

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં મનોવિજ્ઞાન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

ડૉ. ભરતકુમાર પી.માળી

અધ્યાપક-ડી.ડી.ચોકસી કોલેજ ઓફ સેક.અજ્યુ.,પાલનપુર

સારાંશ

સારાંશ:- સમગ્ર જીવ સૃષ્ટિમાં એક ડોકિયું કરીશું તો જણાઈ આવશે કે બધી સૃષ્ટિમાં પોતાને મળેલાં મન,વચન અને તનથી માનવ જ એક જુદો તરી આવે છે.મન પ્રાયઃ બધાની પાસે છે.તન પણ સહુને સાંપડ્યા છે.વચનની પણ કોઈ કોઈને ભેટ સાંપડી છે પરંતુ વિચાર કરવા સમર્થ જેવું મન એ વિચારને આચારમાં ઉતારી શકવા સમર્થ જેવું તન માનવને મળ્યું છે એવું તો કોઈનેય મળ્યું નથી.મન,વચન અને તનના આ ત્રિભેટે ઊભેલો માનવ જો ધારે તો જીવમાંથી શિવ બની શકે અને એ ધારે તો માનવ મટીને દાનવ પણ બની શકે.મનઃ એવ મનુષ્યાણાં કારણ બન્ધમોક્ષયોઃ|જીવનનું સર્વોચ્ચ વિજ્ઞાન,તત્ત્વજ્ઞાન અને અધ્યાત્મને જાણવા માટે પણ મનની કેળવણી અત્યંત આવશ્યક છે અને ગીતામાં મનને મારવા માટેની નહીં પરંતુ મનને વાળવા માટેની સૈદ્ધાંતિક સમજૂતી આપેલી છે અને આ રીતે મનોવિજ્ઞાનનો સર્વોત્કૃષ્ટ ગ્રંથ પણ ગીતા જ છે.શોકગ્રસ્ત,મોહગ્રસ્ત અને વિષાદથી ત્રસ્ત એવા અર્જુનને ધર્મયુદ્ધ કરવા માટે પ્રેરિત કરવા શ્રી કૃષ્ણએ જે સંવાદ રૂપી યોજના કરી તે મનોવિજ્ઞાનનાં સિદ્ધાંતોના આધારે જ હતી.અર્જુનને સ્વકર્મ માટે તૈયાર કરવા માટે હતો વા પ્રાપ્સ્યસિ સ્વર્ગ જિત્વા વા ભોક્ષ્યસે મહીમ્ | આ શ્લોક કહી ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ અર્જુનને Try for the best and ready for the worst નો મનોવિજ્ઞાનનો સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો છે.મનને ખરાબ કે ન ધારેલાં પરિણામને માટે કઈ રીતે સંભાળવું તેનું માર્ગદર્શન પણ ગીતામાંથી જ સાંપડે છે.સુખદુઃખે સમે કૃત્વા | ગીતા જીવનની દરેક પરિસ્થિતિમાં મનઃસ્થિતિની સમતુલા ટકાવી રાખી,મનનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનું કહે છે.મનની સમતા રાખીને જ મનુષ્ય પાપના બંધનથી મુક્ત રહી શકે છે.ગીતા મનને સમજવામાં ભાર આપે છે અસંશયં મહાબાહો મનોદુર્નિગ્રહં ચલમ્ કહી મનને સાવધાની પૂર્વક સંભાળવાનું કહે છે તેમજ મનને સંભાળવાનો બે રસ્તાઓનું પણ વર્ણન કરે છે.અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે | અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય મનને સંયમિત કરવાનું જણાવે છે.મનોઆધીન જેટલી પણ

સમસ્યાઓ છે તે દૂર કરવાનું અનોખું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર પણ છે.વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યની તમામ માનસિક તકલીફોના મૂળમાં અસંતોષ,પરિગ્રહ અને લોભ-લાલચ જ છે.અતિ લોભ તે પાપનું મૂળ એ લોકોક્તિ અનુસાર લોભઃ પાપસ્ય કારણમ્ એ નીતિ-વચન પ્રમાણે કામઃ ક્રોધઃ તથા લોભઃ તસ્માત્ એતત્ ત્રયં ત્યજેત્ | ગીતા કથન મુજબ લોભને મનુષ્યના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મહાન શત્રુ ગણ્યો છે.આમ વિવિધ રીતે ગીતામાં કહેલા મન વિશેના વિચારો અવશ્ય ચિંતન કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે.

મુખ્યશબ્દો- શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા એ હિંદુ ધર્મનો પ્રાચીન અને માનવસમાજ માટેનો ગ્રંથ. મનોવિજ્ઞાન એ મન અને વર્તનનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ.માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે સ્વયંની જાત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું,તણાવમુક્ત રહેવું,જીવનની દરેક ક્ષણનો આનંદ માણવાની શક્તિ.

પ્રસ્તાવના

સમગ્ર જીવ સૃષ્ટિમાં એક ડોકિયું કરીશું તો જણાઈ આવશે કે બધી સૃષ્ટિમાં પોતાને મળેલાં મન,વચન અને તનથી માનવ જ એક જુદો તરી આવે છે.મન પ્રાયઃ બધાની પાસે છે.તન પણ સહુને સાંપડ્યા છે.વચનની પણ કોઈ કોઈને ભેટ સાંપડી છે પરંતુ વિચાર કરવા સમર્થ જેવું મન એ વિચારને આચારમાં ઉતારી શકવા સમર્થ જેવું તન માનવને મળ્યું છે એવું તો કોઈનેય મળ્યું નથી.મન,વચન અને તનના આ ત્રિભેદે ઊભેલો માનવ જો ધારે તો જીવમાંથી શિવ બની શકે અને એ ધારે તો માનવ મટીને દાનવ પણ બની શકે.

મનઃ એવ મનુષ્યાણાં કારણ બન્ધમોક્ષયોઃ |

બન્ધાય વિષયાસક્તં મુક્ત્યૈ નિર્વિષયં સ્મૃતમ્ || (અમૃતબિન્દુપનિષદ્,૬/૩૪)

મન એ બધા મનુષ્યો માટે બંધન અને મુક્તિ બંનેનું મુખ્ય કારણ છે. દુન્યવી સુખોમાં ડૂબેલું મન બંધન તરફ દોરી જાય છે, જ્યારે ઇચ્છાઓ અને સંકલ્પોથી રહિત મન મુક્તિ તરફ દોરી જાય છે. જીવનનું સર્વોચ્ચ વિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ ને જાણવા માટે પણ મનની કેળવણી અત્યંત આવશ્યક છે અને ગીતામાં મનને મારવા માટેની નહીં પરંતુ મનને વાળવા માટેની સૈદ્ધાંતિક સમજૂતી આપેલી છે અને આ રીતે મનોવિજ્ઞાનનો સર્વોત્કૃષ્ટ ગ્રંથ પણ ગીતા જ છે. શોકગ્રસ્ત,મોહગ્રસ્ત અને વિષાદથી ત્રસ્ત એવા અર્જુનને ધર્મયુદ્ધ કરવા માટે પ્રેરિત કરવા શ્રી

કૃષ્ણએ જે સંવાદ રૂપી યોજના કરી તે મનોવિજ્ઞાનનાં સિદ્ધાંતોના આધારે જ હતી. અર્જુનને સ્વકર્મ માટે તૈયાર કરવા માટે

ગીતામાં મનોવિજ્ઞાન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

હતો વા પ્રાપ્સ્યસિ સ્વર્ગ જિત્વા વા ભોક્ષ્યસે મહીમ્ ।

તસ્માદુત્તિષ્ઠ કૌન્ટેય યુધ્ધાય કૃતનિશ્ચયઃ । (અ.૨/૩૭)

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ અર્જુનને Try for the best and ready for the worst (શ્રેષ્ઠ માટે પ્રયાસ કરો અને ખરાબ કાર્યોની સામે લડવા તૈયાર રહો) નો મનોવિજ્ઞાનનો સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો છે. મનને ખરાબ કે ન ધારેલાં પરિણામને માટે કઈ રીતે સંભાળવું તેનું માર્ગદર્શન પણ ગીતામાંથી જ સાંપડે છે.

સુખદુઃખે સમે કૃત્વા લાભાભૌ જયાજયૌ ।

તતો યુધ્ધાય યુજ્યસ્વ નૈવં પાપમવાપ્સ્યસિ ॥ (અ.૨/૩૮)

જય-પરાજય, લાભ-હાનિ અને સુખ-દુઃખને સમાન સમજ્યા પછી યુદ્ધ માટે કટિબદ્ધ થઈ જા. આ પ્રમાણે યુદ્ધ કરવાથી તું પાપને પામીશ નહીં.

ગીતા જીવનની દરેક પરિસ્થિતિમાં મનઃસ્થિતિની સમતુલા ટકાવી રાખી, મનનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનું કહે છે. મનની સમતા રાખીને જ મનુષ્ય પાપના બંધનથી મુક્ત રહી શકે છે. ગીતા મનને સમજવામાં ભાર આપે છે. મનને સાવધાની પૂર્વક સંભાળવાનું કહે છે તેમજ મનને સંભાળવાનો બે રસ્તાઓનું પણ વર્ણન કરે છે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય મનને સંયમિત કરવાનું જણાવે છે. મનોઆધીન જેટલી પણ સમસ્યાઓ છે તે દૂર કરવાનું અનોખું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર પણ છે. વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યની તમામ માનસિક તકલીફોના મૂળમાં અસંતોષ, પરિગ્રહ અને લોભ-લાલચ જ છે. અતિ લોભ તે પાપનું મૂળ એ લોકોક્તિ અનુસાર લોભઃ પાપસ્ય કારણમ્ એ નીતિ-વચન પ્રમાણે

ત્રિવિધં નરકસ્યેદં દ્વારં નાશનમાત્મનઃ ।

કામઃ ક્રોધઃ તથા લોભઃ તસ્માત્ એતત્ ત્રયં ત્યજેત્ ॥ (અ.૧૬/૨૧)

હે અર્જુન ! કામ,ક્રોધ,તથા લોભ આ ત્રણ જાતનાં નરકનાં દ્વાર આત્માનો નાશ કરનારાં એટલે કે એને અધોગતિએ લઇ જનારાં છે,માટે આ ત્રણેયને ત્યજી દેવાં જોઈએ.ગીતા કથન મુજબ ક્રોધ અને લોભને મનુષ્યના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મહાન શત્રુ ગણ્યો છે.

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।

एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ (अ.६/३३)

હે મધુસુદન ! જે આ યોગ આપે મને સમભાવે કહ્યો,મન ચંચળ હોવાને લીધે હું આની નિત્ય સ્થિતિને નથી જોતો.

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ (अ.६/३४)

કેમ કે હે શ્રી કૃષ્ણ ! મન ઘણું ચંચળ,વિચલિત કરનાર સ્વભાવનું,દુરાગ્રહી અત્યંત દ્રઢ અને બળવાન છે આથી એને વશમાં કરવાનું હું વાયુને રોકવાની પેઠે ઘણું અઘરું લાગે છે.

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ (अ.६/३५)

હે મહાબાહો ! નિઃસંદેહ મન ચંચળ તેમજ મુશ્કેલીથી વશ થનારું છે,છતાં પણ હે કુંતીપુત્ર ! એ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે વશમાં થાય છે.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवासुमुपायतः ॥ (अ.६/३६)

જે મનુષ્યનું મન અસંયમિત છે તેને આત્મ-સાક્ષાત્કાર દુર્લભ હોય છે પરંતુ જેનું મન સંયમિત છે તથા જે યોગ્ય ઉપાય દ્વારા પ્રયત્ન કરે છે.તેને નિશ્ચિતપણે સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.મારો મત છે.

परात्परतरो ब्रह्मा तत्परात्परतो हरिः ।

तत्परात्परतो ईश तन्मे मन शिवसंकल्पमस्तु ॥ (शुक्ल यजुर्वेद शिव संकल्प सूक्त अ.२४/१६)

બ્રહ્માંડના સર્જનહાર બ્રહ્મા, જે પોતે મહાન છે, બ્રહ્માથી મહાન છે, તે ભગવાન વિષ્ણુ (હરિ) છે, હરિથી મહાન ભગવાન શિવ (ઈશ) છે, તેથી, તે શિવ જે બધી સૃષ્ટિથી પર છે, મારા મનને શુભ અને લાભદાયી સંકલ્પોથી ભરી દો.

ગીતામાં વિચારનું વિજ્ઞાન સમજાવાયું છે. વિચાર જ મનુષ્યની સાચી ઓળખાણ છે. વિચાર બદલાતા જ મનુષ્યનાં આચાર, ઉચ્ચાર અને સંસ્કાર બદલાય છે તેથી એમ પણ કહી શકાય કે ગીતા મનુષ્યના મનનો X-ray લઈને તેનાં મનનાં વિચારોનું દર્શન કરાવનાર Laboratory-પ્રયોગશાળા છે. જેના ઉપયોગથી મનુષ્ય પોતાની મનઃસ્થિતિનું નિદાન કરી, જીવનમાં આવતી સર્વે સમસ્યાઓનું નિરાકરણ શોધી શકે છે. કારણ કે પરિસ્થિતિનું પરિવર્તન મનઃસ્થિતિના પરિવર્તનને જ અવલંબિત છે. તેથી જ ગાંધીજી, વિનોબા ભાવે, ભગતસિંહ, લોકમાન્ય ટીળક જેવા મહાપુરુષો સામે આવી પડેલી કપરી સમસ્યાઓમાં પણ સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહી શક્યા અને અન્ય લોકોને માટે પ્રેરણાનો પ્રવાહ બનીને આજે પણ એમનું જીવન વહી રહ્યું છે. ગીતાના જીવન વિજ્ઞાનને સમજી લેનારા આ વિરલાઓને મૃત્યુ પણ ડરાવી ન શક્યું, હરાવી ન શક્યું અને રાષ્ટ્રના ઉત્થાનને માટે તેઓએ હસતાં-હસતાં પોતાના જીવનનું બલિદાન આપી દીધું.

ગીતા અને તૈતિરીય ઉપનિષદમાં પંચ કોષાત્મક વિજ્ઞાન

ગીતામાં અને તૈતિરીય ઉપનિષદના શિક્ષાવલ્લીમાં પંચ કોષાત્મક વિજ્ઞાનની વિસ્તૃત ચિંતન કરવામાં આવેલ. મનુષ્યની અંદર રહેલી વિવિધ શક્તિઓના ઋષિમુનીઓએ વર્ષોના સંશોધન બાદ પાંચ વિભાગ પડેલા છે. આ શક્તિઓનો વિકાસ કરવાથી મનુષ્ય સંપૂર્ણ મનુષ્ય બની શકે છે. તેનું વ્યક્તિત્વ સંપૂર્ણ બને છે. Integrated personality નિર્માણ થાય છે. આવા સંપૂર્ણ વિકાસને પંચ કોષાત્મક વિજ્ઞાન કહે છે. જેમાં મનોમય કોશ અંગે સમજ આપેલ.

૧. અન્નમય કોશ – પ્રાણી માત્રનું અસ્તિત્વ અન્ન પર આધારિત છે. ગીતામાં

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।

यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ (અ.૩/૧૪) કહીને મનુષ્ય વગેરે તમામ ભૂતો અન્નથી ઉત્પન્ન થાય છે. અન્નથી જ પોષણ પામે છે. જેમાં ભૌતિક શરીરનો વિકાસ-Physical Body.

૨.પ્રાણમય કોશ - ગીતામાં મનુષ્યની પ્રાણશક્તિ વિષે પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ| (અ.૧૫/૧૪) , પ્રાણાયામ પરાયણઃ| (અ.૪/૨૯) પ્રાણમય કોશના વિકાસ વિશે કહેવામાં આવેલ.



૩.મનોમય કોશ - ચञ्चलं हि मनः | મનુષ્યનાં મનના સ્વભાવ વિશે ગીતામાં ઘણું જણાવવામાં આવ્યું છે.સ્મૃતિ,મેધા,બુદ્ધિ વધે તે માટેના ઉપાયો જણાવવામાં આવ્યા છે.એટલા માટે જ ગીતા અભ્યાસથી મનોમયનો વિકાસ થાય છે .Mind Power ની વિદ્યાર્થી જીવનમાં અતિ આવશ્યકતા રહે છે.તેથી વિદ્યાર્થીઓએ ગીતાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૪.-વિજ્ઞાનમય કોશ-આત્માની ઉન્નત અવસ્થા એટલે વિજ્ઞાનમય કોશના વિકાસની અવસ્થા મનુષ્યને મળેલી બુદ્ધિશક્તિનો વિકાસ કરવાથી વિજ્ઞાનમય કોશનો વિકાસ થાય છે.જીજ્ઞાસા અને તર્કશક્તિ વધે છે.બુદ્ધિના ચારેય વિભાગ તર્કશક્તિ,સર્જનશક્તિ,ચિકિત્સાબુદ્ધિ,સમસ્યા-નિવારણ (Reasoning,Creativity,Critical,thinging,Problem Solving) મજબુત થાય છે.નિરીક્ષણ-પરીક્ષણ શક્તિ વધે છે.ભારતીય ગુરુકુળ શિક્ષા પદ્ધતિમાં મનુષ્યના વિજ્ઞાનમય કોશનો વિકાસ થાય.બૌદ્ધિક સ્તરનો વિકાસ એ મનુષ્ય જન્મમાં મેળવવા યોગ્ય અનુપમ સિદ્ધિ છે.

૫.આનંદમય કોશ - મનુષ્ય સ્વભાવથી જ આનંદ પ્રિય છે.આનંદની અનુભૂતિ કરવા માટે જ તે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક માર્ગો જાય છે પરંતુ ભૌતિક માર્ગો જવાથી તેને ક્ષણિક સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.જ્યારે આનંદની અનુભૂતિ થતી નથી અને જ્યાં સુધી આનંદની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત થતી નથી ત્યાં સુધી તે આંતરિક બહારના સુખને પ્રાપ્ત કરવા માટે વલખા મારે છે.તેનાથી તેને સાચું

સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી.કેમ કે દુઃખાલયમશાશ્વતમ્ (અ.૮/૧૫) એવા આ જગતમાં આનંદની પ્રાપ્તિ ઈશ્વરના પ્રસાદ વગર શક્ય નથી ગીતામાં કહ્યું કે પ્રસાદે સર્વદુઃખાનાં હાનિરસ્યોપજાયતે ।(અ.૨/૬૫) આવા પરમ આનંદની અનુભૂતિ એ જ મનુષ્ય જીવનનું ચરમ લક્ષ્ય છે.આ રીતે ગીતા મનુષ્ય જીવનને ઉન્નત બનાવવાના બધા જ માર્ગો બતાવ્યા છે અને તે માટે પંચ કોશાત્મક વિકાસ અનિવાર્ય હોવાથી તેનું રહસ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે ઉપયોગી છે.

इति ते ज्ञानमाख्यातं गुह्याद्गुह्यतरं मया ।

विमृश्यैतदशेषेण यथेच्छसि तथा कुरु ॥ (અ.૧૮/૬૩)

આમ આ ગોપનીયથીય અતિ ગોપનીય જ્ઞાન મે તને કહી દીધું ,હવે તું આ રહસ્યયુક્ત જ્ઞાનને સંપૂર્ણપણે યોગ્ય રીતે વિચારીને જેમ ઇચ્છે તેમ જ કર.

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज ।

अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ (અ.૧૮/૬૬)

માટે સઘળાંય ધર્મોને એટલે કે સઘળાંય કર્તવ્ય-કર્મોને મારામાં ત્યજીને,તું કેવળ એકમાત્ર મુજ સર્વ-શક્તિમાન સર્વાધાર પરમેશ્વરના જ શરણે આવી જા,હું તને બધાંય પાપોથી મુક્ત કરી દઈશ,ચિંતા કરીશ નહીં.

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत ।

स्थितोऽस्मि गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव ॥ (અ.૧૮/૭૩)

હે અચ્યુત ! આપની કૃપાથી મારો મોહ નષ્ટ થઈ ગયો અને મેં સ્મૃતિ મેળવી લીધી છે હવે હું સંશય રહિત થઈને છું માટે આપની આજ્ઞાનું પાલન અને આદેશ પ્રમાણે કર્મ કરીશ.

योगस्थः कुरु कर्मणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ (અ.૨/૪૮)

હે ધનંજય ! તું આસક્તિ ત્યજીને તથા સિદ્ધિ અને અસીદ્ધિમાં સમબુદ્ધિ રાખીને યોગમાં સ્થિત થઈ કર્તવ્યકર્મો કર,સમત્વ એજ યોગ કહેવાય છે.મનની આવી સમતા યોગ છે.

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।

तस्मात् योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥ (अ.२/५०)

સમબુદ્ધિ યુક્ત માણસ પુણ્ય અને પાપ બંનેને આ લોકમાં ત્યાગી દે છે તેમનાથી મુક્ત થઈ જાય છે આથી તું સમત્વરૂપ યોગમાં જોડાઈ જા,આ સમત્વરૂપ યોગ એ જ કર્મોમાં કુશળતા-કૌશલ્ય છે અર્થાત્ કર્મબંધનમાંથી છૂટવાનો ઉપાય છે.

સમાપન- માનસિકતા બદલાશે તો પરિસ્થિતિ આપોઆપ બદલાઈ જશે.આપણે પરિસ્થિતિ બદલવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ પણ મન તો એમને એમ રાખીએ છીએ.ક્યારેક તો એવું બનતું હોય છે વારંવાર આપણે જ જાહેર કરીએ છીએ કે હું દુઃખી છું .કેટલાક તો સામેવાવાળાનું ધ્યાન ખેંચવા ફિલ્મ અભિનેતાની સ્ટાઈલમાં પોતાનું દુઃખ રજૂ કરતા હોય છે.આપણે દુઃખી છીએ કે થઈએ છીએ એમાં કોઈનો વાંક નથી,પોતાનો જ વાંક છે.એમાં પોતાના કર્મો છે.સુખના સમયે જેને પ્રભુનો આભાર માનવા જેટલી પણ કુરસદ નથી એને દુઃખના સમયે પ્રભુને ફરિયાદ કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી.વિજ્ઞાન કહે છે કે આપણા મગજમાં રોજનાં ૬૦૦૦૦ થી વધુ વિચારો આવન જાવન કરે છે અને એ લગભગ નકારાત્મક હોય છે.બધું જ આપણા મનમાં પડેલું છે .મારો ભૂતકાળ,મારો વર્તમાન કે મારું ભવિષ્ય એ બીજું કંઈ જ નહીં મારું મન છે.મન બદલવા માટે નવી ભાષા શીખીએ.નવો અભ્યાસ કરીએ,નવા-સારા પુસ્તક વાંચીએ,ભીતરમાં ઊંડા ઊતરીએ અને દુનિયાની પળોજણમાંથી મુક્ત થઈએ એવી ટેવ પાડીએ.પ્રેમ અને વિવેકને ગૌણ કર્યા છે.આનંદનું સ્થાન જ્યારથી ઈર્શ્યાએ લઈ લીધું અને પ્રેમનું સ્થાન જ્યારથી પૈસાએ લઈ લીધું ત્યારથી માણસ દુઃખી થઈ ગયો છે.આજે મૂડ નથી.કંટાળો આવે છે.કંઈ સૂઝતું નથી.એ મનની વિકૃતિને દૂર કરવા આપણા ત્યાં અનેક ઉપાયો છે.શિલ્પ કળાને જોઈને આનંદ લૂંટી શકાય.ખળખળ વહેતા ઝરણાને અને ઊછળતા દરિયાને જોઈ આનંદ લૂંટી શકાય પણ આનંદનું સ્થાન ઈર્શ્યા એ લીધું છે.કોઈકની ચઢતી જોઈને ખુશ થવાને બદલે દુઃખી થઈએ છીએ.ધરતીને જોઈને વાદળ ક્યારેય નારાજ થયું હોય એવું સાંભળ્યું છે ? ખુશી એટલે મનની જ એક સ્થિતિનું નામ.એને શોધવા દૂર જવાની કયાંય જરૂર નથી.ધ્યાનથી જુઓ તો ખ્યાલ આવશે કે ખુશ થવાનાં કારણ આપણી આસપાસથી કે આપણા જ પરિવારમાંથી આપણને મળી રહેશે.તમે કોઈ સાધુને જોજો.મોસમ પલટાઈ જશે પણ મન નહીં પલટાય આજે રહેવા માટે આલીશાન સ્થાન મળ્યું હોય તો કાલે એક ઓટલા ઉપર પણ એ રાત વિતાવી દેશે.સાધુ એટલે જ પસન્ન છે કે એને મન પોતાની પાસે રાખ્યું જ નથી પ્રભુના ચરણે પુષ્પ નહીં ,મન સમર્પિત કરવા જેવું છે,

સ્વસ્મિન્ તિષ્ઠતિ ઇતિ સ્વસ્થઃ । અંતે મન,વચનને તનના સુવિશુદ્ધ ત્રિભેદે ઊભતું જીવન વનમાંથી ઉપવન બનીને પાવન બની શકે છે. બાકી જીવન તો વન જેવાં જ હોય ! એ વનને ઉપવનમાં પલટવાનો કામિયાબ જે કિમિઓ છે,એનું જ નામ ક્ષમા ધર્મ. આમ વિવિધ રીતે ગીતામાં કહેલા મન વિશેના વિચારો અવશ્ય ચિંતન કરવા માટે પ્રેરણા અને માનસિક શાંતીની દિશા આપે છે.

સંદર્ભ સૂચી -

- આચાર્યજી,મેહુલભાઈ.(૨૦૧૭).શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા જીવનનું વિજ્ઞાન.(પ્રથમ આવૃત્તિ) રાજકોટ:સંસ્કૃતિ આર્ય ગુરુકુલમ.
- ઉચાટ,ડી.એ.(૨૦૨૫).શિક્ષણ પંચામૃત.રાજકોટ:સૌરાષ્ટ્ર મેડીકલ અજ્યું.
- શ્રી રાજદર્શન વિજયજી,(૨૦૨૩) પરોઠની પ્રશસ્તિ-અમદાવાદ: શ્રી રત્નોદય ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ
- શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા(૨૦૦૧) નવમી આવૃત્તિ, ગીતાપ્રેસ ગોરખપુર
- સલુજા,ચાંદકિરણ.(૨૦૨૪). શિક્ષા.દિલ્હી: સંસ્કૃત સંવર્ધન પ્રતિષ્ઠાનમ