

॥ ॐ ॥

तनाव प्रबंधन – एक महती आवश्यकता

तनाव आज हमारे जीवन में ऐसे समहित हो गया है कि उसके बिना हम एक पग भी आगे नहीं बढ़ पाते। तनाव मनः स्थिति से उपजा विकार है जो मनः स्थिति व परिस्थितियों के असंतुलन व असामंजस्य से उत्पन्न होता है। तनाव एक द्वंद है जो मन व भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव अन्य मनोविकारों का प्रवेश द्वार है, इससे मन अशांत, भावना अस्थिर व शरीर अस्वस्थ होता है। फलतः हमारी कार्य क्षमता प्रभावित होती है और हमारी शारीरिक व मानसिक विकास यात्रा में व्यवधान आ जाता है। **इससे बचने का एकमात्र उपाय है – परिस्थितियों के साथ तालमेल रखना।**

तनाव कई प्रकार का होता है – पारिवारिक तनाव, आर्थिक तनाव, कार्यालय व रोजगार का तनाव। प्रतिकूल परिस्थितियों में व्यक्ति उद्विग्न, अशांत व तनावग्रस्त हो जाता है। इसमें केवल एक व्यक्ति प्रभावित होता है परन्तु यह सीमा जब व्यक्ति को लांघकर परिवार में पहुंच जाती है, तो परिवार तनावग्रस्त हो जाता है। पारिवारिक तनाव से पारिवारिक रिश्तों में दरार एवं दरकन पैदा हो जाती है। जिसके कारण छोटी-छोटी बातों को संवेदनशील प्रतिष्ठा का प्रश्न बनाकर कलह व कहासुनी जैसी उलझने खड़ी कर दी जाती है। सुंदर व सुरम्य पारिवारिक वातावरण व्यंग व तानों का दंगल बन जाता है।

व्यक्तिगत व पारिवारिक स्तर पर संपदा व संपत्ति के सुनियोजन व सुव्यवस्था के अभाव में आर्थिक तनाव का जन्म होता है। उपभोक्तावादी, अपसंस्कृति के कारण अपव्यय व जीवन शैली का अनियमितता में हुई वृद्धि से आर्थिक संकट का तनाव और गहरा गया है। सामाजिक तनाव समाज के विभिन्न घटकों, समूहों व वर्गों के बीच अपासी तालमेल के न होने से उत्पन्न होता है। आज का व्यक्ति, परिवार व समाज तनाव के इस विघटन, टूटन एवं दरकन से इस तरह तनावग्रस्त है कि वह अपने जीवन की लाश को ढोता नजर आ रहा है। वे अपने ही बोझ तले दबे, कुचले से, बिलखते हुए जैसे-तैसे जीवन वसर कर रहा है।

मजे की बात यह है कि हम जानते ही नहीं हैं कि तनाव परिस्थिति नहीं बल्कि शैतान मन की उपज है। अगर ऐसा नहीं होता तो विपरीत एवं प्रतिकूल परिस्थितियों में भी आशा, उत्साह एवं उमंग की परिकल्पना नहीं की जा सकती है। सूरदास, अष्टावक्र, सुकरात आदि मनीषियों ने शारीरिक विकृति को हीनता जन्य तनाव नहीं माना और इसी समाज में उत्कर्ष व सफलता की बुलन्दियों को स्पर्श किया है। संत तुकाराम पारिवारिक सदा तनाव में घिरे होने के बावजूद कुहासा, हताश के अवारण को चीरकर भक्ति की भावधारा में सदा सरावोर होते रहते थे। कबीरदास के जीवन में आर्थिक तनाव चरमोत्कर्ष पर रहा किन्तु उन्होंने प्रभु के अलावा कहीं हाथ नहीं पसारे। सामाजिक निंदा अपमान एवं तिरस्कार रूपी गहरी आंधी के बीच मीराबाई ने कृष्ण भक्ति की ज्योति जलाई। अतः कहा जा सकता है कि तनाव परिस्थितियों में नहीं दुर्बल व अशक्त मनःस्थिति में वास करता है। मनीषियों व मनस्वियों को यह स्पर्श भी नहीं कर पाता।

परिस्थिति तो सबके लिए समान होती है किन्तु संकल्पवान अपने इच्छित लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है और विकल्प तलाशने वाला विकल्प तलाशते रह जाता है। यदि परिस्थित जन्य तनाव ही प्रमुख होता तो एवरेस्ट के शिखर पर चढ़ा नहीं जा सकता था, अटलांटिक क्षेत्र की शीत में रहकर अनुसंधान नहीं किया जा सकता था और ज्वालामुखी की भीषण गर्मी में उतरने का साहस नहीं किया जा सकता था। अतः तनाव न तो परिस्थितियों में और न मनस्वियों में पनपता है वरन् यह पनपता है केवल कमजोर व संशयी मनः क्षेत्र में। जिनका मन प्रतिकूलताओं में तालमेल नहीं बैठा पाता ऐसे व्यक्तियों का तंत्रिका तंत्र मन के आवेग को सहने संभालने हेतु असमर्थ होता है। कष्ट कठिनाईयों का हल्का झोंका भी इन्हें तार-तार कर देती हैं।

तनाव मुख्य रूप से सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम को प्रभावित करता है। तनाव से इस तंत्र के सक्रिय होते ही हृदय गति व रक्त शर्करा का स्तर बढ़ने लगता है, घबराहट होती है, सिर भारी रहता है व मन में निराश व हताशा के बादल मंडराने लगते हैं। हमारी सोच ही नकारात्मकता की ओर तीव्र गति से बढ़ने लगती है। नैराश्य पूर्ण ये विचार तनाव के दौरान सक्रिय सिंपैथेटिक-नर्वस सिस्टम एड्रेनेलीन एवं नार एड्रेलीन हार्मोन का स्त्राव तेज कर देते हैं। फलतः हृदयगति बढ़ जाती है, मांस पेशियों में विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं और उच्च रक्तचाप हो जाता है। तनाव मन में उत्पन्न होता है। मन व अतः स्त्रावी ग्रंथियों के बीच गहरा संबंध होता है।

तनाव जन्य नकारात्मक विचारों का शरीर की प्रहितरक्षात्मक प्रणाली परभी विपरीत असर पड़ता है। इस दौरान ँण्डण्ड (जो शरीर की रोगाणुओं से रक्षा करती है) की सतत् सक्रियता कम हो जाती है। इस कारण शरीर के कमजोर पड़ते ही तनाव प्रतिरक्षात्मक प्रणाली की मुस्तैदी को कम कर रोगों को प्रवेश करने का अवसर देता है। जबकि सकारात्मक सोच प्रतिरक्षात्मक प्रणाली को पुष्ट व सुदृढ़ बनाती है जिससे शरीर स्वस्थ व प्रसन्न रहता है।

तनाव के बढ़ते ही चिड़चिड़ापन पैदा हो जाता है। मानसिक संतुलन लगभग गड़बड़ा जाता है। फलस्वरूप नींद न आना, हताशा, निराशा, कल्पनाओं में खोये रहना, डरना आदि मनोरोगों का प्रादुर्भाव हो जाता है जो हमारी निर्णय क्षमता को प्रभावित करते हैं। इनका अधिकांश समय श्रम एवं चिंतन के व्यर्थ कार्यों में नियोजित होता रहता है और असफलतायें कदम-कदम पर रोड़े अटकाती हैं।

तनाव की गहराई में उतरा जाये तो एक ही तथ्य प्रकट होता है और वह है अहं। अर्थात् अहंकार। अहंकार संसार की समस्त वस्तुओं को प्राप्त करना चाहता है, जो कभी संभव नहीं और यह असंभव ही असामंजस्यता पैदा करता है। अतः तनाव मुक्ति के लिए नितांत आवश्यक है, अहंकार की परतों को हटाना-मिटाना। क्योंकि प्रतिष्ठा का प्रश्न हमें तिलमिला देता है। फिर सामंजस्य व समरसता कैसे आ सकती हैं

तनाव प्रबंधन का प्रथम सूत्र है, वैचारिक खुलापन अर्थात् आग्रह, पूर्वाग्रह, हठाग्रह का अभाव। अच्छें विचारों को स्वीकृति एवं समर्थन देना चाहिए। तभी सहयोग व सद्भाव की भूमि तैयार होती है। सहयोग से स्वार्थवृत्ति मिटती है व सेवा का भाव पनपता है जिससे विश्वास प्रगाढ़ होता है। विश्वास ही विकास का मूलमंत्र है। उन्नति प्रगति का साधन सोपान है और विभिन्न योजनाओं का क्रियान्वयन संभव होता है। यह ही आंतरिक चेतना का परिष्कार व बाह्य उन्नति की असीम संभावनायें विद्यमान हैं। संभावना जब मूर्त रूप लेती है, तो

प्रामाणिकता के रूप में अभिव्यक्त होती है और प्रामाणिकता आत्मविश्वास को जन्म देती है, तभी महान कार्य हेतु स्वयं का योगदान संभव हो सकता है और दूसरों का सहयोग मिलता है।

तनाव उत्पन्न होने के कारण इसके उत्पत्ति स्थान, उत्पन्न बीमारियाँ एवं निदान आदि को निम्न चार्ट से समझा जा सकता है।

<p style="text-align: center;"><u>तनाव भरा आज का युग – कारण</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ उपभोक्तावाद ➤ बढ़ती भौतिक सुविधायें ➤ जल्द अमीर बनने की चाह ➤ परिस्थितियों से तालमेल न कर पाना ➤ तथा कथित विकास ➤ मनुष्य की नासमझी ही तनाव का मुख्य कारण है। 	<p style="text-align: center;"><u>प्रसन्न रहने के उपाय</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ परिस्थितियों से तालमेल बिठायेँ या अपनी आवश्यकतायें कम करें। ➤
<p style="text-align: center;"><u>तनाव आखिर कहां जन्म लेता है</u></p> <p>शरीर – पत्तियाँ मन – तना आत्मा – जड़</p> <p>जड़ें रूग्ण होने पर पत्तियों पर प्रभाव दिखाई देता है। इलाज जड़ अर्थात् रूग्ण अवस्थाओं का किया जाना चाहिए।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ बालक जब जन्म लेता है, त बवह रोता है, यह जीवन का पहला तनाव है। तनाव जीवन भर आयेगा पर उन्हें झेलना आना चाहिए यहीं जीवन जीने की कला है। ➤ <u>तनाव रचनात्मक भी हो सकता है</u>, उतार चढ़ाव को सामान्य क्रम में स्वीकार कर क्रिया व तनाव में संतुलन बिठा लेना, उत्सर्जित हार्मोन से शरीर को स्फूर्तिवान बना लेना ही श्रेयस्कर है। रचनात्मक तनाव सही सामंजस्य है।
<p style="text-align: center;"><u>तनाव कब बढ़ता है</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ अधीरता, आक्रामकता, व्यवहार, अभक्ष्य भोजन धूम्रपान, अनियमित कार्यप्रणाली एवं आर्थिक असुरक्षा से तनाव बढ़ता है। 	<p style="text-align: center;"><u>तनाव है यह कैसे जाने ?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ दांतों से नाखून कुतरना। ➤ दांतों को चबाना। ➤ चेहरे की त्वचा का वेवजह खिंचना। ➤ बालों पर बराबर हाथ चलाते रहना। ➤ पांव हिलाना, दो काम एक साथ करना या जल्दी-जल्दी व तेज बोलना, अति आक्रामकता, नींद का क्रम गड़बड़ाना। ➤ भावनात्मक अस्थिरता। ➤ अधूरे कार्य छोड़ना।
<p style="text-align: center;"><u>तनाव से उत्पन्न बीमारियाँ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ हृदय गति बढ़ना ➤ उच्च रक्तचाप ➤ हृदयावरोध ➤ मधुमेह ➤ पेट्टिक अल्सर ➤ आधा सीने का दर्द ➤ पीठ का दर्द ➤ दमा, एलर्जी ➤ मासिक धर्म से जुड़ी बीमारियाँ 	

तनाव मुक्त जीवन कैसे हो :-

- भोजन का तरीका बदले – शाकाहारी भोजन लें।
- अंकुरित अन्न लें। मसालों का उपयोग बहुत कम हो।
- नित्य 15 मिनट प्राणायाम करें। सूर्य का ध्यान कर लोम-विलोम सूर्यवेधन प्राणायाम लगभग 5 बार करें।
- नित्य आधा घंटा स्वाध्याय करें। आत्मावलोकन करें।

तनाव मुक्त जीवन के लिए योग दर्शन कहता है :-

- पूर्वाग्रह न पाले। क्षमा करना-भूलना सीखें।
- मन को धारण व ध्यान का अभ्यास कराये।
- परिस्थितियों का सही परिपेक्ष्य में अध्ययन करें।
- विधेयात्मक दृष्टिकोण रखे। भय को स्थान न दें। अपराध बोध न पालें।
- वर्तमान में जीना सीखें। भूत भविष्य में विचरण न करें।
- संतुलित भोजन करें।

निष्कर्षतः हम यहीं कह सकते हैं कि सुखी व सम्पन्न जीवन की चाह हम सभी करते हैं लेकिन प्रयास की ओर लापरवाह हो जाते हैं या अज्ञानता व श समझ न पाने के कारण तनाव का शिकार होकर नाना प्रकार दारुण के रोग व दुख झेलते हुए दीनहीन सा जीवन व्यतीत करते हैं। लेकिन ईश्वर पर आस्था-विश्वास व ज्ञान हमें इस दलदल से निकालने में पूर्णतः समर्थ है। इस हेतु गायत्री मंत्र की न्यूनतम एक माला जप करना चाहिए। यही तनाव का एकमात्र निदान है क्योंकि

व्यर्थ न जाती कभी तपस्या,

जब तक रहती उसमे पावनता।

स्वार्थ रहित साधक के पथ पर,

स्वयं शीश झुकाती सफलता।।

**डॉ. श्रीमति कुसुम गुप्ता,
21, गायत्री नगर, ग्वालियर**

.....