



सामाजिक संस्था संपूर्णा (गैर सरकारी संगठन) संपूर्ण विकास की ओर अग्रसर

आलेख

सबसे बड़ी सौगात है जीवन – एक निराशा, लाख है आशा

जिंदगी से हार मान लेना किसी भी दृष्टि से सही नहीं है

—डॉ शोभा विजेंद्र
संपूर्णा संस्थापिका

आधुनिक काल की बड़ी बीमारी अवसाद (डिप्रेशन) है। एक होनहार युवा फिल्म अभिनेता ने अवसाद के चलते अपने मुंबई स्थित घर में फांसी लगाकर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली। एक बेहतरीन युवा अभिनेता इतनी जल्दी हम सब के बीच से चला गया। यह बहुत ही गंभीर और दुःख का अनुभव है। एक 34 वर्षीय युवा अभिनेता जिसको जीवन में ना जाने क्या-क्या हासिल करना था? उसने अपनी जीवन लीला को अवसाद के चलते समाप्त कर लिया। उनका योगदान हमेशा याद रखा जाएगा। ईश्वर उनकी आत्मा को शांति प्रदान करें एवं शोक संतप्त परिवार और उनके समर्थकों को भी दुःख सहन करने की शक्ति दे।

मेरे आलेख का विषय केवल इतना है कि अवसाद किसी को भी कभी भी कोरोना वायरस की तरह घेर सकता है। जैसे कोरोना वायरस एक दूसरे को संक्रमित करता है। सच बताऊं यह अवसाद भी एक दूसरे को संक्रमित करता है। इस विषय पर जो मेरा 28 साल का अनुभव है, वह यह कहता है कि जब भी हम अवसाद की स्थिति में आते हैं। उससे पहले कहीं ना कहीं हमको इसके लक्षण जैसे चिड़चिड़ाहट, कुंठा, बहुत अधिक बोलना, बहुत कम बोलना, सभी चीजों से पलायन करना, सामान्य नींद की प्रक्रिया में विघ्न, नींद न आना, भूख में कमी, लगातार वजन कम होना, थकान महसूस होना, अपच, मुंह सूखना, कब्ज, अतिसार, सिर, पेट, सीने, पैरों, जोड़ों में दर्द, भारीपन, पैरों में पसीना, सांस लेने में दिक्कत आदि पता चलने लगते हैं। लेकिन अगर व्यक्ति सामान्य नींद और सामान्य भोजन करता है तो डरने की कोई बात

नहीं है। यदि इसका प्रभाव हमारे दैनिक जीवन पर भी पड़ने लगता है तो मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाना चाहिए।

यह मनोचिकित्सक कोई भी व्यक्ति हो सकता है। आपका मित्र, आपका बच्चा, आपके माता-पिता, आपका गुरु, कोई अजनबी या कोई भी ऐसा व्यक्ति जिसको आप अपना हृदय खोलकर दिखा सकते हैं। ऐसी स्थिति में घबराए नहीं। पर अकेले ना रहे। अकेले रहना इस बीमारी में बहुत घातक सिद्ध होता है। बड़े-बड़े समाजशास्त्री और मनोचिकित्सकों ने कहा है कि जब भी मन में कोई बात बार-बार आपके मन को कुंठित करती है। इसका समाधान केवल यह ही है कि इस परिस्थिति में आप उस बात, स्थान, व्यक्ति को छोड़कर किसी परोपकारी कार्य में लग जाएं। जिंदगी को नीरस ना होने दें।

मुझसे कई बार बहुत से लोग भी यह प्रश्न करते हैं कि आपको लोगों की समस्याओं में घुसने से क्या मिलता है? मैं आपको बताती हूँ कि दूसरों की समस्या के आगे अपनी समस्या बहुत छोटी सी ना के बराबर लगती है। जब हम किसी दूसरे की समस्या को देखते हैं। उसके अंदर घुसते हैं। यहां पर हमें दो फायदे मिलते हैं। एक तो हम दूसरे व्यक्ति को अपने साथ जोड़कर उसकी समस्या का समाधान दे रहे हैं। उसको उसकी समस्या से निजात दिला रहे हैं। दूसरे अपनी समस्या को समझने की स्थिति को बहुत तेजी से डेवलप कर रहे हैं। अब आप बताइए? है ना फायदे का सौदा।

प्लीज आप लोग अकेले मत रहिए। हर वक्त अपने कमरे में बंद रहना भी डिप्रेशन को जन्म देता है। कई बार हमें ऐसा लगता है कि यदि हम अपनी समस्या किसी दूसरे को बताएंगे तो वह सामने वाला हमारे बारे में क्या सोचेगा? अपने मन की भावनाओं को दूसरे के साथ अवश्य बांटे। कोई कुछ नहीं समझता। ना कोई कुछ कहता। मैं आपको बताऊं इस पूरी कायनात में हम इतनी छोटी इकाई हैं कि हमारी छोटी-छोटी बातों का किसी के ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। केवल हमारे अपने मन की सोच है। जब हम अपने मन के अंदर यह बात बैठा लेंगे कि दूसरों के साथ अपनी बात को साझा करने में कोई बुराई नहीं है तो आपको कोई संकोच नहीं होगा। इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बैठकर अपनी बातें साझा करने लगे जो इस काबिल ही ना हो।

यहां पर मैं एक बात और कहना चाहती हूँ कि जीवन में क्यों ना हम अपनी जिंदगी को एक खुली किताब बनाएं। ऐसे कर्म करें ही क्यों जो किसी व्यक्ति से छिपाने पड़े, गलतियाँ हो जाती हैं, इसे भी स्वीकार करे। मैं दावे से कह सकती हूँ कि यदि हम ऐसी शख्सियत बन जाए जिसकी पर्सनैलिटी में कुछ छिपाने के लिए है ही नहीं। जैसा है, सबके सामने है। ऐसे व्यक्ति की डिप्रेशन में आने की संभावनाएं कम हैं। ड्यूल पर्सनैलिटी और ट्रिपल पर्सनैलिटी जो मनोविज्ञान का कांसेप्ट है जीवन में बहुत बार यह भी अवसाद का कारण बन जाता है। हमें बहुत कुछ इस कोरोना ने सिखा दिया। बहुत कुछ हमारे ज्ञानी महापुरुष हमें सिखा कर जा चुके हैं। हम आडंबरों से दूर रहें। अपनी बाहरी शकल को सुंदर बनाने का प्रयास करते-करते

हम मेकअप की दुनिया में गुम हो रहे हैं। जिसमें से बाहर निकलना हमारे लिए मुश्किल क्या नामुमकिन हो रहा है। मुझे अब समझ में आया कि बचपन में किसी पड़ोसी के घर से मेहमान के आने पर कुर्सी मांग लेना, चीनी मांग लेना या अन्य कोई छोटी सी चीज मांग लेना कितना सहजता का काम होता था। आज हम अपने माता-पिता से सगे संबंधियों से अपनी परेशानियों को कहते हुए कतराते हैं। झूठ बोलते हैं। पर्दा रखते हैं और अंत में अपने आपको समस्या से घिरा पाते हैं।

मेरी बहनों, पूर्व में मैंने अपने आलेख में कल्पना का जिक्र किया था। आप कल्पना मत बनिए। अपनी बात को सशक्त तरीके से परिवार के लोगों से अवश्य कहिए। मैंने आलेख के प्रारंभ में जिक्र किया कि अवसाद भी संक्रमण को फैलाता है। मेरा ऐसा निजी अनुभव है कि जिस घर में एक व्यक्ति अवसाद का शिकार होता है। धीरे-धीरे उस परिवार में इस प्रकार के विकार आने की संभावना रहती है। अतः हम सब लोग पूरे परिवार से एक दूसरे से प्रेम करें। यदा-कदा लड़ाई भी करें। केवल चुप होकर बैठ जाना अवसाद को जन्म देता है। आइए! आज हम निश्चय करें कि हमारे आस-पास यदि ऐसा कोई व्यक्ति हो जो हमें लगता है कि मानसिक रूप से कमजोर है। वह अवसाद का शिकार हो सकता है। तुरंत उसको अपना मित्र बना लें और पहले अपनी बात उसके साथ साझा करें। फिर वह हिम्मत करेगा आपसे अपनी बात साझा करने की। मित्र बनाएं। प्रेम करें। यही जीवन का एक बहुत बड़ा मंत्र है।

जैसे-जैसे पूरा विश्व विकास की चरम सीमा पर पहुंच रहा है। तैसे-तैसे मानव मात्र दुःख और अवसाद से भी घिरता जा रहा है। जिस चीन को हम कोरोना वायरस का दोषी मान रहे हैं। वहीं चीन के अंदर आत्महत्या की दर विश्व के विकसित राष्ट्रों में सर्वाधिक है। हम अपनी प्राचीन संस्कृति का अवलोकन बहुत पास से करें। हर व्यक्ति को जो सुख-दुख मिलता है। वह हमारे पूर्व जन्म का प्रारब्ध है। श्रीमद्भगवद्गीता का संदेश जीवन में हमें संतुष्ट और संतोष करना सिखाता है। आइए! छोटी-छोटी बातों पर मुस्कुराना सीखें। दुःख और अवसाद को अपने पास नहीं भटकने दें।