

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-18

बेजुबां होते दांपत्य संबंध (साइलेंट तलाक)



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

कोई भी मानव अपने आप में संपूर्ण नहीं होता अर्थात् सभी मानव अपूर्ण होते हैं। केवल, उनको रचने वाला ईश्वर ही संपूर्ण होता है। और विवाह 'दो अपूर्ण मानवों के बीच ऐसा पवित्र बंधन होता है जिसे केवल संपूर्ण ईश्वर ही संभव बनाता है तथा जो एक दूसरे के लिये असीम प्रेम, अटूट विश्वास अमिट श्रद्धा व भक्ति के सहारे ही जुड़ा रह सकता है।'

परन्तु क्या आजकल की युवा पीढ़ी सचमुच ही अपने वैवाहिक जीवन से सन्तुष्ट है? इसमें सोचने की क्या बात है? सीधा सा तर्क है कि यदि सन्तुष्ट होते तो तलाक की संख्या लगातार बढ़ती जा जाती, कोर्ट-कचहरी में तलाक के केस लाखों की संख्या में पैडिंग न होते और करोड़ों जोड़े मृतप्रायः बेजान से रिश्तों को यूँ ही नहीं छो रहे होते। ये घुपी से साधे रिश्ते-ये बेजुबां तलाक असल तलाक से भी ज्यादा आहत भरे, जहरीले व खौफनाक बन जाते हैं, जो बहुत से युगल जोड़े समाज के डर या बच्चों की वजह से डोए जा रहे हैं।

इन मृत प्रायः से बेजान सम्बन्धों के पीछे जहाँ कई सामाजिक कारण उत्तरदायी हैं तो मनोवैज्ञानिक कारण भी कम नहीं। लव मैरिज अर्थात् प्रेम विवाह भी बहुत जल्दी अपने प्रेम की रंगत खो देते हैं, आखिर क्यों? प्रसिद्ध फेमिली कांसलर एवं मनोवैज्ञानिक जॉर्ज हार्टमैन इन बेजुबां तलाक से बदतर रिश्तों के कारणों पर प्रकाश डालते हुए कहते हैं कि ऐसे बहुत से मनोवैज्ञानिक कारण हैं जिन की वजह से दांपत्य सम्बन्धों में खटास आती है या दूर हो जाती है और प्रेम भरे संबंध कुछ ही समय में कटू संबंधों में बदल जाते हैं। इनमें दोनों के व्यक्तिगत, सोच, पसंद-नापसन्द, जीवन मूल्य एवं रूचियों में मतभेद का होना महत्वपूर्ण कारण है। पर इन सबके अलावा जब किसी के आत्म सम्मान व आत्म-विश्वास को लगातार चोट पहुँचती है या पहुँचाई जाती है तो कोई भी रिश्ता अधिक देर तक टिक नहीं सकता।

किसी भी दांपत्य जीवन में पति-पत्नी के बीच जहाँ सौहार्दपूर्ण संबंध उठाने के बीच एक सकारात्मक एवं मधुर बॉन्ड का सूचक है तो यह भी सच है कि उनमें गैर सौहार्दपूर्ण संबंध एक-दूसरे पर काफी लंबे समय तक कुछ अस्वभाविक एवं अवांछनीय नियंत्रण का परिणाम और सूचक भी है। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि कई दांपत्य जोड़ों में यह संघर्ष एवं एक-दूसरे पर नियंत्रण रखने की भावना ही सबसे अधिक मुश्किल एवं परेशानी पैदा करने वाले पहलुओं में से एक हो सकता है। इसके अलावा बहुत सी ऐसी छोटी-छोटी बातें होती हैं जिनको एक-दूसरे की नजर से देखने का प्रयास करें तो सौहार्दपूर्ण रिश्ते की ओर कदम बढ़ाने में सफल हो सकते हैं। परन्तु इस लेख में आप निम्न दिये गये परीक्षण द्वारा अपने-अपने रिश्ते को आकने का प्रयास करें।
नोट: कृपया आप अपने व अपने जीवन-साथी के बीच छोटे-बड़े असहमति क्षेत्रों को इंगित करने का प्रयास करें। नीचे दिये हुए विभिन्न पहलुओं पर आप स्वयं को 5 चाइंट स्केल पर कैसे रेट करते हो? अर्थात् जो कथन आपको अपने बारे में सही लगता है उसको 4 अंक, प्राय सही लगता है तो 3 अंक, कभी-कभी सही तो 2 अंक, प्रायः गलत तो 1 अंक और हमेशा गलत लगता है तो 0 अंक दें।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कूड़ेकणों की समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने माई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साँझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

- मुझे अपने जीवन-साथी की सभी बात माननी पड़ती है:
 - मेरा जीवन साथी ऐसे विषयों पर बात करने से बचता है जो मेरे लिये महत्वपूर्ण हैं
 - मेरा जीवन साथी छोटी-छोटी बातों पर भी मुझसे सहमत नहीं होता/होती
 - मैं अपने साथी से ओवरलोडिड महसूस करता हूँ
 - मेरा साथी हमेशा मुझपर हावी होने की कोशिश करता है जबकि मेरी प्रवृत्ति उसकी बात मानने की होती है:
 - मेरे अपने लिये अति महत्वपूर्ण बातों के मनवाने में भी मुझे बहुत मुश्किल होती है।
 - मेरे साथी की कंट्रोल करने एवं अपनी ही मन-मरजी करने की पुरानी ज़रूरत है:
 - मेरा साथी मुझे कंट्रोल करने की कोशिश में रहता है:
 - हम दोनों में से अधिकतर मेरे साथी ही तय करते हैं कि किसका निर्णय माना जाएगा:
 - विरोध/लड़ाई वाली स्थिति के समाधान के लिये आप कितनी बार सक्रिय पहल करते हैं:
 - क्या आप अपने रिश्ते में आवश्यक पारस्परिकता की भावना का अहसास करते हैं?
 - क्या आप इतने निराश हो जाते हैं कि आप पर मानसिक दबाव बढ़ता जाता है?
 - क्या आपको कभी भी यह लगा कि आपके साथी ने अपनी मन-मरजी चलाने की ज़रूरत को पूर्ण करने के लिये ही आपसे विवाह किया ?
 - मुझे लगता है कि मेरे साथी की यह ज़रूरत है कि वह लगभग सभी बातों पर मेरी सहमति कराए:
 - क्या आपके साथी को आप पर कुछ नियंत्रण छोड़कर मध्य मार्ग अपनाने में मुश्किल होती है?
 - क्या आपका साथी आपकी बातों या मांगों से प्रायः इतना बौखला जाता है
 - कि वह या तो उससे बचकर भाग जाने की सोचता है या विरोध करने की
 - मुझे लगता है कि मेरा साथी ज़रूरत से ज्यादा अभिमूढ हो जाता है
 - बहुत लम्बे समय तक अपनी ज़रूरतें पूर्ण न होने के कारण क्या आपको अपूर्णता का अहसास होता है जिस की वजह से आप निराश, नाराज़ व चिड़चिड़े रहते हैं ?
 - जब मैं अपने दांपत्य सम्बन्धों में अपनी ज़रूरतों के लिये खड़े होने का प्रयास करता हूँ तो मेरा साथी अत्यन्त क्रोधित हो जाता है?
- नोट: निम्न प्रश्नों का उत्तर हाँ या नहीं में दें।
- मुझे लगता है कि हमारी समस्याएँ इतनी पुरानी व उलझनी गई हैं कि उनको दोहराना ऊब भरा लगता है?
 - क्या आपको नियंत्रित करने वाले साथी को कभी भी यह अहसास होता है कि इस तरह के जीवन से दांपत्य सम्बन्धों की उर्जा समाप्त हो गई है और इस लिये इस बंधन से मोह गंगा हो गया है?
 - क्या हमेशा आप ही बिना पारस्परिकता की आशा के समझौता करते हैं ?
 - क्या आपको लगता है कि अनुपालन करना केवल एक-तरफ़ पहलू है?
 - क्या आपको लगता है कि आपका साथी आपके द्वारा किये गये समझौतों के महत्व को बहुत कम मान देता है?
 - क्या आपको लगता है कि दोनों ही पति-पत्नी ने इस दांपत्य संबंध पर अपना प्रभाव डालना छोड़ दिया है?
 - क्या इक्कड़ा रहने के बावजूद आप दोनों अस्पृश्य महसूस करते हैं?
 - क्या आपको अपने रिश्ते की दीर्घकालिक जीवनी शक्ति और व्यक्तिकता को बचाने के लिये एक सुधारत्मक कार्य योजना की ज़रूरत महसूस होती है?
 - मेरे साथी ने कभी भी मुझे बदलने की कोशिश बिना कुछ मतभेदों को सहन करने का प्रयास नहीं किया:
 - क्या आप आहत/चोटिल होने के बावजूद अपने साथी की बातों को मान जाते हैं?
 - आप दोनों के बीच ऐसे कौन-कौन से मतभेद हैं जिनका समाधान न किया जा सकता हो?
 - सैक्स, घरेलू कार्य, आजादी/अटार्नमेंसी, आर्थिक सुरक्षा, निर्णय लेने की स्वतन्त्रता
 - अपने तनाव के लिये जिम्मेवार निम्न दिये गये क्षेत्रों को इंगित करें जिनके कारण आप अपने आप को बरबाद महसूस करते हैं:
घरेलू काम-काज, सैक्स, सास-ससुर की देखभाल, आर्थिक असुरक्षा, बच्चे, निर्णय लेने की स्वतन्त्रता, नौकरी, सभी के सभी
- अधिकतम स्कोर : 100
न्यूनतम स्कोर जीरो
60 से अधिक स्कोर वालों को कांसलिंग की ज़रूरत है।