मन में तनाव क्यों पैदा होता है?

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आज समाज के पास अनेकानेक समस्यायें हैं। सभी समस्याओं का मूल कारण मानव मन का तनाव अथवा उनके व्यवहार में भावावेश (Mental Disturbance) ही है। समय समय पर होने वाले युद्ध, जिन पर करोड़ों खर्च होते हैं और जिनमें अनगिनत नर-बलि होती है तथा अशांति की, पीड़ितों, विधवाओं तथा शरणार्थियों की तथा वस्तु अभाव की कई समस्याएं पैदा होती हैं, पर ही विचार कीजिए। निष्कर्ष यह निकलेगा कि सहिष्णुता की कमी और लेन-देन की उग्रता एवं उत्तेजना का समावेश अर्थात पारस्परिक सम्पर्क में मानसिक तनाव का अस्तित्व ही इसका मूल कारण होता है; तभी तो कहा गया है कि लड़ाई मानव के मन में पैदा होती है (Wars are born in the mind of man)। इसी प्रकार मिल मालिकों में, पुलिस और विद्यार्थियों में, प्रशासन और जनता में भी जब तनाव की स्थिति पैदा होती है तभी तोड़फोड़, हड़तालें, अग्नि काण्ड, पथराव आदि की नौबत आती है।

समाज के विभिन्न अंगों में अथवा एक देश से दूसरे देश के बीच ही नहीं बल्कि घर के घेरे में भी जब तनाव पैदा होता है तभी तलाक, आत्म-हत्या, अनेक प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक रोग और बैचेनी तथा अनिद्रा (Sleeplessness) की सी स्थिति पैदा होती है। कहाँ तक गिनायें-कत्ल मुकदमे, दुर्घटनाएं, बहुत से अपराध मानसिक तनाव के ही कारण होते हैं, तनाव से न केवल यह समस्याएं पैदा होती हैं बल्कि इससे एक विशेष हानि यह भी है कि तनाव की स्थिति में मनुष्य अपना मानसिक संतुलन, भावात्मक शांति और एकरस स्थिति खोए हुए होने के कारण अपनी समस्याओं को यथा-तथ्य समझ ही नहीं पाता और उसके निवारण के लिए सही निष्कर्ष पर भी नहीं पहुँच पाता, बल्कि उत्तेजित होकर और उलझनों में पड़कर, मनोबल को खोकर स्थिति को अधिक पेचिदा बना बैठता है और नित्य नई समस्याओं को जन्म देता है।

मानव मन को शांति और संतुलन देना ही सबसे बड़ी सेवा

इस प्रकार विचार किया जाये तो स्पष्ट हो जाता है कि आज समाज की सबसे बड़ी सेवा मानव मन को संतुलन देना है, वे अपने भावनात्मक पक्ष (Emotion) पर नियन्त्रण, स्वभाव (Instincts) के बल पर कर्म करते हैं तथा दानव भावावेश में। परंतु मानव एक मननशील प्राणी है, उसमें दूरदर्शिता एवं धैर्य आदि गुणों का तथा बुद्धि का प्राबल्य होता है। अत: मानव को विधी विधान के अनुकूल एवं अनुशासन प्रिय बनना, चिंतनशील बनना तथा दूसरों का सहयोगी बनने का भाव उत्पन्न करना ही सच्ची समाज सेवा है, वर्ना तो समाज एक समाज (Society) न रहकर एक जमघट (Mob) ही बन जाएगा। मानव मन को शांत, शुद्ध, एवं संतुलित बनाने की सेवा एक उच्च कार्य है। इसके फलस्वरूप एक ऐसे समाज का निर्माण होता है जिसमें पारस्परिक व्यवहारों में मूल स्थान प्रेम, शांति, धैर्य, संतोष दया और त्याग का होता है, इससे बहुत सी समस्याएं निर्मल हो जाएंगी- वह सभी समस्याएं जिन्हें आज के समाज-सेवक आर्थिक, सामाजिक अथवा राजनैतिक उपायों से हल करने का असफल प्रयास कर रहे हैं।

मन में तनाव क्यों पैदा होता है?

अब ध्यान देने योग्य बात यह है कि प्राय: तनाव वहाँ पैदा होता है जहाँ मनुष्य के सम्बन्ध में विषमता आ जाती है। मनुष्य के सम्बन्ध केवल कौटुम्बिक या पारिवारिक (Family Relation) ही नहीं होते, अर्थात उसके सम्बन्ध पिता-पुत्र, भाई बहन या मामा-भांजा के तौर पर ही नहीं होते, बल्कि अन्य अनेक तरह के भी होते हैं। चूंकि मनुष्य को जीवन निर्वाहार्थ कोई धंधा करना ही पड़ता है, इसलिए उसके व्यावसायिक सम्बन्ध (Professional Relations) भी होते हैं। मनुष्य या तो कोई दफ्तर में जाया करता है या कोई दुकान चलाता है या भागीदारी (Partnership) करता है। दफ्तर में अधिकारी (Boss) के साथ या सलाहकारों के साथ उसका क्या सम्बंध है या उसका साझीदार कैसे व्यवहार एवं स्वभाव का है, उस पर उसकी मानसिक स्थिति निर्भर करती है। कई लोग अपने अधिकारियों के अन्यायपूर्ण अथवा कठोर व्यवहार से तंग आकर 'आत्म हत्या' तक कर डालते हैं, कई अपने साझेदार के अटपटे व्यवहार से सदा चिढ़े रहते हैं और परिणामस्वरूप घर में आने पर वे अपने बाल-बच्चों और पत्नी के साथ भी उदासीनता या तनावपूर्ण आचरण करते हैं। मज़दूरों तथा मिल-मालिकों के संबंध (Industrial Relation) में भी जब तनाव आ जाता है तो एक और कारखानादारों को हृदय-पीड़ा (Heart Attack), अनिद्रा आदि रोग हो जाते हैं और दूसरी ओर मज़दूरों का स्वभाव उग्र बना रहता है।

इसी प्रकार,चूंकि मनुष्य अपने लेन-देन में धन का उपयोग करता है, इसलिए अनेक व्यक्तियों के साथ उसके आर्थिक सम्बंध (Economic Relations) भी होते हैं। दुकानदारों के आपस में उधार पर लेन-देन होते रहते हैं और जब कई बार दूसरा व्यक्ति उधार नहीं चुकाता तो तनाव पैदा होता है। बच्चा बड़ा होने पर आर्थिक मदद नहीं देता है तो पिता जी उससे रुष्ट हुए रहते हैं। अत: आर्थिक सम्बंध संसार में बहुत ही महत्वपूर्ण सम्बंध हैं, यहाँ तक कि अर्थशास्त्र कहता है कि आर्थिक सम्बंधों का ठीक न होना ही संसार की सभी समस्याओं का मूल है।

ऐसे ही, एक भोक्ता होने के कारण मनुष्य के उपभोक्ता-उत्पादक संबंध (Consumer Producer Relations) भी होते हैं। मकान-मालिक और किरायेदार का सम्बंध, मिल-मालिक और ग्राहक के सम्बंध या ज़मींदार और किसान के सम्बंध या डेरी-मालिक और दूध विक्रेता एवं खरीददार के सम्बंध इसी प्रकार के सम्बंध हैं। दूध में पानी की मिलावट हो तो उपभोक्ता(क्रय-विक्रेता)और विक्रेता में झगड़ा हो जाता है।

मनुष्य घर बनाकर रहने वाला अथवा देश-विदेश में आने जाने वाला जीव है, इसलिए उसके पड़ोसियों से अथवा विदेशियों से सम्बंध भी अपने प्रकार के सम्बंध (Neighbour Relations and Foreign Relations) होते हैं। इनमें यदि प्रेम और शांति न हो तो भी उसके मन में तनाव बना रहता है। ●

इलाहाबाद-अल्लापुर(उ.प्र.)। पूर्व शिक्षा मंत्री नरेन्द्र सिंह गौड़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुषमा।

दिल्ली-लोधी रोड। पी.के. सिंह,चेयरमैन,स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लि. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गिरीजा।

दिल्ली-सीताराम बाज़ार। एडिशनल डी.सी.पी. चिन्मय बिसवाल को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं अन्य भाई बहनें।

मेरठ-उ.प्र.। डी.एम. आलोक सिंह को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी।

पलवल-हरियाणा। अतुल मंगला,एडिशनल एडवोकेट जेनरल,हरियाणा सरकार को राखी बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदेश।

सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)। नायब तहसीलदार देवपाल चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शकुंतला।

हाथरस-उ.प्र.। गुरुद्वारा ग्रन्थी ज्ञानी हरपाल सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शांता।

देहरा-हि.प्र.। सिविल जज मजिस्ट्रेट सूर्य प्रकाश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कमलेश।

अयोध्या-उ.प्र.। जिला कमिश्नर सूर्य प्रकाश मिश्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा। साथ हैं ब्र.कु. उषा।

आस्का-ओडिशा। लतिका प्रधान,चेयरमैन,स्टेट सोशल वेलफेयर बोर्ड को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रवाती। साथ हैं मधुस्मिता पोल्लई,एन.ए.सी. चेयरमैन।

अलीगढ़-उ.प्र.। सुभाषचंद्र शर्मा,आई.ए.एस.,आयुक्त, अलीगढ़ मण्डल को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला।

कोलकाता-प.बंगाल। दिलीप के.मंडल,डायरेक्टर,विद्यासागर कॉलेज ऑफ ऑप्टोमेट्री एंड विज़न साइंस को ईश्वरीय साहित्य और प्रसाद देते हुए ब्र.कु. योगिनी।