

ડર - શત્રુ કે મિત્ર

દોરડાને સાપ સમજીને ચીસ પાડીને હલી જવું. અને થોડીક ક્ષણો માટે હૃદયના ધબકારા ભુલાવી દે તેવો વિચાર એટલે કે ડર. આમ તો આપ સૌ જાણકાર હશો જ આ ડર નામના પ્રાણીથી. હવે ડર આપણો શત્રુ છે કે મિત્ર તે જાણવું અને નક્કી કરવું માત્ર આપણી નિર્ણાયક ક્ષમતા ઉપર નિર્ભર કરે છે. થોડાં સમય પહેલાં જ એક કોન્ફરન્સમાં બે આઘેડ વયની વ્યક્તિઓ ફાંકડા અંગ્રેજીમાં વાત કરતાં સંભળાયા. માત્ર જીવનમાં પામી લેવાની વાતો કરતાં ખોવી દેવાના વિચારથી જ તેમનો ડર મનમાંથી ડોકિયા કરતો હતો. અને ભવિષ્યની માત્ર પાયા વિનાનો વિચાર કે મારી પાસે આ હોદ્દો અથવા પૈસા નહીં હોય તો હું કેમ જીવીશ. અને બસ પછી જાણે ધોળે દિવસે ભૂત જોયું હોય તેવો ચહેરો પીળો પડી ગયો. અને ત્યારે જ મને વિચાર આવ્યો કે માણસ કેટલો પોતના હોદ્દા અને નમ સાથે જોડાઈ જાય છે કે તેની આત્મા અને તેના શરીરની વચ્ચેનું અંતર તેને સમજાતું જ નથી. અને જાણે કે અસ્વસ્થામાંની જેમ જ અમરત્વ પામીને આ ધરતી ઉપર અવતર્યો હોય તેવા હાવભાવ જોતાં ક્યારેક લીધેલા એ જ ભણતર અને મઢાયેલી તે ડિગ્રીઓ ઉપર હસવું આવી જાય. કે માણસે ડિગ્રીઓ તો ઇજાત કરી પરંતુ પોતના જ ડરને અને પોતના જ શત્રુને જીતવાની કળા શોધી ના શક્યો.

દરેક વિચારો અને લાગણીઓ આપણાં મગજ અને મનનો ઉપદ્રવ હોવાં છતાં તેના ઉપર જ હાવી થવા માંડયું અને છેવટે હારી થાકીને એક એવી વસ્તુઓ ઉપર માનવી નભવા માંડ્યો. અને આદતો તેને ગુલામ બનાવતી ગઈ. બસ આ જ આદતો અને આ જ વ્યવહાર-વિચારને સ્પષ્ટપણે સમજશો તો આપણાં અમુક પ્રકારના ડર તમને સમજાઈ જશે.

૧) “કુછ તો લોગ કહેંગે”

આ ગીત વર્ષો પહેલાં ગાવામાં આવ્યું પરંતુ તેનો મર્મ આપની માનસિકતાનો ઉજાગર કરે છે. લોકો શું કહેશે નો ડર એટલો બધો વધી ગયો કે હવેના સમયમાં દંભી જીવન જીવવું વધારે સરળ બનતું ગયું. ખોટી હસી અને થપ્પડ મારીને ગાલ લાલ રાખવો તો જાણે અભિમાનની વાત થઈ ગઈ. પરંતુ ક્યાંક આ જ વિચારો અને વ્યવહારો માણસને પોતના અને બીજાનાથી અળગો કરતો ગયો. જેમ દૂર ગયો તેમ તેમ તે દુઃખી થતો ગયો. લોકો મારી વાતો કરશે એવા વિચારોથી જ પોતના મનની વાતને તોડી-મરોડીને બોલવાની કળા શિખતો ગયો. અને પોતના સ્વભાવને ભૂલતા જ સત્યથી અળગો થઈ ગયો. પરંતુ જો આપ સત્યની સાથે છો પોતાની આત્માથી પ્રામાણિક રીતે વર્તો છો તો આ જ ડર ક્યાંક મનમાંથી ભાગી જશે. પછી જેમ મદમસ્ત ડોલતાં હાથી સામે કેટલાં પણ કુતરા ભસે તો તેના કાને નથી પડતાં તેમ જ આપ આપના વ્યવહારને દંભી રીતના નહીં પરંતુ પોતાના વાસ્તવિક અને સત્યના સ્વરૂપને સ્વીકારશો. પહેલાં તો મન ઘણુંય તમને રોકશે પરંતુ છેવટે સત્યનો સાથ તમને સુખના રસ્તે લઈ જશે. અને માટે જ મનમાં તમને સુખના રસ્તે લઈ જશે. અને માટે જ મનમાં હંમેશા ગણ-ગણતાં રહેશે કે “લોગો કા કામ હૈ કહેના.”

૨) “હું નિષ્કળ થઈ જઈશ તો.”

આપણાં સમાજે આપણને જીવનની ખોટી વ્યાખ્યાઓ જ આપી છે. માત્ર આનંદમાં રહેવું અને દરેક કામમાં સફળ થવું તો જ તમે સાચું જીવ્યા કહેવાવો. પરંતુ અંહિયા આપણે સુંદર સાથે પરિચય કરવું. જ્યારે પણ આપ એવું વિચારો છો કે નિષ્કળ થઈશ તો શું? આ માત્ર તમારો વિચાર છે. આ વિચાર વાસ્તવિક જીવનથી ખૂબ જ દૂર છે. સમાજનો નિયમ છે કે ઊગતાં સૂરજને નમવું. પરંતુ તમારાં જીવનમાં નિષ્કળતા સફળતા જેટલી જ મહત્વની છે. જો આપ નિષ્કળ નથી થતાં તો સફળતાનો માર્ગ શોધી નહીં શકો. થોડાં સમય પહેલાનાં જ લેખમાં મેં લખેલું કે દુઃખમાં જ માણસ આંદર જુવે છે. સુખમાં તે ઉપરછલ્લો જ હોય છે. દુઃખ અને આંસુ તમારાં પ્રતિબિંબ છે. તેવી જ રીતે નિષ્કળતા તમારાં દરેક સફળતા તરફનું પગથિયું છે. શ્રી એપીજે અબ્દુલ કલામ હંમેશા માટે એરફોરકેના પાયલોટ બનવા માંગતા અને તેની પરીક્ષામાં માત્ર આઠ લોકોના સિલેક્શનમાં તેમનો રેન્ક નવમાં સ્થાને હતો. નિષ્કળતાથી હતાશ જ્યારે શિવાનંદ બાબાને પોતાના નિષ્કળતાનો પ્રશ્ન પૂછે છે ત્યારે જ ઉત્તર મળે છે કે ભગવાન તમારી પાસે કંઈક સારું કરવા માંગે છે. અને માટે જ તમે નિષ્કળ થયાં છો. હારવું કોઈ ગુનો નથી પરંતુ હાર માનીને ઊભા નહીં થવું મોટું પાપ છે. અને માટે જ નિષ્કળતાને ગુરુ માનો અને સફળતાનો તમારાં રાહ જાતે જ નક્કી થશે.

૩) “મૃત્યુની સામે કેમ લડી શકાય

મૃત્યુનો ડર માત્ર જ માનવીના ધબકાર રોકી લે છે. જીવનને માણવાની જગ્યાએ તેના વિષેની ચિંતા જ તેને બાળી નાખે છે. અત્યારના સમયમાં આપણે સૌ આપના મૃત્યુ પહેલાં જ રોજ મરી જઈએ છીએ. કેવી રીતે થશે? શું થશેની એટલી ચિંતા કોરી કહે છે કે જીવતાં જીવ જ ચિંતા પર સળગી રહ્યા હોય છે. મૃત્યુ એ આત્માનો પડાવ છે. ઘણાં બધાં હવેની શાસ્ત્રમાં નથી માનતાં પરંતુ આપણાં શરીર ઉપર પડેલા ઘાવ કરતાં મનનાં ઘાવ ઘણાંય ઊંડા હોય છે. અને આ જ ઘાવને રૂઝ આપવાનું કામ માત્ર મૃત્યુ દ્વારા જ થાય છે. માનવી પોતાના દરેક ક્ષણને જીવે તો મૃત્યુની સામે આંખ મિલાવીને સ્વીકાર કરી શકે. જ્યારે આપ પોતાના નક્કી કરેલ માર્ગ ઉપર ચાલો છો. જ્યારે પણ આપ પોતાના જીવનનો હેતુ જાણીને તેના ઉપર અમલ કરો છો તો તમારો મૃત્યુ તરફનો ડર માત્ર મનનો વહેમ બની રહેશે. મૃત્યુ ઉપર જીત માટે તમારાં જીવનમાં કેટલાં એવા કર્યો છે તેની નોંધ બનાવો. અમે આ જ નોંધ પ્રમાણે તમારો દરેક દિવસ જીવો. તમારો દિવસ અને ક્ષણ એવી રીતે કાર્ય કરો કે કાલે મૃત્યુ આવશે અને પછી જુઓ. આપણાં વર્તનમાં પરિવર્તન આવશે. આપ નકામની ચિંતાઓ કરતાં અને આસપાસ બનતી બિલકુલ નકામી ઘટનાઓને નજરઅંદાજ કરશો. પૂરી એકાગ્રતા સાથે તમારો અત્યારનો ક્ષણ ઉપર પ્રભુત્વ હશે. “જીવન એવું જોવો કે મૃત્યુ પણ તમારાં મૃત્યુથી રડે.”

૪) વિચારોની ગરીબાઈ

માનવ જાત ઉપર સૌથી મોટો અભિશાપ એટલે ગરીબી. ગરીબી માત્ર પૈસાની અથવા સંપત્તિની નથી પરંતુ ગરીબી વિચારોની છે. આજના સમયમાં તો વાંચન જાણે કે અભરાઈ એ ચડી ગયું અને દિવસનો મોટાભાગનો સમય મોબાઇલમાં જતો રહ્યો. “હું એટલો વ્યસ્ત છું ક્યાં સમય મળે છે?” પરંતુ ઘડીકભર આત્મનિરીક્ષણ કરવાની જરૂર છે. ઉઠતાંની સાથમાં જ મોબાઇલમાં ઘણી મિનિટો અને કલાકો વીતી જાય છે અને પછી બસ એ જ રૂટિન પ્રમાણે ઓફિસનો સમય અને સાંજે અડધા મરેલા થાકેલા પોતાના રિમોટ કંટ્રોલને ટીવીના રિમોટ કંટ્રોલનો સહારો મળે છે. અને બસ એ જ જીવન એક સરખું એકધાર્યું અને પછી આવે છે. આ જીવનથી જન્મ લેતો કંટાળો. પરંતુ એક ધાર્યું મશીનની જેમ જે જીવનને જીવી રહ્યા છો તેનું નિરીક્ષણ કરો. જુઓ તમારો સમય અને દિવસ કેટલા કિંમતી છે. અને સારી આદતો ની નોંધ લેશો તો કદાચ તમને તમારી દિનચર્યામાં શોધવી પડશે. બે ઘડીક જ્યાં મિત્રો અને કુટુંબીઓ સાથે વાતો અને આત્મિયતાનો સમય જોશો તો નહિવત હશે અને તેમ છતાં હું ખૂબ જ વ્યસ્ત છું નું બહાનું હમેશા તૈયાર હોય છે. બસ આ જ રોબોટ બનીને જે જીવનને જીવી રહ્યા છીએ તે જ આપણી ગરીબાઈ છે. આપણાં વિચારો ની ગરીબાઈ. માનવી પૈસા થી વધારે પોતાના વિચારો થી ગરીબ બને છે. માત્ર ગરીબાઈનો ડર કાઢવો હોય તો હીંમતવાન બનાવે તેવા પુસ્તકોનું અધ્યયન કરો, ઉપવાસ અને કસરતને પોતાની દિનચર્યા બનાવો. તમારા વિચારોનો આશ્રમતો સૂરજ જ તમારાં માટે નવી સવાર બની ને આવશે.

૫) સ્વજન વિના કેમ જીવીશ?

પ્રેમ આ મજબૂતાઈ ની નિશાની છે નહીં કે તમને પાંગળા બનાવે છે. ઘણા લોકો તેમના સ્વજન સાથે આવી રીતે જીવે છે કે જાણે તે તેમના આનંદ નું સાધન હોય. પોતાના મન અને મગજ થી એટલા જોડાયેલા હોય કે મારું સ્વજન નહીં હોય તો હું કેમ જીવીશ નો ડર તેમણે ક્યાંક કોરી ખાતો હોય. પરંતુ જ્યારે પણ આપ આપણાં જીવન ને આપ પોતાને સાક્ષીભાવ સાથે જીવો છો તો તમારો ડર ક્યાંક ભાગી જશે. પોતાના આનંદને બીજાનો આધાર બનાવો. મારું અંહિયા એ કહેવાનું નથી કે તમે પ્રેમ ના કરો, લાગણીઓ ને વ્યક્ત ના કરો પરંતુ પોતાની સાથે જીવતાં શીખો. આપણને માત્ર આપણી લાગણીઓ ને દુઃખી અથવા સુખી કરી શકે છે. બાહ્ય દુનિયા પરિબળો ની જવાબદારી તમારાં અંતરમન ઉપર રહેલી છે. અને માટે જ ડર માત્ર મન નો વહેમ છે. મનોબળ મજબૂત હશે તો દુનિયા અલગ દેખાશે. એ જીવનનો શું મતલબ જેમાં મરી પહેલાં જાઓ છો અને માત્ર શરીરને પછી બાળવામાં આવે છે. થોડોક સમય પોતાના ડરનો અંતિમ પડાવ જુઓ. વધારેમાં વધારે શું થઈ શકે છે અને ત્યાં જ આ ડર ભાગી જશે. તમારામાંથી ઘણાં ને ડર ઉપર જીત મેળવવી હશે. અને આ જીત એટલે તમારો આત્મવિશ્વાસ અને તમારું મજબૂત મનોબળ. આ લેખ વિષેની તમારી વ્યક્તિગત ટીપણીઓ મારાં ઈ-મેઇલ ઊપર લખી શકો છો. Info@Purvangishukla.Com આશા છે કે તમારું વાંચન તમારાં માટે નવો દિવસ લઈને આવશે. પ્રભુ આપણું ભલું કરે. નમસ્કાર.

