

હું માંદગી, બીમારી જેવા શબ્દો કહું તો આ શબ્દો સાથે તમારા મનમાં કયા શબ્દો આવે? દવા, ડોક્ટર, ઇન્જેક્શન, એક ખાસ પ્રકારની હોસ્પિટલની વાસ, અગવડ, કળતર, થાક, રજા, શું?

મારા મનમાં જ્યારે પણ માંદગી કે બીમારી શબ્દ સંભળાય કે તરત કાળજી, વ્હાલ, ધ્યાન, મદદ, સથવારો એવા શબ્દો આવે. દવાથી પણ વધુ અસરકારક હોય છે દુઆ. તમે લોકોને આવું કહેતાં અચૂક સાંભળ્યા હશે. પણ એ દુઆ ખાલી ઇશ્વર સામે બેસીને હાથ જોડવાથી થતી નથી. માળા ફેરવવાથી કે બાધા આખડીથી જ નથી થતી. અકસીર દવા માના બનાવેલા ગરમ શીરામાં, મગનાં પાણી કે સૂપમાં, સૂંઠની ગોળી કે અજમા મીઠાંની ફાંકીમાં છે. તાવથી તપતાં શરીરને આખી રાત ઠંડા પાણીના પોતાં મુકતાં હાથ એ કંઈ દુઆથી કમ નથી. કળતરમાં આખું શરીર દુઃખતું હોય એને દબાવતાં પંજા એ કણસતા મનને હાંશ આપે છે. એ પેરેસિટામોલ જેવું જ ગજબ કામ કરે છે.

માંદગીમાં ન કંઈ ખાવું ગમે ન કંઈ કરવું. પોતાનું શરીર જ કાબુમાં ન હોય તો મન ક્યાંથી રહે? એમાં પણ અત્યારે વિશ્વ એવી બીમારીમાં સપડાયેલું છે, જેમાં તમારે કોઈની પણ કાળજી, ધ્યાન, વ્હાલ વગર એકલાં ઝઝૂમવું પડે છે. કળતરમાં કોઈ કાંડાં કે તાવમાં કોઈ ઠંડાં પોતાં મદદ ન કરી શકે. ડોક્ટરની દવા અને મનની તાકાત બે જ તમારી પાસે શસ્ત્ર છે.

જીવનમાં પહેલી વાર મેં 30 દિવસ સાવ એકલાં વિતાવ્યાં. ખાલી ઘરથી દૂર નહીં, અજાણ્યાઓ વચ્ચે પણ નહીં, પર્યટન કે મેડિટેશનનાં સ્થળે નહીં, મનોરંજન કે પુસ્તકોની વચ્ચે પણ નહીં. માત્ર પથારી અને બાથરૂમ વચ્ચે.

ડોરબેલ વાગે એટલે ખબર પડે કે બહાર કોઈએ ખાવાનું મૂક્યું છે. લિફ્ટનો નીચે જવાનો અવાજ આવે એટલે સમજાય કે આવનાર વ્યક્તિ સહીસલામત નીચે જતી રહી છે.

હવે જ્યારે શરીરમાં તાકાત ભેગી થાય એટલે બારણું ખોલીને જમવાનું લઈ લેવાનું. એ માટે કેટલું મન મક્કમ કરવાનું. ઘરની દરેક સજ્જડ વસ્તુને પકડીને ચાલવાનું નહીં તો પડી ગયા તો ઊભા કોણ કરશે. કેટલીક વાર તો સાતમા માળેથી દસમા માળે લિફ્ટમાં જમવાનું આપવા કોઈ આવી રહ્યું છે એવી જાણ હોય તો પણ લિફ્ટ 7થી 10મા માળે આવે એટલું ઊભા રહેવાય નહીં. દરવાજે બેસી જવું પડે કે ઘણી વખત એટલી વાર માટે જમીન પર સૂઈ જતી.

પીવાના પાણીની બોટલ ભરવી, દવાના રેપરમાંથી દવા કાઢવી, બોટલ ખોલી ચમચીમાં દવા ધ્યાન રાખીને રેડવી, ઉલ્ટી થાય એ માટે બાજુમાં પ્લાસ્ટિક સાથે ડોલ રાખેલી, પણ થઈ ગયા પછી એને નાંખવા બાથરૂમ સુધી જવાની તાકાત ભેગી કરતાં તો આંખે પાણી આવી જતાં. વચ્ચે એક અઠવાડિયું ધૂંટડો પણ પાણી પણ ન પીવાય એટલાં ઉબકાં આવે. આખો દિવસ શરીર અંદરથી ચૂંથાયા કરે, અકળામણ એટલે એવી કે પાંચ મિનિટ પૂરી શાંતિથી ન જાય. એક પણ કોળિયો જમાય નહીં. સવાર સાંજ ઝૂકોઝના બાટલા ચડાવ્યા. જે નર્સ ઘરે આવ્યા એમનો અઢળક આભાર માનવો છે પણ એટલી તો નબળાઈ હતી કે આજે એમનો ચહેરો ખૂબ પ્રયત્ન કરું તો પણ યાદ નથી આવતો.

આ આખા સમયમાં મોબાઈલની મદદમાં પણ લિમિટેશન. ટેક્સ્ટ મેસેજ કરવા જાઓ તો આંગળા ધુજે અને ફોન કરવો હોય તો મોબાઈલ ઉંચકાય નહીં. આ સમય સાથે ઝીંક ઝીલવામાં જે ટેક્નોલોજીએ સૌથી વધુ મદદ કરી એ છે વિડીયો કોલિંગ. મારા માતા પિતા સળંગ દર કલાકે વિડીયો કોલ કરે, ભલે હું 30 સેકન્ડ જ બોલી શકું કે ઘણી વખત તો બોલી પણ ન શકું તો ઓશિકાની બાજુમાં મોબાઈલ પડ્યો રહે. એ મને જોઈ શકે ને હું એમને.

ખૂબ વ્હાલનો વરસાદ વરસાવયો છે એમણે મારા પર. અલક મલકની વાતો, મને સતત હસતી, આનંદિત, સકારાત્મક રાખવાના એમનાં અથાગ પ્રયત્નો. મારી નજીક આવી ન શકે એનું ભારોભાર દુઃખ સંતાડીને માત્રને માત્ર વ્હાલસોયી વાતો કરી છે. વિડીયો જેવો ઓન થાય કે તરત મારું વ્હાલું દેવકુ, માય ડાર્લિંગ દેવકી – મારા પિતાનો એ અવાજ, મારી માની એ પ્રેમસભર આંખો મારા પ્રાણવાયુ બની રહેલાં.

મારી આસપાસમાં કેટલાય અંગત લોકો, મારે જે આ દુઆની જરૂર હતી, એમના સમયની દુઆ, એમની માત્ર ચિંતા નહીં પણ કાળજીની દુઆ, એની તાકાત સમજી શક્યા નહીં. કદાચ એમાંના કોઈએ જીવનમાં આવો એકલતાનો અનુભવ નહીં કર્યોહોય એટલે. એક સમજવા જેવી વાત એ છે કે કોરોનાના દર્દી તરીકે પહેલી વાર મને એ વાતનો અનુભવ થયો કે જેલમાં રહેલા કેદીઓને કેવું લાગતું હશે. ખાસ કરીને એવા કેદીઓને જે નિર્દોષ છે. મારા બારણા બહારનાં સમાજ માટે હું એક ખતરો હતી, ભય હતી. મારાં પોતાનાં સૌથી અંગત અને વ્હાલાઓ માટે પણ હું ભયજનક બની ગઈ હતી. મારી સમીપ આવવું એ એમના જીવન માટે ખતરનાક હતું. હું કે એ? આવી અસમંજસમાં એમણે પહેલાં જાતને બચાવવી પડે એવી પરિસ્થિતિ. જેના વિશે પ્લેન ઉડતાં પહેલાં સૂચના મળે છે કે, તમારી સાથે બાળક હોય તો પણ ઓક્સિજન માસ્ક પહેલાં જાતે પહેરો પછી બાળકને પહેરાવો. આ સ્થિતિમાં પોતાનો જીવ જોખમમાં મુકીને બીજાને મદદ કરવી એ શાણપણ ન જ હોય પણ માણસાઈનાં ઉચ્ચ દાખલા પણ આવા જ સમયે જોવા મળ્યા.

મને પણ મદદ કરનાર લોકો, ફૂટ, ટિકિન, દવા, ગરમ ઉકાળા, સારા પુસ્તકો, લીંબું, સૂંઠ, અજમો, ઓક્સિમીટર મશીન પહોંચાડવાવાળા મારા મિત્રો, ટેસ્ટ કરવા આવનાર કે ઇન્જેક્શન આપવા આવનાર પેરામેડિકલ સ્ટાફ, એએમસીના બાહોશ કર્મચારીઓ અનેકમાં આ ઉદ્દાત ગુણ અને ભાવના જોવા મળી.

મારી મિત્ર જેણે મને કેટલાય દિવસ સુધી જમવાનું પહોંચાડ્યું એના ઘરના ગેસનું એક બર્નર ખરાબ, બાળકની પરિક્ષા, એની ઓનલાઇન ટીચિંગની જોબ ચાલું અને મહારાજ નહીં અને અમારા ઘર વચ્ચે 18 કિમી.નું અંતર. આમાંની એક પણ તકલીફ મને જણાવ્યા વિના નિ-સ્વાર્થ ભાવે મદદ કરી.

મારો એક બીજો મિત્ર જે ના વગર હું આ કાળ સમયમાંથી નીકળી જ ન શકી હોત. એક માત્ર હસતો, જીવંત, પ્રેમસભર ચહેરો જેણે મને સતત જીવનબળ આપ્યું. દિવસમાં દર ત્રણ કલાકે મારી તબિયતનાં ખબર, મારી જરૂરિયાતો મારી પહેલાં સમજી જનાર આ સ્વજને મને જે આત્મિયતા આપી છે, આવા કપરા સમયમાં એ કોઈ પણ ભેટ કરતાં વિશેષ છે. મારાથી એને ડર નથી, આ બહુ સ્વાભાવિક છે અને હમણાં

પત્ની જશે એવો વિશ્વાસ આપતી એની વર્ચ્યુઅલ હાજરીએ મને મારી બીમારીને સાવ સરળ સંજોગ બનાવી આપી.

ભયનાં સમયમાં કંઈ જ ડરવા જેવું નથી એવો વિશ્વાસ આપતો આ અવાજ એ સૌથી વિશ્વાસકારક અને ભરોસાપાત્ર બની જાય છે. જીવનભર માટે એનો જેટલો આભાર માનું એ ઓછો છે.

તમે પોતાની મરજીથી બહાર નીકળવા માગતા નથી. કારણ કે તમે સમજો છો કે તમારા બહાર જવાથી બીજા લોકોને અગવડ અને ખતરો વધી શકે તેમ છે. એટલે તમે ઘરમાં જ રહો છો. પણ એ સાથે સાથે દુનિયા પણ તમને બહાર નીકળવા દેવા માગતી નથી કારણ કે એમને તમારાથી ભય છે. આ વાત અંદરથી ખૂબ તોડી નાંખે એવી છે.

એની સામે લડવા માટે સૌથી વધુ હકારાત્મકતાની જરૂર છે. દુનિયા આખીના તમને આવતા મેસેજની શરૂઆત અહીંથી જ થશે કે તમે ઠીક રહો, હું ખૂબ ચિંતિત છું, ગભરાઈ ગઈ કે હવે શું થશે, અથવા આમાંથી તમે નીકળી જશો તો ખરા ન? પરોક્ષ રીતે આમાં બીજાનાં ભય તમારા ભયમાં પરિણમે છે. આ સમયમાં એવું સાહિત્ય વાંચો કે એવા મનોરંજનને માણો જે સેક્સ, હિંસા, ડ્રગ્સ, સસ્પેન્સ, થ્રિલર કે ડરથી દૂર હોય. સકારાત્મક આનંદ આપે, જીવન જીવવાની જીજીવિશાને પ્રબળ બનાવે, પ્રેરણાત્મક ન હોય તો કંઈ નહીં, આનંદસભર હોય તો પણ ઘણું. મારા રિકવરી સમયમાં મેં ફેન્ડઝની દસેય સીઝન ફરીથી જોવાનો અદભૂત લ્હાવો ઊઠાવ્યો. આ રોગ જલ્દી જવાનો નથી અને ઘણાને થવાનો પણ છે. કારણ કે એ વિસ્તૃત રીતે ફેલાઈ રહ્યો છે. કેટલીક વાર સંજોગ અને કેટલીક વાર બેદરકારી- જે પણ કારણસર કોઈ અંગત આમાં ફસાય તો એક મેસેજ કરી દેવાથી તમે તમારો પ્રેમ એમના સુધી પહોંચાડી દિધો એમ ન માની લેતા. આ જીવનપર્યંત યાદ રહી જાય એવા તમારા અંગત વ્યક્તિવના અનુભવમમાં તમારી માણસાઈના ગુણોનો પૂરો ઉપયોગ કરી પોતાનાં માણસને સાચવી લેજો. આ રોગ જ એવો છે કે એમાં બધાએ એકલાં રહેવું પડે એમ કહી તરછોડી મુકશો નહીં. ટેકનોલોજીની મદદથી તમારા ચહેરાને, તમારી આંખોને, તમારા વ્હાલભર્યા અવાજને કે તમારી આંગળીઓના ટેરવે પ્રેમ થી વણેલી રોટલીઓને તમારા અંગત સુધી પહોંચાડજો. તમે એક જીવનપર્યંતનો મજબૂત સંબંધ પામશો અને અનેક આશીર્વાદ પણ.