

डॉ. सुधीर दीक्षित

ब्रेकअप
के बाद
क्या करें



ब्रेकअप

20 आम गलतियाँ और 20 सही कदम

डॉ. सुधीर दीक्षित

बेस्टसेलिंग पुस्तक टाइम मैनेजमेंट के लेखक

विषयसूची

प्रस्तावना: ब्रेकअप एक गंभीर समस्या है

1. पहले यह तय करें, यह झगडा है या ब्रेकअप?

2. ब्रेकअप करने का सही तरीका

3. ब्रेकअप के 20 कारण

4. ब्रेकअप के 20 परिणाम

5. ब्रेकअप के बाद ये 20 गलतियाँ न करें

6. ब्रेकअप से उबरने के लिए ये 20 कदम उठाएँ

परिशिष्ट 1: ब्रेकअप का विज्ञान

परिशिष्ट 2: सैंपल सर्वे के परिणाम

प्रस्तावना: ब्रेकअप एक गंभीर समस्या है

‘प्यार सिर्फ लगातार छाई रहने वाली मदहोशी का नाम है - यह गलतफ़हमी है कि एक साधारण सा लड़का देवता है और साधारण सी लड़की देवी है।’ -एच. एल. मेंकेन

2001 से 2015 के बीच भारत में प्रेम के कारण 38,585 हत्याएँ हुई थीं, जितनी आतंकवाद की वजह से भी नहीं हुई थीं। इसी दौरान प्रेम संबंधों की वजह से 79,189 आत्महत्याएँ भी हुई थीं, जितनी गरीबी और बेरोज़गारी की वजह से भी नहीं हुई थीं। और इसमें एसिड डालने, हमला करने या किडनैप करने की कोशिशों को नहीं गिना गया है। प्रेम टूटने की वजह से भारत में हर दिन 15 से अधिक लोग आत्महत्या करते हैं। यानी समस्या गंभीर है। ध्यान रहे, ब्रेकअप की समस्या केवल भारत तक ही सीमित नहीं है। 2016 के आँकड़ों के अनुसार अमेरिका में 42 प्रतिशत आत्महत्याएँ प्रेम संबंध टूटने की वजह से हुईं! ब्रेकअप की दुनिया में आपका स्वागत है!

ब्रेकअप आधुनिक पीढ़ी की सबसे आम समस्याओं में से एक है। मैंने कहीं पर पढ़ा था कि आजकल 80 प्रतिशत लोगों के ब्रेकअप होते हैं... बाकी के 20 प्रतिशत या तो इतने अभागे होते हैं कि उनसे कोई प्रेम ही नहीं करता या फिर इतने सौभाग्यशाली होते हैं कि उनका पहला प्रेम ही कामयाब हो जाता है। इसका मतलब है कि ब्रेकअप बहुत ही स्वाभाविक और बहुत ही आम समस्या है। एक सर्वे के मुताबिक़ जीवन में औसतन दो बार ब्रेकअप होता है (कई लोगों का इससे ज़्यादा बार होता है, कई लोगों का इससे कम बार होता है) यानी संख्या की दृष्टि से यह बहुत ही आम समस्या है, इसलिए आपको पता होना चाहिए कि इससे कैसे उबरें और वह भी फटाफट। लेकिन आश्चर्य की बात है कि एमेज़ॉन की वेबसाइट पर

14 लाख पुस्तकें उपलब्ध होने के बावजूद वहाँ मुझे हिंदी में इस विषय पर एक भी पुस्तक नहीं मिली। मेरे शहर की बुकशॉप में भी ब्रेकअप पर हिंदी में कोई पुस्तक नहीं थी। ज़रा सोचें, जिस समस्या के कारण भारत में हर दिन 15 लोग आत्महत्या कर रहे हैं और 80 प्रतिशत लोग परेशान हैं, उस पर हिंदी में एक भी पुस्तक उपलब्ध नहीं है। यह चिंता का विषय है कि किसी मनोचिकित्सक ने इस दिशा में पहल नहीं की है और युवाओं को ब्रेकअप के बारे में मार्गदर्शन नहीं दिया है। मार्गदर्शन इसलिए ज़रूरी है, क्योंकि अगर सही दिशा न दिखाई जाए, तो ब्रेकअप के बाद युवा पीढ़ी ग़लत दिशा में बढ़ सकती है और शराब या आत्महत्या जैसी चीज़ों के बारे में सोच सकती है।

भारत में ब्रेकअप को गोपनीय रखा जाता है, क्योंकि प्रेम को भी गोपनीय रखा जाता है। इसलिए ब्रेकअप के बाद लड़का या लड़की न तो अपने परिवार से मार्गदर्शन ले सकता है, न ही मित्रों से। मनोचिकित्सक से परामर्श लेना अभी लोकप्रिय नहीं हुआ है, हालाँकि इस पुस्तक में इसकी बहुत अनुशंसा की जाती है। सौ बात की एक बात, युवा पीढ़ी को सही मार्गदर्शन देने के लिए सही पुस्तकें होनी चाहिए। लेखकों ने माउंट एवरेस्ट पर पुस्तकें लिखी हैं, जहाँ 99 प्रतिशत लोग यानी आप और मैं कभी नहीं जाएँगे, लेकिन ब्रेकअप पर नहीं लिखी हैं, जो 80 प्रतिशत लोगों का होगा।

ब्रेकअप के ज़ख़्म दिखाई नहीं देते, लेकिन बहुत तकलीफ़ देते हैं। यादें बार-बार चली आती हैं.. उफ़ वो सूरत... उफ़ वो शरारतें... उफ़ वो अठखेलियाँ... उफ़ वो नॉकड्रॉक... उफ़ वो हँसी-ठिठोली... उफ़ वो होंठ... गाल आदि-इत्यादि। मुझे अपने अनुभव से पता है कि दिल टूटने के बाद हर पल कितना कष्ट होता है। मैंने ब्रेकअप के दर्द झेले हैं, इसलिए मैं जानता हूँ कि यह कितना जानलेवा हो सकता है। मैं ब्रेकअप की वजह से रात-रात भर जागा हूँ, दिन भर परेशान रहा हूँ, सामने वाले पर गुस्सा हुआ हूँ, उसे कोसा है। ब्रेकअप के बाद मुझे भी लगा है कि जीवन में कुछ नहीं बचा... लेकिन विज्ञान, मनोविज्ञान और प्रेरक पुस्तकों की सहायता से मुझे कुछ उपाय मिले, जिनसे मैंने अपने दिल के ज़ख़्म भरे और नए सिरे से ज़िंदगी शुरू की। इस पुस्तक में मैंने वही आजमाये हुए उपाय बताए हैं, जिनकी मदद से आप भी ब्रेकअप से उबरने में सफल हो सकते हैं। इस पुस्तक में यह भी बताया गया है कि ब्रेकअप में आप केवल प्रेमिका

के कठोर निर्णय या असफल प्रेम संबंधों की यादों से ही नहीं जूझते हैं। ब्रेकअप के बाद आप अपने शरीर से भी जूझते हैं। ब्रेकअप के बाद आपके शरीर के हॉर्मोन तथा रसायन भी आपके खिलाफ़ हो जाते हैं, इसलिए सबसे सही रास्ता यह है कि आप इन रसायनों से लड़ने के लिए मनोचिकित्सक से दवाएँ यानी रसायन लिखवा लें और इस पुस्तक में दिए बाक़ी तरीक़े आजमाएँ। एक महीने के भीतर ब्रेकअप का दर्द काफ़ी कम हो जाएगा; मेरा तो चार सप्ताह में कम हो गया था।

एलिजाबेथ गिलबर्ट ने लिखा है, 'जब आप दुख के जंगल में खड़े होते हैं, तो आप कल्पना भी नहीं कर सकते कि आप कभी किसी बेहतर जगह का रास्ता खोज पाएँगे। लेकिन अगर कोई आपको यह तसल्ली दे सके कि वह खुद भी कभी उसी जगह पर खड़ा था और अब बेहतर जगह पर पहुँच गया है, तो कई बार इससे आपको आशा मिल जाती है।' मुझे उम्मीद है कि इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आपके मन में भी आशा जाग जाएगी (यदि आशा आपकी प्रेमिका का नाम है, तो मेहरबानी करके माफ़ करें)।

यह पुस्तक ब्रेकअप के बारे में वह सब बताती है, जो आपको पता होना चाहिए। इसमें बताया गया है कि ब्रेकअप और झगड़े में क्या अंतर होता है, ब्रेकअप से पहले इसकी रिहर्सल करना क्यों बेहतर होता है, ब्रेकअप के कारण क्या होते हैं और इसके परिणाम क्या होते हैं। इसमें बताया गया है कि ब्रेकअप के बाद लोग कौन सी 20 आम गलतियाँ करते हैं, जिनसे आपको बचना चाहिए। इसके अलावा, पुस्तक में यह भी बताया गया है कि ब्रेकअप से उबरने के लिए आप कौन से 20 क़दम उठा सकते हैं। अंत में दो परिशिष्ट भी दिए गए हैं। परिशिष्ट एक ब्रेकअप के पीछे का विज्ञान बताता है। इसमें बताया गया है कि प्रेम प्रसंग के आनंद तथा संबंध टूटने की निराशा के पीछे हमारे खून में दौड़ते रसायनों तथा हॉर्मोनों का कितना बड़ा हाथ होता है। इस पुस्तक को लिखने से पहले मैंने एक सैपल सर्वे भी किया और कॉलेज में पढ़ने वाले अलग-अलग राज्यों के 25 विद्यार्थियों से उनके ब्रेकअप के बारे में प्रश्न पूछे, जिनका सार परिशिष्ट 2 में दिया गया है।

जब हमारा ब्रेकअप होता है, तो हम भूल जाते हैं कि ब्रेकअप एक आम समस्या है और दुखों का यह पहाड़ हम पर ही नहीं गिरा है, बल्कि कभी न कभी सब पर गिरता है। अगर हम अपने ब्रेकअप को व्यापक संदर्भ में देखें और इसे एक मानसिक बीमारी मानें, तो हम इससे काफ़ी कुछ उबर

सकते हैं। जैसे आप बुखार के लिए डॉक्टर के पास जाते हैं, वैसे ही आप ब्रेकअप के दर्द के इलाज के लिए भी जा सकते हैं। यह बात हमेशा याद रखें कि यह एक आम समस्या है; वैसे अगर आप चेतन भगत के उपन्यास पढ़ते होंगे, तो आप जानते होंगे कि ब्रेकअप के बाद मनोचिकित्सक के पास जाने से फ़ायदा होता है। हर दिन संसार में हज़ारों लोगों के ब्रेकअप होते हैं, लेकिन धीरे-धीरे उनके ज़ख़्म भर जाते हैं और वे नए सिरे से ज़िंदगी शुरू करते हैं। अगर वे लोग ऐसा कर सकते हैं... तो आप भी कर सकते हैं। बशर्ते आपको इसका तरीक़ा मालूम हो। और इस पुस्तक में आपको वही तरीक़ा बताया जा रहा है।

1. पहले यह तय करें, यह झगड़ा है या ब्रेकअप?

‘वास्तव में झगड़ने के लिए केवल एक पक्ष की ही ज़रूरत होती है। भेड़ों के शाकाहार के पक्ष में संकल्प पारित करने से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता, जब तक कि भेड़िये के विचार अलग हों।’ -विलियम इंगे

मान लें कि आपका अपने प्रेमी या प्रेमिका से बहुत बुरा झगड़ा हुआ। उसने कहा कि वह आपकी शकल भी नहीं देखना चाहती, आपसे बात नहीं करना चाहती, आपसे कोई संबंध नहीं रखना चाहती। क्या यह ब्रेकअप है? या यह सिर्फ़ झगड़ा है?

सामने वाले ने आपसे कह दिया है कि वह आपसे कोई संबंध नहीं रखना चाहता, क्योंकि आपकी अमुक-अमुक आदत के कारण उसे बहुत कष्ट होता है और वह इस संबंध से संतुष्ट नहीं है। वह बहुत गुस्से में है और उसने आपका व्हाट्सएप नंबर ब्लॉक कर दिया है या उसने फेसबुक पर आपको अनफ्रेंड कर दिया है या उसने आपका फोन ब्लॉक कर दिया है और 200 डेसिबल की आवाज़ में चिल्लाकर कह दिया है कि रिश्ता खत्म।

क्या यही ब्रेकअप है?

लगता तो यही है। लेकिन ज़रा ठहरें। ब्रेकअप के बारे में कुछ करने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि यह सचमुच ब्रेकअप है। पहले यह जाँच कर लें कि यह झगड़ा तो नहीं है। ब्रेकअप और झगड़े जुड़वाँ भाई हैं और एक जैसे दिखते हैं, इसलिए हो सकता है कि आप ब्रेकअप को झगड़ा मान लें या झगड़े को ब्रेकअप मान लें। बहुत कुछ सामने वाले के व्यक्तित्व

और उसके साथ हुए पुराने झगड़ों पर निर्भर करता है। इसलिए संसार का कोई दूसरा व्यक्ति आपको यह नहीं बता सकता कि यह झगड़ा है या ब्रेकअप। यह तो आपको खुद ही तय करना होगा। लेकिन इसे तय करना बहुत जरूरी है। अगर यह सिर्फ झगड़ा है, तो आपको यह पुस्तक पढ़ने की जरूरत नहीं है। अगर यह ब्रेकअप है, तो आगे पढ़ते रहें।

बहुत से पुरुष झगड़ते ही इस तरह हैं, मानो ब्रेकअप कर रहे हों। वे अपनी प्रेमिका की ज़िंदगी से पूरी तरह दूरी बना लेते हैं। पुरुषों का मनोविज्ञान ही ऐसा होता है कि जब भी पुरुष के सामने कोई मुश्किल समस्या आती है, तो वह अपने आस-पास खामोशी की दीवार बना लेता है और चुपचाप उस समस्या का हल खोजने की कोशिश करता है। वह अपनी कोशिश पर इतना एकाग्र हो जाता है कि वह पूरी तरह से खामोश हो जाता है, सारे संपर्क तोड़ लेता है और स्थिति को सुलझाने की कोशिश करता है। पुरुषों की इस आदत के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए जॉन ग्रे की पुस्तक 'मैन आर फ्रॉम मार्स, विमेन आर फ्रॉम वीनस' पढ़ें। यदि आप लड़की हैं और ब्रेकअप लड़के ने किया है, तो इस बात की काफ़ी संभावना हो सकती है कि यह सिर्फ झगड़ा है और वह अपने मन की गुत्थियाँ सुलझाने के बाद एकाध हफ्ते में पैचअप कर लेगा। दूसरी तरफ, अगर यह काम लड़की ने किया है, तो इसके ब्रेकअप होने की आशंका काफ़ी ज़्यादा है, क्योंकि लड़कियाँ बातें करना तभी बंद करती हैं, जब पानी सर से ऊपर हो जाता है।

आप दुखी हैं, आप निराश हैं, आपको रिजेक्शन का अहसास हो रहा है, आपको हीन भावना महसूस हो रही है, उसके बिना सब कुछ सूना-सूना लग रहा है, किसी चीज से खुशी नहीं मिलती है, आपको नींद नहीं आती है और आप बिस्तर पर करवटें बदलते रहते हैं, आपको भूख नहीं लगती है, आपकी कहीं जाने की इच्छा नहीं होती है, किसी से बात करने का दिल नहीं होता है, न दिन को चैन है न रात को सुकून है। अगर यह सब हो रहा है, तो इसके दो कारण हो सकते हैं: या तो आपका ब्रेकअप हो गया है या फिर आपका गंभीर झगड़ा हो गया है। और यह तय करना आपका काम है कि क्या हुआ है।

ब्रेकअप और झगड़े में क्या अंतर है?

ब्रेकअप का अर्थ है दो विपरीतलिंगी लोगों के बीच अंतरंग प्रेम संबंध खत्म होना। यह शादी से पहले होता है। शादी के बाद यह तलाक़ कहलाता है। आपका अपनी पत्नी से ब्रेकअप नहीं होता है, उससे या तो आपका झगड़ा होता है या तलाक़ होता है।

ब्रेकअप का मतलब होता है कि प्रेम संबंध टूट चुका है और आपमें से कोई एक या दोनों ही इसे जारी नहीं रखना चाहते हैं। शायद आप दोस्त बने रहने के लिए तैयार हो सकते हैं, लेकिन आप रुमानी संबंध या प्रेम संबंध को खत्म कर लेते हैं। दूसरी तरफ़, झगड़े में आपका प्रेम संबंध को खत्म करने का कोई इरादा नहीं होता है, बल्कि आप कुछ समय के लिए सामने वाले पर, उसकी किसी आदत पर, उसकी किसी हरकत पर, उसकी किसी मूर्खता पर, उसकी किसी ग़लती पर गुस्सा होते हैं। झगड़ा अस्थायी होता है, ब्रेकअप स्थायी होता है। झगड़ा कुछ समय के लिए होता है, जिसके सुलझने के बाद सब कुछ पहले जैसा हो जाता है। झगड़ा प्रेम के इंटरवल जैसा होता है; ब्रेकअप 'द एंड' होता है। झगड़ा किसी मुद्दे पर होता है, जबकि ब्रेकअप में सीधे फ़ैसला सुनाया जाता है। वैसे एक बात ध्यान रखें, झगड़ा जब हद से ज़्यादा या हर रोज़ होने लगे, तो यह ब्रेकअप की चेतावनी या पूर्व संकेत भी हो सकता है।

आप ईर्ष्या के कारण भी झगड़ सकते हैं, पजेसिवनेस के कारण भी, उसकी बुरी हरकतों या आदतों के कारण भी, लेकिन आप झगड़े के बावजूद सामने वाले की दिल से परवाह करते हैं और उससे प्यार करते हैं। लेकिन जब आप ब्रेकअप करते हैं, तो आपको लगता है कि आपने ग़लत इंसान से प्रेम कर लिया था और आपको अपनी ग़लती सुधार लेनी चाहिए। ब्रेकअप करते समय आप प्रेम महसूस नहीं करते हैं, झगड़ा करते समय करते हैं। दोनों में यह बड़ा फ़र्क़ होता है। प्रेम प्रसंग में झगड़ा सबज़ी में नमक जितना सही होता है, लेकिन अगर नमक ज़्यादा हो जाए, तो स्वाद किरकिरा हो जाता है।

झगड़ने का मतलब है कि आप संबंध की परवाह करते हैं। जब झगड़ा बंद हो जाता है, तो इसका मतलब है कि अब परवाह खत्म हो चुकी है। झगड़े के बाद उसका हल निकलना चाहिए, समाधान निकलना चाहिए, क्योंकि अनसुलझे झगड़े से द्वेष बढ़ता है, नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न होती हैं, जो बाहर नहीं निकलती हैं। और हाँ, अगर आप एक ही मुद्दे पर बार-बार झगड़ रहे हैं, तो शायद उसी मुद्दे पर आगे चलकर आपका ब्रेकअप होगा। जैसे

किसी मुद्दे पर अगर आप और सामने वाला दोनों ही अटल हैं, तो ब्रेकअप की संभावना बढ़ जाती है। मान लें, आप शादी से पहले सेक्स चाहते हैं... चाहिए ही चाहिए। जबकि लड़की शादी से पहले सेक्स के लिए तैयार नहीं है... अभी नहीं, कभी नहीं। ऐसे में आपमें से किसी एक को समझौता करना होगा, झुकना होगा, चिल करना होगा, लेकिन अगर दोनों में से कोई भी टस से मस होने या समझौता करने को तैयार नहीं है, तो उसी बात पर बार-बार झगड़े होते हैं और ब्रेकअप की भूमिका तैयार हो जाती है। जरूरी नहीं है कि यह सेक्स जितनी बड़ी चीज़ हो; यह व्हाट्सएप जितनी छोटी चीज़ भी हो सकती है। अगर आप चाहते हैं कि लड़की हर दिन व्हाट्सएप पर आपको आई लव यू के मैसेज करे, लेकिन वह ऐसा नहीं करती है, तो आपको लग सकता है कि उसे आपके जज्बातों की कोई परवाह नहीं है और आगे चलकर यह भी ब्रेकअप का कारण बन सकता है।

इसलिए कुछ समय के लिए शरलॉक होम्स बनकर अच्छी तरह छानबीन करें कि यह सचमुच ब्रेकअप है या सिर्फ झगड़ा है। अगर सामने वाला यह ड्रामा पहले भी कर चुका है, तो शायद यह ब्रेकअप नहीं, सिर्फ झगड़ा है। अगर सामने वाला लड़का है, तब भी यह शायद ब्रेकअप नहीं, झगड़ा ही है। अगर वह लड़का ब्रेकअप करने के बाद भी आपके आस-पास नजर आता है या निराशा भरे स्टेटस डालता है या दाढ़ी बढ़ा लेता है या शराब पीने लगता है या इस तरह की ख़बरें आपकी सहेलियों के माध्यम से भेजता है, तो यह झगड़े की श्रेणी में आता है और सामने वाला बस ब्रेकअप का ड्रामा कर रहा है। शायद वह यह चाहता है कि आप दोस्ती की पहल करें, अनुरोध करें, जिससे उसका पुरुष अहं संतुष्ट हो जाए और वह आपसे दोबारा दोस्ती कर ले। इस बारे में जीनेट वाल्स के कथन पर गौर करें, 'चीजें आम तौर पर अंत में सुलझ जाती हैं। अगर वे न सुलझें, तो इसका बस यह मतलब है कि आप अभी अंत तक नहीं पहुँचे हैं।'

बातचीत बंद करना या संपर्क तोड़ लेना पुरुषों की सबसे आम आदत होती है: झगड़े में भी और ब्रेकअप में भी। कई बार तो खुद पुरुष को भी पता नहीं होता कि वह ब्रेकअप कर रहा है या झगड़ा कर रहा है। इसका कारण यह होता है कि पुरुषों में भावनात्मक परिपक्वता महिलाओं से कम होती है और उनका दृष्टिकोण अल्पकालीन होता है, इसलिए अगर ब्रेकअप उनकी तरफ से हुआ है, तो हो सकता है कि यह कुछ दिनों का झगड़ा ही हो। इस मामले में विकासवादी प्रक्रिया पर गौर करना मुनासिब होगा।

विकासवादी दृष्टि से देखें, तो प्रेम स्वीकार करने या ठुकराने का अधिकार महिला को होता है, क्योंकि संतान पैदा करने तथा पालने की जिम्मेदारी मूलतः उसी की होती है। पुरुष तो प्रेम के लिए हमेशा तैयार रहता है और नित नए मौके तलाशता रहता है, क्योंकि जीववैज्ञानिक दृष्टि से उसे संतान की जिम्मेदारी नहीं उठानी पड़ती। ब्रेकअप में यह जानकारी हमारे काम आ सकती है। अगर ब्रेकअप पुरुष ने किया है, तो इसका मुख्य कारण यह हो सकता है कि उसे आपसे बेहतर कोई दूसरी लड़की मिल गई हो, जो उसे आपसे ज़्यादा घास डाल रही हो। अगर कोई दूसरी लड़की उसकी ज़िंदगी में है, तो यह ब्रेकअप हो सकता है। लेकिन अगर कोई दूसरी लड़की उसके आस-पास नहीं है, तो आप इसे झगड़ा मान सकती हैं और यह इतमीनान रख सकती हैं कि सुबह का भूला शाम को घर लौट आएगा।

दूसरी तरफ, अगर ब्रेकअप लड़की की तरफ से हुआ है, तो आपको सामान्यतः इसे ब्रेकअप मान लेना चाहिए, बशर्ते यह उसकी आदत या स्टाइल ही न हो। लड़कियाँ सामान्यतः बोलचाल बंद नहीं करती हैं और संपर्क नहीं तोड़ती हैं। वे चिल्लाचोट कर सकती हैं, रो सकती हैं, खरी-खोटी सुना सकती हैं, लेकिन जब तक वे आपसे प्रेम करती हैं, वे चुप नहीं रह सकतीं। इसलिए अगर आपकी प्रेमिका ने संपर्क तोड़ लिया है, तो शायद उसने प्रेम का अध्याय खत्म कर दिया है और प्रेम की अंत्येष्टि कर दी है।

इसलिए जब भी ब्रेकअप हो, तो सबसे पहले तो यह विचार करें कि यह झगड़ा है या ब्रेकअप। अगर झगड़ा हुआ है, तो सुलह की दिशा में क़दम बढ़ाएँ। (वैसे झगड़े के बारे में उपयोगी नियम यह है कि हर झगड़ा रात को सोने से पहले सुलझा लेना चाहिए।) अगर ब्रेकअप हुआ है, तो यह सोचें कि क्या ब्रेकअप करने के बजाय ब्रेक लेने से ज़्यादा लाभ हो सकता है?

2. ब्रेकअप करने का सही तरीका

‘इसके खत्म होने पर न रोएँ, बल्कि इस बात पर मुस्कुराएँ कि यह हुआ।’

-डॉ. स्यूस

ब्रेकअप से बहुत कष्ट हो सकता है, बहुत दर्द हो सकता है, इसलिए ब्रेकअप सोच-विचार करें और सही तरीके से करें।

ब्रेकअप करने के बजाय ब्रेक लें।

आपके बीच बार-बार झगड़े हो रहे हैं, हर मुलाकात में किसी न किसी बात पर झगड़ने लग जाते हैं, आप एक दूसरे से दूर होने लगे हैं, आप अपने-अपने काम में व्यस्त हो रहे हैं, आपको समय की कमी हो रही है और आपको लग रहा है कि प्रेम की वजह से आपके जीवन में समस्याएँ बढ़ रही हैं। कुल मिलाकर, आपको महसूस होता है कि आप अपने जीवन के एक मुश्किल दौरा पर खड़े हैं। ऐसे में दो ही रास्ते होते हैं: या तो ब्रेकअप कर लें या फिर अपने प्रेम संबंध को जारी रखें, जिससे आपको सुख नहीं दुख मिल रहा है। लेकिन एक तीसरा रास्ता भी है, जिसे अक्सर प्रेम संबंध में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है और जो बहुत ही उपयोगी मध्य मार्ग है: ब्रेक लेना। अगर आप ब्रेकअप से पहले ब्रेक लेते हैं, तो इससे आपको यह निर्णय लेने में बहुत मदद मिल सकती है कि कौन सा रास्ता आपके लिए ज़्यादा सही है।

एक झटके में ब्रेकअप करने के बजाय ब्रेक लेने की रणनीति ज़्यादा बेहतर हो सकती है (यह हॉर्मोनों के लिहाज से भी उचित है, देखें परिशिष्ट 1)। ब्रेकअप करने से पहले ब्रेक लेना भावनात्मक दृष्टिकोण से, मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से और शरीरविज्ञान की दृष्टि से भी ज़्यादा मुनासिब होता है। अगर आप ब्रेकअप करने से पहले ब्रेक लेते हैं, तो इससे आपको बाद में

कष्ट कम होता है और आप ब्रेकअप के दर्द से निबटने के लिए ज़्यादा अच्छी तरह तैयार होते हैं। जैसा मैक्सवेल माल्ट्ज ने बताया है, हमें कोई भी नई आदत डालने या पुरानी आदत छोड़ने में 21 दिन लगते हैं। हमारे मस्तिष्क के सर्किट और न्यूरोन कनेक्शन में परिवर्तन होने में इतना समय लगना लाजिमी है। इसलिए अगर आप ब्रेकअप करना चाहते हैं, तो मानसिक तैयारी के लिए एक माह का समय लेने में समझदारी होती है।

ब्रेकअप सामान्यतः एक व्यक्ति करता है, जबकि ब्रेक लेने का निर्णय दोनों मिलकर लेते हैं। ब्रेक लेने का मतलब यह है कि आप दोनों मिल-बैठकर यह तय करते हैं कि आप एक महीने या इससे ज़्यादा समय तक एक-दूसरे से दूर रहकर देखेंगे और आपस में कोई संपर्क नहीं रखेंगे, ताकि यह पता चल सके कि संबंध को तोड़ना बेहतर है या इसे जारी रखना। यह ब्रेकअप से पहले की अवस्था है और सामान्यतः ब्रेकअप करने से पहले ब्रेक लेना उचित होता है, जब तक कि तुरंत ब्रेकअप करने का कोई गंभीर कारण ही न हो। इसे ब्रेकअप की रिहर्सल समझें। इसे 20-20 क्रिकेट का स्ट्रेटजी टाइम समझें। इसे फुटबॉल का टाइम आउट समझें।

प्रायः ब्रेकअप के कई दिनों, हफ्तों या महीनों बाद लोग दोबारा पैचअप करते देखे गए हैं। ऐसे में यह सवाल उठता है कि अगर ब्रेकअप के बाद पैचअप करना ही था, तो इतना कष्ट झेलने की क्या ज़रूरत थी? सीधा सा नियम बना लें: अगर पैचअप करना है, तो तुरंत करें। अगर नहीं करना है, तो कभी न करें। ब्रेकअप से भीषण कष्ट होता है, इसलिए इसे अनावश्यक क्यों झेलें? ब्रेकअप एक गंभीर बात है, इसलिए इसे हल्के में न लें, बल्कि ब्रेकअप करने से पहले ब्रेक लेकर देखें। तलाक़ लेने से पहले भी वेटिंग टाइम होता है, तो फिर ब्रेकअप से पहले वेटिंग टाइम क्यों न लें?

ब्रेक लेने से आपके सामने स्थिति काफ़ी स्पष्ट हो जाती है, क्योंकि आपको निष्पक्षता से सोचने के लिए काफ़ी समय मिल जाता है। इसका उदाहरण देखें। आप अपनी गर्लफ्रेंड के साथ मिलकर यह निर्णय लेते हैं कि आप प्रेम संबंध से ब्रेक ले रहे हैं - एक महीने की छुट्टी। आप संपर्क की शर्तें तय करते हैं कि ब्रेक के दौरान आपके बीच कितना संपर्क होगा। जैसे ब्रेक लेते समय आप यह तय कर सकते हैं कि आप हर सोमवार को सुबह दस बजे 5 मिनट तक फ़ोन पर बात करेंगे, जिसमें प्रेम संबंधी कोई बात नहीं होगी, बल्कि दूसरों के बारे में सामान्य छुटपुट बातें होंगी। यानी ठीक वैसी ही बातें, जैसी हम अजनबियों से करते हैं। आप उसे अपने या अपने दिल

के हाल-चाल नहीं सुनाते हैं। आप उसे यह नहीं बताते हैं कि आप उससे मिलने के लिए कितने बेकरार हैं या उसकी आवाज़ सुनने के लिए कितना तड़प रहे हैं। आप उससे उसी तरह बात करते हैं, जिस तरह किसी अजनबी से करते हैं। सप्ताह-में-5-मिनट की इस फ़ोन कॉल से यह फ़ायदा होता है कि पूरे सप्ताह आपको जब भी उसकी याद आएगी, आप यह तसल्ली रख सकते हैं कि सोमवार आने वाला है और आपको उसकी आवाज़ सुनने को मिल जाएगी। यानी आप उसके बिना छह दिन गुज़ारना सीख लेंगे और चूँकि आप उसके साथ कोई व्यक्तिगत या प्रेम-संबंधी बात नहीं करेंगे (आप अजनबियों से जैसे बात करते हैं, वैसी ही बातें उसके साथ करनी हैं), इसलिए आप भावनात्मक दृष्टि से उससे दूर होते जाएँगे। यह दूरी या अलगाव बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि आपको एक महीने में इसकी आदत पड़ जाएगी। ध्यान रहे, उसकी यादें तो आएँगी, लेकिन दूरी की आदत पड़ जाएगी, इसलिए आप ब्रेकअप से मुकाबला करने के लिए ज़्यादा बेहतर स्थिति में होंगे।

ब्रेक लेने से आपके जीवन में सामने वाले का महत्व स्पष्ट हो जाता है। आम तौर पर एक-दो महीने के ब्रेक के बाद दोनों तरफ़ से अपने आप ब्रेकअप हो जाता है या ब्रेकअप जैसी भावना आ जाती है। ब्रेक लेते समय आप अपने प्रेम संबंध से एक कदम पीछे हटाते हैं, सामने वाले से दूर होते हैं और संपर्क की शर्तें तय कर लेते हैं। ब्रेक लेने से पहले संपर्क और अलगाव की शर्तों पर बात कर लें। क्या आप इस दौरान दूसरे लोगों के साथ डेटिंग या सेक्स कर सकते हैं या आप एक दूसरे के प्रति पूरी तरह से निष्ठावान रहेंगे? आप एक दूसरे से सामान्य बातचीत करेंगे या नहीं? फेसबुक पर संपर्क कितना होगा? व्हाट्सएप पर कितना होगा? आमने-सामने कितना? कुल मिलाकर ब्रेक लेना ब्रेकअप के पूर्व की अवस्था है और यह प्रबल सलाह दी जाती है कि ब्रेकअप करने से पहले प्रेमी-प्रेमिका को कम से कम 30 दिनों का ब्रेक लेकर देखना चाहिए, क्योंकि इससे उन्हें मानसिक संताप और कष्ट काफ़ी कम होगा और यह एक तार्किक निर्णय होगा। जैसा किसी ने कहा है, 'दूरी कई बार आपको यह बता देती है कि कौन रखने लायक है और कौन छोड़ने लायक है।'

ब्रेक लेना बुद्धि से लिया गया निर्णय है, जबकि ब्रेकअप करना भावनात्मक निर्णय है। इसलिए अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करें और ब्रेकअप करने से पहले एक महीने का ब्रेक लेकर देखें। अगर इसके बाद भी एक दूसरे के

प्रति आपका आकर्षण, निष्ठा और समर्पण बरकरार रहता है, तो आप रिश्ते को जारी रखते हैं, वरना आप दोनों ही आपसी सहमति से ब्रेकअप करने का निर्णय लेते हैं। यह ब्रेकअप करने का सही तरीका है। देखिए, आपने प्रेम भी इसी तरह धीरे-धीरे शुरू किया था। आपने पहले डेटिंग की थी, कई बार मिले थे, तब कहीं जाकर आपमें या उसमें 'आई लव यू' बोलने की हिम्मत आई थी। आपका प्रेम प्रसंग धीरे-धीरे शुरू हुआ था, इसलिए बेहतर यही है कि प्रेम प्रसंग खत्म भी धीरे-धीरे ही करें। ब्रेक लेने से आपके मस्तिष्क को ब्रेकअप के लिए तैयार होने का समय मिल जाता है, इसलिए यह कम कष्टकारी होता है।

सामान्य तौर पर, ब्रेकअप में तब दिक्कत कम होती है, जब दोनों मिलकर ब्रेकअप करने का निर्णय लें। दिक्कत ज़्यादा तब होती है, जब एक व्यक्ति तो ब्रेकअप करना चाहता हो, लेकिन दूसरा रिश्ते को जारी रखना चाहता हो। स्वाभाविक सी बात है, जो व्यक्ति ब्रेकअप करता है, उसे कम कष्ट होता है क्योंकि यह उसी का निर्णय है और जो व्यक्ति रिश्ते को जारी रखना चाहता है, उसे बहुत ज़्यादा कष्ट होता है। अगर आप दूसरी श्रेणी में आते हैं, तो पुस्तक को आगे पढ़ते रहें। इस पुस्तक में ब्रेकअप के बारे में वह सब बताया गया है, जिससे आपका कष्ट कम हो सकता है... यहाँ तक कि दूर भी हो सकता है।

3. ब्रेकअप के 20 कारण

‘कोई भी चीज़ तब तक कभी दूर नहीं जाती, जब तक यह हमें वह सिखा न दे, जो हमें सीखने की ज़रूरत है।’ -पेमा कोड्रॉन

ब्रेकअप के कारण अनंत होते हैं: जैसे व्यक्तिगत, भावनात्मक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक, चारित्रिक, आध्यात्मिक, धार्मिक आदि। इनकी एक झलक देखें।

हो सकता है माँ-बाप बीच में टाँग अड़ा दें और लड़की पारिवारिक दबाव के कारण ब्रेकअप कर दे। हो सकता है लड़की का परिवार दूसरी जाति के लड़के से शादी करने के लिए राज़ी न हो, इसलिए परिवार की इज्जत की खातिर लड़की अपने इश्क को कुरबान कर दे। हो सकता है लड़की की सहेली ने उसे भड़काया हो कि आपमें अमुक-अमुक बुराइयाँ हैं, इसलिए आप उसके लिए सही नहीं हैं और लड़की आपके बजाय अपनी सहेली पर ज़्यादा भरोसा करती हो। हो सकता है लड़की को बदनामी से डर लग रहा हो, इसलिए वह ब्रेकअप करके साफ-सुथरी जिंदगी जीना चाहती हो। हो सकता है लड़की को यह लग रहा हो कि इश्क-मुहब्बत का रास्ता गलत है और इसे छोड़ने से उसकी समस्याएँ हल हो जाएँगी। हो सकता है लड़की को यह लग रहा हो कि उसका धर्म प्यार-मुहब्बत की इजाज़त नहीं देता है और अचानक वह ज़्यादा धार्मिक हो गई हो। हो सकता है लड़की को लग रहा हो कि आपके साथ रहने से उसे जो सुख मिल रहा है, आपके बिना उसे ज़्यादा सुख मिलेगा।

हो सकता है लड़की का मन आपसे भर गया हो। हो सकता है आपसे उसका मतलब निकल गया हो और जिस स्वार्थ की वजह से उसने आपसे अफेयर चलाया था, वह स्वार्थ या तो पूरा हो गया हो या उसे लग रहा हो कि उसका स्वार्थ किसी दूसरी जगह ज़्यादा अच्छी तरह पूरा हो सकता है। हो सकता है लड़की को यह लग रहा हो कि लव मैरिज सफल नहीं होती है

और अरेंज्ड मैरिज ज़्यादा सही है। हो सकता है लड़की को यह लग रहा हो कि अगर उसने आपसे ब्रेकअप नहीं किया, तो उसकी छोटी बहन की शादी में दिक्कत आएगी। हो सकता है आप अलग-अलग धर्म या जाति को हों, जिस वजह से लड़की की हिम्मत जवाब दे गई हो। हो सकता है लड़की यह सोच रही हो कि आप उससे केवल सेक्स चाहते हैं और मामले को शादी तक नहीं ले जाना चाहते। हो सकता है लड़की भविष्य की सुरक्षा को लेकर चिंतित हो गई हो और इस वजह से उसने ब्रेकअप कर लिया हो।

हो सकता है लड़के के पिता ने उसे धमकी दी हो कि अगर उसने उस लड़की से संबंध नहीं तोड़ा, तो वे उसे जायदाद से बेदखल कर देंगे। हो सकता है लड़के के पिता ने उसे चेतावनी दी हो कि अगर उसने दूसरी जाति की लड़की से संबंध नहीं तोड़ा, तो छोटी बहनों की शादी में दिक्कत आएगी। हो सकता है लड़के के दोस्तों ने उसे बताया हो कि जिस लड़की से वह बेपनाह मुहब्बत कर रहा है, वह मतलबी और चरित्रहीन है और उसका पहले भी किसी के साथ चक्कर चल चुका है, जो शरीर की सीमाएँ लाँघ गया था। हो सकता है लड़की की किसी दूसरे लड़के से अच्छी पहचान हो रही हो, जो ज़्यादा हैंडसम हो, ज़्यादा पैसे वाला हो, ज़्यादा हैंसमुख हो या ज़्यादा दिलदार हो यानी आपसे बेहतर विकल्प हो।

कई बार अफेयर की बुनियाद ही शारीरिक आकर्षण या पैसों या स्वार्थ पर टिकी होती है और बहुत सतही तथा कमजोर होती है, इसलिए पहली मुश्किल सामने आते ही ब्रेकअप हो जाता है। कई बार अफेयर की बुनियाद केवल हॉर्मोनों के सैलाब पर टिकी होती है, जिसमें विपरीत लिंग के प्रति स्वाभाविक आकर्षण होता है। कई बार अफेयर सिर्फ़ इसलिए शुरू हो जाता है, क्योंकि हमारे आस-पास सभी का अफेयर चल रहा है, इसलिए हम भी अफेयर चलाने लगते हैं। अफेयर के कुछ समय बाद जब हम एक-दूसरे को समझने लगते हैं, तो सामने वाले से हमारी केमिस्ट्री नहीं जमती है, इसलिए ब्रेकअप हो जाता है।

इस झलक से आपको यह समझ आ गया होगा कि ब्रेकअप के उतने ही कारण हो सकते हैं, जितने इस संसार में लोग हैं। चूँकि हर व्यक्ति अनूठा होता है, इसलिए हर ब्रेकअप भी अनूठा होता है। लेकिन ब्रेकअप के सबसे 20 कारण ये हैं:

1 मोहभंग। शोध से पता चला है कि 70 प्रतिशत अविवाहित जोड़ों का एक साल के भीतर ही ब्रेकअप हो जाता है। इसका नंबर वन कारण है मोहभंग। आपकी आँखें सामने वाले के व्यक्तित्व की चकाचौंध से चौंधिया गई थीं, लेकिन अब आपकी आँखें खुल चुकी हैं। पहले आप सामने वाले के चेहरे पर लगा मुखौटा देख रहे थे, अब असली चेहरा सामने आ गया है। और यह उतना आकर्षक नहीं है, जितनी आपको उम्मीद थी। पहले आपको सामने वाले में अच्छी चीज़ें ही दिखाई देती थीं, अब उसके अवगुण या दोष भी सामने आ चुके हैं। पहले आप उसके सुंदर चेहरे पर मुग्ध हुई थीं, अब आप उसके असली चरित्र को जान चुकी हैं, जो ज़्यादा आकर्षक नहीं है। कुल मिलाकर, अफेयर शुरू होने के कुछ समय बाद आपका मोहभंग हो जाता है और आप ब्रेकअप कर लेती हैं।

देखिए, प्रेम का भी हनीमून पीरियड होता है। इसे इश्क का बुखार उतरना भी कहते हैं। नए संबंध का उल्लास जब खत्म हो जाता है, तो दिमाग पर पड़ा परदा हट जाता है और सच्चाई सामने आ जाती है। प्रेम संबंध स्थापित होने के कुछ समय बाद प्रेमी अपने सर्वश्रेष्ठ व्यवहार का नाटक करना छोड़ देते हैं और अपना असली रंग दिखाने लगते हैं। जिन चीज़ों को वे पहले बर्दाश्त कर लेते थे, अब उन पर बहस करने लगते हैं।

कुछ समय बाद एक-दूसरे की कमियाँ दिखने लगती हैं और कोई दूसरा ज़्यादा अच्छा लगने लगता है, क्योंकि अभी आप उसे दूर से देख रहे हैं और जैसा हम जानते हैं, दूर के ढोल सुहावने होते हैं। अब आपमें हॉर्मोनों का वह सैलाब नहीं है, जो पहले था, इसलिए अब आपको उसके साथ रहने पर वह सुखद अहसास नहीं होता, जो पहले होता था। इसलिए आप ब्रेकअप करने की सोचने लगते हैं। जैसा आप परिशिष्ट एक में देखेंगे, प्रेम प्रसंग शुरू होते समय हमारे शरीर में प्रसन्नता के हॉर्मोन प्रवाहित होने लगते हैं, जो हमारी आँखों पर तथा दिमाग पर परदा डाल देते हैं और हमें सामने वाले से सेक्स करने के लिए प्रेरित कर देते हैं (यह और कुछ नहीं, बल्कि प्रकृति की चाल है, जो संसार को चलाने के लिए खेली जाती है)। ये हॉर्मोन प्रकृति केवल संतानोत्पत्ति के उद्देश्य से प्रवाहित करती है, इसलिए इनकी एक निश्चित अवधि होती है: एक महीने, बहुत से बहुत तीन महीने। प्रकृति के हिसाब से इतना समय आकर्षण, प्रेम, आसक्ति और सेक्स के लिए काफ़ी होता है। इसीलिए इस अवधि के बाद हॉर्मोनों

का सैलाब कम हो जाता है, हमारे दिमाग पर लगा परदा हट जाता है और हमारा मोहभंग हो जाता है।

2. खास समय। ब्रेकअप सबसे ज्यादा वैलेंटाइन डे, सोमवार, गर्मी की छुट्टियों और क्रिसमस या त्योहार के आस-पास होते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि इन खास अवसरों पर सामने वाला हमारी अपेक्षा के अनुरूप व्यवहार नहीं करता है, जिससे हमारा मोहभंग हो जाता है। प्रेमी यह उम्मीद कर रहा था कि प्रेमिका वैलेंटाइन डे पर उसे अपने जिस्म का तोहफ़ा देगी, लेकिन वह दोटूक इंकार कर देती है। प्रेमिका यह उम्मीद कर रही थी कि प्रेमी रविवार को उसके साथ फ़ोन पर लंबी बात करेगा, लेकिन वह ऐसा नहीं करता है, क्योंकि वह दोस्तों के साथ बियर पार्टी मना रहा है। गर्मी की छुट्टियों में प्रेमी-प्रेमिका दूर-दूर रहते हैं, जिस दौरान उन्हें तार्किक दृष्टि से सोच-विचार करने का काफ़ी समय मिल जाता है और शायद कोई बेहतर विकल्प भी दिख जाता है। इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि ज्यादातर अफेयर सिर्फ़ मौज-मस्ती या दिल बहलाने के लिए शुरू होते हैं और जब दिल नहीं बहलता है, तो टें बोल जाते हैं। जो अफेयर हॉर्मोन के सैलाब से प्रेरित होता है, वह हॉर्मोन का ज्वार उतरते ही दम तोड़ देता है, क्योंकि यह असली चुनौतियों को नहीं झेल पाता। इसी वजह से ब्रेकअप के कुछ खास समय होते हैं, जिनके बारे में हमें सावधान रहना चाहिए।

3. विपरीत आदतें: अगर आप बाहर घूमने की शौकीन हैं और सामने वाला घरघुस्सू है, तो कुछ समय तक तो रिश्ता कायम रहेगा, लेकिन ज्यादा समय नहीं टिक पाएगा। विचित्र बात यह है कि विपरीत ध्रुवों में आकर्षण होता है, लेकिन यह आकर्षण कुछ समय तक ही टिक पाता है। अगर सामने वाले का मूल स्वभाव आपके मूल स्वभाव के विपरीत होता है, तो 'विपरीत ध्रुव' और पूरक की अवधारणा के चलते शादी के बाद तो यह अनुकूल परिस्थिति है, लेकिन प्रेम संबंधों में यह कुंठा का कारण हो सकता है और इसकी वजह से भी ब्रेकअप हो सकता है। आलसी लड़के और घुमक्कड़ लड़की का अफेयर ज्यादा समय तक नहीं टिक सकता, क्योंकि उसमें कौन कितना समझौता करेगा?

देखिए, विपरीत ध्रुवों के आकर्षण के पीछे वैज्ञानिक आधार होता है। इसकी जड़ें हमारे जीन्स में होती हैं। हम उन लोगों के प्रति ज्यादा आकर्षित होते हैं, जिनके इम्यूनिटी जीन्स हमसे बहुत अलग हों, क्योंकि इससे ज्यादा स्वस्थ संतान पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए

आप अगर विपरीत आदतों वाले व्यक्ति के प्रति आकर्षित होते हैं, तो यह वैज्ञानिक दृष्टि से सही है, भले ही आपको तालमेल बैठाने में दिक्कत आ रही हो। प्रकृति का पूरा ध्यान स्वस्थ संतान की उत्पत्ति है, इसे आपके तालमेल की समस्याओं से कोई लेना-देना नहीं है, इसीलिए अपने साझेदार की विपरीत आदतों को कोसने से पहले यह जान लें कि आप विपरीत आदतों की वजह से ही उसके प्रति आकर्षित हुए हैं। शोध से पता चला है कि जिन लोगों के मेजर हिस्टोकम्पैटिबिलिटी कॉम्प्लेक्स (एमएचसी) समान होते हैं, उनके बीच शारीरिक आकर्षण ज़्यादा नहीं होता, जबकि भिन्न एमएचसी वालों में शारीरिक आकर्षण ज़्यादा होती है।

4. कंजूसी: कंजूसी प्रेमसंबंध के लिए घातक होती है, खास तौर पर पुरुषों की। पुरुषों के बारे में जो आम छवि है, वह उड़ाऊ या दिलदार या फिजूलखर्च की होती है। महिलाओं को कंजूस और बचत करने वाली माना जाता है। अगर लड़की को लगता है कि उसका प्रेमी हद से ज़्यादा कंजूस है, तो वह कल्पना कर लेती है कि शादी के बाद उसका जीवन कितना दुखद होगा और इस वजह से उसे असुरक्षा का अहसास होगा। आम तौर पर पुरुष प्रेम के संदर्भ में वर्तमान में जीता है, जबकि महिला अतीत और भविष्य में जीती है। इसलिए यह ध्यान रखें कि अगर प्रेमी प्रेमिका का मोबाइल रिचार्ज नहीं करा सकता, उसे पिज्जा हट नहीं ले जा सकता, उसे मॉल में शॉपिंग नहीं करा सकता, उसके प्रेमसंबंध के सफल होने की संभावना कम होती है और ब्रेकअप की संभावना बढ़ जाती है। कंजूस लोगों में स्ट्रेस हॉर्मोन कॉर्टिसॉल का स्तर ज़्यादा होता है और उदार लोगों में ऑक्सीटोसिन हॉर्मोन ज़्यादा होता है। ऑक्सीटोसिन प्रगाढ़ता बढ़ाने वाला हॉर्मोन है, जबकि कॉर्टिसॉल तनाव उत्पन्न करने वाला हॉर्मोन है। शायद प्रेमिका के अंदर के हॉर्मोन यह बात समझ जाते हैं कि इस संबंध में आगे चलकर आपके अंदर के हॉर्मोनों से खतरा आ सकता है, इसलिए वे ब्रेकअप की भूमिका तैयार कर देते हैं।

5. धोखा देना: यह ब्रेकअप का बहुत बड़ा कारण है। इसमें झूठ बोलना, चकमा देने की कोशिश करना भी शामिल है। आप अपनी प्रेमिका को धोखा देकर किसी दूसरी लड़की से अफेयर चलाने लगते हैं और आपकी प्रेमिका को यह बात पता चल जाती है। आपने अपने अतीत के कारनामे छुपाए हैं, जो उसे पता चल जाते हैं। आपने अपने परिवार वालों को

आश्वासन दे दिया है कि आप शादी उन्हीं की मर्जी से करेंगे और लव मैरिज नहीं करेंगे। यानी झूठ, फ़रेब या धोखा अगर शादी या प्रेम के संदर्भ में है, तो ब्रेकअप की आशंका बढ़ जाती है। जब आप अपनी प्रेमिका से बहुत सारी बातें गोपनीय रखते हैं, तो उसके दिल को चोट पहुँचती है। वह मान रही थी कि वह आपके लिए पूरे संसार में नंबर वन है, लेकिन अब उसे यह पता चलता है कि वह आपके लिए पूरे संसार में नंबर टेन या ट्वेन्टी है। वह यह सोचने लगती है कि उसे यह एक बात तो पता चल गई है, न जाने और कितनी बातें होंगी, जो आपने उससे छिपाई होंगी। उसका विश्वास टूट जाता है और आप पर से भरोसा उठ जाता है। और यह ध्यान रखें कि प्रेम के मामले में सब कुछ भरोसे पर ही टिका होता है। इसलिए निष्ठा या वफ़ादारी का अभाव प्रेम के लिए अनुकूल नहीं होता। अगर आप बेवफ़ाई करते हैं या रिश्ते के प्रति पूरी तरह समर्पित नहीं होते हैं, तो आपका संबंध ज़्यादा समय तक नहीं टिक पाएगा।

आपके किसी पुराने राज के पता चलने की वजह से सामने वाले का दिल खट्टा हो जाता है। ख़ास तौर पर यह कि आप उसके प्रति वफ़ादार नहीं हैं और कई पर डोरे डाल रहे हैं। अगर आप अमर प्रेम की बातें करते हैं और किसी दूसरी लड़की के साथ प्यार के उड़नखटोले पर सैर करते नज़र आते हैं, तो यह आपकी प्रेमिका को पसंद नहीं आएगा।

6. भरोसा न होना: अगर प्रेमी या प्रेमिका को यह भरोसा न हो कि सामने वाला उससे सच्चा प्यार करता है, तो प्यार की नींव कमज़ोर हो जाती है और सतरंगी सपनों का महल कभी भी धराशायी हो सकता है। सफल प्रेमसंबंध में आपको सामने वाले पर और उसके प्यार की सच्चाई पर पूरा भरोसा होना चाहिए। अगर भरोसा न हो या टूट जाए, तो प्रेम संबंध ज़्यादा समय नहीं टिक पाता। अगर आपको यह लगता है कि सामने वाला अपने स्वार्थवश आपसे प्रेम कर रहा है या टाइम पास कर रहा है या वह अपने जीवन में आपको नंबर वन की प्राथमिकता नहीं देता है, तो आप पहला मौक़ा मिलते ही ब्रेकअप कर लेंगे। और जैसा हम जानते हैं, जीवन हम सभी को बहुत सारे मौक़े देता है।

भरोसा केवल बड़ी बातों पर ही नहीं टूटता है। यह छोटी-छोटी बातों से भी टूट सकता है। जैसे छुट्टी के दिन फ़ोन न लगाना या व्हाट्सएप न करना, बीमारी में चिंता का इज़हार न करना, परीक्षा वाले दिन ऑल द बेस्ट न बोलना, रात को फ़ोन पर एंगेज टोन मिलना, गुड नाइट मैसेज न करना

- यानी कोई भी चीज़, जिससे सामने वाले को यह लगता है कि आपको उसकी या उसके प्यार की परवाह नहीं है या आप किसी दूसरे की उससे ज़्यादा परवाह करते हैं। भरोसा नहीं होने पर असुरक्षा की भावना आ जाती है और यह भावना लड़की को ख़ास तौर पर परेशान कर देती है, क्योंकि वह दीर्घकालीन संबंधों के हिसाब से सोचती है। इसलिए अगर सच्चे प्यार का भरोसा नहीं है, तो कभी भी ब्रेकअप का ज्वालामुखी फट सकता है और आपके प्रेम संबंध को निगल सकता है।

7. लगातार आलोचना: अफेयर की शुरुआत में प्रशंसा 100 प्रतिशत और आलोचना 0 प्रतिशत होती है। बाद में आलोचना 100 प्रतिशत और प्रशंसा 0 प्रतिशत हो जाती है। यह सब हनीमून पीरियड ख़त्म होने के बाद शुरू होता है, जब मोहभंग होने पर निराशा का अहसास होता है। यह असमानताओं को दूर करके सामने वाले को अपने जैसा बनाने की वजह से भी होता है। आपने अपने सपनों के राजकुमार या राजकुमारी के ख़्वाब देख रखे हैं और आप सामने वाले को उसी साँचे में ढालना चाहते हैं। इसलिए आप ताना देकर, आलोचना करके, टोका-टाकी करके उसे अपने पसंदीदा आकार में लाना चाहते हैं। लेकिन ध्यान रहे, यह जब एक सीमा से ज़्यादा हो जाता है, तो परेशानी का कारण बन सकता है।

जब प्रशंसा और सम्मान ख़त्म हो जाता है, जब आप सामने वाले की कद्र नहीं करते हैं, जब आप सामने वाले के जज्बातों को महत्व नहीं देते हैं, जब आप अपनी ही अपनी चलाते रहते हैं, तो आपकी मुहब्बत की अर्थी कभी भी उठ सकती है। प्रेम की शुरुआत में आप जो अपेक्षा रखते थे, आप उसे जिस स्वरूप में देखना चाहते थे, जब वह वैसा नहीं निकलता है, तो वह आपको बदलकर अपनी फंतासी के अनुरूप बनाना चाहता है। (जैसा आप इस अध्याय में बिंदु क्रमांक 3 'विपरीत आदतें' में पढ़ चुके हैं, सामने वाला खुद को एक सीमा से ज़्यादा आपके साँचे में नहीं ढाल सकता, क्योंकि उसके जीन्स यानी एमएचसी आपसे भिन्न हैं और उन्हीं की वजह से आप उसके प्रति आकर्षित हुए थे।)

आलोचना रुमानी संबंधों में किसी तरह से फ़ायदा नहीं पहुँचाती है, चाहे यह कितनी ही नरमी से की जाए। इससे उसके अहं को चोट पहुँचती है। इससे उसे लग सकता है कि आप उस पर दबाव डाल रहे हैं या आप उससे अपनी शर्तों पर प्रेम कर रहे हैं। सामने वाले का अति सूक्ष्म प्रबंधन करना भी इसी श्रेणी में आता है, क्योंकि इससे घुटन होने लगती है। सामने वाले

की हर चीज़ को ग़लत साबित करना या उसे बदलने की कोशिश करना भी ब्रेकअप का एक कारण है। ध्यान रखें, प्रेम में शर्तें नहीं होतीं और अगर शर्तें ज़्यादा हो जाएँ, तो प्रेम संबंध ज़्यादा समय तक नहीं टिक पाएगा।

8. स्वार्थ: केवल अपने ही अपने बारे में सोचने से भी ब्रेकअप की नींव तैयार होती है। किसी भी तरह का संबंध हो, उसमें आप एक हाथ लेते हैं और दूसरे हाथ देते हैं। अगर आप केवल लेने पर ही ध्यान केंद्रित कर लेते हैं और देने में कंजूसी करने लगते हैं, तो यह अफेयर के लिए घातक साबित हो सकता है। जब आप यही सोचने लगें कि आपको इस अफेयर से क्या मिल रहा है और यह न सोचें कि आप इस अफेयर में सामने वाले को क्या दे रहे हैं, तो समस्या खड़ी हो जाती है। अगर सामने वाला आपकी इच्छाओं पर खरा नहीं उतर रहा है, तो यह सोचें कि क्या आप उसकी इच्छाओं पर खरे उतर रहे हैं। प्रेम में मेरा-तेरा नहीं देखा जाता है। प्रेम में 'मैं' और 'तुम' नहीं होते हैं; प्रेम में 'हम' होते हैं और 'हमारे दो' होते हैं।

9. सुरक्षा का अहसास न होना: खास तौर पर लड़कियों के लिए सुरक्षा बहुत ज़्यादा मायने रखती है। इसके लिए एक बार फिर विकासवादी प्रक्रिया ज़िम्मेदार है। ऐतिहासिक दृष्टि से लड़कियों को शारीरिक सुरक्षा के अलावा आर्थिक सुरक्षा की भी आवश्यकता रहती थी, जो उन्हें शक्तिशाली और संपन्न पुरुष से मिल सकती थी। लड़कियों के बारे में कहा जाता है कि वे पैसे वाले लड़कों के प्रति ज़्यादा आकर्षित होती हैं। इसके पीछे भी ऐतिहासिक विकासवादी प्रक्रिया ज़िम्मेदार है। लड़कियाँ प्रायः अपने लिए पति नहीं, बल्कि अवचेतन रूप से अपनी संतान के पिता को चुनती हैं। इसके अलावा गर्भ के दौरान तथा उसके बाद की आर्थिक व शारीरिक सुरक्षा का भी ध्यान रखना लाजिमी होता है।

कुल मिलाकर लड़कियाँ सुरक्षित प्रेम करना चाहती हैं, शायद इसीलिए वे बदनामी से डरती हैं और अकेले में साथ उठने-बैठने से घबराती हैं। वे यह चाहती हैं कि सामने वाला उनकी रक्षा करे, उनके हितों की रक्षा करे और उसके साथ उनका भविष्य पूरी तरह सुरक्षित नज़र आए। यहाँ तक कि नाइकी के संस्थापक फिल नाइट्स की पत्नी पेनी ने जब उनसे प्रेम शुरू किया था, तब वे भी सुरक्षित भविष्य चाहती थीं और असुरक्षा से घबराती थीं। अगर लड़की को यह लगता है कि आप उसे सुरक्षित भविष्य या सुरक्षा नहीं दे सकते, तो यह उसके लिए इतना बड़ा कारण है कि इस वजह से वह आपसे ब्रेकअप कर सकती है।

10. अहं: खुद को श्रेष्ठ और सामने वाले को हीन समझने से भी समस्या खड़ी हो जाती है। जब तक आप दोनों खुद को टीम के रूप में नहीं देखते हैं या 'हम' नहीं मानते हैं, तब तक अहं के टकराव की गुंजाइश रहती है। तब आप खुद को सामने वाले से बेहतर दिखाने की होड़ करने लगेंगे और प्रतिस्पर्धा या संघर्ष शुरू हो जाएगा। यह तब ज्यादा हो सकता है, जब आप एक ही क्लास में हों या एक ही करियर में हों। 'मेरे नंबर तुमसे ज्यादा आए' मज़ाक़ के रूप में शुरू होता है, लेकिन तुलना का खेल शुरू हो जाता है। और यह संबंधों के लिए घातक होता है। जैसा कि अमिताभ बच्चन और जया भादुड़ी के मामले में 'अभिमान' फ़िल्म में हुआ था।

जहाँ तक हो सके, ईगो या अहं के टकराव की समस्याओं से बचें। सामने वाले को हीन समझना अफेयर का गला दबा देता है। जब आप सामने वाले की तुलना किसी दूसरे से करते हैं, उसे नीचा दिखाते हैं और उसे हीन साबित करने की कोशिश करते हैं, तो यह बहुत बुरी बात है। अपने प्रेमसंबंध की तुलना दूसरों के प्रेमसंबंध से कभी न करें, भले ही आपको दूसरी तरफ़ की घास ज्यादा हरी दिख रही हो।

11. कभी अपनी ग़लती न मानना: इंसान ग़लती का पुतला होता है, लेकिन हर इंसान अपनी ग़लती नहीं मानता है। खास तौर पर लड़कियाँ तो कभी अपनी ग़लती मानती ही नहीं हैं; मेरी पत्नी ने आज तक कभी अपनी ग़लती नहीं मानी है, इसलिए मैं यह बात ताल ठोंककर कह सकता हूँ। अगर आप कभी अपना दोष या ग़लती नहीं मानते हैं और हर चीज़ के लिए सामने वाले को ही ग़लत या दोषी बताते रहते हैं, तो संबंध में खटास आ सकती है। हमेशा खुद को शिकार या पीड़ित दिखाना और सामने वाले को अत्याचारी या आततायी दिखाना न तो सही है, न ही अफेयर के लिए अच्छा है। 'सॉरी' बोलने से कोई छोटा नहीं हो जाता है, अलबत्ता इसे न बोलने से सामने वाला भड़क सकता है।

12. नकारात्मक मानसिकता: प्रेम संबंध में नकारात्मक मानसिकता न रखें। अगर आप प्रेम संबंध में सामने वाले के हर काम, हर आदत, हर हरकत का नकारात्मक विश्लेषण करने लगते हैं, तो समस्या खड़ी हो जाती है। आप द्वेष पाल लेते हैं, आप न तो भूलते हैं, न ही क्षमा करते हैं। लेकिन इससे होता क्या है? इससे किसी को कोई फ़ायदा नहीं होता है। आपकी नकारात्मक मानसिकता आपको भी परेशान करती है और आपके साथी को भी। इसलिए अगर आप अपने अफेयर को लंबे समय तक

चलाना चाहते हैं, तो सकारात्मक मानसिकता रखें। सामने वाले को शंका का लाभ दें। वह आपके लिए जितना कर रहा है, संभवतः उसके स्वभाव और परिस्थिति को देखते हुए वह उससे ज़्यादा नहीं कर सकता। यह मानकर चलें कि वह भी अफेयर को सफल करने के लिए अपनी सर्वश्रेष्ठ कोशिश कर रहा है और पूरी तरह से आपके प्रति वफ़ादार है। और हाँ, ग़लत उम्मीदें न रखें यानी ऐश्वर्या रॉय से सनी लियॉन बनने की उम्मीद न रखें।

13. ईमानदार संवाद न होना: संबंधों के क्षेत्र में खामोशी कभी अच्छी नहीं होती। संवाद किसी भी संबंध में सबसे महत्वपूर्ण चीज़ होती है। अगर आपके बीच का संवाद अच्छा नहीं है, तो आपका संबंध कभी अच्छा नहीं हो सकता। आपको सामने वाले में जो चीज़ें अच्छी नहीं लगतीं, आप उन्हें खुलकर कभी नहीं बताते हैं, इसलिए सामने वाले को यह पता ही नहीं चलता है कि उनकी वजह से आपको कोई समस्या आ रही है। अगर आप खुलकर बता दें, तो समस्या को दूर करने के उपाय खोजे जा सकते हैं।

इसका एक उदाहरण देखें। एक महिला ने अपनी शादी की पचासवीं वर्षगाँठ पर अपने पति को पाव का ऊपर वाला हिस्सा सेंककर दिया और नीचे वाला खुद की प्लेट में रख लिया। पति बोला, 'देखो, भगवान के लिए आज तो मुझे नीचे वाला हिस्सा दे दो। तुम ज़िंदगी भर से मुझे ऊपर वाला हिस्सा खिलाती रही हो, जबकि मुझे नीचे वाला हिस्सा ज़्यादा पसंद है।' यह सुनकर पत्नी के हाथ से चाकू फ़र्श पर गिर गया और वह भरे गले से बोली, 'मुझे क्या पता था कि तुम्हें पाव का नीचे वाला हिस्सा ज़्यादा पसंद है। मुझे तो ऊपर वाला हिस्सा ज़्यादा पसंद है, इसलिए मैं तुम्हें वही देती रही, क्योंकि मुझे लगा कि वह तुम्हें भी पसंद होगा।' तो आपने देखा, अगर इन दोनों के बीच सही संवाद होता, तो शुरुआत में ही उनकी समस्या दूर हो गई होती। हालाँकि जैसा हम जानते हैं कि इस समस्या के बावजूद उनकी शादी के पचास साल पूरे हो गए थे और उनका तलाक़ नहीं हुआ था, लेकिन इस छोटी सी कहानी से पता चलता है कि संबंधों के क्षेत्र में स्पष्ट संवाद कितना महत्वपूर्ण होता है।

संवाद में केवल बोलना ही काफ़ी नहीं होता, सुनना भी मायने रखता है। या कहा जाए, तो सुनना ज़्यादा मायने रखता है। अगर आप सामने वाले की बात नहीं सुनते हैं या उस पर ध्यान नहीं देते हैं या उसकी बातों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं, तो उसे ऐसा महसूस हो सकता है कि उसकी राय

और भावनाएँ आपके लिए महत्वपूर्ण नहीं हैं, वह आपके लिए महत्वपूर्ण नहीं है और आपका संबंध आपके लिए महत्वपूर्ण नहीं है। ज़ाहिर है, इससे आगे चलकर ब्रेकअप की नौबत भी आ सकती है।

14. समस्याओं का सामना करने से बचना: आम तौर पर यह दोष महिलाओं में ज़्यादा पाया जाता है। उन्हें लगता है कि अफेयर की समस्याओं को छिपाने से, उन्हें न बताने से, उन्हें नज़रअंदाज़ करने से वाद-विवाद नहीं होगा, दूरी नहीं बढ़ेगी और ब्रेकअप नहीं होगा। लेकिन जब तक आपसी समस्याओं पर बैठकर तार्किक दृष्टि से बातचीत नहीं होगी, मामले को खुलकर नहीं सुलझाया जाएगा, तब तक समाधान नहीं निकलेगा। समस्याओं को नज़रअंदाज़ करने से वे दूर नहीं होती हैं, बल्कि बढ़ती हैं। यह तो वैसा ही है, जैसे आप अपने घाव को नज़रअंदाज़ कर दें और उसे छिपा लें। अगर गर्लफ्रेंड समस्या पर बात नहीं करना चाहती है, अगर वह आपकी शिकायत नहीं सुनना चाहती है, अगर वह हर समय मीठी और अच्छी बातें ही सुनना चाहती है और कभी अप्रिय बातें नहीं सुनना चाहती, तो एक वक़्त आएगा, जब समस्याएँ इतनी बढ़ जाएँगी कि ब्रेकअप ज़रूरी हो जाएगा। प्रेम संबंधों में समस्याएँ गाजर घास की तरह होती हैं। अगर आपने उन्हें उखाड़ने में देर की, तो वे जड़ पकड़ लेंगी और इतनी तेज़ी से बढ़ेंगी कि आप बाद में ज़्यादा कुछ नहीं कर पाएँगे।

15. बार-बार उन्हीं मुद्दों पर झगड़ा होना: मान लें, आपको प्रेमिका से यह शिकायत है कि वह आपको छुट्टी के दिन फ़ोन नहीं करती है या चैटिंग नहीं करती है और आपमें इस मुद्दे पर झगड़ा हो जाता है। आप शिकायत करते हैं, वह कहती है कि वह आगे से ध्यान रखेगी, लेकिन फिर अगली छुट्टी वाले दिन वही बात हो जाती है। न उसका फ़ोन आता है, न ही वह चैटिंग करती है। तब आप सोचते हैं कि आप उसके लिए इतने भी महत्वपूर्ण नहीं हैं कि वह 24 घंटे में से आपके लिए 5 मिनट भी निकाल पाए। उसके लिए उसका परिवार महत्वपूर्ण है, उसकी नौकरानी महत्वपूर्ण है, उसकी सहेलियाँ महत्वपूर्ण है, दूसरे लोग महत्वपूर्ण हैं, तभी तो वह आपको नज़रअंदाज़ करके उन्हें अपना वक़्त दे रही है। याद रहे, आपकी प्राथमिकताओं का पता इस बात से चलता है कि आप कहाँ या किसे अपना कितना वक़्त दे रहे हैं। जिसे आप सबसे ज़्यादा वक़्त देते हैं, खास तौर पर ख़ाली वक़्त, वही आपकी नंबर वन प्राथमिकता होती है।

जब आपको यह पता चलता है कि उसने रविवार को अपनी सहेली से आधा घंटे तक फ़ोन पर बातचीत की, लेकिन आपसे आधा मिनट भी बात नहीं की, तो आपको रिजेक्शन का अहसास होता है, आपको हीन भावना का अहसास होता है, आपको ऐसा महसूस होता है कि आप उसके लिए महत्वपूर्ण नहीं हैं, आपको ऐसा महसूस होता है कि आप उसके लिए जान देने को तैयार हैं और वह आपको पाँच मिनट भी नहीं दे सकती। इससे आपका मन खट्टा हो जाता है। इससे आपको उसके प्यार पर शंका होने लगती है और आप यह मान लेते हैं कि वह मुँहदेखा प्रेम कर रही है और उसे आपसे सच्चा प्रेम नहीं है।

ऊपर वाला प्रसंग केवल एक उदाहरण है, मुद्दे दूसरे भी हो सकते हैं। बहरहाल, अगर एक ही मुद्दे पर बार-बार झगड़ा या लड़ाई या तकरार या शिकायत हो रही है, तो इसका मतलब है कि दोनों में से कोई भी बदलने या सुनने या समझने या समझौता करने को तैयार नहीं है। जब ऐसा होता है, तो जान लें कि ब्रेकअप की घड़ी करीब आ चुकी है और उलटी गिनती शुरू हो चुकी है। ब्रेकअप में ईर्ष्या की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है, क्योंकि इसमें एक पक्ष को यह लग सकता है कि उसे उतना ध्यान नहीं मिल रहा है, जितना मिलना चाहिए, जबकि आप किसी दूसरे पर ज़्यादा ध्यान दे रहे हैं।

16. प्रेम संबंध की क़ीमत न चुकाना: जब आप किसी से प्रेम करते हैं, तो आपको खुशी का अहसास होता है, आपके शरीर में प्रसन्नता के हॉर्मोन दौड़ पड़ते हैं और जीवन स्वर्ग लगने लगता है। बहरहाल, आपको इसकी क़ीमत भी चुकानी होती है।

एक कहानी है। एक बार एक राजा ने अपने शहर के विद्वानों से कहा कि वे संसार में व्याप्त सारी बुद्धिमत्ता और ज्ञान का सार पुस्तक में लिखकर लाएँ। विद्वानों ने मोटा ग्रंथ लिख डाला। राजा ने कहा कि वे इसे छोटा करें। विद्वान थोड़ा छोटा करके ले आए। राजा ने कहा कि इसे और छोटा करें। इस तरह छोटा करते-करते सारी बुद्धिमत्ता और ज्ञान का सार एक वाक्य में सिमटकर रह गया, 'इस संसार में मुफ्त में कुछ नहीं मिलता।'

आपको जीवन में हर मनचाही चीज़ की क़ीमत चुकानी होती है और यह प्रेम के क्षेत्र में भी सच है। अफेयर शुरू होने के बाद आपको संबंध को मज़बूत बनाने के लिए मेहनत करनी होती है, समय लगाना पड़ता है,

सामने वाले की खुशी के लिए अपनी इच्छाओं की कुरबानी देनी होती है, अपने सुख-चैन का त्याग करना पड़ता है, रात को देर तक जागना पड़ता है, पढ़ाई या करियर में पिछड़ने का जोखिम लेना होता है, अपने स्वार्थ के बजाय सामने वाले के हित के बारे में सोचना पड़ता है, सामाजिक बदनामी की क्रीमत चुकानी होती है, नाम जुड़ने का खतरा मोल लेना होता है। जब दोनों में से कोई भी एक क्रीमत चुकाने से इंकार कर देता है, तो दूसरे व्यक्ति की शिकायतें बढ़ जाती हैं और नौबत ब्रेकअप तक पहुँच सकती है।

17. प्रतिदान न मिलना: जब अफेयर में किसी को ऐसा लगता है कि उसे संबंध में फ़ायदा कम और नुक़सान ज़्यादा हो रहा है, तो वह ब्रेकअप की सोचने लगता है। जब किसी को ऐसा लगता है कि उसे खुशी कम मिल रही है, दुख ज़्यादा हो रहा है, तो वह ब्रेकअप की सोचने लगता है। जब किसी को ऐसा लगता है कि वह सामने वाले से जितना प्रेम कर रहा है, सामने वाला उसका दस प्रतिशत भी प्रेम नहीं कर रहा है, तो वह ब्रेकअप की सोचने लगता है। ताली दोनों हाथों से बजती है और अगर एक हाथ ताली बजाने के लिए नहीं उठता है, तो यह जान लें कि ताली नहीं बजेगी और देर-सबेर ब्रेकअप हो जाएगा।

18. समय की कमी: हम सभी के जीवन में समय सीमित होता है और हमें यह चुनना होता है कि हम इसे कहाँ लगाएँगे। जब हम अफेयर शुरू करते हैं, तो हॉर्मोनों की वजह से हम 24 घंटे प्रेम या प्रेमी के बारे में ही सोचते रहते हैं। इससे हमारे दूसरे कामों और संबंधों पर असर पड़ता है। जब हम प्रेम करते हैं, तो हम सिर्फ़ प्रेम करते हैं; पढ़ाई या नौकरी या करियर हमारे लिए गौण हो जाता है। अगर दोनों में से किसी एक को यह लगने लगे कि प्रेम प्रसंग या अफेयर की वजह से वह पढ़ाई या करियर में पिछड़ रहा है और तरक्की नहीं कर पा रहा है, तो ब्रेकअप की ज़मीन तैयार हो जाती है।

19. दूसरों के सामने लगातार अपमान करना: अगर आप हर समय सामने वाले को हीन या छोटा साबित करने की कोशिश करते हैं, अगर आप हर समय उसकी तुलना दूसरों से करके उसके नुक़्स निकालते रहते हैं, अगर आप बात-बात पर टोकाटाकी करते रहते हैं, अगर आप उसके हर काम में दोष खोजते रहते हैं, अगर आप लगातार शिकवे-शिकायत करते रहते हैं, अगर आप लगातार उसे झिड़कते रहते हैं, अगर आप उसकी बुराई उसके और दूसरों के सामने करते रहते हैं, अगर आप ताने मारते रहते हैं या टॉन्टिंग

करते रहते हैं, तो आप उसका अपमान कर रहे हैं और अगर आपने यह आदत जल्दी ही नहीं सुधारी, तो आपके पाप का घड़ा भर जाएगा और ब्रेकअप हो जाएगा।

20. लक्ष्य या जगह बदल जाना: ब्रेकअप की आशंका तब बढ़ जाती है, जब आपकी आवश्यकताएँ अलग-अलग हो जाती हैं, आपके रास्ते अलग-अलग हो जाते हैं और आपके लक्ष्य अलग-अलग हो जाते हैं। यह प्रायः स्कूल या कॉलेज की पढ़ाई खत्म करने के बाद होता है। आप दोनों अलग-अलग शहर में रहने लगते हैं, आपके बीच शारीरिक दूरी बढ़ जाती है, आपको कोई नया व्यक्ति मिल जाता है जिसके प्रति आप आकर्षित होने लगते हैं, तब ब्रेकअप की आशंका बढ़ जाती है। जब आपके लक्ष्य एक जैसे न हों, जब आपका जीवन अलग-अलग दिशाओं में जाने लगे, तो ब्रेकअप होना तय होता है। प्रेम संबंध में दोनों मिलकर भविष्य के सुखद सपने देखते हैं, लेकिन अगर दिशाएँ ही अलग हो जाएँ, सपने ही अलग हो जाएँ, दूरियाँ बढ़ जाएँ, तो ब्रेकअप की तैयारी शुरू कर देना चाहिए।

How Do You Like The Book So Far?

**[CLICK HERE TO LEAVE FEEDBACK
ON AMAZON](#)**

4. ब्रेकअप के 20 परिणाम

‘जो पहला व्यक्ति आपको ‘प्रेम’ का मतलब सिखाएगा, वही वह पहला व्यक्ति होगा, जो आपको दर्द का मतलब सिखाएगा।’ -अज्ञात

कारण और परिणाम का नियम पूरे संसार में काम करता है। यह ब्रेकअप के संसार में भी काम करता है। अगर आपका ब्रेकअप होता है, तो आपको दुख होगा। दुख कम होता है या ज़्यादा, यह कई बातों पर निर्भर करता है, लेकिन दुख तो होगा। अगर आप दोनों के बीच कभी प्रगाढ़ बंधन नहीं बंध पाया है, अगर आपके रिश्ते में मीठी यादें नहीं हैं, अगर आपका रिश्ता नया-नया है, तो ब्रेकअप में कम कष्ट होगा। जहाँ भावनात्मक जुड़ाव प्रगाढ़ और दीर्घकालीन होता है, वहाँ दुख ज़्यादा होता है। ब्रेकअप के बाद आपके मन में रिश्ता जारी रखने की इच्छा होगी, पैचअप करने की इच्छा होगी, क्योंकि आपको सामने वाले की आदत पड़ चुकी है, आप कई क्षेत्रों में उस पर निर्भर हैं और आप जाने-पहचाने शख्स के बजाय किसी अनजाने शख्स के साथ नए सिरे से यह सब कुछ दोबारा शुरू करने से घबराते हैं। ब्रेकअप का सबसे घातक पहलू यह है कि आपको उस इंसान की आदत पड़ चुकी है और आपको उस प्रेम संबंध की लत लग चुकी है। वैसी ही, जैसी कि सिगरेट या कोकीन की लत लग जाती है। सबसे कष्टदायक ब्रेकअप वह होता है, जिसमें एक पक्ष तो रिश्ता कायम रखने की जीजान से कोशिश कर रहा है, जबकि दूसरा उसे तोड़ने पर आमादा है। ऐसे में ब्रेकअप पर आपके शरीर के रसायन तीव्र प्रतिक्रिया करते हैं, जिस वजह से आपकी नींद उड़ जाती है, डिप्रेशन का दौर शुरू हो जाता है और इंसान आत्महत्या तक के बारे में सोचने लगता है।

ब्रेकअप के मुख्य परिणाम ये हैं:

1. तनाव: एक दिन आप दोनों अपने बच्चों के नाम पर बात कर रहे थे और अगले ही दिन आपको व्हाट्सएप पर यह पता चलता है कि सामने वाले ने आपको ब्लॉक कर दिया है। आप चाहे कितनी ही कोशिश कर लें, आप उससे संपर्क नहीं कर पाते। बिना किसी चेतावनी या बातचीत के यूँ रिश्ता टूटने से भारी तनाव हो जाता है। इंसान अनिश्चितता से अच्छी तरह नहीं निबट सकता और जब यही पता न हो कि क्या हुआ है और क्यों हुआ है, तो दर्द ज़्यादा होता है। जब ब्रेकअप के निश्चित कारण पता होते हैं, तो तनाव या चिंता कम होती है, इसलिए ज़्यादातर लोगों के लिए निश्चित कारण पता होना एक महत्वपूर्ण क़दम होता है, ताकि वे उस रिश्ते को ख़त्म मान सकें। अनिश्चितता शेर बाज़ार की तरह ही ब्रेकअप में भी अच्छी नहीं होती।

इसलिए जब भी ब्रेकअप करें, तो सामने वाले पर एक अहसान ज़रूर करें: उसे स्पष्टता से बता दें कि आपने ब्रेकअप क्यों किया है; इससे उसे दर्द कम होगा। वह कभी आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण इंसान रहा है और अगर अब नहीं है, तब भी उस पुराने रिश्ते की ख़ातिर आपका इतना फ़र्ज़ तो बनता है।

2. ख़ालीपन: ब्रेकअप होने के बाद जीवन सूना-सूना हो जाता है। आप खुद को बिलकुल अकेला महसूस करने लगते हैं। ऐसा लगता है, जैसे आपके क़दमों के नीचे से ज़मीन खिसक गई है और आपका आख़िरी सहारा छिन गया है। देखिए, इसका कारण स्पष्ट है। आप सामने वाले पर निर्भर थे। ज़रा सा मौक़ा मिलते ही आप उससे फ़ोन पर बात करने लगते थे, ज़रा सी फ़ुरसत मिलते ही आपके उसके साथ समय बिताते थे, आप उसे हर बात बताते थे और अब वह चला गया है, इसलिए आपको सूना-सूना लगता है। ऐसा लगता है जैसे आपके जीवन की धुरी ही टूट गई है। हम अपने प्रेमी या प्रेमिका के साथ संबंध मज़बूत बनाने या समय बिताने में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि दूसरे दोस्तों से दूर हो जाते हैं, अपनी हॉबी पर ध्यान नहीं देते हैं, कोई दूसरी रुचि नहीं रखते हैं। वही हमारा राजदार रहता है, वही हमारे बारे में सब कुछ जानता है और वही हमारे लिए मायने रखता है। जीवन में उसके सिवा कोई दूसरा इतना महत्वपूर्ण नहीं रहता है। हम केवल उसी को अपनी दुनिया मान बैठते हैं। और जब वह छोड़ देती है, तो आपकी दुनिया लुट जाती है और उसकी जगह पर ख़ालीपन रह जाता है।

प्रकृति वैक्युम को पसंद नहीं करती है, इसलिए आपको खालीपन और दुख का ज़बर्दस्त अहसास होता है।

3. भावनात्मक दर्द: ब्रेकअप के परिणाम इस बात पर निर्भर करते हैं कि अफेयर कितना लंबा चला था, आप कितनी शिद्धत से उस व्यक्ति से जुड़े थे, आप उसे कितना ज़्यादा चाहते थे, आपने उस रिश्ते में कितना भावनात्मक निवेश किया था, आपका लिंग क्या है और इस बात पर भी कि ब्रेकअप का निर्णय आपने लिया है या सामने वाले ने। ब्रेकअप के बाद आपको कितने समय तक भावनात्मक दर्द होता है, यह बहुत हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि अफेयर कितना लंबा था। आम तौर पर अफेयर की अवधि ही यह तय करती है कि आप ब्रेकअप के बाद कितने समय परेशान रहेंगे। मोटा नियम यह है कि अगर अफेयर सात दिन का ही था, तो आप ब्रेकअप के बाद सात दिन तक परेशान रहेंगे, अगर सात महीने का था, तो आप सात महीनों तक परेशान रहेंगे, लेकिन एक साल बाद की अवधि के लिए आपको मनोचिकित्सक की मदद ले लेनी चाहिए। लंबे अफेयर ब्रेकअप के बाद ज़्यादा सताते हैं, क्योंकि उसमें आपका भावनात्मक निवेश ज़्यादा था और आपने बहुत सी साझी आदतें तथा जीवन बना लिया था, बहुत से सपने देख लिए थे, बहुत से ऐसे काम साथ-साथ किए थे, जो अब परेशान करेंगे। आपके बहुत से कोड वर्ड और छिपे हुए संकेत बन गए होंगे, जो आपको सताने के लिए बार-बार सामने आएँगे। जैसा कैटरीना स्टॉयकोवा-क्लेमर ने कहा है, 'इंसान सिर्फ संबंध खत्म होने पर ही दुखी नहीं होता है। वह संभव भविष्य की क्षति पर भी दुखी होता है, साथ ही अतीत को मिटाने की वजह से भी दुखी होता है।'

अगर आपका अफेयर सचमुच गंभीर था, तो यह मानकर चलें कि उसकी याद आसानी से नहीं मिटेगी। ब्रेकअप आसान नहीं होता है, क्योंकि आपने बहुत यादगार पल साथ बिताए हैं, आपने मज़ेदार अनुभव लिए हैं, आपने सुखद केमिस्ट्री का आनंद लिया है। आपने जितने ज़्यादा यादगार पल बिताए होंगे, आप उतना ही ज़्यादा दुख महसूस करेंगे। आपने जितने ज़्यादा सपने देखे होंगे, आपको उतनी ही ज़्यादा निराशा महसूस होगी। आपने जितने लंबे समय तक सुखद केमिस्ट्री का आनंद लिया होगा, आपको उतना ही ज़्यादा अकेलापन और सूनापन महसूस होगा। आपकी नींद-भूख उड़ेगी, आप दुखी होंगे, आपको गुस्सा आएगा, आप रोएँगे। यह सब होगा, क्योंकि ये ब्रेकअप के स्वाभाविक परिणाम हैं। हालाँकि अंततः

समय आपके घाव भर देगा, लेकिन अगर आप यह काम जल्दी करना चाहते हैं और अनावश्यक कष्ट से बचना चाहते हैं, तो इस पुस्तक में बताई सलाहों पर अमल करने के अलावा मनोचिकित्सक की सहायता ज़रूर लें, क्योंकि आपके शरीर के हॉर्मोनों के प्रवाह को दुरुस्त करने के लिए आपको दवाओं की ज़रूरत होगी।

4. रिजेक्शन का अहसास: जब कोई ब्लॉक कर देता है या ब्रेकअप कर देता है, तो सामने वाले को रिजेक्शन का अहसास होता है। उसे लगता है कि उसमें कोई गंभीर कमी है, जिस वजह से ब्रेकअप हुआ है। इसलिए ब्रेकअप करने वाले को उतनी तकलीफ़ नहीं होती, जितनी कि उसे होती है, जिससे ब्रेकअप किया जा रहा है। आपको असुरक्षा का अहसास हो सकता है। आपको लग सकता है कि आप इतने आकर्षक नहीं हैं, क्योंकि अगर आप होते, तो वह आपको छोड़कर नहीं जाती। आपका आत्मविश्वास कम हो जाता है, आपमें हीन भावना आ जाती है और आपका आत्मसम्मान कम हो जाता है। रिजेक्शन के इस अहसास के बाद आप दूसरे लोगों से कतराने लगते हैं और नए संबंध बनाने की कोशिश नहीं करते हैं, क्योंकि आपको वहाँ भी रिजेक्शन की आशंका महसूस होती है। एच. एल. मेंकेन की बात याद रखें, 'प्रेम युद्ध की तरह होता है: इसे शुरू करना आसान होता है, लेकिन रोकना बहुत मुश्किल होता है।'

5. दुख दूर करने के नकारात्मक साधन: प्रायः यह देखा गया है कि ब्रेकअप के बाद लड़का शराब पीने लगता है, जिससे उसकी सेहत बिगड़ जाती है। लड़की छुप-छुपकर रोने लगती है और ज़्यादा खाने लगती है, जिससे वह अनाकर्षक दिखने लगती है। वह सुंदर दिखे तो किसके लिए? जिसके लिए सुंदर दिखना था, जब उसी ने छोड़ दिया, तो अब ऐसी सुंदरता या स्वास्थ्य का क्या फ़ायदा? इस अवस्था में व्यसनों का प्रलोभन युवाओं को जल्दी ही अपनी गिरफ्त में ले सकता है। निराशा से उबरने के लिए आप अस्वस्थ व्यवहार कर सकते हैं - शराब, सिगरेट, रिबाउंड संबंध, ज़्यादा भोजन करना या कम भोजन करना, अजनबियों के साथ असुरक्षित सेक्स आदि।

6. काम में मन न लगना: ब्रेकअप के बाद दुनिया सूनी लगने लगती है। आपका खुद पर से भरोसा उठ जाता है। किसी काम में मन नहीं लगता है। दिल खुश नहीं रहता है। निठल्ले बैठकर हवा में घूरते रहना और यादों की दुनिया में खोए रहना... ज़िंदगी में बस यही रह जाता है। ऐसा लगता

है, जैसे आपकी आत्मा आपके शरीर से निकल गई हो। अगर हैरी पॉटर के उपन्यासों की शब्दावली का इस्तेमाल किया जाए, तो ऐसा लगता है जैसे दमपिशाचों ने आपको चूम लिया हो और आपकी आत्मा चूस ली हो। ऐसा लगता है, जैसे उन्होंने आपका उत्साह, आपका जोश, आपकी उमंग, आपकी सक्रियता, आपकी हँसी, आपकी खुशी, आपकी मुस्कान, आपकी जिंदादिली सब कुछ चूस ली हो। ऐसे में अगर आपका किसी काम में मन नहीं लगता है, तो यह स्वाभाविक परिणाम है, क्योंकि आपके शरीर में प्रसन्नता के हॉर्मोन कम हो गए हैं और तनाव के हॉर्मोन बढ़ गए हैं। आपके विचारों का आपके शरीर में प्रवाहित होने वाले रसायनों पर प्रभाव पड़ता है और उन रसायनों का आपके विचारों पर प्रभाव पड़ता है। यह एक ऐसा दुष्चक्र है, जो ब्रेकअप के बाद आपके ज्यादातर संताप के लिए जिम्मेदार होता है।

7. यादों का बोझ: पुरानी यादों का बोझ इंसान को बुरी तरह दबा देता है और इंसान बुरी तरह छटपटाता रहता है। शब्दों का बोझ होता है, क्योंकि आप दोनों ने कुछ व्यक्तिगत शब्दावली ईजाद की थी, जैसे आप उसके होंठों को माउथ ऑर्गन कहते थे और जब भी कोई माउथ ऑर्गन का जिक्र करता है, तो उसके होंठों की याद ताजा हो जाती है। आदतों का बोझ होता है। वह हर रात को आपसे फोन पर लंबी चैटिंग करती थी या व्हाट्सएप पर गुड नाइट करती थी, इसलिए उस समय आपको उसकी याद आ जाती है और सूनेपन का अहसास होता है। जगहों का बोझ होता है। आप उसके साथ जिन-जिन जगहों पर जाते थे, अब वहाँ जाने पर पुरानी यादें ताजा हो जाती हैं। शारीरिक आवश्यकताओं का बोझ होता है। अगर आपका संबंध शारीरिक हो गया था, तो शारीरिक आवश्यकताएँ आपको सताने लगती हैं, क्योंकि अब आपको शारीरिक प्रेम नहीं मिलता है। जिस रेस्टोरेंट में आप उसके साथ बैठते थे, वहाँ जाते ही आपको उसकी याद आ जाती है। आप उसके साथ जो खाते-पीते थे, अब वह खाते-पीते समय उसकी याद आ जाती है। अगर आप एक ही कप से कॉफी पीते थे, तो अब अकेले कॉफी पीते समय उसकी याद आ जाती है। यानी उससे जुड़ी हर चीज आपको परेशान करने लगती है। आप यह सोच-सोचकर परेशान होते हैं, अगर वह होती तो ऐसा होता, वैसा होता। समस्या यह है कि वह अब आपकी नहीं है और आपको यह बात स्वीकार कर लेनी चाहिए।

8. हॉर्मोनों की आदत: प्रेम संबंध में कई हॉर्मोन बहुत सक्रिय रहते हैं, जो ब्रेकअप के बाद उत्पन्न नहीं होते हैं, इसलिए निराशा का भाव ज़्यादा गहरा जाता है। एंडॉर्फिन, ऑक्सीटोसिन, डोपामिन आदि रसायन आपको खुश रखते थे, क्योंकि प्रेमिका के साथ रहने पर आपका शरीर ये रसायन प्रचुरता में उत्पन्न करता है। ब्रेकअप के बाद आपके शरीर में ये हॉर्मोन उत्पन्न नहीं होते हैं। चूँकि आपके शरीर को इन हॉर्मोनों की आदत पड़ चुकी है, इसलिए आपका शरीर इन्हें पाने के लिए लालायित रहता है और प्रसन्नता के हॉर्मोन या रसायनों की खातिर आपको पैचअप करने के लिए प्रेरित करता है, ताकि वे हॉर्मोन प्रवाहित होने लगें, जिनकी इसे आदत पड़ चुकी है। यानी ब्रेकअप के बाद आपका शरीर भी आपको पैचअप या मेकअप करना चाहता है। इसी कारण ब्रेकअप मुश्किल होता है, क्योंकि आपका शरीर भी आपका साथ नहीं देता है और आपको केवल अपनी इच्छाशक्ति के सहारे यह काम करना होता है। इसीलिए मनोचिकित्सक से सलाह लेना बेहतर होता है, क्योंकि आप अपने शरीर के हॉर्मोनों या रसायनों से अकेले मुकाबला नहीं कर सकते। देर-सबेर वे आपको कमज़ोर कर देंगे और आप पैचअप करने के लिए प्रेरित हो जाएँगे।

9. ब्रेकअप ड्रामा: यह बहुत ही आम नाटक होता है, जिसमें लड़का अपने दोस्तों और लड़की की सहेलियों से अपने दुख-दर्द बयान करता है और सामने वाले के जुल्म बताता है। ब्रेकअप के बाद इंसान एकतरफ़ा सोचने लगता है, वह सामने वाले की अच्छाइयों को भूल जाता है और केवल उसकी बुरी बातों, हरकतों, कामों, जुल्मों को ही याद रखता है तथा बढ़ा-चढ़ाकर बताता है। वह ब्रेकअप का जो संस्करण बताता है, उसमें सामने वाला जल्लाद और वह खुद निरपराध होता है। आपकी किसी से बात करने की इच्छा नहीं होती है। आत्मघाती प्रवृत्ति जागती है कि उसके बिना जीवन जीने का कोई अर्थ नहीं है। उसके बिना भूख-प्यास-नींद उड़ जाती है, एक तरह से इंसान खुद को सजा देने लगता है और सबको जताने लगता है कि ब्रेकअप के बाद उसकी हालत बहुत ख़राब है और यह सब प्रेमिका के अत्याचार की वजह से हुआ है। यह पैचअप करने की एक ऐसी चाल है, जो काफ़ी पुरानी है, हालाँकि यह कई बार कामयाब भी हो जाती है।

10. डिप्रेशन का खतरा: ब्रेकअप के बाद निराशा के अलावा अपने प्रति करुणा भी जाग्रत होती है यानी सेल्फ-पिट्टी। लड़का रोने के लिए कंधे

ढूँढता है और डिप्रेशन में पहुँच जाता है। आप भावनाओं का दमन करने का प्रयास कर सकते हैं, लेकिन यह हानिकारक होता है, क्योंकि अगर आपने भावनाओं को दबाया, तो आप इस ब्रेकअप से कुछ नहीं सीख पाएँगे। इसलिए बेहतर तरीका यह है कि ब्रेकअप को स्वीकार करें और अपनी भावनाओं को स्वीकार करें। अगर आपको लग रहा है कि आप डिप्रेशन में जा रहे हैं या आपके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, तो बिना देर किए किसी मनोचिकित्सक की सहायता लें। ब्रेकअप युवाओं में डिप्रेशन का मुख्य कारण है, इसलिए इसे हल्के में न लें।

11. महिलाओं को ज़्यादा कष्ट होता है: कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि ब्रेकअप की प्रक्रिया में महिलाओं को ज़्यादा दुख होता है। इसका कारण यह है कि महिलाएँ प्रेम संबंध में ज़्यादा कीमत चुकाती हैं या कम से कम उन्हें ऐसा ही लगता है। वे बदनामी का जोखिम लेती हैं, वे भावनात्मक निवेश करती हैं, वे समय देती हैं और जब ब्रेकअप होता है, तो उन्हें निराशा होती है कि उनका यह सारा निवेश बरबाद हो रहा है। महिलाओं को ज़्यादा कष्ट होने के पीछे कारण यह है कि ब्रेकअप के बाद भविष्य अनिश्चित हो जाता है, जबकि महिलाओं के लिए सुरक्षा सर्वोपरि होती है, इसी वजह से वे जाने-पहचाने संबंध को क़ायम रखना चाहती हैं।

12. वज़न कम होना या बढ़ना: ब्रेकअप के बाद औरतों का वज़न बढ़ता देखा गया है, जबकि आदमियों का वज़न कम होता देखा गया है। इसका कारण यह है कि आदमी अपने दुख दूर करने के लिए शराब पीने लगते हैं, जबकि औरतें अपना दुख दूर करने के लिए ज़्यादा खाने लगती हैं। ऐसा होता है, लेकिन नहीं होना चाहिए। ब्रेकअप के बाद हमें अपने स्वास्थ्य का पहले से ज़्यादा ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि हमारे शरीर में रसायनों और हॉर्मोनों का असंतुलन हो जाता है। अगर हम अपने शरीर के प्रति लापरवाही दिखाते हैं, अगर हम इसे ब्रेकअप की सजा देते हैं, तो यह सही नहीं है। अगर सामने वाला आपकी परवाह नहीं करता है, तो न करे, लेकिन आपको तो करनी चाहिए।

13. ज़्यादा बीमार पड़ना: हमारी मानसिक और भावनात्मक स्थिति हमारे स्वास्थ्य पर सीधा असर डालती है। ब्रेकअप होने से हम मानसिक रूप से असंतुलित हो जाते हैं, दुखी हो जाते हैं, अकेलापन महसूस करने लगते हैं। इससे हमारे अंदर हॉर्मोनों के स्त्राव पर असर पड़ता है। तनाव हॉर्मोन ज़्यादा बनने लगता है। हमारा इम्यून सिस्टम कमज़ोर हो जाता है और

हमारा शरीर एक तरह से वाइरसों को आमंत्रित करने लगता है। दुख और नकारात्मक विचारों तथा खराब खानपान की वजह से हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है और हम ज़्यादा बीमार पड़ने लगते हैं।

14. आक्रामक व्यवहार: यह व्यवहार आम तौर पर लड़के करते हैं। वे पैचअप की कोशिश में लड़की का जबरन पीछा करते हैं और कई बार तो उससे आक्रामक अंदाज में बातचीत करते हैं तथा जान देने या लेने की धमकी तक देते हैं। यह क़तई उचित नहीं है कि जिस लड़की की खातिर आप कल तक जान देने की बात करते थे, अब आप उसे जान लेने की धमकी दे रहे हैं। यह आक्रामक व्यवहार पुरुष हॉर्मोनों की वजह से होता है, लेकिन यह वांछनीय नहीं है और मनोचिकित्सक की तुरंत मदद लेना चाहिए।

15. अफ़सोस: ब्रेकअप में एक बहुत बड़ा अफ़सोस यह होता है कि आप दोनों ने जो सपने मिलकर देखे थे, वे सब अब मर जाते हैं। आपने अपनी प्रेमिका के साथ मिलकर जो लक्ष्य तय किए थे, वे सब अब ख़त्म हो जाते हैं। आप दोनों ने मिलकर भविष्य की जो कल्पना की थी, वह सारी कल्पना अब दम तोड़ देती है। यह अफ़सोस बहुत भयानक होता है, क्योंकि इसमें आप अपने भावी सपनों को दम तोड़ते हुए देखते हैं, जो हमेशा सदमे भरा होता है।

16. सामने वाले की ग़लती बताना: यह बहस न करें कि यह किसकी ग़लती है। ग़लती किसी की भी हो, पोस्टमॉर्टम न करें। इंसान का स्वभाव है कि वह अपनी ग़लती नहीं मानता है, लड़कियाँ तो बिलकुल भी नहीं मानतीं, इसलिए यह न सोचें कि वह अपनी ग़लती मान लेगी। मुश्किल प्रश्न न पूछें। ब्रेकअप के बाद सामने वाले से ईमानदार जवाबों की उम्मीद न रखें। वैसे भी अब उसके जवाबों से क्या फ़र्क़ पड़ता है। ब्रेकअप अब हो चुका है, इसलिए अब पैचअप का कोई प्रश्न ही नहीं उठता है। अब आप उसके जीवन की नंबर वन प्राथमिकता नहीं हैं, इसलिए अपने जीवन में उसे नंबर वन प्राथमिकता न बनाए रखें।

17. दोषारोपण: आखिरी मुलाक़ात में आम तौर पर आरोप-प्रत्यारोप और दोषारोपण के सिवाय कुछ नहीं होता है, इसलिए इन चीज़ों से बचें। बहस करने से बचें, क्योंकि इससे कोई फ़ायदा नहीं होगा, उलटे भावनाएँ जो दबी थीं, उभरकर सामने आ जाएँगी। दोषारोपण से बेहतर यह होता

है कि आप स्थितियों का समझदारी से विश्लेषण करें, सामने वाले के दृष्टिकोण को समझने की कोशिश करें और उसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें कि उसने आपको इतना कुछ सिखाया और आपको इतनी अच्छी यादों का तोहफ़ा दिया। अपनी आखिरी मुलाकात नकारात्मक के बजाय सकारात्मक अंदाज पर ख़त्म करें। यह बहुत ही बुद्धिमत्तापूर्ण रणनीति है, क्योंकि इससे आप ब्रेकअप से ज़्यादा जल्दी उबरेंगे और आपको इस प्रक्रिया में कम कष्ट होगा। आपका नज़रिया यह होना चाहिए, 'भले ही अंत तक हम एक साथ नहीं रह सकते, लेकिन मुझे खुशी है कि तुम मेरे जीवन का हिस्सा थीं।'

18. अहं को चोट पहुँचना: उसने मुझे ठुकरा दिया, मेरे साथ ब्रेकअप किया, उसकी यह मजाल? ब्रेकअप होने पर अहं को झटका लगता है, ईगो को चोट पहुँचती है, इंसान अंदर तक हिल जाता है। यह विचार भी आता है कि दोस्त या लोग क्या कहेंगे। जिसने भी प्रेम संबंध तोड़ा है यानी ब्रेकअप किया है, उसे कम नकारात्मक परिणाम मिलते हैं, लेकिन दूसरे पक्ष के अहं को बहुत ज़्यादा ठेस पहुँचती है, इसलिए ब्रेकअप इस तरह से करना चाहिए, ताकि सामने वाले के अहं को ठेस न लगे। कई मामलों में तो प्रेम संबंध तोड़ने वाले का ईगो यानी अहं बढ़ जाता है, क्योंकि वह खुद को बधाई देता है कि उसने प्रेम संबंध तोड़ने की हिम्मत की। लेकिन ब्रेकअप करते समय हमें स्वार्थी नहीं बनना चाहिए और सामने वाले की भावनाओं की परवाह करनी चाहिए। ब्रेकअप करें, लेकिन सही तरीके से, इस तरह से ताकि आप और वह दोनों ही इससे अच्छी तरह उबर जाएँ।

19. पैचअप की कोशिश करना: इसमें आप सामने वाले को बताते हैं कि ब्रेकअप किसी गलतफहमी के कारण हुआ है, जिसके दूर होते ही समस्या सुलझ जाएगी और संबंध पहले जैसा हो जाएगा। आप उससे बात करके गलतफहमी दूर करने की कोशिश करते हैं और संबंध को पुनर्जीवित करने का प्रयास करें। आप उसके सामने गिड़गिड़ाते हैं कि वह आपको दूसरा मौका दे।

देखिए, जैसा हम पहले भी बता चुके हैं, ब्रेकअप के बाद पैचअप की कोशिश सहज-स्वाभाविक होती है, क्योंकि आपके शरीर के रसायन भी पैचअप करना चाहते हैं और 'प्रसन्नता के हॉर्मोन' का प्रवाह चाहते हैं। लेकिन अगर आपने काफ़ी सोच-समझकर ब्रेकअप करने का निर्णय लिया है, तो उस पर अटल रहें। अगर आपने भावनात्मक रौ में बहकर बिना सोचे-

समझे ब्रेकअप का निर्णय लिया है, तो बात अलग है। अगर ब्रेकअप की वजह ज़्यादा दमदार नहीं है और आपमें अब भी गहरा भावनात्मक जुड़ाव है या वजह अल्पकालीन या गौण या तुच्छ है, तो पैचअप करना विचारणीय है। लड़की की सहेली या लड़के के दोस्त या किसी साझा मित्र को बिचौलिया बनाकर पैचअप करने की कोशिश करें। लड़की को व्हाट्सएप करके या ईमेल करके या पत्र लिखकर अपनी भावनाएँ स्पष्ट करें और उससे एक बार मुलाकात करने का आग्रह करें। बहरहाल, इस बात से सावधान रहें कि ब्रेकअप के बाद पैचअप करने के बाद संबंध पहले जैसा नहीं रह जाता है। रिश्ते में दरार आ जाती है और इसका मूल्य कम हो जाता है, जैसा कि हीरे में दरार आने पर होता है। एक बार काँच चटक जाता है, तो इसे आप चाहे कितनी भी अच्छी तरह जोड़ लें, दरार दिखती ही है। इसलिए पैचअप को एक अस्थायी समाधान से अधिक न मानें।

20. अपराधबोध का अहसास कराना: जिसने प्रेमसंबंध तोड़ा है, आप दुखी दिखकर उसका अपराधबोध जगाने की कोशिश करते हैं, ताकि वह पसीज जाए और आपको दोबारा अपना ले। आप यह नाटक करते हैं कि उसने आप पर जुल्म किया है और ईश्वर इसके लिए उसे कभी माफ़ नहीं करेगा। यह चाल लड़कियों के मामले में कई बार काम कर जाती है, क्योंकि वे रहमदिल होती हैं और भगवान से डरती हैं। बहरहाल, यह उचित तरीका नहीं है। ब्रेकअप के बाद उचित तरीका यही है कि आप ब्रेकअप को स्वीकार करें और उससे उबरने की रणनीति बनाएँ।

5. ब्रेकअप के बाद ये 20 गलतियाँ न करें

‘आप हर परिचित से पूछते हैं: इससे उबरने में आम तौर पर कितना समय लगता है? कई फ़ॉर्मूले हैं। आपने जितने समय तक डेटिंग की उतना समय लगता है। उससे दोगुना समय लगता है। दरअसल यह बस इच्छाशक्ति का मामला है: जिस दिन आप यह निर्णय ले लेते हैं कि यह ख़त्म हो चुका है, उस दिन यह ख़त्म हो जाता है।’ -जुनोट डियाज

आप यह पक्का कर चुके हैं कि यह झगड़ा नहीं, ब्रेकअप है। आपने ब्रेक लेने की कोशिश भी की, लेकिन सामने वाला इसके लिए तैयार नहीं है। आपने सामने वाले को यह समझाने की भी कोशिश की कि रिश्ते को एक और मौक़ा देना चाहिए और समस्या हर संबंध में आती हैं, जिन्हें सुलझाने की कोशिश करना चाहिए, लेकिन वह इसके लिए भी तैयार नहीं है। वह अपने फ़ैसले पर अटल है कि ब्रेकअप अंतिम है और वह इस संबंध को जारी नहीं रखना चाहता है।

नीचे बताया जा रहा है कि ब्रेकअप के बाद कौन सी 20 गलतियाँ नहीं करना चाहिए, ताकि आप ब्रेकअप से जल्दी उबर सकें:

1. एक और मौक़े की भीख न माँगें: ठीक है! अगर उसने आपको ठुकराया है, तो आप भी उसे ठुकरा दें। मुहब्बत की मुर्दा लाश को अपने दिल से न लगाए रखें। अब मुहब्बत मर चुकी है। उसे वेंटिलेटर पर रखने से क्या फ़ायदा? पैचअप की कोशिश मुहब्बत को वेंटिलेटर पर रखने जैसी होती है। यानी कुछ समय की मोहलत मिल जाती है। पैचअप करने के बाद मुहब्बत पहले जैसी नहीं रहती है, बल्कि बदल जाती है। इसके बाद हॉर्मोन का वह सैलाब नहीं मिलता है, जो पहले मिलता था। पैचअप के बाद प्रेम संबंध पहले जैसा नहीं हो सकता। आप सामने वाले के प्रति

सतर्क और शंकालु हो जाते हैं। तब शत-प्रतिशत समर्पण भाव नहीं रहता है। इसलिए बेहतर यही है कि आप पैचअप की कोशिश न करें। कपड़ा फट चुका है, उसमें अगर आप थगड़े लगाते हैं, तो वे अलग नज़र आएँगे। वह सुखद रिश्ता अब दोबारा लौटकर नहीं आएगा, इसलिए पैचअप की कोशिश न करें और अपने ब्रेकअप के निर्णय पर अटल रहें। अक्सर मधुर यादों की वजह से हम किसी रिश्ते को अपनी कल्पना में रुमानी बना देते हैं और खुद को विश्वास दिलाते हैं कि बुरी चीज़ें इतनी बुरी नहीं थीं। लेकिन खुद के साथ यह खेल न खेलें। स्थिति को स्वीकार करें और आगे बढ़ जाएँ। जैसा किसी ने कहा है, 'रिश्ते काँच की तरह होते हैं। कई बार उन्हें टूटा पड़े रहने देना ही बेहतर होता है, बजाय इसके आप उन्हें जोड़ने के चक्कर में खुद को जख्मी कर लें।'

2. दोस्ती न रखें: आपके मन में यह विचार आ रहा होगा: 'हम सिर्फ़ दोस्त भी तो रह सकते हैं।' नहीं! दोस्ती तो प्रेम में बदल सकती है, लेकिन प्रेम दोस्ती में नहीं बदल सकता। प्रेम एक सैलाब है, जो तबाही पीछे छोड़कर जाता है, सामान्य स्थितियाँ नहीं छोड़कर जाता। इसलिए यह विचार दिमाग़ से निकाल दें कि प्रेम संबंध टूटने के बाद आप दोस्त बने रह सकते हैं। आप उससे सामान्य दोस्तों की तरह मज़ाक़ नही कर सकते या चिढ़ा नहीं सकते। आपके बीच दोस्ती नहीं हो सकती, क्योंकि बहुत सारी बातें बीच में बाधक बनकर खड़ी हैं, बहुत सारे सपने अधूरे पड़े हैं, बहुत सारी कटुता अभी बाक़ी है। एक-एक शब्द, एक-एक घटना से बहुत सारी दुखद यादें ताज़ा हो जाती हैं। जो ब्रेकअप करता है, उसके लिए दोस्ती बनाए रखना आसान होता है, लेकिन जिसके साथ ब्रेकअप किया गया है, उसके लिए यह मुश्किल होता है। जब आप ब्रेकअप से उबर जाएँ, उसके बाद तो आप दोस्ती रख सकते हैं, लेकिन तुरंत बाद नहीं।

3. कोई संपर्क न रखें: प्रायः ब्रेकअप करने वाला कहता है कि हम दोस्त बने रहेंगे, लेकिन यह कहना आसान है, करना कठिन है। दोस्ती प्रेम में बदल सकती है, लेकिन प्रेम दोस्ती में नहीं बदल सकता, कम से कम जब तक ब्रेकअप को एकाध साल न हो जाए। इसलिए बेहतरी इसी बात में है कि आप अपने एक्स से पूरी तरह से सारे संपर्क तोड़ लें। उसे साफ़ बता दें कि वह भी आपसे संपर्क की कोशिश न करे। या किसी साझे मित्र के हाथ से संदेश न भेजें। जब कोई साझा मित्र बिचौलिया बनने के लिए आए, तो

उसे नरमी से लेकिन स्पष्टता से बता दें कि आप पुरानी प्रेमिका या प्रेमी के बारे में कुछ नहीं सुनना चाहते। पूर्ण विराम लगाना सबसे बेहतर तरीका होता है। आपको भावनात्मक रूप से, मानसिक रूप से, मनोवैज्ञानिक रूप से उससे पूरी तरह अलग होना पड़ेगा। वरना आपका घाव कभी नहीं भर पाएगा। ज़ख्म को बार-बार ताज़ा न होने दें, बल्कि इसे भरने की कोशिश करें।

यदि आप एक ही जगह पर काम करते हैं या उससे आपको अनिवार्यतः संपर्क करना पड़े, तो केवल ज़रूरी बातें करें, जिस तरह आप अजनबियों से करते हैं या बाक़ी सहकर्मियों से करते हैं। जान-बूझकर संपर्क करने के बहाने न खोजें। और किसी सूरत में फ़ोन, ईमेल या व्हाट्सएप न करें। केवल काम की बात करें और व्यक्तिगत बातों से बचें। उसकी याद दिलाने वाली हर चीज़ हटा दें। दूरी बनाए रखें। उसका फ़ोन नंबर ब्लॉक कर दें और अगर वह दूसरे नंबरों से फ़ोन लगाने की कोशिश करे, तो सिम बदल लें।

4. उसे भूलने की कोशिश न करें: यह सबसे आम ग़लती होती है, जो लोग ब्रेकअप के बाद करते हैं। आप अपनी प्रेमिका को, उसकी सूरत को, उसकी यादों को भूलने की कोशिश करते हैं। लेकिन यह संभव ही नहीं है। देखिए, मस्तिष्क नकारात्मक भाषा नहीं समझता है, यह उसका भी सकारात्मक अर्थ निकालता है, जिसे आप नहीं चाहते। जब आप मस्तिष्क से कहते हैं कि यह गुलाबी भालू के बारे में न सोचे, तो यह तुरंत गुलाबी भालू की तस्वीर सामने ले आता है और बार-बार लाता है। इसलिए भूलकर भी सामने वाले को भूलने की कोशिश न करें। यह संभव ही नहीं है। इसके बजाय आपको सकारात्मक कोशिश करनी चाहिए। आपको दूसरे दोस्तों के साथ समय बिताना चाहिए, पुस्तकें पढ़ना चाहिए, संगीत सुनना चाहिए, अपनी हॉबी में समय लगाना चाहिए, अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए, जिम जाना चाहिए, यानी कोई भी ऐसा काम करने में खुद को व्यस्त रखना चाहिए, ताकि मस्तिष्क को उसकी याद न आए। यह शुरुआत में मुश्किल होता है, लेकिन धीरे-धीरे आसान होता जाता है। देखिए, सौभाग्य से मस्तिष्क एक समय में केवल एक ही विचार सोच सकता है, इसलिए अगर आप किसी दूसरी चीज़ के बारे में सोचेंगे, तो

आपको ब्रेकअप की याद नहीं आएगी। पाब्लो नेरुदा की बात याद रखें, 'प्रेम बहुत कम समय चलता है, भूलना बहुत लंबे समय तक चलता है।'

5. ब्रेकअप के लिए खुद को दोष न दें: प्रायः ब्रेकअप होने के बाद हम खुद को दोष देने लगते हैं कि यह हमारी गलती या कमी की वजह से ही हुआ है। इसके बजाय बेहतर तरीका यह सोचना होता है कि हमारी आपसी केमिस्ट्री या तालमेल नहीं जम पाया। आपसी केमिस्ट्री केवल चाहने या कोशिश करने से नहीं जम जाती, इसलिए खुद को दोष देना छोड़ दें। यह सोच लें कि आप और वो एक दूसरे के लिए नहीं बने थे और यह बात आपको देर से समझ आई है। अगर आप एक दूसरे के लिए बने होते, तो आपका ब्रेकअप होता ही नहीं। देखिए, यह एक तरह से मन को बहलाना है, लेकिन मन को बहलाना ही तो हमारा उद्देश्य है। खुद को समझाएँ कि आपको उसके साथ की आदत पड़ गई है और चूँकि यह आदत है, इसलिए आप इसे छोड़ सकते हैं। उस समय को याद करें, जब वह आपके साथ नहीं थी और आप उसके बिना खुश थे। अगर आप तब खुश थे, तो आप अब भी खुश रह सकते हैं।

6. कमज़ोर पलों में कमज़ोरी न दिखाएँ: उसे भूलना मुश्किल होता है, जिसने आपको याद रखने के लिए इतना कुछ दिया हो। इसलिए ब्रेकअप के बाद कुछ कमज़ोर पल आते हैं, जब आप या तो शारीरिक रूप से बीमार होते हैं या मानसिक रूप से परेशान होते हैं या भावनात्मक रूप से कमज़ोर होते हैं और आपके मन में अपनी पूर्व प्रेमिका या प्रेमी से संपर्क करने की तीव्र इच्छा होती है। यह मानकर चलें कि ऐसे कमज़ोरी के पल आएँगे, इसलिए पहले से उनके लिए तैयार रहें। यह ठान लें कि आप किसी भी तरह संपर्क नहीं करेंगे, चाहे जो हो जाए।

बेहतर यह होता है कि आप व्हाट्सएप पर उसे ब्लॉक कर दें, अपने स्टेटस से भी ब्लॉक कर दें, फेसबुक पर अनफ्रेंड कर दें, वरना आप यही देखते रहेंगे कि उसने आपका व्हाट्सएप स्टेटस देखा या नहीं। उसकी सबसे अच्छी सहेली या मित्र को भी ब्लॉक कर दें। याद रखें, वह आपकी नहीं, उसकी सहेली है, इसलिए उसकी सद्भावना आपके प्रति नहीं होगी। उसे फ़ोन न करें। उसके परिवार या मित्रों से संपर्क न रखें। यदि सामने वाला आपसे संपर्क करने की कोशिश करे, तो स्पष्टता से इंकार कर दें।

7. इसे आजीवन समस्या न समझें: खुद को समझाएँ कि यह एक महीने की ही बात है। मैक्सवेल माल्ट्ज ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि किसी आदत को 21 दिन में छोड़ा जा सकता है और नई आदत 21 दिन में डाली जा सकती है। इसलिए आप खुद को यह तसल्ली दे सकते हैं कि अगर आप एक महीने तक संयम बरतते हैं और सकारात्मक उपायों का सहारा लेते हैं, तो आपकी समस्या काफ़ी हद तक दूर हो जाएगी। जिस तरह सर्दी होने पर आपको यह तसल्ली रहती है कि यह एक सप्ताह बाद ठीक हो जाएगी, उसी तरह यह तसल्ली भी रखें कि ब्रेकअप का रोग भी एक महीने बाद ठीक हो जाएगा, बशर्ते आप सही इलाज करें।

8. मुश्किल जगहों पर न जाएँ: जिन जगहों पर आप उसके साथ उठते-बैठते या घूमते-फिरते थे, उन जगहों पर न जाएँ। जिन जगहों से उसकी यादें जुड़ी हैं, वहाँ न जाएँ। जिन चीज़ों से उसकी यादें जुड़ी हैं, उन्हें अपनी निगाह के सामने न आने दें। बहुत सारी चीज़ें आपको उसकी याद दिलाएंगी - गाना, गंध, आवाज़, जगह। उन सारी चीज़ों से बचें। उसके दिए गिफ्ट या तो लौटा दें या फिर लॉकर में रख दें। उसके फ़ोटो डिलीट कर दें, हालाँकि इसमें बहुत मुश्किल आती है। उसकी व्हाट्सएप चैट क्लियर कर दें। मैसेंजर की चैट भी डिलीट कर दें।

9. ब्रेकअप के बारे में ज़्यादा न सोचें: दिल का दर्द दूर करने के लिए अपने दिमाग का इस्तेमाल करें। जितने ज़्यादा समय तक आपको उसकी याद नहीं आएगी, उतना ही अच्छा रहेगा। याद न आने से मस्तिष्क के न्यूरोन कनेक्शन कमजोर होते जाएँगे और एक समय आएगा, जब आपको उसकी याद कभी-कभार ही आएगी। अगर आप किसी को याद करते रहते हैं, तो उससे जुड़े न्यूरोन कनेक्शन्स मजबूत होते हैं, इसलिए भूलने की कोशिश नाकाम रहेगी। अगर आप ब्रेकअप के कारणों के बारे में ज़्यादा सोचते रहते हैं, तो न्यूरोन कनेक्शन कमजोर नहीं होंगे, बल्कि मजबूत होंगे। इसलिए ब्रेकअप के बारे में न सोचें कि यह क्यों हुआ, कैसे हुआ, ग़लती किसकी थी या गुनाहगार कौन था। अब ब्रेकअप हो चुका है और इस बात से कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि ग़लती किसकी थी या गुनाहगार कौन था। अब ब्रेकअप से आगे बढ़ने और दूसरी चीज़ों या लोगों में मन लगाने का समय है।

10. सामने वाले पर गुस्सा न करें: बदले या प्रतिशोध की आग में न जलें। क्रोध न करें। नफ़रत करने से भूलने की गति कम होगी। जैसा सी.

जॉयबेल ने कहा है, 'अगर आप किसी चीज़ या इंसान को भूलना चाहते हों, तो कभी उससे नफ़रत न करें। आप जिससे भी नफ़रत करते हैं, वह आपके हृदय पर अंकित हो जाता है; अगर आप किसी को छोड़ना चाहते हैं, अगर आप भूलना चाहते हैं, तो आप नफ़रत नहीं कर सकते।'

ब्रेकअप के बाद गुस्सा आना स्वाभाविक होता है। हमें सामने वाले पर गुस्सा आता है कि उसने ख़ामख़्वाह एक अच्छे-खासे संबंध को बरबाद कर लिया। हमें गुस्सा आता है कि उसने एक राई का पहाड़ बनाकर इतनी बड़ी समस्या खड़ी कर दी, जिससे आपको इतना ज़्यादा कष्ट हो रहा है। आपको ऐसा लग सकता है कि आपने उसके लिए कितना कुछ किया था, जबकि उसने आपके साथ कितना बुरा सलूक किया और अन्याय किया और ग़लत किया। लेकिन क्रोध से कुछ भला नहीं होगा। उस पर क्रोध न करें और खुद पर तरस न खाएँ। ध्यान रहे, गुस्सा करने का मतलब यह है कि आप उसे याद कर रहे हैं और अगर आप उसे याद कर रहे हैं, तो न्यूरोन कनेक्शन मज़बूत होंगे और आप उसे भूल नहीं पाएँगे तथा इस तरह आप नाहक ही अपने कष्ट को बढ़ा लेंगे। आपके गुस्से से आपकी समस्या हल नहीं होगी, उल्टे आपके शरीर में हानिकारक रसायन प्रवाहित होने लगेंगे। इसलिए गुस्से के बजाय सामने वाले के प्रति क्षमा का भाव रखें, कृतज्ञता का भाव रखें।

एक कागज पर सूची बनाएँ, जिसमें आप सामने वाले के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें कि उसने आपको कितना सिखाया। सामने वाले पर गुस्सा करने से उसकी यादें ताजा होती हैं, लेकिन उसके प्रति कृतज्ञ होने से उसकी यादें कम होती हैं, क्योंकि कृतज्ञता एक सकारात्मक भाव है और यह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

11. अपने प्रेमसंबंध का रोना न रोएँ: दोस्तों को लगातार अपना दुखड़ा सुनाने से आपका दुख बढ़ता है। शुरू-शुरू में तो आप अपने दिल का गुबार निकालने के लिए अपने किसी अंतरंग मित्र को अपना दुखड़ा सुना सकते हैं, लेकिन दो-तीन बाद आपको यह छोड़ देना चाहिए। संभव हो, तो प्रेमसंबंधों के विषय पर ही बात न करें। जब आप किसी के सुखद प्रेम संबंध को देखेंगे, तो आपको अपने ऊपर तरस आएगा और अपनी प्रेमिका पर गुस्सा आएगा। आपको लगेगा कि अगर सामने वाला आपका साथ देता, तो आपका भविष्य भी कितना सुखद हो सकता था। पार्क, रेस्तराँ, टॉकीज जैसी जगहों पर न जाएँ, जहाँ आपको प्रेमी जोड़े मिलने

की संभावना हो। इसके बजाय ऐसी जगहों पर जाएँ, जहाँ आप पहले भी अकेले ही जाते थे, जैसे सेमिनार या कॉन्फ्रेंस।

12. टी.वी. न देखें: टी.वी. पर प्रेम और रोमांस की भरमार रहती है, जिससे आपको अपने प्रेमसंबंध और ब्रेकअप की बरबस याद आ जाएगी, क्योंकि आपका घाव अभी ताज़ा है। इसके बजाय पुस्तकें पढ़ें। खास तौर पर टाइम मैनेजमेंट, लक्ष्य-योजना संबंधी, इमोशनल इंटेलिजेंस, आदतें कैसे छोड़ें आदि से संबंधित पुस्तकें। इनसे आप व्यस्त रहेंगे, आपका ज्ञान बढ़ेगा, आपको प्रेरणा मिलेगी और आप सकारात्मक कर्म की दिशा में आगे बढ़ेंगे।

13. अपने जज्बात अपने अंदर न रखें: बहुत सारे लोग प्रेम में अपने जज्बातों का दमन कर लेते हैं और इसमें बहादुरी समझते हैं, लेकिन यह सही नहीं है। दमन करने से विकृतियाँ पैदा होती हैं, इसलिए अपने जज्बात या तो किसी अंतरंग सहेली या मित्र के सामने बताएँ और उससे पहले ही कह दें कि आप केवल अपनी भावनाएँ उजागर कर रही हैं, आप उससे पैचअप के तरीके या सुझाव नहीं चाहती हैं। अगर आपका कोई अंतरंग मित्र न हो, तो अपनी भावनाओं को पत्र में लिखें। इसे कैथार्सिस कहते हैं। ध्यान रहे, यह पत्र किसी को भेजना नहीं है। इसे तो आप अपनी भड़ास या भावनाएँ बाहर निकालने के लिए लिख रहे हैं। लिखना महत्वपूर्ण है, क्योंकि इस तरह आप अपनी निराशा को अपने सिस्टम से बाहर निकाल रहे हैं। इसका एक बहुत अच्छा तरीका यह है कि अगर आपको कहानी लिखने का शौक है, तो आप कहानी या उपन्यास लिखकर भी कैथार्सिस का काम कर सकते हैं। यह सृजनात्मक तरीका है, जिससे आप अपनी भावनाओं को संतुलित कर सकते हैं। आप यह काम जर्नल या डायरी में भी कर सकती हैं।

14. आलोचना या शिकायत न करें: जब आप एक्स की आलोचना या शिकायत करते हैं, तो एक तरह से यह इस बात की कोशिश है कि सामने वाला आपकी बात उस तक पहुँचा दे। ऐसा हर्गिज़ न करें। दूसरी समस्या यह है कि आलोचना या शिकायत करते समय आप उसे याद कर रहे हैं, जो आपको नहीं करना चाहिए। जहाँ तक संभव हो, उसे याद न करें। ध्यान रहे, उसे भूलने की कोशिश न करें, लेकिन उसे याद भी न करें।

15. सोशल मीडिया पर उसकी गतिविधियों की निगरानी न करें: प्रायः लोग ब्रेकअप के बाद अपने एक्स की सोशल मीडिया की गतिविधियों की निगरानी करने लगते हैं। लेकिन इससे कोई समस्या हल नहीं होती है। अगर वह खुश है, तो आप जल जाती हैं। अगर वह दुखी है, तो भी अब ब्रेकअप हो चुका है। अब वह खुश रहे या दुखी, आपको उससे कोई मतलब नहीं है। इसलिए उसका फेसबुक पेज या व्हाट्सएप स्टेटस चेक न करें। उसके बारे में कोई चीज़ जानने की कोशिश न करें। अगर वह दुखी दिख रही है, तो उससे अंतरंगता जताने या कारण पूछने की भूल न करें। न ही उसकी सहेलियों से पूछें कि वह बीमार क्यों दिख रही है या उसे क्या हो गया है। अब आपका ब्रेकअप हो गया है और संसार में लाखों लोग हैं, जिनकी बीमारी का हाल आप नहीं पूछते हैं। अब आपके लिए वह अजनबी है और दोस्त नहीं है। आप अजनबियों के हाल-चाल नहीं पूछते हैं, इसलिए उसके भी न पूछें। उसका फ़ोन नंबर डिलीट कर दें या कम से कम स्पीड डायल या फेवरिट्स से हटा दें।

16. नशे का सहारा न लें: ब्रेकअप से उबरना शराब से उबरने जैसा होता है। आपको आदत पड़ जाती है। ब्रेकअप के बाद आपके मन में तीव्र इच्छा होती है कि सब कुछ पहले जैसा हो जाए। यह विदड्रॉअल सिम्टम्स हैं। ज़्यादातर पुरुष ब्रेकअप से उबरने के लिए शराब का सहारा लेते हैं, लेकिन वे यह भूल जाते हैं कि गमों को तैरना आता है और शराब से दुख तो कम नहीं होता, उलटे उनका स्वास्थ्य बरबाद हो जाता है। एलकोहलिक्स एनॉनिमस की तरह एक बार में एक-एक दिन करके अपनी सफलता का जश्न मनाएँ कि आपने सफलतापूर्वक एक और दिन गुज़ार लिया और एक महीना पूरा होने में अब केवल इतने दिन बचे हैं। ब्रेकअप के बाद शराब पीना, फ्लर्ट करना या ज़्यादा पार्टियों में जाना या तुरंत नया संबंध बनाना नहीं चाहिए।

17. दर्द से न बचें: यह नाटक न करें कि सब कुछ ठीक है। सर्दी की तरह ही ब्रेकअप के दर्द का भी एक समय होता है, जिसे झेलना पड़ता है। दर्द का एक लाभ यह भी होता है कि इससे आपका शरीर एंडॉर्फिन्स नामक प्रसन्नता का हॉर्मोन बनाता है। इसलिए भावनात्मक दर्द झेलने से आपको लाभ होता है। आप दुख की प्रतिक्रिया का शॉर्टकट नहीं खोज सकते। अगर संबंध लंबे समय तक चला है, तो दर्द होना स्वाभाविक है। दर्द को झेलने के लिए खुद को एक महीने का समय दें, तारीख तय करें

और फिर खुद को काम में व्यस्त रखें। आप दुख भरे गाने सुन सकते हैं या गा भी सकते हैं, जिससे आपकी पीड़ा बाहर निकलेगी। आप रो भी सकते हैं, जिससे आपका दर्द हल्का होगा। लेकिन यह भी देखा गया है कि कॉमेडी फ़िल्में देखने या हँसने से सकारात्मक परिणाम मिलते हैं, क्योंकि हँसने से आपका शरीर प्रसन्नता के हॉर्मोन बनाता है, जिससे आपको मानसिक राहत मिलती है। इस तरह आप दोनों चीज़ें कर सकते हैं। अगर हँसने का मन हो, तो हँसें। अगर रोने का मन हो, तो रोएँ। आपको दोनों तरह से लाभ होगा।

18. खुद को अलग-थलग न करें: अपना सामाजिक जीवन न छोड़ें। अपने समर्थक समूह का विस्तार करें। अपने परिवार के साथ समय बिताएँ। अकेले रहने के बजाय समूह में रहने की कोशिश करें, क्योंकि अकेले में यादें हमला कर सकती हैं। लोगों से मदद माँगने के बजाय बेहतर यह रहता है कि आप उनकी मदद करने की कोशिश करें। इससे आपका हर जगह स्वागत होगा और आपके साथ रहने से लोगों को खुशी होगी।

19. साझे मित्रों से संपर्क न रखें: साझे मित्रों से बचें, क्योंकि आपकी प्रेमिका उनके माध्यम से आपको संदेश भेज सकती है। साझे मित्रों से अपनी प्रेमिका के बारे में न पूछें। साझे मित्र जाने-अनजाने में ऐसी बातें कर सकते हैं, जिससे आपको पीड़ा हो सकती है या आपका दर्द बढ़ सकता है या आपके मन में उसकी यादें ताज़ा हो सकती हैं। इसलिए कम से कम ब्रेकअप के बाद कुछ समय तक साझे मित्रों से संपर्क न रखें।

20. उसकी तस्वीरें या वीडियो न देखें: यह सबसे मुश्किल काम होता है। उसकी तस्वीरें और वीडियो आपके लिए बेहद अनमोल होते हैं। ऐसा लगता है कि उन्हें देखने से आपका दर्द कम हो जाएगा, लेकिन ऐसा नहीं है। इनसे न्यूरोन कनेक्शन मज़बूत होगा। इसलिए अगर आप एक महीने में ब्रेकअप के दर्द से मुक्ति पाना चाहते हैं, तो उसकी सारी तस्वीरें या वीडियो अपने मोबाइल फ़ोन या लैपटॉप से हटा दें। अगर ब्रेकअप हो गया है, तो पुरानी यादों को सँभालकर रखने में क्या तुक है? उसकी तस्वीर देखने से आपके मन में पुरानी यादें ताज़ा हो जाएँगी और यह हम नहीं चाहते हैं, इसलिए अपने दिल पर दस किलो का पत्थर रखें, जिसे उसने तोड़ दिया है और उसके सारे फ़ोटो सिलेक्ट करके डिलीट बटन दबा दें। न रहेगा बाँस, न बजेगी बाँसुरी।

6. ब्रेकअप से उबरने के लिए ये 20 क़दम उठाएँ

‘जब हम प्रेम में होते हैं, तो हमें विश्वास होता है कि कोई दूसरा उस जितना अच्छा नहीं हो सकता। लेकिन जब समय गुज़रता है, तो हमें पता चलता है कि दूसरे उससे बहुत, बहुत बेहतर हो सकते हैं।’ -कोको जे. जिंजर

अब आप अंतिम अध्याय पर आ चुके हैं। पिछले अध्याय में आपको बताया गया था कि आपको क्या नहीं करना है यानी सुरक्षात्मक कदम। इस अध्याय में आपको सकारात्मक क़दम बताए जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप ब्रेकअप से उबर सकते हैं। अगर आप किसी ज़ख़्म को हर रोज़, हर घंटे कुरेदते रहेंगे, तो वह कभी नहीं भर पाएगा, चाहे वे ज़ख़्म शरीर के हों या दिल के। दुर्भाग्य से दिल टूटने के लिए कोई प्लास्टर नहीं बाँधा जा सकता। लेकिन ब्रेकअप से उबरने के लिए आप ये 20 क़दम उठा सकते हैं:

1. व्यस्त रहें: हमारे सैंपल सर्वे में 64 प्रतिशत युवाओं का कहना था कि खुद को व्यस्त रखकर वे ब्रेकअप से उबरे थे। जैसा पहले ही बताया जा चुका है, हमारा दिमाग़ एक समय में केवल एक ही चीज़ के बारे में सोच सकता है। जब आप खुद को व्यस्त रखते हैं, तो आपको दर्द महसूस करने का समय ही नहीं मिलेगा। इसलिए अपनी हॉबी में मन लगाने की कोशिश करें। ख़ाली समय न रहने दें। हमेशा कुछ न कुछ करते रहें। ख़ाली दिमाग़ शैतान का घर होता है और यादें ख़ाली समय में ही आती हैं, इसलिए अगर ख़ाली समय ही नहीं रहेगा, तो यादें भी नहीं आएँगी। आप मस्तिष्क की एकाग्रता की आदत से लाभ ले सकते हैं। इंसान का दिमाग़ एक समय में एक ही चीज़ सोच सकता है, इसलिए अगर आप कोई ऐसी चीज़ करने में अपने दिमाग़ को व्यस्त कर लें, जो सामने वाले से जुड़ी न हो, तो आपको काफ़ी राहत मिल सकती है। अपने दिमाग़ को भटकाएँ। उन चीज़ों में व्यस्त रहें, जिनमें आपको मज़ा आता है, ख़ास तौर पर अगर वे नई

और रोमांचक हैं। नई और रोमांचक चीज़ें करने से आपके शरीर में प्रसन्नता के हॉर्मोन प्रवाहित होने लगते हैं, इसलिए आपका भावनात्मक दर्द कम होगा। इससे आपको यह अहसास भी होगा कि आपका जीवन खत्म नहीं हुआ है। यह बात याद रखें, 'आप अपने जीवन का अगला अध्याय शुरू नहीं कर सकते, अगर आप पुराने अध्याय को ही बार-बार पढ़ते रहें।'

2. शरीर को थकाएँ: अपने शरीर को थका डालें। इतना वर्कआउट करें, इतनी मेहनत करें कि आप रात को थकान से चूर हो जाएँ। इससे आप जब बिस्तर पर लेटेंगे, तो यादों की झंझट नहीं रहेगी और आप जल्दी ही सो जाएँगे। यादें अक्सर बिस्तर पर लेटने के बाद और बत्ती बंद करने के बाद आती हैं। आपका दिमाग रुकता नहीं है, बल्कि लगातार चलता रहता है। यह खोज-खोजकर पुराने लमहों या यादों की फिल्म दिखाता रहता है। इसलिए शारीरिक थकान का तरीका आजमाएँ। व्यायाम का एक और फ़ायदा यह है कि इससे एंडॉर्फिन सहित प्रसन्नता के कई हॉर्मोन शरीर में प्रवाहित होते हैं, जिनसे आपको खुशी का अहसास होता है। और आप यही तो चाहते हैं!

3. मनोचिकित्सक की सहायता लें: अगर आपका प्रेमसंबंध एक साल से ज़्यादा समय तक चला है, तो ब्रेकअप होने के बाद आपको गहरा सदमा या दुख पहुँचने की आशंका है, जिससे अकेले निबटना मुश्किल हो सकता है। इसलिए बेहतर यह है कि पहले ही सप्ताह में किसी मनोचिकित्सक की सहायता लें। वह आपको डिप्रेशन या नींद की दवाएँ देकर काफ़ी मदद कर सकता है। अपने स्वास्थ्य को अपनी नंबर वन प्राथमिकता बना लें। याद रहे, आपके शरीर में प्रसन्नता के हॉर्मोनों या रसायनों की कमी की वजह से डिप्रेशन का खतरा बढ़ गया है। मनोचिकित्सक की दवाओं से आपको काफ़ी राहत मिल सकती है। ब्रेकअप के बाद डिप्रेशन के बारे में सावधान रहें। (चेतन भगत के उपन्यास पढ़ने से भी सावधान रहें, क्योंकि उनके ज़्यादातर नायकों को ब्रेकअप के बाद डिप्रेशन की समस्या होती देखी गई है।)

ब्रेकअप ऐसी समस्या है, जिसे युवा सबसे छिपाते हैं, खास तौर पर परिवार वालों से। गुप्त रोगों की तरह यह हाल हो जाता है कि वह दिन-रात परेशान रहता है, लेकिन किसी को बता नहीं सकता। इस जाल से बाहर निकलें और यह जान लें कि ब्रेकअप एक आम समस्या है। यह जान लें कि यह सर्दी जितनी आम समस्या है। अगर आप जिंदा हैं, तो आपका ब्रेकअप

होना तय है। इसलिए इसे स्वीकार करने से न हिचकें। आपके लिए यह बहुत बड़ी बात है, लेकिन मनोचिकित्सक के लिहाज से यह स्वाभाविक समस्या है, इसलिए उसकी सहायता लेने में देर न करें।

अगर आप खुद समस्या को नहीं सुलझा पा रहे हैं, तो दूसरों की मदद लेने से न हिचकें। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण न रखना भी एक समस्या है। ध्यान रहे, समस्या ज्ञान की नहीं होती है। आपको पता है कि आपको क्या करना चाहिए। समस्या तो यह होती है कि आपके मन में यादें आ जाती हैं, भावनाएँ जाग जाती हैं और आप इतनी बुरी तरह विचलित हो जाते हैं कि आपका मानसिक संतुलन डगमगा जाता है। ऐसे में आपको मनोचिकित्सक के पास चले जाना चाहिए। वह आपको ऐसी दवाएँ दे सकता है, जिनसे आपकी समस्या कुछ समय के लिए दूर हो जाएगी और आपको अच्छी नींद आएगी। ध्यान रहे, आपके शरीर और दिमाग को बस कुछ समय की मोहलत चाहिए, जिसके बाद वे खुद इस दर्द से उबर जाएंगे। अगर आपको 21 दिनों तक अपनी प्रेमिका की याद नहीं आती है, तो समझ लें कि किला फतह हो गया है और ब्रेकअप का प्रभाव खत्म हो गया है। बस एक बात का ध्यान रखें, नेट पर देखकर या दोस्तों की सलाह से दवाएँ न लें, क्योंकि इससे समस्या बढ़ सकती है।

4. अंत को स्वीकार करें: यह मान लें कि यह रिश्ता खत्म हो गया है। इस बात के लिए कृतज्ञ हों कि आपने इस संबंध से कितना कुछ सीखा और इसकी वजह से आपके जीवन में कितनी सारी अच्छी चीज़ें हुईं। खुद को समझाएँ कि जो चीज़ शुरू होती है, उसका अंत होना तय है। कई बार संबंधों की भी एक्सपायरी डेट होती है। अंत को स्वीकार करना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि इससे आपके मन में पैचअप की कोशिश करने की इच्छा खत्म हो जाती है। रिश्ता खत्म हो चुका है, इसलिए इसकी चिता जला दें। हो सके तो आप अपनी प्रेमिका की याद दिलाने वाली चीज़ों को जलाकर अपने संबंध का क्रियाकर्म कर दें। इससे आपको काफ़ी राहत मिलेगी और प्रतीकात्मक रूप से आप ब्रेकअप को स्वीकार कर लेंगे। उसकी याद दिलाने वाली सारी चीज़ों को इकट्ठा करें और चिता की तरह उन्हें जला दें। इससे आप एक तरह से अपने संबंध की अंत्येष्टि कर रहे हैं। यह स्वीकार करें कि यह खत्म हो गया है।

5. प्राथमिकता बदलें: प्राथमिकता में उसके बजाय खुद को या अपने काम को रखें। आपने उसे अपनी नंबर वन प्राथमिकता बनाया था, लेकिन

वह आपको छोड़कर चला गया। अब आप अपने दम पर हैं। इसलिए अपने काम को, अपने स्वास्थ्य को या अपनी खुशी को अपनी नंबर वन प्राथमिकता बनाएँ। ध्यान रहे, जैसा हम पहले ही बता चुके हैं, इस प्रक्रिया में 21 दिन का समय लगता है, लेकिन अगर आप यह काम करने की पूरी कोशिश करते हैं, तो परिणाम काफ़ी जल्दी मिल सकते हैं।

6. किसी की मदद करें: दूसरों की मदद करना या सेवा करना अपना दुख दूर करने का अचूक उपाय है। इससे आपके शरीर में प्रसन्नता के हॉर्मोन प्रवाहित होते हैं, जो भावनात्मक दर्द को कम करते हैं। इसलिए लोगों की मदद करने की ख़ास कोशिश करें। अगर आप कंप्यूटर जानते हैं, तो आप कुछ विद्यार्थियों को कंप्यूटर के बारे में सिखा सकते हैं। या अँग्रेजी सिखा सकते हैं। या ट्यूशन पढ़ा सकते हैं, बहुत कम पैसों में या मुफ्त में। आप अगर हॉस्टल में रहते हैं, तो वहाँ भी आपको बहुत से ऐसे क्षेत्र मिल जाएँगे, जिनमें आप अपने साथियों की मदद कर सकते हैं, जैसे आप उनके प्रोजेक्ट में सहायता कर सकते हैं। उनके नोट्स बना सकते हैं। अगर आप लोगों की मदद करते हैं, तो ईश्वर आपकी मदद करेगा। इसके अलावा, इस तरह आप खुद को व्यस्त भी रख रहे हैं और उसे याद करने से भी बच रहे हैं, जिससे ब्रेकअप से जुड़े न्यूरोन कनेक्शन्स कमज़ोर हो जाएँगे।

7. समर्थक समूह की सहायता लें: जब बाक़ी लोगों का समर्थक समूह मौजूद होता है, तो ब्रेकअप का प्रभाव कम पड़ता है और रुमानी संबंध टूटने की वजह से तनाव भी कम होता है। समर्थक समूह का मतलब है दूसरे दोस्त या परिवार। अपने माता-पिता या भाई-बहन से बात करें। सौ बात की एक बात यह है कि आपका निकट परिवार ही आपका सच्चा हितैषी होता है। फेसबुक पर आपके हजार दोस्त हों, लेकिन जब आपको हार्ट अटैक आएगा, तो आपके माता-पिता या भाई-बहन ही आपके साथ अस्पताल में होंगे। इसलिए उनसे बातचीत बढ़ा लें। उन्हें अपना भावनात्मक संबल बनाएँ। आप अकेले नहीं हैं; आप उनके लिए महत्वपूर्ण हैं। आपको जीने के सहारों की तलाश करनी चाहिए और इस मामले में परिवार से बेहतर कुछ नहीं होता। कोई ऐसा, जिसकी ख़ातिर आप जीना चाहें। परिवार वालों को अगर आप बता नहीं सकते हैं, तो भी उनके आस-पास रहें, ताकि आपको प्रेम की कमी महसूस न हो। दुर्भाग्य से भारतीय परिवारों में संतान के प्रति प्यार का इजहार नहीं किया जाता है, लेकिन इसके बावजूद आपको प्यार का अहसास हो जाता है।

8. नए लक्ष्य तय करें और उनकी दिशा में काम करें: इंसान का दिमाग लक्ष्यबेधी प्रकृति का होता है, इसलिए अगर आप इसे कोई लक्ष्य दे देते हैं, तो यह वैसा ही होता है, जैसे आपने किसी कुत्ते को कपड़ा सुँघा दिया हो। यह तेज़ी से उस गंध की दिशा में चलने लगता है और बाकी चीज़ें भूल जाता है। अपने दिमाग की लक्ष्यबेधी प्रकृति का लाभ लें और नए सार्थक लक्ष्य तय करें, जैसे एक सप्ताह में एक पुस्तक पढ़ना या दो प्रोजेक्ट पूरे करना या यूट्यूब पर एक कोर्स पूरा करना। इस तरह आप अपनी व्यस्तता को बढ़ा लेंगे और ब्रेकअप के दर्द को कम कर लेंगे।

9. खुद को याद दिलाएँ कि लाखों लोगों का ब्रेकअप हुआ है: ब्रेकअप हमेशा गंभीर मामला होता है। आपको ऐसा लगता है कि आपकी पूरी दुनिया उजड़ चुकी है और जीने के लिए कुछ बचा ही नहीं है। ऐसे में खुद को याद दिलाएँ कि लाखों लोगों का ब्रेकअप हुआ है और इसके बाद वे उससे उबरे भी हैं। एक शोध में यह बताया गया है कि 98 प्रतिशत लोगों के जीवन में कभी न कभी उन्हें प्रेम के बदले में प्रेम नहीं मिला है, इसलिए आप कहीं से कहीं तक अकेले नहीं हैं।

ब्रेकअप संबंधी पुस्तकें या ब्लॉग पढ़ें, ताकि आपको जानकारी मिले कि ब्रेकअप से उबरने के लिए आप किन तरीकों को आजमा सकते हैं। जिन दोस्तों का ब्रेकअप हुआ है, उनसे सलाह लें कि वे किन नीतियों पर चलकर ब्रेकअप से उबरे हैं। बस ध्यान इतना रखें कि केवल सकारात्मक उपायों का ही इस्तेमाल करें। शराब या सिगरेट या नशीले पदार्थ ब्रेकअप की समस्या को उतना दूर नहीं करते हैं, जितनी कि एक नई समस्या बढ़ा देते हैं। ब्रेकअप के बाद अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की ज़रूरत होती है, क्योंकि शरीर में सुखद रसायन कम हो जाते हैं और दुख उत्पन्न करने वाले रसायन बढ़ जाते हैं।

10. लाभ खोजें: ब्रेकअप से आपको क्या लाभ हुआ है या हो सकता है, यह सोचें। इससे ब्रेकअप की प्रक्रिया कम तनावपूर्ण हो जाती है। क्रागज़ पर लिखकर सोचें। दिमाग या दिल से सोचने में खतरा है। स्थिति को लिखकर स्पष्ट करें। ब्रेकअप के सकारात्मक और नकारात्मक बिंदु लिख लें। यह लिख लें कि आप खुद को सबसे सार्थक तरीके से किस तरह व्यस्त रख सकते हैं और अपने लिए कौन से लक्ष्य तय कर सकते हैं। यह लिखें कि ब्रेकअप से आपको किस प्रकार लाभ हो सकता है और आप किन नुकसानों से बच गए हैं, जैसे बदनामी। नकारात्मक घटना में

सकारात्मक पहलुओं की तलाश करें। इससे आपको ब्रेकअप से उबरने में सहायता मिलेगी। सोचें कि आप उसके बिना बेहतर क्यों हैं। जैसे अब आप अपने काम पर ज़्यादा ध्यान दे सकते हैं, अपने परिवार पर ज़्यादा ध्यान दे सकते हैं आदि।

यह भरोसा रखें कि जो होता है, अच्छे के लिए होता है। यह सोचें कि तक्रदीर आपके जीवन में किसी बेहतरीन व्यक्ति को लाना चाहती है, इसलिए उसने यह दरवाज़ा बंद किया है, ताकि वह नया दरवाज़ा खोल सके। आप सामने वाले को बदलने के लिए कुछ नहीं कर सकते, लेकिन आप खुद को बदलने के लिए कर सकते हैं। माफ़ करो और भूल जाओ। खुद को क्षमा करें, सामने वाले को क्षमा करें और संबंध को भूल जाएँ। याद रखें, क्षमा करने से सामने वाले को नहीं, आपको लाभ होता है, इसलिए यह आपके हित में ही है कि आप द्वेष और ईर्ष्या छोड़ दें। जब आप क्षमा करते हैं, तो आपके शरीर में सकारात्मक हॉर्मोन प्रवाहित होते हैं, जो आपको अच्छा महसूस कराते हैं। और आप यही तो चाहते हैं!

11. खुद पर भरोसा रखें: रिजेक्शन के अहसास को दिल से निकाल दें। यह सोचें कि आप तो हीरा हैं, बस सामने वाला ही जौहरी नहीं था। रिजेक्शन के अहसास से उबरने के लिए सेल्समैनों के फ़ॉर्मूले पर चलें: एक जगह पर बिक्री न हो, तो खुद को निराश न होने दें। किसी दूसरे की अस्वीकृति की वजह से खुद को अपनी नजरों में नीचा न होने दें। खुद पर भरोसा रखना ऐसे समय में मुश्किल हो सकता है, क्योंकि आपके सामने सब कुछ अनिश्चित होता है। जब तक प्रेमिका साथ थी, तब तक सब कुछ निश्चित था; आपने तो अपने बच्चों के नाम तक सोच लिए थे। लेकिन ब्रेकअप के बाद सब कुछ अनिश्चित हो गया है: अनिश्चित भविष्य, अनिश्चित प्रेम, अनिश्चित सब कुछ। लेकिन चाहे जो हो, आपको खुद पर भरोसा रखना है और अगर आप धार्मिक हैं, तो आपको ईश्वर पर भी भरोसा रखना है। अगर आप वैज्ञानिक प्रवृत्ति के हैं, तो आपको अपने जीन्स पर और प्रकृति की विकासवादी प्रक्रिया पर भरोसा रखना है कि यह आदर्श व्यक्ति को आपके जीवन में ले आएगी। प्रकृति कभी ख़ाली जगह को पसंद नहीं कर देती है, इसलिए अगर आपकी प्रेमिका की जगह ख़ाली है, तो आप यह तसल्ली रख सकते हैं कि यह ज़्यादा समय तक ख़ाली नहीं रहेगी।

12. किसी दूसरे में दिल लगाएँ: अलेक्जेंडर ग्राहम बेल ने कहा है, 'जब एक दरवाज़ा बंद होता है, तो दूसरा दरवाज़ा खुल जाता है, लेकिन हम अक्सर बंद दरवाज़े को इतने लंबे समय तक और इतने अफ़सोस के साथ देखते रहते हैं कि हम उन दरवाज़ों को नहीं देख पाते हैं, जो हमारे सामने खुल गए हैं।' लोहा ही लोहे को काटता है, इसलिए ब्रेकअप से उबरने का सीधा सा शॉर्टकट यह है कि दूसरी लड़की से अफेयर शुरू कर दें। यह शॉर्टकट इसलिए है, क्योंकि इसमें आपको सबसे कम मेहनत लगती है और सबसे कम कष्ट होता है। इसमें आपकी भावनाएँ वही रहती हैं, हॉर्मोन वही रहते हैं, उद्देश्य वही रहते हैं, तौर-तरीके वही रहते हैं, बस लड़की बदल जाती है। इसमें आपको भूलने का झंझट भी नहीं होता है, क्योंकि आपके पास अब दूसरा कोई होता है, जिसे आप हमेशा याद करते रहेंगे। जब आप किसी को याद करते रहेंगे, तो आपको दूसरे की याद ही नहीं आएगी। इसमें आपको रिजेक्शन का अहसास भी नहीं होगा। इसमें आपको असफलता का अहसास भी नहीं होगा। इसमें आपको आत्मविश्वास की कमी भी महसूस नहीं होगी। इसमें आप बदला लेने की कोशिश भी नहीं करेंगे। किसी दूसरे में दिल लगाना हालाँकि भावनात्मक दृष्टि से उचित नहीं है, लेकिन हॉर्मोन के लिहाज से सबसे आसान और सुविधाजनक रास्ता है। नए प्रेमसंबंध से आपके शरीर में एक बार फिर हॉर्मोन का सैलाब प्रवाहित होने लगेगा और चूँकि यह प्रेमसंबंध नया है इसलिए यह सैलाब ज़्यादा तेज़ी से प्रवाहित होगा, क्योंकि अभी प्रेम का हनीमून पीरियड चल रहा है, इसलिए आपको पुराने ब्रेकअप के विद्वुडॉअल इफेक्ट्स महसूस नहीं होंगे। यह नई लड़की आपसे प्रेम करती है या नहीं, यह महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण तो आपकी कोशिश है। अगर आप पूरी तल्लीनता से कोशिश करते हैं, तो आपको लाभ होगा। ऐसा इसलिए, क्योंकि अब वह लड़की आपका लक्ष्य बन चुकी है और मस्तिष्क लक्ष्यबेधी होता है, इसलिए इसे लक्ष्य के सिवा बाक़ी चीज़ों पर ज़्यादा ध्यान नहीं देता है।

बहरहाल, रिबाउंड संबंधों से सावधान रहें। अक्सर ब्रेकअप के बाद लोग तुरंत ही एक नया संबंध बना लेते हैं, इसे रिबाउंड संबंध कहा जाता है। यह बहुत आम होता है, लेकिन इसमें आप अपनी नकारात्मक भावनाओं को एक नए संबंध के रोमांच से छिपा रहे हैं। इसलिए बेहतर यही है कि आप तब तक अकेले रहें, जब तक कि आप अपनी भावनाओं की प्रोसेसिंग न कर लें और ब्रेकअप से उबर न जाएँ।

13. अपनी पिछली सफलताओं को याद करें: यह हमेशा अच्छा होता है। अपनी पिछली सफलताओं को याद करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा, आपको खुद पर गर्व होगा, आपका आत्मसम्मान बढ़ेगा और आपकी आत्मछवि बेहतर होगी। इसके अलावा पिछले ब्रेकअप्स को याद करने से भी मदद मिलती है। संभावना इस बात की है कि यह आपका पहला ब्रेकअप नहीं होगा और यह याद करने से आपको राहत मिलेगी कि यह आपका आखिरी ब्रेकअप भी नहीं होगा। आजकल नौकरियों की तरह ही अफेयर भी कम अवधि तक ही चलते हैं। हर दो-तीन साल बाद इंसान अपनी कंपनी बदल लेता है और जहाँ बेहतर ऑफर मिलता है, वहीं चला जाता है। प्रेम प्रसंगों के मामले में भी कमोबेश ऐसा ही होने लगा है। खुद को विश्वास दिलाएँ कि अगर आप पिछले ब्रेकअप्स से उबर चुके हैं, तो आप इससे भी उबर जाएँगे। बस इतना याद करें कि आप उस समय कैसे उबरे थे और आपने कौन से तरीके आजमाए थे। इस बार भी उन्हीं का सहारा लें।

14. आदत की शक्ति का सहारा लें: आप आदतों की शक्ति का सहारा ले सकते हैं। मान लें कि आप हर रविवार को गर्लफ्रेंड के साथ घूमने जाते थे। इसका मतलब यह है कि रविवार का समय आपके लिए भारी गुजरेगा, क्योंकि आपको उसकी याद बार-बार आएगी। इसलिए अब आप एक नई आदत डालकर आदत की शक्ति का सहारा लें। हर रविवार सुबह से शाम तक ऑनलाइन कोर्स करने का संकल्प लें। कोर्स कोई भी हो सकता है, जिससे आपको अपने करियर या पढ़ाई में मदद मिल सकती है। नेट पर बहुत से कोर्स उपलब्ध हैं और यूट्यूब पर भी बहुत से उपयोगी वीडियो हैं। या फिर आप रविवार को कोई पुस्तक पूरी पढ़ने की आदत डाल सकते हैं।

15. ईश्वर की शरण में जाएँ: आजकल लोगों को ईश्वर पर भरोसा नहीं रह गया है। बहुत से लोग तो ईश्वर को एक भ्रम मानते हैं, उसके अस्तित्व पर शंका करते हैं, लेकिन ईश्वर हो या न हो, उस पर भरोसा करना मनोवैज्ञानिक रूप से महत्वपूर्ण होता है। जिन चीजों के मामले में हम कुछ नहीं कर सकते, उन्हें ईश्वर या भाग्य पर डाल देना मनोवैज्ञानिक रूप से लाभकारी होता है।

ईश्वर से प्रार्थना करें कि वह वही करे, जो आपके लिए सही हो। यदि सामने वाला इंसान आपके लिए सही होगा, तो ईश्वर ऐसा कुछ करेगा जिससे आपके बीच सब कुछ दोबारा सही हो जाएगा। अगर सामने वाला इंसान

सही नहीं है, तो ईश्वर कुछ नहीं करेगा। ब्रेकअप को ईश्वर की मर्जी मान लें और यह सोच लें कि उसने आपके लिए कोई बेहतर विकल्प सोच रखा है। इंसान के साथ दिक्कत यह होती है कि वह अपने छोटे से संसार में खुद को ईश्वर समझ लेता है यानी अहं ब्रह्मास्मि!

प्राणायाम और ध्यान का सहारा लें। आपको अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना है, आपको क्रोध और यादों को छोड़ना है, तो इसके लिए प्राणायाम और ध्यान से बेहतर कुछ नहीं है। योग से भी मन संतुलित होता है, लेकिन प्राणायाम और ध्यान ज़्यादा अच्छे विकल्प हैं, जिनसे आपको ज़्यादा लाभ होगा। ख़ास तौर पर अनुलोम-विलोम प्राणायाम करने से आपके शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाएँगे और संभवतः मन के भी।

16. सकारात्मक सोच रखें: नकारात्मक सोच के बजाय सकारात्मक सोच रखें। क्रोध की जगह कृतज्ञता रखें। कोसने के बजाय क्षमा करें। यह मान लें कि जीवन के सफ़र में उसका साथ यहीं तक था और उसका स्टेशन आ गया था, इसलिए वह ट्रेन से उतर गया। आगे आपको दूसरे यात्री मिलेंगे, जो उसी जगह जा रहे होंगे, जिस जगह आप जा रहे हैं। साथ ही इस ओर भी ध्यान दें कि इस ब्रेकअप से आपने क्या सीखा। यह मानकर चलें कि प्रकृति या विकासवादी प्रक्रिया आपको कुछ सिखाने की कोशिश कर रही है और अगर आप वह नहीं सीखेंगे, तो कुछ समय बाद आपका दोबारा ब्रेकअप होगा... उन्हीं कारणों से।

17. पुराने दोस्तों से संपर्क बढ़ाएँ: पुराने दोस्त भी किसी मनोवैज्ञानिक से कम नहीं होते। उनके साथ रहने से भी आपको राहत मिल सकती है। दूसरे दोस्तों के साथ घूमना-फिरना न छोड़ें। ब्रेकअप के बाद भी आपको अपना सामाजिक नेटवर्क बनाए रखना है। कॉमेडी फ़िल्में या सीरियल देखें। हँसने से एंडॉर्फिन निकलते हैं, जिससे आपको खुशी मिलती है। इसके अलावा हँसी से दर्द सहने की योग्यता भी बढ़ती है। आजकल पाकों में लाफ्टर क्लब बन गए हैं, जहाँ लोग काफ़ी समय तक ज़ोर-ज़ोर से हँसते हैं। आप भी लाफ्टर क्लब में शामिल होकर अपने प्रसन्नता के हॉर्मोन बढ़ा सकते हैं या फिर अकेले में ज़ोर-ज़ोर से हँस सकते हैं, भले ही हँसी आ रही हो या न आ रही हो।

18. खुद से प्रेम करें: सामने वाले ने प्रेम करना छोड़ दिया है, इसका यह मतलब नहीं है कि आप भी खुद से प्रेम करना छोड़ दें। व्यायाम, संतुलित आहार और नींद पर विशेष ध्यान दें। खुद को लाड़ करें। अपने शरीर को लाड़ करें। आपको लग सकता है कि आप चाहने लायक नहीं हैं या प्रेम करने लायक नहीं हैं। ऐसे में सकारात्मक गुणों की सूची बनाने से लाभ होता है। जब आप खुद को याद दिलाते हैं कि आप प्रेम करने लायक हैं, तो अस्वीकृति से निबटना आसान होता है। ब्रेकअप के साथ पहचान खोने का खतरा भी होता है, खास तौर पर यदि प्रेम संबंध लंबे समय से चल रहा हो। इसलिए यह हमारा कर्तव्य है कि हम नए सिरे से खुद से जुड़ें और अपनी नई पहचान बनाएँ। यह जान लें कि ब्रेकअप के बाद दुखी होना, नाराज़ होना, निराश होना बहुत आम है। आपको यह चिंता हो सकती है कि आप अकेले रहेंगे या दोबारा कभी खुश नहीं होंगे। यह जान लें कि ऐसा सबके साथ होता है। आप अकेले नहीं हैं। और लूसिल बॉल की सलाह पर चलें, 'सबसे पहले खुद से प्रेम करें, और इसके बाद बाकी हर चीज़ सही हो जाती है।'

19. नई हॉबी शुरू करें: नई हॉबी शुरू करने से आपको सकारात्मक भावनाएँ मिलेंगी, रोमांच मिलेगा, दर्द से राहत मिलेगी, ध्यान भटकेगा और आत्मसम्मान की भावना जागेगी। जर्नल लिखना भी एक अच्छी हॉबी हो सकती है। अपनी भावनाएँ किसी जर्नल में लिखें। कहानी या कविता लिखें। यह सृजनात्मक भी है और इससे आपके दिल का गुबार भी निकल जाता है। यह अहसास करें कि हम उस व्यक्ति से नहीं, उसकी उस आदर्श तस्वीर से प्रेम करते थे, जो हमने बनाई थी। ब्रेकअप के बाद हमें उस व्यक्ति की नहीं, बल्कि उस आदर्श तस्वीर या उसके विचार की कमी खल रही है और इसी वजह से हमें इतना दर्द हो रहा है। जिस पल आपको यह अहसास हो जाता है, आपका कष्ट काफ़ी कम हो जाता है। जैसा गुन्नार आर्डेलियस ने कहा है, 'आपको यह कैसे पता चलेगा कि यह कब खत्म हो गया है? शायद जब आप अपने सामने खड़े इंसान से ज़्यादा उसकी यादों से प्रेम करते हों।'

20. संभव हो, तो एक महीने के लिए किसी दूसरी जगह रहने चले जाएँ: हो सके, तो कहीं बाहर घूमने चले जाएँ, किसी ऐसी जगह जहाँ आप सामने वाले के साथ पहले न गए हों। नई जगह, नए लोग, नए शौक - इनसे आपको उबरने में मदद मिलती है। नई पुस्तकें बहुत मदद

कर सकती हैं। आदतों के 21 दिन के नियम को याद रखें। वैसे तीन सप्ताह के बजाय इसे एक महीने मान लें, तो ज़्यादा सही रहेगा। आप अगर एक महीने तक खुद को स्वस्थ रख लेते हैं, मनोचिकित्सक की दवाएँ ले लेते हैं, नए लक्ष्य तय कर लेते हैं और खुद को व्यस्त रखते हैं, तो ब्रेकअप का दर्द काफ़ी कम हो जाएगा। कभी-कभार याद तो आएगी, लेकिन दूर के रिश्तेदार की तरह। सबसे मुश्किल चीज़ है आदतों से निबटना। जिससे आप हर दिन बात करते थे, उससे बात न कर पाना। ऐसे में आपको यह स्वीकार करना होगा कि कुछ लोगों का साथ आपके जीवन में यहीं तक था और वे अल्पकालीन खुशी की सौगात लेकर ही आए थे। और हाँ, यह याद रखें कि आपका प्रेम संबंध ख़त्म हुआ है, आपका जीवन नहीं। और इस संसार में बहुत कुछ है, जिसके लिए आपको जीना है... आपका परिवार, आपका भविष्य, आपका कर्तव्य और वह अनूठा काम, जिसे करने के लिए ईश्वर ने आपको इस संसार में भेजा है!

परिशिष्ट 1: ब्रेकअप का विज्ञान

‘समय के साथ दर्द में राहत मिलती है, शरीर खुद को संभालता है और मस्तिष्क आगे बढ़ने के नए तरीके सोच लेता है।’ -फेडरिको चीनी

लड़कों में आत्महत्या और नशे की प्रवृत्ति ज़्यादा देखी जाती है, क्योंकि वे अपने दिल का गुबार हल्का नहीं करते हैं। जब आप प्रेम संबंध में होते हैं, तो आप सामने वाले पर उसी तरह निर्भर होते हैं, जिस तरह कोई बच्चा अपनी माँ के प्रति आसक्ति रखता है: सुरक्षा, सुख-सुविधा और करीबी शारीरिक संपर्क। वह संबंध एक तरह से आपकी पहचान बन जाता है, खास तौर पर जब यह कई साल तक चलता है। इसलिए जब संबंध खत्म होता है, तो उस संबंध से मिलने वाली पहचान और सुरक्षा भी चली जाती है। इससे डिप्रेशन और दूसरी भावनात्मक समस्याएँ बढ़ जाती हैं, जो आत्महत्या की दिशा में प्रेरित कर सकती हैं।

प्रेम में आपका दिल सरपट भागता है, आपको अतिरिक्त ऊर्जा और रोमांच का सैलाब महसूस होता है और आप यह फंतासी देखते हैं कि आप एक साथ क्या-क्या करेंगे। शोधकर्ताओं के अनुसार ये भावनाएँ तीन रसायनों की वजह से पैदा होती हैं: नॉर-एपिनेफ्रीन, डोपामीन और सिरोटोनिन। डोपामीन ‘इच्छा और पुरस्कार’ तंत्र को प्रेरित करता है, जिससे आनंद का तीव्र ज्वार महसूस होता है। यह आपको प्रेरित बनाए रखता है। इसका मस्तिष्क पर वही प्रभाव पड़ता है, जो कोकीन का पड़ता है। रोमांटिक प्रेम मस्तिष्क में डोपामीन मार्गों को उद्दीप्त करता है, जिससे आपको लगता है कि आपकी भावनाओं को पुरस्कार मिला है। ब्रेकअप के विद्वुडॉअल सिमटम्स भी नशे की लत जैसे होते हैं और इसके लिए डोपामीन ज़िम्मेदार होता है।

नॉर-एपिनेफ्रीन भी प्रेम में अपनी भूमिका निभाता है। डोपामीन के बढ़ने पर यह अपने आप बढ़ जाता है। यह आपको अतिरिक्त ऊर्जा देता है और नींद की इच्छा कम करता है। कोई हैरानी नहीं कि प्रेमी हमेशा ऊर्जावान दिखते हैं और कम सोने के बावजूद तरोंताजा नज़र आते हैं।

आपकी मनोदशा पर सिरोटोनिन के अलावा डोपामीन, ऑक्सीटोसिन और एंडॉर्फिन्स का भी प्रभाव पड़ता है।

प्रेम में सिरोटोनिन का स्तर कम हो जाता है। ध्यान रहे, सिरोटोनिन का स्तर कम होना वांछनीय नहीं है, क्योंकि इससे आपका प्रेम जुनून की हद तक पहुँच जाता है। अगर आप अपने जुनून को कम करना चाहते हैं, तो सिरोटोनिन न्यूरोट्रांसमिटर के स्तर को बढ़ाएँ, क्योंकि यह आपकी मनोदशा पर असर डालता है। सही खाने, अच्छी नींद लेने और विटामिन डी सप्लीमेंट लेने से सिरोटोनिन का स्तर बढ़ जाता है।

डोपामीन उत्साह को बढ़ाता है, इसलिए ब्रेकअप के बाद डोपामीन के स्तर आपके शरीर में कम हो जाते हैं और आपको अपने अंदर कोई उत्साह महसूस नहीं होता। अगर आप कोई नई रोमांचक गतिविधि शुरू करते हैं, जिससे उत्साह बढ़े, तो आपके डोपामीन का स्तर अपने आप बढ़ जाएगा और आपका भावनात्मक दर्द कम हो जाएगा। डोपामीन के स्तर को बढ़ाने के लिए प्रोटीन ज़्यादा लें, अच्छी नींद लें, पर्याप्त व्यायाम करें, संगीत सुनें और ध्यान करें।

नॉर-एपिनेफ्रीन को बढ़ाने के लिए हर दिन कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि करें, प्रोटीन ज़्यादा लें, विटामिन डी की खुराक लें या धूप में रहें।

एंडॉर्फिन्स भी आपको खुशी का अहसास देते हैं। इसे बढ़ाने के लिए अपना पसंदीदा खाना खाएँ, जिसमें आपको आनंद आता हो, चॉकलेट खाएँ, व्यायाम करें, संगीत सुनें, मिर्च खाएँ और कमरे में अपना प्रिय सेंट छिड़कें। एंडॉर्फिन्स के मामले में मोटा नियम यह है कि यह हर उस चीज़ से बढ़ता है, जिससे आपको खुशी मिलती है।

प्रेम में दो हॉर्मोन भी अहम भूमिका निभाते हैं - एक है ऑक्सीटोसिन और दूसरा है वैसोप्रेसिन। ऑक्सीटोसिन को 'प्रेम हॉर्मोन' कहा जाता है, जो निकटता और स्पर्श से उद्दीप्त होता है। ऑक्सीटोसिन, डोपामीन और

सिरोटोनिन को 'प्रसन्नता के हॉर्मोन' कहा जाता है। ऑक्सीटोसिन को बढ़ाने के लिए दूसरे लोगों के साथ जुड़ें, दूसरों की सहायता करें, कुत्ता पालें, सोशल मीडिया का इस्तेमाल करें और लोगों पर पूरा ध्यान केंद्रित करें।

पुरुष सेक्स हॉर्मोन टेस्टोस्टेरोन और महिला सेक्स हॉर्मोन एस्ट्रोजन भी प्रेम में मुख्य भूमिका निभाते हैं। जब इनका स्तर अधिक होता है, तो विपरीत लिंग के प्रति स्वाभाविक आकर्षण का सैलाब उठता है, जिसे युवा गलती से प्रेम समझ बैठते हैं। यह और कुछ नहीं, बल्कि संतति उत्पन्न कराने के लिए प्रकृति की चाल है, जिससे संसार चलता है। ज़ाहिर है, ब्रेकअप के बाद आपको इन हॉर्मोनों को बढ़ाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, खास तौर पर अगर आपका प्रेमिका के साथ सेक्स संबंध रहा हो, वरना आपको उसकी और ज़्यादा याद आएगी। अगर आप टेस्टोस्टेरोन को घटाना चाहते हों, तो सोयाबीन या उससे बने प्रॉडक्ट खाएँ, ड्राई फ्रूट खाएँ, ब्रेड खाएँ और अलसी खाएँ। एस्ट्रोजन को घटाने के लिए अलसी खाएँ, गोभी, ब्रोकॉली और खड़े अनाज खाएँ तथा मशरूम खाएँ।

जब हम प्रेम में होते हैं, तो ये रसायन हमारे मस्तिष्क के प्रिफ्रंटल कॉर्टेक्स को बंद कर देते हैं, जिससे हमारी सोचने-समझने या तार्किक निर्णय लेने की शक्ति खत्म हो जाती है। डोपामीन का संबंध लत से है और अगर यह किसी संबंध में ज़्यादा हो जाए, तो इसका मतलब है कि हम अपने साझेदार पर भावनात्मक रूप से अत्यधिक निर्भर हो जाते हैं। डोपामीन की वजह से प्रेम में आनंद की अनुभूति होती है, उसकी लत पड़ती है और ब्रेकअप के बाद भी पैचअप करने की तीव्र इच्छा होती है।

इस तरह देखा जाए, तो प्रेम कई हॉर्मोनों और रसायनों के कारण होता है, जिनमें प्रसन्नता के हॉर्मोन शामिल हैं। यही वजह है कि प्रेम में आनंद की अनुभूति होती है। लेकिन ब्रेकअप के बाद ये हॉर्मोन और रसायन प्रवाहित नहीं होते हैं, इसलिए शरीर इनकी माँग करता है और नतीजा यह होता है कि हम दोबारा पैचअप करने के लिए बेताब हो उठते हैं या किसी दूसरे से नया प्रेम संबंध शुरू करने के लिए प्रेरित होते हैं।

लेकिन ग़ौर करें कि हमारे मस्तिष्क का विकास प्रजनन को प्रेरित करने के लिए हुआ है। इसका विकास इस तरह नहीं हुआ है कि यह हमें सारे समय अच्छा महसूस कराए। इस वजह से संबंध की शुरुआत में आनंद

का अहसास अत्यधिक होता है, जिसे हनीमून दौर कहा जाता है। विवाह की तरह ही प्रेम में भी हनीमून दौर होता है, जिसके बाद आसक्ति कम हो जाती है।

ब्रेकअप के बाद सुख की जगह दुख उत्पन्न करने वाले रसायनों की बाढ़ आ जाती है। कॉर्टिसॉल यानी स्ट्रेस हॉर्मोन सबसे मुख्य नकारात्मक रसायन है। कॉर्टिसॉल की वजह से आप ऐसी जगहों पर नहीं जाते हैं, जहाँ आपको तनाव या ख़तरे की आशंका होती है। जब आपके शरीर में कॉर्टिसॉल की मात्रा बढ़ जाती है, तो आपका मस्तिष्क अच्छे रसायन प्रवाहित करने के तरीके खोजता है।

ब्रेकअप के बाद जुड़ाव का अहसास ख़त्म हो जाता है। इसीलिए इसके तुरंत बाद हमारा शरीर हमें अपने एक्स की तरफ़ धकाता है, ताकि ऑक्सीटोसिन और वैसोप्रेसिन का प्रवाह दोबारा शुरू हो सके। डोपामीन लत संबंधी हॉर्मोन है और इसे आनंद चाहिए। अगर आपको एक्स के साथ संबंधों में आनंद मिल रहा था, तो यह आपको पैचअप करने के लिए प्रेरित करता है। शरीर को इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि हमारा एक्स अच्छा है या बुरा, इसे तो बस 'प्रसन्नता के रसायन' चाहिए होते हैं। इसीलिए ब्रेकअप के बाद हमें अतिरिक्त सावधान रहना चाहिए, क्योंकि हमारा खुद का शरीर ही हमारा साथ देने के बजाय हमारा विरोधी बन जाता है। ऑक्सीटोसिन बढ़ाने के उपाय खोजें और दूसरे मित्रों तथा परिवार वालों के साथ संबंध मज़बूत करें व समय गुजारें।

ब्रेकअप के बाद दिमाग़ काम नहीं करता है। क्योंकि इस समय तनाव और दर्द बहुत ज़्यादा होता है, इसलिए प्रिफ्रंटल कॉर्टेक्स के कुछ क्षेत्र कम सक्रिय होते हैं। तनाव के दौरान मस्तिष्क सोचने के बजाय भावनात्मक क्षेत्रों में अपने संसाधन लगाता है, इसलिए ब्रेकअप इतना तनावपूर्ण होता है।

परिशिष्ट 2: सैंपल सर्वे के परिणाम

‘पहले प्रेम का जादू हमारा अज्ञान होता है कि यह कभी ख़त्म नहीं हो सकता।’ -बेंजामिन डिजराइली

कुल संख्या: 25

लड़कियाँ: 32 प्रतिशत

लड़के: 68 प्रतिशत

इनमें से 48 प्रतिशत का संबंध एक से अधिक साल तक चला था, 28 प्रतिशत का 6 महीने, 8 प्रतिशत का लगभग तीन माह और 16 प्रतिशत का एक माह या इससे कम।

ब्रेकअप की वजह में सबसे ऊपर थी ‘कोई दूसरा’ (28 प्रतिशत), जबकि दूसरा मुख्य कारण था ‘हम बहुत ज़्यादा अलग थे या इनकम्पैटिबल थे’ (24 प्रतिशत), जबकि तीसरा मुख्य कारण था ‘जादुई भावना ख़त्म हो गई थी।’ (8 प्रतिशत)

ब्रेकअप के तुरंत बाद आपके मन में क्या भावना थी? इसके जवाब में सबसे ऊपर था, ‘इसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता।’ (40 प्रतिशत)। दूसरे स्थान पर था, ‘निराशा और दुख’ (24 प्रतिशत)। तीसरे स्थान पर था, ‘आश्चर्य।’ (12 प्रतिशत)।

और सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न, 'ब्रेकअप के बाद आपकी रिकवरी में किस चीज़ ने मदद की'? 64 प्रतिशत का जवाब था, 'मैंने खुद को व्यस्त रखा,' जबकि दूसरे स्थान पर था, मनोचिकित्सक का परामर्श (8 प्रतिशत)।

एमेजॉन पर समीक्षा लिखें

यदि आपको यह पुस्तक पसंद आई हो, तो एमेजॉन पर समीक्षा लिखें और स्टार रेटिंग दें।

[CLICK HERE TO LEAVE A
REVIEW ON AMAZON!](#)

लेखक के बारे में

डॉसुधीर दीक्षित टाइम मैनेजमेंट ., सफलता के सूत्र, 101 मशहूर ब्रांड्स और अमीरों के पाँच नियम सहित सात लोकप्रिय पुस्तकों के लेखक हैं, जिनमें से कई के मराठी व गुजराती भाषाओं में अनुवाद हो चुके हैं। इसके अलावा, उन्होंने जेके. रोलिंग की हैरी पॉटर सीरीज., चिकन सूप सीरीज तथा मिल्स एंड बून सीरीज सहित 200 से भी अधिक अंतर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर्स का हिंदी अनुवाद किया है, जिनमें डेल कारनेगी, नॉर्मन विन्सेन्ट पील, स्टीफन कवी, रॉबर्ट कियोसाकी, रॉन्डा बर्न, जोसफ मर्फी, ब्रायन ट्रेसी आदि बेस्टसेलिंग लेखक शामिल हैं। पाठक sdixit123@gmail.com पर लेखक को फीडबैक प्रदान कर सकते हैं।

[https://www.facebook.com/
sudhirdixittranslator/](https://www.facebook.com/sudhirdixittranslator/)