



મન - ગુપ્ત રેડિયો

ડૉ. રૂપમ બી. ઉપાધ્યાય

આસીસટન્ટ પ્રોફેસર, ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી

ગાંધીનગર

૧. પ્રસ્તાવના

વિચારોની અને ભાવનાઓની ઉત્કૃષ્ટતા માનવીના ઉત્કર્ષ અભ્યુદયનો મુખ્ય આધાર છે. જે વ્યક્તિ આ વિચારને સમર્થન આપે છે તેઓ સ્વયંની ચિંતન ચેતનાને સદૈવ ઉર્ધ્વગામી બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. વિચાર શક્તિના મહત્વથી અપરિચિત માનવી અસ્ત વ્યસ્ત જીવન જીવે છે અને અવિકસિત અથવા અલ્પ વિકસિત મન:સ્થિતિમાં જ મૃત્યુ પામે છે.

મનોચિકિત્સક ડૉ જાજ આર. બૈય - નકારાત્મક વિચારધારાને મનુષ્યનો સૌથી મોટો આંતરિક શત્રુ ગણાવ્યો છે. તેઓએ પોતાની કૃતિ “ધ ઇનર એનીમી” માં પણ જણાવ્યું છે કે સંસારમાં નકારાત્મક વિચારધારાથી મોટો નુકસાનકારક શત્રુ કોઈ નથી. બાહ્ય શત્રુ માત્ર આર્થિક અને શારીરિક નુકસાન પહોંચાડી શકે છે અને જો તેની કાળજી રાખવામાં આવે તો તેનો માર્ગ પણ શોધી શકાય છે પરંતુ આંતરિક શત્રુ તો મસ્તિષ્કમાં વારંવાર ઉત્પન્ન થતાં વિચાર છે જેને વ્યક્તિ સભાન ન હોય તો ઓળખી પણ નથી શકાતો. ડૉ જાજ એને “હેન્ડસમ ડેવિલ”ના નામથી ઓળખાવે છે. કારણ કે આ આંતરિક શત્રુ સુંદર, મનમોહક સ્વપ્ન બતાવી પતનના માર્ગે લઇ જાય છે. જીવનક્રમને અસ્ત વ્યસ્ત કરી દેનારી આ વિચાર પ્રક્રિયાને દૈત્યની શ્રેણીમાં મૂકવામાં આવેલ છે. “યો યચ્છદ્ધ સ એવ સઃ” એટલે કે મનુષ્ય જેવું વિચારે છે તેવું જ થાય છે.

“માલા ફેરત જુગ ભયા, ફિરા ન મન કા ફેર”

“કર કા મન કા ડાલ દે, મન કા મનકા ફેર”

૨. મનને મનાવો - સહયોગી બનાવો

મન એ પત્ની, બાળકો, ભાઈ, માતા-પિતા થી પણ વધુ નજીકનો સંબંધી છે. રાત્રિમાં સૂતી વખતે સંબંધો ઢીલા થઇ જાય છે. પરંતુ મન તો જન્મો જન્મનો સાથી છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી મનુષ્યનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી મન પણ છે જ. મન મુખ્ય છે શરીર ગૌણ છે. મનની ઇચ્છાથી શરીરનો ત્યાગ કરી શકાય છે શરીરની ઇચ્છાથી મનનો ત્યાગ કરી શકાતો નથી.

ઉપર ઉપરથી જોતાં મન અને શરીર ભિન્ન ભિન્ન પ્રતીત થાય છે પરંતુ વાસ્તવમાં તેના રૂપમાં ભિન્નતા છે. મન શરીરના અભાવમાં અસમર્થ પ્રતીત થાય છે અને શરીર મનના અભાવમાં અસમર્થ પ્રતીત થાય છે, આમ શરીર અને મનનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે.

મનુષ્ય વર્તમાન સમયમાં જેવો છે તે સ્વયંમાં નિહિત વિચારોને કારણે જ છે. મનમાં વ્યક્તિ જે વિચારે છે તે જ પ્રકારનો વ્યવહાર જીવનમાં કરે છે. પરિણામસ્વરૂપે જીવન એ જ ઢાયાંમાં ગોઠવાઇ જાય છે. જ્યારે આપણી સમક્ષ

કોઈ મુશ્કેલી સર્જાય છે ત્યારે પરિસ્થિતિમાંથી સફળતાપૂર્વક બાહર આવવામાં જે શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે મન જ છે. એવી જ રીતે કાર્ય પ્રત્યે સાચો પ્રેમ ઉત્પન્ન થાય તો મનની શક્તિ વિરાટ સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. મનમાં ઉત્પન્ન થયેલી શક્તિથી શરીર કાર્ય કરે છે. જો મન ઉત્સાહ અને પ્રસન્નતાથી ભરપૂર હોય તો શારીરિક પીડા વિસ્મૃત થઈ જાય છે. ગીતામાં કહેવાયું છે કે મન મનુષ્યના મોક્ષ અને બંધનનું કારણ છે.

૩. મનને શાસક નહિ, સેવક બનાવીએ

મન શાસક અને સેવક બંને રીતે કાર્ય કરી શકે છે. જો મનને સ્વતંત્રતા આપવામાં આવે, મનની ઇચ્છા મુજબ વર્તન કરીએ, આત્મ-સમર્પણ કરીએ તો મન શાસક છે. એનાથી વિપરીત મનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં આવે, આદેશ આપવામાં આવે તો મન સેવક છે.

બાહ્ય સ્પર્શના કારણે ઉત્પન્ન થતાં Vibration નો પ્રભાવ મન પર તત્કાલ નથી પડતો જ્યારે કોઈ સાધારણ વિચાર બાહરથી વ્યક્તિના મનમાં આવે છે. ત્યારે તાત્કાલિક તેનું જ્ઞાન મળતું પરંતુ તેનો પ્રભાવ ધીમે - ધીમે પ્રબલ થતો જાય છે. જેમકે જમીનમાં વાવેલું એક બીજ તરત જ સ્ફૂરિત નથી થતું બીજને મળતાં સૂર્ય પ્રકાશ, વરસાદ અને ખાતર મળતા તરત ઉગી નથી નીકળતું પરંતુ આ સંગ્રહિત પરિસ્થિતિ મુજબનું વાતાવરણ મળતાં સ્ફૂરિત થાય છે. એવી જ રીતે મનની પ્રજ્ઞા પણ ધીરે - ધીરે સ્ફૂરિત થાય છે. બાહ્ય સ્પર્શના બાહ્ય જ્ઞાન પૂર્વે આપણા અંતરમાં સ્ફૂરણ થાય છે જેનું વ્યક્તિને જ્ઞાન નથી હોતું માટે મનને નિયંત્રણમાં રાખી આંતરિક સૂચનાઓ વડે શરીર અથવા બાહ્ય જગતનું નિયંત્રણ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

માનવીનું મન માનવીના શરીર નો પાકો કબજો ધરાવે છે. આપણે તે જાણતાં નથી અને તેથી બાહ્ય તકલીફો અથવા અકસ્માત કે આકસ્મિક ચેપ લાગે ત્યારે શરીર માંદું પડતું નથી, જેનું મન દુર્બળ હોય તેને ખૂબ જ દર્દ થાય છે. તેની આંતરિક શારીરિક પ્રતિકારક શક્તિ નાશ પામે છે.

૪. માનવીનું મન ગુપ્ત રેડિયો

માનવીનું મન અપૂર્વ શક્તિથી કાર્યો કરે છે, મન સાચી જીવનશક્તિ છે, સર્જનશક્તિ છે, સાથે સાથે એ સંહારક શક્તિ પણ છે. આપણી આ અખૂટ શક્તિથી આપણે અજાણ છીએ. આપણી આ શક્તિનો આપણને ખ્યાલ નથી. ખ્યાલ આવ્યા પછી પણ આપણે તે વિશે શંકાશીલ રહીએ છીએ. ઉંડે ઉંડે શંકાશીલ બની તે માનસશક્તિના મૂળને જ કાપી નાખીએ છીએ આપણાંમાં ધર કરી ગયેલી દૈન્ય ગ્રંથિ, આપણી રૂઢિ, જડ ખ્યાલો, વલણો અને વ્યવહાર આપણને રોકી રાખે છે. મનમાં જે શક્તિ સર્વ જગત ચલાવવા માટે સુષુપ્ત છે તે જ અપ્રતિમ શક્તિમાં રૂઢ ખ્યાલો અને વ્યવહાર પ્રારંભિક નિષ્ફળતાને કારણે શરૂમાં શ્રદ્ધા ઉડી જાય છે. અને તેથી મનુષ્ય આગળ વધી શકતો નથી. પહેલી જરૂર છે આપણે આપણા મનને ઓળખવાની તેનાથી પરિચિત થઈને જ તેનો સદુપયોગ કરી શકીશું.

કોઈપણ રોગચુક્ત વ્યક્તિ રોજ સંકલ્પ કર્યા કરે કે હું નીરોગી છું. તો થોડા જ સમયમાં તેના શરીરમાં ધર કરેલો વ્યાધિ ચાલ્યો જશે. કોઈપણ દુઃખી માણસ એક સંકલ્પ કરે કે હું સુખી છું તો બહુ જ અલ્પ સમયમાં તે સુખી બની જાય છે. માનવી માટે મન સર્વસ્વ છે, તેમ છતાં જન્મતાંની સાથે માતા - પિતાના અણુ-પરમાણુઓનો વારસો લઈને આવેલું હોય છે, ત્યારબાદ પણ તે અનેક રીતે મલિન અશુદ્ધિઓના કારણે માનવી શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થતા જાળવી શકતો નથી, તેના પ્રત્યાઘાતો વર્તમાન જીવન ઉપર પડતાં જીવનમાં કામ, ક્રોધ,

લોભ, મોહ, મદ, મત્સર લઘુતાગ્રંથિ અને અનેક પ્રકારની લાગણીઓથી મન તેના રંગે રંગાય છે. જેનાથી જીવનમાં વિસંવાદિતાનું સર્જન થાય છે.

વિચારોની શરૂઆત માન્યતાઓ અથવા ધારણાઓથી થાય છે, જેને મનુષ્ય સ્વયં નિર્મિત કરે છે અથવા અન્ય વ્યક્તિઓના અનુભવના આધારે નિર્મિત થાય છે. વ્યક્તિ સ્વયંની અભિરૂચિના અનુરૂપ વિચારોને ગ્રહણ કરે છે જે વિચારો વ્યક્તિને નથી ગમતાં તેનો અસ્વીકાર કરે છે. વ્યક્તિ જે વિચારોને ગ્રહણ કરે છે તેના અનુરૂપ ચિંતન પ્રક્રિયા વિકાસ પામે છે ચિંતન પ્રક્રિયાના વિકાસને પરિણામે વિશ્વાસ જન્મે છે વિશ્વાસ જ્યારે પરિપક્વ બને ત્યારે પૂર્વધારણા બની જાય છે.

૫. સારાંશ

વિચાર સ્વયંમાં એક સામર્થ્ય છે. વિચાર સ્વયં નિર્ધારિત નીતિથી સ્વયં માટે અને અન્ય માટે પરિણામ - પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રાણ શક્તિના ચુંબકીય વિદ્યુત પ્રવાહની સાથે જોડાઈ જવાથી એની પ્રખરતા વધુ તીવ્ર બને છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં આ શક્તિ વિદ્યમાન જ હોય છે પરંતુ બહુ જ થોડા આ શક્તિનો સાચો અને સંતુલિત ઉપયોગ કરવાની કળાથી પરિચિત હોય છે. ભગવતગીતામાં પણ અર્જુન અને શ્રી કૃષ્ણનો મન વિશે સંવાદ થયેલ છે.

અર્જુન: ચંચલં હિ મનઃ કૃષ્ણ પ્રમાથિ બલવદ્દમ ।

તસ્યાહં નિગ્રહં મન્યે વાયોરિવ સુદૃષ્કરમ ॥

એટલે કે હે કૃષ્ણ મન ચંચળ, અસ્થિર, અશાંત, શક્તિશાળી, અને દૃઢ તેના પર નિયંત્રણ મેળવવું વાયુ પર નિયંત્રણ મેળવવા સમાન છે.

કૃષ્ણ: અસંશયં મહાબાહો મનો દુર્નિગ્રહં ચલમ્ ।

અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥

એટલે કે હે શક્તિશાળી કૌન્તેય, નઃસંદેહ મન અનેશાસનહીન છે, ચંચળ છે, પણ સતત અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય થકી મનને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે.

સંદર્ભસૂચિ

૧. રાઠોડ દેવજીભાઈ - માનવ મન અને ધ્યાન, બુકમાર્ક પબ્લિકેશન અમદાવાદ
૨. પુષ્કર ગોકાણી - માનવીનાં મન, આર.આર.શેઠ કંપની પ્રા. લિ.
૩. શર્મા આચાર્ય વાઙ્મય શ્રીરામ - ચેતન, અચેતન એવમ્ સુપર ચેતન મન, અંખડ જ્યોતિ સંસ્થાન મથુરા; દ્વિતીય સંસ્કરણ ૧૯૯૮
૪. શર્મા શંકરદયાલ - શિક્ષા દિશા ઔર દૃષ્ટિકોણ, પ્રવીણ પ્રકાશન, દિલ્લી; ૨૦૧૨