‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનવું છે?

સન્નારીઓ, આપની લોકપ્રિય પૂર્તિ ‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થતી તસવીર જોઈ તમને પણ ઈચ્છા થતી હશે કે કાશ, હું પણ ‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનું! તો રાહ કોની જુઓ છો? તમારી, તમારા ફેમિલી, સંતાનો સાથેની અવનવી અદામાં, કલરફુલ આઉટફિટ્સમાં, કોઈક એક્ટિવિટી કરતી તસવીર અમને નીચે આપેલા Email એડ્રેસ પર મોકલી આપો. અમને પણ તમારી તસવીર પ્રકટ કરવાનું ગમશે. તમારી બે-ત્રણ તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, હાઇ રિઝોલ્યુશનમાં હોવી જરૂરી છે.

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઇ સૂચનો, સન્નારીને અનુરૂપ કોઇ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો તમે તમારા વિચારો મોકલી જ શકો છો. તમારા ફોટોગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહીં. **વાચકો, તમે પ્રતિભાવ, રેસીપી સૂચનો કે સન્નારીને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ હવે English માં પણ મોકલી શકો છો. વાચકો તમારા માટે એક વધારાની સુવિધા. તમે તમારા ફોટોગ્રાફ્સ અને કોઈ પણ લખાણ અહીં આપેલા મોબાઈલ નંબરના વોટ્સએપ પર પણ મોકલી શકો છો. M: + 91 81539 99903.**

વાચકો, અમને વોટ્સએપ પર તમારો ઘણો સારો પ્રતિસાદ મળ્યો છે. તમે તમારી તસવીર તથા સન્નારીને યોગ્ય લખાણ વધુમાં વધુ મોકલશો એવી અપેક્ષા.

Email: sannari@gujaratmitra.in

પ્રિય સન્નારી

કેમ છો?

મિત્રો, ક્યારેક આપણને ઘરકામ કે ઓફિસનું કામ કરવાનો થાક લાગે છે, ક્યારેક સતત મુશ્કેલીઓ આવતી રહે ત્યારે માનસિક થાક લાગે છે તો વળી ક્યારેક એક પછી એક આવતા લગ્નપ્રસંગોમાં હાજરી આપીને પણ થાકી જઈએ છીએ. આમ, આવા શારીરિક અને માનસિક થાક આપણને લાગતા હોય છે પરંતુ, આ વખતે આપણે વાત કરવી છે સતત અવેલેબલ રહેવાથી લાગતા થાક વિશે...

પહેલાં તો જોઈએ કે સતત કે હંમેશાં અવેલેબલ રહેવું એટલે શું? જેમ હવામાંનો ઓક્સિજન આપણા માટે હંમેશાં અવેલેબલ છે તેમ કોઈ વ્યક્તિ કે આપણે પોતે હંમેશાં બધાં માટે અવેલેબલ રહીએ છીએ. દરેકનું કામ કરી આપવું, હંમેશાં મદદ કરવી અને ક્યારેય કોઈ કામ માટે ‘ના’ કહેવી નહિ પરંતુ તે હંમેશાં અવેલેબલ રહેતી વ્યક્તિને ક્યારેય કોઈ નોટિસ કરતું નથી કે તે કેટલી મૂલ્યવાન છે તે જાણતું નથી. પણ હા, તેની ગેરહાજરી કોઈને પરવડતી નથી. ઓક્સિજન કુદરત આપણને મફતમાં આપે છે, હંમેશાં તેની હવામાં હાજરી હોય જ છે પરંતુ ICUમાં રહેલા દર્દીને જ્યારે ઓક્સિજન ન મળે ત્યારે જ તેની ખરી કીંમત સમજાય છે.

આ હંમેશાં અવેલેબલ રહેતી વ્યક્તિ કોઈ પણ હોય શકે. તમે જરા શાંતિથી વિચારી જુઓ... તમારા પરિવારમાં કોઈ એક વ્યક્તિ તો એવી હશે જ જેમના પર આખો પરિવાર પોતાની જવાબદારી જાણ્યે-અજાણ્યે નાખીને નિશ્ચિંત થઈ જતો હશે. શાહરૂખ ખાનની પેલી ફિલ્મ હતી ને ‘મૈં હું ના’ એ પ્રકારની વ્યક્તિ દરેક પરિવારમાં હોય જ છે પછી તે પતિ, પત્ની, માતા, પિતા, ભાઈ, બહેન કે કોઈ મિત્ર પણ હોય શકે. સામાન્ય રીતે પરિવારમાં સ્ત્રી સભ્ય એટલે કે માતા કે પત્ની સતત અવેલેબલ રહેતી હોય છે. તેમાંય ખાસ કરીને જો તે હોમમેકર હોય તો તેને બાય ડીફોલ્ટ બધા માટે કોઈ પણ સમયે અવેલેબલ માની લેવામાં આવે છે. બહારનાં કામો ઉપરાંત, ઘરમાં દરેક કાર્ય તેના હિસ્સે હોય છે. ઘરમાં દરેક વ્યક્તિ પોત-પોતાના સમયનું, પોતાના કામનું ધ્યાન રાખીને પોતાનું શિડ્યુલ નક્કી કરે છે પરંતુ આ વ્યક્તિનો પોતાનું કોઈ શિડ્યુલ રહેતું નથી, કારણ કે તેણે દરેકના શિડ્યુલ સાથે તાલ મેળવવાનો હોય છે. બધાં તેના વિશે એવું જ માને છે ‘અરે, એ તો ફ્રી જ છે ને! તે બધું સંભાળી લેશે’. તેના કારણે બાળકોમાં પરાધીનતા આવી જાય છે. તે વ્યક્તિની સતત હાજરીને કારણે બાળકો માનવા લાગે છે કે આ વ્યક્તિ છે ત્યાં સુધી અમારે કશું કરવાની જરૂર નથી. બીજી બાજુ, આ અવેલેબલ રહેતી વ્યક્તિ જો પતિ કે પિતા હોય તો તેમની વેલ્યુ રહેતી નથી. મોટા ભાગે તેમને એમ કહીને કામ સોંપવામાં આવે છે કે, ‘તમે નવરા હોવ તો જરા આટલું કામ કરી લેજો ને.’ ક્યારેક બાળકો પણ અમુક કામ ‘આ અમારું કામ નથી’, કે પછી ‘ આ તો પપ્પા કરી લેશે’ એમ કહીને વાતમાંથી ખસી જાય છે. એક મિત્ર તરીકે પણ જો કોઈ હંમેશાં અવેલેબલ રહેતું હોય તો તેમની કીંમત પણ તેમના વર્તુળમાં ઓછી થઈ જાય છે. ઘણી વાર તેમને અમુક કામ પૂછ્યા વગર જ સોંપી દેવામાં આવે છે કારણ કે બધાં જાણે છે કે તે ‘ના’ કહેશે નહિ અને આ સ્વભાવનો ફાયદો બધાં જ ઉઠાવે છે પછી તે ભલેને સારા મિત્રો પણ કેમ ન હોય! હંમેશાં મદદ કરવા તૈયાર રહેવું, સતત હાજર રહેવું, ક્યારેય કોઈ કામ માટે ‘ના’ ન કહેવી- એક રીતે આ ગુણો ભલે અન્ય લોકો કે તેમની આસપાસના લોકો માટે ફાયદાકારક હોય પરંતુ તે વ્યક્તિ માટે નુકસાનકારક છે. સતત અવેલેબલ રહીને તે વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક રીતે થાકી જાય છે. તેઓ હંમેશાં ‘taken for granted’ લેવાય છે અને આ જ કારણે તેમની વેલ્યુ હવામાંના અદૃશ્ય ઓક્સિજન જેવી થઇ જાય છે કે જેની જરૂરત તો છે પણ તેમની કદર કોઈ કરતું નથી.

આખરે, તે પણ તો માણસ જ છે. સતત અવેલેબલ રહીને તે વ્યક્તિ પોતાની જાત બીજાના માટે ઘસી નાખે છે અને અંતે થાકી જાય છે. દરેક વ્યક્તિનો એક ‘સેચ્યુરેશન પોઈન્ટ’ હોય છે. જ્યારે આ વ્યક્તિનો તે ‘સેચ્યુરેશન પોઈન્ટ’ આવે ત્યારે તે મદદ કરવાની કે કામ કરી આપવાની કે પછી જવાબદારી લેવાની ‘ના’ પાડે છે. બસ, અહીંથી જ બધાંને પ્રોબ્લેમ શરૂ થઈ જાય છે કારણ કે જે વ્યક્તિએ અત્યાર સુધી ક્યારેય ‘ના’ કહી ન હોય તે અચાનક ‘ના’ પાડે તો તે કેવી રીતે સ્વીકારી શકાય? એવું પણ બને કે ક્યારેક તે વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય કે પછી તે મદદ કરી શકે તેવી પરિસ્થિતિમાં ન હોય અને તે અવેલેબલ રહેવાની ‘ના’ કહે છે. આવા સમયે તે વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ સમજવાને બદલે તેના માટે ગેરસમજ ઊભી કરી દેવામાં આવે છે અથવા તો લોકોને ઓછું આવી જાય છે અને ક્યારેક તો તેમાં સંબંધ પણ બગડી જાય છે. ઈમોશનલ બ્લેકમેલ કરીને અથવા તો તેનાથી નારાજ થઈને તેને ‘હા’ કહેવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે.

આવા સમયે, તે વ્યક્તિએ પોતાના અવેલેબલ ન રહેવાના નિર્ણય પર અડગ રહેવું જોઈએ કારણ કે તેમ કરવાથી સામેની વ્યક્તિ પોતાનું કામ જાતે કરતાં શીખશે, પોતાના પ્રોબ્લેમ જાતે ઉકેલતા શીખશે. સતત અવેલેબલ રહેતી વ્યક્તિએ પણ ક્યારેક પોતાને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ અને ‘ના’ કહેતા શીખવું જોઈએ. સામેની વ્યક્તિ તમારી વાત સમજે કે ન સમજે, તમે તમારી વાત સ્પષ્ટપણે વ્યક્ત કરો. એટલું યાદ રાખો, ‘ના’ કહેવામાં કશું ખોટું નથી અને ‘હા’ કહેવું હંમેશાં સારું નથી. ક્યારેક મદદ કરવાની કે અવેલેબલ રહેવાની ‘ના’ કહેવાથી તમને બંનેને લાભ પણ થઈ શકે છે, નવા રસ્તા, નવી દિશા શોધવામાં મદદ મળી શકે છે.

મિત્રો, યાદ રાખો, જે દુર્લભ છે તે જ કીમતી છે. પોતાને એટલા બધા અવેલેબલ ન રાખો કે લોકો તમારી કદર ન કરે. ક્યારેક પોતાને પણ પ્રાધાન્ય આપો. આના વિષે તમારા શું વિચાર છે તે જરૂરથી જણાવજો.

ચાલો, આવજો. ફરી મળીશું આવતા સપ્તાહે.

- સંપાદક

સપ્તાહની તસવીર

‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર હોળી-ધુળેટી નિમિત્તે પ્રકાશિત થયેલી તસવીર દામિની જરીવાળા, તેમના પતિ ધવલ અને દીકરી કાવ્યાની છે. દામિનીએ M.sc., B.ed કર્યું છે. એમને ડાન્સ, કુકિંગ, ફોટોગ્રાફી અને ટ્રાવેલિંગનો શોખ છે.