

આપણે આપણી ઓળખને ગુમાવી દઈએ છીએ?

હવે જાણવું જરૂરી છે કે શા માટે આપણે આપણી ઓળખને ગુમાવી દઈએ છીએ? અને શા માટે આપણે ક્યાંક ખોવાયેલા હોઈએ તેવો અનુભવ કરતાં રહીએ છીએ? શા માટે મોટાભાગનો સમય બીજા વ્યક્તિ અથવા સંજોગોને આધાર બનાવીને આપણે સુખ અને દુઃખનો અનુભવ કરતાં રહીએ છીએ? મહત્વના બે થી ત્રણ પ્રાથમિક માનસિક કારણોને જાણવા ખૂબ જ જરૂરી છે. જેથી કરીને આપના સ્વભાવ વિષે વધુ વિસ્તૃતિથી આપ જાણી શકશો.

૧) બીજાની જરૂરિયાત આપણાથી પહેલાં:

હવે સ્વભાવ વિષે જણાવું તો અહીંયા જરૂરી નથી કે આપ સૌને આનંદમય રાખો. કદાચ આપને આ વાંચ્યા બાદ સ્વાર્થીપણાનો અનુભવ થાય. પરંતુ જ્યાં પ્રેમ છે ત્યાં સ્વાર્થ નથી સમજણ છે અને માટે જ જરૂરી છે કે આપ પોતે આનંદમય અવસ્થાનો અનુભવ કરો. હવે જ્યારે જીવનસાથીની વાત કરવામાં આવે તો આપના જીવનસાથીની વાતચિત, વર્તણૂક, તેની જરૂરિયાત અને તેની ઈચ્છા આપણે સૌથી પહેલી મૂકીએ છીએ. અને પછી ઈચ્છા એવી રાખીએ છીએ કે તે આપને આનંદિત રાખે. શું શક્ય છે? આપ નક્કી કરો કે આપ તેમની ઈચ્છા પ્રમાણે વર્તો છો તો શું આપ આનંદનો અનુભવ કરો છો? જો નથી કરી શકતા તો આપના મનની અવસ્થાની ચર્ચા ખુલ્લા મને કરવી જરૂરી છે. બીજી મહત્વની વાત મારાં જીવનસાથીને કેવું લાગશે એવી ચિંતા કરવા કરતાં પોતાના જીવનસાથી સાથે વાત કરો. વધુ માહિતી મારાં પછીના આવનાર પુસ્તક “લગ્નજીવન કે છૂટાછેડા”માં વધુ વિગતવાર જણાવવાનો મારો પ્રયત્ન છે. બીજી મહત્વની વાત જ્યારે પણ આપણે આપણાંથી પહેલાં બીજાને પ્રાધાન્ય આપીએ છીએ તો આપણું ધ્યાન આપણાંમાંથી હટીને બીજા ઉપર કેન્દ્રિત બને છે. અને ત્યારે આપણી લાગણીઓ અનિયંત્રિત ઘોડાની જેમ દોડતી રહે છે.

આ વૃતાંતનું ઉત્તમ ઉદાહરણ એટલે લવ મેરેજ. ઘણાં બધાં કાઉન્સેલિંગમાં આ વાક્ય સામે આવ્યું છે કે હું” આજ વ્યક્તિ થોડા વર્ષ પહેલાં ગળાડૂબ પ્રેમ કરતી હતી અથવા કરતો હતો પરંતુ હવે એ પ્રેમ બાષ્પીભવન થઈ ગયો.” જીવનની વાસ્તવિકતા કઠોર પણ છે અને સરળ પણ. તમે જેટલી વાતચિત નહીં કરો, સ્પષ્ટતાથી નહીં કરો તેટલી તમારી મૂંઝવણ વધશે અને અંત એટલે માત્ર ઝઘડો.

૨) બેધ્યાન લાગણીઓ અને વિચારો:

હવે જ્યારે આપણે પોતાનું ધ્યાન બીજા ઉપર કેન્દ્રિત કર્યું જ છે તો તમે શું વિચાર કરો છો અથવા અનુભવ કરો છો તેની ઉપરનું ધ્યાન ઓછું જ જાય છે અને તેથી જ આપણે આપણા ધ્યાનને મેળવવા કરતાં બીજી બધી વસ્તુના ભોગ બનીએ છીએ. જેમ કે ટીવી જોવું, સમાચાર સાંભળવા અથવા દારૂ પીવું કે ધુમ્રપાન કરવું. આજ અધૂરી લાગણીઓ આપણને વ્યસની બનાવે છે અને આપ

વધુને વધુ અંદર ઉતરતા જાઓ છો. હવે તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ જાણવું હોય તો આપ કેટલી વખત આપનો મોબાઈલ લઈને ચેક કરો છો? ત્યારે તમે ખરેખર પોતાની અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તે જાણવાની જગ્યાએ તેને ટાળતા રહો છો અને પરિણામ એ આવે છે કે આપણે કોઈ દિવસ પોતે પોતાને જાણવાનો પ્રયત્ન જ નથી કર્યો. અને પછી બને છે એવું કે આપના દરેક લાગણીઓ અને વિચારો માટે આપ બહારની દુનિયાને જવાબદાર ગણો છો.

લગ્નજીવનમાં અને મુખ્યરૂપે આપણાં જીવનસાથી સાથે આ લાગણીઓ માટે માત્ર પાર્ટનર જ જવાબદાર બને છે. પરંતુ જો આપ દરરોજ નોંધ લો છો કે આપ શું વિચારો છો અને શું અનુભવ કરો છો તો આપના જીવનસાથી સાથે વિસ્તારથી ઘણાં બધા પરિબલો વિષેની મહત્વની ચર્ચા કરી શકશો.

૩) સ્વની ભાવના:

આપણે જીવનમાં ઘણાં બધાં ઉતાર-ચડાવ જોતાં રહીએ છીએ. અને જેથી કરીને આપણે આ જીવનની યાત્રામાં પોતાને ઘણી બધી વખત ભૂલી જઈએ છીએ. કારણ આપણું સર્વસ્વ બીજા બને છે. પરંતુ સ્વની ભાવનાનો વિકાસ એટલે પ્રેમ, સમજણ, ક્ષમા અને ઉપકારની ભાવનાઓનો વિકાસ. જ્યારે આપણી આ લાગણીઓનો વિકાસ થાય છે ત્યારે એકબીજાની ફરિયાદ અથવા નારાજગી જેવી ભાવનાઓનો અનુભવ નથી થતો. અને તેથી જ સ્વની ભાવનાનો વિકાસ એટલે પોતાના અસ્તિત્વનો વિકાસ.

સાથે જ્યારે જીવનસાથીની પસંદગીની વાત કરવામાં આવે તો જરૂરી છે કે આપના વિષે શું મંતવ્ય રાખો છો? આપ આપના વિષે શું વિચારધારા ધરાવો છો તે જ પ્રમાણે આપણે સામેથી પ્રતિભાવ મળશે. જેમ કે આપ પોતાના વિષે કોઈ હીન ભાવના (ઇનફીરીયારીટી કોમ્પ્લેક્સ) ધરાવો છો તો સામેની વ્યક્તિથી તમને એ જ પ્રતિભાવ મળશે. આ એવી વાત છે કે આપ આપનું પ્રતિબિંબ અરીસામાં જુવો છો અને આશા રાખો છો કે કોઈ બીજું પ્રતિબિંબ દેખાય. તેથી જ પોતાને વિકસવાની ભાવના એટલે પોતાના વિષેની જિજ્ઞાસા.

૪) બીજાનો મંતવ્ય:

આપના માટે બીજા શું મંતવ્ય રાખે છે તેના આધાર ઉપર પણ આપણો સ્વભાવ નક્કી થતો હોય છે. જેમ કે જ્યારે બાળક હોઈએ છીએ ત્યારે આપની અંદર માત્ર બે પ્રકારના જ ડર હોય છે. એક તો ઊંચા અવાજનો અને બીજો પડી જવાનો. પરંતુ બાકી બધા જ ડર જેમ કે લોકો મારાં માટે શું વિચારે છે અને બોલે છે?, મૃત્યુનો ડર, ગરીબ થવાનો ડર, પોતાના ગમતાં વ્યક્તિને ખોવાનો ડર અને નિષ્ફળ થવાનો ડર. આ બધી જ માનસિકતા આપના ઉછેર ઉપર નિર્ધારિત છે. અને તમને બાળપણમાં આપવામાં આવેલી તાલીમ જ તમારાં વિષેની ઓળખ ઊભી કરે છે. મોટાભાગે બીજા જે તમારી છબી

ઊભી કરે છે તે જ છબી સાથે લગભગ તમારું જીવન વ્યતીત થાય છે. પરંતુ જો આપ થોડુંક ડાહપણભર્યું પગલું ભરો છો તો આપ આપને ચોક્કસથી જ જાણી શકશો.