



तनाव का दानव

धीरेन्द्र कुमार स्वामी

मानव मस्तिष्क दुनियाँ का सबसे बड़ा आश्चर्य है। जीवन में मनुष्य को शिखर तक यही पहुँचाता है और पतन के गर्त में भी इसी के कारण जाता है। जीवन में धोखा भी इसी के कारण खाता है। अस्वस्थ व असंतुलित मस्तिष्क इन्सान का सबसे बड़ा रोग है। आज अगर कुछ बढ़ा है, तो वह है “मानसिक द्वन्द्व” यही ‘तनाव’ का जनक है।

‘तनाव’ के कारण आज हम शान्ति से जीना भूल गये हैं। इसके कारण जीवन में भावनात्मक जुड़ाव समाप्त प्रायः हाते जा रहे हैं। महानगरों में इसका प्रभाव अधिक देखा जा सकता है, जहाँ दिन की शुरूआत ही बसों व ट्रेनों में भागदौड़ से होती है। दिन भर इतनी उलझने रहती हैं कि व्यक्ति घड़ी भर भी अपने मन और मस्तिष्क को विश्राम नहीं दे पाता क्योंकि वह किसी न किसी तनाव से ग्रस्त रहता है। आज तनाव अवसाद (डिप्रेशन), घुटन, चिन्ता व ईर्ष्या दुनियाँ भर के चिकित्सकों के लिये गंभीर चुनौती बन गये हैं।

‘तनाव’ क्या है? यह जानने के लिये सर्वप्रथम यह समझना आवश्यक होगा कि इसके कारण क्या हैं? जब हम किसी बिन्दु या विषय पर अनावश्यक लगातार चिन्तन करने लग जाते हैं, तो यह चिन्ता का रूप धारण कर लेता है। फिर यही चिन्ता हमारे मस्तिष्क में अपनी जगह बना लेती है। इसी जगह बना लेने को ही हम ‘तनाव’ कहते हैं। चिन्ता ही तनाव का मूल है।

जब कोई व्यक्ति किसी विषय विशेष पर निरंतर नकारात्मक सोच रखने लग जाता है तब तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है। तनाव का एक और मुख्य कारण है ‘चिन्ता’। कहते हैं ना, कि ‘चिन्ता चिता’ के समान होती है। चिता में तो व्यक्ति एक बार जलता है, जबकि चिन्ता में वह जीवन भर जलता रहता है।

आजकल लोग प्रायः व्यर्थ की चिन्तायें कर बैठते हैं। यथा: फलव्रत करना है। व्रत के समय क्या ग्रहण करेंगे या फिर व्रत क्या खा कर खोलेंगे? कल के व्रत के बारे में आज ही चिन्ता? अरे भाई! कल तो आने दें। अभी से चिन्ता क्यों? इसी प्रकार अगर परिश्रमानुकूल परिणाम ना मिले, संतान के लिये सुयोग्य व अनुकूल जीवन साथी ना मिलना, आवश्यक शिक्षा ग्रहण करने के उपरांत भी उपयुक्त नौकरी या कार्य के अवसर न मिलना, संतान का अपेक्षानुसार पालन-पोषण न कर पाना या फिर संतान द्वारा उपेक्षित किया जाना। जो प्रायः आजकल देखा जा रहा है। अपने अन्तर्मन में चलने वाली ऐसी



अकारण चिन्तायें ही “तनाव” का मूल कारण हैं। तनाव का एक कारण ‘भय’ भी हो सकता है। क्योंकि इससे मन के भीतर एक ऐसी ग्रंथी निर्मित हो सजाती है, जिससे हाथी व शेर के समान बल रखने वाला, गीदड़ से भी परास्त हो जाता है।

तनाव हृदय की धड़कन से लेकर उदर व आँतों के रोगों को भी जन्म देता है। तनाव हमारे शरीर पर अनेक प्रकार से प्रभाव डालता है। इसका पहला व प्रमुख प्रभाव व्यक्ति की कार्यक्षमता पर पड़ता है। तनावग्रस्त व्यक्ति प्रायः उदास रहता है। इससे हमारे सोचने व समझने को शक्ति व क्षमता क्षीण होने लगती है। इसके कारण मनुष्य का मनोबल टूटने लगता है। परिणामस्वरूप वह अपने लक्ष्य की प्राप्ति में कठिनाई भी महसूस करने लगता है। तनावग्रस्त व्यक्ति उदास व अप्रसन्न रहता है। इस कारण उसकी तर्कशक्ति व वैचारिक क्षमता भी क्षीण होने लगती है और वह निराशावादी होने लगता है। उसे भूख पूरी नहीं लगती है, भोजन में रुचि नहीं रहती। क्योंकि वह उसे स्वादिष्ट नहीं लगता, उसका पाचन नहीं कर पाता। मानसिक तनाव हृदय, पेट व आँतों तक के रोग उत्पन्न कर देता है। लोगों को उक्त रक्तचाप, कब्ज, किसी को संग्रहणी जैसे रोग हो जाते हैं। कमर दर्द, जोड़ों का दर्द, थान, कमजोरी, याददाश्त व आत्मविश्वास में कमी, अनिद्रा जैसे रोग ‘तनाव’ उत्पन्न कर देते हैं। ‘माइग्रेन’ जैसी समस्या मूलतः तनाव के कारण ही उत्पन्न होती है। अनेक बार व्यक्ति लोगों की उपेक्षा का शिकार होकर भी मन अशान्त कर लेता है और तनावग्रस्त हो जाता है।

‘तनाव’ से मुक्ति कैसे पा सकते हैं? इसके लिये कुछ बातों पर गौर करना आवश्यक है। अगर व्यक्ति यह समझ ले कि मृत्यु अवश्यम्भावी है। एक दिन सभी को आनी है तो इसका भय मन से निकल सकता है। एक भय होता है ‘रोग’ का जो लाइलाज है, यथा कैंसर व एड्स आदि। परन्तु अगर व्यक्ति निर्भयचित्त होकर इससे लड़े तो काफी हद तक इन पर विजय प्राप्त कर सकता है। यदि आपका आत्मबल मजबूत है तो आप जीवन की कठिनाइयों से निकल सकते हैं। उन पर विजय प्राप्त कर सकते हैं, तनावमुक्त हो सकते हैं।

हमेशा प्रकृति की व्यवस्थाओं पर भरोसा रखें। तनावमुक्ति का यही प्रमुख मंत्र है। निश्चलता (रिलेक्सेशन) शरीर की मांसपेशियों के तनाव को कम करती है। सकारात्मक सोच (पॉजिटिव थिंकिंग) रखें। प्रसन्न रहें व अपना आत्मविश्वास (सेल्फ कॉन्फिडेंस) सदैव बनाये रखें। अपना कर्म करते रहें। हड़बड़ाहट ना करें। इससे भी तनाव कम होता है। छोटी-छोटी बातों का बड़ा सिरदर्द न बनने दें। विपरीत परिस्थितियों में भी मुस्कुराने का प्रयास करें। जो हो गया! सही अथवा गलत उस पर व्यर्थ का चिन्तन ना किया जावे। केवल भविष्य के कर्म के विषय में ही विचार करें।



बीते का चिन्तन ना कर, छूट गया जब तीर।
अनहोनी होती नहीं, होती है वह तकदीर॥

किसी के साथ झगड़ा होने पर एक छोटा सा शब्द 'सॉरी' कहकर भी तनावमुक्त हुआ जा सकता है। तनाव मुक्ति के लिये योग, ध्यान, प्राणायाम का भी सहारा लिया जा सकता है। इनमें भी अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका व उद्गीत प्राणायाम अति उपयोगी हो सकते हैं। जीवन में जो कुछ, जैसा भी मिल रहा है, उसे 'नियतिकृत' मानकर स्वयं को सन्तुष्ट रखना सीखें। तनाव से मुक्त रहने के लिये स्वयं को व्यस्त रखने का प्रयास करें। उक्त प्रक्रियाओं को अपना कर आप 'तनाव' के दानव से स्वयं को सुरक्षित कर सकते हैं।

विषय बहुत गम्भीर व विशाल है। इस पर जितना लिखा जाये कम है। यहाँ संक्षेप में प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। आशा है विषय का मूल पाठकों को समझ आ पायेगा तथा वे अपनी जीवनशैली में कुछ परिवर्तन लाने का प्रयास करेंगे।

तनाव का दानव जब जब, करे आप पर घात।
योगी बन प्रसन्नचित्त हो, देवें उसको मात ॥

पूर्व वायु सैनिक