

वर्तमान परिवेश और सुखी परिवार – एक मनोवैज्ञानिक शोध

डॉ. सहदेव प्रसाद गुप्ता, असि. प्रोफेसर,

नवयुग कला वाणिज्य एवं शिक्षण महाविद्यालय, जबलपुर (म.प्र.)

महेन्द्र मिश्रा असि. प्रोफेसर नवयुग कालेज जबलपुर

संक्षेप

तरुण और वृद्धजन दोनों वर्तमान से आज असंतुष्ट है। तरुण इसलिए क्योंकि वो भविष्य को वर्तमान में खींच कर लाना चाहते हैं, सब कुछ बहुत जल्दी पा लेना चाहते है और वृद्धजन इसलिए क्योंकि वर्तमान के आंगन में उनके अतीत के समय को कोई सम्मानजनक स्थान नहीं प्रदान किया जा रहा है, उनके संस्कारों, जीवन मूल्यों व त्याग तथा सहनशीलता के धरोहर को कोई विशेष महत्व नहीं दिया जा रहा है। तरुणों को शिकायत है कि वृद्धजन हमारे विकास में बाधा है तो वृद्धजनों को लगता है कि तरुण अपने विकास के गुरु में हमारे मान-सम्मान को रौंदे जा रहे हैं।

शब्द खोज – जीवन, वर्तमान , त्याग

1. सृजन की मनोभूमि एवं समाधान के आयाम-

अच्छा सोचो, अच्छा कर जाओगे । संग अच्छों के अच्छा बन जाओगे।।

वर्तमान परिपेक्ष्य में सुखी परिवार के मूल मन्त्र की खोज में शोध के तहत अनेक प्रयोग किये गये। समाज की शोभा बढ़ाने वाले अनेक संयुक्त परिवारों व एकल परिवारों में, मधुर व सुखमय जीवन व्यतीत करने वाले सुखी परिवारों, किसी पारिवारिक समस्या में उलझे परिवारों व समस्या से निजात पा चुके परिवारों तथा अनुभवी व्यक्तियों से चर्चा उपरांत जो तथ्य 'छन' कर सामने आये वह संक्षिप्ततः इस प्रकार है:-

आज के वैवाहिक एवं पारिवारिक जीवन में स्पंदन तो है, परंतु जीवन की वर्जनाओं, अपृप्ति की छटपटाहट, कुटिल आंतरिक मनोभावों, कलंकित एवं अशिष्ट व्यवहार, मर्यादाओं के निरंकुश अतिक्रमण विवेकहीन आवेश, आक्रोश और अनाचार ने तथा अपराध मूलक प्रवृत्तियों ने उसकी चंदन गंध को रेशमी आकर्षण को निष्प्राण बना दिया है, लेकिन आज भी

अकूत संभावनायें है कि यह प्राणहीन वातावरण, इंद्रधनुष की तरह स्नेह और मधुर मिलन के क्षितिज पर पुनः जीवंत और रंगीन हो सकता है बशर्ते सभी संबंधित पक्ष, निष्पक्ष और निर्मल होकर एक नई संचेतना के प्रस्फुरण के लिए अपने आप को सहर्ष समर्पित कर दें और अपने अहंकार के कर्कश स्वर को प्रेम और ममत्व के सरगम में विलीन कर दें।

मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार पारिवारिक कटुता और वैवाहिक जीवन की कठिनाईयों का आधार अधिकांशतः पारस्परिक संबंधों को निरंतर मधुरमय बनाये रखने के प्रयासों तथा उपायों की जानकारी का अभाव होता है एवं उनके मिथ्या अहंकार की प्रबल आकांक्षा का प्रदर्शन न कि प्रेम व सहानुभूति का अभाव।

पारिवारिक जीवन में उत्पन्न अहितकर तनावों का यह एक प्रमुख कारण है:-

1. **स्वाभाव की भिन्नता**— संवेगात्मक तनावों का यह एक प्रमुख कारण है। कोई भी दो व्यक्ति मानसिक, शारीरिक तथा भावनात्मक एवं बौद्धिक स्तर पर एक जैसे नहीं होते परंतु सौहार्दपूर्ण वातावरण के लिए एक दूसरे के साथ समायोजन करना जरूरी होता है। दार्शनिक कन्फ्रूशियस की कहावत को हृदयंगम करना ही मुक्ति का उपाय है, उनका कहना है: “अपने प्रति दूसरों से जिस व्यवहार को तुम पसंद नहीं करते हो, वैसा ही व्यवहार स्वयं भी दूसरों के प्रति मत करो।”

2. **स्वभाव की कठोरता** – व्यवहार की कठोरता या जिद्दीपन तनाव व कलह उत्पन्न करने वाला होता है। बात-बात पर जली कटी बातें, मिनिट –मिनिट पर रूठना, कुढ़ना या अनावश्यक रूप से बड़बड़ाना आदि इसके संकेत हैं। व्यवहार एक ऐसा दर्पण है जिसमें प्रत्येक का प्रतिबिंब देखा जा सकता है। सहिष्णुता को अपनावें और अति संवेदनशीलता से बचें।

3. **पारस्परिक दोषारोपण**— कभी-कभी दोषारोपण की मनोवृत्ति अचेतन मन की प्रबल प्रक्रिया बन जाती है और अपने अहम की संतुष्टि के लिए पति-पत्नि एक दूसरे को संदेह और संशय की दृष्टि से देखने लगते हैं। एक दूसरे पर लांछन और आरोप लगाने लगते हैं। चरित्र हनन करने लगते हैं तथा अपने व्यवहार को उचित एवं न्यायपूर्ण सिद्ध करने के लिए तरह-तरह के गलत, बेबुनियाद, कुतर्क करने लगते हैं। ऐसे दम्पतियों के लिए संत कबीर का यह दोहा कितना मार्गदर्शक बन सकता है।:-

बुरा जो देखन में चला, बुरा न मिलया कोए। जो मन अपना खोजियो, मुझसो बुरा न कोए।।

4. **सेक्स संबंधी समस्याएँ**— यह निर्विवाद सत्य है कि काम-संतुष्टि, वैवाहिक जीवन के सुख और संतोष का मूलाधार है। दसका अभाव मानसिक तनाव एवं अन्य विस्फोटक स्थितियों का निर्माण कर सकता है काम संबंधों में संतुलन और सामंजस्य अत्यंत आवश्यक है, परंतु हमें प्रसिद्ध विचारक कैनेथ बालसर का यह कथन भी याद रखना चाहिये कि “ विवाह मुख्य रूप से पुरुष और स्त्री की केन्द्रीय वासनाओं को शांत करने का

साधन मात्र नहीं है अपितु वह संस्था है जिसका उद्देश्य शिशु कल्याण और आत्मिक शांति है।”

5. **संवेगात्मक परिपक्वता**— कुछ लोग उम्र में बड़े हो जाते हैं परंतु मानसिक स्तर पर विचारों और भावनाओं की दृष्टि से जीवन भर बच्चे ही बने रहते हैं। जीवन की विभीषिकाओं से संघर्ष करने की अपेक्षा पलायनवादी हो जाते हैं। जरा-जरा सी बातों में रोने लगते हैं, बिलखने लगते हैं और अपनी बातें मनवाने के लिए बच्चों जैसे रूठने लगते हैं। इसी बात को चिन्तक **कालोस** ने कितने अच्छे ढंग से कहा है कि –“जीवन में आधी गलतियाँ तो केवल इसलिए होती हैं, जहां हमें विचार से काम लेना चाहिये, वहां हम भावुक हो जाते हैं और जहां भावुकता की आवश्यकता होती है वहां विचारों को अपनाते हैं।”

6. **सामाजिक परिदृश्य में अनवरत एवं तीव्र गति से परिवर्तन**— परिवारों के बिलखने का यह एक महत्वपूर्ण कारण है जल्दी जल्दी और निरंतर होने वाले सामाजिक, राजनैतिक, आर्थिक, अध्यात्मिक, वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लोगों की समायोजन क्षमता को पूरी तरह झकझोर देते हैं और आदमी अपने आप को असहाय और हताश महसूस करने लगता है। कभी कभी तो वह मनोकायिक रोगों अनिद्रा, अवसाद एवं विभ्रम से ग्रसित हो जाता है। “चेज इज ओनली द अनचेचेबिल लॉ ऑफ लेचर”। “वातावरण के साथ समायोजन करना ही सफल जीवन की कुंजी है”। परिवर्तन के साथ किस तरह से जिया जाये, इसकी काउंसिलिंग परिवार के हर सदस्य के लिए अनिवार्यतः होना चाहिये।

7. **आर्थिक विपन्नता**— घोर आर्थिक संकट, ग्रह कलह का सर्वोच्च कारण बन सकता है। खाने-पीने, पहनने तथा शिक्षा आदि की समस्याओं को लेकर अपनी छोटी-छोटी महत्वकांक्षाओं का गला घुटते देख व्यक्ति विद्रोह और कुंठाओं के दावानल में झुलसने लगता है। यहां दो बातें स्मरण रखना नितांत जरूरी है, पहली बात तो यह कि यदि परिवार तथा पति-पत्नि के बीच गहरे प्रेम के बंधन हो और साथ मिलकर संघर्ष करने की उद्दाम प्रेरणा हो, तो आर्थिक संकट में भी मुस्कुरा कर जिया जा सकता है। धनराशि तो समाप्त भी हो सकती है परंतु

प्रेमराशि का कोई अंत नहीं है। प्रेम की प्यास अनंत है। **सालोमन** ने लिखा है कि “अपार जल राशि से भी प्रेम की पिपासा शांत नहीं हो सकती है। उसके लिए प्रयत्न करने पड़ते हैं एक उज लोकोक्ति इस संदर्भ में बहुत अथपूर्ण है: “ जिस प्रकार युवती वृद्ध पुरुष का आलिंगन नहीं चाहती, उसी प्रकार लक्ष्मी भी आलसी, भाग्यवादी और साहसवीन व्यक्ति को नहीं चाहती।”

8.सांस्कृतिक अंतराल एवं असंगता- पति पत्नि मिन-मिन सांस्कृतिक परिवेश से निकलकर, विवाह सूत्र में बंधकर जब एक ही धरातल पर आकर खड़े हो जाते हैं तो सांस्कृतिक मूल्यों की टकराहट एक सहज घटना हो जाती है। इस टकराहट में सामाजिक, पारिवारिक व पारस्परिक संबंधों के जानने, समझने और निर्वहन की शक्ति अंतर्दृष्टि क्षीण हो जाती है। पूर्वग्रह हावी हो जाते हैं। पाश्चात्य सभ्यता की अंधी दौड़ उनको विचारों की एकात्मकता को भंग कर देती है। कितनी संताने हों? भोजन की व्यवस्था कैसी विरोधाभासों की मनोभूमि का सृजन हो जाता है। कभी-कभी तो अतिरिक्त भौतिकवादी विचारधारा? आनंदभोग की पृवक्ति को इतना प्रोत्साहित कर देती है कि संबंध विच्छेद एवं तलाक जैसी आवंछनीय स्थितियों का निर्माण हो जाता है। आपस में आस्था, धैर्य, विश्वास और निष्ठा के संबल टूट जाते हैं और जीवन एक अभिशाप बन जाता है। **रोमों** का कथन है कि “ मनुष्य जितना छोटा होता है, उसका अहंकार उतना ही बड़ा होता है।”

इन परिस्थितियों में यह आवश्यक हो जाता है कि हम अपने समकालीन सामाजिक-परिवेश के ऊपर पवित्र भारतीय संस्कार और उसके उदात्त दर्शन को प्रतिष्ठित करें। भारतीय है और भारतीय जैसे जीने की अदम्य लालसा जीवित रहने दें। त्याग, प्रेम और समर्पण को उच्च मानसिकता और प्रतिबद्धता के दीप प्रज्ज्वलित रखें। अत्यधिक शांति और निश्चल विश्वास के दीप प्रज्ज्वलित करें। बाइबिल भी कहती है “हम विश्वास के आधार पर चलते हैं, दृष्टि बदली तो सृष्टि बदली।”

शायद यह सब करना इतना सरल न हो, परंतु इसके सिवाय सुखद पारिवारिक जीवन की कल्पना करना रेत से तेल

निकालने जैसी बात होगी। निरपेक्ष होकर अंतरात्मा की आवाजें सुनें, तभी अभिशाप जीवन से मुक्ति की आशा बलवती होगी। मिथ्या अहंकार का त्याग करना और जीवन की वास्तविकताओं को अंगीकार करना ही सफल एवं सुखद पारिवारिक जीवन का रहस्य है।

2. सुखी परिवार- एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण- सुखी परिवार का आधार सुखी दाम्पत्य होता है। अमेरिका के जाने-माने मनोवैज्ञानिक जॉन गॉटमेन तकरीबन दो दशकों के अपने अनुभव और रिसर्च के बलबूते पर दावा करते हैं कि वे तलाक की भविष्यवाणी कर सकते हैं, जो 90 फीसदी सच साबित होगी। दरअसल, पति-पत्नि जब आपस से बहसबाजी करते हैं, तो गॉटमेन उनके हाव-भाव पर पैनी नजर रख उनका ‘डाटा’ इकट्ठा कर लेते हैं। फिर अपने अनुभव और शोध के आधार पर भविष्यवाणी करते हैं। उनके मुताबिक पति-पत्नि के रिश्तों में खटास तभी आती है जब दोनो किसी मुद्दे पर एकमत नहीं होते। इस मुद्दे को गॉटमेन बेहद गम्भीर मानते हैं क्योंकि असहमति ही दम्पतियों को तलाक के कगार पर पहुंचा देती है। गॉटमेन कहते हैं कि मामूली बातों को ज्यादा अहमियत न दें और न ही असहमति को ईगो या प्रतिष्ठा का सवाल बनायें।

शुरुवाती इंटरव्यू के दौरान गॉटमेन के सहयोगी, दम्पतियों को उनके हॉट-स्पॉट्स की पहचान करने में मदद करते हैं। इसके बाद जब सहयोगी वहां से हट जाते हैं, तो प्रत्येक दम्पति क्रमशः एक-एक है, तो ‘फिंगर्स टिप, सेंसर्स’ पसीने को नापते हैं, “ईयर-क्लिप्स” रक्त-प्रवाह पर निगरानी रखती है, पसलियों पर मुस्तैद ‘इलेक्ट्रोड्स हार्ट’ को अंकित करते हैं। सीनो पर लगे ट्यूब्स सांस की आवाजाही का विश्लेषण करते हैं जबकि कमरे में लगे कैमरे ‘बाडी लैग्ज’ को कैद करते हैं और कुर्सियाँ नर्वस मूवमेंट को रिकार्ड करती हैं।

गॉटमेन दूसरे कमरे में बैठकर इस समस्त घटनाक्रम का बड़े ही ध्यानपूर्वक अवलोकन करते हैं। जिन मुद्दों पर वे विशेष रूप से ध्यान देते हैं वे निम्न हैं:

आलोचना— गॉटमेन के मुताबिक शिकायत और आलोचना के बीच काफी अंतर है। शिकायत एक खास व्यवहार की ओर इशारा करती है। जैसे, “मैं इसलिए गुस्से में हूँ, क्योंकि तुमने रसोईघर की साफ-सफाई नहीं की।” जबकि आलोचना में सीधे-साधे दोषारोपण और चरित्र-हनन किया जाता है। जैसे—“आप इतने आलसी क्यों हैं? ” ?

अपमान— किसी की बहुत ज्यादा आलोचना, अपमान का रूप ले लेती है। गॉटमेन के मुताबिक अपमान, आपसी रिश्तों में ‘जहर’ घोलने का काम करता है। इससे आपके पार्टनर में आपकी प्रति नकारात्मक विचार पनपते हैं, जो आगे चलकर आपके रिश्तों में दरार पैदा कर देते हैं।

मोर्चाबन्दी— लगातार अपमान और आलोचना झेलते-झेलते किसी के भी खिलाफ मोर्चाबन्दी यानी हमेशा विरोध के लिए कमर कसे रहना इंसानी स्वाभाव का एक गुण है। लेकिन गॉटमेन के मुताबिक, यूँ विरोध दर्शाना एक तरह से अपने पार्टनर पर दोषारोपण करने का ही एक तरीका है।

दोषारोपण की प्रवृत्ति न सिर्फ की मधुरता को नष्ट कर देती है, बल्कि साल दो साल या फिर दसियों साल बाद आखिरकार तलाक के कगार पर ला कर खड़ा कर देती है। इस तरह पति-पत्नि दोनों का जीवन जबर्दस्त तनावपूर्ण बन जाता है। गॉटमेन कहते हैं कि वैवाहिक जीवन में छोटी-छोटी शिकायतों भी बहुत ज्यादा अहम नहीं होती है। यदि उन शिकायतों को नजरअंदाज किया जाए और दोनों एक-दूसरे

1- मैं अपनी पार्टनर की महत्वकांक्षाओं और उम्मीदों की सूची बना सकता हूँ।

सच झूठ

2- मुझे अपनी पार्टनर की मौजूदा गंभीर चिंताओं की जानकारी है।

सच झूठ

3- मैं अपनी जीवनसाथी के जीवन के तीन बेहद खास अवसरों के बारे में जानता

हूँ।

सच झूठ

4- मैं अपनी पार्टनर की उन तीन चीजों की सूची आसानी से बना सकता हूँ जिनका

मैं प्रशंसक हूँ।

सच झूठ

5- मैं अक्सर स्नेहपूर्वक अपनी पत्नि को स्पर्श करता हूँ। या चूमता हूँ।

सच झूठ

की तारीफ करना सीख जाएं, तो टूटते रिश्तों में जान आ सकती है। बिखरते जीवन में एक बार फिर बहार आ सकती है।

कीचड़ उछालना— रिश्तों में जब दरार बढ़ने लगती है और सुलह-सफाई की कोई संभावना नजर नहीं आती, तो एक पार्टनर दूसरे पर बहुत ज्यादा दोषारोपण करने लगता है। इस मामले में पुरुष आगे रहते हैं। उनका औसत 85 फीसदी है। गॉटमेन के अनुसार कीचड़ उछालने की प्रवृत्ति का अंत अक्सर तलाक के रूप में होता है। लिहाजा, इसकी नौबत न आने दें। इस स्थिति से बचने के लिए गॉटमेन सलाह देते हैं, ‘रिश्तों से मजबूती और अपमान लाने के लिए ‘प्रशंसा की प्रवृत्ति विकसित’ करने की कोशिश करनी चाहिये।’

3. **आपकी शादी टिक पायेगी या नहीं? जानिए गॉटमेन**

प्रश्नोत्तरी द्वारा— गॉटमेन द्वारा विकसित यह प्रश्नोत्तरी उन सात सिद्धांतों पर आधारित है, जिनसे लगभग सभी शादीशुदा लोगों को रुबरु होना पड़ता है। लिहाजा पूरी ईमानदारी के साथ निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर में सच या झूठ पर टिक (✓) लगायें। आखिर में स्कोर को जोड़े और नतीजा देखें। यदि आपमें साहस है, तो यही प्रश्नोत्तरी अपने जीवन साथी से भी हल करवाएं। साथ ही यह भी जांचें कि आपके किस-किस प्रश्न का उत्तर आपके पार्टनर के उत्तर से मेल नहीं खाता।

6- आमतौर से हमारा सेक्स जीवन संतुष्टिपूर्ण है।

सच झूठ

7- मेरे पार्टनर मेरे सबसे अच्छे दोस्तों में से है।

सच झूठ

8- मेरी पत्नि मुझे बताती है कि आज मेरा दिन सबसे खराब गुजरा।

सच झूठ

9- मैं अपना खाली समय अपनी पार्टनर के साथ गुजारने की फिराक में रहता हूँ।

सच झूठ

10- मैं सचमुच अपनी पार्टनर की राय-सलाह में रूचि रखता हूँ।

सच झूठ

11- आमतौर से असहमत होने पर भी मुझे अपनी पत्नि से बहुत कुछ सीखने को मिलता है।

सच झूठ

12- जब भी हम कोई निर्णय लेते है, जो पत्नि मेरी बात को महत्व देती है।

सच झूठ

13- मैं अपनी गलती स्वीकार कर सकता हूँ।

सच झूठ

14- एक दूजे से असहमत होने के बावजूद, हम अपनी हंसी-खुसी के क्षण बरकरार रखते हैं।

सच झूठ

15- मेरे 'अपसेट' होने पर मेरी पत्नि मुझे समझाती-बुझाती है।

सच झूठ

16- हम दोनो एक अच्छी टीम के सदस्य की तरह है।

सच झूठ

17- जब हम बहस करते हैं, तब हमारा उद्देश्य जीतना नहीं होता।

सच झूठ

18- मैं स्वीकार करता हूँ कि हमारे बीच कुछ ऐसे मुद्दे है, जिनका हल कभी नहीं निकलेगा।

सच झूठ

19- पति-पत्नि के रूप में हमारी मान्यताएँ और धारणाएँ एक जैसी हैं।

सच झूठ

20- हम अपनी कई खुशगवार यादों को शेयर करते हैं।

सच झूठ

यह मनोवैज्ञानिक प्रश्नोत्तरी इस उम्मीद व विश्वास के साथ इस शोध में सम्मिलित की गई है कि इनके माध्यम से अधिक से अधिक दाम्पत्य व पारिवारिक जीवन टूटने से बचा सके। समय रहते ही बिखरते परिवार की दरारों को भरा जा सके। स्व मूल्यांकन किया जा सके और वर्तमान परिवेश में सुखी परिवारों की संस्था बढ़ाई जा सके।

1. स्कोरिंग

13 या उससे ज्यादा सही जबाब: आप दोनो का आपसी रिश्ता चट्टान की तरह मजबूत है। मुबारक हो। आप दोनो के दरम्यान प्यार की तपिश अभी भी मौजूद है, भले ही आपको इसका अहसास न हो। आपके सुखी परिवार की नींव का आधार मजबूत है। बधाई।

7 से 12 सही जबाब: आपके लिए यह समय काफी अहम है। अपने रिश्ते को पुख्ता करने की कोशिश करें। आपके संबंधों में कुछ अच्छाइयों के साथ साथ कुछ बुराइयाँ भी है। इन्हें दूर करने के लिए टीवी को तिलांजलि दे दें और सप्ताहांत में अपने पार्टनर के साथ सैर-सपाटे पर जाएं। आपको अपने सुखी परिवार के लिए ध्यान देने की आवश्यकता है।

6 या उससे कम सही जबाब : आपकी शादी टूट सकती है। लिहाजा, इसे बचाने के उपायों पर अमल करें। ईमानदारी से बात और कोशिश करने की जरूरत है। यदि ऐसा करना संभव न हो, तो किसी थेरेपिस्ट या मैरिज काउंसलर से फौरन संपर्क करें। आप अपने परिवार में खुसियों के लिए विशेष ध्यान दें, शोध में आये निष्कर्षों को अमल में लावें।

4. शोध निष्कर्ष – वर्तमान परिवेश में सुखी परिवार की अवधारणा के सृजन व ज्ञान के लिए शोध कार्य के तहत अनेक परिवार का चयन किया गया व उनकी जीवन शैली, सोच, विचार, कार्य आदि की समीक्षा तथा उनसे चर्चा के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष सामने आये हैं:-

1. वर्तमान समाज में जहा 'एकल परिवार' की बहुलता है वहीं अब लोग संयुक्त परिवार से दूरी है। क्योंकि पति-पत्नी के मतभेद को अपने अनुभव, ज्ञान व समझाईश से दूर करने बड़े-बुजुर्ग अब उनके पास नहीं है। अतः सुखी परिवार के लिए संयुक्त परिवार की जरूरत जान पड़ती है।

2. अधिकांश: एकल परिवार के दुखी होने का कारण संयुक्त परिवार से दूरी है। क्योंकि पति-पत्नी के मतभेद को अपने अनुभव, ज्ञान व समझाईश से दूर करने बड़े-बुजुर्ग अब उनके पास नहीं है। अतः सुखी परिवार के लिए संयुक्त परिवार की जरूरत जान पड़ती है।

3. पति-पत्नी का अहम भी परिवार के दुख का कारण है। अतः अहम को समर्पण के भाव से जीतने पर परिवार खुसी होंगे।

4. आर्थिक तंगी भी परिवार में तनाव का मुख्य कारण है। अतः अपनी आवश्यकताओं को सीमित किया जाये व आय के साधन बढ़ाये जायें तभी परिवार में हंसी व खुसी लौटेगी।

5. आरोप-प्रत्यारोप भी परिवार के बिखराव में सहयोगी होते हैं। अतः परिवार के सदस्यों को इनसे बचना चाहिये। तभी खुसी परिवार में स्थाई रह सकेगी।

6. देखा गया कि क्षणिक आवेग में आ कर व्यक्ति कुछ भी बोल जाता है और बाद में सोचने पर खुद पर शर्मिन्दा होकर पछताता है। परंतु जब तक दे हो चुकी होती है। रिश्तों की दीवार में दरार आ चुकी होती है। अतः

बोली एक अनमोल है, जो कोई बोली जानी।

हिरू तराजू तौल के, तब मुख बाहर पानी।।

रहिमन धागा प्रेम का, मत तोड़ो चटकाय। टूटे

से फिर न जुड़े गांठ पड़ जाये।।

7. अधिकांश पत्नियों की शिकायत है कि उन्हें घर परिवार से बाहर कहीं घूमने-फिरने नहीं ले जाया जाता। घर-परिवार में रह कर, काम करके वह 'बोर' और चिड़चिड़ी हो जाती है, फलस्वरूप यह पारिवारिक कलह का काम से फुर्सत नहीं मिलती है। अतः इस शिकायत को दूर करके परिवार को कलह से बचाया जा सकता है।

8. कुछ सामान्य कारण पाये गये जो परिवार को सुखी बनने के राह में अंतिम रूप से बाधा बने है यथा-सहनशीलता की कमी आवश्यकता से अधिक संचय की प्रवृत्ति, आय कम खर्च ज्यादा, आधुनिक जीवन शैली, दिखावा, प्रतिस्पर्धा और प्रेम की कमी। अतः इन बाधाओं को तोड़ कर परिवार में खुशियाँ लाई जा सकती है।

9. भावनाओं की अनदेखी भी एक महत्वपूर्ण रूकावट सुखी परिवार की राह में पाई जाती गई। अपने काम, सोच और भावना के आगे परिवार के अन्य सदस्यों के काम, सोच, भावना को कम आंकना या महत्व न देना भी एक अलग कारण जानने में आया। अतः एक दूसरे के काम में सहयोगी बनना, दूसरे के साथ व भावना को समझना व उसे महत्व देकर भी खुसी परिवार को स्थापित किया जा सकता है।
10. शोध में यह जानने का सफल प्रयास भी किया गया कि परिवार की खुशियाँ कहां छिपी है? उसे कैसे पाया जा सकता है? उत्तर सामने आया कि हम बड़ी खुशियों की चाह व तलाश में जीवन की छोटी-छोटी खुशियों को सहेज नहीं पाते हैं। उन्हें परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर बांट नहीं पाते हैं। हम जिस खुसी की तलाश में है वह तो हमारे परिवार के चारों ओर छिपी है बस हम उस छोटी खुशी को भी 'बड़ी खुशी' सा महत्व दें। प्रयोग के तौर पर जैसे-
1. घर के सदस्यों के बीच आज हंसने की प्रतियोगिता आयोजित की जावे।
 2. छोड़ के सारे काम चलो आज कहीं घूम आएं, बच्चों को कुल्फी, पत्नी को फुल्की, चौपाटी से खिला लायें।
 3. आज की छुट्टी में घर के बुजुर्गों की सेवा स्वयं की जाये। उन्हें नहलाना, उनकी मालिश करना, उनके नाखून काटना, उन्हें कपड़े पहनाना, व उनकी मनपसंद भोजन बनाया जाये और उनसे खूब बात की जाये।
 4. पड़ोसी से हमेशा मिल-जुलकर रहा जाये। उनकी खुशियों में सफलता में जरूर शामिल हुआ जाये व उनके दुखों में भी शामिल हुआ जाये।
 5. कोई अन्य आरंभ करने के पूर्व या कोई निर्णय लेने के पूर्व परिवार में सबसे सलाह लिया जावे। इससे उन्हें अपना महत्व व सम्मान का अहसास होगा व उन्हें अपार खुसी मिलेगी।
 6. परिवार में मनोरंजन के अच्छे साधन उपलब्ध कराये जायें। जो संस्कारित व हंसी-खुशी से परिपूर्ण हो।
 7. कभी-कभी बिना किसी कारण के परिवार के सदस्यों को मिठाई खिलाई जाये।
8. आज पत्नी के घरेलू काम में हाथ बंटाया जाये और अपने काम में उससे सहयोग लिया जाये।
9. हंसने से उमर बढ़ती है और मुस्कुराने से चेहरे की सुंदरता बढ़ती है। अतः सदैव हंसना व मुस्कुराना चाहिये।
10. किसी गरीब, बेसहारा बच्चे या व्यक्ति को परिवार के साथ मिलकर कुछ दिया जाये। असीम शांति, सुकून व खुशी मिलेगी।
11. यदि परिवार के किसी सदस्य की कोई बात या निर्णय आपको स्वीकार न हो तो उसको लेकर मन में कुंठा न पालें, उनसे वार्तालाप बंद न करें बल्कि प्रेम और सौहार्द वातावरण में अपने विचारों और भावनाओं से उन्हें अवगत करायें।
12. परिवार का कोई सदस्य हमसे किसी बात पर नाराज है तो आज उसे प्रेम से मनाया जाये।
13. परिवार के सदस्यों के साथ बैठ कर किसी समस्या का समाधान खोजा जाये। भविष्य के लिए आवश्यकता पर चर्चा की जावे।
14. आज अपना कोई शोक पूरा किया जाये और अपने परिवार को शामिल किया जाये। जैसे गीत, डांस, चुटकुले आदि की प्रस्तुति।
15. एक शायर ने जैसा कहा आज वैसा किया जाये-
- घर में बिखरी हुई चीजों को सजाया जाये,
अपना गम लेके कहीं और न जाया जाये।
घर से 'मस्जिद' है बहुत दूर चलो यूँक र
लें। किसी रोते हुये बच्चे को हंसाया
जाये।।