International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)

E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

तन्यता दूरीकरणोपाय

Dr. Sujan Biswas

Assistant Professor, Department of Education National Sanskrit University, (A Central University) Tirupati - 517507(A.P)

सारः

यदि अस्माकं जीवने तन्यता भवति तर्हि वयं सम्यग्रुपेण शारीरिकरीत्या मानसिकरीत्या स्वस्थ्यं भुत्वा जीवितुं न शक्नुमः। तदर्थं तन्यता अवश्यमेव दूरीकरणीया। अतः अस्माकं तन्यता दूरीकरणोपायः ज्ञातव्यः। सुतरां तन्यता दुरीकरणोपायः अस्माकं कृते अतीव महत्वपूर्णं भवति। तदर्थं तन्यतायाः लक्षणानि ज्ञातव्यः। यथा- मानसिकलक्षणम्, शारीरिकलक्षणम्, भावनात्मकलक्षणम्, व्यवहारात्मकलक्षणम् इत्यादयः।

तन्यतायाः कारणानि ज्ञातव्यः। यथा- 1 कस्यचित् प्रियजनस्य मृत्युः, विवाहविच्छेदः, आर्थिकसङ्कटः, बालानां शिक्षा, तेषां विवाहः, उत्तरदायी भूत्वा अपि उल्लङ्धणभावना इत्यादयः।

तन्यतायाः दुष्प्रभावाः ज्ञातव्यः। यथा- उच्चरक्तचापः, हृदयरोगः, मधुमेहः, मानसिकं असन्तुलनम् इत्यादयः।

तन्यतापनाय केचन सरलाः उपायाः ज्ञातव्यः। यथा- दिनचर्यायाः परिवर्तनम्, भोजनस्य तारतम्यः, शरीरचर्चा, जीवनस्य प्रति दृष्टिकोणः, पारिवारिकं उत्तरदायित्वस्य अनुपालनं, कार्यव्यवस्थायां समयनिर्धारणम् इत्यादयः।

उपोद्घातः-

यदा वयं लक्ष्यं प्राप्तुं प्रयत्नं कुर्मः चेत् अपि सफलतां न प्राप्नुमः तर्हि अस्माकं मानसिकचापः भवति। मानसिकचापस्य आधिक्यता भवति चेत् मानसिकतन्यता उत्पद्यते। तथैव शारीरिकचापस्य आधिक्यता भवति चेत् शारीरिकतन्यता भवति। सामान्यतया वयं चिन्तामः तन्यता मानवजीवने सर्वदा हानिकारकं भवति। किन्तु एषा तन्यता मानवजीवने सर्वदा हानिकारकं न भवति, परन्तु किञ्चित्कालर्यन्तं कार्यं साधयितुं लक्ष्यं प्राप्तुं च अस्मान् प्रेरयति। मध्यम् स्तरीय तन्यताकालः अस्माकं कृते उपलब्धिप्राप्तुं सहायकाः भवन्ति, परन्तु एतादृशा तन्यता व्यक्तिनां बौद्धिकक्षमतां शारीरिकक्षमतां च न्यूनीकरोति। तदर्थं अस्माकं तन्यतापनाय मुक्तिमार्गविषये ज्ञातव्याः।

तन्यतायाः लक्षणम् -

अधोलिखितानां केषाञ्चन सामान्यलक्षणानां, स्थित्यां च आधारेण वयं अस्माकं तन्यताविषये ज्ञातुं शक्नुमः-

मानसिकलक्षणम् –

1. न्याय निर्णयने न्यूनता।
2. किमपि परिथितेः नकारात्मकं पक्षं दृष्ट्वा जीवने वेदना।
3. किमपि परिथितेः, घटनाविषये च निरन्तरं चिन्तनम्।
4. स्मृतिशक्तेः, ध्यानकेन्द्रस्थकरणे च हानिः भवति।
5. यत्किमपिविषये निरन्तरं चिन्तनम्।

शारीरिकलक्षणम् –

1. शिरोवेदना वा उदरवेदना।
2. हृदये वेदना, हृदये वेगेन श्वास-प्रश्वासः भवति।
3. पाचने अस्वभाविकता।
4. वमनं, चक्रवत् शिरोभ्रमनम्।
5. निरन्तरं शरीरस्य उष्णता वृद्धिः।

भावनात्मकलक्षणम् –

1. अधिक-उत्तेजना।
2. अतिक्लान्तः, विश्रामे क्लेशः च।

3. एकाकीत्वबोधः।
4. प्रायसः अप्रसन्न भावना।
5. स्वीय आत्मनः साकं अपि असमिचीनः व्यवहारः।

व्यवहारात्मकलक्षणम् –
1. अत्यधिका निद्रा/अनिद्रा।
2. अधिक भोजनं/न्यूनं भोजनम्।
3. परिवारः तथा समाजेन साकं विच्छेदव्यवहारः।
4. उत्तरदायित्वस्य उल्लङ्घणम्।

तन्यतायाः कारणम्

सामान्यतया निम्नलिखितस्थितयः प्रायः तन्यता भवन्ति - .

व्यक्तेः जीवने अप्रियः वास्तविकतां प्रतिबिम्बं अकस्मात् सम्मुखे आगच्छति चेत् तन्यता अनुभूयते। यथा –
1. कस्यचित् प्रियजनस्य मृत्युः, विवाहविच्छेदः, आर्थिकसङ्कटः, बालानां शिक्षा, तेषां विवाहः, उत्तरदायी भूत्वा अपि उल्लङ्घणभावना इत्यादयः।
2. कार्ये नियुक्तं भुत्वा अपि कार्यं सम्पन्नं कर्तुं न शक्नुवन्ति।
3. स्वकीय कार्यक्षेत्रे, जीवने च सामञ्जस्यं स्थापयितुं न शक्नुवन्ति।
4. निःसङ्गजीवनशैली, अधिकश्रमयुक्तकार्यं, अनुपयुक्तं कार्यवातावरणं तथा शक्तेः अभावः इत्यादयः।

तन्यतायाः दुष्प्रभावाः -

सामान्यतया तन्यता विविधकारणात् उत्पद्यते। तन्यता यस्य अभावकारणेन भवति तस्य प्राप्तये तन्यता उन्मोचनं भवति। परन्तु यदि व्यक्तिः दीर्घकालं यावत् तन्यताग्रस्तः भवति तर्हि तस्य जीवने दुष्परिणामाः आयाति तेन कारणेन जीवने जटिलता अपि आयाति। यथा- उच्चरक्तचापः, हृदयरोगः, मधुमेहः, मानसिकं असन्तुलनम् इत्यादयः।

तन्यतापनाय केचन सरलाः उपायाः -

दिनचर्यायाः परिवर्तनम् -
1. यथासमये पौष्टिकभोजनं कुर्वन्तु, कार्यानन्तरं विश्रामं कुर्वन्तु, ध्यानस्य समयं निर्धार्य नियमितरूपेण तस्य अनुसरणं कुर्वन्तु।
2. किमपि मादकद्रव्यम् न सेवन्तु। मादकद्रव्यम् तन्यता न्यूनीकरणं न कुर्वन्ति, वर्धयन्ति एव।
3. नियमितरूपेण लघुव्यायामं ध्यानं च कुर्वन्तु ।

भोजनस्य तारतम्यः

स्वास्थ्यभोजनस्य लाभः शारीरिकस्वास्थ्यतः मानसिकस्वास्थ्यपर्यन्तं विस्तृतः भवति। स्वास्थ्यभोजनं तन्यतायाः प्रभावं न्यूनीकर्तुं, रोगप्रतिरोधकशक्तिं निर्मातुं, मनोदशां समं कर्तुं, रक्तचापं न्यूनीकर्तुं च शक्नोति। बहुधा शर्करा, मेदः च स्वास्थ्यस्य विपरीतप्रभावः भवितुम् अर्हति।

स्वस्थ्यं भवितुं सन्तुलितुं भवितुं च मत्स्येषु, मांसेषु, अण्डेषु, च दृश्यमानानि जटिलकार्बोहाइड्रेट्, दुर्बलप्रोटीनानि, मेदः अम्लानि च अपेक्षते।

एण्टीऑक्सिडेण्ट् कोशिकानां रक्षणं कुर्वन्ति यदा दीर्घकालीनतन्यता कारणेन अस्माकं क्षतिं जनयति। व्यञ्जनादि-शाकादि-फलानि च इत्यादिषु विविधेषु भोजनपदार्थेषु भवन्तः तान् प्राप्नुवन्ति ।

वैज्ञानिकाः केचन पोषकाणि निरूपितवन्तः ये शरीरे मनसि च तन्यतायाः प्रभावं न्यूनीकर्तुं साहाय्यं कुर्वन्ति इति भाति। सन्तुलित भोजनस्य भागरूपेण एतानि निश्चितरूपेण अवश्यं प्राप्नुवन्तु-

- विटामिन सी
- मैग्नीशियमः
- ओमेगा-३ फैटी एसिड

शरीरचर्चा

शारीरिकक्रियाकलापः सर्वेषां निद्रायाः उन्नतिं साहाय्यं करोति । उत्तमनिद्रा अर्थात् उत्तमं तन्यता प्रबन्धनम्। ये जनाः अधिकं शरीरचर्चा कुर्वन्ति तेषां गभीर “मन्दतरङ्ग” निद्रा उत्तमं भवति यत् मस्तिष्कस्य शरीरस्य च नवीकरणे सहायकं भवति । केवलं शयनावसरे उतः निद्रायाः अतिसमीपे शरीरचर्चा न करनीयम् इति। येन

केषाञ्चन जनानां निद्रा बाधिता भवन्ति ।

शरीरचर्चा अपि मनोदशायां सहायकः अपि भवति। शरीरचर्चा कुर्वन्तः जनाः स्वस्य विषये न्यूनचिन्ता, अधिकं सकारात्मकं च अनुभवन्ति । यदा शरीरं सुष्ठु भवति तदा मनः प्रायः अनुसरणं करोति । एतैः शरीरचर्चया तन्यता निवृत्तेः मात्रां प्राप्नुवन्तु। यथा-

- चलनम्
- सन्तरणम्
- नृत्यम्
- द्विचक्रिकया भ्रमणं

यदि भवत ा ं समीपे औपचारिकशरीरचर्चाकार्यक्रमस्य समयः नास्ति तर्हि भवन्तः अधोस्थित उपायाः अन्वेष्टुं शक्यन्ते ।

- गन्तव्यस्थानं प्रति वाहनचालनस्य स्थाने द्विचक्रिकायानं कुर्वन्तु।
- यन्त्रचालितसोपानस्य स्थाने सामान्यसोपानस्य उपयोगं कुर्वन्तु।
- द्वारतः यावत् शक्यते तावत् दूरं यानं पार्कं कुर्वन्तु।
- गृहं स्वच्छं कुरुत।
- मध्याह्नभोजनविरामसमये भ्रमणं कुर्वन्तु।

विशेषरूपेण मनोदशायां तन्यता दूरीकरणार्थं योगाभ्यासः करनीयम्। योगः तु व्यायामरूपं, परन्तु ध्यानं अपि भवितुम् अर्हति। ध्यान ेन निद्रा, ऊर्जास्तरं, मनोदशा च सुधारयति। ध्यानेन मनसि एकाग्रता आयाति। एकाग्रचित्ते कार्यं करोति चेत् तन्यता न्यूनं भवति।

जीवनस्य प्रति दृष्टिकोणः -

1. आशावादी, स ामञ्जस्यपूर्णं च मनोवृत्तिः भवतु। स्वकीय सीमाङ्कनं विचिन्त्य भविष्यविषये मूल्याङ्कनं कुरुत।
2. स्वीय अनुभवेन न्यायनिर्णयं कुरुत।
3. सङ्गहीणभावना न भवितव्या।
4. समस्या निवारणाय सुष्ठुरुपेण न्यायनिर्णयं कुरुत।

पारिवारिक ं उत्तरदायित्वस्य अनुपालनम् –

1. स्वपरिवारस्य सर्वेषां सदस्यानां प्रति सद्व्यवहारं कुर्वन्तु।
2. गृहकार्ये स्वस्थः भवन्तु।
3. तन्यतायाः सन्दर्भे परिवारजनाः मित्राणि च चर्चां कृत्वा कार्यं कुर्वन्तु।
4. बाल ानां उत्साहः वर्धयितुं प्रोत्साहनं कुर्वन्तु।
5. गृहकार्यं सूचिबद्धं कृत्वा अन्यस्मिन् कार्यस्य प्राक्/अनन्तरं करणीयम्।

कार्यव्यवस्थायां समयनिर्धारणम् –

1. कार्यसमये भवन्तः किं कुर्वन्ति, तस्य परिणामः किं भवति इति मनसि धारयन्तु ।
2. कार्यसमये नियमानाम् अनुसरणं कुर्वन्तु, अधिकांशसमये लघु लघु दोषाः भवन्ति। परन्तु ध्यानेन तद् मार्जनीयम्। किमपि कार्यम् अवज्ञां मा कुरुत, येन कारणेन भवताम् आत्मसम्मानस्य ोपरि प्रश्नचिह्नं न भवेत्।
3. यत्किमपि कर्तुम् इच्छति तस्य विषये शिष्टाः मा विस्मरन्तु, आवश्यकतानुसारं मित्राणां सहाय्यं कृत्वा तेषां हितसाधनाय मार्गदर्शनं करोतु पर्यवेक्षकरुपेण।

उपसंहारम्-

यदि वयं शारीरिकरीत्या मानसिकरीत्या स्वस्थ्यं भुत्वा जीवितुं इच्छामः तर्हि तन्यता अवश्यमेव दूरीकरणीया। तन्यता दूरीकरणात् प्राग् तन्यताविषये ज्ञातव्यः तदन्तरं तन्यता दूरीकरणोपायः ज्ञातव्यः। सुतरां तन्यता दुरीकरणोपायः अस्माकं कृते अतीव महत्वपूर्णं भवति ।शारीरिक-मानसिकदृष्ट्या मोक्षप्राप्तये।।

सन्दर्भग्रन्थसूची –

1. योग, स्वामी विष्णुदेवानंद, मोतीलाल बनारसी दास, 41, यू.ए.बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली-110007, प्रथम हिन्दी संस्करण : दिल्ली-2009.
2. सचित्र योगासन-दर्शिका, डॉ.इन्द्रमोहन झा(सच्चन)चौखम्बा संस्कृत सीरीज आफिस, वानाणसी, द्वितीय संस्करण, 2008.
3. पातञ्जल योगदर्शन सतीश आर्य, वेद योग चैरिटेबल ट्रस्ट, 15, पाकेट-1, पश्चिम पूरी, नई दिल्ली-110063.
4. https://navbharattimes.indiatimes.com/

5. https://www.narayanahealth.org/
6. https://rdso.indianrailways.gov.in/
7. https://www.jiyyo.com/
8. https://hi.vikaspedia.in/
9. https://www.artofliving.org/