

आंसूओं से बात की है कभी ?

आंसू बोलते हैं और अक्सर तब बोलते हैं जब हम अपनी बात को शब्दों में नहीं कह पाते। अब चाहे वो अत्याधिक दुःख का क्षण हो या फिर अत्याधिक खुशी का दोनों ही परिस्थिति में जब हमारे मुँह से शब्द नहीं निकलते तो आँसू बोल उठते हैं। वे बोलते हैं हमारी छुपी भावनाओं के बारे में, हमारे अनकहे जज़्बातों के बारे में, वे आँखों के रास्ते आते हैं और हमारे दिल की बात कहते हैं कभी दुःख की आहट के साथ तो कभी मुस्कुराहट के साथ मगर इतना तय है कि वो कहते हैं वो बात करते हैं वो भी हमारी, आज तक ऐसा सुनने में नहीं आया कि उन्होंने अपने बारे में कुछ कहा हो। अगर उनसे अपने बारे में कुछ कहने को कहा जाये तो वो हमेशा बेजुबां हो जाते हैं। तो क्यों ना आज इन बोलते बेजुबा आँसूओं की बात करें या कहें कि इनसे बात करें।

आंसूओं को जीव विज्ञान में लम्बी रेस का घोड़ा नहीं माना जाता था। “क्राइंग” नामक पुस्तक के लेखक डॉ. विलियम फ्रे का कहना है कि शुरुआत में ऐसा माना गया कि आंसू मानव विकास के साथ धीरे-धीरे लुप्त हो जायेंगे लेकिन ये अस्तित्व में रहे और वो भी अपने अद्भुत गुणों के साथ ये बात किसी चमत्कार से कम नहीं है। यहाँ एक चौंकाने वाले तथ्य की चर्चा जरूरी है वो तथ्य यह है कि मनुष्य वो एकमात्र प्राणी है जो भावनात्मक आँसू बहा सकता है और ये आँसू पक्षियों के आंसूओं से बिल्कुल अलग हैं जो कि उनकी आँख से सिर्फ इसलिये बहते हैं ताकि उनकी आँखें हवा से सूख ना जायें।

आंसू तेरे कितने नाम

ये बोलते आँसू जब हमारी आँखों को गीला करते हैं तब शायद इनका केवल एक ही नाम होता है और वो है दिल के जज़्बात। लेकिन वास्तव में हमारे इन आंसूओं को हम कम से कम तीन नामों से पहचान सकते हैं।

1. मुख्य आंसू या लगातार बहने वाले आंसू। हमारी पलकें औसतन दो से दस बार झपकती हैं और हर बार ये आँसू निकलकर आँख पर फैल जाते हैं जिससे आँख की नमी बनी रहती है।

2. स्वतः या अनैच्छिक आंसू। जब कभी हमारी आँख में कुछ चला जाता है तो हमारी आँखें हमसे पूछे बिना ही उसे बाहर निकालने के लिये आंसू बहाना शुरू कर देती हैं। इन्हें स्वतः बहने वाले आंसू कह सकते हैं।
3. भावनात्मक आंसू। ये वो आंसू हैं जो हमारी पहचान हैं और अक्सर जुबान भी। हम दुःख, सुख, गुस्से और तनाव में जब रोते हैं तो हमारे भावनात्मक आंसू निकलते हैं।

यानि आंसू गिरने का कारण मालूम हो तो हम उन्हें एक नाम दे सकते हैं। लेकिन क्या आंसू वास्तव में अलग-अलग होते हैं ? देखने में एक ही माला के मोती लगने वाले आंसू स्वभाव से अलग-अलग होते हैं और शोधकर्ताओं ने इस बात को परखने के लिये कुछ लोगों को भावुक करने वाली फिल्में दिखाई और कुछ लोगों से प्याज काटने को कहा। परिणाम चौंकाने वाले थे। फिल्म देखकर भावना में बहे आंसू प्याज के कारण निकले आंसूओं की अपेक्षा अधिक जहरीले तत्वों को लेकर निकले थे।

आंसू तेरे कितने काम

आंसूओं ने खुद तो कभी कहा नहीं लेकिन वो सच में बड़े काम के हैं। न्यूयार्क टाइम्स की रिपोर्टर बेनेडिक्ट केरी कहती हैं “ मैं बहुत रोती हूँ और मुझे इस बात का दुःख भी नहीं है क्योंकि मैं जब भी रोती हूँ तो मैं खुद पर आंसूओं का शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक प्रभाव सकारात्मकरूप से महसूस करती हूँ।” बेनेडिक्ट का ये कथन कई लोगों के उस मिथक को तोड़ता है जो रोने को अच्छा नहीं समझते हैं। यहाँ दाग अच्छे की तर्ज पर आंसू अच्छे हैं कहने का मन कर रहा है। जी हाँ आंसू अच्छे हैं।

आंसू आँखों को गीला रखकर हमें देखने में मदद करते हैं। इस बात को सामान्यतौर नजरअंदाज कर दिया जाता है कि आंसू देखने के लिये जरूरी हैं। लेकिन यदि आप कमप्यूटर पर लगातार काम करते हैं तो आपको ज्यादातर एक समस्या का सामना करना होता है जिसे कहते हैं ड्राय आईज। कारण होता है लगातार स्क्रीन देखना जिससे हमारी पलकें नहीं झपक पाती हैं और आँखों को गीला रखने वाले आंसू नहीं निकल पाते। ड्राय आईज या आँखों के लगातार डिहायड्रेट होने से पहले आँखों में जलन होती है और फिर धीरे-धीरे आँखों की रोशनी कम होने और एकाग्रता में कमी आने जैसी शिकायतें होने लगती हैं। इसीलिये हमेशा कमप्यूटर पर लगातार काम करने वालों को ये सलाह दी जाती है

कि वो लगातर स्क्रीन ना देखें या कम से कम पलकें झपकाते रहें जिससे आँख में आंसू आते रहें। और इतने पर भी अगर काम नहीं होता तो डाक्टर हमें अर्टिफिसियल टीयरस आँखों में डालने को कहता है तब जाकर हमें महसूस होता है कि आंसू कितने जरूरी और अच्छे हैं।

तनाव के समय हमारे शरीर में कई ऐसे जहरीले तत्व बनते हैं जो कि हमारे दिल व दिमाग पर गहरा प्रभाव डालते हैं। इन तत्वों को शरीर से बाहर निकालने काम भी आंसू करते हैं। शोधकर्ताओं ने ये सिद्ध किया है कि भावनात्मक आंसूओं में मैगनीज जैसे रासायनिक तत्व मिलते हैं और साथ ही एसीटीएच जैसे हार्मोन भी। मैगनीज जहाँ तंत्रिकों को प्रभावित करता है तो एसीटीएच हार्मोन तनाव का सूचक है। सर्वे से पता चलता है कि लगभग 80 प्रतिशत लोग रोने के बाद हल्का महसूस करते हैं वहीं तनाव को रोककर अभिव्यक्त ना कर सकने वाले लोगों में दिमाग और दिल से संबंधित बीमारियों के होने की आशंका बढ़ जाती है।

एक जैपनीज शोध से पता चला है कि आर्थराटिस यानि की जोड़ों के दर्द के रोगी रोने के बाद दर्द को कम महसूस करते हैं। इस बारे में शोधकर्ताओं का निष्कर्ष है कि रोने के बाद शरीर में इम्यून केमिकल या प्रतिरोध रसायन स्वतः ही बढ़ जाता है और रोगी अपने आपको रोग से लड़ने में ज्यादा सक्षम महसूस करता है।

ऐसा मिथक है कि आंसू महिलाओं की पहचान है या सिर्फ उन पर शोभा देते हैं लेकिन सच ये है कि आंसू चाहे महिला की आँख में हों या पुरुष की आंसू हमेशा ही सामाजिक सहयोग प्राप्त करते हैं। रोता हुआ व्यक्ति व्यक्तिगत और सामाजिकतौर पर सबका ध्यान खींचता है। गुस्से को कम करने के लिये भी आंसू एक सूचक की तरह काम करता है। अधिकांश परिवारों में बहस के कई मुद्दे आंसूओं पर खत्म होते हैं और ऐसा होने पर सारे मनमुटाव शायद इन आंसूओं में धुल जाते हैं। वैसे आँख में आंसू के साथ माँगी गई माफी भी जल्दी स्वीकार की जाती है। ऐसे में आंसूओं को मन के घाव भरने वाला कहा जाना गलत नहीं होगा।

चिकित्सा विज्ञान में फेमिलियल डिसऑटोनोमिया नाम के एक रोग के बारे में कहा जाता है कि इससे पीड़ित व्यक्ति रो नहीं सकता और यही कारण है कि उसके तनाव झेलने की क्षमता भी कम हो जाती है।

आंसूओं ने कभी नहीं कहा लेकिन हम सुन सकते हैं और समझ भी सकते हैं कि आंसू ना सिर्फ हमारी भावनाओं को अभिव्यक्ति देते हैं बल्कि वे हमें अच्छी सेहत भी देते हैं।

सबा अफगानी का एक शेर याद आता है

जो आके गिरे दामन पे 'सबा' वो अश्क नहीं है पानी है।
जो आंसू ना छलके आँखों से उस अश्क की कीमत होती है।

आज आंसूओं से इतनी बात करके लगता है कि सबा जी ने शायद आंसूओं का बोलता पक्ष नहीं सोचा वरना वो भी कहती कि

जो आंसू छलक जाये आँखों से उस अश्क की कीमत होती है ...सच अगर कभी आंसूओं से बात करें तो उन्हें उनके इन सारे कामों के लिये धन्यवाद देना ना भूलियेगा....क्योंकि वो इसके सच्चे हकदार हैं।

बोक्स में कुछ अन्य तथ्य।

आंसूओं का अंकगणित

88.8 प्रतिशत लोग रोने के बाद अच्छा महसूस करते हैं।

70 प्रतिशत लोग रोने को नहीं छुपाते।

77 प्रतिशत लोग घर में ही रोना पसंद करते हैं।

8 प्रतिशत लोग लगातार 1 घंटे से ज्यादा रोते हैं।

20 प्रतिशत लोग लगातार 30 मिनट से ज्यादा रोते हैं।

40 प्रतिशत लोग अकेले में रोते हैं।

39 प्रतिशत लोग शाम के समय में रोते हैं।

महिलायें साल में लगभग 47 बार रोती हैं।

पुरुष साल में लगभग 7 बार रोते हैं।

शिवजी के आंसू — रुद्राक्ष ।

आंसू को वेदों में अक्ष कहा गया है और ऐसा कहा जाता है कि शिवजी के आंसूओं से ही रुद्राक्ष का पेड़ उगा है । इसीलिये इसका नाम रुद्र का अक्ष यानि रुद्राक्ष है । रुद्राक्ष आंसू होकर भी हमारे लिये शुभफलकारी क्यों है ? शायद ये सवाल भी आंसूओं के वैदिक महत्व की ओर इशारा करता है आंसूओं के पक्ष में एक मत और बढ़ा देता है ।

देवेश शर्मा