

## युवाओं पर तलाक के मनोवैज्ञानिक प्रभाव

डॉ. सिंह अरुण कुमार लक्ष्मण

असि. प्रोफेसर—समाजशास्त्र

काशी नरेश राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, ज्ञानपुर, भदोही

### शोध सार

तलाक आधुनिक समाज की एक जटिल और गहरी सामाजिक वास्तविकता है, जो न केवल पति-पत्नी के वैवाहिक बंधन को समाप्त करता है, बल्कि पूरे पारिवारिक ढांचे की नींव को हिला देता है। जहाँ वयस्क इस प्रक्रिया से गुजरते हुए अपने जीवन के एक अध्याय को समाप्त करने का निर्णय लेते हैं, वहाँ बच्चे और युवा इस निर्णय के निष्क्रिय श्रोता या दर्शक नहीं रह पाते। उनके लिए तलाक कोई एक घटना नहीं, बल्कि एक लंबी और अक्सर दर्दनाक प्रक्रिया होती है, जो उनके मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास पर अमिट छाप छोड़ती है। परिवार, जो एक बच्चे के लिए सुरक्षा, स्थिरता और प्रेम का प्राथमिक स्रोत होता है, तलाक के बाद अनिश्चितता, दुःख और संघर्ष का क्षेत्र बन सकता है। यह लेख युवाओं (किशोरों और उभरते वयस्कों) पर तलाक के बहुआयामी मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विस्तार से विश्लेषण करेगा, और यह समझने का प्रयास करेगा कि यह संकट उनके मानसिक स्वास्थ्य, पहचान निर्माण, सामाजिक संबंधों और भविष्य की संभावनाओं को किस प्रकार आकार देता है। साथ ही, हम उन कारकों पर भी प्रकाश डालेंगे जो इस कठिन समय में युवाओं के लिए सुरक्षा कवच का काम कर सकते हैं, और उन्हें इस आघात से उबरने में मदद कर सकते हैं।

**मुख्य शब्द :** तलाक, मनोवैज्ञानिक दशा, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पतन

### तलाक की सामाजिक और पारिवारिक पृष्ठभूमि

तलाक कोई अचानक घटित होने वाली घटना नहीं है, बल्कि यह एक लंबी सामाजिक और पारिवारिक प्रक्रिया का परिणाम है, जिसकी जड़ें हमारे समाज की संरचना, बदलते मूल्यों और पारिवारिक गतिशीलता में गहराई तक धंसी हुई हैं। भारतीय समाज में, जहाँ परिवार को हमेशा एक पवित्र और अटूट संस्था माना गया है, वहाँ तलाक को लंबे समय तक एक कलंक की तरह देखा जाता रहा है, लेकिन पिछले कुछ दशकों में सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों में आए आमूलचूल परिवर्तन ने इस धारणा को चुनौती दी है और तलाक की दरों में निरंतर वृद्धि हुई है। तलाक की सामाजिक पृष्ठभूमि को समझने के लिए सबसे पहले हमें उन व्यापक सामाजिक बदलावों पर गौर करना होगा, जिन्होंने पारिवारिक ढांचे को प्रभावित किया है। शहरीकरण और औद्योगीकरण की तीव्र गति ने संयुक्त परिवारों के सदियों पुराने ढांचे को तोड़कर एकल परिवारों को जन्म दिया है, जहाँ दंपति अपने रिश्ते की समस्याओं को सुलझाने के लिए पहले की तरह दादा-दादी, चाचा-चाची या अन्य बुजुर्गों के मार्गदर्शन और मध्यस्थता से वंचित रह जाते हैं। संयुक्त परिवार न केवल भावनात्मक समर्थन का केंद्र होता था, बल्कि वैवाहिक विवादों में एक अनौपचारिक अदालत की

तरह भी काम करता था, जो पति-पत्नी के बीच की दरारों को पाटने का प्रयास करता था, लेकिन आधुनिक शहरी जीवनशैली में यह सुरक्षा कवच लगभग समाप्त हो गया है।

महिला सशक्तीकरण और शिक्षा के प्रसार ने तलाक की सामाजिक पृष्ठभूमि को एक नया आयाम दिया है। आज की महिला पहले की तरह केवल घर की चारदीवारी तक सीमित नहीं है, बल्कि वह आर्थिक रूप से स्वतंत्र है, करियर में स्थापित है और अपने अधिकारों के प्रति जागरूक है। जहाँ पहले महिलाएं दहेज उत्पीड़न, शारीरिक या मानसिक प्रताड़ना, या पति की बेवफाई जैसी स्थितियों में भी समाज के डर और आर्थिक असुरक्षा के कारण चुपचाप सहन कर लेती थीं, वहाँ आज वे ऐसे रिश्तों को समाप्त करने का साहस रखती हैं। यह सामाजिक बदलाव अपने आप में एक सकारात्मक प्रगति है, लेकिन इसने विवाह संस्था के समीकरणों को भी बदल दिया है। दूसरी ओर, पुरुषों की बदलती भूमिका और अपेक्षाओं ने भी वैवाहिक जीवन को प्रभावित किया है, जहाँ आज के पुरुष भी एक ऐसी जीवनसाथी की तलाश में हैं जो उनकी भावनात्मक जरूरतों को समझे, उनकी महत्वाकांक्षाओं का साथ दे और एक समान भागीदार की भूमिका निभाए, और जब ये अपेक्षाएं पूरी नहीं होतीं तो रिश्ते में खटास आना स्वाभाविक है।

तलाक की पारिवारिक पृष्ठभूमि में सबसे महत्वपूर्ण कारक है दंपति के बीच संचार का टूटना और बढ़ती अपेक्षाओं का बोझ। आज के रोमांटिक विवाहों में भावनात्मक अंतरंगता, आपसी सम्मान और साझेदारी की अपेक्षा बहुत अधिक होती है, और जब ये अपेक्षाएं पूरी नहीं होतीं तो निराशा और असंतोष पनपने लगता है। व्यस्त जीवनशैली, करियर की प्रतिबद्धताएं और बढ़ती महत्वाकांक्षाएं अक्सर पति-पत्नी के बीच की दूरी को बढ़ा देती हैं, और धीरे-धीरे वे एक-दूसरे के लिए अजनबी बन जाते हैं। वैवाहिक जीवन की शुरुआत में जो प्यार और आकर्षण होता है, वह समय के साथ दैनिक दिनचर्या, आर्थिक तनाव, बच्चों के पालन-पोषण की जिम्मेदारियों और बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल के दबाव में दबकर रह जाता है। ऐसे में, छोटी-छोटी असहमतियां धीरे-धीरे बड़े विवादों में बदल जाती हैं और एक समय ऐसा आता है जब दंपति को लगने लगता है कि अलग हो जाना ही एकमात्र समाधान है। इसके अलावा, आर्थिक असुरक्षा, बेरोजगारी, कर्ज का बोझ या जीवनशैली की अलग-अलग प्राथमिकताएं भी वैवाहिक जीवन में दरार पैदा कर सकती हैं, और जब इन समस्याओं का समाधान खोजने के लिए दोनों पक्ष तैयार नहीं होते या समझौता करना मुश्किल हो जाता है, तो तलाक ही अंतिम विकल्प बचता है।

सामाजिक और पारिवारिक पृष्ठभूमि का एक और महत्वपूर्ण पहलू है तलाक के बाद की स्थितियां और समाज का रवैया। हालांकि शहरी क्षेत्रों में तलाक को लेकर धारणाएं बदल रही हैं, लेकिन अभी भी ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में तलाकशुदा व्यक्तियों, विशेषकर महिलाओं, को सामाजिक बहिष्कार और कलंक का सामना करना पड़ता है। तलाकशुदा महिला को अक्सर अपने मायके में भी एक बोझ की तरह देखा जाता है, और समाज उसे उसके "असफल" वैवाहिक जीवन के लिए दोषी ठहराता है। यह सामाजिक दबाव कई महिलाओं को दुखी वैवाहिक जीवन में झोंके रहने के लिए मजबूर करता है, जिसका असर न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, बल्कि उनके बच्चों के विकास पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। तलाक की

सामाजिक पृष्ठभूमि को समझने का अर्थ यह भी है कि हम यह स्वीकार करें कि तलाक कोई व्यक्तिगत विफलता नहीं है, बल्कि यह बदलते समय, बदलती सामाजिक संरचनाओं और जटिल मानवीय रिश्तों का परिणाम है, और इसे समझने और स्वीकार करने की दिशा में समाज को और अधिक संवेदनशील और समावेशी बनने की आवश्यकता है, ताकि तलाक से गुजर रहे व्यक्तियों और उनके बच्चों को न्यायसंगत और सम्मानजनक जीवन जीने का अवसर मिल सके।

### **युवावस्था : संवेदनशील मनोवैज्ञानिक चरण**

युवावस्था मानव जीवन का वह महत्वपूर्ण और संक्रमणकालीन चरण है, जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन का अनुभव करता है। यह अवस्था केवल आयु का विस्तार नहीं, बल्कि आत्म-पहचान के निर्माण, स्वतंत्र चिंतन, मूल्य-निर्धारण और भविष्य की दिशा तय करने का समय होती है। इसी कारण इसे व्यक्तित्व-निर्माण की आधारशिला भी कहा जाता है। इस अवधि में युवा अपने जीवन के उद्देश्य, सामाजिक भूमिका, संबंधों और नैतिक मान्यताओं को लेकर गंभीर चिंतन करता है।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक एरिक एरिकसन ने अपने मनोसामाजिक विकास सिद्धांत में युवावस्था को "पहचान बनाम भूमिका भ्रम" (Identity vs Role Confusion) का चरण बताया है। उनके अनुसार इस अवस्था में व्यक्ति यह जानने का प्रयास करता है कि वह वास्तव में कौन है, उसकी क्षमताएँ क्या हैं और समाज में उसकी भूमिका क्या होगी। यदि उसे परिवार, समाज और शिक्षण संस्थानों से उचित मार्गदर्शन और समर्थन मिलता है, तो वह एक सुदृढ़ और सकारात्मक पहचान विकसित कर पाता है। किंतु यदि उसे अस्थिरता, उपेक्षा या असमंजस का सामना करना पड़ता है, तो उसके भीतर भूमिका भ्रम उत्पन्न हो सकता है, जिससे आत्म-संदेह, असुरक्षा और भ्रम की स्थिति पैदा होती है।

युवावस्था में पारिवारिक स्थिरता और भावनात्मक सुरक्षा अत्यंत आवश्यक होती है। माता-पिता का स्नेह, मार्गदर्शन और संरक्षण युवा के आत्मविश्वास को मजबूत करता है। परिवार उसके लिए सुरक्षा का पहला और सबसे महत्वपूर्ण केंद्र होता है। जब पारिवारिक वातावरण सौहार्दपूर्ण होता है, तब युवा स्वयं को सुरक्षित और समर्थ महसूस करता है, जिससे वह अपने लक्ष्य निर्धारित करने और चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनता है।

परंतु जब माता-पिता के संबंधों में दरार आती है या उनका संबंध टूट जाता है, तब युवा के मानसिक संसार में गहरा प्रभाव पड़ता है। उसे ऐसा महसूस हो सकता है कि जिस आधार पर उसका जीवन टिका था, वह अचानक अस्थिर हो गया है। यह स्थिति उसके भीतर असुरक्षा, भय और भ्रम की भावना उत्पन्न कर सकती है। वह यह सोचने लगता है कि भविष्य में उसके संबंध भी स्थायी नहीं रहेंगे। कई बार युवा स्वयं को इस विघटन का कारण मानने लगता है, जिससे उसके आत्म-सम्मान में गिरावट आ सकती है।

परिवार के टूटने से युवा के आत्मबोध और सामाजिक पहचान पर भी प्रश्नचिह्न लग सकता है। वह अपने मित्रों और समाज के बीच स्वयं को अलग-थलग महसूस कर सकता है। सामाजिक तुलना और दूसरों की टिप्पणियाँ उसकी मानसिक स्थिति को और जटिल बना सकती हैं। इस अवस्था में यदि उसे संवेदनशील संवाद, परामर्श और भावनात्मक सहारा न मिले, तो वह अवसाद, चिंता या आक्रोश जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं से ग्रस्त हो सकता है।

युवावस्था को समझना और इस दौरान उत्पन्न मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। परिवार, विद्यालय और समाज को मिलकर ऐसा वातावरण निर्मित करना चाहिए, जिसमें युवा खुलकर अपनी भावनाएँ व्यक्त कर सकें और अपनी पहचान को सकारात्मक रूप से विकसित कर सकें। यही समर्थन उसे जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए मानसिक रूप से सशक्त बनाएगा।

### **तलाक : एक प्रक्रिया, न कि एक घटना**

अक्सर तलाक को एक कानूनी और सामाजिक घटना के रूप में देखा जाता है, लेकिन एक युवा के मनोवैज्ञानिक अनुभव में यह एक लंबी, बहु-चरणीय प्रक्रिया होती है जो वैवाहिक संघर्ष की शुरुआत से बहुत पहले शुरू हो जाती है और तलाक के आधिकारिक होने के वर्षों बाद तक जारी रहती है। विशेषज्ञों ने इस प्रक्रिया को तीन मुख्य चरणों में विभाजित किया है रू

पहला है तीव्र चरण, जो माता-पिता के अलग होने का निर्णय लेने से लेकर तलाक की अवधि तक का समय होता है। यह सबसे अधिक उथल-पुथल भरा समय होता है, जिसमें घर का माहौल तनाव, बहस और भावनात्मक अस्थिरता से भरा हो सकता है। यह चरण दो साल तक भी खिंच सकता है। इस दौरान युवा अक्सर भ्रमित, डरे हुए और असुरक्षित महसूस करते हैं क्योंकि उनकी दुनिया का आधार ही हिलने लगता है।

दूसरा चरण है संक्रमण काल, जो तलाक की कार्यवाही और नई व्यवस्थाओं के आसपास का समय है। इस दौरान युवा को माता-पिता के बीच नए रिश्ते, विजिटेशन शेड्यूल और रहने की व्यवस्था के साथ समायोजन करना होता है। यह चरण अत्यधिक अव्यवस्था और अनिश्चितता से भरा हो सकता है, जैसे एक ही सप्ताह में दो अलग-अलग घरों में रहना, एक माता-पिता की अनुपस्थिति, और दैनिक दिनचर्या में बदलाव।

तीसरा और अंतिम चरण है तलाक के बाद का चरण, जहाँ समय के साथ एक नए प्रकार की स्थिरता विकसित होने की उम्मीद की जाती है। हालाँकि, यह स्थिरता हमेशा पूर्व-तलाक वाली स्थिति जैसी नहीं होती। युवा को दो अलग-अलग घरों में जीवन जीने, माता-पिता के नए रिश्तों (यदि कोई हों) को स्वीकार करने और परिवार की नई गतिशीलता के साथ तालमेल बिटाने की चुनौती का सामना करना पड़ता है।

## **विकासात्मक चरण और तलाक की अलग-अलग व्याख्याएँ**

तलाक का प्रभाव युवा की उम्र और विकासात्मक स्तर के अनुसार अलग-अलग होता है। छोटे बच्चे (2-5 वर्ष) सोने में कठिनाई, गुस्से का आवेश और अलगाव की चिंता दिखा सकते हैं। वे तलाक को अपने साथ हुए परित्याग के रूप में देख सकते हैं। 5 से 10 वर्ष के बच्चे गहरी उदासी, दुःख, तीव्र क्रोध और अतार्किक भय का अनुभव कर सकते हैं। वे अक्सर कल्पना करते हैं कि उनके माता-पिता एक दिन फिर से एक हो जाएंगे।

किशोर (11-21 वर्ष) और उभरते वयस्क (18-29 वर्ष) तलाक को अधिक जटिल तरीके से समझते और अनुभव करते हैं। उनकी बढ़ती हुई संज्ञानात्मक क्षमताएँ उन्हें स्थिति की बारीकियों को समझने में सक्षम बनाती हैं, लेकिन साथ ही उन्हें अधिक गहरे भावनात्मक संघर्षों के लिए भी असुरक्षित बनाती हैं। जहाँ छोटे बच्चे आत्म-दोष (मस-इसंउम) का अनुभव कर सकते हैं, वहीं किशोर और उभरते वयस्क अपने माता-पिता की कमियों, रिश्ते की जटिलताओं और अपने भविष्य पर पड़ने वाले प्रभावों को समझने लगते हैं, जिससे गुस्सा, निराशा और विश्वासघात की भावनाएँ और गहरी हो सकती हैं।

### **आंतरिक संघर्ष – भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव**

तलाक का सबसे तात्कालिक और गहरा मनोवैज्ञानिक प्रभाव हानि की भावना है। मृत्यु के अलावा, तलाक परिवार के लिए सबसे अधिक तनावपूर्ण घटना मानी जाती है। युवा के लिए, यह न केवल एक माता-पिता की दैनिक उपस्थिति का नुकसान है, बल्कि एक साथ रहने वाले परिवार की अवधारणा, सुरक्षा और स्थिरता की भावना का भी नुकसान है। वे शोक मनाते हैं – उस जीवन के लिए जो कभी था और उस जीवन के लिए जो हो सकता था। यह दुःख क्रोध, उदासी, इनकार और अवसाद के रूप में प्रकट हो सकता है। किशोर अक्सर असुरक्षित, अकेला और उदास महसूस करते हैं। उनके मन में यह डर घर कर जाता है कि यदि माता-पिता एक-दूसरे को छोड़ सकते हैं, तो क्या वे भी मुझे छोड़ देंगे? परित्याग का यह भय उनके भविष्य के सभी रिश्तों को प्रभावित कर सकता है।

### **चिंता, अवसाद और आत्म-सम्मान में गिरावट**

शोध ने बार-बार स्थापित किया है कि तलाक का सामना कर रहे बच्चों और युवाओं में चिंता और अवसाद का स्तर उन साथियों की तुलना में काफी अधिक होता है जिनके माता-पिता एक साथ हैं। यह केवल एक अस्थायी उदासी नहीं है, बल्कि यह एक नैदानिक स्थिति में बदल सकती है जो उनके दैनिक जीवन, शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक संबंधों को बाधित करती है। उभरते वयस्कों (18-25 वर्ष) पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन युवाओं के माता-पिता का तलाक इस आयु अवधि के दौरान हुआ, उनमें 18-21 वर्ष की आयु में अवसादग्रस्त लक्षण उन युवाओं की तुलना में काफी अधिक थे, जिनके माता-पिता साथ रहे। यह दर्शाता है कि तलाक का प्रभाव बाल्यावस्था तक सीमित नहीं है, बल्कि युवावस्था में भी उतना ही गहरा हो सकता है। आत्म-सम्मान पर भी गहरा आघात होता है। पिता या माता की

अनुपस्थिति, या माता-पिता के बीच चल रहे संघर्ष को देखकर युवा यह सवाल करने लगते हैं कि "क्या मैं प्यार के लायक नहीं हूँ?"। आत्म-मूल्य की यह कमी उनके व्यक्तित्व का एक हिस्सा बन सकती है, जिससे वे जीवन की चुनौतियों का सामना करने में कम सक्षम महसूस करते हैं।

### **अपराधबोध और आत्म-दोष**

विशेष रूप से छोटे बच्चों और किशोरों में, यह एक आम धारणा है कि उन्होंने ही किसी तरह तलाक का कारण बना होगा। वे सोच सकते हैं कि उनके बुरे व्यवहार, स्कूल में खराब प्रदर्शन, या माता-पिता के बीच हुई किसी बहस ने तलाक को जन्म दिया। यह अपराधबोध एक भारी बोझ की तरह होता है, जिसे वह अकेले ही ढोने का प्रयास करता है। किशोरावस्था में, यह आत्म-दोष और अधिक जटिल हो जाता है। वे परिवार के टूटने के लिए खुद को दोषी नहीं ठहरा सकते, लेकिन वे स्थिति को 'ठीक' करने में असमर्थ होने के लिए खुद को दोषी मान सकते हैं। वे माता-पिता के बीच मध्यस्थ की भूमिका निभाने का प्रयास कर सकते हैं, जो एक अस्वाभाविक और मनोवैज्ञानिक रूप से हानिकारक स्थिति है, जिसे "पेरेंटिफिकेशन" कहा जाता है। शोध से पता चलता है कि माता-पिता के संघर्ष की युवा की अपनी धारणा, विशेष रूप से "आत्म-दोष" की भावना, सीधे तौर पर उनके कम आत्म-सम्मान और बढ़ते अवसाद से जुड़ी होती है।

### **माता-पिता-युवा संबंधों में दरार**

तलाक केवल पति-पत्नी के रिश्ते को ही नहीं तोड़ता, बल्कि माता-पिता और बच्चों के बीच के रिश्ते पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। तलाक की प्रक्रिया के दौरान, माता-पिता अक्सर अपनी भावनात्मक और व्यावहारिक चुनौतियों में इतने उलझ जाते हैं कि वे अपने बच्चों की भावनात्मक जरूरतों के प्रति कम सक्षम हो जाते हैं। उनका पालन-पोषण कौशल (पेरेंटिंग स्किल्स) कमजोर पड़ सकता है, वे अधिक चिड़चिड़े, अनुपस्थित या असंगत हो सकते हैं।

युवा, विशेषकर किशोर, इस भावनात्मक अनुपलब्धता को अस्वीकृति के रूप में देख सकते हैं। जब एक माता-पिता घर छोड़ देते हैं, तो उनके साथ संबंध और भी कमजोर हो जाता है, खासकर यदि विजिटेशन अनियमित और अप्रत्याशित हो। दूसरी ओर, जिस माता-पिता के साथ युवा रहता है, वह इतना तनावग्रस्त और अभिभूत हो सकता है कि वह पहले जैसा भावनात्मक समर्थन नहीं दे पाता। यह भावनात्मक दूरी युवा में परित्याग की भावना को और गहरा करती है। उभरते वयस्कता में, माता-पिता का तलाक उस समय होता है जब युवा स्वतंत्रता की ओर बढ़ रहे होते हैं, लेकिन फिर भी भावनात्मक और कभी-कभी आर्थिक समर्थन के लिए अपने माता-पिता पर निर्भर होते हैं। तलाक इस सहायता तंत्र को कमजोर कर सकता है, जिससे वे अपने जीवन के इस संक्रमणकालीन चरण में और अधिक असुरक्षित महसूस करते हैं।

### **रोमांटिक रिश्तों और अंतरंगता का भय**

माता-पिता के तलाक का सबसे लंबे समय तक चलने वाला प्रभाव युवा की अपने रोमांटिक रिश्तों को बनाने और बनाए रखने की क्षमता पर पड़ता है। अपने सबसे महत्वपूर्ण रिश्ते को टूटते हुए देखकर, युवा के

मन में विश्वास की गहरी समस्या पैदा हो जाती है। वे सीखते हैं कि प्यार स्थायी नहीं होता और जिस पर सबसे अधिक भरोसा किया जाए, वही सबसे अधिक चोट पहुँचा सकता है। यह सीख उनके अपने रिश्तों में जहर घोल सकती है। वे प्रतिबद्धता (कमिटमेंट) से डर सकते हैं, अंतरंगता (इंटिमेसी) से कतरा सकते हैं, या फिर इस डर से कि रिश्ता टूट जाएगा, वे खुद ही उसे तोड़ने की कोशिश करते हैं। कुछ युवा अपने माता-पिता के रिश्ते के पैटर्न को दोहरा सकते हैं, अनजाने में ऐसे साथी चुन सकते हैं जो भावनात्मक रूप से अनुपलब्ध हों या संघर्ष-प्रवण हों। अंतरंगता का यह भय उनके लिए एक स्वस्थ और संतोषजनक रिश्ते की नींव रखना मुश्किल बना देता है।

### **सामाजिक अलगाव**

तलाक का दबाव युवा के सामाजिक जीवन पर भी भारी पड़ सकता है। वे अपने साथियों से अलग-थलग महसूस कर सकते हैं, खासकर यदि उनके दोस्तों के माता-पिता साथ हों और वे सामान्य पारिवारिक जीवन की बातें करते हों। उन्हें लग सकता है कि कोई और उनकी स्थिति को नहीं समझ सकता। घर की अस्थिरता और भावनात्मक उथल-पुथल के कारण उनके पास सामाजिक मेलजोल के लिए ऊर्जा या मानसिक स्थान नहीं बचता। वे चिड़चिड़े या पीछे हटने वाले हो सकते हैं, जिससे दोस्ती पर दबाव पड़ता है। कुछ मामलों में, युवा उन साथियों के समूह में शामिल हो सकते हैं जो जोखिम भरा व्यवहार करते हैं, जैसे ड्रग्स लेना, शराब पीना या उपद्रव करना, क्योंकि वहाँ उन्हें अपनेपन का एक एहसास मिलता है जो उन्हें घर पर नहीं मिल रहा।

### **शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट**

तलाक के दौरान और बाद में, युवाओं के लिए स्कूल का काम अक्सर महत्वहीन हो जाता है। उनका ध्यान घर के तनाव और अपनी भावनाओं से हटकर पढ़ाई पर केंद्रित करना बेहद कठिन होता है। इसका परिणाम यह होता है कि उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट आने लगती है। वे कक्षा में ध्यान नहीं दे पाते, होमवर्क भूल जाते हैं, और परीक्षाओं में खराब अंक लाते हैं। यह केवल एक अस्थायी गिरावट नहीं है; शोध बताते हैं कि तलाक का दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव हो सकता है, जिसमें कम शैक्षणिक उपलब्धि, सीखने की प्रेरणा में कमी और शिक्षकों के साथ खराब संबंध शामिल हैं। शिक्षकों के साथ संबंध भी प्रभावित हो सकते हैं क्योंकि युवा अधिकार विरोधी रवैया अपना सकता है या वापस अपनी दुनिया में सिमट सकता है, जिसे शिक्षक अक्सर अनुशासनहीनता या उदासीनता समझ सकते हैं।

### **जोखिम भरा व्यवहार और मादक द्रव्यों का सेवन**

तलाक के भावनात्मक दर्द से निपटने के लिए, कई युवा अस्वस्थ और जोखिम भरे रास्ते अपना सकते हैं। यह विशेष रूप से किशोरों में आम है। वे दर्द को सुन्न करने या अपनी नकारात्मक भावनाओं से बचने के लिए शराब, सिगरेट या ड्रग्स का सहारा ले सकते हैं। शोध से पता चलता है कि तलाक का सामना कर रहे युवाओं में मादक द्रव्यों के सेवन की दर अधिक होती है, और यह व्यवहार नैतिक परिपक्वता के

निम्न स्तर से जुड़ा हुआ है। लड़कों में, 15 वर्ष की आयु से पहले माता-पिता का तलाक 15 वर्ष की आयु में शराब के सेवन में वृद्धि से जुड़ा पाया गया है। इसके अलावा, युवा असुरक्षित यौन संबंध, चोरी, हिंसा या अन्य विध्वंसकारी गतिविधियों में भी शामिल हो सकते हैं। यह व्यवहार केवल "बुरा" होने का परिणाम नहीं है, बल्कि यह नियंत्रण से बाहर लग रही दुनिया में नियंत्रण पाने, या इतने गहरे दर्द से निपटने के लिए एक विकृत प्रयास हो सकता है।

### **लिंग भेद : क्या लड़के और लड़कियाँ अलग तरह से प्रभावित होते हैं?**

तलाक के प्रभाव में लिंग भेद एक जटिल और महत्वपूर्ण विषय है। पारंपरिक शोध में पाया गया है कि लड़कियाँ अक्सर आंतरिक लक्षण (इंटरनलाइजिंग सिंप्टम्स) जैसे चिंता, अवसाद और आत्म-दोष अधिक दिखाती हैं, जबकि लड़के बाहरी लक्षण (एक्सटर्नलाइजिंग सिंप्टम्स) जैसे आक्रामकता, गुस्सा और व्यवहार संबंधी समस्याएं अधिक दिखाते हैं। हालाँकि, हाल के शोध इस तस्वीर को और अधिक बारीक बनाते हैं।

एक बड़े अनुदैर्ध्य अध्ययन ने मानसिक स्वास्थ्य पर तलाक के समय के प्रभाव में एक स्पष्ट लिंग अंतर पाया। बचपन और प्रारंभिक किशोरावस्था में होने वाला तलाक लड़कियों के 15 वर्ष की आयु में मानसिक स्वास्थ्य से नकारात्मक रूप से जुड़ा था, लेकिन 17 और 25 वर्ष की आयु में नहीं। लड़कों के मानसिक स्वास्थ्य के साथ कोई सुसंगत संबंध नहीं पाया गया। हालाँकि, जब शराब के सेवन की बात आई, तो प्रारंभिक तलाक (15 वर्ष की आयु से पहले) लड़कों में 15 वर्ष की आयु में शराब के सेवन में वृद्धि से जुड़ा था।

यह दर्शाता है कि लिंग अंतर केवल भावनात्मक प्रतिक्रिया के प्रकार में नहीं है, बल्कि यह भी है कि यह प्रभाव समय के साथ कैसे विकसित होता है और किस रूप में प्रकट होता है। उभरते वयस्कता (18-25 वर्ष) में होने वाले तलाक के संदर्भ में, कुछ शोधों ने अवसादग्रस्त लक्षणों में कोई लिंग अंतर नहीं पाया है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि जैसे-जैसे युवा वयस्क होते हैं, तलाक के भावनात्मक बोझ का अनुभव करने के तरीके में लड़के और लड़कियाँ अधिक समान हो जाते हैं।

### **समय का महत्व : तलाक कब होता है?**

तलाक का मनोवैज्ञानिक प्रभाव इस बात पर भी निर्भर करता है कि यह युवा के जीवन में किस समय होता है। बाल्यावस्था और किशोरावस्था में होने वाला तलाक, जब बच्चा अभी भी पूरी तरह से माता-पिता पर निर्भर होता है, सुरक्षा और लगाव की बुनियादी भावनाओं को नुकसान पहुँचाता है।

उभरते वयस्कता (18-29 वर्ष) में होने वाला तलाक, या "ग्रे तलाक" (ग्रे डिवोर्स) का एक हिस्सा, एक अलग तरह की चुनौती पेश करता है। इस उम्र में, युवा स्वयं पहचान निर्माण, करियर शुरू करने और अपने रोमांटिक रिश्ते बनाने जैसे महत्वपूर्ण विकासात्मक कार्यों से गुजर रहे होते हैं। माता-पिता का तलाक इस संवेदनशील समय में उनकी स्थिरता को और कमजोर कर सकता है। वे अपने माता-पिता से भावनात्मक और आर्थिक समर्थन पर निर्भर रहते हैं, और तलाक इस समर्थन तंत्र को छीन सकता है। साथ ही, इस

उम्र में माता-पिता अपने उभरते वयस्क बच्चों को दोस्त या विश्वासपात्र समझकर उन पर अपनी शिकायतों और संघर्षों का बोझ डाल सकते हैं, जिससे वे "बीच में फंस" सकते हैं। शोध से पता चलता है कि 21 से 33 वर्ष की आयु के बीच माता-पिता के तलाक का अनुभव करने वाले वयस्कों में अवसाद का जोखिम उतना ही अधिक था जितना कि 16 वर्ष की आयु से पहले तलाक का अनुभव करने वालों में था।

### **सुरक्षा कवच और उपचार के मार्ग**

युवाओं के तलाक के बाद सबसे अच्छे समायोजन का सबसे मजबूत भविष्यवक्ता माता-पिता के बीच सहयोगात्मक और सम्मानजनक संबंध है। जब माता-पिता यह याद रखते हैं कि उनका तलाक केवल उनके पति-पत्नी के रूप में रिश्ते को समाप्त करता है, माता-पिता के रूप में उनकी जिम्मेदारियों को नहीं, तो यह युवा के लिए बेहद सुरक्षात्मक होता है। सह-पालन का अर्थ है एक-दूसरे के साथ सम्मान से पेश आना, बच्चे के सामने एक-दूसरे की आलोचना न करना, बच्चे के जीवन में दूसरे माता-पिता की भागीदारी को बनाए रखना और यदि संभव हो तो एक-दूसरे के करीब रहना ताकि बच्चे की दिनचर्या पर कम से कम असर पड़े। शोध से पता चलता है कि माता-पिता का सहयोग किशोर के आत्म-सम्मान, अवसाद और चिंता से जुड़ा होता है, और यह 'आत्म-दोष' और 'बचकानापन छोड़ने' की भावनाओं को कम करता है।

इसके विपरीत, तलाक के बाद भी माता-पिता के बीच चल रहा उच्च संघर्ष युवा के लिए सबसे हानिकारक कारकों में से एक है। यह संघर्ष उनकी चिंता, अवसाद और कम आत्म-सम्मान को बढ़ाता है, और उन्हें फिर से 'बीच में फंसा' हुआ महसूस कराता है। ऐसे उच्च-संघर्ष वाले माहौल में, बच्चे अक्सर मनोदैहिक लक्षण जैसे सिरदर्द और पेट दर्द की शिकायत करने लगते हैं, क्योंकि वे अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते।

### **पेशेवर मदद और चिकित्सीय हस्तक्षेप**

जब परिवार का अपना समर्थन पर्याप्त नहीं होता, या जब युवा में गंभीर भावनात्मक या व्यवहारिक समस्याएं दिखाई देने लगती हैं, तो पेशेवर मदद लेना आवश्यक हो जाता है। मनोवैज्ञानिक परामर्श या थेरेपी युवाओं को एक सुरक्षित और गैर-निर्णयात्मक वातावरण प्रदान कर सकती है, जहाँ वे अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं और अपने अनुभवों को संसाधित कर सकते हैं।

विभिन्न प्रकार की चिकित्सीय पद्धतियाँ प्रभावी पाई गई हैं—

**संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (सीबीटी)** युवाओं को तलाक से जुड़े नकारात्मक विचार पैटर्न (जैसे, "मैं प्यार के लायक नहीं हूँ") को पहचानने और उन्हें बदलने में मदद करती है। यह उन्हें तनाव और कठिन भावनाओं से निपटने के लिए व्यावहारिक कौशल भी सिखाती है। शोध से पता चलता है कि सीबीटी किशोर लड़कियों में तलाक से उत्पन्न संज्ञानात्मक परिहार (कोग्निटिव अर्वाइडेंस) और कथित तनाव (परसीब्ड स्ट्रेस) को कम करने में प्रभावी है।

**सॉल्यूशन—फोकस्ड ब्रीफ थेरेपी (एसएफबीटी)** युवाओं की ताकत और संसाधनों पर ध्यान केंद्रित करती है। यह उन्हें एक वांछित भविष्य की कल्पना करने और उस भविष्य तक पहुँचने के लिए छोटे, प्राप्त करने योग्य कदमों की पहचान करने में मदद करती है। यह दृष्टिकोण आशा और आत्म-प्रभावकारिता (सेल्फ-एफिकेसी) की भावना को बढ़ाता है।

प्ले थेरेपी छोटे बच्चों और किशोरों के लिए भी एक प्रभावी तरीका है, जो खिलौनों, कला और कहानी कहने के माध्यम से अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं जिन्हें वे शब्दों में नहीं कह सकते।

मल्टी-फैमिली थेरेपी (एमएफटी) कई परिवारों को एक साथ लाती है जो तलाक के बाद के संघर्षों से जूझ रहे हैं। यह कार्यक्रम भावनात्मक विनियमन, सीमाएँ निर्धारित करने और संचार तकनीकों को सिखाता है, जिससे माता-पिता की अंतर्दृष्टि और बच्चों की भलाई में सुधार होता है।

### **निष्कर्ष**

माता-पिता का तलाक निस्संदेह युवाओं के जीवन में एक गहरा मोड़ है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों, शैक्षणिक जीवन और आत्म-बोध को गहराई से प्रभावित करता है। यह उनके लिए दुःख, हानि, चिंता, क्रोध और भ्रम का समय होता है। लेकिन साथ ही, यह लेख यह भी रेखांकित करता है कि तलाक का अर्थ विनाश नहीं है। युवा की लचीलापन (रेजिलियेंस), उसके आसपास के सुरक्षा कवचों पर निर्भर करता है।

सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच है माता-पिता का उसके प्रति प्रेम और प्रतिबद्धता, भले ही वे अलग-अलग रह रहे हों। एक सहयोगी और संघर्ष-मुक्त सह-पालन संबंध, खुला और ईमानदार संचार, और युवा की भावनाओं को मान्यता देना उसे इस तूफान से उबरने के लिए आवश्यक सुरक्षा रस्सी प्रदान कर सकता है। जहाँ ये संसाधन अपर्याप्त हों, वहाँ पेशेवर मदद लेना न केवल फायदेमंद है, बल्कि आवश्यक भी है।

युवाओं को केवल तलाक के शिकार के रूप में देखना उनके साथ अन्याय होगा। उचित समर्थन और मार्गदर्शन के साथ, वे इस कठिन अनुभव से मूल्यवान सबक सीख सकते हैं। वे सहानुभूति, जिम्मेदारी और न्याय जैसे नैतिक मूल्यों की गहरी समझ विकसित कर सकते हैं। वे रिश्तों की जटिलताओं को समझ सकते हैं और स्वस्थ संबंध बनाने के लिए आवश्यक कौशल सीख सकते हैं। वे अपने भीतर एक ऐसी ताकत और लचीलापन खोज सकते हैं, जिसके बारे में उन्हें पता नहीं था। अंततः, तलाक के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझने का उद्देश्य न केवल इसके जोखिमों को कम करना है, बल्कि युवाओं को इस कठिन यात्रा में सशक्त बनाना और उन्हें यह एहसास दिलाना है कि वे अकेले नहीं हैं। उनका दर्द वास्तविक है, लेकिन उनकी उपचार की क्षमता भी उतनी ही वास्तविक है।

### सन्दर्भ सूची

- अमात्य, आर. (2015). परिवार, विवाह और तलाकरू एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन. नई दिल्ली : रावत पब्लिकेशन.
- शर्मा, एस. (2018). किशोरावस्था एवं युवावस्था का मनोविज्ञान. जयपुर : आर.बी.एस.ए. पब्लिशर्स.
- गुप्ता, एम. (2019). "तलाक का बच्चों एवं युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव." भारतीय मनोविज्ञान समीक्षा, 12(2), 45-60.
- सिंह, के. (2020). पारिवारिक विघटन और युवा व्यक्तित्व विकास. वाराणसी : विश्वविद्यालय प्रकाशन.
- वर्मा, पी. (2017). "विवाह-विच्छेद और सामाजिक समायोजन." समाजशास्त्र वार्षिकी, 8(1), 101-115.
- महाजन धर्मवीर एवं महाजन कमलेश, (2005) नातेदारी, विवाह एवं परिवार का समाजशास्त्र, विवेक प्रकाशन
- बिजेन्द्र कुमार (2011) : बच्चों पर लताक का प्रभाव : एक सामाजिक, आर्थिक और कानूनी अध्ययन, 6 नासलर कानून समीक्षा 126 ।
- कक्कड़ और कक्कड़ (2016) : तलाक पर शोध निरंतर रुझान और नए विकास। जर्नल ऑफ मैरिज एण्ड फैमिली, 72, पीपी 650-6661
- वासुदेव और दोशी (2014) : महिला परित्याग, परित्याग के बाद की समस्याएँ, सामाजिक विज्ञान के अन्तर्राष्ट्रीय अनुसंधान जर्नल, 2(1) पृ. 29-33 ।