મનની સ્વસ્થતા માટે ખુશી જેવો ખોરાક નથી

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ (San Diego U S A) મોબા. +91-9825892710

જેટલી જાગરુકતા લોકોમાં આજે શારિરીક સ્વાસ્થ્ય માટે છે તેટલી જાગરુકતા શું માનસિક સ્વસ્થતા માટે છે? આજે જ્યારે મેડિકલ સાયન્સ પણ એમ કહી રહ્યું હોય કે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા 80 ટકાથી વધુ રોગો માટે માનવીનું મન જવાબદાર છે, તો પણ આપણે આપણી મનની દુરસ્તી માટે ખાસ કોઈ ચિંતા કરતા નથી. અતિશય ભૌતિકવાદી અભિગમ, ભાગદોડ વાળું ઝડપી જીવન, વધુ પડતી સ્થૂળ લાલસાઓ, આકાંક્ષાઓને કારણે આજે મોટા ભાગના લોકો કોઈ ન કોઈ રીતે તણાવ, વ્યગ્રતા, હતાશા, ચિંતા, ભય, અનિંદ્રા જેવી માનસિક વિકૃતિઓથી પિડાઈ રહ્યાં છે. થોડી ક્ષણો માટે અનુભવાતી કેટલીક ક્ષણભંગુર ખુશીઓને બાદ કરતાં માણસના જીવનમાંથી સ્થાયી ખુશી તો જાણે ગાયબ થઈ ગઈ હોય તેમ જણાય છે. શારીરિક સ્વસ્થતા જાળવી રાખવા માટે જેમ સંતુલિત તેમજ પૌષ્ટિક આહારનું ખુબ જ મહત્વ છે, તેજ રીતે માનસિક સ્વસ્થતા માટે ખુશી જેવો બીજો કોઈ પૌષ્ટિક ખોરાક નથી. સ્થાયી ખુશીની અનુભૂતિ માટે આપણે સૌએ પ્રયત્નશીલ થવાની આજના સમયે તાતી જરૂરત છે. ખુશ રહેવું આપણને ગમે પણ છે, ખુશીની શોધમાં આપણે ભટકીએ પણ છીએ પરંતુ આપણી આ શોધ શું સાચી દિશાની શોધ છે?

મોટાભાગે આપણે આપણી ખુશી વસ્તુઓમાંથી, વૈભવોમાંથી કે સાધનોમાંથી પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પરંતુ વસ્તુ કે વૈભવને એન-કેન-પ્રકારેણ પ્રાપ્ત કરવાની ઘેલછામાં, તેના માટેની દોડધામમાં આપણે આપણી ઘણી બધી નાની-નાની ખુશીઓનું બલિદાન આપી દઈએ છીએ. ચાલો, વસ્તુ કે વૈભવને આપણે ઉપલબ્ધ તો કરી લઈએ છીએ, તેની ક્ષણિક ખુશી કે આનંદ પણ માણી લઈએ છીએ પરંતુ થોડી ક્ષણોમાં જ વસ્તુઓની જાળવણીની ચિંતા, તે ખોવાઈ ન જાય કે તુટી ન જાય તેની ચિંતા, તે ચોરાઈ ન જાય તેનો ભય માથા પર સવાર થઈ જાય છે. ખુશી માટેની આ દિશાની આપણી દોડ કેટલી યથાર્થ છે?

કેટલાંક લોકો આપસી સંબંધોમાંથી ખુશી મેળવવાનો પ્રયાસ કરે છે. નવા-નવા સબંધોમાંથી વ્યક્તિને ક્ષણિક ખુશી પણ મળે છે. પરંતુ આપણા મોટાભાગના સંબંધો નિસ્વાર્થ, નિર્મળ પ્રેમ પર આધારિત હોવાને બદલે સ્વાર્થ, મોહ, અહંકાર પર વધુ આધારિત છે. એટલે થોડા સમયમાં જ સંબંધોમાં મનમુટાવ, કડવાસ ઉભી થાય છે અને ત્યાં આપણી ખુશી ઉડી જાય છે. આપણે આજે જોઈ રહ્યાં છીએ કે આપણા આપસી નજદીકના સંબંધોમાં પણ સંઘર્ષનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. એટલે સબંધો માંથી ખુશી મેળવવાનો પ્રયાસ લાંબે ગાળે મૃગતૃષ્ણા સમાન સાબિત થાય છે.

આજે માણસને સ્થાયી ખુશીની અનુભૂતિ નહીં થવાનું બીજું એક કારણ એ પણ છે કે તેનું મન ભૂતકાળની વાતોમાં, ભૂતકાળમાં બનેલી ઘટનાઓમાં વધુ ભટકતું હોય છે. કેટલીક દુઃખદ કે ખરાબ ઘટનાઓને વારંવાર યાદ કરી તે પોતાની વર્તમાન ખુશીની ક્ષણોને ગુમાવી દે છે. તેજ રીતે ભવિષ્યની ચિંતાઓથી પણ એટલો જ ગ્રસ્ત રહે છે, જેથી તેની વર્તમાન ખુશી પણ છિનવાઈ જાય છે. વ્યક્તિએ વર્તમાનમાં જીવતા તેમજ વર્તમાનને સફળ બનાવતા શીખવું પડશે, તો જ તે સ્થાયી ખુશી મેળવી શકશે.

જીવનને ખુશીથી ભરી દેવું હોય તો કેટલીક બાબતો પર ધ્યાન આપવું આવશ્યક છે જેમ કે

- વસ્તુ કે વ્યક્તિમાંથી ખુશી શોધવાને બદલે સ્વયંમાં ડોકીયું કરી, તેને સ્વયંમાં શોધવાનો પ્રયાસ કરવો પડશે, કારણકે

ખુશી, આનંદ, પ્રેમ, શાંતિ એ આત્માના મૂળભૂત સ્વધર્મો છે. સાચી ખુશી આત્મામાં છુપાયેલી છે. એટલે બહાર ખુશીને શોધવાને બદલે આપણે આત્મચિંતન, આત્મદર્શન, આત્મખોજ દ્વારા ખુશીની અનુભૂતિ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

- વિષય યુક્ત, નકારાત્મક તેમજ વ્યર્થ સંકલ્પો તેમજ અધિરાઈ, અસહિષ્ણુતા, નફરત, ઈર્ષા જેવી નકારાત્મક ભાવનાઓથી દૂર રહો. હંમેશા સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક વિચારો રાખો. સવારે ઉઠતાની સાથે સંકલ્પ કરો કે આજે કોઈપણ સંજોગોમાં કે પરિસ્થિતિમાં મારે ખુશ રહેવું છે.
- કોઈપણ અલ્પ પ્રાપ્તિને કે સિદ્ધિને તમારી ખુશીનો આધાર ના બનાવશો, કારણકે અંતે તો આવી ખુશી મૃગતૃષ્ણા સમાન સાબિત થતી હોય છે.
- આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે સંતોષી નર સદા સુખી એટલે સદૈવ દરેક પરિસ્થિતિમાં કે પ્રાપ્તિમાં સંતુષ્ટ રહો તેમજ બીજાને સંતુષ્ટ રાખવાનો તેમજ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- કોઈપણ પ્રકારની મળેલી નિષ્ફળતાથી નિરાશ ના થશો. તમારા ઉમંગને ઉત્સાહને જાળવી રાખી લક્ષ સિદ્ધી માટેના તમારા પ્રયાસને બમણો કરી દો. એ “Failure is a key to success” એ ઉક્તિને યાદ રાખશો.
- ભૂતકાળની ભૂતાવળો અને ભવિષ્યની ચિંતાઓથી મુકત રહી વર્તમાનની દરેક ક્ષણને સફળ બનાવી દરેક ક્ષણની ખુશીને માણવાનો પ્રયાસ કરો.
- આપણા દ્વારા કોઈ ભૂલ થઈ હોય તો તેનો સહજ સ્વીકાર કરો, તેને માટે માફી માંગી લો અને હલકા થઈ જાઓ. મન પર કોઈ વાતનો બોજ રાખી ભારે ન થઈ જાવ.

ખુશી, આનંદ, સુખ એ આત્માના મૂળભૂત સ્વગુણો કે સ્વધર્મો છે. ખુશીની સ્થાઈ તેમજ ગહન અનુભૂતિ માટે ધાર્મિક ક્રિયાકાંડથી થોડા ઉપર ઉઠીને આપણે આધ્યાત્મિક બનવું પડશે. આધ્યાત્મિકતાનો એક અર્થ એવો પણ થાય છે. – અધિક આત્મિક-આધ્યાત્મિક અર્થાત્ જે વ્યક્તિ દેહભાનથી મુકત રહી વધુમાં વધુ સમય માટે આત્માની સ્મૃતિમાં સ્થિત રહેવાનો પ્રયાસ કરે છે તે આધ્યાત્મિક છે. આત્મિક સ્મૃતિ વ્યક્તિમાં સમત્વનો, વિશ્વબંધુત્વનો તેમજ પ્રેમનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી વ્યક્તિ સંઘર્ષથી કે અન્ય કોઈપણ પ્રકારની નકારાત્મકતા થી દુર રહે છે અને સરળતાથી પોતાની ખુશી જાળવી રાખે છે. અધ્યાત્મ એક વિજ્ઞાન છે, જે આપણને આત્મા, પરમાત્મા અને સૃષ્ટિનાટક અંગેના સિદ્ધાંતોની સ્પષ્ટ સમજ આપે છે. આવી સમજ દ્વારા તેમજ રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા આપણે આપણી આત્મિક સ્મૃતિમાં સરળતાથી સ્થિત થઈ, પરમાત્મા અભિમુખ બની પરમખુશી, પરમાનંદ તેમજ પરમસુખની અનુભૂતિ કરી શકીએ.

------- 000 -------