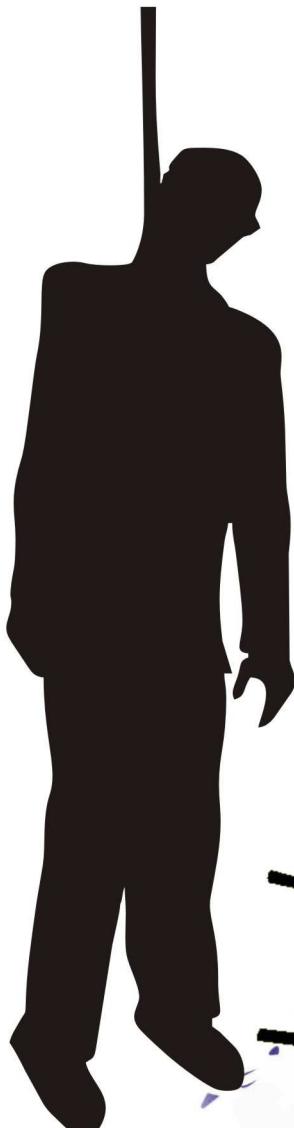


મનોચિકિત્સા



તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મનું ॥ આયકિયાદ્વી હોલિપટલ
અંગાષ્ટ'-૨૦૧૫ રૂ ૫/-



- આપધાતના વધતા જતા બનાવો થિંતાપ્રેરક
- તમારી પર્સનાલિટીનું સ્વભૂત્યાંકન

માનાસિક, મનોએન્હિક અને
શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને
સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેગેઝીન

www.drsmjani.com

www.sexologistbhavnagar.in

ઓફ્સેસિવ કમ્પ્લિક ડિસાર્ક્રીવર (OCD) ના લક્ષણો

એકની એક કિયા વારંવાર કરવી અને તેને લીધે વ્યક્તિના સામાજિક, આર્થિક અને કૌટુંભિક વ્યવહાર પર અસર થવી.

-:: OCD ના લક્ષણો ::-

ઓફ્સેસિવ પિચારો :-

ઘૂળ લાગી જવી અથવા ગંદા થઈ જવાનો સતત રહ. પોતાની જતને કે અન્યને નુકશાનનો બય. વધુ પડતી ધાર્મિકતા કે નૈતિકતાના પિચારો. હેક વસ્તુ સરખી અને સપ્રમાણ હોવાની ઘેલછા.

કમ્પલસિવ વર્તન :-

- વારંવાર ચેક કરવું દા.ત. તાજુ મારવુ, સ્વીચ ચાલુ-બંધ કરવી.
- કોઈ પણ વસ્તુને વારંવાર અડકવું.
- હાથ સાંજ કરવા કે કપડાં ધોવામાં પુષ્કળ સમય પિતાવવો.
- ગણતરી કરવી, વારંવાર જોલવું કે એકની એક કિયા ચોક્કસ વખત કરવી.
- જૂના છાપા કે અમુક વસ્તુઓ બેગી કરવી.



ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આયક્ષિકાદ્રી હોષિપરલ
અને
ઇશાન ટ્યુલનાનુકિલ કેન્દ્ર

બીજો માણ, સુર્યોટિપ કોમ્પ્લેક્શ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૯૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૯, ૮૧૪૧૮૭૮૮૧

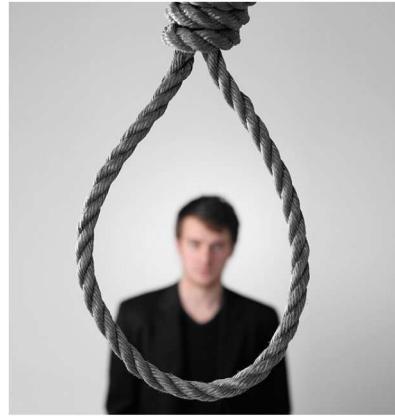
અનુક્રમણિકા

૧) આપધાતનાં વધતા જતા બનાવો ચિંતાપ્રેક	-	૩
૨) શું તમને એક “સામાન્ય” માણસ બની રહેવાનો રહ છે ?	-	૫
૩) તમારી પર્સનાલિટી (સ્વભાવ)નું સ્વમૂલ્યાંકન	-	૮
૪) જોવાની દ્રષ્ટિ બદલો	-	૧૦
૫) રમતગમતમાં મનોચિકિત્સા : સ્પોર્ટ્સ સાથકોલોજી	-	૧૧
૬) <i>Wisest Saying</i>	-	૧૩
૭) ઝિંદગીની રેસ	-	૧૪
૮) કેટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો	-	૧૫

આપદાતનાં વધતા જતા બનાવો ચિંતાપ્રેરક

આપણા દેશમાં આપદાતનાં બનાવોનું પ્રમાણ ભયજનક રીતે વધતું ચાલ્યું છે. દરરોજ અનેક લોકો ખિંદિય કારણોનાર પોતાની મહામૂલી જિંદગીનો અંત લાવી દે છે. જેને કારણે અનેક સામાજિક સમર્થ્યાઓ ઉલ્લી થવા પામી છે. ઘણા કેસોમાં એવું બને છે કે મરનારો તો આગળ-પાછળનો ખિચાર કર્યા વગર મોતને વહાલું કરી લે છે પણ તેના કારણે તેના પરિવારજનો હેરાન-પરેશાન થઈ જતાં હોય છે.

દેશમાં બનતા અપરાધોની નોંધ રાખતા રાષ્ટ્રીય અપરાધ ઐકોર્ડ બ્યૂરોનાં આંકડાઓ અનુસાર આપણા દેશમાં દર ચાર મિનિટે કોઈને કોઈ પોતાનો જાન આપી દે છે-એટલે કે આત્મહત્યા વહોરી લે છે. ચિંતાજનક બાબત એ છે કે આવું અંતિમ પગલું ભરી લેનાર દર ચાર વ્યક્તિઓ પૈકીમાંથી એક યુવાન હોય છે. એટલે કે દેશમાં દર ૧૨ મિનિટે ૩૦ વર્ષથી ઓછી ઉમરનો એક યુવાન પોતાની જ જાન લઈ લે છે.



રાષ્ટ્રીય અપરાધ ઐકોર્ડ બ્યૂરો દ્વારા સમયાંતરે આ પ્રકારના આંકડાઓ બહાર પાડવામાં આવે છે. ૨૦૦૮નાં આવા ઐકોર્ડ અનુસાર વર્ષ ૨૦૦૮માં કુલ ૧,૨૭,૧૫૧ લોકોએ આત્મહત્યા કરી હતી. જેમાં ૬૮.૭ ટકા લોકો ૧૫ થી ૪૪ વર્ષની વયજૂથના લોકો હતા. આ તો હજુ સરકારી ચોપડે નોંધાયેલા બનાવોની જ વાત છે. ન નોંધાયા હોય કે દાખી દેવાયા હોય તેવા પણ અનેક બનાવો બનતા રહે છે. ૨૦૦૮ બાદ આ આંકડાઓમાં વધારો જ નોંધાતો આવ્યો છે.

મનોચિકિત્સા

વર્ષ - ૫, અંક - ૧

સર્જંગ અંક - ૬૧

ઓગષ્ટ - ૨૦૧૫

REG NO-GUJBIL/2010/39002

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ
રણ. ઓફિસ : 'આત્મન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ
જીજે માણ, સુરીદિપ કોમ્પ્લેક્સ,
કાણાનાથ, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૪૧૫૨૧૨
E-mail : drsmjani@yahoo.com
www.sexologistbhavnagar.in • www. drsmjani.com

યુવાનોમાં આપદાત કરવાની બાબતમાં દિલ્હી અને અરુણાચલ પ્રદેશ મોખરાનું રથાન ધરાવે છે. આ બને જગ્યાએ આપદાત વહોરી લેનારાઓમાં પપ ટકાથી વધુ ૧૫ થી ૨૮ વર્ષની વચ્ચે-જૂથના લોકો હતા. દિલ્હીમાં આપદાત કરવાવાળામાં ૧૧૦માંથી દર તથા અરુણાચલ પ્રદેશમાં આપદાત કરવાવાળાઓમાં ૧૪૭૭માંથી ૭૧૭ આ જ વચ્ચે-જૂથના લોકો હતા.

આ અહેવાલ અનુસાર આપદાત કરનારા લોકોમાંથી ૩૪.૫ ટકા લોકોની ઉંમર ૧૫ થી ૨૮ વર્ષની વરચે હતી. જ્યારે ૩૪.૨ ટકાની ઉંમર ૩૦ થી ૪૪ વર્ષની વરચે હતી. દેશમાં રોજ ૨૨૩ પુરુષો અને ૧૨૫ મહિલાઓ આત્મહત્યા કરી લે છે. એમાંચ આ મહિલાઓમાં ૬૮ ઘરેલું મહિલાઓ હોય છે. એક દિવસમાં ૭૩ લોકો બિમારીના કારણે તથા ૧૦ લોકો પ્રેમના ચક્કરમાં આત્મહત્યા કરતા હોય છે.

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોનાં રિપોર્ટ જોતા એ બાબત નોંધપાત્ર છે કે દર વર્ષ આત્મહત્યાના બનાવોમાં વધારો નોંધાતો જય છે. વર્ષ ૨૦૦૮માં ૧,૨૨,૬૦૨ આત્મહત્યા નોંધાઈ હતી જ્યારે વર્ષ ૨૦૦૬ માં તે વધીને ૧,૨૭,૧૫૧ થઈ ગયેલ.

૨૦૦૬નાં આંકડાઓને વિગતવાર તપાસીએ તો, દેશમાં સૌથી વધુ આત્મહત્યાઓ પણ્ણું બંગાળમાં થઈ હતી. ત્યાં એક વર્ષમાં ૧૪,૬૪૮ લોકોએ પોતાનો જન આપી ઢીંધો હતો. એ પછી અંધપ્રદેશ ૧૪,૫૦૦ આપદાત સાથે બીજા ક્રમે આવે છે. તે પછી તમિલનાડુ ૧૪,૪૨૪, મહારાષ્ટ્ર ૧૪,૩૦૦ તથા કર્ણાટક ૧૨,૧૮૫નો પ્રથમ પાંચ રાજ્યોમાં સમાવેશ થાય છે. આ પાંચ રાજ્યોમાં આત્મહત્યા કરવાવાળાઓની કુલ સંખ્યા દેશમાં અત્મહત્યા કરવાવાળાઓની કુલ સંખ્યાના અડયા ઉપરંતુ એટલેકે પપ.૧ની છે.

ઇક્ષણ ભારતનાં રાજ્યો અંધપ્રદેશ, તામિલનાડુ, કર્ણાટક તથા કેરલમાં દેશમાં થતી કુલ આત્મહત્યાના ૩૨.૨ ટકા આત્મહત્યાઓ થાય છે. આપણી રાજ્યાની દિલ્હીમાં વર્ષ ૨૦૦૬ દરમયાન ૧૪૭૭ લોકોએ આત્મહત્યા કરી હતી. જ્યારે ઉત્તરપ્રદેશનાં આત્મહત્યાની ટકાવારી ૩.૩ ની છે.

આ રિપોર્ટ જોતાં ખ્યાલ આવશે કે ૧૯૯૮ની સરખામણીએ વર્ષ ૨૦૦૬માં આત્મહત્યા કરનારાઓની સંખ્યામાં ૧૫ ટકા જેટલો સિંતાજનક વધારો નોંધાયો હતો. વર્ષ ૧૯૯૮માં આત્મહત્યા

કરવાવાળા ઓન્લૈની સંખ્યા ૧,૧૦,૫૮૭ હતી જે વર્ષ ૨૦૦૬માં વધીને ૧,૨૭,૧૫૧ થઈ ગયેલ.

આત્મહત્યાના કારણોમાં પારિવારિક સમસ્યાઓ તથા ખિમારી સૌથી ઉપર છે. દેશમાં ૨૩.૭ ટકા લોકો કૌટુંખિક સમસ્યા તથા ૨૧ ટકા લોકો ખિમારીના કારણે આત્મહત્યા કરી લેતા હોય છે. પ્રેમ-મહોદિત અનુભાર પુરુષો

મહોદિતનાં ચક્કરમાં માત્ર ૨.૬ ટકા લોકો તથા દહેજને લીધે થતાં જ્યાદાઓ, ડ્રાસ તથા ગરીબીના કારણે ૨-૩ ટકા

લોકો આપદ્યાતના અંતિમ માર્ગ અપનાવતા હોય છે.

આ રિપોર્ટ અનુભાર પુરુષો સામાજિક તથા આર્થિક સમસ્યાઓને લીધે તથા મહિલાઓ વ્યક્તિગત તથા બાવનાત્મક કારણોને લીધે આત્મહત્યા કરતાં વધારે જોવા મળે છે. અત્યારે વર્ષ ૨૦૧૫માં આ સમસ્યા ઓર વધતી ચાલી છે તે ખૂબ જ ચિંતાજનક બાબત છે.



મહૃવામાં મળશે ડૉ. શૈલેષ જાની

એમ.ડી., ડી.પી.એમ.(સાયક્લિયાટ્રી) એમ.આઇ.પી.એસ

- ★ મગજના રોગો.
- ★ માનસિક ખિમારી.
- ★ ઉદાસી, રોગો, જીવા કે વર્તન, મંદભૂષિત કે અન્યાસમાં પાછળ રહેવું, ઉઘમાં પેશાદ થવો.
- ★ વાદી, હિસ્ટેરીયા, તણાવ, આંચકી, ખેચ.
- ★ બાળમાનસનાં રોગો જીવા કે વર્તન, મંદભૂષિત કે અન્યાસમાં પાછળ રહેવું,
- ★ જિતિય સમસ્યા તથા SEX ને લગતા રોગો.
- ★ વ્યાસન મુક્કિત (દાડ, ચરસ, ગાંઝો, તમાકુ, જીડી, ગુટકા) વગેરેનાં નિર્ણાંત.

મહૃવામાં મળવાનું સ્થળ:-

સમય:- સવારે ૮:૦૦ થી ૧૨:૦૦

તા.૨૩/૦૮/૨૦૧૫ અને તા.૧૩/૦૯/૨૦૧૫ ને રવિવારે મળશે.

ડૉ. ભરત ગોહેલ

કુલેરબાગ, મહૃવા

દ્ર મહિનાના બીજા તથા ચોથા રવિવારે મહૃવામાં મળશે.

શું તમને એક “સામાન્ય” માણસ બની રહેવાનો ડર છે ?

આજના યુગમાં દરેક વ્યક્તિને એક ડર સત્તાવી રહ્યો છે કે હું એક એવેરેજ કે સામાન્ય વ્યક્તિ તો નથી ને? કોઈ પણ વ્યક્તિ સામાન્ય બનવા નથી માંગતી. દરેક વ્યક્તિએ સાખિત કરવા માંગો છે કે તે અન્યથી કેટલી અલગ છે.

ફેસબુક, હોટસાપે, ટવીટર કે જલોગ ઉપર દરેક વ્યક્તિ અન્યથી કંઈક અલગ છે. “જરા હટકે” છે તેવું સિદ્ધ કરવા માંગો છે. કોઈપણ સામાન્ય જિંદગી જીવવા નથી માંગતા. છમણાંજ કોઈક ફેસબુક ઉપર લખેલું, “મેળામાં રહેવાનું અને એક સરખી જિંદગી જીવવી મને પસંદ નથી. એક જ લોકની સાથે લગન કરી, બાળકો ઉછેરવા, એ થી પ ઓક્ફિસે જયું, ધેર આવીને ટીવી જોવું અને બીજે દિવસે ફરી એજ રૂટીન. શું તમે આ રૂટીનમાં માનો છો? હું તો નથી માનતો.

તમે અન્યથી અલગ કરી રીતે થઈ શકો? એક વખત એક બાળકે તેની મમ્મીને પૂછ્યું, “મમ્મી દરેકની જિંદગી એક સરખી કેમ હોય છે? આપણો જન્મ થાય છે, ચાલતા-બોલતા થીજીએ છીએ, રક્ખૂલે જઈએ, કોલેજ જઈએ, લગન

થાય, કુટુંબ બને અને આજરે મૃત્યુ થાય.” ત્યારે તેની મમ્મીને લાગ્યું કે બાળકને માણે “ઓર્ડિનરી” અને “એકસ્ટ્રા ઓર્ડિનરી” વરયેનો આ નાના એવા “એકસ્ટ્રા” શબ્દનો અર્થ સમજાવવો જોઈએ.

મ એ મી એ જ ઈ ક ને સમજાવતા કષ્યું કે લોકો આપણાને યાદ રાજે એટલા માટે નાહિં પરંતુ પોતાના સંતોષ માટે તમારે તમારાથી થતું સર્વશ્રેષ્ઠ કરી છૂટવું જોઈએ. તેની મમ્મીએ તેને ધીરુભાઈ અંબાણીનું ઉદાહરણ આપ્યું. જો ધીરુભાઈએ એક મોટા ઇન્ડસ્ટ્રીયાલિસ્ટ બનવાનું સ્વપ્ન ન જોવું હોત તો કદાચ ભારતનાં ખિજનેસ જગતનો નકશો અલગ જ હોત. ધીરુભાઈની ૮૦મી જન્મ જથેંતિ નિમિસો અંબાણી કુટુંબનાં મિલન સમયે અંબાણી બંધુઓએ કષ્યું હતું કે અમારા પિતા પાસેથી જો કોઈ મોટામાં મોટો પાઠ શીખ્યા હોઈએ તો એ છે કે જે પણ કંઈ કામ હાથમાં લો તે દયોય સાથે લો અને જ્યાં સુધી પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી છોડો નહિં.

અત્રે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે અન્યને પાછળ લોડવા એ મહત્વનું નથી પરંતુ તમારું સર્વશ્રેષ્ઠ

પ્રદર્શન કરવું આગત્યાનું છે.
ગુજરાતીમાં એક કહેવત છે
“નિશાન ચૂક માફ, નાહિં આજ
નીચું નિશાન” ભતલબ કે તમે
કોઈ નિશાન ચૂકી જાઓ તો તે
ચાલશે પરંતુ પહેલેથી જ તમે
નીચું નિશાન રાખો તે ન ચાલો.

ધારી વખત આપણે પૂછીએ
છીએ કે તમને શેનો ડર છે કે
આશંકા છે તો કહેશો કે, હું પ્રસિદ્ધ
નાહિં થાય, મારું નામ જાપીનું નાહિં
થાય, મારી ઈરાચા અધ્યરી રહી જશે
ધિગેરે. ધારી વખત આપણે ફેઇલ
થઈએ છે તેનું કારણ આ તમારા
મનનો ડર કે પૂર્ખછ છે. આ ડર
હંમેશા તમને નાડે છે. પરંતુ ધારી
વખત આ ડર જ તમને આગળ
વધવા માટે બજ પૂરુષ પાડે છે.



માઈન મેટર

I am deaf to the word 'no'.

-Dhirubhai Ambani

ઇશાન વ્યાસનમુક્તિ કેન્દ્ર

ડૉ. શૈલેષ જાની || આનંદ || કાયકિયાદ્રી હોન્ડિપટલ

બીજો માળ, સુર્યેટિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨

ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૯૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૮૮૧

- + દાડ + કાલા + પાન + તમાકું + હશીશ
- + રિપેરીટ + બાઉન્સચ્યુગાર + માવો + ગુટખા + વેલિયબ
- + અફીણ + હેરોઇન + બીડી + કોકેઇન + ગાર્ડિનલ-
- + પેથીડીન કે કોર્ટીધિનનાં ઇંજેક્શન + આલપ્રાગ્રોલાબ

ઉપર મૂજબના વ્યસનો છોડાવવા માટે વેજાનિક ટબથી
સારવાર આપતું સૌરાષ્ટ્રનું એકમાત્ર વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

ઇશાન વ્યાસનમુક્તિ કેન્દ્ર

તમારી પર્સનાલિટી (સ્વભાવ)નું સ્વમૂલ્યાંકન

પર્સનાલિટી-સ્વભાવમાં કેરકાર એક પ્રમાણિક એનાલિસીસ માંગી લે છે. તમારો સ્વભાવ-નોચર કેવો છે અને કઈ પરીચિંદિતમાં તમે કેવો વર્તાવ કરશો તે જે તમારે આણવું હોય તો અહીં એક પ્રજ્ઞાવલી આપેલ છે તેમાં આપેલ પ્રજ્ઞમાં તમે સહમત છો કે અસહમત તે જણાવવાનું છે અને છેલ્લે સહમત/અસહમતનો સ્કોર કેટલો છે તેના ઉપરથી તમે કેવા છો તેની માહિતી મળી રહેશે.

સહમત અસહમત

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ૧) મને નવા સ્થળોએ જણું ગમે છે. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૨) સજ્જન થવા માટે મારામાં તીવ્ર ઈરછા છે. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૩) હું ખૂબ સરળતાથી મિત્રો જનાવું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૪) હું મારા કામમાં વધુ પ્રગતિ માટે નવા નવા લુણખા અજાણવું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૫) હું ટીમના સભ્ય કરતા ટીમના નેતા (લીડર) થવાનું વધારે પસંદ કરું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૬) અન્ય પ્રદેશોની જિંદગી જીવવાની સ્ટાઇલ અને રીતભાત જાણવી મને ગમે છે. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૭) વાંચન કરતી વખતે પ્રિંટિંગમાં રહેલ ખામી અને ભૂલ વિશે દ્યાન આપું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૮) અન્ય લોકો પોતાના નિર્દ્દિશ લેતી વખતે મારો સંપર્ક કરે છે. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૯) હાથમાં લીધેલું કામ જ્યાં સુધી પુરું ન થાય ત્યાં સુધી છોડતો નથી. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૧૦) એક મહિના પછી જો મારે કલાસ લેવાના હોય કે પરીક્ષા આવવાની હોય તો તેની તૈયારી અત્યારથી જ કરું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૧૧) પૈસાની ગમે ત્યારે જરૂર પડે બચાવી શકું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૧૨) હું કામ કરવામાં ગર્વ અનુભવું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૧૩) જો મારા વિચારો પ્રમાણે કામ ન થાય તો હું વિચારિત થઈ જાવ છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૧૪) વાંદવિવાદમાં સામેની વ્યક્તિ જો સારી હોય તો તેની કદર કરું છું. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ૧૫) લોકો મારા વિશે શું વિચારે છે તેના કરતા હું ખુદ મારા વિશે શું વિચારું છું તે અગત્યાનું છે. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- ૧૬) હિંતાજનક ક્ષાળોમાં હું મારી જતને શાંત રાખી શકું છું. () ()
- ૧૭) મને બદી જ વસ્તુ વ્યવસ્થિત ગમે છે. () ()
- ૧૮) અન્યાની સરખામણીમાં હું સારી રીતે કામ પુરું કરી શકું છું. () ()
- ૧૯) મને હંમેશા કાર્યરત રહેવું ગમે છે. () ()
- ૨૦) મારી નોકરી સારી હોવા છતાં હું વધુ સારી નોકરી માટે સતત પ્રયત્ન કરું છું. () ()
- ૨૧) મને પ્રજ્ઞો પૂછવાની આદત છે. () ()
- ૨૨) હું ખૂબ મળતાવડા સ્વભાવનો છું. () ()
- ૨૩) અન્ય કરતા હું કંઈક અલગ જુ તેનો મને ગર્વ છે. () ()
- ૨૪) નવી શોધ-સંશોધન સમાચાર સાથે સતત સંપર્કમાં રહું છું. () ()
- ૨૫) સ્વભાવિક રીતે જ હું મિટેંગ, કલબ કે ગ્રૂપમાં લીડરનો રોલ અધા કરું છું. () ()
- ૨૬) ખિલેયનાટક કે ટીકાટક ખિચારો એ મારું સબળ પાણું છે. () ()
- ૨૭) મને અલગ અલગ ઘણાં જ શોખ છે. () ()
- ૨૮) અલગ અલગ પરિસ્થિતિમાં નિર્ઝર્યો લેતા મને આવડે છે. () ()
- ૨૯) અન્ય કરતા કંઈક અલગ ખિચારી શકવા માટે સક્ષમ છું. () ()
- ૩૦) કંઈક નવું કરવાથી તમારો ખિકાસ થાય છે. () ()
- ૩૧) હું હંમેશા કૃશન પ્રમાણેના કપડા જ પહેંચ છું. () ()
- ૩૨) મેં રહીકારેલી જવાબદારી હંમેશા પૂરી કરું છું. () ()

- જો ઉપરોક્ત કસોટીમાં તમો ર૩ (બર્ગીસ) માંથી આશરે ર૩ (ત્રેવીસ) માં સહમત હો તો જમાનાના કેરકારને તમે સહન કરી શકશો અને તેનું પોર્ગીટીવ શીઝલ્ટ મેળવી શકશો.
- જો તમે ર૬ (સોઝ) થી ર૩ (ત્રેવીસ) ના સ્કોરમાં સહમત હો તો તમારી જતને એટ્રેસફ્લૂસ સંજોગોમાં સામનો કરવા સક્ષમ છે.
- પરંતુ જો તમારો સહમતનો સ્કોર ર૬ (સોઝ) થી નીચે હોય તો જિંદગીમાં તમો ચડાવ ઉતારને સહન કરવા માટે સક્ષમ નથી તેવું કરી શકાય.

જોવાની દ્રષ્ટિ બદલો

એક વિશ્વવિદ્યાત લેખક તેના સ્ટડી રૂમમાં પેપર અને પેન લઈને લખવા લાગ્યા;

- ◆ ગયા વર્ષે મેં કિડનીની પથરીનું ઓપરેશન કરાયું, મારે લાંબો સમય પથારીવશ રહેલું પડ્યું.
- ◆ આ જ વર્ષે હું ૬૦ વર્ષનો થયો અને મારે મારી મનગમતી નોકરીમાંથી શીટાયાર થાયું પડ્યું કે જે પુસ્તક પ્રકાશન કંપનીમાં ૩૦ વર્ષ કામ કર્યું છું.
- ◆ આ જ વર્ષ મારા પિતાજું અવસાન થયું.
- ◆ અને આ જ વર્ષ મારો પુત્ર એન્જીનિયરીંગની પરીક્ષામાં એકિસડન્ટ થવાથી ફેઇલ થયો.

છેલ્લે તેણે લખ્યું : અદે! આ કેટલું ખરાબ વર્ષ હતું !!

એવામાં લેખકની પતની રૂમમાં આવે છે અને જૂથે છે કે તેના પતિ ઉદાસ બેઠા છે. પાછળ ઉભી તેની પતનીએ લેખકે લખેલો આ કાગળ વાંચ્યો. તેની પતની શાંતિથી રૂમની બછાર ગઈ અને એક કાગળ લખીને લાવી અને તે કાગળ તે લેખકનાં લખેલા કાગળની પાસે મૂકી દીધો.

લેખકે તે કાગળ જોયો તો તેમાં લખ્યું હતું;

- ◆ ગયા વર્ષે મેં કિડનીની પથરીનું ઓપરેશન કરાયું કે જેનાથી હું વર્ષોથી પીડાય રહ્યો હતો.
- ◆ હું ૬૦ વર્ષનો થયો અને શીટાયાર થયો છતાં પણ મારું રવારદય છજુ અકંદા છે. શીટાયાર લાઈફમાં હવે હું સારી શીતે વિચારીશ અને સારું લખી શકીશ.
- ◆ આ જ વર્ષ ૬૫ વર્ષનાં મારા પિતા કોઈપણ પ્રકારની બિમારી વગર, કોઈની પણ સેવાચાકરી વગર શાંતિથી કુદરતી મૃત્યુ પામ્યા.
- ◆ આ જ વર્ષ મારા પુત્રને નવી જિંદગી મળી. મારી કારને બુકશાન થયું પણ પુત્ર બર્ચી ગયો.

છેલ્લે તેમણે લખ્યું હતું : હે, બગવાન સુખપૂર્વ આ વર્ષ પૂર્વ કરવા બદલ તારો ખૂબ ખૂબ આભાર.

હવે ખ્યાલ આવ્યો!!
એક જ ઘટના પરંતુ જોવાની દ્રષ્ટિ અલગ.

વાતપદ્ય : રોજ જ રોજની જિંદગીમાં મોટી મોટી ઘટનાઓ નાંહિં પરંતુ દેખ ઘટનાને જોવાની તમારી દ્રષ્ટિ તમને આનંદ આપે છે.

દેખ ઘટનામાં કંઈક પોતીટીય વરતું છૂપાયેલી હોય છે. તેને ઓળખતા શીખો.

રમતગમતમાં મનોચિકિત્સા : સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી

આપણા ભારત દેશની સવા અજબની વસ્તીમાં બહુ જૂજ રમતવીરો એવા છે કે જેઓ ઓલિમ્પિક જીવી હિસ્થની સૌથી મોટી સ્પર્ધામાં ચંદ્રકો જીતી શક્યા હોય. ત્યારે પ્રશ્ન એ છે કે આપણા દેશમાં આટલી માનવસંપદા હોવા છતાં શું કામ આપણે જોલફૂદમાં આટલા પણાત છીએ? કિકેટને બાદ કરતા લગભગ એવી કોઈ રમત નથી કે જેમાં આપણી ગણતરી પહેલાં પાંચમાં શતી હોય. કિકેટમાં પણ સતત આપણી ટીમના પરિણામોમાં ચઢાતી જોવા મળે છે.

તમારા દેશની મેન્ટાલિટી કેવી છે તે તમે તેના રમતવીરોના પ્રદર્શન અને હાવભાવ પરથી નક્કી કરી શકો. પ્રજામાં જો મારક વૃત્તિ (કિલર ઈસ્ટીંકટ) ના હોય તો તે રમતગમતના મેદાન ઉપર પણ દેખાય છે. અધ્યુરામાં પુરુષ આપણા દેશમાં રમતગમત માટે જોઈતું નોઝીક ઇન્કાસ્ટ્રુક્ચર જ નથી અને ઉપરથી ગંદુ રાજકારણ અને બાસ્ટાચાર. કિકેટ સિવાયની કોઈપણ રમતમાં જોલાડી

અર્થોપાર્જન નથી કરી શકતો. વળી એવી કોઈ ચોક્કસ રાષ્ટ્રીય જોલ નીતિ પણ નથી કે જે જોલાડીને પુરું પ્રોત્સાહન પુરું



પાડે. એશિયાન્ડ કે ઓલિમ્પિક હોય કે તે પહેલાં તેમા ભાગ લેવા માટે જોલાડીઓ કરતા ઓફિસરોની વધારે સંખ્યા હોય છે.

આજકાલ હુમન ઇસોર્સ ડેવલપમેન્ટ (માનવ સંસાધન)ના ખ્યાલની સાથે માનસિક સુસજ્જતાનો ખ્યાલ દુનિયાભરમાં વ્યાપક રિવક્ટ્રિત પામી રહ્યો છે. માનવી પાસે અખૂટ શક્તિ છે પણ તેને કઈ રીતે વાપરવી તે આવડવું જોઈએ. માનવ સંસાધન

દ્વારા આ આવડતને શિખવાડવામાં આવે છે. આજ માનસિક સુસજ્જતા રમતગમતને પણ લાગુ પડે છે. હાર-જીત કે સહળતા-નિષ્ફળતા રમતગમત નહિં બદકે જિંદગીના પણ અધિભાજ્ય અંગ છે. જે ખેલાડી કે વ્યક્તિ કે ટીમ તેની સામેના વિરોધી ખૂબ જ હોંથિયાર કે સ્ટ્રોંગ હોવાનું જાણી જો રમતની શરૂઆત પહેલા જ હાર સ્વીકારી લેતે રમતના મેદાનમાં કચારેય ન જતી શકે. જીત માટેની માનસિક તૈયારી એ જીત માટેનું પહેલું સોપાન છે. તમારી પાસે જે રમતનું જ્ઞાન હોય, આવડત હોય, સ્પેશિયાલિસ્ટી હોય, પરંતુ તે બધાનું જો સંયોજન ન થાય તો નકારું. સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજીમાં આ તમામ વસ્તુ શીખવવામાં આવે છે.

મનોચિકિત્સાની ડ્રાઇઝ એ ખેલાડીને સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી અને કાઉન્સેલિંગના નાનપણથી જ પાઠ ભણાવવા જોઈએ. ગુજરાતીમાં કહેવત છે તેમ ‘પાકા ઘડે કાંઠા ન ચેડે’ તેમ ખેલાડી જ્યારે પુષ્ટ થઈ જાય ત્યારબાદ કંઈ બહુ કેર ન પડે. નાનપણથી ખેલાડીમાં ડ્રાઇ ઇશાદા, લક્ષ સિદ્ધિ, વલણ, મારકવૃત્તિ (કિલીંગ ઇસ્ટેંકટ), સાતત્ય, નિર્ણય શક્તિ, તર્કશક્તિ, ટેનશન છે.

દરમયાન માનસિક શાંતિ, આકમકતા, મજબૂત ઇશાદા એ બધી જ આવડતનું સિંચન કરું પડું હોય છે. વિદેશના મોટાબાગના વ્યક્તિગત અને ટીમની રમતના ખેલાડીમાં કોય, કિઝીયોથેરાપિસ્ટની સાથે પણ આપણી સામે જ જોવા મળે છે. ધણા વર્ષો પહેલા જ્યારે ભારતની કિકેટ ટીમ સતત હારનો સામનો કરતી હતી ત્યારે સાયકોલોજીસ્ટને તેનો રિપોર્ટ આપવા જણાવાયું તો તેણે એ ચોંકાવનારું તારણ કાઢેલું કે ભારતનો દેકે કિકેટર હું સર્વશ્રેષ્ઠ જ છું અને મારામાં કોઈ જ ઉણપ નથી તેવું માને છે. જ્યો, કરો વાત! હવે આવા માનસિક ડ્રાઇકોણમાં કોણ વિજ્વ વિજેતા બની શકે?

મનોચિકિત્સક ખેલાડીને વ્યક્તિગત કે ગુપમાં સેલ્ક હિનોસિસ, રિલેક્સેશન, કાઉન્સેલિંગ, વાર્ટલાપ જેવી અલગ અલગ પદ્ધતિથી મદદ કરી શકે છે. એમની આ નિયમિત સારવારથી તેના મનમાં ચાલતી રમતની પ્રક્રિયાની ધાર કાઢવામાં મદદરૂપ થઈ શકે. અત્યારે મોટાબાગનાં દેશના ખેલાડીઓ તેમના પ્રદર્શનને સુધારવા માટે મનોચિકિત્સકની મદદ લઈ રહ્યા છે.

Wisest Saying

- Never take things personally.
- Never end a relationship by text message.
- Don't knock it' til you try it.
- Show up.
- Always use "we" when referring to your home team or your government.
- When entrusted with a secret, keep it.
- Never cancel dinner plans by text message.
- Just because you can doesn't mean you should.
- Don't dumb it down.
- You only get one chance to notice a new haircut.
- Never park in front of a bar.
- Expect the seat in front of you to recline. Prepare accordingly.
- Keep a picture of your first fish, first car and first girl/boyfriend.
- Hold your heroes to a high standard.
- Don't text and drive.
- Never lie to your doctor.
- All guns are loaded.
- Don't mention sunburns, Believe me, they know.
- The best way to show thanks is to wear it. Even if its' only once.
- Take a vacation off of your cellphone, internet and TV once a year.
- Don't fill up bread, no matter how good.
- A handshake beats an autograph.
- Don't linger in the doorway. In or out.
- If you do something, do it with passion or not at all.
- If you want to know what makes you unique, sit for caricature.
- Never get your hair cut the day of a special event.
- Be mindful of what comes between you and the Earth. Always buy good shoes, tires.
- Never eat lunch at your desk if you can avoid it.
- When you're with new friends, don't just talk about old friends.
- Eat lunch with new kids.
- When travelling, keep your wits about you.
- It's never too late for an apology.

જિંદગીની રેસ

શોજ સવારમાં હું સાયકલીંગ કરવા જાપ છું. એક વખત એક વ્યક્તિ મારાથી લગભગ ૨૦૦ મીટર આગળ સાયકલ ચલાવી રહ્યા હતા. તેઓ મારાથી ધીમી ગતિએ સાયકલ ચલાવતા હતા એટલે મેં તેની આગળ નીકળી જવાનો નિર્ણય કર્યો. મારે હજુ એકાદ કિલોમીટર બાદ ટર્ન લેવાનો હતો.

ધીરે ધીરે મારી સાયકલીંગમાં ગતિ વધારવા માંડો. થોડી જ મીનીટમાં અમારા વરચેનું અંતર

કે “મેં તેને હરાવ્યો” હકીકતમાં તે વ્યક્તિને આ સાયકલ રેસ વિશે કંઈ ખ્યાલ જ નહોતો.

તેનાથી આગળ નીકળી ગયા બાદ મને ખબર પડી કે મારે જ્યાંથી ટર્ન લેવાનો હતો તે તો કયારનોય પસાર થઈ ગયો, હવે મારે ફરી પાછા જવું પડશે.

જું તમને એવું નથી લાગતું કે જિંદગીમાં આપણે ધણી વખત સહકર્મચારી, કુટુંબીજનો, મિત્રો કે પડોશી સાથે સફળતાની રૂપર્થ કરીએ છીએ ત્યારે આપણાથી ધણી વસ્તુ છૂટી જાય છે કે રસ્તો ભૂલી જઈએ છીએ.

તાત્પર્ય :

આ પ્રકારની રૂપર્થ એ કયારેય ન પૂરી થનારી રૂપર્થ છે. આવી રૂપર્થમાં હંમેશા તમારી આગળ કોઈક હશે કે જેની પાસે સારો ખિંડનેસ, સારી કાર, વધુ પૈસા, ઉચ્ચ શિક્ષણ, ખૂબસુરત પત્ની, ડેશિંગ પતિ કે પ્રમાણ બાળકો હશે.

જે વજન, ઉચાઈ, પર્સનાલિસ્ટી, જિંદગીએ જે આપણું છે તેનો સ્વીકાર કરો.



પ્રો મીટર જ બાકી રહ્યું હશે એટલે મેં વધુ જોર થી વધુ શક્તિથી પેડલ મારવાનું ચાલુ કર્યું. ધડીક તો મને એવું લાગતું કે હું મુંબઈ મેરેથોનમાં ભાગ લઈ રહ્યો છું.

આખરે, હું તેની આગળ નીકળી ગયો. અંદરથી મને કિલીંગ થઈ

કટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો

- (૧) પિચારવાચુ, ગાંડપણ, મનોપિચ્છીનતા (સ્ક્રોફ્ફેનિયા) :** કાલ્પનિક વિચારો આવવા, સમજ ના પડે તેવું બોલવું, ચેનચાળા કરવા, છેમ-શંકા કરવી, ખાવા પીવાનું હાવાનું કે વસ્ત્રનું ભાન ન રહેવું, હિસંક વર્તન કરવું, કાલ્પનિક અવાજો સંભાળાવા, વિના કારણે હસવું કે રડવું, આપદ્યાતના વિચારો આવવા, પર્ટિ-પલ્નીનાં ચાલિશ્ય અંગે શંકા કરવી.
- (૨) ઉદાસી, હતાશા, બેચેની (ડિપ્રેશન):** માથાનો હૃદખાવો થવો, ઉદ્ય ન આવવી, બૂઝ ન લાગવી, હૃદ્દી મન, ઉદાસી બેચેની કામમાં રસ ન પડવો. વજન ઘટવું, ચીડીયાપણું, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, આપદ્યાતના વિચારો.
- (૩) ઉન્માદ (મેનિયા):** અનિંદ્રા, અંતિ આનંદમાં રહેવું. ગજ બછારનો ખર્ચ, પોતાને બળવાન કે મહિનાન ગણવો, નાચવું, ગાવું, તોકુન કરવા વગેરે.
- (૪) ચિંતા રોગ (એનક્રાઇટી ડિસોર્ડર):** હાથ-પગ ઠંડા પડી જવા, મુંગારો થવો, ગભરામણ કે હંદયના ધબકારા વધી જવા, પેટમાં ફાળ પડવી. પરસેવો થવો, ચક્કર આવવા, ધૂજારી થવી, બળતરા થવી, મોંસુકાઈ જવું, ભવિષ્યની ખોટી ચિંતા થવી.
- (૫) બીક, રડ (ફોબીયા) :** બીડવાળા સ્થળો, બંધ જગ્યા, ઉચાઈ, વગેરેથી બીક લાગવી.
- (૬) ધૂન રોગ (ઓબ્સેસીવ કંપલ્સીવ ડિસોર્ડર) :** એકની એક કિયા વારંવાર કરવી દા.ત. વારંવાર હાથ ધોવા, કલાકો સુધી હાવું, વારંવાર ચેક કરવું કે એક ના એક વિચારો આવવા.
- (૭) મનોશારીરિક રોગો (સાયકોસોમેટીક ડિસોર્ડર):** કાયમી માથાનો હૃદખાવો, માદ્ય ભારે લાગવું, મગજમાં બળતરા થવી, એસીડીટી, લાંબા સમયનો શરીરનો કે કેડનો હૃદખાવો, અલ્સર.
- (૮) મનો જાતીય રોગ (સેકસ સમસ્યા):** હસ્ત મૈથુન, ઈપન્ના દોષ, ઈન્દ્રીયની નબળાઈ, પેશાબમાં ધાતું જવી, શિદ્ય પતન, સેકસ પત્રે આણગમો, નપુસંકતા વગેરે.
- (૯) વાઈ, તાણ, જેચ (એપિલેપ્સી) :** બેલાન થવું, હાથ પગ કસ્ટ થઈ જવા, મોઢામાંથી કીણ આવી જવા, જીબ કચરાય જવી, કપડામાં પેશાબ થઈ જવો, આંખના ડોળા ઉપર ચડી જવા, પડી જવું.
- (૧૦) વ્યસન મુક્કિતિ :** દાડ, અકીણા, કાલા, પાન, માવો, જીડી, જેવા વ્યસન આદ્યનિક સારવાર છ્રાંતા છોડી શકાય છે.

"MANOCHIKITSA"

મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શાલેષ જાની

||

To, _____

॥ આલેનુ ॥ આચાર્યાદ્વારા હૃદિપરબ

સુર્યાદીપ કોમ્પ્લેક્સ, લીલો મારો,

કાળાનાલો, ભાવનગર.

ક્રોન : (૦૨૬૫) ૪૧૯૨૧૧૨

E-mail : drsmjani@yahoo.com
www.drsmjani.com

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Maheshbhai Jani

Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002,

Published From Dr. Shailesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,

Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochikitsa Registered under RNI No.GUJBIL/2010/39002. Permitted to post at Bv. R.M.S. on the

17th of every month under Postal Registration No BVR-394/2014-2016 issued by

SSP Bhavnagar valid up to 31st December, 2016