

જટિલ મુશ્કેલીઓ, ગૂંચવાયેલું મન- છતાં ઉકેલ સરળ

કેસ - 1

મીનાક્ષી અને રસેશ અતિ મધ્યમ પરિવારનું યુગલ. મીનાક્ષી હોંશિયાર અને ચપળ. બીમાર સાસુ, વૃદ્ધ સસરા, 7 વર્ષની દીકરીનો પરિવાર. રસેશ રિક્ષા ચલાવી પરિવારનો ખર્ચ કાઢતો. અચાનક રસેશની તબિયત બગડતાં, તપાસ કરાવતાં જાણ થઈ કે રસેશની કીડની કાઢવી પડે એમ છે. મધ્યમવર્ગીય પરિવાર પર જાણે આભ તૂટી પડ્યું. ઘરમાં રોકકળ શરૂ થઈ ગઈ. રસેશ ઝેરની શીશી લઈ આવ્યો અને સમગ્ર પરિવારને એક સાથે ઝેર પીવા સમજાવ્યું. મીનાક્ષીએ આડોશ-પાડોશના લોકોને બોલાવ્યા. કોઈએ મને ફોન કર્યો. મેં જઈને રસેશની સમસ્યા શાંતિથી સાંભળી. રસેશને તેનું ઓપરેશન કરાવી આપવા મદદ માટે આગળ હાથ ધર્યો પરંતુ રસેશ માટે તેની સમસ્યા હલ થાય એવી નહોતી, જેથી રસેશને તેના ડર વિશે પૂછ્યું તો રસેશે લાઈનબ્રેક સમસ્યાઓ મૂકી, જેમ કે, ‘ઓપરેશનનો ખર્ચ ક્યાંથી આવશે?’, ‘મારાં વૃદ્ધ માતા-પિતાનું ભરણપોષણ કોણ કરશે?’ ‘મારી દીકરીને કોણ ભણાવશે?’... રસેશને સાંભળીને, તેની દરેક સમસ્યાને હાથ પર લઈ સમજાવી. જેમ કે, ઓપરેશન સરકારી હોસ્પિટલ કે ધર્માદા હોસ્પિટલમાં અમે કરાવી આપીશું અને જો આયુષ્યમાન કાર્ડ હશે તો સમસ્યા આપોઆપ હલ થઈ જશે.

‘વૃદ્ધ માતાપિતા માટે પણ સરકાર અને સમાજ દ્વારા ચાલતા કેન્દ્ર થકી સહાયરૂપ થવા અમે તૈયાર છીએ.’

‘દીકરીના શિક્ષણ માટે કન્યા કેળવણી યોજના, વહાલી દીકરી યોજના, બેટી બચાઓ-બેટી પઢાઓ યોજના વિશેની ખાતરી આપી’ એટલે મીનાક્ષીને થોડી થોડી આશા જાગવા લાગી. તેના વૃદ્ધ (આશરે 65 વર્ષ) સસરાએ રસેશને હિંમત આપી કે તેઓ રિક્ષા ચલાવવા સક્ષમ છે એટલે તેઓ રિક્ષા ચલાવી કમાણી ચાલુ રાખશે. મીનાક્ષીએ પોતે ઘરે ઘરે જઈ રસોઈ કરવાની તૈયારી બતાવી. આડોશ-પાડોશ તેની બીમાર માતા તથા દીકરી ઘરે એકલાં હશે ત્યારે ધ્યાન

રાખવાની ખાતરી આપી પરંતુ રસેશને આ બધા ઉકેલ કરતાં તેના પ્રોબ્લેમ વધુ મોટા લાગતા હતા. જેથી ખૂબ ધીરજપૂર્વક રસેશને સંભાળ્યો અને થોડા જ દિવસોમાં રસેશનો પરિવાર પોતાના પ્રોબ્લેમ સ્વીકારીને ઉકેલ તરફ લાગી પડ્યો. મીનાક્ષીએ આયુષ્યમાન કાર્ડની મદદથી રસેશની સર્જરી કરાવી. સંસ્થા તરફથી રસેશની દવા અને ખોરાક પર ધ્યાન અપાયું. તેના પિતા ખૂબ સરળતાથી રિક્ષા ચલાવી કમાવા લાગ્યા. મીનાક્ષીને ત્રણ ઘરે રસોઈનું કામ મળી ગયું. તેનાં સાસુ બીમારીના માનસિક દબાવમાંથી બહાર આવીને સ્વસ્થતાપૂર્વક ઘરની જવાબદારી સંભાળવા લાગ્યાં. આજે આ સમસ્યાને ઉકેલ્યાનાં સાત વર્ષ પછી રસેશનો પરિવાર પહેલાં કરતાં વધુ સ્વસ્થ અને સશક્ત થઈ ગયો છે. રસેશ ડ્રાઈવરની નોકરીએ લાગ્યો છે, તેના પિતા રિક્ષા ચલાવે છે, મીનાક્ષી રસોઈ કરવા જાય છે. તેની માતા ઘરેથી ટિફિન સેવા પૂરી પાડે છે અને દીકરી ભણવા અને સ્પોર્ટ્સમાં ખૂબ આગળ છે. ઊલ્ટાનું સમસ્યાઓ આવવાથી રસેશનું જીવન ખરા

અર્થમાં વધુ સરસ થઈ ગયું. જો તે પળે રસેશ સમગ્ર પરિવારનું જીવન ટૂંકાવી દેતે તો???

ખરું જોતાં, માણસની સૌથી મોટી મુશ્કેલી માત્ર સમસ્યા નથી પરંતુ સમસ્યાને જોવાનો તેનો દૃષ્ટિકોણ છે. જીવનમાં આવતી ગૂંચવણો કે પડકારોને આપણે મનમાં એટલા વિકરાળ બનાવી દઈએ છીએ કે તેનો સરળ ઉકેલ પણ આપણને સ્વીકાર્ય નથી લાગતો. પરિણામે માણસ વધુ જટિલ રસ્તાઓ શોધવા માંડે છે, જેમ રસેશે પરિવાર સાથે ઝેર પી જવાનો જટિલ રસ્તો પસંદ કરેલો.

કેસ - 2

નિધિ અને નિરાંતનું લગ્નજીવન બે મહિનામાં જ ભંગાણે પડેલું. નિધિ લગ્ન બાદ પહેલી વાર પિયર રહેવા ગઈ પછી પાછી આવવાનું નામ જ ન લીધું. શરૂઆતમાં નિરાંતનાં માતા-પિતાએ નિધિનાં માતા-પિતા સાથે વાતચીત ચાલુ રાખી હતી પરંતુ પછીથી તે સદંતર બંધ થઈ ગઈ. છ મહિના પછી અચાનક નિધિએ મહિલા પોલીસ સ્ટેશનમાં અરજી કરી. જેથી નિરાંતનાં માતા-પિતા ગભરાઈ ગયાં. નિરાંતના મામા થોડા વગવાળા હોવાથી તેમણે પોલીસ અધિકારીઓને ફોન કરી દીધા. પોલીસ સ્ટેશનથી તેમને જવાબ આપવા બોલાવવામાં આવ્યા. જે સામાન્ય પ્રોસીજરનો ભાગ જ હતો પરંતુ નિરાંતના મામાએ શહેરના અન્ય વગદાર વ્યક્તિઓને ફોન કર્યા. મને જ્યારે ફોન આવ્યો ત્યારે મેં તેમને રૂબરૂ બોલાવી સાંભળ્યા. તો જાણ થઈ કે બંને પક્ષે આ વિષય પર ક્યારેય બેસીને વાત જ નહોતી કરી. મેં નિરાંતના મામાને સમજદાર મધ્યસ્થી થકી એકમેકને મળવા માટે જણાવ્યું. જેથી તેના મામાએ મારી સામે જ સમાજના એક વ્યક્તિને મધ્યસ્થી બનવા ફોન કર્યો. તે વ્યક્તિ નિધિના કુટુંબી હોવાથી તેમણે તરત નિધિના પિતાને ફોન કર્યો અને દસ મિનિટમાં તો વાતચીતનો દોર શરૂ થઈ ગયો. તેમણે મારી સમક્ષ જ કોન્ફરન્સ કોલ પર નિધિનાં માતા-પિતાને લીધાં અને નિધિની ઈચ્છા પૂછી તો તેઓએ જણાવ્યું કે નિધિને લગ્નજીવનમાં આગળ નથી વધવું. આ બાજુ નિરાંતને પણ છૂટાછેડા જોઈતા હતા જેથી મ્યુચ્યુઅલ સમજદારીથી, સંમતિથી (13B હેઠળ) છૂટાછેડાની અરજી કરવા નક્કી થયું. નિધિનાં માતા-પિતાએ લગ્નમાં ચડાવેલ જર-ઝવેરાત પરત માંગ્યું તો નિરાંતનાં માતા-પિતાએ તો એનો સઘળો સામાન પરત આપવાની તૈયારી બતાવી. 30 મિનિટ બાદ

તેઓ વકીલ દ્વારા તૈયાર કરેલ સમજૂતી પત્ર લઈ ભેગા થયા અને બીજા દિવસે તો કોર્ટમાં સંમતિથી અરજી નાંખી દીધી. કાયદાની જોગવાઈ મુજબ 7-8 મહિનામાં તો કોર્ટમાંથી છૂટાછેડાનો હુકમ પણ મળી ગયો. આજે બે વર્ષ પછી નિરાંતના લગ્ન બીજે થઈ ગયા અને નિધિને તો બીજા લગ્નથી સંતાન પણ થઈ ગયું.

આજના સમયમાં પણ આવું જ કંઈક જોવા મળે છે. ઘણી વાર પરિવાર, મિત્ર, કાઉન્સેલર ખૂબ સરળ અને સીધો ઉકેલ આપે - ‘બેસીને વાત કરો’, ‘સમય આપો’, ‘થોડું શાંતિથી વિચારો, અહંકાર છોડો’- પરંતુ આ ઉપાયો વ્યક્તિને નાના અને અપૂરતા લાગે છે. તેને લાગે છે કે ‘આટલી મોટી સમસ્યાનો આટલો સરળ ઉકેલ કેવી રીતે હોઈ શકે? ઘણા લોકો પોલીસ, કોર્ટ, થેરાપીસ્ટ કે સંસ્થા સુધી પહોંચે છે, જ્યાંથી મળતો ઉપાય ખૂબ માનવીય અને સરળ હોવાથી તેઓ વધુ મોટા લોકો સુધી પહોંચવા પ્રયત્ન કરે છે. જ્યાં સુધી તેમના પ્રશ્નોને કોઈ ખૂબ ગંભીર ન ગણાવે ત્યાં સુધી તેઓ ફરતા રહે છે. તેમના મન દ્વારા પહેલેથી જ સમસ્યાને અત્યંત ગંભીર સ્વરૂપ અપાઈ ગયું હોય છે, એટલે સરળ ઉકેલ કે જવાબ સ્વીકારવામાં અહંકાર અને અવિશ્વાસ વચ્ચે આવે છે. ત્યાર બાદ જ્યારે એ જ ઉપાય લાંબી પ્રક્રિયા, અનેક મીટિંગો, કાગળો, ચર્ચાઓ અને ભાવનાત્મક થાક પછી ફરીથી મળે, ત્યારે એ જ વાત ‘મોટો ઉકેલ’ લાગે છે.

અહીં પ્રશ્ન ઉપાયનો ઓછો અને માનસિક સ્વીકારનો વધારે છે. આજના સમયમાં એક બીજી સમસ્યા પણ વધી રહી છે -તરત અને ચમત્કારિક ઉકેલની અપેક્ષા. લોકો ઈચ્છે છે કે કોઈ વ્યક્તિ આવીને તેમના દુઃખને તરત દૂર કરી દે. પરંતુ જીવનની ઘણી સમસ્યાઓમાં ઉકેલ બહુ સામાન્ય હોય છે-સંવાદ, ધીરજ, માફી, સમય અને સમજણ આ બધું એટલું સામાન્ય લાગે છે કે આપણે તેની કીમત ભૂલી જઈએ છીએ. ક્યારેક જીવનમાં સૌથી મુશ્કેલ કામ સરળ વાતને સ્વીકારવાનું હોય છે.

એટલે જ મધ્યસ્થી કે કાઉન્સેલરનું કામ સરળ છતાં અટપટું હોય છે. કારણ સાચો કાઉન્સેલર વ્યક્તિને સમસ્યામાંથી બહાર નથી લાવતો પરંતુ તેને પોતાની સમસ્યાને નવી દૃષ્ટિથી જોવાનું શીખવે છે. ઘણી વાર માણસની સમસ્યા કરતાં તેના મનમાં ઊભાં થયેલ ડર, ગૂંચવણ અને કલ્પનાઓ વધારે મોટી હોય છે. તેથી કાઉન્સેલરનું પ્રથમ કાર્ય ‘ઉકેલ આપવું’ નહીં પરંતુ ‘સમસ્યાનું સાચું કદ દેખાડવું’ છે. ઘણી વાર વ્યક્તિને ઉપાય કે ઉકેલ નથી જોઈતો હોતો. તેને એ અનુભવવું હોય છે કે ‘મને કોઈ સમજી રહ્યું છે’. તેથી કાઉન્સેલર / મધ્યસ્થીએ પહેલા તેની લાગણીઓને સ્વીકારવી, તેના દુઃખને નકાર્યા વિના શાંતિથી સાંભળવું જરૂરી હોય છે અને સાથે જ તેની સમસ્યાને ‘ભાગોમાં’ વહેંચી ઉકેલ આપવો, જેમ અહીં કેસ નં. 1માં આપ્યો. તેમ જ કાઉન્સેલરે ‘સરળ ઉકેલની કિંમત’ પણ સમજાવવી જોઈએ. ઘણી વાર લોકો માને છે કે દુઃખ મોટું છે તો ઉપચાર પણ મોટો જ હોવો જોઈએ ત્યારે તેને સામાન્ય ઉપાયો જેવા કે યોગ્ય સંવાદ, થોડો સમય ઊંઘ, મેડીટેશન (સ્વયં સાથે રહેવું), ડાયરીમાં સમસ્યાઓ લખવી, મોબાઈલ-સોશયલ મીડિયાથી અંતર, યોગ્ય ખોરાક, હસવું, ચાલવું, રમવું, મૌન રાખવું પણ માનસિક શાંતિ આપે છે.

પાસ તો, વ્યક્તિને વારંવાર યાદ કરાવવું કે ‘આ પરિસ્થિતિ કરતાં તે મોટો છે’, ‘આ સમય પણ પસાર થઈ જશે.’ ‘સમસ્યા જીવનનો અંત નથી, ઘણી વાર તે નવી સમજણની શરૂઆત હોય છે.’

-Instagram@gita.shroff

