REVIEW OF RESEARCH

'मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास पर योग का प्रभाव

श्रद्धा सोलंकी[1] , नवीन कौशिक[2]

[1]शोध छात्रा, योग अध्ययन विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.)
[2]शोध छात्र, योग अध्ययन विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.)

ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019

ABSTRACT

आधुनिक आपाधापी युक्त जीवन पद्धति में मनुष्य लक्ष्य प्राप्ति की होड़ में अपने ही स्वास्थ्य से खिलावाड़ कर रहा है जीवन की अनेक समस्याओं से जूझ रहा व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से रोग ग्रस्त होने लगा है। विशेषतः चिन्ता, आन्तरिक द्वन्द्व, तनाव, आवेग जैसी परिस्थितियाँ निर्मित हुई हैं इन सबसे व्यक्ति की एकाग्रता, व्यक्तित्व क्षीण होता जा रहा है।

इन सभी समस्याओं के चलते योग एक स्वास्थ्य प्रदाय प्रक्रिया के रूप में प्रकट हुआ है जो मानसिक रोगों की उपचार पद्धति है। मन की चंचलता, सुख लिप्सा को शान्त करने व्यक्तित्व के उचित विकास हेतु योग प्रक्रिया उपयोगी है। पतंजलि योग सूत्र में कहा गया है –

योगाश्चित्तवृत्ति निरोधः (प.यो.सू.–1/2)

योग चित्त की वृत्तियों का निरोध करने वाला है। चंचलता को दूर कर स्थिरता प्रदान करता है।

प्रस्तावना :

आधुनिक युग में अनेकानेक समस्याओं से घिरे मनुष्य में एकाग्रता, विचारात्मक क्षमता में कमी आई है और इनके कारण चिन्ता, उद्विग्नता, अस्थिरता, क्रोध इत्यादि समस्यायें सामने आ खड़ी हुई हैं इन सबका सम्बन्ध मन से है। अतः मन की स्वास्थ्यता वर्तमान में डगमगा रही है।

मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार मन है। शरीर का स्वरूप स्थूल है फलस्वरूप इसके रोग विकृतियाँ आसानी से समझी जा सकती है। परन्तु मन सूक्ष्म है। मानसिक व्याधियों से मनुष्य एवं समाज का जो अहित होता है वह अत्यन्त भयंकर तथा अज्ञात रूपमें प्रकट होता है अर्थात् मन की यथार्तता को समझना अति आवश्यक है।

मन की दो सर्वज्ञात विशेषताएँ हैं –
(1) चंचलता
(2) सुख–लिप्सा

मन चंचल है, मन एक योग्य सारथी है जो इन्द्रिय रूपी घोड़ों को ठीक ढंग से नियंत्रित करता है मन को वायु के तुल्य तीव्रतम गति वाला माना गया है मन की गति वाला माना गया है। मन की गति न केवल पृथ्वी तक ही है अपितु यह अंतरिक्ष और घुलोक तक जाने की क्षमता रखता है। सांख्य के अनुसार मन प्रधान इन्द्रिय है और अन्य दस इन्द्रियाँ इसकी शक्ति है।

मन की दूसरी प्रवृत्ति है – सुखलिप्सा / शारीरिक सुखों के भोग का माध्यम है इन्द्रियाँ / इन्द्रियों की प्रिय वस्तु प्राप्त कर लेने की लिप्साएँ मन को ललक से भर देती हैं अहंकार की पूर्ति के लिये मन औरों पर प्रभाव डालने हेतु तरह–तरह की चेष्टाएँ करता है संग्रह व स्वामित्व की इच्छायें भी अनेक विधि प्रयत्नों का कारण बनती हैं। अहं भावना पर आघात पहुंचते ही प्रतिशोध का जन्म होता है और यही उत्तेजन क्रोध का रूप लेती है। काम, क्रोध, लोभ, मोह,

LBP PUBLICATION

मल, मत्सर आदि सम्पूर्ण विकारी – समूह वस्तुतः मन में उठने वाली प्रतिक्रियायें मात्र हैं जो भौतिक सुख की लिप्साओं के कारण उठती रहती हैं इन सब विसंगतियों से मानसिक स्वास्थ्य दूषित हो अस्वस्थ्य होता जा रहा है। आवश्यकता मानसिक स्वास्थ्य की है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिये निम्न बातों का होना अनिवार्य है –
(1) आत्म मूल्यांकन
(2) विवेक ज्ञान
(3) समायोजन शक्ति
(4) जीवन के प्रति यथार्थवादी दृष्टिकोण
(5) अतिवाद से मुक्त संतुलित जीवन
(6) आत्म नियंत्रण की क्षमता
(7) समन्वित व्यक्तित्व
(8) उपयुक्त संवेदनशीलता
(9) अंतर्ग्रन्थियों एवं अतर्द्वन्दों से मुक्त

योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति

योग एक समग्र विज्ञान है जिसके द्वारा उपरोक्त वर्णित तथ्यों की प्राप्ति सम्भव हैं। इस हेतु पांतञ्जल योग सूत्र में कहा गया है –

योगाङनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेक ख्यातेः (प.यो.सू. 2/28)

इसके अतिरिक्त क्रियायोग का भी उल्लेख मिलता है –

तप स्वाध्याय ईश्वर प्राणिधानानी क्रियायोगः। (प.यो.सू. 2/1)

लिप्सा व चंचलता को दूर करने के एक साधन "तप" है। तप से भौतिक सुखों की वासना, तृष्णा एवं अहंता की पूर्ति से होने वाले क्षणिक सुखों की अपेक्षा आन्तरिक आनन्द की अनुभूति अधिक होती है आनन्द व आत्मसन्तोष मन का नहीं आत्मा का विषय है। पातंञ्जल योग सूत्र में संतोष की महत्ता इस प्रकार वर्णित है।

संतोषादनुत्तमसुखलाभः (प.यो.सू. 2/42)

योग ग्रन्थों में वर्णित आसान, प्राणायाम आदि अभ्यास मन को शांत व एकाग्र कह चंचलता का विनाश करती है। कहा भी गया है –

योगाश्चित्तवृत्ति निरोधः (प.यो.सू. 1/2)

जप, निष्काम, कर्म, यम, नियम, स्वाध्याय, तप आदि मन को शुद्ध करने के साधन है निश्चय ही ऐसे शुद्ध हुये मन में पूर्ण आनन्द रहेगा।

LBP PUBLICATION

मानवीय विचारों की सकारात्मकता हेतु विधि :

योगदर्शन ने मानसिक विचारों की सकारात्मकता को विकसित करने हेतु कहा है –

मैत्रीकरूणामुदितोपेक्षानाम् सुखदुःखपुण्यापुण्य विषयाणाम् भावनातश्चित्त प्रसादनम् (प.यो.सू. 1/33)

तथा मन में निर्मलता लाने हेतु प्राणवायु का अभ्यास इस प्रकार बताया है –

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य (प.यो.सू. 1/39)

विचलित मन का मस्तिष्कीय चेतना व व्यक्तित्व पर प्रभाव

मन की अस्वस्थता मन को विचलित व उग्र बनाती है और शनः शनः प्रभाव शरीर में परिलक्षित होता है। मनुष्य शरीर में सबसे अधिक सम्वेदनशील एवं सक्रिय अवयव मस्तिष्क है। यह मात्र सोचने–विचारने के ही काम नही आता वरन् उसमें उत्पन्न होने वाली विद्युत सम्पूर्ण शरीर का क्रिया संचालन करती है। अचेतन मस्तिष्क से सम्बन्धित असंख्यों न्यूरोनल–फाइबर्स शरीर के प्रत्येक घटक तक पहुँचते हैं। उसकी सुव्यवस्था करते हैं, आवश्यक आदेश देते हैं तथा समस्याओं का समाधान करते हैं। सचेतन भाव द्वारा विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये मन और बुद्धि द्वारा जो निर्णय किये जाते हैं, उनकी पूर्ति के लिये योजना बनाने और उन्हें कार्यान्वित करने का उत्तरदायित्व उठाया जाता है। मस्तिष्क की स्थिति के अनुरूप व्यक्तित्व का निर्माण होता है और प्रगति का पथ–प्रशस्त होता है।

जीवन के हर क्षेत्र को मस्तिष्क प्रभावित करता है। उसके स्तर के अनुरूप शारीरिक स्वास्थ्य में उतार–चढ़ाव आते रहते हैं। मनोविकार स्वास्थ्य को गिराने और व्यक्तित्व को हेय बनाने के प्रधान कारण होते हैं। इसी प्रकार किसी के व्यक्तित्व के– गुण, कर्म, स्वभाव की दिशाधारा इसी आधार पर बनती है कि मस्तिष्क को किस प्रकार प्रशिक्षित एवं अभ्यस्त किया गया।

मनुष्य की आकाक्षा, विचारणा एवं भाव सम्वेदना का उसके मस्तिष्क से गहरा सम्बन्ध है। मस्तिष्कीय विकास के मूल में इन्हीं को कार्यरत देखा जा सकता है। उनके अनुसार मस्तिष्क के दो भाग है जिन्हें क्रमशः दाएँ और बाएँ गोलार्द्ध–हेमीस्फीयर के नाम से जाना जाता है। इनमें बाएँ भाग को विचार–बुद्धि द्वारा तथा दाएँ भाग को भाव सम्वेदनाओं द्वारा प्रभावित–नियत्रित देख गया है।

भौतिकवादी इस युग में अधिसंख्य लोग प्रत्येक उपलब्धियों को ही सब कुछ मानते हैं, परोक्ष को नहीं। इस तरह के बौद्धिक चिन्तन से उनके मस्तिष्क का बायाँ भाग अधिक सक्रिय एवं प्रभावी हो गया है। बौद्धिक विकास जब अपनी चरम अवस्था में पहुँच जाता है तो ऐसी स्थिति में भावात्मक स्त्रोत सूखने लगते हैं और मस्तिष्क के दोनों भागों में असन्तुलन पैदा हो जाता है। इसी प्रकार भावनायें भी मस्तिष्क को अनेकों प्रकार से प्रभावित करती हैं। मनुष्य के खण्डित व्यक्तित्व का मूल कारण यही है। मानसिक रोगों का कारण भी यही असन्तुलन है।

भारतीय योग शास्त्रों में मस्तिष्कीय गोलार्द्धों में परिवर्तन की प्रक्रिया का संबंध प्राणायामसाधना से बिठाया गया है। प्राणयोग के सम्पादन से अपने मस्तिष्क के दोनों भागों को सबल सक्रिय बनाकर न केवल बौद्धिक एवं भावनात्मक क्षमताओं में सन्तुलन बिठाकर समग्र प्रगति का द्वार खोला जा सकता है वरन् दिव्य क्षमताओं–अतीन्द्रिय सामर्थ्यों का स्वामी भी बना जा सकता है। यह राजमार्ग आध्यात्मिक पथ के सभी जिज्ञासु पथिकों के लिये खुला पड़ा है।

प्राणायाम व यौगिक अभ्यास चेतना को स्थूल व सूक्ष्म स्तर पर सामंजस्य स्थापित कर मन की व्याधियों का शमन कर, शारीरिक व्याधियों से भी बचाव कार्य करती है वरन् व्यक्तित्व विकास में भी अपना समग्र योगदान देती है जो आज की युवा पीढ़ी के लिये अति आवश्यक है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :

- वर्णवाल सुरेन्द्र (2002), योग और मानसिक स्वास्थ्य, न्यू भारतीय बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली, पृ.सं. 24–30.
- गोयन्दका हरिकृष्णदास (सं.2065), महर्षि पतंजलिकृत योग–दर्शन, गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ.सं. 53–60.

- महर्षि कुवलयानन्द (2005), प्राणायाम, कैवल्यधाम लोनावला, पृ.सं. 128–139.
- शर्मा, पं. श्रीराम (1998), चेतन, अचेतन एवं सुपरचेतन मन, अखण्ड ज्योति संथान, मथुरा, पृ.सं. 1.44–1.45
- शर्मा, पं. श्रीराम (1998), व्यक्तित्व विकास एवं उच्च स्तरीय साधनाएँ, अखण्ड ज्योति संथान, मथुरा, पृ.सं. 2.51–2.54

LBP PUBLICATION