



# SHREE VASISHTHA VIDHYALAYA (Gujarati Medium/Bilingual Medium)



“વિદ્યાધનં સર્વધનાત્ પ્રધાનમ્” “કેળવણી : બાળઘડતરની દીવાદાંડી ...”

“આત્મવિશ્વાસ સફળતાનું પ્રથમ રહસ્ય છે.”

## "આત્મવિશ્વાસ" Confidence

આપણી પોતાની જાત સાથેની વાતચીત, આત્મચર્ચા મોટાભાગે અજાગ્રતપણે થતી રહે છે. તેને લઈને આપણે જાગૃત હોતા નથી. આપણને એનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી. પોતાની જાત સાથેની વાતચીત જ્યારે લાગણીમાં વ્યક્ત થાય છે ત્યારે પણ આપણે તેને શબ્દોથી વ્યક્ત કરી શકતા નથી.

## નકારાત્મક વિચારો થકી ખુદે જ ઊભી કરેલી દીવાલ

લાંબા સમય સુધી ચાલેલી મારી સ્વ-સુધારણાની પ્રક્રિયામાં એક વાત મારા ધ્યાનમાં આવી કે પોતાની જાત સાથેની વાતચીત અજાગ્રત અવસ્થામાં થતી હોય છે. અથવા તો તેની ઉપર આપણે ખાસ ધ્યાન આપતાં નથી. પરંતુ કેટલીક જાત સાથેની વાતચીત એટલે કે આત્મચર્ચા સ્પષ્ટ સમજાય પણ છે અને કેટલીક પોતાની જાતને હાર અપાવનારી હોય છે. આમ છતાં મેં કેટલાક લોકોને, પોતાની જાત સાથેની સર્જનાત્મક અને ક્ષયદાકારક આત્મચર્ચા કરતાં સાંભળ્યા છે. જોકે મોટાભાગના લોકો વિપરીત પ્રકારની એવી આત્મચર્ચા કરે છે જે નુકસાનકારક અને પોતાની જાતને પરાજિત કરનારી હતી.

જ્યારે પણ હું આ પ્રકારની નકારાત્મક આત્મચર્ચાનું ઉદાહરણ સાંભળતો, ત્યારે હું એની નોંધ કરી લેતો. આ રીતે એક પછી એક કરતાં મારી પાસે આત્મચર્ચાના અનેક કથન આવી ગયાં, જે લોકો દરરોજ કહ્યા કરતા હતા. નકારાત્મક આત્મચર્ચા કરનારાઓમાંથી મોટાભાગના લોકોને એ ખબર જ નહતી કે તેઓ શું કહી રહ્યા છે. એમનામાંથી બહુ ઓછા લોકો નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગની શક્તિ અંગે જાણતા હતા, જે એ પોતાની જાતને આપી રહ્યા હતા. તેઓ સતત પોતાના મગજને નકારાત્મક વિચારોથી ભરી દેતા હતા.

તમે તમારી જાતને જે કાંઈ પણ કહો છો, એ દરેક વાત આપના અર્ધજાગૃત મન માટે એક નિર્દેશ બની જાય છે. જો એવું છે તો પછી તમે જ્યારે તમારા અંગે કોઈ નકારાત્મક ટિપ્પણી કરો છો ત્યારે તમે તમારા અચેતન મનને નિર્દેશ આપી રહ્યા હો છો કે એ તમને એવા જ નકારાત્મક વ્યક્તિ બનાવી દે, જેવા કે તમે એને કહી રહ્યા છો.

અહીં નકારાત્મક આત્મચર્યાનાં કેટલાંક ઉદાહરણો આપવામાં આવ્યાં છે, મોટાભાગે જેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એને વાંચતી વખતે જુઓ કે શું તમે એવી કોઈ વ્યક્તિને ઓળખો છો કે જે આ પ્રકારની વાતો કરે છે કે પછી એમાંની કોઈક વાત તમે પોતે તો તમારી જાતને નથી કહેતા ને...

હું નામ યાદ રાખી શકતો નથી.  
આજે વધુ એક ખરાબ દિવસ થવાનો છે.  
એનાથી કોઈ લાભ થવાનો નથી !  
હું જાણું છું કે, આ કાર્ય નહીં કરે !  
મારા સાથે ક્યારેય કોઈ ચીજ બરોબર થતી નથી.  
એ મારું કમનસીબ છે.  
મારામાં ખાસ કોઈ યોગ્યતા નથી.  
હું જરાક પણ રચનાત્મક નથી.  
મને નથી લાગતું કે હું મારી જાતને વ્યવસ્થિત રાખી શકું છું.  
આજનો દિવસ મારા માટે સારો નથી.  
હું ગમે તે કરી લઉં પણ મારું વજન ઘટાડી શકું તેમ નથી.  
મારી પાસે ક્યારેય પૂરતો સમય હોતો નથી.  
મારામાં પૂરતી ધીરજ નથી.  
તે બાબતથી હું ગાંડો થઈ જાઉં છું!  
આજે ફરી શાળાએ જવાનું છે!  
હું કોઈ વાત ક્યારે શીખીશ !  
હું તે અંગે વિચારવા માત્રથી બીમાર પડી જાઉં છું.  
ઘણીવાર હું મારી જાતને ધિક્કારું છું.  
હું બિલકુલ સારો નથી !  
હું ઘણો શરમાળ છું.  
મને શું કહેવું તેની ગતાગમ પડતી નથી.  
મારું નસીબ જ એવું છે કે સફળ થવાની કોઈ શક્યતા નથી !  
મારામાં હવે એવી શક્તિ રહી નથી જેવી પહેલાં હતી.  
હું ખરેખર બેડોળ બની ગઈ છું.  
મારે શા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જ્યારે એ કારગર સિદ્ધ થવાનો જ નથી !  
હું એ બાબત ક્યારેય સારી રીતે કરી શક્યો નથી.  
મારું નસીબ હંમેશા ખરાબ જ હોય છે !  
હું ક્યારેય કોઈપણ બાબતે કશું જીતી શકતો નથી!  
કોઈક ને કોઈક મને કાયમ હરાવી દે છે.  
કોઈપણ મને પસંદ કરતું નથી!  
મને કદી કોઈ તક મળતી નથી!  
ક્યારેક મને એવું લાગે છે કે હું ન જન્મ્યો હોત તો સારું !  
મને ગણિત વિષય આવડતો નથી.  
મેં વજન તો ઓછું કર્યું છે પરંતુ થોડા સમયમાં હું એવું ને એવું થઈ જાય છે.

હું બિલકુલ હતાશ થઈ જાઉં છું.  
હું કોઈપણ કાર્ય કરી શકતો નથી !  
મારી સાથે કશુંય સારું થતું નથી !  
તે અશક્ય છે.

કોઈ ઉપાય જ નથી !  
શ્રોતાઓની સામે મારી બોલતી બંધ થઈ જાય છે.  
આજે હું એ નહીં કરી શકું.  
હું ક્યારેય એને યોગ્ય રીતે કરી શકીશ નહીં!  
હું હવે વધુ સહન કરી શકીશ નહીં.  
મને દર વર્ષે આ સમયગાળામાં શરદી થઈ જાય છે.  
હું તે માટે સર્જ્યો છું જ નહીં.

હકીકતમાં, હું મારી સહનશીલતા ખોઈ ચૂક્યો છું.  
હું એને સંભાળી શકું એમ નથી.  
હું કોઈ પણ જગ્યાએ સમયસર પહોંચી શકતો નથી.  
હું વધારે બુદ્ધિશાળી હોત તો સારું થાત.

હું થોડો વધુ ઊંચો હોત તો સારું થાત.  
જો મારી પાસે થોડો વધુ સમય હોત તો સારું થાત.

..... વગેરે..વગેરે.

આપણું અર્ધજાગ્રત મન કોઈ ભેદભાવ કરતું નથી. આપણે સામાન્ય વિદ્યાર્થી છીએ કે વિશેષ વિદ્યાર્થી, એ બે બાબતોમાં એને કશોય ફરક દેખાતો નથી. આપણું મન એવો તફાવત પણ જોતું નથી કે તમે હોશિયાર છો કે નબળા છો, એ બે વચ્ચેનો ફરક પણ એને સમજતો નથી. આપણે જે પ્રકારનું પ્રોગ્રામિંગ તેને આપીએ છીએ, તે એને ચૂપચાપ સ્વીકારીને ચાલે છે.

આપણું આંતરિક પ્રોગ્રામિંગ તંત્ર આપણા દ્વારા દર્શાવવામાં આવેલી કોઈપણ ચીજ સાથે સમાન ઉદાસીનતા સાથે વ્યવહાર કરે છે. પરિણામ સ્વરૂપે આપણે જ્યારે એમ જ કહી દઈએ છીએ કે, 'હું ગમે તેટલી મહેનત કરી લઉં મારા વધારે માર્ક આવવાનો નથી. ત્યારે આપણું અર્ધજાગ્રત મન કહે છે બરાબર, તમે મને જે કરવાનું કહો છો, એ હું કરી દઈશ. હું તમને એ સ્થિતિએ પહોંચાડી દઈશ કે તમે સારી રીતે અભ્યાસ ન કરી શકો.' એ માટે, એના દ્વારા આપણી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ઉપર શક્તિશાળી નિયંત્રણ થશે, જેથી અંતે આપણને એ પરિણામ મળે છે જેવું આપણે અગાઉ મનને કહ્યાં કર્યું હતું.

આ વિદ્યાર્થીના કિસ્સાની જેમ જ વિદ્યુત રાસાયણિક શારીરિક નિયંત્રણોની એક જટીલ પ્રક્રિયા દ્વારા આપણું પર્સનલ કમ્પ્યુટર દરેક એ ચીજને પ્રભાવિત કરે છે, જે આપણે પોતાના જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં કરીએ છીએ. એ આપણી દરેક ચીજવસ્તુ ઉપર સીધો જ પ્રભાવ પાડે છે. ઘરમાં આપણા કોઈની સાથે કેવા સંબંધ છે, એની ઉપર પણ અને આપણા પરીક્ષામાં કેટલાં ગુણ આવે છે એની ઉપર પણ.

જ્યાં સુધી આપણે આપણા મગજ ઉપર થોપેલા પ્રોગ્રામિંગમાં પરિવર્તન નહીં લાવીએ, તે આપણને જણાવે છે કે આપણે વધારે ગુણ લાવી શકીશું નહીં, ત્યાં સુધી આપણું અચેતન મન સફળતાપૂર્વક એ જ કાર્ય કરતું રહેશે, જેના માટે આપણે એનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું છે. અને એ આપણને મનપસંદ કરતાં ઓછા ગુણ ઉપર જ સ્થિર રાખશે. આનાથી ઉલટું જો આપણે એવું કહીએ કે હું વધારે ગુણ લાવી શકીશ...મને ગણિત વિષય ગમે છે...વગેરે તો આપણું અચેતન મન એ જ પ્રમાણે કાર્ય કરશે અને તમને જુદું પરિણામ મળશે. આમ, જો આપણે આપણા અર્ધજાગ્રત મનનું સાચી રીતે પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હોત, તો આ જ અચેતન મન આપણને સામાન્ય વિદ્યાર્થી રાખવાને બદલે એટલા જ પ્રસન્ન અને વિશેષ વિદ્યાર્થી બનાવી દેત.

નકારાત્મક વિચારો આત્મવિશ્વાસ ઘટાડે છે.

હકારાત્મક વિચારો આત્મવિશ્વાસ વધારે છે.