

યુ આર ધ કોઝ એન્ડ યુ આર ધ ઇફેક્ટ

કારણ પણ તમે જ છો અને પરિણામ પણ તમે જ છો.

‘વિકાસ’ શબ્દ આપણે અનેક વખત સાંભળ્યો છે. ‘સેપિયન્સ’ જેવાપુસ્તકે ‘માણસ’ કઈ રીતે બન્યો એની વિગતવાર માહિતી આપણા સુધી પહોંચાડી એ પછી માણસ પોતાના વિશે વધુ ને વધુ વિચારતો થયો છે. વિચારવાની આ પ્રક્રિયા એને પોતાના વિશેની એક આગવી આંતરદ્રષ્ટિ આપે છે. આ સમજ સાથે માણસ વધુ બહેતર જીવન અને સંબંધો માટે પ્રયત્નશીલ બને છે. આપણે બધા એક સારી, સ્વસ્થ અને ખુશ જિંદગી જીવવા ઈચ્છીએ છીએ-આપણા નિકટના વ્યક્તિ, સ્વજન કે પ્રિયજનને પણ એવી જ જિંદગી આપવા ઈચ્છીએ છીએ તેમ છતાં, સંઘર્ષ થઈ જ જાય છે. સંઘર્ષને ટાળવાના પ્રયત્નમાં ઘણી વાર માણસને હતાશા, નિરાશા, સંબંધ વિચ્છેદ કે પીડાનો સામનો કરવો પડે છે. આપણને ન ગમતી પ્રવૃત્તિ, વ્યવસાય કે સામાજિક સંબંધોને જાળવવાનો પ્રયત્ન પણ અંતે ચીડ અને કંટાળામાં પરિણમે છે.

આ બધું કુલ મળીને ‘સમસ્યા’ બને છે. આવી સમસ્યાઓને નિવારવા માટે આ સંઘર્ષમાંથી મનોચિકિત્સા અને મનોવિજ્ઞાનનો જન્મ થયો. શારીરિક રોગો વિશે મેડિકલ સાયન્સે ઘણી પ્રગતિ કરી છે, પરંતુ મનોરોગ કે માનસિક રોગ વિશેની સમજ આજે પણ અધૂરી છે. ભણેલા લોકો પણ જ્યોતિષ, અંધશ્રદ્ધા અને અજ્ઞાનમાં જીવે છે. દરેક વ્યક્તિ ‘સુખ’ કે ‘શાંતિ’ની શોધમાં છે, પરંતુ આ મળે છે ખરા? સાધુ, સંતો, મોટિવેશનલ સ્પીકર, સેલ્ફહેલ્પના પુસ્તકો સહિત ‘થેરાપી’ સુધીના પ્રયત્નો અંતે તો ‘સુખ’ અને ‘શાંતિ’ મેળવવાના પ્રયત્નો જ છે. એક જાણીતું વાક્ય છે કે, ‘પેઈન ઈઝ એ પાર્ટ ઓફ લાઈફ, સફરિંગ ઈઝ એ ચોઈસ.’ (પીડા એ જીવનનો ભાગ છે, પરંતુ સંતાપ આપણે પસંદ કરીએ છીએ.)

માણસનું મન એને સાદા ડિપ્રેશન કે એન્જાઇન્ટીથી શરૂ કરીને સ્ટ્રેસ, સ્ટ્રેઇન અને સાઇકોસોમેટિક રોગો સુધી લઈ જાય છે. અસ્થમા, ચામડીના રોગો, એમ્નેશિયા કે અલ્ઝાઇમર જેવા રોગો વિશે ‘હવે’ એમ માનવામાં આવે છે કે આ બધા જ રોગો મન સાથે જોડાયેલા રોગો છે. આપણા શરીરના કયા ભાગમાં આ મન આવેલું છે એ આપણે જાણતા નથી. કોઈએ આજ સુધી ‘મન’ને જોયું નથી. હૃદયની જેમ એ ધબકતું નથી કે મગજની જેમ એને જોઈ કે જાણી શકાતું નથી,

પરંતુ આ ‘મન’ આપણા તમામ વ્યવહારો અને જીવનનું સ્ટિયરિંગ વ્હીલ છે એ વાત હવે સ્વીકારાઈ ચૂકી છે.

માનસિક રોગ થવાનાં કારણો અનેક હોઈ શકે, પરંતુ (૧) માણસનો ઉછેર કે એનું બાળપણ - એના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર (૨) વારસાગત અને (૩) એની આસપાસનું વાતાવરણ... આ ત્રણ મુખ્ય કારણો છે.

મન અને બુદ્ધિ બંને જુદાં છે. માણસ વિચારે છે બુદ્ધિથી, પરંતુ વર્તે છે એની લાગણીઓ અને મનની દોરવણી પ્રમાણે... મોટા ભાગની સમસ્યાઓ ત્યાંથી જ ઊભી થાય છે. પોતાની મર્યાદાને સ્વીકારી લેવી તે બુદ્ધિ છે, પરંતુ દરેક વખતે પોતાની મર્યાદાની બહાર જઈને વર્તવું કે વર્તી શકીશ એમ માનવું એ મનને કારણે સર્જાતી સમસ્યાઓ છે.

ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા (એક્શન અને રિએક્શન)ની વચ્ચે જીવતો માણસ સામાન્ય રીતે એક્શનથી જીવવા માગે છે, પરંતુ રિએક્શનથી જીવતો જોવા મળે છે. ‘ચિત્ત’ અને ‘મન’ આવા બે ભાગ પાડીએ તો પણ ફરી એક વાર બુદ્ધિ અને લાગણી સુધી પહોંચી જઈએ છીએ.

આપણું શરીર અને મન એકમેક સાથે જોડાયેલું મનોશારીરિક અસ્તિત્વ છે. શારીરિક વ્યવહારોની સાથે સાથે માનસિક વ્યવહારો મળીને ‘વ્યક્તિ’નું સર્જન કરે છે. આપણે જે રીતે વર્તીએ છીએ, બોલીએ છીએ કે વિચારીએ છીએ એના ઉપર આપણા મનનો પ્રભાવ છે. એવી જ રીતે આપણા શરીરમાં કોઈ રોગ કે ખરાબી થાય ત્યારે એનું બહુ જ ઊંડું મૂળ આપણા મન સાથે જોડાયેલું છે. એ પણ પુરવાર થઈ ગયેલી બાબત છે.

આ પુસ્તક લખવાનું એકમાત્ર કારણ એ છે કે આપણા આખા અસ્તિત્વને જે કંટ્રોલ કરે છે અથવા ગવર્ન કરે છે અથવા સુધારે છે કે બગાડે છે એ મન વિશે આપણી પાસે ઓછામાં ઓછી જાણકારી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક કે મનોચિકિત્સક પાસે જવા આપણે તૈયાર નથી. કારણ કે, મનોરોગ વિશે આપણી સમજ અધૂરી અને ભ્રામક છે. સાયકોલોજીસ્ટ અને સાયકિયાટ્રીસ્ટમાં ફેર છે. સાયકિયાટ્રીસ્ટ તબીબ છે. દવા લખી શકે છે. જરૂર પડે તો હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની સારવાર પણ આપે છે. સ્કીઝોફ્રેનિયા ડિપ્રેશન બાયપોલર ડિસઓર્ડર જેવા ગંભીર રોગોમાં સાયકિયાટ્રીસ્ટની જરૂર પડે છે. એમબીબીએસ પછી આ સ્પેશલાઈઝડ ડિગ્રી છે જ્યારે સાયકોલોજીસ્ટ મનોવિજ્ઞાનમાં માસ્ટર અથવા પીએચડી કરે છે. એ તબીબ

નથી, દવાઓ લખી શકતા નથી. કાઉન્સિલિંગ, સાયકોથેરાપી, વર્તન અને વિચારોમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરે છે. તાજાવ, સંબંધોની સમસ્યા, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, ચિંતા કે જીવનની મુશ્કેલી હોય તો સાયકોલોજિસ્ટ પાસે જઈ શકાય છે... ભારતમાં હજી પણ મોટા ભાગના લોકો એમ માને છે કે મનોચિકિત્સક પાસે જનારા ગાંડા હોય! મન સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓને આપણે ક્યારેય ગંભીરતાથી લેતા નથી. જે આગળ જતાં વ્યક્તિના સંબંધો અને એના સમાજ સાથેના વર્તનમાં મોટા પ્રશ્નો ઉભા કરી શકે.

આમાં રજૂ કરાયેલા દરેક પ્રસંગ અને પાત્ર સાચાં છે. માત્ર નામો બદલ્યાં છે. આવા અનેક પ્રસંગો આપણે સૌએ આપણી આસપાસ જોયા જ છે, અનુભવ્યા છે, પરંતુ એનું વિશ્લેષણ કે એનાલિસીસ કરીને જુદી રીતે વિચારવાનો, સ્વયંને ઓળખવાનો પ્રયાસ કદાચ નથી કર્યો! બીજાને સમજવાના પ્રયાસમાં કે બીજાને આપણા વિશે સમજાવવાના પ્રયાસમાં આપણે પોતે જ પોતાને સમજવાનું ભૂલી જઈએ છીએ! સમસ્યા હોય, એટલે આપણે અયોગ્ય, અણગમતા, તિરસ્કારને પાત્ર કે અધૂરા છીએ એવું ન માનવું. સમસ્યા દરેકને છે, હોય જ! જો આપણે આપણી સમસ્યાને સમજીને, ઓળખીને, એનો ઉપાય શોધવાનો પ્રયાસ કરીએ તો આપણા સંબંધો વધુ દ્રઢ અને સ્નેહપૂર્ણ બની શકે... આપણે જે ‘સુખ’ અને ‘શાંતિ’ શોધી રહ્યા છીએ એ ફક્ત ભીતર ચાલતા સંઘર્ષ અને સમસ્યાના નિવારણથી જ મળશે, એટલું નક્કી છે.

તદ્દન પ્રામાણિકતાથી કોઈ પણ પ્રકારની બચાવવૃત્તિનો ઉપયોગ કર્યા વિના, અરીસાની સામે ઊભા હોવ એ રીતે આ પુસ્તક વાંચીને સ્વયંને સમજવાનો પ્રયત્ન કરશો તો ‘સુખી થશો’ એવું વચન એક લેખક તરીકે નથી આપતી, પરંતુ ઓછા દુઃખી થશો એટલું કહી શકું. આ પુસ્તક વાચકને એના સંબંધો સુધારવામાં કે સ્વયંને સમજવામાં ઉપયોગી નીવડે તો મને સંતોષ થશે.



kaajalozavaidya@gmail.com



www.kaajalozavaidya.in



www.facebook.com/Kaajalozavaidya



www.instagram.com/kaajalov



www.imdb.com/name/nm૫૩૭૫૩૬૫



KaajalozavaidyaMyOwn

કાજલ ઝાવડિયા વૈદ્ય

અનુક્રમણિકા

1. શોપિંગ સિન્ડ્રોમ	1
2. ચોખ્ખાઈનો રોગ.....	9
3. સતત બદલાતા મૂડ (મૂડસ્વિંગ)	17
4. આત્મવિશ્વાસનો અભાવ.....	25
5. વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ	32
6. ઈગો-અહૂમ-અહંકાર	39
7. સિલેક્ટેડ મેમરી	46
8. નેગેટિવિટી	53
9. ફરિયાદ પેટી	59
10. બિનજરૂરી ચિંતા.....	65
11. આમાં મારો કોઈ વાંક નથી	73
12. હું કહું તે સત્ય.....	80
13. મੈં એસા હી હૂં!.....	87
14. થોડા અનુભવને આધારે જર્નલાઈઝેશન	95
15. મને પ્રેમ સદતો નથી	102
16. બીમાર રહેવાનો શોખ.....	109
17. સૌથી વધારે દુઃખી હું જ છું!.....	116
18. ગુસ્સો.....	123
19. ધિક્કાર	132
20. વર્ક વિડ્રોઅલ.....	138
21. ઊંઘ નથી આવતી.....	145