કોવિડ-19 અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય
(ઇ બુક)

: પ્ર કા શ ક :

રુરલ ડેવલપમેન્ટ એન્ડ મેનેજમેન્ટ ઇન્સ્ટિટ્યુટ (રૂડમી)
411/1, સરખેજ ગાંધીનગર રોડ, ગોતા ક્રોસ રોડ,
પંજાબ નેશનલ બેંકની પાસે, ગોતા, અમદાવાદ – 382481
ફોન નં (079)27663633/3220
મો. 9265931928
Email ID. Rudmi2017@gmail.com Web Site – www.rudmi.org

પ્રકાશક :
રુરલ ડેવલપમેન્ટ એન્ડ મેનેજમેન્ટ ઈન્સ્ટિટ્યુટ (રૂડમી)
૪૧૧/૧, સરખેજ – ગાંધીનગર રોડ,
ગોતા ક્રોસ રોડ, પંજાબ નેશનલ બેંક પાસે,
ગોતા, અમદાવાદ– ૩૮૨૪૮૧
ફોન : (૦૭૯) ૨૭૬૬૩૬૩૩/૩૨૨૦
મો. ૯૨૬૫૯૩૧૯૨૮
Email Id- Rudmi2017@gmail.com
Web Site – www.rudmi.org

આવૃત્તિ : પ્રથમ,

મૂલ્ય : પુસ્તકનું વાંચન

꧁ અનુક્રમણિકા ꧂

અનુ.	વિષય	પાન.નં
૧.	ભાવનાત્મક સમતોલન – અસમતોલન, ડૉ. પ્રશાંત ભિમાણી	૧
૨.	ચિંતા અને તાળનું વ્યવસ્થાપન, ડૉ. માયા રાવ	૧૭
૩.	ભયનું મનોવિજ્ઞાન અને ઉપાય, ડૉ. અપૂર્વકુમાર પંડ્યા	૨૮
૪.	હતાશા અને આત્મઘાતક વિચારો પર અંકુશના સરળ ઉપાયો, શ્રી નરેશ એલ. ત્રિવેદી	૪૫
૫.	વૈશ્વિક મહામારી દરમ્યાન જીવન અને કામનું સામંજસ્ય, શ્રી ચંદ્રમૌલી પાઠક	૫૫
૬.	મહામારીમાં ગુણવત્તા યુક્ત જીવનની ચાવી, ડૉ. પી. કે. લહરી	૭૫

પ્રસ્તાવના

કોવિડ–૧૯એ દુનિયા ભરમાં હાહાકાર મચાવ્યો છે. ભારત પણ એમાંથી બાકાત નથી રહી શક્યું. માર્ચ મહિના થી કોરોના વાયરસનાં ચેપની વ્યાપકતાના સંદર્ભમાં લોકડાઉન જેવા કેટલાંક ગંભીર પગલાં લેવામાં આવ્યાં. આકસ્મિક લોકડાઉને લોકોને આશ્ચર્યમાં મૂકી દીધા. શરૂઆતમાં તો બધાને લોકડાઉન બહુ ગમ્યું. પરિવાર સાથે ઘરમાં રહેવામાં મજા આવી પણ પછી ધીમે ધીમે જ્યારે એની આર્થિક સમાજિક અસરો દેખાવા માંડી ત્યારે બધા ચિંતામાં પડ્યાં કોરોના વાયરસની પ્રસરવાની ઝડપ વધી દર્દીઓ વધ્યા મોતના આકડાઓ વધ્યા અને લોકડાઉનની સમય મર્યાદા પણ વધતી ગઇ અને આજીવિકાના પ્રશ્નો ઉભા થવા મડ્યાં, સાથે સાથે નાગરિકો ના મનમાં આશંકાઓએ પણ જન્મ લીધો. કોવિડ–૧૯ વિશે સાચી અને સચોટ માહિતીનો અભાવ અને સારવાર માટેની પૂરતી સેવાઓનો અભાવે, નાગરિકોના મનમાં ભય, ચિંતા, હતાશા વધતા ગયા. કોરોના વાયરસ વિશે સમજ વધે માહિતી વધે એ માટે અનેક પ્રયાસો થયાં. પણ ઉદ્‌દ્વેગ અને ગભરામણ અનુભવ કરનારની સંખ્યા વધતી ચાલી કેટલાંક અહેવાલોના આકડાઓ આંખ ઉઘાડવા માટે પૂરતા છે.

- લોકડાઉનના ૪૩માં દિવસ દરમ્યાન ૧૧૦ આપઘાત થયા (દિવ્ય ભાસ્કર સમાચાર, ૧૫ જુલાઇ ૨૦૨૦)
- લોકડાઉન દરમ્યાન
  - ૧૫ થી ૨૯ વર્ષના યુવાઓમાં હતાશાના સૌથી વધુ કેસ જોવા મળે છે.
  - ૧૩ થી ૧૫ વર્ષના દરેક 4માં થી ૧ તરુણ/તરુણી હતાશાનો શિકાર

બને છે

ભારતમાં ૧૦માંથી ૧ વ્યક્તિ અને ૫ માંથી ૦૧ ભારતીય મહિલા હતાશા અનુભવે છે (WHOનું સર્વેક્ષણ)

● સેન્ટર ફોર મેનીટરીંગ ઇન્ડીયન ઇકોનોમી પ્રમાણે આ મહામારીમાં ૧૨૨ મિલિયન લોકો એ નોકરી ખોઇ જેમાથી ૭૫% નાના વેપારી અને દૈનિક રોજી વાળા છે.

આ બધા સર્વે, છાપામાં આવતા સમાચાર વાંચીને, પરિચિતોની મુશ્કેલીઓ સાંભળીને સાથે-સાથે મનોવૈજ્ઞાનિકો અને મનોચિકિત્સકોના ઇન્ટટરવ્યુ અને ક્લીનીકોમાં વધતી દરદીઓની સંખ્યા જોઇને, અમને લાગ્યું કે માનસિક આરોગ્ય વિશેની સમજ મજબૂત કરવા સમાજસેવી સંસ્થા તરીકે અમારે પહેલ કરવી જોઇએ.

અમે જુલાઇ, ૨૦૨૦માં ગુજરાતના પ્રસિદ્ધ લોકપ્રિય મનોવૈજ્ઞાનિક અને મનોચિકિત્સકોની મદદથી એક વ્યાખ્યાન શ્રેણીનું આયોજન કર્યું. જેમાં નીચેના વિષયો પર ઝુમ પ્લેટફોર્મ પર વ્યાખ્યાન થયા.

(૧) ડૉ. પ્રશાંત ભિમાણી
(Senior Psychologist and Practitioner – Ahmedabad)
વિષય :- ભાવનાત્મક સમતોલન – અસમતોલન

(૨) ડૉ. માયા રાવ
(Queens Hospital in New York, USA)
વિષય :- ચિંતા અને તનાવ મેનેજમેન્ટ

(૩) ડૉ. અપૂર્વકુમાર પંડ્યા

(Senior Health Psychologist-IIPGH ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટિટ્યુટ અને પબ્લિક હેલ્થ ઓર્ગેનાયઝર)
વિષય :– ભયનું મનોવિજ્ઞાન અને ઉપાય

(૪) શ્રી નરેશ એલ. ત્રીવેદી
(Senior psychologist– Kanoria hospital)
વિષય :– હતાશા અને આત્મઘાતક વિચારો પર અંકુશના સરળ ઉપાયો

(૫) શ્રી ચંદ્રમૌલી પાઠક
(આંતરરાષ્ટ્રીય પશિક્ષક અને પ્રબંધન પરામર્થક)
વિષય :– વૈશ્વિક મહામારી દરમ્યાન જીવન અને કામનું સામંજસ્ય

(૬) ડૉ. પી. કે. લેહરી
(IAS, Chief Secretary – Government of Gujarat)
વિષય :– મહામારીમાં ગુણવત્તા યુક્ત જીવનની ચાવી

આ વ્યાખ્યાનોમાં રોજ બરોજના જીવનમાં અનુભવાતી મૂંઝવણોના સંદર્ભમાં સમસ્યાઓની ઓળખના સાથે સાથે એમાંથી બહાર આવવાના ઉપાયોની પણ ચર્ચા થઈ આ વ્યાખ્યાન શ્રેણીમાં 285 લોકોએ ભાગ લીધો હતો. પણ આ મૂંઝવણો અને પ્રશ્નો અનુભવતા તમામ લોકો સુધી પહોંચવા અને આ વ્યાખ્યાનોને ઈ–બુકના સ્વરૂપે આપ સહુ સમક્ષ મૂકીએ છીએ. અમને આશા છે કે અમારા પ્રયાસ સામાન્ય નાગરીકો અને અમારા સહભાગીઓને મદદ રૂપ સાબિત થશે.

કોઇપણ વ્યક્તિ માટે શારિરીક સ્વાસ્થ્ય સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સરખું જ જરૂરી છે. જેમ કે સિક્કાની એક બાજુ જો ખરાબ થઇ જાય તો સિક્કો નકામો થઇ જાય છે એવી જ રીતે જ્યારે માણસ માનસિક રીતે વિચલિત થઇ જાય છે ત્યારે એના જીવવની રોજિંદી કાર્યશૈલીમાં વિઘ્ન થવા તહવા માંડે છે આ નાનકડું પુસ્તક કદાચ માનસિક સ્વસ્થતાને હાંસલ કરવામાં સહાયરૂપ થશે. આપણે પહેલાથીજ સજ્જ હોઇએ અને વિચારતા થઇએ તો એક સ્વસ્થ સમાજ ઉભો કરવામાં આપણે જરૂર મદદરૂપ થઇ શકી.

આ વ્યાખ્યાન શ્રેણીના તમામ વક્તાઓનો સંસ્થા રૂડમી દિલથી આભાર માને છે. એમણે એમનો બહુમુલ્ય સમય આપીને રસ ધરાવતા ભાઇ બહેનો માટે સ્વસ્થ થવાનો રસ્તો ચાતરી આપ્યો છે.

ડૉ. માયા રાવ યુ.એસ.એ.થી વિચિત્ર સમયે જોડાઇને ઉપયોગી જાણકારી આપી એ માટે એમનો વિશેષ આભાર તમામ શ્રોતાઓનો પણ હું ખૂબ જઆભાર માનું છું એમના રસ વગર આ વ્યાખ્યાન શ્રેણી આ રીતે થઇ શકી ન હોત.

રૂડમી સંસ્થાનાં ચેરમેનશ્રી પરીક્ષિત દિવેટીઆ અને નિયામકશ્રી ડૉ. મંદા પરીખનાં અમે કૃતજ્ઞ છિએ કે આખી વ્યાખ્યાન શ્રેણીમાં હાજરી આપી અને પોતાના અનુભવ આધારિત અમૂલ્ય સૂચનો કર્યાં જેને તમામ સહભાગીઓને નવી પ્રેરણા આપી રૂડમીના તકનીકી વિભાગના પણ ખૂબ જ આભાર.

સતર્ક રહો, સ્વસ્થ્ય રહો, સુરક્ષિત રહો

ભાવનાઓનું સંતુલન અને અસંતુલન

ડૉ. પ્રશાંત ભિમાણી
(અમદાવાદના વરિષ્ઠ મનોવૈજ્ઞાનિક
અને હિપ્નોથેરાપિસ્ટ)

આજે જે વિષય પર આપણે વાત કરીએ છીએ એ છે ભાવનાત્મક સંતુલન કોઇ પણ વ્યક્તિ પોતાની લાગણીઓને કઇ રીતે સ્થિર કરી શકે. એની વાત આપણે કરીએ.

અનેક પ્રકારના દરદીઓ હોય છે. મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટીએ જ્યારે કોઇ પણ વ્યક્તિ જન્મ લે છે ત્યારે બે બાબતો સાથે જન્મ લે છે પહેલું લાગણી અને બીજું બુધ્ધિ. બાળક જન્મ લે છે ત્યારથી બાળક મોટું થાય છે એટલે કે **૫**વર્ષનું થાય છે ત્યાં સુધી એની બુધ્ધિ ધીરે ધીરે વધે છે. પણ **૫** વર્ષ પછી એનો બુધ્ધિનો આંક જે છે, લગભગ એ જ રહે છે એમાં કોઇ ફેરફાર થતો નથી. દરેકે–દરેક વ્યક્તિના અનુભવો થોડા–થોડા જુદા હોઇ શકે છે! અને એ જુદા અનુભવો ના કારણે એની માનસિકતા જુદી–જુદી હોઇ શકે! ક્યારેક થાકની અસર હોય તો ક્યારેક બીજી અસર હોય એના કારણે બુધ્ધિ આંક કેટલીક વાર જે છે એનાથી વધારે ઓછો આવી શકે. એટલું ખાસ ધ્યાન રાખો કે બુધ્ધિ આંકના વધે તોપણ લાગણીનું આંક એટલે કે ભાવનાત્મક આંક અથવા તો લાગણીનો આંક છે એમાં ચોકકસ પણે ફેરફાર થાય છે. લાગણીની દ્રષ્ટીએ વ્યક્તિ જેટલો મજબૂત એટલું એનું સ્વાસ્થ્ય સારું છે

કમનસીબે આપણા દેશમાં **"કોઇ વ્યક્તિ જ્યારે વિચારતી હોય છે ત્યારે એને દિલથી વિચારવાનું કહેવામાં આવે છે"** આમ પણ મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટીએ એવું ચોક્કસ કહી શકાય કે "દિલથી વિચારો", એવું કશું હોતુ જ નથી. દિલથી વિચારે અથવા તો લાગણીવશ થઇ ને વિચારે ત્યારે જે તે વ્યક્તિ ચોક્કસ પણે ભૂલો કરે છે. કારણ કે ભાવના વશ થઇને કોઇ પણ પગલું લીધું હોય તો એની અંદર મુશ્કેલીની સંભાવના ખૂબ વધારે હોય છે અને એટલે કોવિડ–૧૯ના સમયમાં ભાવનાઓનું સંતુલન જાળવવું બહુ જરૂરી છે. આપણી લાગણીએ એ ૨(બે) પ્રકારની હોય છે સકારાત્મક અને નકારાત્મક તો જે સકારાત્મક લાગણીઓ છે એ પ્રેમ છે, વાત્સલ્ય છે, કરુણાં છે. પણ ક્રોધ, તિરસ્કાર, ભય આ બધી નકારાત્મક લાગણીઓ છે, નકારાત્મક ભાવનાઓ છે, બંન્ને પ્રકારની ભાવનાઓ આપણા શરીરમા આપણા મનમા હોય જ છે. આ બન્ને લાગણીઓ સાથે વર્તન કરવાનું આપણે નાનપણ થી શીખીએ છીએ. આપણે બીક કેવી રીતે અનુભવીએ કોઇનો તિરસ્કાર કેવી રીતે કરીએ, કેવી રીતે નકારાત્મક સાથે વર્તન કરવું અથવા ના કરવું, વગેરે વગેરેની કોઇ તાલીમ નથી મળતી એટલે આપણે આપણી પોતાની જે લાગણીયો હોય એના આધારે આપણે ગમે તે રીતે વર્તન કરતા હોઇએ છીએ. મોટા ભાગના પ્રશ્નો આને અનુલક્ષી ને જ થતા હોય છે. ક્રોધ કેવી રીતે કરવો? એ બહુ મોટો પ્રશ્ન છે. ક્રોધ કુદરતી રીતે થઇ જતો હોય છે કે ક્રોધ એ શીખેલું વર્તન છે? ક્રોધ થાય છે કુદરતી રીતે પણ એની અભિવ્યક્તિ એ શીખેલું વર્તન છે. શીખેલું વર્તન એટલે આપણે જ્યારે નાનાથી મોટા થઇએ છીએ ત્યારે દરેકે દરેક ઉંમરમાં બીજા સમક્ષ ક્રોધ કેવી રીતે બતાવવો કે, બીજા સમક્ષ અણગમો કઇ રીતે બતાવવો એનું એક પ્રશિક્ષણ મળતું હોય છે. નાનું બાળક ગુસ્સો કેવી રીતે કરે? અમારી પાસે ઘણી વખત કેટલાંક માતા–પિતા એમના બાળકને લઇને આવે છે અને કહે છે, આ બાળક માથા પછાડે છે, દિવાર પર મુક્કા મારે છે અને એમ કરી ગુસ્સો વ્યક્ત કરે છે. આવા સંજોગો અમે પ્રશ્નો પૂછીએ છીએ કે માતા–પિતા માંથી તમારા ઘરમાં કોણ ગુસ્સો કરે છે? મમ્મી કે પપ્પા કે બીજા કોઇ

પણ હોય એ ઘરમાં જેવી રીતે ગુસ્સો અભિવ્યક્ત કરતા હશે લગભગ એવી જ રીતે બાળક પણ ગુસ્સો અભિવ્યક્ત કરતાં શીખે છે, આ સમજ તો ધ્યાનમાં રાખજો જ કે ગુસ્સાની અભિવ્યક્તિ બાળક શીખે છે, એ શીખેલું વર્તન છે. પછી એને ખબર પડે છે કે હું ઘરમાં ગાળો બોલું તો ચાલે કેમ કે મારા –પિતા પણ એ બોલે છે, હું ઘરમાં કોઈને મારુ તો ચાલે કારણ કે માતા પિતા પણ અંદર અંદર માર–પીટ કરે છે. જો આવું એના મનમાં બેસી જાય તો ચોક્કસ પણે ભવિષ્યમાં પણ એ માર–પીટ કરે છે અને એટલે જ અમે કહીએ છીએ કે ઝગડતા લડતા માતા–પિતાના સંતાનનું લગ્નજીવન સુખી હોય એવી ખાતરી નથી. આ બાબતો ખૂબ રસપ્રદ છે; દરેક વ્યક્તિમાં લાગણીઓ છે. એ વ્યક્તિએનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે અને કેટલી માત્રામાં કરે છે? બન્ને બાબતો ખૂબ મહત્ત્વની છે. આ લાગણીઓ શું છે? એ હૃદયની સરવાણી છે અને હ્યમાંથી નીકળે છે? તમે એવું માનતા હશો! પણ લાગણીઓને અને હૃદયને કોઈ સબંધ જ નથી. હૃદયની અંદર માત્ર લોહી જ છે અને હૃદય એનું પમ્પીંગ જ કરે છે, લાગણી એ આપણા મનની ભાવના છે. વિચારો અને લાગણીઓ આ બન્ને મેં આગળ કહ્યું એ પ્રમાણે સાથે ચાલતી બે પ્રક્રિયાઓ છે. જેનાથી વ્યક્તિ બીજા સાથે પોતાનો પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરી શકે છે. મૈં આગળ કહ્યું એમ પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરવાની રીતે પણ બાળક, માતા–પિતા પાસેથી અથવા શિક્ષકો પાસેથી અથવા સમાજ પાસેથી શીખે છે. આપણે બધા એવી રીતે જ શીખ્યાં છીએ. એમ જ પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરવાની રીત પણ બહું અલગ–અલગ હોય છે. તો આ ભાવનાઓનું સતુંલન આપણે કેવી રીતે કરવું એ બહું મહત્વનું છે.

આપણે એટલું જાણીએ છીએ કે લાગણીયોનો નિરંકુશ ઉપયોગ આપણને ખલેલ પહોંચાડે છે, હેરાન કરે છે. એજ રીતે બુધ્ધિનો પણ નિરંકુશ ઉપયોગ આપણને હેરાન કરે છે. દરેક નાની નાની બાબતમાં, જેમ કે માં અને બાળકની વાત હોય ત્યાં તર્ક નો બહું ઉપયોગ ચાલતો નથી. એવી જ રીતે બે વ્યક્તિના પ્રેમની વાત

છે કે ભાઇ–બહેનનાં પ્રેમની વાત છે, અને ઘણાં બધા લોકોના ઇશ્વર સાથે ના પ્રેમની વાત કરે છે તો એમાં તર્કની વાત આવતી નથી. કારણ કે એ લાગણીની જ વાત છે પણ જ્યારે આ વસ્તુઓ એક હદથી વધી જાય છે, ત્યારે મુશ્કેલી થાય છે. હું તમને ઉદાહરણ આપું, એમા જે ધ્યાન ખેંચે એવા મા–બાપ હોય છે, એટલે કે ટીકા કરતા મા–બાપ હોય તો એ બાળકને શું આપી શકે? હું માતા–પિતાની જ વાત નથી કરતો, આપણા બધાની વાત કરું છું. આપણે કેવી રીતે આવા થયા છીએ અને આપણી ભાવનાત્મક સંતુલા કેવી રીતે જાળવી શકીએ? મને લાગે છે ભાવનાત્મક સમતુલા એનો પાયો છે, એ જો પહેલાથી બાળક વધારે પડતા લાડ પ્યારમાં ઉછર્યું હોય અને પછી એ બાળકને જ્યારે ૧૦માં કે ૧૨માં ધોરણમાં આવે ત્યારે મા–બાપ એકદમ એના પર ગુસ્સો કરે છે અને એની મનમાં બહુ ઊંડા પ્રત્યાઘાતો પડે છે. ઘણી નકારાત્મક અસરો થાય છે અને એવા સંજોગોમાં બાળક હોય કે, વયસ્ક છોકરો કે છોકરી હોય એમનું વર્તન વિચિત્ર બનતું જાય છે અને ધીરે ધીરે એવું થાય છે કે અત્યાર સુધી મારી બધી વાતો માનવામાં આવી છે, અત્યાર સુધી મને એકદમ સપોર્ટ કરવામાં આવ્યો તો હવે કેમ એકદમ બધા બદલાઇ ગયા? આ આખી ઘટના ખૂબ મહત્ત્વની છે.

લાગણીઓ જે છે એનું સમતુલન ખૂબ જરૂરી છે લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરવું ખૂબ જરૂરી છે લાગણીઓ જે છે એને વિચારીને વાપરવી ખૂબ જરુરી છે. કારણ કે જ્યારે લાગણીઓને બેફામ રીતે વાપરવામાં આવે છે ત્યારે એનાથી સૌથી વધુ દુ:ખ પોતાને જ થતું હોય છે અને પછી બીજાને પણ એટલું જ થતું હોય છે. જ્યારે તમે ભાવનાઓમાં વહો છો ત્યારે સામે કોઇ પણ વ્યક્તિ જે તમારી નજીક જોડાયેલી છે, તમારી પોતાની મિત્ર છે, તમારાં સગા વહાલા છે, તમારો દિકરો છે, માતા પિતા છે, આ બધા લોકોને સૌથી પહેલી અસર થાય છે. એટલે બુદ્ધિ થી બુદ્ધિ વધતી નથી પણ ***લાગણીઓની અસરથી બીજી, લાગણીઓ તો પેદા થાય છે જ.*** એ

લાગણીઓ નુકશાન પણ કરી શકે અને જ લાભ પણ કરી શકે. હું તમને એક ઉદાહરણ આપું કે આપણે ક્રિકેટનાં સ્ટેડિયમમાં મેચ જોવા બેઠા છીએ. માની લો કે ભારત અને પાકિસ્તાનની મેચ છે. તો એમા વલ્ડ કપમાં ભારત જીતી જાય છે. તો આપણે રમ્યા ના હોવા છતા આપણા રુંવાડા ઉભા થઇ જાય છે. દેશ પ્રેમને કારણે આપણે રમનારા સાથે તાદાત્મ્ય અને અનુભવીએ છીએ આને Identifying with self એવું મનોવિજ્ઞાનમાં કહે છે. તાદાત્મ્ય અનુભવવાની વાત કરુ છું, તો આવા તાદાત્મ્યને આપણે ભાવનાત્મક સમાનતા જેની સાથે અનુભવતા હોઇએ એની સાથે એના જેવા જ પ્રેમ, તિરસ્કાર ધૃણા, વાત્સલ્ય અનુભવાય છે. આપણે જેની નિકટ હોઇએ છીએ, એને એટલે આપણે પોતે સમતુલા રાખવી જરુરી છે, જેથી આસપાસ ના લોકો પણ સંતુલિત રહી શકે. પતિ–પત્નીના સબંધોમાં પ્રોબ્લેમ એક જ હોય છે ઘણી બધી વાર પતિ ઓછા લાગણીશીલ હોય છે અને પત્નિ વધારે લાગણીશીલ હોય છે અને એવુ જ કહેવામાં આવે છે કે આ મારા પતિ છે એ મને સમજતા જ નથી એમને લાગણીની કોઇ પડી જ નથી, એમને મારી ભાવનાઓની કદર જ નથી. સમસ્યા એ છે કે બન્ને ની ભાષા જુદી છે, બન્નેની લાગણીની અભિવ્યક્તિ જુદી છે. એક જણ ઉર્દુ માં વાત કરે છે અને બીજુ જણ ફ્રેંચ માં વાત કરે છે બન્ને ને એક બીજાની ભાષા સમજાતી નથી સમસ્યા અહીં થાય છે. બે વ્યક્તિઓ એક બીજા સાથે કેવી રીતે સારી રીતે વર્તન કરી શકે છે એ જોવાનું છે. બન્ને વ્યક્તિઓ કા તો તર્કની ભાષામાં વાત કરે છે અથવા લાગણી ની ભાષામાં વાત કરે, તો સરળ થઇ જાય પણ એવું બનતું નથી તો શું કરવું જોઇએ? બન્ને તર્ક અને લાગણીમાં રહેવા જોઇએ અને બન્ને બાબતોની સરખી અભિવ્યક્તિ થવી જોઇયે. જ્યાં આગળ તર્ક થી વાત થતી હોય ત્યાં લાગણીને વચ્ચે ઘુસાડવા જોઇએ નહી.

તકલીફ અહીં થાય છે કે વરસાદ પડવાનો હોય ત્યારે સંવેદના વધે છે કેટલા બધા કવિઓની અંદર લાગણીઓ અને સરવાણીઓ ફુટી નીકળે છે! આપણને લાગે

એ લોકોને અચાનક પ્રેમ જાગ્યો છે એ ઘણી વખત એ જૈવિક સ્ત્રાવ સાથે જોડાયેલી ઘટના હોય છે વરસાદની સીઝન આવે છે આવા સંજોગોમાં માણસની લાગણીઓ શારિરિક કારણોથી પણ પ્રભાવિત થાય છે.

આપણા શરીરમાં ઘણા એવા રસાયણો હોય છે કે જેને અમે ન્યુરો ટ્રાંસમીટર્સ કહીએ છીએ, એ વ્યક્તિના વર્તન ઉપર ખૂબ મોટી અસર જન્માવે છે. એમાં ખાસ કરીને Serotonin, apinaphin, nor apinaphin, GADA વગેરે. આમતો અનેક પ્રકારના આવા ન્યુરો ટ્રાંસમીટર આપણા શરીરમાં છે. આ ન્યુરો ટ્રાંસમીટરના કારણે વ્યક્તિના વર્તનમાં અને તેની લાગણીઓમાં ફેરફાર આવતો હોય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં એક ને વિચારોની અવ્યવસ્થા કહે છે અને બીજામાં ને મૂડમાં ગરબડ હોય છે. સિઝોફેનીઆને વિચારોની અવ્યવસ્થા કહેવાય છે. મુડની અવ્યવસ્થા પણ એક બિમારી છે Bipolar mood disorder ને હોર્મોસની સાથે અને રસાયણો સાથે મૂડ અવ્યવસ્થા સંકળાયેલા છે. બહેનોમાં માસિક આવવાના થોડા અઠવાડિયા પહેલા ચિડીયા પણું વધારે જોવા મળે છે. જેને પ્રિમેચ્યોર કહીએ છીએ. વ્યક્તિ આવા વખતે ચીડિયું દેખાય છે પણ મૂળે તો એનો સ્વભાવ બદલાઇ જતો નથી એનું કારણ એના પેલા (જે ઉપર દર્શાવેલા) રસાયણ છે. આ તમે ખાસ યાદ રાખજો કે ચિડાનાર વ્યક્તિ ખરાબ થઇ ગઇ છે તેમ નથી. વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટીએ મેડીકલ સાયંસની દ્રષ્ટીએ, તો મારે ખાસ આપ લોકોને કહેવું છે લાગણીનું વ્યવસ્થાપન કરતાં શીખવું કેમ જરૂરી છે. હું તમને એક ઘટના સમજાઉ ધારો કે કોઇ આપણને ગમે તેમ બોલ્યું તો આપણે તેને ગમે તેમ પ્રતિ ભાવ આપી દઇએ છીએ. આવું થવાનું કારણએ કે, જ્યારે કોઈ શબ્દ આપણા કાને પડે છે ત્યારે એ શબ્દનું સંવેદન મગજ સુધી જાય છે અને મગજથી લાગણીના પ્રદેશમાં થઇને પછી એટલે કે બુદ્ધિ ના તર્કના પ્રદેશમાં જાય છે. એટલે પહેલાં લાગણી જે છે એ મગજની અંદર સક્રિય થાય છે અને તેના પછી તર્કબદ્ધ વિચારઆવે છે. જો તમે અંદરથી વિચાર

કરો તો મગજના ઉપરના સોર્સ સુધી જતા વચ્ચેના ભાગમાં લાગણીઓનું (સેન્સેટીવીટી) તંત્ર હોય છે. એટલા માટે કોઈ સંદેશો જ્યારે ઉપર જાય ત્યારે લાગણીના તંત્ર માંથી પસાર થાય છે અને પછી બુદ્ધિની વાત આવે છે. પ્રશ્ન ત્યાં થાય છે કે લાગણીનાં તંત્રમાંથી જ્યારે સંદેશો પસાર થતો હોય તે જ વખતે આપણે લાગણીથી તરત જવાબ આપી દઈએ છીએ અને એટલા માટે આપણે ખોટા પડીએ છીએ. આપણે એને તર્કના લેવલ કે બુધ્ધિના લેવલ સુધી જવા દેતાં જ નથી અને જો જાય છે તો પછી ક્યારેક આપણને અફસોસ પણ થાય છે, કે મારો કહેવાનો અર્થ આવો ન હતો, આને મેં ખોટું કહી દીધું. કારણ કે આપણે જે તે ઘટનાને અભિવ્યક્ત કરતાં પહેલાં એનું અર્થઘટન બરાબર કરતાં નથી. આથી ઘણી વખત તરત જ ચીડાઇ જઈએ છીએ, એકદમ જવાબ આપી દઈએ છીએ.

કોઈ આપણને પ્રેમ બતાવે, કોઇ તિરસ્કાર બતાવે, કોઇ ગમે તેમ લાગણી બતાવે, આ બધામાં ભય છે. આ બધું એક દમ કેમ થાય છે? તો એની પાછળ નું બીજું કારણ પણ સમજવા જેવું છે. ઉત્ક્રાંતિ દરમ્યાન જેમ માણસ આગળ વિકાસ પામતો ગયો તેમ–તેમ એનું કોર્ટેઝ એટલે કે જે એનું ઉપરનું જે ખોપડી જે છે એની ઉપરનું સૌથી પહેલું જે સ્તર છે તેને કોર્ટેઝ કહેવાય છે. આ કોર્ટેઝ જે છે એ સૌથી વધુ વિકસિત પ્રદેશ કહેવાય છે. માણસનો વિકાસ આ કોર્ટેઝ ના આધારે જ થાય છે. ભય એ દરેક પ્રાણીમાં છે દરેક પ્રાણીની અંદર જીવમાત્રમાં ભય ની સ્થિતિ છે. ભય છે તો તેનું અસ્તિત્વ છે હું નિરર્થક ભય ની વાત નથી કરતો પણ સામે વાઘ આવે જંગલમાં જતા હોય તો ભય લાગવો જરૂરી છે તમે પાણીની અંદર ચાલી ના શકો પાણી જોઈ ભય લાગવો જરૂરી છે. તરતાં નહીં આવડતુ હોય તો હું ડૂબી જઈશ, આ ભય જરૂરી છે. જ્યારે ભય આવે ત્યારે આપણે એવા સંજોગોમાં મગજની અંદર નું પહેલું જે તંત્ર છે એ લાગણીનું તંત્ર છે. તે પહેલું સક્રિય થાય તે થવું જરૂરી છે. એટલા માટે તો ભયની લાગણી છે અને ભય ની લાગણી થશે તો આપણે આપણી જાતને

બચાવવા માટે કટીબદ્ધ થઈશું. અત્યારનો કોરોનાનો ભય ના હોય, અને આપણે ગમે ત્યાં નિરંકુશ દોડતા હોઈએ તો આપણી શું હાલત થાય? ભય જરૂરી છે આપણી સાવચેતી માટે એ જરૂરી છે, પણ આ ભય મર્યાદામાં હોવો જોઈએ. એ મર્યાદામાં એટલે કે ભય ટૂંકા સમય માટે હોવો જોઈએ. એકવાર એ પરીસ્થિતિ બદલાઈ જાય પછી તમને ભય ના રહેવો જોઈએ. ભય અને વિકૃત ભય આ બે માં ફરક છે. એટલે ભય અને ફોબિયા આ બે માં પણ ફરક છે. મેં આગળે કહ્યુ તેમ જો તમે જંગલમાં જતા હો અને સામે વાઘ આવે અને તમે ભાગી જાઓ, ગભરાઈને ભાગી જાઓ, તો તમે તમારું રક્ષણ કરો છો. એ સમયે તમને ભય લાગે એ જરૂરી છે પણ જો અત્યારે હું તમને અહિંયા જ વાઘનું ચિત્ર ઓનલાઈન બતાવું અને તમે ડરી ભાગી જાઓ ઓફલાઈન થઈ જાવ તો એ ફોબિયા છે. એ ભય નથી પણ વિકૃત ભય છે. આ સમજવુ ખૂબ જરૂરી છે. આપણે આપણા જીવનનાં આ ભયની લાગણી ને ઘણી બધી રીતે પંપાળી ને મોટી કરી છે. વધારે પડતી મોટી કરેલી ભયની લાગણી ને લીધે ઈનસિક્યોરિટી ઊભી થાય છે, અસલામતી ઊભી થાય છે અને એના કારણે સતત ભાર લાગે છે, વિકૃત ચિંતા ઉભી થાય છે અને આ વિકૃત ભય અને ચિંતાના લીધે એકદમ બીક લાગ્યાં કરે, ધબકારા વધી જાય, હાથ–પગમાં પરસેવો થઈ જાય એને એમ જ લાગે કે કંઈક થઇ જશે અથવા કોઇ નજીકની વ્યક્તિનું ખરાબ થઈ જશે. આવો સતત ભય લાગ્યા કરતો હોય છે. આ ચિંતાનું ડિસઓર્ડર કહેવાય. મેં કહ્યું તે પ્રમાણે એમાં પેનિકના એટેક પણ આવતાં હોય છે. ઘણી બધી વખત એવી વ્યક્તિની જ અંદર (obsessive compulsive disorder) પણ થતો હોય છે. કેટલાંક લોકોને ફોબિયા પણ થાય છે. એવા ગણા બધા ભયના પોસ્ટ ટ્રેમેટ્રિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર હોય છે. ઘણા પ્રકારની ભયની પ્રતિક્રિયાઓ થતી હોય છે. લાગણીનું વ્યવસ્થાપન બહું જરુરી છે. અને એ માટે ભયનું મેનેજમેન્ટ પણ ભયનું મેનેજમેંટ બુદ્ધિથી, તર્કથી અને સમજણથી કરી શકાશે. મેં તમને કહ્યું તેમ આ વાઘનું ચિત્ર છે અને એ મને કશું કરવાનું નથી એવી સમજણ પાકી હશે તો ચોક્કસ મારો ભય જતો

રહેશે. હુ જો છ થી આઠ ફુટનું સોશિયલ ડિસટન્સ રાખું છું, હુ જો માકસ પહેરુ છુ, હુ જો સેનિટાઇઝ બરાબર કરું છુ, હુ કંટેનમેંટ એરીયામા જતી નથી અને ઘરની અંદર મોટે ભાગે રહું છું કામ વગર બહાર જતા નથી તો મને કોરોના થવાના સંભાવના નથી, આ સાદી વાત. તમે ભયનું બુદ્ધિથી વ્યવસ્થાપન કરો, પણ સમસ્યા એ છે કે આપણે એમ જ વિચારીએ છીએ કે અરે રે! મેં પહેલા દિવસે તેની પાસે થી શાક લીધું તું, તો એ શાકનું મને ઈન્ફેશન લાગ્યું હશે અને મને કઇ થઇ જશે. પછી મને કઇ થશે તો મારા પતિ ને પણ કઇક થશે, મારા પત્ની ને પણ કઈક થશે અને પછી આગળ આગળ અમારા માંથી કોઇ એક મરી જશે, મરી જશે તો પછી બીજું કેવી રીતે એનુ ઘર ચલાવશે, વગેરે વગેરે જ્યારે આ બધા વિચારો આવે અને નિરંકુશ થઇ જાય ભયનો બેફામ વિચારો છો. અત્યારે આખા વિશ્વની અંદર આ પ્રકારની કે કોરોનાની ચિંતા ખૂબ જ વધી ગઈ છે આ ભયનું અવ્યવસ્થાપન છે. સરકારે સાવચેતી આપવાનું કામ કર્યું જેને આપણે ભય માં બદલી કરી દીધું છે. બિક રાખવી જરુરી છે પણ વિકૃત બીક રાખવી જરૂરી નથી. આ ખાસ તમે સમજજો આ બે બાબતોમાં ફરક છે. આપણે આપણી બીજી બધી જ ઈમોશન્સ માટે આ વાત સમજીએ જેમ કે, તમારા બાળક માટે પ્રેમ જરૂરી છે. પણ વધારે પડતો લાડ પ્યાર, નાની એવી વાતોમાં વધારે પડતો ટેકો કર્યા કરવો, વધુ પડતી મદદ આપવી એને પાણી બદલે દૂધ આપવું આ બધાથી બાળક વધારે પાંગળું થાય છે, બાળકને પણ ઈમોશન છે એ એને મેનેજ કરતા આવડતું નથી. હમણાં સુશાંત સિંહ રાજપૂતે આપઘાત કર્યો. એમનું એક મૂવી હતું, છીછોરે. એ ઘણા બધા લોકોએ જોયું હશે તો ખબર જ હશે, કે એ પિક્ચરની અંદર બહુ સરસ વાત કરી છે. મારે તમને કહેવું છે કે આપણે બધા લોકો એ સફળતા માટે શું બધુ કરવું જોઈએ, કેમ કરવું જોઈએ એ બાબતે ચર્ચા કરીએ છીએ. સફળતા મેળવવાં માટે તમારે અવિરત અથાક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તમારે જીવનમાં આમ કરવું જોઈએ વગેરે વગેરે કેટલાં બધાં મોટીવેશનલ ટ્રેનર વધ્યાં છે. પ્રેરણા એ બાયોલોજીકલ શબ્દ છે. એનો એમણે ખરેખર ખબર જ નથી કે શું

બોલે છે કે એ માત્ર સારા વાક્યો છે. એ ઈર્ષા જેવા છે થોડા સમય માટે તમને સારુ લાગે છે, મજા આવે છે પણ પછી પતી જાય. બહાર જઇને લોકો બધું ભુલી જાય. છીછોરે ફિલ્મની અંદર સફળતા મળે તે માટે શું–શું કરવું એની વાત છે. સુંદર મેસેજ છે કે આપણે આપણા સંતાનોને મહેનત કરતા શીખવાડીએ છીએ, નંબર લાવવા માટે, ગ્રેડ લાવવાં, માટે બધું કરીએ છીએ પણ એ લોકોને નિષ્ફળતા ને કેવી રીતે મેનેજ કરવી એ આપણે કહેતા નથી.

આ બહુ ભયંકર ઘટના છે આ ખોખલા મોટીવેશનલ સ્પીકર છે એ બધા માટે લાલબત્તી સમાન છે. મેં જોયું છે કે ઘણા બધા લોકો એવું કહે છે કે તમે નહીં ભણો તો ચાલશે કે તમે કશું નહી કરો તો ચાલશે. ક્યાં સચિન તેંડુલકર ભણ્યો તો, પેલા આઈન્સ્ટાઈનને વર્ગમાંથી કાઢી મુક્યા હતા, પેલા બિલ ગેટ ન હોતા ભણ્યા અરે આવા પાંચ, દસ, પંદર લોકો છે. પણ આખી દુનિયા કંઈ આવી નથી અને આખી દુનિયા બિલગેટ બની શકતી નથી. આ તમે ખાસ સમજો. આવા વાહિયાત પ્રવચન એ અત્યારે વધારે ચાલે છે, કેમકે એ તમને એક પ્રકારનો નશો કરાવે છે તમને થોડી વાર માટે એ આંબા–આંબલી બતાવે છે સાદી ગુજરાતીમાં કહીએ તો તમને થોડા સમય માટે હવામા લઈ જાય છે, અને પછી નીચે પાડે છે. જીવનની વાસ્તવિકતા જે શીખવે છે એ જરૂરી છે. નિષ્ફળતા ને પણ પચાવવી ખૂબ જરૂરી છે. નિષ્ફળતા જીવનનો હિસ્સો છે અને એટલે એનાથી ભય લાગવો ન જોઇએ અણગમો ચોક્કસ થાય. ના ગમે, કોઇ ને પણ નિષ્ફળ થવું ના ગમે પણ એ અણગમાને કેવી રીતે, એ લાગણીને કીવી રીતે વ્યવસ્થાપન, સંભાળવી એ સમજવું ખૂબ જરૂરી છે.

એવી જ રીતે પ્રેમની વાત કરું, પ્રેમએ પોઝીટીવ ફિલીંગ છે પણ ખાસકરી યુવાનો એક વારમાં પ્રેમમાં પડી જતા હોય છે આવા લોકોને ટ્રીટમેન્ટની જરૂર પડે છે, આવા લોકો કઇ બહુ પ્રેમમાં છે એવું માનવાની જરૂર નથી. પણ he does not

know the difference stable Love and real love. છોકરો જ્યારે એક જણ જોડે પ્રેમમાં પડે છે અને પોતે એકધારો પ્રેમ દર્શાવ્યા કરે છે. મોબાઈલ થી બધુ એને કહ્યાં કરે છે, તુ ક્યાં છે, સતત ટચમાં રહે છે, પણ જવાબ ન મળે તો એ બે બાકળો થઈ ને, તે મને જવાબ કેમ ના આપ્યો એવો ઝગડા કરે છે. એ અંકુશિત કરે છે, આ બધું બહુ થયા કરે છે. અને ધીરે ધીરે એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ પર કંટ્રોલ વધારતો જ જાય છે, નિયંત્રણ કરતો જાય છે, બનતો જાય છે, સામેની વ્યક્તિને શ્વાસ લેવાની જગ્યા પણ નથી આપતો. પ્રશ્ન એ છે કે જ્યારે આવું બંધન ઉભુ થાય છે એવા સંજોગોમાં પછી વ્યક્તિ દૂર જવા માગે છે. એને ગમતું નથી સાથે. પછી સંબંધ તૂટે છે અને પછી ફરીથી એવું થાય છે કે ના આ તો બરાબર નથી. મને કોઈ સમજતું જ નથી. આ દુનિયા ખરાબ છે, બધા આવા છે, બધા તેવા છે. પછી આખી ચક્ર ચાલુ થાય છે. દુનિયામાં સાચા પ્રેમ નું અસ્તિત્વ જ નથી એવું એ તત્ત્વજ્ઞાન ચાલુ થાય છે. અને પછી ફરી થોડો વખત થાય, શારીરિક આકર્ષણને કારણે બીજા કોઈ જોડે એ નજીક આવે છે અને પછી ફરીથી પાછું એની એ જ વાત ચાલુ કરે છે. આ ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે.

તફલીફ એ છે કે આપણા કવિઓએ, કથાકારોએ, નવલકથાકારોએ, આવા પ્રવચનો આપનારાઓએ પ્રેમને એટલો બધો રોમાંચ ઊભો કર્યો છે કે પ્રેમ તો શાહરૂખ ખાન બે હાથ ફેલાવે ત્યારે જ થાય, પ્રેમ તો સ્વીઝરલેંડમાં જાઓ તો જ થાય, તુ ભેટ આપે તો જ પ્રેમ કહેવાય, આ બધી જ વાતોને રોમાંચક કરી નાખી છે. એની કલ્પના કરતાં એને મોટી બનાવી દીધી છે. એક સામાન્ય છોકરી એ જ્યારે પરણી એના ઘરે જાય છે અને સામે વાળા છોકરાને આવું બધું કરતાં કંઈ આવડતું નથી, એટલે એવું માને છે કે મારો પતિ રોમેંટીક નથી. પ્રશ્નો ત્યાંથી જ ઊભાં થાય છે. છોકરાને એવું હોય છે કે હું જેની સાથે પ્રેમ કરું એને મારી બધી વાત માનવી જોઈએ. એ સ્ત્રી કહેવાય અને જે પુરુષ અને સ્ત્રી નો તફાવત ગમે ત્યાં હોય પણ

એના મનમાં નાનપળ થી સંગ્રહાયેલી હોય છે. મારું માનો આપણે લાગણીઓને બહેકાવીએ છીએ. સાહિત્યની દષ્ટિએ બરાબર હોઈ શકે પણ વાસ્તવિક જીવન જે છે એ થોડું એનાથી જૂદુ છે. એનામાં કલ્પના કે નરી કલ્પના છે. આમાં વાસ્તવિકતા છે જે કલ્પનામાં રહે છે એ શાહમૃગ જેવા ઘણીવાર થઇ જાય છે કે રણમાં તોફાન આવે કે માથું રેતી અંદર ખોસી દે છે અને એ માને છે કે તોફાન આવીને જતુ રહ્યું હું તો સુરક્ષિત છું. આ કલ્પનાઓમાં જીવનારા માણસો આ પ્રકારનું વર્તન કરતા હોય છે અને વાસ્તવિકતામાં જીવનારા જે મનુષ્યો છે એ લોકો એનો સામનો કરતા હોય છે. તો તમે મજબૂત બનો, સામનો કરો, વાસ્તવિક બનો, તાર્કિક બનો અને સાથે લાગણીનો ઉપયોગ સંતુલિત રીતે કરો. લાગણી નો ઉપયોગ જરૂરી છે.

આપણે માનવ છીએ લાગણી ઉપયોગ તો હોય જ. પણ લાગણીની અપેક્ષા જે છે એ માત્ર પોતાના લોકો પાસે જ હોય. લાગણીની અપેક્ષા દુરના માણસો સાથે ના હોય. ઘણી વાર આપણે કહીએ છીએ કે મેં તો એને માટે કેટલું બધું કર્યું એણે મારે માટે કંઇ ના કર્યું. પણ તમે એ અપેક્ષાએ કર્યું હતું? લાગણીઓને માપમાં અભિવ્યક્ત કરવી જરૂરી છે. તમે બધે જ બેફામ રીતે લાગણીઓ વાપર્યા કરશો તો જ્યા ખરે–ખર જરૂર છે ત્યા તમે લાગણી નહીં બતાવી શકો અને એ તમારા માટે સમજવું ખૂબ જરૂરી છે. આ યાદ રાખજો કે જે જગ્યાએ લાગણીઓને અભિવ્યક્તિ આપણે કરવાની છે એ જગ્યા આપણા માટે બહુ પસંદની હોવી જોઇએ, અંગત હોવી જોઇએ પોતાની વ્યક્તિ હોવી જોઇએ. લાગણી ના નામે કંઇ કરો એ ખુબ જરૂરી છે કારણ કે આપણે ઘણી બધી વખત એવું જોયું છે કે લાગણીના નામે જો તું મને પ્રેમ કરતી હોય તો, શેના માટે? આપણે કોઈને સ્વતંત્રતા આપવાનું શીખ્યા જ નથી અને એ વસ્તુ જ લાગણીની અસમતુલા સર્જે છે. એટલા માટે લાગણી ની સમતુલા સર્જવા માટે આપણું વર્તન સમતોલ થાય એ જોવું ખૂબ જરૂરી છે. તેને માટે તમારું વાસ્તવિક વાંચન વધારો એ જરૂરી છે. તમે વાસ્તવિક રીતે તમારી ફિટનેસ જાળવો તે જરૂરી છે.

તમારામાં ડિપ્રેશન હોય તો તમે વસ્તુ લાગણીઓને નિયંત્રણ નહી કરી શકો. એના માટે તમારે કાઉંસેલીંગ લેવું જોઇએ એના માટે જરૂર પડે તો તમારે થેરાપી લેવી જોઇએ. પણ આ બાબતો ખૂબ જરૂરી સમજવી. આપણે સામાન્ય જીવનને સામાન્ય રહેવા દેતા નથી એને બહુ રોમાંચક કરી દીઇએ છીએ, બહુ જ મોટું મોટું બનાવીને મૂકી દઈએ છીએ, એકદમ રંગીન બનાવીને મૂકી દીઇએ છીએ પણ જીવનનાં રંગો જુદા છે. આપણે માનીએ છીએ એનાં કરતાં જીવન વધારે સુંદર છે, વધારે સારું છે, વધારે સમતોલ છે. આપણે અમુક–અમુક પ્રકારે લોકોએ વર્તન કરવું જોઈએ, એવી માન્યતા બાંધીને બેઠા છીએ અને એટલા માટે આ મુશ્કેલી થાય છે. બીજા લોકોએ શું વર્તન કરવું જોઈએ એ આપણે કેવી રીતે કહી શકીએ. ઘણા કહે છે, ના સાહેબ, અમારે લગ્નના ૨૦ વર્ષ થયાં હવે તો એકબીજાને સમજી શકીએ! અમારુ મૌન પણ સમજાવી જવું જોઈએ! ચુપ રહીએ તો ય એને ખબર પડવી જોઈએ, કે મારા મનમાં શું ચાલે છે? પણ કેમ ખબર પડવી જોઈએ? મને જવાબ આપો. ભગવાને જીભ આપી છે, દાંત આપ્યાં છે, ભાષા આપી છે તો બોલોને કહી દો ને મને આ તકલીફ થઇ છે. શાંતિથી વાત કરો. પણ એ ચર્ચા કરવા માંગતા નહી વ્યક્તિને પોતે સમજવા માં મને શું જોઇએ અરે ભાઇ, આ બધુ કવિતામાં સારું લાગે કે મૌન જ શ્રેષ્ઠ ભાષા છે. ભગવાને કેમ આ જીભ આપી કેમ આ બધુ આપ્યું? એવુ નથી કંઇ એવી વાત નથી મહેરબાની કરીને સ્વસ્થ રહો, સ્પષ્ટ બનો, ભલે લગ્નને બે દિવસ થયા હોય કે બે વર્ષ થયા હોય કે વિસ વર્ષ થયા હોય! તમારું લગ્ન જીવન હોય કે બીજા સંબંધમાં પણ જીવનની અંદર તમારે વાત કરવી જરૂરી છે. તમારા મનમાં જે લાગણી છે એને અભિવ્યક્ત થવા માટે શબ્દો છે. શબ્દો જો તમારા નહીં હોય તો કેવી રીતે બીજા તમને સમજવાની કોશિશ કરી શકશે? હજી તમારે રજાની અરજી કરો તો એમાં લખવું પડે છે કે તમને શું છે? તમે એમના લખો તો સમજીએ પછી એમ કહેવાય છે વાસ્તવિક જીવન તમારે માણવુ જ જોઇએ અમને જો કઇ માદગી છે આ

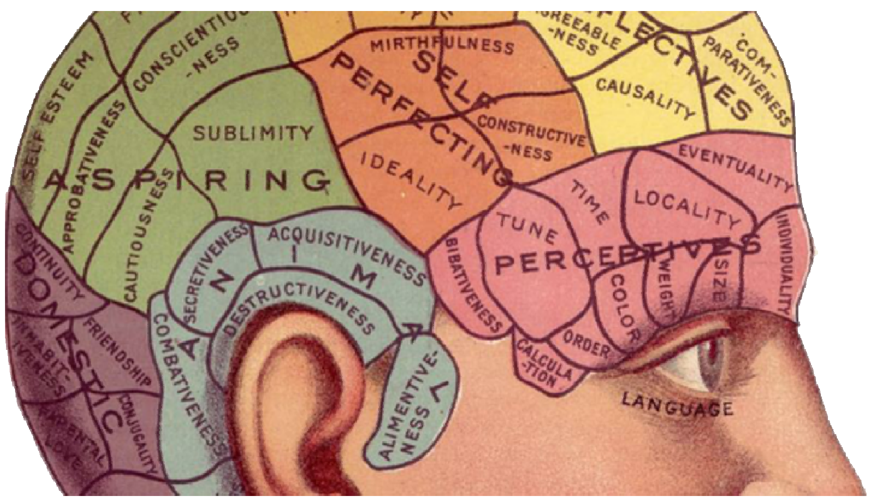
વાત બહુ સારી રીતે સમજી લેવી જોઇએ, બહુ સ્પષ્ટ રૂપથી આ બહું જ જરૂરી છે આટલું ખાસ યાદ રાખજો.

આપણે બધા કલ્પનાની દુનિયામાં રાહીએ છીએ અને એના આ બધા પ્રશ્નો છે. જ્યારે તમારામાં તર્ક બરાબર હોય, બુધ્ધિમત્તા બરાબર હોય અને જો તમારામાં કલ્પનાશક્તિ હોય, તો તમે વૈજ્ઞાનિક બની શકો. પણ તર્ક જરાય ના હોય બુધ્ધિ ના હોય અને માત્ર – માત્ર તમારી અંદર એટલી કલ્પના જ હોય તરંગો જ હોય તો બહુ બહુ તમે લેખક બની શકો, બહુમાં બહુ તો તમે કવિતા કરી શકો. પણ વાસ્તવિકતા ની નજીક નથી પહોંચી શકતા. આ સત્ય છે મેં મારા હૃદયના એક ખૂણામાં તેને સાચવી છે આમે હૃદયનાં ખૂણામાં લોહી છે બીજુ કઇ નથી, લાગણીઓ જે છે એ તમારી પાસે સાચવો સોનાની જાળ ગમે ત્યાં ફેંકી ના દેશો. એને બહુ જ વ્યવસ્થિત રીતે અમુક જગ્યા જ ઉપયોગ કરો છો. મેં એક વાક્ય લખેલું જોવું છે કે "પાણીને ઘીની જેમ વાપરો ને સાચવીને વાપરો કારણ કે પાણીનું રિસ્ટૉરેશન જરૂરી છે" અત્યારે આપણે પાણી માટે ઝઝુમીએ છીએ. પાણી નથી આ પૃથ્વી પર મીઠું પાણી નથી. તો હું એમ જ એક ઉમેરો કરીશ. થોડા ફેરફારો કરીશ કે લાગણીને પણ ઘીની જેમ વાપરો. લાગણીને ઓછી અને સમજીને વાપરો તો તમારુ સમતુલન જે છે એ જળવાઇ રહેશે. માનસિક સમતુલા જાળવવા માટે આંતરિક તાકાત ખૂબ જરૂરી છે તમારી પેઢી ની અંદર ભલે લાગણીની તકલીફ હોય પણ પછીની પેઢીમાં એ ના થાય એ ખાસ જુઓ. ઘણીવાર મેં જોયું છે મોટી ઉંમરના લોકો, ઉંમર થઈ જાય એટલે એમ કહે કે મારા બાળકો મારી સામે જોતા જ નથી; મેં એમની માટે કેટલું બધું કર્યું, એ લોકો મળતા પણ નથી, મારી સાથે વાત નથી કરતા. મને ખબર છે કે અત્યાર એ લોકો વ્યસ્ત છે અથવા તો હોય તોય નથી કરતાં. આપણે બાળક માટે કશું કરીએ છીએ ત્યારે આપણે મનમાં જાણે અજાણે મનના ઊંડા ખૂણે એવો ભાવ હોય છે કે આ બાળક મોટું થઈને મારું પણ આવું ધ્યાન રાખશે, મારી પણ દેખ ભાળ કરશે

અથવા તો મને જે કંઇ જોઇતું હશે એ આપશે. આવી ઇચ્છા રાખો ત્યાં સુધી વાંધો નથી, પણ જ્યારે તમારી આવી ઇચ્છા જીદમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. ત્યારે સંબંધોમાં મુશ્કેલી આવે છે. કારણ કે આપણે વ્યક્તિને બીજાને કોઈપણ રીતે સ્વતંત્રતા આપવા માંગતા નથી લાગણીના નામે પ્રેમના નામે આપણે બધું લૂંટી નાખ્યું છે. સાચા પ્રેમમાં મુક્તિ હોય. બહુ જૂનું અને જાણીતું વાક્ય છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ જે તમને પ્રેમ કરે છે એવું તમે માનતા હોય તો તે ચેક કરવાનું કશું નહીં કરવાનું પણ જ્યારે એ વ્યક્તિ તમારા થી દૂર જતી રહે અને ક્યારેય પાછી ફરીને ના આવે તો તમારે એ સમજવાનું કે તમને એ વ્યક્તિ ક્યારેય પ્રેમ કરતી જ ન હતી અને પાછી ફરીને આવે તો સીધી વાત એ તમને પ્રેમ કરે જ છે. અથવા તો જેને પ્રેમ હશે એ છોડીને જવાનો નથી. મેં કહ્યુ તેમ ઇંરસ વેરી ઇઝી. સરળ થાવો જીવનમાં. ડીયર જીંદગી નામનું પિક્ચર હતું એમાં બહુ સરસ વાત કરી હતી. શાહરૂખખાને આલિયા ભટ્ટને કહ્યું આપણે હંમેશાં બહુ અઘરાં અઘરાં રસ્તા કેમ શોધી કાઢતા હોઇએ છીએ? સમસ્યાના ઉકેલના સહેલા રસ્તા કેમ નથી શોધતા? મારી મચડીને જટીલ ભાષામાં, અઘરી ભાષામાં આપણે એટલું અઘરું પેદા કરી દઇએ છીએ કે જેને કારણે સંબંધો ગૂંચવાઇ જાય છે. સરળતા રાખો, પ્રેમમાં, સબંધોમા સરળતા અને સ્પષ્ટતા બહુ જરૂરી છે. આ સરળતા એટલા માટે જરૂરી છે કે ઓનેસ્ટી હશે તો સરળતા હશે. સબંધની અંદર પ્રામાણિકતા હશે તો લાગણીઓ આવશે. અને સંબંધો ચોક્કસ લાંબા ટકશે પણ લાગણીથી એને બહુ ભરી દીધાં હશે તો એની જોડે સ્વાર્થ આવે આવશે. તમારા વર્તનને ત્યારે એની જોડે સ્વાર્થ જ દેખાય છે. મેં કોઇ ક ને બહુ બહુ જ વિચારીને બહુ જ બધી જગ્યાએ ફરી ફરીને એ ગિફ્ટ આપી હવે મારી વર્ષગાંઠે આગલા દિવસથી મને શું ગીફ્ટ મળવાની અને માની લો કે એને ગીફ્ટના આપી તો આવું વિચારીએ છીએ પણ દરેક સંબંધમાં લેવા અને દેવા થઈ ગયું છે. પણ આ ગીવ એંડ ટેક થી મુક્ત થાઓ. તમે તમને યોગ્ય લાગે છે તમે કરો. હું જે કંઇ કહું છું એ નવી વાત નથી આજ વસ્તુઓ તમને ગીતાના જ્ઞાનમાં પણ મળે છે. ભાઇ તમારે

કરવું છે તો તમે કરો, પણ સરલ બનો મુક્તથાઓ અને આત્મ વિશ્વાસ રાખો મનોવિજ્ઞાન એજ કહે છે કે તમે જેટલી સ્પષ્ટતા રાખો છો એટલા સંબંધો તમારા વધુ મજબૂત થાય છે. તો આ ઘણી વસ્તુ અને સ્પષ્ટરૂપથી સમજી જવા કે જો આટલું કરીશું તો જ આપણે વધારે સ્વસ્થ રહી શકીશું.

"માનસિક મુશ્કેલી હોવી એ પાગલપનની નિશાની નથી જ.."



ચિંતા અને તળાવ મેનેજમેન્ટ
ડૉ. માયા રાવ
(વરિષ્ઠ મનોચિકિત્સક, ક્વીંસ હોસ્પીટલ, ન્યુયોર્ક, યુ.એસ.એ.)

આપણો આજનો વિષય છે કોવિડ–૧૯ના સંદર્ભમાં ચિંતા અને તણાવનું વ્યવસ્થાપન. હું મારા પોતાના અનુભવોથી મારું વકતવ્ય ચાલુ કરું છું. આજે આપણે બધા કોવિડ–૧૯થી થતાં તણાવ (સ્ટ્રેસ) વિશે વાર્તાલાપ કરવાં ભેગા થયા છીએ.

હું ૩૫ વર્ષથી ન્યુયોર્કની એક હોસ્પીટલમાં મનોચિકિત્સક તરીકે કામ કરું છું. આ મહિનાનાં માર્ચ મહિનાની આખરમાં અને એપ્રિલ મહિનાનાં શરૂઆતમાં મારી હોસ્પિટલમાં અને ગ્રાઉંડ પર જે ભયાનક દ્રષ્યો ઉભા થયા હતાં, તે જોઇને અનુભવી ડૉકટરો પણ ભય અને દુ:ખની લાગણીથી ઘેરાઇ ગયેલા. ગ્રાઉંડ પર સફેદ એરકંડિશન વાળા ૬ માળનાં ટ્રેલર ગોઠવાયા હતાં. હેલમેટ સુટ વાળા હેલ્થ વર્કર શબો ટ્રેલરમાં લઇ જઇ રહ્યાં હતાં. સાથે સાથે આર્મી રીઝર્વ ઓફિસર્સ અને તેમની ઘણી ટુકડીઓ પણ ગ્રાઉંડ પર હતી. આખું ગ્રાઉંડ ભરાઇ ગયેલ હતું, એવું લાગતું હતું કે અમે વોર ઝોનમાં હતાં, ઇમજન્સી રૂમ, ઇન્પેશન્ટ હોલ, આઇ.સી.યુ. બધાજ રૂમો કોવિડ–૧૯નાં દર્દીઓથી ભરાઇ ચુક્યાં હતાં. બીજી સર્વિસીઝ અને સર્જીરીના કામો બાજુએ મૂકી રાખ્યાં હતાં. બધાં ડૉકટરો, નર્સો, થેરાપીસ્ટો અને બીજા બધા વર્કર્સ તનતોડ મહેનત કરીને દરેક દર્દીને બચાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં હતાં. આમ છતા પણ ઘણા દર્દીઓને બચાવી શકાયા ન હતાં. આનો આઘાત ઘણો ઉંડો હતો

કદાચ વર્ષો સુધી એ આઘાત યાદ રહેશે. જે દર્દીઓ વેન્ટીલેટર પર હતાં તેઓ બે, ચાર, છ દિવસ સુધી વેન્ટીલેટર પર હતાં, એમાં થી ઘણા તો બહાર પણ આવી શકે તેમ નહતાં. દર્દીઓ માટે વેન્ટીલેટર, ડૉકટર અને નર્સો માટે એન–૯૫ માસ્ક, ગાઉન, મોજા, ફેસ શિલ્ડ બધાની સખત અછત ઉભી થઇ હતી. બધા જ કર્મચારીઓની સલામતી જોખમમાં મુકાઇ હતી. સાથે–સાથે તેમના સ્વજનો અને તેમાં પણ તેમના ઘરડા માં–બાપ જે સાથે રહેતા હોય એમની સલામતી પણ જોખમાય એવું હતું. બધુ જોઇને મને મારા પતિ ડૉ. શ્યામ રાવ ચિંતા થતી જે લગભગ ૩૦ વર્ષથી એ હોસ્પીટલમાં સેવા આપી રહ્યાં છે. એમણે ૩૦ વર્ષમાં ઘણી મહામારીઓમાં સેવા આપી છે જેવી કે એઇડ્સ એચ.આઇ.વી., સાર્શ, માર્શ, ઇબોલા, પ્લેગ, ઝીકાવાઇરસ, વગેરે. પણ આ વાઇરસ ચેપી છે અને જીવલેણ છે. દાવાનળની જેમ બધા જ દેશોમાં પ્રસરી ગયો છે. શરૂઆતમાં USAનાં ન્યુયોર્ક શહેરનાં થોડા ગણા હોટ સ્પોટ હતાં, માર્ચ અને એપ્રીલમાં આખા અમેરીકાનાં દર્દીઓનાં લગભગ ૪૦% જેટલા દર્દીઓ અમારા વિસ્તારમાં હતાં. આ બધુ જાણીને અને અનુભવીને મારી માનસિક સ્થિતિ પણ ખરાબ હતી થઇ ગઇ હતી. ઉંઘ ના આવવી, ચિંતા થવી, એસીડીટી વધી જવી, કોઇ કામમાં જીવ ન લાગવો, વગેરે અનુભવાય.

<u>મહામારીની માનસિક અસરો</u>

ભય અને અનિશ્ચિતતાથી પીડાતું મન, જોખમની લાગણી, અજાણ્યાનો ભય, માહિતીનો અભાવ, વાયરસને ઓળખવામાં અશક્તિ – અલગ પડી જવાનો ભય, અછત, સારવારની અનિશ્ચિતતા, વગેરેની અનુભૂતિ થાય છે. જુદી–જુદી પ્રમાણકતા આ મહામારી આખી દુનિયામાં છે, પણ ન્યૂયોર્કમાં એની અસર વધારે છે. ઇંફેક્શનો અને મૃત્યુનો આંકડો જોઇએ તો એમાં બ્રાઝીલ, ઇન્ડિયા, રશિયા, ઇટલી સૌથી આગળ છે. વિશ્વમાં જુલાઇ ૧૫માં ૧૩૦ લાખ કરતાં વધારે લોકોને

કોરોના વાયરસે પ્રભાવિત કર્યા હતા અને ૫.૮૦ લાખ મૃત્યુ થયાં હતાં યુ.એસ.એ.માં જુલાઇ ૧૫માં ૩૫ લાખ કરતાં વધારે ઇન્ફેક્શન થયા હતાં.૧૩૬ હજાર લોકો મૃત્યુને વશ થયા હતાં બી.બી.સીનાં આંકડા પ્રમાણે ભારતમાં ૧૦ લાખથી વધારે લોકોને અસર થઇ છે ને ૨૫ હજારથી વધારે મૃત્યુ નોંધાયા છે (તા.૧૬/૦૭/૨૦૨૦સુધી). આમાંથી વૈશ્વિક સ્તરે લગભગ ૩૩% કેસ ઘરડા ઘર અને લોંગ ટર્મ ફેસેલીટીમાંથી આવ્યાં છે. શરૂઆતનાં ન્યુ યોર્ક શહેર અને તેની આજુ બાજુનાં વિસ્તારો હોટ સ્પોટ હતાં,. ઇન્ડિયામાં પણ ન્યુયોર્કની જેમ મોટા શહેરો મુંબઇ, દિલ્હી, અમદાવાદમાં ઇન્ફેશનનો દર વધારે છે. ખોલીમાં રહેતા, હવા ઉજાસ વગરનાં રહેઠાણમાં રહેતા હોય અને હાથ ધોવા માટે સાબુની પણ અછત હોય, પબ્લિક ટ્રાંસપોર્ટેશનનો વધારે ઉપયોગ કરતા હોય એવા શહેરોમાં રહેતાં લોકો માંથી ઘણા આ રોગમાં સપડાયા. યુ.એસ.એમાં શરૂઆતમાં અને હજુ પણ કોવિડ–૧૯ની આ મહામારી વિષે ઘણું બધું અજ્ઞાત છે. વાઇરસ કઇ રીતે પ્રસરે છે? શેનાથી કાબુમાં આવે!, કેવીરીતે તેમાંથી બચી શકાય? માસ્ક પહેરવો કે ન પહેરવો? માસ્ક પહેરવાથી રક્ષણ મળે તો કેટલુ રક્ષણ મળે? એ આપણે જાણતા નથી. થોડી ખાંસી આવે અને ગળામાં દુખે તો બીક લાગે કે મને ચેપ તો નથી લાગી ગયોને? લગભગ ૪૦% લોકોમાં કોરોના વાયરસ હોવા છતાં રોગનાં કોઇ ચિન્હ દેખાતાં નથી. ખાસ કરીને યુવાન અને તંદુરસ્ત લોકોમાં. ચેપ લાગ્યાં બાદ ક્યારે ચિન્હો દેખાય એ ચોક્કસ નથી. એંટીબોડી ટેસ્ટ કેટલા ટકા રિકવર થાય કે એંટીબોડી ફરી ડેવલપ થાય તો કેટલા ટકાને તેનાથી રક્ષણ મળે? આ બધા સવાલોના જવાબ નથી સાથે–સાથે વાઇરસ દેખાતો નથી એ વધારે ચિંતા ઉભી કરે છે. શરુઆતમાં સી.ડી.સી. એટલે કે સેંટલ ઓફ ડિસીસ કંટ્રોલ અને એન.આઇ.એચ. એટલે કે નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ હેલ્થને લોકોને સાચી માહિતી પહોચાડવામાં સમય લાગ્યો. હજું પણ યુ.એસ.એ.માં પૂરતાં પ્રમાણમાં ટેસ્ટ થતાં નથી. ટેસ્ટનું રીઝલ્ટ આવવામાં પણ સમય લાગે છે. આ બધી પરિસ્થિતિ વધારે ચિંતા ઉપજાવે છે. કુટુંબીજનોને પોતાનાં

હેલ્થ વર્કરો જે ઊંચા જોખમ લઈ કામ કરતાં હોય એમના માટે ચિંતા થાય અને એ હેલ્થ કેર વર્કરને તેમનાં કુટુંબીઓની ચિંતા થાય અને એ બધાને ઇંફિશન થાય એવું બને ત્યારે પરિસ્થિતિમાં ઘણો તનાવ આવે છે. ઘણા ઇમરજન્સી ડૉકટરો ઘણા અઠવાડીયા, મહિના સુધી ઘરે નહોતા ગયાં, જસ્ટ એ વિચારીને કે અમારી ફેમીલીને પણ ઇનફેક્શન લાગશે. ઘણાને ઇનફેક્શન લાગ્યું પણ ખરું, મૃત્યુ પણ નોંધાયા.

એકલતા અને અલગતાની સંભાળ (કેર ઓફ આઇસોલેશન એંડ લોલનીનેસ)

આપણને બધાને એક બીજાને મળવાનું, એકબીજા સાથે જમવાનું, બર્થડે ઉજવવાનું, દાદા–દાદીને પૌત્ર–પૌત્રીઓને રમાડનું આ બધાનો કેટલો હરખ હોય છે પણ બધુંજ એકદમ બંધ થઇ ગયું. આ એકલતાં ફોલી ખાય એવી લાગે, ખાસ કરીને એકલાં રહેતાં હોય, ઉંમર લાયક હોય, એમનાં માટે ઘણું વસમું બની જાય. પણ આ અંતર બચવા માટે જરુરી છે ગ્રોસરી, ફુડ, હેંડ સેનીટાઇઝર, બધાની અછત હતી આના લીધે લોકોમાં વિચિત્ર વર્તન જોવા મળ્યું. જરૂરીયાત કરતાં વધું વસ્તુનો સંગ્રહ, કરવા માંડ્યા માનસિક રીતે પોતાના અંકુશની બહારની સ્થિતિને અંકુશમાં લેવાનો પ્રયાસ કરવા માંડ્યા.

ચિલ્ડ્રન હોમમાં પણ જવાય નહીં સિનિયર ડાયરેક્ટર વિડિયો બતાવે. પોતાના ભવિષ્ય માટે પણ ચિંતા થાય. આવો કપરો સમય આપણે કોઇએ અનુભવ્યો નથી, સાથે સાથે નાણાકિય અછત પણ આવી. ધંધા રોજગાર બંધ થઇ ગયાં. બેરોજગારીનો દર ૪% થી વધીને ૧૫% સુધી થઇ ગયો. ઘરનાં હપ્તા ક્યાંથી ભરવાના? ભાડુ કેવી રીતે ભરવાનું? બે ટંકનું ભોજન કુટુંબ માટે કેવી રીતે પૂરુ પાડવાનુ? જોબની સાથે આરોગ્ય વિમો પણ ગયો. કુટુંબના આરોગ્યની પણ ચિંતા. ઓછી આવક વાળા ઘણા કુટુંબો માટે આ અસહ્ય અને ચિંતા જનક હતું.

માનસિક પ્રતિભાવો

ઉપર દર્શાવેલ આફતોની સ્થિતિમાં અનેક પ્રકારની માનસિક સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. આવી સ્થિતિમાં માનસિક અસ્વસ્થતા જેવી કે ચિંતા, નિરાશા, દુ:ખમાં ડૂબી જવું વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે આની અસર દરેક વ્યક્તિના વર્તન પર અલગ અલગ રીતે થાય છે.

સૌપ્રથમ આપણે જોખમી વર્તન અને હતાશા પર વાત કરીશું. ઘણા લોકો આવી પરિસ્થિતિમાં આલ્કોહોલ કે બીજી માદક વસ્તુનું સેવન વધારી દે, ઉંઘ ના આવતી હોય કે ચિંતા થતી હોય તો દવાનાં રૂપે દારૂ પીવાનું ચાલુ કરે અને એની સાથે ચિંતા અને નિરાશા પણ વધે, પતિ–પત્નીનાં ઝગડા વધી જાય, કુટુંબીઓના ઝગડા વધી જાય, એકલા રહેતા હોય અને કોઇ આવે નહીં, કોઇને ત્યાં જવાનું નહીં, દિવસ ઉપર દિવસ, અઠવાડિયા પર અઠવાડિયા, મહિના પર મહિના મન અકળાય એટલે ઘરમાં મારઝુડનાં કિસ્સા વધે એ વ્યક્તિ કામ માટે પણ બહાર જવાનું ટાળે, એને ભય લાગે અને શરીરમાં કોઇ રોગ ન હોય તો પણ એના ચિન્હો અનુભવાય માથુ દુખે, પેટની ગરબડ વધી જાય, સાંધાનાં દુખાવા થાય.

વધારે પડતી ચિંતા, બેચેની, થાક, ગુસ્સો, બેધ્યાનપણું, સ્નાયુઓનો દુ:ખાવો, અનિદ્રા વગેરેને લીધે એનું વર્તન બદલાઇ જાય. આવા સંજોગોમાં ગભરામણ થાય, હ્રદયનાં ધબકારા વધી જાય, એસીડીટી વધે, ઉંઘ ન આવે, ચેન ન પડે, હાથ પગ ખેંચાય, સ્વભાવ ચીડીયો થઇ જાય, આ ચિંતાને લીધે છે જ્યારે ચિંતા બહું વધી જાય આખો દિવસ રહે, ઘણા દિવસ રહે, તો પછી એમાં વૈદ્યકીય સલાહ લેવી પડે.

નિરાશાના મૂડમાં, નીરસ થઇ જવું, કશામાં મજા ન આવવી, વજન ઘટાડો, અનિદ્રા, અશક્તિ, શરીર અને મન ધીમા પડવા, ગુનાનો ભાવ થવો, બેધ્યાન પણું, મૃત્યુના વિચારો આવવા, આપઘાતના વિચારો આવવા, આ બધાને લીધે વ્યક્તિ પોતાનું રોજિંદુ ઘરકામ, નોકરી કે અન્ય શૈક્ષણિક કામો કરી શકતો નથી. આને આપણે ડિપ્રેશન ડિસઓર્ડર કહીએ છીએ. જેમાં ઉપરનાં બધા જ લક્ષણો જોવા મળે છે. સ્ત્રીઓમાં આ બહું સામાન્ય છે જ્યારે શોક મા સીરીયસનેશ વધી જાય, આત્મહત્યાનાં વિચારો આવે, પોતાનું સ્વગૌરવ ઓછું થઇ જાય, પોતાને દોષ દેવાની વૃત્તિ વધી જાય, તો માણસ દુ:ખમાંથી સીધો નિરાશામાં ગયો છે એમ કહી શકાય. અને એ રીતે એને ટ્રીટમેંટની પણ જરૂર પડે ફેમેલી મેમ્બર્સએ ખાસ કે મિત્રો હોય કે, કુટુંબીજનો હોય એમને આવું કોઇ પણ હોય જે સખત ડિપ્રેશનની અથવા આપઘાતની વાતો કરતો હોય તો એને ગંભીરતાથી લેવું અને એને તરત જ એની ટ્રીટમેંટ માટે એને તૈયાર કરવો. આપને પાછળથી જોઇશું કે ટ્રીટમેંટ માટે કઇ રીતે ઇંવોલ કરવો. પણ બહું જરૂરી છે ડિપ્રેશન ઇશ એ ટ્રીટેવલ કંડીશન એમાં મેડીશીન/થેરાપીનો ઘણો ફાયદો થાય છે.

PTSD(Posttraumatic stress disorder) તમે આ શબ્દ સાંભળ્યો હશે જ્યારે લડાઇ માંથી સૈનીકો પાછા આવે અને એમને યુધ્ધભૂમિ પર જે ભંયકર અનુભવો થયા હોય અને જે દ્રષ્યો એમના મગજમાં અને હ્યદયમાં દોરાઇ જાય એનાથી વર્તનમાં જે ફેરફાર થાય એ Posttraumatic stress disorder કહેવાય. એમાં એ અને એ જ યાદ આવવું, રાત્રે ખરાબ સપના આવવા અને પછી ઉત્સાહથી, વિચારોથી, લાગણીઓથી દૂર ભાગવું ક્યાંય જવું નથી અને બધુ એ સ્થળ એ પરિસ્થિતિ એ દ્રશ્યો અને ભાવશૂન્ય થઇ જવું આ બધું Trauma છે. ચિંતા વધારે પડતા ઉત્તેજિત, વધારે પડતી તકેદારી અનિદ્રા, બેધ્યાનપણું કડક પ્રતિભાવો, ગુસ્સો અને ચિઢિયાપણું આ ટ્રોમાના લક્ષણો છે. કોવિદ–19માં ટ્રોમા

કેવી રીતે થાય છે? તમે પોતે કોવિડ–19થી માંદા પડયાં હોસ્પીટલમાં ગયા ઓક્સીજન વધારે આપવો પડ્યો, બે–ત્રણ મહિને હોસ્પીટલમાંથી બહાર આવ્યા. આમાં જે ભંયકર અનુભવ થયો તે પોતાના અસ્તિત્ત્વને સાચવવાનું પોતે જીવીશું કે નહી એની પણ ખબર નહોય, આ સ્થિતિમાં જે આઘાત રહી જાય એ એક ટ્રોમા કહેવાય. આરોગ્ય સેવાઓમાં જોડાયેલા ઘણા બધાને દર્દીઓને પોતે બચાવી ન શક્યા અને અઠવાડિયાઓ મહિનાઓ સુધી આ પરિસ્થિતિ રહી એનો ભંયકર આઘાત લાગ્યો હતો. આવી સ્થિતિમાં ટ્રીટમેન્ટ વગર સુધારો થતો નથી. એમાં જો ટ્રીટમેંટ ન થાય તો નશો, પતિ–પત્નિના ઝગડા, હિંસા, આપઘાતના ઘણા સંભાવનાઓ રહે. બે સરખા સમ દુખિયાઓ હોય એમનું ભેગા કરી પોતાના અનુભવો દિલ ખોલીને વાત કહે, લાગણીઓની વાત કરે, તો એમાંથી ઘણો ફાયદો થતો જોવા મળ્યો છે. આવા ગૃપ અત્યારે તો Zoom ઉપર કરવા પડે.

<u>દુ:ખ</u>

દુ:ખના જુદા જુદા તબક્કા હોય છે અસ્વીકાર, ગુસ્સો, વાતચીત, અને નિરાશાનો સ્વીકાર જે લોકો સાયકોલોજી ભણ્યાં હશે એ લોકો આ ખબર હશે. અસ્વીકારમાં કોઈ માનવા જ તૈયાર ન થાય કે. સ્વજન મૃત્યુ પામે, કે ચારેબાજું આટલી બધી બીમારી છે. અમારા પ્રમુખ ટ્રમ્પ કહે છે અમેરિકામાં કોરોના નહીં આવે આપણને અસર નહીં થાય, બીજા તબક્કે ગુસ્સો આવે છે કે મને કેમ આવું થયું? કેમ થયું?, ત્રીજા તબક્કે માણસ સોદાબાજી કરવા પ્રયાસ કરે છે. હેં પ્રભુ જો હું આમાથી પસાર થઈશ તો ગરીબોને દાન કરીશ, નકોડી અગ્યારસ કરીશ વગૈરે વગૈરે, ચોથા તબક્કે નિરાશા ખૂબ નકારાત્મક અને આશા વગરનું મન થઈ જાય છે. આખરે એ સ્વીકર કરે છે કે પરિસ્થિતિને કાબુમાં લઈ શકાય એમ નહતી. અહીં આપણો કર્મનો સિધ્ધાંત અને ખૂબ જ કામમાં આવે છે, કે ગયા જનમમાં જે કર્મો

કર્યાં હશે, પાપ કર્યાં હશે, એ હવે ભોગવીએ છીએ. એનાંથી આશ્વાસન મળે અને થોડી સહન કરવાની શક્તિ વધે.

કોણ વધારે પ્રભાવિત થાય છે? આમા આપણે જોયુ કે આમા બધાને આની અસર થાય પણ બધાને એક સરખી ન થાય. ઉંમર લાયક માણસો , બહેનો, કંઇક ગુમાવનાશ, જેમના કુટુંબનાં આવું વારંવાર થતું હોય, ભૂતકાળમાં માનસિક રોગો થયા હોય, નશાયુક્ત હોય, એકલા હોય, નાણાકિય તકલીફો કે અન્ય મુશ્કેલીઓ હોય એ આવા દુ:ખમાં વધારે પડી જાય છે.

જો મન મજબૂત હોય સ્વની ઉર્જા વધારે હોય, કુટુંબીજનો નો ટેકો હોય તો આવી અસર ઓછી થાય છે. આ મહામારીમાં દરમ્યાન નૂકસાન અને જોખમો વિવિધ પ્રમાણમાં વધ્યા છે. કેટલીક વ્યક્તિ સ્થિર રહીને સ્ટ્રેસના લીધે ખરાબ થયેલી પરિસ્થિતિને સંભાળે છે.

“વ્યક્તિગત રીતે અને સામાજિક રીતે આપને શું કરી શકિએ?”

આપણે બધાજ નવી મોર્ડન ટેકનીકનો ઉપયોગ કરીએ છે. Face book, Skype, Zoom સ્માર્ટ ફોન વગેરે આ મહામારી જો ૨૦-૨૫ વર્ષ પહેલા આવી હોત તો આપણે બધા સમ્પર્ક વિહિન થઇ ગયા હોત.

એકલતામાંથી બહાર આવવા માટે અને પરિવારના સભ્યો અને દોસ્તો સાથે સંપર્કમાં રહેવા માટે આ ટેકનોલોજી બહુ ઉપયોગી છે.

કોવિડ–૧૯ની આડ અસરોને રોકબા શું કરશો?

વધારે પડતા સમાચારો ન જોવા કારણ કે વધારે સમાચારો ડર અને ચિંતામાં વધારો કરે છે. નકારાત્મક વાતોને અને અફવાઓને ન ફેલાવો.

કોઈ પણ સમાચારને આગળ મોકલતા પહેલા વધારે સતર્ક રહેવાની જરુર છે. ખોટી માહિતીઓથી દૂર રહેવુ. આરોગ્યની વૈજ્ઞાનિક માહિતી મેળવવા વિશ્વનીય સ્ત્રોતોથી નવી જાણકારીઓ શોધો. ધાર્મિક અને અધ્યાત્મિક ધ્યાન, યોગા, પ્રાણાયામ આપણા વારસામાં છે જે આ દુ:ખમાં શાંતિ આપી શકે છે.

ઘણા સમયથી વિચારતા હોય કે પુસ્તક કે નવલકથા વાંચવી છે પણ સમયના અભાવે થઇ ના શક્યુ હોય તો આ સમય છે, એવી જ રીતે સ્વજનો સાથે પણ વધારે સમય કાઢો, કોઇ નવો શોખ ઊભો કરો, આપણી પડોશમાં ઉંમર લાયક વ્યક્તિ કે કોઇ એકલો વ્યક્તિ રહેતો હોય તો એના ખબર અંતર પૂછો–એમને કોઇ વાર જમવાનું પણ કહો, ગમતી વસ્તુ એમને લાવી આપો, એમાં ઘણો સંતોષની લાગણી અનુભવાય છે. ખુલ્લી હવામાં અથવા તો અગાસીમાં જઇને પણ ત્રીસ થી ચાલીસ મીનીટ રોજ ચાલવું, કઇ ના થઇ શકે તો ઘરનાં પગથીયા ચડવા અને ઉતરવાં, કસરતોથી મુડ પ્રફુલીત થાય.

કઠોળ, લીલા શાકભાજી, ફ્રુટ, ઓછી ચરબી વાળા દૂધનું સેવન રાખો. મીઠાઇઓ વધારે પડતા ભાત, બટાકા,આ બધાનું સેવન ઓછું રાખવું, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડવા બુસ્ટ કરવાં જેવા કે વિટામીન બી' સી' અને ડી' અની સાથે સાથે ઝીંક અને હળદળ એ બધાનો ઉપયોગ કરવો, આપણા આયુર્વેદિક ઔષધિઓ પણ સારી છે. આ બધું રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા છે એંટી વાયરસ નથી.

રોજનું કામ એમાં ઉંઘવું–જાગવું રોજ એક સમયે થાય તો એમાં વ્યવસ્થા જળવાય એના થી જીવન એ આઉટ ઓફ કંટ્રોલ નથી એવો અનુભવ થાય, જો ઉંઘમાં પ્રશ્ન હોય તો રાત્રે કેફિન વાળા પદાર્થોનું સેવન બંધ કરવું. ગરમ દૂધ પીવું ,

રાત્રે ટી.વી. કે ફોન ઓછા વાપરવાં અને વાંચન વધારવું તથા શાંતિ જાળવવી. આપણને ઓછામાં ઓછી સાત કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે.

આ સાથે એ યાદ રાખજો કે વાઇરસ ક્યાંય ગયો નથી અને તમે થાક્યા હશો પણ એ થાક્યો નથી. માસ્ક પહેરવો, દૂરી રાખવી, હાથ ધોવા, મોટા ટોળામાં ભેગા ન થવું વગેરે કરવું પડશે.

આપણો આધ્યાત્મિક વારસો અને આપણા સંસ્કારો આ દુખમાં આપણને ખુબ જ આશ્વાસન અને શાંતી આપી શકે તેમ છે.

છેલ્લે એટલું જ કહેવાનું કે આપણે બધાએ આશા ના છોડવી, હિમ્મત ના હારવી. જે સ્વસ્થ્ય છે એમણે બધાને પણ સ્વસ્થતા વધારવામાં મદદ કરવી આપણે બધા આમાં સાથે છીએ એવી અનુભૂતિ કરાવવી. આ મહામારીનો પણ અંત આવશે મોટા ભાગના લોકો આમાથી બહાર આવશે. આનો અર્થને સમજવા ક્રિયા/કાર્ય કરવા તથા એને પ્રોત્સાહિત કરવો આ સ્થિતિમાં સકારાત્મક વિચાર બીજાની હિમ્મત વધારવી એ ખૂબ મહત્ત્વનું છે. બધુ જ કર્યાં કરતાં છતાં કોઇને બહું ગંભીર ચિંતા અને બીજા લક્ષણો કે મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ હોય કે નશાનો પ્રશ્ન હોય તો ડોક્ટરની મદદ લેવી. મારાવાર્તા લાપને અંતે એક વાત મને યાદ આવે છે "એક હતા શંભુ મહારાજ ઘણી ઉંમર થયેલ હતી. આખી જીંદગી એમણે કથાઓ કરી હતી અને બહુ પુજા પાઠ કર્યાં હતાં પણ છેલ્લે એમનાં પગ કામ નહતા કરતાં, આંખો પણ કામ નહોતી કરતી અને છેલ્લે એ ગુજરી ગયા. સ્વર્ગમાં ગયા તો એમને એમ હતુ કે મૈં આખી જીંદગી બધાને ભગવાનનું નામ લેવડાવ્યું છે તો મને તો સ્વર્ગમાં તરત જ પ્રવેશ મળી જશે, પણ જેવા દ્વારપાળ પાસે ગયાં તો એમને કહ્યું કે મહારાજ છ–છ ફુટના અંતરે ઉભા રહેજો, એમને આ જોઇને થોડી નવાઇ લાગી કે આ શું? બીજા એક હતાં ડ્રાઇવર એમને આખી જીંદગી ડ્રાઇવીંગ કર્યું હતું અને એમનું ડ્રાઇવીંગ બહું

પ્રખ્યાત હતું’ એમનાથી કેટલીય વાર ગાડી અથડાયેલ હતી, કેટલીય વાર ગાડી ઉંઘી પડેલ હતી, કેટલાય એક્સીડેંટ કરેલા પણ જ્યારે છુટકો ન હોય ત્યારે લોકો એમની સેવા લેતા અને એમના ડ્રાઈવિંગથી લોકો બહુ ગભરાતા’ દ્વારપાળે સ્વાગત કર્યું, ‘ઓ... હો...હો... આવો અમથાલાલ,,,આવો’ અને તેમને તરજ પ્રવેશ મળી ગયો, એટલે શંભુ મહારાજ વધારે ચીડાયા આ કેવું? જેને કોઈ દિવસ ભગવાનનું નામ લીધું નથી એને ભગવાનના પૂજા પાઠ કર્યા નથી કોઇ દિવસ મંદિરમાં નથી ગયો એને આટલી સરસ આવકાર અને મારી સાથે આવું વર્તન કેમ? એટલે જ્યારે એમનો વારો આવ્યો ત્યારે એમને દ્વારપાળ ને પૂછ્યુ કે આમ કેમ, તો દ્વારપાળ કહે કે મહારાજ તમે જ્યારે કથા કરતાં હતાં ત્યારે બધા નીરાંતની ઉંઘ લેતા હતાં અને જ્યારે અમથાલાલ ડ્રાઈવીંગ કરતાં હતાં બધાજ ભગવાનનું નામ લેતા હતાં આ એનું ફળ છે.

“નિરાશાના મૂડમાં, નીરસ થઇ જવું, કશામાં મજા ન આવવી, વજન ઘટાડો, અનિદ્રા, અશક્તિ, શરીર અને મન ધીમા પડવા, ગુનાનો ભાવ થવો, બેધ્યાન પણું, મૃત્યુના વિચારો આવવા, આપઘાતના વિચારો આવવા, આ બધાને લીધે વ્યક્તિ પોતાનું રોજિંદુ ઘરકામ, નોકરી કે અન્ય શૈક્ષણિક કામો કરી શકતો નથી. આને આપણે ડિપ્રેશન કહીએ છીએ.”

ભયનું મનોવિજ્ઞાન અને ઉપાય

ડૉ. અપૂર્વકુમાર પંડ્યા
(ઇકોનોમી હેલ્થ સાયકોલોજીસ્ટ, ઇંડિયન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ પબ્લિક હેલ્થ, ગાંધીનગર)

આજે આપણે જે ચર્ચા કરીશું એ ભય વિષે ખાસ કરીને કોવિડ–૧૯ની મહામારીના સંદર્ભમાં ભય શું છે? ભય સાથે કઇ રીતે વર્તી કરી શકાય. કઇ ભયને આપણે આપણા કાબૂમાં રાખી શકીએ અને કઇ રીતે સ્વસ્થ જીવન જીવી શકીએ? મને અપેક્ષા છે કે આ જે સેશન છે એ માત્ર લેક્ચર જેવું ન રહે એટલા માટે આપ સૌને નિવેદન છે કે તમને જ્યારે પણ કોઇ પ્રશ્ન આવે તો તમે આ ચેટ બોક્સની અંદર પ્રશ્ન લખી દેજો ત્યારે ને ત્યારે એનો ઉત્તર આપવાની કોશિશ કરી શકુ. જેથી તમારા મનમાં જે પણ પ્રશ્ન ઉદ્ભવી રહ્યાં છે એ દરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર આ વેબિનાર દ્વારા મળી રહે,.

આપણે સૌ પ્રથમ સમજી શું કે ભય શું છે? ભય એક સામાન્ય જરૂરી લાગણી છે, એક ભાવના છે, જે બે રીતે પ્રભાવિત કરી શકાય. એક તો biochemical response તરીકે અને અને Psychological Response તરીકે. એટલે એક પ્રતિભાવ ભાવનાત્મક અને બીજો શારિરિક ભય એ એક પ્રાકૃત્તિક ઇમોશન છે દરેક વ્યક્તિ અને દરેક મનુષ્ય એને અનુભવ કરે છે. ભય હોવો જરૂરી પણ છે. કારણ કે ભય એ વ્યક્તિને જોખમથી બચાવવાનું કામ કરે છે, ભય વ્યક્તિને એલર્ટ કરે છે, આગળના જોખમથી વ્યક્તિને સતેજ અથવા સતર્ક કરે છે, જેથી વ્યક્તિ યોગ્ય પગલા લઇ શકે. પણ જો ભયને યોગ્ય રીતે સમજવામાં ન આવે,

યોગ્ય રીતે તેનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં ન આવે, તો આ ભય ધીરે–ધીરે સમસ્યામાં પરીણમી શકે છે. અને સમસ્યા આગળ જઇને માનસિક બિમારીનું પણ રૂપ લઇ શકે છે, ખાસ કરીને કોવિડ–૧૯ની મહામારીમાં, ઘણા પ્રકારના માનસિક, અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિક્રિયાઓ જોવા મળી છે. ડર તકલીફમાં પરિણામે છે અને વર્તનમાં પણ બદલાવ આવી જાય છે, આપણે આજે કોવિડ–૧૯નાં સંદર્ભમાં લોકોને કયા પ્રકારના અનુભવ થઇ રહ્યાં છે. એ વિષે આપણે ચર્ચા કરીશું. ભય ક્યાં સુધી સકારાત્મક છે અને ભય ક્યારે નકારાત્મક બને છે એ વિષે જાણીશું.

ભય બે પ્રકારના હોય છે એક ભય જેમાં સાચું જોખમ હોય છે. દા.ત. જ્યારે આપણે જંગલમાં જઇ રહ્યાં છીએ અને આપણે કોઇ જાનવર પીછો કરે છે. એ સમયે નેચરલી ભયનો અનુભવ થશે! જે એક જીવનની વાસ્તવિકતા છે, અને એના કારણે આપણા શરીરની અંદર શારિરિક બદલાવ પણ આવે છે, જેમ કે હ્રદયના ધબકારા વધી જાય છે, પસીનો થાય છે, આ બધા જ જે લક્ષણો છે, એ બધા જ શારિરિક લક્ષણો છે. એ લક્ષણો આપણા શરીરને સતર્ક કરવામાં અને એ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા અથવા તો એ પરિસ્થિતિથી ભાગવા માટે એલર્ટ કરે છે. જે થી આપણે એ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે તૈયાર થઇએ છીએ. દા.ત. જંગલમાં જઇ રહ્યાં છીએ અને સામે કે પાછળ થી કોઇ જાનવર આવે તો આપણી પ્રથમ પ્રતિક્રિયા ત્યાંથી ભાગવાની છે અથવા જો આપણે વધારે સક્ષમ છીએ અને વિશ્વાસ છે કે સામનો કરી શકીશું, તો આપણે તેની સામે થઇએ છીએ એની સામે લડીએ છીએ. એટલે કે સામે લડવું અથવા આ પરિસ્થિમાંથી ભાગવું આ બે પ્રકારના રિસપોંસ નેચરલી બાયોકેમીકલ પ્રોસેસથી ઉદ્ભભવે છે જેને જીવન માટેની લડાઇ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

હવે બીજો પ્રકારનો ભય છે એમાં કાલ્પનિક જોખમ છે પણ સાચા જોખમની જેમ જ એની પણ મનોવૈજ્ઞાનિક અને જૈવિક પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે. આ ભય ધીરે–ધીરે નકારાત્મક થતો જાય છે.આ ભય ગભરામણ અથવા તો આતુરતા ઊભાં કરે છે. ભય એક ટૂંક સમય માટે હોય છે જ્યારે આ પ્રકારની પરિસ્થિતિ જેનાથી પોતાના જીવનને જોખમ રહેલું છે અથવા પોતાને કોઈ પણ પ્રકારનું ભાન આવી શકે એવું રહેલું હોય છે ત્યારે હોય છે અને જે રીતે પરિસ્થિતિ ધીરે–ધીરે સામાન્ય થાય છે એની સાથે–સાથે ડર પણ સામાન્ય થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિભાવો પણ સામાન્ય થાય છે. એની સાથે–સાથે આપણા માનસિક એટલે કે સાયકોલોજીકલ રિએક્શન પણ ધીરે– ધીરે નોર્મલ થાય છે અને નોર્મલ ફેસમાં આવે છે. તો હવે જો તમને ઉ.દા. આપીશ કે કઈ રીતે કાલ્પનિક વ્યક્તિમાં ડર પેદા કરે છે અને ધીરે–ધીરે એ ફોબિયા અથવા તો anxityમાં પરીણમે છે. દાખલા તરીકે ઘણા બધા લોકોને બધાની સામે બોલવાનો ડર હોય છે પબ્લિક સ્પીકિંગનો ડર હોય. એ જે ડર છે એ વાસ્તવિક નથી છતાં પણ એમાં મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિક્રિયા થાય અને સાચા ભય જેવી જ છે. દા.ત. તમને અચાનક જ ભરી સભામાં તમારું નામ એનાઉન્સ કરીને સ્ટેજ પર બોલાવી વક્તવ્ય આપવાનું કહેવામાં આવે તો ઘણા વ્યક્તિઓને ડર લાગે છે. એના રિએકશન શું આવે? પગ ધ્રૂજે, હ્રદયના ધબકારા વધી જાય, બોલી ના શકાય, પેટમાં ગરબડ થાય વગેરે વગેરે. આવા ઘણા ઉદાહરણ છે જેમ કે, પરીક્ષાનો ડર, ભાવિનો ડર, ભવિષ્યમાં શું થશે? ભવિષ્ય કેવું હશે? એનો ડર, કોઈ વ્યક્તિ સાથે નકારાત્મક અનુભવ થયો હોય તો એ વ્યક્તિ સામે જવાથી ડર, તો આ પ્રકારના જે ડર છે. એ એવા ડર છે જે જેનું જોખમ હકીકતમાં નથી પરંતુ વ્યક્તિએ ધારી લીધું છે, અને એ ધારેલા જોખમ સામે આપણું શરીર પ્રતિક્રિયા કરે છે. આવા ડર વ્યક્તિ અનુભવે છે. પણ ઘણા કિસ્સાઓમાં આ ડર સામાન્ય થઈ જાય છે અને એ ડર લાંબા સમય સુધી રહે છે અને બીજા અનેક પ્રસંગોએ પણ વ્યક્તિ એવા ડરને અનુભવ કરે છે અને એ ડરનાં કારણે તે વ્યક્તિ પોતાનું કામ અસરકારક રીતે કરી

શકતા નથી. નકારાત્મક ડરમાં અથવા તો જીવન ભક્ષક ન હોય ત્યારે પણ આપણે ડર અનુભવી છીએ. ડર એ નેગેટીવ પ્રતિક્રિયા છે. જ્યારે એ ડર real, ભય danger છે અથવા જીવન માટેનું વાસ્તવિક ડર (real threat to life) હોય છે અને આપણે જે ડર અનુભવીએ છીએ એ ડર નોર્મલ અને સામાન્ય ડર, જે કોઈપણ વ્યક્તિ એ પરિસ્થિતિમાં અનુભવ કરે. બીજું જ્યારે એ ડર લાંબા સમય માટે રહે છે લાંબા ગાળા સુધી રહે છે તો એ ડર પર કામ કરવાની જરૂર ઊભી થાય છે કારણ કે એ નકારાત્મકતા તરફ જઈ રહ્યું છે. એટલે બે પરિસ્થિતિ છે, પોઝીટીવ ડર ત્યારે કહેવાય જ્યારે વાસ્તવિક જોખમ (real danger) છે અને તમે ત્યારે તમારા મનને અને તમારા શરીરને એનો સામનો કરવા માટે અથવા એ પરિસ્થિતિથી ભાગવા તૈયાર થાઓ છો. જે ડર જરૂરી પણ છે આપણા સર્વ માટે કારણ કે એ ડર જ નહી રહે તો આપણુ સરવાઈવલ જોખમમાં આવી જશે. દા.ત. તરીકે તમે જંગલમાં જઈ રહ્યાં છો અને તમારી પાછળ કોઈ જાનવર આવે છે જો તમને ડર જ નહીં લાગશે, તો તમે ભાગશો જ નહીં અને તમે ભાગશો જ નહીં તો તમે એ જાનવરનાં શિકાર બની જશો. એટલા માટે જ એક સાયકોલોજીસ્ટે કહ્યું છે એમને સરસ અવલોકન છે કે કાંગારું એના બચ્ચાને જન્મ આપે છે ત્યારે એની 'માં' એના બચ્ચાને પગથી લાત મારે છે. એ જ્યારે–જ્યારે ઉભા થવાની કોશીશ કરે છે ત્યારે એને પગ થી લાત મારે છે. જ્યાં સુધી એ બચ્ચુ દોડતું થતુ નથી ત્યાં સુધી એને લાત મારે છે. કારણ કે એ જાણે છે કે જંગલમાં ડરથી કોઈ પણ જાનવરથી ભાગવું એ એના survival માટે જરૂરી છે. એટલે મા બચ્ચાને એ માટે તૈયાર કરે છે. તો કોઈ પણ જોખમી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવાં માટે ડર એ ખૂબજ મહત્ત્વનો પરિબળ છે, એટલે જ કહેવામાં આવ્યું છે કે ડર જ આપણને જીવાડે છે. એ આપણું જીવનદાતા જે કુદરતી રીતે આપણા અને દરેક પ્રાણીઓમાં ગોઠવાયેલું છે. પરંતુ ભય જ્યારે આ પ્રક્રિયાની વિપરીત હોય અને ધારેલા એટલે કે પોતે નક્કી કરેલ ધારણા મુજબ કલ્પનિક જોખમ ઉભુ કરે છે. ત્યારે જે ડરે છે એ ડર નકારાત્મક છે.

ડરના લક્ષણો શું? અને એ ક્યારે એ ડર છે અને એ ક્યારે એ માનસિક બિમારીમાં પરીણમે છે! તો સામાન્ય રીતે ડરની અંદર બે પ્રકારની ઇમોશંસ જોવામાં આવે છે. એક શારિરિક અને બીજી માનસિક જ્યારે–જ્યારે વ્યક્તિ ડરની પરિસ્થિતિમાં અથવા તો જોખમી પરિસ્થિતિમાં આવે છે, ત્યારે નીચેના ખાસ લક્ષણો એનામાં જોવા મળે છે. (૧) ચેસ્ટ પેન એટલે કે છાતીમાં દુખાવો થવો (૨) મો સુકાવું (૩) ચક્કરનો અનુભવ થવો (૪) ધબકારા વધી જવા (૫) શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી (૬) વધુ પરસેવો થવો (૭) શરીર ધ્રૂજવું (૮) પેટમાં ગડબડ થવી વગેરે શારિરિક લક્ષણો થયા અને માનસિક અથવા તો ઇમોશનલના જે લક્ષણો છે એ લક્ષણોમાં (૧) વારંવાર એ ભય વિષે વિચાર આવવો (૨) એ પરિસ્થિતિથી દૂર થવાનો વિચાર આવવો (૩) પરિસ્થિતિથી દૂર થઇ જવું (૪) વ્યક્તિનું કોંસંટ્રેશન ઓછું થઇ જવું કારણ કે એનું જ બધુ ફોકશ ડરનાં કેન્દ્ર બિંદુ પર રહે છે. જેથી વ્યક્તિ બીજા બધા કાર્યોમાં ધ્યાન આપી શકતો નથી. (૫) વ્યક્તિ અપસેટ ફિલ કરે (૬) અસુરક્ષિત રહે. આ અસુરક્ષાની ભાવના પણ ખૂબ જ પ્રબળ હોય છે અને ફિલીંગ આઉટ ઓફ કંટ્રોલ એ ઇમોશલ એક્પીરીયંસ છે. જેમાં વ્યક્તિ પોતે પોતાના જીવનમાં કંટ્રોલ નથી, કશુ જ કરી શક્તો નથી, એ પ્રકારનું અનુભવ કરે છે એને મૃત્યુનો ડર લાગે છે, વ્યક્તિને એવું ફિલ થાય કે હવે તો હું મૃત્યુ પામીશ, તો ડરના કારણે આ પ્રકારના ભાવનાત્મક લક્ષણો જોવામાં આવતાં હોય છે.

હવે આપણે સમજીએ કોવિડ–૧૯નાં સંદર્ભમાં લોકોને કયાં–ક્યાં પ્રકારનાં અનુભવ થાય છે અને એ ડર શા માટે અનુભવે છે. તો કોવિડ–૧૯ કોરોના વાઇરસના ફેલાવાના મોટા ભાગનાં દેશોમાં ફાસ્ટ ટ્રેક રહ્યો છે અને ઘણાબધા લોકોને તેને કારણે જાન ગુમાવી પડી છે અને આ પ્રકારનું ઝડપી પ્રસારના કારણે એક ડર ઉભો થયો છે. જે રીયલ ડર છે જીવન માટે જોખમ છે બહુ જ ડેંજર છે અને એ ડેંજર

દરેક વ્યક્તિ અનુભવી રહી છે. જે ઘણા બધા દેશો માટે આ પહેલી વારને અનુભવ છે અને આ ફેલાતા ચેપને કારણે સરકાર દ્વાર જે પગલા લેવામાં આવ્યાં છે એ પણ ભય ઉત્પન્ન કરે છે, થોડી ગભરામણ ઉભી કરે છે. દા.ત. હવે આ સંક્રમણના સમાચારો સામાજિક માધ્યમો ઉપર અને ન્યુઝમાં હંમેશા આવતા રહે છે અને જે વ્યક્તિ ભયમાં છે એને આ પ્રકારનાં સમાચારોને જાણીને વધારે ભય લાગે છે. આપણા દેશની જેમ બીજા ઘણા દેશોમાં લોકડાઉન કરવામાં આવ્યું હતું અને એ મહીનાઓ સુધી લંબાયુ. તો આ પ્રકારના લોકડાઉન એટલે કે વ્યક્તિઓનાં સોશિયલ ડિસ્ટેન્સી સામાજિક દૂરી અને વ્યક્તિઓનાં સામાજિક મિલન મુલાકાત અચાનક બંધ કરી દેવામાં આવે તો એ ભય ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે તમને અચાનક એવું કહી દેવામાં આવે કે તમારે કોઇની સાથે મળવાનું નથી તો એ સ્વાભાવિક રીતે એ ભયનું વાતાવતરણ ઉત્પન્ન કરે જ એવી જ રીતે ઘણા બધા લોકોનું મૃત્યુ થઇ રહ્યું છે, અને એ મૃત્યુના સમાચાર અથવા તો આપણા પોતાના અંગત સર્કલમાં કોઇનું મૃત્યુના સમાચાર પણ સામાન્ય રીતે ભય પેદા કરે છે અને છેલ્લું કારણ આ મહામારી સામે લડવા માટે ખાસ આપણી પાસે કોઇ દવા નથી એ પરિસ્થિતિ ભય પેદા કરે છે. આ રોગ માટે કોઇ ઠોસ ટ્રીટમેંટ પ્રાપ્ત નથી. જો કે એની પ્રક્રિયા સરકાર દ્વારા ચાલુ કરવામાં આવી છે રિકવરી રેટ પણ સારો જોવામાં આવ્યો છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે વ્યક્તિઓની નજર નેગેટીવ પાસા પર જ વધારે હોય છે અને એ ભય પેદા કરે છે. તો આ બધા પરીબળોના કારણે સામાન્ય રીતે ભય પેદા થયો છે અને એક સાથે ઘણા બધા લોકોમાં આ પ્રકારનો ભય જોવામાં આવે છે.

આપણે ચર્ચા કરી રહ્યાં હતા કે કઇ પરિસ્થિતિનાં કારણે ડર પેદા થાય છે? આ ડર આપણે જે ચાર પરિસ્થિતિની વાત કરી એના કારણે પેદા થાય છે અને જ્યારે ડર સામાન્ય કરતા વધારે સમયગાળા સુધી રહે છે (માર્ચ મહીનાથી લઇને અત્યાર સુધીનાં સમયગાણા દરમ્યાન ભયનું જ વાતાવરણ રહ્યું છે અને અને હજી પણ ભય

મુક્ત વાતાવરણ તૈયાર થયું નથી). ત્યારે ઘણી બધી વ્યક્તિઓ પર એની નકારાત્મક અસર થાય છે. ખાસ કરીને જે લોકો પહેલેથી જ કોઇ પ્રકારની માનસિક બિમારીથી પીડીત હોય એ લોકોમાં આની અસર ખૂબ જ નકારાત્મક જોવા મળે છે. જે લોકો વધારે જોખમી પરિસ્થિતિમાં હાલમાં કામ કરી રહ્યાં છે દા.ત. પુલીસ કર્મીઓ હોઇ શકે, આપણા સ્વાસ્થ્ય કર્મીઓ હોઇ શકે, આપણા સમાજ સેવાની કામ કરવા વાળા ઘણી બધી સંસ્થાઓ છે એ હજી સુધી કામ કરે છે અને આગળ પણ કામ કરશે જ , એ જોખમી પરિસ્થિતિમાં કામ કરે છે એમાં પણ એક પ્રકારનો ડર જોવામાં આવે છે. જે સામાન્ય રીતે સામાન્ય કહી શકાય. મનોવિજ્ઞાનની અંદર ખાસ કરીને ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનમાં ડર જે લાંબા સમય સુધી રહે તો અસામાન્ય કહેવાય છે. પરંતુ આ યુનિક પરિસ્થિતિમાં ભય લાંબા સમય સુધી રહી શકે! કારણ કે આ વાતાવરણ હજી સુધી ભય મુક્ત બન્યુ નથી. આપણું વાતાવરણ, આપણી પરિસ્થિતિ, હજી પણ કોરોનાની મહામારીથી મુક્ત થઇ નથી. એટલે કે સામાન્ય રીતે આ ભય આ પરિસ્થિતિમાં લાંબા સમય સુધી રહી શકે. પરંતુ ક્યારે પોતાને મદદ કરવી અને મદદ લેવી એ જાણવું જરૂરી છે. ક્યારે આપણે એલર્ટ થવું અને પોતાને મદદ કરવા માટે સકારાત્મક રણનીતિઓ લેવી. જેથી આપણે આ ભયનું વ્યવસ્થાપન કરી શકીએ. કદાચ ભયને દૂર નહી કરી શકીએ, પરંતુ એનું યોગ્ય વ્યવસ્થાપન કરીએ જેથી આ ભય આગળ જઇને કોઇ બિમારીમાં ન પરિણામે.

જ્યારે પણ તમને શારિરિક લક્ષણો અને ઇમોશનલ રિએકશનસ એટલે કે ભાવનાત્મક લક્ષણો જોવા મળે ત્યારે એલર્ટ થવું જરૂરી છે, એના ઉપર કામ કરવાની જરૂર છે. કેટલાંક કિસ્સાઓમાં એવું જાણવામાં આવ્યું છે કે કોઇ પણ કારણ વગર ડર અનુભવાય? સાવચેતીના પગલા લેવાના છે છતાં પણ ચેપ લાગવાનો ડર લાગે છે? પોતાની જાત સાથે ખુશ નથી રહી શકાતું ફીલીંગનો અનુભવ કરે અને નિરકુંશ રીતે વધ્યા કરે છે, બીજાને મદદ કરી શકે. મદદ ન કરી શકવાની જે ભાવના છે એ

વધારે પ્રબળ થઇ જાય છે અને એ જો લાંબા સમય સુધી રહે તો એ નકારાત્મક પરિણામ લાવે છે. જો આ પ્રકારના લક્ષણો રહે છે તો એ રોજબરોજનાં કામમાં તમને તકલીફ આપે છે. આવું થાય તો સમજવું કે આપણા મનને વ્યવસ્થાપનની જરૂર છે. ભયનું વ્યવસ્થાપન કેવી રીતે કરશો? ભય એ સામાન્ય પ્રક્રિયા છે એમાં જે શારિરિક પ્રક્રિયા થાય છે એટલે કે બાયોકેમીકલ પ્રક્રિયા થાય છે, અને બીજી ભાવનાત્મક પ્રક્રિયાઓ પણ થાય છે. તમે એને રોકી નહી શકો અને દૂર નહી કરી શકો તો ભયની સાથે જ રહેવાનું છે. ભયના વ્યવસ્થાપન માટે સૌથી અસરકારક જે પ્રવૃત્તિ છે' એ પ્રવૃત્તિ છે આપણે રોજ બરોજનો કાર્યક્રમ,એટલે કે આપણી જે લાઇફ સ્ટાઇલ છે એમાં બદલાવ લાવવો . લાઇફ સ્ટાઇલમાં બદલાવ લાવવો એટલે કે એવી કોઇ પ્રવૃત્તિ કરવી જેમાં આપણુ મન આનંદ કરે જે સમયે આપણે ભયનો અનુભવ ન કરીએ ખાસ કરીને કસરત એટલે કે કોઇ પણ પ્રકારની શારીરિક એક્ટીવિટી, આમાં ખૂબજ મદદરૂપ સાબિત થઇ છે. હાલમાં આ કોવિડ–૧૯નાં મહામારી દરમ્યાન ઘણી વખત ઘણી હેલ્પ લાઇનમાં અને ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મસ ઉપર ચર્ચાઓ કરીએ છીએ અને લોકોને મદદ કરવાની કોશિષ કરીએ છીએ. ઘણા બધા લોકોમાં ભયને દૂર કરવામાં કસરતથી ઘણી મદદ મળી છે. એટલે કે શારિરિક કસરતો યોગ, સાયકલીંગ, દોડ, જે તમને શારિરિક રીતે સતર્ક રાખે અને ભયનો અનુભવ ઓછો કરે. આનું કારણ એ છે જ્યારે પણ આપણું શરીર રોકાયેલું રહે છે, કોઇ પણ પ્રવૃત્તિમાં રહે છે, અને ખાસ કરીને શારિરિક પ્રવૃત્તિમાં રહે છે, ત્યારે આપણને એ સકારાત્મક અનુભવ આપે છે એ ન્યુરા ટ્રાંસમીટરનાં સીક્રીશનનાં હોર્મોંસમાં બદલાવના કારણે આપણે સારું અનુભવીએ છીએ. એટલા સમય દરમ્યાન આપણે ભયથી દૂર રહીએ છીએ.

બીજું ડરને કઇ રીતે ઓછો કરી શકાય? આ ખૂબ જ અગત્યનો અને મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે કારણ કે કોવિડ–૧૯નો ચેપ જેને લાગ્યો છે એમાં મૃત્યુનો ડર

અને આ બિમારીમાંથી બહાર ન આવવાનો ડર ખૂબજ પ્રબળ જોવામાં આવે છે. આના માટે શું કરી શકાય? આના માટે સૌ પ્રથમ જે વ્યક્તિઓને આનો ચેપ લાગ્યો છે એમણે પોતાના મનને સકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં એંગેજ કરવાની જરૂર છે એટલે કે પોતાનું ધ્યાન ડરથી ખસેડીને કોઇ એવી પ્રવૃત્તિમાં લઇ જવાનું છે જે તમને પસંદ છે દા.ત. ચોપડી વાંચવી, ધ્યાન કરવું, જેના કારણે એ વ્યક્તિઓનું મન એટલા સમય માટે ડરમાંથી મુક્ત રહે.

બીજું આ રોગનું જે જોખમ છે એ જોખમને ઓછું કરવા માટે કઇ–કઇ સાવચેતી રાખી શકાય? દા.ત. જે સંપર્કમાં છે તેમણે કઇ–કઇ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું અને એમની સાથે જે સંબંધીઓ છે જે એટલે કે જે ક્લોઝ વ્યક્તિ કે અધર્સ છે એની સાથે ડિજીટલ માધ્યમથી કઇ રીતે સંપર્કમાં રહેવું. આ બે પ્રક્રિયા ખૂબજ મદદરૂપ થાય છે અને ગુજરાતની અંદર હોસ્પીટલસની અંદર એક પરામર્શક પણ આવ્યાં છે અને ટેલીફોન હેલ્પલાઇન પણ શરૂ કરવામાં આવી છે. જ્યારે પણ તમને આ પ્રકારનો ડર લાગે ત્યારે તમારા નજીકની વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરો, પોતાના અંગત વ્યક્તિઓનાં સંપર્કમાં રહો, અને ડિજીટલ ટેકનોલોજીનાં કારણે એ બહુ સરળ બન્યું છે. જો ડર દૂર નથી થતો સરકાર દ્વારા સ્થાપેલી હેલ્પલાઇન નંબર ઉપર સંપર્ક કરો ત્યાં તમને પરામર્શક/માર્ગદર્શન આપશે. તો આ જે વ્યક્તિ કોવિદ–19નાં ચેપથી પીડીત છે એ પોતાના ભયનું વ્યવસ્થાપન કરી શકે જેથી એની રીકવરી પણ સુધરી શકે. કારણ કે એક વસ્તુ ખૂબજ અગત્યના છે. ભય અને તનાવ વધુ હોય તો આપણા શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પણ નબળી બને છે. ભય અને તનાવનું વ્યવસ્થાપન જો અસરકારક રીતે કરવામાં આવે તો રોગપ્રતિકારક તાકાત વધે છે અને રિકવરીની ઝડપ વધે છે. આથી જે વ્યક્તિઓને ભય અથવા તનાવ છે તેમને યોગ્ય પરામર્શન આપવું જરૂરી છે. જો કોઇ ભય બહું જ વધારે તકલીફ આપતો હોય તો મનોચિકિત્સક મદદરૂપ બની શકે છે. સાયકોથેરાપી અથવા તો મનોઉપચારથી

કે પરામર્શથી સારું નથી થતું ત્યારે કદાચ તમને દવાની જરૂર છે. એના માટે મનોચિકિત્સકની મદદલેવી ખૂબ જ જરૂરી છે. આપણા ગુજરાતની અંદર અને આપણા દેશમાં ટેલીફોન હેલ્પલાઇન આપી છે જેમા પરામર્શકથી લઇને મનોચિકિત્સક સુધીનાં તજજ્ઞો જોડાયેલા છે.

આ ભય જાહેર કે સામુદાયિક સ્વાસ્થ્યમાં નડતર રૂપ બને છે. ભયનાં કારણે ઘણા બધા રીએક્શન જોવામાં આવી રહ્યાં છે. જ્યારે આ લોકડાઉન શરૂ કર્યું ત્યારે ઘણા બધા લોકોએ ગભરામણમાં અચાનક છ મહિના સુધીનો સ્ટોક ખરીદી દીધો. ડરનાં કારણે આવો પ્રતિભાવ સ્વાભાવિક છે. ઘણા દેશોમાં પણ આ પ્રકારનું સામૂહિક પ્રતિભાવ જોવા મળ્યો છે. બીજું સત્તાધીશોએ લીધેલા નિર્ણયો લોકો પર લાદવામાં આવ્યાં. લોકો એને સ્વીકારી ના શક્યા. પોતાના ચેપને અથવા તો પોતાની સમસ્યાને છુપાવવાં લાગ્યાં. હું કોવિડ–૧૯નો ચેપી બનીશ તો! આ જે ડર છે એ ધીરે–ધીરે સમાજમાં સ્ટીગમા પેદા કરે છે. અને આને કારણે લોકો વધારે પીડાય છે, લોકો મદદ લેતા અટકે છે. અને આમ તો આ ચેપ રોકવાના ઉપાયો છે પણ ઘણી જગ્યા પર એવા દાખલા જોવામાં આવ્યાં છે કે ડરનાં કારણે આવા રિએક્શન આવે છે. આપણા સામાજિક ધોરણો અલગ છે લોકોનું ભય યુક્ત વિપરિત રિએક્શન જે નકારાત્મક સાબિત થાય છે અને ચેપને રોકવામાં મુશ્કેલી પડે છે. ઘણાખરા કેસમાં આ ડરનાં કારણે વ્યક્તિગત અને કૌટુંબિક જીવનમાં પણ નકારાત્મક અસર ઉભી થાય છે. જેમ કે આ ડરનાં કારણે વ્યક્તિ પોતાની કામગીરી બરાબર નથી કરી શકતી, આ ડરનાં કારણે વ્યક્તિ હંમેશા તણાવમાં રહે છે એને હંમેશા ડર રહે છે કે, મારા પરિવાર સુરક્ષિત નહીં રહેશે, મારા પરિવારમાં કોઇને ચેપ તો લાગશે, મને તો કોઇ ચેપ ન લાગેને, અને ઘણી વખત પોતાનાં કરતાં પોતાના પરિવારની ચિંતા વધારે થાય છે અને એ ચિંતાનાં કારણે વ્યક્તિ જે કાળજી લેવી જોઇએ એ લઇ શકતો નથી. કારણ કે એનું ધ્યાન ના કેન્દ્રબિંદુમાં ડર છે. જેથી એના

માટે યોગ્ય પગલાં લેવા જોઇએ એ લઈ શકતો નથી. તો એ એની એક આડઅસર તરીકે કહી શકાય કે ભયના આડઅસરનાં કારણે વ્યક્તિનું પોતાનું જે જોખમ છે ચેપથી બચવાનું એ ખરેખર એ જોખમ બની જાય. કારણ કે કાળજી લેવાની જે ક્ષમતા છે એ કદાચ આ ભયનાં કારણે ઓછી થઈ જાય છે.

આ પ્રક્રિયાના કારણે વ્યક્તિ પોતાનું જ નહીં પરંતુ એક સમુદાયનાં સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મુકે છે. સાવચેતી માટે સૌથી અગત્યનું છે, કે દરેક વ્યક્તિ ભયનું અસરકારક વ્યવસ્થાપન કરે ભયની અસર એના અભ્યાસમાં ખૂબ જ અસર પડે છે. અભ્યાસના અસાઈમેંટ જમા નથી કરી શકતા. ખાસ કરીને ભાવિનો ડર ખુબ જ સતાવતો રહે છે કે આ હાલત છે શું? ઘણી બધી યુનિવર્સીટીમાં પરીક્ષા સ્થગિત કરવામાં આવી છે અને એ જે ફાઈલન એમ.એ.નાં સ્ટુડેન્ટ છે અનો અભ્યાસ કરવો હોય તો દુવિધા છે કે હવે મારો આગળનો અભ્યાસ કઇ રીતે થશે? મને જોબ મળશે કે નહીં મળશે? આ પ્રકારના ભવિષ્ય વિષેની ચિંતા એમને સતત સતાવતી રહે છે અને ઘણા બધા ઉદાહરણ એવાં જોવામાં આવ્યાં છે કે વ્યક્તિ આ પરિસ્થિતિમાં જાતને તિરસ્કારતો થાય છે. એ પોતાની જાતને એના મૂળ સ્વરૂપે સ્વિકારી નથી શકતો. જે લોકો પ્રેગનેંટ છે એમને પણ ડર સતાવે છે. પોતાને કે બાળકને ચેપ લાગવાનો આથી પોતે જે આરામ લેવો જોઇએ એ આરામ લેતો નથી, કદાચ શારિરિક રીતે તો આરામ કરી લેતા હશે પરંતુ માનસિક રીતે એ હંમેશા ભયમાં રહે છે. જેનાથી ભય વધે છે અને જે લોકો માનસિક તકલીફમાં છે, લોકોને માનસિક બિમારીઓ છે એમાં પણ આ ભય ખુબ જ નકારાત્મક અસર પેદા કરે છે. જે દવા લેવાની છે, દવા નથી લઇ શકતાં, એમને જે ધ્યાન આપવાનું છે એ ધ્યાન નથી આપી શકતાં. એમને માનસિક બિમારીમાં જે સાવચેતી રાખવી જોઇએ એ નથી રાખી. આવા કિસ્સામાં દરદીના જીવનમાં મોટો ફેરફાર થઇ જાય છે અને એ ફેરફાર વ્યક્તિને વ્યથિત કર્યા કરે છે. વ્યક્તિને પોતાના જાત સાથે અને પરિસ્થિતિ સાથે

તાળ–મેળ મેળવવામાં તકલીફ થાય છે. આ બધા પ્રકારના ભય પાછળનાં નેગેટીવ પાસાઓ જે છે એ આ ભય પેદા કરે છે, અને આ બધા નેગેટીવ પાસાઓના કારણે એક પ્રકારનો તનાવ ઉભો થાય છે. આ તનાવ અને ભય મનની અંદર તો છે જ પણ જ્યારે ધીરે–ધીરે એ ભય આપણે આપણી વાતચીત દ્વારા આપણા શબ્દો દ્વારા આપણા વ્યવહાર દ્વારા, આપણા કુટુંબમાં આપીએ છીએ, તો એના કારણે વાતાવરણ વધારે તંગ બને છે અને એ તંગ વાતાવરણ દરેકને અસર કરે છે. ખાસ કરીને બાળકોને વધારે અસર કરે છે અને બાળકોનુ વર્તન આ પરિસ્થિતિમાં બદલાય છે. એ વર્તન મા–બાપને વધારે તનાવમાં ભયમાં મુકે છે. એટલે એકબીજાની સાથે ભયની આપલે થાય છે. જો એ વાતાવરણ ને આપણે બદલી શકીએ તો કદાચ આપણે આપણા ભયને ઘટાડી શકીએ. એના માટે શરૂઆત કેવી રીતે કરવી? શરૂઆત પોતાનાથી કરવી જોઇએ દરેક વ્યક્તિ આ પરિસ્થિતિમાં ઓછા–વત્તા અંશે ભય અનુભવે છે.

આ ભયને જીતવા કોવિડ–૧૯ની વિષે સાચી જાણકારી મેળવવી જરૂરી છે. સોશિયલ મિડીયા પર ગણી બધી માહિતીઓ હોય છે જે સાચી હોતી નથી તો તમને પ્રશ્ન થશે તો સાચી માહિતી મેળવવી ક્યાંથી! તો સાચી માહિતી માટે ત્રણ પ્લેટફોર્મ છે. સૌપ્રથમ રાજ્ય સરકાર દ્વાર જે માહિતી આપવામાં આવે છે તે એમની વેબસાઇટ ઉપર રોજબરોજ કે કોવિદનાં વ્યવસ્થાપન માટે કોવિદનાં ચેપથી બચવા માટે ક્યાં–ક્યાં પગલાઓ લેવા એની સચોટ માહિતી, ગાઇડલાઇન, વિડીઓ વગેરેની માહિતી આપવામાં આવી છે. બીજું વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન જે સતત કોવિડ–૧૯ની સ્થિતિનું નિયમન કરી રહી છે અને એ માહિતીને અપડેટ પણ કરી રહી છે અને ત્રીજુ સેન્ટર ફોર ડિસીસ કન્ટ્રોલ (યુ.એસ.એ.) જેની વેબસાઇટ પર માહિતીને અપડેટ કરવામાં આવે છે. એટલે કે મિનીસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એંડ ફેમિલીની વેબસાઇટ કે ગુજરાત સરકારની વેબસાઇટ ઉપર પણ માહિતી આપવામાં આવી છે. આના ઉપર

ચેપ થી કઇ રીતે બચવું, ચેપ લાગ્યો હોય તો શું કરવું અને ચેપ લાગ્યો હોય તો પરીવારના સભ્યોએ શું કરવું એ જો બધા જ સાવચેતીના પગલાં તમે અપનાવશો તો ડર મહઅંશે ઓછો થશે. કારણ કે તમે સૂચનાઓ ફોલો કરી રહ્યાં છો. જેથી તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ સામાન્ય કરતાં ઓછું રહેલું છે. બીજી વસ્તુ ખુબજ જરૂરી છે તે એ કે સામાજિક માધ્યમો અને ડિજીટલ પ્લેટફોર્મનો સકારાત્મક ઉપયોગ કરવો. એટલે કે આપણા ડિઝીટલ માધ્યમમાં નેગેટીવ પરીબળો પણ છે પણ એની સાથે–સાથે ખુબ જ અસરકારક બને એવા પરીબળો પણ છે. ડિજીટલ માધ્યમોનાં ઉપયોગથી કુટુંબીજનો, અંગત વ્યક્તિઓનાં અને મિત્રોના સંપર્કમાં રહી શકાય છે. કોવિડ–૧૯નો દરદી હોય કે કોવિડ–૧૯નાં પીડિત પરીવારનો સભ્ય પણ હોય, કે કોઇ પણ વ્યક્તિ હોય, એ ડિજીટલ માધ્યમથી પોતાને ગમતા માણસોના સંપર્કમાં રહી શકે છે, પોતાની ચિંતાઓની આપલે કરી શકે છે, એટલે કે ચિંતાઓ વ્યક્ત કરી શકે અને જ્યારે ચિંતાઓને વ્યક્ત કરીએ છીએ ત્યારે ઘણી ચિંતાઓ અને ભય ઓછાં થાય છે અને એમાંથી માર્ગદર્શન પણ મળતું હોય છે છે. તો વાતચીત કરવી ખૂબ જ ઉપયોગી છે અને સંપર્કમાં રહેવું ખૂબજ ઉપયોગી છે. અને સંપર્કમાં રહેવામાટે હાલની પરિથિતિમાં ડિઝીટલ પ્લેટફોર્મ ખુબ જ ઉપયોગી સાબિત થયાં છે.

બીજું ડિઝીટલ પ્લેટ ફોર્મનો ઉપયોગ મદદ મેળવવાં માટે કરી શકો. એટલે કે જ્યારે તમને ચિંતા થાય છે ત્યારે ઘણા બધા પ્લેટફોર્મસ હવે ઉપલબ્ધ છે જે ૨૪X૭ કોઇપણ પ્રકારની ફી લીધા વગર તમને સપોર્ટ આપે છે. એમાં બે પ્લેટફોર્મની હું વાત કરીશ. એ છે YourDost.com એ બેંગ્લોર બેઝ સ્ટાર્ટપઅ છે. એણે ઇમોશનલ બેલેંસ પ્લેટફોર્મ ઉભુ કર્યું છે. તમે તમારી પરિસ્થિતિ પરેશાનીઓને આના દ્વારા શેર કરી શકે છે અને જે સાંભળનાર છે એ તાલીમ લીધેલ સાંભળનાર એ તમારી પરિસ્થિતિને સાંભળે છે અને મદદ કરવાની કોશિષ કરે છે. એ જ પ્લેટ ફોર્મ ઉપર ટ્રેઇન્ડ કાઉંસિલરો અને ક્વોલોફાઇડ ક્લીનીકલ સાયકોલીજીસ્ટ પણ

ઉપલબ્ધ છે. જ્યારે તમને માનસિક હેલ્થ મેંટલહેલ્થ પ્રોફેશનલની જરૂર છે તો એ પ્લેટ ફોર્મથી તમે મેંટલહેલ્થ પ્રોફેશનલની મદદ પણ લઇ શકો.

બીજું જે પ્લેટફોર્મ છે 7cups.com પણ એક ઇમોશનલ બેલેન્સનું પ્લેટફોર્મ છે અને એ પ્લેટફોર્મ ઉપર તમને સાંભળવામાં આવશે. સાંભળનારા આખા વિશ્વમાંથી હોય છે એટલે તમે પસંદ કરી શકો કે તમે કોની સાથે વાત કરવાં માંગો છો. અને આ પ્લેટફોર્મમાં સાયકોથેરાપીસ્ટ, ક્લીનીકલ સાયકોલીજીસ્ટ અને સિકાયટ્રી પણ ઉપલબ્ધ હોય છે. ત્રીજું એક પ્લેટ ફોર્મ છે જેમાં પૈસા આપવાના છે આમાં પણ સાંભળનારની સાથે વાત કરવી ફ્રી છે પરંતુ જ્યારે મેંટલ હેલ્થ મીટે ડૉક્ટરનો સપોર્ટ લેવો પડે તો ફી ભરવી પડે. ત્રીજુ જે પ્લેટફોર્મ છે તે Psyclic.com આ પ્લેટફોર્મ પર મનોચિકીત્સક અને ક્લીનીકલ મનોવૈજ્ઞાનિકનું અને ક્લીનીકલ સાઇકોલોજીસ્ટનું ગૃપ એક છે. જ્યારે બિમારી વાતચીત દ્વારા દૂર નથી થઇ શકતી અને તજજ્ઞની જરૂર પડે છે ત્યારે આ પ્લેટફોર્મ ઉપર જઇને તમે એમની મદદ મેળવી શકો છો. અને સૌથી મોટો ઉપયોગ આ સામાજિક માધ્યમોનો છે. જેના ઉપર તમે આ પરિસ્થિતિ સાથે કઇ રીતે ડીલ કરી રહ્યાં છો એના સકારાત્મક બનાવોને બધા સાથે શેર કરી શકો. સામાન્ય રીતે સામાજિક માધ્યમો ઉપર નકારાત્મક વાતો વધારે હોય છે. પરંતુ તમે એનો સકારાત્મક ઉપયોગ કરી શકો અને સકારાત્મક વાતાવરણ બનાવવા માટે તમે સારી વાત કોઇને કરશો, તો તમે પણ સકારાત્મક બનશો અને સાથે–સાથે તમને સારું લાગશે.

ત્રીજી વાત તે અંગ કસરતો જેનું હું માનું છુ કે ખૂબજ મહત્ત્વ છે. તમારા અનુભવનો, તમારી યોગ્યતા પ્રમાણે, તમે જેટલી પણ કસરત કરી શકો એનુ આયોજન કરો. કસરત કરી શકો, વોકિંગ કરી શકો, યોગા કરી શકો જે તમે બેસીને પણ કરી શકો છો. પરંતુ દિવસ દરમ્યાન કોઇ એક સમય એવો રાખો જેમાં તમે

શારિરિક રીતે સક્રિય રહી શકો. જેના ઘરોમાં ગાર્ડન છે અથવા તો જેની ઘરની આસ–પાસ ગાર્ડન છે એ લોકો ગાર્ડનીંગ કરી શકે અને એને સાફ સુથરો રાખી શકે છે, એમાં પાણી આપી શકો, હવે વરસાદની સિઝનનો સમય છે એટલે વૃક્ષને પાણી આપવાની જરૂર નહી પડે પરંતુ એની સાફ સફાઇ રાખી શકો. એ પણ એક શારિરિક પ્રવૃત્તિ છે, આવી પ્રવૃત્તિઓથી આપણી બાયોકેમેસ્ટ્રી બદલાશે અને તમને અંદરથી ખુશીનો અનુભવ થશે.

ચોથો મુદ્દો છે માનસીક રીતે સકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં રહેવું એટલે કે પોતાના મનને યોગ્ય પ્રવૃત્તિઓમાં દોરવું એ ખુબ જ જરૂરી છે અને ખુબ જ અઘરું છે ખાસ કરીને જે લોકોને વારંવાર નકારાત્મક વિચારો આવતાં હોય, ડરના વિચારો આવતાં હોય અને એ વિચારોને રોકવા માંગતા હોય. તમારા મનનો ડર સાચો છે કે કાલ્પનિક એ શોધી કાઢે ભાવિનો ડર છે કે માં–બાપનો ડર છે. એને તમે બરાબર મૂલવશો તો ઘણા કિસ્સાઓમાં એ જાણવા મળશે કે આપણને જે ડર લાગી રહ્યો છે એ આપણને આપણી પૂર્વધારણાઓના આધારે ઇમેજીનેશનનાં આધારે ડર લાગી રહ્યો છે. જે ડર અતાર્કિક છે, “irrational” છે, જ્યારે તમે જાણશો કે તમને જે નકારાત્મક વિચારો આવે છે એનું કેન્દ્ર બિંદુ છે એ તો અતાર્કિક છે ત્યારે તમને સમજાશે કે એ ડરની જરૂરત નથી દા.ત. એક્ઝામનો ડર, દા.ત. સંક્રમણનો ડર. જો તમે સાવચેતી વર્તી રહ્યાં છો તો ડરવાની જરૂર નથી અને છતા પણ ડર આવે છે તો નો એ અતાર્કિક છે એક્ઝામ સમયે બધાને ડર લાગે જ છે. પણ એ ડરના કારણે જો તમે અભ્યાસ નથી કરી શકતા, એ ડર જે છે જે તાર્કિક છે એ ડર દૂર કરવાની જરૂર છે. તમારા મનમાં Affirmative Statementની જરૂર છે કે આ જે ડર છે એ તાર્કિક છે અને મારે આ ડર થી દૂર થવું છે. આ માટે તમે તર્કનો ઉપયોગ કરો આપણું મન તર્ક આધારિત છે આપણે તર્કના ઉપયોગ કરીને આપણા મનને અને આપણા વિચારોને ઊંચા લઇ જઇ શકીશું. ઘણી પરિસ્થિતિમાં વિચારોમાં જ્યારે આપણે

લોજીકલ બનીએ છીએ, ત્યારે નકારાત્મક વિચારો ઓછા થાય છે. આ પદ્ધતિ દરેક વ્યક્તિમાં કામ લાગતી નથી પણ તમે કોશિશ કરી શકો છો.

પાંચમો મુદ્દો જ્યારે પણ તમને બહુ બધા વિચારો આવતાં હોય, ત્યારે એ સમયે તમે પાણી પી શકો છો, પાણી પીશો એટલે શારિરિક રીતે સક્રીય થશો અને શારિરિક સક્રિયતાથી ખોટા વિચારને વિચાર કન્ટીન્યુ કરી શકતું નથી. એટલે કે વિચારો પર રોક લાવવા માટે ક્યાં તો તમે પાણી પી શકો, અને પાણી પીને તમે ઊંડા શ્વાસે લઇ શકો. તમે ગણતરી પણ કરી શકો, ચેટીંગ કરતાં હોય તો એ કરી શકો, તમે પ્રાર્થના કરતાં હોય તો પ્રાર્થના કરી શકો છો, ચાલવાનું-દોડવાનું વગેરે કંઇ પણ કરી શકો. જ્યારે ખૂબ જ નકારાત્મક વિચારો આવી રહ્યાં હોય ખૂબ જ ડર લાગી રહ્યો હોય ત્યારે શારિરિક પ્રવૃત્તિમાં પ્રવૃત થાઓ વિચારો ઓછાં કરો અને જ્યારે વિચારો ઓછા થાય, ત્યારે તમે તમારા મનને સમજાવો કે જે ડર છે એ અતાર્કિક છે.

છઠ્ઠો મુદ્દો છે તે તમારા મનને કોઇ દુરદર્શિત અથવા તો કોઇ એવી કળા સાથે કે હોબી સાથે જોડો કે જેમાં તમે ખૂંપી જઇ શકો. જે વ્યક્તિઓને હોબી હોય છે એનુ માનસિક સ્વાસ્થ સારું હોય છે. આ મહામારી દરમ્યાન ઘણા લોકોએ લખવાની કળા વિકસાવી છે અને એમણે જોયુ છે કે તેઓ ખુબ જ સારા લેખક છે. પોતાની કળાને જાણો, પોતાની શોખને ઓળખો અને મનને એમાં પરોવો આથી તમારા નકારાત્મક વિચારો અને ડર ઓછા થશે.

તો આ બધી જે રણનીતિ છે એનો ઉપયોગ કરીને તમે પોતાના ડરનું અને પોતાના તણાવનું વ્યવસ્થાપન કરી શકો. તમને સારુ અનુભવાશે જ્યારે તમે મનથી પ્રફુલ્લિત હશો ત્યારે આસપાસનાં વાતાવરણમાં સકારાત્મક ભાવ અથવા તો સકારાત્મક વાતાવરણ અનુભવાશે. રસીથી રક્ષણ અને ભય અને નકારાત્મકતાથી

રક્ષણ બાબતે સંશોધન કહે છે કે સકારાત્મકતા ઇમ્યુનીટી વધારે છે અને ઇમ્યુનીટી હોય તો ચેપ લાગવાની સંભાવના ઘટે છે અથવા તો ચેપ લાગ્યા પછી પણ સારી રીતે રીકવરી થઇ શકે છે તમે સમાચારમાં જોયું હશે કે ઘણા બધા લોકોમાં જે લોકો નિરોગી છે, જેમાં ઇમ્યુનિટી સારી છે એમનામાં ચેપ લાગવા છતાં પણ રોગના લક્ષણો જોવામાં નથી આવતાં. એટલે કે આપણું શારિરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બન્ને સરખાં જ અગત્યના છે. આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખીશું, તો આપણે આપણી જાતને સ્વસ્થ રાખી શકીશું, આપણી જાતને સંક્રમણથી બચાવી શકીશું. આપણા કુટુંબને સંક્રમણથી બચાવી શકીશું. આપણા કુટુંબને સ્વસ્થ શખીશું, આપણા સમુદાયને અને આપણા સમાજને પણ સંક્રમણ અને રોગની માનસિક અસરોથી બચાવી શકીશું.

डरो नही, खुद के साथ लडो।
रुको नही, राह बनाते आगे बढो।
तकलीफों से डरो नही, उनका सामना करो।
आप अदभूत हो, कुछ अनोखा करो।
आगे चलते रहो...

હતાશા અને આત્મઘાતક વિચારો પર અંકુશના સરળ ઉપાયો

શ્રી નરેશભાઇ ત્રિવેદી
કનોરિયા સેંટર ફોર મેડિકલ એજ્યુકેશન
કનોરિયા હોસ્પીટલના ઇંચાર્જ,
મોટીવેશન વક્તા, લાઇવ કોચ, અમદાવા

કોવિડ–૧૯લોકડાઉન–૧, લોકડાઉન–૨, અનલોક–૧ અને અનલોક–૨ સુધી પહોચ્યાં છીએ. ફેસબુક ખોલો, કોમ્પ્યુટર ખોલો, જ્યાં પણ ચર્ચા કરો ત્યાં લોકો વિચલિત છે. શું થશે?, શું થશે?, શું થશે?,

વર્તમાન સમયમાં આપણે એકલદોકલ આપઘાતથી આગળ વધી, સામૂહિક (Mass) આપઘાત સુધી આવી ગયાં છીએ. અમદાવાદમાં કોવિદ દરમ્યાન તમે જુઓ કે કેટલા કિસ્સામાં આવા સામૂહિક આપઘાત આવ્યાં છે.

મિત્રો કોઇ પણ શારિરિક અને માનસિક રોગ એક–બે દિવસમાં, એક–બે અઠવાડિયામાં ઠીક નથી થઇ જતો. દરેક રોગનો એક વિંડો પીરિયડ હોય છે. આપણે ડીપ્રેશન આપઘાત વલણ વગેરે શબ્દો વાપરીએ છીએ. પણ આ એટલા સામાન્ય શબ્દો નથી, આ માનસિક બિમારી સાથે જોડાયેલા શબ્દો છે. પરંતુ આજે ગંભીર માનસિક બિમારીની ચર્ચા આપણે નથી કરવાની. આપણે વિંડો પીરિયડની

વાત કરીએ છીએ, કારણ કે સોસાયટી હતાશાને વિન્ડો ઉપર આપણે ઉભા છીએ. અમારી વિડમ્બના એ છે કે મધ્યપ્રદેશનાં ભય્યુજી જોષી જેવા મોટીવેશનલ સ્પીકરો Be positive, be positive કહે છે પણ આપઘાત તો થઈ જ રહ્યાં છે. વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટીકોણથી કોઇ પણ માનસિક રોગ થવા પાછળનાં મુખ્ય ત્રણ કારણો છે, જેને અમારી ભાષામાં "Bio psycho social Model" કહેવાય. જૈવિક પરિબળ આપણા ન્યુરોંસ અથવા આપણા હોર્મોંસં વધઘટ થાય તો મેલેરીયા થાય છે, ટાઇફોઇડ થાય છે, તેમ માનસિક રોગ પણ થાય છે.

બીજું ફેક્ટર છે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળ ફેક્ટર અને ત્રીજું ફેક્ટર છે સમાજશાસ્ત્રીય પરિબળ. આ ત્રણ મુખ્ય પરિબળો છે પરદેશમાં લોકો દવા ગળી–ગળી એટલા કંટાળી ગયા છે કે, એ લોકો પાસે જમવાનો ટાઇમ નથી તો, ઇનર્જી કેપ્શૂલ લઇને કામ કરતાં, ગોળીઓથી કંટાળેલા તાવ આવે તો સાઇકોલોજીસ્ટને પૂછે છે કે એ કોઈ માનસિક સમસ્યા તો નથી ને! કઇ અંદર લોચા તો નથી થઇ રહ્યાંને? હું સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળોને વધારે મહત્ત્વ આપું છું. બાયોલોજીકલ પરિબળ પણ આમ તો મનોચિકિત્સકિ વિષય છે પણ વાતાવરણની આપણા લોહતત્ત્વો પર ખૂબ અસર થાય છે. અત્યારે બફારાની ઋતુ છે, ડિપ્રેશન ના રોગી હોય એને થોડી તકલીફ પડે, ઋતુ બદલાય ત્યારે એને તકલીફ પડે.

ક્વચિત થતા રોગોના દરદીઓ ઇચ્છા મૃત્યુની અરજી કરે છે. પરંતુ કોર્ટમાં ભાગ્યે જ તમને સાંભળવા મળશે કે કોક રેયર ડિસીસનાં વ્યક્તિઓએ આપઘાત કર્યો? તમે ભાગ્યેજ સાંભળ્યું હશે કે જે જન્મ જાત દિવ્યાંગ વ્યક્તિએ આપઘાત કર્યો! જેને પાસે બે હાથ છે, બે પગ છે, બે આંખો છે, સહી સલામત શરીએ છે એ વ્યક્તિ આપઘાત કરે છે. છેલ્લા પંદર વર્ષમાં માત્ર કનોરીયા મેડિકલ સેંટર જ નહીં પણ બધા જ લોકો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે અને છતાં સામૂહિક આપઘાત સુધી આપણે

આવી ગયાં છીએ જે પોતે બુધ્ધિશાળી છે, આઇ.આઇ.ટી.માંથી નીકળેલો છે, એવા એક્ટરે પણ હમણાંજ આપઘાત કર્યો મહાન હાસ્ય કલાકારોને ડિપ્રેશન થતાં જોયું છે. શું કારણ છે? જન્મથી લઇને અઢાર વર્ષ સુધી Dr. Shirmand Floyd "અ ચાઇલ્ડ ઇઝ અ ફાધર ઓફ મેન". બાળકની યાદશક્તિ ખાલી છે અને જે નાખો; જેવુ નાખશો; એવું એ શીખશે પણ આપણે અભિગમ નકારાત્મક છે, માનવ વિકાસનો આપણો અભિગમ સંપૂર્ણ નકારાત્મક છે. આપઘાત કેમ રોકાતા નથી ? કેમ રેપના કેસ આટલા બધા થાય છે? બાળક બોલતું ન હોય ત્યારે પણ એના મનમાં પ્રશ્નો થાય છે અને એ બોલતું થાય એટલે આ મનમાં પડેલા સવાલો પૂછ્યા કરે છે! બે વર્ષનું બાળક બિલાડી પકડી લે, સાપ પકડી લે, કુકર પકડી લે, ગરમ માચીશ પકડી લે કે એ તમને તમારાં કામમાં પરેશાન કરે તો તમે એને કહો છો ત્યાં ના જતો, ત્યાં ભૂત આવશે, બાવો છે ત્યાં તો, આ જે ભયની અને નકારાત્મકતાની ભાવના આપણે આપીએ છીએ, એ છોકરો જ્યારે આઠ વર્ષનો થાય' અને બીજા રૂમમાં ધાબળો લેવા મોકલો તો બિચારો ડરે છે તમે એને કહો ઘોડા જેવો થઇ ગયો છે અને અત્યારે શેની બીક, શેનો ભૂત હોય ત્યાં,! આપણે ભુલી જઇએ છીએ કે એને તો ભૂત નો ખ્યાલ જ નહતો' એ તમે આપ્યો છે". પછી એ મોટો થાય છે પણ નકારાત્મકતા જતી નથી.

એરીકસન કહે છે કે પાંચ વર્ષ સુધીનાં બાળકો બધા સ્કુલમાં જાય ત્યારે સરખા હોય છે. પણ જેવા એ નાના સ્ટેજમાં આવે, આ ધરતી ઉપર જન્મ લીધા પછી એ સાઇકોલોજીસ્ટ એક માત્ર ઉંમર કે ઝેંડર અલગ હોય એ ઉમ્ર છે છ થી અગ્યાર વર્ષ જ્યાં રીયલમાં બે અલગ હોય. આપણે અલગ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ ત્યારે સમાજ ખુશ થાય છે કે અલગ કર્યાં. આ એજમાં એ પોતાના ગૃપમાં રહે એ ઇચ્છનીય છે. છોકરાને ગનનાં રમકડા આપીએ કે જે.સી.બી. લઇ આવીએ કે ટ્રેક્ટર લઇ આવીએ અને છોકરી માટે કીચનનો સેટ લઇ આવીએ. ત્યાંથી જ આપણે કહીએ છીએ કે શું

છોકરીની જેમ રડે છે, અગ્યાર વર્ષની ઉંમર જેવી આવે એટલે ફરી એરીક્સન કહે છે કે' અગ્યાર થી વીસ વર્ષની ઉંમર હું કોણ છું એની ખોજ કરે છે. દસ વર્ષ સુધી તો તમે કહ્યું સમાજ કહે છે કોનો છોકરો?, હું આનો છોકરો, આનો ભઇ, અગિયાર વર્ષે એ ગોતવા નીકળે છે કે હું કોણ છું? તમે જે નાનપણમાં કહો છો કે તું ભગવાનના ઘરેથી આવ્યો એ વાત પર હવે એ વિશ્વાસ નહીં કરે. એ હવે જાતે જવાબો શોધે છે, પોતાની ઓળખ શોધ છે. મારા મતે ૧૨ વર્ષથી ૨૧ વર્ષ એ ઓળખ સમજવાના વર્ષો છે અને ત્યારે એને સમાજ ઓળખ ઉભી કરવામાં મદદ કરતું નથી અને કંફ્યુઝ કરે છે. તમે જુઓ તો ક્યાંથી હતાશા આવે છે? અહમ બ્રહ્માસ્મી થવું પડશે. Think, believe, dream and dare, સામાજિક પરિબળ આજે એટલી અસર કરી રહ્યું છે કે લોકો બનાવટી વર્તન કરે છે. બહુ ઓછા લોકો વર્ષોના વર્ષો એક છત નીચે પ્રેમથી રહી શકે છે.

બીજું બાળ વિકાસમાં એટલા નવા મુદ્દા આવી ગયા છે કે જેની કોઇ હદ નહીં. "વાલીઓને કાંઇ ખબર નથી પડતી કે સાહેબ મારે શું કરવાનું?" સોશ્યોલોજીકલ ફેક્ટર એટલું ઈફેક્ટીવ છે તમે એક આંકડો જોયો હોય, WHOનો આંકડો તો ખ્યાલ આવે કોરોનાથી જેટલા મૃત્યુ નથી થતાં એટલા ૧ એક લાખ ૩૪ ચોત્રીસ હજાર મૃત્યુ ૨૦૧૬માં આપઘાતથી થયા. અત્યારે ૪૦ વર્ષનાં લોકો પણ આપઘાત કરી રહ્યાં છે. હું એમ કહેતો હોઉ છું કે ૧૧ થી ૨૨ વર્ષની ઉંમર ઓળખ ઉભી કરવાની છે. એક બહું સરસ વાક્ય છે "કે એ ઉંમરનો બાળક નાનો ગણતા મોટો લાગે, મોટો ગણતા નાનો લાગે" એટલે કામ બતાવો તો એમ કહે કે હું તો હજી નાનો છું અને ના બતાવો તો કહે મને નાનો અને નાનો ગણો છો. આ ઓળખમાં સમાજ એને મૂંઝવે છે અહીંથી જ દુનિયાના બે બુદ્દિજીવી પ્રાણીઓ ઉભા થયા! એક ઓબામા અને એક લાદેન વિશ્વમાં સૌથી મોટો ટેરેરીસ્ટ બનવા બુદ્ધિ તો જોઇને' તો જેને જેવી ઓળખ અને વળાંક મળ્યા એવો એણે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યો. જ્યાં જુઓ

ત્યાં જો નકારાત્મકતાં મળે તો વ્યક્તિ ક્યાંથી પોઝીટીવ થાય. એટલે મહાન લોકો એમ કહે છે એવી પરિસ્થિતિને છોડી દો, ભુલી જાઓ, બ્રેકપ થયો ભુલી જાઓ, ખોટ ગઈ ભુલી જાઓ, પણ શા માટે ભુલી જાઓ? મનોવિજ્ઞાન ના પાડે છે, કોઇ વસ્તુ ભુલાતી નથી.

તમે કશું ભૂસી નહીં શકો, તમે એને નાનું કરી શકો છો. જીવનમાં મીનીમાઇઝ કરતાં શીખવું પડશે. કેટલાય દુખો તો આપણે પોતે ઉભા કર્યાં છે, જાતે ઉભા કર્યાં છે. તમને એટેક આવે તે પહેલા કોલેસ્ટ્રોલ કે નળીઓ બ્લોક થતી હોય છે. સુશાંતસીંહ રાજપૂત આપઘાત કર્યા તેની પહેલા પણ ઘણું બન્યું હશે. પરિવારના લોકોએ, બહારનાં વ્યક્તિઓએ આ સમજવું પડશે. સમાજ ના જીવવા દે તો' આપણે ન જીવીએ એવું ન હોય! તમારે સમાયોજન કરવું પડે. બે પ્રકારનાં સમાયોજન હોય છે ૧.આંતરીક સમાયોજન અને ૨.બાહ્ય જગત સાથેનું સમાયોજન. આપણે બધા જ સમાજ સાથે બાહ્ય જગત સાથે સમાયોજન સાધવામાં પુરા થઇ ગયાં છે. પૂરી દુનિયા સાથે આપણે સમાયોજન સાધવું છે ને એટલે આપણે આખા ગામને કહેતા હોઇએ છીએ "હું તને સારી રીતે ઓળખું છું" જીવનમાં મોકો મળેને તો પોતાની જાતને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરીએ. આખા જગત સાથે સમાયોજન સાધવાનાં ચક્કરમાં આપણે એમ કહીએ કે હું તને સારી રીતે ઓળખુ છું. પણ હકીકત એ છે આપણા પોતાને નથી ઓળખતા.

અત્યારે જ્યારે યુ.પી.માં વિકાસ દૂબેનું એંકાઉંટર થયું ને ત્યારે એના પહેલા દિવસે એક એંકાઉંટર બીજું થયું હતું. આમાં લગભગ અભય નામનો છોકરાનું એનકાઉન્ટર થયું હતું એની લાશ જે રીક્શામાં પડેલ હતી. મારી નજર એનાં ટીશર્ટ ઉપર પડી. એની લાલ કલરની ટી–શર્ટ હતી. ટી–શર્ટ પર લખેલ હતું કે અપના

ટાઇમભી આયેગા. ચલો આજે આપણે બધા નિયમ લઈ લઈએ કે આ સમય અપના હી ટાઇમ હૈં.

આવનાર પેઢીને આપણે શું આપવું છે એ મહત્ત્વનું છે. પોઝીટીવ એપ્રોચથી ચાઇલ્ડ ડેવલપમેંટ અને હ્યુમેન ડેવલપમેંટ થવું જોઇએ. તો હવે આપણા માટે શું? જ્યા જુવો ત્યાં કોવિડ, કોવિડ હવે ઘરે ઘરે પોલીસ વાળા કે કાઉંસીલર તો ક્યાં મૂકવા જઇએ. આપણું જે રીમોટ કંટ્રોલ છે તે હસવું, રડવું, દુઃખી થવું, તમે તમારા અનુસાર ક્યાં જીવો છો? પૂછી જુઓ પોતાની જાતને? ક્યારેક અચાનક ડિસ્ટર્બ થાઓ ત્યારે તમે શોધો કે તમે કેમ ડિસ્ટર્બ છો. કારણ તમને પોતાની જાત નહીં મળે. આપણું રીમોટ કંટ્રોલ આપણા હાથમાં નથી. લોકો આપણું રીમોટ ચલાવે છે અને એ પ્રમાણે આપણે ચાલીએ છીએ. આ સામાજીક પરિબળો છે.

મારા એક બહું મોટા ગુરુ અને મારા ગ્રાહક છે. એ એક વાર બહું મોટા હોસ્પીટલમાં, બહુ મોટી બિમારીને લીધે દાખલ થયા હતાં. એ એટલા મોટા માણસ હતા કે અપોલો હોસ્પીટલનાં નિયામક અને અન્ય મોટા ડોક્ટરો એમને સમજાવવા આવ્યાં કે એમની સારવાર કઇ રીતે કરવાની છે, એ વ્યક્તિ ગુસ્સે થઇ ગયા અને બધુ કાઢીને ફેંકી દિધુ અને કહ્યું કે હું તમારા ઘરે જમવા આવ્યો છું એટલે તમે મને બધું સમજાવો છો? ૫૦% આપણે પોતે ઉભી કરેલી સમસ્યાઓ છે નકારાત્મકતાના પ્રશ્નો છે એમાં આપણે કશું જ નથી કરી શકતાં. અત્યારે બધાને નુકસાન છે કોણ એવો વ્યક્તિ છે જે એમ નથી કહેતો કે અત્યારે મારે સહન નથી કરવાનું? એનું નામ હતું "તથાસ્તું" મારા એક બહું મોટા પ્રેરણાસ્ત્રોત ગુરૂ એમ કહે છે કે, "બિન્દાસ્ત ફરું છું, હું તમને એમ નથી કહેતો કે ફરો. સરકારના નિયમો પ્રમાણે બધી કાળજી લો. પણ માનો કે મને કોરોના થવાનો નથી અને થશે તો ટ્રીટમેંટ લઇને સાજો થઇ જઇશ. કેટલાંક થોડી શર્દી થઇ ગઇ તો ટેંશનમાં આવી જાય. તમે એમ કહોને કે તમે

એચ.આઇ.વી.નો ટેસ્ટ કરાવી લો તો ૯૦% લોકો નહીં કરાવે. અત્યારે કોક ને એમ કહોને કોરોના ટેસ્ટ કરાવીલે એને તાવ આવતો હોય છેલ્લા દસ દિવસમાં, પંદર દિવસમાં, મેં દસ જણા તાવ વાળાને સજેસ્ટ કર્યું છે કે એક વાર પોતાની જાણ માટે રીપોર્ટનો કરાવી લો. એમનું કહેવું હોય છે કે ના..ના.. મને કોરોના તો હોય જ નહીં એતો થાય જ નહીં' તો પછી ન હોય તો કોરોનો રીપોર્ટ કરાવતા શા માટે ગભરાવો છો? પણ તેમને બીક છે ક્યાંક કોરોનો પોઝીટીવ આવી જાય તો? સંપૂર્ણ નેગેટીવ એપ્રોચ જાતે ઉભી કરેલ સમસ્યા, અન્ય દ્વારા રીમોરટથી ઓપરેટ થવું, આ તમામ કારણો એ નેગેટીવ એપ્રોચના છે.

એક દાખલો આપું કે મારા મિત્ર ઘરે જાય, આખો દિવસ સરસ ગયો છે ક્લીનીકમાં થી ઘરે જાય એટલે એમની વાઇફ એમને ગ્વાલીયનાં પેંડા આપે અને એ એમને બહુ ભાવે. સ્વાભાવિક રીતે અડઘો પેંડો મોંમા મુકે અને અડઘો હાથમાં અને સહજ સ્વભાવ પ્રમાણે પૂછી લીધું કે શેના પેંડા છે? જવાબ મળ્યો આપણા બાજુ વાળા ચીરાગભાઇ સ્વીફ્ટ ડીઝાયર લાવ્યાં. મિત્રો ખાત્રીપૂર્વક કહું છું કે પેલો અડઘો પેંડો જે હાથમાં હતો તે ૯૯% માણસો ડબ્બામાં મૂકી દેશે અને પેંડો ગળામાં ઉતારવાં માટે એક ગ્લાસ પાણી પીશે. મારો મિત્ર વિચાર કર્યાં કરે અને કહે કે, આ કશું કરતો નથી તો પણ સ્વીફ્ટડીઝાયર લઇ આવ્યો અને હું અત્યાર સુધી આટલું બધુ ભાગ્યો પણ અલ્ટો કાર પણ નથી ખરીદી શક્યો! આજ અડઘો કલાક સુધી વિચાર કર્યાં કરે, નકારાત્મક વિચારો એ આપણા હાથમાં જ નથી. આ નો આવવાનાં જ, એ તો આપણો સ્વાભાવ છે. આપમેળે નકારાત્મક વિચારો ન આવવાં જોઇએ, જેનો કોઇ આધાર જ ન હોય એવા નકારાત્મક એટલા જોરમાં આવતા આપમેળે નકારાત્મક વિચારો હોય છે. નકારાત્મકતા તમારામાં નાખવા વાળા લોકો, તમે કશું છો જ નહીં, તમે નાસાના વૈજ્ઞાનિક થઇ જશોને તો ય લોકો તમને એમ જ કહેશે કે તમે કશું છો જ નહીં. જો નોકરીમાં બૉસનો ત્રાસ હોય તો એને માણો અથવા નોકરી

છોડી દો! શું લેવા દુ:ખી થાઓ છો! કેટલાક લોકો કહેતા હોય છે છુટા થઇ જાઓ તો કહે નહીં સાહેબ આજે નહીં તો કાલે સુધરશે, તો પછી સુધરો? જો તમારી પાસે કોઇ વિકલ્પજ નથી તો શું કામ દુ:ખી થવાનું? રીમોટ પોતાની પાસે રાખો' ઘણી વાર તમને લોકો સ્વાર્થી કહેશે તો ભલે કહેતા હોય એમને કહેવા દો.

અમેરીકામાં એક વાર એક સંમેલન થયુ કે કયાં દેશનાં કરચલા સૌથી સારા છે તો બધા લોકો પોતાના દેશનાં કરચલા બોક્સ ભરીને લઇ ગયાં, બધા દેશમાં લોકો હતા એમાં આપણા ભારના લોકો પણ હતાં ભારતવાળા બધાને બાજુંમાં ચાનુ કાઉંટર હતું ત્યાં ચાં પીવા લઇ ગયો, આપણા વાળા જુગાડે કરીને બોક્સ જે લઇ ગયા હતાં એની ઉપર ઢાંકણ ઢાંકેલું ન હતું. એના પરનું કપડું ઉડી ગયું અને ભારતના જે વ્યક્તિઓ હતાં એ વાતો કરવામાં વ્યસ્ત હતાં અને લોકોએ જોયું કે આનું ઢંકન ખુલી ગયુ છે અને આના અંદરનાં કરચલા બહાર નીકળશે અને કરડશે તો! બધા બુમો પાડવા લાગ્યાં' ત્યારે અમેરીકા વાળા એ કહ્યું કે દોડભાઇ–દોડ તારું ઢાંકણ ખુલી ગયું છે અને બધા કરચલા બહાર નીકળી જશે જલદી ચાલ, ત્યારે એને જવાબ આપ્યો કે ટેંશન ના લો એ ભારતીય કરચલા છે' અક પણ બહાર નહીં નીકળે. કેમ કે નીકળવું તો બધાને છે પણ નીચે વાળો કેકડો એને નીકળવા નહીં દે. આ સામાજિક પરિબળ છે અને એટલે અહં બ્રહમાસ્મિ, પણ ખાલી આનાથી કામ નહીં ચાલે. એટલે પોતાની જાતને માનવી પડશે, જે પણ સપના જુઓ એની માટે હિમ્મત કરવી પડશે. હું ઘણી વાર કહેતો હોવું છું કે પછી ભલે કોઇને ખોટું લાગવું હોય તો લાગે. એક ડાયલોગ છે કે "મેરે મન કો ભાયા તો મેને કુત્તા કાટ કર ખાયા" જે સાચું છે, ન્યાય સંગત છે. મુકેશ અંબાણીને કોઇએ કઇ કિધું હશે કે ધંધો અને ૨૫% પાર્ટનરો લઇ લીધા અને 1લી ડીસેમ્બરથી દેવા મુક્ત થઇ ગયો અને એ કોઇપણ ડિપ્રેશનમાં કે હતાશામાં ના આવ્યાં. એ ભાઇ ન સમજ્યાં એ ભાઇ એક

સમય એક થી દશમાં હતાં અને આજે કઇ પરિસ્થિતિમાં એ આપણે જોઇ શકીએ છીએ.

આપણે વિજ્ઞાનને એટલું જટીલ બનાવી દીધુ છે કે માનવી પાસે મુક્ત થવાનું લક્ષ્ય છે પોતાને ઓળખવાનો લક્ષ્ય છે છતાં બધું એટલું જટીલ બનાવી દીધું છે કે એ સામાન્ય માનવી સુધી પહોંચાડવું બહું અઘરુ છે. એક સમયમાં પુસ્તકો વાંચવામાં કંટાળો આવતો મેં શાંતિથી વાંચવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટી એ એટલે ભલે એ એરીક્શન હોય સિગ્મંડ ફ્રોયડ હોય. ચાલે પિયાજે હોય, કાર્લ લાર્જસ હોય, બધાને આદર્શ માની અત્યારે ચાઇડ ડેવલપમેંટનાં સંદર્ભમાં યુદ્ધ સ્તર પર કામ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે અને મને વિશ્વાસ છે કે આ તમામ પ્રશ્નોની જડને દૂર કરવી હોય, આપણા શિક્ષકો, વૈજ્ઞાનિકો, અધુરો ઘડો ભરેલો હોય છે એના લીધે વધારે આપણામાં નકારાત્મકતા આવે છે છે ભણેલા ગણેલા લોકો ને આજે માનસિક રોગો થઇ રહ્યાં છે. સુશાંતની બાયોગ્રાફી તમે જોઇ લેજો કે એ કેટલો હોંશિયાર માણસ હતો. આપણે જ્યારે આપણી વાત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે રીમોટથી ઓપરેટ થઇએ છીએ અને જ્યારે કે માણસનો મૂળ સ્વભાવ સ્વાર્થી છે અને એનું ઉદાહરણ આપું કે ‘મુંબઇમાં અને ઘણી બધી જગ્યાએ કોઇ પુલ તૂટી જાય અને દોડધામ મચી જાય કે કોઇ મંદિરમાં ભાગદોડ થઇ જાય ત્યારે માણસ પોતાનો જીવ બચાવવાં માટે ચાર વર્ષના નાના બાળકનાં મોઢા પર પગ મુકીને પણ જતો રહે છે’ આ આપણી માનવતા છે. જ્યારે તમે તમારી જાતને ઓળખી જાઓ અને નેગેટીવ એપ્રોચથી દુર થઇ અને આપણે વર્ક આઉટ કરીએ તો ઓટોમેટીક નેગેટીવ થોટને આપણે રોકી શકીએ.

એની જાતે આવતા વિચારોને કરંટ વાસ્તવિકતાં સાથે કઇ લેવા–દેવા હોતી નથી. સ્ટીફન હોકીંગનું નામ આપ સૌએ સાંભળ્યું હશે એમનું એક વાક્ય છે કે “મુજે

મૌતસે કોઇ ડર નહીં લગતા' લેકિન મુજે મરને કી ભી કોઇ જલદી નહીં હૈ' મરનેશે પહેલે મુજે બહુત કુછ કરનાં બાકી હૈં" સ્ટીફન હોકિંગ જ્યારે મર્યાં ત્યારનું આ તેમનું વાક્ય હતું. આ એજ વ્યક્તિ છે જે ૧૧ વર્ષની ઉંમરે પડી ગયાં હતાં ત્યારે એમને એટલી મોટો રોગ થયેલ હતી. એ મોટા વૈજ્ઞાનિક હતાં. એમણે એમની માટે એક વ્હિલ ચેર બનાવી, કે એ બોલી નહતાં શકતાં પણ એમનાં ઈમોશન એમની સ્ક્રીન પર ટાઇપ થતાં હતાં. જ્યારે એક ડિસેબલ વ્યક્તિ, જ્યારે એક રેર ડિસીસનાં વ્યક્તિને જોઇએ છીએ તો સામાન્ય માનવી કેમ હારી જાય છે? કેમ કે આ દોડમાં હું ક્યાક પાછલ રહી ગયો છું એવી લાગણી થાય છે. એ જે દોડ છે એ દોડમાંથી નીકળી જાઓ કે જે દિવસ એ દોડમાંથી નીકળી ગયાં અને આંતરીક સમાયોજન સાંધી લીધુ, જગત તમારી સાથે સ્વયંભુ સમાયોજન સાધશે.

વૈશ્વિક મહામારી દરમ્યાન જીવન અને કામનું સામંજસ્ય

શ્રી ચંદ્રમૌલી પાઠક
(આંતરરાષ્ટ્રીય ઉદ્યોગ સાહસિક પ્રશિક્ષક અને ઇ.ડી.આઇ.તજજ્ઞ)

મને બહું આનંદ થયો કે આજે આપણે બધા આ સમયમાં જે આમ તો સંકટનો સમય કહેવાય એમાં મળ્યા છીએ. અત્યારે સમય એવો છે કે બધાંને એકબીજાની સાથે વાતો કરવાનું મળવાનું ગમે અને રૂબરૂ તો જવાય નહીં એટલે આ એક સરસ ફોરમ છે, કે જેની મદદથી આપણે એક–બીજાને મળી શકીએ છીએ. ખરેખર ટેકનોલોજીનાં ઉપયોગથી આપણને સંકટનો ઉપાય મળ્યો છે અને આ સમયમાં તો આનો ઉપયોગ એટલો બધો થઇ રહ્યો છે કદાચ વધારે પણ થઇ રહ્યો છે, મૈં પણ એનો થોડો વધારે ઉપયોગ કર્યો છે. પણ આજે મને ખબર છે કે અહીં એક જુદી જ પ્રકારનું ગૃપ ભેગું થયેલુ છે. અત્યારનાં સમયમાં જે પ્રશ્ન છે એ બહું યોગ્ય છે "વર્ક લાઇફ બેલેંસ". આ પ્રશ્ન તો કોર્પોરેટમાં અને ઓફિસમાં તો ઘણા વર્ષોથી ચાલી રહ્યો છે. એક તરફ લોકો કામમાં પડ્યાં હોય એક તરફ લોકોને ઘરની તકલીફ હોય અને આ બે ની વચ્ચેની જે કશમકશ છે, જે મુશ્કેલી છે. એમાંથી કઇ રીતે બહાર આવવું તે વર્ક/લાઇફ બેલેન્સ, હવે તો કોર્પોરેટમાં મોટા–મોટા નિષ્ણાંતો અને વર્તનના નિષ્ણાંતો કામના વ્યવસ્થા ઉપર ટ્રેનીંગ ચલાવે છે. આમ જોઇએ તો આ વિષય ખરેખર બહું અગત્યનો છે બહું જુદો છે, અને મને લાગે છે કે કોરોનામાં જે થયુ છે જે કઇ બધુ હતું એ જુનુ હતુ હવે એકદમ ઉપર ઉભરી આવ્યું છે.

આ વિષયમાં બીજું કઇ નથી કહેવાનું પણ મારો જે પોતાનો અનુભવ છે એની વાત કરવાની છે. જ્યારે કોરોનાથી આટલા બધા લોકો પ્રભાવિત ન હોતા થયા, લોકડાઉન પણ નહોતું થયુ ત્યારે બાળકો એમ કહેતા કે અમને બહુ રજા મળી જાયને તો બહું સારૂ, ઘરે બેસવા મળે તો બહું સારુ, અને ઓફિસમાં એમ થતુ હતું કે રજા મળી જાય તો સારુ. પણ હવે ઘર બહું થયું એના કરતાં તો ઓફિસ સારી હતી એમ લાગે છે, માણસનો એક સ્વભાવ છે. જે માંગે એ મળી જાય ને તોય એનાંથી સંતોષ ના મળે, કારણ કે એ પરિસ્થિતિ પછી બદલાઇ જાય છે. એટલે અત્યારની પરિસ્થિતિમાં જોઇએ તો એટલુ બધુ ભેગું થઇ ગયું છે. આપણા મગજમાં, આપના કામમાં, આપણાં ઘરોમાં, આપણા બહેનોને, આપણા ભાઇનો, આપણા બાળકોને, એટલે આપણને ખબર છે કે' પતંગનું દોરીમાં ઘણી બધી ગૂંચો પડી જાય અને ગૂંચ જો ઉતાવળ થી કાઢવા જઇ તો વધારેને–વધારે ગૂંચ પડતી જાય છે. આ ગૂંચ ઉકેલવાં માટે બહુ વ્યવસ્થિત રીતે વિચારવું પડે ધીમે–ધીમે કરવું પડે, નાના–નાના નુસખા કરવાં પડે, નાની–નાની રીતે વિચારવું પડે. ઘણી વખત એવું કહેવાય કે ઘણી મહિલાઓ છોકરી હોય ને ગુચ નીકાળવામં બહું શાંતી પૂર્વક ગુચ નીકાળશે. આમાં એક પ્રકારનું માનસ, એક પ્રકારનું વ્યક્તિવ્ય, એક પ્રકારનો અભિગમ જરૂરી છે.

બીજું એમ કહીએ કે અત્યારે આપણે we are all sailing in this same boat એટલે કે આપણે બધા જ એક જ હોડીમાં જઇ રહ્યાં છીએ અને બધાનાં દુખો સરખાં છે. હું જ્યારે બધા કહું છું ત્યારે દેશ–પરદેશનાં બધા લોકોની વાત છે. મારા બધા મિત્રો અમેરીકા. યુ.કે.ને હોલેંડ, ન્યુઝીલેંડ બધાને એક જ જાતની તકલીફ છે. આવા લોકો જ્યારે એક જ બોટમાં જતાં હોય અને દરિયાની વચ્ચે આવે અને કોઇ તોફાન આવે તો શું કરે? પહેલો વિચાર શું આવે? ડુબી જવાના છીએ?. પણ એમ કાંઇ ડુબાય નહી, આ તોફાન છે તોફાન જતું રહેશે, તોફાન આવે

થોડીક તકલીફ થાય, થોડી બીક લાગે પણ ડુબવાના છીએ એવું જ આપણે ડુબતા પહેલા વિચાર કરીએ એના કરતાં તો કોઇની સાથે આના ઉપાયની વાત કરીએ. કોઇએ બોટમાં સંગીત શરૂ કરવાનું વિચાર્યું, કોઇ એ ડાંસ શરૂ કર્યો, જેથી આ પળને ભુલી જવાય. જેનો બીજો એક દાખલો આપુ પ્લેનમાં બેસી પ્લેનમાં લોકોને બીક લાગે, વિમાન ઉડશે, અને ટુટી જશે અને પડશે તો શું થશે?, તો અમારા માર્કેટીંગના એક માણસ કહેતાં હતાં કે એ તમને બિક ના લાગે એ માટે મન ડાયવર્ટ થાય એની માટે એર હોસ્ટેસ રાખી છે. જો એ ચા–પાણી પીવડાવે તમારું મન એ કઇ જુદી બાજું જતું રહે. તો આપણે આ ડરને, આ પ્રશ્નને કઇ રીતે જોવો? પ્રોબલેમ આપણાથી જવાનો નથી મુશ્કેલી તો છે જ તો પ્રશ્નને પ્રશ્નની રીતે જોવો.

એ આ વર્ક અને લાઇફ બેલેંસ એટલે શું? એને માટે તમને એક ઉદાહરણ આપું. નાનપણમાં આપણે રમતાં હતાં સી–શો. ગાર્ડનની અંદર એક બાજું છોકરો અને બીજી બાજું બીજો છોકરો બેસે અને ઉપર નીચે જાય. પહેલા પહેલો છોકરો ઉપર જાય અને પછી બીજો છોકરો ઉપર જાય. એટલે આ લાઇફ અને વર્ક બન્ને સ્થિતિ સ્થાપક છે. કોઇક વાર વર્ક વધારે થઇ જાય, કોઇક વાર જીવનનું મહત્ત્વ વધારે આવે છે, કોઇ વાર બન્નેમાં તકલીફ પડે. કોઇ વાર એકેમાં તફલીફ ન પડે. આપણે તો બન્ને કામ અને જીવન બેને વચ્ચે કઇ રીતે બેલેંસ થાય. દરેકની એક શક્તિ છે, દરેકની એક પધ્ધતિ છે, દરેકને સહન શક્તિનું એક સ્તર છે, દરેકનું અલગ વ્યક્તિત્વ છે, આથી દરેકે પોતાનું કામ અને જીવન બેલેંસ વચ્ચે જાતે સમતુલા શોધવી પડે છે.

મારે તમને એ પુછવું છે કે What is work and What is life! તમારી શું સમજ છે? વર્ક ને કામ કહીએ કે જોબ કહીએ, એકટીવીટી કહીએ. બહેનો પણ કામ કરતાં હોય છે એટલે કામ પણ કહેવાય. મારો અનુભવ થોડો કહું “વર્ક

એટલે મારી રીતે એમ માનીએ છીએ કે આપણી ફરજ છે અને લાઇફ એટલે આપણો અધિકાર છે”

આપણને જીવનનો અધિકાર કોણ આપે છે? આપણે જાતે જ બરાબર છે આપણે જ નક્કી કરીએ છીએ કે શું અધિકાર ક્યા અધિકાર અને જો વધારે જતાવવાં માંગીયે પત્ની પર કે છોકરા પર તો મુશ્કેલી થાય છે. એની લિમીટ સૌએ લેવી જોઇએ, એ બહું નિયમીત રીતે જોવું, બહું સરસ કહ્યું આપે એવું છે કે ઘણા લોકો પોતાની ફરજ ખૂબ સરસ રીતે નિભાવે છે. અમે મેનેજમેંટના પ્રોગ્રામો ચલાવીએ છીએ આ દુનિયામાં સારામાં સારા મેનેજર કોણ? એક જ જવાબ આવે કે ગૃહિણી અને મધર બરાબર છે ને? હવે એ વાત તમે સમજો. સ્ત્રી મેનેજર બને છે એમને કોણે કીધું છે મેનેજર થવાનું? જાતે નક્કી કર્યું? છતા કેટલા પ્રેમથી, કેટલા ભાવથી, આ બધુ કરે છે હવે એમાં બધા અધિકાર અને ફરજોની વાત જો કરવાં માંડીએ’ તો આજે તો તારે તો રાંધવાનું જ છે, આજે તો હું ઓફિસ જવાનો છું, તો પછી અધિકારની વચ્ચે ગોટાળા થાય. કોઇએ પણ વર્કરની જ જીંદગી જીવવાની હોય તો આપણને મજા આવે, એટલે એકલુ કામ જ કર્યા કરીએ એવો ધ્યેય હોય, તો શું કરીએ? હવે અમુક લોકો કામને જ જીવન ગણે છે. એટલે એને કહેવાય વર્કોહોલીક. બહું ખરાબ દાખલો છે પણ મારે તમારી સાથે Share કરવો છે. બાંગલાદેશમાં અમે ઈવેંટ મેનેજમેંટનો એક કાર્યક્રમ માટે ગયાં હતાં, અને એ લોકોની સાથે એમના કામ અને માનસિક તાણ અને સમતોલનની વાત કરવાની હતી. ઘણા બહેનોએ પૂછ્યું કે તમે કામ પર શા માટે આવો છો? પગાર માટે? “ના, ના, સાહેબ પગાર તો ઠીક” આખો દિવસ ઘરમાં રહીને ઘરનું સાંભળ્યા કરતાં થોડીવાર બહાર નીકળીયે તો એટલીલ્ટ અમને કંઈ નવુ જાણવા તો મળે. She is a shelf for change. એનો એક સુંદર મને પોતાને અનુભવ થયો હતો. હું અમેરીકા ફરવા ગયો હતો. પૂછયું કે તમને અમેરિકામાં સૌથી વધારે શું ગમ્યું? કયુ શહેર ગમ્યું? શું જોવા મળ્યું? મૈં કહ્યુ મને

સેર–વેર અને બીજું મોર્ડન હતું! આપણા કરતાં અમેરીકા ઘણુ આધુનિક છે. એ મને ના ગમ્યું પણ મને એક વસ્તુ બહુ ગમી, એ લોકો જ્યારે કામ કરે ત્યારે એકલું કામ જ વિષે વિચારે છે અને શુક્રવાર થયો અને શનિ, રવિ આવે એટલે, કામ ભુલીને પરિવાર સાથે બહાર! આપણી પરિસ્થિતિ કેવી છે? ઓફિસમાં કામ કરતાં હોઇએ ત્યારે ઘર યાદ આવે અરે ઘરમાં શું થયુ, કેટલાંક લોકો તો ઘરે પણ કામ લઇ જાય, ઘરે બેઠા હોય ત્યારે ઓફિસનું કામ કરે, કામની એક જુદી મજા છે. તમારી પોતાની શક્તિઓ વિકસાવવાની છે, ક્રીએટીવીટી બતાવવાની છે, પરફોર્મસ બતાવવાનું છે, બીજાની સાથે હરીફાઇ કરવાની છે, જોડાવાનું છે, સામાજિકની સાથે સાથે વિશેષ પણ થવાનું છે. લાઇફમાં વધારે એંજોયમેન્ટ, રીલેશનશીપ, હેપ્પીનેસ, હરવું–ફરવું વગેરે આ બન્ને જો ભેગાં થાય તો તકલીફ થાય. વર્ક અને લાઇફ આમ જુઓ તો જુદાં છે જો લાઇફની વાત કરીયે તો એવું કહેવાય છે કે આખી જીંદગી એક કોરા કેનવાસ જેવી છે. તમારે જે રંગ પુરવો હોય, જે ડિઝાઇન કરવી હોય, તે તમારે જ કરવાની છે. ઘણા લોકો એવા ખેંચાઇ જાય કે, બીજા લોકોની જેમ એ પણ ગૂંચવાયા કરે અને પછી એવાં ગૂંચવાઇ જાય છે. એને કઇ દિશામાં જવાનું છે એની એને જ ખબર પડતી નથી. જ્યારે આવી વાત કરીએ કામ માટે કે, જીવન માટે ત્યારે મને એક સાધુ માહારાજનો કિસ્સો યાદ આવે છે, સાધુમહારાજને આપણે પૂછીએ કહાં જાયેંગે? તો કહે જહા રાસ્તા લે ચલે મેં વહી જાઉંગા. એવી જીંદગીની મજા નથી આપણે આપણી જાતને શામાં હેપ્પીનેશ મળશે, અને શેમાં મજા મળશે, મને શેમા ક્રિએટીવીટીનો આનંદ મળશે, અને મને બાળકો સાથે ક્યારે આનંદ મળશે! એ વિચારવું રહ્યું, મારો એક દાખલો આપુ તો મને લોકો એમ કહે કે પાઠક સાહેબ તમને ગુસ્સો કે સ્ટ્રેસ થતો જ નથી? કામ અને જીવન વચ્ચે જ્યારે સ્ટ્રેસ થાય તો મને મ્યુઝીક અને મારો હિંચકો બહું ગમે છે. એટલે હિચકા ઉપર બેસીને હું મ્યુઝીક સાંભળુ તો ભલભલી પરીક્ષાઓ તરી જાઉ, હિંચકા ઉપર બેસીની આપી છે. બીજું સામાન્ય રીતે આપણે સ્ટ્રેસમાં ઘરે આવ્યાં હોય ને આપણા પૌત્ર–પૌત્રી સાથે થોડું રમીએ અને થોડી વાતો કરીએ ને

એટલે સ્ટ્રેસ જતો રહે છે. હું કહેવા એ માંગુ છું કે, આપના હ્રદયની એક એવી જગ્યા છે, જયાં આ કામ અને જીવન વચ્ચેનું બેલેંસ નક્કી થાય છે. કામના સંદર્ભે એક વાત કહી દઉ હસતાં–હસતાં કહું તો કામ અને જીવન બંન્ને જગ્યાએ બોસ હોય છે અને બોસ બધા સરખાજ હોય. બોસ કોઇ દિવસ સારા હોયજ નહી! બોસનાં બે રોલ છે' ઘણા લોકો એમ નથી કહેતાં કે ઘરનાં મારા બોસને પૂછીને કહું, પણ ઓફિસનાં બોસનો ભાર હોય છે, મુશ્કેલી હોય છે, અત્યારે તકલીફ હોય છે. અત્યારે મને અમારા સાયકોલોજીના બીહેવીયરનાં પ્રોફેસર હતાં એમણે એક વાત કહીં હતી તે યાદ આવે છે. જાપાનમાં લોકો શું કરે, બોસની કેબીનમાં જાય અને બોસ એમને ખખડાવે કેમ કામ નથી કર્યું, બહાર નીકળીએ એટલો ઘુઆ–પુઆ થઇ જાય પણ કંઇ કહી તો શકે નહીં: એટલે એ લોકોએ ઓફીસમાં બોસનું એક પુતળું રાખ્યું. બહાર, એક રૂમ રાખ્યો કે જે બોસની કેબીનમાંથી બહાર નીકળીને આવે એ. બધા બોસનાં પુતળાં પાસે જઇને બોસને જે ગાળો દેવી હોય, જે ગુસ્સો હોય એ ત્યાં કરે અને પોતાની લાગણીને વ્યક્ત કરી.

મારા બ્રધર ઇન લો છે અમેરીકન છે એ વર્ષો પહેલાં મારી પાસે આવ્યાં હતાં. એ વખતે હું એક સ્વૈચ્છિકમાં કામ કરતો હતો. હું એમને ફરવા લઇ ગયો ને, ગરીબ અને નાના ગામડાઓમાં પાછા આવી ને ખાતરી કરવા મેં પૂછ્યું. What is your impression? Tell me very frankly. એણે કહ્યું મને અમેરીકામાં હતો ત્યારે એમ થતું કે ગરીબીમાં લોકો મરી જાય, કોઇ મજા જ ન હોય, કોઇ આનંદ ન હોય. અહીં તારી સાથે આવ્યાં પછી મને ખબર પડી કે poor people also know how to enjoy life.

આપણે આજની પરિસ્થિતિમાં બધું ભેગું થઇ ગયું છે આપણે જેને કહીયે કે ભેળપુરી, સ્કુલ પણ ઘરે છે, ઓફિસ પણ ઘરે છે, અને ઘર તો ઘરે છે જ. એટલે બધા જ માણસો ભેગા થઇ ગયાં. ફાધર, મધર, બાળકો, દાદા–દાદી, વર્કર, નોન

વર્કર. ઓફિસ, શાળા અને ઘર, આ ત્રણની વચ્ચેનું જે સમાધાન છે, આ ત્રણની વચ્ચે જે Conflict છે એની થોડી આપણે વાત કરએ. અત્યારે સ્કુલનું પ્રેશર છે. આ પરિસ્થિતિમાં બાળકોને સંસ્કાર અને એકેડેમિક સિવાય જાણવાનો મળવાનો જોઇંટ ફેમીલીમાં એકબીજાને મળવાનો સરસ મોકો મળ્યો છે, ત્યારે આપણે કેમ આવી મુશ્કેલીની વાત કરીએ છીએ? ઓફિસનાં કામ વર્ક ફ્રોમ હોમ હોય છે મારો દિકરો કામ કરતો સવારથી સાંજ ઘરમાં બેસીને વચ્ચે વચ્ચે ડિસ્ટર્બ થાય, બાળકો બોલાવે, બોલાવે, પણ તમારે સમતોલન જાળવવું પડે. હવે વિચારવાનું છે કે આમાં ક્યાં તકલીફ છે? ઓફિસનાં કામમાં તકલીફ છે, સ્કુલનાં કામમાં તકલીફ છે, ઘરમાં તકલીફ છે, મઘરને તકલીફ છે, ફાઘરને તકલીફ છે? જો આપણે સમજીએ શું મુશ્કેલી છે, મુંઝવણ છે, ગુંચવણ છે? આમ તો પરિસ્થિતિ બધાની જ છે, દરેક ની છે, કોઇને ઓછી માત્રમાં તો કાંઇને વધારે માત્રામાં હવે તો ટેકનોલોજી અને ફેશનમાં એવું પણ કહેવામાં આવે છે કે મોટા ભાગનાં આઇ.ટી. અને બી.ટી. ઓફિસમાં તો વર્ક ફ્રોમ હોમ જ થઇ જવાનું છે. વર્ક ફ્રોમ હોમ થતુ હોય તો મહિલાઓ માટે આ બહું મોટો ફાયદો છે. કારણ કે ઘણી મહિલાઓને બન્ને જવાબદારી નિભાવવી પડે છે. અમારા વાઇફ કહેતાં હતા કે એક સારો સેક્રેટરી અમને ઓન લાઇન આપી દો તો એ અમારું બધું કામ સંભાળી લે. આ પરિસ્થિતિમાંથી નવી તકો ઉભી થઇ જાય છે. આપણે કોરોના મહામારીને તક તરીકે જોવાની છે નહીં કે મુશ્કેલી તરીકે.

આપણે ચિંતા શું છે, પ્રશ્ન કયાં છે, શેની ચિંતા છે, ઘરની ચિંતા છે, કામની ચિંતા છે, કોરોનાની ચિંતા છે, બાળકોની ચિંતા છે, એજ્યુકેશનની ચિંતા છે, તમારા અપર મોસ્ટ માઇંડમાં અત્યારે કઇ ચિંતા છે?. કઇ વાત છે?, શું લાગે છે?... અત્યારે તો આપણે મજાથી વાતો કરી રહ્યાં છીએ એટલે ઘણું મગજ ડાઇવર્ટ થઇ ગયુ હશે. પણ વળી પાછી આપણી એ જ ચિંતા ઊભી થશે. આપણે સમજી લઇએ કે બધા જ પ્રશ્નો છે, હવે આ કઇ રીતે ઉભું થાય અને એનાં પ્રોબલેમનાં હલ કેવી રીતે કરીએ.

એમ કહેવાય કે મનુષ્ય અને પ્રાણીમાં બે વસ્તુમાં ફરક છે. એક ફિલીંગ અને બીજું થીંકીગનો. ખાવું, પીવું, ફોડવું, ઘણા હસતા–હસતાં કહેતા હોય છે કે આપણે જ્યારે જમતાં હોઇએ ત્યારે બ્રેડની સાથે સોસ જોઇએ, ભેંસ કઇ ઘાસ ખાતી હોય ત્યારે સોસ માંગતી નથી. આપણી પાસે એક પાયાની સમજ થોડી લાગણીઓ છે. જે બહુ જ અગત્યનાં છે. આપણે વાતાવરણમાં બોલીએ, કહીએ પણ ભાવ કંઇ જુદો હોય છે. આ શબ્દવિનાનું કોમ્યુનીકેશન આપણા મગજમાં ઉભા થતાં વિચારો એક્પ્રેસની જેમ દોડે છે, એક મીનીટમાં કેટલાં વિચારો આવતાં હશે! મને અને હજારોમાં આવે છે, અનેક વિચારો આવે અને એકને એક વિચારોને પકડી રાખીએ એને! અલગ પાડવું કરવું પડે અને પછી આપણે એના આધારે વર્તન કરી શકીએ. હું તમને એક બહું વિચિત્ર દાખલો કહું, અમે આફ્રિકામાં ગયેલા અમારુ કામ કરવાં માટે. નૈરોબીમાં વર્લ્ડ બેંક્નું કામ હતું, અને અમે હોટેલમાં ઉતરેલા હતાં નાની એવી હોટેલ હતી. હું અને મારા મિત્ર મોરલીભાઇ હોટેલમાં ઉતર્યાં હતાં, અને સવારે પેલો સ્વીપર અને એક બેન કામ કરવા આવ્યા ને એમણે કામ કર્યું. એ જેવા એંટર થયા એવું અમે કહ્યું કે આ બીજુ કામ તમે કરી લો. હવે આપણને અમુક મેનર્સ નથી કે આપણે બધા ને ગુડ મોર્નીંગ કે સરસ રીતે વિશ કરીએ. અમે લોકોએ આ બેનને ગુડ મોર્નીંગ નહીં કહેલું એટલે બીજે દિવસે સાફ કરવાં જ ન આવી. કહે છે, આ લોકો વિશ નથી કરતા તા મારે સાફ નથી કરવું,. આ બહેનનું વર્તન કયા આધારે થયું? ફિલીંગ અને ઇમોશનના આધારે. એટલે કે તમારુ વર્તન ફિલીંગ ઇમોશન આધારીત હોય છે.

ઘણા લોકો ખૂબ વિચારી–વિચારીને કામ કરે છે. એક દાખલો આપુ કે' ગાંડો માણસ ધિંગા મસ્તી કરતો હોય નાચતો હોય કોને એ ને કહે તો શું કરે છે તો આ હું તો વિચાર કરું છું શું વિચાર કરે છે? કશું વિચારતો નથી તો જે વિચારયાં વગર કામ કરતો હોય, એનું વર્તન કેવું હોય? આપણે જે કઇ કરીએ છીએ, કે નથી કરતા એના પાછળનું કંઇ કારણ હોય છે. ઘણીવાર રીલેક્સ થવા, કોઇક વાર આનંદ લેવા

કઈ ન કરીએ. કોઇક વાર કશુ કરીએ ને બહું જરૂરી છે. આપણે દરેક વખતે આપણી જાતને એટલી વ્યસ્ત રાખીએ છીએ કે, વોટ ટુ સમથીંગ ઇશ વેરી ગુડ સ્ટેટ ઓફ માઇંડ પણ એ કેળવવું બહું અઘરુ છે કશું ના કરવું અને બેસી રહેવું. હું મારા હિચકા પર ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ બેસીને આરામ થી કોયલ, મોર એ સંભળ્યા કરું અત્યારનાં સંજોગોમાંતો બહાર બેઠા હોઇએ અને કોયલ અને મોરને બધુ આવે છે તો માટે કશું નથી કરવાનું, કશું નથી વાંચવાનું છતાં મજા આવે છે, તો આ ત્રણેના ઇંટરેક્શન ફિલીંગના કારણે તમારું થીંકીંગ આવે છે કે થીંકીંગનાં કારણે ફિલીંગ આવે અને ફિલીંગથી તમારું વર્તન ઘડાય છે (એથી ઉંધુ) વર્તનનાં કારણે ફિલીંગ આવે છે, ઘણા લોકો ગુસ્સો કરીને ગણા આમ આમ કરેને એના કરે તો સારુ માણસની ફિલીંગ થઇ જાય છે. આ ત્રણની વચ્ચેની જે એ જોવાની છે સમાગમ છે એ જોવાની છે. તો હવે ફિલીંગ અને ઇમોશનમાં એક નવી વાત આવી છે નવી મેનેજમેંટમાં આવી છે. કે આપણા ઇમોશનસ અને ઇમોશનલ ઇન્ટાલિજન્સને, ઇમોશનલ મેનેજમેંટ કહેવામાં આવે છે. આપણે આપણા અને અન્ય લોકોના ઇમોશન્સને થોડા સમજવાં જોઇએ, થેંકલેશ રહીએ, કોમ્યુનીકેટ ન કરીએ એમ ને એમ તો ન ચાલે, આ સેન્સીટીવીટી કેળવવી પડે. બીજાની લાગણીઓ કેવી રીતે સમજાય? પહેલાના જમાનામાં તો ખાલી પિતાજી કે દાદા આખો જ કાઢે, બોલવુ તો પડે જ નહી અને બધા ચુપ–ચાપ વાંચવા બેસી જતાં. હવે અત્યારનાં સંજોગોમાં મુશ્કેલીઓ થઇ છે. બાળકો અને માતા–પિતાની વાત કરીએ તો આપણે જનરેશન ગેપમાં ફિલીંગમાં–થીંકીગમાં બધામા બહુ મોટો ફર્ક પડી જાય છે. છાપામાં મેં કાલે વાચ્યું કે આપણે ત્યાં ૩૬ થી ૪૦ ટકા લોકો 25થી નીચેની ઉંમરના છે, ૨૦ વર્ષથી નીચેનાને મીલેનિયમ જનરેશન કહેતાં હતાં. મારો પૌત્ર છે એની સાથે ચર્ચા થાય, દાદા તમે તો તમારી વાતો કરો છો જૂની વાતો કરો છો પણ તમે અમને તો સમજતાં જ નથી. આ જનરેશન ગેપ છે. આપણે જે વાત કરીએ છીએ એ એમના મગજમાં કઇ રીતે ઉતારવી એ સમજવું જરૂરી છે. અત્યારે શિક્ષણમાં બાળકોને શું જોઇએ છે? શિક્ષકને

શું જોઇએ છે? અમે ઘણીવાર એવી સલાહ આપીએ છીએ કે તમારી લાગણીઓ થોડી લખી રાખો ક્યારે લાગણી થાય છે, કેમ લાગણી થાય છે વગેરે લખી રાખો શિક્ષણનું કામ તમે શું જ્ઞાન મેળવો છો એ નથી, પણ એ છે કે How to make students think better. કોઇની વિચારવાની શક્તિ સારી હોય, ખરાબ હોય, ઓછી હોય, વધારે હોય, એનો સંબંધ નથી પણ વિચારો ક્યાંથી આવે છે? લાગણીમાંથી જોવાથી, વાંચવાથી? વિચારો અગત્યનાં છે કે એક્ટીવીટી અગત્યની છે? તો આનો કોઇ જવાબ નથી.

ત્રીજી વસ્તું વિજ્ઞાનમાં એવું પણ કહેવાય કે તમારું વર્તન લાગણીથી પ્રેરિત પણ હોઇ શકે છે, વિચારથી પણ થઇ શકે છે, ઘણા વર્તન કર્યા પછી લાગણી અનુભવે છે. એક ઉદાહરણ આપું કે એક છોકરો પાંચ વાર પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થઇ ગયો. એ આવીને કહે કે સર હું તો ફેલ થઇ ગયો અને હસે, હા...હા...હા... જાણે એને કોઇ લાગણી જ નથી! હવે જો લાગણીજ ના હોય તો એ સુધરવાનો કઇ રીતે? લાગણી તો બહું અગત્યની છે. એટલે એનાથી ગભરાઇ જવાની જરૂર નથી. પણ Too much Feeling કે Too much Thinking is not advisable. આની કોઇ માત્રા નક્કી નથી. તમે વિચારો તમારા વિચારો ક્યાંથી આવે છે? ગુણવંતભાઇ તો હંમેશા કહે છે કે સારુ વિચારવા માટે સારુ વાંચવું, મારો અનુભવ કહું તો વિચારવાની અને Exposureનાં અને મેચ્યુરીટીમનાં મને જે થોડો અનુભવ મળ્યા છે એમાં ટ્રાવેલીંગ કરવાના ઘણા ફાયદા મેં અનુભવ્યા છે. તો એના પરથી ફલિત એવું થાય કે આપણે બહાર exposure મેળવીએ લોકોને મળીએ જરૂરી છે.

હવે આપણે બેલેંસની વાત કરીએ. બેલેંસ શું કરવાનું છે? શેમાં કરવાનું છે? એક નાની એવી ફોરમુલામેં બનાવી છે બેલેંસની ફોરમુલામાં "બી" એટલે બિઝનેસ વર્ક અને જોબ, "એ" એટલે તમારા એશોસીએટસ તમારા ઓફિસના હોઇ શકે,

તમારા ફેમીલીના હોઇ શકે, મિત્ર હોઇ શકે, “એલ” એટલે લાઈકૈબલ ગમે એવા, તમારી હોબિઝ તમારે સાચવવાની “એ” એટલે એટીટ્યુડ આપણા વર્ક પ્રત્યે આપણું અભિગમ કેવો છે “એન” એટલે નેચર અને ઘરમાં મારા બે દિકરા છે મોટો સુનીલ અને નાનો દિસુલ એજ ઘરનું વાતાવરણ છે એક જ રીતે બંનેનો ઉછેર થયો છે પણ બન્નેના વ્યક્તિત્ત્વ અને સ્વભાવમાં બહુ જ ફરક છે નાનો દિકરો છે એકદમ ગુસ્સાવાળો, એકદમ એગ્રસીવ, એકદમ બોલનારો એકદમ Extroward. મોટો દિકરો છે એ હવે તમારે બન્નેની સાથે વાત કરવી એ જોડી રીતે વાત કરવી પેલો હાવ બોલતોજ નથી પેલો બોલે છે તેમ ન ચાલે. “સી” કોંફીડેંસ અને કરેજ અને “ઇ” earning (આવક) Expenses (ખર્ચ) અને ફાયનાન્સ . તો આ બધી વસ્તુની વચ્ચે આપણે બેલેંસ કરવાનું છે આપણે એક પછી એક વાત લઇએ.

વર્ક અને બિઝનેશમાં આપણને મુશ્કેલી ક્યારે પડે છે? બેલેંસ ક્યારે નથી કરી શકતાં? જ્યારે મેં કહ્યું તેમ વધારે પડતું કામ થઇ જાય અથવા જ્યારે રુટીન કામ થઇ જાય, એકનું એક કામ વધારે કરવામાં આવે, બહું જ કંટાળો આવે ત્યારે, બહું વિસ્તરણ થઇ ને આવે તો આપણે આ કામને નવું અથવા જુદુ કઇ રીતે કરી શકાય એ વિચારવું જોઇએ? હવે તો યુવાનોમાં તો એવો એક ટ્રેંડ થઇ ગયો છે કે હવે કદાચ જોબનાં માર્કટ માંતો એવું કહેવાય કે મલ્ટીટાસ્કીંગ કરવુ પડશે અને દર ત્રણ ચાર વર્ષે તમારે સ્કીલ શીખવી પડશે, નવું કામ કરવું પડશે, તો કામ કરતાં કરતાં તમે કઇક નવી આવડત, નવી સ્કીલ, નવું નોલેજ મેળવી શકશો અને તમારું કામ બહુ જ આનંદમય થઇ જશે. અત્યારે બેઠા–બેઠા જો ઓફિસ નથી જતા તો આપણે વેબીનાર દ્વારા કામ કરીએ છીએ અને આમાં તો ઘણું બધું થઇ શકે તો હવે આમાં કેટલો ટાઇમ આપવો શું કરી શકાય એની માટે આપણે ટાઇમ મેનેજમેંટ/પ્લાનિંગ કરવું પડશે.

આપણે બધા સામાજિક પ્રાણી છીએ અમે તો ખાસ આપણા ઇંડીયામાં મોટીવેશનનાં પ્રોફાઇલ છે અમે મોટીવેશનનાં પ્રોફાઇલ જોઇએ છીએ એમાં એવું જ છે કે અમે અમેરીકા ગયા હોય ને કોઇ આપણને મળી જાય ને પૂછે કે ક્યાંથી આવ્યો છે ચંદ્રમૌલી? અમદાવાદથી અરે, હું પણ અમદાવાદનો છું. હું એન્જિનિયર? તો કે હું પણ એન્જિનિયર છું. તુ એલ.ડી. એન્જિનિયરિંગમાં? અરે વાહ મજા પડી આપણને બીજા લોકોની સાથે જોડાવામાં adjust થવામાં વધારે મજા આવે છે. ઇંડીયન કોમ્યુનીટીમાં આ વધારે દેખાય છે અમેરીકામાં તમારી સાથે બહું સરસ રીતે વાત કરતાં હોય લાગણીઓની વાત થાય તો હમણા કોઇ વાત નથી કરવાનાં, એટલે આપણે જે છીએ એ એસનીએસેડ મોટીવેશન છીએ. તો એ પરિવારિક મિત્ર સાથે સંબંધો ની વાત છે.

એટલે આપણે બીજી વાત સંબંધોથી એટલે ફેમેલીનાં માણસો સાથેનાં સંબંધો ફેમીલીનાં બહારના સંબંધો અને ઓફીસનાં સંબંધો જુદા–જુદા છે. એટલે આપણે એ બેલેંસ રાખવું પડશે અને જોવું પડશે કે ફેમેલીનાં સંબંધો અને ઓફિસનાં સંબંધો કેવા છે. પણ અત્યારે સામાજિક રીતે જોઇએ તો એક સલા એવી આપવા માટે જેટલું વધારે સોશ્યલ ઇંટરેક્શન થાય. એટલું સારું છે Extreme છે. સોશ્યલ મીડીયાની વાત હું કરવા નથી માંગતો પણ સોશ્યલ મીડીયા એટલું Extreme થઇ ગયુ છે કે એનો વિધેયાત્મક ઉપયોગ નથી થતો. એટલે આપણે અમુક હદ ન સાચવીને તો મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. હાલમાં મારો ગ્રાંડ સન જે બોપલમાં મારો નાનો દિકરો રહે છે ત્યાં રહે છે આમ તો અમારે વાત નહોતી થતી. પણ અમે અત્યારે ૨ અઠવાડીએ વિડીયો કોંફોરંસ દ્વારા વાત કરીએ છીએ કે લાઇકેબલ (ગમે એવું) છે? તમારે જાતે નક્કી કરવાનું છે કે તમને શેમાં મઝા પડે છે?, શું ગમે છે?, શું હોબી છે?, શું કરવું ગમે?, કેટલાંક કાયમી ફરીયાદ કરતાં હોય છે. મને તો ટાઇમ જ નથી મળતો વાંચવાનો, સાહેબ આ કરવાનો તો ટાઇમ જ નથી મળતો! મારા ફાધર આવા

લોકોને કહેતાં કે તમારે જે કરવું હોય એનો ટાઇમ તમારી પાસે હંમેશા હોય જ છે. કારણ કે આપણને ગમે એ કામ જ કરીયે છીએ તો તમારે વિચારવાનું છે કે હવે તમને શું ગમે છે? કોઇ હોબી છે, ડ્રોઇગં કરવાનું ગમે છે, મ્યુઝીક સાંભળવાનું ગમે છે, લખવાનું ગમે છે, ફરવાનું ગમે છે, ચાલવાનું ગમે છે, બાળકો સાથે વાત કરવાનું ગમે છે કે ક્રિએટીવ વસ્તુ કરવાનું ગમે છે? વેસ્ટ માંથી કઇ બનાવવાનું ગમે છે?, આવી પ્રવૃત્તિઓમાં ચેંજ ઓફ એક્ટીવીટી ખૂબ અગત્યની છે. કામમાં અને જીવનમાં સમતુલા લાવવા માટે એકનુ એક કામ સતત કરવા કરતાં સારું છે આઇ.ટી.માં કામ કરતા લોકો માટે એવું કહેવાય છે કે તમે સતત કોમ્પ્યુટર પર બેસી રહો તો કંટાળો આવે અને શારિરિક સમસ્યાઓ થાય. થોડી–થોડી વારે કાતો ઉભાથાઓ અથવા કસરત કરો. એટલે કે તમે તમારી લાઇકીંગ હોય તમને ગમતુ હોય કે એવું કંઇક વેરીએશન લાવી શકો પછી તમે એમાં સારી રીતે બેલેંસ કેવી રીતે કરવું તે વિચારી શકો, દુનિયામાં જેટલા માણસો છે એટલા સ્વભાવ છે. એટલે જ એમાં કંઇ સાચુ કે ખોટુ, કહેવાનો સવાલ નથી. પણ આપણે આપણી જાતને જોવાની છે જેને માટે હવે તો સાયકોલોજીનાં ટેસ્ટ પણ આવે છે, આપણે ઇંટ્રોવર્ડ છીએ કે એક્સ્ટ્રોવર્ડ છીએ. ઘણા લોકો ઘણું મનમાંને મનમાં રાખે છે જ્યારે ઘણા લોકો બહાર કાઢી નાખે છે. હંમેશા કહ્યા કરે છે કે મારાથી કઇ કેવાતુ નથી, મારાથી આમ થતુ નથી, બીજા લોકો ઇંટ્રોવર્ડ હોય છે. ઘણા લોકો સીક્રેટીવ હોય, ઘણા લોકો ઓછું બોલતા હોય, ઘણા લોકો એગ્રેસીવ હોય, ઘણા લોકો માઇલ્ડ હોય, ઘણા લોકો આપણી સાથે મેચ થતા હોય, ઘણા ના થતા હોય. આવી આ પરિસ્થિતિમાં તમારો શું સ્વભાવ છે? તે જાણો નેચર બદલાશે નહી પણ એને એડજસ્ટ કરીને બીજા પાસે કામ લઇ શકશો.

ચોથી બાબત છે આપણો આત્મવિશ્વાસ અને હિમંત. હવે આપણો વિશ્વાસ થોડો ડગમગી ગયો છે. કારણે કે અનિશ્ચિતા થવા માંડી છે કે કોરોના ક્યારે વધશે. ક્યારે જશે, ક્યારે રસી આવશે, શું થશે? પણ ઘણી મુંઝવણો ઘણી મુશ્કેલીઓ એવી

છે કે જે આપણા હાથમાં નથી, આપણા કંટ્રોલમાં નથી. જ્યારે અમુક મૂંઝવણો, અમુક વસ્તુઓ એવી છે જે મારા હાથમાં છે, હું કરી શકું એમ છું. જે બહારની મુશ્કેલીઓ છે, કે ફેકટરીઓમાં સાહેબ ફાયર થઇ જશે, તોફાન થઇ જશે, આગ લાગી જશે તો શું થશે? એના માટે રોજ ના રોજ કશું ના કરવાનું હોય. વિમો લઇને બેસી જવાનું. તો જે વસ્તુ બહારની છે જેનાં પર આપણો કાબુ નથી એ વિષે વિચારીએ ખરા પણ એ વિષેનો ઉપાય આપણા હાથમાં ના હોય તો આપણે શું કરવાના હતા? એટલે હું હંમેશા બે વસ્તુ કહું છું, તમારામાં બહારની વસ્તુઓને કાબુ કરવાની આવડત અને તાકાત છે ખરી?

તમારી પાસે બહારનાં જે પરીબળો છે જે તમારા કાબુમાં નથી, કંટ્રોલમાં નથી, એને બદલવાને વિચાર, શક્તિ, આવડત તમારામાં છે ખરી? જવાબ 'ના' પણ હોય અને જવાબ 'હા' પણ હોય જો જવાબ 'હા' હોય તો કઇ સ્ટ્રેટરજી થી બદલશો, કઇ રીતે બદલશો, કઇ રીતે બદલવાં માંગો છો, તમે એમાં કેવી રીતે એડજસ્ટ થવાના? ઉદ્યોગ સાહસિક જે છે એનામાં આ આવડત હોય છે કે હું પરીસ્થિતિ બદલી શકીશ. માર્કેટમાં દાખલ થઇ જઇશ મુશ્કેલીઓ હશે તો પણ આગળ વધી શકીશ, આવો વિચાર કરનાર બહારની પરિસ્થિતિ પણ બદલી શકે છે. આ કેવું છે પહેલાં ચાલુ ટ્રેને બેસી જવાનું પછી ભીડ જોવાની અને તમારી આવડત હોય તો તમે લોકો સાથે સરસ વાતો કરો, સરસ વાતો પૂછતાં–પૂછતાં, સરસ કઇક જોક્સ હોય તે કહો એટલે લોકો ખુશ થઇ જાય, પછી ઉભા થઇને તમને બેસાડે. ટ્રેનમાં નાસ્તો કાઢે પછી તમને ખવડાવે. એટલે કે બહારની પરિસ્થિતિને પણ તમે બદલી શકો છો! જો તાકાત હોય તો બદલો. ને જો નથી બદલી શકાતી તો એની ચિંતા ન કરો. આત્મવિશ્વાસ રાખવાની જરૂર છે કે હું કંઇક કરી શકીશ, હું કઇક બદલી શકીશ, ને આને માટે થોડું જોખમ લેવું તો પડે જ. મને જે ગમે છે એ comfortable છે' એકજ ખુરશીમાં બેસવાનું, એક જ જગ્યાએ બેસવાનું, આવી

જાતની રોટલી ખાવાની, આવું જાતનું શાક ખાવાનું, આવી રીતે જમવાનું, એ પરિસ્થિતિમાં અત્યારે થોડોક ફેરફાર થયો હશે? સમયમાં ફેર થયો હશે? ઘરમાં ફેરફાર થયો હશે? એજે જુની વ્યવસ્થા એને માટેનું થોડું કામ–કાજ કરવું પડશે.

નાણાકિય ચિંતાઓ પણ હશે આપણી પાસે તો સારૂ છે કે સેવિંગ્સ છે. અત્યારનાં જમાનામાં હવે પૈસાની તફલીફ તો વધારે છે. અત્યારે નાણાકિય જરૂરીયતતો એક રીતે થોડી ઓછી થઇ ગઇ છે. હવે અત્યારનાં સંજોગોમાં ઘણી બધી તકો ઘરે બેઠા ધંધો કરવાની આવી છે. ઓન લાઇન ટ્રેડીંગ, ઓન લાઇન વસ્તુ તમે જોઇજ હશે. ખાવાનું વેચવા માટે, તો હવે સ્પ્લીમેંટ ઇંકમ કરવાં માટે મારે. એક એક એવો આઇડીયા આપવો છે કે ઘરે બેઠા બેઠા ગૃહિણી, અથવા જે લોકો નોકરી કરતાં હોય એમને પણ એંટરપ્રાઇઝની ઇંકમ, સાઇડ ઇંકમ તરીકે શરૂ કરવી પડશે લાબાં ગાળાનું વિચારીને અને જોબની જો સીક્યુરીટી ન હોય તો તમને એવું લાગતું હોય તો ધીમે–ધીમે જોબ કરતાં કરતાં આવો કોઇ વ્યવસાય ધંધો કરતાં હોય અને જો ઇંકમ ઉભી કરી તો બે–ત્રણ વર્ષમાં તમે એ જોબ છોડીને સ્વતંત્ર કામ કરી શકો, જાપાનમાં કેટલીક બહેનો વર્ક ફ્રોમ હોમ કરે છે. આખો એક કમ્સેપ્ટ જ નવો નીકળ્યો છે એના માટે નોકરી છોડવાની જરૂરીયાત નથી અને તમે નોકરી કરતાં હો તો તમે ઉદ્યોગ ન કરી શકો એવું કોઇ એ નથી કહ્યું તમારા પત્ની કે તમારા દિકરાઓને કરી શકે, ઘણા પ્રોફેસરોએ એટલા સરસ બિઝનેશ કર્યા છે અને કમાયા છે.

હવે Strategy એટલે કે બેલેંસીંગ કરવા માટે જે પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઇએ એની થોડી વાત કરીશ. મારી ફોર્મ્યુલા છે કે “જી.પી.એસ.” એટલે કે આપણને બધા જાણીએ છીએ તેમ જીપીએસ આપણને રસ્તો બતાવે છે લોકેશન બતાવે અને તે પ્રમાણે તમે ચાલો તો તમને તમારો રસ્તો મળે. “જી.પી.એસ.”માં જી’ એટલે ગ્રેટીટ્યુડ અને ગોલ્સ જાપનનાં અને અમેરીકાના લોકો, પર એક સ્ટડી થયેલો એ

મુજબ કે જે લોકોના મનમાં ગ્રેટીટ્યુડની ભાવના હોય છે તે વધારે ખૂશ છે. ફરીથી હું દાખલો આપું હું આપણી સોસાયટીને કઇક જુદી રીતે ક્રિટીસાઇઝ કરવા નથી માંગતો. પણ આપણે ત્યાં કોઇ પ્રોગ્રામ હોય અને કોઇ સારુ મ્યુઝીક વગાડતુ હોય ત્યારે તાળીઓ પાડવાની વાત આવે તો બે ચાર માણસો માંડ–માંડ તાળીઓ પાડે છે. વખાણ આપણે કરતાં જ નથી, અમેરીકામાં હું એક વાયોલીનની આખી કોન્સર્ટ જોવા ગયો, તો એટલું સરસ વાયોલીગ વગાડેલ કે લોકો અડધો કલાક સુધી ઉભા રહીને તાલીઓ પાડતા રહ્યાં. હવે આ ગ્રેટીટ્યુટ એટલે વખાણ ગ્રેટીટ્યુડ એટલે બીજા પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા. આપણા ઘરમાં પત્ની કામ કરે છે. કોઇ દિવસ આપણે એને કોઇ સારુ વાક્ય કીધું છે?

એક ચોપડી છે કે Man for Mars and Women for Venus મહિલા અને પુરુષનાં વર્તનમાં થોડોક ફરક છે તો આ ગ્રેટીટ્યુટની વાત કરીએ તો એવું કહેવાય છે કે મહિલાઓને એવી ટેવ છે કે બધુ પોતાનું શેર કરતાં હોય છે, બિજા ને કહેવું, એટલે હસબંડ જેવો ઘરે આવે એવું તરત મહિલા ચાલું થઇ જાય કે આજ તો ઘરમાં નોકર ન હતો અને આજે તો આ થયુ ને, આજે તો તે થયુ અને હસબંડ થાકીને આવ્યાં હોય ને આ બોલવાનું શરૂ કરે, એટલે હસબંડને માથું દુખવા માંડે. હું શું કરું નોકર ના આવ્યો હોય તો, મારે કશુ નથી કરવાનું, એટલે કારણે હસમંડને આ બધું સાંભળવું નથી, પણ પત્નીને કોઇ ઉપાય નથી જડતો, આપણે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ પણ મેડિટેશનની વાત છે, શાંતિથી બેસીને વિચારવાની વાત છે, તો મારે નાનું એવું એક મેડિટેશન એ આ ગ્રેટીટ્યુડ માટે કરાવવું છે. આને કહેવાય છે થેંક્સ ગીંવીંગ પ્રાણાયામ, હવે હું જે બોલીશને એ અહીંયાથી તમારે મનને મનમાં બોલવાનું છે, અને આભાર માનવાનો છે, તમારે મોટેથી નથી બોલવાનું તમારે મનમા ને મનમાં બોલવાનું છે’ એમાં આપણે આખો બંધ કરવાની નથી. હું એમા કઇ એક્સપર્ટ નથી પણ છેલ્લાં દસ વર્ષથી શીખું છું, જાણુ છું. વસ્તુ મને ગમી છે અને

એની વાત કરવા માંગુ છું હું બોલું એ તમારે મનમા ને મનમાં બોલવાનું છે અને જ્યારે તમે મનમાને મનમાં બોલો, ત્યારે જે કાઇ બોલો છો એ વિષે તમારે મનોમન ચિત્રો ઉભા કરવાનાં છે, કયા માણસો છે? કોણ છે? શેની વાત કરું છું? શું કરું છું? તમારી રીતે એનું ચિત્ર કલ્પવાનું છે, તો આપણે શરૂ કરીએ. "પહેલું તો આપણે કહેવાનું છે કે 'હું આ યુનિવર્સ, ભગવાન અને વાતાવરણનો આભાર માનું છું કે જેણે મને સરસ શરીર અને મૂલ્યવાન જીવન આપેલુ છે. જેણે બીજું હવે હું ભગવાનનો પાડ માનું છું કે મને મારા કુટુંબીજનો એવા સરસ આપેલા છે કે એમની સાથે રહીને હું મારી જીવન અને કાર્ય સુંદર રીતે કરી રહ્યો છું, તમે કુંટુબીજનોનું વિચારો, કોણ છે કુંટુબીજનો? હું ભગવાન પાસે આભાર માનું છું કે મારા નજીકનાં અને દૂરનાં એવા મિત્રો છે જે બહુ સુંદર રીતે કામ કરી રહ્યાં છે; મિત્રોનો આભાર માનું છું, અને ત્રીજી વસ્તુ મને જે કામ મળ્યુ છે એ બોસનો/સંસ્થાનો આભાર માનું છું, કે મને કામનો મોકો આપ્યો. છેલ્લે હું ભગવાનનો ખૂબ આભાર માનું છું કે તે બીજા બધાને એટલું બધું દુ:ખ આપ્યું છે અને મને એના કરતાં ઓછું દુ:ખ આપ્યુ છે, "આભાર"

અત્યારે તો કોરોનાએ એટલુ સાબિત કરી દીધું છે કે તમે ગમે એવાં મનુષ્ય હોવ, ગમે એટલા ટેકનોલોજીમાં આગળ વધેલા હોવ એક વ્યક્તિ એમેરિકામાં સંતાન સાથે વાત કરતાં હતાં કે, મોટા ભાગનું રીસર્ચ નેચર અને બાયોલોજીકલ ઈવેલ્યોશનની સમજ પર જ ઉભેલું છે. આપણે વાતાવરણમાં પાસેથી સમજીએ, લોકો પાસેથી સમજીએ, કે પ્રાણીઓની પક્ષીઓ દુનિયામાંથી સમજીએ તો આ આપણા મનમાં એક ગ્રેટીટ્યુડની ભાવના ઉભી કરે છે. અહીંયા ગ્રેટીટ્યુડની સાથે–સાથે બીજાને માટે કામ કરવાની જે વાત છે એની પણ મારે થોડી વાત કરવી છે. સૌથી વધારે આનંદ ત્યારે જ થાય જ્યારે બીજાને માટે કામ કરીએ. તમે જોયુ હશે કે સોનું સુદે બીજાને બતાવવાં માટે કામ નથી કર્યું? માયગ્રંટ માટે જે કર્યું છે એનાથી એને મોટો સંતોષ મળ્યો એટલે કર્યું છે. બધા જે સુંદર કામ કરે છે એ કોઇના ઉપર

ઉપકાર કરવાં નથી કરતાં, પણ આપણે બીજા ને કંઇક મદદ થાય એવું નાનું પૈસાથી નહીં તો બેઠા–બેઠા, કોઇએ ભણતરને માટે મદદ કરો, કોઇને તકલીફમાં કાઉસેલીંગ આપો. કોઇની સાથે વાત ચીત કરો, કોઇને કોઇ ખાવા–પીવાનો શોખ હોય તો એ આપો, કોઇને ઘરમાં પડેલી અમુક વાપરેલી વસ્તુ કે કપડા આપો. તો આ બધી વસ્તુ જે બીજાને માટે કરીશું એનાથી બહું જ મજા આવશે, અને બેલેંસ ઓફ વર્ક અને લાઇફ થશે. છેલ્લે હું કહીશ કે તમે જે કાઇ કામ કરો છો એમાં તમારુ ધ્યેય શું છે, શું કરવામાં આવ્યું એ જોજો ઘણા લોકો વાત એવીરીતે કરે છે ઝગડો જ થાય!

ત્રીજી વસ્તુ છે જે તમને passion શેમાં છે જેમાં તમારો રસ છે, જેમાં તમને મજા આવે છે, જેમાં તમને એક્સાઇટમેંટ થાય છે, રમતો રમવામાં થાય, કોઇને ડ્રોઇંગમાં થાય, કોઇને લખવામાં થાય. આ તમારી લાગણીઓ બહાર કાઢવાં માટે અત્યારે સાયલોકોસ્ટ અને બેલેંસીંગના એક્સપર્ટો એવું કહે છે, કે તમે કઇક લખવાનું ચાલુ કરો તમારી ડાયરી ચાલું કરો. કાલે એ.એમ.એ.માં બહું સરસ લેક્ચર હતું જે અઝીમ પ્રેમજીનાં શિક્ષકે લખેલી એક ચોપડી પ્રકાશિત થઇ એની વાતો શિક્ષકોએ જે સુંદર કામ કરેલું હોય એની એ લોકો પોતાની ડાયરી લખી છે, તમને પણ થાય કે મેં આવું તો કર્યું છે તો એની વિષે કંઇ લખુ, એને કવિતાનાં રૂપમાં મુકો, ચિત્રનાં રૂપમાં મુકીએ, ભલે ચિત્ર કાર ના હોયે પણ એને express કરવાની વાત છે અને બીજું જ્યારે પાંચ–દસ કામ ભેગા થઇ જાય ત્યારે પ્રાયોરીટી વાળા કામને પ્રાધાન્ય આપવું જોઇએ અને એમાં ટાઇમ પ્લાનીંગની થોડી વાત આવે છે સાથે–સાથે સામાજિક વાતચીત કે સામાજિક કાર્ય આ ત્રણેય વસ્તુને ભેગુ કરી જેટલુ જી.પી.એસ. પ્રમાણે કામને ધ્યાનમાં રાખશો, બીજું બધું રુટીનતો ચાલુ જ છે કામ ચાલુ છે, ભણવાનું ચાલુ છે. બાળકને માટે જે કામ છે, મહિલાને બીજું કામ છે અને કામ કરનારા માટે બીજું કામ છે અને એ ત્રણેયને સાથે બેસીને કામ કરવાનું છે. હવે ઘણી વાર એવું કરી

શકાય આપણે બેલેંસ જે ટાઇમ કરીએ છી એ ટાઇમએ માટે આપણે ચોકકસ કોઇ સમય નક્કી કરવો પડે, કે આજે આ કામ કરવાનું'. ઘણી વાર Friday is a party time, Tuesday is a playing તો આપણે એ પ્રમાણે ટાઇમ મેનેજમેંટ કરતાં હોઇએ છીએ. તમે બે જાતની ઘડીયાળ બનાવો. એક અત્યારનો ટાઇમ તમારો ક્યાં જાય છે એમાં સૌથી વધારે ક્યાં અને બીજી ઘડિયાળ જે આ કામ છોડીને તમને જે ગમે છે તે કામ માટેનો ટાઇમ હું ક્યારે કાઢીશ, આખો દિવસ જો આપણે વહેંચી દઇએ સવાર, બપોર અને સાંજમાં તો સવારનો ટાઇમ બહું ફ્રેશ હોય છે, ત્યારે કંઇ ક્રિએટીવ નવું કામ, બપોરનો સમય જ્યારે પણ કોઇ વધારે એક્ટીવીટીવાળુ કામ હોય અને સાંજે વળી પાછું મ્યુઝીક વાળું, એટલે આ બપોરનાં ચાર જે પ્રહર પેદા થાય એ પ્રહર પાડી અને તમે ટાઇમ ક્લોક બનાવો અને આ ક્લોકમાં લખી નાખો આજની તકલીફમાં આજની મુશ્કેલીમાં ક્યાં–ક્યાં ટાઇમ ખરાબ થાય છે, ક્યાં–ક્યાં ટાઇમ વધારે નડે છે, અને આ બીજી ઘડીયાળમાં તમે લખી નાખો કે આ ટાઇમ મેળવવાં માટે મને શેમાં મઝા આવશે. ત્રીજી વાત એ છે કે બધા કામ દિલથી કરો.

મને એક નિષ્ણાંતે બહુ સરસ વાત કરી હતી, આપણી જે મુંઝવણ છે મુશ્કેલીઓ છે, જે બેલેંસીંગનાં પ્રશ્નો છે એની ચર્ચા ડિનર ટોકમાં સાથે બેસીને શરૂ કરીયે. અથવા તો જે જેંડરની વાત કરવી હોય મહીલાઓનાં મેળા–તોળા, એમાં એવું કહેવાય છે કે હસબંડ અને વાઇફની વચ્ચેના જે ભેદ હોય, તફાવત હોય તે બહાર નીકળતાં જ નથી, અંદરની અંદર રહ્યાં જ કરે છે એને એવી સલાહ કે બહાર ચા–કોફી પીવા જાઓ અને ટાઇમ નક્કી કરી ને કરી શકીએ. તો શું થશે કે આપણા પ્રશ્નો અને આપણી મુંઝવણ હોય ત્યારે રીતે બન્ને પક્ષો એક બીજાનું સ્વીકારવાં માટે તૈયાર નહોય, પણ શાંત મને એટલે કે ચા પીતા–પીતા પ્રશ્નોને હલ કરીએ ને તો એ વસ્તુમાં કઇક એકબીજાને સમજવાનો, એકબીજાનો સ્વીકાર કરવાનો, એકબીજાને વાત કરવાનો મોકો મળે છે. તો આવા ટાઇમ ઉભા કરો, આવા પ્રસંગ ઉભા કરો,

થોડી સર્જનાત્મક થઇ આપણે કામ કરીએ' જેમ વાઈરસનો પ્રતિકાર વાયરસ નાખીને કરવાનો છે, તેમ જે મુંઝવણ છે, જે મુશ્કેલી છે, એનો રસ્તો એજ મુંઝવણને આધારે તમે કાઢી શકો. તમે સૌથી પહેલા તો બેલેંસીંગ માટે ઘરમાં, કામમાં, બાળકોમાં ક્યાં–ક્યાં મુંઝવણ છે એની યાદી કે લીસ્ટ તૈયાર કરો, મગજમાં તૈયાર કરો, લખીને તૈયાર કરો, આપણે કઇ લેશન નથી આપવાનું અને પછી એના પર ચર્ચા કરો એકબીજાની સાથે. આજે તમને જે formula આપી એના ઉપયોગથી work lifeમાં સમતોલન લાવી શકશો.

Ultimately life is a balance of holding and letting go એટલે તમારે કેટલું પકડી રાખવું છે અને કેટલું જતુ કરવું છે એ તમારે નક્કી કરવાનું છે

મહામારીમાં ગુણવત્તા યુક્ત જીવનની ચાવી

ડૉ. પી. કે. લેહરી
(નિવૃત્ત મુખ્ય સચિવ, સનદિ અધિકારી, ગુજરાત સરકાર)

૨૦૨૦નું વર્ષ એવાં અમંગળ એંધાણ સાથે આવ્યું છે કે આપણે અનેક મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહ્યાં છીએ. માત્ર આપણો દેશ કે આપણું રાજ્ય નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં જેને આપણે નરી આંખે નથી જોઇ શકતાં અને સાદા માઇક્રોસ્કોપમાં પણ જે નથી જોઇ શકાતું, એવા અતિ સૂક્ષ્મ વાઇરસનાં કારણે આજે સમગ્ર વિશ્વ, સમગ્ર વ્યવસ્થાઓ, અસ્ત–વ્યસ્ત થઇ ગયાં છે. આજે જ્યારે આપણે આવા મહામારીનાં પ્રસંગે જીવનની સુરક્ષાનો વિચાર કરીએ ત્યારે નીચેના પાંચ મુખ્ય મુદ્દાઓ આપણું ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે.

પહેલું એરિસ્ટોટલે કહ્યું કે માણસ સામાજીક પ્રાણી છે, આ એની પ્રકૃત્તિ છે, સાથે–સાથે એની જરૂરીયાત પણ છે. આપણે એકલા બહું મર્યાદિત કામો કરી શકીએ, આપણે જ્યારથી જૂથમાં કામ કરતાં થયા હોઇશું, ત્યારથી આપણા પૂર્વજોને લીધે કે અન્યથા આપણી પ્રવૃત્તિઓ પૃથ્વી અવિરત ચાલી રહી છે અને આજે માનવજાત પાસે જ્ઞાનનો, વિજ્ઞાનનો, ટેકનોલોજીનો, એક અપૂર્વ ભંડાર પડ્યો છે. એના ઉપયોગ દ્વારા આપણે અનેક રોગ જે વાયરસ અથવા બેક્ટેરીયાને કારણે થતા હતાં, એને નિર્મૂળ કર્યાં છે. દા.ત. હું બાળપણમાં ગામડામાં મોટો થયો, મહિને બે મહિને ત્યાં શીતળાનાં ડોક્ટર આવે અને રસી મૂકે. એ મા–બાપનું પણ ધ્યાન ન હોય, ને બાળકને શીતળાનો રોગ થાય અને બાળક પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં એનો

ભોગ બને. પરંતુ એમાંથી બહાર આવ્યાં પછી એવું કહેવાય છે શીતળાની લાઇફ લોંગ ઇમ્યુનિટી મળે છે. આપણે સામાન્ય રીતે જોઇએ કે અનેક રોગો એવા છે કે એક વાર થાય તો ફરી એ વ્યક્તિને ન થાય, પરંતુ શરદી એક વાર મટી જાય' તો પણ આપણને વારંવાર થાય. કોવિદ વારંવાર થાય કે ન થાય, એ વિષે આપણે જાણતા નથી. આપણી પાસે જ્ઞાન–વિજ્ઞાન ટેકનોલોજીનો ભંડાર ભર્યો છે પણ તો વાઇરસ સામે નિરુપાય બની ને ઊભા છે, એ આપણે જોઇએ છીએ.

બીજો જે મુદ્દો છે એ કોરોના વાઇરસ ક્યાંથી પેદા થયો? એ કોઇ માણસથી પેદા થયો? ઓસ્ટ્રેલિયા અથવા બીજે તો એમોઝોનનાં જંગલમાં લાગેલી આગમાંથી' આવ્યો? કોઇ અજાણ્યાં પ્રાણીમાં કે ચાઇનાએ કોઇ લેબોરેટરીમાં બનાવ્યો? આપણે જાણતાં નથી. પરંતુ વાઇરસ નક્કી કઇ આગવી પ્રકૃતિ ધરાવે છે. હજી સંશોધકો એના સ્વરૂપ વિષે, એના ફેલાવા વિષે, જૂદી–જૂદી માન્યતા રજૂ કરતાં જાય છે. સાથે–સાથે ડૉકટરો જે ટ્રીટમેંટ આપે છે એ માત્ર જેને આપણે કહીએ કે મર્યાદિત, કામ માટે આપે છે કે ફેફસામાં લાગેલો જે ચેપ છે, એ વકરે નહી અને સારો થાય અને શ્વાસ નળીમાં એ ચેપ હોય તો રોકાય. એટલે શ્વશનતંત્ર માટે કામ કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે કોરોના સંક્રમિત દરેકને શ્વાસોચ્છવાશ મુશ્કેલી થાય છે, તો હવે તેથી વિશેષ વાઇરસ વિશે અનેક મતભેદો પ્રવર્તે છે. આયુર્વેદ દાવા સાથે કહે છે કે અમૂક આહાર–વિહાર અને એવાં ઔષધો લેવામાં આવે તો કોરોનાથી બચી શકાય છે. પરંતુ હજી આપણે તમામ કિસ્સામાં બચી શકીએ એવું નથી. કારણ કે વાઇરસ સામે બચવું હોય તો સૌથી પ્રથમ આપણી પ્રતિકારક શક્તિ સારી હોવી જોઇએ. એ પ્રતિકાર શક્તિ સારી ન હોય એવા, અનેક કિસ્સા આપણે જોઇએ છીએ. મુશ્કેલી આવતી જાય છે. સૌથી વધારે ચિંતાનો વિષય છે કે આ વાઇરસ એવો છે' કે ઝડપથી સંક્રમીત થાય છે. એટલી ઝડપથી થાય છે કે અને જે વ્યક્તિ દ્બારા થાય છે, એ વ્યક્તિને કોઇ લક્ષણો હોતા નથી. એટલે સાજા–સારા માણસને આપણે મળીએ

એ ચેપી હોય અને આપણને ચેપ લાગી જાય ત્યાં સુધી આપણને ખબર નથી પડતી. એથી આપણે અને સમગ્ર વિશ્વએ લોકડાઉન જેવા જલદ પગલાં લીધા. સ્વાભાવિક રીતે આપણે આપણા મુખ્ય મુદ્દાપર આવીએ. સામાજીક પ્રાણી તરીકે રહેતો માણસ, પરિવાર સાથે પૂરાઇને રહેવા માટે મજબુર થયો છે. એટલે આપણી સામાન્ય કામ કરવાની પ્રકૃત્તિની વિરુધ આપણે છેલ્લાં સો–એક દિવસથી જે જીવન જીવી રહ્યાં છીએ એ ગુણવત્તાં વાળુ છે. એમ આપણે આશ્વાસન ખાતર કહીએ કે કુટુંબ સાથે, ક્વોલીટી ટાઇમ હું પસાર કરું છું, બીજી બધી ચિંતાથી મુક્ત થયો છું, પ્રદુષણ ઘટ્યું છે, મારા સાધનોનો વપરાશ ઘટ્યો છે, આ બધી વાત આપણે સંતોષ કારક કહી શકીએ. પરંતુ મનથી આપણે ખુશ છીએ અને ઘરમાં પૂરાઇ રહેવું આપણને ગમે છે એવું એક આત્મસંતવના દેખાય એવું હું માનું છું.

<u>હવે આપણે બીજા મુદ્દા પર આવીએ</u>

બીજો મુદ્દો એ છે કે આ જ્યારે જીવનનાં ગુણવત્તાની વાત કરીએ છીએ. ત્યારે અર્થશાસ્ત્રીઓ તેમાં ત્રણ વસ્તુનો સમાવેશ કરે છે.૧.આવક ૨.ભૌતિક સુવિધા અને ૩.આપણે સમયનો કઇ રીતે ઉપયોગ કરીએ છીએ એનાથી આપણને સુખ અને સંતોષ મળે છે. આવકને આપણે જી.ડી.પી. અથવા તો માથાદિઠ આવક તરીકે ઓળખી શકીએ. દરેક દેશની માથાદિઠ આવક હોય છે. તેમ દરેક વ્યક્તિ અને પરિવારની એક આવક હોય છે અને એની સામે એના ખર્ચ હોય છે. એનો જ્યારે આપણે હિસાબ લગાવીએ ત્યારે એમ કહેવામાં આવે છે. કે જે લોકોની આવક વર્ષ દિઠ લગભગ બે– અઢી હજાર ડોલરથી વધારે હોય તો તે પોતાની કરંસીમાં તો કદાચ એ ગરીબી રેખા બહાર ગણાય અને સારી રીત જીવતો વ્યક્તિ કહી શકીએ. પરંતુ એની સાથે–સાથે આપણે જોઇએ તો આપણી ભૌતિક સુવિધાઓ છે જેમાં મકાન, રસ્તા, વિજળી, પાણી સેનીટેશન આ બધાનો સમાવેશ થાય છે. આ બધી સગવડો

શહેરોમાં વધારે છે. પણ કોરોનાએ એવી પરિસ્થિતિ સર્જી છે જેના કારણે શહેરોમાં આ ચેપ ઝડપથી ફેલાયો છે અને આપણા દેશનાં જે કોઇ સો જેટલા મહાનગરો છે, એ દરેકમાં થોડા અપવાદને બાદ કરતાં કઇક ને કઇક મોટી સમસ્યાઓ છે. તેનાં પ્રમાણમાં આજે પણ ગુજરાતમાં ગ્રામીણ વિસ્તારો એવાં છે કે જ્યાં આટલા દિવસ પછી પણ કોરોનાનું ખાતુ ખુલ્યુ નથી અને એ લોકો પોતાનું જીવન ગામડામાં શાંતિથી ગુજારે છે. પોતાના રોજીંદા કામમાં કોઇ અડચણ નથી અને સાથે–સાથે બહારથી આવતાં માણસોને એ લોકો ક્વોરાંટાઇન કરે છે. એટલે કે આપણે જો જીવનની ગુણવત્તાની વાત કરીએ તો' કોરોનાએ આપણી ભૌતિક સુવિધા ઘટાડી નથી. પરંતુ આપણે વાહન વાપરી શકતાં નથી, વાહન વ્યવહારનું સંચાલન કરી શકતાં નથી, એ દર્શાવે છે કે આપણી પાસે એરપોર્ટ હોય, વિમાન હોય, પણ ઉડવાની હિંમ્મત જ ન કરી શકીએ, એવી જે કફોડી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થયું છે. એ આપણા સૌના જીવનકાળ દરમ્યાન પ્રથમ વખત થયું છે. આપણી અગાઉની સદીમાં સો વર્ષ પહેલા સ્પેનિશ ફ્લુના કારણે શું થયેલુ, કે જ્યારે જ્યારે કોલેરા, મર્સીસ, પ્લેગની બિમારી ફાટી નીકળતી ત્યારે શું થતું હતું? એનો ઇતિહાસ આજે આપણે તાજો કરીએ છીએ, પરંતુ એ કોઇ બિમારીમાં કોરોના જેટલી ચેપ ફેલાવાની ઝડપ ન હતી અને ચેપ ફેલાય પછી માણસને ખ્યાલ આવે ત્યારે ઘણું મોડું થઇ ગયું હોય. એવી પરિસ્થિતિ બીજા ચેપી રોગોમાં આટલી તીવ્રમાત્રામાં જોવા મળી નહોતી.

<u>ત્રીજો મુદ્દો એ છે કે</u>

આપણે જ્યારે જીવનની ગુણવત્તાની વાત કરીએ છીએ ત્યારે આજે જેમ જી.ડી.પી. દ્વારા વિકાસ માપવામાં આવે છે, તે રીતે હેપીનેસઇનડેક્ષ, સુખનો સૂચક આંક બતાવે છે. જેનાથી આપણે લોકોને સુખાકારી કેવી છે એ જાણી શકીએ છીએ. એક બાજુ આવક બંધ થઇ ગઇ છે, ભૌતિક સુવિધા વાપરી શકતાં નથી, અને છતાં ઘરમાં પરિવાર સાથે આપણે સ્વસ્થ અને સુખી રહી શકીએ છીએ, સલામત રહી

શકીએ છીએ. ઘણાએ આ સમયનો સદ્ઉપયોગ કર્યો છે. મારા ઘણા સાથી મિત્રો, ભાઈ–બહેનોઓ, કોઈક એ પેઈન્ટીંગ કામ કર્યું, કોઈકે ઘરે બેસીને ડાંસની પ્રેકટીસ કરી, કોઈકે બીજા કલાકારો સાથે સંકલન કરીને; કોરીઓગ્રાફી સાથે સોશ્યલ મીડીયાપર ડાંસનાં વિડિયો મુક્યાં. આપણા અમરભાઈ ભટ્ટ છે, નમ્રતાબેન, શ્યામલ સોની છે, આ બધા જુદા–જુદા ગુજરાતીનાં ઉત્તમ ગીતો ગાઈને આપણા માટે મનોરંજનની સાથે એક પ્રકારનો આધ્યાતત્મિક સંતોષ મળે એવું વાતાવરણ ઉભું કર્યું છે. એટલે જીવનમાં અનેક લોકોએ એ પડકાર ભરી પરિસ્થિતિમાં જીવનની પોતાની ગુણવત્તાં તો સુધારે, પરંતુ સાથે–સાથે પોતાના આનંદમાં એક કલાની પ્રસ્તુતિ દ્વારા સૌ સામેલ થાય. એવો પ્રયત્ન પણ આપણા કલાકાર મિત્રોએ કર્યો છે એ ખૂબ પ્રશંસનીય છે, અને મને લાગે છે કે ગુજરાતમાં આ કામ જેટલું થયું છે એટલુ અન્યત્ર મારા ધ્યાનમાં નથી. જો કે મીડીયા અકસર આની વિષે લખતું નથી' એ કમનશીબી છે એમણે નેવું–નેવું દિવસ સુધી નવા–નવા ગીતો ગાઈને, નૃત્ય કરીને, ચિત્રો દોરીને, એને બહું મોટા જનસમુદાય સાથે શેર કર્યાં છે, ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે. અમારા વતન અમરેલીનાં થોડા સર્જકોનું મંડળ એકાદ વર્ષથી ચાલતું હતું, એમાં લોકડાઉનમાં પોતાની કવિતાઓ વોટ્સ અપમાં મૂકવા માંડ્યા અને પછી એક દિવસ એ લોકોએ આપણા જેવો આ ડિઝીટલ મીટનો પ્રોગ્રામ કર્યો અને એમને ૨૧૦૦ જેટલા શ્રોતા મળ્યાં ફેસબુક પર, એટલે આ દર્શાવે છે કે અનેક લોકોએ પોતાની ફરજીયાત' "ઘર બંધી"નો ઉપયોગ એકદમ રચનાત્મક રીતે કર્યો છે અને પોતાના જ જીવનની નહીં, સૌના જીવનની ગુણવત્તા સુધરે એવું કઈક પ્રદાન કર્યું છે.

"૨૦૨૦નું વર્ષ એવાં અમંગળ એંધાણ સાથે આવ્યું છે કે આપણે અનેક મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહ્યાં છીએ"

ચૌથો મુદ્દો એ છે કે

આપણે સો દિવસ તો કાઢ્યાં આ સો દિવસમાં આપણું અર્થતંત્રતો મુર્છિત થઇ ગયું. હવે એને એવી કઇ સંજીવની આપીએ કે એ ચેતનવંતુ બને. જો એ ચેતનવંતુ નહીં બને તો આપણા જીવનની એ ગુણવત્તાને લાંબા ગાળે અસર થાય. અનેક લોકો લખે છે કે, ભલે આપણી આવક ઘટે; પરંતુ આપણે ખાદ્યે–પીદ્યે સુખી રહીએ, તબીયતથી તાજા–માજા રહીએ તો કોઇ ચિંતા કરવાં જેવું નથી, પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે, આ એક સાંત્વનાં જરૂર છે પરંતુ લાંબા ગાળા માટે આપણે આવકો ઘટવા ના દઇએ, આપણે જે વ્યર્થ બગાડ કરતાં હતાં, લગ્ન પ્રસંગ હોય કે બીજા પ્રસંગે ખોટા ખર્ચા કરતાં હતાં, આપણે બીન જરૂરી મુસાફરી કરતાં હતાં, વાતે–વાતે વિદેશની યાત્રા કરતાં હતાં, આ બધું ચોક્કસ ઘટાડી શકીએ અને બીનજરૂરી વસ્તુ વાપરતાં કે કરતાં હોય એ ટાળી શકીએ. એટલે ઘણાએ ગુરૂ પૂર્ણિમાએ કોરોનાને ગુરૂ જાહેર કર્યો. કે એણે આપણને વિવેક બુધ્ધિ આપવાં પ્રયત્ન કર્યો છે. તમે મર્યાદામાં જીવો અને આનંદથી જીવો. તમારે કેટલી બધી વસ્તુની જરૂર નથી. અને આપણને જાણીને નવાઇ લાગે સો દિવસમાં સમગ્ર વિશ્વમાં નામનાં ધરાવતી રોલેક્સ, જોરા કે આવી બીજી અનેક બ્રાંડોની ફેક્ટરીઓ બંધ થઇ ગઇ. એમના સેંકડો શો–રૂમ માંથી ગળ્યા–ગાઠ્યાંને, રાખીને ઘણી બધી દુકાનો બંધ કરી. કારણ કે લોકો આજે એક પણ બ્રાંડેડ વસ્તુ ખરીદવાની શક્તિમાં નથી અને તેમને સમજાયું કે એ જરૂરી નથી. એટલે આખી બ્રાંડની જે કાઇ દુનિયા હતી એનો વિધ્વંશ થઇ ગયો છે, લોકો અમુક જે રીતે પોતાનો વટ પાડવા માટે, મોભો દેખાડવા માટે, વસ્તુઓ વાપરતાં હતાં એ વસ્તુઓની નિર્થકતા આપણી સામે આવી છે. ભવિષ્ય શું થશે? આ રસ અને જેને કહેવાય શો–ઓફ ચાલશે કે કેમ? એ આપણે અત્યારે કહી શકીએ નહીં.

પાંચમો મુદ્દો એ છે કે

બધાના જીવનની ગુણવત્તાને અસર કરતી વાત હોય તો એ શિક્ષણ અને આરોગ્ય સેવાની છે. બાળકો એકદમ નજીક–નજીક બેસીને ગ્રાઉંડપર રમતાં–રમતાં, વર્ગમાં ભણતા–ભણતા, પોતાના વિકાસની એક પ્રક્રિયામાંથી પસાર થતાં હતાં. એવી જ રીતે યુનિવર્સીટીની પરીક્ષાઓનુ વાંચન કરવું, સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા આપવી, આ બધા કામને તો સજ્જડ બ્રેક લાગી છે. એ કામો થતાં નથી અને આજે મોટા ભાગનાં ન્યક્લિયર ફેમીલી ને આપણા અતિ નાના વિભક્ત કુંટુંબો છે એમાં એક બાળક હોય અને બાળકને સોસાયટીમાં પણ રમવાની મનાઈ હોય. એટલે એના જીવનની, આ વર્ષોના જીવનની ગુણવત્તાં તો સાવ ચોપટ થઇ જાય છે એમ કહું તો એમાં કોઇ અતિશયોક્તિ નથી. શિક્ષણ કેવુ હોવું જોઇએ?, ઓન લાઇન શિક્ષણ થઇ શકે, પરંતુ એમાં જે બાળકોના ઉછેરમાં જે રીતે યુ.એન.ચાર્ટરનાં શિક્ષણનાં જે ચાર અંગો કહ્યાં છે, એમા એક અંગ એ બાળકને અન્ય લોકો સાથે જીવવાની' જીવનનો આનંદ લેવાની ટેવ પડે, એ જે મુદ્દો છે એ આજે એકદમ ઠંડા બિસ્ત્રામાં મૂકાઇ ગયો છે અને હવે એમાં શું કરવું એ અંગે ઘણા મત–ભેદ પ્રવર્તે છે.

જ્યાં સુધી કોરોનાનાં વાઇરસનો કહેર ઓછો ન થાય, ત્યાંર સુધી બાળકોને આપણે નાના–નાના ઓરડામાં, ઘણીવાર એજ નહી એમની રિક્ષામાં પણ આપણે જોઇએ છીએ તેમ ઘેટા–બકરાની જેમ ભરી, એને ભણાવી નહી શકીએ. અને ઓન લાઇન થોડા સમય માટે સારુ છે પરંતુ શિક્ષણનું જે વાતાવરણ છે એનો લાભ આપણે ઉગતી પેઢીને આપી શકતા નથી એની આપણને ચિંતા થાય છે. આપણી આગામી પેઢી આ વર્ષ પુરતું તો અનેક વસ્તુથી વંચિત રહેશે. પણ તેમાં એમનું શાળા/કોલેજનાં જીવન થી વંચિત રહેવાનું એમના પર લાઇફ ટાઇમ એક પ્રભાવ છોડી જશે, કેટલો સારો, કેટલો ખરાબ એ આપણે અત્યારે નહી કહી શકીએ. પરંતુ

એમનામાં રહેલી સામાજીકતાં છે એને આજે આપણે મૂર્છીત થતી જોઇએ છીએ. બાળક એકલું પડી ગયું છે પરિવાર વચ્ચે રહે છે પરંતુ એને મોકળાશ નથી એ આપણા માટે એક મોટા અફસોસની વાત છે.

ચાર કલાકનાં સમયમાં ભારત સરકારે લોકડાઉન જાહેર કર્યું અનેક લોકો રોકાઇ ગયા. શ્રમિકોને મહિના પછી ઘર યાદ આવ્યું. સાધનોનો અભાવ, ભૂખમરાનો ભય, રોગચારાનો ભય, એટલે શહેરોમાંથી હિઝરત કરીને વતન તરફ જવા નીકળ્યાં, અને આપણે સરકાર અને સમાજ એમને જાળવવામાં ઉણા ઉતર્યાં. શહેરોની આજની જે પરિસ્થિતિ છે તેમાં આપણે લોકડાઉન વખતે મેડિકલ પ્રોફેશન કે ખાનગી ક્ષેત્રમાં જનરલ પ્રેક્ટીસથી માંડીને ખાનગી હોસ્પીટલો હતી એ બધાને બંધ કરવી પડી. કારણ કે આપણા પાસે એટલી પ્રોટેક્શન કીટ ન હોતી?, આપણા પાસે એના પ્રોટોકોલ ન હતા, આપણી પાસે એને સેનીટાઇઝ કરવાની સગવડ ન હતી. આપણી પાસે પુરતા માસ્ક પણ નહતાં. એ દિવસે, તો આવા કપરા સંજોગોમાં આરોગ્ય સેવાઓ જે રીતે બંધ પડી ગઇ, અને ખાસ કરીને સીનીયર ડૉક્ટરો જે સાંઠ કરતાં વધારે ઉંમર હોવા છતાં સારી એવી પ્રેકટીસ કરતાં હતાં, એવાં ઘણા સારા સીનીયર ડૉકટર મિત્રો ઘરે બેસી ગયાં પણ છેલ્લાં મહિનામાં એમને હિમ્મતને દાદ આપો કે અનેક ડૉકટર એમના પરિવાર, પત્ની સાથે કોરોના પોઝીટીવ થાય છે, ત્યારે આપણને ચિંતા થયા છે ખરેખર આ ચેપ એટલી કાળજી રાખતાં ડૉકટરોને છોડતો નથી, તો બીજાને તો કેવું ભોગવવાનું આવે? આપણે જોઇએ છીએ કે રોગનાં ચેપીપણાને કારણે સો–સો દિવસથી ડૉકટરો અને નર્સો ઘરે નથી જતાં. સોસાયટીવાળા ને ડૉકટર પાછા આવે છે તો તેમને એનો ડર લાગે છે કે એ ચેપ લઇને આવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આજે આ ચેપ ઘણી ઝડપથી ફેલાઇ રહ્યો છે. તમામ શહેરોની હોસ્પીટલો દર્દીઓથી છલકાઇ રહી છે, સુરતમાં કરોડોનું દાન આપનારા દાનવીરો પોતે બીમાર પડે ત્યારે વેંટીલેટર વાળી હોસ્પીટલમાં બેડ

શોધવી એ એમના માટે મુશ્કેલ બની ગયું છે. એવા સમાચાર જ્યારે સાંભળીયે છીએ ત્યારે આપણા જીવને ઘણુ દુ:ખ થાય છે. આજે આપણે જીવનની ગુણવત્તાની જો વાત કરતાં હોઇએ તો એમાં સારી, વિશ્વનીય અને એફોર્ડેબલ પરવડે એવી હેલ્થ કેરની આપણી જરૂરીયાત જે વર્ષો જૂની છે, તે પૂરી થાય. દર વર્ષે આ દેશમાં ૪% વસ્તી એક માત્ર બિમારી અને અકસ્માતને કારણે ગરીબી રેખા ઉપર હોય તો નીચે આવી જાય છે. ત્યારે આ મહામારી એ આપણી આવક છીનવી છે, આપણી રોજગારી છીનવી છે, આપણા માટે અનેક ખર્ચા ખોટા ખર્ચા બંધ થયા પણ સાથે–સાથે અમુક જોખમો સારવાર સહીતનાં ખર્ચને લઇને એક જુદી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થઇ છે. વ્યાજ ઘટી ગયા છે અને સૌના ધંધા અત્યારે લગભગ ચોપટ થઇ ગયાં છે. ત્યારે આપણને એ વાતની ચિંતા છે કે આગામી દિવસોમાં આ કોરોના સામે ઝઝુમતાં–ઝઝુમતાં આપણે આર્થિક, સામાજીક, વ્યક્તિગત અને અન્ય ક્ષેત્રે કેટલો ભોગ આપવાનો બાકી છે. આપણે ભોગ આપીએ એ રીતે સૈનિક સરહદો પર ભોગ આપે છે. ડૉકટર આજે હોસ્પીટલમાં જોખમ લઇને ભોગ આપે છે. સેંકડો ડૉકટરો અને પેરામેડીકલ સ્ટાફે પોતાનો જાન ગુમાવ્યો છે. બીજાનાં જીવનની સુરક્ષા માટે એમને પોતાના જાનની બાજી લગાવી એક પ્રકારની શહીદી છે. સાથે–સાથે આ કોરોના એક એવી બિમારી છે, કે હું સ્મોકીંગ કરતો હોઉં અને મને કેંસર થાય તો એ મારી જવાબદારી છે, પણ આ કોરોનાની બિમારી તો સાજા સારાને કાળજી રાખતી વ્યક્તિને જ્યારે કશા કારણ વગર થાય ત્યારે એના જીવન ઉપર એક જોખમ ઉભું થાય છે. ત્યારે એની ક્વોલીટી ઓફ લાઇફ સ્વાભાવિક રીતે ડરનાં કારણે અને એ ડર વ્યાજબી છે કે કોને ક્યારે આ કોરોના કેવી રીતે, કેટલી ઝપટમાં લે છે એ આપણે જાણતા નથી. પરંતુ આ આપણી જે દુ:ખદ સ્થિતિ છે એનાથી બહાર નીકળવા માટે સખત પ્રયત્ન કરવો, કઠોર પરીશ્રમ કરવો, એ માનવ સ્વભાવ છે. દરેક પડકારને માણસે ભુતકાળમાં ઝીલ્યો છે. આ ખૂબ જ વિકટ પડકાર છે. પરંતુ કોરોનાના પડકારને જીતવા માટે આપણે સૌ કટીબંધ થયા છીએ, વેકસીન શોધાશે, એની

અસરકારકતા શું હશે, એની સાઇડ ઈફેક્ટ શું હશે, આ બધા પ્રશ્નોનો ઉકેલ તો સંશોધકો લાવશે. હું કહું કે તમે એની ચિંતા ન કરો, પરંતુ આપણે આપણા મર્યાદિત વર્તુળમાં એકલો સંકલ્પ કરીએ કે આવા દિવસો ચાલ્યા જશે, આપણે જરૂર છે ધીરજ રાખવાની, જરૂર છે સાવચેતી રાખવાની, જરૂર છે સાવધાની રાખવાની. આપણે આના આધારે જ આપણા જીવનનો આનંદ માણી શકીશું, તો જ જીવનની ગુણવત્તા જાળવી શકીશું અને એ માટે આપણે આપણામાં રહેલી સર્જનાત્નક શક્તિઓને બહાર લાવવાની છે. ખાસ કરીને આપણી જે યુવા પેઢી છે, બાળકો છે, એને આપણે કઇક એવું આપવાનું છે કે જેના દ્વારા એમનો શારીરિક, માનસિક અને સમાજીક વિકાસ થાય અને જે કોલેજનો અભાવ એમને લાગે છે, પરીવાર સાથે રહેતા–રહેતા કંટાળે છે, એમાંથી કેમ એમને આપણે બહાર લાવી શકીએ એનું સમૂહ ચિંતન કરવાનો આ અવસર છે. મને ખાત્રી છે કે આપ સૌ આ બાબતમાં એક વાત સાથે સહમત થશો કે આ જીવનની ગુણવત્તાં એ થોડીક માનસિક અવલોકનની પ્રક્રિયા છે. અનેક લોકો સિક્કિમ જેવા લોકોએ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીને બાજુ પર રાખીને પરંપરાગત જીવનમાં આનંદ માળ્યો હતો.

મહાત્મા ગાંધીનાં પણ ઉપદેશમાં એજ હતું અનેક લોકોએ જ્યારે યુરોપની, એ જમાનાની ઝાકમજોળ જોઇને પ્રભાવિત થતાં હતાં. ત્યારે ૧૯૩૦-૩૧માં ગોળમેજી પરીષદ અને યુરોપનો પ્રવાસ કરીને પરત આવેલાં ગાંધીને પુછ્યું કે તમને યુરોપની સંસ્કૃતિ કેવી લાગી? એમનો જવાબ હતો 'કે ત્યાં કઇ સંસ્કૃતિ જેવું છે?' હિંદ–સ્વરાજમાં એમને લખ્યું હતું કે પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ આપણને ઇન્દ્રિયોનો સુખ તરફ અને ઉપભોગ તરફ પ્રેરે છે. એને આપણે સુખ માનીએ છીએ, જીવનની ગુણવત્તા માનીએ છીએ પણ આપણે ક્યાક ભુલ કરીએ છીએ. જીવનની ગુણવત્તાનો નવો અર્થ ભલે મર્યાદિત લાગે પરંતુ એ આપણા પોતાના વ્યક્તિત્વમાં છે, આપણા પોતાના પારિવારિક મુલ્યોમાં છે, આપણી સામાજીક ધારણાઓ માંથી

આપણે ફરી ગુણવત્તા ઉભી કરવાની છે. તે કરવામાં આપણે ખાસ કરીને વૈષ્ણવ જનની જે વ્યાખ્યા છે કે પીડ પરાઇ જાણે રે... આજે જ્યારે આ મહાસંટક આવ્યું છે, વિશ્વમાં જ્યારે મોટા વર્ગને બેકારી નડી રહી છે, જેને આવક નથી, જેને માટે પરીવાર ખર્ચના બે છેડા ભેગા કરવા મુશ્કેલ છે. એવા પરિવારોને આપણે વ્યક્તિગત સહાય કરીએ, અને ખરેખર આપણા ગુજરાતીમાં એક ઉક્તિ છે કે સુખ વહેંચવાથી વધે છે અને દુ:ખ વહેંચવાથી ઘટે છે. આજે આપણે સુખ અને દુ:ખ એવી રીતે વહેંચીએ કે જેથી કરીને દુ:ખ ઘટે અને સુખ વધે. "**सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः**ની આપણી ઉપનિષદની ભાવના છે એ કોઇ ધર્મ, એ કોઇ કાસ્ટ, એ કોઇ સ્થળ ને લગતી નથી. આપણા ઉપનિષદકારે લખ્યું કે **सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्** આ જે ઉપનિષદની ભાવના સામે કોરોનાએ મોટામાં મોટો, વિકટમાં વિકટ, આપણે ગભરાઇ જઇએ, સમજી ન શકીએ, આપણે નિરાશ થઇ જઇએ, એવો મોટા પડકાર ફેંક્યો છે. આ પડકારને ઝીલીને, માનવ જાતિના ઇતિહાસમાં એક આપણે એવા મોડ ઉપર ઉભા છીએ કે જ્યાંથી આપણે વિવેક બુધ્ધિથી રસ્તો કાઢવાનો છે, કોરોનાને નાથવાનો છે, જેટલો વહેલો નાથી શકીશું એટલુ આપણે પૂર્વવત જીવન જીવી શકીશું. પરંતુ આપણું પૂર્વવત જીવન એ જીવનધોરણને અને જીવનની ગુણવત્તાને અનુરૂપ જ છે એવું માનવાની ભુલ ન કરીએ આપણે વિવેક બુધ્ધિથી એક સંયમિત જીવન, એક સુખી જીવન, એક મુલ્યવાન જીવન તરફ પ્રયાણ કરીએ. આજનાં દિવસના આ રોગ ચાળાએ આ સંદેશો આપેલ છે. આપણે વિપત્તિમાં એક તક શોધવાની છે, આપત્તિમાંથી એક અવસર નીપજાવાનો છે અને સાથે–સાથે આપણે આપણું જ નહીં સૌનું ધ્યાન રાખવાનું છે. ૨૦૨૦નું વર્ષ આ માટેનો ઉત્તમ સમય છે. આપણે ૨૦૨૦નાં વર્ષને કોસવાનું રહેવા દઇએ પરંતુ આપણી આંખ ઉઘાડનારી આપણને એક તંદ્રામાંથી, એક સ્વપ્ન જોતા હતાં એમાંથી બહાર લાવી વાસ્તવિકતાની ધરતી

ઉપર લાવી મૂકનાર ઘટના તરીકે જોઈએ આપણે વાસ્તવિકતાનો એકચિત્તે અને મનબૂત મનોબળે સામનો કરીએ તો આ પડકારને પહોંચી વળીશું. આપણા જીવનમાં, આપણા શાસ્ત્રોમાં, જે વસુધૈવ કુટુંમ્બકમ્ કહ્યું છે ત્યાંથી માંડીને એક વ્યક્તિમાં જીવનની રક્ષા અને એની પ્રગતિ માટે આપણે સહુ સહયોગ કરીને, સહભાગી બનીને એક ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાનો છે.

"આભાર"