

तलाक के बाद भी उन्हें भुला नहीं पा रहीं



क्यों जरूरी है तलाक?

हर एक रिश्ते में अपने हिस्से की अच्छी और बुरी यादें होती हैं। कभी-कभी बुगाइया इतनी हावी हो जाती है कि रिश्ता खत्म होने की कागर पर आ जाता है। इस स्थिति में, संवाद और समझदारी महत्वपूर्ण होते हैं। एक-दूसरे की भावनाओं को समझकर और मिलकर समझ्याओं का सामना करके रिश्ते का पुनर्निर्माण किया जा सकता है। जब लोग एक-दूसरे के प्रति ईमानदार और सहानुभूतिपूर्ण होते हैं, तो रिश्ते में सुधार संभव है।

मगर कभी-कभी सुधार की गुंजाइश नहीं होती। ऐसे में इस रिश्ते को खत्म कर देना ही उचित निर्णय होता है। पर ये कहने सुनने में जितना आसान और सहज लगता है, करने में उतना ही मुश्किल हो सकता है। जब आप अंत तक अपने जीवनसाथी के प्रेम में होते हैं, तब तो यह और भी मुश्किल हो जाता है।

तलाक अपने आप में एक कठिन अनुभव है, यह और भी मुश्किल हो जाता है। जब आपको अपने एक्स से अभी भी प्यार हो। पर एक मरे हुए रिश्ते का बोझ अपने कंधों पर लेकर चलना आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक सिद्ध हो सकता है।

अपने रिश्ते को खत्म करने के बावजूद अगर आपके दिल में उनके लिए भावनाएं हैं, तो इससे उबरना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आइए इस बारे में जानें कि

आप कैसे इन भावनाओं से निपट सकती हैं और प्यार होते हुए भी क्यों आपको इस रिश्ते में नहीं रहना चाहिए। इसीलिए आज हेल्थशॉट्स में हम जानेंगे कि कैसे आप एक रिश्ते से निकलकर अपने जीवन में आगे बढ़ सकते हैं।

संकेत जो बताते हैं कि अब इस रिश्ते में कुछ नहीं बचा

इसके लिए सबसे पहले जरूरी है कि आप यह बात समझें कि आपका रिश्ता भावनात्मक रूप से खत्म हो चुका है। उसे अब सुधारा नहीं जा सकता। इसके लिए आपको कुछ संकेत दिखाने लगते हैं।

1. जब आप-एक दूसरे की बातों पर चिढ़ने लगें

अगर आपके पार्टनर को आपके हर काम से चिढ़ हो रही है और आप भी उनके हर काम पर चिड़ियड़ा जाती हैं। हर बात पर एक दूसरे को ताने दे रहे हैं और बात-बात पर बहस हो रही है तो समझ जाइए कि कुछ गडबड़ है। हालाँकि हो सकता है कि एक-दो दिन मूड ठीक ना हो, लेकिन अगर ऐसा लगातार हो रहा है तो रिश्ता खत्म करना ही बेहतर है।

2. अत्मसम्मान को पहुंच रखी है तेस

आप दोनों अपनी बातों और हरकतों से बार बार एक दूसरे के आत्मसम्मान को आहत कर रहे हैं, तो ये एक बहुत बुरा संकेत है। रिश्ते में एक-दूसरे का सम्मान बहुत जरूरी है। दोनों की अहमियत बराबर होती है, कोई छोटा-बड़ा नहीं

होता। आप किसी ना किसी रूप में एक दूसरे का सहयोग ही कर रहे होते हैं। अगर आपका रिश्ता इस तरह काम नहीं कर रहा तो रिश्ता खत्म करना ही बेहतर है।

3. आप एक-दूसरे के सामने बनावटी होने लगते हैं

अगर आप अपने जीवनसाथी से किसी बारे में बात करते वक्त सहज नहीं हैं। या कोई ऐसी बात है जो आपको उनसे छिपानी पड़ती है। वो भी आपके सामने बनावटी दिख रहे होते हैं। तो आप दोनों एक झूट को सच मान कर उसे निभा रहे हैं। आप जानते हैं कि आपके बीच चीजें ठीक नहीं हैं लेकिन सब चीजों को जबरदस्ती सही मानकर आप खुश रहने की कोशिश करते हैं तो आपको फिर से सोचना चाहिए। पार्टनर से इस पर बात करें।

4. विश्वास की टूट चुकी है डोर

एक रिश्ते की मजबूती विश्वास पर टिकी होती है। अगर एक दूसरे पर विश्वास खत्म हो जाए तो उस रिश्ते में रहना ठीक नहीं है। विश्वास ही वह नींव है, जो किसी भी रिश्ते को स्थायी बनाती है। जब भरोसा टूटता है, तो रिश्ते में दूरी और गलतफहमियां बढ़ जाती हैं। ऐसे में, बेहतर होता है कि दोनों पार्टनर्स खुलकर अपनी भावनाओं को साझा करें और एक दूसरे के साथ ईमानदारी से पेश आएं। इस तरह, रिश्ते को फिर से मजबूत करने की कोशिश की जा सकती है। इन कोशिशों के बावजूद आगे बात न बने तो अलग हो जाना ही बेहतर है। ये संकेत महसूस होने पर अलग हो जाना या तलाक का निर्णय उचित होगा। मगर इसके बाद भी आपका उसे जुड़ाव हो सकता है कि एक-दो दिन मूड ठीक ना हो, लेकिन अगर ऐसा लगातार हो रहा है तो रिश्ता खत्म करना ही बेहतर है।

5. अत्मसम्मान को पहुंच रखी है तेस

आप दोनों अपनी बातों और हरकतों से बार बार एक दूसरे के आत्मसम्मान को आहत कर रहे हैं, तो ये एक बहुत बुरा संकेत है। रिश्ते में एक-दूसरे का सम्मान बहुत जरूरी है। दोनों बीच की अहमियत बराबर होती है, कोई छोटा-बड़ा नहीं

6. भले ही आपका रिश्ता खत्म हो गया है,

तलाक के बाद यदि आप लगातार अपने एक्स के बारे में सोचती रहती हैं, चाहे वह यादें हों या उनके साथ बिताए खास पल।

भले ही आपका रिश्ता खत्म हो गया है,

लेकिन आप अब भी उनसे जुड़ा हुआ महसूस करती हैं और आपको ऐसा लगता है कि वह हमेशा आपके जीवन का एक अहम हिस्सा रहेंगे।

अगर आप सोचती हैं कि क्या कुछ ऐसा हो सकता है जिससे चीजें फिर से सुधार जाएं या फिर अक्सर यह विचार आता है कि काश आप कुछ बदल पातीं या सुधार कर पातीं, तो ये एक संकेत हो सकता है कि आप अभी भी उनसे प्यार करती हैं। आप उम्मीद करती हैं कि एक दिन वह आपके पास वापस आएंगे और आप दोनों के बीच की गलतफहमियां दूर हो जाएंगी।

अगर लोग उनके बारे में नकारात्मक बातें कहते हैं, तो आप उनके बचाव में उत्तरी हैं। इससे जाहिर है कि आपके मन में उनके लिए अभी भी प्रेम है।

तलाक के बाद प्यार की भावना से कैसे

आप को समय दें और इस प्रक्रिया को अपनाएं। तलाक, बिछोर्ह या ब्रेकअप के बाद भी अपने एक्स से प्रेम होना गलत नहीं है, लेकिन आपको यह समझना होगा कि रिश्ता खत्म हो चुका है। वास्तविकता को अपनाना और यह समझना कि आपके लिए अब नया रास्ता चुनना जरूरी है, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाये रखने के लिए अबश्यक है। अक्सर लोग तलाक के बाद खुद की देखभाल करना भूल जाते हैं। ऐसा बिल्कुल भी ना करें और अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।

योग, मेडिटेशन और अन्य अच्छी आदतों को अपनाने से आपको मानसिक शांति मिलेगी। अपने जीवन में नए उद्देश्य और लक्ष्यों को खोजें। नए शौक और पसंदीदा चीजों में शामिल होकर आप

तलाक के बाद प्यार की भावना से कैसे

सकता है। अगर यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है तो यह आपको आगे बढ़ने से रोकेगा और आप नई शुरुआत नहीं कर पाएंगी। रिश्ते के टूटने के बाद भी अगर आप उनसे प्यार करती हैं तो इसका मतलब है कि आप अपनी भावनाओं में बंध गई हैं।

इससे आपको जीवन के नए अवसरों को अपनाने में मुश्किल होंगी। कई बार हम उस इंसान से प्यार करते रहते हैं जो अब असलियत में बैसा नहीं रहा जैसा पहले था।

आप उनसे इसलिए प्यार करती हैं क्योंकि आप उनके पुराने समय को याद करती हैं, लेकिन वह अब बदल चुके हैं। इससे आपको अपनी अच्छी आदतों को अपनाने से आपको मानसिक शांति मिलेगी। अपने जीवन में नए उद्देश्य और लक्ष्यों को खोजें। नए शौक और पसंदीदा चीजों में शामिल होकर आप

तलाक के बाद प्यार की भावना से कैसे

उद्धरें?

नारायण हॉस्पिटल, गुरुग्राम में कंसलटेंट साइकेट्रिस्ट एंड साइकोथेरेपी डॉ. राहुल राय ककड़ी इससे उबरने के बारे में बताते हैं। वे कहते हैं कि तलाक के बाद आगे आप अभी भी अपने पूर्व पति से प्यार करती हैं, तो यह एक बेहतर बनायी है। इससे विचारों और भावनाओं को समझने में मदद मिलेगी और आप सही दिशा में आगे बढ़ सकेंगी।

याद रखें-

तलाक के बाद दुख से गुजरना स्वाभाविक है। यह एक ऐसा समय है जब आपकी पुरानी जिंदगी खत्म हो रही होती है और आप अच्छी आदतों को अपनाने से अन्य उद्देश्यों की खोज करने से रोक सकता है। ऐसे में आप आपके अभी भी प्रेम हैं। नए रिश्ते, नए अवसरों को उद्देश्य और खुद के लिए नई उम्मीदें तभी पनप सकती हैं। जब आप अतीत को पीछे छोड़ने का साहस करेंगी।

तलाक के बाद दुख से गुजरना स्वाभाविक है। यह एक ऐसा समय है जब आपकी पुरानी जिंदगी खत्म हो रही होती है और आप अच्छी आदतों को अपनाने नई शुरुआत के अन्य उद्देश्यों की खोज करने से रोक सकता है। ऐसे में आप आपके अभी भी उनके लिए हुई पहचान के साथ जुड़ी हुई पहचान के साथ सीमित कर लेती हैं। यह आपको अपनी नई शुरुआत और जीवन के अन्य उद्देश्यों की खोज करने से रोक सकता है। ऐसे में आपको उद्देश्य के नए अवसरों को अपनी नई उम्मीदें तभी पनप सकती

