

□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□.....

દેખીતે થીતદુનિયામં કેટલાક લોકો છે જે અગાઉથી તેની જીંદગી દરમિયાન, દુખ અને પીડાથી જે મુક્ય થઈ રુકી થઈ છે તે જીવે છે. તે સમયે વોત તથા થીતકોશશિ કહે છે, કે કોઈ પણ થીતતેના મટે કોઈ વસ્તુ તુકામ કચ્તે નથી. તેની જીંદગીમં સંપુર્ણ થીતઅંધુદ્ધી અને અંધકાર છવાયો હતે. તેની થીતસંઘર્ષ પ ચલુ ઝ્યો, ઘસાકસી, લડવુ અથ્વા આત્મ સમ્પૂર્ણ પણ કથી દેવુ. આ સમ્પૂર્ણયાનો હલ નથી, કેટલાક નકાચત મ્ક થય છે. કયાથેક ક વચક તને આત્મ મ્હત્તયા ત્ફ દોથી જાય છે. હું તેમં ધ્વચમંથી નીકળી રુકયો છુ. તેછત મ્ને ખાત્ત થી છે કે મૂ જીવન સકાચત મ્ક થીત અને સફળ થીતસંચલતિ તથ્થો.

હું ક મ્ક ચમ વચ ગની ગૃહીણી છુ. મથ લગન ઝ્યા પછી મ્ને ત થા દીકથી છે. સૌથી મેટી, સમિત જે મનસકિ થીતવકિલાંગ છે. ળેશક તેના ળે થી ત થા વચ પ જન મ્ક ઝ્યા પછી મ્ને ખલ પડી. મથી બેજી દીકથી હોશચિય અને ઉત સાહી છે. મથી ત થીજી દીકથી, સુજાત સમ્પદા અને શાંત છે. પણ થેડા વચ પો પછી તેતેવ અને ઉદાસીનતથી પીડાય છે.

મ્ને ત્યાદ નથી કયાથ્થી આ સમ્પૂર્ણયા ચલુ થઈ. ઘણા વચ પોના પૃથ્ક કથા પછી તેની ઉદાસીનતના મ્મૂની ખલ પડી. બળપણની શૂઆત્મી તેનો પતિ, ળ ટલે કે મથે પતિત્તે શીખવાડતે હતે. તેણી સાથેતેજુ શાંતહતે. છેવટે તેણી સંપુર્ણ થીતતેના ઉપર નથિ ભે થ્હેવાનુ શૂ કચ્તુ અને પોતની સ વત્ત થીતવચિય કથ્વાની ળુદ ધશિક તિગુમવી ળેહી. તેની મ્ને કલ પના થઈ કે છેવટે તેણીને ઉદાસીનતની સમ્પૂર્ણયા વકિસતિથઈ છે.

તેણી આત્મ મ્વશિ વાસ ગુમવયો. તેણી સ વત્ત અને થીતવચિય શક તન હતે, જેને લીધેતેની પથસિ થિત વધે ળગડતે ગઈ. તેણીનો પતિ તેને વદતે અને મથ્તે હતે, જયાથે તેણી તેની અપેક પા પ થાણે ન કચ્તે. જયાથે તેણીના મતિ થે ળહાથ અત હત તયાથે તેણી ઘથ્ની અંદર થ્હેવાનુ પસંદ કચ્તે. ધીથેથે તે કલહુડી ળની ગઈ. છેવટે મથ પતને તે તેણીને કલી મ્કવાનુ કહયુ, પણ તયાથે તેજુ જ મેડુ થઈ ગયુ હુત હું તેની સમ્પૂર્ણયા સમ્પૂર્ણ શકી નહી અને તેનો ઉકેલ લાવવા અસમ્પૂર્ણ થઈ.

જયાથે તેમ્હાવદિયાલયમં દાખલ થઈ તયાથે તેના ઉદાસીનતની સાથેજોડાયેલા લક પછો ઉદાસી થીતદેખાવા લાગયા. તેવાંવાં બેમર પડવા મંડી. તે ક મ્હાવદિયાલયથી બેજી મ્હાવદિયાલય નાણાકીય દબાણને લીધેલતે થી. ધીથેથે તે છા મેકળા મ્મની ઝ્યા લાગી અને રુપ થઈ ગઈ. વચિતિ અને થીતતેનહાવાના ળ ળામં વધે સમ્પ પસાદ કથ્વા લાગી. છેવટે હું તેણીને ક મ્નોવેજાનકિ ને તયાં લઈ ગયો.

શૂઆત્મં થેડી મ્દદ કથી. તેછત તેસમ્પૂર્ણયા ફથીથી પાછી આવી. જયાથે મ્હાવદિયાલયમં પદવીની નજીક આવી, તયાથે તેણી કમ પચુટથ્ની સંસ થમં જોડાઈ. તેણી ક નોકથીમં પણ જોડાણી અને કામ અને અભયાસ ળનેનુ ક સાથેસંચલન કથી થી છે. થેડા સમ્પ મટે ળુલ્લેલ ચલયુ. છેવટે તેની જયાથે પથકિ પા શૂ થઈ તયાથે તેને ફથીથી ઉદાસીનતનો હુમ્લો આવયો. અમે ઘણી જુદીજુદી જાત્મી સાથ્વાદ કથી પણ કોઈ ઉપયોગ નહી ઝ્યો. અમે ડોકટરને ECT ની કસોટી કથ્વાની અનુમ્તિ આપી અને ઘસ પતિલમં દાખલ કથી. ડોક ટથે અમ્ને સ પષ ટ થીતકહયુ કે તે અસહાય છે. તયાં વો ટપ પો આવયો કે અમથે તેણીને જમડી અને બથૂમ્મં લઈ જવી પડતે હતે.

અમે તેને ઘથે લઈ આવયા અને જુદીજુદી જાત્મા વૈકલ પકિ ળ ળેની કોશશિ કથી પણ કાઈ ફાયદો નહી ઝ્યો. પથસિ થિત વધે ળગાડવા લાગી. તેમ્ વજન ળુ વધી ગયુ અને કોઈક વાથ તેના પગ ઉપર સોજા આવવા લાગયા. વધથમં, તેણીને મસકિ સ ત થવ પણ અનચિમતિઆવવા લાગયો. હું ળુ હતશ થઈ ગયો.

હું તેને ક વચક તિપાસે લઈ ગયો જે ક જાપાની ઉપચર પદ ધ્જેને "Mahikari" કહેવાય છે, તેનો અભયાસ કહે છે. તેણીનો મસકિસ ત થવ સામન ધ થીતઆવવા લાગયો અને તેખુશ મ્જાજી થઈ ગઈ. પાછુ ફથીને જોઈ તે મતપતિ ત્થેકે અમે કયાક અયોગ ળ થ્ક ટ ઉપર ચલયા ગયા હત. અમે ઘણીવાથ સુજાતને તેની મેટી ળેન સાથેહાનકિથ્ક થીતસથ્પાવત હત. તેજુ અનુચિતહુત વધથમં, લાંબ સમ્પે અમથ કુંટુંબુ વાત્તથા પણ તેની સમ્પૂર્ણયા મટે જવાળાદ હુત

તયા ઘણા ળધ લોકો છે જે જાત્મજાત્મી સમ્પૂર્ણયા થી પીડતિ છે. તે ઉદાસીન થઈ જાય છે. તેને લાગે છે કે તેનુ જીવન નચિજનક છે. આનુ પથિામ દુખદ ઘટના છે. અમે અમથી દીકથીની સમ્પૂર્ણયા કોઘવા છુપાવવા કોશશિ નથી કથી. જો અમે અમથી શકિચતે અને વચ

વહેલે હોય જે સૌથી ઓછી છે અને તેનો અર્થ અનુભવ કરવો. આના સવાય પૈકી થઈ શકાતાં વર્ણવવામાં કદાચ કંઈ નહીં. મથ મજામાં નકામતી મ્ક વચિથે આવત નથી. વધારાને જીંદગીમાં સમ્પૂર્ણ હોય છે, પણ વસતુ જેવી છે તેમી જ જોવા મટે લેખાઈ હોય તે તેના વચિથે અને મ્ક બલાવી શકે છે. મ્કે ખુશી છે કે મથી દીકરીની આ વાથ ત કોઈકને આ ઉદાસીનતમંથી બહાર આવવા મ્ક કશ્ચે.

સંપર્ક :

Mrs. Prabhavati Dattaray Nimbalkar
Survey No. 43, Bibvewadi, Patil Chaul,
Off. Datta Mandir, Pune 411 037, Maharashtra, India.
Telephone: +91 20 24214850

વિદ્યાર્થીનીઓની સહાયતા - સહાયતા - સહાયતા @ aarogya Depression
Support Group : "Nirdhar".