

आत्मग्लानिसंग सामना गर्ने उपायहरू (Tips for dealing with guilt)

- मनोसामाजिक समस्याका कारण मानिसमा देखापर्ने विभिन्न लक्षणहरूमध्ये आत्मग्लानि पनि एक हो ।
- सामान्य अवस्थामा यसले हामीलाई राम्रो काम गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन सक्छ भने धेरै मात्रामा ग्लानि हुँदा यो मानिसलाई बढी मात्रामा रिस उठ्ने, आत्मविश्वासको कमी हुने वा उदासिनता सम्बन्धी समस्या हुने मुख्य कारण भइदिन सक्छ । त्यस कारण, यसले गम्भीर रूप धारण नगर्दै यसको प्रभावलाई कम गर्नु लाभदायक हुन्छ ।
- आफूले गरेको अनुचित व्यवहारका कारण कहिलेकाहीं हामीलाई ग्लानि हुन सक्छ, कहिलेकाहीं कुनै काम गर्न नसकेकोमा हुन सक्छ, कहिलेकाहीं धार्मिक वा नैतिक रूपमा नकारात्मक मानिएको सोचाइ आउँदा पनि ग्लानि हुन सक्छ भने कहिलेकाहीं आफू जिम्मेवार नै नभएको कुरामा पनि आफैलाई दोषी भन्ठानी ग्लानि हुन सक्छ ।
- कसैकसैलाई भुइँचालो, दुर्घटनामा आफन्त वा साथीभाइ गुमाउँदा आफू बाँचेकोमा ग्लानि हुने गरेको पाइएको छ भने मनोसामाजिक र अन्य सहयोगकर्ताहरूमा मैले अरुलाई बचाउनको लागि पर्याप्त सहयोग गर्न सकिनँ भन्ने जस्ता ग्लानि आउन सक्छ ।
- यसरी विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुने आत्मग्लानिलाई कम गर्न निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।
 - मानिसको मनमा आउने विभिन्न भावनाहरू जस्तै आत्मग्लानि पनि एक हो र यो क्षणिक हुन्छ र समयको प्रवाहसँगै यसमा पनि परिवर्तन हुनेछ भनेर मनलाई सान्त्वना दिन सकिन्छ ॥
 - आत्मग्लानि जस्ता केही तीव्र भावनाहरू आफ्नो मनमा आएमा मन मिल्ने र गोप्यता राखिदिने मान्छेसँग कुरा गर्दा मन हल्का हुन सक्छ ।
 - आघातजन्य घटनाका कारण आफन्त गुमाउँदा ग्लानि हुन्छ भने सोचाइमा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । जस्तो उक्त घटना घट्नुमा मेरो कुनै दोष छैन, सबै कुरामा हरहमेसा मेरो नियन्त्रण रहन जरुरी छैन वा मेरो नियन्त्रणभित्र रहेका कुरालाई मात्र ध्यान दिन्छु भनेर सोचाइमा परिवर्तन गर्दा राहतको अनुभव हुन सक्छ ।
 - आघातजन्य घटना आफैले भोग्नुपर्दा भने उक्त घटना म मात्रैले एकलै भोग्नु परेको छैन र यस्तो बेला भावनामा उतारचढाव आउनु स्वाभाविक हो भन्ने सोचाइ राख्न सकिन्छ ।
 - आफन्त वा साथीभाइ गुमाउँदा म मात्र किन बाँचे भनेर ग्लानि हुन सक्छ । यस्तो बेलामा आपत विपत पर्दा आफूलाई बचाइराख्नु मानवीय स्वभाव हो र यो बाँच्नका लागि जरुरी हुन्छ भनेर आफ्नो मनलाई बुझाउन सकिन्छ ।
 - आघातजन्य घटनाबाट सामान्य अवस्थामा फर्किन केही समय लाग्न सक्छ त्यसैले मैले अहिले धैर्य धारण गर्नु जरुरी छ भनेर चित्त बुझाउँदा राम्रो हुन सक्छ ।
 - अरुलाई सहयोग गर्न चाहनु आफैमा एउटा सकारात्मक भावना हो तर हामीले आफूले गर्न सक्ने र नसक्ने उपायहरूको पनि आफ्नै सीमा हुन्छ भन्ने बुझ्नु आवश्यक हुन्छ ।
 - यस्तो बेला सकिन्छ भने स्वयंसेवीका रूपमा मानवसेवा वा कुनै महत्त्वपूर्ण उद्देश्य प्राप्तिका लागि काम गर्दा जीवनप्रति नै सकारात्मक अर्थबोध हुन जान्छ ।
 - आत्मग्लानिले गर्दा आफ्नो व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन पनि आएको छ कि भनेर आत्मनिरीक्षण गर्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि मादक पदार्थ सेवन गरेको कारण मैले

गलत गरें, मैले त्यसो गर्न हुँदैनथ्यो भनेर आत्मग्लानि हुन्छ भने यस्तो भावनाले गर्दा हाम्रो लागुपदार्थ सेवन गर्ने बानी परिवर्तन गर्न प्रेरिणा मिल्न सक्छ ।

- जसरी हामीले आफूभन्दा सानो मान्छेले केही गल्ती गर्दा क्षमा गरिदिन्छौं त्यसैगरी हामी आफैले पनि बेलामौकामा आफूप्रति क्षमाभाव राख्नु उचित हुन्छ ।
- ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यासको माध्यमबाट आफ्नो भावनामा आइरहेका परिवर्तनहरूप्रति सजग हुँदै तिनीहरूप्रति यो राम्रो यो नराम्रो नभनी तटस्थ रहने जस्ता अभ्यासहरू गर्दा फाइदा हुन सक्छ ।
- आवश्यकता पर्दा आफ्नो आस्था र विश्वास अनुसार स्वास्थ्यकर्मी, मनोविमर्शकर्ता वा परम्परागत सहयोगकर्ताहरूबाट मद्दत लिन सकिन्छ ।
- थप जानकारी र सहयोगको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौंमा सम्पर्क गर्नु होला ।