

कोटा में "मेंटल हेल्थ प्रमोशन एंड स्ट्रेस फ्री लिविंग" विषय पर आयोजित नेशनल वर्कशॉप के अवसर पर
माननीय लोकसभा अध्यक्ष के उपयोग हेतु प्रारूप भाषण

दिनांक - फरवरी, 2019

कोटा

आज इंडियन सोसाइटी फॉर ट्रेनिंग एंड डेवलपमेंट, कोटा चैप्टर तथा होप सोसाइटी कोटा द्वारा आयोजित "मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन और स्ट्रेस फ्री लिविंग" विषय पर आयोजित नेशनल वर्कशॉप में आप सबके बीच उपस्थित होकर मुझे बहुत खुशी हो रही है। इस वर्ष इंडियन सोसाइटी फॉर ट्रेनिंग एंड डेवलपमेंट का स्वर्ण जयंती वर्ष भी है।

सबसे पहले राष्ट्रीय सम्मेलन में यह विषय चुनने के लिए मैं इस सम्मेलन से जुड़ी संस्थाओं को बधाई देता हूँ। कोचिंग ले रहे विद्यार्थियों में तनाव और उसका प्रबंधन अत्यंत उपयोगी एवं प्रासंगिक विषय है, जिस पर यहां चर्चा की जाएगी।

इस राष्ट्रीय सम्मेलन में इस विषय के विद्वान और विशेषज्ञ उपस्थित हैं। वे बहुत अनुभवी हैं एवं उन्होंने अनेक ऐसे मामलों को देखा और उनका विश्लेषण किया है। वे इस विषय में अधिक जानकारी रखते हैं।

मैं एक आम नागरिक या आप लोगों जैसा ही एक आम अभिभावक हूँ। इस विषय पर मेरी अपनी राय है, वह मैं आपके सामने व्यक्त करना चाहूँगा।

हमारे शहर कोटा के लिए यह गर्व का विषय है कि इंजीनियरिंग और मेडिकल की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों की पहली पसंद इस शहर में स्थित अनेक कोचिंग संस्थान हैं। इस शहर ने बाहर से पढ़ाई करने आने वाले सभी विद्यार्थियों का खुले दिल से स्वागत किया है। शहर को उनके अनुकूल बनाया है।

अपनी आंखों में सुनहरे भविष्य के सपने लिए अनेक युवा यहां आते हैं। पढ़ाई एवं करियर का बोझ उन पर कुछ अधिक ही हो जाता है। सारे बच्चे ऐसी स्थितियों से एक समान ढंग से नहीं निपट पाते हैं। बच्चों को एक सपोर्ट सिस्टम की जरूरत पड़ती है। उनके पास ऐसा कोई होना चाहिए जिनसे वे अपनी भावनाओं को साझा कर सकें, अपने तनावों से राहत पा सकें।

माता-पिता की आशाएं एवं अपेक्षाएं, सहपाठियों से प्रतिस्पर्धा एवं प्रतियोगिता का दबाव- इन सबका सामना करने के लिए हमें अपने बच्चों को मानसिक रूप से तैयार करना होगा। उनमें आने वाले छोटे-से-छोटे परिवर्तन को बारीकी से देखने की आवश्यकता है।

निरंतर बढ़ रही प्रतिस्पर्धा के इस युग में आज जबकि सभी अभिभावक यही चाहते हैं कि उनका बच्चा सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करे, सर्वाधिक अंक प्राप्त करें और सर्वोच्च लक्ष्य हासिल करें। समय के साथ उनकी आशाएं और अपेक्षाएं बढ़ती जाती हैं। जितनी आशाएं बढ़ती जाती हैं, विद्यार्थियों पर उतना ही बोझ बढ़ता जाता है।

मेरा मानना है कि विद्यार्थियों पर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का दबाव नहीं डालना चाहिए, उन्हें स्वेच्छा से अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए प्रेरित करना चाहिए। यदि आप दबाव डालते हैं, तो इससे उनकी क्षमता और दक्षता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। ऐसे में वे उतनी उपलब्धि भी हासिल नहीं कर पाते, जितनी वे सामान्य स्थिति में कर सकते थे।

बल्कि बच्चे तो बगिया के फूलों की तरह होते हैं। बाग का माली जितने प्यार से पौधों को सींचेगा, फूल उतने ही विकसित होंगे, सुगंधित होंगे। तात्पर्य यह है कि बच्चों के सर्वांगीण विकास की जिम्मेदारी हम माता-पिता, अभिभावकों एवं शिक्षकों की है।

प्रत्येक बच्चे अलग तरह के होते हैं- ठीक उसी प्रकार जैसे क्यारियों में नाना प्रकार के रंग-बिरंगे फूल। उन्हें बस हमारी देखभाल की आवश्यकता है। खिलना तो उन्हें स्वयं ही है। हम उन्हें जितना सहारा देंगे, वे उससे भी अधिक रंग बिखरेंगे, और सुगंध फैलाएंगे। जैसा कि मैंने कहा कि हर फूल अलग होता है, उसी प्रकार हर बच्चे की मनःस्थिति अलग होती है। हमें नहीं पता कि वह किस बात पर कैसी प्रतिक्रिया देगा।

एक तो जटिल होते पाठ्यक्रम, दूसरे अभिभावकों की बढ़ी हुई आशाएं, साथ में सहपाठियों से प्रतिस्पर्धा का दबाव, सब मिल-जुलकर उस विद्यार्थी विशेष के मन-मस्तिष्क पर अनावश्यक दबाव डालते हैं। ऐसी विषम परिस्थितियों में विद्यार्थीगण तनाव और अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं और अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया भर में हर साल 8 लाख लोग आत्महत्या करते हैं। यानी हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान ले लेता है। आत्महत्या पर जारी ग्लोबल डाटा के मुताबिक आत्महत्या करने वालों में 15 से 29 साल के युवाओं की तादाद सबसे ज्यादा है।

आज का वर्कशॉप उन्हीं विद्यार्थियों को ध्यान में रखकर आयोजित किया गया है कि हम कैसे इस मसले की गंभीरता को समझें। हम समझें कि कैसे वे अपने-आपको इस परिस्थिति से बाहर निकाल सकते हैं। जब कोई दुःख, तनाव, नाउम्मीदी या हताशा से गुजर रहा होता है, तो मन में बार-बार खुदकुशी के ख्याल आते हैं।

हमें युवाओं को इस प्रकार से विकसित करना होगा जिससे कि वे मानसिक रूप से मजबूत बनें और उनमें सकारात्मक गुणों का विकास हो। युवाओं को अपने करियर की चिंता से परे हटकर स्वयं को भी थोड़ा समय देना चाहिए। डिप्रेशन से शिकार व्यक्ति को ऐसे व्यक्तियों से बात करनी चाहिए जिस पर वह सबसे ज्यादा भरोसा करता हो।

नियमित व्यायाम अवसाद को दूर भगाने में सहायक होते हैं। अवसाद को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका एक्सरसाइज है। पौष्टिक और संतुलित भोजन भी उतना ही आवश्यक है।

इसके अलावा अच्छी पुस्तकें भी उनके जीवन में आमूल-चूल परिवर्तन ला सकती हैं। आप विवेकानंद को पढ़ें, महात्मा गांधी को पढ़ें, एपीजे अब्दुल कलाम को पढ़ें। इससे आपको प्रेरणा मिलेगी और आपके जीवन की राह बदल जाएगी।

तनाव से मुक्ति का एक और खूबसूरत माध्यम संगीत है। मधुर संगीत हमारे मन पर जादुई असर डालते हैं। संगीत दरअसल एक वाहन है जो हमें अवसाद और चिंता से दूर आनन्द की यात्रा पर ले जाता है।

एक और तरीका है। अपने मन के भाव यदि आप किसी से साझा नहीं कर सकते, तो पेन और पेपर लेकर उन्हें लिख डालें। इससे भी मन हल्का हो जाता है। डिप्रेशन से ग्रसित लोगों को अच्छे दोस्तों के बीच रहना चाहिए और ऐसे समय में एक सावधानी बरतें कि नकारात्मक लोगों से दूर रहें। पुरानी बातों को सोचने के बजाय आज पर फोकस करें। यही जीने का रास्ता है।

मैं कोचिंग करने वाले सभी विद्यार्थियों से कहना चाहूंगा कि आप कभी निराश मत होईए। आप अपने पथ को अग्निपथ मानें और ऐसा मानिये कि आप इस सफर में निश्चय ही विजयी होंगे।

महान दार्शनिक एवं हमारे पूर्व प्रधानमंत्री माननीय अटल बिहारी वाजपेयी जी अक्सर कहा करते थे और मैं उसे उद्धृत करना चाहता हूँ-

"क्या हार में, क्या जीत में,
किंचित नहीं भयभीत मैं,
संघर्ष पथ पर जो मिला,
यह भी सही, वह भी सही।"

आपके जीवन में दो ही चीजें आ सकती हैं। पहली सफलता और दूसरी असफलता। इनसे घबराने का नहीं। आप पुनः प्रयास कीजिए, सफलता आपके कदम चूमेगी। मेरा मत है कि आपके सफल होने से अधिक जरूरी है, आपका आशान्वित और सकारात्मक बने रहना।

एक बात बहुत जरूरी है कि हमें किसी की किसी से तुलना नहीं करनी। हर व्यक्ति अपने-आप में विशिष्ट हैं। सबकी अपनी-अपनी क्षमताएं हैं। हमें उनको अपनी राह चुनने का सुअवसर प्रदान करना चाहिए।

दरअसल हमने अपनी शिक्षा प्रणाली को प्रयोगशाला में बदल दिया है, जहां से सफलता का उत्पादन हो। मेरा ऐसा मानना है कि यदि हम अपने शिक्षा तंत्र से एक ऐसा नागरिक तैयार कर पाएं जो सफलता में मदांध न हो, विफलता से हताश न हो, तो यही हमारी सबसे बड़ी सफलता होगी।

एक अभिभावक के रूप में हमें भी हर परिस्थिति में उनके साथ खड़े होना है, उन्हें सत्य-असत्य, न्याय-अन्याय, अच्छे-बुरे की परख करने योग्य बनाना है, तभी हमारी अगली पीढ़ी अपने आपको जीवन के अग्निपथ को पार कर मंजिल प्राप्त कर सकेगी।

यह विषय इतना विशद है जिस पर बहुत सारी बातें कही जा सकती हैं। पर मैं बहुत बातें नहीं कहना चाहता हूँ। मैं सिर्फ इतना कहना चाहता हूँ कि

"मंजिल उन्हें मिलती है,
जिनके सपनों में जान होती है,
पंख से कुछ नहीं होता,
हौसले से उड़ान होती है।"

मैं आप सभी विशेषज्ञों के प्रति आभार प्रकट करते हुए और कोटा में पढ़ने वाले सभी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य के प्रति अपनी शुभकामनाएं देता हूँ।

साथ ही, आईएसटीडी के कोटा चैप्टर की चेयरपर्सन श्रीमती अनीता चौहान एवं उनकी टीम को मैं बधाई देता
