



## मानसिक तनाव समस्या का समाधानात्मक अध्ययन

( संस्कृत साहित्य के संदर्भ में )

डॉ रामहेत गौतम

शासकीय महाविद्यालय, आलमपुर जिला भिण्ड मध्यप्रदेश

### शोध संक्षेप

तनाव से जीवन की गति मन्द हो जाती है। तनाव से लोगों में नकारात्मक विचार भी तेजी से पनपते हैं। लोगों में पनपने वाला तनाव लोगों को असामाजिक व देश विरोधी कार्यों की ओर ले जाता है। तनावग्रस्त लोग अपना समय व ऊर्जा व्यर्थ घूमने, घर पर बैठे रहने, गलत कार्य करने, जुआ व शराब में बिताने लगते हैं। कुछ लोग कुसंगति में पडकर सट्टा, चोरी, मारपीट जैसे अनेक असामाजिक कृत्यों में रत रहने लगते हैं। काम धंधे के अभाव में लोग दुर्व्यसन और दुष्कर्म की ओर प्रवृत्त होते हैं। मानसिक तनाव से मुक्ति शांतिपूर्ण उपायों से संभव है। लोगों को अपनी जीवनशैली में सुधार लाना होगा। लोगों को चाहिये कि वे अतिविलासता की प्रवृत्ति को त्यागकर अपने खर्चों को नियंत्रित करें, दुर्व्यसनों से बचें। दुर्व्यसनों से दूर रहने वाला व्यक्ति सभी कठिनाईयों को पार कर जाता है। प्रस्तुत शोध पत्र में तनाव मुक्ति पर विचार गया है।

प्रस्तावना :

यज्जागृतो दूरमुदैति देवं तदुसुप्तस्य तथैवेति।

दूरंगम् ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः

षिवसंकल्पमस्तु॥ 1

जागृत रहने पर जो विविध प्रकार के (मेरा मन)

विचारों में दूर तक गमन करता है-, सो जाने

पर भी स्थिर नहीं रहता वल्कि उसी प्रकार दूर-

भटकता रहता है। हे (स्वप्न में भी) दूर तक

समस्त ज्ञानेन्द्रियों का प्रकाषक एवं ।दयामय

दूरगामी मेरा मन लोककल्याणकारी विचारों वाला

हो।

यहाँ वैदिक ऋषि ने मन को तनाव मुक्त रहने की

कामना की है क्योंकि वे जानते थे कि तनाव

समस्त अनिष्टों का कारक है।

कहा जाता है कि चिंता चिंता के समान होती है।

दुनिया में हर व्यक्ति किसी न किसी कारण से

चिंतित है। जब तक चीजें हमारे अनुकूल रहती हैं

तब तक हम खुश रहते हैं और जब चीजें हमारे

प्रतिकूल चलती हैं , पढ़े लिखे होने के वावजूद

रोजगार नहीं मिलता, अगर रोजगार मिलता भी है

तो कार्य का दबाव ज्यादा हो जाता है, कुछ करते

हैं तो उसका फल नहीं मिलता या व्यापार में

नुकसान हो जाता है तो जाहिर है ऐसे में तनाव

होगा ही।

समय व परिस्थिति के अनुसार कोई भी घटना

तनाव का कारण बन सकती है। अधिकांश लोगों

में तनाव का कारण बेरोजगारी है। लोग उचित व

योग्य शिक्षा पूर्ण करने के बाद भी भ्रष्टाचार के

चलते रोजगार पाने से वंचित रह जाते हैं।

रोजगारोन्मुखी शिक्षा के अभाव में शिक्षित

बेरोजगारों की भीड़ दिनोदिन बढ़ती जा रही है।

कुछ युवा अपनी वर्तमान शिक्षा को पर्याप्त नहीं

मानते हैं और वे ज्यादा बेहतर तकनीक व

रोजगार परक शिक्षा हेतु प्रयासरत व परेशान

रहते हैं। कभी परीक्षा परिणाम तो कभी रोजगार

को लेकर युवक युवतियां तनाव में आकर

आत्महत्या कर रही हैं। हमारी सरकारों व

प्रशासन को इस ओर ध्यान देते हुए ठोस व

सार्थक निर्णय लेने होंगे क्योंकि देश की प्रगति एवं उज्ज्वल भविष्य के लिये युवाओं का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। वास्तव में भारत का स्थिर समाज जहाँ पूर्वजों के अनुभव एवं परम्पराओं की छत्रछाया में विकसित हुआ, वहीं युवाओं के कन्धों पर इसी विकसित समाज को आगे ले जाने की एक बड़ी जबावदेही बन जाती है। तभी तो स्वामी विवेकानंद जी ने कहा है, "मैं चाहता हूँ.....मेरे देश के नागरिकों में लोहे की मांसपेशियों, इस्पात सा स्नायुतंत्र और इनमें वास करता वज्र सा मन हो।-2

सरकार व प्रशासन द्वारा समय पर पर्याप्त ठोस कदम न उठाने से युवकयुवतियों में असन्तोष - पनप रहा है। बेरोजगारी के चलते लोगों की आमदनी दिनोदिन गिर रही है वहीं मँहगाई नितदिन सुरसा की तरह विकराल रूप धारण करती जा रही है। जिससे लोग समय के साथ अपना खर्च पूरा न हो पाने के कारण तनाव में रहते हैं। और अनैतिक व गैर कानूनी कार्यों में लिस होने लगते हैं। बेरोजगारी व आपसी मतभेद के चलते पनपने वाले पारिवारिक कलह भी लोगों में तनाव पैदा करते हैं। दुष्परिणामस्वरूप कुछ लोग आत्महत्या तक कर रहे हैं, तो कुछ तनावग्रस्त व्यक्ति अन्दर ही अन्दर घुटते रहते हैं। यह घुटन उनके लिए मानसिक अवसाद(माईग्रेन), पागलपन, हृदयरोग जैसे भयानक रोगों का कारण बनता है। यही मानसिक तनाव कुछ लोगों में क्रोध रूप में प्रस्पुटित होकर हिंसक घटनाओं का कारण बनता है। बदलते परिवेश के अनुसार अपनेआप को ढालना भी - जीवन जीने की एक कला है। जो लोग समय के अनुसार अपनी विचारधारा में बदलाव नहीं ला पाते, ऐसे लोग भी तनाव के शिकार हो जाते हैं।

जबकि समय के अनुसार परिवर्तन समाज की एक अत्यावश्यक एवं सतत् प्रक्रिया मानी जाती है, जिसका सर्वत्र स्वागत होता है। सामाजिक व आर्थिक असमानता से तनाव बढ़ रहा है। ग्रामीण एवं पिछड़े क्षेत्रों में आज भी उच्च वर्ण के लोग निम्न व गरीब लोगों को अपमानित व प्रताड़ित करने से नहीं चूकते हैं। दीनहीन व असमर्थ - बेटियों की -लोग अपने परिवार की परवरिश व बहू सुरक्षा को लेकर सदा चिंतित रहते हैं। दबंगो द्वारा प्रताड़ित होने के दुष्परिणामस्वरूप लोगों में तनाव पैदा होता है और जातीय संघर्ष व लड़ाई झगड़े तक हो जाते हैं। आर्थिक रूप से सुदृढ़ लोग भी गरीब व बेरोजगारों का शोषण करते रहते हैं। जैसे कि मालिकों व मजदूरों के मध्य आन्दोलन हमेशा पनपता रहता है। आज समाज में तनाव ने एक विकराल रूप धारण कर लिया है। हमारे आपसी संबन्ध भी अछूते नहीं रह सके। मातापिता व बच्चों के - मध्य, भाईभाई के मध्य-, मित्रता में, पड़ोसियों के मध्य, समुदायों, धार्मिक सम्प्रदायों आदि के मध्य बातबात पर तनाव पूर्ण बातावरण निर्मित होने - की घटनायें आम बात हो चुकी तनाव के चलते सारी मर्यादायें भंग होती जा रही हैं। बड़ों की आज्ञा अवहेलना एक आम बात हो चुकी है। छोटीबड़ी तकरारें -छोटी बातों पर रिश्तों में बड़ी- हो रही हैं। मित्रता में विश्वासघात करने तक से लोग नहीं हिचकिचाते। लोगों के मध्य आपसी बात पर हड़ताल तोड़ -झगड़े पनप रहे हैं। बात फोड़ एक आम बात हो चुकी है। अवसरवादी असामाजिक तत्व लोगों में पनपने वाले असन्तोष का उपयोग अपने हित साधने में करने लगे हैं। अलगाववाद, नक्सलवाद और आतंकवाद इस जन तनाव से पुष्ट हो रहे हैं और आसानी से फल फूल रहे हैं। बड़ी संख्या में राह भटके लोग

इन राष्ट्र विरोधी संगठनों के कुचक्र में लालचवश फंस रहे हैं और देश की सुरक्षा और विकास में बाधक बन रहे हैं। हमारे चारों ओर व्याप्त भ्रष्टाचार भी काफी हद तक तनाव पैदा करता है। सामान्य जनता व प्रशासकों के मध्य भी तनाव पनपने लगा है। बाबा रामदेव जी और अन्ना हजारे जी के नेतृत्व में होने वाले आंदोलन, दिल्ली में सामूहिक दुराचार की घटना के विरोध में लोगों में उत्पन्न आक्रोश इसके ज्वलंत उदाहरण हैं।

तनाव किसी भी प्रकार का क्यों न हो वह देश व मानव समाज के लिए घातक है। तनाव से जीवन की गति मन्द हो जाती है। तनाव से लोगों में नकारात्मक विचार भी तेजी से पनपते हैं। लोगों में पनपने वाला तनाव लोगों को असामाजिक व देश विरोधी कार्यों की ओर ले जाता है। तनावग्रस्त लोग अपना समय व ऊर्जा व्यर्थ घूमने, घर पर बैठे रहने, गलत कार्य करने, जुआ व शराब में बिताने लगते, कुछ बेरोजगार लोग रोजगार की तलाश में पलायन करने लगते हैं। चारुदत्त के दरिद्र हो जाने पर रोजगार के अभाव में संवाहक जुआ को कमाई का सीधा रास्ता समझकर दुर्गति को प्राप्त होता है और पचताता हुआ कहता है-  
द्रव्यं लब्धं यूतेनैव दारा मित्रं यूतेनैव।  
दत्तं भुक्तं यूतेनैव सर्वं नष्टं यूतेनैव। 3  
मानसिक तनाव के रहते छोटे से छोटा कार्य भी उबाऊ, थकाने वाला व मुश्किल लगता है। जैसे कि अश्वघोष कृत बुद्धचरित के आठवें सर्ग में राजकुमार सिद्धार्थ को वन में छोड़कर अन्तःपुर लौटते समय मानसिक तनाव में अंगरक्षक जिस मार्ग को आते समय एक रात्रि में पार कर गया था। वही मार्ग अब आठ दिन में पार सका। यमेकरात्रेण तु भर्तुराज्ञया जगाम मार्गं सह तेन

वाजिना।

इयाय भर्तुविरहं विचिन्त्यंस्तमेव  
पन्थानमहोभिरष्टभिः॥ 4

तनाव के चलते लोगों में विविध प्रकार की मानसिक रोग भी पनप रहे हैं। तनाव से पागलपन, हृदयाघात की घटनायें नितदिन बढ़ती जा रही हैं। आदिकाल में भी ऐसी घटनाएं होती रही हैं। रामायण में अयोध्या नरेश दशरथ की मृत्यु पारिवारिक कलह के कारण उत्पन्न तनाव का ही दुष्परिणाम थी। उपर्युक्त विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि लोगों में बढ़ता तनाव एक विकट समस्या है। यह हमारे नैतिक व आर्थिक विकास में बाधक है। इससे निजात पाना अति आवश्यक है। जिसके लिये लोगों को अपनी जीवनशैली में सुधार लाना होगा। अपनी दिनचर्या को निश्चित करने से काफी हद तक तनाव से बचा जा सकता है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए धर्मशास्त्रों में आदर्श दिनचर्या अपनाने पर जोर दिया जाता रहा है।

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत् धर्मार्थौ चानुचिंतयेत् ।  
कामक्लेषांश्च तनमूलान् वेदतत्त्वार्थमेव च॥ 5  
लोगों को चाहिये कि वे अतिविलासता की प्रवृत्ति को त्यागकर अपने खर्चों को नियंत्रित करें, दुर्व्यसनों से बचें। दुर्व्यसनों से दूर रहने वाला व्यक्ति सभी कठिनाईयों को पार कर जाता है। 6 शासन को चाहिये कि अधिक से अधिक लोगों को रोजगारोन्मुखी शिक्षा व रोजगार के अवसर प्रदान करे। अपनी जन हितेषी नीतियों व निर्णयों को उचित समय पर लागू करे। इसके आदर्श उदाहरण ऐतिहासिक लोकप्रिय प्रशासकों की नीतियों में देखने को मिलते हैं। महर्षि वाल्मीकि द्वारा आदिकाव्य रामायण में वर्णित राम की नीतियों का एक उदाहरण दृष्टव्य है।

कुषला व्यवहारेषु सौहृदेषु परीक्षिताः।  
प्राप्तकालं यथा दण्डं धारयेयुः सुतेष्वपि॥ 7  
निष्पक्ष एवं जनहितकारी नीतियों वाले रामराज्य  
की कल्पना को आज भी साकार होते देखना  
चाहते हैं।

उद्यान देवायतनाश्रमाणां कूपप्रपापुष्करिणी  
वनानाम्।

चक्रुः क्रियास्तत्र च धर्मकामाः  
प्रत्यक्षतःस्वर्गमिवोपलभ्यः॥ 8

तथागत बुद्ध का यह उपदेश प्रेरणा देता है कि -  
लोगों को चाहिये कि वे अपनी सुविधाओं का  
स्वयं ध्यान रखें। हर समय शासन की ओर न  
ताकते रहें। शासकीय व सार्वजनिक सम्पत्ति को  
क्षति न पहुँचायें। समस्त बाधाओं का कारण  
तनाव की उत्पत्ति का मूल आधार हमारा मन है।  
अतः हम अपने मन को बुरे विचारों से हटाकर  
अच्छे विचारों में लगायें तो तनाव से बचा सकता  
है। जिसके लिये तथागत गौतम बुद्ध ने सम्यक  
संकल्प और सम्यक व्या (सदिचिन्तन)याम का  
मार्ग सुझाया है। जिसमें काम, इर्ष्या, द्वेष आदि  
अपवित्र चिन्तन से मुक्त रहने के साथसाथ तो -  
दुर्गुणों का त्याग कर सद्गुणों का उपार्जन करना  
ही सम्यक व्यायाम है।

तनाव से आसान काम भी बिगड़ जाता है और  
तनावरहित होकर शांत मन मस्तिष्क से बड़ी से  
बड़ी समस्या सुलझ जाती है और हमारा सम्पूर्ण  
जीवन आनन्दमय हो सकता है। तभी तो  
महाकवि अश्वघोष ने बुद्धचरित में लिखा है -  
हृदि या मम तुष्टिरय जाता व्यवसायञ्च यथा  
मतौ निविष्टः।

विजनेऽपि च नाथवानिवास्मि ध्रुवमर्थोऽभिमुखः  
समेत इष्टः॥ 9

मनः शारान्त्यायुर्धैर्जितानां तु शश्वच्छान्तिं  
निगच्छति॥ 10

बारह वर्ष का वनवास व्यतीत करते समय  
युधिष्ठिर और उनके अनुजों का व्यवहार हमें  
सिखाता है किप्रतिकूल परिस्थि होने पर अपनी -  
समस्या के वारे मेंष्पांतचित होकर सकारात्मक  
उपाय सोचें। अपनी समस्या को अच्छी तरह  
परिभाषित करें और शांत चित होकर मानसिक  
मंथन करें , जो विचार सामने आयें उन्हें  
लेखनीवद्ध कर लें तत्पश्चात उनपर एकएक करके -  
पुनः विचार करें। जो उपाय सरल व तुरंत  
अपनाने योग्य लगें उन्हें अपना लें।  
व्यथित हृदय दिलीप का गुरु वशिष्ठ की शरण में  
जाना, भीषण नरसंहार के पश्चात उद्विग्न  
अन्तःकरण वाले चक्रवर्ती सम्राट अशोक का  
बौद्धभिक्षु की शरण में जाकर मनोव्यथा से  
मुक्ति का मार्ग पा लेना हमें सिखाता है कि हम  
अपनी समस्या को अनुभवी व विषेणज्ञों के  
परामर्श से भी सुलझा सकते हैं।  
आचार्य द्रोण द्वारा धनुर्विद्या सिखाने से इंकार  
सुनकर तप्तमन वाला भील बालक एकलव्य उद्दीप्त  
मनोयोग से सतत् कठोर अभ्यास कर आचार्य  
द्रोण से शिक्षा प्राप्त अर्जुन से भी श्रेष्ठ धनुर्धर बन  
जाता है। यह दृष्टान्त हमें सिखाता है कि तनाव  
को सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित करके दोगुने  
मनोबल के साथ कार्य करके अपने लक्ष्य को पा  
सकते हैं। इसी बात की पुष्टि करते हुए  
एमडॉट कॉम के संपादक वीवर कहते .सी.बी.एन.  
स्ट्रेस की कुछ मात्रा- हैं, जो हार्मोस के अचानक  
परिवर्तन से उत्पन्न होती है, हमें बेहतर और  
कुशल तरीके से काम करना सिखाती है। 11  
तनाव से मुक्ति के सरलतम उपाय प्रकृति की  
गोद में समाहित हैं प्रा-तःकाल व संध्याकाल सूर्य  
को निहारने, जलाशय के किनारे लहरों आदि को  
निहारने, फूल व हरियाली वाले उपवनों में भ्रमण  
करने, पानी की फुहारों का आनंद लेने, मन पसन्द



गाना गुणगुनाने, संगीत सुनने, पसंदीदा चलचित्र आदि देखने से तनाव कम हो जाता है। इसके जीवंत उदाहरण हमारे संस्कृत साहित्य में सर्वत्र मिल जाते हैं। जैसे कि पितामह भीष्म जब भी तनाव महसूस करते तो गंगा किनारे चले जाते थे।<sup>12</sup> प्रिय वियोग में व्यथित यक्ष आकाश में घुमड़ते मेघ को निहार कर अपने मनःताप को कम करता है।<sup>13</sup> महाप्वेता मनःताप को कम करने के लिए एकांत वन में स्थित देवस्थल पर जाकर गाना गाती है।<sup>14</sup> नकारात्मक लोगों से बात करने से बचें। नित्य प्राणायाम करें। मानसिक तनाव से मुक्त व्यक्ति दुःख को पार कर दीर्घायु को प्राप्त करता है।<sup>15</sup>

## निष्कर्ष

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि वर्तमान में मानसिक तनाव एक गम्भीर समस्या बन चुकी है। तनाव से जीवन की गति मन्द हो जाती है। तनाव से लोगों में नकारात्मक विचार भी तेजी से पनपते हैं कुछ लोग कुसंगति व अपराध का मार्ग अपना लेते हैं, तो कुछ लोग भयानक बीमारियों का शिकार बन जाते हैं। मानसिक तनाव प्रसूत समस्त व्याधियों से बचने के लिए मानसिक तनाव से बचना परमावश्यक है। मानसिक तनाव से मुक्ति शांतिपूर्ण उपायों, अतिविलासता की प्रवृत्ति का त्याग, खर्च नियंत्रित, दुर्व्यसनों से बचाव आदि से ही संभव है। जनजागृति के साथसाथ शासन की जनहितकारी - नीतियां, मानसिक तनाव को काफी हद तक कम कर सकती हैं। हम आदर्श जीवनशैली अपनाकर, समस्या के समाधान में वरिष्ठ व अनुभवी लोगों के परामर्श व सहयोग लेकर मानसिक तनाव से बच सकते हैं। तनाव को सकारात्मक ऊर्जा में बदलकर तनाव से बच सकते हैं। जलाशय, फूल

व हरियाली वाले उपवनों में सुबह सायं भ्रमण, व गीतसंगीत का अनंद लेने आदि उपायों- से काफी हद तक तनाव से बचा जा सकता है।

## सन्दर्भ:-

- (1) शुक्ल यजुर्वेद 1.6
- (2) आओ योग करें शासन स्कूल शिक्षा .प्र.म-विभाग
- (3) मृच्छकटिक 2/8
- (4) बुद्ध चरित 8/2
- (5) मनुस्मृति 4/92
- (6) महाभारत शांति पर्व 111.29
- (7) बालमीकि रामायण 1/7/10
- (8) बु.च. 2/12
- (9) बुद्ध चरित 5/69
- (10) बुद्ध चरित 28/24
- (11) पत्रिका 29 फरवरी 2012
- (12) महाभारत
- (13) महाकवि कालिदास कृत मेघदूत
- (14) महाकवि बाणभट्ट कृत कादम्बरी
- (15) मुण्डकोपनिषद
- (16) बुद्ध चरित 12/48