

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-20

थोड़ी सी समझदारी से लाएं आपसी संबंधों में मिटास

अलग-अलग पर्सनेलिटी वाले पति-पत्नि के लिये कुछ टिप्स



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

यह सही है कि पति-पत्नि दोनों के व्यक्तित्व में बहुत ज्यादा अंतर हो तो आपस में ताल-मेल बैठाना बहुत कठिन हो जाता है। लेकिन यह भी उतना ही सही है कि साथी को अपनाने व प्यार बढ़ाने की अभिलाषा, रिश्ते को निभाने के लिये थोड़ी सी तैयारी व समझदारी, थोड़े से घेरे व अपने खुद के अंदर छोटे-छोटे बदलाव लाने से व्यक्तित्व में गिनता होने के बावजूद पति-पत्नि के संबंधों में मिटास लाई जा सकती है। परन्तु याद रखें कि किसी भी वैवाहिक संबंध में कोई भी साथी अकेला अपने-आप से रिश्तों में मिटास नहीं ला सकता। एक स्थायी, स्वस्थ एवं मिटास भरे रिश्ते को बनाने व कायम रखने के लिये दोनों को ही लगातार और बार-बार प्रयास करना होगा और यह प्रयास आपके अंतिम श्वास तक चलना चाहिये। निम्न कुछ टिप्स को अपना कर बिल्कुल विपरीत पर्सनेलिटी वाले दम्पति भी अपने जीवन को और ज्यादा मिटास से भर सकते हैं :

- * दोनों अपना-अपना पर्सनेलिटी टैस्ट कराएं : हम सभी इस क्रम में जीते हैं कि हम अपने आप को गली-भाति जानते-समझते हैं। यह हमारी बहुत बड़ी गूँल है। इस से पहले कि पति-पत्नि एक-दूसरे को जानें-समझें, जरूरी है कि पहले वे दोनों खुद अपने अपने को अच्छी तरह जान लें-समझ लें। यह जानना बहुत जरूरी है कि आप में ऐसा क्या है जिसे आप चाह कर भी बिल्कुल बदल नहीं सकते-जैसे आपको एकान्त पसंद है तो आप चाह कर भी शोरगुल वाली जगह या पार्टी आदि में खुश नहीं रह सकते। अर्थात् आप अपने एकान्त प्रिय स्वभाव को नहीं बदल सकते। इसी तरह लोगों से दोस्ती करना, ताल-मेल बढ़ाना, बाहर मौज-मस्ती करना आपके साथी के जीवन के भीतर की पुकार हो सकती है, उसे भी वह या आप नहीं बदल सकते। अतः आप दोनों के पर्सनेलिटी टैस्ट से ऐसे कुछ गुण-अवगुण आपको पता चलेंगे, जो आपके भीतर की मांग व पुकार हैं, जिन्हें आप नहीं बदल सकते, उनकी एक लिस्ट बनाएं।
- * उस लिस्ट को आपस में एक्सचेंज करें/बदलें : नोट करिये कि दोनों के स्वभाव एवं पर्सनेलिटी में कुछ ऐसे गुण-अवगुण अवश्य होंगे जो दोनों ही नहीं बदल सकते अर्थात् वे आपके अपने-अपने भीतर/अंदर की पुकार हैं, जरूरत है एवं आपके जन्म से मिला सत्व है, जिसे आप चाह कर भी नहीं बदल सकते। तो जरूरी है कि अपने साथ-साथ अपने जीवन-साथी के गुण-अवगुण को भी अपनाएं व स्वीकारें और सम्मान दें।
- * आपस में लिस्ट बदलने के बाद जब आप दोनों को ही यह अहसास हो जाए कि कुछ गुण-अवगुण आप दोनों में बिल्कुल विपरीत हैं, तो यह भी समझें कि आप जाना चाहिये कि जैसे आप अपने स्वभाव को नहीं बदल सकते, ठीक वैसे ही आपका साथी भी अपने स्वभाव को बदलने में विवश है। इसीलिये, एक-दूसरे को दुकारने, आलोचना करने, चोट पहुंचाने या लड़ाई करने के बजाए एक-दूसरे की ना बदल सकने वाली विवशताओं को समझने का भरपूर प्रयास करें। उन्हें अपने मन से स्वीकारें ही नहीं करके उन्हें सहानुभूति या एम्पैथि देकर उनके का प्रयास करें। स्वीकारने का अर्थ है कि दूसरे को बदलने के लिये ना कहें और ना उम्मीद ही रखें। और सहानुभूति का मतलब है कि आप उनके स्वयं के व्यक्तित्व को मान व आदर दें।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुत्सेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने माई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझनें-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

मत सोचिये कि यह बहुत कठिन है, चूँकि मन व बुद्धि से जब आप दोनों एक-दूसरे की सीमा को समझ लेंगे तो उन्हें सहानुभूति में भी देर नहीं लगनी चाहिये। और हाँ, कोई भी इसे ईगो प्वाइंट मत बनाइयेगा कि पति को ही या पति को ही बदलना चाहिये।

- * एक-दूसरे से अपनी-अपनी अपेक्षा या उम्मीदें बदलें : साथी को समझने व जानने के बाद भी एक कदम और आगे बढ़ाने का प्रयास करें। जैसे ही एक एक्सटांक्टुव साथी को यह अहसास हो जाए कि मेरा साथी इन्ट्रोवर्ट है, उसे पार्टी आदि में चलने के लिये या साथ देने की उम्मीद ना करें और ना ही विवश करें, उसे अपनी स्पेस दें, उस पर अपनी जरूरत को थोपें नहीं। ठीक इसी तरह एक इन्ट्रोवर्ट साथी अपने एक्सट्रावर्ट साथी के घर में ही बन्द होकर बैठने की उम्मीद ना करें और ना ही बाहर जाने या ज्यादा मित्रा बनाने के शौक की आलोचना करें। अगर इतनी बात दोनों समझ लें और उस पर अन्त भी कर सकें तो दोनों के मन-मुटाव कम होते-होते मिटास में बदल सकते हैं। यह बात इतनी आसान नहीं है जितनी देखने में लगती है। पर हाँ, अपने आप को बार-बार याद दिलाते रहने से कुछ राहत अवश्य मिल सकती है।
- * हम हमेशा यह ध्यान में रखें कि जिन्दगी में हम सबके व्यक्तित्व में कोई भी 'गलत' या 'सही' जैसे गुण-दोष नहीं होते। इसलिये अपने से विपरीत गुणों वाले साथी को गलत, जिद्दी, एगोमार्शल या पागल सिद्ध करने का प्रयास मत करें। ऐसा करने से वह चिड़चिड़ा, मायूस या और ज्यादा जिद्दी हो सकता/सकती है। सो अपने पार्टनर से अपने जैसा ही (समानुभूति पूर्वक) व्यवहार करेंगे तो वह भी आपकी विवशताओं और उम्मीदों को समझने का प्रयास अवश्य करेगा/करेगी।
- * आप स्वयं को जाने, समझें, स्वीकारें और मान देना सीखिये : हो सकता है कि आप का साथी आपको या तो समझें ही ना या समझ कर भी आपको मान ना दे पाए और बात-बात पर आपको गलत सिद्ध करने या नीचा दिखाने में लगा रहे। ऐसे में आप को खुद ही अपने को स्वीकारना और मान देना होगा। अर्थात् जब आपका साथी आपकी कुछ आलोचना करने लगे तो दुखी मत होइये, क्योंकि आप जानते हैं कि आप किसी भी तरह गलत नहीं हैं, केवल-मात्रा उनसे अलग हैं, जैसे वो आपसे अलग है। आप आहत होकर बैठ जाएंगे तो बात और बिगड़ सकती है।
- * यह जानने का प्रयास करें कि आप दोनों के व्यक्तित्व के अलग-अलग होने के कारण आप दोनों में संघर्ष, झगड़े और मन-मुटाव किस तरह बढ़ रहे हैं? आमतौर पर

- अलग-अलग पसन्द, दृष्टिकोण या गुण होने के कारण हम एक-दूसरे पर दोष मढ़ना या बहस करना शुरू कर देते हैं, तो स्वाभाविक है कि वह बहस लड़ाई में बदलने में देर नहीं लगेगी। अब यदि हम बहस में पड़ने के बजाए अपने आप को स्वीकार ही कर लें तो आपका साथी उसके बाद क्या, क्यों और कब तक बहस करेगा? यह भी हो सकता है कि जिस समय आपका कुछ बातें करने का मन हो, पर आपके साथी का मन ना हो तो किसी को भी जिद करने से संघर्ष की स्थिति पैदा हो सकती है। अतः एक-दूसरे को समय दें, स्पेस दें और सही समय, सही मूड की प्रतीक्षा करें तो परिणाम अच्छा ही रहेगा।
- * कभी-कभी एक-दूसरे को नकारने के बजाए एक-दूसरे का सहारा बनने का प्रयास करें : एक दूसरे को समझने का प्रयास करेंगे तो हम एक-दूसरे को चैलेंज ना करके एक दूसरे को ज्यादा अच्छी तरह ताल-मेल बैठाने के लिये मदद कर पाएंगे। जैसे सुधीर अपने कमरे में हर रोज की तरह कोई किताब पढ़ रहा था। अचानक से उसकी पत्नी सुधा, जो उसके हर समय किताबें साथ में देख कर चिड़ी रहती थी, कहने लगी, मुझे भी बताएं क्या पढ़ रहे हैं, अब से थोड़ा-थोड़ा हम साथ में पढ़ेंगे, अगर मुझे अच्छा लगेगा तो कुछ देर हम इकट्ठा पढ़ सकते हैं। अब स्वयं ही सोचें कि ऐसी पहल करने से कौन साथी खुश नहीं होगा। हो सकता है कि वह भी कुछ आपकी पसन्द का करने का प्रयास करने लगे।
- * उन चीजों को आप स्वयं भी प्यार करना सीखें जो आपके साथी को जोश व उमंग से भर देती हों : हिमांशु को अकेले मौज-मस्ती करना कुछ ज्यादा ही माता था, परंतु उसकी पत्नि मंजू उसकी इसी बात से दुःखी और तन्हा रहती थी। काउंसलिंग के बाद उसे समझ आया कि अकेले में समय बिताना उसके पति के अन्दर की पुकार है और ऐसा करने से उसको आनंद एवं उर्जा मिलती है। बस फिर क्या था, उसने पति को स्पेस से ही यह कहते हुए मेजना शुरू कर दिया कि उसके खाना बनाने तक वह बाहर घूम आए। अब हिमांशु को डबल उर्जा मिलने लगी क्योंकि पहले वो सहने-सहने जाता था और अब पति की खुशी से जा रहा है। स्वाभाविक है कि वह भी अब कुछ पति के पसंद का सोचे और माहौल कुछ खुशनुमा हो जाए।

अभी हमने एक्सटांक्टुव-इन्ट्रोवर्ट के अंतर वाले संबंधों में ताल-मेल बैठाने की चर्चा की है। इसी तरह दोनों के व्यक्तित्व में अन्य किस्म के अंतर को भी समझदारी से कार्य लेकर साइकोथैरेपिस्ट के सहयोग से निजाद पा सकते हैं। परंतु सबसे पहले किसी अच्छे, अनुभवी साइकोथैरेपिस्ट से अपनी-अपनी पर्सनेलिटी का टैस्ट कराना आवश्यक है।