

પીડાને હથિયાર કેવી રીતે બનાવશો?

આપણાં જીવન વિષે આજે થોડીક વાતો કરવાનું મન થયું. ઘણાં સમયથી મનોમંથન ચાલતું હતું માનવીની (આપણી) વેદનાનું. વેદના જે માનવીના ઇન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ કરે. અભિમાનથી ઉછળતા લાગણીઓના સમુદ્રને જરાક વાર માટે વાસ્તવિકતાથી માહિતગાર બનાવે. વેદનાને ખરેખર જોઈએ તો ગુરુ સમાન છે. કારણ આપણને આપણાંથી જો કોઈ નજીક લઈ જાય છે ને તો તે આપણી વેદના. જો તેને મિત્રની જેમ જુઓને તો પોતાનું પ્રતિબિંબ દેખાય. અને જો શત્રુ તરીકે જુઓને તો ખરાં અર્થમાં આ જ વેદના જીવનનો અંત બને. અને તેથી જ આજે તમારાં મારાં મનની વાત કરવા જ બેઠી છું. આ વેદના નામની મનસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે શું કરી શકીએ? જ્યારે કોઈ રસ્તો ન મળે તો પોતાની પીડાને કેમ કરીને હળવી બનાવી શકીએ? ચાલો તો સાથે મળીને યા ની ચૂસકી સાથે પીડાને અને વેદનાને જીવનના મિત્ર બનાવતા શીખીએ.

વેદનાને સમજવાનો મંત્ર:

બહુ જ સરળ છે. જો આપ આપની માનસિક સ્થિતિને સમજશો તો વેદના સમજાઈ જશે. કારણ વેદના એક લાગણી છે. લાગણીનો ઉદ્ભવ સ્થાન એટલે આપણાં શરીરથી અનુભવાયેલા અનુભવો. જ્યાં અસ્વીકાર આવે ત્યાં દુઃખ અને સંતાપની લાગણી અનુભવાય. જ્યાં પોતાની અપેક્ષાઓ અને મહત્વકાંક્ષાઓ પૂર્ણ ના થાય ત્યાં આપણને અધુરાપણાંનો અનુભવ થાય અને કઈંક રહી ગયું છે જેવું જ કઈંક મન વિચાર કરે. તો સૌથી પહેલાં સમજવાની આપણી અપેક્ષાઓને. શું આપણે બીજાને જવાબદાર ગણીએ છીએ જો અપેક્ષાઓ પૂર્ણ નથી થતી તો. ઉદાહરણ સ્વરૂપે સમજાવું તો આપ જીવનમાં કઈંક બનવા માંગો છો પરંતુ બની નથી શક્યા. કારણ કોઈંપણ હોય પરંતુ જો આપની અંદર હજુ પણ તે જ વ્યક્તિત્વ બનવાની પ્રબળ ઈચ્છા હશે તો આપ કોઈંપણ વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ તે બની શકશો. પરંતુ જો આપ પોતાના નકારાત્મક વિચારોને થોડીક ઢીલ આપશો તો અપેક્ષા તો પૂર્ણ નહીં થાય અને સામે અપૂર્ણતાની માનસિકસ્થિતિ બીજાને જવાબદાર ગણાવશે. અને શરૂ થશે બ્લેમ ગેમ. છેલ્લે કોઈં નહીં મળે તો નસીબ અને ભગવાનને જવાબદાર ગણીને પોતાની વેદનાને શત્રુ બનાવી તેના ગુલામ બની જવાશે. પરંતુ આજ વિષમ પરિસ્થિતિઓ ઉપર ધ્યાન ન રાખીને જો આપ માત્ર જે વ્યક્તિત્વનું અથવા તો પરિસ્થિતિનું ઘડતર કરવું છે તેની ઉપર ધ્યાન દોરશો તો આપમેળે પરિસ્થિતિઓ બદલાશે અને વેદનાને સકારાત્મક વાચા મળશે. તો આજે જ આ મંત્રને સાધ્ય કરો અને જુઓ.

એક્શન સ્પીક્સ મોર ધેન જસ્ટ ટોક:

તમારાં કાર્યો (કર્મો)નો અવાજ વધારે હોવો જોઈએ માત્ર વાતો કરતાં. જે વ્યક્તિ કઈંક કરવા માંગે છે તે બોલે છે ઓછું અને કરે છે વધારે. માત્ર પોતાના કામથી જ પરિણામ આપીને સાબિત કરે છે કે પોતે પોતાના વિચારોથી અને લાગણીઓથી પણ વધારે છે. શાસ્ત્રોમાં પણ જણાવ્યું છે કે આપણે આપણાં શરીર અને લાગણીઓથી પણ વિશેષ છીએ. કારણ આપણે સૌ આત્મા છીએ. અને આપણે જે ધારીએ

છીએ તે કરી શકીએ છીએ. આ કોઈ શેખચલ્લીની વાતો કે વિચારો નથી. કોઈ ફિલોસોફી નથી પરંતુ પોતાના મન ઉપરનો પોતાનો કંટ્રોલ છે. મન વાયુ વેગે અહીંયા અને ત્યાં માત્ર ભટકતું જ હોય છે. એને ત્યાં જ મજા આવે છે જ્યાંથી ઇન્દ્રિયો અને અહંકારનું પોષણ થાય. અને માટે જ ભગવાને આપણને મગજ અને મન બંને આપેલ છે. તો વિષમ પરિસ્થિતિની ફરિયાદ જ કરવી છે કે કઈક પરિસ્થિતિને બદલવા માટે મહેનત કરવી છે. નક્કી આપને કરવું પડશે. આપની પાસે હંમેશા બે ઓપ્શન છે. ક્યાં તો સારું જીવન જીવીને કઈક બીજા માટે કરીએ ક્યાં તો આખીય જિંદગી માત્ર રોડડા રડીએ. હવે નક્કી તમે કરો તમારે શું જોઈએ છીએ?

વેદનાને વાચા આપો.

કદાચ જે પણ વ્યક્તિઓ આ લેખને વાંચી રહ્યા છે તે વિચારતા હશે કે કેવી રીતે શક્ય બનાવું અશક્યને. શું માત્ર સંઘર્ષ અને વેદનાને લઈને જ માત્ર જીવનને જીવવાનું. એક પતે છે ને બીજું આવે છે. આ વેદનાને કેમ સહન કરવી. જો કોઈપણ વ્યક્તિના જીવનનું તારણ કાઢીએને તો ખ્યાલ આવશે કે વર્ષો સુધી તેમને વેદનાનો સામનો નથી કરવો પડ્યો. પરંતુ જે તે સમયે જ્યારે વેદનાનો સામનો કરવો પડ્યો હશે તેને વારંવાર મનથી જીવવાની આદત જ વધુ પડતી વેદના આપે છે. ઉદાહરણ સ્વરૂપે જણાવું તો જ્યારે આપ ખૂબ બીમાર પડી ગયા હશો તો આપ જ્યારે પણ કોઈ બીજી વ્યક્તિને બીમાર પડતાં જુઓ અથવા સાંભળો છો તો તમારી બીમારીને યાદ કરો છો. કે હ મરી સાથે પણ આવું જ બન્યું હતું. તે જ વિચારો અને દુઃખ મનમાં જીવંત બની જાય છે. પરંતુ જો આપ તે જ સમયે આવેલી એ વેદનાની પળોને અને તેની શક્તિઓને પોતાની સર્જનાત્મકતા તરફ વળાશો તો તમારી વેદનાને જ વાચા મળશે. દુઃખ જ તમારી શક્તિ છે તેને યાદ રાખો અને તે શક્તિઓને વ્યર્થ ન જવા દો. માત્ર આ શક્તિઓને સાચી દિશામાં વાળીને કઈક નાવું સર્જન કરો. અને વેદનાને વાચા આપો.

નમસ્કાર.