



स्नेहा सिंह

नोएडा, उत्तर प्रदेश

निरर्थक विचारों के भंवर को रोकने की कला

जिन विचारों से कोई ठोस नतीजा नहीं निकलता, ऐसे मन में बारबार घूमते रहने वाले निरर्थक विचार हमारे दिमाग और नर्वस सिस्टम पर बहुत भारी पड़ते हैं। आफिस, दुकान या घर के काम के बोझ से जो तनाव पैदा होता है, उसकी तुलना में यह अर्थहीन सोच हमें ज्यादा थका देती है और ज्यादा नुकसान पहुंचाती है।

जरा जवाब दीजिए, क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने रात को सात-आठ घंटे की भरपूर नींद ली हो, दिन भी सामान्य गुजरा हो, कोई खास शारीरिक या मानसिक मेहनत वाला काम न किया हो, फिर भी आप थकान महसूस करें? क्या कभी बिना किसी साफ वजह के मन भारी, अशांत या बेचैन हो गया हो? तबीयत ठीक होते हुए भी मूड न हो, किसी चीज में मन न लगे, ऐसा महसूस हुआ हो? हम सभी ने कभी न कभी यह अनुभव जरूर किया है। सवाल है, इसका कारण क्या है? आइए समझते हैं।

न्यूरो साइंस के विशेषज्ञ कहते हैं कि हमारा दिमाग काम करते-करते नहीं थकता, बल्कि भावनात्मक ओवर थिंकिंग यानी भावनाओं से भरे विचारों को बारबार दोहराने से थक जाता है। दिमाग जितना काम से जुड़े तनाव से नहीं डरता, उतना मानसिक रुमिनेशन से डरता है।

0 मेंटल रुमिनेशन क्या है?

क्लिनिकल परिभाषा के अनुसार, रुमिनेशन यानी एक ही तरह के विचारों को बारबार, लगातार दोहराते रहना। बीते समय की गलतियों पर अटक जाना, उन बातों पर फोकस करते रहना जिनसे डर, खतरे या असुरक्षा की भावना जुड़ी हो। ये विचार उत्पादक नहीं होते, इनसे कोई निष्कर्ष नहीं निकलता, कोई ठोस कदम उठाने की प्रेरणा नहीं मिलती, न ही व्यवहार में कोई बदलाव आता है।

उदाहरण के लिए अतीत में कहीं असफलता मिली हो, अपेक्षा के मुताबिक न हुआ हो, किसी ने अपमान कर दिया हो और वही बात मन में घर कर जाए कि भूल ही न पाएं। हम उसी के बारे में सोचते रहते हैं।

दूसरा उदाहरण मानलीजिए आपने पहली जनवरी को संकल्प लिया कि रोज कम से कम 45 मिनट टहलने जाएंगे। अब जनवरी खत्म होने को है और आप गिनकर सिर्फ तीन बार ही वॉक पर गए हैं। दिन में कई बार मन में यही चलता रहता है कि ऐसे नहीं चलेगा। अगर मैं रोज नहीं चला तो मुझे डायबिटीज हो जाएगी। अगर पहले से है तो बढ़ जाएगी। दूसरी बीमारियां भी हो सकती हैं। आप जानते हैं कि ये बातें सही हैं, फिर भी आप खुद से पूछते हैं कि मैं इतना जानता हूं, फिर भी इतना सा नियम क्यों नहीं निभा पा रहा? यही है ओवर-थिंकिंग।

सिर्फ सोचना, ऐसा सोचना जिससे कोई ठोस परिणाम न निकले। मन में घूमते ये निरर्थक विचार (मेंटल रुमिनेशन) दिमाग और नर्वस सिस्टम को बेहद थका देते हैं। कामकाज से पैदा होने वाले तनाव से भी ज्यादा नुकसानदेह यह अर्थहीन सोच होती है।

जब हम तनाव महसूस करते हैं, जब लगता है कि कहीं कुछ गड़बड़ है और तुरंत ध्यान या कार्रवाई की जरूरत है, तब दिमाग में कॉर्टिसोल नामक हार्मोन निकलता है। कॉर्टिसोल अपनेआप में जरूरी हार्मोन है, लेकिन अगर इसका स्तर लंबे समय तक ऊंचा बना रहे या ठीक से नियंत्रित न हो, तो शरीर पर बुरा असर पड़ता है।

जब सब कुछ सामान्य हो और कोई आपात कदम उठाने की जरूरत न हो, तब कॉर्टिसोल के जिस स्तर पर शरीर रहता है, उसे बेसलाइन कॉर्टिसोल कहते हैं। ज्यादा सोचने वालों का बेसलाइन कॉर्टिसोल स्तर ऊंचा रहता है। यानी कोई आपात स्थिति न होने पर भी शरीर तनाव की अवस्था में रहता है। जैसे ट्रैफिक सिग्नल पर लाल बत्ती हो, गाड़ी रुकी हो, लेकिन इंजन चालू हो।

ज्यादा सोचने वालों के दिमाग में एक ही कैसेट बारबार बजती रहती है, जिससे दिमाग शरीर को संदेश भेजता रहता है कि सावधान, कुछ गलत हो सकता है। शरीर इस संदेश को गंभीरता से लेता है और कॉर्टिसोल का स्तर लगातार ऊंचा बना रहता है।

हमारा दिल धड़कता रहता है, श्वसन और पाचन तंत्र अपने-अपने ढंग से काम करते हैं, ब्लड प्रेशर और स्ट्रेस रिस्पांस भी वैसे ही चलते रहते हैं। ये सब आटोमैटिक प्रक्रियाएं हैं, जिन्हें ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम नियंत्रित करता है। यह दो मोड में

काम करता है-एक्टिवेशन मोड और रिकवरी मोड।

सामान्य तौर पर तनाव का कारण दूर होते ही रिकवरी मोड अपने आप शुरू हो जाता है। लेकिन ज्यादा सोचने वालों में यह रिकवरी बहुत धीमी होती है। मतलब यह कि तनाव की वजह खत्म हो जाने के बाद भी शरीर लंबे समय तक उसी तनाव-प्रतिक्रिया में अटका रहता है, दिल की धड़कन तेज, सांसें उथली, मांसपेशियां तनी हुई। शरीर को अब सब ठीक है, वाला संदेश ही नहीं मिलता। रुमिनेशन के कारण बारबार तनाव के संकेत मिलते रहते हैं और रिकवरी टलती जाती है। नतीजा- दिमाग और शरीर दोनों थके-थके रहते हैं। बिना किसी खास मेहनत के, अच्छी नींद के बावजूद भी थकान और मन की बेचैनी बनी रहती है।

याद रखिए, दिमाग आपात तनाव को संभाल सकता है, लेकिन ऐसे गोल-गोल घूमते विचारों के लूप को नहीं, जिनसे कोई कार्रवाई नहीं निकलती। ये अर्थहीन विचार दिमाग को लगातार एक्टिव रखते हैं और ऊर्जा की भारी बर्बादी करते हैं।

एक अध्ययन में एक युवा प्रोफेशनल की जीवनशैली देखी गई। वह रोज आठ घंटे की नींद लेता था, आफिस का काम भी हल्का था, फिर भी हमेशा थकान की शिकायत करता था। गहराई से देखने पर पता चला कि वह जागने के समय का लगभग 70 प्रतिशत हिस्सा छोटी-छोटी चिंताओं में बिताता था- मीटिंग में क्या बोलेगा, प्रेजेंटेशन की रिहर्सल कब करेगा, बातचीत के बाद वही बातें दिमाग में रिवाइंड होती रहतीं कि अगर ऐसा कहा होता तो?

न्यूरोलॉजिस्ट कहते हैं कि रूमिनेशन यानी बिना

शरीर स्थिर हो, फिर भी दिमाग ऊर्जा जलाता रहता है, मानो किसी घटना के होने का इंतजार कर रहा हो, जबकि वास्तव में कुछ होता ही नहीं।



तो करें क्या?

विशेषज्ञ कहते हैं कि विचारों के लूप में रुकावट डालिए। जैसे ही लगे कि मन फिर चक्कर काटने लगा है- तुरंत उठिए, बाथरूम जाकर 30 सेकंड तक चेहरे पर पानी के छींटे मारिए। सीढ़ियां चढ़-उतर लीजिए। अपने हाथों को जोर से दबाइए। कुछ गुनगुनाइए। ये छोटे-छोटे इंटरप्शन दिमाग को रीसेट का संकेत देते हैं।

सरल सूत्र यह है कि निरर्थक सोच को रोकना है तो कुछ शारीरिक गतिविधि कीजिए। स्पष्टता पहले शरीर में आती है, फिर मन में।

समाधान वाला तनाव।

जब हम सिर्फ सोचते रहते हैं और कोई निर्णय नहीं लेते, तो दिमाग लगातार प्रोसेसिंग करता रहता है और तनाव बना रहता है।

न्यूरो साइंस बताता है कि लगातार सोचते रहने से दिमाग का डिफॉल्ट मोड नेटवर्क सक्रिय हो जाता है। यह कल्पना और विश्लेषण के लिए जरूरी है, लेकिन लंबे समय तक सक्रिय रहने पर ऊर्जा खर्च करता है और मानसिक नुकसान पहुंचाता है।

सार यही है कि बंदर की तरह उछलते और तेल-घानी के बैल की तरह गोल-गोल घूमते विचार बर्नआउट की स्थिति पैदा करते हैं। उनसे बचिए। सिर्फ सोचिए मत, सोच को अमल में भी लाइए।