વિકલ્પ

★ દીપક આશર

વર્લ્ડ હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ ૨૦૨૬

ભારતની આર્થિક પ્રગતિ વચ્ચે કેમ ઘટતી જાય છે ખુશી?

એક તરફ ભારત વિશ્વની ચોથી સૌથી મોટી અર્થવ્યવસ્થા બનવા તરફ આગળ વધી રહ્યું છે, ત્યારે બીજી તરફ ખુશીના મામલે આપણે આપણા પડોશી દેશો પાકિસ્તાન, નેપાળ અને બાંગ્લાદેશ કરતા પણ પાછળ છીએ. આ વિરોધાભાસી ચિત્ર આપણને એક સવાલ પૂછે છે- શું વધુ પૈસા એટલે વધુ ખુશી?

શું આપણે ખુશ રહેવાનું ભૂલી ગયા?

તાજેતરમાં 'વર્લ્ડ હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ ૨૦૨૬'ના આંકડા જાહેર થયા હતા. દર વર્ષની જેમ આ વખતે પણ ભારત માટે આ આંકડા વિચારતા કરી મૂકે તેવા છે. એક તરફ ભારત વિશ્વની ચોથી સૌથી મોટી અર્થવ્યવસ્થા બનવા તરફ આગળ વધી રહ્યું છે, ત્યારે બીજી તરફ ખુશીના મામલે આપણે આપણા પડોશી દેશો પાકિસ્તાન, નેપાળ અને બાંગ્લાદેશ કરતા પણ પાછળ છીએ. આ વિરોધાભાસી ચિત્ર આપણને એક સવાલ પૂછે છે- શું વધુ પૈસા એટલે વધુ ખુશી? અથવા તો ખુશીનો અસલી અર્થ આપણે ક્યાંક ખોઈ બેઠા છીએ?

હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ શું છે અને તેને કેવી રીતે માપવામાં આવે છે?:

મોટાભાગના લોકો એમ માને છે કે આ સર્વેમાં માત્ર લોકોના હસતા ચહેરા જોવામાં આવે છે, પરંતુ વાસ્તવિકતામાં 'વર્લ્ડ હેપીનેસ રિપોર્ટ' એ એક અત્યંત જટિલ અને ડેટા-આધારિત પ્રક્રિયા છે. ખુશી માપવા માટે મુખ્યત્વે છ પરિબળો ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે.

૧. માથાદીઠ જીડીપી: દેશની આર્થિક સમૃદ્ધિ અને વ્યક્તિની સરેરાશ આવક.

૨. સામાજિક સહકાર : જ્યારે તમે મુશ્કેલીમાં હોવ, ત્યારે તમારી પાસે મદદ માટે કોઈ મિત્ર કે સંબંધી છે?

૩. સ્વસ્થ આયુષ્ય: શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્તર.

૪. જીવનના નિર્ણયો લેવાની સ્વતંત્રતા: તમારી ઈચ્છા મુજબ જીવવાની આઝાદી.

૫. ઉદારતા: લોકોમાં દાન અને પરોપકારની ભાવના.

૬. ભ્રષ્ટાચાર પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ: સરકાર અને સંસ્થાઓમાં લોકોનો વિશ્વાસ.

વર્ષ ૨૦૨૬ના અહેવાલમાં ભારતનું સ્થાન ફરી એકવાર નિરાશાજનક રહ્યું છે. ચોંકાવનારી વાત એ છે કે જે દેશો આર્થિક રીતે ભારતથી ઘણા નબળા છે, જ્યાં રાજકીય અસ્થિરતા છે (જેમ કે પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશ), તેઓ પણ આ સૂચિમાં ભારત કરતા ઉપર છે.

આના મુખ્ય કારણો શું હોઈ શકે?:

પહેલું, સામાજિક માળખામાં ભંગાણ. ભારતમાં શહેરીકરણને કારણે સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથા તૂટી રહી છે, જેના કારણે સામાજિક સપોર્ટ સિસ્ટમ નબળી પડી છે.

બીજું, માનસિક તણાવ અને સ્પર્ધા. ગળાકાપ સ્પર્ધા અને આર્થિક અસમાનતા ભારતીય યુવાનોમાં ડિપ્રેશન અને ચિંતા વધારી રહી છે.

ત્રીજું, ભરોસાનો અભાવ. લોકોમાં એકબીજા પ્રત્યે અને સરકારી તંત્ર પ્રત્યેનો અવિશ્વાસ વધી રહ્યો છે.

હવે વાત ફિનલેન્ડની. કેમ આ દેશ સતત ટોચ પર રહે છે?:

ફિનલેન્ડ ફરી એકવાર વિશ્વનો સૌથી ખુશ દેશ સાબિત થયો છે. ફિનિશ લોકોની ખુશીનું રહસ્ય તેમના અઢળક પૈસામાં નથી, પરંતુ તેમની જીવનશૈલીમાં છે. ફિનલેન્ડમાં અમીર અને ગરીબ વચ્ચેનું અંતર બહુ ઓછું છે. ત્યાં શિક્ષણ અને આરોગ્ય સેવાઓ સંપૂર્ણપણે મફત અને ઉત્તમ છે, જેનાથી સામાન્ય માણસની મોટી ચિંતાઓ દૂર થઈ જાય છે. તેઓ પ્રકૃતિને ખૂબ પ્રેમ કરે છે અને સાદગીભર્યું જીવન જીવવામાં માને છે. SISU (સિસુ)- આ એક ફિનિશ ખ્યાલ છે, જેનો અર્થ છે 'હિંમત અને લડાયક વૃત્તિ'. ગમે તેવી વિપરીત પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેવાની કળા તેઓ જાણે છે.

આજના આધુનિક યુગમાં આપણી પાસે સુવિધાઓ વધી છે. સ્માર્ટફોન, ઈન્ટરનેટ, લક્ઝરી કાર અને આલીશાન મકાનો છે. આ ભૌતિક સુખ આપણને ક્ષણિક આનંદ આપે છે, પણ લાંબા ગાળાની ખુશી નથી આપી શકતા. ભારતમાં લોકો 'તુલના' (કમ્પેરિઝન)ના જાળમાં ફસાયેલા છે. સોશિયલ મીડિયા પર બીજાના પ્રવાસના ફોટા જોઈને આપણે આપણા જીવનથી નાખુશ થઈ જઈએ છીએ. આ 'રિલેટિવ ડેપ્રિવેશન' એટલે કે 'સાપેક્ષ વંચિતતા'ની લાગણી આપણને દુઃખી રાખે છે.

- તો ભારત માટે રસ્તો ક્યાં છે?: જો આપણે હેપીનેસ ઇન્ડેક્સમાં આગળ વધવું હોય, તો માત્ર જીડીપી વધારવાથી કંઈ નહીં થાય. આપણે આટલી બાબતો પર ધ્યાન આપવું પડશે. જેમ કે - માનસિક સ્વાસ્થ્ય: માનસિક રોગોને સામાન્ય માનવાને બદલે તેને ગંભીરતાથી લેવા જોઈએ. સમુદાય ભાવના: પડોશીઓ અને સમાજ સાથેના સંબંધો મજબૂત કરવા જરૂરી છે. કાર્ય અને જીવનનું સંતુલન: દિવસ-રાત કામ પાછળ દોડવાને બદલે પરિવાર અને પોતાની જાતને સમય આપવો જોઈએ. અને સંતોષ: જે છે તેમાં સંતોષ માનવાની ભારતીય સંસ્કૃતિની જૂની આદતને ફરીથી કેળવવી પડશે.

વર્લ્ડ હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ ૨૦૨૬ના આંકડા માત્ર રેન્કિંગ નથી, પરંતુ તે એક સામાજિક અરીસો છે. ફિનલેન્ડ, ડેનમાર્ક અને આઈસલેન્ડ જેવા દેશો પાસેથી આપણે એ શીખવાની જરૂર છે કે 'સુખ' એ કોઈ વ્યક્તિગત સિદ્ધિ નથી, પરંતુ સામૂહિક વાતાવરણનું પરિણામ છે. જ્યારે કોઈ નાગરિકને ખબર હોય કે તેની નોકરી જતી રહેશે તો સરકાર તેની પડખે ઉભી રહેશે, અથવા તેના સંતાનોનું શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય તેની આર્થિક સ્થિતિ પર નિર્ભર નથી, ત્યારે તેના મનમાંથી અસલામતીનો ડર દૂર થાય છે. આ 'ભયમુક્તિ' જ સાચા સુખનો પાયો છે.

ભારત જેવા વિશાળ અને વૈવિધ્યસભર દેશમાં પડકારો જુદા છે. આપણી પાસે વસ્તીનું દબાણ છે અને સંસાધનોની મર્યાદા છે. છતાં, આપણી પરંપરાગત જીવનશૈલીમાં ખુશીના અનેક સ્ત્રોત છુપાયેલા હતા, જે આપણે આધુનિકતાની દોડમાં ગુમાવી રહ્યા છીએ. આપણી 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' અને 'સંતોષી નર સદા સુખી'ની ફિલોસોફી આજે પશ્ચિમી દેશો 'માઇન્ડફુલનેસ'ના નામે અપનાવી રહ્યા છે, જ્યારે આપણે તેનાથી દૂર જઈ રહ્યા છીએ.

ભૂટાન જેવા દેશે વર્ષો પહેલા 'ગ્રોસ ડોમેસ્ટિક હેપીનેસ'નો ખ્યાલ આપ્યો હતો. હવે સમય આવી ગયો છે કે ભારત પણ માત્ર આર્થિક વિકાસ દરને જ પ્રગતિનું એકમ માનવાનું બંધ કરે. સરકારી નીતિઓમાં નાગરિકોના માનસિક સંતોષ અને જીવનની ગુણવત્તાને પ્રાધાન્ય મળવું જોઈએ. ૨૦૨૬માં ભારત જે સ્તરે ઉભું છે, ત્યાંથી બે રસ્તા ફંટાય છે. એક રસ્તો અંધાધૂંધ ભૌતિકવાદ તરફ જાય છે, જ્યાં સુવિધાઓ તો હશે પણ માનસિક શાંતિનો અભાવ હશે. બીજો રસ્તો 'સર્વાંગી વિકાસ'નો છે, જ્યાં આર્થિક મજબૂતીની સાથે સાથે સામાજિક ન્યાય, પર્યાવરણ સુરક્ષા અને વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતાનો સમન્વય હોય.

ખુશી એ કોઈ ગંતવ્ય સ્થાન નથી, પણ મુસાફરી કરવાની એક રીત છે. હેપીનેસ ઇન્ડેક્સમાં ભારતનું નીચું સ્થાન આપણને એ વાતની યાદ અપાવે છે કે આપણે હજી ઘણું કામ કરવાનું બાકી છે. માત્ર રસ્તાઓ અને ઈમારતો બાંધવામાં જ નહીં, પણ લોકોના તૂટેલા ભરોસાને જોડવામાં અને સામાજિક સૌહાર્દ સ્થાપવામાં પણ. જો આપણે ૨૦૩૦ સુધીમાં એક વિકસિત રાષ્ટ્ર બનવા માગતાં હોઈએ, તો આપણે એક 'ખુશહાલ રાષ્ટ્ર' બનવું અનિવાર્ય છે. કારણ કે અંતે, ખાલી પેટ કે અશાંત મન સાથે મેળવેલી જીતનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી. સુખનો સાચો ઈન્ડેક્સ આંકડાઓમાં નહીં, પણ ભારતના છેલ્લા હરોળમાં ઉભેલા માનવીના ચહેરા પરના સ્મિતમાં હોવો જોઈએ.

ખુશી કોઈ બહારથી મળનારી વસ્તુ નથી, તે એક માનસિક અવસ્થા છે. પરંતુ તે અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે દેશનું વાતાવરણ, સામાજિક સુરક્ષા અને આર્થિક સ્થિરતા પાયાની જરૂરિયાત છે. ભારત જેવી મહાસત્તા માટે ૨૦૨૬નો આ હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ એક વેકઅપ કોલ સમાન છે. આર્થિક રીતે મજબૂત હોવાની સાથે માનસિક રીતે સુખી હોવું એ જ સાચી પ્રગતિ છે.