आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-19

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आइए समझें वैवाहिक तनाव की जड़ें

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 कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा 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 कुरूक्षेत्र 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

'यह सारा दिन किताबों में घुसे रहते हैं, पता नहीं, इन्हें अखबारों और किताबों से क्या मिलता है?', 'इसे सारा दिन घुमादो, शॉपिंग करा दो, पार्टी करा दो तो खुश रहती है, नहीं तो मुंह फुलाकर पड़ी रहती है', 'तुम सारा दिन अपने कंप्यूटर या फोन पर ही लगे रहते हो, तुम खाना भी साथ में नहीं खा सकते?' 'इसे दिल से ही सोचने की पता नहीं कौन सी गंदी आदत है कि कभी दिमाग तो लगा ही नहीं सकती', रानी को पता नहीं इन्ट्यूशन की क्या बीमारी है कि हर दूसरे दिन किसी होनी या अनहोनी की बातों से दिमाग चट कर जाती है, मेरी तो एक नहीं सुनती, कृपया आप ही इसे कुछ समझाएं।', 'सुधकर तो बिल्कुल भी महत्वाकांक्षी नहीं है, इसको तो बस दो जून की रोटी मिल जाए, खुश है, परंतु ऐसे कोई जीवन चलता है?', 'संदीप सारा घर फैलाकर रखते हैं, बिल्कुल भी सफाई का ध्यान नहीं रखते, मेरा दिमाग भन्ना जाता है, यह सब देख कर और घर को बार-बार ठीक करके' आदि-आदि ----------।

वैवाहिक संबंधों की कांसलिंग करते समय कई सामान्य सामाजिक व सांसारिक शिकायतों के अलावा कई उपरोक्त किस्म की साइकोलॉजिकल शिकायतें भी अवश्य सामने आती हैं । साइकोलॉजिकल शिकायतें अर्थात दोनों के व्यक्तित्व में जमीन-आसमान के अन्तर वाली, यानि, एक उत्तर तो दूसरा दक्षिण और एक पूर्व तो दूसरा पश्चिम ! जब पति-पत्नि के व्यक्तित्व, दृष्टिकोण, स्वभाव, जीवन-मूल्यों, महत्वाकांक्षाओं, आदतों, रुचियों एवं पसन्द-नापसन्द में इतना ज्यादा अन्तर हो जाए कि उन्हें एक-दूसरा बार-बार गलत लगने लगे, तो कलह और संघर्ष का बढ़ना स्वाभाविक हो जाता है।

ध्यान रहे कि सामाजिक व सांसारिक किस्म की समस्याएं सामान्य सी होती हैं, जिनका समाधन बहुत आसान ना भी हो, परन्तु कठिन नहीं होता। परन्तु पति-पत्नि में मनोवैज्ञानिक या साइकोलॉजिकल अन्तर व अलगाव की वजह से यदि कोई समस्याएं हैं, तो उनका समाधन करने में बहुत कठिनाई आ सकती हैं क्योंकि ये बेमेल के रिश्ते होते हैं। इसी लिये ऐसे बेमेल रिश्तो को किसी अच्छे साइको-थैरेपिस्ट या मनोवैज्ञानिक कॉन्सलर के पास जाना ही ज़रूरी हो जाता है।

ये उपरोक्त बेमेल संबंध कई तरह के हो सकते हैं, किंतु अभी आज हम केवल पति- पत्नि के व्यक्तित्व में अंतर की वजह से होने वाले बिखराव एवं समस्याओं पर ही चर्चा करेंगे । प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक कॉर्ल जुंग ने सभी के व्यक्तित्व को चार विभिन्न आयामों के आधार या कसौटी पर रखा है।

1. एक्सट्रावर्जन-इन्ट्रोवर्जन (बाह्यमुखी- अन्तर्मुखी) आयाम : जुंग के अनुसार हम सभी लोग अपने जीवन की उर्जा व आनन्द प्राप्त करने के दृष्टिकोण से मुख्य रूप से भिन्न होते हैं अर्थात एक्सट्रावर्जन-इंट्रोवर्जन (बाह्यमुखी-अन्तर्मुखी) के डाइमेंशन पर एक दूसरे से अलग होते हैं। जुंग के अनुसार, एक छोर पर पूर्ण रूप से एक्स्ट्रावर्ट या बाह्यमुखी किस्म के लोग हैं तो दूसरे छोर पर पूर्ण रूप से इन्ट्रोवर्ट या अन्तर्मुखी लोग होते हैं। परन्तु यह भी सच है कि पूर्ण बाह्यमुखी या पूर्ण अन्तर्मुखी बहुत कम ही होते हैं। हां, हम में से कई ज्यादा बाह्यमुखी तो कई ज्यादा अन्तर्मुखी हो सकते हैं। मतलब यह कि हम में से बहुत से लोग अपनी उर्जा/शक्ति या जीवन का आनंद बाहर के साधनों से प्राप्त करते हैं, तो वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो अपनी उर्जा/शक्ति या जीवन की खुशी बाहर के बजाए अपने भीतर से ही तलाशते या हासिल करते हैं- उन्हें बाहर की दुनिया से कोई लगाव, कोई आनंद, कोई उर्जा नहीं मिल सकती। मनोवैज्ञानिक जुंग ने बाहर से उर्जा व आनन्द ढूंढने वाले लागों को एक्स्ट्रावर्ट या बाह्यमुखी और अपने अन्दर या भीतर से ही उर्जा प्राप्त करने वाले को इन्ट्रोवर्ट या अन्तर्मुखी का नाम दिया है।

ये एक्सट्रावर्ट या बाह्यमुखी किस्म के लोग जो बाहर से उर्जा व आनन्द तलाशते हैं, उन्हें नए-नए लोगों से परिचय या दोस्ती बढ़ाना, पार्टी, पिकनिक या किन्ही भी सामूहिक गतिविधियों में शामिल होना या उनमें लीडरशिप करना, बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेने का प्रयास करना अच्छा लगता है। वे सामूहिक कार्य-कलापों से थकने के बजाए ज्यादा उर्जावान महसूस करते हैं।

दूसरी ओर इन्ट्रोवर्ट या अंतर्मुखी लोगों को तरह-तरह के लोगों से परिचय बढ़ाना, दोस्ती व मेल-मिलाप करना या फिर पार्टी, पिकनिक, शोर-शराबे में शामिल होना कतई नहीं भाता। ऐसे लोग हमें अकेले ही पार्कों, लाईब्रेरी या लैबोर्टरी में ज्यादा खुश नज़र आ सकते हैं और इन्हें घंटो ही नहीं, अपितु कई-कई दिनों तक अकेले रहने में कोई आपत्ति नहीं होती, बल्कि अच्छा ही लगता है।

अब देखिये और खुद ही सोचिये कि पति-पत्नि में से यदि एक बाह्यमुखी और दूसरा साथी अन्तर्मुखी (एक्सट्रावर्ट बनाम इन ट्रोवर्ट) हो तो कैसे इन दोनों का ताल-मेल सही हो सकता है? कैसे इनके जीवन की गाड़ी ठीक से चल सकती है? कैसे ये दोनों बिना मन-मुटाव के, बिना एक दसरे को मानसिक चोट पहुँचाए खुशी-खुशी अपना जीवन बसर कर सकते हैं? ऐसे दो लोगों का बिना तनाव के साथ रहना असंभव नहीं तो बहुत कठिन अवश्य है। क्योंकि इसके लिये दोनों को एक-दूसरे को समझना, स्वीकारना और एक-दूसरे को सहन करना ही नहीं अपितु सराहना भी आवश्यक है। अगर ऐसी समझदारी से जीवन जी सकें तो वे एक-दूसरे के पूरक बन कर जीवन की खुशियाँ बटोर सकते हैं। परन्तु ऐसा ताल-मेल सपने की ही बात हो सकती है। हाँ ! बहुत अच्छे साइको-थैरेपिस्ट या मनोवैज्ञानिक कॉन्सलर की मदद से ऐसे जोड़े एक- दूसरे से ज्यादा से ज्यादा एडजस्ट करने की कला सीख सकते हैं।

2. सेन्सिंग-इन्ट्यूशन (प्रत्यक्ष अनुभव-अंतर्ज्ञान) : जुंग के अनुसार, बाह्यमुखी और अन्तर्मुखी दोनो ही तरह के लोगों के बाहरी ज्ञान, अनुभव या संवेदनाओं को ग्रहण करने के ढंग में भी अन्तर हो सकता है। यह कसौटी इस बात को जतलाती है कि हम कोई जानकारी कैसे हासिल करते हैं। सेंसिंग या प्रत्यक्ष रूप से ज्ञान हासिल करने वाले लोग मुख्य रूप से बाहरी दुनिया से प्राप्त जानकारी या ज्ञान को ही अहम मानते हैं और उसी पर विश्वास भी करते हैं, जबकि इन्ट्यूशन या अंतर्ज्ञान से जानकारी हासिल करने वाले लोग अपने भीतर/आन्तरिक जानकारी या फिर कल्पनाशील दुनिया से प्राप्त जानकारी पर ज्यादा विश्वास करते हैं, जैसे कोई एक साथी (अक्सर पत्नि) कहे कि 'मुझे लगता है कि कोई भारी नुकसान होने वाला है' और इसी बात से वह परेशान हो जाए, पर दूसरी ओर उसका साथी (अक्सर पति) कहे कि, 'तुम्हारा दिमाग चल रहा है, कुछ नहीं होने वाला, चुप-चाप सो जाओ'। अपनी-अपनी जगह दोनों ठीक और सत्य कहते हुए भी दोनों एक-दूसरे की बात को समझने में असमर्थ हैं क्योंकि इन दोनों के ज्ञान हासिल करने के तरीके ही अलग- अलग हैं। और यह बात केवल एक साइकोथैरेपिस्ट ही समझा सकता है, वरना ये दोनों पति-पत्नि का जीवन कलह से भरपूर रहेगा, क्योंकि एक इन्ट्यूशन या अंतर्ज्ञान के आधर पर बात करेगा और दूसरा उसे पागल करार देता रहेगा।

3. थिंकिंग-फीलिंग (सोचने वाले-भावनात्मक) लोग : इस कसौटी से यह पता चलता है कि कोई व्यक्ति अपनी ज्ञानेन्दियों द्वारा प्राप्त जानकारी को कैसे प्रोसेस करता या ढालता है? जुंग के अनुसार, कुछ लोग दिमाग से काम लेने वाले या तर्कों के आधर पर सोचने वाले होते हैं तो कुछ अन्य दिल या भावनाओं के आधर पर सोचते हैं। सोचने वाले व्यक्ति मुख्य रूप से तर्क के आधर पर निर्णय लेते हैं जबकि भावनात्मक व्यक्ति अपनी भावना के आधर पर निर्णय लेते हैं, अर्थात उन्हे जो लगता है, वे वही करते हैं। अब अगर पति-पत्नि दोनों में से एक दिमाग से और दूसरा दिल से सोचने वाला हो तो खुद ही सोचिये कि दोनों की कैसे पट सकती है? दोनों ही अपनी-अपनी जगह सही होते हुए भी एक दूसरे का मज़ाक बनाते रहेंगे या एक-दूसरे को कोसते या लड़ते रहेंगे।

4. जजिंग- पर्सिविंग (आंकना-समझना) : यह कसौटी इस बात को दर्शाती है कि कोई व्यक्ति अपनी हासिल या ग्रहण की गई सूचना को कैसे लागु करता है। जुंग के अनुसार, कुछ लोग परिस्थिति का जायजा लेकर पुराने अनुभवों के आधर पर परख कर निर्णय लेते हैं तो कुछ सभी संभव विकल्पों को तलाशने और सुधरने के प्रयास में रहते हैं। आँकने का मतलब 'अपने जीवन की सभी घटनाओं के आधर पर योजनाब(तरीके से अपनी प्लैन पर टिके रहना है'। जबकि पर्सिविंग (समझने) का मतलब है कि वह सभी संभव विकल्पों को तलाशने और सुधरने के लिये इच्छुक है। अब यदि पति-पत्नि दोनों में से एक पुरानी जजमेंट के आधर पर ही हमेशा निर्णय लेने की बात करे और दूसरा पॉजिटिव सोच वाला नए विकल्पों को तलाशने और सुधरने की बात पर ज़ोर देना चाहे तो दोनों की ज्यादा देर तक कैसे पटेगी, इसका निर्णय आप स्वयं ही कर सकते हैं।

ध्यान दीजिए कि मनोवैज्ञानिक जुंग के अनुसार हम लोगों के व्यक्तित्व में उपरोक्त सभी अन्तर जन्म-जात होते हैं और इन्हें हम इकसी भी तरह बदल नहीं सकते। परन्तु मनोवैज्ञानिक कॉन्सलर की मदद से इन विभिन्नताओं के समझने व स्वीकारने की योग्यता हासिल कर सकते हैं। यही नहीं, एक-दूसरे से बिना लड़े, बिना मज़ाक बनाए और बिना एक-दूसरे को गलत साबित किये एक-दूसरे से ताल-मेल व सामंजस्य के साथ जीना सीख सकते हैं। और हाँ, यदि हमें यह समझ में आता है कि पति-पत्नि के व्यक्तित्व में अन्तर की वजह से उन दोनों का दामपत्य जीवन कलहपूर्ण व नरक बन सकता है और अन्त में वे दोनों बेज़ुबाँ-साइलैंस तलाक की ओर बढ़ सकते हैं तो यह समझने में भी कतई देरी नहीं करनी चाहिये कि किन्हीं भी दो लड़के-लड़की को किसी भी विवाह संबंध में बंधने या बांधने से पहले उनकी जन्म-कुंडली मिलाएं या ना मिलाएं परन्तु उनके व्यक्तित्व का मिलान अवश्य करा लेना चाहिये।