

# अवस्थांतरों से निपटना

बदलाव। हम में से कई लोगों के लिए, इस शब्द के उल्लेख मात्र से ही हमारी एंगजायटी बढ़ जाती है और दैनिक दिनचर्या की सहजता के नीचे दबा छिपा हुआ डर भड़क जाता है। बदलाव हमें अपने पर्यावरण के अनुकूल ढलने, अपने बारे में, काम, समाज, रिश्तों और अक्सर हमारे जीवन के अर्थ के बारे में हमारी निश्चित धारणाओं को त्यागने के लिए मजबूर करता है।



## बदलाव

बदलाव हमारे नियंत्रण में हो भी सकता है और नहीं भी। जीवन में बदलाव के उदाहरणों में निम्न शामिल हैं:

- प्राकृतिक आपदाएँ
- नौकरी जाना
- कंपनी का विलय
- नई नौकरी
- दूसरों द्वारा लक्ष्य निर्धारित करना
- किसी प्रियजन की मृत्यु
- एक बच्चे का जन्म
- जीवनसाथी का अफेयर
- विकलांग हो जाना
- दूसरी जगह जाना

कारण या वजह जो भी हो, बदलाव हमारे जीवन को बाधित करता है, हमें अपनी दिनचर्या बदलने, नए विचारों का पता लगाने, नए कौशल सीखने और अलग तरीके से सोचने के लिए मजबूर करता है। याद रखने योग्य महत्वपूर्ण विचार यह है कि यद्यपि हम अपने जीवन में होने वाले बदलावों को हमेशा नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन हम अपने आस-पास की घटनाओं से कैसे निपटते हैं, इसके प्रभारी बन सकते हैं।

किसी भी बदलाव के साथ एक अवस्थांतर प्रक्रिया जुड़ी होती है। यह अवस्थांतर काल हमारे व्यक्तिगत अनुभवों और बाहरी बदलावों के कारण होने वाली प्रतिक्रियाओं का भावनात्मक प्रसंस्करण होता है। हम यह अवस्थांतर प्रक्रिया तब शुरू करते हैं जब हम स्वयं को स्वीकार कराते हैं कि किसी चीज़ का अंत हो रहा है। यहाँ तक कि जब हम बदलाव का स्वागत करते हैं तब भी कुछ नुकसानों को स्वीकार करना पड़ता है और चीज़ें जिस तरह से हुआ करती थीं, उसके लिए दुख की भावनाएँ साझा करनी पड़ती हैं।

अवस्थांतर की इस प्रक्रिया में 3 मुख्य चरण हैं:

- समापन
- तटस्थ क्षेत्र
- शुरुआत

अवस्थांतर प्रक्रिया हमें पुरानी धारणाओं को त्यागने और इससे निपटने के नए कौशल विकसित करने का समय देती है। यह डरावना लग रहा है? जरूरी नहीं है कि यह डरावना हो। Helen Keller ने एक बार कहा था, “इससे बाहर निकलने का सबसे अच्छा तरीका हमेशा इससे होकर गुजरना ही है”। यह वह ऊर्जा है जिसका उपयोग हम प्रक्रिया या अवस्थांतर समय से बचने के लिए करते हैं जो अक्सर तनाव की भावनाओं को बढ़ाती है और हमें भावनात्मक रूप से कमजोर बना देती है।

### समापन

अंत में हानि शामिल होती है। हमारा बदलाव का प्रबंधन सबसे पहले हमारी यह पहचानने की क्षमता पर कि हमने क्या खोया है उस पर और फिर उस नुकसान का शोक मनाने पर निर्भर करता है। जब लोग शोक मनाते हैं, तो उनको अनुभव होने वाली सामान्य भावनाएं इस प्रकार हैं: सदमा, इनकार, क्रोध, अवसाद, समझ और अंततः स्वीकृति। अपने जीवनकाल में हमें कई प्रकार की हानियों का अनुभव होगा, जैसे:

- अपनेपन की हानि। “काम पर इतने सारे नए लोग हैं, कि मैं अब यहाँ फिट ही नहीं बैठता।”
- अधिकार-क्षेत्र की हानि। “उन्होंने मुझे उस प्रोजेक्ट से, जिस पर मैंने 8 महीने तक काम किया था इस तरह से हटा दिया, जैसे कि मैंने जो कुछ किया उससे कोई फर्क ही नहीं पड़ता है।”
- भविष्य की हानि। “मैंने यहाँ 15 वर्षों तक काम किया है। मैंने हमेशा सोचा था कि अगर मैं कड़ी मेहनत करूँ तो अंततः मुझे ऊपर पदोन्नत किया जाएगा।”
- संरचना की हानि। “मुझे यकीन ही नहीं है कि अब प्रभारी कौन है या यह कैसे तय किया जाए कि सर्वोच्च प्राथमिकता क्या है।”
- अर्थ की हानि। “मुझे समझ नहीं आ रहा कि मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है। अब कुछ भी मायने नहीं रखता, तो कोशिश क्यों करें?”
- नियंत्रण की हानि। “उन्होंने मुझे यह काम दिया, लक्ष्य बहुत ऊँचे रख दिए और अब यह काम नहीं कर रहा है। आगे मेरे साथ क्या होने वाला है?”

### तटस्थ क्षेत्र

इस अवस्थांतर प्रक्रिया के दूसरे चरण को अक्सर तटस्थ क्षेत्र कहा जाता है। इस दौरान हम पुराने और नए के बीच एक खालीपन महसूस करते हैं। खालीपन की भावना और एक समय में एक दिन या एक घंटा चुनने का रवैया एक आम बात है। जब कोई दूसरा पूछता है कि उनकी योजनाएँ क्या हैं तो सामान्य तौर पर एक अस्पष्ट सी प्रतिक्रिया होती है, ‘मुझे नहीं पता।’ यह एक ऐसा समय होता है जब लोग अपने व्यक्तिगत मूल्यों, अपने जीवन के अर्थ पर सवाल उठाना शुरू कर देते हैं, और अक्सर (कभी-कभी पहली बार) अपने स्वयं महत्व पर संदेह का अनुभव करते हैं। यह एक ऐसा समय होता है जो हमें अपनी उन पहचानों से परे देखने के लिए मजबूर कर देता है जो विशिष्ट कौशलों या उपाधियों पर बनी हैं, जैसे: सुपरवाइजर, माँ, जीवनसाथी, मैनेजर, ड्राइवर, आदि। यह इस बात को भूलने का समय होता है कि चीज़ें पहले कैसी हुआ करती थीं।

### शुरुआत

एक नई शुरुआत की भावना हुए बदलावों को आपके द्वारा समझने और स्वीकार करने से आएगी। आप अपने को अपने जीवन का प्रभारी महसूस करने लगेंगे।

बदलाव को एक नई शुरुआत के रूप में देखना हमें आशा, उत्साह, उत्तेजना, व्यक्तिगत विकास और नई दिशाएँ प्रदान करता है, और अंततः हमें सहजता, परिचित दिनचर्या की एक नई भावना और यह एहसास प्रदान करेगा कि हम वहीं हैं जहाँ हमने होना चुना है।

अवस्थांतर की इस प्रक्रिया का अर्थ है आपकी भावनाएँ आपके लिए काम करती हैं — आपके विरुद्ध नहीं। आपको अपने नुकसान का शोक मनाने, अपने महत्व की दोबारा जाँच करने और नए सिरे से शुरुआत करने में मदद करने के लिए कुछ कदम इस प्रकार हैं:

- पुराने नियमों को छोड़ देना जो आपके सामने आने वाली स्थिति की वास्तविकता को नहीं दर्शाते हैं।
- तथ्य को राय से अलग करना।
- निर्णय को स्थगित करना।

- तर्कहीन धारणाओं की पहचान करें जो आपके डर को बढ़ाती हैं, उदाहरण के लिए, “मदद माँगना कमजोरी और नियंत्रण की कमी का संकेत है।”
- तर्कसंगत तर्कों का विकास करें जो आपकी मान्यताओं को चुनौती दें, उदाहरण के लिए, “प्रत्येक व्यक्ति की सीमाएँ होती हैं। मैं जो चाहता हूँ या इस नए कार्य को सीखने के लिए जो चाहिए, उसे हासिल करने के लिए सहायता माँगना और स्वीकार करना सबसे प्रभावी तरीका है।”
- अपने डर का सामना करें। अपनी पुस्तक *Feel the Fear and Do It Anyway* में, Susan Jeffers, Ph.D., सुझाव देती हैं कि बदलाव के समय में व्यक्तियों को पहचानना चाहिए कि: “किसी अपरिचित क्षेत्र में होने पर डर का अनुभव केवल मुझे ही नहीं होता है, बल्कि हर किसी को होता है” और “डर से होकर आगे बढ़ना उस अंतर्निहित भय के साथ जीने से कम डरावना होता है जो असहायता की भावना से आता है।”
- भावनाओं को सटीक रूप से पहचानने की अपनी क्षमता बढ़ाएँ। यदि आप दुखी या डरे हुए हैं, तो पागलपन भरा व्यवहार न करें। कष्ट को स्वीकार करें।
- “मैं नहीं कर सकता” और “मुझे करना होगा” शब्दों को “मैं चाहता हूँ,” “मैं करूँगा,” और “मैं कर सकता हूँ” में बदल दें।
- दूसरे लोग क्या सोचेंगे इसके बारे में चिंता करना बंद करें। यह आपके लिए पुनर्मूल्यांकन करने का समय है कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है। ऐसे लोगों से दूर रहें जो किसी भी स्थिति की नकारात्मकता देखने के लिए उत्सुक होते हैं।
- यदि 3 से 6 महीने बीत चुके हैं और आप अभी भी आत्म-पराजय वाले व्यवहार में फँसे हुए हैं, जो घर में और काम की जगह पर टकराव का कारण बनता है, तो पेशेवर मदद लें।

## अपनाना

बदलाव चाहे छोटा हो या बड़ा, अपने आप को भावनाओं की पूरी श्रृंखला और अंत, तटस्थ क्षेत्र और शुरुआत की प्रक्रिया का अनुभव करने देना, उसको अपनाने की कुंजी है। ध्यान रखें कि आप अपने जीवन में घटित होने वाली चीजों के ग्रहणकर्ता के बजाय स्रोत हो सकते हैं। शुरुआत करने के लिए स्वयं से ये 3 प्रश्न पूछें:

- “मैं कहाँ जा रहा हूँ?”
- “मेरे पास विकल्प क्या हैं?”
- “मैं वहाँ कैसे पहुँचूँगा?”

आपने अपने लिए जिन लक्ष्यों को निर्धारित किया है उन तक पहुँचने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाएँ, अपनी देखभाल के लिए एक व्यक्तिगत योजना बनाएँ, यथार्थ समय-सीमाएँ निर्धारित करें और बदलाव को अपनाने की मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक प्रक्रिया से गुजरते हुए खुद को पुरस्कृत करें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)

# Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।