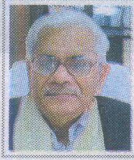


आक्रोश की मारक मानसिकता



गिरीश्वर मिश्र

कुलपति, महात्मा गांधी
अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय



दुसके बावजूद कि आक्रोश या क्रोध की भावना बड़ी ही मारक होती है, आज के समाज में इसकी व्यापक अभिव्यक्ति और उपयोग बड़ी तीव्रता के साथ हो रहा है. शहर हो या गांव, बच्चे हों या बड़े-बूढ़े हर कोई इसकी गिरफ्त में है. इसका नकारात्मक असर निजी और सार्वजनिक जीवन दोनों में ही दिख रहा है. किसी भी बात पर गुस्सा आ सकता है. आज गुस्से की दहलीज बड़ी नीची होती जा रही है और कुछ भी गुस्से की प्रतिक्रिया को जन्म दे सकता है. कभी-कभी हम गुस्सा पी भी जाते हैं और सोचते हैं कि यदि उसे व्यक्त करेंगे तो दस मुसीबतें खड़ी हो जाएंगी इसलिए अच्छा होगा कि उसे दबा दिया जाए. पर रोक देने से ही गुस्सा खत्म नहीं हो जाता. क्रोध का मनोभाव शारीरिक और मानसिक दोनों ही दृष्टियों से स्वास्थ्य का दुश्मन होता है.

बच्चों को अगर उनकी मनचाही चीज न मिले, उनके काम में कोई बाधा डाल दे, गलती निकाल दे तो उनका गुस्सा फूट पड़ता है. उनकी इच्छा पूरी न हो तो उन्हें चोट लगती है और वे रो पड़ते हैं, या फिर सबके सामने से हट कर अलग चले जाते हैं. उनका रोना उनकी व्यथा या पीड़ा को बताता है. बच्चे अपनी पीड़ा को सीधे-सीधे व्यवहार में प्रकट कर देते हैं. परिपक्व न होने के कारण वे तर्कयुक्त ढंग से भावनाओं को नहीं व्यक्त करते. उनको अपनी भावनात्मक पीड़ा के समाधान का तरीका भी नहीं पता होता. वे संवेग की एक सीमित समझ ही रखते हैं और उसे अपरिपक्व ढंग से ही बताते हैं. बड़े लोग अपने संवेग रोक लेते हैं और चाहें तो छिपा भी लेते हैं.

गुस्से की परिस्थिति पर गौर करें तो पता चलता है कि अक्सर यह तभी पैदा होता है जब कोई दूसरा व्यक्ति हम पर कोई आरोप या लांछन लगाता है या कहे भौतिक या वाचिक आक्रमण करता है. तब मन को ठेस पहुंचती है और हम भावनात्मक पीड़ा से गुजरते हैं. जिंदगी में लोगों के साथ सामाजिक व्यवहार के दौरान अवहेलना और अपमान जैसी अप्रिय परिस्थितियों से गुजरते हुए हम असहाय सा महसूस करते हैं. इस तरह के आघात होने पर हम अपने हक

प्रतिकार होता है और गुस्से में हम एक तरह की नैतिक श्रेष्ठता और परिस्थिति पर नियंत्रण पाने की अनुभूति करने लगते हैं, चाहे ऐसा सोचना सच्चाई से कौसों दूर ही क्यों न हो. गुस्सा यह बताता है कि वह व्यक्ति उस चीज का पात्र है जिससे उसे वंचित किया गया है.

प्रौढ़ के रूप में हम शारीरिक रूप से भावनाओं के प्रकाशन को रोकना सीख लेते हैं. पर जब अतिरेक हो जाता है और दूसरा आदमी भय या खतरा बनने लगता है, खास तौर पर व्यक्ति अंतरंग रहा हो तो हम बचपना भी करने लगते हैं जो थोड़ा जटिल रूप में होता है. हमने यह खोज रखा है कि आत्मरक्षा का सबसे जबरदस्त तरीका है



आज गुस्से की दहलीज बड़ी नीची होती जा रही है और कुछ भी गुस्से की प्रतिक्रिया को जन्म दे सकता है.

दूसरे पर तीखा आक्रमण. इसलिए जब हम आरोपी बनाए जाते हैं तो भयों, असुरक्षाओं और सदेहों को अपने भाग्य से जोड़ देते हैं.

हम अपने रिश्तों में सुरक्षित रह कर जीना चाहते हैं. इसलिए यह आसानी से मान कर चल सकते हैं कि एक व्यक्ति ने जो कुछ कहा या किया उससे दूसरे को क्षति पहुंच सकती थी. जिसके साथ आप की समस्या है उसे भी यह हिम्मत जुटानी होगी कि वह अपने अतीत में झांक कर अपने डर और घावों को देखे-समझे और उनको सुलझाए ताकि उनके प्रति उसकी संवेदनशीलता कम हो. इस राह पर आगे चलने की प्रगति तभी होगी जब आप उनके प्रति अभिभावक की भूमिका में आए. पर यह भी याद रखना होगा कि मात्र शब्द पर्याप्त नहीं होते. शब्दों के आगे जाकर आपको दूसरे व्यक्ति को सचमुच में स्वीकार करना होगा, उसकी सारी सीमाओं और कमियों के साथ. यदि आप सहानुभूति के भाव के साथ मन से तैयार हैं, इस पर भी कि उस व्यक्ति के क्रोध ने आपको पीड़ा पहुंचाई है तो ऐसा स्नेह और सौहार्द का भाव घाव भरने में बहुत कारगर होगा. इसी के द्वारा दोनों ही पक्ष अपने पुराने घावों को

गोवापुर, रविवार, 12 जून 2016