

પોતાની જાત સાથે રહેવામાં કેમ કંટાળો આવે છે?

કોરોનાની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં માણસ લોકડાઉનના કારણે ઘરમાં બંધ છે. તમે આખો દિવસ શું કરો છો? જરા હિસાબ માંડજો. કેટલાય એવા માણસો હશે જે આખા દિવસમાં વિશેષ કાંઈ જ નહિ કરતા હોય, આવા લોકો પોતાના દિવસોને ચિલા ચાલુ કામકાજોથી પૂરો કરી દે છે. પાશ્ચાત્ય દાર્શનિક પાસ્કરનું વચન છે - આધુનિક માણસની મોટામાં મોટી મુશ્કેલી અને મોટામાં મોટું દુઃખ એ છે કે એ પોતાના રૂમના ખૂણામાં 10 મિનિટ પણ ચૂપચાપ પલાંઠી મારીને બેસી શકતો નથી.' કામનું તો જાણે એક વ્યસન થઈ ગયું છે. એક દ્રષ્ટિએ આ દારૂ કરતા પણ આ મોટું વ્યસન છે. દારૂ તો કદાચ શરીરને બરબાદ કરે છે, વ્યસ્ત રહેવાનું અને કામ કરવાનું વ્યસન તો મનને કમજોર અને આત્માને મૂર્છિત કરે છે.

માણસનો સામાન્ય રીતે એવો સ્વભાવ પડી ગયો હોય છે કે એ પોતાની જાતથી બચવા હંમેશા વ્યસ્ત રહે છે અને સતત ભીડમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માણસ પોતાની જાતને હંમેશા નકારે છે, તમે તમારી જાત સાથે બેસવામાં કંટાળો છો તો વિચારો કે તમારી સાથે બેસનાર કેટલો કંટાળતો હશે ! પોતાની તો જાણે કોઈ કિંમત જ નથી. આ કારણે પોતાના માટે વિચારવાનો અને પોતાની જાતને સંવારવાનો સમય જ નથી રહેતો. જો કે સમય તો ખૂબ છે, સમય નથી એ બહાનું તો હવે નકામું થઈ ગયું છે. મોસ્ટલી ઘણાં ખરા લોકો સાવ જ નક્કામા કામોમાં પોતાની મૂલ્યવાન ઉર્જાને વેડફી નાખે છે.

પોતાની જાત સાથે માણસ બેસી શકતો નથી, કેમકે પોતાની ભીતર બેઠેલા શૈતાનની મુલાકાત કરવી બહુ મોટી સાધના અને સાહસ માંગે છે. આપણે પોતાનાથી એટલા ગભરાયેલા છીએ કે પચાસ ન કરવાના કામ કરીશું પણ પોતાની જાત સાથે બેસી આનંદની અનુભૂતિ નહિ કરીએ. કોઈએ સરસ કહ્યું છે - ' મૂર્ખ માટે એકાંત દુઃખ છે, જ્ઞાની માટે એકાંત સુખ છે.' પોતાની જાતથી ભાગીને ક્યાં જશો? અને ક્યાં સુધી ભાગશો? ક્યારેક તો પોતાની જાત સાથે રહેવાનું એપોઈન્ટમેન્ટ તો લેવું જ પડશે. અત્યારે અવસર છે આનો અભ્યાસ કરવા માટે.

- સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી

પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન: રાજકોટ