



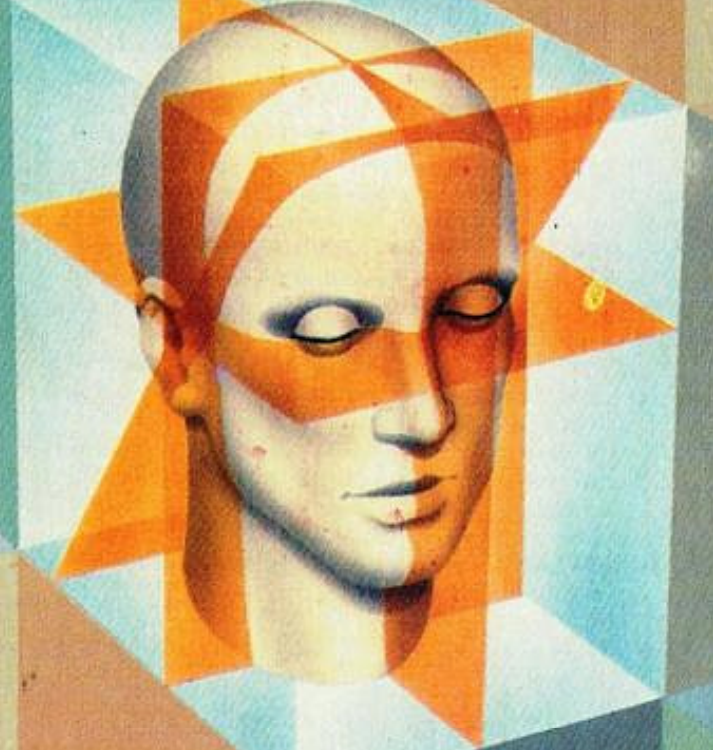
ડૉ. મનુ જપી

જેનું કોઈ ઠામઠેકાણું કે સરનામું નથી  
છતાં અત્રત્ર સર્વત્ર છે. જે દેખાતું નથી,  
સ્પર્શ કરી શકાતું નથી, જેને સ્વાદ કે  
સુગંધ નથી, જે સતત બોલે છે છતાં  
સંભળાતું નથી. એ મન.

જે માનવીનો અતિત સાથેનો એકમાત્ર  
સંપર્ક છે. એ મન.

જેના આધારે માનવી ઓળખાય છે, પણ  
જેને માનવી જ ઓળખી શકતો નથી  
એ મનની સરળ પહેચાન આપે છે એમની  
આગવી શૈલીમા, ડૉ. મનુ જપી.

# મન દરપણ



ડૉ. મનુ જપી

## અનુક્રમ

૧.	મન દરપન	૫
૨.	મારે કંઈક કહેવું છે...	૬
૩.	મન ક્યાં છે ?	૭
૪.	“મનના અતિતમાં એક નજર”	૮
૫.	રીને ડેસ્કાર્ટેસ - ભા. ૧.	૧૦
૬.	રીને ડેસ્કાર્ટેસ - ભા. ૨.	૧૩
૭.	કંકુનો ચાંદલો	૧૬
૮.	મન અને એમાં ઉભરાતા વિચારો	૧૮
૯.	મન દરપણ	૨૦
૧૦.	મન લાગણીઓ અને સંવેદનાઓનું સિંહાસન	૨૨
૧૧.	મન સ્વપ્નોની ખાણ	૨૪
૧૨.	કાર્લ જંગની થિયરી	૨૭
૧૩.	મન અને શરીર	૨૯
૧૪.	મારે કંઈક કહેવું છે	૩૧

## ૧. મન દરપન

તોરા મન દરપન કહલાયે  
ભલે બૂરે સારે કરમોંકો  
દેખે ઔર દિખાયે... તોરા મન દરપન કહલાયે

મનહી દેવતા, મનહી ઈશ્વર,  
મનસે બડા ન કોઈ  
મન ઉજ્યારા જબ જબ ફેલે,  
જગ ઉજ્યારા હોઈ  
ઈસ ઉજલે દરપનપે પ્રાની,  
ધૂલ ન જમને પાયે.  
તોરા મન દરપન કહલાયે...

સુખ કી કલીયાં દુઃખ કે કાંટે  
મન સબકા આધાર  
મનસે કોઈ બાત છીપે ના  
મન કે નૈન હજાર  
જગસે ચાહે ભાગલે કોઈ  
મન સે ભાગ ન પાયે.  
તોરા મન દરપન કહલાયે...

મનને ગમતું

ફિલ્મ કાજલનું એક ગીત



## ૨. મારે કંઈક કહેવું છે...

એક સામાજિક સંસ્થા તરફથી “મન” પર ભાષણ આપવા માટે મને આમંત્રણ મળ્યું. આખી જિંદગીમાં મારા મને જે મંથન નહીં કર્યું હોય તેવું મંથન.

“મન વિષે મારે શું બોલવું ?”

એ પ્રશ્ન પર થયું.

મનની વાતો મનમાં જ રહે તે સારું.

મનની વાતોનાં તે કંઈ ભાષણો ઠોકાતાં હશે ?

મનની વાતોનાં તે કંઈ લેખો લખાતા હશે ?

મનની વાતોના તે કંઈ ગ્રંથો લખાતા હશે ?

માનવી પોતાના જ મન વિષે ખરેખર કેટલું જાણે છે ?

વિજ્ઞાન, શરીરશાસ્ત્રીઓ, ભેજાંશાસ્ત્રીઓ, સાઈકિયાટ્રીસ્ટો, સાઈકોલોજીસ્ટો, ન્યુરોલોજીસ્ટો, એ બધાંનું માનવીના મન વિષેનું જ્ઞાન હકીકતમાં કેટલું સત્ય અને કેટલું ભ્રામક ?

અને ખરેખર જો માનવ શરીર પર, માનવની જિંદગી પર, એના મનનો આટલો બધો પ્રભાવ પડતો જ હોય તો આખરે એ મન માનવીના શરીરમાં છે ક્યાં ?

એનો રંગ, રૂપ, આકાર, આકૃતિ, એની કોઈ નિશ્ચિત, ભરોસાપાત્ર માહિતી છે આપણી પાસે ?

તો પછી આપણે ક્યા મનના જાણકારો પાસે ક્યા મનની જાણકારી મેળવવા દોડાદોડી કરીએ છીએ ?



## ૩. મન ક્યાં છે ?

આખા શરીરનું ડીસેક્શન, પોસ્ટમોર્ટમ, ચીરફાડ કરી એને વીંખીવીંખી નાખી, પાવરફુલ સૂક્ષ્મદર્શક માઈક્રોસ્કોપ વાટે ખૂબ બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરીએ તો પણ...

“મન નામનો કોઈ અવયવ તો શું, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ કોષ પણ નજરે જોવા મળતો નથી, સ્પર્શ કરી શકાતો નથી.”

છતાં ગર્ભમાંનું બાળક જન્મે, જીવે અને અતિતમાં વિલીન થઈ જાય, ત્યાં સુધીની ક્ષણે ક્ષણ એના શરીર પર, એના રોજેરોજના જીવનની એકે એક ક્ષણ પર એના મનનો પ્રભાવ અન્ય કોઈ પણ શરીરના અવયવ કરતાં વધુમાં વધુ પડતો રહે છે.

“આ મન આપણા શરીરમાં છે ક્યાં ?”

હું પણ આ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવવા એક જમાનામાં ખૂબ ફાંફાં મારતો હતો – બીજા લાખખો કરોડો માનવીઓની જેમ.

ધાર્મિક પ્રવચનોમાં, સપ્તાહોમાં, બાપુ-છાપુંઓની કથાઓમાં, ગુજરાતી, મરાઠી, હિંદી, અંગ્રેજી લેખકો અને ફિલોસોફરોની ચોપડીઓમાં, ગીતા, બાઈબલ કે કુરાનોમાં ક્યાંય કહેતાં ક્યાંય પણ પેલું મારું “મન” મને ના જડ્યું તે ના જ જડ્યું.

આવા જ એક પ્રસંગે “મનને ગોતવા” બહાર જવા.

તૈયાર થવા માટે અરીસા સામે ઊભો રહી, વાળ ઓળતો હતો, ત્યાં બરાબર પેલા સિનેમામાં દેખાડે છે ને, એવી જ રીતે હું હસતો ન હતો છતાં અરીસામાં પડતું મારું પ્રતિબિંબ મારી સામે જોઈને મારી મશ્કરી કરતું હોય એમ હસતું મને દેખાયું.

મેં પૂછ્યું “કેમ હસે છે રે ?”

પ્રતિબિંબ બોલ્યું : કાંખમાં છોકરું છે ને ગામમાં ગોતવા નીકળ્યો છે, એ જોઈને હસું ના તો શું કરું ?”

હું : “એટલે તું કહેવા શું માગે છે ? સ્પષ્ટ બોલ.”

અરીસાનું પ્રતિબિંબ : માનવીનું મન એટલે આ અરીસામાં તને જે તારી સાથે વાત કરતું પ્રતિબિંબ દેખાય છે તે જ. મૂર્ખ, એટલું સીધું સત્ય પણ નથી દેખાતું ?

કાળા ઢીબાંગ અંધારામાં વીજળીના ચમકારાનો એક તેજલિસોટો ઉજાસ ફેલાવી દે, એમ મનને મનથી જોઈ લીધું – ઓળખી લીધું. અરે, એની સાથે દોસ્તી પણ કરી જ લીધી.

□

## ૪. “મનના અતિતમાં એક નજર”

આપણા સાધુસંતો અને ઋષિમુનિઓ કદાચ માનવીના મન વિષે ઘણું બધું જાણતા હશે. પરંતુ યોગ્ય કારણોસર “કુપાત્રે વિદ્યા” ન જ આપવી જોઈએ, એમ તેઓ માનતા

હોવાથી એમણે એમના જમાનામાં કોઈ સાઈકીઆટ્રીસ્ટો કે સ્પેશીઆલીસ્ટો પેદા ન કર્યા કે ન એમની જાણકારીના એમણે કોઈ થોયાં છપાવ્યાં. કદાચ એ પછીની થોડીક સદીઓ પૂરતી દુનિયામાં વસતી પ્રજા પર એમણે ખૂબ મોટો અહેસાન કર્યો.

હવે આપણા જ ઋષિમુનિઓના સમકાલીન ગણી શકાય તેવા ગ્રીસ અને રોમ-ફાન્સના કહેવાતા શોધકોએ ભેજાફોડી કરી જે કંઈ શોધી કાઢ્યું અને એનો પ્રચાર કરવાને લીધે એ “જ્ઞાન”નો કુપાત્રે વિદ્યા મેળવનારાઓએ આ જ સુધી કેટલો અમાનુષી દુરુપયોગ કર્યો એની થોડી જાણકારી મેળવવી ઉપયોગી થઈ પડશે.

મધ્યકાલીન સમયમાં પ્લેટો (PLATO) અને એરિસ્ટોટલ (ARISTOTLE) માનતા હતા કે :

QUOTE :

**“SOUL WAS THE CONCERN OF GOD AND THE BODY THE CONCERN OF DEVIL. ONLY THE SOUL COULD KNOW GOD'S TRUTH.”**

ભાવાનુવાદ :

સૂરો અને અસૂરો, દેવો અને દાનવોના આપણા ઈતિહાસ સાથે આની સરખામણી કરીએ તો એમ કહી શકાય કે :

“મન અને શરીર બે અલગ અલગ અસ્તિત્વ હોય, તો મન-આત્મા (SOUL)એ દેવને વિરાજમાન

૧૨ \* મન દરપણ

લોહચુંબક છે” એવા પ્રકારનું લખાણ છાપી પ્રકાશિત કર્યું. (મેગ્નેટિક થેરેપી પેદા કરવાનું સન્માન એને આપી શકાય.)

જોહાનીઝ કેપ્લરે (Johannes Kepler) ગ્રહોના ભ્રમણ અને નિયમો વિષે અભ્યાસ કર્યો.

ગેલીલિયો ગેલાલાઈ (GALILEO GALILEI) એ મેકેનીક્સના મૂળભૂત નિયમોની જાણકારી આપી.

વિલિયમ હાર્વેએ (WILLIAM HARVEY) શરીરમાં લોહી ફરે છે અને રક્તભ્રમણ નામની એક ક્રિયા થાય છે. એ જો ના શોધ્યું હોત તો કદાચ માનવ જાત આજે લોહીના વેપલાના બલિ બનવામાંથી છૂટી જાત.

આઈઝેક ન્યુટન અને એનું ઐતિહાસિક સફરજન આ જ અરસામાં ઝાડ પરથી જમીન પર પડ્યું.

દૂરબીન-ટેલીસ્કોપ અને માઈક્રોસ્કોપ્સ ના શોધાયાં હોત તો કદાચ અંતરીક્ષમાં સેટેલાઈટોની જાસૂસી ના હોત કે કિટાણુઓના નામે ચરી ખાવાવાળાઓ ભૂખે મરતા હોત.

કોપરનીક્સ પછીનાં પચાસ વર્ષો બાદ ઈ.સ. ૧૫૯૬માં ફ્રાન્સમાં રીને ડેસ્કાર્ટેસનો જન્મ થયો.

આપણે આપણા આ પુસ્તકના વિષય “મન”ના આઠ પ્રણેતા રીનેની વાત કરીએ. પછી આગળ વધીએ.

રીને એક ચૂસ્ત ધાર્મિક વૃત્તિવાળો ક્રિશ્ચિયન હતો. એ ગણિતશાસ્ત્ર, શરીરશાસ્ત્ર, ફિલોસોફી અને મિકેનિક્સ જેવા ગહન વિષયોનો અભ્યાસી પણ હતો.

એક ધાર્મિક ક્રિશ્ચિયન હોવાને કારણે એને “ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા હતી” અને પોતાના આ બધા વિષયોના જ્ઞાનના આધારે એ પુરવાર કરવા માંગતો હતો કે :

“આ સમગ્ર સૃષ્ટિ એ ઈશ્વરનું જ એક સર્જન છે” એના વિચારોની અસલિયત વિષે જરા ઉંડાણમાં જાણી લઈએ તો જેમ મનેય મન વિષે જે વાત સાવ સરળતાથી સમજાઈ ગઈ છે, એ વાત હું આપ સૌને પણ સમજાવી શકીશ એમ હું મનથી માનું છું.

□

## ૬. રીને ડેસ્કાર્ટેસ - ભા. ૨

### RENE DESCARTES

#### QUOTE :

RENE DESCARTES' bold aim was to reconcile a mechanistic view of the material world with an acknowledgement that the world was **GOD'S CREATION**.

He sought to use scientific methods to prove truths about a NON-MATERIAL MIND AND ABOUT THE MATTER.

Hence his **FAMOUS DICTUM** : “**I THINK, THEREFORE I AM**” implies that

**THE EXISTENCE OF THE MIND IS NOT  
REVEALED DOCTRINE BUT  
OBSERVABLE FACT.**

Descartes thought that the whole range of conscious mental processes – THOUGHTS, FEELINGS, SENSATIONS, WILL – IS THE PROVINCE OF MIND, WHICH IS ALWAYS AT WORK, EVEN IN SLEEP.

HE ASSIGNED ALL LOWER FUNCTIONS TO THE BRAIN.

**MIND HE SAID IS THE PINEAL  
GLAND A SMALL APPENDAGE OF THE  
BRAIN LOCATED BEHIND THE EYES.**

ભાવાનુવાદ :

અગર આ સૃષ્ટિનો રચયિતા ઈશ્વર છે, એમ માની લઈએ તો એક વાત વિના વિવાદ માન્ય કરવી જ પડે કે : જે માનવી કરી શકે છે, એ ઈશ્વરની દેન છે, અને જે માનવી નથી કરી શકતો એ ઈશ્વર કરે છે અને એ જ ઈશ્વર છે.

બીજું નિર્વિવાદ સત્ય એ છે કે જેટલું આપણે એટલે કે કહેવાતું વિજ્ઞાન જાણે છે એ ઈશ્વરે આપણને વિચાર કરવાની આપેલી બુદ્ધિ-સમજને કારણે છે, અને જે આપણી

અક્કલ, બુદ્ધિ પણ “કેમ થાય છે ?” એ નથી સમજી શકતું એ સર્વે “ઈશ્વરાધિન” છે. અને દુનિયાના બધા જ જીવો જેમ પોતાનું સમગ્ર જીવન ઈશ્વરાધિન રાખીને જ જીવે છે એમ માનવીએ જીવવું જોઈએ.

ડેસ્કાર્ટેસના જણાવ્યા પ્રમાણે “વિચાર અને આચાર” એમ શરીરના બે વિભાગ પાડી દઈએ તો આપણે શરીરના અવયવો દ્વારા જે આચરણ કરીએ છીએ તે આચાર, આ આચરણનું કેન્દ્ર મગજ-બુદ્ધિ છે અને આપણાં બધાં જ કાર્યો બુદ્ધિ દ્વારા આચરણમાં મુકાય છે.

પરંતુ ક્યા માનવીને ક્યારે, કેટલા જોરથી લાફો મારવો ? એ મન નક્કી કરે છે. એટલે મનને “વિચાર” આવે છે. એ વિચાર એ બુદ્ધિને જણાવે છે. અને બુદ્ધિ એ વિચાર જો વ્યવહારુ હોય તો જ અમલમાં મૂકે છે, નહીં તો એની અવગણના કરે છે.

એટલે રીનેના કહેવા પ્રમાણે :

**“I THINK, THEREFORE I AM.”**

માનવીનું સમગ્ર અસ્તિત્વ મન પર આધારિત છે. કારણ વિચાર મનમાં આવે છે – મગજમાં નહીં.

મનનું અસ્તિત્વ એ ઈન્દ્રિયોનો વિષય નથી. એટલે કે એને જોઈ શકાતું નથી, સૂંધી શકાતું નથી, ચાખી શકાતું નથી, સ્પર્શી શકાતું નથી કે સાંભળી શકાતું નથી. એ ફક્ત મહેસૂસ કરી શકાય છે.

વિચારો, લાગણીઓ, સંવેદનાઓ, આત્મવિશ્વાસ (WILL POWER) એ મનના વિષયો છે, જે સતત કાર્યરત હોય છે, ઊંઘમાં પણ.

રીને એટલે પછી મનને ઐશ્વરીય કક્ષામાં મૂકે છે અને બુદ્ધિને માનવીય કક્ષામાં એટલે ઈશ્વર પછીના સ્તરે નીચલી કક્ષામાં અને મનમાં સ્વયમ્ સ્ફુરતા વિચારો, લાગણીઓ, સંવેદનાઓ એ બધાના સંદેશાઓ મગજને સમયસર પહોંચાડવાનું રીલે કરવાનું કાર્ય બે આંખોની મધ્યમાં પાછળના ભાગમાં, મગજના આગળના કપાળ પછવાડેના ભાગમાં મગજના જ અવયવ પર ગોળ બટનની માફક ઊપસી આવેલ એક ટ્યૂકડી ગ્રંથિ કરે છે જેને મેડિકલશાસ્ત્ર. PINEAL GLANDના નામે ઓળખે છે.

□

## ૭. કંકુનો ચાંદલો

દસેક વર્ષ પહેલાં એન્ટી ટેન્શન પુસ્તક લખાયું. પછી નો બીપી અને હૃદયમંથન જેવાં પુસ્તકો લખાયાં. એ દરમિયાન મગજ અને પીનીઅલ ગ્લેન્ડ વિષે મેડિકલશાસ્ત્રમાંથી શક્ય તેટલી માહિતી એકઠી કરી અને મન વિષે, લાગણીઓ વિષે વિચાર કરવાની એક જુદી જ દૃષ્ટિ અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ, એમ કહું તો અતિશયોક્તિ નથી.

મારાં આ ત્રણેય પુસ્તકોમાં આ વિષે ખૂબ જ વિસ્તૃત લખાણ જિજ્ઞાસુઓને મળી રહેશે. અહીં એનું પુનરાવર્તન સીમિત જગ્યા હોવાથી કરવું ઉચિત નથી.

પરંતુ મન વિષે અને પીનીઅલ ગ્લેન્ડના મન સાથેના સંબંધો વિષે જ્યારથી વાંચ્યું ત્યારથી મેં મારી રીતે એનો અહેસાસ કરવાનું શરૂ કર્યું અને આશા રાખું છું આપ પણ ધીરજથી મારી વાત માનશો તો આપને પણ પીનીઅલ ગ્લેન્ડ વિષે અહોભાવ ઉત્પન્ન થશે જ.

સવારે સ્નાન કરી ઊગતાં સૂરજના કોમળ કિરણોને બંધ આંખે પ્રવેશવા દો. બરાબર આપણી મા-બહેનો જે જગ્યા પર સૌભાગ્યનો ચાંદલો કપાળ પર કરે છે, તે જગ્યા પર પ્રથમ લાલ, પછી કેસરી રંગનું ચાંદલાની જ સાઈઝનું એક ગોળાકાર મહેસૂસ થશે. થોડી વાર આ પ્રમાણે કરી બંધ આંખ ઉપર જ બે હથેળીનું પોલાણ ઢાંકી દો. પેલો કેસરી ચાંદલો લાલ ચટક બની જશે, અને થોડી વાર પછી બ્લુ-વાદળી જામલી રંગ એમ રંગ બદલશે.

થોડી વધુ વાર હથેળીઓને બંધ આંખો પર ઢાંકેલી રાખશો તો એ જ વાદળી ચાંદલાની બરાબર મધ્યમાં એક ઉજ્જવળ પ્રકાશવાળું બિંદુ ઊપસી આવશે. જે ખૂબ જ તેજસ્વી હશે અને અંધકારમાં એક સૂર્યનું કિરણ પ્રસરે તેમ ધીરે ધીરે તમારા અંતરમાં એ પ્રકાશ ઊતરતો તમે મહેસૂસ કરી શકશો.

અગાઉ જણાવ્યું તેમ કદાચ આપણા ઋષિમુનિઓ આ પીનીઅલ ગ્લેન્ડ વિષે આ ડફોળો કરતાં ઘણું વધુ અને ઊંડું

જ્ઞાન ધરાવતા હશે અને એટલે જ કદાચ કપોલ-ભાલનો પ્રદેશ એમણે હંમેશા ચંદન, કંકુ જેવા પવિત્ર, સૌમ્ય અને ઠંડક આપે તેવા પદાર્થોથી છાવરવાનું યોગ્ય માન્યું હશે.

બે ભ્રમરોની વચ્ચે, વચ્ચેની બે આંગળીઓથી ચાંલ્લા કરવા, તર્જનીથી એક ટપકું કરવું, અંગૂઠાથી ઊભો ચાંદલો કરવો, ચાર આંગળીઓથી આડી ભસ્મ લગાડવી, કપાળની વચ્ચોવચ્ચ, પીનીઅલ ગ્લેન્ડને મધ્યમાં રાખી અંગ્રેજી U યુ અક્ષરનું તિલક કરવું. આ બધી જ ક્રિયાઓના મધ્યમાં ફક્ત પીનીઅલ ગ્લેન્ડને સુરક્ષિત રાખવું, એના પ્રત્યે આદરભાવ દર્શાવવો, એને ભ્રષ્ટ ના થવા દેવું - એના પર કુવિચારોનો છાંયો ન પડવા દેવો, એવા હેતુઓની પાર્શ્વભૂમિકા હશે એમ હું નિશ્ચિતપણે માનું છું અને એમના પ્રત્યે અહોભાવપૂર્વક મસ્તક નમાવું છું.

□

## ૮. મન અને એમાં ઉભરાતા વિચારો

મન એટલે માનવીના જાગૃત, અર્ધજાગૃત કે સાવ બેહોશ અવસ્થામાં આવતા વિચારો - એ વિચારોના આઘાત અને પ્રત્યાઘાતો.

હવે આ વિચારો એટલે શું ? એ મનમાં આવે એટલે શું ? એ શી રીતે મનમાં પ્રવેશે ?

અહીં જરા થોભીને ખૂબ સ્થિર તટસ્થ મને આગળ વધીએ.

આ વિચારો કોઈ ટેન્કરમાં પાણી ભરો એમ ભરાય નહીં. મતલબ તમે એમ માનતા હો કે તમે પ્રવચનો સાંભળી, થોથાંઓ વાંચી, કન્સલ્ટેશન કરી તમારા મનની ટાંકીમાં એઠાં, જૂઠાં, ઉધાર, ઉછીના કે ખરીદીને લીધેલા વિચારો રેડીને જીવો - એમ ના ચાલે.

કારણ આવા બહારથી અંદર રેડેલા વિચારો જ સર્વ પ્રથમ તો તમારા સ્વયંસ્ફુરતા વિચારો આવતા રોકે છે. પછી આવા પરાણે મનમાં રેડેલા વિચારો વપરાય નહીં, એટલે સ્વચ્છ નિર્મળ રહે પણ નહીં. પડ્યા પડ્યા ગટરના પાણીની માફક સડ્યા કરે, ગંધાયા કરે ને ન કરવાનું જ બધું કરે.

મનના વિચારો તો ધરતીના પેટાળમાંથી ફૂટી નીકળતાં ઝરણા જેવાં શુદ્ધ, નિર્મળ અને પવિત્ર હોય. વિચારો આવે નહીં - સ્ફુરે.

ધરતીના પેટાળમાં વાવેલા બીજને ફણગો ફૂટે તેમ ફૂટે. નાના બાળકને દાંત આવે, પંખીને પાંખો ફૂટે, આંબાને મોર ફૂટે, આકાશમાંથી સ્ફટિક શાં જળનું એક એક બુંદ વરસે તેમ.

પોતાના બાળકને જોઈને, માના સ્તનમાંથી ધાવણની સેર વહૂટે તેમ, પ્રિયજનને મળતાં કે ફક્ત યાદ આવતાં હૃદયમાં પ્રવેશેલા લોહીનું આંસુમાં રૂપાંતર થઈ આંખ વાટે અશ્રુ સ્વરૂપે ટપકે તેમ.



મનમાં આવા સ્વયંસ્ફુરિત જેટલા વિચારો, લાગણીઓ, સંવેદનાઓ જેટલી માનવી અનુભવી શકે એટલો એ માનવી, માનવી કહેવડાવવાને યોગ્ય, લાયક ગણાય.



### ૯. મન દરપણ

આપણે શરૂઆતમાં મનને દરપણની ઉપમા આપી એની યથાર્થતા પણ જોઈ લઈએ.

હોલમાં ઓડિયન્સમાં એક હજાર માણસો બેઠા છે. સ્ટેજ ઉપર એક વ્યક્તિ હાથમાં તાજી કુમળી આંબલીનો એક કાતરો હાથમાં લઈને બધાને બતાવે છે, અને પછી મોઢામાં મૂકી ધીરે ધીરે મઝાથી ચાવે છે.

વાંચતાં વાંચતા તમારા મોઢામાં પાણી આવ્યું ?

એવી જ રીતે પેલા એક હજાર માનવીઓના મોઢામાં પાણી આવ્યું. કેમ ?

આંખોએ આમલીને જોઈ. મનને પણ આમલી ખાવાનું “મન” થયું અને પેલા ભાઈએ ખાધી એટલે મને મનોમન આમલી ખાધી હોય તેવો પ્રતિભાવ-પ્રત્યાઘાત પાડ્યો.

માતા પોતાના રૂપાળા બાળકને કોઈની નજર ન લાગે એટલે લમણા પર કાજલનું ટપકું કરે. કોઈ નવી જ લીધેલી ગાડીના બમ્પર પર લીંબુ અને મરચું લટકાવે - આવી બધી જ ક્રિયાઓ મન દ્વારા થાય.

કોઈને જોઈને પ્રેમ ઉભરાય તો કોઈને જોઈને જ નફરત થાય. આ બધું જ મનનું દરપણ સ્વચ્છ હોય તો જ સ્વચ્છ અને સહી પ્રતિબિંબ પડે.

આ દરપણમાં ધૂળ લાગી હોય, કાદવકીચડના લપેડા થયા હોય, એના પર કાળો પડદો પડી ગયો હોય, એમાં ઝનૂનેની તિરાડો પડી ગઈ હોય તો એક પણ લાગણીના પોઝીટીવ પ્રત્યાઘાતો ના પડે.

આ મન દરપણને બગાડનારી ચીજો ફક્ત બે.

૧. સ્વાર્થ ૨. પૂર્વગ્રહ.

આ બે સિવાય આ મનના સ્વચ્છ નિર્મળ દરપણને અન્ય કોઈ ચીજ અભડાવી શકતી નથી, બગાડી શકતી પણ નથી.

આ બે ચીજો આમ દેખાવમાં સાવ નાની, ગૌણ અને નિરુપદ્રવી લાગે છે પરંતુ માનવીના જીવનમાં દેવ અને દાનવ વચ્ચેનો ફરક, અગર કોઈ બે ચીજો પાડી શકતી હોય તો માનવીના મન પર જેના ઓછાયા સતત ઓછીવત્તી માત્રામાં રહ્યા જ કરે છે, તે બે, સ્વાર્થ અને પૂર્વગ્રહ.

જેના મન પર આ બે વૃત્તિઓના જેટલા પ્રમાણમાં આવરણ છવાયાં હોય, લપેડા થયા હોય તેટલું એનું મન વિકૃતિ ધારણ કરે. માનવીનું મન જેટલું વિકૃતિ ધારણ કરે એટલો એનો વિનાશ નિશ્ચિત.

એક બીજી વાત ખૂબ સ્પષ્ટપણે સમજી લ્યો.

મન દરપણ એ એક અદ્ભુત જાદુઈ અરીસો છે. જે વ્યક્તિ પોતાના મનના દરપણમાં જુએ છે, તે જ વ્યક્તિને ખબર પડે છે કે એના પર સ્વાર્થ અને પૂર્વગ્રહના ડાઘ પડ્યા છે કે નહીં? પોતાના મન પર આ ડાઘ પડ્યા છે એની જાણકારી જેને પોતાને થતી નથી એને કદાપિ કોઈ એ વાત સમજાવી શકતું પણ નથી. આ સ્વાર્થ અને પૂર્વગ્રહના લપેડા અગર સાફ કરવા હોય તો એ વ્યક્તિ પોતે જ કરી શકે છે. આ દુનિયામાં કોઈના મન પર પડેલા આ ડાઘ કોઈ આલિયો, માલિયો કે ફૂટકલિયો દૂર કરી શકતો જ નથી. એ વાત બરાબર મનમાં ખીલો ઠોકીને ઠસાવી લ્યો.

નહીં તો મનનો ઈલાજ કરવાવાળા ધુતારાઓની, તમને માનસિક રીતે પાયમાલ કરનારાઓની જમાતોની જમાતો તમારી પાછળ લાગી જશે.



## ૧૦. મન લાગણીઓ અને

### સંવેદનાઓનું સિંહાસન

મન ખીલે છે, મુરઝાય છે, મન ખાલી પડે છે. તો મન ઉભરાઈ પણ જાય છે. મન ભિંજાય છે ને સુકાય પણ છે. મન રીસાય છે ને મનાવો તો માની પણ જાય છે. એ વજ્ર જેવું કઠોર બની શકે છે અને કુસુમાદિપિ મૃદુ પણ બની જાય છે. મન લજામણીના છોડની માફક શરમાય છે, તો નફફટની

માફક જડ પણ થઈ જાય છે. મન સળગી ઊઠે છે તો કદી ઠરી પણ જાય છે. એ ભિંજાય છે ને નિચોવાઈ પણ જાય છે. એ પીગળી શકે છે ને દયાથી દ્રવી પણ શકે છે. મન રડે છે અને હસે પણ છે. આનંદથી ઝૂમે છે તો દુઃખથી ઝૂરે પણ છે.

મન કદી ખાટું થાય, ખારું થાય, કદી તૂરું તો કદી કડવાશથી ભરાઈ પણ જાય. કદી મરચાની જેમ તીખું તમ તમે. તમે તો કદી મધ જેવું ગળ્યું પણ બની જાવ.

મન તમારી સાથે વાતો કરે, કાનમાં ગુનગુનાય, ઘાંટા પાડે કે ચીસો પાડી ચિત્કાર પણ કરે. આકોશ કરે અને વખત આવે બળવો પણ પોકારે.

મન કલ્પનાઓ કરે, સ્વપ્નાં રચે, ચિત્રો દોરે ને કવિતાઓ પણ રચે. એ પત્થરમાંથી મૂર્તિઓ બનાવે તો કદી પતંગિયાની માફક હવામાં ઊડે અને પરીઓના પ્રદેશમાં પરહરી આવે. મનને પાંખો ફૂટે ને મન પળમાં જોજન દૂર દેશવિદેશમાં અહીં બેઠાં બેઠાં જઈ આવે.

કોઈને સ્વપ્નામાં જઈ પ્રેમ કરી આવે તો કોઈને ભાવિની ચેતવણી પણ આપી આવે.

મન પ્રેમમાં પડે, ને પડે તો એવું પડે કે બસ ! જુલિયટને જઈને પૂછી આવો.

પ્રેમમાં પડેલું મન પછડાટો ખાય, ઠેસ વાગે, છટપટે, તરફડે, ઝૂરે, તડપે, ઘવાય, ન્યોચ્છાવર થઈ જાય, કુરબાન થઈ જાય.

આ મન છે. આ તમારી આગવી ઓળખ છે, તમારી આઈડેન્ટીટી છે, અસ્તિત્વ છે.

□

## ૧૧. મન સ્વપ્નોની ખાણ

### SIGMUND FREUD

#### સીગમન્ડ ફ્રોઈડ

માનવીના મનના ઉંડાણ સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરનારા અસંખ્ય તિકડમૂબાજોમાં સીગમન્ડ ફ્રોઈડનું નામ પ્રથમ હરોળમાં બોલાય છે.

સીગમન્ડે માનવીની ઓળખ - Identityને માનવીના મન પર પડતી લાગણીઓને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી નાંખી.

1. ID - ઈડ

2. EGO - ઈગો

3. SUPER EGO = સુપર ઈગો.

૧. **ID** - ઈડ is the wholly unconcious component of the personality and is made of premitive urges and instincts which seek gratification without regard to the consequences.

અર્થાત્ :

આદિ માનવના સુષુપ્ત મનમાં જાગતી ભાવનાઓ, ઈચ્છાઓ, કામેચ્છાઓ, કામનાઓ અને છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય દ્વારા અનુભવાતી લાગણીઓ, Instinct - અંદાજોને પરીપૂર્ણ કરવામાં આવતાં કાર્યો કરવાં - અમલમાં મૂકવાં, પછી ભલે એ કાર્યો કરવાનાં જે પરિણામો-પ્રત્યાઘાતો પડે તે ભોગવી લેવાની તૈયારી.

૨. **EGO** - ઈગો

The ego in contact with the external world stands between ID and the real world and meditates the competitive necessities between the two.

ઈડ અને વ્યાવહારીક દુનિયાના રીતરિવાજો વચ્ચેના તાલમેલની પરિસ્થિતિને ફ્રોઈડે ઈગો નામ આપ્યું. જેમાં માનવીની મનની લાગણીઓ અને પ્રેક્ટીકલ દુનિયાદારી બંનેની પોતપોતાની જરૂરિયાતોને જાળવતાં જાળવતાં માનવી જીવે.

૩. ધ સુપર ઈગો - **The Super Ego**

The Super Ego is Freud's third component of personality - Partly unconcious. The super ego involves the inner acceptance of social

values and ideals and judges between good and bad behaviour.

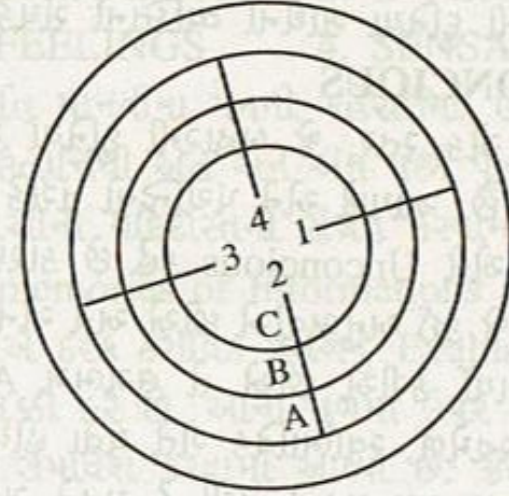
Obedience to the super ego promotes self esteem while disobeying, it produces guilt.

માનવીના મનનું ત્રીજું પાસું એ સુપર ઈગો જેને અર્ધજાગૃતાવસ્થા કહી શકાય. આ અવસ્થા સમાજના નીતિનિયમો, કાયદા-કાનૂનો, રીતરિવાજોનું મહત્ત્વ કબૂલ કરે છે. એના અસ્તિત્વની આવશ્યકતા પણ સ્વીકારે છે અને દરેક માનવીમાં સારાસારનો વિવેક હોવો જોઈએ, જળવાવો જ જોઈએ એમ માને છે.

આ પરિસ્થિતિને જે માનવી અનુકૂળ થઈ શકે છે – Adjust કરી શકે છે, એ પોતાની જાતને અન્ય માનવીઓ કરતાં ઊંચી કક્ષાનો માને છે અને મનાવે છે. (promotes self esteem) અને જે સંસારિક રીતરિવાજોની અવગણના કરે છે એ હંમેશાં એક પ્રકારની ગુનાહિત લઘુતાગ્રંથિ સાથે જીવે છે. સમાજમાં રહેતી સુપર ઈગોવાળી વ્યક્તિઓ એને પોતાના કરતાં નીચલી કક્ષાનો માની એનું અપમાન કરે છે, તુચ્છકારે છે.

□

## ૧૨. કાર્લ જંગની થિયરી CARL JUNG'S THEORY



જોઈડની માન્યતાઓને વિવિધ પ્રકારનો પ્રતિસાદ મળ્યો. કેટલાંકે તેને જીનિયસ કહ્યો, તો ઘણાએ તેને ભેજાગેપ તિકડમબાજ કહ્યો. પરંતુ એક વાત નિશ્ચિત સ્વરૂપે સિદ્ધ થઈ કે “માનવીનું મન ઓળખવાનું એ માનવીના બસની બીમારી નથી. મનનો તાગ મેળવવાનું તો બાજુએ રહ્યું, એના કિનારાને આંખવાની પણ માનવીની શક્તિ સીમા પેલે પારની વસ્તુ છે અને એ આ વિષયમાં જેટલું ના જાણે એટલું એના ભલામાં છે. (IGNORANCE IS A BLISS).

કાર્લ જંગે જે નકશો દોર્યો તેની વિગતો.

values and ideals and judges between good and bad behaviour.

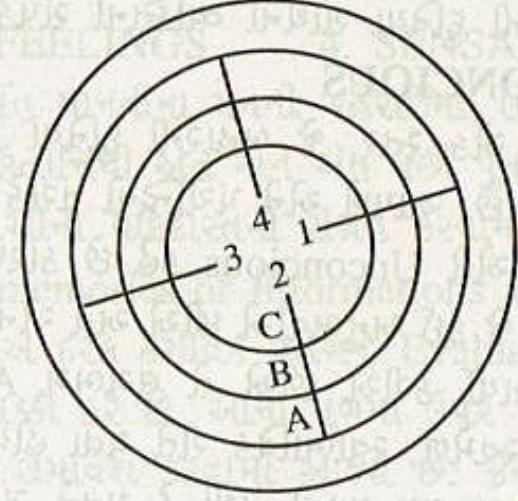
Obedience to the super ego promotes self esteem while disobeying, it produces guilt.

માનવીના મનનું ત્રીજું પાસું એ સુપર ઈગો જેને અર્ધજાગૃતાવસ્થા કહી શકાય. આ અવસ્થા સમાજના નીતિનિયમો, કાયદા-કાનૂનો, રીતરિવાજોનું મહત્ત્વ કબૂલ કરે છે. એના અસ્તિત્વની આવશ્યકતા પણ સ્વીકારે છે અને દરેક માનવીમાં સારાસારનો વિવેક હોવો જોઈએ, જળવાવો જ જોઈએ એમ માને છે.

આ પરિસ્થિતિને જે માનવી અનુકૂળ થઈ શકે છે - Adjust કરી શકે છે, એ પોતાની જાતને અન્ય માનવીઓ કરતાં ઊંચી કક્ષાનો માને છે અને મનાવે છે. (promotes self esteem) અને જે સંસારિક રીતરિવાજોની અવગણના કરે છે એ હંમેશાં એક પ્રકારની ગુનાહિત લઘુતાગ્રંથિ સાથે જીવે છે. સમાજમાં રહેતી સુપર ઈગોવાળી વ્યક્તિઓ એને પોતાના કરતાં નીચલી કક્ષાનો માની એનું અપમાન કરે છે, તુચ્છકારે છે.

□

## ૧૨. કાર્લ જંગની થિયરી CARL JUNG'S THEORY



જોઈડની માન્યતાઓને વિવિધ પ્રકારનો પ્રતિસાદ મળ્યો. કેટલાંકે તેને જીનિયસ કહ્યો, તો ઘણાએ તેને ભેજાગેપ તિકડમબાજ કહ્યો. પરંતુ એક વાત નિશ્ચિત સ્વરૂપે સિદ્ધ થઈ કે “માનવીનું મન ઓળખવાનું એ માનવીના બસની બીમારી નથી. મનનો તાગ મેળવવાનું તો બાજુએ રહ્યું, એના કિનારાને આંબવાની પણ માનવીની શક્તિ સીમા પેલે પારની વસ્તુ છે અને એ આ વિષયમાં જેટલું ના જાણે એટલું એના ભલામાં છે. (IGNORANCE IS A BLISS).

કાર્લ જંગે જે નકશો દોર્યો તેની વિગતો.

૧. અંદરના મધ્યબિંદુથી એક ઉપર એક, એમ ચાર ચક્રો દોરવામાં આવ્યાં છે.
૨. સૌથી મોટું બહારનું ચક્રરહિત “બહારની દુનિયા” છે. બહારની દુનિયા સાથેનો વ્યક્તિનો સંપર્ક છે.

### A. UNCONCIOUS

મનનું એક સ્તર, જે બહારની દુનિયા સાથે સતત સંપર્કમાં રહે છે. આપણે એને પંચેન્દ્રિયો તરીકે ઓળખીએ છીએ. જંગ એને Unconscious કહે છે કારણ પંચેન્દ્રિય વાટે આપણે જે કંઈ અનુભવીએ છીએ અને એના પ્રત્યાઘાત સ્વરૂપે કે કાર્યો કરીએ છીએ તે લગભગ Automatic Reflex – સ્વમેળે, સ્વાભાવિક રીતે થતા હોય છે. એમાં આપણને ખાસ શ્રમ પડતો નથી કે મનને સતત જાગૃત, સચેત, સતર્ક રહેવાની, Active રહેવાની આ સ્ટેજ પર ખાસ આવશ્યકતા રહેતી નથી.

### B. COLLECTIVE UNCONCIOUS

પછીની અવસ્થામાં સામૂહિક સુષુપ્તાવસ્થાનું વર્ણન કર્યું છે, ત્યાં પણ આ વસ્તુઓના મનના ઉંડાણના કેન્દ્રમાં ખાસ પ્રત્યાઘાતો પડતા નથી, અને પડે તો પણ એની ઊંડી અસર મહેસૂસ થતી નથી. આપણે એને રૂટિન Routine કહી શકીએ. જે લગભગ ઓટોમેટિક રીફ્લેક્સની કેટેગરીમાં આવી જાય છે.

### C. INNERMOST SECTION

The innermost section Jung said, holds the

memories of all humanity and contains the route of the four psychological functions.

1. THOUGHTS, 2. INTUITIONS
3. FEELINGS 4. SENSATIONS

અર્થાત્ માનવીના મનની ગહેરાઈમાં, ઉંડાણમાં, જ્યાં માનવીની ઉત્પત્તિથી અંત અને અંત પછી પુનર્જન્મની બધી જ માહિતીઓની યાદદાસ્તનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. (Coded memories of Informations and storage system) એ દરેક ઠરાવિક પ્રસંગનું Evaluation કરે છે, ગુણવત્તા નક્કી કરે છે. આના મૂળમાં ઉપર જણાવેલ ચાર વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. જેના અર્થ છે :

૧. વિચારો ૨. ઈન્દ્રિયશન – છટ્ટી ઈન્દ્રિયની આગાહીઓ
૩. લાગણીઓ ૪. સંવેદનાઓ.

□

### ૧૩. મન અને શરીર

મન વિષે મારે જ્યારે પ્રવચન કરવાનું હતું, તે પહેલાં હું માનનીય ડૉ. મનુ કોઠારીને મન વિષે એમના વિચારો જાણવા માટે મળવા ગયો હતો અને થોડાક મુદ્દાઓની નોંધ કરી હતી. મનની અગાધ શક્તિ નાયગ્રાના ધોધ જેવી જબરજસ્ત હોય, તો એ પ્રવાહને વહેણ આપવું પડે, સારાસારનો વિવેક જાળવી એ પ્રવાહને પોઝીટીવ-કીએટીવ-સર્જનાત્મક ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. પ્રચંડ કોઈ પણ શક્તિને કદી

દબાવાય નહીં. એને સહી દિશા ન આપવામાં આવે તો એ જ શક્તિ મહાભયંકર વિનાશ-વિસર્જન કરી શકે છે.

ડૉ. મનુ કોઠારીનાં મહામૂલાં મંતવ્યોનો સાર :

૧. વિચારોનું કેન્દ્રસ્થાન મન છે - પરંતુ જેમ પેસિફિક મહાસાગરને બાલદીથી ઉલેચીને ખાલી કરી શકાતો નથી કે એમાં આવતું પાણી રોકી શકાતું નથી, તેમ મનમાં વિચારો આવતા અટકાવી શકાતા નથી કે આવેલા વિચારો ખાલી કરી શકાતા નથી.
૨. મન અદૃશ્ય છે, અસ્પૃશ્ય છે, નિરાકાર છે. એને સુગંધ નથી. એને નિવાસ, રહેઠાણ કે કોઈ નિશ્ચિત સરનામું નથી. અરે એ શરીરની અંદર છે કે બહાર તે પણ ખબર નથી છતાં મન એ એક unknown, unseen FORCE છે, તાકાત-શક્તિ છે.
૩. શરીર દૃશ્ય છે, સ્પર્શ્ય છે, ગંધ છે, આકાર છે, વજન છે, નિવાસ રહેઠાણ છે. એને અંદર અને બહાર બાજુઓ છે. એ ધરતી પર ચાલે છે કે હવામાં ઊડે ત્યારે પણ સીટ પર બેઠેલું હોય છે.
૪. શરીરના અણુએ અણુ Recycle થાય છે. કશું જ નકામું Waste જતું નથી.
૫. શરીરના ઉપર અને અંદર અરબો જીવાણુઓ વસે છે, જીવે છે અને જિવાડે છે. શરીર પોતે પણ અન્ય જીવાણુઓનું પોષક બને છે.

૬. શરીર એ ધરતીનું પ્રેરિત છે. મન ધરતીનું વેરી છે. (સારાસાર વિવેક વિનાનું.)
૭. મન કુદરતી હવા બંધ કરી એરકંડીશન લગાવે છે. એટમ બોમ્બ બનાવે છે. પાતાળ ખોદી ધરતીની કુદરતી સંપત્તિનો નાશ કરે છે. અવકાશમાં રોકેટો છોડી પ્રદુષિત કરે છે, ધર્મના નામે સંહાર કરે છે. રીસર્ચના નામે અબજો પ્રાણીઓને મારે છે.
૮. (સારાસારના વિવેક વિનાનું) મન વિચારો કર્યે જશે, અક્કલ વગરના (મન પર) થોથાં લખ્યા કરશે, લાઈબ્રેરીઓ ભરશે, ભાષણો ઠોક્યા કરશે, ન કરવાનું જ બધું કરશે.
૯. (સારાસારના વિવેક વિનાના) મનને લગામ નથી, બંધન નથી, ધીરજ નથી, કોઈ નિશ્ચિત સિમાડા નથી. એને કોઈ નીતિનિયમો પાળવા જ નથી.

□

## ૧૪. મારે કંઈક કહેવું છે

તોરા મન દરપન કહવાયે.

તમારું મન એ જ તમારું સ્વ-વ્યક્તિત્વ છે. સ્વ-ઓળખ છે. તમારા જીવનનું ઘડતર કરનારી એક અગાધ શક્તિ છે. એ એફિલ ટાવર બનાવી શકે છે તો એટમ બોમ્બ પણ બનાવી શકે છે.

મન જેટલું સર્જનાત્મક છે, એનાથી અનેક ઘણું વધારે વિસર્જનાત્મક-વિનાશક પણ છે.

ફક્ત સ્વાર્થ અને પૂર્વગ્રહના કાદવના લપેડા જ આ દરપણને પોઝીટીવમાંથી નેગેટિવ બનાવી શકે છે.

મન વિષે આટલી વાતો તમારું મન માનતું હોય તો એ દરપણને સ્વચ્છ રાખજો.

ધ્યાન રાખજો

ઈસ ઉજલે દરપનપે પ્રાની

ધૂલ ન જમને પાયે...



જાણે છે કે આ દરપણને સ્વચ્છ રાખવા માટે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. મનને સ્વચ્છ રાખવા માટે આટલી વાતો તમારું મન માનતું હોય તો એ દરપણને સ્વચ્છ રાખજો. ધ્યાન રાખજો ઈસ ઉજલે દરપનપે પ્રાની ધૂલ ન જમને પાયે...