

क्या आप अपने सम्बन्धों से सन्तुष्ट हैं?

अक्सर एक-दूसरे के साथ रहते हुए भी वैवाहिक सम्बन्धों में कुछ दूरियाँ महसूस होने लगती हैं। यह प्रश्न पत्र एक आदर्श "सुदृढ़" सम्बन्धों को दर्शाता है। इसे इस तरह से बनाया गया है कि यह आपकी अपने साथी के साथ सम्बन्धों को जानने में मदद करता है। नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर देकर आप अपने प्राप्तियों की गणना कर स्वयं को जाँच सकते हैं।

स्कोरिंग- सहमत / थोड़ा सहमत / असहमत

(2)

(1)

(0)

1. हम दानों एक जैसी वस्तुएँ पसन्द करते हैं।
2. मुझे मेरे साथी के साथ बात करना अच्छा लगता है।
3. हम एक-दूसरे के साथ मजाक कर सकते हैं और खुश रह सकते हैं।
4. मेरा साथी मुझे बहुत प्यार करता है।
5. मेरा साथी मुझसे अपनी भावनाओं के सम्बन्ध में बात करता है।
6. मेरा साथी मेरी आवश्यकताओं के प्रति भावुक और जागरूक है।
7. मुझे मेरे साथी पर पूरा विश्वास है।
8. हमारे सम्बन्ध लगातार विकसित होते रहते हैं।
9. मेरा साथी मेरे कार्य और मेरा सम्मान करता है।
10. एक असहमति के बाद भी हम असहमति से सहमति की ओर मुड़ सकते हैं।
11. हमारे बीच सन्तुष्टिपूर्ण लैंगिक सम्बन्ध है।
12. मैं सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं (जैसे- प्यार और गुस्सा) को अपने साथी के साथ व्यक्त कर सकती हूँ।
13. मैं मेरे साथी के प्रति स्नेह प्रदर्शित करती हूँ।
14. जब द्वन्द्व उत्पन्न होता है तो हम शान्तिपूर्वक उसे तुरन्त हल कर लेते हैं।
15. मैं हमारे सम्बन्धों से बहुत खुश हूँ।
16. मैं हमारे सम्बन्धों के प्रति वचनबद्ध हूँ।
17. मैं अपने साथी को स्वीकार करती हूँ और उनमें किसी प्रकार के परिवर्तन की अपेक्षा नहीं रखती हूँ।
18. वो हमेशा मेरे साथ बैठक, बात करके मेरी मदद करते हैं।
19. मैं सोचती हूँ कि मेरे साथी की आवश्यकताओं और पसन्द के प्रति सतर्क हूँ।
20. मैं मेरे साथी से भावनात्मक निकटता महसूस करती हूँ।

व्याख्या:-

30 या उससे ज्यादा प्राप्तांक- आपमें एक अच्छे, सुदृढ़ सम्बन्धों के सारे तत्व मौजूद हैं।

18-30 मध्यम प्राप्तांक- आपमें अच्छे सम्बन्धों के बहुत से तत्व मौजूद हैं परन्तु अभी कुछ सुधार की आवश्यकता है।

18 से कम प्राप्तांक आपके प्राप्तांक आपके सम्बन्धों के बीच घनिष्ठता के अभाव को दर्शाते हैं।

आपको अपने सम्बन्धों में सुधार की आवश्यकता है तथा साथ ही अपनी रुचियाँ और शौक विकसित करने चाहिए। दोस्तों का समूह बढ़ाना चाहिए। अपनी देखभाल के प्रति सतर्क होकर अपने व्यवहार में सकारात्मकता का रुख लाना चाहिए। याद रखिये किसी के भी बीच सम्बन्ध टेलीपैथिक नहीं होते इसीलिए अपनी-अपनी आवश्यकताओं को, भावनाओं को प्रदर्शित कीजिये अपने प्यार और गुस्से का इजहार कीजिये इसे स्वीकार कीजिये कि कोई भी दो व्यक्ति एक जैसे नहीं हो सकते परन्तु हमें उन्हें उनके बदलाव के साथ अपनाना होता है। और उनके भिन्न रूप का सम्मान करना होता है इसीलिए प्यार से सहमति पूर्वक एक-दूसरे की कमियों को दूर करने की कोशिश कीजिये। ऐसे में जरूरत पड़ने पर आप किसी काउन्सलिंग साइकोलोजिस्ट से भी मदद ले सकते हैं।

(डॉ. अनामिका पापड़ीवाल)

काउन्सलिंग साइकोलोजिस्ट
रूंगटा अस्पताल, मालवीय नगर, जयपुर।
मो.: 9783944484