

મજા ન આવતી હોય તો સતર્ક થઈ જાવ

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ.

હું જ દષ્ટિ, હું જ દર્પણ ને ડગર પણ હું જ છું,
હું જ દર્પણ, હું જ પરદો ને નજર પણ હું જ છું.
કોણ કોને આંતરે, ને કોણ કોને છેતરે?
હું જ ચરણો, હું જ બેડી ને સફર પણ હું જ છું.
- બકુલેશ દેસાઈ.

(‘સંદેશ’, તા. 29 જુલાઈ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ‘ચિંતનની પળે’ કોલમ)

જિંદગી અને માનસિકતાને સીધો સંબંધ છે. માણસના વિચારો એની જિંદગીને સુખી કે દુઃખી બનાવે છે. સતત આવતાં વિચારો માણસને વેદના કે સંવેદના તરફ ખેંચતા રહે છે. કોઈક વખત માણસને કારણ વગર મજા આવતી હોય છે અને ક્યારેક મન વિના કારણે દુઃખી હોય છે. અમુક સમયે મન એવું વિચલિત થઈ જાય છે કે આપણે ડરવા લાગીએ છીએ. કંઈક અમંગળ બનવાનાં એંધાણ હોય એવો ડરામણો આભાસ ખડો થઈ જાય છે. ઘણી વખત સંજોગો અને પરિસ્થિતિ જ એવી સર્જાય છે કે માણસ મજામાં રહી શકતો નથી. આસપાસનું વાતાવરણ જ કાળું ડિબાંગ લાગવા માંડે છે.



હમણાં એક સર્વે થયો. તનની મન પર અને મનની તન પર અસર વિશેનો આ સર્વે કહે છે કે માણસની ખુશી અને સ્વસ્થતા ઉપર મનનો પ્રભાવ તન કરતાં વધુ રહે છે. આપણે એવા ઘણાં કિસ્સાઓ વાંચીએ અને સાંભળીએ છીએ કે એણે પોતાના મક્કમ મનોબળથી બીમારી ઉપર જીત મેળવી. મોટા ભાગે એવું થાય છે કે માણસ વિપરીત સંજોગોને તાબે થઈ જાય છે. એને પોતાના ઉપર હાવી થવા દે છે. માણસને તાવ આવવાનો હોય એ પહેલાં જ તેને ખબર પડવા માંડે છે કે મને ઈઝી નથી લાગતું. આપણે ઘણાંનાં મોઢે સાંભળીએ છીએ કે મને તાવ આવે એવું લાગે છે. એ પછી મનની અસર તન ઉપર શરૂ થઈ જાય છે.

ઘણાં માણસો સ્વાસ્થ્યને લાઈટલી લઈ શકે છે. તબિયત છે, ક્યારેક બગડે પણ ખરી. તાવ તો આવે અને જાય. થોડોક આરામ અને થોડીક દવા કરીશું એટલે સાજા થઈ જઈશું. આવી વિચારસરણીવાળો માણસ જલદીથી સાજો થઈ જાય છે. અમુક લોકો સામાન્ય તાવથી પણ ગભરાઈ જાય છે. હું કેમ બીમાર પડ્યો? કોઈ ગંભીર બીમારી તો નહીં હોયને? આ તાવ હવે ક્યારે ઊતરશે? મારાં બધાં જ પ્લાનિંગ ઊંઘાં ચત્તાં થઈ ગયાં. આવી વ્યક્તિ ઝડપથી બીમાર પડે છે અને લાંબો સમય બીમાર રહે છે. સર્વે કહે છે કે તમારી માનસિકતા સાજા કે બીમાર થવામાં બહુ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

દરેક બીમારી એવી નથી હોતી કે જીવન મરણનો સવાલ થઈ જાય. આ સર્વે કહે છે કે તમે કંઈ કરી શકો તેમ ન હોવ ત્યારે જે સ્થિતિ હોય એને સ્વીકારો અને એન્જોય કરો. એની સામે હારી ન જાવ કે તેની સામે બળવો પણ ન કરો. ઘણાં લોકો બીમારીને ગણકારતાં નથી અને મોટું જોખમ વહોરે છે. તમારા મનને સમજો અને મજામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

બીમારી હોય કે પછી વિપરીત સંજોગો હોય, તમારી માનસિક સ્વસ્થતા જ તમને એમાંથી બહાર લાવી શકશે. વિચારો એ કળણ જેવા છે. તમે જો એને આવવા દો તો એમાં ખૂંચતા જ જશો. તમને એવું લાગે કે હવે જોખમ છે એટલે એવા વિચારોને ટાળો. હતાશા એકદમ ત્રાટકતી નથી. એ ધીમે ધીમે માણસને સકંજામાં લ્યે છે. એક નબળો વિચાર માણસને હળવે હળવે અંદર ખેંચે છે. માણસ પોતાના મનથી જ સર્જાયેલા અંધકારમાં ઘેરાઈ જાય છે અને એવું માનવા લાગે છે કે હવે આ અંધકાર સિવાય કંઈ બચ્યું નથી. મારામાં હવે કોઈ તાકાત રહી નથી. બધું ખતમ થઈ ગયું છે. હવે હું કાંઈ કરી શકીશ નહીં. આવું કંઈ જ હોતું નથી. માત્ર અને માત્ર આપણે ધારણાઓ બાંધી લીધી હોય છે. તમને આવા વિચારો આવે છે તો સાવધાન થઈ જાવ. તમારા વિચારોને નવી દિશા આપો.

ઘણાં લોકો એવું કહેતા હોય છે કે થઈ થઈને શું થઈ જવાનું છે? જે થશે એ જોયું જશે. આ માનસિકતા સારી છે પણ સાથે એ પણ જરૂરી છે કે તમે સાવ બેફિકર ન થઈ જાવ. સાવ બિન્ધાસ્ત રહેવામાં પણ સાર નથી. અધ્યાત્મ એવો જ મેસેજ આપે છે કે માણસે દરેક ઘટનાને સાક્ષીરૂપે જ જોવી, સમજવી, સ્વીકારવી અને માનવી જોઈએ. સ્પીરિચ્યુઆલિટી

કહે છે કે દરેક સ્થિતિમાં સ્વસ્થ રહો. તમારા મન પરનો કાબૂ ન ગુમાવો. માણસ આવું કરી શકતો નથી. માણસ ઘટના સાથે વહેવા લાગે છે. ઘટનાથી દોરવાઈ જાય છે. સુખ હોય ત્યારે અત્યંત સુખી થઈ જાય છે અને ક્યારેક છકી પણ જાય છે. દુઃખ હોય ત્યારે ડરી જાય છે. માણસ મજામાં રહેવા સર્જાયો છે.

હા, અમુક કરુણ પ્રસંગોએ મજામાં રહેવું શક્ય નથી પણ માનસિક રીતે મજબૂત તો રહી જ શકાય. હમણાંની જ એક નજરે જોયેલી ઘટના છે. એક ઘરમાં વડીલ બીમાર પડ્યા. ઉંમર મોટી હતી. એને જે બીમારી ડાયોગ્રાઈઝ થઈ એ ગંભીર હતી. થોડા જ દિવસોમાં એને દવાખાને ખસેડવા પડ્યા. એ તો બીમાર હતા જ પણ આ ઘટનાથી એના ઘરના લોકોની હાલત એવી થઈ ગઈ કે બીમાર કરતાં એને સાચવવા અઘરા પડી જાય. બીમાર વ્યક્તિની કેર તો ડોક્ટર્સ લેતા હતા પણ આ બધાનું શું કરવું એ કોઈને સમજાતું ન હતું. એક તબક્કે એવું લાગે કે કેવા ઈમોશનલ લોકો છે, જોકે ઈમોશન પણ થોડીક કંટ્રોલમાં રહેવી જોઈએ. આપણી ઈમોશન્સ કોઈ માટે આફત બની જવી ન જોઈએ. આવા લોકો ગંભીર પરિસ્થિતિને વધુ ખરાબ બનાવતા હોય છે. તમે ખરાબ, ગંભીર, વિપરીત કે ચેલેન્જિંગ પરિસ્થિતિમાં કેટલા સ્વસ્થ રહી શકો છો તેના પરથી જ તમારી મેચ્યોરિટી નક્કી થતી હોય છે.

દરેક પરિસ્થિતિમાં એ જરૂરી હોય છે કે તમે તમારા મન, વિચારો, માનસિકતા અને ખુશી નાખુશી ઉપર નજર રાખો. તમારે સાજું સારું રહેવું હોય તો મજામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. મજા ન આવતી હોય ત્યારે આપણને ખબર હોય છે કે મને મજા નથી આવતી, આવા સમયે મજા આવે એવું કંઈક કરો. જો આવું નહીં કરો તો તમને મજા ન આવવામાં પણ મજા આવવા લાગશે અને પછી તમે મજામાં જ નહીં રહી શકો. સુખી અને સાજા રહેવાની પહેલી શરત એ છે કે મજામાં રહો.

જાપાનના એક ડોક્ટર છે. તેમનું નામ શીગૈકી હિનોહરા. આવતી તા. ૪ ઓક્ટોબરે ડો. હિનોહરા ૧૦૨ વર્ષના થશે. તેમણે સુખ અને સ્વાસ્થ્ય વિશે પંદર પુસ્તકો લખ્યાં છે. ૧૦૧ વર્ષના થયા ત્યારે 'લીવિંગ લોંગ, લીવિંગ ગૂડ' વિશે એક ઈન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું કે એનર્જી માત્ર સારું ખાવાથી કે પૂરતી ઊંઘ કરવાથી નથી આવતી પણ ખરી એનર્જી માત્ર સારું ફિલ કરવાથી આવે છે, મજામાં રહેવાથી આવે છે. તેમણે કહ્યું કે જિંદગીને છુટ્ટી મૂકી દો. જમવા અને સૂવા માટે બહુ નિયમો ન બનાવો. બાળકો આવા કોઈ નિયમોને અનુસરતાં નથી છતા

એ મસ્ત, ખુશ અને તંદુરસ્ત રહે છે, કારણ કે એ દરેક વસ્તુનો આનંદ ઉઠાવે છે. તમે મજામાં રહેશો તો સાજા રહેશો. મનને મજબૂત રાખો, નેગેટિવ વિચારો અને નકારાત્મક માનસિકતા જ માણસને બીમાર પાડે છે કે દુઃખી રાખે છે. શરીર દરેક પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળ થતું હોય છે. માણસ મનથી પરિસ્થિતિને સ્વીકારતો નથી એટલે તેને આકરું લાગે છે.

માત્ર તમે મજામાં રહો એ પણ પૂરતું નથી. તમારી સાથેની વ્યક્તિને પણ મજામાં રાખો. તમે જેની સાથે જીવો છો તેની ખુશી કે તેની વેદના તમને સીધી અસર કરે છે. તમારી વ્યક્તિ મજામાં ન હોય તો તમે પણ મજામાં રહી શકશો નહીં. તમારી વ્યક્તિને મજામાં રાખવાની પહેલી શરત એ છે કે તમે મજામાં રહો. જે માણસ પોતે મજામાં ન હોય તે કોઈને મજામાં રાખી ન શકે. તમે મનથી નક્કી કરી લેશો કે મજા નથી આવતી તો તમને ક્યારેય મજા નહીં આવે. એવું લાગે કે મજા નથી આવતી ત્યારે સૌથી પહેલાં એ વિચારો કે શું કરું તો મજા આવે? દરેક સ્થિતિમાં આવું કરવું સહેલું નથી પણ થોડુંક સકારાત્મક રીતે વિચારશો તો સમજાશે કે અશક્ય પણ નથી. મજામાં રહેવું કે ન રહેવું એ તમારા હાથમાં છે, સિવાય કે તમે તમારી મજા, આનંદ, ખુશી, સુખ કે હળવાશને તમારા હાથે જ મસળી નાખો.

છેલ્લો સીન :

જીવનની મીઠાશને માણવા માટે આપણી પાસે ભૂતકાળને ભૂલવાની શક્તિ હોવી જોઈએ. -અજ્ઞાત