डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-4

नकारात्मक भावनाओं से खुद को मुक्त करें- पर कैसे ?

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 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**

हम प्रायः क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, डर, चिंता, अवसाद, निराशा, अपराध, आत्म-ग्लानि, शर्म व हीन-भावना जैसी विरासत में मिली आदिम भावनाओं से इतनी बुरी तरह से घिरे रहते हैं कि अपने सारे जीवन में इनसे छुटकारा नहीं मिलता। ये नकारात्मक भावनाएं इतनी पीड़ादायक हो जाती हैं कि इनसे बचने के लिये हम अपने-परायों का बुरा करते रह जाते हैं। जैसे क्रोध में अपनो-दूसरों से कहा-सुनी, मार-पीट, तोड़-फोड़, घृणा में दूसरों का अपमान, ईर्ष्या में अपनी लाईन लम्बी करने के बजाय दूसरों की लाईन छोटी करने या उनकी जान-माल व प्रतिष्ठा को हानि पहुंचाने का प्रयास, अवसाद-निराशा या डर-चिंता में कोई भी पहल करने, नया या अलग करने से बचने की कोशिश करते रहते हैं। इसी तरह शर्म, अपराध-बोध या आत्म-ग्लानि से बचने के लिये हम कोई भी ऐसे विकल्प या कदम उठाने से बचते हैं ताकि लोग हमें खुद को ही खुश करने वाला, स्वार्थी या बुरा व्यक्ति ना समझ लें। यही नहीं, अपने आत्म-विश्वास की कमी एवं हीन-भावना की वजह से हम अपनी राय देने, कुछ नया करने या फिर आग्रह-पूर्वक किसी को 'ना कहने' की हिम्मत ही नहीं जुटा पाते। क्यों आखिर?

इसीलिये, क्योंकि हमने कभी इसके बारे गहराई से सोचने की जरूरत ही नहीं समझी। हम तो केवल बिन जाने-पहिचाने मन के इन घोड़ों के आदेशों-फरमानों को पूर्ण करते हुए अपने जीवन को निरर्थक व दिशा-विहीन नाव की तरह खेते जा रहे हैं। और देश, परिवार, समाज व खुद अपने जीवन को बर्बाद करने पर आमदा हैं। आखिर कब-तलक चलेगा यह सब? कब तक हम अपनी इन आदिम; विरासत में मिली भावनाओं के वशीभूत हो चलते रहेंगे? इनसे बाहर निकलना चाहते हैं तो बिना देरी किये निम्न कदम उठाएं:

* **अपनी नकारात्मक भावनाओं को पहचानना सीखें :** यदि आपका जीवन उबाऊ या निरर्थक सा लगने लगे तो शायद इसलिये कि आपकी विरासती भावनाएं आपके सामर्थ्य, हौंसले व जीवन जीने की चाह को ही छीन रही हैं। इसे पहचानने-समझने के लिये कुछ नया/अलग करने की कल्पना व कोशिश करें, खुद अपने लिये कुछ करने की सोचें या अपने दोस्तों-मित्रों से अपनी बात/राय सांझा करने का हौंसला करें या फिर कोई जोखिम लेकर देखें। किंतु ऐसा करते हुए अपनी भावनाओं को बारीकी से अवश्य महसूस करें और देखें कि जब आप कुछ नया, अलग या जोखिम-भरा काम करते हैं तो क्या आप डर, शर्म, अपराध-बोध, हीन-भावना, चिंता, असमंजस या फिर इनका मिश्रण सा महसूस करते हैं? यदि 'हां' तो अपनी भावनाओं को पहचानकर उन्हें नाम देने का प्रयास करके अपनी भावनात्मक मुक्ति के लिये जगह बनाएं और बेहतर जिंदगी की ओर अपना पहला कदम बढ़ाएं। इससे आप खुद के और दूसरों के जीवन को भी छूकर उन्हें खुशी दे पाएंगे।

* **अपनी नकारात्मक भावनाओं के आदेश को मानने से इंकार करें :** प्रायः नकारात्मक भावनाओं से ग्रस्त व्यक्ति जब भी कुछ नया, अलग, खुद को खुश करने, बदलाव लाने या अपने आस-पड़ोस में कुछ अंतर लाने या फिर थोड़ा सा भी जोखिम-भरा कार्य करने या अपनी इच्छा व सपनों को आकार देने में फेल हो जाते हैं तो शायद इसीलिये कि उनकी नकारात्मक भावनाएं हावी होकर उन्हें पीछे धकेलती हैं। इसलिये नकारात्मक भावनाओं को अपने जीवन में जगह देने से टोटल परहेज कर उनके निर्देश को मानने से इंकार करें।

* **नकारात्मक भावनाएं पहचानकर उन्हें दुश्मनों की तरह नाम दें :** प्रसिद्ध मनोचिकित्सक व 'गिल्ट, शेम एवं एंग्साइटी' के लेखक पीटर ब्रेगज़िन के अनुसार, 'इन नकारात्मक पीड़ादायक भावनाओं के आदेश को मानने या उनके सामने हथियार डालने के बजाय उन्हें पहचानकर दुश्मनों की तरह नाम दें और उन्हें जीतने के लिये उनसे मुकाबला करें, जैसेः 'तुम हीन-भाव हो! तुम अपराध-बोध हो, तुम चिंता या डर हो! तुम शर्म हो! तुम अवसाद और निराशा हो! तुम क्रोध, ईर्ष्या या घृणा हो' आदि। मैं तुममें से किसी का आदेश नहीं मानूंगी। मैं तुम सभी को सिरे से खारिज करती हूं।'

* **इन नकारात्मक भावनाओं को खारिज करने का सतत अभ्यास करें :** दोस्तों, ये सभी नकारात्मक भावनाएं अनचाहे अतिथियों की तरह व्यवहार करती हैं। सो, जब-तलक आप इन्हें खारिज करके दुत्कारोंगे नहीं, वे बारंबार वापस आती रहेंगी, क्योंकि ये डराने वाले भावनात्मक अत्याचारी की तरह होते हैं, जो हमारे जीवन पर कब्जा करके गलत कार्य करवाते रहते हैं। अतः इन दर्दनाक, आत्म-नाश करने वाली भावनाओं को खारिज करने का सतत अभ्यास करना ही भावनात्मक मुक्ति का महत्वपूर्ण उपाय है। सो अपनी पीड़ादायक व अनचाही भावनाओं को आग्रह-पूर्वक कहें कि **'ना मैं तुम्हारा आदेश मानूंगी और ना ही मैं तुम्हें खुद पर हावी होने दूंगी।'**

* **तर्क, प्रेम, नैतिकता व परिपक्वता के आधार पर निर्णय लेना शुरु करें :** खुद को बारंबार याद दिलाएं कि आपकी-हमारी दर्दनाक भावनाओं का वास्तविकता से कोई लेना-देना नहीं। अपनी नकारात्मक भावनाओं का आदेश मानने, या डरने के बजाय खुद से पूछें कि आप क्या करना चाहते हैं? पर दोस्तों, यह सब इतना आसान नहीं, जितना लगता है। हमारी नकारात्मक भावनाएं ही हमें बेहतर इंसान नहीं बनने देती क्योंकि वे हममें आत्मगलानि, अविश्वास, हीनभाव, आवेश, क्रोध, ईर्ष्या व घृणा भरकर हमे दुष्कर्म करने के लिये अंधा कर हमसे गलत व अमानवीय व्यवहार करवाती हैं। अतः अपने तर्क, प्रेम, नैतिकता और परिपक्वता के आधार पर निर्णय लेने का प्रयास करें। इन्हीं भावनात्मक शत्रुओं से मुक्त/स्वतन्त्र होकर हम अधिक करुणामयी, तर्कसंगत और नैतिक बन सकते हैं।

* **इन भावनाओं को जीतना और उन्हें पार (transcend) करने का प्रयास करें :** इनको प्यार का स्रोत बनाने के लिये अपनी क्षमता को पहचानकर पूर्ण - विकसित करने की आवश्यकता होती हैं, क्योंकि पीटर ब्रेगिजन के अनुसार, 'प्रेम एक आनंदपूर्ण जागरूकता है'।

* **यह प्रेम ही आनंदपूर्ण जागरूकता है :** जब कोई व्यक्ति, चीज, स्थान, पालतु पशु, प्रकृति, रचना, आदर्श या किसी उच्च शक्ति का अहसास हमें खुशी देता है तो वो हमें खुशी व प्यार का अनुभव ही नहीं कराते, अपितु हमें प्ररित भी करते हैं।

* **पलभर के लिये खुद को नैगेटिव भावों के साथ कल्पना करें :** मान लें कि आपमें कोई अपराध-बोध, क्षोभ, क्रोध, चिंता, भय, शर्म या ग्लानि भाव भरा है तो कैसा प्रतीत होता है? क्या आप और अधिक दुःखी नहीं हो जाते?

* **अब अपने दिल व आत्मा को प्रेम, करुणा, वात्सल्य व क्षमा-भाव से भरा होने की कल्पना करें :** दूसरों की खुशी में खुश या उनकी गलती पर क्षमा करने की कल्पना करें और अनोखे-अलौकिक आनंद को महसूस करें।

तो दोस्तों, आज से पहले आपके जीवन में चाहे कितने भी नैगेटिव अनुभव हुए हों, कितनी भी दर्दनाक यादें आपसे जुड़ी हों, कितने भी मायूसी-पूर्ण अनुभव रहे हों, सदा याद रखें कि भावनात्मक स्वतंत्रता के लिये किये गये ये सभी उपाय आपके-हमारे जीवन को हमेशा के लिये बदल सकते हैं। इसलिये सभी नकारात्मक भावनाओं को खारिज़ करते हुए सभी के लिये अपने मन में प्यार भरें और खुली बाहों से पॉज़िटिव-सकारात्मक भावनाओं का स्वागत करें। इसी से आपको नकारात्मक भावनाओं से मुक्ति मिलेगी और भीतरी आनंद भी मिलेगा।