



તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું કરો

માણસો કેવી રીતે માનસિક સ્વસ્થતા જાળવે, અમુક માણસો શાથી કરીને માનસિક દુઃખનો ભોગ બનતા હશે, અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે પ્રાધાન્ય આપવું એ વિષે આ પુસ્તિકામાં સમજણ આપવામાં આવી છે. ઉપરાંત, કોઈ માનસિક રોગથી પીડાતી વ્યક્તિની સંભાળ તમે કેવી રીતે રાખી શકો અને સાથે સાથે તમારી પોતાની જરૂરિયાતોને કેવી રીતે સાચવી શકો એ વિષે પણ યથાયોગ્ય સૂચનો આમાં આપ્યા છે.

સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ કાંઈ હાથમાં પ્રાપ્ત કરવા જેવી સ્થૂળ વસ્તુ નથી, પણ તમારી રહેણીકરણીનું બીજું નામ હોઈ શકે છે. તમારી પોતાની સારી કદર તમે કરી શકો તેમ જ પોતાની જાતને સ્વીકારી શકો એ જ માનસિક સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે. આને માટે જરૂરી છે કે તમે:

- તમારા પોતાને માટે અને પોતાને વિષે કાળજી રાખો; પોતા તરફ તિરસ્કારને બદલે પ્રેમની લાગણી રાખો; તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કરો;
- ખોરાક-પાણી સરખી રીતે લો, ઊંઘ પૂરી કરો, કસરત-વ્યાયામ કરો અને આનંદમાં રહો;
- એક મૂલ્યવાન વ્યક્તિ તરીકે તમારી જાતને પિછાણો. જીવવાનો હક્ક તમારે કોઈ પાસે માગવાનો કે યાચવાનો નથી. તમને જીવન મળ્યું છે તો જીવવાનો હક્ક તમારો અબાધિત હક્ક છે;
- વ્યાજબી માપદંડ વડે તમારું પોતાનું મૂલ્યાંકન કરો. “હું જે કાંઈ કરું તે એકદમ બરાબર જ થવું જોઈએ” એવું કોઈ વધુ પડતું મુશ્કેલ લક્ષ્ય રાખી, પછી એ લક્ષ્ય સિધ્ધ ન થાય ત્યારે તમારી જાતને તમે સજા કરો, એવા અસાધ્ય, અશક્ય લક્ષ્ય ન રાખો.

તમે જ તમારી જાતને અસ્વીકાર્ય કે મૂલ્યહીન ગણો તો તમને કાયમ ધાસ્તી રહેવાની કે બીજા માણસો તમને નહીં સ્વીકારે. તમે કેટલે અંશે અસ્વીકાર્ય છો એ બીજા માણસોથી છુપાવવા માટે તમે બધાંથી દૂર રહેશો; આમ કરવાથી તો તમારી બીક અને તમારી એકલતા ચાલુ જ રહેશે. તમે પોતે જ તમારું મૂલ્ય બરાબર આંકો તો બીજા તમને ધિક્કારશે એવી દહેશત નહીં રહે. કોઈનો ડર નહીં રહે. તમે ખુલ્લા દિલથી વાતચીત કરી શકો અન્યો સાથે સારા સંબંધો માણી શકો. તમે તમારું મૂલ્ય બરાબર આંકો અને જાતને સ્વીકાર્ય ગણો તો તમે નિરાંત અનુભવશો તથા આનંદ માણી શકશો, અને એમાં તમને કોઈ અપરાધ કર્યો જેવું નહીં લાગે. તમને ખાતરી જ હશે કે સંકટનો સમય આવી પડે ત્યારે તમે ગમે તેવી મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ કાઢી લેશો. આપણે કોઈ પણ નિર્ણય લઈએ ત્યારે એમાં આપણા પોતા તરફની આપણી મનોદશા અગત્યનો ભાગ ભજવી જાય છે. જે માણસો પોતાની જાતને બરાબર મૂલ્યે છે અને સ્વીકારે છે તેમને જીવન જીવવામાં સુગમતા પડે છે.

એમ કેમ બને કે અમુક માણસો જ માનસિક પીડા ભોગવે, બધાં નહીં?

આપણે આપણી જાતને નીચી ગણીએ અને સ્વીકારીએ નહીં ત્યારે આપણને માનસિક પીડા ભોગવવી પડે છે. આવી વિચારધારા મોટે ભાગે બચપણથી જ મનમાં ઘર કરી જાય છે - જ્યારે કુટુંબે આપણા તરફ દુર્લભ વહાર કર્યો હોય ત્યારે એના કારણમાં આપણે ધારી લઈએ કે આપણામાં જ કોઈ ખામી કે ખરાબી હશે. આને લીધે આપણને મુશ્કેલીઓ અને કટોકટીઓ સાથે બાથ ભીડવાનું કઠીન થઈ જાય છે.

આપણે કોણ છીએ, આપણી જિંદગી કેવી હતી અને કેવી જશે, તેમ જ દુનિયા કેવી છે, એ બારામાં અમુક ચોક્કસ વિચારો, કાળે કરીને આપણે ધરાવીએ છીએ. આ વિચારો આપણા ભૂતકાળના અનુભવોમાંથી નિપજે છે, અને જેમ દરેક વ્યક્તિને પોતાના આગવા અનુભવો થાય છે, તેમ કોઈ એક વસ્તુ બારામાં બધાંના વિચારો સરખા ના હોય. આપણી આસપાસ જે કાંઈ થઈ રહ્યું હોય તેની આબેહુબ તસવીર આપણા વિચારોમાં ના જ હોઈ શકે; આપણે તો ફક્ત અટકળો અને તર્ક વડે જ કલ્પી શકીએ કે શું થઈ રહ્યું છે. આપણે એવું માનતા આવ્યા હોઈએ કે આપણી ધારણા પ્રમાણે જ દુનિયા છે, તો, જ્યારે આપણને આપણી ધારણાથી વિરુદ્ધ અનુભવ થાય અને આપણે ગંભીર ભૂલ કરી નાખી હોય એવું લાગે, ત્યારે ઘણો આઘાત લાગે છે.

કોઈ આણધારી આફત આવી પડે ત્યારે આપણને સમજાય છે કે આપણે જીવન વિષે ધારીએ છીએ શું અને ખરેખર થાય છે શું. કદાચ એવું પણ બને કે આપણે અમેરીકનોની માફક આપણી સુરક્ષા અને સલામતી બારામાં નિશ્ચિંતતા સેવતા હોઈએ અને આતંકવાદી હિમલાના ભોગ બનીએ. કદાચ, એમ હોય કે કોઈ

એક ખાસ વ્યક્તિ સાથે જીવનપર્યંત સાથ નિભાવવાની આપણી ધારણા હોય, અને એ વ્યક્તિ આપણને છોડી જાય અથવા એનું અવસાન થાય. કદાચ નાનપણથી આપણે એમ ધાર્યું હોય કે “આપ ભલા તો જગ ભલા” અને તો પણ કોઈ કટુ અનુભવનો ભોગ બનવું પડે.

આપણાથી એકાદી ગંભીર ભૂલ થઈ ગઈ હોય અને એ પારખી લઈએ, તો ત્યાર પછી કોઈ પણ જાતના નિર્ણય લેતા આપણે ખચકાશું. આપણે અસ્થિર થઈ જશું. એમ લાગશે કે આપણે પડી ભાંગશું, આપણો નાશ થઈ જશે. આપણે આપણું મૂલ્ય જો બરાબર સમજીએ અને સ્વીકારીએ, તો આપણને આત્મવિશ્વાસ મળશે અને ભય કે ભીતિની લાગણી થાય તો પણ આપણે મન મનાવી શકશું કે એ અલ્પજીવી નીવડશે, કોઈ પણ પડકારને આપણે ઝીલી શકશું, તેમ જ ત્યાર બાદ જે કાંઈ વીતશે એને પણ જીરવી શકશું. આપણું મૂલ્ય આપણે ઓછું આંકીએ અને આપણા પોતા વિષે ઉદ્દેગની લાગણી રાખીએ તો વ્યક્તિ તરીકે આપણો સત્યાનાશ નજીકમાં જ હોય એવું લાગવા માંડે છે.

આપણને એમ થાય કે આપણું અસ્તિત્વ જ નહીં રહે અને સાગરમાં બિંદુની જેમ આપણે નષ્ટ થઈ જશું. ત્યાર પછી આપણે એકદમ જ ભયભીત બની જઈએ છીએ.

નષ્ટ થવાની ઘડી આમ જ્યારે નજીક આવતી લાગે ત્યારે આપણે સ્વબચાવ અર્થે કાંઈક ટેકો ખોળીએ છીએ. જેમ જેમ પોતા પ્રત્યે ઘૃણા વધે તેમ તેમ તેનાથી બચવા માટે આપણે વધારે ને વધારે મથામણ કરીએ.

આ સ્વબચાવની મથામણ, રક્ષણની પ્રક્રિયા, અનેક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે:

- આપણે શરીરને ઈજા કરીને યા એનું પોષણ અટકાવીને એને નુકસાન કરીએ;
- આફત માટે જાતને જ જવાબદાર ગણીએ, અને પરિણામે, ડિપ્રેસ થઈ જઈએ;
- આપણી આસપાસની દુનિયામાં આપણા ડરનું કારણ શોધી કાઢીએ અને પછી બીકના માર્યા બહાર જવાનું ટાળીએ;
- જ્યાં ત્યાં દોટ મૂકીએ અને એકદમ વ્યસ્ત રહીએ;
- મનમાં ભૂત ભરાયું હોય એ રીતે વારંવાર સાફસૂફી કરીએ, ચેકીંગ કરતા રહીએ અને એ થકી ‘સબ-સલામત’ કરવાની કોશિશ કરીએ;
- અંતર્મુખ થઈ જઈએ અને અન્ય લોકો જે રીતે દુનિયાને જુએ છે એ રીતે જોવાનું ટાળીએ.

કઈ રક્ષણપ્રક્રિયા અપનાવવી એનો નિર્ણય આપણે સભાનતાથી કે સતર્કપણે નથી લેતા, બલ્કે, આપણી દ્રષ્ટિ અને સૃષ્ટિ એવા હોય છે કે વગર વિચાર્યે અને અચાનક જ આપણે કોઈ એક ટેકાનો આશરો લઈ લઈએ છીએ. દા.ત. જ્યારે જ્યારે કોઈ અઘટિત બનાવ બને ત્યારે તમે દોષનો ટોપલો તમારે માથે લેવાને સારી રીતે ટવાઈ ગયા હો, તો આ આવી પડેલ આફતને માટે તમે તમારી જાતને જ દોષ દેશો.

શું માનસિક પીડા અનિવાર્ય બની શકે છે?

માનસિક પીડા ફરજિયાત નથી. આમ છતાં, જો આપણે જ પોતાનું મૂલ્ય ઓછું આંકીએ અને જાતને ઉવેખીએ, તો ચોક્કસ માનવું કે જીવનમાં જ્યારે મુશ્કેલીઓ આવે ત્યારે આવી માનસિક પીડા થવાની જ. આપણા પ્રત્યે આપણને સારી ભાવના હોય તો, કોઈ નુકસાની આવી પડે ત્યારે આપણે અફસોસ કરશું પણ ડિપ્રેસ નહીં થઈ જઈએ. કોઈ આપણા તરફ ખરાબ વર્તવા કરે ત્યારે આપણને ક્રોધ થશે પણ એ ક્રોધ થકી પોતાની ઉપર દોષારોપણ નહીં કરીએ. કોઈની ધાકધમકી યા કોઈ વસ્તુની બીક હોય તો ડર લાગશે પણ આપણે સાવ પરાસ્ત નહીં થઈ જઈએ, કેમ કે આપણી સુરક્ષા વિષે આપણે સજાગ રહીએ છીએ.

આપણે કાંઈક ગુમાવીએ, કે ગરીબી ભોગવતા હોઈએ, કે માંદગીમાં હોઈએ, યા લોકો આપણી સાથે સરખો વર્તવા ના કરતા હોય, તો એ કારણથી જ માનસિક પીડા ઉદ્ભવે છે એવું નથી, પરંતુ આમાંના જે તે કારણનો આપણે શું અર્થ કરીએ છીએ એ કામ કરી જાય છે.

ઘણા લોકો પોતાની વીતકનો ઊંધો અર્થ કરી, દુઃખ નોતરી લે છે અને જાતે જ હાર માની લે છે. જો આપણા પોતા પ્રત્યે આપણને ઘૃણા અને તિરસ્કાર હોય અને એમ માનતા હોઈએ કે સત્કર્મને ઈનામ અને કુકર્મને સજા મળી રહે એવી ‘ન્યાયી દુનિયા’ છે, તો એવી હાલતમાં કોઈ આફત આવી પડે ત્યારે એ આફતને આપણા પોતાના જ દુષ્ટત્યો બદલ મળેલી સજા તરીકે ગણીએ છીએ. આપણને પોતાને આપણે જ તુચ્છ અને કંગાલ માનીએ અને ક્યારેક સુખ કે આનંદનો અવસર આવી જાય ત્યારે આપણે મનોમન કહીશું: ‘મારે વળી સુખ કેવું?’. આપણને લોકોની બીક હોય અને કોઈ આપણા તરફ ખરાબ વર્તણૂક કરે ત્યારે આપણે એમ માની લઈએ છીએ કે એને પડકારવાનો આપણને કોઈ હક્ક નથી. આપણને બીજા માણસોના સહવાસની તાતી જરૂર હોય, પણ પોતાને અનાકર્ષક કે ચાહના માટે અયોગ્ય ગણતા હોઈએ તો આપણા ક્રોધને આપણે દાબી દઈશું. નારાજગી વ્યક્ત કરશું તો લોકો આપણને તરછોડશે એ બીકે લોકોને આપણા ઉપર રોફ જમાવવા દઈએ છીએ. જો આપણે એમ જ માની લીધું હોય કે લોકો આપણને નિરાશ કરવાના છે અને કોઈ કામ સરખું પાર પડવાનું નથી, તો આપણે જીવનને સુધારવા માટે કોઈ પગલાં જ નહીં લઈએ. પરિણામ - વધારે દુઃખ.

અમુક લોકો પોતાના દુઃખને વારસાગત (જીન્સ થકી) ગણે છે, યા ગ્રહોની નડતર ગણે છે, જેથી કરીને પોતાની વીતક માટેની જવાબદારી પોતાને શિરે લેવાનું ટાળી શકાય. ઘણા ડૉક્ટરો પણ આવા દર્દીઓની કંટાળ સ્થિતિ માટે એવા કોઈ વણ-શોધાયેલા જીન કે કોઈ જૈવિક/રાસાયણિક પ્રક્રિયાને દોષ દે છે. આનું કારણ છે કે જે કાંઈ બની રહ્યું છે તેને માટે ડૉક્ટરો માનસશાસ્ત્રને બદલે તબીબી તર્કને વધુ સચોટ લેખે છે. પરંતુ, માનસિક સમસ્યાઓ પેદા કરે એવા જીન્સ કે જૈવિક/રાસાયણિક પ્રક્રિયાની શોધ કરવા માટે ઘણો સમય, અઢળક ધન અને ખાસ્સી મહેનતનો વ્યય થયા પછી પણ એવા જીન્સ કે જૈવિક/રાસાયણિક પ્રક્રિયા હાથ લાગી શક્યા નથી.

સેરોટોનિનનું પ્રમાણ

ડિપ્રેસ થયેલા માણસોના મગજમાં સેરોટોનિનના પ્રમાણમાં વધ-ઘટ થતી જોવામાં આવી છે. પણ કોઈ બિના અકારણ નથી બનતી, અને ડિપ્રેશન પૂર્વે એવી કોઈ જૈવિક/રાસાયણિક પ્રક્રિયા થવાનું જણાયું નથી. મગજમાં રાસાયણિક સંતુલન ડગવાથી ડિપ્રેશન થાય છે એમ કહેવું બરાબર નથી. કોઈ એક દવાથી દર્દીને સારું થાય તો એનો મતલબ એમ નથી કે એની બિમારી એ દવાની કમીને લીધે હતી. ઍસ્પીરીનથી શિરદર્દ દૂર થાય છે એટલે એમ તો ન જ કહેવાય કે ઍસ્પીરીનની કમીને લીધે માથું દુઃખે છે.

જીનેટિક્સ (લોહીની સગાઈ)

ઘણી વાર એમ કહેવાય છે કે ડિપ્રેશન વારસાગત હોય છે એમ સંશોધનમાં બહાર આવ્યું છે. પણ આ સંશોધનને ફરીથી તપાસીએ તો એમાં સવાલ ઊભા થાય છે. અલબત્ત, આપણા માતા-પિતા પાસેથી આપણને ઘણું મળે છે, પણ મહદ્ અંશે આપણે શીખીને, નકલ કરીને એ મેળવીએ છીએ. આપણે પરિવારમાંથી જ એવી વિચારધારા શીખી જઈએ છીએ જે આગળ જતા આપણને અકળાવે. માતા કાયમ ભયભીત અને નિરાશાવાદી રહેતી હોય તો એનું બાળક એમ જ માનશે કે દુનિયા બહુ જ ખરાબ છે, અને પરિણામે એ પણ ભયભીત અને નિરાશાવાદી બની જશે.

માનસિક રીતે હું લગભગ ભાંગી પડ્યો હોઉં તો મદદ માટે શું થઈ શકે?

હાલત બદલશે જ એ વાત સ્વીકારો. કોઈ કાયમ માટે અવિચળ નથી રહેતું, માટે, તમે પણ બદલો અને સારા માટે બદલો. સૌથી મોટું પરિવર્તન તમારે એ કરવું પડશે કે તમારું મૂલ્ય બરાબર આંકો અને જાતને સ્વીકારો. તમે આજ સુધી તમારી જાતને અસ્વીકાર્ય અને હીન ગણતા આવ્યા હો, તો એ માન્યતાને આધારે જ તમારા વિચારો અને વર્તન ઘડાયા હશે, અને બદલવાનું અઘરું લાગશે.

એક યુક્તિ છે: તમે સ્વગત કહો, “હું મારી જાતને તુચ્છ ગણું છું. પણ આજ પછીથી હું જ મારો પાકો મિત્ર બની રહીશ; મારી ભલાઈ માટે કાંઈક કરીશ; માંડું ધ્યાન રાખીશ; અને વારંવાર પોતાની ટીકા કરી નીચાજોણું નહીં કરું.” તમે મૈત્રીનો ડોળ કરશો તો પણ ખરેખર પોતાના મિત્ર બની જશો. સ્વગત તમે કેવી રીતે બોલો છો એ ધ્યાનમાં રાખવું. માંદાલો શું કહે છે તે સાંભળો. એમાં કોઈ અપ્રિય, દુઃખદાયક કથન હોય તો એ લખીને નોંધી લો; ત્યાર પછી, તમને સારા લાગે અને સારા ગણાવે એવા વચનની તપાસ કરો. દા. ત. કોઈ કામ શરૂ કરતી વખતે તમે સ્વગત એમ જ કહેતા હો કે “આમાં સફળતા નહીં મળે; તું જે કોઈ કામ હાથમાં લઈશ એમાં ગોટો જ વાળીશ.”, તો આ શબ્દો લખીને નોંધી લો અને બાજુમાં લખો, “કામ બરાબર પાર પાડવા બનતી મહેનત કરીશ. બરાબર રીતે પાર ના પડે તો હરકત નથી. ભૂલ થાય તો એમાં એક ફાયદો પણ છે કે એમાંથી કાંઈક શીખવાનું, કાંઈક જાણવાનું મળે.” હવે આ અને આના જેવા ઉત્સાહજનક વચનો સ્વગત કહેવાની ટેવ પાડો.

તમારા વિચારોના મૂળમાં રહેલ ધારણાઓ અને કલ્પનાઓને પડકારો. શું ખરેખર આખી દુનિયા તમને નફરત કરે છે? તમારું કર્યું-કાર્યું બધું ફોગટ નીવડે છે? અને તમને જે કાંઈ અડચણો આવે છે એ શું ખરેખર તમારા પાપની સજા રૂપે છે? તમારા આવા વિચારોના પરિણામ જુઓ. તમને ધિક્કારવામાં આવશે એ બીકે તમે કોઈની નજીક જવાનું ટાળો તો તમારે એકલવાયા જ રહેવું પડશે એવું નથી લાગતું?

તમે તમારી જાતને ખરાબ લેખવાનું શાથી શરૂ કર્યું એ યાદ કરી જુઓ. શું તમારા માબાપ તમને એમ કહ્યા કરતા? તમારામાં જ કોઈ ખરાબી હતી? કે એમની પોતાની ખરાબ ભાવનાઓને તમારા પર ઠાલવતા રહેતા? તમારા માબાપ સંપૂર્ણ નહોતા એ જાણીને તમને ડર લાગે છે? યાદ રહે, કોઈ માબાપ સંપૂર્ણ નથી હોતા.

આવું બધું લખીને નોંધવાથી તમે તમારા વિચારો અને લાગણીઓને ખુદથી વેગળા કરી શકશો, અને વધારે ઝીણવટથી જોઈ શકશો. પુસ્તકોમાંથી પણ મદદ મળી શકે છે. ફક્ત સ્વાશ્રયને લગતી બુકો ઉપર મદદ ન રાખતાં, સારી નવલકથાઓ, કાવ્ય-રચનાઓ, તેમ જ જીવનચરિત્રો વાંચવાનું રાખો.

પેટછૂટી વાત કરો

આવી બાબતો બારામાં બીજા લોકો સાથે વાત કરી એમનો અભિપ્રાય જાણો. મિત્રો સાથે વાત કરો, યા કોઈ સ્થાનિક ડ્રોપ-ઈન સેન્ટરમાં જાઓ, યા કોઈ સ્વાશ્રયી ગ્રૂપમાં જોડાઈ જાઓ. કોઈ ચિકિત્સક કે કાઉન્સેલર (સલાહકાર) જેડે વાત કરવાથી ફાયદો થશે. ઉપચાર પદ્ધતિઓના ઘણા પ્રકાર હોય છે, પણ એનું વર્ગીકરણ કરીએ તો બે વર્ગ થાય છે: પ્રિસ્ક્રિપ્ટીવ (તાલીમલક્ષી) અને એક્ષ્પ્લોરેટરી (સંશોધનલક્ષી). કોગ્નિટીવ થેરાપી જેવી પ્રિસ્ક્રિપ્ટીવ પદ્ધતિ તમને અમુક ખાસ સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે જરૂરી

કાર્યકુશળતા શીખવે છે. સાયકોથેરાપી જેવી એક્ષપ્લોરેટરી પદ્ધતિ તમારા વિચારો અને અનુભવોનું વિશ્લેશણ, સંશોધન કરે છે. ઘણાખરા ચિકિત્સકો અને કાઉન્સેલરો બન્ને વર્ગની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે. ચિકિત્સક કે કાઉન્સેલરને શોધવો મુશ્કેલ બની શકે છે. તમારા ફ્રેમિલી ડોક્ટરને પૂછો કે એના હેલ્થ સેન્ટરમાં કોઈ કાઉન્સેલર મળી શકે કે કેમ, યા એ તમને એનએચએસના કોઈ ચિકિત્સક કે કાઉન્સેલરની સેવાઓ અપાવી શકે છે કે કેમ. તમારા સ્થાનિક ‘માઈન્ટ એસોસિએશન’માં પૂછો. તમારી સ્થાનિક લાયબ્રેરીમાં જઈ ચિકિત્સકો અને કાઉન્સેલરોની નામાવલિઓમાં તપાસ કરો. જે કે, આવા રજીસ્ટરમાં એનું નામ હોય એટલે એ ચિકિત્સક કે કાઉન્સેલર અસરકારક સારવાર આપે છે એવું ખાતરીપૂર્વક ન માની શકાય, પણ એટલું ખરું કે જે કાંઈ અજાણું થાય તો એની વ્યાવસાયિક સંસ્થામાં તમે ફરિયાદ નોંધાવી શકો. કોઈ ચિકિત્સક કે કાઉન્સેલર જાદુઈ છડી હલાવી તમને સારા કરી દેશે એવું નથી, પણ આત્મ-શોધનના તમારા માર્ગમાં એ પથદર્શક બની શકે છે.

જેને હું બદલી ના શકું એ બાબતોનું શું થાય?

યાદ રહે - આપણી ઉપર જે કાંઈ વીતે છે તેનાથી આપણને વ્યાકુળતા નથી થતી, પણ એ વીતકનો આપણે જે અર્થ કરીએ છીએ એ આપણને વ્યાકુળ કરી દે છે. તમારી મા કાયમ તમારું અપમાન કરે અને તમને દુઃખી કરે, અને તમે માનતા હો કે તમારે એને દર વીકે મળવું જ જોઈએ એવી ફરજ કોઈ વિશ્વવ્યાપી કાનૂન તમને પાડે છે, તો બેશક તમારે દુઃખી થવું પડશે. તમને ખબર હોય કે એવો કોઈ જ કાનૂન નથી, અને તમારી દેખરેખ એ તમારી પોતાની જ જવાબદારી છે, તો તમારી માને ક્યારે ક્યારે અને કેટલા સમય માટે મળવું એના ઉપર તમે કડક અંકુશ રાખી શકશો. આમ કરવાથી, તમે એને માતા તરીકે નહીં જાઓ પણ પોતાનું સંતાન પ્રેમવશ થઈ એની પાસે આવવા અંખે એવું થવાને બદલે પોતાની બૂરી ભાવનાઓને બીજા કોઈ પર ઢોળી દેનાર એક બેવકૂફ સ્ત્રી તરીકે જોશો, અને તમારા બન્ને વચ્ચે એવું વૈમનસ્ય છવાઈ જશે કે એની લાગણી દુભવવાનો સવાલ જ નહીં રહે.

માબાપ આપણા દિલ દુભાવે તો પણ આપણે એમની જોડે નાતો રાખીએ છીએ, એ જ આશાએ કે એક દિવસ એ આપણને પ્રેમથી સ્વીકારી લેશે. અમુક માબાપ સમજી જાય છે પણ પોતાને લાધેલું જ્ઞાન વ્યક્ત નથી કરી શકતા. એમની કસોટી કરવા માટે એમને તમારા બચપણની કોઈ ઘટનાઓ વિષે પૂછો. એમને વાંકમાં લેવાનો તમારો ઈરાદો નથી, ફક્ત અમુક વાતો જ મગજમાં બરાબર બેસાડવી હોય. કોઈ કોઈ માબાપને આનાથી આનંદ થશે, અને કહેશે, “હા, એ અનિચ્છનીય બનાવ બન્યો હતો; હું દિલગીર છું.” અમુક માબાપ, જેને આ જ્ઞાન નથી લાધ્યું, તે કહેશે, “હું બરાબર નથી એમ કહેવાની હિંમત જ કેમ થઈ! ખબરદાર!” જે માબાપ આવું કહે તો એમની પાસેથી પ્રેમ અને સ્વીકૃતિની આશા ઠગારી નીવડશે. આ ખેદજનક વાત છે, પણ આ ખેદ અને નિરાશાને તમારા જીવન ઉપર કબજો ન મેળવવા દેશો. એના કરતાં, આ બાબતનું અર્થઘટન તમને સ્વીકાર્ય લાગે એ રીતે કરો. જીવનમાં બીજી કોઈ વસ્તુ એવી હોય

કે જેને બદલવાનું તમારે માટે અશક્ય હોય, તો તમારે આ જ રસ્તો અપનાવવો જોઈએ. આવી બાબત તમારા જીવન ઉપર કબજો જમાવે અને તમારા સમય અને શક્તિનો ભોગ માગે, એવું ન થવા દેશો. પારાવાર મુશ્કેલી આવી પડે તો પણ તમારે પોતાને માટે કંઈક સારી, પ્રિય ભેટ લઈ આપવી. આ ભેટ કોઈ ખાસ ચીજ કે ખાણીપીણી હોઈ શકે, સાવ નિષ્ક્રિય બની આરામ કરાય, મિત્ર સાથે વાર્તાલાપ કરાય, સૃષ્ટિનું અવલોકન કરાય, યા સંગીત સાંભળી શકાય. તમારી દેખભાળ બીજું કોઈ ના કરે તેથી શું? તમે પોતે જ તમારા રખેવાળ બની જાઓ.

માનસિક તણાવથી પીડાતા લોકોની દેખભાળ હું લેતો હોઉં તો મારે મારી સ્વસ્થતા કેવી રીતે જાળવવી?

માનસિક તણાવ ભોગવી ચુકેલા ઘણા લોકો એમને હિંમત અને ટેકો આપનાર કોઈ હતું એ બાબતનો આભારસહ સ્વીકાર પાછળથી કરે છે, પછી ભલે આણીના વખતે એ કદરદાની વ્યક્ત ના કરી શક્યા હોય. માનસિક તણાવથી પીડાતા લોકો પોતાની જાતને એક વ્યક્તિ તરીકેની ઓળખ સાચવવા, જાળવવા મથામણ કરતા હોય છે. આ તો જીવ-સટોસટની બાજી બની રહે છે અને આ હાલતમાં આપણે બેહદ સ્વાર્થી બની જઈએ છીએ. બીજાની તકલીફ કે મુશ્કેલી આપણે પિછાણી જ ન શકીએ એટલે કોઈને પણ આપણી સાથે રહેવું દુષ્કર બની જાય. આપણી નજરમાં બધું જ ‘આ પાર યા પેલે પાર’ જેવું લાગે અને એમાં ‘મધ્યમમાર્ગ’નો અવકાશ જ ના રહે. આપણે મજાક ના કરી શકીએ ના સહી શકીએ, અને નાનામાં નાની બાબત પણ ચિંતા અને ભય ઉપજાવે. આપણે વ્યાજબી વર્તન કરતા હોઈએ અને એક જ મિનીટમાં વિવેકબુદ્ધિ સાવ ગુમાવી બેસીએ. આપણા તરફ ગમે એટલો પ્રેમભાવ અને ભલી લાગણી રાખનાર મિત્રો અને સગાંઓ પણ આપણાથી બચવાની, રક્ષણ મેળવવાની પેરવીમાં હોય. તમે કોઈ માનસિક બિમારી ભોગવતી વ્યક્તિની સંભાળ લેતા હો, તો તમારી પોતાની સ્ફૂર્તિ પાછી મેળવવા, વિશ્રામ કરવા અને મનોરંજન અર્થે સમય ફાળવજો જ; એમાં કોઈ ગુનેગારીની ભાવના ન આવવી જોઈએ. તમે પોતાનું ધ્યાન નહીં રાખો તો બીજાની સંભાળ પણ નહીં લઈ શકો. આપણે કોઈને વ્યાકુળ, ભયભીત, નિરાશાગ્રસ્ત કે ડિપ્રેસ થયેલું જોઈએ, યા એને કોઈ ત્રાસદાયક અવાજ સંભળાતા હોય એવું જાણીએ, તો આપણને એનું દુઃખ લઈ લેવાની મરજી થઈ આવશે. આમ છતાં, એને સારા કરવાની ફરજ આપણે માથે તો ના જ લેવાય, અને જો એને સાંઝું ન થાય તો એ આપણી નિષ્ફળતા ના જ લેખાય. હકીકતમાં, કોઈ વ્યક્તિને સાંઝું થશે કે નહીં તેનો આધાર એક એ જ વ્યક્તિ ઉપર છે. મદદ કરવા માટે આપણે એને ટેકો અને પ્રોત્સાહન આપી શકીએ, એને પ્રેમ અને દિલાસો આપી શકીએ, અને એની કથની સાંભળી સમજી શકીએ; આ બધું એ વ્યક્તિને મદદરૂપ થશે, પણ પરિવર્તન લાવવું કે નહીં એ તો એના ઉપર જ નભે છે.

એણે કબૂલ કરવું જોઈશે કે એ બદલી શકે છે, અને પછી, પરિવર્તનનું શું પરિણામ આવશે એની ચોક્કસ ખાતરી વગર એણે પરિવર્તનમાં ઝંપલાવવું પડશે. આ સહેલું નથી. આપણામાંના ઘણા લોકો અજ્ઞાતના ભયને લીધે યથાવત્ રહેવું પસંદ કરશે, કારણ કે જે દુઃખ આપણને છે એનાથી આપણે પરિચિત છીએ, અને એ પરિચિતતાને લીધે કંઈક અંશે સુરક્ષાની લાગણી અનુભવીએ છીએ, પછી ભલે એમાં દર્દ પણ સમાયું હોય. પરિવર્તન આણવાનો નિર્ણય પણ હિંમત માગી લે છે.

હું એવા ઘણા લોકોને ઓળખું છું જેણે આ હિંમત દાખવી છે અને આજે જીવનનો આનંદ માણી રહ્યા છે. એ સૌ ભિન્ન-ભિન્ન વ્યક્તિઓ હતી, અને એમના સંજોગો ભિન્ન-ભિન્ન હતા, પણ એ દરેકેદરેકને જે પૂછવામાં આવે કે “શું મહત્વનો બોધ મળ્યો?” તો બધા એકી અવાજે કહે છે, “મારે જ મારી જવાબદારી લેવાની છે. મારો તારણહાર કોઈ હોય તો એ હું જ છું. હું મારું મૂલ્ય બરાબર જાણું છું અને સ્વીકારું છું, અને તેથી કરીને હું મારી પોતાની કાળજી રાખું છું.”

સ્કોટિશ એસોસિએશન ફોર મેન્ટલ હેલ્થનો ટેલિફોન નંબર છે ૦૧૪૧ ૫૬૮ ૭૦૦૦;

નોર્થર્ન આયર્લેન્ડ એસોસિએશન ફોર મેન્ટલ હેલ્થનો ટેલિફોન નંબર છે ૦૨૮ ૯૦૩૨ ૮૪૭૪.

માનસિક અશાન્તિથી પીડાતા હર કોઈની જીંદગીમાં સુધારો લાવવાનું કામ માર્ઈન્ડ કરે છે.