समाज में प्रचलित मनोवैज्ञानिक मानसिक समस्याओं के मूल कारण एवं उपनिषदों में प्रेय–श्रेय सिध्दांत के विशेष सन्दर्भ में समाधान

[1]उपेन्द्र प्रसाद बहुगुणा, [2]डॉ.रीमा श्रीवास्तव
[1]शोधार्थी, [2]सहायक प्रध्यापिका
[1,2]मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग
[1,2]देव संस्कृति विश्वविध्यालय शांतिकुंज हरिद्वार (उत्तराखंड)

सारांश

वर्त्तमान समय में जीवन से जुडी बहुत सारि समस्या हैं।जिनको हम सर्व प्रथम दो भागों में विभक्त करते हैं, (१) शारीरिक (२) मानसिक, ये समस्यायें एक दुसरे का कारण बनती हैं, एक के होने पर दुसरी स्वयं उत्त्पन्न होती इन दोनों में से हम बात कर रहे हैं, मानसिक समस्यांओं पर।समाज में तानव, अवसाद, चिंता आदि मनोवैज्ञानिक मानसिक समस्यांए अत्यधिक तीव्र गति से बढ़ रही हैं।इन समस्याओं के समाज में बहुत सारे प्रचलित कारण हैं।जैसे- घर, परिवार, समाज, कार्य क्षेत्र (कॉरपरेट सेक्टर) सिक्षा आदि के क्षेत्र इनके और भी बहुत सारे कारण हो सकते हैं।

लेकिन इन मनोवैज्ञानिक मानसिक समस्याओं से सम्बन्धित प्रश्न उत्पन्न होता हैं, कि ये तनाव आदि मानसिक समस्या उत्त्पन्न होती कैसे हैं।और अगर उत्त्पन्न हो भी जाती हैं।तो उनको कैसे पूर्ण रुप से अर्थात् एकान्तिक एवं अत्यान्तिक रुप से कैसे नष्ट किया जा सकता हैं ?

“इनके उत्त्पन्न होने का कारण उपनिषद आदि शास्त्रों में बताया गया हैं।कि वर्तमान में श्रेय मार्ग अर्थात् मुक्ति परक मार्ग को छोड़ कर केवल प्रेय मार्ग के प्रति आसक्ति अर्थात् सांसारिक भोग विषय को भोगने की इच्छा से जिनके न मिलने पर ये समस्यायें उत्पन्न होती हैं।इनको पूर्ण रुप से तभी हम नष्ट कर सकते हैं।जब हम इनके कारणों के भी कारणों को समझेगें और उन कारणों नष्ट करंगे।ये तभी हो सकता हैं जब हम उपनिषद, वेद आदि शास्त्रों के सिद्धांतों को समझेंगे।

अत: अध्ययन में निर्धारित होता हैं, की इस भाग दौड भरे जीवन में मानसिक स्वास्थ्य समस्या के समाधान के लिए प्रेय मार्ग को छोड़ कर श्रेय का अनुशरण करना और शस्त्रों के आधार पर भोग भोगने की प्रक्रीया को समझना।

मुख्य शब्द: प्रेय-श्रेय सिध्दांत , उपनिषद्, मानसिक स्वास्थ्य,तनाव, अवसाद,चिंता आदि मनोविज्ञान-समस्याएं, आत्मज्ञान।

1. प्रस्तावना

मानव जीवन में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व अत्यधिक हैं।लेकिन धीरे-धीरे समय के साथ लोगोंमें आन्तरिक स्थिरता दूर होतीजारही हैं,वर्तमान युग भौतिक सम्पन्नता एवं तकनीकी प्रतिस्पर्धा से युक्त होने के बावजूद भी व्यक्ति भीतर से असंतुष्ट अर्थात् आन्तरिक सुख का अभाव हैं।इस भाग ढौड भरे जीवन में मनुष्य ने अपनी सुख सुविधाओं को प्राप्त करने के लिए अनेक आविष्कार कर भवन निर्माण एवं तकनिकी का निर्माण कर भौतिक सुविधाओं को जुटा तो लिया हैं लेकिन स्वयं को कभी भी उन साधनों में संतुष्ट नही देखता हैं।स्वयं को असंतोष अवस्था में मनोवैज्ञानिक तनाव, अवसाद, चिंता जैसे श्रेणियों में देखता हैं ।

योग सूत्र में महर्षि पतंजलि ने लिखा हैं। कि- “संतोषादनुत्तमसुखलाभ: !! ४२ !!(परिव्राजक, 2018)(1)संतोष ही उत्तम सुख हैं।अर्थात् जब व्यक्ति पूर्ण पुरुषार्थ के पश्चात् अपने उपलब्ध साधनों से अधिक पदार्थों की इच्छा नहीं करता तो उसको उत्तम से भी अधिक उत्तम सुख की प्राप्ति होती हैं।

इस के समाज में कई कारण हैं।लेकिन एक मुख्य कारण हैं।कि हमने जीवन जीने के तरीके को समय के साथ बदल दिया हैं।हमारे वेद, उपनिषद्, पुराण,स्मृति आदि ग्रंथों में बताया गया है।की हमारी प्राचीन संस्कृति पुरुषार्थचतुष्ठय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) पर आधारित थी अर्थात् मोक्ष पर आधारित थी जिसको उदेश्य मानकर जीवन यापन करते थे।लेकिन आधुनिक युग में लोग धर्म और मोक्ष को छोड़ कर केवल अर्थ और काम पर आधारित अर्थात् भोग पर आधारित सुख की प्राप्ति के लिये विषयों के प्रति आसक्तहैं।

हमारे आध्यात्मिक ग्रंथो में कहा गया हैं।कि जिन विषयों का हम भोग करते हैं।ये मुख्य पांच महर्षि सुश्रुत के द्वारा विरचीत सुश्रुतसंहिता में सम्पूर्ण रुप से एक स्वास्थ्य व्यक्ति को परिभाषित किया हैं। किस्वास्थ्य रहना केवल शारीरिक ही नही बल्कि आत्म और मन का भी स्वाथ्य रहना आवश्यक हैं।

समदोष: समाग्निश्च समधातुमलक्रिया ।।

प्रसन्नात्मेंन्द्रियमना: स्वस्थ इत्यभिधीयते ।।१५/४१।।

समदोष, समाग्नि(शरीर में 13 प्रकार की अग्नि हैं।पंच महाभूत अग्नि, सात धातु अग्नि,एक जठराग्नि), सम मल, सम क्रिया, आत्म, इद्रिया, मन की प्रसन्नता ही स्वास्थ्य व्यक्ति के लक्षण हैं।(आचार्य, n.d.)**(2)**

प्रकार के हैं।(शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गंध,) यही विषय हैं जिनका हम भोग करते हैं।इनके अलावा कोई भी भोगने वाली वस्तु नही हैं।इन्ही भोग विषयों को लेकर दार्शनिकों के मत् हैं।कि मनोवैज्ञानिक मानसिक दुःख एवं शारीरिक दुःख इस प्रकार से आता “जब भी मह किसी विषय का भोग करते हैं।तो उस विषय से संभंधित सुख का अनुभव होता हैं।जिससे हमारे सुख के संस्कार बनते हैं, और सुख के संस्कार बनने पर पुन: सुख प्राप्ति की इच्छा से उस विषय को भोगने की इच्छा प्रकट होगी।और जब उस विषय युक्त भोग पदार्थ की उपलब्धता प्राप्त नही होगी तो हमरा चित्त क्षुब्ध हो जायेगा अर्थात् विचलित हो जायेगा जिससे आन्तरिक दुःख, अस्थिरता, चिंता, तनाव आदि मानसिक समस्या होने लगेगी।

उसी प्रकार कठोपनिषद् में यम और नचिकेता के संवाद में प्रेय – श्रेय सिद्धांत के आधार पर बताया गया हैं।

2. साहित्यक समीक्षा

चरकसंहिता में स्वस्थ और अस्वस्थ के लक्षण बताये हैं।कि धातु की विषमता रोग और धातु की समता स्वस्थ अवस्था हैं, आरोग्य का नाम सुख रोग का नाम दुःख हैं।

विकारों धातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरूच्यते।

सुख संज्ञकमारोग्यं विकारो दुःख मेव च ।।९/४।। (काशीनाथ पांडे, २००१)(3)

कठोपनिषद में आत्म ज्ञान के बारे में जब नचिकेता जिज्ञासा करते हैं। तो (प्रथम अध्याय श्लोक सं. 23) में यम नचिकेता के समुख सांसारिक भोग ऐश्वर्या का लालच देते हैं।कि आत्म ज्ञान से अच्छा आप सौ वर्ष की आयु वाले पुत्र, पौत्र, पशु, हाथी, स्वर्ण, घोडे, धन, लम्बा जीवन आदि।

नचिकेता का उत्तर – ये सब ठुकरा कर नचिकेता कहते हैं श्लोक (१/२६) ये सांसारिक भोग मनुष्य के लिये " श्वौभाव हैं ।" अर्थात् आज हैं कल नही

।"न वित्तेन तर्पणीयोमनुष्य ।।

लप्स्यामहे वित्तमद्राक्ष्म चेत्वा ।। १/२७ ।।

मनुष्य को कभी धन तृप्त नही किया जा सकता हैं अर्थात् सांसारिक भोग विषयों से तृप्ति की जा सकती जितना - जितना उतनी ही भोग विषय के प्रति तृष्णा बढकर आयेगी ।(भाष्य, n.d.) (4)

कठोपनिषद के प्रथम अध्याय दूसरी वल्ली में श्रेय एवं प्रेय मार्ग के विषय में संसार में सभी दुःख का कारण अविधा हैं।जो संसार के सभी खों को प्रधान करती चाहे शारीरिक या :दु खों :मानसिक और श्रेय मार्ग विधा से युक्त जो दु से मुक्ति प्रधान करता हैं

श्रेयो हि धीरो अभि प्रेयसो वृणीते

प्रेयो मन्दो योगक्षेमाद्वृणीते ।।2/2/१।।

प्रेय { • संसार की और जाने वाला मार्ग

श्रेय { • मुक्ति की और जाने वाला मार्ग

नचिकेता ने मनइन्द्रियों को विषयों में खींचने , कामनाओं को त्याग दिया जो संसार 'प्रेय' वाला के विषयों में बांधते हैंइन्ही विषयों से सभी , मानसिक रोगों की उत्पति होतीं ,शारीरिक हैं।श्रेय मार्ग विधा से युक्त कामनाओं एवं विषयों से रहित मुक्ति की और जाने वाला जो की नचिकेता ने पसंद किया१ ४,३/२/।।

"अविधाया मन्तरे वर्तमाना :स्वयं धीरा : पंडितंमन्यमाना"।।इस सूक्ति में बताया हैं।कि संसार के लोग अविधा में फंसे हुये हैं अर्थात् संसार के भोगों में पड़े हुये स्वयं को मानते और संसार के (ज्ञानी) धीर और पंडित – विषयों में भटकते इसे जा रहे हैं कि जैस अन्धा अंधे को ले जाता हैं ।।५/२/१।। (सत्यव्रत सिध्दान्त अलंकर, 2023)(5)

मनुस्मृति में सुख और दुःख का कारण बताया गया हैं।

संतोषं परमस्थाय सुखार्थी संयतो भवेत् ।

संतोषमूलं हि सुखं दुःख मूलं विपर्यय: ।।4/12।।

सुखार्थी व्यक्ति को चाहिए की वह परम संतोष पूर्वक धनार्जन में संयम रखता हुआ आजीविका करे, सुख का मूल कारण संतोष हैं और तृष्णा दुःख का कारण हैं ।(विद्यालंकार, २०१६)(6)

गीता में सभी प्रकार के दोषों के मूल में इच्छाओं को ही कहा गया हैं।कि केवल विषयों का ध्यान करने से विषयों में आसक्ति से काम फिर क्रोध और क्रोध से मोह से स्मृति भ्रंश फिर बुध्दि नाश अन्त में सर्व नाश हो जाता हैं।

ध्यायतो विषयन्पुन्स: संगस्तेषूपजायते...।। २/६२-६३ ।।(सरस्वती, n.d.)**(7)**

डॉ ईश्वर भरद्वाज जी के द्वारा मानव चेतना में बताया गया हैं की मानव का एक मात्र लक्ष्य हैं।सुख की प्राप्ति दुःख की निवृति ऋषियों के चिंतन में दुःख से मुक्ति प्राप्त करने का साधन आत्म ज्ञान हैं।ज्ञानी लोग कहते हैं आत्मा को देखे।आत्मा को देखने का उपाय श्रवण, मनन, निदिध्यासन वास्तव में आत्मा ही देखने का विषय हैं यही परमानन्द का साधन हैं।(भारद्वाज, २०११) (8)

3. शास्त्रीय सिध्दांत एवं समाधान-

आधुनिक समय में भौतिक वस्तुओं को त्याग पाना असम्भव है ।उन वस्तुओं के प्रति आसक्त होना एक अनुपयुक्त स्थिति हैं।लेकिन उदेश्य

का प्राप्त करने के लिए इच्छा का होना अति आवश्यक हैं।इस विषय को ध्यान में रखते हुए ईशावास्योपनिषद् कहा हैं-

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीवषेच्छत समा: ।

एवं त्वयि नान्यथेतोअस्ति न कर्म लिप्यते नरे ।।२।। (उपनिषद् , प. 1.2)

निष्काम कर्म करते हुए १०० वर्षो तक जीने की इच्छा लेकिन कर्म में लिप्त नहीं होना हैं।यही एक मात्र समाधान हैं मानसिक समस्याओ का दूर होने का(9)

मानसिक समस्या	मूल कारण	समाधान मूल कारण	शास्त्रीय सिध्दांत
तनाव	इच्छाओं की अधिकता, परिणाम की चिंता	कर्मयोग फलासक्ति का) (त्याग	**गीता: कर्मण्ये" वाधिकारस्ते (४७/२)**
अवसाद	असफलता कीभावना,आत्म विश्वाष कीकमी,	आत्मस्वीकृति, सकारात्मक विचार साधना	**यो.सू– योगश्चित्त" वृत्ति निरोधः (२/१)**
क्रोध	अहंकार, अपेक्षाओं की पूर्ति न होना	क्षमाऔर करुणा भाव	**गीता-क्रोधा" द्भवतिसंमोहः.. (63/2)**
चिंता	भविष्य की असुरक्षा,	ध्यान, मंत्रजप-,	**यो.वासिष्ठ चित्तमेवहि" संसारः"**
भय	आत्मज्ञान का अभाव, अज्ञात का डर	आत्मसाक्षात्कार, स्वाध्याय, भक्ति योग	**गीता":अभयं सत्त्वसंशुद्धिः " (1/16)**
ईर्ष्या	तुलना, प्रतिस्पर्धा और असंतोष	मैत्रीभाव, संतोष और आभार योग	**गीता" :अद्वेष्टा सर्वभूतानां"... (13/12)**
अकेलापन	आत्मीय संबंधों की कमी, सामाजिक अलगाव	सत्संग, सेवा, प्रेम और सहयोग की भावना	**योगवासिष्ठ":एक एवात्मा सर्वभूतेषु"**
भ्रम और निर्णयहीनता	मन की चंचलता, विवेक का अभाव	ध्यान, स्वाध्याय, मौन और एकाग्रता साधना	**यो.सू.अभ्यासवैराग्याभ्यां " "तन्निरोधः (१/१२)**

उद्देश्य -

तानव, अवसाद, चिंताआदि मनोवैज्ञानिक मानसिक समस्यांए अत्यधिक तीव्र गति से बढ़ रही हैं। इन समस्याओं के समाज में बहुत सारे प्रचलित कारण हैं।चाहे दीर्घकालिक हो या तात्कालिक इन कारणों की समझ प्राप्त करना तथा ग्रंथो में दिए गये जो सिध्दांत हैं उनको समाधान की दृष्टि से तर्क के आधार पर दिखाना।जैसे उपनिषद् में इनके दो सिधांत हैं प्रेय और श्रेय

प्रेय- संसार की और ले जाता हैं।श्रेय- मुक्ति की ओर अर्थात् सांसारिक दुःखों से दूर लेकर जाता हैं ।

शोध के माद्यम से जितने भी सिद्धांत हैं उनके माध्यम से हम अपने दृष्टी कोण को बदल कर जितने भी मानसिक रोग हैं।उनका स्थायी रुप से एकान्तिक और अत्यान्तिक निवृति कर सकते हैं ।

मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु उपनिषद के प्रेय –श्रेय सिधांत की उपयोगिता और व्यवहारिकता का मूल्याङ्कन करना ।

हमारे प्राचीन ग्रंथो के अध्ययन के माध्यम से जो समाजिक परिस्थियाँ हैं।जिनके माध्यम से मानसिक तनाव आदि समस्यांयें हो रही हैं उन समस्याओं से लड़ने के लिए एक "रक्षात्मक प्रतिक्रिया" के रुप में प्रयोग किया जा सकता हैं।

आधुनिकदृष्टिकोण से देखा जाये तो जो भारतीय संस्कृति हैं।केवल भोग विषय पर ही आधारित रह गयी हैं।लेकिन प्राचीन संस्कृति पुरुषार्थ चतुष्ठय पर आधारित थी अर्थात् त्याग पर आधरित थी।अध्ययन के माध्यम से आधुनिक संस्कृति को प्राचीन संस्कृति से जोड़ना महत्वपूर्ण उदेश्य हैं ।

उपसंहार –

मानसिक समस्याओं का स्तर धीरे – धीरे अधिक बड़ता जा रहा हैं जिनका कारण केवल आधुनिक भौतिक समाज हैं।उनको प्राप्त करने के लिए उनके प्रति अधिक सोचते रहते हैं और इतना सोचता हैं की अप्राप्ति पर अत्यधिक चिंतादि होने लगती हैं।और यही से मानसिक रोग की उत्पति होने लगती हैं।शात्रों में इसको एक प्रकार की अविधा कहा गया हैं जो दुःख को सुख, अनिश्चित को नश्चित, अपवित्र को पवित्र मानने लगती हैं ।

इन सभी मानसिक समस्याओं के आधुनिक उपाय (दृष्ट उपाय) काफी नही हैं बल्कि इनको ज्ञान के माध्यम से मानसिक स्तर पर समझना पड़ेगा जिसके लिए प्राचीन ग्रंथो का ध्ययान करना आवश्यक हैं ।

सन्दर्भ-

1. परिव्राजकसत्यपति. (2018). योगदर्शन व्यास भाष्य (5thed., Vol. 2018). वानप्रस्थ साधक आश्रम.
2. आचार्यडल्हण. (n.d.). सुश्रुत संहिता स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण. In शुश्रुतसंहिता निबंध संग्रह व्याख्या: Vol. वि.सं. 2069 (p. 75). चौखम्भा संस्कृत संस्थान वर्न्सिब.
3. काशीनाथ पांडेडॉ. गोरखनाथ चतुर्वेदी. (२००१). चरकसंहिता: Vol. २००१. चौखम्भा भारतीय अकादमी.
4. भाष्यशंकर. (n.d.). कठोपनिषद. In इशादिनौपनिषद शंकर भाष्य (2nd ed., Vol. 2060, p. १९८,202). गीता प्रेस गौरख पुर.
5. सत्यव्रत सिध्दान्त अलंकरविधामार्त्तंड डॉ. (2023). एकादशोपनिषद ,कठोपनिषद (२०२३, Vol. 2023). विजय कुमार गोविन्दराम हासानन्द.
6. विद्यालंकारपंडित हरिश्न्द्र. (२०१६). मनुस्मृति: Vol. २०१६. वैदिक धर्म शास्त्र प्रकाशन संस्था.
7. सरस्वतीश्री शंकरानन्द. (n.d.). श्रीमद्भागवतगीता. चोखाम्बा विधा भवन
8. भारद्वाजईश्वर. (२०११). मानव चेतना. In Human consciousness: Vol. 201१ (१, p. १३७). j m d हॉउस, मुरारीलाल स्ट्रीट.

9. उपनिषद ई . (२०७४)कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीवषेच्छत समा: (36 जी मक, p...1-2 यू ए बंगलो रोड जवाहर नगर दिल्ली