

संवाद की समस्या को सुधारना

संवाद वैवाहिक जीवन का प्राण है। संवाद के बिना वैवाहिक जीवन खुशहाल नहीं होता, यद्यपि यह समाप्त भी न हो।

लगभग दो साल मेरी पत्नी ने घर से दूर नौकरी की। वह सोमवार सुबह जाती थी और शुक्रवार शाम को लौटती थी। मैं हर दिन उससे फोन पर बात करता था। क्यों? इसलिए नहीं कि अब मुझे उन सब चीजों का ध्यान रखना पड़ता था, जिनका ध्यान वह रखती थी, या मुझे उसे कुछ जरूरी बातें बतानी होती थीं। मैं उसके लिए अपने प्रेम के कारण हर दिन उससे बात करता था। दूसरे शब्दों में वैवाहिक जीवन के लिए यह आवश्यक था—हमारे रिश्ते को इसकी आवश्यकता थी—क्योंकि संवाद ही वैवाहिक जीवन का प्राण है।

संवाद एक चुनौती है। एक वक्ता अपनी पृष्ठभूमि पर आधारित एक संदेश बनाता है, और श्रोता इसे अपने अनुभव के आधार पर सुनता है। अगर दोनों की पृष्ठभूमि अलग होगी, तो संदेश को गलत समझा जा सकता है। जब हमारा परिवार ऑस्ट्रेलिया में रहता था, यदि हम खाने की मेज़ पर नैपकिन मांगते तो हमें अजीब सी दृष्टि से देखा जाता था। ऑस्ट्रेलिया के लोगों के लिए एक “नैपकिन” (या नैपी) बच्चे के डाइपर को कहा जाता है। हमने नैपकिन मांगने के लिए एक संदेश भेजा, लेकिन हमारे ऑस्ट्रेलियन दोस्तों को दूसरा ही संदेश मिला।

इसी तरह वैवाहिक जीवन में संवाद बहुत मुश्किल भी है। पति-पत्नी का पालन पोषण अलग-अलग परिवारों में होता है। अलग-अलग संस्कृति में संवाद की अलग-अलग आदतों के साथ। यही कारण है कि कई बार दोनों को एक-दूसरे को समझने में मुश्किल आती है।

एक पति-पत्नी एक-दूसरे के साथ प्रभावशाली ढंग से संवाद कर सकते हैं? वैवाहिक जीवन में अच्छे संवाद के लिए क्या आवश्यकताएं हैं?

संवाद के प्रति वचनबद्धता

सबसे पहले तो आप में संवाद के प्रति वचनबद्धता का होना बहुत आवश्यक है। पति-पत्नी दोनों को इस बात का स्पष्टतया अनुभव करना चाहिए कि अगर वे अपने वैवाहिक जीवन को सफल बनाना चाहते हैं तो उन्हें आपस में संवाद (बातचीत) को बनाए रखना होगा।

पुरुषों को इस सलाह की अधिक आवश्यकता है, क्योंकि स्त्रियों को सबसे बड़ी शिकायत यही होती है कि उनके पति उनसे बातचीत नहीं कर रहे। पुरुष को यह लग सकता है कि वह काफ़ी बोलता है, लेकिन पत्नी और अधिक बातचीत की आवश्यकता महसूस करती है। उसे उसकी इस आवश्यकता को पूरा करने का हर सम्भव प्रयास करना चाहिए।

प्रेम भरा माहौल

दूसरा उचित बातचीत के लिए उचित माहौल का होना बहुत आवश्यक है। यदि कोई पुरुष

या स्त्री प्रतिकूल माहौल में रहता है और आलोचना का पात्र हो, जिसकी हर बात को जांचा, परखा जाता हो, वहां बातचीत में रुकावट आती है। ऐसा व्यक्ति अपने व्यक्तिगत विचारों को जल्दी से व्यक्त नहीं करता। घर में बातचीत को प्रोत्साहित करने के लिए कैसा माहौल होना चाहिए।

(1) पति-पत्नी होने के नाते आपको स्वीकार्य माहौल बनाना होगा, जिसमें दोनों पक्षों को यह पता हो कि बिना किसी डर के उन्हें अपना पक्ष रखने की छूट है।

(2) आपके घर का माहौल सम्मानजनक होना चाहिए, जिसमें विवाहित साथी अपने दूसरे साथी को अपने समान ही एक समझदार व्यक्ति समझता है, जिसके विचार सुनना और राय लेना बहुत ही उपयुक्त है।

सुनने के गुण को बढ़ाना

तीसरा, आपको लगातार अपने सुनने के गुण को बढ़ाने का प्रयास करते रहना चाहिए। आप प्रभावी ढंग से कैसे सुन सकते हैं? दो चीजों के लिए सुनें: जो कहा गया है उसके वास्तविक विषय के लिए और शब्दों के भावात्मक विषय के लिए। जो कहा गया है (वास्तविक विषय) आपको सुनने की आवश्यकता है, लेकिन इससे भी अधिक आपको यह सुनने की आवश्यकता है कि यह कैसे और क्यों कहा गया (भावात्मक विषय)। लोग बातचीत केवल चुने गए शब्दों से ही नहीं, बल्कि अपनी आवाज के सुर शब्दों में ठहराव और “हाव-भाव” के द्वारा भी करते हैं। किसी कथन का सही संदेश वक्ता के चेहरे, हाथों, मुद्राओं और उसके पूरे शरीर से मिलता है।

शब्दों को सुनना और समझना आवश्यक है—“तथ्यों को पूरी तरह समझने के लिए” और जितना हो सके यह जानने के लिए कि आपकी पत्नी या पति क्या कह रहा है।¹ तथापि अगर आप केवल शब्दों को सुनें—चाहे आप उन्हें दोबारा जुबानी बोल सकें—पर उन शब्दों के भावनात्मक रूप पर ध्यान न दे तो आप संदेश का सबसे आवश्यक भाग खो देंगे।

इसके अतिरिक्त आपको सहानुभूति या समानुभूति से सुनने की आवश्यकता है। आपको संदेश के केवल भावनात्मक सुर को ही नहीं सुनना चाहिए बल्कि इस तरह से उत्तर देना चाहिए कि आपके साथी यह जानें कि आप उसकी भावनाओं को समझते हैं।

फिर भी आपको पूरी एकाग्रता से सुनना चाहिए।

(1) अपने *कानों* से—ठीक-ठाक सुनें कि आपका साथी क्या कह रहा है।

(2) अपनी *आंखों* से—देखें कि आपका साथी कैसे कह रहा है। आपको उसे देखना चाहिए यह जानने के लिए कि वह जो कह रहा है उसके पीछे उसकी भावना क्या है।

(3) अपने *दिल* से—अपने आप को यह जानने की अनुमति दें कि आपके साथी की भावना क्या है।

(4) अपने *हाथों* से—अपने प्रेम का भरोसा जताएं। अब आपका/आपकी साथी आपसे बात करें तो उसे हाथ पकड़ना या स्पर्श करना अच्छा है।

(5) अपने *मुंह* से—अपनी प्रतिक्रिया दें, उसे यह विश्वास दिलाने के लिए कि आपको उसकी परवाह है।

संवाद के अलग-अलग ढंगों को मानना

चौथा, आपके लिए इस तथ्य को स्वीकार करना आवश्यक है कि आपका और आपके जीवनसाथी का सम्भवतया संवाद का ढंग अलग-अलग है। कई वर्षों से आपने अपने लिए व्यक्तिगत, पढ़ाई, और पिछले अनुभव के आधार पर संवाद का एक ढंग अपनाया हुआ है—और उसी तरह से आपके जीवनसाथी ने भी।

शायद आपका साथी किसी ऐसे परिवार से आया है, जहां लगता है, हर कोई दूसरे पर चिल्लाता है। चाहे परिवार के सदस्य क्रोध में हो या गम में या संतुष्ट हों, वे एक-दूसरे से चिल्लाकर ही बात करते हैं। दूसरों को सुनकर ऐसा लगता होगा कि वे आपस में हमेशा लड़ते रहते हैं। उनके लिए ऊंचा बोलना एक आम बात है; यह तो केवल उनके बातचीत करने का ढंग है। अगर आपके साथी की पृष्ठभूमि ऐसी है तो फिर उसके चिल्लाकर बोलने से आपको हैरानी नहीं होनी चाहिए, जबकि आपके प्रिय साथी को अपनी इस आदत पर काबू पाने का प्रयास करना चाहिए, पर पुरानी आदतों को छोड़ना बहुत मुश्किल है। निःसंदेह, आपको आपके साथी के बातचीत के ढंग को स्वीकार करना सीखना होगा!

इसके अलावा पति-पत्नी के अलग बातचीत (संवाद) के ढंग के कारण वैवाहिक जीवन में समस्याएं आ सकती हैं। स्त्रियां आमतौर पर लोगों और उनकी समस्याओं के बारे में बातचीत करना पसन्द करती हैं और मानती हैं कि बातचीत का इस्तेमाल अपने विचारों को दूसरों के साथ बांटने के लिए किया जाना चाहिए। पुरुष घटनाओं पर अधिक चर्चा करते हैं—राजनीति, खेलकूद और समाचार पर चर्चा—और मानते हैं कि बातचीत का इस्तेमाल तथ्यों को प्रस्तुत करने और समस्याओं का हल निकालने के लिए किया जाना चाहिए। पुरुष और स्त्रियां स्वाभाविक तौर पर अलग स्तर पर बातचीत करते हैं।

एक बार मेरी पत्नी मुझे अपनी कोई समस्या बता रही थी। मैं उसे बड़े ध्यानपूर्वक सुन रहा था और प्रत्युत्तर भी दे रहा था, मैं उससे सहानुभूति जताते हुए “हूं, हां, हम्म” की आवाजें निकालने लगा। तब मेरे आश्चर्य की कोई सीमा न रही जब वह नाराज होकर कहने लगी कि मुझे उससे सहानुभूति नहीं है। “मैंने ऐसा क्या किया है?” मैंने पूछा। “मैं सुन रहा था। मैं अभी इस समस्या को हल नहीं कर सकता था, तो मैं क्या कह सकता था?” उसने उत्तर दिया, “तुम्हें इसके लिए कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं। फिर मैं क्या कह सकता हूं?” मैंने पूछा। उसने कहा, “मैं तुम्हें बताऊंगी कि तुम क्या कह सकते हो: तुम कह सकते हो, ‘शारलट, तुम्हें कोई समस्या है, नहीं है!’”

यदि मुझे सुनने के लिए कभी सबसे बेहतर परामर्श मिला तो वह यही था। मैंने भी यही सोचा था कि जब मेरी पत्नी मेरे पास अपनी समस्या लेकर आई तो मैंने भी दूसरे पुरुषों की तरह यही सोचा था कि वह चाहती है कि मैं सभी की समस्या को हल करके सब ठीक कर रहा हूं। तथापि वह मुझसे अपनी समस्या का हल लेने नहीं आई थी। वह तो एक सहानुभूति भरा काम चाह रही थी। जो बस उसकी बात को सुने और उसकी समस्या को सहानुभूतिपूर्वक मान ले। वह मीठी आवाज में यह सुनना चाहती थी, “तुम्हारी तो सचमुच समस्या है, है न!” यदि वह यह सब सुनती तो उसे बहुत अच्छा लगता! यदि संदेश संतोषजनक परिणामों के साथ भेजा और ग्रहण किया गया होता।

पतियों को इस बात की समझ होनी चाहिए कि उनकी पत्नियों का बातचीत का ढंग अलग होता है, और उन्हें इस अन्तर को मानने की आवश्यकता है। उन्हें पत्नियां क्या कहना चाहती हैं, यह सुनना और उसका ठीक-ठीक उत्तर देना भी सीखना होगा।

नियमों को मानना

विवाह हो जाने के बाद विवाहित दम्पति को उन नियमों का पालन करना होगा, जो उनकी चर्चाओं को संचालित करेंगे। निम्नलिखित समझदारी भरे नियम जो बाइबल के सिद्धान्तों से लिए गए हैं, आपकी अपनी लिस्ट में आरम्भिक बिन्दु का कार्य करेंगे।

बारी की प्रतीक्षा करें और टोकें मत

बातचीत एकतरफा ही नहीं होनी चाहिए: दोनों गुटों को इसमें भाग लेना चाहिए। बच्चे जब स्कूल जाना शुरू करते हैं तब वह एक आवश्यक नियम सीखते हैं: बारी की प्रतीक्षा। पहले एक बात करे और फिर दूसरा। जब एक बोल रहा हो तो दूसरे को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए।

इस नियम के साथ जुड़ा हुआ एक और बहुत कठिन नियम है: बीच में टोकें मत! इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बोलने वाला अपनी बात समझाने के लिए कितना समय ले रहा है, चाहे आप यह सोचते हों कि मुझे पता है कि वह क्या कहना चाहता है, अपने साथी को पहले अपनी बात खत्म कर लेने दें।

न तो हड़बड़ी में बोलें और न ही क्रोध में

याकूब ने कहा है, “दीन भाई अपने ऊंचे पद पर घमण्ड करे” (याकूब 1:19ख)। नीतिवचन 14:29 में बहुत महत्वपूर्ण अवलोकन किया गया है: “जो विलम्ब से क्रोध करने वाला है, वह बड़ा समझ वाला है, परन्तु जो अधीर है, वह मूढ़ता की बढ़ती करता है।” यह पुरानी सलाह आज भी अच्छी है: कोई भी बात जिससे आपको क्रोध आए, उसका उत्तर देने से पहले दस तक नहीं गिनें, आप अपने साथी को क्रोधित शब्दों से उत्तर दे सकते हैं, जिससे उसे चोट पहुंचेगी और उसके बदसूरत निशान रह जाएंगे।¹ इस मामले में अच्छी सलाह “क्रोधित बातें” गीत में दी गई है।

क्रोध की बातें! उन्हें कभी भी
अपनी बेलगाम ज़बान से निकलने न देना;
दिल की बेहतरीन भावना से
देखना कि कहीं वे होंट पर न लग जाएं।

एक पल की बेपरवाह मूढ़ता के लिए
उदास करने और बिगाड़ने के लिए,
प्रेम इतना अधिक शुद्ध और पवित्र है,
मित्रता इतनी अधिक पवित्र है।

क्रोध की बातें धीमे से बोली जाती हैं,

कड़वे विचार बड़ी हलचल पैदा कर देते हैं,
क्रोध की एक बात से
जीवन की मधुर कड़ियां टूट जाती हैं ।⁴

जब चर्चा झगड़े का रूप धारण करने लगे तो उसे कुछ समय के लिए स्थगित कर देने में ही भलाई है। अगर आपकी सहमति नहीं बनती तो उस मुद्दे पर चर्चा करने के लिए कोई और समय निश्चित कर लें।

उत्साहित करने वाले बोल बोलें

पौलुस ने मसीहियों को केवल वही बोलने के लिए कहा, जिससे दूसरों पर अनुग्रह हो या उनकी उन्नति हो (इफिसियों 4:29)। उत्साहित करने वाले शब्द बोलने की आवश्यकता पर नीतिवचन में भी जोर दिया गया है:

ऐसे लोग हैं जिनका बिना सोच विचार का बोलना तलवार की नाई चुभता है।
परन्तु बुद्धिमान के बोलने से लोग चंगे होते हैं (12:18)।

शान्ति देने वाली बात जीवन वृक्ष है।
परन्तु उलट फेर की बात से आत्मा दुखी होती है (15:4)।

सज्जन उत्तर देने से आनन्दित होता है,
और अवसर पर कहा हुआ वचन क्या ही भला होता है! (15:23)।

जैसे चान्दी को टोकरियों में सोनहले सेब हों,
वैसा ही ठीक समय पर कहा हुआ वचन होता है (25:11)।

पति और पत्नी दोनों को यह याद रखना आवश्यक है कि उनके संवाद का असली मकसद एक-दूसरे को प्रोत्साहित करना होना चाहिए। यह पक्का करने के लिए कि आपकी बातचीत उत्साहित करने वाली हो, निम्न तीन निर्देशों को मानना होगा।

अपने साथी की आलोचना कभी न करें। सम्भवतया: रचनात्मक आलोचना की जा सकती है, कुछ ऐसे ढंगों का सुझाव देकर, जिससे आपके साथी में बदलाव आए या वह कुछ और अच्छा कर सके, लेकिन यह देखा गया है कि कई बार आप अपने साथी के सुधार के लिए उसकी रचनात्मक आलोचना करते हैं, लेकिन वह इसे विनाशकारी रूप में ले लेता है। इसलिए अच्छा तो यही है (जिसके अपवाद हो सकते हैं) कि अपने साथी की कभी भी आलोचना न करें! आलोचना से अच्छी बातचीत के रास्ते बंद हो जाते हैं।

अपने साथी की प्रशंसा करें। विनाशकारी शब्दों का इस्तेमाल न करना ही काफी नहीं है: एक मसीही पति-पत्नी को यह आदत बना लेनी चाहिए कि वह एक-दूसरे की प्रशंसा करते रहें और एक-दूसरे को सराहते रहें। उदाहरण के लिए पति को पत्नी के खाना बनाने की तारीफ करनी चाहिए और उसकी खूबसूरती की भी प्रशंसा करनी चाहिए और पत्नी को भी पति के मेहनती होने की प्रशंसा करनी चाहिए। उसे पति की पैसे कमाने और घर की छोटी-मोटी रिपेयर

करने की भी प्रशंसा करनी चाहिए। ऐसा पुरुष खुशकिस्मत होता है, जिसकी पत्नी उसकी प्रशंसक हो।⁵

बीच-बीच में आभार जताते रहें। आप हर बार “धन्यवाद” नहीं कह सकते। आपकी पत्नी जो भी करे चाहे वह उसका कर्तव्य ही हो, आपको उसकी उस काम के लिए सराहना करनी चाहिए।

अपने शब्दों का चयन ध्यानपूर्वक करें

दो लोगों को यह झूठ कभी नहीं सोचना चाहिए जब उनका विवाह हो गया है, इसलिए वह एक-दूसरे को जो चाहे और जैसे भी अपनी मर्जी से कह सकते हैं। बाइबल की चेतावनी “तुम्हारा वचन सदा अनुग्रह सहित ... सलोना हो” (कुलुस्सियों 4:6) विवाहित लोगों और उनकी बातचीत पर लागू होती है। उदाहरण के लिए जब आप किसी बात पर असहमत हों तो अपना पक्ष रखने के लिए कोई रास्ता खोजें, जिससे आपकी समस्या उलझने के बजाय आसानी से सुलझ जाए।

पक्का कर लें कि समय सही है

अच्छी बातचीत तभी सुचारु रूप से हो सकती है, जब दोनों पक्ष तनावमुक्त हों, क्रोध में न हो और ध्यान पूरी तरह से चर्चा पर ही केन्द्रित हो। जब तक पति अपने दिनभर की थकान और तनाव से उभरा न हो तो पत्नी के लिए आवश्यक है कि वह अपनी दिनभर की शिकायतों को छोड़ दे। यदि पति को पत्नी के साथ कोई जरूरी बात करनी हो, तो उसके लिए आवश्यक है कि वह बच्चों के बिस्तर पर जाने का इन्तजार करे ताकि दोनों इकट्ठे बैठकर उस मुद्दे पर चर्चा कर सकें। पति-पत्नी को बातचीत के लिए भी समय निकालना चाहिए। उन्हें कुछ समय रखना चाहिए—जब सब खाकर कुछ समय आराम कर चुके हों—तब परिवार के सदस्यों को जो भी, जिसके मन में हो, बातचीत करनी चाहिए।

सारांश

ऊपर दिए गए मानदंड के अनुसार जीना तो हमेशा नामुमकिन ही होगा। जीभ रोकना मुश्किल है (देखें याकूब 3:1-12)। फिर भी हर पति-पत्नी के लिए यह आवश्यक है कि वे ऐसी बातचीत के तरीके में अपने-आप को निपुण करें जैसे ऊपर सिखाया गया है। यीशु ने कहा, “क्योंकि तू अपनी बातों के कारण निर्दोष और अपनी बातों ही के कारण दोषी ठहराया जाएगा” (मत्ती 12:37)। एक घर खड़ा हो सकता है या गिर सकता है, बच सकता या खो सकता है, केवल उन शब्दों के कारण इस्तेमाल होता है।

बातचीत एक चुनौती है और इसे समझने के लिए धैर्य, मेहनत और व्यावहारिक ज्ञान की आवश्यकता है। यदि विवाहित दम्पति प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना सीख जाए तो वह अपने रास्ते में आने वाली हर समस्या को हल करने में सक्षम होगा।

टिप्पयियां

¹एच. नॉरमन राइट ने लिखा है कि “यदि विवाह के लिए परामर्श लेने के लिए आप मेरे पास आएँ और पूछें कि ‘विवाह की कौन सी बात हमें पता होनी आवश्यक है, तो मैं कहूँगा बातचीत’” (एच. नॉरमन राइट, *सो यू आर गैटिंग मैरिड* [वैंचुरा, कैलिफोर्निया: रीगल बुक्स, 1985, 137]।²इस कारण यह सुनिश्चित करते हुए कि आपको समझ आ रही है सवाल पूछते हुए सक्रिय होकर सुनें। वक्ता को रोके बिना आप जवाब दे सकते हैं, “क्या मैंने आपको सही सुना? क्या आपने ... कहा?” या “आप मुझे सीधा बताएं; आप कह रहे हैं कि ...।”³एक और पुरानी कहावत में चेतावनी है, “फुर्ती से बोलो, फुर्सत से मन फिराओ।”⁴एच. आर. पामर, “एंगरी वड्सर्स,” *सौंक्स ऑफ़ द चर्च*, संक. व सम्पा. आल्टन एच. हावर्ड (वैस्ट मोनरो, लुइसियाना: हॉवर्ड पब्लिशर्स, 1977)।⁵मेरी पत्नी उदाहरण है; मेरे प्रचार करने के बाद अक्सर वह कहती है, “आप आज भी मेरे पसन्दीदा प्रचारक हैं।”