

21 वीं सदी में बढ़ती चिंता और तनाव



डा. कमल

आयुसूत्रा के प्रमुख

चिंता और तनाव आधुनिक युग में सबसे अधिक विस्तार पा रही है आज छोटे से बच्चे से लेकर एक 90-95 वर्षीय बुजुर्ग तनाव में नजर आता है जिसका सबसे बड़ा कारण चिंता है। शायद ये कार्य की अधिकता, प्रतिस्पर्धा तथा जरूरतों के बढ़ने की वजह से बुरे तरीके से फैल रहा है।

इसकी एक सबसे बड़ी वजह अर्थव्यवस्था का बढ़ना तथा अधिक से अधिक पैसे की होड़ है। आज एक 9वीं कक्षा का छात्र नम्बरों की होड़ में इस तरह खोता है कि वो सारी जिंदगी अपनी जरूरतों को बढ़ाने तथा पैसे के पीछे भागने की दौड़ में शामिल हो जाता है।

इसकी कुछ वजहें हमारे आस-पास घटित हो रही घटनाएँ भी होती हैं। जैसे-महंगाई का बढ़ना, बाढ़, सूखा या किसी भी प्राकृतिक आपदा में अपने घर या परिवार का बिखर जाना। आतंकवाद का डर तथा अपराधिक घटनाओं का डर भी आज चिंता और तनाव को बढ़ा देती है।

आज लोग छोटी तथा बड़ी हर समस्या से अपने निजी जीवन में रोज लड़ते नजर आते हैं। बच्चों को पढ़ाई की चिंता, बड़ों को घर के खर्च की चिंता, नवयुवकों को व्यवसाय, शादी की चिंता और बुजुर्गों को अपनी सुरक्षा की चिंता लगी रहती है।

जब भी कोई तनाव से ग्रस्त होता है तो उसके लक्षण सामने नजर आने लगते हैं जैसे- दिल का तेजी से धड़कना, पसीना आना, हाथ-पैरों का काँपना, साँस का उखड़ना, छाती में दर्द रहना, कई बार मरीज तनाव की वजह से बेहोश भी हो जाते हैं। उनका शरीर गरम रहने लगता है। जबान लड़खड़ाने लगती है तथा सर में दर्द होने लगता है।

तनाव तथा चिंता के कारण हार्टअटैक होना, ब्लड प्रेशर का बढ़ना, शुगर की

बीमारी से ग्रस्त होना तथा कई बार तो मरीज को लकवा तक मार जाता है।

तनाव को कम करने के बहुत सारे तरीके हैं पर सबसे आसान तरीका अपने व्यवसाय की परेशानियों को अधिकता से न लेना तथा अपने खर्चों पर काबू कर पाना ही सबसे आसान तथा उचित तरीका है। ये कहने में जितना आसान है करने में उतना ही कठिन। इसके लिए जरूरी है कि प्रातः-काल उठकर ताजी हवा लें तथा अगर हो सके तो सुबह कुछ व्यायाम भी करें और पूरे दिन में कम से कम 15-30 मिनट का ध्यान जरूर करें।

कुछ लोग तनाव को दूर करने के लिए तन्हाइयों का सहारा भी लेता है जिसकी वजह से तनाव घटता नहीं बल्कि और अधिक बढ़ने लगता है इसलिए यह जरूरी है कि अपनी परेशानी को अपने किसी विश्वसनीय पात्र से जरूर बाँटे इससे चिंता कम होती है और कई बार परेशानी से निजात पाने का रास्ता भी निकल आता है।

कुछ लोग खुद को तनाव से दूर रखने के लिए मदिरा, गुटखा, सिगरेट आदि नशों का सहारा लेते हैं। परन्तु ये सारी चीजे तनाव को दूर न करने की बजाय हमारे दिमाग को खोखला करती हैं जिसकी वजह से हमारी याद्दाश्त कमजोर होने लगती है तथा जल्दी हम किसी भी कार्य को करने में उतने सक्षम नहीं रहते उनका अधिक सेवन होने से हमारे शरीर के बाकी अंग भी खराब हो जाते हैं और इन्सान मृत्यु के करीब जाने लगता है। इसलिए किसी भी तरीके से बचाकर रखना चाहिए।

आयुर्वेद तनाव तथा चिंता से दूर करने का सबसे आसान तरीका वसा को संतुलित करना मानता है। वैसे तो पंच कर्मा को भी सबसे उत्तम तरीका कहता है। उसका मानना

है कि पंच कर्मा से हमारे शरीर के अंदर से जहरीले पदार्थ निकल जाते हैं। आयुर्वेद अश्वगंधा को भी बहुत फलदायी मानता है। आयुर्वेद अश्वगंधा को भी फूलों के रस के द्वारा तैयार की गई एक प्रकार का मसाज तेल होता है जिसकी मालिश से शरीर और दिमाग दोनों को आराम मिलता है।

बादाम का दूध भी तनाव तथा चिंता में लाभदायक होता है। बादाम से निकलनेवाला तेल तथा धातु हमारे दिमाग के लिये एक टॉनिक होते हैं। रोज प्रातः उठकर नाश्ते के साथ चार बादाम खाने से दिमाग संतुलित रहता है या फिर रात को सोने से पहले खाने से रात को नींद भी अच्छी आती है और सुबह चिंता से मुक्त होता है। हमें ना तो अधिक ठंडा और न ही अधिक गर्म भोजन खाना चाहिए। सब्जियों के सूप में अदरक और काली मिर्च पीने से तनाव दूर होता है। दिन में दो बार पुदीने की चाय पीने से दिमाग और शरीर दोनों चुस्त रहते हैं।

योगा भी तनाव को दूर करने का सबसे आसान तरीका है तथा इसके साथ ध्यान करने से हमारी शरीर की मांसपेशिया और दिमाग दोनों स्वस्थ रहते हैं। शरीर के लिए हँसना भी उतना ही जरूरी है इसीलिए हँसने से भी जीवन का तनाव कुछ देर के लिए दूर हो जाता है। आयुर्वेद का यह भी मानना है कि शरीर की मानसिक तथा शारीरिक थकान दूर करने का सबसे आसान तरीका संगीत है इसीलिए संगीत को सुनने तथा संगीत में ध्यान लगाने से शारीरिक तथा मानसिक तनाव दूर रहता है।

“स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का निवास होता है।”