

## દીવાનો પ્રકાશ નહીં પણ મનનો પ્રકાશ. - દીપાવલી

એકબીજાને કેહવા માટે ઘણા શબ્દો છે. વડીલો બાળકોને કહેવા માંગે છે ને બાળકો વડીલોને કહેવા. પરંતુ સમજણ નથી કેળવાતી. નથી સમજાતું કે કહેવું શું છે? સ્પષ્ટ બોલાયેલા શબ્દો માત્ર કાનને અથડાઈને પાછા પડી જાય ને હતા ત્યાંના ત્યાં જેવી પરિસ્થિતિ ઉભી થાય. આ દિવાળીમાં આપણે દીપ પ્રાગટ્યની સાથે ઘરમાં તો અજવાળું પાથરીશું પરંતુ મનમાં કેમ કરીને અજવાળું પાથરશું? મનમાં રહેલા અંધકારને દૂર કરવાનો અથાગ પ્રયત્ન તો માત્ર આપણે જ કરવો રહ્યો. કારણ કે મન આપણું છે અને આપણે જ તેને બદલવાનું છે. બીજાને બદલવાની બહુ વ્યથા કરી ને બહુ ધમપછાડા કરી જોયા. પરંતુ હવે તો આપણે જ બદલાવું પડે. પરંતુ મગજ એવું છે ને કે જે બદલાવ નથી ઇચ્છતું. મગજ સતત કહ્યા જ કરે છે કે હું શા માટે બદલાવું? કારણ અસ્તિત્વનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત બને છે. અને જો અસ્તિત્વ જ નથી તો કંઈ જ નથી. એ તો કદાચ વાસ્તવિકતા છે. પરંતુ ક્યારેક જતું કરવામાં અથવા તો નમી જવામાં જે મઝા છે ને તે કદાચ લડી લેવામાં નથી. કારણ અહંકાર જ ડરનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. સેલ્ફ -એસ્ટીમ ઉપર વાર સતત થયા જ કરે છે. કોઈ મને દબાવી જશે. મને કોઈ હરાવી જશે તેનો ડર સતત માનવીને લડતો જ રાખ્યો છે. અને તેથી જ જગ જીતવાનું કાર્ય હાથ ધરતો માનવી પોતાને જીતી જ નથી શકતો. આ દીપાવલી આવી ને ચાલી પણ ગયી. પણ હવે જાગીને મનનો અંધકાર દૂર કરીને સકારાત્મક વિચારોના દિવારૂપી અજવાળું પાથરીએ.

તું ચાલ્યો જાય તારી તલવાર સાથે,

લડાઈ લડ પોતાની સાથે, તો તું કહેવાય સાચો લડવૈયો,

બાકી જગ જીતીને તો ભળવું માટીમાં જ ને.

લાગણીઓને સમજવાની સાચી રીત:

આપણે વિચારીએ કે શા માટે પ્રેક્ટિકલ નથી બનાતું? શા માટે લાગણીઓ ખોટા અને સાચા નિર્ણયોને કરાવે છે ને શા માટે માનવી તેના પરિણામોને ભોગવ્યા કરે છે? સૌથી મહત્વની વાત આપણે વિચારો ઉપર નાભેલા છીએ. અને વિચારો લાગણીઓને ઓપ આપે છે. વિચારોથી લાગણીઓને વેગ મળે છે. અને જેમ જેમ વિચાર બદલાય છે તેમ આપણી લાગણીઓમાં ભરતી અને ઓટ આવતી જાય છે. સ્પષ્ટતા કરું તો મારા એક મિત્ર થોડા સમય પહેલા ડિવોર્સના ભોગ બન્યા. દસ વર્ષે જુના પ્રેમ સંબંધો ખટાશથી પુરા થયા. અને મારા મિત્રને એક ઊંડો ઘા આપી ગયા. સતત મારા મિત્રને પોતાની પત્ની માટે નફરતનો ભાવ રહેતો. જ્યારે પણ કોઈ સારા પતિ-પત્નીને જોતા તો મન રિસેન્ટમેન્ટથી ભરાઈ જતું. હજું પણ બદલો લેવાની પીડા તેમની અંદર પ્રજ્વલિત હતી. અમે પણ ઘણા સમય બાદ મળ્યા ત્યારે મારો સ્વભાવિક જ ઉદ્ગાર નીકળ્યો કે કેમ આટલો ગુસ્સો છે? શા માટે હારી ગયાની હીન ભાવના સાથે જીવી રહ્યા છો? આખો ભૂતકાળ જાણ્યા બાદ મારા મિત્રને મેં કહ્યું કે જ્યારે તમે વાતની શરૂઆત કરી ત્યારે તમારી લાગણીઓમાં ગુસ્સો, બદલો લેવાની ભાવનાની ઝલક મળતી હતી. પરંતુ

જેમ જેમ તમે વાતના ઊંડાણમાં જતા ગયા તેમ તેમ જ તમારા લાગણીનો પ્રવાહ બદલાયો ને હવે તમે થોડા નરમ થયા. થોડું મારા મિત્રએ પણ ઓબઝર્વ કર્યું અને તે સમજ્યા કે હા લાગણીઓમાં તો ભરતી અને ઓટ આવ્યા જ કરે છે. અને આપણે તે ભરતી અને ઓટ પ્રમાણે વર્તન, વાણી અને વ્યવહાર કરતા જ રહીએ છીએ. તો કરવું શું? બસ આ જ સમજ કેળવવાની જરૂર છે. જરૂર છે કે લાગણીને સમજો. કારણ લાગણીઓ આવે છે ને જાય છે. લાગણીઓ બદલાય કરે છે અને આપણે પોતાને તે રીતે ઢાળ્યા જ કરીએ છીએ. તો તેની લાગણીઓનો પ્રત્યુત્તર આપો જે લાગણીઓ મહત્વની છે. જે તમારી ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ કરે છે. બીજી મહત્વની વાત

સ્વ ઉર્જાનો સંગ્રહ અને વ્યય:

ક્યારેક અનુમાન કરવામાં આપણે એટલી ઉર્જા વ્યય કરીએ છીએ જેટલી ઉર્જા કદાચ આપણે સંગ્રહ કરીએ તો ખરેખર પોતાનો વિકાસ શક્ય બને. પેલી વ્યક્તિએ મને આવું કીધું તેને મને એવું સંભળાયું જેવી તુચ્છ વાતોમાં આપનો સમય અને ઉર્જા બંને બરબાદ કરીને પોતાના મગજને જ ડસ્ટબીન બનાવી દઈએ છીએ. પરંતુ શા માટે બીજા વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ માટે અનુમાન લગાવવું. શા માટે કોઈ કશું પણ બોલી જાય તો આપણે તેને પોતાના મન પર લગાવી દેવું. સામાન્ય ઉદાહરણ આપું કે કોઈ આપણી જાતિ પ્રમાણે ભાઈ કે બહેન કરીને સંબોધ કરે તો આપણે તેનો સ્વીકાર કરીએ છીએ. પરંતુ કોઈ સ્ત્રી જાતિને ભાઈ કે પુરુષ જાતિને બહેન કરીને સંબોધે તો તે સ્વીકાર નથી કરતા. તે જ પ્રમાણે કોઈના મંતવ્ય શા માટે આપણે આપણા મન ઉપર લગાડવા. શા માટે તે સંબોધનોને સાચા માનીને તે લેબલની સાથે જીવવું. અને શા માટે ક્રોધ અને રિસેન્ટમેન્ટ રાખવું? ત્યારે જો આપણે વિચારીએ કે તે વ્યક્તિની એટલી બુદ્ધિ ક્ષમતા નથી અથવા તે વ્યક્તિની સમજણ જ આ છે તો તે સંબોધન મન ઉપર નહીં લાગે. પરંતુ કદાચ હાસ્ય સ્વરૂપ બની શકે છે. તમે તમારી લાગણીઓ તેની પાછળ નહીં વાપરીને પોતાના કાર્યમાં તે ઉર્જા વાપરશો. તો ચાલો આ દીપાવલીથી પોતાના મનને પ્રજ્વલિત કરીએ. પોતાને સમજીને નહીં કે બીજા વ્યક્તિને સમજાવીને.

**નમસ્કાર.**