ફ્રેન્ડ થેરેપીઃ

મિત્રો બન્યાં કાઉન્સેલર



આપણે હંમેશાં કહીએ છીએ, "મિત્ર તો મનની દવા હોય છે " પરંતુ શું સાચે જ આ વાત ખરી છે? શું દોસ્તો સાથે વિતાવેલો સમય આપણી માનસિક અને ભાવનાત્મક તંદુરસ્તીને એટલી પ્રભાવિત કરી શકે છે કે એની અસર થેરેપી જેવી થાય? હા, દુનિયાભરમાં મનોવિશેષજ્ઞ એ વાતને સમર્થન આપે છે કે 'ગુડ ફ્રેન્ડશિપ ઈઝ ગુડ થેરેપી!' આવો જાણીએ કે દોસ્તી કઈ રીતે આપણું મન હળવું કરે છે, તણાવ ઘટાડે છે અને જીવનને સંતુલિત બનાવે છે. શા માટે વ્યક્તિએ તેના જીવનમાં ઓછામાં ઓછો એક ફ્રેન્ડ તો રાખવો જ જોઈએ?

ફ્રેન્ડશિપ પરીક્ષા લે છે તો જિંદગીની કસોટી પાસ પણ કરાવે છે. તમારો સાચો મિત્ર કઈ રીતે તમારી ભાવનાત્મક મદદ કરી સ્ટ્રેસ ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે? આવો જાણીએ...

ફ્રેન્ડ થેરેપી શું છે?

આપણે બધાં ક્યારેક ને ક્યારેક કોઈક ને કોઇક થેરેપી લઈએ જ છીએ. ફ્રેન્ડ થેરેપી કોઈ સ્ટ્રક્ચર્ડ ક્લિનિકલ થેરેપી નથી પરંતુ જીવનની એ અનઔપચારિક, નેચરલ મદદ છે જે આપણે ફ્રેન્ડ્સ પાસે મેળવીએ છીએ. આ એ પ્રક્રિયા છે જ્યાં આપણે ખૂલીને બોલીએ છીએ, ભાવનાઓ શેર કરીએ છીએ, વિચારોનું આદાનપ્રદાન થાય છે અને મિત્ર આપણી વાતો માત્ર સાંભળતાં જ નથી પરંતુ સમજે પણ છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો એને ઈમોશનલ વેંટિંગ અને સોશ્યલ સપોર્ટનું પર્ફેક્ટ કોમ્બિનેશન કહે છે.

ફ્રેન્ડશિપ શા માટે અસરકારક હોય છે?

* મિત્રો સ્ટ્રેસ હોર્મોન ઘટાડે છે
દોસ્તો સાથે સમય વિતાવવાથી શરીરમાં કોર્ટિસોલ (સ્ટ્રેસ હોર્મોન) ઘટે છે. એટલે પરેશાનીઓ વખતે ફ્રેન્ડ્સ સાથે હળવી વાતચીત પણ રાહત આપે છે.
* ફ્રેન્ડ્સ આપણને વેલિડેશન આપે છે
ઘણી વાર ઘરપરિવાર અને કામ વચ્ચે આપણે ખુદને એકલા મહેસૂસ કરીએ છીએ. મિત્ર કહે છે, 'હા, તારી વાત સાચી છે, હું સમજી શકું છું.' આ જ સહાનુભૂતિ અડધી સમસ્યા ઉકેલી નાખે છે.
* ફ્રેન્ડ્સ આપણને આપણી અસલિયત યાદ કરાવે છે
જ્યારે આપણે ખુદ જ માની લઈએ છીએ કે 'હું સારી માતા નથી' કે 'મારાથી નથી થતું, હું જ ખોટી છું' ત્યારે મિત્ર જ કહે છે, 'આવું જરાય નથી.' આ નેરેટિવ શિફ્ટ બહુ હીલિંગ આપે છે.
* ફ્રેન્ડ્સ આપણી સીમાઓ ઓળખે છે
એ બતાવે છે કે ક્યારે આપણે બહુ થાકી ગયાં છીએ, ક્યારે બ્રેકની જરૂર છે, ક્યારે ના કહેવાની જરૂર છે. આ એક પ્રકારનું લાઈફ ચેકિંગ છે - કોઈ પણ જજમેન્ટ વગર અને વગર દબાણે.
* ફ્રેન્ડ્સ આપણને હસાવે છે અને હાસ્ય પણ એક થેરેપી છે
સારું હાસ્ય એન્ડોર્ફિન રિલીઝ કરે છે જે પ્રાકૃતિક દર્દનિવારક અને મૂડ બસ્ટર છે.

ફ્રેન્ડ થેરેપી શા માટે જરૂરી છે?

મોટા ભાગે પ્રોફેશનલ થેરેપિસ્ટ આપણી એજ ગ્રુપના નથી હોતા જ્યારે ફ્રેન્ડ્સ માત્ર આપણી ઉંમરના જ નથી હોતા પરંતુ રહેણીકરણી, કલ્ચર પણ સમાન હોવાથી આપણી સમસ્યાને સારી રીતે સમજે છે અને યોગ્ય સલાહ આપી શકે છે. ખાસ કરીને મહિલાઓ પાસે આશા રાખવામાં આવે છે કે એ ભાવનાત્મક રીતે બધાંને સંભાળે, પરિવાર અને બાળકોની ચિંતા કરે, સંબંધોની દોર બાંધી રાખે. આ ભાવનાત્મક ઓવરલોડ વચ્ચે મિત્રો સાથે વાત કરવી એક પ્રકારનું ભાવનાત્મક રીચાર્જિંગ છે. ખાસ કરીને ફીમેલ ફ્રેન્ડશિપમાં એક ખાસ પ્રકારની સમજ, ઉષ્મા અને સપોર્ટ મળે છે જે બીજે કશે મળતાં નથી.



ફ્રેન્ડ થેરેપીની જરૂર ક્યારે?

* મનમાં મૂંઝવણ હોય પણ કોને કહું તે ખબર પડતી ન હોય.
* દરેક બાબતે ચીડિયાપણું મહેસૂસ થતું હોય.
* પોતાના જ વિચારોમાં વારંવાર ઓવરથિંકિંગ થવા લાગે.
* દિવસભર બધાંનું સાંભળી સાંભળીને પોતાને જ ન સાંભળ્યું કરવું.
* કોઈની સાથે નિખાલસતાથી વાત કર્યાને ઘણા દિવસો થયા હોય.
* કોઈ મને સમજતું જ નથી એવું લાગે.
* ઓફિસ/ઘરની નાની સમસ્યા પણ મોટી લાગવા માંડી હોય.
* ઊંઘ બરાબર ન આવતી હોય અને મન શાંત ન રહેતું હોય.
* મન કહે કે બસ, કોઈ હાલચાલ પૂછી લે. બધું બરાબર છે?

ફ્રેન્ડ થેરેપીની આસાન રીત

* કોફી વેન્ટિંગ સેશન - સપ્તાહમાં એક વાર મનની વાત કહેવા કોઈ એજેન્ડા વગર મળવું.
* ફોન વોક - ટહેલતાં ટહેલતાં ફ્રેન્ડ સાથે ૧૫-૨૦ મિનિટ વાત. શરીર પણ ચાલશે, મન પણ.
* નો જજમેન્ટ ઝોન - મિત્રો સાથે નક્કી કરો કે કોઈની પર મજાક નહીં, ટોકટોક નહીં, સલાહ માંગે ત્યારે જ આપવી.
* શેરિંગ રિચ્યુઅલ્સ - દરરોજ એક હાઈલાઈટ અને લો પોઈન્ટ શેર કરવા. શું સારું લાગ્યું, થયું, શું બગડ્યું.
* ફ્રેન્ડ ડેટ્સ - મહિનામાં એક વાર શોપિંગ, મૂવી, ડિનર, પાર્ક કે કશે પણ બહાર જવું.
* સાયલન્ટ કંપની - ઘણી વાર ફ્રેન્ડ સાથે વધુ બોલ્યા વિના બેસવું પણ હીલિંગ હોય છે.

પરંતુ ધ્યાન રાખો કે ફ્રેન્ડ થેરેપી પ્રોફેશનલ થેરેપીનો વિકલ્પ નથી. જો ચિંતા બહુ વધી ગઈ હોય, નિદ્રા પર અસર થતી હોય, પેનિક અટેક આવવા માંડે કે ડિપ્રેશનનાં લક્ષણ હોય તો માત્ર મિત્ર પર નિર્ભર રહેવું યોગ્ય નથી. એની સાથે પ્રોફેશનલ મદદ લેવી પણ જરૂરી છે.

મિત્રો આપણી મદદ કરી શકે છે પરંતુ નિદાન અને ઉપચાર માત્ર થેરેપિસ્ટ જ કરી શકે છે.

જો તમારો કોઈ દોસ્ત ન હોય તો જર્નલિંગ કરો. તમારી બધી સમસ્યાઓ સ્ટેપ વાઈઝ નોંધો. તમારી મોટા ભાગની સમસ્યાનો ઉકેલ મળી જશે.

ફ્રેન્ડ થેરેપી કયા ફ્રેન્ડ પાસે લેશો?

* એ જે સાંભળે છે, ટોકતા નથી, વાત પૂરી સાંભળે, વચ્ચે જજમેન્ટ ન આપે.
* એ જે તમારી ખુશીમાં સૌથી વધારે ખુશ થાય, સરખામણી નથી કરતાં, હરીફાઈ નથી કરતાં.
* એ જે તમારી સીમાઓનું સમ્માન કરે છે, ક્યારે તમે થાકેલાં છો, ક્યારે સ્પેસ જોઈએ છે એ સમજે છે.
* એ જે તમને પોતાના જેવા જ રહેવા દે છે. મેકઅપ, મૂડ, પર્ફેક્શન, કોઈ વાતમાં દેખાડો નહિ.
* એ જે જરૂરત પડતાં સાચું બોલે છે, હામાં હા નથી મેળવતાં, યોગ્ય સલાહ પણ આપે છે.
* માત્ર દોસ્ત જ નહિ, ભાઈબહેન કે કોઈ સરખી ઉંમરના ફેમિલી મેમ્બર પણ ફ્રેન્ડ થેરેપી આપી શકે છે.
* એ જે પૂર્વગ્રહથી ગ્રસ્ત ન હોય.
* તમે જેની સાથે પર્સનલ પ્રોબ્લેમ શેર કરો છો એ વફાદાર મિત્ર હોય એ ધ્યાન રાખો. ઘણી વાર આપણને ખબર જ ન થતી પડતી અને આપણે પોતાનું જ નુકસાન કરી બેસીએ છીએ.