પ્રિય સન્નારી

કેમ છો? મજામાં ને?

દિવાળીનું વેકેશન પૂરું થવાનું. રજાઓની મજા લઇ લીધી, દેશ-વિદેશ ફરીને આવ્યા, કોઈ વતનમાં દિવાળી ઊજવીને આવ્યું અને હવે બધાં પોત-પોતાનાં કામ પર લાગી ગયા અને હવે શાળાઓમાં પણ વેકેશન પૂરું થતાં જ બધાં રૂટીનમાં ફરી બંધાઈ જશે. બરાબર ને? ચાલો, રૂટીન પણ જરૂરી છે.

મિત્રો, આજે ૨૧મી નવેમ્બરે 'વર્લ્ડ હેલ્લો ડે ' છે. તમને થશે વળી, આમાં શું નવું છે? શું તમને ખબર છે કે 'વર્લ્ડ હેલ્લો ડે' શા માટે ઉજવવામાં આવે છે? આપણને એ વાતનું મહત્ત્વ સમજાવવા કે ઘર્ષણ કે ઝઘડાને વાતચીતથી ઉકેલી શકાય છે, નહિ કે બળજબરીથી. ...મિત્રો, આજે તમને એક સવાલ પૂછવો છે. મિત્રો વચ્ચે કે સંબંધીઓ સાથે કે વળી, તમારા પાર્ટનર સાથે તમારી તકરાર થઇ હોય અને પછી તમને એવું સાંભળવા મળે કે 'અમારી બોલચાલ બંધ છે' કે 'અમારી એકબીજા સાથે વાતચીત થતી નથી'. કદાચ, ઘણી વાર... ઘણી વાર તમને આવું સાંભળવા મળતું હોય છે અથવા તમે પોતે પણ આવું વર્તન ક્યારેક કરતાં હો છો કે ઝઘડો થયા પછી વાત કરવાનું જ બંધ કરી દો. ખરું ને? ક્યારેક નાનો ઝઘડો થયા પછી વાતચીત બંધ થઈ જાય તો તે મૌન વર્ષો સુધી લંબાય છે. ક્યારેક વિચાર કર્યો છે કે આવું શા માટે થતું હશે? જુઓ, બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે મતભેદ થવો એ સ્વાભાવિક છે કારણ કે બન્નેનો પરિસ્થતિને જોવાનો દ્રષ્ટિકોણ અલગ છે, બંનેની વિચારસરણી અલગ હોય છે અને આવાં ઘર્ષણ વખતે બંને પોતપોતાની વાત પર અડીખમ રહે છે, એકબીજાને સમજવા તૈયાર થતાં નથી કે નથી કોઈ થોડું પણ જતું કરવા તૈયાર! આખરે, તે મતભેદ મોટા ઝઘડાનું સ્વરૂપ લે છે પરંતુ ત્યાર બાદ આવે છે મહત્ત્વપૂર્ણ મુદ્દો. મોટે ભાગે આપણે વાતચીત બંધ કરીને





ઘર્ષણને દૂર કરી સંબંધને ટકાવી રાખો

અથવા આક્રમકતા દર્શાવીને સામી વ્યક્તિ પર માનસિક દબાણ લાવવા માંગીએ છીએ કે તે વ્યક્તિ આપણી વાત માની લે અથવા પોતાની હાર સ્વીકારી લે પરંતુ શું આમ કરવું યોગ્ય છે? શું વાતચીત બંધ કરી દેવાથી કે બળજબરી કરવાથી સમસ્યાનો ઉકેલ આવી જાય છે? શું આપણે વાત કરીને સમસ્યાનો ઉકેલ ન લાવી શકીએ? ચોક્કસ, લાવી શકીએ અને કદાચ સકારાત્મક અભિગમ રાખીએ તો તેનું પરિણામ પણ એટલું જ સકારાત્મક આવી શકે. તો પહેલા જોઈએ કે કોઈ પણ તકરાર કે મતભેદનો ઉકેલ દબાણપૂર્વક લાવવાથી તેનાં કયાં પરિણામો આવી શકે છે? અને તે કેટલાં સફળ રહે છે?

તો ધાક-ધમકીથી કે બળજબરીથી સંઘર્ષનો ઉકેલ લાવવાનો પ્રયત્ન કરવાથી સામેની વ્યક્તિ ડીફેન્સીવ મોડમાં જતી રહે છે અને તે વધારે મજબૂત રીતે પ્રતિકાર કરે છે. આને પરિણામે ઘર્ષણ વધે છે. બીજું, ક્યારેક આક્રમક અભિગમ રાખવાથી સામેની વ્યક્તિ તે સમય પૂરતી શાંત થઈ જાય છે અથવા ઝઘડો અટકી જાય છે પરંતુ, લાંબાગાળે તે સંબંધ પર અસર કરે છે કારણ કે તે મુદ્દો તો હજી વણઉકેલાયેલો જ રહ્યો હોય છે. જેનાથી અંદર ને અંદર રોષ જમા થાય છે. ત્રીજું, બળજબરી સંબંધનો પાયો હલાવી દે છે. તેનાથી અસલામતી અને અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. જે કોઈ પણ સંબંધોનો વિકાસ કરવામાં અડચણરૂપ બને છે. તો હવે જોઈએ, સકારાત્મક અભિગમ રાખીને વાતચીત કરવાથી, એકબીજાને સમજવાથી શો ફાયદો થઈ શકે છે? ઘર્ષણ શાંત કરવાની સાચી શરૂઆત એકબીજાને શાંતિથી સાંભળવાથી થાય છે. ફક્ત પોતાની વાત કહેવામાં જ રસ ધરાવવાને બદલે સામેની વ્યક્તિને સાંભળવાથી, તેનો દ્રષ્ટિકોણ સમજવાથી પરસ્પર વિશ્વાસ જન્મે છે જે કોઈ પણ ઝઘડાનો ઉકેલ લાવવા માટે અને સંબંધ મજબૂત કરવા માટે સક્ષમ નીવડે છે. એકબીજાની વાત શાંતિથી સાંભળવાથી તણાવ ઓછો થાય છે, સકારાત્મકતા વધે છે અને શાંતિ પ્રવર્તે છે. એકબીજાના તર્ક સમજવાથી ઝઘડાના મૂળ સુધી પહોંચવામાં સરળતા રહે છે અને તેનો ઉકેલ લાવવો સરળ બની જાય છે. સમજણ તેમ જ પ્રેમપૂર્વક વાતચીત કરવાથી ઝઘડો ગૌણ અને સંબંધ મુખ્ય બની જાય છે. આ કારણસર સામેની વ્યક્તિ પણ ઘર્ષણ ઉકેલવામાં એટલી જ સકારાત્મક બને છે.

બળજબરીથી વાત મનાવવી એક કાયમી ઉકેલ નથી અને વળી, ઘર્ષણ બાદ સંપૂર્ણ વાતચીત બંધ કરી દેવી એ તો ઉકેલ માટેના બધા રસ્તા બંધ કરી દેવા બરાબર છે. જો ઘર્ષણમાંથી બહાર નીકળવું હોય, એક કાયમી ઉકેલ લાવવો હોય તો ખુલ્લા મનથી, પ્રેમથી વાતચીત કરવી એ જ એકમાત્ર ઉકેલ છે. જરૂરી નથી કે તે વ્યક્તિ આપણી વાત માની જ જાય! કદાચ, એવું પણ બને કે આપણને તેનો દ્રષ્ટિકોણ સ્પષ્ટ થાય અને આપણે તેની વાત માની લઈએ અથવા બંને વ્યક્તિ પોત-પોતાના પક્ષે થોડું સમાધાન કરવા તૈયાર થઈ જાય અને તે રીતે ઘર્ષણનો ઉકેલ નીકળી શકે છે. તે માટે આપણે પણ માનસિક રીતે સંપૂર્ણપણે તૈયાર રહેવું જોઈએ. આપણો ઉદેશ્ય ફક્ત આપણી મરજી સામેની વ્યક્તિ પર થોપવાનો કે પોતાની જ વાત મનાવવાનો ન હોવો જોઈએ. આપણો ઉદેશ્ય ઘર્ષણને દૂર કરીને સંબંધને ટકાવી રાખવાનો હોવો જોઈએ.

, આ જીવન તદ્દન અનિશ્ચિત છે. ક્યારે શું થશે તે કોઈ કહી શકતું નથી. આવી પરિસ્થતિમાં આજીવન મનમાં રોષ લઈને જીવવું કે કાયમી અબોલા લેવા કે હંમેશાં પોતાની મરજી બળજબરીથી બીજા પર થોપીને સંબંધમાં કડવાશ લાવવી એ કેટલું યોગ્ય છે? કોઈનું સ્થૂળ આપેલું કે કોઈને સ્થૂળ વસ્તુ આપી દેવાથી તે કંઈ આજીવન ટકતું નથી પરંતુ તેમ કરવાથી સંબંધમાં જે પ્રેમભાવ જન્મે છે તે હંમેશાં ટકી રહે છે માટે જ્યારે પણ ઘર્ષણ થાય ત્યારે મન શાંત કરીને, પ્રેમથી વાતચીત કરી જુઓ. ચોક્કસ, તમને તેના સકારાત્મક પરિણામ દેખાશે.

ચાલો, આવજો. ફરી મળીશું આવતા સપ્તાહે.

'સન્નારી' માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, 'સન્નારી' અંગેનાં કોઇ સૂચનો, 'સન્નારી'ને અનુરૂપ કોઇ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઇ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

- વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો ન્યાય આપી શકાતો નથી.
- તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઇન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.
- તમારી તસવીરની ઇમેજ સાઇઝ ૮'' x ૧૨'' હાઇ રેઝોલ્યુશન ૩૦૦ DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાર્જ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી જોઇએ નહીં.
- તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેકટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક
Email: sannari@gujaratmitra.in

સપ્તાહની તસવીર



'સન્નારી'ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર પ્રિયંકા કૃણાલ મહેતાની છે. એ કન્ટેન્ટ ક્રિએટર છે. પ્રિયંકાને ટ્રાવેલિંગ અને કુકિંગનો શોખ છે.