

## કોરોનાકાળમાં આપણા જીવનમાં આવેલ હકારાત્મક પરિવર્તનો

કાળરૂપી કોરોનાનું મોજું દુનિયા પર ફરી વળ્યું. તમામ ક્ષેત્રે નુકશાન થયું. નુકશાનના ખરા અને અંતિમ આંકડા હજુ આવવાના બાકી છે. કોરોનાની સામે વિજ્ઞાન અને માનવ સાવ પામર લાગ્યા. કોરોનાએ કોઈનું ભલું નથી કર્યું. પણ હા, કોરોના એ લોકોની વિચારવાની અને વર્તનવ્યવહારની રીત સાવ બદલી નાખી. આ રીત એવી તો ઊંડાણ ભરી બદલી નાંખી છે કે જો આ નવી રીતનો ઉપયોગ લોકો ભવિષ્યમાં કાયમી કરશે તો અત્યારે થયેલ નુકશાનની ભરપાઈ થઈ શકવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે. કોઈના મનમાં એવો પ્રશ્ન ઉભો થાય કે, કોરોનાને કારણે લાખો લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે એનું શું ? પ્રશ્ન સાચો છે. પણ એનો જવાબ પણ એટલો જ સાચો છે કે, કોરોના દરમિયાન લોકડાઉન વખતે લોકો એ અપનાવેલ લાઈફ સ્ટાઈલ જો હવે અપનાવશે તો આવતા વર્ષોમાં કોરોનાથી મૃત્યુ પામનારની સંખ્યા કરતા વધુ લોકોના જીવ પણ બચશે. શરત એટલી જ છે કે, કોરોનાને કારણે તમે અપનાવેલ જીવનશૈલી કાયમી રીતે ચાલુ રાખો. કોરોના દરમિયાન અપનાવેલ ખોરાકની રીતભાત, આરોગ્ય પ્રત્યે બનેલ ગંભીર, ખર્ચ માટે કરેલ કરકસર, સામજિક, રાજકીય કે ધાર્મિક ક્ષેત્રે રાખેલ કન્ટ્રોલ કે કરેલ પરિવર્તન. પર્યાવરણ અને સ્વચ્છતા પ્રત્યેની સભાનતા વગેરે બાબતોને લઈને બદલેલ જીવનશૈલી જો પકડી રાખવામાં આવશે તો આવતા વર્ષોમાં ભારતમાં જ નહિ દુનિયામાં મૃત્યુ દર નીચો જશે. જીવન સરળ બનશે. હા, તેનો અર્થ એવો હરગીજ નથી કે, કોરોના આવ્યો તે સારું થયું, જેથી આપણને શીખવા મળ્યું. પણ વિનાશને વિકાસમાં અને આફતને અવસરમાં ફેરવવાની તાકાત માનવી પાસે છે. કોરોનારૂપી આવેલ આફતે અને વેરેલ વિનાશ આપણને ઘણું શીખવ્યું છે. તેમાંથી પ્રરણા લઈને જે શીખ્યા છીએ તેને કાયમી બનાવીશું તો ભવિષ્યમાં કોઈ નવી આફત આવે તો તેનો સામનો સરળતાથી કરી શકીશું. જે લોકો ભૂતકાળમાંથી શીખતા નથી તેમનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ નથી હોતું.

માર્ચ મહિનાથી ભારતમાં કોરોનાની અસર દેખાઈ. ત્યારથી આપણે આપણી જીવનશૈલી અને વિચારસરણી બદલી. તેના કેટલાક હકારાત્મક પરિણામો પણ મળ્યા છે. સૌ પ્રથમ તો હવા-પાણી અને જમીનના પ્રદૂષણમાં ઘટાડો થયો. જેના કારણે અનેક લોકોની જિંદગી બચી પણ છે. ૨૦૧૭ માં ભારતમાં ૧૨ લાખ લોકો હવાના પ્રદૂષણને કારણે મૃત્યુ પામ્યા હતા. પ્રદૂષણ ફેલાવવામાં ઉદ્યોગો, વાહનવ્યવહાર ટોચના ક્રમે છે. પણ એનો અર્થ એવો નથી કે ઉદ્યોગો અને વાહનવ્યવહાર બંધ કરવા. પણ અર્થ એવો કરાય કે, પ્રદૂષણ ના થાય તે માટેના નવા નવા ઉપાયો શોધવા. ભારતમાં રોડ અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામનારની સંખ્યા વર્ષ ૨૦૦૫માં ૯૫ હજાર હતી. દર વર્ષે તેમાં ક્રમશઃ વધારો થતાં ૨૦૧૮ માં દોઢ લાખ લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા. આ વર્ષે આ આંકડો ખૂબ જ નાનો હશે. કોરોનાએ આપણને પર્યાવરણ બચાવતા શીખવ્યું છે. પંજાબના જલંધરના એક નાગરિકે હિમાલયનો ફોટો પડીને સોસિયલ મિડિયા પર શેર કર્યો હતો. એ વ્યક્તિએ હિમાલયથી ૧૨૫ કિમી દૂરથી ફોટો પાડ્યો હતો. ડોલ્ફિન જેવી માછલીઓ દરિયાના પાણીની સપાટી સુધી આવી ગઈ હતી. મુંબઈના મરીન ડ્રાઈવ પર ડોલ્ફિન જોવા મળી હતી. કારણ દરિયામાં પ્રદૂષણ ઘટ્યું હતું.

કોરોના કાળમાં લોકો ઘરમાં વધુ સમય વિતાવવા લાગ્યા. એમાં પણ લોકડાઉન દરમિયાન તો સંપૂર્ણ ઘરમાં જ રહ્યા ત્યારે એક જ છત નીચે કુટુંબ તરીકે રહેતા લોકો વધુ નજીક આવ્યા. કુટુંબના સભ્યો એકબીજાની સબળાઈ અને નબળાઈથી પરિચિત થયા. બાળકોને મા-બાપ સાથે રહેવાનો વધુ સમય મળ્યો. એટલું જ નહિ પતિપત્ની અને બાળકો એકબીજા સાથે રમતો રમવા લાગ્યા, ઘર કામ કરવા લાગ્યા, સાથે મળીને આનંદ લેવા લાગ્યા. આજના ભાગેડુ અને બિઝી જીવનમાં આ વાત નાની નથી. આ મોટી વાતનો હાઈ સમજીને ભવિષ્યમાં પણ સભ્યોએ શક્ય એટલું સાથે રહી આનંદ મેળવવાનું શીખવું જોઈએ. ઘણાં લોકોએ આ સમય દરમિયાન પોતાના શોખ અને રસને પૂર્ણ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો તો ઘણાને નવી બાબતોમાં રસ પડવા લાગ્યો. જેમકે રસોઈ, ગાર્ડનીંગ, પેન્ટીંગ, લેખન, ડ્રોઈંગ વગેરે. અન્ય દિવસોમાં પોતાનો શોખ કે રસ પૂરા ના કરી શકનારે આ

સમયગાળાનો લાભ ઉઠાવ્યો. લોકોને જાત મહેનતનું મહત્વ સમજાવું અને પોતાના કામ જાતે કરવા લાગ્યા ગાંધીજીના વિચારો મુજબ ઓછી વસ્તુઓથી ચલાવતા શીખ્યા. કેટલાક લોકો કહેતા હતાં કે ઘરમાં ને ઘરમાં શું કરવાનું. ઘરમાં રહીને કંટાળો આવે છે. તેઓ ઘરમાં રહેતા શોખી ગયાં. ખાલીખોટું રખડવાનું બધ થયું. શોપિંગ કરવાનું ઓછું થયું. બિન જરૂરી ખર્ચાઓ કે ખરીદી બંધ થયા. ચલાવી લેવાની આદત પડી.

સૌથી મોટું હકારાત્મક પરિવર્તન જો આવ્યું હોય તો તે છે આરોગ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ. બાળકથી લઈને વૃદ્ધ લોકો પોતાના અને અન્યના આરોગ્ય માટે જાગૃત બન્યા. વારંવાર હાથ ધોવા, મોઢા પર માસ્ક લગાવવું, ચોક્કસ પ્રકારનો ખોરાક ખાવો અથવા તો ના ખાવો વગેરે. ફાસ્ટફૂડથી ટેવાયેલા યુવાનો પણ ઘરમાં કઠોળ ખાતાં શીખી ગયા. ખાવાના શોખીનો શરીરના ભોગે પણ ખોરાકને જે મહત્વ આપતા હતા તેઓએ પોતાની ખોરાકની શૈલી બદલીને ખોરાક કરતા શરીરને મહત્વ આપવા લાગ્યા. ચલાવી લેવાની વૃત્તિની સાથે સાથે ગુણવત્તાસભર ખોરાકને મહત્વ આપવા લાગ્યા. ભારતીય આયુર્વેદમાં વિશ્વાસ ધરાવતા થઈ ગયા. ઘણાં લોકોના વિવિધ વ્યસનો છૂટી ગયાં. લોકો યોગ, પ્રાણાયામ અને કસરત કરવા લાગ્યા. યોગ, કસરત, માસ્ક પહેરવાની, હાથ ધોવાની અને આરોગ્યપરદ ખોરાક ખાવાની હકારાત્મક ટેવો જો કાયમ માટે અપનાવીશું તો રોગથી કાયમી બચીશું.

સામાજિક કુરિવાજો પણ ઓછા થયા. કોઈના અવસાન પછી સ્મશાનમાં એકઠા થતા લોકોની સંખ્યા ઘટી ગઈ. તો વળી બેસણાં પણ ઓનલાઈન થવા લાગ્યા. લોકોનો સમય અને પેટ્રોલ બચવા લાગ્યા. દેવું કરીને પણ લગ્ન કરતા લોકોના દેવાં બચી ગયાં. સામાજિક પ્રસંગો કે ધાર્મિક પ્રસંગો પાછળ ખર્ચાતા વેડફાતા પૈસા બચવા લાગ્યાં. એટલું જ નહિ આવું કરનાર લોકોને અન્ય લોકો કે સગાં બિરદાવવા લાગ્યાં અને સહકાર આપવા લાગ્યાં. આ રીતે અનેક લોકોના કુટુંબ દેવામાં ડૂબતાં બચ્યાં. ચોક્કસ પ્રસંગે મળતાં લોકો એકબીજાને આવકારવા કે ખુશી વ્યક્ત કરવા પરદેશી રીતભાત મુજબ હાથ મિલાવતા કે હગ કરતા હતા, તેના બદલે ભારતીય પરંપરા મુજબ હાથ જોડીને નમસ્તે કરતા થઈ ગયા.

કોરોનાએ ઘણાં લોકોને ટેકનોલોજીનો સકારાત્મક ઉપયોગ કરતાં શીખવી દીધું. તેમાં પણ સૌથી વધુ ઉપયોગ શિક્ષણક્ષેત્રે થવા લાગ્યો. આજ સુધી કરવા જેવું નહિ કરનાર શિક્ષકો, બાળકો અને સરકાર ટેકનોલોજીના ઉપયોગ દ્વારા શિક્ષણ આપતા કે લેતા થઈ ગયા. ઓનલાઈન શિક્ષણની કલ્પના પણ નહોતા કરી શકતા તેને કોરોનાએ ઉપયોગ કરતા શીખવાડી દીધું. માત્ર ઓનલાઈન વર્ગો જ નહિ, પણ ઓનલાઈન પરીક્ષાઓ અને ટ્રેઈનીંગ લેતા શીખી ગયા. મોબાઈલ કે ટીવીનો ઉપયોગ ગેઈમ અને મનોરંજન માટે કરતા બાળકો શિક્ષણ માટે ઉપયોગ કરતા થઈ ગયાં. વર્ગની ચાર દીવાલ વચ્ચે જ શિક્ષણની પ્રક્રિયા થાય તે ભ્રમમાંથી બહાર આવી ગયા. લોકો ટેકનોલોજીથી નજીક આવ્યા, સમજ્યા અને નવું નવું જાણ્યું અને ઉપયોગ કરતા થયા. જેમકે, વેબિનાર, ઓનલાઈન મિટિંગ, ઓનલાઈન મેડીકલ સર્વિસ, ઓનલાઈન શોપિંગ અને ઓનલાઈન ફૂડ. આર્થિક વ્યવહારમાં માત્ર રોકડમાં જ વિશ્વાસ ધરાવતા લોકો પણ ઓનલાઈન ટ્રાન્ઝેક્શન કરતાં થઈ ગયાં. બેંકોમાં ભીડ ઓછી થવા લાગી, ટેકનોલોજીના ઉપયોગથી સમય અને પેટ્રોલની બચત થવા લાગી. લોકડાઉનમાં લોકોના ધંધા રોજગાર પડી ભાગ્યા તેની સાથે અનેક લોકોના ખર્ચમાં કાપ પણ થયો. ખૂબ જ ઓછા ખર્ચમાં પણ ઘર ચાલી શકે છે તેની અનુભૂતિ થઈ. કેટલાક ડાહ્યા લોકોએ માર્ય મહિનામાં શેર બજારમાં રોકાણ કરીને માત્ર છ મહિનામાં પોતાના પૈસા બમણાં પણ કરી દીધા.

કોરોનાકાળથી શીખવા મળ્યું કે આપત્તિ આવે તો શું કરવું ? કદાચ આ કોરોનાએ આપણા જીવનની સૌથી અઘરી ઘડી બતાવી દીધી. પરંતુ સાથેસાથે આપણી જીવનશૈલીમાં અણધાર્યાં હકારાત્મક પરિવર્તન પણ આવ્યા. આ હકારાત્મક આપણામાં આવેલા પરિવર્તનોને જો આપણે કાયમી બનાવીશું તો આપણે ભવિષ્યમાં સામાજિક, આર્થિક, માનસિક અને ખાસ તો આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વધુ સમૃદ્ધ થઈશું.

અશોકી: આપણે ચોક્કસપણે કોરોનાથી બચી જઈશું. આપણી નવી જીવનશૈલીને અપનાવીને એક અલગ પ્રકારની દુનિયાનું સર્જન કરીશું, જે દુનિયા આપણી રાહ જોઈ રહી છે.