



कोव्हिड आणि विचारांना योग्य दिशा देताना

माझ्या मनात चाललेले विचार

हे खूप मोठे संकट आहे. आपण यावर कधीच मात करू शकणार नाही.

लॉकडाऊनमुळे माझं स्वातंत्र्य धोक्यात आलं आहे. मी इतके दिवस या बंधनांमध्ये नाही राहू शकणार.

मी काहीही नियंत्रित करू शकत नाही. हेच नशिबात आहे.

माझ्या लक्षात आलंय की, मला अनेकदा चिंताग्रस्त आणि बेचैन वाटतंय.

इंटरनेटवर वेळ घालविण्याशिवाय काय करावं हे मला समजत नाही.

लॉकडाऊन संपेपर्यंत माझं वजन वाढणार.

आपल्या माणसांशिवाय आयुष्य किती निरस आणि कंटाळवाणं आहे.

मी या विचारांना कोणती दिशा देऊ शकतो?

विषाणूंच्या रूपाने जी नैसर्गिक आपत्ती आपल्या पुढे उभी राहिलीये त्याविरुद्ध लढण्यासाठी संपूर्ण जग एकत्र आलंय. आणि लॉकडाऊन हे या लढ्यातील सर्वात निर्णायक पाऊल आहे.

लॉकडाऊन हे माझ्यासाठी कठीण आहे आणि त्यामुळे माझ्या स्वातंत्र्यावर निश्चितपणे गदा येणार आहे याची मला कल्पना आहे. पण मला हेही माहित आहे की, सद्यपरिस्थितीत चांगलं किंवा उचित काय आहे हे समजून घेऊन योग्य ते निवडण्याचे स्वातंत्र्यदेखील मला आहे. याचा अर्थ की मी स्वतःच्या आणि इतरांच्या सुरक्षेसाठी थोडी कळ सोसली पाहिजे किंवा कंटाळा झेलला पाहिजे.

बाह्यपरिस्थिती किंवा विषाणूंच्या बाबतीत मी काही करू शकत नाही. पण घरी थांबून, स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी जे काही करता येणं शक्य आहे ते मी केलं पाहिजे.

तुमची ही चिंता कधी वाढते हे ओळखा- म्हणजे बातम्या बघताना की रिकामे बसले असताना? तुमची चिंता वाढवणाऱ्या गोष्टी करणे टाळा आणि तुमचे मन शांत आणि निश्चित होईल अशा गोष्टी शोधून काढा आणि करा.

मात्र मला जे सर्व करायचे आहे त्यासाठी माझ्याकडे पूर्ण वेळ आहे, मी माझ्या दिवसाचे नियोजन आणि आखणी करणार आहे. कंटाळवाण्या, घाबरवून सोडणाऱ्या किंवा अस्वस्थ करणाऱ्या गोष्टींपासून मी दूर राहीन आणि मला शांत ठेवण्यासाठी मदत करणाऱ्या गोष्टी आणि उपक्रमांना प्राधान्य देईन.

मी नियमित व्यायाम करेन, सकस आहार घेईन आणि माझ्याकडे असलेली मर्यादित साधने वापरून मी अत्यंत निरोगी पद्धतीने माझे वजन नियंत्रणात ठेवू शकेन.

आपल्या माणसांना प्रत्यक्ष भेटण्याच्या सुखाला मी मुक्तोय हे खरं. पण तोपर्यंत मी त्यांना ऑडिओ किंवा व्हिडिओ कॉल लावून त्यांच्याशी बोलू शकतो किंवा त्यांच्याशी ऑनलाईन चॅट करू शकतो किंवा वाटल्यास मी माझ्या जवळच्या विविध व्यक्तींना पत्रंदेखील लिहू शकतो. त्यामुळे जेव्हा मी त्यांना प्रत्यक्ष भेटिन तेव्हा ती पत्रं वाचून त्यांना खूप आनंद होईल.