આકર્ષણનું મૃગજળ

પ્રેમ, આકર્ષણ અને મનોવિજ્ઞાનની એક અનોખી સફર

લેખક: જયશ્રી ઓઝા

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Jayshree Oza 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRoseONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication, please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-81-69726-04-7

Cover design: Shariq Ansari
Typesetting: Simran Maurya

First Edition: July 2026

પ્રસ્તાવના

હૃદયથી કલમ સુધીની સફર – શા માટે આ પુસ્તક?

એક લેખિકા તરીકે આ મારું પ્રથમ પુસ્તક છે. દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈને કોઈ ઉદ્દેશ્ય હોય છે, અને મને લાગે છે કે આ પુસ્તક લખવું એ મારા જીવનનો એક મહત્ત્વનો ઉદ્દેશ્ય છે. જ્યારે મેં આ પુસ્તક લખવાનું વિચાર્યું, ત્યારે મારી નજર સામે માત્ર કાગળ અને કલમ નહોતા, પણ એ અસંખ્ય ચહેરાઓ હતા જેમને મેં મારી આસપાસ મૂંઝાતા જોયા છે. આ પુસ્તક લખવા પાછળનું સૌથી મોટું અને પ્રામાણિક કારણ સમાજમાં મેં જોયેલી અસંખ્ય વાસ્તવિક ઘટનાઓ અને મારો અનુભવ.

જીવનના અનેક વળાંકો પર મેં એવી પરિસ્થિતિઓ અને સંઘર્ષોનું અવલોકન કર્યું છે, જેણે મને પ્રેમ અને આકર્ષણના એક અલગ જ પાસાનો પરિચય કરાવ્યો. મેં જોયું છે કે કેવી રીતે એક મજબૂત અને સ્વતંત્ર સ્ત્રી પણ કોઈના 'બેડ બોય' વ્યક્તિત્વના જાદુમાં અજાણતા ફસાઈ જાય છે. આપણી આસપાસના સમાજમાં મેં એક જ પ્રકારની રીત (Pattern) વારંવાર બનતી જોઈ છે—સૌથી વધુ સમજદાર અને કુશળ છોકરીઓ પણ ઘણીવાર એવા છોકરાઓ તરફ આકર્ષાય છે જેમનામાં અહમ વધુ હોય છે અને જવાબદારી ઓછી. જો હું આ વાસ્તવિકતાને શબ્દોમાં નહીં ઉતારું, તો કદાચ બીજી અનેક છોકરીઓ એ જ ભૂલોનું પુનરાવર્તન કરતી રહેશે જે મેં મારી આસપાસના લોકોના જીવનમાં ઘટતી જોઈ છે.

આ પુસ્તકમાં જે 'બેડ બોય' વિશે આપણે ચર્ચા કરી રહ્યા છીએ, તે માત્ર એક નકારાત્મક પાત્ર નથી, પણ એક જટિલ અને અત્યંત આકર્ષક વ્યક્તિત્વનો માલિક છે. તેની વ્યક્તિત્વની પહેલી છાપ તેના પ્રભાવશાળી દેખાવ અને શિસ્તબદ્ધ ફિટનેસથી પડે છે. તેની ખરી તાકાત તેની વાણીમાં છે, જેમાં રહસ્ય અને ભારોભાર આત્મવિશ્વાસની (Over-confident) એક એવી ધાર હોય છે કે તે જે બોલે છે તેને જ સત્ય માની લેવાની સામેની વ્યક્તિને ફરજ પાડે છે.તે

અત્યંત મુક્ત વિચારોવાળો (Open-minded) દેખાય છે, જે સ્ત્રીને એવી આઝાદીનો અનુભવ કરાવે છે જે તેણે ક્યારેય અનુભવી નથી. તેની આ આધુનિક વિચારધારા જ સ્ત્રીને તેની સાથે ખુલીને વાત કરવા મજબૂર કરે છે.

તે જે રીતે હળવી 'ડર્ટી ટૉક' નો ઉપયોગ કરે છે, તે સામેવાળી સ્ત્રીના મનમાં એક અજીબ ઉત્તેજનાનો વિસ્ફોટ કરી દે છે; આ વાતો એટલી કુશળતાપૂર્વક કરવામાં આવે છે કે સ્ત્રીને લાગે છે કે આ પુરુષ તેના મનના સૌથી ઊંડા અને અણસ્પર્શ્યા ખૂણાઓને પણ ઓળખે છે. ક્યારેક તે અત્યંત જવાબદાર અને તાર્કિક (logical) વાતો કરતો જોવા મળે છે, જે સામેની વ્યક્તિને એ માનવા મજબૂર કરી દે છે કે તેની અંદર એક પરિપક્વ પુરુષ છુપાયેલો છે. તેની પાસે અદભૂત હાજરજવાબીપણું છે; તે ગંભીર પરિસ્થિતિને પણ પોતાની રમૂજથી હળવી બનાવી શકે છે. તેનો આ આત્મવિશ્વાસ અને પ્રગતિશીલ અભિગમ સ્ત્રીને માનસિક સુરક્ષાનો એક ખોટો આભાસ કરાવે છે. તેની આ બુદ્ધિશાળી વાતો અને ક્યારેક દેખાતી તેની સમજદારી જ એક એવું 'આવરણ' ઊભું કરે છે, જેના કારણે સ્ત્રી તેની ચરિત્રની ખામીઓને નજરઅંદાજ કરવા લાગે છે.

આ પુસ્તકમાં આપણે મનોવિજ્ઞાન અને મગજમાં થતા કેમિકલ લોચાની એક એવી સફર કરીશું, જે વાસ્તવિક ઘટનાઓની ભઠ્ઠીમાં તપાઈને તમારી સામે આવી છે. મારો હેતુ અહીં કોઈને સીધી સલાહ આપવાનો નથી, પણ આ બધું કેમ અને શા માટે થાય છે તે કારણો સમજાવવાનો છે.

આ મારું પહેલું પુસ્તક છે, એટલે મેં અહીં માત્ર શબ્દો નથી લખ્યા, પરંતુ અનેક લાગણીઓ, પ્રશ્નો અને અનુભવોને જીવંત બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. મને આશા છે કે આ વાંચ્યા પછી, તમે તમારી અંદરની એ હિંમતવાન સ્ત્રીને ઓળખી શકશો જે પોતાના નિર્ણયો લેવા માટે સક્ષમ અને જાગૃત છે.

આભાર
(Acknowledgement)

અંતમાં, હું મારા હૃદયપૂર્વકના આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવા માંગું છું.

સૌપ્રથમ, હું પરમાત્માનો આભાર માનું છું, જેમણે જીવનની દરેક પરિસ્થિતિમાં મને શક્તિ, ધીરજ અને માર્ગદર્શન આપ્યું.

મારા પ્રિય મિત્રનો પણ હું દિલથી આભારી છું, જેમના પ્રોત્સાહન અને વિશ્વાસે આ સફરને સરળ બનાવી.

એક લેખિકા તરીકેની મારી આ પ્રથમ સફરમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે મને સહયોગ અને પ્રેરણા આપનાર દરેક વ્યક્તિનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

મને આશા છે કે આ પુસ્તક માત્ર એક પુસ્તક બનીને નહીં રહે, પરંતુ ઘણી સ્ત્રીઓ માટે પોતાની જાતને વધુ સારી રીતે સમજવાની અને જાગૃત નિર્ણયો લેવાની એક નાનકડી શરૂઆત બનશે.

પ્રેમ, કૃતજ્ઞતા અને આશા સાથે,

– જયશ્રી ઓઝા

પુસ્તકનો ક્રમ

પ્રકરણ ૧: અસાધારણ આકર્ષણ – જ્યારે 'સેલ્ફ-સેન્ટ્રિક પર્સનાલિટી' અને 'સ્ટાઈલ' નો સામનો થાય છે. 2

પ્રકરણ ૨: આઝાદીનો ભ્રમ, દબાયેલી ઈચ્છાઓ અને આંતરિક મથામણ 8

પ્રકરણ 3: મૃગજળનો મોહ અને કિનારાની શોધ (એક સામાજિક સત્ય) 33

પ્રકરણ ૪: ભ્રમની પેલે પાર – જાગૃતિ અને મુક્તિ 39

પ્રકરણ ૫: આઝાદીનું અતિરેક અને 'નવા' રોમાંચની શોધ 44

પ્રકરણ ૬: ડર્ટી ટૉક અને સ્ટાઈલ – મગજ પર કાબૂ મેળવવાની ગુપ્ત કળા 51

પ્રકરણ ૭: પડદાની માયાજાળ અને ડિજિટલ ભ્રમ – આધુનિક આકર્ષણનું જોખમ 56

પ્રકરણ ૮: સાચા પ્રેમ અને આકર્ષણ વચ્ચેનો ભેદ – 'સ્પાર્ક' વિરુદ્ધ 'શાંતિ' 61

પ્રકરણ ૯: 'બેડ બોય'નું મૂળ – કૌટુંબિક પૃષ્ઠભૂમિ અને ઉછેરનું સત્ય 69

પ્રકરણ ૧૦: આકર્ષણનું વિજ્ઞાન – 'બેડ બોય' અને મનનો નશો 75

પ્રકરણ ૧૧: રૂપેરી પડદાનું (Glamour world) મૃગજળ: આકર્ષણ, અધૂરપ અને અંધકાર 79

પ્રકરણ ૧૨: મુખવટા પાછળનો શિકારી – સાયકોપથિક ડાર્ક સાઇડ અને પૂર્વ-આયોજિત વિનાશ 84

પ્રકરણ ૧૩: લાલબત્તીની અવગણના – વિનાશના સંકેતો 89

પ્રકરણ ૧૪: સંમોહન (hypnosis) અને સમર્પણ (surrender) – જ્યારે સ્ત્રી પોતાની ઓળખ ખોઈ બેસે છે. 101

પ્રકરણ ૧૫: આત્મસન્માનની પુનઃપ્રાપ્તિ અને નવી શરૂઆત – રક્ષણાત્મક કવચ અને હીલિંગ...107

પ્રકરણ ૧૬: સત્તાનો સંઘર્ષ – લગ્ન પછીનો બદલાવ અને ભ્રમણા..................115

પ્રકરણ ૧૭: દબાણ હેઠળના લગ્ન: કારણો અને વાસ્તવિકતા 120

પ્રકરણ ૧૮: ભૂતકાળનો સ્વીકાર અને પરિવર્તનની ક્ષણ – એક નવી શરૂઆત 125

પ્રકરણ ૧૯: જ્યારે 'ગુડ બોય' બને છે 'બેડ બોય' – કારણો, અસરો અને વાસ્તવિકતા..130

પ્રકરણ ૨૦: સ્વતંત્રતા કે સ્વચ્છંદતા? – એક પાતળી ભેદરેખા.....................136

પ્રકરણ ૨૧: સ્વતંત્રતા અને જવાબદારી વચ્ચેનું અસંતુલન 143

ઉપસંહાર: આત્મખોજની અંતિમ યાત્રા..152

પ્રકરણ ૧

અસાધારણ આકર્ષણ - જ્યારે 'સેલ્ફ-સેન્ટ્રિક પર્સનાલિટી' અને 'સ્ટાઈલ' નો સામનો થાય છે.

આપણા જીવનમાં અમુક ક્ષણો એવી હોય છે જે આખી જિંદગીની દિશા બદલી નાખે છે. આપણે માનીએ છીએ કે આપણે બહુ સમજી-વિચારીને નિર્ણયો લઈએ છીએ, પણ હકીકતમાં જ્યારે આપણી સામે કોઈ **'લાર્જર ધેન લાઈફ'** વ્યક્તિત્વ આવીને ઊભું રહે છે, ત્યારે આપણી બધી જ સમજદારી ઓગળવા માંડે છે. મેં અનેક એવી યુવતીઓને જોઈ છે જે પોતે ખૂબ જ ભણેલી-ગણેલી અને વ્યવસાયિક (Professional) છે, છતાં તે એક એવા છોકરાના મોહપાશમાં બંધાઈ જાય છે જે કદાચ સામાજિક ધોરણો મુજબ 'યોગ્ય' નથી હોતું. આ પ્રકરણમાં આપણે એ જાદુઈ પણ જોખમી આકર્ષણની શરૂઆતને સમજીશું.

ચાલો કલ્પના કરીએ એક એવા છોકરાની, જેનું નામ આપણે 'આર્યન' રાખીએ. આર્યન કોઈ સામાન્ય યુવક નથી, તે એક જીવંત ચુંબક છે. કોલેજના મેદાન પર જ્યારે તે સ્ટાર સ્પોર્ટ્સ પર્સન તરીકે દોડતો હોય, ત્યારે તેની શારીરિક સજ્જતા અને કસરતી બદન માત્ર રમત નથી, પણ એક કાચી શક્તિનું પ્રદર્શન છે. તેની પાસે એક એવી શૈલી છે જે બજારમાં મળતા બ્રાન્ડેડ કપડાંથી નહીં, પણ તેના અતિ-આત્મવિશ્વાસ(Overconfidence) માંથી આવે છે. તેની દરેક હિલચાલમાં એક અજીબ પ્રકારનું **'સ્વ-કેન્દ્રી'** (Self-centric) વલણ છે. તે કોઈની સામે ઝૂકવા માટે જન્મ્યો જ નથી; તેને ભીડનો હિસ્સો બનવામાં રસ નથી, તેને ભીડને પોતાની પાછળ દોડાવવામાં મજા આવે છે. તેનું આ પોતાનામાં જ મશગૂલ રહેવાનું ગંભીર વલણ જ રીયા જેવી શાંત છોકરીઓને આકર્ષે છે.

પરંતુ આર્યનનું અસલી શસ્ત્ર તેની **વાણી** છે. જ્યારે તે રીયા સાથે વાત શરૂ કરે છે, ત્યારે તેમાં એક અલગ જ પ્રકારનો નશો અને ધાર હોય છે. તે ડરેલો કે ગભરાયેલો પ્રેમી નથી, પણ એક એવો પુરુષ છે જે જાણે છે કે કયા શબ્દનો ઉપયોગ ક્યારે કરવો.

તેની વાતોમાં અદભૂત હાજરજવાબીપણું(Quick-wittedness) અને રમુજ હોય છે; તે ગંભીર પરિસ્થિતિને પણ પોતાની વાતોથી હળવી બનાવી શકે છે. તેની વાતોમાં કુશળતાપૂર્વક વણાયેલી નિર્લજ્જતા(Shamelessness) હોય છે, જે ક્યાંય અશ્લીલ નથી લાગતી, પણ તે રીયાના મનના એ અણસ્પર્શ્યા ખૂણાઓમાં ઉત્તેજનાનો વિસ્ફોટ કરે છે જેનો તેને ખુદને પણ ખ્યાલ નહોતો. **તે અત્યંત મુક્ત વિચારોવાળો દેખાય છે, જાણે તે દુનિયાના તમામ પરંપરાગત બંધનોથી પર હોય.**

તેની સૌથી મોટી ખૂબી તેનું તાર્કિક હોવું છે. તે ગંભીર બાબતો પર એવી સમજદારી અને સચોટતાથી વાત કરશે કે સામેની સ્ત્રીને તે એક જવાબદાર અને બુદ્ધિશાળી પુરુષ લાગે. તેનો આ અડગ આત્મવિશ્વાસ સ્ત્રીને માનસિક સુરક્ષાનો એક ખોટો આભાસ કરાવે છે. તે જ્યારે રીયાની આંખોમાં સીધું જોઈને, પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે કહે છે, **"તું બાકીની છોકરીઓ જેવી નથી, તારામાં કંઈક એવું છે જે તને પણ નથી ખબર..."** ત્યારે તે ક્ષણે રીયાની વર્ષોની તાર્કિક બુદ્ધિ અને સંસ્કારોનું આવરણ ઓગળવા લાગે છે. તેને લાગે છે કે આર્યન તેના આત્માને ઓળખે છે, પણ હકીકતમાં તે માત્ર આર્યનના વ્યક્તિત્વના પ્રભાવ નીચે દબાઈ રહી હોય છે.

અહીંથી શરૂ થાય છે મગજનો અસલી ખેલ—જેને આપણે **'કેમિકલ લોચો'** કહીએ છીએ. મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે જ્યારે આપણું મન કોઈ આવી અસાધારણ વ્યક્તિને જુએ છે, ત્યારે મગજના **'રિવોર્ડ સેન્ટર'માં** ડોપામાઈન (Dopamine) નો મોટો ઉછાળો આવે છે. આ તે જ કેમિકલ છે જે કોઈપણ નશો કરતી વખતે અથવા કોઈ મોટું જોખમ ખેડતી વખતે ઉત્પન્ન થાય છે. આર્યનનું પેલું સ્વ-કેન્દ્રી વલણ અને તેની અણધારી (Unpredictable) વાતો રીયાના મગજમાં ડોપામાઈનનું સ્તર એટલું વધારી દે છે કે તેને આર્યન સાથેની દરેક મિનિટ એક **હાઈ-ડોઝ ડ્રગ** જેવી લાગવા માંડે છે.

માત્ર ડોપામાઈન જ નહીં, પણ આર્યન જે જોખમી આભા (Aura) ધરાવે છે તેના કારણે રીયાના શરીરમાં એડ્રેનાલિન (Adrenaline) નો પણ સ્ત્રાવ થાય છે. જ્યારે આર્યન તેની નજીક આવે છે ત્યારે રીયાના હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. રોમેન્ટિક ભાષામાં છોકરીઓ આને **'બટરફ્લાઈસ'** કહે છે, પણ હકીકતમાં, તે માત્ર તેનું શરીર છે જે એક જોખમી પણ આકર્ષક પર્સનાલિટી સામે પ્રતિભાવ કરી રહ્યું છે.

આર્યન જેવા છોકરાઓ સ્ત્રીના મનમાં એક એવો **'વૈચારિક સંઘર્ષ'** ઉભો કરે છે કે તે સતત પોતાની બુદ્ધિ અને લાગણીઓ વચ્ચે યુદ્ધ લડતી રહે છે. એક બાજુ રીયા જાણે છે કે તે **સ્વ-કેન્દ્રી** છે, પણ બીજી બાજુ તેની સ્ટાઈલનું આકર્ષણ એટલું છે કે તે પોતાની જ બુદ્ધિ સાથે લડવા લાગે છે. તે આર્યનના ખરાબ ગુણોને પણ **'ખાસિયત'** તરીકે જોવાનું શરૂ કરે છે. ટૂંકમાં, જ્યારે તમારું મન જાણતું હોય કે તમે જે કરી રહ્યા છો તે ખોટું છે, છતાં તમે તેને સાચું ઠેરવવા મથામણ કરો, ત્યારે તમે **'વૈચારિક દ્વંદ્વ'**માં હોવ છો. આર્યન આ જ અસ્પષ્ટતાનો ફાયદો ઉઠાવે છે.

આ પ્રકરણનો પાયાનો સાર એ છે કે આકર્ષણની શરૂઆત ક્યારેય સાદી કે સરળ હોતી નથી. તે માત્ર બે વ્યક્તિઓનું મળવું નથી, પણ એક એવી મનોવૈજ્ઞાનિક ગૂંથણી છે જેમાં સામેની વ્યક્તિની શૈલી, શારીરિક સજ્જતા અને તેનું અત્યંત સ્વ-કેન્દ્રી હોવું—આ બધું મળીને એક ઘાતક મિશ્રણ તૈયાર કરે છે. જ્યારે આર્યન જેવું પાત્ર પોતાની શિસ્તબદ્ધ જીવનશૈલી અને અદભૂત અતિ-આત્મવિશ્વાસ પ્રદર્શિત કરે છે, ત્યારે તે સ્ત્રીના મગજમાં એક એવો નશો પેદા કરે છે જેની સામે તર્ક કામ કરતો બંધ થઈ જાય છે.

વાસ્તવમાં, આ એક એવો **'કોકટેલ'** છે જે છોકરીના મગજને સંપૂર્ણપણે **હાઈજેક** કરી લે છે. તેને લાગે છે કે તે પ્રેમમાં પડી રહી છે, પણ હકીકતમાં તેની બુદ્ધિ પેલા રહસ્યમય અને મુક્ત વિચારોવાળા વ્યક્તિત્વના પ્રભાવ નીચે દબાઈ ગઈ હોય છે. જેને અત્યાર સુધી સ્થિરતા ગમતી હતી, તેને હવે આ ઉથલપાથલમાં રોમાંચ દેખાય છે. આકર્ષણનું આ **પ્રથમ પગથિયું** જ સૌથી ખતરનાક છે, કારણ કે અહીંથી જ સત્ય ઉપર ભ્રમણાનું એક એવું આવરણ ચઢવાનું શરૂ થાય છે, જે ભવિષ્યમાં વિનાશનું કારણ બની શકે છે. **આ માત્ર એક મુલાકાત નથી, પણ એક સજ્જ સ્ત્રીના મન પર થતો એક અદ્રશ્ય અને અત્યંત કુશળ મનોવૈજ્ઞાનિક વિજય છે.**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિ તરફ તીવ્ર આકર્ષણ અનુભવો છો, ત્યારે તે તેના 'સ્વભાવ'ને કારણે છે કે તેની બહારની 'સ્ટાઈલ' અને 'દેખાવ'ને કારણે?

- શું તમે ક્યારેય એવી વ્યક્તિ તરફ ખેંચાયા છો જે અત્યંત સ્વ-કેન્દ્રી હોય?

- જે વ્યક્તિને જોઈને તમારા હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, શું તમે તેને 'સાચો પ્રેમ' માનો છો કે શરીરનો 'જોખમ પ્રત્યેનો પ્રતિભાવ'?

- શું તમે ક્યારેય કોઈની ભૂલોને તેની 'ખાસિયત' ગણીને નજરઅંદાજ કરી છે? (દા.ત. તેના અહમને 'સેલ્ફ-રિસ્પેક્ટ' ગણવો).

પ્રકરણ ૨

આઝાદીનો ભ્રમ, દબાયેલી ઈચ્છાઓ અને આંતરિક મથામણ

સ્ત્રીના નિર્ણયો માત્ર તેની સમજણ નહીં, પણ તેના ઉછેર અને મગજની જટિલ પ્રક્રિયાઓનું પરિણામ હોય છે. ઘણીવાર અત્યંત જવાબદાર સ્ત્રીઓ પણ એવા **'બેડ બોય'** તરફ ખેંચાય છે, જે તેમના માટે જોખમી હોય છે. આ આકર્ષણ પાછળ દબાયેલી ઈચ્છાઓ અને આઝાદીનો એક એવો ભ્રમ હોય છે, જે મગજમાં રોમાંચનો વિસ્ફોટ કરે છે. શિસ્તબદ્ધ જીવન જીવતી સ્ત્રી જ્યારે આર્યન જેવા અતિ-આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા પુરુષને મળે છે, ત્યારે તેને જોખમમાં પણ સુરક્ષાનો આભાસ થાય છે. તે જાણીજોઈને પોતાની નૈતિક સીમાઓ તોડે છે, કારણ કે તેનું અર્ધજાગ્રત મન આ ઉથલપાથલમાં જ પોતાની મુક્તિ શોધતું હોય છે.

ચાલો, આ સ્થિતિને મનોવિજ્ઞાનના એક વિશિષ્ટ દ્રષ્ટિકોણથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

૧. બાળપણની કેદ અને યુવાનીનું જોખમ (The Repressed Freedom)

ઘણી સ્ત્રીઓ માટે આકર્ષણ એ માત્ર પ્રેમ નથી, પણ એક **'બદલો'** હોય છે— પોતાના ભૂતકાળ સામે. જે છોકરીએ બાળપણથી યુવાની સુધી માત્ર **'ના'** અને **'નિયમો'** જ સાંભળ્યા છે, તેનું મન દબાયેલી સ્પ્રિંગ જેવું બની જાય છે. રૂઢિચુસ્ત

પરિવારમાં પિતાનો ડર અને ઘરની મર્યાદાઓ તેને એવો અહેસાસ કરાવે છે કે તે એક પાંજરામાં કેદ છે.

જ્યારે રીયા જેવી છોકરી આર્યન જેવા અતિ-આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા અને બિન્દાસ્ત યુવકને મળે છે, ત્યારે તે તેને માત્ર છોકરો નથી લાગતો, પણ આઝાદીની **'ટિકિટ'** લાગે છે. તે જાણે છે કે આ રસ્તો જોખમી છે, પણ આ જોખમમાં જે ગભરાટ છે, તે જ તેને જીવંત હોવાનો અહેસાસ કરાવે છે. તેને લાગે છે કે આર્યન સાથે હોવું એટલે પોતાના પરિવારના એ જૂના નિયમો સામે વિજય મેળવવો. આ ડર અને રોમાંચની ઉથલપાથલ જ તેના મગજને એવું માની લેવા મજબૂર કરે છે કે આ જ સાચી જિંદગી છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમારા પરિવારના કડક નિયમો આજે તમને અજ્ઞાત રીતે 'બળવો' કરવા ઉશ્કેરે છે?

- શું તમે કોઈ જોખમી વ્યક્તિ તરફ માત્ર એટલા માટે ખેંચાઓ છો કારણ કે તે તમને તમારા ભૂતકાળથી 'આઝાદ' કરાવશે એવો ભ્રમ છે?

- તમારા નિર્ણયો પાછળ તમારી સાચી પસંદગી છે, કે પછી કોઈ જૂના ડર સામે લેવામાં આવેલો 'બદલો'?

૨. માતા-પિતાના અસ્વસ્થ સંબંધો અને બાળપણનો ડાઘ

મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે બાળક માટે તેનું ઘર એ આખી દુનિયાનું પ્રતિબિંબ છે. જો એ પ્રતિબિંબ જ ધૂંધળું કે તૂટેલું હોય, તો તેની અસર આખી જિંદગી રહે છે.

- **કારણ (The Cause):**

  જે ઘરમાં માતા-પિતા વચ્ચે સુમેળ નથી હોતો, ત્યાં બાળક **'ભાવનાત્મક સુરક્ષા'** (Emotional Security) અનુભવી શકતું નથી. જો પિતા કડક હોય અને માતા લાચાર, અથવા બંને વચ્ચે સતત તણાવ રહેતો હોય, તો બાળકને લાગે છે કે **'પ્રેમ'** એટલે માત્ર **ત્યાગ** અથવા **સંઘર્ષ.** આવા વાતાવરણમાં ઉછરેલી છોકરીના મનમાં એક ખાલીપો સર્જાય છે. તે ઘરમાં એ **'હૂંફ'** શોધે છે જે તેને મળતી નથી.

- **પરિણામ (The Result):**
  - **ભ્રમિત આકર્ષણ:** આવી છોકરીઓ જ્યારે બહારની દુનિયામાં જાય છે, ત્યારે જે વ્યક્તિ તેને જરાક પણ **'મહત્વ'** (Attention) આપે, તેના તરફ તે તરત જ ખેંચાઈ જાય છે. તેને સાચા પ્રેમ અને ચાલાકી (manipulation) વચ્ચેનો તફાવત સમજાતો નથી.
  - **નબળી પસંદગી:** ઘરમાં જોયું હોય કે પિતાનો સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો છે, તો અજાણતા જ તે એવા 'બેડ બોય' તરફ આકર્ષાય છે જેનું વ્યક્તિત્વ જોખમી હોય. તેને લાગે છે કે શું આ જ **'સાચો પુરુષ'** છે?
  - **આત્મવિશ્વાસનો અભાવ:** માતા-પિતાના ઝઘડા જોઈને ઉછરેલી છોકરી પોતાને જ દોષી માનવા લાગે છે. તેને લાગે છે કે તે પ્રેમ મેળવવાને લાયક નથી, એટલે જ્યારે કોઈ તેને **'વ્યક્તિ'** તરીકે નિહાળે, ત્યારે તે તેની જાળમાં સરળતાથી ફસાઈ જાય છે.

"આ મનોવૈજ્ઞાનિક જાળનું મૂળ ઘણીવાર **ઘરના વાતાવરણમાં** હોય છે. જે બાળકીએ પોતાની આંખો સામે માતા-પિતાના વિખરાયેલા સંબંધો જોયા છે, તેના માટે બહારની દુનિયાનું આકર્ષણ એક **'ભ્રમ'** સાબિત થાય છે. ઘરમાં મળતી હૂંફનો અભાવ તેને બહારની અજાણી વ્યક્તિમાં **'સલામતી'** શોધવા મજબૂર કરે છે. તેને એ નથી સમજાતું કે તે જેની પાછળ દોડી રહી છે તે પ્રેમ નથી, પણ તેના મનનો ખાલીપો છે જે તેને કોઈ જોખમી વ્યક્તિત્વ તરફ ધકેલી રહ્યો છે. પરિણામે, તે એક એવી માયાજાળમાં ફસાય છે જ્યાં તેને પોતાનું આત્મસન્માન ગુમાવવું પડે છે."

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

આ વિભાગ કોઈ ઉપદેશ નથી, પણ તમારી જાત સાથેની એક સાચી મુલાકાત છે. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર તમારી ડાયરીમાં પ્રામાણિકતાથી લખો:

- **તમારી પસંદગીના મૂળ ક્યાં છે?**

વિચારો કે આજે જે પુરુષ પ્રત્યે તમે આકર્ષિત છો, શું તેનો સ્વભાવ કે તેનું વર્તન તમારા પિતા કે ઘરમાં તમે જોયેલા કોઈ પાત્રને મળતું આવે છે? શું તમે અજાણતા એ જ 'અશાંતિ' શોધી રહ્યા છો જે તમે બાળપણમાં જોઈ હતી?

"મારો ભૂતકાળ મારો દોષ નહોતો, પણ મારું ભવિષ્ય સુધારવું એ મારી જવાબદારી છે. હું કોઈની અવગણના કે માનસિક રમત સહન કરવા માટે જન્મી નથી.
મારે પરાધીન બનીને નહીં, પણ આત્મસન્માન સાથે જીવવું છે."

3. સ્ત્રીની આંતરિક મથામણ – આત્મસન્માન અને હિંમતનો અભાવ

કોઈપણ સંબંધમાં ઉતરતા પહેલા સ્ત્રીએ પોતાના મનના ઊંડા અવાજને સાંભળવો અત્યંત અનિવાર્ય છે. ઘણીવાર આપણે **'બેડ બોય'** ના આકર્ષણને પ્રેમનું નામ આપી દઈએ છીએ, પરંતુ વાસ્તવિકતામાં આ પસંદગી સ્ત્રીની પોતાની આંતરિક નબળાઈઓનું પ્રતિબિંબ હોઈ શકે છે. જ્યારે કોઈ યુવતીમાં આત્મસન્માનનો **અભાવ** હોય, ત્યારે તેનું આખું વ્યક્તિત્વ બીજાના **અભિપ્રાયો** પર નિર્ભર થઈ જાય છે. તેને લાગે છે કે તે પોતે **અધૂરી** છે અને આ અધૂરપને પૂરવા માટે તે કોઈ એવા પુરુષનો સહારો શોધે છે જે દેખાવમાં પ્રભાવશાળી અને આત્મવિશ્વાસથી છલકાતો હોય. આ સ્થિતિમાં, તે પુરુષના મહત્વને(Attention) જ **પોતાની કિંમત** માની લે છે, જે હકીકતમાં તેના આત્મસન્માનનું **પતન** છે.

આ માનસિકતાનું બીજું એક ગંભીર પાસું અસલામતી અને અન્ય યુવતીઓ સાથેની **ગેરવાજબી સરખામણી** છે. ઘણી સ્ત્રીઓના મનમાં એક એવી છૂપી સ્પર્ધા ચાલતી હોય છે જ્યાં તેમને સત્ય કરતાં **'જીત'** માં વધુ રસ હોય છે. તે સતત **બીજી યુવતીઓના** દેખાવ અને શૈલી(style) સાથે પોતાની સરખામણી કર્યા કરે છે, જે તેને ધીમે ધીમે લઘુતાગ્રંથિ તરફ ધકેલે છે. પોતાની જાતને ઓછી આંકવાની આ માનસિકતા તેને એટલી હદે લાચાર બનાવી દે છે કે તે પોતાનો આત્મવિશ્વાસ પાછો મેળવવા માટે **કોઈ પણ પુરુષ** સાથે જોડાવા આતુર બની જાય છે. તે પોતાની આસપાસ નજર દોડાવે છે અને જે યુવક થોડો પણ પ્રભાવશાળી લાગે તેની સાથે મૈત્રી કે સંબંધ બાંધવા **એડીચોટીનું** જોર લગાવે છે.

તેને એમ હોય છે કે કોઈની સાથે જોડાવાથી તેને સામાજિક સ્વીકૃતિ અને માન્યતા (Validation) મળી જશે. પરંતુ, તેની આ **માનસિક નબળાઈ** અને **લાગણીશીલતાની** પેલા પુરુષને તરત જ જાણ થઈ જાય છે. સામેની વ્યક્તિ તેની આ લાચારીનો લાભ ઉઠાવીને તેની લાગણીઓનો દુરુપયોગ કરવા લાગે છે. આ આંધળી દોટમાં તે એ ભૂલી જાય છે કે તે માત્ર એક જોડાણ નથી શોધી રહી, પણ પોતાની **ગરિમા** અને **મૌલિકતાને** દાવ પર લગાવી રહી છે.

જ્યાં સુધી સ્ત્રી પોતાની કિંમત બીજાના અભિપ્રાયોમાં શોધશે, ત્યાં સુધી તે આવા માયાવી સંબંધોની જાળમાં ફસાતી રહેશે. આકર્ષણ પાછળ ભાગવું એ પ્રેમ નથી, પણ પોતાની આંતરિક નબળાઈઓને ઢાંકવાનો એક નિષ્ફળ પ્રયાસ છે. સાચું આત્મસન્માન એ નથી કે તમે કેટલા પ્રભાવશાળી પુરુષને મેળવ્યો, પણ એ છે કે તમે તમારી ગરિમા ખાતર કોને છોડવાની હિંમત રાખો છો.

"જ્યારે સ્ત્રી અન્ય સાથેની સ્પર્ધા છોડી પોતાની મૌલિકતાને પ્રેમ કરે છે, ત્યારે જ તે સામાજિક માન્યતાના ભ્રમમાંથી મુક્ત થાય છે."

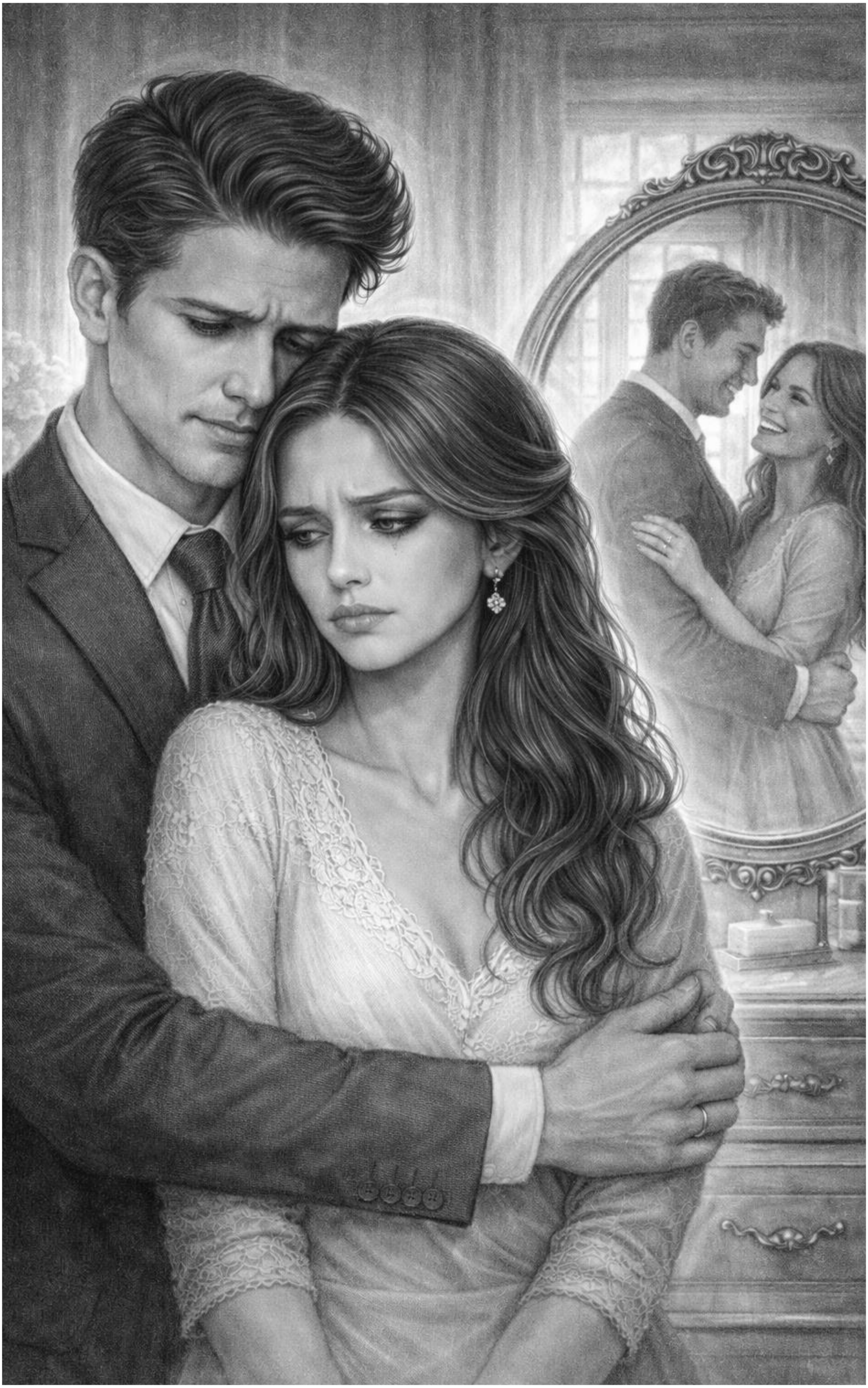
સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે તમારી સરખામણી અન્ય સ્ત્રીઓ સાથે કરીને પોતાની જાતને ઓછી આંકો છો?

- શું તમને લાગે છે કે કોઈ 'ચુંબકીય' પુરુષનો સાથ જ તમારી સામાજિક પ્રતિષ્ઠા વધારી શકે છે?

- એકાંતનો ડર તમને કોઈ ખોટી વ્યક્તિ સાથે રહેવા મજબૂર તો નથી કરી રહ્યો ને?

- જો તમે ખરેખર મજબૂત હોત, તો શું તમે એવા સંબંધમાં હોત જ્યાં તમારું સન્માન ગૌણ હોય?



૪. મગજની માયાજાળ: ડોપામાઈન અને નશો (The Chemical Trap)

જ્યારે કોઈ સ્ત્રી આવા પ્રભાવશાળી, આત્મવિશ્વાસથી છલકાતા અને થોડા **'સ્વ-કેન્દ્રિત'**(Self-centric)છોકરાના સંપર્કમાં આવે છે, ત્યારે તેના મગજની અંદર એક એવી રાસાયણિક ક્રાંતિ સર્જાય છે જેને તે પ્રેમ માની લેવાની ભૂલ કરી બેસે છે. વાસ્તવમાં આ કોઈ હૃદયનો મામલો નથી, પણ મગજમાં રહેલા **'રિવોર્ડ સેન્ટર'**ની એક જટિલ રમત છે. આ પ્રક્રિયામાં સૌથી મોટી ભૂમિકા ડોપામાઈન નામના કેમિકલની હોય છે, જે મગજમાં ત્યારે જ ઉત્દ્ભવે છે જ્યારે આપણને કોઈ અણધારી ખુશી કે રોમાંચ મળે છે.

આ કેમિકલ લોચાને આપણે દ્રષ્ટિના જીવનમાં બનેલા એક ડ્રામેટિક કિસ્સાથી સમજીએ. દ્રષ્ટિ એક બહુ જ સ્માર્ટ અને લોજિકલ યુવતી હતી, પણ જ્યારે તે ઓફિસના મેનેજરના સંપર્કમાં આવી, ત્યારે તેનું બધું જ લોજિક નિષ્ફળ ગયું. તે છોકરો અત્યંત ઈગોસેન્ટ્રિક હતો.

ઓફિસમાં તે એક વિચિત્ર રમત રમતો. કોઈ દિવસે તે દ્રષ્ટિને આખી ઓફિસ સામે એવું **સ્પેશિયલ ફીલ** કરાવતો કે દ્રષ્ટિને લાગે કે તે આ દુનિયાની સૌથી સુંદર સ્ત્રી છે. પણ જેવો બીજો દિવસ ઉગે, પેલો છોકરો ઓફિસમાં દ્રષ્ટિની બાજુમાંથી પસાર થાય છતાં તેની સામે જોતો પણ નહીં! તે એવી રીતે વર્તતો જાણે દ્રષ્ટિ તેના માટે સાવ અજાણી હોય. દ્રષ્ટિ ઓફિસમાં તેના ટેબલ પર બેસીને આખો દિવસ મુંઝવણમાં રહેતી: "કાલે તો તે આટલી સારી રીતે વાત કરતો હતો, તો આજે અચાનક શું થયું? શું મારાથી કંઈ ભૂલ થઈ?" તે જ્યારે મેસેજ કરતી, ત્યારે તે છોકરો મેસેજ 'સીન' (Read) કરીને છોડી દેતો પણ કલાકો સુધી વળતો જવાબ ન આપતો, ભલે તે તેની નજર સામે જ બીજા સહકર્મીઓ સાથે હસી-મજાક કરતો હોય. દ્રષ્ટિની આ બેચેની જ એ કેમિકલ લોચાને જન્મ આપતી, જ્યાં તેનું મગજ પેલા પુરુષના મહત્વના (Attention) એક નાના ટુકડા માટે પણ તરસતું થઈ ગયું હતું.

પેલા છોકરાની જે અનિશ્ચિતતા છે—એટલે કે ક્યારેક તે હદ વગરનો પ્રેમ અને આદર બતાવશે, તો ક્યારેક સાવ અજાણ્યો બનીને અવગણના કરશે—આ જ **'પુશ અને પુલ'** ટેકનિક સ્ત્રીના મગજમાં ડોપામાઈનનો એક પ્રબળ નશો પેદા કરે છે. જ્યારે તે અવગણના કરતો, ત્યારે દ્રષ્ટિનું મગજ **તલપાપડ** થતું, પણ જેવો તેનો એક મેસેજ આવતો, દ્રષ્ટિના મગજમાં ડોપામાઈનનો એટલો મોટો ઉભરો આવતો કે તે તેની બધી જ પીડા અને અપમાન પળવારમાં ભૂલી જતી. આ નશો એટલો શક્તિશાળી હોય છે કે સ્ત્રીને ધીમે ધીમે તેની આદત પડી જાય છે.

એક સાંજે દ્રષ્ટિએ હિંમત ભેગી કરીને તેને પૂછી જ લીધું, "મારે તને એક વાત પૂછવી છે. તું ક્યારેક મને આટલું બધું મહત્વ આપે છે, કલાકો સુધી મારી સાથે વાતો કરે છે, પણ પછી અચાનક તું સાવ અજાણ્યો કેમ બની જાય છે? જાણે હું તારા માટે કોઈ અજાણી વ્યક્તિ હોઉં!"

ત્યારે પેલાએ દ્રષ્ટિની આંખોમાં સીધું જોઈને અત્યંત ગંભીરતાથી જવાબ આપ્યો:

"દ્રષ્ટિ, મને લાગ્યું હતું કે તું બીજી છોકરીઓ કરતાં અલગ છે. સાચું કહું તો, મને તારી સોબત (Company) ખૂબ ગમે છે અને તારી સાથે વાત કરવી ગમે છે, પણ જ્યારે હું મારા કામમાં હોઉં છું ત્યારે મારા માટે મારું લક્ષ્ય સૌથી ઉપર હોય છે. હું નથી ઈચ્છતો કે કામના સમયે કોઈ મને ખલેલ પહોંચાડે. મને તારા જેવી પરિપક્વ સ્ત્રી ગમે છે, પણ જો તું આવી નાની અપેક્ષાઓ રાખીને મને રોકીશ, તો મને લાગશે કે હું તને ઓળખવામાં કદાચ ખોટો હતો. મને ભરોસો છે કે તું મને સમજીશ."

"આ જવાબ સાંભળીને દ્રષ્ટિના મગજમાં એક નવો જ ભ્રમ જાગ્યો. તેને લાગ્યું કે પેલાની આ અવગણના એ તેની બેજવાબદારી નથી, પણ પોતાના લક્ષ્ય પ્રત્યેની તેની અતૂટ નિષ્ઠા અને ગંભીરતા છે. તેને આ વાતમાં પેલાનું એક મજબૂત અને પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ દેખાયું, જેના કારણે તે તેના તરફ વધુ આકર્ષાઈ ગઈ." એક દિવસ દ્રષ્ટિ કોઈ અંગત મૂંઝવણ કે ઓફિસના તણાવને કારણે ખૂબ જ અશાંત હતી. તેણે પેલા યુવકને મેસેજ કરીને ફક્ત થોડી વાર વાત કરવા કે મળવા માટે વિનંતી કરી. તેને આશા હતી કે તેનો **"ખાસ મિત્ર"** તેને સમજશે.

પરંતુ, પેલા યુવકે પોતાની છબી બચાવતા બહુ જ ચાલાકીથી વળતો સંદેશ મોકલ્યો:

"દ્રષ્ટિ, તારો મેસેજ વાંચીને મને સમજાયું કે તું અત્યારે થોડી અસ્વસ્થ છે. સાચું કહું તો, હું અત્યારે મિત્રો સાથે એક મહત્વના ફંક્શનમાં છું. જો હું અત્યારે અધવચ્ચેથી તારી પાસે આવીશ, તો તે મારી છબી (image) પર સવાલ ઉઠાવશે. વળી, હું તને ક્યારેય બીજા પર નિર્ભર (Dependent) જોવા નથી માંગતો. હું ઈચ્છું છું કે તું તારી સમસ્યાઓનો સામનો જાતે કરતા શીખે, કારણ કે તું એક મજબૂત સ્ત્રી છે. અત્યારે મારું આવવું તને વધુ પરાધીન બનાવી દેશે. મને તારા પર પૂરો ભરોસો છે કે તું આ પરિસ્થિતિ એકલી સંભાળી લઈશ."

પેલાએ પોતાની જવાબદારીમાંથી છટકવા માટે **'દ્રષ્ટિની મજબૂતી'** ને એક હથિયાર તરીકે વાપરી અને તેને એકલી મૂકી દીધી. આ સાંભળીને દ્રષ્ટિ એક ગહન **'ગ્રે એરિયા'** (Gray Area) માં પ્રવેશી ગઈ. આ એવો માનસિક વિસ્તાર છે જ્યાં તેને અંદરથી સમજાય છે કે સામેની વ્યક્તિ **સ્વાર્થી** છે, છતાં તેનું મન પેલા જૂના **'કેમિકલ નશા'** (ડોપામાઈન) ને કારણે તેને છોડી શકતું નથી. તેને લાગ્યું કે કદાચ પેલો સાચું જ કહી રહ્યો છે, પોતે જ નબળી છે જે મદદ માંગી રહી છે. આ રીતે દ્રષ્ટિ પેલાના **'બ્રેઈનવોશ'** નો શિકાર બની ગઈ અને પોતાના જ આત્મસન્માન પર શંકા કરવા લાગી અને એક **ધૂંધળી** જિંદગી જીવવા મજબૂર થઈ.

"પોતાની સુરક્ષા બીજાના વર્ચસ્વમાં શોધવાને બદલે ખુદની નિર્ણયશક્તિમાં શોધવી એ જ સાચી આઝાદી છે. અંતે, તમારી જાગૃતિ જ તમને લાગણીઓના દુરુપયોગથી બચાવી શકે છે."

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- જ્યારે સામેની વ્યક્તિ તમને 'પુશ અને પુલ' (ક્યારેક અત્યંત પ્રેમ અને ક્યારેક અવગણના) કરે છે, ત્યારે શું તમે તેને 'તીવ્ર પ્રેમ' માનો છો?
- શું તમે કોઈ વ્યક્તિના એક નાના મેસેજ માટે કલાકો સુધી રાહ જુઓ છો? તે સમયે તમારા મનમાં ચાલતી બેચેનીને તમે શું નામ આપશો?
- દ્રષ્ટિની જેમ, શું તમે ક્યારેય કોઈની 'ચાલાકીભરી વાતો' (Manipulative words) ને તેનો પ્રેમ સમજીને નજરઅંદાજ કરી છે?
- જ્યારે તમારે તેની સૌથી વધુ જરૂર હતી, ત્યારે શું તેણે 'તમારે મજબૂત બનવું જોઈએ' તેવા બહાના હેઠળ તમને એકલા મૂકી દીધા હતા?

૫. લગ્ન પછીનું આકર્ષણ અને નૈતિક દ્વંદ્વ (Attraction After Marriage & Ethics)

આ વિષય જેટલો ગંભીર છે એટલો જ જટિલ છે. ઘણીવાર બહારથી સુખી દેખાતા લગ્નજીવનમાં પણ સ્ત્રીઓ '**બેડ બોય**' અથવા સ્વ-કેન્દ્રી વ્યક્તિ તરફ આકર્ષાય છે. લગ્નજીવનના થોડા વર્ષો પછી જ્યારે જીવન માત્ર જવાબદારીઓ, ઘરકામ અને બાળકોના ઉછેરનું એક ચક્ર બની જાય છે, ત્યારે સ્ત્રીને લાગે છે કે

તેની **પોતાની ઓળખ** ક્યાંક ખોવાઈ ગઈ છે. પતિ સાથેનો સંબંધ પ્રેમાળ હોવા છતાં જો તેમાં રોમાંચ કે પ્રશંસાનો અભાવ હોય, તો સ્ત્રીનું મન **ભાવનાત્મક ખાલીપો** (Emotional Void) અનુભવે છે.

આ પરિસ્થિતિને આપણે માલતી ના ઉદાહરણથી સમજીએ. માલતીનું લગ્નજીવન દસ વર્ષ જૂનું હતું અને તેને બે સુંદર બાળકો હતા. બહારથી જોતા તેનું જીવન સંપૂર્ણ હતું, પણ ઘરની રોજિંદી ઘટમાળમાં તેને લાગતું કે તે માત્ર એક **'મશીન'** બની ગઈ છે. આ દરમિયાન તેની ઓફિસમાં એક નવો કર્મચારી આવ્યો જે અત્યંત પ્રભાવશાળી હતો. તે માલતીના કામના વખાણ કરવાને બદલે તેના વ્યક્તિત્વ પર એવી ટિપ્પણીઓ કરતો કે માલતીને વર્ષો પછી ફરીથી એવું લાગવા માંડ્યું કે કોઈ તેને એક **'વ્યક્તિ'** તરીકે જોઈ રહ્યું છે. પેલા યુવકની ચાલાકીભરી વાતો અને ક્યારેક મળતી અવગણનાએ માલતીના મગજમાં ડોપામાઈનનો નશો ફરી જગાડ્યો. તેને લાગ્યું કે તે ફરીથી **જીવંત** થઈ રહી છે, પણ હકીકતમાં આ આકર્ષણ પેલા પુરુષ માટે નહીં, પણ એ **'ધ્યાન'** (Attention) માટે હતું જે તેને તેના રૂટિન જીવનમાં નહોતું મળતું.

માલતીની વાર્તાને વધુ ઊંડાણપૂર્વક અને તેના મનોવૈજ્ઞાનિક પાસા સાથે જોતાં, તેનું જીવન એક એવા વળાંક પર છે જ્યાં **ડબલ લાઈફ** હવે તેના માટે માત્ર એક છૂપો સંબંધ નથી રહ્યો પણ એક **વ્યસન** બની ગયો છે. ઓફિસમાં તે જે આત્મવિશ્વાસ સાથે ફરે છે તે તેના ઘરના નીરસ વાતાવરણથી તદ્દન અલગ છે. જ્યારે તે પોતાની ફાઈલોની વચ્ચે પેલા યુવક સાથે નજરો મિલાવે છે, ત્યારે તેને લાગે છે કે તેના મનમાં હવે એવી લાગણીઓ વસવા લાગી છે, જેના વિશે તે કોઈને કહી શકતી નથી. તે ઘરે જઈને જ્યારે બાળકોના પુસ્તકો ગોઠવે છે કે રસોઈ કરે છે, ત્યારે તેનું મન સતત યુવકના શબ્દોનું વિશ્લેષણ કરતું હોય છે. તે પોતાની જાતને પૂછે છે કે **શું તે ખરેખર નૈતિક રીતે ખોટી છે?** પણ તરત જ તેનું મન બચાવ પક્ષમાં દલીલ કરે છે કે તેણે આટલા વર્ષો પરિવાર માટે જે બલિદાન આપ્યા, તેના બદલામાં આ થોડો રોમાંચ તો તેનો હક છે.

આ બેવડા જીવનમાં સૌથી મોટો પડકાર ત્યારે આવે છે જ્યારે તેનો પતિ કોઈ ખાસ સાંજ પ્લાન કરે છે કે તેને નવાઈ (Surprise) આપે છે. એ સમયે માલતીને સામેની વ્યક્તિની નિખાલસતા જોઈને ઘડીભર તો ધ્રુજારી છૂટી જાય છે, પણ પેલા **'બેડ બોય'** તરફનું આકર્ષણ એટલું પ્રબળ છે કે તે તરત જ પાછી એ અંધારી ગલીઓમાં ખોવાઈ જાય છે. તે હવે ખૂબ જ સાવચેતીથી પોતાના ડિજિટલ રેકોર્ડ ભૂંસી નાખે છે અને ચહેરા પર એક એવું મહોરું પહેરી લે છે જે આખા જગતને એક સુખી સ્ત્રીનો ભ્રમ કરાવે છે. અંતે સવાલ એ જ રહે છે કે **આ મુખવટો ક્યાં સુધી ટકશે અને જ્યારે તે ઉતરશે ત્યારે માલતી પાસે પોતાની જાતને ઓળખવા માટે કયો અરીસો બાકી હશે?**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમારા લગ્નજીવનની 'રોજિંદી ઘટમાળ' (Routine) થી કંટાળીને તમે બહાર રોમાંચ શોધી રહ્યા છો?

- શું તમે સામેની વ્યક્તિના 'ધ્યાન' (Attention) ના એવા વ્યસની બની ગયા છો કે તમે તમારા સાચા સંબંધોની ગરિમા ભૂલી રહ્યા છો?

- જ્યારે તમે કોઈ છૂપો મેસેજ કરો છો, ત્યારે અનુભવાતો એ 'ધબકારો' (Adrenaline Rush) શું ખરેખર પ્રેમ છે કે માત્ર પકડાઈ જવાનો ડર?

૭. સમાજનું વાસ્તવિક સત્ય અને આઝાદીનો ભ્રમ

સમાજનું એક કડવું પણ વાસ્તવિક સત્ય એ છે કે જે સ્ત્રીઓને બાળપણમાં અત્યંત દબાવવામાં આવી હોય અથવા જેમના પર શિસ્તના નામે માનસિક પાબંધીઓ લાદવામાં આવી હોય, તેઓ ઘણીવાર લગ્ન પછી એક અજાણ્યા

આકર્ષણમાં ફસાઈ જાય છે. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તેમને એવું લાગવા માંડે છે કે **હવે તેઓ સ્વતંત્ર છે** અને તેમને કોઈને જવાબ આપવાની જરૂર નથી. આ નવો મળેલો સ્વતંત્રતાનો અહેસાસ તેમને **'લગ્ન બહારનો સંબંધ'** (Extra-marital) આકર્ષણ તરફ ધકેલે છે, જ્યાં તેઓ પોતાની દબાયેલી ઈચ્છાઓને વાચા આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ, આ સફરમાં તેઓ એ વાત ભૂલી જાય છે કે જે **'બેડ બોય'** કે જે વ્યક્તિ તરફ તેઓ આકર્ષાઈ રહી છે, તે ખરેખર તેમના પ્રેમમાં નથી. તે વ્યક્તિ માત્ર પોતાના અહમને સંતોષવા માટે અને પોતાની શ્રેષ્ઠતા સાબિત કરવા માટે સ્ત્રીની લાગણીઓનો એક માધ્યમ તરીકે ઉપયોગ કરી રહ્યો હોય છે. **પેલા વ્યક્તિ માટે આ માત્ર એક શિકાર જેવું છે, જ્યારે સ્ત્રી માટે તે આખી જિંદગીની ખોવાયેલી આઝાદી મેળવવાની કોશિશ છે.**

આ સંજોગોમાં સ્ત્રીનું ચરિત્ર ત્યારે જ અતૂટ અને સુરક્ષિત રહી શકે જ્યારે તે આંતરિક રીતે જાગૃત હોય. આપણા આધુનિક શિક્ષણમાં માત્ર ડિગ્રીઓ અને કરિયર પર ભાર મૂકવામાં આવે છે, પરંતુ **ચરિત્રના ઘડતર** અને **નૈતિક મૂલ્યોના** શિક્ષણનો મોટો અભાવ જોવા મળે છે. સ્ત્રીએ એ સમજવું અનિવાર્ય છે કે કોઈ પણ પુરુષની બાહ્ય સ્ટાઈલ, તેની કપડાં પહેરવાની રીત, તેની બોલવાની શૈલી તેને એક ઉત્તમ માણસ સાબિત નથી કરતા. સાચી શ્રેષ્ઠતા તો માણસની નૈતિકતા અને તેના ચરિત્રની પવિત્રતામાં છુપાયેલી હોય છે. જે આકર્ષણને સ્ત્રી **'સ્પાર્ક'** કે **'રોમાંચ'** સમજીને તેની પાછળ દોડે છે, તે વાસ્તવમાં બીજું કંઈ નહીં પણ તેના બાળપણના અધૂરા રહી ગયેલા સપનાઓ અને તેના મગજમાં સર્જાયેલા કેમિકલ્સનો એક અત્યંત **ખતરનાક કોકટેલ** હોય છે. આ કોકટેલ તેને ક્ષણિક આનંદ તો આપી શકે છે, પણ અંતે તે તેને એક ગંભીર માનસિક અને સામાજિક પતન તરફ લઈ જાય છે.

જ્યારે સ્ત્રી આ સત્યને ઓળખી લે છે કે તેનો આ રોમાંચ માત્ર એક **મૃગજળ** છે, ત્યારે જ તે પોતાની ગરિમાને બચાવી શકે છે. સમાજમાં પોતાનું સ્થાન જાળવી રાખવા માટે અને પોતાના પરિવારના પાયાને મજબૂત રાખવા માટે સ્ત્રીએ આ **'કેમિકલ લોચા'** થી ઉપર ઉઠીને તાર્કિક રીતે વિચારવું જરૂરી છે. આ પ્રકરણ દ્વારા મારે એ જ સંદેશ આપવો છે કે **આઝાદીનો અર્થ સ્વચ્છંદતા નથી, પણ પોતાની જાત પરનો કાબૂ અને સાચા-ખોટા વચ્ચેનો વિવેક છે.**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે સ્વતંત્રતાને માત્ર કોઈની જવાબદારીથી મુક્ત થવું માનો છો કે પોતાની લાગણીઓ અને નિર્ણય પર નિયંત્રણ રાખવું?

- એક મજબૂત અને સંસ્કારી વ્યક્તિત્વ માટે કયા મૂલ્યો સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે? વિશ્વાસ, વફાદારી, આત્મસન્માન, જવાબદારી — આમાંથી તમારા માટે શું સૌથી અગત્યનું છે?

- આજથી તમે તમારા સંબંધો અને જીવનના નિર્ણયો માટે કયો એક સંકલ્પ કરશો? એવો સંકલ્પ જે તમારા ચરિત્ર, આત્મસન્માન અને પરિવારની મજબૂતી માટે મહત્વપૂર્ણ હોય.

"જે સ્ત્રી પોતાના આત્માના અવાજને સાંભળીને આ માયાજાળમાંથી બહાર નીકળી શકે છે, તે જ સાચા અર્થમાં શિક્ષિત અને સંસ્કારી છે."

૭. પરિણીત સ્ત્રીનું નૈતિક દ્વંદ્વ અને 'ગ્રે એરિયા'નું મનોવિજ્ઞાન

'ગ્રે એરિયા' એટલે માનસિકતાનો એવો ધુંધળો વિસ્તાર જ્યાં **નૈતિકતા** અને **અનૈતિકતા** વચ્ચેની રેખા સાવ ભૂંસાઈ જાય છે. આ એક એવી મનઃસ્થિતિ છે

જ્યાં સ્ત્રી ન તો સંપૂર્ણપણે પતિને વફાદાર રહી શકે છે, ન તો તે પૂરેપૂરી રીતે કોઈ બીજાની થઈ શકે છે; તે માત્ર **'સાચું'** અને **'ખોટું'** એ બે કિનારાની વચ્ચે વહેતી એક **અશાંત નદી** જેવી બની જાય છે. જ્યારે એક પરિણીત સ્ત્રી આ જોખમી રસ્તે ચાલવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તે માત્ર કોઈ એક વ્યક્તિ તરફ આકર્ષિત નથી થતી, પણ હકીકતમાં તે પોતાની અંદર ચાલી રહેલા એક વિરાટ મનોવૈજ્ઞાનિક યુદ્ધમાં ફસાયેલી હોય છે. આપણે આ **'ગ્રે એરિયા'ને** જો તાર્કિક દ્રષ્ટિએ સમજીએ તો જણાશે કે સામાન્ય રીતે સમાજ સંબંધોને માત્ર **'સાચું'** કે **'ખોટું'** એમ બે કઠોર ભાગમાં વહેંચે છે, પરંતુ પરિણીત સ્ત્રી માટે આ એક એવો **ત્રીજો રસ્તો** હોય છે જ્યાં તે પોતાનું ઘર તોડવા નથી માંગતી અને સાથે જ પેલા 'બેડ બોય' દ્વારા મળતા નવા રોમાંચને પણ છોડવા તૈયાર હોતી નથી.

આ પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રી તેના મનનું **'માનસિક વિભાજન'** (Compartmentalization) કરી નાખે છે. તે પોતાની જિંદગીને બે સ્પષ્ટ ભાગમાં વહેંચી દે છે: એક ભાગમાં તે સવારે ટિફિન બનાવતી અને બાળકોને ભણાવતી એક **'આદર્શ પત્ની અને માતા'** છે, જ્યારે બીજા ભાગમાં તે એક એવી **'સ્વતંત્ર સ્ત્રી'** બની જાય છે જે સમાજમાં પેલા સ્ટાઈલિશ અને ઈગોસેન્ટ્રિક પુરુષ સાથે ફ્લર્ટ કરે છે કે તેની **'ડર્ટી ટૉક'** સાંભળીને રોમાંચિત થાય છે.

તેનું મગજ આ વર્તનને ન્યાય આપવા માટે સતત તાર્કિક બહાનાઓ શોધતું રહે છે. તે પોતાની જાતને સમજાવે છે કે તેના પતિ તેને પૂરતો સમય નથી આપતા અથવા તે પોતે માત્ર વાતો જ તો કરે છે, કોઈ શારીરિક સીમા ઓળંગતી નથી. આ તર્ક તેને માનસિક રીતે **'સફેદ**' એટલે કે નિર્દોષ હોવાનો ખોટો અહેસાસ કરાવે છે, પણ હકીકતમાં તે ભાવનાત્મક રીતે ગ્રે એરિયાના ઊંડાણમાં પ્રવેશી ચૂકી હોય છે. આ સંબંધનું અસલી ઇંધણ તે **'ડર'** છે. જ્યારે સ્ત્રી છુપાઈને મેસેજ કરે છે કે પેલા પુરુષને મળે છે, ત્યારે તેના શરીરમાં એડ્રેનાલિનનો પ્રબળ સ્ત્રાવ થાય છે. આ ડર તેના હૃદયના ધબકારા વધારે છે અને તેનું મગજ આ ઉત્તેજનાને **'જીવંત હોવાના પુરાવા'** તરીકે ઓળખે છે. જે સ્ત્રીએ બાળપણ કે યુવાનીમાં ક્યારેય આઝાદીનો સ્વાદ નથી ચાખ્યો, તેને આ **'પકડાઈ જવાનો ડર'** જ જિંદગીનો અસલી રોમાંચ લાગે છે. તે માને છે કે તે જિંદગીને માણી રહી છે, પણ હકીકતમાં તે તેના અસ્તિત્વને જોખમમાં મૂકીને માત્ર એક ક્ષણિક કેમિકલ **'કિક**' મેળવતી હોય છે.

આ પ્રક્રિયામાં જ્યારે તે ઘરે પાછી ફરે છે ત્યારે એડ્રેનાલિનનો નશો ઉતરી જાય છે અને તેની જગ્યાએ **કોર્ટિસોલ** નામના સ્ટ્રેસ હોર્મોનનો ઉભરો આવે છે, જે તેને ઊંડા અપરાધભાવમાં ધકેલી દે છે. આ અપરાધભાવથી બચવા અને ફરીથી પેલી **'હાઈ'** મેળવવા તે ફરીથી પેલા વ્યક્તિનો સંપર્ક કરે છે, જે એક ક્યારેય ન અટકતું **વિષચક્ર** બની જાય છે. પેલો 'બેડ બોય' સ્ત્રીની આ માનસિક નબળાઈને ઓળખીને તેને **'વિશેષ દરજ્જો'** (Privilege) આપે છે, તેને એવું અનુભવાવે છે કે તે તેના માટે બહુ ખાસ છે. સ્ત્રી આ વિશેષતાના ભ્રમને પ્રેમ સમજી બેસે છે, એ સમજ્યા વગર કે પેલા પુરુષનો સ્વકેન્દ્રિત સ્વભાવ તેને માત્ર એક **'ટ્રોફી'** તરીકે જુએ છે. તે તેની સાથે **'ગર્લ-સેન્ટ્રિક'** વાતો માત્ર એટલે કરે છે કારણ કે તેને સ્ત્રીના મન પર કાબૂ મેળવવો ગમે છે.

ખૂબ જ શિક્ષિત સ્ત્રીઓ પણ આમાં એટલે ફસાય છે કારણ કે તેઓ પોતાની સાયકોલોજીકલ જરૂરિયાતોને ઓળખી શકતી નથી. જ્યારે તેઓ આ 'લિટલ રોમાંચ' માણીને ઘરે જાય છે, ત્યારે અજાણતા જ તેઓ પોતાના પતિની સરખામણી પેલા **'એક્સ્ટ્રા ઓર્ડિનરી'** દેખાતા પુરુષ સાથે કરવા લાગે છે. પરિણામે, પતિનો શાંત અને સ્થિર પ્રેમ તેમને કંટાળાજનક લાગવા માંડે છે અને તેઓ માનસિક રીતે પોતાના પરિવારથી કપાઈ જાય છે. **જે આઝાદી તેમને બાળપણમાં પિતાના કડક વલણને કારણે નથી મળી, તેમને મેળવવા તેઓ આખું જીવન જોખમમાં મૂકે છે.**

અવિવાહિત છોકરીઓ માટે આ કદાચ મોજમસ્તી હોઈ શકે, પણ પરિણીત સ્ત્રી માટે આ **'પોતાના સમય'** (Me Time) નો ભ્રમ તેના ચરિત્ર અને સામાજિક ગરિમા માટે અત્યંત જોખમી સાબિત થાય છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે તમારી જાતને એવું કહીને છેતરો છો કે "હું માત્ર વાતો જ કરું છું, કોઈ સીમા ઓળંગતી નથી"?

- શું તમે પેલા 'સ્વકેન્દ્રિત' વ્યક્તિની સરખામણી તમારા પતિ સાથે કરીને તમારા પતિને 'બોરિંગ' સાબિત કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો?

- આ બેવડું જીવન (Double Life) જીવતી વખતે તમે અરીસામાં તમારી જાત સાથે નજર મિલાવી શકો છો?

"ટૂંકમાં, જે સમય તમને તમારા સત્યની નજીક લાવે તે 'સાચો સમય', અને જે તમને સત્યથી દૂર લઈ જઈને ભ્રમણામાં નાખે તે 'ખોટી સમજણ'."

પ્રકરણ 3
મૃગજળનો મોહ અને કિનારાની શોધ (એક સામાજિક સત્ય)

સાંજનો આછો અંધકાર આકાશમાં પથરાઈ રહ્યો હતો. માલતી ઘરે જઈ રહી હતી, પણ તેનું મન ગાડીની ઝડપ કરતાં વધુ વેગથી પાછળ છૂટી ગયેલી પેલા વ્યક્તિ સાથેની મુલાકાતમાં અટવાયેલું હતું. માલતી એક ભણેલી-ગણેલી અને પ્રતિષ્ઠિત પરિવારની સ્ત્રી હતી. તેના લગ્નજીવનમાં બધું જ બરાબર હતું, છતાં આજે તેના હૃદયમાં એક અજીબ વલોણું ચાલી રહ્યું હતું.

આ એવો **'ગ્રે એરિયા'** (સાચું-ખોટું વચ્ચેનો ધુંધળો રસ્તો) હતો, જ્યાં તેને સમજાતું નહોતું કે તે ક્યાં જઈ રહી છે. તેના મગજમાં પેલા પુરુષની વાતો વારંવાર ગુંજતી હતી. તે પુરુષ—જેનું વ્યક્તિત્વ સ્વ-કેન્દ્રી હતું અને જેની વાતોમાં એક અજીબ પ્રકારનો પડકાર હતો. તેણે માલતી સાથે જે રમતિયાળ વાતો કરી હતી, તેનાથી માલતીને ક્ષણભર ડર લાગ્યો, પણ બીજી જ ક્ષણે તેને એમાં **'નવો રોમાંચ'** દેખાયો. **તેને લાગ્યું કે વર્ષોથી ઘરની જવાબદારીઓમાં દબાયેલી તેની આઝાદીને આજે આખરે પાંખો મળી છે.**

રસ્તામાં લાલ લાઈટ થઈ અને એ થોભી, ત્યારે માલતીના અંતરાત્માએ ટકોર કરી, "માલતી, તું શું કરી રહી છે? ઘરે તારો પતિ અને બાળકો તારી રાહ જુએ છે." આ તેનો તર્ક હતો જે તેને ચેતવી રહ્યો હતો. પણ તરત જ તેના મગજે એક બહાનું બનાવી લીધું, "હું ક્યાં કઈ ખોટું કરું છું? હું તો માત્ર થોડી પળો મારા માટે જીવું છું. ઘરની બધી ફરજો તો હું નિભાવી જ રહી છું ને?" મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આને **'માનસિક ખાનાબંધી'** (Compartmentalization) કહેવાય છે, જેમાં સ્ત્રી પોતાના મનને બે જુદા ખાનામાં વહેંચી દે છે જેથી તેને અપરાધભાવ ન લાગે.

માલતી ઘરે પહોંચી. પતિએ પ્રેમથી પૂછ્યું, "આજે મોડું થયું?" માલતીએ સ્મિત રાખીને જવાબમાં મોઢું હલાવ્યું અને કામનું બહાનું આપીને વાત ટાળી દીધી, પણ અંદર એક ડર હતો. અજીબ વાત એ હતી કે પકડાઈ જવાનો એ ડર જ તેને એક નવી **'કિક'** કે રોમાંચ આપી રહ્યો હતો. તેણે રસોઈ બનાવી, બાળકોને જમાડ્યા—બધું જ એક **'આદર્શ પત્ની'ની** જેમ કર્યું. પણ જ્યારે રાત્રે તેનો પતિ પાસે બેઠો, ત્યારે તેને પતિનો શાંત અને સાચો પ્રેમ **'નિરસ'** લાગવા માંડ્યો. તેનું મન તો પેલા સ્વકેન્દ્રિત વ્યક્તિના મેસેજ અને તેની જોખમી વાતોની રાહ જોતું હતું.

આ વાર્તા માત્ર માલતીની નથી, પણ એવી અનેક સ્ત્રીઓની છે જેઓ **'કેમિકલ નશા'** (ડોપામાઈન અને એડ્રેનાલિન) માં ફસાઈને એવું માને છે કે તેઓ સાચી આઝાદી માણી રહી છે. વાસ્તવમાં, માલતી અત્યારે એવા જોખમી રસ્તે હતી જ્યાં તેનું સામાજિક ચરિત્ર બહારથી ભલે સુરક્ષિત અને આદર્શ દેખાતું હતું, પણ તેની આંતરિક શાંતિ અને નૈતિકતા ધીમે ધીમે ઓગળી રહી હતી. મનનો આ છૂપો સંઘર્ષ અને સ્થિર સંબંધોમાં અનુભવાતો કંટાળો આધુનિક સ્ત્રીને એક એવી માયાજાળમાં ધકેલે છે, જ્યાં તે પોતે જ પોતાના પતનનો પાયો નાખે છે.

આ મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિને સમજવા માટે ફિલ્મ 'ગહેરાઈયાં' માં દીપિકા પાદુકોણનું પાત્ર 'અલીશા' ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે. તેનું જીવન એક સ્થિર સંબંધમાં આગળ વધી રહ્યું હતું, છતાં અંદરના ખાલીપા, નવા રોમાંચ અને ઊંડા આકર્ષણની શોધ તેને એવા માર્ગે લઈ જાય છે જ્યાં તેના જૂના સંબંધો અને જીવનની શાંતિ દાવ પર લાગી જાય છે. અલીશાની જેમ જ માલતી પણ એ નથી સમજી શકતી કે જે **'કિક'** તેને અત્યારે જીવંત હોવાનો અહેસાસ કરાવી રહી છે, તે હકીકતમાં તેના જીવનની શાંતિને ભરખી જનારું એક તોફાન છે.

જ્યારે લગ્નજીવન માત્ર જવાબદારી બની જાય, ત્યારે સ્ત્રીને લાગે છે કે તેનું અસ્તિત્વ ઓગળી ગયું છે. તે માત્ર એક **'સંભાળ રાખનાર'** બનીને રહી જાય છે. આ ભાવનાત્મક ખાલીપો તેને એવા રસ્તે લઈ જાય છે જ્યાં કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિના વખાણ તેને ફરીથી **'ખાસ'** હોવાનો અહેસાસ કરાવે છે. માલતી હકીકતમાં એક **'મૃગજળ'** પાછળ દોડી રહી હતી—જે દૂરથી સુંદર લાગે છે પણ તરસ છિપાવી શકતું નથી.

સમય વીતતો ગયો તેમ માલતીનું આ **'માનસિક ખાનાબંધી'** (Compartmentalization) કરવાનું કૌશલ્ય નબળું પડવા લાગ્યું. તે રસોડામાં હોવા છતાં તેનું ધ્યાન મોબાઈલના નોટિફિકેશન પર રહેતું. જ્યારે તેના બાળકો તેની પાસે વાર્તા સાંભળવા કે લેસન કરાવવા આવતા, ત્યારે તે શારીરિક રીતે ત્યાં હાજર હોવા છતાં માનસિક રીતે પેલા વ્યક્તિના વિચારોમાં ખોવાયેલી રહેતી. જે બાળકોનો કિલકિલાટ તેને પહેલા સંગીત જેવો લાગતો, તે હવે તેને પોતાના **'પર્સનલ ટાઈમ'** માં દખલગીરી સમાન લાગવા માંડ્યો.

આ જિંદગીની સૌથી મોટી કરુણતા છે—જ્યારે સ્ત્રી આ પ્રકારના ભ્રામક આકર્ષણમાં ફસાય છે, ત્યારે તે માત્ર પત્ની તરીકે જ નહીં, પણ એક માતા તરીકે પણ ધીમે-ધીમે અલિપ્ત થવા લાગે છે. તેનો પતિ જ્યારે તેને સાચો પ્રેમ આપવાનો પ્રયત્ન કરતો, ત્યારે તેને ગૂંગળામણ થતી. તે મનોમન પોતાના પતિની સરખામણી પેલા **'બેડ બોય'** સાથે કરવા લાગી હતી. પતિની સાદગી તેને **'નબળાઈ'** લાગતી અને પેલા વ્યક્તિની ઉદ્ધતાઈ તેને **'મર્દાનગી'** જણાતી.

આ પરિસ્થિતિ તેને એવા બિંદુએ લાવીને મૂકે છે જ્યાં તે પોતાના જ બાળકોની આંખોમાં આંખ મિલાવીને વાત કરી શકતી નથી. પેલા **'કેમિકલ નશા'** ને કારણે તેને ક્ષણિક સુખ તો મળતું હતું, પણ રાત્રે એકલા પડતા જ તેને પોતાની ગરિમા અને ચરિત્ર પર શંકા થતી. તે જે **'આઝાદી'** ના આકાશમાં ઉડવા માંગતી હતી, તે આકાશ હકીકતમાં એક **પાંજરું** બની રહ્યું હતું. માલતી એ વાતથી અજાણ હતી **કે જે મૃગજળ પાછળ તે દોડી રહી છે, તે તેના હર્યાભર્યા સંસારને રણ બનાવી દેશે.**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

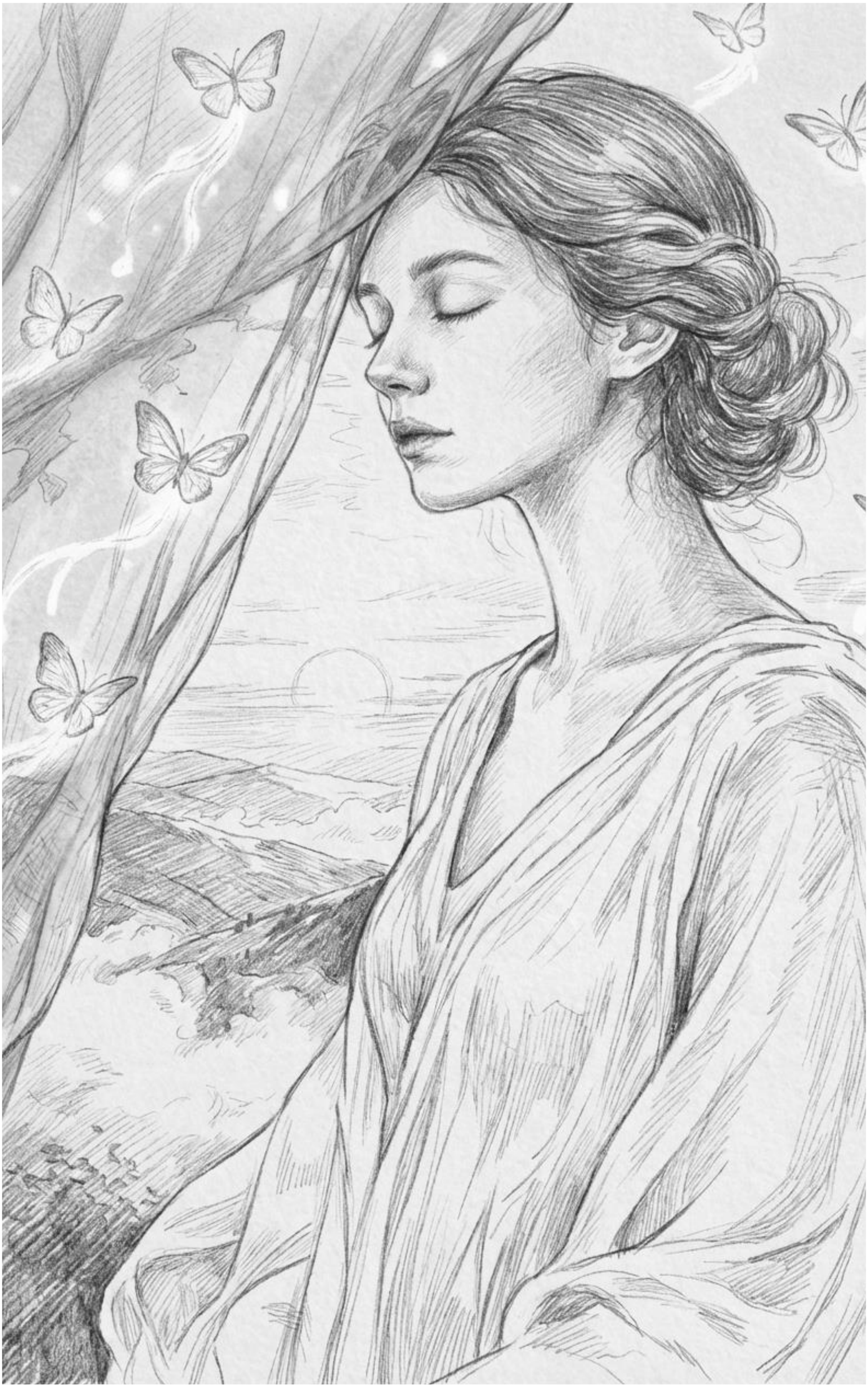
- શું તમે ક્યારેય માલતીની જેમ અનુભવ્યું છે કે તમે ઘરની જવાબદારીઓ વચ્ચે તમારી પોતાની ઓળખ ખોઈ બેઠા છો?

- શું તમે તમારા મનને બે ભાગમાં વહેંચી દો છો (એક આદર્શ ગૃહિણી અને બીજી છૂપો રોમાંચ શોધતી સ્ત્રી)? આવું કરવાથી તમને માનસિક શાંતિ મળે છે કે બેચેની?

- જે 'રોમાંચ' પાછળ પકડાઈ જવાનો ડર છુપાયેલો હોય, શું તે ખરેખર લાંબા ગાળે સુખ આપી શકે?

- જ્યારે તમને પતિનો સાદો અને સ્થિર પ્રેમ 'નિરસ' લાગે છે, ત્યારે શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે તે સ્થિરતા જ તમારી સાચી સુરક્ષા છે?

"સાચી આઝાદી જોખમો ખેડવામાં નહીં, પણ પોતાની મર્યાદા જાળવીને આત્મસન્માન સાથે જીવવામાં છે."



પ્રકરણ ૪
ભ્રમની પેલે પાર – જાગૃતિ અને મુક્તિ

પેલા પુરુષે માલતીને ઓફિસ પાર્ટી વિશે અગાઉથી વાત કરી હતી. માલતીનું મન આખું અઠવાડિયું પેલા રોમાંચક વાતાવરણ અને પેલા વ્યક્તિને મળવા માટે તલપાપડ થતું રહ્યું. અંતે, તેણે એક જોખમી આયોજન કર્યું. સાંજે જ તેણે તેના પતિ સાથે શાંતિથી વાત કરી અને બહાનું બનાવ્યું કે, "મારી એક જૂની સહેલી બહુ જ માનસિક તણાવમાં છે અને તેણે મને મળવા બોલાવી છે, કદાચ મોડું પણ થાય." પતિએ તેની વાત પર જરાય શંકા કર્યા વગર, વિશ્વાસ સાથે તેને જવાની સંમતિ આપી દીધી. માલતીના મનમાં એક જ ગડમથલ હતી—પેલાને **'સરપ્રાઈઝ'** આપવી અને તેની આંખોમાં પોતાના માટે આશ્ચર્ય અને પ્રેમ જોવો.

તે પાર્ટીમાં પહોંચી ત્યારે તેનું હૃદય જોરજોરથી ધડકતું હતું. ભીડમાં નજર દોડાવતા તેણે દૂર ખૂણામાં પેલાને જોયો, પણ જે દ્રશ્ય તેની સામે આવ્યું તેણે માલતીના શ્વાસ થંભાવી દીધા. પેલો પુરુષ, જેને સરપ્રાઈઝ આપવા તે અધીરી હતી, તે બીજી એક સ્ત્રીના ગળામાં હાથ નાખીને બિલકુલ એ જ મોહક અંદાજ અને એ જ આંખોમાં આંખ પરોવીને વાતો કરી રહ્યો હતો. માલતીના પગ તળેથી જમીન સરકી ગઈ જ્યારે તેણે સાંભળ્યું કે તે સ્ત્રીને પણ એ જ **'ખાસ'** હોવાના સંવાદો કહી રહ્યો હતો જે તેણે માલતીને કહ્યા હતા. માલતીને જે પ્રેમ લાગતો હતો, તે હકીકતમાં પેલાની વર્ષો જૂની **'પ્રેક્ટિસ'** હતી. સરપ્રાઈઝ આપવા આવેલી માલતી પોતે જ એક ભયાનક સત્યથી **'સરપ્રાઈઝ'** થઈ ગઈ હતી.

પાર્ટીના શોરબકોર વચ્ચે માલતીને સ્મશાન જેવી શાંતિ અનુભવાઈ. તેને સમજાયું કે જે માણસ માટે તેણે પોતાના પતિના વિશ્વાસનો દુરુપયોગ કર્યો, તે માણસ માટે તે માત્ર એક શિકાર હતી. ઘરે પાછા ફરતા રસ્તે તેને પોતાનો જ ચહેરો અરીસામાં જોતા શરમ આવતી હતી. રસ્તામાં તેણે ગાડી બાજુ પર ઊભી રાખી. તેને અહેસાસ થયો કે આઝાદીના નામે તે જે **'કેમિકલ નશા'** પાછળ દોડતી હતી, તે નશો ઉતર્યા પછી માત્ર પસ્તાવો જ બાકી રહે છે. તેનો પતિ, જે ઘરે તેની ચિંતામાં જાગતો હતો, તેનો એ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ જ દુનિયાની સૌથી સુરક્ષિત જગ્યા હતી.

તેને અહેસાસ થયો કે **આઝાદી એટલે મર્યાદાઓ તોડવી એ નથી, પણ સાચી આઝાદી એટલે પોતાની ગરિમાને ઓળખવી અને ખોટા આકર્ષણને 'ના' કહેવાની હિંમત કેળવવી.** પેલો રોમાંચ તો વીજળીના એ ઝબકારા જેવો હતો જે ઘરને અજવાળવાને બદલે સળગાવી દેવા આવ્યો હતો. બીજે દિવસે માલતીએ ધ્રૂજતા હાથે પણ મક્કમ મનથી પેલા વ્યક્તિનો નંબર બ્લોક કર્યો અને તેની સાથેના તમામ છેડા કાપી નાખ્યા. પેલાના ઘણા મેસેજ આવ્યા, જેમાં ફરીથી **'ખાસ'** હોવાનો ઢોંગ હતો, પણ હવે માલતીની આંખો પરથી **આકર્ષણનું મૃગજળ** હટી ગયું હતું. તે રૂમમાં ગઈ, સૂતેલા બાળકોના માથે હાથ ફેરવ્યો અને વર્ષો પછી તેને પહેલીવાર શાંતિની ઊંઘ આવી. તેણે સમજી લીધું હતું કે **આઝાદી મળવી એ નસીબ હોઈ શકે, પણ એ આઝાદીમાં પોતાના ચરિત્રની પવિત્રતા જાળવવી એ જ સાચી સશક્ત સ્ત્રીની ઓળખ છે.**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમને ક્યારેય એવો અનુભવ થયો છે કે તમે જેને 'ખાસ' માનતા હતા, તે વ્યક્તિ માટે તમે માત્ર તેના અહંકારને સંતોષવાનું સાધન હતા?

- શું તમે ક્યારેય ભીડમાં કે કોઈ કાર્યક્રમમાં જોયું છે કે પેલી વ્યક્તિ તમારી જેમ જ બીજી સ્ત્રીઓ સાથે પણ એવો જ 'નકલી' રોમાંચ પેદા કરે છે? તે જોઈને તમને શું અનુભવાયું?

- શું તમને હવે સમજાય છે કે પતિ કે પરિવારનો શાંત પ્રેમ 'નિરસ' નથી, પણ તમારી સુરક્ષા માટેનું સૌથી મોટું કવચ છે?

- 'ના' કહેવાની તાકાત તમારામાં કેટલી છે? શું તમે તમારા આત્મસન્માન માટે કોઈ મોહક આકર્ષણને ઠુકરાવી શકો છો?

“આ વાર્તા શીખવે છે કે સ્ત્રી ત્યારે જ મજબૂત બને છે જ્યારે તેની કિંમત કોઈ પુરુષના વખાણ પર નિર્ભર નથી હોતી. ચરિત્ર એ એવું વૃક્ષ છે જે પોતાના પાયા પર મજબૂતીથી ઊભું રહે છે. જ્યારે સ્ત્રી આ 'કેમિકલ લોચા' અને નકલી આકર્ષણને ઓળખી લે છે, ત્યારે જ તે સાચા અર્થમાં મુક્ત થાય છે.”

પ્રકરણ ૫

આઝાદીનું અતિરેક અને 'નવા' રોમાંચની શોધ

આઝાદીનો અતિરેક અને 'નવા' રોમાંચની શોધના આ વિષયને અત્યારના સામાજિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમજવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યારે કોઈ યુવતીને બાળપણથી જ અત્યંત ખુલ્લા મનનો (Open-minded) પરિવાર અને સંપૂર્ણ આઝાદી મળી હોય, ત્યારે તેને જીવનમાં ક્યારેય કોઈ વસ્તુ માટે **'ના'** સાંભળવાની આદત હોતી નથી. તેને જીવનમાં બધું જ આંગળીના ટેરવે અને અપેક્ષા કરતાં વહેલું મળી ગયું હોય છે. મનોવિજ્ઞાન મુજબ, જેણે હંમેશા શાંતિ અને સુરક્ષા જોઈ છે, તેને સ્થિર જીવન **'નિરસ'** લાગવા માંડે છે. તેના મગજને હવે **'હાઈ વોલ્ટેજ ડ્રામા'** ની જરૂર પડે છે, કારણ કે સાદગીમાં તેને કંટાળો અનુભવાય છે.

આ માનસિકતા કેવી રીતે વિનાશક સાબિત થાય છે, તે સમજવા માટે આપણે બે અલગ-અલગ પાત્રોના ઉદાહરણો જોઈએ.

❖ કાવ્યા: અહમની જીત અને 'ના' નો નશો

કાવ્યા એક એવા પરિવારની દીકરી હતી જ્યાં તેની દરેક ઈચ્છા પૂરી કરવામાં આવતી. તે સુંદર હતી અને કરિયરમાં પણ સફળ. તેને અત્યાર સુધી એવા જ પુરુષો મળ્યા હતા જે તેની એક હાજરી માત્રથી ઓગળી જતા. પણ આ **'સંપૂર્ણ સંતૃપ્તિ'** તેના માટે એક માનસિક કેદ બની ગઈ. તેને એવા પુરુષોમાં બિલકુલ રસ નહોતો જે તેની આગળ-પાછળ ફરે; તેને તો પેલો છોકરો આકર્ષતો જે તેને **'ભાવ'** નહોતો આપતો.

આ દરમિયાન તેની મુલાકાત અર્જુન સાથે થઈ. અર્જુન તેના પોતાના જ અહંકારના કિલ્લામાં કેદ હતો. કાવ્યાએ અહીં એક ગંભીર તાર્કિક ભૂલ કરી—તેને લાગ્યું કે અર્જુનની **'ઉપેક્ષા'** એ તેનું રહસ્યમય વ્યક્તિત્વ છે. તેના મનમાં એક જ સવાલ ગુંજતો: "હું આટલી સફળ હોવા છતાં, આ સામાન્ય છોકરો મને અવગણવાની હિંમત કેમ કરે છે?" આ પ્રશ્ન જ તેના અહમને છંછેડ્યો. જેને અત્યાર સુધી કોઈએ **'ના'** નથી પાડી, તેના માટે આ **'ના'** એક નશો બની ગઈ. આ કોઈ પ્રેમ નહોતો, પણ પોતાની સક્ષમતા સાબિત કરવાની એક **'જીતની લાલસા'** હતી. આ ચકરાવામાં તે એટલી નિર્ભય બની ગઈ કે તેને પોતાના સન્માનની પણ પરવા ન રહી. આ ચકરાવામાં તે અજાણતા જ એક એવા ખતરનાક **'ગ્રે-એરિયા'** માં પ્રવેશી ચૂકી હોય છે જ્યાં સાચું-ખોટું પારખવાની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે.

❖ ઈશા: આઝાદીનું આકાશ અને 'ડબલ લાઈફ'

જો કાવ્યાનું ઉદાહરણ અહમનું પ્રતીક છે, તો ઈશાનું ઉદાહરણ એ મધ્યમ વર્ગીય પરિવારની મર્યાદાઓ અને તેમાંથી છૂટ્યા પછીના આંધળા આકર્ષણને ઉજાગર કરે છે. ઈશા એક અત્યંત રૂઢિચુસ્ત અને મધ્યમ વર્ગીય પરિવારની દીકરી હતી, જ્યાં દીકરીઓ માટે મર્યાદાઓ અને નિયમો ખૂબ જ કડક હતા. જોકે, ઈશા ભણવામાં તેજસ્વી હતી અને તેણે ખૂબ મહેનત કરીને બીજા મોટા શહેરમાં એક સારી કંપનીમાં નોકરી મેળવી. તેણે પોતાના વાલીઓને માંડ-માંડ મનાવ્યા કે જો તે આ નોકરી નહીં કરે તો તેનું કરિયર બગડી જશે. દીકરીના ભવિષ્ય માટે તેના વાલીઓએ ભારે હૈયે, તેને બીજા શહેરમાં મોકલી અને તેના પર વિશ્વાસ મૂક્યો.

જ્યારે ઈશા બીજા શહેરમાં રહેવા ગઈ, ત્યારે તેની પાસે આઝાદીનું એક એવું આકાશ હતું જ્યાં તેને રોકનાર કે ટોકનાર કોઈ નહોતું. કરિયરમાં સફળતા મળવા છતાં, વર્ષો સુધી જે કડક શિસ્તમાં તે રહી હતી, તેનાથી વિરુદ્ધ કંઈક કરવાની છૂપી ઈચ્છા તેના મનમાં સતત સળવળતી હતી. તેને જિંદગીમાં કંઈક

એવી **'કિક'** જોઈતી હતી જે તેને રોમાંચ આપે. આ શોધમાં તેની મુલાકાત કરણ સાથે થઈ. કરણ એક એવો વ્યક્તિ હતો જે મધ્યમ વર્ગીય મૂલ્યોથી સાવ વિપરીત હતો; તે ચાલાક હતો અને જાણતો હતો કે ક્યારે સ્ત્રીને અવગણવી અને ક્યારે તેને ખાસ અનુભવાવવી.

ઈશા માટે કરણ હવે એક એવો **'પ્રોજેક્ટ'** બની ગયો જેને જીતવો તેને પોતાની આઝાદીની સાબિતી લાગતી હતી. કરણનું બેદરકાર વ્યક્તિત્વ ઈશાને એક અલગ જ નશો આપતું હતું. તે દિવસે એક પ્રોફેશનલ સ્ત્રી તરીકે સખત કામ કરતી, પણ રાત પડતા જ તે આ જોખમી સંબંધોના નશામાં ડૂબી જતી. તે પોતાની આ **'ડબલ લાઈફ'** ને ખૂબ જ હોશિયારીથી મેનેજ કરતી હતી. જ્યારે તે ઘરે ફોન કરતી ત્યારે તે બહુ જ સંસ્કારી અને સાધારણ જીવન જીવતી હોવાનો દેખાવ કરતી, પણ હકીકતમાં તે વાલીઓના એ વિશ્વાસની આડમાં પોતાની સીમાઓ ઓળંગી રહી હતી. તેના માટે આ માત્ર એક સંબંધ નહોતો, પણ વર્ષોના સામાજિક દબાવ સામેનો એક છૂપો બળવો હતો, જે તેને ખોટા વ્યક્તિના પ્રેમમાં પાડી રહ્યો હતો.

❖ આઝાદી અને મનોવૈજ્ઞાનિક જાળ

આ બંને ઉદાહરણો એક જ સત્ય તરફ આંગળી ચીંધે છે: અત્યારના સમયમાં **'પવિત્રતા'** કે **'નિષ્ઠા'** જેવા શબ્દો આધુનિકતાના નામે ઓગળી રહ્યા છે. જ્યારે સ્ત્રી પાસે સ્માર્ટફોન (ડિજિટલ આઝાદી) અને બીજા શહેરમાં રહેવાની મોકળાશ (ફિઝિકલ આઝાદી) હોય, ત્યારે છૂપા સંબંધો રાખવા સાવ સરળ બની જાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી, આ એક **તાર્કિક વિસંગતતા** (Cognitive Dissonance) છે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના વિચાર, માન્યતાઓ અથવા બોલેલા શબ્દો એકબીજા સાથે મેળ ખાતા નથી, ત્યારે તેને તાર્કિક વિસંગતતા કહેવામાં આવે છે. કાવ્યા અને ઈશા જેવી સ્ત્રીઓ જાણે છે કે તેઓ જોખમી રસ્તે છે, છતાં તેમનું મન આ વર્તણૂકને યોગ્ય ઠેરવવા માટે તર્ક ઘડે છે કે, "હું મારું કામ તો બરાબર કરું જ છું ને?" અથવા "જીવનમાં એકવાર તો બધું માણવું જોઈએ."

આ માનસિક અવસ્થા તેમને સત્યથી દૂર લઈ જાય છે. તેઓ સ્વતંત્રતા અને સ્વચ્છંદતા વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકતી નથી. વાસ્તવમાં**, જે આઝાદી વ્યક્તિને તેના ચરિત્ર અને આત્મસન્માનથી દૂર કરી દે, તે આઝાદી નહીં પણ એક મનોવૈજ્ઞાનિક જાળ છે, જેમાં તે અજાણતા ફસાતી જાય છે.**

શું આ પ્રકારની નિર્ભયતા એ ખરેખર સ્ત્રીની 'આઝાદી' છે, કે પછી તે પોતાના જ મૂળિયાંથી વિખૂટા પડી જવાની શરૂઆત છે? જ્યારે એક યુવતી પોતાની કરિયરની સફળતાને નૈતિક છૂટછાટ માટેનું **લાયસન્સ** માની લે છે, ત્યારે શું તે ખરેખર સશક્ત બની રહી છે કે પછી તે પોતાની જ ભાવનાત્મક સુરક્ષાને જોખમમાં મૂકી રહી છે? **વાલીઓએ આપેલો વિશ્વાસ અને પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના પ્રભાવ હેઠળ વિકસેલો આ 'નવો રોમાંચ' શું ભવિષ્યમાં લગ્ન અને નિષ્ઠા જેવા પવિત્ર સંબંધોના અસ્તિત્વને જ મિટાવી દેશે?**

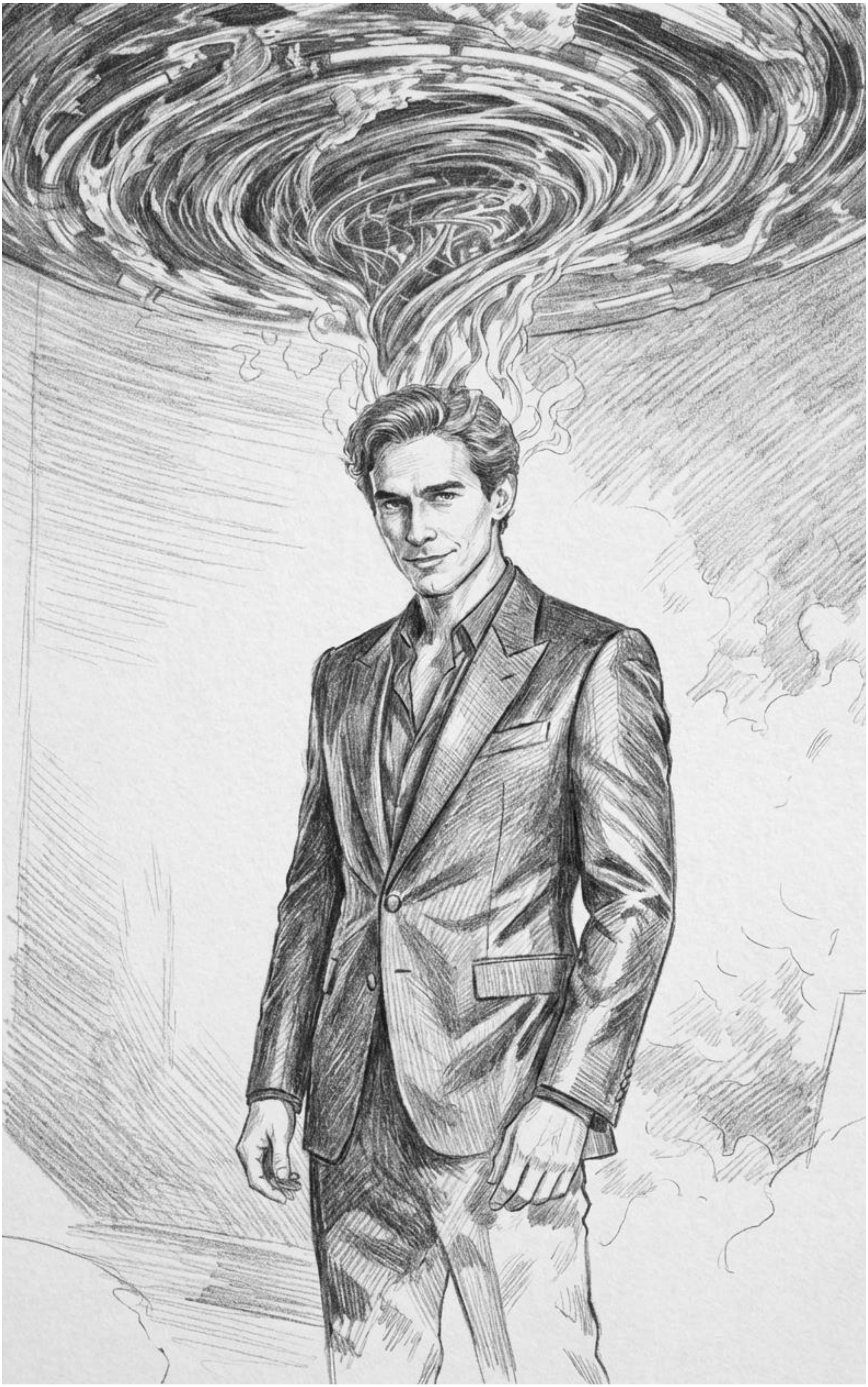
સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે ક્યારેય ઈશાની જેમ અનુભવ્યું છે કે તમારી આર્થિક આઝાદી તમને નૈતિક સીમાઓ તોડવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી રહી છે?

- જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમને ભાવ નથી આપતી, ત્યારે શું તમે તેને જીતવા માટે વધુ મહેનત કરો છો? શું આ પ્રેમ છે કે અહમની લડાઈ?

- શું તમને શાંત અને સ્થિર જીવન 'કંટાળાજનક' લાગે છે? શું તમને સંબંધોમાં 'ડ્રામા' વગર મજા નથી આવતી?

- શું તમે માનો છો કે કરિયરમાં સફળ હોવું એ અંગત જીવનમાં ગમે તેવા જોખમી નિર્ણયો લેવા માટેનું 'લાઈસન્સ' છે?



પ્રકરણ ૬

ડર્ટી ટોક અને સ્ટાઈલ – મગજ પર કાબૂ મેળવવાની ગુપ્ત કળા

સમાજમાં અને કાર્યક્ષેત્રમાં આપણે ઘણીવાર એવા પુરુષોને જોઈએ છીએ જેમના વ્યક્તિત્વમાં એક અજીબ ચુંબકીય આકર્ષણ હોય છે. આ આકર્ષણ માત્ર તેમના કપડાં કે ફિટનેસ પૂરતું મર્યાદિત નથી હોતું, પણ તે એક એવી સુનિયોજિત **'રીત'**(Style) હોય છે જે સ્ત્રીના મનોવિજ્ઞાન પર સીધો પ્રહાર કરે છે. આવા પુરુષો સ્ત્રીઓ પાછળ ભાગવાને બદલે પોતાના લક્ષ્યો અને ઉચ્ચ ધોરણોમાં વ્યસ્ત રહેવાનો દેખાવ કરે છે. તેમની આ **"પ્રભાવ"** (Aura) સ્ત્રીને એવું અનુભવાવે છે કે આ વ્યક્તિ સુધી પહોંચવું એક મોટો પડકાર છે.

❖ આધુનિકતાનો મુખવટો (The Modern Mask)

શરૂઆતમાં, જ્યારે આવા પુરુષો કોઈ સ્ત્રીને મળે છે, ત્યારે તેઓ ખૂબ જ પ્રભાવશાળી **'સામાન્ય સમજ'** (common sense) અને દુન્યવી અનુભવથી ભરેલી વાતો કરે છે. સ્ત્રીને લાગે છે કે આ પુરુષ અત્યંત **'ખુલ્લા મનનો'** (Open-minded) અને આધુનિક છે. **આ છબી જ સ્ત્રીને માનસિક રીતે હળવી બનાવે છે. તેને લાગે છે કે આ વ્યક્તિ પાસે તે કંઈ પણ બોલશે તો તેના પર કોઈ નિર્ણય કે ટીકા કરવામાં નહીં આવે. આ વિશ્વાસના કારણે જ સ્ત્રી ધીમે-ધીમે પોતાની અંગત વાતો અને મુંઝવણો તેની સાથે શેર કરવા લાગે છે.**

❖ 'ડર્ટી ટૉક'ની શરૂઆત અને જાળ

આ પ્રક્રિયાને સમજવા માટે એક ઓફિસનું ઉદાહરણ લઈએ. ધારો કે એક સ્ત્રી તેના સહકર્મચારીને મળે છે જે પરિપક્વ અને વ્યવસાયિક છે. શરૂઆતમાં તે માત્ર કામની અને બૌદ્ધિક વાતો કરે છે. સ્ત્રીને વિશ્વાસ બેસે છે કે આ વ્યક્તિ તેને ખરેખર સમજે છે. જ્યારે પેલો પુરુષ જુએ છે કે સ્ત્રી હવે તેના આરામદાયક સ્થિતિમાં (Comfort Zone) છે, ત્યારે તે અત્યંત ચાલાકીથી વાતોમાં **દ્વિઅર્થવાળા** જોક્સ કે ટિપ્પણીઓ ઉમેરવાનું શરૂ કરે છે.

સ્ત્રી તે સમયે તેને રોકી શકતી નથી કારણ કે તેને લાગે છે કે, "આટલો મોર્ડન માણસ છે, આ તો કદાચ સામાન્ય મજાક હશે." પણ હકીકતમાં, આ **'ડર્ટી ટૉક'** ની શરૂઆત હોય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આને **'સંવેદનાનો અભાવ'** (Gradual Desensitization) કહેવામાં આવે છે— જ્યારે કોઈ સ્ત્રી પહેલીવાર કોઈ ખોટું પગલું ભરે છે (જેમ કે કોઈ અજાણી વ્યક્તિ સાથે ચેટિંગ કે જૂઠું બોલવું), ત્યારે તેને ખૂબ જ ડર અને અપરાધભાવ (Guilt) અનુભવાય છે. પરંતુ, જ્યારે તે આ જ કામ વારંવાર કરે છે, ત્યારે તેનું મન ધીમે-ધીમે તે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે **'સંવેદનહીન'** (Desensitize) થઈ જાય છે. જે બાબત પહેલા **'ભયંકર પાપ'** લાગતી હતી, તે થોડા સમય પછી **'સામાન્ય વાત'** લાગવા માંડે છે.

❖ માનસિક શોષણની ઓળખ

વાસ્તવમાં, 'ડર્ટી ટૉક' એ માત્ર શબ્દોની રમત નથી, પણ એક માનસિક હથિયાર છે જે સ્ત્રીના નૈતિક મૂલ્યોને ધીમે-ધીમે ઓગાળી નાખે છે. આ વાતો દ્વારા પુરુષ સ્ત્રીને શારીરિક રીતે મળ્યા વગર પણ માનસિક રીતે પોતાની ગુલામ બનાવી દે છે. સ્ત્રીએ એ સમજવું અનિવાર્ય છે કે જે વાતોમાં સન્માન નથી અને જે શબ્દો તમારી ગરિમાને ઠેસ પહોંચાડે છે, તે ક્યારેય આધુનિકતાની નિશાની હોઈ શકે નહીં.

"જ્યારે શબ્દોમાં આકર્ષણ અને અંદાજમાં ચાલાકી હોય, ત્યારે તે માત્ર વાતચીત નથી રહેતી—તે મન પર પ્રભાવ પાડવાની કળા બની જાય છે."

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે કોઈ વ્યક્તિને માત્ર એટલા માટે છૂટ આપી છે કારણ કે તે પોતાને ' ખુલ્લા મનનો' ગણાવે છે?

- જ્યારે કોઈ પુરુષ તમારી સાથે 'ડબલ મિનિંગ' વાતો કરે છે, ત્યારે તમને અંદરથી અકળામણ થાય છે કે રોમાંચ? શું તમે તમારા અંતરાત્માના અવાજને દબાવી રહ્યા છો?

- શું તમને લાગે છે કે કોઈ વ્યક્તિ સાથે આવી વાતો કરવી એ તમારી 'આધુનિકતા' સાબિત કરવાનો રસ્તો છે?

- શું પેલી વ્યક્તિ તમારી અંગત મુંઝવણોનો ઉપયોગ તમને માનસિક રીતે નબળા પાડવા માટે કરી રહ્યો છે?

- જો આ વાતો તમારા પરિવારની હાજરીમાં કરવામાં આવે, તો શું તમે આટલા જ સહજ રહી શકશો? જો ના, તો શું આ સંબંધ ખરેખર તંદુરસ્ત છે?

પ્રકરણ ૭

પડદાની માયાજાળ અને ડિજિટલ ભ્રમ – આધુનિક આકર્ષણનું જોખમ

આજના યુગમાં સ્ત્રીના મનમાં પ્રેમની છબી તેના વાસ્તવિક અનુભવો કરતાં વધુ સોશિયલ મીડિયાના અલ્ગોરિધમ અને ફિલ્મી પડદા પરથી નક્કી થાય છે. ઘણી યુવતીઓ જ્યારે રાત્રે ફોન પર સોશિયલ મીડિયા સ્ક્રોલ કરે છે, ત્યારે તેમની નજર એવા વીડિયો પર પડે છે જેમાં **'બેડ બોય'** પોતાની ગર્લફ્રેન્ડ માટે દુનિયા સાથે લડતો હોય.

બેકગ્રાઉન્ડમાં વાગતું મ્યુઝિક તે ક્ષણને એટલી રોમાંચક બનાવી દે છે કે સ્ત્રીને લાગે છે કે પુરુષનો બેફામ ગુસ્સો અને તેની જીદ જ પ્રેમ કરવાની સાચી રીત છે. ફિલ્મોમાં જ્યારે આપણે **'કબીર સિંહ'** કે **'એનિમલ'** જેવા પાત્રોનું વર્ચસ્વ જોઈએ છીએ, ત્યારે આપણા **'મગજના કોષો'** (Mirror neurons) સક્રિય થાય છે. આ કોષો (neurons) આપણને એવો આભાસ કરાવે છે કે જાણે તે શક્તિ અને રોમાંચ આપણે પોતે અનુભવી રહ્યા છીએ. પરિણામે, સ્ત્રી સાચા પ્રેમ અને જોખમી વર્તન વચ્ચેનો ભેદ ભૂલી જાય છે.

❖ એક્ટિંગ અને રિયલ ચરિત્ર વચ્ચેનો તફાવત

આ આધુનિક માનસિક ભ્રમમાં યુવતીઓ સેલિબ્રિટીઝ ની (જેમ કે પોપ સિંગર્સ કે સ્ટાર્સ) પડદા પરની **'એક્ટિંગ'** અને વાસ્તવિક **'ચરિત્ર'** વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. સ્ટેજ પરના કલાકારો પ્રત્યેની તેમની અતિશય ઘેલછા(craze)—જેમાં તેઓ રડવા લાગે છે કે ભાન ભૂલી જાય છે—તેમને વાસ્તવિકતાથી દૂર કરી દે છે. જ્યારે કોઈ સામાન્ય છોકરો (બોયફ્રેન્ડ) આવા સ્ટાર્સ જેવો ડોળ કે નકલ કરે છે, ત્યારે યુવતીઓ તેની છૂપી ખામીઓ જોવાને બદલે તેના આભાસી ગ્લેમરથી અંજાઈ જાય છે. સામેની વ્યક્તિ યુવતીની આ ભાવનાત્મક નબળાઈનો લાભ લઈ, હીરો હોવાનો દેખાડો કરીને તેને જાળમાં ફસાવે છે. આમ, એક ભ્રામક **'ફિલ્મી સપના'** પાછળ દોડતી યુવતી અંતે ગંભીર છેતરામણી અને પસ્તાવાનો ભોગ બને છે.

❖ ડિજિટલ ફ્રેન્ડશિપની જાળ

સોશિયલ મીડિયા કે ડેટિંગ એપ્સ પર અજાણ્યા પુરુષની માત્ર પ્રોફાઈલ કે સ્ટાઈલ જોઈને યુવતીઓ તેના વ્યક્તિત્વના વખાણ કરવા લાગે છે. આ વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાં પુરુષ પોતાની જાતને એક **'હીરો'** તરીકે રજૂ કરે છે. જ્યારે તે સતત મેસેજ કે લાઈક્સ આપે, ત્યારે યુવતીને લાગે છે કે તેને દુનિયાની સૌથી વધુ કાળજી કરનાર વ્યક્તિ મળી ગઈ છે. જે યુવતીઓએ ક્યારેય વાસ્તવિક જીવનમાં પુરુષોની ચાલાકી અનુભવી નથી, તેઓ આ ડિજિટલ શબ્દોની જાળમાં વધુ સરળતાથી ફસાઈ જાય છે.

❖ સ્પર્ધા અને આત્મ-સંતોષનો ભ્રમ

આજના સમયમાં એક નવો ટ્રેન્ડ છે કે યુવતીઓને એ વાતની પણ પરવા નથી હોતી કે પુરુષ પરિણીત છે કે નહીં. અહીં ભવિષ્યનો વિચાર નથી હોતો, માત્ર ક્ષણિક આનંદ અને ધ્યાન (Attention) જ બધું હોય છે. જ્યારે કોઈ પ્રભાવશાળી પરિણીત પુરુષ તેમનામાં રસ લે છે, ત્યારે તેમને એવો અહંકાર સંતોષાય છે કે, "જુઓ, આટલો અનુભવી વ્યક્તિ બીજી સ્ત્રીઓને છોડીને મારામાં રસ લઈ રહ્યો છે!" આ ભ્રમ તેને અન્ય સ્ત્રીઓ કરતા પોતાની જાતને વધુ સુંદર કે સ્માર્ટ હોવાનો ખોટો સંતોષ આપે છે. તે એ ભૂલી જાય છે કે ફિલ્મી હીરો 3 કલાકમાં સુખદ અંત આપે છે, પણ રિયલ લાઈફનો **'બેડ બોય'** માત્ર પોતાના અહમ માટે તમારી લાગણીઓ સાથે રમે છે, જે છેલ્લે માત્ર પસ્તાવો જ આપે છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે ક્યારેય કોઈ ફિલ્મી પાત્રના પ્રભાવમાં આવીને તમારા વાસ્તવિક સંબંધોને 'કંટાળાજનક' ગણ્યા છે?

- શું સોશિયલ મીડિયા પર કોઈની 'સ્ટાઈલિશ પ્રોફાઈલ' જોઈને તમે તેના ચરિત્ર વિશે ખોટા અંદાજો લગાવો છો?

- જ્યારે કોઈ અજાણ્યો પુરુષ તમને ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ પર 'ધ્યાન' આપે છે, ત્યારે શું તમે તેના હેતુ (Intention) વિશે વિચારો છો?

- શું તમને એવું લાગે છે કે કોઈ પરિણીત કે પ્રભાવશાળી પુરુષનું તમારામાં રસ લેવો એ તમારી સુંદરતાની જીત છે? શું આ જીત તમારા આત્મસન્માન કરતા મોટી છે?

- શું તમે 'કૂલ' દેખાવાની લાલચમાં તમારી નૈતિક સીમાઓ સાથે સમાધાન કરી રહ્યા છો?

પ્રકરણ ૮

સાચા પ્રેમ અને આકર્ષણ વચ્ચેનો ભેદ – 'સ્પાર્ક' વિરુદ્ધ 'શાંતિ'

માનવ મન હંમેશા જે ચમકે છે તેને સોનું માનવાની ભૂલ કરતું આવ્યું છે. પ્રેમની બાબતમાં આ ભૂલ માત્ર હૃદય જ નહીં, પણ આખું જીવન તોડી શકે છે. સાચો પ્રેમ અને ક્ષણિક આકર્ષણ વચ્ચેની રેખા ઘણીવાર એટલી પાતળી હોય છે કે સ્ત્રીઓ તેમાં ભેદ પારખી શકતી નથી.

❖ કેમિકલ લોચો: ઉત્તેજના વિરુદ્ધ સુરક્ષા

આકર્ષણ, ખાસ કરીને જે **'બેડ બોય'** પ્રત્યે અનુભવાય છે, તે મગજમાં પેદા થતું એક કેમિકલ તોફાન છે. જ્યારે તમે કોઈ એવા વ્યક્તિને મળો છો જે અણધાર્યું વર્તન કરે છે, જેની સ્ટાઈલ આક્રમક છે, ત્યારે મગજ એડ્રેનાલિન (Adrenaline) છોડે છે. આ એ જ કેમિકલ છે જે આપણે ડર કે જોખમ વખતે અનુભવીએ છીએ. યુવતીઓ આ **'ધ્રુજારી'** ને **'પ્રેમનો સ્પાર્ક'** માની લેવાની ભૂલ કરે છે.

❖ **ઉદાહરણ: અસ્થિર રોમાંચ વિરુદ્ધ સ્થિર સાથ**

- **આકર્ષણ (સ્પાર્ક):** ધારો કે તમે કોઈ વ્યક્તિ સાથે છો જે અચાનક રાત્રે ૧૨ વાગ્યે તમને ફોન કરીને કહે, "ચલ, અત્યારે જ લોન્ગ ડ્રાઈવ પર જઈએ, મને તારી બહુ યાદ આવે છે!" ભલે તમારી સવારે વહેલી ઓફિસ હોય કે તમે થાકેલા હોવ, પણ તેની આ જિદ તમને **'ફિલ્મી રોમાંચ'** જેવી લાગે છે. તમને લાગે છે કે તે તમારા પ્રેમમાં પાગલ છે. પણ હકીકતમાં, તે તમારી સુખ-શાંતિનો વિચાર કરવાને બદલે માત્ર પોતાના **'લાગણીશીલ મિજાજ'** (Emotional mood) ને સંતોષી રહ્યો છે. આ આકર્ષણ છે જે તમને શારીરિક અને માનસિક રીતે થકવી નાખશે.

- **સાચો પ્રેમ (શાંતિ):** જે પુરુષ જાણે છે કે તમારી કાલે મહત્વની મીટિંગ છે અથવા તમે થાકેલા છો, અને તે પોતે જ તમને કહે, "તું અત્યારે આરામ કર, આપણે કાલે નિરાંતે મળીશું. તારી ઊંઘ બગડવી ન જોઈએ." આ પુરુષ તમારી જરૂરિયાતોને પોતાના રોમાંચ કરતા ઉપર રાખે છે. તે તમને **'તમારી સ્પેસ'** આપે છે જેથી તમે જીવનમાં સફળ થઈ શકો. આ સાચો પ્રેમ છે, જે તમને ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરે છે.

❖ **બીજું એક ઉદાહરણ:**

- **આકર્ષણ (સ્પાર્ક)**: તે આખો દિવસ તમારી સાથે **'ડર્ટી ટૉક'** કરે અથવા તરત જવાબની અપેક્ષા રાખે, અને જો તમે મોડા પડો તો તે ગુસ્સે થઈને એવું સાબિત કરે કે તે તમારા વગર **'તડપે'** છે. આ તડપ શરૂઆતમાં સારી લાગે છે, પણ તે ધીમે ધીમે તમને માનસિક રીતે કેદ કરી લેશે.

- **સાચો પ્રેમ (શાંતિ):** જે પુરુષ તમને એવો વિશ્વાસ આપે છે કે ભલે તમે ચાર કલાક વાત ન કરો, પણ જ્યારે કરશો ત્યારે એ જ આદર અને પ્રેમ મળશે. તે તમારી કારકિર્દી અને તમારા સમયની કિંમત સમજે છે. **તેની સાથે રહેવાથી તમારું લોહી નથી ઉકળતું, પણ મન શાંત રહે છે.**

❖ સ્વાર્થ વિરુદ્ધ સાથ (Self-centric vs Partner-centric)

આકર્ષણમાં સ્ત્રીને પેલા વ્યક્તિને **'જીતવામાં'** રસ હોય છે. તે એક **'ટ્રોફી'** જેવું છે. બેડ બોયનો પ્રેમ **'શરતી'** હોય છે—જ્યાં સુધી તમે તેની મરજી મુજબ વર્તો ત્યાં સુધી જ તે તમને પ્રેમ કરે છે. સાચો પ્રેમ તમારી નબળાઈઓને સ્વીકારે છે.

❖ **ઉદાહરણ:** આકર્ષણમાં જો તમે બીમાર હોવ કે તમારો દેખાવ બરાબર ન હોય, તો તમને ડર લાગે છે કે પેલો વ્યક્તિ જતો રહેશે. સાચા પ્રેમમાં તમે તમારા સૌથી સાધારણ દેખાવમાં પણ સુરક્ષિત અનુભવો છો.

❖ હાઈ-વોલ્ટેજ ડ્રામા વિરુદ્ધ માનસિક સ્થિરતા

ઘણી સ્ત્રીઓ એવું વિચારે છે કે જો સંબંધમાં રોજ ઝઘડા, રડવું અને પછી મનાવવાનો ડ્રામા નથી, તો એ પ્રેમ **'બોરિંગ'** છે. પણ વાસ્તવિકતા એ છે કે **સ્થિરતા જ પ્રેમની અસલી ઓળખ છે.**

❖ **ઉદાહરણ:** બેડ બોય સાથેનો સંબંધ **'રોલર-કોસ્ટર'** જેવો હોય છે—ક્યારેક ખૂબ ઉપર, ક્યારેક સાવ નીચે. આ ઉતાર-ચઢાવ મગજને થકવી નાખે છે. સાચો પ્રેમ **'શાંત વહેતી નદી'** જેવો છે, જે તમને એવી શાંતિ આપે છે જેથી તમે જીવનના અન્ય લક્ષ્યો પર ધ્યાન આપી શકો.

❖ ગુલામી વિરુદ્ધ આઝાદી (Possessive vs Protective)

બેડ બોય ઘણીવાર **'હક જમાવનાર'** (Possessive) હોય છે, જેને સ્ત્રીઓ **'સંભાળ'** (Care) સમજી લે છે. તે તમને તમારા પરિવાર કે મિત્રોથી અલગ કરી દે છે જેથી તેનું વર્ચસ્વ જળવાય. **સાચો પ્રેમ તમને ખીલવાની આઝાદી આપે છે.**

❖ **ઉદાહરણ:** "તું પેલા છોકરા સાથે વાત કેમ કરી? તું ત્યાં નહીં જાય!" - આ આકર્ષણ અને ગુલામી છે. "તું તારા મિત્રો સાથે જા અને મજા કર, કંઈ જરૂર હોય તો મને કહેજે," - આ સાચો પ્રેમ અને વિશ્વાસ છે.

❖ સોશિયલ મીડિયાનો દેખાવ વિરુદ્ધ વાસ્તવિક સાથ

- **આકર્ષણ (સ્પાર્ક):** એક પુરુષ જે તમારી સાથે મોંઘી હોટલમાં ફોટા પાડીને ઇન્સ્ટાગ્રામ પર **"My Queen"** લખીને પોસ્ટ કરે છે, પણ જ્યારે તમે ખરેખર માનસિક રીતે તૂટી ગયા હોવ ત્યારે તેની પાસે તમારી વાત સાંભળવાની પાંચ મિનિટ પણ નથી હોતી. તે માત્ર દુનિયાને બતાવવામાં રસ ધરાવે છે.

- **સાચો પ્રેમ (શાંતિ):** એક પુરુષ જે કદાચ સોશિયલ મીડિયા પર તમારા ફોટા મૂકીને દેખાવો નથી કરતો, પણ જ્યારે તમે ઓફિસના ટેન્શનમાં હોવ ત્યારે તે ચૂપચાપ આવીને તમારા માટે ચાનો કપ બનાવી આપે છે અને તમારી ચિંતા વહેંચી લે છે.

❖ પઝેસિવ ગુસ્સો વિરુદ્ધ સમજદારી

- **આકર્ષણ (સ્પાર્ક):** તમે બીજા કોઈ છોકરા સાથે હસીને વાત કરી અને પહેલાં તેણે તમારો હાથ જોરથી પકડીને હોબાળો કર્યો, "તું બીજા કોઈની સાથે વાત પણ કેવી રીતે કરી શકે?" આ આક્રમકતા શરૂઆતમાં **'ફિલ્મી પ્રેમ'** લાગે છે, પણ હકીકતમાં તે એક ખતરનાક ઈગો છે.

- **સાચો પ્રેમ (શાંતિ):** જે પુરુષ જાણે છે કે તમે વફાદાર છો, અને તે તમારા મિત્રો કે સહકર્મચારીઓ સાથેની તમારી વાતચીતને માન આપે છે. તેને તમારી ઉપર પૂરો વિશ્વાસ છે, એટલે તેને ક્યારેય તમારો હાથ પકડીને પોતાની તાકાત બતાવવાની જરૂર નથી પડતી.

❖ મોંઘી ભેટ વિરુદ્ધ કિંમતી સમય

- **આકર્ષણ (સ્પાર્ક)**: તે અચાનક તમને મોંઘી જ્વેલરી કે બ્રાન્ડેડ બેગ ગિફ્ટ આપીને સરપ્રાઈઝ આપે છે, પણ બીજા જ દિવસે એ ઉપકારની જેમ તમને સંભળાવે છે અથવા એ ગિફ્ટના બદલામાં તમારી પાસે કંઈક એવી અપેક્ષા રાખે છે જે તમને નથી ગમતી.

- **સાચો પ્રેમ (શાંતિ)**: જે પુરુષ તમને એવી વસ્તુ લાવી આપે છે જેની તમને ખરેખર જરૂર હતી (કદાચ એક સામાન્ય દવા અથવા તમારી મનપસંદ ચોકલેટ). તે તમારી નાની નાની જરૂરિયાતો યાદ રાખે છે **કારણ કે તે તમને 'જોતો' નથી, પણ 'અનુભવે' છે.**

❖ **ડબલ લાઈફ વિરુદ્ધ પારદર્શક જીવન**

- **આકર્ષણ (સ્પાર્ક):** તે તમારી સાથે બહુ મોટું ભવિષ્ય વિચારે છે એવી વાતો કરે છે, પણ તેના મોબાઈલમાં હજી પણ પાસવર્ડ છે અને તેના મિત્રો કે પરિવાર વિશે તમે કંઈ જ જાણતા નથી. આ સંબંધ માત્ર અંધારામાં ચાલે છે.

- **સાચો પ્રેમ (શાંતિ):** જે વ્યક્તિ તમને તેના જીવનના દરેક પાસામાં સામેલ કરે છે. તેના પરિવારને તમારી ખબર છે, અને તેનું જીવન એક **ખુલ્લી કિતાબ જેવું છે. ત્યાં કોઈ 'ગ્રે એરિયા' નથી, માત્ર સ્પષ્ટતા છે.**

"જે આકર્ષણ તમારી મર્યાદાઓ તોડે, જે તમારા ચરિત્ર પર સવાલ ઊભા કરે અને જે તમને તમારા પરિવારથી દૂર કરી દે, તે માત્ર એક ભ્રમણા છે. સાચો પ્રેમ તમને ગાઢ નિંદ્રા આપે છે કારણ કે તેમાં ચિંતા નથી, પણ નિશ્ચિંતતા છે."

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

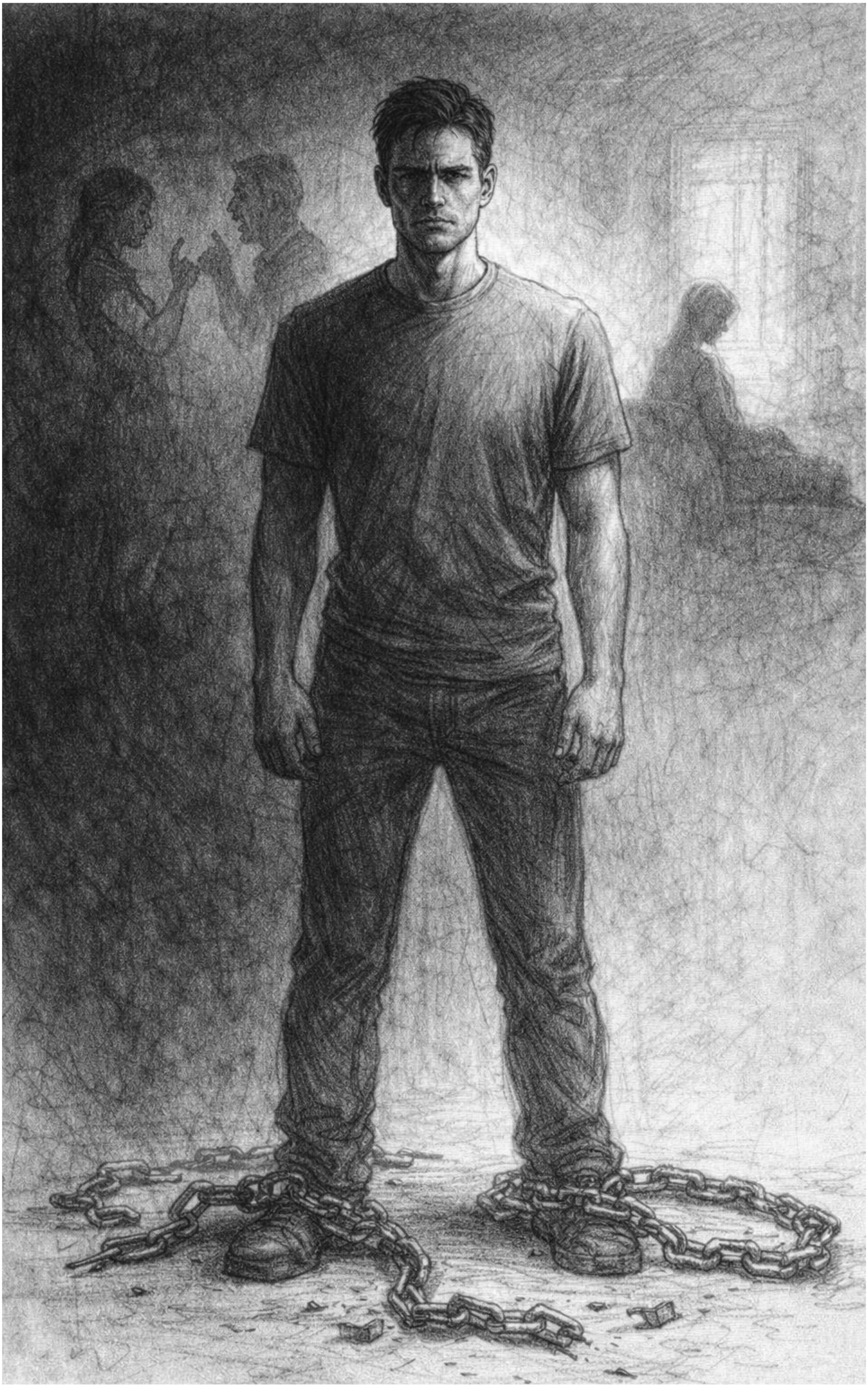
- તમે જે વ્યક્તિ સાથે છો તેની સાથે તમને 'ધક-ધક' (બેચેની) અનુભવાય છે કે 'શાંતિ' (Peace)?

- શું તમને એવું લાગે છે કે જો તમારા સંબંધમાં ઝઘડા કે ડ્રામા ન હોય તો તે પ્રેમ ઓછો છે? શું તમે ડ્રામાના વ્યસની બની ગયા છો?

- શું તમારી સામેની વ્યક્તિ તમારા લુક કે વર્તન પર શરતો મૂકે છે? શું તમે તેની સામે 'જેવા છો તેવા' રહી શકો છો?

- શું તે વ્યક્તિ તમને તમારા મિત્રો અને પરિવારથી દૂર કરી રહી છે? શું તે 'સંભાળ' ના નામે તમારું સામાજિક વર્તુળ છીનવી રહી છે?

- શું તમે કોઈને માત્ર એટલા માટે 'જીતવા' માંગો છો કારણ કે તે તમને ભાવ નથી આપતો? શું આ પ્રેમ છે કે તમારી 'જીતની હઠ'?



પ્રકરણ ૯

'બેડ બોય'નું મૂળ – કૌટુંબિક પૃષ્ઠભૂમિ અને ઉછેરનું સત્ય

આપણે જે અસાધારણ ફિટનેસ, ચુંબકીય વ્યક્તિત્વ અને ધારદાર વાતો કરનારા **'બેડ બોય'ને** જોઈએ છીએ, તેના આ **'ચોક્કસ'** મુખવટા પાછળ તેની કૌટુંબિક પૃષ્ઠભૂમિનો મોટો હાથ હોય છે. તેનું વ્યક્તિત્વ આકાશમાંથી ટપક્યું નથી, પણ તે તેના ઉછેર અને બાળપણના અનુભવોની એક સુનિયોજિત નીપજ છે.

❖ પ્રભુત્વ અને શિસ્તનું વાતાવરણ (The Power Dynamic)

આવા પુરુષો ઘણીવાર એવા પરિવારમાંથી આવે છે જ્યાં સત્તા અને પ્રભાવને જ સર્વોપરી માનવામાં આવ્યા હોય. જો તેના પિતાનું વ્યક્તિત્વ દબદબાવાળું રહ્યું હોય, તો તે નાનપણથી જ શીખ્યો છે કે દુનિયામાં ટકી રહેવા માટે **'મજબૂત'** અને **'આત્મકેન્દ્રી'** (Ego-centric) બનવું અનિવાર્ય છે. તેની જે ફિટનેસ અને શિસ્તબદ્ધતા આપણને આકર્ષે છે, તે હકીકતમાં તેના પર લાદવામાં આવેલી અથવા તેણે પોતાની સુરક્ષા માટે કેળવેલી એક **'ઢાલ'** છે.

❖ 'હ્યુમર' અને કટાક્ષ પાછળ છુપાયેલું દર્દ

તેની જે રમૂજવૃત્તિ (Humor) તમને બધી ચિંતાઓ ભુલાવી દે છે, તે ઘણીવાર તેના બાળપણના અસંતોષ કે એકલતાને છુપાવવાનું સાધન હોય છે. જે બાળકને ઘરમાં પોતાની વાત સીધી રીતે રજૂ કરવાની આઝાદી ન મળી હોય, તે મોટો થઈને કટાક્ષ અને રમતિયાળ વાતો દ્વારા લોકોનું ધ્યાન ખેંચતા શીખે છે. તેનો તોફાની અંદાજ તમને રોમાંચક લાગે છે, પણ હકીકતમાં તે કોઈની સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવાથી ડરે છે, એટલે જ તે વાતોને હંમેશા હળવી અને **'ડર્ટી ટૉક'** સુધી સીમિત રાખે છે.

❖ આત્મકેન્દ્રી (Ego-centric) ઉછેર અને ચેલેન્જ

તે પોતે એક પડકાર (Challenge) બનીને ઉભો રહે છે કારણ કે તેને નાનપણથી જ એવું પ્રોગ્રામિંગ મળ્યું છે કે "તું ખાસ છે અને દુનિયા તારા માટે છે." જ્યારે કોઈ સ્ત્રી તેને જીતવાની કોશિશ કરે છે, ત્યારે તેનો અહમ (Ego) વધુ તૃપ્ત થાય છે. તેની ઉદ્ધતાઈ એ સંસ્કારોની ખોટ નથી, પણ એ માનસિકતા છે કે "હું કોઈને પણ નમીશ નહીં." આ બેપરવાહી જ સ્ત્રીને તેની જાળમાં બાંધે છે, કારણ કે સ્ત્રીને લાગે છે કે તે આ **'પથ્થર'** જેવા પુરુષને ઓગાળી શકશે.

❖ સ્ત્રી સંપર્કનો અભાવ અને reactance (Psychological Reactance)

મનોવિજ્ઞાનમાં **'reactance'** નો અર્થ એ છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને લાંબા સમય સુધી કોઈ વસ્તુ કે સ્વતંત્રતાથી વંચિત રાખવામાં આવે, ત્યારે તે તેને મેળવવા માટે અત્યંત આક્રમક માર્ગો અપનાવે છે. જે છોકરો બાળપણથી જ સ્ત્રીઓના સંપર્કથી સાવ દૂર રહ્યો હોય (જેમ કે માત્ર બોયઝ હોસ્ટેલ કે કડક શિસ્ત), તેનામાં યુવાનીમાં પ્રવેશતા જ એક અજીબ પ્રકારની અધીરાઈ જન્મે છે.

તેને સ્ત્રીઓ સાથે કેમ સહજતાથી વાત કરવી તેનો અનુભવ હોતો નથી, તેથી તે **'ઉદ્ધત'** અને રહસ્યમય બનવાનો ડોળ કરે છે. તેની **'ડર્ટી ટૉક'** એ હકીકતમાં તેના સામાજિક અનુભવના અભાવને છુપાવવાનું એક હથિયાર છે. તે માને છે કે સ્ત્રીઓ પર માનસિક પ્રભુત્વ જમાવવું એ જ પોતાની મર્દાનગી સાબિત કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે.

❖ સોશિયલ લર્નિંગ: પિતાનો પ્રભાવ

મનોવૈજ્ઞાનિક **'સોશિયલ લર્નિંગ થીયરી'** મુજબ, બાળકો તેમના ઘરમાં જે જુએ છે તે જ શીખે છે. મોટાભાગના **'બેડ બોયઝ'** એવા પરિવારોમાંથી આવે છે જ્યાં પિતાએ માતાનો અનાદર કર્યો હોય અથવા સ્ત્રીઓને માત્ર ગૌણ સ્થાન મળ્યું હોય.

જો પેલા પુરુષે તેના પિતાને પોતાની માતા સાથે ગેરવર્તન કરતા જોયા હોય, તો તેનું મન એવું સ્વીકારી લે છે કે **"પુરુષ હોવાનો અર્થ જ સ્ત્રી પર શાસન કરવું છે."** તેની નજરમાં સ્ત્રીનો આદર કરવો એ મર્દાનગી નથી, પણ સ્ત્રીને પોતાની આંગળી પર નચાવવી એ જ અસલી શક્તિ છે. તે તેના પિતાનું એ જ **ઝેરીલું 'પ્રોગ્રામિંગ'** તમારી સાથેના સંબંધમાં પણ અજમાવે છે.

❖ 'ગોલ્ડન બોય' સિન્ડ્રોમ

આ એવો કિસ્સો છે જ્યાં છોકરાને ઘરમાં એટલો લાડ-પ્યાર મળ્યો હોય કે તેને ક્યારેય કોઈ બાબતે **'ના'** સાંભળવાની આદત જ ન હોય. તેને બાળપણથી જ બધું **'થાળીમાં પીરસેલું'** મળ્યું હોવાથી તેનામાં **'હક હોવાની ભાવના'**(entitlement) જન્મે છે. તેને લાગે છે કે દુનિયાની દરેક સુંદર વસ્તુ અને દરેક સ્ત્રી તેના મનોરંજન માટે જ છે.

જ્યારે આવો પુરુષ કોઈ આત્મનિર્ભર સ્ત્રીને મળે છે, ત્યારે તે અપેક્ષા રાખે છે કે તે સ્ત્રી તેની દરેક જીદ પૂરી કરે. **જો સ્ત્રી પોતાની મર્યાદા નક્કી કરે, તો તેનો અહંકાર ઘવાય છે અને તે અત્યંત ઝેરીલો (Toxic) બની જાય છે. તેના માટે સંબંધો માત્ર પોતાની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવાનું સાધન બની જાય છે.**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે પેલા વ્યક્તિની 'કઠોરતા' ને મર્દાનગી માનો છો કે તે તેના ઉછેર અને પિતાના પ્રભાવનું પરિણામ હોઈ શકે?

- જો તે વ્યક્તિ પોતાની માતા કે બહેનને માન નથી આપી શકતો, તો તે તમને લાંબા ગાળે કયા આધારે માન આપશે?

- શું તમે તેને સુધારવાના 'તારણહાર' (Savior) બનવા માંગો છો? શું તમને લાગે છે કે તમે કોઈના વર્ષો જૂના માનસિક પ્રોગ્રામિંગને બદલી શકશો?

- જે પુરુષને ક્યારેય 'ના' સાંભળવાની આદત નથી, શું તે તમારા વ્યક્તિત્વને ક્યારેય મુક્ત રીતે ખીલવા દેશે?

પ્રકરણ ૧૦
આકર્ષણનું વિજ્ઞાન – 'બેડ બોય' અને મનનો નશો

સ્ત્રી મન શા માટે સહજ રીતે એવા પુરુષો તરફ ખેંચાય છે જે જોખમી કે બેપરવા હોય છે? તેની પાછળ વર્ષોનું **ઉત્ક્રાંતિ વિજ્ઞાન** (Evolutionary Biology) અને મનોવિજ્ઞાન જવાબદાર છે. આ કોઈ સામાન્ય પસંદગી નથી, પણ મગજમાં ચાલતી એક સુનિયોજિત પ્રક્રિયા છે.

❖ આદિકાળના રક્ષકની છબી (The Alpha Image)

મનોવિજ્ઞાન મુજબ, સ્ત્રીઓ આદિકાળથી જ એવા પુરુષો તરફ આકર્ષાતી આવી છે જે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર, નીડર અને વર્ચસ્વ ધરાવતા હોય. ઉત્ક્રાંતિના એ તબક્કામાં જ્યારે અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવું જ મુખ્ય લક્ષ્ય હતું, ત્યારે સ્ત્રીઓ એવા પુરુષને પસંદ કરતી જે શિકાર કરી શકે અને શક્તિશાળી દુશ્મનો સામે રક્ષણ આપી શકે.

❖ આધુનિક 'શિકારી'નો ભ્રમ

આજે ભલે જંગલો નથી રહ્યા, પણ સ્ત્રીના અર્ધજાગ્રત મનમાં હજુ પણ એ **'રક્ષક'ની** છબી અંકિત છે. આધુનિક સમયમાં, પેલા **'શિકારી'ની** આક્રમક પ્રવૃત્તિ હવે **'બેડ બોય'ની** બેપરવાહી, તેના નીડર અંદાજ અને તેના બળવાખોર સ્વભાવમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. આ એક **'આલ્ફા મેલ'** લક્ષણ છે, જે સ્ત્રીને એવો ભ્રમ આપે છે કે આ વ્યક્તિ તેને દુનિયાના તમામ જોખમોથી બચાવી શકે છે, ભલે હકીકતમાં તે વ્યક્તિ પોતે જ તેના માટે સૌથી વધુ જોખમી હોય.

❖ ડોપામાઈનનો કેમિકલ લોચો (The Dopamine Rush)

આ આકર્ષણને વધુ ઘેરું બનાવવામાં મગજમાં થતા કેમિકલ લોચા, ખાસ કરીને **'ડોપામાઈન'**નો મોટો ફાળો છે. જ્યારે કોઈ પુરુષ રહસ્યમય હોય અથવા જેના વર્તનનું અનુમાન લગાવવું અશક્ય હોય, ત્યારે સ્ત્રીનું મગજ એક અજીબ ઉત્તેજના અનુભવે છે. આ અનિશ્ચિતતા જ મગજમાં ડોપામાઈનનો પ્રબળ ઉભરો લાવે છે, જે એક પ્રકારના નશા જેવું કામ કરે છે.

❖ અસ્થિર રોમાંચ (Intermittent Reinforcement)

જ્યારે પેલો પુરુષ અચાનક પ્રેમ આપે ત્યારે અનહદ આનંદ થાય છે, અને જ્યારે તે અવગણના કરે ત્યારે તેને ફરીથી મેળવવાની તડપ બેવડાઈ જાય છે. આ **રોલર-કોસ્ટર રાઈડ** જેવી અસ્થિરતા સ્ત્રીને એ સમજવા જ નથી દેતી કે તે **પ્રેમમાં નથી, પણ એક માનસિક વ્યસનમાં ફસાઈ રહી છે.**

❖ માનસિક વ્યસન અને તર્કશક્તિનું પતન

આ કેમિકલ રશ એટલો શક્તિશાળી હોય છે કે તે સ્ત્રીની તર્કશક્તિ (Logic) ને ધૂંધળી કરી નાખે છે. તેણી એ ભ્રમમાં જીવે છે કે આ ઉતાર-ચઢાવ **જ 'ઉત્કટ પ્રેમ'** છે. વાસ્તવિકતામાં, તેણી પેલા વ્યક્તિના પ્રેમમાં નથી, **પણ તે વ્યક્તિ દ્વારા મળતા ડોપામાઈન શોટ્સની ગુલામ બની ગઈ હોય છે.**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમને તેની 'બેપરવાહી' રક્ષણ આપનારી લાગે છે કે પછી તે માત્ર તેના અહંકારનું પ્રદર્શન છે?

- જ્યારે તે તમને 'અવગણના' કરે છે, ત્યારે શું તમે તેના ધ્યાન માટે તડપો છો? શું આ પ્રેમ છે કે વ્યસન?

- શું તમે શાંત અને સુરક્ષિત સંબંધને 'કંટાળાજનક' માનીને આ નશા પાછળ ભાગી રહ્યા છો?

- શું તમારી તર્કશક્તિ તમને ચેતવે છે, છતાં તમારું મન પેલા ડોપામાઈન રશને કારણે ફરીથી તેની પાસે ખેંચાય છે?

VOGUE
VAGUE

પ્રકરણ ૧૧

રૂપેરી પડદાનું (Glamour world) મૃગજળ: આકર્ષણ, અધૂરપ અને અંધકાર

દરેક સ્ત્રીના મનમાં ક્યાંક ને ક્યાંક એક **પરીકથા** છુપાયેલી હોય છે, જેમાં એક સુંદર હીરો આવે અને તેની જિંદગી બદલી નાખે. રૂપેરી પડદા પર દેખાતા ફિલ્મ સ્ટાર્સ આ પરીકથાના જીવતા જાગતા પાત્રો જેવા લાગે છે. તેમની સ્ટાઇલ, તેમનું સ્મિત અને તેમના સંવાદો—બધું જ એટલું ચોક્કસ (Perfect) હોય છે કે સ્ત્રીને લાગે કે આ જ તે **'ડ્રીમ મેન'** છે. પરંતુ, વાસ્તવિકતામાં આ ગ્લેમર એક **મૃગજળ** સમાન છે, જે દૂરથી સુંદર લાગે છે પણ પાસે જતાં માત્ર અંધકાર અને અધૂરપ આપે છે.

❖ 'લોકપ્રિય છાપ'નો ભ્રમ: સૌથી મોટો ભગવાન

આ ગ્લેમર જગતના હીરો માટે તેમની **'લોકપ્રિય છાપ'** (Image) જ તેમનો એકમાત્ર ભગવાન છે. તેઓ દુનિયાની નજરમાં **'સજ્જન'**,(Gentleman) **'ગૃહસ્થ'** (Family man) કે **'નમ્ર માનવી'** (Humble person) દેખાવા માટે કોઈ પણ હદ સુધી જઈ શકે છે. આ ઇમેજ બચાવવા માટે તેઓ પોતાની સાથે જોડાયેલી સ્ત્રીના અસ્તિત્વને પણ કચડી નાખતા અચકાતા નથી. જો સ્ત્રી તેમના આ મહોરા માટે જોખમ બને, તો તેઓ તેને પળવારમાં વિલન બનાવી દે છે. આ પુરુષો માટે પ્રેમ એ હૃદયનો વિષય નથી, પણ તેમની બ્રાન્ડ વેલ્યુ જાળવી રાખવાનું એક સાધન છે.

❖ ડિજિટલ પ્રિવિલેજ: સોશિયલ મીડિયાની તાકાત અને ટ્રોલિંગનું જોખમ

આજના સમયમાં ફિલ્મ સ્ટાર્સ પાસે માત્ર પૈસા જ નહીં, **'ડિજિટલ પાવર'** પણ છે. કરોડોની સંખ્યામાં રહેલા તેમના ફોલોઅર્સ અને ફેન ક્લબ્સ તેમના માટે એક સૈન્ય જેવું કામ કરે છે. આ સત્તાનો તેઓ અત્યંત ક્રૂર દુરુપયોગ કરી શકે છે. જો કોઈ સ્ત્રી તેમના અન્યાય સામે અવાજ ઉઠાવે, તો તેઓ તેને સોશિયલ મીડિયા પર **'ટ્રોલ'** કરાવીને માનસિક રીતે તોડી શકે છે. તેમની એક પોસ્ટ કોઈ યુવતીને આસમાને પહોંચાડી શકે છે અને તેમની એક સૂચક પોસ્ટ તે યુવતીના ચરિત્ર પર કાયમી દાગ લગાવી શકે છે. આ **'ડિજિટલ હેરાનગતિ'** સ્ત્રીને સતત ડરમાં રાખે છે.

❖ સનાની વાર્તા: ગ્લેમર પાછળનો દગો

સના એક નાના શહેરની અત્યંત પ્રતિભાશાળી મોડલ હતી. તેની મુલાકાત ઇન્ડસ્ટ્રીના એક મોટા હીરો 'રોહન' સાથે થઈ. રોહને તેને પહેલી મુલાકાતમાં જ કહ્યું, "તારી આંખોમાં એક અલગ જ તેજ છે, હું તારા માટે ફિલ્મોમાં વાત કરીશ." સના માટે આ સ્વપ્ન સાચું થવા જેવું હતું.

રોહન સના પર ભેટો વરસાવતો, પણ એક શરત હતી—સનાએ હંમેશા પડદા પાછળ રહેવાનું હતું. રોહન તેને કહેતો, **"મારી છબી(Image) માટે આપણો સંબંધ છૂપો રાખવો જરૂરી છે, તું મારી પર્સનલ લાઈફ છે, પબ્લિક પ્રોપર્ટી નહીં."** સનાને લાગ્યું કે આ તેના પ્રત્યેનો રોહનનો રક્ષણાત્મક પ્રેમ છે, પણ હકીકતમાં તે રોહનની માત્ર એકાંતની જરૂરિયાત અને તેની સગવડતાનો સંબંધ હતો.

જ્યારે રોહનની નવી ફિલ્મ રિલીઝ થવાની તૈયારીમાં હતી, ત્યારે તેણે સના સાથે અંતર વધારવાનું શરૂ કર્યું. સના જ્યારે તેના હક માટે લડવા ગઈ, ત્યારે રોહને તેનું અસલી ચરિત્ર બતાવતા કહ્યું, "જો સના, તું માત્ર મારા એકાંતના સમયનો એક **'વિરામ'** (Break) હતી. મારી ફિલ્મ અને કરિયર માટે મારે હવે ગ્લેમરસ દુનિયામાં વ્યસ્ત રહેવું પડશે, અને ત્યાં તારા જેવી સામાન્ય છોકરીની કોઈ જગ્યા નથી. તારા પ્રત્યેની મારી લાગણીઓ માત્ર એક જરૂરિયાત હતી, કોઈ કાયમી વચન નહીં."

❖ ઉપયોગ અને ત્યાગ: ગણતરીબાજ મનોવૃત્તિ

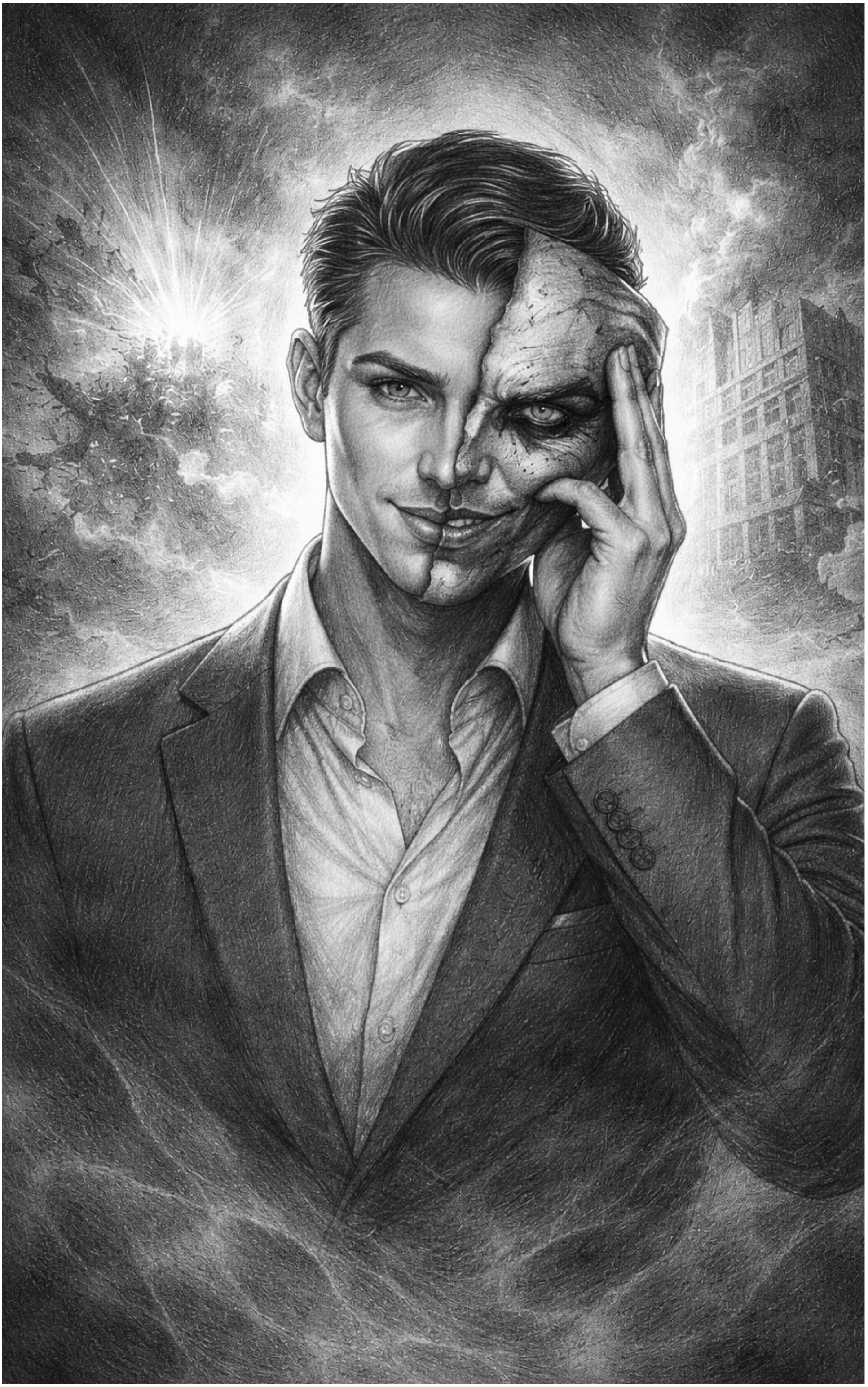
રોહન જેવા હીરો સ્ત્રીને માત્ર એક **'સીઝનલ એક્સેસરી'** માને છે. તેઓ સ્ત્રીને ત્યારે જ ફેંકી દે છે જ્યારે તેમનો સ્વાર્થ પૂરો થઈ જાય. તેઓ માને છે કે તેમની પાસે ફેમ હોવાથી તેઓ નૈતિકતાથી ઉપર છે. ગ્લેમર જગતના આ હીરો અંદરથી એટલા ખાલી હોય છે કે તેઓ માત્ર સત્તાના નશામાં જ જીવી શકે છે. તે જે પ્રેમ કરે છે તે હકીકતમાં પ્રેમ નથી, પણ પોતાની જાળમાં સ્ત્રીને ફસાવવાની એક પ્રોફેશનલ એક્ટિંગ છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે કોઈના ગ્લેમર અને પાવરથી અંજાઈને તેની નૈતિક ભૂલોને માફ કરી રહ્યા છો?

- શું તે વ્યક્તિ તમને દુનિયા સામે સ્વીકારતા ડરે છે? શું 'છબી' (Image)નું બહાનું તમને કેદ રાખવાની ચાલ છે?

- શું તેની પાસે રહેલા 'ડિજિટલ પાવર'થી ડરીને તમે મૌન સેવી રહ્યા છો?



પ્રકરણ ૧૨

મુખવટા પાછળનો શિકારી – સાયકોપથિક ડાર્ક સાઇડ અને પૂર્વ-આયોજિત વિનાશ

દરેક 'બેડ બોય' માત્ર બળવાખોર નથી હોતો, અમુક ગણતરીબાજ રણનીતિકાર હોય છે. જ્યારે આપણે આ આકર્ષણની અંધારી બાજુમાં ઉતરીએ છીએ, ત્યારે આપણો સામનો એક એવા પુરુષ સાથે થાય છે જેને મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં **'સાયકોપથ'** કહેવામાં આવે છે. આ પાત્ર અત્યંત જોખમી છે કારણ કે તેની હિંસા આવેશમાં નથી આવતી, પણ તે ઠંડા કલેજે ઘડાયેલું એક ષડયંત્ર હોય છે. તે સ્ત્રીને પ્રેમ નથી કરતો, પણ તેને એક **'પ્રોજેક્ટ'** તરીકે જુએ છે જેને તેણે સંપૂર્ણપણે તોડી નાખવાનો હોય છે.

❖ વિનાશનું પ્રથમ ચરણ: લવ બોમ્બિંગ અને ડેટા માઈનિંગ

આ અંધકારની શરૂઆત **'લવ બોમ્બિંગ'**(જાળ બિછાવવી) નામના એક માયાવી તબક્કાથી થાય છે. તે પુરુષ સ્ત્રી પર એટલો પ્રેમ અને ધ્યાન વરસાવે છે કે સ્ત્રીને લાગે કે તેને દુનિયાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ સાથી મળી ગયો છે. પરંતુ હકીકતમાં, આ સમય દરમિયાન તે સ્ત્રીની દરેક નબળાઈનો અભ્યાસ કરતો હોય છે. તે જાણી લે છે કે સ્ત્રીના મનમાં કેવા ડર છે અને તેના પરિવારમાં કોની સાથે અણબનાવ છે. એકવાર વિશ્વાસ જીતી લીધા પછી, તે ધીરે ધીરે તેને પરિવાર અને મિત્રોથી અલગ (Isolation) કરવાનું શરૂ કરે છે.

❖ ગેસલાઈટિંગ: તમારી બુદ્ધિ પર પ્રહાર

ઘણા સંબંધોમાં એવી પરિસ્થિતિ જોવા મળે છે જ્યાં કોઈ વ્યક્તિ પોતાની ભૂલ છુપાવવા માટે સામેના વ્યક્તિને એવું અનુભવવા મજબૂર કરે છે કે ભૂલ તેની જ છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આ પ્રક્રિયાને **'ગેસલાઈટિંગ'** કહેવાય છે.

આવા વર્તનમાં વ્યક્તિ પોતાની ભૂલો સ્વીકારવાને બદલે સતત સામેના વ્યક્તિની સમજ અને યાદશક્તિ પર શંકા ઊભી કરે છે. સમય જતાં આ પ્રક્રિયા સામેના વ્યક્તિના આત્મવિશ્વાસને ધીમે ધીમે કમજોર બનાવી દે છે.

- **ઉદાહરણ:** તે કહેશે, **"મેં આવું ક્યારેય કહ્યું જ નથી, તું પાગલ થઈ ગઈ છે"** અથવા **"તારી યાદશક્તિ નબળી પડી ગઈ છે."** ધીમે ધીમે સ્ત્રી પોતાની જ સચ્ચાઈ પર શંકા કરવા લાગે છે અને સંપૂર્ણપણે તેના પર નિર્ભર બની જાય છે.

❖ દોષારોપણ અને સામાજિક મુખવટો

સાયકોપથ પુરુષ પોતાની બધી જ ખામીઓ સ્ત્રી પર ઢોળી દે છે. જો તે પોતે બીજી સ્ત્રીઓ સાથે સંબંધ રાખતો હોય, તો તે પત્ની પર ચરિત્રહીન હોવાનો આરોપ લગાવશે. સૌથી ભયાનક બાબત એ છે કે તે બહારની દુનિયા માટે અત્યંત **'ભલો'** અને **'સંસ્કારી'** બનશે. તે પિયરમાં જઈને એવી છાપ પાડશે કે લોકો કહેશે**, "જમાઈ તો દેવતા જેવા છે, ભૂલ દીકરીની જ હશે." આ મુખવટો જ સ્ત્રીને એકલી પાડી દે છે.**

❖ ફરીથી પોતાના પ્રભાવમાં ખેંચવાનો પ્રયાસ(Hoovering)

જ્યારે સ્ત્રી હિંમત કરીને અલગ થવાનો પ્રયાસ કરે, ત્યારે આ પુરુષ **'હુવરિંગ'** (Hoovering) નો સહારો લે છે. વેક્યુમ ક્લીનરની જેમ તે તમને ફરીથી ખેંચવા માટે અચાનક બદલાઈ જશે, પગે પડીને રડશે અથવા આત્મહત્યાની ધમકી આપશે. આ કોઈ પસ્તાવો નથી, પણ સત્તા પાછી મેળવવાનું એક ષડયંત્ર છે.

❖ જૈવિક સત્ય: એમિગડાલાની ખામી

વિજ્ઞાન કહે છે કે આવા પુરુષોના મગજમાં દયા માટે જવાબદાર ભાગ **'એમિગડાલા'** ઓછો સક્રિય હોય છે. તેમને કોઈના આંસુ જોઈને પીડા નથી થતી, ઉલટું તેમને સામેની વ્યક્તિને લાચાર જોઈને સત્તા મેળવવાનો આનંદ મળે છે. તેઓ લાગણીઓ અનુભવી શકતા નથી, માત્ર તેનો અભિનય કરી શકે છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમારા સંબંધની શરૂઆત 'લવ બોમ્બિંગ' થી થઈ હતી? શું તે અત્યંત ઝડપી અને અવાસ્તવિક હતી?

- શું તે તમને એવું કહે છે કે તમારી યાદશક્તિ નબળી છે અથવા તમે વારંવાર નાની વાતોમાં શંકા કરો છો? (ગેસલાઈટિંગ તપાસો).

- શું તમે તમારા પરિવાર અને મિત્રોથી સાવ કપાઈ ગયા છો? શું તમને મદદ માંગતા પણ ડર લાગે છે?

- જ્યારે તમે તેને છોડવાનો વિચાર કરો છો, ત્યારે શું તે રડીને કે ધમકી આપીને તમને રોકી લે છે?

WARNING

પ્રકરણ ૧૩
લાલબત્તીની અવગણના – વિનાશના સંકેતો

સંબંધની શરૂઆતમાં **'વિનાશના સંકેતો'** (Red flags) એટલે કે લાલબત્તીઓ સ્પષ્ટ દેખાતી હોય છે, પણ મોહ અને આકર્ષણનો પડદો એટલો જાડો હોય છે કે સ્ત્રી તેને જોઈ શકતી નથી. સૌથી મોટો અને પહેલો રેડ ફ્લેગ એ છે જ્યારે પેલો પુરુષ તમારી દરેક હિલચાલ પર નિયંત્રણ (Control) મેળવવાની કોશિશ કરે. જો તે **'પ્રેમ'**ના નામે તમને એવું કહે કે **"તું આની સાથે વાત ન કર"** અથવા **"તારા આ મિત્રો સારા નથી,"** તો સમજી લેવું કે તે તમને તમારા સપોર્ટ સિસ્ટમથી અલગ કરી રહ્યો છે. **આ રક્ષણ નથી, પણ કેદની શરૂઆત છે.**

બીજો મહત્ત્વનો સંકેત છે **'સતત માફી મંગાવવી'.** જો તમને એવું લાગવા માંડે કે તમારી ભૂલ ન હોવા છતાં સંબંધ બચાવવા માટે તમારે જ દર વખતે નમવું પડે છે, તો તે માનસિક શોષણની નિશાની છે. બેડ બોયની વાતચીતની કળા એવી હોય છે કે તે પોતાની ભૂલને પણ તમારી ભૂલ સાબિત કરી દેશે (Gaslighting). જ્યારે તમને અંદરથી એવું લાગવા માંડે કે તમે આ વ્યક્તિની હાજરીમાં સતત **'કાચ પર ચાલતા'** (Walking on eggshells) હોવ તેવી બીક અનુભવો છો, ત્યારે તે પ્રેમ નથી પણ ભય છે.

ત્યારબાદ આવે છે **'વચનોનો ભંગ અને અસ્થિરતા'.** તે આજે બહુ પ્રેમ બતાવશે અને કાલે અચાનક ગાયબ થઈ જશે. આ અસ્થિરતા સ્ત્રીના મગજમાં તણાવ પેદા કરે છે, જેને તે **'પ્રેમની તડપ'** સમજી લે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે, જ્યારે તમારો અંતરાત્મા તમને વારંવાર ચેતવે કે **'કંઈક ખોટું છે'** (Intuition), ત્યારે તે **કુદરત તરફથી મળતો સૌથી મોટો રેડ ફ્લેગ છે.** જો તે પુરુષ અન્ય સ્ત્રીઓનો અનાદર કરતો હોય, વેઈટર કે નીચેના સ્તરના માણસો સાથે ઉદ્ધતાઈથી વર્તતો હોય, તો માની લેવું કે મોડો-વહેલો તે તમારી સાથે પણ એવું જ વર્તન કરશે.

ઘણી સ્ત્રીઓ આ સંકેતોને એવું વિચારીને અવગણે છે કે **"તે મારા માટે બદલાઈ જશે."** પણ હકીકતમાં, **લાલબત્તીઓ ક્યારેય લીલી થતી નથી; તે માત્ર વધુ ઘેરી બને છે.** જો તમે શરૂઆતમાં જ આ સંકેતો ઓળખીને પાછા વળી જાવ, તો જિંદગીની મોટી બરબાદીથી બચી શકાય છે. જાગૃતિ એ જ શ્રેષ્ઠ રક્ષણ છે.

સ્ત્રીએ માત્ર **'સ્પાર્ક'** કે **'રોમાંચ'** જોઈને નિર્ણય ન લેવો જોઈએ. સાચા પ્રેમ અને હાનિકારક આકર્ષણ વચ્ચેનો ભેદ પારખવા માટે આ **ચાર** પરીક્ષણો અનિવાર્ય છે:

❖ સત્તા અને અહંકારનું પરીક્ષણ (The Power Test)

જ્યારે તમે તેની સાથે હોવ અને કોઈ બાબતે તમારો અભિપ્રાય તેનાથી વિરુદ્ધ હોય, ત્યારે તે કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે?

- **ઉદાહરણ:** જો તમે કોઈ મહત્વપૂર્ણ નિર્ણયમાં (જેમ કે મિત્રો સાથે સમય પસાર કરવો, કપડાં પસંદ કરવા, અથવા કોઈ મુદ્દા પર તમારી અલગ વિચારધારા વ્યક્ત કરવી) તેની સાથે અસહમત થાઓ, તો શું તે તમારી વાત સાંભળે છે અને તેનો આદર કરે છે? કે પછી તે તમને ચૂપ કરાવી દેવાનો પ્રયાસ કરે છે અથવા તમને ખોટું સાબિત કરવા માટે દબાણ કરે છે?

જે પુરુષ ડેટિંગ દરમિયાન તમારી નાની અસહમતિ સ્વીકારી શકતો નથી, તે લગ્ન પછી તમારા વ્યક્તિત્વને ક્યારેય સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારી શકશે નહીં.

❖ નબળા પ્રત્યેનું વર્તન (The Empathy Test)

પુરુષ તમારી સાથે સારો છે કારણ કે તે તમને મેળવવા માંગે છે, પણ તે બીજા લોકો સાથે કેવો છે?

- **ઉદાહરણ:** જ્યારે કોઈ વેટર ઓર્ડર મોડો લાવે, ત્યારે શું તે શાંતિથી વાત કરે છે કે પછી તેને નીચું બતાવે છે? અથવા જ્યારે કોઈ ગરીબ વ્યક્તિ મદદ માગે, ત્યારે શું તે સહાનુભૂતિ બતાવે છે કે અવગણના કરે છે?

જે પુરુષ નબળા અથવા પોતાની કરતાં ઓછા શક્તિશાળી લોકો સાથે સન્માનથી વર્તી શકતો નથી, તે સાચા અર્થમાં સંવેદનશીલ નથી. આવો માણસ સંબંધમાં પણ એક સમયે તમારી લાગણીઓનો માન રાખશે નહીં.

❖ ભૂલનો સ્વીકાર (The Accountability Test)

શું તે પોતાની ભૂલ સ્વીકારે છે? 'બેડ બોય' ની છબી ધરાવતા પુરુષો ઘણીવાર પોતાની ભૂલ માટે બીજાને જવાબદાર ઠેરવે છે.

- **ઉદાહરણ:** જો તેની લાઈફમાં કંઈ ખોટું થયું હોય, તો શું તે એમ કહે છે કે "નસીબ ખરાબ હતું" કે "સામેવાળાની ભૂલ હતી"? જો તે પોતાની ભૂલ સ્વીકારીને માફી માંગવાની હિંમત નથી ધરાવતો, તો તે લગ્ન પછી ક્યારેય સુધરશે નહીં.

❖ ગેરહાજરીમાં આદર (Respect in Absence)

જ્યારે તમે તેની સામે નથી હોતા, ત્યારે તે તમારા વિશે અન્ય લોકો સાથે કેવી વાત કરે છે? સાચો પુરુષ તે છે જે તમારી ગેરહાજરીમાં પણ તમારી ગરિમાનું રક્ષણ કરે.

❖ માયાવી આકર્ષણની ૨૦ ચેતવણીઓ (Red Flags)

જ્યારે કોઈ પુરુષનું વ્યક્તિત્વ ચુંબકીય હોય અને તેની વાતોમાં જાદુ હોય, ત્યારે સ્ત્રીની બુદ્ધિ ઘણીવાર કામ કરતી બંધ થઈ જાય છે. પણ યાદ રાખજો, જે ચમકે છે તે બધું સોનું નથી હોતું. **અહીં એવા ૨૦ લક્ષણો છે જે તમને જણાવશે કે તમારી સામે રહેલો 'બેડ બોય' હકીકતમાં એક જોખમી જાળ છે.**

➢ વાતચીત અને વ્યવહારના લક્ષણો

૧. **પુશ અને પુલ (Push & Pull):** તે ક્યારેક તમને આખા બ્રહ્માંડની સૌથી ખાસ સ્ત્રી હોવાનો અહેસાસ કરાવશે અને પછી અચાનક દિવસો સુધી ગાયબ થઈ જશે. આ અનિશ્ચિતતા તમને તેના પાછળ પાગલ રાખવા માટેની એક ચાલ છે.

૨. **વધારે પડતું વખાણ (Love Bombing):** સંબંધની શરૂઆતમાં જ તે તમારા પર એટલો પ્રેમ અને વખાણ વરસાવશે કે તમને લાગશે કે આવો માણસ તો જિંદગીમાં ક્યારેય નથી મળ્યો. આ તમારા 'રક્ષણ' (Guard) ને નીચે લાવવા માટે હોય છે.

3. **ધારદાર ડર્ટી ટૉક:** તેની વાતોમાં સેક્સ્યુઅલ અર્થ ધરાવતા શબ્દો બહુ વહેલા આવી જશે. તે તેને 'ખુલ્લા મનનો' (Open-minded) હોવાનું નામ આપશે, પણ હકીકતમાં તે તમારા નૈતિક મૂલ્યોને ઓગાળવાની કોશિશ છે.

૪. **કટાક્ષભર્યો રમૂજ:** તેનો રમૂજ(Humour) ઘણીવાર તમારો મજાક ઉડાવવા માટે અથવા તમને નીચા બતાવવા માટે વપરાશે. જો તમે વિરોધ કરશો, તો તે કહેશે, "અરે, તું તો બહુ સીરિયસ થઈ ગઈ, આ તો મજાક હતી!"

૫. રહસ્યમય હોવાનો ઢોંગ: તે પોતાના ભૂતકાળ કે અંગત જીવન વિશે બધું જ નહીં કહે. તે હંમેશા એક એવું રહસ્ય બનાવી રાખશે જે તમને તેના વિશે વધુ જાણવા માટે ઉત્સુક રાખે.

➢ **માનસિક અને સામાજિક લક્ષણો**

૬. પીડિત હોવાનો ડોળ (Playing the Victim): તે હંમેશા એવી વાતો કરશે કે ભૂતકાળમાં તેની સાથે બહુ અન્યાય થયો છે અથવા તેને કોઈ સમજ્યું નથી. આ તમારી અંદર રહેલા 'બચાવવાની વૃત્તિ' (Saviour Complex) ને જગાડવા માટે હોય છે.

૭. બીજી સ્ત્રીઓ પ્રત્યેનો અભિગમ: તેની વાતોમાં તેની ભૂતકાળની ગર્લફ્રેન્ડ્સ હંમેશા 'પાગલ' કે 'ખોટી' હશે. જો તે બીજી સ્ત્રીઓનો આદર નથી કરતો, તો તે તમારો પણ નહીં જ કરે.

૮. પર્સનલ સ્પેસ પર આક્રમણ: તે તમારી દરેક મિનિટનો હિસાબ રાખવા માંગશે, પણ પોતે ક્યાં છે તે જણાવવાનું ટાળશે. આ 'કેર' નથી, પણ કંટ્રોલ છે.

૯. ગેરવાજબી ઈર્ષ્યા: તે તમારી સફળતા કે તમારા મિત્રોની ઈર્ષ્યા કરશે અને તેને 'પ્રેમ' નું નામ આપશે.

૧૦. તમારા પરિવારથી દૂરી: તે ધીમે ધીમે એવી પરિસ્થિતિ ઉભી કરશે કે તમે તમારા પરિવાર કે જૂના મિત્રોથી દૂર થઈ જાઓ, જેથી તમે સંપૂર્ણપણે તેના પર નિર્ભર બની જાઓ.

- **ગંભીર ચેતવણીઓ**

૧૧. **શરતી પ્રેમ:** તેની જીદ મુજબ ન વર્તો તો તે ગુસ્સે થઈ જશે અથવા તમને બ્લોક કરી દેશે. તેનો પ્રેમ હંમેશા તેની સગવડ પર નિર્ભર હોય છે.

૧૨. **જવાબદારીનો અભાવ:** તે હંમેશા પોતાની ભૂલો માટે બીજાને દોષ દેશે. તેની જિંદગીમાં જે કંઈ ખોટું થાય છે, તેના માટે ક્યારેય તે પોતે જવાબદાર નહીં હોય.

૧૩. **ઝડપી શારીરિક નિકટતા:** તેને તમારી લાગણીઓ કરતા શારીરિક આકર્ષણમાં વધુ જલ્દી હશે.

૧૪. **જૂઠું બોલવાની આદત:** તે નાની નાની વાતોમાં જૂઠું બોલશે અને પકડાઈ જાય ત્યારે તેને 'તમારા ભલા માટે' હતું એવું કહીને વાજબી ઠેરવશે.

૧૫. **ગિલ્ટ ટ્રિપ (Guilt Trip):** તે તમને એવો અહેસાસ કરાવશે કે દરેક ઝઘડા પાછળ તમારી જ ભૂલ છે.

૧૬. **પ્રાઈવેસીનો અભાવ:** તે તમારો ફોન ચેક કરવાની જીદ કરશે, પણ પોતાનો ફોન ક્યારેય તમારા હાથમાં નહીં આપે.

૧૭. **સામાજિક સ્ટેટસનો મોહ:** તે હંમેશા દેખાડો કરવામાં અને લોકો પર પ્રભાવ પાડવામાં વ્યસ્ત રહેશે.

૧૮. **એટેન્શન સીકર:** જો તમે તેને થોડી વાર ધ્યાન(Attention) ન આપો, તો તે બીજી સ્ત્રીઓ સાથે ફ્લર્ટ કરીને તમને ઈર્ષ્યા કરાવશે.

૧૯. તમારી કિંમત ઘટાડવી: તે વારંવાર તમને એવો અહેસાસ કરાવશે કે તમે નસીબદાર છો કે તે તમારી સાથે છે.

૨૦. અંતરાત્માનો અવાજ (Gut Feeling): તમને અંદરથી લાગશે કે કંઈક ખોટું છે, પણ તેની 'ચુંબકીય સ્ટાઈલ' તમને રોકી રાખશે. આ સૌથી મોટું રેડ ફ્લેગ(Red flag) છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- ઉપરના ૨૦ લક્ષણોમાંથી કેટલા લક્ષણો તમે તમારી આસપાસની વ્યક્તિમાં જુઓ છો? (૧ થી ૫ - સાધારણ, ૫ થી ૧૦ - જોખમી, ૧૦ થી વધુ - તરત દૂર ભાગો).

- શું તેની 'સ્ટાઈલ' એટલી મજબૂત છે કે તમે તેની આ બધી ખામીઓને નજરઅંદાજ કરી રહ્યા છો?

- **લાલ સંકેત પછીની તરત કાર્યવાહી (Quick action after red flags)**

  Red flags ઓળખવું મહત્વનું છે — પણ પછી તમે શું કરો છો, એ તમારું ભવિષ્ય નક્કી કરે છે.

  સૌથી મોટી ભૂલ લોકો અહીં કરે છે:

  તે લોકો "એ આવું જ છે, થોડી એડજસ્ટ કરી લઈએ" અથવા "મારા માટે તો સારો છે" એમ કહીને વર્તનને અવગણે છે.

  પરંતુ હકીકત એ છે — વ્યવહાર (patterns) શબ્દોથી વધુ સાચું બોલે છે.

- **અવગણના ન કરો (Don't Ignore)**

જો તમે અંદરથી justify કરો છો —

"એ બસ stressed હતો", "એનો એવો મતલબ નહોતો" —

તો રોકાઓ.

એક-બે વાર ભૂલ માનવસ્વભાવ છે, પણ વારંવાર થાય તો એ સ્વભાવ છે.

❖ Boundaries મૂકી ટેસ્ટ કરો

“ના” કહો. તમારી વાત પર ઉભા રહો.

અને પછી જુઓ — તે કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે.

- જો તે સમજે → Respect
- જો તે ગુસ્સે થાય / guilt આપે / manipulate કરે → Red flag confirmed

❖ એક વખત સ્પષ્ટ વાત કરો

એક જ બાબત માટે વારંવાર સમજાવવાની જરૂર નથી.

સીધું કહો કે શું ખોટું લાગ્યું અને શું અપેક્ષા છે.

જો બદલાવ નથી — તો જવાબ મળી ગયો.

❖ વધુ invest ન કરો

સમય, પ્રેમ, patience —

આ બધી વસ્તુઓ એવા માણસને બદલતી નથી, જેને આદર કે સહાનુભૂતિની કમી છે.

આ ફક્ત તમને વધુ attach કરે છે.

❖ Potential નહીં, Pattern પર નિર્ણય લો

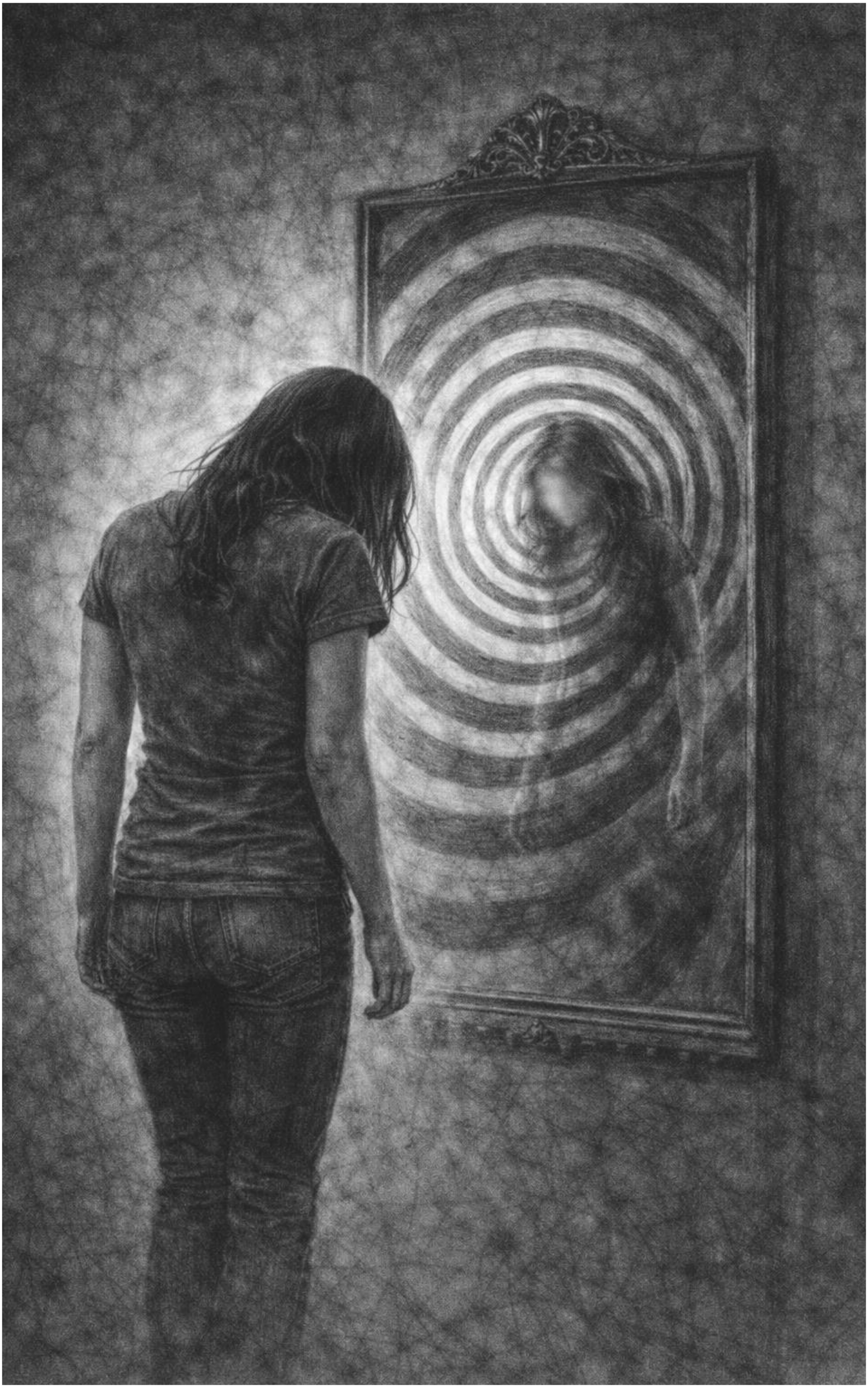
તમારે જાતને પૂછવું:

“જો આ ક્યારેય નહીં બદલાય, તો શું હું આ સાથે ખુશ રહી શકું?”

જો જવાબ “ના” હોય — તો ત્યાં રહેવું પોતાને સાથે અન્યાય છે.

છેલ્લે — ચાલવા તૈયાર રહો.

Red Flags એટલે માત્ર નાની ભૂલો નહીં.
એ વ્યક્તિના સ્વભાવની ઝાંખી છે —
તે કેવી રીતે વિચાર કરે છે, કેવી રીતે વર્તે છે, અને
અંતે તમારી સાથે કેવી રીતે જીવશે.



પ્રકરણ ૧૪

સંમોહન (hypnosis) અને સમર્પણ (surrender) – જ્યારે સ્ત્રી પોતાની ઓળખ ખોઈ બેસે છે.

સ્ત્રીનું **'બેડ બોય'** સામે સંપૂર્ણ આત્મસમર્પણ કરી દેવું એ કોઈ અકસ્માત નથી, પણ પેલા પુરુષની ચોકસાઈપૂર્વકની સંવાદ કળા અને સ્ત્રીના મગજમાં થતા કેમિકલ ફેરફારનું પરિણામ છે.

❖ સંમોહનકારી સંવાદ કળા (Push and Pull Technique)

એક બેડ બોયની વાતચીત કરવાની રીત અત્યંત પ્રભાવી હોય છે. તે **'કોલ્ડ અને હોટ'** ટેકનિકનો ઉપયોગ કરે છે. તે ક્યારેક એટલો પ્રેમ વરસાવશે કે સ્ત્રીને લાગે કે તે દુનિયાની સૌથી ખાસ વ્યક્તિ છે, અને બીજી જ ક્ષણે તે એટલો નિર્દયી બની જાય છે કે સ્ત્રી તેને રીઝવવા માટે તરફડવા લાગે છે. તેની વાતચીતમાં એક પ્રકારનું **'વર્ચસ્વ'** (Dominance) હોય છે. તે સલાહ નથી આપતો, પણ આદેશ આપે છે, અને સ્ત્રીને એવી ભ્રમણામાં રાખે છે કે આ આદેશ પાછળ તેનો પ્રેમ અને રક્ષણની ભાવના છે. તેની **'ડર્ટી ટોક'** અને આત્મવિશ્વાસથી ભરેલા શબ્દો સ્ત્રીના તર્કને બહેરું કરી નાખે છે.

❖ બાયોલોજિકલ ગુલામી: ટ્રોમા બોન્ડિંગ

જ્યારે સ્ત્રી તેની દરેક વાત માનવા લાગે છે, ત્યારે તેના મગજમાં **'ઓક્સિટોસિન'** અને **'ડોપામાઈન'**નો એવો અજીબ સંગમ થાય છે જે તેની વિચારવાની શક્તિ છીનવી લે છે. આ સ્થિતિમાં સ્ત્રીનું મગજ **'નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા'** (Critical thinking) કરવાનું બંધ કરી દે છે. તેને ખબર હોય છે કે જે થઈ રહ્યું છે તે ખોટું છે, કદાચ તેના સંસ્કારો અને પરિવારની વિરુદ્ધ છે, છતાં તે કંઈ કરી શકતી નથી.

આને મનોવિજ્ઞાનમાં **'ટ્રોમા બોન્ડિંગ'** કહેવાય છે. પેલા પુરુષના શબ્દો સ્ત્રી માટે અફર સત્ય બની જાય છે. તે પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલીને માત્ર પેલા પુરુષની નજરમાં **'સારા'** બનવાના પ્રયત્ન કરે છે, કારણ કે તેને પેલા પુરુષ દ્વારા મળતા અસ્થાયી પ્રેમની લત લાગી ગઈ હોય છે.

❖ રિધ્ધિની વ્યથા: એક ચેતવણીરૂપ કિસ્સો

રિધ્ધિ એક સમજદાર યુવતી હતી, પણ તે એક એવા વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવી જેનો અંદાજ બળવાખોર હતો. તે વ્યક્તિ વાતોમાં એટલો માહિર હતો કે રિધ્ધિને ધીમે ધીમે તેના પરિવાર અને મિત્રોથી અલગ કરી દીધી. તે કહેતો, "તારા મિત્રો તને સમજી શકતા નથી, માત્ર હું જ તારો સાચો હિતેચ્છુ છું." રિધ્ધિએ તેની દરેક વાત માનવાનું શરૂ કર્યું, એટલી હદે કે તેણે પોતાની નૈતિક મર્યાદાઓ પણ ઓળંગી દીધી. તેને અંદરથી ફાળ પડતી કે આ ખોટું છે, પણ પેલા પુરુષનો પ્રભાવ એટલો હતો કે તે કંઈ બોલી શકી નહીં. જ્યારે મોડું થઈ ગયું અને પેલા પુરુષે પોતાનું અસલી રૂપ બતાવ્યું—જ્યારે રોમાંચ ખતમ થયો અને માત્ર અપમાન બાકી રહ્યું—ત્યારે રિધ્ધિને ભાન થયું કે તેણે પોતાની જિંદગી વેડફી નાખી છે. તેણે હારીને પોતાની જિંદગીની ભીખ માંગવી પડી.

- **ટોક્સિક સંબંધનું વિષચક્ર (The Toxic Cycle of Abuse)**
  આ ચક્ર ક્યારેય એક દિવસમાં નથી બનતું, તે નીચે મુજબના ચાર પગથિયાંમાં ફરે છે:

  - **પગથિયું ૧:** લવ બોમ્બિંગ (જાળ બિછાવવી) શરૂઆતમાં તે તમારી પર એટલો પ્રેમ અને ધ્યાન વરસાવશે કે તમને લાગે કે તમે નસીબદાર છો. આ પ્રેમ નથી, પણ શિકારને બેભાન કરવાની રણનીતિ છે.

  - **પગથિયું ૨:** તણાવનું નિર્માણ (The Tension) ધીરે ધીરે વાતાવરણ બદલાય છે. તમને લાગે કે તમે 'કાચ પર ચાલી રહ્યા છો'. તે નાની વાતોમાં મોઢું ચડાવે અથવા અચાનક વાત કરવાનું બંધ કરી દે. તે તમને માનસિક રીતે નબળા પાડે છે.

  - **પગથિયું ૩:** વિસ્ફોટ અને અપમાન (The Explosion) અહીં તે પોતાની અસલી ડાર્ક સાઇડ બતાવે છે. તે તમારા પર બૂમો પાડશે, ચરિત્ર પર આંગળી ઉઠાવશે અને બધી જ ભૂલ તમારા માથે ઢોળશે (Gaslighting).

  - **પગથિયું ૪:** હનીમૂન ફેઝ (ખોટું સમાધાન) અત્યાચાર કર્યા પછી તે અચાનક રડશે, પગે પડશે અને કહેશે, "તું મને ઉશ્કેરે છે એટલે આવું થાય છે, બાકી હું તને બહુ પ્રેમ કરું છું." આ સૌથી ખતરનાક તબક્કો છે, કારણ કે અહીં સ્ત્રી પીગળી જાય છે અને ચક્ર ફરીથી પહેલા પગથિયા પર પહોંચી જાય છે.

➢ ચક્રમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો (Breaking the Cycle)

સ્ત્રીએ કયા સમયે જાગૃત થવું જોઈએ?

1. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમને તમારા પ્રિયજનોથી દૂર કરી રહ્યો હોય.
2. જ્યારે તમારી ભૂલ ન હોવા છતાં તમારે જ માફી માંગવી પડતી હોય.
3. જ્યારે તમારો અંતરાત્મા વારંવાર ટોકે કે 'આ ખોટું છે'.

આ ચક્ર ક્યારેય આપમેળે અટકતું નથી. તેને તોડવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે—**તેની માફી પર વિશ્વાસ કરવાનું બંધ કરવું અને કાયમી ધોરણે 'નો-કોન્ટેક્ટ' (No Contact) અપનાવવો.**

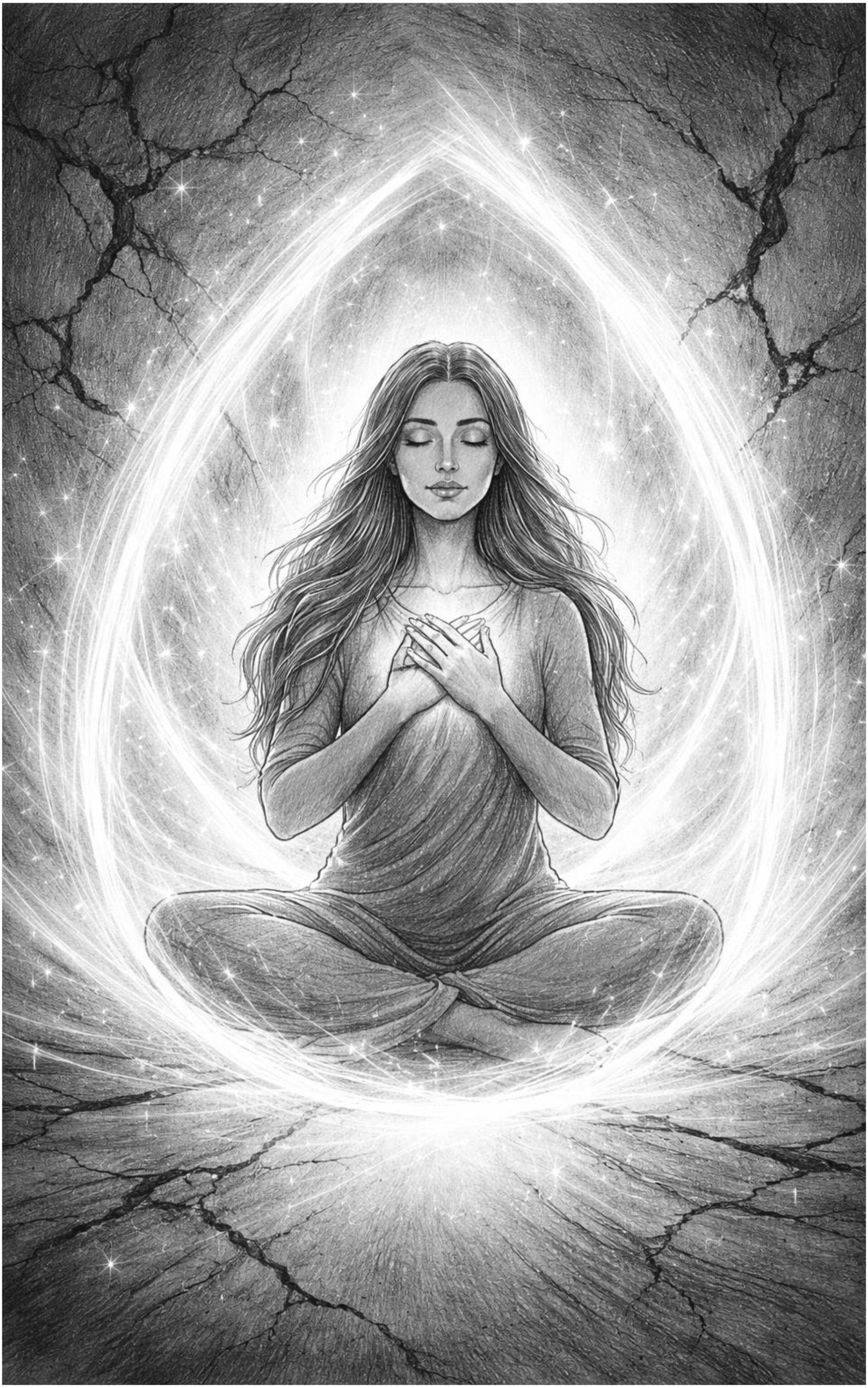
"આત્મસમર્પણ એ પ્રેમ નથી, પણ અસ્તિત્વની આત્મહત્યા છે."

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે અત્યારે આ ચક્રના કયા પગથિયાં પર છો? (લવ બોમ્બિંગ, તણાવ, વિસ્ફોટ કે ખોટું સમાધાન?)

- શું તમે તેની માફીને 'બદલાવ' માનો છો કે તે માત્ર ચક્રને ચાલુ રાખવાની તેની ચાલ છે?

- તમારા અંતરાત્માનો અવાજ છેલ્લે ક્યારે સાંભળ્યો હતો? તે તમને શું કહી રહ્યો છે?



પ્રકરણ ૧૫

આત્મસન્માનની પુનઃપ્રાપ્તિ અને નવી શરૂઆત – રક્ષણાત્મક કવચ અને હીલિંગ

જ્યારે સ્ત્રી 'ફિલ્મ સ્ટાર', 'બેડ બોય' કે 'સાયકોપથ' ના માયાવી જાળ અને નકલી આકર્ષણના પડદા ચીરીને બહાર આવે છે, ત્યારે તે ખરા અર્થમાં પોતાના **'આત્મસન્માન'** (Self-Respect) ની પુનઃપ્રાપ્તિ કરે છે. આ સફર આસાન નથી, પણ તે અત્યંત ગૌરવશાળી છે. આ એક એવી જાગૃતિની ક્ષણ છે જ્યાં તેને સમજાય છે કે તેનું મૂલ્ય કોઈ બીજાના **ધ્યાન**(Attention), **મેસેજ** કે **વખાણ** પર નિર્ભર નથી. **તે માત્ર એક સંબંધ તોડતી નથી, પણ તે એક જૂઠ્ઠી દુનિયાને પાછળ છોડીને સત્ય તરફ પ્રયાણ કરે છે.**

❖ આઘાત, સત્યનો સ્વીકાર અને મુક્તિની શરૂઆત

હીલિંગની શરૂઆત ત્યારે થાય છે જ્યારે તમે પોતાની જાતને પૂછો છો, **"હું અહીં સુધી કેવી રીતે પહોંચી?"** સત્યનો કડવો ઘૂંટડો પીવો એ જ મુક્તિનો પહેલો માર્ગ છે. પરિસ્થિતિને જેવી છે તેવી સ્વીકારો.

❖ **ભૂલનો સ્વીકાર:** ઘણીવાર યુવતીઓ પસ્તાવા કે શરમમાં જીવે છે, જે તેમને ફરી પાછી પેલા નકારાત્મક વલય તરફ ધકેલે છે. જ્યારે તમે સ્વીકારો છો કે, "હા, હું કેમિકલ લોચાના કારણે આકર્ષાઈ હતી, પણ હવે હું સજાગ છું," ત્યારે તમે પેલા પુરુષના અહમનો **'ખોરાક'** બનવાનું બંધ કરો છો.

❖ **રેડ ફ્લેગ્સ ઓળખો:** જે વિગતવાર અગાઉ જાણાવેલું છે, જો કોઈ પુરુષ તમને તમારા પરિવારથી અલગ કરે, તમારી સફળતા પર ઈર્ષ્યા કરે અથવા તમારી યાદશક્તિ પર શંકા (Gaslighting) પેદા કરે, તો સમજી લેવું કે આ **'રેડ ફ્લેગ્સ'** છે. આ ચિહ્નોને ઓળખવા એ જ બચાવનું પહેલું કવચ છે.

❖ નો-કોન્ટેક્ટ રૂલ (No-Contact Rule): મૌનનું શસ્ત્ર

આ તબક્કે સૌથી મોટું હથિયાર છે **'મૌન'**. સાયકોપથ કે **'બેડ બોય'** તમારી પ્રતિક્રિયા (Reaction) પર જીવે છે. જો તમે રડો કે વિનંતી કરો, તો તેમને સંતોષ મળે છે કે તેઓ હજી પણ તમારા પર કાબૂ ધરાવે છે.

- **સલાહ:** તેને દરેક સોશિયલ મીડિયા પરથી બ્લોક કરો. તેના મેસેજનો જવાબ આપવાનું બંધ કરવું એ તેને હરાવવાની વાત નથી, પણ પોતાની જાતને મુક્ત કરવાની વાત છે. આ **'પૂર્વયોજિત એકલતા'** (Pre-planned isolation) જે તેણે તમારા માટે કર્યું હતું, હવે તમારે તેને તમારા જીવનમાંથી **'અલગ'**(Isolate) કરવાનો છે.

❖ 'ના' કહેવાની હિંમત અને સીમાઓ (Boundaries)

સાચી આઝાદી એ છે કે તમે કોઈના દબાણમાં આવ્યા વગર સ્પષ્ટ **'ના'** કહી શકો. પોતાની મર્યાદાઓ પોતે જ નક્કી કરવી એ માનસિક ગુલામીમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો છે.

- **ઉદાહરણ:** જો પેલો વ્યક્તિ અડધી રાત્રે ફોન કરે કે ભાવનાત્મક બ્લેકમેલ (Emotional Blackmail) કરે, ત્યારે તેને બ્લોક કરવાની હિંમત એ જ સાચું આત્મસન્માન છે. જે ક્ષણે તમે પ્રતિક્રિયા(React) કરવાનું છોડી દો છો, તેની સત્તાનો અંત આવે છે.

❖ આર્થિક કિલ્લેબંધી: અજેય હથિયાર

આવા પુરુષો સ્ત્રીને ત્યારે જ દબાવી શકે છે જ્યારે તે આર્થિક રીતે તેમના પર નિર્ભર હોય. આર્થિક સ્વતંત્રતા એ માત્ર પૈસા નથી, પણ તે **'ના'** કહેવાની તાકાત છે.

- **અનુભવ**: જે સ્ત્રીઓ પાસે પોતાનું બેંક એકાઉન્ટ કે **'ઇમરજન્સી ફંડ'** હોય છે, તેઓ ગમે તેવી મુસીબતમાં પણ ગૌરવ સાથે બહાર નીકળી શકે છે. જો તમે આર્થિક રીતે સક્ષમ હશો, તો કોઈ 'ફિલ્મ સ્ટાર' પણ તમને તેની ચમકથી ડરાવી નહીં શકે.

❖ સામાજિક ટેકો અને કાયદાકીય જાગૃતિ

તેણે તમને તમારા પરિવારથી દૂર કરી હતી? હવે સમય છે પાછા જવાનો. તમારી માતા, ભાઈ કે જૂની બહેનપણી પાસે જાવ. સાચો પરિવાર તમને ક્યારેય તરછોડશે નહીં.

- **પ્રોફેશનલ હેલ્પ:** જરૂર પડે તો સાયકોલોજિસ્ટની મદદ લેવામાં ક્યારેય સંકોચ ન રાખવો. કાયદાકીય રીતે પણ ઘરેલુ હિંસા અને માનસિક ત્રાસ વિરુદ્ધના અધિકારો જાણી લેવા જોઈએ. આ તમારું સામાજિક રક્ષણાત્મક કવચ છે.

❖ ટ્રોમા બોન્ડિંગ તોડવી અને આત્મપ્રેમ (Self-Love)

સંબંધમાંથી બહાર આવ્યા પછી **'ટ્રોમા બોન્ડિંગ'** માંથી મુક્ત થતા સમય લાગે છે. આ એક કેમિકલ લોચો છે જેમાં સ્ત્રીને પોતાના અત્યાચારી પર જ પ્રેમ આવે છે.

❖ ચરિત્ર અને ગરિમાનું મૂલ્ય

સ્ત્રીએ એ સમજવું અનિવાર્ય છે કે તેનું ચરિત્ર જ તેનું સૌથી કિંમતી ઘરેણું છે. જીવનમાં મળતી સ્થિરતા અને માનસિક શાંતિ કોઈ કંટાળાજનક વસ્તુ નથી, પરંતુ એ જ સાચા સુખનો આધાર છે. **જેમ દિવસભરની થાક અને ગરમી પછી ઘરે પહોંચતાં મનને એક અનોખી શાંતિ અને સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે, તેવી જ અંદરની શાંતિ એક સ્થિર, સંસ્કારી અને ગરિમાપૂર્ણ જીવન જીવવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.** પરિવારના મૂલ્યો, સંબંધોની મર્યાદા અને પોતાના આત્મસન્માનને પ્રાધાન્ય આપવું પછાત વિચારધારા નહીં, પરંતુ પરિપક્વતા અને સમજદારીની નિશાની છે.

❖ પોતાની જિંદગીની લેખિકા પોતે બનો: નવી શરૂઆત

દરેક સ્ત્રી પાસે બે વિકલ્પો હોય છે: એક ક્ષણિક રોમાંચ પાછળ બધું જ ગુમાવી દેવું, અથવા પોતાની જાગૃતિ દ્વારા એક ગૌરવશાળી જીવન જીવવું. **આજે હું જે સ્ત્રીને અરીસામાં જોઉં છું, તે પહેલાં કરતાં વધુ મજબૂત છે.** તેને હવે કોઈના 'લવ બોમ્બિંગ' થી (જાળ બિછાવવી) ફર્ક નથી પડતો. તે જાણે છે કે સાચો પ્રેમ શાંત હોય છે, તે 'ડ્રામા' નથી હોતો.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

૧. ભાવનાત્મક જાગૃતિ (Emotional Awareness):

- શું તમને લાગે છે કે તમારું આત્મસન્માન કોઈ બીજાના 'ઓનલાઈન' હોવા કે મેસેજ કરવા પર નિર્ભર છે?

- જ્યારે તમે ભૂતકાળના 'કેમિકલ લોચા' કે આકર્ષણને સ્વીકારો છો, ત્યારે તમને પસ્તાવો થાય છે કે મુક્તિનો અનુભવ થાય છે?

૨. સીમાઓ નક્કી કરવી (Setting Boundaries):

- શું તમે એવા પુરુષને 'ના' કહેવાની હિંમત ધરાવો છો જે તમને માત્ર પોતાની જરૂરિયાત મુજબ સંપર્ક કરે છે?

- 'નો-કોન્ટેક્ટ રૂલ' પાળતી વખતે તમને સૌથી વધુ ડર કઈ વાતનો લાગે છે?

- એવી કઈ ૩ બાબતો છે જે હવે હું કોઈ પણ સંબંધમાં ક્યારેય સહન નહીં કરું?

- ૧.____
- ૨.____
- 3.____

3. રક્ષણાત્મક કવચ (Protection):

- શું તમારી પાસે તમારી પોતાની એવી કોઈ આર્થિક બચત છે જે તમને મુશ્કેલ સમયમાં 'ના' કહેવાની તાકાત આપે?

- તમારા જીવનમાં એવા કયા ૩ લોકો છે જે તમારા 'સામાજિક કવચ' તરીકે તમારી સાથે ઉભા રહી શકે છે?

૪. હીલિંગ અને આત્મપ્રેમ:

- 'ટ્રોમા બોન્ડિંગ' (તે વ્યક્તિ પ્રત્યે ખેંચાણ) અનુભવાય ત્યારે તમે તમારી જાતને કયા સકારાત્મક વાક્યો કહો છો?

- એવો કયો જૂનો શોખ છે જે તમે આ ટોક્સિક સંબંધમાં હોવાને કારણે છોડી દીધો હતો અને હવે ફરી શરૂ કરવા માંગો છો?

૫. ભવિષ્યની દ્રષ્ટિ:

- સ્થિરતા અને માનસિક શાંતિ તમને હવે 'કંટાળાજનક' લાગે છે કે 'ઉપલબ્ધિ'?

- જ્યારે તમે અરીસામાં જુઓ છો, ત્યારે તમને તમારી પોતાની નજરમાં આદર દેખાય છે?

"સાચું સુખ એ નથી કે કોઈ બીજું તમારા વખાણ કરે, પણ સાચું સુખ ત્યારે છે જ્યારે તમે તમારી પોતાની નજરમાં આદર અનુભવો. આંતરિક પવિત્રતા અને માનસિક શાંતિ એ જ તમારી અસલી શક્તિ છે."

FREEDOM
DESIRE
ILLUSION

પ્રકરણ ૧૬
સત્તાનો સંઘર્ષ – લગ્ન પછીનો બદલાવ અને ભ્રમણા

સ્ત્રી જ્યારે 'બેડ બોય' સાથે લગ્ન કરવાનું નક્કી કરે છે, ત્યારે તેની પાછળ માત્ર પ્રેમ નથી હોતો, પણ કેટલાક છૂપા મનોવૈજ્ઞાનિક ભ્રમ કામ કરતા હોય છે. **આ નિર્ણય કોઈ સાચો તર્ક નથી, પણ મન દ્વારા રચાયેલી એક માયાજાળ છે.**

❖ 'સ્પેશિયલ વન' હોવાનો અહંકાર

સ્ત્રીને એવું લાગે છે કે તે દુનિયાની એકમાત્ર એવી સ્ત્રી છે જે આ **'વાઘ'** ને વશ કરી શકી છે. તેને લાગે છે કે જો તે પુરુષે બીજી બધી છોકરીઓને છોડીને તેની સાથે લગ્ન માટે હા પાડી છે, તો તેનો અર્થ એ કે તે સર્વશ્રેષ્ઠ છે. આ **'સ્કોર'** જીત્યાનો આનંદ તેને લગ્ન પછી આવનારા જોખમો જોતા રોકે છે. તેને લાગે છે કે જે પુરુષ કોઈને નથી નમ્યો, તે તેની સામે નમે છે—આ સત્તાનો નશો તેને અંધ કરી દે છે.

"લગ્ન પછીનો સાચો પડકાર પ્રેમ જાળવવાનો નથી, પરંતુ સત્તા અને અહંકાર વચ્ચે સંતુલન જાળવવાનો હોય છે."

❖ 'બદલી નાખવાની' માયાજાળ (The Reformation Fantasy)

મોટાભાગની સ્ત્રીઓ એવા રોમેન્ટિક ભ્રમમાં જીવે છે કે લગ્ન પછી જવાબદારી આવશે એટલે પેલો પુરુષ સુધરી જશે. તેને લાગે છે કે, **"જ્યારે અમારું ઘર હશે, બાળકો હશે, ત્યારે તે આ બધી ઉદ્ધતાઈ છોડી દેશે."** સ્ત્રી પોતાના પ્રેમને એક **'જાદુઈ લાકડી'** માને છે. પરંતુ મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે વ્યક્તિત્વ એ વર્ષોના ઉછેર અને સંસ્કારોનું પરિણામ છે, જે લગ્નથી રાતોરાત બદલાતું નથી. **ઉલટું, લગ્ન પછી જ્યારે સુરક્ષા આવી જાય છે, ત્યારે પુરુષ પોતાની અસલી ઉદ્ધતાઈ વધુ આક્રમક રીતે બતાવે છે.**

❖ સામાજિક સ્વીકૃતિ અને જીદ

જ્યારે પરિવાર કે મિત્રો આવા છોકરાના સ્વભાવનો વિરોધ કરે છે, ત્યારે સ્ત્રી તેને પોતાની **'પર્સનલ ચેલેન્જ'** બનાવી દે છે. પોતાની પસંદગી સાચી છે તે સાબિત કરવા માટે તે ઉતાવળમાં લગ્નનો નિર્ણય લે છે. તેને લાગે છે કે લગ્ન એ આ સંબંધને **'સર્ટિફિકેટ'** આપવાની રીત છે. આ જીદમાં તે એ ભૂલી જાય છે કે તેણે આખી જિંદગી તે વ્યક્તિ સાથે વિતાવવાની છે, સમાજ સાથે નહીં.

❖ પાવર સ્ટ્રગલનું આકર્ષણ

શરૂઆતમાં જ્યારે સ્ત્રી પેલા પુરુષને પોતાની લાગણીઓથી કાબૂમાં કરે છે, ત્યારે તેને **'સત્તા'** (Power) નો નશો ચડે છે. તેને મજા આવે છે કે આટલો અહંકારી પુરુષ તેની સામે ઝૂકે છે. આ **'ઝૂકવાની પ્રક્રિયા'** ને તે પ્રેમ સમજી લે છે, પણ વાસ્તવિકતામાં તે લગ્ન પછી એક ભયાનક માનસિક યુદ્ધમાં ફેરવાઈ જાય છે.

❖ લગ્ન પછીનું પરિણામ: એક હારી ગયેલી જીત

જ્યારે સ્ત્રી લગ્ન પછી સત્તા પોતાના હાથમાં લેવાની કોશિશ કરે છે, ત્યારે તે પુરુષ નિષ્ક્રિય-આક્રમક (Passive-Aggressive) બની જાય છે. તે સીધો ઝઘડો નહીં કરે, પણ તે મૌન ધારણ કરી લેશે (Silent Treatment), ઘરના કામમાં સહકાર નહીં આપે અથવા છૂપી રીતે બીજા સંબંધો રાખશે જેથી તે પોતાનો ખોવાયેલો **'મર્દાનગીનો અહમ'** સંતોષી શકે.

સ્ત્રી માટે આ સ્થિતિ **'જીત્યા પછીની હાર'** જેવી છે. કાં તો તેણે આખો દિવસ પોલીસ બનીને તેના પર નજર રાખવી પડે છે (Monitoring), અથવા તો તેને ગુલામ બનાવીને તેના પ્રત્યેનો આદર ગુમાવી દેવો પડે છે. બંને કિસ્સામાં, સ્ત્રીની માનસિક શાંતિ અને આત્મસન્માનનો ભોગ લેવાય છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે લગ્નનો નિર્ણય એટલા માટે લીધો છે કે તમે સાબિત કરવા માંગો છો કે તમારી પસંદગી સાચી છે?

- શું તમને ખરેખર લાગે છે કે બાળકો કે ઘરની જવાબદારી કોઈના પાયાના વ્યક્તિત્વને બદલી શકે છે?

- જે પુરુષને તમે અત્યારે 'કાબૂ' માં રાખી રહ્યા છો, જો તે લગ્ન પછી કાબૂની બહાર જશે, તો શું તમારી પાસે તેને સ્વીકારવાની તૈયારી છે?

- શું તમે કોઈને પ્રેમ કરો છો કે તેને 'સુધારવાના' પ્રોજેક્ટને પ્રેમ કરો છો?

પ્રકરણ ૧૭

દબાણ હેઠળના લગ્ન: કારણો અને વાસ્તવિકતા

ઘણીવાર 'બેડ બોય' ની છબી ધરાવતો યુવક અચાનક લગ્ન માટે હા પાડી દે છે, પણ તેની પાછળ પ્રેમ નહીં પણ મજબૂરી અને સામાજિક ગણતરીઓ હોય છે. આ લગ્ન સ્ત્રી માટે સુખના બદલે સંઘર્ષની શરૂઆત બની જાય છે.

❖ માતા-પિતાનું 'ઇમોશનલ બ્લેકમેલ'

પરિવાર ઘણીવાર બીમારીનું બહાનું કાઢે છે અથવા "તારા લગ્ન જોઈને જ મરવું છે" જેવી ભાવનાત્મક વાતો કરીને પુરુષને નરમ પાડે છે.

- **આર્થિક દબાણ:** એક યુવક જે પોતાની આઝાદીથી જીવવા માંગે છે, તેને તેના પિતા ધમકી આપે છે કે જો તે લગ્ન નહીં કરે તો તેને ફેમિલી બિઝનેસ કે મિલકતમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવશે. આ મજબૂરી તેને મરજી વિરુદ્ધ ફેરા લેવા મજબૂર કરે છે.

❖ સામાજિક પ્રતિષ્ઠા બચાવવા

જો યુવકની આદતોને કારણે પરિવારની બદનામી થતી હોય, તો તેને **'સુધારવા'** માટે લગ્નનો હથિયાર તરીકે ઉપયોગ થાય છે.

- **પત્ની એક 'સુધારક' તરીકે**: પરિવારને લાગે છે કે ઘરે પત્ની આવશે, તો છોકરો રાત્રે વહેલો ઘરે આવશે અને તેની બહારની ઉદ્ધતાઈ ઓછી થઈ જશે. અહીં પત્નીને એક સાથી (Partner) તરીકે નહીં પણ એક અવેતન 'સુધારક' (Reformer) તરીકે જોવામાં આવે છે.

❖ લગ્ન પછીની સ્થિતિ: ફાયદા અને ગેરફાયદા (Pros & Cons)

જ્યારે કોઈ પુરુષ પરાણે લગ્ન કરે છે, ત્યારે તેનું પરિણામ દંપતી માટે પીડાદાયક હોય છે:

➢ ફાયદા (Pros) – જે મોટે ભાગે પરિવાર અને સમાજ માટે હોય છે:

- **સામાજિક સ્થિરતા:** સમાજની નજરમાં પરિવાર 'સંપૂર્ણ' દેખાય છે. યુવકને પણ સમાજમાં એક જવાબદાર અને ઠરેલ વ્યક્તિ તરીકે જોવામાં આવે છે.

- **શિસ્તનો આભાસ:** શરૂઆતના થોડા મહિનાઓ પુરુષ કદાચ ઘરેલુ જવાબદારીઓ નિભાવે છે, જે જોઈને માતા-પિતાને સંતોષ થાય છે કે તેમનો સુધારવાનો નિર્ણય સાચો હતો.

❖ ગેરફાયદા (Cons) – જે દંપતી માટે અત્યંત પીડાદાયક હોય છે:

- **ભાવનાત્મક અલિપ્તતા (Emotional Detachment):** પુરુષ પોતાની પત્નીને પ્રેમ કરી શકતો નથી કારણ કે તે પત્નીને જ પોતાની આઝાદીમાં સૌથી મોટો અવરોધ માને છે. પતિ ઘરે તો હોય, પણ તે પત્ની સાથે વાત કરવાને બદલે સતત ફોનમાં રહે અથવા મૌન ધારણ કરી લે. (Silent Treatment)

- **છૂપો આક્રોશ (Hidden Resentment):** તેને સતત એવું લાગે છે કે સ્ત્રીએ તેના જીવનમાં દખલ કરી છે. આ આક્રોશ ક્યારેક માનસિક હિંસા કે નાની નાની વાતમાં પત્ની પર ગુસ્સો કરવાના રૂપમાં બહાર આવે છે.

- **બહારના રસ્તા શોધવા (Escapism):** લગ્નનું દબાણ જ્યારે અસહ્ય બને છે, ત્યારે તે પુરુષ ફરીથી પોતાની જૂની ખરાબ આદતો તરફ પાછો ફરે છે. આ તેની એક રીત છે સાબિત કરવાની કે તે હજુ પણ પોતાની મરજીનો માલિક અને **'આઝાદ'** છે.

❖ વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ (The Reality)

લગ્ન પછી સ્ત્રી જે આશામાં હોય છે કે તે તેને પ્રેમથી બદલી નાખશે, તે ભ્રમ જલ્દી તૂટી જાય છે. પુરુષની સ્થિતિ એવી હોય છે કે તે "શરીરથી ઘરે હોય છે પણ મનથી જેલમાં." તે સ્ત્રીનો ક્યારેય સન્માનપૂર્વક સ્વીકાર કરી શકતો નથી.

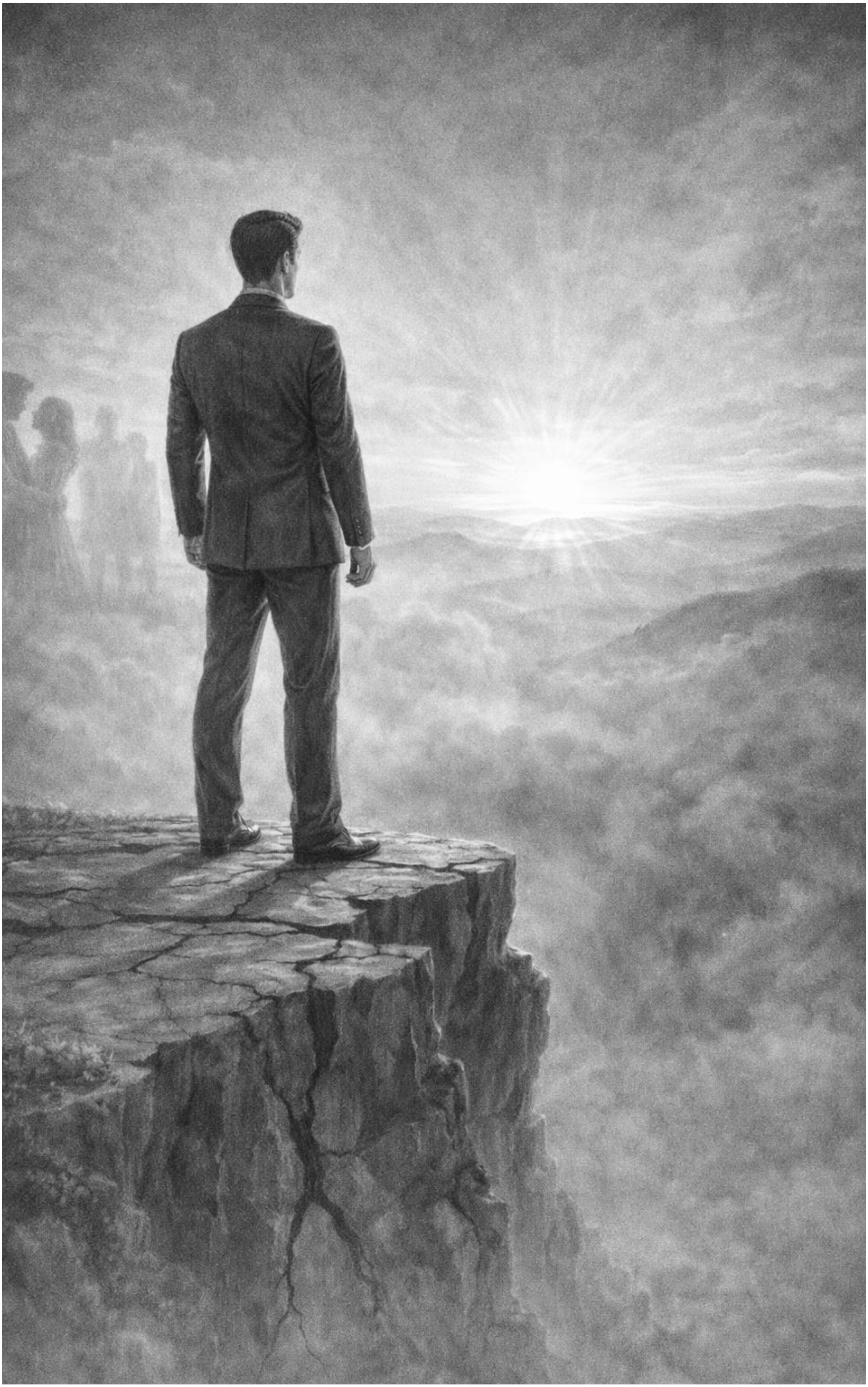
સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમને લાગે છે કે તમે કોઈની 'સુધારક' (Reformer) બનીને તેની જિંદગીમાં ગયા છો? શું એ તમારી જવાબદારી છે?

- શું તે તમારી સાથે ભાવનાત્મક રીતે જોડાયેલો છે કે માત્ર સામાજિક ફરજ નિભાવી રહ્યો છે?

- જે સંબંધમાં આદર અને સ્વેચ્છાનો અભાવ હોય, શું ત્યાં પ્રેમ ક્યારેય પાંગરી શકે?

- શું તમે "શરીરથી હાજર પણ મનથી જેલમાં" હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે આખી જિંદગી વિતાવવા તૈયાર છો?



પ્રકરણ ૧૮

ભૂતકાળનો સ્વીકાર અને પરિવર્તનની ક્ષણ – એક નવી શરૂઆત

લગ્નજીવનમાં પરિવર્તન ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે હૃદય પરિવર્તન સ્વેચ્છિક હોય. જ્યારે પેલો પુરુષ નિખાલસતાથી સ્વીકારે કે તેનો અત્યાર સુધીનો **'બેડ બોય'** અંદાજ માત્ર એક અહંકારી મુખવટો હતો, **ત્યારે જ એક સાચા અને પવિત્ર સંબંધનો પાયો નખાય છે.**

❖ અહમનો ત્યાગ અને સત્યની કબૂલાત

પરિવર્તનની પહેલી નિશાની **'સ્વીકાર'** છે. તે પુરુષ જ્યારે પોતાની ભૂલોને પંપાળવાને બદલે તેને નિખાલસતાથી સ્વીકારે છે, ત્યારે તે માનસિક રીતે પુખ્ત બને છે.

- **કબૂલાતની શક્તિ:** પતિ જ્યારે પત્ની સામે બેસીને કહે કે, "મેં અત્યાર સુધી જે ઉદ્ધતાઈ બતાવી કે તારો અનાદર કર્યો, તે માત્ર મારી અંદરના ડર અને અહંકારને છુપાવવા માટે હતો", ત્યારે વર્ષોથી જામી ગયેલો બરફ ઓગળી જાય છે. અહીં સ્ત્રીએ યુદ્ધ નથી કરવું પડતું, પણ પુરુષ પોતે જ પોતાના અહમનું વિસર્જન કરે છે.

❖ 'કંટ્રોલ' (નિયંત્રણ) થી 'કોમ્પેનિયનશિપ' (સાથ) તરફ

જ્યારે પુરુષ પોતાની બધી જ શક્તિ પત્નીને કાબૂમાં કરવાને બદલે સંબંધને મજબૂત બનાવવામાં વાપરે છે, ત્યારે તે એક સાચા રક્ષકની ભૂમિકામાં આવે છે.

❖ પરિવર્તનનું વાસ્તવિક ઉદાહરણ: એક 'સુપરસ્ટાર' ની સફર

આ માનસિકતાને સમજવા માટે આપણે ઈન્ડસ્ટ્રીના એક એવા પ્રખ્યાત સુપરસ્ટારનું ઉદાહરણ લઈએ, જેની શરૂઆતની છબી એક **'કેસનોવા'** (Casanova) અને 'બેડ બોય' જેવી હતી. તેમની પર્સનાલિટીમાં એટલું આકર્ષણ હતું કે અનેક યુવતીઓ તેમના પ્રેમમાં પાગલ હતી. તે સમયે તેમની ઓળખ માત્ર ગ્લેમર અને અસ્થિર સંબંધો પૂરતી મર્યાદિત હતી.

પરંતુ, જીવનમાં સાચો પ્રેમ અને લગ્ન પછી તેમણે જે પરિવર્તન સ્વીકાર્યું તે અદભૂત છે. તેમણે પોતાના જીવનમાં અત્યંત શિસ્ત (Discipline) અને સ્થિરતા લાવી. તેમણે પોતાની પત્નીની સલાહને માન આપ્યું અને પારદર્શિતા અપનાવી. જે ઉર્જા અને શક્તિ પહેલા માત્ર ભટકવામાં અને **'નવા રોમાંચ'** ની શોધમાં વપરાતી હતી, તે જ શક્તિ હવે એક જવાબદાર **'ફેમિલી મેન'** અને શિસ્તબદ્ધ અભિનેતા બનવામાં વપરાય છે. આ ઉદાહરણ સાબિત કરે છે કે જ્યારે માણસ પોતાની **'આઝાદીના અતિરેક'** ને સમજદારી અને શિસ્તમાં ફેરવે છે, ત્યારે જ તે ખરેખર સફળ અને સન્માનિત વ્યક્તિ બની શકે છે.

❖ અનુભવથી આવેલી ઠરેલતા

પરિવર્તન પામેલો **'બેડ બોય'** ઘણીવાર એક શ્રેષ્ઠ પતિ સાબિત થાય છે કારણ કે તેણે દુનિયાનો નકારાત્મક પક્ષ જોઈ લીધો હોય છે. તે હવે શાંતિ અને વફાદારીની અસલી કિંમત સમજે છે. જે પુરુષ પહેલા બહારના રસ્તાઓ શોધતો હતો, તે હવે સાંજે વહેલા ઘરે આવીને પત્ની સાથે બેસવામાં વધુ સુખ અનુભવે છે. તે સમજે છે કે બહારનો **'સ્પાર્ક'** માત્ર મૃગજળ છે, જ્યારે ઘરની **'શાંતિ'** જ સાચો બગીચો છે.

❖ વફાદારી એ 'મજબૂરી' નહીં પણ 'પસંદગી'

આ પરિવર્તન ત્યારે જ કાયમી બને છે જ્યારે પુરુષ વફાદાર રહેવાની મક્કમતા બતાવે. તે કોઈના ડરથી કે સમાજના દબાણથી નહીં, પણ પત્ની પ્રત્યેના આદરને કારણે વફાદાર રહે છે. જ્યારે જૂના મિત્રો તેને ફરીથી એ જ જૂની લાઈફમાં ખેંચે, ત્યારે તે ગર્વ સાથે કહી શકે કે **"હું હવે જેવો છું તેમાં વધુ સુખી છું."** જ્યારે પ્રેમમાં અહમનું સ્થાન આદર લે છે, ત્યારે જિંદગી **'હેપ્પી એન્ડિંગ'** તરફ વધે છે.

"આ પ્રકરણ એ સમજાવે છે કે જો સ્ત્રી ધીરજ રાખે અને પુરુષ પોતાનો અહંકાર છોડીને સ્ત્રીની લાગણીઓને માન આપે, તો સંબંધ એક નવો અવતાર લઈ શકે છે. આ સંઘર્ષ નથી, પણ એકબીજાના પૂરક બનીને જીવવાની કળા છે."

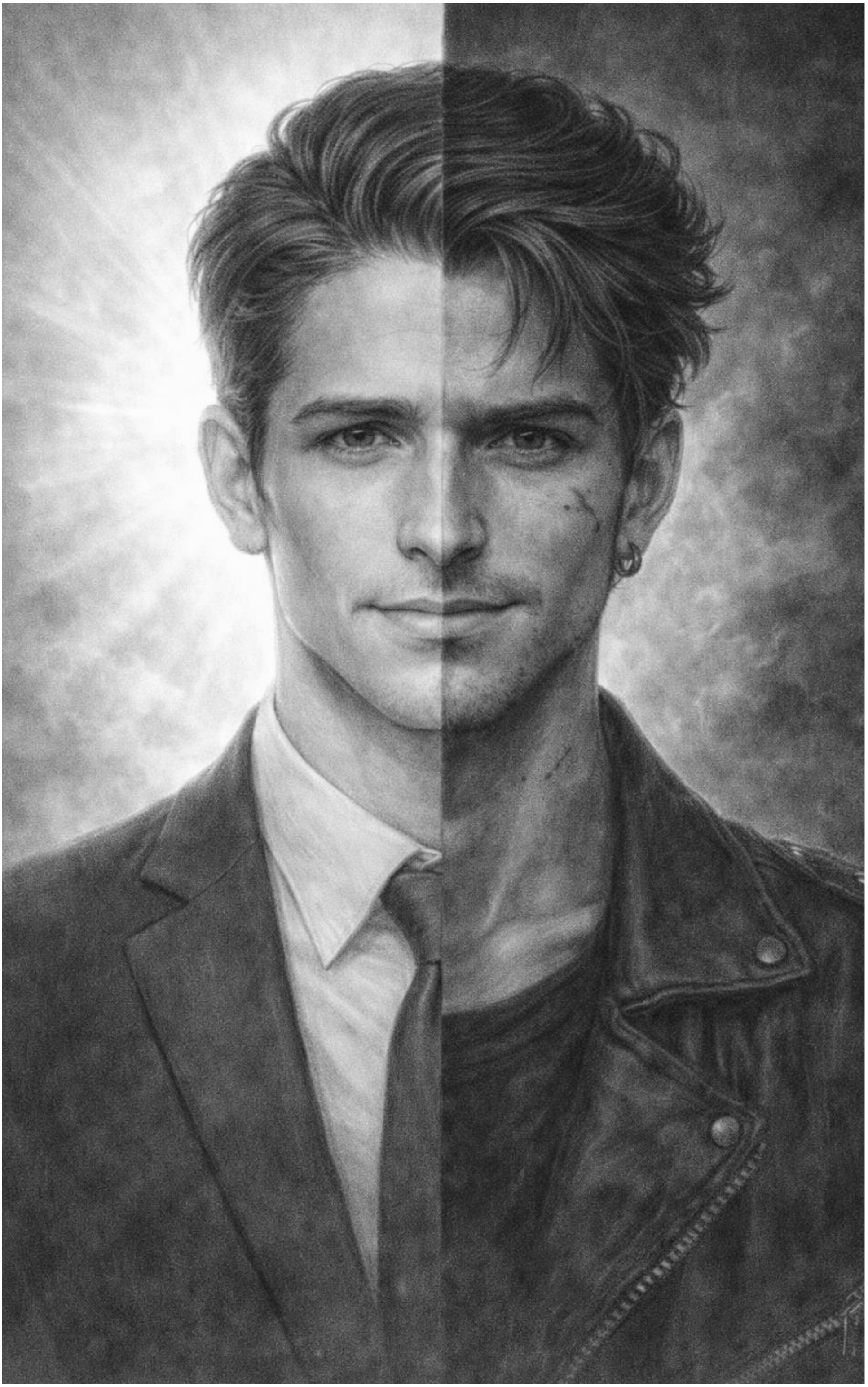
સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- જ્યારે તમારા જીવનસાથી પોતાની નબળાઈ કે ભૂલ જાહેર કરે છે, ત્યારે શું આપણે તેને સ્વીકારવાની પરિપક્વતા બતાવીએ છીએ? શું તમારી પ્રતિક્રિયા ગુસ્સાવાળી કે ટોણા મારવાની હોય છે?

- શું તમે તેમને સુધારવાની જબરદસ્તી કરી રહ્યા છો, કે તેઓ પોતે પરિવર્તિત થવા માંગે છે?

- જ્યારે અહમ ઓગળે છે, ત્યારે શું તમને તમારા સંબંધમાં એક નવી શાંતિનો અનુભવ થાય છે?

- શું તમે એ સાચું સુખ અનુભવી શકો છો જે મરજી મુજબ જીવવામાં નહીં, પણ એકબીજાને સમર્પિત થવામાં છે?



પ્રકરણ ૧૯

જ્યારે 'ગુડ બોય' બને છે 'બેડ બોય' – કારણો, અસરો અને વાસ્તવિકતા

દરેક વ્યક્તિ જન્મથી ઉદ્ધત કે સ્વાર્થી નથી હોતી. ઘણીવાર સમાજ, સંજોગો અને સ્ત્રીઓનો વ્યવહાર એક શાંત અને નિખાલસ પુરુષને કઠોર બનવા મજબૂર કરી દે છે. આ પરિવર્તન રાતોરાત નથી આવતું, પણ એક લાંબા આંતરિક સંઘર્ષનું પરિણામ હોય છે.

❖ 'નાઇસ ગાય સિન્ડ્રોમ' અને અસ્વીકારનો ડર

ઘણા પુરુષો વર્ષો સુધી **'ભલા'** બનીને રહે છે, એ આશામાં કે જો તેઓ દયાળુ અને નમ્ર રહેશે તો તેમને પ્રેમ મળશે. પરંતુ જ્યારે તેઓ વારંવાર જુએ છે કે સ્ત્રીઓ તેમને માત્ર **'ફ્રેન્ડઝોન'** કરે છે અને **'બેડ બોય'** પાછળ પાગલ થાય છે, ત્યારે તેમનો ભ્રમ તૂટી જાય છે. તેઓ માની લે છે **કે "ભલાઈની દુનિયામાં કોઈ કિંમત નથી."** આ આક્રોશ તેમને ઠંડા અને લાગણીહીન બનાવી દે છે. તે પોતાની અસલી માયા ગળી જાય છે અને માત્ર દુનિયાને બતાવવા માટે કઠોર મુખવટો પહેરી લે છે.

❖ દગો અને તૂટેલો વિશ્વાસ

જ્યારે એક **'ગુડ બોય'** કોઈ સ્ત્રીને હૃદયપૂર્વક પ્રેમ કરે છે અને બદલામાં તેને ગંભીર દગો મળે છે, ત્યારે તેનું મગજ એક રક્ષણાત્મક કવચ બનાવી લે છે. તે વિચારે છે કે, **"જો હું ફરીથી કોઈનો આદર કરીશ, તો ફરીથી તૂટી જઈશ."** આ ડરથી બચવા માટે તે પોતે જ **'શિકારી'** બની જાય છે. તે નક્કી કરે છે કે હવે તે કોઈને પ્રેમ નહીં કરે, પણ માત્ર લાગણીઓ સાથે રમશે જેથી તેને કોઈ ઈજા ન પહોંચાડી શકે.

❖ આર્થિક અને સામાજિક દબાણ

ક્યારેક જીવનનો સંઘર્ષ પુરુષની નમ્રતા છીનવી લે છે. જો કોઈ પુરુષે અત્યંત ગરીબી, અપમાન કે સંઘર્ષ જોયો હોય, તો તેનામાં **'સર્વાઈવલ મોડ'** એક્ટિવ થઈ જાય છે. તે માને છે કે દુનિયામાં ટકવા માટે પાવર અને પૈસો જ બધું છે. આ પ્રક્રિયામાં તે સંવેદનશીલતા ખોઈ બેસે છે અને ક્રૂર તથા આત્મકેન્દ્રિત બની જાય છે. **તેના માટે સંબંધો હવે હૃદયની વાત નથી, પણ માત્ર એક જરૂરિયાત બની જાય છે.**

❖ કેવી રીતે ઓળખશો? (Identification Guide)

જો તમને શંકા હોય કે તમારી સામેની વ્યક્તિ એક **'તૂટેલો ગુડ બોય'** છે, તો આ સંકેતો તપાસો:

- **સહાનુભૂતિનો નાશ (Loss of Empathy):** જે વ્યક્તિ પહેલા તમારી નાની તકલીફમાં દુઃખી થઈ જતી, તે હવે તમારા આંસુ જોઈને પણ બેપરવા રહે છે. તેના માટે લાગણીઓ હવે **'નબળાઈ'** છે.

- **બચાવ પક્ષ અને આક્રમકતા:** તેને જૂની પ્રેમાળ છબી યાદ કરાવતા તે ગુસ્સે થઈ જાય છે. તે પોતાની ઉદ્ધતાઈને **'સ્વાભિમાન'** તરીકે રજૂ કરે છે.

- **ભાવનાશૂન્ય (Cynical) વલણ:** આવા આઘાતો પછી વ્યક્તિનો પ્રેમ અને નિષ્ઠા જેવી વાતો પરથી ભરોસો ઉઠી જાય છે અને તે આવી ગંભીર વાતો પર હસવા લાગે છે. તેનું વલણ નકારાત્મક બની જાય છે: **"આ દુનિયામાં કોઈ કોઈનું નથી, દરેક વ્યક્તિ માત્ર પોતાનો સ્વાર્થ અને મોકો શોધે છે."** આ અવસ્થામાં તે સાચા સંબંધોને પણ શંકાની નજરે જોવા લાગે છે.

- **ભૂતકાળના દગાનો વારંવાર ઉલ્લેખ**: તે પોતાની દરેક ખરાબ વર્તણૂકને તેના ભૂતકાળના અન્યાય સાથે જોડીને તમારી સહાનુભૂતિ જીતવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

- **સામાજિક માન્યતા (Social Validation) પાછળની દોડ:** તે સોશિયલ મીડિયા પર પોતાની એક **'પાવરફુલ'** અને **'એકલવાયા શિકારી'** જેવી ઇમેજ ઉભી કરવા માટે મથે છે.

❖ વાસ્તવિકતા: 'બેડ બોય' બનવાના પરિણામો

જ્યારે એક સારો પુરુષ પરાણે **'બેડ બોય'** બનવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તે અંદરથી ભયાનક આંતરિક ખાલીપો અનુભવે છે. તે બહારથી મજબૂત દેખાવાનો ડોળ કરે છે, પણ તેના સંસ્કારો તેને વારંવાર અંદરથી કોરી ખાય છે, જે તેનામાં સતત અપરાધભાવ (Guilt) પેદા કરે છે. તે એક એવા વિષચક્રમાં ફસાય છે જ્યાં પોતાનો અહંકાર સંતોષવા તે એવા કાર્યો કરે છે જે તેના મૂળ સ્વભાવથી વિરુદ્ધ છે. અંતે, જે નકારાત્મકતા અને છળકપટથી તે ક્યારેક નફરત કરતો હતો, તે જ પ્રવૃત્તિઓ તેની નવી ઓળખ બની જાય છે; તે પોતાના હાથે જ પોતાની સાત્વિકતાનો અંત કરી દે છે.

❖ શું તે પાછો ફરી શકે? (The Reality Check)

સ્ત્રીએ એ સમજવું પડશે કે જો કોઈ પુરુષે **'બેડ બોય'** બનવાનો નિર્ણય તેના અહંકારને કારણે લીધો હોય, તો તેને પાછો લાવવો મુશ્કેલ છે. **આત્મસન્માનની વાત એ છે કે કોઈ તૂટેલા માણસને સાંધવાના પ્રયત્નમાં તમારે પોતે તૂટી જવાની જરૂર નથી. પરિવર્તન હંમેશા અંદરથી આવે છે.**

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- શું તમે તેના 'ભૂતકાળના ઘા' રૂઝવવાના ચક્કરમાં તમારી જિંદગી અને માનસિક શાંતિ તો નથી વેડફી રહ્યા ને?

- શું તેનો કડવો વ્યવહાર તેના અસલી સ્વભાવનું પરિણામ છે કે તે માત્ર એક સુરક્ષા કવચ (Defense Mechanism) છે?

“યાદ રાખો, તમે કોઈને પ્રેમ આપી શકો છો, પણ કોઈના વર્ષો જૂના આક્રોશને તમે એકલા હાથે બદલી શકતા નથી.”

પ્રકરણ ૨૦

સ્વતંત્રતા કે સ્વચ્છંદતા? – એક પાતળી ભેદરેખા

આજના સમયમાં **'સ્વતંત્રતા'** (Freedom) શબ્દનો અર્થ બહુ સગવડતાપૂર્વક બદલાઈ ગયો છે. સ્ત્રી જ્યારે આઝાદીને સમજ્યા વગર અપનાવે છે, ત્યારે તે અજાણતા જ **'સ્વચ્છંદતા'** (Licentiousness) ના રસ્તે ચડી જાય છે. **સ્વતંત્રતા એ આકાશમાં ઉડવા માટેની પાંખો છે, પણ સ્વચ્છંદતા એ દિશા વગરનું તોફાન છે જે અંતે પતન તરફ દોરી જાય છે.**

❖ સ્વચ્છંદતા: આઝાદીના નામે લેવાતા જોખમી નિર્ણયો

ઘણીવાર યુવતીઓ નીચેની બાબતોને સાચી આઝાદી માની લેવાની ભૂલ કરે છે:

- **સંબંધોમાં મર્યાદાનો અભાવ:** 'બેડ બોયઝ' સાથે ફરવું કે મોડી રાતની પાર્ટીઓને જ આધુનિકતા માનવી એ માત્ર ક્ષણિક આનંદ છે. જ્યારે આ સંબંધો માનસિક રીતે તોડી નાખે છે, ત્યારે સમજાય છે કે આ આઝાદી નહીં પણ આંધળું અનુકરણ હતું.

- **વડીલોના અનુભવનો અસ્વીકાર: "મારું જીવન, મારી મરજી"** કહીને વડીલોની સાચી સલાહને ઠુકરાવવી એ સ્વતંત્રતા નથી, પણ બળવો છે. સ્વતંત્ર સ્ત્રી સલાહ સાંભળીને વિવેકથી નિર્ણય લે છે, જ્યારે સ્વચ્છંદ સ્ત્રી માત્ર જિદમાં આવીને ખોટા નિર્ણયો લે છે.

- **સાંસ્કૃતિક વિસંગતતા:** આધુનિક દેખાવા માટે પોતાની ગરિમા અને સંસ્કારોને ત્યાગી દેવા અને એવા વ્યસનો કે સંગતમાં પડવું જે પ્રતિષ્ઠા બગાડે, તેને આઝાદી ન કહી શકાય.
- **સોશિયલ મીડિયાનો આભાસી દેખાડો:** લાઇક્સ અને ફોલોઅર્સ માટે પોતાની અંગત જિંદગીને સાર્વજનિક કરવી એ પણ સ્વચ્છંદતાનું જ એક સ્વરૂપ છે, જે અજાણ્યા લોકોના આકર્ષણની જાળમાં ફસાવે છે.

❖ સ્વતંત્રતા અને સ્વચ્છંદતા વચ્ચેનો મુખ્ય તફાવત:

સ્વતંત્રતા (Freedom)	સ્વચ્છંદતા (Licentiousness)
– તે જવાબદારી સાથે આવે છે.	– તે માત્ર મનમાની અને આવેગ છે.
– તે તમને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવે છે.	– તે તમને પસ્તાવા તરફ દોરી જાય છે.
– તેમાં સંસ્કાર અને મર્યાદા નું આભૂષણ હોય છે.	– તેમાં મર્યાદાનો ભંગ અને અહંકાર હોય છે.
– સાચી સ્વતંત્રતા તમને 'નારાયણી' બનાવે છે.	– સ્વચ્છંદતા તમને 'ભ્રમણા' માં ફસાવે છે.

❖ શું છે સાચી સ્વતંત્રતા?

સ્વતંત્રતા એટલે માત્ર ઘરની બહાર નીકળવું કે પૈસા કમાવવા એટલું જ નથી. સાચી સ્વતંત્રતા એ છે કે તમારી પાસે તમારા જીવનના નિર્ણયો લેવાની શક્તિ

હોય, તમે માનસિક રીતે કોઈના ગુલામ ન હોવ અને તમે તમારા આત્મસન્માન સાથે જીવી શકો. **સ્વતંત્ર સ્ત્રી એ છે જે જાણે છે કે તેના માટે શું સારું છે અને શું ખરાબ.** તે જવાબદારીપૂર્વક પોતાની આઝાદીનો ઉપયોગ કરે છે જેથી તેની ગરિમા જળવાઈ રહે.

❖ સ્વચ્છંદતા: આઝાદીના નામે એક ભ્રમ

બીજી બાજુ છે **'સ્વચ્છંદતા'**. આજે આપણે જોઈએ છીએ કે ઘણી યુવતીઓ સ્વતંત્રતાના નામે એવા રસ્તે નીકળી પડે છે જેને **'સ્વચ્છંદતા'** કહેવાય. **"મારું જીવન, મારી મરજી"** એ સૂત્ર હેઠળ જ્યારે સ્ત્રી પોતાની નૈતિકતા, સુરક્ષા અને મર્યાદાઓને નેવે મૂકે છે, ત્યારે તે મુક્ત નથી થઈ રહી, પણ વાસ્તવમાં તે પોતાની જાતને જોખમમાં મૂકી રહી છે.

જ્યારે કોઈ સ્ત્રી 'બેડ બોય' ના આકર્ષણમાં આંધળી થઈને પોતાના માતા-પિતાના અનુભવને ઠુકરાવે છે, અથવા આધુનિક દેખાવા માટે એવા વ્યસનો કે સંગત અપનાવે છે જે તેને પતન તરફ દોરી જાય છે, ત્યારે તે સ્વતંત્ર નથી, પણ સ્વચ્છંદ છે. **સ્વચ્છંદતા એ પવનના એવા ઝાપટા જેવી છે જે તમને ઉડાડી તો શકે છે, પણ તમને સાચી દિશામાં પહોંચાડી શકતી નથી.**

❖ જ્યારે રસ્તો કાયમ માટે બંધ થઈ જાય છે:

સ્વચ્છંદતાના નશામાં અને **'આકર્ષણના મૃગજળ'** માં ફસાયેલી અનેક યુવતીઓ એવા ભયાનક ટ્રેપમાં ફસાઈ જાય છે કે જ્યાંથી પાછા આવવું અશક્ય છે. જે આઝાદીના નામે તેઓ ઘર છોડે છે અથવા ખોટા લોકો પર વિશ્વાસ કરે છે, તે જ લોકો તેમને ગુનાખોરી (Crime) ની દુનિયામાં ધકેલી દે છે.

કેટલીય તેજસ્વી યુવતીઓનું કૌશલ્યપૂર્વક નિયંત્રણ(Manipulation) કરીને તેમને દેહવિક્રય (Prostitution) ના નરકમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે. તેમને ડ્રગ્સ અથવા બ્લેકમેલિંગ દ્વારા એવી રીતે તોડી નાખવામાં આવે છે કે તેઓ પોતાની જિંદગીમાં ક્યારેય પાછી ફરી શકતી નથી. તેમનું અપહરણ થાય છે અથવા તેમને સામાજિક રીતે એટલી બદનામ કરી દેવામાં આવે છે કે તેમનો અવાજ દુનિયા સુધી પહોંચતો જ નથી.

❖ નિષ્કર્ષ: 'નારી' માંથી 'નારાયણી' તરફ

મારી બહેનો, આઝાદ જરૂર બનો, પણ જાગૃત રહીને. તમે આર્થિક રીતે આઝાદ બનો, શિક્ષિત બનો, દુનિયા ફરો—એ તમારી સ્વતંત્રતા છે, પણ 'આઝાદી' ના નામે જો તમે એવા સંબંધો કે વ્યસનોમાં ફસાશો જે તમારી ગરિમાને ઠેસ પહોંચાડે, તો યાદ રાખજો કે તમે રસ્તો ભટકી ગયા છો. 'આકર્ષણનું મૃગજળ' હંમેશા દૂરથી સુંદર લાગે છે, પણ નજીક આવતા તે માત્ર તરસ અને નિરાશા જ આપે છે.

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

આ પ્રકરણ વાંચ્યા પછી, તમારી જાત સાથે થોડો સમય વિતાવો અને આ પ્રશ્નોના પ્રામાણિક જવાબ તમારી ડાયરીમાં લખો:

- **આઝાદીનું સાચું સ્વરૂપ:** તમે જેને તમારી 'આઝાદી' માનો છો, તે તમને અંદરથી મજબૂત અને આત્મનિર્ભર બનાવે છે કે પછી તે માત્ર પરિવાર અને તમારી જવાબદારીઓથી ભાગવાનો એક માર્ગ છે?

- **નિર્ણયનો સ્ત્રોત:** શું તમારા જીવનના મહત્વના નિર્ણયો તમારી પોતાની વિવેકબુદ્ધિ પર આધારિત છે, કે પછી તમે કોઈ ફિલ્મી પાત્ર અથવા સોશિયલ મીડિયાના 'કૂલ' દેખાતા ટ્રેન્ડ્સનું આંધળું અનુકરણ કરી રહ્યા છો?

- **સુરક્ષા અને વિશ્વાસ:** "મારું જીવન, મારી મરજી" ના નામે શું તમે એવા અજાણ્યા લોકો પર ભરોસો કરી રહ્યા છો, જે તમને તમારા સાચા હિતેચ્છુઓ અને માતા-પિતાથી દૂર કરી રહ્યા છે?

- **જોખમની પરખ:** ફિલ્મોમાં બતાવાતા ટ્રેપિંગ કે કિડનેપિંગના કિસ્સાઓ જોયા પછી, શું તમે તમારા વાસ્તવિક જીવનના સંબંધોમાં રહેલા જોખમોને ઓળખવા જેટલા જાગૃત છો?

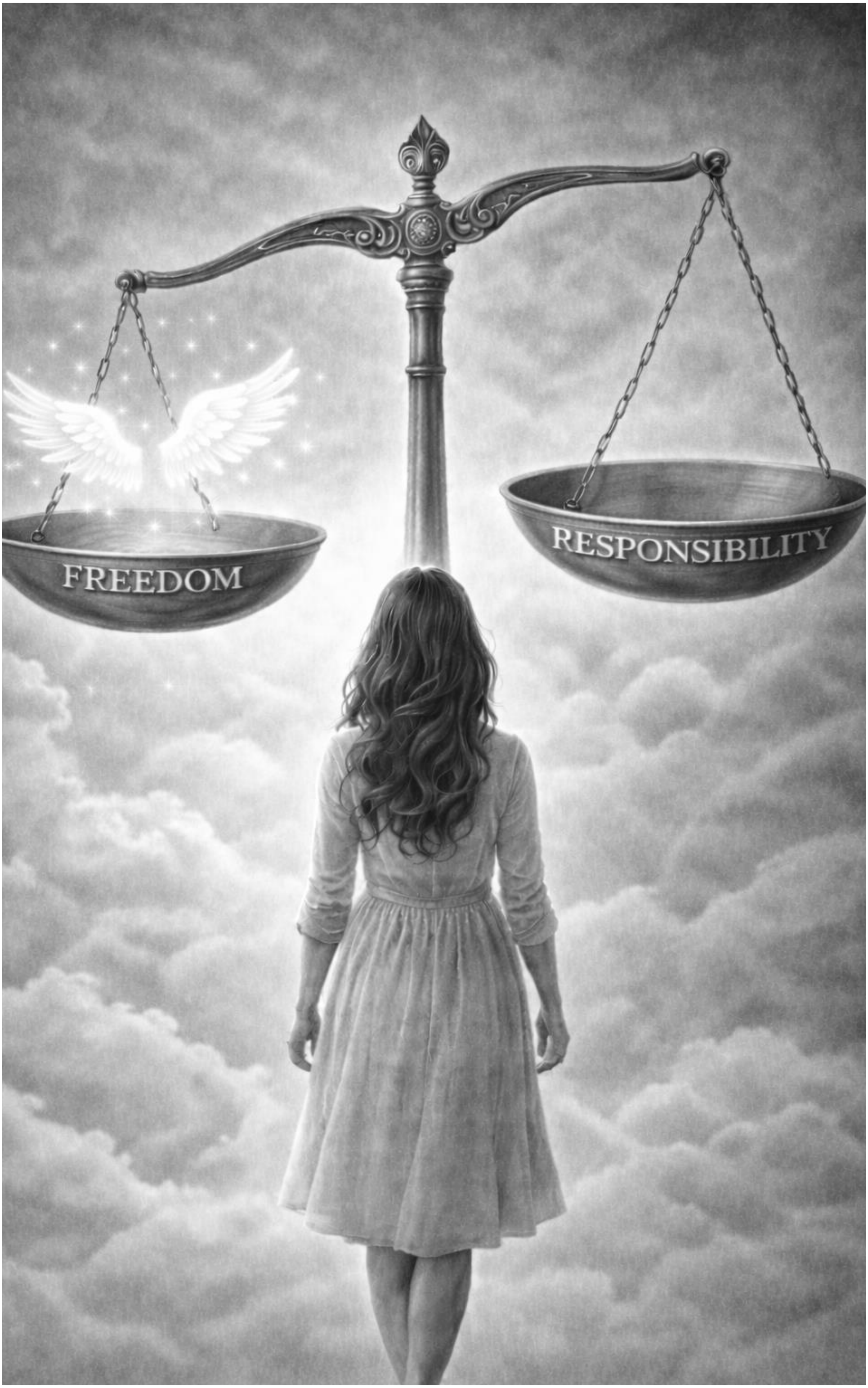
- **આત્મસન્માનની કસોટી:** શું તમારી સ્વતંત્રતા તમને તમારા આત્મસન્માનની નજીક લઈ જાય છે, કે પછી તે તમને એવી પરિસ્થિતિમાં મૂકે છે જ્યાં તમારે વારંવાર તમારી ગરિમા સાથે સમાધાન કરવું પડે છે?

“સ્વતંત્રતા તમને મજબૂત બનાવે છે, જ્યારે સ્વચ્છંદતા તમને લાચાર બનાવે છે. સાચી આઝાદી તો એ છે જેમાં તમે 'નારી' માંથી 'નારાયણી' બનો છો. જે સ્ત્રી પાસે પોતાની મર્યાદાઓ નક્કી કરવાની સમજ છે, તે જ સાચા અર્થમાં સ્વતંત્ર છે.”

“યાદ રાખજો, આકાશમાં ઉડવા માટે પાંખો ચોક્કસ જોઈએ, પણ જમીન સાથે જોડાયેલા મૂળિયાં જ તમને તોફાનોમાં ટકાવી રાખશે.

જો તમારી આઝાદી તમને તમારા આત્મસન્માનથી દૂર લઈ જતી હોય, તો સમજી લેજો કે એ આઝાદી નથી, પણ

'આકર્ષણનું મૃગજળ' છે.”


FREEDOM
RESPONSIBILITY

પ્રકરણ ૨૧
સ્વતંત્રતા અને જવાબદારી વચ્ચેનું અસંતુલન

❖ શિક્ષિત માતા-પિતા અને આઝાદીનું જોખમ

આજના સમયમાં એક નવો સામાજિક વળાંક જોવા મળે છે. ઘણા શિક્ષિત માતા-પિતા, જેમણે પોતાના જીવનમાં કડક અનુશાસન કે અભાવ જોયા હોય, તેઓ પોતાના સંતાનોને **'અતિરેક'** કહી શકાય તેવી આઝાદી આપે છે. ખાસ કરીને એવી માતાઓ, જેઓ નાની ઉંમરે લગ્નના બંધનમાં બંધાઈ ગઈ હતી અને પોતાના સપના પૂરા ન કરી શકી, તેઓ પોતાની દીકરીને કહે છે: **"તારે ઘરના કોઈ કામ કરવાની જરૂર નથી, તું બસ ભણ અને તારું કરિયર બનાવ."**

પિતા પણ એવું જ વિચારે છે કે દીકરીને આર્થિક રીતે સક્ષમ બનાવવી એ જ શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા છે. પરિણામે, દીકરી ભણીને ઉચ્ચ હોદ્દા પર તો પહોંચી જાય છે, પણ તેને જીવનની પાયાની જવાબદારીઓ (Basic Responsibilities) અને સામાન્ય દૈનિક કાર્યોનું જ્ઞાન હોતું નથી. જ્યારે તેને પાયાના કામો માટે પણ બીજા પર નિર્ભર રહેવું પડે છે, ત્યારે તેની આ **'નબળાઈ'** જ તેને કૌશલ્યપૂર્વક નિયંત્રણનો (Manipulation) શિકાર બનાવે છે. વર્તમાન સમયમાં ભૌતિકવાદ એટલો હાવી થઈ ગયો છે કે પાયાના માનવીય મૂલ્યો જાણે અદ્રશ્ય થઈ રહ્યા છે. આજના શિક્ષિત માતા-પિતા ઘણીવાર એવા ભ્રમમાં જીવે છે કે સંતાનોને શ્રેષ્ઠ સુવિધાઓ, મોંઘા ગેજેટ્સ અને બ્રાન્ડેડ કપડાં અપાવી દેવાથી તેમની બધી જવાબદારીઓ પૂર્ણ થઈ જાય છે.

આ વિચારધારાને કારણે સંતાનોના ઉછેરમાંથી એ પાયાના સંસ્કારો ગાયબ થઈ રહ્યા છે જે તેમને જીવનમાં સાચા અને ખોટા માણસ વચ્ચેનો તફાવત સમજાવે છે. પરિણામે, ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવ્યા પછી પણ અનેક યુવતીઓ માણસની સાચી પરખ કરવામાં થાપ ખાઈ જાય છે.

આજના સમાજમાં સ્વતંત્રતાનો અર્થ પણ અત્યંત વિકૃત થઈ ગયો છે, જ્યાં જવાબદારી વગરની આઝાદીને જ આધુનિકતા માની લેવામાં આવે છે. ખાસ કરીને ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગમાં માતા-પિતા પોતાના કામમાં વ્યસ્ત હોવાને કારણે સંતાનોને સમય નથી આપી શકતા અને એ પસ્તાવો દૂર કરવા માટે તેઓ તેમને અનિયંત્રિત છૂટછાટ અને આર્થિક સધ્ધરતા આપી દે છે. આ આભાસી આઝાદી સંતાનોને અંદરથી પોલા બનાવે છે, કારણ કે તેઓ પોતાની પાયાની જરૂરિયાતો માટે પણ બીજા પર નિર્ભર રહેતા શીખે છે. આ માનસિક પરાધીનતા જ તેમને ચાલાક છલકપટથી દિશા આપનારાઓ (Manipulators) માટે એક આસાન શિકાર બનાવી દે છે.

સોશિયલ મીડિયાના આ યુગમાં **'કૂલ'** દેખાવાની ઘેલછાએ એક નવી મનોવૈજ્ઞાનિક જાળ બિછાવી છે. ધ્યાન મેળવવું(Attention) એ અત્યારે એક વ્યસન બની ગયું છે. જ્યારે કોઈ જોખમી વ્યક્તિત્વ ધરાવતો યુવક કોઈ સ્ત્રીને તે **'વિશિષ્ટ'** છે તેવો અહેસાસ કરાવે છે, ત્યારે તે સ્ત્રી સામેની વ્યક્તિના સ્વાર્થ અને તેની ખામીઓને જોવાનું બંધ કરી દે છે. આ બધું ત્યારે વધુ વકરે છે જ્યારે શિક્ષિત અને વર્કિંગ માતા-પિતા સંતાનોને આર્થિક રીતે સધ્ધર બનાવવાની દોડમાં તેમને જરૂરી ભાવનાત્મક હૂંફ આપી શકતા નથી. જે દીકરીએ પોતાના ઘરમાં જ માતા-પિતા વચ્ચે પ્રેમ અને આદરનો અભાવ જોયો હોય, તે બહારની વ્યક્તિની આકર્ષક શૈલીમાં(style) ખૂબ જ ઝડપથી અંજાઈ જાય છે.

આપણે અત્યારે એક એવા ગ્રે એરિયામાં જીવી રહ્યા છીએ જ્યાં જૂની પરંપરાઓ પ્રસ્તુત નથી રહી અને નવી આધુનિકતા હજી પરિપક્વ થઈ નથી. આ અસ્પષ્ટ વાતાવરણનો ગેરફાયદો ઉઠાવીને ઘણા લોકો સ્ત્રીઓનું ભાવનાત્મક શોષણ કરી રહ્યા છે. સમાજ ઉપરથી જેટલો ચમકદાર અને પ્રગતિશીલ દેખાય છે, તે અંદરથી તેટલો જ ભાવનાત્મક રીતે કંગાળ સાબિત થઈ રહ્યો છે. આ પરિસ્થિતિમાં માત્ર શિક્ષણ નહીં, પણ જવાબદારી સાથેની સ્વતંત્રતા અને મક્કમ પાયાના મૂલ્યો જ સ્ત્રીને આ આકર્ષણના મૃગજળથી બચાવી શકે છે.

❖ બે સાવ વિરોધાભાસી ચિત્રો

સંતાનોના ઉછેરમાં માતા-પિતાના આંતરિક સંબંધો એક એવા પાયા સમાન છે, જે સ્ત્રીના ભવિષ્યના જીવન અને તેના આકર્ષણોની દિશા નક્કી કરે છે. **જ્યારે માતા-પિતા એકબીજા પ્રત્યે અત્યંત પ્રેમ અને આદર ધરાવતા હોય અને પોતાના સંતાનને અમૂલ્ય માને, ત્યારે તે બાળકના વિકાસમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન આવે છે.** આવી છોકરી ઘરમાં જ પૂરતી હૂંફ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષા મેળવતી હોવાથી તેને **બહાર કોઈની માન્યતા** (validation) પાછળ પાગલ થવાની જરૂર પડતી નથી. તે નાનપણથી જ પિતાને માતાનો આદર કરતા જોઈને ઉછરી હોવાથી ભવિષ્યમાં એવા જ પુરુષને પસંદ કરે છે જે તેનું માન જાળવે, અને આ રીતે તે ક્યારેય અપમાનજનક સંબંધોમાં ફસાતી નથી. **ઘરમાં થતા સકારાત્મક સંવાદોને કારણે તેનામાં નિર્ણય લેવાની પરિપક્વતા ખૂબ જ વહેલી ઉંમરે વિકસે છે.**

તેનાથી તદ્દન વિપરીત, જ્યારે માતા-પિતાના સંબંધો અસ્વસ્થ હોય અને સંતાન તેમને એક 'બોજ' જેવું લાગવા માંડે, ત્યારે સ્થિતિ ભયાનક વળાંક લે છે. આવી છોકરીના મનમાં અસ્વીકારનો ઊંડો ડર ઘર કરી જાય છે અને તેને સતત એવું લાગે છે કે તે કોઈને ગમતી નથી. આ માનસિક સંઘર્ષને કારણે તેની પરિપક્વતા પાછળ ઠેલાય છે, કારણ કે તેનું મન સતત ભૂતકાળના ઘા રૂઝવવામાં જ વ્યસ્ત રહે છે. પરિણામે, ભલે તે સ્ત્રી શારીરિક રીતે પુખ્ત અને સમજદાર દેખાતી હોય, પણ જ્યારે પ્રેમ કે સંબંધોની વાત આવે છે ત્યારે તે એક નાની બાળકીની જેમ અસુરક્ષિત અનુભવે છે. તેને લાગે છે કે તેને કોઈના સાથની જરૂર છે જે તેને પૂરું કરી શકે. **જ્યારે કોઈ તેને જરાક પણ પ્રેમ બતાવે, ત્યારે તે પોતાની ગરિમા અને સીમાઓ ભૂલી જાય છે, કારણ કે તેને કોઈપણ ભોગે 'બોજ' મટવું હોય છે.**

આ અપરિપક્વતા તેને એક **'ડેન્જર ઝોન'** માં ધકેલે છે, જ્યાં તે મોટી ઉંમરે પણ માનસિક રીતે નાદાન રહે છે અને સમાજના ચાલાક લોકો તેનો આસાનીથી ફાયદો ઉઠાવે છે. તે પ્રેમની એવી ભૂખી બની જાય છે કે સામેની વ્યક્તિની ક્રૂરતા કે અવગણના પણ સહન કરી લે છે, કારણ કે તેને ફરીથી એકલા પડી જવાનો ડર લાગે છે. જો તેને સમયસર કોઈ યોગ્ય માર્ગદર્શન ન મળે, તો તે જીવનભર એક જ પ્રકારની ભૂલોનું પુનરાવર્તન કરે છે અને આત્મસન્માન ગુમાવીને લાચાર જિંદગી જીવવા મજબૂર બને છે.

જોકે, આ અંધકાર વચ્ચે આશાનું કિરણ ત્યારે દેખાય છે જ્યારે તેને જીવનના કોઈ વળાંક પર ખરેખર એક પરિપક્વ વ્યક્તિનો સંગાથ મળે છે. એક સાચો અને પરિપક્વ પુરુષ સ્ત્રીને પરાધીન બનાવવાને બદલે તેને સ્વતંત્ર બનવામાં મદદરૂપ થાય છે. તે તેના માટે એક અરીસા જેવું કામ કરે છે, જે તેને તેની સાચી શક્તિઓ અને ગુણોનો અહેસાસ કરાવે છે. તે સ્ત્રીની નબળાઈનો લાભ લેવાને બદલે તેને હિંમત આપે છે અને **"તું મજબૂત છે એટલે મારે તારી સાથે રહેવાની જરૂર નથી"** એવું કહેવાને બદલે, મુશ્કેલ સમયમાં તેની પડખે ઊભો રહીને સાચી ભાવનાત્મક સુરક્ષા પૂરી પાડે છે. આવો સંગાથ તેને **જૂની ગિલ્ટ** અને **'બોજ'** હોવાના અહેસાસમાંથી મુક્ત કરી વર્તમાનમાં ગરિમા સાથે જીવતા શીખવે છે, જે તેના જીવનની આખી દિશા બદલી નાખે છે.

❖ સાચી આત્મનિર્ભરતા

સાચી આત્મનિર્ભરતા માત્ર આર્થિક સધ્ધરતામાં નથી, પરંતુ માનસિક સ્થિરતામાં રહેલી છે. શિક્ષિત માતા-પિતા પોતાની દીકરીને ભણાવીને મોટી ઓફિસમાં તો બેસાડી દે છે, પણ ઘણીવાર તેને પોતાની લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરતા શીખવવાનું ભૂલી જાય છે. સાચી આઝાદી એ નથી કે તમારી પાસે કેટલો પગાર છે, પણ એ છે કે તમે માનસિક રીતે કેટલા સ્વતંત્ર છો. જે સ્ત્રી પોતાની નાની-નાની જરૂરિયાતો અને રૂટિન કામો જાતે કરવાની આદત પાડે છે, તે પોતાની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો માટે કોઈ 'બેડ બોય' પર નિર્ભર રહેવાનું બંધ કરી દે છે અને તેનું આત્મસન્માન આપોઆપ વધવા લાગે છે.

❖ શિસ્તથી સમજણ સુધીનો સેતુ

જાપાનની શિક્ષણ પદ્ધતિમાં બાળકોને નાનપણથી જ પોતાનું કામ જાતે કરવાની જે ફરજ પાડવામાં આવે છે, તે માત્ર શારીરિક શ્રમ નથી, પણ **“માનસિક સજ્જતા”**ની તાલીમ છે. જ્યારે બાળક પોતાનો રૂમ સાફ કરે છે અથવા પોતાનું ભોજન પીરસે છે, ત્યારે તેના મગજમાં **'હું મારા જીવનનો માલિક છું'** અને **'હું પરિસ્થિતિને સંભાળી શકું છું'** એવો આત્મવિશ્વાસ જન્મે છે.

બરાબર તે જ રીતે, જ્યારે કોઈ સ્ત્રી પોતાની પાયાની જવાબદારીઓ—જેમ કે પોતાના નાણાકીય નિર્ણયો, ઘરની વ્યવસ્થા કે પોતાની નાની જરૂરિયાતો—પોતે સ્વીકારે છે, ત્યારે તેના મગજમાં એક તાર્કિક સ્પષ્ટતા આવે છે. આ આદત તેને પરાવલંબન (Dependency)ના ઝેરમાંથી મુક્ત કરે છે.

જ્યારે તમે તમારું કામ જાતે કરો છો, ત્યારે તમારું મગજ ભાવનાઓના વહેણમાં વહી જવાને બદલે **'કાર્ય-કારણ'** સંબંધ જોવા લાગે છે. જે સ્ત્રી માનસિક રીતે સજ્જ છે, તે તરત સમજી જાય છે કે જો કોઈ પુરુષ તેની **'સીમાઓ'** (Boundaries) નું સન્માન નથી કરતો, તો તે પ્રેમ નથી પણ અતિક્રમણ (Violation) છે. તેની તાર્કિક બુદ્ધિ તેને પ્રશ્ન પૂછે છે: **"જો હું મારું જીવન એકલી સંભાળી શકું છું, તો મારે એવા માણસની જરૂર કેમ છે જે મને માનસિક અશાંતિ આપે?"** આમ, જાપાનની એ પાયાની શિસ્ત સ્ત્રીને એ સમજવાની શક્તિ આપે છે કે કોઈ પણ સ્વસ્થ સંબંધમાં **'આદર'** એ શરત નથી, પણ અનિવાર્ય પાયો છે. આ સજ્જતા જ તેને **'આકર્ષણના મૃગજળ'** થી બચાવનારી સાચી ઢાલ બને છે.

“સ્વતંત્રતા ત્યારે જ સુંદર લાગે છે જ્યારે તે જવાબદારી સાથે સંતુલિત હોય; નહીં તો તે અશાંતિનું કારણ બને છે.”

સેલ્ફ-રિફ્લેક્શન: તમારી ડાયરીના પાના

- **આત્મનિર્ભરતાની વ્યાખ્યા:** શું તમારી આઝાદી માત્ર 'આર્થિક' છે, કે પછી તમે તમારા નાના-મોટા જીવનના કામો અને નિર્ણયો માટે હજુ પણ કોઈના પર માનસિક રીતે નિર્ભર છો?

- **અતીતનો પ્રભાવ:** શું તમારી અંદરની પેલી 'નાની બાળકી' હજુ પણ એવા લોકો પાસે પ્રેમ શોધી રહી છે જે તમારા આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચાડી રહ્યા છે?

- **સંબંધોનું સંતુલન:** શું તમે એવા સંબંધમાં છો જ્યાં સામેની વ્યક્તિ તમારી 'મજબૂતી' ના નામે પોતાની જવાબદારીઓમાંથી છટકી રહી છે?

- **પાયાના મૂલ્યો:** શું તમે તમારી 'સીમાઓ' (Boundaries) નક્કી કરી છે? જો કોઈ તમારો આદર નથી કરતું, તો શું તમારી પાસે તેને 'ના' કહેવાની માનસિક સજ્જતા છે?

- **જવાબદારીનો સ્વીકાર:** શું તમે તમારા સુખ અને દુઃખની જવાબદારી પોતે લો છો, કે હજુ પણ તમારી સ્થિતિ માટે તમારા માતા-પિતા કે સંજોગોને દોષ આપો છો?

ઉપસંહાર:
આત્મખોજની અંતિમ યાત્રા

આ પુસ્તકના છેલ્લા પાના સુધી પહોંચતા આપણે **'બેડ બોય'ના** આકર્ષણની માયાજાળ, તેના ગૂઢ મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ અને સામાજિક વાસ્તવિકતાઓની એક લાંબી અને સમજણભરી સફર ખેડી છે. આ પ્રવાસ દરમિયાન આપણને એ સત્ય સમજાયું છે કે જેને આપણે ઘણીવાર પ્રેમનો **'સ્પાર્ક'** કે રોમાંચ સમજતા હતા, તે વાસ્તવમાં માત્ર એક **માનસિક કેમિકલ લોચો** અથવા આપણી **ભીતરનો અતૃપ્ત ખાલીપો** જ હતો. જીવનનું સૌથી મોટું અને કડવું સત્ય એ છે કે તમે કોઈ વ્યક્તિને ગમે તેટલો અઢળક પ્રેમ આપો, પણ જો તે વ્યક્તિ પોતે અંદરથી બદલાવા ન માંગતી હોય, તો તમારો પ્રેમ તેની વર્ષો જૂની કડવાશ કે તેના અહંકારને ક્યારેય ઓગાળી શકતો નથી. એક સજ્જ સ્ત્રી તરીકે તમારી જવાબદારી કોઈ **'તૂટેલા'** પુરુષને સાંધવાની કે તેને સુધારવાની નથી, પરંતુ તમારી જાતને સંપૂર્ણ અને મજબૂત બનાવવાની છે. તમારું આત્મસન્માન એ કોઈ બજારુ વસ્તુ નથી કે જેને તમે કોઈના ક્ષણિક ધ્યાન કે ખોટા આકર્ષણ માટે દાવ પર લગાવી દો.

યાદ રાખજો કે સાચો પ્રેમ ક્યારેય બેચેની કે માનસિક અશાંતિ નથી આપતો, પણ તે જીવનમાં પરમ **'શાંતિ'નો** અનુભવ કરાવે છે. તે તમને તમારી મૂળ ઓળખથી દૂર નથી લઈ જતો, પણ તમને તમારી પોતાની વધુ નજીક લાવે છે. જો કોઈ પણ સંબંધમાં તમારે તમારી ગરિમા ખોવી પડતી હોય, તમારા સ્નેહીજનોથી વિખૂટા પડવું પડતું હોય કે વારંવાર અપમાનના ઘૂંટડા પીવા પડતા હોય, તો તે પ્રેમ નથી પણ એક ભયાનક **માનસિક જેલ** છે.

આ પુસ્તકનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય તમને ડરાવવાનો બિલકુલ નથી, પરંતુ તમારી આંખો સામેથી એ ભ્રમણાના પડદા હટાવવાનો છે જે તમને **'રેડ ફ્લેગ્સ'** એટલે કે જોખમની લાલબત્તી ઓળખતા રોકે છે.

જ્યારે તમે આ બહારના મૃગજળ જેવા આકર્ષણોને છોડીને પોતાની ભીતર ઉતરો છો, ત્યારે તમને સમજાય છે કે તમે માત્ર એક અબળા કે પ્રેમની ભૂખી નારી નથી, પણ તમે સાક્ષાત 'નારાયણી' છો. જે ક્ષણે તમે તમારી જાતને પૂરા ગૌરવ સાથે સ્વીકારો છો, તે ક્ષણે જ આખું બ્રહ્માંડ તમારી રક્ષા માટે તૈયાર થઈ જાય છે. તમારી આ આત્મખોજની યાત્રા અહીં પૂરી નથી થતી, પણ અહીંથી જ તમારી એક નવી, જાગૃત અને ગરિમાપૂર્ણ જિંદગીનો પાયો નખાય છે. હવે તમે સજ્જ છો એ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારવા માટે કે તમારી ગરિમા અને તમારું ચરિત્ર જ તમારી અસલી આઝાદી છે, જેને કોઈના ગ્લેમર કે ખોટા અહંકાર માટે વેડફી શકાય નહીં. હંમેશા આત્મનિર્ભર બનો, જાગૃત બનો અને પોતાની ભીતરની એ ચેતનાને જીવંત રાખો જે તમને સાચા અર્થમાં સ્વતંત્ર બનાવે છે.

જ્યારે અરીસો ધૂંધળો હોય ત્યારે પ્રતિબિંબ સ્પષ્ટ દેખાતું નથી. તેવી જ રીતે, જ્યારે મન નકારાત્મકતાથી ભરેલું હોય ત્યારે તમારી અંદરની 'નારાયણી' દેખાતી નથી. **આ ૨૧ દિવસ તમારા મનની સફાઈ માટે છે.**

❖ ૨૧ દિવસનો ઈમોશનલ ડિટોક્સ પ્લાન (Daily Tasks)

દરેક દિવસના ખાનામાં એક નાનું Tick Box (✓) રાખવું, જેથી વાચક તે પૂર્ણ કર્યા પછી સંતોષ અનુભવી શકે.

➢ પ્રથમ અઠવાડિયું: મુક્તિ (Detachment)

- **દિવસ ૧:** આજે તે વ્યક્તિના સોશિયલ મીડિયા પર 'લાસ્ટ સીન' ચેક કરવાનું કે પ્રોફાઈલ જોવાનું બંધ કરો. [ ]
- **દિવસ ૨:** તમારા ફોનમાંથી નકારાત્મક ચેટ્સ અને ફોટાઓ ડિલીટ કરો. મેમરી કાર્ડ ખાલી કરો. [ ]
- **દિવસ ૩:** આજે તમારા રૂમ કે કબાટની સફાઈ કરો. જૂની વસ્તુઓ દૂર કરવી એ મનની સફાઈની શરૂઆત છે. [ ]
- **દિવસ ૪:** આજે દિવસ દરમિયાન કોઈના વિશે ખરાબ ન બોલવું (Gossip ન કરવી). [ ]
- **દિવસ ૫:** તમારી ડાયરીમાં ૫ એવી બાબતો લખો જેણે તમને ભૂતકાળમાં દુઃખ આપ્યું હોય, અને પછી તે કાગળ ફાડી નાખો. [ ]
- **દિવસ ૬:** આજે આખો દિવસ સોશિયલ મીડિયાથી દૂર રહો. [ ]
- **દિવસ ૭:** "હું મુક્ત છું" - આ વાક્ય આજે ૧૦ વાર લખો અને અનુભવો. [ ]

➢ બીજું અઠવાડિયું: શક્તિ પ્રગટીકરણ (Empowerment)

- **દિવસ ૮:** આજે ૧૦ મિનિટ શાંતિથી બેસીને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન આપો. [ ]
- **દિવસ ૯:** તમારી 3 એવી શક્તિઓ (Strengths) લખો જેની તમે ક્યારેય નોંધ નથી લીધી. [ ]
- **દિવસ ૧૦:** આજે તમને ગમતી કોઈ એક વાનગી બનાવો કે મનપસંદ ગીત સાંભળો. [ ]
- **દિવસ ૧૧:** અરીસા સામે ઊભા રહીને તમારી જાત સાથે વાત કરો - "મેં તને માફ કરી". [ ]
- **દિવસ ૧૨:** આજે કોઈ એવી વ્યક્તિને મળો જે તમને પ્રોત્સાહન આપે છે. [ ]
- **દિવસ ૧૩:** "ના" કહેવાની પ્રેક્ટિસ કરો. આજે કોઈની એવી માંગ પૂરી ન કરો જે તમને માનસિક થકવી નાખે. [ ]
- **દિવસ ૧૪:** તમારી જાતને એક પત્ર લખો કે તમે આગામી વર્ષમાં તમારી જાતને ક્યાં જોવા માંગો છો. [ ]

➢ **ત્રીજું અઠવાડિયું: આત્મ-શોધ (Self-Discovery)**

- **દિવસ ૧૫:** આજે વહેલી સવારે સૂર્યોદય જુઓ અને નવી શરૂઆતનો અહેસાસ કરો. [ ]

- **દિવસ ૧૬:** તમારા આર્થિક લક્ષ્યો નક્કી કરો. તમે કેવી રીતે પગભર થઈ શકો? [ ]

- **દિવસ ૧૭:** આજે કંઈક નવું શીખવાની શરૂઆત કરો (ભલે તે ૧૦ મિનિટનો વીડિયો હોય). [ ]

- **દિવસ ૧૮:** પ્રકૃતિ સાથે સમય વિતાવો — જેમ કે વૃક્ષો વચ્ચે ચાલવું અથવા તાજી હવા લેવાથી મનને શાંતિ અને નવી ઊર્જા મળે છે. [ ]

- **દિવસ ૧૯:** આજે કોઈ જરૂરિયાતમંદની મદદ કરો. બીજાને આપવાથી પોતાની શક્તિનો અહેસાસ થાય છે. [ ]

- **દિવસ ૨૦:** તમારી અંદરની 'નારાયણી'ને યાદ કરો. "હું શક્તિશાળી છું" મંત્રનો જાપ કરો. [ ]

- **દિવસ ૨૧:** આ ૨૧ દિવસની યાત્રા બદલ તમારી જાતનો આભાર માનો અને ઉજવણી કરો. [ ]

"તમારો પડછાયો ત્યારે જ મોટો દેખાશે
જ્યારે તમે અંધકારમાંથી બહાર નીકળીને
પ્રકાશ તરફ
ચાલવાનું શરૂ કરશો."

Thank You