

प्यार को शादी तक पहुंचाना ही नहीं होती आखिरी मंजिल

इसके बाद भी कई इम्तिहानों से गुजरना पड़ता है



संयम है जरूरी

लव मैरिज में छोटी-छोटी कई समस्याएं आती हैं और फिर इसके बाद कई बार परिवार की तरफ से और भी ज्यादा परेशानियां देखने को मिलती हैं। ऐसे में पार्टनर और आपको धैर्य रखने की जरूरत होती है। इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि अगर आप संयम के साथ चीजों को हैंड नहीं करते हैं तो हर बात पर आपकी पार्टनर से लड़ाई होती रहेगी। ऐसे में एक-दूसरे का हाथ थामकर चुनौतियों का सामना धैर्य के साथ करें।

प्यार में पड़ना जितना आसान होता है, उतना ही मुश्किल होता है इसे मैरिज के मुकाम तक पहुंचाना। हालांकि ऐसा नहीं है कि कोशिशों की जाएं तो ऐसा मुमकिन नहीं लेकिन उसके बाद भी ऐसी कई बातें होती हैं जिनका ध्यान रखना होता है। जैसे तो जमाना बदल रहा है, मगर अब भी लव मैरिज के लिए पैरेंट्स को मनाना इतना आसान नहीं होता है और ऐसा आपने कर भी लिया तो इस बीच और बाद में कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। जिससे बचने के लिए आप कुछ खास बातों का ध्यान जरूर दें।

पैरेंट्स की कुछ बातें करें एक्सेप्ट

मैरिज का मतलब सिर्फ एक-दूसरे के साथ रहना ही नहीं होता बल्कि थोड़ी समझदारी के साथ भी चलना पड़ता है। चीजों को सही से मैनेज करने के लिए आपको सिचुएशन के हिसाब से चलना पड़ता है, जिसके लिए आपको एडजस्ट के अर्थ को समझना पड़ता है। ऐसा नहीं है कि हम समझौते की बात कर रहे हैं, बल्कि रिश्तों को प्रेम पूर्वक बनाने और उसे संभालने के लिए पार्टनर के घर-परिवार को भी समझने की कोशिश करें। कई बार आप छोटी-छोटी बातों पर पार्टनर से लड़ पड़ते हैं, ऐसे में इसका असर पूरे परिवार पर पड़ता है और आप दोनों का रिश्ता भी खराब होने लगता है।

परंपराओं के बीच फंसने से बचें आप

अगर आप सोचते हैं कि एक बार माता-पिता के मानने के बाद राह आसान हो जाती है, तो ऐसा नहीं है। मैरिज के बाद भी कई बार आप अलग धर्मों के होने के कारण अपनी-अपनी परंपराओं को लेकर झगड़ पड़ते हैं। उस दौरान आप दोनों को ही इस बात का थोड़ा ध्यान रखना होगा कि प्यार से बड़ी कोई परंपरा नहीं हो सकती। वहीं दोनों पार्टनर्स को कोशिश करनी चाहिए वह एक-दूसरे के रीति-रिवाज को समझने का प्रयास करें और उसकी रिस्पेक्ट करते हुए उन्हें समझें।

समाज की बातों पर न दें ध्यान

कोई शक नहीं है कि समाज आज भी लव मैरिज को एक्सेप्ट नहीं कर पाता है। ऐसे में शादी होने के बाद भी परिवार और समाज दोनों ही ताने देने से बाज नहीं आते। जब लगातार ऐसा होता है कि तो आप इस बात का गुस्सा कई बार अपने पार्टनर पर निकाल देते हैं। मगर आपको यह समझना होगा कि आप दोनों ने मिलकर अपने प्यार के लिए लड़ाई लड़ी है तो इन बातों को इग्नोर करते हुए अपने रिश्ते पर ध्यान दें।



'आप अपनी बीवी पर फोकस करें, मेरी बीवी पर नहीं'

बहुत से लोगों को लगता है कि पत्नी तभी खुश रहती है, जब बात-बात पर उसकी तारीफ करते रहो वरना तो आए दिन घर में लड़ाई-झगड़े होने लगते हैं। हालांकि, तारीफ किसे अच्छी नहीं लगती। प्रोफेशनल लाइफ में मिलने वाली तारीफ जहां प्रमोशन के रूप में सामने आती है वहीं होममेकर के लिए सास-ससुर, पति-बच्चों से मिलने वाली तारीफ अपनेपन को दिखाती है। हां, यहां यह कहना एकदम गलत होगा कि पत्नी खुश रहने के लिए गिफ्ट की ख्वाहिश रखती है।

इस बात में कोई दोराय नहीं कि हर महिला न केवल अपने पार्टनर से छोटी-छोटी उम्मीदें रखती है बल्कि मन ही मन चाहती भी है कि उसका पति उसकी केयर करे। यही एक वजह भी है कि अगर आप अपनी पत्नी के इमोशंस की भी कद्र कर लेते हैं, तो उन्हें आपसे कभी किसी महंगे तोहफे की इच्छा नहीं होती है। बॉलीवुड एक्टर रितेश देशमुख भी उन्हीं में से एक हैं, जो अपने रिश्ते में पहले जैसा प्यार बरकरार रखने के लिए हमेशा ही अपनी पत्नी का सपोर्ट सिस्टम बनकर चलते हैं। ऐसा हम यूं ही नहीं बल्कि रितेश ने अपने एक इंटरव्यू में खुद बताया कि कैसे लोग उन्हें उकसाने की कोशिश करते हैं। बटर ने जवाब देते हुए कहा मैं भी यही चाहूंगा कि आप अपनी बीवी पर फोकस करें...मेरी बीवी पर नहीं।

पार्टनर का रुखा रवैया बना सकता है आपके रिलेशनशिप को कॉम्प्लिकेटेड

जब आप किसी के प्यार में पड़ते हैं, तो आपको उस शख्स को बेहतर तरह से समझने की भी जरूरत होती है। एक रिश्ते के लिए सिर्फ प्यार ही काफी नहीं होता, बल्कि समझदारी का परिचय भी देना पड़ता है। कपल्स के बीच अक्सर ही अलग-अलग नेचर देखने को मिलता है, जिसमें कोई शान्त तो कोई गुस्सैल स्वभाव का होता है। हालांकि हद से ज्यादा रुखा व्यवहार किसी भी रिश्ते के लिए सही नहीं होता। कई बार दोनों पार्टनर्स में से जब एक थोड़ा सीरियस होता है, तो आपका रिलेशनशिप कॉम्प्लिकेटेड होने लगता है। यही कारण है कि ज्यादातर कपल्स के बीच बहुत प्यार होने के बाद भी साथी के साथ सामंजस्य बिठा पाना आसान नहीं होता। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि जब आपका साथी रुखे बिहेवियर का होगा, तो उसकी छोटी से छोटी बात आपको बुरी लग सकती है। हालांकि पार्टनर की हर बात को हर वक्त पर्सनली लेना जरूरी नहीं होता। आपको यह समझना होगा कि आपके साथी के रूड बिहेवियर के पीछे जरूर उनका कोई अतीत रहा होगा।

बेटियां माता-पिता के लिए अभी भी चिंता का विषय क्यों हैं?



साल 2018 में थॉमसन रॉयटर्स फाउंडेशन ने 370 विशेषज्ञों की मदद से एक रिपोर्ट जारी की थी, जिसमें भारत को महिलाओं के लिए दुनिया का सबसे खतरनाक देश बताया था। 193 देशों में हुए इस सर्वे में महिलाओं का स्वास्थ्य-शिक्षा, उनके साथ होने वाली यौन हिंसा, भेदभाव जैसे कुछ मापदंड सेट किए थे, जिसमें भारत हर पैमाने में पीछे था। भारत में न केवल औरतों के स्वास्थ्य और शिक्षा की स्थिति सबसे खराब निकलकर सामने आई थी बल्कि सेक्सुअल वायलेंस में भारत नंबर वन पर था। यही नहीं, भारत में महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा पर साल 2015-16 में एक रिपोर्ट तैयार करते हुए यूएन ने लिखा भी था श्रू तो पूरी दुनिया में औरतें मारी जाती हैं, लेकिन भारत से ज्यादा बर्बरता किसी दूसरे देश में नहीं है। हालांकि, साल 2012 में निर्भया कांड के बाद हर महिला को ऐसा लगने लगा था कि महिलाओं की सुरक्षा का सवाल अब देश की प्रमुख चिंता बन गया है, जिन पर समय रहते अमल भी किया जाएगा। लेकिन इसके बाद भी दिल्ली और इसके आस-पास के इलाकों में आए दिन महिलाओं के साथ चलती गाड़ी में सामूहिक बलात्कार होने की खबरें आती रहती हैं।

ट्विंकल खन्ना ने अपनी एक भूल की वजह से खुद को बताया बुरी मां

एक्ट्रेस ट्विंकल खन्ना अपनी बेटी से कितना प्यार करती हैं, इसके बारे में सभी जानते हैं। हालांकि, एक पल ऐसा भी आया था, जब इस अदाकारा ने खुद सोशल मीडिया पर शेयर कर लिखा था कि वह शायद एक बुरी मां हैं। ये सब उन्होंने अपने एक अनुभव को सोशल मीडिया पर साझा करते हुए कहा था। उस समय भी काफी महिलाएं उनसे रिलेट करती दिखी थीं, क्योंकि ट्विंकल के साथ जो हुआ, वैसी स्थिति कई मॉम्स फेस करती हैं।

सोशल अकाउंट पर किया था पोस्ट

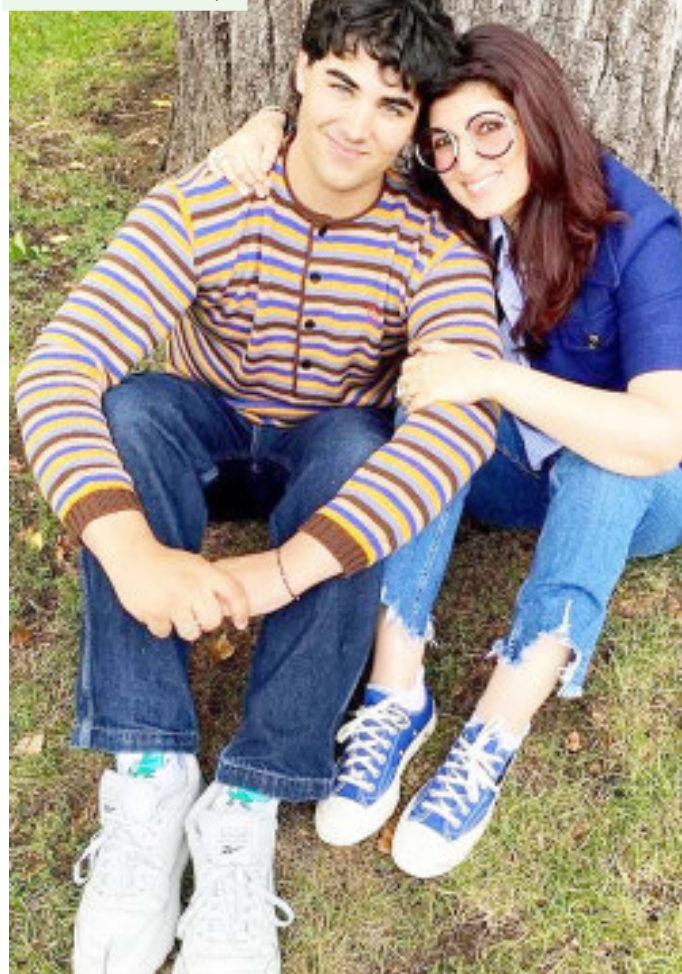
दरअसल, सोशल मीडिया पर ट्विंकल ने एक पोस्ट डाली थी, जिसमें उन्होंने लिखा था आपको कैसे पता चलेगा कि आप एक बुरी मां हैं? जब आप स्कूल कैलेंडर को तलाशेंगी और आपको एहसास होगा कि आपने उसे सेव ही नहीं किया है और उसकी जगह इनकम टैक्स डिपार्टमेंट के डिजिटल कैलेंडर को दो फोल्डर्स में सेव करके रखा है। अपने से हुई इस भूल के कारण अदाकारा ने खुद को जिस तरह से कोसा, वैसा न जाने कितनी माएं खुद को कोसती हैं। इसे मॉम गिल्ट कहा जाता है।

इसे कहते हैं मॉम गिल्ट

एक मां का बतौर पैरेंट ये महसूस करना कि वह अपनी जिम्मेदारी ठीक से नहीं निभा रही है, बच्चों के लिए सही चीजें नहीं कर पा रही है, या ऐसे निर्णय ले रही है जो बच्चे को आगे चलकर नुकसान पहुंचा सकते हैं आदि भावनाएं मॉम गिल्ट कहलाता है। ये गिल्ट थोड़े समय के लिए या फिर कुछ मामलों में लंबे समय तक के लिए दिमाग में बना रह



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



सकता है। इस स्थिति के चलते महिलाएं खुद पर ही इतना दबाव डालने लगती हैं कि ये उनकी इमोशनल हेल्थ पर भारी होने लगता है।

यू बनाएं चीजें बेहतर

अगर आप भी ऐसा महसूस करती हैं, तो समय आ गया है कि आप इस गिल्ट को भूल जाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि पैरेंटिंग कभी भी आसान नहीं होती है। ये ऐसा चैलेंज है, जो ताउम्र चलता ही रहता है। अपने बच्चे में आपकी भले ही सांस अटकी रहती हो, लेकिन सेल्फ लव को न भूलें। दूसरे रिश्तों से पहले खुद के साथ रिश्ता मजबूत करें, जिसमें खुद के लिए प्यार, सम्मान, माफी देने का भाव आदि चीजें शामिल हों। ये आपको पॉजिटिव बने रहने में मदद करेगा और जब ऐसा होगा तो यकीनन इसकी झलक आपके और बच्चे की रिलेशनशिप में भी देखने को मिलेगी।

पति को करें शामिल

अपनी जिम्मेदारियों में पति को भी बराबरी से शामिल करें। ये न सिर्फ आपका स्ट्रेस आधा कर देगा, बल्कि उन्हें भी बच्चे से जुड़ी चीजों को ज्यादा नजदीक से समझने का मौका देगा। जब आप साथ मिलकर बच्चे के लिए प्लान बनाएंगे, उसके साथ समय बिताएंगे, तो ये आप दोनों को भी करीब लाने में मदद करेगा और ओवरऑल पूरी फैमिली के बॉन्ड को मजबूत करेगा।