

विनाशक भावना

सामाजिक

उपयोजित मानसशास्त्राच्या क्षेत्रातील एक तज्ज्ञ डॅनियल गोलमन यांची या क्षेत्रातील अभ्यासावर आधारित अशी बारा पुस्तके प्रसिद्ध झाली आहेत. 'इमोशनल इंटेलिजन्स' (१९९५) हे पुस्तक आणि त्यापाठोपाठ 'हिलिंग इमोशनस' (१९९७) ही पुस्तके विश्वभर गाजली. त्यांनी संपादित केलेला 'डिस्ट्रिक्टव्ह इमोशनस' हा दलाई लामा यांच्या समवेत केलेल्या चर्चांच्या संदर्भातील ग्रंथ अलीकडेच २००३ साली प्रसिद्ध झाला आहे. या चर्चा २००० साली 'धर्मशाला' (जिथे दलाई लामा यांचे वास्तव्य आहे.) येथे, म्हणजे भारतातच झाल्या आहेत. 'माईड अँड लाईफ इन्स्टिट्यूट' ने या चर्चा घडवून आणल्या होत्या. भिन्न संस्कृतींमध्ये विचार-विनिमय घडवून आणणे, हेच या इन्स्टिट्यूटचे प्रमुख कार्य आहे. त्यामुळे दलाई लामा आणि इतर बौद्ध विद्वान आणि पाश्चिमात्य वैज्ञानिक नि तत्त्वज्ञानी यांच्यामध्ये असा संवाद, विशेषतः काही व्यापक सामाजिक प्रश्न समोर ठेवून, करण्यात आला.

सामाजात, विचार, बुद्धिवंत माणसेही अनेकदा क्रूर नि हिंसक कृत्यांना बळी का पडतात ? अशा विनाशक वर्तनात कोणती कारणे दडलेली असतात? अशा प्रकारची येणारी उबळ नि त्यामागच्या भावना, कशाप्रकारे नियंत्रित होऊ शकतील? आपण, स्वतःबरोबर आणि इतरांबरोबर शांततेने राहायला शिकू शकतो का? विसाव्या शतकाने जाता जाता, आपल्यासमोर उभे केलेले हे प्रश्न आहेत. दिवसेंदिवस जातीय नि धर्मीय राजकारण, हे प्रश्न आणखी तीव्र करीत चालले आहे. अशावेळी भावनांच्या नियंत्रणाचीच समस्या आपल्यासमोर 'आ' वासून उभी राहिली आहे. या समस्येची उकल करण्यासाठी एका बाजूला, पाश्चात्य राष्ट्रांमधून मानसशास्त्र आणि मज्जाजीवशास्त्र, मानवी मेंदूचा शोध आणि बोध घेण्यात गुंतले आहे, तर दुसऱ्या बाजूला पौर्वात्य अध्यात्मशास्त्र तपासून पाहिले जात आहे. पौर्वात्य (विशेषतः बौद्ध) आणि पाश्चिमात्य ज्ञान आणि विज्ञान यांना एकत्र आणून विनाशक भावनांच्या उद्रेकाच्या कारणांचा वेध काही नेमकेपणाने घेण्यात एक प्रयत्न, दलाई लामा यांच्याशी झालेल्या विद्वान शास्त्रज्ञांच्या चर्चांमधून करण्यात आला. दलाई लामा यांच्याशीच अशा शास्त्रीय चर्चांचा घाट का घालण्यात आला?

तर, डॅनियल गोलमन आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांना असे दिसून आले की, बौद्ध तत्त्वज्ञान असे सांगते की, सर्व व्यक्तिगत असमाधान आणि व्यक्ती-व्यक्तींमधील संघर्ष हा मुख्यतः तीन 'भूमिका' मधून उद्भवतो. एक, हांव, दोन, क्रोध आणि तीन भ्रम किंवा गैरसमज. बौद्ध धर्मात यांवर उताराही दिला आहे; आणि तो मानसशास्त्रीय स्वरूपाचा आहे, तसेच आजच्या मज्जाशास्त्राने त्याची शहानिशाही करता येते; सिद्धता पडताळून पाहता येते. कारण, आता अत्याधुनिक फोटो इमेजिंगच्या तंत्राने, शास्त्रज्ञ मंडळी, मेंदूमधील राग किंवा भीती यांचे वादळ शांत करणारी केंद्रे यांमध्ये, डोकावून पाहू लागली आहेत. त्यांना आता असेही आढळून आले आहे की, स्वतःचा

शोध घेण्याचे जे, ध्यानधारणेसारखे उपक्रम आहेत ते, भावनांची स्थिरता निर्माण करण्यात उपयुक्त ठरतात; आपल्या प्रवृत्ती विधायक करू शकतात.

दलाई लामा यांच्याशी झालेल्या चर्चाचा साद्यंत वृत्तांत डॅनियल गोलमन यांनी 'डिस्ट्रिक्टव्ह इमोशनस' (२००३) नावाने ग्रंथबद्ध केला आहे. या ग्रंथाला एक छोटेखानी नि नेटकी अशी प्रस्तावना, स्वतः दलाई लामा यांनी लिहिली आहे. ती आपल्याला निश्चितच अंतर्मुख करील अशी आहे.

दलाई लामा यांनी लिहिले आहे की, "बहुतांशी मानवी दुःखे किंवा भोग हे विनाशक भावनांमधून जन्म घेतात. उदाहरणार्थ, तिरस्कारापोटी हिंसा जन्म घेते तर हांव ही व्यसनाधीनतेत परावर्तित होते. अशा भावनातिरेकामुळे जी काही मानवी किंमत आपण मोजतो आहोत ती टाळणे आपली, म्हणजे इतरांची काळजी वाहणाऱ्यांची, मूलभूत जबाबदारी आहे. आणि दलाई लामा यांच्या मते, या कामात, बौद्ध धर्म आणि शास्त्रे यांना खूपसे योगदान देता येणार आहे. कारण, त्यांच्या मते, बौद्ध धर्म आणि विज्ञान हे जगाबद्दलचे परस्परविसंगत असे दृष्टीकोण नसून, उलट सत्याचा शोध घेण्याच्या दिशेने जाणारे वेगवेगळे दृष्टिकोण आहेत. बौद्ध शिकवणुकीतील वास्तवाचा शोध घ्यायला हवा आहे, आणि तो घेण्याच्या पद्धती विज्ञान देऊ शकते; वास्तविक बौद्ध धर्म आणि विज्ञान यांची उद्दिष्टे भिन्न आहेत, परंतु दोन्ही मार्गांनी जो सत्याचा शोध घेणे चालले आहे, त्याने आपले ज्ञान आणि आपली समज अधिक वाढू मात्र शकणार आहे. "

विज्ञान नि बौद्धधर्म यांच्यात परस्परात देवाण-घेवाण होऊ शकेल अशी दलाई लामा यांची धारणा आहे. त्यांनी असे म्हटले आहे की, "आम्ही बौद्ध लोक विज्ञानाच्या मदतीने आमची जगाबद्दलची समज स्वच्छ करून घेऊ शकू; तसेच अशी अनेक ज्ञानक्षेत्रे आहेत की ज्यांमध्ये बौद्धविचार विज्ञानाला खूप काही देऊ शकेल. उदाहरणार्थ, प्रत्यक्ष मनाचे कार्य कसे चालते याविषयीचे एक अंतर्गत शास्त्र बौद्धधर्माने शेकडो वर्षे विकसीत करीत नेले आहे. त्याचा उपयोग, ज्ञानग्रहणाच्या नि मज्जाशास्त्राच्या संशोधकांना, तसेच भावनेविषयी अभ्यास करणारांना करवून घेता येईल.

"याउलट, बौद्धविचारालाही विज्ञानाकडून घेण्यासारखे आणखी काही आहे. मी अनेकदा म्हटले आहे की, विज्ञानाने जर बौद्धविचारातील तथ्ये, काही वास्तविके ही विसंवादी म्हणून सिद्ध केली तर बौद्ध विचारात त्यानुसार बदल करावा लागेल. वास्तवतेला धरून असणारा विचारच आपण स्वीकारला पाहिजे. संशोधनांती जर असे दिसून आले की, एखाद्या मुद्याबाबतच्या विज्ञानाच्या म्हणण्यात काही अर्थ आहे तर ते आपण स्वीकारले पाहिजे. अर्थात, एक महत्वाचा भेद मात्र केला पाहिजे. विज्ञानाला 'काय सापडले नाही' आणि 'काय 'नाही' असे सापडले आहे,' या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत. विज्ञानाने जे अस्तित्वात नाही असे दाखवून दिले आहे, त्या सगळ्याचा स्वीकार, आपण ते अस्तित्वात नाही असे म्हणूनच केला पाहिजे. परंतु जे अजून विज्ञानाला अवगत झालेले नाही, ती मात्र वेगळीच बाब आहे. उदाहरणार्थ, प्रत्यक्ष जाणीव ही काय चीज आहे, हे विज्ञानाला सांगता आलेले नाही. मानवासहित ज्ञानग्रहण करणाऱ्या सर्व प्राण्यांनी जाणीवेचा अनुभव वर्षानुवर्षे घेतलेला आहे. तरीही जाणीवेचे नेमके स्वरूप काय आहे, तिचे कार्य कसे चालते याचे आकलन अजूनपर्यंत तरी आपल्याला झालेले नाही.

"विज्ञान आणि तंत्रविज्ञान यांची प्रगती खूपच झाली आहे. तरीही पूर्वीच्या धर्मांप्रमाणेच आजच्या विज्ञानालाही कित्येक प्रश्नांची उत्तरे सापडलेली नाहीत. मात्र अंतर्गत विकासाच्या आशयाला दूर्लक्षून, आपण भौतिक प्रगतीकडे जितके अधिक जाऊ तितकी नैतिक मूल्यांची अधिक घसरण होत जाणार आहे. त्यातून दीर्घकाल असमाधान अनुभवाला येणार आहे; तिथे न्याय्यतेला नि प्रामाणिकपणाला काही किंमत राहणार नाही; मात्र दुर्बल लोकांना अधिक सोसावे लागणार आहे; आणि अशा अ-न्याय्यतेपोटी उद्ध्वणाच्या उद्रेकातून सारा समाजाच भरडला जाणार आहे."

"अशा विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या घोडदौडीत, आपल्याला मानवतेची जाणीव करून देण्यात धर्म नि अध्यात्म यांना खूप मोठे स्थान आहे. आपल्याला वैज्ञानिक, भौतिक प्रगती आणि अंतर्गत विकासातून येणारी जबाबदारीची जाणीव या दोन्हींचा मेळ घालता आला पाहिजे."

"आज घडीला निर्माण झालेल्या विनाशक भावनांच्या संदर्भात, बौद्ध धर्म विज्ञानाला काही सांगू इच्छितो. आपल्या जीवनातील अशा विनाशक भावना नाहीशा करणे हेच मुळी या धर्माचे उद्दिष्ट आहे. हे उद्दिष्ट समोर ठेवून, अनेक सैद्धांतिक अंतर्दृष्टी नि व्यावहारिक पद्धती विकसित केल्या आहेत. त्या जर वैज्ञानिक निकषांवर उपयुक्त ठरत असतील तर मग त्याचे सार्वत्रिकीकरण करायला काहीच हरकत नाही. "

दलाई लामा यांनी या प्रस्तावनेत विज्ञान आणि अध्यात्म यांची जोडणी करण्याची संकल्पना मांडताना, अध्यात्म हे विज्ञानाने तपासावे आणि विज्ञानाला अध्यात्माने मानवतेचा आशय पुरवावा, अशी अपेक्षा केली आहे. त्यांच्या वैज्ञानिकांशी झालेल्या चर्चांमध्ये, अनेक प्रश्नांचा उहापोह करण्यात आला. उदाहरणार्थ, मानवी विनाशक भावनांचे, मानवी उत्क्रांतीत नेमके काय स्थान आहे? त्यांचे मानवामधील अस्तित्व हे नैसर्गिकरीत्याच कोरलेले आहे काय ? या भावना वैश्विक आहेत की त्यांना सांस्कृतिक परिणाम आहे ? दयाबुद्धी ही देखील अशीच जन्मसिद्ध असेल तर तिचे संवर्धन करता येईल काय ?

या ग्रंथामध्ये अनेक वैज्ञानिकांनी नि अध्यात्मिक विद्वानांनी सादर केलेल्या निबंधांमधून, प्रत्यक्ष शालेय स्तरावरच, सामाजिक आणि भावनिक शिक्षणाचे काही उपक्रम राबविता येतील का ? याचाही विचार मांडला आहे. मुलांच्या मनात जाणीव जागृती, रागावर नियंत्रण आणि सहानुभूतीचे वागणे निर्माण करता येईल का ? आणि कसे? विनाशक भावना हा जगापुढचा जागता विषय आहे. भविष्याकडे जाताना असे वर्तमानकालीन वास्तव बदलण्याची आकांक्षा आपण धरू शकतो का?

भावनाशील प्राणी म्हणून आपण, भावनांचा एक जाणीवपूर्वक घेतलेला अनुभव म्हणून विचार करीत असतो. पण जेव्हा मेंदूमधील भावनांच्या स्थानाचा विचार करू लागतो, तेव्हा भावनात्मकता ही त्या व्यवस्थेतील केवळ एक बाजू आहे असे लक्षात येते. ती तशी मध्यवर्ती असते, असेही नाही. अर्थात, त्यामुळे आपला प्रेमाचा वा भीतीचा अनुभव खरा नसतो किंवा तो महत्त्वाचा नसतो असेही नाही. पण आपल्याला येणारा हा भावनांचा अनुभव कुठून, कसा येतो याचा शोध घ्यायचा असेल तर ती वेगळीच गोष्ट आहे. प्रेमिकाच्या दृष्टीने प्रेमाबाबतची एकमेव महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रेमाची होणारी जाणीव. पण त्या जाणीवेचा शोध घेणाऱ्याच्या

दृष्टिकोणातून, ती प्रेमभावनेची जाणीव तितकीशी महत्त्वाची नाही. (संदर्भ - द इमोशनल ब्रेन, पृष्ठ २०, लेखक - जोसेफ लि-डॉक्स)

