

# मेरा दुख समझना और इस पर ध्यान देना



किसी को खोने और दुख के अनुभव बेहद मुश्किल हो सकते हैं। इस तथ्य-पत्रक (फैक्टशीट) में आपको दुख के प्रति अपनी प्रतिक्रिया समझने में आपकी मदद करने के लिए थोड़ी सलाह दी गई है। इससे इस बारे में भी विचार मिलते हैं कि अपनी ज़िंदगी में बदलावों से गुजरने के दौरान आप अपना ख्याल कैसे रख सकते हैं।

## दुख क्या है?

दुख हमारे किसी प्रियजन की मृत्यु होने, परिवार में किसी के बिछुडने या प्राकृतिक आपदा जैसे हमारी ज़िंदगी के बड़े बदलावों के बाद हमारे द्वारा महसूस की जाने वाली पीड़ा के प्रति सामान्य और स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। हमारी भावनाएं प्रभावित होने के साथ-साथ इससे हमारे शरीरों पर भौतिक असर भी पड़ता है। हमारे रिश्तों और आध्यात्मिकता सहित दुख के कारण हमारे खुद को और दुनिया को समझने के तरीके में मुश्किल खड़ी हो जाती है। दुख महसूस करने पर हमारे लिए शायद यह जरूरी हो जाए कि अपने बारे में नई चीजें और ज़िंदगी को देखने के अलग-अलग तरीके सीखने के लिए हम व्यक्तिगत यात्रा शुरू करें।

## हम दुख कैसे व्यक्त करते हैं?

दुख को एक-दूसरे से बिल्कुल अलग और व्यक्तिगत तरीकों से महसूस किया जाता है। हममें से कई लोग खुलकर अपना दुख व्यक्त करते हैं जबकि कई दूसरे लोग समाज से कट जाते हैं। यह याद रखना अहम है कि दुख मनाने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है।



यहाँ दुख के प्रति कुछ आम प्रतिक्रियाएं दी गई हैं:

### मैं शायद ऐसी भावनाएं महसूस कर सकता हूँ...

- चिंता, झल्लाहट और भावनात्मक रूप से बेचैन महसूस करना
- गुस्सा, हताशा या मोह भंग
- उदासी।

### मेरे मन में शायद ऐसे विचार हो सकते हैं...

- अविश्वास
- भ्रम
- अपनी दुनिया में खोए होने या सबसे अलग-थलग होने का बोध
- अपने आप में गुम रहना।

### मैं शायद ऐसे व्यवहार दिखा सकता हूँ...

- मदद के लिए खोजना और पुकारना
- ध्यान देने या आम काम करने में मुश्किल
- बेचैन अति-सक्रियता
- शरीर कहीं और मन कहीं और होना, अनमनापन
- अलग-अलग जगहों पर जाना और निशानियाँ ढोना
- याद आने से बचना।

### मैं शायद ऐसी शारीरिक प्रतिक्रियाएं महसूस कर सकता हूँ...

- नींद और भूख में बदलाव
- सीने और गले में जकड़न और साँस फूलना
- ताकत न होना।



## दुख की प्रक्रिया

हमारी 'फलने-फूलने का मौसम' (Seasons for Growth) कृति में हमने पाया है कि दुख से गुजरने के सफर को समझने में जे. विलियम वॉर्डन का दुख का सिद्धांत बेहद उपयोगी है। वॉर्डन ने यह निर्धारित किया है कि दुख की प्रक्रिया में चार मुख्य कार्य शामिल हैं। हमने प्रियजन की मृत्यु के अलावा ज़िंदगी में लगने वाले कई तरह के झटकों को ध्यान में रखते हुए इनमें थोड़ा फेरबदल किया है:

- किसी को खोने की वास्तविकता स्वीकार करना
- दुख की पीड़ा से निपटना
- किसी को गंवाने के बाद बदल चुकी दुनिया से तालमेल बिठाना
- जो अब नहीं रहा, नई ज़िंदगी की शुरुआत करते समय उससे स्थायी संबंध खोजना

ये चार काम अगले कदम या चरण नहीं हैं। समय बीतने के साथ हालाँकि ज़ख्म भर जाते हैं, फिर भी हमारे निठल्ले बैठे रहने से ही ये काम पूरे नहीं होते हैं। हरेक काम को सक्रिय रूप से स्वीकार करने और उसमें शामिल होने से मदद मिल सकती है और आप समय बीतने के साथ संभवतः इन कामों पर फिर से विचार करेंगे और इन पर फिर से प्रक्रिया करेंगे।

## दुख की प्रक्रिया को समझना

आपके कुछ खोने के बाद जीवन को समायोजित करने में दुख की प्रक्रिया को समझना अहम कदम है। जो भी जरूरी है, उसे समझने से दुख के सफर को कमोबेश कम घबराहट वाला बनाने में मदद मिलती है। लेकिन हम इन कामों में सार्थक तरीके से कैसे शामिल हो सकते हैं? हम दुख को निठल्ले बैठे महसूस करने ('मेरे साथ यह सब हो गया है') से वॉर्डन के कार्यों द्वारा दर्शाए गए सक्रिय जुड़ाव ('इससे निपटने के लिए मुझे क्या करना होगा?') तक में कैसे बदलाव ला सकते हैं?

आपके द्वारा महसूस की जा रही हरेक भावना को पहचानकर और स्वीकार करके आप छोटे, व्यावहारिक कदम से शुरुआत कर सकते हैं। असहज भावनाएं दूर धकेलने या इनकी अनदेखी करने की कोशिश करने की बजाय, इन्हें 'होने' दें और फिर यह सब विचार करने की तरफ अपना ध्यान लगाएं कि ऐसी भावनाएं उत्पन्न होने पर इनसे सबसे अच्छे तरीके से कैसे निपटा जाए। जैसे, अगर आप कार्यस्थल में उदासी में डूब जाएं, तो आप क्या कदम उठा सकते हैं? जब आप अत्यधिक हताशा महसूस करें, तब आप अपने लिए क्या रणनीतियाँ बना सकते हैं?

जब अपनी भावनाओं के साथ आप इस तरह शुरुआत करते हैं, तब इससे आपको आपके प्रभाव से परे क्षेत्रों से अलग अपनी ज़िंदगी के ऐसे क्षेत्रों के बारे में सोचने की शुरुआत करने का दूसरा छोटा कदम उठाने के लिए ऊर्जा और जागरूकता हासिल करने में मदद मिल सकती है जिन्हें आप प्रभावित कर सकते हैं। 'काश ऐसा होता' पर ध्यान देने की बजाय, इससे आपको अपनी कोशिशें और भावनात्मक ऊर्जा ऐसे विकल्पों, कामों और फैसलों की तरफ ले जाने में मदद मिलेगी जिनसे आपको अपनी ज़िंदगी आज के लिए सार्थक तरीके से जीने में मदद मिलेगी।

**"ज़िंदगी में बदलाव ही एकमात्र स्थायी चीज़ है। ज़िंदगी में बदलाव ही स्थिर है।"**

- फालिन, 2013

आप इस पेचीदा और मुश्किल समय से उबर पाएं, इसके लिए जरूरी है कि आप कुछ अतिरिक्त मदद जुटाएं। इसमें शायद यह सब शामिल हो:

- **समय** - अपने दुख पर ध्यान देने या खुद को तरोताजा करने के लिए अपनी जिम्मेदारियों से कुछ 'समय निकालने' का अवसर
- **सुरक्षित जगह** - ऐसी जगहें या स्थान जहाँ आप (अपने और दूसरों के लिए) सुरक्षित रूप से (उदासी, गुस्से, डर, अपराध बोध और हंसी-मजाक जैसी) अलग-अलग भावनाएं महसूस कर सकते हैं
- **साथी** कम से कम कोई एक ऐसा दोस्त, रिश्तेदार या परामर्शदाता हो जिससे आप खुलकर बात कर सकें ताकि जो कुछ भी हुआ है उसे समझने और सही-गलत महसूस किए बिना आपकी प्रतिक्रियाओं पर बार-बार सोच-विचार करने में मदद मिले।
- **सहयोग नेटवर्क** - लोगों का ऐसा बड़ा नेटवर्क जिन पर आप रोजमर्रा की ज़िंदगी के व्यावहारिक पहलुओं सहित अलग-अलग संदर्भों में मदद के लिए भरोसा कर सकते हैं।

यह बेहद महत्वपूर्ण है कि आप परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों से मदद के प्रस्ताव स्वीकार करने में सक्षम हों। आपके लिए जो भी सबसे ज्यादा उपयोगी हो, वैसी सहायता का अनुरोध करने से न घबराएं। यदि अपने लिए समय निकालना मुश्किल हो, तो किसी से अनुरोध करें कि वह आपकी शाम की जिम्मेदारियाँ पूरी कर दे। यदि अस्त-व्यस्त घर से आपका निराशा बोध बढ़ रहा हो, तो इसे समझने में मदद करने के लिए किसी रिश्तेदार से अनुरोध करें कि आप इसे कैसा बनाना चाहते हैं,। दूसरों से मदद माँगना कमजोरी नहीं बल्कि ताकत की निशानी है - यह ऐसा सकारात्मक कदम है जिसे आप चुन सकते हैं।

## अतिरिक्त सहयोग - हमारे कार्यक्रम

Seasons for Growth ऐसा साक्ष्य-आधारित शिक्षा कार्यक्रम है जिससे बच्चों, युवाओं और वयस्कों को दुख की प्रक्रिया के बारे में जानने में मदद मिलती है। बच्चों, युवाओं और वयस्कों को यह सीखने के अवसर से लाभ मिलता है कि मृत्यु, पारिवारिक अलगाव, प्राकृतिक आपदाएं या दूसरे बड़े बदलाव और नुकसान की घटनाएं उनके जीवन पर कैसे प्रभाव डाल सकती हैं। Seasons for Growth Program से प्रतिभागियों को ऐसे अनुभव समझने और इन पर सही प्रतिक्रिया देने के लिए जरूरी जानकारी, कौशल और दृष्टिकोण सीखने का अवसर मिलता है।

सभी कार्यक्रम ऐसी सुरक्षित जगह पेश करते हैं जहाँ प्रतिभागी अपनी अलग-अलग जरूरतों, पहचान और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर ध्यान दिए बिना खुद को व्यक्त कर सकते हैं, फैसले ले सकते हैं, प्रभाव डाल सकते हैं और साथ मिलकर काम कर सकते हैं। प्रतिभागी एक जैसी परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से जुड़ते हैं और उनमें अपनेपन और जुड़ाव का बोध विकसित होता है।

सत्र में ड्राइंग, कहानियाँ, चर्चा, संगीत और डायरी गतिविधियों सहित उम्र के अनुसार उपयुक्त विविध गतिविधियाँ शामिल हैं।

MacKillop Seasons स्कूलों और सामुदायिक संगठनों में हमारे छोटे समूह कार्यक्रमों को संचालित करने के लिए पेशेवरों को प्रशिक्षित करता है और उन्हें सहयोग देता है।