

तनाव से कैसे उबरें ?

कृष्ण दत्त

चिकित्सा मनोवैज्ञानिक, मानसिक चिकित्सा विभाग
के० जी० एम० यू० लखनऊ, लखनऊ(उ० प्र०)226003, भारत
पता: "अस्मिता" 18/444, इंदिरा नगर, लखनऊ-226016
asmita_slc@yahoo.com

आज आम आदमी जीवन के हर कदम पर मानसिक तनाव का अनुभव करता है। "तनाव" की सम्पूर्ण परिभाषा तो जटिल है, किन्तु मोटे तौर पर यह कहा जा सकता है कि जब व्यक्ति को मानसिक दबाव, परेशानी या उलझन का अनुभव हो तो ऐसी दशा को "तनाव" कहते हैं। यहाँ यह स्पष्ट कर देना उचित होगा कि चोटचपेट के कारण होने वाली शारीरिक पीड़ा या किसी बीमारी के कारण उठी वेदना या शूल से सम्बद्ध अस्थायी मानसिक बेचैनी को "तनाव" की श्रेणी में नहीं माना जायेगा। स्पष्टतः किसी व्यक्ति के वैचारिक द्वन्द्व, असंगति या असंतुलन तथा मानसिक भ्रांति, विभ्रम या अनिर्णय के परिणामस्वरूप उसकी मनोदशा में अथवा उसके स्वस्थ चिंतन में जो व्यवधान या विकृति आती है, उसे "तनाव" कहते हैं। हम सभी जानते हैं कि जीवन में यात्रा स्थूल से सूक्ष्म की ओर होती है। अतः जीवन में तनाव कम करने हेतु भी पहले शरीर को तनाव मुक्त करें फिर मन की ओर बढ़ें। वैसे तो मन की प्रवृत्ति ही तनाव का मुख्य कारण है। अर्थात् तनाव हमारे प्रत्यक्षीकरण(देखने का ढंग) का परिणाम है। हमें कोई व्यक्ति, परिस्थिति या वस्तु तनाव नहीं देती वरन् उन सब के बारे में हमारा चिन्तन ही हमें तनाव देता है।

"तनाव" का प्रभाव व्यक्ति विशेष पर दो तरह से परिलक्षित होता है

1. तनाव ग्रस्त व्यक्ति के शरीर की मांस पेशियां कड़ी हो जाती हैं।
2. तनाव की स्थिति में व्यक्ति की श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया असामान्य हो जाती है।

स्पष्ट है कि तनाव ग्रस्तता की दशा में मनुष्य को मुक्त कराने के लिए उसकी मांस पेशियों का कड़ापन समाप्त करना होगा एवं श्वास लेने व छोड़ने की प्रक्रिया में संतुलन स्थापित करना होगा। मनोव्यवहार चिकित्सा में एक ऐसी विधि है जिसके आधार पर उक्त दोनों लक्ष्य प्राप्त किये जा सकते हैं। इस चिकित्सा पद्धति को "शिथिलीकरण" की विधि कहते हैं। प्रस्तुत विधि योग शास्त्राधारित है। यदि तनाव मुक्ति के उपरांत भी शिथिलीकरण की युक्ति निरंतर अभ्यास में लायी जाए तो "तनाव" के मूल कारण यथावत रहने पर भी, अभ्यासी को न केवल वर्तमान "तनाव" से मुक्ति मिलती है वरन् किसी आगामी मानसिक विषमता से भी जूझने की अजेय शक्ति प्राप्त होती है। प्रस्तुत विधि मानसिक रूप से पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति की वैचारिक उत्कृष्टता, आंतरिक सामर्थ्य व आत्म शक्ति का समुचित विकास सुनिश्चित करती है।

शिथिलीकरण प्रिया के विभिन्न चरण

1. सर्वप्रथम तनाव ग्रस्त व्यक्ति को समतल बिस्तर पर पीठ के बल लिटा दें। मुख ऊपर की ओर रहे। दोनों पैरों के बीच सहज व सुविधाजनक पर्याप्त दूरी हो। हाथ शरीर से चिपके न हों, बल्कि आरामदेह दूरी पर हों और हथेली आकाश की ओर रहे। शरीर ढीला, व आंखें बंद रहें। इस मुद्रा को "शवासन" कहते हैं।
2. कुछ समय तक शांत लेटे रहने के पश्चात् मन को शरीर की ओर केन्द्रित करने को कहें। पैरों पर ध्यान करके पंजों को नीचे की ओर झुकाएं, तनाव उत्पन्न करें तथा कुछ क्षण रुक कर धीरे-धीरे ढीला छोड़ना होगा। इसी अवस्था में शिथिलता का अनुभव कुछ अधिक देर तक करते रहें। अब पंजों को विपरीत दिशा में अर्थात् ऊपर की ओर मोड़ें, तान कर रुकें, धीरे-धीरे ढीला करें, शिथिलता का अनुभव करें। थकान तानने से उत्पन्न होती है, कस कर तानें। एक बार उक्त क्रिया पुन दोहराएं। एड़ी जमीन से छूती रहेगी।
3. उक्त की ही भांति क्रमशः ऊपर के अंगों की ओर बढ़ें। पिंडली, घुटना, रानें, पेडू, पेट, सीना, गर्दन, कंधे, आदि सम्पूर्ण शरीर जिसमें चेहरा भी है के साथ भी उक्त क्रिया दो-दो बार एक के बाद एक करें। गर्दन दायें-बायें भी करनी है, अत यह क्रिया गर्दन के साथ एक बार ही करें।
4. अब पूरे शरीर को तानिये। रुकिये, शिथिलता शमन तक शांत रहिए। दोहराइये।
5. सबसे अंत में कुछ समय तक शांत तन, शांत मन के साथ लेटे रहें। सारे शरीर में शिथिलता का अनुभव करते हुए तन के साथ मन भी शांत करें।

उदर स्वांस प्रिया के विभिन्न चरण

शरीर या अंगों को तानने से जो थकान आती है, उसी अनुपात में शरीर शिथिल होकर, शांत हो जाता है। मनोविकार की स्थिति में मन शांत होने में निम्न क्रिया सहयोगी होगी। इस क्रिया को "डायफ्राम ब्रीदिंग" कहते हैं। आंखें बंद कर चित लेटे हुए

वैज्ञानिक लेख

1. दोनों हथेलियाँ पेट पर आराम से रख लें। धीमी गहरी श्वांस भरें। ध्यान रहे, पेट फूलता जाय। प्रश्वांस छोड़ते समय पेट नीचे की ओर दबे अर्थात् पिचके।
2. मन को पेट के फूलने व पिचकने पर केन्द्रित करें। मन को इस सम्पूर्ण प्रक्रिया का मूक दृष्टा बनायें। कम से कम पांच से दस मिनट तक अभ्यास करें।
3. उक्त क्रिया, पांच मिनट बायीं करवट और पांच मिनट दाहिनी करवट दोहरानी है। जिधर करवट लें, उसी हाथ को कोहनी से मोड़कर सर के नीचे तकिये बनायें। अकेले बचे दूसरे हाथ को पेट पर रखें।
4. अब सुखासन से पालथी लगायें, बैठ कर दोनों हाथ पेट पर रख उक्त क्रिया पांच से दस मिनट तक दोहराएं। मेरुदण्ड, गर्दन व सिर एक सीध में रखें। पद्मासन में बैठना अधिक उपयुक्त होगा।

सारी प्रक्रिया में आँखें बंद रही हैं। अंत में आँखों को हथेली से ढक कर कुछ समय रुकते हैं। फिर हथेली आँखों के सामने रखकर धीरेधीरे आँखें खोलते हैं। इस प्रक्रिया में मुख्य भाव ईश्वर के प्रति श्रद्धा, समर्पण व विश्वास का रखना चाहिए अर्थात् ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से आँखें खोलनी हैं।

शिथिलीकरण के बाद, उदर से श्वांस-प्रश्वांस की क्रिया कम से कम दिन में दो बार करनी होती है। प्रातः नित्यकर्म से निवृत्त होकर तथा सोने से पूर्व रात्रि को अवश्य करना है। प्रातः दोपहर, सायं, रात्रि को मिलाकर चार बार भी कर सकते हैं। वस्तुतः व्यक्ति विशेष को उक्त क्रियाएं कितनी बार करनी हैं, इसका निर्धारण उसकी दिनचर्या एवं उसके तनाव की प्रकृति के आधार पर तय होता है। साधारणतया उक्त अभ्यास एक दो सप्ताह तक नियमित करने पर लाभ स्पष्ट रूप से परिलक्षित होने लगता है।

नोट:- प्रस्तुत लेख, लेखक के अपने व्यक्तिगत विषय ज्ञान एवं अनुभव पर आधारित है तथा किसी भी अतिरिक्त अध्ययन सामग्री का प्रयोग नहीं किया गया है।