

૨૨ થી મુક્તિ

એક વાર જાપાનના પ્રેસિડેન્ટ અમેરીકા જઈ રહ્યા હતા. તેમણે ઓકીસ ના લોકોને કહ્યું કે મને અંગ્રેજી તો આવડતું નથી તો વાત કેવી રીતે કરીશ? તેમના સાથીઓએ હીમત આપતાં કહ્યું કે એમાં શું? અમે આપને શીખવાડી દઈશું. બે ચાર વાક્યો શીખી લો . જ્યારે આપ અમેરીકા પહોંચો ત્યારે અમેરીકી પ્રમુખ આપનું સ્વાગત કરવા આવે ત્યારે આપ કહેશો કે **ક્લોભ અરે યુ? જ** હુ આર યુ અમેરીકી પ્રમુખ કહેશે **ક્ષી !મ ફનિજ** આઈ એમ ફાઈન. ફરી આપને પૂછે કે **ક્લોભ !રે યુ? જ** હુ આર યુ ? ત્યારે આપ કહેશો કે **ક્સામે તો યુ? જ** સેમ ટુ યુ. બસ આટલું જ તૈયાર કરવાનું છે. જાપનીઝ પ્રમુખ હાઉ આર યુ, હાઉ આર યુ, પ્લેન માં પણ રટતા રહ્યા તો રટતાં રટતાં એમનાથી થઈ ગયું હુ આર યુ **ક્લમહો !રે યુ? જ** **ભહો !રે યુ? જ** હુ આર યુ , એરપોર્ટ પર જ્યારે ઉતર્યા અમેરીકી પ્રમુખ તેમનું સ્વાગત કરવા આવ્યા ત્યારે ઉતાવળ માં બોલ્યા **ક્લમહો !રે યુ? જ** અમેરીકી પ્રમુખે વિચાર્યું કે અરે મારા જ દેશ માં આવી મને પૂછે છે. **ક્લમહો !રે યુ? જ** તે સમયે બિલ કિલન્ટન પ્રમુખ હતા તેમણે વળતો જવાબ આપ્યો કે **ક્ષી !મ !** **હુસબાનદોફ હલિરિ કલનિતાન , ભહો !રે યુ? જ** જાપનીઝ પ્રેસિડેન્ટે જવાબ આપ્યો **ક્સમે તો યુ. જ**

૨૨ ઉપર વિજયી બની શકાય છે. નિર્ભય કેવી રીતે બનવું? આપણા ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન જવાહરલાલ નહેરુ પણ ૨૨તા હતા તેઓ જે કોલેજ માં ભણતા હતા ત્યાં એવો નિયમ હતો કે દરેકે પ્રવચન આપવું. કોઈ ન આપે તેને સૌ રુપિયા દંડ ભરવો પડતો અને જવાહરલાલ દંડ ભરતા હતા. પછી તેમણે પ્રેક્ટીસ કરી કે ઓડીયન્સ માં બેઠેલાં બધા કુલાવર ના દડા છે. અને ખુબ સારા વક્તા બન્યા.

૨૨

ઋ. ૨૨ થી કોઈ કાયદો નથી

ધ. ૨૨ કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ માં નથી મનમાં છે. દા.ત. એક લાકડાની પટ્ટી જમીન પર મુકી હોય તો તેની ઉપર સરલતાથી ચાલી શકાય છે. પરંતુ પાંચ માળ ની ઉચી ઇમારત પર મુકવામાં આવે તો ચાલી શકીએ ખરા?

ટ. વિચારો નું પરીવર્તન કરો —આપણે જે દિવસે નવાં કપડાં પહેર્યાં હોય તે જ દિવસે ચા ઢળે છે. શા માટે ? આપણે ૨૨તાં ૨૨તાં સૌ વાર વિચાર્યું કે ચા તો નહીં ઢળે ને? એટલે ખાસ ઢળે છે. ચોરી પણ સૌથી વધુ કોના ઘેર થાય છે? એવું નથી કે જે લોકો તાળું નથી લગાવતા. બે તાળાં પણ ચોર તોડી નાંખે છે. જે લોકો એવું વિચારે છે કે ચોર તો નહીં આવે ને? ચોર તો નહીં આવે?. આવું વિચારીને કોઈપણ ચીજની નજીક જઈ રહ્યા છીએ.

—એવરેસ્ટ શિખર પર હિલેરી પહેલીવાર નજીક પહોંચી શક્યા હતા ચોટી પર નહીં, એક વાર એક ક્લબ માં તેમનું ભાષણ હતું લોકોએ તેને પૂછ્યું કે તમે નિરાશ ન થયા? ત્યારે હિલેરીએ કહ્યું કે મેં તો પુરી કોશિષ કરી આગળ પહોંચવા માટે અને મેં એવરેસ્ટ શિખર ને પણ કહી દીધું કે “માઉન્ટ એવરેસ્ટ તારી ઉચાઈ તો વધવાની નથી , હું ફરી થી ખુબ સારી તૈયારી સાથે આવીશ. અને તારી ચોટી પર પહોંચીશ.”

-વિવેકાનંદે પણ કહ્યું છે કે જો આપણા વિચારોમાં તાકત હશે તો હથેળી પર પણ હિમાલય ને ઉઠાવી શકાય છે.
 ડર ક્યારેય કારણ વિના નથી લાગતો. જે કારણ છે તેને સમાપ્ત કરો. ડરનું મૂળ કારણ સમાપ્ત કરો. ડર નાં કારણ છે ઘણાં છે. કોઈ ખરાબ અનુભવ થયો હોય તે વિષય માં કરી ક્યારેક વિચારીએ છીએ ત્યારે ડર લાગે છે. દા.ત. લિફ્ટમાં ફસાઈ ગયા હોઈએ તો કરી થી લિફ્ટમાં બેસવા જઈએ ત્યારે તે અનુભવ યાદ આવે ડર લાગે છે
 ય. ડરામણી પરિસ્થિતિ આપણને ઘણું શીખવે છે. પરિવર્તન ની શક્તિ છે.

“એક ઝરરાં યા કહીં કમજોર સા પડા,
 હવા ને ઉસે ઉડાયા તો તૂકાન ન ગયાં
 એક નન્હા સા બીજ પડા ધરતી પર ,
 ગરમી ને ઉસે તોડ ડાલા તો ,
 વૃક્ષ યું ચડા આસમાન પર,
 ડરના ના જમાને ને જુસે ભી રોકા,
 વો બડે તે બડા ઇન્સાન બન ગયા.”

ળ. જવાહરલાલ નહેરુ એ પોતાની દિકરી ઇન્દીરા ગાંધી જ્યારે ને બાર વર્ષ નાં હતાં ત્યારે પત્ર લખ્યો. બેટી હિમ્મતવાન બનજે, નિર્ભય બનજે, ગમે તેવી વિકરાળ પરિસ્થિતિ પણ રોકી શકશે નહીં આપણે અનુમાન કરી ને જે પરિસ્થિતિ ન ઘટવાની હોય તેની કલ્પના કરીએ છીએ આવું તો નહીં થાય, આમ તો નહીં થાય ઓવું વિચારી વિચારી ને આપણે આપણા સબ કોન્શીયસ માઈન્ડ ને તે કાર્ય કરવા પ્રેરે છે.

ઘ. ડરામણી પરિસ્થિતિને ચેલેન્જ ના રુપમાં સ્વીકાર કરો.
 છત્રપતિ શિવાજીના રાજ્ય માં એક અજબ ઘટના ઘટી શિવાજી ના રાજ્યમાં એવો નિયમ હતો કે સાંજ ના સાત વાગે એટલે કિલ્લા ના દરવાજા બંધ થઈ જતા. એકવાર એક બહેન પોતાના ખેતર થી આવવામાં થોડી મોડી પડી દરવાજો બંધ થઈ ગયો હતો. તેને ખૂબ વિનંતી કરી કે મારો નાનો બાળક ઘેર છે. જો હું ઘેર નહીં પહોંચું તો તે બાળકનું શું થશે? પરંતું દરવાનોને તો રાજા નો હુકમ, એટલે રાજા ની રજા સિવાય દરવાજો ખોલવાની ના પાડી. ક્ષેઈ ઉપાય ન જણાતાં તે બહેન ધીરે ધીરે કિલ્લા પર ચઢવા લાગી તેને તેના બાળક ની ચિંતા હતી. કોટ ચઢવામાં તેને ઘણા કાંટા પણ વાગ્યા ઘણી તકલીફ પડી પરંતું તેને તેને તો કોઈ તકલીફ ન લાગી અને કિલ્લો ચઢી પાર કર્યો. રાજ્યમાં પ્રવેશી ને પોતાના ઘેર ગઈ. બાળક ને જમાડયું . દરવાનોને ખબર પડી કે તે મહિલા કિલ્લો ચડીને અંદર પ્રવેશી છે. ત્યારે રાજા ને સમાચાર આપી વિગત કહી. રાજા વિચારમાં પડયા કે એક મહિલા જો કિલ્લો ચડી શકતી હોય તો દુશ્મન પણ ચડી શકે છે. તેમણે મહિલા ને રાજ્ય દરબાર માં બોલાવી , પુછ્યું તો મહિલાએ કહ્યું “હા હું કિલ્લો ચડીને અંદર આવી હતી ” રાજા અ કહ્યું કે મારી સામે તું કરી થી ચડ ત્યારે મહિલાએ કહ્યું કે હવે હું ના ચડી શકું . કારણ તે દિવસે તો ચેલેન્જ હતી. આમ ચેલેન્જ થી આપણી અંદર દશ ગણી કાર્ય શક્તિ વધી જાય છે.

“કેંક દો હમારી જુંદગી કો આગ મેં ,
 આગ કોભી હમ બદલ દેગેં બાગમેં,

સર કરેંગે આખરી સબ મોરચે,
આને દો મૌત કો ભી લાગમે ”

શ્ર. અમેરીકા ના પ્રેસિડેન્ટ રુઝવેલ્ટે ડર નો ખૂબ સરસ ઉપાય બતાવ્યો. ડર નો સામનો કરો. ડર થી દુર ન ભાગો.

□ ક્ષયે તિ - પરિસ્થિતિ નો સામનો કરો.

□ ક્ષિપ્રિત તિ- પરિસ્થિતિ સાથે લડો

□ ક્ષિપ્રિત તિ- પરિસ્થિતિ ને ખતમ કરો.

□ ગરેત તિ- પરિસ્થિતિ ને વેલકમ કરો. સ્વાગત કરો.

□ મિત તિ - પરિસ્થિતિ ને મળો

□ ભિત તિ -- પરિસ્થિતિ ને હરાવી દો.

રોમ ના લોકોએ ઇન્ગલેન્ડ પર ચઢાઈ કરી. જે નાવ દ્વારા બધા સૈનિકો આવ્યા હતા. ઇન્ગલેન્ડ ના કાંઠે ઉતર્યા પછી સેના ના વડા એ બધી નાવ સળગાવી દીધી. કારણ? દુશ્મન ના ડર થી કોઈ ભાગી ને પાછા જઈ ના શકે. આમ પણ મરવાનું છે તો લડીને શા મટે ન મરીએ?

□ નિર્ભય બનવું હોય તો શ્વાસ ની પ્રક્રિયા ને પણ ધ્યાન રાખો. શ્વાસ સાચી રીતે લો. ઓક્સીજન ન મળે તો પણ તનાવ, ડર આવી શકે છે.

ષ. ક્યારેય પણ હિંમત ન હારો

કોલંબસ ભારત ને શોધવા માટે નિકળ્યા એક બે વર્ષ થઈ ગયા. વહાણમાં જે ભોજનનો પુરવઠો હતો તે ખલાસ થવા આવ્યો. તેમના સાથીઓની ધીરજ ખૂટી, તેઓ ગુસ્સે થવા લાગ્યા ઝઘડવા લાગ્યા. હવે આપણે પાછા જવું જોઈએ. ત્યારે કોલંબસે હાથ જોડીને સાથીઓને વિનંતી કરીને કહ્યું કે “મને વધુ એક માસ નો સમય આપો એક મહીનામાં હું ભારત ન શોધી શકું તો આપણે પાછા ફરીશું. ઇતિહાસ સાક્ષી છે કે તેઓ માત્ર ત્રણ જ દિવસમાં અમેરીકા પહોંચી ગયા.

“તલવાર કી કિંમત બઢીયા મ્યાન સે નહીં, ઉસકી ધાર સે હોતી હૈ,
કપડો કી કિમત બઢીયા રંગ સે નહીં, ઉસકી તાર સે હોતી હૈ,
કહીં ભી દેખો મૂલ મોલ કા હોતા હૈ છીલકે કા નહીં,
આદમી કી કિમત પૈસો સે નહીં નિર્ભયતા સે હોતી હૈ.”

ક્ષ. દ્રષ્ટિકોણ બદલો

કોઈપણ ચીજને ઉલ્ટી પકડીએ હાથ છોડી દઈશું તો શું થશે?
હાથ છોડીએ તો પડી જશે. સીધો હાથ હશે તો પડશે નહીં. જીવનમાં દ્રષ્ટિકોણ નું ખૂબ જ મહત્વ છે. ઘણી વાર આપણે જે પરિસ્થિતિ ની કલ્પના માત્ર થી ડરીએ છીએ તે જરા પણ ભયાનક ન પણ હોય?

ઋષ. આપણી બુદ્ધિ ને ખુબ સારી રીતે સમજાવી દઈએ. મન જંગલી ઘોડા જેવું છે પરંતુ બુદ્ધિ તેને કંટોલ કરે છે.

ઋઋ. સંસ્કારો ને બદલો

ડર ના સંસ્કાર છે તો ડરીએ છીએ. પ્રભુની યાદ થી સકારાત્મક વિચાર આપો.

—હું નિર્ભય બની રહ્યો છું -

મારો આત્મવિશ્વાસ વધી રહ્યો છે. -

મારી અંદર નિર્ભયતા આવી રહી છે. એવું દ્રશ્ય બનાવો.

—હું નિર્ભય બની ગયો છું.

– અનુભવ કરો મારી સામે મોટું વિઘ્ન આવ્યું પણ હું જરા પણ ગભરાયા વિના સામનો કરી રહ્યો છું આવા વિચારો ને રોજ રીપીટ કરો. ડરના નહીં શક્તિશાળી વિચારો કરો.

“સંસ્કર તો નવા સંસાર પાઓ,
બન જાઓ નિર્ભય સફલતા પાઓ,
સીધી સદી બાત હૈ કીજીએ કબુલ, આમ કહાં સે ખાઓગે બોયા પેડ
બબુલ કા.”

ઋધ. પરમાત્મા ને સાથી બનાવો
કબીરજી એક વાર ઘંટી ચલાવી રહ્યા હતા, જોઈ ને રડવા લાગ્યા.

“ ચલતી ચક્કી દેખકર દિયા કબીરા રોય,
દો પાટન કે બીચમેં સાબુત બચા ન કઈ.” ત્યાં
તો તેમનો દિકરો કમાલ પણ બેઠો હતો તે પણ જોઈ રહ્યો હતો. ઉભો થઈ
નાચવા લાગ્યો

“ચલતી ચક્કી દેખકર દિયા કમાલ ઠઠીપાલ,
જો કીલ સે લગા રહે , ઉસે કાલ કભી ન ખાયે.”

- બ્રહ્માકુમારીજ્ વાર્તા ફિચર્સ

www.bkvarta.com