

## जीवन को तार्किक बनाएं

आज मानसिक बीमारी एक लाइलाज बीमारी नहीं है। इसको लेकर तरह-तरह के अफवाह हैं और समाज को इन झूठी बातों से बचना चाहिए। मोटे तौर पर हमलोग मानसिक बीमारी को भी दो भागों में बांटते हैं: पहला, जो जल्दी ठीक नहीं होता है। जबकि दवाई की मदद से रोगी के जीवन को सहज बनाया जा सकता है। आधुनिक समय में विज्ञान इतना तरक्की कर चुका है कि गंभीर से गंभीर मानसिक रोगी को एक व्यवस्थित सामाजिक संग पारिवारिक जीवन जीने लायक रखा जा सकता है। जैसे - मधुमेह, रक्तचाप, थाइरॉइड आदि बीमारियों से ग्रसित रोगी। दूसरा, कुछ मानसिक रोग बहुत जल्दी ठीक हो जाता है। इस श्रेणी की बीमारी हालात से ज्यादा उत्पन्न होते हैं। जैसे किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, व्यापार में हानि, किसी रिश्ते में विश्वासघात, कोरोना जैसी प्राकृतिक आपदा आदि। ऐसे रोगियों को सलाह दी जाती है कि वे इधर-उधर न भटकें और समय पर किसी भी मनोचिकित्सक से मिलें। इलाज होगा। ठीक हो जाएंगे।

**वक्त के साथ अपनी सोच बदलें :** सबसे पहले कुछ बातों को समझना जरूरी है:

- समाज किसी भी आधुनिक बदलाव को केवल लाभ की दृष्टि से उपयोग करता है। वह कभी भी परिवर्तन को खंड-खंड और अपने मतलब के हिसाब से ही स्वीकारता है। जैसे - मोबाइल फोन, स्मार्ट टीवी, फैशन के ढेरो स्टाइल आदि को हाथो-हाथ अपने जीवन में शामिल कर लेता है। लेकिन अन्य चीजों में हजारों वर्षों की परम्परा को ढोता है। इसका प्रभाव व्यक्तित्व पर सीधा पड़ता है। किसी भी प्रकार का द्वंद्व आपके निर्णय को प्रभावित करता है और उसका बोझ बेचारा मन व मस्तिष्क ढोता है। इसलिए विज्ञान का सीधा आग्रह है कि जीवन को तार्किक बनाएं।
- बदले की भावना से परहेज करें। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के चार घोषित गुरु हुए। पहला, राजचंद्र जी। राजचंद्रजी एक जैन संन्यासी थे। गांधीजी को त्याग के महत्व की सीख राजचंद्र से मिली। दूसरे गुरु हुए रूस के महान दार्शनिक लिवो टालस्टॉय, जिन्होंने गांधी को कनविन्स किया कि बैकुण्ठ मन के अंदर होता है और तीसरे गुरु अंग्रेजी विद्वान रॉस्किन हुए। इन्होंने ही गांधी को सर्वोदय का अचूक मंत्र दिया। चौथे थे, गोपाल कृष्ण गोखले। उन्होंने ही गांधीजी को भारत घूम-घूमकर समझने की बात कही थी। इन चारों ने मिलकर एक महामानव के रूप में गांधीजी जैसे व्यक्तित्व का निर्माण किया। गांधीजी की हत्या पर दुनिया के महान वैज्ञानिक आइन्सटीन ने कहा था:  
'आनेवाली पीढ़ी विश्वास नहीं करेगी कि कोई हाड़-मांस का पुतला भी ऐसा हुआ था।' निष्कर्ष: आप अपने अंदर से बदले की भावना और अनावश्यक लालच त्याग देते हैं तो अनेक बीमारियों से स्वयं को मुक्त पाते हैं।
- भेड़चाल से बचें, इसका सीधा मतलब है कि कोई भी कार्य अपनी आवश्यकता के अनुसार करें। केवल नकल न करें। अपनी जरूरत को समझें। भेड़-चाल यानि किसी के देखा-देखी करना। अपनी जरूरत के हिसाब से नहीं चलना। केवल व केवल नकल करना। यह प्रवृत्ति आपको आर्थिक संग मानसिक रूप से दिवालिया बना देती है। इसका सबसे गंभीर प्रभाव आपके मानसिक स्वास्थ्य पर ही पड़ता है।

- आज शहरी समाज मानसिक तनाव से ज्यादा मुकाबला कर रहा है। वैसे, ग्रामीण समाज में भी मानसिक कठिनाइयां हैं पर वहां दैनिक जरूरतें काफी सीमित हैं। शहरों में ज्यादातर एकल (न्यूक्लियर) परिवार रहता है। वहां किसी विपरीत हालात में मजबूत संबल देने वाला कोई नहीं होता है। फलतः व्यक्ति छोटी-छोटी समस्या को लेकर घबरा जाता है। इसका सीधा दुष्प्रभाव घर के मुखिया के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।
- धैर्य का अपना सबसे विश्वासी मित्र बनाएं। एक पुरानी कहावत है: Rome was not built in a day आजकल युवाओं को थोड़ी जल्दबाजी रहती है। वे रातोंरात करोड़पति बनना चाहते हैं और इसका सबसे बड़ा दुष्प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। अतः जीवन की शुरुआत एक ठोस योजना के साथ करें ताकि सफलता सुनिश्चित हो सके। जल्दबाजी में धोखा हो सकता है और बेवजह मानसिक तनाव के शिकार कोई भी हो सकता है।

**निष्कर्ष :** सदैव ध्यान रखें कि जीवन में किसी भी अभियान में सफल होने के लिए मानसिक दृढ़ता सबसे जरूरी है। जीवन के सभी संघर्ष को केवल मानसिक शक्ति से ही जीता जाता है। शारीरिक शक्ति काफी पिछड़ जाती है। आप किसी भी मानसिक परेशानी के लिए इधर-उधर भटककर समय न बर्बाद करें। यह आधुनिक युग है। अन्य चीजों की तरह मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित रखने के लिए अपना एक मेंटर बनाएं। किसी भी मनोचिकित्सक के संपर्क में रहें और समय-समय पर अपनी मानसिक परेशानी से उन्हें अवगत कराएं। उनका एक छोटा नुस्खा ही जीवन को बदलने के लिए काफी है।

अनेक लोग भ्रम में जीते हैं कि मानसिक रोग का अर्थ पागलपन ही होता है। जबकि यह ठीक उसी तरह है कि हर बुखार का कारण केवल टीबी या गंभीर बीमारी नहीं होती है। बुखार एक समान रोग है। सैकड़ों में एक को ही टीबी होता है। उसी तरह मानसिक परेशानी केवल पागलपन नहीं है। कोरोना महामारी ने सबकी आर्थिक दशा को खराब कर रखा है, इसलिए आप सोच-सोच कर परेशान न हों धैर्य रखें और शांत मन से जीवन को जीने का प्रयास करें। समय बदलेगा। फिर आप एक नई ऊंचाई को हासिल करने में सफल होंगे।