

Prof. (Dr.) Sanjay Kumar
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

रोलो मे (Rollo May) का योगदान

रोलो मे (1909-1994) एक प्रमुख अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक (Existential Psychologist) थे, जिन्होंने मानसिक स्वास्थ्य, चिंता, प्रेम, रचनात्मकता और व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर गहरा प्रभाव डाला। उन्होंने अस्तित्ववाद (Existentialism) और मनोविज्ञान (Psychology) को जोड़ते हुए यह बताया कि व्यक्ति अपने जीवन के अर्थ को खुद निर्मित करता है।

1. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान को मुख्यधारा में लाना

- रोलो मे ने पारंपरिक मनोविज्ञान (जैसे फ्रायड और व्यवहारवाद) से हटकर एक नया दृष्टिकोण विकसित किया।
- उन्होंने यह विचार दिया कि मानसिक स्वास्थ्य केवल बीमारियों से मुक्त होना नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के जीवन में अर्थ और उद्देश्य (Meaning and Purpose) खोजने से जुड़ा है।
- उन्होंने यूरोपीय अस्तित्ववादी दार्शनिकों (जैसे कि जीन-पॉल सार्त्र, सोरेन कीर्केगार्ड और फ्रेडरिक नीत्शे) के विचारों को मनोविज्ञान में शामिल किया।

2. अस्तित्वगत चिंता (Existential Anxiety) की परिभाषा और महत्व

मे ने चिंता (Anxiety) को दो प्रकारों में विभाजित किया:

(a) सामान्य चिंता (Normal Anxiety):

- यह स्वाभाविक और स्वस्थ होती है।
- जब व्यक्ति किसी महत्वपूर्ण निर्णय या जीवन में बदलाव का सामना करता है, तो यह चिंता उसे सोचने और बेहतर निर्णय लेने के लिए प्रेरित करती है।
- यह विकास और आत्म-परिवर्तन (Self-Transformation) के लिए आवश्यक होती है।



Edit with WPS Office

(b) न्यूरोटिक चिंता (Neurotic Anxiety):

- यह तब होती है जब व्यक्ति अपनी स्वतंत्रता से बचने की कोशिश करता है या वास्तविकता से भागने लगता है।
- यह नकारात्मक होती है और व्यक्ति को भयभीत और अवसादग्रस्त (Depressed) बना सकती है।
- जब व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं को दबाने लगता है, तो यह चिंता और अधिक बढ़ जाती है।
- मे ने कहा कि अस्तित्वगत चिंता को समाप्त करने की कोशिश करने के बजाय, इसे स्वीकार करना और इसे समझना महत्वपूर्ण है।

3. मृत्यु और अस्तित्वगत संकट (Existential Crisis)

- मे ने कहा कि मृत्यु जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है, और इसका बोध हमें अपने जीवन को अधिक अर्थपूर्ण बनाने के लिए प्रेरित करता है।
- जब लोग मृत्यु के बारे में सोचते हैं, तो वे अस्तित्वगत संकट (Existential Crisis) का सामना कर सकते हैं।
- इस संकट से बचने के लिए लोग कई बार झूठे विश्वासों (False Beliefs) या सामाजिक दबावों (Social Conformity) का सहारा लेते हैं।
- उन्होंने सुझाव दिया कि मृत्यु के डर को स्वीकार करके व्यक्ति अपने जीवन को अधिक स्वतंत्र और प्रामाणिक (Authentic) बना सकता है।

4. प्रेम (Love) और इच्छा (Will) का संतुलन

रोलो मे ने प्रेम और इच्छा को जीवन के महत्वपूर्ण पहलू बताया और इनकी गहरी व्याख्या की:

प्रेम के चार प्रकार (Four Types of Love)

1. ईरोस (Eros): यह गहरा, रचनात्मक और आत्म-विकास से जुड़ा प्रेम है। यह केवल शारीरिक नहीं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक संबंध को दर्शाता है।
2. फिलिया (Philia): यह मित्रता और आपसी विश्वास पर आधारित प्रेम है, जहाँ लोग बिना किसी स्वार्थ के एक-दूसरे की देखभाल करते हैं।
3. एगैपे (Agape): यह निस्वार्थ, करुणामय प्रेम है, जिसमें व्यक्ति दूसरों की भलाई के लिए कार्य करता है।
4. लुडस (Ludus): यह हल्का-फुल्का, खेल-भावना वाला प्रेम है, जिसमें कोई गंभीरता नहीं होती।



Edit with WPS Office

इच्छा (Will) का महत्व

- मे ने कहा कि इच्छा (Will) वह शक्ति है जो व्यक्ति को अपने जीवन में निर्णय लेने और उन्हें पूरा करने में मदद करती है।
- प्रेम और इच्छा का संतुलन बनाए रखना आवश्यक है, क्योंकि यदि प्रेम बिना इच्छा के होता है, तो यह निर्बल हो जाता है, और यदि इच्छा बिना प्रेम के होती है, तो यह स्वार्थी बन जाता है।

5. रचनात्मकता (Creativity) और साहस (Courage) का महत्व

- रोलो मे ने कहा कि सृजनात्मकता (Creativity) मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-विकास (Self-Growth) के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
- उन्होंने यह भी कहा कि सच्ची रचनात्मकता तभी संभव है जब व्यक्ति जोखिम लेने का साहस करे और अपने मूल्यों और विश्वासों के अनुसार जीवन जिए।
- उन्होंने यह तर्क दिया कि रचनात्मकता केवल कलाकारों तक सीमित नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति को अपनी जिंदगी में रचनात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए।

6. मिथकों (Myths) की भूमिका

- रोलो मे ने कहा कि मिथक (Myths) केवल काल्पनिक कहानियाँ नहीं हैं, बल्कि वे हमारे जीवन को दिशा और अर्थ देते हैं।
- आधुनिक समाज में नए मिथकों की आवश्यकता है, जो लोगों को प्रेरित कर सकें और उन्हें अपने अस्तित्व को समझने में मदद कर सकें।

7. स्वतंत्रता (Freedom) और उत्तरदायित्व (Responsibility)

- रोलो मे ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति के पास स्वतंत्रता (Freedom) है, लेकिन इस स्वतंत्रता के साथ जिम्मेदारी (Responsibility) भी आती है।
- जब लोग अपनी स्वतंत्रता से बचने की कोशिश करते हैं, तो वे अस्तित्वगत संकट (Existential Crisis) में फँस जाते हैं और दूसरों को दोष देने लगते हैं।
- व्यक्ति को अपने जीवन के निर्णयों की जिम्मेदारी लेनी चाहिए और अपने अस्तित्व को सार्थक बनाना चाहिए।



8. उनकी प्रमुख पुस्तकें (Major Books)

रोलो मे ने कई प्रभावशाली किताबें लिखीं, जिनमें प्रमुख हैं:

1. "The Meaning of Anxiety" (1950) – इसमें उन्होंने चिंता (Anxiety) की परिभाषा और इसके प्रभावों को समझाया।
2. "Love and Will" (1969) – यह प्रेम और इच्छा के बीच संतुलन की खोज पर केंद्रित है।
3. "The Courage to Create" (1975) – इसमें उन्होंने बताया कि रचनात्मकता (Creativity) और साहस (Courage) कैसे जुड़े हुए हैं।
4. "Freedom and Destiny" (1981) – इसमें उन्होंने स्वतंत्रता और भाग्य (Destiny) के संबंध पर चर्चा की।

निष्कर्ष

रोलो मे ने अस्तित्ववादी मनोविज्ञान को एक नई दिशा दी। उन्होंने चिंता, प्रेम, रचनात्मकता, स्वतंत्रता और जिम्मेदारी पर महत्वपूर्ण विचार प्रस्तुत किए। उनके सिद्धांत आज भी मनोविज्ञान, दर्शन और आत्म-विकास (Self-Development) में उपयोग किए जाते हैं। उनका योगदान हमें यह सिखाता है कि हम अपने अस्तित्व को स्वीकार करें, अपनी स्वतंत्रता को समझें और अपने जीवन को स्वयं अर्थ दें।

