

# योग और मनोविज्ञान: वर्तमान जीवन शैली के परिपेक्ष्य में योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

कविता चौबे<sup>1</sup>

<sup>1</sup>शोधार्थी, सैम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल 49000

Received: 15 June 2024 Accepted & Reviewed: 25 June 2024, Published : 30 June 2024

## Abstract

प्रस्तुत अध्ययन में वर्तमान जीवन शैली के परिपेक्ष्य में योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया गया है। आधुनिक समय में भागम भाग वाली जीवन शैली के कारण तमाम तरह की समस्याएं मनुष्य के सामने हैं। जिससे वह अपने आप को जीवन में चारों तरफ से दबाव में घिरा हुआ पाता है और यहां से ही वह कई तरह की चिंताओं, भय और तनाव में फसता जाता है और उसे कई तरह की मानसिक व शारीरिक परेशानियां घेर लेती हैं और आगे जाकर चिरकाल तक बनी रहने पर गंभीर मानसिक व शारीरिक बीमारियों में परिवर्तित हो जाती हैं।

उपयुक्त सभी समस्याओं का हल है कि अपनी जीवन शैली को योगमय जीवन शैली में परिवर्तित किया जाए। जो कि महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग को अपनाकर संपूर्ण योग को समझा जा सकता है व कई तरह की परेशानियों से बचा जा सकता है क्योंकि कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है और स्वस्थ मन में ही स्वस्थ शरीर का" दोनों ही एक दूसरे के पूरक हैं।

**मुख्य शब्द—** वर्तमान जीवन शैली, योग, मनोविज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य

## Introduction

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है कि व्यक्ति को किसी भी तरह की कोई बीमारी नहीं है तो सामान्यतः यह समझा जाता है कि वह मानसिक रूप से भी स्वस्थ है और उसकी अवस्था को मानसिक स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मत है कि "मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति कहना उपयुक्त नहीं है क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में कभी-कभी मानसिक बीमारी के लक्षण दिखाई पड़ सकते हैं। जैसे आवेश शीलता, सांवेगिक अस्थिरता, अनिद्रा आदि के लक्षण दिखाई पड़ सकते हैं।"

इसलिए आधुनिक नैदानिक मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य को समायोजनशीलता की क्षमता की मुख्य कसौटी माना है।

मानसिक स्वास्थ्य की मूल कसौटी अर्जित व्यवहार है। इस तरह के व्यवहार का स्वरूप कुछ ऐसा है जिससे व्यक्ति को समायोजन करने में मदद मिलती है।

मानसिक स्वास्थ्य एक संतुलित मनोदशा की अवस्था है जिससे व्यक्ति अपनी जिंदगी के विभिन्न हालातों में सामाजिक रूप से तथा सांवेगिक रूप से मान्य व्यवहार बनाए रख सकता है।

यौगिक जीवन शैली से मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखा जा सकता है जिससे हम जीवन में सुख, शांति व आनन्द का अनुभव करते हुए निरंतर प्रगति कर सकें।

## मानसिक स्वास्थ्य व योग

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं—

- आत्म ज्ञान— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में स्वप्रेरणा, इच्छा भाव, आकांक्षाओं का पूर्ण ज्ञान होता है।
- आत्म मूल्यांकन— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने गुण, दोष की परख रखता है और प्रत्येक व्यवहार को तरस भाव से अभिव्यक्त करता है।
- आत्म श्रद्धा— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों में आत्म श्रद्धा काफी अधिक होती है। जिसका कारण उसमें आत्मविश्वास, आत्म बल तथा अपने भावों को स्वीकार करते हुए कार्य करने की क्षमता होती है।
- सुरक्षा का भाव— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में यह भावना तीव्र होती है कि वह समाज का स्वीकृत सदस्य है तथा लोग उसके भाव का आदर करते हैं। वह दूसरों के साथ निडर होकर अंतः क्रिया करता है तथा खुलकर हंसी मजाक में भाग लेता है। समूह का दबाव पढ़ने के बावजूद भी वह अपनी इच्छाओं को अमित नहीं होने देता।
- संतोष जनक संबंध बनाए रखने की क्षमता— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक प्रमुख विशेषता यह होती है कि वह दूसरों के साथ संतोष जनक संबंध बनाए रखने में प्रसन्न होता है। वह दूसरों के साथ अवास्तविक मांग नहीं रखता, फल स्वरूप उसका संबंध दूसरों के साथ हमेशा संतोषजनक बना रहता है।
- शारीरिक इच्छाओं की संतुष्टि— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक प्रमुख विशेषता है क्योंकि वह अपने शारीरिक अंगों के कार्यों के प्रति एक स्वच्छ एवं धनात्मक मनोवृत्ति रखता है।
- तनाव एवं अति संवेदनशीलता की अनुपस्थिति— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के अंदर हर परिस्थिति में समायोजनशीलता अत्यधिक पाई जाती है।
- अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में एक विशेषता और होती है इनका अन्य लोगों की अपेक्षा शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा व व्यक्तित्व आकर्षक होता है।
- जिंदगी का स्पष्ट सिद्धांत— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने जीवन के ठोस सिद्धांत बनाए रखते हैं और अपने सिद्धांतों के प्रति अडिग रहते हैं।
- वास्तविक प्रत्यक्षण— मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति किसी वस्तु, घटना या चीज का प्रत्यक्षण एकदम सटीक वास्तविक या यथार्थ करते हैं।
- स्पष्ट जीवन लक्ष्य— इनका स्पष्ट जीवन लक्ष्य होता है और यह हर संभव प्रयत्न करते हैं अपने लक्षण को प्राप्त करने के लिए।

एक अच्छी व्यवस्थित व संयमित जीवन शैली को अपनाकर हम अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रख सकते हैं जिससे न सिर्फ हम संपूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं अपितु समाज व राष्ट्र के विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान भी दे सकते हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के उपाय—

मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए वेटेकर, कोलमैन, मैकवेस्ट ने नैदानिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए किए गए उपायों को निम्न भागों में बाँटा है।

निरोधक उपाय— नैदानिक मनोवैज्ञानिकों ने कहा है कि यदि व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है तो वह अपने आप ही मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहता है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जिंदगी के तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम होता है।

## मनोवैज्ञानिक उपाय—

शैशवावस्था एवं प्रारंभिक बाल्यावस्था के लिए उपाय— एक नवजात शिशु को लगातार उचित मनोवैज्ञानिक मातृत्व देखरेख की आवश्यकता होती है। इस कार्य को एक ही महिला द्वारा किया जाना चाहिए। अगर उस कार्य को स्वयं मां किसी कारण से नहीं कर पा रही है तो अन्य कोई मां की तरह ही देखभाल करे।

## उत्तर बाल्यावस्था, किशोरावस्था एवं वयस्कावस्था के उपाय—

- उत्तर बाल्यावस्था में माता-पिता एवं शिक्षकों की काफी महत्वपूर्ण भूमिका होती है जो कि बच्चों के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- सामाजिक-सांस्कृतिक उपाय— विशेष सामाजिक स्थिति जैसे निम्न सामाजिक आर्थिक स्तर, विवाह विच्छेद, माता-पिता की मृत्यु अतः अन्य संवेदनात्मक स्थिति जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को भावनात्मक सहयोग की आवश्यकता होती है। इन कारकों को नियंत्रित करके हम मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।
- योग से मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय— यौगिक जीवन शैली सामान्य समस्याओं का हल है। इसके लिए हमें योग को अपने जीवन में आत्मसात करके जीवन यापन करना होगा क्योंकि वर्तमान समय में जीवन की आपाधापी में हम बहुत कुछ पाने के चक्कर में अपने आप को वह अपने स्वास्थ्य को खराब करते जा रहे हैं क्योंकि भौतिकतावादी अंधी दौड़ में सब कुछ पाने के ललक ने हमें स्वार्थी बना दिया जिससे हम दूसरों का तो क्या अपने आपका ही ध्यान नहीं रख पाते जिससे कई तरह की मनोवैज्ञानिक परेशानियाँ जैसे चिड़चिड़ापन, सामंजस्य में कमी, भय, चिंता, दबाव, तनाव, अवसाद आदि की स्थिति आ जाती है और यह स्थिति अगर लंबे समय तक चलती है तो हमें कई तरह के मानसिक व शारीरिक रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।

## निष्कर्ष—

अतः यौगिक जीवन शैली अपनाकर हम उपयुक्त कई तरह की बीमारियों से अपने आप को बचा सकते हैं व शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं।

## यौगिक जीवन शैली

एक उचित व संयमित यौगिक जीवन शैली में सबसे पहले अगर हम बात करें तो आहार का स्थान सर्वोपरि है क्योंकि जैसा खाएंगे अन्न वैसा बनेगा मनः। अर्थात् हमें संतुलित व सात्विक आहार लेना चाहिए जिसमें सभी मन व शरीर के लिए आवश्यक तत्वों की पूर्ति हो सके और हमें कई तरह की विटामिन, मिनरल्स की

कमी ना हो सके। इसके बाद हम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग को अपना सकते हैं जो हमें संपूर्ण यौगिक जीवन शैली के लिए मार्गदर्शन प्रदान करती है।

- यम – सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह— इनको अपनाकर हम मानसिक तौर पर सुदृढ़ता प्राप्त कर सकते हैं।
- नियम – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणीधान— इनको अपनाकर हम शारीरिक तौर पर सुदृढ़ता प्राप्त कर सकते हैं।
- आसन— विभिन्न प्रकार के आसन जैसे— शरीर संवर्धनात्मक आसन, ध्यानात्मक आसन के द्वारा हम अपने कंकाल तंत्र व मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाकर शारीरिक तौर पर तो स्वस्थ प्राप्त कर ही सकते हैं। इसके साथ—साथ हम मानसिक तौर पर भी सुदृढ़ हो सकते हैं क्योंकि शारीरिक क्रियायें करने से परिसंचरण तंत्र पर दबाव पड़ने के कारण ऑक्सीजन से भरपूर रक्त हमारे मस्तिष्क में पहुंचता है और हमें ऊर्जा प्रदान करने के साथ—साथ हमारी पिट्यूटरी ग्रंथि को नियमित व नियंत्रित करता है जिससे सभी ग्रंथियां संयमित होकर हमें अनेक प्रकार के रोगों से बचाती हैं।
- प्राणायाम— विभिन्न प्रकार के प्राणायाम जैसे अनुलोम—विलोम, भ्रामरी, उज्जयी, सोहम, ॐ आदि को नियमित करने से हमारे मस्तिष्क में उपस्थित न्यूरोट्रांसमीटर उत्तेजित होते हैं जो कई प्रकार के हार्मोन को स्रावित करवाते हैं जैसे एंडोर्फिन, डोपामिन हॉर्मोन जो की मन को शांत व आनंदित रखने में सहायक होता है।
- प्रत्याहार— अपनी इंद्रियों को नियंत्रित करके हम अनावश्यक इच्छाओं को नियंत्रित कर सकते हैं और अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।
- धारणा— धारणा के द्वारा हम अपने शरीर के साथ ऊर्जा चक्र को जागृत करके योग की उच्चावस्था को प्राप्त कर सकते हैं जहां से हमें एक अनंत आनंद की प्राप्ति हो सकती है।
- ध्यान— धारणा के बाद जब हम अपने श्वास प्रश्वास पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो हम एक अलग ही अवस्था को प्राप्त करने लगते हैं जिसे ऋतंभरा प्रज्ञा कहा गया है जिससे हम योग की उच्चावस्था को प्राप्त कर सकते हैं।
- समाधि— महर्षि पतंजलि के अनुसार एक स्थितप्रज्ञ व्यक्ति ऋतंभरा प्रज्ञा को प्राप्त कर कैवल्य प्राप्त कर सकता है। यही योग की उच्चावस्था है।

### संदर्भ सूची—

1. स्वास्थ्य मनोविज्ञान (2006), लेखक— डॉ. मिश्रा शालिनी, प्रकाशक— एच.पी. भार्गव बुक हाउस
2. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, लेखक— डॉ राकेश जिंदल, प्रकाशक— आरोग्य सेवा प्रकाशन, पंचवटी, उमेश पार्क, मोदीनगर
3. पतंजलि योग प्रदीप, लेखक— श्री स्वामी ओमानंद तीर्थ, प्रकाशक एवं मुद्रक— गीता प्रेस गोरखपुर गोविंद भवन कार्यालय कोलकाता का संस्थान

4. योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य (2002), लेखक— स्वामी रामदेव, प्रकाशन— दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कनखल हरिद्वार
5. उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान (2009), लेखक— अरुण कुमार सिंह
6. निर्देशन एवं परामर्श (संप्रेत्यय, क्षेत्र एवं उपागम), लेखक— अमरनाथ राय एवं मधु अस्थाना
7. योग सागरिका, योग शिक्षा व चिकित्सा पद्धति अनुसार अद्भुत संग्रह (2007), लेखक— अजय सिंह, श्रीमती सोनाली सिंह, डॉ. साधना सिंह, प्रकाशन— डक्कू पब्लिसिटी
8. सम्पूर्ण योग विद्या (2008), लेखक— राजीव जैन, प्रकाशन— मंजुल प्रकाशन हाउस
9. इस युग की महाव्याधि मानसिक तनाव (2003), पण्ड्या, डॉ प्रणव, अ. ज्यो. वर्ष 67, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
10. प्रज्ञापुरुष का समग्र दर्शन(2001), श्रीमती डॉ मन्दाकिनी, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा