

# भूमिका

आज आए दिन, आत्महत्या की, घर छोड़कर जाने की खबर सुनाई देती है। महिलाओं पर अत्याचार आम बात हो गई है। हर दिन हर समाचार पत्र में इस तरह की एक ना एक खबर होती ही है। युवकों में जितनी तेजी से आक्रमकता बढ़ रही है उतनी ही तेजी से अवसाद व कुंठा का प्रमाण भी बढ़ रहा है। युवको युवतियों में कर्तव्य का एहसास नहीं रहा है, लेकिन वे अधिकारों के प्रति बहुत ही सजग हो गये हैं। जरा भी कुछ मन के विरुद्ध हुआ या किसी लक्ष्य को प्राप्त करने में वे असफल हुए तो वे डिप्रेशन में जाते हैं या आत्महत्या का निर्णय ले लेते हैं। हर छोटी बड़ी प्रतिकूल परिस्थिति में वह तनाव में आ जाते हैं। तनाव से मुक्त होने के लिए नशाखोरी का प्रमाण भी दिन-दिन बढ़ रहा है। पिछले चार माह में हमारे पड़ोसी गाँव में दो युवतियां व एक युवक ने आत्महत्या की इन आत्महत्या के कारण भी बहुत मामूली थे एक युवती के गलत वरतन पर माँ ने डाँटा इसलिए उसने आत्महत्या की।

दूसरी युवती ने पिता ने मोटर-साइकिल खरीद कर देने से इंकार किया इसलिए आत्महत्या की।

युवक का खर्चा नशाखोरी के कारण बहुत बढ़ गया था। उस पर कर्जा भी हुआ था। और माता पिता वह कर्जा चुकाने में असमर्थ थे इस कारण युवक ने आत्महत्या की। इन सब परिस्थितियों पर गहरे चिंतन के बाद, लगा कि आज के भौतिकवाद व औद्योगिकरण के इस दौर में निरंतर उत्पन्न होने वाली मानसिक तनाव का निराकरण गांधी विचार से हो सकता है। गांधी ने कहा है 'My Life is My Masseur' गांधी के जीवन को ही संदेश मानकर जिए तो मानसिक तनाव उत्पन्न ही नहीं होगा ऐसी शोध छात्रा की सोच है।

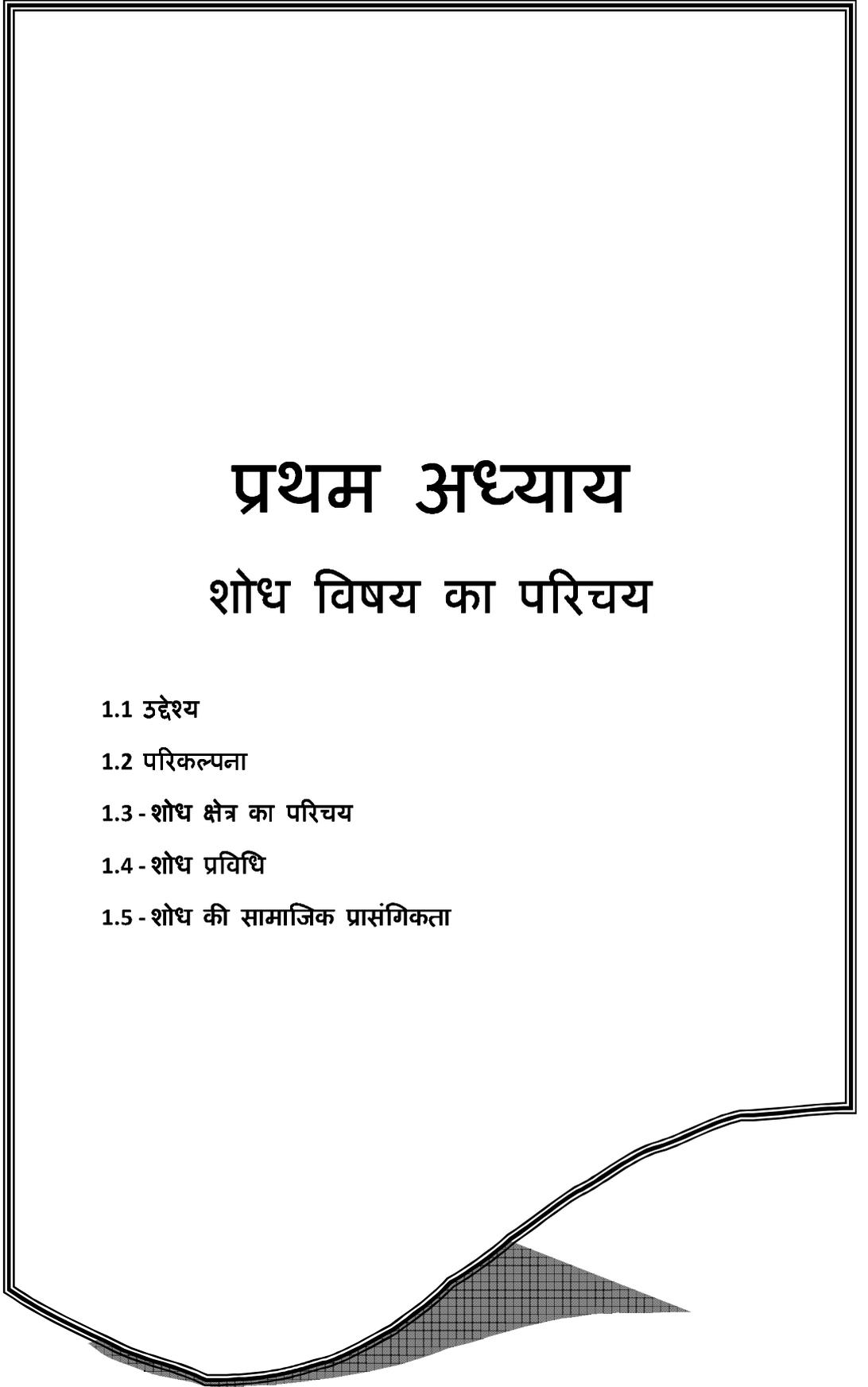
मेरे लघु शोध के अन्तर्गत मैंने "मानसिक तनाव के निराकरण में गांधी विचार का योगदान विशेष संदर्भ में महात्मा गांधी इस्टीमेट ऑफ मेडिकल

सायंन्स, के M.B.B.S के के छात्र इस विषय में लघु शोध पूर्ण किया हैं। प्रस्तुत लघु शोध में पाँच अध्यायों में विभाजन किया गया। इसमें प्रथम अध्याय में शोध विषय का परिचय, उद्देश्य, परिकल्पना, शोध प्रविधि तथा शोध की सामाजिक प्रासंगिकता का अध्ययन किया जायेगा। द्वितीय अध्याय में, मन व मानसिक तनाव के अन्तर्गत मन की विशेषता, मन के धरातल तथा फ्रायड का प्राचीन मनोविक्षेपी सिद्धांतों का अध्ययन, मानसिक तनाव, तथा युवकों के तनाव के कारणों का अध्ययन किया जायेगा। तृतीय अध्याय में मानसिक तनाव के निराकरण में गांधी विचार उसमें गांधीजी की आत्मकथा (मेरे सत्य के प्रयोग) इसमें गांधीजी के जीवन से जुड़ी सारी घटनाओं तथा मानसिक तनाव का निराकरण में एकादश व्रत गांधीजी के सिद्धांत ध्यान, मौन, प्रार्थना का अध्ययन किया गया है। चतुर्थ अध्याय में शोध प्रविधि के जरिए अध्ययन क्षेत्र का परिचय तथा सारणी का विस्तृत अध्ययन किया गया है। पंचम अध्याय में पूरे शोध कार्य का निष्कर्ष एवं सुझाव तथा इस शोध के लिए जिस किताबों का सहारा लिया गया है, उसकी संदर्भ ग्रंथ सूची दी गयी है।

# प्रथम अध्याय

## शोध विषय का परिचय

- 1.1 उद्देश्य
- 1.2 परिकल्पना
- 1.3 - शोध क्षेत्र का परिचय
- 1.4 - शोध प्रविधि
- 1.5 - शोध की सामाजिक प्रासंगिकता



# प्रथम-अध्याय

## शोध विषय का परिचय

लगभग दो सौ वर्षों में से इस तेज गति से वैज्ञानिक आविष्कार हुए हैं कि उसके फलस्वरूप पृथ्वी का रूप ही बदल गया है। ये वैज्ञानिक आविष्कार ही हैं जिनकी बदौलत आज का युग औद्योगिक युग कहलाता है। औद्योगिक युग की कुछ अच्छाइयां हैं तो कुछ बुराइयां भी। अच्छाई तो यह है कि आज से पहले पृथ्वी के लोग एक दूसरे के इतने करीब नहीं थे जितने आज हैं। टीवी के माध्यम से हमें क्षणभर में मालूम पड़ जाता है कि पृथ्वी के किस भाग में क्या हो रहा है लेकिन पिछले दो सौ वर्षों में तेज गति के औद्योगिक विकास के साथ-साथ जनसंख्या का विस्फोट हुआ है। विश्व में, खासतौर से एशिया में, भयावह गति से जनसंख्या बढ़ी है। हमारे देश में तो बहरहाल खेतों में फसल हो या न हो बच्चों की फसल भगवान की दया से हर साल भरपूर होती है। इस युग की एक अतिरिक्त बुराई यह भी है कि धन कमाने के लिए लोगों में गला काट स्पर्धा मची हुई है। पैसे का कद आदमी की कद से अचानक बढ़ा हो गया है। लोगों में मानसिक असुरक्षा की भावना बढ़ गई है। किसी का सरल होना अथवा मासूमियत पहले सौंदर्य का मानदंड माना जाता था किंतु आज यदि किसी गृहस्थ का पुत्र सहज और सरल हो तो उस गृहस्थ के लिए चिंता का विषय हो जाता है कि वह आगे चलकर कैसे कमाएगा, खाएगा। जीवन पहले की तरह सहज न होकर जटिल हो गया है। जीवन की यह जटिलताएं विकसित अथवा विकासशील दोनों ही देशों में तेज गति से बढ़ी हैं। इन जटिलताओं से मन अप्रभावित नहीं रह सकता फलस्वरूप मानसिक जटिलताएं, विकृतियाँ बढ़ती हैं।

वर्तमान युग को भौतिकवाद का युग भी कहा जाता है। अतीत से लेकर अब तक मनुष्य ने अपनी सुख- सुविधाएं पाने के लिए निरंतर प्रयास किए और उपलब्धियों हासिल कीं। एक कहावत है 'मर्ज बढ़ता ही गया ज्यों-ज्यों दवा की।

इसी प्रकार जैसे मनुष्य सुविधाएं पाने के लिए लालायित होता गया और उन्हें पाने के लिए दुःखी होता रहा एवं तनावग्रस्त होता गया।

पिछले लगभग दो दशक से इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने आम आदमी के जीवन में दखल देना शुरू किया। केबल टीवी के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति को नई-नई सुख सुविधाओं से अगवत कराया गया। यह मानव प्रकृति है कि वह हर संभव व असंभव सुविधाओं को पाने की लालसा करता है और अधिक सुविधा संपन्न होने के लिए स्वप्न देखने लगता है। अतः चूंकि दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्षमताएं अलग-अलग होती हैं अतः सुख-सुविधाएं वह अपनी क्षमता के अनुसार ही जुटा पाता है और जो सुविधाएं वह प्राप्त नहीं कर पाता है और जो सुविधाएं वह प्राप्त नहीं कर पाता उसके लिए मानसिक तनाव पाल लेता है।

सभी व्यक्ति कुछ न कुछ बनाना चाहते हैं या कहीं न कहीं पहुंचना चाहते हैं। ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जो धन संपन्न न बनना चाहता हो लेकिन यह जरूरी नहीं है कि आदमी की सभी इच्छाएं पूरी हों। अधिकांश लोग अपने द्वारा निर्धारित लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाते। कुछ लोगों में इनके लिए आवश्यक प्रतिभा अथवा योग्यता होने के बावजूद विभिन्न कारणों से जो कुछ वे चाहते हैं, हासिल नहीं कर पाते, इसके फलस्वरूप उनमें विफलता बोध उत्पन्न होता है। विफलता बोध से हताशा पैदा होती है और मानसिक तनाव उत्पन्न होता है।

केबल टीवी के माध्यम से प्रसारित विज्ञापनों द्वारा जनता को लुभाने का प्रयास किया जाता है, विज्ञापनदाता का उद्देश्य अपने माल की बिक्री अधिक से अधिक बढ़ाना होता है। अतः जितना लुभावना विज्ञापन होगा, दर्शक अधिक से अधिक जेब खाली करने के लिए प्रेरित होगा। परंतु सीमित आय वाला व्यक्ति अपनी आर्थिक क्षमता से अधिक स्वप्न देखने लगता है और फिर अधिक धन कमाने की होड़ में शामिल हो जाता है। वह नैतिक या अनैतिक किसी भी तरह से धन अधिक इकठ्ठा करने की योजना बनाता रहता है। अधिक समय देकर अधिक काम कर अपने स्वप्न पूरा करने में व्यस्त हो जाता है। परंतु जिस उद्देश्य को पूरा हो जाने पर संपूर्ण आनंद प्राप्ति की उम्मीद लगाए बैठा था उस लक्ष्य को प्राप्त कर भी उसे

इच्छित संतोष प्राप्त नहीं होता। क्योंकि लक्ष्य तक पहुंचते-पहुंचते उसके लक्ष्य की सीमा भी बढ़ जाती है। पहले लक्ष्य को पाने के उपरांत कोई नई इच्छा जाग्रत हो जाती है। वह चक्रव्यूह उसे जीवन भर बेचैन और तनावग्रस्त रखता है और मानसिक तनाव के कारण अनेक रोगों को आमंत्रित कर लेता है।

अतः इस भौतिकवादी युग में यह जान लेना आवश्यक है जैसे समुद्र की गहराई नापना असंभव है इसी प्रकार दुनिया की सारी सुख-सुविधाएं जुटा पाना किसी के लिए भी संभव नहीं है। किसी न किसी स्तर पर आकर तो संतोष करना ही होगा। उदाहरण के तौर पर यदि एक व्यक्ति अपना लक्ष्य दस लाख रुपए पाने का रखता है और किसी प्रकार जुटा लेता है तो उसे अपने लक्ष्य तक पहुंचने पर आत्मसंतोष हो जाना चाहिए, परंतु होता बिल्कुल उल्टा है। वह अधिक संतुष्ट हो जाता है। क्योंकि वह एक करोड़पति के ठाठ देखकर अपने अंदर हीन भावना उत्पन्न कर लेता है। और अपने सारे प्रयासों को निरर्थक मानने लगता है। इसी प्रकार करोड़पति, अरबपति की समृद्धि देखकर अपने अंदर हीन भावना उत्पन्न कर लेता है और अपने सारे प्रयासों को निरर्थक मानने लगता है। इसी प्रकार करोड़पति अरबपति की समृद्धि को देखकर अपने सुख-चैन खो देता है।

इसी प्रकार जिसे ज्ञान पिपासा होती है वह अधिक से अधिक ज्ञानवान बनना चाहता है। जब वह अथक प्रयासों से कुछ डिग्रियां प्राप्त कर लेता है और अपने से अधिक डिग्रियां धारण किए हुए किसी को देखता है तो वह विचलित एवं तनावग्रस्त हो जाता है। यह स्थिति उसे बेचैन जीवन जीने को मजबूर करती है। क्योंकि ज्ञान की कोई सीमा नहीं होती। अतः एक व्यक्ति अवांछित लाभों को पाने के लिए अपने जीवन के अमूल्य समय को नष्ट करता है।

तकरीबन हर इंसान कोई-न-कोई जिम्मेदारी निभा रहा है, फिर चाहे वह जिम्मेदारी घर की हो या दफ्तर अथवा समाज या देश की। लेकिन जो इन जिम्मेदारियों को एक बोझ समझकर ढोने लगते हैं, वे मानसिक दबाव में जिन्दगी गुजारते हैं। जिसके कारण उनके शरीर में विभिन्न रोग घर कर लेते हैं, जैसे रक्तचाप का बढ़ना, चिड़चिड़ापन, नकारात्मक नजरिया, गैस, कब्ज, अम्लपित्त इत्यादि।

अधिकांश लोग दूसरे के सुख को देखकर दुखी होते हैं। कुछ ही ऐसे लोग हैं जो वास्तव में परेशान होते हैं, जिन्हें अपनी जिम्मेदारी का बोझ दबाता है। कुछ लोग झूठी शान-शौकत दिखाने के चक्कर में किशतों में घरेलू सामान खरीदने के लिए अपनी आमदनी से ज्यादा कर्ज ले लेते हैं, जो आगे चलकर उनके लिए मानसिक तनाव का एक बहुत बड़ा कारण बनता है। फिजूल की पार्टियों में ऐश-आराम के शौक पालने के कारण भी तरह-तरह की नयी-नयी मुसीबतें सामने आती रहती हैं। और मानसिक तनाव के शिकार होते रहते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति जीवन में सुख चाहता है तथा सुख प्राप्ति की दिशा में दिन-रात प्रयत्न करता है। वास्तव में हम अपने-अपने विचारों के द्वारा निरंतर मन और अहम का निर्माण करते रहते हैं।

हालांकि मन, वचन और कर्म से गांधीजी पश्चिमी जीवन शैली का पुरजोर विरोध करते थे, फिर भी वे उसकी वैज्ञानिक उपलब्धियों, भौतिक सुख-साधन जुटाने की उसकी बहुमुखी क्रियाविधियों तथा विविध क्षेत्रों में उसकी प्रवृत्तियों के कायल भी थे। वे यह मानते थे कि इनके पीछे सत्य, सर्वोदय, अध्यात्म, संयम, सदाचार, अपरिग्रह, अस्तेय, समत्वयोग, त्याग जैसे भारतीय संस्कृति के मूल तत्व यद प्रेरक, दिग्दर्शन और नियामक की सच्ची भूमिका में आ जाएं तो 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की दिशा में आगे बढ़ा जा सकेगा। पश्चिमी सभ्यता, संस्कृति और प्रौद्योगिकी को यदि उन्होंने बारम्बार आसुरी, तामसी, शैतानी, राक्षसी आदि कहा था, तो इसके पीछे उनका स्पष्ट मंतव्य था कि उसमें भोगवाद, भौतिकवाद, साम्राज्यवाद, प्रकृतिदोहन, शोषण, हिंसाभाव, ब्राम्हाचार का प्राधान्य है। यदि पश्चिम की क्रियाशीलता और हमारे अध्यात्म का संगम हो जाए तो एक नयी विश्वव्यवस्था का अभ्युदय होगा, जो मानवता के लिए श्रेयस्कर होगी।

गांधीजी ने कहा है कि जिस सभ्यता या अवस्था में सारी शक्तियां केन्द्र से दूर भागती हैं, उसके सामने कोई लक्ष्य नहीं हो सकता। इसके विपरती जहाँ शक्तियां केन्द्र की ओर जाती हैं, वहाँ लक्ष्य तो होता ही है। इसलिए यह आवश्यक है कि दोनों सभ्यताएं आपस में मिलें। यदि ऐसा हुआ तो एक नई शक्ति का जन्म होगा।

और फिर इनका हमें उपयोग कर लेना चाहिए। आंख मूंदकर नहीं, बल्कि बुद्धि और चतुराई के साथ। जैसे-तैसे नहीं, बल्कि एक लक्ष्य को सामने रखकर। इतना होते ही इन दोनों सभ्यताओं का मिलन होने में कोई कठिनाई नहीं रहेगी और यह मिलन कल्याणकारी होगा।

इसमें कोई दो राय नहीं कि गांधीजी पूर्व और पश्चिम की संस्कृतियों के उन तत्वों का समन्वय करना चाहते थे, जो मानवता का सर्वविध अभ्युत्थान कर सकें। लेकिन, उनका जोर इस बात पर सर्वाधिक था कि हम अपनी संस्कृति के आध्यात्मिक मूलाधार पर सुदृढ़ता के साथ टिके रहें और उसके उपरांत ही हम पश्चिम की गत्यात्मकता, विचारधारा एवं प्रौद्योगिकी को अपने आवश्यकताओं, परिस्थितियों एवं आकांक्षाओं के अनुरूप अनुकूलित करके आत्सात करें।

गांधीजी के शब्दों में- “हम अपनी पूर्व की पद्धति से ही अपने लक्ष्य पर पहुंचेंगे, क्योंकि हम पूर्व की पद्धति से ही अपने लक्ष्य पर पहुंचेंगे, क्योंकि हम पूर्व के हैं। हम भारत के शोभनीय आचार-विचार के सहारे विकास करेंगे।

वे चाहते थे कि हमारे राष्ट्र या संस्कृति के दरवाजे और खिड़कियां खुली, रहे ताकि सब ओर से स्पर्तिदायिनी हवाएं और सभी दिशाओं से शुभ विचार या तत्व आए, सब स्थानों की मंगल ध्वनियां सुनायी पड़े, लेकिन हमें इस बात का हमेशा ध्यान रखना होगा कि कहीं कोई ऐसा भीषण झंझावात न आने पाए जो हमारे परखचे ही उड़ा दें। खुलापन हो लेकिन वह इतना भी नहीं कि बाहरी अंधड़ तूफान हमें ही उखाड़ फेंके या अपने साथ उड़ा ले जाएं। इस संबंध में गांधीजी के शब्द दृष्टव्य हैं- “मैं चाहता हूँ कि सब देशों की संस्कृतियां मेरे घर के इर्द-गिर्द आजादी से फले-फूलें। मगर मैं उनमें से किसी के द्वारा भी बहा लिए जाने को तैयार नहीं हूँ।”

आज उनके ये विचार भूमण्डलीकरण के विश्वव्यापी संक्रामक रोग के कारण और अधिक प्रासंगिक हो उठे हैं। जब सब तरफ तनाव का वातावरण है। गांधीजी कहते थे बहुत सी भाषाएं बोलने वाला ढेर सारे धर्मों को मानने वाला अनगिनत

जातियों और विविध जीवन शैलियों वाला हमारा यह समाज तभी समरस हो सकेगा, जब उसे भारतीय के रंग में रंग दिया जाए।<sup>3</sup>

मानवता के लिए गांधीजी के योगदान पर लोग अब पहले से अधिक जागरूक हैं। भारत में गांधीजी की सार्थकता शैक्षिक चर्चाओं का प्रिय विषय है। कुछ लोग यह तर्क करते हैं कि गांधीजी का प्रभाव क्षीण होता जा रहा है और उनको केवल जन्म एवं पुण्यतिथि के अवसर पर ही स्मरण किया जाता है। इस तर्क में थोड़ी बहुत सच्चाई हो सकती है और गांधीजी स्वयं भी वर्तमान हालात को देखकर व्यथित होते। इस सबके बावजूद, यह अकाट्य सत्य है कि भारत के अपार ग्रामीण जनसमूह के मन पर जो गांधीजी का प्रभाव है, वह आश्चर्यजनक है।

इसी संदर्भ में मानवता के लिए छोड़ी गई गांधीजी की धरोहर पर फिर से दृष्टिपात करना चाहिए। यहाँ एक बड़ा प्रश्न उठता है कि क्या वर्तमान पीढ़ी के लिए 'कोई गांधी था', इस वक्तव्य का कोई अर्थ है? पिछले 52 वर्षों के दौरान गांधी हमसे दूर हो गए हैं। विज्ञान एवं तकनीकी उपलब्धियों ने हमारा जीवन-विन्यास एवं सामंजस्य बदल दिया है। विज्ञान और तकनीकी के इस विशाल ब्रम्हाण्ड और पूरे विश्व का आकार सीमित कर दिया है- गांधीजी के सिद्धान्त थे-वैकल्पिक प्रकृति के साथ एक रूप जीवन, जीवन में सादगी, ऐसा जीवन जो दूसरों के कष्टों को महसूस करे और एक ऐसा समाज हो जो भले प्राणियों की भाँति हर व्यक्ति के निर्वाह के लिए कम-से-कम साधन तो दे। उनकी विश्व दृष्टि "वसुधैव कुटुम्बक" की स्तुति है।

लंदन में गांधीजी जब विद्यार्थी थे तब उन्होंने औद्योगिकरण का अश्लील रूप देखा-किस तरह से औद्योगिकरण हर देश का विन्यास तथा रूपरेखा बदल देता है और वर्तमान के उपभोक्तावाद तथा भौतिकवाद का समावेश करता है जिसके लिए हर जगह का अधिकांश वर्ग चिंतित है। आज हम उस समाज में रह रहे हैं जहाँ पर कोई किसी की विद्वता तथा उपलब्धियों के कारण जानता या सम्मान नहीं करता है। किसी की बैंक में जमा राशि, शक्ति खरीदने की क्षमता, उसके पास कौन-सी कार है? या क्या वह बहुमंजिलीय इमारत में रहता है? या उसके पास अविश्वसनीय सम्पत्तियाँ हैं-ये सब वर्तमान के मापदण्ड बन गये हैं। यह तो अब बीते समय की बात हो गई

है कि जब किसी व्यक्ति की श्रेष्ठता का मूल्यांकन उसके सद्गुणों के कारण होता था। हमारी सोचने की अवधारणा बदल गई है। हम गुणों का मूल्यांकन केवल धन से करने लगे हैं। जो मानसिक संघर्षों को जन्म देने का मुख्य कारण बन गया है।

इस लगातार बढ़ते उपभोक्तावाद, वशीकरण तथा भौतिकवाद की कसती जकड़ के भयावह परिदृश्य में हमें देखना है कि गांधी दर्शन से मैं क्या मिल सकता है। गांधी को उद्धृत करने के स्थान पर हम अपने आप से पूछें कि क्या हम गांधीजी के कुछ संदेश या आचरण अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या में ग्रहण कर सकते हैं? हो सकता है कि गांधीजी की बहुत सी आचार-संहितायें पुरानी पड़ गई हैं। परन्तु उनकी मौलिक संहिता तथा जिस रह का जीवन उन्होंने जिया तथा जो संदेश उन्होंने हमारे लिए छोड़ा-वे सब हमें विश्वसनीय तथा सुनहरे भविष्य के लिए एक ठोस रूपरेखा देते हैं। 1909 में लिखी गई पुस्तक 'हिन्द स्वराज' में उन्होंने पश्चिमी सभ्यता को 'नृशंस' तथा 'निष्प्राण' के रूप में वर्णन किया है।

गांधीजी ने कहा था कि ऐसा भी समय आयेगा जब, यदि हम प्रकृति की रक्षा नहीं करेंगे और अपनी आवश्यकताओं से अधिक उपभोग करेंगे, तब प्रकृति द्वारा देय वस्तुओं में भारी कमी आयेगी। सीमित संसाधन युक्त विश्व में असीमित उपभोग हमें विनाश की ओर ले जायेगा।

वे रूढ़गीत दार्शनिक नहीं थे। उन्होंने एक विशेष प्रकार का जीवन जिया और यह उन्होंने दूसरों पर छोड़ दिया कि वे किस प्रकार से उसका विवेचन करें, अनुकरण करें या समझें और यदि उन्हें उपयुक्त लगे तो उसका अनुसरण करें। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि समय रहते सुधारवादी उपाय नहीं किये गये तो शीघ्र ही विश्व में जीवन की स्थितियां दमघोंदू होती चली जायेंगी। उन्होंने चेतावनी दी कि एक समय ऐसा आयेगा जब इस संसार में संसाधनों की नितान्त कमी हो जायेगी।

अतः हमें अपनी जीवन-शैली को सरल बनाना चाहिए। आजकल हम अपने घरों को एक छोटी दुकान की तरह सजाते हैं। एक समय था जब टेलीविजन एक विलास की वस्तु थी पर क्या आज हम इसे केवल भोग का साधन मान सकते हैं?

क्या गांधीजी का सरल जीवन, सत्य, साधन और साध्य में पवित्रता, मौलिक गुण, जो मनुष्य को जीवित रखते हैं, पर बलपूर्वक आग्रह ऐसी बातें निरर्थक हो गई हैं क्योंकि हम नई शताब्दी में प्रवेश कर रहे हैं। हमें इस सत्य को स्वीकार करना चाहिए कि हमने गांधीजी को गंभीरता से नहीं लिया। गांधीजी ने अंग्रेजों को परस्पर मित्र भाव से भारत छोड़ने पर मजबूर कर दिया था, उन्होंने को परस्पर मित्र भाव से भारत छोड़ने पर मजबूर कर दिया था, उन्होंने अंग्रेजों की मनोभावना तथा नेतृत्व को भी काफी हद तक एहसास करवा दिया था कि अंग्रेजों का भारत छोड़ने का समय आ चुका है। चाहे कोई भी विवशता हो, कोई भी प्रलोभन हो या कोई भी परिस्थिति हो-हमेशा बुराई से नफरत करो न कि बुरा करने वाले आदमी से। इस बात पर गांधीजी के बलपूर्वक आग्रह ने गांधी तथा भारत के कई मित्र बनाये। उन्होंने कहा अंग्रेजी व्यवस्था जिसने उपनिवेशवाद और दमन को बढ़ावा दिया है- उससे नफरत करो न कि अंग्रेज लोगों से। “कोई भी स्वेच्छा से बुरा काम नहीं करता है हर व्यक्ति में एक दिव्य शक्ति होती है और कोई भी किसी को आहत नहीं करना चाहता”- गांधीजी के इस विश्वास ने अंतरराष्ट्रीय समाज के अधिकांश भाग को आकर्षित किया। हममें से कितने लोग ऐसा कर सकते हैं? हमें उनके द्वारा प्रस्फुटित इस संदेश को अंगीकर करना चाहिए। उनकी यही बात गांधीजी को अन्य दार्शनिकों और उपदेशकों से पृथक करती है। आज हम जिसे गांधी दर्शन कहते हैं वह गांधीजी की गतिविधियों और जीवन-शैली से निकला है। जो गांधीजी ने कहा था उसका हम पुनः स्मरण करते हैं। वे चाहते थे उनकी मृत्योपरान्त उनके लेखों को नष्ट कर दिया जाए। वह चाहते थे कि जो कुछ उन्होंने किया उसके लिए उन्हें याद किया जाए न कि जो कुछ उन्होंने कहा उसके लिए उन्हें याद किया जाए। यही एक सबसे बड़ा पहलू है जो गांधी को अन्य पारंपरिक दर्शन-शास्त्रियों से भिन्न करता है।<sup>11</sup>

### 1.1 शोध विषय का उद्देश्य

- A - युवा जो भविष्य के कर्णधार हैं, उनकी मानसिक स्थिति का अध्ययन करना
- B - गांधी विचारों की उपयोगिता को जानना

C- उत्तरदाता M.G.I.M.S. के M. B. B. S. के छात्र होने के कारण उन्होंने गांधी को पढ़ा है उनकी विचारों का अवलोकन करना।

D - मानसिक तनाव के निराकरण का स्थायी साधन छुड़ाने का प्रयास करना

### 1.2 शोध विषय कि परिकल्पना -

- (A) मानसिक तनाव आज के युग की प्रमुख समस्याओं में एक है!
- (B) युवा छात्र तनाव ग्रस्त है!
- (C) मानसिक तनाव निर्माण के कारणों का निराकरण संभव है!
- (D) गांधी विचार मानसिक तनाव के निर्माण में अशतः या पूर्णतः उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

### 1.3 शोध क्षेत्र का परिचय

शोध क्षेत्र सेवाग्राम मेडिकल कॉलेज है। यह मेडिकल कॉलेज सेवाग्राम आश्रम से 1 की. मी. दूरी पर है। इस मेडिकल कॉलेज की स्थापना 1964 में हुई। सुशीला नैयर इस मेडिकल कॉलेज की पाठडर हैं, जो गांधीजी की निकट सहयोगी थी।

इस मेडिकल कॉलेज के छात्रों में, अध्यापकों में, डॉक्टरों में गांधी विचार का प्रभाव दिखाई देता है।

इस कॉलेज में M. B. B. S. छात्रों की जो प्रवेश परीक्षा होती है उसमें गांधी विचार का प्रश्नपत्र अनिवार्य होता है, जिसके लिए गांधी के लगभग सभी बुनियादी किताबों का अध्ययन करना आवश्यक होता है।

### 1.4 शोध प्रविधि

प्रस्तावित लघु शोध कार्य के महत्व व उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए, शोध कार्य में प्राथमिक तथा द्वितीय स्रोतों का उपयोग किया जाएगा। निर्धारित विषय में मानसिक तनाव के निराकरण में गांधी विचार का योगदान (विशेष संदर्भ- सेवाग्राम मेडिकल कॉलेज)

(M. G. I. M.S महात्मा गांधी इन्टीट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्स के M. B. B. S.) के आधार पर विश्लेषात्मक अध्ययन किया जायेगा।

### प्राथमिक स्रोत में

- 1) साक्षात्कार
- 2) प्रश्नावली

### द्वितीय स्रोत में

- 1) पुस्तकें
- 2) पत्रिकाएं
- 3) लेख

उपरोक्त तत्वों का आधार बनाकर शोध की कार्यविधि संपन्न की जाएगी।

## 1.5 शोध की सामाजिक प्रासंगिकता

आज वर्तमान युग में मनुष्य की दिनचर्या, जीवनशैली अव्यवस्थित होने के कारण रोगों की संख्या दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। प्राचीन काल में व्यक्ति की दिनचर्या, रहन-सहन इतना व्यवस्थित था कि वह रोगों से परे था। शुद्ध सात्विक आहार-विहार उसकी दिनचर्या का अंग था। शरीर के साथ-साथ उसका मन भी पूर्णतः स्वस्थ व दवाईयों से दूर था। छोटी-मोटी तकलीफों के लिए घर पर ही दादी मां का नुस्खा अजमाकर स्वस्थ हो जाते थे।

आज स्थिति बिल्कुल विपरीत है। प्रतियोगिता की दौड़ में सबको आगे बढ़ने का शौक है। गिरता जीवन स्तर, बढ़ती आपाधापी समय का अभाव, शोर-गुल माहौल में काम करने की जगह निकम्मा अवसर। अनुपयुक्त काम-काज मिलना, ट्रैफिक जाम होना, चकाचौंध, समय का दबाव घर में सहयोग का अभाव, आवश्यकताओं और क्षमताओं का असंतुलन इन सभी शब्दों घटकों ने व्यक्ति को मानसिक रूप से तनावग्रस्त बना दिया है। आज युवा, वृद्ध एवं बच्चे तक तनावग्रस्त हो गए हैं। इस कारण आज ऐसे शोध की आवश्यकता है।

निष्कर्ष एवं सुझाव



## निष्कर्ष एवं सुझाव

मानसिक तनाव का निराकरण और गांधी विचार (विशेष संदर्भ: महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान) इस विषय के अध्ययन के लिए प्रथम वर्ष से चतुर्थ वर्ष तक के एम.बी.बी.एस. छात्रों को नमूने के तौर पर लिया गया। विषय से सहसंबंध प्रस्थापित हो और सही निचोड़ प्राप्त हो इस तरह की प्रश्नावली बनाई गई। एम.बी.बी.एस. के संपूर्ण छात्रों के मतों का अध्ययन करना असंभव था। इस कारण प्रत्येक वर्ष के 25 छात्र जो इस विषय में रुचि रखते हैं। उन्हें अपना उत्तरदाता मानकर यह प्रश्नावली वितरित की गई और उससे सही जवाब प्राप्त हो इसलिए उन्हें कोई भी जल्दबाजी न करते हुए हर उत्तरदाता को एक सप्ताह से लेकर दस दिन तक का समय दिया गया।

प्रश्नावली में कुल 43 प्रश्न का समावेश है। इतने प्रश्न को अध्ययन में स्थान देने का प्रमुख कारण यह भी है कि उत्तरदाता क्रमिक रूप से विषय पर आए, ताकि वह सही जवाब दे सके। दूसरा कारण यह भी है कि उत्तरदाता की व्यक्तिगत व पारिवारिक जानकारी भी इससे प्राप्त हो सके। परिवार का वातावरण, पारिवारिक सोच, आर्थिक स्थिति, सब व्यक्ति के व्यक्तिमत्त्व पर गहरा प्रभाव डालती है, व व्यक्ति की एक विशिष्ट मानसिकता बन जाती है।

इस तरह से 100 उत्तरदाताओं से विषय के बारे में जो जानकारी प्राप्त हुई वह निम्नलिखित है।

सभी उत्तरदाता युवा हैं व 18 से 25 वर्ष आयु के हैं और सर्वाधिक उत्तरदाता 21 से 23 वर्ष आयु के हैं जो 50 प्रतिशत है। इनमें 58 प्रतिशत उत्तरदाता स्त्री हैं व 42 प्रतिशत उत्तरदाता पुरुष हैं।

हिंदू धर्म के 63 प्रतिशत उत्तरदाता हैं, बौद्ध धर्म के 18 प्रतिशत हैं, ईसाई धर्म के 7 प्रतिशत, सिख धर्म के 5 प्रतिशत, मुस्लिम धर्म के 7 प्रतिशत हैं। भारत के सभी धर्म के उत्तरदाताओं का अध्ययन में समावेश है।

76 प्रतिशत उत्तरदाता शहर से हैं। अध्ययन में महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश, छत्तीसगढ़, गुजरात, झारखंड, पश्चिम बंगाल, राजस्थान, बिहार, हरियाणा, नई दिल्ली इस तरह राज्य के उत्तरदाताओं को अध्ययन में लिया है इसमें सबसे ज्यादा 41 प्रतिशत उत्तरदाता महाराष्ट्र से और उसके बाद 25 प्रतिशत उत्तर प्रदेश से हैं। 58 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अभिभावक नौकरी करते हैं, 23 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अभिभावक खेती करते हैं, यह आश्चर्य की बात है कि यह 23 प्रतिशत छात्र किसान के यहाँ बेटे हैं। अन्य वैद्यकीय महाविद्यालय में करीब-करीब सभी छात्र अमीर परिवार के होते हैं। कुल उत्तरदाताओं में 56 प्रतिशत उत्तरदाता मध्यमवर्गीय परिवार से है।

आज की स्थिति में किसी भी परिवार में एक या दो या बहुत ही हुआ तो तीन भाई बहन दिखते हैं किंतु इस अध्ययन से ज्ञात होता है कि 11 प्रतिशत उत्तरदाता 4 बहन भाई हैं। 6 प्रतिशत उत्तरदाता 5 बहन भाई हैं व अन्य 5 प्रतिशत शायद इससे भी ज्यादा है। यह सभी उत्तरदाता मध्यम आर्थिक परिवार से हैं मध्यम आर्थिक परिवार के बच्चों का डॉक्टर बनने का सपना ही वैद्यकीय महाविद्यालय में पूरा हो सकता है क्योंकि छात्र की गुणवत्ता व उसका प्रवेश परीक्षा का नतीजा देखकर ही दाखिला दिया जाता है। पैसे मायने नहीं रखता है। मतलब गांधी का विचार कहीं न कहीं है।

कुल उत्तरदाताओं में 59 प्रतिशत उत्तरदाता परिवार में प्रथम क्रम के है। मानसिक तनाव का एक कारण यह भी है कि प्रथम क्रम के बच्चे बाकी बच्चों से ज्यादा तनावग्रस्त होते हैं, क्योंकि परिवार में बार-बार उन्हें बड़े होने का व उनके कर्तव्यों का एहसास कर दिया जाता है। दूसरा कारण यह भी है कि पति-पत्नी के संबंध में स्थैर्य निर्माण होने में समय लगता है। साधारणतः प्रथम क्रम के बच्चे का जन्म अस्थैर्य के रिश्ते ही होता है जिसके प्रभाव से बच्चा मानसिक तनाव से ग्रस्त होते हैं।

कुल उत्तरदाताओं में 52 प्रतिशत उत्तरदाता उनकी व्यक्तिगत रुचि के कारण चिकित्सा शिक्षा क्षेत्र में आए हैं। 7 प्रतिशत उत्तरदाता पैसा कमाने के उद्देश्य से इस शिक्षा में आए हैं। 33 प्रतिशत उत्तरदाता सेवा के उद्देश्य से, 4 प्रतिशत प्रतिष्ठा के

लिए, 36 प्रतिशत सेवा व प्रतिष्ठा के कारण व 20 प्रतिशत उपरोक्त सभी कारणों से इस क्षेत्र में आए हैं। तात्पर्य यह है कि 93 प्रतिशत उत्तरदाताओं का इस शिक्षा में आने का उद्देश्य स्वस्थ समाज का निर्माण करना है जो मानसिक तनाव के निराकरण की पहल है।

वैद्यकीय महाविद्यालय में प्राप्त करने के लिए 93 प्रतिशत उत्तरदाताओं को संघर्ष करना पड़ा। एम.बी.बी.ए. की प्रवेश परीक्षा के लिए 62 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने आत्मकथा, बापूकथा, मंगल प्रभात, आरोग्य की कुंजी रचनात्मक कार्यक्रम, हिंद स्वराज, सर्वोदय, मेरे सपनों का भारत, एकादश व्रत, इन पुस्तकों का अध्ययन किया है।

सेवाग्राम मेडिकल कॉलेज में एम.बी.बी.एस. में दाखिला मिलने के बाद 15 दिन का सेवाग्राम आश्रम में आरिएन्टेशन कैम्प होता है, जिसमें छात्रों को गांधी की दिनचर्या के अनुसार जीवन जीना पड़ता है। अपने काम स्वयं करना, नियमित श्रमदान करना इस तरह से इन छात्रों की दिनचर्या होती है।

ओरिएन्टेशन कैम्प के इस जीवन में 94 प्रतिशत उत्तरदाताओं को गांधी जानने का व गांधी विचार की पुस्तकों का अध्ययन करने का लाभ हुआ है। वह इस तरह है। 46 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने समाज में डॉक्टर की भूमिका को जाना। 11 प्रतिशत उत्तरदाताओं को अनुशासन की सीख मिली 11 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने शरीर श्रम के महत्व को जाना 10 प्रतिशत उत्तरदाताओं को भाईचारे की वह समान व्यवहार की सीख मिली व 20 प्रतिशत उत्तरदाताओं को उपरोक्त सभी लाभ हुआ है।

ओरिएन्टेशन कैम्प के बाद 94 प्रतिशत उत्तरदाताओं घर के जीवन् में गांधी विचार का सकारात्मक प्रभाव हुआ। वैद्यकीय पढ़ाई के क्रम में 91 प्रतिशत उत्तरदाता पढ़ाई का तनाव, आर्थिक तनाव, मानसिक तनाव इस तरह की तनाव से गुजरे हैं। सबसे ज्यादा 54 प्रतिशत उत्तरदाताओं के मतानुसार इस तनाव कारण बहुत ज्यादा पाठ्यक्रम है। तो बाकी उत्तरदाताओं ने अलग-अलग कारण बताए हैं। तनाव से मुक्त होने के लिए 25 प्रतिशत उत्तरदाता पुस्तक पढ़ते हैं, 46 प्रतिशत गाने सुनना पसंद

करते हैं, 9 प्रतिशत उत्तरदाता चित्र निकालते हैं। 7 प्रतिशत उत्तरदाता घर चले जाते हैं। 4 प्रतिशत उत्तरदाता अन्य प्रकार से मानसिक तनाव से मुक्त होते हैं।

पढ़ाई के तनाव के सिवाय 32 प्रतिशत उत्तरदाता असुरक्षा के भाव से तनाव में आते हैं। 25 प्रतिशत उत्तरदाता तरह-तरह के अफवाह व चर्चाओं से तनाव में आते हैं। 21 प्रतिशत वरिष्ठों के दबाव का शिकार होने के कारण तनाव में हैं व उर्वरित उत्तरदाता अन्य कारणों से तनाव में आते हैं। 97 प्रतिशत उत्तरदाता इस तनाव से मुक्त हुए हैं और 92 प्रतिशत उत्तरदाताओं के तनाव से मुक्त होने में गांधी विचार का विविध तरह से उपयोग हुआ है। 46 प्रतिशत यानी सबसे ज्यादा उत्तरदाता गांधी के कोई किताब पढ़कर तनाव से मुक्त होते हैं।

79 सामाजिक दुर्घटनाओं से तनाव में आते हैं। समाज के गरीब लोगों के प्रति 79 प्रतिशत उत्तरदाताओं की मदद की भावना है तथा 14 प्रतिशत उत्तरदाताओं के प्रति सहानुभूति की भावना है।

मानसिक तनाव के निराकरण के लिए 37 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने सामूहिक प्रयास किए हैं। 15 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने मानसिक तनाव के निराकरण में सामूहिक प्रयास के बारे में सोचा है। 96 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार मानसिक तनाव के निराकरण में गांधी विचारों का योगदान हो सकता है।

96 प्रतिशत उत्तरदाताओं के मतानुसार समाज के विविध वर्गों में स्वस्थ मानसिक जीवन के निर्माण में गांधी विचार की उपयोगिता है।

## सुझाव

भारत वर्ष की प्राथमिक शिक्षा तथा उच्च शिक्षा के पाठ्यक्रम में गांधी विचार का अध्ययन अनिवार्य होना चाहिए।

मानसिक तनाव के निराकरण के लिए गांधी विचारपर आधारित समुपदेशन केंद्र गांव से लेकर शहर तक निःशुल्क चलाने का शासकीय उमक्रम आवश्यक है।

आज परिवार टूट रहे हैं और इससे तनाव भी उत्पन्न हो रहा है इसलिए वर्तमान की प्रथम आवश्यकता है कि हम परिवार को बनाए रखें। परिवार तनाव

मुक्ति का प्रथम केंद्र है। परिवार का वातावरण ऐसा होना चाहिए। जहां तनाव की कोई गुंजाईश ही ना हो और तनाव निर्माण हो भी गया तो इसके निराकरण का दायित्व परिवार के हर सदस्य का होना चाहिए।

सामाज के सभी स्तरों, परिवार, समाज, देश में असहिष्णुता दिखाई दे रही है। इस स्थिति में गांधी के आत्मकथा के प्रत्येक अध्याय से प्राप्त शिक्षाओं परामर्शों को अपनाया जाए, उनका अनुगमन किया जाए तो हमें स्वच्छ प्रशासन प्राप्त होगा। हम ऐसी समाज व्यवस्था स्थापित कर पायेंगे जिससे प्रत्येक व्यक्ति को सामाजिक न्याय प्राप्त हो सकेगा। सत्ताधीशों तथा शक्तिसम्पन्न लोगों द्वारा गरीबों तथा कमजोर वर्गों के लोगों का शोषण रूक सकेगा तथा समाज के उच्च, मध्य, निम्न स्तरों में व्याप्त भ्रष्टाचार और धोखा-धड़ी का अंत हो सकेगा, उससे विश्व में भाईचारे की भावना तथा स्थायी शांति स्थापित हो जाएगी व स्वस्थ मानसिक जीवन का निर्माण होगा।