

तनाव और शान्ति

संजय गोस्वामी
अणुशक्ति नगर, मुंबई-94

आज भौतिकता की दौड़ ने इंसान को सुविधाभोगी बना दिया है। आज के समय में हर व्यक्ति इनको पाना चाहता है लेकिन इन्हें पाने के लिए चाहिए पैसा। यदि उसके पास पैसा नहीं है, तो उसके पास ये सब चीजें नहीं होंगी। और यदि वह यह सब पाना चाहता है तो उसे इकट्ठा करना होगा पैसा, पैसे को एकत्रित करने के लिए उसे मारामारी करनी पड़ती है। अगर इस सब बात को एक वाक्य में कहा जाए तो कहा जा सकता है कि भौतिक संसाधनों को इकट्ठा करने के लिए की जाने वाली भागमभाग तनाव वृद्धि का एक बड़ा कारण बन रही है। इस प्रकार लगातार भागदौड़ करने का परिणाम होता है कि वह ढंग से सो नहीं पाता और जब वह सो पाता है, तो सवेरे समय पर उठ नहीं पाता। जब उसकी आंख खुलती है और वह घड़ी देखता है तो वह समय ऑफिस पहुंचने का है। अब उसका तनाव बढ़ने लगता है, समय पर ऑफिस पहुंचने के लिए वह काम को जल्दी-जल्दी करने लगता है। तनाव एक प्रकार का मानसिक विकार है। किसी भी एक नकारात्मक विचार के दिमाग पर हावी हो जाने के बाद मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है। मस्तिष्क सही से कार्य करने और किसी भी खुशी के मौके प्रसन्न होने में अक्षम हो जाता है। यह तनाव की स्थिति कही जा सकती है। आज की दुनिया में कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसको तनाव ना होता हो। तनाव का होना अच्छी बात है परंतु एक हद के बाहर तनाव का हो जाना यह खतरनाक हो सकता है। जब यही तनाव हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में हमें परेशान करने लगता है तभी दिक्कत आती है। जिस व्यक्ति को तनाव हमेशा रहता है उसको इलाज के लिए किसी से सलाह लेना चाहिए।

जिससे कई काम हो जाते हैं और कई आवश्यक और महत्वपूर्ण काम करने भूल जाता है। उन कामों की याद उसे ऑफिस पहुंचने पर आती है लेकिन अब तो कुछ हो ही नहीं सकता, सिर्फ तनाव के। जब ऐसी स्थिति लगातार बनी रहती है, तो अब यह मन से उतरकर शरीर के विभिन्न अंगों पर अपना प्रभाव डालने लगती है। उसका प्रभाव शरीर पर कुछ यों दिखने लगता है—व्यक्ति को भूख नहीं लगती, उसे नींद नहीं आती, मांसपेशियों में जकड़न बनी रहती है, हृदय की धड़कन बढ़ी रहती है, सीने में जब-तब दर्द हो जाता है।

कभी-कभी आप को सफलता नहीं मिलती तो आप निराश हो जाते हैं और आत्महत्या करने की कोशिश करते हैं। आत्महत्या करने वाले लोगों को लोग कायर समझते हैं। आप जरा अपने बारे में सोचिए, आपका शरीर ईश्वर द्वारा प्रदान किया गया है, खुदकुशी कदापि नहीं, ये ईश्वर की दी हुई एक अनमोल धरोहर है जिसे संजोकर रखना आपका काम है और वही आपके शरीर को वापस ले सकता है। आपको यह लगता है हम इतना काम करते हुए भी कामयाब नहीं हो रहे हैं और कोई दूसरा हमसे कम योग्यता वाला मनुष्य कामयाबी की बुलंदी पर है। लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे जो कामयाबी हमें मिली है वही हमेशा मिलती रहे लेकिन ऐसा सबके साथ नहीं होता है। कामयाबी के साथ-साथ आपके प्रतिद्वंद्वी भी पैदा हो जाते हैं फिर वही आपका रास्ता रोकने की कोशिश करते हैं लेकिन इस अवस्था में आप जरा भी मत घबराइए। आपकी जान कोई ले नहीं सकता फिर अपनी जान का दुश्मन आप खुद क्यों बन जाते हैं। आप उस अवस्था में ईश्वर को याद कीजिए जब कीचड़ में पैर अगर धंस जाए तो भलाई इसी में है आप वहां से पैर निकाल लीजिए कहने का मतलब यह है आप कुछ समय के लिए वहां से दूर हो जाइए और त्याग का रास्ता अपनाइए। त्याग से कुछ न मिलते हुए बहुत कुछ मिलता है। इस संसार में ये मान के चलिए सब कुछ एक दिन नष्ट हो जायगा सिर्फ आपका त्याग और सेवा ही काम आएगा। आप सोचिए उनके बारे में जिसे ईश्वर ने सब कुछ दिया आंख ही नहीं दी और वह हंसते-हंसते जीवन जी रहा

है। आप दिन लोग डिप्रेशन का शिकार इसलिए हो रहें हैं क्योंकि अपने लिए बिल्कुल समय नहीं दे पाते हैं। आगे बढ़ते रहने की निरंतर चाहत ने लोगों को ईश्वर से दूर कर दिया है, अपने बारे में सोचिए आप एक ईश्वर का अंश हैं शरीर सिर्फ नष्ट होती है। लेकिन आत्मा कभी नष्ट नहीं होती है। आत्मा आपके लिए गए कर्मों के अनुसार ईश्वर के पास या दूर होती है यदि आपने अच्छा काम किया है तो आप ईश्वर के नजदीक होते हैं और जो काम आपने पूर्व जन्म में नहीं किए हैं ईश्वर पुनः अगले जन्म में सुकाम यानी अच्छे काम करने का अवसर प्रदान करने का मौका देता है। कुछ लोग तनाव का शिकार होकर मनोचिकित्सक के पास चले जाते हैं वहां आप एक और बीमारी अपने सिर मोल ले लेते हैं, नींद की गोली की आदत पड़ जाती है जो शरीर को और भी घातक बना देती है आप एक तो बिना दवा के रह नहीं सकते और दवाई का साइड इफेक्ट्स लीवर, किडनी, और दिमाग पर असर डालता है। मान लें यदि दवाई बंद हो गई तो क्या करेंगे, ये दवा कभी आती है कभी नहीं आती है ये किसी किसी देश में प्रतिबंधित रहती है और भारत में हरेक दो साल में इसका लाइसेंस रेन्यू होता है। इस अवस्था में आपको ड्रग्स की आदत पड़ सकती है और आपकी पूरी जिंदगी नरक हो जाएगी इस अवस्था में एक ही रास्ता है। आप जिससे बहुत लगाव रखते हैं और उस पर किसी ने अडंगा लगा रखा है आप उसका कुछ समय के लिए त्याग कर अपने बारे में सोचें। ईश्वर पर ध्यान केंद्रित कर कुछ समय सत्संग और जनसेवा में लगाइए आप यकीन मानिए आप में आत्मविश्वास बढ़ेगा, ध्यान रहे आप इस संसार से कुछ भी नहीं ले जा सकते हैं आप सिर्फ अपना कर्म लेकर ईश्वर के पास जाते हैं जो आपकी असली पूंजी है। आप दुःख में भी निरंतर हंसते रहिए और ध्यान करें परम पिता परमेश्वर का। आपके दिमाग में जो चल रहा है उसे ईश्वर को सौंप दें यकीन मानें वो आपका जितना ख्याल रखेगा वो कोई नहीं रखेगा सारी बात को मन ही मन ईश्वर को शेयर करें वो आपका सच्चा साथी है। आपके मुश्किल समय में सिर्फ वही काम आयेगा घर परिवार सब मतलब के लिए है सब मरने पर याद आते हैं फिर समय के साथ सब भूल जाते हैं ये मायानगरी है यहां सब मतलब के लोग हैं आपको ईश्वर ही डिप्रेशन से दूर कर सकता है मुसीबत के समय ईश्वर ही सच्चा साथी है और प्रकृति का आनंद लीजिए। सदा हंसते रहें मस्त रहें तनाव से दूर रहने का यही एक उपाय है। सत्संग व भजन सुनते रहें ईश्वर को हमेशा याद करते रहें सकारात्मक सोचें और अपनी परेशानी को ईश्वर से हमेशा शेयर करें, सबका मालिक वही है, इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि शरीर से बढ़ कर कुछ नहीं है, उसे स्वस्थ रखने की कोशिश करें। तनाव को अपने जीवन से दूर किया जा सकता, बिल्कुल सकारात्मक है। सबसे पहले व्यक्ति को अपने मन में यह बात बैठानी होगी कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। अतः व्यक्ति का पहला कर्तव्य है कि वह अपना शरीर स्वस्थ रखे। शरीर स्वस्थ रहता है संतुलित भोजन से। इसलिए संतुलित आहार के प्रति व्यक्ति को अपनी रुचि बढ़ानी चाहिए। प्रातः की शुरुआत ही संतुलित और शक्तिवर्धक नाश्ते के साथ होनी चाहिए। यह आहार मन की एकाग्रता को बनाए रखने में भी सहायक होता है।

आपके मन में यह भी विचार आ रहा होगा कि सामान्य दिनचर्या में तो यह सब करना संभव हो सकता है किंतु कुछ विशिष्ट एवं महत्वपूर्ण कार्य आ जाने पर तनावरहित कैसे रहा जा सकता है? इस प्रकार की समस्याओं के निदान के लिए ये उपाय अपना कर देखेंगे तो भले ही तनाव दूर न हो लेकिन आत्महत्या तो नहीं कर सकते हैं—दैनिक जीवन के क्रियाकलापों के बीच महत्वपूर्ण कार्य अथवा कोई समस्या आ जाए तो घबरायें नहीं। तसल्ली से कुछ क्षण उस पर विचार करें। एक योजना बनाएं जिससे तनाव हो रहा है कुछ पल के लिए उससे दूर रहें लोगों की बात पर ध्यान न दें और बहुत अधिक घबरा गए हो तो उस स्थान को कुछ पल के लिए छोड़ दें और किसी ऐसे स्थान पर चलें जाएं जहां प्रकृति के सानिध्य में सकारात्मक ऊर्जा मिले सोचें कि सबसे अधिक महत्वपूर्ण क्या है, उसको करने में क्या-क्या कठिनाईयां आ सकती हैं, साथ ही उनका निदान कैसे किया जा सकता है, इन सब बातों पर विचार करने के बाद ही उस काम को प्रारंभ करें। अपने आत्मविश्वास को डगमगाने न दें। कर्मण्येवाधिकरास्तेमा फलेषु कदाचन' अर्थात् कर्म करने में ही तुम्हारा अधिकार है, फल में नहीं।