

સ

વારનો પહેલો અવાજ આજકાલ “ગુડ મોર્નિંગ”નો નહીં, પણ “કેમેરા ક્લિક” કે “અનલોક”નો છે. દરરોજ શરૂઆત સૂર્યના પ્રકાશથી નહીં, પણ ફોનના ફ્લેશથી થાય છે. જમવા પહેલાં આપણે પ્રાર્થના કરતાં, હવે ફોટો લઈએ છીએ. યાત્રા પહેલાં મનમાં શાંતિ શોધતાં, હવે ફેમમાં “ઝેંગલ” શોધીએ છીએ. આ નવી દુનિયા છે, જ્યાં જીવવું કરતાં બતાવવું વધુ મહત્વનું બની ગયું છે. આ જ બધા કારણો છે વધતા જતા માનસિક રોગોના કેસોથી લઈને આત્મહત્યા સુધીના કિસ્સાઓમાં. હાલમાં મારા એક દર્દી અને બિઝનેસમેનને એમની ઓફિસે મળવાનું થયું. ઘણી બધી કામની વાતો બાદ સંયોગ એવો બન્યો કે એમના એક સ્ટાફ ફરિયાદ કરી કે સર અને મેડમ ફરવા લઈ જાય અમને તો પણ ફોટો અને સોશયલ મીડિયાથી દૂર રહે. એટલે એમના સાહેબ એવા મારા આ દર્દીએ એમની વાત રજૂ કરતા કહ્યું કે તેઓ એમના સ્ટાફને ઈન્ટરનેશનલ ટ્રીપ પર દર વર્ષે લઈ જાય છે અને એમની આ યાત્રામાં વિવિધ અદ્ભુત સ્થળોને તેઓ માણે છે અને ફોટોગ્રાફીથી દૂર રહે છે અને શા માટે તેઓ આ કરે છે એના પર પ્રકાશ ફેંક્યો. એટલે તબીબ તરીકે આ લખનારે એમના સ્ટાફ સાથે આ અંગે જે સંવાદ કર્યો કે શા માટે એમના બોસ કે પછી હું પોતે આવી બાબતોથી દૂર રહીએ છીએ, એ જ બની ગયો આજના અંક માટેની પ્રેરણા.

દેખાવની દોડ, મનનો અવાજ ક્યાં ગુમ થઈ ગયો કે માનસિક રોગ ઉદભવી રહ્યા છે? દરેક ક્ષણને કેદ કરવાની દોડમાં, આપણે જીવનનો રંગ ગુમાવી દઈએ છીએ. જ્યારે મન સતત બહારની દુનિયા તરફ જુએ છે, ત્યારે અંદરના: થાક, તણાવ, શાંતિ કે આનંદ, સ્પષ્ટ દેખાતા નથી. આ તૂટેલો સંપર્ક માનસિક તથા શારીરિક આરોગ્યને અસર કરે છે. વિજ્ઞાન મુજબ, સોશયલ મીડિયા પર સતત સક્રિય રહેતાં મગજમાં ડોપામાઇનનું પ્રમાણ વધે છે. ડોપામાઇન આનંદ આપે છે પણ વધારે પ્રમાણ આસક્તિ અને ચિંતાનું ચક્ર બનાવે છે. એથી આપણે “સંતોષ” નહીં, પરંતુ “ઉતેજના” પાછળ દોડવા લાગી ગયા છીએ.

મનનો કેમેરો શું છે? “મનનો કેમેરો” એટલે આપણી જાગૃતિ, અવલોકનશક્તિ અને સંવેદનશીલતા. અર્થાત્ સાદી સરળ ભાષામાં મગજની સતર્કતા, એકાગ્રતા, બુદ્ધિશક્તિ. એ જે ક્ષણને શબ્દ વગર અનુભવે છે, એને “કેદ” નહીં પણ “જીવે” છે. જ્યારે વરસાદની પહેલી સુગંધ અનુભવો કે બાળકના હાથમાં નજર કરો, ત્યારે આપણું પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ સક્રિય થાય છે. આ સિસ્ટમ હૃદય ઘબકારા અને બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે, મનને શાંતિ આપે છે અને શરીરને આરામની સ્થિતિમાં લઈ જાય છે. અભ્યાસો કહે છે કે આ રીતે “માઇન્ડફુલ અનુભવો” મગજમાં લાંબા



ફોનના કેમેરા કરતાં મનનો કેમેરો તેજ રાખો!

સમય સુધી રહેનારા હકારાત્મક લાગણીઓનું સર્કિટ્સ બનાવે છે. એ ભાવનાત્મક સ્વસ્થતાનું રક્ષણ કવચ બની જાય છે.

“ફિલ્ટરવાળી દુનિયા”માં ફિલ્ટર વગરનું જીવન: ફિલ્ટરવાળી દુનિયા આપણું આત્મચિત્ર બદલી રહી છે. ફોટા માટેના ફિલ્ટર મનમાં “તુલના”નું ઝેર ભરે છે. WHO મુજબ, અતિશય સ્ક્રીન-ટાઇમ અને સોશયલ મીડિયા ઉપયોગ ડિપ્રેશન, એન્જાયટી અને ઊંઘમાં વિઘ્નના મુખ્ય કારણો છે. દરેક “લાઇફ” પર મગજ ડોપામાઇનનો સ્પાર્ક આપે છે, જે પછી રિવોર્ડ કેવિંગ સાયકલ (પુરસ્કાર તૃષ્ણા ચક્ર) બનાવે છે. તેને કારણે કોર્ટિસોલ વધે છે, અને શરીર સતત “એલર્ટ” સ્થિતિમાં રહે છે. આ સ્થિતિ લાંબા ગાળે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ, હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને હોર્મોનલ અસંતુલન તરફ દોરી શકે છે.

આંખો ખુલ્લી છે, પણ મન સૂતેલું છે. ફોનની સ્ક્રીન બંધ થાય ત્યારે આંખો આરામ લે છે, પણ મન સતત ઓવરથિંકિંગમાં ફસાયેલું રહે છે.

માનસિક થાક એ એવી સ્થિતિ છે, જ્યાં મગજનો એક ભાગ amygdala વધુ સક્રિય અને અન્ય એક ભાગ prefrontal cortex કે જે નિર્ણય, પ્લાનિંગ, યાદશક્તિ, પર્સનાલિટી માટે જવાબદાર છે એ થાકેલું રહે છે. પરિણામે, નિર્ણય શક્તિ ઘટે છે અને ચીડ વધે છે. જ્યારે મન થાકી જાય છે, ત્યારે શરીર પણ પ્રતિક્રિયા આપે છે, ભૂખની અનિયમિતતા, હૃદયના ઘબકારા અને ઊંઘમાં ખલેલ. દવા નહીં, પણ વિરામ અને આત્મસંવાદ જ ઉપચાર છે એ સમજવું બહુ જરૂરી છે.

મનનો કેમેરો તેજ રાખવા માટે શું કરી શકાય, શું છે ઉપાયો?

1. સવારે 30 મિનિટ “ફોન-ફ્રી” સવાર:

સંશોધન દર્શાવે છે કે સવારે પહેલો અડધો કલાક જો ફોન સાથે વિતાવવામાં આવે તો કોર્ટિસોલ વધી શકે છે જે સારી વાત નથી. દિવસની શરૂઆત પ્રકાશ, શુદ્ધ હવા અને શ્વાસથી કરો, સ્ક્રીનથી નહીં.

2. “પોસ્ટ” કરતાં પહેલાં “અનુભવ”:

ફોટો લેતાં પહેલાં એ પળને જીવો અને એથી એકંદરે ચિંતા ઘટે છે.

3. દર અઠવાડિયે “ડિજિટલ ઉપવાસ”:

એક દિવસ માટે સોશિયલ મીડિયામાંથી વિરામ લો. વાંચન, રસોઈ, સંગીત અથવા ચાલવાનું અપનાવો. ફક્ત એક દિવસના ડિજિટલ ઉપવાસથી સેરોટોનીનનું સ્તર વધી શકે છે કે જે

દરેક ક્ષણને કેદ કરવાની દોડમાં, આપણે જીવનનો રંગ ગુમાવી દઈએ છીએ. જ્યારે મન સતત બહારની દુનિયા તરફ જુએ છે, ત્યારે અંદરના: થાક, તણાવ, શાંતિ કે આનંદ, સ્પષ્ટ દેખાતા નથી. આ તૂટેલો સંપર્ક માનસિક તથા શારીરિક આરોગ્યને અસર કરે છે

આનંદનો હોર્મોન છે.

4. રાત્રે 30 મિનિટ પહેલાં “સ્ક્રીન-ઓફ”:

સૂતાં પહેલાં સ્ક્રીનનો પ્રકાશ (blue light) મેલાટોનિન ઉત્પન્ન થતા રોકે છે. ફોન દૂર રાખો, મનને સ્થિર થવા દો, ઊંઘની ગુણવત્તા અને યાદશક્તિ સુધરશે.

દેખાવ નહીં, અનુભવ મહત્વનો!

એક વાત સમજી લેજો કે ફોટો ફેમમાં રહે છે, પણ અનુભવો મનના અરીસામાં ચમકે છે. જ્યારે કોઈ જગ્યાએ જાઓ, તો ફોટો લેવાની ઉતાવળ કરતાં પહેલાં તે સ્થાનની સુગંધ, અવાજ અને હવા અનુભવો. આ પ્રકારનું સેન્સરી માઇન્ડફુલનેસ મગજના તણાવ કેન્દ્રોને શમાવે છે અને એન્ડોર્ફિન (Endorphins) ઉત્પન્ન કરે છે, જે કુદરતી પેઈનકિલર અને મૂડ-લિફ્ટર તરીકે કામ કરે છે. દરેક પાસે સ્માર્ટફોન છે, પણ બહુ ઓછા લોકો પાસે સુજ્ઞ મન છે આજની તારીખે. ટેકનોલોજી આપણા હાથમાં હોવી જોઈએ, મનના નિયંત્રણમાં નહીં. ફોનનો કેમેરો સ્મૃતિ માટે છે, પણ મનનો કેમેરો જાગૃતિ માટે. એક દિવસ તમે જૂના ફોટા જોશો, પણ જે તમને સાચે યાદ રહેશે, એ; એ દિવસો નહીં જ્યારે ફોટા સરસ આવ્યા હતા, પણ એ ક્ષણો જ્યારે તમે ખરેખર જીવ્યા હતા. આ તમામ હકીકતો વૈજ્ઞાનિક રીતે એ પ્રસ્થાપિત કરે છે શરીરની પોતાની એક કાર્યશૈલી છે એનું સન્માન કરો તો હમેશાં સુખી રહેશો, ખાસ કરીને માનસિક રીતે. બાકી હોર્મોન્સની રમત સમજવી સામાન્ય વ્યક્તિ માટે બહુ અઘરી છે.

ધતેફાફ

ફિલ્ટર વગરના પળોમાં જ સાચી સુંદરતા છુપાયેલી છે, ફોનને ચાર્જ કરતાં પહેલાં, મનને પણ ચાર્જ કરો. છેલ્લે મન ક્યારે ચાર્જ કરેલું, યાદ છે? નહીં? તો કરો!

