

એ

એમ્બિશન ગેપ કપલ વચ્ચે એક એવું અંતર છે, જ્યારે એક પાર્ટનર જીવનમાં આગળ વધવા, કરિયર બનાવવા કે કંઈક મોટું કરવા માટે બહુ ઉત્સાહી હોય છે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ વધારે સંતુષ્ટ, ધીમી હોય છે અને મહત્વાકાંક્ષાને જીવનમાં વધારે મહત્તા આપતી નથી. એની લાઈફમાં જે છે, જેવું છે એમાં જ સંતુષ્ટ અને ખુશ છે. એને બહુ આગળ વધવાની, વધારે ભાગદોડ કરવાની અને કરિયરમાં હરીફાઈ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી. પરિણામ એ આવે છે કે બંનેના વિપરીત વિચાર અને વિચારનો આ તફાવત દામ્પત્ય જીવનમાં અંતર, અસંતુલન અને ગેરસમજ લાવી શકે છે.

એમ્બિશન ગેપ શું છે? આજકાલ કપલ વચ્ચે એમ્બિશન ગેપ કેમ વધી રહ્યો છે અને એ કઈ રીતે દૂર કરી શકાય? આવો જાણીએ...

લગ્નજીવન પર અસર :

અસંતુલિત પ્રાથમિકતા

એક પાર્ટનર કરિયર અને ગોલ્સમાં જ ડૂબેલો રહેતો હોય જ્યારે બીજો પાર્ટનર પોતાના પરિવાર, રીલેક્સેશન અને સ્થિરતાને વધારે પ્રાથમિકતા આપે છે.

સમય અને ઊર્જાની અસમાનતા

મહત્વાકાંક્ષી પાર્ટનરને લાગશે કે બીજી વ્યક્તિ એની મહેનત કે લક્ષ્યને સમજતી નથી. જ્યારે બીજો પાર્ટનર પાસે રહેવા છતાં એકલતા કે ઉપેક્ષા મહેસૂસ કરી શકે છે.

અદ્યતન ટકરાવ

જો એક પાર્ટનર બહુ સફળ થઈ જાય તો બીજાને હીનભાવના, ઈર્ષ્યા કે પોતાની વેલ્યુ ઓછી મહેસૂસ થવા માંડે છે. એક પાર્ટનરને ખબર નથી પડતી છે બીજી વ્યક્તિ કેમ આટલી વધારે કે ઓછી મહેનત કરે છે. એનાથી વાતચીતમાં ટકરાવ થાય છે.

એમ્બિશન ગેપને ઓળખો

» એક પાર્ટનર પાસે સ્પષ્ટ કરિયર કે લાઈફ ગોલ્સ



એમ્બિશન ગેપ દામ્પત્યજીવનમાં દરારનું કારણ?!

છે. બીજો 'જે થશે તે જોયું જશે' એવું માને છે. » એક વ્યક્તિ પ્રમોશન, બિઝનેસ ગોલ્સમાં ખૂંપેલી રહે છે જ્યારે બીજો પાર્ટનર માત્ર વર્તમાનને એન્જોય કરવા ઈચ્છે છે. » એક પાર્ટનર લેટ નાઈટ્સ લર્નિંગ કોર્સિસમાં વ્યસ્ત

છે, બીજો પાર્ટનર ઈચ્છે છે કે પાર્ટનર સંબંધો અને પરિવારને વધારે સમય આપે. » એમ્બિશિયસ પાર્ટનર હંમેશાં પોતાના ગોલ્સની જ વાત કરતો રહે છે એટલે બીજો પાર્ટનર કંટાળી જાય છે. » એકબીજાની સફળતા પર પ્રતિક્રિયા ઠંડી કે અસહજ હોય છે. » ઓછા એમ્બિશિયસ પાર્ટનરને લાગે છે કે એ ઊતરતો છે અથવા પાછળ રહી જાય છે. વધારે એમ્બિશિયસ પાર્ટનરને લાગે છે કે એને સાથસહકાર મળતો નથી કે એને અટકાવવામાં આવે છે, એની મહેનતની કદર કરવામાં આવતી નથી, સપોર્ટની કમી મહેસૂસ કરે છે. » બીજા પાર્ટનરની ફરિયાદ હોય છે કે 'આટલી બધી ભાગદોડ શા માટે?' કે 'હંમેશાં કામ જ શું જરૂરી છે?' » લગ્ન, કરિયર, બાળકો, લાઈફસ્ટાઈલ પર અભિપ્રાય અલગ હોય છે. એમ્બિશન ગેપ કામ કે પૈસા બાબતે જ નથી હોતો પરંતુ એ વિચારમાં ફરક છે કે બંને પાર્ટનર પોતાની જિંદગીમાં શું ઈચ્છે છે અને તેઓ એકબીજા પાસે કેટલો સમય, પ્રેમ અને લગાવ મેળવવા તૈયાર છે.

સંબંધ કઈ રીતે મેનેજ કરવા?

સંવાદ

નિખાલસ હૃદયે એકબીજા સાથે વાતચીત કરો. પોતાના ગોલ્સ, ઈચ્છા અને જરૂરતો વિશે પ્રામાણિકતાથી વાતો કરો. એકબીજાની મહત્વાકાંક્ષાઓ જજ કર્યા વિના સમજો.

આદર

એકબીજાની ભૂમિકાનો સ્વીકાર કરો. દરેક જણ એક જ રસ્તા કે સ્પીડે નથી ચાલતા. સંબંધોમાં બંનેની ભૂમિકાનું બરાબરનું મહત્ત્વ છે. કોઈ ઊતરતું કે ચઢિયાતું નથી.

પ્રશંસા

પહેલાંની જેમ માત્ર પતિને જ ફોલો કરવો પત્નીનો ધર્મ નથી રહ્યો. ઘરના ખર્ચ, લાઈફસ્ટાઈલ સુધારવા માટે પત્ની પણ કામ કરે છે. જો ઘરેથી પણ કોઈ કામ

કરી પોતાનો અને પરિવારનો ખર્ચ કરતી હોય તો પતિએ એને ઉત્સાહિત કરવી જોઈએ.

લક્ષ્ય

અલગ-અલગ લક્ષ્યો સાથે કેટલાંક સંયુક્ત લક્ષ્ય રાખો. દા.ત. ઘર લેવું, ટ્રાવેલ, સેવિંગ્સ વગેરે જેથી બંને એક ટીમ તરીકે કામ કરી શકે.

કપલ થેરપી

જો એમ્બિશન ગેપથી મનમુટાવ છે, અંતર વધારે વધી રહ્યું હોય તો કપલ થેરપી મદદ કરી શકે. કોમ્પિટિશનને બદલે કો-ઓપરેશનથી એકબીજાને સંભાળવાની જરૂર છે.

સેક્સ્યુઅલ સંબંધો પર અસર

એમ્બિશન પોતે એક સમસ્યા નથી પરંતુ જ્યારે પતિપત્નીમાં પરસ્પર તાલમેલ અને ઈમોશનલ કનેક્શન ઘટી જાય છે તો સેક્સ્યુઅલ રીલેશન પર એની સીધી અસર થાય છે.

» જ્યારે એક પાર્ટનર વધારે બિઝી હોય, કરિયર કે ગોલ્સમાં ખૂંપેલો હોય તો બીજો ઉપેક્ષિત મહેસૂસ કરે છે. બંને વચ્ચેની આ ઈમોશનલ દૂરી ધીરે ધીરે ફિઝિકલ ઈન્ટિમસીને પણ ઓછી કરે છે. » મહત્વાકાંક્ષી પાર્ટનર મોટા ભાગે શારીરિક અને માનસિક રીતે થાકેલો હોય છે એટલે સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીને ઓછી પ્રાથમિકતા આપે છે. એનાથી બીજો પાર્ટનર ઉપેક્ષા મહેસૂસ કરે છે. » જો એક પાર્ટનર પૈસા, સ્ટેટસ કે ઓળખમાં બહુ આગળ નીકળી જાય તો બીજો પાર્ટનર લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે. આ હીન ભાવના આત્મવિશ્વાસ ઘટાડી દે છે એટલે એની સેક્સ્યુઅલ ઈન્ટિમસી કે પહેલ કરવાની ક્ષમતા ઘટે છે. » સંબંધમાં જ્યારે એક વ્યક્તિ આર્થિક રીતે કે નિર્ણય લેવામાં 'ડોમિનન્ટ' રોલમાં હોય તો બીજી વ્યક્તિ દબાયેલો હોવાનું મહેસૂસ કરે છે. એનાથી



સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીમાં સમાનતા અને સહજતા ખતમ થઈ જાય છે

» જો એક પાર્ટનર વધારે સ્ટ્રેસ કે ઓવરવર્કમાં હોય તો એની સેક્સ ટ્રાઈવ ઘટી શકે છે. બીજો પાર્ટનર નજીક રહેવા ઈચ્છતો હોય તો મોટા ભાગે ઘર્ષણ થાય છે.

જ્યારે હો સેક્સ્યુઅલી ડિસ્કનેક્ટેડ

ઈચ્છા અને આકાંક્ષામાં સંતુલન, પરસ્પર સમજણ અને વાતચીતથી એને સુધારી શકાય છે. નિખાલસતાથી વાત કરો શું બંનેની જરૂરત અલગ છે? શું કોઈ થાકેલો છે કે ઉપેક્ષિત? એકબીજાને સાંભળો, સમજો, આલોચના ન કરો.

» માત્ર અવસર અને બધું બરાબર થઈ જશેની આશા પર ન છોડો. સંબંધને સમય આપો. » રીલેક્સિંગ એક્ટિવિટી કરો. સ્ટ્રેસ ઓછો થશે. ભાવનાત્મક જોડાણ વધશે. » જરૂર પડે તો થેરેપિસ્ટની મદદ લો.



મહત્વાકાંક્ષી પાર્ટનરને લાગશે કે બીજી વ્યક્તિ એની મહેનત કે લક્ષ્યને સમજતી નથી. જ્યારે બીજો પાર્ટનર પાસે રહેવા છતાં એકલતા કે ઉપેક્ષા મહેસૂસ કરી શકે છે