



जीवनातील ताण-तणाव, नैराश्य यावर मार्गदर्शक श्रीमद्भगवद्गीता:- एक चिकित्सक अभ्यास

* प्रा. रुपेश यशवंत महाडीक & ** प्रा. सुदाम शांताराम अहिरराव,

* * मराठी विभाग, ** बी.कॉम अकाउंटिंग अँड फायनान्स, जोशी बेडेकर कला वाणिज्य महाविद्यालय,(स्वायत्त) ठाणे

गोषवारा:

“जीवनातील ताण तणाव नैराश्य यावर मार्गदर्शक श्रीमद्भगवद्गीता एक चिकित्सक अभ्यास” या विषयाची निवड करण्यामागची भूमिका - जीवनातील प्रत्येक प्रश्नावर उत्तर गीता - मानवी जीवनातील ताण-तणावर श्रीमद्भगवद्गीता मार्गदर्शक आहे. शारीरिक, भावनिक, सामाजिक, बाबींमध्ये, जीवनशैलीमध्ये खूप मोठे बदल - त्याचा परिणाम जीवनात नकारात्मकता, नैराश्य, गलितगात्रता - समाजात काम करणारे वेगवेगळे घटक मात्र त्याचा कोणताही सकारात्मक परिणाम दिसत नाही, अशावेळी जीवनातील ताण-तणावात गीता मार्गदर्शक आहे – सर्वसमावेशक, आश्चर्यकारक, जीवनात कर्मपरायणता, ज्ञान कर्म भक्ती यांचा समन्वय दर्शवणारी एकमेव गीता.

श्रीमद्भगवद्गीतेच्या विचारांचे जीवनात आचरण करणाऱ्या अनेक महापुरुषांचे जीवन “तुष्यन्ति च रमन्ति च...” अनुभूती दर्शक - युद्धाच्या रणांगणात अर्जुन सुद्धा ताण-तणावामुळे गलितगात्र – अर्जुनाचे प्रतिनिधित्व करणारे आज आपण सर्व – म्हणून अर्जुनाला सीदन्ति मम गात्राणि... पासून करिष्ये वचनं तव पर्यंतचा प्रवास करवणारी गीताच आजच्या काळात मानवाच्या ताण तणावासाठी मार्गदर्शक.

बीज शब्द: ताण तणाव, नैराश्य, संघर्ष, गलितगात्र सर्व समावेशक, मार्गदर्शक, श्रीमद्भगवद्गीता.

Copyright © 2024 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial Use Provided the Original Author and Source Are Credited.

प्रस्तावना:

आधुनिक युगात प्रत्येक व्यक्तीला जीवन जगताना तणाव-संघर्ष यांना तोंड द्यावे. लागते मानवासमोर "तणाव-संघर्ष" ही फार मोठी यक्ष समस्या आहे. ताण-तणाव ही सामान्य भावना असली तरी ती समस्या बनली आहे. त्याचा परिणाम आपल्या जीवनावर दिसून येत आहे.

अस्वस्थ वाटणे, घाबरणे, गुदमरणे यासारख्या अनुभवांच्या माध्यमातून आपण आपले ताण-तणाव, नैराश्य व्यक्त करीत असतो. आर्थिक परिस्थिती ढासळली की पक्षाघात, हृदयविकाराचा झटका येणे, परीक्षेच्यावेळी आजारी पडणे, मुलाखतीच्या



एज

Educreator Research Journal



VOLUME–XI, ISSUE– I (Special Issue-III)

JAN – FEB 2024

Original Research Article

वेळी महत्वाच्या गोष्टी नीट सांगता न येणे, कामाचा प्रचंड ताण, नोकरीची असुरक्षितता, सहकाऱ्यांशी संघर्ष, वरिष्ठांशी संघर्ष, अहंभावना अशा विविध बाबींमुळे जीवनात ताण-तणाव संघर्ष निर्माण होतो. त्याचे सुव्यवस्थित व्यवस्थापन होणे गरजेचे आहे.

मनुष्याचे मन ही एक अद्भुत गोष्ट आहे, हे मनच आपल्या संपूर्ण जीवनावर अधिराज्य गाजवत असते. आपल्या मनात सतत एक विचारशृंखला चालू असते, भाव भावनांचे खेळ सुरू असतात, या भाव-भावना, विचार आपण एका विशिष्ट पातळीपर्यंत पेलवू शकतो. आपल्या मनाचे स्थिरत्व, आरोग्य या भावनांच्या उत्कटतेच्या पातळीपर्यंत अबाधित राहते; परंतु प्रेम, आनंद, राग, लोभ, द्वेष, घृणा यातील कोणतीही गोष्ट एका ठराविक पातळीच्या पुढे गेली की मनाचे सौंदर्य मलीन होते. मनाचे आरोग्य संकटात येते आणि यातूनच तणावाची - नैराश्याची सुरुवात होते.

ताण-तणाव व्याख्या :

प्रत्यक्षात ताण व तणाव हे दोन शब्द आहेत, दोन्ही शब्दांचा अर्थ वेगवेगळा आहे.

आयुष्यात ताण आवश्यक आहे तणामुळे चांगल्या गोष्टी होतात. गितारांच्या तारांमध्ये ताण असेल तर ती चांगली असते. त्यातून चांगल्या गोष्टी घडतात परंतु जीवन जगत असताना ताण सकारात्मक पाहिजे. तर तणावातून नकारात्मक गोष्टी घडतात. ताण निर्माण करणारे घटक ज्यांना आपण 'ताणके' म्हणतो. यांमुळे प्रत्यक्षात ताण निर्माण होतो व ताण निर्माण झाल्यावर त्याचा जो परिणाम होतो त्यास आपण तणाव म्हणतो . म्हणजे तणाव हा परिणामांशी निगडित आहे.

लाझारस, फोकन व टेलर यांच्यामते, "ज्यांच्यामुळे शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेत विघटन घडून येते किंवा घडून येण्याचा धोका संभवतो अशा घटनांद्वारा उद्भवणारी प्रक्रिया म्हणजे ताण होय. याचाच अर्थ प्रथम ताण निर्माण होऊन त्याचा परिणाम किंवा ताणाचे रूपांतर तणावात होते."

ताणाचे स्वरूप : ताण या संपूर्ण प्रक्रियेमध्ये तीन महत्वाच्या बाबींचा समावेश होतो.

- १) संतुलित स्थिती
- २) असंतुलित स्थिती
- ३) तणावाचे परिणाम

ताणाचे प्रकार :

१) सकारात्मक ताण/सुखकारक ताण:

सकारात्मक ताण व्यक्तीच्या जीवनात चांगल्या घटना घडल्यानंतर त्याच्या मनावर येणारा ताण हा सकारात्मक ताण आहे. घडणाऱ्या घटनेबद्दलची प्रतिक्रिया म्हणजे 'अपेक्षित ताण' होय. या व्यक्तीचे शरीर व मन ताणाला सामोरे जाण्यासाठी तयार



नसते. ताणातून व्यक्ती प्रेरित होत असते. त्यामुळे हा ताण सकारात्मक ठरतो. यशस्वी व्यक्ती आपल्या यशाचे श्रेय नेहमी या सकारात्मक अथवा अपेक्षित अथवा सुखकारक ताणाला देत असतात.

२) नकारात्मक/असुखकारक ताण :

व्यक्तीच्या जीवनात दुःखद घटना घडल्यानंतर त्याच्या मनावर निर्माण होणारा ताण म्हणजे 'नकारात्मक ताण' होय. जेव्हा ताणाची पातळी जरूरीपेक्षा खूप जास्त किंवा खूप कमी असते.तेव्हा त्याचे नकारात्मक परिणाम दिसून येतात.

ताणाची कारणे :

प्रत्येक व्यक्तीला विविध प्रकारचे ताण-तणाव येत असतात. प्रत्येक व्यक्तीचा ताणासंबंधी अनुभव वेगवेगळा असतो. यावरून सर्वसाधारण ताणाच्या कारणांचे वर्गीकरण करता येते. व्यक्तीच्या जीवनातील काही तणावजन्य घटक व्यक्तीच्या आयुष्यात बदल घडवून आणतात.

उदाहरणार्थ-

लग्न होणे, पालकांचा मृत्यू, नोकरी जाणे, कॉलेजची सुरुवात होणे. या सर्वसाधारण गोष्टी आहेत.पण या गोष्टींमुळे व्यक्तीच्या जीवनात वैशिष्ट्यपूर्ण बदल घडून येतो.यालाच मानसशास्त्र जीवन बदलणारे घटक म्हणतात. जीवनातील अगदी लहान गोष्टसुद्धा ताणास कारणीभूत ठरते.

ताणाची मुख्य दोन कारणे :

१) बाह्य कारणे- या प्रकारचा तणाव ५ किंवा १० टक्के असतो.

उदा.- कामाचा बोजा तसेच नोकरीच्या ठिकाणी भांडण.जिथे काम करतो, वावरतो तेथे गटबाजीचे राजकारण इ...

२) अंतर्गत कारणे - या प्रकारच्या तणावामध्ये जवळपास ९० ते ९५ टक्के वाटा अंतर्गत कारणांचा असतो. आयुष्य जगत असताना माणसाच्या मनावर व वर्तनावर परिणाम होऊन मनाची अंतर्गत स्थिती बदलते. या प्रकारच्या ताणामुळे व्यक्ती विपरीत वागतो.

ताण-तणावाचे परिणाम :

ताण तणावाच्या प्रत्येकाच्या जीवनात कमी-अधिक प्रमाणात दिसून येतो. या तणावाचे परिणाम फार वाईट होतात.

ते परिणाम खालीलप्रमाणे-

- व्यक्ती एकलकोंडा बनतो.
- स्वतः स्वतःशी बोलतो.
- अस्वस्थता येते.



- आत्मविश्वास अभाव
- न्यूनगंड निर्माण
- नैराश्य
- चिडचिडेपणा
- शारीरिक व मानसिक प्रकृती बिघडणे.
- वर्तनात बदल
- अपयशाने खचून जातो.
- व्यसनाधीनता
- आत्महत्या विचार
- नकारात्मकता
- अनिर्णयक्षमता
- विविध कौशल्यांची कमतरता

ताण तणावावर मार्गदर्शक श्रीमद्भगवद्गीता :

मानवी जीवनातील ताणतणावाचे व्यवस्थापन होणे गरजेचे आहे व त्यासाठी मार्गदर्शक ठरते ती श्रीमद्भगवद्गीता. कारण गीता ही सर्वांसाठी आहे.

“ Geeta is not a scripture of Hinduism but it is scripture of Humanities.”

गीतेच्या पहिल्या अध्यायात अर्जुन हा कृष्णाला म्हणतो,

“ सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति ।

वेपथुश्च शरीरे में रोमहर्षश्च जायते”॥१/२९ ॥

अर्जुनाची ही अवस्था चिंता आणि तणावाचे द्योतक आहे. त्याच अर्जुनासारखी आपली ही अवस्था होते जेव्हा आपण प्रतिकूल परिस्थितीत घाबरतो. विकल, गलितगात्र होतो. आणि लढण्याची इच्छा सोडून देतो. अशावेळी गीता सांगते :-

“ क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते।

क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप” ॥ २/३ ॥

मनातील कायरता सोडून दे.ती तुला शोभनीय नाही.हृदयातील दुर्बलता काढून टाक आणि उभा हो. एवढेच नाही तर



ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातन

मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति ॥ १५/७ ॥

तू माझाच अंश आहेस सांगत आश्वस्थ करते. ज्याला आपण भगवंताचा अंश आहोत याची जाणीव होईल तो कधीच हीन, दीन, लाचार होणार नाही. आयुष्यात नैराश्य येणार नाही. मन स्थिर राहील. जेव्हा तणावाची परिस्थिती निर्माण होते मन आणि बुद्धी काम करत नाही अशावेळी गीता समजावते :-

“ मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय।

निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः” ॥ १२/८ ॥

तुझी मन आणि बुद्धी माझ्या ठिकाणी स्थिर कर. एवढेच नव्हे तर विपरीत परिस्थितीमध्येही कर्म करण्याची प्रेरणा देते.

“ कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भर्मा ते संदग्ोऽ स्त्वकर्माणि “ ॥ २/३४ ॥

कर्म कर फळाची अपेक्षा करू नको. ते कर्म ही कसे तर;

“ नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः।

शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः” ॥ ३/८ ॥

तेही मला अर्पण कर.

“यत्करोषि यदश्रासि यज्जुहोषि ददासि यत्।

यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्” ॥ ९/२७ ॥

हेच गीतेचे मर्म आहे.

मानवी जीवनात कर्म करताना फळाची अपेक्षा निर्माण होते परिणामांची चिंता सतावू लागते अशावेळी मन सैरभैर होऊन अस्वस्थता येते. अशावेळी गीतेचा हा मार्ग राजमार्ग ठरतो. आपल्याला ताण-तणाव येण्यामागे दुःख ही तितकेच कारणीभूत ठरते. सुख आले की आपण हुरळून जातो आणि दुःख आले की आपल्याला ते सहन होत नाही. अशावेळी गीता सांगते,

“ सुखदुःखे समे कृत्वा लाभलाभौ जयाजयौ |

ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि” ॥ २/३८ ॥

सुख आणि दुःख यांकडे समानतेने पाहण्याची दृष्टी गीता देते.

आपल्याला ताण-तणाव येण्यामागे आपल्या आपल्या आहाराची भूमिका ही महत्त्वाची ठरते. सात्विक आहार आणि तामसिक आहार यांचा परिणाम आपल्यावर होतो. ब्रेड, पिझ्झा, बर्गर खाऊन व्याधींच्या आहारी जाणाऱ्या आपल्याला,



एज

Educreator Research Journal



VOLUME–XI, ISSUE– I (Special Issue-III)

JAN – FEB 2024

Original Research Article

“ युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा” ॥६/१७॥

योग्य आहाराचा कानमंत्र देते. उत्तम आहाराने उत्तम शरीर बनते. उत्तम शरीरात उत्तम मन वास करतो. उत्तम मन कोणत्याही तणावाचा सामना सहजतेने करतात म्हणून गीता आहार कसा समजावते.

गीतेचे हे कॉम्प्लॅन मन, बुद्धी यांना भाववर्धक आहे. आम्ही जीवन जगतोय प्रगती करतोय. पण तरीही समाधान नाही. आम्ही फ्लॅटमध्ये राहून फ्लॅट झालोय. अपार्टमेंट मध्ये राहून एकमेकांपासून अपार्ट झालोय. आज संबंधांमुळे ताण-तणाव आहेत, त्यात कुठेही आत्मीयता नाही आपलेपणाचा लवलेश नाही अशावेळी सुद्धा पथदर्शक गीता ठरते.

“ सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो। मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च।

वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यो। वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम्” ॥१५/१५॥

सर्वांच्या हृदयात मीच आहे सांगत सर्वासोबत भातृभावाचे, भाईचाऱ्याचे नाते जोडते.

कृतिशीलतेचा मंत्र -

‘रिकामा डोकं भुताचा घर’ अशी एक म्हण आहे; ती तंतोतंत खरी आहे. रिकाम्या माणसाच्या डोक्यावर सान्या जगाच्या चिंतेच ओझ असतो. कायम स्वतःला काहीतरी कामात व्यस्त ठेवा मन सकारात्मक गोष्टीत गुंतवून ठेवावे नाहीतर नकारात्मक गोष्टीकडे खेचला जाईल हा मनाचा स्वभाव आहे म्हणून गीता म्हणते,

“ मैयावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्त उपासते

श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्तात्मा माताः” ॥१२/२॥

मनाला चिंता करायला फुरसतच देऊ नका.

म्हणून मानवी जीवनातील ताण-तणावात संघर्ष नैराश्यात गीताच मार्गदर्शक आहे यात तीळमात्र शंका नाही. कारण गीतेला जीवनात उतरवून आयुष्याचे सोने झालेली कितीतरी महापुरुष-चरित्रे आपल्यासमोर आहेत.

“ दुरितांचे तिमिर जावो, विश्व स्वधर्म सूर्ये पाहो,

जो जे वांछील तो ते लाहो, प्राणिजात ” (पसायदान श्लोक -३)

असे म्हणणाऱ्या ज्ञानेश्वरांची मार्गदर्शक होती ती गीताच.

हे “हिंदवी राज्य व्हावे ही श्रीं ची इच्छा” म्हणणाऱ्या शिवबांनी विपरीत परिस्थितीत न डगमगता स्वराज्य निर्माण केले आहे ते याच गीतेच्या विचारांनी.



एज

Educreator Research Journal



VOLUME–XI, ISSUE– I (Special Issue–III)

JAN – FEB 2024

Original Research Article

“Give me Hundred Nachiketa, I shall change the world” म्हणणाऱ्या नरेंद्रला स्वामी विवेकानंद पर्यंतचा प्रवास घडवला या श्रीमद्भगवद्गीतेने.

समापन:

सतत स्वतःच्या सामर्थ्याला नवनवीन आव्हाने द्या. कायम नवीन काहीतरी शिकण्याचा प्रयत्न करा, नवीन भाषा शिका, नवीन खेळ शिका, नवीन रेसिपी शिका. दररोज एक आवर्तन सूर्यनमस्कार करत असाल तर दोन आवर्तन करा, कारण आपल्या शक्तीला कोणतीही मर्यादा नाही, आपण घालू तीच मर्यादा. म्हणून उपनिषदांनी माणसाला म्हटले आहे तू अमृतस्य पुत्रः आहेस.

म्हणूनच आजच्या ताण-तणावाच्या परिस्थितीत,

मी कोण आहे ?

माझे कर्म कसे असावे ?

सुख दुःखात माझे वर्तन कसे असावे ?

माझा आहार कसा असावा ?

या सर्वांचे उत्तर गीता आणि एकमेव गीताच ठरते.

मानवी मनाचा शास्त्रशुद्ध व्यवस्थापन शिकवणारा ग्रंथ म्हणजे गीता. गीतेची थोरवी वर्णन करताना माऊली 'ज्ञानेश्वरी' मध्ये म्हणतात,

ना तरी शदब्रह्माब्धि । मथियला व्यासबुद्धि । निवडिलें निरवधि । नवनीत हें ॥१-५१॥

संपूर्ण ज्ञानाच्या महासागराचे मंथन करून व्यासांनी हे गीतारूपी लोणी आपल्यासाठी तयार केला आहे मानवी जीवनातल्या सर्व प्रश्नांची उत्तर गीता देते. गीता वाचणारा लाचार, दुबळा रडका दिसणारच नाही. गीता मनाला समर्थ करते ज्याचं मन समर्थ त्याला कसला आलाय तणाव?

संदर्भ:

- १) वी.आर.कानुस्वार – सुशासन व लोक प्रशासनातील तणाव व्यवस्थापन.
- २) डॉ भालेराव जे. के. सुप्रशासन - एज्युकेशनल पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्युटर्स
- ३) डॉ चंदनशिवे अजित,- आरोग्य मानसशास्त्र – लुलु पब्लिकेशन, २०२०
- ४) श्रीमद्भगवद्गीता, प्रकाशक गोविंदभवन – गीताप्रेस, गोरखपूर.

- गीता अध्याय १/ श्लोक २९



एज

Educreator Research Journal



VOLUME–XI, ISSUE– I (Special Issue-III)

JAN – FEB 2024

Original Research Article

- गीता अध्याय २ / श्लोक: ३
 - गीता अध्याय १५ / श्लोक: ७
 - गीता अध्याय १२ / श्लोक: ३
 - गीता अध्याय २ / श्लोक: ४७
 - गीता अध्याय ३ / श्लोक: ८
 - गीता अध्याय ९ / श्लोक: २७
 - गीता अध्याय ६ / श्लोक: १७
 - गीता अध्याय १५ / श्लोक: १५
 - गीता अध्याय २ / श्लोक: ३८
- ५) ज्ञानेश्वरी अध्याय १ ओवी - ५१
- ६) ज्ञानेश्वरी अध्याय १८ ओवी १७९४ ते १८०२

Cite This Article:

प्रा. महाडीक रु. य. & प्रा. अहिराव स. श. (2024). जीवनातील ताण-तणाव, नैराश्य यावर मार्गदर्शक श्रीमद्भगद्गीता:- एक चिकित्सक अभ्यास. In Educreator Research Journal: Vol. XI (Number I, pp. 110–117).

ERJ. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10797550>