

ચિંતા નથી તો ચિંતા થાય કે ચિંતા કેમ નથી ?

ચિંતા, ગુસ્સો, બીક જેવી લાગણીઓ રોજબરોજના જીવનનો એક સ્વાભાવિક ક્રમ છે. જરાક કશુંક અણગમતું થાય અને ચિંતા થાય. ચિંતાઓ થવાની, કારણ કે બધું હંમેશાં મારી ઈચ્છા પ્રમાણે થતું નથી. નોકરી છૂટી જાય, આર્થિક જવાબદારીઓ નિભાવવાનું અઘરું બને, ચિંતા થાય. હવામાન બગડે, ઘણું નુકસાન થાય, ચિંતા થાય. સંબંધો બગડે, ચિંતા થાય. માંદગી આવે, ચિંતા થાય. અને આવુંબધું દરરોજ થાય છે. ચિંતા ન થાય એમ ઈચ્છવું એ બરાબર નથી. ચિંતા કર્યા કરવી અને એ ચિંતા દૂર કરવાના ઉપાયો ન કરવા એ બરાબર નથી.

ચિંતા થાય અને મારું મન બેબાકળું બને છે. ગભરામણ થાય, પરસેવો થાય, હૃદય જોરથી ધબકવા માંડે, જડબાં સજ્જડ થઈ જાય, પેટમાં આંટીઓ પડે, સૂનમૂન થઈ જવાય, નિરાશ થઈ જવાય, ગુસ્સે થવાય, બીક પણ લાગે. આવુંબધું થાય ત્યારે જાણે કે હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય એવું પણ લાગે!

ચિંતા કરવાના સ્વભાવવાળા માણસો સતત ચિંતામાં જીવે છે. ચિંતા તેમને કોઠે પડી જાય છે. ચિંતા તેમનો સ્વભાવ બની જાય છે. અને નવાઈની બાબત તો એ છે કે તેમને જો ચિંતા ન હોય તો ચિંતા થાય કે કશુંક બરાબર નથી. અને એવી નવી ચિંતા ઊભી કરી દે છે!

કુટુંબના સભ્યો ભેગા બેસી લંચ કરી રહ્યા છે અને સ્ત્રી પૂછે છે કે સાંજે ડિનરમાં શું ખાવું છે? લંચ માણવાનું બાજુ પર રહી જાય અને ડિનર બનાવવાની ચિંતા શરૂ થઈ જાય!

બરાબ હવામાનની આગાહી થાય કે તરત જ અઠવાડિયાનો સ્ટોક ભરી દેવાની તાલાવેલી જાગે. ગ્રાહકો દોડતા સુપરમાર્કેટમાં પહોંચી જાય! ચિંતાઓ થાય. ચિંતા ન થાય એવું ઈચ્છવાને બદલે એ ચિંતા વિશે શું કરી શકાય, શું કરવું એ મહત્ત્વનું છે. પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને સ્વીકારીને એ સુધારવા શક્ય પ્રયત્નો કરવા એ મહત્ત્વનું છે. સંજોગ સામે બાથડવું, એવું મારી સાથે જ કેમ થયું કે પછી એવું મારી સાથે ન જ થાય એમ ઈચ્છવું બરાબર નથી. પરિસ્થિતિ પ્રત્યેનું મારું દષ્ટિબિંદુ, મારું વલણ અહીં મહત્ત્વની બાબત છે.

ઘણાં ગુજરાતી માબાપોને તેમનાં સંતાનો પરણતાં નથી એની સતત ચિંતા છે. સંતાનોને આ ચિંતા નથી. સંતાનો સારું ભણ્યાં છે. સારી નોકરી છે. સારો પગાર છે. તેમનું ઘર લઈને બેઠાં છે. એ બધાનો તેમને આનંદ નથી. પરંતુ ‘પરણતાં કેમ નથી’ એ તેમની મોટી ચિંતા છે. અને મારી એ ચિંતા માટે જવાબદાર કોણ? સંતાનો યોગ્ય સમયે પરણે અને તેમનું ઘર લઈને બેસે એવી દરેક માબાપની ઇચ્છા હોય છે, પરંતુ મારી બધી જ ઇચ્છાઓ હંમેશાં સફળ ન થાય એવું પણ બનેને? સારું ભણ્યાં અને સરસ ગોઠવાયાં. બસ, તમારી જવાબદારી પૂરી થઈ ગઈ. હવે તેમના પરણવા અંગેની ચિંતા કરીને દુખી શું કામ થાઓ છો? અને તમારા ચિંતા કરવાથી કંઈ તેમના કાર્યક્રમમાં ફેરફાર થવાનો નથી. હા, એ ચિંતાને કારણે તમારું જીવન દુઃખી બની શકે ખરું!

હમણાં શિક્ષાગોથી એક વડીલનો ફોન આવ્યો. નિવૃત્ત શિક્ષક છે. મને કહે, ‘ટીવીમાં કનેક્ટકટમાં જે થયું એ જોયું. એ નિર્દોષ બાળકોની હત્યાનાં ટીવીમાં દશ્યો જોયાં. મારું મન ઉદાસ થઈ જાય છે અને મારી નજર સમક્ષથી એ દશ્યો ખસતાં નથી. રાત્રે ઊંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જાઉં છું.’

ડૉક્ટરનો રિપોર્ટ કેવો આવશે, વાવાઝોડું આવવાનું છે, મોંઘવારી બહુ છે, મારી દીકરીને કૉલેજમાં એડમિશન મળશે કે નહીં, છોકરાઓ સારું ભણશે કે નહીં, બસ લેવા આવશે કે નહીં, સમયસર એરપોર્ટ પહોંચાશે કે નહીં, વિમાન સમયસર ઊપડશે કે નહીં... આવીબધી ચિંતાઓ મારી રોજબરોજની પળોજણો છે. હું સતત ચિંતામાં જીવ્યે રાખું છું!

સતત ચિંતા કરવાના સ્વભાવવાળા માણસો કોઈ પણ સારી બાબત જોઈ શકતા નથી. તેમને ચોખ્ખા દૂધમાં પણ પોરા હોવાની શંકા જાગે છે. અહીં એ માટે દૂધ જવાબદાર નથી. ક્યારેક તો વળી તેમને જો ચિંતા ન હોય તો કશુંક અજુગતું હોય એવું લાગે. ચિંતા ન હોય તો તેમને ચિંતા થાય કે ચિંતા કેમ નથી? અને બધું ગમે એટલું સારું હોય તો પણ ચોક્કસ કંઈક ગરબડ છે એવું તેમને લાગ્યા કરે. આ સ્વભાવવાળા માણસો એક પ્રશ્ન પૂરો થાય એ પહેલાં બીજી ચિંતા ઊભી કરી દે છે. તેમનું ધ્યાન કોઈ સારી બાબત પર ચોંટી શકતું નથી. તેમને કશું સારું દેખાતું નથી. તેમને સ્વર્ગમાં મોકલો તો પણ ત્યાં ચિંતા થાય એવું મળી જ જાય!

અવારનવાર સાંભળાય છે કે ‘ચિંતા ન કરો. મજા કરો. ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે છે.’ પરંતુ એ બાબત હું સાંભળું-ન સાંભળું અને ફટાક દઈને કહી દઉં

છું, ‘તમારે શું? તમારે તો કહેવું જ છેને! મારા પર શું વીતે છે એની તમને શું ખબર? અને તમારે બધું ગોઠવાઈ ગયું છે એટલેને...’ એમ કહીને વળી પાછા તેમની ચિંતાઓ આગળ ધરી દે છે.

‘આ બળી ઠંડી મને જરાય માફક આવતી નથી.’

‘સાંધાઓ સતત દુખ્યા કરે છે.’

‘વળી ડાર્ટની પણ તકલીફ છે.’

‘કેટલી બધી ગોળીઓ લેવી પડે છે...’

મારી પાસે આવી ચિંતાઓની એક લાંબી યાદી છે.

ચિંતા કરવાનો સ્વભાવ ધરાવતા માણસો ગમે એ પ્રવૃત્તિ કરતા હોય, તેમના મગજના પાછળના ભાગમાં કોઈ ને કોઈ ચિંતા ફરતી જ હોય છે. આ પ્રકારના માણસો કશું માણી શકતા નથી. તેમની દરેક વાતમાં... પણ... આવે જ આવે. તેઓ ક્યારેય હસી શકતા નથી, અને તેઓ કોઈના હાસ્યને સહી શકતા નથી.

ચિંતા કરનારા માણસો નકારાત્મક હોય છે. કશું પણ કરતાં પહેલાં તેમને અનેક પ્રશ્નો હોય છે, અનેક શંકાઓ અને ચિંતાઓ હોય છે. ‘હું ઓલાય કરું, પણ મને અઘરા પ્રશ્નો પૂછશે તો? હું એ પ્રોગ્રામમાં જાઉં, પણ મને કંટાળો આવશે તો? જુઓને, આ શાળાઓમાં શું થવા બેઠું છે? જમાનો કેવો બદલાઈ ગયો. પહેલાં બહુ સારું હતું! અત્યારે તો સારું છે, પરંતુ ઘડપણમાં મારાં સંતાનો મારી ચાકરી કરશે કે નહીં?’ વગેરે વગેરે.

ચિંતાનો સ્વભાવવાળા માણસો અનેક શારીરિક તકલીફોથી પીડાય છે. મારો એક દર્દી જમણી બાજુનું અંગ રહી ગયું છે, ખૂબ દુખાવો થાય છે એવી ફરિયાદ સાથે મારી પાસે આવ્યો. એને કારણે તેને ડિપ્રેશન પણ આવ્યું. બધી જ ટેસ્ટ કરાવી. બધું જ બરાબર હતું. કોઈ અજાણ ચિંતાને કારણે તેને શારીરિક તકલીફો ઊભી થઈ હતી.

સામાન્ય ચિંતાઓ કે પછી કોઈ દુખદ બાબતને કારણે ચિંતા થાય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ કશુંક ખરાબ થશે કે ખરાબ થવાનું છે એ વિચારે લાંબા સમય સુધી ચિંતા કરવી એ સ્વાભાવિક નથી. એ તંદુરસ્ત નથી, એ માંદગી છે અને એની સારવાર કરવી પડે.

42 વર્ષની એક પરિણીત સ્ત્રી સારવાર માટે આવતી હતી. ચિંતા, વિકૃત

ચિંતા તેનો રોગ હતો. એક દિવસ વિચિત્ર ચિંતાને કારણે મારી સમક્ષ ઘણું રડી. ચિંતાનું કારણ હતું, ‘મારી દીકરીને નવમા ધોરણના વર્ગમાંથી ફિલાડેલ્ફિયાના પ્રવાસે જવાનું છે. મને બીક છે કે રસ્તામાં બસમાં તેને છોકરાઓ પજવે તો? રસ્તામાં બસને અકસ્માત થાય તો? રસ્તામાં મારી દીકરીનું કોઈ અપહરણ કરે તો? મારી દીકરીને મારે પ્રવાસમાં મોકલવી કે કેમ?’

શક્ય છે કે આપણે બધા પણ અવારનવાર આ પ્રકારની ચિંતાઓ કરતા હોઈએ!

મનોચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં વિકૃત ચિંતાના અનેક પ્રકારો રોગ તરીકે સૂચવ્યા છે. કોઈ સારા પ્રોફેશનલ પાસે એ ચિંતાનું નિદાન કરાવવું ઘટે. વિકૃત ચિંતાના નિદાન પછી એની યોગ્ય સારવાર કરવી પડે. સારવારમાં દવાઓ અને થેરપી બન્ને સાથે કરવાની સલાહ અપાય છે.

સામાન્ય ચિંતાઓ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ જો લાંબા સમય સુધી ચિંતા રહેવાને કારણે જો રોજબરોજના જીવનમાં, જવાબદારીઓમાં કે સંબંધોમાં વિક્ષેપ પડે, બીજા પ્રશ્નો ઊભા થાય (જેમ કે સંતાનોના પરણવાના પ્રશ્ને પતિ-પત્નીના સંબંધો સારા ન રહે), શારીરિક તકલીફો ઊભી થાય, વિષાદ, દબાણ, બેચેની, થાક, દુખાવા ઊભા થાય તો એ ચિંતાઓની વૈજ્ઞાનિક સારવાર કરવી પડે.

ચિંતા અંગે કેટલાક સરળ ઉપાયો :

1. જીવનને હળવાશથી લો. વધારે પડતા ગંભીર ન બનો. જીવનમાં બનતા સારા-નરસા બનાવોને જીવનના એક સ્વાભાવિક હિસ્સા તરીકે જુઓ. જીવનમાં તડકી-છાંચડી આવવાની. અકસ્માતો, માંદગી, નિષ્ફળતા, અવસાનો આવવાનાં. જુઓ, સમજો, સ્વીકારો. જગત તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલતું નથી. માણસ તરીકેની તમારી અપેક્ષાઓ અને મર્યાદાઓને સ્વીકારો.
2. પ્રશ્નોને ઝીણવટપૂર્વક તપાસો. એના શક્ય ઉકેલો શોધો. એ શક્ય ઉકેલોમાંથી એકની પસંદગી કરી પછી એ ઉકેલનો અમલ કરો. ચિંતાના સ્વભાવવાળા માણસો આયોજન પ્રમાણે અમલ કરતા નથી. એ રીતનું મગજ એક વિચાર પરથી, એક ઉકેલ પરથી બીજા ઉકેલ પર ફૂદકા માર્યા કરે છે. ‘આમ ન કર્યું હોત તો? એમ કર્યું હોત તો?’ એમ કરીને ઉકેલને વળગી રહેવાને બદલે, ધીરજ અને વિશ્વાસ રાખવાને બદલે, એ

ઉપાયોને અધવચ્ચે છોડી દઈને પાણીમાં બેસી જાય છે. બિચારાપણું અનુભવે છે કે પછી નસીબને ભાંડે છે. ‘મારું તો નસીબ જ ફૂટલું છે’ એમ કરીને, પ્રયત્ન છોડી દઈને, ચિંતા કરવામાં પાછા જતા રહે છે. ચિંતા કર્યા કરે છે, દુખી થયા કરે છે, માંદા પડ્યા કરે છે, ભાતભાતની ગોળીઓ ખાધા કરે છે!

3. ધીરજ રાખો. વિશ્વાસ રાખો. ટૂંકા રસ્તા ન શોધો. (દોરા-ધાગા, નંગ અને જડીબુટ્ટીઓથી પ્રશ્નો ઊકલતા નથી!) બહાનાં ન કાઢો. હિંમતપૂર્વક કોઈ જાણકારની મદદ લઈને પ્રશ્ન ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરો. જેની પાસે મદદ અને સહાનુભૂતિ મળે, પ્રશ્નના-ચિંતાના ઉકેલ માટે કોઈક રસ્તો મળે એવા માણસોનો સંગ કરો. તમારા જેવા ચિંતા કરનારા, રોદણાં રડનારા, રવાડે ચડાવે એવા કે પછી બિચારા માણસોનો સંગ ટાળો. તેઓ તમારી ચિંતાને મજબૂત બનાવશે, તમારી ચિંતામાં વધારો કરશે, તમને રવાડે ચડાવશે. અને આ યોગ્ય નથી.
4. ચિંતા કરવી જ પડે, ચિંતા થાય જ એવી સ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે ચિંતા કરી લો. ચિંતા કરવા માટે દિવસ દરમ્યાન ચોક્કસ સમય ફાળવો. એ સમય, કલાક કે અડધો કલાક માત્ર ચિંતા કરવા માટે છે; પરંતુ ત્યાર પછી એ ચિંતાને બાજુ પર મૂકીને જીવનની બીજી સારી બાબતોમાં ધ્યાન પરોવો. ચિંતા પર ચોવીસે કલાક ચોંટી ન રહો, કારણ કે આ જીવન મને માત્ર ચિંતા કરવા માટે જ મળ્યું નથી. જીવનની બીજી સારી વાતો પર ધ્યાનને વાળો. અને આ તમારા હાથમાં છે. તમે ને તમે જ માત્ર આ કરી શકો.
5. ચિંતા થાય ત્યારે એ બાબતે વિચારો કે ચિંતા માત્ર તમારે એકલાને નથી. પ્રશ્નો કે મુશ્કેલીઓ તમારે એકલાને નથી. વાસ્તવિક દષ્ટિબિંદુ કેળવો. તમારા જેવી જ ચિંતા ધરાવતા બીજા માણસોના અનુભવમાંથી તમારી ચિંતા કેવી રીતે દૂર કરી શકાય એવા ઉપાયો શોધો, એનો અમલ કરો.
6. ‘ચિંતા જ ન કરવી’ એવું નહીં, કારણ કે અવારનવાર ચિંતા થાય એવા સંજોગો ઊભા થયા કરવાના. પરંતુ માત્ર ચિંતા જ કરવી અને એના ઉપાય તરીકે કશું ન કરવું એ સાચી કે સારી રીત નથી. એ પરિસ્થિતિમાં પણ એ ચિંતા દૂર કરવા શું થઈ શકે એ અંગે સ્વસ્થતાથી વિચારો.