

एक विम्रम निवेदन

आज कोविड-19 के दूसरे तूफान ने हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को हिलाकर रख दिया है। बीमारी का महाप्रकोप, व्यवस्था का अभाव, और कुप्रबंधन मानव को अंदर से पीड़ित संग व्यथित कर रखा है। मैं एक मनोचिकित्सक हूँ। आज इस विषय पर अपना कुछ अनुभव आपसे शेयर करना चाहता हूँ। आखिर, यह मेरा सामाजिक व नैतिक दायित्व भी है।

आजकल, लोग फोन या स्वयं आकर मुख्यतः परेशानियों की चर्चा करते हैं:

1. मुझे नींद नहीं आती है।
2. मन बुझा-बुझा रहता है यानि उदास।
3. मेरा सारा काम-धंधा चौपट हो गया है अब जीने का मन नहीं करता है।
4. मेरा बच्चा बहुत परेशान करता है।
5. मेरा बच्चा किशोरावस्था (13-19 वर्ष) में है, वह हर बात पर चिड़चिड़ाता है।

जवाब साफ है : कोरोना महामारी के दूसरे चक्र में भारत बुरी तरह से फंस गया है। सरकारी या निजी स्तर की सभी तैयारियां ध्वस्त हो गई हैं। फलतः जीवन की मूल आशा यानि होप हमारे पास से विलुप्त-सी होती जा रही है जबकि बचपन से हमलोग सुनते आ रहे हैं कि आस है तो सांस है। इसलिए, होप न छोड़ें। महान अमेरिकी क्लीनिकल (इलाज करने वाले) मनोवैज्ञानिक एंथोनी सिओली (Dr. Anthony Scioli) का कहना है कि आशा या होप किसी व्यक्ति के चरित्र और व्यक्तित्व का हिस्सा होता है। सदैव याद रखें, इस संसार में कोई भी मनुष्य होप को जन्म से अपने साथ लेकर नहीं आता है। इसलिए, किसी को भी इसका अपवाद नहीं बनना चाहिए। किसी भी व्यक्ति में मांसपेशियां जन्म से नहीं रहती हैं, वह उम्र के साथ विकसित होती हैं। ठीक होप भी धीरे-धीरे विकसित होती है। उनका मानना है कि उम्मीद यानि होप चार प्रकार के होते हैं:

1. **अटैचमेंट होप यानि लगाव की उम्मीद :** इसका उपयोग रिश्ता बनाने व भरोसा के लिए किया जाता है। इसी के सहारे रिश्तों व जीवन जीने की उम्मीदों को ताकत मिलती है।
2. **महारत की उम्मीद :** इस होप की मदद से कोई भी व्यक्ति स्वयं को सफल बनाने एवं मजबूत करने में सक्षम रहता है। महारत की आशा वाले लोग सदैव आदर्श व्यक्तित्व से प्रेरणा भी लेते हैं।
3. **जीवित रहने की आशा :** यह बड़े काम का होप है। इसकी मदद से आप शांत रहकर अपने किसी परेशानी से निकलने का हल ढूढ़ते हैं। इसकी मदद से ही आप अपने डर या भय का प्रबंधन भी करते हैं।

4. अध्यात्मिक उम्मीद : इसकी मदद से आप प्रकृति या मानव के करीब स्वयं को महसूस करते हैं। इससे आपके अंदर सुरक्षा की एक अतिरिक्त शक्ति का बोध होता है।

निष्कर्ष : आप होप के साथ जीना शुरू करें। इससे आपकी सारी मानसिक परेशानी कम होगी और आप बेचैनी से राहत महसूस करेंगे।

आप सभी को महान पौराणिक धारावाहिक 'महाभारत' की शुरुआत याद होगी। उसमें सबसे पहले टीवी पर एक चक्र यानी पहिया घूमता है और पीछे से एक आवाज आती है: 'मैं समय हूँ... और मैं केवल बीते कल की कथा नहीं हूँ बल्कि भविष्य को मजबूत करने का अनुभव भी मानव को सौंप रहा हूँ।' उस चक्र में ही जीवन की सच्चाई छुपी हुई है। आपने साइकिल का रीम देखा होगा वह सदैव नीचे नहीं रहता बल्कि पैडल चलने पर ऊपर-नीचे होता है। यहां पैडल कर्म है। फल ऊपर-नीचे और आना-जाना है। इसीलिए किसी भी परिस्थिति में निराश न हों। उम्मीद रखें आनेवाला कल अच्छा होगा।

आज लोगों की दिनचर्चा बुरी तरह डिस्टर्ब है। स्वयं को मरने का डर, रिश्तेदारों से बिछुड़ने का गम, अस्पताल, ऑक्सीजन और वेन्टिलेटर की मारा-मारी आदि प्रश्न आपको सोने नहीं दे रहे हैं। आपकी यह बेचैनी केवल और केवल आपको बीमार करके छोड़ेगी। इससे समस्या का हल नहीं होगा। आज आपको स्वस्थ रहने की जरूरत है। बीमारी से बचाव के सारे उपायों का पालन ईमानदारी से करें।

मनोविज्ञान का ऐसा मानना है कि व्यक्ति वर्तमान से अधिक भविष्य को लेकर ज्यादा चिंतित रहता है। लेकिन आप भविष्य से अधिक वर्तमान में जीना शुरू करें। बच्चों को रचनात्मक क्रियाकलापों (चित्रकला, खाना बनाने, संगीत, बागवानी आदि) में ज्यादा ध्यान देने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की छोटी-छोटी उपलब्धियों पर उसकी खूब सराहना करें। उसे पूरा प्यार व सम्मान दें। टेलीविजन के समाचारों से दूर रखें। आंकड़ा बच्चों के लिए भयावह होते हैं। अभी के समय में किशोरवय के बच्चों में चिड़चिड़ापन भी कोई बीमारी नहीं है। वह वर्तमान परिस्थितियों की देन हैं। उसे हर बात में टोका-टोकी न करें। उसे अपनी हॉबी में लगे रहने के लिए प्रोत्साहित करें। इंटरनेट या अन्य माध्यमों से महान लोगों की जीवनी पढ़ने या अपने मन पसंद कार्यक्रम देखने की छूट दें।

घर के लोगों को अपने सगे-संबंधियों से फोन पर बात करनी चाहिए। यथा संभव उनकी बातें सुने और मदद करें। संभव है कि आपका एक परामर्श उनके लिए रामबाण सिद्ध होगा।