

ભાવનાત્મક લગાવનું ગણિત અને ધ ઇમ્પ્રિન્ટ થિયરી



મનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અયોગ્ય હોવા છતાં પણ કોઈ એક સંબંધમાંથી આપણે નીકળી કેમ નથી શકતા? સામેવાળી વ્યક્તિ આપણા માટે અયોગ્ય છે, એ જાણવા છતાં પણ શું કામ આપણે વારંવાર એના તરફ આકર્ષાયા કરીએ છીએ? શું કામ એવું બને છે કે કોઈ રિલેશનશિપમાં વારંવાર પીડા, તકલીફ કે નિરાશા મળવા છતાં પણ એ સંબંધ આપણાથી છૂટતો નથી? સામેવાળી વ્યક્તિ ‘ઇમ્બોશનલી અન-અવેલેબલ’ છે, અથવા તો આપણું ભાવનાત્મક શોષણ થઈ રહ્યું છે એ હકીકત જાણતા હોવા છતાં પણ શું કામ આપણે સંબંધોની પીડાને સ્વીકારી લઈએ છીએ? એનો જવાબ ‘ધ ઇમ્પ્રિન્ટ થિયરી’માં રહેલો છે.

બૉયફ્રેન્ડ હોય કે ગર્લફ્રેન્ડ, પતિ હોય કે પત્ની, મિત્ર હોય કે સ્વજન, આપણા જીવનમાં પ્રવેશનારી દરેક વ્યક્તિની પેટર્ન લગભગ એકસરખી હોય છે. આ જ કારણ છે કે ઘણી વાર ‘મલ્ટિપલ અફેર્સ’ કે બ્રેક-અપ્સ પછી પણ આપણને એવી વ્યક્તિ નથી મળતી, જેની સાથે આપણે ખુશ રહી શકીએ. ખૂબ બધા મિત્રો સાથે જોડાયેલી વ્યક્તિ પણ નાખુશ, અસંતુષ્ટ કે બેચેન હોય છે, તો ક્યારેક એક જ સ્ટેબલ સંબંધ જીવનને સાર્થક બનાવી દે છે. આ ભાવનાત્મક લગાવનું ગણિત શું છે?

ઑસ્ટ્રિયન જીવ-વૈજ્ઞાનિક અને પ્રાણીશાસ્ત્રી કોનરેડ લોરેન્ઝના મત પ્રમાણે આપણા જીવનમાં પ્રવેશનારી વ્યક્તિઓનાં મૂળ આપણા બાળપણમાં રહેલાં છે. પ્રાણીઓની ‘અટેચમેન્ટ સ્ટાઇલ’ પર ગહન અભ્યાસ કરનારા લોરેન્ઝ કહે છે કે પ્રાણીના બચ્ચાની સતત આસપાસ રહેનારા કોઈ પણ મોટા કદના પ્રાણી સાથે

તેને લગાવ થઈ જાય છે. આ વાત સાબિત કરવા માટે તેમણે એક ઐતિહાસિક પ્રયોગ કર્યો.

એક વાર તેમણે હંસના માળામાંથી કેટલાંક ઈંડાં ચોરી લીધાં. થોડાં ઈંડાં હંસ (એટલે કે એમની મમ્મી) પાસે રહેવા દીધાં અને બાકીનાં ઈંડાં ઇન્ક્યુબેટરમાં મૂકી દીધાં. હંસ પાસે રહેલાં ઈંડાંમાંથી જે બચ્યાં નીકળ્યાં, એ બચ્યાંની સતત આસપાસ રહેનારું મોટા કદનું 'Moving object' તેમની મમ્મી હતી. ઇન્ક્યુબેટરમાં રાખેલાં ઈંડાંમાંથી જન્મેલાં બચ્યાંને લોરેન્ઝે પોતાની પાસે રાખ્યાં. લોરેન્ઝે એ વાતની કાળજી લીધી કે બચ્યાંના જીવનમાં પ્રવેશનાર સૌથી પહેલું મોટા કદનું પ્રાણી તેઓ પોતે જ હોય.

આ પ્રયોગનાં પરિણામો ચોંકાવનારાં હતાં. પહેલા ગ્રુપનાં બચ્યાં હંસને જ પોતાની મમ્મી માનતાં, જ્યારે બીજા ગ્રુપમાં રહેલાં બચ્યાં લોરેન્ઝને પોતાની મમ્મી ગણવા લાગ્યાં. હંસ પાસે જવાને બદલે, એ બચ્યાં લોરેન્ઝની આસપાસ ફરતાં. લોરેન્ઝ જે ખવડાવે, એ જ ખાતાં. આ પરિણામોની ખાતરી કરવા માટે લોરેન્ઝે એક વાર આ બંને ગ્રુપનાં બચ્યાંને એક મોટા બોક્સમાં પૂરી, અંદરોઅંદર મિક્સ થવા દીધાં. થોડા સમય પછી જ્યારે તેમણે બોક્સ ખોલ્યું, તો તેમના આશ્ચર્ય વચ્ચે બંને ગ્રુપનાં બચ્યાં પોતપોતાની 'મમ્મી' પાસે ચાલ્યાં ગયાં. અડધાં હંસ પાસે, અડધાં લોરેન્ઝ પાસે.

લોરેન્ઝના આ લેન્ડમાર્ક પ્રયોગ પરથી મનુષ્યોમાં જોવા મળતી 'અટેચમેન્ટ સ્ટાઇલ'ની ચાવી મળી આવી અને જન્મ થયો 'ધ ઇમ્પ્રિન્ટ થિયરી'નો. મનુષ્યો અને ખાસ કરીને બાળકો માટે કડવી વાસ્તવિકતા એ છે કે આસપાસ રહેનારી વ્યક્તિ ગમે તેટલી અયોગ્ય હોય, બાળક તેની સાથે ઇમોશનલી અટેચ થશે જ! એટલે કે એ બાળક સાથે મારપીટ કરે, એને ગાળો આપે કે તેની સાથે દુર્વ્યવહાર કરે તો પણ, એ વ્યક્તિ પ્રત્યેનો બાળકનો લગાવ ઓછો નહીં થાય. કોઈ બાળકની સતત નિંદા કરવામાં આવે કે તેની સાથે દુર્વ્યવહાર કરવામાં આવે, તો એ બાળક એના વાલી કે પેરન્ટને પ્રેમ કરવાનું બંધ નથી કરતું. એ જાતને પ્રેમ કરવાનું બંધ કરી દે છે. એ પોતાને આવા જ પ્રકારના ગેરવર્તન કે દુર્વ્યવહાર માટે લાયક સમજવા લાગે છે. બાળપણથી એના મનમાં 'ઇમ્પ્રિન્ટ' થયેલા આ ઇમોશનલ એબ્યુઝ, એને સૌથી વધારે એની યુવાવસ્થા દરમિયાન નડે છે.

આપણા સબ-કોન્શિયસ માઈન્ડમાં રહેલી આ 'ઈમ્પ્રિન્ટ પેટર્ન'ને કારણે, આપણે યુવાવસ્થા દરમિયાન જે-તે યોગ્ય કે અયોગ્ય વ્યક્તિ તરફ આકર્ષાઈએ છીએ. પ્રેમના નામે છેતરાતા રહેવાનું, ભાવનાત્મક શોષણના ભોગ બનવાનું અને એક પછી એક અનેક રિલેશનશિપ્સમાં નિષ્ફળ જતા રહેવાનું મુખ્ય કારણ આ 'ઈમોશનલ ઈમ્પ્રિન્ટ' છે, જેની છાપ આપણા બાળમાનસમાં કોતરાયેલી છે.

જો આપણા ઉછેર દરમિયાન આપણી સાથે દુર્વ્યવહાર કે ગેરવર્તન થયું છે, તો એવી પૂરી શક્યતા છે કે આપણે એવી જ વ્યક્તિઓ તરફ આકર્ષણ અનુભવીશું જે આપણી સાથે દુર્વ્યવહાર કરશે. એ વ્યક્તિ આપણને વારંવાર દુઃખ આપતી હોવા છતાં પણ ફક્ત આપણી ખોટી અટૅચમેન્ટ પેટર્નને કારણે, આપણે તેમની સાથે ભાવનાત્મક રીતે જોડાયેલા રહીશું અને ઈમોશનલ અત્યાચારનો ભોગ બનતા રહીશું. આનો એકમાત્ર ઉપાય છે, આપણી 'અટૅચમેન્ટ સ્ટાઇલ' વિશે જાગૃત થવું.

બાળપણ કે ભૂતકાળમાં આપણી પાસે વિકલ્પ નહોતો. અત્યારે છે. ક્યારેક ઘટી ગયેલી 'સેલ્ફ-વર્થ'ને કારણે પણ આપણે ઍબ્યુઝિવ રિલેશનશિપમાંથી નીકળી નથી શકતા. ધીમે ધીમે આપણે એવું દૃઢતાથી માનવા લાગીએ છીએ કે આપણે આ જ ડિઝર્વ કરીએ છીએ. એ પ્રેમી હોય કે લાઇફ પાર્ટનર, મિત્ર હોય કે વોટેવર, સાથીની પસંદગીનો ઘણો ખરો આધાર આપણી 'સેલ્ફ-વર્થ' પર રહેલો છે. પ્રેમના અભાવમાં વીતેલું બાળપણ કે ભૂતકાળમાં નિષ્ફળ રહેલા સંબંધો આપણી લાયકાત નક્કી નથી કરતા.



ક્લોઝર માટે વલખાં મારતું મન

છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી મારી સાથે કામ કરતા મારા એક પ્રામાણિક, મહેનતુ અને નિષ્ઠાવાન ડોસ્પિટલ સ્ટાફે અચાનક નોકરી છોડી દીધી. કોઈ પણ જાતની આગોતરી નોટિસ કે હિન્ટ આપ્યા વગર એક સાંજે ઓચિંતો તેનો મેસેજ આવ્યો કે ‘કાલથી હું કામ પર નહીં આવું.’ ડોસ્પિટલ છોડવાનું કારણ જાણવા માટે મેં બેથી ત્રણ વાર તેને ફોન કર્યો, પણ તેણે રિસીવ ન કર્યો. એ પછી ક્યારેય એનો ફોન આવ્યો નથી.

થોડું પરિચિત લાગે છેને? આપણા દરેક સાથે આવું થતું હોય છે. તમારા સૌથી પ્રિય મિત્ર કે સ્નેહીએ અચાનક વાત કરવાનું બંધ કરી દીધું, સાવ નજીવી વાતમાં બોસ ગુસ્સે થઈ ગયા અને કહી દીધું ‘યુ આર ફાયર્ડ’. ઘર કે ઓફિસમાં કામ કરતા કોઈ જૂના કર્મચારીએ અચાનક આવવાનું બંધ કરી દીધું, બોયફ્રેન્ડ કે ગર્લફ્રેન્ડે મેસેજ કરીને તમને કહી દીધું કે ‘ઇટ્સ ઓવર’ અને પછી તમને બ્લોક કરી દીધા. બંને પક્ષની સમજૂતી, સ્વીકાર કે તૈયારી વગર અચાનક છૂટા પડવાની દુર્ઘટના, કોઈ એક માટે વધારે વસમી હોય છે.

અકારણ, ઓચિંતો કે અણધાર્યો તિરસ્કાર આપણા દરેકના મનને કારમો આઘાત પહોંચાડે છે. ઝરણાના શાંત અને નિર્મળ જળની માફક અત્યાર સુધી ખળખળ વહેતો સંબંધ અચાનક ‘ક્યાં’ અને ‘શું કામ’ ફંટાઈ ગયો? એ જાણવા માટે આપણું મન બેબાકળું બની જાય છે. ‘મારો વાંક શું હતો?’ અથવા ‘એક વાર વાત કરીને સમાધાન લાવીએ’ જેવા સંદેશા પણ એમના સુધી ન પહોંચાડી શકીએ, ત્યારે એક વણઉકલ્યો કોયડો આપણા મનને પજવતો રહે છે.

એ વ્યાવસાયિક હોય કે વ્યક્તિગત, કોઈ પણ સંબંધના અકાળે થયેલા અવસાનનું કારણ જાણવાની મથામણ એટલે ‘ક્લોઝર’. સ્વર્ગસ્થ થયેલા દરેક સ્નેહનું ‘કોઝ ઓફ ડેથ’ જાણવું આપણા માટે ફરજિયાત બની જાય છે. આ જ આપણો સ્વભાવ છે. આપણી તાસીર છે. જેની ‘ક્લાઈમેક્સ’ સારી ન હોય, એવાં મૂવીઝ પણ આપણને નથી ગમતાં. ચાલવાનું શીખવાડતી વખતે અચાનક હાથ છોડી દઈએ, તો એક વાર બાળક પણ પ્રશ્નાર્થભર્યા ચહેરા સાથે આપણી સામે જુએ છે.

અનિશ્ચિતતાઓથી ભરેલા આ જગતમાં આપણું મન એક નિશ્ચિત અને સલામત મુકામ ઝંખે છે. અને એક વાર મળ્યા પછી જ્યારે એ અચાનક છીનવાઈ જાય, ત્યારે આપણે બેચેન અને ઉદાસ બની જઈએ છીએ. ગમતી પ્રવૃત્તિનો અંત આવ્યો એ કરતાં, એ અંત આણધાર્યો આવ્યો એ વધારે આઘાતજનક હોય છે. સમાધાનની શક્યતા વગર અંતનો સ્વીકાર મેળવવાની કોશિશ એટલે ક્લોઝર.

ભાગ્યે જ એવું બનતું હોય છે કે કોઈ પણ જાતની ફરિયાદ કે કડવાશ વગર, છેલ્લી કોફી શેર કરીને બે જણ સ્વીકાર સાથે છૂટાં પડે છે. બાકી મોટા ભાગના કિસ્સામાં કોઈ એક પાર્ટનર ક્લોઝર મેળવવા મથ્યા કરે છે. ચુકાદો સંભળાવીને એક વ્યક્તિ ગાયબ થઈ જાય છે અને માફીપત્ર લઈને ફરતી બીજી વ્યક્તિ સજાનું કારણ શોધ્યા કરે છે. તો પ્રશ્ન એ છે કે મિત્રતાના અંતનો સ્વીકાર કઈ રીતે કરવો?

આનો જવાબ મને જુલિયા ફિલિપ્સની નવલકથા ‘Disappearing earth’ના એક કેરેક્ટર પાસેથી મળ્યો. નવલકથાના એક પ્રકરણમાં નાયિકાને જાણ થાય છે કે વર્ષો પહેલાં વિખૂટો પડી ગયેલો એનો એક ખાસ મિત્ર, એના શહેરમાં આવ્યો છે. લાંબા સમયથી સંપર્ક બહાર રહેલા આ મિત્ર વિશે, કોઈ નાયિકાને પૂછે છે કે ‘શું તમે હજી સાથે છો?’ ત્યારે નાયિકા સુંદર જવાબ આપે છે. તે કહે છે, ‘અત્યારે તો નથી, પણ ભવિષ્યમાં કદાચ હોઈએ.’

અને હકીકતમાં એવું બને છે કે એક દિવસ તેઓ એક પાર્ટીમાં ભેગાં થઈ જાય છે. અચાનક આવી પડેલી એક સમસ્યામાં, બંને એકબીજાને સપોર્ટ કરે છે. નાયિકાને રિયલાઈઝ થાય છે કે આટલાં વર્ષો સુધી નિષ્ક્રિય હાલતમાં પડેલો સંબંધ વાસ્તવમાં સપાટી નીચે જીવતો હોવાથી ફરી એક વાર સજીવન થશે.

કોઈ પણ જાતના કલોઝર વગર એકબીજાથી અળગાં થઈ ગયેલાં બંને જણને, વર્ષો પછી પણ એવું જ કનેક્શન ફીલ થાય છે. વાત એટલી જ છે કે સંબંધોનું સ્વરૂપ બદલાય છે, સ્નેહ નહીં.

કલોઝર કે નો કલોઝર, ગમતી વ્યક્તિમાં આપણે કરેલું સમય, ઊર્જા અને સ્નેહનું ઇન્વેસ્ટમેન્ટ ક્યારેક તો રિટર્ન્સ આપે જ છે. કોઈ કારણસર વિખૂટું પડી ગયેલું પ્રિયજન ‘આઉટ ઓફ ટચ’ હોઈ શકે, ‘આઉટ ઓફ રીચ’ ક્યારેય નહીં. પણ નાયિકાના મુખેથી નીકળેલું આ ‘કદાચ’ બહુ પાવરફુલ છે. ‘અત્યારે તો નથી, પણ ભવિષ્યમાં કદાચ હોઈએ.’

આ ‘કદાચ’ ખૂબ બધી શક્યતાઓ લઈને આવે છે. એ કોઈ પણ દિશામાં જઈ શકે છે. જીવનમાં ‘એક્સ’નું પુનરાગમન થાય તો, એવું પણ બને કે ‘કદાચ’ હું ઇમોશનલી અન-અવેલેબલ હોઉં. ‘કદાચ’ એમના જીવનમાં બીજું કોઈ હોય. ‘કદાચ’ એક સુરક્ષિત અંતર રાખીને અમે સારા મિત્રો બની શકીએ. ‘કદાચ’ હું એમને માફ કરી શકું. ‘કદાચ’ એ મને માફ કરી શકે. અમે ફરી એક વાર સાથે થઈએ અથવા ‘કદાચ’ અમે ક્યારેય પાછા ન મળીએ. આ ‘કદાચ’ જ આપણું સૌથી મોટું કલોઝર છે.

પ્રિયજનની વિદાય પછી ક્યારેક આપણા મનમાં ચાલી રહેલા મોનોલોગને યોગ્ય ભાષા આપવી જરૂરી હોય છે. પસ્તાવા કે અફસોસમાં જીવવા કરતાં, સંબંધના અંતને આપેલું ઉદારીકરણ આપણા માટે રાહતકર્તા બની રહે છે. પોતાની જાતથી વધારે સારું કલોઝર, આપણને બીજું કોઈ નહીં આપી શકે. તો બનાવી લો તમારા ‘કદાચ’નું લિસ્ટ અને એ યાદીમાંથી જે શક્યતા તમને સૌથી વધારે રાહત, નિરાંત અને શાંતિ આપે, એ જ તમારું કલોઝર છે.

શું તમે ક્યારેય 'ઇમોશનલ લેબર' કરી છે?



તમે ક્યારેય ઓર-હોસ્ટેસના ભાવવિશ્વનો વિચાર કર્યો છે? પરાણે સ્માઈલ કરીને દરેક પેસેન્જરને કૃત્રિમ ઉમળકા અને ઉખ્ખા સાથે આવકાર આપવાનું કામ, ઘણો પરિશ્રમ માગી લે છે. સામેવાળી વ્યક્તિ ગમે તેટલી અપ્રિય લાગે કે પછી ઉદ્ધતાઈથી વર્તે, તેમ છતાં પણ આપણી કુદરતી પ્રતિક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ પર નિયંત્રણ રાખીને જાતને 'મહેનતપૂર્વક' સારી, સ્વીકાર્ય કે સંસ્કૃત દેખાડવાની પ્રક્રિયા એટલે 'ઇમોશનલ લેબર'.

આપણી અંદર કુદરતી રીતે અનુભવાતી લાગણીઓનું દમન કરીને અથવા તો આપણે જે નથી અનુભવતા એવી લાગણીને પરાણે કૃત્રિમ રીતે ચહેરા પર લાવીને વર્તવું એટલે ઇમોશનલ લેબર. આ શબ્દનો સૌપ્રથમ વાર સોશિયોલોજિસ્ટ આર્લી હોયશીલ્ડે પોતાના પુસ્તક 'ધ મેનેજડ હાર્ટ'માં ઉપયોગ કર્યો હતો. ત્યાર પછી આ શબ્દ થોડો વધારે પ્રચલિત બન્યો. સમયની સાથે આ શબ્દનો ફક્ત પ્રયોગ જ નહીં, તેનો અર્થ પણ વ્યાપક બનતો ગયો છે.

મૂળભૂત રીતે હોયશીલ્ડ દ્વારા આ શબ્દનો પ્રયોગ કામના સ્થળે કે ઓફિસ માટે કરવામાં આવેલો. તેમણે કરેલી ઇમોશનલ લેબરની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે છે: 'જે કામ માટે તમને રૂપિયા આપવામાં આવે છે, એ કામ કરતી વખતે એ કામને લગતી જરૂરી લાગણીઓ અનુભવવાનો કૃત્રિમ પ્રયત્ન.' આનો અર્થ થાય 'ફીલિંગ્સ ઓન ડિમાન્ડ'. એટલે કે અમુક સ્થળે આપણી ફરજના ભાગરૂપે આપણે અમુક પ્રકારનું ઇચ્છનીય વર્તન કરવું પડે અથવા તો એવી લાગણીઓ દર્શાવવી પડે જે 'જરૂરી' છે. 'એક્શન' કહેતાંની સાથે જ કેમેરા

સામે લાગણીશીલ થઈ જતા કળાકારો, દરેક વખતે સલામ કરીને આપણને પરાણે આદર આપતો ચોકીદાર, ગુસ્સો આવતો હોવા છતાં પણ બોસની સાથે વિનમ્રતાથી વાત કરતો કર્મચારી. આ બધાં વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રમાં કરવી પડતી ‘ઇમોશનલ લેબર’નાં ઉદાહરણો છે. એમાં કશું જ ખોટું નથી. ઇન ફેક્ટ, રોજગાર ટકાવી રાખવા માટે એ જરૂરી છે.

આ શબ્દ વધારે ચર્ચામાં ત્યારે આવ્યો જ્યારે વ્યાવસાયિક ક્ષેત્ર પૂરતો મર્યાદિત ન રહેતાં, તેનો ઉપયોગ વ્યક્તિગત સંબંધોમાં થવા લાગ્યો. ઇમોશનલ લેબરે દરેક રિલેશનશિપને એક એવો વળાંક આપ્યો, જ્યાંથી સંબંધોમાં રહેલા ભાવનાત્મક લગાવનું સત્ય સ્પષ્ટ દેખાવા લાગ્યું. લાંબા સમયથી ‘રિલેશનશિપ’માં રહેલાં યુગલો માટે ઇમોશનલ લેબર એક એવો ઍસિડ ટેસ્ટ બની ગયો, જેના આધારે તેઓ નિર્ણય કરી શકતા કે કોઈ ચોક્કસ સંબંધને આગળ વધારવો કે તેમાંથી સમયસર નીકળી જવું!

આ એક એવો ‘સેલ્ફ-એસેસમેન્ટ ટેસ્ટ’ છે, જેમાં દરેક વ્યક્તિ જાતતપાસ કરીને પોતાના સંબંધનું સત્ય જાણી શકે છે. સામેવાળા પાત્ર દ્વારા સ્વીકાર મેળવવાની ઝંખના કે અપેક્ષા સાથે કરેલું લાગણીઓનું કૃત્રિમ પ્રદર્શન, લાંબા ગાળે જોખમી પુરવાર થાય છે. એની ‘સિલી’ જોક્સ પર પરાણે હસવું, હર્ટ થવા હોવા છતાં પણ નોર્મલ હોવાનો દેખાડો કરવો, ઉદાસી છુપાવીને પ્લાસ્ટિક સ્માઈલ પહેરી રાખવું, એના વહાલા થવા એની ખોટી પ્રશંસા કરવી. ટૂંકમાં, કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેવા અથવા તો તેના પ્રિય બનવા માટે, રેડીમેઇડ લાગણીઓનું એક એવું માસ્ક પહેરીને ફરવું, જે આપણે લાંબો સમય પહેરી શકવાના નથી. એક રીતે જોઈએ તો, સાથી મેળવવા કે ટકાવી રાખવા માટેની આ એક વ્યર્થ ઇમોશનલ કસરત છે.

ઇમોશનલ લેબર વ્યક્તિગત સંબંધોના સ્વાસ્થ્ય માટે શું કામ હાનિકારક છે? એ જાણવું જરૂરી છે. પહેલી વાત તો એ કે આ એક ખૂબ થકવી દેનારી કસરત છે. ઊર્જા એ આપણો મર્યાદિત સ્ત્રોત છે. જો આપણા પર સતત કોઈ ચોક્કસ લાગણીઓ ‘પર્ફોર્મ’ કરવાનું દબાણ હોય, તો એ પ્રક્રિયામાં આપણે વધારાની ઊર્જાનો વ્યય કરીએ છીએ. પારદર્શક અને આત્મીય સંબંધ કરતાં ઇમોશનલ લેબર દરમિયાન આપણે ગુમાવેલી ઊર્જા અનેકગણી વધારે હોય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે એ લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરવાની

કોશિશ કરતા હોઈએ છીએ, જે હકીકતમાં આપણે અનુભવતા નથી હોતા. કોઈનો સ્વીકાર મેળવવા માટે આપણે એ બનવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ, જે આપણે છીએ જ નહીં.

સંબંધ બાંધવા કે ટકાવી રાખવા માટે આદરેલી આ આખી મથામણ આપણને આપણી ‘ઓરિજિનલ સેલ્ફ’થી દૂર લઈ જાય છે. કોઈના પ્રિય બનવામાં, આપણે પોતાની નજરોમાં અપ્રિય બનવા લાગીએ છીએ. અને એકઝેક્ટલી ત્યાંથી જ સમસ્યાઓની શરૂઆત થાય છે. સ્યુગર-કોટેડ આડંબરનો ભાર લઈને સતત ઈચ્છનીય વર્તન કરતાં રહેવાનું દબાણ, માનસિક સ્વાસ્થ્યનો વિનાશ નોતરે છે. કૃત્રિમ લાગણીઓનું ઉત્પાદન કરીને થાકી ગયેલું મન કાં તો ધીમે ધીમે પોતાના મૂળ સ્વભાવ તરફ પાછું ફરે છે, ને કાં તો પ્રાકૃતિક ભાવાવેશનો ભોગ આપીને ઈમોશનલ મજૂરી ચાલુ રાખે છે.

જો કોઈ સંબંધમાં આપણને ઈમોશનલ લેબર કરવી પડતી હોય, તો એનાં બે જ પરિણામો શક્ય છે. કાં તો એ સંબંધનું સ્વાસ્થ્ય લાંબા ગાળે સારું નથી રહેતું, અથવા તો આપણું માનસિક સ્વાસ્થ્ય. જે રિલેશનશિપમાં આપણી ઓરિજિનલ અને પ્રાકૃતિક જાત અભિવ્યક્ત કરવાની મોકળાશ નથી, એ જોડાણ અલ્પાયુ જ રહેવાનું. લાગણી અને વ્યવહારના પ્રયત્નપૂર્વક કરેલા મિથ્યા વ્યાયામથી, બહુ જલદી થાક લાગે છે.

દરેક સંબંધમાં વહેલા કે મોડા, આપણે સહુ કોઈ ‘ઈમોશનલ ફટિગ’ અનુભવીએ છીએ. જરૂર કરતાં વધારે પડતી ખર્ચેલી ઊર્જા, આપણને કોઈ એક ચોક્કસ સંબંધ પ્રત્યે ઠંડા, ઉદાસીન અને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે. લગાવ કે સ્નેહમાં આવેલી આ ઓટને આપણે સમજી નથી શકતા. આપણે ઈમોશનલ લેબર કરીએ છીએ કે નહીં? એનો સાદો જવાબ ‘કરવું પડશે’ કે ‘કરવું છે’ વચ્ચેના તફાવતમાં રહેલો છે.



નિકસેન - કશું જ ન કરવાની કળા

છેલ્લે ક્યારે તમે કશું જ નહોતું કર્યું? કશું જ નહીં, મતલબ કશું જ નહીં. સોફા પર બેઠાં બેઠાં સોશિયલ મીડિયા સ્કોલ કરવાનું, નેટફ્લિક્સ પર કોઈ વેબસિરીઝ જોવાની, અખબાર કે પુસ્તક વાંચવાનું કે પછી ઇઅરફોન્સ લગાડીને મ્યુઝિક સાંભળવાનું, એવું પણ નહીં. કોઈની સાથે વાતો કરવાની કે વોટ્સ-એપ ચેટ કરવાની, એવું પણ નહીં. ‘કશું જ નહીં’ એટલે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ વિના શાંતિથી બેસી રહેવું.

અશક્ય લાગે છે નહીં? આપણા દરેક માટે કશું જ ન કર્યા વગર બેસી રહેવું, એ સૌથી મોટો પડકાર છે. સતત કશુંક કરતા રહેવાની આદત આપણને એ હદે હોય છે કે આપણા માટે દરેક ક્ષણે જાતને વ્યસ્ત રાખવાનું ફરજિયાત બની જાય છે. ઊંઘમાં હોઈએ, એટલો જ સમય આપણે સંપૂર્ણ પ્રવૃત્તિવિહીન હોઈએ છીએ. બાકી, જાગતા હોઈએ ત્યારે કામ, વાતચીત, સોશિયલ મીડિયા, મનોરંજન કે ગેમ્સમાં સતત પરોવાયેલા રહેવું આપણા માટે કમ્પલ્ઝન બની ગયું છે. એવા સમયમાં જેને આપણે ‘નવરાશની પળો’ કહીએ છીએ, એ માણવી કેટલી જરૂરી છે? એનો આપણને ખ્યાલ જ નથી.

નવરાશની પળો માટે ડચ ભાષામાં એક સુંદર શબ્દ છે, ‘નિકસેન’. નિકસેન એટલે કશું જ ન કરવાની કળા. થોડો સમય સાવ નવરા બેસી રહેવાની ધીરજ, હિંમત અને આવડત. સર્જનાત્મકતા વધારવા માટે તથા કામનો કંટાળો, થાક કે જીવન પ્રત્યેની નીરસતા દૂર કરવા માટે નિકસેન અત્યંત જરૂરી છે. સતત કામ કે પ્રવૃત્તિશીલ રહેવાને કારણે અનુભવાતા શારીરિક, માનસિક અને ઇમોશનલ

સ્ટ્રેસનો એકમાત્ર ઉપાય નિકસેન છે.

સોશિયોલોજિસ્ટના મત પ્રમાણે નવરાશની પળો ગાળતી વખતે, તમારા મનને મુક્ત રીતે ભટકવા દો. એને જ્યાં જવું હોય, ત્યાં જવા દો. નિકસેનનો મૂળ આશય એવો છે કે સતત પ્રવૃત્તિમય રહેલા મનને કોઈ એક જગ્યાએ ફોકસ કે અટેન્શન રાખવાના દબાણમાંથી મુક્ત કરીને, આઝાદ કરી દો. આરામખુરશીમાં બેસો અને નિરુદ્દેશે બારીની બહાર જુઓ. બગીચાના બાંકડે બેસો અને આસપાસ ચાલતી ગતિવિધિઓ જોયા કરો. ઘરની દીવાલો કે ફળિયાને તાક્યા કરો, રસ્તા પરથી પસાર થતા લોકો જોયા કરો. અગાસી પર જઈને બેસો. ટૂંકમાં, સાવ નવરા બેસી રહો અને આ ક્ષણમાં પસાર થઈ રહેલી જિંદગી માટે અવેલેબલ રહો. કશું જ કર્યા વગર ગાળેલી નવરાશની આ પળો, આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે બૂસ્ટર ડોઝનું કામ કરે છે.

દર પાંચમી મિનિટે ફોન હાથમાં લઈને નોટિફિકેશન્સ ચેક કરનારી આપણી ‘ન્યુ-નોર્મલ’ માનસિકતા માટે, નિકસેન એક ચેલેન્જિંગ ટાસ્ક છે. સતત કશુંક કરતાં રહેવાના સ્વ-નિર્મિત દબાણને વશ થઈ ગયેલા આપણે, કશું જ કર્યા વિના ગાળેલી પળો માટે ગિલ્ટ અનુભવીએ છીએ. જે યુગમાં વ્યસ્તતાને જ ઉપલબ્ધિ કે સફળતા માનવામાં આવે છે, એ યુગમાં નિકસેનને સમજતાં અને સ્વીકારતાં સમય લાગશે.

આપણે એ સમજવાની જરૂર છે કે આપણે ‘Human Being’ છીએ, ‘Human doing’ નથી. કિડની, ફેફસાં કે હૃદય જેવાં અવિરત ચાલતાં અંગોમાંથી ફક્ત મગજ જ એવું અંગ છે, જેને આપણે ઇચ્છીએ તો આરામ આપી શકીએ છીએ. જો આ નવરાશની પળો હપ્તાવાર કે ટૂંકા અંતરાલ માટે લેવામાં આવે, તો વધુ ફાયદાકારક રહે છે.

નિકસેનનો અર્થ નિવૃત્તિ નથી, પણ બેચેન રહેલા મનને શાંત કરવા માટે જરૂરી ટેમ્પરરી નિષ્ક્રિયતા છે. બાળપણમાં રમતાં રમતાં થાકી જતા, ત્યારે રમતમાંથી આઘા ખસીને થોડી વાર માટે ‘ટાઈમ પ્લીઝ’ કહી દેતા. બિનજરૂરી માહિતીઓ કન્ઝ્યુમ કરીને હાંફી ગયેલા તથા ‘અટેન્શન ફટિગ’થી પીડાઈ રહેલા મનને શાંત કરવા માટે, પૂરપાટ ઝડપથી દોડતી જિંદગીને કહેલું ‘ટાઈમ પ્લીઝ’ એટલે નિકસેન.

એનો અર્થ આળસ કે પ્રમાદીપણુ નથી, પણ સ્વેચ્છાએ સ્વીકારેલી સ્થિરતા છે. જગતનાં મોટા ભાગનાં પ્રાણીઓ સહજતાથી જે માણતાં હોય છે, અસ્તિત્વના એ આનંદને માણવા માટે મનુષ્યજાતિએ કેટલો બધો પ્રયત્ન કરવો પડે છે! કશું જ કર્યા વગર, ફક્ત આ પૃથ્વી પર હોવાનું સુખ માણવું.

નિક્સેનનો ઉદ્દેશ્ય બહુ સ્પષ્ટ છે. અત્યાર સુધી બાંધી રાખેલા મનને, મુક્ત કરી દેવાનો. કોઈ એક જ જગ્યાએ બેસીને કંટાળી ગયેલા આપણે જેમ લટાર મારવા નીકળીએ, એમ નવરાશની પળો દરમિયાન આપણું મન પણ મોર્નિંગ કે ઇવનિંગ વોક પર નીકળે છે. શરત બસ એટલી જ છે કે એને રોકવાનું નહીં. થોડા સમય માટે એને મુક્ત રીતે વિહરવા દેવાનું. આમ કરવાથી આપણું સબ-કોન્શિયસ માઈન્ડ સતેજ બને છે અને નવા વિચારો જન્મે છે.

કોને ખબર છે? કદાચ એવું પણ બને કે નિક્સેન દરમિયાન તમને કોઈ એવો આઈડિયા સૂઝે, જે તમારા બિઝનેસની કાયાપલટ કરી નાખે. કોઈ એવો વિચાર, જે ક્રાંતિકારી હોય. કદાચ કોઈ કવિતા જન્મે. એવું પણ બને કે વર્ષોથી પજવતી કોઈ સમસ્યાનું અચાનક નિરાકરણ મળે. અઘરા લાગતા દાખલા, આપમેળે ઊકલે. બીજું કશું જ ન થાય તો પણ, મગજને મળતો આ હકપૂર્વકનો બ્રેક આપણી કાર્યક્ષમતા તો વધારી જ દેશે.

અસ્તિત્વના પ્રેમમાં ડૂબકી લગાવવા માટે આપણી ચેતનાને સૌથી વધારે જરૂર, નવરાશની પળોની હોય છે. સતત કશુંક ‘કરવા’ કરતાં, ફક્ત ‘હોવા’ની અનુભૂતિ અનેકગણી ભવ્ય હોય છે. આ સુંદર પૃથ્વી પર આપણું ફક્ત હોવું જ પર્યાપ્ત છે. સો જસ્ટ રિલેક્સ. ધીમા પડો. વિરામ લો. તમામ સોશિયલ મીડિયામાંથી સાઈન-ઓફ્ફ કરીને, નવરાશની પળોમાં ચેક-ઇન કરો. આ જ એ પળો છે, જેમાં આંખના પલકારામાં પસાર થઈ જતી જિંદગીનો એક ગમતીલો સ્ક્રીનશોટ તમે મનભરીને માણી શકશો.

ગ્રે ડિવોર્સ :

ઉસ મોડ સે શુરુ કરે, ફિર યે ઝિંદગી



લગ્નનાં અમુક વર્ષો પછી પતિ-પત્ની એકસરખાં દેખાવા માંડે છે. તેમનો ચહેરો, ટોનેશન્સ, આદતો, રિએક્શન્સ, કહેવતો, રહેણીકરણી દરેકમાં સામ્યતા જોવા મળે છે. અમુક યુગલોને જોઈને તો એવું લાગે કે તેઓ પતિ-પત્ની નહીં, પણ સાથે વૃદ્ધ થઈ રહેલાં ‘ટૂવિન્સ’ છે. ઉત્તર-દક્ષિણ જેવી સાવ અલગ કે વિરુદ્ધ સ્વભાવ ધરાવતી બે વ્યક્તિઓ વર્ષો સુધી એકબીજાની સાથે રહે, તો એવી કઈ ઘટના બને છે કે સમય જતાં બંને સમાન દેખાવા લાગે? આનો જવાબ મેળવવા માટે ૧૯૮૭માં મિશિગન યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનિકોએ, વિવાહિત યુગલો પર એક પ્રયોગ કર્યો. ગહન અભ્યાસ બાદ એ સમયના વૈજ્ઞાનિકોએ પ્રસ્તુત કરેલી થિયરી એવું કહે છે કે દાયકાઓ સુધી અનુભવેલા ‘Shared emotions’ને કારણે પતિ-પત્નીમાં સામ્યતા જોવા મળે છે.

કોઈ એક જ વાત પર એકસાથે હસવું, કોઈ સહિયારા દુઃખ પર એકસાથે દુઃખી થવું, એકબીજાની ચિંતાઓ શેર કરવી, એકબીજાની ઉદાસીમાં ભાગ પડાવવો. લાંબા ગાળાના સહચર્ય દરમિયાન સાથે વહેંચેલી અનુભૂતિઓ અને જીવનના પડકારો સામે અડીખમ ઊભાં રહીને કરેલી સંયુક્ત પ્રતિક્રિયાઓને કારણે પતિ-પત્નીના ચહેરાઓ પર પડતી કરચલીઓનું લોકેશન એકસરખું હોય છે. માટે તેઓ સમાન દેખાય છે. ટૂંકમાં, જે કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે વર્ષો સુધી લાગણીઓ શેર કરો છો, ધીમે ધીમે તમે એમના જેવા દેખાવા લાગો છો.

પણ ધારો કે લગ્નજીવનનાં પંદર, વીસ કે પચીસ વર્ષ પછી, એ ઇમોશનલ ભાગીદારથી છૂટાં પડવાનો નિર્ણય લેવો પડે તો? એકબીજાની સંપૂર્ણ સંમતિ

અને સ્વીકાર સાથે, જરા પણ કડવાશ રાખ્યા વગર એકબીજાથી દૂટાં પડીને, થોડું અંગત અંગત જીવવાનું નક્કી કરીએ તો?

વેલકમ ટુ ધ ટ્રેન્ડ ઓફ ગ્રે-ડિવોર્સ. ઘરના પાછલા બારણેથી ધીમે ધીમે જુવાની એક્ઝિટ કરી જાય, માથાના વાળ સફેદ થવા લાગે અને દરવાજાની બહાર ઊભેલું વૃદ્ધત્વ ડોરબેલ વગાડતું હોય, એ સમયે વિખૂટાં પડવાની પ્રક્રિયા એટલે ગ્રે(હેયર)-ડિવોર્સ. લાંબા સમય સુધી ટકેલા કે ટકાવી રાખેલા લગ્નજીવનનું આણધાર્યું, અચાનક અને અકાળે અવસાન થવાની ઘટના એટલે ગ્રે-ડિવોર્સ.

પ્રશ્ન ફક્ત એટલો જ છે કે સફેદ થયેલા વાળને કાળો કલર કરાવી, ‘બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ’ જીવતરથી પીછો છોડાવી, આપણે એવા તો કયા અપરિચિત અને રંગીન વિશ્વની શોધમાં એકલા ભટકવું પડે છે? જીવનની સંધ્યાએ, એવો તો કયો પ્રકાશ જોવાનો બાકી રહી ગયો હોય છે, જેની શોધખોળ આદરવા માટે જૂનાં બંધનો તોડવાં પડે?

અંગ્રેજીમાં એક સુંદર કહેવત છે, ‘A known enemy is better than an unknown friend’. ઘરડી થયેલી આંખોની સામે અંધારું છવાય ત્યારે તમને કોનો હાથ પકડવો ગમશે? કોઈ એવી વ્યક્તિનો જે તમને ઇનસાઈડ-આઉટ ઓળખે છે, તમારી નબળાઈઓ અને ઊણપો સાથે પણ તમને ચાહે છે કે પછી કોઈ એવી વ્યક્તિનો જેને ઇમ્પ્રેસ કરવાના પ્રયત્નોમાં બાકી બચેલી જિંદગી બરફની જેમ ઓગળી જાય.

સહિષ્ણુતા અને સમાધાનના ઉજ્જડ મેદાનની પેલે પાર, સહચર્ય નામનું એક સુંદર ઉપવન છે. વૃદ્ધાવસ્થાનો રસ્તો એ ઉપવનમાંથી પસાર થાય છે. ત્યાં એ બાંકડાઓ છે, જેના પર વર્ષો પહેલાં પાસપાસે બેઠેલાં. એવાં રંગબેરંગી ફૂલો છે, જે એકસાથે જોયેલાં. કદાચ કોઈ એવું ગુલાબ પણ મળી જાય, જે ભૂતકાળમાં એક-બીજાને આપેલું. કોઈ એવું સફેદ કબૂતર જે બંનેને ગમેલું. એક એવું કોમન વૃક્ષ જેણે વર્ષો સુધી બંનેને છાંયો આપ્યો, એક એવું સંયુક્ત કારણ જેના લીધે અત્યાર સુધીનો રસ્તો કાપ્યો. જ્યારે પણ ગ્રે-ડિવોર્સનો વિચાર આવે, ત્યારે સૌથી પહેલાં એ કારણનો વિચાર કરવો, જેણે આટલાં વર્ષો સુધી આપણને જોડી રાખ્યાં.

એ કોર્ટ-શિપનો સમય, મુશળધાર વરસાદમાં સાથે માણેલી એક લોન્ગ

ડ્રાઇવ, ડીંચકા પર બેસીને સાથે પીધેલી ચા, પહેલી પ્રેગ્નન્સીના સમાચાર જાણીને સાથે કરેલું સેલિબ્રેશન, અલગ અલગ રેસ્ટોરાંમાં જઈને ટ્રાય કરેલી અલગ અલગ વાનગીઓ. આંખના પલકારામાં એક આખો યુગ વીતી ગયો. હવે એકસાથે દવાઓ ખાવાનો સમય છે, સાથે રહીને દુવાઓ આપવાનો સમય છે. એસ્પિરિન લેવાનો વખત થાય, ત્યારે બંને એકબીજાને યાદ કરાવશે, ભાગીદારીમાં પાક્કા એવા બેઉ જણ હવે સાથે મળીને લોહી પાતળું કરશે.

કાયમ યુવાન રહેવાના પ્રયત્નો છોડીને, જે વ્યક્તિ સાથે વૃદ્ધ થવાની પ્રક્રિયા સહજ, સરળ અને સુવિધાજનક બની જાય, એને જીવનસાથી કહેવાય. અણબનાવ, અસંતોષ કે અસહિષ્ણુતાને કારણે ધારો કે આવતી કાલ સવારે આપણે છૂટાં પડવાનું નક્કી કર્યું, તો નફા-નુકસાનની એક નાની એવી સમરી પીડીએફ ડૉક્યુમેન્ટમાં સાચવીને રાખવી. કેટલું ગુમાવીશું ને શું પામીશું? એનો યોખો હિસાબ અને સ્પષ્ટ જવાબ આપણી પાસે હોવો જોઈએ. અરીસા સામે ઊભા રહીને જાતને સૌથી મોટો સવાલ એ પૂછવાનો છે કે ‘એવું તો શું પામવાનું બાકી છે, જે ફક્ત એકલા જ પામી શકાય?’ એ અધ્યાત્મ હોય કે આનંદ, આ જગતમાં એક પણ એવું તત્ત્વ નથી જેની પ્રાપ્તિ કરવા માટે છેક હિમાલય સુધી જવું પડે.

આપણે મોકળાશ અને સ્વતંત્રતા વચ્ચેનો ભેદ નથી સમજી શકતા. ‘ગ્રે-ડિવોર્સ’ના નામે આપણે જેની શોધમાં નીકળી પડીએ છીએ, હકીકતમાં એ મોકળાશ હોય છે, સ્વતંત્રતા નહીં. લગ્નજીવનમાં મોકળાશનો અભાવ આપણને સ્વતંત્રતા તરફ જવા માટે મજબૂર કરી દે છે. એક સમયમાં ગમતા સાથીને અનફ્રેન્ડ કે બ્લોક કરતાં પહેલાં, એક બ્રેક લઈ લેવાનો ઓપ્શન ફક્ત ફેસબુક જ નહીં, જિંદગી પણ આપે છે. પરસ્પર થોડું અંતર વધારી શકીએ, તો એ રીતે પણ ક્યારેક એકબીજાની નજીક આવી શકીએ.