

પ્રેમ દ્વારા અસ્તિત્વ

સ્નેહ-હુંફ દ્વારા સારવાર

+

‘પ્રોગ્રામ ફોર રીવર્સિંગ હાર્ટ ડિસીઝ’

: લેખક :

ડીન ઓર્નિશ

અનુવાદક : રાજેશ મહેતા
સંક્ષિપ્ત સંપાદક : બિપિન શાહ



: પ્રકાશક :

પરમાર્થ ઇન્ટરનેશન ભાવનગર.

ઈમેઈલ : pf3303@gmail.com

ફોન નં. : 90 16 12 22 91

કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર
આરોગ્ય મંદિર-વેલનેસ સેન્ટર



NATURE CURE &
YOGA INSTITUTE

NATUROPATHY CENTRE

M : 910 677 3307- 94 2625 5500

Email : bipinshah0352@gmail.com

Donations are Welcome under 80 G Schem



PNR કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર



: ઓપીડી :
સવારે ૯ થી ૧૨ - સાંજે ૩ થી ૬

PNR સોસાયટી, સરદાર પટેલ સ્કૂલ પાસે, કાળીયાબીડ, ભાવનગર
Whatsapp-Mobile : 910 677 3307, 94 2625 5500

: ચિકિત્સા-રહેઠાણ-ભોજન :
૧૦ દિવસના માત્ર રૂ.૫૦૦૦

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા.....સારા પરિણામો આપે છે!

ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, હાઇબ્લડ પ્રેશર, ગઠીયો વા, સંધિવા, સાયટીકા, આર્થરાઇટીસ, સાંધાના-ઘુંટણ-કમર-ગરદન દુઃખાવા, હાડકાનો ઘસારો, ચીકનગુનીયા, માયગ્રેન, મેદસ્વિતા, સ્ત્રીરોગ, પેટના રોગ, અપચો-કબજિયાત, એસીડીટી, ચામડીના રોગો-સોરિયાસિસ, ખીલ, માનસિક તણાવ-હતાશા, શરીરશુદ્ધિ, લકવા, કંપવા, સ્વપ્નનતંત્ર રોગ-દમ-અસ્થમા, કફ-શરદી વગેરેમાં કુદરતી ઉપચાર ઉપયોગી છે.

શરીર પંચમહાભૂત તત્ત્વ(પૃથ્વી-માટી, જળ, વાયુ, અગ્નિ-સૂર્ય તથા આકાશ-અવકાશ)નું બનેલું છે અને તે તત્ત્વોના માધ્યમથી કરવામાં આવતી સારવાર એટલે કુદરતી ઉપચાર! ભાવનગર, અમરેલી, બોટાદ તથા સુરેન્દ્રનગર જિલ્લા માટે ભાવનગરમાં, બોરતળાવ પાસેના કુદરતી વાતાવરણમાં PNR સોસાયટીના 6 એકર વિસ્તારમાં, 6000 જેટલા વૃક્ષોના પ્રાકૃતિક સૌંદર્યના સાનિદ્યમાં, શરીરશુદ્ધિ તથા મનશુદ્ધિના માધ્યમથી પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તન-મનના આરામ માટેનું આ આદર્શ સ્થળ છે.

કેન્દ્રમાં નિષ્ણાત ચિકિત્સક દ્વારા નેચરોપેથી તથા વિવિધ યોગિક ચિકિત્સાઓ, કાયાકલ્પ માટે જુદાજુદા પોષણયુક્ત આહાર, રસાહાર-ફળાહાર પર ધ્યાન આપીને કુદરતી વાતાવરણમાં, તાજુ પોષણયુક્ત સ્વાદિષ્ટ ભોજન આપવામાં આવે છે. ભાઈઓ-બહેનો માટે અલગ સારવાર વિભાગ, રહેવાની વ્યવસ્થા, ગ્રંથાલય, બગીચો, વોકિંગ ટ્રેક છે. અહીં જનરલ રૂમ ઉપરાંત ડિલક્ષ ને સુપર ડિલક્ષ રૂમ છે.

દિનચર્યા : ૬.૩૦/૭.૦૦ : યોગાસન-પ્રાણાયામ-સૂર્યસ્નાન-વાયુસ્નાન ૮.૦૦ ઉકાળો-નાસ્તો, સૂર્ય-વાયુ સ્નાન, ૯.૩૦ કુદરતી ચિકિત્સા ૧૨.૩૦ પ્રાકૃતિક ભોજન, ૧.૦૦ આરામ ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ ચિકિત્સા ૫.૦૦ યોગ નિંદ્રા મેગનેટ થેરાપી- મનગમતી પ્રવૃત્તિ ૬.૩૦ ભોજન

કેન્દ્રમાં દાખલ થવા વ્યક્તિદીઠ એડવાન્સ રૂ.૩૫૦૦ બેંક એકાઉન્ટમાં જમા કરાવવા. બાકીના રોકડા ભરવાના રહેશે.

90 16 1222 91(Google Pay) બેંક : પરમાર્થ ફાઉન્ડેશન, SBI ભાવનગર. ખાતા નં : 37805198232. IFCS Code : SBIN0060009

અમને ઘણો લાભ થયો છે!

મેન્ડોન્સા સાયમન, ભાવનગર, ઉંમર ૭૦, વજન ૮૭, મો.૯૮૨૫૨૦૮૦૨૦ : વર્ષોથી ડાયાબિટીસ, થાઈરોઇડ અને વધારે વજન. ચાલવામાં થોડી તકલીફ ને માત્ર ત્રણ દોરડા ફૂટી શકતા પરંતુ છેલ્લા દિવસે ૬૦ દોરડા ફૂટી શક્યા! એક દિવસ પાણી ઉપવાસ ને ચાર દિવસ પ્રવાહી ઉપવાસ કરાવ્યા. ડાયાબિટીસ તો લગભગ નાબૂદ થયું.

કેલાશબેન બકુલભાઈ રાજપુરા, વજન ૭૪, મૂળ ભાવનગર-કેટલાય વર્ષોથી અમેરિકા, મો.૯૦૮૧૦૬૫૩૦૪ : પતિ ગુજરી જવાથી એકલતા ને ડિપ્રેશન. વર્ષોથી બીપી, કોલેસ્ટ્રોલ, થાઈરોઇડથી શારીરિક-માનસિક તકલીફો ખૂબ વધી. કેન્દ્રનું કુદરતી વાતાવરણ, હકારાત્મક કાઉન્સિલિંગ, યોગ-પ્રાણાયામ-આસન, શિરોધારા, માટી-જળ ચિકિત્સા દ્વારા ડિપ્રેશન દૂર થયું. ઘરે ગયા ત્યારે ૨ડી પડ્યા ને કહે છે આવો અનુભવ મેં ક્યારેય કર્યો નથી. અહીં પ્રેમ મળ્યો ને દિવ્ય વાતાવરણના કારણે ઘણું જ સારું લાગે છે.

લાલકૃષ્ણ હર્ષદ રાય ત્રિવેદી, ઉંમર ૩૦ વર્ષ, ભાવનગર-બેંગલોર સ્થિત. મો.૯૫૧૩૪૩૯૮૮૮ : ત્રણ વર્ષથી એસીડીટી અને મેદસ્વિતા. કેન્દ્રમાં દાખલ થયા ત્યારે વજન ૮૩ કિલો હતું. સાત્વિક આહાર તેમજ પાંચ દિવસ તેમને રસાહાર અને એક દિવસ પાણી ઉપવાસ કરાવ્યો હતો. કેન્દ્રમાંથી ગયા ત્યારે ખૂબ જ હળવાશનો અનુભવ કરતા હતા.

બીનાબેન શાહ, ચેતનભાઈ શાહ અને વિરેન્દ્રભાઈ મહેતા. મો.૯૮૨૫૨૦૭૨૫૧ : વિરેન્દ્રભાઈને વેપારની ચિંતા સતત રહ્યા કરતી ઘણા સમયથી ત્રણ-ચાર ટાઈમ ઈન્સ્યુલિન લેતા. લાગણીશીલ, કૌટુંબિક સામાજિક આર્થિક નાના-મોટા પ્રશ્નોમાં પોતે મુંઝવણ અનુભવતા અને કેટલીક વાર સ્ટ્રેસ પણ આવી જતો અને રાત્રે ઊંઘ પણ આવતી ન હતી.

કેન્દ્રમાં ૧૫ દિવસની સારવાર બાદ ઈન્સ્યુલિન ધીમે ધીમે બંધ થયા, પગના સોજા સંપૂર્ણ દૂર થયા. બધાને એક વસ્તુ કોમન હતી એ ડાયાબિટીસ. તેમાં દરેકને વિશેષ લાભ થયો. શૈલેષ કાંતિલાલ પટેલ શિક્ષક, ૪૫ વર્ષ મો.૯૪૨૮૮૧૦૧૬૯ : ગેસ ભરાઈ રહે. ચામડી શુષ્ક. અશક્તિ, દુઃખાવા, પાચન-કબજિયાત. ગેસ એસીડીટી- કબજિયાતમાં રાહત. હેમલતાબેન વિરાણી વજન ૧૦૫ કિલો ઉંમર ૬૯ વર્ષ, ભાવનગર. મો.૯૪૦૮૯૬૭૫૦૭ : પાંચ વર્ષથી થાઈરોઇડ. બે મિનિટ પણ ઉભા રહી શકે નહીં. રાત્રે ૩-૪ વખત પેશાબ કરવા ઉઠે. દસ દિવસના અંતે હળવાશ ને પેટ કુદરતી રીતે સાફ આવવા લાગ્યું. વજન ૯૯ થયું તેમજ ચાલવામાં ખૂબ જ લાભ થયો. બીજી વખત કેન્દ્રમાં આવી ગયા!

ડાભી ઈન્દુબેન ગણેશભાઈ, ૭૦ વર્ષ, મો.૮૨૩૮૭૭૬૫૭૭ : દસ વર્ષથી ડાયાબિટીસ, આર્થરાઇટિસ, બે વર્ષથી સાયટીકા ને ચક્કર. કેન્દ્રમાં ૧૨ દિવસ રોકાયા. કુદરતી ચિકિત્સા જેવી કે નસ્ય, લપેટ, એનિમા, ગરમ ઠંડા પાદ સ્નાન, એક્યુપ્રેશર, માટી પટ્ટી, વરાળ સ્નાન વગેરેના અંતે ડાયાબિટીસ નોર્મલ. સાયટીકા, આર્થરાઇટિસમાં લાભ.

સ્વાધીન પ્રકાશચંદ જૈન, સોનગઢ (બ્રહ્મચારી બેન) મો.૯૭૨૨૭૭૪૨૮ : કમર-ગોઠણનો દુખાવો, ચાલવામાં તકલીફ, અસ્થમા, ગેસ, એસીડીટી, કબજિયાત, યુરિનની તકલીફ. કેન્દ્રમાં કમર-પગનું મસાજ મસાજ, નગોળ સ્ટીમ બાથ ને આંતરડાની શુદ્ધિ માટે એનીમા. શરીરમાંથી વિષ દ્રવ્યો દૂર થયા. ગોઠણના દુખાવા ૫૦% રાહત અને ગેસ એસીડીટી માં ખૂબ જ ફાયદો થયો.

તૃપ્તિબેન જૈન, ૭૨ વર્ષ, વજન ૯૩ કિલો, પતિ MD ડોક્ટર, મો.૮૮૬૬૫૯૦૫૯૨ : અનેક રોગોથી પીડાય; હૃદય રોગ, પગમાં સખત દુખાવા સાથે સોજા, થાઈરોઇડ, ચાલવામાં તકલીફ અને ખૂબ થાક લાગે. કેન્દ્ર પરથી ગયા ત્યારે સોજા ૮૦% ગયા. જીવનમાં કુદરતી જીવનશૈલી અપનાવે પણ કટિબદ્ધ થયા.

રશ્મિબેન જેતારામ દવે, મુંબઈ, ઉંમર ૭૮ વર્ષ, મો.૯૦૦૪૭૦૦૩૪૫ : ૨૫ વર્ષથી, ચક્કર આવતા, રાત્રે ઊંઘ ઓછી, હાઈ બીપી, કબજિયાત તેમને રહ્યા કરતું હતું. કેન્દ્રમાં ૨૫ દિવસ રહ્યા. ચક્કરમાં ૨૫-૩૦% રાહત થઈ. લાકડી વગર ચાલતા થયા ને તેનો આત્મવિશ્વાસ પણ ખૂબ વધ્યો.

અન્ય સાધકોના રિપોર્ટ તથા કેન્દ્રના વિડીયો મેળવવા 910 677 3307 - 94 2625 5500 પર whatsapp કરવા વિનંતી.

નિવેદન

પરમાર્થ ફાઉન્ડેશન દ્વારા જીવન ઉપયોગી પુસ્તકોની શ્રેણીમાં આ પુસ્તકનું સંપાદન કર્યું છે. ૨૦૧૭ માં સદ્ભાવના ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલ-વડલી-કળસારના ડૉ. કનુભાઈ કળસરીયાએ અમેરિકાના ડૉ. ડીન ઓર્નિશનું પુસ્તક Love & Survival આપીને કહ્યું ‘આ અદ્ભુત પુસ્તક છે.

રાજેશ મહેતાના સહયોગથી આ પુસ્તકની ગુજરાતી સંક્ષિપ્ત ને સંપાદિત આવૃત્તિ કરી શક્યા છીએ જે સાથે અમે ડૉ. રમેશ ગુમાનો લેખ ‘સંબંધોની વણઝાર’ રશ્મિન શાહનો લેખ ‘જાદુની જખ્ખી’ ઉપરાંત અન્ય લેખો જેવા કે, એકલવાયુ જીવન તથા ગામડાના લોકો શા માટે ખુશ રહી શકે તે વાત સંપાદન કરી શક્યા છીએ. અમને શ્રદ્ધા છે કે દવા-ડૉક્ટરના આ યુગમાં આ પુસ્તકનો સાર તમને જડીબુટ્ટીની જેમ ઉપયોગી થશે.

- બિપિન શાહ, પરમાર્થ ફાઉન્ડેશન

પ્રસ્તાવના

ડૉ.ઓર્નિશના ઈન્ટેન્સિવ કાર્ડિઆક રીહેબીલિટેશન પ્રોગ્રામ

અમેરિકાના પૂર્વ પ્રેસિડેન્ટ બિલ ક્લિન્ટને બાયપાસ કરાવી ત્યારે જેમની તબીબી સલાહ, સારવાર અને ઔષધિ લઈ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કર્યું હતું, એ સાન ફ્રાન્સિસ્કોની યુનિવર્સિટી ઓફ કેલિફોર્નિયા સેન્સેલિટોમાં આવેલા ‘નોનપ્રોફિટ, પ્રિવેન્ટિવ મેડિસિન રિસર્ચ ઈન્સ્ટિટ્યૂટના સ્થાપક અને પ્રેસિડેન્ટ, અગ્રગણ્ય શરીર વિજ્ઞાની ડૉ. ડીન ઓર્નિશે લાગણીઓ અને સ્વાસ્થ્ય વિશે ખૂબ સંશોધન કર્યું છે.

ડૉ.ઓર્નિશ, કોરોનરી આર્ટરી ડિસીઝને દૂર કરવા ‘લાઈફ સ્ટાઈલ પ્રેરિત અભિગમ’ માટે જાણીતા છે. રોગનિવારણ માટે તે હોલિસ્ટિક એપ્રોચ અપનાવે છે. ડૉ. ઓર્નિશ(૧૬-૭-૧૯૫૩) અલ્ટરનેટ મેડિસિન ક્ષેત્રે કાર્યરત પણ છે. ડૉ. ઓર્નિશે ‘વ્હાઈટ હાઉસ કમિશન ઓન કોમ્પ્લેમેન્ટરી એન્ડ મેડિસિન પોલિસી’ નક્કી કરવા યોગદાન આપ્યું છે. ૨૦૦૭ થી ૨૦૦૮માં ગુગલ હેલ્થ એડવાઈઝરી કાઉન્સિલના ચેરપર્સન હતા. ૨૦૧૧માં બરાક ઓબામાએ ડૉ. ઓર્નિશને એડવાઈઝરી ગ્રુપ ઓન પ્રિવેન્શન, હેલ્થ પ્રમોશન એન્ડ ઈન્ટિરોગ્રેટીવ એટ પબ્લિક હેલ્થમાં રાખ્યા હતા.

ડૉ. ઓર્નિશે ‘પ્રોગ્રામ ફોર રીવર્સિંગ હાર્ટ ડિસીઝ’, ‘ઈટ મોર, વેઈ લેસ,’ ‘લવ એન્ડ સરવાઈવલ’, ‘ધ સાયન્ટિફિક બેઝિક ફોર હિલિંગ પાવર ઓફ ઈન્ટેલિજન્સી’ અને ‘ધ સ્પેક્ટ્રમ’ જેવા બેસ્ટ સેલર પુસ્તકો લખ્યા છે.

ઓર્નિશ કોલેજકાળમાં ખૂબ ડિપ્રેશનમાં રહેતા હતા. જીવન વિશે કોઈ ધ્યેય સ્પષ્ટ નહોતા. હતાશા અને નિરાશાથી જીવન ઘેરાયેલું હતું.

ચિકિત્સા પ્રક્રિયામાં યોગ અને ધ્યાનનો ઉપયોગ કરવાની પ્રેરણા એમને અમેરિકામાં વસતા સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી પાસેથી મળી હતી. એમની સાથે રહી, યોગ અને ધ્યાનનું પ્રશિક્ષણ લઈ એમની હતાશા-નિરાશા દૂર થઈ ગઈ હતી. નવા જીવનને એક દિશા પ્રાપ્ત હતી. પછી મેડિકલ ક્ષેત્રે સફળ કામગીરી કર્યા બાદ અને વૈકલ્પિક ચિકિત્સા સાથે સાંકળી ઘણા સંશોધનો કર્યા હતા.

ડૉ. ઓર્નિશ ૩૫ વર્ષનાં હતાં ત્યારે તે સચ્ચિદાનંદજી પાસે ગયા: ‘સ્વામીજી, ગર્લફ્રેન્ડ પાસેથી જે સામીપ્ય ઈચ્છું છું તે મને મળતું નથી. તે મારી વાત માનતી નથી. એના મનમાં આવે તેમ કરે છે. તે મને બહુ ગુસ્સે કરે છે.’

સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘તારા મનમાં અજ્ઞાત ભય અને શંકા છે કે કોઈ પૂરેપૂરો સ્વીકારશે કે નહીં. તારી ગર્લફ્રેન્ડનો કોઈ વાંક નથી, તારો વાંક છે. તારે જ તારી જાત પર કાબૂ મેળવવાનો છે. કેમ કે તારી પસંદગીનો કર્તા તું જ છે - You are your own Choice Maker. વાત મનમાં વસી ગઈ અને મને જોઈતી હતી એવી જીવનસાથી મળી ગઈ.

ડૉ. ઓર્નિશની ઉપચાર પદ્ધતિમાં યોગ અને ધ્યાનનો પણ સમાવેશ થાય છે. તે કહે છે કે સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ કરવા ધ્યાન ખૂબ સહાયભૂત બને છે ને હૃદયરોગના ખતરાને પણ અત્યંત ઘટાડી શકાય છે.

‘પ્રોગ્રામ ફોર રીવર્સિંગ હાર્ટ ડિસીઝ’

ડૉ.ઓર્નિશના આ પ્રોગ્રામથી અનેકને સ્વાસ્થ્ય લાભો થયા છે.

૧. શાકાહારી ભોજન અને આધ્યાત્મપ્રધાન જીવનશૈલી, કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ, બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીઝ, સ્થૂળતા, પ્રોસ્ટેટ કેન્સર અને બ્રેસ્ટ કેન્સરની પ્રક્રિયાને ઘટાડે છે.

૨. વધારે શાકભાજી અને ફળો, આખું અનાજ, સોયાબીન પ્રોડક્ટસ વગેરે ડાયેટ શુદ્ધતાની કાળજી લઈ ઘરમાં બનાવેલી વાનગીઓ કુટુંબ અને મિત્રો સાથે આરોગો.

૩. લોકો સાથે પ્રેમથી હળોમળો એમની સાથે આત્મીયતાપૂર્વક સંબંધ સ્થાપો. એમના સામીપ્યમાં રહી સુખ-દુઃખની વાતો કરો. અન્ય લોકો સાથેના સંબંધ અને સહયોગ, જીવનની ગુણવત્તા પર તો અસર કરે છે, એ સાથે આયુષ્ય અને આખા જીવન પર અસર કરે છે. જો મિત્ર સાથે ગાઢ પ્રેમથી જોડાયેલા હશો તો બન્નેના બ્લડપ્રેશરમાં ઘટાડો થશે અને હૃદયરોગની સંભાવના પણ નહીવત થઈ જશે.

૪. ભય વધારે ને વધારે ભય તરફ દોરી જાય છે અને પ્રેમ તથા શ્રદ્ધા વધારે ને વધારે પ્રેમ તરફ દોરી જાય છે. શરીર પાસે પોતાને ઝડપથી રોગમુક્ત કરવાની વિશિષ્ટ શક્તિ છે. માત્ર રોગને થવાના કારણો અટકાવવાના છે.

૫. સભાનતા જાગૃતિ એ રોગોપચારનું પ્રથમ પગથિયું છે, એ જ ધ્યાન અને યોગને સુદૃઢ કરે છે. પ્રેમ, પ્રસન્નતા, આશા, શ્રદ્ધા, જેવા હકારાત્મક ભાવો અનેક રોગોને દર કરવા મદદરૂપ બને છે.

‘એકવાર ઓર્નિશ વિમાનમાં જવા દોડી રહ્યો હતો. ચહેરા પર તનાવ સ્પષ્ટ દેખાતો હતો. એરહોસ્ટેસે ઓર્નિશને સલાહ આપતા કહ્યું, ‘તમે અકારણ ખોટો રઘવાટ કરી રહ્યા છો. તમે સ્ટ્રેસમાં છો તેવું સ્પષ્ટ દેખાઈ રહ્યું છે. સ્ટ્રેસ બહુ ખરાબ પરિણામ લાવે છે. સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે. એનાથી હૃદયરોગનો ખતરો ઊભો થાય છે. જુઓ, મારી પાસે ડૉ. ઓર્નિશનું પુસ્તક છે. તે તમે જરૂર વાંચજો. એમાં સ્ટ્રેસ નિવારણની ટેકનિક આપી છે. તમને બહુ જ ફાયદો થશે!’

મેં આભાર માન્યો અને કહ્યું, ‘હું જરૂર તે સલાહનો અમલ કરીશ.’ અને મેં ખરેખર તેમ કર્યું પણ ખરું. સ્ટ્રેસ ઊભો થાય એવા સંજોગોમાં આત્મનિયંત્રણ કરી એનાથી દૂર રહેવાની આત્મકેળવણી મેળવી લીધી. મેં જે પ્રસ્થાપિત કરેલા સિદ્ધાંતો હું જ અમલમાં ન મૂકું અને જીવનમાં ન ઉતારું એ કેવું કહેવાય? એ પ્રસંગે મારી આંખ ખોલી નાખી અને હું પોતે જ પોતાનો ઉદ્ધારક બની ગયો.

એકલવાયું જીવન અને સ્ટ્રેસ હોર્મોન

એકલવાયું જીવન જીવતાં લોકોમાં સૌથી વધારે સ્ટ્રેસ હોર્મોન પેદા થાય છે. ઘરડાં લોકો સૌથી વધારે પૂર્વગ્રહયુક્ત હોય છે. કેલિફોર્નિયા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજીના સંશોધકો દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલાં એક અધ્યયનમાં માલૂમ પડ્યું છે કે લાંબા સમયની એકલતા મગજમાં પેદા થતાં કેમિકલોને બદલી નાખે છે, જેને પરિણામે આક્રમકતા અને ભયની લાગણી પેદા થાય છે. ભય ને આક્રમકતા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ એકલવાયું જીવન જીવતાં લોકોમાં સ્ટ્રેસ હોર્મોન પેદા કરતી હોય છે.

અમેરિકામાં તો સામાજિક એકલતાનો રાફડો ફાટ્યો છે, જેને કારણે ફક્ત ડિપ્રેશન અને સ્ટ્રેસમાં જ નહીં પરંતુ ગંભીર બીમારીઓના દરમાં ખાસ્સો વધારો થયો છે. એકલતા ફક્ત માનસિક બીમારીને જ નહીં પરંતુ શારીરિક બીમારીઓને પણ જન્મ આપતી હોય છે. પરિવારના સભ્યો દ્વારા તિરસ્કૃત કરવામાં આવતાં લોકોમાં હીનતાની ભાવના આવે છે અને બીજા બાજુ મૃત્યુનો ભય સતત વધતો રહેતો હોય છે. તણાવ અને એકલતાથી પીડિત લોકોની સારવાર માત્ર પ્રેમ અને હુંફ થઈ શકે છે.

અદ્ભુત છે જાદુની ઝપ્પી!

મુન્નાભાઈ MBBS ફિલ્મથી જાદુ કી ઝપ્પી બહુ પોપ્યુલર થઈ હતી, જેનો થોડો સમય બધા પર ઓવરડોઝ રહ્યો પણ પછી એ ઉતરી ગયો! મોડર્ન સાયન્સ અને સાયકોલોજિસ્ટનું કહેવું છે કે પ્રેમથી જ્યારે પણ ભેટવામાં આવે છે ત્યારે ભેટનાર બંને વ્યક્તિઓની લાગણી અને અવસ્થા જુદી જુદી હોય છે. આ અવસ્થા અને લાગણીઓના કારણે બંને પક્ષે ફાયદો થાય છે.

કેનેડાના જાણીતા સાયકોલોજિસ્ટ મિસેલ ઓફોએ કહ્યું છે, ‘ભેટવાથી સંબંધોમાં પારદર્શકતા આવે છે અને આત્મીયતામાં બહુ જ મોટો વધારો થાય છે. આ આત્મીયતાની સાથોસાથ મનમાં એક વાતનો એ અહેસાસ થાય છે કે કોઈને તમારી જરૂર છે તો બીજા વ્યક્તિને એવી લાગણીનો અનુભવ થાય કે તમારી પાસે કોઈ એવું છે જે જરૂર પડ્યે બે હાથ ફેલાવીને તમારી પાસે ઊભું રહી શકશે!’

મહાભારત યુદ્ધના થોડા દિવસો પહેલાં કૃષ્ણ ને અર્જુન બંને એકબીજાને ભેટ્યા ત્યારે અર્જુને કહ્યું, ‘આ બંને હાથમાં વિશ્વના સૌથી મોટા વિસામાનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે.’

બૌદ્ધ ધર્મમાં ભેટીને બીમારી અને પીડા લેવાની પ્રથા છે. એક સર્વેમાં મળ્યું કે દુનિયાના ૭૨% લોકો કોઈ ને કોઈ રીતે જીવનકાળ દરમિયાન હગ દ્વારા લાગણી મેળવી ચૂક્યા હોય છે. સૌથી બેસ્ટ હગ બાળક અને માની ફીલને માનવામાં આવે છે. બીજા નંબરે બેસ્ટ ફીલ એ રડતી દીકરી અને પપ્પાની ગણવામાં આવે છે.

મોડર્ન સાયન્સ કહે છે કે જ્યારે કોઈ રડતું હોય અને તેને હગ કરો ત્યારે તેને સલામતીનો અનુભવ થતો હોય છે. ઉંમર કોઈ પણ હોય, સંબંધો કોઈપણ હોય, સલામતી અને સુરક્ષિતાપણાની લાગણીઓ એકબીજાને મળતી હોય છે.

મનોચિકિત્સક કહે છે કે પ્રેમપૂર્વક કરવામાં આવેલું હગ એ જગતમાં જીવી રહેલાં હરેક જીવની જરૂરિયાત છે. ઝાડ-પાન અને ફૂલની વાતો કરનારા વૈજ્ઞાનિકોએ તો નોંધ્યું છે કે જે ઝાડ કે વૃક્ષને પ્રેમપૂર્વક સ્પર્શ કરવાથી ઝાડનો વિકાસ વધારે સક્ષમ રીતે થતો હોય છે. ફળ પણ વધારે આવે છે અને ફૂલ પણ એવા આવે છે કે જેની આવરદા લાંબી હોય!

પ્રાણીઓ પણ પ્રેમની ભાષા સમજે છે અને હગ દ્વારા તેને આપવામાં આવેલો સ્પર્શની પરિભાષાને અનુભવી શકે છે. પંદરથી પચ્ચીસ વર્ષની ઉંમર ધરાવતાં યંગસ્ટર્સમાં હગ કરવાની પ્રથા લગભગ સાવ સામાન્ય છે તો પચ્ચીસથી પાંત્રીસ વર્ષના લોકોમાં સિલેક્ટીવ લોકોને જ હગ કરવાની માનસિકતા રહી છે. પાંત્રીસથી મોટી ઉંમરના લોકો હગ કરતી વખતે સહેજ ખચકાટ અનુભવે છે. તેમને મન ભેટવું એ થોડી વિચિત્ર પ્રક્રિયા છે.

પ્રેમપૂર્વક ભેટવાથી ચાર ફાયદાઓ વિજ્ઞાન ને મનોચિકિત્સક સ્વીકારે છે; સિક્યુરિટી-સલામતીનો આ ભાવ માત્ર જરૂરિયાતના સમયે જ નહીં પણ જ્યારે મન ઉદાસ હોય કે જે સમયે એકલતા મસ્તકને ટકોરા મારવા માંડી હોય એ સમયે પણ કામ લાગે છે.

હગથી થતો દેખીતો બીજો ફાયદો હકારાત્મકતા છે. બે વ્યક્તિઓના સંબંધો વચ્ચે હકારાત્મકતા હોય તો જ એકબીજાને ભેટવા સુધી નજીક પહોંચી શકે. નિયમિત રીતે એકબીજાને પ્રેમપૂર્વક ભેટતાં મિત્રોના જ નહીં પણ પતિ-પત્નીના સંબંધોમાં પણ મજબૂતી આવતી હોય છે, જે મંગળસૂત્રની તાકાત કરતાં અનેકગણી વધારે હોય છે.

ભેટવાથી થતો ફાયદો ત્રીજો બેટર હેલ્થ. પ્રેમથી અને પૂરી શ્રદ્ધા સાથે ભેટવામાં આવે એ સમયે કેટલાક એવા રસાયણો બોડીમાં જનરેટ થાય છે જે શરીરમાં રહેલાં બેડ બેક્ટેરિયાને મારવાનું કામ ઝડપથી કરે છે. આ સાયન્ટિફિકલી પુરવાર થયું છે.

ચોથો પણ અંતિમ નહીં એવો બેનિફિટ સાથે હોવાની લાગણીનું આદાનપ્રદાન છે. જે સંબંધોમાં બહુ જ જરૂરી છે. જે પતિ-પત્નીને એકબીજાને ભેટવાનો સમય નથી એ સંબંધોમાં નરમાશનો નહીં પણ બરછટતાનો અનુભવ થવાની શરૂઆત થઈ જાય છે.

દિલથી એકવાર ભેટી લો. ફાયદો બંને પક્ષે રહેશે એ નક્કી છે. ખરેખર તો દલીલ બાદ કોઈને જાદુની ઝખ્ખી આપો તો તમને સારું લાગશે.

સંશોધકોએ એવું તારણ કાઢ્યું છે કે લડાઈ કે બોલાચાલી બાદ તમે કોઈની સાથે હસ્તધનૂન કરો તો તમારો મૂડ બદલાઈ જાય અને તેની અસર બીજા દિવસ સુધી રહે છે. કોર્નેલી મેલોન યુનિવર્સિટીની ટીમે શોધી કાઢ્યું કે તમે જેની સાથે ઝઘડો છો, તેને જ ભેટવાથી તમારી નકારાત્મક લાગણી કલાકોમાં જ ગાયબ થઈ જાય છે! તેઓ એમ માને છે કે માનવ સ્પર્શમાં જે આકર્ષણ છે તે ચેતાતંત્રને શાંત કરવાની ક્ષમતા રાખે છે.

કોર્નેલી મેલોન યુનિવર્સિટીના ડૉ. માર્કલ મરફી કહે છે કે પુખ્ત સામાજિક સંબંધોમાં જાતીય ભેદભાવ વિના એકબીજાને ભેટવું તે મહત્વનું છે તેમાં તમારા મૂડ અને ગળે મળવાની ક્રિયા વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. એકબીજાને ગળે લગાવવું કે હાથ મિલાવવા જેવી સ્પર્શ કરતી વર્તણૂક, આકર્ષણના સંકેત આપવાનું કામ કરે છે. જે વ્યક્તિઓ વારંવાર એકબીજાને સ્પર્શ કરે છે, તેઓ શારીરિક, માનસિક અને સંબંધના આરોગ્યનો આનંદ માણી શકે છે. તમે જેને ચાહતા હો તેની સાથેની બોલાચાલી, માનસિક અને શારીરિક એમ બંને રીતે અસર કરતી હોય છે. વારંવાર દલીલબાજીથી ગંભીર તણાવ પેદા થાય તેને કારણે ચિંતા, એકલતા અને ડિપ્રેશન જેવી લાગણી પેદા થાય કે આત્મહત્યા ભણી પણ દોરી જાય છે.

ડૉ. મરફી સમજાવે છે કે આ ગંભીર બાબતો સામે સ્પર્શ એ એક ઢાલનું કામ કરે છે. સ્પર્શ થકી તમે હકારાત્મક સંકેતો મોકલો છો. ઉપરાંત સ્પર્શથી સલામતી, સંતોષ અને સંઘર્ષનો સરળ ઉકેલ આવે છે.

-રશ્મિન શાહ

અગણિત સંબંધોની વણગાર

કહાં કહાં સે અલગ કર સકોગે મુઝે,

હજારહજાર રિશતો સે બંધા હુઆ હૂં મેં.

આખરે સંબંધ છે શું? શું સંબંધો માત્ર લોહીના સંબંધો પૂરતાં જ સીમિત હોય છે કે તેનો કોઈ વ્યાપક સંદર્ભ પણ છે? આપણા વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં સમુદાય, પાડોશ, ગામ, સમાજ, દેશ અને દુનિયાનું યોગદાન છે! આપણું ખાવું-પીવું, પહેરવું-ઓઢવું, બોલવું-ચાલવું, રમવું-કૂદવું, વાંચવું-લખવું, તૈયાર થવું, સશક્ત થવું, એટલે સુધી કે જીવવું-મરવું...આ સઘળું એક ઘર-પરિવારની હદ કે દાયરા સુધી મર્યાદિત નથી. આસપાસનો માહોલ, પ્રકૃતિ, સમાજ અને દુનિયાની તેમાં વિશિષ્ટ ભૂમિકા છે. આપણે આ સમાજ અને દુનિયાથી માત્ર એક જ સ્તર અને સ્વરૂપે જોડાયેલા નથી. ખરેખર તો હજારોહજારો રીતે આપણે દુનિયા અને સમાજ સાથે સંબંધોથી જોડાયેલા હોઈએ છીએ.

આપણે જે હવામાં શ્વાસ લઈએ છીએ અને જીવીએ છીએ, જે ધરતી પર રહીએ છીએ, જે આકાશ નીચે વિચરીએ છીએ, જે સૂરજના પ્રકાશથી ચમકીએ છીએ, જે અગ્નિથી ઉષ્મા અને ઊર્જા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, જે નદી-ઝરણાથી તૃપ્તિ અને ભીનાશ મેળવીએ છીએ, જે વનસ્પતિ અને ફળથી જીવનરસ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, જે અનુપમ પ્રકૃતિ, માહોલ, ગામ-શહેર, દેશ-દુનિયા અને બ્રહ્માંડ સાથે આપણો અતૂટ સંબંધ છે.

આપણું શરીર પણ પાંચ કુદરતી તત્ત્વોના (પંચમહાભૂત) સંયોગથી બનેલું છે. આ પંચમહાભૂત એટલે 'ક્ષિતિ, જલ, પાવક, ગગન, સમીરા' એટલે માટી, પાણી, અગ્નિ, આકાશ અને હવા - આ પાંચેય તત્ત્વોના સંબંધ વિના આપણું અસ્તિત્વ શક્ય ન બની શકે.

માત્ર મનુષ્ય જ નહિ, બલકે સમસ્ત કુદરત અને જીવજગત સાથે આપણો ગાઢ સંબંધ છે. કોઈ વ્યક્તિ સાથે આપણો જે પ્રકારનો સંબંધ હોય, એવો જ એક વૃક્ષ, ફૂલછોડ, નદી, પહાડ, પંખી સાથે પણ રોજિંદા સંબંધો હોય છે.

જે અનાજ ખાઈએ છીએ, તે આપણે ઉગાડતા નથી. જે વસ્ત્રો પહેરીએ છીએ તે આપણે વણતા નથી. જે ઘરમાં રહીએ છીએ કે જે સડક પર ચાલીએ છીએ, તેને બનાવનારા તો કોઈ બીજા જ હોય છે! જ્યારે બીમાર પડીએ ત્યારે બીજાની સેવા-સુશ્રુષાને પરિણામે જ ફરી સાજા થઈ શકીએ છીએ. આ બધા સાથે આપણો જે સંબંધ છે, એ જ તો કુદરતનો માનવી સાથેનો સંબંધ છે. એક જીવનચક્રનો અન્ય લોકોની સાથેનો પરસ્પર સંબંધ જ વ્યાપક સંબંધ શાસ્ત્રનો આધાર છે.

જે રીતે માતાપિતા, ભાઈબહેન, મામા, ફુવા, બનેલી સંબંધી છે, એ જ રીતે ખેડૂત, કપડાં સીવનાર, લુહાર, ડ્રાઈવર, ડોક્ટર પણ આપણા સંબંધી છે. આપણા સંબંધો ભલે સીમિત વ્યવહાર પૂરતા હોય કે જ્યારે જરૂર પડે તે સમય પૂરતા હોય કે પછી વૈચારિક સંતોષ-સંતૃષ્ટિના હોય, છતાં તેમની સાથે એક નાતો બંધાય છે, એ વાસ્તવિકતા છે. આપણે માત્ર એક એકમ પૂરતા સભ્યો નથી. આપણે સમગ્ર સમાજ અને પૃથ્વીના સભ્ય અને નાગરિકો છીએ એ વાસ્તવિકતા છે. આપણા આસપાસના વિશ્વનું સઘળું મળીને તો આપણું અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ ઘડાય છે.

એક વ્યક્તિની ભૂખ-તરસના શમન, સુખ-સૌભાગ્ય અને જ્ઞાન-યશની શ્રીવૃદ્ધિમાં પરિવારની સાથે સાથે પાડોશી, ગામ, પ્રદેશ-દેશના લોકોનું પણ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ યોગદાન હોય જ છે. ઘર-પરિવાર, દુનિયાના નિર્માણ અને સંચાલનમાં સૌનું લોહી, પરસેવો, પરિશ્રમ-સંઘર્ષ અને સપનાં પણ મળેલાં છે. કોઈપણ વ્યક્તિ ન કહી શકે કે તેના ઘડતર અને વિકાસમાં માત્ર પરિવારનો જ હાથ છે. આપણી કૌટુંબિક ઓળખાણથી અલગ પણ આપણી એક સામાજિક ઓળખ હોય છે.

એક વ્યક્તિ જે ગામ-શહેરમાં જન્મ લે છે, મોટો થાય છે, તેની સાથે તેનો ગાઢ સંબંધ બંધાય છે. તે જે ગલી કે સોસાયટીમાં રહે છે, રમે-કૂદે છે, તેની સાથે તેનો નાતો બંધાય છે. જે શાળામાં ભણે છે, તેના માહોલ અને લોકો સાથે તેનો સંબંધ ઊભો થાય છે.

આ સંબંધો અનેક સ્તર પરના હોય છે. યાદ કરો, તમે તમારા સમાજ-સંસ્થા-મિત્રો-સંબંધીઓથી જ્યારે પણ જુદા પડો છો ત્યારે કેવી બેચેની

અનુભવો છે. આ વ્યાકૃળતા જ સંબંધો પ્રત્યે આપણું આત્મિક ખેંચાણ છે, જે વારંવાર યાદ કરાવે છે કે એકલી વ્યક્તિની કોઈ સત્તા નથી, અસ્તિત્વ અને હાજરીનો પણ અર્થ નથી.

કોઈ પણ વ્યક્તિની કૌટુંબિક ઓળખાણથી અલગ તેની સામાજિક અને પ્રાદેશિક કે દેશીય ઓળખ પણ હોય છે. તે આધારહીન તો રહી શકતા નથી, ન કોઈ મર્યાદિત દાયરામાં ખુદની ઓળખ આપી શકે છે.

એક વ્યક્તિ કોઈનો દીકરો, ભાઈ, પતિ, પિતા ઉપરાંત કોઈનો મિત્ર, સાથી, સહકર્મી, પાડોશી હોય છે. એક વ્યક્તિ માત્ર કોઈ એક સંબંધથી નહિ, બલકે હજાર હજાર સંબંધોથી જોડાયેલો છે અને એ રીતે જ તેની ઓળખ બનતી હોય છે. આ સંબંધો થકી જ તેના વ્યક્તિત્વની પૂર્ણ સાર્થકતા જાણવા મળે છે.

આપણે આપણી સંવેદના અને નિસબતને જેટલા વિસ્તૃત અને વ્યાપક કરતા જઈએ તેમ આપણા સંબંધોનો વ્યાપ પણ એટલો જ વધતો જાય છે. એક વ્યક્તિ કોઈ એક સંબંધથી ન ઓળખી શકાય. તેને એક સંબંધના આધારે મૂલવવો પણ યોગ્ય નથી.

કોઈપણ સંબંધ ખરેખર તો વ્યક્તિની સંવેદના અને કરુણાનો જ વિસ્તાર છે. આપણે જેટલી આપણી સંવેદના ને કરુણાનો વિસ્તાર કરતા જઈએ, આપણા સંબંધોનો વ્યાપ પણ એટલો જ વધારે ફેલાતો જાય છે- મનુષ્યથી લઈને મનુષ્યેતર પ્રાણીઓ અને સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ સુધી!

પૂર્વજોએ ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્’ જેવી વાતો એમ જ ઉચ્ચારિત નહોતી કરી, તેમાં તેમની ઉદાત્ત માનવીય સંવેદનાના વિસ્તારની જ સમજ અને કરુણા રહેલાં છે. તે જાણતા હતા કે સમગ્ર દુનિયા, બલકે સમગ્ર પૃથ્વી સુધી વિચાર અને સંબંધોનો વિસ્તાર થાય એ જ શુભકારક નીવડશે અને તેની સાથે જ માનવતાની વિરાટ યાત્રાનો જયઘોષ શક્ય બની શકશે. આપણે જ્યાં સુધી સંબંધોની ઉષ્મા અને સદ્ભાવનો અનુભવ નહીં કરીએ, એક સારા માનવી તરીકે આપણી ઓળખ જ નહીં બની શકે.

- ડૉ. રમેશપ્રસાદ ગુપ્તા

ગામડામાં રહેતાં લોકો વધુ ખુશ

કેનેડામાં ૪,૦૦,૦૦૦ લોકોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો, જેમાં લોકો કેટલાં સુખી છે તેનો અંદાજ કાઢવામાં આવ્યો. શહેરોમાં રહેતાં પગાર અને શિક્ષણનું સ્તર ઘણું ઊંચું હોય છે પણ બેકારીનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચું હોવાનું. શહેરનું જીવન ભારે હાડમારી અને ભાગદોડવાળું હોય અને વ્યક્તિ પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા સતત મુશ્કેલીઓ વચ્ચે ઝઝૂમતી રહે છે. જ્યારે ગામડામાં લોકો શહેરીઓ કરતાં આઠ ગણાં વધુ સુખી અને ખુશ રહે છે. શહેરોમાં લોકો સામાજિક રીતે વિખૂટાં પડી ગયેલાં હોય છે જ્યારે ગામડાઓમાં લોકો એકબીજાને મદદ કરીને સંગઠિત રહેવાની કોશિશ કરતાં હોય છે.

શહેરી લોકો દુઃખી રહેવાનાં કારણોમાં મહત્ત્વનું કારણ મજબૂત માનવીય સંગઠનના અભાવનું અને એકબીજાથી અલિપ્ત રહેવાનું હતું. શહેરી લોકો તેમના મિત્રો, પરિવારજનો અને સગાઓ સાથે નિયમિત અને સતત સંપર્કમાં રહી શકતા ન હતા. સામાજિક રીતે વિખૂટા પડવાને કારણે તેમનાં મગજને ખરાબ અસર થઈ હતી. પરિણામે તેઓ એક પ્રકારના ભય અને આક્રમકતા તેમજ ગુસ્સાથી પીડાતાં હતાં. શહેરમાં રહેનારાં લોકોએ તેમની આવકનો ૩૦ ટકા હિસ્સો મકાન મેળવવા સુશોભિત અને રિપેરિંગ કરવા પાછળ ખર્ચવો પડતો હતો. શહેરી વિસ્તારમાં લોકો ઓછી સુરક્ષા અનુભવતાં હતાં. લોકો એકબીજા પર ઓછો વિશ્વાસ કરતાં હતાં.

લોકોના સુખનું માપ કાઢવા માટે મેકગિલ યુનિવર્સિટી, મોન્ટ્રિઓલના સંશોધકોએ જીવન સુખી છે? તે અંગે ૧ થી ૧૦ પોઈન્ટ આપવાનું કહ્યું હતું.

ગામડાના લોકોને તેમની જીવનશૈલી અંગે ૭.૦૪ થી ૮.૮૪ વચ્ચે પોઈન્ટ આપ્યા હતા.

ફક્ત પાંચ ટકા લોકોએ ૫ થી ઓછાં સુખી હોવાનું જણાવ્યું હતું.

લોકોએ માયાળુ બનવાની જરૂર છે!

આપણું ભવિષ્ય આપણા હાથમાં છે. દરેક પાસે સમાજને હકારાત્મક યોગદાન આપવાની ક્ષમતા છે. ભલે વિશ્વના આટલા લોકોમાં માનવતાના માર્ગે ચાલવાની અસર ભલે નગણ્ય દેખાણી હોય, પણ વ્યક્તિગત પ્રયત્નો જ સમાજની દિશા નક્કી કરી આપશે. આપણે બધા ખુશનુમા જિંદગી દીવવા માગીએ છીએ.

આપણે સ્વાર્થ, ક્રોધ અને ડર જેવી લાગણીઓમાં વહી જઈએ છીએ. કરુણાથી શાંતિ અને આત્મવિશ્વાસ વધે તો આપણી માનવીય બુદ્ધિમત્તા નિર્વિઘ્ને કામ કરી શકે! સાંત્વના તો આપણા જનીનોમાં ગૂંથાયેલી છે.

- દલાઈ લામા

હૃદયરોગ અને લાગણીઓ

મન-લાગણીને હૃદય સાથે સંબંધ છે. મોટાભાગે પુરુષ દરદી જણાવે કે તેઓ કોઈ સાથે લાગણી આપ-લે કરતાં નથી! તો સ્ત્રીઓ તેમની લાગણીઓ દીકરી કે અન્ય સાથે આપ-લે કરે છે. પણ તેમનું સાચુ દુઃખ જણાવતા નથી, કારણ કે તેઓ બોજરૂપ બનવા માગતા નથી.

દરેકે એક વ્યક્તિ શોધી રાખવી જોઈએ જે સાથે સહજતાથી વાતચીત કરી શકે. દરદીએ તેવી વ્યક્તિને કહેવું કે મને સાંભળો ને તમારે મને સલાહ કે સુચન માગુ તો જ આપવા! માત્ર સાંભળો! કારણ કે જ્યારે કોઈ સતત જજ કરે ત્યારે તેની સાથે લાગણીઓની આપ-લે કરવું ગમે નહિ! જો સાંભળનારે દરદીને સતત જવાબ દેવાના હોય તો ટૂંક સમય પછી દરદીને ગમશે નહિ! દરદીએ તેમના મિત્રને કહેવું ‘તમે મને સાંભળશો તો હું પણ તમને તમારા સંજોગોમાં સાંભળીશ!

જ્યારે લોકો સ્વલાગણીઓ સાથે વાસ્તવિક થઈ જાય ત્યારે શરીરમાં ફેરફાર શરુ થાય છે. જે રૂઝાનને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જેનું

રહસ્ય સ્પષ્ટ જોવા મળતું નથી! દરેકને ડોક્ટરે લાગણીઓની આપ-લે કરવાની સુચના (પ્રિશ્કિપશન) આપવી!

મારા જૂના પડોશીને સ્વાદુપીડનું કેન્સર હતું. કેન્સર ખૂબ પ્રસરી ગયું હતું કે ડોક્ટરોએ છ મહિના જ જીવશે એમ કહી દીધું હતું. એક સર્જને સિટી સ્કેન એક્સ-રે જોઈએ કહ્યું કે તમે મારો ખોટો સમય વેડફો છો; તમારુ મોત હાથવેંત છે!

મેં કામ કરવાની પદ્ધતિ ફેરવી. ધ્યાન શરુ કરાવ્યું જેથી મૃત્યુનો ભય દૂર થયો! મેં તેની સાથે ૮ મહિના સુધી, ફોન ઉપર, અઠવાડિયે ત્રણ-ત્રણ કલાક વાતચીત કરી! નવ માસ પછી તેનામાં આશ્ચર્યજનક ફેરફારો જોવા મળ્યા! તેણીએ દેશના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી 'સ્કી' રમવાનું શરુ કર્યું! છ મહિના પછીના સિટી સ્કેન કરાવ્યા ત્યારે પહેલા ઘણી જગ્યાએ ગાંઠ દેખાતી હતી જે સંકોચાઈ હતી. કેમોથેરાપીથી આવો ફાયદો શક્ય જ ન હતો. નવ માસ પછી તેણી મૃત્યુ પામી પણ પહેલીવાર જિંદગીમાં આ સમય દરમિયાન સહજતાથી જીવી!

ડૉ. ઓર્નિશ : તબીબી વિજ્ઞાન આ રીતે શા માટે વિકસિત થયું ?

ડૉ. હાર્વે : ડોક્ટરની પશ્ચાત ભૂમિકા બે ઐતિહાસિક ઘટના ઉપરથી છે;

૧. ૧૯૨૦ માં ફલેક્સનરે તબીબી વિજ્ઞાન વિશે એક અહેવાલ પ્રગટ કર્યો જે વિજ્ઞાન ઉપર છે, તેમાં માનવીય લાગણીઓ વિશે કાંઈ જ ઉલ્લેખ નથી. આની અસર તબીબ અભ્યાસ ઉપર ઘણી મોટી પડી છે.

૨. એન્ટિબાયોટિક્સની શોધ પહેલા ન્યૂમોનિયા થતો તો મનાતું કે ૫૦ ટકા બચવાની શક્યતા છે. પેનિસિલિનની શોધ થતાં તે પછી દરદીને આશ્વાસન-માનવીય લાગણીઓ દેવાની કોઈ જરૂરિયાત ન રહી.

આ ઘટનાઓથી તબીબી શિક્ષણનો આધાર ટેકનોલોજી અને દરદીની આર્થિક સ્થિતિ ઉપર થઈ ગયો. ડોક્ટરો અંધ બની ગયા! તેઓ માનવતા, તંદુરસ્તી અને પોષણને ભાવ આપતા નથી!

ડૉ. ઓર્નિશ: તમે તબીબી ભણાવવાની પદ્ધતિમાં કેવા ફેરફાર કર્યા ?

ડૉ. હાર્વે : એક ત્રીજા વર્ષની વિદ્યાર્થીનીએ કહ્યું કે મારે તમારી પાસે ભણવું છે પણ કાર્ડિયોલોજી નહિ પણ રૂઝાન વિશે! મારી પાસે આવા શ્રેષ્ઠ સ્ટુડન્ટ છે કે જેઓ દરદી સાથે માણસ તરીકે વાતચીત કરવા ખૂબ આતૂર રહે છે. આ બાબત જોઈને મેં એક મહિનાનો 'કાર્ડિયોલોજી એઝ એ હિલિંગ હાર્ટ' નવા કોર્સની ડિઝાઈન કરી. એમાં દરેક વિદ્યાર્થીઓને એક દિવસ નર્સ સાથે ગાળવા સુચવું છું. વધુમાં દરદીની ત્વચાનો રંગ, મોંના હાવભાવ, દરદી કેવી રીતે પોતાના પ્રશ્નો રજૂ કરે છે? દિવસ દરમિયાન ડોક્ટરને શું કહે છે? વિગેરે અવલોકન કરે.

હું વિદ્યાર્થીઓને સ્મશાને પણ લઈ ગયો. ત્યાં કોઈ ગુજરી ગયું હોય તો રડું પણ ખરો! હું તેમને હાર્ટફેઈલના દરદીઓના ૨૫ કાર્ડિયોગ્રામ બતાવું. ત્રણેકના સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ કરાવું. ૬૦ કાર્ડિયોગ્રામ વંચાવું છું. ઈમરજન્સી રૂમમાં દોડાવું છું. જેથી તેમને સમજ પડે કે દિવસ દરમિયાન લાગણી આપ-લે કે પ્રગટ કરવાનો સમય જ બચતો નથી. દિવસના અંતે ગુસ્સામાં હોય અને તે ઘરે સાથે આવે છે !

હું તેમને હોસ્પિટલમાં આંટો કહું અને જ્યારે ડોક્ટર સાથે વાતચીત થતી હોય ત્યારે દરદીઓનું વર્તૂણક કેવું જુદુ હોય છે તે જોવા કહું છું. દરદી સાથે બેસીને જાણો કે તેને હોસ્પિટલમાં કેવું લાગે છે? એમ પણ કહો કે આ વાત ખાનગી રહેશે. તમને વાત કરવા પૂરતો સમય છે. ભલે તેમાં એક બે દિવસ થાય! વિદ્યાર્થીને એકાએક લાગવા માંડ્યું કે તેઓ માણસ સાથે વાત કરે છે. દરદીઓ તેમને પ્રેમ કરવા લાગે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: અભિનંદન - તમારા આવા સરસ કામ માટે! થોડીક ક્ષણો માટે ભૂલી જાવ કે તમે કાર્ડિયોલીજસ્ટ છો. મને જણાવો કે તમારા મત પ્રમાણે એકલતા, હતાશા, ગુસ્સો વિગેરે અકાળ મૃત્યુ અને રોગ સાથે કેવી રીતે જોડાયેલા છે ?

ડૉ. હાર્વે : હું માનું છું કે લોકો પ્રેમ અને જોડાણ ઝંખે છે. આપણે મૂળભૂત રીતે સામાજિક પ્રાણીઓ છીએ. આપણે એવી સંસ્કૃતિમાં જીવીએ છીએ કે જે તંદુરસ્તી વિશે કાંઈ સમજતી નથી. માત્ર પૈસાને જ સમજે તેવી સંસ્કૃતિ છે. આથી લોકો ભાવની દરીદ્રતા(લાગણીભૂખ્યા) અનુભવે છે. આ દરદી જેવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં શ્વેતકણ જ બચ્યા નથી! પછી ગમે તેટલા એન્ટિબાયોટિક્સ રેડો તો પણ બચશે નહિ!

હું મારા હૃદયરોગના દરદીઓને કહું છું કે જો તમે થાકી ગયા હો તો એ જરૂરી નથી કે રોગને કારણે હોય! તેનું કારણ એ છે કે તમે એવી સંસ્કૃતિમાં સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો જ્યાં તંદુરસ્તીનો સાચો અર્થ કોઈ સમજતું નથી. હું એવું માનું છું કે જેને રોગનું મૂળ કારણ પ્રેમને જોડાણની અસંતોષાયેલ ભૂખ છે.

અમેરિકન સોસાયટી ઓફ હેલ્થ રિસ્ક મેનેજર્સની વાર્ષિક સભામાં વૈકલ્પિક ઉપચારને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાથી શું ફાયદો છે? તેમ પૂછવામાં આવ્યું.

મેં કહ્યું કે જો તમે દાખલ નહિ કરો તો હોસ્પિટલને પાછળ રહી જવાનું જોખમ છે. બીજું વ્યક્તિગત જોખમ છે. લગભગ તમામ વૈકલ્પિક પદ્ધતિઓમાં જરૂરી છે કે દરદીઓને ડોક્ટરો ખૂલ્લા મને માણસ તરીકે વાત કરે.

મેં મારી હોસ્પિટલમાં એક કાર્યક્રમ ‘ધી હિલિંગ કનેક્શન’ શરૂ કર્યો છે. જેમાં ‘રૂઝાન કેન્દ્ર’ માં માણસ સામુહિક પરસ્પર ચર્ચા કરે છે.

હોસ્પિટલમાં બે વ્યવસાયી સલાહકારો ૧૫૦૦ કર્મચારીઓને સમજાવે છે; એક વરિષ્ઠ કર્મચારીએ પૂછ્યું કે આ શું થાય છે?

સલાહકારે કહ્યું કે દરદીઓ ઈચ્છે કે તેમને કોઈ પ્રેમ કરે, હુંફાળો સ્પર્શ કરે, ભેટે! તેમને વાત કરવી છે ને સાંભળનાર જોઈએ છે. તમારામાં અને ન્યૂમોનિયાના દરદીમાં કોઈ ફરક નથી કારણ કે બન્ને મનુષ્ય છે. લોકો સાથે જોડાયેલા રહેવું, સંભાળ લેવી અને પોતાની પણ કોઈ સંભાળ લે! કદર કરે તે અનિવાર્ય છે.

ત્યારે કર્મચારીઓએ કહ્યું, ‘તમારે અમને આ વિશે ભણાવવું પડશે.’ આ માટે વરિષ્ઠ કર્મચારીઓની એક કાર્યશાળા કરી. તેમાં આશ્ચર્ય થયું કે તેઓ પણ ઈચ્છા હતા કે તેમને કોઈ સ્પર્શ, સાંભળે! બોર્ડના ટ્રસ્ટીઓ પણ સમજવા માગતા હોવાથી તેમની પણ કાર્યશાળા કરી; તેઓ પણ ઈચ્છતા હતા કે તેમને કોઈ સાંભળે, હુંફાળો સ્પર્શ કરે! આમ સમગ્ર હોસ્પિટલમાં આ વાત કરી શક્યા.

હૃદયરોગના રૂઝાન માટે સામુહિક પરસ્પર ચર્ચા કરવી તે ખૂબજ અગત્યનું પરિબળ છે. મારા સંશોધન વિશે વૈજ્ઞાનિકોની બેઠકમાં વાત કરુ ત્યારે તેઓ કહે છે કે અમે તમારી માહિતી માનીએ છીએ અને એ પણ સ્વિકારીએ કે ખોરાક અને કસરતથી હૃદયરોગ મટી શકે! પણ ખરેખર તો હકીકત બીજી છે; લાગણી અને જોડાણ તે ખોરાક અને કસરત કરતાં વધુ અસરકારક છે.

લોકો આવી વાતોને ઉપલા તથા મધ્યમવર્ગની માને એવું નથી. સમાજના આર્થિક-પછાત વર્ગોના લોકોને પણ વ્યાજબી લાગે છે. ઓછા ભણેલા આ વાત તરત જ અપનાવે છે. દા.ત. કોઈ સ્ત્રી કે જે સ્કૂલ પછી ભણી ન હોય, બાળકો હોય ને બેતાલીસ વરસે હાર્ટએટેકનો ભોગ બની હોય તો તેને કહી શકાય કે તે એક જૂથમાં જાય જ્યાં કોઈ સાંભળશે, સારસંભાળ લેશે તો તે નિયમિત જૂથ મિટિંગમાં જશે તેનું સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરશે અને ખોરાક વિ. પરેજી પણ પાળશે.

ડૉ. હાર્વે (એમ.ડી) કાર્ડિયોલોજીસ્ટ, એસોસિએટ પ્રોફેસર
ટક્સ સ્કૂલ ઓફ મેડિસિન, બોસ્ટન.

અનુક્રમણિકા

નિવેદન-પ્રસ્તાવના	૪	૧. રૂઝ મેળવવાની શક્તિ એટલે અસ્તિત્વનો આધાર	૧૨
‘પ્રોગ્રામ ફોર રીવર્સિંગ હાર્ટ ડિસીઝ’	૪	લાગણીશીલ અને આધ્યાત્મિક હૃદયરોગ	૧૩
એકલવાયું જીવન અને સ્ટ્રેસ હોર્મોન	૫	૨. રોગની સારવારમાં આત્મિયતા : વૈજ્ઞાનિક સમજૂતી	૧૪
અદ્ભુત છે જાદુની ઝપ્પી!	૫	પ્રેમ અને લાગણીને રોગ સાથે સંબંધ!	૧૬
અગણિત સંબંધોની વણઝાર	૬	ખૂલ્લું મન (ખૂલ્લાપણું)	૧૭
ગામડામાં રહેતાં લોકો વધુ ખુશ	૭	૩. તમે જ તમે	૧૯
લોકોએ માયાળુ બનવાની જરૂર છે!	૭	ડોક્ટર, તમે તમારી જ દવા કરો	૧૦
હૃદયરોગ અને લાગણીઓ	૫	જીવનશૈલી સાથે તાલમેલ	૨૦
હું કોધ	૧૦	૪. પ્રેમ અને આત્મીયતા મેળવવાના રસ્તાઓ	૨૦
જીવનસત્વ - અમૃતત્વ	૧૦	કમ્યુનિકેશન કલા	૨૩
માનવસેવા થકી ઈશ્વર	૧૦	ગ્રુપ સપોર્ટ (સામુહિક સહયોગ)	૨૩
સ્પર્શના ઉપચાર	૧૧	સેલ્ફ ડિસ્કોન્નર-સ્વઘોષણા	૨૪
પ્રેમનો મારગ	૧૧	કરુણા-પરોપકાર અને સેવા	૨૫
અસ્થિર મનને આનંદ તરફ	૧૧	મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર	૨૬
દોરી જવું એ જ ધ્યાન	૧૧	વચનબદ્ધતા(કમિટમેન્ટ)	૨૭
ધ્યાન	૧૧	ધ્યાન	૨૭
		૫. હું ચિંદગી પસંદ કરુ છું	૨૮
		૬. વિજ્ઞાન અને રહસ્યો પર સંવાદ	૩૨

હું ક્રોધ.....

જગતને આંધળું અને બહેરું કરી દઉં છું, ધૌર્યવાન અને ચેતનવંતા અચેતન કરી દઉં છું, જેનાથી મનુષ્ય પોતે શું કરવું યોગ્ય છે તે જોતો નથી, પોતાના હિતની વાત સાંભળતો નથી અને બુદ્ધિમાન હોવા છતાં જે જાણેલું હોય તેને યાદ કરી શકતો નથી.

- શ્રીકૃષ્ણ મિશ્ર (પ્રબોધ ચંદ્રોદય, ૨/૨૯)

કોઈ પણ વ્યક્તિ સ્વયં પોતાનું રક્ષણ કરવા ઈચ્છતી હોય તો તેણે ક્રોધથી પોતાનું રક્ષણ કરવું, નહીંતર ક્રોધ એને મારી નાખશે.'

- સંત તિરુવલ્લુવર

ક્રોધથી ભરેલો મનુષ્ય પોતાને તથા અન્યને હણી નાખે છે. ક્રોધ મહાપાપી ને મોટામાં મોટો શત્રુ છે. નરકનું દ્વાર છે.

- શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

ક્રોધાગ્નિથી દાઝેલી વ્યક્તિને ક્યાંય શાંતિ મળતી નથી. જીવનમાં શાંતિ ન હોય એના જીવનમાં સુખ ક્યાંથી આવે?

- શ્રી હરિલીલા કલ્પતરુ

ગુસ્સે ભરાયેલા રહેવું એ બીજા પર ફેંકવા માટે પોતાના હાથમાં રાખેલા સળગતા અંગારા બરાબર છે.

- ભગવાન બુદ્ધ

જીવનસત્વ

જીવનસત્વનો એક સમાજ છે;
જોડાવ અને ઘોંઘાટી ગલીમાં આનંદ પામો.
ઘોંઘાટી બનીને જેલમાં શા માટે?
જ્યારે દરવાજા ખૂલ્યા છે!
ડરના, વિચારોના જાળામાંથી બહાર નીકળો.
મૌનમાં રહો, જીવો, વહેતા રહો,
વહેતા રહો નીચે ને નીચે,
જ્યાં અસ્તિત્વ વધુને વધુ
વિશાળ બનતું જાય છે.
- સુફી સંત રૂમી

અમૃતત્વ

હું મારા જીવનધ્યેય સિદ્ધિ માટે
નાની-મોટી વસ્તુઓ પર આધાર રાખતો નથી.
અમૃતત્વ જો ધનમાં ન હોય, સુખ-સંપત્તિમાં ન હોય,
નામના અને યશમાં ન હોય,
દુનિયામાં બીજે ક્યાંય ન હોય તો પછી એ છે ક્યાં ?
હું શોધું છું, ક્યાંક તો એ હોવું જ જોઈએ.
શ્રુતિ કહે છે - તે મારા હૈયાની ગુહામાં છુપાયેલું છે.
અમૃતત્વ મારા હૃદયમાં, સ્વયં મારામાં છુપાયેલ છે.
હું પોતે જ અમૃતત્વ છું અને
શોધવા બહાર ફાંફાં મારું તો એ ક્યારેય પ્રાપ્ત ન થઈ શકે.
સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી

માનવસેવા થકી ઈશ્વર

‘આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા એ તમે શું કરો છો તે નથી પરંતુ તે પાછળનો હેતુ ને વિચારથી એ પ્રક્રિયા આધ્યાત્મિક થાય છે. એ માટે રોજાંદી પ્રવૃત્તિઓ બદલવાની જરૂર નથી. ઈરાદો સ્પષ્ટ હોય તો વોશરૂમમાં પણ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ કરી શકો છો.’

‘આપણી બધી જ પ્રવૃત્તિઓને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિમાં બદલવાની છે. આનો અર્થ એ કે તમારે બધી જ પ્રવૃત્તિઓ ઈશ્વરને સમર્પિત કરી, માનવ સેવા થકી ઈશ્વરને પામવો રહે!’ જ્યારે આપણે ભોજન કરીએ ત્યારે આપણે યાદ કરવાનું રહે કે હું માત્ર ભોજનનો સ્વાદ માણવા અને મારા શરીરને પોષણ આપવા નથી જમતો, પરંતુ સશક્ત અને તંદુરસ્ત શરીરથી હું અન્યને મદદરૂપ થઈ શકીશ. આવા અભિગમથી ભૌતિક પ્રવૃત્તિઓને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિમાં રૂપાંતરીત કરી શકીએ.

- સ્વામી સચ્ચિદાનંદ

સ્પર્શના ઉપચાર

ડૉ. જેનેટ ક્વિને 'સ્પર્શના ઉપચાર' તરીકે સંશોધન કર્યું છે. આ પદ્ધતિમાં રોગપ્રતિકાર શક્તિ માપતા 'ઉપચારક' એ જીવન બળ ઊર્જાનો સ્ત્રોત બને છે. જ્યારે ઉપચારક ખૂલ્લા હૃદયે સન્માનથી, પ્રેમથી, જેને સ્પર્શ કરતી હોય ત્યારે ઊર્જાનું વહન થાય છે. ડૉ. જેનેટ જણાવે છે કે દર્દીઓમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને તે ઉપચારક જેટલી જ વધે છે.

પ્રેમનો મારગ

પ્રેમ કરવાના હજાર રસ્તાઓ છે, પણ આપણી ગૂંચવાઈ ગયેલી, મૂઢ બની ગયેલી, સંસાર લીલામાં ખાસ કરીને એક જ રસ્તો મહત્વનો છે કે દરરોજ જેની સાથે મેળાપ થતો હોય એવા માણસોને પ્રેમ કરો. મૈત્રીની મિરાત શોધી કાઢો! બીમાર માણસો માટે બે-ચાર ફૂલો મોકલો! મનનાં અને ઘરનાં કમાડ ખુલ્લા રાખો! આવે એને મીઠો આવકારો આપો. નાસ્તા-પાણીમાંથી ક્યારેય જતા નહીં. સાંજના સમયે બગીચાની બહાર બેસો. લીલાંછમ ઘાસને જુઓ! ખીલતાં પુષ્પો, ખીલખીલાટ બાળકો અને કિલકિલાટ પક્ષીઓ, વહેતાં ઝરણાંઓ, પર્વતનું શિખર, રાતે આકાશદર્શન, આ બધું રોજબરોજ માણી શકો તો જિંદગી એક જલસો છે.

- રમેશ પુરોહિત

અસ્થિર મનને આનંદ તરફ દોરી જવું એ જ ધ્યાન

આનંદ મેળવવાની આપણી ઈન્દ્રિયોની ક્ષમતા મર્યાદિત છે પણ આનંદ લેવાની ઈચ્છા અમર્યાદિત છે. મનની ઈચ્છા અમર્યાદિત આનંદના સ્ત્રોત પર જવાની હોય છે. તેની શોધમાં તે અનંત સંભવિત સ્ત્રોત પર જાય છે. તેનાથી ઈન્દ્રિયો, શરીરનું તંત્ર નબળુ પડે છે અને મન પણ લાગણીઓ, વિચાર, શંકા, આસ્થાની ચડ-ઉતરમાંથી પસાર થાય છે. આ બધામાં વર્ષો વેડફાય છે. ક્યારેક-ક્યારેક વિવેક તમને કહેશે કે તમે શું કરી રહ્યા છો? આ તો મૂર્ખતા છે. પણ, આ ધીમો અવાજ મનમાં ટેવવશ ઊઠતા તોફાનમાં ઊડી જાય છે. તમે સ્વયં આનંદના સ્ત્રોત છો. તમારી ઈન્દ્રિયોને વસ્તુથી આનંદના સ્ત્રોત પર લઈ જાવ ત્યારે તમારું ધ્યાન 'કોઈ વસ્તુ'થી હટીને સૌંદર્યના તે ભાવ પર જશે, જે તમારી અંદરથી ઊઠી રહ્યો છે. કોઈ દુઃખી થવા ઈચ્છતું નથી. તેવી જ રીતે બાહ્ય વસ્તુઓથી દૂર જઈને કેન્દ્ર પર આવો. આ જ તો વાસ્તવિક ધ્યાનનો માર્ગ છે!

- શ્રી શ્રી રવિશંકર, આર્ટ ઓફ લિવિંગ

ધ્યાન

એ જાતની જાગૃતિ અંગેની પ્રક્રિયા છે. જ્યારે ધ્યાન ધરીએ છીએ ત્યારે શરુઆતમાં ધીમે અને પછીથી ઊંડાણપૂર્વક અનેક વસ્તુઓ થવાની શરૂ થાય છે. પ્રથમ જાતની જાગૃતિ પર કેન્દ્રિત થઈએ ત્યારે કોઈપણ સ્વરૂપે ઘણી ઊર્જા મળે છે. જેમાં માનસિક ઊર્જાનો પણ સમાવેશ થાય છે. મનને કેન્દ્રિત કરતાં એકાગ્રતા વધે છે. એકાગ્રતાથી પર્ફોમન્સ સુધરે છે. વધુ પ્રાપ્તિ થાય છે. આધ્યાત્મિક ગુરુઓ તથા પુસ્તકો જણાવે છે કે બીજી આધ્યાત્મિક વિધીની સાપેક્ષમાં ધ્યાન ઉપર ભાર આપવાથી શક્તિઓ (કરુણા ને ડહાપણ) ધારદાર બને છે.

૧. રૂઝ મેળવવાની શક્તિ એટલે કે અસ્તિત્વનો આધાર

આપણા અસ્તિત્વનો આધાર, પ્રેમ, આત્મીયતા તથા સંબંધ ઉપર નિર્ભર છે. આ અસ્તિત્વ વ્યક્તિગત, સામુહિક કે દેશ કે સંસ્કૃતિ તરીકેનું કે કદાચ સમગ્ર માનવજાત તરીકેનું અસ્તિત્વ પણ માની શકાય.

કેટલાક વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ છે કે આહાર અને જીવનશૈલીમાં નાના નાના ફેરફાર કરવાથી તંદુરસ્તીમાં નોંધપાત્ર સુધારા થાય છે. ખોરાક, વ્યાયામ, જીવનશૈલી તથા દવાઓ વિગેરે જેટલા તંદુરસ્તી માટે અનિવાર્ય છે તેટલા જ નહિ બલકે વધુ પ્રેમ, લાગણી, આત્મીયતા અને આધ્યાત્મિકતા જરૂરી છે.

સંશોધનો સુચવે છે કે પ્રેમ અને આત્મીયતા એ માત્ર તંદુરસ્ત જીવન દરમિયાન જ નહિ પરંતુ માંદગી સમયે પણ ખૂબ જ અસરકારક રીતે ઉપયોગી છે.

આપણા સુખદુઃખ, પીડા-રૂઝ અને તંદુરસ્તી-માંદગીના મૂળમાં પ્રેમ ને આત્મીયતા છે જે આજના ડોક્ટરો અવગણે છે.

સમાજમાં આહાર-વ્યાયામ અને દવાને જેટલું મહત્ત્વ આપાય છે તે સામે પ્રેમ અને આત્મીયતાને મહત્ત્વ અપાતું નથી તે ખૂબ જ અયોગ્ય છે. ઘણા કિસ્સાઓમાં ડોક્ટરોના અગાથ પ્રયત્નો પછી પણ દરદીઓની માંદગીમાં રાહત મળતી નથી તેના પાયામાં દર્દીઓની આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રેમ, હુંફ, લાગણી તથા આત્મીયતાનો અભાવ કે ઓછાપણું કારણભૂત માની શકાય.

કેલિફોર્નિયા સ્ટેટના કાર્ડિયોસર્જન ડૉ.મીમી કહે છે, જ્યારે તેઓ કાર્ડિયોલોજિસ્ટની કોન્ફરન્સમાં નવા પ્રકારના રેડિયોએક્ટિવ સ્ટેન વિશે ચર્ચા કરતાં ત્યારે તેના ફાયદા વિશે વૈજ્ઞાનિક પુરાવા ન હોવા છતાં કોન્ફરન્સના હાજર કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ઘણા ઉત્સાહિત થઈને સ્ટેન વાપરવા આતુર રહેતા પણ તે જ કોન્ફરન્સમાં જીવનશૈલીની અગત્યતા અને તેના ફાયદાઓની વૈજ્ઞાનિક સાબિતી આપતા તો પણ હાજર રહેલા ડોક્ટરોને તેમાં રસ પડતો નહીં.

૫૦૦૦ કાર્ડિયોલોજિસ્ટના સેમિનારમાં સમજાવવામાં આવ્યું, ‘આહાર અને જીવનશૈલીમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી એન્જિયોપ્લાસ્ટીની જરૂર રહેતી નથી, ત્યારે મોટાભાગના કાર્ડિયોલોજિસ્ટ તુચ્છ બાબત માનીને બહાર જતા રહ્યા હતા!’

મોટાભાગના ડોક્ટરોને દરદીઓ સાથે તેમની જીવનશૈલી વિશે જાણવાની તથા જરૂરી ફેરફાર સુચવવાની સમજણ આપવાનો સમય હોતો નથી! દર મિનિટે જુદાજુદા દરદીઓને તપાસવાના હોય તેવા ડોક્ટરને, દરદીની જીવનશૈલી, રસ અને કુટુંબ સાથેના સંબંધ તથા અન્ય તજાવને સમજીને જરૂરી માર્ગદર્શન આપવાની ફુરસદ મળતી નથી.

આવા સંજોગોના હિસાબે વધુને વધુ લોકો વૈકલ્પિક સારવાર પદ્ધતિઓમાં રસ ધરાવતા થયા છે. લોકોને ધીમેધીમે સારવારમાં સહાનુભૂતિ અને હુંફની, અગત્યતા સમજાતી જાય છે. આથી વિદેશમાં મેડિકલ કોલેજોમાં આ અંગેના અભ્યાસક્રમો દાખલ થતા ગયા છે. જેને ઈન્ટરોગેટીવ મેડિસન નામ અપાયું છે.

આ અભ્યાસક્રમમાં પ્રણાલીગત અને બિનપ્રણાલીગત અભિગમો અપનાવવાનું વિદ્યાર્થીઓને ખાસ સમજાવવામાં આવે છે. જુદી જુદી વૈકલ્પિક સારવાર જેવી કે એક્યુપંક્ચર, નેચરોપેથી, યોગ, મસાજ, સ્પર્શ ઉપચાર વિગેરે. જુદી જુદી પદ્ધતિમાં ફેર હશે પણ બધામાં એક સામાન્ય વાત છે કે આ પદ્ધતિના ઉપચારકો દરદી સાથે પૂરતો સમય આપીને સાંભળે છે, દરદીઓને સ્પર્શે છે. જેથી દરદીઓને તેની સારસંભાળ લેવાતી હોય તેવી અનુભૂતિ થાય.

૧૯૭૭ માં ડૉ.મીમી જ્યારે બીજા વર્ષના વિદ્યાર્થી હતા ત્યારે જેમને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ થયો હોય તો તે રોકી કે મટાડી શકાય તેના ઉપર સંશોધન કરવાનું નક્કી કર્યું. તે સમયે તેમના વરીષ્ઠ ડોક્ટરે આવું અશક્ય છે તેમ મંતવ્ય આપીને પૈસા તથા સમય ન બગાડવાની સલાહ આપી અને હાલના સમયમાં ઉપરોક્ત ‘અશક્ય’ લાગતી બાબત ‘સામાન્ય સારવાર અને શક્ય’ બની ગઈ છે!

ઘણી જટિલ અને મોંઘી સર્જરીના વિકલ્પ રૂપે સાધારણ અને પ્રણાલીગત, સસ્તી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવાથી પણ સારા પરિણામો જોવા મળ્યા છે અને ગંભીર હૃદયરોગના કિસ્સાઓમાં સંપૂર્ણપણે બ્લોક થયેલી હૃદયની ધમનીઓમાં પણ માપી શકાય તેવી રીતે બ્લોકેજનો ઘટાડો જોઈ શકાયો છે. આવા દરદીઓના કુટુંબીજનો દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું કે શારીરિક ફાયદાઓ ઉપરાંત ન માપી શકાય તેવા અકલ્પ્ય ફાયદાઓ જોવા મળ્યા છે. દરદીઓને કુટુંબીજનોમાં -

- (૧) માનસિક શાંતિ અને નિજાનંદ અને સ્વસ્થતાનો અનુભવ થયેલ.
- (૨) પ્રિયજનો સાથે વધુ આત્મિયતા કેળવાય તેવી ગોઠડીઓ થવા લાગી.
- (૩) મિત્રો અને સ્વજનોમાં સ્વસ્થતા અને મોકળાશનો માહોલ સર્જાય.
- (૪) પોતા તથા અન્ય માટે વધારે લાગણીશીલ બન્યા.

ડૉ.મીમીએ જ્યારે આવા અવલોકનની અન્ય ડોક્ટરો સાથે ચર્ચા કરતા ત્યારે બીજા ડોક્ટરોને એવું લાગ્યું કે સફળતા, માત્ર અને માત્ર આહાર, સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ, જીવનશૈલી અને વ્યાયામ-યોગના હિસાબે જ છે.

ડોક્ટરો એવું માનતા કે કૌટુંબિક લાગણીઓનો કોઈજ ફાયદો હોતો નથી.

વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ સુચવે છે કે હૃદયરોગમાં લાગણીઓ એટલી જ અસર કરે છે જેટલી નિયમિત આહાર કરે છે.

લોકો માને છે કે વધુ કોલેસ્ટ્રોલથી હૃદયરોગની શક્યતા હોય તો જીવનશૈલી અને આહારમાં ફેરફાર કરવાને બદલે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાની દવા જ લેવી જોઈએ જેથી કરીને આહાર તથા જીવનશૈલીમાં ફેરફાર ન કરવા પડે. આવું માનનારા લોકો એ નથી સમજતા કે માત્ર આહાર અને જીવનશૈલીમાં થોડોક ફેરફાર કરવાથી આજીવન લેવી પડતી દવાનો બોજ તેમજ તેની જાણીતી અને અજાણી આડઅસરોથી બચી શકાય છે! કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાના હેતુથી જીવનશૈલીમાં કરેલ ફેરફારથી હૃદયરોગ સિવાયના રોગ જેવા કે વિવિધ અંગ કેન્સર, ડાયાબીટીસ, હાડકાના રોગ(આર્થરાઈટીસ), બી.પી, અને મોટાપાથી પણ બચી શકાય છે.

૧. કોઈપણ દવા(દા.ત.કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાની દવા)થી દરદીઓના જીવનમાં આનંદનો અનુભવ થતો નથી. જ્યારે આહાર ને જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફારથી રોગ થવાનું જોખમ તો ઘટે જ છે સાથોસાથ જીવન વધુ આનંદમય બને છે.

૨. દવાઓ લેવાથી રોગનું જોખમ ઘટી શકે પરંતુ મનોવૈજ્ઞાનિક, લાગણીશીલતા અને આધ્યાત્મિક વલણ અપનાવવાથી થતા ફાયદાઓથી વંચિત રહે છે અને માટે જ આહાર અને જીવનશૈલીમાં ફેરફારો અનિવાર્ય છે.

૩. અમેરિકન હાર્ટ એશોશિયેશન અથવા અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજીમાં વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા સ્ટ્રેસ ઈકો કાર્ડિયોગ્રાફી, સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ/સ્ટ્રેસ ડોપ્લર ટેસ્ટિંગ સુચવાય છે પણ ઈમોશનલ સ્ટ્રેસ ને હૃદયના આધ્યાત્મિક પાસાઓ વિશે કાંઈજ સુચવાતું નથી.

૪. હૃદય એ પ્રેમ-કરુણા-લાગણી-આધ્યાત્મિકતાનું હજારો વર્ષથી પ્રતિક રહ્યું છે છતાં તે વિશે વૈજ્ઞાનિકોએ કાંઈ જ સંશોધન કર્યું નથી. પ્રેમને તો માપદંડ તરીકે પણ સ્વિકારાયું નથી. વિશ્વની સમૃદ્ધ નેશનલ લાયબ્રેરી એન્ડ મેડિસનનો ૧૯૬૬થી ૧૯૯૭ સુધીનો અહેવાલ જોવામાં આવે તો લાખો સંશોધનપત્રો માનવ હૃદયરોગ માટે લખાયેલા છે.

હૃદયરોગ થવાના જોખમોના કારણોમાં પણ કોઈપણ જગ્યાએ મનોવૈજ્ઞાનિક, આધ્યાત્મિક કે લાગણીથી થતાં તણાવનો ઉલ્લેખ સાંભળવા મળતો નથી, જ્યારે હકીકતે આ રોગના ઉદ્ભવ માટેના ખુબજ અગત્યના પરિબળો છે.

૫. ડોક્ટરો ભૌતિક રીતે હૃદયને એક પંપ માને છે પણ હકીકતમાં હૃદય એ પંપથી વધુ વિશેષ છે, જેવું કે લાગણીશીલ હૃદય, આધ્યાત્મિક હૃદય, માનસિક હૃદય! માટે ડોક્ટરો પણ માત્ર પ્લમ્બર કે મિકેનિક નથી. ખૂલ્લા હૃદયવાળો કે બંધ હૃદયવાળો, પ્રેમાળ હૃદયવાળો કે નિહુર હૃદયવાળો જેવા વર્ણનોમાં હૃદય વિશેની આપણી ઊંડી સમજણ અને જ્ઞાન છે.

જ્યારે કોઈ ખૂબ જ સંવેદનશીલ ઘટના કે વાત રજૂ થાય ત્યારે આપણે હૃદયસ્પર્શી પણ કહીએ છીએ, પણ સમજીએ છીએ કે ભૌતિક રીતે કોઈ હૃદયને સ્પર્શ કરતું નથી!

લાગણીશીલ અને આધ્યાત્મિક હૃદયરોગ

હું વૈજ્ઞાનિક મિટિંગમાં મેં કરેલા સંશોધનોમાંથી અવલોકનો આપીને પ્રસ્થાપિત કરું છું કે જીવનશૈલી બદલવાથી રોગી હૃદયને ફરી તંદુરસ્ત બનાવી શકાય છે. ત્યારપછી લાગણીશીલ, મનોવૈજ્ઞાનિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ‘હૃદય ખોલવાની’ વાત કરું છું.

તંદુરસ્તી ઉપર એકલતા અને એકલવાયુ જીવન ઘણી અસર કરે છે. જેમ કે-

૧. એકલતાના હિસાબે શરીરને હાનીકારક આદતો શરૂ થઈ શકે છે; સિગરેટ, તમાકુ, દારૂ, ડ્રગ્સ તથા વધુ પડતો ગમે ત્યારે ખોરાક, આથી તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય. આયુષ્ય ઘટાડે એવી ટેવોને વશ થઈ જવાથી તંદુરસ્તીવર્ધક જીવનશૈલીને બદલે નાશક જીવનશૈલીનો પ્રવેશ થાય છે.

૨. એકલતાને કારણે રોગ અને અકારણ વૃદ્ધાવસ્થાની અવસ્થા ૨૦૦ થી ૫૦૦ % વધી જાય છે, જે રોજિંદા જીવનનો આનંદ માણવાથી વંચિત રાખે છે. જે પરિસ્થિતિ એકલતાને પ્રોત્સાહિત કરે તે માંદગી અને પીડામાં વધારો કરે, જ્યારે પ્રેમ, આત્મિયતા અને સમાજ સાથેનું જોડાણ હંમેશા ઉપકારક બને છે.

મોટાભાગના ડોક્ટરો પીડાના કારણોને દૂર કરવાને બદલે રોગથી થતી પીડા માત્રને દૂર કરવા યત્ન કરે છે. એ હંમેશા યાદ રાખવું જોઈએ કે પીડા ન થઈ હોત તો રોગની જાણકારી જ ન મળી હોત! પીડા ચોક્કસ પણ મટાડવી જોઈએ પરંતુ રોગના મૂળભૂત કારણો માટે પણ સચોટ પગલા ભરાવવા જોઈએ.

રૂઝાન અને પીડામુક્ત થવું એ અલગ બાબત છે. જ્યારે રૂઝાનનો અર્થ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બની જવું છે. શબ્દ ‘રૂઝાન’, ‘સંપૂર્ણ’ અને ‘પવિત્ર’ એક જ ગોત્રના શબ્દો છે. હિલીંગ અને ક્યોરીંગ (રૂઝાન અને મટાડવું) એ અલગ છે. દરદ અને પીડા એક નથી. પીડામુક્તિ એ ભૌતિક પ્રક્રિયા છે.

રોગ એ શરીરના ખોટકાનું ભૌતિક સ્વરૂપ છે. દરદ એ ભૌતિક પ્રક્રિયા છે એ થયેલી ઈજાને મગજ સુધી પહોંચાડવા માટે, ચેતાતંત્ર દ્વારા વહેતો સંદેશ છે.

પીડા એ દરદની અનુભૂતિ છે. પીડામાં કદાચ બહુ ફેરફાર ન થઈ શકે પરંતુ જીવનશૈલીના ફેરફારથી દર્દ ઘટાડી શકાય છે. જે દરદીઓ જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફાર કરે છે તેઓની ધમનીના બ્લોક દૂર થતાં જાય છે અને હૃદયને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્ત મળતું થાય છે. આ અવલોકનને દરદીની ઉંમર ને રોગતીવ્રતા સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. એ જરૂરી નથી કે દરેક કેસમાં માત્ર

જીવનશૈલી બદલવાવાથી રોગમુક્તિ મળી જ જાય! પીડામુક્ત થઈ રોગ પ્રત્યેનો અભિપ્રાય બદલી શકાય છે. રોગનો ભય દૂર થાય તો જ જીવન પૂર્ણતા તરફ જાય અને સહનાનુભૂતિ વધે છે.

બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન નાઝી કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પમાં અમુક યુવાન અને તંદુરસ્ત લોકો થોડાક સમયમાં ગુજરી ગયા જ્યારે તેમનાથી નબળા, વૃદ્ધ તેમજ માંદા લોકો આવી ત્રાસદાયક પરિસ્થિતિ અને વિપરીત સંજોગોમાં પણ જીવી ગયા કારણ કે તેઓએ જીંદગી જીવવાનો જુદો જ અને મક્કમ અર્થ લીધો હતો.

આ જીંદગી જીવવાનો અર્થ ફક્ત ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક ન હતો. કોઈને સાથી બનવું હતું, કોઈને પોતાના પરિવાર પ્રત્યેના પ્રેમે જીવાડ્યા. આવા દરેક બચી ગયેલાને, જુદાજુદા કારણોથી, જીવનનો અર્થ મળતો કઠ્ઠો જેથી તેઓ સતત પીડા સહન કરીને જીવતા રહ્યાં. તેઓનું આ જીવન જીવવાનું કારણ નાઝીના કોઈપણ ગાર્ડ છીનવી શકે તેમ ન હતું!

ઘણા દરદીઓ માને છે કે તેઓને આવેલ હાર્ટ એટેક એ સારામાં સારી ઘટના ઘટી છે! તેઓ સ્વિકારે છે કે હાર્ટ એટેકથી હૃદય(ભૌતિક)ને કદાચ નુકસાન થયું હશે પરંતુ તેઓના આધ્યાત્મિક અને લાગણીશીલ હૃદય એવા ખૂલી ગયા કે તેઓને આનંદ થયો અને જીવન જીવવાનો કોઈ નવો અર્થ મળ્યો! ‘હું ભગવાનનો આભાર માનું છું કે મને હાર્ટએટેકથી અચાનક મૃત્યુ ન આવ્યું પરંતુ આ વધારાનો સમય આપ્યો જેના વગર પ્રેમ અને પોતીકાપણાનો અહેસાસ ન થયો હોત!’ આવા સંજોગોમાં હિલ્ડીંગ (રૂઝાવું) ખૂબ જ ઝડપી અને અસરકારક બને છે જે માપી શકાતું નથી.

એમની પીડાએ તેઓને નવા રસ્તા ઉપર લાવી મૂક્યા! કોઈપણ જાતની પીડા, એ હૃદયના દરવાજા ખોલવા માટે જરૂરી છે કારણ કે તેના વગર તે રસ્તો ખૂલતો નથી. ડૉ. જુલિયા રોલેન્સ મનોચિકિત્સક તેમજ કેન્સરના વડા હતા. તેમણે જ્યારે બ્રેસ્ટ કેન્સરના દરદીઓ સાથે વાતો કરી તો લાગ્યું કે વાતમાંથી ‘કેન્સર’ શબ્દ દૂર કરાતા, દરદીઓ તેને ખૂબ જ હકારાત્મક અનુભૂતિ ગણે છે. એ લોકોના શબ્દમાં કહીએ તો ‘મને સ્પષ્ટ થયું કે મારી માટે શું વધુ મૂલ્યવાન છે?’ ‘મારા બીજા સાથેના સંબંધોમાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે.’

હતાશા(ડિપ્રેશન), એકલતા ને અલગતા(આઈશોલેશન)થી પીડાતા લોકોને જ્યારે લાંબુ જીવવા માટે જીવનશૈલી ફેરવવા સુચવાય છે ત્યારે તેઓ જલદી સ્વિકારતા નથી. પરંતુ તેના મૂળમાં રહેલ સંવેદનશીલ મુદ્દાઓને સ્પર્શ કરીએ તો અને ત્યારે જ તેઓ જીવનશૈલી બદલવા તૈયાર થાય છે. આ માટે દરદી સાથે આત્મીયતા કેળવવી ખૂબજ જરૂરી છે.

સમૂહ સંવાદ : કોઈપણ કમ્યુનિટી(સામુદાયિક)નો હિસ્સો બનવાની ઈચ્છા, વ્યક્તિગત ઈચ્છા કરતાં પણ પ્રબળ હોય છે. આ લાગણીથી એક સરખી ઈચ્છા ધરાવતા લોકોનો સમુદાય ભેગો થાય છે અને તેમની વચ્ચે સમાન સુખ:દુ:ખ હોવાને કારણે પોતીકાપણાની અનુભૂતિ થાય છે. જે તેમના પ્રશ્નોના હિલ્ડીંગ માટે ખૂબજ ઉપયોગી નિવડે છે. એવા સમુદાયમાં એકબીજાને હુંફ, લાગણી અને પ્રેમની આપ-લે થઈ શકે જેથી એકબીજાના દરદ અને પીડાને સમજીને તેના માટે સહાનુભૂતિ આપી શકે. દરદના મૂળ કારણમાં જવાથી જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફારો કરવાની સમજણ મળે અને રોગના દરદ અને પીડામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે જે દવા કરતાં અનેક ગણો સસ્તો અને અસરકારક બને છે!

જો બાયપાસ જેવી ગંભીર સર્જરી જીવનશૈલી બદલવાથી નિવારી શકાતી હોય તો શારીરિક પીડા ને આર્થિક તકલીફોમાંથી બચી શકાય છે.

જો વિમા કંપનીઓ જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવા માટેના

પ્રયોગો(યોગ, હાસ્યથેરાપી, જીમ, મેડિટેશન વિ.)માટે ખર્ચ(વિમા) આપે તો લાંબા ગાળે વિમાકંપનીને તેમના ધારકોને દેવા પડતા મોટા ખર્ચ(બાયપાસ, એન્જ્યોપ્લાસ્ટ કે અન્ય ખર્ચાળ સર્જરી)થી બચી શકાય છે.

૨. રોગની સારવારમાં આત્મીયતા : વૈજ્ઞાનિક સમજૂતી

સારવારનું પ્રથમ ડગલું, તે વિશેની જાગૃતિ કેળવવાનું છે. મગજ સંતુષ્ટ હોય પછી જ હૃદય ખૂલતું જાય છે. ઘણા સંશોધકો માટે ‘પ્રેમ’ એ ફક્ત અઢી અક્ષરનો શબ્દ છે. ‘ઓપનહાર્ટ’ એ ફક્ત બાયપાસ સર્જરીની પ્રક્રિયા જ છે.

વૈજ્ઞાનિકો લાગણીને જુદાજુદા શબ્દથી વર્ણવે છે; જેમ કે સામાજિક મદદ, આત્મીયતા, સામુદાયિક સંબંધો વિગેરેના મૂળમાં એક જ લાગણી છે - ‘પ્રેમ’

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને તેમના પરિચિત, મિત્ર કે સ્વજનો પ્રેમ, હુંફ, સંભાળ, તથા આત્મીયતા દર્શાવે છે ત્યારે તે વ્યક્તિ ઘણી ખુશ અને તંદુરસ્ત રહે છે અને બીમાર પડવાનું જોખમ ઘણું ઘટે છે. બીમાર માટે આ લાગણીઓ માંદગીમાંથી ઝડપથી બહાર આવવાની શક્યતા વધારે છે.

વૈજ્ઞાનિક સંશોધન :

૧. ૧૯૯૮ પુરુષો ને ૪૦ મહિલા દરદીની એન્જિયોગ્રાફીમાં જોવામાં આવ્યું કે જે દરદીઓ એવું અનુભવતા હતા કે તેમના સ્વજનો ને મિત્રો તેમને ખૂબ જ ચાહે છે તેવા દરદીઓમાં બ્લોકેજનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું જોવા મળ્યું. જે દરદીઓને પ્રેમ અને

લાગણીની અનુભૂતિ વધારે અગત્યના પરિબળો લાગ્યા તેમને બ્લોકેજની તીવ્રતા પર અસર કરી છે-નહીં કે સંબંધીઓની સંખ્યાએ! સંબંધોની સંખ્યા કરતાં ગુણવત્તા ખૂબ જ અગત્યના છે.

૨. સ્વિડનની ૧૩૧ મહિલાઓના એક અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું કે જે સ્ત્રીઓ ગાઠ લાગણીશીલ સંબંધો ધરાવતી હતી તેઓના બ્લોકેજનું પ્રમાણ અને તીવ્રતા ઘણા જ ઓછા અને અન્ય જોખમી પરિબળોમાંથી સ્વતંત્ર હતું.

૩. કિલવલેન્ડમાં ૧૦ હજાર પરણેલા પુરુષોના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે જેમને હૃદયરોગ માટેના જોખમી પરિબળો જેવા કે કોલેસ્ટ્રોલનું વધુ પ્રમાણ, ઊંચું લોહી દબાણ, ઉંમર, ડાયાબીટીસ, એબનોરમલ ECG હતા તેમને આગામી સાત વર્ષમાં હૃદયના દુઃખાવાની શક્યતા ૨૦ ગણી વધુ હતી.

૪. સાત વર્ષમાં, જે પુરુષોએ, શું તમારા માટે તમારા આત્મીયજનો લાગણી-હુંફ-પ્રેમ દર્શાવે છે?' નો જવાબ 'હા' આપ્યો હતો તેવા પુરુષોમાં છાતીના દુઃખાવો ઘણા ઓછા જોવા મળ્યા. જ્યારે જેમણે જવાબ 'ના' આપ્યો હતો તેમનામાં છાતીનો દુઃખાવો બમણાથી વધુ જોવા મળ્યો હતો!

જેમજેમ કોલેસ્ટ્રોલ ને બીપી, ચિંતા અને તણાવ વધુ હતો તેમતેમ તેમના પરિવાર અને સ્નેહીજનોની હુંફ પ્રેમ, લાગણીઓ વધુ અગત્યના હતા.

સંશોધકએ લખ્યું કે જેને જોખમી પરિબળો વધુ હતા તેઓને જોખમી પરિબળો સામે રક્ષણાત્મક પરિબળ એ આમજનોનો સ્નેહ ને હુંફ બનતા હતા.

વૈજ્ઞાનિકોએ તેમ પણ જણાવ્યું, 'જેના ઘરમાં કલેશ અને કંકાસ હોય છે તેઓને વધુ પ્રમાણમાં છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે.'

વૈજ્ઞાનિક તથ્ય થાય કે ડૉક્ટરે બે રસ્તાઓ અપનાવવા જોઈએ; હાર્ટએટેકથી બચવા બીપી-કોલેસ્ટ્રોલમાં નિયંત્રણ, ધૂમ્રપાન નિષેધ, વજનમાં ઘટાડો કરાવવો, પરંતુ તે છાતીના દુઃખાવા માટે બહુ અસરકારક નથી!

જ્યારે બીજો રસ્તો વ્યક્તિની અંગત ને વ્યવસાયિક જીવનની તલસ્પર્શી જાણકારી અને તેના શારીરિક સામાજિક અને લાગણીશીલ સંબંધોની જાણ મેળવીને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.

એક અભ્યાસમાં ૮૫૦૦ પુરુષો-જેઓને આંતરડાના અલ્સર/ચાંદાની ફરિયાદ ન હતી તેમાંથી પાંચ વરસ પછી ૨૫૪ ને આંતરડાનું અલ્સર થયું. અભ્યાસમાં જે પુરુષોને પારિવારિક સુખ અને સ્નેહ ન મળ્યો તેઓમાં અન્ય કરતાં બમણા પ્રમાણમાં અલ્સર તીવ્રતા જોવા મળી!

સ્નેહ અને લાગણીની અનુભૂતિનો અલ્સર સાથેનો નાતો ધૂમ્રપાન, ઉંમર, તણાવ વિ. કરતાં પણ વધુ ઘનિષ્ઠ જોવા મળ્યો.

હાલની તબીબ વિચારધારા પ્રમાણે આંતરડાના ચાંદા-અલ્સર, હેલિકોબેક્ટર પાઈલોરી બેક્ટેરીયાના ચેપથી થાય છે. પરંતુ જે પુરુષોને સ્નેહીજનો તરફથી હુંફ અને પ્રેમની લાગણી મળતી હતી અને આવા બેક્ટેરીયાનો ચેપ હોવા છતાં ચાંદા પડ્યા ન હતા. આ બાબતમાં એમ પણ કહી શકાય કે ચાંદા માટે આવા બેક્ટેરીયા જવાબદાર બની શકે, પરંતુ તે સામે હુંફ-પ્રેમ ને લાગણીથી બચી શકાય છે. વૈજ્ઞાનિકો પ્રેમ અને હુંફ કેવી રીતે માપે છે ?

કોઈપણ વ્યક્તિના સામાજિક સંબંધોની સંખ્યા ગણવી સહેલી છે પરંતુ તે સંબંધોની ગુણવત્તા વધુ મહત્વની છે. સંશોધકોએ સામાજિક સંબંધોની સંખ્યા વિશે એક પ્રશ્નાવલી તૈયાર કરી કે -

- (૧) એક અઠવાડિયા દરમિયાન તમે કેટલી વ્યક્તિઓને મળ્યા?
- (૨) તમે કેટલી વ્યક્તિઓ સાથે તમારી ગમતી વાતોની આપ-લે કરી?
- (૩) કેટલા મિત્રો તમારા ઘરે ગમે ત્યારે આવી શકે? જેથી કોભ ન થાય.
- (૪) કેટલા મિત્રો ને કુટુંબીજનો સાથે ખુલ્લા મને વાત કરી શકો છો?

આ સંબંધોની ગુણવત્તા માટે વૈજ્ઞાનિકોએ એક અન્ય પ્રશ્નાવલી બનાવી -

- (૧) ઉપરોક્ત પ્રશ્નમાં કેટલા ઉપર ભરોસો રાખી શકો?
- (૨) તેમાનાં કેટલા તમને ખરેખર અંગત સ્વજન માને છે-એમ તમે માનો છો?
- (૩) કેટલા સાથે તમે લાગણીઓને વહેંચી શકો છો? આપ-લે કરી શકો છો?
- (૪) કેટલાકમાં તમે વિશ્વાસ મૂકી શકો છો?
- (૫) તમારા યોગદાનને પરિવારમાં કેટલા કુટુંબીજનો બિરદાવે છે?

સંશોધકોનું અવલોકન છે કે સંબંધોની સંખ્યા અને ગુણવત્તા એ બન્ને અગત્યના છે એ નિર્વિવાદ છે. નકારાત્મક (ડિસ્ટ્રક્ટીવ) સંબંધોની સંખ્યા ઈચ્છનીય નથી માટે જ સંબંધોની ગુણવત્તા વધુ અગત્યની છે.

એક વૈજ્ઞાનિકોના જુથે સામાજિક મદદને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી છે.

- (૧) લાગણી દ્વારા મદદ : વાતચીત અને અન્ય રીતે હુંફ અને પ્રેમની અનુભૂતિ કરાવે કે તમે એમની માટે ખૂબ જ અગત્યના

છો. આથી જીવન જીવવાનું કારણ મળે છે. પોતીકાપણની અનુભૂતિ થાય છે(સારાંશ ફિલ્મ)

(૨) માહિતી દ્વારા મદદ : સાચી જાણકારી અને સલાહ આપીને. બીજાના નામ આપી તેમની પાસેથી માર્ગદર્શન અને માહિતી મેળવવી.

(૩) વિશેષ મદદ : રોજંદા જીવનમાં ભૌતિક રીતે મદદરૂપ બનવાની વાત; પૈસા આપવા, સાથે જવું, જરૂરી બાબતે શારીરિક/ આર્થિક રીતે સહાયરૂપ થવું.

આ ત્રણેય પ્રકારની મદદ પાછળનો એક જ ભાવ છે કે કોઈપણ રીતે નિસ્વાર્થ પ્રેમ અને હુંફની અનુભૂતિ પામવી/આપવી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમારા વર્તુળમાં એવી વ્યક્તિઓ હોવી જોઈએ કે જે તમારી 'ખરેખર' ચિંતા કરતી હોય! જે તમને 'નજીકથી' સમજી શકે! જે તમને 'ખરેખર' મદદરૂપ થવા ઈચ્છે! અને જેના પર તમે 'ખરેખર' વિશ્વાસ અને ભરોસો રાખી શકો!

ઉપરોક્ત સવાલોનો જવાબ 'હા' હોય તો કસમયના મૃત્યુ થવાની શક્યતા, તંદુરસ્ત તેમજ બિમાર વ્યક્તિમાં ઘટે છે!

એ હકીકત છે કે જો તમને 'ખરેખર' કોઈ ચાહતું હોય તો તમારી વર્તુળક હકારાત્મક બનતી જાય છે. જેનાથી તંદુરસ્ત જીવનકાળ વધે છે.

જો આવી વ્યક્તિઓ જીવનમાં ન હોય તો તમારી વર્તુળક નકારાત્મક અને આત્મઘાતક બનતી જાય અને દારૂ, ધૂમ્રપાન, નશીલી દવા જેવી કુટેવો તરફ આકર્ષિત થવા લાગો છો. જો આ પ્રશ્નોના જવાબ 'ના' હોય તો કોઈપણ રોગ(હૃદયરોગ, ચેપીરોગ, કેન્સર, ડાયાબીટીસ વિ.)થી તમારા અકારણ - કસમયના મૃત્યુની શક્યતાઓ ત્રણથી પાંચ ગણી વધુ છે.

ઘણા વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોનું એવું તારણ છે કે હુંફ અને લાગણી ફક્ત મેળવવાથી જ નહિ પરંતુ એ આપવાથી, મેળવનાર તથા આપનાર એ બન્નેની તંદુરસ્તી માટે મૂલ્યવાન છે.

૭૦૦ થી વધુ વડિલ વ્યક્તિઓના અભ્યાસમાં, ઉંમર સાથે થતાં શારીરિક ફેરફારો, એમણે મેળવેલ હુંફ અને લાગણી કરતાં તેમણે (સામાજિક સંબંધોમાં) આપેલ હુંફ અને લાગણી વધારે અગત્યના જણાયા!

વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસે સાબિત કર્યું છે કે પ્રેમ, લાગણી અને સંબંધો તંદુરસ્તી અને રોગ સામે ખૂબજ બહોળા પ્રમાણમાં (એક્સ્ટ્રાઓર્ડિનરી) ભાગ ભજવે છે. કોઈપણ પ્રવૃત્તિ જે તમને પ્રેમ, આત્મીયતાની અનુભૂત કરાવે છે તેવી પ્રવૃત્તિઓ માંદગી દરમિયાન રૂઝ આપે અને સામાન્ય સંજોગોમાં હકારાત્મક જીવનશૈલી અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસમાં એવા અનેક દૃષ્ટાંતો છે કે પ્રેમ અને લાગણીના સંબંધો, રોગ અને કોઈપણ કારણે થતાં કસમયના મૃત્યુ ઉપર જબરી અસર પડે છે. નાની નાની પ્રક્રિયાઓ જેવી કે મિત્રો સાથેની વાતચીત, માબાપ સાથે વિચારો ને લાગણીની આપ-લે, પોતાની લાગણીઓને જાહેરમાં વ્યક્ત કરવી વિગેરે બાબતોની તંદુરસ્તી ઉપર જોરદાર હકારાત્મક અસર થાય છે.

જો કોઈપણ પ્રવૃત્તિ એકલતા, જુદાઈ, ગુસ્સો, ટીકા, ઈર્ષા, નિંદા, હતાશા પ્રોત્સાહિત કરે તો તે પીડા, રોગ, અને અકાળ મૃત્યુને નોતરે છે! એકલતાનો અનુભવ અને અનુભૂતિની તબિયત અને સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર કરે છે.

પ્રેમ અને લાગણીને રોગ સાથે સંબંધ!

રોગ થવા માટે તેના કારણભૂત બેક્ટેરીયા વ્યક્તિના શરીરમાં અનિવાર્ય છે. તે બેક્ટેરીયાને રોગપ્રતિકારક શક્તિનો સામનો કરવાનો બને છે. જો બેક્ટેરીયાનો વિજય થાય તો તે રોગોમાં પરિણમે અને જો રોગપ્રતિકારક શક્તિનો વિજય થાય તો તે નિરોગી રહે છે. ટૂંકમાં દરેક વ્યક્તિ કે જેમાં બેક્ટેરિયા, વાયરસ પ્રવેશ કરે છે તે રોગી બને જ તે જરૂરી નથી.

જો રોગ પ્રતિકારશક્તિ અને શરીર વ્યવસ્થા, વધુ યુસ્ત બને તો માંદગીને આપોઆપ ટાળી શકાય અને આ કામ પ્રેમ, લાગણી, હુંફ અને આત્મીયતા કરે છે. હૃદયરોગ અને ઓચિંતા હાર્ટ એટેકથી મોતની શક્યતા ઉપર પણ પ્રેમ અને લાગણીભર્યા સંબંધોની ગહરી અસર થાય છે.

૧૯૬૫ માં એક અભ્યાસમાં સમૃદ્ધ સમાજના પરંતુ એકલવાયુ અને સામાજિક મદદથી વંચિત લોકોમાં ટીબીનો ભય વધુ જોવા મળ્યો. હાવર્ડમાં માસ્ટર ઓફ સ્ટ્રેસનો એક અભ્યાસક્રમ છે જે પ્રેમાળ સંબંધો રોગ ઉપર કેવી અસર કરે છે તે અંગેનો છે!

૧૯૫૦માં ડૉક્ટર સ્ટેન્લિ કિંગ્સ અને અન્ય ડૉક્ટરોએ ૧૨૬ તંદુરસ્ત વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્નો પૂછ્યા હતા-

(૧) તમે તમારા માતા-પિતા સાથેના સંબંધો કેવી રીતે મૂલવો છો?

(અ) એકદમ આત્મીય- ૪ ગુણ (બ) મૈત્રીપૂર્ણ અને હુંફાળા- ૩ ગુણ

(ક) એકબીજાને સહન કરી લેવા- ૨ ગુણ (ડ) તણાવપૂર્ણ ને ઠંડા-શુષ્ક- ૧ ગુણ

૩૫ વર્ષ પછી (૧૯૮૫)માં આ ૧૨૬ વ્યક્તિઓનો મેડિકલ મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરતાં આશ્ચર્યજનક તારણો મળ્યા. જે લોકોએ માતા સાથે હુંફાળા કે આત્મીય સંબંધો ન હોવાનું કહ્યું હતું તે પૈકીના ૮૧% લોકોને આધેડવયે હૃદયરોગ, લોહી દબાણ, આંતરડાના અલ્સર તથા દારુ-વ્યસન થકી થતા રોગ થયા. જેની સામે જેમણે માતા સાથે આત્મીય કે હુંફાળા સંબંધો જણાવ્યા હતા તે પૈકીના માત્ર ૪૫% આધેડવયના લોકોને આવા રોગ થયા હતા!

જે લોકોને પિતા સાથે હુંફાળા ને આત્મીયત સંબંધો ન હતા તે પૈકીના ૮૨% ને આધેડ વયે વિવિધ રોગ થયા અને જે લોકોએ પિતા સાથે પ્રેમાળ સંબંધો હોવાનું જણાવ્યું હતું તે પૈકીના માત્ર ૫૦% ને આધેડ વયે રોગ થયા હતા.

જે લોકો માતા-પિતા બન્ને સાથે હુંફાળા સંબંધો ધરાવતા ન હતા તે તમામ લોકો(૧૦૦%)ને ૩૫ વર્ષ પછી કોઈક રોગ થયો હતો જ્યારે જેઓ માતાપિતા સાથે હુંફાળા સંબંધો ધરાવતા હતા તે પૈકીના માત્ર ૫૩ ટકા લોકોને ૩૫ વર્ષ પછી આધેડવયે કોઈ રોગ થયો ન હતો.

વૈજ્ઞાનિકોએ તારણ કાઢ્યું કે માત્ર પ્રેમ-હુંફની અનુભૂતિ એ અનેક રોગ સામે પ્રતિકારકશક્તિ વધારે અને તણાવ ને રોગજન્ય જીવાણુંની અસર નાબુદ કરે છે.

૧૯૪૦ માં જહોન હોપકિન્સ મેડિકલ સ્કૂલ દ્વારા ૧૧૦૦ તંદુરસ્ત વિદ્યાર્થીઓનો અભ્યાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો, જેનો હેતુ ‘માનવીય સંબંધોની ગુણવત્તા અને કેન્સરની શક્યતાઓને શું સંબંધ છે? એ જાણવાનો હતો. આ વિદ્યાર્થીઓ અને માબાપ સાથેના સંબંધોની ગુણવત્તા આકારવા માટે એક પ્રશ્નાવલી આપવામાં આવી. આ અવલોકન ૫૦ વર્ષ સુધી કરવામાં આવ્યા હતા.

સંશોધનકારોએ એ શોધ્યું કે દાયકાઓ પછી કોને કેન્સર થવાની શક્યતા છે તેનો એક સુચક આંક, કિશોરાવસ્થામાં માબાપ-સંતાનોના સંબંધોની આત્મીયતા ઉપર અવલંબે છે. આ પૈકીના જે વિદ્યાર્થીઓને કેન્સર થયું તેઓના માબાપ સાથેના સંબંધોમાં આત્મીયતાનો અભાવ દર્શાવેલો હતો.

૧૯૫૦ માં ડૉ. ડેવિડ ને સાથીઓએ સ્કોટલેન્ડમાં છાતીમાં ગભરામણ કે દુઃખાવા સાથે દાખલ થતાં લોકોનો અભ્યાસ કર્યો. જે લોકોમાં ફેફસાનું કેન્સર હતું તે લોકોની જીંદગીની શરૂઆતમાં આઘાત લાગ્યો (મા/પિતાનું મૃત્યું)હોય અને જે લોકોની જીંદગીની શરૂઆતમાં આવા કોઈ આઘાત આવ્યા ન હતા તેવા લોકોને કેન્સર થયું ન હતું! જે લોકોને ફેફસાનું કેન્સર થયું તે પૈકીના મોટાભાગના દરદીઓને વ્યક્તિગત કે અંગત સંબંધોમાં મુશ્કેલીઓ હતી અને પોતાની લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ મિત્રા કે જીવનસાથીને કરી શકતા ન હતા!

તમે એવા કુટુંબમાંથી આવો છો કે જ્યાં સામેથી લાગણીસભર સ્પર્શ કરી શકો? તમે એવું માનો છો કે દૂર રહીને લાગણીઓ દર્શાવીએ તે વધુ સારું છે? શું દાયકાઓ પહેલા, તમારા માતાપિતા સાથેના સંબંધોની ગુણવત્તા નક્કી કરી શકે કે તમને ભવિષ્યમાં હૃદયરોગ, કેન્સર કે કવેળાનું મૃત્યુ થઈ શકે? શું આનો અર્થ એમ થાય કે જે વ્યક્તિને માતા-પિતા સાથે હુંફાળા સંબંધો ન હોય તેને નિશ્ચિતપણે રોગ કે કવેળાનું મૃત્યુ થશે જ? આ દરેક વખતે જરૂરી નથી.

બાળપણ અને મુગ્ધાવસ્થામાં જે કાંઈ ઘટના થઈ હોય કે જીવનની શરૂઆતમાં કોઈ આઘાત લાગી ગયો તેને બદલી ન શકીએ પણ હાલ આપણા અન્ય સાથેના સંબંધોની ગુણવત્તા કેવી અને કેવી રીતે છે તે પણ મહત્વનો ભાગ ભજવશે.

ડૉ. રસેક અને ડૉ. સ્વોર્ડનું કહેવું છે કે ‘માબાપ સાથેના પ્રેમ અને હુંફની અનુભૂતિ એ ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનું ખૂબ જ અગત્યનું પાસું છે કારણ કે મા-બાપના પ્રેમ અને હુંફ સાથે અન્ય ઘણી પ્રક્રિયાઓ સંકળાયેલી છે. જેમાં;

- (૧) પોષ્ટિક આહાર, તણાવ અને જન્મ પહેલા અને પછી પ્રેમની શક્તિ
- (૨) બાળપણ દરમિયાન સારી-નરસી વર્તણુક
- (૩) ગુસ્સો, ચિંતા, હતાશા, તણાવ, પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિ, આશાવાદ અને સ્વામાન જેવા ભાવ સાથે કામ પાડવું.
- (૪) મિત્રો અને સંબંધીઓની પસંદગી અને તેમાં સ્થિરતા
- (૫) પુષ્પવયની ઉંમરે માબાપની હયાતી અને તેઓનો સહયોગ
- (૬) આધ્યાત્મિક મૂલ્યો

બાળપણના સંબંધોની ગુણવત્તા ભવિષ્યમાં તંદુરસ્તીના મહત્વના પાસા તરીકે ખૂબજ અગત્યના છે કારણ કે તે સમય જતાં બહુ બદલાતા નથી. કોઈપણ વ્યક્તિની જીવનશૈલી બદલવા(જેમ કે ખોરાક, વ્યાયામ, ધુમ્રપાન છોડવું વિ.) બહુ મુશ્કેલ હોય છે અને આ કરતાં પણ વધારે મુશ્કેલ વર્તમાન સંબંધોની પેટર્નમાં ફેરફાર કરવા તે છે!

ખૂલ્લું મન(ખૂલ્લાપણું)

મનોચિકિત્સકોનો એક અભિપ્રાય છે કે જ્યાં પ્રેમ, આત્મીયતા અને કેળવણીની ઊણપ હોય એવા કુટુંબમાં ઉછેર થયો હોય તો સંબંધોમાં અવિશ્વાસ અને શંકાનું પ્રતિબિંબ મળશે! જો બાળપણમાં શારીરિક કે માનસિક, જાતીય શોષણ કે અમુક ભયજનક અનુભવાયું હોય તો ભવિષ્યમાં પ્રેમાળ અને હુંફાળા- અંગત સંબંધો કેળવવા ઘણા મુશ્કેલ બને છે.

જો તમારો ઉછેર, પ્રેમ, હુંફ અને લાગણીસભર સંબંધો સાથેનો થયો હોય તો તમારામાં વિશ્વાસ અને ખૂલ્લાપણું ચોક્કસ જોવા મળશે. જ્યારે આપણે ‘હૃદય ખોલીને-ખુલ્લા મને’ કોઈની સાથે વાત કરીએ એનો મતલબ એમ થાય કે આપણે સામેની વ્યક્તિને એવી તક આપીએ છીએ કે તે તેનો ગમે તેવો (સારો-નરસો) ગેરલાભ પણ ઉઠાવી શકે. ખાસ કરીને બાળપણમાં જો એવા લોકોનો સંબંધ થયો હોય કે જે પ્રેમ, સહાય અને રક્ષણ આપવાને બદલે શોષણ કરે તો ભવિષ્યમાં તમને કોઈ પણ પર

વિશ્વાસ મૂકવો બહુ જ મુશ્કેલ પડે.

૧૮૮૨માં લોકો, દક્ષિણ ઈટાલીમાંથી વિસ્થાપિત થઈ રોસેટો સ્થાપ્યું. તેઓએ પોતાની એથનિક અને સામાજિક એકરૂપતા, ગાઢ કૌટુંબિક અને સામાજિક સંબંધો જાળવી રાખ્યા હતા. રોસેટો ગામમાં હૃદયરોગથી થતાં મૃત્યુનો દર ઘણો જ ઓછો હતો. જ્યારે બાજુના શહેર બેંગોર ને નજરેકમાં હૃદયરોગથી થતાં મૃત્યુનો દર પ્રમાણમાં વધુ હતો. હૃદયરોગ માટેના જોખમી પરિબળો જેવા કે ડાયાબીટીસ, ધુમ્રપાન, અયોગ્ય આહાર, કૉલેસ્ટ્રોલ જેવા જોખમી પરિબળો સરખા હોવા છતાં પણ! વળી રોસેટો, બેંગોર અને નજરેકની વસતિ માટે એક જ પ્રકારની હોસ્પિટલ, પાણી વ્યવસ્થા અને ડોક્ટરો હતા! તો પછી રોસેટોમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ બીજા શહેરો કરતાં શા માટે ઓછું હતું?

૧૯૬૦-૭૦ ના દાયકામાં રોસેટોની ત્રણ પેઢીના લોકો તેમની પારંપારિક જીવનશૈલી, ધર્મ, સંબંધોમાંથી બહાર નીકળીને વેરવિખેર અને છૂટીછવાઈ વસાહતોમાં રહેવા લાગ્યા. એ સમાજમાં કૌટુંબિક સંબંધો ઢીલા પડ્યા જેના કારણે હૃદયરોગથી થતા મૃત્યુના દરમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો અને બેંગોર અને નજરેક શહેરના દર સુધી પહોંચી ગયો.

સંશોધકો વિચારતા થયા કે આજ કારણ છે કે જેથી હૃદયરોગથી મૃત્યુનો દર ઓછો હતો અને આયુષ્ય લાંબુ હતું! સંશોધકોએ નોંધ્યું કે વસતિમાં મોટા પ્રમાણમાં જોખમી પરિબળો હોવા છતાં જો કૌટુંબિક અને સામાજિક સંબંધો ગાઢ હોય તો હાર્ટએટક સામે રક્ષણ મળે છે.

૧૯૭૯ થી ૯૪ દરમિયાન આઠ મોટા સમુદાયનો, ગાઢ સંબંધો હોય અને ન હોય તો, રોગ અને કોઈપણ કારણેથી થતાં મૃત્યુના દરનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. આ સમુદાયો વચ્ચે ઘણી બધી વિવિધતાઓ હતી કારણ કે ભૌગોલિક રીતે તે કેલિફોર્નિયાથી ઈસ્ટર્ન ફિનલેન્ડ અને જ્યોર્જિયાથી સ્વિડન સુધીના હતા. ઉપરાંત દરેક સ્થળે સામુહિક અને સામાજિક એકતા અને જોડાણમાં ઘણી વિવિધતા હતી તેમ છતાં તમામ અભ્યાસોનું તારણ તો એક સરખું જ નીકળ્યું કે **જે લોકો સામાજિક રીતે એકલતામાં પટકાયેલા હતા તેઓના અકાળ મૃત્યુ થવાની શક્યતામાં પાંચગણુ વધુ જોખમ, સામાજિક રીતે જોડાયેલા લોકો કરતાં હતું.**

કેલિફોર્નિયા ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ મેડિકલના ડોક્ટર બર્કમેન અને સાથીઓએ ૧૯૬૫માં સાન ફ્રાન્સિસ્કો નજીક આવેલ અલ્મેડા-કાઉન્ટી શહેરોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. જે લોકોમાં સામાજિક અને સામુહિક સંબંધો (જેવા કે મિત્રતા, સગપણ, લગ્ન) નો અભાવ હતો, તેઓમાં આગામી ૯ વર્ષ દરમિયાન મૃત્યુ થવાની શક્યતા ૧.૯ થી ૩.૧ ગણી વધારે હતી. આ અભ્યાસ, અકાળ મૃત્યુ અને સામાજિક સંબંધોનો, ઉંમર, જાતિ, આર્થિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિ, શારીરિક તંદુરસ્તી, ધુમ્રપાન, મદિરાપાન, શારીરિક સક્રિયતા વિગેરે પરિબળોથી સ્વતંત્ર હતો.

જે લોકોના જીવનમાં સામાજિક સંબંધોની ઉણપ હતી તેઓના કોઈપણ કારણથી થવાના મૃત્યુની શક્યતા વધારે હતી. સંશોધકોએ આજ લોકોના સમુદાયોનો વધુ આઠ વર્ષ (કુલ ૧૭) સુધી અભ્યાસ કર્યો. પરિણામ સરખું જ મળ્યું; જેઓના સામાજિક સંબંધો નબળા હતા અને જીવનશૈલી સારી હતી તેમના કરતાં જે લોકોને ગાઢ સામાજિક સંબંધો હતા પરંતુ હાનીકારક જીવનશૈલી હતી તેવા લોકો લાંબુ જીવ્યા હતા. જે લોકોને ગાઢ સામાજિક સંબંધો હતા અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી હતી તેવા લોકો સૌથી લાંબુ જીવન ગાળી શક્યા હતા.

આજ વિસ્તારના પર પ અશ્વેત અને ૪૮૬ ગોરી મહિલા દરદીઓના બ્રેસ્ટ કેન્સરનો અભ્યાસમાં ખ્યાલ આવ્યો કે જે મહિલાઓમાં ગાઢ સંબંધો અને લાગણીશીલ ટેકાનો અભાવ હતો તેવા કિસ્સાઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સરથી થયેલા મૃત્યુનો દર પાંચ વર્ષમાં અન્ય કરતાં બમણો હતો. અવલોકનમાં અશ્વેત અને ગોરી મહિલાઓની સ્થિતિ સરખીજ હતી.

ઘણા અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું છે કે અપરણિત અથવા વિધુર-વિધવા-છૂટાછેડા મેળવેલ વ્યક્તિઓ કરતાં પરણિત લોકોનો મૃત્યુ દર ઘણો જ નીચો હતો. એ પણ જોવામાં આવ્યું કે પરણિત લોકોમાં રોગનું પ્રમાણ ઘણું જ ઓછું તેમજ કોઈપણ રોગના નિદાન પછી બચી જવાની શક્યતાઓ ઘણી વધુ હતી. દા.ત. કેન્સરના નિદાન પછી, ઓછામાં ઓછા પાંચ વર્ષ સુધીમાં અપરણિત કરતાં પરણિત લોકોની મૃત્યુ થવાની શક્યતા ઓછી જોવા મળી! અને આ હકીકત ઉંમર, જાતિ, કે કેન્સરના સ્ટેજ સાથે સંબંધિત નથી!

ડૉ. રેડફોર્ડ વિલિયમ્સ અને સાથીઓએ, એન્જિયોગ્રાફી કરાવી હોય તેવા લગભગ ૧૪૦૦ સ્ત્રી-પુરુષોનો અભ્યાસ કર્યો. તે તમામની ઓછામાં ઓછી એક ધમની ૧૦૦% બ્લોક હતી. પાંચ વર્ષ પછી જે લોકો અપરણિત હતા અને જેમની સાથે નિયમિત રીતે વાતચીત કરવાવાળા વિશ્વાસુ સંબંધીઓ ન હતા તે લોકોમાં મૃત્યુની શક્યતા, પરણિત વ્યક્તિઓ કરતાં ત્રણ ગણી હતી! પાંચ વર્ષ દરમિયાન એકલવાયા અને અપરણિત ૫૦% લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા. આ સંશોધન જોખમી પરિબળો જેવા કે ધુમ્રપાન વિ.થી સ્વતંત્ર હતું.

રોગ-રૂઝ અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું છે કે-

નિષ્ઠા-વિશ્વસનીયતા-ખૂલ્લું મન-આત્મીયતા-રૂઝ

૨૨-અવિશ્વાસ-શંકા-ઉગ્રતા-સંકુચિતતા-એકલતા-રોગ- અકાળ મૃત્યુ

સામાજિક સંબંધો, એટલે કે મિત્રો, કુટુંબીજનો, કાર્યક્ષેત્ર, સમાજ પ્રત્યે પ્રેમ અને આત્મીયતાથી, ચેપી રોગ સામે પણ મહદઅંશે રક્ષણ મળે છે. આ વાતને પુરાવાર કરવા ડૉ. સેલ્કમ કોલેમ તથા તેની ટીમે યુનિ. ઓફ સ્પિટબર્ગમાં ૨૦૬ તંદુરસ્ત વોલેન્ટિયર્સ(૧૮ થી ૫૫ વર્ષ)ની પસંદગી કરીને, તેમને સામાન્ય શરદી કરતા વાયરસવાળા, નાકના ટીપાં આપવામાં આવ્યા. સંશોધકોએ આ મિત્રોનું બાર સામાજિક સંબંધો ધરાવતા જુથમાં વર્ગીકરણ કર્યું, જેમ કે-

(૧) જીવનસાથી (૨) મા-બાપ (૩) બાળકો (૪) સસુર-વેવાણ (૫) મિત્રો
(૬) કુટુંબીજનો (૭) પડોશીઓ (૮) સહકર્મીઓ (૯) સહાધ્યાયીઓ (૧૦) સધર્મીઓ
(૧૧)વ્યાવસાયિક(૧૨) સામાજિક કાર્યકર્તા

આ વોલેન્ટિયર્સ એક પખવાડિયામાં ઉપરના જુથના સંબંધીઓ પૈકી એક સાથે પણ રૂબરૂ કે ફોન પર વાત કરે તેને એક પોઈન્ટ અપાયો. આમ વધુમાં વધુ સ્કોર ૧૨ પોઈન્ટનો થાય. ઉપરાંત પખવાડિયા દરમિયાન જેટલા લોકો સાથે વાત થઈ તેની પણ ગણતરી ધ્યાનમાં લેવાઈ. આમ તો દરેક મિત્રો શરદીના વાયરસથી સંક્રમિક થયા હતા પરંતુ દરેકમાં શરદીના ચિન્હો જોવા મળ્યા નહિ.

આ ઉપરથી એવું અવલોકન થયું કે સામાજિક સંબંધોની સંખ્યાએ, શરદી સામે રક્ષણ મેળવવા ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવ્યો! જેમણે માત્ર ૧ થી ૩ પ્રકારના જુથના સંબંધો સાથે વાતો કરી હતી, તેમને છ અથવા વધુ પ્રકારના સંબંધોવાળા કરતાં શરદી થવાનું ચાર ગણું જોખમ જોવા મળ્યું. આ તફાવત ધૂમ્રપાન, શરાબ, કસરત, વિટામીન સી વિ. પરિભળોથી પર હતું. વિશેષ જોવા મળ્યું કે સંબંધોની સંખ્યા કરતાં સંબંધોની વિવિધતા વધુ અગત્યના છે. ટૂંકમાં સામાજિક સપોર્ટથી (સંબંધો) રોગ સામે રક્ષણ મળી શકે છે. એક અન્ય સ્ટડીમાં એવું તારણ મળ્યું કે જો તમે જીવનસાથી સાથે વિવાદમાં રહ્યા કરતા હો તો રોગ પ્રતિકારક તંત્રની અસરકારકતામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે.

૩. તમે જ તમે

મારા ૪૦ મા જન્મદિવસે(૧૯૯૩) એવું લાગતું હતું કે મારા સપનાઓ સાકાર થઈ રહ્યા છે કારણ કે તે અઠવાડિયા દરમિયાન મારુ ત્રીજું પુસ્તક ‘ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સ’ના બેસ્ટ સેલર્સની યાદીમાં પ્રથમ સ્થાને હતું. મને અમેરિકન હાર્ટ એસોશિએશન તરફથી જણાવાયું હતું કે અમારા સંશોધનનો તે સંસ્થાએ સ્વિકાર કર્યો છે અને વ્હાઈટ હાઉસમાં એક રાત્રી રોકાણ માટે નિમંત્રણ મળ્યું!

૧૯૯૩માં અમારો સંશોધનપત્ર ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સના પ્રથમ પાને પ્રગટ થયો અને પહેલીવાર એક મુખ્ય વિમા કંપનીએ વૈકલ્પિક ઉપચાર પદ્ધતિ માટે પૈસા ચૂકવ્યા હતા. વિશેષમાં યુ.એસ.એ. ટુડેના પ્રથમ પાને હેડલાઈન હતી- ‘ડૉ.ઓર્નિશ કાર્યક્રમને દરદીઓ જાદુઈ ચમત્કાર માને છે!’

તો પછી શા માટે હું એકલતા, અસંતોષ અને નિરાશા અનુભવી રહ્યો હતો?દુ:ખ નવું નહતું; હું ૧૯ વર્ષનો હતો ત્યારે હું ઊંડા ડિપ્રેશન(હતાશા)માં હતો અને લગભગ આત્મહત્યા કરવા તૈયાર થઈ ગયો હતો.

પોતાની વિશે હંમેશા સારુ જ દર્શાવવા ઈચ્છતો પરંતુ તે પુસ્તકમાં મેં મારી નબળાઈને લોકો સામે મૂકી હતી જે થોડું ડરામણું હતું. વાયકોએ પત્રો દ્વારા જણાવ્યું કે એ મારી નબળાઈનું પ્રકરણ સૌથી સાર્થક અને ઉપયોગી બન્યું હતું. આ લખવાનો હેતુ એ છે કે મે કરેલી ભૂલોમાંથી તમે બચી જાવ અને ભલે નવી ભૂલો કરો!

૧૯ વર્ષનું હોવું એ સૌથી જટીલ છે. હું મારી જાતને મૂર્ખ અને ‘નાલાયક’ પણ માનતો હતો જેની મને શરમ પણ આવતી હતી. હું મારી જાતને કશું જ મેળવવા સક્ષમ પણ માનતો હતો. ક્યારેક અમુક વસ્તુઓ હું પ્રાપ્ત કરી શકું તો ખુશી મળશે તેવી સાંત્વના મળતી. પરંતુ હું એ પણ માનતો હતો કે તે પ્રાપ્તિ મારી ક્ષમતાની બહાર હતી. એ પણ સ્વિકારતો હતો કે જો હું તે પ્રાપ્ત કરી શકું તો તે કાયમી સુખનું કારણ હશે જ નહિ!

હતાશા (ડિપ્રેશન)માં ગરકાવ થયેલ વ્યક્તિ માટે સૌથી વધુ ભયજનક પાસું એ છે કે તે એવું માને છે કે તેના માટે જિંદગી ખૂબ દર્દજનક છે અને હંમેશા તેવી જ રહેશે. તેને દુનિયામાં પીડા, મૃત્યુ, રોગ, યુદ્ધ, ગરીબી, દુ:ખ વગેરે નકારાત્મક પાસાઓ જ દેખાય છે. આમ મારી જિંદગીમાં વાસ્તવિકતાથી વિપરીત દૃષ્ટિકોણ ઊભો થયેલો હોવાથી હું મારી જાતને નિ:સહાય અને નિરાશાથી ઘેરાયેલો માનતો હતો. હું એવું દૃઢ પણે માનવા લાગ્યો હતો કે જ્યારે પણ હું સુખનો અનુભવ કરું છું તે વાસ્તવિક નથી અને તે રીતે હું મારી જાતને છેતરતો પણ હતો.

આ હતાશાની લાગણી એટલી અસહ્ય બની ગઈ કે જાન્યુઆરી ૧૯૭૩ માં હું કોલેજ છોડીને ઘરે પાછો આવી ગયો. કોલેજ છોડીને ઓચિંતા ઘરે આવવાથી માબાપને મારી હતાશાનો અંદાજ આવ્યો અને મારા માબાપે મને તે હતાશામાંથી બહાર લાવવાના યત્નો શરુ કર્યો જે માટે તેમનો હું જીવનભર ઋણી રહીશ.

મારી મોટી બહેન એક પ્રખર આધ્યાત્મિક ગુરુ શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદ પાસે યોગ અને ધ્યાન શીખતી હતી અને તેનાથી

તેણીને ખૂબ જ ફાયદો થયો હતો. મારા માતા-પિતાએ આ સ્વામીજીને ઘરે નિમંત્રણ આપ્યું જૂની કહેવત મુજબ ‘શિષ્ય તૈયાર હોય ત્યારે ગુરુ પ્રગટ થાય જ!’ મારા માટે એ સાર્થક થયું.

ગુરુએ બેઠકરૂમમાં એક પ્રવચન આપ્યું. ‘દુનિયાની કોઈપણ ચીજ કાયમી શાંતિ આપી શકતી નથી.’ મને એમ થયું કે મારા વિચારો સાચા છે. પરંતુ આ વિચારોથી હું ગાઢ હતાશામાં છું, જ્યારે સ્વામીજી પરમ સુખી લાગે છે. ગુરુએ પોતાની વાત આગળ ચલાવતા કહ્યું, ‘કોઈપણ ચીજ કાયમી શાંતિ આપી શકતી નથી પરંતુ તે શાંતિ તમારી અંદર જ છે. જ્યાં સુખી તમે તેને વિચલિત કરતાં નથી!’ બસ, આ ક્ષણે મારી જિંદગીમાં પરિવર્તન આવ્યું અને મેં તેમના સાનિધ્યમાં રહેવાનું શરુ કર્યું. મેં સ્વામીજીના સાનિધ્યમાં ધ્યાન અને યોગ શરુ કર્યો. સ્વામીજીએ શાકાહારી ખોરાક શરુ કરાવ્યો.

આ મારી આધ્યાત્મિક યાત્રાની શરુઆત હતી. મારે તો હતાશાયુક્ત લાગણીની વેદનામાંથી જ છૂટવું હતું અને તેના માટે હું કાંઈપણ કરવા તૈયાર હતો. આ સાચા માર્ગદર્શનથી મારી ભાગી પડેલી જાતનું નવસર્જન થઈ રહ્યું છે. શરૂઆતમાં યોગ ને ધ્યાન માટે લાંબો સમય સ્થિર બેસવામાં પણ તકલીફ થતી હતી. મોટો વિરોધાભાસ તો એ છે કે મનની શાંતિ મેળવવા માટે હું બાહ્ય સફળતા અને સિદ્ધિઓ પામવાની કોશિશમાં રહેતો અને મારી અંદરની શાંતિને વિચલિત કરતો હતો જે મારામાં પહેલેથી જ હાજર હતી. એટલા માટે જ મેળવેલી સિદ્ધિઓને હું માણી શકતો ન હતો.

સમય જતાં મને આંતરિક શાંતિની ઝાંખી થવા લાગી ત્યારે મને થયું કે આ ક્ષણોને મેં બહારથી મેળવેલી નથી. મને અસ્થાયી રૂપે મારા મન અને શરીરને શાંતિ મળતી હતી. આ હકીકતની સમજણ એ એક બાજુએ અને તેને જીવનમાં ઉતારીને વણી લેવી તે એક જુદી જ પ્રક્રિયા છે.

થોડા મહિનાઓ પછી મેં ફરી કોલેજ જવાનું શરુ કર્યું અને ધ્યાન અને યોગની મદદથી હું શાંત અને એકાગ્ર બનવા લાગ્યો. મે મારી સ્નાતકની પદવી હાંસલ કરી. તે પછીના ૨૦ વરસોમાં મેં અનેક સિદ્ધિઓ મેળવી. આમ છતાં વૈચારિક રીતે હું મારી હતાશાના સમયમાંથી પૂર્ણ રીતે મુક્ત થઈ શક્યો નહિ અને હું કશુંજ મેળવવાને લાયક નથી તેવું માનતો રહ્યો. મારી એવી અનુભૂતિ હતી કે ‘પહેલા હું લોખંડના પિંજરામાં હતો અને હવે સોનાના પિંજરામાં છું પણ પિંજરામાંથી મુક્ત થયો નથી.’ હું હજુ પણ સુખ અને શાંતિ ખોટી જગ્યાએ શોધતો હતો.

વીસમી સદીની શરૂઆતમાં ભારતીય સંત રમણ મહર્ષિના શબ્દોમાં એમ લાગતું, ‘પોતાની જાતને ઓળખ્યા વગર કાયમી સુખ માટે બાહ્ય સિદ્ધિઓને વળગી રહેવું એ પૃથ્વીને ચામડાથી ઢાંકી દેવા સમાન છે. જેથી પથ્થર અને કાંટા વાગે નહિ. આ કરતાં પગરખા પહેરવા તે સુગમ મારગ છે!’

આપણી બાહ્ય સિદ્ધિઓ ને પ્રવૃત્તિઓ ગમે તેટલી રસપ્રદ હોય, તે એકલતાને લાંબો સમય પોષી શકે નહીં. મને યાદ છે કે એક વખત હું પ્લેન પકડવા છેલ્લી ક્ષણે દોડતો દોડતો પહોંચ્યો ત્યારે પ્લેનનો દરવાજો બંધ થઈ રહ્યો હતો. અંદર પહોંચતા જ એરહોસ્ટેસે કહ્યું ‘હલ્લો સર, તમે બહુ વિચલિત થયેલા લાગો છો!’

મેં જવાબ આપ્યો, ‘આભાર, હું વિચલિત જ છું.’ ત્યારે એરહોસ્ટેસે મને કહ્યું, ‘ડિન ઓર્નિશે એક પુસ્તક(મારી જ ચોપડી વિશે) લખ્યું છે જેમાં સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટની ટેકનિક સરસ રીતે સમજાવી છે અને તે તમને ઉપયોગી થશે !’

‘આભાર મેડમ, હું આ પુસ્તકથી પરિચિત છું !’ મેં હસતા હસતા જવાબ આપ્યો.

મારા ૪૦ મા જન્મદિવસે મારી ભ્રમણાનો અંત આવ્યો. મારી સિદ્ધિઓ અને લાગણીઓ વચ્ચે અનહદ અંતર જોવા મળતું હતું. હું હવે જાતને છેતરી શકું તેમ ન હતો કે આ બાહ્ય સિદ્ધિઓ જ મને ખુશી આપશે! એ વાત સાચી છે કે મને ક્ષણિક સંતોષ અને આનંદના આવેગ મળ્યા હતા. મને એ પણ સંતોષ થયો હતો કે મારા પુસ્તકો અને સાથીઓ સાથે કરેલા સંશોધનકામથી અનેક લોકોને ફાયદો થયો હતો અને એમની જિંદગીમાં ખુશી, શાંતિ અને આનંદ આપી શક્યો છું.

જિંદગીમાં હું સંબંધોમાં ગાઢ પ્રેમ અને આત્મીયતા ઈચ્છતો હતો જે મારા માટે ખૂબ જ જરૂરી હતી અને ખૂલ્લા દિલથી વાત કરતાં અચકાતો હતો.

ડૉક્ટર, તમે તમારી જ દવા કરો !

હું બીજાને ઘણો જ ઉપયોગી થઈ શકતો પરંતુ મારી જાતને બહુ જ ઓછો મદદરૂપ થઈ શકતો હતો. એ વિરોધાભાસ મારી જિંદગી માટે ઉદ્દીપક તરીકે કામ કરવાનો હતો. ઘણા વરસો ધ્યાનમાં ગાળ્યા પછી મને દરેક જીવ સાથેનું જોડાણ અને આંતરિક આધારની ઝાંખી થવા લાગી હતી. એવો પણ અનુભવ થતો હતો કે એક સ્તરે આપણે સૌ એકલા, અલગ, એકબીજાથી અને બધી વસ્તુથી જુદા છીએ, ત્યારે બીજા સ્તરે આપણે જ જુદાજુદા સ્વરૂપમાં જુદાજુદા નામ અને આકારમાં દરેકનો અંશ છીએ તેમ લાગતું. આ આંતરિક જોડાણનો અનુભવ કે આધ્યાત્મિક પરંપરા અને જ્ઞાનનો દરેક ધર્મની સંસ્કૃતિમાં ઉલ્લેખ છે.

આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને લખ્યું છે કે ‘માણસ આખી સૃષ્ટિનો એક અંશ છે. એવો અંશ કે જે સમય અને અવકાશમાં મર્યાદિત છે. એ પોતાની જાત, વિચારોને, લાગણીઓને અનુભવે છે અને ક્યારેક બીજાથી અલગ હોય તેવું પણ સમજે છે, જે તેની

ચેતનાની ભ્રમણા છે. આ ભ્રમણા આપણને કેદ કરીને વ્યક્તિગત ઈચ્છાઓ અને નજીકની થોડીક વ્યક્તિઓ તરફ લાગણીઓને વહેવા સિમીત કરી દે છે. આપણે તો ખરેખર, આપણી લાગણીઓનો ઘેરાવો મોટો કરીને સૃષ્ટિના તમામ જીવોને ભેટીને આ ભ્રમણાની કેદમાંથી મુક્ત થવાનું છે.’

મને સમજાયું કે મારામાં વધુ માણસાઈ લાવવાની જરૂર છે. મારે મગજમાંથી નીકળીને હૃદયમાં પહોંચવાની જરૂર છે. શાળા-કોલેજમાં ઘણીવાર હું વિજાતીય મિત્રો સાથે ફરવા ગયો છું. શરૂઆતમાં આ મને મુક્તપણાનો અહેસાસ કરાવતું પરંતુ થોડા સમય બાદ મને તેમાં મને એવું લાગવા લાગ્યું કે જે મુક્તપણુ લાગવું જોઈએ તેને બદલે તે બંધનનો ભાસ થતો. ઘણા સમય પછી સમજાયું કે જે મને ખૂબ જ બંધનકર્તા લાગતું હતું, એ કમીટમેન્ટ(વચનબદ્ધતા) શિસ્ત અને મોનોગેર્મીંગ એ ત્રણેય ખરેખર તો ખૂબજ મુક્તપણા અને આનંદ આપનારા હતા.

‘સ્વઅનુશાસન શા માટે ? સજાગતાપૂર્વક વચનબદ્ધ, શિસ્ત અને મોનોગેર્મીંગ પસંદ કરવાથી વધારે મુક્તપણાનો અહેસાસ થાય છે. ખરેખર આ શબ્દોમાં જ ખૂબજ સ્વતંત્રતા છે કારણ કે મુક્ત રીતે શિસ્તની પસંદગી કરવાથી આપણને ઘણી શક્તિ મળ્યાનો આનંદ થાય છે. જેનાથી નવસર્જન, રજૂઆત કરવાની શક્તિ ઉપરાંત આનંદ માણવાની ક્ષમતા વધે છે.

૨૫ વર્ષ પહેલા હું કોલેજમાં એક છોકરીના પ્રેમમાં હતો. સ્વામી સચ્ચિદાનંદ સાથેની મારી એક વાતચીત યાદ છે; ‘એ મને પાગલ કરી દેશે! તે આમ કરે છે અને તેમ નથી કરતી! મને મારે તેની પાસે તેમ કરાવવું છે ને આમ કરતી અટકાવવી છે! જો એ થોડીક બદલાય તો હું બહુ જ ખુશ થઈશ અને બધુ જ સુંદર લાગશે! પણ તે તેમ નથી કરતી તેથી હું પાગલ થઈ જઈશ.’

સ્વામીએ સહાનુભૂતિપૂર્વક હસતા હસતા કહ્યું, ‘જો બેટા, જ્યાં સુધી તું એમ માનીશ કે મુશ્કેલી તેણીના કારણે છે તો તું તારી જાતને વધારે દુઃખી કરવા જઈ રહ્યો છો!જો હું એમ માનતો થઈશ કે પ્રશ્ન મારામાં છે તો તું વધારે શક્તિશાળી બનીશ, કારણ કે તો જ તું કાંઈક આ બાબતે અસરકારક પરિણામ લાવીશ શકીશ.’ શરૂઆતમાં મને કશું સમજાયું નહિ પણ સમય જતાં સ્વામીજીની વાત હું સમજી શક્યો.

આ વિચારથી, જવાબદારીપૂર્વક મારી જાતના મુદ્દાઓની તપાસ કરવાથી, પ્રેરણાત્મક પરિવર્તન બન્યું. પહેલા સંબંધોમાં મુશ્કેલી ઊભી થતી ત્યારે સામેની વ્યક્તિની ભૂલો હું શોધવા લાગતો જેથી હું મારાં વર્તનનું વ્યાજબીપણું હું સાબિત કરી શકતો. ત્યાર પછી મેં મારી અંદર જ તપાસ કરવાનું શરૂ કર્યું અને મારી જવાબદારીઓ અને પ્રતિક્રિયા સમજવાની શરૂ કરી.

જ્યારે કોઈપણ સંબંધમાં વ્યક્તિ પોતાની જવાબદારી સમજે અને સામેની વ્યક્તિને દોષીત ન માને ત્યારે સંબંધોમાં ખૂબ જ પરિવર્તન આવે છે. કાં તો સંબંધો સાચા અર્થમાં વિકસે અને વધુ આત્મીયતા બને અથવા એક કે બન્ને વ્યક્તિઓ સંબંધોનો અંત લાવવાનો નિર્ણય કરે છે. મારા વિચારો પ્રમાણે જિંદગી સંપૂર્ણપણે જીવાય અને તેમાં થતી ભૂલોથી શીખવાનું ખૂબ જ કિંમતી છે. આથી મળેલું જ્ઞાન સચોટ ને ઉપયોગી છે. તે સ્વઅનુભવની ઉપજ છે! જો તેમાંથી શીખો તો મોટી ભૂલો થઈ હોય તેમાંથી વિશાળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

મારા સંશોધનના ભાગરૂપે હૃદયરોગના દરદીઓનું એક જૂથ બનાવ્યું. આ જૂથ બનાવવાથી મને હૃદયરોગના દરદીઓ સાથે વધુ સમય ગાળવાની તક મળી. આમ કરવાથી બધા દરદીઓના જુથમાં પોતાની લાગણીઓને એકબીજા સાથે ખૂલ્લા મને દર્શાવતા જેથી આપસમાં આત્મીયતા વધી અને જુથના સભ્યો એકબીજાને સારી રીતે સમજવા લાગ્યા.

જિંદગીમાં જો ભરપૂર પ્રેમ અને અઢળક આત્મીયતા જોઈતા હોય તો પીડા સાથે દોસ્તી બાંધવાનું શીખવાનું હતું અને પીડાથી ભાગ્યા વગર જીવવાની ટેવ વિકસાવવાની હતી. જ્યારે હું એકલો પડતો ત્યારે હું મારી જાતને અનુભવી શકતો હતો. આવી અનુભૂતિ થવાથી હું મારી જાતને ઘડી શક્યો અને મને મારી કિંમત સમજાવા લાગી.

આત્મીયતા કેળવવાના કામ, સંબંધોમાં ભાગીદારીના ભોગે થાય છે. સ્ટિફન મિચેલે કહ્યું છે કે ‘જે લોકોએ પોતાના લોભથી ઉપર ઊઠીને નફરતનો અંત લાવી દીધો છે, જેઓ શેખરલ્લીના વિચારોને પોષણ આપતા નથી, તેઓ જે સ્થિતિમાં હોય છે તેનો આનંદ આવે છે અને પોતાનું હૃદય સતત ખૂલ્લુ રાખે છે. તેઓ જે કાંઈ કરે તેમાં સફળ નિવડે છે.’

જ્યારે બે વ્યક્તિઓ એકબીજાને ખરા અર્થમાં સમર્પિત હોય ત્યારે જાદુ ફેલાય છે. કોઈપણ સંબંધમાં સમર્પણથી જ સાચા મુક્તપણાનો અહેસાસ થાય છે, આનંદ મળે છે.

ઓછી ચરબીયુક્ત શાકાહારી ખોરાક શૈલી ખૂબજ સારી અને સ્ફૂર્તિદાયી છે. ઘણા હૃદય રોગીઓનો અનુભવ છે કે આહારશૈલી બદલવાથી છાતીના દુઃખાવામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે! ખોરાક ફેરફારથી ‘મૃત્યુના ભયથી જીવવાને બદલે જીવનનો આનંદ માણવાની દિશા’ ખૂલે છે! ખોરાક હોય કે સંબંધ, જો પસંદગી/ઈચ્છાથી કરવામાં આવે તો જ એનો આનંદ છે પણ થોપવામાં આવે તો તે સંબંધ હોય કે ખોરાક, એ બોજરૂપ બની જાય છે.

મને મારા સાથીમાં ભગવાન દેખાય અને તેને પ્રેમ કરું તે પછી મને મારામાં ઈશ્વર દેખાય! પછી મને દરેક વ્યક્તિ ને વસ્તુમાં ઈશ્વરની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. પવિત્ર આત્માઓ, ચર્ય, મંદિર કે દેવળોમાં નથી પરંતુ કોઈ સાધારણ જીવમાં

અસાધારણતા શોધવાથી, જોવાથી, આપણા તથા અન્ય વચ્ચેના તથા ખૂદના અંતરાયો ટકતા નથી! સજોડે સોફા ઉપર બેસીને ટીવી જોવું, કશુંક ચાવતા રહેવું, સાથે ચાલવા જવું કે જમવું, આવી સામાન્ય ઘટનાઓ પણ કોઈપણ એવોર્ડ કે ઉપલબ્ધિ કરતાં વધુ આનંદદાયી રહેશે!

આપણા સૌમાં પ્રેમ કરવાની અને પ્રેમ મેળવવાની ક્ષમતા ભરેલી છે માટે જ વિશિષ્ટ છીએ! ફક્ત પ્રેમ મેળવવાથી જ સાચી પ્રતિભા ઉભરતી નથી પણ પ્રેમ કરવો તેમાં સાચી પ્રતિભા છે.

જીવનશૈલી સાથે તાલમેલ

બીજાઓ સાથે કામ કરવાનું એક વધુ અસરકારક બળ, એ વિશ્વાસ અને આત્મીયતાથી મળે છે. મારા વિવિધ કાર્યક્રમોમાં જૂથ (સામુહિક) મદદ વિષય ઉપર મારા લાભાર્થીઓ શરુઆતમાં ઓછામાં ઓછું ધ્યાન આપે છે પરંતુ અઠવાડિયાના ગાળા પછી સમજાય જાય છે કે સામુહિક મદદનું સત્ર સૌથી અગત્યનું અને અર્થપૂર્ણ છે.

૪. પ્રેમ અને આત્મીયતા મેળવવાના રસ્તાઓ

પ્રેમ અને આત્મીયતા મેળવવાના ઘણા રસ્તાઓ છે. ખૂલ્લા દિલથી વાત કરતા ઘણા ઉપયોગી રસ્તાઓ મળ્યાં! આપણા અસ્તિત્વ માટે પ્રેમ અને આત્મીયતા જોરદાર ભાગ ભજવે છે.

૧. જાગૃતિએ પ્રથમ ડગલું છે. આપણે ચોક્કસપણે બીજાના અનુભવોમાંથી શીખીએ પરંતુ પોતાની કેડી જાતે કંડારવી વધારે મૂલ્યવાન છે.

ડોન જુઆએ લખ્યું છે કે, ‘કોઈપણ રસ્તો સ્વિકારતા પહેલા તમારી જાતને પૂછો, ‘શું આ રસ્તે હૃદયપૂર્વક ચાલી શકાશે?’ જવાબ ‘ના’ હોય તો અન્ય માર્ગ શોધવાનો રહેશે. જો તમારામાં જાગૃતિ અને ઈરાદો સ્પષ્ટ હશે તો રસ્તો અવશ્ય મળશે, જે જાદુઈ અને અદ્ભૂત લાગશે. એ રીતે તમને સાધન, પુસ્તકો, ગુરુઓ, માર્ગદર્શકો અને માહિતી મળતા રહેશે.

શબ્દોનું મહત્ત્વ: આપણે શું અને કેવી રીતે કહીએ છીએ? તેની ખૂબ જ સશક્ત અસર, આપણને બીજાથી નજીક કે દૂર લઈ જવામાં થાય છે.

હું સામાન્ય રીતે એક ઉદાહરણ આપીને વાત શરૂ કરું છું; તમારી આંખો બંધ કરી ઊંડો. શ્વાસ લો અને સ્વસ્થ રીતે બેસો. તમે તમારી જાતને કેન્દ્રમાં રાખીને હું જે કહેવાનો છું તે તમને કેવું લાગે છે તેના પર કેન્દ્રિત થાવ. ‘મને એવું લાગે છે કે તમે ખોટા છો અને જુદા છો.’

આંખો ખોલો. એ ક્ષણની તમારી તમામ લાગણીઓના અનુભવ જણાવો.

મોટાભાગનાનો જવાબ જાણીતો હતો, ‘ગુસ્સો, રોષ, પીડા કે યઈ!’

આપણે જે શબ્દપ્રયોગ કરીએ છીએ, તે બીજા અને આપણા માટે ઘણા જ અગત્યના છે. શા માટે લાગણીથી બોલાયેલા શબ્દો વધુ સારી રીતે સાંભળવામાં આવે છે? અને તેને હુમલા તરીકે જોવાતું નથી.

સંબંધો એટલે બન્ને વચ્ચે સત્તાની વહેંચણી અને સમતુલન જાળવવું. હું એ શીખ્યો કે ટીકા કરવાથી આત્મીયતાની લાગણી ઘણી ઝડપથી દુભાઈ છે. બહુ જ અગત્યતા ન હોય ત્યાં સુધી પ્રિયજન સાથે ટીકા ટાળું છું જેથી કિંમતી આત્મીયતાને ખલેલ ન પહોંચે. પ્રિય સાથે જેટલો આનંદ મળે છે તે બીજે ક્યાંયથી મળી શકે નહિ. એકબીજા સાથે ઈમાનદારીભર્યા સંબંધો જાળવવા સાચી લાગણીઓ પહોંચાડવી એ આત્મીયતા છે પરંતુ તેમાં ધ્યાન એ રાખવાનું રહે કે તે ખરેખર લાગણી હોવી જોઈએ નહિ કે માત્ર વિચાર! ‘મને લાગે છે કે તે કામ સરસ રીતે કર્યું.’ જો તમે કામની દેખરેખ કરતાં હો તો તેને તમારે ઉપરોક્ત વિચારથી દર્શાવી શકાય. તમારે ફક્ત તેની અસર વિશે જાગૃતિ રાખવી ઘટે. શક્યતામાં ઘણી શક્તિ સમાયેલી છે.

કમ્યુનિકેશન કલા થોડાક પાયાના સિદ્ધાંતો શીખવા જરૂરી છે. તેનાથી બીજા સાથે આત્મીયતા ને જોડાણ સરસ રીતે જાળવી શકીએ છીએ.

દા.ત. હું વિચારું છું કે તું ખોટો છો. ‘મને લાગે છે કે તું ખોટો છો.’ એ ખરેખર વિચાર જ છે. ‘મને લાગે છે કે તું...’, ‘તું હંમેશા...’, ‘તું ક્યારેક...’, ‘તારે ખરેખર તો...’ એ બધું જ આલોચના જ છે.

લાગણીઓના દાખલાઓ જોઈએ તો ‘મને દુઃખ લાગે છે.’ ‘મને ગુસ્સો આવે છે.’ ‘હું વિચલિત છું.’, ‘હું ચિંતીત છું.’ એક તંદુરસ્ત સંબંધોમાં સામેની વ્યક્તિને જે જોઈતું હોય તે આપવાની ઈચ્છા તો હોય જ છે, કારણ કે સામેની વ્યક્તિને ખુશ કરવામાં આનંદ હોય છે. તેમ કરવામાં ભલે થોડીક અસુવિધાઓ સર્જાય!

આપણી ઉપર વિચારો કરતાં વધારે અસર લગાણીશીલતાની હોય છે. વિચારો મગજની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈને આવે છે. જ્યારે લાગણીઓ હૃદયને સ્પર્શે છે. બીજાની લાગણીઓને અનુભવવી એ જ કરુણાનું હાર્દ છે. જ્યારે આપણી લાગણીઓ દર્શાવીએ છીએ ત્યારે આપણે તેમને સમજણની ભેટ આપીએ છીએ. કમ્યુનિકેશન સુધારવાથી પ્રેમ ને આત્મીયતા વધી શકે.

૧. તમે તમારી લાગણીઓને સમજો : મનને શાંત કરવાથી અને પ્રાર્થના તથા ધ્યાનમાં બેઠવાથી લાગણીઓ પર વધુ ધ્યાન આપી શકાય. દા.ત. દર્દીના રૂમમાં દાખલ થવાથી મને અચાનક હતાશા, ગુસ્સો કે ખુશી થાય તો શક્ય છે કે દર્દીને પણ તેવી જ લાગણીઓ થતી હશે.

૨. લાગણીઓને વ્યક્ત કરો : લાગણીઓ સ્પષ્ટ જણાવો નહિ કે વિચાર!

૩. બીજી વ્યક્તિને બરાબર સાંભળો : બીજી વ્યક્તિ વિચારો/નિર્ણયો જણાવતી હોય તો તમારી પાસે વિકલ્પો છે; 'તમે મારા પર હુમલો કરતાં હો તેમ લાગે છે જે મને બિલકુલ પસંદ નથી.' બીજી વ્યક્તિને કદાચ કમ્યુનિકેશન કલાની આવડત નહિ હોય અને તેની લાગણીઓ જણવાની કોશિશ રૂપે તમે પૂછી શકો, 'મને તારી લાગણીઓ જણવામાં રસ છે તો તારે શું કહેવું છે?'

૪. પ્રતિભાવ: વ્યક્તિને લાગણી, પ્રેમ, દયા ને કરુણાથી પ્રતિભાવ આપો.

કમ્યુનિકેશન કલા

જ્યારે તમે પ્રેમમાં હો ત્યારે તમારા સાથી તમને મદદ કરવા ને ખુશ જોવા માંગે છે. એથી જ તો તમે બન્ને સાથે છો! જે તમારી ખુશી માટે કાંઈપણ કરવા તૈયાર હોય તે સાથીને તેના પર હુમલો થયો તેમ લાગે એટલે તરત જ, એ તમારી ઈચ્છાની વિરુદ્ધનું કામ કરશે. જો આપણે હુમલાનું બટન ન દબાવીએ તો સાથીને તમે ઈચ્છતા હો તે આપવું ઘણું સરળ બને.

જિંદગીમાં આ ટેકનિક વિકસાવવી જરૂરી છે. સામેની વ્યક્તિને કહી શકો, 'એક મિનિટ, તમે જે રીતે વાત કરો છો તે બિલકુલ પસંદ નથી. હું હતાશા અનુભવું છું. મારા પર હુમલો કરતાં હો તેમ લાગે છે. આપણે બન્ને થોડો વખત છૂટા પડીએ ને આ વાત શાંત હોઈએ ત્યારે કરવા મળીએ.'

મોટાભાગના લોકોમાં પરિવર્તનની શક્યતાઓ રહેલી છે ત્યાં સુધી તમારા હૃદય ફરતે એક દિવાલ રાખવી એ વ્યાજબી અને તંદુરસ્ત પણ છે.

ગ્રુપ સપોર્ટ (સામુહિક સહયોગ)

પ્રયોગ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. જ્યાં લોકો ખૂલ્લા હૃદયે વાત કરે ત્યાં રુઝાવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. કદાચ રોગને મટાડી ન શકીએ પણ પીડાને જરૂર રુઝાવી શકીએ. રુઝાન એટલે તમે શાંત હો અને આત્મા સાથે તાલમેલ બનાવી શકો. ઘણાએ જીવનના મૂલ્યોમાં બદલાવ જોયો છે!

સામુહિક સહાય વર્ગમાં આત્મીયતા વધે ત્યારે મુખ્ય સવાલોના મૂળ સુધી પહોંચવા માટે માનસિક રીતે તંદુરસ્ત ભૂમિકા બંધાય છે. ખરેખર તો એવી એક એવી જગ્યા કે જ્યાં લોકો તમને જેવા છો(સારા ને ખરાબ)તેવા સ્વિકારે! છતાં પ્રેમ કરે. સામાન્ય રીતે ડર લાગતો હોય છે કે જો લોકો મને 'હું છું તેવો જાણશે તો કદાચ હું નહીં ગમું.' માટે હું મહોરુ(માસ્ક) પહેરું જેથી લોકો માની લે કે હું આવો(સારો) છું અને હું સ્વિકાર્ય બનું અને પ્રેમ મેળવી શકું.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાનો ડર એક મોહરા પાછળ છૂપાવે છે ત્યારે કાંઈપણ થાય તો પણ તેઓ વધુ એકલતા તરફ ધકેલાય છે. જો તેમને માન અને પ્રેમ ન મળે તો તે હારી જાય છે અને જો માન-પ્રેમ મળે તો પણ તેનો આનંદ લઈ શકતા નથી કારણ કે તેઓ જાણે છે કે આ તો તેનો દંભ છે.

ઓસ્કર વાર્હોલે લખ્યું કે, 'તમારા વિશે ચર્ચા થાય એના કરતાં ચર્ચા ન થાય તે વધુ ખરાબ છે!' જુથમાં લોકો એકબીજાને પ્રેમાળ દૃષ્ટિથી આત્મીય સ્તરે જૂએ અને સાચા-ખોટાનો ન્યાય કરવાની દૃષ્ટિએ નહિ!

પાર્કર પામલે નોંધ્યું છે, 'સમાજ એક એવી વ્યવસ્થા છે જ્યાં બિનઈચ્છનીય વ્યક્તિ પણ તમારી સાથે વાત કરવા દોડી આવે! ખરેખર રુઝાન માટે જરૂરી છે કે આપણે અણગમતી વ્યક્તિઓ સાથે કેટલી સમાનતા ધરાવીએ છીએ.'

લોંગ ફેલોએ લખ્યું છે, 'જો આપણે આપણા દુશ્મનની ખાનગી વાત જાણી શકીએ તો સમજાય કે દરેક માણસે જિંદગીમાં અઢળક દુઃખને પીડા અનુભવવી પડે છે! જે દુશ્મનાવટને નિશ્ચય કરવા પૂરતી છે.

સમય જતાં જુથના દરેક લાભાર્થીઓ ધીરેધીરે એકબીજાનો વિશ્વાસ સંપાદન કરતાં થાય છે. એકબીજા સાથે ધીરેધીરે ખૂલ્લા દિલથી વાતચીત કરતાં થાય છે. આથી બધાને સમજાય છે કે બાહ્ય રીતે આપણે ગમે તેટલા ખૂલ્લા હોઈએ પરંતુ આત્માના (આંતરીક) સ્તરે આપણને સરખી લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ, આશાઓ, ડર અને સપનાઓ હોય છે. એકબીજા માટે અનુકંપા અને કરુણા એ જ રુઝાનનું હાર્દ છે. આપણે એકબીજાથી માનવતાના વ્યવહારમાં સરખા જ છીએ. આપણે બધાને પીડારહિત અને ખુશ રહેવું છે. આ એકબીજાના આત્માના સ્તરનું જોડાણ, ધ્યાન અને પ્રાર્થનાથી પણ મળે છે. પરંતુ માનવતાના દૃષ્ટિકોણને ઉમેરવાથી આ આત્મીય જોડાણ ઘણું જ ઊંડું અને સુંદર હોય છે.

ક્યારેક કોઈક જુથમાં એકબીજાના પરિચિત ન હોય તેવા લોકો પણ હૃદય ખોલીને વાતચીત કરે છે. ઘણીવાર તો પહેલા

દિવસે પોતાની અંગત વાતો એકબીજા સાથે વહેંચે છે! અજાણી વ્યક્તિઓ સામે ખૂલ્લા હૃદયે વાત કરવી સહેલી છે કારણ કે ચર્ચા, ઝગડો કે એકબીજાને ઈજા કર્યાનો ઈતિહાસ હોતો નથી. સહાય જુથનો હેતુ ‘ખૂલ્લા થવાનું-સંપૂર્ણ સમર્પિત થવાનું’ હોય છે.

આ માટે બે-ચાર કમ્યુનિકેશન કલાઓ વાપરીએ છીએ.

૧. તમારી લાગણીઓને પિછાનો!

૨. તમારી લાગણીઓને વ્યક્ત કરો (વિચારો નહિ!)

૩. બીજી વ્યક્તિની લાગણીઓ કાન દઈને સાંભળો.

૪. બીજી વ્યક્તિઓની લાગણીઓને, પ્રેમ, સહાનુભૂતિ અને અનુકંપાથી સાંભળી છે તેની પ્રતિતી કરાવો.

જ્યારે લોકોને અનુભવ થાય છે કે ખૂલ્લા દિલે વાત કરવાથી આનંદ આવે છે ત્યારે તેઓ જિંદગીમાં દરેક સંબંધોમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. સાથોસાથ લોકો સક્રિય અને સહાનુભૂતિથી સાંભળતા પણ શીખે છે. કોઈ આપણી વાત સાંભળે તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતી લાગણીઓ રૂઝાવ માટે જરૂરી છે અને એટલું જ લાભદાયી બીજાને સાંભળવાના અનુભવોથી પણ નિવડે છે.

અનુકંપાની આ પ્રક્રિયા એ ખરેખર તો પોતાની લાગણી વ્યક્ત કરી હોય તેવી વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા છે! જો દરેક સભ્યો, અનુકંપા અનુભવી શકે તો હવે દરેક એકબીજા સાથે લાગણીથી જોડાઈ જાય છે કારણ કે બધાનો પહેલી વ્યક્તિની વાતનો સરખો જ અનુભવ થાય છે. હુમલો અને ટીકા કરવા કરતાં લાગણીઓની આપ-લે કરવાથી, બીજાને સાંભળીને સમજવું સહેલું બને છે. અનુકંપા થાય છે, સહાનુભૂતિ થાય છે, આત્મીયતા વધે છે અને તેથી સ્વસ્થતા થાય છે. આ પ્રક્રિયા માટે હિંમત ને પ્રેક્ટીસની જરૂર છે. જે વાત અને અનુભવોને અંગત માનતા હોઈએ, તે લાગણીઓ અન્ય સાથે આપ-લે કરવાથી શારીરિક તંદુરસ્તી, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને હૃદયને લગતા રોગો ઘટે છે તેથી કદાચ આયુષ્યમાં વધારો થાય!

જુથ સહાય પ્રક્રિયા લોકોને પોતાના વિચાર અને લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની વ્યવસ્થા બનતી જાય છે. સંશોધકો એ પણ નોંધ્યું છે કે જેમ તમે તમારી અંગત લાગણીઓ, મુશ્કેલીઓ, આઘાત જેટલા મિત્રો સાથે ખૂલ્લા દિલે વાત કરશો તેટલા પ્રમાણમાં તંદુરસ્તી બનતી જશે. મિત્રોની સંખ્યા કરતાં તમે કેટલી અંગત લાગણી કહી શકો છો તેના ઉપર તંદુરસ્તીનો આધાર છે.

તમારી લાગણીઓ પ્રમાણિકતા ને ખૂલ્લા દિલથી નોંધપોથીમાં લખવાની શરૂઆત કરો. નોંધપોથીમાં લખવાથી કોઈ તમારી ટીકા કરશે નહિ કે તમને છોડી દેશે નહિ. જે સમસ્યા તમને અઘરી લાગતી હોય, વિચલિત કરી દેતી હોય તે લખ્યા પછી સરળ લાગશે. અલબત્ત લખવાથી સમસ્યા હલ થતી નથી. લાગણીઓને સારી રીતે લખીને વ્યક્ત કરી હોય તો તમારું અને તમારી લાગણી વચ્ચેનું અંતર ઘટે છે.

સેલ્ફ ડિસ્કોઝર- સ્વઘોષણા; કબુલ કરવું - માફ કરવું

મુક્તિ મેળવવી - રિડિમ્બશન(સંબંધોમાં પાછા ફરવું)

તમામ ધર્મમાં ઈશ્વર પાસે કબુલાત કરવાથી આપણને શાંતિ મળે છે. જ્યારે તમારી જિંદગીના અધમ રહસ્યો અને ભૂલો, તમારી નજીકની વ્યક્તિ સાથે કબુલો અને સાંભળનાર તમારા ગુણદોષ જોયા વગર સાંભળે - સમજે ત્યારે તે અંધકારમાં એક જ્યોત જેવું કામ કરે છે. બન્ને વચ્ચે એક સામાજિક અને શક્તિશાળી આત્મીય જોડાણ રચાય જે તમારા વેરવિખેર થયેલા ભાવોને એકત્રિત કરી તમારા ભાવ સાથે વધુ આત્મીય બનો છો .

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને તમારા માટે સહાનુભૂતિ થાય અને તે માફ કરીને તમારા અધમ કૃત્યોને પણ સ્વિકારે તો તમારો પોતાનો વાંક સ્વિકારીને માફ કરવો સહેલો બને. દા.ત. જો આપણો ગુસ્સો ન સ્વિકારીએ તો આપણે વધુ હિંસક બનીએ તેના બદલે જો આપણી નબળાઈઓ માટે સહાનુભૂતિ અને અનુકંપા રાખીએ તો બીજાઓને તેમની અજ્ઞાનતા ને તેના અધમ કૃત્યો તરફ વધુ કારુણ્ય ને માફ કરવાની ક્ષમતા વધે છે. આ અનુભવથી માફી માગનાર અને આપનાર બન્નેની સ્વસ્થતા પ્રક્રિયા ઝડપી અને સબળ બને છે.

કોઈ એવા પણ હોય કે જેનામાં આત્મીયતા કે માફી આપવાની ક્ષમતા ન હોય પણ ભવિષ્યમાં વિકસિત થઈ શકે છે. બીજી વ્યક્તિ માફી સ્વિકારવા તૈયાર ન પણ હોય તો પણ માફી આપવાથી આપણને મુક્તિ મેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે. સ્વઘોષણા અને માફી એ બન્ને એકલતા તથા અલગતાને સ્વસ્થતા આપનાર શક્તિશાળી પરિબળો છે. તે આપણને એકબીજાથી અને આપણી જાતથી જુદા રાખતા અટકાવે છે.

ધ્યાન : શરૂઆતમાં યોગ્ય જગ્યા શોધી, આંખ બંધ કરીને જાણેઅજાણ્યે તમને દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય તેઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા તમારા શરીર અને મનને શું થાય છે તે અનુભવો. તમે કદાચ વિચલિત થઈને ગુસ્સે થશો, પીડા અનુભવશો. તમે જ્યારે એ વ્યક્તિને યાદ કરો ત્યારે તમારા શરીરને આવી જ લાગણીઓ થયા કરશે માટે એ ઘટનાને ભૂલી જવી એ તમારા માટે લાભદાયી છે. જ્યારે તમે એ વ્યક્તિને ગુસ્સાથી યાદ કરશો ત્યારે એ વ્યક્તિને કાંઈ જ અસર થતી નથી પરંતુ તમને મુશ્કેલી થઈ શકે છે. એના બદલે આપણી એ અજ્ઞાન છે તેમ માનીને ‘હું તેને માફ કરું છું.’ એવી કારુણ્યથી જૂઓ.

આપણે હૃદયથી ખૂલ્લા થઈને જે પ્રમાણિક ને અનુકૂળ લાગે તેમ માફી માગવી જોઈએ. માફી આપવી એ તમને વધુ શક્તિશાળી બનાવે છે અને દુઃખના કારણે થતો ગુસ્સો, જુદાઈ અને એકલતામાંથી મુક્તિ આપે છે.

ઘણાને બીજાને માફ કરવા કરતાં પોતાની જાતને માફ કરવી અઘરી લાગે છે. આંખ બંધ કરીને મનપટલ પર એવી ઘટના યાદ કરો જ્યારે તમારા કૃત્યોથી બીજાને હાની પહોંચી હોય! એનો તમે પસ્તાવો કરો. આમ કરવાથી જો તમે વિચલિત કે ગુસ્સે થયા હો ને પીડા પણ થઈ હોય તે તમામ લાગણીઓ શરીર અને મન અનુભવશે અને માટે જ તમારા હિતમાં એ છે કે તમે તેને જતું કરો, ‘હું ‘મને’ માફ કરુ છું.’ તમે સ્વક્રોધ તથા પીડાને વિદાય આપો.

કરુણા-પરોપકાર અને સેવા

તમે જ્યારે પરોપકારી બનો છો ત્યારે આપોઆપ પોતાને પણ મદદગાર બનો છો. નિસ્વાર્થી, પરોપકારી થવાથી સ્વહિત સંધાય છે. અન્યને ઉપયોગી થવાથી એકલતા, અલગતા ને દુઃખમાંથી મુક્તિ મળે છે. કરુણા, સેવા અને પરોપકાર એ દરેક ધર્મમાં જોવા મળે છે. આમ માનવજાત સદીઓથી અસ્તિત્વ ટકાવી શકી છે. ઘણા સર્વે મુજબ જેઓ જીવલેણ રોગોથી પીડાતા હોય ને વધુ સામાજિક સંબંધો અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલા હોય તેમને પીડા અને દુઃખ ઓછા થાય છે. તંદુરસ્ત લાઈફ-લાઈન લાંબી થાય છે. જે દરદીઓ અન્યને ઉપયોગી થાય છે તે પોતે લાંબુ અને સરસ જીવે છે.

એક સંશોધનમાં કોરનલ યુનિના વૈજ્ઞાનિકોએ, ૪૨૭ ગૃહણીઓ સાથે ૩૦ વરસ (૧૯૫૬ થી ૧૯૮૬) અભ્યાસ હાથ ધર્યો; જે ગૃહણીઓ સ્વયંસેવી સંસ્થાઓ સાથે સંલગ્ન હતી તેઓ લાંબુ જીવી. શરુઆતથી ૫૨% સ્ત્રીઓ કોઈપણ સ્વયંસેવી સંસ્થામાં ન હતી, તેમને ૩૦ વર્ષમાં કોઈ મહારોગ જોવા મળ્યો છે!

સ્વયંસેવી સંસ્થા સાથે જોડાયેલી સ્ત્રીઓ પૈકી ૩૬% જ આ અભ્યાસકાળમાં માંદી જોવા મળી હતી.

અન્યને મદદ કરતી વખતે ઉત્સેચકો (હોર્મોન્સ)નું પ્રમાણ અનહદ વધે છે જેથી અત્યંત આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈપણ પ્રવૃત્તિ પસંદગીથી કરી હોય તો તેમાં લાભ વધુ મળે છે, જે અલગતાની ભાવના દૂર કરે. સ્વેચ્છાએ પરોપકારી બની અલગતાની સીમાઓને ઓળંગીને કાર્યરત બનો તેમાં અઢળક આનંદ મળે છે. જેમ સતત તણાવ રોગપ્રતિકારક શક્તિને ટૂંકાવે છે એવી જ રીતે પરોપકાર, પ્રેમ અને કરુણા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

શારીરિક પ્રેમ એ એક અલૌકિક અનુભૂતિ છે. આ સમયે બન્ને ખૂલ્લા હૃદયથી, એકબીજામાં ઓગળીને એક થાય છે ત્યારે એ ઈશ્વરીય પ્રેમનો અનુભવ થાય છે. ખૂલ્લા હૃદયથી શારીરિક સંબંધો અઢળક આનંદ આપે છે. પોતાની તથા અન્યને અલગ કરતી સીમાઓને ઓગાળવાથી અલૌકિકતાનો અનુભવ થાય છે.

ઈશ્વરને અનુભવવાના ઘણા રસ્તાઓ છે અને ખૂલ્લા હૃદયથી પ્રાર્થના કરવી એ સૌથી વધુ શક્તિશાળી અને આનંદદાયી માર્ગ છે. ઘણા સાધુ-સાધ્વી બનીને પણ એક અલૌકિક લાગણી અનુભવે છે કારણ કે તેઓનું જોડાણ પરમાત્મા સાથેનું હોય છે. આ અનુભવ પણ એટલો શક્તિશાળી છે કે તમારા પ્રિય સાથી સાથે એક થવા કરતાં અનેકગણો આનંદદાયી છે. ખરેખર તો દરેક ધર્મમાં ઈશ્વરને પ્રિયતમ કહ્યો છે -મારો લાલો, મારો ભગવાન વિ.

તમે તમારા પાડોશીને એટલો જ પ્રેમ કરો જેટલો તમારી જાતને કરો છો. જેમ કે હુંફ આપવાથી હુંફ આપનારની એકલતા, અલગતા ટકતી નથી અને જેમ તમે વધુ જીવો સાથે જોડાયેલા રહો તેમ વધુ તંદુરસ્ત રહી શકો!

આમ પરોપકાર બન્નેને રૂઝ આપે છે, કારણ કે ખૂલ્લા હૃદયે હુંફ આપનારને એકલતા સામે રુઝાન મળે છે અને મેળવનારને શાતા મળવાથી એકલતા - અલગતા દૂર થાય છે. ઈશ્વર, ભગવાન, અલ્લાહ, સર્વવ્યાપી સર્વજ્ઞાની અને સર્વ શક્તિશાળી છે. આપણે તેનાથી અલગ નથી. ઈશ્વરના જુદા જુદા સ્વરૂપ તથા નામ એ બધા જ આપણે બનાવ્યા છે. સંસ્કૃતમાં યોગ એટલે ઐક્ય.

હિંદુધર્મનો સિદ્ધાંત છે કે સૃષ્ટિ એ બ્રહ્મા છે. જિસસ કહે છે ‘ભગવાનનું સામ્રાજ્ય દરેકમાં સમાયેલું છે.’, બુદ્ધ કહે છે કે ‘દરેક જીવ બુદ્ધ છે ! માત્ર આંખો ખોલો !’ મહંમદ પયંગમ્બર કહે છે, ‘તમે જે બાજુ ફરો ત્યાં અલ્લાહ છે, જે પોતાની જાતને ઓળખે છે એ ઈશ્વરને પિછાને છે.’ આઈન્સ્ટાઈને લખ્યું છે, ‘જેમણે પોતે ‘અલગ’ છે તેમાંથી મુક્તિ મેળવી છે એ જ માણસની સાચી કિંમત છે.

૨૫૦૦ વર્ષ પહેલાં ઉપનિષદમાં જણાવ્યું છે કે ‘હું’ સર્વત્ર છું ! જ્યારે આપણા વચ્ચે એકબીજાને અલગ પડતી રેખા ધૂંધળી બની જાય ત્યારે સહજ રીતે કરુણા વહે છે. કરુણા, ક્રોધથી મુક્ત કરે છે ! ક્રોધ ખોટી માન્યતાની અસર છે.

વિદ્વાન શાંતિદેવે લખ્યું છે કે ‘જે લોકો બીજા માટે પરોપકારી બને છે તેઓ બોધિસત્વ પામે છે! અન્ય માટેની કરુણા તથા ચિંતા, એ આધ્યાત્મિક અને જ્ઞાનનું કેન્દ્ર છે. દુનિયાની તમામ ખુશી, બીજાની ખુશીને ઈચ્છવાથી જ પ્રગટ થાય છે. એ જ રીતે દુનિયાના તમામ દુઃખ, બીજાના ભોગે ઈચ્છવાથી આવે છે.’

જ્યારે આપણે જાત અને અન્ય સાથેનો ભેદભાવ ભૂલી જઈએ ત્યારે બીજા લોકોના દુઃખ આપણા થઈ જાય છે!

દલાઈ લામાએ ૧૯૮૮માં શાંતિનું નોબેલ પ્રાઈઝ મેળવતા લાગણીઓ વિશે કહ્યું, ‘જે લોકો અમારી પ્રજા-નેપાળીને અસહ્ય દુઃખ આપીને ધરતી, સંસ્કૃતિનો નાશ કર્યો છે તેઓ માટે મને ક્રોધ કે ધૂણાની લાગણીથી નથી. એ પણ આપણી જેવા માનવીઓ છે જે

સુખ શોધવા મથી રહ્યા છે. એ આપણી કરુણાને લાયક છે. આપણે સૌ એક જ માનવજાતના સંતાનો છીએ જે સુખ મેળવવા તથા પીડાથી મુક્ત થવા પ્રયત્નશીલ છીએ. આ વાત ભાઈચારાની ભાવના વિકસાવવા અત્યંત ઉપયોગી છે તથા બીજા માટે હુંફ, પ્રેમ અને કરુણાની લાગણી ઉદ્ભવે છે. સતત નાની થતી દુનિયામાં આપણા અસ્તિત્વ માટે આ બહુ જરૂરી છે.’

‘જો આપણે સ્વાર્થ પોષવામાં જ મગ્યા રહીશું અને બીજાની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર પ્રયત્ન કરતા રહીશું તો બીજાની સાથે જાતને પણ નુકસાન કરીએ છીએ.

દા.ત. ‘શાંતિ’ સૌની અંદરથી શરુ થાય છે. જ્યારે આંતરિક શાંતિમાં મગ્ન હોઈએ ત્યારે જ આપણે અન્ય સાથે ‘શાંતિ’થી રહી શકીએ. જ્યારે આપણે બીજા માટે પ્રેમ ને માયાળુપણાની લાગણી દર્શાવીએ ત્યારે બીજાને તો પ્રેમને હુંફ મળે જ છે પણ સાથોસાથ આપણને પણ આંતરિક આનંદ ને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે !’

દેશ પર આક્રમણ હોય, હજારોના મોત થયા હોય કે રિબાયા હોય, ત્યારે તમે કોઈ અને નફરતની બદલે પ્રેમ અને કરુણાની પ્રતિક્રિયા આપી શકો? ‘તમારા કે અન્ય માટે, કરુણાની નાનામાં નાની ઘટનાના લાભ છે. જેમજેમ આપણને આ લાભનો અનુભવ મળે તેમતેમ આપણે વધુ સારા કૃત્યો કરવા પ્રેરાઈએ છીએ. તમને મનથી આપવાની ઈચ્છા થાય તો જરૂર આપજો. પરંતુ માત્ર આપવા ખાતર કે ડરથી આપશો નહિ! મુક્તપણે આપવાનું ત્યારે જ ‘હા’ પાડજો જ્યારે તમે ‘ના’ પાડવાની પણ પસંદગી કરી શકો. આથી ભૌતિક ને શારીરિક હૃદયની જેમ આધ્યાત્મિક અને લાગણીશીલ આપણું હૃદય પણ મજબુત બનતું જાય છે. તમારી સાનુકુળતા મુજબ શક્ય હોય તેટલું ભલું કરતાં રહો. ખરા અર્થમાં આપણા દુશ્મનો જ આપણા હિતેચ્છુ - શિક્ષક છે. તેઓ જ આપણને કરુણા દાખવવાની તક પૂરી પાડે છે. મિત્રોને પ્રેમ કરવો સહેલો છે.

ઓસ્કર વાઈલ્ડ : ‘જેઓ અપૂર્ણ તેને તમારા પ્રેમની જરૂર છે.’

ઈશુ ખ્રિસ્ત : ‘તમારા દુશ્મનોને ચાહો. જેઓ નફરત કરે છે તેમનું ભલું કરો. જેઓ તમને સાથ આપે તેને આશીર્વાદ આપો પણ જેઓ ગેરવર્તન કરે છે તેના માટે પ્રાર્થના કરો !’

મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર

આનંદમય જીવન જીવવા ઉપયોગી ‘સાધનો’ મળ્યા; પ્રાર્થના અને ધ્યાન

મનોઉપચારના બે મૂળભૂત અંગો;(૧) સહાયરૂપ બનવું (૨) સ્પષ્ટ સુઝ

સહાય ઉપચાર દ્વારા મુશ્કેલીઓના કે કટોકટી દિવસો પસાર થઈ શકે છે. એન્ટિડિપ્રેશન દવાઓ લેવાની રહે છે.

મનોઉપચારક સાથે ખૂલીને વાત કરવાથી લાગણીશીલ અને આધ્યાત્મિક લાભ મળે છે. ઘણા લોકો એમ માને છે કે મનોઉપચાર એ ફક્ત બહુ વિચલિત કે ગાંડા માટે જ છે! જ્યારે લાગણીથી વાતાવરણમાં આત્મીયતા કેળવવાની ટેવ વિકસે ત્યારે મનોઉપચારકની ધીરેધીરે જરૂર ઘટતી જાય છે.

સ્પર્શનો જાદુ : પ્રેમાળ સ્પર્શનો એક જાદુ છે. સ્પર્શ, તંદુરસ્તી અને અસ્તિત્વને પણ અસર કરે છે! માનવ સ્પર્શની ઉણપથી ગાઢ એકલતા અને માંદગી કે ક્યારેક મૃત્યુ પણ આવે છે.

તંદુરસ્તી અને સ્પર્શ વચ્ચેનો સંબંધ ૧૩ મી સદીમાં શોધાયો. મિયામીના સ્પર્શ રિસર્ચ કેન્દ્રના અભ્યાસમાં વહેલા જન્મેલા બાળકો સાથે એક પ્રયોગમાં દસ દિવસ રોજ ત્રણ પ્રેમાળ સ્પર્શસંદેશા આપતા, તેઓમાં ૪૭ ટકા ઝડપથી વજન વધારો થયો અને મુકરર સમય કરતાં છ દિવસ વહેલા ઘરે જઈ શક્યા. દરેકને ૧૦,૦૦૦ ડૉલરનો ફાયદો થયો!

સ્પર્શથી રૂઝ થતું દર્શાવતા અનેક સંશોધનો થયા છે. કોકેન વ્યસની (ડ્રગ એડિક્ટ) માતા, એચ.આઈ.વી. માતા, હતાશા અનુભવતી માતા તથા પૂર્ણ સમયે તંદુરસ્ત જન્મ આપેલ માતાઓના બાળકોમાં સ્પર્શ દ્વારા અનેક સારા પરિણામો જોવા મળ્યા. મસાજથી ઘણા રોગ સામે રક્ષણ અને સારવાર મળે છે જેમ કે - અસ્થમા, અપૂરતો માનસિક વિકાસ, કેન્સર, એચ.આઈ.વી. ડિપ્રેશન, કુવિકાસ, હૃદયના અનિયમિત ધબકારા વિ.

મનોવૈજ્ઞાનિક સિડની જોરાર્ડ નોંધ્યું છે, ‘એક યુગલ કાર્કેમાં એક કલાકમાં એકબીજા સાથે (અનોપચારિક રીતે) કેટલી વાર સ્પર્શ કરે છે?’ જવાબ છે, સૌથી વધુ પૂટેરીકો(બ્રાઝિલ)માં ૧૮૦ વાર, પેરીસમાં ૧૧૦ વાર, અમેરિકામાં બે વાર ને લંડનમાં તો એકવાર પણ નહિ! વિશેષ નોંધ્યું છે કે ફ્રાન્સમાં માબાપ પોતાના બાળકોને ૬ વાર સ્પર્શ કરે છે.

એક વખત સ્પર્શનો જાદુ સમજાય જાય પછી એકબીજાની મર્યાદાને માન આપીને વધુ સ્પર્શ કેમ આપવો-લેવો તેના રસ્તાઓ શોધી શકાય. પીઠ ઠાબડવી, સહજ રીતે ભેટવું(જાદુની જખી), મસાજ કરવો(માથામાં તેલ) કે હાથ મેળવવા(હસ્તધૂન) વિ. બાબતો અપનાવીને સ્પર્શનું ક્ષેત્ર બહોળું કરી શકાય. ગમતી વ્યક્તિઓના હાથને ચૂમવું એ પણ અગત્યનું છે. કેટલાક રોગમાં ઉપચારક સ્પર્શ એક પ્રકારનો મસાજ છે. જેમાં સ્પર્શનો હેતુ મદદરૂપ બનવાનો હોય છે.

ડૉલોર્સ કેર્ગેસે આ સ્પર્શ ઉપચારની શરુઆત કરી જે નર્સ સુધી પહોંચ્યો છે. દર્દીની બાજુમાં હેતાળ હાથ મુકવાથી પણ ઉપયોગી બને છે. માયાળુ, હેતાળ, પ્રેમપૂર્ણ સ્પર્શ, દરદીમાં રહેલ રૂઝાવાની શક્તિને ઉત્તેજીત કરે છે!

જેનેક ક્વિન, સ્પર્શ ઉપચાર પદ્ધતિના નિષ્ણાત છે, 'સ્પર્શના હાર્દમાં બીનશરતી પ્રેમ, અને કરુણા રહેલા હોય છે.' આપણે અહીં સેવા કરવા અને બીજાને પ્રેમ કરવા માટે છીએ. દરેક માનવી મૂળભૂત રીતે ઈશ્વર સાથે જોડાયેલ છે.

વચનબદ્ધતા(કમિટમેન્ટ)

કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વચનબદ્ધતાથી સાચી આઝાદી મળે છે, જે તમામ સંબંધો માટે યોગ્ય છે. વચનબદ્ધતા સુરક્ષા ઉભી કરે છે જેથી આત્મીયતા વધી શકે છે. મે પ્રેમિકાને કહ્યું 'હું તને સંપૂર્ણસહ વચનબદ્ધ થાઉં છું કારણ કે હું ઈચ્છુ કે આપણા સંબંધોમાં અઢળક આત્મીયતા અને પ્રેમ ઉભરાય ! તે આપણા આત્માનું પોષણ કરે છે એથી આપણને મહત્તમ સુખનો અનુભવ થાય. હું મારી જાતને તારી સાથે અસુરક્ષિત થવાનું જોખમ લેવા તૈયાર છું, જે દુઃખદાયી પણ બને! હું આત્મીયતાના સુખ માટે જોખમ લઈશ નહિતર એકલતા નિશ્ચિત છે! હું તને સંપૂર્ણ વફાદાર રહેવા વચન આપુ છું અને આ વિશ્વાસ આપણા વચ્ચે મન મુકીને અનુભવી શકીશું. હું વચનબદ્ધ થાઉં છું કે દુઃખ પહોંચાડવાનું ટાળીશ જેથી આપણો પવિત્ર સંબંધ સર્જાય ! હું જાણું છું કે વખતોવખત જાણેઅજાણે આપણથી, એકબીજાને દુઃખ પહોંચશે પરંતુ તને પીડા ન થાય તેવી સતત સતર્કતા રાખીશ. જ્યારે પણ એવું થાય ત્યારે હું તારી માફી માગીશ અને તને પણ વિનાસંકોચે માફ કરીશ. જ્યારે આપણે સુરક્ષિત અને પવિત્ર સંબંધોમાં ભૂલો કરીએ ત્યારે સમસ્યા આપણા વિશ્વાસનો વધારો કરે ને સુરક્ષા દ્વારા આત્મીયતા વધારો કરીએ છીએ!'

હું વચનબદ્ધ થાઉં છું કે સહજવનમાં સંબંધોને પ્રથમ અગ્રતા આપીશ. વધુ સમય સાથે મળીને વધુ વિશ્વાસ સંપાદન કરીશું. આપણે એકબીજા સાથે વધુને વધુ ખૂલવા હૃદયે વર્તીશું! વચનબદ્ધતા તે લક્ષ નહિ પણ પ્રક્રિયા છે જે કઠોર પરિશ્રમ અને વિનમ્રતાથી સમય જતા વધુ ઉજળી બને છે.

વચનબદ્ધતા માત્ર રોમાંચક સંબંધો પૂરતી નથી. કુટુંબ, નોકરી, મિત્રો, સંસ્થા કે દેશ માટે વચનબદ્ધ થઈ શકો છો. આપણી ઓળખ બને છે.

ધ્યાન

ભોજન, સંગીત, કળા, સેક્સ, મસાજ, વિ.માં ધ્યાન દ્વારા વધુ આનંદ મળે છે અને જિંદગીની સતત દોડધામમાં દરેક ક્ષણનો અદ્ભૂત આનંદ ચૂકાય છે. વિશેષમાં કોઈ બાબતમાં ધ્યાન આપવાનો સમય ઘટતો જાય છે.

ધ્યાનથી આપણી જાગૃતિ અને સંવેદનશીલતા વધે છે એટલે કે તે બેધ્યાનપણાનું મારણ છે તથા આનંદ ને મજામાં વધારો કરવાની રીત છે. આંતરિક શાંતિનો અહેસાસ થાય તથા સારી તંદુરસ્ત બક્ષે છે. જેમ આંતરિક શાંતિનો વધુ અનુભવ થાય તેમ જિંદગીને વધુ સારી રીતે માણી શકીએ કારણ કે તણાવ અને ઉત્તેજના ઘટી જાય ને નવી ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે આંતરિક સ્થિર હો ત્યારે જરૂરિયાત તદ્દન ઘટી જાય ને વધુ ઉર્જાનો સંગ્રહ કરી શકો છો. આંતરિક શાંતિ ને આંતરિક જોડાણની અનુભૂતિ, દરેક માટે પ્રાર્થના, ધ્યાન, સેવા, પરોપકાર, કરુણા દ્વારા ઉપલબ્ધ બને છે. શાંતિ, આનંદ ને તંદુરસ્તીની જેમ ઈશ્વર પણ 'ક્યાંક' મળે છે. પરંતુ ઈશ્વર આપણી અંદર જ છે.

ધ્યાનની પ્રેક્ટીસ (રિયાઝ) જરૂરી છે. ધ્યાનના રસ્તે થોડુ પણ ચાલવાથી અસરકારક પરિણામો આવે છે. ધ્યાનની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાથી ફાયદાઓ મળે છે. શરૂમાં એકાગ્રતા અઘરી છે. શરૂમાં લાગે કે મન વધુ ધમપછાડા કરે છે! અંશતઃ એમ પણ બને કે મનને શિસ્તબદ્ધ કરવામાં પડ્યા હો ત્યારે તે બળવો કરે છે. તમે ચાલતા ચાલતા, નાચતા નાચતા કે અન્ય પ્રવૃત્તિમાં ધ્યાન કરી શકો. કોઈપણ પ્રવૃત્તિ, જાગૃતિ/એકાગ્રતાથી કરો તે ધ્યાન બની જાય છે.

અનહદ્ વિચલિત હો તો શાંત બેસીને ધ્યાન કેમ થાય? પણ જે સ્થિતિમાં હો ત્યાંથી શરૂ કરીને થાય તેટલું કરો! માત્ર ૩૦ સેકન્ડ ધ્યાન થાય તો પણ સરસ. વળી પાછુ ૩૦ સેકન્ડ. એ થોડીક પળો દરમિયાન મન અનેક જગાએ ભાગી જશે તેને સાવચેતીપૂર્વક-જેમ બાળકને પ્રેમથી શિસ્તમાં રાખીએ તેમ, પાછું લાવવાનું છે. તમે કોઈ રમતમાં ભાગ લો અને ધ્યાન ન રાખો તો? ઈજા થઈ શકે વિજેતા નહીં! રમતનો આનંદ, એકાગ્રતા જાળવવા ટેકો કરે છે.

મોટાભાગના લાભાર્થીઓ એવું કહેતા કે કસરત કરવી, ભોજનની પરેજી વિ. કરતાં ધ્યાન કપરું છે! કારણ કે ધ્યાન ધરતાં એમ પણ લાગે કે કાંઈ જ કરતાં નથી. પરંતુ હકીકત એ છે કે ધ્યાન એ સૌથી શક્તિશાળી અને સક્રિય પ્રક્રિયા છે. ધ્યાનના સ્વરૂપમાં 'મંત્ર-શબ્દ' દોહરાવવો જેમ કે ઓમ અથવા કોઈ પ્રાર્થનાનો અંશ વારંવાર બોલવો. માણાના મણકા કે કોઈ પવિત્ર વસ્તુ કે તસ્વીર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી એકાગ્રતા મેળવવા મહેનત કરો. શ્વાસોચ્છવાસને આંતરિક રીતે જોતાજોતા ધ્યાન સહજ છે છતાં મહેનત માંગી લે છે. ધ્યાન ધરતા જ મન ધમપછાડા કરીને ભાગભાગી કરે છે. તેનો ખ્યાલ આવતા જ બીજા વિચારો આવતા જ મનને હળવેકથી પણ મક્કમતાથી પાછુ વાળો. આવું સતત સતત વારંવાર કરવાની જરૂર પડશે. આવું થાય ત્યારે મનને કોસતા નહિ, નાનપ પણ અનુભવશો નહિ. માત્ર એમ સમજજો કે મનનું બીજી જગ્યાએ રખડવા જતા રહેવું એ દરેક સાથે થાય છે! સતત અનુભવ અને રિયાઝથી જ મનનું ધીરેધીરે રખડવાનું ઘટતું જશે. આ અભિગમથી જે કાંઈ કરો તેને ધ્યાનમાં પરિવર્તિત કરવામાં મચ્યા રહેવું. એકાગ્રતા અને સજાગતાથી કરેલ પ્રવૃત્તિ ધ્યાન બની શકે છે.

ધ્યાનમાં જે આવે છે તેનું અવલોકન કરીને તેના ઉપર કાંઈ કર્યા વગર મનને ઠેરવો. દા.ત. એક વિચાર આવ્યો અને તે લાગણીઓમાં પસાર થઈ જાય છે. બીજો વિચાર આવે તેને જુઓ. પસાર થવા દો. મનમાં આવતા વિચારોને ચલચિત્રોની જેમ પસાર થવા દો. એન ગુરુ કહે છે કે જેમ ધ્યાન વધુ ઊંડાણ અનુભવાશે તેમ સાક્ષીભાવે અભિગમ પ્રગટ થતો જશે. એક નજરે એવું લાગશે કે તમારામાં લાગણીઓ છે પરંતુ તમે લાગણીઓ નથી, શરીર છે પણ તમે શરીર નથી, વિચારો છે પરંતુ તમે તે વિચારો નથી, તમને મન છે પરંતુ તમે મન નથી. અહેસાસ થશે કે તમારી પાસે 'ઘણું' છે પણ તે બધું તમે નથી! તમારી લાગણીઓ, શરીર, વિચારો, મન વિગેરેના તમે માત્ર સાક્ષી છે. આ 'સ્વ' જે સાક્ષી છે તે અનુભવવા માટે મગજની ક્ષમતા નથી. આ 'સ્વ'નો અહેસાસ એ હૃદયમાં પ્રેમ સ્વરૂપે છે. પ્રેમ ઈશ્વરદત્ત છે.

૫. હું જિંદગી પસંદ કરું છું

ડૉ. જીમ વેસ્ટેઈન તીવ્ર હૃદયરોગી છે. કુટુંબમાં કોઈને હૃદયરોગ કે ડાયાબિટીસ નથી. ધૂમ્રપાન કર્યું નથી. પિતા ૮૯ વરસે તથા માતા ૮૮ વર્ષે નિરોગી મૃત્યુ પામ્યા. નિયમિત યોગ-કસરત, ચરબીમુક્ત શાકાહાર લેવા છતાં ૪૬ વરસે ડૉ. જીમને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીસ નિદાન થયો. ખોરાક-જીવનશૈલીના ફેરફારથી ફાયદો થયો પણ છાતીનો દુઃખાવો શરૂ જ રહ્યો. ડોક્ટરોએ બાયપાસ/એન્જ્યોપ્લાસ્ટી સલાહ આપી.

ડૉ. જીમ અને રાશેલે અમારા એક અઠવાડિયાના કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધો.

ડૉ. જીમ : મને ભણકારા થાય છે કે હું આ વરસ માંડ જીવીશ. એકબાજુ હું આશાવાદી છું. મેં આપનું 'હૃદયરોગમાંથી મુક્તિ!' પુસ્તક એન્જ્યોગ્રાફી પછી વાંચ્યું જે ઉપયોગી થશે તેમ લાગ્યું. પણ હવે અંત નજીક લાગે છે!

ડૉ. ઓર્નિશ : જ્યારે દર્દી પોતે જ એવા નબળા વિચાર કરે ત્યારે ક્યારેક સાચા હોય છે પણ બીજું દૃશ્ય વિરોધી છેને! બન્ને સાચા માનવા રહ્યા! પણ પસંદગી તમારા હાથમાં છે! કુટુંબમાં કોઈને કશું ન હતું ત્યારે તમને કેમ હૃદયરોગ થયો? તમારા માતાપિતા તો ચરબી-કોલેસ્ટ્રોલયુક્ત ખોરાક લેતા હોવા છતાં ૮૮-૮૯ વરસ સુધી નિરોગી રહ્યા!

ડૉ. જીમ : હું માનતો કે માતાપિતાના ડીએનએ-જીન મને રક્ષણ આપશે.

ડૉ. ઓર્નિશ : ચાલો આપણે સમજીએ, શાથી છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે ?

રાશેલ : જીમ, તને ઘણીવાર નાનીનાની બાબતે લાંબા વખત માટે ગુસ્સો આવે છે. તું ગુસ્સાનો સંગ્રહ કરી રાખે છે.

ડૉ. જીમ : ગુસ્સો મારી સમસ્યાનું સમાધાન કરીને સફળતા અપાવે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : જીમ, તું કેમ માને છે કે ગુસ્સાથી સમસ્યાનું સમાધાન થાય છે?

ડૉ. જીમ : ઉગ્રતાથી કામ લેવું એ મારો સ્વભાવ છે. ગુસ્સાએ મારી સહનશક્તિ વધારી છે. તેના થકી જ હું કામ કરી શકું છું. ડોક્ટરી અભ્યાસ દરમિયાન વિપરીત સંજોગોને સહન કરવા ગુસ્સો ઉપયોગી થયો છે. ઓછી મહેનત છતાં હું હંમેશા ત્રીજા સ્થાને પાસ થતો અને શિષ્યવૃત્તિ મેળવી હતી તેનું અભિમાન પણ હતું. શરૂમાં મને એનોટોમી અભ્યાસ ગમતો પણ ૯ માસનો અભ્યાસ ત્રાસદાયી હતો. એક ઓર્થોપેડિક ટેસ્ટમાં હું ૭૫ વિદ્યાર્થીઓમાં નાપાસ થયો. આ પહેલીવાર નપાસ થવાનો ઝટકો હતો. એ પછી શરીરરચનાનો બાકીનો અભ્યાસ ગુસ્સાને કારણે જ પૂરો કરી શક્યો.

ડૉ. ઓર્નિશ : તે કાળ દરમિયાન તે કોના પર ગુસ્સો કર્યો હતો?

ડૉ. જીમ : કોલેજમાં પ્રોફેસરોને હું બતાવી દેવા માગતો હતો કે હું કાંઈ 'ઠોઠ' નથી! અંતિમ પરીક્ષામાં શરીરરચનામાં વધુ ગુણ લાવીશ! જે થયું પણ ખરું! ગુસ્સાથી મારી એકાગ્રતા વધતી. તેનાથી રક્ષણ મળતું. બાળપણમાં હું ઘણો પ્રેમાળ અને વિશ્વાસ મૂકનાર હતો. લોકો સાથેની મારી નિરાશાને કારણે ગુસ્સાનો વિકાસ થયો. જેમને હું મારા મિત્રો માનતો તેવા લોકોએ દગો આપ્યો. જે ગુસ્સાને લીધે ખમી શક્યો.

રાશેલ : જીમ, તારે ઘણી વસ્તુનું નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. બધું નિયંત્રિત કરી શકતું નથી એટલે ગુસ્સાનો પ્રવેશ થાય છે.

ડૉ. જીમ : હું ચોક્કસાઈનો આગ્રહી છું. ઈચ્છુ તે પ્રમાણે કામ ન થાય ત્યારે મને ગુસ્સો આવે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : તો તમને વારંવાર હતાશા આવતી હશે કારણ કે ભાગ્યે જ કોઈ 'ચોક્કસ' કે 'ક્ષતિહીન રીતે' હોય! શ્રીમતિ રાશેલ, જીમ ઉપર તમને ગુસ્સાની શું શું અસર દેખાય છે?

રાશેલ : એનો છાતી દુઃખાવો ને આ હૃદયરોગની જડ પણ ગુસ્સાનો ભાગ જ છે! ગુસ્સો, છાતીનો દુઃખાવો આપે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : તમારી ઉપર શું અસર થાય છે?

રાશેલ : આખું કુટુંબ તકલીફનો અનુભવ કરે છે. ક્યારેક બાળકો જીમ પાસે જતાં ડરે છે. બાળકોને તેની પ્રતિક્રિયાનો સતત અંજપો રહે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : એટલે કે તમારું કુટુંબ જીમથી અલગતા અનુભવે છે?

રાશેલ : તમે સાચા છો ડૉ. ઓર્નિશ. કેટલીક વાર જુદાજુદા સ્વરૂપે એકની એક વાતમાં ગુસ્સો આવી જાય છે. પણ હું

શીખી ગઈ છું કે કાંતો હું વિવાદથી દૂર રહું અથવા ઝગડી લઈએ.

ડૉ. જીમ : ઘણા લોકોએ કહ્યું છે કે મારી મુખાકૃતિ ગુસ્સામય રહે છે! જો કે હું હંમેશા ગુસ્સામાં હોતો નથી.

ડૉ. ઓર્નિશ : ગુસ્સો એ લાગણીથી દર્શાવાય છે. તમને ગુસ્સો આવે ત્યારે આંધળો પણ સમજી શકે છે! હું ઈચ્છું કે તમે ગુસ્સો કરતા અટકો. ગુસ્સો તમારી માંદગીનો ભાગ છે. તમારા ગુસ્સા કે તમારા વેરી સ્વભાવથી હૃદયને અસર થતી હોય છે. રાશલ અને હું તારા શુભેચ્છક છીએ. તને સારુ થાય તેમ પ્રાર્થના કરીએ છીએ - જો તારે સારા થવું હોય તો!

ડૉ. જીમ : છેલ્લા વરસમાં મને સૌથી વધુ ગુસ્સો અમારી ધર્મસભાનો પ્રમુખ પર આવ્યો છે. એક સભામાં પૂછ્યું કે આપણા સભ્યો ઘટતા જાય છે? ખરેખર તો બધા જાણતા હતા કે પ્રમુખ કાર્યક્ષમ ન હતો પણ લોકો તેને મોઢે કહી શકતા ન હતા. મેં ઊભા થઈને ૨૦ મિનિટ સુધી તેની ખામીઓ અને નિષ્ફળતાના દાખલા આપીને પ્રમુખને ચૂપ કરી દીધો! પણ પ્રમુખે પદ છોડ્યું નહિ. મેં કહ્યું કે બધા તમારી અણઆવડતથી કંટાળી ગયા છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : પછી પરિણામ શું આવ્યું?

ડૉ. જીમ : પ્રમુખના કારણે મને ઘણો તણાવ રહે છે. અમારા વચ્ચે ઘણીવાર ધારીયા ઉછળે છે! છેલ્લા ૮ માસથી તે હવે ત્યાં ચોંટી ગયો છે. તેથી લાગ્યું કે હું તેને કાઢી શકીશ નહિ! એટલે મેં કલ્પના કરીને તેનું હૃદય મારા હાથમાં લઈ નિચોવી કાઢ્યું અને એ મૃત હાલતમાં જમીનદોસ્ત થયો! આવું પાંચ-છ વખત થયું. મારે ગમે તેમ કરીને તેને મરતો જોવો છે!

ડૉ. ઓર્નિશ : એટલે તમે માનવા લાગ્યા કે તે તમારા વિચારોથી મૃત્યુ પામશે! પરંતુ વાસ્તવિકતા છે કે આ શક્ય નથી!

ડૉ. જીમ : શરૂમાં ક્યારેક તેનું મોત પણ ઈચ્છતો હતો.

ડૉ. ઓર્નિશ : તમે એવું માનતા કે તે મરી જશે અને એવા દૃશ્યો કલ્પનામાં જોયા કરતાં હશે જે તમે રોકી શક્યા નહિ! પણ તમને ખબર હશે કે કોઈને મારી નાખવાની સજા શું છે!

ડૉ. જીમ : હા...મને ફાંસી થઈ શકે!

ડૉ. ઓર્નિશ : હવે તમને શું લાગે છે? શું અનુભવો છો?

ડૉ. જીમ : મને તો સજા થશે જ! જે સ્થિતિ હું પ્રમુખ માટે ઈચ્છતો હતો તે મારા ઉપર આવે છે. ખાડો ખોદે તે પડે!

ડૉ. ઓર્નિશ : તમે તમારી જાતે લગભગ મારી જ નાખી છે. જે લોકો આવું માનતા હોય કે ફલાણો મરી જશે અથવા પોતે મૃત્યુને લાયક છે તે લોકો ક્યારેક મૃત્યુ પણ પામે. તમને સૌથી પહેલા ક્યારે તેના હૃદયને ભીંસી નાખતું દૃશ્ય દેખાયું?

ડૉ. જીમ : છેલ્લા નવ મહિના પહેલા. તેને મેં ખોટો કહ્યો તે પછી!

ડૉ. ઓર્નિશ : તમારા હૃદયરોગનું નિદાન ક્યારે થયું?

ડૉ. જીમ : નવ મહિના પહેલા.

ડૉ. ઓર્નિશ : તમે બીજાને નહિ પણ જાતને જ ઈજા પહોંચાડી રહ્યો છે!

ડૉ. જીમ : હા...તમારી સાથેની ચર્ચામાં અંતે એવું લાગે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : તમારા માટે શું નિદાન થયું? એ માટે શું દવા લેવી જોઈએ?

ડૉ. જીમ : હા, મેં પ્રમુખનું ભરી સભામાં અપમાન કર્યું અને તેને ક્ષોભનીય સ્થિતિમાં મૂક્યો. મારે સ્વિકારવું પડે કે હું તેનું મોત ઈચ્છતો હતો. હું તેને મારા વ્યક્તિગત વિકાસમાં, કુટુંબ અને સમાજના હિતમાં તેને અવરોધ ગણુ છું.

ડૉ. ઓર્નિશ : જેને તું તારો સૌથી મોટો દુશ્મન ગણે છે તે જ પ્રમુખ તારો ગુરુ બની શકશે. જાહેરમાં માફી માગી લે!

ડૉ. જીમ : એટલે કે જાહેરમાં તેની માફી માગીને સમાધાન કરી લઉં?! આવું કરતાં મને હૃદયરોગનો હુમલો આવી જશે! આ કરતાં હું પ્રમુખની ખાનગીમાં માફી માગી લઉં તો!

ડૉ. ઓર્નિશ : જો તેનું અપમાન જાહેરમાં કર્યું છે તો માફી પણ એવી જ રીતે માગીએ તો જ પરિણામ મળે!

ડૉ. જીમ : પણ...મારા મિત્રો, ધર્મસભાના સભ્યો મને ગાંડો ગણશે!

ડૉ. ઓર્નિશ : તે કરેલા પાપની માફી જોઈતી હોય તો માત્ર ભગવાન પાસે માફી માગવી પૂરતી નથી. તે વ્યક્તિ પાસે જઈને માફી માગવી જોઈએ. તું તો તેને મારી નાખવા ઈચ્છતો હતો તો તારે તેના હાથે મરવાનું નથી! પણ તું જ કહે કે યોગ્ય શું કરવું ગણાય?

ડૉ. જીમ : મારે લોકોની હાજરીમાં પ્રમુખ સાથે સમાધાન કરવું જોઈએ.

ડૉ. ઓર્નિશ : તમારા હૃદયરોગના ચિન્હો આ માથાકૂટ થયા પછી જ દેખાયા. મારુ માનવું છે કે તમે ભરસભામાં પ્રમુખની માફી માગો તો તમારા હૃદયની રૂઝાન શરૂ થતી હોય તેમ અનુભવાશે. તમારે બધા સમક્ષ એમ કહેવું કે 'ભૂતકાળમાં મેં જે કર્યું છે તેનો મને પસ્તાવો છે. મને જ્યારે લાગ્યું કે હું પ્રમુખને હટાવી નહિ શકું ત્યારે તેનું મોત પણ ઈચ્છ્યું હતું! આ વિચારો માટે મને ખૂબ જ દુઃખ થાય છે અને હું ખૂલ્લા હૃદયે ઈશ્વરની, સભાસદોની તથા પ્રમુખની માફી માંગુ છું! મારે આ કરવું જરૂરી છે

કારણ કે તો જ મારા હૃદયનું સ્વ-જ્ઞાન શરુ થશે.' હવે તને લાગે છે કે તું આમ ભરસભામાં બોલીશ તો લોકો તને ગાંડા ગણીને તરછોડી દેશે? કે તું એક એવી નમુનેદાર વ્યક્તિ બનવા માંગે છે કે સૌથી વધુ સ્વ-જ્ઞાન અને શ્રેષ્ઠ સજ્જન બનીશ?

ડૉ. જીમ : મને લાગે છે કે આપના આયોજનથી બધુ થાળે પડશે.

ડૉ. ઓર્નિશ : ડૉ. જીમ, આ લખવું સહેલું છે. સલાહ દેવી સહેલી છે. પરંતુ તે રીતે જીવવું સહેલું નથી. આમ છતાં જો આવું કરી શકે તો માત્ર તમને જ નહિ પણ દરેકમાં પરિવર્તન અને તેના લીધે સ્વ-જ્ઞાન આવે.

ડૉ. જીમ : મને ફરી લાગે છે કે આમ કરતાં મને એટલેક આવી જશે!

ડૉ. ઓર્નિશ : જો તું આમ નહીં કરે તો હૃદયરોગનો હુમલો આવશે જ!

રાશેલ : હા, તે આખો વખત આ દુઃખાવાની વાતો કર્યા જ કરે છે.

ડૉ. જીમ : હું બીજા ધર્મસ્થાને જાવ એ તમને ઉપાય નથી લાગતો?!

ડૉ. ઓર્નિશ : તારી એ જૂની લાગણીઓ તું જ્યાં જઈશ ત્યાં તારા હૃદય સાથે જ હશે ને! જ્યારે આપણા સિદ્ધાંતો - મૂલ્યોની વારંવાર હત્યા કરીએ છીએ ત્યારે હૃદયને જ સહન કરવાનું થાય છે! માનવ માત્ર ભૂલને પાત્ર છે. પણ માફી માગવી એશ્વર્ય રૂપ છે. કોઈ ક્ષતિહીન તો છે જ નહિ! વ્યક્તિ ભૂલ કબૂલીને એક સમાન બની જાય છે. કરુણાનો અર્ક એ કે આપણે આપણી સમાનતા જોઈએ નહિ કે વિભિન્નતા!

ડૉ. જીમ : આમ માફી માગવાથી લોકો મારા બાળકોની મશ્કરી કરશે.

ડૉ. ઓર્નિશ : તારા સંતાનોને તો સૌથી વધુ ફાયદો થશે અને તું એમનો આદર્શ (રોલ મોડેલ) બની જઈશ!

રાશેલ : જીમ, આપણે તારી અને તારા હૃદયરોગની વાત કરીએ છીએ તેમાં છોકરાઓ વચ્ચે ક્યાંથી આવ્યા?

ડૉ. ઓર્નિશ : બીજા લોકોની ચિંતા છોડ! જો તારુ હૃદય સાફ હોય તો સ્વ-જ્ઞાન શરૂ થશે જ! જો લોકો તારી મશ્કરી કરે કે તને ફાંસી ફરમાવે તો પણ માફી પછી જ સ્વ-જ્ઞાન થશે. ઈશુની સૌથી મોટી શિક્ષા એ જ હતી જો તમે હૃદયથી પૂરતી કરુણા દાખવો તો તમને જરૂર મુક્તિ મળે. એ પણ શક્ય છે કે તારો સમુદાય તને ભેટી પડશે અને તમે એક અનુકરણીય દાખલો બની જશો! તમે સાચા અર્થમાં સમુદાયના નેતા બની જશો. જોકે આવું ન પણ થાય તો પણ સ્વ-જ્ઞાન તો શરૂ થઈ જ જશે. કારણ કે તમારા તરફથી તમારુ હૃદય ચોકખુ થઈ ગયું છે. અત્યારે માફી નહીં માગીને તમે તમારી જાતને માંદા પાડવાની શક્તિ એમને આપી દીધી છે કે જેની પ્રત્યે તમને નફરત છે.

ડૉ. જીમ : શું આવું બીજાને પણ થાય છે?

ડૉ. ઓર્નિશ : હા. મારા બે દર્દીઓ એકબીજાને નફરત કરતાં હતા. એકબીજાને અપમાનીત કરીને ગાળો આપતા. તણાવ વધ્યો એટલે એકને સખત છાતીમાં દુઃખાવો શરુ થયો ને ગાળો બોલતો દરવાજો પછાડીને જતો રહ્યો. બીજાને પણ સખત દુઃખાવો થયો અને તેને તુરંત દવા આપવી પડી. બન્ને શાંત થયા ત્યારે બન્ને સાથે અલગ રીતે વાત કરીને કહ્યું, 'જે વ્યક્તિને તમે નફરત કરો છો તે વ્યક્તિને તમે તમારી છાતીનો દુઃખાવો ને કદાચ મૃત્યુ પામો તેવી શક્તિ આપી દો છો! સમજાયું ને? તમારી પાસે એકબીજાની માફી માગવાનો વિકલ્પ છે જે તમને સ્વ-જ્ઞાન અને સશક્ત કરી શકે!' દરરોજ મેં બન્નેને એકબીજાને મદદ કરતાં કામ કરવાનું કહ્યું; જેમ કે એકબીજાના કપડા ધોઈ આપવા, સંકેલી દેવા વિ.

આ કાર્ય કરાવવાનો હેતુ બીજાને મદદ કરવાનો ન હતો. પરંતુ પોતાના ગુસ્સા ને દુઃખાવામાંથી મુક્તિ મેળવવા માટેનો હતો. એ ભલે ગાઢ મિત્રો ન બન્યા પરંતુ બન્નેને છાતીના દુઃખાવામાંથી મુક્તિ મળી ગઈ. એ પ્રયોગથી જોવા મળ્યું કે એક જ મહિનામાં હૃદયરોગ મટવા લાગ્યો. કરુણા અને પ્રેમ પીડામાંથી મુક્તિ મેળવવા ઉપયોગી થાય છે. ફક્ત બીજા માટે જ નહિ પરંતુ પોતાના માટે પણ કરુણા થવી જરૂરી છે.

ડૉ. જીમ : તમારી વાત યોગ્ય છે. હું કહી શકું કે મારા ડોક્ટરે મને મારી તંદુરસ્તી માટે આ રીતે માફી માગવા કહ્યું છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : જો તું આમ કરવાનું નક્કી કરતો હો તો હું તારી સાથે પણ આવીશ, બસ! ગુસ્સો એટલે લોભામણો છે કે આપણે માનીએ છીએ કે તેનાથી આપણે રચનાત્મક બનીશું, જે સાચુ નથી. ગુસ્સાથી કદાચ એકાગ્રતા વધી શકે પરંતુ તે તમને રચનાત્મક બનાવી શકતું નથી. જ્યારે એકાગ્રતા વધે ત્યારે સારા કે ખરાબ કામ માટે શક્તિ વધે છે. ગુસ્સા થકી એકાગ્રતા વધારવાથી તેની નકારાત્મક અસર ઉપજે છે. તમારું બીજી વધે છે, ધમનીઓ સંકોચાય છે તથા ત્રાકકણો ચિકણા બનીને લોહી ગંઠાઈ જવાની શક્યતા વધે છે જે છાતીના દુઃખાવા કે એટલેક તરફ દોરી જાય છે.

ધ્યાન અને પ્રાર્થના દ્વારા મળતી શક્તિ એકાગ્રતા વધારીને ગુસ્સાથી ઉપજતી નરાકાત્મક શક્તિને દૂર કરે છે.

ડૉ. જીમ : મારા ગુસ્સાને દબાવું છું ત્યારે હું હતાશા અનુભવું છું.

ડૉ. ઓર્નિશ : ગુસ્સો ઝેરી છે. સતત ગુસ્સો ને દુશ્મનાવટથી છાતીમાં દુઃખાવો, એટલેક અને અકાળ મૃત્યુનું જોખમ અનેકગણું વધે છે. હવે એવો રસ્તો શોધીએ કે જેથી એકાગ્રતા અને શક્તિ વધે અને ગુસ્સાની ઝેરી અસર સામે રક્ષણ મળે!

ડો. જીમ : હું પ્રાર્થના કરું છું પણ એ રોજંદી ઘટનાથી મન ભટક્યા કરે છે.

ડો. ઓર્નિશ : પ્રાર્થના, ધ્યાન તરીકે શરુ કરી એકાગ્રતામાં વધારો કરે અને મન ભટકે ત્યારે પાછુ લાવે! ભલે વારંવાર કરવું પડે પરંતુ શાંતિથી કરે જા! ગુસ્સાથી હૃદય સંકુચિત થાય છે, કરુણા એ હૃદય ખોલવાની ચાવી છે.

ડો. જીમ : ડોક્ટર, તમે જે જણાવ્યું તે 'બાઈબલ'માં પણ છે; હૃદય ખોલો. પણ મારી મુશ્કેલી એ છે કે હું એવા લોકો સામે હૃદય ખોલવામાં મુશ્કેલી અનુભવું છે કે જેઓ એમ સમજતા હોય કે તેઓ મારા કરતાં સારા છે. રાશેલ કહે છે કે તે જોઈએ તેટલી ખુશ નથી. કોઈએ કહ્યું હતું કે છૂટાછેડા એ મૃત્યુનો અનુભવ છે. અમે ખૂબ જ તણાવ અનુભવીએ છીએ. કામ વખતે સાચે જ તણાવ હોય છે. હવે તો આર્થિક તણાવ પણ રહે છે.

ડો. ઓર્નિશ : હું સમજું છું. તારે નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે ઘરમાં એવું વાતાવરણ બને જ્યાં હુંફ અનુભવાય. તમે કહી શકો 'હું સાચો છું પણ તમને દુઃખ થતું હોય એ વાત પડતી મૂકું છે.

ડો. જીમ : હું સાચો હોવાની વાત પડતી મૂકું અને ખાનગીમાં પ્રમુખની માફી માગી લઉ પણ ભરસભામાં...એ મારી જિંદગીમાં ડાઘ રહી જાય!

ડો. ઓર્નિશ : હા, ડાઘ જિંદગીભર રહેશે. પણ તે હકારાત્મક હશે! તું આ યુદ્ધમાં એકલો નથી. સભામાંના દરેક સભ્યની જવાબદારી બનશે કારણ કે તેઓ બધા પ્રમુખ સામે મૌન જ હતા. કોઈ ઊભો થઈને કહી શક્યો હોત કે તે પ્રમુખનું કેવી રીતે અપમાન કર્યું! બધા સામે માફી માગવાથી બધાને રૂઝાનમાં ભાગીદાર બનાવી શકીશ, કારણ કે એ રસ્તે જ શક્તિશાળી રૂઝાન થાય છે- તારા માટે અને તારા ઉદાહરણથી અન્ય તમામ માટે પણ!

રાશેલ : જીમ, તારા માટે આ હિંમતપૂર્વકની વાત છે. આપણે આ વિશે ઘણી વાર ચર્ચા કરી છે નહિ?

ડો. ઓર્નિશ : શાળાકાળમાં એક બાળકને પ્રાર્થના આવડતી ન હતી. તેને સીટી વગાડતા આવડતું હતું. એ દેવળમાં જઈ ઉત્સાહપૂર્વક સીટી વગાડતો. કેટલાક લોકોએ ધર્મગુરુને ફરિયાદ કરીને તેને શાંત રહેવા કહ્યું. શાણા ધર્મગુરુને લાગ્યું કે એ હૃદયપૂર્વક પ્રાર્થના કરે છે જેમાં ચીલાચાલુ ક્રિયાકાંડ નથી. એ બાળકને આવડતું હતું તેમ શ્રદ્ધાપૂર્વક હૃદયની સીટી વગાડીને પ્રાર્થના કરતો, જે ઈશ્વરને ગમે! ઘણા લોકોને મંત્રો કે ક્રિયાકાંડ ફાવતા હોય પણ તે લાગણી, અર્થ ને એકાગ્રતા વગરના લુપ્ત હોય છે.

તું સભામાં જા, અને ખૂલ્લા હૃદયે પોકાર કર! જે કાંઈ તારા શબ્દો હશે તે પવિત્ર હશે! જો સભાસદો ગણકારે નહિ તો તને કાંઈ નુકશાન નથી. પણ એવું થશે જ નહિ. તું એક સાચો શિક્ષક કે અનુકરણીય નેતા બની જઈશ. ગ્રંથોનું જ્ઞાન હોય પણ અમલમાં મૂક્યા વગર નિરર્થક છે.

ડો. જીમ : હું સમજી શકું છું કે પણ સભામાં અમુક સભ્યો કૂદી પડશે, મેં તો કહ્યું હતું ને આપણે પ્રમુખને કાઢવો છે.

ડો. ઓર્નિશ : આવું થાય ત્યારે તું કહેજે, 'તમે મને પહેલા શાંતિથી સાંભળો. મને તે સમયે તેને કાઢવાની ઈચ્છા હતી જ અને અત્યારે હું અહીં માફી માગવા જ આવ્યો છું કારણ કે તે દિવસનું મારુ વર્તન મને ખરાબ લાગે છે. મારી ઈચ્છા છે કે આ સભાના દરેકને પણ રૂઝાન મળે. મારે પણ રૂઝાન જોઈએ છે.' આ સૌથી વધુ શક્તિશાળી વ્યાખ્યાન બનશે.

ડો. જીમ : સભામાં હલચલ મચશે. પ્રમુખને લીધે સભા બહુજ વિભાજિત છે.

ડો. ઓર્નિશ : જો તેમ જ હોય તો તું તો વિભાજન કરતો નથી. પહેલેથી જ છે ને! તું તો રૂઝાનની શક્યતાઓની વાત કરે છે. આ ઘટનાનું કેન્દ્ર શું છે? તું છો! તારા સિવાય કોનામાં ક્ષમતા હોય કે જે સભાને સંગઠિત કરે.

ડો. જીમ : હું સભાને એક કરી દઉ તો તો આ પ્રમુખ કાયમ માટે રહેશે.

ડો. ઓર્નિશ : જો તું તેમાં ખૂશ ન હો તો છોડીને નીકળી જજે કારણ કે આપણે તો માફી માગીને રૂઝાન મેળવી લીધું હશે! મને તારી ધર્મસભા કે પ્રમુખની પડી નથી. હું તો તને મદદરૂપ થવા મથી રહ્યો છું. જો તું સાચું કામ કરીશ ને જિંદગીના સાચા મૂલ્યોથી જીવતો થઈશ તો હૃદયનું રૂઝાન ચોક્કસ થશે. જો તારી જીવનશૈલી, મૂલ્યો સાથે સુસંગત નહિ હોય તો હૃદય માંદુ જ રહેશે. તારા હૃદયને ખબર છે, તું હૃદય ખોલી શકે છે કે નહિ! એમ પણ શક્ય છે કે તારુ રૂઝાન પ્રમુખ અને સભાને ઉપયોગી થાય. આથી વધુ સ્પષ્ટ અને શક્તિશાળી દૃશ્ય તારી માટે બીજું શું હોઈ શકે?

ડો. જીમ : આ મારા જીવનમરણનો પ્રશ્ન છે. પણ અહીં સુધી હું કેમ પહોંચી ગયો? કેમ કરતાં ફસાઈ ગયો?

ડો. ઓર્નિશ : એ તો તને જ ખબર હોય ને! તું કઈ રીતે ફસાયો તે હવે મહત્વનું નથી. બહાર નીકળવું અગત્યનું છે. સમસ્યામાં રૂઝાન શક્ય છે. રાશેલ અને કુટુંબ સાથેના તારા સંબંધો આત્મીય જણાશે. તું એમ માને છે કે 'જો હું હૃદય ખોલીશ તો ઈજા થશે. ગુસ્સો જ રક્ષણ આપે છે. તને એવું લાગે છે કે તારો વ્યવહાર સરસ ચાલે છે અને આજુબાજુના લોકો તને ઈજા પહોંચાડવાની કોશિશ કરે છે. જે દિવાલ એક સમયે તારા અસ્તિત્વ માટે જરૂરી માનતો હતો એ જ દિવાલ તમને એકલા અને છૂટા પણ પાડી શકે છે- જો તે દિવાલ હંમેશા માટે ટકી રહે તો! જેમ કે તારા કુટુંબીજનો (પત્ની-બાળકો) વાત કરવા તૈયાર થતા નથી!

ડૉ. જીમ : મેં મારી જાતને આ રીતે ક્યારેય મૂલવી નથી. પણ તમારી વાત વ્યાજબી તો છે. રાશેલને મારા ગુસ્સાથી ઘણી તકલીફ પડી છે. તે કહેતી હોય છે કે તમારી નજીક આવવું અઘરું છે. આગ નજીક કોણ જાય!

ડૉ. ઓર્નિશ : તારે પ્રેમાળ અને આત્મીય કુટુંબ જોઈએ છે કે તારાથી ડરતા રહે તેવું કુટુંબ ઈચ્છે છે? આત્મીયતા અને ડર સાથે રહી શકે નહિ. રાશેલ સાથે તું આત્મીય સંબંધો ઈચ્છે છે? રૂઝાન અને આત્મીયતા તરફ આગળ વધવું છે કે એકલતા ને અલગતામાં ગોથા ખાવા છે?

ડૉ. જીમ : લાગે છે કે હું જિંદગી પસંદ કરું છું, મૃત્યુ નહિ !

(છ મહિના પછી ડૉ. જીમે ભરસભામાં પ્રમુખની માફી માગી લીધી તે પછી બે વરસથી છાતીમાં દુઃખાવો થયો નથી. ટેસ્ટ દર્શાવે છે કે હૃદયમાં રૂઝાન શરૂ થઈ ગયું છે. ડૉ. જીમ અને રાશેલે એકબીજા વિશે વધુ સમજણ કેળવવા મેરેજ કાઉન્સેલરની સલાહ લીધી.)

ડૉ. જીમ : હા...મારી છાતીનો દુઃખાવો રહ્યો જ નથી પણ તેથી વિશેષ વાત એ છે કે કુટુંબમાં હવે હલ્લાગુલ્લા થવા લાગ્યા છે, અમો આત્મીય બની ગયા છીએ. હું હૃદયપૂર્વક પ્રાર્થના વડે ધ્યાન ધરું છું. જો કે હું ઈચ્છું તેટલું નથી થતું પણ ભૂતકાળ કરતાં વધુ થાય છે! મારો ગુસ્સો ઘણો ઘટી ગયો છે તેમ રાશેલનું કહેવું છે. મારી કાર્યદક્ષતા વધી છે. મારી જાતને પ્રોત્સાહિત કરવા ગુસ્સાની જરૂર પડતી નથી. હું સમજું છું કે એક વ્યક્તિના ઉદાહરણથી કાંઈ સાબિત થતું નથી પણ માનવીય વ્યવહારમાં આ અનુભવ મને ખુબજ સ્પર્શી ગયો છે.

૬. વિજ્ઞાન અને રહસ્યો પર સંવાદ

વૈજ્ઞાનિક દસ્તાવેજો મુજબ પ્રેમ અને આત્મીયતા આપણા સ્વાસ્થ્ય, આનંદ, તંદુરસ્તી, અસ્તિત્વ અને રૂઝાવા માટે ખૂબ જ અગત્યના છે. જ્યારે એકલતા અને અલગતા આપણને રોગ, પીડા, દુઃખ અને અકાળ મૃત્યુ આપી શકે છે. આ બધા હકારાત્મક પરિબલો જીવનમાં શા માટે અગત્યના છે તે પ્રશ્નના ઉત્તર માટે મારા સાથીઓના વિભિન્ન જુથ સાથે ચર્ચા કરી.

મને આશા હતી કે દરેકના વિચારો મળશે જેથી આ રહસ્યની ખૂટતી કડીઓ મળશે. જે કડીઓ મળી તે એટલી જ રસપ્રદ હતી જેટલી હજુ ખૂટે છે! જે વિજ્ઞાન અને બુદ્ધિમતાની મર્યાદાની વાત છે. દરેક પાસેથી અંશતઃ જવાબ મળ્યા પરંતુ કોઈ સંપૂર્ણ ન હતો. કોઈ વ્યક્તિ પૂર્ણ રીતે જણાવી શક્યા નથી કે શા માટે પ્રેમ અને આત્મીયતા આટલા બધા અગત્યના છે. પ્રેમ અને અસ્તિત્વ મહદઃઅંશે એલોપેથી સિવાયની થેરાપીનો વિચાર બને છે.

આઈન્સ્ટાઈન કહે છે, ‘માંદગીની શરૂઆત, ઊર્જાના વિચિલિતપણાથી શરૂ થાય છે ને પાછળથી ભૌતિક સ્વરૂપે અનુભવાય છે. આથી ઉલટું, જો કોઈ એક પરિબળ એવું હોય કે જે મુક્તપણે ઊર્જાને વહેવડાવવા ઉપયોગી થાય તો તે છે; પ્રેમ. ઘણા વૈજ્ઞાનિકો ને ડોક્ટરો નોંધે છે કે આના અભ્યાસ માટે ઉપલબ્ધ કાર્યશૈલી, મોડેલ, રીતરસમ વિ. મર્યાદિત છે. આ પ્રશ્નનો પૂર્ણ જવાબ શક્ય નથી લાગતો.

૧. ડૉ. એસ. લિઓનાર્ડ કેલિફોર્નિયા યુનિ.માં પબ્લિક હેલ્થ વિભાગના પ્રોફેસર છે. ‘સામાજિક મદદ અને તંદુરસ્તી’ ક્ષેત્રે અભ્યાસી છે જેનું તેઓ પ્રશિક્ષણ આપે છે. ‘સોશયલ સપોર્ટ એન્ડ હેલ્થ’ પુસ્તકના સહસંપાદક છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: તમે શા માટે માનો છો કે પ્રેમ અને આત્મીયતા એ રોગ અને અકાળ મૃત્યુ સામે બાથ ભીડતા શક્તિશાળી પરિબલો છે?

ડૉ. લિઓનાર્ડ : હું આ મુદ્દા સાથે ૪૦ વર્ષથી કામ કરું છું. મેં રોગ નિશ્ચિત કરતાં પરિબલો ઉપર ઘણું કામ કર્યું છે.

સામાજિક પરિબલોની અગત્યતા વિશે મને મુખ્ય કડી જાપાનની મુલાકાત દરમિયાન મળી. જે જાપાની લોકો કેલિફોર્નિયામાં સ્થાયી થયા તેમને જાપાનમાં રહેલા લોકો કરતાં પાંચગણાથી વધુને હૃદયરોગ થયો. આનું કારણ ‘સામાજિક મદદ’ નો મુદ્દો રહ્યો કે ત્યાંના લોકો તો કેટલા એકલપેટા છે.

સાનફ્રાન્સિસ્કો નજીકના આલ્યાડા કાઉન્ટીનો સર્વે શરૂ કર્યો. જેઓ સૌથી ઓછા સામાજિક જોડાણમાં હતા તેઓનો નવ વર્ષમાં મૃત્યુનો દર વધુ હતો! મહદઅંશે દરેક મોતના કિસ્સામાં સામાજિક સહાય અને તાણ જોડાયેલા હોય છે. સામાજિક સહાય એટલે બીજા લોકોને ઉપયોગી થવું. વૈજ્ઞાનિક પરિબલો જેવા કે વાયરસ, જનીન (ડીએનએ) વાયુજન્ય જંતુઓ વિ. દ્વારા ‘રોગ’ નક્કી થાય છે; તમે આ પરિબલોના સંપર્કમાં આવો પણ જો સામાજિક પરિબલોથી સહાયભૂત હશો તો રોગ થશે નહિ! પણ આવા સામાજિક પરિબલોને માપી શકાતા નથી.

ડૉ. ઓર્નિશ: તમે મારા વિચારો જેવા કે સામાજિક સંબંધો, આત્મીયતા કે પ્રેમથી રૂઝાને માનસિક શાંતિ મળે છે તેની સાથે સહમત છો ?’

ડૉ. લિઓનાર્ડ : તમારી વાત એક સ્તર સુધી ગમે છે. સંબંધો અને અસ્તિત્વનું જોડાણનો અભ્યાસ આપણા ક્ષેત્રમાં

અગત્યનો છે. માહિતી પુષ્કળ છે પરંતુ તેનો કોઈ તર્ક નથી. જેથી આ માહિતીને જોડતી કડીઓ શોધવી રહી.

૨. ડૉ. જહોન, મેસેચ્યૂટ યુનિમાં 'તણાવ ઘટાડો ક્લિનિક'ના સ્થાપક નિયામક છે. આ ક્ષેત્રે ઘણા પુસ્તકો લખ્યા છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: ધ્યાન ને આત્મીયતાને રૂઝાવાના કામને સાંકળતી વાત સમજાવશો?

ડૉ. જહોન : મારા હિસાબે આ બધાનો સંબંધ આપણી તંદુરસ્તી સાથે જોડાયેલો છે. બદલાતી પરિસ્થિતિમાં કે નવીનવી મુશ્કેલીઓમાં પણ દુનિયામાં એવા સ્થળનો અહેસાસ થાય જ્યાં જિંદગીની આંટીઘૂંટીઓના રસ્તો શોધી શકીએ.

ધ્યાન દ્વારા ધીમેધીમે આત્મીયતા ઉપરાંત સ્વજ્ઞાનની અનુભૂતિ, અસુરક્ષિતા ને હૃદયનું ખૂલ્લાપણુ - આંતરિક શાંતિ, કોઈ પોતીકાપણું અને મારી અંદર જ હું અનુકુળતા અનુભવું તથા વિશ્વ સાથેનું જોડાણ હોવાની અનુકૂળતા કેવળી શકાય છે. આ પરિબળોની અનુભૂતિથી જૈવિક ફેરફાર થતા રહેશે જે લાંબાગાળે શારીરિક અસર ઉપજાવી તંદુરસ્તી બક્ષતા હશે.

રૂઝાવાના અનુભવને આંતરજોડાણ સાથે સીધો સંબંધ છે. જ્યારે તમે અનુભવ કરો ત્યારે આંતરિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા મળે છે. તમારી અને અન્ય વચ્ચે એકલતા, અલગતા અને દૂરીની ભાવના ન હોવી જોઈએ. જ્યારે આપણે પૂર્ણ અનુકુળતા અનુભવીએ ત્યારે બ્રહ્માંડના દરેક સાથે જોડાયેલા છીએ જે એક અનુભવ છે. આંતરિક સ્તરે પોતીકાપણું, આત્મીયતા અને શાંતિનો અહેસાસ કરાવે છે. આ પછી વર્તમાન પળમાં તંદુરસ્તી બક્ષે છે.

જ્યારે આપણે સંપૂર્ણપણે બ્રહ્માંડમાં ઓગળી જઈએ છીએ ત્યારે શરીરમાં રૂઝાવાનું કામ થવા લાગે છે. આ સમયે કરુણા સ્વયંસ્ફૂરે છે અને દરેક વસ્તુ સંપૂર્ણ લાગે છે. તમે સામેના હૃદયને પણ તંદુરસ્તીનું પોષણ આપો છો પછી તે ગમે તે હોય બાળક, મા-બાપ કે મિત્ર, ધ્યાનથી ગાઢ આત્મીયતા અનુભવાય છે. ધ્યાનથી તમને સમજાય કે તમે ક્યારેય એકલા કે અલગ નથી.

એક ધર્મસભાના પ્રમુખની નાની પુત્રી મૃત્યુ પામી ત્યારે પ્રમુખને આઈન્સ્ટાઈન્ટનને પત્ર લખ્યો; 'જુદાઈ એક દષ્ટિભ્રમ છે ને આ ભ્રમના હિસાબે આપણને ચોક્કસ અનહદ દુઃખ, તણાવ લાગશે અને એકલતા સાંપડશે. આમ રહ્યું તો શરીરને ઘસારો લાગે છે જેનાથી અકાળ મૃત્યુ પણ થઈ શકે.'

આઈન્સ્ટાઈનના જવાબથી મને થયું કે તેઓ પણ મુક્તિ અને આંતરિક સુરક્ષામાં રસ ધરાવે છે. તેમનો અભિપ્રાય થયો કે માનવમન આ રીતે અલગતાથી ઘેરાઈ શકે છે જેથી સંપૂર્ણતા ગુમાવી પડે!

ડૉ. ઓર્નિશ: આંતરિક પોતીકાપણાનો અનુભવ ધ્યાન દ્વારા કેવી રીતે મળે?

ડૉ. જહોન : તમે જ્યારે બેઠા હો કે સૂતા હો ત્યારે મન, શરીર ઉપર ધ્યાન દેશે. જ્યારે આપણને ઈજા થઈ હોય ત્યારે એ રુઝાઈ જશે તેમ આશા રાખીએ છીએ પણ આપણે જે 'ધ્યાન'ની વાત કરીએ છીએ તે વધુ ખૂલ્લું, સ્વિકાર્ય અને સારા નરસાનો વિચાર કર્યા વગર સહજ ધ્યાન કરીએ તે વાત છે. આમ આપણે મન દ્વારા શરીરમાં રહીને તંદુરસ્તી અનુભવીએ છીએ. ખરેખર તો ધ્યાન એ છે કે જેથી આત્મીયતા વધે અને રૂઝાવાનું કામ ઝડપી બને.

એ આત્મીયતા અંતે તો આપણી સાથે જ! આ 'હું' કોણ? જે દાવો કરે છે કે 'હું' આ બધું જોઉં છું! પછી આ 'હું'જ એ જાગૃતિનું કેન્દ્ર બને છે. આ 'મારું' એ ચિત્ત ભ્રમણા જ છે. આપણી જાતને ખૂબજ સંકુચિત રીતે જોઈએ છીએ. આપણે ખરેખર તો બ્રહ્માંડનો અંશ જ છીએ. ભલે પછી તેમાં 'હું', 'મારું' નો ભાગ કરીએ. ખરેખર તો આ આપણો આધુનિક પરિચય છે.

'ધ્યાન' એ વિશ્વાસનીય ગેટ છે. જ્યારે શરીર એકતા અનુભવે એટલે કે શરીર, મન, આત્મા, હૃદયને દુનિયા વચ્ચે કોઈ વાડ રહેતી નથી ત્યારે કદાચ એકાદ ક્ષણ માટે પણ આવું થાય તો શરીરને સંકેત મળે ને તમારા સ્તરે ઉત્તમ કાર્યશીલતા પ્રગટ થાય છે અને રૂઝાવાનું શરૂ થઈ જાય છે.

ધ્યાન એ સોનાની ખાણમાંથી ખોદાઈ કરવા જેવી વાત છે. જે આપણી દરેકની અંદર જ છે! જેમ વધુ ખોદો તેમ તેમાં ડૂબતા જશો. નવા સુંદર સોનાના શિખરો મળતા જાય! જેમાંથી બીજા માટે વધુ ને વધુ કરુણતા અને આત્મીયતા સ્ફૂરે છે! દષ્ટાભાવ તો માત્ર સ્પષ્ટ રીતે ઘટતી ઘટનાઓને ચલચિત્રની જેમ જોવા માટે છે! જો માત્ર 'જોવાનું જ' રાખશો તો પરિવર્તન આવવાની શક્યતા છે.

જો તમે કોઈપણ ક્ષણે જેવા હશો તેવા સ્વિકારશો તો વિપુલ પ્રમાણમાં શક્તિ મુક્ત થાય છે જે રૂઝાવામાં વપરાય છે. સામાજિક સહાય અગત્યની છે પણ મારા મત પ્રમાણે આત્મીયતા અને અન્ય સાથેનું જોડાણ એ આપણી લાગણીઓ અને 'હું' કોણ છું ના ગૂઢાર્થ સાથે સંકળાયેલ છે.

જાગૃતિ વધારવા 'તમે તમારી સાથે સમય ગાળો' એ પ્રથમ રસ્તો છે. દરિયાકિનારે લટાર મારતા મોંજાનો અવાજ સાંભળો ત્યારે 'મન' શું કરે છે તે જૂઓ ! ખેતરમાં સૂઈને આકાશની વિશાળતા માણો કે પર્વત ઉપર ચઢીને ક્ષિતિજ જૂઓ, મન ક્યાં છે ? 'કોઈપણ જાતના ગમાઅણગામા સિવાય સંગીત માણવું કે કુદરતના અવાજોને માણો ! આથી અનુભૂતિ થશે કે તમે કુદરતથી અલગ નથી.

અવાજ સાંભળનાર ને સંભળાવનાર એ સર્વ એક થઈ જાય છે. 'તન્મય' થવાય એ બીજો રસ્તો છે. તમને જોઈને કહું 'અરે, આ તો ડૉ. ઓર્નિશ છે.' તો હું દુનિયાદારીના ચશ્માથી નિહાળું છું. પરંતુ એક ક્ષણે તમે છો તેમ જ નિહાળું, એટલે કે માત્ર એક વ્યક્તિ તરીકે 'તમે છો' તેમ સ્વિકારું તો 'તન્મય' થવાય.

માબાપને સંતાનોને નિયમિત નિહાળવા સુચન કરીએ છીએ- ‘જેવા’ છે ‘તેવા’! માઈન્ડફૂલનેસ(દૃષ્ટાભાવ)નો અર્થ ગમાઅણગમા વિના ફક્ત જોવા-સમજવાની રીત છે, ‘હોવાની’ રીત, જે તમે સંપૂર્ણ રીતે અનુભવી શકો.

હું આવું, દોડવાથી, બાળકને કાંઈક વાંચી કહેવાથી, ઘરકામમાં પણ અનુભવી શકું છું. જે કરો તે તન્મયતાથી કરો. વર્તમાનમાં રહો તેથી આત્મીયતા તથા ગમાઅણગમારહિત દરેક પળની જાગૃતિ અને પછી સ્વિકૃતિ મળે જે પાયાની વાત છે. કઈ રીતે કરવું તે મહત્વનું નથી.

પ્રેમ અવર્ણનીય છે. આત્મીયતા એ ફક્ત પ્રેમ પૂરતી વાત નથી શાંતિની પણ છે. આપણે સૌ આંતરિક શાંતિ માટે મથીએ પણ તે શું છે? સંપૂર્ણ રીતે ખૂલ્લાપણાની લાગણી ઉદ્ભવવી કે જેમાં અન્ય ઘટના થવાની જરૂર ન લાગવી! જે પરિસ્થિતિ કે ઘટના જેમ છે તેમ- વર્તમાનમાં સ્વિકારવાની ઘટના, આંતરિક શાંતિ આપે છે. માટે તો એ જ પ્રેમ, એજ આત્મીયતા છે અને એજ શક્તિ છે.

૩. ડૉ. ક્રિસ્ટિના(એમ.ડી), પ્રોફેસર, કેરોલિન્સિકા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ, સ્વિડન.

મુખ્ય કામ : સામાજિક સહાયના અભાવે થતાં રોગ ને અકાળ મૃત્યુનો અભ્યાસ.

ડૉ. ઓર્નિશ: તમારા આ ક્ષેત્રના અભ્યાસ પછી તમને શું લાગે છે ?

ડૉ. ક્રિસ્ટિના : ખાસ કરીને અહીં જીવ વૈજ્ઞાનિકો સાથે કામ કરતાં તેઓ પૂછતા ‘આ માપી શકાય?’ આ વિચારસરણી જ નથી?

સામાજિક સહાયના બે અભિગમ છે. પ્રથમ અભિગમમાં અત્યંત નજીકના સંબંધો જે ખૂબ જ આત્મીય હોય જેવા કે કુટુંબ, યૂનંદા સગા ને ખાસ મિત્રો. બીજા અભિગમમાં પાડોશીઓ તથા સહકર્મી સાથે કેટલાક ગુંથાયેલા છો?!

આ અભિગમ વ્યવસાયીક ને સામાજિક ભૂમિકા ઉપર, તમારું સામાજિક નેટવર્ક જેટલું વિશાળ હોય તેટલું, સારી જીવનશૈલી વિકસાવવા ઉપયોગી થાય. સારી તંદુરસ્ત ટેવોથી વધુ સારી રીતે ગુંથાઈ જાવ છો. બીજા બાજુ તમારા નજીકના લાગણીમય સંબંધો, જેના થકી સ્વઓળખ, આબરુ અને વિશ્વાસ મળે. એક છે તે વાતાવરણમાંથી મળે તો બીજુ તમે તમારી જાતને જે આપી શકો તેથી મળે!

સામાજિક સહાય સારી હોય તો રોગ સામે લડવાની શક્તિ વધે છે. સામાજિક એકલતા એ ગંભીર તણાવ માટેનું જવાબદાર પરિબળ છે. એકલતાના હિસાબે વધુ દયાનીય પરિસ્થિતિ સર્જતી હશે જેના કારણે વિવિધ રોગ થવાની શક્યતા વધતી હશે. દા.ત. હૃદયરોગના કારણોમાં એક સામાજિક સહાયનો અભાવ હોઈ શકે. જે સ્ત્રીઓને સામાજિક સહાયનું પ્રમાણ ઓછુ હોય તેમની હૃદયની ધમનીઓમાં મોટા ફેરફાર જોવા મળે છે આ ક્ષેત્રમાં મારો વિશ્વાસ વધ્યો છે.

૪. ડૉ. ગેરી, મનોચિકિત્સક તથા ચેતાતંત્રના પ્રોફેસર, એરીજોના મેડિકલ કૉલેજ. પત્ની લિન્ડા સાથે કાર્યરત છે.

પ્રેમ માપવો અઘરો નથી. લોકો સાથે પૂછપરછથી માપી શકાય. પ્રેમની માપણીમાં વિષય બહુજ બહોળો છે. પ્રેમ અને આત્મીયતાનો અભાવ આરોગ્ય ઉપર થાય છે. પ્રેમ-આત્મીયતાના અભાવ થકી વર્તન જોખમી પરિબળોને પ્રોત્સાહિત કરે છે. દા.ત. થોડીક હતાશા, થોડીક વેરવૃત્તિ, વિ. એ દરેક જેટલી અસર કરે તે કરતાં સંયુક્ત અસર વિશાળ પાયે થાય છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: વર્તુણકથી આરોગ્ય ને અસ્તિત્વ ઉપર થતી અસર સમજાવશો ?

ડૉ. ગેરી : અહીં બે અભિગમોને સંયુક્ત રીતે જોવા જોઈએ. પ્રથમ અભિગમ તંત્રનો, જ્યાં મનુષ્યમાં સંબંધો એટલે આપણા અંગત લોકો સાથે ઊર્જા, માહિતીની આપ-લે કરવી અને તે હિસાબે બનતું તંત્ર ઘણુ શક્તિશાળી અને અસરકારક બને છે. આ બધાનો સરવાળો એટલે પ્રેમ.

બીજો અભિગમ ઊર્જાનો છે. ભૌતિશાસ્ત્રમાં ઊર્જા એટલે કામ કરવાની તથા અવરોધોને દૂર કરવાની ક્ષમતા. પ્રેમનો અર્થ ભાષાકીય રસપ્રદ છે. દા.ત. હું કહું કે લિન્ડાને પ્રેમ કરું છું. પુત્રને પ્રેમ કરું છું. હું રમતગમતને પ્રેમ કરું છું. દેખીતી રીતે હું ‘પ્રેમ’ વિવિધ રીતે વાપરું છું. લિન્ડાનો પ્રેમ અને પુત્રના પ્રેમ પદાર્થમાં ચોક્કસ ફરક છે. એક જ શબ્દ ‘પ્રેમ’ જુદા જુદા સ્વરૂપે વપરાય છે! બધામાં સામાન્ય છે; આકર્ષણ-લગાવ! તેની સાથે જોડાવાની ઊંડી લાગણી - આત્મીયતા. મનોચિકિત્સક જોડાણ, લગાવ, આકર્ષક શબ્દો વાપરે છે.

ન્યૂટને ગુરુત્વાકર્ષણનો વિચાર આપ્યો કે દરેક વસ્તુને દળ ને બળ હોય છે જે એકબીજા તરફ દરેક દિશા તરફ ખેંચે છે ને આમ આંતરજોડાણથી બ્રહ્માંડ રચાય છે. વિશેષમાં બ્રહ્માંડને ટકાવી રાખનાર ગુંદર એ ઈશ્વરનો પ્રેમ જ છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: તો તમે પ્રેમ અને ગુરુત્વાકર્ષણને કઈ રીતે મૂલવશો ?

ડૉ. ગેરી : પ્રેમ એ આકર્ષણની પ્રક્રિયાના મૂળમાં છે માટે પ્રેમ દરેક તંત્રને સ્તરે , અસ્તિત્વમાં જોવા મળે છે. દા.ત. હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજન હોય છે જે બન્ને અમુક સંજોગોમાં ભેગા થતાં અદ્ભૂત સંયોજન રૂપે પાણી બને છે. હું અને લિન્ડા એવું સમજીએ છીએ કે હાઈડ્રોજન-ઓક્સિજન શું કરે છે ? એકબીજાના ઉત્તમ ગુણધર્મો બહાર લાવીને સંબંધોના આધારે કાંઈક વિશિષ્ટ રચે છે જે પાણી છે. પ્રેમનો વિચાર માત્ર માનવજાતમાં જ સિમીત નથી. અંતે તો પ્રેમ વિશાળ રૂપે આધ્યાત્મિક બની જાય છે. પ્રેમ સુક્ષ્મથી વિશાળ રૂપે જોવા મળે છે.

પ્રેમનો મૂળભૂત અર્થ આકર્ષણ બળ છે. માનવપ્રેમ આથી જટીલ જરૂર છે પરંતુ મૂળભૂત સિદ્ધાંતો સરખા જ છે. પ્રેમ રક્ષણ આપવા, કેળવવા માટેનું પણ બળ છે. પ્રેમ કરવો અને આપવો એ સંબંધના તંત્રમાં સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે.

પ્રેમ એક બાયોકેમિકલ પ્રક્રિયા નથી, છતાં સંપૂર્ણ તંત્રના અસ્તિત્વ માટેનું જરૂરી પરિબળ છે. જેમાંથી પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં ઊર્જા ને માહિતી વહે છે. જેને તંદુરસ્તી કહીએ છીએ. જે વ્યક્તિ એકલતા, હતાશા અનુભવતી હોય તે તેની ઊર્જાના સ્ત્રોતથી પોતાની જાતને અલગ કરી દે છે જેથી માંદગી પ્રવેશ કરે છે.

પ. ડૉ. જોન: 'પ્રેમથી રૂઝ આવે છે. ડર અને એકલતાથી માંદગી આવે છે.'

જ્યાં સુધી વધુ તણાવ ન હોય ત્યાં સુધી કોઈપણ જીવન બહુજ સરસ કામ કરે છે. મન અને શરીર વચ્ચેનું સંકલન લાગણીઓ દ્વારા થાય છે. તંદુરસ્ત લાગણીઓનો સંબંધ ખૂલ્લા હૃદય સાથે છે. રૂઝાવાનું શ્રેષ્ઠ રૂપ બીનશરતી પ્રેમ છે. કારણ કે ત્યારે મનુષ્ય સંપૂર્ણ રીતે સમતોલનમાં હોય છે. લાગણીઓથી આપણે ઊર્જાઓ વધારી-ઘટાડી શકીએ છીએ.

ડરથી ખૂલ્લા હૃદયે વિચારવાનું અટકી જાય છે ત્યારે જીવનબળ આપતી ઊર્જા ઘટી જાય છે. જ્યારે 'ડર' કે 'ચિંતા' થાય એટલે 'તણાવ' થાય; તણાવ એટલે જે પરિસ્થિતિથી એકલતા આવે તે! મનુષ્યનો સૌથી વધુ 'ડર' તરછોડાઈ જવાનો હોય છે. જેથી કોઈ 'પ્રેમ' નહીં કરે તેવો ભય લાગે છે. કોઈપણ રીતે જોડાણ હોવાની લાગણી દૂર થાય ત્યારે તણાવ આવે છે.

જે પરિસ્થિતિથી અલગતાનો ભ્રમ થાય છે તેનાથી વર્તણૂકમાં ફેરફાર થવાને કારણે માંદગી અને અકાળ મૃત્યુ થાય છે. એક પવિત્ર ક્ષણે, જ્યારે ભૂત અને ભવિષ્ય કાળ દૂર થઈ જાય ત્યારે (વર્તમાનમાં) એકતાનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે કોઈ મૃત્યુના ઉંબરે હોય ત્યારે 'બધુ એક જ લાગે!' બધુ 'અલગ' અનુભવાતું હોવા છતાં બધુ 'એક' છે એ દૃષ્ટિ જાળવી રાખવી. 'અલગતામાં એકતા'ની અનુભૂતિ જેટલી થાય તેટલી રૂઝાવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ભેટવાથી એકલતા ઘટે છે અને તણાવ મુક્ત થવાથી રૂઝાવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બને છે. ચીનના સંશોધનમાં મસાજની શારીરિક અસર થવાનું આજ કારણ છે. જેટલો સ્વિકાર્ય હોય તેટલો સ્પર્શ એ એકલતામાંથી મુક્તિ મેળવવાનો કિમીયો છે. તમારા વર્તણૂકથી લાગણીશીલ જોડાણનો અનુભવ, કોઈકના 'હોવાની' લાગણી અનુભવાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

રુઝાન ઘણી રીતે મળે છે. જ્યાં સુધી વ્યક્તિગત સ્તરે, વ્યક્તિગત રૂઝાવવાનું કામ નહિ થાય ત્યાં સુધી સમાજમાં રૂઝાવવાની ક્રિયા ઝડપી થવી અઘરી છે. એક વ્યક્તિને રુઝ મળે તો તે બીજાને, આજુબાજુનાને રુઝ આપે! આમ વર્તુળ વિસ્તરી શકે! આથી એકબીજાનું આંતર જોડાણ અને સમાનતા લાવી શકીએ.

દ. ડૉ. લિઝા, પ્રોફેસર, હાવડે સ્કૂલ ઓફ પબ્લિક હેલ્થ.

તેમણે બીજા તબીબો સાથે 'સમતોલન દ્વારા સામાજિક સહાયની અગત્યતા' દર્શાવી છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: તંદુરસ્તી ઉપર, સહાય મળવાની માન્યતા અગત્યની છે કે તે સહાયનું પ્રમાણ અગત્યનું છે ?

ડૉ. લિઝા : સહાયની માન્યતા અને પ્રમાણ એ બન્ને એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. મોટાભાગના લોકો સમાજમાં એકબીજા સાથે જોડાવાને અગત્યતા આપતા નથી. આપણે ધંધાકીય કે શહેરના આયોજનમાં નિર્ણય લઈએ છીએ પણ સામાજિક પરિબળો ઉપર ધ્યાન આપતા નથી. વિશ્વમાં જાપાન અને ફ્રાન્સમાં હૃદયરોગ પ્રમાણ ઓછું છે કારણ કે તેઓ સામાજિક રીતે નિકટ રહે છે. પેરીસમાં કામની જગ્યામાં લોકો સાથે જતાં જમતાં! પેરીસમાં છૂટાછેડાનું પ્રમાણ વધુ હોવા છતાં ૫૦% બાળકો દાદા દાદી સાથે વીકએન્ડમાં સમય પસાર કરે છે! છૂટાછેડાનું પ્રમાણ વધુ હોવા છતાં કુટુંબ જોડાયેલા રહે છે કારણ કે ત્યાં સંબંધોને વધુ મહત્વ અપાય છે.

ફક્ત સહાય મેળવવી અગત્યની નથી. સહાય આપવી પણ અગત્યની છે. વૃદ્ધોમાં સામાજિક સહાય કરતાં સામાજિક જોડાણ વધુ અગત્યનું છે કારણ કે લાંબાગાળે સંબંધો અરસપરસ રહે છે. તમે શું મેળવો તેનો આધાર તમે શું આપો છો તેના ઉપર રહે છે. જેથી ફ્રાન્સમાં પૌત્ર-પૌત્રી દાદાદાદી પાસે દોડી જાય છે! જ્યારે તેમની પાસે આપવાનું રહેતું નથી ત્યારે તેમનું જીવન સમાપ્ત થાય છે.

સમાજમાં આંતરીક સંબંધો(આપ-લે) જ પ્રેમ છે- આત્મીયતા છે. તમે કોઈકના ઉપર આધાર રાખી શકો, કોઈક તમારા પર આધાર રાખી શકે! આ સંબંધો લોક સમુદાયમાં નિયંત્રણ લાવે છે જેથી સમાજ જોડાયેલો રહે છે. દા.ત. બાળકો હોય તો ઘણો સમય તેમના પાછળ પસાર થાય, પરંતુ બાળકો હોવાનો નિર્ણય આપણો જ હોય છે! વૃદ્ધ માબાપનું ધ્યાન રાખવું એ પણ આપણી સામાજિક ફરજ છે. આત્મીયતા ને પ્રેમનો અર્થ કંઈક મેળવવા કે આનંદથી વિશેષ ઊંડો છે.

ડૉ ઓર્નિશ: તંદુરસ્તી અને અસ્તિત્વ માટે સામાજિક પરિબળો જરૂરી છે ?

ડૉ. લિઝા : જોડાણની લાગણીથી ઘણી શારીરિક યંત્રણા શરુ થાય છે જેમ કે ન્યૂરો એન્ડોક્રાઈન તંત્રથી તણાવ ઘટે છે. સેંકડો સ્તરે તે કાર્યરત રહે છે. સામાજિક ઢાંચાનું કદ અને રચનાને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝમાં મૃત્યુના પ્રમાણ સાથે સંબંધ છે. લાગણી સહાય એટલે એવી વ્યક્તિઓ કે જેના પર તમે ભરોસો રાખી શકો. આ પરિબળ હૃદયરોગના હુમલામાંથી બચવા તથા તંદુરસ્તી માટે પણ ખૂબ જ અગત્યનું છે.

ડો. બ્રુસલિકે તેના 'ફન્ડામેન્ટલ કોઝીઝ'માં જણાવ્યું છે કે સામાજિક સહાય માત્ર તંદુરસ્તી માટે જ નહિ પણ સર્વત્ર ધંધા-વ્યપાર, કેળવણી વિ. માટે મહત્વનું પરિબળ છે. જો કે સમાજની કાર્યસૂચીમાં તેનો સમાવેશ નથી.

૭. ડૉ. રોબર્ટ લેહમેન, મન-શરીર-જીવનતત્ત્વ-સંશોધન સંસ્થાના પ્રમુખ છે.

જે લોકો એકલતા-અલગતા અનુભવે છે તેઓ વધુ માંદા રહે છે, કારણ કે જીવનતત્ત્વથી વિખૂટા પડી જાય છે. સ્વચ્છ અને જીવનનું નવસંચાર છે. દરેક પરંપરાઓ જીવન તત્ત્વને પ્રેમ દ્વારા સ્વચ્છ સાથે જોડે છે. પરંપરાઓ જીવન તત્ત્વને પ્રેમ દ્વારા સ્વચ્છ સાથે જોડે છે.

જીવન તત્ત્વ એ જ જીવન છે! ગ્રીક-લેટિન અને હિબ્રુમાં જીવનતત્ત્વ એટલે શ્વાસ! જીવન તત્ત્વોનો વિકાસ, સંબંધો જાગ્રત બનવામાં મદદરૂપ બને છે. જેથી પ્રેમ અને આત્મીયતા જેવા ગુણ દૃષ્ટિમાન થાય છે અને આથી સ્વચ્છતાની શક્તિ વ્યક્તિગત, સામાજિક કે વાતાવરણના સ્તરે મળે છે. જે સંબંધો ખૂલ્યા, ઈમાનદાર અને જાગૃત હોય તેમાં આત્મીયતાનું સ્તર અરસપસરસ વિકસાવી શકાય છે.

આવા સંબંધો આંતરિક અને બાહ્ય સંબંધો વચ્ચે સેતુરૂપ બની રહેવાથી રૂઝ આવે છે. આધ્યાત્મિકતાથી બંધાતા સંબંધો તમને અંદરથી ધુમાડીને જાગૃતિના નવા સ્તરે લઈ જાય છે. જાગૃતિ મળ્યા પહેલા બીજાના દોષ જોયા કરતાં. પણ આ પ્રકારની જાગૃતિ મળવાથી જેવાં બીજાના દોષ જોવા મળે કે મથીએ, ત્યાં પરેખર આપણો દોષ હોય છે. જે આપણો અહમનો અંશ હોય છે. આમ જીવનતત્ત્વના પ્રેમરસના ઝરણા કૂટી નિકળતા અહમ ઘટતો જાય છે. નવસર્જન થાય છે. જો હું કોઈની સાથે ગાઢ સંબંધમાં ન હોઉં ને તેની વેદના ન અનુભવી હોય તો મારા અંદરનો મોટો હિસ્સો બેભાન રહે! ભૂતકાળ કરતાં મારી સંપૂર્ણતાનું દૃશ્ય વધુ સ્પષ્ટ છે જેના માટે આત્મીય સંબંધો અનિવાર્ય છે.

૮. ડૉ. રિમેન (એમ.ડી), એસોસિએટ પ્રોફેસર, સ્કૂલ ઓફ મેડિસીન, યુનિ.કેલિફોર્નિયા.

'બુદ્ધિની મર્યાદાઓ ને ખૂલ્યા દિલથી વર્તન.'

ડૉ. રિમેન : આજના યુગમાં ઘણો તણાવ હોય છે. સ્વજનોને સ્વાદિષ્ટ ભોજન આપવા કરિયાણાની હરોળમાં ઊભા રહેવાનું માને તકલીફકારક લાગતું નથી. ખૂલ્યા દિલથી વર્તવાથી જીવનનો અર્થ મળે છે અને હતાશાનો સામનો કરવા અઢળક ઊર્જા મળે છે આ હૃદયની વાત છે! જ્યારે સાથોસાથ અન્ય હૃદયને સમજાવે ત્યારે સુરક્ષાનો અહેસાસ થાય છે.

જ્યારે આપણુ હૃદય આજુબાજુના લોકોમાં જોઈ શકે ત્યારે 'હાશકારો' થાય છે. આપણા હૃદયને માણી શકવાથી અન્યના હૃદયને પણ સમજ શકાય છે. જેમ જેમ જીવનનો વધુને વધુ અર્થ સમજાતો જાય તેમ મુશ્કેલીઓ હોવા છતાં તણાવ ઘટતો અનુભવાય છે. આથી ખૂબ જ તકલીફકારક સારવાર લેતાં દરદીઓ પણ સહજ બને છે. મૃત્યુની નજીકથી પાછા ફર્યા હોય તેઓની જીવનમાં શાણપણની વૃદ્ધિ થાય છે અને પ્રેમ કરવાના રસ્તાઓ મેળવવાની ઈચ્છા થાય છે. દરેકમાં અજોડપણું (યુનિકનેસ) જોવું એ ખૂલ્યા હૃદયની નિશાની છે. અજોડને ન્યાયીક (જજમેન્ટ) દૃષ્ટિથી ન જોઈ શકાય કારણ કે તેની સરખામણી શક્ય જ નથી!

જિંદગી-પીડા બન્ને મહત્વના છે. હું પીડા સહન કરવામાં એકલો નથી પણ જે અમીર, હોશિયાર કે પ્રતિભાશાળી હોય તેને પણ થાય. જો દરેક જીવ પીડાને સમજ શકે તો કરુણા પ્રગટ થાય. પીડાએ કરુણાનો મહાન શિક્ષક છે!

આજની સંસ્કૃતિ આપણને એકબીજાથી અલગ કરે છે; જેથી લોકોને એકલપણું લાગે છે. સૌ મહોરું પહેરીને સાચો સ્વભાવ છૂપાવીએ છીએ.

એકલતાની તંદુરસ્તી અને અસ્તિત્વ પર અસર વિશેષ છે. આપણામાં ખૂબ જ રહસ્યમય શક્તિ છે જે સારું કરવામાં ભાગ ભજવે છે, જે સારવાર કે સર્જરીથી વિશેષ છે. ઘણા એવા લોકો સાજા થઈ જાય છે જેની માટે અસમર્થતા દર્શાવી હતી; તમારા પીડા-દર્દ બીજાની ચિંતા છે, તમને આનંદ મળે અને તમારી સંભાળ લેવાય તેવું બીજા ઈચ્છે છે. આથી જિંદગીમાં ઈચ્છાશક્તિ (જે સૌમાં છે) વધે છે.

આપણને કોઈ પ્રેમ કરે તે મોટો આશીર્વાદ છે! જે કમાઈ શકાતો નથી એ પ્રેમ, પડઘા સ્વરૂપે કોઈ પાછો પણ આપે છે. એ 'કોઈક' આપણી દુનિયા બદલી નાખે છે. કંઈક એવું બને છે જે જિંદગીમાં સંઘર્ષ કરવાની સક્રિયતા વધારે છે, કારણ કે જિંદગી અમૂલ્ય છે!

પ્રેમ અને 'સહાય જૂથ'માં રહેવાની અસર વારંવાર થાય છે. એક વાર તમને પ્રતિતી થઈ ગઈ કે તમારી જિંદગી 'કોઈક' માટે અગત્યની છે તો પછી જેમને તમારી જિંદગીની કદર હોય તેઓ સાથે રહેવું મહત્વનું નથી. માત્ર તમને એ પ્રતિતી હોવી જોઈએ કે વિશ્વમાં એક જગ્યા છે જ્યાં તમારી કદર છે! તમે ત્યાં દૃશ્યમાન થાવ કે ન થાવ, એ જિંદગી રમતી રાખે છે! એકવાર અનુભવ થઈ જાય પછી જીવનની ઈચ્છાશક્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે! કદાચ માવતરની હેતાળ સારસંભાળ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: કોઈને નજીકની વ્યક્તિ ન મળે તો પણ તેઓ હૃદય આસપાસની દિવાલ તોડીને ખૂલ્યા હૃદયે વાત કરી શકે ?

ડૉ. રિમેન : લોકોને એવો ડર રહે છે કે કોઈક આપણને જજ કરશે કે તરછોડી દેશે. ઘણા દર્દીઓને એવો પણ અનુભવ થયો

છે કે મુશ્કેલીમાં મિત્રોએ સાથ છોડી દીધો હોય. જૂથમાં એકબીજાની નજીક આવવાની તક મળે છે. દરેક જૂથ એ લડવૈયાનું છે જેઓ પોતાની પીડાથી શક્તિશાળી બન્યા છે અને ચિંતા કરતા નથી. તેઓ ગુમાવવાના ભય વગર અન્યને પ્રેમ કરે છે. જૂથમાં દરેકને પોતે જે છે તેવા જ રહેવાની તક મળે છે અને તેવી જ સ્થિતિમાં એકબીજાની સંભાળ લે છે. શક્તિ મળે છે; કહેનાર (બોલનાર) પૂર્ણરીતે માનસિક રીતે હાજર હોય છે. આ જ અંશો માંદગીમાંથી તંદુરસ્ત કે સ્વસ્થ રહેવા ઉપયોગી બની રહે છે.

જ્યારે મુશ્કેલીમાં હોઈએ ત્યારે સહજ સ્ફૂર્ણા, હૃદય, જીવરસ વિ. શક્તિશાળી સાબિત થાય છે. બધી પ્રતિકૂળતામાં પણ મદદરૂપ બનીને ગંભીર પરિસ્થિતિમાંથી બચાવે છે. હૃદય ને આત્મા માટે 'પ્રેમ' એ 'વિચાર' કરતાં સૌથી શક્તિશાળી છે. આપણી અસુરક્ષિત સ્થિતિ જ આપણને પ્રેમ યોગ્ય બનાવે છે; બીજાને સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે જેથી તેઓ ખૂલ્લા થઈને વાચતીત કરે છે. દુનિયામાં એવું ઘણું છે, જે માપી ન શકાય તે ખરેખર કિંમતી છે. જે સાબિત થઈ શકતું નથી તે જ સ્વસ્થ જીવનનો પાયો બને છે. માનવ જાગૃતિથી દર્દને ડહાપણમાં પરિવર્તિત કરી શકાય.

૯. સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી, વિખ્યાત આધ્યાત્મિક ગુરુ

સ્થાપક ડાયરેક્ટર, ઈન્ટિગ્રલ યોગા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ, લાઈટ ઓફ યુનિવર્સલ સાયન્સ.

‘જીવનનો હેતુ સારી રીતે પ્રેમ કરતાં શીખવાનો છે!’ તેમની સાથે ડૉ. ઓર્નિશને ૨૫ વર્ષ અભ્યાસ કરવાની તક મળી છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: એકલતા અને અલગતા કઈ રીતે માંદગીને આવકારે છે ?

સ્વામીજી : મનોવૈજ્ઞાનિક સ્તરે, જ્યારે વાચતીત કરવા અને પોતાની સમસ્યાઓ સમજવા કોઈ ન હોય ત્યારે તે સમસ્યાઓ ‘સ્વ’માં ધરબાઈ જાય છે.

જ્યારે લોકો અન્ય સાથે સમસ્યાની આપ-લે કરે ત્યારે તેનો બોજ અડધો થઈ જાય છે. શરીર એ મનનો અરીસો છે. વિચારો અને લાગણીઓ પ્રમાણે સમગ્ર શરીરમાં ફેરફાર થાય છે. એક ખુશ મન, શરીરને આનંદમય બનાવે છે. જ્યારે એકલતા ને દુઃખ અનુભવતા હો ત્યારે તે રોગ પ્રતિકારકતા ઘટાડે છે!

દરેક વ્યક્તિ પોતાની અંદર રહેલ ભગવાન સાથે સંગાથ રાખી શકે છે. દરેકને બીજા વ્યક્તિ સાથે સંગાથ કરવો. કોઈક સાથે આપ-લે પણ ગમે છે. જ્યારે લોકો માનસિક બોજાની આપ-લે કરે ત્યારે તે ઘટે છે. તેઓ નિશ્ચિત બની જતા તંદુરસ્ત રહે છે. આપણા સૌની અંદર જ ‘સૌનો’ સંગાથ છે, પણ તેનો અહેસાસ થતો નથી. મારી જાત સાથે આનંદ આવે તો અન્યની વચ્ચે પણ આનંદ આવે.

ડૉ. ઓર્નિશ: રૂઝાનનું મૂળ શું છે ? ક્યાં છે ?

સ્વામીજી : સંતોષ. મન અને શરીરને શાંત કરવાથી ‘સંતોષ’ મળે છે; પછી તે ધ્યાન, યોગ કે પ્રાર્થનાથી ભલેને મળે. આંતરિક શાંતિનો અનુભવ, આનંદ, સ્વાસ્થતા ને છેવટે ઈશ્વરની અનુભૂતિ છે.

કોઈને પણ પ્રેમ કરો! પ્રેમ, માત્ર પ્રેમ ખાતર કરો પણ તેને આધીન ન બની જાવ. પતિ, પત્નીને પ્રેમ કરે છે પણ પત્ની ખાતર નહિ પણ પ્રેમ ખાતર ! તે તેણીની અંદર પોતાના ‘સ્વ’ને પ્રેમ કરે છે. પછી તમને બન્ને અલગ નહિ દેખાય. તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારી જાતને, તમારી અતિપ્રિય વ્યક્તિ દ્વારા પ્રેમ કરો છો. એવી જ રીતે દરેકને પ્રેમ કરતાં શીખી જશો. ખરેખર તો તમે તમારી જાતને જ (બીજાને નહિ!) પ્રેમ કરો છો! ‘સ્વ’થી છૂટા પડી શકાતું નથી.

૧૦. ડૉ. થુરમેન, કૉલિંબિયા યુનિવર્સિટીમાં ઈન્ડો-તિબેટિયન ક્ષેત્રમાં બૌદ્ધ પ્રણાલી ઉપર કામ કરે છે. ૧૯૯૭માં ‘ટાઈમ’ સાપ્તાહિકે તેમનો ૨૫ સર્વોચ્ચ અમેરિકનની યાદીમાં સમાવેશ કર્યો હતો.

ડૉ. ઓર્નિશ: એકલતા ને પ્રેમના અનુભવમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય ?

ડૉ. થુરમેન : એકલતા એટલે કોઈપણને એવું લાગવા માંડે કે તેની કોઈને પડી નથી અને તેને કોઈની પડી નથી. જે સૌથી ગંભીર બાબત છે. આ પ્રશ્ન માત્ર એકાંતનો નથી. બૌદ્ધ પરિપેક્ષમાં, પ્રેમની હાજરી-ગેરહાજરીનો પ્રશ્ન છે. બીજા સાથે હકારાત્મક જોડાણ માટે પ્રેમ એ રસ્તો છે.

બૌદ્ધ પ્રણાલી પ્રમાણે પ્રેમ એટલે એકબીજાની ખુશી ઈચ્છવી તે, નહિ કે પ્રેમ એટલે કાંઈક મેળવવું, ઈચ્છવું કે કોઈ પર માલિકીભાવ રાખવો! બૌદ્ધ પ્રણાલી મુજબ સ્વને ભૂલીને અન્યની ખુશી માટે ઓતપ્રોત થઈ જવું તે ‘સ્વ’ માટે સર્વોચ્ચ ખુશી છે. તમે કોઈ સાથે હો કે ન હો, જો તમને એના માટે પ્રેમ ભાવ જાગે તો તમને ખુશી થશે અને જો ગુસ્સો આવતો હોય તો તમે દુઃખી થશો.

એકલતાનું સાચુ સ્વરૂપ લાગણીહીનતા છે. પ્રેમાળ લાગણી એ ખુશી છે. સ્વ ઓળખમાં અન્યનો સમાવેશ કરવો એ રૂઝાનની યાવી છે. આથી શક્તિનો સ્ત્રોત બહોળો થાય છે તથા અન્ય સાથેના જોડાણથી વધુ શક્તિનો અનુભવ થાય છે.

એક વખત વિશ્વ સાથેનું આપણું આંતરિક જોડાણ શોધી કાઢો પછી સક્રિય અને કાર્યશીલ ધ્યાનથી જુદાપણાની લાગણીઓને કાબુમાં લઈ શકાય; કોઈને આશરો-ભોજન આપવું, હોસ્પિટલમાં દર્દી સાથે રમવું, કોઈને વાર્તા કહેવી વિગેરે એવા પ્રકારનું ધ્યાન છે જ્યાં બહાર જવું પડે. સ્વને પારસ્પારીક જોડાણ માટે ધકેલો તો ખબર પડે કે આથી ઊર્જા મળે જે તંદુરસ્તી અર્પે છે. આવા

સામાજિક કાર્યો કરવા એટલે જ અગત્યના છે. મધર ટેરેસા, ગાંધીજી જેવાના ઉદાહરણ જૂઓ ને વિશ્વમાં તેમના જીવનકાળને મૃત્યુ પછી પણ દર્શાવ્યું કે પ્રેમ અને કરુણાની લોકો કદર કરે છે. તેમના મૃત્યુ પર વરસેલી લાગણીઓની વર્ષા જૂઓ !

૧૧. ડૉ. મેડમ કેરોલ (અંતઃસ્ફુરણાથી ઉપચાર કરનાર)

ડૉ. ઓર્નિશ: પ્રેમ અને અસ્તિત્વ, જીવનમાં શું ભાગ ભજવે છે?

ડૉ. કેરોલ : આપણો અહમ જ એકલતાની કલ્પના કરાવે છે. હૃદય તો સંબંધ ઈચ્છે જ છે! સંબંધ હોય તો એકલતા લાગે નહિ. ભલે તે સંબંધ વાતાવરણ (કુદરત), સ્વ, કે લોકો કે ઈશ્વર સાથે હોય! રૂઝાનની ચાવી એ ખુલ્લુ હૃદય છે. રૂઝાન માટેની ઊર્જા સર્વેમાં હાજર (કે આજુબાજુ) જ હોય છે. પણ તે સ્વિકારવા ખૂલ્લા મન - હૃદયની જરૂર રહે છે. ખૂલ્લુ હૃદય ન હોય તો રૂઝાન અઘરુ છે. ગુસ્સો આ ઊર્જાનો પ્રવાહ અટકાવે છે. ગુસ્સો ઘણી લાગણીઓ જેવી કે ડર, શરમ વિ.નું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ છે.

રૂઝાન માટેની ચાવી છે સંબંધ! તમને કોઈ પ્રેમ કરે એટલે તમે લાગણીઓ પ્રગટ કરી શકો! કોઈક આપણને સાંભળવા તૈયાર થાય ત્યારે તમને જોડાણની તરત જ તક મળે છે. રૂઝાન હૃદયના જોડાણથી વધે છે અને તેની સાથે તે વાતમાં સાક્ષી બનો છો જેથી તેને એકલપણું લાગશે નહિ.

ડૉ. ઓર્નિશ: જોઈ શકવાની (સમજીને) ને જોડાણની વાતથી રૂઝ આવે છે ?

ડૉ. કેરોલ : એ બાબત (સમજવું - જોડાણ) તમારા હૃદય ખોલે છે જે ઊર્જાનું કેન્દ્ર છે. બન્ને બાબત કંઈક વિશાળતા સાથે જોડે છે જેથી શરીર વધુ જીવંત બને છે. આ ઊર્જા બ્રહ્માંડમાં છે અને આપણી અંદર પણ છે! રૂઝ આવવી એ યાત્રા છે, જે અન્ય સાથેના સંબંધો દ્વારા માણી શકીએ છીએ.

૧૨. ડૉ. જહોન ગ્રે, લેખક: મેન આર ફોમ માર્સ, વિમેન આર ફોર્મ વિનસ

સંબંધો દ્વારા આત્મીયતા વધારવાના ઘણા પ્રયોગો કરે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: આત્મીયતાની જીવવામાં અગત્યતા શું છે ?

ડૉ. જહોન ગ્રે : આપણે પ્રેમાળ વ્યક્તિ છીએ! જ્યારે કોઈને પ્રેમ કરીએ કે મેળવીએ ત્યારે જો તે વ્યક્ત ન કરાય તો આપણે ‘આપણાથી’ વિખૂટા પડી જઈએ છીએ. આનંદનો સ્રોત કપાઈ જાય છે. જીવનમાં બાળકો હોવાથી જિંદગીને દિશા ને કારણ મળે છે. જિંદગીને પ્રેમ કરવા લાગો છો. જીવવાનું કારણ ન હોય તો જિંદગીને પ્રેમ કરી શકાય જ નહિ. એમ થાય કે હું શા માટે આવ્યો? સુખદ-લાંબુ આપુષ્ય ગાળનારા જિંદગીને પ્રેમ કરે છે. સંબંધોથી રૂઝાન એટલે આવે છે કારણ કે લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકીએ છીએ! જો કોઈ સાથે પ્રેમનો સંબંધ હોય તો દર્દનાક લાગણીઓ સહન કરવાની શક્તિ વિપુલ હોય!

જેઓને જીવવાની ઈચ્છા જ નથી એ અકાળે મરે છે. પ્રેમ ન હોય ત્યારે દુઃખદાયી અનુભવો સહન કરવાની શક્તિ ઘટી જાય છે. જે ઘરમાં લાગણીઓ આપ-લે કરી શકતા નથી તે સ્વદુઃખ સાથે શરાબ, સિગરેટ જેવા વ્યસનમાં ડૂબી જાય છે! જિંદગીમાં પ્રેમ વગર તંદુરસ્ત વ્યક્તિ પણ હતાશ થઈ જાય.

એકલતા અટકાવવા માટે ઘણા વિકલ્પો લાગણીઓથી વિખૂટા પાડી દે છે; વધુ કસરત, ખૂબ ટીવી-મોબાઈલ, વધુ શરાબ/ગિંધ વિ.બાબતથી દૂર રહો તો પ્રેમના અભાવથી દુઃખ થશે પરંતુ દુઃખમાંથી બહાર આવવા પ્રોત્સાહિત કરશે.

એક પ્રેમાળ સંબંધ આપણને રોજરોજની લાગણીઓ સાથે સંપર્કમાં રાખે છે. ઘેર કોઈક એવું છે કે જેની સાથે વાતચીતથી જોડાણ અનુભવી શકો. આથી કોઈ વ્યસનની મદદ લેવી ન પડે. પ્રેમ વગર આ લાગણીઓને બહાર નીકળવાની તક મળતી નથી અને મન પર હાવી થઈને જીવનના સ્રોતમાંથી અલગ પાડી દે છે. લાગણીઓને મર્યાદિત કરી નાખે છે. આપણને પ્રેમ મળવાથી લાગણીઓના સંપર્કમાં રહેવાથી રૂઝાન કરાવી શકાય છે.

૧૩. ડૉ. પર્ટ, પ્રોફેસર, જ્યોર્જ ડાઉન યુનિ. મેડિકલ કૉલેજ.

લેખિકા : ‘મોલેક્યુલ ઓફ ઈમોશન્સ: વાય વી ફિલ ધ વે વીલ ફિલ.’

ડૉ. ઓર્નિશ: કોષના સ્તરે લાગણીઓની અસર કેવી રીતે થાય છે?

ડૉ. પર્ટ : પ્રેમ અને આત્મીયતા તંદુરસ્તી અને અસ્તિત્વ પર અસર કરે છે. દરેક કોષ એકબીજા સાથે આત્મીય હોય છે જેથી એક સંપૂર્ણ તંત્ર બને છે. લાગણીનું કાર્ય આ જીવરસાયણો અને નત્રલ પદાર્થ દ્વારા તંત્રને કાર્યરત રાખવાનું છે. આત્મીયતાથી થતું રૂઝાન એ કોષના સ્તરેથી થાય છે. લાગણીઓ કોષના સ્તરે કાર્ય કરીને શરીરના તંત્રોને દોડતા રાખે છે. લાગણીઓ શરીરતંત્ર સાથે વણાયેલી છે. તબીબી વિજ્ઞાન ‘સિરોટોનીન’ ને ‘ન્યુરોન્સ’ અને મગજના નાના લાગણીના કન્ટ્રોલ સેન્ટર વિશે વાતો કરે છે. ખરેખર તો લાગણીઓનો ઉદ્ભવ એક ક્ષેત્ર તરીકે થાય છે, જે મગજ, પેશીઓ, રોગ પ્રતિકારક તંત્ર, હૃદય, આંતરડા વિ.ને આવરી લે છે ને એક સંપૂર્ણ માહિતીનું જાળું રચે છે.

જ્યારે કોઈની સાથે પ્રેમાળ સંબંધમાં હોઈએ ત્યારે સંપૂર્ણ આનંદિત મનોદશામાં હોઈએ. એકલતા, હતાશા, વિરોધ વિ.નકારાત્મક લાગણીઓથી ઝેરીલી અસર થાય છે કારણ કે તે માત્ર સંજોગોવસાત જ પેદા થાય છે. જ્યારે હકારાત્મક લાગણીઓ

તો શરીરમાં કુદરતી ભરેલી હોય છે. આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ, સારા માનવોને વિકવસવાનું તથા સારા સંબંધો રાખવાનું છે પણ સંજોગો અને સંસ્કૃતિ તેમાં તોડફોડ કરી નાખે છે.

પહેલા આપણે કુટુંબ સાથે લાગણીથી જોડાયેલા હોઈએ છીએ જેથી શરીરના ઉપયોગી રસાયણો જીવવા માટે સાનુકુળ છે. આપણે ગાઢ સંબંધો માટે સર્જાયેલા છીએ કારણ કે ઉત્ક્રાંતિ પણ એમ જ થઈ છે. આપણા પૂર્વજો યોગ્ય રીતે સંપર્કમાં રહેતા અને કુટુંબકબીલા સાથે પ્રેમાળ સંબંધ ધરાવતા. આજે લોકો આ વાતને અવગણીને આવા સંબંધોને ટાળે છે પણ શરીર-મગજ અને તેમાં પેદા થતાં રસાયણો પૂર્વજો જેવા જ છે !

આપણી લાગણીઓ ને કોષને જોડતી સાંકળને સમજવા તંદુરસ્તી, સંપૂર્ણતા તથા તનાવવિહીન શરીરમાં ચાલતી પ્રક્રિયાને સમજીએ. દા.ત. કેન્સર શરીરમાં પેદા થતી ગાંઠને નાશ કરવાની કુદરતી વ્યવસ્થા છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિનો એક ભાગ કુદરતી 'કિલરસેલ્સ' છે, જેના પરના રિસેપ્ટર, પેપ્ટાઈઝ બહાર ફેંકે છે તે જ લાગણીઓ પર બનતા જેવા જ છે. કેન્સરના કોષ પણ પેપ્ટાઈઝ પેદા કરે છે અને તેનું નિયંત્રણ પણ પેપ્ટાઈઝ રિસેપ્ટર જ સંભાળે છે જે કોષને વિભાજિત થવું કે નહિ તેનો સંદેશ આપે છે. ગાંઠ પણ શરીરનો ભાગ જ હોવાથી તે પણ મન તથા કોષના નેટવર્કના ભાગીદાર છે. તેનામાં પણ માહિતી વહે છે.

આનું નિયંત્રણ આપણી લાગણીશીલ પરિસ્થિતિ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં પરમાણુ આધીન છે જે પેપ્ટાઈઝ, મગજ અને રોગપ્રતિકારક તંત્રમાં જોવા મળે છે. આથી રોગપ્રતિકારક તંત્રમાં માનસિક સ્થિતિ અને લાગણીશીલતાનું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે. રોગપ્રતિકારક તંત્રની અગત્યતા માત્ર સેન્સર માટે જ નહિ પણ વાયરસ સામે લડવા માટે પણ છે. જો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત વાતાવરણમાં રહેતા હો પણ ઘરમાં સંબંધોનું પોષણ ન મળે તો રોગપ્રતિકારક તંત્ર પણ તૂટી શકે છે.

લાગણીઓ રોગપ્રતિકારક તંત્રનું નિયંત્રણ કરે છે. જે શરીરના તારલાઓ છે! જો ઈજા પહોંચે તો ક્ષણવારમાં નવા કોષ (રોગપ્રતિકારક) ઈજાના સ્થળે પહોંચીને ઘાને રુઝવે છે. આવા કોષો પેપ્ટાઈઝ છોડે છે જે સંપૂર્ણ સુયોજિત યાંત્રિક સમારકામ શરૂ કરે છે. શરીરની રુઝાન વ્યવસ્થા, લાગણીઓ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે, જે ક્યારેક સંપૂર્ણ રીતે બંધ પણ થઈ શકે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: જો તમે લોકોને શરદીના વાયરસ આપો તો શરદી તેમને જ થાય જેમને ઓછામાં ઓછા સામાજિક સંબંધઓ હોય છે. તમે શું માનો છો?

ડૉ. ઓર્નિશ: પરોપકારવૃત્તિથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે ?

ડૉ પર્ટ : આપણા પ્રેમાળ સંબંધોથી જ ઉત્ક્રાંતિ થઈ છે. જે જીવ પાસે આ વ્યવસ્થા ન હતી તે લાખો વરસ પહેલા મૃત્યુ પામ્યા પણ માનવ ટકી ગયો. શરીરમનની પરિસ્થિતિ વ્યવસ્થિત રહે છે જેથી રુઝાન વધે છે, જે જીવન બક્ષે છે. વિખ્યાત જીવશાસ્ત્રી બ્રિલ્સને જણાવ્યું કે પરોપકારવૃત્તિનો પાયો જીવન વિજ્ઞાન સાથે સંબંધીત છે. જો તેમ ન હોત તો આજ સુધી આપણે જીવંત ન હોત. જેઓ જીવંત છે, તેઓ કેટલાક અંશે કેટલાક સાથે પરોપકારીક હોવાના જ!

૧૪. ડૉ. વિલિયમ ડાયરેક્ટર, એડ્યુક યુનિ., સામાજિક સહાય વિશેના સંબંધો ઉપર કાર્યરત છે.

સંશોધન: અકાળ મૃત્યુ અને રોગનું કારણ વિરોધ અને વેરઝેર. ' ઝેંગર કિલર્સ. '

વિવિધ પ્રકારના જોખમી પરિબળો જેવા કે વેરઝેર, દુશ્મનાવટ, સામાજિક એકલતા, હતાશા, ઉત્તેજના ને નોકરીના તણાવ વિ. એકબીજાથી અલગ રીતે સર્જતા નથી. કોઈ એક વ્યક્તિમાં એક કરતાં વધુ આવા પ્રશ્નો હોઈ શકે!

તણાવ, વેરઝેર, હતાશા ને સામાજિક એકલતા એ માનવ વર્તુણક છે જેમાં સામાન્ય રીતે વધારે ધૂમ્રપાન, શરાબ અને ખાવાનું જોવા મળે છે. વેરઝેર ધરાવતી વ્યક્તિ, અન્ય કરતાં વધુ ખોરાક લે છે, કારણ કે દુશ્મનાવટ સ્વભાવવાળામાં સિરોટોમીનનું ઓછું પ્રમાણ હોઈ શકે! (ખોરાકથી સિરોટોમીન ઉત્પન્ન થાય) સિરોટોમીન પ્રમાણ વધવાથી મગજના જુદા જુદા ભાગમાં પહોંચીને વધુ સક્રિય બનેલી પ્રતિકારક ચેતાંત્રને શાંત કરે છે.

રોગ થવાની પ્રક્રિયામાં સૌપ્રથમ ગાંઠ થવી કે હૃદયની ધમનીઓના બ્લોકેજની પ્રક્રિયા, કોષીય અને પરમાણુ સ્તરે શરૂ થાય છે. રોગપ્રતિકારક તંત્રમાં તણાવ આધારિત ઉત્સેચકો (કોર્ટિસોલ અને કેટાકોલએમાઈન) તથા તણાવ આધારિત સહાનુભૂતિ ચેતાંત્રનું ઉત્તેજિત થવું વિ. અસર જોવા મળે. આ સ્થિતિમાં વધુ ધૂમ્રપાન, વધુ ખોરાક દ્વારા વધુ કોલેસ્ટ્રોલ જમા થાય છે.

ડ્યુક યુનિના એક અભ્યાસમાં ૧૪૦૦ સ્ત્રી-પુરુષોની એન્જ્યોગ્રાફીમાં ઓછામાં ઓછી એક ધમની પૂરી બ્લોક હતી. પાંચ વરસ બાદ જોવા મળ્યું કે જેઓ અપરણિત ને સાથે વિશ્વાસુ સાથી પણ ન હતા તેવા લોકોના મૃત્યુ ત્રણગણા વધુ થયા. જ્યારે પરણિત કે મિત્રો ધરાવતા લોકોનો મૃત્યુ દર ઓછો હતો.

અભ્યાસમાં એકલતાની અસર તેમની વર્તુણક પર થઈ અને જૈવિક અસરથી વહેલા મૃત્યુ થયું હશે. મૃત્યુનું કારણ સીધું જ હૃદયના ધબકારા અથવા પરોક્ષ રીતે ધમનીઓના બ્લોકેજમાં ઝડપથી વધારો થયો હોઈ શકે! કોષકીય અને પરમાણુ સ્તરે કાંઈપણ બન્યા વગર માણસો મરતા નથી.

ડૉ. ઓર્નિશ : દુશ્મનાવટ દ્વારા રોગ અને અકાળ મૃત્યુ થઈ શકે?

ડૉ. વિલિયમ : ડૉ. જીમ મૂરે યુનિ કેન્ટકીમાં અભ્યાસ દરમિયાન જોયું કે તીવ્ર ગુસ્સાથી પ્રથમ બે કલાકમાં હૃદયરોગનો હુમલો આવવાની શક્યતા બમણી થઈ જાય છે. હું પોતે જ બહુ જ વેરઝેર ધરાવતી વ્યક્તિ છું. પત્ની ઘણીવાર કહે છે 'તમારો વ્યવહાર અસહ્ય હોય છે.' હું મારા સંશોધનમાં એવું શોધતો જે મને બદલવા પ્રોત્સાહિત કરે! હવે મારામાં પહેલા કરતાં ઘણો સુધારો થયો છે. પરંતુ કોઈપણ કારણસર હું થાકેલો હોઉં ત્યારે મારા વર્તન વિચિત્ર હોય છે!

વર્તનમાં ફેરફાર કરવા હું મારી જાતને પૂછું કે શું આ અગત્યનું છે? શું આ પરિસ્થિતિ હું બદલી શકું છું? જવાબ નકારાત્મક આવે ત્યારે હું મારી જાતને શાંત પાડું છું. જો જવાબ હકારાત્મક આવે તો હું મારી જાતને છેલ્લો સવાલ એ પૂછું કે શું આ પરિસ્થિતિમાં બદલાવ લાવવા મારી શક્તિ રોકવી જરૂરી છે? મહદઅંશે જવાબ 'ના' આવે! જો જવાબ 'હા' આવે તો તેનો હું અમલ કરું છું.

ડૉ. ઓર્નિશ: પ્રેમ અને આત્મીયતાના અભાવથી શા ફેરફાર થાય છે?

ડૉ. વિલિયમ : એક બાળકને જો પૂરતું પોષણ ન મળે તો મગજમાં સિરોટોમીન તંત્રનો પૂરતો વિકાસ થતો નથી જેનાથી હતાશા, વેરઝેર, સામાજિક એકલતા ઉપરાંત જૈવિક અને વર્તુષક લાક્ષણિકતાઓ (જે રોગને નોતરે) મળે છે.

ખરેખર તો પ્રેમનો અભાવ એ મૂળ કારણ હોઈ શકે. પ્રેમવિહોણા અને કઠોર વાતાવરણમાં એવું શીખવા મળે કે દુનિયા બહુ હતાશાપૂર્ણ અને વેરઝેરમય છે ! આના હિસાબે તણાવથી સહાનુભૂતિક ચેતાતંત્ર વધુ સક્રિય થાય છે. જો લોકોને નકારાત્મક લાગણીઓથી દૂર રહેતા શીખવી શકીએ અને પ્રેમની તાકાત સમજાવી શકીએ તો પ્રેમથી માત્ર આપણું જ નહિ પરંતુ સામેની (પ્રેમ મેળવનાર) વ્યક્તિનું પણ રૂઝાન વધારી શકીએ!

૧૫. ડૉ. જેમ્સ બિલિંગ્સ, મનોવિજ્ઞાન તેમજ સંક્રમક રોગચાળાના અભ્યાસુ.

તેઓએ ડૉ. ઓર્નિશ સાથે ૧૩ વર્ષ કામ કર્યું છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: જીન મનોવિજ્ઞાનથી વ્યક્તિગત મનોવિજ્ઞાન સુધીમાં થયેલ પરિવર્તનો શું શું છે ?

ડૉ. બિલિંગ્સ : માનો કે મારા જીન્સ ૧૦ લાખ વર્ષ જૂના છે. જો મારા કોઈ પૂર્વજ, સંતાન પ્રાપ્તિ વિના મરી ગયા હોત તો હું જન્મ પામ્યો ન હોત અને જીન્સની ૪૦ લાખ શક્યતાઓ નિષ્ફળ ગઈ હોત.

ડૉ. ઓર્નિશ: અમારા જૂથ સહાય કાર્યક્રમમાં લોકોને સુરક્ષિત જગ્યા આપીએ છીએ જ્યાં એકબીજા વાતો કરીને જાણે છે કે બીજા લોકો પણ એ જ વાત અને લાગણી સાથે સંઘર્ષ છેડી રહ્યા છે. આને કઈ રીતે તપાસ સાથે જોડશું ?

પશ્ચિમી સંસ્કૃતિમાં લોકો એકબીજા સાથે લાગણીઓની આપ-લે કરતા ન હોવાથી માની લે છે કે આવી લાગણીઓ પોતાને એકલાને જ થાય છે અને અલગ પડી જાય છે. અનુભવોની આપ-લે થી સમજાય છે કે પોતે જુદા નથી.

જૈવિક રીતે આપણી જરૂરીયાત છે કે પોતીકાપણું હોય, લોકો મળે અને સહેલાઈથી વાતચીતની આપ-લે થાય. ઘણા લોકોને જીવનપર્યાંત એમ લાગ્યા કરે છે કે પોતાની કોઈ જગ્યા નથી! આધુનિક ટેકનોલોજીની અસર પણ થાય છે.

દરેકને જોડાણની જરૂર છે. ઘણા એવા છે કે જેમને સંબંધો હોવા છતાં તણાવગ્રસ્ત છે કારણ કે તેઓ (દંભી) સારા લાગવા, સારું વર્તન કરવાની કોશિશમાં રહે છે. તેઓ ટીવી કે મોબાઈલમાં સુનમુન રીતે પરોવાઈ જાય છે. સામાજિક તાંતણામાં વણાઈ જવું ખરેખર તો જૈવિક જરૂરીયાત છે!

૧૬. ડૉ. લેરી ડોસે (૧૯૪૦) : અમેરિકાના વિખ્યાત સંશોધક તબીબ.

મેડિકલ સાયન્સ અને પ્રાર્થના-અધ્યાત્મ, 'વૈકલ્પિક ચિકિત્સા'ના પુરસ્કર્તા.

ડૉ. ઓર્નિશ: પ્રેમ અને આત્મીયતાથી તંદુરસ્તી અને રૂઝાન કેમ મળે છે ?

ડૉ. લેરી : પ્રેમ અને આત્મીયતાની અસર કઈ રીતે થાય છે તેની સમજણ શોધવાની જરૂર નથી. વ્યક્તિઓ વચ્ચેના પોતાના મનોભાવ અને લાગણીઓ દ્વારા સ્થપાયેલા સંબંધોથી એકની અસર બીજીની તંદુરસ્તી ઊપર થાય છે.

એક વ્યક્તિ પ્રેમ, કરુણા, વિચારો, ઈચ્છાઓથી બીજી દૂરની વ્યક્તિ ઉપર પણ અસર કરી શકે! અસરકારક પ્રેમાળ વિચારોથી કોઈપણ વ્યક્તિ દૂર રહેલા જૈવિકતંત્રને અસર કરી શકે છે. બે વ્યક્તિ વચ્ચેના સંબંધોમાં નવી સમજણ ઉમેરાઈ છે. જેને અત્યારે સામાજિક સહાય કહે છે.

મારા પુસ્તક 'હિલિંગ વર્ડ્સ'માં આવા ૧૩૦ જેટલા અભ્યાસ છે જેમાં લોકો ગંભીર માંદગીમાંથી સાજા થયા છે. અમેરિકન માંદગીમાં પ્રાર્થના અને પેનિસિલિન બન્નેને પસંદ કરે છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: હું રૂબરૂ કે ફોન પર વાત કે પ્રાર્થના કરું તો રૂઝાન મળે ?

ડૉ. લેરી : મનોભાવ અને લાગણીઓ ભ્રમ્માંડના પાયામાં છે અને દ્રવ્ય અને ઊર્જાને સમાન છે. અમુક સ્તરે વિજ્ઞાનમાં અમુક વિચારો અવગણવા યોગ્ય છે. આ વાતને ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમ સાથે સરખાવીએ તો ૧૬૦૦ મી સદીમાં ન્યૂટને આ વિચાર મૂક્યો ત્યારે તેને ભ્રમણા સમજીને હસી કાઢવામાં આવ્યો હતો!

ડૉ. ઓર્નિશ: ગુરુત્વાકર્ષણની જેમ જ પ્રેમ અને આત્મીયતાની થતી અસરની પદ્ધતિ સમજી શકતા નથી પરંતુ તે અસર માણી-જોઈ શકીએ છીએ. બરોબર ?

ડૉ. લેરી : હા. પણ જો તમે આજે ગુરુત્વાકર્ષણની વાતને પડકારશો તો તેને લોકો વિચિત્ર ગણશે. નવા દૃષ્ટિકોણને સ્વિકારીને ટેવાતા જઈએ છીએ.

મનોભાવ અને લાગણીની અસરનું એમ જ છે. નોબેલ વિજેતા ડૉ. બ્રિશેને તેના પુસ્તક 'ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિક્સ'માં જણાવ્યું કે માનવીય સંબંધો અને તેના પર પ્રાર્થના, ટેલિપથી, પૂર્ણખ્યાલ વિ.ની અસર ત્યારે સમજાશે જ્યારે ક્વોન્ટમ મિકેનિક્સમાં દૂરના અંતરની અસર વિશે સંશોધન થશે.

૧૭. ડૉ. ડેનિયલ ગોલમેન ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સના પત્રકાર હતા તેઓ 'ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્ટ'ના લેખક છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: પ્રેમ અને આત્મીયતાની તંદુરસ્તી ઉપર શી શી અસર થાય ?

ડૉ. ડેનિયલ : લાગણીઓ ચેપી હોય છે! તથા લાગણીઓને સંભાળવા માટે બીજા લોકો મદદઅંશે સામેલ હોય છે. સંબંધોમાં લોકો એકબીજાને સતત સારુ લગાડતા હોય છે એટલે કે કોઈને ઉદાસીનતામાંથી બહાર કાઢવા, ગુસ્સાને સંભાળવો વિ. સહજતાથી લોકો કરતા હોય છે. જો ખરાબ મૂડમાં હો તો બે ત્રણ મિત્રોને ભેગા કરો. જેઓ સારુ લગાડવા યત્ન કરશે.

ડૉ. ઓર્નિશ: શું સમાજમાં સ્વાર્થપણું અને વ્યક્તિગતપણું ઘણું પ્રબળ છે?

ડૉ. ડેનિયલ : જો કે હું એટલું પ્રબળ માનતો નથી. જો એમ જ હોત તો આટલા લોકો જીવિત ન હોત. જીવ ઉત્કાંતિના શરુઆતના પ્રાણીઓ એકબીજા સાથે વળગીને રહેતા. સામાજિક રીતે અલગ પડી ગયેલા ઓછા જોવા મળતા. જો તમે કોઈને સહકાર ન આપો. આપ-લે ન કરો તો લોકો તમને પસંદ કરશે નહિ. આ છૂટા પડવાની વાત આ સભ્યતાના વિકાસ સાથે શરુ થઈ અને ત્યારથી જ દરેક પોતાના અસ્તિત્વ માટે કોઈના પર આધાર રાખવાનું છોડી દેવા લાગ્યા. આ સમયથી સામાજિક પરિવર્તનશીલતા વર્તણૂકમાં આવવા લાગી. પરંતુ તીવ્ર અસર ન પડી કે અસ્તિત્વ જ નાબુદ થઈ જાય.

ડૉ. ઓર્નિશ: આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની વ્યક્તિ ઉપર શું અસર પડી જેથી વ્યક્તિ તેના કુટુંબના ભોગે પણ સ્વાર્થી બનતી ગઈ ?

ડૉ. ડેનિયલ : દુનિયાની મોટાભાગની સંસ્કૃતિઓમાં કુટુંબ-જૂથ ઓળખને વ્યક્તિગત ઓળખ કરતાં ઘણી વધારે અગત્યતા અપાય છે. વ્યક્તિગતપણાની સ્વાર્થી વિચારધારા એ યુરોપિયન દેન છે. જે પછી અમેરિકનમાં ફેલાઈ.

લોકોને જીવવા માટે સમુદાયની જરૂર છે. લોકો તેમાં એકબીજા ઉપર આધાર રાખે છે. ક્ષોભ-શરમ જેવી સામાજિક લાગણીઓ પ્રભુત્વ ધરાવે છે. નિયંત્રણ માટે ઉપયોગી થાય છે. કોઈપણ જોડાણ એ રૂઝ આપે છે. પછી તે જોડાણ લોકો સાથે કે પોતાની જ સાથે કે ઈશ્વર સાથેનો અનુભવ હોઈ શકે. આ રૂઝ આપવાની વાત રસપ્રદ છે. બૌદ્ધધર્મ પ્રમાણ તમે અહમ સાથે ન હો ત્યારે હળવાશ લાગશે! તમે આંતરસંબંધથી સમૃદ્ધ બની જાવ છો એટલે કે જોડાણ અનુભવો છો.

૧૮. ડૉ. જેઈમ્સ મિશિગન યુનિ.માં સમાજશાસ્ત્રના પ્રોફેસર છે.

સામાજિક સહાયની લાગણી એટલે આજુબાજુ જેઓ તકલીફમાં હોય એવા લોકોને, લાગણીથી, સાધનથી અને અનુભવથી મદદરૂપ થવું.

સહાયકર્તા સંબંધો હોવાનું કે તેવું માનતા હોવાની લાગણીથી ઘણાને ફાયદો થાય છે. જેમાં વાસ્તવિક સહાયની જરૂરિયાત નથી હોતી છતાં તે લાભ મળે! માત્ર એવી લાગણી કે ક્યાંક 'કોઈક' છે તેનાથી પણ ફાયદાઓ છે. માત્ર માનવાથી કે સહાય જરૂર પડે મળી શકશે, તેનાથી પણ લાભ થાય છે.

લોકો એવા સંબંધો પસંદ કરે જે પરસ્પર લાભદાયી હોય. પરણિત હોય ત્યારે એકબીજા વર્તણૂક ઉપર દેખરેખ રાખે છે. ખાસ કરીને જોખમી પરિબળો જેવા કે ધૂમ્રપાન, શરાબ, વધુ ખોરાક, કસરત ન કરવી વિ. ઉપર નિયંત્રણ રાખે છે.

માણસને માણસની જરૂરિયાત છે. બીજાની હાજરીથી શાંતિ મળે છે. આ માટે ઘણી બધી જૈવિક પ્રક્રિયાઓ શરીરમાં થાય છે. તણાવભર્યા સંજોગોમાં મોટાભાગના સંબંધો હકારાત્મક અસર કરે છે.

ઘણી પ્રક્રિયાઓ શારીરિક હોય છે. અમુક પ્રક્રિયા સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક હોય છે. દા.ત. સંબંધોને લીધે વર્તણૂક પર થતું નિયંત્રણ અને અસર, એ માત્ર વર્તણૂક સ્તરે જ જોવા મળે છે. દા.ત. ધૂમ્રપાન ઓછુ થાય કે ગાડીમાં સીટ બેલ્ટ બાંધવો જેવી રક્ષણાત્મક પ્રક્રિયાઓ વર્તણૂક આધારિત હોય છે.

સામાજિક સહાયની એક લાક્ષણિકતા છે. આ ઉપરાંત મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો પણ બહોળા પ્રમાણમાં અસર કરે છે અને તંદુરસ્તી માટે ઉપયોગી નિવડે છે. કેટલી અસર થશે તેનો આધાર વ્યક્તિગત હોય છે. ટુંકમાં દરેકને ફાયદો ન પણ થાય! દા.ત સામાજિક સહાયથી રોગ પ્રતિકારકશક્તિમાં ફેરફારને લીધે લોકોને સંક્રમિત રોગ સામે રક્ષણ મળે તો કોઈને કેન્સર કે ગાંઠ વધતી અટકે છે.

આ પરિબળો કદાચ આપણા મધ્યસ્થ ચેતાતંત્ર દ્વારા અને ન્યૂરોએન્ડોફાઈમના રસ્તે હૃદયની ક્રિયાઓ, BP, ધબકારા વિ. નિયંત્રિત કરવાથી ઉપયોગી થતું હશે. આવા પરિબળોથી લોકોમાં ચરબીયુક્ત પદાર્થનું પ્રમાણ ઘટે છે! પરંતુ તે પૈકીની કેટલીક જ માપી શકીએ છીએ.

સંબંધોના દૃષ્ટિકોણથી જોતા હો તો સામાન્ય પ્રશ્નો પૂછી શકાય જેમ કે- પરણીત છો? અન્યને કેટલીવાર મળો છો? કેટલીવાર વાતચીત કરો છો? ધર્મસ્થળે જાવ છો? ત્યાં ભાગ લ્યો છો? આવા પ્રશ્નોથી સંબંધો ને તેની પારસ્પરિક અસરોનો અંદાજ મેળવી શકાય. ઘણા વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે જે વ્યક્તિ અવલોકન કરતી હોય તેને જે છાપ ઉપસે તે આધારપૂર્વક અગત્યની તથા વધુ ઉપયોગી ગણાય. મારા હિસાબે ખરેખર તો પ્રેમ અને આત્મીયતાની વાત કરવી જોઈએ. પ્રેમ અને આત્મીયતા એ ઉચ્ચપ્રકારની સામાજિક સહાય છે. મનુષ્યને તેના વિકાસ અને સારસંભાળ માટે સંબંધો જરૂરી છે.

અસ્તિત્વને અસર કરતા સૌથી વધુ સબળ પરિબળ હોય તો અન્ય સાથેના સંબંધો, જીવન સાથી, કુટુંબીજનો તથા બાળકો સાથે સહકર્મચારીઓ તથા સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ સાથેના સંબંધો છે. ધર્મથી સ્વાસ્થ્યને લાભ પણ થાય છે.

સામાજિક એકીકરણ માળખાનું એક પરિબળ- મૃત્યુનો ડર છે. સામાજિક સંપર્ક, સંબંધો અને પ્રવૃત્તિઓ પણ સંખ્યામાં વધે છે તે ગુણવત્તામાં પણ વધુ પ્રબળ બને છે. આ તમામ શક્યતાઓથી સ્વાસ્થ્ય ઉપર હકારાત્મક અસર થાય છે. પશ્ચિમી વિચારધારા મૂડીવાદી હોવાથી વધુ સ્વકેન્દ્રી હતી. અમેરિકા ને પશ્ચિમી યુરોપ દેશો, એશિયાઈ દેશો કરતાં સ્વકેન્દ્રી સમાજ ધરાવે છે.

૧૯. ડૉ. જોય (એમ.ડી.) તેઓ વ્યક્તિવિકાસનું કામ કરે છે.

‘પીડા એ વ્યક્તિનો આંતરીક બદલાવનો દરવાજો.’ વિશે વાર્તાલાપ આપે છે.

ડૉ. જોય : પીડાની એક કિંમત છે. વ્યક્તિએ જેટલી ઊંડાઈથી પીડા અનુભવી છે તેટલી જ ઊંડાઈથી તે તેની આંતરિક પરિવર્તનની શક્તિ પિછાની શકે છે. પીડા શક્તિસ્રોતને પરિવર્તિત કરે છે અને તેને અમર્યાદિત, તાત્કાલિક અને સ્વકેન્દ્રીમાંથી, કરુણા અને ‘આપણા પોતાની’ ભાવના તથા ‘મારી વિરુદ્ધ અન્યની’ ભાવનાની જગ્યા લે છે. બલિદાન આપવાનું રહસ્ય પણ એ જ પ્રકારની પીડા છે જેમાં વ્યક્તિગત માન્યતા છોડીને વૈશ્વિક વિચાર અપનાવે છે. એક સામાન્ય માણસમાં પરિવર્તન લાવવા માટે એ બલિદાન અને પીડા જે ગુંથાયેલા છે તે કારણભૂત હોઈ શકે.

ડૉ. ઓર્નિશ: સંબંધો કઈ રીતે આધ્યાત્મિક રસ્તે લઈ જાય છે?

ડૉ. જોય : કોઈપણ સંબંધને માત્ર આનંદ ખાતર જ નહિ પરંતુ તેમાં ઊંડાણપૂર્વકનો અર્થ હોવો જોઈએ. આનંદ અને કરુણા એ સંબંધ નામના સિક્કાની બે બાજુઓ છે. સંબંધમાં વિવિધ પ્રકારની લાગણીઓની હારમાળા હોય છે. સંબંધોની નીચે સમજણ અને કદર રહેલી છે જેથી મુશ્કેલીઓ અને આનંદનો અઢળક અનુભવ થાય છે. આ કદાચ તાજા બનેલા સંબંધોમાં જોવા ન મળે પણ પરિવર્તનશીલ સંબંધોમાં ચોક્કસ અનુભવાય છે. સામાન્ય રીતે કાંઈક આંચકો લાગે ત્યારે જ આપણને સમજાય છે કે આપણે કેવું ઉપરછલું જીવી રહ્યા છીએ અને તે પછી જ વધુ અર્થપૂર્ણ જીવનની શોધ શરૂ કરીએ છીએ. આવું ગંભીર માંદગી સમયે લાગે કે જીવનનો અંત નજીક છે અને જિંદગીમાં વધુ રસ ધરાવતા થઈ જઈએ છીએ.

૨૦. ડૉ. લિન્ય, મનોવિજ્ઞાન પ્રોફેસર, મેરીલેન્ડ યુનિ., મેડિકલ કૉલેજ.

લેખક : ‘ધ બ્રોકનહાર્ટ’ ને ‘લેંગ્વેઝ ઓફ હાર્ટ.’ તેઓ ‘એકલતા તથા હૃદયરોગના સંબંધોના પાયાના અભ્યાસી છે.

ડૉ. લિન્યે ‘ધ બ્રોકન હાર્ટ’માં જણાવ્યું છે કે ‘એકલતા’ પશ્ચિમી દેશોમાં મૃત્યુ અને હૃદયરોગનું મુખ્ય કારણ છે. વિજ્ઞાન ને તબીબી અભ્યાસમાં એકલતા તથા પ્રેમ જેવા શબ્દ સાવ અદૃશ્ય છે. તેની જગ્યાએ માનસિક તણાવ અને સામાજિક સહાયે લીધી છે. વિજ્ઞાનમાં પ્રેમ એ બહિસ્કૃત વાત છે!

ડાર્વિને ‘ધ એક્સપ્રેશન ઓફ ઈમોશન ઈન મેન એન્ડ એનિમલ : ધ સ્ટડી ઓફ ફિચર, બ્રેઈન, હંગર, રેઈઝ(ગુસ્સો)એન્ડ લવ’માં જણાવ્યું કે તમામ લાગણીઓમાંથી શક્તિશાળી ‘પ્રેમ’ છે પરંતુ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી તે તપાસવું અઘરું છે.

ડૉ. ઓર્નિશ : શા માટે વિજ્ઞાનમાં પ્રેમને ગંભીરતાથી લેવાતો નથી!?

ડૉ. લિન્ય : આધુનિક સારવારમાં શરીરને યંત્ર મનાય છે. જીવવિજ્ઞાનનો આધાર કોષકીય સ્તરે હોય છે અને માની લેવાય છે કે પ્રાણીજગત ને માનવીમાં કોષીય નિયંત્રણ સરખા જ હોય છે. આ હકીકતમાંથી લાગણીઓને બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે જેથી ઘણો ગુંચવાડો પેદા થાય છે.

ડાર્વિને લાગણીઓનો અર્થ ‘માત્ર રાસાયણિક ઉપાધી’ (કેમિકલ લોયો) ગણી છે જે માનવી-પશુજગતમાં સરખી જ હોય છે. માત્ર માણસમાં આત્મા હોય જે લાગણીઓને સમજી શકે છે માટે લાગણી એ આત્માની માલિકી છે; શરીરની નહિ. આમ આધુનિક સારવારનો પાયો નખાયો.

એકલતા જીવલેણ છે. એકલતાથી હાઈ બીપી અને હૃદયરોગ પણ થાય છે. જ્યારે બાળક રડે છે ત્યારે તેનું બીપી બમણું થઈ જાય છે! શરૂઆતમાં લાગતું કે BP માં વધારો તણાવની પ્રતિક્રિયા છે. એક દિવસ અચાનક મને ખ્યાલ આવ્યો કે BP નો આ

વધારો એ પ્રતિક્રિયા ન હતી પણ એ કમ્યુનિકેશનો એક ભાગ છે!

પુખ્તવયમાં રડવાનું આંતરિક હોય છે. આથી લોકોને સાંભળવાથી તેમનું બીપી ઘટે છે કારણ કે આપણે તેનું રૂદન સાંભળીએ છીએ. આધુનિક સારવાર પદ્ધતિ, છાતીના દુખાવા સાથે કાર્ડિયોલોજિસ્ટને બતાવે છે. ટ્રેડ મિલ ઉપર સ્ટ્રેસટેસ્ટ કરે છે. હોસ્પિટલમાં ધમનીની બાયપાસ સર્જરી થાય અને દુખાવો ગાયબ! આથી સ્પષ્ટ થાય કે આ મામલો પ્લમ્બિગનો છે જેમાં હૃદય પંપ છે. તો કાર્ડિયોલોજિસ્ટ, દરદીને શું માને છે?

દરદી પુનઃસ્થાપન (રિહેબિલીટેશન) માટે આવે ત્યારે દરદી એટલે જીવંત મશીન! આખી યાંત્રિક પ્રક્રિયામાં તેનું BP સતત જોવાય છે. બોલતા BP વધે છે અને ખરેખર સાંભળતા હોઈએ ત્યારે BP ઘટે છે! બહેરાઓ જ્યારે ઈશારાથી વાતચીત કરતાં ત્યારે આમ જ જોવા મળ્યું છે. એનો અર્થ એ થાય કે બોલવાથી જ નહિ પણ કમ્યુનિકેશનથી BP માં વધઘટ થાય છે.

BP જોઈને દરદી પૂછે છે કે આ શું છે? દરદી કહે કે મારુ BP તો ૧૨૦/૬૦ છે તો ૧૮૦/૧૧૦ કેમ હોઈ શકે?

હું જણાવું કે વાતચીત દરમિયાન રક્તવાહિનીઓમાં એવા ફેરફાર થાય જે ખરેખર તમારા ઉપર હુમલો કરે છે! બધા જ લોકો નકારાત્મક લાગણીઓ; ગુસ્સો, હતાશા તણાવ વિ. સાથે હૃદયરોગને સાંકળી દે છે. પણ હું તેને આ આંતરિક વાહિનીના ફેરફારને કમ્યુનિકેશનનો પ્રકાર સમજું છું. આ વાહિનીઓમાં થતો ફેરફાર એ હૃદયની ક્ષણિક છૂપાયેલી ભાષા છે. હૃદયપૂર્વક સંભાળ લેનાર વ્યક્તિને પણ આ છૂપું કમ્યુનિકેશન સપાટી ઉપર શાંત જ લાગશે.

ડૉ. ઓર્નિશ: આ સંજોગોમાં વ્યક્તિ પોતાની લાગણીઓથી અલગ થઈ ગઈ હોય?

ડૉ. લિંચ : હા, તેઓ પોતાની જ અનુભૂતિ કરી શકતા નથી જે મોટું દર્દનાક નૃત્ય છે. લોકોને એમ કહીએ છીએ કે દર્દ, પીડા, આંતરિક નિર્બળતા, એકલતા છૂપાવવાથી એની સાથે આ તમામ ભાવની સુંદરતા પણ છૂપાઈ જાય છે.

ડૉ. ઓર્નિશ: દર્દ છૂપાવીએ ત્યારે આનંદ અનુભવવાની ક્ષમતા ઘટી જાય?

ડૉ. લિંચ : માત્ર એ જ નહિ પણ બીજાનું દર્દ અનુભવવાની ક્ષમતા પણ ગુમાવતા જાવ છો. દા.ત. જર્મની કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પમાં સ્વકેન્દ્રિ-સ્વાર્થી એવા નાઝીઓને લોકોની ચીસો સંભળાતી નહિ. સમાજ અલિપ્ત અને સ્વકેન્દ્રિત બની રહ્યો છે તેનો અર્થ લાગણીહીન છે. આપણે શરીરમાં નહિ પણ પ્રતિબંધમાં આભાસી જીવન જીવીએ છીએ. હું પણ દાયકાઓ સુધી સ્વકેન્દ્રિત જીવતો તેનો ખ્યાલ ન હતો. એકલતા ઉપર પુસ્તક ‘બ્રોકન હાર્ટ’ અને ‘લેંગ્વેઝ ઓફ હાર્ટ’ લખ્યા ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે એ મારી આત્મકથા છે! હું મારી જાતને શોધતો હતો.

ઘણા અકાળે હૃદયરોગથી પીડાય છે તેઓ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સ્વકેન્દ્રિત હોય છે. તેઓ પોતાની લાગણીઓ જ માણી શકતા નથી! સ્વકેન્દ્રિત લોકો સારા અને સંવેદનશીલ હોય પણ એકલા હોય ! આનો ઉપાય પાછા ઘેર ફરવાનો છે. પોતાના શરીરમાં પાછા ફરવામાં અને વાસ્તવિક લાગણીઓ સાથે જીવવામાં છે. હૃદયમાં પાછા ફરવાનો છે.

૨૧.મેડમ ડૉ. ગેઈલે શિક્ષણમાં ડૉક્ટરેટ છે.

ડૉ. ગેઈલે ઘરવિહોણા બાળકો માટે અમેરિકાના પ્રથમ રહેણાક સાથેની શાળામાં હ્યુસ્ટનમાં સ્થાપી હતી.

ડૉ. ઓર્નિશ: એકલતા, ગુસ્સો, હતાશા, માંદગી અને એક મૃત્યુને કઈ રીતે જુઓ છો ?

ડૉ. ગેઈલે : દંપતિ વચ્ચેનું જોડાણ પ્રકાશની મેમ્બ્રેન દ્વારા થાય છે જે એકબીજા સાથે બાંધી રાખે છે. જ્યારે બે વ્યક્તિ વચ્ચે એક તંદુરસ્ત સંબંધ હોય છે ત્યારે કોઈ અવરોધ આવતો નથી. કોઈપણ પ્રકારની લાગણીઓને વ્યક્ત કર્યા વગર પકડી રાખવાથી ડર, ગુસ્સો, નફરત, દુઃખ, ધુત્કાર વિ. માટે ખૂબ જ ઊર્જા જોઈએ છે. જ્યારે તમે અવરોધને દૂર કરો ત્યારે તમે તમારા હૃદયમાં હો છો અને દબાણ દૂર કરો ત્યારે મુક્ત થાવ છો. બધુ જ સહેલાઈથી વહે છે. હળવાશ અનુભવાય છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. તંદુરસ્ત બનો છો કારણ કે તમે પ્રવાહમાં ભળી જાવ છો.

આપણા વ્યક્તિત્વ કે અહમને અથવા સ્વકેન્દ્રિત રાખવા માટે ખૂબ શક્તિ વપરાય છે. શક્તિનો વ્યય થાય છે જેનાથી લોકો માંદા પડે છે. જેમ હૃદય ખોલીને વાત કરો ને આધ્યાત્મિક બનો તેમ પ્રકાશ સાથે જોડાણ વધતું જશે. ઊર્જાનો રણકાર વધતો જશે. આથી શરીર હળવાશ અનુભવે અને તંદુરસ્તી બને કારણ કે શરીર માત્ર આત્માનું મકાન બની જાય છે.

ગુપ્તતા કે નિયંત્રણ જાળવવા માટે ખૂબજ ઊર્જા વેડફવી પડશે. આ સ્તરે જિંદગી ઘણી ઉદાસી, મુશ્કેલ અને એકલતા ભરી થાય છે. માંદગી, પીડા તથા દવાઓ વધતી જાય છે. શરીર તો માત્ર એક વાસણ છે જેમાં પ્રકાશ-આત્મા રહી શકે. શ્રદ્ધાથી કૂદકો મારવો જોઈએ. દરેકમાં ઈશ્વર છે.

માનવી કારકિર્દી, જીવનસાથી, કુટુંબની અગત્યતા માટેની લડતના કારણે જિંદગી વ્યસ્ત રહે છે. આ ઘટ્ટ દુનિયામાં આપણી શક્તિ વેડફાય જાય છે જેને સફળતા કહીએ છીએ. ગુસ્સો, ધુત્કાર, ઈર્ષા વિગરેને દબાવી દેવાથી બિમારી આવે છે. અસ્તિત્વ માટે આ નકારાત્મક લાગણીને સમાવી લેવાની છે કારણ કે દબાયેલી બાબત વિનાશ સર્જે છે. દબાવવાથી માંદગીને નિમંત્રણ મળે છે. આમ સંપૂર્ણ હો ત્યારે હંમેશા ખુશ અને હળવાશ અનુભવો છો.