

आपका अवचेतन मन और वैवाहिक समस्याएँ

सभी वैवाहिक समस्याएँ मन की कार्यविधि और शक्तियों को सही तरह से न समझ पाने के कारण पैदा होती हैं। अगर पति और पत्नी दोनों ही मस्तिष्क के नियम का सही प्रयोग करें, तो उनके बीच का संघर्ष गायब हो जाएगा। एक साथ प्रार्थना करेंगे, तो एक साथ बने रहेंगे। दैवी आदर्शों का मनन, जीवन के नियमों का अध्ययन, साझे उद्देश्य व योजना पर आपसी सहमति और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का आनंद सामंजस्यपूर्ण वैवाहिक जीवन प्रदान करता है तथा दो व्यक्तियों को एक कर देता है।

तलाक़ को रोकने का सबसे अच्छा समय शादी से पहले है। किसी बहुत बुरी स्थिति से बाहर निकलने के फ़ैसले में कोई ग़लत बात नहीं है। लेकिन पहली बात तो यह है कि बुरी स्थिति में पड़ना ही क्यों? क्या यह बेहतर नहीं होगा कि वैवाहिक समस्याओं के असली कारण पर ध्यान देते समय मामले की जड़ तक पहुँच जाएँ?

वैवाहिक दुख, विवाद, अलगाव और तलाक़ की समस्याएँ महिला-पुरुषों की बाक़ी समस्याओं से अलग नहीं हैं। इनके बारे में यह भी कहा जा सकता है कि ये समस्याएँ उनके चेतन और अवचेतन मन की कार्यविधि तथा आपसी संबंध की नासमझी से पैदा होती हैं।

विवाह का अर्थ

वास्तविक बनने के लिए हर विवाह की शुरुआत ठोस आध्यात्मिक नींव से होना चाहिए। यह दिल से होना चाहिए, क्योंकि दिल में प्रेम भरा होता है। ईमानदारी, सच्चाई, दयालुता और अखंडता सभी प्रेम के पहलू हैं। दोनों ही जीवनसाथियों को एक-दूसरे के प्रति पूरी तरह ईमानदार और सच्चा रहना चाहिए। अगर कोई व्यक्ति अपने गौरव को बढ़ाने या किसी महिला की दौलत या सामाजिक

प्रतिष्ठा में हिस्सा पाने के लिए शादी करे, तो यह सच्चा विवाह नहीं होगा। यह ईमानदारी और सच्चे प्रेम की कमी का संकेत है। इस तरह का विवाह मज़ाक़, धोखा और नाटक है।

अगर कोई औरत कहती है, “मैं काम करते-करते थक चुकी हूँ। मैं सुरक्षा की खातिर शादी करना चाहती हूँ।” तो उसका मूल आधार ही ग़लत है। वह मस्तिष्क के नियमों का सही तरह से प्रयोग नहीं कर रही है। उसकी सुरक्षा चेतन और अवचेतन मन के अंतर्संबंध के ज्ञान तथा इसके प्रयोग पर निर्भर करती है।

अगर कोई महिला (या पुरुष) इस पुस्तक के अध्यायों में बताई गई तकनीकों पर अमल करे, तो उसे दौलत या सेहत की कभी कमी नहीं होगी। उसकी दौलत उसके पति, माता-पिता या किसी अन्य स्रोत के बजाय अपने आप आएगी। महिला सेहत, शांति, खुशी, प्रेरणा, मार्गदर्शन, प्रेम, दौलत, सुरक्षा, सुख या दुनिया की किसी अन्य चीज़ के लिए अपने पति पर निर्भर नहीं है। उसे सुरक्षा और मानसिक शांति तो अपने भीतर की शक्तियों के ज्ञान और अपने मस्तिष्क के नियमों के सतत सृजनात्मक प्रयोग से मिलती है।

आदर्श पति को कैसे आकर्षित करें

अगर आपने इससे पहले के अध्याय पढ़ लिए हैं, तो अब तक आप जान चुकी होंगी कि आपका अवचेतन मन कैसे काम करता है। आप जानती हैं कि आप इस पर जो भी छाप छोड़ेंगी, वह बाहरी जगत में साकार हो जाएगी। इसी समय अपने अवचेतन मन पर उन गुणों और लक्षणों की छाप छोड़ें, जो आप किसी पुरुष में चाहती हैं।

यहाँ एक उत्कृष्ट तकनीक दी जा रही है : रात को कुर्सी पर बैठ जाएँ, आँखें बंद कर लें, शिथिल हो जाएँ, शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दें। बहुत शांत, निष्क्रिय और ग्रहणशील बन जाएँ। अपने अवचेतन मन से बात करें और कहें,

मैं अब एक ऐसे पुरुष को आकर्षित कर रही हूँ, जो ईमानदार, सच्चा, वफ़ादार, निष्ठावान, शांत, खुश और समृद्ध है। जिन गुणों की मैं प्रशंसा करती हूँ, वे मेरे अवचेतन मन में इसी समय उतर रहे हैं। इन गुणों पर विचार करते समय वे मेरा हिस्सा बन जाते हैं और अवचेतन रूप से साकार हो जाते हैं।

मैं जानती हूँ कि आकर्षण का नियम अचूक होता है और मैं अपने अवचेतन विश्वास के अनुसार अपनी ओर किसी पुरुष को आकर्षित करती हूँ। मैं उसे आकर्षित करती हूँ, जिसे मैं अपने अवचेतन मन में सच्चा महसूस करती हूँ।

मैं जानती हूँ कि मैं उसकी शांति और सुख को बढ़ा सकती हूँ। वह मेरे आदर्शों से प्रेम करता है और मैं उसके आदर्शों से प्रेम करती हूँ। वह मुझे बदलकर नया नहीं बनाना चाहता है; न ही मैं उसे बदलकर नया बनाना चाहती हूँ। हमारे बीच आपसी प्रेम, स्वतंत्रता और सम्मान है।

अपने अवचेतन मन में विचार भरने की इस प्रक्रिया का अभ्यास करें। फिर आपकी ओर ऐसा पुरुष आकर्षित हो जाएगा, जिसमें वही गुण और लक्षण होंगे, जिनकी आपने मानसिक रूप से कल्पना की थी। आपकी अवचेतन बुद्धिमत्ता आपके लिए एक ऐसा रास्ता खोल देगी, जिसके द्वारा आप दोनों मिल सकेंगे। ऐसा आपके अवचेतन मन के अचूक और अपरिवर्तनीय प्रवाह के अनुरूप होगा। अपने भीतर सर्वश्रेष्ठ प्रेम, निष्ठा और सहयोग देने की तीव्र इच्छा रखें। प्रेम के इस उपहार के प्रति ग्रहणशील रहें, जो आपने अपने अवचेतन मन को दिया है।

आदर्श पत्नी को कैसे आकर्षित करें

अपनी आदर्श जीवनसाथी को आकर्षित करने के लिए नीचे दी गई सकारात्मक घोषणा करें :

मैं अब उपयुक्त महिला को आकर्षित कर रहा हूँ, जिसके साथ मेरा पूरा तालमेल होगा। यह आध्यात्मिक मेल है, क्योंकि यह दैवी प्रेम है। यह प्रेम किसी ऐसी महिला के व्यक्तित्व द्वारा काम कर रहा है, जिसके साथ मेरी जोड़ी आदर्श रहेगी। मैं जानता हूँ कि मैं इस महिला को प्रेम, प्रकाश, शांति और खुशी दे सकता हूँ। मैं महसूस करता हूँ और विश्वास करता हूँ कि मैं इस महिला के जीवन को पूर्ण व अदभुत बना सकता हूँ।

मैं अब आदेश देता हूँ कि उसमें ये गुण और आदतें हैं : वह आध्यात्मिक, निष्ठावान, वफ़ादार और ईमानदार है। वह सामंजस्यपूर्ण, शांत और खुशमिज़ाज है। हम एक-दूसरे के प्रति प्रबलता से आकर्षित हैं। जो प्रेम, सत्य और सुंदरता से संबंध रखता है, वही मेरे अनुभव में आ सकता है। मैं अब अपने आदर्श जीवनसाथी को स्वीकार करता हूँ।

जब आप शांति और गहरी रुचि से उन गुणों और लक्षणों के बारे में सोचेंगे, जिन्हें आप अपने चाहे गए साथी में पसंद करते हैं, तो आप अपनी मानसिकता में उसका मानसिक समतुल्य बना लेंगे। फिर आपके अवचेतन मन का अधिक गहरा प्रवाह आप दोनों को दैवी विधान के तहत एक साथ ले आएगा।

तीसरी ग़लती की कोई ज़रूरत नहीं है

शीला बी. कई सालों से प्रशासक के पद पर काम कर रही है। हाल ही में उसने मुझसे कहा, “मैं तीन लोगों से शादी कर चुकी हूँ और तीनों ही निष्क्रिय तथा दबबू थे। वे निर्णय लेने तथा हर चीज़ चलाने के लिए मुझ पर निर्भर थे! मेरी तरफ़ ऐसे ही लोग क्यों आकर्षित होते हैं?”

मैंने उससे पूछा कि क्या दूसरी शादी करने से पहले वह जानती थी कि उसके होने वाले पति में पहले पति जैसा ही चरित्र था।

“ज़ाहिर है, नहीं,” उसने ज़ोर देकर कहा। “अगर मैं पहले से जानती कि वह इतना दबबू है, तो मैं उससे शादी ही नहीं करती। यही मेरे तीसरे पति के साथ हुआ।”

दिवक्कत उन आदमियों में नहीं थी, जिनसे शीला ने शादी की थी। दिवक्कत तो उसके अपने व्यक्तित्व की बनावट में थी। वह बहुत हठीली थी और हर स्थिति पर नियंत्रण करना चाहती थी। एक स्तर पर वह ऐसा जीवनसाथी चाहती थी, जो दबबू और निष्क्रिय हो, ताकि वह स्वयं निर्णायक भूमिका निभा सके।

साथ ही, उसकी अधिक गहरी आवश्यकता ऐसे जीवनसाथी की थी, जो उसकी बराबरी का हो। उसकी अवचेतन तस्वीर ऐसे व्यक्ति को आकर्षित कर रही थी, जिसे वह चाहती तो थी, लेकिन शादी के बाद उसे पता चलता था कि वह उसकी वास्तविक आवश्यकता पूरी नहीं करता था। उसे सही प्रार्थना प्रक्रिया अपनाकर इस दुष्चक्र को तोड़ना सीखना पड़ा।

उसने किस तरह नकारात्मक दुष्चक्र तोड़ा

शीला बी. ने आखिरकार एक सरल सच्चाई जान ली। जब आप यकीन करते हैं कि आप आदर्श पार्टनर पा सकते हैं, तो आपको अपने विश्वास के अनुरूप

ही मिलेगा।

पुराने अवचेतन तंत्र को तोड़ने और अपनी तरफ आदर्श जीवनसाथी को आकर्षित करने के लिए शीला ने इस प्रार्थना का प्रयोग किया :

मैं अपनी मानसिकता में उस तरह का व्यक्ति रख रही हूँ, जिसकी मैं गहराई से इच्छा करती हूँ। मैं जिस पुरुष को पति के रूप में आकर्षित करती हूँ, वह प्रभावी, सशक्त, प्रेमपूर्ण, सफल, ईमानदार, वफादार और निष्ठावान है। उसे मुझसे प्रेम और खुशी मिलती है। मैं उसकी बताई राह पर चलना पसंद करती हूँ।

मैं जानती हूँ कि वह मुझे चाहता है और मैं उसे चाहती हूँ। मैं ईमानदार, सच्ची, प्रेमपूर्ण और दयालु हूँ। मेरे पास उसे देने के लिए अद्भुत तोहफे हैं—सद्भावना, खुशनुमा दिल और स्वस्थ शरीर। वह भी मुझे यही तोहफे देता है। यह साझा है। मैं देती और पाती हूँ।

दैवी ज्ञान जानता है कि वह पुरुष कहाँ है और मेरे अवचेतन मन की अधिक गहरी बुद्धिमत्ता अब हम दोनों को अपने तरीके से करीब ला रही है। हम एक-दूसरे को देखते ही तत्काल पहचान लेंगे। मैं यह आग्रह अपने अवचेतन मन के हवाले कर रही हूँ, जो जानता है कि इस आग्रह को कैसे पूरा करना है। मैं आदर्श जवाब के लिए धन्यवाद देती हूँ।

उसने इस तरीके से हर दिन प्रार्थना की - सुबह उठते ही और रात को सोते समय। उसने इस विश्वास के साथ इन सच्चाइयों की सकारात्मक घोषणा की कि मस्तिष्क में बार-बार दोहराने से वह उस मानसिक समतुल्य तक पहुँच जाएगी, जिसे वह चाहती थी।

उसकी प्रार्थना का जवाब

कई महीने गुज़र गए। शीला डेटिंग करती रही और सामाजिक उत्सवों में भी गई, लेकिन वह जिन व्यक्तियों से मिली, उनमें से कोई भी ऐसा नहीं लगा, जिसकी उसे तलाश थी। वह सोचने लगी कि कहीं उसकी तलाश अधूरी तो नहीं रह जाएगी। उसने पाया कि वह खुद से सवाल पूछ रही है, डावाँडोल हो रही है, शंका कर रही है और दुलमुल हो रही है। इस मोड़ पर उसने खुद को याद दिलाया कि असीमित बुद्धिमत्ता इस काम को अपने तरीके से कर रही है। इसके बारे में चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। जब उसे कोर्ट से तलाक़

का आखिरी आदेश मिल गया, तो उसे मुक्ति और मानसिक स्वतंत्रता का गहरा एहसास हुआ।

इसके बाद जल्दी ही उसे एक मेडिकल कंपनी में प्रमुख प्रशासक का नया पद मिल गया। नौकरी के पहले दिन एक वरिष्ठ डॉक्टर उसके कमरे में परिचय करने के लिए आए। जिस दिन शीला ने इस पद के लिए इंटरव्यू दिया था, उस दिन वे एक मेडिकल कॉन्फ्रेंस में भाग लेने के लिए शहर से बाहर गए थे।

जिस पल वे अंदर आए, वह जान गई कि यही वह पुरुष है, जिसके लिए वह प्रार्थना कर रही थी। ज़ाहिर है, डॉक्टर को भी इसका अंदाज़ा हो गया था। एक महीने के भीतर ही डॉक्टर ने शीला के सामने शादी का प्रस्ताव रख दिया। बाद में उनका वैवाहिक जीवन सुखद रहा। यह डॉक्टर निष्क्रिय या दबू किस्म के नहीं थे। वे सशक्त, आत्मविश्वासी और निर्णायक थे। अपने क्षेत्र में वे बहुत सम्मानित थे और कॉलेज के दिनों में बहुत अच्छे खिलाड़ी भी रह चुके थे। वे गहरे आध्यात्मिक व्यक्ति भी थे।

शीला को वह जीवनसाथी मिल गया, जिसके लिए उसने प्रार्थना की थी। ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि उसने इसका मानसिक रूप से तब तक दावा किया, जब तक कि वह संतुष्टि के बिंदु तक नहीं पहुँच गई। दूसरे शब्दों में, वह मानसिक और भावनात्मक रूप से अपने विचार के साथ एकाकार हो गई तथा यह उसका हिस्सा बन गया।

क्या मुझे तलाक़ ले लेना चाहिए ?

तलाक़ नितान्त व्यक्तिगत सवाल है। इसका कोई ऐसा आम जवाब नहीं हो सकता, जो सब पर सही बैठता हो। ज़ाहिर है, कुछ मामलों में तो शादी ही नहीं होनी चाहिए थी। दूसरे मामलों में तलाक़ समस्या का समाधान नहीं है। तलाक़ एक व्यक्ति के लिए सही और दूसरे के लिए ग़लत हो सकता है। जिस व्यक्ति को तलाक़ दिया जा रहा है, वह झूठी ज़िंदगी जी रहे कई विवाहित लोगों से ज्यादा सच्चा और बेहतर हो सकता है।

उदाहरण के लिए, एक बार मुझसे एक महिला ने परामर्श लिया, उसका पति उसे मारता-पीटता था और नशे की लत के लिए उसके पैसे चुरा लेता था। उस महिला को बचपन से सिखाया गया था कि शादी पवित्र और स्थायी होती है तथा तलाक़ अनैतिक है। मैंने उसे बताया कि सच्चा विवाह दो दिलों

का मेल होता है। अगर दो दिल सामंजस्य, प्रेम और ईमानदारी से एक होते हैं, तो यह आदर्श विवाह है। प्रेम करना दिल का पवित्र कर्म है।

मेरी बात सुनने के बाद वह जान गई कि उसे क्या करना चाहिए। वह अपने मन में जानती थी कि ऐसा कोई दैवी नियम नहीं है, जो उसे मजबूर करता हो कि वह धौंस में रहे, डाँट खाती रहे और पिटती रहे, सिर्फ इसलिए क्योंकि किसी ने एक बार कहा था, “आज से तुम दोनों पति-पत्नी हो।”

अगर आप असमंजस में हों कि क्या करना है, तो मार्गदर्शन माँगें। जान लें कि हर सवाल का हमेशा कोई न कोई जवाब होता है और यह आपको मिलेगा। आपकी आत्मा की खामोशी में आपको जो जवाब मिले, उस पर अमल करें। यह आपसे शांति में बोलती है।

तलाक़ तक पहुँचना

मैंने एक बार एक युवा दंपति से बात की, जो शादी के कुछ महीने बाद ही तलाक़ ले रहे थे। युवक को लगातार डर सताता रहता था कि उसकी पत्नी उसे छोड़कर चली जाएगी। उसे अस्वीकृति की आशंका थी और वह मानता था कि उसकी पत्नी उसके प्रति वफ़ादार नहीं थी। ये विचार उसे बुरी तरह सताने लगे और उस पर हावी हो गए।

उसका मानसिक नज़रिया अलगाव और शंका का था। महिला उसके प्रति उदासीन महसूस करने लगी, लेकिन यह उस पुरुष की भावना का ही परिणाम था। अलगाव का माहौल पति के अवचेतन मन से संचालित हो रहा था और इसने उसके पीछे के मानसिक पैटर्न के अनुरूप स्थिति या कर्म उत्पन्न कर दिया। यह क्रिया और प्रतिक्रिया या कारण और परिणाम का नियम है। विचार क्रिया है, जिस पर अवचेतन मन प्रतिक्रिया करता है।

उसकी पत्नी घर छोड़कर चली गई और उसने तलाक़ का आवेदन दे दिया - वही हुआ, जिसका उस पति को डर और विश्वास था।

तलाक़ मन में शुरू होता है

तलाक़ सबसे पहले मन में शुरू होता है; क़ानूनी कार्यवाही बाद में होती है। ये युवा पति-पत्नी द्वेष, डर, शंका और क्रोध से भरे थे। इस तरह का

नज़रिया पूरे अस्तित्व को कमज़ोर करता है, थका देता है और पस्त कर देता है। उन्होंने यह जाना कि नफ़रत अलग करती है और प्रेम मिलाता है। उन्हें एहसास होने लगा कि वे अपने मस्तिष्क के साथ क्या कर रहे थे। उनमें से कोई भी मानसिक कर्म के नियम को नहीं जानता था। वे अपने दिमाग़ का दुरुपयोग कर रहे थे और परेशानी तथा दुख को आमंत्रित कर रहे थे।

मेरे सुझाव पर यह दंपति एक साथ रहने लगे और प्रार्थना चिकित्सा के प्रयोग करने लगे। वे एक-दूसरे के प्रति प्रेम, शांति और सद्भावना जताने लगे। वे एक-दूसरे के प्रति सामंजस्य, सेहत, शांति और प्रेम प्रसारित करते थे तथा हर रात को बारी-बारी से भजन पढ़ते थे। उनकी इस सच्ची कोशिश और अवचेतन मन को लाभकारी संवेगों से भरने की बदौलत उनका वैवाहिक जीवन हर दिन पहले से ज़्यादा सुंदर होता जा रहा है।

चिड़चिड़ी पत्नी

कई बार पत्नी इसलिए चिड़चिड़ाती है, क्योंकि उस पर ध्यान नहीं दिया जाता है। उसकी प्रेम और स्नेह की नैसर्गिक इच्छा ऐसे तरीक़े से व्यक्त होती है, जिससे उसका जीवनसाथी उससे और दूर भागने लगता है। अपनी पत्नी पर ध्यान दें और उसकी सराहना करें। उसके कई अच्छे गुणों या बातों की प्रशंसा करें और उसे ऊपर उठाएँ।

चिड़चिड़ेपन का एक और प्रकार जीवनसाथी को किसी खास तरीक़े से चलाने की इच्छा है। यह जीवनसाथी को दूर भगाने का बहुत ही कारगर उपाय है। पति-पत्नियों को ध्यान रखना होगा कि वे आक्रामक न बनें, न ही एक-दूसरे के छोटे-मोटे दोषों या ग़लतियों की तलाश में जुटे रहें। दोनों को ही अपने जीवनसाथी के सृजनात्मक और अद्भुत गुणों पर ध्यान देना चाहिए तथा उनकी प्रशंसा करनी चाहिए।

विचारमग्न पति

अगर कोई पति अपनी पत्नी की किसी बात या काम पर उसके खिलाफ़ सोचने लगता है या विकृत मानसिकता अपना लेता है, तो मनोवैज्ञानिक रूप से वह व्यभिचार (adultery) कर रहा है। एडल्टरी का एक अर्थ आइडोलेटरी

(idolatry) है, जिसका मतलब है नकारात्मक और विध्वंसात्मक चीजों पर ध्यान देना। जब कोई व्यक्ति खामोशी से अपनी पत्नी के प्रति द्वेषपूर्ण या शत्रुतापूर्ण होता है, तो वह बेवफ़ाई कर रहा है। वह अपनी शादी की क्रसमों के प्रति वफ़ादार नहीं है, जिनमें उसने उसे ज़िंदगी भर प्रेम करने, चाहने और सम्मान करने का वादा किया था।

चुप्पा, कटु और द्वेषपूर्ण पुरुष कोशिश करके अपनी तीखी टिप्पणियों को निगल सकता है, अपने गुस्से को दबा सकता है और परवाह करने वाला, दयालु या शिष्ट बन सकता है। वह मतभेदों को कुशलता से मोड़ सकता है। तारीफ़ और मानसिक कोशिश करके वह विरोध की आदत से बाहर निकल सकता है। जब वह अपने अवचेतन मन में शांति, सामंजस्य और प्रेम के विचार रखेगा, तो वह पाएगा कि उसके न सिर्फ़ पत्नी, बल्कि जीवन में बाक़ी सभी के साथ भी ज़्यादा अच्छे और मधुर संबंध हैं। सद्भावनापूर्ण अवस्था अपना लें और अंततः आपको शांति तथा सद्भावना मिल जाएगी।

बहुत बड़ी ग़लती

पड़ोसियों और रिश्तेदारों से अपनी वैवाहिक समस्याओं या मुश्किलों के बारे में बात करना एक बहुत बड़ी ग़लती है। मान लें, एक पत्नी अपनी पड़ोसन से कहती है, “जॉन अपनी माँ के साथ बहुत बुरा सलूक करता है, बहुत ज़्यादा पीता है और हमेशा अपमान करता रहता है। अपशब्द भी कहता रहता है।”

यहाँ पत्नी अपने पति को सबकी निगाह में गिरा रही है और अपमानित कर रही है। यही नहीं, अपने पति की कमियाँ गिनाते समय दरअसल वह अपने भीतर इन अवस्थाओं को पनपने का मौक़ा दे रही है। ये सारी बातें कौन सोच रहा है और महसूस कर रहा है? वह खुद! और जैसा आप सोचते तथा महसूस करते हैं, वैसे ही आप होते हैं।

रिश्तेदार आम तौर पर आपको ग़लत सलाह देते हैं। यह आम तौर पर पक्षपातपूर्ण और पूर्वाग्रह से ग्रस्त होती है, क्योंकि यह निष्पक्षता से नहीं दी जाती है। आपको मिलने वाली सलाह अगर स्वर्णिम नियम की अवहेलना करती है, जो ब्रह्मांड का नियम है, तो वह न तो अच्छी है, न ही दमदार।

यह याद रखना ज़रूरी है कि दो इंसान स्वभाव के टकराव, दर्द और तनाव के पलों के बिना एक छत के नीचे नहीं रह सकते। अपने विवाह के दुखद पहलू

का प्रदर्शन अपने मित्रों के सामने कभी न करें। अपनी लड़ाइयाँ अपने तक ही सीमित रखें। अपने जीवनसाथी की आलोचना या निंदा से बचें।

अपने जीवनसाथी को बदलकर नया बनाने की कोशिश न करें

पति-पत्नियों को यह कोशिश नहीं करनी चाहिए कि उनके जीवनसाथी हूबहू उनकी तरह बन जाएँ। उन्हें बदलने की कोशिश उनका अपमान करना है और यह बताना है कि वे खुद महत्वपूर्ण नहीं हैं। ये कोशिशें हमेशा मूर्खतापूर्ण होती हैं और कई बार तो वैवाहिक जीवन को तबाह भी कर देती हैं। किसी को बदलने की कोशिश उसके गर्व और आत्मसम्मान को नष्ट कर देती है। यह विरोध और द्वेष की भावना जगाती है, जो वैवाहिक संबंध के लिए घातक साबित हो सकता है।

ज़ाहिर है, आपसी तालमेल की ज़रूरत होती है। हममें से कोई भी आदर्श नहीं है और यह जीवनसाथियों के बारे में भी सच है। लेकिन अगर आप अपने दिमाग के भीतर अच्छी तरह देखें और अपने चरित्र तथा व्यवहार का अध्ययन करें, तो आपको इतनी कमियाँ मिल जाएँगी कि उन्हें दूर करने में आप ज़िंदगी भर व्यस्त रह सकते हैं। अगर आप सोचते हैं, “मैं उसे अपने मनचाहे साँचे में ढालूँगा,” तो आप समस्या को आमंत्रित कर रहे हैं और तलाक़ का रास्ता पकड़ रहे हैं। आप दुख की तलाश कर रहे हैं। आपको कठोर तरीक़े से सीखना होगा कि अगर बदलना है, तो खुद को बदलें।

इन क़दमों द्वारा प्रार्थना करके एक साथ रहें

पहला क़दम : कभी भी छोटी-मोटी निराशाओं से होने वाली चिढ़ को अगले दिन तक न ढोएँ। रात को सोने से पहले एक-दूसरे को हर कड़वी बात के लिए माफ़ कर दें। आप सुबह जिस पल जागें, यह दावा करें कि असीमित बुद्धिमत्ता आपको सभी तरीक़ों से मार्गदर्शन दे रही है। शांति, सामंजस्य और प्रेम के विचार अपने जीवनसाथी, परिवार के सभी सदस्यों और पूरी दुनिया की तरफ़ प्रेषित करें।

दूसरा क़दम : नाश्ते के समय भगवान को याद करें। स्वादिष्ट भोजन, समृद्धि और सभी नियामतों के लिए शुक्रिया अदा करें। यह सुनिश्चित करें कि

टेबल पर समस्या, चिंता या बहस की बातचीत न हो। यही डिनर पर भी लागू करें। अपने जीवनसाथी से कहें, “मैं आपके सभी कामों की सराहना करता हूँ और दिन भर आपकी ओर प्रेम तथा सद्भाव फैलाता हूँ।”

तीसरा कदम : पति-पत्नी को हर रात बारी-बारी से प्रार्थना करनी चाहिए। अपने जीवनसाथी को अनदेखा न करें। अपना प्रेम और सराहना जताएँ। निंदा, आलोचना और चिढ़ के बजाय सराहना और सद्भाव के विचार रखें। शांत घर और सुखद वैवाहिक जीवन बनाने का तरीका प्रेम, सुंदरता, सद्भाव, आपसी सम्मान, ईश्वर में आस्था और सभी अच्छी चीज़ों की नींव रखना है। 23वें, 27वें और 91वें भजन, हिब्रूज़ के 11वें अध्याय और वन कोरिन्थियन्स के 13वें अध्याय को पढ़ें तथा सोने से पहले बाइबल के महान प्रसंग पढ़ें। जब आप इन सच्चाइयों का अभ्यास करेंगे, तो आपका वैवाहिक जीवन दिनोदिन बेहतर होता जाएगा।

याद रखने लायक विचार

1. मानसिक और आध्यात्मिक नियमों का अज्ञान ही सारे वैवाहिक दुखों का कारण है। साथ-साथ वैज्ञानिक प्रार्थना करने पर आप एक साथ बने रहते हैं।
2. तलाक़ को रोकने का सबसे अच्छा समय विवाह से पहले है। अगर आप सीख लेते हैं कि सही तरीके से प्रार्थना कैसे करना है, तो आप अपनी ओर सही जीवनसाथी को आकर्षित करेंगे।
3. विवाह पुरुष और स्त्री का मेल है, जो प्रेम की डोर से आपस में बँधते हैं। उनके दिल एक होकर धड़कते हैं और वे आगे, ऊपर तथा ईश्वर की तरफ बढ़ते हैं।
4. विवाह खुशी की गारंटी नहीं है। लोग ईश्वर के शाश्वत सत्यों और जीवन के आध्यात्मिक मूल्यों के ज़रिये खुशी पाते हैं। फिर पुरुष और महिला एक-दूसरे की खुशी और सुख में योगदान दे सकते हैं।
5. आप उन गुणों और विशेषताओं पर विचार करके सही जीवनसाथी को आकर्षित करते हैं, जिनकी प्रशंसा आप किसी पुरुष या महिला में करते हैं। फिर आपका अवचेतन मन आपको दैवी विधान में एक कर देगा।

6. आप जीवनसाथी में जो चाहते हैं, उसके मानसिक समतुल्य को अपनी मानसिकता में बना लें। अगर आप जीवन में सच्चे, ईमानदार और प्रेमपूर्ण जीवनसाथी को आकर्षित करना चाहते हैं, तो आपको खुद ईमानदार, सच्चा और प्रेमपूर्ण बनना होगा।
7. आपको शादी में गलतियाँ दोहराने की ज़रूरत नहीं है। जब आप सचमुच यकीन करते हैं कि आपको आदर्श जीवनसाथी मिल सकता है, तो आपको अपने विश्वास के अनुरूप ही मिलेगा। विश्वास करना किसी चीज़ को सच मानना है। अपने आदर्श साथी को मानसिक रूप से इसी समय स्वीकार करें।
8. इस बात पर हैरान न हों कि जिस जीवनसाथी के लिए आप प्रार्थना कर रहे हैं, वह कैसे, क्यों और कहाँ मिलेगा। अपने अवचेतन मन की बुद्धिमत्ता पर पूरा भरोसा रखें। इसके पास अपने लक्ष्य को पाने की शक्ति है। आपको इसमें कोई हस्तक्षेप नहीं करना है।
9. यदि आप अपने जीवनसाथी के प्रति दुर्भावना, दुश्मनी, गुबार और चिढ़ रखते हैं, तो आप मानसिक रूप से तलाक़शुदा हैं। आप मानसिक रूप से अपने मस्तिष्क में उसकी ग़लतियों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। अपनी वैवाहिक कसमों पर चलें, “मैं जीवन भर उसे प्रेम और सम्मान देने का वादा करता हूँ।”
10. अपने जीवनसाथी के प्रति डर के विचार रखना बंद कर दें। प्रेम, शांति, सद्भाव और तादात्म्य के विचार रखें; आपका वैवाहिक जीवन दिनोदिन अधिक सुंदर और अद्भुत होता जाएगा।
11. एक-दूसरे के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव प्रसारित करें। आपका अवचेतन मन इन कंपनों को पकड़ लेता है, जिससे आपसी विश्वास, प्रेम और सम्मान बढ़ता है।
12. चिड़चिड़ा जीवनसाथी आम तौर पर ध्यान और सम्मान चाहता है। वह प्रेम और स्नेह का भूखा होता है। उसके कई अच्छे गुणों की तारीफ़ करें और उसे ऊपर उठाएँ। उसे दिखाएँ कि आप उससे प्रेम करते हैं और उसकी सराहना करते हैं।
13. जो जीवनसाथी एक-दूसरे से प्रेम करते हैं, वे शब्द, कर्म या मन में कोई प्रेमविरोधी या दयारहित काम नहीं करते हैं। प्रेम वही करता है, जो प्रेम

होता है।

14. वैवाहिक समस्याओं में हमेशा विशेषज्ञ की सलाह लें। आप दौंत निकलवाने के लिए कारपेंटर के पास नहीं जाते हैं। इसी तरह आपको अपनी वैवाहिक समस्याओं के बारे में रिश्तेदारों या दोस्तों से बातचीत नहीं करनी चाहिए। अगर आपको सलाह की ज़रूरत हो, तो किसी प्रशिक्षित सलाहकार के पास जाएँ।
15. कभी भी अपने पति या पत्नी को बदलकर दोबारा गढ़ने की कोशिश न करें। ये प्रयास हमेशा मूर्खतापूर्ण होते हैं और सामने वाले के गर्व तथा आत्मसम्मान को खत्म कर देते हैं। यही नहीं, इससे द्वेष की भावना भी उत्पन्न होती है, जो वैवाहिक संबंध के लिए घातक साबित हो सकती है। अपना दूसरा संस्करण बनाने की कोशिश से बचें।
16. एक साथ प्रार्थना करेंगे, तो एक साथ बने रहेंगे। वैज्ञानिक प्रार्थना सभी समस्याएँ सुलझा देती है। मानसिक रूप से अपनी पत्नी की वैसी तस्वीर बनाएँ, जैसी उसे होना चाहिए : खुश, सुखी, स्वस्थ और सुंदर। अपने पति को उस तरह देखें, जैसा उसे होना चाहिए : सशक्त, शक्तिशाली, प्रेमपूर्ण, सद्भावनापूर्ण और दयालु। मानसिक तस्वीर देखते रहेंगे, तो आप अनुभव करेंगे कि आपका वैवाहिक जीवन स्वर्ग बन चुका है, जो सद्भाव और शांति से भरा है।