

આરોગ્યમાં આધ્યાત્મિકતાની ભૂમિકા

ધવલ એચ. પરમાર

પીએચ.ડી. રિસર્ચ સ્કોલર, ગુજરાતી વિભાગ, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ, ગુજરાત

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 15 July 2020

Keywords

આધ્યાત્મિકતા; આરોગ્ય; સારવાર;

આરોગ્યસંભાળ પ્રણાલી.

Corresponding Author

Email: [dhavalparmar\[at\]gmail.com](mailto:dhavalparmar[at]gmail.com)

ABSTRACT

આધ્યાત્મિકતાએ તમારા જીવનમાં અર્થ, આશા, આરામ અને આંતરિક શાંતિ મેળવવાની રીત છે. ઘણા લોકોને ધર્મ દ્વારા આધ્યાત્મિકતા મળે છે. કેટલાક લોકો તેને સંગીત, કલા અથવા પ્રકૃતિ સાથેના જોડાણ દ્વારા શોધી શકે છે. અન્ય લોકો તેને તેમના મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતોમાં શોધી કાઢે છે. આધ્યાત્મિકતા આરોગ્ય સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે તે વિશે કોઈને ખરેખર ખાતરી નથી. જો કે, એવું લાગે છે કે શરીર, મન અને ભાવના જોડાયેલા છે. કેટલાક સંશોધન કહે છે કે; તમારી માન્યતાઓ તમારી સુખાકારીની ભાવના વચ્ચેનું જોડાણ બતાવે છે. ધર્મ, ધ્યાન અને પ્રાર્થનાથી પ્રાપ્ત કરેલી સકારાત્મક માન્યતાઓ, આરામ અને શક્તિ, સુખાકારીમાં ફાળો આપી શકે છે. તે ઉપચારને પ્રોત્સાહન પણ આપી શકે છે. તમારી આધ્યાત્મિકતા તમારા સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરશે કે નહીં? એ કોઈ બીમારીનો ઇલાજ કરી શકશે કે નહીં? એ અકથ્ય છે; પરંતુ એ ચોક્કસ કે તમને સારું લાગે છે. આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીથી આધુનિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓથી બચી શકાય છે અને માંદગી, તનાવ અથવા મૃત્યુથી વધુ સારી રીતે સામનો કરવામાં સહાય મળે છે. પ્રસ્તુત લેખમાં આધ્યાત્મિકતા સ્વાસ્થ્ય સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે? તેની સંક્ષિપ્ત છણાવટ કરવામાં આવી છે.

પ્રસ્તાવના

વિશ્વભરમાં વધુને વધુ લોકો આધ્યાત્મિકતા તરફ આગળ વધી રહ્યા છે. કેમ? આધુનિક દવા ઘણા રોગોને મટાડવામાં અસરકારક સાબિત થઈ છે, પરંતુ તે આરોગ્ય માટે સર્વાંગી અભિગમ આપવામાં નિષ્ફળ જાય છે. એ સૌથી વધુ સ્વીકૃત માન્યતા છે કે, રોગો અને સ્વાસ્થ્ય ફક્ત શરીરની જ નહીં, મનની પણ બાબત છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (ડબ્લ્યુ.એચ.ઓ) આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપતા કહે છે કે "તે સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે, માત્ર રોગ અથવા અશક્તિની ગેરહાજરી નથી." આ સૂચવે છે કે આપણે આધ્યાત્મિક પાસા સહિત માનસિક અને સામાજિક સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવા બાયોમેડિકલ સાયન્સથી આગળ જોવું જોઈએ. જો કે, આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ શું છે, તે આપણા સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે, અને આધ્યાત્મિકતા વિકસાવવા શું કરવું જોઈએ તે સ્વાસ્થ્ય સુવિધા આપવાવાળા તેમજ લેવાવાળા બંને માટે ખુબ જ મહત્વની બાબત છે.

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

આધ્યાત્મિકતાની વ્યાખ્યા કરવી મુશ્કેલ છે. તે વ્યક્તિનું આંતરિક સત્ય અથવા આનંદકારક અનુભવ છે. આધ્યાત્મિક

અનુસરણ દ્વારા, વ્યક્તિ પરમ, દિવ્ય અથવા જેને મોટાભાગના લોકો સર્વશક્તિમાન ભગવાન કહે છે તેની સાથે જોડાવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સામાન્ય રીતે આવા લોકો પોતાના આધ્યાત્મિક ગુરુના માર્ગદર્શન અને સૂચના હેઠળ, વ્યક્તિગત અથવા સામૂહિક અભ્યાસ તરીકે મૌન, પ્રાર્થના, ધ્યાન અને યોગ જેવી તકનીકોનો આશરો લે છે. અન્ય લોકો ઈશ્વરને શોધવાના મુખ્ય માર્ગ તરીકે માનવજાતની નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવામાં વિશ્વાસ કરે છે. આ ભલમનસાઈને જ તેઓ ઈશ્વરૂપ ગણે છે.

આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મનો સહસંબંધ

આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મ એકબીજા સાથે જોડાયેલા હોય છે પરંતુ તેમની વિભાવના જુદી હોય છે. બંનેનો દૈવી શક્તિ સાથે જોડાવાનો સમાન હેતુ છે. જો કે, આધ્યાત્મિક માર્ગ એક અમૂર્ત ખ્યાલ હોવાથી, માનવજાત દ્વારા વિવિધ ધર્મોની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. તેમાં ભગવાનની સાથે આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવાના હેતુસર અમુક આચારસંહિતા, આચરણો અને ધાર્મિક વિધિઓ બનાવવામાં આવેલી છે. તેમાંની ઘણી ધાર્મિક પદ્ધતિઓ સારા સ્વાસ્થ્ય સહિત સારા જીવનનિર્વાહ માટે સહાયક છે. દાખલા તરીકે, ઇસ્લામમાં રમઝાન દરમિયાન 'ઉપવાસ'

કરવા, હિન્દુઓમાં પૂજા, હવન વગેરેની કામગીરી, ખ્રિસ્તી ધર્મમાં પ્રાર્થના સેવા, શીખ ધર્મમાં જોવા મળતી લંગર સેવા, જૈન સમુદાયમાં અર્હિસા અને શાકાહાર વગેરે વિવિધ ધર્મો સારા જીવન અને સારા સ્વાસ્થ્યનો સંદેશ કેવી રીતે આપે છે તેના આદર્શ ઉદાહરણો છે. આધ્યાત્મિકતાનો હેતુ છે યોગ, પ્રાર્થના, મૌન, ધ્યાન દ્વારા સાર્વત્રિક મૂલ્યોના વાવેતર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, જેનાથી માણસ પોતાનો અહંકારને સમર્પણ કરીને મનુષ્યતાની સેવા કરે.

આપણે આધ્યાત્મિકતા તરફ કેમ જવું જોઈએ?

આજે વધુને વધુ સંખ્યામાં લોકો આધુનિક જીવનશૈલીના રોગો અને માનસિક તાણનો ભોગ બને છે ત્યારે, પાશ્ચાત્ય શૈલીની દવા કે સારવાર પદ્ધતિ કે નિવારણ અમુક અંશે શારીરિકતા સંદર્ભમાં મર્યાદિત મદદ પ્રદાન કરી શકે છે. અંતિમ તબક્કાના કેન્સર જેવી લાંબી બીમારીઓથી પીડાતા દર્દીઓ માટે, આધ્યાત્મિક સંભાળ તેમના દુઃખને દૂર કરવામાં સારી રીતે કાર્ય કરે છે. તે તેમને શાંતિપૂર્ણ મૃત્યુ માટે તૈયાર કરે છે. આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાનએ સારવાર અને સંશોધન પ્રક્રિયાઓની નવી પદ્ધતિઓ રજૂ કરીને નોંધપાત્ર ફાળો આપ્યો છે. પરંતુ વ્યંગની વાત તો એ છે કે, કૃત્રિમ વેન્ટિલેશન જેવી ઉચ્ચ અંતિમ તકનીકોના પરિણામે ઘણી વખત રોગોનું વ્યાપારીકરણ થતું હોવાના કારણે દર્દીનું આર્થિક અને માનસિક શોષણ થાય છે.

આધ્યાત્મિકતા અને આરોગ્ય વચ્ચેની કડી શું છે?

- તાજેતરના સંશોધનથી એ જાણવા મળ્યું છે કે, આધ્યાત્મિક આચરણ શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓને મટાડવામાં અને રોકવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- આધ્યાત્મિક આચરણ માંદગીનો સામનો કરવામાં, સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ અથવા રાહત આપવામાં મદદ કરે છે. વળી તે અંદરની આંતરિક શક્તિ અને સામાજિક ભાવનાને ટેકો પણ આપે છે.
- તંદુરસ્ત જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહન આપવામાં આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મો મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે.
- જ્યારે તબીબી સારવાર બિનસલાહભર્યું, નિરર્થક અને કોઈ ઉપયોગી ન થાય, ત્યારે આધ્યાત્મિક સંભાળ એકદમ શક્ય અને તાર્કિક સમાધાન છે.

આધ્યાત્મિક સારવાર આપવામાં કોઈ ચિકિત્સકની શું ભૂમિકા છે?

- મોટે ભાગે તબીબોને આધ્યાત્મિક સારવાર કેવી રીતે કરવી તેની તાલીમ આપવામાં આવતી નથી. આમ છતાં ઓછામાં ઓછું, ચિકિત્સકે દર્દીઓ અને તેમના પરિવારોની આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક માન્યતાઓથી વાકેફ હોવું જોઈએ.
- ચિકિત્સક દર્દીનો આધ્યાત્મિક ઇતિહાસ મેળવવા માટે સમર્થ હોવા જોઈએ. તેને દર્દીઓના ડર, આશાઓ અને તેમને મળતા શક્તિના સ્ત્રોતોને જાણવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે દર્દીને માત્ર દિલાસો આપી શકશે એટલું જ નહીં, પણ તેના દુઃખને ઘણી હદ સુધી દૂર કરી શકે છે.
- ચિકિત્સકે આધ્યાત્મિક અભ્યાસને દર્દી માટે યોગ્ય અને સ્વીકાર્ય કરીને સમાવિષ્ટ કરવામાં સહાય અને સમર્થન આપવું જોઈએ.
- ચિકિત્સકે વિવિધ સારવાર યોજનાઓ અને અન્ય આરોગ્ય પ્રવર્તન પ્રવૃત્તિઓમાં ધાર્મિક તથા આધ્યાત્મિક જૂથોના સભ્યોને શામેલ કરવા જોઈએ.

આધ્યાત્મિક સારવાર માટે અભિગમ

આધ્યાત્મિક સારવારએ વ્યક્તિની આખી જીવનશૈલીમાં આદર્શ રીતે સમાવી લેવી જોઈએ. જીવનશૈલીનો અર્થ એ છે કે જેમાં આપણે જીવીએ છીએ અને કાર્ય કરીએ છીએ. આમાં આપણે જાહેર અને ખાનગી જીવનમાં જે રીતે ખાઈએ છીએ, વસ્ત્રો પહેરીએ છીએ, વાત કરીએ છીએ, વિચાર કરીએ છીએ અને વર્તન કરીએ છીએ વગેરે બાબતો સમાવિષ્ટ હોય છે.

- આહાર - ભારતીય શાસ્ત્રો એમ કહે છે કે, “અન્નબ્રહ્મ” - એટલે કે અન્ન એ ભગવાન છે જેથી તમે શું ખાવ છો? તમે કેટલું ખાશો? અને તમે કેવી રીતે ખાશો? વગેરે પ્રશ્નો સાથે તમારી આહાર વિષયક દૈનિક દિનચર્યા પર ધ્યાન આપો અને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ નિર્ણય કરો. પ્રાચીન ભારતીય યોગ ખોરાકને ત્રણ વર્ગોમાં જીવનશૈલીના આધારે વિભાજીત કરે છે - સાત્વિક, રાજસિક અને તામાસિક. પરંપરાગત ભારતીય ખોરાકમાં ઉચ્ચ પોષણ મૂલ્ય હોય છે. જે હાઈબ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીઝ, હૃદયરોગને સંબંધિત વગેરે જેવી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ નિવારવામાં મદદ રૂપ થાય છે. હાલ વિશ્વ સંતુલિત આહાર માટે શાકાહારી ખોરાક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રહ્યું છે કારણ કે એ પોષણની દ્રષ્ટિએ ખૂબ જરૂરી છે. લોકો ફાઇબર, એન્ટીઓક્સિડેન્ટ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિવાળા સમૃદ્ધ

ખોરાક તરફ વળ્યા છે જે સામાન્ય ખાદ્ય ચીજોમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે.

- વિહાર - તમે તમારા નવરાશના સમયનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરો છો? અધિકાંશ સમસ્યાઓ પાછળ બેઠાડુ જીવનશૈલી ગુનેગાર હોય છે. નિયમિત ચાલવું, જિમ, એકોબેટિક્સ અને વ્યાયામો દ્વારા શરીરના નિર્માણમાં મોટો ફાયદો થાય છે. યોગાસન અને ધ્યાનની ક્રિયા શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં તેમજ તણાવનો સામનો કરવામાં ખાસ મદદ કરે છે. વહેલી સવારે મંત્રનો જાપ કરવો, પ્રાર્થના, ભક્તિ ગીત કે શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળવું, ખુબ જ રુચિકર છે. સત્સંગ, ભજન, ધાર્મિક ગુરુઓ દ્વારા પ્રવચનો સાંભળવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ તમારા ખાલી સમયને અર્થપૂર્ણ રીતે ઉપયોગમાં લેવામાં મદદરૂપ થાય છે. સંગીત, ચિત્રકામ, ફોટોગ્રાફી, બાગવાની, પાળતુ પ્રાણી રાખવા વગેરે જેવા શોખ સક્રિયતા સાથે આનંદ આપે છે. નિયમિત કાર્યમાંથી વિરામ લેવો, ટ્રેકિંગ, પ્રવાસ અને મુસાફરી એ આધુનિક જીવનશૈલીની કાયમી ઘટમાળ માંહેથી મુક્તિ લઈ મન અને કાયાને નાવીન્યતા બક્ષવાની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ છે.
- વ્યવહાર - સંઘર્ષો અનિવાર્ય છે પરંતુ દરેક સંઘર્ષનું કેવી રીતે ચાલન કરવું તે ખરેખર મહત્વનું છે. સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનની યોગ્ય પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાથી દરેક વિકટ પરિસ્થિતિ ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે.

આજના આધુનિક સંદર્ભમાં આધ્યાત્મિકતા નિઃસ્વાર્થ રીતે સમાજસેવામાં જોડાયા વિના અધૂરી છે. ભગવદ્ ગીતાનો સાર એ છે કે "ફળ અથવા તેના પરિણામની ચિંતા કર્યા વિના તમે તમારી ફરજ નિષ્ઠાપૂર્વક નિભાવો." ઇતિહાસ રચનારા તે બધા નેતાઓ માનવતાના હેતુ માટે તેમની નિઃસ્વાર્થ સેવા માટે જાણીતા છે. પ્રેમ કરવાનો, કાળજી લેવાનો અને વહેંચવાનો સાચો આનંદ શોધો. પ્રેમએ મૂળભૂત અને સાર્વત્રિક માનવ મૂલ્ય છે. પ્રેમ દ્વારા તમે સત્ય, સદાચાર, ધર્મ, શાંતિ અને અહિંસા જેવા અન્ય સાર્વત્રિક મૂલ્યો કેળવી શકો છો. અંતિમ સુખએ સંપૂર્ણ માનવતાના કલ્યાણમાં રહેલું છે. આ આધ્યાત્મિકતાનો મૂળ સંદેશ છે.

સમાપન

સારા સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવા માટે આધ્યાત્મિકતાના વિકાસના ચાર ખૂણા છે: સાધના, સત્સંગ, સેવા, અને સર્વશક્તિમાનનું શરણ. સારા સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવા માટેની વ્યૂહરચનાએ સમગ્રવાદી અભિગમને અનુસરવું જોઈએ. જેનાથી એક વ્યવહારુ દ્રષ્ટિકોણ ઉભો થાય અને શરીર અને મનની તંદુરસ્તીને એક સંકલિત ખ્યાલ મળે. તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવી અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે જ્યાં સુધી તમે તેના તરફ ધ્યાન નહીં આપો ત્યાં સુધી તમે જીવનના કિંમતી મૂલ્યો પ્રાપ્ત નહીં કરી શકો.

સંદર્ભ

- [1]. Mitter, Shubha. (1990). Healthy Living. New Delhi: Sultan Chand & Sons.
- [2]. Dhar, T.N. (2006). On the Path of Spirituality. New Delhi: Mittal Publications.
- [3]. ભાણદેવ. (૨૦૧૧). ડિપ્રેશનની યૌગિક ચિકિત્સા. રાજકોટ: પ્રવીણ પબ્લિકેશન.
- [4]. ભાણદેવ. (૨૦૧૩). યોગ મટાડે મનના રોગ. રાજકોટ: પ્રવીણ પ્રકાશન.
- [5]. ભાણદેવ. (૨૦૧૩). અધ્યાત્મ શું અને શા માટે?. રાજકોટ: પ્રવીણ પ્રકાશન.
- [6]. ભાણદેવ. (૨૦૧૪). અધ્યાત્મ રહસ્ય. અમદાવાદ: ગૂર્જર પ્રકાશન.