पवन प्रवाह
www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2018-2020
सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह
लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com

लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति. प्रार्थना, श्रद्धा और मुस्कुराहट

हमने पिछले 31(इकतीस) अंको में, चिंता, भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी मिली है कि नियमित खान.पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है । योगिग क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप मे उपयोगी हो सकती है । इस अंक मे हम मुस्कराहट से कैसे जीवन मे खुसी ला सकते है, की जानकारी दी गई है।

भाग-32

गतांक से आगे

5.4 मुस्कराहट

प्राचीन वैदिक शास्त्रों और नियमों में हर दिन की शुरुआत योग्य शुभ मंत्रों के स्मरण से होती है। यदि कोई भी व्यक्ति प्रसन्न मन से मंत्र नियमो का विधिवत पालन करे तो उसका जीवन सुख और सौभाग्य से परिपूर्ण होता है । मन के प्रसन्न रहने से शरीर में गुणात्मक ऊर्जा का संचार होता है और आपको कार्य करने में थकान नहीं लगती है। कोई भी कठिन से कठिन कार्य आप सुगमता कर लेते है। इस लिए हरेक व्यक्ति को मुस्कराते हुए व प्रसन्न रहकर अपने दिनचर्या में लगना चाहिए।

यह भी कहा गया है कि प्रतिदिन की भगदौड़ भरी दिनचर्या में काम और घर परिवार से जुड़ी कई बाते आपको मानसिक रूप से थका देती है और तनाव का कारण बनती हैं। अगर आप मानसिक तनाव के शिकार हैं और इससे छुटकारा पाना चाहते हैं, तो मुस्कराते हुए अपने कार्य को करे सफलता अवश्य मिलेगी।

क्या आपने कभी सोचा है कि आप अपने इम्तहानों से पहले काँप क्यों रहे थे या किसी नौकरी के लिए साक्षात्कार से पहले आपकी हथेलियों में पसीना क्यों आता था? फ़िक्र या व्यग्रता या चिंता की ये भावनाएँ, किसी महत्त्वपूर्ण घटनाक्रम के लिए खुद को तैयार करने का, शरीर का एक कुदरती तरीक़ा है। आपने ये भी ग़ौर किया होगा कि एक बार घटनाक्रम शुरू हो जाए तो आप कैसे शांत होने लगते हैं, आपकी सांसें सहज हो जाती हैं और आपका हृदय उछलना बंद कर देता है। ऐसी चिंताएँ वास्तव में हमें बेहतर प्रदर्शन करने में मदद ही करती हैं क्योंकि वे हमें और सजग कर देती हैं।

लेकिन कुछ लोगों को ये चिंता या घबराहट बिना किसी स्पष्ट वजह के होने लगती है। अगर आप अपनी चिंताओं पर क़ाबू पाने में कठिनाई महसूस करते हैं और चिंता की लगातार भावना आपके रोज़मर्रा के कार्यों को करने में आपकी सक्षमता में बाधा पहुँचाने लगती हैं तो ऐसी स्थिति दुश्चिंता या चिंता रोग कही जा सकती है। ऐसे में मुस्कराते हुए अपने कार्य को करे, सफ़लता अवश्य मिलेगी।

5.4.1 चिंता के लक्षण

हर किसी को चिंता या घबराहट होती है, इसलिए ये कहना कठिन है कि उसे विकार के तौर पर कब पहचाना जा सकता है। अगर आपकी चिंता से आपकी कार्यक्षमता पर एक समयावधि के दौरान बुरा असर पड़ता है तो आपको किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। दुश्चिंता या चिंता रोग कई तरह के होते हैं लेकिन उनके सामान्य लक्षण इस तरह से हैं।

हृदयगति में बढ़ोतरी, सांस फूलना। स्नायुओं में तनाव बढ़ जाना। छाती में खिंचाव महसूस होना। निराधार और अतार्किक चिंताओं में बढ़ोतरी और बेचैनी या व्यग्रता। अनावश्यक वस्तुओं के प्रति। ज्ञान बढ़ना जिससे व्यवहार में जड़ीपन आ जाता है।

अगर आपको अपने किसी दोस्त या परिवार के सदस्य में ये चिन्ह नज़र आए हैं, तो आपको उनकी संभावित दशा के बारे में उनसे बात करनी चाहिए और उन्हें किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मिलने की सलाह भी देनी चाहिए।

5.4.2 चिन्ता के कारण

परिवार का इतिहास: जिन व्यक्तियों के परिवार में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं की हिस्ट्री होती है, उन्हें अक्सर चिंता का विकार हो सकता है। मिसाल के लिए ओसीडी नाम का विकार, एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जा सकता है।

तनावपूर्ण घटनाएँ: कार्यस्थल पर तनाव, अपने किसी प्रिय व्यक्ति का निधन, संबंधों में दरार आदि से भी चिंता के लक्षण उभर सकते हैं।

स्वास्थ्य से जुड़े मामले: थायरॉयड की समस्या, दमा, डायबिटीज़ या हृदय रोग से दुश्चिंता या चिंता रोग पैदा हो सकता है। अवसाद से पीड़ित लोग भी व्यग्रता के विकार की चपेट में आ सकते हैं। उदाहरण के लिए, जो व्यक्ति लंबे समय से अवसाद से जूझ रहा हो, उसकी कार्यक्षमता में गिरावट आने लगती है। इससे कार्य से जुड़े तनाव बढ़ते हैं और फ़िर दुश्चिंता का जन्म होता है।

नशे का इस्तेमाल: ऐसे लोग जो बड़े पैमाने पर ड्रग, शराब या किसी दूसरे नशे के आदी हो जाते हैं, उन्हें भी दुश्चिंता या चिंता रोग हो जाता है। नशे का असर जब ख़त्म होने लगता है तो घबराहट बढ़ने लगती है।

व्यक्तित्व से जुड़े कारण: कभी कभी, कुछ ख़ास व्यक्तित्व वाले लोगों में, जैसे पूर्णतावादी (परफ़ेक्शनिस्ट) लोगों में या ऐसे व्यक्तियों में जो नियंत्रित रहना चाहते हैं, उनमें भी घबराहट और चिंता से जुड़े मसले पनप सकते हैं।

5.4.3 चिन्ता के प्रकार

दुश्चिंता या घबराहट लोगों में अलग अलग ढंग से असर डालती है जिससे कई किस्म के विकार उत्पन्न होते हैं। इनमें सबसे आम व बहम विकार इस तरह से हैं:

सामान्यीकृत दुश्चिंता या चिंता रोग विकार: जेनरलाइज्ड ऐंग्ज़ाइअटी डिसऑर्डर (जीएडी). जीएडी से पीड़ित लोगो में विभिन्न स्थितियों और घटनाओं के दौरान अत्यधिक घबराहट और चिंता देखी जाती हैद्य वे अपनी व्यग्रताओं पर काबू नहीं रख पाते हैंद्य उन्हें बेचैनी होने लगती है और हर समय ऐसा लगता है कि वे फँस गए हैं या बिल्कुल कगार पर हैं। ऐसे लोग किसी एक विशेष चीज़ के प्रति चिंतित या व्यग्र नहीं होते हैं और इन भावनाओं के उभरने की कोई एक निश्चित वजह नहीं होती है।

आसक्त बाध्यकारी विकार: ऑब्सेसिव कम्पलसिव डिसऑर्डर (ओसीडी) ओसीडी से पीड़ित लोगों को लगातार ऐसे विचार आते रहते हैं या ऐसे भय सताते रहते हैं जिनसे उनकी व्यग्रता बढ़ जाती है। वे इस चिंताकुल स्थिति से पीछा छुड़ाने के लिए या इससे राहत पाने के लिए एक ही तरह की हरकत दोहराते रहते हैं। उदाहरण के लिए, कीटाणुओं और संक्रमण से आशंकित और भयातुर व्यक्ति लगातार अपने हाथ या घर के बर्तन धोता रहेगा।

समाज का डर: सोशल फोबिया या सामाजिक चिंता विकार, सोशल ऐंग्ज़ाइअटी डिसऑर्डर (एसएडी). इस तरह के विकार से पीड़ित लोगों को सामाजिक या सार्वजनिक प्रदर्शन की स्थितियों में डर सताता रहता हैद्य उन्हें समाज में जाने का भय इसलिए लगता है क्योंकि उन्हें लगता है कि वहाँ उनकी परीक्षा होगी यानि वे अन्य लोगों के सामने ज़ाहिर होंगे। उन्हें इस बात का गहरा डर सताता है कि वे जो भी बोलेंगे या करेंगे, इससे उनका अपमान होगा और उन्हें शर्मिंदगी उठानी पड़ेगी। ऐसे व्यक्ति रोज़ाना की स्थितियों को हैंडल नहीं कर पाते हैं जैसे कोई छोटी सी टॉक देना, छोटा सा भाषण देना या सार्वजनिक जगह पर भोजन करना

विशिष्ट डर या फोबिया: फोबिया अतार्किक और निराधार डर हैं और जिन लोगों को फ़ोबिया होता है वे व्यग्रता या घबराहट से बचने के लिए उन वस्तुओं या स्थितियों से दूर रहने की भरसक कोशिश करते हैं जिनसे उनमें अनावश्यक डर बन जाता है। विमान में सफ़र करने, भीड़भाड़ वाली जगह में जाने से लेकर मकड़ी और ऊँची इमारतों को देखने तक से उन्हें डर लगता है।

पोस्ट ट्रॉमाटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी): अत्यधिक यातना या सदमे वाली किसी घटना से गुज़रना या उसे देखना या कोई शारीरिक हमला आगे चलकर पीटीएसडी में तब्दील हो सकता है। इस विकार से पीड़ित व्यक्ति को नींद नहीं आती हैं, वह ठीक से आराम भी नहीं कर पाता है क्योंकि उसे पुरानी बातें बार बार याद आती रहती हैं (घटना का फ़्लैशबैक)।

संत्रास का विकार (पैनिक डिसऑर्डर: संत्रास से पीड़ित लोगों को आकस्मिक भय के दौरे पड़ते हैं जो अनियंत्रित होते हैं और इसमें कई शारीरिक लक्षण शामिल होते हैं जैसे चक्कर आना, सांस लेने में तकलीफ़ और अत्यधिक पसीना आना। ऐसे अवसरों पर, उन्हें मनोवैज्ञानिक लक्षणों की शिकायत भी होने लगती है जैसे आसन्न विनाश या आफ़त का अहसास और आत्महंता भावनाएँ जैसे मैं मरने ही वाला हूँ या मैं पागल हो जाऊँगा। ये दौरे किसी स्पष्ट वजह से नहीं आते हैं और व्यक्ति इस तरह का दौरा दोबारा आने की चिंता में लगातार चुलता रहता है।

5.4.4 मुस्कुराहट का महत्व

हम सभी जानते है कि मुस्कुराने के पैसे नहीं लगते परंतु यह तो खुशी और संपन्नता की एक पहचान है। अब विपश्यना से मॉफिया के सारे लाभ तो मिले ही, साथ.साथ उसके दुष्प्रभावों से भी मुक्ति मिली अथवा कोई शब्द या मंत्र या जप या जिसके प्रति तुम्हारे मन में श्रद्धा है ऐसे किसी देवता का या संत पुरुष का नाम जपना शुरू कर दो। शरीर का कोई भी भाग मूर्छित व अर्द्ध-मूर्छित नहीं रह गया था।

अगर आप एक अध्यापक हैं और जब आप मुस्कुराते हुए कक्षा में प्रवेश करेंगे तो देखिये सारे बच्चों के चेहरों पर मुस्कान छा जाएगी।

अगर आप डॉक्टर हैं और मुस्कराते हुए मरीज का इलाज करेंगे तो मरीज का आत्मविश्वास दोगुना हो जायेगा।

अगर आप एक ग्रहणी है तो मुस्कुराते हुए घर का हर काम किजिये फिर देखना पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।

अगर आप घर के मुखिया है तो मुस्कुराते हुए शाम को घर में घुसेंगे तो देखना पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।

अगर आप एक बिजनेसमैन हैं और आप खुश होकर कंपनी में घुसते हैं तो देखिये सारे कर्मचारियों के मन का प्रेशर कम हो जायेगा और माहौल खुशनुमा हो जायेगा।

अगर आप दुकानदार हैं और मुस्कुराकर अपने ग्राहक का सम्मान करेंगे तो ग्राहक खुश होकर आपकी दुकान से ही सामान लेगा।

कभी सड़क पर चलते हुए अनजान आदमी को देखकर मुस्कुराएं, देखिये उसके चेहरे पर भी मुस्कान आ जाएगी।

5.4.5 मुस्कुराइए क्योकि

मुस्कराहट के पैसे नहीं लगते ये तो खुशी और संपन्नता की पहचान है।
आपकी मुस्कराहट कई चेहरों पर मुस्कान लाएगी।
ये जीवन आपको दोबारा नहीं मिलेगा।
क्रोध में दिया गया आशीर्वाद भी बुरा लगता है और मुस्कुराकर कहे गए बुरे शब्द भी अच्छे लगते हैं।
दुनिया का हर आदमी खिले फूलों और खिले चेहरों को पसंद करता है।
आपकी हँसी किसी की खुशी का कारण बन सकती है।
परिवार में रिश्ते तभी तक कायम रह पाते हैं जब तक हम एक दूसरे को देख कर मुस्कुराते रहते है।

5.4.6 एक सबसे बड़ी बात

मुस्कुराइए, क्योंकि यह मनुष्य होने की पहचान है। एक पशु कभी भी मुस्कुरा नही सकता । इसलिए स्वयं भी मुस्कुराए और औरो के चहरे पर भी मुस्कुराहट लाएं, यही जीवन है और आनंद ही जीवन है।

(शेष अगले अंक में)