ચાલો, ગમગીન દિવસને બનાવીએ ગમતીલો..!

મોસમ હોય કે મૂડ અચાનક પલટાય તો હાનિકારક બની શકે. મોસમની વાત તો આપણા હાથમાં નથી પણ બગડેલા મૂડ -મિજાજને ફરી ચિયરફુલ બનાવવા શું કરવું જોઈએ? આવો, જાણીએ...

ક્લોઝ-અપ જિંદગી

★ ભરત ઘેલાણી

ઘણી વાર હળવાશમાં કહેવાતું હોય છે : 'વરસાદ અને સાસુનું કંઈ ન કહેવાય. એ બન્ને ગમે ત્યારે વરસી પડે!'

આવું જ આપણા મૂડનું છે. એ સાસુમાની જેમ ક્યારે પલટાય ને ક્યારે વહુ એટલે કે તમારા પર ત્રાટકી પડે એનો વર્તારો અચ્છો જ્યોતિષ પણ ન કરી શકે.

કેટલીક વાર સવારે ઊઠીએ- ફ્રેશ થઈ રોજિંદા કામે વળગીએ ને થોડી વારમાં ધાર્યાં કામ એક પછી એક આડા પડવા માંડે કે સાવ પાર ન પડે પછી આપણો મૂડ બદલાય ને આપણે મનોમન બોલી ઊઠીએ : ''યાર, કેવો બુંદિયાળ દિવસ ઉગ્યો છે આજે?'' અથવા તો ધૂંધવાઈને એવું પણ કહીએ : ''સવાર સવારમાં કોનું મોઢું જોયું'તું આજે? કે કોઈ કામ સીધું ઊતરતું જ નથી!''

આવું આપણા બધાં સાથે અવારનવાર બનતું રહે છે પણ એના પર ખાસ ધ્યાન પણ નથી આપતા. જો કે, આમાં ન સમજાય એવી વાત એ છે કે સવાર સવારમાં જ આપણને આવા અંદેશા આવવા માંડે કે આજે જોઈતું કામ થતું નથી. આવા સંદેહનું કોઈ દેખીતું કારણ હોતું નથી પણ જસ્ટ, મનમાં આવું ઊગી નીકળે આપણે આને 'બેડ - ડે' કહીએ પણ મનોચિકિત્સક આને 'સેડ - ડે' તરીકે ઓળખાવે છે.

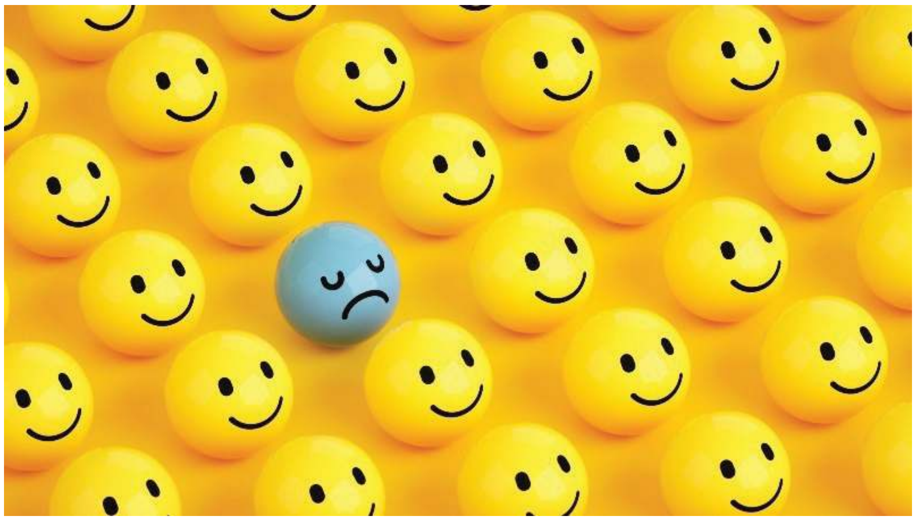
- તો પછી આ કહેવાતા 'બેડ -ડે' અને 'સેડ -ડે' વચ્ચે ફરક શું?

સામાન્ય માણસને પૂછો તો એમને મન ફરક માત્ર 'ખરાબ' કે 'ગમગીન' શબ્દ જેટલો છે. ધાર્યું કામ ન થયું એટલે નિરાશ થયા-દુ:ખી થયા-ગમગીન થયા. ધારી લો કે આપણને અચાનક લાગવા માંડે કે આજે આવો સેડ કે ગમગીન દિવસ છે તો શું કરવું?

''વેલ, ખરું પૂછો તો આવા 'સેડ-ડે' ક્યારે ત્રાટકે એ કંઈ નિશ્ચિત નથી હોતું.'' બોસ્ટન-હાર્વડની મેડિકલ સ્કૂલ સાથે સંકળાયેલાં ખ્યાતનામ મનોવિજ્ઞાનિક નતીલા દાતીલો આવું કહીને ઉમેરે છે : ''હા, એ ખરું કે સતત કામના દબાણને લીધે મન-મગજ થાકી જાય ત્યારે આપણને એક પ્રકારની ખિન્નતા ઘેરી વળે છે. આપણે મનથી થાકી જઈએ છીએ. આવે વખતે જેનાથી થાકોડો લાગતો હોય એ કામથી થોડી વાર દૂર રહેવું જોઈએ.''

આ જ અનુસંધાનમાં અમદાવાદના જાણીતા મનોચિકિત્સક ડો. પ્રશાંત ભિમાણી કહે છે :

''હા, એ ખરું કે આવા બેડ કે સેડની લાગણીનું લંબાણ થોડાક કલાકનું હોય છે. પછી એ આપોઆપ વિરમી જાય. કોઈ પણ કારણસર એ લંબાય તો તે ડિપ્રેશનમાં પલટાઈ શકે પછી આવી ખિન્નતા કે ઉદાસીનતા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક બની રહે છે. એના ચક્કરમાંથી બહાર આવવું કઠીન પણ છે'' એવા ચેતવણીભર્યા સ્વરમાં ડો. પ્રશાંત ભિમાણી 'સેડ-ડે'ની તબીબી પરિભાષાનો ફોડ પાડતા કહે છે : ' SAD એટલે Seasonal Affective Disorder.' આપણું મન અચાનક કેમ ખિન્ન થઈ જાય છે એની પાછળ મન કરતાં પણ બીજાં બાહ્ય કારણો વધુ ભાગ ભજવે છે.



શું છે એ બધાં કારણ?

નિષ્ણાતો અનુસાર વિદેશોમાં ઠંડી આબોહવા ઉપરાંત ઓછા સૂર્યપ્રકાશને લીધે વાતાવરણ ગ્લૂમી એટલે કે ધૂંધળું - વિષાદપૂર્ણ બની જાય છે, જે આડકતરી રીતે હતાશા પ્રગટાવે છે. એ જ રીતે, અવારનવાર વરસાદનાં ઝાપટાંને લીધે એ મનમાં ન સમજાય એવો વિષાદ પણ સર્જે છે.

આ બધાં વચ્ચે આપણને અચાનક રોજિંદા કાર્ય સહિત બધી જ વાતમાંથી રસ ઊડી જાય - કશું જ ન કરવાની ઈચ્છા પ્રબળ થઈ જાય છે. આને તબીબો 'સેડ-ડે સિન્ડ્રમ' તરીકે ઓળખાવે છે. આવાં લક્ષણ જો વધુ તીવ્ર બને તો એ આત્મહત્યા તરફ પણ દોરી જાય. (બાય ધ વે, વિદેશમાં વધુ પડતી અનિશ્ચિત વરસાદી મોસમમાં આપઘાતના વધુ કિસ્સા નોંધાય છે !)

- તો પછી આવા 'સેડ-ડે' માંથી છટકવું કેમ?

''સિમ્પલ. આવાં ગમગીનીભર્યાં લક્ષણોમાંથી છૂટવા માટે માત્ર આટલું કરો.'' ડો. ભિમાણી એના ઉપાય સૂચવતા કહે છે :

'આવું લાગવા માંડે કે તરત ઘરનાં બધાં બારી-બારણાં ખોલી દો. ખંડમાં પૂરતો પ્રકાશ હોય તો પણ બધાં બલ્બ-ટ્યૂબલાઈટ સ્વીચ ઓન કરો. હાથમાં લીધેલું બધું જ કામ બાજુમાં ધકેલી દો. 'યુટયુબ' પર જહોની લીવર કે કપિલ શર્માના કોમેડી શો ચાલુ કરી ખડખડાટ હસો. ગમગીનભર્યાં નહીં પણ ગમતાં જૂનાં ગીતો (જેમ કે 'ગાઈડ'નું પેલું ગીત : 'આજ ફીર જીને કે તમન્ના હે...' ફરી ફરી સાંભળો...'

કોઈને જૂનાં ગીત સાંભળવાનો મૂડ ન હોય તો શું કરવું?

વેલ,એ સંજોગોમાં જેની સાથે મનમેળ હોય એવી વ્યક્તિને ફોન કરો - દુનિયાનાં ખબર-અંતર જાણો. દોસ્તો સાથે ગામની પંચાત કરો અથવા તો તાજેતરમાં જ તમને કોઈ આનંદના સમાચાર મળ્યાં હોય અને તમે બહુ ખુશ છો તેવી આનંદિત સ્વરના ટોનવાળી 'એકટિંગ' કરો. કોઈ ના મળે તો મૂડ વધુ ખરાબ કરવાને બદલે થોડી વાર બિલ્ડિંગના દાદરા ચઢ-ઊતર કરો.

આમ કરવા છતાં મૂડ બદલાય નહીં તો?

- તો ફરી 'યુટ્યુબ' શરણે જાવ અને આજકાલ સોશિયલ મીડિયા પર બહુ વાયરલ થયું છે એ 'ધુરંધર' ફિલ્મનું ગીત : 'કચી કલી જરા માસૂમ ચહેરા...' વાળું શરારત ડાન્સ સોન્ગ અથવા તો તમન્ના ભાટિયાનું ' સ્ત્રી -૨' નું કામણગારું સોંગ :

'આજ કી રાત... ' સાંભળો ને તાલ આપી એના ડાન્સ સાથે ડોલો પછી જુઓ, તમારો કેવો મૂડ પલટાય જાય છે!

ટૂંકમાં મોજ કરો - સીટી મારો ને 'સેડ-ડે'ને સ્વીકારી લઈ એ ગમગીન દિવસને ગમતીલો બનાવી દો!