



ચાલીસ વર્ષની ઉંમરને ઘણા માણસો જીવનના બે ભાગ વચ્ચેની કટ ઓફ લાઈન તરીકે જુએ છે. ડૉ. મુકુલ ચોકસી



ચાલીસ વર્ષની ઉંમરે સ્ત્રીનું જીવન

મનોસામાજિક દ્રષ્ટિએ

ચાલીસ વર્ષની ઉંમરને ઘણા માણસો જીવનના બે ભાગ વચ્ચેની 'કટ ઓફ લાઈન' તરીકે જુએ છે. કેટલાક એનાથી આગળ વધીને પહેલાના જીવનને 'સક્રિય જીવન' તથા ત્યાર બાદના જીવનને 'ઓછા સક્રિય જીવન' તરીકે નિહાળવાનું પસંદ કરે છે. ચાલીસ પછી અમુક વ્યક્તિ તમને એવું બોલતા સંભળાશે, "well I'm on the wrong side of forty."

સ્ત્રીઓમાં ચાલીસી પછીના જીવનનું મહત્વ સવિશેષ છે રજોનિવૃત્તિની આસપાસનો કાળ ઊર્ફે 'પેરીમેનોપોઝલ પીરિયડ' આ અરસામાં જ શરૂ થાય છે. સ્ત્રી જીવનનો આ એક અત્યંત વિશિષ્ટ એવો સંક્રમણકાળ છે જેની જીણવટપૂર્ણ કાળજી લેવાની જોઈએ. સ્ત્રીના મનોજગતમાં આ સમયગાળા દરમિયાન કેટલીક ઘટનાઓ બને છે.

નિમ્નસૂચિત આ ઘટનાઓ સમજવા યોગ્ય હોય છે.

સૌ પ્રથમ તો સ્ત્રીને એવો અહેસાસ થાય છે કે તેની માતૃત્વ ધારણ કરવાની ક્ષમતા હવે ધીમે ધીમે ક્ષીણ થવાની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે અને થોડા વર્ષો બાદ પોતે નવેસરથી માતા થવાની ક્ષમતા પૂર્ણ પણે ગુમાવી બેસશે. આ અહેસાસ કેટલીક સ્ત્રીઓને ચાલીસીમાં પ્રવેશતા જ થાય છે. તો કેટલીક સ્ત્રીઓને ઋતુચક્ર સદંતર બંધ થઈ જાય તે વખતે થતો હોય છે. ઘણી સ્ત્રીઓને પોતાના સ્ત્રીત્વનો પૂર્ણ અહેસાસ માતૃત્વના ઉપલક્ષમાં જ થતો હોય છે. હવે જ્યારે પોતે માતાના પાઠમાં ફરી આવવા અસમર્થ છે એવી સભાનતા સ્ત્રીમાં પ્રવેશે તો તે અસહાયતા, લાચારી, ઉદાસી, અકળામણ, નિરાશા તથા હતાશા જેવા નકારાત્મક ભાવો અનુભવી શકે છે. એથી આગળ વધીને કોઈક સ્ત્રીને પોતાનું હવે પછીનું જીવન અર્થહીન

યા નિરર્થક લાગી શકે છે. અમુક સ્ત્રીઓ આ ભાવ સભાનપણે અનુભવે છે અને શાબ્દિક રીતે વર્ણવી પણ શકે છે, જ્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓ અજાગ્રતપણે આ અસહાયતાને મનમાં ધરબીને જીવે છે.

શરીર સૌંદર્ય એ સ્ત્રીના જીવનનું બીજું મહત્વનું પાસું છે. ચાલીસ વર્ષ પછી દેહલાલીત્યમાં પણ દેખીતી ઓટ વરતાતી જોવા મળે છે. કમનીયતા, આકર્ષકતા, ત્વચાની ચુસ્તી અને સુડોળતા આ તમામ ધીમે ધીમે એની મૂળભૂત રમણીયતા ગુમાવવાની શરૂઆત કરે છે. સ્ત્રીને એનો ખ્યાલ આવે છે. તેના જીવનસાથીને પણ આ વાતનો અહેસાસ થાય છે. એટલું જ નહીં... આસપાસના સ્વજન-મિત્ર-વર્તુળમાંથી આ વાત જાણે અજાણ્યે રજૂ થતી રહે છે. જે સ્ત્રી ચાલીસ પહેલાનું જીવન કેવળ કાયાની સુડોળતાને જ આત્મસંતોષનો માપદંડ બનાવીને જીવી હોય એને આ ઓસરતા દેહસૌંદર્યની જાણ થવાથી લઘુતા, લાચારી તથા પીડાનો ભાવ થાય છે. પોતે હવે વધુ ને વધુ અનાકર્ષક થતી જવાની છે એ વાતનો સ્વીકાર પોતાનું મન કરે ત્યારથી સ્ત્રીને એક પ્રકારની 'અસલામતિ' નો ભાવ પણ અનુભવાય છે. જે સ્ત્રીઓ એ પોતાની 'સ્વ ઓળખ' શરીર સૌંદર્ય દ્વારા જીવનપર્યંત થવા દીધી હોય તેઓને હવે આ 'ઓસરતી' કાયાની પુષ્ટતાની બદલાઈ રહેલી 'સ્વ ઓળખ' અણગમા તથા લાચારીની લાગણી જન્માવે છે.

જોગાનું જોગ આ જ વર્ષોમાં ગૃહક્ષેત્રે પણ પ્રતિકૂળ ફેરફારો આવી શકે છે. સંતાનો પંદર, વીસ વર્ષના થઈ જવાથી સ્વતંત્ર થઈ જાય છે. કુટુંબની પ્રવૃત્તિઓના કેન્દ્રમાં તેમ છતાં સંતાનો જ રહે છે. જીવનનું એકધારાપણુ વધુ દીર્ઘ બને છે. શરીરના અંતઃસ્ત્રાવોના ફેરફારો મેદસ્વીતા, સ્થૂલતા લાવે છે. તેમાં વળી ક્યારેક સંઘીવા, ડાયાબીટીસ કે બ્લડપ્રેશર અને તેની દવાઓનો અનીચ્છનીય ઊમેરો થાય છે. પોતાની જ ઊમેરના અન્યોને થતી બિમારી યા

સમસ્યાઓની જાણ વારંવાર થતી રહે છે. સ્નાયુઓની પકડ ઢીલી પડતી જાય છે, છતાં જીવનની ગતી ધીમી કરી શકાતી નથી. આમ સ્ત્રીને મંદતાનો, પાછળ પડી રહ્યાનો, હવે પહેલા જેવા નથી રહ્યાનો અથવા 'કંઈક ખૂટી રહ્યું છે નો અણસાર થતો રહે છે.

આ તમામ ફેરફારો પીસ્તાલીસથી પચાસના ગાળામાં વધુ તીવ્ર યા સધન બને છે. જેને લીધે આત્મવિશ્વાસ, સહિષ્ણુતા, ઉત્સાહ, સંબંધોમાં ઉખ્ખા, ધૈર્ય, મોકળાશ તથા હળવાશમાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

વધારામાં જેને મનોચિકિત્સાશાસ્ત્ર આજકાલ 'બાયોલોજીકલ યા 'એન્ડોજીનસ ડિપ્રેશન તરીકે ઓળખે છે તે અતિસામાન્ય મનોરોગ પણ પિસ્તાલીસ વર્ષ પછીના ગાળામાં સવિશેષ મહિલાઓને ગ્રસતો જોવા મળે છે. મગજના સંવેદનાના કેન્દ્રોમાં 'નોરએપીનેફીન તથા 'સીરોટોનીન જેવા જૈવરાસાયણોની માત્રામાં થતા ફેરફારોને લીધે જન્મતા આ ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિને નિરુત્સાહ, તણાવ, અનિદ્રા, ભૂખનો અભાવ, નિરસતા, પરવસતા, અકળામણ, બેચેની શારીરિક દુઃખાવાઓ, અણગમો, પસ્તાવો, અર્થશૂન્યતા, અપરાધભાવ તથા અકારણ ગુસ્સાની લાગણીઓ ઘેરી વળે છે. વ્યક્તિને જીવન પ્રત્યેનો લગાવ ઓછો થઈ જાય છે અને આત્મહત્યાના વિચારો સતાવવા માંડે છે. અસહાયતા અને અપ્રિયતાની પરાકાષ્ટાએ વ્યક્તિ આત્મહત્યા કરી પણ શકે છે.

યાલીસીમાં સ્ત્રીના જાતીય જીવનમાં પણ મોટું પરિવર્તન આવી શકે છે. ધર્મ-આધ્યાત્મિકતાના પ્રભાવ હેઠળ કેટલીક સ્ત્રીઓ જાતીય જીવનમાંથી સ્વૈચ્છિક નિવૃત્તિ લઈ લે છે. આમ અકારણ સહજીવનના નિર્દોષ આનંદનું એક દ્વાર તેઓ અજાણતામાં જ બંધ કરી છે તો વળી કેટલીક સ્ત્રીઓ તેમના યુવાન પુત્ર-પુત્રીઓને પરણાવ્યા બાદ, હવે આ ઉંમરે સંતાનો કામસુખ ભોગવતા થાય ત્યારે આપણે આવું કરીએ એ સારું લાગે ? - એવા વિચારથીય કામજીવનમાંથી નિવૃત્તિ જાહેર કરી દે છે. તો કેટલીક સ્ત્રીઓ શારીરિક માંદગીઓ, ડિપ્રેશન, દવાઓ, સંબંધમાં ઊભી થતી કટુતા, કૌટુંબિક કલેશ વગેરેને પરિણામે કામજીવનથી અળગા થઈ જવાનું વલણ દાખવે છે.

આમ યાલીસ પછીના સ્ત્રી જીવનમાં આવતો વળાંક એકસાથે શરીર સૌષ્ઠ્યમાં ઘટાડો, શારીરિક તંદુરસ્તીમાં ઓટ, કામજીવનમાં મંદતા, મનોજગતમાં છિન્નભિન્નતા, સંબંધોમાં ઊણપ તથા કૌટુંબિક જીવનમાં મોટી ખલેલ નોતરી શકે છે. આ અણધાર્યા વળાંકથી અજાણ સ્ત્રી પોતાને યો પોતાના કુટુંબને મોટી મુશ્કેલીમાં મૂકી શકે છે. એ અંગે અગાઉથી સજાગ થઈ જવાની જરૂર છે.

પરંતુ 'પેરીમોનોપોઝલ પીરીયડમાં આવતી આવી સંભવિત તકલીફોથી ગભરાઈ જવાની જરૂર નથી. જો સ્ત્રી તથા તેનું કુટુંબ પૂરતી સજાગતા, આગોતરી, કાળજી, યોગ્ય તબીબી માર્ગદર્શન તથા સાતત્યપૂર્ણ હૂંફના ઊપયોગથી આ સમયગાળાને આવકારે તો તેને જીવનના સૌથી વધુ આનંદદાયક કાળ તરીકે માણી પણ શકે છે. કેમકે આ એજ સમયગાળો છે જેમાં જીવન આર્થિક તથા કૌટુંબિક રીતે પગભર અને સ્વાવલંબી બન્યું હોય છે, દામ્પત્યજીવન સમથળ બન્યું હોય છે, પતિ-પત્ની એકમેકની મર્યાદાઓથી વાકેફ બન્યા હોય છે, બાળકોની જવાબદારી ઓછી થઈ હોય છે, આવેગો ઉપર નિયંત્રણ

આવ્યું હોય છે, પોતાને માટે સમય ફાળવી શકાતો હોય છે અને ગર્ભાવસ્થાની પળોજણો વગર કામજીવન પણ ભોગવી શકાતું હોય છે આથીજ કેટલીક સ્ત્રીઓ યાલીસ પછી રીતસરનું નવજીવન પ્રાપ્ત કરતી હોય એમ પુનઃ ઉત્સાહ, રોમાંચ, થનગનાટ, પ્રવૃત્તિ તથા તાજગીથી તરવરતી જોવા મળે છે. તેમના ચહેરાને જાણે નવો નિખાર મળ્યો હોય એમ તેઓ સ્ફૂર્તિ અને તરવરાંટ દાખવતી જોવા મળે છે.

આજે મેડીકલ સાયન્સ ખૂબ આગળ વધી ચૂક્યું છે. હોર્મોન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપી, એન્ટીડિપ્રેશન્સ, ડાયેટરી સપ્લીમેન્ટ્સ, યોગ-રીલેક્સેશન - મેડીટેશન ટેકનીક્સ સાઈકો - બિહેવિયરલ થેરાપી, એરોબીક્સ એક્સરસાઈઝ વગેરેના સુમેળથી આ સમયગાળાને આપણે ઈચ્છિત હકારાત્મક વળાંક આપી શકીએ છીએ. જો એમાં રમતગમત, કલાકીય પ્રવૃત્તિ, રચનાત્મક રીક્રીએશન, મનોરંજન, સર્જનાત્મક કાર્યો, સંબંધોનું નાવિનીકરણ, ગ્રુપ એક્ટીવીટી, પ્રવૃત્તિશીલતા વગેરે ભેળવવામાં આવે તો આ સમયગાળો જીવનનો અવિસ્મરણીય કાળ બની રહે છે. સાહિત્ય, વાંચન, સંગીત, પ્રવાસ, ગોઠડીઓ, સેવા, સમાજોપયોગી કર્મ, અધ્યાત્મ, ચિંતન-મનન વગેરે જીવનને ભર્યું ભાદર્યું રાખનાર સ્ત્રીઓ પચાસમે વર્ષે પણ પૂર્ણયૌવના લાગે છે. ●

