

મકારાત્મક વિચારો : શરમાવીને નહિ પણ પ્રેમથી સંવાદ સાધો

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

મંદિરમાં બિરાજમાન જાંબલી અને લીલા વાઘામાં સફર શ્રીઠાકોરજી અત્યંત મનમોહક લાગી રહ્યા હતા. તેઓની સામે એકીટશે જોઈ રહી હતી ત્યારે, અચાનક મારા મનમાં એક વિચાર સ્ફૂરી ઊઠ્યો : “તમે કોઈને શરમાવીને કે અપમાનિત કરીને (નીચા દેખાડીને) બદલી શકતા નથી.” કુતૂહલવૃત્તિથી મેં આ વાક્ય ગૂગલ પર શોધ્યું તો મને જાણવા મળ્યું કે, આ કંઈ તદ્દન નવો વિચાર કે ખ્યાલ નથી.

લેખિકા બ્રેને બ્રાઉને જણાવ્યું છે કે, “તમે કોઈને શરમાવીને કે તેમને નીચા દેખાડીને બદલી શકતા નથી.” ઉદાહરણ તરીકે, તેણી સમજાવે છે કે, આપણે વજન ઘટાડવા માટે કંઈ આપણી જાતને ધિક્કારી શકતા નથી કે નથી આપણે સ્વયં માટે શરમ અનુભવીને વધુ સારાં માતા-પિતા બની શકતાં.

ડૉ. જેમ્સ રાઉઝે પણ કહ્યું છે : “તમે તમારી જાતને શરમાવીને (કે ધિક્કારીને) પરિવર્તન પામી ના શકો. તમે માત્ર તમારી જાતને પ્રેમ કરીને જ વિકાસ કરી શકો અથવા શ્રેષ્ઠ પરિવર્તન પામી શકો.”

તમારા બાળકની એવી કોઈ બાબત વિશે વિચારો કે જે નાથી તમને ગુસ્સો આવતો હોય. જ્યારે આપણી અંદર અકળામણ કે ગુસ્સો વધી જાય ત્યારે ઘણીવાર તેમને કેવું કેવું કહી દેવાનું આપણને મન થઈ જતું હોય છે ? આપણા બાળકના વર્તનને સુધારવાના પ્રયત્નમાં અજાણપણે પણ આપણે શરમ આવે તેવા કેવા કેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ તેનાં કેટલાંક ઉદાહરણો અહીં આપ્યાં છે :

“જો તું મોબાઈલ પર ઓછો સમય વિતાવીશ, તો તારા પરિણામમાં સુધારો થશે.”

“તું ઘરમાં કંઈ કામ કરતી નથી. તારી ઉંમરે તો મને રસોઈ કરતાં પણ આવડતી હતી.”

“અભ્યાસમાં પૂરતી મહેનત નહિ કરીને તારી ક્ષમતાને-શક્તિઓને તું વેડફી રહી છું. જો તો ખરી, તારા શિક્ષણ પાછળ હું કેટલી મહેનત કરી રહી છું !”

“જો લોકો જાણશે તો શું કહેશે ? આપણા પરિવારનો તો વિચાર કર. અને તારા વર્તનથી હજી અમને તું કેટલા નીચા દેખાડીશ !” (ઘણીવાર બાળકના જીવનના મહત્વના નિર્ણયોમાં આપણે બાળકની ઈચ્છાઓ અને જરૂરિયાત કરતાં સમાજનાં લોકોના અભિપ્રાયોને વધુ પ્રાધાન્ય આપી દેતાં હોઈએ છીએ.)

“તું આજસુ છે, તારી વસ્તુઓ જ્યાં-ત્યાં બધે રજળતી મૂકી દે છે.”

“તું તારો બધો સમય ટી.વી. જોવામાં વિતાવે છે. તારે લોકો સાથે વધુ વાતચીત કરવી જોઈએ !”

ભલે દરેક માતા-પિતાની ચિંતા ૧૦૦% વાજબી હોય, પરંતુ ‘શું કહેવામાં આવે છે’ તેના કરતાં ‘તે કેવી રીતે કહેવામાં આવે છે’ તે વધુ મહત્વનું હોય છે. આપણી વાત કરવાની જે રીત હોય, તે બદલવી કદાચ સહેલી નથી, પરંતુ આપણા શબ્દો આપણાં બાળકો પર કેવી અસર કરે છે તે સમજવું એ તે દિશામાં પ્રથમ પગલું છે.

અપરાધ ભાવ અને શરમ વચ્ચેના તફાવતની ચર્ચા ઘણીવાર સ્વાવલંબીઓનાં વર્તુળોમાં થતી હોય છે. હકીકતમાં તો જ્યારે આપણે બાળકના વર્તનને પ્રેમપૂર્વક સુધારવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ, ત્યારે પોતાના વર્તન પ્રત્યેનો બાળકનો અપરાધ ભાવ એક સાનુકૂળ પ્રતિક્રિયા બની શકે છે, પરંતુ પોતાના પ્રત્યેનો શરમનો અહેસાસ પોતાને એક ‘ખરાબ’ વ્યક્તિ તરીકે ગણાવીને બાળકની અંદર નકારાત્મક વિચારોની ગૂંચ

પેદા કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, અપરાધ ભાવ એવો સંકેત આપે છે કે, ‘મેં કંઈક ખરાબ કામ કર્યું છે’ અને તે આપણને તેવા વર્તનમાંથી સારું શીખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. તો બીજી તરફ શરમ આપણને એમ કહે છે કે, ‘હું જ ખરાબ છું.’ શરમ આપણને લાચારીની લાગણી તરફ દોરી જાય છે, જ્યાં આપણે કાં તો સ્થગિત થઈ જઈએ છીએ અથવા કાર્ય કરવા માટે અસમર્થતા અનુભવીએ છીએ. જો આપણો હેતુ કોઈનામાં પરિવર્તન લાવવાનો હોય, તો શરમ તેનાથી તદ્દન વિપરીત કાર્ય કરે છે.

માતા-પિતા તરીકે આપણે પણ આપણી જાતને શરમાવવાની (નીચી દેખાડવાની) અથવા પોતાની જ આલોચના કરવાની જાળમાં ફસાઈ શકીએ છીએ :

“પેલાં બાળકોને જો, કેટલાં સફળ છે. તારા ઉછેરમાં મારાથી શી કમી રહી ગઈ?”

“જો મારું બાળક સફળ નહીં થાય, તો તે મારા ઉછેરની ખામી ગણાશે.”

“મારે વધુ ધીરજ રાખવી જોઈતી હતી; હું બહુ જલદી ગુસ્સે થઈ જાઉં છું.”

“મારી ભૂલના કારણે જ તેઓ આજે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છે.”

“મને એવું લાગે છે કે મારે મારી પોતાની કારકિર્દી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે તેમની સાથે વધુ સમય વિતાવવો જોઈતો હતો.”

વિચારો કે, જ્યારે તમે શરમ અનુભવો છો ત્યારે કેવો પ્રતિભાવ આપો છો. શું તે તમને તમારા વર્તનને બદલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે ? ઘણીવાર, શરમ આવ્યા બદલાવને પ્રોત્સાહિત નથી કરતી. તેના બદલે તે આપણી અંદર ‘સ્વ-અચાર’ની પ્રતિક્રિયાને સક્રિય કરે છે, જે આપણને ત્યાંથી ભગાડી દે છે અથવા ચૂપ કરી દે છે.

તો, તેના બદલે આપણે શું કરી શકીએ ?

૧. તમારા શબ્દોશમાંથી ‘જોઈએ’ શબ્દને કાઢી નાખો. ‘મારે વધુ સારું બનવું જોઈએ’ અથવા ‘મારું બાળક આવું હોવું જોઈએ’ જેવા વિચારોને પ્રેમસભર સ્વ-સંવાદ કરીને આ રીતે બદલો : ‘હું મારાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરી રહી છું.’ આવો નાનો બદલાવ પણ આપણને નિષ્ફળતાના ભાવમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરશે.

૨. મક્કમ, પ્રેમાળ અને બળભરી વાતો કરો. સદ્ગુરુ સંત પૂજ્ય મનોજદાસજીએ યુવાનોના એક જૂથને પૂછ્યું, ‘શું નકારાત્મકતાથી કોઈ ખુશ થાય છે ? જો તમે એવી એક પણ વ્યક્તિને જાણતા હોવ કે જે એમ કહેતી હોય કે, ‘હું નકારાત્મક હતો એટલે સુખી છું’, તો હાથ ઊંચો કરો.’ એક પણ હાથ ઊંચો ન થયો ! તેમણે એ વાત પર ભાર મૂક્યો કે જો નકારાત્મકતા ખરેખર કામ કરતી હોત, તો આપણે લોકોને બદલાવ લાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા એકબીજાંની ટીકા કરવાનાં સંમેલનો યોજતાં હોત. પરંતુ આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે, નકારાત્મકતા અને ટીકાકાર્ય બદલાવ કે ખુશી લાવતી નથી.

આપણે આપણી જાત સાથે અને અન્યો સાથે સકારાત્મકતા અને પ્રેમથી વર્તીએ. આમ કરવાથી, આપણે આપણાં મૂલ્યોને અનુરૂપ જીવન જીવતાં થઈ શકીએ અને આપણી આસપાસનાં લોકોને પણ તેમ કરવા માટે પ્રેરિત કરી શકીએ. જોકે, આ જ તો ગુરુહરિ સાહેબદાદાનું જીવનસૂત્ર છે : ‘સકારાત્મક વિચારો, બાકી બધું આપોઆપ સારું થઈ જશે.’

(સહેલી શેઠના ‘બ્રહ્મનિર્ગર’-જાન્યુઆરી, ૨૦૨૬ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)