



अपनी दोस्ती की उपेक्षा न करें

अगर पार्टनर के साथ वक्त बिताना जरूरी है, तो उसको स्पेस देना भी उतना ही जरूरी है। आपको अपने जीवनसाथी के साथ सब कुछ सिर्फ इसलिए करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि आप शादीशुदा हैं। आप अपने दोस्तों या घरवालों के साथ भी कुछ समय बिता सकते हैं। उनके साथ घूमने जा सकते हैं, कोई गेम खेल सकते हैं। वास्तव में आपको ऐसा करना चाहिए। इससे आपके साथी को एक ब्रेक मिल जाएगा और आपको भी नए लोगों से जुड़ने का मौका मिलेगा।

जरूरत है? जब कभी बाहर जाएं तो कभी-कभी एक-दूसरे की पसंद का कपड़ा पहनें। पसंद की जगह पर जाएं।

कई बार शादीशुदा जिंदगी इसलिए भी बोरिंग लगने लगती है कि कपल्स के बीच सेक्स लाइफ खत्म होने लगती है। कभी काम का बहाना, तो कभी मूड नहीं। इससे लव लाइफ की रूमानियत धीरे-धीरे कम होती जाती है। अगर आपको लगता है कि आपके पास समय नहीं है, तो समय निकालें। एक-दूसरे को खुश करने के नए तरीकों पर चर्चा करें। कल्पनाओं के बारे में बात करें। कुछ गेम्स भी हैं, जिन्हें सिर्फ आप दोनों मिलकर खेल सकते हैं। वैवाहिक जीवन में खुशी और उत्साह वापस लाने के लिए आप और क्या कर सकते हैं, इसके बारे में सोचें। अगर संभव तो महीने में एक-दो बार डेट पर जाएं।

फिटनेस पर दें ध्यान

शारीरिक फिटनेस अच्छी सेहत के साथ-साथ अच्छे लुक्स भी देती है और भला आकर्षक पर्सनैलिटी किसे अच्छी नहीं लगती। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम करें। आजकल कपल्स के लिए विशेष जिम पैकेज भी उपलब्ध हैं, जहां आप दोनों एक साथ अपने फिटनेस गोलस पर काम कर सकते हैं। यदि आपको और आपके साथी को किसी प्रकार का तनाव है, तो बेझिझक इस पर बात करें और जरूरत पड़ने पर किसी विशेषज्ञ की मदद लें। कभी-कभी किसी तीसरे व्यक्ति का नजरिया आपके रिश्ते में अधिक स्पष्टता ला सकता है।

तारीफ करना न भूलें

याद है शादी से पहले जब आप दोनों मिला करते थे, तो तैयार होने में कितना समय लगता था। बस इसलिए कि आपका साथी आपकी तारीफ कर दे। तो भला शादी के बाद तारीफ करना क्यों बंद किया जाए? लंच के साथ तारीफ का एक छोटा-सा नोट लिख देना या घर जाते समय बीवी के लिए फूल ले जाना तारीफ करने के कुछ रूमानी जरिए हैं, जो प्यार को कम नहीं होने देते।

मनोवैज्ञानिक डॉ. मालिनी सबा (संस्थापक एवं अध्यक्ष अनानके फाउंडेशन) से बातचीत पर आधारित।

रिश्ते को जिंदा रखने के लिए हो जाएं रूमानी

शादी का पहला साल आमतौर पर मौज-मस्ती में बीतता है, क्योंकि इस दौरान कपल्स एक-दूसरे के साथ ज्यादा समय बिताते हैं। लेकिन बाद में चीजें बदलने लगती हैं। रिश्ते की रूमानियत पर घर-गृहस्थी की जिम्मेदारियां हावी हो जाती हैं। यही रवैया आगे चलकर एक नाखुश रिश्ते की वजह बनता है, तो आप अपनी शादी को कम उबाऊ बनाने के लिए क्या कर सकते हैं, बता रही हैं स्वाति गौड़

राहुल और मिताली की लव मैरिज थी और फितरत से दोनों ही बेहद रूमानी थे। शुरुआत में तो सब ठीक चला, पर दो साल बाद धीरे-धीरे दोनों के बीच झगड़े बढ़ने लगे। मिताली की अदाएं राहुल को पहले भाती थीं, वो अब उसे बचकानी लगने लगीं। वहीं मिताली को शिकायत रहने लगी कि राहुल हमेशा काम में व्यस्त रहता है और उसके साथ समय नहीं बिताता। कहीं आपको यह घटना जानी-पहचानी तो नहीं लग रही। शादी के कुछ समय बाद अकसर कपल्स इस तरह की शिकायत करते हैं कि उनके रिश्ते में अब पहले वाला स्पार्क नहीं बचा है। रिश्ता कोई भी हो, हमेशा ऐसा मोड़ आता ही है, जहां आपको लगेगा कि रिश्ता बासी हो गया है। शोध भी मानते हैं कि अगर शादी में बोरियत की समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो यह रिश्ते में समस्या पैदा कर सकता है। एक उबाऊ शादी कपल्स के बीच बहुत सारे संघर्ष और नाराजगी को जन्म दे सकती है और उनके बीच एक बड़ी दरार पैदा कर सकती है। ऐसे में यह जानने की जरूरत है कि आप अपनी

शादी में ऊब क्यों महसूस कर रहे हैं, साथ ही चीजों को पटरी पर लाने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

क्यों हो जाता है प्यार कम

जानकारों की मानें तो बहुत ज्यादा समय साथ बिताने से रिश्ते में नयापन नहीं बचता, क्योंकि तब मिलने का इंतजार और उत्सुकता नहीं रहती। दोनों को पता होता है कि अब एक ही छत के

नीचे रहना है। इसलिए 'मिस यू' वाला फैक्टर भी खत्म हो जाता है। फिर बच्चा होने के बाद महिलाओं का ज्यादातर समय बच्चे की देखभाल में ही बीतने लगता है। नतीजतन, जीवनसाथी के साथ समय बिताने का मौका ही नहीं मिल पाता।

वैसे अपनी शादीशुदा जिंदगी में रोमांस वापस लाना कोई मुश्किल काम नहीं है। बस, कुछ छोटे-मोटे बदलाव खुद में और कुछ जीवन में करने होंगे। फिर देखिए, कैसे प्यार की गुलाबी रंगत जीवन में भर जाती है।

पहला कदम क्या हो?

- अपनी बोरियत के स्रोत को पहचानें।
- अपनी शादी को प्राथमिकता दें और इसके लिए समय निकालें।
- उन गतिविधियों में बदलाव करें, जो नीरस हो गई हैं। अपनी ग्रूमिंग पर ध्यान दें।



खुद पर दें ध्यान

अलग-अलग शोध बताते हैं कि अपने रखरखाव पर ध्यान देने वाली शादीशुदा महिलाएं बाकी महिलाओं से 19 फीसदी ज्यादा खुश रहती हैं। इसलिए अपने बाहरी गेटअप पर आप दोनों को ध्यान देना चाहिए। यह न सोचें कि शादी हो गई, बच्चे हो गए तो खुद पर ध्यान देने की क्या