

मानसिक तनाव चिकित्सा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मानसिक तनाव सर्वत्र दिखलाई दे रहा है। बड़े से बड़ा और छोटे से छोटा व्यक्ति भी मानसिक तनाव में है। कारण और कार्य दोनों साथ-साथ रहते हैं। कारण के साथ-साथ कार्य की सिद्धि भी होनी चाहिए। मानसिक तनाव से शरीर में कड़ापन आ जाता है। भूख का न लगना, अनिद्रा, थकावट, बिमारियां, क्रोध, चिड़चिड़ापन आदि मानसिक तनाव के कारण आते हैं। मानसिक तनाव दूर करने के लिए जीवनचर्या को नियमित करना चाहिए। विश्राम शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। समय से शयन करना, समय से जगना स्वास्थ्य का सबसे बड़ा रहस्य है। समय से किया गया कार्य सफलता प्रदान करता है। कार्यप्रणाली को नियमित करना चाहिए। प्रकृति के समीप और प्रकृति की गोद में जीवनयापन करने का प्रयास करना चाहिए। प्राचीनकाल में मानव की आयु 100 वर्ष मानकर चार भागों में जीवन का विभाजन किया गया था— ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास किन्तु यह क्रम आजकल गड़बड़ा गया है जिससे अनेक बिमारियां जन्म ले रही हैं। आज का मानव अप्राकृतिक हो गया है। पेड़ों की छाया और उसकी शुद्ध हवा लेने के स्थान पर एयरकंडीशन में जीवनयापन करना उसकी आदत हो गयी है। इसके कारण बिमारियां बढ़ रही हैं। शहरीकरण के कारण भी अनेक रोग अपने आप बढ़ते चले जा रहे हैं। जीवन की डोर जब टूट जाती है तो यह शरीर बेकार हो जाता है। प्राण वायु को ठीक से संचालित करने के लिए श्वास प्रेक्षा करनी चाहिए। लम्बी श्वास लेना चाहिए। जितनी लम्बी श्वास रहेगी मानसिक तनाव उतना ही कम रहेगा। श्वास का प्रभाव शरीर को संतुलित कर देता है। प्राचीनकाल में ऋषि मुनि समाधि में जाकर स्वस्थ रहते थे। वे शक्ति का संचय करते थे जिससे अनुकूलता प्रतिकूलता समाप्त हो जाती थी। भाव क्रिया तनाव को दूर करने का सबसे अच्छा उपाय है। भाव क्रिया का अर्थ है जब जिस कार्य को करें मन लगाकर करें। वर्तमान में जियें जिससे मानसिक तनाव आयेगा ही नहीं। प्रतिक्रिया विरति भी मानसिक तनाव को कम करने का अच्छा उपाय है। आजकल नहले पर

दहला मारा जा रहा है। यदि एक व्यक्ति दो बात कहता है तो सामने वाला चार कहने के लिए तैयार रहता है। इससे वाद-विवाद बढ़ जाता है। किन्तु ऐसा नहीं होना चाहिए। मानसिक शान्ति जीवन का सबसे बड़ा सुख है। व्यक्ति के पास कितना भी धन हो जाये किन्तु यदि मानसिक शान्ति नहीं है तो सब कुछ व्यर्थ है। मैत्री करना मानसिक तनाव को दूर करने का अच्छा उपचार है। मितभाषण या कम बोलना भी मानसिक तनाव को दूर करने का सहज उपाय है। मिताहार या आवश्यकता से अधिक भोजन न ग्रहण करना भी मानसिक तनाव को दूर करता है।

मानव ईश्वर की सर्वोत्कृष्ट कृति है। मानव का यह शरीर हाड़-मांस का एक पुतला है। इस शरीर के आंतरिक और बाह्य रूप को समझना बड़ा कठिन है। वैज्ञानिक नित नये प्रयोग करते रहते हैं, किन्तु इसके मर्म को अब तक नहीं समझ पाये हैं। मानव का शरीर माता के गर्भ में नौ महीने रहने के पश्चात् इस संसार में आता है। संसार में आने के पश्चात् यहां के वातावरण से परिचित होता है और वातावरण का प्रभाव उसके शरीर पर पड़ना शुरू हो जाता है। शरीर में किसी प्रकार का बाह्य विकार न आवे जैसा है वैसा ही बना रहे तो शरीर स्वस्थ रहता है। स्वास्थ्य का मतलब है अपने मूलरूप में स्थित रहना। मूलरूप से तात्पर्य है आत्मा में अवस्थित रहना। आत्मा में स्थित रहना जीवन का सबसे बड़ा आनंद है। आत्मा अमूर्त तत्व है। शरीर मूर्त है। मूर्त तत्व ही वातावरण से प्रभावित होता है। सुख दुःख की अनुभूति शरीर को ही होती है। शरीर स्वस्थ कैसे रहे? यह एक बहुत बड़ा प्रश्न है। जितनी भी धार्मिक क्रियाएं हैं या जितने क्रियाकलाप हैं वह सब शरीर के माध्यम से ही सम्पन्न होती हैं। कहा गया है— शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्। मनुष्य जीवन अत्यन्त दुर्लभ है। मनुष्य को अपने शरीर की रक्षा करनी चाहिए। स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है'—यह पुरानी कहावत सिद्ध करती हैं कि शरीर का मन पर काफी प्रभाव होता है। सामान्यतः अस्वस्थ व्यक्ति चिड़चिड़े स्वभाव के होते हैं। उदाहरण के लिए बीमार व्यक्ति को लें, जब उसका स्वास्थ्य गिरता जाता है, वह अत्यंत निराशावादी होता जाता है। लेकिन स्वास्थ्य के सुधार के साथ-साथ वह जीवन के प्रति आशा और उमंग से भर जाता है। नाड़ी संस्थान व्यक्ति के पाचन संस्थान पर सीधा असर डालता है। कब्ज रहने पर नाड़ी संस्थान बुरी तरह

प्रभावित होता है, जिससे भारी विषाद और मानसिक थकान पैदा होती है। इस स्थिति में यदि प्राकृतिक विधि द्वारा मल साफ कर दिया जाए तो मनुष्य को उल्लास का अनुभव होता है साथ ही उसकी विचारधारा साफ हो जाती है। अंतःस्रावी ग्रंथियां भी मन पर गहरा असर छोड़ती हैं। अतः इन ग्रंथियों का इलाज किया जाये तो मनुष्य के पूरे व्यवहार को बदला जा सकता है। इन सब तर्कों से यह पता चलता है कि मन का शरीर पर गहरा असर पड़ता है। प्रेम, क्रोध, लोभ, प्रेमाघात, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, भय, विरक्ति, व्यथा, दुःख, नैराश्य, आशा, दया, प्रशंसा, भक्ति कृतज्ञता आदि सभी संवेग हैं। संवेगों के शान्त होने से शरीर स्वस्थ रहता है।