



नए नज़रिए से कोरोना को देखें

हम यह सोच रहे हैं

यह बहुत बड़ी आपदा है। हम इससे नहीं निपट सकते हैं।

लॉकडाउन की वजह से हमारी आजादी छिन गयी है, हम घर में कैद हो गए हैं। हम इस तरह ज्यादा दिन घर में नहीं रह सकते हैं।

हमारे वश में कुछ भी नहीं है। यह सब भाग्य का लिखा हुआ है।

हमने गौर किया है कि हम अक्सर चिंतित और बेचैन हो जाते हैं।

हमें नहीं समझ में आता है कि पूरा दिन इंटरनेट पर समय बिताने के अलावा क्या करें?

लॉकडाउन खत्म होते-होते हमारा वजन बढ़ जाएगा।

अपनों से मिलें बिना जिंदगी खाली-खाली लगती है।

इसके बजाय हम क्या सोच सकते हैं

पूरी मानवजाति वायरस के रूप में फैले इस प्राकृतिक विपत्ति से लड़ने के लिए एकजुट हो रही है। और ये लॉकडाउन इससे लड़ने का एक महत्वपूर्ण कदम है।

हमें पता है कि लॉकडाउन की वजह से एक ही जगह पर रहना बहुत मुश्किल है और इस वजह से हम कहीं भी नहीं आ-जा सकते हैं। लेकिन हमें ये भी पता है कि इस समय सही और अच्छे फैसले लेना भी आजादी है। इसका मतलब यह हो सकता है कि खुद की और दूसरों की सुरक्षा के लिए कुछ असुविधा और नीरसता को स्वीकार करना।

वायरस को रोकना या दुनिया भर में जो हो रहा है, उसे रोकना तो हमारे वश में नहीं है। लेकिन, इसे फैलने से रोकने के लिए हम कुछ कदम उठा सकते हैं, जैसे हमें सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए और घर में रहना चाहिए।

गौर करें कि ऐसा कब होता है - समाचार देखकर, या खाली बैठने के दौरान। ऐसा करने से बचें और यह पता करने की कोशिश करें कि किस बात से या क्या करने से आप शांत महसूस करते हैं।

हम जो चाहते हैं, उसे करने के लिए हमारे पास बहुत समय है। हम अपने दिन भर की योजना बनाएंगे। हम ऐसा कुछ नहीं करेंगे, जिससे हम ऊब जाते हैं या चिंता और बेचैनी महसूस करते हैं। इसके बजाय हम ऐसा कुछ करेंगे, जिससे हमें शांत रहने में मदद मिलेगी।

हम रोज व्यायाम कर सकते हैं, पौष्टिक चीजें खा सकते हैं और हमारे पास जो भी सामान (किराना) है, उसे स्वस्थ तरीके से अपनाकर खुद का वजन नियंत्रित रख सकते हैं। यह मुश्किल दौर है और इसमें सुरक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य यह हमारी प्राथमिकता है।

हम लोगों से मिलना मिस कर रहे हैं। जब तक हम उनसे नहीं मिलेंगे, हम उन्हें ऑडियो कॉल या वीडियो कॉल कर सकते हैं या अलग-अलग लोगों को पत्र लिख सकते हैं, जब हम उनसे मिलेंगे और उन्हें ये पत्र देंगे तो उन्हें यह पढ़कर खुशी होगी।