भविष्य सुधार्न भूतलाई बदल्नुहोस्

आर. मानन्धर

के भूत (विगत) लाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ ? तपाईंले चाहेमा आफ्नो नराम्रो विगतलाई पनि परिवर्तन गर्नसक्नुहुन्छ । सफलताको लागि विगतलाई सकारात्मक परिवर्तन गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । विगतलाई राम्रोसित सुधार्न सकियो भने भविष्य पनि सुध्रिँदै आउँछ ।

भूतको दुइवटा अर्थ छ – एउटा तर्साउने भूत अर्थात् मरेको मानिसको आत्मा, अर्को विगतलाई पनि भूत भनिन्छ । मरेको मानिसको आत्माले तर्साउन आउँछ कि आउँदैन थाहा छैन तर धेरै मानिसलाई आफ्नै विगतले सताइरहेको हुन्छ ।

हुन त केही हदसम्म वर्तमान विगतको परिणाम हो । त्यसैले हाम्रो वर्तमानको विगतसंग सम्बन्ध हुनु स्वाभाविकै हो, चाहे त्यो राम्रो अर्थमा होस् वा नराम्रो अर्थमा । हिजो हामीले पढेका थियौं र आज हामीसंग ज्ञान छ । हिजो हाम्रा अभिभावकले कमाएका थिए र आज हामीसित सम्पत्ति छ । त्यस्तै यस्तो पनि हुनसक्छ कि हिजो हामीले पढेनौं र आज दुःख पायौं । हिजो हाम्रा अग्रजले बिगारे र आज हामी दरिद्र भयौं ।

वर्तमानको भूतसंगको सम्बन्धलाई नकार्न कदापि सकिंदैन । तर हामी भूतकालमा भएका तीता अनुभवलाई लिएर बाँचिरह्यौं भने वर्तमान राम्रो र रमाइलोसित बाँच्न सक्दैनौं । वर्तमान राम्रो र रमाइलोसित बाँच्नसकेनौं भने भविष्यलाई पनि राम्रो बनाउन सक्दैनौं । त्यसैले भविष्यलाई सफल बनाउनु छ भने भूतकालका गुनासाहरूलाई सुधार्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

अर्को महत्वपूर्ण कुरा – विगतप्रति जोसित हाम्रो गुनासो हुन्छ, त्यो प्रायःजसो हाम्रै अत्यन्त नजिकको मानिस हुन्छ, जस्तो कि आमा, बुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, फुफू, काका आदि । निश्चय पनि हाम्रो जीवनमा भूतकालमा भएका राम्रा-नराम्रा कुराप्रति हाम्रा अभिभावक, नजिकका मानिस जिम्मेवार छन् । तर वर्तमानमा कसैको विगतका गलत व्यवहारलाई हामी सरापेर आफ्नो टाउको दुखाउँछौं त्यो स्थितिको लागि हामी आफैँ जिम्मेवार हुन्छौं । यसले हाम्रो जीवनलाई भूतकालको किलामा झुण्ड्याइराख्छ । जसको कारण न हामी वर्तमानमा जिउन सक्छौं न भविष्यतिर अघि बढ्नसक्छौं । सुखी र समृद्ध भविष्यतिर उन्मुख हुने हो भने हामीले आफूलाई नराम्रो भूतबाट मुक्त गर्नैपर्छ ।

यदि हाम्रो गुनासो आफ्नै अभिभावकसित छ भने त्यो धेरै भयावह हुनसक्छ किनभने बुबा भनेको समृद्धिको प्रतीक हो । हाम्रा बुबाले आफ्नो कर्तव्य पूरा गरेको होस् वा नहोस्, हाम्रो समाजमा 'बुबा' कमाएर ल्याउने व्यक्तिको प्रतीक हो । 'बुबा' सम्पत्तिको पनि प्रतीक हो किनभने हाम्रो समाजमा बुबाबाट अंश पाउने व्यवस्था छ । यदि बुबासित हाम्रो भावनात्मक सम्बन्ध राम्रो हुनसकेन भने कमाइसित, सम्पत्तिसित हाम्रो सम्बन्ध राम्रो हुनसक्दैन ।

त्यस्तै आमा प्रेमको, भावनाको प्रतीक हो । आमासित हाम्रा गुनासा छन् भने हाम्रो प्रेमजीवन वा भावनात्मक जीवन राम्रो हुनसक्दैन । सम्पत्ति भएर पनि प्रेमजीवन राम्रो हुनसकेन भने जीवन कदापि सुखमय हुनसक्दैन ।

त्यसैले हाम्रा बुबा वा आमाको लागि होइन हामी आफ्नै प्रगति, समृद्धि र सुखमय जीवनको लागि हाम्रा अभिभावक लगायत अरुसित भावनात्मक सम्बन्ध सुधार्नु आवश्यक छ, चाहे ती जीवित होस् वा बितिसकेका होउन् ।

तर भन्न जति सजिलो छ आफ्ना मनका प्रवृत्तिलाई परिवर्तन गर्नु त्यति सजिलो छैन । किनभने मन हाम्रो बशमा रहेको हुँदैन, बरु हामी नै मनको बशमा भइरहेका हुन्छौं । त्यसैले हामीले नचाहेको कुरा नसोचौं भने पनि सोच त नदीमा पानी बगेभैंm आइ नै रहन्छ ।

त्यसो भए के गर्ने त ? हामीले सोचलाई परिवर्तन गर्नसक्दैनौं भने सोचको ढाँचा (frame) लाई परिवर्तन गर्नसक्दछौं । एउटै घटनालाई धेरै दृष्टिकोणले हेर्नसकिन्छ । दृष्टिकोण (perspective) परिवर्तन गर्‍यौं भने सोच पनि परिवर्तन भइहाल्छ । कुनै कुरालाई हामी समस्या भनेर मान्यौं भने हामी समस्यामा नै अल्भिन्छौं । समस्या ठूलो देखिन्छ र समस्याले हामीलाई निल्नलागेको भान हुन्छ । यस्तो सोचले अन्तिममा हामी निलिन्छौं पनि । तर हामी त्यसैलाई चुनौती भनेर मान्यौं भने तत्कालै हाम्रो सोच बदलिन्छ अनि हामी त्यसलाई पार लगाउनेतिर लाग्छौं । हामीमा आत्मविश्वास जन्मिन्छ र समस्या पार लाग्छ पनि ।

विगत भनेको एउटा तस्वीर हो । तस्वीरलाई हामी परिवर्तन गर्नसक्दैनौं तर त्यसलाई कस्तो फ्रेममा राखेर हेर्ने हो त्यो परिवर्तन सक्छौं । जसै हामी फ्रेम (सोच्ने ढाँचा) बदल्छौं, तस्वीरको अर्थ बदलिन थाल्छ । राम्रो चित्रलाई नराम्रो फ्रेमभित्र हाल्नुस्, चित्र नराम्रो देखिन्छ । नराम्रो चित्रलाई राम्रो फ्रेमभित्र हाल्नुस्, त्यो बैठकको शोभा हुन्छ । यसैअनुरुप विगतको घटनालाई हामी बदल्न सक्दैनौं तर त्यसलाई हेर्ने दृष्टिकोण बदल्नसक्छौं । दृष्टिकोण बदल्नुस्, घटनाको रुप पनि बदलिन्छ ।

एकजना चिकित्सकले के भनेका छन् भने ऊ सानो छँदा आमाले उसलाई धेरै पिट्ने गर्नुहुन्थ्यो, त्यसैले आज ऊ अरुको पीडा बुझ्न सक्षम छ । उक्त चिकित्सकले आमाको पिटाइलाई हेर्ने दृष्टिकोण बदल्यो र पिटाइ पनि उसको लागि वरदान भयो । साँच्चिकै भन्दा सुखको अनुभव किन्न पाइन्छ तर दुःखको अनुभव किनेर किन्न पाइँदैन । कसैबाट वा कुनै घटनाबाट हामीले दुःख पायौं भने त्यसलाई अमूल्य अनुभव भनेर किन नहेर्ने ?

भूतका तीता अनुभवलाई गुलियो बनाउने तरिका के हो ? यसको लागि तरिकाभन्दा पनि पहिला त्यस्ता अनुभवलाई बदल्ने चाहना हुनुपर्छ । कुकुरले हड्डी टोक्नुमा मजा लिएजस्तै हामीले कसैलाई सराप्नुमा वा पछुटाउनुमै मजा लिइरहने हो भने कुनै तरिकाले काम गर्दैन । चाहना भएपछि तरिका आफैं निस्किहाल्छ ।

विगतलाई बदल्ने केही प्रभावकारी तरिका:

१. पहिलो कुरा त के बुझ्नुपर्छ भने विगतलाई बदल्नु तपाईंको आफ्नो सुख, समृद्धि र सफलताको लागि आवश्यक छ । तपाईंको विगतलाई खराब बनाउन संलग्न (जीवित वा मृत) व्यक्तिसित यसले केही सरोकार राख्दैन ।
२. तपाईंले के सोच्नुपर्छ भने तपाईंको सुख, समृद्धि र सफलता तपाईंको लागि महत्वपूर्ण छ, त्यसैले नराम्रो विगतलाई बदल्नु तपाईंको लागि महत्वपूर्ण छ । यो नितान्त स्व-केन्द्रित क्रियाकलाप हो ।
३. वास्तविकतालाई स्वीकार्नुहोस् । वास्तविकतालाई स्वीकार्नेबाहेक अर्को विकल्प छैन । जे भइसक्यो त्यसलाई 'त्यस्तो नहुनुपर्ने थियो', 'बरु यस्तो हुनुपर्दथ्यो', 'किन यस्तो भएको होला', 'किन त्यस्तो नभएको होला', भन्दैमा वास्तविक घटना बदलिने होइन । जे भयो त्यसलाई जस्ताको तस्तै जीवनको एउटा वास्तविकताको रुपमा स्वीकार गर्दा बरु त्यसको नकारात्मक मानसिक प्रभाव कम हुनथाल्छ ।
४. जीवनमा भएका नराम्रा कुरामा मात्र केन्द्रित नहुनुहोस् । तपाईंको जीवनमा थुप्रै राम्रा कुरा पनि भएका होलान्, तिनलाई सम्झनुहोस् र त्यसको लागि जीवनप्रति कृतज्ञ हुनुहोस् । आफ्नो मनलाई नराम्रा विगतबाट राम्रो विगतमा केन्द्रित गर्नुहोस् र खुशी अनुभव गर्नुहोस् ।
५. तस्बीरको फ्रेम बदल्ने भनेको घटना वा अनुभवको व्याख्या बदल्ने हो । वास्तवमा घटनाले हामीलाई सुख वा दुःख हुने होइन । घटना आफैंमा निश्पक्ष हुन्छ । घटनाप्रति हाम्रो दृष्टिकोण वा व्याख्याले हामीलाई सुख वा दुःखको अनुभव गराउने हो ।
६. विगतमा भएका नराम्रा घटना वा अनुभवभित्र राम्रो कुरा पत्तालगाउने कोसिस गर्नुहोस् । सोच्नुहोस् त्यस्तो घटना नभएको भए अझै अरु नराम्रो हुनसक्थ्यो कि ? नराम्रो घटनाबाट जीवनमा केही राम्रो कुरा सिक्न पाइयो कि विचार गर्नुहोस् । धेरैजसो हामी नराम्रो घटनाबाट गुज्रेरै परिपक्व भएकाहुन्छौं । विगतमा भएका नराम्रो घटनालाई राम्रोतिर ब्याख्या गर्नु नै विगतलाई बदल्ने तरिका हो ।
७. तपाईंको रिस कुनै व्यक्तिमाथि छ भने उसलाई माफ गरिदिनुस् । यसले त्यस ब्यक्तिलाई फाइदा हुन्छ कि हुँदैन थाहा छैन, तर तपाईं आफैंलाई धेरै फाइदा हुन्छ । यदि माफ गर्न गाह्रो भयो भने उसको नाममा पत्र लेख्नुस् जसमा तपाईंले सबै रिस पोख्नुस् र अन्तिममा क्षमा गरेको कुरा लेख्नुस् । त्यो पत्रलाई जलाइ दिनुस्, रिस पनि सखाप हुनेछ ।

(लेखक मनोविमर्शकर्ता र सफलता विषयको प्रशिक्षक हुनुहुन्छ ।लेखकलाई सम्पर्क गर्ने – kabule@mos.com.np)

(यो लेख गोरखापत्र संस्थानबाट प्रकाशित 'युवामञ्च' मासिकमा 'कल्पतरु' स्तम्भमा प्रकाशित भइसकेको हो ।)