

આ જના ડિજિટલ યુગમાં પ્યાર, ઈમોશન અને કનેક્શન બધું જ મોબાઈલ ફોન પર સીમિત થઈ ગયું છે. ક્યારેક જે વાતો કલાકો સુધી બેસી સામસામે થતી હતી હવે મેસેજ અને ઈમોજી સુધી સીમિત થઈ ગઈ છે પરંતુ આ ડિજિટલ યુગમાં એક નવી સમસ્યા ઉદભવી છે. એ છે ડિજિટલ સાયલન્સ એટલે કે કોઈ તમારો મેસેજ જુએ તો ખરા પરંતુ જવાબ ન આપે. આ નાની ચેષ્ટા ઘણા સંબંધોમાં અંતર ઊભું કરી રહી છે. જ્યારે કોઈ તમારો મેસેજ વાંચી જવાબ ન આપે તો મનમાં વિચાર આવવા લાગે છે કે ‘શું એણે જાણીને ઈગ્નોર કર્યું છે?’ ‘શું હવે એને હવે મારી પરવા નથી?’ ધીરે ધીરે આ જ વિચારો ગુસ્સો, અસુરક્ષા અને શકમાં બદલાઈ જાય છે. આ ડિજિટલ સાયલન્સ હવે ઈમોશનલ કન્ટ્રોલ કે મેનિપ્યુલેશનની નવી રીત બની ગઈ છે. જેમાં કોઈ વ્યક્તિ જવાબ ન આપીને બીજાને મૂંઝવણમાં રાખે છે.

ડિજિટલ સાયલન્સ શું છે?

કોઈ પણ સંબંધમાં ડિજિટલ મૌન મેસેજ કે ઓનલાઈન વાતચીતમાં જવાબ ન આપવાની રીત છે. જે જાણીવિચારીને અથવા અજાણતા થઈ શકે છે. આ બિનમૌખિક વાતચીતનું એક શક્તિશાળી રૂપ છે જે ઉદાસીનતા, સંઘર્ષથી બચવા કે ભાવનાત્મક રીતે અલગ થવાનો સંકેત આપે છે અને સામેની વ્યક્તિ માટે ચિંતા અને ખોટા અર્થઘટનનું કારણ બની શકે છે. જો કે ક્યારેક ક્યારેક એ સીમાઓ નક્કી કરવા



જેવી જાણીવિચારીને કરેલી રણનીતિ હોઈ શકે છે તો ક્યારેક એ ખરેખર વ્યસ્તતાને કારણે પણ હોઈ શકે.

કઈ રીતે નક્કી થાય?

- મોકલેલો મેસેજ વાંચવો પરંતુ પ્રત્યુત્તર ન આપવો.
- પાર્ટનરની સોશયલ મીડિયા પોસ્ટ પર ધ્યાન ન આપવું.
- મોડી અથવા અસ્પષ્ટ પ્રતિક્રિયા

આવું શા માટે થાય છે?

ડિજિટલ સાયલન્સ ક્યારેક અજાણતાં તો ક્યારેક હેતુપૂર્વક થાય છે.

સમજાવિચારીને:

- સંઘર્ષથી બચવા : ગરમાગરમ વિવાદને ઓછો કરવા અથવા ટકરાવથી બચવા.
- સીમા નક્કી કરવા : માનસિક અંતર જાળવી રાખવા અને સતત ઉપલબ્ધ રહેવાથી બચવા.
- ભાવનાત્મક અલગાવ: ભાવનાત્મક રીતે



પોતાને દૂર કરવાની એક રીત.
- સંબંધમાં પ્રભુત્વ કે કાબૂ મેળવવા.

અજાણતાં:

- ખરેખર વ્યસ્તતા
- જવાબ આપવાનું ભૂલી જવું.
- મૂડ અથવા ભાવનાત્મક સ્થિતિમાં હંગામી ઉત્તરચઢાવ.

સંબંધો પર કઈ રીતે અસર થાય છે?

- ખોટું અર્થઘટન થઈ શકે છે: સામેની વ્યક્તિ આ મૌનને વ્યક્તિગત હુમલા તરીકે જોઈ શકે છે. જે ઉદાસીનતા કે સામાજિક અસ્વીકૃતિનો સંકેત છે.
- ભાવનાત્મક અંતર વધે છે : લોકો વિચારે છે કે જવાબ ન આપવો નાની વાત છે પરંતુ આ નાનું સરખું મૌન કોમ્યુનિકેશન ગેપની શરૂઆત હોઈ શકે છે. પાર્ટનરને લાગે છે કે હવે એની વાતનું મહત્ત્વ નથી રહ્યું. હવે સંબંધ મુલાકાત પર નથી ટકતા પરંતુ ફોનના સ્ક્રીન પર થતી વાતચીત પર નિર્ભર છે. જ્યારે ચેટ અટકે છે તો કનેક્શન પણ કમજોર પડી જાય છે.
- ચિંતાનું કારણ: ડિજિટલ વર્લ્ડમાં તરત જવાબની અપેક્ષા જવાબની રાહ જોનાર વ્યક્તિ માટે મૌન ચિંતાનું કારણ બની શકે છે.
- કોઈ ઊંડી સમસ્યાનો સંકેત હોઈ શકે છે : એ સંબંધમાં કોમ્યુનિકેશન ભાવનાત્મક ઉપલબ્ધતા કે સંઘર્ષના સમાધાન સાથે જોડાયેલી સમસ્યાનો સંકેત હોઈ શકે છે.

ઉકેલ

- સીધી વાતચીત કરો: જો પાર્ટનર જવાબ ન આપતા હોય તો ગુસ્સો કરતા પહેલાં નિખાલસતાથી વાતો કરો. ઓવરથિંકિંગને બદલે ડાયરેક્ટ વાતચીત હંમેશાં બહેતર છે. કોઈ અનુમાન બાંધી ન લો.
- ડિજિટલ ડિટોક્સ અજમાવો: એકબીજા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા ગેજેટ્સથી દૂર થઈ પર્સનલી મળી સમય વિતાવો.
- ડિજિટલ આદતોને ધ્યાનમાં રાખો: તમારું ડિજિટલ મૌન ક્યારે પાર્ટનરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે એ જાણો.
- સોશયલ મીડિયા પર એકિટવ પરંતુ ચેટમાં સાયલન્ટ કેમ?
- આ સૌથી મોટું કન્ફ્યુઝન છે. પાર્ટનર સોશયલ મીડિયા પર ફોટો લાઈક કરે છે પરંતુ વોટ્સએપ પર જવાબ નથી આપતાં તો સામેવાળા વિચારવા

આજના યુગમાં લાઈક, કમેન્ટ અને રિપ્લાય ટાઈમને પણ લોકો પ્રેમના ઊંડાણ સાથે જોડવા લાગ્યા છે. જો તમે કોઈ સાથે સાચો સંબંધ રાખવા ઇચ્છતાં હો તો વાત કરવાનું બંધ ન કરો. સાયલન્સ કદી સોલ્યુશન નથી. એ માત્ર ગેરસમજ વધારે છે

લાગે છે કે કદાચ હવે દિલચસ્પી રહી નથી. આજના યુગમાં લાઈક, કમેન્ટ અને રિપ્લાય ટાઈમને પણ લોકો પ્રેમના ઊંડાણ

સાથે જોડવા લાગ્યા છે. આ સરખામણી સંબંધમાં બિનજરૂરી તનાવ ઉત્પન્ન કરે છે.

ટેકનોલોજી જોકે પણ છે અને તોડે પણ છે.

ડિજિટલ દુનિયાએ એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહેવાનું સરળ બનાવી દીધું છે પરંતુ સાથે જ ‘બ્લૂ ટિક’નો ડર અને ‘ઓન લાઈન સાયલન્સ’ સંબંધમાં નવું અંતર પણ સર્જી દીધું છે. જો તમે કોઈ સાથે સાચો સંબંધ રાખવા ઇચ્છતાં હો તો વાત કરવાનું બંધ ન કરો સાયલન્સ કદી સોલ્યુશન નથી. એ માત્ર ગેરસમજ વધારે છે.

સાચું કનેક્શન ચેટથી નહિ પરંતુ સમજથી

દરેક સંબંધ ભરોસા અને વાતચીત પર ટકે છે. જો સામેવાળા તરત જવાબ ન આપે તો તરત નિર્ણય ન લો પરંતુ એની સ્થિતિ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. યાદ રાખો ડિજિટલ સાયલન્સ સંબંધ તોડી શકે છે પરંતુ વાતચીત એ ન જોડી શકે છે.

