

Dr. Anamika Papriwal
Counseling Psychologist & Psychotherapist
Rungta Hospital Malviya Nagar,
Jaipur-302017
Mob. : 9783944484

Residence Address:
Psychological Counseling Centre
5/261 near Samudayak Kendra, Girdhar
Marg, Malviya Nagar, Jaipur (Raj.)
Email : anamikapapriwal31@gmail.com

बदलाव - चिन्ता क्यों?

बदलाव ही जीवन का नियम है। समय-समय पर हम में, हमारी परिस्थितियों में, परिवार में नौकरी में हर जगह बदलाव देखने को मिलते हैं अन्तर सिर्फ इतना है कि कोई उसे आसानी से स्वीकार कर लेता है और उसी के अनुसार खुद को बदल लेता है तो कोई उसे मन से स्वीकार नहीं कर पाता और नकारात्मकता से भर जाता है। हम जितने खुले विचारों से नई तकनीकों को स्वीकार कर रहे हैं, यदि उसी प्रकार आने वाले बदलावों को भी स्वीकार किया जाये तो समायोजन आसान हो जाता है। यह हम सभी जानते हैं कि जो होना है वो तो होकर ही रहेगा, तो क्यों न उसे सच्चे मन से स्वीकार किया जाये।

68 वर्षीय डॉक्टर अग्रवाल जब सरकारी नौकरी में थे तो इतना व्यस्त रहते थे कि उनको घर पर भी मरीजों से फुरसत ही नहीं मिलती थी। उन्हें कभी घरवालों के लिये ढंग से समय निकालने का मौका ही नहीं मिला। फलस्वरूप उनके और बीवी-बच्चों के बीच बढ़ी दूरियों का भी उन्हें एहसास ही नहीं हुआ। अब जब वो रिटायर 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 जिससे वे डायबिटीज ब्लड प्रेशर जैसी कई बीमारियों से घिर गये, जीवन बोझिल लगने लगा। नींद आँखों से कोसों दूर हो गई। जब वे काउंसलिंग के लिये आये तो उनमें जीने की इच्छा तक खत्म हो चुकी थी। लेकिन जब काउंसलिंग सेशन के दौरान उन्हें बताया गया कि यह तो आपकी जिन्दगी की नई शुरुआत है जो बीत गया वो जा चुका है अब हमें आने वाले कल और आज के लिये जीना है यह वक्त आपको इसीलिये ही मिला है कि जो रिश्ते काम की व्यस्तता के कारण पीछे छूट गये थे उन्हें नये सिरे से जोड़ना है। धीरे-धीरे उनकी रुचियों को जोड़ते हुये उनकी जीवन चर्या को जब वापिस से व्यस्त किया गया तो उन्होंने इस बदलाव को ना सिर्फ सकारात्मक रूप से स्वीकार किया बल्कि उन्हें लगने लगा कि उन्हें जिन्दगी दुबारा मिली है। इसे खुलकर हँसकर जीना है।

बदलाव तो होंगे ही:-

यह सत्य है कि बदलाव तो होंगे ही बिल्कुल वैसे ही जैसे दिन के बाद रात और रात के बाद दिन होता ही है तो क्यों न इन्हें हम बिल्कुल वैसे ही स्वीकार करें जैसे कॉफी दूध में घुल जाती है मतलब नई परिस्थितियों में डलकर भी अपने व्यक्तित्व की पहचान बनाये रखें। अधिकतर लोगों को लगता है कि नई परिस्थितियों उन पर हावी होने लगेगी और वे अपने आपको खो देंगे पर ऐसा नहीं होता जब राजस्थान बैंक को आई.सी.आई.सी.आई. बैंक में समायोजित किया गया तो अधिकतर लोगों को यह लगा था कि इस मल्टी नेशनल कम्पनी के नियम कायदों के अनुसार हम अपने आपको नहीं ढाल पायेंगे, जिस कारण से कई | कर्मचारियों ने तो वी. आर.एस. तक ले लिया था परन्तु जिन्होंने हिम्मत की. परिस्थितियों का सामना किया, अपने आपको समायोजित किया वो न केवल आसानी से इसमें ढल गये बल्कि वे अपनी जिन्दगी को भी खुश महसूस कर रहे हैं।

मिस्टर महारा कई सालों से एक ही कम्पनी में नौकरी कर रहे थे और वे अपनी नौकरी से बहुत संतुष्ट थे, वे अपने परिवार के साथ हँसी-खुशी जीवन बिता रहे थे कि अचानक उनका ट्रांसफर शहर से दूर कर दिया गया। एक तो परिवार वालों से दूरी और नई जगह जाने का डर ने उन्हें एकदम से तोड़ दिया। उन्हें लगने लगा कि सब कुछ बिखर गया और वे अब कुछ नहीं कर पायेंगे। इस कारण से काफी लम्बी छुट्टियाँ लेकर घर पर ही बैठ गये। वे अपने आपको नये माहौल में जाने को तैयार ही नहीं कर पा रहे थे। इसी कारण से ट्रांसफर के पीछे छिपे उन्नति के रास्ते भी उन्हें नहीं दिख पा रहे थे लेकिन जब उनका ध्यान इस तरफ खींचा गया तो उन्हें एहसास हुआ कि जीवन में तरक्की करनी है तो बदलाव बहुत जरूरी है जब तक हम इन्हें खुले मन से स्वीकार नहीं करेंगे तब तक आगे कैसे बढ़ेंगे। जहाँ तक परिवार का सवाल है तो कभी वो और कभी मैं आपस में मिलते ही रहेंगे। अब न केवल वे अपनी नौकरी से संतुष्ट है बल्कि जिन्दगी के अन्य उतार-चढ़ाव के लिये भी उन्होंने खुद को तैयार कर लिया है।

क्यों न इन्हें मन से स्वीकार करें :-

सुमन के बेटे की शादी थी वो नई-नई सास बनने वाली थी। उसे लगने लगा था कि अब तो उसका बेटा उसके हाथ से निकल जायेगा, वो बिल्कुल अकेली हो जायेगी। पता नहीं वह उसे किस रूप में लेगी। ऐसा तो नहीं कि परिवार में उसकी महत्वता ही खत्म हो जायेगी। कहीं वो उस पर हावी होकर तो न रहने जगेगी। वो नौकरी करती है ऐसे में मैं तो उसकी नौकरानी बनकर ही रह जाऊंगी। इन्हीं सब बातों के चलते वो उदास रहने लगी थी। परन्तु उसे यह अहसास कराया कि बेटे की शादी करके तुम बेटे को खो नहीं रही हो बल्कि अपने लिये एक बेटी और ला रही हो तो उसने खुले मन से हरा बदलाव को स्वीकार किया और अब वो अपनी बहु के आने का इन्तजार इसे ही कर रही है जैसे एक माँ अपनी होने वाली बेटी के आने का इंतजार करती है।

बदलाव को स्वीकार न करने के नकारात्मक प्रभाव :-

चिन्ता/ परेशानी/ चिड़चिड़ापन/ रिश्तों में कड़वाहट/ जीवन से निराशा/ तनाव में रहने के कारण कई शारीरिक बीमारियां जैसे ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट प्रोब्लम, थकान, इन्सोमनिया आदि।

बदलाव को स्वीकार करने के सकारात्मक प्रभाव :-

रिश्तों की नई परिभाषा/ सुखी जीवन/ जीवन का नया दृष्टिकोण/ रोज की जिन्दगी को कुछ अलग हटकर नया करने की उमंग/ धूप में छांव का अहसास।

जीवन में आये बदलावों को सकारात्मक रूप से लेने के तरीके :-

1.) खुद को पहले से तैयार करें।

- यह इतना बुरा नहीं है जितना मैं शोच 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 लें और रिलेक्स होने की कोशिश करें।

2.) परिस्थिति के साथ सामंजस्य बिठाये।

- खाली समय बहुत सी समस्याओं की जड़ होता है इसलिये खुद को वयस्त 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 :-

जिन्दगी में बदलावों का ग्राफ बहुत कुछ हमारे ई.सी.जी. के ग्राफ से मिलता-जुलता है। यदि इसमें उतार-चढ़ाव हो तो समझिये जिन्दगी पटरी पर है और यदि यह ग्राफ सीधी रेखा में तब्दील हो गया तो वह जिन्दगी का अन्त है। यह आप पर निर्भर है कि आप क्या चाहते हैं।