તમને તમારામાં શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું?

આ દુનિયામાં જેટલાં પણ લોકો છે તે બધાં જ એકબીજાથી અલગ જ દેખાતાં હોય છે. કોઈના પણ ચહેરા એક જેવા નથી હોતા, તેથી જે તે વ્યક્તિને પોતાનામાં શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું તે પણ અલગ જ હોવાનું. દરેક વ્યક્તિ જ્યારે એકાંતમાં બેઠી હોય ત્યારે તે ઘણી વખત મનોમંથન કરતી હોય છે કે મને મારામાં શું ગમે છે અને મારી એવી કઈ કુટેવ છે કે મારામાં શું ખૂટે છે જે મને નથી ગમતું. પોતાનામાં રહેલા ગમા અણગમા કુદરતી હોય તો તે સુધારવા લગભગ અશક્ય હોય જેમકે, હાઈટ ઓછી હોય તો તે સુધારી નહીં શકાય પણ પોતે જ ક્રિએટ કરેલા અણગમા જેમકે, વધારે વાતો કરવાની કુટેવ, વારે વારે ગુસ્સો કરવો, ધીરજ નહીં રાખવાનો સ્વભાવ આ અણગમાને વ્યક્તિ સુધારી શકે છે. મનોવિજ્ઞાન કહે છે દરેક વ્યક્તિમાં ગુણ અને ખામીઓ બંને હોય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ નથી. વ્યક્તિને પોતાનામાં શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું, તે તેના આત્મસન્માન, અનુભવો અને આસપાસના વાતાવરણ પર આધારિત હોય છે. તો ચાલો, આપણે સુરતનાં કેટલાંક લોકોને મળીએ અને જાણીએ કે તેમને તેમનામાં શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું? અને શા માટે ગમો, અણગમો છે? તે પણ તેમની પાસેથી જાણીએ...

મારો ફેસ ફોટોજેનિક છે તે ગમે છે પણ હું બહુ ઇમોશનલ છું તે નથી ગમતું: નિકેતા જોટંગિયા

હું ઇન્ડિપેન્ડન્ટ છું. આ મારી ક્વોલિટી મને બહુ ગમે છે. આ શબ્દો છે અડાજણ ચાર રસ્તા વિસ્તારમાં રહેતાં 45 વર્ષીય નિકેતા જોટંગિયાના. તેઓ બ્યુટીશિયન છે. તેમણે જણાવ્યું કે લોકો મારી સુંદરતા બાબતમાં મારાં વખાણ કરતાં હોય. જ્યારે પણ હું સરસ રીતે તૈયાર થતી હોઉં ત્યારે તો આજે મસ્ત દેખાય છે આ શબ્દો સાંભળવા મળે. મારો ફેસ ફોટોજેનિક છે એટલે મારા ફોટા બહુ ફાઇન આવે જે મને બહુ ગમે. મારો ચહેરો હસમુખો છે. વળી, હું જલ્દી એડજેસ્ટ થઇ જાઉં છું. મારામાં રહેલી આ ખૂબી મને બહુ ગમે છે. મેં બ્યુટીપાર્લર ચલાવવાની સાથે 9મા ધોરણ સુધી મારી દીકરીઓને જાતે ભણાવી અને ત્યાર બાદ 10મા ધોરણમાં તેમને ટ્યુશન કલાસ કરાવ્યા હતા. હું મારી દીકરીઓની ભણવાની બાબત હોય ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારનું કોમ્પ્રોમાઇઝ નથી કરતી. હું જીવનને જીવી લેવામાં માનું છું. પોઝિટિવ રહું છું અને ખુશ રહેવામાં માનું છું. હા, મને મારામાં જે નથી ગમતું તેમાં હું ઇમોશનલી વીક છું. કોઇ મને કાંઇ કહી જાય તો મને બહુ લાગી આવે. ફેમિલીમાં કોઈ પોઇન્ટ મૂકું અને તેને નજર અંદાજ કરવામાં આવે તો પણ લાગી આવે. ત્યારે મને એવું લાગે કે હું બધા માટે વિચારતી હોઉં તો મારી વાત પણ માનવામાં આવવી જોઈએ. બીજું હું ઓવર રીએક્ટ કરી જાઉં એ મારામાં રહેલો પોઇન્ટ પણ મને નથી ગમતો. નાની વાતમાં પણ હું વધારે પડતું રીએક્ટ કરી જાઉં. મને જલ્દી ટેન્શન પણ થાય તે પણ મને નથી ગમતું.

મારી 6.3 ફિટ હાઈટ અને મારું ડૉક્ટરનું પ્રોફેશન મને ગમે છે: ડૉ. વિશાલ માંડલેવાલા

અમિતાભ બચ્ચનની હાઈટ 6.2 ફૂટ છે. તો સુરતના ડૉક્ટર વિશાલ માંડલેવાલાની હાઈટ અમિતાભ બચ્ચન કરતાં થોડી વધારે છે. ડૉ. વિશાલ માંડલેવાલાની હાઈટ 6.3 ફિટ છે. અઠવાલાઇન્સ વિસ્તારમાં રહેતાં 38 વર્ષીય ડૉ. વિશાલ આર્થોસ્કોપી તથા સ્પોર્ટ્સ ઈંજરી સર્જન છે. તેમણે જણાવ્યું કે, મને મારામાં બધું જ ગમે છે. મારી લાંબી હાઈટ ગમે છે. હું ગુડ લુકિંગ છું અને દર્દીઓની સેવા કરવી એવું મારું ડૉક્ટર તરીકેનું પ્રોફેશન પણ મને બહુ ગમે છે. ઘણાં લોકો મને કહેતાં હોય છે કે, તમારી હાઈટ બહુ સરસ છે. અમારી હાઈટ પણ આવી હોત તો સારું હોત. તમે ભીડની વચ્ચે તમારી હાઈટને કારણે જુદા તરી આવો છો. તમારે બધાંથી જુદાં તરી આવવા માટે વધારાના એફર્ટ્સ કરવાની જરૂર નથી. લોકો મારા વિશે એવું પણ કહેતાં હોય છે કે, અમે તમારો ગમે ત્યારે કોન્ટેક્ટ કરી શકીએ છીએ. તમે દર્દીઓ માટે હંમેશા અવેલેબલ રહો છો. મેં જેટલાં દર્દીઓને ટ્રીટ કર્યાં છે તેઓના ફેમિલીનો હું પાર્ટ બની ગયો છું. પેશન્ટ કહેતાં હોય છે કે, તમે અમારા ફેમિલીના ડૉક્ટર બની ગયા છો. તેમને ઓર્થોપેડિક સિવાયની બીજી કોઈ સમસ્યા થાય તો પણ હવે શું કરવું તેનું ગાઈડન્સ મારી પાસે માંગે. મારો સ્વભાવ મારાં દર્દીઓને ગમતો હોવાથી તેઓ એમના મેરેજ કે એમના ફેમિલીના મેરેજ પ્રસંગમાં તો મને બોલાવે જ છે પણ તેમના રિલેટિવ્ઝના લગ્ન ફંક્શનમાં પણ મને બોલાવે. હું મારા પેશન્ટને ત્યાંના મેરેજમાં જતો પણ હોઉં છું. મેં મારા પેશન્ટને મારો પર્સનલ મોબાઈલ નમ્બર પણ આપી રાખ્યો છે એટલે તેઓ મને ઇમરજન્સીમાં બોલાવે પણ છે. આ મારા સ્વભાવની ખાસિયત પણ મને ગમે છે. મારા આ સ્વભાવને કારણે ઘણાં લોકો કહેતાં પણ હોય છે કે તમે બધાં પેશન્ટ માટે અવેલેબલ રહો છો તો ફેમિલીને સમય કઈ રીતે આપશો પણ હું વર્ક અને ફેમિલી બંનેમાં બેલેન્સ કરી લઉં છું. શનિવારે રવિવારે હું ઓછી ઓપીડી રાખું. મને મારામાં શું નથી ગમતું એવો સવાલ તમે કરો છો પણ સાચું કહું તો મને મારામાં બધું જ ગમે છે. ના ગમતું હોય એવું કાંઇ જ નથી.

મને મારો નેચર ગમે છે, ગુસ્સો વધારે આવે તે નથી ગમતું: ધ્રુવી જરીવાળા

21 વર્ષની ધ્રુવી જરીવાળા ઉધના વિસ્તારમાં રહે છે. તેનું હાલ જ ગ્રેજ્યુએશન કમ્પ્લીટ થયું છે. જ્યારે ધ્રુવીને પૂછવામાં આવ્યું કે, તને તારામાં શું ગમે તો તેણે એક પળનો પણ વિચાર કર્યા વગર જવાબ આપ્યો કે મારો સ્વભાવ બહુ ગમે છે. હું બીજાને કમ્ફર્ટ ફિલ કરાવું છું જેથી તેઓ ફ્રીલી થઈને મારી સાથે તેમના પ્રોબ્લેમ શેર કરે છે. જો કોઈ વાર કોઈ મને હર્ટ થાય તેવું બોલી જાય તો પણ હું તે વ્યક્તિની માનમર્યાદા રાખીને મને હર્ટ ફિલ થયું છે તે નથી કહેતી. મારી હાઈટ 5.6 ફિટ છે જે અટ્રેક્ટિવ લાગે છે. મારી હાઈટ સારી છે તે પણ મને ગમે છે. હું સેલ્ફ કન્ટ્રોલ બહુ સારી રીતે કરી શકું છું. મારું વજન 72 કિલો હતું તો મેં વજન ઘટાડવાનો સંકલ્પ લઈ લીધો હતો અને ગત ઓક્ટોબરથી આ જૂન સુધીમાં મેં ઘરે જ એક્સરસાઇઝ કરીને 10 કિલો વેઇટ લોસ કર્યું. જો કે, હું ફુડી છું એટલે મેં ફુડ બેલેન્સ કરીને મારા ફુડી શોખને જાળવી રાખું છું. ગયા અઠવાડિયે જ મારી બર્થડે ગઈ ત્યારથી સતત એક અઠવાડિયાથી હું રોજ કેક ખાઈ રહી છું અને આઈસ્ક્રીમ પણ ખાઈ રહી છું. જો કોઈ મને પૂછે કે મારામાં મને શું નથી ગમતું તો હું કહીશ મને ગુસ્સો બહુ આવે છે. જો કે, અત્યારે મેં મારી પર કન્ટ્રોલ રાખીને મારો ગુસ્સો ઓછો કર્યો છે. જો કે, હજી પણ કોઈ વાર બહુ ગુસ્સો કરી બેસું છું.

મારી આંખો અને સ્માઈલ ગમે છે, હું કોઈને ના નથી પાડી શકતી. આ મારી હેબીટ મને નથી ગમતી: નમ્રતા વખારીયા

નમ્રતા વખારિયા નવાબને પોતાના ફેસના ફીચર્સ શાર્પ છે એ ગમે છે. તેમને પોતાની આંખો બોલકી લાગે છે અને ક્યુટ સ્માઈલ હોવાથી તેમને પોતાનું સ્મિત ગમે છે. ઘોડદોડ રોડ વિસ્તારમાં રહેતાં 30 વર્ષીય નમ્રતા વખારિયા વ્યવસાયે ફેશન ડિઝાઈનર છે. તેમણે જણાવ્યું કે, મને મારી પોતાની પર્સનાલીટી ગમે છે. મને વિદેશમાં ફરવાનો શોખ છે. લોકોને મારી વાતચીત કરવાની શૈલી અટ્રેકટિવ લાગે છે. મેં બહુ નાની ઉંમરમાં જ મારી સિસ્ટર સાથે મારી બ્રેન્ડ શરૂ કરી હતી. મારો પોતાનો સ્ટુડિયો છે. હું 20 લોકોને મારા સ્ટુડિયો થકી રોજગાર આપી રહી છું. મારી આ ક્ષમતા, મારો આ આત્મવિશ્વાસ મને બહુ ગમે છે. મારી સ્માઈલ આકર્ષક છે. મારા ફીચર્સ શાર્પ છે. હું ફેશનનું ઘણું નોલેજ ધરાવું છું. મારામાં ઘણી બધી એવી ક્વોલિટી છે જે મને ગમે છે. હા, મને મારામાં શું નથી ગમતું એ પૂછો તો હું લોકોને 'ના' પાડી નથી શકતી. મારી આ હેબીટ મને નથી ગમતી. જો કે, હવે હું જ્યાં મને જરૂર લાગે છે કે અહીં 'ના' પાડવી છે ત્યાં હું 'ના' પાડતાં શીખી રહી છું. મારી હાઈટ 5.1 ફિટ છે. પહેલાં મને મારી હાઈટ શોર્ટ લાગતી એટલે તે નહીં ગમતી પણ હવે ભગવાને મને એટલું બધું આપ્યું છે કે હવે મને મારી હાઈટને લઈને મને કોઈ પ્રોબ્લેમ નથી લાગતો. હું બધાં સાથે સારી રીતે મિક્સ થઈ જાઉં છું.

મારું સ્મિત અને મારી નશીલી આંખો મને ગમે છે: ડેનિશ સુખારામવાળા

અડાજણ ચાર રસ્તા વિસ્તારમાં રહેતા 37 વર્ષીય ડેનિશ સુખારામવાળા અનાજ કરિયાણા અને ડ્રાયફ્રૂટ્સના વેપારી છે. તેમનું કહેવું છે કે દરેક વ્યક્તિને પોતાનામાં કંઈક ને કંઈક ગમતું હોય છે એમ તેમને પણ પોતાનો ફેસ ગમે છે. તેમણે જણાવ્યું કે, મારો ભાણેજ મને કહેતો હોય છે કે મારું સ્મિત (મારું સ્માઈલ) અજય દેવગણ જેવું છે. મારી વાઈફ પણ કહેતી હોય છે કે મારું સ્મિત ખૂબ જ સરસ છે. મારા ફેમિલીને મારી આંખો નશીલી લાગે છે. મને મારું સ્મિત અને મારી નશીલી આંખો ખૂબ ગમે છે. આને કારણે મારી પર્સનાલિટી લોકોને સારી લાગે છે. બીજું, મારી લોકોને મદદ કરવા માટેની તત્પરતા. જો કે, હું કોઈને ના નથી પાડી શકતો. તે હિંમત મારામાં નથી એ મને નથી ગમતું. મારી પાસે પોતાનું ફાર્મ હાઉસ હતું ત્યારે મારું ફાર્મ હાઉસ કોઈ માંગે તો હું ફ્રીમાં આપી દેતો. હું ના પાડી જ નહીં શકતો પછી મેં મારું ફાર્મ હાઉસ કાઢી નાખ્યું. મારી પાસે ઈનોવા કાર છે પણ કોઈ ને કોઈ ચલાવવા માંગે. પહેલાં હું આપવા માટે ના નહીં પાડી શકતો પણ હવે હું સમજદારી દાખવી બહાના કાઢું છું કે ઘરનું કોઈ કાર લઈ ગયું છે. જો મારી કારમાં હું બાજુમાં બેઠો હોઉં અને મારી ગાડી કોઈ બીજું ચલાવે તો મને પ્રોબ્લેમ નથી પણ મારા વગર ગાડી કોઈ બીજાને આપવી મને અઘરું લાગે છે. ભલમનસાઈ કરવામાં ઘણી વાર મારે જ નુકસાન વેઠવું પડે છે.

હું આત્મવિશ્વાસી અને સાહસી સ્ત્રી છું તે ગમે છે, ગુસ્સો જલ્દી આવી જાય છે: પ્રિયા દુબે

કતારગામ વિસ્તારમાં રહેતી 30 વર્ષીય પ્રિયા દુબે ભલે ટોટલી વ્હીલચેર પર ડીપેન્ડ છે પણ તે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છે. તે સારી સિંગર છે. નાની ઉંમરથી સિંગિંગ કરવા લાગી હતી. પ્રિયાએ જણાવ્યું કે મને સિંગિંગમાં ઘણા એવોર્ડ્સ અને સર્ટિફિકેટ્સ મળ્યાં છે. મને મારામાં શું ગમે છે જો એવો પ્રશ્ન કરવામાં આવે તો મારો જવાબ રહેશે મારામાં આત્મવિશ્વાસ અને સાહસ ઘણું છે, જે મને ગમે છે. કોઈ પણ કઠીન પરિસ્થિતિઓનો હિંમતથી સામનો કરું છું. હું વહીલચેર પર નિર્ભર છું તે મારા પર મેં હાવી નથી થવા દીધું. મને મારો અવાજ બહુ ગમે છે. હું દિલથી ગાઉં છું. હું બીજાની ભાવનાને બખૂબી સમજી શકું છું. હું સંવેદનશીલ છું એટલે જ સંબંધોને સારી રીતે નિભાવી શકું છું. લોકો મારા વિશે કહેતાં હોય છે કે, હું દિલથી બહુ નિખાલસ છું. મને મારામાં શું નથી ગમતું તે પૂછવામાં આવે તો કહીશ કે મને ગુસ્સો બહુ જલ્દી આવી જાય છે. હું અન્યાય અને ખોટી વાતને સહન નથી કરી શકતી. મારો એક કિસ્સો તમને જણાવું. મારી પરીક્ષા હતી. કોલેજના થર્ડ ફ્લોર પર. હવે હું તો ચાલી નથી શકતી તો મેં ત્યાં સ્ટુડન્ટ્સને હેલ્પ માટે કહ્યું તો પણ કોઈ હેલ્પ કરવા નહીં આવ્યું. ઘણું કહેવા પર કેટલાક સિનિયર્સ મારી મદદે આવ્યા હતા, પણ ત્યારે મને થયું હતું કે, આપણી એજ્યુકેશન સિસ્ટમમાં મદદની ભાવના રાખવાનું શીખવાડવું જોઈએ.

તમને તમારામાં શું ગમે છે કે શું નથી ગમતું? આ બે પ્રશ્નોના જવાબ દરેક વ્યક્તિ માટે જવાબ અલગ હોઈ શકે છે. મનોવિજ્ઞાનીઓના જણાવ્યા મુજબ, આ પ્રશ્નોના પ્રામાણિક જવાબ વ્યક્તિને પોતાની તાકાત અને નબળાઈ બંને સમજવામાં મદદ કરે છે. મોટા ભાગનાં લોકો પોતાના વિશે મહેનત, પ્રામાણિકતા, મદદરૂપ સ્વભાવ, પોઝિટિવ વિચારસરણી જેવી બાબતોને પોતાની વિશેષતા માને છે. આ ગુણો વ્યક્તિના આત્મવિશ્વાસને મજબૂત બનાવે છે અને જીવનમાં આગળ વધવાની પ્રેરણા આપે છે. બીજી તરફ કેટલાંક લોકો સ્વીકારે છે કે તેઓ વધુ પડતી ચિંતા કરે છે, ઉતાવળમાં નિર્ણય લે છે, ગુસ્સો જલ્દી આવી જાય છે. આત્મવિશ્વાસની કમી અનુભવે છે. આવી બાબતોને પોતાની નબળાઈ તરીકે જોવાને બદલે તેમાં સુધારની તક તરીકે જોવી વધુ યોગ્ય માનવામાં આવે છે. અંતે મને મારામાં શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું? જેવા પ્રશ્નો માત્ર જવાબ માંગતા નથી પરંતુ વ્યક્તિને આત્મચિંતન, આત્મસ્વીકાર અને સતત વિકાસ તરફ દોરી જાય છે.