

तनाव, जिसे अंग्रेजी में स्ट्रेस भी कहा जाता है, आधुनिक युग की एक बहुत बड़ी समस्या है। वर्तमान समय में कोई भी व्यक्ति पूर्णतः तनावमुक्त ज़िन्दगी नहीं जी पाता है। तनाव पर व्यापक शोध करने वाले मनोवैज्ञानिक हंस सीले का कथन है- "कम्प्लोट स्ट्रेस प्री इज डेथ"। अर्थात् व्यक्ति जब तक ज़िंदा रहेगा, स्ट्रेस उसके साथ रहेगा, तनाव का स्तर कम या अधिक हो सकता है। वास्तव में तनाव एक ऐसी परिस्थिति होती है, जिसमें व्यक्ति को असाधारण व्यवहार या प्रतिक्रिया करने को मजबूर करता है।

दूसरे शब्दों में, 'तनाव जैसा वातावरण या सामाजिक परिस्थिति जो खतरनाक, अनियंत्रित और हमारे समायोजन के बाहर होती है- स्ट्रेस कहलाती है।' अमेरिका में पीट्सबर्ग विश्वविद्यालय के प्रोफेसर पी. गालधर ने अपने अध्ययन में 80 फीसदी कॉलेज के छात्रों को इस समस्या से पीड़ित पाया है। उन्होंने यह भी पाया कि ऐसे युवाओं में नशाखोरी की प्रवृत्ति अधिक होती है।

तनाव हमेशा बाहरी सामाजिक परिस्थितियों से ही उत्पन्न नहीं होता है बल्कि व्यक्ति अपने विचार एवं व्यवहार से भी तनाव पैदा कर लेता है। अतः स्ट्रेस को दो भागों में बाँटा जा सकता है: (क) यूस्ट्रेस- इस तरह के तनाव में व्यक्ति अपने जीवन में बेहतरी को लेकर परेशान एवं तनाव ग्रस्त रहता है। (ख) डिस्ट्रेस-जब व्यक्ति के जीवन में कुछ गड़बड़ या बुरा हो जाता है।

★ **तनाव के लक्षण:** • मूड में परिवर्तन या मूड अपसेट रहना। • चिंता या शीघ्र गुस्सा हो जाना। • उदासी, निःसहायता का भाव या एक ही विषय पर बार-बार चिंतन करना। • कंसन्ट्रेशन की कमी, समझने एवं चीज़ों को याद रखने की समस्या। • निर्णय लेने में कठिनाई। • भूख, घ्यास, नींद एवं सेक्स की कमी अथवा अधिकता। • पेट की समस्या, पेट दर्द आदि। • हाथ, पैर, सीने की मांसपेशियों में तनाव। • नाड़ी, हृदयगति एवं श्वसन में तेजी। • नशा लेने की प्रवृत्ति बढ़ जाना। • औरतों में मासिक स्राव की गड़बड़। • शारीरिक क्रियाकलाप में कमी या अधिकता, बेचैनी, ऊर्जा का अभाव।

★ **तनाव के स्तर:** तनाव सहन करने की क्षमता प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग होती है। एक व्यक्ति कठिन से कठिन परिस्थिति में बड़ी सहजता से कार्य कर लेता है, वहीं दूसरा व्यक्ति थोड़ी सी बाधाएँ आने पर परेशान एवं कुंठित हो जाता है, फिर भी तनाव को तीन स्तरों में विभाजित किया जाता है: (क) निम्न स्तर: इसमें मन न लगना, थकान, कुंठा, एवं असंतुष्टि का भाव होता है। (ख) मध्यम स्तर: यह यूस्ट्रेस की अवस्था है, जो सृजनात्मक, समस्या समाधान, उन्नति, परिवर्तन, सीखने एवं ऊर्जात्मक संतुष्टि की ओर ले जाती है। (ग) उच्च स्तर: इस स्तर में व्यक्ति समस्या का समाधान अतार्किक ढंग से करने का प्रयास करता है। उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है। वह चिन्तित एवं डिप्रेस रहने लगता है।

★ **तनाव के कारण एवं स्रोत:** तनाव के अनेक कारण हैं, परन्तु इसके 10 प्रमुख (टॉप टेन) कारण हैं: • पति अथवा पत्नी की मृत्यु। • तलाक। • वैवाहिक

आधुनिक जीवन शैली की भाग दौड़ के फलस्वरूप ज़िंदगी में 'अनिद्रा' एक

बड़ी स्वास्थ्य समस्या बन गई है। अनिद्रा की स्वास्थ्य समस्या अनेक कारणों से जुड़ी है, किंतु आधुनिक जीवन शैली अनेक स्तरों पर नींद की कमी को बढ़ा रही है। टेलीविजन को देर रात्रि तक देखना, इंटरनेट पर देर रात तक कुछ करते रहना, मोबाइल पर देर रात तक बात करना। देर रात्रि में फोन की घंटी बजने से नींद टूटती है। तो पुनः आने में काफी समय लग जाता है। विभिन्न उत्सवों, धार्मिक आयोजनों, जुलूस समारोह में देर रात तक लाउड स्पीकर के दुरुपयोग के कारण भी आसपास के लोग नहीं सो पाते हैं। यातायात के विफल साधन, वाहन गति के कारण वाहनों की संख्या में तीव्र गति से बढ़ोतरी इत्यादि अनेक कारण हैं, जिन्होंने हमारी नींद हारम की है। इस प्रकार नींद की कमी के कारण विविध तरह के हैं और यह सब गुण-



## तनाव का भी है समाधान

जीवन में अलगाव। • कारावास। • प्रियजन की मृत्यु। • बीमारियाँ या गम्भीर जख्म। • शादी। • नौकरी खोना या खोये जाने का भय। • वैवाहिक जीवन में समझौता • सेवानिवृत्ति। इसके अलावा तनाव के

अन्य कारण हैं: दिन-प्रतिदिन की कठिनाइयाँ, अवास्तविक अपेक्षाएँ, व्यवसाय, कैरियर एवं कार्यक्षेत्र में असफलता, आर्थिक समस्याएँ, सामाजिक क्रियाकलाप भंग होना, संदेहास्पद एवं नकारात्मक मनोवृत्ति (जिसमें व्यक्ति के अन्दर यह सोच आ जाती है कि उसके साथ चीज़ें हमेशा बुरे तरीके से समाप्त होती हैं), अचानक बुरी घटनाएँ, किसी से बहस, थकाने वाला कार्य, व्यक्तिगत असुरक्षा का भय, अस्वीकृति का भय, अस्पष्ट एवं बदले परिवेश को सहन करने की अयोग्यता, अनुमोदन की आवश्यकता, द्वन्द्व का भय, जोखिम लेने का भय, अति ज़िम्मेदारी का भाव, निम्न आत्म-सम्मान आदि-आदि।

★ **तनाव का अंजाम:** लम्बे समय तक अत्यधिक तनावग्रस्त रहने से शरीर के कई अंग तंत्र बाधित होने लगते हैं। हार्मोंस के स्राव में असंतुलन पैदा हो जाता है। रोग प्रतिरोधक क्षमताओं का ह्रास होने लगता है। फलतः व्यक्ति में अनेक तरह की शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। उच्च रक्तचाप, हार्ट-अटैक, अस्थमा, कैंसर, इनफेक्शन, घाव, नपुंसकता, जल्द बुढ़ापा आ जाना जैसी समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। इसके अलावा कई तरह के मनोवैज्ञानिक, व्यावहारिक, सांवेगिक एवं संज्ञानात्मक समस्याएँ मसलन-चिंता, दुःख, असंतुष्टि का भाव, अवसाद, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, याददाश्त की कमी, नशे की लत एवं समायोजन सम्बंधी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

★ **समाधान:** • वातावरण एवं परिस्थिति के अनुरूप अपने व्यक्तित्व एवं बदलाव लायें। दोस्तों, सामाजिक संगठनों में विश्वास रखें एवं आवश्यकतानुसार उनका सहयोग लें। • अपनी भावनाओं एवं संवेगों को सही तरीके से व्यक्त करें। धैर्य रखें। • लोगों से अटूट अन्तः वैयक्तिक (इन्टर पर्सनल) सम्बंध स्थापित करें। संवाद के तरीकों को बेहतर बनायें। खुद में विश्वास रखें। हास्य बोध को न भूलें। • परिस्थिति की मांगों, सीमाओं एवं अवसरों की सही ढंग से व्याख्या करें। अपनी उपलब्धियों से संतुष्ट रहें। वास्तविकता को स्वीकार करें। स्वयं की किसी से तुलना न करें। • संतुलित एवं पोषक आहार लें। • योगा एवं मेडिटेशन करें। • रिलैक्सेशन जैसे-शरीर के सभी अंगों को क्रमशः एवं बारी-बारी से रिलैक्स करें। छुट्टी पर जायें। अच्छी नींद लें। • मनोरंजक एवं रुचिकर गतिविधियों जैसे गायन, वादन, संगीत, सामूहिक आयोजन आदि में भागीदार बनें। खरीददारी के लिए जायें। • आशावादी एवं मजबूत इरादे वाले लोगों के सम्पर्क में रहा करें। • ज़िम्मेदारियों एवं चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए खुद को तैयार करें।

डॉ. श्याम किशोर प्रसाद,

वैज्ञानिक सहायक, परिवालन विभाग, चर्चगा

## अच्छे स्वास्थ्य की निशाानी- भरपूर नींद

चुप बहुत गम्भीर स्वास्थ्य समस्या का रूप ले रहे हैं। योरजीवन हार्ट जर्नल में प्रकाशित एक चर्चित अध्ययन में वार्षिक मेडिकल स्कूल (ब्रिटेन) के प्रो. फासेस्को व उनके साथी अनुसंधान कर्ताओं ने बताया कि यदि आप रात को 6 घंटे से कम सोते हैं व आपकी नींद व्यवधान पूर्ण होती है तो हृदय रोग या हृदय रोग से मौत की आशंका 48 प्रतिशत बढ़ जाती है तथा स्ट्रोक या स्ट्रोक से मरने की आशंका 15 प्रतिशत बढ़ जाती है।

ब्रिटेन में ऑटोमोबाइल एसोसिएशन के एक अध्ययन में यह भी बताया गया है कि यहाँ प्रतिवर्ष नींद की कमी से उतने ही गम्भीर रूप से घायल होने के मामले सामने आते हैं, जितने कि शराब पीकर गाड़ी चलाने के कारण आते हैं। दूसरे शब्दों में नींद की कमी भी सड़क दुर्घटनाओं के लिए उतनी ही ज़िम्मेदार है

जितनी शराब पीकर गाड़ी चलाने की गलती। प्रतिस्पर्धा के युग में हाल में 'नाइट शिफ्ट' से जुड़े रोजगारों में भी आशातीत वृद्धि हुई है। अनुभवी व प्रभावित लोग यह बताते हैं कि जो नींद रात में आती है वह दिन में आ ही नहीं सकती है। हर व्यक्ति चाहता है कि रात्रिकालीन सफ़र कर दिन में काम कर ले। अतः रात्रिकालीन यात्राओं में भारी बढ़ोतरी हुई है। इस प्रकार हर आदमी ने प्रतिस्पर्धा के माहौल में अपना स्वास्थ्य ही दाँव पर लगा दिया है। अनिद्रा के अनेक ऐसे कारण हैं, जिन्हें हम अपने स्तर पर दूर कर सकते हैं। अतः हमें चाहिये कि हम ऐसा शांत व तनाव रहित माहौल बनायें कि हमें अच्छी नींद आ सके। यदि आप ज्यादा आकर्षक और स्वस्थ दिखना चाहते हैं तो आपको भरपूर नींद लेना ज़रूरी है, इस बात को अब शोधकर्ता भी मान चुके हैं। स्वीडन के कैरोलिस्का इंस्टीट्यूट द्वारा किये गये नये अध्ययन से यह बात सामने आई है कि 'ब्यूटी स्लीप' के सिद्धांत को सही बताते हुए ऐसे शोध के तहत बताया गया है कि जो लोग आठ घंटे की भरपूर नींद लेते हैं, वे ज्यादा आकर्षक दिखते हैं और उनका स्वास्थ्य भी ठीक रहता है।

**अनिद्रा दूर करने के सामान्य उपाय:** ★ हमारे शरीर की बॉडी क्लॉक सूरज की रोशनी से प्रवाहित होकर सोने व जागने का समय तय करती है। अतः कम से कम 30 मिनट धूप में अवश्य बिताने चाहिये। नींद विशेषज्ञों की यह मान्यता है कि यदि प्रतिदिन एक घंटा सुबह की धूप में बिताया जाये, तो अनिद्रा रोग दूर हो जाता है।

★ नियमित प्रातः काल घूमना, योग, प्राणायाम और ध्यान किया जाये, तो दिमाग, रक्त कोशिकाओं और मांसपेशियों तक ऑक्सीजन की भरपूर पूर्ति होती है, जिससे सम्पूर्ण दिन स्फूर्ति बनी रहती है।

★ अनिद्रा ग्रस्त व्यक्ति को चाय, कॉफी व कैफीन युक्त पदार्थ नहीं लेना

चाहिए। इनके स्थान पर दही, छाछ, लस्सी, नींबू की शिकंजी इत्यादि का सेवन करना चाहिए। रात को सोने से पूर्व एक गिलास गर्म दूध अवश्य लें।

★ मिर्च मसाले, तेल व गरिष्ठ भोजन के स्थान पर शुद्ध, सात्विक सलाद फलों का सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए।

★ शयन कक्ष हवादार, साफ सुथरा हो। हाथ पैर साफ कर व ब्रश कर सोयें, बिस्तर साफ सुथरा हो। कमरे में हल्की नीली या हरी रोशनी हो। सोते समय ढीले सूती आरामदायक कपड़े पहनें।

★ सोने के पूर्व अच्छी पुस्तकें पढ़ें। धीमी गति से संगीत सुनें। पारिवारिक माहौल तनावरहित होना चाहिए।

★ शयन कक्ष में टी.वी नहीं होना चाहिए। अच्छे सीरियल ही देखें। मारधाड़ व पारिवारिक विघटन व दिलो दिमाग में अशांति पैदा करने वाले धारावाहिकों की बिल्कुल नहीं देखें।

★ पारिवारिक माहौल अच्छा रहे, इस हेतु बच्चों के साथ खेलें, कहानियाँ, चुटकुले स्कूल की दिनचर्या इत्यादि के बारे में विचार-विमर्श करें। प्रतिदिन मन्दिर, गुरुद्वारा, मस्जिद, धार्मिक पाठशाला अथवा अपनी मान्यता के अनुसार किसी भी धार्मिक स्थल पर जायें। संत मुनिवर और अच्छी शिक्षा प्रदान करने वाले बुजुर्गों का मार्गदर्शन व प्रेरणा लें।

★ सायंकाल खाने के बाद दो किलोमीटर टहलें। टहलते समय आपका प्रिय व हितैषी व्यक्ति पत्नी, मित्र आदि साथ में हो। अपने प्रिय व्यक्ति की प्रेम भरी बातें व सहानुभूति आपकी नींद में नशे का काम करेगी।

आशा है ये चंद नुस्खे आपको अच्छी नींद लाने में सहायक होंगे।

✍ **अभयश्री श्रीमाल**, स्वतंत्र लेखक, 'तृप्ति', बंदा रोड, भवानी मंडी

## विविधा

## अमिताभ जी का फिल्मी सफ़र

सात हिन्दुस्तानी जो लावारिस होने के नाते बागबां और परवरिश के बिना बेनाम सी मंज़िल के मुसाफ़िर थे, उनमें इन्द्रजीत, भूतनाथ, मिस्टर नटवरलाल, आनन्द, कालिया और राम-बलराम थे। फैमिली में उनके पा और नौ बहनें रेशमा और शोरा, गुड्डी, मिली, गंगा-यमुना-सरस्वती, बंटी और बबली भी थीं। बनारस के प्लेटफॉर्म पर कुली का काम करके खून पसीना बहाकर चीनी कम चाय पी कर भी जब रोटी, कपड़ा और मकान की समस्या को हल न कर सके, तो त्रिशूल, अग्निपथ, कांटे, रण, और कभी खुशी कभी गम भरी ज़िन्दगी की कसौटी से तंग आकर देश प्रेमी होने के नाते सबसे पहले अब तुम्हारे हवाले वतन साथियों कहकर हिन्दुस्तान की कसम को तोड़ दिया। अपना लक्ष्य, अक्स, मुहब्बतें, कसमें वादे, ज़मीर और ईमान-धर्म सब कुछ गंगा में बहा दिया और नास्तिक बन गये। फिर जॉन, जानी, जनार्दन और छोटे मियाँ बड़े मियाँ के साथ मिलकर सत्ते पे सत्ता और तीन पत्ती का खेल खेलने लगे। कभी लाल बादशाह दिखा कर तो कभी जादूगर और अजूबा की तरह दो और दो पाँच करने लगे। एक गहरी चाल चल कर वो तब द ग्रेट गैम्बलर बन गये। फिर अमर अकबर एन्थनी के साथ मिलकर मुम्बई टू गोवा तक काला पत्थर की स्मगलिंग भी करने लगे। हेरा-फेरी करते हुए मशहूर डॉन बन गये। उनका कौन बनेगा करोड़पति का सपना अब पूरा हुआ। वक्रत चलता रहा। फिर बहनों को सुहागा का जोड़ा पहना कर बाबुल के घर से बिदा कर दिया। चुपके-चुपके लोग उन्हें बेशर्म, कुँवारा बाप, शराबी और नमक हराम भी कहने लगे, वहीं कुछ लोग उन्हें महान, खुद्दर, मर्द और साथ ही साथ नमक हलाल भी कहने लगे। अब वो अपने आप को 'हम किसी से कम नहीं' और 'मुकद्दर का सिकन्दर' समझने लगे लेकिन उनका ये अभिमान ज्यादा दिन नहीं रहा। न जाने क्यों? नसीब ने साथ नहीं दिया

और शूट आउट एट लोखण्ड वाला के जुर्म में बरसात की एक रात को पकड़े गये। वो जिसे अंधा कानून समझते थे, उसी कानून की जंजीर ने जकड़ लिया। बंधे हाथ घसीटते हुए अदालत से होते हुए ब्लैक और कोहराम जैसी चार दीवार के पीछे पहुँचा दिया, जहाँ उनके जीने की शान चली गयी। शहंशाह भरी ज़िन्दगी मिट्टी में मिल गयी। उनको एहसास हुआ कि हम सब रास्ते का पत्थर बन गये। आखिरी रास्ता में वो सूर्यवंशम, मेजर साहब से मिले और सरकार के विरुद्ध इंकलाब का नारा लगाया, लेकिन खाकी वर्दी वालों ने कोई आलाप और पुकार न सुनी, बल्कि सब कहने लगे-क्यों हो गया ना? इसीलिए डरना ज़रूरी है। गिरफ्तार होने के बाद नतीजा ये हुआ कि उनके बीच जो ऐतबार था वो खत्म हो गया। ये सिलसिला आज तक जारी है। खुदा गवाह है इस बात का कि आज भी जब कभी-कभी उनकी आँखें नजरो से मिल भी जाती हैं तो वो गंगा की सौगन्ध, उनमें आज भी शोले ही शोले भड़कने लगते हैं।

मेरी उन महान नायक बिग बी से गुज़ारिश है कि दो अन्जानों की तरह रहे या एक अजनबी की तरह लेकिन कभी अलविदा ना कहना!

✍ **श्री एल.एस. वाघेला**,

प्रधान लिपिक, वाणिज्य विभाग, प्रधान कार्यालय, वर्गद