ISSN:2583-8849



रश्मि वैभव गर्ग
कोटा , राजस्थान

तनाव : जीवन का अभिन्न हिस्सा
तनाव जीवन का एक ऐसा पहलू है, जिससे हममें से कोई भी पूरी तरह बच नहीं सकता। यह मनुष्य के जीवन की एक स्वाभाविक मानसिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया है, जो तब उत्पन्न होती है जब हम किसी चुनौतीपूर्ण परिस्थिति, दबाव, समस्या अथवा परिवर्तन का सामना करते हैं। तनाव कभी तीव्र होता है तो कभी हल्का, किंतु किसी न किसी रूप में यह जीवन का हिस्सा बना रहता है। वास्तव में, तनाव का अस्तित्व उतना ही स्वाभाविक है जितना सुख, दुःख, आशा और निराशा का।

सामान्यतः तनाव को नकारात्मक दृष्टि से देखा जाता है, जबकि यह पूरी तरह सही नहीं है। तनाव स्वयं में न तो अच्छा होता है और न बुरा। यह हमारी परिस्थितियों के प्रति मन और मस्तिष्क की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। कई बार यही तनाव हमें सजग, सक्रिय और उत्तरदायी बनाता है। परीक्षा की तैयारी कर रहा विद्यार्थी, किसी महत्वपूर्ण कार्य को समय पर पूरा करने का प्रयास कर रहा कर्मचारी अथवा किसी प्रतियोगिता में भाग लेने वाला खिलाड़ी—सभी एक निश्चित स्तर के तनाव का अनुभव करते हैं। यही तनाव उन्हें बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित भी करता है।

समस्या तब उत्पन्न होती है जब तनाव हमारी सोच, व्यवहार और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने लगता है। निरंतर चिंता, असुरक्षा, असफलता का भय, अत्यधिक अपेक्षाएँ और जीवन की अनिश्चितताएँ तनाव को बढ़ा सकती हैं। आधुनिक जीवन की भागदौड़, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, आर्थिक दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ तथा सामाजिक अपेक्षाएँ भी तनाव के प्रमुख कारण हैं। आज के समय में व्यक्ति के पास सुविधाएँ तो पहले से कहीं अधिक हैं, किंतु मानसिक शांति अपेक्षाकृत कम होती जा रही है।

तनाव का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि इसका असर शरीर पर भी पड़ता है। लगातार तनाव में रहने वाला व्यक्ति थकान, अनिद्रा, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी तथा अनेक शारीरिक समस्याओं का अनुभव कर सकता है। यदि समय रहते तनाव पर नियंत्रण न किया जाए, तो यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। इसलिए तनाव को नज़रअंदाज़ करने के बजाय उसे समझना और उसका उचित प्रबंधन करना आवश्यक है।

तनाव से मुक्ति पाने का पहला कदम है उसकी वास्तविक वजह को पहचानना। कई बार हम तनाव के प्रभाव को तो महसूस करते हैं, किंतु उसके मूल कारण को समझने का प्रयास नहीं करते। जब हम शांत मन से अपने भीतर झाँकते हैं और यह जानने का प्रयास करते हैं कि हमें किस बात से चिंता या परेशानी हो रही है, तब समाधान की दिशा स्पष्ट होने लगती है। समस्या को स्वीकार करना और उसका सामना करना, उससे भागने की अपेक्षा कहीं अधिक प्रभावी होता है।

जीवन में कोई भी वस्तु, परिस्थिति या व्यक्ति इतना महत्त्वपूर्ण नहीं होना चाहिए कि वह हमारे मन की शांति और आत्मविश्वास को पूरी तरह छीन ले। परिस्थितियाँ बदलती रहती हैं, समस्याएँ आती-जाती रहती हैं, किंतु मानसिक संतुलन बनाए रखना हमारे हाथ में होता है। जब हम नकारात्मक विचारों के स्थान पर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं, तब तनाव का प्रभाव स्वतः कम होने लगता है। सकारात्मक सोच का अर्थ समस्याओं की उपेक्षा करना नहीं, बल्कि यह विश्वास बनाए रखना है कि हर समस्या का कोई न कोई समाधान अवश्य होता है।

तनाव को नियंत्रित करने के लिए योग, ध्यान और प्राणायाम अत्यंत प्रभावी साधन हैं। ये न केवल मन को शांत करते हैं, बल्कि शरीर को भी ऊर्जा प्रदान करते हैं। नियमित ध्यान से विचारों में स्पष्टता आती है और मन की चंचलता कम होती है। इसी प्रकार समय प्रबंधन भी तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब हम अपने कार्यों को व्यवस्थित ढंग से करते हैं, प्राथमिकताएँ तय करते हैं और अनावश्यक दबाव से बचते हैं, तब तनाव स्वतः कम होने लगता है।

खुलकर संवाद करना भी तनाव प्रबंधन का एक प्रभावी माध्यम है। कई बार व्यक्ति अपनी समस्याओं और भावनाओं को भीतर ही भीतर दबाए रखता है, जिससे तनाव और बढ़ जाता है। परिवार, मित्रों अथवा किसी विश्वसनीय व्यक्ति से अपने मन की बात साझा करने से मन हल्का होता है और नई दृष्टि प्राप्त होती है। जीवन में आत्मीय संबंधों का होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

साहित्य, संगीत, प्रकृति और रचनात्मक गतिविधियाँ भी तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जब हम अपनी रुचियों के लिए समय निकालते हैं, तब मन को विश्राम मिलता है और जीवन के प्रति उत्साह बना रहता है। प्रकृति के सान्निध्य में बिताया गया समय भी मन को नई ऊर्जा और सकारात्मकता प्रदान करता है।

व्यक्तिगत रूप से मेरा अनुभव है कि जब भी मैं तनाव में होती हूँ, तब उन बातों, स्मृतियों और अनुभवों को याद करती हूँ जो मुझे सकारात्मकता और आत्मबल प्रदान करते हैं। जीवन के सुखद क्षण, प्रियजनों का स्नेह, अपनी उपलब्धियाँ और ईश्वर पर विश्वास मुझे मानसिक रूप से मजबूत बनाते हैं। इससे मुझे यह अनुभव होता है कि कठिन समय स्थायी नहीं होता और हर चुनौती के बाद एक नई संभावना हमारा इंतजार करती है।

अंततः कहा जा सकता है कि तनाव जीवन का अभिन्न हिस्सा है। इसे पूरी तरह समाप्त करना संभव नहीं, किंतु इसे समझकर और सकारात्मक ढंग से नियंत्रित करके हम अपने जीवन को अधिक संतुलित, स्वस्थ और सुखद बना सकते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि हम स्वयं को प्राथमिकता दें, अपने मानसिक स्वास्थ्य का सम्मान करें और परिस्थितियों के बजाय अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना सीखें। जब हम धैर्य, आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच के साथ जीवन जीते हैं, तब तनाव हमारे लिए बाधा नहीं, बल्कि आत्मविकास का एक अवसर बन जाता