

માનસિક અવરોધો સામે જીત - સંકલ્પશક્તિ

અત્યારના (માનવીની) આપના જીવનની જો વાત કરીએ તો માનસિક અવરોધો સ્પીડ બ્રેકરની જેમ આપણી ગાડીની ગતિને ધીમી પાડી દે છે. પરંતુ રસ્તા ઉપર તો આપણને ખબર જ છે કે ફરી પાછી ગાડીને એક્સલરેટર આપીને ઝડપ વધારી શકાય. તો પછી જીવનની ગાડી શા માટે એક્સલરેટ નથી કરી શકતા? શા માટે જીવનની ગાડી ધીમી પડી જાય તો ફરી પછી ઝડપ નથી પકડી શકતી?

આજે માનસિક અવરોધો, જીવનના એ સ્પીડ બ્રેકર વિષે થોડી વાત કરીએ. આ દિવાળીના પર્વમાં કઈંક પોતાની અંદર જ રહેલા તે અંધકારને દિવાના પ્રકાશથી દૂર કરીએ. દિવાળી માત્ર તહેવાર નથી પરંતુ સંકલ્પશક્તિનો પર્વ છે. સંકલ્પ કઈંક કરવાનો, સંકલ્પ કઈંક બનવાનો, સંકલ્પ સારું જીવન જીવવાનો, સંકલ્પ બીજા માટે કઈંક કરી બતાવવાનો. દિવાળીની અમાસે પોતાના ઘરને જેમ દીવાથી પ્રજ્વલિત કરીએ. એવા નાના-નાના સંકલ્પ કરીએ જીવનમાં કે હવે પછીનું આખું વર્ષ અને ૩૬૫ દિવસ નવું વર્ષ બની રહે. આપની સાથે સાથે આજે હું પણ આ સંકલ્પરૂપી દિવાઓથી આપનું અને મારું જીવન પ્રકાશવાન કરું તેવી આશા સાથે આજના આ અનુઠા વિષય સાથે મારા નવા લેખની શરૂઆત કરું છું.

માનસિક અવરોધો શું છે? શા માટે તે અવરોધક બને છે?

માનસિક અવરોધો એટલે આપના જીવનની વાસ્તવિકતા. આપ જે કઈંપણ છો અંદરથી તે જ તમારું વ્યક્તિત્વ અને અસ્તિત્વ બંને છે બહારથી. તે વ્યક્તિત્વથી બહારની દુનિયામાં આપણું પ્રભુત્વ છે. અને તે જ અસ્તિત્વ સાથે તમારું જીવન સંકળાયેલું છે. પરંતુ આપના માનસિક અવરોધોને આપ હજુ ઓળખી નથી શક્યા. આ કયા અવરોધો છે જે તમારાં જીવનની સરળ યાત્રાને જટિલ બનાવે છે. તમારો આત્મવિશ્વાસ ડગી જાય અને અંત માત્ર તે અવરોધોની ગુલામીથી આવે. તો તમારાં માનસિક અવરોધોને ઓળખવાની જરૂર છે. ચિંતા, ગુસ્સો, તાણ, અસ્પષ્ટતા, દુઃખ, નિરાશા, ચડસા-ચડસી, દેખા-દેખી, બળતરા, અપૂરતો આત્મવિશ્વાસ, થાક, નકારાત્મક વિચારોની જીત, જૂઠ વગેરે વગેરે. આ બધા માનસિક અવરોધોના નામ છે. અને આ માનસિક અવરોધો તમે જે છો તેનાથી તમને દૂર રાખે છે. સાચી વાત છે ને? આપ આ અવરોધોની ગુલામીમાં છો છતાંય તમારો અહંકાર તમને તમારી સુધી પહોંચવા નથી દેતો. સાચું હશે કદાચ. પરંતુ આજે તમને એક વચન આપું છું. આ વિષયને વાંચ્યા બાદ આપ તે વ્યક્તિત્વ નહીં રહો જે આપ છો. આપ ચોક્કસ તે વ્યક્તિને વિચારશો જે આપ બનવા માંગો છો. તો આ યાત્રામાં મારો સહકાર આપશોને?

૧) માનસિક અવરોધોને સમજો.

સૌથી મહત્વની વાત શું આપે ક્યારેય માનસિક અવરોધોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે? શું પોતાની સાથે બેસીને આ અવરોધોનો સામનો કરેલો છે? જો ના તો આજે સમજશો કે તમારાં માનસિક અવરોધોને સમજવા માટે જરૂરી છે કે આપ શું અનુભવ કરો છો? અને શા માટે? તમારી લાગણીઓ તમારાં જીવનનું હોકાયંત્ર છે. તે જ તમારાં જીવનની દિશા નક્કી કરે છે. અને માટે જ જેમ મે આગળ જુદા જુદા પ્રકારના અવરોધોના નામ આપ્યા તેને આપ સમજો. ઉદાહરણ સ્વરૂપે જો આપ ચિંતાથી પીડાઈ રહ્યા છો. વર્તમાનમાં અંધકાર છવાયેલો છે અને ચિંતાથી ભવિષ્ય તરફ મીટ માંડીને બેઠાં છો તો પોતાને પૂછો શું આ ચિંતા વ્યાજબી છે? શું આ વર્તમાનની ચિંતાથી ભવિષ્ય ઉજ્જવળ થશે? અને જો જવાબ તમારો “હા” આવે તો તમે ચોક્કસ ચિંતા કરો. હું તો એવું કહીશ કે દિવસમાં દસ કલાક ચિંતા કરતાં હોવ તો વધારે માત્રામાં કરો. પરંતુ તમારો જવાબ “ના” છે અને તમારું મન ચેતવે છે તમારી નાકામની ચિંતાથી તો થોભો. વિચારો અને સંકલ્પ કરો કે જ્યારે પણ મનમાં ચિંતાના વાદળો ઘેરાશે ત્યારે એક નવા સકારાત્મક વિચારના બીજ રોપીશ. અને તેનું માવજત કરીને તેને ઘટાદાર વૃક્ષ બનાવીશ. તો કયા સકારાત્મક વિચારનું બીજ તમે રોપવા માંગશો?

પોતાના માનસિક અવરોધોને સમજવા માટે જરૂરી છે સંકલ્પરૂપી દીવાનો પ્રકાશ પાથરો અને આ દિવા છે:-

દીવો ૧: પોતાની સાથે વાત કરો.

દીવો ૨: પોતાની લાગણીઓથી ભાગો નહીં તેનો સામનો કરો.

દીવો ૩: પોતાના અવરોધોને સ્પષ્ટપણે કાગળ-પેન લઈને લખો અથવા ચિતરો.

દીવો ૪: પોતાના અવરોધોને ભવિષ્ય ઉપર મૂલતવો નહીં.

દીવો ૫: કોઈપણ વસ્તુના બંધાણી થયાં વિના પોતાના અવરોધો સામે મહાભારત કરો.

૨) પાંચ પાંડવો સો કૌરવોની આ તો વાત છે.

જેટલા પણ માનસિક અવરોધોના જો નામ લખવામાં આવે તો તેટલા નામ થશે જેટલા સો કૌરવો છે. પરંતુ પાંચ પાંડવો જે આપની પાંચ ઇન્દ્રિયો અને જેના સારથિ (શ્રી કૃષ્ણ) આપની આત્મા છે. હવે તમારી ઉપર છે કે આપ મહાભારતના યુદ્ધમાં (દ્વંદ્વ) કોનો સાથ આપો છો. અંધકારનો ધ્વસ્ત કરીને જો આ અવરોધોની સામે ઊભા રહેશો એક સંકલ્પની મશાલ સાથે તો જીત તમારી થશે. કદાચ આ યુદ્ધમાં તમે જે વ્યક્તિત્વ સાથે નીકળ્યા છો તે ક્યાંક ગુમ થઈ જાય અને એક નવા વ્યક્તિનો જન્મ થાય. તો આ નૂતનવર્ષ ઉપર મારી સાથે થોડાંક સંકલ્પને લઈ શકશો?

સંકલ્પ ૧ : ફરિયાદ નહીં પરંતુ આશીર્વાદને ગણીશ.

સંકલ્પ ૨ : જીવનના હેતુને નક્કી કરીશ.

સંકલ્પ ૩: મારી અંદર શું છે? કઈ લાયકાત છે તેને વિકસાવીશ.

સંકલ્પ ૪: જ્યાં નકારાત્મક વાત થાય છે તે જગ્યાનો સદંતર બહિષ્કાર કરીશ.

સંકલ્પ ૫: મારું જીવન મારું છે. બીજાના માથે દોષના છાણાં નહીં થાપુ.

માનસિક અવરોધો જીવનમાં ઊભા કરેલા છે. હોતા નથી. માત્ર પ્રેમનો અભાવ છે, જ્યાં અહંકાર ગુરુ છે ત્યાં તે અવરોધો કૌરોવોની સેના છે. પરંતુ જ્યાં સંકલ્પનો દીવો પ્રગટાવવામાં આવે તો આ અંધકારનો નાશ શક્ય છે.

૩) અંધકાર અને પ્રકાશ બંને સાથે નથી રહી શકતા.

ક્યારેક વિચાર્યું છે કે મનમાં આનંદનો ભાવ હોય પરંતુ વિચારો ચિંતાજનક, ભયરૂપ હોય? શક્ય છે? નથી. તેવી જ રીતે જ્યાં પ્રકાશ છે ત્યાં અંધકાર આપોઆપ વિલીન થઈ જાય છે. અન્ન માટે જ જ્યાં આપણું મગજ એક જ સમયે એક જ વિચાર કરી શકે છે તો શા માટે નકારાત્મક વિચારને કરવો જોઈએ? જો એક સકારાત્મક વિચાર સો નકારાત્મક વિચારને મારવાની ક્ષમતા ધરાવે છે તો શા માટે સકારાત્મક ન વિચારીએ? વિચારજો થોડુંક. મંથન કારણે તો ચોક્કસ મારી વાત સમજાશે. જીવનનો દ્રષ્ટિકોણ બદલીને તો જુઓ. કદાચ બનેલી નકારાત્મક ઘટના ભલેને તે પછી કેટલી પણ મોટી કેમ ના હોય શું તમને ઘડી રહી છે? શું તમે તેમાંથી જીવનના પાઠ શીખી રહ્યા છો. અને જો “હા” તો તમારો દ્રષ્ટિકોણ સકારાત્મક છે. પરંતુ જો તે ઘટનાને અને તે વ્યક્તિઓને આપ કોસી રહ્યા છો તો તમારી ઘટના તમારી શિક્ષક નહીં પરંતુ તમારી શત્રુ બનશે. જો આ વાત ગળે ન ઊતરતી હોય તો થોડાંક ભૂતકાળમાં જાઓ. યાદ કરો કોઈ અણગમતી ઘટનાને. અને તે ઘટેલી ઘટના બાદ તમે શું તે જ વ્યક્તિ રહ્યા છો? શું તે ઘટના આપને તક આપીને ગઈ જે તમે હોવા જોઈએ? અને જો એ નવા વ્યક્તિનો જન્મ થયો તો તમે ખરાં અર્થમાં ગીતાજીનો સાર સમજ્યા છો. “જે થાય છે, જે થયું છે અને જે થવાનું છે તે સારાં માટે જ છે.”

૫) સંકલ્પની શિસ્તતા:-

જાણો છો જ્યારે રસ્તામાં સ્પીડ બ્રેકર આવે અને જો વધારે ગતિમાં વાહન હોય તો ઝાટકો લાગે છે. કદાચ આ અનુભવ બધાએ જીવનમાં એકવાર તો કર્યો જ હશે. પરંતુ જો શિસ્તબદ્ધ રીતે વાહનને ધીમું પાડો તો સરળતાથી સ્પીડ બ્રેકરને ઓળંગી શકો છો. તો શું આ જ રીતે શિસ્તતાથી સંકલ્પ કરી શકીએ આજે? થોડાંક શિસ્ત શિખવાના અને શિસ્તતાથી જીવન જીવવાના. નાના સંકલ્પ છે બહુ મોટા નહીં. પરંતુ જીવન ચોક્કસ શિસ્તબદ્ધ બની જશે. સંકલ્પ કરો ખોટી ચોવટ નહીં કરો. હા! કદાચ આપને ખબર નથી પરંતુ પારકી પંચાત એટલે અત્યારનું સોશિયલ મીડિયા. શું આપ આ જ સોશિયલ મીડિયાનો

ઉપયોગ ઓછો કરી શકશો? હજારોની સંખ્યામાં મિત્રો બનાવવા કરતાં એક સાચો મિત્ર બનાવી શકશો? માધ્યમનો ઉપયોગ માધ્યમ તરીકે કરો નહીં કે માધ્યમ બનીને.

સંકલ્પ કરો કે પોતાના માટે કંઈક કરશો. અહીંયા થોડાં સ્વાર્થી બનવું પડશે. પોતાના માટે સમય ફાળવીને પોતાના જ રસપ્રદ વિષયોને કેળવો. કોઈપણ જાતના વળતરની આશા વિના તે વિષયને કેળવો. અને જુઓ તો ખરાં તમે કેટલા વિષયોને કેળવી શકો છો?

૬) બહાના, બહાના અને માત્ર બહાના.

તમારું મન ચંચળ છે. અને તમારું મગજ નકારાત્મક વિચારોનું બંધાણી. તેથી જ જ્યારે આપ સંકલ્પ કરશો કંઈક નવું કરવાનો, કંઈક બદલાવ લાવવાનો તો તમને જાત-જાતના બહાના સુઝશે. અને છેવટે અહંકારના પગ પકડીને બેસી જશો. પરંતુ ખરા અર્થમાં પોતાના જ બહાનાને કારણે અત્યારની પરિસ્થિતિમાં છો. અને માટે જ કોઈને પણ જવાબદાર ન બનાવો. પરંતુ પોતાની જવાબદારીને ઉઠાવો અને પોતાના જ બહાનાને સમજો.

મહત્વની વાત યાદ રાખો. માનવીની સંકલ્પશક્તિ સામે કોઈપણ માનસિક અવરોધો ઘૂંટણીયે પડે છે. જો આપ ખરેખર આપના જીવનને પ્રકાશમય બનાવવા ઈચ્છો છો તો આજે જ નક્કી કરો શું કરવું છે? માનસિક અવરોધોને વળગીને બિચારા બાપડા બનીને માત્ર સહાનુભૂતિની ભીખ માંગવી છે કે ખરેખર સંકલ્પશક્તિથી પ્રેમનો પંથ પકડવો છે. જીવન તમારું છે અને માટે જ તમારી પસંદગી છે. શું જોઈએ છે? ડગલે ને પગલે મળતા માનસિક અવરોધો કે સંકલ્પશક્તિ.

નુતન વર્ષની શુભકામનાઓ આપને અને આપના પરિવારને. તમારું જીવન સંકલ્પભર્યું રહે.

આપની લેખિકા

પુવાંગી શુક્લ