

जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए तनाव प्रबंधन के उपकरण और तकनीक

Dr Manju Sharma
Associate professor (Department of Education)
Lingaya;slalita Devi Institute Of Management &Sciences
MandiRoad ,Mandi New Delhi

सार

तनाव एक ऐसा शब्द है जो व्यक्ति की मन स्थिति से उपजा हुआ विकार है व्यक्ति की मन एवं परिस्थितियों के बीच असंतुलन आने के कारण व्यक्ति के मन एवं भावनाएं दोनों प्रभावित होती हैं जिससे व्यक्ति स्वयं को अशांत एवं अस्वस्थ महसूस करता है और इस प्रकार न केवल उसकी कार्य कुशलता प्रभावित होती है बल्कि उसका मानसिक विकास भी अवरुद्ध हो जाता है और कभी कभी यह मानसिक अस्वस्थता का मुख्य कारण हो जाती है वर्तमान में अगर हम अपने इर्द गिर्द देखें तो कोई बिरला ही व्यक्ति ऐसा होगा जो कभी तनाव रूपी अजगर की चपेट में न आया हो प जब में अपने चारों ओर विद्यार्थियों को देखती हूँ तो मुझे एक बात समझ आती है कि वह प्रतियोगिता के भंवर में फंसा हुआ है और वह कम प्रयास से अधिक पाना चाहता है ।

मैंने अपने इन्ही अनुभवों को अपने इस लेख में बताने का प्रयास किया है की कैसे हम इस विकार रूपी दानव पर विजय प्राप्त कर सकते हैं और साथ ही यह भी बताने का प्रयास किया है कि सही दिनचर्या , जीवन शैली एवं सकारात्मकता के साथ इस द्वंद्व से बचा जा सकता है अमेरिकन मनोवैज्ञानिक संगठन द्वारा सुझाए गए प्रविधियों में से जिन्हे मैंने अपने दैनिक अनुभवों के माध्यम से भी उपयुक्त पाया है जैसे – प्रतिदिन व्यायाम ,प्रकृति के निकट जाना ,सामाजिक दायरे बंदना दिखावे के जीवन से दूर रहना ,योग निद्रा ,प्रार्थना, ध्यान, सचेतन, हास्य विनोद या हंसना या खानपान की उपयुक्त आदतें विकसित करना आदि ।

उपरोक्त बातें ऐसी हैं जिन्हें हम सभी जानते हैं लेकिन आलस्य या व्यस्तता के कारण अमल नहीं कर पाते हैं यदि हम अपने आत्म के बारे में जागरूक हैं और अपने विवेक के साथ कार्य करते हैं तो इसे कोई भी चर नहीं है जो हमें स्वस्थ जीवन जीने से रोक सके क्योंकि कहा भी गया है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है ।

प्रमुख शब्द .मानसिक अस्वस्थता ए प्रतिदिन व्यायामए तनाव प्रबंधनए जीवन शैलीए नियमित ध्यान एसमय प्रबन्धन

जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए तनाव प्रबंधन के उपकरण और तकनीक

तनाव प्रबंधन का अर्थ है मानसिक तनाव में कमी लाना विशेषतः पुराने तनाव में। तनाव मनःस्थिति से उपजा विकार है। मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असांजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव एक द्वन्द्व है जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। उससे मन अशांत भावना अस्थिर एवं शरीर अस्वस्थता का अनुभव करते हैं। ऐसी स्थिति में हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है और हमारी शारीरिक व मानसिक विकास में व्यवधान आता है।

आज के समय में तनाव लोगों के लिए बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है जो कि दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है। तनाव की पारंपरिक परिभाषा दैहिक प्रतिक्रिया पर केंद्रित है। हँस शैले ने तनाव (शब्द को खोजा और इसकी परिभाषा शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में की। हँस शैले की परिभाषा का आधार दैहिक है और यह हारमोन्स की क्रियाओं को अधिक महत्व देती है, जो ऐड्रिनल और अन्य ग्रन्थियों द्वारा स्रवित होते हैं।

तनाव प्रबन्धन की तकनीकें-

प्रत्येक व्यक्ति का तनाव का कारण अलग. अलग होता है तनाव के सामान्य कारण है भावनात्मक दबाव, मान0 वित्तिय दबाव थकान, अनुचित जीवन शैली, नकारात्मक दृष्टिकोण, धूम्रपान, अनचाहा भय, औषधियाँ ;बिमारी वैवाहिक स्थिति, संतुलित भोजन की कमी, समायोजन आदि ।

जब हम तनाव में होते हैं तब हमारा शरीर सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है तब दो बातें महत्वपूर्ण होती है कि ये जो हम स्थिति से भागें या फिर स्वयं को लडने के लिए तैयार करें । लडने की अवस्था में रक्त घमानियों में शर्करा एवं बसा की मात्रा का अधिक उपयोग होता है । हृदय का धडकन एवं रक्तचाप बढ़ जाता है। जिससे व्यक्ति पर चार प्रकार के प्रभाव दिखाई देते हैं ।

1 शारीरिक परिवर्तन सांस प्रक्रिया का बढ जाना, मॉसपेशियों में तनाव, पेट सम्बन्धी विकार, छाती में जलन या दर्द महसूस होना, सिर दर्द या अन्य प्रकार के शारीरिक विकार ।

2 व्यवहार में परिवर्तनव्यक्ति भिन्न प्रकार का व्यवहार करने लगता है । जैसे नाखून काटना, दाँत चबाना, हर कार्य के लिए टालमटोल कराना, अकेला रहना, मद्यपान करना, बहुत अधिक खाना या खाने में अरुचि होना ।

3 संज्ञानात्मक परिवर्तन व्यक्ति के ज्ञानात्मक स्तर में परिवर्तन होता है जैसे एकाग्रता की कमी, विस्मृति, नकारात्मक दृष्टिकाण हो जाना, अत्याधिक तनाव महसूस करना, किसी भी कार्य करते समय निर्णय न ले पाना या संशय की स्थिति में रहना ।

4 भावनात्मक परिवर्तन कार्य करते समय अधीरता व्यक्त करना, छोटी2 बातों पर चिल्लाना, संवेदनशीलता की अधिकता या असहनशीलता चिडचिडापन, अत्याधिक चिंतित रहना आदि ।

तनाव प्रबन्धन की विधिया

उपयुक्त जीवन शैली

उपयुक्त जीवन शैली से तात्पर्य है कि हम अपने दैनिक कार्यों को कितने व्यवस्थित तरीके से कर पाते हैं जैसे प्रातःकालीन हम कितने बजे उठते हैं? दैनिक कार्यों से निवृत्त होकर स्व, समाज और व्यावसायिक कार्यों को कितनी निपुणता से करते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक भारत में 10 से 24 आयु वर्ग की करीब 23 लाख युवा अबादी हर साल असामयिक मौत की शिकार हो जाती है। आज की कार्य शैली में पीठ दर्द, मोटापा, अवसाद आदि बिमारीयों तेजी से घर कर रही है। आधुनिकता की होड़ में कम्पनियो विकृतियों का समावेश हो रहा है। बहुराष्ट्रीय कम्पनियो ने दिन रात के भेद को खत्म कर दिया है। अनुपयुक्त खान पान कॉल सेंटर इंटरनेट आदि ने लोगों को बीमार कर दिया है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक भारत में 2005.06 की तुलना में ज्यादा वजन के लोगों की संख्या दोगुनी हो गयी है। एकल परिवार के लोगों की एवं अत्याधिक महत्वकांक्षा के चलते एक ऐसा समाज पनप रहा है जो या तो मानासिक या फिर शरीरिक रूप से बीमार हो रहा है।

इसलिए स्वस्थ जीवन शैली के लिए मैंने निम्न विधियों की महत्व दिया है-

ध्यान ज्ञान मुद्रा

आप पद्मासन में बैठकर दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों पर रखते हुए दोनों हाथों के अंगूठे के प्रथम पोर को तर्जनी अंगुली के प्रथम पोर से मिला दें अर्थात् अंगूठे को तर्जनी (इंडेक्स) अंगुली से स्पर्श करते हुए शेष तीन अंगुलियों को सीधा तान दें।

यह ध्यान ज्ञान मुद्रा है। इसमें हाथों की आकृति ज्ञान मुद्रा जैसी बनती है इसीलिए इसे ध्यान ज्ञान मुद्रा कहा जा सकता है।

बाएं हाथ की हथेली पर दाएं हाथ को रखकर जो ध्यान की मुद्रा बनती है उसे अमित आभा के अलावा अमिताभ ध्यान मुद्रा भी कहते हैं। जिसको भी ध्यान में अधिक समय तक बैठना है उसके लिए यह ध्यान मुद्रा उचित है।

यह मुद्रा बौद्ध धर्म के वज्रयान में अमिताभ नाम से जानी जाती है। भगवान बुद्ध व महावीर की मूर्ति आपने इसी अवस्था में देखी होगी। ध्यानियों के लिए यह सर्वश्रेष्ठ है।

इसका लाभ इससे ध्यान में स्थायित्व आता है और हाथों का वर्तुल बनने से ऊर्जा का संचार भी होता रहता है। इस मुद्रा में बैठने के कारण धीरे-धीरे शरीर का भारीपन समाप्त हो जाता है। खासकर आपने जो भोजन किया है उससे जो उर्जा उत्पन्न होती है उस उर्जा या ओज को अमित आभा में बदलने के लिए यह मुद्रा सर्वोत्तम है। ऊर्जा का संरक्षण करना जरूरी है तभी ध्यान में गति मिलेगी।

नियमित व्यायाम। अनुसंधान बढ़ता रहता है - व्यायाम आपके शरीर के साथ-साथ आपके दिमाग को भी लाभ पहुंचाता है। हम एक नियमित व्यायाम दिनचर्या के दीर्घकालिक लाभों के बारे में सुनते रहते हैं। लेकिन तनाव भरे समय के बीच भी 20 मिनट की वॉक, रन, स्विमिंग या डांस सेशन तत्काल प्रभाव दे सकता है।

खानपान की अच्छी आदतें विकसित करना

भोजन ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। इसलिए सही मात्रा व सही प्रकार का भोजन, सही समय पर खाने से आपका जीवन पूर्ण रूप से स्वास्थ्यपूर्ण बन सकता है। ज्यादातर हम अपनी रसना के वेग को शांत करने के लिए ऐसी चीजें खा जाते हैं जो कि स्वास्थ्यप्रद नहीं होती हैं। कई लोगों ने यह बताया है कि ध्यान के नियमित अभ्यास से स्वास्थ्यप्रद भोजन खाना उनके लिए आसान हो गया है।

पर्याप्त नींद

जब हम थके होते हैं, हमारे मन में क्या पहला विचार यह आता है कि काश मैं एक झपकी मार लेता। नींद की पर्याप्त मात्रा (७ से ८ घंटे) के साथ साथ, नींद की गुणवत्ता (कितनी गहरी नींद है) भी एक महत्वपूर्ण कारक है, जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

ध्यान हमारी नींद की गुणवत्ता बढ़ाता है कैसे? अनुपयुक्त नींद का एक मुख्य कारण तनाव है। नियमित ध्यान से तनाव के हारमोन कम हो जाते हैं स फल:स्वरूप, मन शांत हो जाता है और नींद गहरी और ज्यादा आरामदायक हो जाती है।

.सक्रिय रहें

हमें एक दिन में बहुत सा काम करना होता है और हम अपनी क्षमता के अनुरूप सबसे अच्छा करना चाहते हैं। किसी दिन हम बहुत सक्रिय होते हैं और किसी दिन आलस लगता है। बहुत से लोग जो नियमित ध्यान का अभ्यास करते हैं वे बताते हैं कि ध्यान उन्हें सहजता के साथ अधिक सक्रिय व दिनभर प्रसन्न रखता है। अगर जब कभी वे थका, अनमना या हताश महसूस करते भी हैं, तब बस कुछ मिनटों का ध्यान उन्हें पुनः ऊर्जित कर देता है।

अपने काम में आनंद की अनुभूति करना

क्या मैं हर सुबह काम के लिए खुशी खुशी निकलता हूँ, या कि फिर यह सोचता हूँ कि, हे भगवान, आज फिर काम पर जाना है?

जरा सोचिए, अपने काम से आप सबसे ज्यादा खुश कब होते हैं? जब कि वो काम आपके मन का हो, है न ? लेकिन ऐसा तब ही होता है जब आप अपना सबसे अच्छा प्रदर्शन करते हैं। क्योंकि, जब आप अच्छा काम करते हैं, तब आप संतुष्ट होते हैं और वह संतुष्टि आप के मन में प्रसन्नता ले आती है।

अपना श्रेष्ठतम कैसे करें? इसका एक ही उत्तर है ध्यान एक साधारण तरीका है - एकाग्रता से कार्य करना, एकाग्रता से कार्यक्षमता बढ़ती है, और कार्यक्षमता से उत्पादकता। और बढ़ी हुई उत्पादकता से कार्य संतुष्टि बढ़ती है।

खुलकर हंसे.सदैव प्रसन्न रहे

मुस्कान खुशी, आनंद व हर्ष का प्रतीक है। कहा जाता है कि मुस्कान अनगिनत अनकहे शब्दों की कह जाती है। विज्ञान में कहा गया है कि जब हम मुस्कराते हैं तब केवल 2 मांसपेशियां इस्तेमाल होती हैं। इसके विपरीत गुस्सा करने में 32 मांसपेशियां काम करती हैं। एक मुस्कान मानसिक तनाव से मुक्ति पाने में आपकी बहुत मदद कर सकती है जब भी हंसें खुलकर हंसे।

- अपने चहरे पर सदैव एक सौम्य-सी मुस्कान रखें।
- हमेशा ऐसी बात ही सोचें जो आपको अच्छी लगे।
- कभी किसी से ज्यादा अपेक्षाएं न करें। जो मिल जाए वही सर्वोत्तम समझें।
- हमेशा जिंदादिल व्यक्तियों की संगत में रहें और खिल-खिलाते रहें।
- यदि कोई आपकी परवाह न करे तो इसी चिंता में खुद को डुबोए न रखें। आगे बढ़ने के प्रयास करें।
- छोटी-छोटी बातों से खुश होना सीखें। विपरीत परिस्थितियों में भी अपना मानसिक संतुलन बनाए रखें।
- अपना स्वर और स्वभाव अधिक-से-अधिक मधुर और विनोद-प्रिय बनाने का प्रयास करें।
- स्वयं को विनोद-प्रिय बनाएं तथा जीवन में हास्य रंग अपनाएं।
- कभी भी प्रशंसा के पीछे न भागें क्योंकि उम्मीद पूरी न होने से हताशा उत्पन्न होती है जो तनाव का कारण बनती है।

- अपनी हर गलती से, भूल से एक नया सबक सीखें।
- मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिए कभी-कभी खुद में या 'रूटीनवर्क' में कुछ परिवर्तन भी करें।
- अपने पुराने दोस्तों को भी याद किया करें। उनसे संपर्क भी बनाए रखें।
- प्रकृति ने, सृष्टिकर्ता ने आपको जैसा भी बनाया है, ठीक बनाया है, ऐसा सोचें और हर हाल में खुश रहना सीखें।
- मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिए हमेशा सकारात्मक व आशावादी बने रहने का प्रयास करें। अपने क्रोध को समाप्त करें या उसे मिटाने की कोशिश करें। सभी के लिए अच्छा ही सोचें। आलोचना भरी बातों से दूर रहिए।
- दुनिया की खूबसूरत नजरों से देखें। दूसरों के प्रति मन में सकारात्मक भाव रखें। कहते हैं न कि 'आप भले तो जग भला' यानी आप अच्छे हैं तो दूसरे लोग भी आपको अच्छे ही लगेंगे अर्थात् आपका मन अच्छा है, आपके विचार अच्छे हैं तो आपके लिए पूरा जग ही खूबसूरत है। अतः आपके लिए अपने तन की खूबसूरती के साथ-साथ मन की खूबसूरती पर भी ध्यान देना जरूरी है।

सामाजिक दायरा बढ़ाएँ

मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिए हर हाल में खुश रहने का प्रयास करें। हर तरह की स्थिति का सामना करते हुए अपनी योग्यता में विश्वास जगाए रखें साथ ही मन में कोई घुटन पैदा हो रही हो, तो उसे मन तक ही सीमित न रखें। किसी प्रियजन, विश्वासी मित्र, रिश्तेदार से शेयर करें। इससे आपका मन हलका हो जाएगा। मानव एक सामाजिक प्राणी है। हमारे स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा सामाजिक स्वास्थ्य है यह इस पर आधारित होता है कि हम किस तरह के लोगों से मेलजोल करते हैं। यही सदा अच्छा होगा कि हमारे आस पास ऐसे लोग हों जिनसे हम अपने सुख दुख बाँट सकें। ज़रूरत के दिनों में आप अपने समाज से मदद भी ले सकते हैं।

तो हम कैसे एक अच्छा सामाजिक दायरा बना सकते हैं? समाज में उठना बैठना और लोगों से मित्रता करना हमारा स्वभाव है। और हम इस गुण को सदैव बढ़ा सकते हैं। ध्यान हमें दूसरों के प्रति संवेदनशील बनाता है। यह हम में स्वीकार्यता का गुण भी विकसित करता है। हमारे संवाद व अभिव्यक्ति को सुधारता है। इन सब गुणों के होते हम लोगों के साथ अच्छे संबंध बना सकते हैं और इस से एक स्वास्थ्यपूर्ण सहभागिता का प्रारंभ भी।

श्री श्री रविशंकर जी के अनुसार

यदि हम सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो, उपरोक्त बातों पर विचार करते रहें ये सभी बातें हमारे जीवन में सकारात्मक बदलावों को पहचानने में मदद करेंगीं। इसलिए दिन में कम से कम एक बार ध्यान अवश्य करें। आप खुदबखुद ध्यान शुरू कर सकते हैं या किसी विशेषज्ञ से भी सीख सकते हैं। एक विशेषज्ञ आपको ध्यान के गहरे अनुभव करने में सहयोग करेगा।

इसके लिए आप अपने अधिक से अधिक मित्र बना सकते हैं, जिनके साथ मिलकर आप प्रसन्नता का अनुभव कर सकते हैं*। मित्र आपके अभ्यास को नियमित रखने में मदद कर सकते हैं।

संगीत सुने

संगीत तनाव प्रबंधन का प्रमुख साधन है जिसके माध्यम से व्यक्ति एक ऐसी दुनिया में खो जाता जो बहुत ही सुहावनी लगती है संगीत पर किये गए शोधों से पता चलता कि है संगीत की सुखदायक शक्ति अच्छी तरह से स्थापित है। यह हमारी भावनाओं का एक अनूठा सम्बन्ध है।

संगीत सुनने से हमारे दिमाग और शरीर पर, विशेष रूप से धीमी गति से, शांत शास्त्रीय संगीत पर एक जबरदस्त आराम हो सकता है। इस तरह के संगीत से हमारे शारीरिक कार्यों पर प्रभाव पड़ सकता है, नाड़ी और हृदय गति धीमी हो सकती है, रक्तचाप कम हो सकता है और तनाव हार्मोन का स्तर कम हो सकता है। संगीत, संक्षेप में, हमारे जीवन में एक शक्तिशाली तनाव प्रबंधन उपकरण के रूप में कार्य कर सकता है।

जिस प्रकार संगीत हमारा ध्यान आकर्षित करता है, उसी प्रकार व्याकुलता को भी कम करता है उसी समय यह भावनाओं का पता लगाने में मदद करता है। इसका मतलब यह है कि यह ध्यान के लिए बहुत सहायक हो सकता है, मन को भटकने से रोकने में मदद करता है।

संगीत की प्राथमिकता व्यक्तियों के बीच व्यापक रूप से भिन्न होती है, इसलिए केवल हम ही तय कर सकते हैं कि हमें किस प्रकार का संगीत पसंद है और प्रत्येक परिस्थिति के लिए क्या उपयुक्त है।

व्यस्त जीवन में संगीत को शामिल करने के लिए, कार में सीडी खेलने की कोशिश करें, या जब स्नान या शॉवर में रेडियो डालते हैं। कुत्ते को टहलाते समय पोर्टेबल म्यूजिक अपने साथ रखें या टीवी की जगह स्टीरियो लगा दें। नैदानिक अवसाद या द्विध्रुवी विकार वाले व्यक्ति अपने सबसे खराब, सबसे कम मूड को ठीक करने के लिए संगीत सुन सकते हैं। सोने से पहले शांत संगीत शांति और विश्राम को बढ़ावा देता है और नींद को प्रेरित करने में मदद करता है।

आध्यात्मिकता का उपयोग

प्रार्थना . तनाव प्रबंधन का प्रमुख साधन है "शोध से पता चलता है कि जो लोग अधिक धार्मिक या आध्यात्मिक हैं, वे जीवन का सामना करने के लिए अपनी आध्यात्मिकता का उपयोग करते हैं। " वे बेहतर तनाव से निपटने में सक्षम हैं और वे अपने स्वास्थ्य और कल्याण के लिए लाभ में वृद्धि का अनुभव करते हैं। शोध से पता चलता है कि जो लोग अधिक धार्मिक या आध्यात्मिक हैं, वे जीवन का सामना करने के लिए अपनी आध्यात्मिकता का उपयोग करते हैं,

"वे तनाव का सामना करने में बेहतर होते हैं, वे बीमारी से तेजी से उभरते हैं, और वे अपने स्वास्थ्य और कल्याण के लिए लाभ में वृद्धि का अनुभव करते हैं। एक बौद्धिक स्तर पर, आध्यात्मिकता आपको दुनिया से जोड़ती है, जो बदले में आपको अपने आप से सभी चीजों को नियंत्रित करने की कोशिश को रोकने में सक्षम बनाती है। जब आप अधिक संपूर्ण का हिस्सा महसूस करते हैं, तो यह समझना आसान है कि आप जीवन में होने वाली हर चीज के लिए जिम्मेदार नहीं हैं। "

डॉ ली ने लगभग 126,000 लोगों पर एक अध्ययन किया जिसमें पाया गया कि जिन लोगों ने अक्सर सेवाओं में भाग लिया, उनके जीवन स्तर में 29 प्रतिशत की वृद्धि हुई। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ केयर रिसर्च द्वारा किए गए एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि कनाडाई कॉलेज के छात्र जो अपने कैंपस मंत्रालयों से जुड़े थे, वे अक्सर डॉक्टरों से मिलने जाते थे और अन्य छात्रों की तुलना में कठिन समय के दौरान कम तनाव में रहते थे। जिन छात्रों के धार्मिक सहसंबंध मजबूत थे, उनमें भी उच्च सकारात्मक भावनाएं, अवसाद के निम्न स्तर थे, और तनाव से निपटने में बेहतर रूप से सुसज्जित थे।

प्रकृति के निकट जाना

आज की दुनिया की सबसे बड़ी बीमारी है मानसिक तनाव । अपने काम के साथ-साथ कुछ दिन के लिए हमें प्रकृति का भी आनंद लेना चाहिए क्योंकि प्रकृति ही वह शक्ति है जो हमें इस विश्व में सब कुछ प्रदान करती है चाहे वह हमारा खाना हो या हमारा जीवन।

प्रकृति में वह शक्ति होती है जो शरीर से कई बीमारियों को दूर कर देता है। हरियाली से मन का तनाव कम होता है और दिमाग को शांति मिलती है। इसलिए अगली बार एक चीज का हमेशा ध्यान रखें अगर आप पर काम का बोझ ज्यादा है और ज्यादातर समय अगर आप मानसिक तनाव से धिरे रहते हैं तो अपने मन को शांत करने के लिए प्रकृति का आनंद उठाएँ। झरनों की कल कल ध्वनि , बांसुरी की सुरीली धुन , चिड़ियों की चहचहाट किसके मन को नहीं मोहती?

प्रकृति में समय बिताने से तनाव और चिंता को दूर करने में मदद मिल सकती है, आपके मूड में सुधार हो सकता है, और खुशी और भलाई की भावनाओं को बढ़ावा मिल सकता है। आप इसे जो भी कहते हैं – वन स्नान, पारिस्थितिकी, प्रकृति में विचारशीलता, हरा समय या जंगल का इलाज – मनुष्य महान सड़क पर विकसित हुए, और आपका मस्तिष्क प्रकृति की यात्रा से वापस लाभान्वित होता है।

हम जिस आधुनिक तरीके से जीते हैं उससे जीवन मौलिक रूप से बदल गया है, लेकिन हमारे दिमाग ज्यादातर एक ही रहे हैं। प्रकृति के साथ हमारा अभी भी गहरा संबंध है, और अनुसंधान से पता चलता है कि यदि हम अपनी तकनीकी प्रगति के बावजूद उस बंधन को पोषण नहीं करते हैं, तो हम कई तरीकों से पीड़ित हो सकते हैं ।

तनावग्रस्त: लोगों की भनभनाहट, सड़क पर दौड़ती कारों और चमकते विज्ञापनों में चमकते शहरी वातावरण का हिस्सा हैं। निरंतर उत्तेजना दिमाग पर तनाव डालती है जो अधिक शांत वातावरण में विकसित होती है। प्रकृति ऐसे दृश्य प्रस्तुत करती है जो धीरे-धीरे आपका ध्यान आकर्षित करने के बजाय उसे अचानक छीनने के बजाय आपकी नसों को शांत करते हैं व्यायाम मन की स्थिति के लिए अच्छा है। लेकिन

प्रकृति में काम करना चिंता को कम करने में मदद करता है, प्रकृति, हमें सुखी एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए एक खूबसूरत और शांत पर्यावरण उपलब्ध करवाती है। कुदरत, न सिर्फ हमें कई तरह के सुंदर फल-फूल, अद्भुत पशु-पक्षी, लाभकारी जड़ी-बूटियाँ आदि उपलब्ध करवाती है, बल्कि यह जंगल, नदियाँ, पठार, पहाड़, धरती आदि समेत तमाम प्राकृतिक चीजों का लाभ भी देती हैं। वहीं प्राकृतिक संसाधन के बिना जिंदगी की कल्पना भी नहीं की जा सकती, इसलिए हम सबका कर्तव्य है कि हम अपनी प्रकृति को सहज कर रख सकें और इसमें रमने का प्रयास करें।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि यह हमारा जीवन अमूल्य है। खुशहाल जिंदगी और स्वस्थ रहना इससे बढ़कर कुछ भी नहीं है कहा भी गया है कि पहला सुख निरोगी काया या स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है ।

जनसत्ता अखबार के अनुसार स्वस्थ जीवन का आधार योग है। योगासन को नियमित अभ्यास प्राणायाम पर्याप्त नींद प्रकृति आध्यत्मिकता समाज के साथ घुलना मिलना सच्चे मित्र बनाव खानपान की सही आदतों का विकास करना समय प्रबन्धन आदि ऐसी तकनीक है जिससे हम न केवल तनाव को दूर कर सकते हैं बल्कि दिव्य जीवन व्यतीत कर सकते हैं दिव्य जीवन में तनाव, चिन्ता दुख, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष का अभाव होता है और हम स्वयं को मनसा वाचा कर्मणा स्वस्थ रख पाते हैं । और अंत में

रास्ते कभी खत्म नहीं होते।

बस लोग हिम्मत हार जाते हैं।।

तैरना सीखना है तो पानी में उतरना होगा।

किनारे बैठ कर कोई गोताखोर नहीं बनता ।।

मुसीबतों से भागना, नयी मुसीबतों को निमंत्रण देने के समान है । जीवन में समय समय पर चुनौतियाँ एवं मुसीबतों का सामना करना पड़ता है एवं यही जीवन का सत्य है। एक शांत समुद्र में नाविक कभी भी कुशल नहीं बन पाता ।

जीवन में कठिनाईयों हमें बर्बाद करने नहीं आती, बल्कि छुपी हुई सार्मथ्य एवं शक्तियों को बाहर निकालने में हमारी मदद करती हैं ।

संदर्भ

- egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/8827/1/
- <https://www.crosswalk.com/.../prayer/a-prayer-for-stress>
- hindi.webdunia.com/dhyana-yoga/amitabha-dhyan-mudra-112110600065_1.html
- <https://www.heart.org/.../stress-management/spend-time>