



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

कैसे पाएं हीन-भावना से छुटकारा?

गात-सप्ताह का लेख 'हीन-भावना के लिये पेरेंट्स कैसे जिम्मेवार' पर केन्द्रित था। किंतु हीन-भावना से निजात पाने के लिये आपको खुद भी जिम्मेवारी लेनी होगी। बेशक हम सब जीवन के हर मोड़ पर कुछ समय के लिये आत्म-संशय व अपनी किसी कमी से परेशान होते हैं परंतु हीन-भावना इस अल्पकालिक हीनता के अहसास से कहीं बढतर भावना है।

यह हमारे बचपन से ही पनपने वाली काल्पनिक या वास्तविक हीनता वाले अहसास की ऐसी दयनीय, विकृत, दृढ़ किंतु तर्कहीन एवं व्यापक भावना है जो हमारे जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करती है। हीन भावना से पीड़ित व्यक्ति अपनी किसी कमी, आत्म-संशय या अयोग्यता की भावना के वशीभूत होकर खुद को ही दोषी मानकर कोसता रहता है, जैसे: 'मैं हूँ ही ऐसी', 'मैं किसी लायक नहीं हूँ' या 'मैं उससे कमी नहीं जीत सकता'। अतः किसी खास पैमाने पर दूसरों की बराबरी ना कर पाने और खुद को उनसे कम आंकने से हीनता की भावना पनपती है।

महान मनोविश्लेषक ऑलफ्रेड एडलर 'प्राइमरी व सैकेडरी' हीनता की तुलना करते हुए कहते हैं कि 'प्राइमरी हीनता' बचपन में विकसित होकर बड़े होने पर भी बनी रहती है और बचपन के तनावों, जैसे मात-पिता की उपेक्षा, भावनात्मक समर्थन की कमी, खराब शैक्षणिक प्रदर्शन और भाई-बहिनों, मित्रों व बड़ों से तुलना के कारण मजबूत होती है। परंतु 'सैकेडरी हीनता' वयस्क होने पर शुरू होती है और अपने बचपन की हीनता की भरपाई के लिये बनाए लक्ष्यों के पूर्ण ना होने से उपजती है।

देस्तों, कमी ना कमी दूसरों से हीन महसूस करना स्वाभाविक ही नहीं बल्कि हमारे स्वस्थ व सामान्य विकास-प्रक्रिया के लिये प्रेरक भी है। किंतु यह अल्पकालीन हीनता हर समय की 'व्यापक हीन-भावना' से बिल्फूल अलग है। क्योंकि हीनभावना टूटे-बिखरे आत्म-सम्मान से उपजी एक ऐसी विकृत अवस्था है जिसमें यह हमपर हावी होकर हमें हर कार्य करने में असमर्थ बना देती है। बराबर किसी के स्वाभिमान एवं आत्म-विश्वास को कुचले जाने पर कोई भी शर्य हीन-भावना का शिकार हो सकता है। सतत हीनभावना हमारी इमोशंस, नज़रिये, संबंधों, सामाजिक आदान-प्रदान तथा खुद की इमेज को बुरी तरह प्रभावित करती है।

हीनभावना के कारण लक्षण : कोई शारीरिक कमी, वाणी दोष (हकलाना), बौद्धिक दोष, सामाजिक भेद-भाव और मात-पिता की गलत परवरिश व उपेक्षाएं एवं सामाजिक दुर्व्यवहार के कारण बालकों में हीन-भावना उदित हो सकती है। निम्नलिखित लक्षणों से हम अपनी हीन-भावना को पहचान कर समय रहते मात-पिता और काउंसलर के सहयोग से इससे निजात पा सकते हैं :

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 देस्तों से साझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हम एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती हैं, 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 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

1. दूसरों से दूरी बनाए रखना : हीनभावना से ग्रस्त लोग अक्सर दूसरों से, विशेषकर बड़े गुप में घुलने-मिलने में असहज महसूस होने से दूरी बनाए रखते हैं। शायद उन्हें यह लगता है कि दूसरों को उनकी कमियां शीघ्र ही पता लग जाने से उन्हें बहुत शर्मिंदगी उठानी पड़ेगी। ऐसे लोगों को गए दोस्त बनाने और पुरानी दोस्ती कायम रखने में कठिनाई होती है क्योंकि उन्हें अपनी काल्पनिक या वास्तविक हीनता के कारण यह डर सताये रहता है कि कहीं लोग उनका मज़ाक ना बनाएं।

2. दूसरों में दोष ढूँढना : ऐसे लोगों की दूसरों में कमियां ढूँढने की चाह रहती है। इसका मनोवैज्ञानिक कारण यह है कि वे अपनी सफलता हासिल करने के बजाय दूसरों की गलतियां और कमियां ढूँढने की कोशिश में रहते हैं। इसलिये वे दूसरों के गुण पहचानने की ना कोशिश करते हैं और ना खुद को उसके लिये तैयार करते। बल्कि वे अपनी कमी छिपाने के लिये दूसरों की कमियों को ही नज़रते रहते हैं। इस 'हीनता-श्रेष्ठता मनोव्यवस्था' या इनफ़ीरिऑरिटी-सुपीरिऑरिटी कॉम्प्लेक्स से ग्रस्त लोग अपनी असफलताओं की जिम्मेवारी खुद ना लेकर दूसरों पर थोपने की कोशिश में रहते हैं।

3. असफलता का डर : हीनभावना से ग्रस्त लोगों में एक अनजाना डर बना रहता है कि वे कमी किसी विशेष कार्य में औरों जैसी सफलता हासिल नहीं कर सकते। इसलिये किसी कम्पटीशन वाली स्थिति में वे बहुत चिंतित और भयभीत महसूस करते हैं, जैसे बहुत सी युवतियां घर में अच्छा नाच-गाने के बावजूद आलोचना के डर से दूसरों के सामने नाचने/गाने में बहुत भयभीत हो जाती हैं क्योंकि उन्हें लोगों के मज़ाक बनाने या हंसी उड़ाने का डर हमेशा सताता रहता है।

4. ध्यान आकर्षित करने की लालसा : हीनभावना किसी भी शर्य को अपनी काबिलियत और महत्व से इस कदर चिंतित कर देती है कि इससे ग्रस्त लोगों को दूसरों से प्यार व मान्यता पाने एवं उनका ध्यान आकर्षित करने की तीव्र लालसा रहती है। इसीलिये

ये हमेशा दूसरों की प्रशंसा के इतने भूखे रहते हैं कि वे उनका ध्यान आकर्षित करने के लिये खुद को परेशान, दुःखी व बीमार होने का दिखावा भी कर सकते हैं।

5. अपनी भावनाओं एवं ज़रूरतों को नज़रअन्दाज करना : ऐसे लोग दूसरों को खुश करने और उनका प्यार पाने हेतु अपनी भावनाओं और ज़रूरतों को नज़रअन्दाज कर देते हैं, जैसे हीन-भावना से ग्रस्त लोग आत्म-सम्मान की कमी के कारण अक्सर शादी के बाद जीवन-साथी से निभाने व उनका प्यार पाने वास्ते अपनी ज़रूरतों व भावनाओं का गला घोटकर उनकी बदमिजाजी व प्रताड़ना को सहते रहते हैं।

6. अपनी आलोचना व तारीफ़ दोनों ही सहन नहीं करते : ये दूसरों की अपने बारे राय व आलोचना के प्रति बेहद संवेदनशील होते हैं। वे अपनी तारीफ़ एवं आलोचना दोनों को ही गलत मानकर अपने आलोचकों पर हावी हो जाते हैं। क्योंकि उनकी आलोचना उनके हीनभाव को और अधिक सुदृढ़ कर देती है जबकि उनकी तारीफ़ उन्हें 'फटाक' लगती है। उससे खुद को बचाने की कोशिश में वे अत्यंत आक्रामक हो जाते हैं।

आत्म-सम्मान बढ़ाने के कुछ टिप्स : आत्म-सम्मान की कमी हीनभावना की जड़ है। जबतक हम आत्म-सम्मान बढ़ाने के उपाय नहीं करते, तबतक हीन-भावना के अहसास से छुटकारा नहीं पा सकते। आत्म-सम्मान बढ़ाने हेतु निम्न उपाय करें :

1. अपनी ताकत और खूबियां पहचानें : सर्वप्रथम यह समझने का प्रयास करें कि कोई भी हर बात में दूसरों की बराबरी नहीं कर सकता। ईश्वर ने आपकी कमियों के साथ-साथ बहुत सी खूबियां भी दी हैं। उन्हें विकसित करें और अपनी गलतियों व कमियों को नज़रअन्दाज करना सीखें। आपमें गायन, नृत्य, पेंटिंग, लेखन या कुकिंग या कुछ अन्य कलाएं औरों से ज्यादा अच्छी हो सकती हैं। बिना घमंड किये उन गुणों की ओर ध्यान देकर खुद पर इतराना सीखें तो आपका आत्म-विश्वास बढ़ेगा।

2. खुद को माफ़ करना सीखें : आत्म-विश्वास बढ़ाने और हीन-

भावना को कम करने के लिये स्वयं पर दयालु होकर खुदको माफ़करना ज़रूरी है। हरेक से गलतियां हो सकती हैं, हर कोई उन्हें सुधारने की कोशिश करता है। आप भी करें। गलतियों से सीखकर आगे बढ़ेंगे तो भविष्य में उन गलतियों से बच सकते हैं। यदि बचपन में आप गिर-गिर कर उठने की कोशिश नहीं करते तो चलना कैसे सीखते? अतः गलती से दुःखी होने के बजाय उन्हें सुधारने का प्रयास करें, आपको खुशी मिलेगी। पिछली असफलताओं से खुद को आँकना छोड़ें क्योंकि उनको याद करके आप बाधाओं को कभी दूर नहीं कर सकते।

3. अपमानित करने वाले लोगों से दूर रहें : आपकी नुवताचीनी करके आपको कमतर महसूस कराने वालों से रिश्ते बनाने के बजाय ऐसे लोगों से नाता जोड़ें जो आपका हौसला बढ़ाकर आपकी अच्छाई को उभारने की कोशिश करें, आपकी ताकत बनकर आपको बेहतर इंसान बनने में मदद करें।

4. अपने संबंधों की सीमा अवश्य तय करें : दूसरों को सम्मान देने और उनकी ज़रूरतों का ध्यान रखने के साथ-साथ आप यह सुनिश्चित करें कि वे भी आपकी ज़रूरतों एवं भावनाओं का सम्मान करें। अतः अपने संबंधों की सीमा अवश्य तय करें, जैसे अपने आत्म-सम्मान की रक्षा करना।

5. 'ना' कहना सीखें : कम आत्म-सम्मान वाले लोग दूसरों की मांगों के आगे इसलिये झुकते हैं कि वे उनसे अपनी दोस्ती नहीं खोना चाहते। अतः 'नहीं कहना' सीखने व मुखर होकर अपनी ज़रूरतें दूसरों के सामने स्पष्ट करना बेहद ज़रूरी है। अपनी सीमाएं स्पष्ट करने से लोग आपको आदर देना, आपके समय की कट्ट करना, आपको समय देना सीख जाएंगे, जिससे आप अपने बारे में अच्छा महसूस करेंगे।

6. साइकोथैरेपिस्ट या काउंसलर से सहायता लें : बेशक आपके लिये अपने दृष्टिकोण व व्यवहार बदलकर अपने हीन-भाव को प्रबंधित करना संभव है, फिर भी आपको एक अच्छे काउंसलर और हम-उन्न सपोर्ट-ग्रुप की ज़रूरत है। सपोर्ट-ग्रुप आपको हीन व तुच्छ भावनाओं से उभार सकता है क्योंकि इन समूहों में आपके जैसे हीन-भावना से ग्रस्त लोग ही होंगे।

सारांश : हीनभावना से ग्रस्त लोग अक्सर सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, शारीरिक या बौद्धिक दृष्टि से खुद को दूसरों से कम मानने की काल्पनिक या वास्तविक भावना से पीड़ित होते हैं। ऐसे व्यक्ति अपनी कमियों के बजाय अपनी खूबियां एवं विशिष्ट गुणों को पहचानें, उन पर गर्व करें तथा अपने प्रति ज्यादा आश्वस्त होकर अपनी सजग-सतत कोशिशों से अपने विचारों, मान्यताओं एवं व्यवहार को बदलकर इस भावना से छुटकारा पाएं।