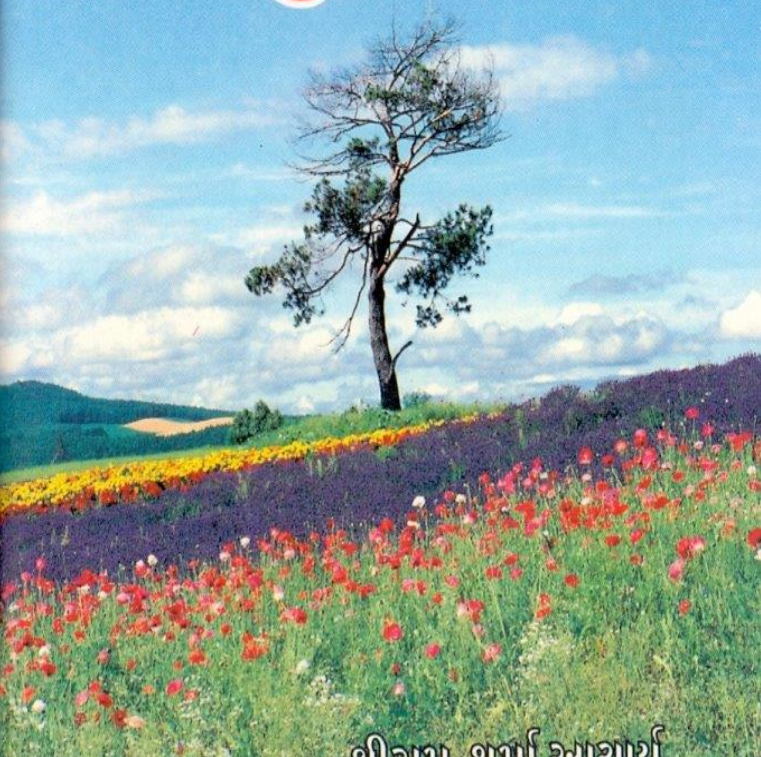


મનોવિકાર સર્વનાશી

દુશ્મન



શ્રીમતી શર્મા આચાર્ય

मनोविकार सर्वनाशी दुश्मन

: लेखक :

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

प्रकाशक

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
गायत्री तपोभूमि, मथुरा.

फोन (०५६५) २५३०१२८, २५३०३८८
मो० ०८८२७०८६२८७, ०८८२७०८६२८८
फैक्स (०५६५) २५३०२००

: प्राप्तिस्थान :

गायत्री ज्ञानपीठ
पाटीदार सोसायटी, जूना वाडज,
अमदावाह-३८० ०१३
फोन : २७५५७२५२



सुधारेखी आवृत्ति - २०१३

किंमत ₹. १३.००

.....
મનોવિકારોની શરૂઆત જીવનલક્ષ્યને ન જાણવાથી તથા એના પર સમાજ કે પરિસ્થિતિઓના દબાણથી આચરણ નહિ કરવાથી થાય છે. એટલા માટે સૌએ પોતાના જીવનલક્ષ્યને જાણવું જરૂરી છે તથા સમાજ દ્વારા એની સ્વીકૃતિ અને સુવિધા મળવી જોઈએ. આ અધ્યાત્મનો મૂળ વિષય છે. એને સારી રીતે સમજ્યા પછી જ મનુષ્ય સદાચરણ કરશે, કાર્યશીલ રહેશે, પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરશે અને માનસિક અસંતુલનથી બચી શકશે.
.....

મનોવિકાર - સર્વનાશી દુશ્મન]

માનસિક ખેદનો ઘાતક પ્રભાવ

દરેક ક્ષણે આપણે જોઈએ છીએ કે શરીર ઉપર મનનો કાબૂ છે. મગજની પ્રેરણા અને ઈચ્છા મુજબ જ દરેક અવયવ કામ કરે છે. પ્રત્યક્ષ જણાતાં કાર્યો આપણી માનસિક પ્રેરણાનું જ કારણ છે. આપમેળે થતાં જે કામો જોઈએ છીએ તે ખરેખર તો આપણા અચેતન મનની કુશળતા અને ક્ષમતાથી થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ, લોહીનું ભ્રમણ, સંકોચાવું, વિકસિત થવું, ઊંઘવું, જાગવું, પાચન તેમ જ કુદરતી હાજતે જવું વગેરે જાતે જ ચાલતી જણાતી ક્રિયાઓ અચેતન મન વડે જ ગતિશીલ થતી રહે છે. શરીરને એવો ઘોડો સમજવો જોઈએ કે જેનો પ્રત્યક્ષ યા પરોક્ષ કાબૂ પૂરેપૂરી રીતે મગજના હાથમાં છે.

મગજને તંદુરસ્ત, સંતુલિત અને હલકું રાખ્યા વિના કોઈ પણ વ્યક્તિ શરીરને તંદુરસ્ત કે પુષ્ટ રાખવામાં સફળ થતી નથી. જો ચિંતાઓ મન ઉપર છવાયેલી રહેશે તો શરીરનો આહારવિહાર સારો હોય, છતાંય રોગોના હુમલા થશે અને વધતી જતી અશક્તિ મોતના મુખમાં ધકેલી દેશે. એથી વિરુદ્ધ જો જીવન હસતું - હસાવતું અને સંતુલિત મનઃસ્થિતિમાં પસાર થતું હશે તો શરીર માટે અગવડો રહેવા છતાંય તંદુરસ્તી અખંડ રહેશે.

શરીરની કાળજી રાખવા તથા તેને તંદુરસ્ત અને સુંદર રાખવા માટે ખોરાક, સજાવટ, સગવડો વગેરેનું જેટલું ધ્યાન રાખવામાં આવે છે, એટલું જ ધ્યાન મગજને ચિંતારહિત,

સંતુષ્ટ અને આનંદિત બનાવવા રાખવામાં આવે તો આરોગ્ય સાચવવાની ત્રીજા ભાગની મુશ્કેલીઓ હલ થઈ જાય.

ખાસ કરીને ચિંતાગ્રસ્ત રહેવાની વાત સંજોગોને આધીન માનવામાં આવે છે, પરંતુ વાસ્તવિકતા તેનાથી જુદી છે. માનસિક કુસંસ્કારોના કારણે વિચારણાની અયોગ્ય રીતિ - નીતિ જ આપણને જુદીજુદી જાતની અશાંતિથી ઘેરે છે. જગતમાં એવી કેટલીય વ્યક્તિઓ છે કે જે અનેક મુસીબતો અને કષ્ટોથી વીટળાયેલી હોવા છતાંય પોતાની મનઃસ્થિતિને જરાય અશાંત થવા દેતી નથી અને હસતાં હસતાં જ આવી પડેલાં સંકટોને હલ કરવા ધીરજ અને સાહસપૂર્વક લાગી રહે છે. એથી વિરુદ્ધ એવા લોકોય છે કે જે રાઈ જેટલી નાની મુશ્કેલીને પહાડ જેવી મોટી માની લે છે અને તલનો તાડ બનાવીને પોતાની માનસિક દુર્બળતાને કારણે હંમેશાં ચિંતાગ્રસ્ત બની રહે છે.

ચિંતા, નિરાશા, ચીડિયાપણું, ખીજ, આવેશ, ઈર્ષા, દ્વેષ અને વહેમ જેવી અશાંતિભરી પ્રવૃત્તિઓને વિના કારણે સ્વીકારી લેનારાઓની ખોટ નથી. આવા લોકો પોતાની માનસિક બીમારીને કારણે શરીરને પણ રોગી બનાવી દે છે અને અકાળે મૃત્યુને ભેટે છે. ધીરજ, સાહસ, વિવેક અને સંતુલનના આધારે હલકું ફૂલ જીવન જીવી શકાય છે. આરોગ્યરક્ષણની દૃષ્ટિએ તો માનસિક સંતુલનની સ્થિરતા અને આનંદિત રહેવાની ટેવ ઘણી જ જરૂરી છે.

કેલીફોર્નિયા વિશ્વવિદ્યાલયની અંતર્ગત ચાલતા ઈથલપર્સી જેરન્ટોલોજી સેન્ટરના પ્રાધ્યાપક પ્રો. જોસેફ

હ્યવિકે જીવન અને મૃત્યુ બાબતે પોતાની લાંબી શોધખાળનો સાર એ કાઢ્યો કે ખાસ કરીને માનવી થોડી જ ભલમનસાઈથી ચાલે તો સરળતાથી સો વર્ષ જીવતો રહી શકે છે. ઘણા બધા લોકો પોતાની ભૂલોને કારણે અકાળે વગર મોતે મરી જાય છે.

જલદી મરવા માટે મજબૂર કરતાં ત્રણ કારણો તેમણે બતાવ્યાં છે. (૧) ન ખાવા જેવો ખોરાક ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં ખાતા રહેવું (૨) શારીરિક મહેનત કરવામાંથી જીવ ચોરવો (૩) મગજ પર ચિંતાઓનો ભાર રાખીને ફરવું.

ડૉ.ડબલ્યુ.સી.ડાલવીરિસના મેયોકલીનિકમાં પેટના પંદર હજાર દરદીઓની ફક્ત સારવાર જ નહિ, પરંતુ અભ્યાસ પણ કરવામાં આવ્યો. સાર એ નીકળ્યો કે ૭૦ ટકા દરદીઓને પેટની વ્યથા એટલા માટે સહન કરવી પડી કે તેઓ પરિસ્થિતિઓ સાથે તાલમેળ બેસાડી શક્યા નહિ. પરિણામે માનસિક ચિંતાએ તેમનું પેટ ઝેરી બનાવી દીધું.

ઉદ્યોગક્ષેત્રના અમેરિકન ડૉક્ટરોના વાર્ષિક અધિવેશનમાં અનુભવી ડૉ. હેરાલ્ડ.સી. એર્જનીએ પોતાના પૃથક્કરણનો સાર રજૂ કરતાં કહ્યું કે ધંધાદારીમાંથી ૪૪ ટકા લોકો લોહીના દબાણ અને પેટનાં દર્દોથી પીડાતા જણાયા છે. આનું કારણ તેમની તણાવવાળી મનઃસ્થિતિ જ છે. એમણે એ પણ કહ્યું કે વહીવટી જવાબદારીઓ અદા કરનારાઓમાંથી અડધા માણસો તેમની પાછલી ઉંમરે પહોંચતાં પહેલાં જ સ્નાયુ સંસ્થાનના રોગી બની જાય છે. આનું કારણ હંમેશાં ચિંતા અને ખેદપૂર્ણ બની રહેવું તે છે.

હવે નિષ્ણાત શરીરવિજ્ઞાનીઓ એવા નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યા છે કે સ્થિતિનાં મૂળ શરીરના પદાર્થો કે અવયવોમાં શોધતા રહેવાથી કામ નહિ ચાલે, પરંતુ મસ્તકની સ્થિતિના નિદાન અને સારવારને પ્રધાનતા આપવી જોઈએ, કારણ કે અડધા ઉપરાંત રોગો પેટ કે લોહીથી નહિ, પણ મસ્તકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. આના અનુસંધાનમાં 'સાઈકોસોમેસ્ટિક' નામનું એક અલગ શાસ્ત્ર વિકસિત કરવામાં આવી રહ્યું છે.

પ્રખ્યાત ચિકિત્સક ઓ.એફ. ગ્રોવર બાર વર્ષ સુધી પેટની ચાંદીથી પીડાતા રહ્યા. બહુ જ સારવારને અંતે જ્યારે નિરાશા સાંપડી ત્યારે તે મનોવિજ્ઞાનના એક જાણકાર પાસે ગયા. મનોવૈજ્ઞાનિકે જણાવ્યું કે 'જો તમે ચિંતા વગરનું હસતું - હસાવતું જીવન જીવવા લાગો તો આ મુશ્કેલીમાંથી બહાર નીકળી શકો તેમ છે. ડૉ. ગ્રોવરે દૈનિક નિર્ધાર કરી પોતાના મસ્તક અને સ્વભાવમાં ફેરફાર કરવાની શરૂઆત કરી. છેવટે એ જ ઉપાય વડે તે રોગમુક્ત બની ગયા. એ પછી એમણે પોતાના દરદીઓને પણ એવી જ સલાહ આપવાનું શરૂ કર્યું. પરિણામે સારવારની સફળતામાં અદ્ભુત પરિણામ આવવા લાગ્યું. પોતાના અનુભવનો નિયોડ દર્શાવતાં એમણે લખ્યું છે કે 'જો રોગીઓની મનઃસ્થિતિને ચિંતામુક્ત અને હલકી ફૂલ જેવી બનાવવામાં આવે તો દવાની તથા સારવારની સફળતા ખૂબ વધી જાય છે. તેઓ એ તથ્ય પર પહોંચ્યા છે કે સ્નાયુદુર્બળતા, હૃદયરોગ, અનિદ્રા, અપચો, સાંધાનો દુઃખાવો, લોહીનું દબાણ જેવા અટપટા રોગોનું મૂળ ખરેખર ચિંતાગ્રસ્ત મનઃસ્થિતિમાં જ હોય છે. મનનો શરીર પર

અસાધારણ કાબૂ હોય છે. આ હકીકતને આપણે જેટલી જલદી સમજી શકીએ છીએ તેટલું સારું છે.’

નોબેલ ઈનામ વિજેતા એલેગ્જાન્ડરેલનું કહેવું છે કે જગતમાં જેટલા લોકો શારીરિક વિકૃતિઓથી મરે છે તેનાથી વધારે લોકોનું મોત તો મનોવિકારને કારણે થાય છે. રોગોને અટકાવવા માટે દવાની સારવાર અને શસ્ત્રક્રિયા જેવા જ પ્રયત્નોથી કામ નહિ ચાલે. માણસે કેવી રીતે ચિંતારહિત રહેવું જોઈએ એ રહસ્યને પણ એના ગળે ઉતારવું જોઈએ.

જગતમાં પેટના રોગોમાં ‘અલ્સર’ ના રોગીઓની સંખ્યા ૧૦ ટકા સુધી પહોંચી ગઈ છે. આ ગંભીર દર્દ ખર્ચાળ ઉપાયોને પણ અંગૂઠો બતાવી ઊંડાં મૂળ નાખીને પડ્યું રહે છે અને મટવાનું નામ જ લેતું નથી. જોસેફ.એફ. મોન્ટસ્યુમરી ‘અલ્સર’ ના નિષ્ણાત ગણાય છે. તેમણે પોતાના પુસ્તક ‘નર્વસ સ્ટમક ટ્રબલ’ માં લખ્યું છે કે ‘આ રોગ આહારની વિકૃતિઓને કારણે જેટલો નથી થતો એટલો ચિંતા, વહેમ અને ભયજનક મનઃસ્થિતિને કારણે થાય છે.

લાંબા સમયથી સ્નાયુની દુર્બળતાના રોગથી પીડાતા રોગીઓની મરણોત્તર ચીરફાડની ક્રિયા દ્વારા તપાસ કરતાં ખબર પડી કે તેમનાં સ્નાયુસંસ્થાનો અન્ય માણસોની જેમ જ તંદુરસ્ત હતાં. જે દુઃખ વેઠતા હતા તે માત્ર મસ્તકની વિકૃતિની જ પ્રતિક્રિયા હતી.

હવે દાર્શનિક પ્લેટોની એ વાતને યાદ કરવામાં આવી રહી છે કે જેમાં એમણે ચિકિત્સકોને કહ્યું હતું કે શરીરને

ટકોરા મારીને જ ન બેસી રહો, પરંતુ રોગીઓના મનની પણ તપાસ કરવાનું શીખો.

‘સ્ટોપ વરી એન્ડ ગેટ વેલ’ નામના ગ્રંથના લેખક એડવર્ડ પોડાલે લોહીનું દબાણ, સાંધાનો દુખાવો, શરદી, મધુપ્રમેહ, પેટના રોગ વગેરે દરદોનું મૂળ કારણ માનસિક ચિંતાને બતાવ્યું છે અને કહ્યું છે કે શારીરિક રીતે સ્વસ્થ લોકો પણ માનસિક સંતુલન ગુમાવી દેવાથી આવા જ રોગોથી પીડાતા હોય છે. દાંતના ચિકિત્સકોના અધિવેશનમાં એ વિજ્ઞાનના નિષ્ણાત ડૉ. આઈ.એલ. મેક્સગોનીબલે પોતાના અનુભવના આધાર પર કહ્યું છે કે “દાંતોનાં મૂળ હલાવી નાખવામાં અને પેઢાંને સડાવી દેનાર કારણોમાં માનસિક તાણ સૌથી મોટી છે.”

વિલિયમ જેમ્સે કહ્યું છે, “આપણાં પાપોને ભગવાન તો માફ કરી શકે છે, પણ સ્નાયુસંસ્થાનને માટે એ સંભવિત નથી કે આપણી માનસિક વિકૃતિઓને સહન કરી શકે.”

યુરોપ અને અમેરિકા જેવા સભ્ય અને અભિમાની દેશોમાં જે પાંચ રોગોના કારણે સૌથી વધુ લોકો મરે છે તેમાં ‘આત્મહત્યા’ પણ એક મોટો રોગ છે. આત્મહત્યાનું મૂળ કારણ માનસિક ચિંતાઓ જ હોય છે.

બીજા મહાયુદ્ધમાં ત્રણ લાખથી વધારે લોકો લડાઈના મેદાનમાં મરણ પામ્યા હતા, પરંતુ એ જ દિવસોમાં દશ લાખથી વધુ વ્યક્તિઓ હૃદયરોગથી પીડાઈને મરણ પામી હતી. એનું કારણ શોધતાં એવું જાણવા મળ્યું કે યુદ્ધજન્ય નુકસાનકારક બળોથી ચિંતાતુર થઈને લોકો પોતાનું સંતુલન

ખોવા લાગ્યા અને એક ભયંકર મહાન રોગમાં ફસાઈ જઈને પોતાનો જીવ ખોઈ બેઠા.

પ્રો. એનોય હાર્વનનું કહેવું છે કે 'જેટલું ધ્યાન શરીરની સારવારમાં અપાય છે, એટલું જ જો માનસિક અસ્વસ્થતાને દૂર કરવા માટે અપાયું હોત તો લોકો વધારે નીરોગી અને સુખી રહી શકત. માનસિક ચિંતાઓ વીટળાઈ રહેવાથી શરીરને બચાવવા માટે કરેલા પ્રયત્નો વધારે પ્રમાણમાં સફળ થઈ શકતા નથી.



નિરાશાનો અભિશાપ - દુઃખ, શોક

દરરોજ રાત પડે છે અને ચારે બાજુ અંધકાર ફેલાઈ જાય છે. માનવજીવનમાં તમામ કાર્યો બંધ થઈ જાય છે. રાત્રિ અને તેનો અંધકાર કોઈનેય સારાં લાગતાં નથી, છતાં લોકો તેને સહન કરે છે. રાત્રિ આવવાથી કોઈ ગભરાતું નથી કે હાય ...હાય પણ કરતું નથી. કેમ ? એટલા માટે કે કાળી અંધારી રાત્રિની પાછળ એક પ્રકાશપૂર્ણ દિવસ તૈયાર હોય છે. બધાને વિશ્વાસ હોય છે કે રાત્રિ જશે અને ખૂબ જલદી સવાર પડશે. ચિંતા કે દુઃખની વાત તો ત્યારે ગણાય કે જ્યારે રાત્રિનો કોઈ અંત જ ન હોય અને સવારની સંભાવના ન રહે.

નિરાશા પણ એક પ્રકારનો કાળો અંધકાર છે, પરંતુ રાત્રિની જેમ તેનું અસ્તિત્વ પણ સ્થાયી હોતું નથી. એનું જલદીથી પૂરું થઈ જવાનું નક્કી જ છે. એની હયાતી થોડાક સમય માટે ઘેરાયેલાં કાળાં મેશ જેવાં વાદળો જેવી હોય છે, જે જલદીથી પોતાની જાતે જ કપાઈ જાય છે, નિરાશા દૂર થાય છે અને એની સાથે જ આનંદભરી આશા પોતાનો નવો પ્રકાશ લઈને આવે છે. આ પ્રકૃતિનો અટલ નિયમ છે.

કોણ જાણે કેમ પણ લોકો નિરાશાનું વાતાવરણ આવવાથી ખૂબ ગભરાઈ જાય છે. ખૂબ જલદી સાહસ છોડી દે છે અને જીવનથી ખૂબ કંટાળવા લાગે છે. એક જ રટણ કર્યા કરે છે, “હું જિંદગીથી કંટાળી ગયો છું, મને હવે કશું જ સારું લાગતું નથી. જગત મારા માટે ભય અને અંધકારની જગા બની ગયું છે. મારી ચારે તરફ મુશ્કેલીઓ વીટળાઈને ઊભી છે. હું બહુ દુઃખી છું. મારા જેવું દુઃખ જગતમાં કોઈનેય માથે આવ્યું નહિ હોય.”

નિરાશાથી આ પ્રમાણે ખૂબ ગભરાઈ ઊઠતા લોકોને જોઈને માનવું પડે છે કે એ વિદ્વાનની વાત બરાબર છે કે નિરાશાને પોતાની ઉપર છવાવા દેવી એ એક પ્રકારની કાયરતા છે. જે માણસ કાયર અને કમજોર હોય છે, તે થોડીક પણ પ્રતિકૂળતા આવતાં જ ગભરાઈને નિરાશ થઈ જાય છે. તેનામાં મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનું સાહસ હોતું નથી અને ખૂબ જલદીથી નિરાશાનો શિકાર બનીને જગત અને જિંદગીને સાર વગરની અને બેકાર માની બેસે છે.

આવી કાયર વ્યક્તિ ન તો માનવજીવનનો કોઈ લાભ લઈ શકે છે કે ન તો કોઈ નોંધપાત્ર કામગીરી કરી શકે છે. નિરાશાજનક પરિસ્થિતિઓ આવવી તે એક સ્વાભાવિક બાબત છે. આ સંસાર સફળતા અને નિષ્ફળતાનું ક્ષીડાંગણ છે.

જગતના બધા માણસો સરખા હોય છે. બધામાં એક જ જાતની શક્તિ રહેલી છે. બધાને સંસારની વિષમતા સાથે લડતાં લડતાં ચાલવું પડે છે, છતાંય બધી વ્યક્તિઓ મહાન નથી બની શકતી. એનું રહસ્ય એ છે કે લોકો સંસારની પ્રતિકૂળતા અને મુશ્કેલીઓથી હારીને હતાશ થઈ જાય છે. એમના જીવનનો તમામ ઉત્સાહ નષ્ટ થઈ જાય છે અને તેઓ મળેલી નિષ્ફળતાથી નિરાશ બનીને મેદાન છોડી દે છે, પરંતુ જે લોકો દરેક પરિસ્થિતિનો સાહસપૂર્વક સામનો કરે છે તેઓ દુઃખ, તકલીફ અને અસફળતાથી નિરાશ થતા નથી. પોતાની પૂરી શક્તિ અને ઉત્સાહથી સંઘર્ષ કરતા રહે છે અને અંતે જીત મેળવે છે તથા ઈતિહાસમાં પોતાને અમર બનાવી દે છે. નિરાશા એ પરાજય તથા પલાયનતાનો ભાવ છે. જે કોઈ આ દુર્ભાવને પોતાના જીવનમાં સ્થાન આપે છે તે ચોક્કસપણે બાજી હારી જાય છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં નિરાશાને પાસે આવવા દેવી જોઈએ નહિ. એ પ્રગતિનો મહાન શત્રુ છે.

એ વાત સાચી છે કે સંસારમાં સફળતા બધાને ગમે છે, બધાય સફળ અને ઉન્નત થવા ઈચ્છે છે. એને માટે જ જીવન-સંગ્રામ સ્વીકારવામાં આવે છે. ત્યારે પણ સફળતાના માર્ગમાં અસફળતાનું મહત્વ ઓછું હોતું નથી. અસફળતાની સામે

ઝઝૂમીને સફળતા પ્રાપ્ત કરવામાં જે સુખ અને સંતોષ મળે છે તે વગર સંઘર્ષે અથવા બલિદાન સિવાય કે પછી અનાયાસે મળેલી સફળતાથી નથી મળતાં. મનુષ્ય પૌરુષ અને પુરુષાર્થનો પ્રામાણિક અધિકારી ત્યારે જ બને છે કે જ્યારે તે અસફળતાઓની વચ્ચેથી માર્ગ બનાવતો બનાવતો સફળતા મેળવે છે. જો મનુષ્યના જીવનમાં ફક્ત સુખ જ હોય તો એ સુખમાં કોઈ આકર્ષણ કે મહત્ત્વ રહેતું નથી. સુખદુઃખની સાથે ચાલનારના જીવનમાં જે સરસતા અને મજા છે તે એક જ જાતના સુખી જીવનમાં નથી. એકમાત્ર સુખ જ હોવાથી તે દુઃખી જીવનની જેમ જ ભારરૂપ બની જાય છે. એટલા માટે જીવનમાં દુઃખ, કષ્ટ, અભાવ અસફળતા જે પણ આવે એમને પણ સુખસંતોષની સાથે સ્વીકારતા રહેવું જોઈએ. પ્રતિકૂળતાઓમાં નિરાશ થઈને બેસી રહેવું તે નરી કાયરતા છે, જે પુરુષ સંજ્ઞાવાળા મનુષ્યને માટે શરમજનક છે.

નિરાશા જીવન પર છવાઈ જતી મૃત્યુની કાળી ઘટા જેવી છે. એ મનુષ્યની તમામ શક્તિઓનો નાશ કરી દે છે. નિરાશાથી ઘેરાયેલી વ્યક્તિ જીવતી હોવા છતાંય મરણ પામેલા જેવી હોય છે. એને લોકો સાથે હળવા-મળવામાં, હસવા બોલવામાં અને સામાન્ય વહેવાર કરવામાં પણ સંકોચ થાય છે. મનોરંજન, ઉત્સવ, સમારંભ એને કાંટાની જેમ ત્રાસદાયક લાગે છે. તે એકમાત્ર નિરાશાની સ્થિતિમાં ખેદ અને મલીનતાને કારણે ડૂબી રહે છે. ઘણીવાર એ નિરાશા જો સ્થાયી રૂપમાં રહે તો મનુષ્ય ‘મલનકોલિયા’ જેવી માનસિક બીમારીનો ભોગ બની જાય છે.

જીવનમાં નિરાશાને સ્થાન આપવું એ અસફળતાનો માર્ગ નક્કી કરવા જેવું છે. સફળતાનો આધાર પુરુષાર્થ અને આત્મવિશ્વાસને માનવામાં આવે છે, પરંતુ આ બંને ગુણો નિરાશાગ્રસ્ત મનુષ્યને છોડીને ચાલ્યા જાય છે. નિરાશ વ્યક્તિ જે કામમાં હાથ નાખે છે તે કામ તેની દુર્બળતાને કારણે તેને અસાધ્ય અને મુશ્કેલ જણાય છે. એ કાર્ય માટે એના મનમાં નકારાત્મક તથા વિરુદ્ધ વિચારો જ ધૂમરાતા રહે છે.

નિરાશ વ્યક્તિની ઈચ્છાશક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે. ઈચ્છા શક્તિનો નાશ થવાથી જીવનવિકાસની તમામ સંભાવનાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે. ઈચ્છાશક્તિનો મનુષ્યની કાર્યક્ષમતા સાથે અતૂટ સંબંધ છે. શરીર અને તેની ઈન્દ્રિયો જેની પ્રેરણા અને હુકમથી કામ કરે છે એ શક્તિનું નામ જ ઈચ્છાશક્તિ છે. એકવાર ઈચ્છાશક્તિની પ્રબળતાથી નિર્બળ વ્યક્તિ પણ મેદાન મારી જાય છે, પરંતુ જેણે નિરાશા દ્વારા પોતાની ઈચ્છાશક્તિને નષ્ટ કરી નાખી છે તે જિંદગીમાં બે પગલાંય આગળ વધી શકતો નથી. પોતાના ઈચ્છિત લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યે સાહસિક, ઉત્સાહી અને આશાવાદી થવું પડશે. આશાનો પ્રકાશ લઈને ચાલનારના માર્ગનો અંધકાર જાતે હટી જઈને રસ્તો આપે છે. જે મનુષ્ય મન, બુદ્ધિ અને વિચારોમાં નિરાશાનું અંધારું લઈને ચાલશે, તેને માર્ગમાં ઠોકરો જ વાગશે અને તેને અસફળતાનું મોં જોવું પડશે.

મોટેભાગે લોકો કોઈક નિષ્ફળતાના આઘાત અથવા સંકટથી ગભરાઈને નિરાશ થવાથી મનુષ્યજીવનની ક્ષિતિજ

પર સંકટ અને વિપત્તિઓનાં કાળાં વાદળો ઘેરાતાં જોવા મળે છે. નિરાશા એ સંકટોથી છૂટવાનો ઉપાય નથી, પરંતુ સંકટોને વધારનારું ઝેરી તત્વ છે. જ્યાં આશાવાદી અને ઉત્સાહીને માટે જીવન એક સુંદર અને સુખદ પુર સમાન છે ત્યાં નિરાશ અને નિરુત્સાહી વ્યક્તિ માટે કષ્ટ અને કકળાટ સિવાય કશું જ હોતું નથી. નિરાશ વ્યક્તિનાં તમામ સ્વપ્નાં, બધી જ મહત્વાકાંક્ષાઓ અને રુચિઓ કરમાયેલાં પુષ્પો જેવી બની જાય છે. એમના જીવનનો બધો જ ઉલ્લાસ - આનંદ, બધું જ સુખ અને તમામ સંતોષ હંમેશને માટે સ્વપ્ન જ બની રહે છે.



નિરાશા છોડીને ઊઠો - આગળ વધો

કેટલાય લોકો એક નાનકડો અપ્રિય પ્રસંગ અથવા નગણ્ય નુકસાનથી નિરાશ થઈ જાય છે અને એટલા બધા વ્યાકુળ બની જાય છે કે જીવનનો અંત લાવવા સુધી વિચારવા માંડે છે અને જો એવું ન કરે તો ભવિષ્યની તમામ આકાંક્ષાઓ છોડી દઈને હારેલા સૈનિકની જેમ હથિયારો ફેંકી દઈ, વૈરાગી બનીને નકામી જિંદગી સ્વીકારી લે છે. આ પણ આત્મહત્યાનું જ એક રૂપ છે.

આવી આત્મહિંસાનું કારણ અપ્રિય પ્રસંગ, અસફળતા કે નુકસાની નહિ, પણ મનુષ્યની માનસિક દુર્બળતા છે. અપ્રિયતા અને નુકસાની આવીને જતી રહે છે, તે જીવનમાં

રોકાતી નથી, પરંતુ દુર્બળ મનવાળી વ્યક્તિ તેની છાયા પકડીને બેસી જાય છે અને તેની ચિંતાને વધારતી રહે છે. પ્રસંગોની કડવાશ અને અપ્રિયતાની કલ્પના કરીને હઠપૂર્વક તેની અનુભૂતિ જગાડી પોતાને સતાવ્યા કરે છે. ધીરેધીરે તે પોતાની આ કાલ્પનિક કડવાશથી એટલો બધો ટેવાઈ જાય છે કે તે એના સ્વભાવનું એક અંગ બની જાય છે અને મનુષ્ય એક કાયમી નિરાશાનો શિકાર બની જાય છે. આ બધી અસ્વાભાવિક દુર્દશાનું કારણ ફક્ત તેની માનસિક દુર્બળતા જ હોય છે.

એકબાજુ કેટલીય વ્યક્તિઓ અપ્રિય અને પ્રતિકૂળતાની આ પ્રકારની વિચારણીય સ્થિતિમાં પહોંચી જિંદગી નષ્ટ કરી નાખે છે, તો બીજી બાજુ અનેક લોકો અપ્રિયતા અને પ્રતિકૂળતાઓથી વધારે સક્રિય, સાહસિક અને ઉદ્યોગી બની જાય છે. તેઓ પાછળ હઠવાને બદલે આગળ વધે છે. હથિયાર ફેંકી દેવાને બદલે આગળના સંઘર્ષ માટે ભેગાં કરે છે. તેઓ આંખ ખોલીને જુએ છે અને પોતાને કહે છે - “આ દુનિયામાં એવું કોણ છે, જે કાયમ સફળ થયું છે, જેની સામે અપ્રિયતાઓ અથવા પ્રતિકૂળતાઓ આવી ન હોય ? પરંતુ કેટલાય લોકો નિરાશ, હતાશ તથા નિરુત્સાહ થઈને હિંમત ખોઈ બેસે છે. જો એવું જ હોત તો આ સંસારમાં ન તો કોઈને ધંધો કરતો જોઈ શકાત કે ન કોઈ હસતો - બોલતો દેખાત. આખો માનવ- સમુદાય નિરાશાના અંધકારમાં ડૂબેલો, ઉદાસ અને આંસુ સારતો જ દેખાત ” એ શોધીને કર્મવીરોના દાખલા આપણી સામે રજૂ કરે છે. એવા લોકો પર પોતાની દૃષ્ટિ

નાખે છે, જે જીવનમાં કેટલીયવાર ગબડીને ઊભા થયા છે. તે અસફળતાની કડવી કલ્પનાની નહિ, પણ ભવિષ્યની સફળતાની જ આરાધના કર્યા કરે છે. એમના આ મનોહર દૃષ્ટિકોણનું કારણ તેમનું માનસિક બળ તથા આત્મવિશ્વાસ જ હોય છે.

કોઈ પણ મનસ્વી વ્યક્તિ કદાપિ નિરાશ થતી નથી, કારણ કે તે જાણે છે કે નિરાશા એક ઊંડું અંધારું છે, જે મનુષ્યને એટલી હદે અંધ બનાવે છે કે આગળનો માર્ગ તથા ભવિષ્યની શક્યતાઓ તો ઠીક, પણ તેને પોતાના હાથ- પગ સુધ્ધાંય દેખાતા નથી. નિરાશા એક ડરામણી મનઃસ્થિતિ છે, ચિંતાને જન્મ આપનાર પિશાચણ છે. શંકા અને વિવશતાનાં બંધન નિરાશામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. નિરાશાને આગળ કરવાથી મનુષ્યના હૃદયમાં વસતી મહાશક્તિઓ સામે નથી આવતી. નિરાશા પોતાના સહાયકો અને આખા સંસાર પ્રત્યે અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરી દે છે. નિરાશાનો સાથ મનુષ્યને ચારે બાજુથી અનાથ બનાવી, હલકી અને ખરાબ વૃત્તિવાળો બનાવી દે છે. આવા પ્રકારની વિવેકબુદ્ધિ રાખનારા મનસ્વી લોકો નિરાશાને પાપની જેમ તિરસ્કૃત અને ગ્રહણ ન કરવા જેવી ગણીને પોતાની પાસે પણ ફરકવા દેતા નથી.

તે હંમેશાં આશાની આરાધના કરે છે. મહેનતનો આશરો લે છે. તેમને ખબર છે કે આશાનાં શીતળ કિરણોમાં સંજીવનીશક્તિ ભરેલી છે. આશાનો પ્રકાશ, માનસિક અંધકારને દૂર કરીને વ્યાકુળ તથા અશાંત

ચિત્તને સરખું બનાવીને સંભાવનાઓ આપ્યા કરે છે. આશાનું એક નાનું કિરણ નિરાશાના ઘોર અંધકારને નષ્ટ કરીને હારતા મનુષ્યના મનમાં હિંમત, આત્મવિશ્વાસ તથા નવો ઉલ્લાસ ઉત્પન્ન કરે છે. તે મનુષ્યને આગળ વધવા, સંઘર્ષ કરવા તથા હારેલો દાવ જીતી લેવાની પ્રેરણા આપ્યા કરે છે. આશાને ઈશ્વરીય મદદનો અગ્રદૂત અને નિરાશાને મૃત્યુની સંદેશવાહિકા ગણવામાં આવે છે. આ શાશ્વત સત્યના આધાર પર કોઈ બુદ્ધિમાન, વિવેકશીલ તથા મનસ્વી વ્યક્તિ આશાનો સાથ છોડી કદાપિ નિરાશ થતી નથી.

અસફળતા અથવા અપ્રિયતાથી પ્રભાવિત બનીને આત્મહિંસા કરનાર નિઃશંક આ જગતમાં સૌથી મહાન મૂર્ખ છે. આ અનૈતિક કામની પાછળ તેની આત્મરક્ષાની, આત્મતિરસ્કાર, માનસિક ઉત્તેજના તથા આંતરિક ખળભળાટનો જ હાથ રહે છે, જેને તેની કુકલ્પનાઓ તથા અર્થ વગરની ચિંતાઓ જ જન્મ આપે છે. આ બધા વિકારો અસ્વસ્થ મનના જ વિકારો હોય છે. મજબૂત મનોબળવાળા લોકો પરિસ્થિતિઓની છાતી પર બેસી તેમને પોતાને અનુકૂળ બનવા માટે મજબૂર કરે છે. તેઓ કલ્પિત બીક કે ન આવેલી સંભાવનાઓ પ્રત્યે, પહેલેથી જ આત્મસમર્પણ કરવાની કાયરતા રાખતા નથી. એમનો વિશ્વાસ સંજોગો સાથે લડતાં લડતાં જીતવામાં હોય છે, કંઈ કર્યા વગર હારવામાં કે આત્મહિંસા કરવામાં નથી હોતો.

સંસારમાં એવા કેટલાય દાખલા છે કે લોકો એકવાર જ નહિ, સો વખત નિષ્ફળ થઈને, હજારવાર ગબડીને ઊભા

થયા છે અને આગળ વધ્યા છે અને છેવટે પોતાના લક્ષ્યને મેળવ્યું છે. પોતાનું સ્થાન બનાવ્યું છે. એનાથી વિરુદ્ધ એક પણ ઉદાહરણ એવું જોવા નહિ મળે કે કોઈ વ્યક્તિ એકવાર નિષ્ફળ થઈને, નિરાશ બની બેસી રહીને ફરીથી તે પોતાના જીવનમાં ઊભી થઈ શકી હોય ! નિરાશ બનીને બેસી રહેનાર વ્યક્તિ વાસ્તવમાં ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. તે ફક્ત સફળતા જ મેળવે છે. લગનશીલ વ્યક્તિ પોતાના માર્ગમાં અસફળતાનો અવરોધ જોઈ વધારે હિંમત તથા ઉત્સાહ સાથે આગળ વધે છે, કારણ કે તેને પોતાના લક્ષ્ય અને પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે સાચો પ્રેમ હોય છે. માર્ગની અસફળતા તેના લક્ષ્ય પ્રત્યે વધારેમાં વધારે પ્રિયતા, ઉત્સુકતા તથા આકર્ષણ વધારી દેતી હોય છે. મુશ્કેલીઓ તથા કઠોરતાના માર્ગ પર ચાલીને મેળવેલું લક્ષ્ય જ વાસ્તવિક શ્રેય અને આત્મસંતોષ આપે છે.

પરીક્ષામાં નાપાસ થવાથી, વ્યાપારમાં નુકસાન જવાથી અથવા ધંધામાં નિષ્ફળ જવાથી ઘણા લોકો નિરાશ બની જાય છે અને બિનજરૂરી ઉહાપોહમાં ફસાઈને જીવન પ્રત્યેનો વિશ્વાસ ગુમાવી દે છે. તેઓ વિચારે છે કે હવે જિંદગીમાં તેઓ કદાપિ પ્રગતિ કરી શકશે નહિ, સમાજમાં તેમનું માન ઘટી જશે. તેમને બધી બાજુએથી લાંછન અને તિરસ્કારના ભોગ બનવું પડશે. તેમને લોકો હલકી નજરે જોશે, વળી હસશે અને મશ્કરી પણ કરશે. આવી તિરસ્કાર અને માન વગરની એમની જિંદગી જીવવી

મુશ્કેલ બની જશે. એના કરતાં એ વધારે સારું છે કે કોઈ એકાંત ખૂણામાં સંતાઈને રહે અથવા ત્રાસપૂર્ણ જીવનનો અંત લાવી દે.

હકીકતમાં આ કેટલી મૂર્ખતાપૂર્ણ વિચારપદ્ધતિ છે ! તેઓ એવા વિદ્યાર્થી અને એવી વ્યક્તિઓની તરફ કેમ જોતા નથી, જે એક વર્ષે પરીક્ષામાં નાપાસ થવા છતાંય વધારે ઉત્સાહથી ભણવામાં લાગી ગયા હોય ! એવા ધંધાદારીઓ અને વેપારીઓને પોતાનો આદર્શ કેમ નથી બનાવતા, જે મોટામાં મોટું નુકસાન વેઠીને પણ બજારમાં ટકી રહે છે, ઉત્સાહપૂર્વક મહેનત કરતા રહે છે અને અંતે પોતાની સ્થિતિ પહેલાંથીય વધારે ઉન્નત અને સ્થિર બનાવી દે છે ? બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ અસફળતાઓને પસંદ કરે છે. જો અસફળતાઓ, મુશ્કેલીઓ તથા નુકસાનથી આ રીતે હિંમત હારીને નિરાશ થઈ જવામાં આવે તો જગતની બધી જ સક્રિયતા નષ્ટ થઈ જાય, પરંતુ એવું કદીય થતું નથી. હજારો લાખો લોકો હંમેશાં અસફળ બનીને સફળતા માટે સંઘર્ષ કરે છે અને આગળ વધતા રહે છે. કોઈ એકલદોકલ માનસિક રોગી અને પુરુષાર્થ વગરની વ્યક્તિ અસફળતાથી હારીને મેદાન છોડી દે છે અને કાયરતાનું કલંક વહોરી લે છે.

જગતમાં કોઈ પણ મનુષ્ય કશું જ લઈને પેદા થતો નથી. જન્મ વખતે તેની બંધ મુઠ્ઠીમાં કશું જ હોતું નથી. તે પોતાના બાળહૃદયમાં એક અજાણી આશા અને અપરિચિત આત્મવિશ્વાસને લઈને પેદા થાય છે. જન્મ પછી ધીમે ધીમે

સંકટોનો સામનો કરતાં કરતાં આગળ વધે છે. મોટો થઈ ભણે છે, લખે છે અને સંસારમાં યુદ્ધના મેદાનમાં ઊતરે છે. જન્મ વખતે કશું જ ન લાવેલ મનુષ્ય પોતાના ઉદ્યમ અને આશાના બળે મોટાંમાં મોટી વિભૂતિઓ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને છેવટે એ બધું અહીં જ છોડીને ચાલ્યો જાય છે. તે પોતાની સાથે ન તો કશું લાવે છે કે ન લઈ જાય છે. તેનું પોતાનું સાચું ધન, પુરુષાર્થ, ઉદ્યોગ અને મહેનત જ હોય છે, જેનું પ્રદર્શન કરીને તે શ્રેષ્ઠ અથવા નકામો બનીને જીવનની શક્તિઓ પર કલંક લગાડીને જતો રહે છે.

અસફળતા તથા નુકસાનીથી નિરાશ થઈને નકામા બની જનારાઓએ વિચારવું જોઈએ કે જ્યારે તે સંસારમાં આવ્યા હતા ત્યારે તેમની પાસે કશું જ નહોતું. તેમણે પોતાના હાથ- પગના બળે બધું પ્રાપ્ત કર્યું અને આજે હવે તે સંજોગો અથવા પરિવર્તનને કારણે પોતાની પાસેથી ચાલ્યું ગયું તો તેમાં નિરાશ થવાની શી જરૂર ? જ્યારે તેમની પાસે કશું જ નહોતું ત્યારે એમણે બધું જ મેળવી લીધું અને આજે તેમની પાસે ઘણું બચ્યું છે તો તે પોતાની પસંદગીના ધંધાના બળે ફરીથી બધું જ મેળવી શકે છે. બસ, એને માટે આશાની જ્યોતિ જલાવવા તથા પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ પેદા કરવાની જ જરૂર છે. ઊઠો અને આત્મવિશ્વાસની સાથે પોતાના ધંધે વળગો, તમે જરૂર સફળ અને સૌભાગ્યશાળી બનશો.

જો કોઈ સંકટ તમારી ઉપર આવ્યું હોય અને એનાથી તમારે છુટકારો મેળવવો હોય તો તે સંકટ પોતાની જાતે

નહિ જાય. તેને દૂર કરવા માટે તો મહેનત કરવી જ પડશે. જો તમે મહેનત કર્યા વગર બેસી રહેશો તો એનો અર્થ એ થાય કે તમે તમારી મુશ્કેલીને દૂર કરવા ઈચ્છતા નથી. તમને તે ધંધાની કઠણાઈ કરતાં સંકટનો ત્રાસ વધારે ગમે છે. જે અસફળતા આવી ચૂકી છે, જે નુકસાન થઈ ચૂક્યું છે, જે હાથથી ચાલ્યું ગયું છે એના માટે રોવા, કકળવા તથા હાય હાય કરવાથી ભૂતકાળ વર્તમાનકાળમાં આવી જઈને તમને સાંત્વના નહિ આપી શકે. એને માટે તો આપે ભવિષ્યની સંભાવનાઓ તરફ જોવું પડશે, આત્મવિશ્વાસની સાથે પુરુષાર્થ કરવો પડશે, નહિ તો મનોવિકારનો સર્વનાશી ભયંકર દુશ્મન તમારાં સુખ, શાંતિ બધું જ છીનવી લેશે.



આત્મવિશ્વાસને જાગૃત રાખો

જ્યારે સંસારમાં બધાય સાથીદારો મનુષ્યનો સાથ છોડી દે, હાર અને પીડાનો ડંખ મનુષ્યને ઘાયલ કરે , પગ નીચેથી બધાય આધાર ખસી જાય, જીવનના અંધકારમય બિહામણા માર્ગ ઉપર પ્રવાસી એકલો પડી જાય, તોય શું તે જીવતો રહી શકે ? માર્ગ પર આગળ વધી શકે ? હા... અવશ્ય ! જો તે પોતે જ પોતાની સાથે હોય તો કોઈ તાકાત એની ગતિને રોકી શકતી નથી. કોઈ પણ અભાવ એની જીવનયાત્રાને અધૂરી રાખી શકતો નથી.

મનુષ્યનો પોતાનો આત્મવિશ્વાસ એટલું શક્તિશાળી સાધન છે, જે એને લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડે છે, વિજય હાંસલ કરી આપે છે.

કવિવર રવીન્દ્રનું ‘અકેલા ચલ’ વાળું ગીત તમે વાંચ્યું કે સાંભળ્યું હશે. એ ગીતનો ભાવ છે - “જો કોઈ તને કશું ન કહે, તને કમનસીબ સમજી તારાથી મોં ફેરવી લે અને તારાથી ડરે, તો પણ તું તારા ખુલ્લા હૃદયથી પોતાનું મોં ખોલીને પોતાની વાત કહેતો જા.”

“જો તારાથી બધા જુદા પડી જાય, ગહન માર્ગ પર જવાના સમયે કોઈ તારી તરફ ફરીને પણ ન જુએ ત્યારે માર્ગના કાંટાને પોતાના લોહીલુહાણ પગો વડે કચડતો કચડતો એકલો ચાલ.”

“જો પ્રકાશ ન હોય, ઝંઝાવાત અને મૂશળધાર વરસાદની અંધારી રાતમાં ઘરના દરવાજા પણ લોકોએ તારા માટે બંધ કરી દીધા હોય ત્યારે તે વડવાનલથી પોતાની છાતીના પિંજરાને સળગાવીને તેના પ્રકાશમાં એકલો જ ચાલતો રહે.”

ચોક્કસ દરેક સ્થિતિમાં મનુષ્યનો એકમાત્ર સાથી તેનો પોતાનો આત્મવિશ્વાસ જ છે. સ્વામી વિવેકાનંદના શબ્દોમાં “આત્મવિશ્વાસ સરખો બીજો કોઈ મિત્ર નથી. આત્મવિશ્વાસ જ ભવિષ્યની પ્રગતિનું પ્રથમ સોપાન છે” સાચે જ આત્મવિશ્વાસને કારણે મુશ્કેલ માર્ગ પણ સરળ બની જાય છે. મુશ્કેલીઓ મંજિલ પર પહોંચાડનારી સીડીઓ બની જાય છે. ઈમર્સને કહ્યું છે કે ‘આત્મવિશ્વાસ સફળતાનું મુખ્ય રહસ્ય છે.’

આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યને તુચ્છતામાંથી મહાનતા તરફ દોરી જાય છે, સામાન્યમાંથી અસામાન્ય બનાવી દે છે. સ્વેટ માર્ડને કહ્યું છે - “આત્મવિશ્વાસની માત્રા આપણામાં જેટલી વધારે હશે એટલો જ આપણો સંબંધ અનંત જીવન અને અનંત શક્તિની સાથે ગાઢ બનતો જશે. જ્યારે ચારે બાજુએ મુશ્કેલીઓનાં વાદળ ઘેરાતાં હોય, જ્યારે સાગરમાં ક્યાંય પણ જીવનનૌકાને ઊભી રાખવાનો કિનારો ન મળતો હોય, ભયંકર તોફાનો ઊઠતાં હોય, નૌકા ડૂબી જવાની સ્થિતિમાં હોય તો કેવી રીતે ઉદ્ધાર થાય ? આત્મવિશ્વાસ જ આવી સ્થિતિમાં મનુષ્યને બચાવી શકે છે. આ તથ્યને વ્યક્ત કરતાં કાલબિકે લખ્યું છે, “આત્મવિશ્વાસમાં એ શક્તિ છે, જે હજારો મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને એને વિજય પ્રાપ્ત કરાવી શકે છે.”

આત્મવિશ્વાસ ઈશ્વર પર વિશ્વાસ કરવા સમાન છે. એની શક્તિ અજેય અને અનંત છે. જે પોતાની ઉપર વિશ્વાસ કરે છે, પોતાનું સુકાન એના જ હાથમાં સોંપી દે છે. એના ઉપર આખું જગત વિશ્વાસ કરે છે. સંસારભરમાં નેતાગીરી, રાજ્ય કારભાર, માર્ગદર્શન એ જ કરે છે કે જેને પોતાની ઉપર મહાન વિશ્વાસ હોય છે પોતાની ઉપર અપાર વિશ્વાસ રાખીને જ તે જગતને પ્રભાવિત કરે છે. આત્મવિશ્વાસના બળે એક મનુષ્ય આફ્રિકાના જંગલોમાંથી જંગલી સિંહને પકડી લાવે છે. હિંસક પ્રાણીઓની વચ્ચે ઊભો રહીને તેમને નચાવે છે, પરંતુ આત્મવિશ્વાસ વગરનો માણસ શહેરની વચ્ચે એક કૂતરાથી પણ ડરી જાય છે. વાંદરો પણ એને

ભયભીત કરી દે છે. વાસ્તવમાં મનુષ્યોનાં શરીર એક જ જાતનાં હોય છે. પરંતુ જે વ્યક્તિના ચહેરા તથા આંખોમાંથી આત્મવિશ્વાસનું અપાર તેજ પ્રવાહિત થાય છે, જેના હૃદયમાં આત્મવિશ્વાસ સાથે સંબંધ છે, તેની સામે હિંસક સિંહ પણ પાળેલા પશુની જેમ પૂંછડી હલાવે છે. એનું તેજ જ બીજાની ઉપર જાદુ જેવી અસર કરે છે.

કોલંબસ જ્યારે પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા કરવા નીકળ્યો હતો ત્યારે તેના દુર્બળ હૃદયવાળા સાથીદારોએ તેનો સાથ છોડી દીધો, તેને ખરુંખોટું કહીને પાછા ફરવા માટેની સલાહ આપી, પરંતુ તેનો અજેય આત્મવિશ્વાસ ન તૂટ્યો અને તેણે નવી દુનિયાની શોધ કરી. પૃથ્વીને ગોળ સિદ્ધ કરી. આલ્પ્સ પર્વત જોઈ નેપોલિયનની સેના રોકાઈ ગઈ, એના સૈનિકોને કોઈ માર્ગ ન મળ્યો, પણ આ અભેદતા નેપોલિયનના પ્રખર આત્મવિશ્વાસને માટે મુશ્કેલ ન બની શકી. એણે કહ્યું, “ગમે તે થાય પણ આલ્પ્સ પર્વતમાં થઈને જ માર્ગ કાઢવો છે” અને સાચે જ એ વિશાળ પર્વતને કાપીને પણ માર્ગ બનાવી લેવામાં આવ્યો.

ભગવાન રામ પોતાના અજેય આત્મવિશ્વાસના બળે જ વનવાસની મુશ્કેલીઓ સહન કરી શક્યા, રાવણ સામે ટક્કર લઈ શક્યા. મહાત્મા ગાંધીના પ્રખર આત્મવિશ્વાસે વિશાળ બ્રિટિશ શાસનને ઉખાડીને ફેંકી દીધું. એથી વિરુદ્ધ એવાય લોકો છે, જે પોતાની ઉપર આચરાતા સામાજિક તથા રાજનૈતિક જુલમોને ચુપચાપ સહન કરે છે. ખરાબ બાબતો સામે લડવા માટે નપુંસકની જેમ તેમનામાં કોઈ પૌરુષ રહેતું

નથી. આનું કારણ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જ છે. મહર્ષિ દયાનંદે જ્યારે આખો દેશ રૂઢિવાદ, અંધવિશ્વાસ, કુરિવાજો અને પાખંડમાં ડૂબેલો હતો ત્યારે તેની વિરુદ્ધ ક્રાંતિનો અવાજ ઉઠાવ્યો. એ સમયે પોતાના મિશનને માટે એ એકલા જ હતા, પરંતુ તેમના અપાર આત્મવિશ્વાસે દેશને નવો માર્ગ બતાવ્યો. સંસારના કોઈ પણ મહાપુરુષના જીવનમાંથી આત્મવિશ્વાસનું બળ કાઢી નાખવામાં આવે તો તે કશું જ રહેતો નથી.

મનુષ્ય ગમે તેટલો વિદ્વાન, ગુણવાન કે શક્તિશાળી કેમ ન હોય, પરંતુ તેનામાં આત્મવિશ્વાસની ભાવના ન રહે તો તે વિદ્વાન પણ મૂર્ખ જેવું જીવન વિતાવશે. શક્તિશાળી હોવા છતાંય કાયર સાબિત થશે.

આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યનાં કાર્યોમાં, તેના જીવન-વ્યવહારમાં, ગતિ વગેરેમાં એક પ્રકારનું ચૈતન્ય ભરી દે છે. એના આખા જીવનને પ્રાણવાન બનાવી દે છે. આવી વ્યક્તિ બીજાને જોવા માત્રથી પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે અને લોકો તેની પર વિશ્વાસ કરવા માંડે છે. એનામાં એક પ્રકારની દિવ્યતા, મહાનતા જણાય છે. આ બીજું કશું જ નહિ, તેનો પોતાનો પ્રખર આત્મવિશ્વાસ જ છે. જે પોતાની ઉપર વિશ્વાસ રાખી શકતો નથી, તેની ઉપર બીજાંય વિશ્વાસ નથી રાખતા કે નથી એને મહત્ત્વ આપતા.

એક જ પરિસ્થિતિ, એકસરખાં સાધનો, સંપત્તિ, શિક્ષણ અને શક્તિ હોવા છતાં પણ કેટલીક વ્યક્તિઓ મહાન બની જાય છે અને એમના બીજા સાથીઓ જીવનની

સામાન્ય જરૂરિયાતો પણ પૂરી કરી શકતા નથી. એમને ભટકવું પડે છે, એનું કારણ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જ છે. જ્યારે પહેલા પ્રકારની વ્યક્તિમાં આ શક્તિ મુખ્ય હોય છે. આત્મવિશ્વાસ એ જ્યોતિ છે, જેનાથી મનુષ્યનું વ્યક્તિત્વ, તેના ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ જીવન બધું જ પ્રકાશયુક્ત બની જાય છે અને બધે જ પોતાની આત્મા ફેલાવે છે. જ્યારે આત્મવિશ્વાસ વગરનો માણસ તેજ વગરનો બની જાય છે અને ખરાબ જીવન વિતાવે છે.

એક શક્તિશાળી, સામર્થ્યવાન વ્યક્તિના મનમાંથી જ્યારે આત્મવિશ્વાસ નષ્ટ થવા માંડે છે, તો સંસારમાંથી તેના જામેલા પગ ઉખડી જાય છે. સુરક્ષિત ખડક પર ઊભા હોવા છતાંય તે ત્યાંથી ગબડવા માંડે છે. ભવસાગરની થપાટોના કારણે તે દુઃખી બની તેની લહેરોમાં જ ડૂબવા લાગે છે. એનાથી વિરુદ્ધ આત્મવિશ્વાસવાળો માણસ પલટાઈ ગયેલા પાસાને પણ એક દિવસ છતો કરી નાખે છે. જીવનના ઝંઝાવાતોમાં દેઢ રીતે ઊભો રહે છે. વિપરીત સ્થિતિમાં સંતુલિત અને શાંત રહીને જીવનમાર્ગ પર હંમેશાં આગળ વધતો રહે છે. તે અભાવ કે વિરોધ સહન કરીને પણ મંજિલ સુધી એકલો જ પહોંચે છે.

બેશક, આત્મવિશ્વાસ પોતાના ઉદ્ધારકનું એક મહાન બળ, ટેકો તથા સહારો છે. નિરાશામાં પણ આશાનો સંચાર કરનારું, દુઃખને પણ સુખમાં બદલી નાખનારું, વિપત્તિઓમાં પણ આગળ વધવાની પ્રેરણા આપનારું, અસફળતામાં પણ સફળતા તરફ આગળ વધારનારું, તુચ્છમાંથી મહાન અને સામાન્યમાંથી અસામાન્ય બનાવનારું ક્યું તત્ત્વ છે ? એ છે -

મનુષ્યનો પોતાની ઉપરનો ભરોસો, પોતાની આત્મશક્તિ પર અતૂટ વિશ્વાસ.

નિર્ધનનું ધન, અસહાયનો સહાયક તથા અશક્તનું સામર્થ્ય જો કોઈ હોય તો તે તેનો આત્મવિશ્વાસ જ હોઈ શકે છે. એ બધી પરિસ્થિતિઓમાં મનુષ્યને સાથ આપીને તેને જીવનરૂપી યુદ્ધના મેદાનમાં વિજયી બનાવે છે. આ આત્મવિશ્વાસ જ મનુષ્યનો ઉદ્ધાર કરે છે અને એનો અભાવ જ પતન તરફ ધકેલે છે.

આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યની શક્તિઓને એકઠી કરીને તેમને એક દિશામાં લગાડે છે. શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ આત્મવિશ્વાસના ઈશારા પર નાચે છે અને કામ કરે છે. જે પોતાની શક્તિઓનો સ્વામી છે, નિયંત્રણકર્તા છે એને સંસારમાં કોઈ પણ ઊણપ રહેતી નથી. સિદ્ધિઓ સફળતાઓ જાતે જ આવીને એના દરવાજા ખખડાવે છે.

નિર્બળ, અસહાય, ગરીબ, દુઃખી તથા દરિદ્ર કોણ ? જેનો આત્મવિશ્વાસ મરી ચૂક્યો છે. ભાગ્ય વગરનો કોણ ? જેનો પોતાના વિશ્વાસે સાથ છોડી દીધો છે. ખરેખર તો આત્મવિશ્વાસ જીવનનૌકાનો એક શક્તિશાળી અને સમર્થ ખલાસી છે, જે ડૂબતી નાવને સુકાનના સહારે જ નહિ, પરંતુ પોતાના હાથોથી ઊંચકીને પ્રબળ લહેરોમાંથી પાર કરી દે છે. આત્મવિશ્વાસ વગરની વ્યક્તિ જીવવા છતાં મરેલી છે, કારણ કે ઉત્સાહ, તેજ, શક્તિ, સાહસ, સ્ફૂર્તિ, આશા અને ઉમંગની સાથે જીવવું એ જ જીવન છે અને જ્યાં આત્મવિશ્વાસ હોય છે બધાં ત્યાં રહે છે.

એટલા માટે જો જીવનમાં સફળ થવું હોય, વિજયી બનીને જીવન પસાર કરવું હોય, સંસારમાં ધકેલાઈ જનાર નહિ, પણ સંસારને ગતિ આપનાર બનીને રહેવું હોય, જીવનની ચડતી પડતી, હારજીત વગેરેમાં, મુશ્કેલીઓમાં, મુઝવણોમાં સ્થિર રહેવું હોય, સંસારની ઉપર પોતાની છાપ ઊભી કરીને જવું હોય, આશા અને ઉમંગનું જીવન વિતાવવું હોય તો પોતાના આત્મવિશ્વાસને જગાડો, એને વિકસિત કરો, યાદ રાખો કે આત્મવિશ્વાસને જ સંસાર સ્થાન આપે છે. જે પોતાને જ મહત્વપૂર્ણ માનતો નથી તેને સંસાર પણ ધકેલીને એક બાજુ કરી દે છે.



આત્મવિશ્વાસ એક વાસ્તવિક બળ

વિશ્વાસ માનવજીવનનું દૃઢ સુકાન છે. જે તેને લાખો વિપરીતતાઓ તથા મુશ્કેલીઓમાં પણ ગતિશીલ અને સુસ્થિર રાખે છે. વિશ્વાસની દોરીથી બંધાયેલી જીવનરૂપી હોડી ડગમગતી નથી. અનેક મુઝવણો, સમસ્યાઓ, આંધી-તોફાન પણ એ વ્યક્તિને પોતાના ધ્યેયથી વિચલિત કરી શકતાં નથી કે જે પોતે પોતાનામાં અતૂટ વિશ્વાસ રાખી ચાલી રહ્યો છે. જીવનમાં પ્રકાશ આપનારા બધા દીપક હોલવાઈ જાય, પરંતુ મનુષ્યના અંતરમાં વિશ્વાસની જ્યોતિ સળગતી રહે તો તે ઘોર અંધકારમાં પણ પોતાનો રસ્તો

જાતે શોધી લેશે. વિશ્વાસની જ્યોતિની સામે સંસારનો તમામ અંધકાર દૂર થઈ જાય છે.

સંસારમાં જેટલાં પણ મહાન કાર્યો થયાં તે બધાં વિશ્વાસનું જ પરિણામ છે. મહાત્મા ગાંધીના પ્રબળ વિશ્વાસે જ દેશની આઝાદીનું સ્વપ્ન સાકાર બનાવ્યું. લોકમાન્ય તિલકે કહ્યું હતું “સ્વરાજ્ય અમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે અને એને લઈને જ જંપીશું.” એમનો આ દૃઢ વિશ્વાસ જ કાળક્રમે સાકાર થયો. લિંકને પોતાની ડાયરીના પાન ઉપર લખ્યું અને સાથે જ લોકોને કહ્યું, “મેં તારા ભગવાનને આ વચન આપ્યું છે કે ગુલામોની મુક્તિના કાર્યને હું જરૂર પૂર્ણ કરીશ.” અનેક વિરોધો હોવા છતાં પણ લિંકને તે મહાન કામ પૂરું કર્યું. કોલંબસને વિશાળ સાગરની પેલે પાર કોઈ વસ્તી હોવાનો વિશ્વાસ હતો. એણે પોતાની સાહસિક યાત્રા કરીને છેવટે અમેરિકાની શોધખોળ કરી જ લીધી.

વિશ્વાસ સફળ જીવનનો મૂળમંત્ર છે. ટોલ્સટોયે લખ્યું છે, “વિશ્વાસ જીવશક્તિ છે” શેક્સપિયરે કહ્યું હતું, “વિશ્વાસ શું નથી કરી શકતો ? વિશ્વાસથી આપણે અફાટ સાગરમાં પણ માર્ગ શોધી કાઢીએ છીએ. તે આપણને ગગનચુંબી પહાડો ઓળંગવાની શક્તિ અને પ્રેરણા આપે છે.” વિશ્વાસ જીવનનાં બધાં જ વરદાનોનો આધાર છે. સ્વેટ માર્ડને લખ્યું છે, “વિશ્વાસ જ જીવનના એ માર્ગની તપાસ કરે છે, જે આપણને મંજિલ સુધી પહોંચાડી શકે. મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું હતું, “વિશ્વાસ આપણી જીવનનૌકાને તોફાની સાગરમાં પણ આગળ વધારે છે. વિશ્વાસ પર્વતોને

ડગાવી દે છે. વિશાળ સાગરને ઓળંગી શકે છે. વિશ્વાસ કમળનું ફૂલ નથી, જે પવનના સામાન્ય ઝપાટાથી જ પડી જાય. તે હિમાલયની જેમ અડગ રહે છે.” સીતાની શોધખોળમાં ગયેલ રીંછવાનરો સમુદ્રકિનારે હારીને બેસી ગયાં. કોણ એની પેલી બાજુએ જઈને સીતાની શોધ કરે ? હનુમાન પણ એ જ ચિંતામાં હતા, પરંતુ જાંબુવાને તેમના આત્મવિશ્વાસને જગાડતાં કહ્યું, “હનુમાન, તમે આ સમુદ્રને ઓળંગી શકો છો.” અને આત્મવિશ્વાસ જાગતાં જ હનુમાન તે વિશાળ સમુદ્રને રમતાં રમતાં પાર કરી ગયા. સંસારના યુદ્ધના મેદાનમાં, જીવનના સંઘર્ષમાં એ જ વ્યક્તિ સ્થિર રહી શકે છે, જેનામાં અદમ્ય વિશ્વાસ હોય.

જ્યાં વિશ્વાસ છે ત્યાં જીવનના બધા જ અભાવ, અભિશાપ, દીનતા, દારિદ્ર, ગરીબી વગેરે પ્રભાવ વગરનાં બની જાય છે. જીવનના વિકાસમાં તે મુશ્કેલીરૂપ નથી બનતાં. સંસારના મોટા ભાગના મહાપુરુષોનું જીવન આનું સમર્થન કરે છે. જેને આગળ વધવા માટે સહેજ પણ સહારો નહોતો તેઓ પોતાના વિશ્વાસના આધારે અસાધારણ બની ગયા.

કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવા માટે, આગળ વધવા માટે વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. કોઈ પણ ધ્યેયની પૂર્તિ પાછળ વિશ્વાસની શક્તિ નહિ હોય તો તે પોતાની શરૂઆતમાં જ અટકી જશે. વિશ્વાસના અભાવમાં મનુષ્યનું જીવન શુષ્ક, નીરસ અને નિર્જીવ બની જાય છે અને જડતા તેને પોતાની જાળમાં જકડી લે છે. વિશ્વાસના અભાવમાં મનુષ્ય ધોરી માર્ગે પણ એક ડગલુંય આગળ વધી શકતો નથી.

વિશ્વાસ એ ક્યાંક બીજે શોધી શકાય તેવી વસ્તુ કે કોઈની કૃપાનું વરદાન નથી. એ આપણા અંતરમાં જ બેઠેલું સનાતન સત્ય છે. આત્મચેતના, અજરઅમર, સર્વશક્તિસંપન્ન દિવ્ય સ્વરૂપ જ આપણા વિશ્વાસનો આધાર હોઈ શકે છે. આ રીતે આત્મદેવતાનો પરિચય પ્રાપ્ત કરીને તેમના હાથોમાં જીવનનું સુકાન સોંપી દઈ, પોતાની શક્તિ અને સામર્થ્ય પર વિશ્વાસ રાખી, પોતાનું કર્તવ્યપાલન કરતા રહેવું એ જ વિશ્વાસનું અવલંબન લેવા બરાબર છે. મનુષ્ય પોતે જ પોતાના અક્ષય શક્તિભંડારનો સ્વામી છે. મનુષ્યના અંતરમાં શક્તિ તથા સમૃદ્ધિનો અજસ્ર સ્ત્રોત છે. એનો પરિચય થવાથી દેહ વિશ્વાસનો જન્મ થાય છે.

ચેતનાના પ્રતિબિંબમાં પોતાના અંતરની શક્તિ અને દિવ્ય ગુણોનો પરિચય મેળવીને તેની ઉપર દેહ આસ્થા રાખવાથી જ વિશ્વાસનો જન્મ થાય છે. આવું આત્મનિર્માણ - જીવન-શોધન પોતાનામાં દિવ્ય ગુણોના અભ્યાસથી જ શક્ય બને છે. એ ચોક્કસ છે કે આપણા વિશ્વાસનો આધાર આત્મદેવનો, આપણા અંતરમાં રહેલા સનાતન સત્યનો પરિચય પ્રાપ્ત કરવાનો છે.

સામાન્ય રીતે અહંકાર પણ વિશ્વાસ જેવો જ ગણાય છે, પરંતુ અહંકારનો આધાર ભૌતિક પદાર્થ, સ્થૂળ સામગ્રી અને મનોવિકાર હોય છે. સ્વામી રામતીર્થે આ તથ્યને પ્રગટ કરતાં બતાવ્યું છે કે “વિશ્વાસ રામ પણ છે અને રાવણ પણ છે. આત્મનિષ્ઠા પર કેન્દ્રિત વિશ્વાસ રામ છે, તો અહંકાર પર આધારિત વિશ્વાસ રાવણ”. મહર્ષિ વશિષ્ઠે પણ પોતાનો

મત જાહેર કરતાં બતાવ્યું છે, “વિશ્વાસ કુળરાણી છે, તો અહંકાર બજારની વેશ્યા. મૂળ રૂપમાં એક સ્ત્રી સેવા કરતાં કરતાં પરમાર્થમાં જીવન પસાર કરે છે, તો બીજી ખુદ ડૂબે છે અને બીજાનેય પોતાની સાથે ડુબાડે છે.” અહંકાર પ્રેરિત વિશ્વાસ વિનાશ, શોષણ, પીડા અને નિર્દયતાનું કારણ બને છે. હિટલર, મુસોલિની, સિકંદર, નેપોલિયન વગેરેમાં આત્મવિશ્વાસ કંઈ ઓછો નહોતો, પરંતુ તે અહંકાર પર આધારિત હતો અને એટલે જ એ વિશ્વાસ તેમના અને તેમના જનસમૂહને માટે અહિતકાર હતો. અહંકાર પર આધારિત વિશ્વાસ કલેશ, અશાંતિ, વિનાશ, દુર્ગતિ અને ઉત્પાતનું જ કારણ બને છે, જ્યારે આત્મનિષ્ઠા પર આધારિત વિશ્વાસ મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ સંજોગોમાં પણ મનુષ્યને સંતોષ, પ્રસન્નતા, સુખ, શાંતિ અને નિર્મળતા આપે છે. આપણામાં અતૂટ વિશ્વાસ તો હોય, પરંતુ એનું પોષણ અંતઃચેતના, આત્માના દિવ્ય ગુણો, શક્તિ, સામર્થ્ય વગેરે દ્વારા થવું જોઈએ, નહિ કે આપણા અહંકારથી. આત્મનિષ્ઠા પર આધારિત વિશ્વાસ જ પોતાની શરતો પૂરી કરીને જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે.

વિશ્વાસ મનુષ્યના બધા ગુણો અને શક્તિઓને કેન્દ્રિત કરે છે. તેમની ઉપર પોતાનો કાબૂ રાખે છે. કેન્દ્રિત અને નિયંત્રિત શક્તિઓ જ્યારે કોઈ ધ્યેયપૂર્તિમાં જોડાઈ જાય છે ત્યારે અશક્ય પણ શક્ય બની જાય છે. મનુષ્ય સામાન્યમાંથી અસામાન્ય બની જાય છે. સંસારમાં જે પણ મહાન કાર્યો થયાં છે તેનો પાયો વિશ્વાસ અને સંગઠિત શક્તિઓની સક્રિયતા પર જ રહેલો હતો.

વિશ્વાસ મનુષ્યને બધી જાતના ભય, વહેમ, શંકાઓ વગેરેથી મુક્ત બનાવી દે છે. ખરેખર તો ભય, વહેમ તથા શંકા ત્યાં હોય છે કે જ્યાં અશક્તિ, કમજોરી, અભાવ વગેરે હોય છે. આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યમાં ખૂબ જ શક્તિ અને સાહસ ભરી દે છે અને મનુષ્યની એ માનસિક અશક્તિને દૂર કરી દે છે. વિશ્વાસની જ્યોતિ પ્રગટતાં જ મનોભૂમિ પર છવાયેલી અંધકારની કાળી ઘટા છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે. આત્મવિશ્વાસુને મોતનો પણ ડર રહેતો નથી અને તેને કોઈ આશંકા, સંદેહ વગેરે ચલિત કરી શકતાં નથી.

આપણે જીવનને મહાન, ઉત્કૃષ્ટ અને ઉપયોગી બનાવવા માટે, જીવનસંગ્રામમાં વિજયી બનવા માટે, સંસારમાં અમર બનવા માટે આત્મવિશ્વાસની જ્યોતિ પોતાના હૃદયમાં પ્રગટાવવી પડશે. પળેપળે આત્મદેવની અનુભૂતિ જગાડવી પડશે. વિશ્વાસના આધારે જ આપણે મુશ્કેલ માર્ગ પર જીવનરથને આગળ વધારી શકીશું. “વિશ્વાસ.... ! વિશ્વાસ ! પોતાને પોતાનામાં વિશ્વાસ ! ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ, પોતાના આત્મદેવની અપાર શક્તિઓમાં વિશ્વાસ - આ જ જીવનની સફળતા અને મહાનતાનું રહસ્ય છે.”

સ્વામી વિવેકાનંદના આ ઉદ્ગારોને જીવનમાં આચરણમાં મૂકીશું તો જ આપણે મહાનતાના શિખર પર પહોંચી શકીશું. મનુષ્ય અમૃત પુત્ર છે, પરમાત્માનો યુવરાજ છે. પૃથ્વી ઉપર પોતાના પિતાની ફૂલવાડીમાં તે આનંદ કરવા અને ફરવા માટે આવ્યો છે. માનવ મહાન છે, કારણ કે તેનામાં મહાનતાના અધિપતિ આત્મદેવનું રહેઠાણ છે.

આપણે માનવજીવનના આ પાયા અને તેના મહાન ગૌરવ પર વિશ્વાસ કરવો પડશે. આપણે જોઈશું કે ત્યારે કોઈ અડચણ આપણો રસ્તો નહિ રોકી શકે. કહેવાતી ગરીબાઈ તથા દુર્ભાગ્ય આપણને હરાવી નહિ શકે. મુશ્કેલીઓ, મૂંઝવણો તથા સમસ્યાઓ એવી રીતે ભાગી જશે કે જેમ પ્રકાશની સામે અંધકાર ભાગી જાય છે !

વેદ ભગવાને કહ્યું છે, “ હે મનુષ્ય, આ જીવન અમૃતની માળા છે. તારા પ્રાણ, તારું જીવન દરરોજ નવો પ્રકાશ લઈને આવી રહ્યું છે. હે મનુષ્ય ! તું પ્રેરણાનું કેન્દ્ર છે, તું પ્રકાશને ધારણ કરનારો છે ! તું પ્રકાશ છે ! તું પ્રકાશ છે. તું અમર જ્યોતિ છે ! તું દિવ્ય જ્યોત છે ! જો આપણે જીવનના મહાન લાભો જોઈતા હોય તો આત્મવિશ્વાસનો સહારો લેવો જ પડશે. એના સિવાય કોઈ રસ્તો નથી. આત્મવિશ્વાસના અભાવમાં મનુષ્યનું શરીર તથા મન પણ સાથ નથી આપતાં કે નથી દુનિયાવાળા મદદ કરતા.

‘જો મને અમુક સગવડો મળી હોત તો હું આમ કરત’ આ પ્રકારની કલ્પનાઓ કરનારા લોકો આત્માને છેતરતા હોય છે. ભાગ્ય બીજાના સહારે વિકાસ પામતું નથી. તમારું વજન ખેંચવા માટે આ જગતમાં બીજું કોઈ તૈયાર નહિ થાય. આપણે આ મુસાફરી આપણા પગથી જ પૂરી કરી શકીએ છીએ. બીજાનો સહારો લઈશું તો આપણું જીવન મુશ્કેલ બની જશે. આપણી અંદર જે એક મહાન ચેતના કામ કરી રહી છે તેની શક્તિ અનંત છે. તેનો આશરો લેવામાં આવે તો પ્રત્યક્ષ આત્મવિશ્વાસ જાગી જશે. ત્યારે તમે બીજાને

ભરોસે નહિ રહો. સંકલ્પનું જ બીજું નામ છે - આત્મવિશ્વાસ. તે જાગૃત થાય તો તમે પોતાનો વિકાસ ઝડપથી તમારી જાતે જ કરી શકો છો. આજે આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ, આપણા જીવનને જે સ્થિતિમાં રાખી રહ્યા છીએ, તે આપણા પોતાના જ વિચારોનું પરિણામ છે. જેવા વિચાર હશે એવું જ ભવિષ્યનું નિર્માણ પણ થશે.

આત્મવિશ્વાસ જગાડો

જીવનનાં બધાં ક્ષેત્રોમાં સફળ થવા માટે આત્મવિશ્વાસની જરૂર છે. સારામાં સારો તરવૈયો પણ આત્મવિશ્વાસ વિના કોઈ નદીને પાર કરી શકતો નથી. તે વચ્ચે જ ફસાઈને નદીના પ્રવાહમાં તણાઈ જશે અથવા હાથપગ પછાડી પાછો આવશે. આ જ વાત ભવસાગર તરવા માટે છે. જીવનમાં ઘણી મુશ્કેલીઓ, મૂંઝવણો અને અપ્રિય ઘટનાના પ્રસંગો આવતા રહે છે. આ બધી મુશ્કેલીઓમાં પોતાના માર્ગે અડગ બડકની માફક ઊભા રહેવા માટે આત્મવિશ્વાસની જરૂર પડે છે.

લક્ષ્ય જેટલું મોટું હશે એટલો જ માર્ગ લાંબો હશે અને અડચણો તો એથીય વધારે આવશે. એટલા માટે જ પ્રબળ આત્મવિશ્વાસની જરૂર રહેશે. સંસાર પણ આત્મવિશ્વાસનું જ સમર્થન કરે છે. આત્મવિશ્વાસ ચહેરા પર આકર્ષણ બનીને ફૂટી નીકળે છે. એનાથી પારકા પણ પોતાના બની જાય છે. અજાણ્યા પણ સાથીદારની જેમ સાથ આપે છે. વિપરીત સંજોગો પણ આત્મવિશ્વાસુ માટે અનુકૂળ પરિણામ આપે છે.

આત્મવિશ્વાસનું મૂળ સ્વરૂપ છે - આત્મસત્તા પર વિશ્વાસ કરવો. જેને પોતાના આત્માની અજેય શક્તિ પર વિશ્વાસ

છે, જે પોતાના જીવનની સાર્થકતા, મહત્તા અને મહાનતાનો સ્વીકારે છે તેનામાં આત્મવિશ્વાસનું ઝરણું ફૂટી નીકળે છે. એ જ જીવન રાહની અડચણો તથા મુશ્કેલીઓને દૂર કરતો કરતો રસ્તાના અવરોધોને ધકેલતો પોતાનો રસ્તો જાતે જ કાઢી લે છે. પ્રગતિ પણ આ આત્મવિશ્વાસુ પુરુષને પોતાના નિયમો છોડી દઈને સાથ આપે છે. પોતાને તુચ્છ સમજનાર મનુષ્ય સંસારસાગરમાં તણખલાની જેમ અહીંથી તહીં ઠોકરો ખાયા કરે છે. જેને પોતાની આત્મસત્તા, પોતાની મહાન સત્તાનું ભાન કે જ્ઞાન નથી, તેને જીવનસંગ્રામમાં હારવું પડે તો શું આશ્ચર્ય ? જે પોતાની જાતને તુચ્છ અને બિનજરૂરી માને છે તેને બીજા કેવી રીતે આવશ્યક અને મહત્વપૂર્ણ માને ? આત્મવિશ્વાસના અભાવમાં શંકા, ભય, ચિંતા વગેરે મનોવિકાર પેદા થાય છે અને ત્યારે બીજાઓનો વિશ્વાસ, આત્મીયતા તથા હમદર્દી પણ મળતાં નથી.

મનુષ્ય પોતાની જાતને જેવી સમજશે તેવું જ એનું વ્યક્તિત્વ તથા આત્મિક સ્તર પણ બનશે. સારું શિક્ષણ તથા સાધન સંપત્તિ મેળવવા છતાં મનુષ્ય આત્મવિશ્વાસના અભાવમાં ક્ષુદ્રતા અને હીનતાનો જ અનુભવ કરે છે અને જીવનમાં કોઈ વિશેષ સફળતા મેળવી શકતો નથી. એ જીવનની ઘસાયેલી કેડી પર સંજોગોનો માર ખાતો ખાતો, રોતો કકળતો પોતાનું જીવન પસાર કરે છે. સાધન, સગવડો અને સંપન્નતા પ્રાપ્ત કરીને પણ કષ્ટમય જીવન વિતાવે છે, પરંતુ આત્મવિશ્વાસુ મનુષ્ય પરિસ્થિતિમાં રહીને પણ જીવનમાં ઉત્કર્ષ કરે છે. આત્મવિશ્વાસની ધરતીમાંથી જ પુરુષાર્થનો

ફણગો ફૂટે છે અને પુરુષાર્થ જ “વીરભોગ્યા વસુંધરા” ની જેમ સ્વર્ગીય જીવનનું સર્જન કરે છે. પોતાને દીન, હીન, મલિન તથા પાપી સમજનાર માણસ ધરતી પર ભારરૂપ જ બને છે, એ જ આ “સ્વર્ગાદપિ ગરીયસી” ધરતીને નરક જેવી બનાવી દે છે.

આત્મવિશ્વાસની જ્યોત પ્રગટાવવા, તેને પ્રજ્વલિત રાખવા માટે આંતરિક સ્વતંત્રતાની જરૂર છે. જે વ્યક્તિ પોતાના માનસિક વિચાર, ચિંતા, ભય, ક્રોધ, શંકા વગેરેથી વીટળાયેલી છે તેને સ્વતંત્ર કહી શકાતી નથી, એ તો પરતંત્ર છે. એને એ વિચારો જ પોતાની ઈચ્છાનુસાર જ્યાં ને ત્યાં નાખી દે છે. આવી પરતંત્રતામાં આત્મવિશ્વાસનો નિવાસ નથી હોતો. જે પોતાના આંતરિક અને બાહ્ય જીવન પર જાતે જ રાજ્ય કરે છે, તે જ આત્મવિશ્વાસની શક્તિને પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને એનાથી જ મનુષ્યની સાધારણ શક્તિઓ પણ અસાધારણ બની જાય છે. લોખંડ અને તાંબાના તારોનું કોઈ મહત્ત્વ હોતું નથી, પરંતુ જ્યારે તેમાં વિદ્યુતપ્રવાહ વહે છે ત્યારે તે ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે. આત્મવિશ્વાસની જાગૃતિ વગર વિદ્યા, ધન, શક્તિ, સાધન, સંપત્તિ વગેરે કશું જ મહત્ત્વ ધરાવતાં નથી.

આત્મવિશ્વાસને વધારવા માટે જવાબદારીઓ સ્વીકારવાની જરૂર છે. દરેક જવાબદારીને માટે પૂરી લગન અને મહેનતથી કામ કરીને તેને સફળ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેવું જરૂરી છે. નાની નાની જવાબદારીઓ પૂરી કરતાં કરતાં જ મનુષ્યમાં આત્મવિશ્વાસનો પાયો મજબૂત થવા લાગે છે. જે જવાબદારી સ્વીકારવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય એને સહર્ષ

સ્વીકારો. એનાથી બચવાની, ગભરાવાની વૃત્તિ જ આત્મવિશ્વાસને નષ્ટ કરે છે. જાતજાતની જવાબદારીઓ પૂરી કરતાં કરતાં મનુષ્ય મહત્વપૂર્ણ કાર્યો કરવાની ક્ષમતા અને આત્મવિશ્વાસ મેળવે છે.

જીવનમાં જે આદર્શ નક્કી કરવામાં આવે, જે ઈચ્છાઓ રાખવામાં આવે એમને તન મનથી પૂર્ણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. નાની નાની સફળતાઓથી મનુષ્યનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં દૃઢ નિશ્ચય અને પ્રયત્નથી થોડાક પ્રમાણમાં તો અવશ્ય સફળતા મળશે, જેનાથી આત્મવિશ્વાસ જાગશે. ખાસ કરીને જે વાતોમાં મનુષ્યને ડર, ભય, વહેમ તથા ગભરાટ જણાય છે એમાં તો જાતે જ હાથ નાખવો જરૂરી છે, કારણ કે આત્મવિશ્વાસના એ પ્રખર શત્રુઓ છે. અંધારામાં ડરનારા જો પ્રયત્નપૂર્વક અંધારામાં જાય તો તેમનો અંધારાનો ડર દૂર થઈ જાય છે. જે કામમાં હાથ નાખવાથી દુર્બળતાને કારણે કચવાટ ઉત્પન્ન થાય તે કામ અવશ્ય કરવું જોઈએ.

જીવનમાં થોડીઘણી ભૂલો અને અસફળતા મળે તે સ્વાભાવિક છે. એને હંમેશને માટે ભૂલી જ જવી એ શ્રેષ્ઠ છે. એ બાબતોને વધારે વિચારવામાં કે યાદ કરવામાં ન આવે. પાછલી ભૂલોની ઉપયોગિતા તો એમાં છે કે એમાંથી અનુભવ મેળવીને ભવિષ્યમાં એવું કરવામાં ન આવે. અસફળતાઓ તથા કરેલી ભૂલોનું ચિંતન કરવાથી દિવસે દિવસે આત્મવિશ્વાસ નષ્ટ થતો જાય છે.

સંસારનાં મોટાં મોટાં કાર્યો આત્મવિશ્વાસથી જ થયાં છે. પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા લોકોએ જ જગતમાં નેતાગીરી કરી છે. નવો પ્રકાશ, નવો માર્ગ બતાવનાર પ્રબળ આત્મવિશ્વાસુઓ જ હોય છે. આપણે આત્મવિશ્વાસનું મહત્ત્વ સમજવું જોઈએ અને એના માટે હંમેશાં પ્રયત્ન કરતા રહેવું જોઈએ, કારણ કે એ જ મનુષ્યની શક્તિને વધારે છે.



આપણો આત્મવિશ્વાસ જાગૃત થાય

શક્તિ વધારવા માટે માણસે આત્મવિશ્વાસુ થવું પડે છે. મનુષ્યને સફળતાના શિખરે પહોંચાડનારી શક્તિ આત્મવિશ્વાસમાં ભરેલી છે. આવો માનવી મશ્કરીની પરવા કરતો નથી ને તકલીફોથી ગભરાતો નથી. આત્મવિશ્વાસ માનવજીવનનું બળ છે. તે સંસારમાં મોટાં મોટાં કામ ઓછાં સાધનો વડે પણ સરળતાથી પૂર્ણ કરાવી દે છે.

ઈમર્સને કહ્યું છે, “પોતાની ઉપર વિશ્વાસ કરો, તમારું હૃદય શક્તિથી ભરાઈ જશે.” હજારો લાખો વર્ષથી લોકો બાહ્ય સાધનો પર ભરોસો રાખે છે, પરંતુ જેમણે પોતાની આત્મિક શક્તિઓને ઓળખી તેમણે કેટલીક એવી વિભૂતિઓ મેળવી કે લોકો તેમને લોકનાયક, વિજયી અને મહાન માનવા તૈયાર થયા, મજબૂર બન્યા આવા મનુષ્યોએ હંમેશાં પોતાની કુદરતી સરળતા અને મૌલિક ગરિમાનું જ આહ્વાન કર્યું, જેનાથી તેમનામાં એવી તેજી આવી, એવી સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ પેદા થઈ કે મોટા મોટા

પહાડ તેમની આગળ નમી પડ્યા. સફળતાઓએ જાતે જ આગળ આવીને તેમને વિજયમાળા પહેરાવી. મોગલ સમ્રાટ બાબર, વિશ્વવિજેતા નેપોલિયન, જર્મનીના પ્રધાન- મંત્રી બિસ્માર્ક વગેરે આવા જ મહાન પુરુષો હતા. તેમણે આત્મવિશ્વાસના બળે આશ્ચર્યજનક સફળતાઓ મેળવી હતી.

તમે એકલા છો, એવું કદીય ન વિચારો અને તમારી શક્તિ તથા સામર્થ્ય ઓછું છે, તમારું જ્ઞાન, શારીરિક ક્ષમતા વગેરે ઘણાં ઓછાં છે એમ પણ ના વિચારો. એનાથી તમારામાં દીનતા અને હીનતાની ભાવનાઓ પેદા થશે અને તે તમારા ભવિષ્યને અંધકારમય બનાવી દેશે. વિચારો કે તમારી પાસે શું નથી ? તમે સાહસિક છો, કર્મશીલ છો. વળી તમારામાં પૌરુષ બતાવવાની ક્ષમતા છે. તમારું શરીર મોટું, જાડું કે તગડું નથી, પણ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત તો છે ને ? મહાત્મા ગાંધીજીનું વજન કુલ ૯૬ રતલ હતું, પછી તમે એમ કેમ માની રહ્યા છો કે તમારી શક્તિ મર્યાદિત છે. એ શક્તિઓનો થોડો ઉપયોગ કરો, ત્યારે તમોને બબર પડશે કે તમે કેટલા શક્તિશાળી છો. તમે પણ જ્યોર્જ હર્બટના આ મંત્રને પોતાના જીવનમાં ધારણ કરીને જુઓ - ‘ફિકર વગર એકલા રહો. પોતાનો આદર પોતે કરો અને જુઓ કે તમારા આત્માની શું દશા છે ?’ જેના હૃદયમાં આ જ્ઞાન પ્રકાશી રહ્યું છે તે પોતાની બધી શક્તિઓને એક જ કેન્દ્રબિંદુ પર ભેગી કરીને આશ્ચર્યજનક લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આત્મવિશ્વાસનો અર્થ છે પોતાની પરિસ્થિતિઓ અને સમસ્યાઓનું નિરાકરણ પોતાની જાતે જ શોધવું. તમે શા

માટે બીજાની મદદની અપેક્ષા રાખો છો ? એમની પાસે પણ એ જ સાધનો છે, જે પરમાત્માએ તમને પણ આપ્યાં છે, તો હાથપગ કેમ નથી ચલાવતા ? કેમ પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતા નથી ? બીજો માણસ તમને મદદ કરીને ઊંચે ઉઠાવી શકતો નથી. એને માટે તમારે તમારી જ શક્તિનો સહારો લેવો પડશે, દરેક દિશામાં આત્મવિશ્વાસ જાગૃત કરવો પડશે.

આનો અર્થ એ નથી કે તમે સહયોગ અને સંગઠિત વૃત્તિથી જુદા પડવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા તમે બીજાની શિખામણ અને યોગ્ય સલાહ પણ લેવાનું છોડી દો. સામાજિક જીવનમાં આ કોઈ રીતે શક્ય નથી. એને તો માનસિક હઠ કે પછી આત્મિક દુર્બળતા જ કહેવામાં આવશે. આત્મવિશ્વાસનો અર્થ એ છે કે આપણે આપણા સ્વાભિમાનને દુર્બળ થવા દઈએ નહિ. આત્મહીનતાની નિરાશાપૂર્ણ ભાવનાઓ મનુષ્યને ભાગ્યવાદ તરફ લઈ જાય છે, જેનાથી લોકોમાં કામ ન કરવાની ભાવનાનો સંચાર થાય છે. આત્મવિશ્વાસનો ઉપદેશ આપવાનો ઉદ્દેશ એ નથી કે મનુષ્ય ભાગ્યવાદના ભ્રમભરેલા સિદ્ધાંતને માનવા લાગે, પરંતુ પરમાત્માની આપેલી શક્તિઓને હંમેશાં કાર્યરત બનાવી રાખવાનું નામ જ આત્મવિશ્વાસ છે.

આધ્યાત્મિક આસ્થાઓથી જગતમાં ડગલે ને પગલે સલામતી, નિર્માણ અને સુખની પરિસ્થિતિઓ જણાય છે. આત્મા જાતે જ પૂર્ણ છે. તે અનંત શક્તિઓનો ભંડાર છે. તેના આશરે રહેનાર વ્યક્તિ જ આ શક્તિઓનો અધિકાર મેળવી શકે છે. જે એમનો સદુપયોગ કરે છે તેનું જીવન

વ્યવસ્થિત રહે છે. દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ, સતત મહેનત તથા અખૂટ ધૈર્ય કોઈ પણ બાહ્ય સાધનો કરતાં ઓછાં મહત્વપૂર્ણ નથી. તમે જીવનવ્યવહારમાં તેમનો ઉપયોગ કરો, તમારું ભવિષ્ય જરૂર ઉજ્જવળ બનશે.

આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યની બધી શક્તિઓને એક જ સ્થળે ભેગી કરે છે. આ ભેગી થયેલી શક્તિઓને જીવનમાં જે ક્ષેત્રમાં ઉતારી દેવામાં આવે છે ત્યાં ધમાલ મચી જાય છે. બીજા લોકોય સહયોગી બને છે અને ભરોસો કરવા લાગી જાય છે. એનું શ્રેય ભેગી થયેલી શક્તિઓને છે. ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રબળ થવાથી મસ્તકની તમામ કાર્યકારી શક્તિઓ વિકસિત બને છે અને તે જ ક્ષેત્રમાં કામે લાગી જાય છે. આત્મવિશ્વાસ જ આપણી છૂપી શક્તિઓને જગાડવાનો મૂળ મંત્ર છે.

આત્મવિશ્વાસ અને દૃઢ પ્રતિજ્ઞા વિના મનુષ્ય સંજોગોનો ગુલામ બની રહે છે. દરેક સમયે કોઈ ને કોઈ સારા યોગની ચિંતામાં રૂબેલો રહે છે. ક્યાંકથી જમીનમાં દાટેલું ધન મળી જાય, કોઈના એવા આશીર્વાદ મળે કે પરીક્ષામાં પાસ થઈ જવાય, લગ્ન કે રોજગારી માટે જે કોઈ પ્રસંગ કે સંજોગોની રાહ જોઈને બેસી રહે છે, તેની આત્મિક શક્તિઓમાં એવો કાટ લાગી જાય છે કે જે જીવનભર નીકળતો નથી. છેવટે તો ખરાબ પરિણામ, દુઃખદ પરિસ્થિતિઓ અને અસફળતાનાં ભૂતપ્રેતો આવીને તેને ઘેરી લે છે. ત્યારે પસ્તાવો જ હાથ લાગે છે. પુરુષાર્થ અને પ્રયત્નની ક્ષણ તો ત્યાં સુધી પૂરી થઈ જાય છે.

આત્મવિશ્વાસનો પૂરક ભાવ છે દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ. આ જ એ રહસ્ય છે, જે બગડેલાને સુધારે છે, ઊંચે ઉઠાવે છે અને સમસ્યાઓને હલ કરે છે. દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ વડે કરેલ કાર્યો હંમેશાં સફળ થાય છે અને આગળ પણ થતાં રહેશે, પરંતુ દ્વિધાપૂર્વક કરેલ નિર્ણય એક જ ક્ષણમાં સફળતાના પ્રવાહને બીજી બાજુ બદલી નાખે છે. જે વ્યક્તિ ભૂલ થવાના ભયથી અથવા વયમાં જ કાર્ય છૂટી જવાના વહેમને કારણે કોઈ નક્કી નિર્ણય લઈ શકતી નથી તેનાથી ચોક્કસ ભૂલો થવા લાગે છે. દરેક મનુષ્યે ઈચ્છવું જોઈએ કે તે એક સુદૃઢ આધાર ઊભો કરીને કે તેના આધારે જીવનને ઊંચે લઈ જતાં પોતાના ધ્યેયમાર્ગે સતત આગળ વધતો રહે. એના માટે દૃઢતા, સુનિશ્ચિતતા અને સંકલ્પશક્તિનું આહ્વાન કરવું પડે છે. આત્મવિશ્વાસને આ ત્રણે ગુણોનું મિશ્રિત રૂપ માનવામાં આવે છે.

મનોવિજ્ઞાનના મહાપંડિત મેકડુગલે લખ્યું છે કે “મનુષ્ય આત્મવિશ્વાસ (માસ્ટર સેન્ટીમેન્ટસ) અથવા સારા અર્થ (સેંસ)માં અહંભાવ રાખીને પોતાના વ્યક્તિત્વને મહાન બનાવી શકે છે. આત્મવિશ્વાસ ધમંડની શ્રેણીમાં નથી આવતો. એ આત્મસન્માન અથવા સ્વાભિમાનના રક્ષણનો ભાવ છે. એનાથી મનુષ્યના ગુણો અને કાર્યક્ષમતાઓનો વિકાસ થાય છે. એના જ આધારે મહત્વાકાંક્ષાઓની સફળતા માટેનાં દ્વાર ખુલ્લાં રહે છે.

ઈંગ્લેન્ડનો રાજા મરણ પામ્યો ત્યારે વારસદારની સમસ્યા સામે આવી. યોગ્ય વ્યક્તિની પસંદગી કરવી મુશ્કેલ હતી.

આમ તો દરેક વ્યક્તિ રાજા બનવા ઈચ્છતી હતી. રાજ પુરોહિત મર્લીનને ખબર હતી કે જે વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસની ભાવના નહિ હોય તે એકાએક મળેલી સફળતાને લોટરીથી પ્રાપ્ત થયેલા ધનની જેમ માત્ર ગુમાવશે જ નહિ, પરંતુ જિંદગીમાં અણછાજતી બૂરાઈઓનો પણ ભોગ બનશે. એટલા માટે એમણે વારસદારની પસંદગી માટે એક અનોખો ઉપાય શોધી કાઢ્યો.

લોખંડની એક ટિપોઈમાં એક તલવાર ઘુસાડી દીધી અને તેણે એક મેદાનમાં સભા ભરીને કહ્યું, “આ તલવાર જાદુથી આ લોખંડમાં ખોસી છે. તેને જે પોતાની શક્તિથી કાઢી નાખશે તે રાજા બનશે. આખા દરબારમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો. એક-એકથી ચડિયાતા એવા બળવાન તથા પહેલવાન લોકો બેઠા હતા, પરંતુ બધા ડરી ગયા. આત્મવિશ્વાસના અભાવમાં કોઈ પણ આ પરિસ્થિતિનો લાભ ન લઈ શક્યો.

સભામાં આર્થર નામનો એક સૈનિક પણ બેઠેલો હતો. એણે વિચાર્યું, “મારી મહત્વાકાંક્ષાઓને સફળ કરી શકવાનો આ સર્વશ્રેષ્ઠ અવસર છે. દેહ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કોઈક જાદુ હશે તો પણ તલવારને તો ઉખાડી જ નાખીશ.

આર્થર ઊભો થયો અને એક જ ઝાટકાની સાથે તલવાર કાઢી નાખી. આ રીતે તે ઈંગ્લેન્ડનો રાજા બન્યો. ઈંગ્લેન્ડના ઈતિહાસમાં તે ન્યાય, બુદ્ધિમાની અને ગુણો પ્રત્યે આદર ધરાવનાર વિક્રમાદિત્યની જેમ પ્રખ્યાત થયો. આત્મવિશ્વાસ હોય તો મનુષ્ય શું નથી કરી શકતો, પરંતુ

આપણે તેને વાંચવો અને સમજવો જોઈએ. શુદ્ધ અહંભાવ અર્થાત્ આત્મશક્તિ પર વિશ્વાસ કરતાં જે વ્યક્તિને આવડી ગયું તેની સફળતાને કોઈ રોકી શકતું નથી.

આપણી પાસે જે શક્તિઓ છે તેમની ઉપર વિશ્વાસ કરવો અને તેમને સારા કામમાં વાપરવાનો અવસર આવવો એ જ આત્મવિશ્વાસ છે. એને આ ઘટનાથી સારી રીતે સમજી શકાય છે.

ડેન્માર્કનો રાજા કેન્યૂટ ૧૦૧૮ માં ગાદી પર બેઠો. આ ગાદી ઉપર કોઈ પણ રાજા વધારે દિવસો સુધી ટકી શક્યો નહોતો. કેન્યૂટે જોયું કે આનું કારણ ખુશામતિયા દરબારીઓ છે, જે રાજાનાં જૂઠાં વખાણ વધારી વધારીને કર્યા કરે છે.

કેન્યૂટ સાથે પણ એવું જ થયું. કેટલાક દરબારીઓ તો એને સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરનો અવતાર પણ કહેતા. એ બાબતમાં કેન્યૂટને શંકા થઈ. તે દરબારીઓને લઈને સાગરના કિનારે આવ્યો અને સમુદ્ર તરફ જોઈને બોલ્યો, “હે અહીં આવતા સમુદ્રના મોજા, ઊભું રહે અને પાછું જા” પરંતુ મોજું અટક્યું નહીં, જ્યાં સુધી તેને કિનારો મળ્યો નહિ ત્યાં સુધી આગળ વધતું જ રહ્યું.

કેન્યૂટે દરબારીઓને લડી નાખતાં કહ્યું, “તમે લોકો હવે આ રીતે મૂર્ખ બનાવવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. મનુષ્ય કોઈના કહેવાથી સર્વશક્તિમાન નથી થઈ જતો. એને સ્વાભાવિક પ્રવાહની જેમ જ આગળ વધવાનો અને પોતાની શક્તિઓને ખુલ્લી રીતે કિનારા સુધી પહોંચવા દેવાનો અવસર આવવો જોઈએ.” આ આત્મવિશ્વાસની સૌથી સારી પરિભાષા છે.

રાજા કેન્યૂટ પહેલી એવી વ્યક્તિ હતી, જેણે ફક્ત ડેન્માર્ક જ નહિ, પરંતુ નોર્વે અને ઈંગ્લેન્ડ એમ ત્રણેય દેશો પર એકી સાથે સફળતાપૂર્વક રાજ્ય કર્યું. આ છે આત્મવિશ્વાસનું પ્રત્યક્ષ પરિણામ, જે ધીરવીર વ્યક્તિત્વમાં જ હોય છે.



પોતાને લઘુતાગ્રંથિથી બાંધશો નહિ

નાનપણમાં પ્રેમ અને સન્માન ન મળે અને એના બદલે ઉપેક્ષા, ઉપહાસ તથા અભાવવાળી સ્થિતિમાંથી પસાર થતાં બાળકો મોટાં થયા પછી લઘુતાગ્રંથિનાં શિકાર બની જાય છે. બીમાર, અપંગ, ઓછી બુદ્ધિવાળાં બાળકો પણ વારંવાર ઠપકો સાંભળતાં રહે છે. પરિણામે એમનું મન એવું માની બેસે છે કે તેમની સ્થિતિ બીજાના કરતાં સાવ નિમ્ન કક્ષાની છે. એમનું ભાગ્ય જ કંઈક એવું ઘડાયું છે. પછાત મનાતી જાતિઓના લોકો તથા સ્ત્રીઓ શરૂઆતથી જ હલકા ગણાવવાથી ઉપેક્ષિત સ્થિતિમાં રહેવાના કારણે પોતે પોતાની જાતને નિમ્ન કક્ષાની માની બેસે છે અને તેવું જ વિચારે છે કે જાણે તે બન્યાં છે જ હલકી માટીનાં. આ માન્યતાના કારણે એમની દરેક ક્રિયામાં સંકોચ દેખાતો રહે છે. બીજાની સામે તે પોતાને સારી રીતે વ્યક્ત કરી શકતા નથી. એટલે સુધી કે ખુલ્લા મનથી હસીબોલી શકતાં પણ નથી.

કેટલાક માણસો કોઈ બહારના દબાણ અથવા અભાવથી જ નહિ, પણ પોતાની સંકોચશીલ પ્રકૃતિના કારણે જ પોતાને

ખરાબ સ્થિતિમાં નાખી દે છે. તે બીજાની મોટાઈ અને પોતે હલકો હોવાની ખરાબ વાતને વિના કારણે મોટું સ્વરૂપ આપે છે અને ઊંચનીચની એક ખૂબ જ મોટી ખાઈ ખોદી લે છે.

લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી વ્યક્તિને તરત જ ઓળખી શકાય છે. તે આળસુ, અસંતુષ્ટ, સંકોચશીલ, ખુશામત કરનાર તથા વાતવાતમાં ગુસ્સો કરનારી હશે. જરૂર કરતાં પણ વધારે નમ્રતા દર્શાવે છે. તેની પાસે કોઈ પણ વેઠ કરાવી શકે છે. ઉધાર માગી શકે છે અને તેને ઠગી પણ શકે છે. મનમાં એવું ન કરવાની ઈચ્છા હોવા છતાં પણ એટલી ના પાડવાની હિંમત હોતી નથી અને સામાવાળાનો આગ્રહ ટાળી શકાતો નથી. આવી વ્યક્તિ કોઈ મિલનસમારંભમાં સંકોચપૂર્વક એક ખૂણામાં બેઠી હશે, જેથી એને કોઈ કંઈ પૂછી ના બેસે. કુશળતાના પ્રશ્નોનો જવાબ દેવો પણ તેને ભારે લાગે છે. આવા લોકો ઠગાઈ જાય છે. એમની પાસે કોઈ પણ વેઠ કરાવી લે છે અને એમને મૂર્ખ માને છે. લાભ લેનારા કશું જ અહેસાન પણ માનતા નથી, કારણ કે તે સમજે છે કે જે મેળવ્યું છે કે કમાયા છે તે સંકોચશીલ વ્યક્તિની દુર્બળતાનો ચતુરતાપૂર્વક લાભ ઉઠાવી લેવા જેવું હતું. એમાં ઠગાનારની કોઈ ઉદારતા તો હતી જ નહિ.

કેલીફોર્નિયા વિશ્વવિદ્યાલય દ્વારા નીમાયેલા બાવીસ મનોવૈજ્ઞાનિકોને ચિંતાનાં કારણોની શોધખોળનું કામ સોંપ્યું હતું. એમના દળે આ રોગના હજારો દરદીઓની તપાસ આદરી ત્યારે જાણવા મળ્યું કે આવા લોકો મોટાભાગે ડરપોક

હોય છે. ભૂત અને સાપનો જ નહિ, પરંતુ ભવિષ્યની શંકાઓનો ડર પણ હંમેશાં તેમને સતાવતો રહે છે. એ સિવાય તે પોતાની વર્તમાન સ્થિતિને અપૂરતી અને અસંતોષવાળી સમજે છે. આમ તો ભરણપોષણનો અભાવ આમાંથી કોઈક જ વિરલાને હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ એ પણ બતાવ્યું કે ભય એક ચેપી રોગ છે. તે સ્પર્શજન્ય બીમારીની જેમ જ સાથે રહેનાર પર પણ અસર કરે છે. નાનું બાળક, જે સંસારની પરિસ્થિતિને હજુ કશું સમજી શકતું નથી તે માને ડરેલી જોઈને જાતે પણ રડવા લાગે છે. તેને ડરેલાની દયાજનક સ્થિતિ જોઈને ડર લાગે છે.

કેટલાક લોકો ખભેથી નમેલા, આંખો જમીન તરફ રાખીને ડરીને તેમ જ સંકોચ પામીને લોકોની આંખોથી પોતાને બચાવતા સડક પર ચાલતા જોવા મળશે. એમના પગ ડગમગતા લાગશે. સીધી લાઈનમાં ચાલવું તેમનાથી બની શકશે નહિ. સાપની જેમ વાંકાયૂંકા ચાલશે અને પગ એકબીજાને અથડાતા જણાશે. એનાથી વિરુદ્ધ કેટલાક લોકો છાતી કાઠીને ચાલતા સિપાઈની જેમ, પગ મિલાવીને સીધી લાઈનમાં ચાલી રહ્યા હશે. ચહેરા પર વિશ્વાસભર્યું હાસ્ય જણાતું હશે અને આંખો ચમકતી હશે. આ જુદા પણું શરીરની સ્થિતિથી નહિ, પણ માનસિક સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે. જેમની ઉપર આત્મહીનતા સવાર થઈ ગઈ છે તેઓ ફક્ત રોડ ઉપર જ નહિ, પરંતુ દરેક કામમાં પોતાની દયાજનક દુર્બળતા વ્યક્ત કરી રહ્યા હશે. જ્યારે આત્મવિશ્વાસવાળી વ્યક્તિનું તેજ તેના દરેક કાર્યમાં, દરેક

ભાવમાં ટપકતું જણાશે.

ખૂબ જ હીનતાગ્રસ્ત વ્યક્તિ તેના વજનથી દબાઈ જાય છે, હિંમત ગુમાવી બેસે છે અને ઊજળા ભવિષ્યની આશા છોડીને હતાશ બની જાય છે. પોતાની ક્ષમતા પર અવિશ્વાસ કરનાર હાથપગ હોવા છતાંય અપંગ અને બુદ્ધિ રહેવા છતાં શંકાશીલ બની રહે છે. તે કરવાનું તો ઘણું વિચારે છે, પણ સાહસના અભાવમાં કંઈ જ કરી શકતો નથી અને કરે છે તો ફળ પાકતાં સુધી કોઈ વૃક્ષને સિંચતા રહેવા જેટલી ધીરજની જરૂર પડે છે તેટલી રાખી શકતો નથી. જેથી ઘણાં કામોમાં અસફળ રહે છે અને દરેક અસફળતા તેને વધારે ને વધારે ઉત્સાહહીન બનાવતી જાય છે.

સંકોચપણા ઉપરાંત વિકૃત લઘુતાગ્રંથિ ઉદ્ભવ બનીને ફાલે છે. તે એવાં કામો કરવા પ્રેરાય છે, જેથી લોકો તેને પણ અસાધારણ સમજે. વિધિવત્ અસાધારણ બનવા માટે તો મનુષ્યે વ્યક્તિત્વનું પૂરેપૂરું નિર્માણ કરવું પડે છે અને આદર્શવાદી પ્રવૃત્તિઓ સ્વીકારવાનું સાહસ એકદું કરવું પડે છે, પણ ઉદ્ભવ કામ કરવા માટે નિરંકુશતા સ્વીકારવાથી અને ત્રાસયુક્ત રસ્તો પકડવાથી કામ ચાલી જાય છે. શરૂઆતમાં તો એય કઠણ લાગે છે, પણ એવા જ સ્તરના આવારા લોકોનો સાથ શોધી લેવાથી તેનો અભ્યાસ જલદી થઈ જાય છે અને ગુંડાગીરીથી બીજાને ત્રાસ આપી સફળતા મેળવવાની આત્મગૌરવની ભૂખ સંતોષવામાં આવે છે. સાથે સાથે આર્થિક તથા અન્ય લાભ પણ મેળવી લેવાય છે. સસ્તા ઉપાયો વડે બેવડો લાભ મળવાથી ઉત્સાહિત થઈને

તે આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ એક ધંધાના રૂપમાં સ્વીકારી લે છે. અપરાધોમાં જોડાયેલ, નિરંકુશ ગુંડાગીરી સ્વીકારનાર વ્યક્તિ મોટા ભાગે લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી હોય છે. તેના જીવનમાં થોડુંક પણ દુઃખ આવવાથી એને ખૂબ રડતો કકળતો જોવામાં આવે છે.

વધારે બનીઠનીને રહેનારાં અને સાજશણગાર કરનારાં સ્ત્રીપુરુષોમાં મોટેભાગે પોતાને તિરસ્કૃત, ઉપેક્ષિત અને હલકી કક્ષાનાં માનનારાં જ હોય છે. તે સૌંદર્ય પ્રસાધનોનો ઉપયોગ કરી તથા ભપકાદાર કપડાં અને ચમકતા દાગીના પહેરી બીજાની સામે વધારે આકર્ષિત બનવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જેથી લોકો તેને અસાધારણ માને, અમીરીનો ઢોંગ કરી પૈસાનો ખોટો ખર્ચ કરીને કેટલાક લોકો પોતાના ઓળખીતાઓ પર એવી છાપ પાડવા ઈચ્છે છે કે તે મોટો માણસ છે અને મોટા માણસોની જેમ ફાવે તેમ પૈસા વાપરવા શક્તિશાળી છે. આવા માણસો ઓછી કિંમતની મજબૂત વસ્તુઓ ખરીદવાને બદલે મોંઘી અને કમજોર વસ્તુઓ ખરીદે છે. આ ખરીદીમાં તેમનો હેતુ બીજા પર પોતાની સુરુચિ અને કલાકારીગરીની છાપ પાડીને મોટાઈનો રોફ જમાવવાનો જ હોય છે. આવા લોકો હંમેશાં દેવાદાર રહે છે અને આર્થિક તંગી ભોગવે છે. લાભ એટલો જ ધાય છે કે તેમની લઘુતાગ્રંથિને થોડાક સમયને માટે રાહત મળી જાય છે.

અમેરિકામાં દર ૫૦ હજાર વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ આત્મહત્યા કરીને મરી જાય છે. કોઈ કોઈ વર્ષે આ દર ખૂબ વધી જાય છે. એક વર્ષે તો આ સંખ્યા ૧૫૦૦૦ સુધી પહોંચી ગઈ હતી. પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે સંખ્યામાં આત્મહત્યા કરે છે.

લોકો શા માટે આત્મઘાત કરે છે ? આ પ્રશ્નના જવાબમાં દરિદ્રતા, બેકારી , શારીરિક દુઃખ, કુટુંબ-કલહ, પ્રેમમાં નિષ્ફળતા, અપમાન, નિરાશા, વિપત્તિઓ વહેમ વગેરે કેટલાંય કારણો ગણાવી શકાય છે, પણ સૌથી મોટું કારણ છે - માનસિક અસંતુલન. જેના કારણે લોકો નાની મુશ્કેલીઓ અને અસફળતાઓને બહુ જ મોટી સમજી લે છે અને તેની ભયંકરતાથી બચવાનો કોઈ જ ઉપાય ન મળવાથી કિંકર્તવ્યમૂઠ બનેલો માણસ પોતાની ઉપર જ હુમલો કરી દે છે અને બીજાને મારી નાખવાનું સાહસ ન હોવાના કારણે પોતે પોતાનો જ વધ કરી નાખે છે.

આત્મહીનતાના દુઃખથી ઘેરાયેલી વ્યક્તિઓને મનોચિકિત્સકોની સલાહ છે કે તેઓ ઉચિત અનુચિતનો તફાવત જાણવાનું શીખે અને એટલું સાહસ એકદું કરે કે જે સાચું છે તેને સ્વીકારે અને જે ખરાબ છે તેનો ઈન્કાર કરે, તેમ જ એ બાબતમાં સ્પષ્ટ મત વ્યક્ત કરી શકે. સહમત થવું અને હા એ હા કરવી એ સારી વાત છે, પણ જે ઉચિત ન લાગે તેનો અસ્વીકાર કરવાની પણ હિંમત રાખવી જોઈએ. એ વાત પણ યાદ રાખવી જોઈએ કે દરેક સાચી ખોટી વાતમાં હા... હા...

કરવાથી બીજાની દૃષ્ટિમાં આપણું માન ઘટી જાય છે અને ઈજ્જત ઓછી થાય છે. વિકસિત વ્યક્તિત્વનો અર્થ છે - આપણી માન્યતાને સ્પષ્ટ પરંતુ નમ્ર અને સંતુલિત શબ્દોમાં કહી શકવી. જે એવું નથી કરી શકતા તે પોતાની કિંમતને જાતે જ ગુમાવે છે. હસવું અને હસાવવું એક એવી ટેવ છે, જેનો વિકાસ કરવાથી લઘુતાગ્રંથિ આવી શકતી નથી અને કદાચ આવી જાય તો ધીમે ધીમે છૂટી જાય છે.

લોકસંપર્કમાં કામ કરવાની ટેવ પાડવી તે પણ આ દૃષ્ટિએ એક સારો ઉપાય છે. ચાર દુકાન પર ભાવતાલ પૂછી અને તપાસ કરી શાકભાજી ખરીદવાનો નુસખો નાનો હોવા છતાંય આ રોગ માટે મોટો છે. પોતાના હાથે ટિકિટ ખરીદવી, સામાન બુક કરાવવો, સીટ રિઝર્વ કરાવવી વગેરે નાનાં કામો કરવાથી હિંમત વધે છે. આપવા લેવામાં વાર્તાલાપ કરવો જરૂરી બની જાય છે. ગોષ્ઠિઓ અને હરીફાઈઓમાં ભાગ લેવાથી પોતાની અભિવ્યક્તિ કરવી પડે છે. આ સારો અભ્યાસ છે.

પોતાની બાબતમાં એવું ન વિચારવું જોઈએ કે હું કંઈ નથી, પરંતુ એવું કહેવું જોઈએ કે હું કંઈક છું. એક મહત્વપૂર્ણ અને પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિ છું. પોતાના માટે અને બીજાના માટે ન્યાય મેળવવા માટે, મારા વિચારો અને પ્રયત્નોનું વજનદાર મૂલ્ય છે. વિશ્વભરમાં ફેલાયેલી બેહદ બુદ્ધિ, ચેતના અને પ્રચંડ શક્તિસામર્થ્યનો યોગ્ય અંશ મારામાં હાજર છે અને વિકાસ તથા સામાજિક પ્રગતિમાં મારી પ્રતિભાનું આગવું ગૌરવ છે, જેને અખંડ રાખવું અને વિકસિત કરવું તે મારું પવિત્ર કાર્ય અને જવાબદારી છે. *

આધ્યાત્મિક આધાર જ મનના બધા રોગોની સારવાર

શ્રીમદ્ ભગવત્ ગીતાના પ્રથમ અધ્યાયનું નામ “અર્જુન વિષાદયોગ” છે, કારણ કે અર્જુનના આ વિષાદે જ છેવટે તેને કૃષ્ણની પ્રજ્ઞા સાથે જોડ્યો. કદાચ એટલા માટે આ અધ્યાયને ‘વિષાદયોગ’ કહેવામાં આવ્યો છે, પરંતુ આમ તો વિષાદ એક રોગ છે.

આ વિષાદ રોગ મનુષ્યને ઊંડી ભાવનાના આઘાતને કારણે થઈ જાય છે. જીવનમાં હંમેશાં બદલાતી પરિસ્થિતિઓ મનની સામે જુદા જુદા સંકલ્પ વિકલ્પ પેદા કરતી રહે છે. જે પરિસ્થિતિઓ સાથે લડી લેવાની મનની પૂર્વતૈયારી હોય તેમના આવી પડવાથી તો વ્યક્તિને માનો કે પોતાની બુદ્ધિ, કુશળતા, સાહસ, સંકલ્પ અને આસ્થાની પરીક્ષાનો અવસર મળી જાય છે અને જુદા જુદા ઉતારચઢાવનો ખાટોમીઠો રસ લેતાં તે મનમાં એક સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કરે છે. સંઘર્ષ જો જટિલ બની જાય તો વચ્ચે વચ્ચે થોડાક ભય, ચિંતા અને નિરાશાની સ્થિતિ પણ આવી જાય છે, પરંતુ આસ્થા મજબૂત હોય અને ધૈર્ય અડગ રહે તો સંઘર્ષની પૂર્ણાહુતિ એટલો જ સંતોષ પણ આપે છે.

પરંતુ આકસ્મિક પરિસ્થિતિ પૂર્વતૈયારીના અભાવમાં મનને સ્થગિત કરી દે છે. એ પરિસ્થિતિઓ કાં તો આપણી જાણકારીની મર્યાદાના કારણે અકલ્પ્ય લાગે છે અથવા પછી એવું બની શકે કે આપણી બુદ્ધિએ જેટલું કંઈ જાણ્યું, વિચાર્યું કલ્પ્યું કે અનુભવ્યું હોય એનાથી બધી રીતે જુદી જ કોઈ ઘટના બની જાય અથવા પછી એવું થઈ શકે કે વિવેકથી કામ ન

થઈ શકવાના કારણે જગતના વહેવારને જોવા છતાં મન પોતાની બાબતમાં વિચિત્ર કલ્પનાઓ કરી લે, મોહગ્રસ્ત થઈ જાય અને જ્યારે વિશ્વગતિ મુજબ કાળક્રમે પ્રસંગો બને ત્યારે તે એક મોટો આઘાત લાગે.

કારણ ભલે જાણકારી અધૂરી રહેવાનું હોય કે ભલે વિવેકની ઊણપ હોય, પરંતુ આકસ્મિક સંજોગોથી મોટે ભાગે વ્યક્તિના મનમાં ભાવનાત્મક આઘાત પહોંચે છે. ઘા ઊંડો પડે તો મન પર ઊંડો વિષાદ છવાઈ જાય છે, જેનો પ્રભાવ લાંબા સમય સુધી રહે છે.

જાણકારીની ઊણપ હોવી તે કોઈ અસ્વાભાવિક બાબત નથી. એક મનુષ્યના મસ્તકના સક્રિય ભાગની પોતાની એક હદ હોય છે અને વિશ્વવ્યાપી હલચલો તેનાથી બહુ આગળ હોય છે, જેથી જેનો અંદાજ પણ ન આવે એવી પરિસ્થિતિઓનું ઉપસ્થિત થવું તે જરાય આશ્ચર્યની વાત નથી. પરિસ્થિતિની આકસ્મિકતાથી શરૂઆતના વહેવારમાં થોડીક મુશ્કેલીનો અનુભવ થાય એ સ્વાભાવિક છે, પણ તેનાથી દુઃખી થઈ જવાની જરૂર નથી. વિષાદ રોગ તો માત્ર મોહનું જ પરિણામ છે.

આજે સમાજમાં વિષાદ રોગનો સર્વત્ર વિસ્તાર થઈ રહ્યો છે, કારણ કે પરિસ્થિતિઓનો ઉતારચઢાવ તો આવતો જ રહે છે અને એના માટે મન તૈયાર રહેતું નથી. અજ્ઞાન અને મોહના ચક્કરમાં ફસાયેલું મન પોતાની જુદી જ દુનિયા ચલાવતું હોય છે. આ સ્થિતિમાં પરિસ્થિતિનું સ્વાભાવિક રૂપ પણ તેને નવા નવા આઘાત પહોંચાડે છે અને મનમાં

અસંતોષ, હતાશા, ઉદાસી તથા ખેદનાં પણ જામતાં જાય છે. વિષાદ રોગનાં મૂળ ફેલાતાં જાય છે.

અજ્ઞાન અને મોહના જન્મજન્માંતરોના કુસંસ્કાર આપણા ચિત્તમાં અંકાયેલા રહે છે. આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિકો એ જ કામ, ક્રોધની ચિત્તવૃત્તિઓને 'પ્રાથમિક પ્રવૃત્તિઓ' (પ્રાયમરી ઈન્સ્ટીન્ક્ટ્સ) કહે છે. એમને પ્રાથમિક એ માટે માનવામાં આવે છે કે એ પ્રાથમિક ધોરણમાં દાખલ થયેલા બાળક જેવી અશુદ્ધ તથા અસંસ્કારી હોય છે. સુસંસ્કૃત સમાજના સભ્ય બની રહેવા માટે આ પ્રાથમિક વૃત્તિઓને સુધારવી જરૂરી હોય છે. જ્યારે આ સુધારણા સંસ્કારશુદ્ધિના રૂપમાં હોય છે ત્યારે તો તે સાર્થક થાય છે, પણ જ્યારે તે એકાંગી અને વિકૃત શિક્ષણ તથા બાહ્ય દબાણ માત્રથી થાય છે ત્યારે બહારથી જ આ પરિવર્તન થાય છે, પરંતુ અંદર તે જ અસંસ્કૃત ચિત્તવૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થતી રહે છે અને આ બહાર અંદરનો સંઘર્ષ પ્રચંડ અંતર્દ્વંદને જન્મ આપે છે. એનાથી ચિત્ત પર ખૂબ ઊંડો ખેદ છવાઈ જાય છે અને અનેક માનસિક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

ડૉ. બ્રાઉન, ડૉ. મેકડુગલ, ચાર્લ્સ જૂંગ વગેરે અનેક પ્રખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માન્યું છે કે લોહીબગાડ, ફોલ્લા, ફોલ્લી, ચામડીના સામાન્ય રોગથી માંડીને આંતરડામાં ઘા, ટી.બી., કેન્સર સુધીના રોગોનું કારણ દૂષિત સંસ્કારોને કારણે ઉત્પન્ન થયેલ પ્રચંડ માનસિક આઘાત જ છે.

મેકડોનાલ્ડે કહ્યું છે - "અમેરિકામાં કુલ દર્દીઓમાંથી અડધા મનોરોગી હોય છે. ઈર્ષા, દ્વેષ સ્પર્ધા, દંભ, છેતરપિંડી,

કામવિકાર અને ક્રોધનો ભાવ આ માનસિક દરદીઓની અંદર અધિકાર જમાવી રહ્યો છે. ડૉક્ટરો આ રોગોનું કારણ જાણી શકતા નથી. રોગી મનુષ્ય પોતે પણ આ કારણોને બિલકુલ જાણતો નથી, પણ એ હોય છે મનની દૂષિત હલચલ અને દુશ્વકોનાં કારણ જ.

યોગ વશિષ્ઠમાં કહ્યું છે -

“ ઈદમ્ પ્રાપ્તમિદં નેતિ જ્ઞાયાદ્વા ધનમ્મોહદઃ ।

આધયઃ સમ્પ્રવર્તન્તે વર્ષાસુ મિહિકા ઈવ ॥”

- (૬/૧ ૧/૧૬)

“આ મેળવી લીધું, આ નહિ વગરેના આંતરિક સંઘર્ષ અને અજ્ઞાનથી મોહમાં પડવાના કારણે માનસિક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાં પછી શારીરિક રોગો એવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે કે જેમ વર્ષાઋતુમાં દેડકાં એકદમ જ જોવા મળે છે.”

આધુનિક ચિકિત્સાવિજ્ઞાનની શોધખોળ દ્વારા એને આપણે વધુ સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ. આપણી ખોપરીની અંદર, મસ્તકની નીચે ‘પિચ્યુટરી’નામની ગ્રંથિ છે. આકારમાં મોટા વટાણા જેવડી આ પિચ્યુટરી ગ્રંથિ બીજી બધીય નલિકારહિત ગ્રંથિઓના કાર્યનું નિયંત્રણ કરે છે. આ ગ્રંથિમાંથી ૧૨ જાતનાં હૉર્મોન્સ નીકળે છે. આ હૉર્મોન્સનાં કાર્યો જુદાંજુદાં છે. તે શરીરને સ્વસ્થ અને સંતુલિત રાખવા માટે સક્રિય રહે છે.

જ્યારે શરીરને માટે પ્રતિકૂળ સંજોગો ઊભા થાય છે ત્યારે તે પરિસ્થિતિઓના દબાણથી પિચ્યુટરી ગ્રંથિમાંથી જે હૉર્મોન્સ નીકળે છે તેમાંનો એક છે ‘એસ.ટી. એચ.

હોર્મોન્સ' એ શરીરને પ્રભાવિત કરે છે, તેમ જ એડ્રીનલ ગ્રંથિઓને પણ પોતાનાં હોર્મોન્સ સ્રવિત કરવાની પ્રેરણા આપે છે. જ્યારે એ નિષેધાત્મક ભાવનાઓ ખૂબ વેગવાળી હોય છે ત્યારે આ એસ.ટી. એચ. હોર્મોન્સ વધારે પ્રમાણમાં ઝરે છે. તેમની અધિકતાથી શરીરમાં વ્યગ્રતા, અધીરતા અને બેચેની વધે છે.

એવી રીતે થીડિયાપણું, ક્રોધ, આક્રમકતા વગેરેથી એ.સી.ટી. એચ. હોર્મોન્સ આ પિચ્યુટરી ગ્રંથિમાંથી નીકળે છે, જે એડ્રીનલ ગ્રંથિને ઉત્તેજિત કરે છે. તેના વધારાથી જખમ થાય છે અને ત્યારે પાચન સંબંધી અનેક રોગ થાય છે.

સારાં, મોટાં, ખાતાંપીતાં ઘરોનાં માબાપો આ વાતથી ખૂબ વ્યથિત તથા ચિંતિત જણાય છે કે તેમનાં બાળકો ખૂબ ખાવાપીવા છતાંય દૂબળાંપાતળાં કેમ રહે છે ? એનું કારણ પણ એ જ જાણવા મળ્યું છે કે આ ખાતાંપીતાં ઘરોનું કૌટુંબિક વાતાવરણ સુસંસ્કારી હોતું નથી. ત્યાં બધા લોકો અસંતુષ્ટ, વિશ્વુબ્ધ, ચિંતાતુર અને અપ્રસન્ન રહે છે. એવા વાતાવરણનો બાળકો ઉપર ગંભીર પ્રભાવ પડે છે અને તેમને આપેલ સારામાં સારા આહાર કે ભોજનનું પણ સારું પરિણામ જણાતું નથી.

માનસિક યાતનાઓથી ત્રાસેલી વ્યક્તિ દારૂનો સહારો લે છે તો તેનામાં પહેલેથી જ વધારે પ્રમાણમાં ઝરતા એ.સી.ટી. એચ. હોર્મોન્સ પહેલાં કરતાં પણ વધારે પ્રમાણમાં સ્રવે છે. આથી વ્યક્તિની સ્થિતિ ખૂબ જ બગડતી જાય છે.

આજના માનસિક ચિકિત્સાક્ષેત્રમાં એક વિચિત્ર માન્યતા પેદા થઈ છે કે માનસિક રોગીઓને ઈચ્છા મુજબનો યૌનાચાર અથવા અન્ય પ્રકારનાં અસામાજિક કામો કરવાની અમુક હદ સુધી છૂટ આપવામાં આવે, જેથી તેમની દબાયેલી ઈચ્છાઓનું સમાધાન થઈ શકે. આ ઉપચાર દૂરદર્શિતાની કસોટી ઉપર કોઈ પણ રીતે સાચો ન થઈ શકે, કારણ કે ભૂતકાળમાં જે રીતે ઈચ્છાઓ દબાવવાથી યાતનાઓ ઉત્પન્ન થઈ એ જ રીતે હવે નવેસરથી અનૈતિક અને અસામાજિક કાર્યો કરવાથી આત્મગ્લાનિ થશે એના આ કારણે નવી યાતનાઓ ઉત્પન્ન થશે. આ તો એક રોગને દૂર કરવા માટે નવા દસ રોગ બોલાવવા જેવી સારવાર થઈ. એનાથી જે લાભની આશા રાખવામાં આવી છે તે તો મળશે જ નહિ, પરંતુ બીજો નવો ભાર માથા ઉપર ચઢી જશે અને રોગીને નવી આફતમાં નાંખી દેશે.

માનસિક રોગોનો સચોટ ઉપાય એ છે કે દરદીઓને પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, સ્વતંત્રતા અને હલકાફૂલકા વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે. પ્રાકૃતિક સૌંદર્યવાળું એકાંત સ્થાન હોય તો વધારે સારું. જો સ્થાન વધારે ઘોંઘાટવાળું ન હોય તો સામાન્ય જગ્યાઓમાં કે જ્યાં હવાપાણીની સારી વ્યવસ્થા હોય તેવા સ્થળે રાખી શકાય છે. મહત્વપૂર્ણ વાત હવા પાણીની નહિ, પણ વાતાવરણની છે. રોગી જ્યાં સ્નેહ તથા સન્માનનો અનુભવ કરે, હસવા-હસાવવાની પરિસ્થિતિ જુએ અને મિત્રતાનો અનુભવ કરે, તો બદલાયેલી પરિસ્થિતિઓમાં રોગીની મનઃસ્થિતિ પણ

બદલાઈ શકે છે અને માનસિક રોગી કોઈ સારવાર વગર પણ સારો થઈ જાય છે.

ફિનલેન્ડની એક યુવતી ગર્ભાશયના કેન્સરથી પીડાતી હતી. ડૉક્ટરોએ તપાસ કરીને રોગને અસાધ્ય બતાવ્યો હતો તેમ જ ઓપરેશન અથવા અન્ય કોઈ પણ સારવારની સંભાવના નથી એમ કહી વાતને પૂરી કરી દીધી હતી.

એક કુંવારી યુવતી જીવનથી નિરાશ બની ગઈ. તેણે આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કર્યો. પ્રસિદ્ધ સાહિત્યકાર ગોનર મેટન એ જ મહોલ્લામાં રહેતા હતા. એમણે એને આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કરતાં જોઈ લીધી અને દોડીને તેને બચાવી લીધી. સાથે જ પોતાની કરુણા અને સ્નેહમય સંવેદનાથી યુવતીના જીવનમાં આશાનાં કિરણો પેદા કર્યાં, પરંતુ શરૂઆતમાં તે નબળાં રહ્યાં. થોડાક જ દિવસોમાં યુવતીને ફરીથી પોતાના ભવિષ્યમાં અનંત અંધકાર હોવાની યાદ આવતી અને તે ફરીથી આત્મહત્યાનો પ્રયત્ન કરતી. ગોનર હંમેશાં સાવધ રહેતા, જેથી હર સમયે તેને બચાવી લેતા અને સાથે સાથે એથીય વધારે પ્રેમ અને દયા દાખવતા. યુવતીના મનમાં ગોનર પ્રત્યે શ્રદ્ધાનો ભાવ દૃઢ બની ગયો, પરંતુ પોતાના જીવનથી તે હજુય નિરાશ હતી.

પરંતુ એક દિવસ તે નિરાશાનું મૂળ ઊખડી ગયું. ગોનરે તે યુવતી સાથે લગ્ન અંગેની રજૂઆત કરી. સ્વાભાવિક રીતે જ યુવતીએ પહેલાં તીવ્રતાથી અસ્વીકાર કર્યો, પણ ગોનરની દૃઢતાથી જાણી ગઈ કે એમનો પ્રેમ છળકપટ વગરનો છે તથા સાચે જ એ મારી આંતરિક જરૂરિયાત

અનુભવે છે. યુવતી ભાવવિભોર બની ગઈ. એની નિરાશા હર્ષોલ્લાસમાં બદલાઈ ગઈ. બંનેનું લગ્ન થઈ ગયું. ગોનરે પોતાના પ્રમાણિક પ્રેમથી તેના ચિત્તનો તમામ વિષાદ ધોઈ નાંખ્યો. એને એ યાદ પણ ન રહ્યું કે એના ગર્ભાશયમાં કેન્સર જેવો ભયંકર રોગ છે. એ તો આનંદ અને પ્રસન્નતાની દુનિયામાં જીવી રહી હતી. કેટલાક દિવસો બાદ યુવતી ગર્ભવતી થઈ. ડોકટરી તપાસ કરાવતાં તેના ગર્ભાશયમાં કોઈ પણ જાતના કેન્સરનાં ચિહ્નો જણાયાં નહિ. પ્રસૂતિનો સમય આવ્યો અને યુવતીએ એક સુંદર બાળકને જન્મ આપ્યો. જનેતા અને બાળક બંને પૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત અને પતિ ગોનર પણ !

વિષાદ રોગના દરદીઓ, મનોવિકારવાળી વ્યક્તિઓએ પોતાને દુર્બળ ન માનવા જોઈએ. નકારાત્મક વિચારધારાથી જ તેમને અસાધ્ય રોગોના ભોગ બનવું પડે છે. જો તેઓ સાહસપૂર્વક પોતાની માનસિક ધારાને બદલવામાં લાગી જશે, તો તેઓ પોતાનું ભવિષ્ય આશા અને ઉત્સાહભર્યું બનાવી શકશે તથા પોતાના રોગને પોતાની જાતે જ દૂર કરી શકશે.

બીજા સ્વજનો, સહયોગીઓ જો ખરેખર તેમની સ્થાયી સારવારનો યોગ્ય રસ્તો શોધતા હોય તો તેમની પરિસ્થિતિઓને બદલે અને એમને એવા વાતાવરણમાં રાખે, જ્યાં તે પોતાની વાત ખુલ્લે ખુલ્લી રીતે કહી શકે અને સન્માન તથા સહાનુભૂતિના સહારાનો અનુભવ કરી શકે. યાતાનાઓ મનુષ્યને પાગલ કે અર્ધપાગલ બનાવે છે. સંતોષ અને ઉલ્લાસ મળતાં એ ગાંઠોને ખૂલતાં જરાય વાર લાગતી નથી. ❀

માનસિક રોગોની પ્રેમથી સારવાર

વિશ્વવિખ્યાત મનઃશાસ્ત્રી ટૉમસ મેલોને ગાંડપણનાં કારણો શોધતી અનેક શોધસંસ્થાઓને માર્ગદર્શન આપ્યું છે અને તેમને પરીક્ષાના આધારે કોઈ યોગ્ય નિષ્કર્ષ પર પહોંચવામાં મદદ કરી છે. એમના સંશોધનના નિષ્કર્ષમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ તથ્ય એ મળ્યું કે ‘મનુષ્ય બીજાનો પ્રેમ મેળવવા ઇચ્છે છે, પણ તે એને નથી મળી શકતો. પ્રેમના અભાવમાં તેના અંતઃક્ષેત્રના ઊંડાણમાં નિરાશાજનક ઉદાસી છવાઈ જાય છે. પરિણામે તેનો ચિંતનપ્રવાહ પોતાનો સીધો રસ્તો છોડીને અવળા માર્ગે વળી જાય છે. પ્યાર મેળવવાની અસફળતાનું કારણ શક્ય છે કે તે વ્યક્તિના દોષદુર્ગુણોમાં રહેલું હોય, પણ એથી શું ? તેની ઇચ્છા તો અધૂરી જ રહીને ! એ ક્યાં સમજી શકે છે કે દોષ પોતાનો છે કે બીજાનો ? ભોજન ગમે તે કારણોસર ન મળે, પેટની અશાંતિ તો દરેક હાલતમાં રહેવાની જ. ‘એ જ રીતે પ્રેમના અભાવમાં મનુષ્ય પોતાનું સંતુલન ધીમે ધીમે ખોઈ નાખે છે અને એક દિવસ એવી સ્થિતિ આવી જાય છે કે જેમાં તેને પાગલ અથવા અર્ધપાગલના રૂપમાં જ જોઈ શકાય છે.

જે પૂર્ણપણે પાગલ થઈ ગયા છે એમની વાત જુદી છે, પણ જેઓ બીજાના મન અને વહેવારનું અંતર સમજવામાં અમુક હદ સુધી સમર્થ છે તેમના રોગને સાધ્ય ગણી શકાય. હા તેમના ઉપચારમાં થોડી મુશ્કેલી

અવશ્ય પડશે, પણ તેને અસાધ્ય તો ન જ કહી શકાય. આવા રોગીઓનો યોગ્ય ઈલાજ એ છે કે તેમને ઉપેક્ષાના વાતાવરણમાંથી બહાર કાઢી સ્નેહ તથા સદ્ભાવનો અનુભવ કરાવવામાં આવે. તેમની સાથે એવી રીતે ન વર્તે કે જેવી રીતે ગાંડા માણસો સાથે વર્તવામાં આવે છે. અટપટા વર્તનથી ખીજ ચડે તે સ્વાભાવિક છે, પણ હિતચ્છુઓએ એવું માનીને ચાલવું જોઈએ કે રોગી આખરે રોગી જ છે. તેનો અટપટો વ્યવહાર જાણીબૂઝીને કરેલી ઉદ્વેગતાઈ નથી, પરંતુ ચિંતનતંત્રમાં ગરબડ થવાની વિવશતા છે. આવી દશામાં તે તિરસ્કાર અને ઠપકાપાત્ર નહિ, પરંતુ દયા અને પ્રેમનો અધિકારી છે.

પ્યારની તરસ માનવીની ચેતનાની સાથે અતૂટ રૂપે જોડાયેલી છે. વસ્તુઓનો સંગ્રહ, ઈન્દ્રિયોની રસાનુભૂતિ ઉપરાંત ત્રીજી ભૂખ સ્નેહની છે. જે વ્યવહારમાં સન્માન રૂપે જોઈ શકાય છે. યશકામના એનું જ રૂપ છે, પ્રતિષ્ઠા મેળવતાં માનવી વિચારે છે કે આ સન્માનકર્તા દ્વારા આપવામાં આવેલ સ્નેહ સદ્ભાવ છે. આમ તો આ ખાલી ભ્રમ જ છે, પરંતુ અસલી ન મળે તો નકલીથી પણ કામ તો ચલાવવામાં આવે છે. સ્નેહની સાથે સન્માન હોય, પરંતુ સન્માનનું પ્રદર્શન હંમેશાં સ્નેહયુક્ત જ હોય એ જરૂરી નથી. એમાં કપટ પણ સમાયેલું હોઈ શકે છે. સન્માન અને યશ મેળવવા માટે લગભગ બધા જ ઈચ્છા રાખે છે

અને એના માટે સમય, મહેનત અને ધનનો પણ ખર્ચ કરે છે. યશની લાલસાની પાછળ તો ખરેખર પ્રેમ મેળવવાની ઈચ્છા જ કામ કરે છે. લોકો મોટાઈના પ્રદર્શનમાં એને ખરીદવાની હરકતો કરે છે.

પાણીની તરસથી ગળું સુકાય છે અને ભૂખથી પેટ દુઃખે છે. પ્રેમના અભાવમાં માણસ માત્ર થાકતો જ નથી, તૂટે પણ છે. એકલાપણું અન્ય પ્રાણીઓથી પણ સહન થતું નથી, પરંતુ મનુષ્યને માટે તો તે ખેંચી ન શકાય તેવો ભાર છે. તે માત્ર સાથે રહેવાનું જ ઈચ્છતો નથી, પરંતુ એવો સાથીદાર પણ ઈચ્છે છે કે જે તેના અંતઃકરણને સ્પર્શ કરે, તેને ઊભો કરવામાં અને ઉઠાવવામાં સહાયતા કરી શકે. પ્યારનો અભાવ ઘેર્યવાનોને પણ ખટકે છે, પણ હલકાપણું તો એને કારણે દૂર જ થઈ જાય છે. મોટા ભાગે આંતરિક એકલતા જ ગાંડપણની વ્યથા બનીને સામે આવે છે. આમ તો ગાંડપણનાં આ સિવાય પણ ઘણાં બધાં કારણો છે.

આ પ્રમાણે ગાંડા થઈ જનારાનો સૌથી મોટો દોષ એ હોય છે કે તેઓ પ્રેમની પ્રકૃતિને જાણતા નથી અને એ સમજી શકતા નથી. તે પોતાની અંદરથી નીકળતી આત્મા માત્ર છે. તે જ્યાં પડે છે ત્યાં બીજાં સ્થાનો કરતાં વધારે ચમક ઉત્પન્ન કરે છે અને આકર્ષક જણાય છે. આપણો પ્રેમ જ બીજાની ઉપર પ્રતિબિંબિત થાય છે. જો એમાં ઊણપ હોય તો બીજાનો વાસ્તવિક સદ્ભાવ પણ યોગ્ય રીતે સમજી નથી શકાતો. એનાથી ઊલટું, પોતાની પ્રગાઢ આત્મીયતા હોવાના કારણે સાથીઓનો સામાન્ય વહેવાર પણ ગાઢ

પ્રેમની અનુભૂતિ કરાવે છે. બલ્બ જાતે બળે છે અને પોતાના ક્ષેત્રને પ્રકાશવાન કરે છે. વ્યક્તિનો પોતાનો પ્રેમ જ વિકસિત થવાથી બીજાનો પ્રેમ મળવા રૂપે જણાય છે.

જે આ તથ્યને સમજે છે તે ગાંડા થવામાંથી બચે છે. જો લપેટમાં આવી જાય, તો પોતાની સારવાર જાતે જ કરી લે છે. બીજાની રાહ ન જોતાં પોતાના તરફથી સદ્ભાવના વધારે છે અને તેને સાથીદારોમાં, સંપર્ક-ક્ષેત્રમાં તેના પ્રતિબિંબ રૂપે જુએ છે. માનસિક ચિંતાઓનો આ અત્યંત સરળ પરંતુ અત્યંત રામબાણ સ્વયંસંચાલિત ઉપચાર છે, પરંતુ દુર્ભાગ્ય એ છે કે આ તથ્યને કોઈક જ સમજી શકે છે અને પોતાની તરફ ન જોતાં સ્નેહ, સદ્વ્યવહાર અને સન્માન માટે બીજાના મોઢાં સામે તાકી રહે છે. મળે નહિ એટલે ખિજાય છે અને બીજા પર જ કંજૂસાઈ, કૃતઘ્નતા વગેરેના દોષ લગાડે છે. સહયોગના અભાવે સાંસારિક કામોમાં ખોટ પડવાની વાત બધા જાણે છે. આંતરિક સદ્ભાવ મેળવવો તે એથીય વધારે જરૂરી છે. આટલી મોટી કમાણીનો એ જ સરળ ઉપાય છે કે પોતાના તરફથી પ્રેમનો પ્રકાશ ફેંકીને બીજાને પ્રિયપાત્ર બનાવવામાં આવે અને પોતાના જ પ્રેમનો પ્રકાશ નજીકના ક્ષેત્રમાં છવાયેલો જોવામાં આવે.

માનસોપચારની તકલીફ એ હોય છે કે આ ગાંડા થયેલા રોગીઓને આ દાર્શનિક તથ્ય સમજાવી શકવામાં સફળ થઈ શકાતું નથી. સમજવામાં કહેવાતા સમજદારો પણ

અસફળ રહે છે. માનસિક રોગી પહેલાં તો પોતાની સ્થિતિનો જ સ્વીકાર કરતો નથી. કરે છે તો તેને બીજાની પરિસ્થિતિઓના કારણે ઉત્પન્ન થયેલી માને છે. જ્યારે તથ્યને સ્વીકારવામાં જ આવતું નથી, તો તેના પરિવર્તન માટે બતાવેલા ઉપાયો પણ કેવી રીતે ગળે ઊતરી શકશે ? કદાચ જ કોઈ મનોરોગ ચિકિત્સક પોતાના દરદીઓને આ સમજાવી શકવામાં સફળ થતા હશે કે તેણે પોતાની અંદર આશાનું, ઉલ્લાસનું તથા પ્રેમનું ઝરણું ઉત્પન્ન કરવું જોઈએ. કેટલું દુર્ભાગ્ય છે કે બે ઉંમરલાયક મસ્તક, લાખ પ્રયત્નો કરવા છતાંય એ તથ્યને સમજવા, સમજાવવામાં સફળ થતાં નથી કે જેની ઉપર તેમની પ્રસન્નતા અને સફળતા ટકેલી છે.

જે હોય તે, ઉપચાર તો કરવો જ રહ્યો. એવી દશામાં એક જ ઉપાય બાકી રહી જાય છે કે પાગલપણ કે અર્ધ પાગલપણના રોગી સાથે હમદર્દી રાખનારા બધાય લોકો પોતાનો વ્યવહાર બદલી નાખે. સ્નેહ, સહયોગ અને સન્માન બતાવે. આત્મીયજન હોવાને લીધે જો આવું સહજ સ્વાભાવિક રૂપે બની શકે તો તેનો ખૂબ સારો પ્રભાવ પડશે, પણ જો અંદરથી એવો ઉમંગ ન જાગતો હોય, તો પણ પ્રેમપ્રદર્શનને રામબાણ ઉપચાર માનીને એના માટે જરૂરી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

માનસોપચારમાં ઔષધિઓનું, વિદ્યુતપ્રયોગોનું તથા જુદી જુદી ક્રિયાપ્રક્રિયાઓનું પણ મહત્ત્વ છે, પણ એ બધાંના સામૂહિક પરિણામ કરતાંય વધારે લાભદાયક

એ હોય છે કે આવા ગાંડપણવાળા દરદીને પ્રેમના જ વાતાવરણનો અનુભવ થતો રહે. ઉદ્ધત મનોરોગીઓની આક્રમક પ્રવૃત્તિઓ પર કાબૂ રાખવાનું અને સામાન્ય શિષ્ટાચાર ખોઈ બેસે ત્યારે પ્રતિબંધિત પણ કરાય છે અને એવું કરવાથી તેને ક્યું નુકસાન સહન કરવું પડશે તેનો અનુભવ પણ કરાવવો જોઈએ. નહિ તો તેનું ઉદ્ધત આચરણ વધતું જ જશે. એમ કરવા છતાંય એ ભૂલવું ન જ જોઈએ કે માનસિક રોગોના રૂપમાં જીવનની નાવમાં જે પાણી પેસે છે તેના પ્રવેશમાર્ગને પ્યારના અભાવની અનુભૂતિ જ કહી શકાય. ચિંતાને ઉત્સાહમાં બદલી નાખવી એ જ માનસિક રોગોનો રામબાણ ઈલાજ છે. એમાં પ્રેમોપચારને જેટલી સફળતા મળે છે એટલી અન્ય કોઈ પ્રયોગથી નથી મળતી.

આજનો માનવી સંઘર્ષોથી વિચલિત થઈ રહ્યો છે. એનું માનસિક સંતુલન એટલું બગડી રહ્યું છે કે તેનું પરિણામ આત્મહત્યા, આત્મપ્રભાવ, દીનતા, અપરાધ, પાગલપણું તથા હિંસાની ઘટનાઓના રૂપમાં થઈ રહ્યું છે. આ વિભીષિકાઓનું મૂળ આત્મજ્ઞાનની ઊણપ છે. મનુષ્ય પોતાને નથી ઓળખતો. તે એનું કારણ બહાર શોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બહારની પરિસ્થિતિઓનો પ્રભાવ માનવના મન ઉપર પડે છે અને તે મુજબ આચરણ કરે છે. અસફળતાનો કડવો અનુભવ અચેતન મનમાં જાય છે, જે એની જીવવાની કળાને પ્રભાવિત કરે છે. આ બધી ક્રિયાઓનું પરિણામ જ એ અપ્રિય

ઘટનાક્રમ છે, જે આજના મનુષ્ય ઉપર છવાઈ ગયો છે અને એનું સંતુલન બગાડી રહ્યો છે.

જીવન ખૂબ કિંમતી છે. એમાં સંસારનું સૌંદર્ય ભરેલું છે, પણ તેનો આનંદ ત્યારે મળી શકે છે કે જ્યારે જીવન જીવવાની કળાને સમજીએ. એના અભાવમાં આપણે નાનીનાની વાતોથી વિચલિત થતા રહીએ છીએ. કાયમ આપણે આપણા વિષયમાં વિચારતા રહીશું. કાયમ પોતાની બાબતમાં જ વિચારવું તે ચિંતાનું કારણ બને છે. ઊંઘ ન આવવી, ભૂખ ન લાગવી, વ્યર્થ અકળાવું વગેરે ક્રિયાઓ માનસિક તણાવનાં લક્ષણો છે. એમાંથી મનુષ્ય ખિન્નતા અને લાચારીનો અનુભવ કરે છે. દરેક તંદુરસ્ત વ્યક્તિ માનસિક તણાવથી મુક્ત હોય છે.

મનુષ્ય ફક્ત શરીર જ નથી, એનાથી પર તેનું મન અને આત્મા છે, જે મનુષ્યના શરીરને વ્યક્તિત્વનું અંગ બનાવે છે. શરીર અને વ્યક્તિત્વનું સંતુલન તેના જીવનના ધ્યેય પર છે. મનુષ્યના જીવનનું લક્ષ્ય સ્પષ્ટ હોવું જોઈએ.

મનુષ્યે પોતાના જીવનને સાર્થક, તથ્યપૂર્ણ, લક્ષ્યયુક્ત અને પ્રયોજનવાળું સમજવું જોઈએ. એને આ વાતનું શિક્ષણ નાનપણમાં જ મળવું જોઈએ કે સાર્થક જીવનનો આધાર શ્રેષ્ઠ કામો પર રહેલો છે. આ અનુભૂતિથી માનવ પોતાનાં કામોમાં આનંદ લેતો રહેશે. એનું માનસિક સંતુલન ઠીક રહેશે. એને કાર્ય કરવામાં આનંદ મળશે. લક્ષ્યના અભાવમાં વ્યક્તિ ઉદાસીન બની જાય

છે, એનું માનસિક સંતુલન બગડી જશે અને તે ગમે તે જાતની માનસિક વિકૃતિનો શિકાર થઈ જશે. વિયેનાના મનોચિકિત્સક ડૉ. ફ્રેંકલનો મત છે કે જો મનુષ્ય એવો અનુભવ કરવા લાગે કે તેનું જીવન નકામું છે, તો તેનું મન તંદુરસ્ત અને સુખી રહી શકતું નથી. તેમના મત અનુસાર માનસિક સ્તર જ અસંતુલનનું કારણ છે. એની સારવાર પદ્ધતિ અર્થબોધની સારવાર અથવા “લોગોથેરેપી” છે. ડૉ. ફ્રેંકલનું કહેવું છે કે જેને પોતાના જીવન અને કાર્યના અર્થનું જ્ઞાન ન હોય તે વ્યક્તિ તંદુરસ્ત નથી.

ડૉ. ફ્રેંકલના કહેવા અનુસાર આજના મોટા ભાગના માણસો જીવનનો અર્થબોધ જાણતા નથી. તે નથી જાણતો કે હું શા માટે જીવી રહ્યો છું. મારું જીવન જીવવું એ જીવવા યોગ્ય છે કે નહિ. એ તો જીવનને ખેંચી રહ્યો છે. જીવન એને માટે આનંદ નહિ, મજબૂરી છે. એનું ચિંતન આધ્યાત્મિક બની ગયું છે. ડૉ. ફ્રેંકલના કહેવા અનુસાર ભોગતૃપ્તિ તથા શક્તિસંચય માનસિક સ્થિરતા નથી આપતાં. મનુષ્યને માટે જીવનનું લક્ષ્ય અને તેની સિદ્ધિ જરૂરી છે. ફ્રેંકલની પદ્ધતિ મુજબ માનસિક રોગી સાથે પ્રિય-અપ્રિય બધા વિષયો પર ચર્ચા કરીને તેને જીવનનો અર્થ શોધવા તરફ વાળવો જરૂરી છે. આવો રોગી પોતાની હયાતીને જાણશે, તો તેનું મન સ્ફૂર્તિથી ભરાઈ જશે. તે જીવવાની ઈચ્છા કરવા લાગશે.

જેમ્સ લેગના જણાવ્યા અનુસાર મનોચિકિત્સક પોતાના રોગીને એક રીતે ગાંડપણગ્રસ્ત સમજે છે, જેનાથી તેનો આત્મવિશ્વાસ પૂરો થઈ જાય છે. પાગલપણું કઠણ સંજોગો અને સમાજના અત્યાચારોથી બચવાનો એક અભિનય છે. શરૂઆતમાં મનુષ્ય જૂઠેજૂઠો ગાંડો બને છે. પછી તે સ્વાભાવિક રૂપ ધારણ કરી લે છે. આવી વ્યક્તિનો આત્મા સૂતેલો હોય છે. એને સહાનુભૂતિ અને સંવેદનશીલ સ્પર્શથી જગાડવાનો છે. ચિકિત્સકે રોગીની સાથે ઊંડા ઊતરી રોગીની અંદર સૂતેલા આત્મા સુધી પહોંચવાનું છે. રોગીમાં તે ભાવ આવી જાય કે હું ચેતન તેમ જ સમર્થ છું. તે એવો વિશ્વાસ કરવા લાગે છે કે સંસારની કોઈ મુશ્કેલી એવી નથી કે જેનો તે સફળતાપૂર્વક સામનો ન કરી શકે. આ વિશ્વાસ આવતાં જ તેનું માનસિક સંતુલન પાછું આવી જશે.

આજનો સમાજ અને શિક્ષણપદ્ધતિ વ્યક્તિને સ્વતંત્રચિંતન કરવા દેતાં નથી. માનવમાં 'અમે' 'તમે' અને 'તે' નું અંતર સમાજે ઉત્પન્ન કરી દીધું, જેણે વ્યક્તિના વિવેક અને વ્યક્તિત્વને નષ્ટ કરી દીધાં. તે સમૂહનો દાસ બની ગયો.

સમાજમાં મનુષ્યને સ્વતંત્ર રીતે ચિંતન કરવાનો અવસર નથી અપાતો. બંધિયાર વ્યવસ્થામાં વ્યક્તિ તરફડે છે. મનુષ્યમાં ઉત્સુકતા હોય છે. એને જાણવાની ઈચ્છા થાય છે. તેને રોકવાથી વિરોધ

કરવાની તેની આતુરતા વધી જાય છે. મનને રોકવું પૂરતું નથી. એને દિશા પણ મળવી જોઈએ, જેથી એને આનંદ મળે. મન આકર્ષણ બાજુ નમશે. તે તરફથી રોકવાને બદલે તેની દિશાને બદલવી જરૂરી છે. એને માટે વધારે આકર્ષક ક્ષેત્ર તૈયાર કરવું જોઈએ.

જીવનભર કામ કરતા રહેવું એ મન પર કાબૂ રાખવા બરાબર છે. તે માનસિક તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે. કાર્યનું રૂપ જીવનના લક્ષ્યથી પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનનું લક્ષ્ય મનુષ્યને આત્મજ્ઞાનથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ અધ્યાત્મ છે. પોતાને જાણવો અને એ મુજબ આચરણ કરવું તે અધ્યાત્મ છે. આત્માનો અધિકાર એ જ અધ્યાત્મ છે. આત્મા દરેક મનુષ્યને તેના જીવનનું લક્ષ્ય બતાવે છે. જીવનનું લક્ષ્ય ન જાણવું તથા એ પ્રમાણે આચરણ ન કરવું તે મનુષ્યની ચિંતાનું કારણ બની જાય છે. જેથી મનુષ્યનું મસ્તક વિચારતાં વિચારતાં નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે અને ચીડિયું બની જાય છે. તેનો આત્મવિશ્વાસ પૂરો થઈ જાય છે અને જુદા જુદા રોગોથી ઘેરાઈ જાય છે.

શારીરિક રોગોનું કારણ પણ માનસિક હોય છે. માથાનો દુઃખાવો, પેટનું દર્દ, ઊલટી જેવા રોગોનું કારણ તો ખાસ કરીને માનસિક હોય છે. બીજાના રોગોને જોઈને, જાણીને પણ દરદી પોતાની અંદર એવો ભાવ લઈ આવે છે કે જાણે એને પણ એ જ રોગ થઈ ગયો. એનું કારણ નાનપણમાંથી શરૂ થાય છે.

બચપણની ક્રિયાઓ તરત જ પ્રભાવ નથી પડતી. તે અચેતન મનમાં બેસી જાય છે. શક્તિનો આવિર્ભાવ થતાં જ તે ઉત્પન્ન થઈ ચેતનાના સ્તરે આવી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક તે પાગલપણું કે અસાધ્ય રોગનું રૂપ પણ ધારણ કરી લે છે.

પોતાના પ્રિયજનનું મૃત્યુ થવાથી તેનું અચેતન મન પ્રભાવિત બની જાય છે. હૃદયરોગની તેની પ્રક્રિયામાં પ્રગટ થાય છે. આત્મહત્યા માનસિક અસ્વચ્છતાનું અંતિમ પરિણામ છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ આવું પગલું નથી ભરતી. આત્મરક્ષા માનવીની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ છે. એટલા માટે જો કોઈની જીવવાની ઈચ્છા પર મરવાની ઈચ્છા વિજય મેળવી લે તો તે વ્યક્તિ માનસિક રૂપથી ખૂબ જ અસ્વસ્થ રહે છે.

આ બધાં માનસિક અસ્વસ્થતાનાં પરિણામ છે, જેની શરૂઆત જીવનલક્ષ્યને ન જાણવાથી તથા તેની ઉપર સમાજ અને સંજોગાના દબાણથી આચરણ ન કરવાના કારણે થાય છે. તેથી માનવે જીવનલક્ષ્યને જાણવું તથા સમાજ દ્વારા તેની સ્વીકૃતિ અને સગવડ મળવી જરૂરી છે. આ જ અધ્યાત્મનો મૂળ વિષય છે. એને સારી રીતે સમજીને જ માનવી સ્વસ્થ રહેશે, કાર્યરત રહેશે તથા પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરશે અને થનારી સર્વનાશી મનોવિકૃતિઓથી બચી શકશે.



આપણા નવાં પ્રકાશન

૧. પ્રેમયોગ
૨. પ્રેમ પ્રભુનું ધામ
૩. પ્રેમ વિના જગ સૂનું
૪. ગરીબી ભગાડો, ગૌરવ વધારો
૫. ગુરુગીતા
૬. વસતિ વધારો - એક પડકાર
૭. ક્રાંતિની રૂપરેખા
૮. ગાયત્રી મહામંત્રની વ્યાવહારિક સાધના
૯. વંદનીય માતાજીનાં પ્રવચનો
૧૦. પ્રબંધ વ્યવસ્થા, એક સામર્થ્ય, એક કુશળતા
૧૧. લગ્નના આદર્શો અને સિદ્ધાંતો
૧૨. સફળ જીવનની દિશાધારા
૧૩. ધર્મ ચેતનાનું જાગરણ અને આદ્વાન
૧૪. આસ્તિકવાદ : તથ્ય તેમજ સત્ય
૧૫. જીવનની સર્વોપરિ આવશ્યકતા આત્મજ્ઞાન
૧૬. સભ્યતાનો શુભારંભ
૧૭. સર્જનહારનો પરમ પ્રસાદ : પ્રખર પ્રજ્ઞા
૧૮. સૌના માટે સરળ ઉપાસના-સાધના
૧૯. પ્રજ્ઞાપુરાણ કથામૃતમ્
૨૦. ઋષિચિંતનના સાન્નિધ્યમાં
૨૧. ચેતનાની શિખરયાત્રા ભાગ-૧
૨૨. ચેતનાની શિખરયાત્રા ભાગ-૨