



## तनाव व अवसाद : कारण एवं निवारण

मनोज कुमार

Email : aaryvrat2013@gmail.com

Received- 28.06.2020,

Revised- 01.07.2020,

Accepted - 04.07.2020

**सारांश—** वर्तमान समय में बढ़ता हुआ तनाव व अवसाद अत्यन्त चिन्ता का विषय है। प्रायः हर उम्र के लोगों को तनाव व अवसाद से ग्रस्त देखा जा रहा है। बच्चे, बूढ़े, महिलाएं, युवा सबके सब इनसे प्रभावित पाए जा रहे हैं। तनाव के कारण मानसिक व कायिक रोगों की बाढ़ सी आ गयी है, जो व्यक्ति सामान्य सा दिखता है, वह भी परिस्थितियों के परिवर्तन के साथ इनसे पीड़ित समझ में आता है। आज के प्रतियोगिता व स्पर्धा भरे समाज में यह स्वाभाविक सा लगता है किन्तु यह अत्यधिक महत्वाकांक्षा एवं येन केन प्रकारण जल्दी से पा लेने की उत्कंठा के कारण एक बड़ी विकृति के रूप में मानव समाज के सम्मुख आ खड़ा हुआ है। इसके लिए बदली जीवनशैली एवं गलत शिक्षण-विधि का भरपूर योगदान है। खान-पान की बिगड़ी आदतें, गलत संग-साथ, अस्त व्यस्त दिनचर्या, अनावश्यक दिशाहीनता एवं अमर्यादित आचरण की अनदेखी ने वर्तमान पीढ़ी को अत्यधिक प्रभावित किया है। नकारात्मक बातें करना, स्थापित मूल्यों की उपेक्षा व अवहेलना करना भी व्यक्ति के जीवन को बुरी परिस्थितियों में डालता है। खान-पान की खराब आदतें मनोदशा को प्रभावित करती हैं।

**कुंजीभूत शब्द—**अवसाद, मानसिक व कायिक रोग, स्पर्धा, नकारात्मक।

एशो. प्रोफेसर दर्शनशास्त्र विभाग  
म. मो. मा. स्ना. महा., भाटपार रानी,  
देवरिया (उ०प्र०) भारत

वैज्ञानिक तथ्य है कि अन्न के अनुरूप मन का अपना एक सूक्ष्म विज्ञान है। भोजन के स्थूल हिस्से से शरीर का निर्माण होता है एवं सूक्ष्म अंश से हमारे मन का निर्माण होता है। तामसिक व राजसी भोजन तत्काल ही तन-मन की जड़ता एवं चंचलता का कारण बनते हैं। दीर्घ काल से यह प्रभाव व्यक्ति के आचरण के औचित्य का कारण बनता है। वर्तमान समय में ऐसे ही भोजन का प्रचलन खूब बढ़ा है। बाहर जाकर खाने का, घर में भोजन न बनाने का एवं तामसिक व्यंजनों का प्रचलन बढ़ा है। इसके कारण व्यक्ति में काम, क्रोध, मद, लोभ, अहंकार एवं हिंसा की प्रवृत्ति का अत्यधिक समावेश हुआ है। राजसी भोजन के कारण व्यक्तियों में देह के प्रति व भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ा है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या के कारण जीवन में अशांति, असंतुलन एवं असफलता की मात्रा बढ़ी है जिसके कारण तनाव व अवसाद भी लोगों में बढ़ा है। सही तरीके से कर्तव्यों का निर्वहन न होने से लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो पाती जो मानसिक असंतोष एवं अशांति का एक बड़ा कारण बनता है। व्यक्ति के जीवन में विचलन का एक बड़ा कारण गलत संगति का होना भी है। आज का युवा इतना प्रमाद में होता है कि वह अपने से श्रेष्ठ हर चीज के प्रति विकर्षित रहना चाहता है।

अच्छी सलाह, अच्छे लोग, सात्विक भोजन, सात्विक विचारों से वह दूर ही रहना पसन्द करता है। यह भी देखने में आता है कि वह यह भी नहीं चाहता कि कोई अन्य उससे श्रेष्ठ कहलाए। ये सब जीवन के भटक जाने के उपकरण बनते हैं। जो व्यक्ति उसे

लालच देता है, मिथ्या प्रशंसा करता है, जीवन में सफलता का शार्ट-कट तरीके बताता है— वही उसका प्रेरणा स्रोत बन जाता है। इस तरह से व्यक्ति एक छद्म सुख की इच्छा लिए जब वक्त गंवा देता है तो अवसाद ग्रस्त होकर समाज के लिए समस्या बन जाता है। ऐसे व्यक्ति समाज व परिवार के लिए अपनी उपयोगिता खो देते हैं।

बच्चों के बचपन के दिन एवं युवाओं का उल्लास हंसते, खेलते, खिलखिलाते हुए जीवन में प्रवेश करने का द्वार है। प्रकृति ने यह व्यवस्था दी है। मनोविनोद के लिए जो गतिविधियाँ की जानी चाहिए थी वो धीरे-धीरे विकृत होती हुई एक ऐसी अवस्था तक पहुँच जाती है, जहाँ जीवन कुमार्ग की ओर बढ़ चलता है। अनुचित आदतें घेर लेती हैं जिनकी पूर्ति के लिए जुआ, चोरी, हिंसा जैसे कृत्य घटते हैं। आज किशोरों के साथ-साथ किशोरियाँ भी फैशन व दुर्व्यस्तों का चस्का लग जाने के बाद इस पथ पर चल पड़ती हैं। समाज में फैलता देह-व्यापार भी इन्हीं कुप्रवृत्तियों के कारण है। अगर युवाओं की आंतरिक कला को उभारा जाए, क्रीड़ा-प्रतियोगिता का आयोजन, खेल-कूद का माहौल इनकी दैनिक दिनचर्या में व्यवस्थित रूप से समाविष्ट किया जाए तो इनकी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को संबर्द्धित किया जा सकता है, इनके पराक्रम को उभारा जा सकता है। कला प्रतियोगिता, नृत्य गायन, वादन, वाटिका-सृजन, साफ-सफाई, वृक्षारोपण के द्वारा भी सहज व सरल तरीके से इन्हें अनुचित पथ पर जाने से रोका जा सकता है।

अनुचित तरीके से बच्चों व युवाओं का शिक्षण-प्रशिक्षण उन्हें अतिमहत्वाकांक्षी एवं दिशाहीन बनाता है। वे अपना लक्ष्य निर्धारित नहीं कर पाते। लक्ष्य निर्धारण में कुशलता होना जरूरी होता है। सही दिशा न मिलने पर मार्ग में भटकना तय है। इसके लिए बच्चों का



व्यक्तित्व निर्माण समुचित तरीके से होना चाहिए। व्यक्तित्व के विकास में शिक्षा की अहम भूमिका होती है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि बचपन में बच्चों को दी गई शिक्षा उनके व्यक्तित्व को एक सांचे में ढाल देती है और धीरे-धीरे वह सांचा एक मजबूत आकार लेने लगता है। यदि कम उम्र में बच्चों को व्यक्तित्व निर्माण के लिए, उनके समुचित विकास के लिए शिक्षण दिया जाए तो यह उनके जीवन को उत्तम बनाएगा। वर्तमान समय में शिक्षण-संस्थानों का जोर बच्चों को अधिक से अधिक सिखाने पर है न कि शिक्षा के प्रति रूचि पैदा करने पर। ऐसा होने के कारण बच्चे पढ़ाई से भागना चाहते हैं। जो पढ़-लिख जाते हैं वे बाबू या अफसर बनना चाहते हैं। यह शिक्षा का एक मामूली लक्ष्य है। शिक्षा का मौलिक उद्देश्य दैनिक जीवन को सफल व उपयोगी बनाने का है। जीवन में सुधार उत्पन्न करने वाली शिक्षा वास्तविक शिक्षा है। व्यक्तित्व को निखार कर दुनियाँका भला करने वाली शिक्षा होनी चाहिए। वर्तमान में जो युवा नौकरी नहीं कर पाता है, वह हताश व निराश हो जाता है। उसे जीवन में कोई रस नहीं दिखता। वह ऐसा महसूस करता है जैसे कि वह जीवन में किसी काम का नहीं रहा। क्या शिक्षा व्यक्ति को ऐसी हालत में लाने का साधन है? नहीं, शिक्षा स्वयं में साक्ष्य होना चाहिए। नई शिक्षा नीति 2020 में वर्तमान सरकार ने ज्ञान व जानकारी के साथ-साथ कौशल विकास पर जोर दिया है। युवाओं को विभिन्न प्रकार की विधाओं में कुशल बनाया जाय ताकि समय आने पर वह अपना रोजी खुद कमा सके और परिवार व समाज के विकास को गति दे सके। पढ़-लिख कर युवाओं का अयोग्य व असफल रह जाना अवसाद का एक प्रमुख कारण है। ऐसी स्थिति में हमारा युवा मृत्यु तक का वरण कर लेता है। आज हमारी शिक्षा अपने परिवेश एवं संस्कृति से दूरी बनाती चली

जा रही है। सच तो यह है कि शिक्षा से समाज एवं संस्कृति का पोषण होना चाहिए। वस्तुस्थिति यह है कि आज का पढ़ा लिखा युवा यांत्रिक व्यवस्था के उपकरण के रूप में कार्य कर रहा है। प्रतिस्पर्धा के वातावरण में उसका लक्ष्य भौतिक उपलब्धियाँ एवं सुख-साधन बन गए हैं। यह शिक्षा की मौलिकता को सीमित करता है। भौतिक उपलब्धियों से वंचित शिक्षित वर्ग अपने जीवन को तुच्छ समझता है और अनावश्यक तनाव के जाल में फंसता चला जाता है। इतना ही नहीं भौतिकता के चकाचौंध में शिक्षा विशुद्ध व्यापार बनती चली जा रही है। भव्य शिक्षण संस्थानों का आकर्षण लोगों को आर्थिक तंगी में धकेल रहा है। इतना कुछ खर्च होने के बाद मिली हुई उपाधियाँ अच्छी नौकरी मिलने पर ही कामयाब मानी जा रही है। इस तरह की शिक्षा-व्यवस्था में युवा अपनी दिशा में भटक सा गया है। महात्मा गाँधी कहा करते थे कि समुचित शिक्षण का अर्थ केवल बौद्धिक विकास नहीं बल्कि शरीर, मन एवं आत्म विकास भी होना चाहिए। विद्यार्थियों को स्वावलंबन, देशभक्ति, आत्म संपन्नता, संयम एवं परहित जैसे जीवन मूल्यों की सीख भी दी जानी चाहिए। वर्तमान जीवन में नैतिक मूल्यों का अभाव, हिंसा, द्वंद्व, असहन शीलता एवं तनाव को बढ़ाने में शिक्षण-संस्थानों का भरपूर योगदान है। यदि संतुलित शिक्षा युवा को मिले तो सही मानों में उन्हें समझदार एवं मूल्यपरक बनाकर उनके जीवन को आनंदपूर्ण बनाया जा सकता है। आज की परिस्थितियों में नए-नए सजो सामान व खासकर स्मार्टफोन ने युवा जीवन को और अधिक परेशान व बेचैन कर दिया है। स्मार्टफोन के जरिए वे सुदूर इलाकों व देशों के खान-पान, पहनावा, रहन-सहन, सुंदरता व साधनों को देखते समझते हैं। इनको पाने की इच्छा में उनका मन बेचैन रहता है। वे नाना प्रकार के प्रलोभनों व आकर्षक जानकारियों

में वे इस कदर उलझ जाते हैं कि जीवन की जिम्मेदारियों का उन्हें कुछ होश नहीं रहता। वे एक तरह से बेहोशी की अवस्था में होते हैं और जरूरी काम सही समय पर नहीं कर पाते। यहाँ तक कि दिनचर्या को भी अनियमित कर बैठते हैं जिससे शारीरिक रोगों का खतरा बढ़ जाता है। ये परिस्थितियाँ उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल रही हैं। युवतियाँ तो और अधिक आसानी से इसके चंगुल में फंस जा रही हैं। वे आधुनिक जीवन शैली व भौतिकता की दौड़ में अपने मौलिक कर्तव्यों को भी भूला बैठती हैं। परिणाम यह होता है कि समय पर उनकी शादी नहीं हो पाती और नौकरी न मिलने पर सम्पूर्ण जीवन अवसाद व तनाव में व्यतीत करने की विवशता सामने आ जाती है। डिजिटल डिटोक्सिकेशन केन्द्रों एवं मन:चिकित्सालयों में इनकी बढ़ती तादाद को देखकर सहज ही यह समझा जा सकता है। स्मार्टफोन पर आने वाले बहुत से कन्टेन्ट ऐसे होते हैं जो अमार्यादित आचरण को बढ़ावा देने वाले होते हैं। इनसे प्रेरणा लेकर युवा अपने आचरण को अमर्यादित करता जा रहा है जो उसकी असफलता व संताप का एक बड़ा कारण बनता है। ऐसे आचरण उन्हें वांछित सम्मान एवं सामाजिक सहयोग से भी वंचित करते हैं। किसी के सम्मान को ठेस पहुँचाना, भावनाओं को आहत करना, अहसास करने के बजाय इन गलतियों को दुहराना एक बिमार मनोदशा का सृजन करता है। स्वार्थपूर्ण एवं अहंकेन्द्रित व्यवहार किसी भी रूप में व्यक्ति को सुखी नहीं कर सकता। स्मार्टफोन के आकर्षण में आज का युवा अपने आस-पास के परिवर्तनों, सम्बन्धों एवं उत्तरदायित्वों से दूर हो चला है। वह आत्मकेन्द्रित व आत्म-मुग्ध बनता जा रहा है। मोबाइल फोन व अन्य गैजेट्स चलाकर वह अपने को हर फन में माहिर व जानकार समझने की मुग्धता में चला जा रहा है। यह स्थिति बेहद खतरनाक परिणाम दे रही



है। शिक्षित युवाओं को गौतम बुद्ध के जीवन व प्रसंगों से प्रेरणा लेने की बेहद जरूरत आ पड़ी है। बुद्ध क्षत्रिय कुल के राजकुमार थे, उनके पास अकूत दौलत व आराम के साधन थे। सुंदर पत्नी व एक पुत्र भी था। पर इन सब का त्याग कर वे एक तपस्वी बन गए। अगर वे राजकुमार ही रह जाते तो दुनिया भर में महात्मा नहीं कहे जाते। भौतिक वैभव से बड़ा वैभव मानवता की सेवा व कल्याण में है— इस बात की समझ विकसित करने की जरूरत है। एक प्रसंग में बताया गया है कि महात्मा बुद्ध घने व भयानक जंगल से गुजर रहे थे। लोगों ने उन्हें रोका कि अन्दर जंगल में भयंकर क्रूर डाकू अंगुलीमाल रहता है। वह वहाँ जाने वाले राहगीरों की हत्या करके उसकी ऊंगली को माले में गुंथ कर पहनता है। यह सुनने—जानने के बावजूद महात्मा बुद्ध नहीं माने। वे उस जंगल में चले जाते हैं। उनका सामना उस डाकू से होता है। डाकू आवाज देता है— ठहर जा। बुद्ध नहीं रुकते। पुनः आवाज आती है—ठहर जा। बुद्ध फिर भी अपने रास्ते चलते जाते हैं। फिर कठोर आवाज में वही बात ठहर जा। बुद्ध ठहर जाते हैं। जब वह डाकू उनके सामने आता है तो बुद्ध उसकी आँखों में स्नेह उड़ेलते हुए कहते हैं— मैं तो ठहर गया, तू कब ठहरेगा? महात्मा की बातों का जादू चला और डाकू का शरीर निद्राल होने लगा। हाथों से शस्त्र गिर पड़े। वह समझ चुका था कि यह कोई साधारण मनुष्य नहीं है। बाद में वह डाकू महात्मा बुद्ध का शिष्य बना। ये ठहर जा वाली बात आज भी मानव के लिए उतने ही महत्व की है। हम भौतिकता की अंधी दौड़ में लगे हुए हैं। इसके कारण दुनियाँ में कई प्रकार की तबाही देखने को मिल रही है। आज हमें ठहर जाने का मतलब सही मानों में समझना होगा, तभी हम कल्याणकारी समाज को गढ़ पाएंगे। महात्मा बुद्ध ने हर कदम पर, प्रत्येक कार्यों में सम्यक्

होने का उपदेश दिया है। सम्यक् दृष्टि, सम्यक् संकल्प, सम्यक् वाक्, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीविका, सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति, सम्यक् समाधि ये आठ मार्ग हैं जो मानव जीवन के लौकिक व पारलौकिक जीवन को संवारने का सूत्र है। इनका अनुसरण कर व्यक्ति परम आनंद को उपलब्ध होता है। तनाव व अवसाद का एक और बड़ा कारण नकारात्मक सोच भी है। यह व्यक्ति को एक ऐसे चक्रव्यूह में फंसा देती है, जहाँ व्यक्ति को अपनी त्रुटियाँ व दुर्गुण दिखाई नहीं देते। उसके जीवन में जो कुछ भी कमी रह जाती है, उसका दोष बाह्य लोगों एवं परिस्थितियों पर डालता रहता है। इस तरह की रूग्ण मानसिकता सब कुछ पाना चाहती है और अपने को सर्वथा पात्र व योग्य भी समझती है। अपने दोषों का परिमार्जन न करने के कारण व्यक्ति जीवन में सफल नहीं हो पाता। वह कुंठित होता है और जीवन में दुःख पाता है। जैन महावीर ने अपने मोक्ष—विचार में संवर व निर्जर की बात की है। मन में बुरे विचारों को आने से रोकना एवं मन में विद्यमान कुप्रवृत्तियों को बाहर करना कल्याणमय जीवन के लिए अनिवार्य है। हमारे दैनिक जीवन में शामिल नकारात्मक आदतों व विचारों का परिमार्जन कर हम जीवन के तनाव अवसाद एवं अशांति के कारणों का निराकरण कर सकते हैं। इस प्रकार से हम मनोरोगों से अपना बचाव कर सकते हैं। अच्छी किताबें, अच्छे दर्शन, विचार, खान—पान के द्वारा हम अपने मन को हल्का, स्वस्थ एवं आनंदित रख सकते हैं। सुव्यवस्थित दिनचर्या एवं अपने कर्तव्यों का समुचित पालन करके भी व्यक्ति निश्चित रूप से संतुष्ट जीवन जी सकता है। आत्मनियंत्रण भी मानव के लिए सुखी जीवन का एक महत्वपूर्ण साधन है। इन्द्रियों की लोलुपता में न पड़ा जाए तो विषयों के पीछे भागने की ऊर्जा को संरक्षित रखने से हमारी एकाग्रता बनी रहती है जो किसी भी कार्य में सफल

होने की अनिवार्य शर्त है। लक्ष्य केन्द्रित जीवनशैली विकास के रास्तों को सुगम व सुदृढ़ बनाती है। स्मार्टफोन के उचित उपयोगों से भी हम अपनी सफलता के झंडे गाड़ सकते हैं। इसका संयमित एवं बौद्धिक उपयोग हमारे लिए वरदान बन सकता है क्योंकि इसमें ज्ञान—विज्ञान का अथाह भण्डार होता है। इनके सही उपयोग से मनोवांछित एवं आश्चर्यजनक उपलब्धियाँ हासिल की जा सकती है।

नियंत्रित व मर्यादित आचरण व्यक्तित्व को गरिमा प्रदान करता है। व्यवहार की उदारता पारिवारिक सुखों को बढ़ाता है, शांति देता है तथा समाज के उत्कर्ष हेतु पृष्ठभूमि तैयार करता है। यह सब आँखों के सामने घटने के कारण व्यक्ति में जीवन के प्रति नजरिया बदलता है और जीवन में रस मिलने लगता है। वह खुद से प्रेम करता है और स्वाभाविक रूप से अन्य से जुड़ता चला जाता है। स्वामी विवेकानन्द कहा करते थे— जो खुद से प्रेम करता है, वास्तव में वही अन्य से भी प्रेम करता है। स्वयं से प्रेम किए बगैर आप अन्य से प्रेम नहीं कर सकते। इन सभी बातों को जीवन में अपनाते हुए जीवन—कर्म में जाने पर सफलता की आशा बढ़ जाती है। व्यक्ति उमंग, उत्साह, प्रेम, परार्थ, एवं आत्मस्वामिमान से लबरेज होता है और अपनी उम्मीद के अनुरूप सफलता को प्राप्त करता है। कुछ विशेष परिस्थितियों में यदि तनाव व अवसाद से निजात नहीं मिलता और जीवन संताप से भरा होता है तो यह माना जा सकता है कि समस्या ज्यादा गम्भीर व गहरी है। इनका कारण जटिल प्रारब्ध एवं कुसंस्कार हो सकते हैं जो वर्तमान जीवन पर काली छाया बनकर छाए रहते हैं। व्यक्ति इन्हें मात्र बौद्धिक क्षमता के आधार पर दूर नहीं कर पाता है। इन परिस्थितियों में आध्यात्मिक उपचार की आवश्यकता होती है। स्वाध्याय—सत्संग इनको गहराई से समझने में सहायता करते हैं। उचित मार्ग दर्शन में किए गए



जप, तप एवं अनुष्ठान इनकी जड़ों को कमजोर व क्षीण करते हैं। आध्यात्मिक प्रयोग, सहज व सरल प्रार्थनाएं भी इस समस्या के निदान के मार्ग हो सकते हैं। आध्यात्म व्यक्ति को विषय-भोगों से परे ले जाता है। साधना, उपासना, योग के द्वारा व्यक्ति में यह समझ उत्पन्न होती है कि शाश्वत सुख सांसारिक सुखों से अलग है। विषय-भोगों एवं भौतिक सुख-साधनों की निःस्सारता आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा समझ आती है। न्यूनतम भौतिक साधनों में भी संत, फकीर, योगी इत्यादि आनंदपूर्ण जीवन जीते हैं। हताशा व तनाव से भरे ऐसे व्यक्तियों को आत्मिक आनंद की अनुभूति हो जाने पर वे जीवन

का मर्म समझ लेते हैं। अब उनके प्रारब्ध व पूर्व जन्म के कुसंस्कारों के बादल की कालिमा छंट जाती है। अब वह साधक हो जाता है। अब साधक की मनोदशा में उसका जीवन निर्मल झरने की भांति हो जाता है। उसके आनंद की कोई सीमा नहीं होती। उसकी प्रज्ञा स्थिर हो जाती है और वह लोक-कल्याण में तत्पर हो जाता है। उसके कर्म अब फल की कामना से नहीं होते। वह कर्म फल की चिंता से मुक्त हो निष्काम-कर्म का मार्गी हो जाता है। जो व्यक्ति आध्यात्म के इस ऊँचाई पर पहुँच जाता है, उसके लिए परम मुक्ति के द्वार खुल जाते हैं। उसका जीवन धन्य हो जाता है।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. रामचरित मानस- गोस्वामी तुलसीदास गीता प्रेस, गोरखपुर।
2. श्रीमद् भगवद् गीता- लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक लिटरेरी हाऊस, दिल्ली।
3. व्यवहारिक मनोविज्ञान- डॉ० अशोक प्रताप सिंह पीअरसन एजुकेशन इण्डिया।
4. आधुनिक मनोविज्ञान - अरुण कुमार सिंह एवं आशीष कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसीदास।
5. व्यक्तित्व का मनोविज्ञान- अरुण कुमार सिंह एवं आशीष कुमार सिंह एवं मोतीलाल बनारसीदास।
6. विभिन्न पत्रिकाएं।

\*\*\*\*\*