



अनिश्चितताओं का करें मुकाबला

नई दिल्ली। जिंदगी बेतरतीबियों और अनिश्चितताओं से भरी हुई है। कब क्या हो जाए, कहा नहीं जा सकता। एक ही पल में मुस्कुराहट आंसुओं में बदल जाती है और कई बार यह अनिश्चितता घोर निराशा में बदल जाती है। जिंदगी की अनिश्चितताओं का मुकाबला करने और समस्याओं का हल निकालने के लिए हर साल 17 नवम्बर को पश्चिम के देशों में 'कोपिंग अनसर्टेनिटी डे' मनाया जाता है।

दिल्ली विश्वविद्यालय की प्राध्यापक अशुम गुप्ता ने कहा, 'तेजी से बदलती दुनिया में पहले की तुलना में जीवन में अनिश्चितता बढ़ गई है। महात्वाकांक्षाओं और बढ़ती होड़ ने अनिश्चितता को काफी ज्यादा बढ़ा दिया है। पहले निर्णय परिवार के वरिष्ठ सदस्य लेते थे, जिसे मान लिया जाता था, लेकिन आज हर कोई अपने तरह से आगे बढ़ना चाहता है।' उन्होंने बताया कि इसकी दूसरी वजह यह भी है कि लोग अपनी नौकरी या व्यवसाय से संतुष्ट नहीं रहते हैं। भविष्य में क्या होगा, यह सोच-सोच कर परेशान रहते हैं। प्रो गुप्ता ने बताया, 'इसका एक उपाय यह हो सकता है कि लोग समय के साथ खुद में बदलाव लाएं। अपनी क्षमताओं को कई क्षेत्रों में बढ़ाना चाहिए और इसके लिए खुद पर भावनात्मक रूप से नियंत्रण रखना होगा। अनिश्चितताओं का सामना करने के लिए विकल्पों को खुला रखना होगा।' दिल्ली के मैक्स हेल्थ केयर अस्पताल के मनोचिकित्सक डॉ. समीर पारिख ने कहा, 'जिंदगी के उतार-चढ़ाव से व्यक्ति को नहीं घबराना चाहिए, क्योंकि जीवन अनिश्चित है। यदि हम चाहें तो अपने निर्णय पर अपना असर रख सकते हैं और उसे उचित रूप में समय के साथ लागू कर सकते हैं।' इसके और भी कई असर देखे गए हैं। इस वजह से भूख कम लगना, नींद नहीं आना, झुंझलाहट, नाउम्मीद हो जाना और असवाधान रहने जैसी स्थितियों का सामना करना पड़ता है। साथ ही एकाग्रता में भी कमी आती है। माता-पिता को चाहिए कि जब बच्चे टीवी देख रहे हों तो वे उनके साथ बैठें और टीवी पर दिखने वाले दृश्यों से संबंधित उनकी उत्सुकताओं का जवाब दें।' (एजेसी)

