

સમૃદ્ધિની સાથે એકલતા અને માનસિક તાણ પણ વધી છે

દુનિયા અમારી

દેખ્યાનો દેશ ભલે લઈ લીધો નાથ !
 પણ કલરવની દુનિયા અમારી !
 વાડે રખડયાની મોજ છીનવી લીધી
 ને તોય પગરવની દુનિયા અમારી !
 લેકાએ લેકાએ મહોરતા અવાજના
 વૈભવની દુનિયા અમારી !
 ફૂલોના રંગો રિસાઈ ગયા
 જાળવતી નાતો આ સામટી સુગંધ
 ટેરવાને તાજી કેં ફૂટી તે નજરના
 અનુભવની દુનિયા અમારી

• ભાનુપ્રસાદ પંડ્યા

આજે મલ્ટિનેશનલ કંપનીનો ચીફ હોય કે વિપ્રોના અબજપતિ અઝીમ પ્રેમજી હોય કે અનિલ અંબાણી હોય કે મુંબઈની લોકલ ટ્રેન ચલાવતો મોટરમેન હોય એ તમામ આજે ટેન્શનમાં જીવે છે. જવાબદારીનો બોજ વધે કે એકસાથે અનેક દિશામાં તમારે દિવસભરમાં મન-શરીરને લગાવવાનું હોય ત્યારે તમારું મન જુદી જુદી દિશામાં સ્ટ્રેચ થાય છે. એકવીસમી સદીમાં આ પ્રકારે અનેક દિશામાં તમારે ખેંચાવું પડે છે. તેના વગર તમને મજા નથી. ધનને આપણા પંડિતોએ વખોડ્યું પણ ધન વગર ચાલે નહીં, હવે નવાં નવાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે. રિચર્ડ લેયાર્ડ, પોલ માર્ટિન અને અલેન ડી બોટમે પુસ્તકો લખ્યાં તેમાં નવો શબ્દ વાપર્યો છે: ‘વેલ્થ વોર્નિંગ’ આપણે હેલ્થ વોર્નિંગ જેવો શબ્દ સાંભળ્યો છે. તબિયતને જાળવવા શી શી ચેતવણી રાખવી તેવો શબ્દ હતો. પણ હવે વેલ્થ વોર્નિંગ જેવો શબ્દ આવ્યો છે. સંપત્તિથી અને વધુ પડતી સંપત્તિ અને વધુ પડતી જંજાળથી ચેતવા જેવું છે.

બ્રિટિશ લેખક ઓલિવર જેમ્સને કામ સોંપાયું. નવ દેશોમાં ફરીને લોકો ધનિક થાય છે પણ સુખી છે? ઓલિવર જેમ્સે બ્રિટન, ન્યુઝીલેન્ડ, ઓસ્ટ્રેલિયા, સિંગાપોર, શાંઘાઈ, મોસ્કો, કોપનહેગન(ડેનમાર્ક) અને ન્યુ યોર્ક શહેરોમાં ૩૯૦૦૦ લોકોનો સર્વે કર્યો. એમાં માલૂમ પડ્યું કે બધા જ વેલ્ધી થાય છે, પણ પહેલાં કરતાં ૧૦૦ ગણા ટેન્શનમાં છે અને ડિપ્રેશનમાં સપડાઈ જવાના ચાન્સ વધી ગયા છે. સુખનો પારો નીચો ગયો છે.

હાલમાં જ્યારે બ્રહ્માંડની ઉત્પત્તિનું રહસ્ય જાણવા કે યુરોપમાં ખગોળશાસ્ત્રીઓ ધડાકાનો પ્રયોગ કરતા હતા ત્યારે યુરોપમાં રેયમન્ડ ટેલિસનું પુસ્તક ‘ધ કિંગડમ ઓફ ઈનફિનિટ સ્પેસ-એ ફેન્ટેસ્ટિકલ જર્ની એરાઉન્ડ યોર હેડ’ નામનું અર્ધવૈજ્ઞાનિક પુસ્તક પ્રગટ થયેલું. રેયમન્ડ ટેલિસ સાયન્ટિસ્ટ છે, ફિલોસોફર છે અને કવિ પણ છે. તેમણે આપણા આખા મસ્તકને બ્રહ્માંડ કહ્યું છે તે નિજી બ્રહ્માંડને જાણવું જોઈએ. માસાચ્યુસેટ્સ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજીની લેબોરેટરીના ડિરેક્ટર આપણા ભારતીય ડૉ. અનંત ચંદ્રકાસન છે. તે એવી કોમ્પ્યુટર ચીપ વિકસાવવા માગે છે. જે હાલની ચીપ્સ કરતાં ૧૦ ગણી વધુ કામ કરે ને જે ૨૦૨૦માં ચંદ્રની યાત્રા કરીને ત્યાં રહેવાના હોય...વગેરે વગેરે. આ દાખલો આપીને ડૉ.રેયમન્ડ ટેલિસ કહે છે ‘અરે સાહેબ, બહાર ક્યા બ્રહ્માંડને જાણવા ફાંફાં મારો છો? ચંદ્ર ઉપર જઈને બધું જાણશો, પણ તમારા મસ્તકમાં કેવા કેવા ખેલ ખેલાય છે. તેને જાણો તો જંગ જીતી જશો. બ્રહ્માંડને શોધવા જરૂર જાઓ, પણ તમારા મસ્તકમાં અનંત સ્પેસ છે. વિરાટ ક્ષેત્ર છે. તેને જાણો તો જંગ જીતી જશો. બ્રહ્માંડને શોધવા જરૂર જાઓ, પણ તમારા મસ્તકનું જે બ્રહ્માંડ છે તેને તો જાણી લો. તેને બહુ ટેન્શનમાં ન નાખો. તેણે અનેક કામ કરવાનાં છે. તેમાં તમે વધુ બોજ ન નાખો. ડૉ. ટેલિસ કહે છે કે ધ હ્યુમન ઈઝ ધ ઓન્લી કાય એનિમલ ઘેટ ટોકસ ટુ હિમસેલ્ફ ઓર હરસેલ્ફ ઈન ટુ ટિયર્સ-માનવ જ એવી જાત છે કે જે રુદ્ધન દ્વારા પોતાની સાથે વાત કરે છે. તમે પ્રેમનો ઇશારો કરો ત્યારે મગજ કામ કરે છે. અને

આંખ ફરકે તેમાંય મગજ કામ કરે છે. આ મગજને દવાથી નહીં, ભારતીય સંસ્કાર પ્રમાણે ગુરુમંત્ર, શાંતિની પ્રાર્થના અને યોગથી શાંત રાખવાનું છે.

અને સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૮માં બીજું એક પુસ્તક પ્રગટ થયું તેનું નામ છે: ‘બ્લાય ડુ પિપલ ગેટ ઈલ?’ શું કામ લોકો બીમાર પડે છે? લેખકો છે: ડેરિયન લીડર અને ડેવિડ કોરફિલ્ડ. એ બંને જણ કહે છે કે આજનો ડૉક્ટર દર્દીની હાલત માત્ર ૨૩ સેકન્ડ જ સાંભળે છે. ૨૪મી સેકન્ડે દવા લખી આપે છે. પણ જો ડૉક્ટર દર્દના મૂળમાં જવા પ્રશ્નો પૂછે તો તમે જરૂર કહો કે ડૉક્ટરસાહેબ, ખૂબ સ્ટ્રેસ રહે છે. લેખકોથી માંડીને ઉદ્યોગપતિને સ્ટ્રેસ રહે છે. નવી નવી પ્રેમમાં પડનારી છોકરીને મગજની તાણ રહે છે. વિખ્યાત કેનડિયન નવલકથાકાર જોન હાર્સ જેન્સન બીમાર પડ્યા ત્યારે માલૂમ પડ્યું કે તેમણે હિન્દુ માયથોલોજી ઉપર પુસ્તક લખેલું. ‘શિવા ૩૦૦૦’નામનું પુસ્તક હતું પણ પછી તે અગમ્ય કારણોસર બીમાર પડ્યા. ડિપ્રેશન આવ્યું. શું કામ? તેને ચિંતા થવા લાગી કે આ પુસ્તક પ્રગટ થશે અને ભગવાન શિવ વિષે તેણે કલ્પનાઓ કરી છે તે પુસ્તક વાંચીને હિન્દુઓ નારાજ થશે કે ખિજાઈ જશે નહીંને, આવા ટેન્શન થકી બીમાર પડ્યા!

જો કે ગ્લાસગો યુનિ.ના પ્રોફેસર ગોર્ડન સ્ટુઅર્ટ થોડાક ફંટાઈને જુદી જ વાત કહેલી કે માણસના મગજ પર બોજ આવી જાય કે માનસિક સ્ટ્રેસ આવે ત્યારે આવી સ્થિતિ લાભપ્રદ બને છે. એટલે કે એવી હાલતમાં માનવી વધુ સર્જક બને છે. દા.ત. આપણે કોઈ હોડીમાં બેઠા હોઈએ ને તોફાનમાં સપડાઈએ કે કટોકટીમાં મુકાઈએ ત્યારે માનવીની મગજની તાણ તેને ઝડપથી નવા નવા ઉકેલ શોધવામાં ધકેલે છે. તેની છુપાયેલી શક્તિ બહાર આવે છે, પરંતુ બીજી નેગેટિવ સ્ટ્રેસ હોય છે તે માણસને બીમાર પાડી દે છે. પરંતુ આવી ક્રિયેટિવ સ્ટ્રેસ માત્ર અતિસંવેદનશીલ અને સર્જક જીવના જ નસીબમાં હોય છે. તમે જુઓ, તમારી આસપાસ ડિપ્રેશન અને માનસિક તાણવાણા ભરપૂર લોકો છે. અમેરિકામાં સમૃદ્ધિ વધી છે પણ દરેક ચોથો માણસ ડિપ્રેશનથી પીડાય છે અને ત્રીજો માણસ કન્સરનો ઉમેદવાર છે. ૧ કરોડ અમેરિકનો ડિપ્રેશનથી પીડાય છે. એક લાખ આપઘાત કરે છે. આપણું મગજ ખૂબ જ વિકસિત થયું છે. તે કુદરતી પ્રક્રિયા છે. મગજને જેટલું વધુ કામ આપો તેટલું તે વિકસે છે. પણ મોસ્કોના ડૉ. ઈવાન ખોરાલે કહેલું કે મગજ એટલી હદે વિકસ્યું છે અને બોજલું બને છે કે જાણે તે ફાટી પડશે! થોકબંધ જ્ઞાન કે માહિતી કે માનસિક પ્રવૃત્તિથી મગજને ભરવું પડે છે. રોજિંદા જીવનની દોડધામ વધી છે. શોકસભામાં જવું, શોકસભામાંથી કોઈના લગ્નમાં જવું અને લગ્નમાંથી હોસ્પિટલમાં કોઈની ખબર કાઢવા જવું વગેરે પ્રવૃત્તિ ચાલે છે. માનવીના સમગ્ર શરીર-મગજની રચના બાહ્ય સંયોગ સાથે મેળ લેવાની તાકાત જરૂર ધરાવે છે. પણ તે તાકાતની મર્યાદા પણ છે. આજે શિક્ષણ અને તાલીમનો ગાળો વધ્યો છે. ૫૦-૫૫ની ઉંમરે ઘણા નવી નોકરી માટે ઈન્ટરવ્યુ આપે છે. આના જેટલી ઉંમરે વિજ્ઞાનીઓ નવી તાલીમ લે છે. એક જમાનામાં ગ્રેટ બ્રિટનમાં વિલિયમ પીટ માત્ર ૨૨ની ઉંમરે વડાપ્રધાન બનેલા. હવે અમેરિકામાં ૭૪ની વયે જોન મેકેનેને પ્રમુખ બનવું છે. ૭૯ની વયે લાલકૃષ્ણા અડવાણીને વડાપ્રધાન બનવું છે.

ચાર્લ્સ ડાર્વિને સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેના સેક્સ્યુઅલ આકર્ષણને આ જગતની વિકાસની કુદરતી પ્રક્રિયા સાથે જોડેલું. સ્ત્રીને પુરુષની ઉંમર કે તેના દેખાવ સાથે લેવાદેવા નથી. સાધનસંપન્ન હોય અને તેને સાચવે તેવો જીવનસાથી ઝંખે છે. તેને પ્રેમ આપે, સાચવે, પ્રતિષ્ઠા આપે, તેને દિલ દે છે. હવે સ્વીડનના ગોટબર્ગ યુનિ.ના વિજ્ઞાની ડૉ. મોલ્ટે એન્ડરસન કહે છે કે સ્ત્રી જન્મથી એવી પ્રોગ્રામ્ડ છે કે તે લગ્નમાં સલામતી ઇચ્છે છે. એમાં જ્યારે પુરુષ યુવાન સ્ત્રીને પરણે ત્યારે તેના મગજની તાણ વધી જાય છે. ઈવોલ્યુશનરી સાયન્ટિસ્ટો તો હવે એવું પુરવાર કરવા માગે છે કે પુરુષ કે સ્ત્રીની તમામ આકરી પ્રવૃત્તિ કે સખત પુરુષાર્થ સેક્સની અબળખાને આભારી છે! આ પ્રકારની અબળખા પણ સ્ત્રી-પુરુષને મગજની તાણના શિકાર બનાવે છે. તો? તો હવે સાર લો બે શબ્દોમાં ‘ધીરી બાપુડિયા’ ધન અને શરીરની વાસનામાં ખાસ.