16/11/12

शादी की मानसिक उलझनों को दूर करेगी प्री-मैरिज काउंसिलिंग

अगर आपकी शादी निकट है और आपके मन में कई सवाल उठ रहे हैं या फिर कोई अनजाना-सा डर आपको परेशान कर रहा है और आप इतना बड़ा कदम उठाने के पहले नर्वस हो रहे हैं तो कोई बात नहीं, आपकी शंकाओं, उलझनों और डर का समाधान करने के लिए कई संस्थाएँ हैं जो प्री-मैरिटल काउंसिलिंग कराती हैं। दरअसल, यह एक मनोवैज्ञानिक परामर्श है जो जोड़े को स्वस्थ वैवाहिक बंधन का भरोसा दिलाते हैं। वैवाहिक बंधन में बंधनेवाले जोड़े विभिन्न विषयों से संबंधित प्रश्नों से घिरे होते हैं और अगर उनका जवाब जाने बिना वे सीधे शादी कर लेते हैं तो बाद में वैवाहिक जीवन में उसका असर संबंधों की समाप्ति या रोजमर्रा के झगड़ों के रूप में सामने आता है। शादी बोलने और दिखने में जितनी आसान लगती है, उतनी है नहीं, खासकर आज के समय में इसमें तमाम चुनौतियाँ हैं जो विभिन्न पहलुओं से जुड़ी हैं। ये पहलु आर्थिक, सामाजिक और आत्म-स्वतंत्रता व पारिवारिक मूल्यों से जुड़े हैं। अलग- अलग माहौल में पले-बढ़े, लड़के व लड़कियाँ जब एकसूत्र में बंधते हैं तब उनके लिए अपने बीच की असमानताओं की खाई को पाटना कोई आसान काम नहीं होता। इस खाई को पाटने और उन्हें विचारधारा के स्तर पर समानता बनाने में या तो काफी समय लगता है या फिर जो ज्यादा परिपक्व विचारों वाला होता है वह समझौता कर लेता है लेकिन इस स्थिति में भी उसे हमेशा एक मानसिक पीड़ा झेलनी पड़ती है। परंतु अगर दोनों ही अपरिपक्व, आत्मस्वाभिमानी विचारों वाले निकले तो वैवाहिक संबंधों का समापन होने में देर नहीं लगती। एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि तलाकशुदा 20 प्रतिशत पुरुषों का मानना है कि माता-पिता द्वारा तय किए गए गलत मैचिंग की वजह से उनके परिवारों ने कड़वा अनुभव किया है। वहीं प्री-मैरिज काउंसिलिंग की आवश्यकता पर हुए एक अध्ययन में 90 प्रतिशत महिलाओं ने यह स्वीकार किया है कि प्री-मैरिज काउंसिलिंग जरूर होनी चाहिए ताकि विवाह के पूर्व वे अपने जीवनसाथी को अच्छी तरह जान सकें।

क्यों है आवश्यकता?

- एक शांतिपूर्ण वैवाहिक जीवन जीने के लिए यह आपको सक्षम बनाता है।
- एक तुच्छ झगड़े से बचने में यह आपकी सहायता करता है।
- विवाह संबंधी गलत धारणाओं और सोच को दूर करने में मदद करता है।
- एक बेहतर समझ प्राप्त करने व विकसित करने में यह आपकी मदद करता है।
- अपने जीवनसाथी की अपेक्षाओं को समझने में यह आपकी मदद करता है।
- विपरित विचारों, व्यवहारों व भावों को होने के बावजूद यह आपको समझौता करके भी खुश रहने और आनंददायक जीवन बिताने के गुर सिखाता है।
- विवाह के प्रति सही दृष्टिकोण पैदा कर मानसिक रूप से तैयार करता है।
- अंतरंग जटिलताओं को समझ पाने में मदद करता है और एक मजबूत रिश्ता कायम करने के लिए आपमें कौशल का विकास करता है।
- झगड़े की पहचान, उसका समाधान व उससे दूर रहने के तरीकों को सीखने में मदद करता है।
- समस्या सुलझाने के कौशल और कम्यूनिकेशन स्किल को विकसित करने में मदद करता है।
- भविष्य में उत्पन्न होने वाली बाधाओं को पहले ही दूर कर देता है तथा शादी के बाद के वैवाहिक जीवन को सुरक्षित व खुशहाल बनाने में मदद करता है।

वेडिंग कपल्स के लिए जरूरी है अंदरूनी जान-पहचान

शादी के पूर्व काउंसिलिंग की आवश्यकता लड़का और लड़की दोनों को है क्योंकि कईबार उनदोनों को ही अपनी जिम्मेदारियों व शादी का अर्थ पता नहीं होता। इसके अलावा विवाह के पूर्व शारीरिक संबंध भी उन्हें परेशान करते हैं। लड़कियाँ मानसिक रूप से ज्यादा परेशान रहती हैं क्योंकि वेअपनी कुछ बातों को सबके साथ शेयर नहीं कर पातीं। आजकल शादी के लिए स्वयं को कंफर्टेबल महसूस करने में भी उन्हें कई तरह की मानसिक उलझनों का सामना करना पड़ता है जिनमें उनकी शिक्षा, आर्थिक स्वावलंबता की भी मुख्य भूमिका है जिससे शादी के बंधन में बंधने के बाद के होनेवाले बदलावों की स्वीकारोक्ति उनके लिए मुश्किल हो जाती है। दूसरी तरफ शादी होने के पूर्व एक लड़का और लड़की की जान-पहचान केवल ऊपरी तौर पर होती है जबकि विवाहोपरांत सफल जीवन जीने के लिए दोनों को एक-दूसरे की अंदरूनी पहचान जरूरी है। एक दूसरे की पसंद-नापसंद को जानने के बाद ही सोचा जा सकता है कि स्वयं में क्या परिवर्तन लाने होंगे। लाइफ के बारे में एक-दूसरे की वैल्यू को तभी समझा जा सकता है। कई बार प्रेम-संबंधों में भी शादी के सवाल पर काउंसिलिंग की जरूरत युवाओं को पड़ती है। कई बार अकेले या वेडिंग कपल्स बननेवाले एक-दूसरे के साथ इनके समाधान के लिए हमारेपास आते हैं जहाँ हम उनदोनों के बीच की मिडिल प्वाइंट्स को तलाशकर उनकी समस्याओं का समाधान करने की कोशिश करते हैं। काउंसिलिंग में उनकी बातों का खुलासा होता है और आमने-सामने बातकरकर 5-6 सेशन में उनके वैल्यू सिस्टम के बीच की खाई को खत्म करने की पूरी कोशिश की जाती है। इसका फायदा निश्चित रूप से पहुँचता है।

मीरा रवि, मनोवैज्ञानिक चिकित्सक व पारिवारिक परामर्शदाता, प्रेरणा अकादमी, बेंगलुरु।

जिम्मेदारियों से पनपता है डर

आजकल के युवा बेहद आजाद किस्म के माहौल में पल-बढ़ रहे हैं और उन्हें अपने परिवारों से पूरा सहयोग व सपोर्ट मिलता है जबकि पुराने समय में कम उम्र में ही उनपर जिम्मेदारियाँ डाल दी जाती थीं जिससे उनमें मानसिक परिपक्वता विकसित होती थी और वे जिम्मेदारियों को उठाने के लिए तैयार रहते थे। जबकि अब ऐसा नहीं है और इसका कारण सामाजिक व पारिवारिक संरचना में बड़ा परिवर्तन आना है। पहले शादियाँ कम उम्र में ही हो जाती थीं जबकि अब 30 वर्ष की उम्र में शादी होना आम बात है। इतने लंबे समय तक माता-पिता की छत्रछाया में एकाकी व अपनी स्वेच्छा से जीवन जीने के बाद अचानक से जब किसी बंधन में बंधने की बात आती है तो होनेवाले विभिन्न बदलावों को सोचकर मन घबरा जाता है और समझ नहीं आता कि क्या वे शादी के बाद की जिम्मेदारियों का वहन सही तरीके से कर पाएँगी। यह स्थिति लड़की और लड़के दोनों में पैदा होती है। इसलिए मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि शादी के लिए आदर्श उम्र-सीमा 23-25 वर्ष है। ज्यादा देरी भी वैवाहिक जीवन के लिए सही नहीं है।