

# तनाव प्रबन्धन में योग एवं अध्यात्म की भूमिका

डॉ. एस.एल. साहू

प्राध्यापक वाणिज्य

शासकीय स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय, सागर (म.प्र.)

सारांश -

सम्पूर्ण विश्व में तनाव एक विकराल रूप लेता जा रहा है। इसके कारण लोग मानसिक रोगों का शिकार भी हो रहे हैं। तनाव प्रबन्धन में योग एवं अध्यात्म की महत्वपूर्ण भूमिका है। प्रातः काल का समय ध्यान के लिये सबसे अच्छा माना गया है। ध्यान मुद्रा में बैठकर ईश्वर के नाम या मंत्र का जाप कम से कम 10 मिनट करना चाहिये। ध्यान के पश्चात् आपको एक संतोष और आनंद का अनुभव होगा। प्रातःकाल उठने के पश्चात् एवं रात्रि में सोने के पहले धर्मानुसार ईष्ट भगवान की प्रार्थना करने से परिणामों की चिंता दूर होती जायेगी। आध्यात्मिक गुरु ऋषिमुनि एवं संतों के प्रवचन श्रवण करने से बहुत मानसिक शांति प्राप्त होती है। योग का अर्थ केवल शारीरिक व्यायाम से नहीं बल्कि योग उसे कहते हैं जो जीव को ब्रम्ह से मिला दे। योग को समझने के लिए हमें श्रीमद्भगवत गीता का अध्ययन करना होगा जिसमें भगवान श्री कृष्णा ने अर्जुन को उपदेश दिया है। जिसे हम भाग्य कहते हैं वह हमारे पूर्वकालिक अच्छे कर्मों का फल है और जो हमें दुर्भाग्य के रूप में दिखाई देता है वह हमारे पूर्वकाल के बुरे कर्मों का फल है, निष्काम कर्म ही कर्मयोग है। कर्मयोग का आश्रय लेने से तनाव दूर ले जाता है। तनाव को दूर करने के लिए गौतम बुद्ध ने अंतिम संदेश दिया कि आप अपने दीप स्वयं बनो तब तक खोजो जब तक परमशांति न मिल जाये।

मुख्य शब्द - ध्यान, प्रार्थना, योग, तनाव, अध्यात्म।

सम्पूर्ण विश्व में तनाव एक विकराल रूप लेता जा रहा है इसके कारण लोग मानसिक रोगों का शिकार भी हो रहे हैं। तनाव शारीरिक, तथा मानसिक बैचेनी उत्पन्न करता है जो सदमा, संक्रमण, विष, बीमारी या किसी चोट के कारण हो सकता है। तनाव प्रबन्धन में योग एवं अध्यात्म की महत्वपूर्ण भूमिका है। निम्नलिखित उपायों से योग एवं अध्यात्म द्वारा तनाव को कम किया जा सकता है।

ध्यान करें :- प्रातःकाल का समय ध्यान के लिये सबसे अच्छा समय माना गया है। ध्यान मुद्रा में बैठकर ईश्वर के नाम या मंत्र का जाप करना चाहिये जो कम से कम 10 मिनट का होना चाहिये। आवश्यकतानुसार समय को बढ़ाया जा सकता है। ध्यान के पश्चात् आपको एक संतोष और आनंद का अनुभव होगा। नियमित ध्यान करने से बुद्धि की कुशाग्रता में वृद्धि, स्मरण शक्ति का बढ़ना, आत्म विश्वास का बढ़ना, विपरीत परिस्थितियों में मन का संतुलन न खोना आदि परिणाम आप अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी में आसानी से देख सकते हैं।

प्रार्थना :- प्रातःकाल उठने के पश्चात् एवं भोजन के पूर्व तथा रात्रि में सोने से पहले प्रार्थना करना चाहिये।



उसमें धर्मानुसार अपने ईष्ट भगवान की प्रार्थना मनपूर्वक करने से भी मन में विश्वास, समर्पण की भावना होगी जिससे धीरे-धीरे परिणामों की चिंता दूर होती जायेगी ।

सत्संग का आश्रय :- तनाव दूर करने के लिए महापुरुषों, भारतीय संस्कृति या मानवीय धर्मों आधारित कहानियों सुनना या पढ़ना चाहिये । आध्यात्मिक गुरु, ऋषि, मुनि एवं संतों के प्रवचन श्रवण करने से अधिक मानसिक शांति प्राप्त होती है, रामचरित मानस में भगवान राम शवरी को नवधा भक्ति का उपदेश करते हैं कि “प्रथम भक्ति संतन कर संग, दूसरी रति मम कथा प्रसंगा”

योग का महत्व समझें :- योग का अर्थ केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है जैसे ताड़ासन, मयूर आसन, आसन, मर्कट आसन आदि, बल्कि योग उसे कहते हैं जो जीव को ब्रह्म से मिला दे । योग कोई धर्म नहीं है । जीवन जीने की एक कला है, जिसका लक्ष्य है-स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन । मनुष्य का अस्तित्व शारीरिक मानस और आध्यात्मिक है, योग इन तीनों के संतुलित विकास में मदद करता है । शारीरिक व्यायाम के अन्य रूप, एरोबिक्स केवल शारीरिक स्वास्थ्य को ही सुनिश्चित करते हैं । उनमें आध्यात्मिक या सूक्ष्म शरीर के विकास के लिए कुछ भी नहीं है । योग को समझने के लिये हमें श्रीमद्भगवत गीता का अध्ययन करना होगा जिसमें भगवान कृष्ण ने अर्जुन को उपदेश दिया है । महाभारत के युद्ध के प्रारंभ में अर्जुन ने भगवान कृष्ण से कहा कि हे भगवान मेरे रथ दोनों सेनाओं के मध्य में ले चलिये ताकि मैं देख सकूँ कि मुझे किन-किन योद्धाओं से युद्ध करना है । भगवान ने रथ को दोनों सेनाओं के मध्य लाकर खड़ा कर दिया । अर्जुन ने दोनों सेनाओं में ताऊ चाचाओं, दादों, परदादा गुरुओं, मामाओं, भाइयों, पुत्रों, पौत्रों तथा मित्रों को ससुरों को और प्रियजनों को देखा । अर्जुन अत्यंत क्रोध से युक्त शोक करते हुए बोला,

हे कृष्ण युद्ध क्षेत्र में डटे हुए युद्ध के अभिलाषी स्वजन समुदाय को देखकर मेरे अंग शिथिल हुए जा रहे हैं और मुख सूखा जा रहा है तथा मेरे शरीर में रोमांच हो रहा है । हाथ से गाण्डीव धनुष गिर रहा है और तलवार भी बहुत जल रही है, तथा मेरा मन भ्रमित सा हो रहा है, इसलिये मैं खड़ा रहने को भी समर्थ नहीं हूँ, अर्जुन ने अपना दुख और विषाद भगवान के सामने रखा तो वह दुख और विषाद भी विषादयोग बन गया । भगवान ने कहा

हतो वा प्रात्यसि स्वर्गं जित्वा व भोक्षसे महीम्

तस्मादुतिष्ठ कोन्तेय युद्धाय कृतनिश्चयः ।।

अर्थात् या तो तू युद्ध में मारा जाकर स्वर्ग को प्राप्त होगा अथवा संग्राम में जीत कर पृथ्वी का राज्य भोगेगा इस कारण हे अर्जुन ! तू युद्ध के लिये निश्चय करके खड़ा हो जा । अर्जुन यदि और किसी के सामने यह समर्थ रखता हो हंसी का पात्र बनता जो उसके विषाद या तनाव को ही बढ़ाता हमें अपनी समस्या दुख या विषाद भगवान के सामने रखना चाहिये ताकि उसका उचित हल निकल सके और विषाद, विषाद योग बन जाये अर्थात् विषाद भगवान ईश्वर से मिलाने वाला बन जाये । जो कुछ भी हम करते हैं, कहते हैं या सोचते हैं, उसका एक प्रभाव होता है जो उचित समय पर हमको पूर्ण मात्रा में प्रतिफल देता है । यह कर्म फल के सिद्धान्त के अनुसार ही होता है । जिसे हम भाग्य कहते हैं वह हमारे पूर्व कालिक अच्छे कर्मों का फल है और जो हमें दुर्भाग्य के रूप में दिखाई देता है वह हमारे पूर्वकाल के बुरे कर्मों का फल है । रामचरित मानस में तुलसीदास ने कहा है कि -



## कर्म प्रधान विषय रचि राखा, जो जस करहीं तस फल चाखा ।

अतः हमारे भविष्य की घटनाएं और तनाव अनायास या संयोगवश ही उत्पन्न नहीं होती अपितु वे हमारे पूर्व और वर्तमान कर्मों के प्रभाव से ही घटित होती है । इस प्रकार हमारा प्रारब्ध (भाग्य) हमारे कर्म द्वारा ही पूर्व निर्धारित होता है । जिस प्रकार धनुष से छोड़े गये एक तीर का लक्ष्य निश्चित होता है, जब तक इसका मार्ग न बदला जाये या अन्य घटना का सुधारा नहीं जाये । दैनिक जीवन में योग के अभ्यास में सार्थक धारणा, बुद्धि और निःस्वार्थ सेवा से हम अपने कर्मों के फल को कम एवं परिवर्तित कर सकते हैं और अपने प्रारब्ध (भविष्य) को सार्थक दिशा दे सकते है ।

हमारी वर्तमान स्थिति हमारे पूर्व कर्मों का परिणाम है और हमारे वर्तमान कर्म हमारा भविष्य निर्धारित करेंगे । आज जो कुछ भी घटित हो रहा है उसके लिये हम किसी को दोष नहीं दे सकते बल्कि स्वयं अपने लिये ही अपनी जिम्मेदारी स्वीकार कर लेंगे । कर्म दो प्रकार है : सकाम कर्म :- (स्वयं के लाभ के लिये कर्म), निष्काम कर्म (स्वार्थहीनता वाले कर्म) स्वार्थपूर्ण विचार ओर कर्म मेरे और तेरे के बीच द्वन्द्वता (दो अलग-अलग होने की भावनाओं) को और अधिक गहरा करते हैं तथापि स्वार्थहीन होने की भावना हमको हमारे छुद्र अहंकार की सीमा से दूर ले जाता है । यह सभी की एकता मन की प्रशन्नता और तनाव से दूर ले जाने की ओर अग्रसर करता है । सकाम कर्म हमें चौरासी का चक्र (मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्र) से बांधता है और तनाव की ओर ले जाता है । निष्काम कर्म हमें उससे स्वतंत्र कर देता है । निष्काम कर्म ही कर्मयोग है । कर्मयोग का आश्रय लेने से तनाव दूर हो जाता है, इसलिये भगवान कृष्ण ने अर्जुन से कहा "तस्मात् योगीभवा अर्जुनाः" वर्षा, वृक्ष, नदी और संत निःस्वार्थ भाव के प्रतीक माने जाते हैं । वर्षा सभी को मानव, प्रकृति और पशु पक्षियों के लिए समान रूप से लाभ पहुँचाने के लिये होती है । वृक्ष निःस्वार्थ भाव में छाया ओर मीठे फल देते हैं । नदी भी सभी जीव जन्तुओं को शीतल जल देती है । एक संत भी बिना भेदभाव के अपने आर्शीवाद और शुभकामनायें सभी को देते है । निष्काम कर्मयोग की शिक्षा देते हुये भगवान कृष्ण ने अर्जुन से कहा कि,

योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्मों में कुशलता का ही नाम योग है । अर्थात् हम जब निःस्वार्थ भाव से कर्म करें तो वह कर्म कर्म योग हो जाता है जो देश सेवा, समाज सेवा एवं परोपकार के रूप में हो सकता है । कर्मयोग होने पर तनाव उसी तरह समाप्त हो जाता है जैसे सूर्योदय होने पर अंधकार समाप्त हो जाता है ।

**निष्कर्ष :-**

तनाव को दूर करने के लिए भगवान गौतम बुद्ध की शिक्षा का अनुसरण करना चाहिये । गौतम बुद्ध ने मनुष्य को तीन तरह की शिक्षा दी कि (1) बुद्धं शरणम् गच्छामि - अर्थात् आत्मशांति पाने के जिज्ञासु को आत्मज्ञानी महापुरुष का सत्संग करना चाहिये, (2) संधम् शरणम् गच्छामि-अर्थात् उस संघ का सानिध्य प्राप्त करें और सीखे जो साधना कर रहे हैं । (3) धम्मं शरणम् गच्छामि अर्थात् ध्यान की पूर्णता में उतर जाइये । गौतम बुद्ध ने अंतिम संदेश दिया कि 'अप्पदीपो भव' अर्थात् अपने दीए स्वयं बनो, तब तक खोजो जब तक परमशांति न मिल जाये ।

**संदर्भ -**

1. महर्षिवेदव्यास श्रीमद्भगवत्सूक्त गीता ।
2. गोस्वामी तुलसीदास राम चरित मानस ।