

संत तुकाराम का तत्वज्ञान और समकालीन मानसिक स्वास्थ्य : योग के संदर्भ में अध्ययन

पंकज प्रभाकरराव खाजबागे¹, डॉ. यशपाल सिंह²

¹शोधार्थी, स्कूल ऑफ आयुर्वेदा नॅचरोपॅथी अॅण्ड योगिक सायन्स, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

²निर्देशक, विभाग प्रमुख, स्कूल ऑफ आयुर्वेदा नॅचरोपॅथी अॅण्ड योगिक सायन्स, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

शोध सारांश : समकालीन युग में मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर वैश्विक चुनौती के रूप में उभरकर सामने आया है। तीव्र भौतिकतावाद, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक विघटन तथा जीवन-मूल्यों के क्षरण के कारण तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन एवं जीवन-अर्थ की शून्यता जैसी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। आधुनिक मनोविज्ञान इन समस्याओं के उपचार हेतु वैज्ञानिक उपाय प्रस्तुत करता है, किंतु भारतीय दर्शन मानसिक स्वास्थ्य को जीवन-दृष्टि और साधना से जोड़कर देखता है।

इस संदर्भ में महाराष्ट्र के महान संत-कवि संत तुकाराम का तत्वज्ञान मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक समग्र और वैकल्पिक दृष्टिकोण प्रदान करता है। प्रस्तुत शोधपत्र का उद्देश्य संत तुकाराम के तत्वज्ञान का योग-दर्शन के आलोक में अध्ययन करना तथा यह विश्लेषण करना है कि उनके अभंगों में निहित भक्ति, आत्मसमर्पण, वैराग्य, समत्व और नामस्मरण की साधनाएँ किस प्रकार मानसिक संतुलन, भावनात्मक स्थिरता और आंतरिक शांति को सुदृढ़ करती हैं। पतंजलि योगसूत्र के चित्तवृत्ति-निरोध सिद्धांत और तुकाराम के अनुभूति-आधारित दर्शन के तुलनात्मक अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि संत तुकाराम का तत्वज्ञान समकालीन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान हेतु एक प्रभावी और मानवीय दृष्टि प्रस्तुत करता है।

Key Words (मुख्य शब्द): संत तुकाराम, तत्वज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य, योग, भक्ति, समत्व

1. प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य मानव जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण आयाम है, जो केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक संतुलन की समग्र अवस्था को अभिव्यक्त करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है तथा समाज में रचनात्मक भूमिका निभा सकता है। समकालीन युग में तीव्र औद्योगिकीकरण, उपभोक्तावाद, प्रतिस्पर्धा, तकनीकी निर्भरता और सामाजिक संबंधों के विघटन के कारण मानसिक असंतुलन की समस्याएँ तीव्र गति से बढ़ रही हैं। तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन तथा जीवन के अर्थ की अनुभूति का अभाव आज आधुनिक मानव की प्रमुख मानसिक चुनौतियाँ बन चुकी हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान एवं मनोरोग विज्ञान इन समस्याओं के उपचार हेतु मुख्यतः चिकित्सकीय एवं परामर्शात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं, जो लक्षणों के नियंत्रण में सहायक तो हैं, किंतु अनेक बार जीवन-दृष्टि के गहरे स्तर पर समाधान प्रदान करने में सीमित सिद्ध होते हैं। इसके विपरीत भारतीय दर्शन मानसिक स्वास्थ्य को केवल उपचार का विषय न मानकर जीवन-पद्धति, आचार-विचार और साधना से जोड़कर देखता है। योग, वेदांत और भक्ति परंपरा मनुष्य के आंतरिक जीवन को संतुलित करने के व्यावहारिक मार्ग प्रस्तुत करती हैं।

इसी भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में महाराष्ट्र की वारकरी संप्रदाय के महान संत तुकाराम (1608-1650) का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। संत तुकाराम का तत्वज्ञान योग, भक्ति

और लोकजीवन का सजीव समन्वय प्रस्तुत करता है। उनके अभंगों में आत्मसमर्पण, नामस्मरण, वैराग्य, समत्व और करुणा जैसे तत्वों का सहज और अनुभवात्मक विवेचन मिलता है, जो मानसिक शांति और भावनात्मक स्थिरता की ओर मार्गदर्शन करता है। इस दृष्टि से संत तुकाराम का तत्वज्ञान समकालीन मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं को समझने और उनके समाधान की दिशा में एक प्रासंगिक एवं समग्र वैचारिक आधार प्रदान करता है।

2. संत तुकाराम का तत्वज्ञान: संक्षिप्त परिचय

संत तुकाराम का तत्वज्ञान भारतीय वेदांतिक परंपरा, भक्ति आंदोलन और लोकजीवन की अनुभूतियों का एक सजीव तथा समन्वित स्वरूप प्रस्तुत करता है। वे किसी संकीर्ण दार्शनिक मत के प्रवर्तक नहीं थे, बल्कि अनुभूति-आधारित आध्यात्मिक दृष्टि के समर्थक थे। उनका दर्शन शास्त्रीय जटिलताओं से मुक्त होकर सामान्य जन के जीवन से जुड़ा हुआ है। संत तुकाराम के अभंगों में आत्मा, परमात्मा और संसार के संबंधों का सहज, सरल और प्रभावशाली विवेचन मिलता है।

संत तुकाराम के तत्वज्ञान का केंद्र बिंदु ईश्वर-प्रेम अथवा भक्ति है। उनके अनुसार भक्ति केवल कर्मकांड या बाह्य आडंबर नहीं, बल्कि हृदय की शुद्धता और ईश्वर के प्रति निष्काम प्रेम की अवस्था है। यह भक्ति भय, असुरक्षा और मानसिक द्वंद को समाप्त कर व्यक्ति को आंतरिक शांति प्रदान करती है। तुकाराम ईश्वर को सगुण और साकार मानते हुए विद्वल के प्रति अनन्य प्रेम व्यक्त करते हैं, जो भक्त और ईश्वर के बीच भावनात्मक संबंध को सुदृढ़ करता है।

अहंकार-त्याग संत तुकाराम के तत्वज्ञान का एक प्रमुख आधार है। वे मानते हैं कि अहंकार ही मानव दुःखों का मूल कारण है। जब तक व्यक्ति 'मैं' और 'मेरा' की भावना में बंधा रहता है, तब तक मानसिक अशांति बनी रहती है। तुकाराम आत्मसमर्पण के माध्यम से अहंकार-विसर्जन का मार्ग सुझाते हैं, जिससे मन हल्का, विनम्र और संतुलित बनता है।

संत तुकाराम का वैराग्य संसार-त्याग का नहीं, बल्कि संसार में रहते हुए आसक्ति-रहित जीवन जीने का संदेश देता है। वे गृहस्थ जीवन को आध्यात्मिक साधना के लिए बाधक नहीं मानते। सुख-दुःख, लाभ-हानि और मान-अपमान को समान भाव से स्वीकार करने की उनकी दृष्टि मानसिक स्थिरता और समत्व को विकसित करती है।

उनके दर्शन में समता और करुणा का विशेष महत्व है। तुकाराम सामाजिक भेदभाव, जाति-पाँति और बाह्य आडंबरों का विरोध करते हुए मानव-मानव में समानता की भावना पर बल देते हैं। करुणा और प्रेम से युक्त दृष्टिकोण मानसिक संवेदनशीलता और सामाजिक संतुलन को सुदृढ़ करता है।

नामस्मरण संत तुकाराम की साधना का मूल आधार है। नामस्मरण को वे केवल धार्मिक क्रिया न मानकर मन की एकाग्रता और चित्त-शुद्धि का प्रभावी साधन मानते हैं। यह योग-

दर्शन के ध्यान और धारणा से गहराई से जुड़ा हुआ है। इसी अनुभवात्मक दृष्टि के कारण संत तुकाराम ज्ञान को केवल बौद्धिक स्तर पर स्वीकार नहीं करते, बल्कि अनुभव की कसौटी पर परखते हैं। उनके अनुसार

“अनुभवेवीण ज्ञान । तेथें नाही समाधान ॥”

अर्थात् जो ज्ञान अनुभूति से रहित है, वह वास्तविक शांति प्रदान नहीं कर सकता। इस प्रकार संत तुकाराम का तत्वज्ञान व्यक्ति को मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन की ओर ले जाने वाला एक सशक्त मार्ग प्रस्तुत करता है।

3. योग और मानसिक स्वास्थ्य: सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

योग भारतीय दर्शन की एक प्राचीन एवं वैज्ञानिक जीवन-पद्धति है, जिसका मुख्य उद्देश्य मानव के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पक्षों में संतुलन स्थापित करना है। पतंजलि योगसूत्र योग-दर्शन का मूल ग्रंथ है, जिसमें योग के स्वरूप, साधन और लक्ष्य का सुस्पष्ट विवेचन मिलता है। पतंजलि के अनुसार

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” (योगसूत्र 1.2)

अर्थात् योग का मूल उद्देश्य चित्त में उत्पन्न होने वाली विविध वृत्तियों विचार, भावना, स्मृति, कल्पना और वासनाओं का नियमन एवं निरोध करना है। जब चित्त अशांत, चंचल और विक्षिप्त होता है, तब व्यक्ति तनाव, चिंता, भय और अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं से ग्रस्त हो जाता है। इस प्रकार आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य की अधिकांश समस्याओं की जड़ चित्त की असंतुलित अवस्था में निहित है।

आधुनिक मनोविज्ञान मानसिक स्वास्थ्य को भावनात्मक नियंत्रण, तनाव-प्रबंधन और सकारात्मक व्यवहार से जोड़कर देखता है, जबकि योग-दर्शन इन सभी समस्याओं का समाधान आंतरिक अनुशासन और साधना के माध्यम से प्रस्तुत करता है। योग व्यक्ति को बाह्य परिस्थितियों पर निर्भर रहने के बजाय आंतरिक स्थिरता विकसित करने की दिशा में प्रेरित करता है। योग के अनुसार मन की चंचलता ही दुःख का कारण है और चित्त की स्थिरता ही सुख तथा मानसिक शांति का आधार है।

पतंजलि ने मानसिक संतुलन की प्राप्ति हेतु अष्टांग योग की संकल्पना प्रस्तुत की है, जो एक क्रमबद्ध एवं वैज्ञानिक साधना-पद्धति है। योग और नियम व्यक्ति के नैतिक एवं सामाजिक आचरण को शुद्ध करते हैं, जिससे आंतरिक द्वंद्व और अपराध-बोध में कमी आती है। आसन और प्राणायाम शरीर और प्राण-ऊर्जा के संतुलन द्वारा तनाव को कम करते हैं तथा मानसिक स्थिरता में सहायक होते हैं। प्रत्याहार के माध्यम से इंद्रियों का बाह्य विषयों से नियंत्रण होता है, जिससे मानसिक विचलन घटता है।

अगले चरणों धारणा, ध्यान और समाधि में मन की एकाग्रता और गहन चेतना का विकास होता है। यह प्रक्रिया चिंता, भय और नकारात्मक विचारों को शांत कर व्यक्ति को आंतरिक शांति और आत्मबोध की ओर ले जाती है। आधुनिक शोध भी यह प्रमाणित करते हैं कि योगाभ्यास तनाव-नियंत्रण, भावनात्मक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत प्रभावी है।

इस प्रकार योग-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य को केवल उपचार का विषय न मानकर एक जीवन-पद्धति के रूप में प्रस्तुत करता है, जो मनुष्य को समग्र मानसिक कल्याण की ओर अग्रसर करता है।

4. संत तुकाराम का तत्वज्ञान और योग का संबंध

संत तुकाराम का तत्वज्ञान और पतंजलि योग-दर्शन, यद्यपि अभिव्यक्ति की दृष्टि से भिन्न प्रतीत होते हैं, तथापि दोनों का लक्ष्य मानव के मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक कल्याण से जुड़ा हुआ है। योग-दर्शन जहाँ अनुशासन, साधना और चित्त-निरोध के माध्यम से मानसिक शांति की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करता है, वहीं संत तुकाराम का भक्ति-आधारित दर्शन सरल, सहज और भावनात्मक मार्ग द्वारा उसी लक्ष्य की ओर अग्रसर करता है। इस दृष्टि से संत तुकाराम का तत्वज्ञान भक्ति योग का एक सजीव एवं व्यवहारिक स्वरूप प्रस्तुत करता है।

4.1 भक्ति योग और मानसिक शांति:-

संत तुकाराम की भक्ति निष्काम, निरहंकार और आत्मसमर्पण पर आधारित है। उनके अनुसार भक्ति का अर्थ केवल धार्मिक कर्मकांड नहीं, बल्कि ईश्वर के प्रति पूर्ण विश्वास और आत्मीय संबंध की स्थापना है। यह आत्मसमर्पण व्यक्ति के मन से भय, असुरक्षा और भविष्य की चिंता को दूर करता है। जब मनुष्य अपने जीवन के सुख-दुःख, सफलता-विफलता और अनिश्चितताओं को ईश्वर-इच्छा के रूप में स्वीकार करता है, तब मानसिक तनाव स्वतः कम हो जाता है।

तुकाराम ईश्वर-प्रेम को मानसिक आश्रय का सशक्त स्रोत मानते हैं

“तुका म्हणे माझा देव । भावेवीण नसे ठाव ॥”

अर्थात् ईश्वर भाव के बिना प्राप्त नहीं होता। यह भावनात्मक जुड़ाव व्यक्ति को अकेलेपन से मुक्त करता है और मानसिक सुरक्षा की अनुभूति कराता है। आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि विश्वास, आशा और भावनात्मक सहारा मानसिक शांति के मूल आधार हैं। इस प्रकार संत तुकाराम की भक्ति योग की अवधारणा मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होती है।

4.2 नामस्मरण और ध्यान:-

नामस्मरण संत तुकाराम की साधना का केंद्रीय तत्व है। वे नामस्मरण को ईश्वर-प्राप्ति का सरल और प्रभावी मार्ग मानते हैं। योग-दर्शन की दृष्टि से नामस्मरण एक प्रकार का मंत्र-ध्यान है, जो मन को एकाग्र करता है और चित्त की चंचल वृत्तियों को शांत करता है। निरंतर नाम-जप से मन में उत्पन्न होने वाले नकारात्मक विचार, भय और मानसिक अस्थिरता धीरे-धीरे क्षीण होने लगते हैं।

नामस्मरण प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की प्रक्रिया से गहराई से जुड़ा हुआ है। जब मन एक ही मंत्र या नाम पर केंद्रित होता है, तब इंद्रियों बाह्य विषयों से हटकर आंतरिक शांति की ओर उन्मुख होती हैं। आधुनिक मनोविज्ञान एवं न्यूरोसाइंस के अध्ययन भी यह प्रमाणित करते हैं कि मंत्र-जप, ध्यान और माइंडफुलनेस तनाव-नियंत्रण, चिंता-निवारण और भावनात्मक संतुलन में प्रभावी भूमिका निभाते हैं। इस प्रकार संत तुकाराम का नामस्मरण योग की ध्यान-साधना का व्यवहारिक रूप प्रतीत होता है।

4.3 वैराग्य और मानसिक संतुलन:-

संत तुकाराम का वैराग्य संसार-त्याग का प्रतीक नहीं है, बल्कि आसक्ति-रहित जीवन जीने की कला है। वे मानते हैं कि दुःख का मूल कारण वस्तुओं या परिस्थितियों में नहीं,

बल्कि उनके प्रति अत्यधिक आसक्ति में निहित है। इसलिए वे सुख-दुःख, लाभ-हानि और मान-अपमान को समान भाव से स्वीकार करने की शिक्षा देते हैं

“सुख-दुःख समे दोन्ही । तुका म्हणे जाणोनी ॥”

यह समत्व योग-दर्शन के समभाव और वैराग्य सिद्धांत से पूर्णतः साम्य रखता है। पतंजलि योगसूत्र में वैराग्य को चित्त-वृत्ति निरोध का आवश्यक साधन माना गया है। जब व्यक्ति अपेक्षाओं और आसक्तियों से मुक्त होता है, तब मानसिक तनाव, निराशा और असंतोष स्वतः कम हो जाते हैं। इस प्रकार संत तुकाराम का वैराग्य-बोध व्यक्ति को मानसिक स्थिरता, संतुलन और आंतरिक स्वतंत्रता प्रदान करता है।

5. समकालीन मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ और तुकाराम दर्शन

समकालीन समाज में तीव्र सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक परिवर्तनों के कारण मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। आधुनिक जीवन-शैली ने भौतिक सुविधाएँ तो प्रदान की हैं, किंतु मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन को कमजोर कर दिया है। इस संदर्भ में संत तुकाराम का तत्वज्ञान मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान हेतु जीवन-दृष्टि में परिवर्तन का मार्ग प्रस्तुत करता है।

5.1 तनाव (Stress):-

आज का मनुष्य निरंतर कार्य-दबाव, प्रतिस्पर्धा, समय-अभाव और अपेक्षाओं के बोझ से ग्रस्त है। तनाव का प्रमुख कारण भविष्य की चिंता और परिणामों के प्रति अत्यधिक आसक्ति है। संत तुकाराम कर्म करते हुए फल-आसक्ति के त्याग पर बल देते हैं। ईश्वर-समर्पण और नामस्मरण के माध्यम से व्यक्ति अपने मानसिक भार को हल्का कर सकता है। भक्ति से उत्पन्न विश्वास तनाव को सहने की आंतरिक शक्ति प्रदान करता है और मन को शांति की ओर ले जाता है।

5.2 चिंता (Anxiety):-

चिंता अनिश्चितता, असुरक्षा और भय की मानसिक अवस्था है। आधुनिक समाज में रोजगार, संबंधों और सामाजिक मान्यता को लेकर चिंता व्यापक रूप में दिखाई देती है। संत तुकाराम का दर्शन ईश्वर पर पूर्ण विश्वास और आत्मसमर्पण की शिक्षा देता है। जब व्यक्ति अपने जीवन को ईश्वर-इच्छा के अधीन मानता है, तब भविष्य का भय कम हो जाता है। नामस्मरण और ध्यान मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करते हैं, जिससे चिंता की तीव्रता घटती है।

5.3 अवसाद (Depression):-

अवसाद निराशा, हीनभावना और जीवन-अर्थ की क्षति से जुड़ी मानसिक स्थिति है। संत तुकाराम का तत्वज्ञान व्यक्ति को जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। भक्ति और कीर्तन के माध्यम से उत्पन्न भावनात्मक अभिव्यक्ति दबे हुए दुःख को बाहर लाती है। उनके अभंग जीवन की क्षणभंगुरता को स्वीकार करने और दुःख को ईश्वर-स्मरण द्वारा सहने की प्रेरणा देते हैं, जिससे अवसाद की स्थिति में मानसिक संतुलन प्राप्त होता है।

5.4 आत्म-अकेलापन (Loneliness):-

तकनीकी प्रगति और सामाजिक नेटवर्किंग के बावजूद आधुनिक मानव गहरे अकेलेपन का अनुभव कर रहा है। पारिवारिक विघटन और संबंधों की सतही प्रकृति इस समस्या को बढ़ाती है। संत तुकाराम का दर्शन व्यक्ति को ईश्वर और समाज से जोड़ता है। वारकरी परंपरा के सामूहिक भजन, कीर्तन और यात्रा (वारी) सामाजिक सहभागिता और भावनात्मक जुड़ाव को प्रोत्साहित करते हैं, जिससे अकेलेपन की भावना कम होती है।

5.5 तुकाराम दर्शन द्वारा समग्र समाधान:-

संत तुकाराम का तत्वज्ञान समकालीन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान किसी एक तकनीक, औषधि या उपचार-पद्धति तक सीमित नहीं करता, बल्कि वह व्यक्ति की समग्र जीवन-दृष्टि में परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करता है। उनके दर्शन में मानसिक स्वास्थ्य को भावनात्मक, नैतिक और आध्यात्मिक संतुलन की अवस्था के रूप में देखा गया है।

भक्ति: भावनात्मक सहारा और मानसिक सुरक्षा

- संत तुकाराम की भक्ति निष्काम और आत्मसमर्पण पर आधारित है।
- ईश्वर पर पूर्ण विश्वास व्यक्ति को भय, असुरक्षा और भविष्य की चिंता से मुक्त करता है।
- भक्ति से उत्पन्न आशा, विश्वास और स्वीकार्यता की भावना मानसिक स्थिरता प्रदान करती है।
- अकेलापन, निराशा और आत्महीनता जैसी मानसिक स्थितियों में भक्ति एक सशक्त भावनात्मक संबल का कार्य करती है।

योग और नामस्मरण: मानसिक अनुशासन और चित्त-शुद्धि

- नामस्मरण तुकाराम दर्शन की केंद्रीय साधना है, जो योग के ध्यान और धारणा से गहराई से जुड़ी है।
- नियमित नामस्मरण मन की चंचलता को नियंत्रित कर एकाग्रता विकसित करता है।
- यह नकारात्मक विचारों, भय और मानसिक विकल्प को शांत करता है।
- योग-दर्शन के चित्तवृत्ति-निरोध सिद्धांत के अनुरूप नामस्मरण मानसिक अनुशासन और आंतरिक शांति को सुदृढ़ करता है।

वैराग्य: अपेक्षाओं और आसक्तियों का क्षय

- संत तुकाराम का वैराग्य संसार-त्याग नहीं, बल्कि आसक्ति-रहित जीवन का संदेश देता है।
- आधुनिक मानसिक तनाव का प्रमुख कारण अत्यधिक इच्छाएँ, तुलना और असफलता का भय है।
- वैराग्य इन अपेक्षाओं का क्षय कर संतोष और समत्व की भावना विकसित करता है।
- सुख-दुःख को समान भाव से स्वीकार करने की दृष्टि मानसिक स्थिरता और संतुलन को बढ़ाती है।

समग्र जीवन-दृष्टि द्वारा मानसिक स्वास्थ्य

- तुकाराम दर्शन व्यक्ति को बाह्य परिस्थितियों पर निर्भर रहने के बजाय आंतरिक शक्ति विकसित करने की प्रेरणा देता है।
- भक्ति, योग, नामस्मरण और वैराग्य का समन्वय मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र मॉडल प्रस्तुत करता है।
- यह दर्शन आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के लिए मानवीय, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक समाधान प्रदान करता है।

इस प्रकार संत तुकाराम का तत्वज्ञान व्यक्ति को आंतरिक शांति, भावनात्मक संतुलन और मानसिक सुदृढ़ता की ओर ले जाने वाला एक प्रभावी और समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

6. व्यवहारिक अनुप्रयोग

संत तुकाराम का तत्वज्ञान केवल दार्शनिक चिंतन तक सीमित नहीं है, बल्कि वह समकालीन मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा और सामाजिक जीवन में व्यवहारिक रूप से लागू किया जा सकता है। उनके विचारों में निहित भक्ति, नामस्मरण, समत्व और वैराग्य आधुनिक जीवन की मानसिक चुनौतियों से निपटने के लिए प्रभावी साधन प्रदान करते हैं।

6.1. मानसिक स्वास्थ्य परामर्श में अभंग-पाठ और अर्थचिंतन

- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श के दौरान संत तुकाराम के चयनित अभंगों का पाठ एवं अर्थचिंतन भावनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित कर सकता है।
- अभंगों की भाषा सरल, अनुभूतिपरक और जीवन से जुड़ी होने के कारण परामर्शार्थी अपने अनुभवों से सहज रूप में तादात्म्य स्थापित कर पाता है।
- अभंगों में व्यक्त दुःख, विरक्ति, आशा और ईश्वर-विश्वास व्यक्ति को यह अनुभूति कराते हैं कि उसका दुःख व्यक्तिगत नहीं, बल्कि मानवीय है।
- यह प्रक्रिया आत्मस्वीकृति, आत्मबल और सकारात्मक जीवन-दृष्टि के विकास में सहायक सिद्ध हो सकती है।

6.2. योग-चिकित्सा में नामस्मरण और ध्यान का समावेश

- योग-चिकित्सा में आसन और प्राणायाम के साथ नामस्मरण और ध्यान का समावेश मानसिक स्वास्थ्य के लिए अधिक प्रभावी सिद्ध हो सकता है।
- नामस्मरण मंत्र-ध्यान के रूप में मन को एकाग्र करता है और चित्त की अशांत वृत्तियों को शांत करता है।
- नियमित नामसाधना तनाव, चिंता और अवसाद की तीव्रता को कम करने में सहायक होती है।
- यह अभ्यास योग-दर्शन के चित्तवृत्ति-निरोध सिद्धांत को व्यवहारिक स्तर पर लागू करता है।

6.3. शिक्षा-क्षेत्र में तुकाराम के विचारों द्वारा जीवन-मूल्य शिक्षण

- आधुनिक शिक्षा प्रणाली में बौद्धिक विकास के साथ-साथ मानसिक और नैतिक विकास की आवश्यकता है।

- संत तुकाराम के अभंगों के माध्यम से विद्यार्थियों में समता, करुणा, संतोष और आत्मअनुशासन जैसे जीवन-मूल्यों का विकास किया जा सकता है।
- जीवन-मूल्य शिक्षण के अंतर्गत अभंग-पाठ, समूह-चर्चा और चिंतनात्मक लेखन जैसी गतिविधियाँ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ कर सकती हैं।
- इससे प्रतिस्पर्धा-जनित तनाव और आत्महीनता में कमी आ सकती है।

6.4. समुदाय-स्तर पर भजन, कीर्तन और सामूहिक साधना द्वारा मानसिक सशक्तिकरण

- समुदाय-स्तर पर आयोजित भजन, कीर्तन और सामूहिक नामस्मरण सामाजिक जुड़ाव और भावनात्मक सहभागिता को बढ़ावा देते हैं।
- सामूहिक साधना व्यक्ति के भीतर अकेलेपन की भावना को कम कर सामाजिक समर्थन की अनुभूति कराती है।
- वारकरी परंपरा की वारी, कीर्तन और सामूहिक भक्ति मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सामुदायिक चिकित्सा का स्वरूप प्रस्तुत कराती है।
- इस प्रकार की गतिविधियाँ मानसिक सशक्तिकरण और सामाजिक समरसता को बढ़ाती हैं।

7. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि संत तुकाराम का तत्वज्ञान समकालीन मानसिक स्वास्थ्य की जटिल समस्याओं के संदर्भ में अत्यंत प्रासंगिक और सार्थक है। आधुनिक युग में बढ़ते तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन तथा जीवन-अर्थ की शून्यता ने मानसिक स्वास्थ्य को एक गंभीर वैश्विक चुनौती बना दिया है। ऐसे परिदृश्य में केवल चिकित्सकीय या औषधीय दृष्टिकोण पर्याप्त नहीं सिद्ध होता। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक ऐसी समग्र दृष्टि की आवश्यकता है, जो मनुष्य के मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पक्षों को एक साथ संबोधित कर सके।

संत तुकाराम का योग-आधारित भक्ति-दर्शन इसी समग्र दृष्टि को प्रस्तुत करता है। उनकी भक्ति निष्काम, आत्मसमर्पण पर आधारित और जीवन के यथार्थ से जुड़ी हुई है, जो व्यक्ति को आत्मस्वीकृति और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करती है। नामस्मरण और ध्यान के माध्यम से मन की चंचल वृत्तियों का शमन होता है, जिससे मानसिक अनुशासन, एकाग्रता और आंतरिक शांति विकसित होती है। वहीं, वैराग्य और समत्व का बोध अपेक्षाओं तथा आसक्तियों के क्षय द्वारा मानसिक तनाव और असंतोष को कम करता है।

इस अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि संत तुकाराम का दर्शन पतंजलि योगसूत्र के चित्तवृत्ति-निरोध सिद्धांत से गहराई से जुड़ा हुआ है। दोनों ही दर्शनों का लक्ष्य मनुष्य को बाह्य परिस्थितियों की अस्थिरता से ऊपर उठाकर आंतरिक संतुलन और शांति की ओर ले जाना है। यदि आधुनिक मनोविज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और योग-चिकित्सा में संत तुकाराम के इस आध्यात्मिक एवं अनुभवात्मक दृष्टिकोण को समाहित किया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक अधिक मानवीय, सांस्कृतिक रूप से संगत और प्रभावी उपचार-पद्धति विकसित की जा सकती है।

अतः यह कहा जा सकता है कि संत तुकाराम का तत्वज्ञान केवल धार्मिक या दार्शनिक महत्व तक सीमित न रहकर समकालीन मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सार्थक, व्यावहारिक और समग्र समाधान प्रस्तुत करता है, जो व्यक्ति को आंतरिक शांति, समत्व और संतुलित जीवन की ओर अग्रसर करता है।

संदर्भ सूची (Reference)

- [1] शर्मा, च. द. (2013). *भारतीय दर्शन की रूपरेखा*. दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
- [2] तिवारी, ओंकारनाथ. (2020). *योग और जीवन-प्रबंधन*. हरिद्वार: पतंजलि प्रकाशन।
- [3] पतंजलि. (सं.). *पतंजलि योगसूत्र (व्यासभाष्य एवं हिंदी टीका सहित)*. गोरखपुर: गीताप्रेस।
- [4] व्यास. (सं.). *योगसूत्र पर व्यासभाष्य (हिंदी अनुवाद)*. वाराणसी: चौखंबा संस्कृत संस्थान।
- [5] श्रीकृष्ण. (सं.). *श्रीमद्भगवद्गीता (शंकराचार्य / रामानुजाचार्य / गांधी टीका सहित)*. गोरखपुर: गीताप्रेस।
- [6] तुकाराम, संत. (सं.). *तुकाराम गाथा (अभंग संग्रह)*. पुणे: महाराष्ट्र राज्य साहित्य व संस्कृति मंडल।
- [7] तुकाराम, संत. (सं.). *संत तुकारामांचे निवडक अभंग (हिंदी अनुवाद)*. मुंबई: लोकप्रिय प्रकाशन।
- [8] कुलकर्णी, रा. ना. (2010). *संत तुकाराम : जीवन, विचार और दर्शन*. पुणे: कॉन्टिनेंटल प्रकाशन।
- [9] जोशी, म. वि. (2015). *वारकरी परंपरा और संत तुकाराम दर्शन*. पुणे: देशमुख प्रकाशन।
- [10] अयंगर, बी. के. एस. (2018). *योग पर प्रकाश (हिंदी संस्करण)*. नई दिल्ली: हार्पर कॉलिन्स इंडिया।
- [11] विश्वनाथनंद, स्वामी. (2014). *योग और मानसिक स्वास्थ्य*. लोनावला: कैवल्यधाम श्रीमंत माधव योग मंदिर समिति।
- [12] श्रीवास्तव, डी., एवं स्कॉट, जे. (2020). *मानसिक स्वास्थ्य में योग और आध्यात्मिकता: रोग से आरोग्य की ओर*. इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 62(6), 1-12।
- [13] कबात-जिन, जॉन. (2019). *माइंडफुलनेस और तनाव प्रबंधन (हिंदी अनुवाद)*. नई दिल्ली: पेंगुइन इंडिया।
- [14] अल्टर, जोसेफ एस. (2016). *आधुनिक भारत में योग: विज्ञान और दर्शन के बीच शरीर (हिंदी अनुवाद)*. नई दिल्ली: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।