

मानसिक तनाव से रोग

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

आधुनिक युग में मानव की दिनचर्या इस तरह से हो गयी है कि वह मानसिक तनाव से ग्रस्त हो गया है। मानसिक तनाव के कारण अनेक बिमारियां मनुष्य में आ यगी हैं। मानसिक तनाव का सबसे बड़ा कारण है आवश्यकता से अधिक और क्षमता से अधिक कार्य करने का उत्तरदायित्व अपने ऊपर ले लेना। परिणाम यह होता है कि कार्य समय से पूरा नहीं हो पाता जिससे मानसिक तनाव होता है। बड़ी-बड़ी परियोजनाओं को समयबद्ध ढंग से पूरा करना होता है। यदि मनुष्य समय से पूरा नहीं कर पाता तो तनाव होना स्वाभाविक है। दूसरा कारण है अहंकार जब अहंकार पूरा नहीं होता तो वहां भी मानसिक तनाव आ जाता है। तीसरा कारण अज्ञानता है। मनुष्य जिस क्षेत्र से जुड़ा हुआ है उस क्षेत्र का पूरा ज्ञान यदि उसे नहीं है और यदि उसका अधिकारी सुधार लाने के लिए सुझाव देता है तो भी मानसिक तनाव की स्थिति आ जाती है। इसलिए लोग उसके कार्य को पसन्द नहीं करते जिसके कारण वे तनावग्रस्त हो जाते हैं। कार्य का समय से और ठीक से न कर पाना भी तनाव का कारण है। अनेक कारण है जिससे व्यक्ति मानसिक तनाव में आ जाता है। मानसिक तनाव से व्यक्ति डिप्रेशन में चला जाता है, उसका किसी कार्य में मन नहीं लगता और वह समाज के सामने नहीं आता। उसे हर समय भय सताता रहता है। कार्य करने में प्रसन्नता की अनुभूति होनी चाहिए किन्तु जब व्यक्ति तनाव में रहता है तो उसे क्रोध आता है और वह अनिद्रा का शिकार हो जाता है। अनिद्रा मानसिक तनाव के कारण होती है। हार्मोन्स बिगड़ जाते हैं। अकेलापन भी तनाव के कारण होता है। मानसिक तनाव से ग्रस्त व्यक्ति किसी से वार्तालाप करने से बचता है। वह जानता है कि लोग उससे उसके पेशे और कार्य के बारे में पूछेंगे। वह उसका क्या उत्तर देगा? अतः मानसिक रोगी लोगों से वार्तालाप नहीं करता। उसे चिन्ता सताती रहती है कि उसके बारे में लोग क्या सोचेंगे। भूख न लगना भी तनाव के कारण होता है। मानव की दिनचर्या निश्चित होनी चाहिए। समय से शयन करना, भोजन करना, प्रातःकाल समय से उठना दिनचर्या के अंग है। यह एक स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या है। मनुष्य को शांत रहने के

लिए पाचन तंत्र ठीक करने के लिए स्वस्थ रहने के लिए मानसिक तनाव को कम करना चाहिए। नकारात्मक विचार आना मानसिक रोग है। जब मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है तो कभी-कभी मनुष्य पागल भी हो जाता है।

संसार में सब प्राणी सुख की इच्छा करते हैं, दुःख की इच्छा कोई नहीं करता। मानव जितना सुख के पीछे भागता है, दुःख उसके पीछे-पीछे चलता रहता है। मानव को सुख मिले या न मिले किन्तु दुःख अवश्य मिल जाता है। यदि दुःख से मुक्त होना है तो सुख की इच्छा कम करनी होगी। मन को नियंत्रण में रखना होगा। तभी आदमी मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है। सुख की चाह में सुख की प्राप्ति न होने पर आदमी में तनाव आ जाता है। जिससे वह मानसिक रूप से असंतुष्ट रहने लगता है और वह तनावग्रस्त हो जाता है। आज का आदमी तनाव का शिकार है उसे शांति का अनुभव नहीं होता है। वह निरंतर बेचैन रहता है। तनाव को दूर करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि यह क्यों पैदा होता है। अध्यात्म की दृष्टि से तनाव को तीन भागों में बांटा गया है— शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव और भावनात्मक तनाव। प्रत्येक व्यक्ति तीनों तनावों से घिरा है। जब व्यक्ति अत्यधिक शारीरिक श्रम कर्ता है तो थक जाता है तब उसके शरीर में तनाव निर्मित हो जाता है। मांसपेशियों में खिंचाव व कड़ापन आ जाता है जो बाद में विश्राम करने पर दूर हो जाता है। दो घंटे सोने से जितना विश्राम मांसपेशियों को नहीं मिलता उतना आधे घंटे तक विधिवत कायोत्सर्ग करने से मिल जाता है। हम मन का श्रम तो करते हैं किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते हैं किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। अधिक सोचना भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि प्रयोजन हो या न हो, वे निरंतर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं मन को विश्राम नहीं देते। मन को विश्राम देना भी संभव है, जब हम वर्तमान में रहना सिख जायें। मनुष्य स्मृतियों की उदेड़बुन में या कल्पनाओं के ताने बाने में व्यस्त रहता है। वर्तमान में जिनका अर्थ है—मन को विश्राम देना, बाहर से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना। यह एक बड़ी समस्या है आर्त और रौद्र ध्यान इसके मूल कारण हैं। आर्त ध्यान का अर्थ है प्रिय की प्राप्ति एवं अप्रिय से मुक्ति के लिए निरन्तर चिन्तन करना आज के

युग में शारीरिक तनाव एक समस्या है। मानसिक तनाव उससे उग्र समस्या है और भावनात्मक तनाव सबसे विकट समस्या है। मानसिक तनाव से भी भावनात्मक तनाव के परिणाम भयंकर होते हैं। इस समस्या से निपटने के लिए प्रेक्षाध्यान मन और भावना पर नियंत्रण रखा जाता है। जिससे उत्पन्न होने वाला तनाव घट जाता है। तनाव के कम होने से शरीर, मन और भावना पर नियंत्रण होने लगता है। शरीर का शिथिलीकरण या उसकी स्थिरता ही विसर्जन है।