• *क्या करें...*

रिलेशनशिप बने बोझ

रिश्ते को जबरदस्ती बोझ बनाना सही नहीं है। कोई भी रिश्ता तवज्जो की मांग करता है, चाहे वो पति-पत्नी का रिश्ता हो या गर्लफ्रेंड-ब्वॉयफ्रेंड या फिर पैरेंट्स और बच्चों का ही क्यों नहीं। जब रिश्तों की देखभाल नहीं होती है, उसे यूं ही छोड़ दिया जाता है, तब रिश्तों में स्पार्क खत्म हो जाता है। इसके बाद शुरू होता है रिश्ते ढोने का काम। जब रिश्ते में आगे बढ़ाने के लिए कुछ बचा ही नहीं है, तो लोग उसे फिर क्यों बोझ बनाए फिरते हैं। इसके पीछे कई सारे कारण भी हैं।

▸ आप उससे प्यार करते हैं और वो भी आप से प्यार करता है- कई बार ऐसा होता है कि रिलेशनशिप में आप दोनों ही एक दूसरे से प्यार करते हैं, लेकिन आपको रिश्ता बोझ लगता है और आप सिर्फ इसलिए अपने रिश्ते से बाहर नहीं आ पाते है कि दोनों के बीच प्यार है। आपको यही लगता है कि जब प्यार है तो रिलेशनशिप में आगे बढ़ाते रहना चाहिए।

▸ आप सोंचती है सब ठीक हो जाएगा आप इस वजह से भी रिश्ते

के बोझ को उठाती जा रही हैं कि आपको लगता है कि आने वाले वक्त में जरूर सब सही हो जाएगा। आपके पार्टनर में भी सुधार आ जाएगा। लेकिन ये काफी कम ही होता है कि लोगों के बिहेवियर में बदलाव आए। ये अक्सर फिल्मों में आप ने देखा होगा, लेकिन असल जिंदगी फिल्मों से बहुत अलग होती है।

▸ अपने पार्टनर के लिए ओवर पजेसिव होना भी रिश्ते को लाद कर चलने के लिए काफी होता है। क्योंकि आप अपने पार्टनर को लेकर बहुत पजेसिव हैं। आप अपने पार्टनर से उसके डेली रूटीन के बारें में जानती है, वो किससे मिलता है, कौन-कौन से दोस्त हैं, आना-जाना सब पता होता है, इसमें अगर आप कुछ भी बोलेंगी तो पार्टनर के पास भी जवाब होता है। लेकिन आप सबकुछ जानकर भी नहीं बोल पाती हैं। आगे चलकर परेशानी खड़ी करता है।

▸ बहुत बार ऐसा होता है कि आप रिश्ते के बोझ तले सिर्फ इसलिए दबी रहती हैं क्योंकि आपके पार्टनर ने कई बार आपका साथ दिया होता है, जब कोई साथ देने वाला नहीं था, आप उस बात को अपने दिल में बैठा लेती हैं और फिर आपका पार्टनर कुछ भी करे, आपको सब मानना पड़ता है, क्योंकि उसने आपका सपोर्ट किया था।

• *जब हो जाए...*

बेस्टफ्रेंड से ब्रेकअप

एक अच्छा दोस्त सभी खून के रिश्तों से भी ऊपर होता है, वहीं जब दोस्ती टूटती है तो रोमांटिक ब्रेकअप से भी ज्यादा दर्द होता है। जब किसी वजह से दोस्ती जाता हैं तो ये तकलीफदेह होती है। क्योंकि यै उतना ही दर्दनाक हो सकता है जितना किसी रिलेशनशिप में दिल का टूटना। आइये जानते हैं कि अगर एक अच्छी दोस्ती किसी वजह से टूट गई हा तो आप उस दुख से कैसे उबर सकते हैं–

▸▸ एक दोस्त को खोने से दुख होता है। दोस्ती का टूटना उतना ही दर्दनाक हो सकता है जितना लव रिलेशनशिप का टूट जाना।

▸▸ दोस्ती के टूट जाने से आप अनिद्रा, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल दर्द और सीने में जकड़न जैसे शारीरिक तकलीफों का अनुभव कर सकते हैं। ये एक शाब्दिक दिल के दर्द की तरह महसूस कर सकता है

▸▸ आप टेंशन के साइकोलॉजिकल सिमटम्स भी महसूस कर सकते हैं जिसमें दिल का दौड़ना, अफवाह, चिंता शामिल हैं। एक करीबी दोस्त की हानि आपको अपनी वैल्यू का कम हो जाना, निराशा जैसे डिप्रेशन में डाल सकती है। बेस्ट फ्रैंड एक अच्छी लाअफ स्टाइल और लंबे जीवन को बढ़ावा दे सकते हैं और यहां तक कि वो आपकी फाइनेंशियल परेशानी भी दूर करते हैं।

▸▸ दोस्तों का ना होना आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। फ्रेंडशिप ब्रेकअप से कैसे उबरें दोस्ती के टूट जाने के बाद तकलीफ को कम करने के लिए, इस तरह से उबरें–

▸▸ दुनिया में लोग आते है और जाते हैं। वक्त गुजर जाता है, यहां पर कोई हमेशा के लिए नहीं हैं। वास्तविकता को स्वीकार करने से आप बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं।

▸▸ दोस्ती का नुकसान पर्सनल लॉस होता है, लेकिन अक्सर ऐसा नहीं होता है। बदलाव के समय दोस्त दूर हो सकते हैं, कॉलेज छोड़ना, बच्चा पैदा करना, नौकरी बदलना, तलाक और रिटायरमेंट। आपको दुख हो सकता है कि आपकी दोस्ती खत्म हो जाती है या बदल जाती है, फिर भी इसका मतलब यह नहीं है कि आप असफल हो गए हैं।

▸▸ आपको दोस्त के साथ रिश्ता खत्म होने या फिर उसके जाने से भारी दुख होता है, जो आपको तोड़कर भी रख देता है। लेकिन जीवन चलने का नाम है। वो चलता रहेगा। लेकिन आपको अपनी लाइफ को फिर से जोड़ना होगा, अपने लिए, अपने परिवार और उनके लिए जो आपसे बेहद प्यार करते हैं।

▸▸ एक नॉन-जजमेंटल रवैया आपको तेजी से ठीक होने में मदद करता है। जब आप दोस्त को खो देते हैं, तो आप खुद को को और अपने दूसरे दोस्तों को और अच्छे तरीके से आंक सकते हैं। आपका दुख, शेम और डिस्कनेक्शन

मैनिपुलेटिव बिहेवियर

नार्सिसिस्टिक मदर वो हैं जो अपने बच्चों की जरूरतों, चाहतों और इच्छाओं को प्रायोरिटी को देती है लेकिन वो अपने घमंड और आत्म–सम्मान को बढ़ाने के लिए बच्चों का सहारा लेती हैं।

ऐसी मां बच्चों को इस हद तक ले जाती है, जहां पर एक बच्चे का सिर्फ दम घुटता है। उसकी लाइफ में सिर्फ निगेटिविटी बढ़ती जाती है, ऐसे बच्चों में खुद के लिए आत्मसम्मान की कमी, एक अनजाना डर, कोडपेंडेंसी की टेंडेसी शामिल है...

मां के प्यार का प्यार दुनिया में सबसे खूबसूरत चीज होता है। मां का प्यार बिना किसी स्वार्थ को होता है। मां का प्यार प्योर होता है, लेकिन कई बार मां का प्यार अपने बच्चों को लिए जहर की तरह काम करता है। नार्सिसिस्टिक मदर का प्यार कुछ ऐसा ही होता है। आपने नार्सिसिस्टिक मां के किरदार को कई फिल्मों और टीवी सीरियल्स में भी देखा होगा। नार्सिसिस्टिक मदर वो हैं जो अपने बच्चों की जरूरतों, चाहतों और इच्छाओं को प्रायोरिटी को देती है लेकिन वो अपने घमंड और आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए बच्चों का सहारा लेती हैं। ऐसी मां बच्चों को इस हद तक ले जाती है, जहां पर एक बच्चे का सिर्फ दम घुटता है। उसकी लाइफ में सिर्फ निगेटिविटी बढ़ती जाती है, ऐसे बच्चों में खुद के लिए आत्मसम्मान की कमी, एक अनजाना डर, कोडपेंडेंसी की टेंडेसी शामिल है।

● नार्सिसिस्टिक मां चाहती है कि सब कुछ उसके आस-पास घूमें ये सबसे प्रमुख नार्सिसिस्टिक मां के लक्षणों में से एक है। नार्सिसिस्टिक मदर खुद के महत्व को लेकर डूबी होता हैं। वो उम्मीद करती है कि उसके बच्चे उसकी जरूरतों और चाहतों को लेकर उनके आस-पास घूमते रहें। जब उस पर कोई ध्यान नहीं देता तो वो गुस्सा या नाराज हो जाती है।

● जब उसके बच्चों को उनकी उपलब्धियों के लिए प्रशंसा मिलती है तो वो जलन और कॉम्पटेटर हो जाती है। वो अपने बच्चों पर हावी होने की कोशिश करती है। वो बच्चों की उपलब्धियों का श्रेय खुद लेने की कोशिश करती है।

● नार्सिसिस्टिक मां को सहानुभूति की बहुत जरूरत होती है, ये तरह का डिसऑर्डर है, कि ऐसे लोग सहानुभूति और काइंडनेस की बहुत जरूरत होती है, वो इसकी भूखी होती है। वहीं ऐसी मां अपने बच्चों की भावनाओं को समझने और उसे पूरा करने में परेशानी होती है। नार्सिसिस्टिक मदर अपने बच्चों के इमोशन को नहीं समझती है। या उनके महत्व को कम करती है। मां से सहानुभूति ना मिलना बच्चों के लिए बहुत ही नुकसानदायक होता है, ये बच्चों के डेवलपमेंट पर गहरा प्रभाव डालती है।

● नार्सिसिस्टिक मदर अक्सर अपने बच्चों पर कंट्रोल रखने के लिए गिल्ट और मैनिपुलेशन टेक्निक का यूज करती है। वो अपने बच्चों को अपनी खुशी के लिए जिम्मेदार महसूस कराती है, वो अपने बच्चों को इमोशनली ब्लैकमेल करती है।

● नार्सिसिस्टिक मां अक्सर अपने बच्चों की आलोचना करती है। वो उनके बिहेवियर में कमी तलाश करती है। नार्सिसिस्टिक मां बच्चों को हीन महसूस कराने के लिए एक टूल की तरह यूज कर सकती है। ऐसी मां इमोशनली डैमज होती है, तो वो अपने बच्चों के साथ भी ऐसा ही करती हैं।

● नार्सिसिस्टिक पर्सनालिटी वाले मांए अक्सर अपने बच्चों की सोंच और विचारों को किनारे रख देती है, उनके लिए इसका कोई महत्व नहीं होता है। वो अपने बच्चों को गंभीरता से नही लेती हैं। इससे बच्चे के सेल्फ वैल्यू पर निगेटिव इफेक्ट पड़ता है।

● नार्सिसिस्टिक मां अपने बच्चों को अपने कंट्रोल में रखती है। वो लोगों को भी यही बताती है कि उसके बच्चे उसके काबू में हैं। वो अपने बच्चों के हर फैसले को भी कंट्रोल करती है, उनकी पूरी लाइफ उसी के हाथों में होती है। बच्चों की स्वतंत्रता का कोई मोल नहीं रह जाता है, ऐसे बच्चे लाइफ में आगे बढ़ने के लिए दूसरे बच्चों से बहुत ज्यादा संघर्ष करते हैं। उनको हर बात पर किसी सहारे की जरूरत महसूस होती है, क्योंकि वो अपना मां के कंट्रोल में रहते-रहते इसके आदि हो चुके होते हैं।

● नार्सिसिस्टिक मां का ये सबसे बुरा काम है जो ये करती है। वो अपने बच्चों के साथ दूसरों के सामने अच्छा व्यवहार करती है, लेकिन अकेले बुरा बिहेवियर। ये एक बच्चे के लिए सबसे डरावने अनुभवों में से एक है। बंद दरवाजों के पीछे वो बच्चों के साथ अपमानजनक, क्रूर हो सकती हैं।

■ **साभारः बोस**

• *पसंद...*

आंखों का कॉन्टेक्ट...

आंखों का कॉन्टेक्ट पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सबसे कॉमन यूनिवर्सल फ्लर्टिंग टेक्निक में से एक है। ये ओपनली और सीधे तौर पर किसी के प्रति आपकी पसंद और अट्रैकशन को दिखाता है। उन्हें बेहतर तरीके से जानने की आपकी पसंद को दिखाता है। आंखों से कॉन्टेक्ट बनाने में लगभग 3 सेकंड लगते हैं। वहीं जब फलर्टिंग की बात आती है तो आप टकटकी लगाकर लगभग साढ़े चार सेकंड तक अपने क्रश को देख सकते हैं। वहीं एक बबली गेज और भी लंबे समय तक चल सकता है जब आप वो कुछ दूर हो। साइकोलॉजी के अनुसार, जब कोई किसी ऐसे शख्स के साथ बबली आई कॉन्टेक्ट मिलाता है जिससे वे अट्रैक्ट होते हैं,और इस बात को साबित करने की कोशिश भी करते हैं कि क्या सामने वाला भी उसे इसी तरह से देख रहा है। यही कारण है कि आई कॉन्टेक्ट करना किसी के प्रति अपनी पसंद को शो करने का सबसे प्रभावी और सेक्सी तरीका है।

• *गहरा असर...*

■ *डेनमार्क में हुए एक रिसर्च के अनुसार, अगर पति या फिर पत्नी दोनों में से कोई एक का साथ छूट जाता है तो दूसरे पर इसका गहरा असर पड़ता है। महिला से अधिक पुरूष अगर अपनी पत्नी से बिछड़ जाता है तो उस पर इसका निगेटिव इंपैक्ट दिखने को मिलता है। लाइफ पार्टनर के चले जाने के बाद को खुद को कमजोर महसूस करने लगता है, उसके स्वास्थ्य में भी गिरावट होने लग जाती है, उसे ऐसे लगता है कि जीवन में कुछ बचा नहीं है। इसे मेडिकल साइंस में 'विडोवुड इफेक्ट' कहते हैं।*