

असफलता के गड्डे से सफलता के पठार तक

(आशा और मन के लचीलेपन की कहानियाँ)

(एकलव्य स्वमद गट से मैंने सीखा है -- कोशिश...असफलता,

कोशिश...असफलता, कोशिश...सफलता)

नमस्ते ! मैं विशाखा, (बीए, एमबीए)

मेरा जन्म और पाठशाला की शिक्षा पुणे के पास सासवड गांव में हुई। मैं कॉलेज की शिक्षा के लिए पुणे आयी। २००६-०७ के दौरान मैं पुणे में एक अच्छे प्रबंधन शिक्षा संस्था में एमबीए के अंतिम वर्ष में थी। मैं एमबीए की डिग्री प्राप्त करने के बाद एक अच्छी फर्म में नौकरी पाने के सपने के साथ परीक्षा की तैयारी कर रही थी। इस आखिरी साल में धीरे-धीरे मेरी जिंदगी की पूरी तस्वीर बदल गई। मैं गंभीर मानसिक बीमारी के विभिन्न लक्षणों का अनुभव करने लगी। मुझे रोजमर्रा के जीवन और शिक्षा में कठिनाइयाँ आने लगीं।

मुझमें हो रहे इन बदलावों की मुझे जानकारी नहीं थी। सौभाग्य से मेरी माँ ने जल्द ही मुझमें इन परिवर्तनों को देखा और बिना किसी दूसरे विचार के मुझे सह्याद्री अस्पताल के एक प्रसिद्ध मनोचिकित्सक के पास भेज दिया। उन्होंने तुरंत दवा शुरू कर दी।

मुझे इलाज से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने लगी। इस बीच मैंने अपने बचे हुए विषय के साथ एमबीए की डिग्री भी हासिल कर ली और मैंने शादी भी कर ली। शादी के बाद मुझे एक कंपनी में एचआर डिपार्टमेंट में ट्रेनी की नौकरी मिली। लगभग ८ - ९ महीने काम करने के बाद हमने परिवार के बारे में सोचा और अपना ख्याल रखा। डॉक्टर की सलाह से ९ महीने तक बिना दवा के रहने का फैसला लिया। इस दौरान ध्यान, उचित आहार और समय-समय पर डॉक्टर की सलाह से मेरी बेटी का जन्म हुआ। पहला महीना अच्छा गुजरा लेकिन १ महीने बाद फिर से इलाज शुरू करना पड़ा। बीच में, मैंने एक महीने तक चलने वाले कुछ डिपो इंजेक्शन के साथ अपनी गाड़ी को वापस पटरी पर लाया। मैं डॉक्टर की सलाह से अपना ख्याल रख रही थी। इस दौरान मुझे अपने परिवार और पति का सपोर्ट मिला।

दो साल बाद मैंने फिर से पैसे कमाने के लिए घर पर बच्चों की क्लास लेनी शुरू की। उसके बाद करीब 2-3 साल तक मैंने छोटे-बड़े काम किए। यह गर्व की बात है कि मुझे एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में

सहयोगी के रूप में नौकरी मिली और मैं बहुत खुश हुई। तब तक मेरी मां बच्चे की पूरी जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार हो चुकी थी तो मैं भी दृढ़ थी। यह काम करीब 3 साल से अच्छा चल रहा था। इस दौरान मुझे कंपनी और क्लाइंट से इंसेंटिव रिवॉर्ड भी मिला। भले ही मेरी नौकरी अच्छी चल रही थी, लेकिन मैं अपना छोटा सा बिजनेस शुरू करना चाहती थी। इसके लिए मैंने अपने पिता से बात की और कुछ विचारों का आदान-प्रदान किया। सभी तरफ से विचार करने के बाद, मैंने २०१४ में कंपनी में एक अच्छी नौकरी को इस्तीफा देने का फैसला लिया और कॉस्मेटोलॉजी के क्षेत्र में काम करने के लिए कोर्स शुरू किया। दो साल में डिग्री प्राप्त की। फिर मैंने २०१७ में अपना खुद का व्यवसाय शुरू किया और ग्राहकों से अच्छी प्रतिक्रिया प्राप्त की। इन सब में और अपनी जीवन यात्रा में मुझे कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, लेकिन आगे बढ़ने की मेरी प्रवृत्ति के कारण मैं कई नई चीजें करने में सक्षम बनती रही।

मुझे 'एकलव्य गट' के बारे में वर्ष २०१९ में गट के एक कार्यकर्ता, मालिनीताई के माध्यम से पता चला। मैंने वास्तव में कभी नहीं सोचा था कि मैं उन लोगों के साथ संवाद कर पाऊंगी जिन्होंने मेरे जैसी ही बीमारी का अनुभव किया है। सामान्य तौर पर, परिवार बीमारी को छिपाने की कोशिश करते हैं और बीमारी पर खुलकर चर्चा नहीं करते हैं। हमारे आसपास के लोग भी इन बीमारियों को समझते नहीं हैं। रुग्ण को संदेह, तुच्छता, हीनता की भावना से देखा जाता है।

एकलव्य स्वमदत ग्रुप के माध्यम से मुझे जीवन में एक नया दृष्टिकोन मिला है। एकलव्य में चर्चा के माध्यम से, मैंने अपनी बीमारी को स्वीकार करना शुरू किया है, मेरी बीमारी के प्रति हीनता की भावना कम होने लगी है। मैं धीरे-धीरे अपनी बीमारी को निष्पक्ष रूप से देखने और सही निर्णय लेने की क्षमता को प्राप्त कर रही हूँ। बीमार होना मेरे हाथ में नहीं था। बीमारी के साथ जीना और खुद को सकारात्मक रखना एक चुनौती है। लेकिन मैंने इसे सहर्ष स्वीकार किया है। गट में डॉ. लो इनकी रिकव्हरी पद्धति के -- 'कोशिश...असफलता, कोशिश...असफलता, कोशिश...सफलता' ये तत्त्व

मुझे प्रयास करते रहने के लिए प्रोत्साहित करता है। दवा ने मेरी खोई हुई गाड़ी को वापस पटरी पर लाया और एकलव्य स्वमदद गट ने मुझे एक सार्थक जीवन जीने के लिए समर्थन, कौशल, आशा और दूरदृष्टि दी। सप्ताह में एक बार एकलव्य गट की ऑनलाइन बैठक ने बीमारी के प्रति मेरा दृष्टिकोन बदल दिया है। समाज में काम करने के लिए मुझे जो विश्वास चाहिए था, वह आ गया है। इसके लिए एकलव्य ग्रुप को बहुत-बहुत धन्यवाद।

मराठी में एक बहुत अच्छा गाना है जो मुझे बार बार याद आता है - या जन्मावर या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे.... ! विशाखा...

(विशाखा एकलव्य गट की सक्रिय और बहुमुखी कार्यकर्ता हैं।)



यह विशाखा की कहानी है जैसी कई अन्य लोगों की है। विशाखा का मानसिक बीमारी का इलाज चल रहा है, लेकिन साथ ही वह अपने दैनिक जीवन में बेचैनी और खोए हुए संतुलन को वापस पाने के लिए संघर्ष कर रही है। एकलव्य स्वमदद गट के सहयोग से वह जीवन कौशल हासिल करने का प्रयास कर रही है। उन्होंने जो संतुलन प्राप्त किया है वह दुसरो के लिए एक मार्गदर्शक हो इसलिए उनकी जो लिखने की कोशिश है वह आश्चर्यकारक और विलोभनीय है।

समाज द्वारा कमजोर समझी जाने वाली महिलाएँ और लड़कियाँ बड़ी संख्या में एकलव्य गट में शामिल हो रही हैं और कलंक को दूर रखते हुए अपने अनुभव साझा करने के लिए आगे आ रही हैं। उनकी इस प्रतिबद्धता की सराहना करना पर्याप्त नहीं है। एकलव्य स्वमदद गट ऐसी विशाखाओं के पीछे खड़ा है लेकिन साथ ही समाज का समर्थन प्राप्त होना भी आवश्यक है। यह समर्थन मुख्य रूप से पीठ पर थपथपानेसे, प्रशंसा के संदेशोंसे और ऐसी और कहानियाँ लिखी जाएँ ऐसे रूप में अपेक्षित है।

लेखक

-प्रा. अनिल वर्तक

भाषांतर

-धनश्री सालुंखे

द्वितीय वर्ष साहित्य(मानसशास्त्र)

सर परशुरामभाऊ महाविद्यालय, पुणे

सहायकसंपादन

-स्मिता गोडसे