

व्यक्तिगत समुत्थान और कोविड – 19

कुछ सुझाव

कोविड-19 महामारी ने हमारी दुनिया को उथल-पुथल कर दिया है। कई देश तालाबंदी (लॉकडाउन) में चले गए हैं। सरकार और डॉक्टर इसके फैलाव को रोकने की भरपूर कोशिशें करते दिखाई दे रहे हैं। आप जब भी अखबार खोलते हैं, टी.वी. चलाते हैं या सोशल मीडिया (फेसबुक, ट्विटर) को देखते हैं, तो आप केवल कोरोना वायरस को दुनिया भर में हजारों-लाखों लोगों को मारता और आबादी का विनाश करता देखते हैं। हम सब से कहा जा रहा है कि इस संक्रमण के फैलाव को धीमा करने के लिए हमें सामाजिक दूरी रखनी चाहिए और घर पर रहते हुए दूसरे लोगों के साथ संपर्क कम करना चाहिए।

इस परिस्थिति में हो सकता है कि आप अनिश्चित महसूस कर रहे हों। आपको भविष्य को लेकर चिंता हो रही हो – क्या मेरी नौकरी बची रहेगी? क्या हमारे विद्यालय इस वर्ष खुल भी पाएंगे? क्या खाद्य पदार्थों की कमी होगी? मैं घर का किराया कैसे दूंगा? क्या मेरा परिवार इस बीमारी के शिकार हो जायेंगे? हो सकता है आपके मन में ये सारे प्रश्न हों... और कोई जवाब न दिखाई दे। ऐसे समय में डर, चिंता, क्रोध, तनाव, चिड़चिड़ाहट, उलझन, बेबसी, नीरसता, थकावट इत्यादि जैसी अलग-अलग मुश्किल भावनाओं को महसूस करना सामान्य है। पर हम सब में ऐसी कठिन परिस्थितियों से उबरने तथा, सकारात्मकता रूप से कार्यशील रहने और भविष्य के लिए अच्छे निर्णय लेने की क्षमता होती है, जिसे व्यक्तिगत समुत्थान कहा जाता है।

जो कुछ भी आप महसूस कर रहे हैं, यह जान लीजिए कि आज के समय में सभी भावनाएँ सामान्य हैं, और इसे महसूस करना स्वाभाविक है।

अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक रहिए और उनसे उबरने के लिए ऐसा तरीका ढूंढिए जो आपके लिए सही है और आपकी मदद करता है। दूसरे लोगों से दूर से बात करिए। गाईए, नाचिए, ध्यान कीजिए, प्रार्थना कीजिए। संगीत बनाईए या सुनिए। कला की वस्तु बनाईए या देखिए। सोईए। खिड़की से बाहर देखिए और किसी चीज में सुंदरता देखने की कोशिश कीजिये। कहानियाँ सुनाईए। अपनी खुशी से भरी यादों के बारे में सोचिए। किसी भी प्रकार से अपना ध्यान बटा कर अपने आप को इस वायरस के विषय में सोचने से रोकिए। जब तक जो भी आप करना चाहते हैं बिना किसी को, कीजिए।



आपके पास कई ऐसे गुण हैं जिनका प्रयोग आप इन परिस्थितियों और भावनाओं का सामना करने के लिए कर सकते हैं।

आपके पास दयालुता, प्रेम, हास्य, रचनात्मकता, दृढ़ता, कृतज्ञता और बहुत से अन्य गुण हैं। इस कठिन समय में आप इन गुणों का उपयोग करके अपनी और अन्य लोगों की सहायता कर सकते हैं। आइए इन गुणों के उपयोग का तरीका सीखें:

- ➔ **दयालुता** – अपने दोस्तों, परिवार या सहकर्मियों से फोन पर बात कीजिए। उनसे पूछिए कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और उनकी बातों को खुले दिल से सुनिए।
- ➔ **प्रेम** – केवल एक-दूसरे का ही नहीं बल्कि अपना भी ध्यान रखिए। अपने आप से उतने ही प्रेम से पेश आईए जितना आप किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ आते हैं।
- ➔ **रचनात्मकता** – उन सब से जुड़ने के लिए जिनसे हम साक्षात रूप में नहीं मिल सकते। उन्हें फोन कीजिए या मैसेज कीजिए, उन्हें पत्र लिखिए जो आप बाद में उन्हें दे सकते हैं या डाक से भेज सकते हैं, अपने पड़ोसी की दीवार पर एक खास दस्तक दे कर उसे बताईए कि आप उसके बारे में सोच रहे हैं।
- ➔ **कृतज्ञता** – दिन के अंत में थोड़ा समय लीजिए और उन सभी चीजों के विषय में सोचिए जिनके लिए आप कृतज्ञ/आभारी हैं।
- ➔ **हास्य** – दोस्तों या परिवार के साथ कोई भी हास्यपूर्ण खेल खेलें या बातें करें।
- ➔ **दृढ़ता** – हर दिन केवल वर्तमान दिन के विषय में ही सोचें, अपने आप और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए घर पर ही रहें, और यही बार-बार करें कल भी, परसों भी, उसके बाद भी हर दिन जब तक यह करने की आवश्यकता है।