

KALISME आंदोलन



पुल

अगर तुम मदद माँगने में हचिकचाते हो

सही दरवाज़े तक पहुँचने से पहले, स्पष्टता का एक पहला क़दम

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

यह पुस्तिका किससे बात करती है

« सहारे के हकदार बनने के लिए तुम्हें पहले और बुरा होने की ज़रूरत नहीं। »

यह पुस्तिका उस इंसान से बात करती है जो महसूस करता है कि कुछ ठीक नहीं चल रहा, पर जो अभी किसी पेशेवर का दरवाज़ा खटखटाने की हिम्मत नहीं जुटा पाता। इसलिए नहीं कि वह कमज़ोर है: इसलिए कि वह बहुत लंबे समय से टिका हुआ है। इसलिए कि उसने अकेले नभाना सीख लिया है। इसलिए कि उसे पता ही नहीं कि शुरु कहाँ से करे।

अगर यह तुम हो, तो इस पुस्तिका का बस एक ही मक़सद है: तुम्हें थोड़ा और साफ़ देखने में मदद करना, और तुम्हारे तथा सही मदद के बीच की दूरी को छोटा करना। यह न तुमसे ठीक होने को कहेगी, न बुरा होने को। यह तुमसे सिर्फ़ एक बात कहेगी: जो बोझ तुम्हें दबा रहा है, उसके साथ अकेले मत रहो।

जो तुम्हारी मदद करे, उसे ले लो। जो तुम्हें न जँचे, उसे छोड़ दो। और आख़िरी पन्ना अपने पास रखो: उसमें वे नंबर हैं जो हर वक़्त जवाब देते हैं।

यह पुस्तिका क्या है, और क्या नहीं

यह क्या है। एक पुल। स्पष्टता का एक पहला कदम, Kalisme आंदोलन की भाषा में लिखा हुआ, उस पुल के लिए जब हम महसूस करते हैं कि चीज़ों का सामना करना ज़रूरी है, पर अभी उन्हें नाम देना नहीं आता।

यह क्या नहीं है। एक इलाज। यह पुस्तिका कोई नदिन नहीं करती, किसी विकार का उपचार नहीं करती, और किसी स्वास्थ्य पेशेवर का स्थान नहीं लेती। अगर इसे तुम्हें सिर्फ़ एक बात समझानी हो, तो वह यह होगी: जो चीज़ बाँटे जाने की माँग करती है, उसे अकेले ढोने की ज़रूरत नहीं।

ईमानदारी का एक वादा। अगर इस पुस्तिका का कोई पन्ना तुम्हें हल्का करने के बजाय भारी कर दे, तो उसे बंद कर दो, और बाद में लौटना, या कभी नहीं। अगर इसने तुम्हें सही दरवाज़े की ओर एक कदम भी करीब कर दिया, तो उसने अपना काम कर ही दिया।

वे कहानियाँ जो हम खुद को सुनाते हैं

पाँच वाक्य जो फ़ोन उठाने में देर कराते हैं, और जो वे भूल जाते हैं

« मैं अभी टिका हुआ हूँ। » टक़ि रहना ठीक होना नहीं है। इंसान सालों टका रह सकता है, धीरे-धीरे बुझते हुए। सवाल यह नहीं कि तुम टकि सकते हो या नहीं: सवाल यह है कि इसकी कीमत तुम्हें क्या चुकानी पड़ रही है।

« दूसरे मुझसे ज्यादा दुख में है। » पीड़ा कोई मुक़ाबला नहीं है। कहीं और इससे बुरा होने से यहाँ किसी का दर्द कभी कम नहीं हुआ। तुम्हारी तकलीफ़ को सच होने के लिए सबसे बड़ी होने की ज़रूरत नहीं।

« इतना गंभीर तो नहीं है। » मदद के हक़दार होने के लिए तुम्हें किसी नदिन की ज़रूरत नहीं। हम समझने के लिए भी जाते हैं, बचाव के लिए भी, पार उतरने के लिए भी। गंभीर होने का इंतज़ार करना, उसके और मुश्किल से ठीक होने का इंतज़ार करना है।

« मुझे अकेले ही सँभाल लेना चाहिए। » कोई अकेले नहीं सँभालता। तुम जनिहें सबसे मज़बूत जानते हो, उनके पास भी ऐसे सहारे हैं जो तुम्हें नहीं दखिते। मदद माँगना चरतिर की कमज़ोरी नहीं: यह एक कौशल है।

« मुझे डर है कि वे क्या कहेंगे। » यह जायज़ है। पर ख़ामोशी में तुम जो कल्पना करते हो, वह लगभग हमेशा उससे भारी होती है जो कोई पेशेवर तुम्हें सामने बैठकर कहेगा। साफ़-समझ शक़ से कम दुखती है, और कम देर तक टकिती है।

वे संकेत जनिहें गंभीरता से लेना चाहए

कुछ संकेत इंतज़ार से बेहतर के हकदार है। अगर इनमें से कोई कई हफ्तों से बना हुआ है, तो यह सलाह लेने का काफी कारण है: एक उदासी या एक बेचैनी जो अब नीचे नहीं उतरती; नींद या भूख जो लंबे समय से बगिड़ी हुई है; जो तुम्हें अच्छा लगता था उससे धीरे-धीरे हटते जाना; एक थकान जसि वशिराम अब ठीक नहीं करता; ऑटोपायलट पर चलने का, या बलिकूल न चल पाने का अहसास।

तुम्हें कई खाने भरने की ज़रूरत नहीं। एक ही टक हुआ संकेत काफी है, और जाँचने के लिए सलाह लेना कभी ग़लती नहीं रही।

और एक संकेत बाकी सबसे पहले आता है: अगर मन में अँधेरे वचिर बसने लगे, तो उनके गुज़र जाने का इंतज़ार मत करो। आज ही किसी से इस बारे में बात करो, किसी अपने से, किसी डॉक्टर से, किसी सुनने वाली हेल्पलाइन से। तुम्हें यह अकेले पार करने की ज़रूरत नहीं, न ही फ़ोन करने का हक पाने के लिए इसे ठीक से समझाने की।

अगर मन में अँधेरे वचिर बसने लगे, तो उनके गुज़र जाने का इंतज़ार मत करो। जो नंबर जवाब देते हैं, वे तुम्हें पुस्तिका के अंत में मल्लिगे, और तुरंत ख़तरे की स्थिति में अपने देश का आपातकालीन नंबर मलाओ।

संभव दरवाजे

सरिफ़ एक ही सही दरवाज़ा नहीं होता: वह होता है जो अभी तुम्हारी पहुँच में है

पारिवारिक डॉक्टर। अक्सर सबसे आसान दरवाज़ा: वह तुम्हें जानता है, हालात का जायज़ा ले सकता है, किसी शारीरिक कारण को अलग कर सकता है और सही अगली राह की ओर भेज सकता है। तुम « क्योक़ठीक नहीं लग रहा » कहकर भी समय ले सकते हो: यह पूरी तरह जायज़ कारण है।

मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक (साइकोथेरेपिस्ट)। मन की देखभाल के पेशेवर, जो तुम्हें समझने और पार उतरने में मदद देने के लिए प्रशिक्षित हैं। वहाँ जाने का मतलब « पागल होना » नहीं: जो लोग सलाह लेने जाते हैं, उनमें से ज्यादातर तुम जैसे ही हैं।

मनोरोग चिकित्सक (साइकियाट्रिस्ट)। एक विशेषज्ञ डॉक्टर, उस समय अनमोल जब पीड़ा तीव्र हो या जड़ जमा चुकी हो, या जब कोई उपचार ढलान चढ़ने के दौरान राहत दे सके।

सुनने वाली हेल्पलाइन। गुमनाम, तुरंत, बना किसी बंधन के। पहली बार किसी बात को ज़ोर से कह देना कभी-कभी ठीक वही कदम होता है जो कमी रह गया था।

पहली मुलाकात, रहस्य से बाहर

तुम्हें तैयार होकर पहुँचने की ज़रूरत नहीं। तुम्हें सही शब्दों की ज़रूरत नहीं। तुम बैठ सकते हो और ठीक यह कह सकते हो:

« मैं कुछ समय से ठीक नहीं हूँ और मुझे नहीं पता कि शुरू कहाँ से करूँ। »

यह एक काफी वाक्य है। उसके बाद जो आता है उसे सँभालना, यही उनका काम है। तुम रो सकते हो, ग़लती कर सकते हो, जवाब न दे पाओ: इनमें से कुछ भी कोई समस्या नहीं है।

यह भी हो सकता है कि पहली बार मलि इंसान से तुम्हारी न जमे। ऐसा होता है, और इसका मतलब यह नहीं कि मदद काम नहीं करती: जैसे डॉक्टर बदला जाता है, वैसे ही पेशेवर बदलने का हक़ है, जब तक वह इंसान न मलि जाए जिसके साथ बात बने।

पहली मुलाकात किसी बंधन में नहीं बाँधती, बस थोड़ा और साफ़ देखने में मदद करती है। और अगर आज यह समय लेना तुम्हारी ताक़त से बाहर है, तो और छोटे से शुरू करो: किसी हेल्पलाइन पर एक गुमनाम फ़ोन भी एक दरवाज़ा है।

मुलाकात का इंतज़ार करते हुए

चार काम जो कुछ ठीक नहीं करते, पर टर्कि रहने में मदद देते हैं

लंबी साँस लो। कुछ मिनट, जब लहर ऊपर उठे: साँस छोड़ना साँस लेने से लंबा करना शरीर को कमान वापस सौंप देता है।

दस मिनट लखो। जो बोझ है, उसे, बना दोबारा पढ़े, बना सुधारे। शब्दों को बाहर रख देने से, भीतर वे थोड़े कम भारी हो जाते हैं।

किसी भरोसे के इंसान से बात करो। भले अटक-अटककर। सुने जाने के लिए साफ़ बोलना ज़रूरी नहीं, न ही बात करने का हक़ पाने के लिए कोई हल होना।

जो तुम्हें घसिता है, उस एक स्रोत को काट दो। सिर्फ़ एक: कोई ख़बरों का बहाव, कोई अकाउंट, कोई बातचीत जो तुम्हें ख़ाली कर देती है। देखो क'उसकी ग़ैरमौजूदगी क्या मुक्त करती है।

और अगर इनमें से कोई काम राहत देने के बजाय कुछ ज़्यादा ही जगा दे, तो उसे रोक दो: यह कोई नाकामी नहीं, एक जानकारी है। तब सही जवाब कोई तकनीक नहीं, एक इंसान है।

वे नंबर जो जवाब देते हैं

इस पन्ने को अपने पास रखो। तुम जहाँ रहते हो, उसके हिसाब से शुरुआत यहाँ से करो।

भारत: Tele-MANAS, 14416 (चौबीसो घंटे, नःशुल्क)। आपात स्थिति:
112।

ये सभी लाइनें हर वक़्त जवाब नहीं देती। तुरंत ख़तरे की स्थितिमें, बनिा देर कएि अपने देश का आपातकालीन नंबर मलाओ।

दुनिया में कहीं और: अपने इलाके का आपातकालीन नंबर मलाओ, या findahelpline.com पर अपने पास की कोई सुनने वाली हेल्पलाइन ढूँढो।

समापन पृष्ठ

« मदद माँगना राह के साथ धोखा नहीं करता। वह उसकी रक्षा करता है। »

Kalisme भीतरी स्पष्टता का एक आंदोलन है, देखभाल का विकल्प नहीं। अगर तुम किसी दनि और आगे जाना चाहो तो उसका घोषणापत्र तुम्हारा इंतज़ार करता है, और वह तुम्हारी पहली मुलाकात के बाद भी उतना ही इंतज़ार करेगा जतिना उससे पहले। सही क्रम यही है: पहले तुम।

तुम खुशी के हकदार हो, और वह खुद से प्रेम करने से शुरू होती है। कभी-कभी, उससे प्रेम करना एक फोन से शुरू होता है।

Hakan Kaynar, Kalisme के संस्थापक

