

## मॉड्यूल 4 वीडियो कक्षा 5 - ब्रूस शापिरो के साथ साक्षात्कार

नमस्ते। हमारे पाठ्यक्रम 'महामारी में पत्रकारिता: कोविड-19 को वर्तमान और भविष्य में कवर करना' के चौथे मॉड्यूल में आपका स्वागत है।

अभी, हम उस बारे में बात करने जा रहे हैं जो मुझे उम्मीद है कि आपके मन में बहुत समय से होगी, वह यह कि इस बेहद जटिल और चुनौतीपूर्ण समस्या से निपटते हुए खुद का ख्याल कैसे रखा जाए। तो यहाँ इस वीडियो सेगमेंट के लिए, मैं ब्रूस शापिरो से बात करने जा रही हूँ। वे एक खोजी पत्रकार, एक मानवाधिकार रिपोर्टर, और कोलंबिया पत्रकारिता स्कूल की एक परियोजना डार्ट सेंटर फॉर जर्नलिज्म एंड ट्रॉमा के कार्यकारी निदेशक हैं। ब्रूस, हमारी कक्षा में आने और हमसे बात करने के धन्यवाद।

यहां आकर बहुत खुशी हुई, मेरीन।

पहला, इस पाठ्यक्रम को करने वाले पत्रकार दुनिया भर से आते हैं। इनकी संख्या हजारों में है, और मुझे लगता है कि विशेषकर दूसरे देशों के लोगों को डार्ट सेंटर के बारे में पता नहीं होगा। तो क्या आप हमें यह बताते हुए शुरुआत कर सकते हैं कि डार्ट सेंटर क्या है और यह क्या काम करता है?

जरूर। डार्ट सेंटर फॉर जर्नलिज्म एंड ट्रॉमा न्यूयॉर्क शहर में स्थित है। हम दुनिया में एकमात्र ऐसा विश्वविद्यालय-आधारित केंद्र हैं जो पूरी दुनिया में हिंसा, संघर्ष और त्रासदी की प्रभावी, नीतिपरक, अभिनव रिपोर्टिंग के लिए समर्पित हैं। इसका मतलब है कई सारी चीजों का होना। इसका अर्थ है एक ओर, यह पूछना कि मनोवैज्ञानिक आघात के बारे में कौशल, उपकरण, ज्ञान, व्यक्तियों और परिवारों पर इसके प्रभाव, और समुदायों पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है जो हमें अपने टूलकिट में रिपोर्टर के रूप में चाहिए। हम न केवल संकट की ब्रेकिंग न्यूज, बल्कि इसके बाद लंबे समय तक बनी रहने वाली स्थिति, हिंसा, त्रासदी, आपदा, जैसे कि वे परिवारों, समुदायों और व्यक्तियों के जीवन पर क्या असर डालती हैं, को भी कवर करते हैं?

पारंपरिक रूप से पत्रकारिता प्रशिक्षण और पत्रकारिता अभ्यास में यह सबसे उपेक्षित क्षेत्र है, और हम पिछले 20 वर्षों से उस क्षेत्र में नवाचार और उत्साहित करने वाली भावनापूर्ण रिपोर्टिंग को बढ़ावा देने की कोशिश कर रहे हैं।

जब आप पूछते हैं, 'लोग आघात से कैसे प्रभावित होते हैं?' एक रिपोर्टर के रूप में, आप तुरंत दूसरा प्रश्न पूछते हैं, 'हमारे बारे में क्या?' रिपोर्टर बहुत सारी त्रासदी, बहुत सारी कठिन घटनाओं, लोगों के जीवन की कुछ सबसे मुश्किल घटनाओं को कवर करते हैं, चाहे वह जीवन-साथी के साथ हिंसा, सड़क अपराध या युद्ध या इस महामारी के स्तर पर हो, और पत्रकारों के रूप में यह काम हमें किस तरह प्रभावित करता है? डार्ट सेंटर पत्रकारों पर आघात के पड़ने वाले प्रभाव पर शोध करने में अग्रणी रहा है जिसमें खुद की देखभाल करने का नज़रिया विकसित करना, संस्थागत देखभाल करना, समुदाय का समर्थन प्राप्त करना जो पत्रकारों को स्थिति से उबरने के लिए जरूरी होता है, अत्यधिक महत्वपूर्ण और कभी-कभी चुनौतीपूर्ण कार्य करना शामिल है।

मुझे लगता है कि स्थिति से उबरना सबसे महत्वपूर्ण पहलू होने जा रहा है, जैसा कि हम सभी पत्रकार रिपोर्टिंग करते समय अगले महीनों या वर्षों में देखेंगे। लेकिन पत्रकारों के लिए आघात एक विशेष चिंता का विषय क्यों है?

मुझे लगता है कि आघात या पत्रकारिता एक तरह से सामान्य बात है, सामान्य कारण हैं और कुछ विशिष्ट मुद्दे हैं। लोगों के जीवन में बहुत सी बुरी चीजें होती हैं, जिन्हें एक समाचार माना जाता है, और ऐसा करने का कोई भला कारण होता है। यह सनसनी फैलाना नहीं होता। हत्या, सामूहिक गोलीबारी, भूकंप जैसी चीजें। ये सभी सामाजिक ताने-बाने में बहुत बड़े व्यवधान हैं, और ये लोकतंत्रा के लिए भी बहुत बड़ी चुनौती हैं। वास्तव में, यदि आप इस सूची को देखें कि दुनिया में कहीं भी समाज द्वारा क्या सबसे बड़े निर्णय लिए गए हैं: हम कमजोर लोगों की देखभाल कैसे करते हैं? लैंगिक हिंसा के बारे में हम क्या करते हैं? प्रवासियों और शरणार्थियों के बारे में क्या करते हैं? मानसिक रूप से बीमार लोगों के बारे में क्या करते हैं? इस मामले में, महामारी के लंबे समय के बाद क्या होगा? ये बातें पत्रकार मिशन के मूल में रहती हैं। आप किसी रिपोर्टर को फुटबॉल के खेल को कवर करने के लिए नहीं भेजेंगे जो यह न जानता हो कि नियम क्या हैं, गोल क्या है, रेफरी क्या करता है। और फिर भी ऐतिहासिक रूप से, हमने पत्रकारों को पीड़ितों का साक्षात्कार लेने, परीक्षणों पर रिपोर्ट करने, और सभी प्रकार के युद्धों, सभी प्रकार की भयानक घटनाओं पर, बिना किसी जानकारी या साहित्य के आघात की रिपोर्टिंग करने के लिए भेजा है। आघात का विज्ञान, यह हमारे स्रोतों को कैसे बदल सकता है, यह कैसे समाचार उपभोक्ताओं को चुनौती दे सकता है, और कैसे यह हमें पत्रकारों के रूप में चुनौती दे सकता है।

वह आम तस्वीर है। और फिर इस महामारी में, मुझे लगता है, कि यह वास्तव में कई तरह से अभूतपूर्व है, हम मुश्किल घटनाओं पर रिपोर्टिंग की सामान्य चुनौतियों से निपट रहे हैं।

लेकिन पत्रकारों के रूप में हम अपने पूरे जीवन काल में महामारी से नहीं बच पाते, दूर-दराज की रिपोर्टिंग और सामाजिक दूरी की रिपोर्टिंग में प्रमुख चुनौतियों का सामना करते हैं, और विशेष रूप से अनिश्चित अवधि तक भय और नुकसान दोनों के साथ हमेशा तनाव में रहते हैं, जिसका हम सभी सामना करते रहे हैं। जो लोग सामाजिक दूरी बनाए हुए हैं वे अपने प्रियजनों के बारे में चिंतित हैं जिनके साथ वे काम कर रहे हैं, लेकिन पत्रकारों के रूप में हमारे लिए इसमें कई अतिरिक्त सुविधाएँ शामिल हैं। इसलिए मुझे लगता है कि पत्रकारों के एक समुदाय के रूप में हमें आघात के बारे में बात करने की आवश्यकता है, हम उन लोगों के साथ न्याय कर सकते हैं जिन पर हम रिपोर्ट कर रहे हैं और ताकि हम पाठ्यक्रम में बने रहें और इस महामारी को सहन करने के लिए अपने कौशल को दर्शाएं। तेज धावक न बनें जो थककर दौड़ से बाहर हो जाते हैं, बल्कि यदि आप चाहें तो महामारी के दौरान तनाव को न्यूनतम कर दें और यह सुनिश्चित करें कि एक सामुदायिक पत्रकार के रूप में हम काम पर हैं, और बीमारी से जूझ रहे लोगों के गवाह बनने की जिम्मेदारी ले रहे हैं।

आप जो कह रहे हैं वह वास्तव में अतीत में मुझे सौंपे गए कुछ कार्यों में हुए अनुभवों की तरह है, जो मेरे लिए विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण रहे थे, जिसमें दूसरों को आघात हुआ था और जिसकी रिपोर्टिंग करना मेरे लिए भी एक आघात जैसा था। हिन्द महासागर में आई सूनामी से लेकर कैटरीना तूफान तक। मैं रिपोर्टिंग पर थी। मुझे पता था कि कभी न कभी मैं घर जाऊँगी। लेकिन इस महामारी से कोई घर नहीं जा रहा है। यह हमारे जीवन में हमेशा हमारे साथ है, हमारे घरों में है जहां हम में से अधिकांश चारदीवारी में बंद हैं। इस समय इससे वास्तव में नहीं बचा जा सकता। और मुझे लगता है, स्रोतों और खुद दोनों की देखभाल करने की चुनौतियां कहीं अधिक मुश्किल हैं।

वे हैं। मुझे लगता है कि एक बात जानना महत्वपूर्ण है, वह यह है कि पत्रकारों और अन्य आघात-ग्रस्त व्यवसायों में, विशेष रूप से पत्रकारों में 20 साल के शोध से हमें बहुत ही गहरी समझ और यह अनुभव हुआ है कि सामान्यतया पत्रकारों का अधिकांश व्यवसायों की तुलना में आघात से अधिक सामना होता है, हम वास्तव में बहुत ही सहनशील और घटनाओं से शीघ्र उबरने वाली प्रजाति हैं। कुल मिलाकर,

पीटीएसडी और अन्य मनोवैज्ञानिक चोटों की हमारी दर सामान्य आबादी की तुलना में बहुत कम हैं। हम कमोबेश उन्हीं मुद्दों से निपट रहे हैं जिनकी तुलना पुलिस, अग्निशामक दल, सैनिक, अन्य आघात वाले व्यवसायों से की जा सकती है। विज्ञान हमें जो बता रहा है वह यह है कि हमारा व्यवसाय संरक्षित है। इस महामारी जैसी घटनाओं का सामना करने के लिए नौकरी करना सुरक्षित है। हमारा कौशल और हमारे प्रयास सुरक्षित हैं, जो मिशन और अर्थ की भावना को व्यक्त करते हैं जो मुश्किल कार्यों के माध्यम से हमारी मदद करते हैं। हमारे सहयोगी सुरक्षित हैं। एक समुदाय, एक न्यूजरूम, या एक टीम, या पत्रकारों के एक समुदाय का हिस्सा होना, भले ही हम स्वतंत्र हों। वे चीजें सुरक्षात्मक हैं।

इसलिए, जब हम इस महामारी के माध्यम से चुनौतियों और रिपोर्टिंग की लागत को देखते हैं, तो यह भी महत्वपूर्ण है कि हम खुद को रोगी न मानें, हम यह बात मानें कि हमारा पेशा बहुत ही बहादुरी और कठिन स्थितियों से उबरने वाला है, और हम उन चीजों को उजागर करने के लिए काम करते हैं जिसके लिए साहस और बहादुरी की जरूरत होती है जो हमारे पास पहले से हैं।

इसलिए मैं आपसे लोगों की देखभाल, जिनके बारे में बात कर रहे हैं, के प्रति हमारे कर्तव्य और खुद की देखभाल, दोनों के बारे में पूछना चाहती हूँ। आइए, सबसे पहले हम स्रोतों के बारे में बात करते हैं। जैसा कि पत्रकार अपने सभी पहलुओं में इस महामारी पर रिपोर्ट कर रहे हैं - चाहे वह वास्तविक नैदानिक देखभाल हो या व्यापार, समस्त खाद्य प्रणाली, यात्रा पर, परिवारों पर पड़ने वाले इसके दुष्प्रभाव हों - आप पत्रकारों को लोगों से बातचीत करते समय क्या सावधानी बरतने की सलाह देंगे?

मुझे लगता है कि यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि जो लोग बहुत अधिक भय का सामना कर रहे हैं या बहुत अधिक नुकसान का सामना कर रहे हैं, जैसा कि इस महामारी में मौजूद है, ऐसे लोग हैं जो अपनी मूल सामाजिक, आर्थिक स्थिति, जीवन की कुछ वास्तविक शक्ति से वंचित हैं। रिपोर्टों के रूप में हमारे बहुत सारे उपकरण मेयरों, और अध्यक्षों, और पुलिस प्रमुखों और कॉर्पोरेट अधिकारियों के समान हैं। इन लोगों के पास बहुत से अधिकार होते हैं। लेकिन हमारे पास एक अलग तरह की टूल किट है, जब हम ऐसे लोगों के साथ विश्वास पैदा करने की कोशिश करते हैं, जो बेहद असुरक्षित हैं, जिन्होंने नुकसान को झेला है, या जो महसूस कर सकते हैं कि सरकारों या दवा ने उन्हें धेखा दिया है या उन्हें किसी तरह नीचे गिरा दिया है। कभी-कभी लोग बात करने के लिए बहुत उत्सुक होंगे, और यह ठीक है। कभी-कभार हमें बहुत अधिक इंतजार करना पड़ता है क्योंकि पत्रकार न केवल सामान्य तरीके से विश्वास कायम

करते हैं, बल्कि खोई हुई शक्ति को टुकड़ों में हासिल करने के लिए रिपोर्टिंग के दौरान कुछ तरीके खोजते हैं।

कोई भी डोनाल्ड ट्रम्प या व्लादिमीर पुतिन का साक्षात्कार ले सकता है, और आपको वह करना होगा जो आपको करने की आवश्यकता है। आप जैसे ही दरवाजे से प्रवेश करते हैं। आप उनसे रिकार्ड के लिए शर्मनाक बातें कहलवाना चाहते हैं। आप सख्त आरोप लगा रहे हैं, क्योंकि हमें यही करना है। कमजोर लोगों के साथ, हादसे के शिकार लोगों के साथ, पीड़ितों और इस महामारी में जीवित बचे लोगों के साथ, आप खुद को एक ऐसे रिपोर्टर के रूप में पाते हैं जिसके पास अधिक अधिकार हैं। उनके साथ बातचीत करने और उनके लिए गवाही देने, और यह समझना कि क्या बात हुई थी। इसलिए आप उन्हें अधिक विकल्प देना चाहते हैं, थोड़ा अतिरिक्त सावधान रहें और इस बारे में और अधिक पारदर्शी रहें कि आप कौन हैं, और क्या कर रहे हैं, और किस तरह की रिपोर्टिंग की आवश्यकता है। डार्ट सेंटर की वेबसाइट पर ट्रॉमा साक्षात्कार पर बहुत सारी टिप शीट दी गई हैं।

हालांकि, यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि हमें हादसे के शिकार लोगों का रोग बताने या अत्यधिक मेहरबान होने की आवश्यकता नहीं है। बहुत सारे शोध और मानवीय अनुभव कहते हैं कि बहुत बार ऐसे लोग जो अत्यधिक नुकसान, या दुःख, या आघात को झेलते हैं कभी-कभी उनमें गवाह बनने की तीव्र इच्छा पैदा हो जाती है, और वे पत्रकारों से बात करने के इच्छुक हो जाते हैं। वास्तव में, दुनिया भर में पिछले कुछ सप्ताहों के दौरान पत्रकार सहयोगियों - जांच रिपोर्टरों, राजनीतिक पत्रकारों, सभी प्रकार के पत्रकारों - के साथ हुई बातचीत में मेरे समक्ष यह बात अनेक बार सामने आई है - जिनमें सभी कह रहे थे कि अभी, उनके सभी स्रोत उनसे बात करने के लिए अधिक उत्सुक हैं। नए और पुराने दोनों स्रोत रिपोर्टर से बात करने के लिए उत्सुक हैं।

मुझे लगता है कि यह वास्तव में महत्वपूर्ण है। और इससे भी अधिक, मुझे लगता है कि अब पत्रकारों के रूप में, हम कभी-कभी डरते हैं, आघात के बारे में थोड़ा सा जान होने के कारण, हम कभी-कभी फिर से भयभीत हो जाते हैं, लोगों की पीड़ा को बढ़ाते हैं। शोध से जो पता चलता है वह यह है कि आघात के बारे में साक्षात्कार लेना लोगों को फिर से आघात देने जैसा नहीं है। यह मुश्किल हो सकता है। यह कुछ क्षण के लिए पीड़ा का कारण बन सकता है, लेकिन अध्ययनों से पता चलता है कि पीड़ादायक अनुभव के बारे में साक्षात्कार लेने से लोगों को बाद में लम्बे समय तक कोई बुरा अनुभव नहीं होता है।

और वास्तव में, इसका उलट ही होता है। उदाहरण के लिए, अध्ययन दर्शाते हैं कि गैर-न्यायिक आयोगों में गवाही देने वाले यातना के शिकार लोग बाद में खुद को बेहतर महसूस करते हैं, उनकी बजाय जो गवाही देने के लिए आगे नहीं आते हैं। पत्रकार समाज के साथ एक तरह का संबंध कायम करता है, जो एक श्रोता की तरह होता है - उस व्यक्तिगत श्रोता के पीछे, रिपोर्टर, सभी पाठकों, या श्रोताओं, या दर्शकों, या डाउनलोड करने वालों की समाज द्वारा कई जीवित बचे लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण संबंध के रूप में पुष्टि की जा रही होती है।

चुनौती क्या है, मुझे लगता है कि महत्वपूर्ण बात यह है कि लोगों को विश्वास और विश्वासघात करने वाले स्रोतों के बारे में चर्चा करके फिर से और अधिक भयभीत न किया जाए। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि क्या यह कोरोनोवायरस महामारी, या यौन उत्पीड़न, या यातना, या एक सामूहिक गोलीबारी में नुकसान है, जो लोग आघात या दुर्व्यवहार को झेलते हैं, वे सामाजिक संपर्क के घोर उल्लंघन को महसूस करते हैं। हमसे जीवन में सुरक्षा की खामियों को उजागर करने की अपेक्षा की जाती है। पत्रकारों के रूप में, यदि हम उनके पास जाते हैं और हमें लगता है कि हम उनकी बात नहीं सुन रहे हैं, या यदि हम अपने वादों को तोड़ते हैं, या यदि हम अव्यवस्थित हैं, तो यह उस घाव को फिर से खोलते हुए एक दूसरी तरह के विश्वासघात के रूप में देखा जा सकता है, यह नैतिकता पर चोट है। मुझे लगता है कि जब लोग फिर से आघात महसूस करते हैं और पत्रकार के रूप में हममें से कई दूसरे स्रोतों से प्राप्त किन्हीं प्रतिक्रियाओं के बारे में सोचते हैं, तो यह कभी-कभी काफी चुनौतीपूर्ण हो सकता है, अक्सर यह विश्वास और विश्वासघात की जमीन पर होता है, बजाय आघात की कहानी के रूप में कि 'आपको क्या हुआ था?' मुझे लगता है कि यह वास्तव में महत्वपूर्ण अंतर है।

हमें ऐसे लोगों के साथ संपर्क बनाते हुए अतिरिक्त सावधानी, अतिरिक्त पारदर्शी और अतिरिक्त नैतिक होने की आवश्यकता है, जिनकी नैतिक सुरक्षा और सामाजिक संपर्क का उल्लंघन या दुरुपयोग किया गया है। यह मेरे लिए महत्वपूर्ण है। लगभग एक साल पहले, अब से लगभग दो साल पहले, याजिदी महिलाओं पर, एक बहुत अद्भुत अध्ययन हुआ है जिनका पत्रकारों ने आईएसआईएस शासन के तहत उन पर हुए हमलों के बारे में साक्षात्कार किया था। आईएसआईएस शासन में उनका यौन शोषण हुआ। और इन महिलाओं, उनमें से कई का जब महीनों बाद मनोवैज्ञानिकों द्वारा साक्षात्कार किया गया, तो उन्होंने पत्रकारिता की प्रथाओं पर कुछ पीड़ा व्यक्त की। उन्हें चालाकी या मजबूर महसूस करना पसंद

नहीं था, और वहाँ एक अल्पसंख्यक था, वहाँ अल्पसंख्यकों के पर्याप्त मामले थे, जिसमें उन्हें लगा कि यह मामला भी था। लेकिन इस अध्ययन में बड़ी संख्या में महिलाओं ने महसूस किया कि फिर भी, वे खुश थीं कि उन्होंने इसमें भाग लिया। वे चाहती थीं कि दुनिया को पता चले कि उनके साथ क्या हुआ था। यदि हम उस उत्तरजीवी मिशन को रोक सकें, जबरदस्ती करने से बच सकें, चालाकी से बच सकें, तो आघात का साक्षात्कार वास्तव में मरहम लगाने जैसा हो सकता है।

मैं आपसे पूछना चाहती हूँ, क्योंकि हम बात कर रहे हैं कि हम अपने स्रोतों की देखभाल और उनके साथ उचित व्यवहार कैसे करें, पत्रकारों को खुद का ख्याल कैसे रखना चाहिए? क्या ऐसी विशेष चीजें हैं जिन्हें उन्हें ध्यान में रखना चाहिए क्योंकि वे अगले महीने, महीनों, या वर्षों में इस रिपोर्टिंग को शुरू करने वाले हैं?

यह महत्वपूर्ण है। मैं फिर से आपको डार्ट सेंटर की वेबसाइट पर टिप शीट देखने के लिए कहूंगा।

हम उनसे लिंक करेंगे।

लेकिन मुझे लगता है कि कुछ बातें जानने योग्य हैं। सबसे पहले, जैसा कि मैंने शुरुआत में कहा था कि इस आघात के बारे में क्या अलग है, दुनिया भर में यह कोरोनोवायरस महामारी फैली है, यह निरंतर हर तरफ व्याप्त है, और पत्रकारों के रूप में यह हमें उलझन से भरा तनाव दे रही है। जहां हम अपने घर के वातावरण, हमारी सामाजिक दूरी, प्रौद्योगिकी की हमारी विफलताओं, समाचार संगठनों की आर्थिक व्यवहार्यता की आशंका में उलझे हुए हैं, यहां तक कि हम किसी भी परिस्थिति में चुनौतीपूर्ण काम करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए, ट्रामा सेल्फ-केयर के साथ, जिस पर मैं अभी बात करूंगा, मुझे लगता है कि एक महत्वपूर्ण संदेश जो मुझे मनोवैज्ञानिकों और मनोचिकित्सकों से मिला, जिनके साथ डार्ट सेंटर ने बात की, उनका कहना था कि तनाव को कम करने, हमारे काम में तेजी लाने और हमारे बोझ के ग्राफ को कम करने की जरूरत है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि हमें खुद को रिकवर करने का समय मिले। इसका मतलब है कि न केवल अधिक दिनों की छुट्टी ली जाए, बल्कि एक कार्यदिवस के दौरान भी, यदि आप घर पर काम कर रहे हैं, तो छोटे-छोटे ब्रेक लें, किसी साक्षात्कार के बाद या किसी संपादन के बाद ब्रेक लें जहां आप अक्सर चले जाते हैं, अपने हाथ 20 सेकंड तक धोएं, अपने चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे मारें। इन सभी चीजों को एक निश्चित अंतराल पर करें।

उपकरणों से और समाचार चक्र से कुछ देर के लिए दूर रहें। हम सभी को अपने गैर-पत्रकारिता जीवन में भी, सोशल मीडिया फीड्स द्वारा प्रदर्शित चिंता और उत्तेजित करने वाले भावों से बार-बार थोड़ा ब्रेक लेना चाहिए ताकि हमारे तंत्रिका-तंत्र को थोड़ी देर के लिए आराम मिल सके।

हमें इसकी जरूरत है, क्योंकि पत्रकारों और नागरिकों के रूप में हम मृत्यु के खौफ और बहुत ही विचलित करने वाली कल्पनिक या वास्तविक तस्वीरों को देखते हैं, हमें जीवन में कुछ सकारात्मक कल्पना की आवश्यकता होती है। हमें कला को देखना चाहिए, या प्रकृति के बीच वक्त गुज़ारना चाहिए, या कुछ ऐसा करना चाहिए जिससे हमारे मन में सकारात्मक विचार आएं, और यहां तक कि कभी-कभी अच्छी बातों को याद करना चाहिए। कुछ पत्रकारों को मैं जानता हूँ वे अपने फोन या कंप्यूटर पर सुकून देने वाली कुछ फाइलों को रखते हैं। कुछ तस्वीरें रखते हैं, जो उन्हें तुरंत शांत करती हैं, या सुकून देती हैं। यदि आप अस्पताल के वार्ड में कोई चुनौतीपूर्ण वीडियो देख रहे हैं या इसकी कोई तस्वीर आपको डरा रही है और आपकी सोच में दखल दे रही है, खासकर जब आप ऐसा नहीं चाहते हैं, तो आप तुरंत अच्छे चित्रों को याद करें और पीड़ा और तकलीफ देने वाली उन तस्वीरों को अपने मन से निकाल दें।

हमें अपनी देखभाल के लिए ऐसी रणनीतियां बनाने की आवश्यकता है जो हमारी जैविक उत्तेजना को कम करती हैं, और हमें ऐसा जानबूझकर करने की आवश्यकता है। मेरा मतलब है, मेरा मानना है कि इस महामारी में, सभी पत्रकारों को वास्तव में खुद की देखभाल करने की योजना बनाने की आवश्यकता होती है, और यह जटिल नहीं होनी चाहिए। लेकिन यह एक ऐसी योजना होनी चाहिए, जिसे आप लिख सकें और उन कुछ चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप अपने रोजमर्रा के कार्य के रूप में कर सकते हैं ताकि आप उन चीजों को नियंत्रण में रख सकें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं। यानी सूची बनाना, कार्य पत्रिका रखना जैसी चीजें। यह बहुत मददगार होती है। योग, और ध्यान, साइकिल चलाना, और कुछ प्रकार की एरोबिक्स जो आपकी जैविक उत्तेजना को कम करने में सहायक हों।

ऐसी चीजें जो आप आमतौर पर कर सकते हैं। या हो सकता है ऐसा कुछ जो आप पहले कर चुके हों, लेकिन जिसे आपने कुछ समय पहले करना छोड़ दिया हो। अब समय आ गया है कि आप उस लाइब्रेरी में जाएं और ऐसी कुछ चीजें चुनें जिन्हें आप नियम से महामारी में कर सकते हैं। क्योंकि मनोवैज्ञानिक लंबे समय तक चलने वाले इस मानसिक और शारीरिक तनाव और अवसाद के बारे में काफी चिंतित हैं।

अब आघात के बारे में। आप जानते हैं कि वे एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, लेकिन आघात से निपटने वाले पत्रकारों के लिए कुछ सलाह एक जैसी है। हम जानते हैं कि व्यायाम, योग, ध्यान, इस प्रकार की चीजें बहुत सहायक होती हैं। हम जानते हैं कि अपने स्वयं के संकेतों को समझना, यह सोचना कि आपका अपना सामान्य कार्य प्रदर्शन कैसा है, यह बिल्कुल होने वाले बदलावों पर ध्यान देने जैसा है। यदि आप अब इतनी अच्छी नींद नहीं ले रहे हैं, या यदि आपको लगता है कि आपके सामान्य कार्य में जरूरत से ज्यादा देरी हो रही है, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

आपके सहकर्मी का समर्थन महत्वपूर्ण है। बस सहकर्मियों के साथ संपर्क बनाए रखें, भले ही इसके लिए आपको अपने काम से वक्त निकालना पड़े। पत्रकारों के साथ-साथ अन्य आघात-ग्रस्त पेशों के बारे में जो भी साहित्य मौजूद है, उनमें मनोवैज्ञानिक चोट के लिए सबसे अधिक जोखिम वाला कारक समाज से दूरी है। और इससे उबरने में सबसे अधिक सहायक कारक सामाजिक संबंध बनाना है। इसलिए वर्तमान में यदि कोई चीज हमें अपने सहयोगियों, और हमारे परिवारों से अलग कर रही है-कुछ परिवारों से अलग नहीं कर रही है और हमें दूसरों से अलग कर रही है, तो यह जटिल है - लेकिन हमें इस बारे में हमारे सहयोगियों के साथ संपर्क बनाने के कुछ तरीकों के बारे में सोचना होगा ताकि हम कुछ सीख सकें, जो इस बात पर केंद्रित है कि हम अपने कामों को सीखने से लेकर अपने काम को बेहतर तरीके से करने तक कैसे कुछ नया कर सकते हैं। कोई ऐसी चीज जो आघात में खुद की देखभाल करने में एक बड़ा अंतर ला दे।

अंत में, मैं कहूंगा कि यदि पत्रकारों को लगता है कि आपको ऐसा काम मिल रहा है - यदि आप पाते हैं कि आपके सामने पिछली कहानियों की तस्वीरें आ रही हैं जो बार-बार इस तरह से वापस आ रही हैं जो आपके काम में दखल दे रही हैं; यदि आपको लगता है कि आपको काम करने में देरी हो रही है जैसा आपके साथ आम तौर पर नहीं होता, तो हमें से कुछ हर समय समय-सीमा को आगे बढ़ाते हैं, लेकिन यदि आप पाते हैं कि आप इसे एक नए तरीके से कर रहे हैं; यदि आपको लगता है कि आप इस पर जरूरत से अधिक सोच रहे हैं - तो आपको इसके बारे में किसी से बात करनी चाहिए। मेरा मतलब है, सबसे पहले, अपने किसी विश्वसनीय सहयोगी या परिवार के सदस्य से बात करें। लेकिन यह एक ऐसा क्षेत्र भी है जहां वास्तव में, आघात के इलाज के लिए मनोवैज्ञानिक मौजूद हैं, जो काफी कुशल हैं और जिनकी वास्तव में अच्छी साख है।

आघात के उपचार का विज्ञान काफी सशक्त है। इसमें बहुत कम समय के लिए इलाज की जरूरत पड़ती है और इसमें ज्यादातर दवाएं शामिल नहीं होतीं। यदि वास्तविक आघात पश्चात् तनाव विकार का उपचार न किया जाए, जो सभी पत्रकारों में थोड़ा-बहुत हो सकता है, तो यह भयंकर रूप लेते हुए स्थाई हो सकता है और आपके तंत्र में सीधे हस्तक्षेप कर सकता है, जिस पर हम अपनी रिपोर्टिंग में भरोसा करते हैं। दूसरी ओर, यह पूरे मानसिक स्वास्थ्य में सबसे सफलतापूर्वक इलाज किए गए क्षेत्रों में से एक है। इसलिए जरूरत पड़ने पर मदद लें। मदद लेने से बचने से ज्यादातर समस्याएं दूर नहीं होतीं। वे बदतर हो जाती हैं।

मैं इस सलाह के लिए आपकी बहुत आभारी हूं। हमारी कक्षा के सभी सदस्यों के साथ इसे साझा करने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद, जो इस चुनौती से अगले सप्ताह, महीनों, वर्षों तक निपटने वाले हैं। मुझे लगता है कि मैं हमारी बात समाप्त होने के बाद खुद अपने फोन पर जाने वाली हूं और अपने लिए कुछ सुकून देने वाली फाइल सेट करूंगी और शायद कोई पत्रिका शुरू करूंगी। डार्ट सेंटर के कार्यकारी निदेशक ब्रूस शापिरो जी, हमारे एमओओसी में शामिल होने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। मैं इसकी सराहना करती हूं।

यहां आकर बहुत खुशी हुई।