

## ध्यान पर लें इन दस बातों को और तनाव को कहे अलविदा

आज “तनाव” शब्द से शायद ही कोई व्यक्ति अपरिचित होगा। तनाव के अर्थ को भी आज किसी को समझाने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आज हर व्यक्ति किसी ना किसी रूप से तनाव का खुद अनुभव कर रहा है। बच्चा हो, किशोर-किशोरी हो, युवक-युवति हो अथवा फिर प्रौढ या वृद्ध हो समाज का हर वर्ग किसी न किसी रूप में तनाव वा व्यग्रता से पीड़ित है। स्कूल में से वजनदार स्कूल बैग लेकर घर आए हुए बच्चे को भी यह कहते हुए सुनते हैं, “मम्मी, आज तो मुझे बहुत टेन्शन-टेन्शन हो गया। प्रवृत्ति से निवृत्त हुए वृद्धों को कोई टेन्शन होना नहीं चाहिए, लेकिन आज कई वृद्ध भी अनेक कारणों से टेन्शन में जीवन व्यतित कर रहे हैं। एक तत्त्वचिंतक ने तो सम्पूर्ण बीसवीं सदी को तनाव और व्याकुलता (**Stress & Anxiety**) की सदी कहकर वर्णन किया है, तथा चेतावनी दी है कि यदि इस तनाव का प्रबंधन (**Management**) नहीं किया गया तो 21वीं सदी खौफनाक, दर्दनाक पीड़ा (**Panic**) की सदी बन जायेगी। यह तनाव इतना खतरनाक है कि यह व्यक्ति को मानसिक एवं शारीरिक रूप से तोड़ देता है। इसीलिए तनाव प्रबंधन (**Stress Management**) आज के समय की एक महत्वपूर्ण जरूरत है। विश्व में अनेक संस्थाएँ आज इसके लिये प्रयास भी कर रही हैं, परंतु इस दिशा में सर्वाधिक प्रामाणिक रूप से कार्य करती अगर कोई संस्था है तो वह है, ब्रह्माकुमारीझ की भगिनी संस्था “राजयोग ऐज्युकेशन एन्ड रिसर्च फाउन्डेशन”। तनावमुक्त जीवन के लिए संस्था ने जीवन में अपना योग्य दस असरकारक सुझाव दिए हैं। लेखक सहित विश्वभर में अनेक लोगों ने इन सुझावों को



जीवन में अपनाकर तनाव में बहुत राहत का अनुभव किया है। वे सुझाव इस प्रकार हैं।

- कभी भी अपनी तुलना दूसरों के साथ नहीं करें, क्योंकि इस विश्वमें आप अद्वितीय हैं। आपके समान इस विश्व में और कोई नहीं है। जिन विशेषताओं वा कमीयों, शक्तियों वा निर्बलताओं, गुणों वा अवगुणों का समन्वय आप में है ऐसा समन्वय और किसी में हो ही नहीं सकता। विश्वनाटक की यह विशेषता है कि एक पार्टधारी आत्मा का पार्ट किसी और आत्मा के पार्ट के साथ नहीं मिलता है। अज्ञानता वश आप अपनी तुलना जब किसी और के साथ करते हैं तब आप तीन प्रकार की मनोविकृतियों से ग्रस्त हो जाते हैं: (1) गुरुताग्रंथी (2) लघुताग्रंथी और (3) इर्ष्याभाव। गुरुताग्रंथी आप में अनेक प्रकार के अहंकार पैदा करती है और अहंकारी व्यक्ति हमेशा कोई उसका अपमान न करे, कोई उसे “ना” नहीं कह दे, कभी असफल न हो जाए, ऐसे डर से वह पीड़ित रहता है। यही उसके तनाव का कारण बनता है। उसी प्रकार लघुताग्रंथी से पीड़ित व्यक्ति जीवन में हताशा, निराशा और भय से ग्रस्त हो जाता है और फिर वो भी तनाव का अनुभव करता है।

- किसी व्यक्ति ने आपका अहित किया हो, छोटा-बड़ा नुकसान किया हो, आपकी निंदा या आलोचना की हो, आपको अपमानित किया हो, तब सामान्य तौर पर बदला लेने की भावना उत्पन्न होती है। यह बदला लेने की

भावना मन में तनाव पैदा करती है और जब तक बदला नहीं लिया जाता तब तक व्यक्ति अधिकतर तनाव में ही रहता है और अगर वह बदला लेने में असफल हो गया तो तनाव का पारा बहुत ऊँचा चढ़ जाता है। अतः तनाव से मुक्त रहने के लिए सर्वप्रथम मन में से बदला लेने की भावना को निकाल दें। सर्वोत्तम उपाय है कि उस व्यक्ति से जितना हो सके उतना दूर रहें, उस व्यक्ति के साथ जितनी जरूरत हो उतना ही व्यवहार करें, यदि व्यक्ति संबंधी हो तो संबंध निभाने जितना ही व्यवहार करें। “माफ करें और भूल जाएं” (Forget & Forgive) की नीति अपनायें, बदला लेने की भावना के बदले स्वयं को बदलने का द्रढ़ निश्चय करें, विश्वास रखें कि अंत में आप ही फायदे में होंगे। वास्तव में हमें तो अपनी टीका या निंदा करनेवाले को अपना मित्र समझना है क्योंकि वह निःशुल्क एक मनोचिकित्सक की तरह आपकी भूलों वा कमज़ोरियों की तरफ आपका ध्यान खींचवाता है।

- आपके सामने कोई विकट परिस्थिति खड़ी हो जाये, कोई दुःखद अवांछित घटना घटे, कोई विपरीत संयोग खड़े हो जाये तो यह क्या हो गया? ऐसे कैसे हो गया? ऐसा किस तरह हुआ? कब हुआ? इत्यादि प्रश्नों में अटकने के बजाय सर्वप्रथम तो परिस्थिति या बनी हुई घटना को स्वीकार करें। सम्पूर्ण स्वस्थता तथा शांति से विचारें कि इस परिस्थिति या घटना की समस्या से बाहर निकलने या अन्य को बाहर निकालने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? समस्याओं से परेशान हुए बिना उसके समाधान के बारे में विचार करें, याद रखें आपके सामने आई हुई समस्याएं या मुसीबतें कोई अकस्मात् नहीं, ईश्वर की ओर से किया गया कोई अन्याय भी नहीं, परंतु हर घटना,

संयोग या समस्या आपके लिये इस जन्म के या पिछले जन्म के कर्मों के अधीन है। कर्म के हिसाब का सेटलमेन्ट है और जो अंत में आपकी आत्मा के लिए फायदेमंद ही है।

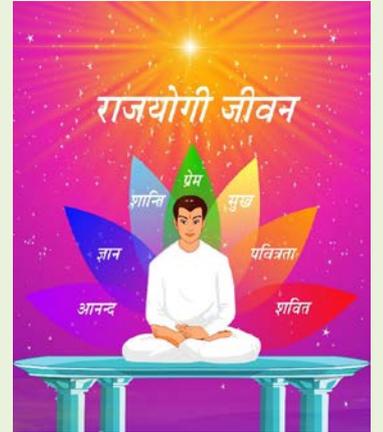
- अधिकतर तनाव परिस्थिति के कारण से ज्यादा परिस्थिति प्रति हमारे नकारात्मक दृष्टिकोण, व्यवहार या अभिगम के कारण उत्पन्न होता है। जो भी कोई परिस्थिति, घटना या संयोग हमारे सामने खड़े होते हैं तो उसके हमेशा दो पहलू होते हैं: सकारात्मक और नकारात्मक अथवा फायदाकारक और नुकसानकारक। शायद किसी परिस्थिति में हमें हमारे दृष्टिकोण के कारण 99 नुकसान क्यों न दिखाई दें, लेकिन उसमें एक फायदा तो अवश्य होता ही है। अगर हम अपनी दृष्टि इस एक फायदे के उपर दौड़ायें तो हमारा तनाव वहीं आधा हो जायेगा। हरेक परिस्थिति को हम जिस नज़रिये से देखते हैं या उसके प्रति जैसा अभिगम रखते हैं, उसी प्रकार की हमारी मनोस्थिति का सर्जन होता है। हरेक परिस्थिति या संयोग प्रति सकारात्मक अभिगम रखेंगे तो उसका समाधान प्राप्त करने में हमेशा सफल होंगे।
- मनुष्य के तनाव का एक कारण यह भी है कि वह बीती हुई अनेक दुःखद घटनाओं को बार-बार याद करता रहता है। जब वह किसी से भी बात करता है तब भी भूतकाल में बीती हुई बातों को दुःखी मन से वर्णन करता है। वह उसका बार-बार पुनरावर्तन करके तनावग्रस्त रहता है। भूतकाल बिती हुई बातें भूतावल जैसी है उसको भूल जाना ही अच्छा है। कई भविष्य की चिंता से ग्रस्त रहते हैं। भविष्य की चिंता को भी छोड़ दें क्योंकि उसका तो अभी जन्म ही नहीं हुआ है। वर्तमान में जीना

सीखें तथा अपने वर्तमान को सफल बनायें।

- जब आप एक साथ अनेक समस्याओं का सामना कर रहे हों तब आपको घबराना नहीं चाहिए। यदि आप एक साथ सभी समस्याओं का निराकरण करने का प्रयास करेंगे तो मुंझ जाएँगे और तनाव ग्रस्त हो जाएँगे। इसीलिए किसी भी एक समस्या को लें और उसका निराकरण करने का पूरा प्रयास करें। धीरजपूर्वक के प्रयास से आपकी एक के बाद एक सर्व समस्याओं का समाधान हो जायेगा।
- काफी सारे प्रयास करने के बावजूद भी यदि हमे हमारी समस्याओं का निवारण या समाधान नहीं मिल रहा तो दुःखी या निराश न हों। समय तथा ईश्वर पर श्रद्धा रखें। थोड़ा समय पर छोड़ दें तथा थोड़ा ईश्वर पर छोड़ दें। कई समस्याओं का समाधान योग्य समय पर ही होता है। ईश्वर पर श्रद्धा रखेंगे तो ईश्वर मदद भी अवश्य करेंगे।
- अपनी प्रबंधन करने की कुशलता का विकास करें, अपने हरेक कार्य का तथा समय का आयोजन करें। सारे दिन के दौरान किए जानेवाले कार्यों को उसके महत्व के अनुसार क्रमबद्ध करें तथा उसी प्रमाण उसे महत्व दें। जब कार्यों के समय का आयोजन करें तब दो कार्यों के बीच थोड़े समय का अंतर रखें तो सारे दिन के हरेक कार्य को आप तनाव में आये बिना सरलता से संपन्न कर सकेंगे।
- जितना संभव हो सके उतना दूसरों के सहयोगी बनने का प्रयास करें। सहयोग देने से अनेकों का सहयोग प्राप्त कर सकेंगे। निष्काम और निःस्वार्थ भाव से दिया गया सहयोग या की गई सेवा से आप अनेकों की दुआएं प्राप्त कर सकते

हैं। लोगों द्वारा प्राप्त किया हुआ सहयोग तथा उनकी दुआएं आपमें अनेक तरह से बल भरेंगी, जो आपको हमेशा चिंता, तनाव या व्याकुलता से मुक्त रखेगी।

- धार्मिक क्रियाओं से थोड़ा उपर उठकर, आध्यात्मिकता को समझने का प्रयास करें। अध्यात्म के शाश्वत सिद्धांतों की समझ आपको नई दृष्टि प्रदान करेगी। आपके विवेक का विकास करेगी और आपको हर परिस्थिति का सामना करने की तथा उसके साथ अनुकूल होने की एवम् उसे सहन करने की क्षमता प्रदान करेगी। तनाव-मुक्त जीवन जीने के लिए यह उत्तम से उत्तम उपाय है। आपकी दिनचर्या में रोज सुबह-शाम थोड़ा समय राजयोग के अभ्यास (Meditation) के लिये निकालें, अनेक फायदे होंगे।



वास्तव में तनावमुक्त जीवन जीना यह हमारे हाथ में है। एक चिंतक ने सच ही कहा है, **“No one can make you unhappy without your consent”** अर्थात् आपकी सहमति बिना आपको कोई दुःखी नहीं कर सकता है।

----- 0-0-0 -----

ब्र. कु. प्रफुल्लचन्द्र

सान डिएगो ; यु एस ए

(M) +91 98258 92710