

मानसिक स्वास्थ्य और योग

हेमराज पलसानिया*
डॉ. प्रतिभा किरण**

सार

आज की भागमभाग भरी जिन्दगी में हम थकान, बेचैनी, चिन्ता, तनाव, अनिद्रा, अवसाद, क्रोध, ईर्ष्या तथा चिड़चिड़ापन आदि मानसिक बीमारियों से जूझ रहे हैं, जो हमारे व्यक्तित्व पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही हैं परिणामस्वरूप हम सामाजिक समायोजन कर पाने में विफल होते जा रहे हैं। योग मन, शरीर तथा चेतना के बीच उचित तालमेल रखने की एक वैज्ञानिक जीवन शैली है। योग चित्त की चंचलता को दूर कर एकाग्रता और ध्यान की क्षमता को बढ़ाता है, इससे चेतना, भावना और मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है फलतः आरोग्य प्रदान करने वाली जीवनदायनी ऊर्जा के प्रवाह में सुधार होता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए चिकित्सापूरक के रूप में योग एक दुष्प्रभावमुक्त, स्थायी व सरल उपचार है। योग आत्मविश्वास, शान्ति, धैर्य, एकाग्रता आदि प्रदान कर शरीर, मन और चेतना के विकास के लिए एक साथ कार्य करता है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य विवरणात्मक विधि द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में योग की महत्ता का प्रतिपादन करना है।

शब्दकोश: मानसिक स्वास्थ्य, योग, समायोजन, चेतना, जीवन शैली, तनाव।

प्रस्तावना

“अपामीवामप स्त्रिधमप सेधत दुर्मति। आदित्यासो युयोतना नो अंहसः”।¹

हे परमात्मन् ! आप हमारे शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार के रोगों को दूर कर हमें पवित्र बुद्धि दें, जिससे हम सब पापों से दूर रहकर उन्नतिशील हों। “जीवेम शरदः शतं । बुध्येम शरदः शतं । पुषेम शरदः शततं”² अर्थात् हम बुद्धि व पोषण से युक्त होकर सौ वर्षों तक जीवित रहें।

इस प्रकार वैदिक ऋचाओं में मानव के शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर दीर्घायु की कामना की गई है क्योंकि स्वास्थ्य ही जीवन का महत्वपूर्ण आयाम है। स्वास्थ्य के बिना जीवन लक्ष्य को प्राप्त नहीं किया जा सकता है अत एव चरक संहिता में कहा गया है— “धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमं”³ अर्थात् धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष का आरोग्य ही प्रधान कारण है। नीरोग शरीर से ही सभी पुरुषार्थ प्राप्त किये जा सकते हैं। रोग उस सुखमय श्रेय और जीवन का अपहर्ता है।

किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ होने की दशा को स्वास्थ्य कहा जाता है। व्यक्ति यदि मानसिक रूप से स्वस्थ है तो उसका शारीरिक व सामाजिक स्वास्थ्य भी उत्तम बना रहता है, इस प्रकार मानव का सर्वांगीण विकास मानसिक स्वास्थ्य पर ही निर्भर है। संत तुकाराम ने कहा है— “मन

* शोधार्थी, संस्कृत विभाग, राजकीय महाविद्यालय, बूंदी, राजस्थान।

** शोध पर्यवेक्षक, आचार्य, संस्कृत विभाग, राजकीय महाविद्यालय, बूंदी, राजस्थान।

कर प्रसन्न सर्व सिद्धि के कारण" अर्थात् मन को प्रसन्न रखो वही सब सिद्धियों का मूल है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा है— " मानसिक स्वास्थ्य मानसिक कल्याण की एक स्थिति है जो लोगों को जीवन के तनावों से निपटने, अपनी क्षमताओं का एहसास करने, अच्छी तरह से सीखने और अच्छी तरह से काम करने और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाती है। यह स्वास्थ्य और कल्याण का एक अभिन्न अंग है जो निर्णय लेने, रिश्ते बनाने और जिस दुनिया में हम रहते हैं उसे आकार देने की हमारी व्यक्तिगत और सामूहिक क्षमताओं को रेखांकित करता है। " मानसिक अस्वस्थता के कारण ही बेरोजगार, गरीबी, अपराध, दुर्व्यसन तथा विखण्डित परिवार आदि सामाजिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। आज हम पाश्चात्य जीवन शैली की चकाचौंध में आकर हमारे ऋषि-महर्षियों द्वारा प्रदत्त अमूल्य व अक्षय ज्ञान-विज्ञान निधि को भूल गए हैं परिणामस्वरूप बच्चे, नौजवान व बूढ़े व्याकुलता, चिन्ता, तनाव, अस्थिरता, निराशा, नकारात्मकता, अकर्मण्यता आदि मानसिक बीमारियों के आगोश में फंसते जा रहे हैं। राष्ट्र के कर्णधार नवयुवकों की अकर्मण्यता, तनाव व हिंसा की स्थिति राष्ट्र को शारीरिक, मानसिक, आर्थिक सामाजिक व भावनात्मक रूप से पंगु बना रही है इसलिए आज हम मानसिक आरोग्य हेतु स्थायी, दुष्परिणाममुक्त, सफल, प्रमाणिक और सस्ते चिकित्सीय उपचार की आवश्यकता महसूस कर रहे हैं अतः विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ आज चिकित्सा पूरक के रूप में योग को अपना रही है। अपने चिकित्सकीय गुणों की वजह से आज सम्पूर्ण विश्व में योग की लोकप्रियता दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। योग मनुष्य के सर्वांगीण विकास का सर्वोत्तम उपाय है क्योंकि यह स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा तथा रोगी व्यक्ति के रोग का प्रशमन करता है। आहार, विहार, आचार और विचार इसके मुख्य घटक हैं। यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के लिए एक साथ कार्य करता है। योग का केवल किसी जाति, लिंग, मत, पंथ या सम्प्रदाय विशेष से सम्बन्ध नहीं है अपितु यह तो प्रत्येक मनुष्य के उठने-बैठने, चलने-फिरने, सोने, खाने-पीने, पढ़ने-लिखने, सोचने-विचारने हर प्रकार की दैनिकचर्या में निहित है। योग तो सार्वभौमिक सुख, एक जीवन शैली या आचार संहिता है, जो मनुष्य को प्रकृति के साथ सामंजस्य बिटाने में सहयोग प्रदान करता है। योग आन्तरिक ऊर्जा को सक्रिय करने की तकनीक है, व्यक्तित्व सामंजस्य का विज्ञान है, स्वास्थ्य बीमा है, स्वास्थ्य सुरक्षा की गारण्टी है। योग से चिन्ताओं से मुक्ति, आरोग्य की भावना में वृद्धि, मन की शान्ति, धैर्य, आत्मविश्वास में वृद्धि, एकाग्रता में वृद्धि, प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण, जीवन प्रत्याशा की दर में वृद्धि, चिड़चिड़ेपन के स्तर में कमी, आत्मनिर्भरता में वृद्धि, आत्मानन्दानुभूति, स्वस्वरूप स्थिति तथा आत्म दर्शन की प्राप्ति होती है।

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और मनोरोग विज्ञान संस्थान द्वारा किए गए अनुसन्धानों ने सिद्ध किया है की संज्ञानात्मक व्यवहार सम्बन्धी पक्ष में सुधार हेतु योग एक कारगर औषधि है। उचित समय पर रोजगार न मिल पाने की वजह से युवा मानसिक स्वास्थ्य खोते जा रहे हैं, इसके उपायभूत योग वैश्विक पटल पर आजीविका का साधन बनकर उभरा है। योग की बढ़ती लोकप्रियता व उपयोगिता के कारण आज योग प्रशिक्षकों व योग थेरेपिस्ट्स की माँग बढ़ रही है। योग अवसादग्रस्त रोगियों के जीववैज्ञानिक जैसे— संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार, सहानुभूति पूर्ण तरीके में वृद्धि, कॉर्टिसोल स्तर को कम करने, न्यूरो इन्फ्लेमेशन में कमी तथा स्कीजोफ्रेनिया के रोगियों में सामाजिक, व्यावसायिक आदि अन्य गतिविधियों हेतु उन्हें प्रेरित कर स्वानुभूतियों को पहचानने की क्षमता को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हुआ है। धूम्रपान, मादक पदार्थों की लत से ग्रसित लोगों की नकारात्मक मनःस्थिति में सुधार हेतु योग एक असरदार उपाय है। यह नशे की लत से ग्रसित व्यक्तियों में सकारात्मकता, आशावादी दृष्टिकोण, आत्मविश्वास, चेतना आदि के स्तर में वृद्धि करता है। डिमेंशिया, फाइब्रोमायल्लिजिया, इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम, पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिस ऑर्डर, ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर, ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर आदि विकारों तथा व्याधियों से ग्रसित लोगों के लिए योग कारगर उपाय है। क्रोध, भय, दुःख तथा मानसिक तनाव के कारण एड्रेनल ग्लैंड से कॉर्टिसोल के अत्यधिक स्राव से रक्तचाप, हृदय गति तथा रक्त शर्करा के स्तर पर बुरा असर पड़ता है क्योंकि कॉर्टिसोल का स्राव अधिक होने से मनोदशा को नियन्त्रित करने वाले हार्मोन्स से डोपेमाइन के स्राव पर असर पड़ता है। योग वात, पित्त, कफ को संतुलित करता है। स्नायु तन्त्र और प्रमस्तिष्कमेरु को दुरुस्त करता है। हार्मोन्स की क्षरण क्रिया को संतुलित करता है।

सहनशक्ति, स्थिरता, सक्रियता, प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि कर योग शोक, चिन्ता, तनाव, अवसाद, आत्मग्लानि, मोह, राग-द्वेष आदि व्यक्तिगत कमजोरियों को समाप्त कर देता है। ऐसे लोगों से युक्त समाज समतापूर्ण प्रगतिशील होता है। कॉर्टिकल हार्मोन को नियन्त्रित व संतुलित करने में ध्यान योग की महती भूमिका है। ध्यान से तनाव व चिन्ता से मुक्ति, स्मृति बढ़ना, आत्म जागरूकता, आत्मानुशासन, सकारात्मक दृष्टिकोण तथा उपयोगी व अच्छी आदतों का निर्माण होता है। बारह मुद्राओं से युक्त सूर्य नमस्कार से सौर नाडी के जाल तंत्र में समुचित संतुलन बना रहता है तथा शरीर में रक्त संचार का प्रवाह भी ठीक हो जाता है।

संसार में जितने जीव-जन्तु हैं, उतनी संख्या में आसन बताये गये हैं। परम्परा के अनुसार भगवान शिव ने पार्वती को आसनों की शिक्षा देते हुए चौरासी लाख आसन बताये हैं। इनमें भी चौरासी आसन श्रेष्ठ माने गये हैं। आसनों का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक कष्टों से मुक्ति दिलाना है। इनसे मानसिक और भावात्मक संतुलन प्राप्त होता है।

मानसिक स्वास्थ्य हेतु लाभकारी कुछ योगासन

- **वीरभद्रासन-** इसे योद्धा मुद्रा भी कहा जाता है। वीरभद्रासन की कई मुद्रायें हैं। सबसे पहले सीधी मुद्रा में खड़े होकर, भुजाओं को फर्श के समानांतर उठाते हुये सिर को बायीं तरफ मोड़ें। बाएं पैर को भी नब्बे डिग्री कोण पर बायीं तरफ मोड़ें। यह मन व मस्तिष्क को शान्त कर ध्यान केन्द्रित करने में सहायता प्रदान करता है।
- **वज्रासन या डायमंड पोज-** दोनों जांघों को वज्र के समान कटोर करके दोनों पैरों को गुदा के दोनों तरफ लगायें। यह ध्यान केन्द्रित करने में सहायक आसन है।
- **अंजनेयासन या हाई लंज पोज-** सीधे खड़े होकर बाएं पैर को आगे व दाएं पैर को पीछे रखें अब बांया घुटना मोड़ते हुए आगे ले जायें तथा दाएं पैर के घुटने को मोड़ते हुए तलवे को ऊपर की तरफ कर भूमि पर रख ले। दोनों हाथों को जांघों पर रख ले। गहरी सांस के साथ बाएं पैर के पंजे पर हल्का जोर देकर दोनों हाथों को ऊपर ले जायें। कमर को सीधी कर दोनों भुजाओं को सीधा ऊपर कर हाथों को जोड़ ले अब गहरी सांस लेकर धीरे-धीरे हाथों को छोड़ दे। यह आसन मन-मस्तिष्क की शान्ति में मददगार है।
- **गरुड़ासन या ईगल पोज-** दोनों जांघों और दोनों घुटनों से भूमि को दबाएँ और शरीर को स्थिर रखें तथा दोनों घुटनों पर दोनों हाथ रखकर बैठ जायें। यह ध्यान केन्द्रित करने में सहायक है।
- **नटराजासन या नर्तक मुद्रा-** सीधे भूमि पर खड़े होकर दाएं पैर को पीछे की तरफ उठायें और दाएं हाथ से पैर के पंजे को पकड़े बाएं पैर से शरीर का संतुलन बनाएँ रखें, बाएं हाथ को बाएं पैर पर रखें या कंधे की सीध में फैलायें दृष्टि हाथ की उंगलियों पर रखें फिर दूसरे पैर से इस अभ्यास को दोहराएं। यह आसन अवसाद व चिन्ता से मुक्ति में मददगार है।
- **पद्मासन-** बायीं पैर दायीं जांघ पर तथा दायीं पैर बायीं जाँघ पर रखकर व्युत्क्रम रीति से हाथों को पीठ तक ले जायें फिर दाहिने हाथ से बाएं पैर का अंगूठा और बाएं हाथ से दाहिने पैर का अंगूठा कसकर पड़कर ठोड़ी को हृदय पर लगाकर नासिकग्रभाग को देखें। यह आसन तनाव मुक्त कर प्रसन्नता प्रदान करता है।
- **पश्चिमोत्तानासन-** दोनों पैरों को दंड के समान सहज भाव से भूमि पर फैलायें और पैर के अंगूठों को पकड़ ले फिर दोनों जांघों के बीच में सिर को रखें तो यह पश्चिमोत्तानासन होता है। स्नायु तथा मांसपेशियों में रक्त का संचार बढ़ता है तथा चिड़चिड़ापन, क्रोध, तनाव व नकारात्मकता को दूर करता है।
- **गोमुखासन-** भूमि पर दोनों पैरों को रखकर पीठ के दोनों बंगलो में लगाकर शरीर को सीधा रख कर गोमुख के समान ऊंचा करके बैठना चाहिए। यह एक सरल आसन है। इसके अभ्यास से थकान, चिंता एवं तनाव दूर होता है तथा स्नायु तंत्र मजबूत होता है।

- **ताड़ासन—** दोनों जांघों और घुटनों से भूमि को दबायें और शरीर को स्थिर रखें तथा दोनों घुटनों पर दोनों हाथ रख कर बैठ जायें। अनिद्रा, बेचैनी से राहत दिलाता है साथ ही यह साइटिका, आमवात तथा हाइड्रोसील के उपचार में सहायता प्रदान करता है।

प्राणायाम तो मानो मानसिक आरोग्य के लिये संजीवनी है। प्राणायाम से पूर्व नाड़ी शोधन प्राणायाम को आवश्यक माना है। नाड़ी शुद्धि प्राणायाम से नाड़ियों के अवरोध दूर हो जाते हैं तथा रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होने लगता है जिससे मस्तिष्क तक उचित मात्रा में रक्त पहुंचता है और मानसिक तनाव दूर हो जाते हैं। प्राणायाम के सहित, शीत्कारी, सूर्यभेदी, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली आदि प्रमुख भेद बताये गये हैं। ये सभी मानसिक स्थिरता के लिये आवश्यक है। प्राणायाम प्राणवायु को नियंत्रित करता है। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित कर मानसिक कार्यों को प्रभावित करना है। प्राणायाम के पूरक, कुम्भक, रेचक ये तीन अंग हैं।

लेकिन आसन, ध्यान, प्राणायाम शारीरिक व्यायाम, मुद्रा आदि क्रिया विशेष का नाम ही योग नहीं है बल्कि योग एक सम्पूर्ण जीवन दर्शन व जीवन शैली है। यह तो चित्त में निहित सम्पूर्ण शंकाओं, जिज्ञासाओं तथा समस्याओं का एकमात्र समाधान है। प्राणायाम, आसनादि तो योग अवस्था तक पहुंचने के सोपान मात्र हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि इस अष्टांग मार्ग पर क्रमबद्ध चलकर हम परमानन्द स्वरूप ब्रह्म में लीन हो सकते हैं। यदि हम अष्टांग मार्ग पर न चलकर यदि प्राणायाम, आसन ध्यान, मुद्रा आदि मार्गों को भी जीवन में अपनाते हैं तो इहलोक में भी त्रिविध दुःखों से निवृत्त होकर अपना जीवन आनन्ददायी व अमृतमय बना सकते हैं। इस प्रकार दुनिया भर में अब चिकित्सा के साथ-साथ योग अपनाने पर भी जोर दिया जा रहा है। योग स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान है। यह सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक आत्मानुशासन है।

निष्कर्ष

योग मानव को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पक्ष से सशक्त व मजबूत बनाता है। यह घातक व असाध्य मनोरोगों के खिलाफ एक निवारक उपाय के रूप में काम कर रहा है। चिकित्सा की अन्य पद्धतियों के विकल्प के रूप में आज योग दुनिया भर के कई देशों में अपनाया जा रहा है परिणामस्वरूप योग करने वालों की संख्या में प्रतिदिन बढ़ोतरी होती जा रही है, इस प्रकार निष्कर्ष रूप से कहा जा सकता है कि मानसिक आरोग्य के लिए तो योग एक संजीवनी ही है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. आचार्य तीर्थ वेदान्त, 2022, ऋग्वेद 8.18.10 भाग-3, मनोज पब्लिकेशन्स दिल्ली, पृ.सं. 248
2. तीर्थ, आचार्य वेदान्त, 2022, अथर्ववेद 19.67 भाग-2, मनोज पब्लिकेशन्स दिल्ली, पृ.सं. 384
3. त्रिपाठी, ब्रह्मानंद, 2024, चरक संहिता भाग - 1, सूत्र-1.15, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी
4. आरोग्य अंक, संवत् 2017, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर
5. योजना मासिक पत्रिका, जून 2023, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय नई दिल्ली
6. योगांक, संवत् 2022 कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर
7. विद्यालंकर, सुभाष, 2019, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, ज्ञान भारती पब्लिकेशन्स दिल्ली
8. कुरुक्षेत्र मासिक पत्रिका, जून 2022, ग्रामीण विकास मंत्रालय नई दिल्ली
9. दास, संजय, 2019, योग आसन और स्वास्थ्य, पिलग्रिम्स पब्लिशिंग वाराणसी
10. विजय कुमार, 2021, योग एवं स्वास्थ्य, चौखम्बा विश्व भारती वाराणसी
11. सरस्वती, निरंजनानंद, 2004, घेरंड संहिता-योगासन प्रकरण, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट मुंगेर, बिहार

