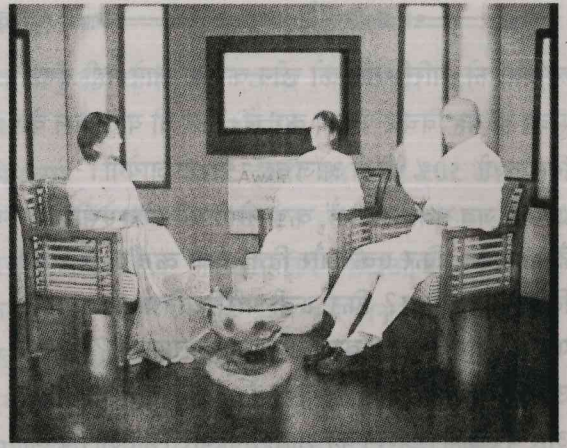


डिप्रेशन : जानकारी और समाधान

‘डिप्रेशन’ विषय पर, बहन कनुप्रिया द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दे रहे हैं ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन तथा ब्रह्माकुमार डॉ. गिरीश पटेल भाई।



प्रश्न:- डिप्रेशन (अवसाद) क्या है?

उत्तर:- खुशी महसूस करने की योग्यता की कमी का नाम है अवसाद। हो सकता है, उसी परिस्थिति में 99% लोग खुशी महसूस करते हों पर वह व्यक्ति उस परिस्थिति में सुख को महसूस नहीं कर पा रहा है। आगे चलकर यह आत्महत्या की भावना तक भी व्यक्ति को ले जा सकता है।

प्रश्न:- जीवन-यात्रा का वह कौन-सा मोड़ है जब सुख होते हुए भी हम सुख का अनुभव नहीं कर पाते?

उत्तर:- खुशी आंतरिक अनुभूति है। इसे समय निकालकर अनुभव नहीं किया जाता और न ही किसी व्यक्ति या परिस्थिति का इंतज़ार किया जाता है कि वह हो तो खुशी मिले। आमतौर पर देखने में आता है कि हमने अपने जीवन में माइलस्टोन रख दिये हैं कि यह होगा तो खुशी मिलेगी, वे ऐसा कर देंगे तो खुशी मिलेगी परंतु अंदर यदि खालीपन है तो बड़ी से बड़ी प्राप्ति भी एक अल्पकालीन उत्साह निर्माण तो कर सकती है लेकिन आंतरिक खुशी नहीं। यदि लंबे समय तक खुशी गायब रही और तनाव बार-बार आता रहा तो अंदर का खालीपन इतना गहरा हो जाता है फिर बड़े से बड़ी प्राप्ति भी आंतरिक खुशी को पैदा नहीं कर पाती है।

प्रश्न:- जीवन में डिप्रेशन की विभिन्न अवस्थायें किस तरह से आती हैं?

उत्तर:- (1) ऊँची से ऊँची मानसिक अवस्था वो है जब आप जीवन के हर दिन, हर घड़ी सच्चा सुख अनुभव कर रहे हैं। यह करोड़ों में किसी व्यक्ति की होती है पर यह सच्ची खुशी की स्टेज है। (2) आप खुश हैं, अच्छा लग

रहा है, यह अनुभूति भी गिने-चुने लोगों की होती है। (3) आप खुश हैं, सब ठीक चल रहा है, आप अपने कार्य भी कर रहे हैं पर हर समय खुश नहीं हैं। (4) आप कामकाज कर रहे हैं पर खुशी नहीं है, यहाँ से डिप्रेशन की शुरुआत होती है। (5) दिन में कई बार आपको अच्छा नहीं लगता, जीवन इतना अच्छा नहीं, मज़ा नहीं। (6) जीवन ना होता तो अच्छा था। भले ही सुसाइड नोट नहीं है पर मन में कई बार आ जाता है कि भगवान मुझे ले ले तो अच्छा है। (7) इस अवस्था में आदमी मरने के मार्ग ढूँढने लगता है। (8) व्यक्ति सचमुच आत्महत्या कर लेता है क्योंकि उसे काम करना, खाना, खड़ा होना, कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा होता है।

प्रश्न:- क्या हमारी कुछ मान्यताओं का भी डिप्रेशन के साथ कुछ संबंध है?

उत्तर:- आमतौर पर हमारी मान्यता रहती है कि ‘कभी खुशी, कभी गम’। हमारा विश्वास ऐसा बन गया है कि जीवन है तो कभी हँसना, कभी रोना होगा ही। यदि बहुत समय खुश रहें तो सुनने को मिलता है कि ज्यादा खुश मत होओ, अभी कोई दुख आ जायेगा। खुश होने में भी डर लगता रहता है। ज्यादा खुशी नेचुरल नहीं है, दुख किनारे पर खड़ा है। इस प्रकार की हमारी मान्यताओं ने हमें खुशी से दूर रखा है पर जब यह अनुभूति हो जाये कि यह आंतरिक है तो इसे प्राप्त करना सरल है। लक्ष्य रख लें कि सुख हमारी अपनी प्रापर्टी है। मैं इस प्रापर्टी को किसी भी