

कपिल का रोमांचक सफर..

(आशा और मन के लचीलेपन की कहानियाँ)

मेरा जन्म एक शुगर फैक्टरी की कॉलोनी में हुआ और मैंने अपनी प्राथमिक शिक्षा कारखाने के पास के एक स्कूल में पूरी की। मेरे पिता ने हमारी शिक्षा के लिए कारखाने में अपनी नौकरी छोड़ने का फैसला किया और हम शहर चले गए। मेरे दो बड़े भाई-बहन हैं, एक भाई और एक बहन, इसलिए हमारे परिवार में हम पाँच थे। हम तीनों अपनी क्लास में हमेशा टॉप फाइव में हुआ करते थे। मेरे भाई और बहन दोनों की रुचि विज्ञान के क्षेत्र में थी। मेरी बहन डॉक्टर बनी और मेरे भाई ने सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में स्नातकोत्तर किया। दोनों विदेश में काम करना चाहते थे इसलिये दोनों ने दो-तीन साल इंग्लैंड में नौकरी के लिए आवेदन किया। दोनों को नौकरी मिल गई। मेरी बहन को इंग्लैंड में नौकरी मिल गई और भाई को जर्मनी में नौकरी मिल गई और अब वे वहीं बस गए हैं।

अपने भाई-बहनों के विपरीत मैं कॉंप्यूटर क्षेत्र में काम करना चाहता था और इसलिए वाणिज्य को चुनना चाहता था। शुरुआत के 2-3 साल आसानी से चले गए लेकिन ग्रेजुएशन के आखिरी साल में मुझे कुछ अलग अनुभव होने लगा, लेकिन मुझे इस बात की जानकारी नहीं थी कि यह वास्तव में क्या है। मैं कॉलेज जा रहा था और इसके साथ आईसीडब्ल्यूए की कक्षाओं में शामिल हुआ। कॉलेज में पढ़ते समय मेरे बगल में बैठे एक छात्र के साथ मेरा झगड़ा हुआ। उस समय मुझे लगा कि यही कारण है कि मुझे चर्म रोग हो गया और घर के अन्य लोगों को भी हो गया।

साथ ही मेरे मन में सेक्स को लेकर परस्पर विरोधी विचार भी आने लगे। इस दौरान मेरी बीमारी शुरू हुई और धीरे-धीरे मेरे लक्षण बढ़ते गए। मैंने अपने परिवार के सदस्यों की नहीं सुनी; मैं कॉलेज में ध्यान नहीं दे पाता था और कुछ मौकों पर मैं आक्रामक भी हो जाता था। मैं आज भी यह सोचकर काँपता हूँ कि मैंने अपने परिवार को कितनी परेशानी दी होगी। वे मुझे एक मनोचिकित्सक के पास ले गए, और उन्होंने मुझे कुछ दवाएँ दीं। जब से मैंने उन दवाओं को लेना शुरू किया, मुझे हमेशा नींद आती थी और मैं कॉलेज में ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता था, इसलिए कई बार मैं दवा नहीं लेता था या उन्हें अपनी जीभ के नीचे छिपाकर बाद में थूक देता था। मेरे लक्षण लगातार बिगड़ते गए और मैं तेजी से आक्रामक होता गया। अंत में मेरे परिवार ने मुझे एक पुनर्वास केंद्र में भर्ती करने का फैसला लिया। इससे मैं इतना भड़क गया कि मैंने अपने परिवार को एक वकील के माध्यम से यह कहते हुए नोटिस भी

भेजा कि ये लोग मुझे जबरदस्ती पुनर्वास केंद्र में भर्ती करा रहे हैं। इसी दौरान मेरे पिता का देहांत हो गया और मेरी माँ ने मुझे ठाणे के एक पुनर्वास केंद्र में भर्ती कराने का कड़ा फैसला लिया। उस वक्त मुझे अपनी माँ पर गुस्सा आता था लेकिन अब पीछे मुड़कर देखने पर मुझे एहसास होता है कि उनका फैसला मेरे लिए कितना सही और महत्वपूर्ण था। मैं यह सोचकर भी अभिभूत हो जाता हूँ कि अपने ही बेटे को एक मनोरुग्ण अस्पताल में भर्ती करते समय और उसके गुस्से को संभालने के लिए उन्हें कितना सहना पड़ा होगा।

मुझे एक पुनर्वास केंद्र में भर्ती कराया गया और वहाँ दवा के अलावा तरह-तरह के इलाज मिलने लगे जैसे योग चिकित्सा, संगीत चिकित्सा, नृत्य चिकित्सा। लेकिन मुझे दवाओं या उपचारों पर पूरी तरह से विश्वास नहीं था। सच कहूँ तो मुझे विश्वास ही नहीं था कि मेरे साथ कुछ भी गलत है और कई साल मैंने पुनर्वास केंद्र में यही सोचकर बिताए। एक बार हमारे पुनर्वसन केंद्र में एक समूह की बैठक में एक लड़की ने साझा किया कि उसे भी लगा कि कोई उसे टीवी पर संदेश दे रहा है और यही उसकी बीमारी के लक्षण थे। यह सुनने के बाद मुझे धीरे-धीरे एहसास होने लगा कि मुझे भी बीमारी है और इसका इलाज करने की जरूरत है। पीछे मुड़कर देखने पर मुझे लगता है कि यह मेरी आने वाली अंतर्दृष्टि की शुरुआत थी। भले ही मेरे भाई इंग्लैंड में थे फिर भी वे हमेशा मेरे संपर्क में रहते थे। इस दौरान मेरे भाई वर्तकजी के साथ मुझसे मिलने आए। उन्होंने मुझे अपनी पुस्तक 'मानसिक बीमारी से उबरते हुए' उपहार में दी, जो उन्होंने अपने खुद के अनुभव से लिखी थी। इस किताब को पढ़ना मेरे लिए एक बहुत बड़ा टर्निंग पॉइंट था। मुझे एहसास हुआ कि हम ठीक हो सकते हैं और हमें हर दिन छोटे-छोटे प्रयास करने की जरूरत होती है। मैं उस किताब और उसके विचारों के बारे में लगातार सोचता रहता था और असल में, मैं आज भी उस किताब को रोज पढ़ता हूँ.. मुझमें धीरे-धीरे हो रहे सुधार को देखते हुए, अधिकारियों ने मुझे पुनर्वास केंद्र के बाहर जाकर काम करने देने का फैसला लिया। आखिरकार मुझे कृषि संबंधी सभी काम सौंपे गए। मैं एक स्टाफ सदस्य से मिलता था जो मेरे लिए एक मार्गदर्शक की तरह था। वह मुझे उपयोगी टिप्स देता था और मेरे किसी भी संदेह को दूर करता था। मैं उनसे खुलकर बात कर सकता था और इससे मुझे बहुत मदद मिलने लगी। मैं पुनर्वास केंद्र के इस काल में दिए गए किसी भी काम को अस्वीकार नहीं करता था। मैंने यह भी सीखा

कि कोई भी काम सोच-समझकर और योजनाबद्ध तरीके से उचित रिकॉर्ड के साथ किया जाना चाहिए। एक साल तक गौशाला में काम करने के बाद ही मेरी माँ ने मुझे फिर से अपने घर ले जाने की अनुमति दी। इसी दौरान मेरी माँ को कैंसर हो गया। मैं खुद को भाग्यशाली समझता हूँ कि मुझे उनके अंतिम वर्षों में उनकी सेवा करने का अवसर मिला।

आज भी मुझे अपने माता-पिता स्पष्ट रूप से याद आते हैं। काश वे आज यहाँ होते यह देखने के लिए कि मैं कैसे बदल गया हूँ ! उनके चेहरों पर खुशी देखकर मुझे भी बहुत संतोष होता...

मेरी बीमारी की शुरुआत में मेरे पिता का निधन हो गया लेकिन आज भी मैं उन्हें हर दिन याद करता हूँ। काम और परिवार के प्रति उनकी निष्ठा, दृढ़ता और ईमानदारी ने मुझे हमेशा आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया है।

मैं हमेशा अपने भाई बहनों का ऋणी रहूँगा। मेरी बहन हमेशा मुझे यह पूछने के लिए फोन करती है कि मैंने दवाई ली है या नहीं। मैं भी अक्सर अपने भाई से बात करता हूँ और उससे बात करने के बाद हमेशा आराम महसूस करता हूँ। मेरी पत्नी भी मुझे वैसे ही स्वीकार करती है जैसा मैं हूँ और इसलिए अब मेरे जीवन में शांति और स्थिरता है। मेरा बेटा अभी छोटा है और मेरी बीमारी के बारे में कुछ नहीं जानता।

पीछे मुड़कर देखने पर मुझे एहसास होता है कि मैंने कितना लंबा सफर तय किया है और यहाँ तक आ गया हूँ। कई अन्य लोगों को यह यात्रा अद्भुत लगेगी और जो लोग इसी तरह की परिस्थितियों से गुजर रहे हैं वे इसे प्रेरणादायक भी पा सकते हैं। हालांकि मुझे आज तक इस यात्रा के बारे में लिखने का अवसर नहीं मिला इसलिए मैं बहुत आभारी हूँ कि मुझे आज यह अवसर मिला है।

=====

सच कहूँ तो कपिल हमारे सेल्फ हेल्प ग्रुप में ज्यादा शामिल नहीं हुए लेकिन वह हमसे संपर्क में रहे। हम सेल्फ हेल्प ग्रुप से संबंधित लेख और किताबें पढ़ते रहे और कभी-कभार मिलते भी रहें। यह महसूस करते हुए कि उसे एक सेल्फ हेल्प ग्रुप की सहायता की आवश्यकता है, वह हमारे सेल्फ हेल्प ग्रुप में शामिल हो गए। उन्हें ऑफिस में बहुत काम होता है, और हम उनसे लगातार कहते रहते हैं कि

“काम कुछ कम करो, तुम्हें अपने और अपने परिवार के लिए भी समय निकालना चाहिए और व्यायाम भी करना चाहिए” लेकिन वे इस बात को नहीं समझते हैं। हालांकि उन्होंने अपने तरीके से अपना खुद का संतुलन स्थापित किया है। उनके भाई-बहन अच्छे हैं और उनकी मदद के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। पुनर्वास केंद्र में 14 साल रहने के बाद भी, एक तरह से 14 साल के वनवास के बाद भी आज उस समय के निशान उनके दिमाग में नहीं दिखाई देते। वह अपनी बीमारी की घटनाओं को याद करके खुद को परेशान नहीं करते और यही कारण है कि कपिल की अंतर्दृष्टि, भले ही बहुत देर से विकसित हुई हो, उन्हें अपनी बीमारी से उबरने का मौका देती है। बेशक, केवल अंतर्दृष्टि प्राप्त करना पर्याप्त नहीं है, इसे व्यवहार में लाना महत्वपूर्ण है और कपिल ने अपने जीवन के हर मोड़पर ऐसा किया है। आज वह शादीशुदा है, उनका एक स्कूल जाने वाला बेटा है और वह अपने परिवार के साथ सामान्य जीवन व्यतीत करते हैं।

कपिल ने अपनी जिंदगी में वापसी की है। उनकी यात्रा में उनके माता-पिता, विशेष रूप से भाई-बहनों का योगदान अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण है। उन्होंने हमेशा उन्हें आशा और समर्थन प्रदान किया है। वास्तव में यह कहा जा सकता है कि कपिल के भाई और बहन उनकी इस सफल वापसी के निर्माता हैं। दोनों को सलाम!

आज भी जब मेरे मन में असफलता/अवसाद की भावना आने लगती है तो मैं कपिल को याद करता हूँ और सोचता हूँ कि एक व्यक्ति एक जीवन में कहाँ से कहाँ तक पहुँच सकता है और यही सोच कर मेरे मन से उदासी के काले बादल धीरे-धीरे दूर हो जाते हैं।

लेखक

-प्रा. अनिल वर्तक

भाषांतर

-धनश्री सालुंखे

द्वितीय वर्ष साहित्य(मानसशास्त्र)

सर परशुरामभाऊ महाविद्यालय, पुणे

सहायकसंपादन

-स्मिता गोडसे