

दूसरा पहलू

आज की इस भाग दौड़ भरी जिन्दगी में जबकि किसी को अपने बारे में सोचने की भी फुरसत नहीं है हमारा बार-बार में यह सोचना कि दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते होंगे, हमें नकारात्मकता की ओर ले जाता है। दूसरा पहलू यानि "सकारात्मक सोच", हर चीज के हर बात के दो पहलू होते हैं, यहाँ तक कि पूरे दिन यानि 24 घंटे भी अपने आप में दो पहलू समेटे हुए होते हैं मसलन दिन और रात अन्तर सिर्फ इतना है कि हम किस ओर से देख रहे हैं सोच का यह अन्तर ही हमारे सकारात्मक विचारों को भी नकारात्मकता की तरफ मोड़ देता है। इसीलिए अक्सर यह सोचने में आता है कि क्या वास्तव में हर चीज के दो पहलू होते हैं? क्या वाकई दूसरा पहलू हमारे विचारों को बदलने में सहायक हो सकता है?

1. पूनम की शादी को 13 साल हो गये। उसका परिवार सुखी परिवार है। घर में किसी चीज की कमी नहीं है। पति भी बहुत प्यार करने वाले मिले हैं फिर भी वह अक्सर अकेले में रोती है। पति के साथ किसी कार्यक्रम में जाने में कतराती है। यहाँ तक कि वो एक अजीत सी उलझन में पड़ गई है। किसी भी पार्टी में उसका ध्यान लोगों के बॉडी फिगर पर ही अटक कर रह जाता है। जब उसने मुझे फोन पर यह सब बताया तो अपने पति से भी छुपकर बात कर रही थी वह किसी के सामने इसका जिक्र भी नहीं कर सकती थी। ब्रेन वॉश थेरेपी के दौरान पता चला कि शादी के समय वह बहुत पतली थी। उसका बॉडी फिगर आकर्षक नहीं था और अक्सर उसे अपने पति और अन्य लोगों के ताने सुनने को मिलते थे तब तो वह उनको सहन कर गई। बाद में बच्चे होने के बाद उसकी हेल्थ भी अच्छी हो गई और वह अब बहुत सुन्दर लगने लगी। परन्तु खुद की बॉडी को लेकर उसके अन्दर इतनी नकारात्मकता भर गई है कि वो अपने आपको इस रूप में स्वीकार ही नहीं कर पा रही है।
2. अंकिता पहली बार घर से दूर रहकर मेडिकल की पढ़ाई कर रही है पढ़ाई में बुद्धिमान अंकिता वहाँ जिस कमरे में रह रही है। उसके साथ तीन लड़कियाँ और रह रही है। अक्सर उसको ऐसा लगता है कि वो उसी की बातें बना रही है। उसकी बुराई करती रहती हैं। और उसे कोई पसन्द नहीं करता। सब मिलकर उसे चिढ़ाते हैं। इन सब बातों के चलते उसका पढ़ाई में भी मन नहीं लग रहा है। उसे लगता है कि सोशल साइट्स पर भी कोई उसे लाईक नहीं करता है। वह अक्सर रोती रहती है अपने ही दोस्तों के इस व्यवहार की वजह समझ नहीं पाने के कारण उसमें Inferiority Complex इतना ज्यादा आ गया है कि उसमें जीने की इच्छा ही खत्म हो गई।
3. 68 वर्षीय डॉक्टर अग्रवाल जब सरकारी नोकरी में थे तो इतना व्यस्त रहते थे कि उनको घर पर भी मरीजों से फुरसत ही नहीं मिलती थी कभी घर वालों के लिये ढंग से समय निकालने का मौका ही नहीं मिला। अब जब वह रिटायर हो गये और दूसरे शहर में शिफ्ट हो गये तो बहुत खालीपन सा लगने लगा। अपने ही बीवी-बच्चे बेगाने नजर आने लगे। आज तक जो सोचने का वक्त ही नहीं मिला था, वहीं सब विचार अब मन में आकर चिन्ताओं को बढ़ाने लगे जिसके फलस्वरूप डायरबिटीज, ब्लड

प्रेषर जैसी कई बीमारियों से घिर गये। उन्हें नींद भी नहीं आती और जीवन से इतने निराश हो गये कि आत्महत्या तक के विचार मन में आने लगे।

ये सभी उदाहरण बताते हैं कि यदि हम सिक्के के दूसरे पहलू को देखें तो जिन्दगी इतनी मुश्किल नहीं होती। कहा भी गया है कि

"सोच को संवारिये सितारे बदल जायेंगे
नजरिये को सुधारिये नजारे बदल जायेंगे
तुम्हें जरूरत नहीं, किस्मत को बदलने की यारों
कश्ती के रूख को बदलिये किनारे बदल जायेंगे।"

3. Simple Steps for overcoming negativity

1. खुद को पहले से तैयार करें।
 - यह इतना बुरा नहीं है जितना मैं सोच रही हूँ।
 - कुछ नहीं से कुछ ज्यादा बेहतर है।
 - खुद को दोष देने से अच्छा है सोचने का नजरिया बदल लिया जाये।
 - लम्बी गहरी सांस ले और रिलेक्स होने की कोशिश करें।
2. परिस्थिति के साथ सामंजस्य बिठाये।
 - खाली समय बहुत सी समस्याओं की जड़ होता है इसलिये खुद को व्यस्त रखने की कोशिश करें।
 - क्यों न अपने बचपन की रुचियों और खेलों को वापिस जिया जाये।
 - हर रात के बाद दिन जरूर आता है।
 - हर वक्त एक जैसा नहीं होता।
 - लोगों के साथ घुले मिलें, उनकी जगह खुद को रखकर व्यवहार को संतुलित किया जा सकता है।
3. अन्त में खुद की प्रशंसा भी करें।
 - जब आप रिलेक्स हो जायें तो खुद की पीठ थपथपाना न भूलें
 - अपने अनुभवों को डायरी में अवश्य नोट करें ताकि अगली बार वैसी परिस्थिति आने पर खुद की मदद खुद कर सकें।
 - नकारात्मक परिस्थितियां भी बहुत कुछ सिखाकर जाती है। उनमें से अच्छी बातें स्वीकार करें और बेकार को कचरा पात्र में डाल दें।

ध्यान देने योग्य बात :-

विपरीत परिस्थिति में खुद को कभी भी अकेला न समझें। यदि किसी से अपनी बातें शेयर नहीं कर सकते हैं तो ऐसे में साइकलोजिस्ट या काउंसलर की भी मदद ली जा सकती है।

(डॉ. अनामिका पापड़ीवाल)

काउन्सलिंग साइकोलोजिस्ट
रूंगटा अस्पताल, मालवीय नगर, जयपुर।

मो.: 9783944484