



हर हाल में तनाव मुक्त रहे

जीवन काफी प्रतियोगी और प्रतिस्पर्धी हो गया है। इन परिस्थितियों में तनाव का उद्भव एक सामान्य-सी बात है। अब समय आ गया है कि हमलोग तनाव को जीवन का अभिन्न अंग मानकर ही इसे व्यवस्थित और आत्म नियंत्रित करें। यकीनन, तनाव एक सामान्य मानवीय परिस्थिति है। इसे अपनी हृदय, इच्छाशक्ति, सकारात्मक जीवन-शैली व सदैव मंगल कामना की भावना से नियंत्रित किया जा सकता है। आजकल की युवा-पीढ़ी कुछ सीमा तक अति-उत्साहित तथा अति-महत्वाकांक्षी जैसी लगती है, फलतः तनाव तो सहज ही फूलने-फलने लगेगा। फिलहाल, तनाव के विभिन्न मनोचिकित्सीय पहलुओं पर आपकी मुलाकात डॉ. शशि भूषण कुमार से करा रहा हूँ।

— शम्भु प्रताप

शम्भु प्रताप: डॉ साहब, जैसाकि आपको मालूम है कि हमलोगों की पत्रिका का पाठक वर्ग देश की युवा पीढ़ी है और वह आतुर है जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता हासिल करने को। इस परिस्थिति में अनेक लोग सहज ही तनाव की गिरफ्त में आ जाते हैं। इस गंभीर हालात के बारे में आपका क्या परामर्श है?



डॉ. शशि भूषण कुमार

एमबीबीएस, एम डी (मनोचिकित्सक)

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स)

Ph: +91-9871837493

E-mail: contact@psychiatristindia.com

डॉ. शशि: इस समस्या को हमलोग दो स्तरों पर देखते हैं: प्रथम परिवार की भूमिका और दूसरा, व्यक्ति विशेष की भूमिका। सबसे पहले माता-पिता को समझना होगा कि जीवन का ध्येय क्या होना चाहिए और उसका निर्धारण अपने उपलब्ध साधनों के हिसाब से तय होना चाहिए। अधिकांश लोग ऐसा न करके एक दूसरा रास्ता तुलनात्मक जीवन का अपना लेते हैं। यहाँ तुलनात्मक जीवन से मेरा अभिप्राय वैसी सामाजिक नकल से है जो वर्तमान का सबसे बड़ा मिथ्य है। अब, आप इसे ऐसे देखें पड़ोस में फला का बेटा ऐसा कर गया इसलिए तुम भी वही करो।

लोग यह भूल जाते हैं कि हम सभी प्रकृति के अंग हैं। यहाँ गुलाब भी हैं तो कमल भी, आम है तो सेव भी, चावल है तो गेहूँ भी, आलू है तो प्याज भी, फिर हम बेचैन क्यों? क्या इन चीजों की आपस में तुलना संभव है? सभी के अपने-अपने गुणधर्म हैं और सबसे बड़ी बात है कि समाज में सबकी अपनी-अपनी भूमिका है, महत्व है और परस्पर निर्भरता भी। क्या केवल डॉक्टर से या इंजीनियर या आईएएस या वकील या सीए या टीचर आदि से काम चल जाएगा?

बहुत दूर नहीं बस एक सवाल पर गौर करें। समाज की दृष्टि में सबसे कम हुनर का पंचर बनाने वाला होता है और कल्पना करें

कि आप बाईक से ज्येष्ठ की दुपहिया में आ रहे हैं और बाईक पंचर कर गया। कोसों दूर आप बाईक टेलकर उसे ढूँढ़ रहे हैं और वह नहीं मिल रहा है। इस परिस्थिति पर गौर करें।

जहाँ तक व्यक्ति विशेष की भूमिका है तो इसमें आपको कल्पना के साथ व्यवहारिक होना होगा। लक्ष्य का निर्धारण थोड़ा-बहुत सोच-विचार का और परामर्श के आधार पर करें ताकि ज्यादा कठिनाई न हो। इस प्रश्न का निष्कर्ष है: जीवन के प्रति सकारात्मक रहें, खूब परिश्रम करें, लक्ष्य को सदैव याद रखें, समय-समय पर आत्म-निरीक्षण करें और अपने प्रति निष्ठावान व ईमानदार बने रहें। जीवन में किसी

को भी रातों-रात सफलता नहीं मिलती है। सफल होने में समय लगता है इसलिए घबराहट नहीं।

शम्भु प्रताप: असफलता, भय और अनेक निराशावादी सोच (न चाहेकर भी) किसी भी व्यक्ति के मन में उठना लाजमी है। इस मनोभाव पर विजय हमारे पाठक कैसे प्राप्त करें?

डॉ. शशि: अच्छा प्रश्न है। ऐसा होना सहज मानवीय गुण है या बेहतर होगा इसे मानवीय स्वभाव कहना। ऐसा कोई मनुष्य नहीं है जिसके मन में ऐसी बातें उत्पन्न नहीं होती हों या कुछ क्षण के लिए कौंधती नहीं हों। ध्यान रहे कि शरीर की अपनी भी एक व्यवस्था है जो ऐसे विचारों को कुछ पल या एक-दो दिनों में स्वतः ही नष्ट कर देती है। अतः इन बातों को लेकर चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। जीवन को पूरी लगन व शिद्दत से जिएं, उसका परिणाम मिलेगा ही। हाँ, एक बात अवश्य याद रखें किसी को भी मुकम्मल जहाँ नहीं मिलता।

शम्भु प्रताप: कुछ लोगों को पढ़ी हुई चीज़ याद रखने में कठिनाई होती है। क्या यह बीमारी है?

डॉ. शशि: सामान्यतः इसे हम बीमारी की श्रेणी में नहीं रखते हैं। अनेक बार देखा गया है कि परीक्षा हॉल में बच्चे प्रश्न देखते ही घबरा जाते हैं और उन्हें कुछ क्षण के लिए लगता है कि मुझे कुछ नहीं आता है। हकीकत यह है कि यह एक क्षणिक मनोदशा है; क्योंकि हॉल में मानसिक पृष्ठभूमि परीक्षा के तनाव की रहती है और उस हालात में हमारा ग्लूकोज

स्तर एकाएक कम हो जाता है इसलिए ऐसा होता है। इससे छुटकारा पाना काफी सहज है। आप परीक्षा हॉल में एक मीठी गोली या कैंडी मुंह में रख लें ताकि शूगर का स्तर नियंत्रण में रहे। प्रश्न को आराम से देखें जो प्रश्न थोड़ा ठीक लगता है उसका उत्तर देना प्रारंभ करें। धीरे-धीरे चीजें अपने-आप ठीक हो जायेंगी। यह असल बात है कि कुछ लोगों को यादाश्त से जुड़ी समस्याएं होती हैं, उसे इलाज से ठीक किया जाता है। लेकिन अधिकांश लोगों के साथ ऐसी समस्या नहीं होती है।

शम्भु प्रताप: आजकल आत्महत्या की समस्याएं युवा पीढ़ी को भी अपनी चपेट में तेजी से ले रही हैं। इससे बचने का कुछ सुझाव दीजिए।

डॉ. शशि: सदैव प्रयास करना चाहिए कि जीवन की बुनियादी सोच संतुलित हो। सफलता और असफलता के कारणों की समीक्षा होनी चाहिए ताकि आप सही निष्कर्ष पर पहुंच सकें। भावुकता एक मानवीय गुण है और अच्छे व्यक्तित्व का एक प्रबल पक्ष भी है लेकिन अति भावुक होना गलत है। युवाओं के आत्महत्या के

पीछे असफलता की भूमिका महत्वपूर्ण है। याद रखें सफलता और असफलता कभी भी अंतिम नहीं होती है। जीवन एक चक्र है और इसमें सफल या असफल होना बहुत बड़ी बात नहीं है या यही अंतिम नहीं है। व्यक्ति को कभी भी धैर्य नहीं खोना चाहिए। किसी ने खूब कहा है, “असफलता तो सफलता की जननी है।” कुल मिलाकर हर हाल में संतुलित रहें, कहीं भी असफलता हो जाने के उपरान्त अपने काम को पुनः दूने उत्साह से करें। □

पाठकों के नाम एक खुला-पत्र

आप भी इस पृष्ठ पर आ सकते हैं!

व्यक्तित्व/साक्षात्कार पत्रिका का एक स्थायी स्तंभ है। इसे सार्थक व उपयोगी आपके सहयोग से ही बनाया जा सकता है। निम्न पाठक इसमें अपना स्थान प्राप्त कर सकते हैं:

- किसी भी मुक्त विश्वविद्यालय के किसी भी पाठ्यक्रम में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान हासिल करने वाले छात्र/छात्राएं।
- किसी भी प्रतियोगिता परीक्षा में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान हासिल करने वाले उम्मीदवार।
- किसी भी मुक्त विश्वविद्यालय से प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े शिक्षक या मार्गदर्शक, जिनका योगदान उल्लेखनीय रहा हो।
- कोई व्यक्ति अथवा संस्था ऐसे व्यक्ति की अनुशंसा कर सकते हैं, जिनका योगदान युवाओं के लिए अनुकरणीय व उल्लेखनीय हो।

संपर्क:

असाइनमेंट एडवाइजर

द्वारा

फ्रेंड्स मीडिया

एफ-3/139, सेक्टर-16, रोहिणी, दिल्ली-110089

ई-मेल: friendsmedia13@gmail.com