ક્રોધનું મનોવિજ્ઞાન

"તું તારા ભાવમાં રહે, એને એના ભાવમાં રહેવા દે,
એને કારણે તું તારા ભાવ ન બગાડ."
- ગુરૂદેવ નરેન્દ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ.

સતત 36 વર્ષ સુધી ગુરૂદેવે મારા ગુસ્સાને ઓછો કરવા આ વાક્ય રટ્યા કર્યું પરંતુ એની કોઈ સારી અસર મારા પર ન થઈ.

"ભાઈ, આ તારો ગુસ્સો તને ખાઈ જશે, જરાક સમજ."
- મારી મોટીબેન ડૉ. જ્યોત્સનાબેન ઠકકર

હું જીવનની સફળતાને કારણે હવામાં ઉડતો રહ્યો.

"જતું કરતા શીખ, જીતી જશે.
રહેતા આવડે તો દુશ્મન સાથ પણ રહી શકાય,
ન રહેતા આવડે તો કુટુંબ સાથે પણ ન રહી શકો."
- મા સ્વામી જય-વિજયાજી મહાસતીજી

એ મા- સ્વામીના આશીર્વાદ અને સ્નેહપૂર્ણ પ્રયત્નથી મારા જીવનમાં પૂર્ણ પરિવર્તન આવ્યું, એ પરિવર્તનની યાત્રા મારા માટે જાત્રા બની ગઈ.

દેવ- ગુરૂ- ધર્મની કૃપાથી હું નાની ઉંમરમાં જ સફળતાની સીડી ચઢતો ગયો. મારા સફળતાનો અહંકાર, સર્વેનો તિરસ્કાર અને અંતે ક્રોધના દાવાનળમાં પરિવર્તિત થયો. દરેક મિત્રો અને પરિવારજનો જાણતાં પણ સહન કરતાં. ગુરૂદેવ અને બહેને પ્રયત્ન કર્યો પરંતુ નિષ્ફળ રહ્યા અને 2010 પછી (ગુરૂદેવના કાળધર્મ પછી) એમની જ સલાહ પ્રમાણે જ્યારે મા- સ્વામીને મળવાનું થયું ત્યાર બાદ જે કાર્ય કડક ગુરૂદેવ ન કરી શક્યા, એ પ્રેમસભર મા કરી ગઈ.

મા- સ્વામીએ જીવન શું છે, જીવનનો હેતુ શું છે, ધર્મ શું છે અને જીવન જીવવાની કળા સમજાવી. એ સાડાસાત વર્ષનો મા- સ્વામી સાથેનો સહિયારો સાથ મારા માટે સુવર્ણકાળ બની રહ્યો.

જૈન ધર્મમાં ધ્યાનનાં ચાર પ્રકારો કહ્યા છેઃ આર્તધ્યાન, રોદ્રધ્યાન, ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન. આર્તધ્યાન એટલે અસંતોષ, રોદ્રધ્યાન એટલે સંઘર્ષ અને ઘર્ષણ,

ધર્મધ્યાન એટલે પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ અને શુક્લધ્યાન એટલે પરિસ્થિતિ ઉપર પ્રભુત્વ.

દુનિયાનું બધું સુખ (ભૌતિક સુખ) નાની ઉંમને મળવા છતાં અમાપ ઈચ્છાઓ અને અહંકારને કારણે અસંતોષ રહેતો જે સમય જતાં સંઘર્ષ- ઘર્ષણમાં પરિણમ્યો. અને ઘર્ષણ- સંઘર્ષ એટલે ક્રોધનો દાવાનળ.

શરૂઆતમાં ક્રોધ એ મારી શક્તિ હતી, બળ હતું અને જીવનમાં કંઈક કરી છૂટવાની ભાવનામાં ક્રોધ બળ પૂરું પાડતું હતું. ગુસ્સો શરૂઆતમાં મારી સર્જનાત્મક શક્તિ હતી. પરંતુ જેમ- જેમ સફળતા મળતી ગઈ, તેમ- તેમ ક્રોધ પેટ્રોલનું કામ કરવા લાગ્યો. હું એ ક્રોધની જ્વાળામાં લપટાવા લાગ્યો.

મા- સ્વામીએ અસંતોષ ઓછો કરાવવા (આર્તધ્યાન) દાન અને તપનો સહારો લેવાનું શીખવાડ્યું. જેમ- જેમ જીવનમાં સંતોષ આવતો ગયો તેમ- તેમ ઘર્ષણ- સંઘર્ષ ઘટવા લાગ્યા. જીવનમાં સર્વે ચીજોની અનિત્યતા સમજાવી અને એને કારણે પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ (ધર્મધ્યાન) કરવાની શક્તિ કેળવાવા લાગી. આ બધાને કારણે એક જાતની અદ્દભૂત સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા જીવનમાં આવી.

આપણું મન ખૂબ જ અતિશયોક્તિપૂર્ણ છે. નાની નાની તકલીફોને પણ ખૂબ જ મોટી કરીને બતાવે છે, જેને કારણે નકારાત્મક લાગણીઓ વધારેને વધારે મોટી થતી જાય છે. મોટાભાગની દલીલો ટાળી શકાય છે અથવા તેની તીવ્રતાને ઓછી કરી શકાય છે. આપણે દલીલબાજીમાં ઉતરી જઈએ છીએ અને પાછળથી પસ્તાઈએ છીએ. આપણે જીવનમાંથી playingness- રમતિયાળપણું ગુમાવી દીધું છે. બધી જ વાત ગંભીરતાથી લઈએ છીએ. જીવનમાંથી હળવાશ અને મધુરતાની નાની ઝલક પણ નાબુદ થઈ ગઈ છે.

ગુસ્સાની શક્તિ ત્રણ પ્રકારે અનુભવી શકાય- વમન, દમન અને શમન. વમન એટલે ક્રોધથી લાલધુમ થઈ પોતે બળવું અને બીજાને બાળવા. દમન એટલે ગુસ્સાનો નિગ્રહ કરવો, એને અંદર દબાવવો. અને શમન એટલે ગુસ્સા પર પ્રભુત્વ લાવી મનની શાંતિ જાળવી એક અદ્દભૂત પ્રકારના આનંદની અનુભૂતિમાં રહેવું.

રમણ મહર્ષિએ કહ્યું છે કે આધ્યાત્મિકતાનું અંતિમ ચરણ એટલે કોઈ પણ બાબત ઉપર પ્રતિક્રિયા ન કરવી. શાંતિ એ દુનિયાની મહાન સંપત્તિ છે. જ્યારે આપણે પૂર્ણ શાંતિમાં હોઈએ છીએ ત્યારે સમય અટકી જાય છે. જ્યાં સમય અટકી જાય છે ત્યાં કર્મ થતાં નથી. જૈન ધર્મ આ સ્થિતિને શુક્લધ્યાન કહે છે, જેમાં

પરિસ્થિતિ ઉપર પ્રભુત્વ આવે છે, જેમાં નથી રાગ અને નથી દ્વેષ, નવાં કર્મો બંધાતા નથી અને જૂના કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

દરેક ધર્મો, દરેક ગુરૂવર્યો એક જ સમજણ આપે છેઃ પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ કરી, અંતિમ ચરણમાં દરેક પરિસ્થિતિમાં રાગ- દ્વેષરહિત અલિપ્ત ભાવે રહેતા શીખો.

કોઈએ સાચું જ કહ્યું છેઃ

જીવનમાં આવ્યા કરે પાનખર ને વસંત,
મનની સમતા જો રહે તો સુખ- શાંતિ અનંત.