

तनाव और उसका समाधान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

पुनरुत्थान कार्यक्रम पतन से उत्थान की और जाने के लिए है। इस कार्यक्रम में ऐसे ऐसे विषयों का व्याख्यान होता है जो समाज के लिए उपयोगी हैं। मानव समाज में अनेक समस्याएं रहती हैं। मानव उनका सामना करता है। कुछ समस्याएं शारीरिक हैं। ऐसी समस्याओं में तनाव भी एक बहुत बड़ी समस्या है। तनाव को अंग्रेजी भाषा में टेंसन कहा जाता है। तनाव का अर्थ है खिंचाव, मन में उद्विग्नता। मानसिक शान्ति से यदि कोई कार्य समाज के लिए किया जाता है तो उसमें प्रसन्नता मिलती है। किन्तु जब किसी कार्य को करने पर तनाव रहता है तो खुशियां गायब हो जाती हैं। आज के युग में तनाव आम बात हो गयी है। यदि एक कक्षा छः के छात्र से भी पूछा जाये तो वह भी कहता है कि गृहकार्य का तनाव इतना रहता है कि ठीक से सो नहीं पाया। छोटे से बच्चों पर पढ़ाई का इतना भार दे दिया जाता है कि उनमें तनाव आ जाता है। जो उम्र बच्चों के खेलने की होती है यदि उसी उम्र में तनाव व्याप्त हो जाए तो उनका आगे का जीवन कैसे बीतेगा। तनाव का सबसे कारण क्षमता से अधिक कार्य को ले लेना है। यदि कोई व्यक्ति ठेकेदारी का कार्य करता है और किसी सड़क के निर्माण का ठेका लिया है और समय के अन्दर ही कार्य का पूरा करना है, समय समाप्त होने वाला है और कार्य अधिक शेष है तो उसे कार्य पूरा करने के लिए इतना टेंसन रहता है कि ठीक से वह न तो भोजन कर पाता है, और न ही शयन कर पाता है। विद्यार्थियों को परीक्षा के समय अधिक टेंसन आता है। परीक्षा के भार से विद्यार्थी न तो नींद ले पाता है और न ही ठीक से भोजन कर पाता है। सदैव परीक्षा के विषय में ही सोचता रहता है। परिवार में भी छोटे-छोटे विवादों को लेकर पति-पत्नी के बीच या परिवार के अन्य सदस्यों के बीच यदि विवाद हो जाता है तो वो भी टेंसन का कारण हो जाता है। घर में यदि विवाद है तो सभी को एक साथ बैठकर के विवाद निपटाना चाहिए और टेंसन कम करना चाहिए। आपस में तूं-तूं, मैं-मैं नहीं होनी चाहिए। बीमारी के कारण भी तनाव हो सकता है। तनाव का निवारण यदि न

करे तो अनेक और बीमारियां हो जाती है। बल्डप्रेसर, शुगर की बीमारी, नीद न आना, भूख का न लगना इत्यादि बीमारियां तनाव के कारण होती हैं।

मानव जीवन प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए मिला है। तनाव से दुःख की प्राप्ति होती है। तनाव न होने से सुख मिलता है। तनाव को दूर करने के लिए मन को बाहर नहीं भटकाना चाहिए। स्थायी सुख पाने के लिए आत्मा को जानना और मानना पड़ता है। सुख बाहर नहीं है। बाहर का सुख दुःख मिश्रित है। वास्तविक सुख आत्म सुख है। मृग के नाभि में कस्तूरी रहती है। लेकिन उस कस्तूरी को वह बाहर खोजता है। उसे यह ज्ञान नहीं होता कि कस्तूरी मेरी नाभि में ही है। वह दुःखी होकर इधर-उधर घूमता रहता है। मानव के साथ भी यही है। वास्तविक सुख का खजाना आत्मा मनुष्य के हृदय में विराजमान है। इसे न जानकर बाह्य संसार में सुख खोजना मृगमरीचिका जैसा है। इसलिए जो आत्मरमण करते हैं उन्हें तनाव नहीं होता।

तनाव को दूर करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि यह क्यों पैदा होता है? शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव और भावनात्मक तनाव व्यक्ति तीनों तनावों से घिरा है। जब व्यक्ति अत्यधिक शारीरिक श्रम करता है तो थक जाता है और उसके शरीर में तनाव निर्मित हो जाता है। मांसपेशियों में तत्कालित खिंचाव व कड़ापन आ जाता है जो बाद में विश्राम करने पर दूर हो जाता है। दो घंटे सोने से जितना विश्राम मांसपेशियों को नहीं मिलता उतना आधे घंटे तक विधिवत कायोत्सर्ग करने से मिल जाता है। हम मन का श्रम तो करते हैं, किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते हैं किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि प्रयोजन हो या न हो, वे निरंतर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं। मन को विश्राम देना भी संभव है, जब हम वर्तमान में रहना सीख जायें। आज के युग में शारीरिक तनाव एक समस्या है, मानसिक तनाव उससे उग्र समस्या है और भावनात्मक तनाव सबसे विकट समस्या है। मानसिक तनाव से भी भावनात्मक तनाव के परिणाम भयंकर होते हैं। इस समस्या से निपटने के लिए ध्यान का सहारा लिया जाता है। ध्यान के अभ्यास से तनाव घट जाता है। तनाव के कारण माइग्रेन के दौरे पड़ते हैं। ये सिर में रह-रह के होने वाला दर्द है, जो सिर के एक तरफ ही होता है। इसके साथ ही रोशनी और आवाज के प्रति

संवेदनशीलता, उल्टी और मचली होती है। अगर माइग्रेन का दर्द बार-बार सता रहा है तो इसके कारणों की जांच करते हुये पीने के पानी के इस्तेमाल पर भी ध्यान दें। कई बार कम पानी पीना भी माइग्रेन अटैक का कारण होता है। अधिक से अधिक मात्रा में पानी पियें। इसके अलावा फलों का जूस आदि भी दर्द के दौरान लिया जाना बेहतर होता है। तनाव दूर करने के लिए एक्यूपंचर का प्रभाव दवाइयों के जैसा ही होता है। जब एक्यूपंचर का प्रयोग माइग्रेन का दर्द दूर करने के लिए करते हैं तो इसके लम्बे समय तक चलने वाले साइड इफेक्ट्स का सामना नहीं करना पड़ता है। ये सब देखते हुए वैज्ञानिक, डॉक्टर, अनुसंधानकर्ता आदि मनीषी पुनः अध्यात्म योग की तरफ आकृष्ट हुये हैं।