

# रिजेक्शन के डर से पाए छुटकारा



**डॉ. स्वतन्त्र जैन**  
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

किसी ना किसी परिस्थिति में कभी ना कभी हम सभी डरते हैं क्योंकि 'डरना' एक सामान्य और स्वाभाविक इमोशन/भाव है। किंतु यही डर जब सामान्य स्तर से इतना ज्यादा बढ़ जाए कि उसकी वजह से हम किसी स्थिति, स्थान, इंसान या कार्य से बचने, भागने या परेशान रहने लगे या फिर हम इस कदर अपनी सुध-बुध खो दें कि हमारे सामान्य दिनचर्या व कार्यों पर बुरी तरह हवीं हो जाए तो खतरों की घंटी समझें।

दोस्तों, कुछ डर वास्तविक, स्वाभाविक और जरूरी भी होते हैं (जैसे किसी जानलेवा जानवर, व्यक्ति या आग से डरना) क्योंकि यह हमें सतर्क व सुरक्षित रखता है। परंतु अक्सर यह डर अस्वाभाविक, गैरजरूरी और हास्यापद लगने वाला होता है, जैसे चूहे, छिपकली या कोकरोच से डरना। आज हम सिर्फ अपने अकेले होने, रिजेक्ट होने, दोस्ती खत्म होने, सामाजिक असुरक्षा या भीतर के अनजाने से डर की बात करेंगे, क्योंकि जब यह डर जरूरत से ज्यादा बढ़ जाए तो हमारे तनाव और बेचैनी की सारी हट्टें पार करके हमारे तन-मन-व्यवहार सभी को प्रभावित कर हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व को ही बुरी तरह हिला कर रख देता है।

हैनरदार मनु इस बात से बेहद पीड़ित थी कि लायक होने के बावजूद उसके पास कोई भी लड़की बैठना पसंद नहीं करती। जिस डेस्क पर वो बैठती, वहां बैठी लड़की उठकर कहीं और बैठ जाती। मनु अपनी उपेक्षा से इस कदर आहत हो गई कि उसने अपनी स्कूल की प्रिन्सेस और गुस्सा अपनी सहपाठियों पर निकालने के बजाए घर में अपने भाई-बहिनो व माता-पिता पर निकालना शुरू कर दिया। उसकी आक्रामकता बढ़ती गई तो उसके पेटेंट्स को मुझसे काउंसलिंग लेनी पड़ी जिसके घंट दिनों बाद ही मनु अपनी हिंसक-वृत्ति छोड़ सामान्य व्यवहार करने लगी। मैंने वया परामर्श दिया, उसका कोई औचित्य नहीं, क्योंकि सभी पर कोई एक फावूलना काम नहीं करता। किंतु इस केस से रिजेक्ट होने की पीड़ा और उसके कारण मन, व्यवहार एवं संपूर्ण व्यक्तित्व पर पड़ने वाला घातक प्रभाव आपको अवश्य स्पष्ट हो गया होगा।

**वया होता है रिजेक्शन (अस्वीकृति) का भय?** सभी चाहते हैं कि उन्हें सुना जाए, किसी बात पर गौर किया जाए और सराहा जाए। किंतु सभी के हिस्से में परब आसानी से नहीं आता। बारंबार माता-पिता और अन्य महत्वपूर्ण लोगों से प्रशंसा के बजाए अपनी बुराई, आलोचना और अपमान की बातें सुन-सुन कर उनके मन में इतना भय बैठ जाता है कि उन्हें लगता है कि किसी को उनकी राय, बातें या सुझाव पसंद नहीं आ सकते। वे अपने प्रति

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 याद 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 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

कभी आरवस्त नहीं होते। धीरे-धीरे उन्हें लगने लगता है कि उन्हें कोई पसंद नहीं करता, उनसे कोई दोस्ती नहीं करना चाहता या फिर लोग उनकी हंसी उड़ाते हैं। इसी नापसंदगी के डर को 'रिजेक्शन/अस्वीकृति का भय' कहते हैं। इस भय से छुटकारा ना मिलने की दशा में या तो ऊपर दिये मनु वाले उदाहरण की तरह हम दूसरों को नुकसान पहुंचाते हैं या फिर खुद को! अर्थात् स्वयं को बुरा, कमजोर, नालायक या बिल्कूल नाकार्य मान कर! ऐसे लोग जल्दी से डिप्रेशन का शिकार हो सकते हैं, या उनके इस अनियंत्रित डर की वजह से उन्हें ऐसी अजब सी चीता घेरे रहती हैं जिससे वे निजात पाना चाहते हुए भी नहीं पा सकते।

**रिजेक्शन के डर से निजात पाने के लिये क्या करें?** रिजेक्शन का डर कोई साधारण डर नहीं जिसके लिये कोई कैप्सूल ले लें। इसके लिये तो निम्न दिये गए प्रयास करने होंगे और फिर भी काम ना चले तो काँसलर के पास जाना होगा।

**5 सामना करिये :** जाने-अनजाने हम उन स्थितियों, लोगों, स्थानों व घटनाओं से बचते हैं जिनसे हमें अपमान, उपेक्षा या निम्नत मिली हो। पर उनसे बचना-भागना कोई ईलाज नहीं, क्योंकि ऐसा करने से हमारे लक्ष्य-प्राप्ति के प्रयासों और संपूर्ण जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ेगा। अतः सामना करिये, भागिये नहीं। यूँ तो हर प्रकार के डर से छुटकारा पाने के लिये उसका सामना करना जरूरी है, परंतु चूँकि रिजेक्शन का डर अत्यंत व्यापक हो सकता है, इसलिये अपने डर को खुद देखें, पहचानें, परखें और सामना करें।

**5 भयभीत करने वाली स्थितियों/कारकों को पहचानें:** ऐसी स्थितियों और परिस्थितियों को पहचानें जिन्हें हम रिजेक्शन के भय से टालने की कोशिश करते हैं। ऐसे कौन से विचार हैं जिन्हें हम केवल इस भय से साझा नहीं कर पाते कि लोग उन्हें सुने या

मानेंगे नहीं। हमारी ऐसी कौन सी जरूरतें हैं जिन्हें हम अस्वीकृति व इंकार के भय से दूसरों से कहते ही नहीं। अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिये ऐसे कौन से कदम हैं जिन्हें हम इस डर से नहीं उतते कि कहीं हमारी कोई कमजोरी उजागर ना हो जाए या ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जिनके लिये हम 'ना' सुनने से डरते हैं?

**5 स्वयं को मान देना सीखें :** याद रखें कि सामने वाला व्यक्ति आपको कितना भी अपमानित करे, कितनी भी आलोचना करे, परंतु यदि आप अपने प्रति खुद आश्चर्य हैं तो कोई भी आपको ज्यादा देर तक अपमानित नहीं कर सकता। हाँ, यदि आप स्वयं अपने को मान नहीं देते तो कोई आपकी मदद नहीं कर सकता। अतः अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों पर गर्व करके इतराणा सीखें। इससे आपका आत्म-विश्वास बढ़ेगा और उस हूनर या उपलब्धि को और ज्यादा निखारने का मौका मिलेगा और यदि आपके पेटेंट्स आपके हूनर की अवमानना करें और उसे विकसित करने में मदद नहीं करें तो आजकल इंटरनेट की मदद से आप कुछ भी सीख कर अभ्यास कर सकते हैं। बस आप में लगन होनी चाहिये।

**5 बचने या टाल-मटोल की बजाए लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये कदम उठाए :** कोई लक्ष्य यदि आपके लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है तो रिजेक्शन के खतरों के बावजूद उसे प्राप्त करने की दिशा में कदम बढ़ाएँ। निरसदेह बचना सुरक्षित व कम दर्दनाक है, परंतु जबतक आप अपनी कोई राय या जरूरत किसी से साझा ही नहीं करेंगे तो अस्वीकृति कैसी? कभी सोचें, अपनी इच्छा जाहिर ही नहीं करेंगे, तो स्वीकृति का द्वार खुद ही बंद कर देंगे आप।

**5 विश्वास करें कि रिजेक्शन के कारण होने वाला दर्द एक नॉर्मल अहसास है :** रिजेक्शन कोई अनोखी बात नहीं। यकीन मानिये कि यह दर्द भी किसी अन्य दर्दनाक अहसास की तरह गुजर जाएगा। पर रिजेक्शन दूसरों के वशों में होने के कारण

हम यह कदापि नियंत्रित नहीं कर सकते कि हमारे विचार, प्रस्ताव या हमारे कार्य हमेशा स्वीकृत ही हों। हाँ! हम अपनी भावनाओं/संवेगों को अवश्य नियंत्रित कर सकते हैं और भावनात्मक रूप से मजबूत होने के लिये खुद को टैंड अवश्य कर सकते हैं क्योंकि भावनात्मक रूप से नियंत्रित होना इमोशनल-इंटेलीजेंस की नींव है।

**5 रिजेक्शन को अपने दृष्टिकोण व रणनीति में सुधार लाने का अवसर समझिये :** यह जानने का प्रयास करें कि आपकी राय या बात के रिजेक्ट होने के पीछे कौन-कौन से कारण रहे? हो सकता है समय गलत हो या आपकी तैयारी में कोई कमी रह गई हो, आपने अपनी बात सही ढंग से ना रखी हो या जिन लोगों ने आपके प्रस्ताव को खारिज किया, उनकी अपनी कोई जरूरतें, विश्वासाएँ, सीमाएँ या फिर कोई पूर्ववाह रहे हों। ऐसे स्थितिजन्य कारणों की सूची और भी लम्बी हो सकती है। याद रहे कि किसी भी रिजेक्शन को खुद पर लेकर यह सोचना आसान है कि 'यह रिजेक्शन ही यह तय करेगी कि हम कौन हैं या किस बात के लिये शक्य हैं' बजाए इसके कि 'हमने वया गलत किया, कहाँ गलती की और अगली बार हम इसे कैसे बेहतर बना सकते हैं'। याद रहे, जो हम हैं उसे बदलने के बजाए यह बदलना कहीं ज्यादा आसान है कि 'हम वया व कैसे करें' इसीलिये अपने कार्य या कार्य के ढंग को बदलें क्योंकि लोग तो हमें हमारे कार्य से ही परखते हैं ना!

**5 अपने छिपे हुए अन्य गुणों को पहचान कर उन्हें विकसित करें :** याद रखें कि ईश्वर ने हम सभी को कोई-ना-कोई गुण, कला/हूनर अवश्य दिया है, बस उसे खोजकर बाहर निकालने की जरूरत है। शिक्षण संस्थानों में भी टैलेट-शो के जरिये बच्चों के हूनर तलाशे जाते हैं। अध्यापक और माता-पिता भी अपनी पैनी नजरों से बच्चों के हूनर को पहचान कर दूसरों के समक्ष उनकी प्रशंसा करके उन्हें विकसित करने की प्रेरणा दे सकते हैं। यदि आपको स्वयं या आपके बड़ों को आपका हूनर नजर नहीं आता या उस हूनर को वे मान नहीं देते तो आपने स्कूल-कॉलेज या किसी प्राइवेट काउंसलर से परामर्श लेने में कतई संकोच ना करें।

निरसदेह, रिजेक्शन किसी को अच्छी नहीं लगती। अपने रिजेक्शन के भय के कारण ही यदि यह तय करे कि हम वया करें या वया ना करें तो यही डर हमें भविष्य में और भी ज्यादा बदतर महसूस करा सकता है क्योंकि कष्ट-पीड़ा सहे बिना कुछ भी नहीं मिलता।