

A white seagull is shown in flight against a bright blue sky filled with fluffy white clouds. The bird is positioned on the left side of the frame, with its wings spread wide. The overall scene is bright and airy.

तनाव

कैसे

दूर
करें

जयन्ती जैन

तनाव कैसे दूर करें

जयन्ती जैन

क्या आप तनाव कम करना चाहते हैं?

प्रिय पाठको,

‘रिलैक्स कैसे रहे’ के लेखन के दौरान सदैव मन में एक प्रश्न घूमता रहा कि रिलैक्स होने से तनाव स्वतः मिट जाते हैं या तनाव मुक्त होने से व्यक्ति स्वतः रिलैक्स हो जाता है। अब समझ में आ रहा है कि मूल समस्या तनाव की है। रिलेक्सेशन तो परिणाम है। बुनियाद में तनाव है, तनाव कम किये बिना रिलैक्स होना कठिन है। अर्थात् यह पुस्तिका रिलैक्स के पूर्व की है। जब आप तनाव मुक्त होकर उसे पढ़ेंगे तो ज्यादा रिलैक्स हो सकेंगे।

इस सदी ने हम सबको तनावग्रस्त कर रखा है। तेज रफ्तार एवं प्रतिद्वन्दिता ने हम सबको दौड़ा रखा है। तनाव की मात्रा एवं उसके प्रकार में भेद हो सकता है। लेकिन अपनी—अपनी जगह पर सभी तनावों से ग्रसित हैं। इस तनावों ने व्यक्ति की सारी उपलब्धियों पर भी पानी फेर रखा है। सफल व्यक्ति स्वयं अपनी सफलता का आनन्द नहीं उठा पा रहा है। बहुत कुछ पा कर भी व्यक्ति व्यथित एवं बेचैन है। कुछ व्यक्ति असफलता एवं अप्राप्ति से बैचैन है। सर्वत्र अशांति व्याप्त है। तनाव के कारण देह, व्याधियों को आमन्त्रित करती है।

अगर उपरोक्त बातें आपके बारे में है तो यह पुस्तक आपके चाहने पर आपकी मदद कर सकती है। पुस्तक में तनाव को कम करने की व्यवहारिक विधियों का संकलन है। जिनका प्रयोग कर आप लाभ उठा सकते हैं। यह आप पर निर्भर है।

तनाव भगाने के लिए समय ही नहीं संकल्प चाहिये। इच्छा शक्ति बिना कोई भी प्रविधि कार्य नहीं करती है। अपनी विधि व स्वयं पर श्रद्धा चाहिये। भावना पूर्वक कार्य करने पर ही लाभ मिल सकता है।

शब्द बहुत असमर्थ संकेत है, पर यदि उन्हें चित्त की परिपूर्ण शान्ति एवं मौन में सुना जा सके तो वे समर्थ हो जाते हैं। शब्द का कोई वजूद नहीं होता है। वे तो मात्र लेखक व पाठक के बीच सेतु का कार्य करते हैं। शब्दों को समझ कर तनाव कम करने वाले आप हैं।

तनाव भगाएँ, मस्त रहें।

सक्सेस् फाउण्डेशन के छठे पुष्प के साथ।

आपका अपना

जयन्ती जैन

सक्सेस सिस्टम

F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर

Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437

Email id- jayntijain@gmail.com

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

व्यक्ति के लक्षण

तनावग्रस्त व्यक्ति के लक्षण

तत्क्षण प्रतिक्रिया करने वाला

आक्रामक

प्रतिद्वन्दी

समय की कमी/ओवर पंचुअल

वर्चस्व स्थापित करना

तेज चालक

हठी एवं जिद्दी

पूर्णतावादी

अचानक गुस्सा करना

आवेश/सनकी

स्वयं के बारे में बात करने में माहिर

अधीर

अनावश्यक आलोचना महसूस करना

चिढ़ा हुआ रहना

अत्यधिक कार्य प्रेमी

वार्ता में दखल देने वाला

हर कार्य स्वयं करना

अपनी गलती को नहीं मानना

तनाव मुक्त व्यक्ति के लक्षण

रिलेक्सड

सरल

सहयोगी

समय का पाबन्द

तटस्थ

सहज वाहन चालक

सामंजस्य बैठाने में सक्षम

आवश्यकतानुसार कार्य करना

गुस्सा नहीं आना

शान्त एवं सहज

अपने बारे में बताने में कम रुचि

धैर्यवान

सब के प्रति क्षमा भाव

दबाव मुक्त

कर्मशील

दूसरों से वार्ता में तटस्थ

अधीनस्थों में कार्य विभाजन

भूल स्वीकारने में सहज

तनाव कैसे दूर करें

तनाव क्या है?

जब कभी हम किसी भौतिक एवं मनोवैज्ञानिक संदेश को खतरे या धमकी के रूप में देखने या समझने पर जो प्रतिक्रिया करते हैं उसे हम तनाव कहते हैं। व्यावहारिक रूप से या व्यक्तिगत रूप से जब हमारा मन एवं मस्तिष्क बेचैन, अशान्त, असुविधाजनक, थका हुआ, भारी, उलझा हुआ, द्वन्द्वग्रस्त होता है उसे हम तनाव कहते हैं।

तनाव एक मानसिक प्रक्रिया है। यह हमारे दिमाग में हमेशा रहता है। तनाव हमेशा सिर से शुरू होता है, मोटे तौर पर घटनाएँ तनाव का कारण नहीं हैं बल्कि आप इनको कैसे समझते और प्रभावित होते हैं। यही तनाव के कारण है। उदाहरण के तौर पर, अगर मैं कहूँ कि क्या फर्क पड़ता है तो मुझे कोई तनाव नहीं होता है।

तनाव एक बिजली की तरह खराब मालिक एवं अच्छा नौकर है जैसे बिजली का उपयोग मालिक बन कर अनेक तरह से कर सकता है। जब व्यक्ति बिजली को नियंत्रित नहीं करता है तो वही बिजली व्यक्ति के प्राण ले लेती है। इसलिए तनाव का उपयोग अपने पक्ष में करने के लिए उस पर नियन्त्रण जरूरी है। पानी और भोजन की तरह उससे बचा नहीं जा सकता है। संतुलित जीवन जीने के लिए उसका उपयोग आना चाहिये। हमें मुस्कराने हेतु 9 मांस पेशियाँ चाहिये जबकि गुस्सा व्यक्त करने हेतु 19 मांसपेशियाँ उपयोग में आती हैं।

तनाव एक शक्तिशाली चीज है जो या तो बहुत अच्छी या नुकसान का कारण हो सकता है। यह बहती नदी के समान है। जब आप इस पर बाँध बनाते हैं तो आप पानी की दिशा को अन्य स्थान पर, जहाँ आपको यह चाहिए, अपनी इच्छा से भेज सकते हैं। परन्तु जब नदी पर बाँध नहीं होता, तो वह बहुत विनाश करती है। तनाव के साथ भी ऐसा ही है।

हम समस्याओं से क्यों घिरे हुए हैं? अगर अनुमानतः कहा जाए तो एक तिहाई समस्याएँ इसलिए हैं क्योंकि हम जीवित और जोशीले हैं, दूसरी एक तिहाई समस्याएँ हमारी स्वयं की पैदा की हुई हैं और शेष एक तिहाई समस्याएँ हमारे लालच और इज्जत के कारण होती हैं।

तनाव का विज्ञान

तनाव होने पर हमारा शरीर "लड़ो या भागो" के रूप में प्रतिक्रिया करता है। ऐसे में शरीर आपात काल घोषित कर देता है, फलस्वरूप स्वेच्छिक स्नायु संस्थान मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस से प्रभावित होकर निम्न प्रकार से प्रतिक्रिया करता है।

- पिच्युटरी ग्रन्थि— एसीटीएच का स्राव करती है जो एड्रीनल को उत्तेजित करता है।
- एड्रीनल— कार्टिसोल छोड़ती है जो यकृत को उत्तेजित करती है।
- कार्टिसोल— यकृत में संचित ग्लाइकोजन को ब्लड शुगर में बदलती है ताकि तुरन्त ऊर्जा मिले।
- श्वसन तेज होता है ताकि अधिक आक्सीजन मिले।
- तनाव रसायन एड्रीनील एवं दूसरे रसायन खून में तत्क्षण भेजे जाते हैं ताकि देह को अधिक ऊर्जा मिले।
- खून का प्रवाह बढ़ने से हृदय को घड़कन तेज करनी पड़ती है।
- उक्त वाहिकाएँ सिकुड़ती हैं जिससे खून का प्रवाह बढ़े—इससे रक्तचाप बढ़ता है।
- पसीना बढ़ता है, त्वचा की प्रतिरोध क्षमता घटती है।
- मांसपेशियाँ सिकुड़ती हैं, खींचती हैं ताकि सामना करने के लिए तैयार रहे।
- पाचन मन्द हो जाता है चूँकि खून का प्रवाह पाचन संस्थान की बजाय मांसपेशी संस्थान की तरफ बढ़ जाता है।
- आँखों की पुतली सिकुड़ती है ताकि अधिक प्रकाश में देख सके।
- मूँह सूख जाता है, सलाईवा का स्राव कम या बंद हो जाता है।
- मूत्राशय व मलाशय शिथिल हो जाते हैं।

- अनेक बार पाँवों में कम्पन एवं आवाज में भारीपन होता है।
- खून त्वचा की तरफ से दिशा बदला देता है जिससे हाथ में ठंड लगती है।
- इन सब से देह की प्रतिरोध क्षमता घट जाती है। अर्थात् हमारे तनाव ग्रस्त होते ही शरीर में प्रवाहित होने वाले हार्मोन्स और रक्त की दिशा बदल जाती है। ताकि देह को खतरे में अधिक ऊर्जा मिल सके।

तनाव को मिटाना क्यों जरूरी है?

अमेरिका के प्रसिद्ध संगीतकार के पास एक व्यक्ति संगीत सीखने आया तो उसने पूछा कि पूर्व में थोड़ा बहुत जानते हो क्या? हाँ करने पर वह अपनी फीस दुगुनी लेता था। कारण पूछने पर बताया कि उसने जो पहले गलत सीख रखा है उसको भुलाने की एक फीस है जब कोई पहली बार बिना संगीत जाने सीखने आता था उससे एक फीस लेता था।

इसी प्रकार जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए कोई नई बात लेखक आपको बताये उसके पूर्व जो तनाव पर आधारित जीवन चल रहा है। उसको बदलने हेतु तनाव प्रबंधन जरूरी है। तनावों के होते सही बात ग्रहण नहीं की जा सकती है।

मुझे दस वर्ष तक सफलता पर साहित्य पढ़ने, रचने व उपाय खोजने के बाद ज्ञात हुआ कि तनाव प्रबंधन के बिना उन्नति करना कठिन है। तनाव के साथ-साथ उन्नति कर भी ली जाय तो उसका आनन्द उठाना कठिन है। सफलता भी अपने साथ नये प्रकार के तनाव लाती है। अतः उन सब को भगाना एवं कम करना जरूरी है।

कोलम्बिया विश्वविद्यालय के डा. एच.एम.सिम्स अपने अनुसंधानों के आधार पर कहते हैं कि यदि मानव शरीर जैव-व्याधियों और रासायनिक दोषों का प्रतिकार करने की अधिक क्षमता प्राप्त कर ले और शरीर के जीवकोषों में फैले विकारों को शीघ्र दूर करने या अन्य रासायनिक रूप में परिणत कर लेने में समर्थ हो जाये तो मानव आठ सौ वर्ष तक बड़ी आसानी से जीवित रह सकता है।

आज तो इस बात में कोई संदेह नहीं रह गया कि तनाव ही हमारे जीवन की सबसे बड़ी समस्या हैं। शरीर शास्त्र के विशेषज्ञ भी इस तथ्य से सहमत होते जा रहे हैं। एक सिरदर्द वाला व्यक्ति डॉक्टर के पास जाता है। वह अपनी शिकायत डॉक्टर को बताता है। डॉक्टर उसे पूछता है— आपको मानसिक तनाव तो नहीं रहता? फिर उसी डाक्टर के साथ दूसरा व्यक्ति आता है। वह कहता है— मुझे गर्दन, कमर और पैरों के जोड़ों में दर्द रहता है उससे भी डॉक्टर यही प्रश्न दोहराता है। अपना कार्य करते हुए आप मानसिक तनाव से ग्रस्त तो नहीं होते? फिर एक पैर का बीमार आता है। उसका हाजमा खराब है, पेट में अल्सर है, खट्टी डकारें आती हैं डॉक्टर उससे भी यही प्रश्न पूछता है— आप तनाव ग्रस्त तो नहीं रहते? हर बीमारी पर एक ही सवाल। सचमुच मनुष्य की हर बीमारी की जड़ मन की गहराई में छिपी हुई है। उसी का शरीर में विस्तार होता है। ऐसी बीमारियों को आज के चिकित्सा-शास्त्र में मनोशारीरिक बीमारी कहते हैं। आधुनिक पाश्चात्य चिकित्सकों की राय में आदमी की 72 प्रतिशत बीमारियां मनोशारीरिक हैं। उनका अभिमत है कि स्वस्थ मन के बिना शरीर स्वस्थ नहीं हो सकता। दोनों का परस्पर गहरा सम्बन्ध है।

एक जमाना था जब धार्मिक लोग कहते थे, हर बीमारी का कारण हमारा गलत आचरण है। पर आज तो शरीर शास्त्री भी यही कहते हैं— हर बीमारी के पीछे हमारा काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, विषाद आदि हैं। निश्चित ही इनका मूल भौतिक आकांक्षाओं में छिपा हुआ है। भौतिक प्रधान दृष्टि से ही कामवासना, लोभ, तृष्णा, अतिसंग्रह आदि की प्रवृत्ति जागती है, उससे मन का अंसतुलन बढ़ता है। यही जीवन में मानसिक अस्वस्थता का मूल कारण है।

कार्नेल विश्वविद्यालय के डा. बोल्फ ने हाल ही बताया है कि कुछ भावना विशेष (स्ववजपवदे) के उद्वेग से भी सिर में दर्द हो जाता है।

मान्द्रियल के डा. हैन्स वेली ने इस दशा के आश्चर्यजनक तथ्य संकलित किये हैं। वे बताते हैं कि जब शरीर व मन पर किसी भी प्रकार का तनाव या दबाव आता है तो एक प्रकार का संघर्ष शरीर में शुरू हो जाता है। मस्तिष्क के नीचे स्थित पिच्युटरी ग्रंथि तथा गुर्दों के नीचे स्थित एड्रीनल ग्रंथि इस प्रक्रिया में मुख्य भूमिका निभाती हैं। पिच्युटरी ग्रंथि तीस प्रकार से भी ज्यादा हार्मोन्स का स्राव करती है। उनमें से एक हार्मोन है— डोका। तनाव के क्षणों में यह स्राव अधिक होने लगता है। इसी प्रकार एड्रीनल ग्रंथि भी ऐसी स्थिति में एस.टी.एल. का अधिक स्राव करती है। मानसिक तनाव के विरुद्ध ये हार्मोन रक्षात्मक रूप में हमारा सहायोग करते हैं। पर इनके उत्पादन के

बाद भी यदि मानसिक तनाव लगातार बना रहता है तो इन हर्मोनों की अधिकता से शरीर के रक्षात्मक संस्थान का विघटन होना शुरू हो जाता है। इससे पेट में छाले पड़ने शुरू हो जाते हैं।

लगातार अत्यधिक मानसिक तनाव एवं कार्य की अधिकता से थकान के उपरान्त भी कुछ समय तक तो मनुष्य अच्छा महसूस करता है, परन्तु अन्ततोगत्वा जब शरीर का रक्षात्मक पक्ष टूटने लगता है तो शरीर किसी न किसी बीमारी से ग्रसित हो जाता है। उच्च- रक्तचाप हृदयरोग, मधुमेह आदि बीमारियों ऐसे लोगों को जकड़ लेती हैं।

चिन्ता पर वैज्ञानिक शोध

प्रो. लियोनार्थ फास्डिक ने प्रकट किया है कि चिन्ता के कारण हमारे मुखस्राव (Saliva) के स्वाभाविक संचालन में रुकावट आ जाती है जिससे हमारे मुख से तेजाबी द्रवों का क्षारकरण होता है, जो हमारे दांतों को जीर्ण करते हैं।

परीक्षणों से यह भी प्रकट हो चुका है कि अति चिन्ता हमारी चक्षु शक्ति को भयंकर हानि पहुंचा सकती है, शीत के रोगों के प्रति हमारी अवरोध शक्ति को नष्ट करती है और रक्त प्रवाह हमारी अवरोध शक्ति को नष्ट करती है और रक्त प्रवाह में रुकावट डालकर बालों को सफेद बनाने या बिलकुल उड़ाने में मददगार होती है।

न्यूयार्क एकेडेमी आफ मेडिकल साइन्सेज के एक वैज्ञानिक ग्रुप ने यह भी खोज है कि चिन्ता हमारे रक्त में एक रहस्यमय सत्राव करती है जो हमारे आन्तरिक अवयवों की घातक सिकुड़न का कारण बनता है।

मैसाच्यूसेट्स के जनरल होस्पिटल ने प्रामाणिक रूप से घोषणा की है कि कोलोटिस (Colite) के बीमारों में 96 प्रतिशत रोगी निरन्तर चिन्ता, क्रोध, आवेश आदि मानसिक विकृतियों के ही शिकार होते हैं।

अमेरिका के प्रमुख मेडिकल क्लिनिक ने अपने अनुभवों के आधार पर यह परिणाम निकाला है कि उसके ईलाज के लिये आने वाले रोगियों में से 35 प्रतिशत रोगी केवल चिन्ता रोगों के रोगी थे।

एक व्यक्ति भले ही वह दुबला क्यों न हो, अगर उसका कॉलेस्ट्रॉल लेवल ज्यादा होता है तो—हृदय की मांसपेशियों में जो बाल के समान सूक्ष्म रक्तवाहिनी नलियां होती हैं उनमें वसा के कण जमा हो जाने के कारण वे अवरुद्ध हो जाती हैं। उसके परिणाम स्वरूप हृदय के कुछ भाग में रक्त संचरण रुक जाता है। अर्थात् हृदय का वह भाग मृत सा हो जाता है। इसे ही हृदयाघात या हार्ट-अटैक कहते हैं। अब यहाँ प्रश्न यह उठता है कि क्या ऐसे रोगों की चिकित्सा केवल मानसिक उपचार से ही संभव है? वास्तव में ऐसे रोगों में मानसिक उपचार से बीमारी पूर्ण रूप से दूर नहीं होती। क्योंकि अब तक शरीर के अवयवों की काफी हद तक क्षति हो चुकी होती है। इसलिये इसमें दोहरी उपचार प्रणाली की अत्यन्त आवश्यकता है। जिसे कि हम मनोशारीरिक चिकित्सा कहते हैं। इसमें सबसे अच्छा योग चिकित्सा को माना है।

भारतीय आयुर्वेद के मतानुसार मानसिक रोगों की उत्पत्ति में रज और तम दोष प्रधान कारण है। इसके बढ़ने पर काम-क्रोध-लोभ-मोह—ईर्ष्या-भय-अतिचिन्ता और मनोदेह तथा दिमागी कमजोरी उत्पन्न होती है। महर्षि चरक के अनुसार 'प्रज्ञापराधो हि मूलं रोगाणाम्' अर्थात् रोगों के उत्पत्ति का मूल कारण ही प्रज्ञापराध है। प्रज्ञापराध का अर्थ है अंतःकरण द्वारा (मानसिक) अपराध करना और इसी से सब तरह के रोग पैदा होते हैं।

जिस प्रकार शरीर कमजोर होने पर विविध प्रकार के रोगजनक जीवाणुओं का शिकार बन जाता है। उसी प्रकार मन भी कमजोर होने पर तनावग्रस्त हो जाता है। मानसिक तनाव या विषाद आदि शरीर की रोग-निरोध-क्षमता को कमजोर बना देते हैं, और रोगों के कीटाणु निर्बल और अस्वस्थ शरीर में पनप कर अपना प्रभाव डालते हैं।

तनाव से होने वाली बीमारियाँ

(मनोशारीरिक रोग)

हृदय संबंधित	अनिद्रा
उच्च रक्त चाप	अवसाद
मधुमेह	एलर्जी
अपच एवं पेट सम्बन्धी रोग	कैंसर
थाईराइड	अल्सर
पीठ – दर्द	अस्थमा
कन्धा- दर्द	कमर- दर्द
खुजली एवं सोरायसीस	तनावजनित सिरदर्द
प्रतिरोध क्षमता का घटना	उल्टी करना

मलेरिया तथा टाईफाइड जैसे विषाणुजनित रोगों में भी तनाव की अहम् भूमिका आधुनिक शोधों से प्रमाणित हुई है।

“हंसने से भाक्ति आती है। अब चिकित्सा विज्ञान भी कहता है कि हँसी प्रकृति के द्वारा मनुष्य को दी गई दवाइयों में से सबसे अधिक गहरा प्रभाव डालने वाली दवाई है।”

—ओशो

तनाव के प्रकार

मुख्यतः तनावों को निम्न दस प्रकार में बाँटना व्यावहारिक है:—

1. हर्षातिरेक का तनाव

अचानक अत्याधिक खुशी भी व्यक्ति बर्दास्त नहीं कर सकता। एक साथ खुशी मिलने पर भी व्यक्ति का हार्ट फ़ैल हो सकता है।

2. अत्यधिक कार्य का तनाव

यह तनाव अत्यधिक कार्य के दबाव के कारण होता है। अति व्यस्त व्यक्तियों को यह तनाव रहता है। इन्फोसिस में कार्यरत मेरा बेटा बताता है कि आजकल कम्प्यूटर के क्षेत्र में कार्य करने वाले व्यक्ति ऐसा तनाव महसूस करते हैं।

3. कार्य की निम्नता का तनाव

सामान्यतः बहुत कार्य करने वाले व्यक्ति को सेवानिवृत्ति पर इस तरह का तनाव झेलना पड़ता है। किसी व्यक्ति को किसी जब कार्य से अलग कर दिया जाता है तब भी वह इस तरह का तनाव महसूस करता है।

4. द्वन्द्व का तनाव

जब व्यक्ति किंकर्तव्यविमूढ़ महसूस करता है। वह अनिर्णय की स्थिति में जीता है। कुरुक्षेत्र के मैदान में अर्जुन को यह तनाव था कि अपने परिजनों से युद्ध लड़ना चाहिये या नहीं।

5. भूमिका का तनाव

जब व्यक्ति विशेष अपने कार्य से लगाव पैदा कर लेता है। ऐसे में वह कार्य की मात्रा बढ़ाता जाता है व अपना कार्य किसी दूसरे को नहीं करने देता है। इस तरह के तनाव को भूमिका का तनाव कहते हैं।

6. भूमिका को दीर्घकाल तक करना

जब कर्मचारी का लम्बे समय तक प्रमोशन नहीं होता है एवं वह एक ही तरह का कार्य करने के लिए मजबूर होता है। एक ही तरह का कार्य करते-2 व्यक्ति बोर हो जाता है। गृहिणी एक ही तरह का कार्य करते -2 थक जाती है। उसे अपने कार्य में उत्साह नहीं रहता है।

7. भूमिका से वंचित कर देना

जब किसी पुलिस कर्मचारी को थाने से हटा कर पुलिस लाईन में लगा दिया जाता है। वहाँ किसी प्रकार का कार्य नहीं होता है।

8. भूमिका का अस्पष्ट होना

जब किसी व्यक्ति को अपने कार्य के बारे में बहुत से विकल्प हो एवं वह निर्णय नहीं कर पा रहा हो। ऐसे में उसे इस तरह का तनाव होता है।

9. स्थिति विशेष का तनाव

एक पुत्र अपने पिता द्वारा 97 वर्ष की उम्र पार करने पर सोचता है कि पिता जी कब तक पूंजी छोड़ेंगे जबकि दूसरा पुत्र सोचता है कि पिता जी 100 पूरे कर ले तो शताब्दी पूरी करने का जश्न मनाया जावे। वह इस तरह का तनाव पालता है।

10 तनाव को तनाव नहीं मानना

कुछ लोग अपने तनावों को अपनी सम्पदा समझने की भूल करते हैं। ऐसे शख्स तनाव को तनाव नहीं मानते हैं। उनकी समस्या अज्ञान के साथ-साथ मूर्खता की है। उन्हें तनाव से छुड़ाना बहुत कठिन है। जैसा कि मेरे एक परिचित अपने तनावों को स्वयं प्रदत्त न मान परजनित मान कर उन्हें महत्व देते हैं व उन्हें बढ़ाते हैं। अनजाने में उन्हें भगाने की बजाय अपनी शक्ति देते हैं। यह समस्या अधिकतर लोगों की है।

लेखक का कार चलाते वक्त तनावग्रस्त होना

कार चलाते वक्त मैं तनावग्रस्त हो जाता हूँ। एक अज्ञात भय मुझ पर छा जाता है। तब मैं चिड़चिड़ हो जाता हूँ। उतावल व व्यवहार असामान्य हो जाता है। मेरा मुझ पर नियन्त्रण नहीं रहता है। मैं शान्ति से सोच नहीं पाता हूँ। तब मैं जल्दी करना चाहता हूँ। ऐसे में मैं अपनी कार को बेक करते हुये या मोड़ते हुए भिडा देता हूँ। मैं कार चलाने से थक भी जाता हूँ। गैराज में डालते हुए बाईं तरफ पिछली फाटक के पास अडा देना । गणेशनगर में बेक लेते हुऐ सीधी न रखने से अन्त में मोड़ते हुए आगे से बाये गार्ड तोडना लाईट फोडना। पीछे की बैक लाईट फोडना ।

तनाव दूर करने के ग्यारह उपाय

रिलैक्स होने के पूर्व व्यक्ति को तनाव मुक्त होना जरूरी है। तनाव मुक्त हुए बिना कोई भी व्यक्ति विश्राम को प्राप्त नहीं कर सकता। सामान्य जन को तनाव भगाने की कला आनी चाहिए वरन वर्तमान समय में जीना असंभव है।

1. सकारात्मक नजरिया रखे

- A SWOT- विश्लेषण करें
- B मन:स्थिति बदले
- C समाज के साथ बदले - समय के साथ बदले
- D अनेकान्त दृष्टिकोण रखें
- E जीत पर ध्यान दें
- F स्वीकार भाव
- G तनाव से लड़ें
- H चुनिन्दा व्यक्तियों पर ध्यान न दे
- I अनुचित प्रतिक्रिया न करें।
- J रूचिकर एवं मनपसंद कार्य करें।
- K होश में जीएँ।

2. रूचि एवं मनपसंद कार्य करें

- A गपशप करें
- B पालतू जानवर पालें
- C बागवानी करे
- D कम्प्यूटर गेम खेलें
- E बच्चों के साथ खेलें
- F पुराने फोटोग्राफ देखें
- G सूर्यस्नान करें
- H मित्र - रिश्तेदार के घर जाएँ
- I अच्छा साहित्य पढ़ें
- J पूजा पाठ करें

3. योगा एवं प्रणायाम करे

- A गुंजन करे
- B ध्यान करे
- C योग निद्रा

4. भारीरिक कर्म करें

- A नाचें
- B खेलें
- C तैरें
- D घूमें

5. प्रार्थना कीजिये

6. वर्तमान में जीएँ

7. हँसे और हँसाएँ
8. साधारण खुशी अपनाएं
9. कृष्ण जैसे सच्चे मित्र बनाएं
10. माफ कीजिए
11. होश में जीएँ

1. सकारात्मक रवैया रखें

जीवन में नकारात्मकता का मुकाबला सकारात्मक बन कर किया जा सकता है। किसी भी परिवर्तन को सकारात्मक नजरिये से देखना चाहिये चूंकि दृष्टि ही सृष्टि है। नजरिया बदल कर आप तनावों को दूसरे दृष्टिकोण से देख पाते हैं।

A भा क अ म (SWOT) का वि लेखन करें-

S	W
O	T

स्वोट पद्धति की मान्यता है कि अपनी भावितियों को याद करे, कोई न कोई अवसर जरूर निकलेगा। अपनी कमजोरियों को याद करने से व्यक्ति को भय होता है। सकारात्मक व्यक्ति अपनी अच्छाइयों पर ध्यान देता है। कमजोरियों को याद करने से नकारात्मकता बढ़ती है।

B मन: स्थिति बदलें-

व्यक्ति को अपनी सोचने के बिन्दु अनुभव करने के बिन्दु व कर्म करने के विशय बदल कर अपना ध्यान सकारात्मकता पर केन्द्रित करना चाहिए। व्यक्ति अपनी मन:स्थिति बदले बिना अपनी सकारात्मकता को नहीं बढ़ा सकता है।

C समाज के साथ बदलें- समय के साथ बदलें

परिवर्तन प्रकृति का नियम है। जगत में परिवर्तन को छोड़ कर कुछ भी स्थाई नहीं है। जो समय के साथ बदल जाता है, वह जीवित रहता है। समय के साथ नहीं बदलने वाले डाइनासोर का आज अस्तित्व नहीं है जबकि समय के साथ बदलने वाले कॉक्रॉच आज भी अस्तित्व में हैं। अतः हमे समय के साथ, परिस्थिति के अनुसार बदलते हुए नई अनुकूलता विकसित करनी चाहिए।

D अनेकान्त दृष्टिकोण रखें

एक समय की बात है कि पाँच अन्धों को हाथी का निरीक्षण करने भेजा गया एक अन्धे ने हाथी की सुंड पकड़ी उसके अनुसार हाथी मोटी रस्सी जैसा है। दूसरे अन्धे ने हाथी के पाँव पकड़े उसके अनुसार हाथी खम्भे जैसा होता है। एक अन्धे ने हाथी के कान पकड़े। उसके अनुसार हाथी सूप जैसा होता है। दूसरे ने हाथी का पेट पकड़ा उसके अनुसार हाथी ढोल जैसा होता है। एक अन्धे ने हाथी की पूँछ पकड़ी, जिसके अनुसार हाथी झाड़ू जैसा होता है। सभी अन्धे अपनी अपनी जगह पर सही होते हुए भी गलत हैं। दृष्टि वाला व्यक्ति सभी अन्धों के वर्णन को स्वीकार करते हुए भी बताता है कि हाथी इससे भिन्न भी होता है। अर्थात एक वस्तु को देखने के कई दृष्टिकोण हो सकते हैं। सभी पहलू अपनी अपनी जगह पर सही होते हैं। यही भगवान् महावीर का अनेकान्त है। इससे भिन्न भी होता है। अर्थात एक वस्तु को देखने के कई दृष्टिकोण हो सकते हैं। सभी पहलू अपनी अपनी जगह पर सही होते हैं। यही भगवान् महावीर का अनेकान्त है।

E जीत पर ध्यान दे

व्यक्ति को अपने उद्देश्य पर ध्यान देना चाहिए । अपना उद्देश्य सफल होने पर दूसरी प्रपंच में नहीं पड़ना चाहिए। व्यक्ति के हर कर्म में, हर विचार में, कहीं- न- कहीं जीत होती ही है। हमें सदैव अपने सकारात्मक पक्ष पर ध्यान देना चाहिए।

F स्वीकार भाव रखें

सुखी होने का सर्वोत्तम उपाय होनी को स्वीकार करना है। होनी की स्वीकार का अर्थ योजनाबंध तरीके से उसे विरोध करना नहीं है। मात्र होनी की चिंता करने एवं उससे होने वाली आकुलता से बचने से है। होनी की स्वीकार हमें वर्तमान में जीना सिखाती है। वर्तमान में जीन से अनावश्यक तनाव स्वतः ही कम होते हैं।

G तनाव से लड़ें

यद्यपि यह उपाय उपरोक्त विधि से एकदम विपरीत है। यह स्वीकार की बजाय लड़ना सिखाती है। जब कभी तनाव को स्वीकार करना वश में न हो तो स्वीकारने की बजाय तत्क्षण जड़ मूल से इसका विरोध कर उसको नकारना भी उचित है। दूसरे व्यक्तियों को अपनी सीमाओं से , पसन्द से अवगत कराएँ, ताकि वे वैसा व्यवहार नहीं करें, जिनसे तनाव होता हो।

जब बच्चों को कुछ पंसद नहीं आता है तो वह विरोधस्वरूप चिखता है, रोता है, चिल्लाता है। आप भी इसी तरह अपनी अस्वीकृति को दिखाएं।

H कुछ चुनिन्दा व्यक्तियों पर ध्यान नहीं दें

नकारात्मक व्यक्तियों को पहचान कर उनकी बातों को महत्व न दें । यह उनकी नकारात्मकता की समस्या है। उसका आप से कोई लेना -देना नहीं । उनकी टिप्पणियों से आप को आहत नहीं होना चाहिए ।यह उनकी बीमारी है। जिसकी सजा वे स्वयं भोग रहे हैं ।इस लिये उनके द्वारा की गई टिप्पणियों, विचारों, व कर्मों को तूल न दे।वे क्षमा के योग्य है।

I तनाव से बचें

अनेक बार गलत प्रतिक्रिया नये तनाव को निमंत्रण देती है उससे बचने की जरूरत है। जहाँ तक हो सके तनाव को अपनी तरह से आगे न बढ़ावें ।ईश्या, प्रतिन्दिता, दूसरों को नीचा दिखाने की के क्रम में तनाव न बढ़ावें । काल्पनिक भयों से बचे । ब्रटेड रसेल ने दस वर्षों तक अपनी चिंताओं को लिखा। उसके बाद उसे ज्ञात हुआ कि उसकी दस प्रतिशत चिंताएँ भी वांजिब नहीं थी। नब्बे प्रतिशत आशंकायें जो उसने लिखी थी वह कभी भी नहीं घटी । अपनी चिंताएँ लिखने से 90 प्रतिशत चिंताएँ अपने आप कम हो जाएगी।

J वर्तमान में जीएँ

जीवन इस क्षण में है, अभी और यही है। आज इस क्षण में जीएँ- इससे विराट हो जायेंगे एवं आप सभी प्रकार के आग्रह पुर्वाग्रह से विरक्त एवं विमुख हो जाएंगे। सम्पूर्णता में जी सकेंगे। सभी जीव एवं अजीव के प्रति समान निष्पक्ष भाव से देखने एवं समझने की क्षमता हमें प्राप्त हो सकेगी। बिना विचार वर्तमान में रहने से आप स्वयं अस्तित्व के साथ एकमेक हो जाते हैं। स्वयं अस्तित्व को महसूस करते हैं। अभी और यहीं असीम छिपा है जो हमारे अब तक के जीवन की मान्यताएँ, धारणाएँ और विचार हमें नहीं देखने देते हैं। उन सबको तत्क्षण जीने से आप उन्हें देख सकते हैं। चूँकि विचार आपको गहरे नहीं उतरने देते हैं। अस्तित्व के हाथो स्वयं को निर्विचार होकर छोड़ दो तब आप स्वयं अस्तित्व हो जाते हैं। आप ही सब कुछ हो जाते हैं।

मेरी समझ से तो वर्तमान में जीना ही दुःखो से मुक्त होना है। यही मोक्ष मार्ग है। सुखी होने का इससे सरल मार्ग मुझे तो आज तक नजर नहीं आया । कैसी भी स्थिति हो एक प्रश्न स्वयं से पूछे ?मुझे अभी क्या मुसीबत है ?इस प्रश्न को पूछने से आप वर्तमान में आ जायेंगे। 90 प्रतिशत तो हमें भी वर्तमान में कोई कष्ट नहीं होता है।

आज का व्यक्ति भविष्य की योजनाओं,सपनों एवं इच्छाओं में जीता है या बीती घटनाओं की स्मृति, पछतावें या मधुर यादों में जीता है। वह कभी भी "यहीं" और अभी" में नहीं जीता है एवं यही दुःख एवं तनाव के कारण है। वर्तमान में जीने पर ही भविष्य व भूत की पीड़ाओं से राहत मिलती है। वर्तमान में जीने से व्यक्ति संवेदनशील हो जाता है एवं अस्तित्व से एकमेक हो पाता है। साक्षी भी तभी बना जा सकता है। मन से भी व्यक्ति अलग पड़ जाता है। मन व्यक्ति को वर्तमान में नहीं रहने देता है। मन अर्थात् विचार द्वारा ही व्यक्ति भूत या भविष्य में भटकता रहता है। अपनी चेतना का साक्षात्कार भी वर्तमान में जीने से ही हो सकता है।

भूत बीत चुका है। भविष्य अभी आया नहीं है। जो बीत चुका है उसका आज हम कुछ कर नहीं सकते हैं, भविष्य हमारे हाथ में नहीं है एवं भविष्य आज के गर्भ से ही निकलेगा। यदि आज खराब है, तो भविष्य अच्छा कैसे होगा ?

अतः वर्तमान में जीने से सुन्दर कोई कार्य नहीं है। यह जीने की सम्पूर्ण कलाओं की कला है। ऐसे में तनाव रह ही नहीं सकते हैं।

K संतुलित व्यवहार करें

किसी भी अवांछित स्थिति में हम को प्रतिक्रिया बढ़ा चढ़ा कर नहीं करनी चाहिए। क्योंकि प्रतिक्रिया हमारे सोच को आगे बढ़ाती है। अतः गलत प्रतिक्रिया गलत सोच बढ़ायेगी जिससे हानि होने कि संभावना अधिक है। अतः जितनी आवश्यकता हो उतनी ही टिप्पणी करना उचित है। अनेक बार गलत प्रतिक्रिया कर हम एक नया तनाव पाल लेते हैं। ऐसे में समीचीन प्रतिक्रिया ही सार्थक एवं उचित है।

यदि आज आपसे कोई प्रेम का प्रस्ताव करे तो आप उसके नाक कान तो नहीं काटेंगे। पंचवटी में सूपर्णखां ने लक्ष्मण को प्रणय निवेदन किया तो लक्ष्मण को उसके नाक कान काटने की जरूरत नहीं थी। यह प्रतिक्रिया गलत थी। यही गलती भैया रावण ने की जब सूपर्णखां ने लक्ष्मण को दोषी बताया। रावण को पूछना चाहिये था कि बहन श्री आप वहां अकेली चुपचाप क्यों पधारी? हमें कहती हम राजदूत द्वारा प्रेम प्रस्ताव भेजते। लेकिन नहीं, उसने भी सीता-हरण की गलती की? जिसका परिणाम क्या हुआ हम सब को विदित है। इस तरह बढ़चढ़ कर प्रतिक्रिया न करें। परिस्थिति अनुसार क्रिया करें, कर्म करे, तीव्र प्रतिक्रिया न करे। सहज होकर, शान्त होकर व्यवहार करे वह स्वतः ही सन्तुलित होगा।

2. रूचिकर एवं मनपसंद कार्य करें –

तत्कालीन रूप से, भौकियाना तौर पर मन बहलाव के कार्य करने से तनाव मिटता है।

A गपशप करें-

अपने दोस्तों या परिवार जनों के साथ आधा घण्टा तक गप-प करके से भी तनाव कम होता है।

B- पालतू जानवर पालें –

सामान्यतः कुत्ता मनुष्य का अच्छा दोस्त माना जाता है। एक कुत्ता अपना 80 प्रतिशत जीवन मालिक के लिए बिताता है। कुत्त घर के सदस्यों को प्रेरित व प्रोत्साहित करेगा।

C बागवानी करे-

बागवानी में कार्य करने से श्रम लगता है। मानसिक थकान का सामना परिश्रम से किया जाना उत्तम है। घर में खिलने वाले फूल आपको ताजा रखेंगे।

D कम्प्यूटर गेम खेले-

अपने जीवन की एकरसता तोड़ने कभी-2 वीडियो गेम भी खेलना तनाव घटाता है। कम्प्यूटर पर गेम खेलना भी आपके भीतरी दबाव को कम करता है।

E बच्चों के साथ खेले-

बच्चों के साथ खेलते वक्त हमें बच्चों जैसे बनना पड़ता है। इस तरह बालवृत्ति को पुर्नजीवित कर हम अपनी अनेक प्रकार की अकड़ को मिटा सकते हैं। अपने बच्चों को घूमने ले जाएँ, उनसे वार्ता करे, उनको टॉफिया दिलाए। इन सब को करने से तनाव में राहत मिलती है।

F पुराने फोटो ग्राफ देखे-

पुराने फोटोग्राफ देखने से व्यक्ति को प्रसन्नता होती है। पुरानी यादे ताजा करने का मौका मिलता है। इससे हमको ऊर्जा मिलती है। पुराने फोटो देखते-2 व्यक्ति अपनी पीड़ा को कम कर सकता है। खुद को फोटू में देखने का एक सुख है। जिससे तनाव पिघलते है।

G सूर्य स्नान करे-

धूप का सेवन करने से विटामिन डी मिलता है। धूप में बैठ कर पसीना बहाने से हमारे भारीर के रोम छिद्र खुल जात है, जिनसे जीवन में ताजगी मिलती है।

H मित्र रिश्तेदार के घर जावे –

रिश्तेदार या मित्र के घर जाने से एक तो व्यक्ति को नयापन मिलता है। उनसे गपशप करने से दबी व्यथाएं एवं दबी प्रसन्नता याद आती है। कभी-कभी दूसरो के घर भोजन पर जाने से भी मन हलका होता है। उबाऊ जीन्दगी से छुटकारा मिलता है।

I अच्छा साहित्य पढ़े-

अच्छा साहित्य व्यक्ति को प्रेरित करता है। स्वयं का प्रबंधन करने में भी साहित्य मदद करता है। किताबें नरक को भी स्वर्ग बना देती है। अतः पढ़ना जारी रखें। सत्साहित्य का वाचन तनावों को मिटा देता है।

J पूजा पाठ करें-

व्यक्ति को नियमित पूजां पाठ करने से बल मिलता है एवं उससे तनाव कम होता है।

3. योग एवं प्राणायाम करें-

योग एवं प्राणायाम व्यस्त जीवन में तनाव को कम करने के सर्वश्रेष्ठ प्राचीन साधन है। योग का यहां अर्थ आसन करने से है। इससे भारीर के जोड़ों में व्याप्त विशक्त पदार्थ कम हो जाते है। प्राणायाम मुख्यतः फैंफड़ों का व्यायाम है। इससे प्राण ऊर्जा मजबूत होती है। इसके लिए आप किसी योग प्रशिक्षक की सहायता ले सकते है। स्वामी रामदेव का एक सप्ताह का शिविर करना भी अच्छा रहेगा। यह न कर सको तो कैवल्यधाम, लोनावाड़ा जिला पूना या बिहार योग विद्यालय, मूंगेर से प्रकाशित पुस्तको को पढ़ कर योग प्रारम्भ करें। प्रतिदिन इसे कम से कम आधा घण्टा जरूर करें।

A गुंजन करें –

औंकार ध्वनि का उच्चारण करने पर तनाव स्वतः ही समाप्त होता है। यह सदियों पुरानी एक धार्मिक विधि है। हिन्दु पद्धति में तो परमात्मा की प्राप्ति तक के लिए प्रातः आधा घंटा योग- प्राणायाम इसे करना चाहिए, इससे दैनिक जीवन में तनाव इकट्ठा नहीं होगा। स्वीकार किया हुआ है। भंवरे की तरह गुंजन करने पर भी तनाव कम होते है। इसके लिए भ्रामरी प्राणायाम की सिफारिश की जाती है।

B योग निद्रा-

तनाव का सामना करने के लिए योग निद्रा सबसे बड़ा साधन है। योग निद्रा में जाने व्यक्ति को शवासन की मुद्रा में लेट कर धीरे-धीरे अपने शरीर से सभी अंगों को शिथिल एवं हल्का करते जाना है। श्वास की गति मंद करनी है। विचारने की गति भी कम करनी है। अपने शरीर को ढिला छोड़कर उसे दृष्टा की तरह देखना है।

C ध्यान करें –

ध्यान का अर्थ यहां एकाग्रता नहीं है व्यक्ति का स्वयं में रमना व जमना है। ध्यान कोई भारीरक क्रिया व विचारों के साथ तादात्म्य करना नहीं है। यह स्वयं को स्वयं के प्रति साक्षी होना है। साक्षी-भाव उत्पन्न करने साधक को अपनी गतिधियों के प्रति सजग होना पड़ता है। श्वासप्रेक्षा, भाव-प्रेक्षा व विचार प्रेक्षा द्वारा स्वयं के प्रति सजग हुआ जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए ध्यान की अलग पद्धति होती है। आशों ने ध्यान की 112 विधियों की चर्चा की है।

4. शारीरिक कर्म करें –

मानसिक रूप से श्रम करने वाले लोगो की थकान शारीरिक श्रम कर मिटाई जा सकती है। शारीरिक मेहनत उत्साह पैदा करती है जबकि बौद्धिक श्रम ऊब व थकान लाता है तभी तो आपने देखा होगा कि पिकनिक की थकान मिठी लगती है। इसमें मानस कार्य नहीं करता है। सारी ऊर्जा शरीर ले लेता है तो सोचने से विराम मिलता है। इस कारण शारीरिक मेहनत बुद्धिजीवियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

A नाचे –

नाचना एक सम्पूर्ण कला है। इसमें गीत, संगीत व व्यायाम सभी आ जाते है। भगवान शिव का ताड़व नृत्य कौन नहीं जानता है। स्वयं को अभिव्यक्त करने वाली यह एक श्रेष्ठतम कला है। नाचने में मानसिक, भावनात्मक एवं भारीरक तीनों प्रकार की ऊर्जाओं का मिलन होने से उनका विकास होता है व इससे जीवन में मधुरता पनपती है।

B खेले-

मानसिक श्रम करने वाले व्यक्तियों के लिए खेलना बहुत जरूरी है। इससे रक्त संचार बढ़ता है एवं आक्सीजन की खपत बढ़ती है। जिससे व्यक्ति की प्रतिरोध क्षमता बढ़ती है। खेलने से टीम भावना विकसित होती है। व्यक्ति नेतृत्व करना सीखता है व लक्ष्य क प्रति सजग रहना सीखता है।

C तैरे-

तैरना एक सर्वश्रेष्ठ व्यायाम है। तैरने से व्यक्तित्व का विकास होता है। फेफड़े मजबूत होते हैं। पानी में डूब कर तैरने से आई.क्यू. बढ़ता है।

D घूमे-

जब नाचना, खेलना व तैरना न हो सके तो पैदल घूमें। प्रतिदिन 4 से 7 कि.मी. तक भ्रमण करना चाहिये। भ्रमण करने से मानसिक भावित मिलती है। इससे भारीर के भीतर के अवयवों की कसरत हो जाती है।

5. प्रार्थना कीजिए-

जहाँ व्यक्ति की सीमा समाप्त होती है वही से परमात्मा की सीमा प्रारम्भ होती है। अर्थात् जहाँ हमारे प्रयत्न वांछित परिणाम नहीं ला पाते हैं, पूरे प्रयत्न सभी तरह से कर लिए गए हैं, थकने पर प्रार्थना करनी चाहिये। जब प्रयत्न की सीमा आ जाएँ तो प्रार्थना करो। प्रार्थना किससे करे व क्यों करे, उसकी विषयवस्तु क्या हो, स्वरूप क्या हो- यह सब सोच कर करें।

वैसे प्रत्येक व्यक्ति की अपनी प्रार्थना अपने तरह की होगी क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की मानसिक बैंक में अलग-अलग धन जमा होता है। मात्र धन की मात्रा ही नहीं, धन का प्रकार भी भिन्न-भिन्न होता है, मन में छिपे संस्कार एवं सोच भिन्न-भिन्न होते हैं।

हम अपने जीवन में दृश्य को ही महत्वपूर्ण मानते हैं। हमारे जीवन में सब कुछ दृश्य के अधीन नहीं है? जीवन पर अदृश्य शक्तियों, प्रभावों व घटनाओं की भी भूमिका होती है। मुख्यतः हम प्रार्थना असीम, निराकार, अनन्त विभु से करते हैं। कुछ सगुण भक्त साकार व्यक्तिगत भगवान की भी पूजा करते हैं। लेकिन साकार भगवान भी हमारे अनुभव में नहीं आते हैं, इसलिए उनको भी अदृश्य ही मानना उचित होगा।

प्रार्थना की शक्ति सूक्ष्म है, इसलिए स्थूल आँखों से दिखाई नहीं देती है। प्रार्थना करने से स्वयं पर भरोसा आता है, अहंकार घटता है, एवं अपनी भूमिका के तनाव से राहत मिलती है। निराशा एवं नकारात्मकता से राहत मिलती है। प्रार्थना करने से प्रसन्नता, भक्ति, कृपा, आशीष मिलते हैं जिससे हमारे तनाव घटते हैं।

वैज्ञानिक दृष्टि से देखे तो प्रार्थना करने पर हम ग्रहणशील होते हैं। हमारे कम्पन्न अल्फा स्तर के कम्पनों से मिलते हैं। जो कि परमशक्ति के कम्पन्नो से मिलते झुलते हैं। जिससे हमारी क्षमता बढ़ जाती है।

मैं स्कूल में 11 वर्ष तक रोज 10 से 30 मिनट तक प्रार्थना करता रहा, लेकिन उसका लाभ नहीं मिला क्यों? स्कूल में प्रार्थना की तब समझ न थी इस लिए आत्म सुझाव फल न दे सके तब मैं प्रार्थना स्कूल में अनुशासन की पालना हेतु करता था। वह वास्तव में प्रार्थना न होकर प्रार्थना की नकल थी।

सामूहिक प्रार्थना :- ध्यान के लिए कम-कम तीन व्यक्ति होने चाहिए। ज्यादा व्यक्तियों के साथ करना अधिक श्रेयस्कर है। और संध्या का समय इस के लिए सर्वाधिक योग्य है।

पहला चरण:

एक घेरे में खड़े हो जाएँ, आँखें बंद कर लें और अगल-बगल के मित्रों के हाथ अपने हाथ में ले लें। फिर धीरे-धीरे, लेकिन आनंदपूर्वक और तेज स्वर में 'ओम्'— ऐसा उच्चारण शुरू करें। बीच-बीच में, उच्चारण के अंतराल के बीच में मौन की गहराई को अनुभव करें। अपनी और अपने परिवेश की दिव्यता और पूर्णता को अनुभव करें और अपने अहंकार को उच्चारण में विलीन हो जाने दें।

जिनके पास आंखें हैं, वे देखेंगे कि समूह के बीच से ऊर्जा का एक स्तंभ ऊपर उठ रहा है। अकेला आदमी बहुत कुछ नहीं कर सकता है, लेकिन यदि पांच सौ व्यक्ति सम्मिलित होकर प्रार्थना में डूबें, तो उसकी बात ही कुछ और है।

दूसरा चरण :

दस मिनट के बाद, समूह के संचालक के इशारे पर, सब लोग एक-दूसरे का हाथ छोड़ दें और जमीन पर झुक जाएं, पृथ्वी माता को प्रणाम करें, और ऊर्जा को पृथ्वी में प्रविष्ट हो जाने दें।

6. अपने तनाव की प्रकृति को पहचानने –

तनाव को भगाने के लिए सबसे जरूरी है कि उसको पहचानना एवं उसके कारण जानना कि उक्त तनाव क्या है? सामान्यतः तनाव नियोजित एवं अनियोजित दो प्रकार के होते हैं। अगर अनियोजित तनाव है तो उसे नियोजित करने की कोशिश करें एवं उसका सामना करने के लिए योजना बनाएं। यह भी जाँचें कि क्या तनाव स्थायी है या अस्थायी? तनावों के प्रभावों का भी आंकलन करें, साथ ही यह भी देखें कि यह तनाव मेरा कितना नुकसान कर सकता है। तनाव परिवर्तनीय है या नहीं इसका आंकलन भी तनाव को कम करने में सहायक है। वास्तव में तनाव की प्रकृति को जानना तनाव को भगाने में प्रथम शर्त है। दुश्मन का मुकाबला उसको पहचाने बिना करना बहुत कठिन है।

7. हंसे और हंसाएँ—

हंसने की विशेषता सिर्फ मनुष्यों में है। जानवर व पेड़ पौधे हंस नहीं सकते हैं। हंसना स्वयं का खिलना है। स्वयं का विस्तार हंसी में है। हंसने से तनाव को कम करने वाले हारमोन्स पैदा होते हैं। व्यक्ति के भीतर हुई ऊर्जा बाहर आती है। हंसना मानसिक ही नहीं भारीरिक व्यायाम भी है। हंसने से इन्डोरफीन नामक हारमोन्स बनता है। गम्भीरता एक रोग है। हंसना एक अच्छी आदत है।

हंसने के अवसर न गंवाएँ जब कभी मजाकिया मित्र मिल जाय, उसका लाभ लें। चुटकले सुने, हास्य—व्यंग्य की कविताएँ व अन्य रचनाएँ पढ़ें। टीवी पर भी हास्य सम्बन्धी प्रोग्राम जैसे लाफ्टर चैलेंज, कामेडी भाँ देखें।

8. मूर्खतापूर्ण खुशी को छोड़ साधारण खुशी को अपनायें—

अपने बच्चों से खेलना छोड़ 1000 रुपये की टिकट खरीद कर क्रिकेट देखने जाना साधारण खुशी को छोड़ मूर्खतापूर्ण खुशी खोजना है। अपने बच्चों के साथ खेलना साधारण प्रसन्नता है व धन खर्च कर बाहर जाना मूर्खतापूर्ण प्रसन्नता है। पास के पिकनिक स्पॉट का छोड़ कर 500 झण्ड दूर पिकनिक जाना समझदारी नहीं है। जैसे उदयपुर वासियों को फतहसागर का आनन्द नहीं लेकर दूर पिकनिक पर जाना मूर्खतापूर्ण खुशी है। खुशियों आपके आस पास कहीं बगीचे में भी मिल सकती है। इसे खोजने की जरूरत है।

9. कृष्ण जैसे अच्छे मित्र बनाएँ—

सम्राट अकबर 13 वर्ष की उम्र में राजगद्दी पर बैठा व पहली लड़ाई का नेतृत्व किया। वहाँ से वह महान अकबर कैसे बना? उसके पास नवरत्न थे। ये नवरत्न उसके समझदार मित्र व सलाहकार थे, जिनकी सहायता से वह शासन में निर्णय करता था। बीरबल जैसे चतुर व अनुभवी मित्र के साथ उसके संवाद जगप्रसिद्ध हैं। बीरबल सही चीज का अनुभव एवं ज्ञान परिस्थिति खड़ी कर समझाता था।

मुसीबत में अच्छा मित्र ही साथ देता है। सच्ची एवं नेक सलाह, भले ही तत्क्षण कड़वी लगे, लेकिन जिसमें आप का भला हो वह सच्चा दोस्त ही दे सकता है। अतः दोस्त बनाने के पूर्व सतर्कता बरते। बुरा वक्त आने के पहले ही परीक्षा कर अच्छे दोस्त बना ले ताकि आप बुरे दिनों में अकेले न हो।

कुरुक्षेत्र के मैदान में अर्जुन अपने सामने परिजनों को देख द्वन्द में फंस जाता है कि इन सबको मारना चाहिए या नहीं। वह अपने पितामह भीष्म, गुरुद्रोण व कृपाचार्य आदि पर वार नहीं करना चाहता था। तब अर्जुन को इस तनाव से मुक्त किया कृष्ण ने। कृष्ण अर्जुन के एक अच्छे मित्र थे। कृष्ण ने इसी हेतु भगवद्गीता का उपदेश दिया।

आपके पास धन कम हो, भवन छोटा हो चलेगा लेकिन मित्र जरूर सच्चे व अच्छे रखो। मित्र से बड़ा कोई आभूषण व हथियार नहीं है। बीज अभी अच्छे मित्रों का समाप्त नहीं हुआ है। चूंकि आप भी तो किसी के अच्छे मित्र हैं। हाँ, सज्जनों में दोस्ती थोड़ी धीरे होती है, नशा करने वालों में दोस्ती शीघ्र होती है। अगर उनमें शीघ्र होती है तो टूटती भी उसी गति से है।

अच्छे मित्र पर भरोसा करे व स्वयं मित्र धर्म निभाएँ।

अच्छे दोस्त की पहचान

जैसा कि रामायण में लिखा है—

जे न मित्र दुःख होहि दुःखारि
तिन्हि बिलोकत पातक भारी।

निज दुःख गिरी सम रज करि जाना ।
मित्रक दुःख रज मेरु समाना ॥

- ✓ वह आपका बुरे समय में साथ नहीं छोड़ कर सहयोग करता है।
- ✓ वह आपकी खुशी में खुश होता है एवं प्रतिकूल स्थिति में आपको ढाढस बंधाता है।
- ✓ अच्छा मित्र आपको सही बात बताता है, चाहे वह कड़वी हो। गलती करने पर आपको टोकता एवं रोकता है।
- ✓ अच्छा मित्र आपका शोषण नहीं करता है, लेकिन वह आपका उचित सहयोग एवं समर्थन की आशा करता है। वह स्वयं आपका दूरपयोग नहीं करता है एवं औरों के दूरपयोग करने पर आपको सचेत करता है।
- ✓ आपकी प्रतिभा, गुणों एवं शक्तियों को बढ़ाने में सहयोग करता है एवं कमजोरियों, अवगुणों एवं बुरी आदतों को हतोत्साहित करता है।

कृष्ण अर्जुन की मित्रता का आधार सखा भाव है यह उत्तम श्रेणी की मित्रता है। कृष्ण अर्जुन के ही नहीं सुदामा के अभिन्न मित्र थे। इसके साथ ही राधा के भी वह सच्चे मित्र थे।

क्या आपके मित्र कैकयी की दासी मंथरा जैसे है या फिर धृतराष्ट्र के संजय जैसे हैं? अगर आज आपका कोई दोस्त नहीं है तो कारण यह नहीं है कि 100 करोड़ में से कोई अच्छा दोस्त बनाने लायक व्यक्ति नहीं है। बल्कि आप दोस्ती करना नहीं जानते हैं अर्थात् आपमें अच्छा दोस्त होने की पात्रता नहीं है। उस हेतु गुण, साहस, त्याग व समय देने की भावना नहीं है। इससे स्पष्ट है कि जब आपका कोई अच्छा मित्र नहीं है तो आप भी किसी के अच्छे मित्र नहीं हैं। पैर में कांटा चूभने पर सारी जगह पर चमड़ा न बिछा कर अपने पांव में जुते पहनते हैं। जगत को बदलने की जरूरत नहीं है। स्वयं पहल करते हुवे दोस्त बनाना सीखें।

10. माफ किजिए—

दुश्मन के लिए भट्टी इतनी गरम न करे कि आप भी उसमें जलने लगे। क्षमा करना हमारी मनोवृत्ति होनी चाहिये। दिल से माफ करना चाहिए व दिलसे क्षमा मांगनी चाहिए। जब आप शब्दों से क्षमा मांगते हैं, वह मात्र 10 प्रतिशत है, आँखों से क्षमा मांगना 20 प्रतिशत है, दिमाग से मांगना 30 प्रतिशत है एवं 40 प्रतिशत मांगना दिल से होता है। सामने वाला व्यक्ति आपके देह भाषा को पढ़लेता है। इस लिए क्षमा मन, वचन एवं कर्म से मांगनी चाहिए। मात्र भावों से क्षमा न मांगें। माफ कर आप अपने तनावों का मिटाते हैं।

जैन धर्म में क्षमा का बड़ा महत्व बताया है। पर्युशण पर्व की समाप्ति पर जैनी परस्पर क्षमा मांगते हैं। ईसाई धर्म में भी क्षमा हेतु चर्च में एक कक्ष होता है जहाँ जाकर व्यक्ति अपने कृत्यों पर प्रभु से क्षमा मांगता है।

11 होश में जीएँ—

होश में जीना सबसे कठोर साधना है। यह तो मुक्ति का मार्ग है। इससे सभी प्रकार के तनाव मिट जाते हैं। लेकिन मन के होते हुए सजगता से जीना बहुत कठिन है। इस मार्ग में विशेष करना कुछ नहीं है, लेकिन प्रमाद, मूर्च्छा में जीने की आदत को तोड़ना पड़ेगा—वह कठिन नहीं है। होश पूर्वक जीने का सीधा अर्थ है कि अपने प्रति सजग रहते हुये जीना है। जैसे कि हम सड़क पर चल रहे हैं तो चलते हुए सड़क, उस पर चलने वाले वाहनो व सहयात्रियों को देखते हैं। हम अन्य सभी को देखते हैं लेकिन स्वयं भी बोध रखे कि मैं भी चल रहा हूँ। यह शरीर भी चल रहा है। स्वयं का कब पांव उठता है, कब जमीन पर पांव पडता है, मन में क्या प्रतिक्रिया हो रही है। इस तरह स्वयं के प्रति, स्वयं के बोध के साथ चलना होश पूर्वक जीना है। क्या आप होश में रहना पसंद करेंगे? मूर्च्छा यानि पूर्व संस्कारों में जीना बेहोशी हैं। सभी धर्मों ने अपने—अपने शब्दों से इसी को मुक्ति का मार्ग बताया है। कोई भी व्यक्ति होश के बिना मुक्त नहीं हो सकता है।

होश में जीने का अभ्यास करने के लिए गौतम बुद्ध ने आती जाती श्वास को देखने की बात कही है यही उनका अनापानसति योग है। महावीर ने इसे विवेक कहा है। जे. कृष्णमूर्ति इसे सजगता कहते हैं। लेकिन इसके लिए रूसी बुद्ध पुरुष गुरजिरेफ ने आत्म—स्मरण कहा है। आशो ने इसे साक्षी होना कहा है।

वास्तव में ये ग्यारह उपाय भिन्न—भिन्न नहीं हैं मात्र प्रयोग करने एवं समझने हेतु अलग—अलग लिखा गया है। वास्तव में तो यह सब घूम फिर कर एक ही है। ज्योंहि आप अच्छा व्यवहार करते हैं, विचारों में जीते हैं। तब आप स्वतः ही प्रार्थना करने लगते हैं। कृतज्ञता प्रकट करने लगते हैं। क्षमा करने लगते हैं। ऐसे में स्वतः ही वर्तमान में आ जाते हैं एवं वर्तमान में आते ही आप निर्विचार हो जाते हैं। जिसके परिणाम स्वरूप आप होश को प्राप्त होते हैं। होश को उपलब्ध होते ही आप चेतना का साक्षात्कार कर लेते हैं। ऐसे में नित्य एवं अनित्य के भेद को पहचान लेते हैं तब आपके सारे दुःख एवं तनाव मिट जाते हैं। अर्थात् सभी उपाय आन्तरिक रूप से एक दूसरे से गुंथे हुवे हैं। इनको अलग—अलग देखना ठीक नहीं। ये परस्पर मौलिक रूप से एक हैं। उपरोक्त उपायों को मैंने प्रयोग कर देखने की कोशिश की है। ये मात्र तनाव दूर करने के उपाय नहीं हैं ये तप है, साधनाएं हैं, मुक्त होने के मार्ग हैं। इन्हीं की सहायता से आप जीवन में सफल हो सकते हैं, अपने तनाव दूर कर सकते हैं एवं रिलैक्स हो सकते हैं।

क्या इस पुस्तक को पढ़ने से तनाव कम हो जायेगा ?

इस पुस्तक को पढ़ना मात्र आपको भाब्द देगा। इससे प्रेरित होकर आप तनावों से लड सकेंगे। वर्णित उपायों को न अपनाने पर आपके तनाव कम नहीं होंगे। आप जैसे के तैसे बने रह सकते हैं। आग भाब्द याद करने से आप जैसे जल नहीं जाते हैं। पानी भाब्द उच्चारित करने से भीग नहीं जाते हैं। मिठाई का नाम लेने से तृप्त नहीं हो जाते हैं। वैसे ही तनावों को जानसे से तनाव भाग नहीं जाते हैं।

भाब्द बहुत असमर्थ संकेत है, पर यदि उनहे चित्त की परिपूर्ण भान्ति और मौन से सुना जा सके तो वे समर्थ हो जाते हैं। भाब्द का कोई वजूद नहीं होता है, वे तो मात्र वक्ता व श्रोता के बीच कड़ी का कार्य करते हैं। भाब्दो को समझ कर अनुरूप चलने वाले आप हैं। इस पुस्तक को पढ़ने से तनाव के प्रति आपका नजरिया बदलेगा, इससे आप तनाव को पहचान सकेंगे, इनकी घातकता को जानने से उनको रोकने का उपाय खोजेंगे।

तनाव भगाने के लिए समय ही नहीं संकल्प चाहिये। इच्छा भाक्ति बिना कोई भी उपाय कार्य नहीं करता है। इसके लिए अपने उपाय व स्वयं पर श्रद्धा चाहिये। भावना पूर्वक उपायों को अपनाने पर ही लाभ मिल सकता है।

कोई भी पुस्तक आपके तनाव नहीं घटा सकती। उसमें वर्णित उपायों को बार—बार अपनाने पर आप के तनाव घट सकते हैं। जिस प्रक्रिया/आदत से आपने तनाव पैदा कर रखे हैं, उसे उलट कर आप तनावों को रोक सकते हैं। यहाँ लेखक नहीं आपको जुझना है।

तनाव मुक्ति और आंकड़े

एक सामान्य आदमी प्रयत्न करने पर 96 प्रतिशत अपने तनावों को कम कर सकता है।

कई स्थितियों में घर एवं दफ्तर की 86 प्रतिशत मुश्किलें प्रबन्धन संबंधी होती हैं।

हमारी 75 प्रतिशत बीमारियां तनाव से पैदा होती हैं।

व्यक्तियों का विश्लेषण.....

4 प्रतिशत तनाव पैदा करते हैं।

16 प्रतिशत कुछ कुछ तनाव पैदा करते हैं।

36 प्रतिशत तनाव के प्रति उदासीन होते हैं— वे संरचना पर प्रतिक्रिया करते हैं।

31 प्रतिशत आनंद पैदा करने वाले होते हैं वे जिनके भी सम्पर्क में आते हैं उनको आनंद की अनुभूति देते हैं।

13 प्रतिशत स्थाई रूप से तनावमुक्त होते हैं।

3 प्रतिशत लापरवाही+3 प्रतिशत सुस्ती+3 प्रतिशत अधिक खर्च
त्र 90 प्रतिशत आर्थिक चिन्ताएँ

एक मुख्य इंजिनियर के कार्य में 30 प्रतिशत कार्य इंजिनियरिंग से संबंधित हैं व 70 प्रतिशत कार्य प्रबंधन से संबंधित हैं।

तनावरोधी कैप्सूल

- ✓ हम समस्याओं के कारण तनावग्रस्त नहीं हैं बल्कि हमारे तनावग्रस्त होने से समस्याएँ हैं।
- ✓ हमारा मस्तिष्क बहुत बड़ी कृषि भूमि के समान है। यहाँ हम खुशी या तनाव उगा सकते हैं। अगर खुशी के बीज नहीं बोएंगे तो तनाव स्वतः ही खरपतवार की तरह उग आयेगा।
- ✓ तनाव मुक्त होकर नाभि पर समश्वास के साथ जीना यानि विश्राम के साथ जीना बील गेट्स, विश्व के सबसे धनाढ्य व्यक्ति होने से बड़ी उपलब्धि है। चन्द्रमा पर जाने से भी बड़ी उपलब्धि तनाव मुक्त होना है।
- ✓ यह सच है कि स्वयं आपके सिवा और कोई भी आपको तनाव नहीं दे सकता।
- ✓ मानव के सोचने की योग्यता ही जानवर और मानव के बीच का अन्तर है। इसलिए जीवन की साधारण खुशियों का आनन्द लेने के लिए "सोचिए"।

- ✓ तनाव और चिंताये ऐसे तथ्य हैं जिनका जोड़ आपको 'हार्ट अटैक' कर सकता है।
- ✓ विश्व में कोई भी शक्ति हमें नुकसान नहीं पहुँचा सकती,जब तक कि हम पहले,अपने आप को नुकसान,नहीं पहुँचाते।
- ✓ —स्वामी विवेकानंद
- ✓ आपको हरएक के साथ अच्छा बनने की जरूरत नहीं है। मिलकर कार्य करना सीखिए और यह सिद्ध मत कीजिए कि आप ज्यादा समझदार है।तनावपूर्ण रहने से बेवकूफ बनना अधिक अच्छा है।
- ✓ कई बार, एक स्पष्ट और निर्भीक "नहीं" कहने से 100 सिरदर्दियों से बचा जा सकता है।
- ✓ तीर्थंकर महावीर के साधनाकाल में एक ग्वाले ने उनके कानों में कीले टोकी तो भी वे विचलित न हुये। दूसरी तरफ हम स्वयं के माता पिता की डाँट फटकार तक से घायल हो जाते है। महावीर के पैरो में सांप ने काटा तो भी वे तनावग्रस्त नहीं हुये और हम उसे देख कर ही डर जाते है। क्या कारण है?
- ✓ हम अपने सिवाय दूसरा कुछ नहीं बन सकते है। इसलिए कुछ बनने का प्रयास नहीं करना चाहिये। क्या गुलाब कभी चमेली बनने का प्रयास करता है ?
- ✓ दृश्य को अदृश्य धारण किए हुए है। साकार, निराकार के अधीन है। जो भी साकार एवं स्थूल है उसके लिए कहीं न कहीं निराकार एवं सूक्ष्म सहयोगी है। जब तक यह अनुभव न हो तब तक जीवित होते हुये भी हमारा जीवन से संबंध नहीं होता है। पदार्थ की सत्ता से ही हम अवगत है, चेतना की सत्ता को नहीं जानने हम उसे नकारते है। यही हमारी सबसे बड़ी भूल है।
- ✓ साक्षी रहो व स्वयं को 'फील' करो।
- ✓ हम चेतना के जिस तल पर खड़े है,वहाँ संकट,विपरीत स्थितियां एवं कठिनाईयों उसे बढ़ाने आती है।

योग निद्रा से तनाव कैसे दूर करें ?

योग निद्रा शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिल कर बना है। योग का अर्थ होता मिलन या एकाग्र सजगता और निद्रा का अर्थ है नींद। योग निद्रा के अभ्यास दौरान ऐसा लगता है कि व्यक्ति सोया हुआ है, परन्तु चेतना सजगता के अधिक गहरे स्तर पर कार्य कर रही होती है। इस कारण से योग निद्रा प्रायः अतीन्द्रिय निद्रा या आन्तरिक सजगता के साथ गहरी विश्रान्ति है। क्रियात्मक निद्रा ही योग निद्रा है।

योग निद्रा का अर्थ जागते हुये नींद लेने से है। श्वासन की मुद्रा में शरीर को स्थिर कर चेतना को शरीर के भिन्न-2 अंगों में ले जाते हुये शरीर को शिथिल करना है। इसमें व्यक्ति नींद नहीं लेता है, लेकिन पूरी तरह विश्रान्ति को उपलब्ध रहता है। पूर्ण मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक विश्रान्ति प्रदान करने की यह पद्धति सभी के लिये उपयुक्त है। इस में आप चेतन रूप से शिथिल होना सीखते है।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपनी पुस्तक योग निद्रा में लिखा है कि—“योग निद्रा एक— आनन्दपूर्ण विश्रान्ति है। यह एक पूर्णतः आनन्दपूर्ण, उच्चतर अवस्था है। जब सजगता वृत्तियों से पृथक् और भिन्न होती है, जब जागृति, स्वप्न और गहरी निद्रा मेघ के समान गुजर जाते हैं, फिर भी आत्मा की सजगता रह जाती है। यह सम्पूर्ण विश्रान्ति का अनुभव है।”

विश्रान्ति का अर्थ निद्रा नहीं है। अधिकतर लोग अपने तनावों का निराकरण किये बिना सोते हैं। हम नींद लेते वक्त भी विचार कर रहे है तो विश्राम में नहीं है। चाय की चुस्की लेते हुवे घर में आराम से टीवी देखते हुवे भी विश्राम में नहीं है। चूकिं तब भी हमारा मन दौड़ रहा होता है। निद्रा का अर्थ है नींद, चाहे कैसे भी हो, किसी भी कारण से हो, परन्तु योग निद्रा का अर्थ है सभी बोझों को उतार कर सोना। निद्रा एक भिन्न वस्तु है निद्रा केवल मन और इन्द्रियों की विश्रान्ति प्रदान करती है, आनन्द आत्मा को विश्रान्ति प्रदान करता है इसलिए तंत्र शास्त्रों में, योग निद्रा को समाधि का द्वार कहा है।

एक घंटे की योग निद्रा का अभ्यास चार घंटे की साधारण नींद के बराबर विश्राम दायक है। हमने शरीर में, मन में इतनी उत्तेजना, इतने पूर्वाग्रह इतना तनाव, इतने पूर्वाग्रह इतनी फलाकांक्षा, इतनी आसक्ति इतनी व्यग्रता भर ली है कि हम अपने अस्तित्व की सहज अनुभूति खो बैठे है, योग निद्रा उस सहज अनुभूति को पा लेने का सरल उपाय है।

शिथिलीकरण से साधक शान्त होता है। साधक को अपनी यांत्रिकता पकड़ में आती है। साधक की वर्षों पुरानी अपनी आदतें उसे दिखने लगती है। अर्थात् आदतों के आवेग में बहते हुए उसे भान होने लगता है। व्यक्ति के होश की मात्रा इससे बढ़ती है। इस तरह हमें शान्ति का आभास होता है। शान्तचितता विश्राम का ही परिणाम है।

विश्राम से साधक को अपनी कमजोरियां प्रकट रूप से दिखने लगती है ताकि वह उन्हें मिटा सके। अपनी कमजोरियों का परिमार्जन करने का विश्राम से अवसर मिलता है।

स्वामी राम द्वारा योग निद्रा का प्रदर्शन

स्वामी राम, हिमालयन इन्सटीट्यूट ऑफ योगा के संस्थापक ने 1977 ई. में मेन्निंगर फाउण्डेशन, अमेरिका में योग निद्रा का प्रदर्शन प्रयोगशाला में किया। डॉ० एलमर ग्रीन ने योग निद्रा की पुष्टि को विद्युत तंत्रगो की भाषा में पहली बार प्रमाणित किया है। स्वामी राम की जागृत अवस्था में उनके मस्तिष्क का इलेक्ट्रो इनसेफेलो ग्राफ (ई.ई.जी.) किया गया। उस समय 75 प्रतिशत तरंगे बीटा श्रेणी की विकीर्ण हो रही थी जिनकी आवृत्ति 13-20 चक्र प्रति सैकण्ड (च.प्र.सै.) थी। इसके बाद उन्होंने योग निद्रा में प्रवेश किया व फिर बादलो व नीले आकाश को देखा। इससे उनके मस्तिष्क से अल्फा तरंगे 8-12 च.प्र. सै. सृजित हुई। फिर वे स्वप्नमय निद्रा में गये तब उनसे थीटा तरंगे 4-7 च.प्र.सै. पाई गई। इस अवस्था को छोड़ राम ने गहरी नींद में प्रवेश किया जहाँ व्यक्तिगत चेतना समष्टि चेतना से एक हो जाती है। तब ई.ई.जी. पर उनसे डेल्टा तरंगो 0-04 च.प्र.सै. पायी गई, जो तरंगे ब्रह्माण्ड के आधारभूत कम्पन की आवृत्ति है। इसी को मुक्ति या आत्म साक्षात्कार कहते है। स्वामी राम ने प्रत्येक अवस्था में पांच-पांच मिनट तक प्रदर्शन किया।

यह विश्व में पहली बार चारों अवस्थाओं का चेतन प्रयास द्वारा परीक्षण हुआ। इनका सांराश एवं विद्युत तंत्रगो एवं मन की अवस्थाओं से संबंध नीचे तालिका में दिया जा रहा है।

चेतना की अवस्थायें

स्थिति	चेतना की अवस्था	मनोवैज्ञानिक आयाम	मस्तिष्क तरंगों का प्रारूप	अनुभव का क्षेत्र
1	जाग्रत	चेतन मन	बीटा (13–20 च.प्र.सै.)	इन्द्रियानुभव, ब्राह्म्य अनुभवों के प्रति सजगता
2	योग निद्रा	पराचेतना मन (तुरीया), जाग्रत एवं निद्रा के बीच के सीमा रेखा	अल्फा (8–12 च.प्र.सै.)	गहन शिथिलीकरण, कल्पित अवस्थायें, चेतन स्वप्नावस्था, मूल प्रारूप सम्बन्धी चित्रण
3	स्वप्न के साथ निद्रा	पराचेतना मन	थीटा (4–7 च.प्र.सै.)	दमित इच्छाओं, भय एवं भावनाओं का प्रकटीकरण
4	गहन निद्रा	अचेतन मन	डेल्टा (0–04 च.प्र.सै.)	मूल प्रवृत्तियों एवं इच्छाओं की जागृति

तनावों से मुक्ति पाने हेतु योग निद्रा का अभ्यास एक वैज्ञानिक विधि है।

योग निद्रा की विधि

योग निद्रा हेतु आठ चरण हैं जिन्हें निम्नानुसार पूरा करें :- इस हेतु निरंजनानन्द सरस्वती की आडियो कैसेट से लाभ उठाया जा सकता है।

1. संकल्प- सर्व प्रथम योग निद्रा का संकल्प मन में करें कि मैं अपने शरीर को मिनट (निश्चित अवधि) के लिए शिथिल करूँगा। श्रद्धा के साथ संकल्प करें। संकल्प को उसी भाषा में दोहराये।

2. श्वासन- श्वासन में कंबल पर लेट कर शरीर को ढीला छोड़ दे। किसी भी प्रकार से शरीर न हिलाएं। शरीर को शिथिल करते जाना है।

3. श्वास दर्शन- श्वास गहरी व धीरे-धीरे ले। प्रत्येक आती जाती श्वास को महसूस करें व देखें।

4. शरीर दर्शन- शरीर पर ध्यान केन्द्रित करें एवं शरीर को रूई की तरह बिलकुल हल्का महसूस करें। देह के दृष्टा बनें। शरीर में होने वाली संवेदनाओं को देखें। शरीर को स्थिर रखें व शरीर में होने वाली सूक्ष्म हलचलों को देखें।

5. चेतना को घूमना- शरीर के एक-एक अंग पर चेतना को घूमाए- पूरा दाया पैर -पूरा बाया पैर- दोनों पूर एक साथ। पूरा दाया हाथ -पूरा बाया हाथ दोनों हाथ एक साथ। पूरा पीठ का भाग, नितम्ब, रीढ़, कन्धों के पीछे का भाग- पूरा सामने का भाग, पेट, छाती पूरा सामने तथा पीछे का भाग एक साथ। पूरा सिर...पूरा शरीर एक साथ ... पूरा शरीर एक साथ। मानसिक रूप से एक-एक अंग को देखें।

6. विचार दर्शन- इसी प्रकार दो बार श्वास गति को धीमा करते हुए। अपनी आती जाती श्वास को देखें। साथ ही अपने मन में उठते विचारों को सहज भाव देखें। विचारों पर कोई टिप्पणी नहीं करें। जैसे विचार आते हैं उनके दृष्टा रहें।

7. मानस दर्शन- प्राकृतिक दृश्य का अवलोकन करें। पूरे दृश्य का चित्र बनावें। आप समुद्र के किनारे रेती पर लेटे हुवे हैं। चारों तरफ मंद मंद हवा बह रही है। समुद्र में उठती लहरों की ध्वनी सुनाई दे रही है। यहाँ आप अपने मन पंसद दृश्य की कल्पना कर सकते हैं। चक्रों को मानस दर्शन भी किया जा सकता है। लेकिन प्रारम्भिक अवस्था में

चित्र बनावें। आप समुद्र के किनारे रेती पर लेटे हुवे हैं। चारों तरफ मंद मंद हवा बह रही है। समुद्र में उठती लहरों की ध्वनी सुनाई दे रही है। यहाँ आप अपने मन पंसद दृश्य की कल्पना कर सकते हैं। चक्रों को मानस दर्शन भी किया जा सकता है।

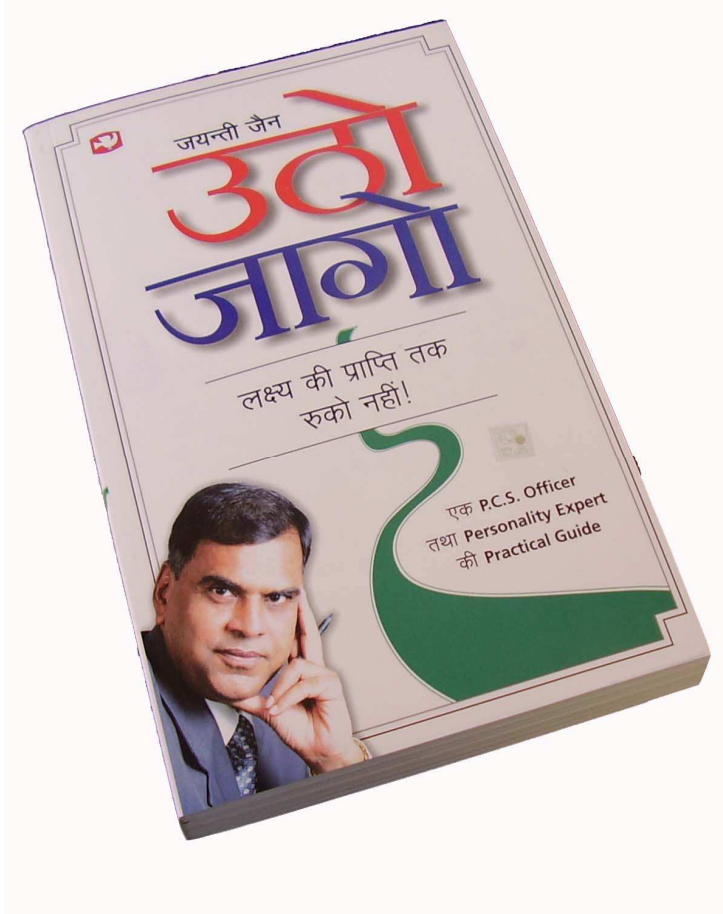
8. समापन- योग निद्रा की अवधि समाप्त होने पर बायीं करवट लेटे व दो गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे उठ जावे। उठने में कतई जल्दबाजी नहीं करें।

समयावधि - प्रारम्भ में यह बीस मिनट से तीस मिनट करना चाहिए। प्रातःकाल या कड़ी मेहनत के बाद कभी भी किया जा सकता है। इसका समय आप अपनी सुविधानुसार घटा-बढ़ा सकते हैं।

योग निद्रा में विश्राम को प्राप्त करने के लिये हमारे संकल्प का प्रयोग किया जाता है। मनुष्य का शरीर अपनी इच्छा का पालन करता है। जब हम सोने का निर्णय करते हैं तो प्रायः सो जाते हैं। जब जागने का संकल्प करते हैं तब जाग जाते हैं। जब पांव को चलने के निर्देश देते हैं तो वह चलने लगता है। भोजन को करते वक्त इच्छा पर ही तो हाथ उसे मुंह तक ले जाते हैं फिर शरीर उसे ग्रहण करता है। इसी इच्छा-शक्ति के द्वारा प्राप्त निर्देशानुसार शरीर के अलग-अलग अंगों को निर्देश देकर ढीला एवं शिथिल करते हैं।

योग निद्रा शिथिलीकरण का एक ऐसा विज्ञान है जिसके द्वारा हम अवचेतन मन की गहराई तक पहुँच कर तनावों से मुक्त हो जाते हैं। इससे जीवन में एक लय और सामन्जस्य पैदा होते हैं।

योग निद्रा मात्र तनाव भगाने तक सीमित नहीं है। इस तकनीक का उपयोग कर व्यक्ति परम तत्व को जान सकता है। अस्तित्व को साक्षात्कार कर सकता है।



Utho Jago is published by : Hind Poket Books Pvt. LtdJ-40,Jorbagh Lane, New Delhi 110003

List of my Other books

*How to Get Super Success

E -books

- *आत्मवि वास कैसे बढ़ाएं?
- *सकारात्मक कैसे बनें?
- *अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें?
- *लक्ष्य बनाइये सफल होइये
- *रिलैक्स कैसे रहे?

सक्सेस गुरु के बारे



जयन्ती जैन उदयपुर के पास एक छोटे-से गांव भाक्तावतों का गुड़ा में पैदा हुए। उन्होंने जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में अध्ययन किया। वर्तमान में आप राजस्थान सरकार के वाणिज्यिक कर विभाग में उपायुक्त हैं। आप राजस्थान व जम्मू क मीर सरकार के वैल्यू एडेड टैक्स प्रििक्षक भी रहे हैं। विद्यार्थी जीवन से ही आप स्वतन्त्र रूप से लेखन कार्य करते रहे हैं। राष्ट्रीय स्तर की पत्र-पत्रिकाओं में आपके अनेक लेख छप चुके हैं। इस विधा में लिखी गई पुस्तकों में आपकी कृति "उठो! जगो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!" अपना स्थान निरन्तर बनाती जा रही है। "तनाव छोड़ो सफलता पाओ" का प्रकाशन हिन्दू पाकेट बुक से प्रकाशित हो रही है। आपने इस पुस्तक के लेखन के क्रम में लगभग सात हजार पुस्तकें पढ़ी हैं और आठ सौ पृष्ठ लिखे।

जयन्ती जैन

सक्सेस सिस्टम

F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर

Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437

Email id- jayntijain@gmail.com

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>