

વેબસાઈટની રંગબેરંગી સફર માણો... jaydevpurohit.com

તમને માનસિક અપચો થઈ શકે છે

ન જોયેલું જોવું પડે છે અને ન વિચારેલું થઈ રહ્યું છે માટે લોકોમાં ડરનો ફેલાવો સ્વાભાવિક છે. ઘણી વખત આપણે એવું સમજી લઈએ કે આવતીકાલે આપણો સૂરજ ઊગવાનો જ નથી. બસ, આ એક રાત અને વાત તમામ. આપણને કોણ ધીમે ધીમે ખલાસ કરી રહ્યું છે?? કોરોના?? મોંઘવારી?? બેરોજગારી?? કે સરકાર??

ખેર, એમાંથી એકપણ પોઇન્ટ આપણા હાથમાં નથી. માત્ર ચર્ચાઓ અને વાતોનાં ગપાટ્ટા કરી શકીએ અને દિવસો કાઢી શકીએ. અને હા, આપણું માનસિક વિશ્વ વેરવિખેર કરી શકીએ. બસ, બાકી આપણું કોઈ સાંભળવાનું નથી અને જો સાંભળે તો આપણી પાસે એમાંથી બહાર લાવવાનાં ઠોસ ઉપાયો પણ નથી. માત્ર વાતોની વાતો છે. અને કદાચ એ વાતો પણ ઉછીની છે. એ વાતો પણ બેબુનિયાદ છે.

'ચીને ભારતનાં સૈનિકો પર હુમલો કર્યો' આવું સમાચારમાં સાંભળીએ એટલે તરત આપણે ભાન ભૂલી જઈએ અને સોશિયલ વોર ભારતમાં જ શરૂ કરી દઈએ. કોઈ સરકારને ગાળો આપે, કોઈ સલાહ આપે તો કોઈ તાત્કાલિક હુમલો કરવાનું જ કહી દે. 'સવારે ચીને હુમલો કર્યો તો રાતે આપણે કરવો જ જોઈએ' નવરાં સમૃદ્ધબુદ્ધિજીવીઓ એટલો હોબાળો મચાવે કે પ્રધાનને ટવીટ કરીને કહેવું પડે કે, "આપણે જરૂર એનો જવાબ આપીશું". બસ, આ સાંભળવા જ દેશ આખો ઉથલપાથલ થઈ જાય. જેમ ગરમ દૂધનો ઉફાણો ફરી સપાટીએ બેસી જાય.

વાત એ છે કે આપણી માનસિકતા ઉતાવળી અને ખોખલી થઈ ચૂકી છે. અભ્યાસ વિનાની સલાહો અને તર્ક વિનાની દલીલોથી આખા દેશની માનસિકતા બીમાર થઈ ગઈ છે. કોરોના સામે તો કદાચ થોડું ધ્યાન રાખીશું તો બચી જઈશું. પરંતુ આપણી મનોસ્થિતિ કટાઈ રહી છે એનો ઈલાજ કદાચ નહીં મળે તો મુશ્કેલી થશે. જો લોકડાઉનમાં ન્યૂઝચેનલો પણ બંધ રાખવામાં આવી હોત તો ઘણો ફાયદો થઈ જાત. લોકોનાં ઘરમાં ઘૂસીને લોકોની માનસિકતાને હચમચાવી નાખવાની તાકાત ન્યૂઝચેનલો ધરાવે છે. અને આપણે પણ હચમચવા માટે આખો દિવસ ટીવી પર ન્યૂઝચેનલ લઈને જ બેઠાં હોઈએ. આપણે પણ અજીબ છીએ.....!!

જેમ અત્યારે ફેમેલી ડોક્ટર હોય છે એમ ટૂંક સમયમાં જ બધાને "ફેમેલી સાયકોલોજિસ્ટ" ની તાબડતોડ જરૂર પડવાની છે. વિદેશમાં આ ધંધો જોરજોરથી ચાલે છે અને ભારતનાં બહુ મોટાં શહેરોમાં પ્રવેશી ચુક્યો છે. એક એવો વ્યક્તિ પરિવારને જોઈશે, જે બધાને ખાલી શાંતિથી સાંભળે અને એનાં મનનાં કચરાઓ સાચવે. રહસ્યો સંઘરી શકે.

આખા ફેમેલીનો વાતોનો ટોપલો એ વ્યક્તિ છુપાવી દેશે એટલે ફેમેલીના સભ્યો થોડાં હળવાં થયાનો અનુભવ કરી શકશે. આવનાર સમયમાં શારીરિક રોગો ઓછાં અને માનસિક રોગો વધી જશે.

કરોડો અબજો લોકોની દુનિયામાં એક બે સેલિબ્રિટી આત્મહત્યા કરે એ સ્વાભાવિક અને ગળે ઉતરી જાય એવી સરળ વાત છે. પરંતુ આપણે એને નેશનલ મુદ્દો બનાવી દઈએ. સામાન્ય માણસની લાઈફમાં પણ એ માનસિકતા ઠુસાવી દઈએ. અને ત્યારબાદ બને શું?? વધુ આત્મહત્યાઓ થાય. એટલે કે થતી હોય એનાથી થોડી વધુ. આત્મહત્યા ન કરવી જોઈએ એ આપણે સૌ સમજીએ છીએ પરંતુ આત્મહત્યા એ મરવાનો જ એક પ્રકાર છે. આવડી મોટી દુનિયામાં થોડાં લોકો આત્મહત્યા દ્વારા મરે એ સહજ છે. અંતે વાત માનસિક ભાર પર જ આવીને અટકે છે.

વાતોનો, ઘટનાઓનો, અણબનાવોનો, કરેલાં કૃત્યોનો, છુપાયેલાં તોફાનોનો, દફનાવેલા સપનાઓનો, જોયેલાં સમાચારોનો, સાંભળેલા અત્યાચારોનો, તણાવનો, ક્યાંક વધુ લગાવનો, ઘરની કકળાટનો, આસપાસનાં લોકોની બફાટનો, છેતરાયાનો, કોઈકને છેતર્યાનો, જૂની વાતોનો, કાળમુખી રાતોનો, વાગેલી ઠેસનો, ફેંકેલા પથ્થરોનો, સાયવેલાં ઘરડાંઓનો, સંઘરેલાં ઘરેણાંઓનો, ગામની પંચાતોનો, આ બધી બાબતોનો ભાર સો અબજ ટનથી પણ વધુ વજનદાર હોય છે. નાજુક મન બિચારું કેટલું સહન કરે??? કેટલું સાયવે?? અપચો બીમાર ન કરે તો કરે શું?? BE હળવાકુલ...!!

ટીક ટોક

अब कोई ढूँड-ढाँड के लाओ नया वजूद

इंसान तो बुलंदी-ए-इंसाँ से घट गया ~ (कालिदास गुप्ता रज़ा)

- જયદેવ પુરોહિત Jp

www.jaydevpurohit.com

