



આજકાલ સૌથી વધારે બોલાતો-પરેશાન કરતો શબ્દ ટેન્શન-સ્ટ્રેસ

આપણા ઉપરના મગજનો આગળનો ખંડ (ફ્રન્ટલ લોબ) વિવેક, બુદ્ધિ, ધૃતિ (કન્ટ્રોલ) અને સ્મૃતિનું સ્થાન છે. સ્વસ્થ અવસ્થામાં ચિંતા, ક્રોધ, ભય વગેરે માનસિક ભાવ પર બુદ્ધિનો કાબુ રહેલો છે. આ બધા ભાવો આપણા શરીરમાં થતી અનૈચ્છિક નાડીમંડળની ઉત્તેજના બહારથી આવતા ખતરાથી બચાવે છે. સતર્કતા બક્ષે છે, પરંતુ જ્યારે બુદ્ધિ સ્થાન નિર્બળ થઈ જાય અને માનસિક ભાવોનું સ્થાન પ્રબળ થાય ત્યારે ચિંતા, શોક, ભય વગેરે થોડીક જ વાર માટે રહેવાના બદલે અનુચિત રૂપે નિરંતર રહ્યા કરે તો તે માનસિક રોગને જન્મ આપે છે.

વૈદ્ય રાજલ શુક્લ

એક જ શહેરમાં એક જ સરખી ૧૦થી દુની નોકરી કરી શાંતિપૂર્વક જીવન વિતાવી રહેલા હેમંતભાઈને આજે પડખા ઘસવાનો વારો આવ્યો. આટલા ૧૬ વર્ષના લગ્નજીવનમાં હેમલતાને એક પણ અપશબ્દ ના બોલનાર એવો હું આજે આમ આટલો બધો નોકરી દરમિયાન ક્યાંય નોકરીના કામથી બહાર જવાનું નહોતું થયું. આજે અચાનક મોટી કચેરીથી ફોન આવ્યો, સાંજે સાત વાગ્યે નીકળવાનું છે. ફોન કરી હેમલતાને બેગ ગોઠવવાની કહી અને કેટલી બધી વસ્તુઓ મૂકવાની ભૂલી ગઈ... છેલ્લી ઘડીએ ઢોડાઢોડ થઈ ગઈ અને ઘરનું વાતાવરણ ડહોળાઈ ગયું.

હેમંતભાઈ રાત્રે પથારીમાં પડ્યાં-પડ્યાં યાદ કરી રહ્યા છે એ ગુસ્સા પહેલાં તેમનામાં શું ફેરફાર થયાં. હા, તેમના હૃદયના ધબકારા વધી ગયા હતાં, શ્વાસની ગતિ પણ વધારે હતી, આંધારી આવેલી પરિસ્થિતિને પડકારવા