



સંબંધોમાં બાઉન્ડ્રી સેટ કરો

મો

ટા ભાગે મહિલાઓ પોતાનાં દુઃખ, તકલીફો કે પોતાની સાથે થતાં અન્યાયી- ખોટા વ્યવહાર માટે અન્યોને દોષી ઠેરવે છે. એ એવું માને છે કે બીજાએ તેની સાથે સારો વ્યવહાર નથી કર્યો અને તેને જે માન-સન્માન મળવું જોઈએ તે આપ્યું નથી પરંતુ એ ભૂલી જાય છે કે એને માટે ઘણે અંશે એ પોતે પણ જવાબદાર છે. અન્યો આપણી સાથે કેવો વ્યવહાર કરે છે તે આપણે નક્કી કરીએ છીએ. એ વાત પણ સાચી છે કે જે લોકો આપણી સૌથી વધુ નિકટ હોય છે એ જ આપણને વધારે તકલીફ પહોંચાડે છે. એ માતાપિતા, ભાઈ-બહેન, સાસુ-સસરા, પતિપત્ની, ગર્લફ્રેન્ડ, બોયફ્રેન્ડ, ઓફિસ કલીગ્સ કે અન્ય સગાંવહાલાં કોઈ પણ હોઈ શકે છે. અલબત્ત, આની પાછળ સૌથી મોટું કારણ એ છે કે આપણે સંબંધમાં આપણી બાઉન્ડ્રી નક્કી કરતાં નથી. બીજાને ખુશ કરવાના ચક્કરમાં આપણે એ ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણે માટે કઈ વાતો બરદાસ્ત કરવા યોગ્ય છે અને કઈ બાબતો બરદાસ્ત કરવી જ ન જોઈએ. જે લોકોમાં સેલ્ફ એસ્ટીમ જેટલો વધારે હશે તેઓ એટલી જ વધારે પર્સનલ બાઉન્ડ્રી સેટ કરે છે. એટલું જ નહીં જો તમે ઈચ્છતાં હો કે અન્યો તમારું સન્માન કરે તો બધાં સાથે પર્સનલ બાઉન્ડ્રી સેટ કરવી પડશે. આમ કરવાથી તમારું જીવન સરળ બની જશે અને એના ફાયદા પણ ઘણા છે.

- લોકો તમારો બિનજરૂરી ફાયદો ઉઠાવી શકતા નથી. - ઈચ્છા ન હોવા છતાં તમારે કોઈની મદદ કરવી પડતી નથી. તમે બેકારના વાદવિવાદમાં પડતાં બચી શકો છો.- અકારણ લડાઈ- જઘડાથી તમે બચેલા રહો છો એટલે કે નકારાત્મકતાથી દૂર રહો છો.

કોની સાથે સીમા નક્કી કરો?

આમ જોવા જઈએ તો આપણા સમાજમાં પરિવાર, સંબંધીઓ અને ફ્રેન્ડ્સ સાથે સીમા નક્કી કરવાવાળાને સારા ગણવામાં આવતા નથી. મોટા ભાગે આવી વ્યક્તિને સ્વાર્થી, ઘમંડી કે અકડુ ગણવામાં આવે છે. પરિવારમાં પોતાની પર્સનલ સ્પેસ માંગનાર વિલન બની જાય છે. જે એકબીજાના જીવનમાં દખલઅંદાજ સહન કરતા રહે તેને સારા માનવામાં આવે છે. પછી ભલે ને તેમના અંદર અંદર લડાઈ-જઘડા અને વિવાદ થતાં હોય. એનાથી માનસિક શાંતિ અને સ્વાસ્થ્ય બંનેને નુકસાન થાય છે પરંતુ આ વાત સમજવા કોઈ તૈયાર હોતું નથી. દખલઅંદાજ દરેક સંબંધમાં નુકસાનકારક હોય છે. પછી ભલે એ સંતાનો સાથે હોય, દીકરા-વહુ સાથે હોય, પતિ-પત્ની, માબાપ, ભાઈબહેન કે મિત્રો સાથે હોય. આપણે ખરા અર્થમાં પ્યાર દર્શાવવા અને દખલઅંદાજ કરવા વચ્ચેના મામૂલી ફરકને સમજી શકતા નથી. એના કારણે કોઈ પણ હેલ્થી



સંબંધ અનહેલ્થીમાં બદલાઈ જાય છે. સંબંધમાં બેલેન્સ જાળવવા માટે દરેક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિને પર્સનલ સ્પેસ આપે અને એણે નક્કી કરેલી સીમાને માન આપે એ જરૂરી છે. નહિ તો એ સંબંધ બંધન અને બોજ બની જાય છે. જો તમારા કુટુંબમાં આ નિયમનું પાલન ન થતું હોય તો શરૂઆત કોઈકે તો કરવી જ પડશે ને! તમે જ એ શરૂઆત કરો.

ના કહેતાં શીખો

ઘરની મહિલાઓ માટે આ બહુ જરૂરી છે. ઘરમાં જ્યારે કસમયે તમને કંઈક બનાવવાની ડિમાન્ડ કરવામાં આવે, તમે બહુ થાકેલાં હો કે આરામનો સમય હોય તો ના પાડવી જરૂરી છે. એનાથી તમને પર્સનલ સમય મળશે, મૂડ ફેશ રહેશે અને થાક લાગશે નહીં.

ઈમોશનલ સ્વતંત્રતા જરૂરી

આ ભૂલ દરેક ભારતીયના ઘરમાં થાય છે. આપણે આપણી સાથે જોડાયેલાંઓની આસપાસ ભાવનાઓની એવી જાળ ગૂંથીએ છીએ કે સામેની

વ્યક્તિનો દમ ઘૂંટાવા લાગે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની ભાવનાઓ અલગ રીતે વ્યક્ત કરે છે એટલે જો કોઈ વ્યક્તિ તમને ઈમોશનલ બ્લેકમેલ કરતી હોય તો સૌથી પહેલાં એ વિચારો કે તેના આ વ્યવહારથી તમારા ઈમોશન્સ પર શું અસર થશે? જો તમારે માટે એ અસ્વીકાર્ય હોય તો કદી પણ ઈમોશનલ બ્લેકમેલિંગ સામે ઘૂંટણ ટેકવો નહિ. એ વિશે નિખાલસતાથી વાત કરી તમારી સ્થિતિ સ્પષ્ટ કરો.

પાર્ટનર સાથે ઇન્ટીમસીની સીમા

પાર્ટનર સાથે ઇન્ટીમેટ થવામાં બંનેની પસંદ-નાપસંદનું મહત્વ છે. એમાં જો તમારી મરજી હશે તો જ સેક્સ સુખમય બની શકે છે. નહિ તો એનાથી બચવા આપણે બહાનાં શોધતાં રહીશું. અંતરંગ પળો દરમ્યાન ફિઝિકલ હાઈજન, પ્યાર, સ્પર્શની રીત તમને ગમતી ન હોય તો એ વિશે નિખાલસતાથી વાત કરો અને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં પાર્ટનરને કહો કે તમને શું જોઈએ છે. આ જ રીતે લગ્ન હોય, રીલેશન હોય કે લિવ ઇન રીલેશન... એમાં તમારે માટે શું સ્વીકાર્ય છે અને શું નહિ એ વિશે સ્પષ્ટ વાતચીત જરૂરી છે નહિ તો સંબંધ બોજ બની જશે.