

सकारात्मकता और सतर्कता:कोरोना से बचने के उपाय

LAKSHMI.V.
ASSISTANT PROFESSOR
RAMAIAH COLLEGE OF ARTS, SCIENCE AND COMMERCE
MATHIKERE,
BANGALORE

क्या कोरोना के आतंक को भी हम सकारात्मकता में बदल सकते हैं? दरअसल आज हमारी पीढ़ी डर के माहौल में जीवन व्यतीत कर रही है। इस साल की शुरुआत में ही हमें इस बात का एहसास हो गया कि जितना हम उन्नति के अनछुए शिखरों को अपने पैरों के नीचे लाकर जीत का ऐलान करते हैं, उतना ही हम अपने आपको और अधिक सिकुड़ा हुआ महसूस कर रहे हैं। अंतरिक्ष में भी हमने आसानी से अपनी जीत का परचम लहराया, किंतु आज एक अदृश्य अति सूक्ष्म विषाणु से डरकर स्वयं को बाहर की दुनिया से अलग-थलग कर लिया है। किसी विद्वान ने कहा है कि हम शेर से डरकर भी उसे पिंजरे में डाल देते हैं, उसे अपने इशारों पर नचाते हैं, लेकिन एक सामान्य मच्छर के डर से खुद को जाली के अंदर समेट लेते हैं।

2. कोरोना के आतंक ने हमारे शरीर से ज्यादा मन को ठेस पहुंचाया है। एक दिन की छुट्टी के लिए हम पूरे छः दिनों तक काम करते थे। इतवार को अवकाश के बाद अगले छह दिनों तक हमारा तन-मन नई ऊर्जा से भर जाता था। लेकिन लगातार 50 दिनों तक छुट्टी मिलने के बाद भी हम खुश नहीं हैं। एक अजीब-सा डर हमारे मन में घर कर गया। 'हवा में तैरती चिंता' यह हमारी पीढ़ी के डर का वर्णन करने का बहुत सटीक तरीका मालूम होता है। यू.सी.एल.ए. में मनोविश्लेषक के प्रोफेसर डॉ॰ लियो रेंजेल ने 'लॉस एंजेलिस टाइम्स' में लिखा था 'बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्म विषाणु, चिंतित व तनावग्रस्त लोगों को ज्यादा आसानी से रोगी बना सकते हैं।' अगर इस तर्क को सही मान लिया जाए, तो आज कोरोनाग्रस्त लोगों की संख्या बढ़ने के मुख्य कारणों में से एक कारण यह भी तो हो सकता है। क्या इस डर को हमेशा-हमेशा के लिए अपने दिलो-दिमाग से निकालना आवश्यकता के साथ-साथ हमारा कर्तव्य नहीं होना चाहिए ?

3. आज हममें से ज्यादातर लोग एक अजीब-से तनाव से भरे हैं, जिसे कोई स्पष्ट नाम देना शायद मुश्किल है। क्योंकि कोरोना की वजह से हम आज उन सभी चीजों से डरने लगे हैं जो एक जमाने में हमारे लिए खुशी की बात होती थी। यह भय हमारे साथ-साथ आने वाली नई पीढ़ी को भी दबाव और तनाव में डाल देगा।

4. इस डर से कैसे बचें ? डर की शुरुआत होती है - नकारात्मक विचारों से। इसे जड़ से निकालना ही डर को खत्म करने का एकमात्र उपाय है। जीवन में वही बातें नहीं होती जो हम चाहते हैं। वे सारी अनचाही बातें हो जाती हैं और कालक्रम में हम उस सच्चाई को स्वीकार करते हुए जिंदा रहने का हुनर सीख लेते हैं। यहां भगवद्गीता का उद्धरण बहुत आवश्यक मानती हूं :-

‘जो हुआ, वह अच्छा हुआ। जो हो रहा है, वह अच्छा हो रहा है। जो होगा, वह भी अच्छा ही होगा। तुम भूत का पश्चाताप न करो। भविष्य की चिन्ता न करो। वर्तमान चल रहा है।’

5. जो हुआ, वह अच्छा हुआ, क्या जो भी पिछले तीन महीनों में हुआ, अच्छा हुआ ? कोरोना से क्या अच्छा हुआ, अब आपको एकांत में बैठकर आत्मविश्लेषण करना है। इस लॉकडाउन के पहले कब आप अपने परिवार के साथ इतना लंबा समय व्यतीत करते थे। लोग अपने बंधुओं को, जिन्हें हम शायद भूल गए थे, फिर से जुड़ गए हैं। परिवार के साथ बैठकर पुराने खेल खेलने लगे हैं। परिवार के कामों में हाथ बंटाने लगे। एक दूसरे को समझने का और शायद हमें अपने आपको समझने का अच्छा मौका मिल गया। दिन-प्रतिदिन हरेक घर में होने वाली बातों से वाट्सएप भर गए हैं। कहीं-कहीं यह भी देखने को मिला कि घर में बंद रहने पर हम क्या-क्या कर सकते हैं। देखिए हम यह भी भूल गए थे कि अपने समय को कैसे अच्छी तरह से व्यतीत करें। हमें अपने परिवार के साथ गुणवत्ता समय कैसे व्यतीत करना चाहिए, यह बात हम लगभग भूल गए थे। यह किसी को सीखाने की जरूरत नहीं है। हम किस तरह की भागमभाग वाली जिंदगी बिता रहे थे। कोरोना ने आकर हमें जिंदगी का पाठ पढ़ा दिया। ऐसे भी तो हम अपनी सोच को बदल सकते हैं। लॉकडाउन के दौरान प्रदूषण कितना कम हो गया। दिल्ली जैसे अतीव प्रदूषित शहरों में भी अब कार्बन-मोनोऑक्साइड की मात्रा कम हो गई है। ये सभी बातें मानव जीवन के लिए अमूल्य हैं। इससे हमारी पृथ्वी चैन की सांस ले पाएगी। यह बात तो दावे के साथ कह सकते हैं कि लॉकडाउन ने हमें जीने के नए तरीके सीखा दिए।

6. जो हो रहा है वह भी अच्छा हो रहा है। मनुष्य अपनी प्रकृति के अनुकूल परिवर्तनशील प्राणी है। इसलिए हम घर से निकलकर आगे बढ़ने लगे हैं। अपनी जिंदगी को एक नई शुरूआत दे रहे हैं। हमें सहजीवियों के प्रति सहानुभूति दिखाने का एक मौका मिल गया है, जिससे हमारा जीवन कुछ नए मौलिक मूल्यों से भर जाएगा। समय की मांग के अनुसार ही शिक्षा के क्षेत्र में भी कई नए तौर-तरीकों, तकनीकों को शामिल किया गया है। जो एक नई टेक्नोसेवी जनरेशन को जन्म देगा। मनुष्य के लिए जरूरी है कि वह अपने अनुभवों से सीखे, उस सीख को अपने जीवन का आधार बनाएं। शायद हम बहुत छोटी-सी बात अब सीख गए हैं कि जीवन क्या है।

7. आगे जो होगा वह भी अच्छा ही होगा। अगर यह विश्वास हमारे मन में अंकित हो जाए, तब नकारात्मक भावों का अंत हो जाएगा। इसके लिए हमें मानसिक सक्षमता को अधिक मजबूत करने की आवश्यकता है। **इस विश्वास को बिना किसी आधार पर खड़े नहीं करना है।** विश्वास के लिए बुनियाद होनी चाहिए और वह बुनियाद है आत्मविश्वास अर्थात् स्वयं पर भरोसा। यह आत्मविश्वास जागृत होगा – सतर्कता के साथ सुरक्षा के नियमों को अपनाने से। रोज हजारों सड़क दुर्घटनाएं होती हैं, फिर भी प्रतिदिन गाड़ी चलाने वालों की संख्या में बढ़ोतरी होती जा रही है। जब गाड़ी लेते हैं या चलाना शुरू करते हैं, तब हमारे मन में एक और यह विचार भी जागृत होता है कि हमें गाड़ी चलाते वक्त सतर्क रहना चाहिए अन्यथा विपत्ति हो सकती है। यही सतर्कता महामारियों से बचने के लिए भी अपनाएं तो आत्मविश्वास जागृत होगा और नकारात्मक विचारों का भी अंत होगा। मानवीय स्वभाव की एक प्रवृत्ति यह है कि हम जिस रूप में अपनी कल्पना करते रहते हैं, हम ठीक वैसे ही बन जाते हैं।

9. कहा जाता है कि महान गोल्फ खिलाड़ी बेन होगन मांसपेशियों की स्मरण शक्ति का अभ्यास करते थे। वे गोल्फ के मैदान में जाकर एक ही शॉट को बार-बार दोहराते थे ताकि उनकी मांसपेशियां उस तरीके को याद कर लें। यह हमारी सोचने की आदतों के साथ भी शुमार है। उन्हें सचेतन रूप में प्रशिक्षित करना पड़ता है कि हम जिंदगी की समस्याओं का सामना करते समय उनसे किस तरीके से प्रतिक्रिया करवाना चाहते हैं। हमारे मस्तिष्क को सकारात्मक सोच के प्रशिक्षण की जरूरत होती है।

10. सकारात्मक सोच तब तक फलीभूत नहीं होगी, जब तक हमें इसकी कामयाबी पर विश्वास नहीं होगा। हमें अपनी विचार प्रक्रिया में विश्वास भरना होगा।

ज्यादातर लोग सकारात्मक सोच का लाभ इसलिए नहीं ले पाते हैं क्योंकि उनकी इच्छाशक्ति कमजोर होती है। हम छोटी-छोटी शंकाओं द्वारा उसे कमजोर बना देते हैं। इस विचार प्रक्रिया को बदलना जरूरी है। हमें अपने मस्तिष्क में एक तराजू का निर्माण करना चाहिए। एक पलड़े पर नकारात्मक विचार जाए तो दूसरे पलड़े पर उसी अनुरूप सकारात्मक सोच को स्थान देना चाहिए। ऐसा करने से कालांतर में हम अपने नकारात्मक सोचों पर काबू पा सकते हैं। यही कोरोना जैसी महामारियों से बचने के लिए भी कर सकते हैं।

11. जीवन में परिवर्तन सुनिश्चित है लेकिन उस परिवर्तन को चाहे वह आंतरिक हो या बाहरी, उसको सही रूप से अपनाकर सतर्कता से आगे बढ़ना चाहिए। मानव समुदाय प्रगति की ओर अग्रसर हो पाया है तो इस सकारात्मक विचारों के बल पर। स्वयं सुरक्षा के नियमों को अपनाये और अपने परिवार के साथ साथ समाज को भी महामारियों से बचाये।
