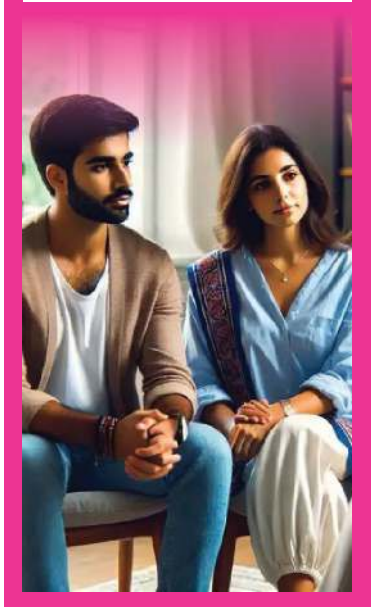
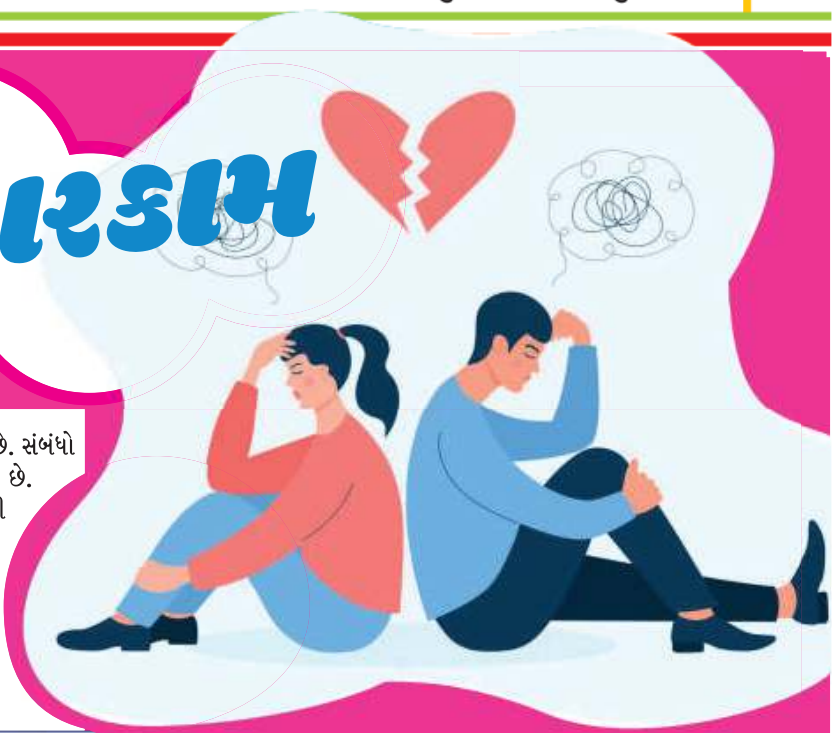
ગીતાબહેન શ્રોફ સામાજિક પહેલકર્તા અ.નિ.સ. (અપમૃત્યુ નિવારણ સહાય) સંસ્થાના ટ્રસ્ટી અને પ્રમુખ, ૩૦ વર્ષથી મહિલા, બાળકો અને પરિવારની સમસ્યાઓમાં મદદરૂપ થવા માટે સમર્પિત છે. તેઓ કન્ઝ્યુમર કોર્ટના પૂર્વ જજ સભ્ય તથા ફેમિલી કોર્ટ કન્સીલેટર્સ ટીમના ચીફ મેન્ટર. ગીતાબહેન હાલ ભારતમાં બેટીની ગર્ભમાં થતી હત્યા અટકાવવા 'બેટી સંતુલન યાત્રા' કરી રહ્યાં છે.

સંબંધો- માનવજીવનનું ચાલકબળ. પતિપત્ની હોય કે માતાપિતા અને સંતાનો, નણંદ-ભાભી હોય કે દેરાણીજેઠાણી, ભાઇબહેન, મિત્રો, આવા તો કેટલા સંબંધો વચ્ચે જિંદગી જીવાતી હોય છે. આ સંબંધો ક્યારેક મીઠાશભર્યા હોય છે તો ક્યારેક એમાં કડવાશ પણ આવે છે. આ સંબંધોમાં સૌથી મહત્ત્વના છે પતિપત્નીના સંબંધો કારણ કે એનાથી જ બીજા અનેક સંબંધો જોડાતા હોય છે. દરેક સંબંધમાં અપેક્ષા, ફરિયાદ, મતભેદ તો હોય જ છે. આ સંબંધો સુમેળભર્યા હોય તે બહુ જરૂરી છે. જ્યારે મનભેદ થાય ત્યારે રીલેશનમાં તિરાડ પડે છે અને ક્યારેક સંબંધો કાયમ માટે તૂટી પણ જતાં હોય છે. આવા સમયે જો તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન, સમજણ મળે તો શક્ય છે કે સંબંધો જળવાઇ પણ જાય. આજથી શરૂ થતી આ કોલમ **'સંબંધોના તાણાવાણા'**માં સંબંધોમાં થતી સામાન્ય નોકઝોક, અપેક્ષા અને ફરિયાદોનું નિરાકરણ સોશ્યલ વર્કર ગીતાબહેન શ્રોફ કરશે.



સંબંધોનું સમારકામ



અવની અને અશ્વિનનું 20 વર્ષનું લગ્નજીવન બહારથી બધાંને સારું અને ખુશહાલ લાગતું હતું. તેઓ એવો દેખાડો પણ કરતાં હતાં પરંતુ એક દિવસ બંને વચ્ચેની સમજૂતીમાં પડકાર ઊભા થયા. બંને બાળકો કોલેજમાં જવા લાગેલાં. હવે બંનેને લાગ્યું કે તેઓ એકમેકની અપેક્ષાઓમાં ઊણાં ઊતરે છે. મિત્રની સલાહથી તેઓ રિલેશનશીપ કાઉન્સેલર પાસે જવા તૈયાર થયાં. એમની ફરિયાદો તો દરેક યુગલની હોય તેવી સામાન્ય જ હતી. જેમ કે, અવનીની ફરિયાદ

હતી કે, ''અશ્વિન મારી ઈમોશનલ રીતે કાળજી નથી લેતો. માંદી પડું તો, 'દવા લઇ લે- ડૉક્ટરને ત્યાં જઇ આવ' બસ આટલું જ. રીસાઈ જાઉં તો કદી મનાવે જ નહીં. 'મને નથી આવડતું' એવો એનો જવાબ, સરસ તૈયાર થાઉં તો સામે પણ ન જુએ અને વખાણ કરવા કહું તો કહે 'મને વેવલાવેડા નથી ગમતા'. તો શું મને મારા વખાણ સાંભળવા હોય તો બીજા પાસે અપેક્ષા રાખવાની? પ્રશંસા તો ઈશ્વરને પણ ગમે, તો હું તો સ્ત્રી છું. સ્ત્રીની નબળાઈ ગણો કે જરૂરિયાત પણ તેને તેના વખાણ સાંભળવા ગમે છે જેનો ગેરલાભ ઘણી વાર ત્રીજી વ્યક્તિ લઇ જવા પ્રયત્ન કરતી હોય છે. આવું સમજવા છતાં તેનામાં જરાયે ફરક નથી આવ્યો. હવે હું થાકી ગઇ છું, કંટાળી ગઇ છું. આ સંબંધમાં વર્ષોથી ગુંગળાઉં છું.''

અશ્વિને તરત જ આક્રોશથી કહ્યું, ''હું પણ ગુંગળાઉં છું. કંટાળી ગયો છું. દરરોજની એકની એક કચકચથી... મને રીસાયેલાને મનાવવા, વખાણ કરવા, બૈરીઘેલા બનતા નથી આવડતું અને મારે શીખવું પણ નથી. એને ફાવે તો રહે નહીંતર તેની મરજી.''

મોટા ભાગનાં યુગલોમાં આવી ચડભડ થતી રહેતી હોય છે અને ફરી તેઓ વ્યવહારિક જીવનમાં ઘસડાઈને જીવી જાય છે પણ ક્યારેક એ બંધ તૂટે છે અને ત્યારે સંબંધોનો વિનાશ નોતરે છે. આવું કેમ સામાન્ય બની ગયું છે? ક્યારેક વિચાર્યું છે? કારણ કે, આપણને નજીકના મહત્ત્વના સંબંધોને ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ લેવાની આદત પડી ગઇ છે પરંતુ જો આપણે અંતરમનના પાટા ખોલીએ તો સમજાય કે, સંબંધોના કારણે જ આપણને જીવવાની ઇચ્છા થાય છે. સંબંધોથી જ આપણો વિકાસ થાય છે. સંબંધો જ જીવવાની જડીબુટ્ટી છે. સંબંધ વિના તો પ્રાણી પણ જીવી ન શકે તો આપણે તો મનુષ્ય છીએ. જંગલમાં સિંહ-સિંહણ તેના પરિવાર, બાળકો સાથે રહે છે, તેઓ

> આપણી ખરી સંપત્તિ ફકત ધન-દૌલત મોજ-મસ્તી નથી પરંતુ આપણી સાચી સંપત્તિ તો આપણા સંબંધો છે. આપણું સંતુષ્ટ મન છે. મારાથી એકલા જીવી શકાશે પણ સંબંધ વિના એકલા જીવી શકાશે એવું માનવું મૂર્ખાઈ છે અને સંબંધોમાં નબળા રહીને પણ હું ખુશીથી જીવી શકીશ એવું માનવું તો મહા મૂર્ખાઈ છે

માટે ખોરાક શોધીને લાવે છે અને જો અન્ય પ્રાણી તેના પરિવારની નજીક આવે તો તેઓ પણ સાંખી શકતા નથી તો આપણે લડીએ, રીસાઈએ, ચીડાઈએ તેમાં નવાઈ શું? પણ નવાઈ ત્યારે છે જ્યારે આપણે સંબંધોને પાછા રીપેર નથી કરતાં, રીસાયેલાને મનાવતા નથી, ચીડાયા પછી માફી નથી માંગતા કે લડ્યા પછી સુલેહ નથી કરતા. શું આમ કરવું અઘરું છે? કહેવા માટે તો 'ના' કહીશું પણ આમ કરતાં આપણો અહમ આડો આવે છે. જે આપણને આમ કરતાં રોકે છે અથવા તો વિલંબથી કરાવે છે. જો કોઇ પ્રશ્ન પૂછે કે, 'અહમ મોટો કે સંબંધ?' તો ઉત્તર આપીશું સંબંધ મોટો.. પૈસો મહત્ત્વનો કે સંબંધ? ત્વરિત ઉત્તર આપીશું 'સંબંધ.' મોજમસ્તી જરૂરી કે પરિવાર? તો ઉત્તર આપીશું પરિવાર. તમામ આદર્શ ઉત્તર આપીશું છતાં અમલમાં તો વિપરીત વિકલ્પ જ પસંદ કરીએ છીએ. શા માટે? કેમ આપણે સમજદારીથી પર્યાય નથી વિચારતા? ખરું જોતાં તો આપણે ફકત જાણીએ જ નહીં પણ માનીએ પણ છીએ કે આપણી ખરી સંપત્તિ ફકત ધન-દૌલત મોજ-મસ્તી નથી પરંતુ આપણી સાચી સંપત્તિ તો આપણા સંબંધો છે. આપણું સંતુષ્ટ મન છે. ફકત એને અમલમાં મૂકવાની જરૂરત છે. આચરણમાં આવતાં જ આપણે સ્વયંને સંયમમાં રાખી, સંબંધોને સાચવતા અને સમજતાં થઇશું અને જ્યારે આપણે સંબંધોનું મૂલ્ય સમજશું ત્યાર પછી ક્યારેય સંબંધોને નબળા નહીં સમજશું. મારાથી એકલા જીવી શકાશે પણ સંબંધ વિના એકલા જીવી શકાશે એવું માનવું મૂર્ખાઈ છે અને સંબંધોમાં નબળા રહીને પણ હું ખુશીથી જીવી શકીશ એવું માનવું તો મહા મૂર્ખાઈ છે.

જો સારું ખુશહાલ જીવન જીવવું હોય તો દરેક સંબંધનું મૂલ્ય સમજવું અને કરવું જરૂરી જ નહીં પણ અનિવાર્ય છે. અવની અને અશ્વિનના સંબંધને ધબકતું કરવા-રાખવા રીલેશનશીપ કાઉન્સેલરે લખી આપેલ પ્રિસ્ક્રિપ્શનને અમલમાં મૂકતાં હાલ બંને પ્રેમાળ અને સમ્માનભર્યા સંબંધોનો આનંદ મેળવી રહ્યાં છે.

હેપ્પિનેસ પ્રિસ્ક્રિપ્શન

» સ્માઈલ પીલ્સ - 1 -1 -1 આજીવન, સવાર-સાંજ - રાત (એકમેકની આંખમાં આંખ મેળવી સ્મિતની આપ-લે કરવી)

» એપ્રીશિયેશન ટેબ-1 (દિવસમાં એક વાર એકમેકની નોંધ લેવી)

» હૂંફ સીરપ - (હિંચકે બેસી, ખભે માથું મૂકી, પગની હળવી ઠેસથી ઝૂલવું)

» વોકીંગ થેરપી - હાથમાં હાથ ભેરવી ઘરમાં, રૂમમાં કે ઘર બહાર લટાર મારવી.