मानसिक बीमारी से उबरते हुए

डॉ. अनिल वर्तक

हिंदी अनुवाद : डॉ. गोरख थोरात

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य स्वमदत गटकी स्थापना करने वाले पांच प्रमुख व्यक्ती – स्मिता गोडसे, नीलिमा बापट, गुरुदत्त कुंदापुरकर, आनंद गोडसे और अनिल वर्तक

महाराष्ट्र के आरोग्य मंत्री श्री. प्रकाश आबीटकर और एकलव्य फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. अनिल वर्तक –आरोग्य भवन, मुंबई में समझौता करार करने के उपरान्त

मानसिक बीमारी से उबरते हुए

अनिल वर्तक

हिंदी अनुवाद
डॉ. गोरख थोरात

मानसिक बीमारी से उबरते हुए
अनिल वर्तक

हिंदी अनुवाद
डॉ. गोरख थोरात

प्रकाशक
एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे
शनिवार पेठ, पुणे ४११ ०३०.
मो. नं. ९०९६८२७९५३

मुखपृष्ठ और शामिल चित्र : श्रीराम बोकिल

लेआउट-डिझाइन : मुग्धा दांडेकर

सुधारित द्वितीय आवृत्ती : २०२६

किंमत : १००/-

प्रतिलिप्याधिकार

इस पुस्तिका का कोई भी पाठ्यांश किसी भी रूप या माध्यम में पुन: प्रकाशित करना अथवा समाहित करना हो तो लेखक एवं प्रकाशक दोनों की लिखित पूर्व अनुमति लेना अनिवार्य है । पुस्तक का मुखपृष्ठ, आंतरिक सजावट, अक्षर संयोजन और निर्माण से जुडे सभी अधिकार प्रकाशक के आधीन हैं । इनका किसी भी रूप में उपयोग या पुन: प्रकाशन करने के लिये प्रकाशक की लिखित अनुमती बंधनकारक होगी ।

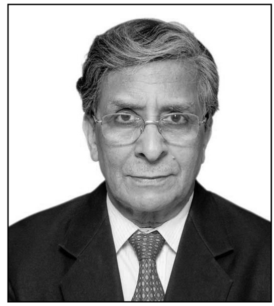
स्वयं-सहायता से ऊपर उठने की उम्मीद करने वाले
सभी शुभार्थियों के लिए...

अर्पण

मेरी मानसिक व्याधि को, बेचैनी को
जिसने मुझे यह एहसास कराया कि
इस संसार में बुरा कुछ भी नहीं है।
इसी बीमारी ने मुझे अपने मनोव्यापारसे
ऊँचाइयों और घाटियों का सफर करवाया और
उतार-चढाव को करीब से देखने का अवसर मिला
और इस मानसिक स्वास्थ के अथाह विश्वमें
साहस से कदम बढाने की प्रेरणा दी ।

और मेरे बाबूजी,
जिनका जीवन के प्रति प्यार,
जिनका सरल-सादा और निःस्वार्थी जीना
और काम के प्रति निष्ठा
जिससे मुझे शक्ति का असीम स्रोत
प्राप्त हुआ है,
और मेरी माँ,
जिनकी जीवन के प्रति जिज्ञासा
और हार न मानने वाला
दृष्टिकोण हमेशा मुझे प्रेरित करता रहा है ।
इसी स्रोत के बल पर मानसिक बीमारी से
मानसिक समृद्धि तक अग्रसर होने की
प्रेरणा देने में मदतरूप साबित हुआ है।

प्रस्तावना



विद्याधर वाटवे

भारत में अज्ञान और अंधविश्वास के कारण मानसिक बीमारी को एक कलंक समझने की प्रवृत्ति पाई जाती है। देश का विशाल भौगोलिक विस्तार, लगातार बढ़ती जनसंख्या और सीमित प्रशिक्षित कर्मचारियों की कमी इसकी गंभीरता को और भी बढा देते हैं। फिर भी हम चिकित्सा एवं प्रशिक्षण सुविधाओं के विस्तार के साथ-साथ आम लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारियों के बारे में जागरुकता लाने के लिए सफलतापूर्वक जूझ रहे हैं।

चिकित्सा सुविधाओं के विस्तार के लिए क्या प्रयास किए जाएँ, यह विशेष महत्त्वपूर्ण नहीं है। असली चुनौती है बिना परेशान हो मानसिक बीमार लोगों की सहायता करना। बीमारी के रोकथाम का यही एक रास्ता है। परंतु आम लोगों को इस बीमारी के बारे में जागरूकता से भी काफी राहत मिल सकती है। जागरूकता के अंतर्गत समस्या को समझना और उससे राहत पाना दोनों शामिल हैं। वैद्यकीय चिकित्सा इसका एक अंग मात्र है। असली राहत स्वयं-सहायता के विभिन्न अनौपचारिक रूपों से मिलती है। बीमार और उनके रिश्तेदारों द्वारा स्थिति से उबरने के लिए किए जानेवाले प्रयास तथा इनमें उन्हें प्राप्त होनेवाला प्रोत्साहन आदि की पूरी प्रक्रिया को स्वयं-सहायता कहते हैं।

पुणे, महाराष्ट्र में 'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ' यह संस्था कार्य-शालाओं के आयोजन, समाचार बुलेटिन प्रकाशन, स्वमदद आधार समूह के द्वारा मानसिक बीमारी के बारे में जागरूकता फैला रही है। साथ ही बीमार और उसके परिवारजनों को सक्षम बनाने के लिए व्याख्यानों के जरिए मार्गदर्शन का महत्त्वपूर्ण कार्य कर रही है।

श्री. अनिल वर्तक इस संस्था के संस्थापक सचिव हैं। इन्होंने 'एकलव्य' स्वयं-सहायता दल की स्थापना सन १९९७ में की है। विगत २८ वर्षों से यह दल बढ़िया ढंग से कार्य कर रहा है। श्री. वर्तक ने व्यक्तिगत पहल के साथ स्वयं-सहायता दल द्वारा अपनाई जानेवाली रणनीतियों का सूक्ष्मता से

अध्ययन किया और इससे प्रेरणा पाकर इन्होंने स्वयं कुछ रणनीतियाँ विकसित कीं। इसके अलावा उन्होंने मानसिक बीमार लोगों के द्वारा अपनाए जानेवाले राहत उपायों की सामग्री अन्य जगहों से भी संकलित की है, जिससे बाकी लोगों को लाभ हो। प्रस्तुत पुस्तिका ऐसी ही व्यावहारिक रूप से उपयोगी सामग्री का संकलन है।

प्रस्तुत पुस्तिका मानसिक बीमारी के बारे में गंभीरता से जानकारी देती है और इस बीमारी से संबधित कई मिथकों तथा उसके साथ जुड़े कलंकों को दूर करने का प्रयास करती है। पुस्तिका मुख्य रूप से पीडित व्यक्ति में आत्मविश्वास के लिए प्रेरणा भर देती है। 'मैं यह कर सकता हूँ', यह सशक्त बयान किसी की क्षमता में सुधार के लिए महत्त्वपूर्ण पहल है। लेखक बीमार को बीमारी के साथ मित्रता करने का बुनियादी परामर्श देता है। फिर लेखक आश्वस्त करता है कि सुधार यकीनन होंगे, बस उनकी रफ्तार धीमी होगी। बीमार के लिए लेखक नियमित दवाइयों के साथ-साथ नियमित व्यायाम, आहार, मनोरंजन तथा काम के प्रति आग्रह करता है। उसने इस बीमारी की आनुवांशिकता के पहलू को भी रेखांकित किया है। लेखक आग्रह करता है कि जब कोई काम हाथ में लो तो उसे पूरा करें। अंत में लेखक बीमार को अपने पास-पड़ोस के स्वयं-सहायता दल में सम्मिलित होने का आह्वान करता है ताकि उनका सामाजिक स्वास्थ्य बना रहे और अन्य पीडित परिवारों को भी प्रेरणा प्राप्त हो।

प्रस्तुत पुस्तिका अत्यंत सरल भाषा में लिखी गई है जिसमें एक भुक्तभोगी द्वारा सामान्य लोगों के लिए बीमारी के बारे में जानकारी दी गई है। अत: बीमारी से जूझ रहे व्यक्ति, उसके रिश्तेदार, उसके अभिभावक तथा उसके मित्रों के लिए यह पुस्तिका अत्यंत उपयोगी है। साथ ही यह पुस्तिका सामाजिक कार्यकर्ता, मनोविश्लेषक, पारिवारिक डॉक्टर तथा मनोचिकित्सक आदि के लिए भी उपयुक्त है।

विद्याधर वाटवे
एम.डी., डी.पी.एम.

अभिप्राय

डॉ. उल्हास लुकतुके

मानसिक बीमारी से पीडित व्यक्ति की मानसिक शक्ति बढ़े और वह स्वेच्छा तथा स्वयं-सहायता गुटों के सहारे अपनी समस्याओं से छुटकारा पाएँ इसी हेतु से प्रेरित होकर श्री. अनिल वर्तक अत्यंत आत्मीयता से बीते २८ सालों से इन बीमार व्यक्तियों को मार्गदर्शन कर रहे हैं। प्रस्तुत पुस्तिका उनके अनुभवों का सार है।

समाज में अधिकांशत: मानसिक विकारों को दोष समझना और ऐसे लोगों की ओर नकारात्मक दृष्टि से देखने का रिवाज दिखाई देता है। पुस्तिका की अर्पण-पत्रिका में लेखक अनिल वर्तक ने अपने विचार रखे हैं कि संसार में बुरा कुछ भी नहीं है। हम उसकी ओर किस नजरिए से देखते हैं, इसी पर सब निर्भर होता है। दरअसल यही बुनियादी विचार है। उसे अपने अंदर पचाने के लिए बहुत प्रयास करने पड़ते हैं। इन प्रयासों के दौरान उन्होंने जो अनुभव किया और उन्हें जो सीखने को मिला उसके कुछ उपयुक्त कणों को वे इस पुस्तिका के जरिए प्रकाश में लाए हैं। मानसिक व्याधियों की गुत्थी सुलझाने की अनेक छोटी-मोटी पद्धतियाँ - स्ट्रेटेजीज - उन्होंने दर्ज की हैं। ये पद्धतियाँ उन लोगों को उठ खडे होने में सहायता करनेवाली हैं जो मन से पस्त हुए हैं। जो व्यक्ति मानसिक पीडा से गुजरता है, वह संसार को टालने की कोशिश करता है। अन्य लोग भी उसे टालते हैं। आखिरकार वह अकेला हो जाता है। यहाँ लेखक की पहली सलाह यही है कि व्याधि से मित्रता करना सीखें। अपनी और अन्यों की सहायता से निश्चित ही उन्नति होती है परंतु इससे सबंधित व्यक्ति में बेसब्री की भावना पनपने की संभावना होती है। अत: यह पते की बात कही है कि शुरू में उन्नति की गति धीमी होगी। यह सुनते ही सहनशीलता बढ़ जाती है।

बीच के विवेचन में अनेक व्यावहारिक सूचनाएँ दी गई हैं। उनमें कुछ दवाइयों के बारे में हैं, रिश्तेदार अथवा अन्य सहायकों के बारे में हैं, आनुवांशिकता के बारे में हैं और प्राप्त होनेवाली नौकरी के दर्जे के बारे में भी हैं।

अंतिम दूसरा मुद्दा अत्यंत महत्त्वपूर्ण है 'मकडी को अपना आदर्श मानकर बार-बार चढ़ाई करना सीखें।' प्रयास करते समय असफलता मिले तब भी हिम्मत नहीं हारनी है, दुबारा नए जोश से काम में जुट जाना है।

आखरी मुद्दा भी अत्यंत अहम है, 'स्वयं-सहायता दलों में सम्मिलित हो जाइए।' समान समस्याओं से जूझनेवाले लोगों का और उनके सहायकों का एकसाथ काम करना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। राम-समुद्र-सेतु का उदाहरण याद है न? श्री. अनिल वर्तक स्वयं एक स्वयं-सहायता दल 'एकलव्य' का संचालन करते हैं। आप एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ के संस्थापक सदस्य हैं। प्रस्तुत पुस्तिका मानसिक बीमारों, परिवार जनों तथा सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए भी उपयोगी सिद्ध होगी। शुभकामनाएँ!

डॉ. उल्हास लुकतुके

प्रस्तावना

डॉ. अरुण रुकड़ीकर

मुझे इस बात की अत्यधिक प्रसन्नता है कि मैं प्रोफेसर डॉ. अनिल वर्तक द्वारा लिखित 'मानसिक बीमारी से उबरते हुए' शीर्षक अतुलनीय पुस्तिका की प्रस्तावना लिख रहा हूँ। यह पुस्तिका मुख्य रूप से मानसिक स्वास्थ्य की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए एक स्व-सहायता मार्गदर्शिका है, जो उनमें आत्मविश्वास, मानिसक शांति और आशा जगाकर उनके विचार और भावविश्व को स्थिरता प्रदान करेगी और उनमें समाज में सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता को विकिसत करेगी। यह पुस्तिका मानिसक स्वास्थ्य की समस्याओं से जूझ रहे व्यक्ति को प्रतिकूल परिस्थितियों से तालमेल बनाकर अपने आप में एक व्यक्ति के रूप में सुधार करने का सुनहरा अवसर प्रदान करती है। जिसके लिए लेखक ने 'मानसिक बीमारी' जैसे उपयुक्त शब्द का प्रयोग किया है और इससे उबरने के लिए व्यापक तरीके भी सुझाए हैं।

इस पुस्तिका में मानसिक बीमारी से उबरने के लिए उठाए जाने वाले उपाय भी शामिल हैं और ये उपाय लेखक के व्यक्तिगत अनुभवों से आये हैं। क्योंकि लेखक ने इस मानसिक बीमारी से उबरने के लिए उसके विभिन्न पहलुओं या चुनौतियों का सामना कर गहन आत्मनिरीक्षण किया है। अत: बिल्कुल स्पष्ट है कि लेखक को स्वयं के साथ अवश्य ही एक लंबा संवाद करना पड़ा होगा, जो इस पुस्तिका के सभी अध्यायों में समाविष्ट ज्ञान के रत्नों के रूप में निहत है। अपने अतीत की ओर करुणा और विवेक की दृष्टि से इस तरह निष्पक्ष रूप से देखना, मानो आप कोई अन्य व्यक्ति हों; या किसी की बीमारी में, चाहे वह शारीरिक हो या मनोवैज्ञानिक, नियमित दवा लेना अत्यंत आवश्यक है; या 'अपनी किसी कमी से उदास होने के बजाय उस कमी को दूर करने के लिए या खोए हुए कौशल को पुन: प्राप्त करने के लिए योजना बनाना सबसे अच्छी बात है; आप ऐसी और अन्य युक्तियाँ इस पुस्तिका

के विभिन्न अध्यायों में पढ़ेंगे, जो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से जूझ रहे व्यक्ति के लिए मानसिक बीमारी से पूरी तरह से निजात पाने तथा समाज में अपना योगदान देने वाले सदस्य के रूप में कार्यरत होने के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। पुस्तिका की भाषा सरल है और लेखक ने उसे बिल्कुल तहेदिल से लिखा है। इसमें केवल मानसिक बीमारी के लक्षणों को नियंत्रित करना, यही एक मात्र उद्देश्य नहीं है, बल्कि किसी के भावजगत में सुधार करना, उनमें आशा जगाना और अच्छा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कराने का उद्देश्य भी समाहित है।

एक मनोचिकित्सक के रूप में मानसिक रूप से बीमार लोगों की चिकित्सा और पुनर्वास क्षेत्र में मैं पाँच दशकों से अधिक समय से कार्यरत हूँ। और मानसिक रूप से बीमार लोगों में, उनके परिवार और समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य जागृति फैलाने के कार्यक्रम में भी चार दशकों से अधिक समय से शामिल हूँ। इसलिए मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि हमारे देश के मानसिक रूप से बीमार लोगों के लिए यह पुस्तिका एक वरदान है। अपनी मानसिक बीमारी से उबरने के लिए क्या करना चाहिए इसके बारे में मरीजों को जानकारी देने वाली सामग्री भारत में दुर्लभ है। यह पुस्तिका निश्चित रूप से इस अभाव की पूर्ति करती है - यदि मानसिक रोगी इसका उपयोग बताए गए सही और सकारात्मक भावना से करें तो। इस पुस्तिका का सभी अधिकाधिक भारतीय भाषाओं में अनुवाद होना आवश्यक है, ताकि वह सभी चिकित्सा एवं पुनर्वास केंद्र, स्वयं सहायता समूह, सहायता और मार्गदर्शन समुदाय, स्कूल और कॉलेज के स्वास्थ्य केंद्रों पर उपलब्ध हो। मुझे आशा है कि भारत सरकार का स्वास्थ्य मंत्रालय, कोई गैर-सरकारी संगठन (एन.जी.ओ.) या मानसिक स्वास्थ्य में रुचि रखने वाले स्वैच्छिक संगठन इस कार्य में अपना योगदान देंगे।

'अल्कोहोलिक्स एनोनिमस अर्थात A.A. मानव जाति के इतिहास में सर्वाधिक उपयोगी एवं सफल स्वयंसहायता समूहों में से एक है। इस A.A. के कारण दुनियाभर में लाखों शराबी लोगों ने शराब पीना छोड़ दिया और सामान्य नागरिक बन गए। और कई लोग सामान्य बनने की प्रक्रिया में हैं और इसके लिए स्थानीय A.A. समूह-सदस्यों से प्रेरणा ग्रहण कर रहे हैं। हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने वाले लोग निश्चित रूप से यह चाहते हैं कि स्वतंत्र स्वयं सहायता समूह और मानसिक बीमारीयों के सहायता समूह

का जज्बा हमारे शहरों, कस्बों और ग्रामीण इलाकों में फैले ताकि मानसिक स्वास्थ्य एक जन आंदोलन बन जाए और मानसिक बीमार व्यक्ति के साथ-साथ 'सामान्य' व्यक्ति भी इस आंदोलन में सक्रिय भूमिका निभाए। लेकिन तब तक हम मानसिक, आचरणात्मक, न्यूरोडेवलपमेंटल और न्यूरोकॉग्निटिव बीमारियों की खगोलीय बोझ की त्सुनामी से घरही रह जायेंगे।

डॉ. अरुण रुकड़ीकर
एम.डी., डी.पी.एम.

प्रथम संस्करण की भूमिका

अनिल वर्तक

आज यह छोटी-सी पुस्तिका आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे बडी प्रसन्नता हो रही है। मानसिक व्याधि के अनिश्चित और जटिल मार्ग पर सफर करते समय सौभाग्य से मुझे तीव्र इच्छा हुई कि मैं डायरी लिखूँ। इस इच्छा के वशीभूत होकर मैंने पन्ने के पन्ने लिख डाले। इस लेखन से मानसिक गुत्थियाँ सुलझाने की अनेक छोटी-मोटी पद्धतियाँ (स्ट्रटेजीज) समझ में आती गईं। उन्हें मैं जैसे सूझा वैसे लिखता गया, उनका उपयोग करने लगा और अनुभवों में वृद्धि के साथ उनमें संशोधन भी करने लगा। मुझे स्वयं को इसका असीम लाभ हुआ है। मानसिक शांति में लगी पक्की गाँठों को मैं खोल पाया और स्वास्थ्य, शांति तथा संतुलन का प्रत्यक्ष अनुभव करने लगा।

मानसिक स्वास्थ्य की ओर सफर करने के दौरान एक तथ्य स्पष्ट रूप से समझ में आया कि यह सफर सफलतापूर्वक पूरा करना एक कला है। इस सफर की कोई सुनिश्चित थियरी नहीं है और ऐसा भी नहीं कि केवल दृढ़ निश्चय से यह संपन्न होगा। इस यात्रा में अनेक प्रकार की बाधाएँ हैं, फिर भी यदि हम सजग रहें और अपनी समस्याओं के स्वरूप को पहचान कर हमारे पास इन्हें सुलझाने के लिए कौन-से विकल्प हैं, यह सोचें तो नए-नए मार्ग नजर आएँगे। इनमें से हम अपने लिए अनुकूल मार्ग चुन सकते हैं।

अपने इस सफर में मुझे ऐसी ही अनेक पगडंडियाँ मिली हैं, जिन्हें इस पुस्तिका के रूप में मैं आपके सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ। स्वयं ही सारे मार्ग ढूँढ़ने में समय और श्रम बरबाद करने की अपेक्षा इन मार्गों से आपका कुछ लाभ हुआ तो मुझे बहुत खुशी होगी। इससे पूर्व अनेकों ने मानसिक स्वास्थ्य की ओर सफर किया होगा, कुछ लोग यह सफर तय कर रहे होंगे। इनमें से कुछ साथियों को इन रास्तों के अलावा शायद कुछ और रास्ते उपयोगी प्रतीत हुए होंगे। ये मार्ग आप हमारे पास लिख भेजें तो आगामी संस्करण में उन्हें सम्मिलित किया जा सकेगा। विश्वास है कि इस माध्यम से मानसिक बीमार

व्यक्ति के मन की उथल-पुथल को, सफर को और अनुभवों से प्राप्त होनेवाले स्वास्थ्य के मार्गों को एक दिशा दी जा सकती है।

अनिल वर्तक

दूसरे संस्करण की भूमिका

'मानसिक बीमारी से उबरते हुए' पुस्तिका का पूर्णत: संशोधित संस्करण प्रस्तुत करते हुए मुझे बहुत खुशी हो रही है। जब मैं अपने किशोर जीवन के महत्त्वपूर्ण किंतु बेहद बुरे दौर से गुजर रहा था, तब सौभाग्य से मैंने नियमित रूप से डायरी लिखने के बारे में सोचा। मैंने अपने जीवन में परेशान करने वाली घटनाओं के बारे में, उनके कारण पैदा होनेवाली उथल-पुथल, और उन सारी स्ट्रेटेजीज के बारे में लिखा। जिन्हे मैंने उन स्थितियों में अपनाया। मैं इस तरह की सभी चीज़ें दर्ज करता गया। डायरी ने मुझे अपने भीतर झाँककर यह समझने का मौका दिया कि मैं चारों ओर से संकट और असफलताओं के सागर से घिरा हुआ हूँ। लेकिन मुझमें सकारात्मकता भी छिपी हुई है। सौभाग्य से मैं आशा की इस चमकती किरण से चिपक सका और अपनी शक्ति, अपना सौभाग्य और परिवार के आशीर्वाद के कारण आगे बढ़ सका। जो सकारात्मकता अस्पष्ट, धूमिल और अपरिभाषित थी; मेरे प्रयास और अपराजेय आशावाद के कारण धीरे-धीरे स्पष्ट होती गई। यह सकारात्मकता धीरे-धीरे मन की शांति, विचारों की स्थिरता और कार्यरत रहने में बदल गई, जो इस भौतिकवादी दुनियामें जीवित रहने के लिए अतिआवश्यक है।

अपनी यात्रा के दौरान विकास के एक निश्चित चरण पर मुझे एहसास हुआ कि मैं सौभाग्यशाली था कि मुझे डायरी लेखन के बारे में सोचने का मौका मिला लेकिन अन्य बहुत सारे लोगों ने इस दिशा में यात्रा नहीं की होगी। उनके संघर्ष और प्रामाणिक इच्छा के बावजूद मार्गदर्शन और दिशा की कमी के कारण उन्हें अपना शेष जीवन दब्बू तरीके से बिताना पडा होगा। इस बीच मुझमें एक विचार उभरा कि, 'अगर मैं यह कर सकता हूँ तो कई अन्य लोग भी यह काम कर सकते हैं' और इसी विचार ने मुझे इस पुस्तिका के लेखन के लिए प्रेरित किया। मैं कई विषयों और प्रसंगों पर लिखता गया और उसे पुस्तिका का रूप मिलने लगा।

जब मैं पीछे मुड़कर इस पुस्तिका को करीब से देखता हूँ तो मुझे आश्चर्य लगता है कि इस पुस्तिका में ऐसा खास क्या है? विचारप्रक्रिया की प्रवीणता, ज्ञान की गहराई या अनुभव की समृद्धि? सचमुच कभी-कभी मुझे ऐसा ही लगता है। लेकिन इसके साथ- साथ यह भी सच है कि मुझे बार-बार मरीज़

और उनके देखभाल करने वालों से सकारात्मक प्रतिक्रियाएँ मिली। उनके चेहरे पर छायी आशा और खुशी के एहसास ने मुझे फिर से काम करने और इस पुस्तिका का संशोधित संस्करण लाने के लिए प्रेरित किया।

अपनी प्रयास-भरी यात्रा के दौरान अपना खोया हुआ मानसिक स्वास्थ्य पुन: प्राप्त करने के लिए मुझे जाँची-परखी गई कई रणनीतियाँ या तरीके इस पुस्तिका के माध्यम से सामने रख रहा हूँ। यह मेरे लिए सबसे बड़ी खुशी की बात होगी यदि अन्य लोग अपने खोए स्वास्थ्य की पुन:प्राप्ति के लिए रास्ते खोजने के लिए अपने जीवन के कीमती वर्ष बचा सकें। मुझे पता है, बहुत से लोग पहले मानसिक स्वास्थ्य पुन:प्राप्ति की ओर बढ़ चुके हैं। उनमें से कुछ अभी भी रास्ते पर चल रहे होंगे। शायद उनमें से कई लोगों को कुछ अधिक प्रभावी पडाव मिले होंगे। यदि आप उन्हें लिखकर हमें भेज सकें तो यथासंभव हम उन्हें हमारे अगले संस्करण में शामिल करेंगे। मुझे यकीन है कि यह पुस्तिका मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोगों की मदद करेगी।

यह पुस्तिका मूलत: मराठी में लिखी गई थी, लेकिन सन २००५ में इसे शिकागो सम्मेलन में रिकवरी इंटरनेशनल एन्युअल कॉन्फरेन्स में प्रकाशित करने का निर्णय लिया गया। मेरे पुराने मित्र डॉ. मीरा सद्गोपाल, रोहिणी लेले और दीपाली लोध ने इसके अंग्रेजी अनुवाद की जिम्मेदारी ली और निर्धारित समय से पहले ही इसे पूरा किया। रिकवरी इंटरनेशनल के तत्कालीन अध्यक्ष श्री रॉबर्ट मैकइंटायर के हाथों इस पुस्तिका का विमोचन किया गया। उसके बाद हमारे कई शुभचिंतकों ने इस पुस्तिका को संशोधित रूप में मराठी में भी प्रकाशित कराने की इच्छा व्यक्त की।

इसकी प्रकाशन प्रक्रिया और इस पुस्तिका को साकार करने में कई व्यक्तियों ने योगदान दिया है। दीपाली लोध ने पुराने संस्करण में सुधार करने और नए जुड़ने वाले विषयों का अनुवाद करने की जिम्मेदारी ली। हिंदी अनुवाद के लिए डॉ. गोरख थोरातजी ने जिम्मेदारी ली, जो सर परशुरामभाऊ महाविद्यालय में हिंदी के प्राध्यापक हैं और कई सालों से हमारे मित्र रहे हैं। मराठी के कई मशहूर लेखकों की कथाएँ, उपन्यास, काव्यसंग्रह का हिंदी में भाषांतर किया है। इस पुस्तिका को हिंदी में भाषांतरित करने के विषय में पूछा, तब उन्होने तुरंत स्वीकार किया। इसके लिए मैं अपने आप को भाग्यशाली समझता हूँ। मेरे करीबी मित्र रमेश दिघे, गुरुदत्त कुंदापुरकर, और चारुता खामकर ने पुस्तिका के प्रारंभिक चरण में बहुत मदद की। संशोधित संस्करण में श्री आनंद और श्रीमती स्मिता गोडसे ने प्रमुख भूमिका निभाई है। दोनों ने चित्र और कवर पेज चुनने

में मदद की और साथ-साथ पुस्तिका के मुद्रण तक अनगिनत जिम्मेदारियाँ निभाईं। उन्होंने पांडुलिपी और कई ड्राफ्टों पर सावधानीपूर्वक और बड़े धैर्य के साथ काम किया। हम बेहद चिंतित थे कि कहीं इस पुस्तिका को प्रकाशित करते समय कोई भी समस्या न खड़ी हो जाए। लेकिन अधिवक्ता सुमती अत्रे ने हमारे सभी प्रश्नों और चिंताओं का उत्तर दिया और हमें आवश्यक मार्गदर्शन किया। डॉ. उल्हास लुकतुके, डॉ. विद्याधर वटवे और डॉ. अरुण रुकड़ीकर ने इस पुस्तिका की प्रस्तावना लिखी है। आप सभी कई वर्षों मेरे दार्शनिक मित्र और मार्गदर्शक रहे हैं। शायद उन्हें मेरा धन्यवाद देना अच्छा न लगे इसलिए मैं उनकी कई वर्षों से हार्दिक सहायता का स्वीकार करते हुए विराम लेता हूँ।

राजहंस प्रकाशन, पुणे की वरिष्ठ सलाहकार सुश्री आरती घारे के लिए यह पुस्तिका एक छोटा सा कार्य है। लेकिन उन्होंने उसे सम्पादित कर आकर्षक रूप में परिवर्तित करने की जिम्मेदारी उठायी। अलग-अलग विषयों के अंतर्गत शामिल चित्र और कवर पेज का डिजाइन श्री. श्रीराम बोकिल द्वारा किया गया है। लेआउट और डिज़ाइनकी जिम्मेदारी मुग्धा दांडेकर ने ली। मैं आप सभी को अपने कुशल कार्य के लिए धन्यवाद देता हूँ।

मैं पूरे वर्तक परिवार को भी धन्यवाद देता हूँ। अपने व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर ऐसी पुस्तिका लिखना मेरी पत्नी संध्या और बेटी कल्याणी के समर्थन और 'आगे बढ़ो', 'हम आपके साथ हैं' इस विचार के बिना संभव नहीं था।

सभी को धन्यवाद...

अनिल वर्तक
अध्यक्ष,
एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

विषय सूची

१.	आओ, बीमारी से दोस्ती करना सीखें	२१
२.	शुरू में सुधार धीमी गति से होंगे	२४
३.	आओ, हररोज डायरी लिखें	२७
४.	आओ, दवाइयों का सेवन नियमित रूप से करें	३०
५.	दवाइयों के डोस से प्रगति न नापें	३२
६.	दवाइयों का सेवन अचानक बंद न करें	३४
७.	आओ, रोज का व्यायाम और आहार बनाए रखें	३६
८.	आनुवांशिकता को हौआ न बनाएँ	३८
९.	कोई भी काम हल्के दर्जे का नहीं होता	४१
१०.	आओ, प्रयोगशील, उपक्रमशील वृत्ति अपनाएँ	४४
११.	अन्य व्यक्तियों की भी अपनी सीमाएँ हैं	४७

१२. आओ, हाथ में लिया हुआ काम पूरा करें ५०

१३. आओ, मकड़ी को अपना आदर्श बनाएँ ५४

१४. आसपास की घटनाओं की ओर देखना सीखें... ५७

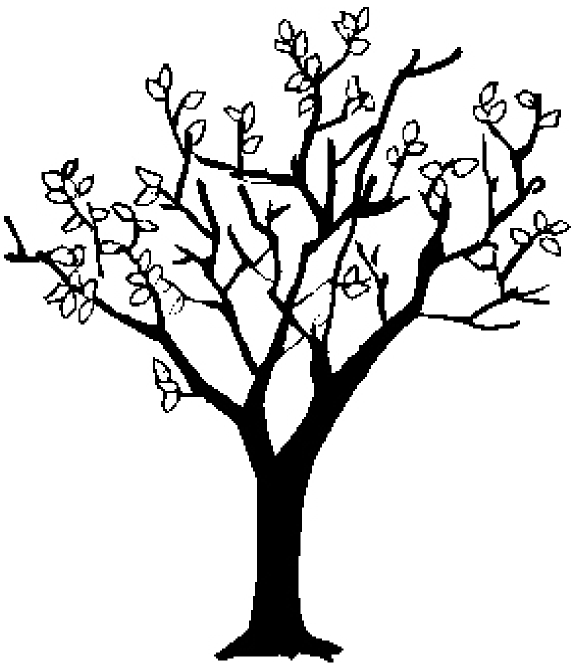
१५. जिंदगी में जो मिला है उसके लिए कृतज्ञ रहना सीखें... ६०

१६. सतह को ऊँचा उठाओ रे, सतह को ऊपर उठाओ! ६३

१७. समस्याओं का सामना करना सीखें ६७

१८. आओ, स्वयं-सहायता दल में सम्मिलित हो लें ७०

- विश्वास एवं दृढ निश्चय के साथ अभ्यास तथा भावी जीवन को गढ़ना ७३
- 'एकलव्य' स्वयं-सहायता समूह' के बारे में... ७४
- 'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे' के बारे में ७६
- प्रतिक्रिया ७८



१.

आओ, बीमारी से दोस्ती करना सीखें

मानसिक व्याधि के अनुभव से गुजरे व्यक्ति के मन में यह विचार आना बिल्कुल स्वाभाविक है कि यह बीमारी मुझे ही क्यों हुई? इसने मेरी ही किस्मत पर प्रहार क्यों किया? इससे मेरी उन्नति बाधित हुई है। अब मैं सहज-स्वाभाविक जिंदगी नहीं जी सकता। अपनी पढ़ाई पूरी नहीं कर सकता। ब्याह-नौकरी जैसी सामान्य जिंदगी की बातें भी नहीं कर सकता। इस बीमारी के कारण मेरी जिंदगी बरबाद हो गई है। मेरी जिंदगी में कभी न भरनेवाला शून्य पैदा हुआ है।

मानसिक व्याधि के अनुभव से गुजरे व्यक्ति के मन में ऐसे विचार आते रहते हैं और इन विचारों के कारण इस बीमारी से घृणा करने की प्रवृत्ति बढ़ती जाती है। लेकिन क्या वाकई इस तरह घृणा करने की जरूरत है? क्या इस घृणा से हमें कुछ मिलेगा? क्या इससे हमें अपनी बीमारी से मुक्ति के लिए शक्ति या मार्गदर्शन मिलेगा? और यदि नहीं तो फिर हम क्यों इस बीमारी से यों घृणा करते हैं? वस्तुतः घृणा के कारण हममें हमेशा असुरक्षा का भाव भरा रहता है, हमारी बेचैनी बढ़ती रहती है। घृणा करनेवाले व्यक्ति के मन में ये भावनाएँ हमेशा उबलती रहती है। परंतु इस तरह घृणा करने की बजाय हमें यह सोचना चाहिए कि जिस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति की जिंदगी में कुछ न टाली जा सकने वाली बातें होती हैं, उसी प्रकार मेरी जिंदगी में भी यह टाली न जा सकनेवाली, मेरी सामर्थ्य के बाहर की घटना थी। यह सोचकर मानसिक बीमारी के अनुभव का स्वीकार किया जाए तो ...? इस सोच से निरंतर बढ़नेवाली बेचैनी, असुरक्षा का भाव धीरे-धीरे कम होने लगता है और उसका स्थान आनंद, शांति जैसी भावनाएँ लेने लगती हैं। भूतकाल में घटित बातों के प्रति

घृणा या द्वेष की प्रवृत्ति कम होने लगती है। अलग-अलग बातें, व्यक्ति, अनुभव आदि को ज्यों-की-त्यों स्वीकार करने की प्रवृत्ति बने लगती है। सुख-शांति की प्राप्ति से मन का तनाव ढीला होता है और अन्य बातों के प्रति हमारा उत्साह, एकाग्रता निरंतर बती जाती है।

मानसिक व्याधि से मुक्ति का तात्पर्य क्या है? बीमारी से मुक्त होकर अपनी पिछड़ी हुई जिंदगी को हम कैसे पटरी पर लाएँ? बीमारी से मुक्त होकर अपने विकास की ओर बढ़ते वक्त अलग-अलग बातों को लेकर नया अर्थ, नया दृष्टिकोण अपनाना पड़ता है। इन दृष्टिकोणों में गलत-सही का निर्णय करना अत्यंत कठिन है। जो दृष्टिकोण हमें शांत बनाए रखेगा, संतुष्ट रखेगा, काम के प्रति बार-बार उत्साह-उम्मीद जगाएगा, वही दृष्टिकोण सही है।

अपनी स्वयं की मानसिक बीमारी के अनुभवों की ओर भी क्या इसी ढंग से देखा जा सकता है? क्या उसका कोई नया अर्थ लगाया जा सकता है?

कई लोगों का मानसिक व्याधियों का अनुभव अनेकों वर्षों का रहा होगा। कुछ लोगों का पाँच साल का तो कुछ अन्य लोगों का पंद्रह-बीस साल या इससे भी अधिक का रहा होगा। अत: जो बीमारी इतने सालों से हमारे साथ है, जिसके साथ-साथ ही हम पले-बढ़े और हमारे साथ-साथ ही जिसने जिंदगी के कई उतार-चढ़ाव, मोड़ देखें, जो किसी भी प्रिय व्यक्ति से भी अधिक समय तक हमारे सान्निध्य में रही, उस बीमारी से घृणा क्यों की जाए? कोई अप्रिय व्यक्ति अनेक सालों से हमारे साथ रहता है तो किसी-न-किसी तरह उसका स्वीकार करना, उससे तालमेल बनाना हम सीख ही जाते हैं, उसके आदी हो जाते हैं। फिर मानसिक बीमारी को लेकर अलग दृष्टिकोण क्यों? कोई कह सकता है - इस बीमारी ने मेरी जिंदगी तबाह की, इसलिए हाँ, बात सही है! लेकिन जिस बीमारी ने हमारी जिंदगी के बगीचे को ध्वस्त किया है, क्या उसी बीमारी में यह क्षमता नहीं हो सकती कि दुबारा वह हमारी जिंदगी के बगीचे को आबाद कर दें?

घृणारहित दृष्टिकोण से बीमारी के अनुभवों का स्वीकार करने से कई लाभ हो सकते हैं। पहला और तुरंत प्राप्त होनेवाला लाभ यह है कि हमारे मन को सुकून मिलता है और इस कारण हमें अन्य कार्यों के लिए आवश्यक उत्साह और एकाग्रता प्राप्त होती है। परंतु इससे भी महत्त्वपूर्ण लाभ यह है कि हमारी जिंदगी के पूर्वार्ध में घटित हुई घटनाएँ, हमसे हुई गलतियाँ, उस समय का हमारा बर्ताव आदि में तालमेल बिठाया जा सकता है। परंतु इसके लिए मन की तटस्थता आवश्यक होती है। मानसिक बीमारीयों से गुजरे व्यक्तियों को

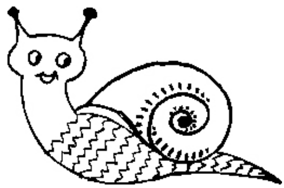
अपनी पूर्व बीमारी के कारण उत्तर जिंदगी में थोड़ी-बहुत पीड़ा हो सकती है। शायद उनकी बार-बार बीमार पड़ने की प्रवृत्ति भी हो सकती है। ऐसे समय ये पूर्वानुभव उनके काम आ सकते हैं। इस बीमारी के अनुभव की गठरी से हम यह सावधानी बरत सकते हैं कि हम गलतियाँ बार-बार न दोहराएँ।

अनेकों को तो इस गठरी से इतना लाभ होगा कि वे आम आदमी के मुकाबले अधिक गुणवत्ता और कार्यक्षमता दिखा सकते हैं। आखिरकार, जो व्यक्ति जिंदगी के अत्यंत कठिन प्रसंग से गुजरा है, उसके पास कुछ विशिष्ट गुण होंगे या नहीं? लेकिन इन गुणों से लाभ उठाने के लिए उस व्यक्ति को भी अपने गुणों का एहसास होना चाहिए। यदि ऐसा न हुआ तो वह व्यक्ति दोनों ओर से बदनसीब ही सिद्ध होगा। अनुभवों की गठरी बनते समय भी और बीमारी से मुक्त होकर उस गठरी का उपयोग करने की बारी आएगी तब भी। अपनी बीमारी से मुक्ति की कामना करनेवाले व्यक्ति इस स्थिति को यकीनन टाल सकते हैं।

❖

२.

शुरू में सुधार धीमी गति से होंगे



मानसिक बीमारी के लक्षण जब सक्रिय होते हैं, तब शिक्षा, नौकरी खंडित हो जाती है। दवाइयाँ, परामर्श और स्वयं-सहायता दल की मदद से व्यक्ति में धीरे-धीरे सुधार आने लगता है और वह पहले जैसा होने लगता है। इस दरमियान उसे बीच के जाया हुए अपने वर्षों का हिसाब लगाने की इच्छा होती है। और फिर उसे अपने दोस्त-सहेलियाँ, भाई-बहन आदि के आगे निकल जाने और अपने-अपने व्यावसायिक अथवा वैवाहिक जीवन में स्थिर हो जाने का एहसास तीव्रता से होने लगता है। ऐसी स्थिति में हमारे मन में भी यह इच्छा उत्पन्न होना स्वाभाविक है कि हमारा भी किसी क्षेत्र में करियर हो, हम भी तेजी से काम करें, मेहनत करें और अन्यों के बराबरी तक पहुँच जाएँ।

ये सारी इच्छाएँ मन में लेकर हम अपने जीवन की योजना बनाने लगते हैं। किसी न किसी पाठ्यक्रम पर स्वयं को लगा देना चाहते हैं। नौकरी अथवा अन्य दृष्टिकोणों से योजना तैयार करने लगते हैं। हमारे प्रयास शुरू होते हैं, परंतु काम आरंभ करने पर हमारे ध्यान में आता है कि हम उससे संतुलन नहीं बना पा रहे हैं। हमें तनाव महसूस होता है कि कोई काम हमसे ठीक से नहीं हो पाता है। एकाग्रता का अभाव, अन्यों के साथ मेलजोल भरे सबंध बनाने में आ रही परेशानियाँ आदि का अनुभव होने लगता है। शुरू में हम पुरजोर प्रयास करना चाहते हैं, लेकिन फिर समझ में आता है कि अधिकांशत: हमें अपयश का ही सामना करना पड़ रहा है। घंटों बैठकर अध्ययन करने की जुझारू वृत्ति हममें नहीं है, ध्यान नहीं लगता, बेचैनी महसूस होती है, काफी देर तक पढ़ाई करने पर भी कुछ समझ में नहीं आता। लोगों से बातें करते समय, निश्चय

करने पर भी चाहे वह दोस्त हों, पड़ोसी हों या दुकान के कर्मचारी सबंधों में मनचाहा खुलापन, स्वाभाविकता, सहजता ला नहीं पाते हैं। ऐसी स्थिति में दुबारा निराशा के जाल में फँसने की संभावना होती है। मुझसे कुछ भी नहीं हो पाता, मुझसे कुछ भी नहीं हो पाएगा जैसे नकारात्मक दृष्टिकोण तैयार होने की संभावना होती है। इसी से आगे चलकर प्रयास करना छोड़ देने की मानसिकता बलवती होती है।

यदि ऐसा हुआ तो हिलोरें ले रही जिंदगी फिर एक बार निराशा के गर्त में हिचकोले खाने लगती है। यह दशा क्यों होती है? यह सच है कि बीच के कुछ वर्षों में हम अनेक गतिविधियाँ नहीं कर पाए हैं और इसमें हमारी कोई गलती नहीं है। बीमारी की बढ़ती गंभीरता के कारण हम ये बातें नहीं कर पाए हैं, फिर भी इस स्थिति को स्वीकार करते हुए आगे बढ़ना महत्त्वपूर्ण है। कोई भी कौशल, चाहे वह व्यक्तिगत हो या सांघिक, उपयोग के अभाव में नष्ट हो जाता है। हमारे संदर्भ में जिन कौशलों का ह्रास हुआ है, उन कौशलों के संदर्भ में यह अपेक्षा नहीं की जा सकती कि उनका हम एकसाथ प्रयोग कर सकेंगे या वे हमारे नियंत्रण में रहेंगे।

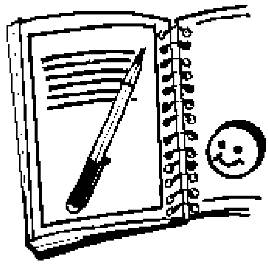
कोई छोटा बालक जिस तरह देखते-देखते, गलतियाँ करते-करते नई-नई बातें सीखता है, घुटनों के बल चलना, खड़े रहना, स्वयं चलना, तुतलाते हुए बोलना, विभिन्न व्यक्ति-दलों से बातें करना आदि को जिस तरह सीखी-दर-सीखी सीखता जाता है, उसी प्रकार हमें भी कई बातें सीखनी पड़ेंगी। सीमित अर्थ में ही सही, शायद फिर एक बार बचपन को अनुभव करने का अवसर आया है। यह वृत्ति स्वीकार करने पर मैं बहुत कोशिश करता हूँ फिर भी मुझसे कुछ भी नहीं हो पाता; मुझसे होगा ही नहीं; प्रयासों में व्यर्थ मेहनत कर बार-बार असफल होने की अपेक्षा कुछ भी न करना अच्छा; अभेद्य बुर्ज पर बार-बार टकराकर सिर तुड़वाने की बजाय उसके आगे हाथ जोड़कर खड़े रहना अच्छा, जैसी नकारात्मक विचारों की यात्रा हम नहीं करेंगे। नष्ट हुए कौशल कण-कण से ही वापिस प्राप्त होनेवाले हैं, यह एहसास निराशा को पास नहीं फटकने देता। यह हमारे ध्यान में आता है कि संसार विशाल है और यहाँ झट से कुछ पाने की कामना करने की बजाय उचित दिशा में प्रयास करना महत्त्वपूर्ण हैं अपने प्रयासों में हमारा उत्साह एवं विश्वास बढ़ने लगता है। अनेकों का यह अनुभव रहा है कि शुरू में कण-कण से सुधार आ रही बातों में आगे चलकर तेजी से सुधार आने लगता है। आम आदमी की तरह ये सुधार हमारी कड़ी मेहनत को भी साथ देते हैं। इस अत्यंत महत्त्वपूर्ण दौर में बीमार

द्वारा दिखाई गई जुझारू वृत्ति और आत्मविश्वास भविष्य में मुश्किल से प्राप्त होनेवाले कई गुण दे जाती है।

❖

३.

आओ, हररोज डायरी लिखें



मानसिक बीमारी के दौरान मन में बड़े पैमाने पर भावनाओं का ज्वार उमड़ता रहता है। उनकी संख्या और तीव्रता इतनी अधिक होती है कि उसके बीच जीवन की कोई नई शैली अपनाना बहुत मुश्किल हो जाता है। ऐसे समय जमघट बनाकर आई भावनाओं को कुछ मात्रा में ही सही, अभिव्यक्ति के लिए रास्ता देना बहुत जरूरी होता है। अनेकों का अनुभव है कि मन की सारी उथल-पुथल डायरी में उतार देने पर मन का तनाव कुछ मात्रा में हल्का होता है।

अनेकों को यह प्रश्न सताता है कि डायरी में क्या लिखें? हमारे मन की उथल-पुथल, बेचैनी, कोलाहल का स्वरूप, उनके उतार-चढ़ाव आदि का सूक्ष्म विवरण डायरी में लिखना सीखना है। अलग-अलग भावनाएँ कैसे जन्म लेती हैं, उनका विकास कैसे होता है, कब उनकी तीव्रता कम होती है, कौन-से तत्त्व उनकी तीव्रता को घटाने-बढ़ाने में कारण बनते हैं आदि के बारे में निरीक्षण कर इसका पूरा विवरण देना चाहिए।

हमारी जिंदगी में घटित घटनाएँ, सान्निध्य में आनेवाले व्यक्ति, उनके प्रति हमारी अपेक्षाएँ, उन अपेक्षाओं की पूर्ति और इससे उत्पन्न होनेवाली मन की बेचैनी आदि को लेकर डायरी लिखें। आपके अपने निर्धारित लक्ष्य, उन्हें प्राप्त करने की पद्धति, उसमें मिली सफलता-असफलता, इन प्रयासों से मिला सबक, यदि प्रयासों या पद्धतियों में परिवर्तन की आवश्यकता है, तो इसके बारे में अनुभव ... जैसी सारी बातें डायरी में लिखी जा सकती हैं। डायरी लेखन में विषय को लेकर कोई बंधन नहीं है। अपने विकास अथवा भावनाओं से संबंद्ध कोई भी विषय डायरी में उतारा जा सकता है।

डायरी लिखते समय कुछ बातों का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है।

पहली बात, डायरी लेखन के दौरान उसमें लिखी जा रही हर बात को लेकर हमें पूरी ईमानदारी बरतनी आवश्यक है। सबंधित बातें हमें जैसी लगी होंगी, उनको वैसी ही लिखी जानी आवश्यक है। फिर चाहे कुछ बातों को लेकर हमें अपनी गलती दिखाई दे रही हो, तो उसे भी और खुद में कुछ बदलाव जरूरी लग रहा है और जो वास्तव में हमसे वह संभव नहीं हो रहा है, उसे भी डायरी में लिखना आवश्यक है। संक्षेप में, डायरी आपके मन में उभरनेवाले भावनाओं का दर्पण होना चाहिए। अपने पसंदीदा लोगों के लिए दिखावे की भावनाओं का प्रतिबिंब उसमें नहीं होना चाहिए। इस कारण अपने मन के कोने-कोने में उभरनेवाले विचारों का, भावनाओं का अता-पता हमें लग सकता है। हम उनके अस्तित्व को स्वीकार करने लगते हैं। वैसे भी बाकी समय हम अपने मन के कोनों-दरारों में उभरनेवाले विचार तथा भावनाओं को, उन्हें वर्तमान के अनुकूल न पाकर हम झाड़ने में ही लगे रहते हैं और कई बार इन कोनों-दरारों में उभरनेवाली संभावनाओं के द्वारा जिंदगी को प्राप्त होनेवाली महत्त्वपूर्ण दिशा को गँवा बैठते हैं। (यह बात न केवल मानसिक संतुलन खोए व्यक्तियों के लिए है, बल्कि सामान्य लोगों के लिए भी है। विचारों का मुख्य प्रवाह जिंदगी में निरंतरता लाता है। लेकिन जिंदगी का सबसे महत्त्वपूर्ण तथ्य यानी बदलाव, जो कोनों-दरारों से उभरनेवाले विचारों पर ही निर्भर होता है।)

यह पढ़कर कुछ लोग कहेंगे कि यदि हम डायरी में सबकुछ सही-सही लिख दें और अन्य (परिवार के लोग) उसे पढ़ें तो क्या उनके सामने हम शर्मिंदा नहीं होंगे?

ठीक से सोचेंगे तो समझ में आएगा कि इस डर में कितनी सच्चाई है। वस्तुत: जिंदगी का राज ऐसी ही घटनाओं में कैद है। अपना केस एक अत्यंत कठिन, घृणास्पद है, यह भाव हमारी भावी जिंदगी के सुधारों पर सीमारेखा खींच देता है। ईमानदारी से डायरी लिखना यानी इन सीमाओं के परे जाना और सुधार के एक नए पर्व का आरंभ करना है। बीमार व्यक्ति के जीवन में ऐसी बात वाकई एक बड़ी क्रांतिकारी हो सकती है।

अपनी डायरी आसानी से किसी के हाथ न आए, ऐसा प्रबंध आप यकीनन कर सकते हैं। नाम, विवरण आदि में थोड़ा-बहुत परिवर्तन कर डायरी-लेखन इस ढंग से किया जा सकता है कि जिसे केवल हम ही समझ सकें। इतना करने पर भी यदि डायरी किसी के हाथों में पड़ती भी है, तब भी इसमें शर्मिंदा होने या अपराधबोध जैसा कुछ भी नहीं है। हरएक के मन में बेचैनी होती ही है। बस आपने अपनी बेचैनी को डायरी में उतार दिया है।

संक्षेप में, मानसिक बीमारी के द्वारा हम अपने बल पर, अपने भीतर यह एहसास जागृत कर सकते हैं कि बाहर आने की खातिर हमारे लिए एक क्षितिज खुल रहा है। फिर यह हमारे ध्यान में आएगा कि इसके सामने यह संभाव्य ड़र कितना निरर्थक है।

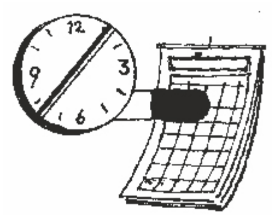
डायरी लिखते समय कुछ मात्रा में ही सही, विषय में सातत्य होना चाहिए। उदाहरणार्थ, आपको शीघ्र गुस्सा आता है और आप पर उसका असर दिन भर बना रहता है और कई दिन इसमें बरबाद हो जाते हैं... यदि आपको अपने भीतर यह एक महत्त्वपूर्ण दोष लगता है, तो उस प्रक्रिया के सातत्यपूर्ण निरीक्षण को डायरी में दर्ज किया जाना चाहिए। इसी दौरान यह भी लिखें कि प्रयासों की दिशा तय करते समय प्रयासों से प्राप्त हुए अनुभव और सफलता-असफलताओं से क्या नया सबक मिला है। ऐसा करने पर हमारे प्रयास एक विशिष्ट दिशा की ओर अग्रसर होते हुए दिखाई देंगे।

दरअसल, डायरी लेखन ऐसा कार्य है जो स्वयं-प्रयासों द्वारा अपने भीतरी मनोव्यापारों के एहसासों को बढ़ाने में सहायता करता है।

❖

४.

आओ, दवाइयों का सेवन नियमित रूप से करें



बीमारी कोई भी हो, शारीरिक अथवा मानसिक, दवाइयों का नियमित सेवन अनिवार्य है। बीमार दवाइयाँ लेता है, परंतु अधिकांशत: दवाइयाँ वह अनिच्छा से या 'क्या झंझट है', की भावना से लेता है। बीमार के मन में कुछ मात्रा में ऐसे भाव उत्पन्न होना स्वाभाविक ही है क्योंकि नियमित दवाइयों का सेवन करना, उसके साथ-साथ खान-पान का परहेज रखना, दवाइयों के साईड इफेक्टस् सहना और दवाइयों का सेवन करते समय अपनी बीमारी और अपने भीतर की न्यूनता को अनुभव करना जैसी बातें कोई भी नहीं चाहेगा।

नियमित रूप से दवाइयों का सेवन मानसिक बीमार व्यक्ति के लिए और भी ज्यादा तकलीफदेह होने की संभावना होती है। पहली बात तो यह है कि इस बीमारी के बारे में हमारे समाज में जो गलत धारणाएँ हैं, उनके कारण दवाइयों के प्रति बहुत अधिक नाराजगी का होना, जहाँ तक हो सके, दवाइयों का सेवन टालने की कोशिश करना और कोई बहाना मिलने पर दवाइयों का सेवन रोक देना जैसी बातों की ओर शुभार्थियों का झुकाव अधिक होता है।

दवाइयों के प्रति अनिच्छा चाहे जिन कारणों से हो, परंतु यदि वह अनिवार्य है तो खुशी से उनका स्वीकार करना अत्यंत आवश्यक है। सामाजिक दृष्टिकोण चाहे जो भी हो, यदि कोई बात मेरे लिए उपयोगी है, मुझे वह ठीक करती है, तो मुझे खुशी से उसका स्वीकार करना चाहिए। खुशी और विश्वास के साथ यदि कोई दवाइयों का स्वीकार करता है, तो दवाइयों का लाभ निश्चित रूप से अधिक होगा। दवाइयों के प्रति अनिच्छा का एक और कारण है - इसके सेवन की कालावधि को लेकर अनिश्चय। अनेकों के संदर्भ में लंबे समय तक दवाइयों का सेवन करने पर भी इसकी अवधि के बारें में किसी से कुछ भी

नहीं कहते बनता कि और कब तक उनका सेवन जारी रहेगा। इस दुनिया में ऐसी कई बीमारियाँ हैं, जिनके लिए दीर्घकाल तक दवादारू की जरूरत होती है। इसमें सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इन दवाइयों के कारण ही वह बीमार कार्यरत रहता है, तरह-तरह के काम कर सकता है। क्या यह विचार मानसिक बीमार व्यक्ति नहीं कर सकता? दवाइयों के सेवन की कालावधि की अपेक्षा उनका फंक्शनिंग हमारे लिए अधिक महत्त्वपूर्ण है।

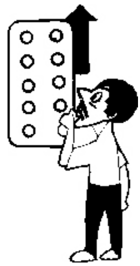
दवाइयों के प्रति अनिच्छा का तीसरा कारण है, इनके साईड इफेक्टस्। इनमें बहुत ज्यादा नींद आना, बहुत ज्यादा भूख लगना, कब्ज होना, आलस्य आना, शरीर में कंपन महसूस होना जैसे विभिन्न प्रकार के साईड इफेक्टस् हो सकते हैं। कुछ मात्रा में इन्हें सहना भी पड़ता है और उचित खुराक और व्यायाम से कुछ मात्रा में उन पर नियंत्रण भी पाया जा सकता है। मानसिक बीमार व्यक्ति का सारा उत्साह ही कम हो जाने के कारण, घर से बाहर निकलने, लोगों के बीच घुलमिल जाने का अनुपात घट जाने तथा अपने नैराश्य एवं उदासीनता को अंदर ही अंदर दबाए रखने की प्रबल इच्छा के कारण साईड इफेक्टस् पर नियंत्रण पाना मुश्किल हो जाता है। लेकिन दृढ़ निश्चय तथा जरा-सी जबरदस्ती से ही सही, रोज का व्यायाम और खुराक संभालने से साईड इफेक्टस् की मात्रा को नियंत्रण में रखा जा सकता है।

उचित विचार को क्रिया का साथ देने पर धीरे-धीरे नैराश्य कम होता जाएगा, दवाइयों का सेवन नियमित रूप से किया जाएगा और उसके परिणाम से होनेवाले सभी लाभ दिखाई देंगे।

❖

५.

दवाइयों के डोस से प्रगति न नापें



यह पता होने के बावजूद कि मानसिक बीमारी पर नियंत्रण पाने के लिए दवाइयाँ आवश्यक हैं, अधिकांश लोग अनिच्छा से दवाइयाँ लेते रहते हैं। दवाइयों की संख्या और उनकी मात्रा कम होने पर उन्हें बहुत खुशी होती है क्योंकि उन्हें लगता है कि उनमें सुधार हो रहा है। इसके विपरीत, दवाइयाँ बढ जाने पर अथवा उनके सेवन की मात्रा में वृद्धि होने पर उनका मन इस संदेह से चिंतित होता है कि कहीं अपनी बीमारी बढ तो नहीं रही है।

दवाइयों की संख्या और उनके सेवन की मात्रा का कम होना निश्चित ही अच्छी बात है। दवाइयों का सेवन कम मात्रा में करने से यदि बीमारी के लक्षण नियंत्रण में आ रहे हों, तो यह अच्छी बात है। इससे साईड इफेक्टस का अनुपात भी कम होगा। लेकिन क्या हम अपनी उन्नति अथवा सुधार केवल दवाइयों की मात्रा पर ही तय करेंगे? हमारी तबीयत में सुधार केवल दवाइयों की मात्रा पर निर्भर न होकर हमारी भावात्मक और वैचारिक स्थिरता पर, मानसिक शांति और संतुलन पर भी निर्भर होता है। दरअसल, जिंदगी में उत्पन्न होनेवाले प्रसंगों के अवसर पर मैं कैसा व्यवहार करता हूँ, अच्छा स्वास्थ्य और शांति प्राप्त कर सकता हूँ या नहीं, यह अधिक महत्त्वपूर्ण है। मैं प्रयास कर रहा हूँ और कम से कम इन उद्देश्यों की दिशा में मेरा सफर जारी है। यदि यह नहीं हो रहा है और केवल दवाइयों की मात्रा कम होने से हम अपने स्वास्थ्य में सुधार हो रहा है ऐसा सोचें तो यह हमारा भोलापन ही है। इसी प्रकार, मेरी अपनी समस्याएँ सुलझाने में मुझे सफलता मिल रही है और शांति, संतोष और संतुलन प्राप्ति की दिशा में मेरा सफर भी जारी है। लेकिन केवल दवाइयों के सेवन की मात्रा बढ़ने से यह सोचना भी अनुचित है कि मेरा

स्वास्थ्य बिगड़ रहा है।

मानसिक बीमारी की दशा में हमारी मानसिक स्थिति कैसी है, खुशी की है या दुख की, हमारी काम करने की, काम के लिए व्यग्र रहने की क्षमता कितनी है- ये ज्यादा महत्त्वपूर्ण है, दवाइयों की मात्रा नहीं। दवाइयों के सेवन की मात्रा को ही अनावश्यक महत्त्व दिया जाए तो हमारा अपने प्रयासों के प्रति फोकस कम हो जाने की संभावना होती है। आखिरकार, हमें अपने प्रयासों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की त्रिसूत्री - शांति, स्थिरता और संतुलन ही प्राप्त करनी होती है। स्वयं ही स्वयं का अवलोकन कर, देख-देखकर सीखते हुए, गलतियाँ करते-करते मानसिक स्वास्थ्य की छितरी हुई तह को हमें फिर से ठीक करना है।

इस पद्धति से विचार करने पर मानसिक शांति की प्राप्ति के हमारे प्रयासों में बाधा नहीं आएगी और दीर्घकालीन शांति और स्थिरता की ओर हमारा सफर जारी रहेगा। दवाइयाँ और उनके सेवन की मात्रा का विषय विशेषज्ञों की अधिकार परिधि में आता है, अतः इसे उनको सौंपना ठीक है, परंतु प्रयासरत रहना हमारी जिम्मेदारी है। हमारे भीतर जैसे-जैसे भावात्मक एवं वैचारिक स्थिरता आती जाएगी वैसे-वैसे दवाइयों की आवश्यकता घट सकती है।

❖

६.

दवाइयों का सेवन अचानक बंद न करें

चिंता, क्रोध, नैराश्य, आभास, भ्रम... जैसे विविध लक्षण मानसिक बीमारी की दशा में अनुभव होते हैं। इनकी तीव्रता और व्याप्ति में लगातार उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। लक्षण यदि तीव्र और लगातार अनुभव हो रहे हों तो दवाइयों का सेवन तुरंत शुरू करना अत्यंत आवश्यक है। दवाइयों के कारण लक्षणों पर रोक लगती है और व्यक्ति के सुधार के लिए आवश्यक पृष्ठ भूमि तैयार हो जाती है।

अनेकों के बारे में दवाइयों के परिणाम अत्यंत धीमी गति से और लघु मात्रा में होते हैं। इसके विपरीत दवाइयों के साईड इफेक्टस तीव्रता से अनुभव होते हैं। इस स्थिति में दवाइयों से लाभ तो नहीं, परंतु साईड इफेक्टस ही अधिक हो रहे हैं, यह सोचकर स्वाभाविक रूप से उनको त्यागने की इच्छा होती है। यदि ऐसा हुआ तो बीमारी और भी अधिक बढ़ने की संभावना होती है। यह संभव है कि दवाइयों के कारण आपको अनुभव होने लायक फर्क महसूस नहीं होता होगा। परंतु इन दवाइयों के कारण संभवत: बीमारी की तीव्रता पर नियंत्रण अथवा कम से कम बीमारी के लक्षणों के उतार-चढ़ावों पर नियंत्रण तो आता ही होगा। ऊपरी तौर पर कोई फर्क महसूस न होने के कारण आपका खयाल रखनेवालों को भी इसका महत्त्व समझ में न आने की संभावना है।

कई लोग यह भी कहेंगे कि इन विशेषज्ञों और दवाइयों का कोई लाभ नहीं होता है। सालोंसाल केवल नींद की दवाइयाँ दी जाती हैं। दवाइयों की कंपनियों को खुश करने के लिए और अपनी फीस के लिए ये लोग दवाइयाँ देते रहते हैं। ऐसा सोचनेवाले लोगों की असहायता से उत्पन्न गुस्से को हम समझ सकते हैं, परंतु बीते पचास वर्षों में औषधिविज्ञान की इस शाखा में

विपुल मात्रा में अनुसंधान हुआ है। आज भी हो रहा है। इस शाखा का विकास और वृद्धि विज्ञान की नींव पर हुई है। कइयों को इन दवाइयों से लाभ हुआ है और आपको भरोसा होना चाहिए कि आपको भी इससे लाभ हो सकता है।

ऐसी स्थिति में अचानक दवाइयों का सेवन बंद करने की बजाय दवाइयों के बारे में कुछ पढ़कर या अन्यों से पूछकर जानकारी प्राप्त की जा सकती है। अपने डॉक्टर से खुलेपन से पूछा जा सकता है अथवा आवश्यक हो तो दूसरे डॉक्टर की भी सलाह ली जा सकती है। जल्दबाजी में दवाइयाँ बंद करने के बजाय इन विकल्पों को अपनाने से बीमारी बढ़ने की संभावना खत्म होकर शुभार्थियों को दीर्घकालीन लाभ प्राप्त हो सकता है।

❖

७.

आओ, रोज का व्यायाम और आहार बनाए रखें

यह तो हम बचपन से ही सुनते आ रहे हैं कि नियमित व्यायाम और परिपूर्ण भोजन सभी को करना चाहिए। इससे हमारी शारीरिक तथा मानसिक स्थिति तंदुरुस्त रह सकती है। परंतु यह बात एक तंदुरुस्त मनुष्य के लिए जितनी महत्त्वपूर्ण है, उससे कहीं ज्यादा मानसिक बीमार व्यक्ति के लिए महत्त्वपूर्ण है।

कोई व्यक्ति जब स्थिर मानसिक स्वास्थ्य की ओर जब सफर करता है, तब वह अपनी बीमारी के कारण रुकी हुई शिक्षा और नौकरी को दुबारा शुरू करने के बारे में सोचता है। दवाइयों का नियोजन, परामर्श और स्वयं-सहायता दल की मदद से अपनी बीमारी के लक्षणों को नियंत्रण में रखने का वह प्रयत्न करता रहता है। व्यक्ति की अंतर्दृष्टि विकसित होती रहती है। इस परिस्थिति में उचित भोजन और नियमित व्यायाम का यकीनन उपयोग होता है।

कुछ व्यक्तियों के संदर्भ में गुस्सा, डर, बेचैनी और भावनात्मक उद्रेक लगातार होता रहता है। इस कारण कई बार भोजन पर नियंत्रण नहीं रहता। गलत समय पर और अनुचित खाने की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे तैलिया, चिकना और मसालेदार पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में हो सकता है। ऐसे पदार्थों के कारण यद्यपि पल भर के लिए तृप्ति का आनंद मिलता है, परंतु इससे शरीर में जड़ता, शिथिलता और बेचैनी बढ़ जाती है। व्यक्ति चाहे नौकरी-व्यवसाय-शिक्षा के संदर्भ में उत्साह दिखाए, फिर भी उसे शरीर की ओर से अनुकूल मदद नहीं मिल सकती। बेशुमार जड़ता के कारण काम में निरंतरता और एकाग्रता कम हो जाती है और इससे अपेक्षित काम बाधित हो सकता है। अनुचित और गलत समय पर किए गए भोजन के कारण न केवल वर्तमान में

परिणाम होता है, बल्कि आगामी काल में भी भिन्न-भिन्न शारीरिक बीमारियाँ हो सकती हैं। मोटापा, उच्च रक्तचाप जैसे विकार ऐसे व्यक्ति को अपना शिकार बनाते हैं। अनेक व्यक्ति मानसिक बीमारी से उबर आते हैं लेकिन शारीरिक बीमारी के बोझ तले फिर एक बार दब जाते हैं।

मानसिक बीमारी से उबरनेवाले व्यक्तियों के लिए नियमित व्यायाम भी अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। व्यायाम चाहे जो हो - खुली जगह में चलना, दौड़ना, जिम का व्यायाम, योगासन अथवा घर में अन्य व्यायाम आदि, इससे लगातार एक ही जगह पर भटकनेवाला मन दूसरी ओर मुड़ सकता है। भावनात्मक उद्रेक, वैचारिक जटिलता, संभ्रम कम होने लगता है। साथ ही व्यायाम के कारण पचन क्रिया भी सुचारू ढंग से कार्य करती है। पर्याप्त और आरामदेह नींद आने लगती है। इन सबके परिणामस्वरूप मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होने में मदद मिलती है। नौकरी, शिक्षा अथवा किसी भी प्रकार का कार्य करने की इच्छा को शरीर की ओर से अनुकूल साथ, बढ़ावा मिलता है। नियमित व्यायाम से वर्तमान में तो लाभ होता ही है, साथ ही हृदयरोग, मोटापा, उच्चरक्तचाप जैसे विकार भविष्य में भी हमसे दूर रहते हैं। सुधार होने पर आगामी काल में शारीरिक बीमारियों का बोझ हम पर नहीं रहता।

संक्षेप में, इसमें संदेह नहीं कि मानसिक बीमारी से उबरनेवाले व्यक्तियों के प्रमुख लक्ष्य भावनात्मक, वैचारिक कोलाहल को नियंत्रित करना, कार्य के प्रति प्रवृत्त होना आदि होने चाहिए। फिर भी इन प्रयासों के लिए शरीर की ओर से अपेक्षित साथ प्राप्त होना, अन्य बातों में भी अनुकूल परिस्थिति का निर्माण होना अत्यंत आवश्यक होता है। नियमित व्यायाम तथा उचित भोजन के कारण मानसिक उभार के लिए महत्त्वपूर्ण सहारा प्राप्त होता है। वैचारिक-भावनात्मक कोलाहल और अस्थिरता पर नियंत्रण पाना यों आसान नहीं है, लेकिन उसकी अपेक्षा शरीरगत अनुशासन और नियोजन आसान है। इन बातों पर नियंत्रण प्राप्त होने से ऐसे व्यक्तियों के द्वारा मनोव्यापार के नियंत्रण का एक बड़ा पड़ाव पार किया जाता है।

❖

८.

आनुवांशिकता को हौआ न बनाएँ

मानसिक बीमार व्यक्तियों की अनेक चिंताओं में से एक और चिंता यानी मानसिक बीमारी की आनुवांशिकता। हम बचपन से सुनते हैं कि किसी परिवार में पीढ़ियों से यह बीमारी चली आ रही है। फिर अपने भाई, बहन के सलोने बच्चों की ओर देखकर बीमार के मन में ये विचार आने लगते हैं कि इन्हें भी कहीं मेरी तरह पीड़ा तो नहीं होगी, या कहीं मैं ही इन सारी बातों के लिए जिम्मेदार तो नहीं? अपनी स्वयं की पीड़ा की अपेक्षा अगली पीढ़ी में इस बीमारी के संक्रमण के लिए अपने उत्तरदायी होने के विचारों की पीड़ा ज्यादा क्लेशदायी होती है।

आनुवांशिकता को हौआ बिल्कुल नहीं बनने देना चाहिए। दुनिया में ऐसी कई बीमारियाँ हैं जिनमें आनुवांशिकता का यह तत्त्व बहुत प्रबल होता है। इनमें डायबिटिस, हृदयरोग जैसी कई व्याधियाँ हैं, जिनमें आनुवांशिकता का अनुपात मानसिक बीमारी की तुलना में ज्यादा है और जो गंभीर बीमारियों में शुमार भी हैं। लेकिन क्या हम इन बीमारियों के बारे में उपर्युक्त विचार करते हैं? मानसिक बीमारी के बारे में सामाजिक कलंक की भावना अथवा जो स्टिग्मा बनता है, कहीं वह बचपन में हम पर किए जा रहे संस्कारों के कारण हमारे मन में मानसिक बीमारी को लेकर घृणा तो पैदा नहीं कर रहा है? कहीं ऐसा तो नहीं कि इसी से आनुवांशिकता का हौआ हमें डरा रहा हो?

पल भर के लिए मान लें कि मेरे भाँजे को, भाँजी को, भतीजे को यह बीमारी होने की संभावना ज्यादा है। फिर इस बीमारी के लिए मैं अकेला ही जिम्मेदार कैसे हुआ? यदि वाकई मैं इसके लिए जिम्मेदार हूँ, तो फिर मेरी बीमारी के लिए जिम्मेदार कौन है? मेरी मानसिक बीमारी के लिए जिम्मेदार

व्यक्तियों पर क्या यह नियम लागू नहीं हो सकता? ऐसा करते करते हम अपने पूर्वजों की कितनी पीढ़ियों तक पीछे चले जाएँगे? और आखिरकार, हम सभी का पूर्वज तो एक ही है न!

यद्यपि यह सही है कि आनुवांशिकता के कारण मानसिक बीमारी की संभावना ज्यादा होती है तथापि इसका अर्थ यह भी नहीं है कि मानसिक बीमारी के लिए यही एक तत्त्व जिम्मेदार है। सबंधित व्यक्ति का पालन-पोषण कैसे हुआ, उस पर कैसे संस्कार हुए हैं, ये बातें भी उतनी ही महत्त्वपूर्ण हैं। वयस्क व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और संतुलन निर्धारण में इन बातों का अहम योगदान होता है। संक्षेप में, अपने भाँजे-भतीजे पर अच्छे संस्कार हुए, हमारे अपने चाल-चलन का भावात्मक और वैचारिक संतुलन का और स्थिरता का आदर्श उनके सामने उपस्थित हुआ तो भावी जिंदगी में यकीनन उन्हें मानसिक स्थिरता और शांति प्राप्त करने में मदद मिल सकेगी।

प्रकृति में आनुवांशिकता का नियम दिखाई देता है और यह सच है कि इस नियमानुसार कुछ मात्रा में शारीरिक तथा मानसिक गुणदोष एक पीढ़ी द्वारा दूसरी पीढ़ी में संक्रमित होते हैं। परंतु इसका अर्थ यह तो नहीं कि हम सबकी नियति प्रकृति के इसी नियम द्वारा निर्धारित की गई है। प्रकृति का महत्त्वपूर्ण नियम है कि वह प्रत्येक को विकास का अवसर देती है। एक ही पेड़ के बीज उन्हें प्राप्त परिस्थिति का कम-अधिक मात्रा में लाभ उठा सकते हैं। इनमें से कुछ पौधे आगे वटवृक्ष बन जाते हैं और कुछ केवल झँखा बनकर रह जाते हैं। जो बात प्रकृति पर लागू होती है, वही बात मनुष्य के संदर्भ में भी सच है।

हमारे आसपास के कुछ लोगों के गुण हमें पसंद आते हैं। उनकी एकाग्रता, स्थिरता, संतुलन और आस्था जैसे गुणों की हम मन ही मन प्रशंसा करने लगते हैं और फिर वह गुण हममें आने लगते हैं। आसपास के लोगों के बारे में जो बात सच है, वही हमारे द्वारा पढ़े जानेवाली कथा साहित्य, फिल्म के पात्रों के गुण-दोषों पर भी लागू होती है। इतना ही नहीं, हमारे आसपास की प्रकृति, उसकी भव्यता, गंभीरता, उसका सौंदर्य, धीरोदात्तता जैसे गुण भी हम धीरे-धीरे आत्मसात करते हैं। संसार में अनेक लोग कम-अधिक मात्रा में अपने-अपने क्षेत्र में बड़े हुए हैं। उन्होंने यह उपलब्धि केवल आनुवांशिकता के बल पर नहीं पाई है, बल्कि प्रकृति द्वारा प्रदान किया गया विकास का अवसर और उस अवसर का इनके द्वारा उठाया गया पूरा लाभ आदि के द्वारा पायी है।

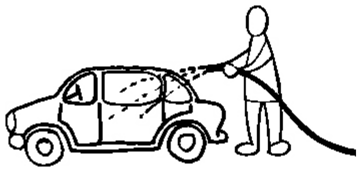
संक्षेप में, मानसिक बीमारी के संदर्भ में आनुवांशिकता को अनावश्यक हौआ बना लेने की अपेक्षा हमारे आसपास की सजीव-निर्जीव आदि सारी बातें

ही हमारा जेनेटिक पूल है, यह सोचकर हम अपनी जिंदगी में बहुत कुछ प्राप्त कर सकते हैं। संभवतः इसके द्वारा हम अपने परिवार जनों को स्वयं-प्रयासों से स्वयं-विकास प्राप्त करने का एक नया गुण जेनेटिकली दे सकते हैं।

❖

९.

कोई भी काम हल्के दर्जे का नहीं होता



दवाइयाँ और अन्य चिकित्सा के कारण मानसिक बीमारी के लक्षण धीरे-धीरे नियंत्रण में आ जाने पर बीमार के मन में इच्छा उत्पन्न होती है कि बाहर जाकर काम करें। अल्प मात्रा में ही सही, पैसे कमाएँ। नौकरी ढूँढ़ने का प्रयास करने पर उसे अपनी शिक्षा के अनुकूल नौकरी मिलेगी ही, ऐसा नहीं होता। इंजीनियर की पढ़ाई कर चुके लड़के को कम्प्युटर ऑपरेटर की नोकरी, एम. एस्सी. हुए लड़के को लॅब असिस्टंट या सेल्स पर्सन की नौकरी करनी पड़ती है। ऐसी नौकरी को स्वीकार करने के लिए मन राजी नहीं होता। हम नौकरी ढूँढ़ते ही रह जाते हैं और इसमें हमारे कई साल बरबाद हो जाते हैं। कोई काम न होने से सारा समय आलस्य में बीत जाता है। उबरनेवाले मन को काम से मिलनेवाले आत्मसम्मान का आधार नहीं मिल पाता।

इस स्थिति से बचने के लिए सबसे पहले हमें यथार्थ स्थिति को समझ लेना चाहिए। हमें काम न मिलने के कई कारण हो सकते हैं। एक तो हमारी पढ़ाई पूरी होकर कई साल बीत चुके होते हैं। इस दरमियान हमारे लक्ष्य के बारे में काफी परिवर्तन हो चुके होते हैं। साथ ही हमारे नाम पर अनुभव भी जमा नहीं होता। पढ़ाई पूरी करने से लेकर आज तक की अवधि में कहाँ थे, इस प्रश्न का उत्तर देते समय बड़ी मुश्किल आती है। लंबे समय से घर पर ही होने के कारण सावधानी से और लगातार काम करने की आदत छूट चुकी होती है। बीच के समय में चार लोगों के साथ रहने की, उनसे बातें करने की आदत छूट चुकी होती है। कई बार काम तो मिलता है, परंतु वह काम बहुत ही मामूली होता है, और फिर मिलनेवाला मेहनताना या तनख़ा इतनी कम होती है कि हमे शर्म आती है और इससे तो घर पर बैठनाही बेहतर है ऐसा लगता है।

ऐसी स्थिति में यदि नौकरी मिल भी जाए तो उसे बनाए रखना और भी मुश्किल हो जाता है। कभी-कभी हमें अपने अनुकूल नौकरी मिलती है, परंतु उसे टिकाए रखना मुश्किल हो जाता है। कुछ के बारे में नौकरी पाना-त्यागना, इससे उत्पन्न होनेवाला नैराश्य और इसका हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर होनेवाले दुष्परिणाम का चक्र चलता रहता है। उड़ने की कोशिश करनेवाले पंखों में ताकत ही नहीं आती। हम बाह्य परिस्थिति को दोष देते हैं। परंतु हमारी समस्या वैसी ही रह जाती है।

ऐसे में जो काम मिले, चाहे वेतन कम हो, काम हमारी योग्यता के अनुकूल हो या न हो, चाहे वह पूर्णकालिक न हो, उसका स्वीकार करने की हमारी मानसिकता होनी चाहिए। जो मिले वह काम स्वीकार करने पर समय बिताने का सवाल हल हो जाता है। नैराश्य के दुष्टचक्र पर विराम लग जाता है। हमारे शरीर में अन्य समय न होनेवाली सकारात्मक हरकतें होने लगती हैं। पैसा प्राप्त होने के कारण हमारा आत्मसम्मान बढ़ जाता है। संक्षेप में, काम चाहे जो हो, उससे हमें अनेक लाभ होते हैं। जिस काम को हम ने स्वीकार किया है, उसमें पूरी लगन दिखाने पर हमें फिर से सावधानी से काम करने की आदत लग सकती है। साथ ही अन्यों के द्वारा प्रशंसा भी होती है।

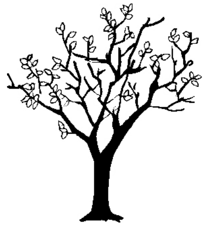
संक्षेप में, जो उपलब्ध होगा, वह काम करना तय करने पर हम अपने विकास में एक सीढ़ी ऊपर चढ़ते हैं। पर्याप्त समय गुजरने पर सातत्य, सावधानी से काम करना और सामाजिक संबंध बनाना जैसे गुण अपने आप विकसित होते हैं। इसके बाद संभवत: और अधिक जिम्मेदारी भरा पूर्णकालिक काम स्वीकार किया जा सकता है। इस तरह अपने विकास की दूसरी, तीसरी ... सीढ़ियाँ चढ़ी जा सकती हैं। एकसाथ अगली-अगली सीढ़ियों के बारे में सोचने की अपेक्षा प्रत्येक सीढ़ी पर समायोजन के लिए पर्याप्त समय दिया जाए तो अब तक की जिंदगी की अस्थिरता में गिरावट आती जाएगी। संभव है, आगे चलकर हमें अपनी योग्यता के अनुकूल, जिम्मेदारी भरा और अच्छी आमदनी देनेवाला काम भी मिल जाए। कुछ लोगों के बारे में यह भी हो सकता है कि उन्हें बाहर काम बिल्कुल न मिले या अत्यंत कम समय के लिए मिल जाए। ऐसे समय उन्हें घर के काम, चाहे वह बागवानी का हो, कपड़े धोने का हो या रसोई का हो, पूरी लगन से करने चाहिए। उचित नियोजन से ऐसे कामों में भी हमारे दो-तीन घंटे आराम से कट जाते हैं। यदि हमने यह समझ लिया कि हर काम उतना ही महत्त्वपूर्ण होता है, तो हमें इन मामूली कामों से भी अनेक लाभ हो सकते हैं। मानसिक बीमारी से मुक्त होकर सामान्य मनुष्य

की तरह जिंदगी बिताना एक तकनीकी कौशल है। अपनी अपेक्षा के अनुकूल स्थिति की प्रतीक्षा करने की बजाय वास्तव स्थिति से समायोजन करने पर संतोषपूर्ण, संतुलित जीवन की प्राप्ति सहजता से हो सकती है।

❖

१०.

आओ, प्रयोगशील, उपक्रमशील वृत्ति अपनाएँ



मानसिक बीमारी से गुजरनेवाला व्यक्ति मानसिक तनाव, गुस्सा, बेचैनी, डर, चिंता, नैराश्य, लोगों में घुलने-मिलने से कतराना... जैसे विभिन्न लक्षणों का अनुभव पाता रहता है। इन लक्षणों की तीव्रता और उसकी मात्रा अलग-अलग व्यक्ति के अनुसार भिन्न होती है। इन लक्षणों के कारण उस व्यक्ति को शिक्षा, नौकरी अथवा व्यवसाय जारी रखना मुश्किल हो जाता है। इतना ही नहीं, बल्कि सामान्य स्थिति में साधारण-सी लगनेवाली गतिविधियाँ भी उसके लिए मुश्किल हो जाती हैं जैसे, आस-पास के लोगों के साथ गपशप करना, हँसी-मजाक करना, बाजार जाकर खरीदारी करना, घर के छोटे-मोटे काम करना, मेहमान-रिश्तेदारों का स्वागत करना आदि। ऐसी परेशानियों के कारण वह व्यक्ति इन गतिविधियों को टालने लगता है और यदि करे भी तो दबाव में करता है। व्यक्ति की प्रतिक्रिया चाहे जो हो, इस सारी स्थिति का परिणाम यह होता है कि व्यक्ति द्वारा अपने कौशलों का उपयोग न करने के कारण इन कौशलों का ह्रास होता है और वह नए कौशल भी सीख नहीं पाता।

मानसिक बीमारी की अवधि यदि कुछ वर्षों की होगी तो स्वाभाविक रूप से इस अवधि में जिंदगी, नौकरी-व्यवसाय के लिए आवश्यक कौशल वह व्यक्ति विकसित या आत्मसात नहीं कर पाता। मानसिक बीमारी पर नियंत्रण पाने के बाद जिंदगी दुबारा शुरू करने के दौरान व्यक्ति को इन सभी बातों का एहसास तेजी से होने लगता है। विशेषत: अन्यों के साथ, समवयस्क व्यक्तियों के सान्निध्य में आने पर अपने भीतर की कमी का एहसास बार-बार होने लगता है। उस व्यक्ति को अन्यों के संपर्क में आने पर, 'मुझे दूसरों के साथ सहजता से वार्तालाप करना नहीं आता, मैं तेजी से काम नहीं कर सकता, मुझे हँसी-मजाक

करना नहीं आता, मैं हिंदी-मराठी गाने नहीं जानता, वर्तमान की अधिकांश गतिविधियाँ मुझे पता नहीं है', जैसी विभिन्न कमियों का एहसास होता है। ये कमियाँ उसे लगातार कोफ्त दिलाती रहती हैं। आखिरकार उसका आत्मविश्वास ढ़हने लगता है। यह स्थिति अत्यंत महत्त्वपूर्ण होती है क्योंकि अपने भीतर की कमियों से लगातार उत्पन्न कोफ्त के कारण और बार-बार उस पर सोचने के कारण व्यक्ति में तनाव बनता रहता है और बीमारी की ओर पुन: अग्रसर होने की संभावना होती है। ऐसे में अपनी भीतरी कमियों के बारे में लगातार सोचने की बजाय खोए हुए गुण-कौशल दुबारा प्राप्त करने का प्रयास करना आवश्यक है। पेड़ भी तो हर साल अपनी पत्तियों का झड़ना सहकर अपने लिए फिर से नई पत्तियों का आशियाना खड़ा करता है। हर साल नई कोंपलें फूटती ही हैं न! हम भी यही सोचें कि हमें भी ऐसा ही अवसर प्राप्त हुआ है।

ऐसी सोच रखने पर इसका विचार किया जा सकता है कि मैंने कौन-से कौशल गँवाए हैं और उन्हें मैं दुबारा कैसे प्राप्त कर सकता हूँ। यद्यपि समवयस्कों से वार्तालाप में मुश्किलें आ रही हैं, फिर भी कुछ विशिष्ट गतिविधियों में यकीनन हिस्सा ले सकते हैं। संभवत: कुछ बातें याद करके भी उनके बीच जा सकते हैं। कुछ किस्से, चुटकुले अथवा जोक भी इसी तरह याद कर आवश्यकता के अनुसार उपयोग में लाए जा सकते हैं। ऐसी छोटी-छोटी सहभागिता से हमारा आत्मविश्वास बढ़ेगा और यह सोचने की इच्छा उत्पन्न होगी कि आगे और क्या किया जा सकता है। ऐसा भी नहीं है कि हर बार यह संभव होगा ही, लेकिन कोई बात नहीं। फिर ऐसी स्थिति में क्या किया जा सकता है? क्या कुछ अलग पद्धतियाँ अपनाकर अपने भीतर के कौशल बढ़ाए जा सकते हैं...?

संभवत: अपने आसपास के छोटे बच्चों से शुरूआत की जा सकती है। उन्हें कहानियाँ सुना सकते हैं, किताबें पढ़कर सुना सकते हैं, उनके साथ उनके जैसा छोटा बनकर बर्ताव कर सकते हैं। बूढ़े-बीमार लोगों से बातचीत की जा सकती है, गप्पें लड़ाई जा सकती हैं संभव है, ये बातें करते-करते आपको अपने समवयस्कों के साथ वार्तालाप करने की इच्छा होगी। यह सोचकर खीज भी होगी कि मैं इन छोटे-छोटे बच्चों के साथ क्यों बतिया रहा हूँ। यह स्वाभाविक ही है। लेकिन यदि निरंतरता ठीक से बनी रही तो पता चलेगा कि ये ही छोटे-छोटे वार्तालाप के कौशल ही हमारा आत्मविश्वास बढ़ाते हैं, बढ़ावा हमें देते हैं और इस तरह हमारे अंतिम लक्ष्य के सफर में महत्त्वपूर्ण पड़ाव बन जाते हैं।

हिंदी अथवा अपनी भाषा के गीतों का अभ्यास नहीं है, तो भी कुछ गाने याद किए जा सकते हैं और एकांत जगहों पर गा सकते हैं। इससे उपस्थित लोगों के बीच महसूस होनेवाला तनाव धीरे-धीरे कम होता जाएगा और बाद में परिचित लोगों के सामने गाना गाने में शर्म नहीं महसूस होगी।

यही प्रयोगशीलता अलग-अलग बातों को लेकर अपनाई जा सकती है। किन बातों में इसे अपनाएँ, चरण कैसे बनाएँ, अपनी स्थिति के अनुसार उसमें क्या बदलाव लाएँ आदि सबकुछ व्यक्ति-सापेक्ष है। सबंधित व्यक्ति को यह तय करना होता है कि मैं किस तरीके से प्रयास कर सकता हूँ।

मानसिक बीमारी से मुक्त होने के बाद फिर मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने, अपनी बिखरी हुई मानसिक दशा को फिर से स्थिर बनाने का कोई एक ही सीधा तरीका नहीं है। स्वास्थ्य प्राप्ति के कई छोटे-छोटे मार्ग व्यक्ति के सामने उपलब्ध हो सकते हैं या ढूँढ़े जा सकते हैं। ये सभी मार्ग, प्रयास, उपक्रम यानी गंगोत्री ही हैं। ऐसी कई गंगोत्रियाँ मिलकर ही आगे गंगा का निर्मल और विशाल प्रवाह व्यक्ति को प्राप्त होनेवाला होता है।

❖

११.
अन्य व्यक्तियों की भी अपनी सीमाएँ हैं

मानसिक बीमारी से उबरते समय मानसिक स्वास्थ्य और संतुलन की प्राप्ति के लिए हमारी कड़ी कोशिश जारी होती है। दिल से हमारी इच्छा होती है कि गुस्सा, डर, चिंता अथवा किसी भी भावनात्मक अस्थिरता को नियंत्रण में रखें। हमें इस बात का एहसास होता है कि हमारे पास भावनात्मक संसाधन सीमित हैं और उन्हीं के सहारे हमें अपनी बिखरी हुई जिंदगी दुबारा खड़ी करनी है। यह लड़ाई कोई मामूली नहीं है। लंबे समय तक सातत्य और दृढ़ विश्वास के बल पर ही हम अपेक्षित उन्नति प्राप्त कर सकते हैं।

ऐसी कमजोर स्थिति में हमारे मन में यह इच्छा उत्पन्न होती है कि अन्यों को, विशेषत: रिश्तेदारों को सभी दृष्टियों से हमारी सहायता करनी चाहिए। कभी-कभी भावनात्मक उद्रेक भी हो सकता है। मन में अचानक गुस्सा, डर, चिंता आदि का कोलाहल मचता है। किसी बात के प्रति हमारी प्रतिक्रिया अनावश्यक तथा अन्यों को पसंद न आनेवाली हो सकती है। वैचारिक पसोपेश के कारण हमसे कुछ गलतियाँ हो सकती हैं। भावनात्मक अस्थिरता के कारण कुछ पूर्वनियोजित कार्यक्रमों में भी हम उपस्थित नहीं रह सकते। हमारे मन में यह इच्छा उत्पन्न होती है कि इस सारी परिस्थिति को आसपास के लोग समझें।

परंतु हमें भी यह समझने का प्रयास करना चाहिए कि हमारे आसपास के व्यक्तियों की स्थिति क्या है। पहली बात, आसपास के लोगों में से कुछ को तो यह भी पता नहीं होगा कि हमें कोई बीमारी हुई है। हमारी मुश्किलें उन्हें पता न होने के कारण स्वाभाविक है कि ये लोग हमें किसी भी प्रकार की सहुलियत नहीं देंगे। ये लोग हमसे आम आदमी की तरह ही काम की और

आचरण की उम्मीद करेंगे। यदि इन लोगों तक हम अपनी बीमारी की जानकारी ईमानदारी और विनम्रता से पहुँचाते हैं, तो उनके बर्ताव में बदलाव की संभावना होती है।

दूसरी बात, हमारी मानसिक व्याधि के बारे में चाहे उन्हें पता हो, फिर भी हममें जो वैचारिक एवं भावनात्मक बेचैनी है, उतार-चढ़ाव हैं, पहाड़-दर्रे हैं, इसका उन्हें सही-सही अनुमान होने की संभावना नहीं है। जब स्वयं हमें यह महसूस करने में काफी समय लग जाता है, तब दूसरों को इसका पूरा एहसास होने की संभावना कितनी होगी? हममें से प्रत्येक के मनोव्यापारों की अस्थिरता का दूसरों को एहसास होने की संभावना है ही नहीं। यदि ऐसा है तो आसपास के लोगों के प्रति हमेशा एडजस्टमेंट की उम्मीद रखना व्यर्थ है। सामान्यत: अन्य लोग एडजस्ट करेंगे भी, लेकिन कई बार हममें अचानक भावनात्मक अस्थिरता, उद्रेक उत्पन्न होता है। यह बात उन व्यक्तियों के तुरंत ध्यान में आएगी ऐसी आशा नहीं की जा सकती। हमें यह समझना चाहिए कि सामान्य स्थिति में जैसा वह बर्ताव करते हैं, अभी भी वह वैसा ही बर्ताव कर रहे हैं। इसमें उनकी ऐसी कोई भावना नहीं होती है कि हमारी मदद नहीं करनी है, या हमें सहारा नहीं देना है या हमारी बेचैनी से एडजस्टमेंट नहीं करनी है। यदि हमने यह समझने की कोशिश की कि इसमें उनकी भी विवशता है, तो आसपास के लोगों के प्रति हमें गलतफहमी नहीं रहेगी।

तीसरी बात, यह भी हम नहीं मान सकते कि हमारे आसपास के सभी लोग मानसिक रूप से सौ फीसदी तंदुरुस्त, स्वस्थ्य तथा संतुलित हैं। यह सही है कि हमारे आसपास के लोग सामान्य हैं, उन्हें हमारी जैसी कोई मानसिक बीमारी नहीं है, किसी प्रकार की दवाइयों के सेवन की योजना नहीं है। परंतु उनके भी अपने मनोव्यापार हैं। हमारे जितने नहीं, परंतु सौम्य रूप में ही सही उनके मन में भी उथलपुथल, पहाड़-दर्रे, उतार-चढ़ाव हैं। गुस्सा, संताप, डर, चिंता, द्वेष जैसी सारी भावनाएँ सौम्य मात्रा में ही सही, उनमें भी हैं। हमसे अच्छा बर्ताव करने की, समन्वय स्थिति करने की यद्यपि उनकी ईमानदारी से इच्छा होती है, फिर भी उनकी अपनी कुछ सीमाएँ हैं। यदि हमने इसे समझने का प्रयास किया तो हमारे मन में यह गिला-शिकवा अधिक समय तक नहीं रहेगा कि वह हमारा सहयोग नहीं करते हैं। यदि हम यह ठीक से समझने का प्रयास करेंगे तो हमारी बीमारी के उतार-चढ़ावों से हमें होनेवाली परेशानी और ऊपर से दूसरों के द्वारा पूरा सहयोग न मिलने के कारण आनेवाले गुस्से का यह चक्र थम जाएगा। दूसरों की भी सीमाएँ हैं। यहाँ तक कि कभी-कभी उन्हें

भी सहारे की जरूरत पड़ती है। यदि इसे हम जान लें तो कह सकते हैं कि अपने मन के स्वास्थ्य की दृष्टि से हमने एक महत्त्वपूर्ण पड़ाव पार किया है।

❖

१२.

आओ, हाथ में लिया हुआ काम पूरा करें

किसी भी काम में एकाग्रता का न होना, काम करते-करते बीच में ही हतोत्साह हो जाना या कोई काम बहुत महत्त्वपूर्ण न लगना आदि अनुभव मानसिक बेचैनी के कारण आते रहते हैं। इस कारण बीच में ही काम को अधूरा छोड़ देना अथवा दूसरा काम शुरू करना जैसी बातें होती हैं। कई बार इस तरह मनोदशा परिवर्तन की स्थिति इतनी अचानक आती है कि उस व्यक्ति को भी इस बात का अचरज होता है कि ऐसे कैसे हो गया। काम में चंचलता, काम अधूरा रख देना, इस कारण आधे-अधूरे कामों की सूची बढ़ती जाती है और परिणामस्वरूप तनाव, दुःख, निराशा बढ़ती जाती है। कोई काम घर के अथवा बाहरी व्यक्ति के साथ करना अपेक्षित होता है, अथवा उनसे सबंद्ध होता है तो उन व्यक्तियों की भी नाराजगी को हम मोल लेते हैं। ऐसी घटनाएँ बार-बार होने लगे तो 'मुझसे कुछ भी नहीं होता', जैसी निराशा की भावना पोषित होने लगती है और अन्यों को भी ऐसा ही लगने लगता है।

बार-बार घटित होनेवाली ऐसी घटनाओं से रास्ता कैसे निकालें? मानसिक दृष्टि से बेचैन व्यक्ति का कहना होता है कि काम के शुरूआत में तो उत्साह और एकाग्रता होती है, लेकिन कुछ देर बाद उत्साह और एकाग्रता धीरे-धीरे नष्ट होती हैं, तो मैं क्या करूँ? फिर जो काम होनेवाला है ही नहीं, उसे व्यर्थ में करते बैठने में क्या तुक है? एक दृष्टि से यह तर्क भले ही उचित लग रहा हो परंतु अंतिम निष्कर्ष का विचार करें तो मानसिक रूप से बेचैन व्यक्ति के लिए क्या यह हितकारी हो सकता है?

मानसिक दृष्टि से तंदुरुस्त व्यक्ति के बारे में शायद यह तर्क उचित हो सकता है क्योंकि यदि उसे किसी एक काम में रुचि नहीं होगी तो उसे छोड़कर

वह कोई दूसरा पसंदीदा काम कर सकता है। परंतु कोई व्यक्ति एकाग्र हो ही नहीं पाता हो, उत्साह अनुभव भी नहीं करता हो, तो उससे कौन-सा काम संपन्न हो सकता है? क्या ऐसे व्यक्तियों से कुछ भी काम नहीं हो सकता? क्या वह कोई भी काम न करें? यह तो कोई नहीं कहेगा कि वह कोई भी काम न करें। क्योंकि काम ही तो हर व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक विकास की नींव है।

काम का चयन करते समय शुरू में स्वतंत्र रूप से अपने अकेले द्वारा करने लायक काम चुनना चाहिए। काम छोटा, कम समय वाला और आसान हो। यदि लंबे समय तक चलनेवाला काम होगा तो उसका एक छोटा हिस्सा हम अपनी योग्यता के अनुरूप चुनें। एक बार ऐसा काम हाथ में लेने पर उसे पूरा करने का पूरा प्रयास करें। यदि बीच में ही महसूस हुआ कि काम ठीक से नहीं हो पा रहा है, तब भी काम जारी रखें। शायद थोड़ी देर बाद फिर से एकाग्रता प्राप्त होगी और उत्साह संचरित होगा। यदि ऐसा न भी हुआ, तब भी यह बात मन को संतुष्टि प्रदान करेगी कि हम पूरे समय तक काम करते रहे। छोटा काम भी मुश्किल लग रहा हो तो उसका और भी छोटा हिस्सा चुन लें। वह हिस्सा ठीक कर पाने के बाद अपना पहले चुना हुआ काम करना शुरू करें। कोई काम अन्य लोगों के साथ काम करना आवश्यक हो तो व्यक्ति, काम का प्रकार और स्वरूप, अपनी क्षमता अथवा योग्यता के अनुरूप ही वह काम चुने। संभव हो तो सामने वाले व्यक्ति को अपनी क्षमता के बारे में जरा-सी सूचना भी दें। अन्य लोगों के साथ समन्वय बनाते हुए काम कर पाए तो बहुत अच्छा है। परंतु यदि न कर पाए तब भी ऐसा नहीं हो कि कोई काम करना ही नहीं। अन्य लोगों के साथ-साथ काम करना अभी आपको संभव नहीं लगता होगा, परंतु अकेले आप स्वतंत्र रूप से कोई न कोई काम यकीनन कर सकते हैं और इसकी शुरूआत अभी करें। जहाँ तक हम कर सकते हैं, वहाँ तक प्रयास करने पर हमें दुबारा उठ खड़े होने के लिए नींव मिलती ही है।

अन्य व्यक्ति जो काम बिल्कुल प्राकृतिक ढंग से अथवा आसानी से कर सकते हैं, मानसिक स्वास्थ्य खोए व्यक्तियों को ऐसे कामों के लिए बहुत अलग ढंग से सामंजस्य बनाना पडता है। लक्ष्य को लेकर संपूर्णता के दृष्टिकोण को अपनाकर टुकडों-टुकडों का दृष्टिकोण अपनाना पड़ेगा। यह पद्धति सभी के लिए एकजैसी न होकर अपनी-अपनी जरूरत और योग्यता के अनुसार तय करनी पड़ेगी और इसीलिए स्वयं से जो बनेगा, पचेगा ऐसा रास्ता बनाते जाना एक कला है। संभव है, अन्य लोगों की तरह तेजी से सफर हमसे नहीं हो पाएगा, लेकिन मेहनत करते-करते ही सही, अपनी जिंदगी को रचने, बनाने

में जो नवनिर्माण की खुशी मिलती है, यह बहुत बड़ी होती है।

प्रत्येक की जिंदगी में साँप-सीढ़ी का खेल लगा ही रहता है। यह सही है कि हमारी जिंदगी में भी एक बड़ा साँप आया है, जिसके कारण साँप-सीढ़ी की बिसात पर हम नीचे आए हैं लेकिन यह तो हर खेल का हिस्सा होता है। परिस्थिति को दोष देने और सीढ़ी पर तेजी से ऊपर गए लोगों से अपनी तुलना करने की बजाय हम अपनी जिंदगी को स्वतंत्र रूप से, अपने निकषों के अनुसार जीना क्यों न सीखें? मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से सुदृढ़ व्यक्ति भी इस तुलना की प्रवृत्ति के कारण वह काम भी नहीं कर पाते जो उनके लिए संभव है। अत: अन्यों से तुलना करने के बजाय हम स्वतंत्र रूप से अपनी जिंदगी जीना सीखकर यकीनन काफी मात्रा में उन्नति प्राप्त कर सकते हैं।

अब अशोक का ही उदाहरण लीजिए। अच्छा-पढा-लिखा व्यक्ति था। परंतु मानसिक स्वास्थ्य खो जाने के कारण उसे घर पर रुकना पड़ा। थोड़ी-बहुत मात्रा में नौकरी, शिक्षा के लिए उसके प्रयास जारी थे। उसे घर के काम करना भी अच्छा लगता था लेकिन एक बार काम में लग गया तो फिर एकसाथ कामों का ढेर लेकर बैठ जाता। कपाट सजाने लगता तो सबसे पहले कपाट की सारी चीजें बाहर निकाल लेता और फिर सजाने बैठ जाता। बीच में उलझन में फँस जाता। कुछ भी समझ नहीं पाता कि कौन-सी चीज कहाँ रखें। फिर हतोत्साह हो जाता और आखिरकार सामान को वैसा ही बिखरा पड़ा छोड़ देता। कई बार ऐसा ही होता। फिर मुझे कुछ भी नहीं आता है, मुझसे कुछ भी नहीं हो सकता है, जैसी भावनाओं की पर्तें एक के ऊपर एक जमा होने लगी।

'एकलव्य' दल में हमने इस विषय पर चर्चा की। इसमें एक-दूसरे से अनुभवों का आदान-प्रदान करते करते यह तय हुआ कि पूरा कपाट सजाने की बजाय अशोक को अलमारी का एक खाना या खाने का एक हिस्सा सजाने के लिए लेना चाहिए। इसके अनुसार काम का आरंभ करने पर अशोक ने अपने भीतर उत्साह पाया। इस ढंग से काम करने में यकीनन समय अधिक लगता था। लेकिन उसने यह पाया कि इस तरह काम करते-करते हम अपनी समस्याओं को स्वयं ही हल करने की तकनीक सीख सकते हैं या विकसित कर सकते हैं।

सबने तय किया कि काम का चयन करते समय मैं निम्नलिखित बातों का ध्यान रखूँगा –

- अपनी वर्तमान मानसिक और शारीरिक क्षमता के अनुरूप काम का चयन करूँगा।

- जितना मुझसे होगा, उतना ही हिस्सा मैं काम के लिए चुनूँगा।
- काम चाहे मामूली क्यों न हो, उसे अच्छे ढंग से पूरा करने की कोशिश करूँगा।
- जहाँ तक हो सके मैं काम को अधूरा नहीं छोडूँगा।
- काम चाहे जितना छोटा हो, पूरा होने पर मैं इस बात के लिए खुशी मनाऊँगा कि मैंने एक काम पूरा किया है।

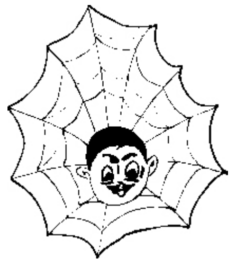
काम के प्रकार - चलना, योगासन, व्यायाम का कोई भी प्रकार, कोई भी खेल, गप्पें लड़ना, एकसाथ बैठकर खेलना, कहानियाँ सुनाना, पढ़ना, लिखना, शुद्धलेखन पाठ लिखना, पहेलियाँ बुझाना, बुनना, कशीदा काड़ना, घर के काम करना, रसोई, सफाई, चीजों की मरम्मत जैसा कोई भी काम चुनने पर अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें-

१. मैंने यह काम क्यों चुना? अपनी पसंद या दूसरों की अपेक्षापूर्ति?
२. क्या अब तक मैंने यह काम करने का प्रयास किया है? कितनी बार? कहाँ तक सफलता पाई? यदि असफल हुआ हूँ तो कहाँ और क्यों?
३. काम का कौन-सा हिस्सा मैं यकीनन पूरा कर पाऊँगा ऐसा लगता है?

❖

१३.

आओ, मकड़ी को अपना आदर्श बनाएँ



मानसिक बीमारी के दरमियान शुभार्थियों की अलग-अलग क्षमताओं में लगातार उतार-चढ़ाव होते रहते हैं। इतनी क्षमता और इतना समय खानेवाला काम हम कर पाएँगे या नहीं इसके बारे में उनको यकीन नहीं होता। इस कारण अपने द्वारा तय किया गया काम पूरा होगा ही, इसका भरोसा नहीं होता। कई बार हम कई काम करने के बारे में सोचते हैं और जब वह काम पूरे नहीं होते हैं, तब मन विषाद से भर जाता है। मन में यह विषाद बार-बार आता है, यह सही है लेकिन यदि हम इसे मन में ही बनाए रखते हैं तो अगला काम करने के लिए हमारे पास कोई उत्साह नहीं रहता। अब तक हमने बड़े प्रयासों से जो उन्नति प्राप्त की है, उसे आगे बनाए रखना मुश्किल हो जाता है। मानसिक बीमारी के पुनर्वास में यही बात बहुत कठिन होती है। मनुष्य जब स्वस्थ होता है तब उसकी उन्नति सहजता से होती है और रास्ते में आनेवाले उतार-चढ़ाव भी वह सहजता से पार करता है। उन्हें पार करने की तकनीक वह सीखता रहता है। परंतु मानसिक बीमारी से सँभलते समय, खड़े होते समय लगातार अत्यंत अनपेक्षित बाधाएँ आती रहती हैं। ऐसी हर बाधा का मुकाबला करने की तकनीक हमें सीखनी पड़ती है।

ऐसे समय शांति से परिस्थिति पर गौर करना पड़ता है। इस बात का स्वीकार करना पड़ता है कि हमारी मानसिक क्षमताएँ हमारा साथ नहीं दे रही हैं। अपने द्वारा तय की गई बातों की फिर जाँच करनी पड़ती है। अभी-अभी प्राप्त अनुभव के आधार पर अपने लक्ष्य में बदलाव करना पड़ता है। फिर हरिओम कहकर शुरूआत करनी पड़ती है। जैसे कुछ हुआ ही नहीं, यह दृष्टिकोण अपनाकर और चेहरे पर नवीनता और जिज्ञासा की मुस्कुराहट बनाए रखकर

दुबारा प्रयास करने पड़ते हैं। आखिरकार कहीं न कहीं ऐसा एक पड़ाव आता है जहाँ हमें यह भरोसा होता है कि हम काम कर सकते हैं। उसी को अपने काम की नींव समझकर वहाँ से आगे अपनी जिंदगी का नवनिर्माण करना पडता है।

अब अशोक को ही लीजिए। इंजीनियरिंग के दूसरे वर्ष में था कि उसमें स्किझोफ्रेनिया बीमारी के लक्षण नजर आने लगे। बीमारी के कारण वह अंतिम वर्ष की परीक्षा नहीं दे पाया। बीमारी में उसके चार-पाँच साल बरबाद हो गए। परंतु तीन-चार साल के बाद उसमें काफी सुधार आया। माता-पिता और मित्रों के प्रोत्साहन के फलस्वरूप उसने आखरी वर्ष की अंतिम परीक्षा दी और उसमें सफलता भी प्राप्त की। इस सफलता से उसका उत्साह काफी बढ़ गया और वह अच्छी नौकरी के सपने देखने लगा। सौभाग्य से उसे अच्छी नौकरी मिल भी गई, लेकिन नौकरी का तनाव वह झेल नहीं पाया। फिर उस पर घर बैठे रहने की नौबत आई। उम्मीदों के सपने ध्वस्त हो जाने के कारण वह अत्यंत दुखी हुआ और बिना कुछ किए घर पर ही रहने लगा।

यह विषय भी एकलव्य की चर्चा में आया। सभी ने इस पर चर्चा की। इससे अशोक की समझ में यह आया कि उसने इंजीनियरिंग की डिग्री प्राप्त की, यही बहुत बड़ी बात थी। इस सफलता पर निर्भर रहकर उसने अपनी अपेक्षाओं को बहुत ऊँचा उठाया। बीते कुछ सालों की अपनी स्थिति का विचार करते हुए उसने पाया कि ये अपेक्षाएँ अवास्तव और अनुचित थीं। उसके ध्यान में आया कि परिस्थिति से मुकाबला करने की क्षमता धीरे-धीरे प्राप्त होती है और बिल्कुल हतोत्साह होने की बजाय प्राप्त की गई डिग्री को नींव समझकर जिंदगी की रचना दुबारा करने के लिए उसने प्रयास शुरू किए। अपना टूटा हुआ जाल बार-बार बुननेवाली मकड़ी ने भी यही आदर्श हमारे सामने रखा है।

आज की तारीख में अशोक एक अच्छी कंपनी में नौकरी कर रहा है। खास बात यह है कि परिस्थिति के साथ बार-बार समन्वय स्थापित करने की तकनीक सीखने के कारण वह अब खुश है।

मानसिक बीमारी से जूझ रहे हम जैसे लोगों को निम्नलिखित बातें हमेशा याद रखनी चाहिए :

१. किसी की भी मानसिक क्षमताओं में परिवर्तन आ सकता है।
२. यदि तय किया हुआ कोई काम नही हो पाता है तो ऐसा नहीं है कि सबकुछ खत्म हो गया, बल्कि इस बात पर गौर करें कि अपनी प्रगती के लिए क्षमता और अपेक्षा में संतुलन बनाए रखें।

३. इस बात को स्वीकार करें कि हमारी मानसिक क्षमता में बदलाव हो रहा है।
४. इस बात को याद रखें कि हमारी सहनशक्ति और बदलाव को स्वीकार करने की क्षमता ही बीमारी का मुकाबला करने के महत्त्वपूर्ण साधन हैं।

❖

१४.

आसपास की घटनाओं की ओर देखना सीखें...

मानसिक बेचैनी के दौर में हम लगातार वैचारिक या भावनिक उतार-चढ़ाव अनुभव करते रहते हैं। बहुत ज्यादा नींद या बहुत कम नींद, लगातार आलस्य या उदासीनता, जिंदगी में उन्नति न कर सकने के कारण होने वाली चिड़चिड़ाहट, परिवार के अन्य लोगों से संघर्ष आदि बातें रोज की हो जाती हैं। हमारी सोच हमारी अपनी समस्याएँ और उससे होने वाली तिलमिलाहट के इर्द-गिर्द ही घूमती रहती है। इस स्थिति में हमारे इर्द-गिर्द अलग-अलग बातें भी घटित हो रही हैं और जो आनंददायी भी हैं, इसका एहसास हमें नहीं रहता।

हमारे इर्द-गिर्द अनेक घटनाएँ होती रहती हैं और वे सूक्ष्मता से हमें इशारा भी करती रहती हैं। आसमान में चल रहा बादलों का नयन मनोहर खेल और उनकी आकृतियाँ, बरसात के मौसम में धूप-छाँव की लुकाछिपी, नदी का कल-कल बहता पानी, टीले पर सुबह की ठंडी हवा, पेड़ की पत्तियों से टप-टप गिरता बरसात का पानी, केले के पत्ते पर कुछ समय के लिए विश्राम कर रही पानी की बूंदें। यही नहीं, घर के गमलों में लगाए पौधों का डोलना, उनके तने, पत्ते-फूलों की वैविध्यपूर्ण रंगसंगती, ऋतुओं के अनुसार उनमें होने वाले बदलाव, सब कुछ अत्यंत मनोहर है... गजब का सुकून पहुँचाने वाला...

ऐसी न जाने कितनी बातें केवल प्रकृति में ही नहीं, हमारे इर्दगिर्द रहने वाले लोगों में भी होती हैं, घटित होती हैं और इसके लिए हमें बहुत दूर भी जाने की भी जरूरत नहीं है। हम बिल्कुल बारीकी से उन्हें देख सकते हैं... छोटे बच्चों का मासूमियत से खेलना, दादा-दादी का अपने पोते के प्रति निर्व्याज प्यार, समदुखी लोगों द्वारा एक दूसरे को बँधाया जाने वाला प्रेम, पति-पत्नी का सहजीवन, मजदूर की काम में लगन और निष्ठा, पालतू जानवर और

उनके मालिक का एक दूसरे से प्यार जैसी अनगिनत बातें हम अपने आसपास देख सकते हैं। यकीनन इन बातों से कोई भी वंचित नहीं होगा। ये बातें और इस तरह इर्दगिर्द देखना गजब का आनंददायी और सुकून पहुँचाने वाला होता है। अनेक व्यक्तियों को, और जिन्हें हम सफल व्यक्ति कहते हैं, पूरी जिंदगी में ऐसी बातों का आनंद नहीं ले पाते या उन्हें पता ही नहीं होता कि ऐसा कुछ है भी। कुछ लोग तो यह भी कहते हुए सुना है कि खूब सफलता और पैसा कमाने के बाद, अवकाश ग्रहण करके आनंददायी बातें करेंगे।

मानसिक बीमारी के इस दौर में हमारे लिए एक बहुत बड़ी उपलब्धि है - फुर्सत का समय। चाहे बीमारी हो, बेचैनी हो, लेकिन इस फुर्सत के समय का आनंद लेने की क्षमता हर एक में होती ही है। यह आनंद प्रकृति ने हमसे छीना नहीं है। यूँ तो हम सभी प्रकृति की संतान हैं। इस प्रकृति ने चाहे हमारी जिंदगी में बीमारी का अनुभव लाया हो, लेकिन इस परिस्थिति में फुरसत का समय और आनंद प्राप्त करने की क्षमता तो हमसे छीनी नहीं है... चाहे यह लगता हो कि प्रकृति ने एक दरवाजा हमारे लिए बंद किया है, लेकिन हमारे ध्यान में आएगा कि उसी प्रकृति ने हमारे लिए अनेक दरवाजे खोल दिए हैं।

इन बातों के अवलोकन से एक उत्कृष्ट, अत्यंत मासूम, निर्व्याज आनंद हमें प्राप्त होने वाला है। इस अवलोकन से हमारे भीतर मानसिक स्वास्थ्य की स्थापना होने वाली है और हम उत्तरोत्तर सुदृढ़ होने वाले हैं। साथ-साथ हमारा मन भी मुक्त होने वाला है, जो अपनी समस्याओं में उलझा है। अपनी समस्या के प्रति तटस्थता से देखने की दृष्टि भी प्राप्त होने वाली है। यह भी हमारे ध्यान में आएगा कि प्रकृति ने जिस तरह अतीव दुखदायी बातें उत्पन्न की हैं, उसी तरह अतीव आनंददायी स्रोत भी उत्पन्न किए हैं।

अन्यों को परेशान किए बिना हर समय सर्वोत्तम क्या किया जा सकता है, इस पर गौर करना ही महत्त्वपूर्ण होता है। समाज को अपेक्षित लौकिक या अर्थार्जन के स्तर पर यद्यपि आज की स्थिति में हमारी उन्नति नहीं हो रही है, लेकिन आनंद प्राप्ति का यह कार्य भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। यह मानने में कोई हर्ज नहीं कि इस प्रकार का निर्व्याज और मासूमियत से भरा आनंद पाना भी हमारे लिए दुनिया का एक सबसे बड़ा योगदान है। भविष्य में होने वाले सुधारों के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण फाउंडेशन बनने वाला है। शुभारंभ की नांदी बनने वाला है। हम उसका शानदार ढंग से स्वागत करेंगे।

अशोक ने पाया कि 'एकलव्य' गुट की सभा के बाद होने वाली अनौपचारिक गपशप में अनेक वरिष्ठ सदस्यों की बातों से यही बात उसे प्रतिध्वनित हुई है।

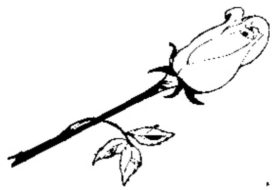
मानसिक बीमारी से सुधार के सफर में और बाद में भी मनुष्य और प्रकृति की सृष्टि में लगातार चल रहा मनोहर खेल और उसके सूक्ष्म अवलोकन से मिलने वाला आनंद अनेकों के चेहरों पर और बातों में और आचरण में उसे दिखाई देने लगा। अपने आप को भी यह आदत डालने के लिए अशोक ने कुछ बातें जानबूझकर करना शुरू किया...

- दिन के सारे काम अलग रखकर वह बीच-बीच में चैन से बैठने लगा।
- कुछ समय वह केवल अपने ही श्वास का तटस्थ रूप से अवलोकन करने लगा।
- कई बार तटस्थता से वह आसपास की सृष्टि का और उसके श्वासोच्छवास का अवलोकन करने लगा।

❖

१५.

जिंदगी में जो मिला है उसके लिए कृतज्ञ रहना सीखें...



मानसिक बीमारी की समस्याओं का अनुभव अधिकांशतः पौगंडावस्था और किशोरावस्था की उम्र में दिखाई देता है। बचपन और पाठशाला के दिन खत्म हो चुके होते हैं और प्रतियोगिता की दुनिया में व्यक्ति का सफर शुरू हो चुका होता है। हमारी अनेक मनो-सामाजिक कुशलताएँ मानसिक बीमारी के लक्षणों के कारण दुर्भाग्यवश ढँक चुकी होती हैं, जो इस प्रतियोगिता की दुनिया में जरूरी होती हैं। पढ़ाई और करियर में, उन्नति में बाधा उत्पन्न होती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति तिलमिलाता है, परिस्थिति को दोष देता है, अपनी असफलता का गुस्सा करीबी और अन्य व्यक्तियों पर उतारता है, उन्हीं को जिम्मेदार मानता है और लगातार यह राग अलापता रहता है कि उसकी जिंदगी में कुछ भी अच्छा नहीं हो रहा।

बार-बार असफलता की ऐसी स्थिति में तिलमिलाहट होना पूरी तरह से गलत है, यह कोई नहीं कहेगा, लेकिन साथ-साथ जिंदगी में अनेक उपलब्धियाँ भी तो हुई हैं, उसे भूलना नही है। ऐसी बातें याद करना, उनका संज्ञान लेना और उसके लिए कृतज्ञ रहना, सुधार के लिए महत्त्वपूर्ण है। दरअसल, हमारी सारी जिंदगी बचपन से हमारी जिंदगी में आए अनेक लोगों की शुभकामनाएँ और उनके अच्छे आचरण पर निर्भर होती है। जब हम पलने में थे, तब से अनेकों ने हमारे लिए जो समय दिया; हमें सुरक्षित रखने के लिए; हमारे विकास के लिए जो कोशिशें कीं, उसके लिए हमें यकीनन उनके प्रति कृतज्ञ रहना चाहिए।

जब हम कृतज्ञता के भाव को बढ़ावा देने लगते है, तब हमें इस बात का एहसास होता है कि हमारी जिंदगी अन्य अनेक लोगों पर निर्भर है। फिर व्यक्ति

चाहे परिवार के हों, मित्र हों, सहकारी हों, समाज के हों या प्रकृति... यह ध्यान में आने लगता है कि इन सभी का हमारे विकास में कितना महत्त्वपूर्ण योगदान है। साथ ही, हमारा शरीर, शरीर के अलग-अलग अंग, जिसकी सहायता से हमने आज तक सफर किया है, अन्य लोगों के साथ किया अच्छा बर्ताव, विचार आदि का भी एहसास होता है। इसलिए इन सभी बातों के लिए कृतज्ञता व्यक्त करनी चाहिए। कुछ लोग, यहाँ तक कि अपनी मानसिक बीमारी के प्रति भी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं। लेकिन यहाँ मानसिक बीमारी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का मतलब यह इच्छा नहीं कि वह दोबारा हमारी जिंदगी में आए। मानसिक बीमारी के लिए भी मेरे मन में कटुता या द्वेष भाव नहीं बल्कि मानसिक बीमारी ने मेरी कड़ी परीक्षा की और इस प्रकार की समस्याओं का अच्छे ढंग से मुकाबला करने के लिए मजबूत बनाया। इसके लिए मैं इस बीमारी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। युनिवर्सल ग्रॅटिट्यूड या सभी के लिए कृतज्ञता की यह जो भावना है, वह अत्यंत स्वास्थ्यपूर्ण और आनंददायी है।

कृतज्ञता कैसे व्यक्त की जाए?

इसके लिए जरूरी नहीं कि लोगों को उपहार या पुष्पगुच्छ दें। यह कृतज्ञता शुभकामनाओं के रूप में बोलकर दिखा सकते हैं, यह भी संभव न हो, तो केवल मन में ऐसे भाव लाना भी काफी है। 'अभिसरण' सृष्टि का एक महत्त्वपूर्ण नियम है। आपके द्वारा दी गई शुभकामनाएँ किसी न किसी रूप में दोबारा आपके पास लौट आती हैं। आपके भीतर धीरे-धीरे अत्यंत अथाह शांति और सुकून रिसने लगता है और आपकी मानसिक स्वास्थ्य की नींव चौड़ी और ऊँची होती जाती है।

मानसिक बीमारी से उबरते हुए हम दो तकनिकों या पद्धतियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। मानसिक बीमारी के लक्षणों से प्रत्यक्ष टकराना; पीड़ादायी विचार, भावना और कृति पर नियंत्रण पाना; नकारात्मक विचार, भावना, पहलू आदि के स्थान पर सकारात्मक पहलू लाना। दूसरी पद्धती में मानसिक स्वास्थ्य लाने वाले जो सकारात्मक पहलू हमारे भीतर हैं, उन्हें मजबूत बनाना। हमारी परिस्थिति के अनुसार और क्षमता के अनुसार इन दोनों पद्धतियों का संतुलित प्रयोग करना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।

मानसिक बीमारी से उबरना एक कला है, केवल एक प्रक्रिया नहीं, कठोर निश्चय हैं। इसके लिए उसके अनुरूप मानसिकता को विकसित करना जरूरी है। उतार-चढ़ाव का स्वीकार इस प्रक्रिया का अविभाज्य अंग है। प्रयास करने के बावजूद कई बार बेवजह असफलता आती है, यह भी उसी प्रक्रिया का

एक भाग है यह याद रखना होगा। कृतज्ञता की चौड़ी और ऊँची होती जाती नींव हमें स्वास्थ्य की दिशा में ले जाएगी। इसी को ध्यान में रखते हुए खुशी से अगला सफर करना होगा।

'एकलव्य' गुट की सभाओं में सुधार की राह पर चल रहे अनेक शुभार्थियों की बातों से कृतज्ञता का विषय झांकता रहता है। इसी से रमेश को यह एहसास होने लगा कि मां-बाबूजी ने उसके लिए कितना समय दिया है, कितना त्याग किया है। यह सोचते-सोचते कई बार उसकी आंखों से आंसू आते थे। भाई-बहनों ने कई बार गुस्सा होकर प्रतिक्रिया दी होगी। लेकिन उसके ध्यान में आया कि सामान्यत: मेरा भला हो, इसी के लिए उनके ये प्रयास थे। उसके ध्यान में आने लगा कि मित्र-मंडली, रिश्तेदार, अध्यापक, पास-पड़ोस के लोग - अधिकांश ने मेरी भलाई का ही विचार किया है। गुस्सा और तिलमिलाहट की अपेक्षा शांति और कृतज्ञता की भावना उसके मन में पनपने लगी। कृतज्ञता उसके स्वभाव का स्थायी भाव बनने लगा। अपनी जिंदगी के साथ उसका संघर्ष कम होने लगा। जिंदगी की अन्य बातों पर ध्यान देने के लिए जरूरी ऊर्जा और दिशा उसे उपलब्ध हुई और सकारात्मक वृत्ती बढ़ने लगी।

मानसिक स्वास्थ्य की राह पर चल रहे रमेश ने जान-बूझकर निम्नलिखित बातों को अपनाना शुरू किया –

- अपने भीतर और इर्दगिर्द वह कृतज्ञता के स्रोत जान-बूझकर ढूँढने लगा।
- कृतज्ञता के नए स्रोत प्राप्त होने के बाद उसे नए रूप में आनंद मिलने लगा।
- जहाँ संभव है, वहाँ वह कृतज्ञता व्यक्त करने लगा।
- कुछ लोगों ने उसमें हुए परिवर्तन की प्रशंसा की, जिसका वह खुशी से स्वीकार करने लगा।

❖

१६.

सतह को ऊँचा उठाओ रे,
सतह को ऊपर उठाओ!

अनेक लोगों के लिए मानसिक बीमारी के दशा हिमप्रपात जैसी होती है। कहीं बर्फ अस्थिर होती है और फिसलने लगती है और साथ-साथ छोटे-मोटे पत्थर, घास, मिट्टी और यहाँ तक कि पेड़ भी अपने साथ नीचे ले आती है। जहाँ कहीं यह रुकता है, वहाँ बर्फ, मिट्टी और पत्थरों का एक पहाड़ बन जाता है। यहाँ तक कि गांव के गांव उसके नीचे दब जाते हैं। मानसिक बीमारी की भी ऐसे ही छोटे छोटे प्रसंगों से शुरुआत होती है और फिर एक के बाद एक होने वाली घटनाएँ, विचार, भावना, आचरण की क्रिया-प्रतिक्रियाओं से इन प्रसंगों का एक बहुत बड़ा पहाड़ खड़ा हो जाता है। ऐसा प्रतीत होता है कि अब तक बड़ी मेहनत से जुटाई सारी अच्छी बातें उसके नीचे जकड़ गई हैं।

इतनी छोटी-सी बात से आरंभ होने वाले इस प्रपात को क्या कहीं रोका नहीं जा सकता था? बीच-बीच में कहीं इस प्रपात को रोका होता, बांध बनाया होता, तो क्या इस प्रपात का असर कम नहीं हो सकता था?

ऐसे प्रपात का विरोध करने वाले अनेक तत्त्व प्रकृति में ही होते हैं। लेकिन मानवीय मन की खासियत यह है कि विरोध करने वाले जन्मजात तत्त्वों के साथ-साथ नए तत्त्व भी मन में तैयार किए जा सकते हैं। एक मामूली घटना, क्रिया-प्रतिक्रियाओं के द्वारा निर्माण होने वाली इस प्रक्रिया का सूक्ष्मता से अवलोकन किया जा सकता है। शुरुआत करने वाले तत्त्व कौन से हैं तथा मेरे स्वभाव के कौन से विचार, भावनाएँ अथवा बर्ताव बेचैनी के पहाड़ का निर्माण करते हैं, इसे तटस्थता से देखा जा सकता है। बाधाओं की तरफ देखने का हमारा रवैय्या, उसका मुकाबला करने की हमारी पद्धति ऐसी विचित्र होती हैं कि परेशानियाँ कम होने के बजाय उन्हें और बढ़ाती चली जाती हैं... और

आखिरकार इन परेशानियों के प्रपात के नीचे हम खुद ही धँस जाते हैं।

हालाँकि, ऐसा भी नहीं कि समस्या का गुणाकार सभी के मामले में होता है कुछ लोगों के मामले में क्रिया-प्रतिक्रिया की पद्धति से बाधाएँ बढ़कर ही खत्म होती है क्या ऐसे व्यक्ति प्रतिक्रिया और उनकी समस्याओं को रोक नहीं सकते? जरूर रोका जा सकता है, लेकिन इसमें सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि उन व्यक्तियों को समस्याओं का मुकाबला करने के मामले में यह भावना त्याग देनी चाहिए कि हमारे हाथ में कुछ भी नहीं; और ये सारी बातें, क्रिया-प्रतिक्रियाएँ अपने आप घटित हो जाती हैं।

यह भावना त्याग देने के बाद अगली बातें करना आसान हो जाता है। फिर इन सारी क्रिया प्रतिक्रियाओं का शुरू से ही बारीकी से परिक्षण करें। समस्या के प्रपात की वजह अपने और औरों के स्वभाव के कौन से पहलू खोजने चाहिए। इन्हें हम स्फोटक प्रसंग कह सकते है। समस्या शुरू होने के बाद उसे बढ़ाने वाले तत्त्व कौन से हैं, इस पर भी गौर करें। इन बढ़ाने वाले तत्त्वों का आना अनिवार्य है या नहीं, इसका भी विचार करें। बारीकी से देखा जाए तो उन्हे रोका जा सकता है। हर समय रोकना यकीनन बहुत मुश्किल होगा, लेकिन प्रामाणिक प्रयास करने पर बदलाव संभव हो सकता है। दरअसल, समस्या के प्रसंगों को कहाँ तक रोका जा सकता है, इसके अनुसार वर्गीकरण किया जा सकता है। (डिसेंडिंग ऑर्डर)

एक बार ऐसी तैयारी करने के बाद इन क्रिया-प्रतिक्रियाओं के आसान, रोके जाने वाले तत्त्व चुनें और हमसे जितना संभव होगा, उतना बदलाव लाने का प्रयास करें। पूरी तरह से संभव नहीं होगा लेकिन कुछ अनुपात में परिवर्तन यकीनन किया जा सकेगा और कुछ समस्या के प्रसंगों को रोका जा सकेगा।

कई बार ऐसा होता है कि हम उदासीनता की लगाम को मन पर कब्जा लेने की छूट देते है। मानो उदासीनता को अनुमति ही दे देते हैं कि मेरे मन में जितना चाहे और जब चाहे हंगामा करें। इससे होता यह है कि हमारे मन के हर कोने में वह मुक्त रूप से संचार करती रहती है और प्रपात को बढ़ावा मिलता है।

यदि इसे बदलना है तो जैसे ऊपर बताया गया है, जिन बातों को रोकना संभव है, उन्हें रोका जाना चाहिए, बदला जाना चाहिए। कुछ लोग यह भी कहेंगे कि, 'अजी हमने बहुत बार प्रयास किया, लेकिन आसान लगने वाली बातें भी हम नहीं बदल पाए।' उनसे कहना चाहता हूँ कि शुरू में ऐसी कोशिशों में सफलता नहीं मिलेगी। शायद कुछ भी नहीं मिलेगा। लेकिन परिस्थती में

बदलाव लाने का प्रयास करने लगेंगे तो फिर आपका आत्मिक बल बढ़ेगा। असफलता आएगी जरूर, लेकिन प्रयास कैसे, कितने और किस दिशा में करने चाहिए या किसके सहयोग से करने चाहिए, इसके बारे में आपको नई दृष्टि (इनसाइट) मिलेगी और इससे आपकी समस्या और आपके प्रयास में जो दरी बनी है, उसे मिटाना संभव होगा।

'अनेकों को लगता है कि उनकी सहनशक्ती खत्म हुई है, वे हार स्वीकारते हैं लेकिन जब दिमाग को ऐसी सोच के प्रती विरोध करने की अपनी क्षमता का बोध होता है तो किसी भी तरह वह ताकद जुटाता है। इसी बोध से उसकी स्वसामर्थ्य की भावना बढ़ने लगती है।

इस तरह सतत प्रयास करते रहने से कुछ लोगों को समस्या का निराकरण करना संभव होता है। कुछ लोगों को समस्या पर पूर्ण रूप से विजय पाना संभव नहीं होगा, लेकिन बहुत सारी समस्याएँ होने की तुलना में कुछ ही समस्याओं का होना प्रगती की दिशा हो तो दिखाता है। लेकिन कुछ लोगों को ऐसा नहीं लगता। वे कहते हैं, समस्या पूर्ण रूप से खत्म होना ही जीवन है। सतही ढंग से देखने पर यह कथन उचित लगता है। अगर इसे ही सच माने तो ध्यान में आएगा कि इस सोच के कारण हम हमारे पास खुद में बदलाव लाने या सुधार करने की जो संभावना थी, अवसर था, कहीं उसी को तो खत्म नहीं कर रहे हैं? 'ख़ाऊँगा तो घी, वरना भूखा ही सही', की प्रवृत्ति किस काम की? यह दृष्टिकोण भविष्य की दृष्टि से नुकसानकारक साबित होगा। जो प्रगती हुई है उसे समाधानी से स्वीकारना शून्य प्रगती से तो अच्छा है ना?

कुछ ज्ञान पहले सीख सकते हैं, लेकिन कुछ ज्ञान अनुभव के साथ-साथ सीखना पड़ता है। उदाहरणार्थ, सैनिक पहले तैयार किए जाते हैं, लेकिन कुछ ज्ञान वे लड़ाई के मैदान में ही सीखते हैं।

इस सारे विवेचन का मुख्य मुद्दा यह है कि मानसिक बीमारी से उबरने का सफर बहुत जटिल, भूलभुलैया वाला फिर भी कष्टसाध्य है। एक साँस में बाहर आने का मार्ग पाना और उस पर अमल करना संभव नहीं होता। और यदि हम शिखर तक नहीं पहुँच सके तो क्या, हिमप्रपात की तरह ढह जाने के अलावा हमारे पास अन्य कोई विकल्प नहीं है?

है, यकीनन है! ढह जाने की अपेक्षा अपनी सतह को ऊँचा उठाओ। यथासंभव बीमारी का सामना करे, छोटी ही सही, एक एक कर समस्या पर विजय पाना यकीनन अच्छा मार्ग हो सकता है। संक्षेप में, शिखर की जिद्दी उम्मीद न कर सतह को ऊँचा उठाते जाना, यही इस परिस्थिति में उचित मार्ग

हो सकता है। और उससे भी आगे बढ़कर अमुक एक शिखर, ऐसा भी कहीं कुछ होता है क्या? हम जहाँ पहुँचेंगे, उसी को शिखर मान कर हम हर पल का आनंद क्यों नहीं उठा सकते? शारीरिक दृष्टि से विकलांग कई लोग हमेशा प्रसन्न नजर आते हैं। उन्हें अवगत यह तकनीक क्या हम नहीं सीख सकते?

हम आपके उत्तर की प्रतीक्षा में है।

❖

१७.

समस्याओं का सामना करना सीखें

प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में संघर्षोंका सामना करना पडता है किंतु जब मानसिक बीमारी हो तो यह समस्याएँ अधिक दुस्तर प्रतीत होती हैं। हम अनेक समस्याओं से घिरे होते हैं जैसे एकाग्रता का अभाव, असफलता, विषाद (निराशा) तथा अति आनंद में मिजाज बदलना (mood swing) शंकालू होना, सामाजिक दबाव को सहने या अपनाने की असमर्थता आदि। हम अनुभव करते हैं कि दृढ भ्रान्ति और भास आदि को नियंत्रित करने में, दवाइयाँ कुछ हद तक ही असर करती हैं।

कभी-कभी लगता है, इन समस्याओं का निवारण असंभव है। इसका यह मतलब नहीं कि हम प्रयत्नों से हार मानते हैं अपितु प्रयत्नों के बावजूद जब असफलता मिलती है तब पुन: प्रयास करने की इच्छा हतोत्साहित होने लगती है। बार बार असफलता का सामना करने की बजाय उससे मुँह मोड लेना बेहतर लगता है। परिणामत: जो बदलाव होते हैं, वे या तो सामाजिक वातावरण के कारण या दवाइयों के असर का प्रभाव होते हैं। हो सकता है ये परिवर्तन सतही स्तर पर क्षणिक या लाभदायी हों। स्थायी एवं प्रभावशाली परिवर्तन, सच्चे दिल से किये जाने वाले प्रयत्नों एवं साहस से ही हो पाते हैं। हमें स्वयं को ही प्रयत्नों की अत्यंत आवश्यकता है यह महसूस करना, पहचानना तथा स्वीकार करना, जरूरी है। यदि कोई यह मानता है की दुनियाभर की समस्याओं का निदान ही नहीं है तो यह नकारात्मक सोच व्यर्थ है। सुप्रसिद्ध हेलन केलर ने अपना दृष्टिकोण इस तरह व्यक्त किया –

''माना कि संपूर्ण विश्व यातनाओं से भरा है किंतु उनसे जीतने के, मुक्त होने के भी अनेक मार्ग हैं। गहरे और टिकाऊ बदलाव हृदय से आते है जहाँ

प्रयत्न और धीरज की हमसे उम्मीद की जाती है।''

जी हाँ, यह सत्य है कि संसार दुखों से भरा है परंतु प्रत्येक समस्या का समाधान भी है। अत: हर व्यक्ति को चाहे स्त्री हो या पुरुष, समस्याओं से जूझने के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए। ''समस्या निवारण प्रक्रिया'' अपने-आप में शिक्षाप्रद है। यह जीवन की चुनौतियों का सामना करने की नई विधि एवं कौशल सिखाती है। व्यक्ति अपने अकल्पित स्रोत को उजागर कर, सुधार की दिशा में नया रास्ता खोज लेता है। यदि हम संतुलित मानसिक दृष्टि से 'असफलता' को देखें तो यह भावी प्रयत्नों के लिए उत्तम जानकारी का स्रोत तथा प्रेरणादायी सिद्ध होगी। यदि समभाव से निराशा को स्वीकार करने की प्रवृत्ति अपना लें, तो निश्चित ही असफलता का भाव धूसर होता है और 'प्रयत्न किए हैं' यह गर्व महसूस होता है। कई लोग सोचते हैं कि असफल होने के लिए ही उन्होंने बार बार प्रयत्न किए हैं। हताश होकर ऐसे लोग प्रयास करना ही छोड देते हैं। हो सकता है यह अंशत: सच हो परंतु यह भी संभव है कि समस्या निवारण हेतु आवश्यक प्रवृत्ति न अपनाई हो। यदि कोई प्रयत्नों के उपरांत शीघ्र अपेक्षाकृत फल की आशा करता है, तब अपयश उसके लिए निश्चित हतबल करने वाला होता है। यदि समस्या निवारण के लिए विकल्पों का स्वीकार न करें तो निरंतर असंतोष प्राप्त होगा।

हमारे शारीरिक एवं मानसिक गठन का ढाँचा वर्षों पुराना है। भला यह एक रात में कैसे बदल सकता है? सामाजिक कौशल अवगत करना अत्यावश्यक है परंतु यह गौर करना होगा कि इसे पाने के लिए समय लगता है। कोई भी परिवर्तन प्रक्रिया धीमी/मंद गति से होती है, कई वर्ष भी लगते हैं। व्यक्ति को चाहिए कि प्रतिकूल हालातों में वह धैर्य एवं आनंद से जीवनयापन करें। यह 'मंद प्रक्रिया' मानसिक बीमारी से निर्मित कोष से उबरने का भाग है।

जीवन का आनंद उठाना, स्वास्थ्य को सुधारकर, विश्वास की पुष्टि करते हुए जीने की इच्छा बढ़ाती है। एक और बात है कि एक साथ अनेक समस्याओं का शीघ्र निवारण करने का प्रयत्न करेंगे, तो असफलता मिलना निश्चित है। यह तो ऐसा होगा कि बेरोक एक ही प्रयत्न में पर्वतारोहण करना, जो असंभव है। यदि गिर्यारोहण में चढने योग्य, मंजिल दर मंजिल सुनिश्चित प्रयत्न करें तो, भले ही समय लगेगा परंतु शिखर पर पहुँचने की सफलता निश्चित है। ठीक ऐसे ढेर सारी समस्याओं से मुक्त होने के लिए क्रमश: एक-एक कर समस्या का निवारण करते हुए आगे बढने से, समस्त समस्याओं पर विजय पाना संभव है।

अत: बडी समस्या का पृथक्कीकरण कर छोटे भाग में विभाजित कर निवारण का क्रमश: प्रयत्न करें। इस पड़ाव में असफलता का अनुमान करते हुए, नई सीख ग्रहण करें। अपयश के पछतावे को प्रसन्नता में बदलें। अन्य लोगों के साथ बैठकर विचार-विमर्श करें। ऐसा करने से धीरे-धीरे सुधार होगा वैसे जैसे साइकिल की ट्यूब में हवा भरने से वह चपटी ट्यूब धीरे-धीरे फूलने लगती है। यह हवा ट्यूब से तुरंत बाहर नहीं निकलती, ट्यूब में ही रहती है। ठीक ऐसे ही वास्तविक सुधार भले ही मंद गति से होगा, पर वह स्थायी होगा। अत: अति उत्साही हुए बिना हर बदलाव का उत्सव मनाएँ, आनंद लें किंतु यह भी याद रखें कि सफर अभी बाकी है।

जब व्यक्ति की योग्यता एवं सामर्थ्य बढता है, तब वह निश्चित ही भरसक प्रयत्नों की ओर आकर्षित होता है, और उपलब्धि पाता है। जो वर्षों से निष्क्रिय था, सक्रिय होकर प्रलंबित कार्य पूर्ण करने के लिए तत्पर हो जाता है। ऐसी हिम्मत पुन: असफलता को आमंत्रित कर सकती है। परिवर्तन निश्चित है किंतु धीरे-धीरे उन्हें स्वीकार करना अनिवार्य है। वर्षों से अभ्यस्त आदतों को अकस्मात् नहीं बदल सकते। प्रत्येक शारीरिक अवस्था का पोषण, अनुरक्षण सावधानी से करना जरूरी है। जब कुछ समय तक किया हुआ बदलाव स्थिर बना, तब अगले बदलाव पर ध्यान केंद्रित करें, लेकिन सुधार की गति का अनुरक्षण करते हुए!

प्रारंभ में अवश्य ही यह प्रतीत होगा कि समय नष्ट हो रहा है किंतु ‘जडत्व सिद्धांत’ के अनुसार सक्रीयता की गति में धीरे-धीरे बदलाव होता है किंतु प्रगति निश्चित है।

वास्तव में समस्याओं की ओर देखने का हमारा दृष्टिकोन अनुचित होता है। फलत: असफलता निश्चित है। समस्याओं को सुलझाने के लिए सही तकनिक का प्रयोग करें तो सफलता उसके साथ ही आएगी। हमारे समान अन्य गुटों में स्वमदद तकनीक, मानसिक बीमारी की पकड को ढीला करने में काफी लाभकारी साबित हुई है। हमारे प्रयत्नों तथा वैज्ञानिक संशोधनों के माध्यम से नए दृष्टिकोण और नूतन पद्धती विकसित हो रही हैं। अत: सदैव प्रयत्नशील रहें, असफलता से कभी हार न मानें।

❖

१८.

आओ, स्वयं-सहायता दल में सम्मिलित हो लें

किसी भी बीमारी से ठीक होने के लिए अनेक बातों की आवश्यकता होती है। डॉक्टरों की सलाह, दवाई-सेवन, अन्य वैकल्पिक चिकित्सा आदि। इन सभी तत्त्वों की उपलब्धता महत्त्वपूर्ण है। परंतु इसके साथ-साथ बीमार व्यक्ति द्वारा अपने सुधार के लिए किए गए प्रयास भी उतने ही महत्त्वपूर्ण होते हैं।

समान समस्याओं से जूझ रहे व्यक्ति अपनी समस्याओं के समाधान के लिए जब एकत्र आते हैं, तब उस दल को 'स्वयं-सहायता दल' कहते हैं। ऐसे स्वयं-सहायता दल में स्वयं की सहायता करने की प्रेरणा को प्रोत्साहन मिलता है। साथ ही इससे अपनी सहायता के दौरान आनेवाली बाधाएँ और शंकाएँ दूर होने में मदद मिलती है। संक्षेप में, स्वयं-सहायता दल में स्वयं द्वारा स्वयं की सहायता करने के लिए अनुकूल-पोषक माहौल उपलब्ध होता है और इसीलिए मानसिक बीमारी से जूझ रहे व्यक्ति की तबीयत में सुधार के लिए ऐसे दलों की अत्यंत आवश्यकता होती है।

कई लोगों को यह सवाल सताता है कि आखिर ऐसे दलों से क्या लाभ होता है? ऐसे दलों से अनेकों लाभ हो सकते हैं। मानसिक बीमार व्यक्ति कुछ-कुछ अकेपेलन से जूझ रहे होते हैं। माता-पिता, भाई-बहन अपने-अपने कामों में उलझे होते हैं। मित्र-समुदाय अपनी-अपनी गृहस्थी में, उद्योग में मश्गूल होते हैं और मानसिक बीमार व्यक्ति में आम लोगों के बीच रहने, उत्पादक कार्य करने के लिए आवश्यक समन्वय स्थापित करने के कौशल नहीं होते। इस कारण ये व्यक्ति कुछ-कुछ अकेलेपन से जूझते रहते हैं। यह चरम अकेलापन घातक सिद्ध हो सकता है और अब तक बीमार की तबीयत में आया सुधार भी नष्ट कर सकता है। बीमारी के लक्षणों की ओर व्यक्ति का सफर दुबारा

शुरू हो सकता है। इस परिस्थिति में स्वयं-सहायता दल की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।

ऐसे दलों में दाखिल होने पर बीमार व्यक्ति को अन्य सदस्यों का सान्निध्य उपलब्ध होता है। दल में और दल के बाहर भी उनके बीच बातचीत, मेल-मिलाप शुरू होता है। अकेलेपन के कारण आया तनाव कम होने लगता है। सामाजिक सान्निध्य से वंचित लोगों के लिए यह बहुत बड़ा दिलासा होता है। अल्प मात्रा में ही सही, लेकिन यह दिलासा तनाव से और भी ज्यादा मुक्त होने के प्रयासों को बढ़ावा देनेवाला होता है।

स्वयं-सहायता दल का दूसरा लाभ यह है कि इस दल में व्यक्ति अपने अनुभव, आशा-निराशा आदि को खुलेपन से अभिव्यक्त कर पाते हैं। सभी सदस्य समान समस्या से पीड़ित होने के कारण वह बिना संकोच अपनी बातें दूसरों को बता सकते हैं, उन पर चर्चा कर सकते हैं। ऊपरी तौर पर देखें तो यह अत्यंत मामूली बात है, लेकिन अनेकों को कई सालों से ये बातें दूसरे को बताने का मौका ही नहीं मिला होता है। स्वयं-सहायता दल में यह अवसर प्राप्त होता है। अनेक सालों से जमा तनावों की पर्तें धीरे-धीरे टूटने लगती हैं। व्यक्ति को अभी तक महसूस न हुआ सुकून, शांति धीरे-धीरे प्राप्त होने लगती है। व्यक्ति के प्रयासरत होने के लिए यह परिवर्तन अत्यंत अनुकूल सिद्ध होता है।

स्वयं-सहायता दल में बेखौफ और खुलेपन से संवाद के अवसर के द्वारा संचित भावनाओं का निकास तो होता ही है परंतु इससे भी बड़ा लाभ, शुभार्थी में अपने स्वयं के प्रश्नों के प्रति जागृती उत्पन्न होती है। ऐसे वार्तालापों से व्यक्ति को स्वयं की भाव-भंगिमाएँ, उनकी जटिलता, अन्य घटनाएँ और भाव-भंगिमाओं के बीच का परस्पर संबंध आदि का ज्ञान हो सकता है। अपने भाव-संसार को जानने की जितनी जिज्ञासा व्यक्ति में उत्पन्न होगी, उतना ही यह भाव-संसार उसके सामने उजागर होगा। उसके सामने अपना मानसिक पट अधिक सुस्पष्ट होने लगेगा। मुझे संताप, नैराश्य किन बातों के कारण आता है; इस स्थिति में मैं क्या सोच-विचार करता हूँ; कैसा बर्ताव करता हूँ; मेरे इस बर्ताव के कारण, बोलने के कारण स्थिति कैसे और बिगड़ जाती है; साथ ही मुझे किन बातों के कारण खुशी होती है; मुझे खुशी प्रदान करनेवाले बाह्य तथा अंतर्गत तत्त्व कौन-से हैं...जैसी सारी बातों को लेकर व्यक्ति का ज्ञान बढ़ने लगता है। इससे स्वयं-सुधार के लिए आवश्यक प्रयासों को दिशा प्राप्त होती है।

स्वयं-सहायता दल के सदस्य स्वयं अभिव्यक्त होते-होते एक-दूसरे का

मार्गदर्शन भी कर सकते हैं। कौन-सा दृष्टिकोण, विचार अथवा क्रिया करने से मुझे लाभ हुआ, जैसा स्वानुभव एक-दूसरे से साझा करते-करते कुछ उपाय सुझा सकते हैं। ऊपरी तौर पर देखें तो यह अत्यंत मामूली बात है, परंतु मानसिक बीमारी के दौर से गुजर रहे व्यक्ति के द्वारा बयान किए जाने के कारण इसे वजन प्राप्त होता है। शायद अत्यंत निष्णात मनोविकार विशेषज्ञ अथवा मनोचिकित्सक से भी स्वानुभव के अभाव के कारण जो नहीं हो सकता वह अत्यंत सहजता से अन्य सदस्य मित्रों के द्वारा बताया जाता है। बीमारी का मुकाबला करने की ऐसी ही छोटी-छोटी पद्धतियाँ होती हैं। यद्यपि ऐसी छोटी-छोटी पद्धतियों का उपयोग करने की दिशा में व्यक्ति को प्रयासरत होना चाहिए, प्राप्त अनुभवों से कुछ सीखने की वृत्ति को अपनाना चाहिए। ऐसे कड़े प्रयास करते रहने से व्यक्ति को अनुकूल परिणाम प्राप्त होता ही है, परंतु इससे भी महत्त्वपूर्ण यह है कि इससे व्यक्ति की मानसिक बुनावट भी सुदृढ़ होने लगती है।

मानसिक बीमार व्यक्तियों की बुनावट अत्यंत कोमल होती है। इसी कारण अत्यंत मामूली घटनाओं को लेकर भी वह उत्तेजित हो सकते हैं। हमारे आसपास हमेशा कुछ-न-कुछ घटित होता ही रहता है। ऐसी बातें उन्हें हमेशा उत्तेजित बनाए रखती हैं। इसीलिए इस मानसिक बुनावट का बदलना अत्यंत जरूरी होता है। स्वयं-सहायता दल ऐसे छोटे-छोटे बदलावों के द्वारा यह कार्य बढ़िया ढंग से कर सकते हैं।

मुझे जो मार्ग मिले, मैंने उनका प्रयोग किया और अपनी जिंदगी की बिखरी हुई पर्तों को दुबारा सजाने में सफल हुआ। संभव है आपकी अपनी प्रवृत्ति के अनुसार आपके रास्ते भिन्न होंगे। रास्ता चाहे जैसा हो, उस पर सफर करना सबसे अहम है। कठिन रास्ते के बारें में सोचकर कुछ भी न करने की अपेक्षा यह सोचें कि प्रयास करके तो देखेंगे, देखते हैं क्या हो सकता है। इस दौरान छोटी-मोटी असफलताओं के प्रसंग अवश्य आएँगे, परंतु इस स्थिति में भी कड़े प्रयास करते रहने से मानसिक स्वास्थ्य की ओर जानेवाला धूमिल रास्ता धीरे-धीरे साफ नजर आने लगेगा। अंत में इस कामना के साथ मैं विराम लेता हूँ कि इस मार्ग पर सफर करने के लिए आपको आवश्यक साहस, बल और लगन प्राप्त हो। आपको अपने सफर के लिए शुभकामनाएँ!

❖

विश्वास एवं दृढ निश्चय के साथ अभ्यास तथा भावी जीवन को गढ़ना

प्रिय साथियों, अब समय है साझा किए गए अनुभवों एवं विचारों को संघटित करने का और उन्हे समझकर अपनाने का। प्रस्तुत लेखन के माध्यम से आपने महसूस किया होगा कि मानसिक व्याधि/बीमारी से उबरने के लिए मात्र कठोर परिश्रम ही पर्याप्त नहीं अपितु यह आनंददायी, सृजनशील जीवन जीने की कला हो सकती है।

रणनीति के अनेक विकल्प हो सकते हैं। स्व अनुभवों के आधार पर आप नई विधि को या रणनीति को विकसित कर उसे तराश सकते हैं। भावी जीवन को गढ़ने के लिए निरंतर प्रयास तथा अभ्यास करना और अपनी सफलता की गाथा साझा करने का कदम उठाना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यह अन्यों के लिए मार्गदर्शक होगा।

स्वयं तथा सामूहिक प्रगति के प्रयत्नों की सफलता हेतु, मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

❖

‘एकलव्य’ स्वयं-सहायता समूह’ के बारे में...

स्वयं सहायता समूह वह है जहां समान समस्याओं वाले लोग विचारों का आदान-प्रदान करने, चर्चा करने तथा एक-दूसरे के साथ अनुभव साझा करने के लिए एक साथ आते हैं। इससे विभिन्न समस्याओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर वे उन समस्याओं से निपटने में सक्षम होते हैं। ऐसे प्लेटफॉर्म पर कई सवालों और शंकाओं के जवाब मिल सकते हैं। समस्याओं का समाधान होता है, दिशा मिलती है, दृष्टिकोण विकिसत होते हैं और आत्म-जागरूकता की दृष्टि से एक बड़ी और महत्त्वपूर्ण मदद प्राप्त होती है।

‘एकलव्य स्वयं-सहायता समूह’ शुभार्थी (मानिसक रूप से बीमार व्यक्ति) और शुभंकर (मानिसक रूप से बीमार व्यक्ति का परिवार) दोनों के लिए अलग-अलग रूप से काम करता है। स्वयं-सहायता समूह का एक बड़ा और महत्त्वपूर्ण लाभ यह है कि यहां नॉन-जजमेंटल माहौल होता है। यह बात करने और तनाव दूर करने की ऐसी जगह है जहां सुनने वाले कान होते हैं और सभी सदस्यों को सुनने और समझने की इच्छा होती है। न कोई किसी के दोष गिनत है और न ही उपदेश करता है।

शुभंकर समूह में शुभार्थी को कैसे समझने का प्रयास करें, बीमारी के लक्षणों को कैसे पहचानें, उनसे कैसे मिटें; उनके सुधार के लिए भविष्य में और क्या उपाय किए जा सकते हैं, इस बीमारी से उबरने में कैसे मदद कर सकते हैं, साथ ही शुभंकरों को भी अपना खयाल रखने और तनाव कम करने के लिए क्या करना चाहिए आदि कई बातें यहां जानने को मिलती हैं। दूसरों की साझेदारी से नई आशा विमती है और भविष्य को आसान, मजबूत और सक्षम बनाने के लिए मार्गदर्शन भी मिलता है। आवश्यकता के अनुसार विभिन्न विषयों पर जानकारी प्राप्त करने के लिए विशेषज्ञों को भी आमंत्रित किया जाता है।

शुभार्थी समूह में यह देखने को मिलता है कि किस प्रकार शुभार्थी अपने लक्षणों को पहचानते हैं और उन्हें नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। इसके लिएडॉ. अब्राहम लो की रिकवरी मेथड तकनीक सीखने को मिलती है।

इस पद्धति के प्रयोग से शुभार्थी अपनी बेचैनी को कम करते हुए पाए गए हैं। प्रगति की राह पर अग्रसर शुभार्थी ने रिकवरी तकनीक का उपयोग कर कैसे अपने में बदलाव किया - उसके मुख से ये बातें सुनकर अन्य शुभार्थियों का

भी आत्मविश्वास बढ़ जाता है और उनमें लक्षणों पर काबू पाने की आदत पड़ जाती है। इन समूह बैठकों में यही अभ्यास शुभार्थी को सुधार की निश्चित राह दिखाता है। उसका आत्मविश्वास बढ़ाता है और सक्रिय बनने की आत्म-प्रेरणा पैदा करता है। अधूरी शिक्षा पूरी करने, नौकरी पाने और जीवन को आसान बनाने के लिए यह निश्चित रूप से बहुत फायदेमंद है।

स्वयं-सहायता समूह की यही ताकत है कि वे कम खर्चीले लेकिन बहुआयामी हैं। कहा जा सकता है कि प्राथमिक चिकित्सा से लेकर पुनर्वास तक स्वयं-सहायता समूह सहायक की भूमिका निभाते हैं।

❖

‘एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे’ के बारे में

भारत में मानिसक बीमारी के प्रसार के बावजूद हमेशा इसकी उपेक्षा होती रही है। इन बीमारियों के बारे में समाज में बहुत ज्यादा जानकारी नहीं है, बल्कि भ्रांतियां हैं; हीनता, कलंक या लांछन की भावना है। इस कारण, कई मानिसक रूप से बीमार व्यक्ति विशेषज्ञों से इलाज नहीं कराते या देर से कराते हैं। इलाज में देरी और पूर्ण इलाज के अभाव के कारण कई रोगियों में रोग बढ़ जाता है और ठीक होने की संभावना कम हो जाती है।

‘एकलव्य’ महाभारत का एक पात्र है, जिसे उसके गुरु ने धनुर्विद्या का प्रशिक्षण देने से इनकार कर दिया था। लेकिन इसी एकलव्य ने अपने प्रयासों अर्थात ‘स्वयं-सहायता’से धनुर्विद्या में महारत हासिलकी थी। इसी तरह मानिसक रूप से बीमार व्यक्ति और उनके परिवार भी स्वयं अपनी मदद कर सकते हैं। ऐसी मदद की उन्हें जानकारी देना, उद्युक्त करना, मार्गदर्शन करना और आवश्यक पृष्ठभूमि तैयार करना इस संगठन का महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है। इसीलिएइस संस्था को ‘एकलव्य’ नाम दिया गया है।

‘एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे’ की स्थापना दिसबंर २०२१ में हुई। विभिन्न क्षेत्रों में काम करने वाले सात लोग इस संगठन के पदाधिकारी हैं।

संगठन का लक्ष्य (Vision Statement)

मानसिक बीमारी से जुड़े कलंक को खत्म करना और एक सशक्त समाज का निर्माण करना।

संगठन के उद्देश्य (Mission Statement)

- मानिसक बीमारी को लेकर जागरूकता कार्यक्रम चलाना।
- इस बीमारी के प्रति कलंकित दृष्टिकोण को दूर करने के लिएविभिन्न उपक्रमों का संचालन करना।
- स्वयं ही स्वयं को मदद करने हेतु मानिसक रूप से बीमार व्यक्तियों और उनके परिवारों के लिएस्थानीय स्वयं सहायता समूह शुरू करना।

इन उद्देश्यों को पूरा करने के लिए -

- लोकजागृति कलंक निर्मूलन, स्वयं सहायता समूह और मानिसक स्वास्थ्य से संबंधितविषयों पर पुस्तिकाएँ और अन्य शैक्षिक सामग्री तैयार करना।
- मनोविज्ञान के साथ-साथ अन्य विषयों के छात्रों को व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने के लिए इंटर्नशिप की सुविधा प्रदान करना।
- इस क्षेत्र में काम करने वाले अन्य संगठनों के साथ सहयोग करना और ऐसे व्यक्तियों और संगठनों से प्रशिक्षण प्राप्त करना और प्रदान करना।
- इस तरह कार्यरत इस संस्था को यह कार्य आगे बढ़ाने के लिएआम नागरिकों, छात्रों और प्रशिक्षित व्यक्तियों की जरूरत है। इसमें आपकी भागीदारी का हम स्वागत करते हैं।

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, शनिवार पेठ, पुणे ४११ ०३०.

ई-मेल : eklavyafoundationmh@gmail.com.
संपर्क : ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२

प्रतिक्रिया

यह पुस्तिका मानसिक बीमार व्यक्तियों के लिये उत्साह बढाने वाली है । यह मात्र जीवन जीने की स्फूर्ती ही प्रदान करनेवाली ही नही, अपितु यह एक शस्त्र जैसी भी है । आपकी कलम में मानसिक व्याधि को विश्व से हद्दपार करने की ताकद है ऐसा मेहसूस होता है ।

डॉ. गिरीश कुलकर्णी
संस्थापक - स्नेहालय, अहिल्यानगर

वर्तक सर द्वारा लिखी यह पुस्तिका मैं मेरे मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के हेतु एक मार्गदर्शक के रूप में उपयोग में लाता हूँ । प्रतिदिन पुस्तिका का एक पृष्ठ पढना मेरे लिये मानो सुबह की प्रार्थना जैसा हो गया है । यह आदत मेरे लिये बहुत ही उपयोगी सिद्ध हो रही है । उम्रभर यह पुस्तिका मेरे लिये मेरी साथी बनकर रहेगी ऐसा मैंने तय किया है ।

पराग
पुणे

मानसिक बीमारी से उबरते हुए, यह पुस्तिका केवल मनोरुग्णो के लिए ही नही अपितु सभी लोगों के लिए बहुत ही उपयुक्त है । मानसिक बीमारी से उबरने के समय कुछ नियमो का पालन करना आवश्यक होता है । ऐसे नियम हमें स्वयं में विकसित करने लिए आसानी हो इस तरह से सुझाए गए हैं । किसी उपकरण के जैसे मैं इसका इस्तेमाल करती हूँ ।

डॉ. पल्लवी गंभीर
निगड़ी

सरल और आसान तरीके से लिखा हुआ यह दस्तावेज बीमारी से त्रस्त पीडितों के लिए बहुमूल्य संसाधन है । इसमें ऐसे सुझाव तथा जानकारी निहित है जो अपनी मानसिक स्थिति को समझने एवं उसके प्रभाव को कम करने में सहायक है । डॉ. वर्तक जी की गहरी सोच और समझ पाठकों के लिए आशा एवं प्रेरणा बनती है । यह सभी हित धारकों ने पढ़नी ही चाहिए ऐसी पुस्तिका है ।

गणेश एन् राजन
चेन्नई

टिप्पणी

टिप्पणी

एकलव्य फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. अनिल वर्तक, डॉ. मोहन आगाशे जी को सन्मानित करते हुए

एस एफ पॉझिटिव्ह मेंटल हेल्थ इन्स्टिटट्यूट, पुणे की तरफ से दिया जाने वाला मैत्र मनाचे प्रेरणा पुरस्कार १६ फरवरी २०२५ को डॉ. नंदू मुलमुले जी के हाथों स्वीकारते हुए एकलव्य फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. अनिल वर्तक और श्रीमती संध्या वर्तक

अनिल वर्तक

डॉ. अनिल वर्तक मानसिक बीमारी सम्बन्धी अपने व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से जाने जाते हैं। उन्होंने अनुभूत किया कि स्व मदत ही ऐसी कुंजी (चाबी) है, जिसके द्वारा पुनः मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सम्बन्धित समस्याओं से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। इसी लगन और दूसरों को मदत करने की इच्छा से इस कार्य को 'मिशन' के तौर पर अपनाने का निश्चय किया है।

डॉ. अनिल वर्तक जी ने पुणे की प्रतिष्ठित संस्था गोखले इन्स्टिट्यूट ऑफ पॉलिटिक्स एण्ड इकोनॉमिक्स से एम.ए. एम.फिल. तथा पीएच.डी. अर्थशास्त्र पदवियाँ प्राप्त की हैं। सर परशुराम भाऊ (एस.पी.) कॉलेज, पुणे में अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख के पद से आप सेवानिवृत हुए हैं। पीएच.डी. का विषय था – मानसिक स्वास्थ्य का अर्थशास्त्र।

आपने पुणे में वर्ष १९९७ में एकलव्य स्व मदत गट की स्थापना की। बाद में आप स्किझोफ्रेनिया अवेयरनेस एसोसिएशन (SAA) के सचिव रहे। आपने सितंबर २०२१ में एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ संस्था की स्थापना की, जिसके आप अध्यक्ष हैं।

आप भारत में स्थित अनेक स्वास्थ्य संगठनों के साथ व्यवस्थापन समिति सदस्य, सलाहगार/परामर्शदाता के रूप में जुड़े हुए हैं। ये स्वास्थ्य संगठन हैं- 'संगथ गोवा', 'बॅनियन', 'चेन्नई', 'मुवमेंट फॉर ग्लोबल मेंटल हेल्थ' (MGMH) एवं 'इसेन्स भोपाल' आदि। विश्वभर मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी आयोजित परिषदों में डॉ. अनिल वर्तक जी को वक्ता के रूप में नियमित रूप से आमंत्रित किया जाता है।

डॉ. अनिल वर्तक जी को पुणे के अनिता अवचट फाउंडेशन की तरफ से संघर्ष सन्मान पुरस्कार २००५; विन ऑर विन ऑर्गनाइझेशन, चेन्नई (WOW) पुरस्कार २०१८; मिडिया फॉर मेंटल हेल्थ पुरस्कार (SCARF) २०१९; बापु पुरस्कार (स्नेहालय, अहमदनगर) २०२२; एस एफ पॉझिटिव्ह मेंटल हेल्थ इन्स्टिट्यूट, 'मैत्र मनाचे प्रेरणा पुरस्कार' २०२५ प्रदान कर सन्मानित किया।

वर्तक जी की हार्दिक इच्छा है कि एकलव्य फाउंडेशन के उपक्रम जैसे मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता, कलंक निर्मूलन और स्वमदत गट के मॉडेल को भारतभर में दोहराया जाए।

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ
द्वारा : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक
अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स, ३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११ ०३०.
ई-मेल : eklayafoundationmh@gmail.com
संपर्क क्रमांक : ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२