



# किताबें जो घाव भरती हैं : तनाव प्रबन्धन की एक अनकही पद्धति

श्रीमती मीना

असिस्टेंट प्रोफेसर हिन्दी, राजकीय महाविद्यालय खाड़ी, टि0ग0

\*Corresponding Author Email-meenabartwal123@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

## HOW TO CITE THIS ARTICLE:

मीना, श्रीमती. (2026). किताबें जो घाव भरती हैं : तनाव प्रबन्धन की एक अनकही पद्धति. शोध ज्ञानान्तिका, 14(2), 190-193.

**कॉपीराइट** © 2026 लेखक(गण)। इसे D.A.V. (P.G.) कॉलेज, आर्य समाज रोड, मुज़फ़्फ़रनगर (U.P.)-250101 के राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है। यह एक ओपन एक्सेस लेख है जिसे क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) की शर्तों के तहत वितरित किया गया है। यह लाइसेंस किसी भी माध्यम में बिना किसी रोक-टोक के इस्तेमाल, वितरण और पुनरुत्पादन की अनुमति देता है, बशर्ते मूल काम का उचित संदर्भ दिया जाए।

## सारांश

आधुनिक समय में तकनीकी एवं भौतिक सुख सुविधाओं के विकास के साथ-साथ मनुष्य के मानसिक तनाव, एकाकीपन और अवसाद में भी तीव्रता से वृद्धि हुई है। वैश्वीकरण के इस दौर में तनाव एक वैश्विक महामारी का रूप ले चुका है। समाज में छोटे बच्चे से लेकर वृद्ध तक वर्तमान समय में तनाव से घिरा हुआ है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक अनचाहा मेहमान हो गया है। आफिस के काम हो, पढ़ाई का बोझ हो या व्यक्तिगत रिस्तों की उलझन तनाव किसी न किसी रूप में हमें घेरे हुए है। जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। व्यक्ति दिन-प्रतिदिन चिड़चिड़ेपन एकाकीपन के गर्त में जा रहा है। दैनिक जीवन की कार्यशैली, कार्यस्थल, घर-परिवार के आपसी सामंजस्य के अभाव में व्यक्ति दिन-प्रतिदिन मानसिक भांति खोता जा रहा है। तनाव को पूरी तरह खत्म करना संभव तो नहीं है, पर इसे प्रतिबंधित करना हमारे हाथ में है। वर्तमान समय में तनाव के बढ़ते स्वरूप को देखते हुए इसके प्रबन्धन हेतु कई प्रयास किए जा रहे हैं जो काफी हद तक तनाव प्रबन्धन में सहायक सिद्ध हुए हैं। तनाव प्रबन्धन में साहित्य अध्ययन महत्वपूर्ण है। साहित्य केवल मनोरंजन का साधन मात्र नहीं वरन् यह मानव मन के अन्तर्द्वंद्वों को समझने और उन्हें सुलझाने का एक सशक्त माध्यम है। तनाव प्रबन्धन में साहित्य एक कैथार्सिस (विरेचन) और बिबलियोथेरेपी (पुस्तक चिकित्सा) के रूप में कार्य करता है। तनाव प्रबन्धन के प्रयासों में बिबलियोथेरेपी के सिद्धान्तों को हिन्दी साहित्य के माध्यम से पुनर्व्याख्यायित करने का प्रयास है। साहित्य तनाव प्रबन्धन का एक महत्वपूर्ण साधन है। इस भोध पत्र का मूल प्रश्न यह है, कि क्या भाब्द केवल सूचना सम्प्रेषण का माध्यम है, या एक मौन औषधि। जो दवा की भाँति अवचेतन मन में छिपे मनोवैज्ञानिक आघातों को भरने की क्षमता रखते हैं। साहित्य में अरस्तु के विरेचन सिद्धान्त से लेकर आधुनिक काल के साहित्य के माध्यम से तनाव प्रबन्धन का विवेचन किया जा रहा है। हिन्दी साहित्य की कालजयी रचनाओं में निहित दर्शन और संवेदना पाठक को ऐसी सुरक्षा, सुख प्रदान करती है, जो पाठकों को तनाव से मुक्ति दिलाने में महत्वपूर्ण है। साहित्य व्यक्ति के भीतर सहानुभूति और आत्मसाक्षात्कार के बीज बोकर एक संतुलित नागरिक, संतुलित समाज के निर्माण में सहायक है।

**कुंजी शब्द** — बिबलियोथेरेपी, साहित्य, तनाव प्रबन्धन, मानसिक स्वास्थ्य, समाज, विरेचन।

मानव जीवन बहु आयामी है, उसे समाज में रहते हुए पारवारिक, सामाजिक, कार्यक्षेत्र आदि जिम्मेदारियों को निभाना पड़ता है। इस प्रक्रिया में मानव को भय, चिंता तथा तनाव का सामना करना पड़ता है। मन:स्थिति एवं परिस्थिति के मध्य संतुलन का अभाव तनाव का प्रमुख कारण बनता है, या यह भी कह सकते हैं, जब कार्य क्षमताओं से अधिक होते हैं, तो तनाव उत्पन्न होता है। जीवन में प्राप्त निराशा, असफलता और असुरक्षा की भावना के कारण व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है। आधुनिकता के इस दौर में प्रत्येक व्यक्ति आर्थिक सामाजिक रूप से सम्पन्न होना चाहता है।

जीवन को सफल और सुख सुविधाजनक बनाने के लिए वह खुद को बचपन से ही तैयार करता है। इन सबको प्राप्त करते हुए व्यक्ति कब तनावग्रस्त हो जाता है, वह स्वयं नहीं समझ नहीं पाता है।

वर्तमान समय में बच्चे, वृद्ध, युवा सभी तनावग्रस्त हैं। बच्चे स्कूल की पढ़ाई, होमवर्क, के साथ-साथ ऑनलाइन वीडियो गेम, मोबाइल गेम आदि के कारण तनाव में हैं। वृद्ध युवाओं एवं वर्तमान परिस्थितियों से सामंजस्य न बैठने के कारण तनावग्रस्त हैं। महिलाएं घर एवं कार्यक्षेत्र की दौहरी जिम्मेदारियों के कारण तनावग्रस्त हैं, तो युवाओं में बेराजगारी उचित अवसरों का न मिलना तनाव का प्रमुख कारण बना है।

**वेरोन के अनुसार** – “तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है, जो हम लोगों में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रियाओं के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैनिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता है या विघटित करने की धमकी देता है”।

**हैन्स शैली के अनुसार**—“तनाव शब्द शारीरिक तथा वैज्ञानिक आधार पर किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हार्मोन की प्रतिक्रिया है” (तनाव प्रबंधन और हिंदी साहित्य, 2025)।

## तनाव के प्रकार

तनाव के मुख्यतः दो प्रकार हैं

1. **यूस्ट्रेस**— यह इच्छित तनाव है। यह सकारात्मक होता है और मनुष्य को चुनौतियों का सामना करने, कर्तव्यों के प्रति जागरूक करता है।
2. **डिस्ट्रेस**— यह अनैच्छिक होता है। इस पर व्यक्ति नियंत्रण नहीं कर पाता है। इसे नेगेटिव स्ट्रेस भी कहते हैं। जिसका व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

## तनाव प्रबन्धन

तनाव प्रबन्धन का अर्थ उन तरीकों, तकनीकों और योजनाओं से है, जिसके माध्यम से हम अपने जीवन के शारीरिक एवं मानसिक तनाव को नियंत्रित करके कम कर सकते हैं। वर्तमान में तनाव प्रबन्धन क्षेत्र में मनोवैज्ञानिक परामर्श, औषधीय चिकित्सा कि साथ-साथ ‘बिलियोथेरेपी’ चिकित्सा पद्धति भी प्रसिद्ध होती जा रही है। जिसे हम पुस्तकीय चिकित्सा पद्धति भी कहते हैं। यह प्रणाली तनाव प्रबन्धन के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रणाली है। जिसमें पुस्तक के अध्ययन के माध्यम से तनाव को प्रतिबंधित किया जा सकता है। वर्तमान दौर में तनाव प्रबन्धन हेतु जहाँ व्यक्ति बड़े-बड़े काउंसलर और मनोचिकित्सकों के पास जा रहे हैं, ऐसे में बिलियोथेरेपी लाभदायक सिद्ध हो सकती है। बिलियोथेरेपी का अर्थ है— ‘पढ़ने की थेरेपी’ अर्थात् किताबों के अध्ययन से तनाव को प्रतिबंधित करना। जहाँ व्यक्ति चुनिंदा किताबें या सामग्री व्यक्ति को अपनी समस्याओं, तनाव से मुक्त होने में सहायता करती है। यह थेरेपी दवाईयों के बिना एक प्राकृतिक और गैर औषधीय पद्धति है, जो चिंता, तनाव और मानसिक समस्याओं अन्य मानसिक समस्याओं से मुक्त होने में कारगर सिद्ध हो सकती है। इस थेरेपी में व्यक्ति अपनी समस्याओं से सम्बंधित किताबें, कहानियाँ, उपन्यास या ऑडियो बुक्स पढ़कर खुद को बेहतर समझता है, और समस्याओं का समाधान ढूँढता है। अमेरिकन नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसन के अनुसार इसमें कई प्रकार के कंटेंट का प्रयोग किया जाता है, जो मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में

मदद करती है। इसमें व्यक्ति अपनी पसंद और जरूरत की पुस्तकें चुनता है। पढ़ते समय वह कहानी के किरदारों से जुड़ता है, उनकी समस्याओं को समझता है और स्वयं की जिन्दगी में भी समाधान ढूँढने लगता है। किताबें पढ़ने से व्यक्ति रचनात्मक बनता है। किताबें केवल मनोरंजन का साधन नहीं होती वरन् ये दिल और दिमाग की अच्छी दोस्त भी हैं। ये भावनाओं को समझने, तनाव कम करने आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायता करती हैं। व्यक्ति जब किसी साहित्यिक रचनाका अध्ययन करता है, तो वो रचना के पात्रों में स्वयं का अवलोकन करता है और जिस प्रकार रचना के पात्र अपनी समस्याओं को पहचानकर समस्या का समाधान करते हैं हुए सुख प्राप्त करता है। पाठक भी उससे प्रेरित होकर अपनी समस्याओं का समाधान कर सुख प्राप्त करते हैं।

पाश्चात्य काव्यशास्त्र में महान दार्शनिक अरस्तु ने विरेचन सिद्धान्त के माध्यम से शरीर, आत्मा के शुद्धिकरण को सिद्ध किया है। जो तनाव प्रबन्धन में महत्वपूर्ण है। अरस्तु ने अपनी प्रसिद्ध कृति Poetics (काव्यशास्त्र) में त्रासदी को भावनात्मक प्रक्रिया बतायी है, जिसे वे विरेचन कहते हैं। विरेचन का अर्थ शुद्धिकरण या शुद्धि है। त्रासदी का उद्देश्य दर्शकों के हृदय में करुणा और भय जैसे भाव उत्पन्न कर उन्हें शुद्ध करना है। अरस्तु विरेचन की परिभाषा में कहते हैं—“त्रासदी एक गम्भीर, पूर्ण और विशिष्ट महत्व की क्रिया का अनुकरण है, जो अलंकार युक्त भाषा में प्रस्तुत की जाती है और करुणा और भय के माध्यम से इन भावनाओं का उचित विरेचन होता है” (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>)। विरेचन शब्द यूनानी शब्द है, जिसका अर्थ है— शुद्ध करना। उद्भांत भावनाओं का निष्कासन या भावनात्मक पथ्य प्रदान करना। विरेचन (Catharsis) मूलतः ग्रीक चिकित्सा प्रणाली से लिया गया है, जहाँ इस शब्द का अर्थ शरीर से विकारों को बाहर निकालना है। अरस्तु ने इसका सौन्दर्यशास्त्रीय और मनोवैज्ञानिक प्रयोग किया है। उनके अनुसार “दर्शक त्रासदी को देखते हैं, तो वे नायक की पीड़ा को देखकर दया और भय का अनुभव करते हैं। यह अनुभव दर्शकों के भीतरी भावनाओं को उद्घेलित करता है और अतः एक प्रकार का भावनात्मक शुद्धिकरण होता है, जिससे दर्शक स्वयं को मानसिक रूप से हल्के और संतुलित अनुभव करते हैं।” वर्तमान समय में अनेक मनोवैज्ञानिकों और सौन्दर्यशास्त्रियों ने विरेचन सिद्धान्त को मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा पद्धति से जोड़ा है। सिंगमंड फ्रायड ने विरेचन को भावनात्मक दबाव से मुक्ति के रूप में, टी0एस0 इलिएट ने त्रासदी के प्रभाव को साहित्यिक अनुभव की गहराई के रूप में देखा है। भारतीय काव्यशास्त्र में भरतमुनि के नाट्यशास्त्र में वर्णित रस निष्पत्ति की प्रक्रिया में दर्शक मन में स्थायी भावों की जागृति का वर्णन मिलता है। जो विरेचन की भारतीय व्याख्या है। साहित्य और मानसिक स्वास्थ्य सदैव एक दूसरे से जुड़े हैं। तनाव प्रबन्धन साहित्य में प्राचीन काल से संचित पद्धति है। तुलसीदास ने साहित्य रचना के उद्देश्य में यह स्पष्ट किया है, कि काव्य रचना स्वानतः सुखाय परजन हिताय होती है। काव्य को परिभाषित करते हुए कहा गया है कि काव्य के पठन पाठन से मन को जिस आनन्द की प्राप्ति होती है। उसे रस कहते हैं (हिंदी साहित्य का इतिहास, नगेन्द्र एवं हरदयाल)। अतः काव्य

को पढ़ने से मन आनन्दित होकर सभी प्रकार की दुख, चिंता, शोक, तनाव से मुक्त होकर आनन्द को प्राप्त करता है।

## हिन्दी साहित्य और तनाव प्रबन्धन

वर्तमान में जहाँ छोटे बच्चे से लेकर युवा वृद्ध अनिश्चित दिनचर्या, संस्कृति व सभ्यता से दूरी एवं संस्कारहीनता के कारण अज्ञात अनजाने तनाव का भार सहन नहीं कर पा रहे हैं और नित तनाव से छुटकारा पाने के लिए बड़े-बड़े मनोवैज्ञानिकों चितिकत्सकों के पास जा रहे हैं। ऐसों में कबीर का साहित्य तनाव प्रबन्धन के मनोवैज्ञानिक त्रिरत्न साखी, सबद और रमेनी हैं। कबीर सबको समान दृष्टि से देखते हैं और फल की इच्छा किए बिना कर्म को महत्व देते हैं। कबीर ने अपने उपदेशों से समाज को समता का पाठ सिखाते हैं। यह तनाव प्रबन्धन का सशक्त मार्ग है। जब व्यक्ति कर्म के फल की इच्छा किए बिना कर्म करता है और सबको समभाव से देखता है, तो वह चिंता से मुक्त रहता।

कबीर अपने उपदेशों में जनता को माया के बंधन मुक्त रहने को कहते हैं। उनका मानना है, कि माया के बंधन में बंधकर मानव भौतिक सुख-सुविधाओं के पीछे भागता है जो कि तनाव का कारण है। माया से दूरी ही तनाव मुक्त रख सकती है और यह तनाव प्रबन्धन के लिए प्रभावशाली संदेश है।

“माया मुईन मनमुवा, मरी मरी गया शरीर।

आसा त्रिसना न मुई यों कहि गया कबीर”।।

(कबीर ग्रंथावली, हजारी प्रसाद द्विवेदी)

कबीर संतों की संगति करने का संदेश देते हैं। उनका मानना है, कि सत्संगति व्यक्ति को सकारात्मक बनाती है और अद्भुत मानसिक शक्ति प्रदान करते हैं।

“कबीर संगति साधु की बेगि करी जै जाई

दूरमति दूरी गँवाइसी, देसी सुमति बताई”।

(कबीर ग्रंथावली, हजारी प्रसाद द्विवेदी)

कबीरदास की तनाव व तनाव प्रबन्धन की अभिव्यक्ति के लिए होम्योपैथी उलटबासियों एवं व्यंग्यपरकता की जान उनकी प्रखर तेजस्वी धारदार भाषा थी। वाणी के डिकटेटर कबीर के पास समाज के सभी कर्मकांडों का विरोध करने का अप्रतिम खजाना था। कबीर की धारदार उलटबासियाँ समाज में हिन्दू मुसलमान कट्टर वादियों, सामाजिक रूढ़ियों को समाप्त करने का अचूक अस्त्र था, जो समाज में तनाव मुक्ति मार्ग दिखाते हुए आत्मिक शान्ति की ओर ले जाता है।

तनाव प्रबन्धन में तुलसीदास की समन्वयवादी प्रवृत्ति सर्वोपरी है। उनके समन्वयवादी प्रवृत्ति ने विभिन्न विचारधाराओं, भाषाओं और संस्कृतियों को एक साथ लाकर समाज को एकता का संदेश दिया। तुलसी ने लोक और शास्त्र, निर्गुण और सगुण, भक्ति और ज्ञान, अवधी और ब्रजभाषा, हिन्दू और मुस्लिम धर्म के बीच समन्वय स्थापित करके एक विस्तृत और समावेशी दृष्टिकोण प्रस्तुत किया। आज के भोगवादी, सामाजिक विघटन और तनावग्रस्त युग में तुलसी की

समन्वयवादी विचारधारा मानवजाति को मानसिक और आत्मिक शान्ति प्रदान करने में सक्षम है (तुलसी के साहित्य में समन्वय की प्रासंगिकता, डॉ. होसियार सिंह)। सूरदास के वात्सल्य वर्णन को भी तनाव प्रबन्धन की औषधी के रूप में महत्वपूर्ण माना जाता है। उन्होंने कृष्ण के वात्सल्य वर्णन में बालक की विविध चेष्टाओं और विनोदों के क्रीडास्थल मातृहृदय की अभिलाषाओं, उत्कंठाओं और भावनाओं का वर्णन कर पाठक को जीवन की नीरस और जटिल समस्याओं को भूलकर उसमें मग्न होकर आत्मिक शान्ति प्राप्त करता है।

आधुनिक हिन्दी साहित्य तनाव प्रबन्धन का अप्रतिम भण्डार है जिसमें कवियों ने राष्ट्रप्रेम के साहित्य द्वारा समाज में अंग्रेजी शासन के अत्याचार से उत्पन्न अशान्ति को कम करने का प्रयास किया है। छायावाद के प्रवर्तक महाकवि जयशंकर प्रसाद छायावाद के प्रमुख स्तम्भों में एक हैं। प्रसाद का सम्पूर्ण साहित्य प्रेम, सौन्दर्य और राष्ट्रप्रेम की अभिव्यक्ति होने के साथ-साथ गहरे मानसिक द्वंद्वों एवं उनके समाधान हेतु एक महत्वपूर्ण व्यवहारिक दस्तावेज भी है। तनाव प्रबन्धन को प्रसाद जी ने अपने कालजयी महाकाव्य कामायनी तथा आंसू लहर काव्य में अत्यन्त दार्शनिक और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया है। प्रसाद जी के काव्य में दिए गये तनाव प्रबन्धन के सूत्र आज के समय में भी प्रासंगिक हैं। प्रसाद जी ने कामायनी महाकाव्य के 15 सर्गों में दिखाया है, कि किस प्रकार चिंताग्रस्त मन हृदय और बुद्धि के समन्वय से अन्त में आनन्द की प्राप्ति करता है। कामायनी का प्रारम्भ चिंता सर्ग से होती है। जिसमें देवसृष्टि के विनाश के बाद मनु मानसिक तनाव व अवसाद में डूब जाते हैं। इसका समाधान वे वर्तमान को स्वीकार करने में देते हैं। श्रद्धा सर्ग सकारात्मकता और आशावादी दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जो तनाव प्रबन्धन का सबसे बड़ा नियम है। जब मनु पूरी तरह निराश होते हैं, तब श्रद्धा विश्वास, आशा और सकारात्मकता का प्रतीक बनकर मनु को जीवन में आगे बढ़कर नयी सृष्टि के निर्माण हेतु प्रेरित करती है। प्रसाद का समरसता दर्शन तनाव का मूल से नष्ट करने की अद्भुत औषधि है। वे आनन्द सर्ग में कहते हैं—

“समरस थे जड या चेतन, सुन्दर साकार बना था।

चेतनता एक विलसती, आनन्द अखण्ड घना था”।

(कामायनी, जयशंकर प्रसाद)

प्रसाद जी इच्छा, ज्ञान और क्रिया का समन्वय कर प्रसाद जी मानसिक शान्ति और तनाव मुक्ति का व्यवहारिक मार्ग प्रशस्त किया है।

सूर्यकान्त त्रिपाठी निराला का सम्पूर्ण साहित्य तनाव प्रबन्धन का विशाल चिकित्सालय है। उनके व्यक्तिगत जीवन के दुख व संघर्षों के फलस्वरूप उन्होंने तनाव को भोगने के स्थान पर उसका आध्यात्मिक, मनोवैज्ञानिक तथा प्रकृति में समाधान की खोज की। ‘जूही की कली’ पाठको को केवल सौन्दर्य ही नहीं वरन् आत्मिक शान्ति प्रदान करती है। ‘जागो फिर एक बार’ कविता में प्रकृति में हो रहे परिवर्तन व्यक्ति के जीवन को सकारात्मकता के साथ तनाव मुक्त कर उर्जावान होने की प्रेरणा देते हैं।

‘राम की शक्ति पूजा’ कविता घोर निराशाग्रस्त व्यक्ति के जीवन में आशा की किरण लाकर जावन के प्रति आशवान बनने की प्रेरणा देती है। जब राम रावण से युद्ध करते समय निराशाग्रस्त हो जाते हैं, तब वे शक्ति की आराधना करते हैं और तनाव मुक्त होकर नयी उर्जा के साथ युद्ध करते हुए विजय का वरण करते हैं। पुत्री सरोज की असमय मृत्यु से प्राप्त चिंता, शोक और तनाव को सरोज स्मृति जैसी कालजयी रचना में भावात्मक विवेचन कर अपने दुख से मुक्त होते हैं। कुकुरमुत्ता बादल जैसी कविता में शोषक समाज के प्रति व्यंग्य करके मानसिक कुंठा से मुक्त होते हैं।

प्रगतिवादी कवि दिनकर की रश्मिरथी वर्तमान में तनाव प्रबन्धन की कालजयी रचना है। यह काव्य जीवन की चुनौतियों और मानसिक द्वंद्वों से छुटकारा पाने का अद्वितीय संग्रह है। निष्काम कर्मरत रहना तनाव को कम करने का प्रमुख पद्धति है। वे कहते हैं— “कर्मवीर वे होते हैं जो बाधाओं की ओर नहीं देखते बल्कि अपना कर्म करते हैं”। दैनिक जीवन कार्यक्षेत्र आदि में चुनौतियों व तनाव का सामना करने में रश्मिरथी रचना का मनोवैज्ञानिक व व्यवहारिक पक्ष एक संभल है।

आधुनिक हिन्दी साहित्य में मुक्तिबोध का काव्य संग्रह तनाव प्रबंधन पद्धति का विशाल भण्डार है। मुक्तिबोध मानसिक अवसाद, तनाव को फेंटेसी के माध्यम से प्रतिबंधित करने की बात करते हैं। ब्रह्मराक्षस कविता आत्ममंथन, ग्लानी और विश्लेषण के माध्यम से मन को हल्का कर तनाव को समाप्त करने की प्रेरणा देता है। प्रयोगवादी कवि अज्ञेय का साहित्य वर्तमान युग में मानव के अस्तित्ववादी संकट एकाकीपन और आन्तरिक मन की कुंठा से उत्पन्न तनाव से मुक्त होने की अनूठी कला है। अनकी कृति ‘असाध्यवीणा’ तनाव प्रबन्धन का सर्वोत्तम उदाहरण है। अहंकार का टकराव ही मानसिक कुंठाओं को जन्म देता है। जब साधक प्रियंवद अपने अहम् को पूरी तरह समाप्त कर संगीत तथा कला के प्रति अपने को पूर्ण समर्पित करता है, तब असाध्यवीणा बजने लगती है। अर्थात् समर्पण और अहंकार त्याग ही मानसिक शांति को प्रदान कहती है, जिससे व्यक्ति आनन्द प्राप्त करता है। हिन्दी साहित्य में हरिवंश राय बच्चन, जैनेन्द्र इलाचन्द जोशी मुंशी प्रेमचन्द महादेवी वर्मा आदि कवियों का साहित्य वर्तमान समय में तनाव प्रबन्धन हेतु एक औषधि का भण्डार है।

## निष्कर्ष

तनाव प्रबन्धन के क्षेत्र में साहित्यिक रचनाओं का अप्रतिम भण्डार है जो व्यक्ति के तनाव को प्रतिबंधित करने में एक अनकही पद्धति के रूप में कार्य करती है। शोध पत्र में प्रस्तुत विवेचन से सिद्ध होता है कि पुस्तकें केवल ज्ञान का मध्यम या मनोरंजन का साधन मात्र नहीं होती हैं। वरन् किताबें मानव मन पर लगे गहरे घावों को भरने के लिए एक अदभूत औषधि हैं। इस शोध पत्र में कबीर के आत्मज्ञान, उलटबासियों, व्यंगपरकता से लेकर तुलसी के समन्वयवादी पद्धति, सूर के वात्सल्य की शीतलता और जयशंकर प्रसाद की कामायनी के समरसतावाद को साथ लेते हुए निराला के जीवन के संघर्ष और जीजिविषा सरोजस्मृति और राम की शक्ति पूजा तक का मार्ग तय किया है। जो तनाव प्रबन्धन के क्षेत्र में एक नया मार्ग प्रशस्त करता है। दिनकर का काव्य जहाँ व्यक्ति के भीतर दबे अवसाद को नयी उर्जा से बदलकर आगे बढ़ने को प्रेरित करता है। अज्ञेय की असाध्य वीणा मौन ठहराव के माध्यम से तनाव को प्रतिबंधित करता है। मुक्तिबोध का काव्य हमें स्व से पहचान कर कमियों को स्वीकार करते हुए साहस से भरता है। किताबें जो घाव भरती हैं, सिर्फ एक विचार नहीं वरन् तनाव प्रबन्धन की एक अनकही और अनदेखी पद्धति है। जो तनाव प्रबन्धन के क्षेत्र में आधुनिक चिकित्सा प्रणाली के पूरक के रूप में कार्य कर सकती है। शोध “बिलियोथेरेपी” को बढ़ावा देने एवं मानसिक स्वास्थ्य केन्द्रों और मनोचिकित्सा को तनाव ग्रस्त व्यक्तियों के लिए दवाइयों के साथ साहित्यिक थेरेपी की सिफारिश करता है।

## संदर्भ ग्रन्थ सूची

तनाव प्रबंधन और हिन्दी साहित्य: प्रो० राज श्री शुक्ला चिन्तन प्रकाशन  
—हंसपुरम कानपुर 208023

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>

हिन्दी साहित्य का इतिहास: संपादक नगेन्द्र एवं हरदयाल: मयूर पेपेरबेक्स  
कबीर ग्रंथावली: सम्पादक हजारी प्रसाद द्विवेदी राजकमल प्रकाशन नई दिल्ली

तुलसी के साहित्य में समन्वय की प्रासंगिकता (डा. होसियार सिंह, हिंदी विभाग, वल्लभ राजकीय महाविद्यालय मंडी हिमांचल प्रदेश)

कामायनी: जयशंकर प्रसाद आनन्द सर्ग, लोकभारती प्रकाशन