



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बनते-बिगड़ते रिश्तों की जड़ें

‘देखना भेदे ध्यान से, आगे पथर है’ सड़क पार करते हुए मोबाइल पर मस्त एक युवक को मैंने कहा। ‘मझे भी टिखे है’ कहते ही पथर से टकराकर वह गिर गया। मैंने ‘कूछ कस’, उसने ‘कूछ और सुना’! तुमने ‘जो देखा’ वास्तव में वह ‘कूछ और’ ही था। अब आप अपने सुने-देखे अनुसार प्रतिक्रिया करने में कि उस पर, जो सचमुच कह गया था प्रत्यक्ष आंखों के सामने था।

दोस्तों, हमारा व्यवहार हमारी जन्मजात विशेषताओं, जिंदगी के हालातों तथा उन्हें हम कैसे देखते-परखते और वचा व कैसे अहसास करते हैं, पर निर्भर करता है। कई बार किसी को नकारात्मक/अपमानजनक स्थिति में घिर जाने पर यह लगता है कि उसके अधिकारों को कुचला जा रहा है, उसकी जरूरतों व भावनाएं लगातार अनदेखी हो रही हैं। वे स्थितियां यथार्थ में पॉजिटिव होते हुए भी हमें नैगेटिव लग सकती हैं और ठीक इसके विपरीत नैगेटिव होते हुए भी पॉजिटिव लग सकती हैं, जैसे कहीं जाते समय जर्नल में पढ़ी रस्सी को आप अगर साफ समझ लें तो आपकी ‘इरने’ की प्रतिक्रिया सांप (अपनी समझ) पर होगी ना कि रस्सी (यथार्थ) पर। हमारे सामाजिक संबंधों में भी यही होता है। दूसरों के कहे-बोले शब्दों का हम अपनी सोच, नजरिये, मूड-स्वभाव या मनोस्थिति के अनुसार मतलब निकालते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण जीवन परिस्थितियां हमारे सामाजीकरण की प्रक्रिया के दौरान पारस्परिक व्यवहार व सामाजिक दृष्टिकोण (आदान-प्रदान) के फलस्वरूप बनी मानवीय सम्बन्धों की क्वालिटी होती हैं। सामाजीकरण की निम्न-निम्न प्रक्रियाएं निम्न-निम्न लोगों के लिये अलग-अलग संदेष्ट देती हैं। वे इन संदेष्टों का अपनी-अपनी मनोस्थिति के हिसाब से मतलब निकालते, आकलन व अनुभव करते हैं। बदले में वे इन व्याख्याओं से अपने व दूसरों के अलग-अलग तरह के अधिकार समझते और जताते हैं। इसी से उनका व्यवहार और आपसी आदान-प्रदान आगाहपूर्ण, दबू या आक्रामक बनता है।

हमारे संबंध हमारी दृष्टिकोण संख्यात एक-दूसरे से मुख्य या मौखिक वार्ता पर निर्भर करते हैं: आपने मुझसे पूछा, ‘आप कैसे हैं?’ यह एक आदान हो गया। मैंने कहा, ‘मैं ठीक हूँ’ यह प्रदान हो गया। आप मुझे देखकर केवल मुस्कुरा दिये, जवाब में मैं भी मुस्कुरा दी। यह मन-से-मन का मौखिक आदान-प्रदान है। यही आदान-प्रदान यदि और ज्यादा बढ़या जाए तो हम आगाहपूर्ण-अनागाहपूर्ण, दबू, आक्रामक-अनाक्रामक, विवेकपूर्ण-तर्कपूर्ण, विवेकहीन/तर्कहीन, सकारात्मक-नकारात्मक आदि कुछ भी हो सकते हैं। हमारे आदान-प्रदान की क्वालिटी ही हमारे सामाजिक सम्बन्धों की क्वालिटी तय करती है। इसलिए सद्व्यवहारपूर्ण रिश्ते ‘स्वयं’ और ‘दूसरों’ के बीच सामाजिकपूर्ण ताल-मेल पर ही निर्भरते हैं।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक बर्नो अलग-अलग तरह के सामाजिक दृष्टिकोण का विश्लेषण करने पर इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि ‘ये दृष्टिकोण हमारे भीतर की तीन इंगो-अवस्थाओं, न्हव ‘जंगमोद्ध: ‘पेटेंट’ ‘एडल्ट/व्यस्क’ या ‘चाइल्ड’ में से कौनसी अवस्था सक्रिय है, पर निर्भर है। जहाँ ‘एडल्ट’ विवेकपूर्ण, तार्किक और मानवीय आधार पर व्यवहार करता है, वहीं ‘पेटेंट’ व ‘चाइल्ड’ क्रमशः हीन-भावना या उच्च-भावना से पैदा आते हैं। तर्कपूर्ण-विवेकपूर्ण लेने की कग से जहाँ ‘एडल्ट’ अवस्था’ भीतर शक्ति की सूचक है वहीं ‘चाइल्ड’ व ‘पेटेंट’ दोनों अवस्थाएं हमेशा अपने-परायों में दोष ढूंढती हैं। खुद में दोष देखने वाले सभी गलत घटनाओं/व्यवहार का कारण खुद को मानते हैं, किंतु दूसरों में दोष देखने वाले सभी गलत घटनाओं/कर्मियों का कारण दूसरों को मानते हैं। उपरोक्त ‘पेटेंट’, ‘चाइल्ड’ व ‘एडल्ट’ तीनों ‘इंगो अवस्थाएं’ हममें एक-साथ या एक-दूसरे के बाद सक्रिय हो सकती हैं।

ये इंगो-अवस्थाएं कैसे विकसित होती हैं: इन तीनों अवस्थाओं की जड़ें हमारे जीवन में अपनाए गए पार विभिन्न

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 माई-बहन, जाता-पिता अथवा चार दोस्तों से साझा 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 उलझनें-हमारे प्रयास’ नाम से एक कालन प्रारंभ किया गया है। इस कॉलन 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 सामाजिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उतर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

पॉजिटिव या दृष्टिकोण में निहित है। जगत-प्रसिद्ध पुस्तक ‘मैं ओके-तुम ओके नहीं’ के लेखक थॉमस हैरिस ने इन्हें दो मुख्य परस्पर-विरोधी वृत्तियों: ‘मैं-आप’ और ‘ओके-नॉट ओके’ में बांटा है। इन तीनों इंगो अवस्थाओं व दोनों परस्पर विरोधी वृत्तियों के आधार पर प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में निम्न चार पॉजिटिव विकसित व सक्रिय हो सकती हैं:

- * ‘मैं ओके/सही हूँ-आप ओके/सही नहीं’ (पेटेंट अवस्था)
- * ‘मैं ओके/सही नहीं-आप ओके/सही है’ (चाइल्ड)
- * ‘मैं ओके/सही नहीं-आप भी ओके/सही नहीं है’ (विद्रोही एडल्ट)
- * मैं ओके/सही हूँ-आप भी ओके/सही है’ (एडल्ट)

जन्म के समय शिशु असह्य लेने के कारण अपनी सभी शारीरिक-मानसिक-सुरथात्मक जरूरतों के लिये अपने पेटेंटस या पेटेंटस समान दूसरे व्यक्तियों पर निर्भर होते हैं। शैशवावस्था में उन्हें जैसा पालन-पोषण व व्यवहार अपने-परायों से मिलता है, उनका उसी तरह का नजरिया बन जाता है। आखिर, हम अपने व दूसरों बारे कोई राय कैसे बनाते हैं? ऐसे ही ना कि ‘जो हमसे अच्छे व्यवहार, प्यार-दुआएं करे, मान दे, हमारी जरूरतें पूर्ण करे’- ‘अच्छा’ है और जो उससे उल्ट करे- ‘बुरा’ है।

आइए, देखें कि बचपन/लड़कपन में मिला व्यवहार जीवन में कौनसी पॉजिटिव लेने पर विचार करता है और उससे रिश्तों के बनने-बिगड़ने पर क्या असर पड़ता है?

‘आई एन ओके, यू आर नॉट ओके’: जो पेटेंटस अपने बच्चों की सुरक्षा व मनो-दैहिक जरूरतों पर्याप्त व सम्मान से पूर्ण नहीं करते, वे बच्चों की दृष्टि में कभी सही नहीं होते। ऐसे बच्चों का अपने मां-बाप व समाज के प्रति ‘मैं ओके हूँ-आप ओके नहीं’ वाला नजरिया विकसित हो जाता है। ऐसी पॉजिटिव में व्यक्ति स्वयं को दूसरों से बेहतर और दूसरों को हीन व गलत मानते हैं। आई एन नॉट ओके, यू आर ओके’: बहुत से पेटेंटस पूर्णतया: स्पोर्टिव होने के साथ-साथ बच्चों पर जबरदस्त नियंत्रण रखते हैं। ये बच्चों के अपने स्वरूप-स्वभाव को ना मान देते, ना स्वीकारते हैं, ना किसी किस्म की आजादी देते हैं। ऐसे बच्चों में यह भावना पैदा हो जाती है कि वे पेटेंटस और दूसरों के मुकाबले बिल्कुल घटिया, नाकार और दबू हैं और उनके बिना कोई भी काम सफल नहीं कर सकते। इनमें धीरे-धीरे यह भाव पैदा हो जाता है कि, ‘मैं सही नहीं-आप सही है’।

‘आई एन नॉट ओके, यू आर नॉट ओके’: कुछ पेटेंटस ना निरंकुश और ना स्पोर्टिव होते हैं। वे बच्चों की मनो-दैहिक जरूरतें पूर्ण करने की विन्ता भी नहीं करते। ऐसे बच्चों में यह दृष्टिकोण विकसित हो जाता है कि ‘मैं सही नहीं, परंतु तुम भी सही नहीं’। ऐसे विद्रोही लोगों के मित्रासपूर्ण रिश्ते नहीं बन पाते। ‘आई एन ओके, यू आर ओके’: ऐसे अधिकारपूर्ण पेटेंटस जो पूर्णतया: स्पोर्टिव होने के साथ-साथ अपने बच्चों को पूरा मान-सम्मान-दुआएं दे और जरूरत पड़ने पर उन्हें सही गाईड भी करें, इनके बच्चों में ‘मैं सही हूँ-आप भी सही है’ वाला सबसे सराहनीय नजरिया विकसित होता है। एक-दूसरे को सही मानने वाली यही सर्वोत्तम पॉजिटिव है जिसमें खुद या दूसरे को कम/हीन समझने का कोई खोपे भी नहीं रहता। अरुहमति वाले मुद्दों के बावजूद वे एक-दूसरे से सम्मानपूर्वक व्यवहार

करते हैं। आप स्वयं को और दूसरों को कैसे ओके महसूस कर सकते हैं: आप यह सोचें कि दूसरे किसी स्थिति को कैसे देखते-परखते हैं। नोट करें कि कुछ कभीनेशन/मेल कैसे काम करते हैं? उदाहरणतया: जब एक व्यक्ति की पॉजिटिव ‘मैं ओके हूँ-तुम ओके नहीं’ और दूसरे की पॉजिटिव ‘मैं ओके नहीं-पर तुम ओके हो’ वाली हो, तो ऐसी मैचिंग ‘पेटेंट-चाइल्ड’ वाली पॉजिटिव में आपसी सम्बन्ध सौहार्द व मित्रासपूर्ण हो सकते हैं। समस्या तब आती है जब दोनों की पॉजिटिव मैच नहीं करती, विशेषकर तब, जब दोनों ऐसी पॉजिटिव पर अड जाए कि ‘मैं ओके हूँ, तुम ओके नहीं है’, ऐसी स्थिति में लड़ाई-झगड़े और गरमा-गरमी का माहौल बनने का डर रहता है।

स्पष्ट है कि ‘पेटेंट’, ‘चाइल्ड’ व ‘एडल्ट’ तीनों इंगो अवस्थाओं का हमारे जीवन में अपनायी गयीं चारों ओरियंटेशन से घनिष्ठ सम्बन्ध है और यही मानवीय सम्बन्धों का आधार भी है। मित्रासपूर्ण सम्बन्धों के लिये जीवन में पॉजिटिव नजरिया अपनावना जरूरी है।

नैगेटिव ओरियंटेशन को सदा पॉजिटिव ओरियंटेशन में बदलने का प्रयास करते रहें: वहाइरयें मता। इसके लिये हमें एक ओर तो दब्युन बनाना आक्रामक एवं आगाहपूर्वक तर्क-व्याय-संगत बनाना आतार्किक-अन्यासपूर्ण-अनागाहपूर्ण पॉजिटिव में अंतर करना सीखना होगा, और दूसरी ओर अपने व्यक्तिगत अधिकार, जरूरतें, आशाएं, भावनाएं, दृष्टिकोण समझकर किसी भी परिस्थिति को सकारात्मक ढंग से हैंडल करना सीखना होगा। अपनी ‘हदो/लिमिटस’ की निम्न तीन विशेषताएं भी समझनी होंगी:

1. ये व्यक्तिगत हैं, 2. वे बदलती रहती हैं, 3. ये निष्ठा और प्रभाव से मुक्त हैं।

इसके साथ-साथ हमें अपने दृष्टिकोण, विचारों, भावनाओं और कृत्यों की निम्नेवादी स्वयं लेनी होगी, जैसे:

- * हम अपने विचार, दृष्टिकोण, भावनाओं और कृत्यों के लिये स्वयं जिम्मेवार हैं और दूसरे अपने लिये, हमें केवल यह पता रखनी है कि ‘मेरे बर्ताव से दूसरों पर बुरा प्रभाव न पड़े’, ‘मैं दूसरों के कार्य/बर्ताव के लिये अपराधी नहीं’,
- * अपने और दूसरों के अधिकारों, जरूरतों व हदों को जानें। ऐसा ना जानने-समझने के दुष्परिणाम भी समझें
- * अपने व दूसरों की सामाजीकरण प्रक्रिया को समझकर एक-दूसरे की गलतियों-कमियों-गुणों का विश्लेषण करना सीखें
- * किसी चीज/घटना को बर्बाद करने के सकारात्मक ढंग सीखें
- * आपसी अधिकारों को पहिचान-समझ कर स्वीकार करना सीखें
- * दिनचर्यापूर्ण व आगाहपूर्वक ‘ना’ कहना सीखें,
- * आगाहपूर्ण बात/राय रखने की रिस्क सीखें। ऐसा ना कर सकने के पीछे सभी मनोवैज्ञानिक बाधाओं को दूर करें, तो दोस्तों, मरु सम्बन्धों के लिये अपने भीतर के तर्क-संगत व न्याय-संगत ‘एडल्ट’ को सक्रिय कर जीवन में हमेशा ‘मैं भी सही और आप भी सही’ वाली पॉजिटिव और सोच बनाने का प्रयास करें, चर्चाई कटू, दुःखद व अपमानजनक रिश्तों की जड़ें नकारात्मक पॉजिटिव के पण्डितवादी ‘पेटेंट’ व ‘चाइल्ड’ वाली इंगो की अवस्थाओं में ही निहित है।