पति-पत्नी संबंध सदा तरोताज़ा बनाए रखने के सूत्र

पति–पत्नी में कड़वाहट,
दुराव–छिपाव व तनाव–टकराहट
दूर करने के व्यावहारिक
तौर–तरीके

पति-पत्नी संबंध
सदा तरोताज़ा
बनाए रखने के सूत्र

पति-पत्नी में कड़वाहट, दुराव-छिपाव
व तनाव-टकराहट दूर करने के
व्यावहारिक तौर-तरीके

शीला सलूजा
चुन्नीलाल सलूजा

वी एण्ड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक

वी एण्ड एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002
☎ 23240026, 23240027 • *फैक्स:* 011-23240028
E-mail: info@vspublishers.com • *Website:* www.vspublishers.com

शाखा: हैदराबाद
5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)
बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद - 500 095
☎ 040-24737290
E-mail: vspublishershyd@gmail.com

शाखा : मुम्बई
जयवंत इंडस्ट्रिअल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड
अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034
☎ 022-23510736
E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फ़ॉलो करें:

© **कॉपीराइट:** वी एण्ड एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-521513-6-3

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत बेवसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं।

इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

दाम्पत्य संबंधों में मधुरता बनाए रखने के सूत्र

➤ दाम्पत्य प्रेम मानव जाति का सृजन करता है, मित्रतापूर्ण प्रेम उसे पूर्ण बनाता है।

-फ्रांसिस बेकन

➤ दाम्पत्य जीवन चित्त की शान्ति का एक प्रधान साधन है।

-प्रेमचन्द

➤ भारतीय दाम्पत्य जीवन कोमलता एवं प्रगाढ़ प्रेम से परिपूर्ण जीवन है।

-डॉ. एस. राधाकृष्णन्

➤ जिसे पतिव्रत जैसा साधन मिल गया है, उसे और किसी साधन की क्या आवश्यकता है? इसमें सुख, संतोष और शान्ति सब कुछ है।

-प्रेमचन्द

➤ सुयोग्य पति पत्नी को सम्मान की अधिकारिणी बना देता है।

-मनुस्मृति

➤ पत्नी पुरुष की अर्द्धांगिनी और परम् मित्र है। संसार में जिसका सहायक कोई न हो, उसकी पत्नी जीवन यात्रा में साथ देती है।

-महात्मा गांधी

शीला सलूजा एवं चुन्नीलाल सलूजा की अन्य श्रेष्ठ पुस्तकें

बच्चों की प्रतिभा कैसे उभारें

शिक्षा, खेल एवं अन्य क्षेत्रों में छिपी क्षमता पहचानकर अपने बच्चे की उन्नति एवं सफलता के लिए उसकी प्रतिभा को उभारनें के ठोस उपाय सुझाने वाली एक ऐसी पुस्तक, जो प्रत्येक मां-बाप और संरक्षक के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शिका है।

सुघड़ गृहिणी

जीवन शैली, दाम्पत्य एवं व्यवहार

परिवार की खुशहाली, सुख, समृद्धि, सामाजिक प्रतिष्ठा सभी के सुचारू कार्यक्षेत्र का सम्बल, सबकी उन्नति और सफलता में सहायक गृहिणी की जीवन शैली, दायित्व एवं व्यवहार पर एक सशक्त अध्ययन, जो आज की गृहिणी को पूरी तरह जागरूक बनाने में सक्षम है।

वी एण्ड एस पब्लिशर्स की पुस्तकें

देश-भर के रेलवे, रोडवेज़ तथा अन्य प्रमुख बुक स्टॉलों पर उपलब्ध हैं। अपनी मनपसंद पुस्तकों की किसी भी नजदीकी बुक स्टॉल से मांग करें। यदि न मिलें, तो हमें पत्र लिखें। हम आपको तुरंत वी.पी.पी. द्वारा भेज देंगे। इन पुस्तकों की निरंतर जानकारी पाने के लिए विस्तृत सूची-पत्र मंगवाएं या हमारी वेबसाइट देखें

www.vspublishers.com

आपका दाम्पत्य जीवन स्नेहिल, सुगंधित और पुष्पित हो, इसके लिए आवश्यक है कि आप अपनों से आत्मीय रूप से जुड़ें। दूसरों को अपनाएं। दाम्पत्य जीवन में उस लड़की का मान-सम्मान करें, जो सब कुछ छोड़कर आपके घर-संसार में आकर मिल गई है। बहू के रूप में आप के घर आई लड़की लक्ष्मी है। आप उसका जितना आदर करेंगे, वह आपके प्रति, आपके परिवार के प्रति उतनी ही अधिक समर्पित होगी। समर्पण का यह भाव ही दाम्पत्य जीवन का आदर्श है।

लेखक की कलम से...

अंदर के पृष्ठों में

अध्याय	1:	दाम्पत्य जीवन और समाज	... 11
अध्याय	2:	दाम्पत्य जीवन का आधार : विवाह संस्कार	... 18
अध्याय	3:	व्यक्ति को समाज का अनुपम उपहार	... 25
अध्याय	4:	आंखों में बसाएं सुहाने सपने	... 31
अध्याय	5:	दाम्पत्य जीवन : व्यावहारिक सोच	... 38
अध्याय	6:	मिठास बढ़ाती हैं दूरियां भी	... 47
अध्याय	7:	प्रशंसा भरी नजरें	... 51
अध्याय	8:	दाम्पत्य संबंधों की सरसता : बातचीत	... 55
अध्याय	9:	रूठें ही नहीं, मनाएं भी	... 58
अध्याय	10:	घर में भी सज-संवर कर रहें	... 63
अध्याय	11:	लड़ें, पर सलीके से	... 69
अध्याय	12:	दाम्पत्य संबंधों का आधार : प्यार	... 74
अध्याय	13:	एक-दूसरे को मन से स्वीकारें	... 79
अध्याय	14:	समर्पण की सोच : यौन संबंध	... 84
अध्याय	15:	व्यक्तित्व संवारें	... 90
अध्याय	16:	समझौतावादी सोच पालें	... 97
अध्याय	17:	पारिवारिक विवादों में न पड़ें	... 103
अध्याय	18:	ईर्ष्या और हीनता त्यागें	... 108
अध्याय	19:	एक-दूजे का सम्मान करें	... 114

अध्याय 20:	अहम् छोड़ें : परिवार जोड़ें	... *119*
अध्याय 21:	नयनों की डोर : पड़े न कमजोर	... *125*
अध्याय 22:	सोशल स्टेटस : सिंबॉलिक पार्टियां	... *133*
अध्याय 23:	विवादों को तूल न दें	... *139*
अध्याय 24:	दाम्पत्य संबंधों के पठार	... *145*
अध्याय 25:	ये रास्ते हैं तलाक के	... *151*
अध्याय 26:	ऐसी भी क्या व्यस्तता	... *156*
अध्याय 27:	घर आए पुरुष मित्र	... *161*
अध्याय 28:	तलाक : एक अभिशाप	... *167*
अध्याय 29:	दाम्पत्य संबंधों में उग आए कैक्टस साफ करें	... *174*
अध्याय 30:	दाम्पत्य संबंधों पर पैसे का प्रभाव	... *182*
अध्याय 31:	दाम्पत्य संबंधों में मधुरता के 31 टिप्स	... *188*

स्व-कथन

विद्वानों ने सांसारिक सुखों का वर्गीकरण करते हुए कहा है कि पहला सुख निरोगी काया, दूसरा सुख सुघड़ पत्नी, तीसरा सुख सुयोग्य संतान और चौथा...! सुख आर्थिक सुदृढ़ता की बातें कही गई हैं। हमारी अपनी मान्यता है कि सुखी एवं सफल दाम्पत्य जीवन ही इन सब सुखों का मूल है। यदि व्यापक स्तर पर समीक्षा की जाए, तो स्नेहिल और सौहार्दपूर्ण पारिवारिक वातावरण न केवल व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है, बल्कि उसे मानसिक रूप से भी विचारवान, चिंतनशील और व्यावहारिक सोच वाला बना देता है। कुशल गृहिणी के रूप में सुघड़ पत्नी अर्धांगिनी बन दाम्पत्य जीवन में मधुरता लाने के नित्य नए स्रोत स्थापित करती है। परिवार को समग्र रूप से सजाने-संवारने में पत्नी का यह सहयोग ही दाम्पत्य जीवन का मूल आधार है।

समझदार पति-पत्नी परिवार को कितना सुखी और समृद्ध बना सकते हैं, यह तो सर्वविदित है। आपको अपने सामाजिक और पारिवारिक जीवन में ऐसे अनेक चित्र देखने को मिल सकते हैं। हमने दाम्पत्य जीवन के इन्हीं चित्रों से प्रभावित और प्रेरित होकर यह पुस्तक लिखी है। दरअसल 'दाम्पत्य संबंधों में मधुरता बनाए रखने के सूत्र' एक पुस्तक न होकर पति-पत्नी की सुखद जीवन शैली है। अतः आप भी दाम्पत्य जीवन की इस शैली को अपनाएं।

आपका दाम्पत्य जीवन स्नेहिल, सुगंधित और पुष्पित हो, इसके लिए आवश्यक है कि आप अपनों से आत्मीय रूप से जुड़ें। दूसरों को अपनाएं। दाम्पत्य जीवन में उस लड़की का मान-सम्मान करें, जो सब कुछ छोड़कर आपके घर-संसार में आकर मिल गई है। बहू के रूप में आप के घर आई लड़की लक्ष्मी है। आप उसका जितना आदर करेंगे, वह आपके प्रति, आपके परिवार के प्रति उतनी ही अधिक समर्पित होगी। समर्पण का यह भाव ही दाम्पत्य जीवन का आदर्श है। मेरी मान्यता है कि जिन लड़कियों को नए परिवार में इस प्रकार का स्नेहिल व्यवहार मिलता है, वे अपने दाम्पत्य जीवन से भी अधिक सन्तुष्ट होती हैं। जो अभिभावक अपनी बेटियों को ससुराल पक्ष से जुड़ने के लिए प्रेरित तथा प्रोत्साहित करते हैं, वे लड़कियां और उनका दाम्पत्य जीवन अधिक सुखी रहता है।

वर्तमान समाज व्यवस्था में दाम्पत्य जीवन शैली में बदलाव आया है। आज परम्परागत मान्यताओं के स्थान पर अधुनातन एवं प्रगतिशील सोच ने अनेक जटिलताओं और जड़ताओं को तोड़कर अधिक खुलापन तथा पारस्परिक समझ को व्यापक अर्थों में समाहित किया है।

इसलिए इसमें व्यावहारिक पक्षों को अधिक महत्व दिया गया है, ताकि सभी वर्गों के दम्पतियों के लिए यह उपयोगी और सार्थक बन सके।

आपके सुखी और समृद्धशाली जीवन के लिए हमारी हार्दिक शुभकामनाएं।

संजीव सदन **–शीला सलूजा**

फिज़िकल कॉलेज रोड, शिवपुरी (म.प्र.) **–चुन्नीलाल सलूजा**