

सकारात्मकता: एक युद्ध वैश्विक महामारी के विरुद्ध

(इ. हरेन्द्र पाल)

राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान, लखनऊ

इस सत्य को हम झुठला नहीं सकते, कि वर्तमान वैश्विक महामारी के रूप में कोरोना ने संपूर्ण विश्व के लिए एक गम्भीर चुनौती देकर पूरे मानव जाति के अस्तित्व को हिला दिया है। आर्थिक रूप से संप्रभु देशों को घुटने पर ला दिया। इंसान को उसके धर में ही कैद कर दिया है। यहां तक कि घनघोर विपत्ति जब मानव पर आती है तब वो मंदिर, मस्जिद, गिरजा, चर्च और गुरुद्वारे की शरण लेता है। आज हर बदहाल स्थिति में मानव को सांत्वना देने वाले ये प्रार्थना स्थल भी कोरोना वायरस के कारण बंद हैं। ऐसे में नकारात्मकता का हावी होना आम बात है। आखिरकार इस विपत्ति से छुटकारा कैसे पाएं? यह एक गंभीर प्रश्न है। इस दिशा में विज्ञान अपना काम पूरी ईमानदारी व तत्परता से कर रहा है। वायरस की वैक्सीन बनाने एवं संक्रमित व्यक्तियों को इसके प्रभाव से बचाने के लिए हमारे वैज्ञानिक, डॉक्टर और कोरोना योद्धा जी-जान से लगे हैं। दूसरी ओर आम आदमी घरों में कैद हैं, वह करें, तो क्या करें? उसके सामने दो ही विकल्प हैं। एक तो नकारात्मक रहकर, मौत की आहट को रोज करीब हुए सुने और शूतुरमुर्ग की तरह रेत में गर्दन घुसा कर बैठे रहे और बिना मरे हजार बार मरे। दूसरा विकल्प है कि अपने दृष्टिकोण में परिवर्तन लाकर स्वयं में, सकारात्मक ऊर्जा का संचार करें और परिस्थितियों में परिवर्तन लाने कोशिश करें।

प्रश्न उठता है कि सकारात्मक आखिर है क्या? विषम परिस्थितियों में संयम रख, उन्हें अपने ऊपर हावी ना होने देना ही सकारात्मकता है। यह ऐसा अपराजिता अस्त्र है, जिससे कोई भी युद्ध जीता जा सकता है। सकारात्मक को आवस्वस्थ कर हर परिस्थितियों में, जीत का मार्ग प्रशस्त कर मानसिक रूप से शक्तिशाली बनाने के साथ साथ किसी भी स्थिति में हार को स्वीकार ही नहीं करने देती है। अब चाहे प्रतिद्वंद्वी दृश्य हो या अदृश्य, इससे क्या फर्क पड़ता है।

कोरोना वायरस दुनिया का पहला वायरस नहीं है। जिसने हमारी सभ्यता और मानव जाति पर हमला किया हो। इतिहास साक्षी है कि हजारों वर्षों से वायरस हमला करते रहे हैं। स्मालपॉक्स, चिकनपॉक्स व वर्ष 1580 में इनफ्लुएंजा, उवर्ष 1919 की वैश्विक महामारी जिसमें लगभग 40 से 50 मिलियन लोग एक ही वर्ष में काल के गाल में समा गए थे, इसके उदाहरण मात्र है। हमने ऐसे सैकड़ों वायरसों के खिलाफ, बिना आज के तकनीकी ज्ञान, विज्ञान की सुविधाओं के ही लड़ाई न केवल लड़ी है, वरन जीत भी हासिल की है। जो वायरस मानव जाति का इतिहास मिटाने चले थे। वे आज निष्क्रिय पड़े हैं और केवल सकारात्मक सोच और उठ खड़े होने की इच्छा शक्ति के कारण संसार हर बार उठ खड़ा हुआ है।

प्रकृति के परिवर्तन आते ही रहते हैं और और आगे भी आते रहेंगे। इन परिवर्तनों को स्वीकार करने की कला हमें सीखना होगी। यह सत्य है कि सब हमारी सोची समझी रणनीति के तहत कभी नहीं होता है और जब दुश्मन रूप बदल बदल कर सामने आ रहा हो तो हमें भी हर बार नए रूप में तैयार रहना पड़ेगा। इसके लिए जरूरत है, सकारात्मक सोच की जो हमें लड़ने लायक बनाती है। पूर्व प्रधानमंत्री अटल जी ने कहा था। छोटे मन से कोई बड़ा नहीं होता, टूटे मन से कोई खड़ा नहीं होता।

सकारात्मकता का आरंभ आशा और विश्वास से होता है। नकारात्मकता को केवल सकारात्मकता ही समाप्त कर सकती है। माना कि "अंधेरा घना है, मगर आशा के द्वीप जलाना, कहाँ मना है"। इस वैशिक्षक महामारी ने हमारे समाजिक, आर्थिक व समस्त मानवीय तंत्र को छिन्न भिन्न कर दिया है। युद्ध अगर हमारे आंगन में ही लड़ा जा रहा हो, तो यह असंभव है कि हम इससे अछूते रहे, हम चाहे या न चाहे, भाग लेना ही होगा, क्योंकि हम इससे भाग नहीं सकते हैं। आज जरूरत है पूरे मनोयोग से इस युद्ध में उतरने की और जिम्मेदारी निभाने की। यह सच है कि दुश्मन अदृश्य और ताकतवर है। ऐसे में अकसर अपने असहाए होने का मान भी होने लगता है। हम करें तो क्या करें? समझ में नहीं आता ऐसे में मुझे बाइबल की एक कहानी याद आती है। जिसमें एक पात्र कहता है कि "राक्षस बहुत बड़ा है, इसलिए मारा नहीं जा सकता। वही दूसरा पात्र जवाब देता है कि वह इतना बड़ा है कि निशाना चूक नहीं सकता"। ऐसा मानसिक सोच के कारण हुआ। समस्याएँ व परिस्थितियाँ दोनों व्यक्तियों के लिए एक जैसी थी, लेकिन उनके सोचने के तरीके अलग थे। परेशानी का कारण समस्या का विकट होना नहीं बल्कि सोच में सकारात्मकता की कमी होती है।

"बाहरी संसार तभी सुन्दर दिखता है। जब मन में स्थिरता हो, स्थिति का सही आकलन मन के शांत रहने से ही किया जा सकता है। जिस प्रकार अस्थिर पानी में अक्स नहीं देख सकते, इसके लिए जरूरी है। मन व चित्त में ठहराव लाने की, तभी सही अक्स देख पाएंगे, यदि मन शांत है, तभी कुछ बेहतर सोच पाएंगे, अब प्रश्न उठता है कि आखिर मन शांत करें, तो कैसे? यह सच है कि मन किसी के सोचने या मेरे कहने मात्र से शांत नहीं होगा। जरूरत है परिवर्तन को स्वीकार करने की। आज काम से लेकर आर्थिक, सामाजिक परिदृश्य लगातार परिवर्तित हो रहा है। मानव ने पूर्व में भी परिवर्तनों को स्वीकार किया है। लेकिन इस महामारी काल में यह परिवर्तन तेज हो रहे हैं सभलने का मौका नहीं दे रहे हैं। शायद इसकी गति ही मानव की मूल समस्या है। दूसरा सच यह भी है कि मनुष्य का स्वभाव है कि परिवर्तन को स्वीकार न करना। जब तक कि परिवर्तन उसके मन के अनुकूल न हो, सोने के लिए कबस्तर भी छोड़िये, यदि तकिया ही बदल जाए तो भी आसानी से नींद नहीं आती है। शायद यह बैचेनी का बड़ा कारण है। कि सहजता से परिवर्तन को स्वीकार नहीं कर पा रहे हैं। इस वैशिक्षक महामारी के काल में देर सबेर इस परिवर्तन को स्वीकार करना ही होगा, तो क्यों ना परिवर्तन का स्वागत प्रसन्नता से करें।

प्रश्न यह भी है कि आखिर असामान्य परिस्थितियों में परिवर्तन स्वीकारे कैसे और सामान्य रहे कैसे? सामान्य रहने का अर्थ है कि बाहरी परिस्थितियों का प्रभाव न पड़ने देना या कम से कम पड़ने देना। तात्पर्य यह नहीं है कि जीवन में कोई परेशानी या विपरीत परिस्थितियाँ ही नहीं हैं। इसका अर्थ है हम उन परिस्थितियों में बेहतर सामंजस्य कैसे बिठाते हैं। सामंजस्य न बिठा पाने के कारण विपरीत परिस्थितियाँ पहले छोटी सी चिंता को व्यक्ति के मन में जन्म देती है। इसी चिंता के बार-बार चिंतन करने से ग्रंति बड़ी होती जाती है और मानसिक तनाव की शुरुआत होती है, व्यक्ति का प्रसन्न होना बंद हो जाता है और खीजने लगता है। परिणाम स्वरूप जो बेहतर सोच कर सकते हैं वह नहीं हो पाता है। नकारात्मकता होने लगते हैं। कई बार यही चिंता बढ़कर चिंता में बदल जाती है। चिंता का मुख्य कारण है कि व्यक्ति का बाहरी परिस्थितियों में जरूरत से ज्यादा प्रभावित होने लगना। हमने देखा है कि समुद्र में छोटी-छोटी नौकाये तैरती रहती हैं, चारों ओर अथाह पानी होने का भी उन्हें डूबने का भय नहीं होता है। क्योंकि नौका अपने अन्दर पानी नहीं आने देती हैं। नौका में एक छोटा सा छेद हो जाए तो पानी को मौका मिल जाता है। यही स्थिति व्यक्ति के मन में मस्तिष्क की होती है। वह जैसे ही छोटी-छोटी चिंताओं को अपने मन के अन्दर स्थान देना प्रारंभ करता है। धीरे-धीरे चिंताएँ बढ़कर मानसिक तनाव देने के साथ मन मस्तिष्क को

प्रभावित करने लगती है। व्यक्ति की सोच नियंत्रित करने लगती है। जो जो गलत निर्णयों और बैचेनी का कारण बन जाती हैं। गलत निर्णय के परिणाम आपको प्रसन्न नहीं रहने देते और अप्रसन्न व्यक्ति के लिए किसी भी परिवर्तन को स्वीकार करना संभव नहीं।

अब प्रश्न है कि इस सोच को नियंत्रित करें कैसे, इसके लिए कुछ विशेष करने की आवश्यकता नहीं है। व्यक्ति को केवल एक प्रश्न का उत्तर खोजना है कि क्या परिस्थितियों पर उसका नियंत्रण है। यदि जवाब हाँ में है, तो उस पर काम करें और नियंत्रित करें। यदि जवाब न है तो इसका तात्पर्य है कि वह समस्या उस व्यक्ति की है ही नहीं और जो समस्या आपकी है ही नहीं उसको हल करने का प्रयास क्यों कर रहे हैं। व्यक्ति वास्तविक जीवन में ऐसी ही चीजों और चिंता पर केन्द्रित होने की कोशिश करता है। यही उनकी चिंता का कारण भी होता है। वर्तमान परिस्थितियों में वैश्विक महामारी को रोकने के लिए अधिक से अधिक व्यक्ति जो कर सकते हैं, वह करें जैसे सरकार ने लॉक डाउन व सोशल डिस्टेंसिंग की व्यवस्था की है उसके साथ दैनिक नियमों का पालन करें और अपना काम ईमानदारी से करें। दूसरों को और सरकार को अपना काम करने दें। स्वयं को व परिवार को इस महामारी से बचाने की कोशिश कर उनकी परेशियाँ हल करने की कोशिश करें। इसके दो फायदे हो सकते हैं। एक तो दूसरों को स्वस्थ रखने में सहायक होंगे और सुकून भी मिलेगा कि औरों के लिए कुछ कर सके। कुछ करने के भाव से ही स्फुटि बढ़ने के साथ-साथ नकारात्मकता खत्म होगी। साथ ही धर्म पालन भी हो जायेगा क्योंकि “परहित सरस धर्म नहीं भाई”। एक और बात कि अगर लिख सकते हैं तो लिखें, गा सकते हैं तो गाये, नाच सकते हैं तो नाचें, कुछ बना सकते हैं तो बनाएँ, सोशल मीडिया का सहारा लें। इस नकारात्मकता के दौर में, आपका मुस्कराता चेहरा देख कर कोई तो खुश होगा और उस कोई को खुश करने का कोई मौका ना छोड़े। देर सबेर नकारात्मकता को ना, कहना ही पड़ेगा, इसके अलावा किसी के पास कोई विकल्प भी नहीं है।

अब महत्वपूर्ण बात यह है कि हम चाह कर भी सकारात्मक नहीं रह पाते हैं थोड़ी देर तक सकारात्मकता बनी रहती है और नकारात्मक हो जाते हैं। आखिर क्यों? इसके लिए मस्तिष्क की फ्रीक्वेंसी सेट करनी होगी। उसी तरह जैसे रेडियो सेट है। वही स्टेशन बजेगा, जो हम बजाना चाहेंगे। सच यह है कि व्यक्ति जो हर रोज देखता, सुनता और पढ़ता है, जो सूचनाएं उस तक आती हैं उसी से उसका मस्तिष्क सेट होने लगता है। अभी सही समय है, मस्तिष्क को री-सेट करने का। चहेर पर ही नहीं मस्तिष्क के विचारों पर भी एक का मास्क उपयोग का जो हर गैर जरूरी सूचना वीडियो और ऑडियो को फिल्टर करके ही आने दे। क्योंकि मस्तिष्क को हमारे पढ़ने, देखने और सुनने से ही खुराक मिलती है। मस्तिष्क को व्यक्ति को स्वयं वैचारिक मास्क का उपयोग सिखाना होगा कि क्या पढ़ना है, क्या देखना है और सुनना है अक्सर यदि दिन में अस्पताल और एक्सीडेंट की बातें करें या सुनें और यदि कोई घर से बाहर गया है, और उसे वापसी में देर होने हर मन किसी दुर्घटना के होने की आशंका से घिर जाता है। यह विचार ही नहीं कि व्यक्ति किसी अच्छे कार्य में भी व्यस्त हो सकता है। क्योंकि दिमाग को दिन भर ऐसी ही खबरों से व्यून किया था। व्यक्ति का मस्तिष्क उसी स्टेशन की फ्रीक्वेंसी पकड़े रहता है। जहाँ वह भावनात्मक रूप में दिन में जुड़ा रहा था, सिग्नल व्यक्ति को इमोशनल डाइट के रूप में पढ़कर ऑडियो, वीडियो के द्वारा दिन में दिए गए हैं। कुछ इस तरह कि “जैसा खाए अन्न, वैसा बने मन”।

मस्तिष्क अपनी फ्रीक्वेंसी पकड़ रहे, और हमेशा सकारात्मक बने रहे, इसके लिए एक प्रक्रिया अपनानी पड़ेगी। जैसे वैश्विक महामारी में कई बार हाथ धोना व कार्यस्थल का वायरस मुक्त करने के लिए कई बार सैनिटाइजर का उपयोग होने लगा इसी तरह मस्तिष्क से सैनिटाइजर प्रक्रिया अपनाकर वैचारिक

फिल्टर की मदद से सैनिटाइजर करना होगा। जब मस्तिष्क का भोजन बदलेगा तभी सकारात्मकता बढ़ेगी और लगातार प्रयास बनी भी रहेगह। सोचिये अगर महामारी में संक्रमित लोगों की संख्या बढ़ रही है तो संक्रमण से ठीक होने वालों की संख्या भी लगातार बढ़ रही है। व्यक्ति को ठीक होने वालों की संख्या पर मस्तिष्क को केन्द्रित करना पड़ेगा ना की केवल संक्रमित होने वालों पर । आज महामारी के दौर में भी खबरों की कमी नहीं है। जैसे जिस जीवन दायनी नदियों गंगा—यमुना को स्वच्छ करने के लिए अरबों रुपये खर्च हो रहा था, उसे इस महामारी ने साफ कर दिया, पहाड़ों के बीच धूल का गुबार हटा दिया, अब आसमान में तारे साफ दिखई देने लगे, प्रदूषण कम हो रहा है,ओजोन परत की मरम्मत हो रही है। ऐसा लग रहा है कि पूरी पृथ्वी मरम्मत होने के कारण थोड़ी धीमी हो गई है, यदि कुछ दिन और ऐसा ही रही तो ग्लेशियरों का पिघलना कम होगा, ग्लोबल वार्मिंग घटेगी, नदियों में बाड़ कम होगी। नए कल्चर के रूप में वर्षा फ्रॉम होम, जैसी प्रक्रिया विकसित हुई है, जिसने परिवार के साथ रहकर काम करना सीखाया, जिस परिवार के लिए पास समय नहीं था, आज उसके साथ समय बीता पा रहे हैं। ई—लर्निंग के द्वारा, बिना किताबों व स्कूल की पढाई कर सकते है, सम्मेलन कर सकते है, नई—नई दक्षता इन्टरनेट के माध्यम से विकसित हो रही है। इस महामारी के काल ने संसार को नई सोच व नई दिशा दी है।इसी महामारी के दौर में आज फिर गांव बसने की तैयारी में है, शहरीकरण की अंधी दौड़ शिथिल हुई है। शान्त मन से सोच तो क्या यह बड़ी समस्याएं नहीं थी। और वास्तविकता में इनका हल किसी के पास नहीं था एक अस्थाई समस्या कोरोना वायरस जिसे वैश्विक महामारी का नाम दिया गया है, कहीं वह मानव जाति के लिए वरदान तो नहीं? इसने अनगिनत मूलभूत समस्याओं से निजात दिलाने में मदद की है। एक ही परिस्थितियों में यह सोचने पर निर्भर करता है कि नकारात्मक पक्ष देखे या सकारात्मक।

फिर भी इस महामारी से मरने वालों के आंकड़े व्यक्ति के सकारात्मक होने का मुख्य कारण हो सकते है। तब भी पाएंगे कि आज भी नुकसान कम है। अन्य बीमारियों के कारण जान बवाने वालों की संख्या कम हुई है। फिर भी हर रोज इस महामारी से मरने वालों की संख्या पर घंटों चर्चा करके अपने आपको नकारात्मकता की ओर धकेलते रहने का का क्या मतलब है? हर पल सोच में परिवर्तन कर नकारात्मक पक्ष को समाप्त करना ही होगा है। फिर कहूंगा कि , कि हमें क्या देखना है, क्या सुनना है, और क्या पड़ना है तीनों का मिश्रण हमारे दिमाग के लिए सैनिटाइजर का काम करेगा। मस्तिष्क वैचारिक मास्क, एन—95 मास्क से कम असरदार नहीं है। वह नकारात्मकता से लड़ने के लिए पी. पी. ई. किट है। अपने पर, भरोसा करना ही होगा। इसकी आदत पड़ने से थोड़ा वक्त जरूर लगेगा। क्योंकि लैप टाप या मोबाइल पर काम करना, किसी ने एक दिन में नहीं सीख था। परन्तु रोज—रोज प्रयास से पारंगत हो गए। इसी प्रकार मास्क लगाने की आदत नहीं थी पर अब मास्क लगाने लगे है। अभी बार—बार हटाते है और लगातार नहीं लगा पाते है। बिल्कुल इसी तरीके से शुरु में अपने मन मस्तिष्क को यूँ ही सकारात्मक के साथ वैचारिक रूप से सैनिटाइजर करने की आदत डालनी होगी। यदि मस्तिष्क को एक बार सकारात्मक रहने की लत लग गई, तो जीवन भर आप ऊर्जावान रहने लगेंगे। इससे न केवल कोविड युद्ध में महामारी में ही विजय पाएंगे, वरन जीवन पर्यप्त स्वस्थ भी रहेगे। इस बदलते दौर में इस नयी मास्क व सैनिटाइजेशन संस्कृति का उत्साह से स्वागत करें। चेहरे पर मास्क, हाथ में सैनिटाइजर, मस्तिष्क में वैचारिक फिल्टर लगाकर उमंग के साथ जीवन जीये, स्वयं बड़े और देश को आगे बड़ाएं।

शुभकामनाओं सहित

(इ. हरेन्द्र पाल)

राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान, लखनऊ