

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान (Existential Psychology)

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान (Existential Psychology) व्यक्ति के अस्तित्व, स्वतंत्रता, और जीवन के अर्थ की खोज से जुड़े गहरे प्रश्नों पर केंद्रित है। इसके प्रमुख सिद्धांतों को और विस्तृत रूप में समझा जा सकता है:

I. स्वतंत्रता (Freedom) और उत्तरदायित्व (Responsibility)

- प्रत्येक व्यक्ति को अपनी पसंद और निर्णय लेने की स्वतंत्रता होती है।
- लेकिन स्वतंत्रता के साथ यह जिम्मेदारी भी आती है कि व्यक्ति अपने कार्यों के परिणामों को स्वीकार करे।
- यह सिद्धांत कहता है कि बाहरी परिस्थितियाँ व्यक्ति को सीमित कर सकती हैं, लेकिन उसका आंतरिक दृष्टिकोण (Attitude) और प्रतिक्रिया उसी के नियंत्रण में होती है।

II. अस्तित्वगत चिंता (Existential Anxiety) और भय (Fear of Meaninglessness)

- जीवन में अनिश्चितता और अर्थहीनता की भावना व्यक्ति में चिंता (Anxiety) उत्पन्न कर सकती है।
- यह चिंता नकारात्मक नहीं होती, बल्कि व्यक्ति को आत्म-विश्लेषण और जागरूकता की ओर ले जाती है।
- इसे अस्तित्वगत चिंता (Existential Anxiety) कहा जाता है, जो हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि हमारा जीवन कैसा होना चाहिए।

III. मृत्यु का बोध (Awareness of Death)

- मृत्यु अवश्यंभावी है और इसका बोध व्यक्ति को अधिक अर्थपूर्ण जीवन जीने की प्रेरणा देता है।
- अस्तित्ववादी मनोविज्ञान यह सिखाता है कि मृत्यु का डर व्यक्ति को निष्क्रिय बना सकता है, लेकिन इसका सकारात्मक पक्ष यह है कि यह हमें वर्तमान में जीने और अपने जीवन को मूल्यवान बनाने के लिए प्रेरित करता है।



IV. अर्थ की खोज (Search for Meaning)

- अस्तित्ववादियों के अनुसार, जीवन का कोई पूर्वनिर्धारित अर्थ नहीं होता; हर व्यक्ति को अपने अनुभवों और मूल्यों के आधार पर इसे स्वयं बनाना पड़ता है।
- विक्टर फ्रेंकल (Viktor Frankl) ने "लॉगोथेरेपी" (Logotherapy) के माध्यम से यह बताया कि जीवन में अर्थ खोजना मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

अर्थ तीन प्रमुख तरीकों से पाया जा सकता है:

1. किसी उद्देश्य या लक्ष्य की प्राप्ति के माध्यम से।
2. प्रेम और संबंधों के माध्यम से।
3. संघर्ष और पीड़ा को स्वीकार करके उससे सीखने के माध्यम से।

V. अस्तित्वगत अलगाव (Existential Isolation)

- व्यक्ति सामाजिक प्राणी होते हुए भी एक हद तक अकेला होता है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अद्वितीय होता है।
- हम अपने अनुभवों और भावनाओं को साझा कर सकते हैं, लेकिन कोई भी पूरी तरह से हमारे दृष्टिकोण को नहीं समझ सकता।
- यह अकेलापन हमें खुद को बेहतर जानने और अपने जीवन को अधिक प्रामाणिक रूप से जीने की ओर प्रेरित कर सकता है।

VI. प्रामाणिकता (Authenticity) और आत्म-अभिव्यक्ति

- प्रामाणिकता का अर्थ है कि व्यक्ति अपने सच्चे मूल्यों और विश्वासों के अनुसार जीवन जिए, न कि केवल समाज की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए।
- जब हम प्रामाणिक जीवन जीते हैं, तो हम अपनी वास्तविक इच्छाओं और जरूरतों को पहचानते हैं और बिना बाहरी दबाव के निर्णय लेते हैं।

VII. दूसरों से संबंध (Interpersonal Relationships) और परस्पर संबंध

- हालांकि अस्तित्ववादी मनोविज्ञान व्यक्तिगत स्वतंत्रता और अकेलेपन पर जोर देता है, यह यह भी मानता है कि गहरे और सच्चे संबंध जीवन को अधिक अर्थपूर्ण बनाते हैं।
- जब हम बिना मुखौटे के दूसरों से जुड़ते हैं, तो यह संबंध अधिक सार्थक बनते हैं।



VIII. आत्म-परिवर्तन (Self-Actualization) और विकास

- अस्तित्ववादी मनोविज्ञान व्यक्ति के सतत विकास और आत्म-साक्षात्कार (Self-Actualization) को महत्व देता है।
- यह दर्शन हमें सिखाता है कि हमें हमेशा अपनी क्षमता को विकसित करने और अपने जीवन को बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए।

निष्कर्ष

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान हमें यह समझने में मदद करता है कि जीवन में कोई पूर्वनिर्धारित अर्थ नहीं होता, बल्कि हमें इसे खुद बनाना पड़ता है। यह स्वतंत्रता, जिम्मेदारी, मृत्यु, चिंता और प्रामाणिकता जैसे पहलुओं पर जोर देता है, जिससे व्यक्ति अपने जीवन को अधिक अर्थपूर्ण और संपूर्ण बना सकता है।

