

मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

डॉ० मीनू विश्नोई

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग
के०जी०के० पी०जी० कॉलेज, मुरादाबाद
ईमेल: drmeenu77@gmail.com

सारांश

इस प्रकार योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर विचार रखने के बाद हम ये कह सकने में समर्थ हैं कि आज के इस प्रतिस्पर्धा के दौर में मानसिक रूप से स्वस्थ होना एक चुनौती है व्यक्ति अपनी दिनचर्या के कारण शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रसित होता जा रहा है इन रोगों से मुक्ति पाने में आज योग महत्वपूर्ण साधन बनकर उभरा है विभिन्न योग गुरुओं ने अपने प्रयास से आज योग को घर पहुंचा दिया है इसमें मीडिया की भूमिका भी महत्वपूर्ण है योग के माध्यम से व्यक्ति जीवन में संतुष्टि, स्फूर्ति, तेज, आनंद एवं रोगों से मुक्ति पा रहा है योग के साथ साथ ध्यान भी व्यक्ति के मन को स्वस्थ एवं संगठित रखने के साधन के रूप में हमारे समस्त उपस्थित हैं।

शोध पत्र का संक्षिप्त विवरण
निम्न प्रकार है:

डॉ० मीनू विश्नोई

मानसिक स्वास्थ्य में योग
की भूमिका

शोध मंथन, जून 2018,
पेज सं० 210–213

Article No. 33
[http://
anubooks.com?page_id=581](http://anubooks.com?page_id=581)

किसी भी व्यक्ति के जीवन में संवेगात्मक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक संतुलन होना मानसिक स्वास्थ्य कहलाता है। आज के इस प्रतिस्पर्धा के युग में जब सब एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में हैं और अपने को श्रेष्ठ और ऊंचा दिखाने की होड़ में झूठ का चोला पहने हैं वे दिन प्रतिदिन मानसिक रूप से बीमार होते जा रहे हैं इस विषम परिस्थिति में व्यक्ति को बाहर निकलने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है योग के माध्यम से व्यक्ति अपने तनाव को दूर कर स्वस्थ जीवन जी सकता है।

सकरात्मक मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति के जीवन का आनंद लेने की क्षमता और जीवन की गतिविधियों और मनोविज्ञान लचीलापन हासिल करने के प्रयास के बीच सामंजस्य बिटाना है इसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास रहता है, वह जीवन में सामान्य तनाव का सामना कर सकता है, लाभकारी और उपयोगी रूप से काम कर सकता है और समाज के प्रति अपना योगदान देने में समर्थ रहता है क्योंकि व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है, वह समाज में रहता है इस नाते सामाजिक व्यवहार को निभाना भी उसका कर्तव्य है, लेकिन यह तभी संभव है जब व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ हो अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाने के लिए स्वयं की प्रतिक्रिया, भावनाओं और योग्यताओं की यथार्थवादी समीक्षा करना आवश्यक है यदि व्यक्ति यथार्थ में जिएगा तो दैनिक जीवन की बहुत सी निराशा और कुंठाओं से बचा रहेगा।

मानसिक स्वास्थ्य एक विज्ञान है जो मानव के विभिन्न क्षेत्रों में संतुलन एवं संबंध को बताता है वास्तव में एक शब्द में मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या करना कठिन है यह व्यक्ति के चिंतन मनन व्यवहार सभी का संगठित रूप है व्यक्ति का सामाजिक, आर्थिक स्तर, जाति, धर्म, संस्कार, रहन-सहन का स्तर उसकी सोच सभी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। संवेगात्मक मनोवैज्ञानिक एवं व्यवहारिक रूप से स्वस्थ होना मानसिक स्वास्थ्य है। व्यक्ति का किसी भी रोग से ग्रसित ना होना भी मानसिक स्वास्थ्य का प्रतीक है व्यक्ति के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने का कारण सामाजिक, संवेगात्मक, सामंजस्य का ना होना है जो व्यक्ति अपनी यथास्थिति अपने सामाजिक स्तर से संतुष्ट नहीं होता और समाज में दिखावा करता है, तब वह नित्य कठिनाइयों से घिरता चला आता है और परेशानी बढ़ती चली जाती है वह संवेगात्मक रूप से चिड़चिड़ा और आक्रामक होता जाता है। इसी संवेगात्मक असंतुलन के कारण व्यक्ति अनेक प्रकार के तनाव से घटता जाता है और जीवन में व्यवहारिक और मानसिक सामंजस्य नहीं बिठा पाते इस कारण व्यक्ति अनेक तनाव जनित बीमारियों से ग्रसित होता जा रहा है। इसी तनाव से मुक्ति पाना और साधारण जीवन व्यतीत करना आज प्रति एक व्यक्ति की प्राथमिकता हो गया है।

कुछ उपायों को अपनाकर हम मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं जैसे—

1. दोस्तों को करीब लाकर—एकांत जीवन व्यतीत ना कर दोस्तों के साथ समय अधिक बिताकर मानसिक रूप से स्वस्थ हो सकते हैं।
2. एक्टिव रहें—खाली बैठकर समय व्यर्थ न गंवाएं अपने शौक का कोई कार्य करते

रहें या लक्ष्य पूर्ति के लिए निरंतर कार्य करते रहे क्योंकि कहा भी गया है “खाली दिमाग शैतान का घर होता है” ।

3. अभ्यास को बढ़ावा दे—यदि किसी कार्य को करते हुए आप असफल हो जाते हैं तो भी निराश न हों निरंतर अभ्यास करते रहने से कार्य में सफलता अवश्य मिलती है ।

4. खुद के प्रति संवेदनशील बनें—खुद के प्रति संवेदनशील बनने के आश्चर्य है कि अपनी जरूरतों को नजरंदाज न करें, अपने को भी समाज, परिवार के लिए महत्वपूर्ण मानकर व्यवहार करें जब तक हम खुद को मेहता नहीं देंगे तब तक हम दूसरों के लिए भी महत्वपूर्ण नहीं बन सकते ।

5. हर दिन एक गोल तय करें—लक्ष्यहीन जीवन व्यर्थ होता है अतः अपने लिए निरंतर एक लक्ष्य को बनाए रखें एक पूरा हो जाए तो दूसरा चुनें परंतु खाली ना रहे ।

6. नींद को प्राथमिकता दें—जिस तरह व्यक्ति का कार्य करना आवश्यक है उसी प्रकार उसका आराम करना भी आवश्यक है और आराम करने में भी भरपूर नींद लेना कम से कम 8 घंटे की नींद लेने से शरीर की क्षतिग्रस्त कोशिकाएँ पुनः अपने स्वरूप में आ जाती है जिससे व्यक्ति दोबारा कार्य करने की स्फूर्ति से भर जाता है ।

7. वर्तमान में जिएं—व्यक्ति को भूत या भविष्य में ना जीकर वर्तमान में जीना चाहिए भविष्य में यह होगा, ऐसा होगा, भूत मैं ये नहीं था, वो नहीं था, कि कल्पना को छोड़कर जो वर्तमान में है और जितना है उसी में प्रसन्न रहना चाहिए और संतुष्ट रहना चाहिए ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा 10 अक्टूबर को मानसिक स्वास्थ्य दिवस विश्व भर में मनाया जाता है व्यक्ति जीवन से तनाव को दूर करने के लिए संगीत, नृत्य, कला, ध्यान, योग आदि विभिन्न उपायों को अपना रहा है इन सभी उपायों में योग ने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है । योग के द्वारा तनाव, डिप्रेशन, एंजाइटी आदि समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है । योग के द्वारा व्यक्ति जीवन में निरंतर संचार एवं ऊर्जा का अनुभव करता है । उसके शरीर में आलस नहीं रहता और वह सकारात्मक सोच में परिपूर्ण जीवन जीता है योग तन व मन दोनों को स्वस्थ करने की प्रक्रिया है । यह अंगों की कठोरता को कम करता है, रक्त संचार बढ़ता है, मांसपेशियों के गठन व विकास में मददगार है योग मस्तिष्क की जटिलताओं को कम करता है, तनाव को दूर करता है सेरोटोनिन की मात्रा को बढ़ाता है मन में हर्ष व प्रसन्नता उत्पन्न करता है जिससे जीवन की उलझनें व चिंताएं कम होती है । योग में मानसिक स्वास्थ्य के लिए सूक्ष्म योग क्रिया अत्यधिक कारगर है इसके साथ ही प्राणायाम हमारी आंतरिक प्रणाली को शुद्ध बनाता है और विचारों को नई दिशा देता है योग के माध्यम से हम दवाईयों से छुटकारा प्राप्त कर स्वस्थ हो सकते हैं । योग की क्रिया ध्यान के बिना पूरी नहीं हो सकती ध्यान की स्थिति में व्यक्ति मानसिक स्थिरता की स्थिति में पहुँचकर आत्म ज्ञान को प्राप्त कर परमात्मा में लीन हो जाता है इस स्थिति में पहुँचने में काफी समय और अभ्यास की आवश्यकता होती है परंतु जब व्यक्ति ध्यान में कुशल हो जाता है तब वह विभिन्न प्रकार के मानसिक तनावों से मुक्त हो विश्राम की स्थिति को प्राप्त कर लेता है ।

योग से व्यक्ति अपनी जीवन शक्ति को पुनः संगठित कर स्फूर्ति को प्राप्त करता है योग के माध्यम से असाध्य रोगों को ठीक किया जा सकता है मानसिक रोगों से बाहर निकलने के लिए योगिक इंजन दौड़, कपालभाति वाह कथार्सिस का अभ्यास कराया जाता है, इसके एंड्रोफिन वाह डोपामाइन मस्तिष्क रसायन जल्द ही निकलते हैं जिससे शीघ्र लाभ मिलता है। योग से हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य रखा जा सकता है अनुलोम विलोम, कपालभाति, चक्रासन, पद्मासन, ताड़ासन आदि के द्वारा असाध्य रोगों को दूर किया जा सकता है योग के नियमित उपयोग की आदत हम सभी के लिए आवश्यक है।

रोग और शोक तो केवल प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन, अज्ञान तथा असावधानी के कारण होते हैं खुशी और स्वास्थ्य के नियम बिल्कुल सरल तथा सहज है केवल अपनी कुछ गलत आदतों को बदलकर योग को अपनी आदत बनाएं योग का प्रयोग स्त्री रोगों के उपचार में, गर्भावस्था को सहज बनाने में, मोटापा कम करने में, दमा, मधुमेह, हम्म बवासीर, थाइराइड, कमर दर्द, हृदय विकार, कैंसर, श्वसन संबंधी रोग आदि के उपचार में महत्वपूर्ण है। योग के द्वारा हम बिना दवाईयों के स्वस्थ हो सकते हैं योग के साथ साथ आहार नियंत्रण भी आवश्यक है। योग शास्त्र में खाद्य-अखाद्य पदार्थों का भी वर्णन है तथा भोजन के समय, मात्रा एवं उसके तत्वों के अनुसार सेवन करने के निर्देश दिए गए हैं।

योग के माध्यम से किसी भी प्रकार की शारीरिक अक्षमता को दूर किया जा सकता है। किंतु इसका नियमित अभ्यास आवश्यक है योग न केवल शारीरिक कष्टों को दूर करने का माध्यम है बल्कि स्वस्थ जीवन जीने एवं सकारात्मक सोच का माध्यम भी है योग करने वाला 80 वर्ष का बूढ़ा व्यक्ति 40 वर्ष के योग न करने वाले व्यक्ति से अधिक ऊर्जावान एवं फुर्तीला दिखाई देता है। आज योग की महत्त्वता भारत वर्ष में ही नहीं विदेशों में भी मान ली गई है, उन लोगों ने योग अभ्यास अपने स्कूल के बच्चों के लिए अनिवार्य कर दिया है कार्यस्थलों में भी योग के लिए विशेष समय दिया जाता है, जिसके माध्यम से व्यक्ति कुछ योग अभ्यास के द्वारा कार्य तनाव से मुक्ति पाता है। अतः योग मानसिक स्वास्थ्य पाने का विशिष्ट साधन बनकर आज हम सबके सामने उपस्थित हैं।

संदर्भ

1. प्राणायाम गेटवे ऑफ हेल्थ-एन. आई. एन. वार्ड. एस. पब्लिकेशन, बंगलौर, 1993
2. श्री योगेन्द्र (1990), योगा हाइजीन सिंपलीफाइड, योगा इंस्टीट्यूट, बॉम्बे
3. सुमन सेठ (1990), प्रयोगात्मक योग, इंडियन बुक हाउस, प्राइवेट लिमिटेड, बॉम्बे
4. ब्राउन आर (1965) सामाजिक मनोविज्ञान, फ्री प्रेस न्यू यॉर्क
5. कैसल, एस. बी (1973) मानसिक स्वास्थ्य और वर्क एनवायरमेंट :- एन एग्जामिनेशन ऑफ डा एविडेंस, जनरल ऑफ ऑक्यूपेशनल मेडिसिन, 15: 509-518.
6. जॉन हॉपकिंस विश्वविद्यालय (2007) मानसिक स्वास्थ्य का मूल. जून 1, 2007 को पुनःप्राप्त,
7. पटेल, वी, राजकुमार, एम (2010), वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य- एक नया वैश्विक स्वास्थ्य क्षेत्र का उभरना, JAMA, 303, 1976-1977.