

## मौन का अनुवाद -अंतर्द्वंद

सुशील शर्मा

आंतरिक संघर्ष या अंतर्द्वंद ,मानव जीवन का हिस्सा है। अंतर्द्वंद एक अस्पष्ट शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ वास्तविक गतिशील या असली दुनिया के लक्षणों से मेल नहीं खाता।आंतरिक संघर्ष के बारे में व्यावहारिक जानकारी की सामान्य कमी के कारण, लोग आंतरिक संघर्ष को समझे बिना लक्षणों की विस्तृत श्रृंखला को संबोधित करने का प्रयास करते हैं।

वास्तव में मन की खटपट ही आंतरिक संघर्ष या अंतर्द्वंद को जन्म देती है। किसी को शब्दहीन देखकर ये मत समझ लेना कि उसके अंदर कोई द्वन्द नहीं है। वो बहुत जोर से चिल्ला रहा है, शब्दहीन होकर चिल्ला रहा है। वो पागल ही है, बस उसके शब्द सुनाई नहीं दे रहे। वो बोल रहा है बस आवाज़ नहीं आ रही। शब्दहीनता को, ध्वनिहीनता को शांति मत समझ लेना।आंतरिक संघर्ष एक व्यक्ति के अंदर दो विरोधी प्रेरणाओं का परिणाम है। ये ये प्रेरणाएं विवादित मान्यताओं या विरोधाभासी आवश्यकताओं पर आधारित हो सकती है।इस तरह की स्थितियां हर समय होती हैं और हमारे जीवन का हिस्सा हैं। हम लगातार दो विकल्पों के बीच चयन कर रहे होते हैं तब इस परिस्थिति से गुजरते हैं। जब किसी चरित्र आंतरिक संघर्ष में होता है (यानी वह दो दिशाओं में बंट जाता है) जब उसके पास दो लक्ष्य, ज़रूरतें, या इच्छाएं होती हैं जो पारस्परिक रूप से अनन्य होती हैं। उसके लिए वो समान रूप से वांछनीय (या अवांछनीय) होती हैं उसे इनके बीच में एक का चयन करना होता है , प्रत्येक उसकी अपनी आंतरिक आवाज द्वारा समर्थित है। अगर वह एक को चुनता है, तो वह दूसरे से अलग हो सकता है।

हमारा अंतस हमेशा अच्छे या बुरे, सही या गलत, देवता या राक्षस, की स्थितियों की कल्पना से भरा रहता है। हम युद्ध, भ्रम, अक्षमता, वापसी, अवसाद, भेद्यता, और अविश्वास की निरंतर स्थिति में रहते हैं। कभी ये विफलता की अपेक्षा करता है और कभी सफलता के लिए कुलांचें भरता है। यह व्यक्तित्व हमेशा चिंतित है और संदेह और तनाव से भरा है। यह व्यक्तित्व जीवन के नकारात्मक पहलुओं को संतुष्ट करने के लिए आकर्षित करता है। दूसरा व्यक्तित्व जीवन का सकारात्मक दृष्टिकोण है। यह दयालु, उदार, विश्वास करने वाला, विश्वास से भरा, मदद करने वाला और भरोसेमंद है। यह अपने नियंत्रण के बाहर चीजों के साथ खुद को चिंता नहीं करता है, और यह इसकी सीमाओं के दायरे में रहता है। यह बहुतायत की तलाश करता है और दूसरों की सेवा करने का अवसर ढूंढता है। यह व्यक्तित्व अच्छे स्वास्थ्य, मजबूत संबंधों और अन्य सकारात्मक को आकर्षित करने के लिए जाना जाता है।

हमारे अंतर्द्वंद के तीन प्रमुख कारण हैं:-

1. अंतर्द्वंद काफी हद तक अपरिहार्य है। सामान्य रूप से हमारी जरूरतों, मान्यताओं और जीवन की प्रकृति को देखते हुए, अंतर्द्वंद के किसी भी अनुभव से बचना असंभव होता है। जब हमारे मन में अंतर्द्वंद उठता है तो हम उस पर नियंत्रण नहीं कर सकते हैं। ये इतने आम हैं कि ज्यादातर लोग इस तरह के आंतरिक संघर्षों की पहचान भी नहीं कर सकते हैं।

2. हमारा मस्तिष्क एक विश्वास बनाने की मशीन है। सकारात्मक और नकारात्मक दोनों अनुभवों की बड़ी विविधता को देखते हुए, इस तथ्य के साथ-साथ (विशेष रूप से बच्चों के रूप में) हम अनुभवों को प्रतिबिंबित करते हैं कि हम कौन हैं, दोनों सकारात्मक और नकारात्मक मान्यताओं के बिना हम जी नहीं सकते अतः इन दोनों की उपस्थिति ही अंतर्द्वंद को जन्म देती है।

3. अंतर्द्वंद का सबसे महत्वपूर्ण कारण हमारा पुरानी आंतरिक संघर्ष (तनाव) जो शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से हमारे जीवन को प्रभावित करता है । हम दशकों अपने अनसुलझे आंतरिक संघर्ष के साथ जी रहे हैं । इस कारण से निराशा के सामान्य लक्षण आसानी से पुराने भावनात्मक संकट, अवसाद, चिंता, आतंक, नींद, और तनाव से संबंधित स्थितियों में असंख्य रूप से विकसित हो जाते हैं।

अंतर्द्वंद के निम्नांकित लक्षण आपके आम व्यवहार में प्रदर्शित हो सकते हैं जैसे शारीरिक असुविधा, तनाव या दुर्बल मन महसूस करें, तो इसे सहन करें लेकिन इसे दबाएं या इनकार न करें; निर्णय लेने के लिए संघर्ष, और किए गए निर्णयों पर संदेह; न करें और दूसरों से आसानी से प्रभावित न हों पिछले व्यवहार या असफलताओं के बारे में अपराध या शर्म न महसूस करें; अंतर्द्वंद को उत्पन्न करने वाले संबंधों की और पुनः आकर्षित न हों साथ ही ; अस्थिर विचारों को मन में आने दें। विशेष रूप से चुनौती से डरना ; एवं आत्मनिर्भरता की कमी के कारण लगातार दूसरों से समर्थन प्राप्त करना; की मनोदशा में परिवर्तन; लाएं और मनोरंजन, शराब, नशीली दवाओं, या जुआ आदि के माध्यम से व्याकुलता को समाप्त करने की प्रवृत्ति को मन के अंदर न उठने दें।

शोध से पता चलता है कि हमारी अधिकांश निर्णय लेने वाली गतिविधि अवचेतन मन से होती हैं। लोग प्रतिदिन 10,000 निर्णय लेते हैं, जो निर्णय लेने के कुछ ही क्षण बाद ही निर्णय लेने के बारे में जागरूक होते हैं। जर्मनी के लीपजिग में मैक्स प्लैंक इंस्टीट्यूट फॉर ह्यूमन कॉग्निटिव एंड ब्रेन साइंसेज के एक न्यूरोसायटिस्ट जॉन-डायलन हेनेस कहते हैं, "हमें लगता है कि हमारे फैसले सचेत हैं, लेकिन आंकड़ों से पता चलता है कि निर्णय लेते समय हमारी चेतना बर्फ जैसी ठंडी है।"

आंतरिक संघर्ष की भावनाओं और समस्याओं को नकली खुशी और सद्भाव की भावनाओं का मुखौटा पहनाना गलत है। इसलिए, मुझे लगता है कि यह महत्वपूर्ण है कि हम सभी भावनाओं के कल्पित आवरण से हमारे आंतरिक संघर्षों

को ढंकना न सीखें। संघर्ष होने पर सहायता प्राप्त करना बेहतर होता है, अपने विचारों को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जो वास्तव में सुन सके, इसे बोतल में बंद न करें, और स्वयं का पुनर्निर्माण करें।

मौन से संकल्प शक्ति की वृद्धि तथा वाणी के आवेगों पर नियंत्रण होता है। मौन आन्तरिक तप है इसलिए यह आन्तरिक गहराइयों तक ले जाता है। मौन के क्षणों में आन्तरिक जगत के नवीन रहस्य उद्घाटित होते हैं। वाणी का अपब्यय रोककर मानसिक संकल्प के द्वारा आन्तरिक शक्तियों के क्षय को रोकना हो अपने अंतर्द्वंदों पर विजय पाना है।

---

कृपया रचनाकार को मेल भेज कर अपने विचारों से अवगत करायें

