Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
January to March 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LIII (53), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

तनाव प्रबंधन में गौतम बुद्ध के आष्टांगिक मार्ग का विश्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ. प्रदीप कुमार भिमटे*

* सहायक प्राध्यापक (राजनीति विज्ञान) शासकीय महाविद्यालय, लालबर्रा, जिला बालाघाट (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – आज की भागदौड़ भरी जिदंगी में प्रत्येक व्यक्ति चाहे महिलाए हो या पुरुष, बच्चे हो या बूढ़े सभी को घर, परिवार, रिश्ते नाते, ऑफिस और कॅरियर में सन्तुलन बनाए रखने के लिए जूझते है ऐसे में अक्सर उनकी शारीरिक, मानसिक स्थिति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। जीवन में बेहतर कर गुजरने की महत्वाकांक्षा, दूसरे से आगे निकलने की चाह तथा समय से पहने सब कुछ प्राप्त करने की इच्छा इतियादी। यह सब व्यक्ति के जीवन में तनाव, अवसाद, चिंता करियर खोने का डर की भावनाएं उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में तनाव से कैसे सामना करे, जीवन का बेहतर प्रबंधन कैसे हो, आदी बातो को समझने एवं जानने के लिए तथागत गौतम बुद्ध के आष्टांगिक मार्ग (सम्यक मार्ग) की आवश्यकता महसूस होती है। जिन्होने 2587 वर्ष पूर्व तथागत गौतम बुद्ध ने परिव्राजको (उपासक, उपासिको) को आष्टांगिक मार्ग का उपदेश देकर जीवन में तनाव मुक्ति रहने तथा बेहतर कौशल क्षमता के माध्यम से, शान्ति, सदभाव से जीवन जीने की शिक्षाए दी हैं।

शब्द कुंजी – तनाव, आष्टांगिक मार्ग, गौतम बुद्ध, प्रबंधन, शिक्षा, शांति।

प्रस्तावना – आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में प्रत्येक व्यक्ति को जीवन मे बेहतर कर सकने की चाह ने जीवन में अनेक समस्या उत्पन्न की है कभी मन में अशान्ति, आर्थिक दबाव, करियर की चिन्ता, आफिस कार्य में समन्वय का आभाव तनाव, चिंता, करुणा एवं दया का अभाव आदी ने एकाकीपन को भावना को बढ़ाया है इससे शरीर के शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों को बढ़ावा मिला है ऐसी स्थिति में होलिस्टिक वेलनेस के लिए सम्यक मार्ग के माध्यम से जीवन में शांति, कुशल मार्ग, कुशल चित सकारात्मक सोच उत्पन्न करके बेहतर शारीरिक एवं मानसिक स्थिति से जीवन को अच्छा बनाया जा सकता है। महिलाए, पुरुष, बच्चे, बूढ़े, विधार्थी नौकरी पेशा व्यक्ति को होलिस्टिक वेलनेस के लिए सतत प्रयास करने पर बल देते रहने की आवश्यकता हैं।

तनाव क्या है ? निमहांस (राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और स्नायु विज्ञान संस्थान) बंगलूरू के पूर्व प्रमुख डॉ. बी एन गंगाधर बताते है, ष्तनाव अब केवल मानसिक परेशानी नहीं रहा। यह ढेर सारी शारीरिक परेशानियों से जुड़ा है। पिछले दो साल में वैज्ञानिक अनुसंधानो ने हमे सचेत किया कि तनाव सीधे या घुमा फिराकर हृदयरोग ब्रेन स्ट्रोक, डायबिटीज, कैंसर, फेफड़े की बिमारिया लीवर, सिरोसिस और बांझपन व्यसन, मोटापे और आत्महत्या की ओर ले जाने वाले अवसाद में योगदान दे रहा है और मौत के बड़े कारणों से एक है। फिर भी लोग तनाव को तब तक परेशानी नही मानते जब तक ज्यादा घातक बिमारियो में प्रकट नहीं होता।

तनाव का विज्ञान– तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया की कुंजी उसके एंडोक्राइन सिस्टम अर्थात अन्त: स्त्रावी प्रणाली में है, साथ ही उसमें भी जिसे हाइपोथैलमिक। पिट्यूटरी एड्रोनल (एचपीए) एक्सिस कहा जाता है, हाइपोथेलेमस मस्तिष्क की कमान सेंटर है, जो मनोदशा शरीर का तापमान, हदय गति, खानपान, यौन इच्छा, उर्जा, प्यास, नींद का चक्र जैसे कई जारी चीजो को ठीक करता है। यह हार्मोन के स्त्राव को भी नियंत्रित करता है।

जब मस्तिष्क को स्ट्रेस या तनाव की कारणो का एहसास होता है चाहे हो शारीरिक खतरा हो या आफिस में बॉस की डांट फटकार कोई बुरी खबर या रोजमर्रा की तनाव, तो वह योजनाबद्ध और समन्वित शारीरिक प्रक्रियाओं का सिलसिला शुरू कर देता है।

समस्या तब उत्पन्न होती है जब तनाव लम्बे समय जब रहता है और शरीर में इतना ज्यादा कार्टिसोल होता है की जरा सा भी तनावपूर्ण स्तिथि जैसे ट्राफिक जाम होने पर उसका स्त्राव शुरू हो जाता है।

अध्ययन के उद्देश्य:

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में तनाव एवं तनाव प्रक्रिया का अध्ययन करना।
2. गौतम बुद्ध के सम्यक मार्ग (आष्टांगिक मार्ग) का अध्ययन करना
3. तनाव का मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

तनाव प्रबंधन में आष्टांगिक मार्ग की भूमिका – तथागत गौतम बुद्ध ने परिवाजको (उपासक–उपासिकाओं) को सम्यक मार्ग का उपदेश देते हुए उन्होंने आठ आचरण शीलो की जानकारी दी जो निम्नानुसार

पहला – सम्यक दृष्टि– बुद्ध ने कहा की व्यक्तियों को सम्यक दृष्टि रखना आवश्यक है ताकि वह अंधकार असत्य, मन की चंचलता को नियंत्रित कर प्रकाश की ओर अग्रसर हो सके। मनुष्य अपने संकल्प बल के माध्यम से इच्छा शक्ति को जाग्रत करते हुए क्रियाशील हो सकता है। इच्छा शक्ति के आधार पर ही व्यक्ति बन्धनों को तोड़ सकता है एवं स्वतंत्र हो सकता है। मन की चंचलता को नियंत्रित करके वह सही दिशा की ओर आगे बढ़ सकता है। सम्यक दृष्टि का उद्देशय अविद्या को नष्ट करना, मिथ्या बातो से दूर रहना

सम्थक दृष्टी मन की स्वतंत्रता है ।

दूसरा – सम्यक संकल्प – इसका आशय यह है कि हमारी आशायें, हमारी आकांक्षायें उच्च स्तर की हो और निम्न स्तर की न हो। हमारी आकांक्षा हमारे योग्यतानुसार हो ताकि हम क्षमता अनुरूप कार्य करने में सक्षम हो सके ।

तीसरा– सम्यक वाणी– इसका आशय यह है कि व्यक्ति सत्य ही बोले, असत्य ना बोले व्यक्ति दुसरो की बुराई ना करे किसी के प्रति कठोर वचनों या गाली गलौच ना करे और व्यक्ति सभी से विनम्र बने रहे, वाणी में मिठास हो तथा बुध्दि संगत, तर्क संगत बाते करे ।

चौथा – सम्यक कर्म – सम्यक कर्मान्त योग्य व्यवहार की शिक्षा देता है। हमारा प्रत्येक कार्य ऐसा हो जिसके करते समय हम दूसरो की भावनाओं और अधिकारो का ध्यान रखे । तथा जीवन में समन्वय की भावना रखने वाला हो ।

पाचवा – सम्यक आजीविका – प्रत्यक व्यक्ति को अपनी जीविका कमानी ही होती है जीविका के साधनों में किसी का अहित न हो तथा हानि न हो किसी भी कार्यो को पवित्र मन से करना सम्यक आजीविका के अंतर्गत आता है ।

छठवा – सम्यक व्यायाम – अविद्या को नष्ट करने के प्रयास की प्रथम सीढ़ि है, इसमे सम्यक दृष्टी मे बाधा उत्पन करने वाले विकारों को रोकता है। सकारात्मक विचारो को बढ़ावा देने में सहायक बुरे या गलत विचारो को रोकने में मदद करता है ।

सातवा – सम्यक स्मृति – इसका आशय है की हर बात पर ध्यान देना यह मन की सतत् जागरूकता है। मन में जो अकुशल विचार उत्पन्न होते है उन अकुशल विचारो पर निगरानी रखना है ।

आठवा – समाधि – सम्यक समाधि एक भावनात्मक वस्तु है यह मन की कुशल कार्यो की एकाग्रता के साथ चित्तन करने का अभ्यास डालती है। तथा मन में उत्पन्न होने वाले अकुशल कर्मो की प्रवृति को समाप्त कर देती है । सम्यक समाधि मन को वह अपेक्षित शक्ति देती है जिससे व्यक्ति में कल्याण की भावना उत्पन्न हो सके ।

तथागत गौतम बुद्ध ने उपासक उपसिकाओ को शील का मार्ग या सद्गुणों का मार्ग बताया उन्होने शील, दान, उपेक्षा, नैषक्रम्य, वीर्य (सम्यक प्रयत्न), शान्ति, सत्य, अधिष्ठान, करुणा, मैत्री

प्रज्ञा अर्थात् निर्मल बुद्धि एक आवश्यक गुण है तथागत बुद्ध ने दुख: के अस्तित्व को स्वीकार किया तथा दु:ख दूर करने के उपाय भी बताये है दु:ख का कारण घृणा है। अविद्या को नष्ट करके दु:ख कम कर सकते है ।

तनाव से बाहर निकलने के लिए, योग या विपश्यना करे – आजकल की व्यस्त जीवन शैली में बच्चे, युवा, विद्यार्थी, कामकाजी, नौकरीपेशा या बड़े सभी कम या ज्यादा तनाव मे रहते है। तनाव किसी भी प्रकार का हो सकता है पारिवारिक, कार्यास्थल या सामाजिक। हर कोई जीवन की भागदौड़ में सामंजस्य स्थापित करने की कोशिश में तनाव से ग्रस्त हो जाता है। जिसके कारण जीवन शैली सम्बंधित बिमारिया ब्लड प्रेशर, कैंसर, दिल की बीमारी, डायबिटीज आदि रोगों का बड़ा कारण तनाव ही है। तनाव के मुख्य दो कारण होते है।

1. **शारीरिक कारण –** जीवन में क्षमता से अधिक परिश्रम करने, पर्याप्त नींद न लेने, व्यसन की आदत से मस्तिष्क उत्तेजित हो जाता है जिससे थकान, सिरदर्द, बैचौनी, नींद न आना आदि लक्षण उत्पन्न होते है। जिसके कारण व्यक्ति में कार्यो के प्रति उदाशीनता बनी रहती है ।

2. **मानसिक कारण –** मानसिक कारणों में क्रोध, आवेश, चिड़चिड़ापन, चिंता, भय, शोक उदासी इर्ष्या आदि कारणों से तनाव बढ़ जाता है। मानसिक विकृतियाँ रक्त में अम्लता बढ़ाती है जिससे पाचन क्रिया प्रभावित होती है। तनाव और चिंता युवाओ की सबसे आम समस्याओं मे से एक है तनाव चाहे शारीरिक हो अथवा मानसिक हो बाहरी हो या आंतरिक कारणों से होता है । जीवन में आए बदलाओं, कार्य या स्कूल रिश्तो में उलझन, वित्तिय समस्याएं, अत्यधिक व्यस्तना, बच्चे, परिवार तनाव के बाहरी कारण माने जाते है। चिन्ता, निराशावाद, अपने बारे में नकारात्मक बाते करना, उत्कृष्ट से कम कुछ भी स्वीकार न करने का स्वाभाव, लचीलेपन का अभाव तनाव के सामान्य आंतरिक कारण माने जाते है।

तनाव दूर करने के उपाय:

1. **मस्तिष्क को सकारात्मक सोच में लगाएं–** मस्तिष्क को हमेशा सकारात्मक चिंतन में लगाएं ।जैसे गिलास आधा खाली है के बजाय गिलास आधा भरा है सोचे। इससे दिमाग सकारात्मक सोचता है एवं तनाव के हार्मोन घट जाते है। इससे शरीर को खतरे का अनुभव नही होता है। तथा मस्तिष्क सकारात्मक दिशा में कार्य करता है।

2. **धैर्य रखना सिखे –** जीवन मे सफलता कभी भी जल्दी नहीं मिलती है समय के साथ चलना जरूरी है धैर्य हमे क्षमतावान एवं शालिन बनाता है जीवन में धैर्य रखकर हम दुख से या तनाव से बच सकते है हर चीज को जल्दी पाने की कोशिश हमे तनाव एवं चिन्ता का कारण बनती है। धैर्य बनाये रखने से जीवन में सफलता निच्चित ही प्राप्त होती है

3. **भावनाओं को नियंत्रित करे –** क्रोध, चिंता या निराशा हमे सही निर्णय लेने से रोकती है। किसी रिश्ते में तनाव होने पर तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय थोडा रुखकर सोचना अच्छा होता है भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए विपश्यना करना आवश्यक है।

4. **समय प्रबंधन करे –** जीवन में परेशानिया प्राय: तभी बढ़ती है जब हम समय का सही उपयोग नही करते है। देर से उठना, काम को टालना, बगैर योजना के काम करना, समय प्रबंधन से कार्य समय पर पूर्ण होते है एवं तनाव में राहत मिलती है।

5. **अपनी खुशी के लिए कार्य करे–** यह जरुरी है कि आप वही करे जो आपको पसंद हो और अपने लिए समय निकाले जिससे आपको आनंद प्राप्त हो वह करे जिससे स्वयं को सुखद अनुभूति प्राप्त हो इससे तनाव के होर्मोन संतुलित हो जाते है।

6. **बचपन के दिन याद करे –** जब आप तनाव में हो अपने बचपन के दिनों को याद करे इससे आपका मस्तिष्क सकारात्मक दिशा में चला जायेगा एवं तनाव कम हो जायेगा तथा निश्चिंत भाव से कार्य करने पर मन में किसी प्रकार का बोझ नहीं होता है बचपन के दिनों की यादो में जीने से मन में सुकून प्राप्त होता है ।

7. **सामाजिक मेल मिलाप में ध्यान देना –** मजबूत सामाजिक सम्बंध तथा परिवारिक रिश्तेदारों का समर्थन मिलने पर व्यक्ति का तनाव कम हो जाता है इससे डिप्रेशन और इन्जयटी का खतरा कम हो जाता है एवं एक आत्मिक संतुष्टि मिलती है ।

निष्कर्ष – तनाव वर्तमान समय की एक महत्पूर्ण समस्या है। इस समस्या के निवारण के लिए यह जरूरी है की तनाव के कारणों को समझना और सकारात्मक चिन्तन के माध्यम से तनाव को कम या संतुलित कर सकते है तनाव प्रबंधन में तथागत गौतम बुद्ध आष्टांगिक मार्ग का अनुसरण करके

व्यक्ति तनाव का बेहतर प्रबंधन कर सकता है।एवं तनावमुक्त होने की दिशा में अग्रसर हो सकता है जैसे कुशल कर्म करना, अकुशल कर्मों में सहयोग ना करना , सदाचरण करना ,लोभ और तृष्णा के वशीभूत ना होना, क्लेष और द्वेष ना करना , अच्छे साहित्य का अध्ययन करना, कठोर वचन ना बोलना, प्राणी हिंसा ना करना, झूठ ना बोलना, मन की पवित्रता पर बल देना, अच्छे लोगो की संगति करना । यह सब तथागत बुद्ध के बताये हुए आष्टांगिक मार्ग पर चलकर हम वर्तमान समय में तनाव, अवसाद, चिंता, एकाकीपन से दूर रहकर जीवन को आनन्दमय बना सकते है। क्योकि बुद्ध स्वयं कहते है अत: दीप भव: प्रज्ञा शील करुणा के विचार जीवन में सकारात्मक उर्जा उत्पन्न करते हैं। इससे जीवन की गुणवत्ता बढ़ेगी बढ़ेगी एवं प्राणी मात्र में प्रेम, दया, सहिष्णुता, सत्य के साथ चलने से व्यक्ति में उर्जा के भाव उत्पन्न होगे और तनाव से मुक्त जीवन आनंददायी एव खुशी से युक्त होगा तथा मनुष्य के जीवन में तनाव का विपरीत प्रभाव नहीं पड़ पायेगा ।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. पत्रिका 01 अक्टूबर 2025
2. डॉ. आंबेडकर भीमराव भगवान बुद्ध और उनका धर्म 1996 पेज-96 से 102
3. इंडिया टुडे 30 नवम्बर 2022 पेज 87 से 94
4. आयुष्मान अक्टूबर - दिसम्बर 2015 पेज 56
5. योजना जून 2016 पेज 59-60
6. पत्रिका 29 अक्टूबर 2025 पेज IV
7. डॉ. आम्बेडकर भीमराव भगवान बुद्ध और उनका धर्म 280 से 285

****