



શ્રીમદ્ ભાગવતનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ

શ્રીમદ્ ભાગવત પુરાણ સમસ્ત વિધાઓની આધારશીલા છે. ધર્મ, રસ, કર્મ, યોગ, ભક્તિ, ચિંતન, દાર્શનિકતા, અન્વેષણ, વિજ્ઞાન વગેરે પ્રત્યેક દ્રષ્ટિકોણની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે. માત્ર તે જોવા માટેની દ્રષ્ટિની કેળવણીની આવશ્યકતા છે. વર્તમાન પ્રવાહો સાથે આ ગ્રંથનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ કરતાં એ વિચારો માનવ સમાજ માટે એક “માઈલસ્ટોન”ની ગરજ સારે છે. આજે દરેક માણસ પોતાની વિચારપદ્ધતિ, સ્વભાવ, શોખ, મનોવૃત્તિ, શારીરિક લક્ષણો, સંવેદનાઓ, ભાવ, લાગણી, કાર્યપદ્ધતિ વગેરે દ્વારા એકબીજાથી ભિન્ન છે અને આ ભિન્નતા જ એકબીજા સાથે સાથે “વૈમનસ્ય” ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યાં સામંજસ્ય છે. ત્યાં એકતા છે. – સંવાદિતા છે. સમાનતા અને વિષમતા બંને મન સાથે સંકળાયેલા છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય કે “મન” પરનો સંયમ વ્યક્તિ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરે અને કઈ રીતે જીવનપર્યંત સુખપૂર્વક રહી શકે તેનું જ્ઞાન આપનો પૌરાણિક વારસો પ્રદાન કરે છે.

શ્રીમદ્ ભાગવત પુરાણમાં વેદવ્યાસજીએ માનવ મનની ભાવનાઓને કથા સ્વરૂપે વ્યક્ત કરેલ છે. તેમાં આવેલા દાર્શનિક ગુઢ તત્ત્વો અત્યંત ઉચ્ચ કોટિના છે. જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ ગતિ કરવાની હોય છે. આ રીતે જોતાં શ્રીમદ્ ભાગવત પુરાણ અને મનોવિજ્ઞાન વચ્ચે સંબંધ જોઈ શકાય છે. આપણો “સંસ્કૃત સાહિત્ય વારસો” જ્ઞાનવૃદ્ધિ તો કરે જ છે. પરંતુ સાથોસાથ માનવી પોતાની અંદર રહેલી શક્તિઓને જાણે એ રીતે જીવનધ્યેયના સિદ્ધાંતોનું “પથપ્રદર્શન” પણ કરે છે. શ્રીમદ્ ભાગવતના શ્લોકોનું વિહંગાવલોકન કરતાં એ વાત સ્પષ્ટરૂપે ફલિત થાય છે કે વેદવ્યાસજી એ ‘મન’, મનના વિચાર, હકારાત્મકતા, નકારાત્મકતા, વિચાર સંયમ, વિચારોનો સ્વાસ્થ્ય પર પ્રભાવ, વગેરે બાબતોની સમર્થતા દર્શાવી ‘મન’ ની અગાધ શક્તિ સમજાવેલ છે.

* સારા વિચાર ફાયદાકારક *

આજનો માનવ સતત ગતિશીલ છે, પ્રગતિ અને પ્રયોગવાદી અભિગમ ધરાવે છે. પોતાની અંદર રહેલી મનની શક્તિઓને જાણે અને બહાર લાવે. મનના વિચાર અને તેની શક્તિથી અદભૂત કાર્યો કરી શકાય છે. શરીરની શક્તિ અને મનની શક્તિ જ્યારે સમન્વિત થાય ત્યારે જ સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. જો વિચાર સારા હશે તો ફાયદાકારક બનશે પરંતુ જો વિચાર ખરાબ હશે તો વિચાર કરનારને પહેલાં નુકસાનકારક બને છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં વેદવ્યાસજી એ વૈચારિક શક્તિનું મહત્વ દર્શાવતાં કહ્યું છે કે,

સાધુષુ પ્રહિતં તેજઃ પ્રહર્તુઃ કુરુતેડશિવમ્ ।

“અનિષ્ટની ચેષ્ટાથી અનિષ્ટ કરનારનું જ અમંગલ થાય છે.”

- શ્રીમદ્ ભાગવત ૯/૪/૬૯

અનિષ્ટ, નકારાત્મક, ખરાબ વિચારો તરફ લાલબત્તી ધરેલ છે. અન્ય વ્યક્તિઓ માટે કરેલા મનના અનિષ્ટકારક વિચારો પ્રથમ સ્વયંને જ હાનિકારક બને છે.

* વિચાર નસીબ બને છે *

આપણી આસપાસનું વાતાવરણ વિચારતરંગોનું બનેલું છે. આ વિચારોથી હકારાત્મક કે નકારાત્મક રીતે આપણે પ્રભાવિત થઈએ છીએ. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા અનુસાર મૃત્યુ સમયે “જ્યાં ધ્યાન ત્યાં ગતિ” એ મુજબ અંતિમ સમયનો વિચાર મનુષ્યના બીજા જન્મ માટે જવાબદાર ગણાવી શકાય. આ જન્મના વિચારો અને તેના દ્વારા થનારા કર્મો એ આપણાં હવે પછીના જન્મોનું નસીબ બને છે.

અદૃષ્ટમાત્મનસ્તત્ત્વં યો વેદ ન સ મુહ્યતિ ।

“જે મનુષ્ય જાણી લે છે કે જીવનના સુખદુઃખનું કારણ ભાગ્ય જ છે તે તેના પ્રાપ્ત થયા બાદ મોહિત બનતો નથી.”

- શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૦/૫/૩૦

સ્વભાવતન્ત્રો હિ જનઃ સ્વભાવમનુવર્તતે ।

“મનુષ્ય પોતાના સ્વભાવ (પૂર્વસંસ્કારો)ને આધીન છે જીવ પોતાના કર્મો અનુસાર ઉત્તમ અને અધમ શરીરને ગ્રહણ કરે છે અને છોડે છે.”

- શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૦/૨૪/૧૬-૧૭

અર્થાત વિચારોના સિદ્ધાંતોને સમજવા અત્યંત આવશ્યક છે. જે ગતિથી મનુષ્ય હકારાત્મક વિચાર અન્ય તરફ મોકલે છે. તે હકારાત્મકતા બમણી ગતિથી આપણાં નસીબનું ઘડતર કરે છે.

* વિચારસંયમના ફાયદા *

મનુષ્ય જીવનપર્યંત વિભિન્ન આપદાઓથી ઘેરાયલો રહે છે. તે ન ઇચ્છવા છતાં પણ દુઃખ મુશ્કેલી, વિટંબણાઓથી મુક્ત બની શકતો નથી. પ્રત્યેક કાર્યના મુળમાં વિચાર-બીજ સ્વરૂપે વિદ્યમાન છે. ખરાબ વિચારો, નકારાત્મક વિચારો, દુષ્ટ વિચારોને શરૂઆતથી જ જડમૂળમાંથી નાશ કરી ઊગતા જ ડામી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો અંત આવે છે, જરૂર માત્રને માત્ર આત્મવિશ્લેષણની છે.

મનની અશુદ્ધિઓ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ભય, ઈર્ષ્યા, વગેરેથી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે મન ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવું જરૂરી છે.

કામાલ્લોભાદ્ ભયાદ્ દ્વેષાત્ સ વૈ નાપ્નોતિ શોભનમ્ ॥

“જે મનુષ્ય કામ, ક્રોધ, લોભ, ભય અથવા દ્વેષવશ પરંપરાગત ધર્મને છોડે છે તેનું કદી પણ મંગલ (કલ્યાણ) થતું નથી.”

- શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૦/૨૪/૧૧

* મનનો સ્વભાવ *

મનનો સ્વભાવ જ દુન્યવી પદાર્થોનું ચિંતન કરવાનો છે. વ્યાવહારિક કાર્યોમાં વ્યસ્ત

રહેલા મનને વિષય-પદાર્થો તરફથી પાછું વાળી ઈશ્વર તરફ અભિમુખ કરવું એ સામા પ્રવાહમાં હલેસાં મારવા જેવું કઠિન છે. સાંસારિક વિટંબણાઓ, સંઘર્ષોથી મુક્તિ પામવા ઇચ્છતા વ્યક્તિઓ માટે શ્રીમદ્ ભાગવતમાં ખૂબ જ સુંદર વિચાર રજૂ કરાયો છે જે માનવ સહજ લાક્ષણિકતા છે.

સિદ્ધ્યસિદ્ધયો: સમં કૃયાંદ્ દેવં હિ ફલસાધનમ્ ।

“સફળતા કે અસફળતા પ્રત્યે મનુષ્યએ સમભાવ રાખવો જોઈએ કારણકે ફળ પ્રયત્નથી નહીં દેવી પ્રેરણાથી મળે છે.”

- શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૦/૩૬/૩૮

પ્રત્યેક કાર્યમાં મનુષ્ય મોટામોટા મનોરથોના પુલ બાંધે છે. પ્રારબ્ધ પ્રમાણે જો સફળતા મળે તો મન હર્ષિત થાય છે અને વિફળ બને તો મન તેના સ્વભાવ મુજબ દુઃખી બને છે. અનેક પ્રકારની તૃષ્ણા, વાસનાઓની અશુદ્ધિ એ મનનો સ્વભાવ છે.

“જે લોકોએ પોતાની ઇન્દ્રિયો અને મનને વશ નથી કર્યું તે લોકો મને(શ્રીકૃષ્ણ)ને વશમાં કરી શકતા નથી.”

- શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૦/૭૨/૧૦

અર્થાત ભગવાન પણ તેને જ પ્રાપ્ત થાય છે. જે મનના સ્વભાવ પર શાસન કરે છે.

* વિચાર દ્વારા સ્વાસ્થ્ય *

મનના વિચારોની અસર શરીર પર પડે છે. જો વિચારો સારા હશે, હકારાત્મક હશે તો મોટામાં મોટો અસાધ્ય રોગ પણ નાબૂદ થઈ જશે પરંતુ જો વિચારો નકારાત્મક હશે, માંદગીના હશે તો તેની શરીરના તમામ આંતરિક અવયવો પર માઠી અસર પડે છે શરીર એ મનનું કાર્ય છે. સ્વાસ્થ્ય, સૌંદર્ય અને શરીર આશાવાદી દ્રષ્ટિકોણ પર વિશેષ નિર્ભર છે.

“સુખને ભોગવનાર આ શરીર પણ એક પ્રકારથી મુર્દા સમાન જ છે અને તેની પાછળ સદા-સર્વદા સેંકડો પ્રકારના ભય લાગેલા જ રહે છે.”

- શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૦/૭૦/૨૮

સ્વાસ્થ્ય માટેનો ભય હર હંમેશા પ્રત્યેક વ્યક્તિ સાથે જોડાયેલો જ રહે છે. મનની વૈચારિક શક્તિ અગાધ છે. જીવનમાં મળતી સફળતા તમને આનંદ આપે છે અને એ આનંદની હકારાત્મક અસર શરીર સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. એ જ રીતે ભય કે નિષ્ફળતાના નકારાત્મક વિચાર શરીરમાં અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરી વ્યક્તિને માનસિક રીતે અપંગ બનાવી દે છે.

નિષ્કર્ષતઃ કહી શકાય કે “મન કે હારે હાર, મન કે જીતે જીત” માનવ માત્રની પ્રત્યેક સમસ્યાઓનું મૂળ માત્રને માત્ર ‘મન’ છે. પુરાણો, ઉપનિષદો, શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા તેમજ અન્ય પ્રત્યેક ધર્મગ્રંથો એ અલગ-અલગ પરિભાષાઓ દ્વારા શરીર રથના સારથિ તરીકે મન અને બુદ્ધિને લગામ કહ્યા છે. આથી જ કહી શકાય કે જીવનનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય, અમરત્વ મેળવવું હોય, પરમજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો મનુષ્ય એ સૌ પ્રથમ પોતાના મનને જાણવું-સમજવું અને સંયમમાં રાખી જીવનને જીવે તો શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે.

ડો.કેતકી એચ જગતિયા

શ્રી શારદાપીઠ કોલેજ

દ્વારકા

Copyright © 2012 – 2018 KCG. All Rights Reserved. | Powered By: Knowledge Consortium of Gujarat