

## લઝ્ઝવનમાં સમાયોજીત થવા માટેના કેટલાક સૂચનો

ડો. સમ્યક મકવાણા,  
મદદનીશ પ્રાધ્યાપક, મનોવિજ્ઞાન,  
આર.આર. લાલન કોલેજ, ભુજ

૧. લઝ્ઝવનની નાની મોટી સમસ્યાઓને સ્વીકારી લો અને તેને ભૂલી જાઓ. : વિશ્વના દરેક કુટુંબોમાં નાની મોટી સમસ્યાઓ હોય છે. ઘણીવાર પતિ પત્ની વચ્ચે નાના નાના ઝઘડાઓ થતા હોય છે. અને આ ઝઘડાઓ મોટું સ્વરૂપ ધારણ ન કરે તેની જવાબદારી બંનેની છે. ઘણીવાર જો પરિપક્વતા ન હોય તો તેની અસર રોજબરોજની રહેણીકરણી પર થતી હોય છે. જેમકે પતિ કે પત્ની રિસાઈ જાય ઝઘડાને લીધે. જમે નહી, એકબીજાને બોલાવે નહી થોડા દિવસ. આ બધું થવાનું કારણ અહમ ભાવ તો છે જ. પણ સાથે સાથે અપરિપક્વતા છે. પરિપક્વ વ્યક્તિઓ નાના નાના ઝઘડાઓમાં રિસાઈ જતા નથી. ઝઘડાની અસર ત્યાં સુધી રહેશે જ્યાં સુધી પતિ પત્નીની ઈચ્છા હશે, ઝઘડો કરવાની. તેથી પતિ પત્ની બંને એ સમજદાર બની ઝઘડાને તરત જ પૂરો કરવો જોઈએ. અને બીજી કોઈ સારી વાતો દ્વારા એ વાતાવરણ બદલવું જોઈએ. એકબીજાને સોરી કહીને ત્યાજ ઝઘડો પૂરો કરો. મગજને ઠંડુ કરવા પાણી આપો, કોલ્ડડ્રીંક કે આઈસક્રીમ આપો. પાસે બેસો કંઈક ને કંઈક પોસિટીવ બતાવો તમારા જીવન સાથીને. અને એ દ્વારા પોસિટીવિટી તરફ તેનું મન લઈ જાઓ. (Divert mind into positivity). જેમકે બહાર શોપીંગમાં જવાનો પ્રોગ્રામ યાદ કરવો, કે મોબાઈલમાં કોઈ સારો આનંદ અને હસવું આવે તો વિડીઓ કે જોક દેખાડો અને હસો બંને. નાની નાની સમસ્યાઓમાં પતિની ફરિયાદો મોટાભાગે ધરનું ધ્યાન રાખવા એટલે કે ધરને વ્યવસ્થિત રાખવું કે ધરના કોઈ કામ બાબતે હોય છે જ્યારે પત્નીની ફરિયાદોમાં પતિ પોતાની પાસે વધારે પડતી અપેક્ષાઓ રાખે છે ધરકામ બાબતે તે મુખ્ય હોય છે. સમસ્યાઓ તરફ બંનેનું મન ન રાખો પરંતુ સમસ્યાને તરત જ ઝડપથી દુર કરવા પ્રત્યે મન રાખો.

૨. કોઈના પણ કુટુંબ સાથે તમારા કુટુંબની તુલના કદી ન કરો. : દરેક કુટુંબની રહેણીકરણી, આચારવિચાર અને સમસ્યાઓનું સ્વરૂપ જુદું જુદું હોય છે. સમસ્યા એક જ પ્રકારની હોઈ શકે ઘણા કુટુંબોમાં પણ તેનું કારણ અને તેનો ઉકેલ કડી એક સરખો ન હોઈ શકે. તમારો પતિ જેવો છે તેવો બીજા કોઈનો પતિ નથી અને તમારી પત્ની જેવી છે તેવી પત્ની પણ બીજા કોઈની નથી એટલે કે દુનિયામાં દરેક વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ અલગ અલગ છે. દુનિયામાં કોઈ કુટુંબ એવું નથી કે જ્યાં સમાયોજનના પ્રશ્નો ન હોય. ઘણા કુટુંબો પોતાના કુટુંબની સમસ્યાઓ છુપાવતા હોય તેથી બાહ્ય રીતે તમને લાગે કે તેઓના કુટુંબમાં કોઈ સમસ્યા નથી.

સુખી થવા માટે તમે તમારા કુટુંબને જેવું છે તેવું સ્વીકારો અને તેમાજ કઈ રીતે સુખી રહી શકાય તે માટેના વિધાયક રસ્તાઓ વિચારો. બીજાના કુટુંબોનું અનુકરણ કરીને કે બહારના કોઈની સલાહ લઈને કદી તમારું કુટુંબ સુખી ન થઈ શકે. તે માટે તમારે પોતે તમારા જ કુટુંબનું સ્વરૂપ તેની રહેણીકરણી, આચાર વિચાર, ધોરણો (NOMRS), સમસ્યાઓનું નિરિક્ષણ કરવું જોઈએ. આ નિરિક્ષણ અન્ય કોઈ કુટુંબની સરખામણી વિનાનું, પક્ષપાત અને પૂર્વગ્રહ વિનાનું હોવું જોઈએ. પેલી એ છુટાછેડા લીધા, હું પણ લઉં. પેલીએ કોર્ટમાં કેસ કર્યો તો હું પણ કરું, પેલાએ એની પત્નીને મારી તો હું પણ મારું. આ નેગેટીવીટી છે, સમજણનો અભાવ તેમજ અપરિપક્વતા આ વિચારમાં દેખાય છે. આ પ્રકારના વિચારો ખુબ જ નુકશાન કારક છે કૌટુંબિક સમાયોજન માટે. આવા વિચારો પણ ન કરો અન્યને જોઈને અને આવું તો કદી ન કરો અન્યને જોઈને.

૩. એકબીજાને સમય આપો દિવસમાં ઓછામાં ઓછો એક કલાક: મોટાભાગે લગ્નબાદ પતિ પત્ની એકબીજાને સમય આપી શકતા નથી. આજના જમાનામાં બંને નોકરી કરતા હોઈ બંનેએ ઘરની બહાર રહેવું પડે છે. ઉપરાંત એવું બને કે જે સ્ત્રી નોકરી કરતી નથી તે ઘરકામમાં વધુ વ્યસ્ત રહે છે. અને સૌથી મહત્વનું કારણ છે મોબાઈલ. ફ્રી સમયમાં પતિ પત્ની એકબીજાની બાજુમાં હોવા છતાં મોબાઈલમાં જ વ્યસ્ત હોય છે. સોશયલ મીડિયાના મિત્રો સાથે સંપર્કમાં હોય છે પણ રીયલ સંબંધોના સંપર્કમાં નથી હોતા. તેથી મોબાઈલ ને બાજુમાં રાખી એકબીજાને સમય આપો.

૪. નેગેટીવ લોકો સાથે સંપર્ક તોડો: પતિ અને પત્ની બંને પતિમાં અને પત્નીમાં રહેલા સારા ગુણો કે સારી વાતો જોવા પ્રયત્ન કરો. પતિમાં પત્ની વિધાયક જુએ. પત્નીમાં પતિ વિધાયક જુએ. દોષો ન જુઓ ગુણો જુઓ. અને ગુણો જ અન્યને શેર કરો. તેમજ બીજા પણ ગુણો જ શેર કરે તેવી અપેક્ષા રાખો. જો કોઈના દોષની વાતો સામેવાળા શરૂ કરે કે જે કુટુંબને અસર કરે તેમ હોય તો તે વાતને ટાળો, તેણે વળાંક આપી હકારાત્મક વાતોમાં વાર્તાલાપ લઈ જાઓ. કોઈ કોઈનો દોષ કહે તો કે, હા હોઈ શકે, પરંતુ મને તેમનામાં આ આ વાતો તો બહુ સારી લાગે છે. ખરેખર તેઓ ખુબ સારા છે. દરેક માણસમાં કૈક સાડું અને કૈક ખરાબ હોય છે. આપણે સાડું જોઈએ તો કેમ રહેશે?? આવું પણ કહી શકો જો વધુ નિકટનો સંબંધ વાત કરનાર સાથે હોય તો. પોતાના સાસરીના સભ્યો વિષે પોસિટીવ વિચારવાવાળા અને બોલવાવાળા કેટલા છે? સમજો કે એક સ્ત્રી બીજી સ્ત્રી સાથે વાત કરે છે તો નિરીક્ષણ કરો કે પોસિટીવ પોતાના ફેમીલી એટલે કે પોતાના સાસુ સસરા વિષે કેટલું બોલે છે અને નેગેટીવ કેટલું બોલે છે. આજ વાત પુરુષને પણ લાગુ પડે છે. દા.ત. એક સ્ત્રી બીજી સ્ત્રીને કહે છે કે મારી સાસુ આવી છે. તેવી છે. હકીકતમાં તેની સાસુ એક જ કમાતી ઘરમાં, તેણે આખા કુટુંબની જવાબદારી સફળતા પૂર્વક નિભાવી, તેનો પતિ તેને મારતો તેમ છતાં બાળકોના ભવિષ્યને લઈને છુટાછેડા ન લીધા, જમીન લીધી, ઘર બનાવ્યું, અને બાળકોને પરણાવ્યા, તેના છોકરાને નોકરી અપાવી ઓળખાણ કરી. આ બધી વિધાયક વાતો તેની પુત્રવધુના ધ્યાનમાં ન આવી. ઘણીબધી પોસિટીવ વાતો વડીલોમાં હોય છે તેને જાણો અને જાણવાનો પ્રયત્ન કરો તો વડીલોનું રીસ્પેક્ટ ઓટોમેટીક જળવાશે. પણ જો ઓછી બુદ્ધિવાળી સ્ત્રી હશે તો નેગેટીવવાતો મગજમાં ઘુસાડશે અને તેના લીધે આ નેગેટીવિટી ક્યારેક પોતાના ઘરમાં પણ સમાયોજનના પ્રશ્નો ઉભા

કરશે. બન્ને પક્ષે એટલે કે પુરુષ અને સ્ત્રી બંનેને આ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે કોઈ તેઓના કુટુંબ વિષે પણ કઈ નેગેટીવ બોલે તો તેમને પોસીટીવ વાતો તરફ વાળવા કે તમારી પત્નીમાં આ વાતો બહુ સારી છે, કે તમારા પતિમાં આ આ વાતો બહુ સારી છે કે તમારા સાસુ સસરા કે કોઈપણ સગાઓમાં આ આ વાતો બહુ સારી છે. આ રીતે સારી વાતો કરતા થાઓ અને ખરાબ વાતો કરતા બંધ થાઓ. તો જ કુટુંબ સુખી થશે.

૫. ટીવી સીરીયલો અને મુવિસમાંથી મનોરંજન સિવાય કઈ ન લો. : ટીવી સીરીયલો અને મુવિસમાં ૧% પણ કઈ લેવા જેવું કે શીખવા જેવું હોતું નથી. ઘણીવાર સ્ત્રીઓ સીરીયલો માંથી અને પુરુષો મુવીસમાંથી અનુકરણ કરે છે અને એ પ્રમાણે પોતે જીવવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને એના પરિણામે લગ્નજીવનમાં સમસ્યાઓ ઉદભવે છે. મોટાભાગે તો સીરીયલો જોવાની બંધ કરો. ટીવી સીરીયલો અને મુવીઝમાં આવતી દુનિયા કાલ્પનિક હોય છે. આવી કાલ્પનિક દુનિયાનું અનુકરણ ન કરો. વાસ્તવિક દુનિયામાં તેનાથી ઘણાબધા પ્રશ્નો ઉભા થઈ શકે. મુવીમાં સિગારેટ પીવાની એક્સિટિંગ કરનાર વાસ્તવિક દુનિયામાં સ્મોકિંગ કરતા હોતા નથી એવું બની શકે, મુવીમાં ખુબ મોટા બંગલામાં રહેનાર અને કીમતી ઘરેણા પહેરી અને મોટી મોટી વાતો કરનાર એક્ટર કે એક્ટ્રેસ વાસ્તવિક જીવનમાં હોઈ શકે કે નાના એવા ઘરમાં રહેતા હોય.

૬. તમે પોતાની એકબીજાની ઈચ્છા પ્રમાણે જીવન જીવો. : ઘણીવાર આજુબાજુના ઘર કે કુટુંબની રહેણીકરણી અને તેમના જીવનઘોરણને જોઈ પતિ કે પત્ની તેનું અનુકરણ કરવા પ્રયત્ન કરતો હોય છે. તેઓએ ફ્લેટ લીધો, તેઓએ ખેતર લીધું, તેઓએ ગાડી લીધી વગેરે ઘણું બધું. પણ હકીકતમાં જીવનમાં સુખી રહેવા માટે આ બધાની ખરેખર જરૂર છે ખરી? એ સૌ પ્રથમ સ્વીકારો. તમે બધું લો પણ એ લેવાનું કોઈની તુલનાને લઈને ન હોવું જોઈએ. મોટા ભાગે અન્યની તુલનાને લઈને જ લગ્નજીવનની મોટી સમસ્યાઓ ઉદભવે છે અને છેક છુટાછેડા સુધી આ સમસ્યા પહોંચી જાય છે. મોટાભાગે સ્ત્રી દ્વારા આ પ્રકારની દેખાદેખી થતી હોય છે. પુરુષો દ્વારા પણ થાય પણ એનું પ્રમાણ ઓછું છે. મારા પિતાના ઘેર આમ છે, મારી બહેનપણીના ઘરે આ છે, પેલા પડોસમાં આવું છે. આપણે કેમ નહીં? હકીકતમાં આ વિચાર જ ખોટો છે. તમારે ત્યાં એટલે નહીં કારણ કે એ તમારું ઘર છે, એનું મહત્વ, એની સુગંધ, તેની ગરિમા અલગ છે. શા માટે અન્ય સાથે, અન્યની સુવિધાઓ સાથે કમ્પેરિશન કરવાની? તેથી તમે પોતે પોતાના ઘરની પરિસ્થિતિને સ્વીકારી લઈને તેમજ તમે આનંદ માણો.

૭. ભવિષ્ય તરફ હકારાત્મક રહો : સમજો કે ઘરની આર્થિક પરિસ્થિતિ સારી ન હોય તો પણ હકારાત્મકતા કેળવો કે ઘરની પરિસ્થિતિ ખુબ જ સારી થશે આવનારા વર્ષોમાં. દુનિયામાં કોઈપણ ફેમીલી એવું નથી કે જેની આર્થિક સ્થિતિ એકદમ સારી થઈ હોય. તાતાનું કુટુંબ હાલ સુખી છે પણ તાતાએ કરેલી મહેનત એ માટેનું કારણ છે. મારી પાસે એવા એકે દાખલા(Examples) નથી કે જે પ્રમાણિક રહ્યા હોય અને મહેનત કરી હોય અને સુખી ન થયા હોત. પ્રમાણિક રહો , મહેનત કરો તો ભવિષ્યમાં ચોક્કસ કુટુંબ સુખી થશે જ. ઘણીવાર આર્થિકપરિસ્થિતિને લઈને પણ લગ્નજીવનની સમસ્યાઓ ઉદભવતી હોય છે. એટલે પરિપક્વતા અને હકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ ખુબ જ જરૂરી છે.

૮. પિકનિક અને પ્રવાસ, બહારનું જમવાનું, શોપિંગ વગેરે કરો : મોટાભાગના નોકરી અને ધંધાદારી વ્યક્તિઓ આ બાબતે નીરસ હોય છે. અથવા તો તેઓને સમય હોતો નથી. તમારા ફ્રેમીલી સાથે કોઈ સરસ મજાની જગ્યાએ પીકનીકમાં જાઓ, વર્ષમાં એકવાર પ્રવાસમાં જાઓ, ડીનર, નાસ્તો વગેરે માટે ક્યારેક બહાર જાઓ. પત્નીને મોટેભાગે શોપિંગ ગમે તો તે માટે તેણે લઈ જાઓ શોપિંગમાં.

૯. બર્થડે સેલીબ્રેટ કરો, ગીફ્ટ આપો : એકબીજાનો જન્મદિવસ વિશ કરો અને ઉજવો. ગીફ્ટ આપો. ગીફ્ટનો મતલબ એવો નથી એક મોંઘી જ હોય. એક નાનું ગુલાબનું ફૂલ પણ ગીફ્ટ બની શેક. ગીફ્ટમાં સામેવાળાની લાગણી મહત્વની હોય છે, કીમત નહિ. કોઈપણ ગીફ્ટ ક્યારેય સસ્તી હોતી નથી તે હમેશા અમુલ્ય હોય છે. તેથી તેનું મહત્વ સમજો. ઘણીવાર ગીફ્ટ બાબતે ઝઘડો થાય જો પરિપક્વતા ન હોય તો. મોટાભાગે સ્ત્રીઓમાં આવું વધુ બને. એક સ્ત્રી બીજાને કહે મને ગીફ્ટમાં મારા હસબંડ કે, મારી નણદ કે મારા સાસુ,સસરા એ આ આપ્યું તને શું આપ્યું? હવે જે આપ્યું હોય તે કારણ કે દરેક ગીફ્ટ મહત્વની છે. માત્ર જાણવા પ્રશ્ન કરો કે તને ગીફ્ટમાં શું આપ્યું? પણ તમરી ગીફ્ટની કમ્પેરિશન ક્યારે પણ અન્યની ગીફ્ટ સાથે ન કરો. કારણકે તમારી ગીફ્ટ અમુલ્ય છે. નેગેટીવ લોકો નેગેટીવ વિચાર કરી શકે છે ગીફ્ટ બાબતે, પણ એનો કોઈ જ ફાયદો નથી. તેથી ગિફ્ટનું મહત્વ સમજો. અને દરેકને સમજાવો. ગીફ્ટ કંઈપણ હોય ભાવ આનંદનો જ ઉદભવવો જોઈએ મનમાં. એટલે કોઈપણ પ્રકારની ગીફ્ટ કોઈપણ વ્યક્તિ પાસેથી મળે કે ખુશ થાઓ અને ખુશ થઈને thank you કહો તેઓને. બર્થ ડે ઉજવો. તે માટે પ્લાન કરો. ડીનર મોટાભાગે બહાર રાખો આ દિવસે. ફોટોગ્રાફ્સ લો. એન્જોય બર્થ ડે.

૧૦. પોતે એકબીજાને અને ઘરના વાતાવરણને કઈ રીતે સુખી અને આનંદમાં રાખી શકશો માત્રને માત્ર તે જ વિચારો હમેશા. : હું ઘરના વાતાવરણને કઈ રીતે આનંદમાં રાખી શકું? એ માટે હું શું ફાળો આપી શકું વધુ ને વધુ? કારણ કે ઘરનું વાતાવરણ જેટલું આનંદમાં રહેશે તેટલા તમે પોતે આનંદમાં રહેશો.

૧૧. સામાજિક પરિવર્તનો સ્વીકારો. : નવી ફેશનો, નવા વિચારો, નવી ટેકનોલોજીના સાધનો , નવી જીવનશૈલી વગેરે સ્વીકારો. ઘણીવાર જૂનવાણી લોકો આ સ્વીકારી શકતા નથી અને તેના લીધે પણ પ્રશ્નો ઉદભવે છે લગ્નજીવનમાં.

૧૨. અધ્યાત્મિકતાને જીવનમાં સ્થાન આપો: તમે જે પણ ઈશ્વર, અલ્લાહ, મહાવીર,જીસસ કે બુદ્ધ માં માનતા તે માટે પણ સમય કાઢો. પ્રાર્થના, યોગા, ધ્યાન, મેડીટેશન વગેરેમાં રહેલી પોસિટીવિટી આપના અનકોન્સિયસ માઈન્ડ ઉપર અસર કરે છે. અને આ પોસિટીવિટીનું રીફ્લેક્શન આપના જીવન વ્યવહારમાં અનકોન્સિયસલિ થાય છે. જેથી લગ્નજીવનમાં જ્યારે સમસ્યા ઉદભવે ત્યારે માણસ નેગેટીવ ન વિચારતા પોસિટીવ વિચારે છે અને સમસ્યા દુર કરવા પોસિટીવ પ્રયત્ન કરે છે. માટે આધ્યાત્મિકતાને પોતાના જીવનમાં સ્થાન આપો.