



# હાર અને જીતનો આધાર-મન

— શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

# હાર અને જીતનો આધાર-મન

: લેખક :

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક

યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ  
ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.

ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯  
મો ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯  
ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

: પ્રાપ્તિસ્થાન :

શાખા અમદાવાદ  
ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, પાટીદાર સોસાયટી,  
જૂના વાડજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩  
ફોન ૦૭૯-૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ ૨૦૧૪

કિંમત રૂ. ૧૨.૦૦

## અનુક્રમણિકા

૧. પરિસ્થિતિઓને સંતુલન પર સવાર ન થવા દઈએ ૧
૨. ન ખીજાઓ - ન ઉદ્વિગ્ન બનો ૮
૩. આપણો સૌથી નજીકનો દુશ્મન - ક્રોધ ૧૫
૪. અસંતુલનનાં દુષ્પરિણામ અને નિવારણના ઉપાય ૨૦
૫. વિચાર સંસ્થાનની સુવ્યવસ્થા અત્યંત અનિવાર્ય છે. ૩૦
૬. હિંમત વધારો-કાયરતા ત્યાગો ૪૧
૭. વિવેક સાથે જોડાયેલી ભાવના જ લાભદાયી ૪૭
૮. આસ્થા તંત્રની વિકૃતિ પણ માનસિક રોગો માટે જવાબદારી ૫૩
૯. ઉત્તેજનાનાં કારણ અને ઉપચાર ૫૮

## ૧. પરિસ્થિતિઓને સંતુલન પર સવાર ન થવા દઈએ

મસ્તક માનવી સત્તાનું ધ્રુવ કેન્દ્ર છે. તેની શક્તિ અપાર છે. એ શક્તિનો યોગ્ય ઉપયોગ શક્ય બને તો મનુષ્ય ઈચ્છિત પ્રગતિ પર આગળ વધતો જાય છે. મસ્તિષ્કની શક્તિ એટલી ચમત્કારી છે કે એને સહારે ઘણી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

મસ્તિષ્ક જેટલું શક્તિશાળી છે તેટલું ક્રોમળ પણ છે. સુરક્ષિત અને કાર્યશીલ રાખવા માટે એ જરૂરી છે કે એને બિનજરૂરી ગરમીથી બચાવવામાં આવે. પેનિસિલીન જેવી ઘણી દવાઓ એવી છે કે તેમને કેમિસ્ટને ત્યાં ઠંડા વાતાવરણ કે રેફ્રીજરેટરમાં સાચવીને રાખવામાં આવે છે કારણ કે તે ગરમીની અસરથી જલદી ખરાબ થઈ જાય છે. માત્ર દવાઓ જ નહીં, પરંતુ કાચા કે તૈયાર કરેલ ખાદ્ય પદાર્થો પણ ગરમ વાતાવરણમાં બગડી જાય છે. એમને ઘણા લાંબા સમય સુધી તાજ રાખવા હોય તો ઠંડકમાં રાખવા જોઈએ. મગજના રક્ષણ માટે જરૂરી છે કે એની પર ગરમ પાણી ન નાંખવું જોઈએ તેમજ તડકાથી બચાવવું જોઈએ. માથે વાળ રાખવાનો તેમજ ટોપી પહેરવાનો રિવાજ એ પ્રયોજન માટે કરવામાં આવ્યો છે કે અમૂલ્ય ભંડારને જેમ બને તેમ ગરમીથી બચાવવામાં આવે. માથામાં ઠંડી પ્રકૃતિનાં તેલ તેમજ ધોવાના પદાર્થનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે મસ્તિષ્કને બિનજરૂરી ગરમીથી બચાવવા સુરક્ષાત્મક પ્રક્રિયાને લાંબા સમયથી સમજીને અપનાવાઈ રહી છે.

આ બાહ્યોપચાર થયો. વસ્તુતઃ મસ્તકની મૂલ્યવાન સંપત્તિ ખોપરીની અંદર છે. ગરમીની ઋતુમાં હાડકાની ઉપરનો ભાગ જ બચાવી શકાય, પરંતુ ખોપરીની અંદર ગરમી ન પેદા થાય એ જ મુખ્ય સાવધાની જરૂરી છે. બહારના રક્ષણ માટે કુદરતે જન્મની સાથે જ ખોપરી જેવી

અમૂલ્ય વસ્તુનું સર્જન કર્યું છે. સર્જનહારને જાણ છે કે અંદરના અવયવો વધારે કીમતી હોવાથી એમનું રક્ષણ વધુ મજબૂતાઈથી કરવું જોઈએ. હૃદય, મગજ, ફેફસાં, ક્લેજું જેવા કીમતી અવયવોને હાડકાની અંદર મજબૂત રક્ષણ આપવામાં આવ્યું છે. એ સર્વ અવયવોમાં મગજનું મહત્ત્વ, ઉપયોગ અને કોમળતા સર્વશ્રેષ્ઠ છે. તેથી જ તેને ખોપરીની અંદર એવી મજબૂતાઈપૂર્વક ગોઠવવામાં આવ્યું છે કે એને ખજાનાની તિજોરી, મોતીનું છીપલું કે કિલ્લાના રક્ષણની દીવાલ કહી શકાય.

મગજ જેવું કીમતી યંત્ર ત્યારે જ સુંદર કાર્ય કરી શકે, જ્યારે એને શાન્તિમય વાતાવરણમાં-વાતાનુકૂલિત ઓરડા જેવા ઉષ્ણતામાનમાં કાર્ય કરવા દેવામાં આવે. એન્જિન, મોટર કે અન્ય યંત્રો વધુ પડતી ગરમીથી કામ કરતાં અટકી જાય છે. તે પ્રમાણે મગજની સ્થિતિ છે. મગજના કાર્ય માટે સમતોલ પરિસ્થિતિવાળું વાતાવરણ જરૂરી ગણાય. ફોટો ફિલ્મ અતિ ગરમીમાં કામ આપી શકતી નથી. એ પ્રમાણે મગજ ઉત્તેજના તેમજ આવેશભરી સ્થિતિમાં કાર્ય કરી શકતું નથી. કાર્ય કરે છે તો તેનું પરિણામ અયોગ્ય આવે છે. જેથી લાભને બદલે નુકસાન થાય છે.

મગજને બાહ્ય ગરમી, તેજ, તડકો, ગરમ પાણી, કોઈક રસાયણો મારફત મળે છે, પરંતુ અંદરની ગરમી ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ઉત્તેજના, આવેશ વગેરે હોય છે. એનું દબાણ જેટલું વધારે થશે એટલી માનસિક રચનાને હાનિ થશે તેમજ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવામાં મગજને મુશ્કેલી પડશે. આપણે અનુભવીએ છીએ કે મનુષ્ય પર ગુસ્સો સવાર થતાં તે અર્ધપાગલ જેવી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. એના વિચાર, નિર્ણય, વાણી, વર્તન વગેરે બદલાઈ જાય છે. આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે કોષ કરનાર પાગલપણાની બહુ જ નજીક આવી ગયો હોય છે. અતિશય કોષથી મગજનું દ્રવ્ય ઊકળી જતું હોય છે જો તેને તાત્કાલિક ઠંડું ન કરવામાં આવે તો માનસિક રોગો, ખૂન, આત્મહત્યા જેવાં કૂર કર્મો

કરવા જેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

ક્રોધ શરીર પર કેવી ખરાબ અસર કરે છે તેમજ બુદ્ધિને કેવી ભ્રષ્ટ, પાગલ બનાવે છે, તેનો આપણે જાતે અથવા આજુબાજુના વાતાવરણથી અનુભવ કરીએ છીએ. ગુસ્સાથી લાલ ચહેરો રાક્ષસ જેવો દેખાઈ આવે છે. આંખો, હોઠ, નાક વગેરે પર તેનાં ચિહ્નો જણાઈ આવે છે. મોંથી ખરાબ શબ્દોનો ઉચ્ચાર જોવા મળે છે. રક્ત પ્રવાહ ઝડપી થવાથી શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધી જાય છે. હાથ પગ કંપવા લાગે છે અને વાળનાં રૂવાં ઊભાં થઈ જાય છે. આવી વ્યક્તિ પોતે એક ક્રોધડારૂપ બની જાય છે. આવી પરિસ્થિતિ નિવારવા માટે હિતેચ્છુ સંબંધી વગેરે પ્રથમ ક્રોધને શાંત પાડવા પ્રયત્ન કરે છે. ઉત્તેજના પેદા થવાના કારણને ધ્યાનમાં લેવામાં આવતું નથી, પરંતુ તેને શાન્ત કરવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. કોઈપણ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં જેટલું નુકસાન થાય છે, તેના કરતાં વધારે નુકસાન ક્રોધથી થતું હોય છે. આ જાણકારી દરેક વ્યક્તિ ધરાવે છે. તેથી જ હિતેચ્છુઓ પ્રથમ ક્રોધને શાન્ત કરે છે. વૈજ્ઞાનિક માન્યતા પ્રમાણે એક જ કલાકનો ક્રોધ ચોવીસ કલાકના સખત તાવથી થનાર નુકસાન કરતાં વધારે નુકસાન કરે છે.

લોહીનું દબાણ બે રીતનું હોય છે - ઊંચું અને નીચું. લોહીના ઊંચા દબાણથી બેચેની થવાથી કષ્ટ પડે છે. નીચા દબાણવાળો દર્દી ભારે કમજોરી અનુભવે છે તેમજ અપંગ-અસહાય જેવી પરિસ્થિતિ અનુભવે છે. લોહીના ઊંચા અને નીચા દબાણનાં ચિહ્નો જુદાં જુદાં હોય છે. પરંતુ બંને વખતે કષ્ટ એકસરખું રહે છે. બંને પ્રકારનાં દર્દીમાં રોગીની કાર્યક્ષમતા અને મન:સ્થિતિ પર હાનિકારક પ્રભાવ લગભગ એકસરખો જ રહે છે. ક્રોધની ઊંચા દબાણ અને ખિન્નતાની નીચા દબાણ સાથે તુલના કરી શકાય. ક્રોધ વર્ગમાં દ્વેષ, ધૃણા, આક્રમણ, વિનાશ જેવા કૂર વિચારો અને દુષ્ટ કૃત્યો ગણી શકાય. ખિન્નતામાં નિરાશા, ચિંતા,

શોક, ભય, સંકોચ જેવી નિરસતા ઉત્પન્ન કરનારી પ્રવૃત્તિઓને ગણી શકાય. એને ભરતી-ઓટની સમકક્ષ તેમજ અસ્થિરતા, અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરનાર કહેવાય. ઊછળતા પાણીના સમુદ્રમાં તરવું કેટલું કઠિન છે એનો ખ્યાલ હરકોઈને હોય છે.

શોકમય, ભયભીત, નિરાશ વ્યક્તિની મનોદશા તગડા શરીરવાળા સ્વાસ્થ્યને જોતજોતામાં નીચોવી નાખે છે. ચહેરો મડદા જેવો થઈ જાય છે, ચોખ્ખો અવાજ નીકળતો નથી, શરીર પુરાણા જર્જરિત ધરના કાટમાળ જેવું દેખાય છે. શેક્યો પાપડ ભાંગી શકતો નથી. ભૂખ-તરસ ગાયબ થઈ જાય છે. નિંદ્ર હરામ થઈ જાય છે. ક્રોધમાં પણ એવી જ સ્થિતિ હોય છે. ફર્ક માત્ર એટલો જ છે કે ખિન્નતા-બરફ જેવી હોય છે. જ્યારે ક્રોધ આગ જેવો હોય છે. બંને દશામાં સામાન્ય સ્થિતિ લગભગ સરખી જ રહે છે. બંને વખતે મગજ અને શરીર સામાન્ય હલનચલનને જાળવવામાં લગભગ નિષ્ફળ જાય છે.

મસ્તકની ક્ષમતા તેમજ કુશળતા શ્રેષ્ઠ કરવા વિષે સૌ કોઈ જાણે છે. એને માટે અધ્યયન, વિચારોની આપ-લે, અનુભવનું એકીકરણ, અભ્યાસ જેવાં સાધનો કે પ્રયત્નો ઉપયોગી બને છે. પ્રસન્નતાથી માનસિક સ્થિતિનો વધુ વિકાસ કરવા મનોરંજન માટે કેટલાક મનુષ્યો એવાં કાર્ય કરે છે જેથી સમય અને પૈસાની બરબાદી થતી હોય છે. રચનાત્મક કાર્યો જાણવા છતાં એ હકીકત ભુલાઈ જાય છે કે આવેશ તેમજ વિષાદ જેવી અવ્યવસ્થા ફેલાવનારી મનની સ્થિતિ પેદા થતી અટકાવવામાં આવે. જેટલું મહત્ત્વ લાભ પેદા કરવાનું છે, એટલું જ મહત્ત્વ હાનિ ન થવા દેવા માટે પણ હોવું જોઈએ. એક બાજુ લાભ અને બીજી બાજુ હાનિ વધવા માંડે તો અંતે નુકસાન જ રહે અને છેવટે દેવાળિયા જેવી સ્થિતિનું નિર્માણ થવા લાગે.

આવેશની અસર શરીર પર કેટલી થાય છે, એનું સંશોધન કરતાં

જણાયું છે કે તેનાથી સામાન્ય કાર્યક્ષમતાને ભારે નુકસાન પહોંચે છે. આંખ, કાન, નાક, જીભ વગેરે અવયવો ભારે મુશ્કેલીથી અડધું-અધૂરું કાર્ય કરી શકે છે. જીભ સ્વાદ પારખી શક્તી નથી. પેટની ભૂખ ઊડી જાય છે, કાનમાં બહેરાશ આવવા લાગે છે, આંખ કાચી પડવાને કારણે ચશમાં વહેલાં આવે છે, આંખ આગળ પસાર થયેલાં દૃશ્યોની સ્મૃતિ જલ્દી વિસરાઈ જાય છે, શરીર ગરમ થઈ જાય છે, રૂવાડાં ખડાં થઈ જાય છે. તદુપરાંત શ્વાસોચ્છવાસ ઝડપથી ચાલે છે. હૃદયના ધબકારા અને રક્તાભિસરણની ઝડપ વધી જાય છે. એને પરિણામે અમૂલ્ય જીવન શક્તિનો ધ્વાસ થવા લાગે છે. કોઈ કોઈ પ્રસંગની આ વાત થઈ, પરંતુ આ ખરાબ આદત જીવનમાં વણાઈ જાય તો સમજી લેવું જોઈએ કે જીવનનો અંત ઝડપથી નજદીક આવી રહ્યો છે. અસંતુલિત મનોવૃત્તિ ધરાવતા મનુષ્યો સામાન્ય રીતે અર્ધ-પાગલ જેવી સ્થિતિનો સામનો કરતા હોય છે. તેઓ દરેક કાર્યમાં હાસ્યાસ્પદ અને તિરસ્કૃત બને છે અને નિષ્ફળતા મેળવે છે.

માનસિક અસંતુલનને પરિસ્થિતિજનક માની લેવું પડે છે અને આપણે અસંતોષ અનુભવતાં વિચારીએ છીએ કે આમાં આપણે શું કરીએ ? પરિસ્થિતિ જ એવી સર્જઈ કે જેના કારણે ક્રોધ કે ખિન્નતાના શિકાર બની ગયા. મનુષ્યનો તર્ક સીધો-સાદો તેમજ યોગ્ય હોવા છતાં ખરાબ સ્થિતિનું નિર્માણ તે જાતે જ કરે છે. એક જ પ્રકારની બે વ્યક્તિઓમાં આપણે ભિન્ન સ્થિતિ જોઈ શકીએ છીએ. નાજુક સ્થિતિમાં એક વ્યક્તિ ક્રોધી કે ખિન્ન જોઈએ છીએ, જ્યારે બીજી વ્યક્તિ એથી વિશેષ ખરાબ સ્થિતિમાં તેનું સંતુલન યથાવત્ રાખતી હોય છે, ગુમાવતી નથી. તે જીવનક્રમને સાધારણ ફેરફારવાળો સમજે છે. તેમજ ગભરાવાની સ્થિતિ અનુભવતી નથી. એનો પ્રતિસાદ સ્થિતિને સુધારવા ઉપાયો વિચારતો, શાન્તિથી કામ કરીને નિષ્ફળતાને સફળતામાં પલટાવતો જોવા મળે છે.



ખોટા ગભરાઈ જઈને અસંતુલનની નવી આપત્તિને નોંતરવી એ મૂર્ખાઈ જણાય છે. એવી સ્થિતિમાં પોતે હેરાન થઈને બીજાઓને હેરાન કરવાની અવસ્થાને વિવેકરૂપી જ્ઞાનથી નિયંત્રિત કરે છે. પોતે ગભરાઈ જવું અને અન્યને ગભરાવી દેવા બંને પરિસ્થિતિઓ એક સરખી હોવા છતાં બંને વ્યક્તિઓની માનસિક સ્થિતિમાં આસમાન-જમીન જેટલો તફાવત રહે છે, એ આત્મનિયંત્રણ દૃષ્ટિકોણના પરિમાર્જનનું પ્રતિકૂળ ગણાય. એક વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ રહીને દુઃખી થાય છે, જ્યારે બીજી વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ રહીને હસતી રહે છે અને દિવસોમાં ઉત્પન્ન થયેલી પ્રતિકૂળતાઓને મજાક-મશ્કરી સમજી તેની ઉપેક્ષા કરે છે. પરિણામે સુખ અનુભવે છે. દૂરદર્શી વિવેક રાખીને પરિસ્થિતિનું સમાધાન કરી લે છે.

મગજને ઠંડું રાખવું, એના પર ક્રોધને સવાર ન થવા દેવો તે એક મહત્વપૂર્ણ દેખરેખ કહેવાય. ઘડિયાળ, સાઈકલ જેવા નાનાં મોટાં યંત્રોની પ્રેમપૂર્વક સંભાળ રાખવામાં આવે છે તો મગજ જેવા અમૂલ્ય રત્નભંડારને કેમ સાચવી ન શકાય? દવાઓ અને ખાદ્ય પદાર્થોને ઠંડકમાં રાખવામાં આવે છે. ઠંડકમાં રહીને કાર્ય કરવાની રીત અપનાવી શકાય છે, તો મસ્તકને કે મગજને શાન્તિપ્રિય રાખવાનું કેમ ન સમજી શકાય? સંતુલન જાળવવું એ અતિ મહત્વનો બુદ્ધિશાળી ઉપાય છે, જેમાં સુખી રહેવાનો અને સફળતા મેળવવાનો બંને ઉદ્દેશ્ય આસાનીથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

## ૨. ન ખીજાઓ - ન ઉદ્વિગ્ન બનો

સામાન્ય રીતે મનના રોગ નજરે પડતા નથી, એનાથી થતું નુકસાન પ્રત્યક્ષ દેખાતું નથી; પરંતુ બરાબર ધ્યાન આપવાથી સમજી શકાય છે. સામાન્ય રીતે એવું અનુભવવામાં આવે છે કે માનસિક રોગી

સાહસિક જણાવા છતાં ઉચ્છૃંખલ વર્તન કરતો જણાય છે. એ એવો દેખાઈ આવતો નથી કે તે કોઈ વિકૃતિઓથી ઘેરાયેલો છે અને પોતાની ક્ષમતા ગુમાવી રહ્યો છે. રોગનું કોઈ ચિહ્ન ન જણાતું હોય તો તેનો ઈલાજ કોણ કરે ? કોઈ કોઈ વખત સ્ત્રીઓની બીમારીને બહાનાબાજી ગણીને ઉપાય ટાળવામાં આવે છે. માનસિક રોગોની બીમારીઓની ઉપેક્ષા પાછળનું કારણ ઘણુંખરું સામાન્ય જનતાને તેની જાણ હોતી નથી તે છે. આમ છતાં એક તથ્ય એ છે કે માનસિક રોગથી સમાજનું જે અહિત થાય છે, તે શારીરિક બીમારીથી થતા નુકસાનથી થતા અહિતની સરખામણીમાં ઓછું ભયંકર હોતું નથી. શારીરિક દષ્ટિએ દુઃખી કે અપંગ હોવા છતાં જગતની ઘણી વ્યક્તિઓએ મહાન સફળતાઓ પ્રાપ્ત કરી છે. પરંતુ આજ સુધી સંસારની કોઈપણ માનસિક રોગવાળી વ્યક્તિએ મહત્વપૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી હોય એવું જાણવામાં આવ્યું નથી. હકીકત તો એ છે કે એવા લોકો તેમની જીવનયાત્રા શાન્તિ અને સન્માનપૂર્વક પૂરી કરી શકતા નથી.

મહર્ષિ અષ્ટાવક આઠ અંગોથી વાંકા વળી ગયેલા (કૂબડા) હતા. યાજ્ઞક્ય અતિ કુરૂપ હતા, સુકરાત પણ કુરૂપ હતા. આઘ શંકરાચાર્ય ભગંદરમાં સપડાયેલા હતા. સૂરદાસ આંધળા હતા. કુમારી કેલર મૂંગી, બહેરી અને આંધળી હોવા છતાં અનેક ભાષાઓ અને વિષયોની સ્નાતક હતી. એવાં અનેક દષ્ટાંતો છે, જેમાં હોસ્પિટલોમાં દર્દી તરીકે બિછાના પર પડી રહેલા લોકોએ પણ મહાન કૃતિઓ સર્જી છે. શરીર એક ઉપકરણ છે, પરંતુ મસ્તકની સ્થિતિ સૂત્ર સંચાલક જેવી છે. મસ્તક ખોટવાઈ જતાં મનુષ્ય પોતાને માટે અને મિત્રો, કુટુંબીજનો માટે ભારરૂપ બની જાય છે. જ્યારે અંધ અને અપંગ વ્યક્તિઓ સમય સમય પર પરિવાર માટે લાભકર્તા નીવડે છે.

પૂર્ણ પાગલોની સંખ્યા દિવસે દિવસે એટલા પ્રમાણમાં વધી રહી

છે કે જગતની તમામ બીમારીઓ તેની હરીફાઈમાં પાછળ રહી ગઈ છે. કપડાં પહેર્યા વિના બહાર રખડનારા પાગલોથી સામાન્ય જનતા એટલી ત્રાસી જાય છે કે તે લોકો માટે પાગલખાનાની સંખ્યા વધારવાની આવશ્યકતા ઊભી થઈ છે. જેલખાનાંના પ્રમાણમાં પાગલખાનાં વધુ રાખવાં પડશે, જેથી પાગલો દ્વારા થતા ઉપદ્રવથી બચી શકાય. અર્ધ પાગલો જેવા કે માનસિક અસંતુલન ધરાવનારા, અવ્યવસ્થિત, અદૂરદર્શી લોકોની સંખ્યા આજકાલ અનહદ વધી ગઈ છે કે જેમની સરખામણીમાં બાકીના રોગીઓ લઘુમતીમાં આવી જાય છે ! શારીરિક દર્દીઓની સંખ્યા કરતાં આવા અર્ધપાગલોની સંખ્યા વધુ છે. આવા પાગલો અને અસ્ત-વ્યસ્ત મનુષ્યો માનવ સમાજની સુવ્યવસ્થામાં અડચણરૂપ બને છે. આપણને ખેદ એ બાબતનો રહે છે કે ગરીબાઈ, બીમારી, નિરક્ષરતા, અપરાધની ઉદ્ભવતાઈથી પણ અધિક દુઃખદાયક અને ભયજનક રીતે આગળ વધતી વ્યગ્રતાની આ હાનિને સમજવા અને તેને અટકાવવા માટે કોઈ નોંધપાત્ર પ્રયાસ કરવામાં આવતા નથી !

અપરાધ પણ વસ્તુતઃ એક પ્રકારનો ક્રોધ જ કહેવાય કે જે મનુષ્ય એક પ્રકારના ઉન્માદની પરિસ્થિતિમાં કરે છે. ચોર, ડાકુ, બદમાશો તેમનાં દુષ્કૃત્યોથી સમાજ અને પોતાને થનારાં નુકસાન સમજે છે અને તેનો પસ્તાવો પણ કરે છે. ભલમનસાઈના રસ્તા પર ચાલનારી વ્યક્તિઓની કેટલી બધી ઉન્નતિ થઈ અને તેમને કેટલું બધું સામાજિક સન્માન મળ્યું તે હકીકત તેઓ આંખોથી જુએ છે અને કાનોથી સાંભળે છે અન્ય લોકો તેમને સમજાવે છે, તેમજ સમજીને તેઓ થોડોક સમય પોતે દુષ્કૃત્યો કરતાં અટકી જઈ, વિવેકી બને છે અને ભલા માણસની જેમ વર્તે પણ છે. આમ છતાં કોઈ કોઈ વખત સ્વપ્રેરણા કે સોબત તેવી અસરથી પ્રેરાઈને ફરીથી મગજ ગુમાવી બેસે છે અને ફરીથી અપરાધી બનીને દુષ્કૃત્યો આચરે છે. નશાખોર-દારૂડિયાની હાલત પણ કોઈ સમાન

છે. બીડી, સિગારેટ કદાચ શોખ પૂરતી ગણવામાં આવે. પરંતુ દારૂ, ગાંજો, ચરસ, અફીણની આદત પડી જવાથી આર્થિક, શારીરિક, સામાજિક સન્માન વગરેનું કેટલું નુકસાન થાય છે એ બાબત નજરે દેખાય છે, સમજવામાં આવે છે. બૂરી આદતો છોડવાના સંકલ્પો-વિકલ્પો દરરોજ મનમાં ઊઠે છે. અન્યના સમજાવવાથી લજિજત અને દુઃખી થવાય છે, તો પણ નશા માટે વિવશ થતા હોય છે. હૃદયના ઊંડાણમાંથી અવાજ ઊઠે છે કે નશાખોરી કરવાની કોઈ જરૂર નહોતી. સમાજ સુધારકો દ્વારા આવી સ્થિતિમાં પટકાયેલાને દુષ્ટ, નીચ આદિ વિશેષણોથી નવાજવામાં, સમજવામાં આવે છે. માનસિક ચિકિત્સકોની દૃષ્ટિએ નશાખોરોને અસહાય સ્થિતિના સમજવામાં આવે છે, જેવી શિરદર્દ તાવની સ્થિતિમાં હોય છે. ગુનાઓ કરવા જેમનું મન અધીરું થઈ જાય છે એને માનસશાસ્ત્રી “અસંતુલિત માનસ” કહે છે. વિશ્લેષણ કરતાં તે લોકોની સ્થિતિ સામાન્ય મનુષ્યો જેવી હોતી નથી. પરંતુ અસમતોલ સ્થિતિ અનુભવવામાં આવે છે.

માનસિક દૃષ્ટિએ સમતોલન અને સમજશક્તિ સ્વસ્થ આરોગ્યની નિશાની ગણાય. મસ્તકમાં આવેલા અસંખ્ય અવયવો એકબીજા સાથે સહકાર રાખીને ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલ શક્તિઓ દ્વારા તેમની ફરજો સારી રીતે બજાવે છે. જો તેમનો એકબીજા પ્રત્યેનો સહકાર તૂટી પડે અને મેળ બગડે તો જુદા જુદા માનસિક રોગ સવાર થવા લાગે છે. સંતુલનના ચાર પક્ષ છે. (૧) સતર્કતા, સજાગતા, (૨) વિચાર પ્રવાહ, કલ્પના, (૩) વ્યવહાર, અભ્યાસ અને (૪) ઉત્સાહ. એમાંથી કોનું સમતોલન, કોની સાથે કેટલા જથ્થામાં ગબડી પડ્યું, એ આધારે માનસિક રોગનાં અનેક સ્વરૂપ અને લક્ષણ જણાઈ આવે છે. માનસિક રોગનાં લક્ષણ નીચે પ્રમાણે જોવામાં આવે છે.

(૧) સતર્કતાના અજ્ઞાનમાં મનુષ્ય એ નિર્ણય કરી શક્તો નથી કે

જનતા એના કાર્ય વિષે શું કહેશે કે શું વિચારશે ! ક્યા કાર્યનું પરિણામ તેને માટે કેવું હશે ? એની ઈચ્છા જ તેને શ્રેષ્ઠ જણાય છે. લોકોના પ્રત્યાઘાત અને તેની ક્રિયાનાં પરિણામ વિષે તેને કંઈ સૂઝતું જ નથી. પોતાની ધુન અને સ્વાર્થમાં તેની કલ્પના દૂર સુધી પહોંચતી નથી. વર્તમાન સમય અને પોતાનું મન, એ બંને વચ્ચે તે અટવાઈ પડે છે. પરિણામે એવાં કૃત્યો કરે છે જે હાસ્યાસ્પદ, બેઠંગાં અને નુકસાનકર્તા પણ બને છે. ભલે એવાં કૃત્યોથી વધારે પડતું આર્થિક નુકસાન ન પણ થતું હોય. પરંતુ તેના ચિત્રવિચિત્ર કાર્યને જોઈને તેને મંદબુદ્ધિ કે બાળકબુદ્ધિ જેવો માનવામાં આવે છે. જેને કારણે તેને કોઈ જવાબદારી ભર્યું કાર્ય સોંપવામાં આવતું નથી અને લોકો તેના તરફ શિષ્ટાચાર પૂર્ણ વ્યવહાર પણ કરતા નથી. આવી અટપટી સ્થિતિમાં તે લોકો માટે વ્યંગ, વિનોદનું માધ્યમ માત્ર બની રહે છે. લોકો એને મૂર્ખ બનાવીને ચીઢવવામાં રસ લઈને પોતાને અને અન્યને મનોરંજન પૂરું પાડે છે. સર્તક ન હોય તેવી વ્યક્તિને એનું ભાન રહેતું નથી કે તેને માટે જનતા શું વિચારે છે, કેવો માને છે.

(૨) વિચાર શક્તિમાં ગરબડ પેદા થતાં અનિયંત્રિત કલ્પનાઓ પેદા થાય છે. શું વિચારવું કે શું નહીં ? શું સંભવ કે શું અસંભવ ? સાધન કે સ્થિતિથી તે અજાણ રહેતાં દરેક વિચાર, કલ્પના આસાનીથી ફળીભૂત થશે તેમ માની લે છે. તે એવું વિચારતો નથી કે તે કલ્પના પૂરી કરવા પાછળ કેટલો સમય જશે, તેમજ ક્યાં સાધન કામે લગાડવાની જરૂર પડશે. કલ્પના અને સફળતા વચ્ચેના અંતરનું જ્ઞાન ન રહેતાં સ્વર્ગ કે પરીલોકમાં વિહાર કરતાં બાળક જેવી તેની મનોદશા રહે છે. ખૂબ ચર્ચાયેલા શેખચલ્લી લગભગ આવા માનસિક રોગોથી પીડાતા હશે. આવા લોકો વિપરીત વિચારવા લાગે તો સામાન્ય દૈનિક જીવનનાં કાર્યો કરી લેવા પણ પોતાને અશક્ત સમજે છે અને અન્યની સહાય વિના કંઈ પણ કરી શકવાની હિંમત ગુમાવે છે. નૈતિક અને અનૈતિક, સામાજિક

અને અસામાજિક ચિંતન વચ્ચે એવું લાંબું અંતર પડી જવાથી આપણે તેઓને એવું વિચારતા અને કહેતા સાંભળીએ છીએ કે જેથી આપણે શરમિંદા બની જઈએ.

(૩) વ્યવહાર અંગે અનુમાન કરવાના તંત્રમાં ગરબડ પેદા થતાં મનુષ્ય માટે એ અનુમાન બાંધવું મુશ્કેલ બની જાય છે કે લોકો તેની સાથે કેવો અને કયા ઉદ્દેશ્યથી વ્યવહાર કરે છે. શત્રુઓને ઘણી વખત મિત્ર માની બેસવાનું ગાંડપણ કરતા જોવામાં આવે છે. વિશેષ રીતે ઊગતી યુવાનીમાં પ્રવેશ કરતી બાલિકાઓ પ્રેમ વ્યવહારમાં છેતરાઈ જાય છે. દરેક રીતે બાલિકાઓનું અહિત થતું હોવા છતાં આંધળા પ્રેમથી આર્કષાઈને કહેવાતા પ્રેમીમાં તે પોતાનું સર્વસ્વ દેખે છે, તેમજ તેનાથી છૂટા થવા માટે હિતેચ્છુ વડીલોએ આપેલ સલાહને ઠોકર મારે છે. જો કે આવી ભૂલ માત્ર નિષેધાત્મક જ હોય છે. અમુક લોકો આપણા શત્રુઓ બની રહ્યા છે, જાદુ-ટોણા મારી રહ્યા છે, મારી નાખવા, ઝેર પીવડાવવા, હસ્તિ મિટાવવા ષડયંત્ર રચી રહેલ છે એવી માન્યતામાં રાયવા લાગે છે અને હમેશાં ભયભીત રહે છે. કેટલાકને દુર્ઘટના, મૃત્યુ, નુકસાન, આક્રમણ, વિશ્વાસઘાત, જેલ વગેરેનો ભય સતાવી રહ્યો હોય છે. એવા લોકો એ પણ નિર્ણય નથી કરી શક્તા કે કઈ મુશ્કેલીઓનું નિરાકરણ કેવી રીતે કરવું જોઈએ. તેના ઉપાય માટે કોને પૂછવું જોઈએ. તેઓ આવી બાબત પ્રધાનમંત્રીશ્રીના નાના અધિકારીઓને મૌખિક ફરિયાદ કરવાને બદલે ઉત્તરની રાહ જોયા વિના વારંવાર લખાણપટ્ટી કરીને સમય બરબાદ કરે છે. અન્યની કાર્યક્ષમતા તેમજ પરિસ્થિતિનો અંદાજ પણ તેમને હોતો નથી, છતાં તેમના વિષે કોઈ ને કોઈ શંકા મનમાં ધારણ કરી બેસે છે. કોઈક વખત પોતાની જાતને સિદ્ધ પુરુષ, નેતા, વિદ્વાન કે રાજા જેવા ધારી લે છે. આવી વસ્તુસ્થિતિને બરાબર પારખી ન શકનાર માનસિક રોગીઓને ‘પેરેનોઈયા’ કે ‘મેંગ્લોમેનિયા’ની

અસરવાળા કહેવાય છે. એવા માણસો પોતાના અને સમાજ-સંસ્કાર સંબંધી જાતજાતનાં ખોટાં અનુમાનો બાંધે છે.

(૪) મુડ (મિજાજ) ગુમાવવાથી વ્યક્તિ નશાબાજીમાં ફસાય છે. કોઈક વખતે પૂરેપૂરા ઉત્સાહમાં પ્રસન્નતા સાથે એને જોવામાં આવે છે. કોઈ કોઈ વખતે બિનજરૂરી હસવાનું પ્રદર્શન, તાકાત બતાવીને, મોટા મોટા તરંગોમાં રાયતા જોવા મળે છે. કોઈ કોઈ વખતે એવી નિરાશા પ્રદર્શિત કરે છે, જાણે કે ભારે નુકસાન થવાનું હોય કે થઈ ગયું હોય, મોટું આભ તેના પર તૂટવાનું હોય કે તૂટી પડ્યું હોય. કેટલાકને ભયંકર રોગના ભોગ બનવું પડ્યું હોય કે ભવિષ્યનાં તેનાં ચિહ્નો દેખાતાં હોવાની શંકા થાય છે. માનસશાસ્ત્રી એને ‘મેનિયક ડિપ્રેસિવ’ કહે છે. આવી પ્રકૃતિના લોકો મોટાં સ્વપ્નો જેવાં કે લોટરીનું મોટું ઈનામ લાગવું, ચૂંટણી જીતવી, ખજાનો હાથ લાગવો, સોનું બનાવવાનું શીખવું વગેરે સ્વપ્નામાં રચાતા હોય છે, જાણે કે એમાં સફળતા જલદી મળવાની છે. આ માટે દેવી-દેવતાઓને વશ કરવાનું પણ વિચારતા હોય છે. તેઓનું મન એવું વિચિત્ર વલણ અપનાવે છે કે એમાં સુધારાની કોઈ તક રહેતી નથી.

મસ્તક યંત્રને પ્રકૃતિએ જેટલું ઉત્તમ બનાવ્યું છે, તેટલી જ ઉત્તમ વ્યવસ્થા તેના રક્ષણની પણ કરી છે, ખોપરીના હાડકાની મજબૂત ડબ્બીમાં તેને સાચવીને રાખવામાં આવ્યું છે. એની અંદર પણ કુદરતે સુંદર વ્યવસ્થા કરી છે કે નાની-મોટી ગરબડથી તેને કોઈ નુકસાન ન પહોંચી શકે. અણઘડ વ્યક્તિઓની ખોટી માન્યતાઓથી તેમાં ગરબડ પેદા થાય છે. અનાડી ચાલક તેને સોંપવામાં આવેલી કીમતી મોટરને અજ્ઞાનને કારણે નુકસાન-નાશ કરે છે. તે તેના યોગ્ય ઉપયોગને જાણતો નથી. આવી જ પરિસ્થિતિ મસ્તકના યંત્ર સંબંધમાં છે. એ જેટલું કીમતી છે, તેટલો તેનો ઉપયોગ કરનાર પણ હોશિયાર હોવો જોઈએ. જીવનમાં સારા-માઠા તેમજ પ્રિય-અપ્રિય પ્રસંગો બનતા જ રહેતા હોય છે. સામાન્ય

બાબતને મોટું સ્વરૂપ આપીને સંતુલન ગુમાવવામાં આવે તો તે વખતની આવેશમય સ્થિતિનું પરિણામ ખરાબ જ આવે છે. આવેશ અને ઉત્તેજનાનો મગજ પર બહુ ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. કોઈવાર શેખચલ્લી જેવી કલ્પનાઓ કરીને સાધનોને અભાવે નિષ્ફળતા મળતાં શરમિંદા બનીને ઉત્તેજનાની ગરમીથી મગજની કોમળતાને જલાવી દે છે. અનૈતિક વિચારો કુદરતી રીતે જ પોતાને માટે ઘાતક નીવડે છે. ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ભય વગેરે દુર્ગુણોનો ખરાબ પ્રભાવ માનસ પર પડે છે.

આવી વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ મનુષ્યનો યોગ્ય દષ્ટિકોણ અને સમસ્યાઓ તેમજ પરિસ્થિતિઓ સાથે તાલમેળ બેસાડીને કાર્ય કરવાના અનુભવનો અભાવ છે. માનસતંત્રનું સંચાલન કરનાર ચિંતન ક્રમ, ધર્મ અને અધ્યાત્મના તત્ત્વજ્ઞાન સાથે જોડાયેલ છે. જો એને અપનાવવામાં આવે તો જગતમાં ફેલાયેલ પાગલપણા અને અસંતુલનથી છુટકારો મેળવી શકાય.

### ૩. આપણો સૌથી નજીકનો દુશ્મન - ક્રોધ

દૈનિક જીવનમાં હરકોઈ વ્યક્તિ અન્ય લોકોની સાથે સંપર્કમાં આવે છે. જુદા જુદા પ્રકારની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે. કોઈ કોઈ વ્યક્તિ આપણને અનુકૂળ તો કોઈ કોઈ વ્યક્તિ માનસિક દષ્ટિએ પ્રતિકૂળ રહે છે. અનુકૂળ પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં આપણે સુખ-આનંદ અનુભવીએ છીએ જ્યારે પ્રતિકૂળ સંજોગોથી આપણે નાસીપાસ થઈએ છીએ, ક્ષોભ અનુભવીએ છીએ. આવી પ્રતિકૂળતા મનુષ્યમાં ઘણો ક્ષોભ પેદા કરે છે. આ ક્ષોભ એટલી ઉત્તેજના પેદા કરે છે કે એ સ્થિતિનો તાત્કાલિક નાશ કરવા વ્યક્તિ કટિબદ્ધ થાય છે. આ આવેશ એટલો બધો તીવ્ર હોય છે કે વ્યક્તિ તેની તમામ સમજશક્તિ અને વિવેકબુદ્ધિ ગુમાવીને પોતાની શક્તિને છિન્નભિન્ન કરી બેસે છે. આ જાતની



આવેગમય સ્થિતિ જ ક્રોધ કહેવાય છે.

ક્રોધના સમયે વ્યક્તિ એ ભૂલી જાય છે કે શું યોગ્ય છે અને શું અયોગ્ય છે. આવી સ્થિતિમાં ક્રોધી વ્યક્તિ પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓને ઘણી ખરાબ રીતે નષ્ટ કરી નાખે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ઉપર ક્રોધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે બીજી વ્યક્તિમાં પણ ક્રોધનો સંચાર થાય છે. તેમજ આવી દશામાં લડાઈથી માંડીને આત્મઘાત સુધીની સ્થિતિ પેદા થઈ જાય છે.

ક્રોધ સંબંધી આજ સુધી થયેલ અભ્યાસ મુજબ એક સ્વસ્થ, શાંત વ્યક્તિની સરખામણીમાં ક્રમજોર, દુર્બળ અને તનાવગ્રસ્ત વ્યક્તિ વધુ ક્રોધ કરે છે. કહેવત જાણીતી છે કે “નિર્બળને ગુસ્સો ઘણો” આમ તો નીતિશાસ્ત્રીઓના મત પ્રમાણે ક્રોધ જરૂરી પણ છે, પરંતુ નીતિશાસ્ત્રીઓના મત મુજબ ક્રોધ વિવેકપૂર્ણ હોવો જોઈએ. જો ક્રોધનો પૂરેપૂરો ત્યાગ કરવામાં આવે તો અન્યાયનો વિરોધ, દુષ્ટ તત્ત્વોનું દમન તેમજ અસુરતાનો પ્રતિકાર કઈ રીતે થશે ? મનીષીઓએ અનીતિ, અન્યાય, દુષ્ટતા તેમજ અસુરતાનો પ્રતિકાર સાત્ત્વિક ક્રોધથી કરવાનું જણાવ્યું છે. પરંતુ અત્રે મનોવિકાર રૂપે રહેલા અમંગળકારી તેમજ હાનિપ્રદ ક્રોધની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. કવિ બાણભટ્ટે આ મનોવિકાર સંબંધી કહ્યું છે, “અતિ ક્રોધી મનુષ્ય આંખવાળો હોવા છતાં આંધળા બરાબર હોય છે.” વાલ્મીકિ રામાયણમાં કહેવામાં આવ્યું છે - “ક્રોધ પ્રાણને હરનાર મોટો શત્રુ છે. તે એક તીક્ષ્ણ ધારવાળી તલવાર સમાન છે, જે સર્વનાશ તરફ દોરી જાય છે.”

મનની બીજી દુઃખદાયક ભાવનાઓ સાથે ક્રોધનો ગાઢ સંબંધ છે. ક્રોધ જલદી શાંત થાય તો તે દ્વારા થનાર શક્તિનો ક્ષય તત્કાલ અટકી જાય છે, પરંતુ ક્રોધ મનના ઝિંડાણમાં પહોંચીને ઘર કરી જાય તો તે વેરની ભાવના બની જાય છે અને બીજાના ગુણ, પ્રેમ, ભાવના,

ઉચ્ચ સંસ્કાર એ બધું ભૂલીને વિરોધીને નુકસાન પહોંચાડવાની બૂરી ભાવના મનુષ્યને સતાવતી રહે છે. શરીર વિજ્ઞાનીઓના મત પ્રમાણે જ્યારે ક્રોધ આવે છે ત્યારે તેનાથી શરીરની અંદરની તેમજ બહારની તમામ ક્રિયાઓ પ્રભાવિત થઈને શરીરમાં કેટલાંક રસાયણો પેદા થવાની અને કેટલાંક રસાયણોની માત્રા ઘટી જવા પામે છે, પરિણામે શારીરિક સ્વાસ્થ્યને વધુ પડતી હાનિ પહોંચે છે.

ક્રોધ પેદા થતાં શરીરની માંસપેશીઓ ખેંચાય છે. હાથ પગની નસો વધારે પ્રમાણમાં ખેંચાઈ જાય છે, કારણ કે હાથપગને જ ઝઘડા વખતે સૌથી પ્રથમ ઉપયોગમાં લેવાય છે. ચહેરો પણ તંગ બની જાય છે. માંસપેશીઓના ખેંચાણનો પ્રભાવ શરીરના તમામ ભાગમાં વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં પડે છે. શ્વસન ક્રિયા ઝડપી બને છે જેના કારણે શરીરની શક્તિ ઝડપથી નાશ પામે છે. તેની ખોટ પૂરવા શ્વાસોચ્છવાસ ઝડપથી ચાલે છે. ફેફસાં અગાઉની સરખામણીમાં વધારે ગતિશીલ થતાં હોય છે. તેથી શરીરમાં પ્રાણવાયુની માત્રા વધારે પહોંચે છે જેમાં ખોરાક સિવાયની શરીરની બીજી શક્તિઓનું શોષણ થાય છે.

ક્રોધ વખતે શરીર પોતાના રક્ષણની વ્યવસ્થા માટે જરૂરી પરિવર્તન કરે છે. યકૃત પણ વધારે પ્રમાણમાં ગ્લાયકોજિન પેદા કરે છે. એ રીતે શક્તિનો નાશ થતાં તાત્કાલિક વધારે શક્તિ ઉત્પન્ન ન થાય તો શરીરમાં વિકારો અને રોગો પેદા થવા માંડે છે. ઉદાહરણ તરીકે વધુ ક્રોધી વ્યક્તિને બ્લડપ્રેશર (લોહીનું દબાણ) તેમજ હૃદયના રોગો લાગુ પડવાની સંભાવના વધી જાય છે. એ તો સૌ જાણે છે કે ક્રોધ વખતે હૃદયના ધબકારા સામાન્ય સંજોગોની સરખામણીમાં એકદમ વધી જતાં તેના ઉપર દબાણ વધે છે. આમ હૃદયના ધબકારા વધી જવાથી શરીરમાં રક્તનું પરિભ્રમણ વિશેષ થતું રહે છે.

ક્રોધથી ખાસ કરીને પાચનક્રિયા પણ પ્રભાવિત થાય છે. જોવા

જઈએ તો એ વખતે પાચનકાર્યમાં ભાગ લેતા અવયવો પોતાનું કાર્ય બંધ કરે છે. હોજરી અને આંતરડાંની અંદર થતી ક્રિયાઓ એ સમયે મંદ પડી જાય છે. આ સંબંધમાં થયેલા અભ્યાસ પરથી એ તારણ નીકળ્યું છે કે ગુસ્સા વખતે લેવામાં આવેલ ખોરાકનું પાચન થતું નથી એટલું જ નહીં શરીરની અંદર પડી રહેલ ખોરાકનું પાચન પણ બંધ થઈ જાય છે. કેટલાકને આવા સંજોગોમાં ઊલટીઓ થાય છે. તો કેટલાક વળી ગભરામણ થવાની, ઉબકા આવવાની તેમજ શરીર ભારે લાગવાની ફરિયાદ કરે છે.

ક્રોધ વખતે મોં સુકાઈ જાય છે, કારણ મોંની અંદર લાળ પેદા થતી બંધ થાય છે. ક્રોધ ઊતરી ગયા પછી માણસને ખૂબ તરસ લાગે છે અને પાણી પીએ છે. ઘણા ચાલુ ક્રોધમાં પાણી પીએ છે. પરિણામે હાંફ ચઢે છે અને શ્વાસ રૂંધાઈ છે. આવે સમયે સારી રીતે બોલી શકાતું પણ નથી, કારણ કે બોલવાની ક્રિયા વખતે ઉપયોગી થતી ગ્રંથિઓ જકડાઈ જાય છે. તેથી શબ્દોનું ઉચ્ચારણ બરાબર થઈ શકતું નથી. આપણે ઈચ્છતા નથી છતાં ‘ત’ ને સ્થાને ‘ટ’ અને ‘પ’ ને સ્થાને ‘ફ’ બોલાય છે.

આંખો પર પણ ક્રોધનો પ્રભાવ પડે છે. તે સમયે આંખો સ્હેજ મોટી થઈ જાય છે. આ જ કારણથી વધુ ક્રોધ કરનારને નેત્રરોગ લાગુ પડે છે. શરીરનાં વિશિષ્ટ અંગો પર થનાર અસરની જ અહીં ચર્ચા કરવામાં આવી છે. સામાન્ય રીતે ક્રોધથી આખું શરીર કંપવા લાગે છે. શરીરની અંદરની હજારો રક્તવાહિનીઓ પર અસર પડે છે.

આ સર્વનાશી ક્રોધને કઈ રીતે નિયંત્રિત કરી શકાય ? ઘણી વખત એવો અનુભવ થતો હોય છે કે ક્રોધ ન કરવાનો સંકલ્પ કરનાર બધા સંકલ્પો તોડીને પ્રસંગોપાત્ત મજબૂર થઈને ક્રોધના આવેશમાં સપડાઈ જાય છે. મનઃસ્થિતિ શાંત પડતાં તેને ખ્યાલ આવે છે કે ક્રોધ ચડ્યો હતો.

ક્રોધી વ્યક્તિ સામેનાનું કંઈ બગાડી શક્તી નથી ત્યારે પોતાની

જાત પર ગુસ્સે થાય છે. પોતાની જાતને જ દંડ દઈને નુકસાન પહોંચાડે છે. ક્રોધમાં મનુષ્ય પાગલપણું અનુભવે છે. બુદ્ધિમાન તેમજ મનીષી વ્યક્તિઓ ક્રોધનું કારણ ઉદ્ભવવા છતાં તેમની જાત પર ક્રોધનું આક્રમણ થવા દેતા નથી. તેઓ હમેશાં વિવેકના સહારો લઈને તે અનિષ્ટ કરનાર ક્રોધ પર નિયંત્રણ કરીને પોતાની જાતને થનાર નુકસાનથી બચાવી લે છે.

પ્રયેતા એક ઋષિપુત્ર હતા. તેઓ સાધક હતા. તેમજ વેદવેદાંગમાં પારંગત હતા. સંયમ અને નિયમો પાળી જીવન પસાર કરતા હતા. દિનપ્રતિદિન તપનો સંચય કરતા હતા. છતાં તેઓ સ્વભાવે ભારે ક્રોધી હતા. તેઓએ ક્રોધને એક વ્યસન બનાવી દીધું હતું. પરિણામે અવારનવાર હાનિ સહન કરતા હતા. પરંતુ કોણ જાણે તેઓ તેમની આ દુર્બળતાને દૂર કરી શકતા નહોતા. આ કુટેવની ઉપેક્ષા કરવાથી તેઓ લાંબી તપશ્ચર્યાનું આધ્યાત્મિક ફળ સંચય કરતા હતા તે ક્રોધને લીધે નષ્ટ થઈ જતું હતું. આમ સાધનામાં રત રહેવા છતાં કોઈ પ્રગતિ કરી શકતા ન હતા. જરૂરી તો એ હતું કે તેઓ પોતાની આવી અવગતિનું કારણ શોધી કાઢી અને તેનો ઉપાય કરે. પરંતુ હમેશાં તેઓ અપ્રગતિથી ક્રોધી રહેતા હતા. આથી માનસિક તનાવથી તેમનો સ્વભાવ ખરાબ થઈ ગયો હતો, તેમજ તેઓ સામાન્ય બાબત પર ઉત્તેજિત થઈ જતા.

એક વખત તેઓ રસ્તેથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. ત્યારે સામેથી કલ્યાણપાદ નામે વ્યક્તિ આવતી જોઈ. રસ્તો સાંકડો હોવાને લીધે તેઓ સામ-સામે આવી ગયા. કોઈપણ એક વ્યક્તિ માર્ગ છોડે ત્યારે જ આગળ વધી શકાય તેમ હતું. પરંતુ કોઈ માર્ગ છોડવા તૈયાર નહોતા. બંને હઠીલા બનીને એકબીજા સામે ઊભા રહ્યા. બંનેએ પ્રતિજ્ઞાનો પ્રશ્ન બનાવી લેતાં વિચિત્ર સ્થિતિ પેદા થઈ.

આ કોયડાનો ઉકેલ એ હોઈ શકે કે જે વ્યક્તિ પોતાને અન્યથી વધુ સભ્ય, શિષ્ટ, સમજદાર માનતો હતો, તે દૂર ખસીને રસ્તો આપી

શક્યો હોત. એ જ તેની શ્રેષ્ઠતાનું પ્રમાણપત્ર બની ગયું હોત. નિશ્ચિત હતું કે પ્રયેતા કલ્યાણપાદ કરતાં શ્રેષ્ઠ હતા. તેઓ એક સાધક હતા, તેમજ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં લાગી ગયા હતા. કલ્યાણપાદ ધૃષ્ટ તેમજ હલકી કક્ષા(વિચારસરણી)નો હતો. જો એવો ન હોત તો રસ્તો છોડી દઈને મહાત્માને રસ્તો આપી શક્યો હોત અને સાથેસાથે નમન પણ કરી શક્યો હોત. પ્રયેતાએ આ બાબત સમજવી જોઈતી હતી. પરંતુ ખરાબ સ્વભાવને કારણે એ રીતે ન વર્તતાં સામે અડગ ઊભા રહીને કલ્યાણપાદને તપના બળે રાક્ષસ બનવાનો શાપ આપ્યો. કલ્યાણપાદ રાક્ષસ બની ગયો અને પ્રયેતાને ખાઈ ગયો. ક્રોધના પ્રભાવને લીધે પ્રયેતા પોતાનું રક્ષણ પણ ન કરી શક્યા.

ક્રોધ જાતે પેદા થતો નથી. તે માનવ જાતની શેતાનિયતનું સંતાન બનીને માનવને ખત્મ કરે છે. આવા સંતાનથી દૂર રહેવામાં ભલાઈ રહેલી છે. ક્રોધ એક પ્રકારની આવેશમય સ્થિતિ છે. જે દરેકને રોગી તેમજ હલકો બનાવે છે. તેનું સન્માન નાશ પામે છે. ક્રોધ અનીતિ પ્રત્યે વિવેકશીલ તેમજ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ હોવો જોઈએ. ક્રોધી વ્યક્તિ વિવેક ગુમાવ્યા વિના પણ પોતાનો આકોશ વ્યક્ત કરી શકે છે. જેથી પોતાનું સન્માન તો જળવાઈ જ રહે છે, તે ઉપરાંત અનીતિના પ્રતિકારનો ઉદ્દેશ્ય પણ પૂર્ણ થઈ શકે છે. સજ્જનની જીવન નીતિ એવી જ હોવી જોઈએ.

## ૪. અસંતુલનનાં દુષ્પરિણામ અને નિવારણના ઉપાય

જીવનમાં લગભગ દરરોજ એવી કંઈક ઘટનાઓ બને છે જેમાં કોઈ કારણથી પ્રસન્નતા-આનંદ ફૂટી નીકળે છે, તેમજ કોઈક પ્રસંગે ક્ષોભ અનુભવાય છે. જે પ્રસંગો પોતાને સંબંધકર્તા હોય છે, એમાંથી ઘણા પ્રસંગોમાં ખેદ, આવેશ, ઉત્તેજના, દુઃખ, વિષાદ, રોષ જેવા ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. જેને લીધે શારીરિક ઉત્તેજના પેદા થાય છે એવી

ભાવનાઓને જુસ્સો કહે છે. તેનું કેન્દ્ર મગજ છે.

જો કે મસ્તક તમામ શારીરિક ક્રિયાનું નિયંત્રણકર્તા અને સંચાલક હોવાથી ત્યાં થતાં પરિવર્તનનો પ્રભાવ નિશ્ચિતપણે શરીર પર પડે છે. એનો પ્રભાવ શરીર પર કેવો પડે છે, એ માનસશાસ્ત્રીઓ માટે હમેશાં સંશોધનનો વિષય રહ્યો છે. તે બાબત જે કોઈ શોધો થઈ, તે શારીરિક સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં સહાયરૂપ થઈ છે.

સંવેદના અને ભાવનાઓમાં થનારી ઉત્તેજનાને કારણે થનાર ખેંચાણને લઈને પિટ્યુયરી અને એડ્રેનલ ગ્રંથિઓ દ્વારા સોમોટોટ્રાફિક હોર્મોન અને ડેસોકસાઈકોર્ટિકોસ્ટેરોન નામે હોર્મોન ઝરે છે. પરિણામરૂપે ખેંચતાણથી શિરદર્દ, લોહીનું ઊંચું દબાણ, રૂમેટિક આર્થરાઈટિસ, જઠરમાં ચાંદાં પડવાં, હૃદયરોગ જેવા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ડર, ઘૃણા, નિરાશારૂપે માનસિક ખેંચતાણથી, દબાણથી ખોરાકનું પાચન મોડું થાય છે, એટલું જ નહીં તેથી પેટની બીજી ગરબડો પેદા થાય છે, ચાંદાં પણ પડે છે. મનુષ્યમાં અકાળે વૃદ્ધાવસ્થાનાં લક્ષણ જણાવા લાગે છે.

મનોવિકારની શરીર પર આવી ઘણી વિપરીત અસરો પડે છે. આ પૈકી ક્રોધ તાત્કાલિક સૌથી વધુ ઝેરી અસર કરનાર મનોવિકાર છે. જાણીતા માનસશાસ્ત્રી ડૉ. કેનને ગુસ્સાથી મનુષ્યના શરીર પર થનારી અસર અંગે અનેક પ્રયોગ કર્યા અને સાબિત કર્યું કે પાચનક્રિયા ઉપર અને પાચનમાં મદદ કરનાર પાયક રસો ઉપર તેની વધુ અસર પડે છે. જ્યારે ગુસ્સો તીવ્ર હોય છે, ત્યારે પાચનક્રિયા મંદ પડે છે અને ગરબડ પેદા થાય છે. જુસ્સો ધીમો, બંધ પડી જાય છે ત્યારે પાચનતંત્ર યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે. અંતઃસ્ત્રાવનું પ્રમાણ જુસ્સા પર આધાર રાખે છે. ભય વખતે તેનો પ્રભાવ ઓછા પ્રમાણમાં અને ક્રોધ વખતે વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

કોધ જો કે એક ઉત્તેજનાત્મક આવેશ છે. છતાં તેનાં ચિહ્નો તરત જ જણાઈ આવે છે. આંખનાં રતન લાલ થઈ તણાઈ જાય છે. શરીર કંપવા લાગે છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. કોધને લીધે થનાર શારીરિક નુકસાન અંગે ડૉ.અરોલ અને ડૉ.કેનને ઘણા પ્રયોગો કરીને તારણ કાઢ્યું છે કે કોધથી ઉત્પન્ન થનારી વિષમય શર્કરા પાચન માટે ખતરનાક પુરવાર થઈ શકે છે. એ લોહીને વિકૃત કરીને શરીરમાં પીળાશ, નસોમાં ખેંચાણ, કેડમાં દુખાવો વગેરે પેદા કરે છે. બાળકને આવેશમય માતાનું દૂધ પીતાં પેટમાં એક પ્રકારની પીડા પેદા થાય છે. તેમજ હંમેશ કોધી રહેનાર માતાના દૂધથી બાળકને જીર્ણરોગ લાગુ પડે છે.

કોધથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો હ્રાસ થાય છે. અમેરિકાના ખ્યાતનામ માનસશાસ્ત્રી ડૉ. જે. એ. એસ્ટરે કોધથી થનાર માનસિક શક્તિના હ્રાસ વિશે જણાવ્યું છે કે પંદર મિનિટના કોધથી નવ કલાકની સખત મહેનતની કાર્યશક્તિનો નાશ થાય છે. વધુમાં કોધ શરીર અને ચહેરા પર તેનો પ્રભાવ પાડીને સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્યનો નાશ કરે છે. એવી વ્યક્તિઓને યુવાનીમાં વૃદ્ધાવસ્થાના દર્શન થવા માંડે છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને ઉપદેશ આપતાં ગીતામાં કોધ વિષે જણાવ્યું છે. “કામાત્ કોધોઢમ્બિજાયતે” ઈચ્છાઓ પૂર્ણ કરવામાં વિક્ષેપ ઊભો થતાં કોધનું સર્જન થાય છે. ત્રણ-ચાર માસના બાળકને કોઈ થપ્પડ મારે છે ત્યારે એ રડી ઊઠશે, પરંતુ બાળકને થપ્પડ અને તેનાથી થનારી પીડાનો ખ્યાલ આવતો નથી. તેથી જ તેના રૂદનમાં કોધનો પ્રતિભાવ પેદા થતો નથી. એ રીતે કોધ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ પીડા, દુઃખ હોય છે. પોતાને થતાં નુકસાન કે દુઃખના કોઈ કારણસર કોધ ઉત્પન્ન થાય છે. પોતાની ઈચ્છાઓ નિષ્ફળ જવાથી, મનવાંછિત પ્રાપ્તિમાં રૂકાવટ આવવાથી કોધ પેદા થાય છે. આ કોધનું સામાન્ય સ્વરૂપ હોય છે. પરંતુ મનુષ્યની પ્રતિક્રિયા પણ સરળ યંત્રવત્ હોતી

નથી. તેથી જ કોપના સ્વરૂપ અને તેની અભિવ્યક્તિની રીત એ બંનેમાં ભિન્નતાઓ જણાય છે.

કોપ મગજમાં ઊભરાતો એક ખાસ આવેગ છે. મગજની રચના એવી છે કે જે ભાગમાં વારંવાર જે આવેગનો ઉદય થાય ત્યાં તેના સંસ્કાર દઢ બને છે, તેમજ આ આવેગ સ્વભાવનું અંગ બની જાય છે. એક જ વિષ્ણ જેવા વિષય તરફ બે વ્યક્તિઓની પ્રતિક્રિયા અલગ અલગ જણાય છે. એક વ્યક્તિ કોપથી લાલપીળો થઈ સામી વ્યક્તિને ખતમ કરવા પ્રયાસ કરે છે. બીજી વ્યક્તિ આવી પડેલ સંકટ નિવારણ માટે સ્વસ્થ ચિત્તે ગંભીર પ્રયાસ કરશે. આવી ભિન્નતા મગજમાં રહેલા સંસ્કારોને લીધે જ હોય છે. અસફળતા મળતાં કોપ કરવાના વિચારો દઢ બની જાય છે, ત્યારે કોપ આવી પડેલ વિષ્ણ પૂરતો જ મર્યાદિત રહેતો નથી. પરંતુ સંપર્કમાં આવનાર તમામ લોકો પ્રત્યે અકારણ કોપપૂર્ણ અનુચિત વ્યવહાર કરે છે.

ગૂંચવણભર્યું મન પણ મનુષ્યના કોપી સ્વભાવનું કારણ બને છે. મનુષ્ય માનસિક જટિલતાઓમાં ગૂંચવાઈને ઉદ્વિગ્ન રહે છે અને ઉદ્વેગ જે-તે વ્યક્તિઓ પર કોપરૂપે વરસવા માંડે છે. સામાન્ય રીતે કોપને ત્રણ વર્ગમાં વહેંચી શકાય. (૧) કામના-ઈચ્છાપૂર્તિમાં અવરોધ કરનાર કારણ પ્રત્યે થનાર કોપ જે બાધક પ્રત્યે હાનિ પહોંચાડવાની ભાવના સાથે વણાયેલો છે. (૨) અસફળતા મળવાથી કોપિત થયેલ મનઃસ્થિતિના સંપર્કમાં આવનાર બીજી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે કારણસહ કે અકારણ વ્યક્ત થતો કોપ (૩) લાંબા અભ્યાસથી જીવનમાં વણાઈ ગયેલો વ્યસન જેવો બની ગયેલ કોપ જે સ્વભાવ સાથે સ્થિર થઈ જાય છે.

પહેલા પ્રકારનો કોપ લોક વ્યવહારમાં સર્વાધિક, સ્વાભાવિક મનાય છે. સમાજે તેને સ્વીકૃતિ આપી દીધી છે. કોપ એ કોઈ વિચાર માત્ર નથી, પરંતુ તે એક ભાવાવેગ છે. એનો આખા શરીર અને મન



પર પ્રભાવ પડે છે. પ્રથમ અવરોધ ઉત્પન્ન કરનારને નુકસાન પહોંચાડવાની જે ભાવના હોય છે, તેનાથી પણ કોઈ કોઈ વખતે છેવટે પોતાને જ હાનિ પહોંચે છે. બનવાજોગ છે કે જેને હાનિ પહોંચાડવાનું આપણે ઈચ્છીએ છીએ તે બીજા પ્રસંગે આપણને ઉપયોગી પણ થઈ પડે. આપણી મનોકામના પૂરી કરવા સામેની વ્યક્તિ આપણને બાધક જણાય, પરંતુ એ મનોકામના આપણને બિનઉપયોગી જણાય તેમજ ભવિષ્યમાં કોઈ મહત્વપૂર્ણ કામના માટે આજ દુશ્મન જણાતી વ્યક્તિ મદદકર્તા તરીકે સામે આવવાની શક્યતા રહેલી છે.

આના કરતાં બીજી મહત્વની બાબત એ છે કે ક્રોધમાં દુઃખ અથવા હાનિ ઉત્પન્ન કરનાર કારણનો નાશ કરવાની અથવા તેને નુકસાન પહોંચાડવાની ભાવના એટલી બધી વેગીલી હોય છે કે પોતાની ભૂલ કે દોષ પ્રત્યે આપણે ધ્યાન આપી શકતા નથી. તેમજ આપણે જે કંઈ કરવા જઈ રહ્યા છીએ તેનાં પરિણામ અંગે વિચાર કરવાનું પણ ધ્યાન રહેતું નથી. એ સ્થિતિમાં અગાઉ કરેલાં કાર્યોના થયેલા નુકસાન કરતાં ક્રોધમાં કરેલાં કામોથી વધારે નુકસાન થાય છે. દાખલા તરીકે કોઈ વ્યક્તિ એવું વિચારે છે કે તેને મારવા માટે તેનો શત્રુ દસ-બાર ગુંડાઓ સાથે આવી રહ્યો છે અને એકલો જ સ્વયં એકાએક ક્રોધ ધારણ કરીને પોતાના રક્ષણનો વિચાર કર્યા વિના તેઓનો સામનો કરવા કે મારવા દોડે અને શત્રુની તાકાતનો વિચાર ન કરે તો પરિણામ સ્વરૂપ તેણે પ્રાણ પણ ગુમાવવો પડે છે. હાનિ પહોંચાડનાર દુશ્મનને નુકસાનમાં ઉતારવા માટે પોતાની મર્યાદા, શક્તિને ભૂલી જઈને કંઈક કરી નાખવા તૈયાર થઈ જાય છે તેનાથી ઘણીવાર પોતાને જ નુકસાન સહેવું પડે છે.

ક્રોધ મનને ઉત્તેજિત તેમજ તનાવ જેવી અવસ્થામાં જકડી રાખે છે. તેથી શરીર પર પણ તેવી અસર થાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ ઝડપી થાય છે. શરીરમાં બિનજરૂરી ગરમી પેદા થાય છે. વિચારશક્તિ શિથિલ

થઈ જાય છે. તીવ્ર રક્ત પરિભ્રમણથી ચહેરો લાલ થઈ જાય છે. હોઠ ફફડવા માંડે છે. આંખો લાલ થઈ જાય છે. શરીરની અંદરના અવયવો ઉપર પણ આવો દૂષિત પ્રભાવ પડે છે. હૃદયના ધબકારા ઝડપી થાય છે. આંતરડાંનું પાણી સુકાઈ જાય છે. પાચનક્રિયા શિથિલ થાય છે. રક્તમાં એક પ્રકારનું વિષ ઉત્પન્ન થાય છે, જે જીવનશક્તિને ક્ષીણ કરે છે. એડ્રીનલ ગ્રંથિઓથી જે હારમોન્સ ઝરે છે તે રક્તની સાથે ભળી જઈને કલેજામાં પહોંચે છે અને તેમાં એકઠા થયેલ ગ્લાયકોજિનને શર્કરા (ખાંડ)માં રૂપાંતર કરવાથી વધારાની શર્કરા શરીર પર વિપરીત અસર કરે છે. આ રીતે ક્રોધથી અન્યને હાનિ પહોંચે કે નહીં, પરંતુ પોતાને અવશ્ય નુકસાન થાય છે. ક્રોધ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ ક્યારેક બને છે, પરંતુ ક્રોધી વ્યક્તિની પોતાની ભૂલ અવારનવાર થાય છે.

મનુષ્યની કામનાઓ અનેક જાતની હોય છે. તેની દરેક કામના પૂરી થવી અસંભવ તો છે જ, વધુમાં તે અનુચિત પણ ગણાય, કારણ કે એ પૈકી કેટલીક કામનાઓ અન્યની કામનાઓથી વિરોધી પણ હોઈ શકે. કોઈ એકાદ વ્યક્તિને તેની તમામ કામનાઓ પૂરી થવાનું વરદાન મળે તો બીજા અનેક લોકોની કામનાઓ તેથી નાશ થવાનો અભિશાપ પણ તેમાં સમાયેલો હોય છે. તેથી તમામ ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થવાનું આવશ્યક છે એમ માનવું અને તેમાં રૂકાવટ આવતાં ક્રોધથી એકદમ ભડકવું, એ અપરિપક્વ અને ક્ષુદ્ર માનસ કહેવાય. એ રીતે ક્રોધની પ્રતિક્રિયારૂપે બીજા લોકોના પણ ક્રોધ ભડકી ઊઠે તો તેનાં પરિણામોના સામના માટે હંમેશ તૈયાર રહેવું જોઈએ.

ક્રોધ ઉત્પન્ન થવાનાં મોટા ભાગનાં કારણ સામાન્ય તેમજ નજીવાં હોય છે. કેટલીક વાર તો તે આધાર વિનાનાં જણાય છે. એવું પણ જાણવા મળે છે કે નાના ફળના દુકાનદાર કે ફેરિયા પાસેથી ઉધાર માગે અથવા કોઈ રિક્ષાવાળાને મફત મુસાફરી કરાવવા કહેવામાં આવે એવા

સંજોગોમાં ફળવાળાએ અગાઉના પૈસા બાકી હોવાથી ઉધાર આપવાની ના પાડી અથવા આજીવિકામાં વ્યસ્ત રિક્ષાવાળાએ ના પાડી તો ક્રોધમાં આવી તેમને એવો માર પડ્યો કે તેઓનું મોત થયું. આ અવિવેકી તેમ જ ઉન્માદી અહંકારનું સ્વાભાવિક પરંતુ ભયંકર પરિણામ છે. ફાંસી કે આજીવન કેદ જેવી શિક્ષા ભોગવતી પ્રાયશ્ચિત્ત કરતી આંસુ સારતી અનેક વ્યક્તિઓ ક્ષુદ્ર અહં તેમજ ઉન્માદને પરિણામે સજા ભોગવે છે. આવાં ઘાતક પરિણામથી કહી શકાય કે ક્રોધી આંધળો હોય છે. તે માત્ર એ તરફ જુએ છે કે જ્યાં તેને દુઃખ ઊભું થવાનું કારણ અથવા પોતાની કામનાઓની આડે આવનાર જણાય છે. તેનો નાશ થાય, તેને હાનિ, દુઃખ, કષ્ટ પહોંચે એજ ક્રોધીનું લક્ષ્ય હોય છે. એ ઉદ્દેશ્ય પણ ફળીભૂત થતો નથી કારણ કે ક્રોધ એ એક ઘણો વેગીલો મનોવિકાર છે. તે મગજને કંઈ પણ વિચારવાનો સમય ફાળવતો નથી. ક્રોધી આંધી-તોફાનની જેમ સમગ્ર મનોજગત પર છવાઈ જઈને અનર્થકારી કાર્ય પૂરું કરીને જ જંપે છે. તેથી જ ઋષિએ કહ્યું છે -

“સંચિતસ્યાપિ મહતી સ કલેશે ન માનવૈઃ ।

યશસસ્તપસશયૈવ ક્રોધી નાશકરઃ પરઃ ॥

અર્થાત્ ક્રોધ મનુષ્ય દ્વારા અનહદ પ્રયત્નોથી એકઠા કરાયેલ યશ અને તપનો નાશ કરે છે. મહર્ષિ વાલ્મીકિએ રામાયણમાં જણાવ્યું છે -

ક્રોધઃ પ્રાણહરઃ શત્રુઃ ક્રોધાહમિત્રમુખો રિપુઃ ।

ક્રોધોહઅસિ મહાતીક્ષ્ણઃ સર્વક્રોધોહપકર્ષયતિ ॥

તપતે યતતે ચૈવ યસ્ય દાનં પયરછતિ ।

ક્રોધેન સર્વ હરતિ તસ્માત્ ક્રોધં વિવર્જયેત્ ॥

(ઉત્તરકાંડ-૭૧)

અર્થાત્ - “ક્રોધ પ્રાણનાશી દુશ્મન છે. અમિત્ર-મુખધારી વેરી

છે. એક તીક્ષ્ણ તલવાર છે. તે સર્વ રીતે મનુષ્યને નીચે પાડે છે. મનુષ્ય, તપ, દાન, સંયમ વગેરે એકઠાં કરે છે. ક્રોધ તે સર્વનો નાશ કરે છે. તેથી જ ક્રોધનો હંમેશ માટે ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આ તો રૂકાવટ ઊભી કરાવનારને હાનિ પહોંચાડવાને ઉત્તેજના ઉત્પન્ન કરનાર ક્રોધનાં દુષ્પરિણામની વાત થઈ. જ્યારે ક્રોધભર્યા માનસવાળી વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં અન્ય વ્યક્તિઓ આવે અને તેમના પ્રતિ રોષભર્યો વ્યવહાર કરાય તો સર્વ રીતે અનુચિત અને અન્યાયપૂર્ણ કહેવાય છે. તેનું પરિણામ પણ વધુ હાનિકારક જ હોય છે. જેમને કારણ વિના અપમાનિત કરાય, તેમના મનમાં એ વર્તન કાંટાની માફક ખૂંચતું હોય છે. તેમ જ તેનું પરિણામ દરેક રીતે ખરાબ જ હોય છે. ઓફિસમાં ગુસ્સે થઈને ઘેર આવનાર કર્મચારી પત્નીની મારપીટ કરીને દામ્પત્ય જીવનમાં આગ ચાંપે છે. બહારનો ક્રોધ ઘરના નોકર પર ઠાલવવાથી ક્ષુબ્ધ નોકર સંતાઈને ચોરી કરતો થઈ જાય છે. તેમ જ કામકાજમાં લાપરવાહી બતાવે છે. ક્રોધી તેના મિત્રો, પરિચિતો સાથે દુર્વ્યવહાર કરે તો તેમના તરફથી જરૂર પડે સહાનુભૂતિ મેળવી શકતો નથી. સાથોસાથ નિંદા અને તિરસ્કાર પણ ભોગવવાં પડે છે.

શક્તિશાળી વ્યક્તિઓ સાથે ક્રોધી દુષ્ટતા આચરવામાં સફળ થતો નથી, ત્યારે તે પોતાની જાત પર એવો વ્યવહાર આચરતો જણાય છે કે જાણે તે દુશ્મન સાથે વર્તી રહ્યો હોય. પોતાનું માથું પછાડવું, માથાના વાળ ખેંચવા, શરીરના કોઈ અંગને નુકસાન કરવાની કે આત્મહત્યા કરવા જેવી તેના મનની સ્થિતિનું પરિણામ છે.

આ રીતે ક્રોધ કોઈ પણ સ્વરૂપે હાનિકારક સાબિત થાય છે. જ્યારે ક્રોધ આવેશમય ન હોય ત્યારે તો કોઈ પ્રયોજન સિદ્ધ થઈ શકે છે, પરંતુ પ્રચંડ ભાવ આવેશ રૂપે તે સર્વનાશી સાબિત થાય છે.

અનુચિત પરિસ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થનાર વિવેકથી નિયંત્રિત ક્રોધ

એ અલગ વાત છે. ભારતીય ઋષિઓએ એને ‘મન્યુ’ની ઉપમા આપી છે તેમ જ દિવ્યતાનો અંશ દર્શાવ્યો છે. સામાજિક જીવનમાં આવા વિવેકરૂપી ક્રોધની ખરેખર જરૂર રહે છે. દુષ્ટતા જેમાં ઊંડે સુધી ઘર કરી બેઠી છે, ત્યાં દયા, વિવેક વગેરે ઉત્પન્ન કરવામાં ઘણો સમય વ્યતીત થાય છે, તેમ જ ત્યાં સુધી તેઓ ઘણા અનર્થો કરી ચૂકે છે. આવી એક દુષ્ટ વ્યક્તિના હૃદય પરિવર્તન માટે અનેક લોકોનાં હૃદયને પીડા, આઘાત પહોંચાડવાનું સહન ન કરી શકાય. એવા દુષ્ટો પર ક્રોધ જરૂરી ગણાય. જો કે કલ્યાણ માટે પેદા કરેલ ક્રોધ-મન્યુની વાત ભિન્ન ગણાય. એવા ક્રોધનો જન્મ ઉદ્દેગ, ઉત્તેજના નહીં, પરંતુ વિવેકથી થાય છે. સામાન્ય જનતાના માનસમાં ઉદ્ભવેલા ક્રોધમાં પ્રતિકાર અને આક્રોશની ઉગ્રતા હોય છે. આ પ્રકારનો ક્રોધ ઉત્તેજના અને આવેશના રૂપમાં ઉત્પન્ન થાય છે. એનાથી સત્ય-અસત્યની વિવેક શક્તિ દબાઈ જાય છે અને લડાઈ-ઝઘડા, મારપીટ વગેરેમાં કડવાશ અભિવ્યક્ત થાય છે. ક્રોધનો મન સાથેના અન્ય વિકારો જેવા અસ્થિરતા, ક્ષણિકતા, ઉદ્દેગ, કુંઠા, અહંકાર, અસહિષ્ણુતા વગેરે સાથે સંબંધ હોય છે. ચીડિયા સ્વભાવના નિર્બળ મનુષ્યોમાં પેદા થનાર ક્રોધ એક પ્રકારનો આવેશ જ છે.

ક્રોધ ઉત્પન્ન થવાનાં મુખ્ય કારણો ખોટી જીવનપદ્ધતિ, મનનો વિકૃત સ્વભાવ અને અસાત્વિક આહાર ગણાય. આથી ક્રોધનો ત્યાગ ઈચ્છનાર વ્યક્તિએ સાત્વિક આહાર લેવા પર ભાર મૂકવો જોઈએ. વળી મનને આવી ટેવ પડી ગઈ હોય તો તેનાં દુષ્પરિણામો વિષે ગંભીરતાપૂર્વક વિચારવું જોઈએ તેમજ યોગ્ય જીવન દૃષ્ટિકોણ અપનાવવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

ક્રોધનો ઊભરો બહારથી શાંત કરીને અંદરથી લાંબા સમય સુધી બળતા રહેવું એ એક પ્રકારનું વેર જ ગણાય. આવું વેર ક્રોધથી પણ વધારે નુકસાન પહોંચાડે છે.

કોપ હમેશાં ઉતાવળનું જ પરિણામ છે. જ્યારે કોઈ ખોટું કાર્ય થતું જોવામાં આવે અથવા નુકસાન થાય, તો એનું કારણ નક્કી કરવામાં ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. ધ્યાન રાખવામાં આવે કે વિચારના પ્રથમ તબક્કામાં સાચું કારણ સામાન્યતઃ મળતું નથી. આથી નુકસાન પહોંચાડનાર કાર્યના ઘટના સ્થળેથી દૂર હટી જઈને ખુશનુમા વાતાવરણ ધરાવતા બગીચા જેવા સ્થળમાં અથવા કોઈ મિત્રને ત્યાં જઈને શાંતિથી વાતચીત કરવી જોઈએ. એ શક્ય ન હોય તો છેવટે ઠંડું પાણી પીને કોપ શાંત કરવો જોઈએ. આવેગને ભડકાવવામાં નુકસાન જ રહે છે. શાંત કરવામાં લાભ જ લાભ હોય છે. તેથી જ વિશ્વનાં તમામ ધર્મ પુસ્તકો અને નીતિશાસ્ત્રોમાં કોપને વિનાશકારી તેમજ ત્યાજ્ય દર્શાવાયો છે.

ઘણી વખત આપણે સમજીએ છીએ કે કોપ પેદા થવા માટે આપણે પોતે એટલા જવાબદાર નથી હોતા, જેટલી પરિસ્થિતિ જવાબદાર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં કોપને નિયંત્રિત કરવા અને કોપરૂપી તનાવથી પોતાના બચાવ માટે શું કરવું જોઈએ? આ રીતના પ્રશ્નોના નિરાકરણ માટે અમેરિકાના ખ્યાતનામ મનોચિકિત્સક ડૉ. જયોર્જ સ્ટીવન્સન અને ડૉ. વિન્સેન્ડ પીલે માનસિક તનાવ દૂર કરવા “લાઈફ, ટેન્શન એન્ડ રિલેક્સ” નામે પુસ્તક લખ્યું છે. એ પુસ્તકના પ્રથમ પાને સિદ્ધાંતના રૂપમાં ત્રણ વાક્ય લખ્યાં છે - કોપ વખતે કોઈપણ પ્રકારના શારીરિક શ્રમના કાર્યમાં લાગી જાઓ. કોઈ કાર્યનું વિપરીત પરિણામ ઉદ્ભવે તો સ્વાધ્યાય કે મનોરંજન માણો, શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે વ્યાયામને અનિવાર્ય સમજો.

કોપની માફક જ ચિંતા, દુઃખ, વ્યથા તેમજ બીજા આવેગોને કાબૂમાં લેતાં શીખવું જોઈએ. સમતોલ જીવનદષ્ટિ અપનાવનાર વ્યક્તિ જ માનસિક આવેશોને તટસ્થ કે સંતુલિત ભાવથી ગ્રહણ કરી શકે છે. છતાં કોઈકવાર અનિયંત્રિત આવેશો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે શરીરની

વિપરીત ક્રિયા કે અસરને બળપૂર્વક દાબી દેવી ન જોઈએ. આવી જાત જાતની અસરોના સંવેગોના ભારને મુક્ત કરવા માટેનો ઉપાય પણ બતાવવામાં આવ્યો છે. ન્યૂયોર્કના ખ્યાતનામ માનસિક રોગ ચિકિત્સક ડૉ. વિલિયમ જિયાને એવો મત વ્યક્ત કર્યો છે કે - દુઃખ, ચિંતા, કલેશ કે માનસિક આઘાતોથી મુક્તિ મેળવવા તથા મનને હળવું બનાવી આકસ્મિક પેદા થયેલી માનસિક વ્યથાઓને સહન કરવા માટે આંસુ મદદરૂપ છે. ડૉ. જિયાને અમેરિકાની મહિલાઓનું ઉદાહરણ ટાંકી કહ્યું છે કે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય વધારે લાંબુ હોય છે તેનું રહસ્ય એ છે કે તેઓ ખૂબ રડે છે. તેઓ એવી ફિલ્મો જોવાનો શોખ ધરાવે છે કે જેમાં વારંવાર રડવાના પ્રસંગો આવે. એ રીતે આંસુ લાવવાથી જીવન લાંબું થાય છે. રડવાથી દબાઈ ગયેલી ભાવનાઓને ઘણી રાહત મળે છે. રડવાથી દુભાઈ ગયેલી ભાવનાઓ ઊભરાઈ જવાથી હૃદયના રોગોમાં પણ લાભ થાય છે.

ઉત્તેજના નિવારણનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય એ છે કે કોઈપણ માધ્યમ દ્વારા વ્યક્તિને તનાવથી અળગી કરવામાં આવે. આ માટેનો વ્યવહાર અવિવેકી તેમજ આવેશમય ન હોવો જોઈએ, પરંતુ સંવેગાત્મક તનાવ પોતાના સુધી સીમિત ન રાખતાં કોઈ મિત્ર, હિતેચ્છુ સાથે વાતચીત દ્વારા આત્મનિવેદન કરીને અથવા લખીને ભાર હલકો કરી શકાય છે. મગજનું સમતોલન એક યોગાભ્યાસ છે, જે વ્યક્તિને સફળતા બક્ષે છે, સમાજમાં સન્માન અપાવે છે તેમજ આરોગ્ય રૂપી મોટું વરદાન તો સાથોસાથ મળી જ જાય છે.

## પ. વિચાર સંસ્થાનની સુવ્યવસ્થા અત્યંત અનિવાર્ય

શરીરના જુદા જુદા અવયવોને દરેક વ્યક્તિ સુંદર, સુડોળ, સુસજ્જિત રાખવા પ્રયાસ કરે છે. શારીરિક સૌન્દર્ય જળવાઈ રહે તે માટે

વસ્ત્ર, આભૂષણ, શુંગાર, પ્રસાધન, પુષ્પ વગેરે જે કંઈ જરૂરી હોય તે મેળવવા આપણે હંમેશ પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ. તેથી સાબિત થાય છે કે શરીર અને તેના અવયવોની સજાવટ માટે આપણી સતર્કતા તેમ જ સુરુચિ ભારે પ્રમાણમાં જણાય છે, પરંતુ એવું જોવામાં આવ્યું છે કે આ ધ્યાન ફક્ત દેખાવ પૂરતું મર્યાદિત હોય છે. બીજી બાજુ વિચારીએ તો જે દૃષ્ટિગોચર થતા નથી પણ તે અવયવ ભલે ઘણા મહત્વના હોય તેની હમેશાં ઉપેક્ષા થતી હોય છે. જઠર, આંતરડાં, કલેજું, મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, હૃદય, મગજ જેવા અવયવો હોઠ, ગાલ, ભ્રમર, નાક આદિથી ઓછા મહત્વપૂર્ણ નથી. એની સજાવટની વાત તો બાજુ પર રહી, પરંતુ તેના રક્ષણનો ખ્યાલ કદાપિ આવતો નથી. તેથી શરીરની અંદર અસ્તવ્યસ્ત સ્થિતિમાં પડી રહેવાથી માંદા પડ્યા રહે છે. પરિણામે જીવનનો આનંદ નષ્ટ થઈ જાય છે અને જિંદગી લાશ જેવી બોજારૂપ બની જાય છે.

મસ્તકના ચેતનાપ્રવાહની વિશેષતા તરફ નજર નાખવામાં આવે તો જણાઈ આવે છે કે જીવનનું અસ્તિત્વ, સ્વરૂપ તેમ જ ભવિષ્ય મગજ સાથે જોડાયેલું છે. જે કંઈ કાર્ય કરવામાં, કમાવામાં અને ભોગવવામાં આવે છે તેમાં શરીરની જ ભૂમિકા દૃષ્ટિગોચર થાય છે, તો પણ વાસ્તવિકતા જુદી જ છે. મન જ શરીર પર છવાયેલું છે, તેની અંદર પણ તે જ રમી રહેલ છે. વિપત્તિ અને સંપન્નતાનો સંબંધ પરિસ્થિતિઓ અને વ્યક્તિઓ સાથે જોડવામાં તો આવે છે, પરંતુ થોડું ઊંડાણથી વિચારીએ તો સ્પષ્ટ થાય છે શરીરની ક્રિયાઓ જે વિવિધ સ્વરૂપે દેખાઈ આવે છે એમાં મનની કરામત જ કામે લાગી હોય છે.

આરોગ્ય, ધનવ્યવસ્થા, પરિવાર-સંબંધ શ્રેય-સન્માન વગેરે પ્રાપ્ત કરવામાં જ આપણે રચ્યા-પચ્યા રહીએ છીએ. એવા પ્રયાસ સાથે વિચાર કેન્દ્ર મગજને સુવ્યવસ્થિત રાખવા અંગે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. વાળની સફાઈ માટે જેટલું ધ્યાન આપીએ છીએ, તેટલું



માનસિક સંતુલન રાખવા પાછળ રાખવામાં આવે તો આપણને અનુભવ થશે કે સર્વશ્રેષ્ઠ બુદ્ધિમત્તા અને સર્વોચ્ચ સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેનો દરવાજો ખૂલી ગયો છે. શરીરની જે કંઈ સ્થિતિ છે તે માટે મન જ જવાબદાર છે. “હાર અને જીતનો આધાર-મન” આ પંક્તિની યથાર્થતામાં રત્નીભર શંકાલાવવાની ગુંજાયશ નહીં રહે.

મગજની સરખામણી એક સારા એવા વીજળીઘર સાથે કરી શકાય. મગજે પેદા કરેલી શક્તિનું વિતરણ જ્ઞાનતંતુ દ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાય છે તેમ જ આ શક્તિને લીધે શરીરના તમામ અવયવો સારી રીતે કાર્ય કરે છે. મગજની વિદ્યુત ઉત્પાદન શક્તિનો જેટલો ભાગ સમસ્ત શરીરના સંચાલન માટે વપરાય છે, તેના કરતાં કંઈક ઓછી શક્તિ મગજની અંદર રહેલા અવયવોના સંચાલન માટે ખોરાક પહોંચાડવા અને તૂટફૂટની મરામત માટે વપરાય છે. ચિંતન તેમ જ હલનચલન માટે આપણે જાણીજોઈને કંઈ ન વિચારીએ તો મગજનું તંત્ર સ્વયં ચાલુ જ રહે છે. મનુષ્ય જાગતો હોય કે ઊંઘતો હોય પરંતુ મગજને કોઈ આરામ મળતો નથી. વિચાર કરનાર ભાગ કેટલોક સમય ઊંઘ વખતે થોડો આરામ મેળવે છે. પરંતુ અવયવોને જીવિત અને ગતિશીલ રાખનાર અચેતન ભાગ તો જન્મથી મરણ સુધી કદાપિ આરામ કર્યા વિના સતત કાર્યશીલ રહે છે.

વિચારવા માટે કે કામ વખતે મગજની કાર્યશક્તિનો મર્યાદિત, સંતુલિત કે વ્યવસ્થિત રીતે વ્યય થાય છે પરંતુ માનસિક ઉત્તેજના, આવેશ વખતે શક્તિના વ્યયનું પ્રમાણ અધિક હોય છે. ચૂલામાં લાકડાં મર્યાદિત સળગે છે, પરંતુ લાકડાંનો ઢગલો કરીને આગ લગાડવાથી અથવા હોળીના તહેવાર વખતે લાકડાં સળગતાં આકાશ તરફ ઊંચી જવાળાઓ પ્રગટે છે. જોતજોતામાં મહિનાઓ સુધી ચૂલો સળગાવવા માટે ચાલી શકે એટલાં લાકડાં બળીને રાખ થઈ જાય છે. ગભરાટ, ચિન્તા, ભય,

શોક, ઉદાસીનતા જેવી સ્થિતિ સમયે હલકી ખીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને ક્રોધ, આવેશ, કામુક્તા, આતુરતા જેવી ક્રિયાઓમાં ઉત્તેજિત પ્રતિક્રિયાઓ ઊભરે છે. બંને પ્રકારની સ્થિતિમાં માનસિક સમતોલન બગડે છે. સમુદ્રમાં ભરતી હોય કે ઓટ, પરંતુ બંને સમયે તેમાં તોફાન રહે છે. અતિ ખિન્નતા કે પ્રસન્નતા બંને વખતે જે કંઈ આવેશ માનસિક સ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે યોગ્ય ચિંતન કરવું કે યોગ્ય નિર્ણય લેવાનું અશક્ય બને છે. થાકેલો માણસ નિરાશાજનક વાતો વિચારતો હોય છે, તે રીતે નશામાં ચકચૂર વ્યક્તિ ખોટી બડાઈઓ હાંકે છે. જેની આર્થિક, સામાજિક સ્થિતિ અન્ય કરતાં વિશેષ સારી હોય છે તે ફૂલ્યો સમાતો નથી તેમ જ સમગ્ર પૃથ્વીને ખેડવાનો મનસૂબો કરે છે. લોહીનાં નીચા અને ઊંચા દબાણનાં લક્ષણો જુદાંજુદાં હોય છે, પરંતુ આ બંને પ્રકારમાં દર્દીને સમાન તકલીફ સહન કરવી પડે છે.

શરીર અને મનનો અન્યોન્યાશ્રિત સંબંધ રહેલો છે. મન પ્રસન્ન હશે તો શરીર સક્રિય રહે છે. પરંતુ મન ખીજાયેલું હશે તો કામની ક્રિયાશીલતામાં ઘટાડો થાય, એટલું નહીં પરંતુ તેની સાથે અવ્યવસ્થા જોડાતાં થયેલા કામમાં ગોટાળો પેદા થશે. જેનાથી થનાર નુકસાન કાર્ય ન કરવાથી થનાર નુકસાન કરતાં મોંઘું પડશે.

મનની સ્થિતિ એ જ ‘મુડ’ છે. મુડ અનુકૂળ રહેશે તો મનુષ્યને કામમાં ફાવટ રહેશે, અને મુડ પ્રતિકૂળ હશે તો કામકાજમાં રૂકાવટ રહેશે. બંને વચ્ચેના તફાવતને અનુભવવો હોય તો એક આદમીને ઘોડા ઉપર બેસીને ઝડપી સવારી કરતો જુઓ અને બીજા સવારને મરેલા માંદા ઘોડા પર સવાર તરીકે જુઓ, જે માંડ માંડ રસ્તો કાપશે, પરસેવાથી રેબઝેબ થઈ ગયો હશે. બંને સવારોને તેમના સૌભાગ્ય-દુર્ભાગ્યનાં અનુમાન કરતા આપણે જોઈ શકીશું. એ પ્રમાણમાં એમના ઉત્સાહ અને બળમાં પણ વધ-ઘટ થતી રહેશે.

મન કેટલાંક કામ તો પોતાની જાતે કરી લે છે. કેટલાંક તે બીજા અવયવોની મદદથી કરાવે છે. ચિંતન, મનન, ધ્યાન, કલ્પના, યોજના, નિષ્કર્ષ, નિશ્ચય વગેરે ક્રિયાઓ પોતે જાતે કરે છે. હરવું, ફરવું, જોવું, સાંભળવું, ખાવું-પીવું, બોલવું, વગેરે કાર્યો તેને ઈન્દ્રિયોની મદદથી કરાવવાં પડે છે.

ઈન્દ્રિયો જોવામાં સ્વતંત્ર લાગે છે, તેમનાં સ્થાન મગજથી દૂર રહેલાં છે. તેમ જ બનાવટ જુદી જુદી છે. જેનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ છીએ. પરંતુ સત્ય એ છે કે તે મનરૂપી જાદુગર મારફત આંગળીઓને ઈશારે ચાલતી કઠપૂતળીઓ છે. વધુમાં વધુ એમ કહી શકાય કે તેઓ મનરૂપી મહારાજની નર્તકીઓ છે, જેમણે તેમના સ્વામી-મનને પ્રસન્ન રાખવા માટે ભાતભાતના વેશ ભજવવા પડે છે. ઈન્દ્રિયોની ખરાબ આદતોથી ઘણું નુકસાન સહેવું પડે છે. સ્વાદના ચટાકા, કામ ભાવના, આળસ, દુર્વ્યસન જેવાં દુષ્કૃત્યો માટે ઈન્દ્રિયોને દોષ દેવામાં આવે છે અને તેમને કાબૂમાં રાખવાનું વિચારવામાં આવે છે. આ બાબત ઝાડના મૂળિયાંને નજર સમક્ષ રાખીને ઝાડનાં પાંદડાંને પાણી પાવા બરાબર ગણાય. ઈન્દ્રિયો કાબૂમાં રાખવાનો સ્થાનિક અભ્યાસ નિષ્ફળ સાબિત થાય છે. કામ ભાવનાની પ્રવૃત્તિને લંગોટ બાંધવા જેવા ઉપાયથી રોકી શકાય નહીં. પાણીનું ઝરણું પાળ બાંધવાથી એક જગ્યાએ રોકાઈ જશે, પરંતુ બીજી જગ્યાએથી ફૂટી નીકળશે. ઈન્દ્રિય નિગ્રહ આવશ્યક જણાય તો સ્થાનિક ઉપચારની સાથોસાથ લાલચના ઉદ્દગમસ્થાન મન પર નિયંત્રણ રાખવું જોઈએ. ઈન્દ્રિય નિગ્રહની સફળતા મનોનિગ્રહ પર આધારિત છે.

કુસંસ્કારી મન કાચા પારા જેવું છે. તેને સુસંસ્કારી બનાવવાથી મકરધ્વજ જેવા રસાયણના રૂપમાં વિકસીને ગુણકારી રસાયણનું કામ કરે છે. કાચો પારો તો શરીરને ભયંકર રીતે નુકસાન પહોંચાડી મૃત્યુ

પણ નિપજાવે છે. મનની ગુલામી ખરાબ રીતની પરાધીનતા છે. ગુલામ પ્રજા ખાવું-પીવું, સૂઈ રહેવું વગેરે માટે સમય મેળવી લે છે, પરંતુ મનના ગુલામને રાત-દિવસ ક્યારેય ચેન પડતું નથી. સ્વતંત્ર કાર્ય કરવાનું તો દૂર રહ્યું, પરંતુ વિચાર સરખો પણ કરી શક્તો નથી.

બંધન કે મોક્ષ પતન કે ઉત્થાનનું મૂળ કારણ મન છે. પરિસ્થિતિને ઘણી વખત શ્રેય કે દોષ આપવામાં આવે છે. પરંતુ તે અયોગ્ય જ છે. જો પરિસ્થિતિને જ કારણ માનવામાં આવે તો સારી કે ખરાબ પરિસ્થિતિ પ્રમાણે રહેનારા મોટા ભાગના લોકો એક જ પ્રકારનો માર્ગ અપનાવનારા હોવા જોઈએ, પરંતુ એવું બનતું નથી. કારણ સારામાં સારી સગવડો પ્રાપ્ત થઈ હોય, સારી પરિસ્થિતિ હોય, તેમ છતાં એવા લોકોને આપણે ઘણાં ખરાબ કામ કરતા નિહાળીએ છીએ. એથી ઊલટું વિપત્તિમાં સપડાયેલા અને ધોર અભાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિમાં જીવન વિતાવનારા નીતિ અને સદાચાર જાળવી રાખે છે. વાસ્તવિક કારણ તો મનની કક્ષા છે. મન મનુષ્યને કનિષ્ઠ કે ઉત્કૃષ્ટ ગુણોને અનુરૂપ ચાલચલગત તરફ ઘસડી જાય છે.

મનને અયોગ્ય ચિંતનથી બચાવવું તેમ જ હંમેશ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ તાગ મેળવવો એ એક કળા ગણાય. માનવનું ગૌરવ એમાં સમાયેલું છે. માનવ જન્મ પ્રમાણે શ્રેષ્ઠ ચિંતન અને સત્કાર્યોવાળું જીવન જીવે. આપણે આ વિભૂતિનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરતા નથી, એ જ એક અગત્યની વિચારવા જેવી બાબત છે.

જાણીતા વિચારક અને ચિંતક ડૉ. વોલ્ટર ટીપ્પેલે જણાવ્યું છે “માત્ર મનુષ્ય જ પેદા થતાં જ રડવા માંડે છે. ફરિયાદો કરતાં કરતાં જીવે છે અને છેવટે મરી જાય છે.” અન્ય પ્રાણી-પંખીઓને જીવનમાં કોઈ તકલીફ નડતી નથી, તેમ જ કોઈ સમસ્યા હોતી નથી. પરંતુ મનુષ્ય વિચારશક્તિવાળો અને ભાવનાશીલ હોવાથી નાના પ્રસંગોથી પણ

પ્રભાવિત થઈ જાય છે તેમ જ તેની અંગત બાબતે પોતાના પ્રતિભાવ વ્યક્ત કરે છે. આ પ્રતિભાવ અનુકૂળ ઓછો અને પ્રતિકૂળ વધારે રહે છે.

સમાજમાં પ્રત્યેક વર્ગની વિભિન્ન સ્થિતિમાં રહેતી વ્યક્તિઓનું વિશ્લેષણ કરવાથી જાણવા મળશે કે હરકોઈ વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈ મુશ્કેલીથી પીડાતો રહેતો હોય છે. નિર્ધન વ્યક્તિ પોતાની ગરીબાઈથી પીડાય છે, તો સમૃદ્ધ વ્યક્તિ અન્ય કોઈ કારણથી કોઈ ભૌતિક અગવડોથી તો કોઈ માનસિક અશાંતિથી દુઃખી છે. આજે તો આવા પ્રશ્નો વધુ ને વધુ જટિલ થઈ રહ્યા છે. સભ્યતાના વિકાસની સાથેસાથે મનુષ્ય માટે અનેક નવી મુશ્કેલીઓ પેદા થઈ તે પૈકી મુખ્ય છે માનસિક તનાવ. આમ તો વિવિધ પ્રકારની ચિંતાઓ, અશાંતિ, માનસિક દબાણ અને નિષ્ફળતાનું દુઃખ મનુષ્યને હંમેશા સતાવ્યા કરે છે, પરંતુ છેલ્લા કેટલાક દસકાઓમાં માનસિક અસમતોલનને લીધે કેટલાક એવા રોગો ફેલાયા છે જેનું કારણ શરીરમાં શોષવાથી મળી શકતું નથી. આવા રોગોને અંગ્રેજીમાં “સાયકોસોમેટિક રોગ” કહેવાય છે.

ચિકિત્સા-વિજ્ઞાનની નવી નવી શોધો અને ઉપચારોને આધારે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં કેટલાક જૂના રોગો પર પૂરેપૂરું નિયંત્રણ મેળવ્યું હતું. પરંતુ આજે કેટલાક એવા નવાનવા પ્રકારના રોગો ઝડપથી પૃથ્વી પર ફેલાઈ રહ્યા છે, કે જેમનાં નામો અગાઉ સાંભળવામાં આવ્યાં ન હતાં. વિશેષજ્ઞોના અભિપ્રાય પ્રમાણે આ રોગોને સભ્યતાના રાજરોગ કહેવાય છે. એમનું કહેવું છે કે મન પરનાં દબાણો અને માનસિક ખેંચને લીધે આ રોગો પેદા થયા છે.

વિજ્ઞાનના અભિપ્રાય પ્રમાણે મનને શરીરનો અવયવ માનવામાં આવતો નથી. વૈજ્ઞાનિકોના અભિપ્રાય પ્રમાણે મન તરીકે કહેવાતો ભાગ મગજની શક્તિની વિશિષ્ટ પ્રકારની પ્રેરણા છે. મનુષ્યના શરીરના સંચાલનની તમામ ગતિવિધિઓ-ક્રિયા-કલાપોનું સંચાલન મન દ્વારા જ

થાય છે, તે હરકોઈ જાણે છે. મનુષ્ય પોતાની ઈચ્છા અનુસાર શરીર મારફત અમુક કાર્યો કરે છે જેમ કે ચાલવું, ઊઠવું, બેસવું, લખવું, વાંચવું વગેરે. આ ઉપરાંત શરીરની અંદરની અમુક ક્રિયાઓ એવી હોય છે કે જેના પર મનુષ્યનો કાબૂ નથી. જેવી કે પાચનક્રિયા, રૂધિરાભિસરણ, હૃદયના ધબકારા, નાડી ચાલવી વગેરે. આ ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ મગજના જે ભાગ દ્વારા થાય છે તેને ‘હાઈપોથેલેમસ’ કહે છે. આ કેન્દ્રથી સ્નાયુઓ મારફત અનૈચ્છિક ક્રિયાઓ ચાલુ રહે છે. તેના પણ બે વિભાગ છે. એકને પેરાસિન્થેટિક કહેવામાં આવે છે અને બીજાને સિન્થેટિક. પહેલું પાચન, પોષણ અને શુદ્ધીકરણ જેવાં કાર્યો કરે છે જ્યારે બીજો ભાગ મનુષ્યને માટે ઊભી થતી વિશેષ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા બક્ષે છે. ખેંચાણ કે માનસિક દબાણ સમયે મગજનો આ ભાગ ક્રિયાશીલ થઈ જાય છે. એને લીધે જ ખતરો ઉત્પન્ન થતાં લોહીનું દબાણ વધવા લાગે છે. હૃદયના ધબકારા ઝડપી ચાલે છે. હૃદયમાંથી વિશેષ પ્રમાણમાં લોહી વહેવા માંડે છે. લોહી અંદરના અવયવોમાંથી જલદી પસાર થઈને માંસપેશીઓ તરફ વહેવા માંડે છે. લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધે છે અને શરીરના અવયવોની અંદર રહેલું એડ્રિનેલિન નામનું રસાયણ પ્રવાહિત થઈને રક્ત-માંસપેશીઓ તરફ આવવા લાગે છે. આ તમામ ફેરફારો ભય વખતે ઊભા થયેલા સંકટને પહોંચી વળવા થતા રહે છે. ઉપરાંત સામાન્ય પ્રસંગો ઉપર ચિંતા ઉપજાવનાર સમયે પણ આ પરિવર્તન થતું રહે છે.

ભાવનાઓની શરીર પર કેવી પ્રતિક્રિયાઓ રહે છે તે વિષે નાનું ઉદાહરણ છે. પ્રકૃતિએ ભાવનાઓનો શરીર સાથે વિશિષ્ટ રૂપે સંબંધ જોડેલો છે. એનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે પ્રાણીઓના શરીર પરિસ્થિતિને અનુકૂળ રહે. કેટલાક પ્રસંગો અને ભાવનાઓનો શરીર પર પડતો પ્રભાવ આપણે સમજી શકીએ છીએ, જેમ કે ભયથી પેશાબ થવો, ગભરાઈ જવાથી

પરસેવો છૂટવો, ચિંતાથી ભૂખ ન લાગવી, ગુસ્સાથી ચહેરો લાલ-લાલ થઈ જવો, હોશકોશ ઊડી જવા વગેરે પ્રસંગો બતાવે છે કે ભાવનાઓનો લોહી અને શરીરના આંતરિક અવયવો પર નિશ્ચિત રૂપથી પ્રભાવ પડે છે.

પરસેવો છૂટવાથી ખબર પડે છે કે પરસેવાને અસર કરનારી ગ્રંથિઓ પર ભાવનાઓની અસર હશે. અશુભ સમાચાર કે માનસિક આઘાતથી ગભરાઈ જઈને ઘણી વખત મૂર્છા આવી જાય છે. આ સ્થિતિ બતાવે છે કે મગજના અવયવો પર ભાવનાઓની અસર પડે છે. આ રીતે પરિસ્થિતિઓ જ ભાવનાઓને પેદા કરે છે. તેમજ ભાવનાઓ શારીરિક ક્રિયાઓને પેદા કરે છે. પરિસ્થિતિઓને પહોંચી વળવા શરીરમાં ઉદ્ભવનારા આવા ફેરફારો પ્રકૃતિની અણમોલ ભેટ છે.

પરંતુ કોઈ કોઈ સમયે અકારણ-બિનજરૂરી-ચિંતા પેદા થવાથી સ્થિતિમાં ફેરફાર થવા લાગે છે. લાંબા સમય સુધી આવી સ્થિતિ ચાલુ રહેતાં માનવ શરીર ઘણા રોગથી ગ્રસ્ત બને છે. આધુનિક સભ્ય જીવનની તેજ ગતિ અને પગલે પગલે થતી સ્પર્ધારૂપ ખેંચાખેંચ મગજમાં બિનજરૂરી શંકાઓ, ભય અને અજંપો પેદા કરે છે. એવી સ્થિતિમાં સંકટ સમયે પેદા થનારી સ્થિતિ જેવી જ પ્રક્રિયા મગજના આદેશ પ્રમાણે શરીરમાં પેદા થાય છે. માનસશાસ્ત્રીઓનું કહેવું છે કે આ રીતની પ્રક્રિયા અપેક્ષા પ્રમાણે ઓછી તીવ્ર હોય છે પરંતુ લાંબો સમય રહે છે. જ્યારે વાસ્તવિક સંકટ પેદા થાય છે ત્યારે આવી પ્રતિક્રિયા જેટલી ઝડપથી શરૂ થાય છે તેટલી જ ઝડપથી સંકટ દૂર થતાં સમાપ્ત થઈ જાય છે. પરંતુ વાસ્તવિક અને અમૂર્ત સંકટથી થનારી પ્રક્રિયા ભલે તીવ્ર ન હોય પરંતુ ધીમે ધીમે શરીરમાં ચાલતી રહે છે અને શરીરને નુકસાન પહોંચાડે છે. ઉદાહરણ તરીકે વાસ્તવિક સંકટ ઉત્પન્ન થવાથી હૃદયની ગતિ વધી જાય છે અને સંકટ દૂર થતાં ફરીથી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે. પરંતુ મનોકલ્પિત

આશંકાથી હૃદયની ગતિ કંઈક અંશે તેજ થઈ જાય છે. આવી આશંકા માટે કોઈ ચોક્કસ કારણ તો હોતું નથી તેથી આવી આશંકાઓ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે તેમ જ હૃદયના ધબકારા લાંબા સમય સુધી વધી જતાં તે શારીરિક રોગનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ રીતે વધી ગયેલા હૃદયના ધબકારાને “ટ્રેકી કાર્ડિયા” કહે છે.

ઉપર મુજબ સંકટના સમયે મગજ રક્ત પ્રવાહને આમાશયથી દૂર કરીને ઉપરના ભાગની માંસપેશીઓ તરફ વાળે છે. આવી સ્થિતિમાં ગભરામણ થાય છે, જીવ ઊંચોનીચો થાય છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે અને ઊલટી જેવું થાય છે. આવી પ્રક્રિયા ખોટા ભયને લીધે થાય છે. જે નિરંતર ચાલતી રહે છે.

આ બધાં લક્ષણો રોગ જેવાં જણાય છે. એમ લાગે છે કે શરીરમાં કોઈ બીમારી દાખલ થઈ ગઈ છે. પરંતુ ખરેખર એનું મૂળ મનની અંદર રહેલું હોય છે. મનુષ્ય એ વાત સમજતો નથી. આથી માનસિક કારણ તરફ દુર્લક્ષ રાખી રોગની ચિંતા કરે છે. જેટલું રોગ બાબત વિચારાય છે તેટલો રોગ વધતો જતો જણાય છે અને સમસ્યા બેવડાઈ જાય છે.

આ રીતે અનેક સ્વરૂપે મનુષ્ય પર માનસિક રોગો સવાર થઈ ગયા છે જેની યાદી ઘણી લાંબી છે. હવે વિજ્ઞાન પણ માને છે કે મનુષ્યના દૃષ્ટકા રોગો માનસિક અસ્વસ્થતાને લીધે ઉત્પન્ન થતા હોય છે. વ્યક્તિત્વમાં પ્રૌઢતાનો અભાવ જ શારીરિક રોગોનું કારણ બની રહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો કોઈપણ બાબતે નિરંતર ચિંતિત રહેવું, ખોટી ખોટી શંકાઓ કરવી અને ખોટા વહેમ રાખવાથી મનુષ્યનું મગજ હમેશાં તનાવગ્રસ્ત રહે છે. આવી રીતે તનાવ વધી જવાથી છેવટે રોગ પેદા થાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકો માને છે કે તનાવ જીવનનો અનિવાર્ય અંશ હોવા છતાં મર્યાદાથી બહાર જતાં મગજ અને શરીર પર ખરાબ અસર પેદા



કરે છે. સિએટલના વોશિંગ્ટન વિશ્વ વિદ્યાલયના ચિકિત્સા વિભાગના વડા ડૉ. ટોમસ હોમ્સે લાંબા સમયના પ્રયોગો બાદ પ્રતિપાદન કર્યું કે ક્રિયાશીલ જીવન વ્યતીત કરતી કોઈપણ વ્યક્તિ માનસિક તનાવથી પૂર્ણ રીતે મુક્ત હોતી નથી. તેઓ જણાવે છે કે એક જ પ્રકારની ઘટનાઓ જુદી જુદી વ્યક્તિઓ માટે જુદા જુદા પ્રમાણમાં તનાવ ઉત્પન્ન કરે છે. એમણે એવી જુદી જુદી ઘટનાઓની તથા તનાવ પેદા કરનાર ઘટકોની યાદી બનાવી કે જેના લીધે માનસિક તનાવ પેદા થાય છે, તેમજ તે ઘટનાઓ માટે ગુણ નક્કી કર્યા અને સાબિત કર્યું કે વર્ષ દરમિયાન ૨૦૦ ગુણથી વધારે તનાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ સ્વાસ્થ્ય માટે ભયરૂપ છે.

ડૉ. હોમ્સે જીવનસાથીના મૃત્યુથી માંડીને રહેણી-કરણીમાં પરિવર્તન અને સૂઈ રહેવાની ટેવોમાં ફેરફારને પણ તનાવનું કારણ બતાવ્યું છે. એ વસ્તુ અલગ છે કે કોઈ વ્યક્તિ આવી ઘટનાઓથી કેટલા તનાવનો અનુભવ કરે છે. આ તનાવથી સંપૂર્ણ છુટકારો ન મેળવી શકાય એ માટે ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી. ઈશ્વરે મનુષ્ય શરીર અને મનને એવાં યોગ્ય બનાવ્યાં છે કે જેથી દૈનિક જીવનમાં આવી પડનાર તનાવ સહન કરી શકે. મનુષ્ય સાધારણ પ્રસંગોને વધુ પડતું મહત્ત્વ આપે ત્યારે જ સમસ્યા પેદા થતી હોય છે. એ સ્થિતિથી બચવાનો એક જ રસ્તો છે કે મનુષ્ય તેની મર્યાદા અને સામર્થ્યને ઓળખે, સમજે, તેમજ તે મુજબ જીવનક્રમ અપનાવે. પ્રસિદ્ધ માનસશાસ્ત્રી અને ડૉ. સોલિએના મત પ્રમાણે પોતાની શક્તિ અનુસાર તનાવનો સામનો કરવો, એ આરોગ્ય માટે સારું જ ગણાય.

પરંતુ જ્યારે ક્ષમતા કરતાં વધુ તનાવ પેદા થાય ત્યારે એના નિવારણ માટે ડૉ. સોલિએના મત પ્રમાણે શ્રમ જ સૌથી ઉત્તમ ઉપચાર છે. પોતાની જાતને કામકાજમાં વ્યસ્ત રાખવાથી ઘણા પ્રકારની સમસ્યાઓ હોવા છતાં માનસિક તનાવથી મુક્ત રહી શકાય છે.

મહત્વાકાંક્ષાઓ અને ક્ષમતાઓ વચ્ચે તાલમેળ રાખવાથી તનાવની સંભાવનામાં ઘટાડો થાય છે. દરેક વ્યક્તિ તેની વર્તમાન સ્થિતિ આગળ વધવામાં અને ઉન્નતિનાં ઊંચા શિખર સર કરવાની અપેક્ષા રાખતી હોય છે. નિશ્ચિંતતા જ દરેક વ્યક્તિનું ધ્યેય હોવું જોઈએ, પરંતુ તેને માટે વ્યગ્રતા અને અધીરાઈથી દૂર રહેવું જોઈએ. એક પછી એક કદમ ઉઠાવવાથી લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકાય છે. ડૉ.સોલિએ જણાવે છે કે તનાવથી ઉત્પન્ન થતી શારીરિક વ્યાધિઓથી બચવા માટે વ્યક્તિએ આસ્તિક હોવું જરૂરી છે. ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરવામાં કોઈને મુશ્કેલી ઊભી થાય છે, આમ છતાં ઓછામાં ઓછી પોતાની જાત પર તો આસ્થા રાખી શકાય. પોતાની જાત પ્રત્યે આસ્થાવાન રહેવા માટે જરૂરી છે કે પોતાનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે.

## ૬. હિંમત વધારો- કાયરતા ત્યાગો

કહેવાય છે કે હાથીને અન્ય પ્રાણીઓમાં તેમનાં વાસ્તવિક કદ કરતાં કંઈક મોટાં દેખાય છે. એની આંખની રચના જ એવી છે કે તે અન્ય પ્રાણીઓના કદને ઘણું વધારીને જુએ છે. તેથી જ હાથી અન્ય પ્રાણીઓથી ભયભીત રહે છે. અને સામાન્ય રીતે એકદમ કોઈ પ્રાણી ઉપર હુમલો કરતો નથી. આ બાબત ખોટી હોવા સંભવ છે પરંતુ એક બાબત સત્ય છે કે કાયરતાની ગ્રંથિથી પીડાતી વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને તેના વાસ્તવિક રૂપે ઓળખતી નથી. પોતાને માટે હીનતા અથવા અવિશ્વાસનો ભાવ ધરાવનાર લોકો પરિસ્થિતિને મોટું સ્વરૂપ આપે છે અને પછી ભયભીત બની તે બાબતે ચિંતિત રહે છે. આવી મનોવિકૃતિને લીધે મોટા ભાગના લોકો પોતે પોતાને તિરસ્કારે છે અને તે પ્રમાણે ટેવાઈ જાય છે.

કાયરતાની ભાવનાથી ઘેરાયેલ વ્યક્તિઓનો સ્વભાવ બહુચક

જેવો બની જાય છે. તેઓ યોગ્ય અને પ્રમાણિક વાત પણ કોઈને જણાવી શકતા નથી. વાત કરતાં ડર લાગ્યા કરે છે કે તેઓ કોઈ વ્યક્તિને જે કંઈ કહેશે, તેઓ તે વિષે શું સમજી લેશે, રિસાઈ જશે કે ઝઘડશે. કદાચ એવું બનવા પામે તો સામાન્ય રીતે કોઈ મોટું નુકસાન થતું નથી, પરંતુ કાયરતાગ્રસ્ત મનુષ્ય એવો ડરી જાય છે, દબાઈ જાય છે કે કદાચ ભલે પોતાને નુકસાન પહોંચે પરંતુ તેઓ કોઈ પણ સ્થિતિમાં તેમની વાત જણાવવાનું સાહસ કરી શકતા નથી. જરૂરી હોવા છતાં કોઈ પણ બાબત જાહેર કરવામાં સંકોચ રાખવાથી એવી સંભાવના રહે છે કે ખોટી ગેરસમજ ઊભી થાય, વ્યવહારમાં ભ્રમણાઓ પેદા થાય છે. જેથી સામેની વ્યક્તિ ઊલટું સમજીને અચાનક, અસ્વાભાવિક, હાનિકારક વ્યવહાર અપનાવે. આ પ્રકારની સ્થિતિ વ્યક્તિને દયાજનક બનાવી દે છે, તે સ્થિતિ માટે અન્ય કોઈ બાબત દોષિત નથી, પરંતુ જે તે વ્યક્તિનો કાયરતાગ્રસ્ત સ્વભાવ જ દોષિત ગણાય.

લોકોમાં કાયરતા પેદા થવાનું કારણ શું? માનવશાસ્ત્રીઓના મત પ્રમાણે બાળપણમાં જરૂરી સ્નેહ, સન્માન ન મળવાં, માતા-પિતા કે વાલી તરફથી ઉપેક્ષા થવી, અવારનવાર હાંસીપાત્ર બનવું, અભાવગ્રસ્ત સ્થિતિમાં જીવન પસાર કરવું વગેરે કારણે બાળપણમાં એવી પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે કે જેને લઈને બાળકો મોટાં થવા છતાં તેમજ હોશિયાર હોવા છતાં કાયરતારૂપ મહાવ્યાધિના શિકાર બને છે. બીમાર, અપંગ, મંદબુદ્ધિ, કમજોર બાળકોને વારંવાર ધમકાવવાથી એવું માની લે છે કે તેમની સ્થિતિ બીજાની સરખામણીમાં હલકી જ છે. તેમજ ભાગ્ય જ કંઈક ખરાબ છે. પછાત જાતિના લોકો સામાન્ય રીતે પોતાને અન્યની તુલનામાં તુચ્છ સમજે છે. તેમજ વિચારશક્તિ એવી મર્યાદિત બનાવી લે છે કે વિધાતાએ જાણે કે તેમને હલકી માટીના જ બનાવ્યા છે.

એમ માની લેવાનું કોઈ કારણ નથી કે આવી સ્થિતિ માત્ર પછાત અને બાળપણથી ઉપેક્ષા કરાયેલ બાળકોમાં જોવા મળે છે. સભ્ય અને શિક્ષિત લોકોમાં પણ કાયરતાનાં લક્ષણો રૂપ બબૂયકપણું જોવા મળે છે. તેઓ તેમના આ જાતના સ્વભાવને લીધે પોતાને ઘૃણાજનક સ્થિતિમાં મૂકી દે છે. આવી વ્યક્તિઓ સહેજમાં અલગ તરી આવે છે. કાયરતાને લીધે અકારણ જ મનુષ્ય આળસુ, અસંતુષ્ટ, બબૂયક, ખુશામતિયો, ચીડિયો તેમજ મૂંઝાયેલ સ્વભાવવાળો બની જાય છે. કોઈ પણ તેની પાસે વેઠ કરાવે છે, ઠગે છે. મન કાયર બનવાનો વિરોધ કરે છે છતાં અનિચ્છનીય બાબતનો ઈન્કાર કરવાની હિંમત રહેતી નથી. જેથી સામેની વ્યક્તિનો આગ્રહ ટળી શકતો નથી.

આવી બબૂયકતા સિવાય પણ કાયરતા વિકૃત સ્વરૂપ ધારણ કરીને એવાં હલકટ કાર્યો કરાવવા પ્રેરે છે કે જેથી લોકોનું ધ્યાન પોતાની તરફ આકર્ષી શકે. સામાન્ય વ્યક્તિ બનવા વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ જરૂરી છે તેમ જ તેમાં આત્મવિશ્વાસ પ્રેરવામાં આવે તે પણ અત્યંત જરૂરી છે. સારા વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરવા માટે આદર્શવાદી ક્રિયાકલાપ અપનાવવાનું સાહસ નિર્માણ કરવું પડે છે, તેમ જ એ માર્ગે આગળ વધીને શ્રેષ્ઠ પરિણામો પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી ધૈર્ય જાળવવું પડે છે. આત્મવિશ્વાસ વિનાના કાયર લોકો પાસે સાહસ અને ધીરજ જાળવવાની શક્તિ જ ક્યાં હોય છે ? તેથી જ આવા લોકો ઉદ્ધત આચરણ કરીને અન્ય લોકોને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરવાના અનુચિત ઉપાય અજમાવે છે, કોઈ કોઈ પ્રસંગે દુષ્ટ અનુચિત કાર્યો પણ કરે છે. આમ તો દુસ્સાહસ માટે પણ હિંમત જરૂરી હોય છે. દુષ્ટો હમેશાં દુષ્ટ કાર્યોમાં સાથ આપે તેવા લોકોની ખોજ કરતા રહે છે. એવા દુષ્ટો રખડુ લોકોનો સાથ પ્રાપ્ત થવાથી એમનામાં દુસ્સાહસ કરવાની હિંમત વધી જાય છે. એવા લોકો અનુભવથી પ્રસંગોપાત્ત સારા સદ્ગુણી લોકો સાથે ભળી જઈને પોતે

આત્મગૌરવ અનુભવે છે. એ જ કારણથી દુષ્ટ સાહસ કરનાર ગુંડા તત્ત્વો તેમના જીવનમાં થોડીક તકલીફ ઊભી થતાં જલદી નિરાશ અને દુઃખી થઈ જાય છે. દુષ્ટ સાહસ કરીને વધારે લાભ ઉઠાવવા સસ્તી તરકીબ દ્વારા બમણો લાભ ઉઠાવવાના ઉપાય ધંધાદારી રીતે અજમાવી લે છે અને ચઢિયાતા ગુના કરવા લાગે છે. પરંતુ છેવટે તેઓ આત્મહીનતાની ભાવનાના શિકાર બને છે.

વાસ્તવમાં આત્મહીનતાના જ કારણથી જે પોતાને ઉપેક્ષિત, હલકા અને તિરસ્કૃત સ્તરના વ્યક્ત કરે છે. તેમજ એવી જ ભાવનાથી પ્રેરાઈને બનીઠનીને સાજ શૃંગાર દ્વારા અન્ય લોકોને તેમના તરફ આકર્ષવા પ્રયત્ન કરે છે કે જેથી ઘણા લોકોને પોતાની તરફ આકર્ષાયેલા જોઈને પોતાના હલકાપણાના આભાસની વ્યથા પર તેઓ આકર્ષાયેલા હોવાનો ભ્રમ પેદા થઈ શકે. આવી રીતે વધારે પ્રમાણમાં બની-ઠનીને, સાજ-શૃંગાર કરનાર વ્યક્તિ પૈકી મોટા ભાગની એવી હોય છે કે જેઓ પોતાની જાતને આવારા ટાઈપ, તિરસ્કૃત, ઉપેક્ષિત તેમ જ હલકા સ્તરની સમજે છે. પછી ભલે તેઓ પોતાના વખાણ અંગેનાં બણગાં ફૂંકતા હોય છે. તેઓ આત્મશ્લાઘાથી સંતોષ પામતા નથી, પરંતુ મનના ઊંડાણમાં આવી ભાવના છુપાયેલી રહે છે. સામેની વ્યક્તિઓની નજરે આકર્ષક દેખાવા, અમીરીપણું દર્શાવવા માટે ઠાઠમાઠ ભપકો દેખાડીને એવા દુષ્ટ લોકો બીજાઓને તેમની મોટાઈ બતાવે છે. એવા લોકો ઓછી કિંમતે સારી વસ્તુઓ ખરીદવાને બદલે મોઘીદાટ કિંમતે હલકી વસ્તુઓ ખરીદે છે, એની પાછળ મોટાઈનો રૂઆબ દેખાડવા સિવાય કોઈ અન્ય પ્રયોજન હોતું નથી. હલકી મોટાઈ બતાવવા માટે તેમને આવક કરતાં ભારે ખર્ચ પણ કરવો પડે છે. પરિણામે દેવાદાર થાય છે અથવા આર્થિક તંગીનો સામનો કરવો પડે છે

આ બાબત આત્મહીનતાની ભાવનાને દબાવવા-ઢાંકવા માટે

અસ્વભાવિક આચરણ કરનારી સ્થિતિ વિષે થઈ. એ માનસિક રોગમાં સપડાયેલી વ્યક્તિઓમાં એક બીજા પ્રકારનાં લક્ષણો પણ જોવા મળે છે. જેવાં કે આત્મઘાત, નશાબાજી, આવેશ. થોડાં વર્ષો અગાઉ અમેરિકાના મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રો. હાલન્ટ હાફનટે પોતાના એક અધ્યયનમાં જોયું કે આત્મહત્યા, નશીલા પદાર્થનું સેવન તેમજ આત્મહીનતાને લીધે પેદા થયેલા રોગોને ગહન સંબંધ હોય છે. એ રોગો કે પ્રવૃત્તિઓ સ્પર્શથી થતા રોગો સાથે સામ્ય ધરાવે છે. તેમજ જો એક વ્યક્તિ એક પ્રવૃત્તિનો શિકાર બને તો તેનામાં બીજી પ્રવૃત્તિ વધવાની ઘણી શક્યતા રહેલી છે.

પ્રો. હાફનટનું કહેવું છે કે પચીસ વર્ષની ઉંમર સુધીનાં યુવક-યુવતીઓ સૌથી વધારે આત્મહત્યાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ ઉંમરવાળી સ્ત્રીઓની આત્મહત્યાનું પ્રમાણ પુરુષો કરતાં બમણું રહે છે. ૨૫થી ૫૦ વર્ષની ઉંમરમાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ સ્ત્રી-પુરુષનું લગભગ સરખું હોય છે. પ્રો. હાફનટ અને તેમના સહયોગીઓએ જોયું છે કે આત્મહત્યાનું મુખ્ય કારણ કોઈ ને કોઈ પ્રકારના નશાવાળા પદાર્થનું સેવન છે. આત્મહત્યાઓના કૌટુંબિક અને સામાજિક સ્થિતિના અભ્યાસ બાદ તેમણે તારણ કાઢ્યું કે એ પરિસ્થિતિમાં આત્મહત્યા કરનારાઓ પોતાને એકલવાયા, ઉપેક્ષિત અનુભવતા હતા. એવી પરિસ્થિતિમાં માદક પદાર્થોના ઉપયોગ કરતા લોકો તરફ આકર્ષાઈને તેમની સાથે ભળી જતા.

અમેરિકન અને બ્રિટિશ વૈજ્ઞાનિકો સંયુક્ત રીતે સંશોધન કરતાં એવા તારણ પર આવ્યા કે માદક પદાર્થોની આદતવાળા તેમના સંપર્કમાં આવનારા નવા લોકોને તરત જ નશાબાજ બનાવી દે છે. નવાઈની બાબત તો એ છે કે પોતાને એકલવાયા ઉપેક્ષિત અનુભવનાર નશાબાજોથી આકર્ષાઈને તેમની સાથે ભળી જઈને તેમની જાતને સુરક્ષિત માને છે અથવા ભૂતકાળના વિસ્મરણના અંધકારમાં ડૂબી જાય છે. ઘણું

કરીને માતા-પિતાનો સ્નેહ ગુમાવનાર, તરછોડાયેલ યુવક-યુવતીઓ જલદીથી માદક પદાર્થો સેવતા થઈ જાય છે. બાળપણમાં સ્નેહ ગુમાવનાર બાળકોમાં આત્મહીનતાની ભાવના જણાય છે. આવા લોકો જ જીવનમાં પથભ્રષ્ટ થતા હોય છે.

પોતાના સંશોધનથી પ્રાપ્ત થયેલા પરિણામને આધારે પ્રો. હાફનટ એ બાબત પ્રતિપાદિત કરે છે કે જેટલા લોકો દારિદ્ર્ય, બેકારી, કૌટુંબિક ક્લેશ, અસફળ પ્રેમ, નિરાશા, હતાશા, અસાધ્ય બીમારી વગેરે કારણોને લીધે આપઘાત કરે છે, તેનાથી પણ વધારે આપઘાત આત્મહીન મનુષ્યો કરે છે. તેનું મુખ્ય કારણ લોકોની માનસિક અસંતુલિત સ્થિતિ હોય છે. લોકો નાનીનાની મુશ્કેલીઓ, અસફળતાઓને મોટું રૂપ આપી દે છે, આવી વ્યક્તિઓ જ આપઘાતનું પગલું ભરે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ આત્મહીનતા ન જાણે કેટલીય ઉપાધિઓની જનની છે. આથી તેનાથી છુટકારો મેળવવો એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. પરિસ્થિતિઓનું મોટું સ્વરૂપ ચીતરવાની કુટેવ અને અન્ય સામે ખુદને નાના-તુચ્છ માની લેવાનો સ્વભાવ એ આત્મહીનતાની વ્યાધિનું મુખ્ય લક્ષણ છે. એ લક્ષણનો જડમૂળથી નાશ કરવાના ઉપાયમાં મનોવૈજ્ઞાનિકો એવું જણાવે છે કે દરેક વ્યક્તિએ ઉચિત અને અનુચિત બાબતનું અંતર સમજીને નક્કી કરવું જોઈએ કે જે વસ્તુ યોગ્ય-યથાર્થ હોય તેને સહર્ષ અપનાવે અને જે બાબત નકામી છે તેને નકારી કાઢે. કોઈપણ બાબત પર સહમત થઈને હા કહેવી એ સારી બાબત હોવા છતાં એ રીત યોગ્ય નથી કે અનુચિત-અયોગ્ય જણાતી બાબત યોગ્ય કારણ સાથેની હોય ત્યારે પણ હા પાડવી અને સહમત થવું. આવા પ્રસંગે સ્પષ્ટતાપૂર્વક નિઃસંકોચ ભાવે અસ્વીકાર કરવાની હિંમત રાખવી જોઈએ. ખૂબ વિચાર કરીને સહમત થવું જોઈએ નહિતર હા-હા કરવાથી અન્ય દૃષ્ટિએ આપણા વ્યક્તિત્વની કિંમત ઘટી જાય છે. તેમ જ વધારામાં

આત્મગૌરવને નુકસાન પહોંચે છે.

વિકસિત અને પરિપક્વ વ્યક્તિત્વનો અર્થ છે કે પોતાની માન્યતા-વિચારોને સ્પષ્ટ પરંતુ નમ્રતાપૂર્વક સમતોલ શબ્દોમાં વ્યક્ત કરી શકે. એ રીતે વ્યક્ત કરનારા સ્પષ્ટ કહેનારાને જ પોતાનું મૂલ્ય વધારીને ઉન્નતિ-પ્રગતિના પથ પર આગળ વધતા આપણે જોઈએ છીએ.

## ૭. વિવેક સાથે જોડાયેલી ભાવના જ લાભદાયી

દરેક જીવ-મનુષ્ય, પ્રાણી, પંખીના શરીરમાં મગજ હોય છે. મનુષ્યને કુદરતે આપેલું મગજ તમામ જીવોના પ્રમાણમાં સૌથી વધારે વિકસિત છે. મગજના બળથી જ તમામ જીવોમાં મનુષ્ય સર્વશ્રેષ્ઠ સાબિત થયો છે. તેમજ તમામ જીવો પર પોતાનો અધિકાર ભોગવી શક્યો છે. મગજનાં કાર્યોને ત્રણ મુખ્ય વિભાગમાં વહેંચી શકાય : સ્મૃતિ, ચિંતન અને ભાવના. એ ત્રણ ક્રિયાઓ અનુક્રમે પ્રભાવશાળી, મહત્વપૂર્ણ અને જટિલ હોય છે. વિવેચનાત્મક વિષયનો સંબંધ ભાવનાઓ સાથે હોય છે, જે સૌ મનુષ્યોના મગજમાં જન્મે છે. સ્મૃતિ અને વિચારશક્તિ-કલ્પનાશક્તિની દૃષ્ટિએ કોઈ વ્યક્તિ કમજોર કે બળવાન હોય તો પણ ભાવનાઓની દૃષ્ટિએ એકસરખા હોઈ શકે છે. ભાવનાઓ દરેક વ્યક્તિના મગજમાં પેદા થાય છે, પોષાય છે તેમજ પોતાનો પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરે છે.

વાસ્તવમાં મનુષ્યનું સંપૂર્ણ જીવન ભાવનાઓ દ્વારા સંચાલિત થાય છે. દુઃખ અને આનંદ, ઘૃણા અને પ્રેમ, ક્રોધ અને સહિષ્ણુતા, કૃપણતા અને ઉદારતા, સંદેહ અને વિશ્વાસ વગેરે ભાવનાઓ મગજમાંથી પેદા થાય છે. તેમજ મનુષ્યની જુદી જુદી ચાલ-ચલગતનું સંચાલન કરે છે તેમ જ તેમને પ્રેરે છે. ભાવનાઓની જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરતાં મગજના રૂપને અંતઃકરણ પણ કહેવામાં આવે છે. આવી ભાવનાઓના મનુષ્ય



જીવન ઉપર, આરોગ્ય અને માનસિક સ્થિતિ પર પડનારા પ્રભાવના વિષયને મનોવિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે.

શરીર અને મનની સ્થિતિ પર પડનારા પ્રભાવને બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય. પહેલા પ્રકારની ભાવનાઓ એ છે કે જેને લીધે શરીરના વિવિધ ભાગો, વિશેષરૂપથી ઉત્તેજિત થઈ જાય છે તથા દુઃખ અને ક્ષોભને કારણે રોગ અને માંદગી જેવા વિકાર થાય છે. બીજી શ્રેણીમાં એવી ભાવનાઓને સ્થાન આપવામાં આવે છે કે જેનો શરીર અને મન પર સારો પ્રભાવ પડે છે. પહેલી શ્રેણીની ભાવનાઓમાં ક્રોધ, ચિંતા, ભય, શોક, ઈર્ષ્યા, દ્વેષનો ઉલ્લેખ કરી શકાય. બીજી શ્રેણીમાં આશા, ઉત્સાહ, વિશ્વાસ, પ્રેમ, સાહસ, પ્રફુલ્લિતતાનો સમાવેશ કરી શકાય.

પહેલા પ્રકારની ભાવનાઓ શરીરમાં રોગ અને મનમાં સંકુચિતતાનાં લક્ષણ પેદા કરે છે, જ્યારે વાસ્તવમાં શરીરમાં રોગનું કોઈ કારણ હોતું નથી. વર્ષો સુધીના અધ્યયન, પરીક્ષણ કર્યા પછી મનોવૈજ્ઞાનિક અને જીવશાસ્ત્રી એવા તારણ પર આવ્યા કે ભાવના અને સંકુચિતતા સ્નાયુઓ અને નલિકા વિહીન ગ્રંથિઓ દ્વારા શરીરને પ્રભાવિત કરે છે. આપણા શરીરમાં બે પ્રકારના સ્નાયુ (જ્ઞાનતંતુઓ) હોય છે જેમને ઐચ્છિક અને અનૈચ્છિક સ્નાયુ કહેવામાં આવે છે. શરીરની અંદર અને બહારની ક્રિયાઓનું સંચાલન સ્નાયુઓ કરે છે. ઐચ્છિક સ્નાયુઓથી આપણે પોતાની ઈચ્છા અનુસાર કામ કરાવીએ છીએ, જેવાં કે ઊઠવું, બેસવું, ચાલવું, દોડવું, કસરત કરવી, કોઈ ચીજને ફેંકવી વગેરે. અનૈચ્છિક સ્નાયુઓ દ્વારા થતાં કાર્યો પર આપણું કોઈ જ નિયંત્રણ હોતું નથી. તે શરીરની અંદર આપમેળે થતી રહેતી ક્રિયાઓ છે જેવી કે હૃદયના ધબકારા, રક્તાભિસરણ, ફેફસાં દ્વારા શ્વસન, પાચન, ઉત્સર્ગ ક્રિયા વગેરે. ભાવનાઓનો આ જ પ્રકારના સ્નાયુઓ પર પ્રભાવ રહે છે. આવા સ્નાયુઓનું નિયંત્રણ, નિર્દેશન

મગજની અંદરના 'હાઈપોથેલેમસ' કેન્દ્ર દ્વારા થાય છે.

જાણીતા શરીરશાસ્ત્રી ડૉ.બર્નહોર્ટનું કહેવું છે કે 'હાઈપોથેલેમસ' કેન્દ્ર ભાવનાઓ પ્રત્યે ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. પરિણામે ભાવનાઓનો શરૂઆતનો પ્રભાવ શરીરના કોઈપણ અવયવ પર થતી પીડારૂપ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે વધુ પડતી ચિંતાને લીધે માથામાં દર્દ થતું હોય છે. દુઃખદ ઘટના જોવાથી કે સમાચાર સાંભળવાથી ચક્કર આવવા લાગે છે. કોઈ ભયાનક દ્રશ્ય જોઈને અથવા અનપેક્ષિત સમાચાર સાંભળીને હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. ડૉ.બર્નહોર્ટનું કહેવું છે કે શિરદર્દની સાથે છાતી, પેટ, હાથ-પગ, પીંડીઓ, પાંસળીઓ વગેરે શરીરના કોઈપણ ભાગમાં થનારા લગભગ એસી ટકા દર્દનું કારણ ભાવનાઓ દ્વારા 'હાઈપોથેલેમસ' નામના કેન્દ્ર પર પ્રભાવ પડવાનું જ હોય છે.

ભાવનાઓ માંસપેશીઓમાં થનારી પીડા ઉપરાંત કેટલીકવાર રક્તવાહિનીઓને પણ અસર કરે છે. પરિણામે અનેક જાતના રક્તવિકારો પેદા થાય છે. પિત્ત પેદા થવું, ખૂજલી થવી તેમજ ચિંતાને લીધે 'એન્જિમા' નામનો ચામડીનો રોગ થવાની પણ હવે ખાતરી થયેલી છે.

એ જરૂરી નથી કે ભાવનાઓના પ્રભાવથી કોઈએક પ્રકારનાં જ લક્ષણો પેદા થાય. કોઈ કોઈ વખતે જુદા જુદા પ્રકારનાં લક્ષણો પણ જોવા મળે છે. ડૉ.જે. રેમંડે પોતાના પુસ્તક 'ડિસીઝ એન્ડ રીઝન' માં જણાવ્યું છે કે એમની પાસે આવતા રોગીઓ અનેક પ્રકારની ફરિયાદો કરે છે જેવી કે ભૂખ ન લાગવી કે વધુ લાગવી, શરીર આળસુ બનવું, લગાતાર થાક લાગવો, કામમાં મન ન લાગવું વગેરે. તેઓ તમામ રોગીઓને તપાસે છે. મોટા ભાગના લોકોના શરીરમાં કોઈ રોગનું કારણ હોતું નથી. આવા સમયે તેઓ રોગીઓને તેમનું દૈનિક જીવન, કૌટુંબિક સ્થિતિ વગેરે સંબંધી પૂછપરછ કરે છે. આથી ડોક્ટર સાથે

રોગીઓ આત્મીયતા કેળવે છે. એમાંથી જ રોગનું કારણ પકડાઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે તેઓ ચિંતાઓ, પરેશાની, પ્રશ્નો, શંકા-કુશંકાઓ, તેમજ અનેક ભયથી ઘેરાયેલા રહે છે. એમની આ જાતની ભાવનાઓનો ક્ષોભ જ રોગનું વાસ્તવિક કારણ હોય છે.

ભાવનાઓ શરીરના સ્નાયુઓ ઉપરાંત બીજી રીતે પણ પ્રભાવિત કરે છે. શરીરના રક્તમાં અનેક તત્ત્વો જુદી જુદી નળીઓ વિનાની ગ્રંથિઓ દ્વારા મળે છે. એ ગ્રંથિઓની શોધ ડૉ.સ્ટીનાકે સર્વપ્રથમ ઈ.સ. ૧૯૨૦માં કરી. તેમજ આ અંગેનું સંશોધન પ્રકાશિત કર્યું. એ નલિકા વિનાની ગ્રંથિઓ જેને “એન્ડોક્રાઈનગ્લેન્ડ્સ” કહેવાય છે. તેની શોધને લીધે માનવ શરીરના અભ્યાસમાં નવું ક્ષેત્ર ઉમેરાયું. આખા માનવ શરીરમાં સાત પ્રકારની ગ્રંથિઓ છે. જેવી કે પિચ્યુટરી, થાયરોઈડ, પેરાથાઈરોઈડ, પેન્ક્રિયાઝ, ગોનાડ્ઝ, થાયમસ અને એન્ડ્રેનલ્સ ગ્લેન્ડ્ઝ.

આ ગ્રંથિઓ શરીરના વિકાસ, યુવાની અને બળને તૈયાર કરવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. એમની મારફત શરીરનાં સાત મહત્ત્વપૂર્ણ કેન્દ્રોમાં એક વિશેષ સ્ત્રાવ (હોરમોન્સ) રક્તમાં ભેળવવામાં આવે છે, જે દરેક અવયવોમાં પહોંચીને અવયવોને પ્રભાવિત કરે છે. ગ્રંથિઓ દ્વારા બાર પ્રકારના સ્ત્રાવ થાય છે. એનું વિશ્લેષણ અત્રે જરૂરી નથી. એટલું જાણવું જરૂરી છે કે મનુષ્યનું આખું શરીર અને વ્યક્તિત્વ હોરમોન્સ દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે. જ્યારે શરીર કોઈ રોગ કે કોઈ કીટાણુનો શિકાર બને છે ત્યારે એ ગ્રંથિઓમાંથી એવાં હોરમોન્સ પેદા થાય છે કે જે રક્તકણોમાં લડવાની શક્તિ પેદા કરે છે, તેમજ જાતે કીટાણુ સાથે લડે છે. પરિણામે રોગની અવસ્થામાં શરીર રણભૂમિ જેવું થઈ જાય છે. તેને લીધે શરીર બેચેની-આળસ, ક્ષોભ અને અશાંતિનો અનુભવ કરે છે. ચિંતા, ભય અને પરેશાનીઓ વખતે

એન્ડોક્રાઈન ગ્લેન્ડ્સ હોર્મોન્સને સ્રવિત કરવા લાગે છે. સંઘર્ષ કરવો એ જ સ્વભાવ હોવાથી કોઈ કીટાણુ ન મળતાં રક્તની અંદર રહેલાં રક્ષક તત્ત્વોને ખાઈ જાય છે. તેથી જ બેચેની, પરેશાની અને કષ્ટ પહોંચે છે. શરીરમાં રોગો દાખલ થવાનું કારણ શરીરના રક્ષણનાં હોર્મોન્સ નબળાં પડે તે છે. તેથી જ સ્વસ્થ શરીર નબળું બની જાય છે.

આ પ્રકારની ભાવનાઓથી મન કુસંસ્કારી બને છે અને વિકૃત ધારણાઓ પેદા થાય છે. કોઈપણ બાબત કે ઘટનાને વિકૃત સ્વરૂપે જોવા-વિચારવાથી, સામાન્ય અપ્રિય ઘટનાને પોતાને માટે મોટા સંકટ સ્વરૂપે માની લેવાથી, અતિ અધિક સ્વાર્થી અને આત્મકેન્દ્રિત જીવન વ્યતીત કરવાથી આવા પ્રકારની દુઃખદ ભાવનાઓ મનુષ્યના મગજમાં ધર કરી લે છે અને ત્યાં જ પોતાનો કાયમી અડો જમાવી લે છે.

એને બદલે દરેક બાબત કે ઘટનાઓને તેમના યોગ્ય સ્વરૂપે જોવા-વિચારવાની ટેવ વ્યક્તિમાં મંગળમય અને સુખદ ભાવનાઓને જન્માવે છે. એ પ્રકારની રીતિ-નીતિ અપનાવવાથી, ચિંતન પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરવાથી સ્વભાવને અનુકૂળ સુખદ ભાવનાઓ તમામ બાજુથી સુખશાંતિ વરસાવે છે. આશા, ઉત્સાહ પ્રકૃલિત તેમજ પ્રેમભાવ સમયે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ બીજા જ પ્રકારના હોર્મોન્સ પેદા કરે છે, પરિણામે એ ક્ષણોમાં શરીરને એક પ્રકારના વિશેષ સુખદ આભાસની અનુભૂતિ થાય છે. દુઃખદ ભાવનાઓના પ્રભાવને પ્રત્યક્ષ-પ્રયોગરૂપે અનુભવ હોય તો ક્રોધી મનુષ્યના ચહેરા અને હાવભાવને જોઈ શકાય છે. મનુષ્ય જ્યારે ક્રોધી બને છે ત્યારે તેનો ચહેરો લાલ થઈ જાય છે. આંખોનાં પોપચાં પહોળાં થઈ જાય છે. આંખોની કીકીઓ સુકાઈ જાય છે. હોઠ તંગ થઈ જાય છે, જડબાં જકડાઈ જાય છે, હાથની મુઠ્ઠીઓ બંધ થઈ જાય છે, તેમજ શરીર કંપવા લાગે છે. અમુક સમય માટે ક્રોધીનો અવાજ પણ અસ્વભાવિક બને છે તેમજ લથડવા માંડે છે.

શરીરની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં થતું આવું પરિવર્તન તો બહારનું ગણાય. આવા સમયે શરીરની અંદર થનારા ફેરફારોને લીધે અંદરની સ્થિતિ અતિ ગંભીર અને ઘાતક હોય છે. આવેશના સમયે શરીરની અંદરના ભાગોમાં વહેતું લોહી ઘટ્ટ થઈ જવાના સંજોગો પેદા થાય છે. પ્રકૃતિ જાતે જ આ રીતે જીવનના રક્ષણની પૂર્વ વ્યવસ્થા કરવા લાગે છે. એ જાણીને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જવું પડે છે. લોહી જામી જવાની ક્રિયા પ્રકૃતિનું એક રક્ષણાત્મક કાર્ય કરે છે. ક્રોધ ઉત્પન્ન થતાં લડાઈ થવાની અને ચોટ લાગવાની સંભાવના રહે છે. સ્વાભાવિક છે કે ઘા થતાં લોહી વહેવા માંડે છે. પ્રકૃતિ અગાઉથી લોહીને ઘટ્ટ કરવા માંડે છે, જેથી લોહી ઓછામાં ઓછું વહે.

આ રીતે રક્ત પરિભ્રમણની ક્રિયામાં એક એવો ફેરફાર પણ થાય છે કે તે સમયે 'સફેદ રક્તકણ' કરોડોની સંખ્યામાં વધી જાય છે. જે ઘા રૂઝાવી દેવા અને વિજાતીય તત્ત્વોને શરીરમાં પ્રવેશ કરતાં રોકવાનું કાર્ય કરે છે. ક્રોધના સમયે પેટની પેશીઓ એવી સખત બની જાય છે કે તેમાં કોઈ ચીજ આગળ વધી ન શકે. કેટલાક ફેરફારો એથી પણ ગંભીર હોય છે જેવા કે હૃદયની ગતિ વધી જવી અને લોહીનું દબાણ વધી જવું. કુંદરતના આ બધા ઉપાય ક્રોધના સમયે બહારનાં અથવા આંતરિક કારણોને લીધે થનાર નુકસાન અટકાવવા માટેના રચનાત્મક ઉપાય જ છે. પરંતુ આ જ ઉપાય કોઈવાર ઘાતક સિદ્ધ થાય છે. લોહીનું દબાણ અને હૃદયના ધબકારા વધી જવાથી કોઈવાર ક્રોધિત વ્યક્તિ તાત્કાલિક કાળનો કોળિયો બની જાય છે. લોહીમાં થનારા ફેરફારને લીધે માથાની રક્તવાહિની-નસ ફાટવાની શક્યતા રહે છે.

ભાવનાઓ દરેક દષ્ટિએ જરૂરી છે. સરસ ભાવસંવેદનાઓ વિનાનું માનવ જીવન કેવું? પરંતુ વધારે પડતી ભાવુક વ્યક્તિ તો એક પ્રકારની માનસિક રોગી જ હોય છે. મનુષ્યનું સમગ્ર જીવન ભાવનાઓનો

જ ખેલ છે. આ તંત્રનું હમેશાં વિવેકથી સુનિયોજન થાય, વિકૃતિ આવે નહીં એધ્યાનમાં રાખવું પણ એટલું જ અનિવાર્ય છે.

## ૮. આસ્થા તંત્રની વિકૃતિ પણ માનસિક રોગો માટે જવાબદાર

ચિકિત્સા વિજ્ઞાનની આધુનિક શોધો માનવ શરીરની બરાબર તપાસ કરતાં કરતાં મન અને અંતઃકરણની સીમા સુધી પહોંચી ગઈ છે. આજે માનસશાસ્ત્ર પણ ચિકિત્સાવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના અધ્યયનનો વિષય બની ચૂક્યો છે. વૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સકોએ આજે સર્વાનુમતે સ્વીકારેલ છે કે મોટે ભાગે શારીરિક રોગો, માનસિક રોગો પર આધારિત છે. આ સંજોગોમાં આજે કેટલાક અસાધ્ય રોગોમાં દાકતર રોગીના સાથી શુભેચ્છકોને શ્રદ્ધા-આસ્થા ચિકિત્સા ‘ફેઈથ હીલીંગ’ની અનુમતિ રાજીખુશીથી તરત જ આપે છે. જો કે થોડાંક વર્ષો પૂર્વે આવી આસ્થાને ઘોર અંધવિશ્વાસ માની લઈને એના નામ માત્રથી જ શિક્ષિત વર્ગ ઉપહાસ અને તિરસ્કારની ભાવનાથી તેને જોતો હતો. એનું કારણ માત્ર એ છે કે શ્રદ્ધા-વિશ્વાસને મનુષ્યને પ્રભાવિત કરનારી સૌથી મોટી શક્તિ તરીકે લોકો ફરીથી માનતા થયા છે. દર્દીની શ્રદ્ધા કોઈ સ્થળ કે વ્યક્તિ કે કોઈ વિશેષ ક્રિયા પદ્ધતિ પ્રત્યે હૃદયપૂર્વક જાગૃત થઈ તો તેને માટે તેનો પ્રભાવ લાભદાયી નીવડે છે.

આસ્થા ચિકિત્સા (ફેઈથ હીલીંગ) અને ચમત્કારથી ઉપચાર (મિરેકલ હીલીંગ) પદ્ધતિઓ વિશ્વના દરેક સમાજ અને હર કાળમાં કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે પ્રચલિત રહી છે. પ્રત્યેક ધર્મ અને સંપ્રદાયમાં પૂજા અને આસ્થાનાં કેટલાક પ્રતીક હોય છે. પ્રતીક-પૂજા તથા આસ્થા પૂજાનાં તત્ત્વ ભારત સહિત સંપૂર્ણ એશિયા, યુરોપ, આફ્રિકા, અમેરિકા, ઓસ્ટ્રેલિયા એ દરેક જગ્યાએ મળી આવે છે. વિજ્ઞાન અને ઉદ્યોગોમાં સૌથી મોખરે રહેનાર અમેરિકામાં ફેઈથ હીલીંગ આજે વધુ લોકપ્રિય

બની રહી છે. મનોવિજ્ઞાન દ્વારા વ્યક્તિની અચેતન માનસશક્તિનું સમર્થન તેમજ ત્યાં પેદા થઈ રહેલી આસ્થાઓના આશ્ચર્યજનક પરિણામોના વિશ્લેષણથી આ પ્રક્રિયાને વેગ મળી રહેલો છે.

ફાન્સમાં દક્ષિણ-પશ્ચિમે લુર્દ નામે એક શહેર છે. તે શહેરમાં રોમન કેથોલિક સંપ્રદાયનું મહત્વનું તીર્થસ્થાન આવેલું છે. ત્યાં એક ગરીબ ખેડૂત પરિવારમાં એક કન્યાનો જન્મ થયો. તેનું નામ ‘બર્નાદિ સુવિરોસ’ રાખવામાં આવ્યું. માત્ર ચૌદ વર્ષની ઉંમરમાં તે કન્યાને ભાવાત્મક અનુભૂતિઓ ચમત્કારો થવા માંડ્યા.

ઈશુ ખ્રિસ્તની માતા જે કુમારી હતી અને “વર્જિન મેરી”ને નામે ઓળખાય છે. તે મેરીના દર્શન સુવિરોસને થવા લાગ્યાં. મેરી તેને સંદેશા પાઠવતી. એ વાત ચારે દિશામાં ફેલાઈ. ખ્રિસ્તી મિશનરીઓએ તેનો વિરોધ કરવા માંડ્યો. ૧૬ એપ્રિલ ૧૮૭૯ના રોજ ૩૬ વર્ષની ઉંમરે તે ગુજરી ગઈ. પરંતુ મરીને પણ તે અમર થઈ ગઈ. એની સ્મૃતિમાં બનાવેલ સમાધિસ્થાન ખ્રિસ્તીઓનું તીર્થસ્થાન બની ગયું. લાખો ખ્રિસ્તીઓ શ્રદ્ધાપૂર્વક તેના દર્શન કરે છે. દર્શનાર્થીઓનું કહેવું છે ત્યાં આસ્થાપૂર્વક જનારા અને રોકાનારા લોકોને અસાધ્ય રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે.

ફાન્સ સરકારે એની તપાસ માટે એક કમિશન નીમ્યું અને કમિશનને સૂચના આપી કે ત્યાં જનારા દર્શનાર્થીઓનો અસાધ્ય રોગોમાંથી છુટકારો થાય છે કે કેમ તેની ખાતરી કરે. કમિશનના ચિકિત્સક મનોવૈજ્ઞાનિક અને સમાજશાસ્ત્રી હતા. અનેક કેસની વિસ્તૃત તપાસ કર્યા બાદ કમિશને અભિપ્રાય આપતાં જણાવ્યું કે એ વાત સંપૂર્ણ સત્ય હતી. કેટલાયે અસાધ્ય રોગોમાં ઘેરાયેલા લોકો લુર્દ પહોંચતાં જ રોગમુક્ત બની જતા. ૧૯ અને ૨૦મી સદીમાં સરકારી રીતે તપાસ કરાયેલ આ એકમાત્ર કિસ્સો હતો, જે દ્વારા શ્રદ્ધાનાં ચમત્કારી પરિણામોને પુષ્ટિ મળી. આમ તો સામાન્ય રીતે સરકારો જીવિત વ્યક્તિઓની પ્રસિદ્ધિ

યોગ્ય હોવા અંગે બરાબર તપાસ કરાવે છે પરંતુ તીર્થસ્થાનો કે વિશેષ મહત્વનાં સ્થળોની ચકાસણી સરકાર દ્વારા કરવામાં આવતી નથી.

રોગ શારીરિક અને માનસિક એમ બે પ્રકારના હોય છે. શારીરિક રોગને 'વ્યાધિ' અને માનસિક રોગને 'આધિ' કહેવાય. ખાંસી, શરદી, દમ, મધુમેહ વગેરે સ્પષ્ટ રીતે શારીરિક રોગો છે. જ્યારે ધૂન-ઝનૂન, વિસ્મૃતિ, ખરાબ સોબત, મુસીબત, મૂર્ખતા, મૂઢતા, ઉન્માદ વગેરે માનસિક રોગો કહેવાય છે. શારીરિક રોગો ઉત્પન્ન થવાનાં મુખ્ય કારણ માનસિક અસ્તવ્યસ્તતા જ હોય છે. કદાચ એવું ન પણ હોય અને કોઈ અન્ય કારણથી શારીરિક રોગ થયો હોય તો પણ તેની પીડા-વ્યથા તો મનને જ સહેવી પડે છે. ચિકિત્સા દરમિયાન જો મન હારી જાય, હિંમત તૂટી જાય તો શારીરિક શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને પ્રકૃતિ અંદર ને અંદર રોગને દૂર કરવાનું કાર્ય કરી રહી હોય છે, તેની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. શ્રદ્ધાપૂર્વકની સારવારથી વ્યક્તિના મનમાં નવી આસ્થા અને નવો વિશ્વાસ પેદા થાય છે ત્યારે ચિકિત્સા-ઉપચારથી શીઘ્ર આરામ મળે છે. જો માનસિક રોગ થયો તો આસ્થા પેદા કરવી એ જ રોગને દૂર કરવાની શ્રેષ્ઠ ઔષધિ સિદ્ધ થાય છે.

એ તથ્યને સમજતાં એ બાબત સમજાઈ જશે કે આસ્થા ચિકિત્સા વાસ્તવિક રીતે બહારનો ચમત્કાર નથી પરંતુ આત્મશક્તિનો જ સ્વાભાવિક ચમત્કાર છે. સામાન્ય જનતા અંતર્મુખી હોતી નથી. તેથી તે પોતાની આસ્થાના એ ચમત્કારોને બહારના ગણાવે છે.

આસ્થાને મગજ સાથે ઉપરછલ્લો સંબંધ નથી. પરંતુ તે ચેતનાની મૂળ પ્રવૃત્તિના ગર્ભસ્થળ-અંતઃકરણ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. એથી જ બૌદ્ધિક રૂપે જણાતાં આસ્થા કેન્દ્રોમાં વિશ્વાસ નહીં રાખનારા લોકો તેમજ એને અંધવિશ્વાસ માનનાર કેળવાયેલા લોકો પણ કોઈક વિશેષ સંકટના પ્રસંગે આ શ્રદ્ધા-કેન્દ્રોથી લાભ ઉઠાવતા આપણે જોઈએ છીએ. એમના



મનમાં ઊંડે છુપાયેલી આસ્થા એવા અવસર પર પ્રભાવી સિદ્ધ થાય છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું મૂળ આસ્થાઓમાં રહેલું છે. એ આસ્થા-કેન્દ્રથી ઉમંગ અને ઈચ્છાઓનો ઉદ્ભવ થાય છે. એ ઈચ્છાઓ, ઉમંગો જ વિચારો અને ક્રિયાઓને જન્મ આપે છે. એ રીતે મનુષ્યનાં કાર્યો જ નહીં, વિચારો અને ઈચ્છાઓ આસ્થા-માન્યતાના ચેતનના કેન્દ્ર દ્વારા ઉદ્ભવે છે. એ કેન્દ્ર દ્વારા જેવી લહેરો સ્ફુરણાઓ ઊઠશે, તેવું જ ચિંતન અને કર્મ હશે. એ અનુસાર વ્યક્તિત્વ સારી રીતે ખીલી ઊઠે અથવા પતનને માર્ગે આગળ વધે.

ઉન્માદ, વિસ્મૃતિ જેવાં અસામાન્ય લક્ષણો તરફ દરેકનું ધ્યાન તાત્કાલિક ખેંચાય છે. પરંતુ અનીતિ, છળકપટ, બેઈમાની, અશ્લીલતા, અનાચારની પ્રેરણાઓ પણ માનસિક વિકૃતિઓનું પરિણામ છે. આ દુષ્ટ વિકૃતિઓ આસ્થા કેન્દ્રમાં ધૂસી ગયેલી વિકૃતિઓનું પરિણામ હોય છે. તેથી જ આસ્થા કેન્દ્રો, પ્રતીકો, પૂજા સ્થળોએથી મળનારો લાભ ભયંકર રોગોના ઉપચારથી થતા લાભ કરતાં અનેક ગણો વધારે હોય છે, જે મનુષ્યમાં સદ્વિચારો, સદ્ભાવનાઓને જાગૃત કરે છે અને વધારે છે. શ્રેષ્ઠ પવિત્ર વિચારો અને ઉત્કૃષ્ટ ભાવ-સંવેદનાઓને પ્રવાહિત કરવા માટે આસ્થા કેન્દ્રોનું સામર્થ્ય જ એમની વાસ્તવિક વિશેષતા છે.

આસ્થા સારા અને ખરાબ બંને સ્વરૂપે હોય છે. તે વિધેયાત્મક પણ હોય છે અને નિષેધાત્મક પણ. વિધેયાત્મક આસ્થા વ્યક્તિમાં ઉત્કૃષ્ટ વિચારો, પુણ્ય પ્રવૃત્તિઓ તેમજ શ્રેષ્ઠ ઉમદા ભાવોને જન્મ આપે છે, વધારે છે. નિષેધાત્મક આસ્થાઓ મનુષ્યને નિષ્ક્રિય, નિરુત્સાહી, પરાવલંબી, મિથ્યા ભય, અવિવેક, સંકુચિતતાને વધારે છે, પોષે છે. વધુમાં કૂરતાને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે કારણ કે સંકુચિતતાનું અનિવાર્ય પરિણામ કૂરતા જ હોય છે. વિધેયાત્મક આસ્થા નિત્ય નવા આધાર ઊભા કરે છે. નિષેધાત્મક આસ્થા મનુષ્યને પતનના માર્ગે ઝડપથી લઈ જાય છે.

શુકન-અપશુકનના વિચાર, ભૂત-પ્રેતની ચર્ચા, ગ્રહદશા જેવા વિચારોનો અગાઉની સદીઓમાં ઉત્સાહ અને પ્રેરણા માટે ફેલાવો કરવામાં આવ્યો હતો. એ સમયની ચર્ચા પરથી આ બાબતનો ખ્યાલ આવે છે. હવે એનો ઉપયોગ મૂઢતા, આળસ, અજ્ઞાન, પ્રમાદનો ફેલાવો કરવા થઈ રહ્યો છે. અનેક જયોતિષી અને તાંત્રિકો મનુષ્યની આ શ્રદ્ધાનો દુરુપયોગ કરે છે. એ આસ્થાની પ્રભાવ ક્ષમતાનો દુરુપયોગ કહેવાય. જ્યારે સંત, મહાત્મા, સાધુ, બ્રાહ્મણ, મહામાનવ વગેરે વ્યક્તિની વિધેયાત્મક આસ્થાને વ્યક્તિની અંદર છુપાઈ રહેલા દેવત્વને જગાડીને એની શક્તિનો સદુપયોગ કરે છે, ત્યારે તેઓ લૂંટારાને મહાકવિ, વેશ્યાને વિદ્વંસી, તેમજ યુદ્ધખોર માનસ ધરાવતા સમ્રાટને ધર્મનેતા અને શાંતિ સદ્ભાવનાના અગ્રદૂત બનાવે છે. વાલ્મીકિ, આત્રપાલી, અશોક જેવાઓની જીવન ઘટનાઓ વિધેયાત્મક આસ્થાના ચમત્કારોનું પરિણામ છે. જ્યારે જાતિ-ઉપજાતિના ભેદભાવોમાં રાચનારા, પોતાના અને સમાજના ઉત્કર્ષ માટે કંઈક કરી છૂટવાથી દૂર રહીને દુષ્ટો, ઠગો, ચાલબાજો, કપટીઓની પાછળ દોડતાં-ફરતાં રહેવાથી તેમજ પશુબલિ, પરપીડન વગેરે દ્વારા ભાગ્યોદયની આશા રાખી બેકાર બેસી રહેનાર લાખો-કરોડો લોકો નિષેધાત્મક શ્રદ્ધાના ચમત્કારોની જીવતી જાગતી તસવીરો છે.

આ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે અંતઃકરણ થી ઉદ્ભવેલી મૂળ પ્રવૃત્તિ આસ્થા છે અને તે ત્યારે જ લાભકારી રહે છે કે જ્યારે તે વિધેયાત્મક હોય. કોઈ ને કોઈ પ્રકારની આસ્થા તો દરેક વ્યક્તિમાં હોય જ છે. જ્યારે એ નિષેધાત્મક સ્વરૂપ પકડે છે ત્યારે આપત્તિ અને વિનાશ નોતરે છે. વિધેયાત્મક આસ્થા જ ઉત્કર્ષની પ્રેરણા બને છે. જે મનુષ્યમાં વિધેયાત્મક શ્રદ્ધા જગાડે છે. એવાં જ આસ્થા કેન્દ્રો માનવતાની ખરી સેવા કરી શકે છે,

## ૯. ઉત્તેજનાનાં કારણ અને ઉપચાર

મનુષ્ય જીવન-વ્યવહારને આજકાલ વિકૃત બનાવીને નવા પ્રકારની એવી વ્યથાઓથી ઘેરાઈ રહ્યો છે જેને વિષાણુજન્ય કે અભાવજન્ય રીતભાત ન કહી શકાય. આજે જે વૈજ્ઞાનિક, બૌદ્ધિક તેમજ આર્થિક પ્રગતિ જોવા મળે છે, તેટલી અગાઉ કોઈ કાળે થયેલ ન હતી. આમ છતાં આપણા પૂર્વજો નિરાંતની જિંદગી જીવી જાણતા હતા, તેમજ ચિંતાઓ, ભ્રમણાઓ, મૂર્ખાઈથી એટલા ઘેરાઈ ગયેલા નહોતા, જેટલો આજનો કહેવાતો કેળવાયેલો ‘સભ્ય’ મનુષ્ય અનુદારતા અને ઉચ્છૃંખલતા તરફ ઝડપથી આગળ દોડી જઈ રહ્યો છે. આજની સ્થિતિમાં અનેક જાતના નવા રોગો પેદા થઈ રહ્યા છે. જેનો ઉલ્લેખ ચિકિત્સાગ્રંથોમાં મળતો નથી અને દાકતરોને ‘વાગ્યું તો તીર નહીં તો તુકકો’ એવા અનુમાનના આધાર પર ઈલાજ કરવા પડે છે.

આ પરિસ્થિતિમાં રોગોની સારવાર માટે-ઉત્તેજનાજન્ય રોગોની સારવાર માટે યોગાભ્યાસની પ્રક્રિયા વધુ કારગત સિદ્ધ થઈ રહી છે. જે કાર્ય ઔષધિ-ઉપચારથી થઈ શકતું ન હતું એ આવા પ્રયોગોથી સહેલાઈથી સિદ્ધ થતું જોવા મળે છે. માનસિક ઉપચારની દૃષ્ટિએ ધ્યાન, ધારણા અને પ્રત્યાહારની ત્રિવિધ પ્રક્રિયા ઘણી સફળ નીવડતી જણાઈ છે. એ તરફ વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે તેમજ આ ક્ષેત્રમાં સંશોધન માટે પ્રયાસ હાથ ધરવામાં આવે તો એવા ઉપાય હાથ લાગવાની પૂરી સંભાવના રહેલી છે કે જે સામયિક માનસિક ઉત્તેજનાના ઉપચાર કરવા ઉપરાંત તે પેદા થતા પહેલાંજ તેને અટકાવવા માટે સફળ થઈ શકે. માનસિક ઉત્તેજનાને ધ્યાન દ્વારા તેમજ શારીરિક ઉત્તેજનાને શવાસન પ્રાણાકર્ષણ જેવી ક્રિયાઓના અભ્યાસ દ્વારા નિયંત્રણમાં લાવી શકાય.

વર્તમાન સમયમાં પચાસ ટકાથી વધુ રોગીઓ માનસિક ઉત્તેજના

અનુભવી રહ્યા છે. દાકતરોનું માનવું છે કે સતત માથું દુખવું, ચક્કર આવવાં, આંખો સુકાઈ જવી, કામમાં મન ન રહેવું તેમજ લકવો વગેરે તમામ રોગો વધુ પડતી માનિસક ઉત્તેજનાનાં દુષ્પરિણામો છે. એવા રોગીઓ રોગની ઉત્પત્તિ માટે મોસમને, આહારને કે પરિસ્થિતિ કે અન્ય કોઈ કારણને જવાબદાર ગણે છે. વધુ પડતી ઉત્તેજના શરીર અને મન બંનેને નુકસાન કરે છે.

સ્નાયુઓની ઉત્તેજના વિશેષજ્ઞ ડૉ. એડમંડ જેકબસનનું કહેવું છે કે હૃદયરોગ, લોહીનું દબાણ, અલ્સર, કોલાઈટિસ વગેરે રોગો લાંબા ગાળાની ઉત્તેજનાના પરિણામે પેદા થાય છે. ઉત્તેજનાના વધુ પડતા પ્રમાણથી નબળાઈ, અનિદ્રા, ચિંતા, ખિન્નતા, ક્રોધ વગેરેથી થતા રોગોનો શિકાર બને છે. મનોવૈજ્ઞાનિક અને અધ્યાત્મવાદીનું કહેવું છે કે ઉત્તેજનાની અધિકતાનું કારણ મનુષ્યની વિચારધારા છે. નિષેધાત્મક, નિરાશાવાદી અને સંશયાત્મક ચિંતનનો દષ્ટિકોણ મનુષ્યમાં ઉત્તેજનાની સૃષ્ટિ સર્જે છે તેમજ વધારે ઉત્તેજનાથી મનુષ્ય પોતે જ રોગને નિમંત્રણ આપે છે.

“લાઈફ એક્ષ્ટેન્શન ફાઉન્ડેશન”નામની સંસ્થાના સંચાલકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે મનુષ્યમાં નિરાશા, અસફળતા, હારની ભાવના, નિર્ણય કરવામાં દ્વિધાની સ્થિતિ, ચિંતા વગેરે ઉત્તેજનાને જન્મ આપે છે. એક કંપનીના મેડિકલ ડાયરેક્ટરે અનુભવ કર્યો કે ઉચ્ચ પદ ધરાવનારાઓ ઉત્તેજનાની સ્થિતિમાં જીવે છે, એક દિવસે કંપનીના પ્રમુખને તેઓ વધુ થાકેલા જણાયા. મેડિકલ ડાયરેક્ટરે ઉત્તેજના ઓછી કરવા માટે રજાઓ પર જવાની માગણી કરી જે સ્વીકારવામાં આવી. રજાઓ પૂરી કરીને આરામ કરીને પાછા ફરતાં તેઓ અધિક શાંત-પ્રસન્ન જોવામાં આવ્યા. ખૂબ મન પરોવીને તેઓ કામ કરવા લાગ્યા. ઓછા સમયમાં વધુ કામ થવા માંડ્યું. અધિક જવાબદારીવાળાં કાર્યો

કરવા સક્ષમ-સબળ થઈ ગયેલા જણાયા.

સામાન્ય રીતે પરિવારોમાં પતિ-પત્ની વચ્ચેની ઉત્તેજનાને-કારણે એકબીજા સાથે અણબનાવ થાય છે. સ્ત્રીઓ પુરુષોને તંગ કરે છે અને પુરુષો રસોઈની બાબતમાં સ્ત્રીઓને ઉશ્કેરે છે. પરસ્પર મેળ ન રહેવાથી બંને ઉત્તેજિત રહે છે. એનું દુષ્પરિણામ એ આવે છે કે માતા-પિતા વચ્ચે અણબનાવ, કલેશ નજરે જોઈને બાળકો પણ ઉત્તેજનાથી માનસિક વ્યથા અનુભવે છે જેને પરિણામે આખું ઘર નર્કાગાર બની જાય છે. એ નરકમય જીવનથી છુટકારો મેળવવાનો એક જ રસ્તો છે- યુગલ પરસ્પર સમજૂતી કરે. પ્રેમ, આત્મીયતા, સદ્ભાવના, સહયોગ જેવા આચરણથી પરિવાર સ્વર્ગીય આનંદનો બગીચો બની જાય છે જે સામાન્ય મતભેદ કે અણસમજથી નરકમય બની ગયો હતો. રહેણીકરણીમાં નિયમિતતા કેળવવાથી અને પરસ્પર સ્નેહ-સદ્ભાવથી ઉત્તેજનાની બીમારી દૂર થઈ શકે છે.

ઉત્તેજનાથી મુક્ત રહેવા માટે સૂક્ષ્મદર્શીઓએ જણાવ્યું છે કે દરેક પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે સારામાં સારાં કામ કરે. એમાં બહારની મદદ કે માર્ગદર્શન સહાયરૂપ બનતં નથી. જાતે પેદા કરેલ ઉત્તેજનાને બીજો કઈ રીતે દૂર કરી શકે? જે તે વ્યક્તિ જાતે જ દૂર કરી શકે. અન્ય સહયોગીનું માર્ગદર્શન થોડુંક મદદરૂપ અવશ્ય થઈ શકે. જાત અનુભવથી ખાતરી મેળવી શકાય કે સામાન્ય બાબતને મોટું મહત્ત્વ આપી દેવાથી વિના કારણ ઉત્તેજનાને નિમંત્રણ પાઠવવામાં આવે છે વસ્તુતઃ તે એક વૃક્ષને ભૂત માની લેવા જેવી કલ્પના માત્ર હોય છે. પોતાને ઉત્તેજનાથી દૂર રાખવા દૃઢ નિશ્ચય, લગન તેમજ સતત સદ્નિષ્ઠાપૂર્વક સદ્કાર્યોમાં પરોવાઈ રહેવું એ જ ઉત્તમ ઉપાય છે. તે માટે હંમેશ સહનશીલતાપૂર્વક કામ લેવામાં આવે, કાલ્પનિક અડચણ કે આશંકાને મહત્ત્વ આપવામાં ન આવે, વર્તમાનકાળમાં સામે આવેલ કાર્યને પૂરી તત્પરતાથી સંપન્ન

કરવામાં આવે, તેની બાબતમાં વિચારવામાં આવે, આશા ન છોડી દેવામાં આવે, એમ કરવાથી જાતે જ હૃદયના ઊડાણમાં એવી કોઈક શક્તિનો સંચાર થતો જણાશે જે પ્રશ્નોને ઉકેલવામાં મદદરૂપ બને.

બ્લડપ્રેશરનો રોગ આજે મધ્યમ વર્ગમાં ફેલાતો જોવા મળે છે. એનું મૂળ કારણ એ છે કે લોકો આરામવાળું જીવન જીવી રહ્યા છે. પરિશ્રમથી દૂર રહે છે. આવક કરતાં વધુ ખર્ચ કરીને વધુમાં વધુ ચિંતાઓથી ઘેરાઈને કરોળિયાના જાળાની જેમ ફસાઈ જાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ એમ જ કહે છે કે હૃદયરોગનું કારણ છૂપો ભય અને ચિંતાઓ છે જે મનની અંદર વણાઈ જાય છે, પરિણામે મનુષ્યનો સ્વભાવિક આનંદ અને ઉલ્લાસ જીવનમાંથી ઝૂંટવાઈ જાય છે. તેને લીધે રક્તવાહિનીઓ થાકી જાય છે તેમજ કોઈ કોઈ સમયે ફાટી પણ જાય છે, પરિણામે મગજ લકવાની અસર નીચે આવી જાય છે. વધારે દુઃખમાં રક્ત ઝડપથી વહે છે અને શર્કરા પૂરી પાડનારી 'કલોમ' ગ્રંથિઓ ખાલી થવાને લીધે 'કલોમ' રસ મળતો બંધ થઈ જાય છે. આ ગ્રંથિ પ્રસન્નતાના અભાવમાં પોતાનું કાર્ય થંભાવી દે છે અને 'કલોમ' રસ આપવાનું બંધ કરી દે છે. કલોમ રસ ન મળવાથી શર્કરા સ્વતંત્ર થઈ જતાં મૂત્રમાં વહેવા લાગે છે એને મધુપ્રમેહ કહે છે. મધુપ્રમેહ રડવા, પસ્તાવા તેમજ શોક કરવાથી પણ થઈ શકે છે.

કેન્સર પર થયેલા સંશોધન પરથી એ જાણવા મળ્યું છે કે જ્યારે વ્યક્તિનો આહાર, આચરણ અને વ્યવહાર દૂષિત તત્ત્વોથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે તેનું જીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે, તમાકુ, શરાબ તેમજ અન્ય ઝેરી ચીજોના વ્યસનમાં વ્યક્તિ પોતાને ફસાવે છે જેથી કેન્સરની શરૂઆત થઈ જાય છે.

અમેરિકાના બીજા એક સંશોધન કેન્દ્ર માર્થ વેસ્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશનના પ્રમુખ સંશોધક 'બેર્નારિલે'એ પોતાના પ્રયોગોથી સિદ્ધ

કર્ચું છે કે મનુષ્યજીવનમાં ભય, ઉત્તેજના તેમજ વધુ પડતી ચિંતા કેન્સરનાં મુખ્ય કારણ છે.

અમેરિકાના બીજા રિસર્ચ કેન્દ્ર ‘હીલીંગ આર્ટ્સ સેન્ટરે’ કેન્સરનાં કારણોમાં નિષ્ફળતા, પરાજય, નિરાશા, ભય, પરેશાની, ચિંતા, અસંતોષ વગેરે જણાવ્યાં છે. વાસના વગેરેથી ઘેરાયેલા મનુષ્યો જલદી આ રોગમાં ફસાઈ જાય છે.

સન ૧૯૫૦માં જાણીતા મનોવૈજ્ઞાનિક શ્રી લોરેન્સ લી શાને કેન્સરથી પીડાતી વ્યક્તિઓનાં લક્ષણોમાં ભાવનાત્મક અસંતોષ, નિરાશા, અસફળતા, હાર, અશાંતિ વગેરેને જણાવ્યાં છે.

કેરોલીન બીડથોમ્સે ૧૯૪૬ થી ૧૯૬૪ સુધી ૧૮ વર્ષમાં કરેલા પ્રયોગો પરથી તારવ્યું છે કે જેઓ ચિંતા, ક્રોધ, ભય અને ઉત્તેજનાથી ઘેરાયેલા રહે છે તેમજ જીવનમાં ભાવનાઓ તેમ જ વાસનાઓ પૂરી કરી શકતા નથી તેઓમાંથી મોટા ભાગના લોકો કેન્સરગ્રસ્ત હોય છે.

‘ટેક્સાસ હેલ્થ સાયન્સ સેન્ટર’ યુનિવર્સિટીના ડૉ. જેનીએકટર વર્ગે આ રોગનું નિદાન તારવતાં મુખ્ય કારણ માનસિક ઉત્તેજના બતાવ્યું છે. એમણે આ રોગથી મુક્તિ મેળવવા માટે સર્વોત્તમ ઉપાય આત્મશક્તિનું સંવર્ધન ગણાવ્યું છે.

મેક્સિકોના ડૉ. અરનેસ્ટો કંટુરાએ જણાવ્યું છે કે આ રોગની પ્રારંભિક અવસ્થામાં આહાર-વિહારમાં સુધારો કરવામાં આવે, બૂરી આદતોને દૂર કરવામાં આવે, પ્રેમ, સુખ, શાંતિનો વધારો કરવામાં આવે તો કેન્સર છૂટી શકે. એમણે આ ચિકિત્સા પદ્ધતિને ‘લેટ્રાઈલ’ ચિકિત્સા પદ્ધતિ નામે ઓળખાવી છે.

સભ્ય કહેવાતા પશ્ચિમ દેશોમાં હાઈપરટેન્શન, કેન્સર, કોરોનરી, અથેરોક્લેરોસિસ જેવા રોગોનો ઝડપી ફેલાવો ચિંતાનો મુખ્ય વિષય થઈ રહ્યો છે. મેદ, મધુપ્રમેહ, અલ્સર, કોલાઈટિસ, આર્થરાઈટિસ વગેરે

રોગોનું મૂળ કારણ વિકૃત માનસિક સ્થિતિ અને તેનું સ્વરૂપ છે. વિશ્વના બધા ધુરંધર ચિકિત્સકો અને મનોવૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે ૭૫ ટકા રોગોનું કારણ ઉદ્દેગવાળી માનસિક સ્થિતિ જ છે.

‘ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સ’ વારાણસી હિન્દુ વિશ્વ વિદ્યાલયના ડૉ. કે. એન. ઉદુપાએ ઉદ્દેગજન્ય રોગોનાં કારણો અને તેના નિદાનનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યા બાદ એવા રોગોને આ પ્રમાણે વર્ગીકૃત કર્યા છે.

(૧) શારીરિક અવસ્થા - જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિને માનસિક રોગ થાય ત્યારે અસર થનારા અંગ પર જુદા જ પ્રકારની ક્રિયાશીલતા જોવામાં આવે છે. એ સ્થિતિ માટે તેનું વાતાવરણ તેમજ પિતા તરફથી મળેલ વારસાગત ગુણ જવાબદાર હોય છે. જે કોઈમાં વધારે અક્કલ, કોઈમાં હૃદયના વધુ પડતા ધબકારામાં આપણે અનુભવીએ-જોઈએ છીએ. એની તપાસ રક્તમાં કાસકાલાયાઈન્સ એન્ડ્રેનલિનના ઓછા વધતા પ્રમાણને આધારે કરી શકાય છે.

(૨) મનોદશા - આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિના મનમાં તીવ્ર આઘાત પેદા થાય છે. જેને લીધે વ્યક્તિમાં ઉદ્વિગ્નતા અને ચીડિયાપણું આવી જાય છે. કોઈપણ પ્રકારની વાતચીત તેને માટે ઉદ્વિગ્નતાનું કારણ બને છે. વારંવાર નિંદ્રાભંગ થવો, હૃદયના ધબકારા વધવા, હૃદય કંપવું જેવાં લક્ષણો જણાય છે. એ સ્થિતિની તપાસમાં રક્તમાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર એસેટિલ કલોરિનની ચકાસણીથી કરી શકાય છે.

(૩) શારીરિક અવયવોની સ્થિતિ-એ સ્થિતિમાં પહોંચતાં રોગીની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિનાં લક્ષણો દેખાવાનાં ઓછાં થઈ જાય છે, પરંતુ ધીરે ધીરે રોગની અસર પામેલ અવયવોમાં કાયમી રૂપથી તેનો પ્રભાવ પડતો જણાય છે. જેમ



કે દાહ, બળતરા, કમજોરી ઉપરાંત પેપ્ટિક અલ્સર, કોરોનરી ઈનફિસિશનર્સ, બ્રોંકિયલ, અસ્થમા જેવા રોગોનાં લક્ષણો સ્પષ્ટ જણાય છે .

ડૉ.ઉડુપાએ આ બાબતમાં ઊંડો અભ્યાસ કરીને પરિણામ મેળવ્યું છે કે આસન પ્રાણાયમમની સાથેસાથે ધ્યાન ધારણા તેમજ જ શિથિલીકરણનો અભ્યાસ વધારે લાભકારી છે. જપ અને ધ્યાનનું માનસિક રોગોને દૂર કરવા માટે વિશેષ મહત્ત્વ સિદ્ધ કરતાં પશ્ચિમના ડોક્ટર બુઝત્તિ અને રાઈટરે પોતાના સંયુક્ત પ્રયાસો હાથ ધરીને સ્નાયુના સ્ત્રાવ અને ન્યુરોટ્રાન્સમીટર દ્વારા ચકાસણી પછી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું કે બે વર્ષથી જપ કરી રહેલી અગિયાર વ્યક્તિઓની ઉત્તેજના અને તેને લઈને ઉદ્ભવતા રોગો લગભગ નહિવત્ થઈ ગયા. એ જ સમયે જેઓ જપ કરતા નહોતા તેવા તેર મનુષ્યો પર પ્રયોગ કરવામાં આવતાં તેમાંની કોઈપણ વ્યક્તિની માનસિક ઉત્તેજનામાં બિલકુલ ઘટાડો થયો ન હતો.

ઔષધિઓ કે અન્ય કૃત્રિમ પ્રયોગોથી ઉત્તેજના દૂર કરવાનું શક્ય નથી. તેને માટે માનવજાતિએ અધ્યાત્મનું શરણું લેવું જ પડશે.

