



# जानें मन के समीकरण

▶ **डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा**

जीवन में बहुत सारी चीजें ऐसी हैं जिन्हें हम अच्छी तरह से समझते हैं। लेकिन मुश्किल तब होती है जब चीजें अनजान होती हैं। ऐसी मुश्किल घड़ी में हमें करना क्या है ये जानना बहुत ज़रूरी होता है। पिछले कुछ दिनों में जो कुछ भी हम अपने आस-पास देख रहे हैं, वो कुछ ऐसी ही मुश्किलों हैं। जहाँ पर हम नहीं जानते हैं कि हमें करना क्या है। अक्सर बीमारी अकेली नहीं होती है। बीमारी के साथ, मृत्यु के साथ भय होता है। आज भी हमारे आस-पास एक ऐसा ही माहौल बनता जा रहा है। भय और डर जो बहुत ज़्यादा हमारे ऊपर हावी होता जा रहा है। जीवन में कुछ बातें ऐसी होती हैं जो हमें अच्छी नहीं लगती हैं, जैसे घर में किसी की मृत्यु, किसी की नौकरी छूटना, असफलता, किसी के रिश्ते टूटना। ये हम अपने आस-पास होते देख रहे हैं। तो भी हमें लगता है कि यह हमारे साथ नहीं होगा। फिर अचानक हमारे जीवन में कोई ऐसी बात आती है तो हम उसका सामना नहीं कर पाते हैं। हम विश्वास करते हैं कि परिस्थिति ही ऐसी है, तो मन की स्थिति पर असर पड़ेगा ही। आप घर से निकलते हैं तो आपको पता है कि ट्रैफिक जाम होता है। ट्रैफिक जाम होना एक वास्तविकता है। तो भी हम उसमें चिड़चिड़ाते हैं। मतलब जो परिस्थिति हमें पता है, तब भी हम उसमें परेशान होते हैं। अब हमारे पास एक ऐसी परिस्थिति आई है

जिसके बारे में हमें पता ही नहीं था कि ऐसा भी कुछ होता है। ये शायद पहली ऐसी घटना है जिसने एक ही समय पर पूरे विश्व को प्रभावित किया है। अभी तक हम समझ भी नहीं पा रहे हैं कि इसका हरेक के मन पर कितना प्रभाव पड़ा है। परिस्थिति ये है कि वो ट्रैफिक जाम था, आज ये वायरस है। दोनों चीजें परिस्थिति हैं। ये परिस्थिति हमारे बाहर हैं। और मन की स्थिति अंदर है। जो समीकरण हम जीवन में बहुत सालों से लेकर चल रहे हैं, जिसकी वजह से ये चिंता और डर बढ़ा हुआ है। वो समीकरण था, जैसी परिस्थिति होगी वैसी मन की स्थिति होगी। जब इतनी बड़ी समस्या है तो डिस्टर्ब

**जो समीकरण हम जीवन में बहुत सालों से लेकर चल रहे हैं, जिसकी वजह से ये चिंता और डर बढ़ा हुआ है। तो समीकरण था, जैसी परिस्थिति होगी वैसी मन की स्थिति होगी। जब इतनी बड़ी समस्या है तो डिस्टर्ब होना नॉर्मल है। तनाव होना तो नॉर्मल है। डर का पैदा होना तो नॉर्मल है।**

होना नॉर्मल है। तनाव होना तो नॉर्मल है। डर का पैदा होना तो नॉर्मल है। तो हमने नकारात्मक भावनाओं को नॉर्मल कह दिया। हमने कहा जितनी बड़ी परिस्थिति तो उतना ज़्यादा तनाव और चिंता होना नॉर्मल है। ऐसा कहते-कहते हम शायद बचपन से जी रहे हैं और शायद विश्व के सारे लोग इसी विश्वास के साथ जी रहे हैं। कोरोना की परिस्थिति में शांत, स्थिर, निडर रहना ज़रूरी है। आज उस समीकरण को फिर से जांचने

की आवश्यकता है। परिस्थिति बाहर है, मन की स्थिति मेरी है। परिस्थिति मन की स्थिति नहीं बनाती। मन की स्थिति का प्रभाव परिस्थिति पर 100 प्रतिशत पड़ता है, यह याद रखें। इसके लिए सबसे पहले अपनी भाषा बदलेंगे। यानी सोचने की, बोलने की शब्दावली। हम ये नहीं कह सकते कि यह होना ही है। जैसे इतने दिनों से हम सीख रहे हैं इस वायरस से अपने परिवार को, देश को और विश्व को बचाने के लिए हमें क्या-क्या करना है। लेकिन हमने ये नहीं सोचा कि इससे खुद को बचाने के लिए मन के अंदर क्या करना है। हमने सोचा कि वायरस फिज़िकल है तो हेल्थ पर असर पड़ेगा। बीमारी, मृत्यु और डर के बारे में सोच रहे हैं, बोल रहे हैं और एक-दूसरे से शेयर कर रहे हैं। तीसरा डर हमने कहा कि वो तो प्राकृतिक है। क्योंकि हमने ये सोचा ही नहीं कि ये भी हमारे हाथ में है और इसके बारे में भी हम कुछ कर सकते हैं। वायरस का भय हमारे अंदर पहले से है, सामने वाले के अंदर भी है। घर में बैठे हुए चार लोगों के अंदर है। देश के 130 करोड़ लोगों के अंदर है। विश्व की जितनी आबादी है उसके अंदर है। क्या ये डर भी कुछ कर सकता है? डॉक्टर्स हमें ये बता रहे हैं कि डर हमारे इम्युनिटी सिस्टम को प्रभावित करता है। ये डर हमने आज नहीं बनाया है। ये डर तो हमारे जीवन का वैसे भी हिस्सा था। लेकिन पहले हम कभी-कभी डरते थे। अब तो ये बीमारी किसी को भी हो सकती है। लेकिन इम्युनिटी सिस्टम आज हम जांचें। इम्युनिटी सिस्टम शरीर की आयु पर नहीं है बल्कि मन की स्थिति पर निर्भर करता है। हम जो विचार पैदा कर रहे हैं, उसका असर कितना पड़ रहा है। ये अगर हम ध्यान रखें तो हम बहुत सारी बीमारियों से बच सकते हैं।

## एक नई सोच

### व्यवहार की भूमिका

**आज का इंसान व्यवहार को नज़रअंदाज़ करता जा रहा है। जबकि व्यवहार हर एक के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है अर्थात् एक व्यवहार जहाँ किसी के दिमाग को छूता है, वहीं दूसरा व्यवहार हर एक के दिल को छू जाता है।**

**अतः जब तक किसी का व्यवहार दिल को न छू जाए, उससे अपनापन महसूस नहीं हो सकता। और न ही वो इंसान किसी के दिल में अपनी जगह बना सकता है। परिणाम स्वरूप वो अपने जीवन में खालीपन महसूस करता है। फिर उस खालीपन को भरने के लिए किसी न किसी के संग अथवा कुछ न कुछ काम करने की कोशिश करता रहता है।**

**जब तक उसे वह चीजें मिलती रहती हैं, उसका जीवन सहजता से चलता रहता है, और उन चीजों के हटते ही जीवन में असहजता आ जाती है। अतः जब तक हम अपने खालीपन को बाहरी तथ्यों से भरते रहेंगे तब तक हमारा भरपूर होना संभव नहीं हो सकता, अर्थात् भरपूरता के लिए अपने व्यवहार को अच्छा और श्रेष्ठ विचारों से खुद को भरपूर करना अति आवश्यक होता है।**



**महेश्वर-म.प्र.** विष्णु हॉस्पिटल में डॉ. अनीता बहन ने कोरोना पेशेंट्स, डॉक्टर्स व स्टाफ को आध्यात्मिक और प्रेरणादायक बातें बताकर उमंग-उत्साह दिलाया। तत्पश्चात डॉ. हेमंत सोनी, डॉ. मदनलाल सोनी तथा डॉ. गुसा को ईश्वरीय सौगात भेंट की।



**मोहाली-पंजाब।** नवनिर्वाचित अमरीक सिंह सोमल सीनियर डेप्युटी मेयर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन का फूलों के गुलदस्ते से स्वागत करने के पश्चात साथ हैं डॉ. करमचंद भाई, डॉ. जसवीर सिंह तथा डॉ. राजेंद्र भाई।



**घाटकोपर-मुम्बई।** कोविड-19 बीमारी के चलते डॉ. नलिनी दीदी के नेतृत्व में नेत्रहीन लोगों में आवश्यक सामग्री वितरित करते हुए डॉ. सरस्वती बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



**सेंट पीटर्सबर्ग-रशिया।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ऑनलाइन विडियो के माध्यम से मिस्टर अलेक्जेंडर रेज़नकोव, चेयरपर्सन ऑफ सोशल पॉलिसिस कमिटी, सेंट पीटर्सबर्ग एडमिनिस्ट्रेशन, व्यबोर्गस्की डिस्ट्रिक्ट एडमिनिस्ट्रेशन हेड वालेरी गार्नेट्स, कौंसल जनरल ऑफ इंडिया, सेंट पीटर्सबर्ग दीपक मिगलानी ने महिलाओं की सराहना करते हुए अपने विचार रखे और चित्र में हैं डॉ. संतोष दीदी तथा अन्य।