"મન ખોલું કે મૌન રહું ?"

"કોઈને કહું તો વાત ફેલાઈ જશે; ન કહું તો અંદર ગૂંગળામણ થાય છે." અનેક સ્ત્રીઓનાં મનમાં આ દ્વિધા જીવતી હોય છે.

ઘરની વાત બહાર ન જાય પણ મનની વાત ક્યાં જાય?

"આ વાત કોઈને કહેતી નહીં."

ઘણી સ્ત્રીઓના જીવનમાં આ વાક્ય સલાહ બનીને આવે છે અને ધીમે ધીમે મનના દરવાજે તાળું બની જાય છે. ઘરની વાત બહાર ન જવી જોઈએ, સંબંધની તિરાડ દેખાવી ન જોઈએ, પોતાની નબળાઈ કોઈને જણાવવી નહીં પરંતુ એક પ્રશ્ન આપણે પૂછતા નથી: ઘરની વાત બહાર ન જાય તો અંદર રહેતી સ્ત્રીની ગૂંગળામણ ક્યાં જાય?

કલ્પના કરો: બે સહેલીઓ મળે છે. બાળકો, ખરીદી, રસોઈ અને રજાઓની ઘણી વાતો થાય છે. વિદાય વખતે એક પૂછે છે, "તું ખુશ તો છે ને?" બીજી હસીને કહે છે, "હા, બસ ચાલે છે!" કદાચ આખી મુલાકાતમાં આ જ એક જવાબ હતો, જે સાચો નહોતો. વાતો ઘણી થઈ; મનની વાત રહી ગઈ.

ઘરની વાત બહાર ન જવી જોઈએ, સંબંધની તિરાડ દેખાવી ન જોઈએ, પોતાની નબળાઈ કોઈને જણાવવી નહીં પરંતુ એક પ્રશ્ન આપણે પૂછતા નથી: ઘરની વાત બહાર ન જાય તો અંદર રહેતી સ્ત્રીની ગૂંગળામણ ક્યાં જાય?

સ્ત્રીઓ બહુ બોલે છે એવું કહેનારો સમાજ ઘણી વાર એ સમજતો નથી કે બોલવું અને મન ખોલવું એક નથી. કોઈ સ્ત્રી સૌની સાથે હસતી હોય, છતાં પોતાના અપમાન વિશે ચૂપ હોય. સૌને સલાહ આપતી હોય, છતાં પોતાને સહારાની જરૂર છે એવું કહી ન શકતી હોય.

તો શું સ્ત્રીએ મનની વાત જણાવવી જોઈએ? હા. પરંતુ મન ખોલવું એટલે પોતાની આખી જિંદગીનું બારણું દરેક માટે ખુલ્લું મૂકી દેવું નહીં. જેમ ઘરની ચાવી દરેકને નથી આપતાં, તેમ મનની ચાવી પણ વિચાર્યા વિના ન આપવી.

પોતાનો થાક, એકલતા, અધૂરી ઇચ્છા, સંબંધની અવગણના, કામનું દબાણ કે નિર્ણય અંગેની મૂંઝવણ- આ બધું કહી શકાય. "મારે પણ થોડો આરામ જોઈએ છે", "આ શબ્દોથી મને દુઃખ થયું" અથવા "મારી ઇચ્છા પણ સાંભળો"- આ વાક્યો સ્વાર્થ નથી. તે પોતાની હાજરી નોંધાવવાનો અધિકાર છે.

યોગ્ય વ્યક્તિ સમક્ષ વાત કરવાથી સમસ્યા તરત ઉકેલાય જ એવું નથી પરંતુ ગૂંચવાયેલા વિચારોને શબ્દો મળે, પોતાની જરૂરિયાત સમજાય અને સહારો મળી શકે. પહેલી વાર બોલ્યા પછી હળવાશ સાથે સંકોચ પણ થાય: "મેં વધારે તો નથી કહી દીધું ને?" એટલે વાત પોતાની અનુકૂળ ગતિએ કરવી, બધું એક સાથે કહેવાની ફરજ નથી.

ન બોલવાથી પણ એક મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. આપણે ઇચ્છીએ કે નજીકની વ્યક્તિ બધું આપોઆપ સમજી જાય પરંતુ સંબંધ ગમે તેટલો નજીક હોય, કોઈ મન વાંચી શકતું નથી. બહાર "મને કંઈ નથી" કહીએ અને અંદર "કોઈ મારી કાળજી લેતું નથી" અનુભવીએ, ત્યારે બંને વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે.

પણ કોને કહેવું? સંબંધનું નામ વિશ્વાસની ખાતરી નથી. દરેક બહેન સમજશે જ એવું નથી; દરેક મિત્ર રહસ્ય રાખશે જ એવું નથી. યોગ્ય વ્યક્તિ એ છે, જે સાંભળતાં તમારી વાતને પોતાની વાર્તામાં ફેરવી ન નાખે, તરત "તારી જ ભૂલ હશે" ન કહે અને તમારી મંજૂરી વિના બીજાને ન જણાવે. જે તમારી સામે બીજાનાં રહસ્યો રસપૂર્વક ખોલે છે, તેની સામે પોતાનું મન ખોલતાં થોભવું જોઈએ.

વિશ્વાસ શબ્દોથી નહીં, વર્તનથી ઓળખાય. પહેલાં નાની વાત કહો અને પ્રતિભાવ જુઓ. શું તે તમને સમજવા માગે છે કે માત્ર વિગતો જાણવા? શું વાત પછી તમે સુરક્ષિત અનુભવો છો કે વધુ અસ્વસ્થ?

પોતાને પણ પૂછવું જોઈએ: મને સાંભળનાર જોઈએ છે, સલાહ કે મદદ? કહી શકાય, "આજે મને ઉકેલ નહીં, થોડું સાંભળનાર જોઈએ છે." સામેની વ્યક્તિ પાસે સમય અને તૈયારી છે કે નહીં, તે પૂછવું પણ સંબંધની કાળજી છે અને સલામત હોય ત્યાં જે વ્યક્તિ સાથે પ્રશ્ન છે, તેની સાથે સીધો સંવાદ કરવો જરૂરી છે.

કઈ વાતો ન વહેંચવી?

પોતાની લાગણી જણાવવાનો અધિકાર, બીજાની ગોપનીયતા તોડવાનો અધિકાર નથી. બીજાનાં રહસ્યો, બાળકોની સંવેદનશીલ વિગતો, અંગત તસવીરો અને કાર્યસ્થળની ગોપનીય માહિતી બિનજરૂરી રીતે ન વહેંચવી. પાસવર્ડ અને ઓટીપી કોઈને ન આપવા. ગુસ્સામાં સોશિયલ મીડિયા પર મૂકેલી વાત માટે પણ વિચારવું: ગુસ્સો ઊતરી જશે, સ્ક્રીનશૉટ નહીં.

પરંતુ હિંસા, સતામણી, ધમકી, બ્લેકમેઇલ કે પોતાને નુકસાન પહોંચાડવાના વિચારોને "ઘરની ખાનગી વાત" કહીને દબાવવાં નહીં. અહીં સલામત રીતે વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ કે યોગ્ય નિષ્ણાતની મદદ લેવી જરૂરી છે.

ગોપનીયતા બચાવતાં પોતાની સુરક્ષા ગુમાવવી ન જોઈએ. અને કોઈ વિશ્વાસ તોડે, તો "મારે બોલવું જ નહોતું" કહી પોતાને દોષ ન આપવો.

તમારી પીડા જણાવવી ભૂલ નહોતી; તેનો દુરુપયોગ કરવો તેની ભૂલ હતી. સ્ત્રીએ "મન ખોલો" કહેતાં પહેલાં આપણે પોતાને પૂછીએ: શું હું એવું સાંભળી શકું છું કે સામેની વ્યક્તિને પોતાની વાત કહીને પસ્તાવો ન થાય? કારણ કે દરેક મનને સલાહકાર નથી જોઈતો. ક્યારેક માત્ર એવી જગ્યા જોઈએ છે, જ્યાં તે "હું ઠીક નથી" કહી શકે અને છતાં તેનું માન અકબંધ રહે.

Instagram@gita.shroff