

मानसिक प्रदूषण को दूर करने में योग की भूमिका—एक अध्ययन

बीना

प्रवक्ता, बी वॉक—योगिक साइंस, आर०जी०पी०जी० कॉलेज, मेरठ।

सारांश

मन व्यक्ति का वह अंग है जिसको मनुष्य देख नहीं सकता, महसूस कर सकता है। आज के विश्व में अकसर लोग मानसिक तनाव से ग्रसित होते जा रहे हैं। यह आधुनिक औद्योगिक समाज की उपज है। आज के सभ्य समाज तथा यान्त्रिक युग मानसिक दबाव एवं तनाव आम बात हो गयी है। हताशा, निराशा, कुंठा, चिंता, डिप्रेशन, भ्रम, असंगत भय आदि तनाव के ही पर्याय बन गए हैं।

महत्वपूर्ण शब्द :- “मानसिक प्रदूषण योग भूमिका, अनिद्रा वृत्तियाँ”।

शोध पत्र का संक्षिप्त
विवरण निम्न प्रकार है:
बीना, “मानसिक
प्रदूषण को दूर करने में
योग की भूमिका—एक
अध्ययन”

शोध मंथन,
सितम्बर 2017,
पेज सं० 62–68

[http://anubooks.com/
?page_id=581](http://anubooks.com/?page_id=581)

Article No.10 (SM 448)

प्रस्तावना :-

प्रसिद्ध वैज्ञानिक तथा कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रो० जेम्स सी० कोलमैन के अनुसार— “सत्रहवीं शताब्दी पुनर्जागरण युग, अठारहवीं शताब्दी की बौद्धिक युग उन्नीसवीं शताब्दी प्रगति युग और बीसवीं शताब्दी चिन्ताओं का काल है। आज के मनुष्य का मन नकारात्मक प्रवृत्तियों के आधिक्य के कारण प्रदूषित होता जा रहा है, जिससे व्यक्तिगत स्तर पर ही नहीं, बल्कि सामाजिक, सामुदायिक व राष्ट्रीय स्तर पर भी प्रदूषण अधिक होता जा रहा है।

मन क्या है?

मन व्यक्ति का वह अन्तरंग अंग है जिससे वह सोचता है, समझता है, तर्क करता है, इच्छा करता है, संकल्प करता है तथा विविध बातों का, वस्तुओं का अनुभव करता है। इन बौद्धिक अनुभवों के अतिरिक्त यह मन क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष आदि संवेगों का भी अनुभव करता है। तनाव का कुप्रभाव शरीर और मन दोनों पर पड़ता है मानसिक तनाव का तात्पर्य है— खिचाव, कड़ापन और दबाव। देखा गया है कि मन के विकार शारीरिक बीमारियाँ पैदा करते हैं। मन तथा शरीर का बहुत गहरा सम्बन्ध है। दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। तनाव हमारे सामान्य जीवन की परिस्थितियों को भी अस्त-व्यस्त कर देता है। उसे तनाव पैदा करने वाली परिस्थिति कहा जाता है। मनुष्य के मस्तिष्क में पैदा होने वाले ईर्ष्या, द्वेष, प्रतिस्पर्धा, घृणा, भय, लालच और मोह भी तनाव उत्पन्न करते हैं।

नकारात्मक प्रवृत्तियाँ ही मानसिक प्रदूषण

मनोविज्ञान के अनुभवी अध्ययनशील अनुसंधान-कर्त्ताओं ने पता लगाया है कि प्रत्येक मनुष्य कुछ भावनात्मक (सकारात्मक व नकारात्मक) प्रवृत्तियों के साथ जन्म लेता है। भय, क्रोध, आत्मरक्षा, भूख, प्यास, कौतूहल, यौनसुख, हर्ष, विषाद, सामाजिकता, संग्रहशीलता, दया, करुणा, स्वाभिमान, महत्तवाकांक्षा इत्यादि प्रवृत्तियाँ प्रत्येक मनुष्य में जन्मजात होती हैं। मनुष्य मन में सदा निवास करने वाली इन प्रवृत्तियों के सम्यक् संतुलन से ही मानसिक स्वास्थ्य बनता है और असंतुलन से (विशेषतया नकारात्मक प्रवृत्तियों के आधिक्य से) मानसिक प्रदूषण की उत्पत्ति होती है। जिससे व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य व राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप में प्रभावित होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार दुनिया की आबादी के दो से तीन प्रतिशत व्यक्ति किसी न किसी मानसिक तनाव से पीड़ित हैं और वर्तमान समय में यह समस्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है और इसका सीधा प्रभाव नई पीढ़ी पर पड़ रहा है। सोच और चिन्तन में बदलाव आ गया है। युवकों में नैतिक मूल्यों का हास हो रहा है। इनमें समयोजित करने की क्षमता घट रही है। मानसिक असंतुलन व आत्मा हत्या की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है।

नकारात्मक प्रवृत्तियाँ

1. **स्वार्थ प्रेरित कर्म**— आधुनिक मानव अधिक स्वार्थी होता जा रहा है। वह अपना प्रत्येक कर्म फल की इच्छा से करता है। परोपकार की भावना क्षीण होती जा रही है। उदाहरण

के तौर पर जब कोई व्यक्ति दुर्घटनावश सड़क पर पड़ा हो, तो अधिकांश लोग उसे छोड़कर आगे बढ़ जाते हैं यह सोचकर कि हमें क्या प्राप्त होगा। मनुष्य किसी परोपकार सम्बन्धी कार्य करने से पहले अपना फायदा सोचता है और अगर बाद में उसके सोचे अनुसार उसे फायदा न हो तो क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि मलों से उसका मन कुंठित हो कर प्रदूषित हो जाता है।

2. **अकर्मण्यता**— कई बार व्याधिवश, आलस्यवश, भ्रांतिवश व संशयवश व्यक्ति कर्मों में प्रवृत्त नहीं हो पाता। तब समय निकल जाने पवर कार्य के अपूर्ण रह जाने के कारण उसका मन ईर्ष्या, द्वेष आदि से मलिन होकर दूषित हो जाता है।
3. **विषय तृष्णा/अवरति**— सांसारिक विषयों में मनुष्य की अत्यधिक प्रवृत्ति भी मन में प्रदूषण पैदा करती है— जैसे विभिन्न इन्द्रियों के आहारों में प्रवृत्ति बनी रहना : जीभ के लिए अच्छे भोज्य पदार्थों की लालसा, कान के लिए मधुर संगीत, चर्म के लिए अच्छे स्पर्श, नाक के लिए अच्छी गन्ध, आँखों के लिए सुन्दर दृश्यों की लालसा मनुष्य को भट काती है। मनुष्य इन्द्रियों की तृप्ति के लिए लालच, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, मोह, परापकार, हिंसा, काम— वासना, संग्रहशीलता आदि प्रवृत्तियों की ओर दौड़ता है, जिससे मन मलिन हो जाता है दूषित हो जाता है।
4. **अतिशय भय**— मनुष्य भयभीत तभी होता है जब वह किसी प्रतिकूल शक्तिशाली व्यक्ति या परिस्थिति का सामना करने में असमर्थ हो जाता है। मनुष्य भयभीत होकर या तो भागता है, छिपता है, या छल—बल द्वारा अपनी रक्षा के लिए प्रेरित होता है। यही प्रवृत्ति मानसिक विकृति पैदा करती है, जैसे चोर, डाकू, गुंडे आतंकवादी किसी शरीफ आदमी को डराते हैं और हानि पहुँचाते हैं तब दूसरे लोग भी उन्हीं के पद चिन्हों पर चलाकर उसी मानसिक वृत्ति को ग्रहण करते हैं। इस वृत्ति के मूल में बदला लेने की चेष्टा या आसान तरीके से धन कमाने की भावना/कामना रहती है। कई बार तो अत्यधिक भय की प्रवृत्ति मानसिक रोगों को तन्म देती है व्यक्ति पागल तक हो सकता है। लोकापवाद का भय, भूत—भविष्य का भय, भय—प्रेरित शिक्षा आदि सब मनुष्य के सही विकास को रोकते हैं, उसके मन को कुंठित अर्थात् दूषित करते हैं। मनुष्य भय के कारण स्वतंत्र निश्चय की प्रवृत्ति से वंचित हो जाता है। यही भय सकारात्मक भी होता है: पर उसका प्रयोग भी सोच सकमझकर केवल न्यून समयावधि के लिए और केवल रचनात्मक कार्यों के लिए ही उचित है।
5. **असंयमित जीवन**— आधुनिक मानव असंयमित जीवन यापन के लिए अग्रसर होता जा रहा है। अत्यधिक सोना, अत्यधिक जागना, अत्यधिक खाना, अत्यधिक धनोपार्जन के लिए व्यापार आदि में व्यस्तता, अत्यधिक कामुकता आदि से मनुष्य असंयमित हो रहा है। इससे व्यक्ति का न केवल अपना शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य ही प्रभावित होता है, बल्कि आने वाली पीढ़ी भी प्रभावित होती है।

6. **असामाजिकता व मानसिक संकीर्णता**— आजकल मनुष्य स्वार्थवश अपने आप को अपने परिवार तक या जहाँ तक लाभ की या फल की प्राप्ति की उम्मीद हो, वहाँ तक सीमित रखे हुए है। एक गली में एक परिवार साथ वाले परिवार के बारे में जानकारी रखना पसन्द नहीं करता। इससे पड़ोसी के बारे में उदासीन भाव बढ़ता है और तब वह अपने घर का कूड़ा पड़ोसी के घर के सामने सहज भाव से फैंक देता है। ये मानसिक संकीर्णता व असामाजिकता के ज्वलंत उदाहरण है। यहाँ दोनों प्रवृत्तियाँ मानव मन में अनजाने में ईर्ष्या, द्वेष, लालच, परापकार, हिंसा आदि को जन्म देती हैं। ये नकारात्मक प्रवृत्तियाँ हैं: इन्हीं नकारात्मक प्रवृत्तियों को मानसिक प्रदूषण कहते हैं।
7. **स्वाभिमान व महात्वाकांक्षा**— सकारात्मक रूप में ये प्रवृत्तियाँ प्रगति की द्योतक हैं, लेकिन नकारात्मक रूप में ये मानसिक प्रदूषण फैलती हैं। उदाहरणतः जब कोई मनुष्य कार से दुर्घटना करके यह सोचकर आगे बढ़ जाता है कि वह अमीर है, या बड़ा आफिसर है या मंत्री/नेता इत्यादि है, तो वह अपनी इस प्रवृत्ति से समाज में अराजकता फैलाकर उसे दूषित करता है। महात्वाकांक्षी व्यक्ति गलत तरीके से न्यून समय में, दूसरों को हानि पहुँचा कर जब अपना ध्येय प्राप्त करता है, तो वह दूसरे मनुष्यों को गलत कार्यों के लिए प्रेरित करता है व दूसरे मनुष्यों के मन को प्रदूषित करता है।

मानसिक प्रदूषण के परिणाम

मानसिक प्रदूषण आजकल कैंसर का रूप धारण कर व्यक्तिगत, सामाजिक व राष्ट्रीय स्तर पर हानि पहुँचा रहा है। इसके निम्नलिखित परिणाम हैं—

- (क) **व्यक्तिगत स्वास्थ्य** — मानसिक प्रदूषण व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष रूप में प्रभाव डालता है। मनुष्य या तो मानसिक रोग या मनोशारीरिक रोगों से पीड़ित होता चला जा रहा है। उदाहरण: उच्च रक्तचाप, गठिया, दमा, मधुमेह, गर्दन-दर्द, कमर दर्द इत्यादि के रोगियों की संख्या प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। व्यक्ति मानसिक तनाव, उद्वेग, उत्तेजना, अवसाद, उन्माद आदि रोगों से दिन-प्रतिदिन ग्रसित हो रहा है।
- (ख) **सामाजिक स्वास्थ्य**— मानसिक प्रदूषण का प्रभाव व्यक्ति के साथ-साथ समाज को भी प्रभावित करता है। मानसिक संकीर्णता, संग्रहशीलता, अकर्मण्यता, लालच, ईर्ष्या, द्वेष, काम-क्रोध आदि प्रवृत्तियों को अत्यधिक उकसाती है, जिससे समाज दूषित होता है व आने वाली भावी पीढ़ी प्रभावित होती है।
- (ग) **राष्ट्रीय चरित्र-निर्माण**— मनुष्य को अपनी जन्मभूमि, नगर, राज्य व राष्ट्र पर गर्व करना चाहिए, जिसने उसे पाला-पोसा तथा बड़ा किया: लेकिन मानसिक प्रदूषण को जन्म देने वाली प्रवृत्तियाँ व्यक्तिगत, सामाजिक तथा राष्ट्रीय स्तर पर अपना प्रभाव डालती ही रहती हैं। कोयला घोटाला, कॉमन-वैल्थ गेम्स घोटाला, टू-जी स्पैक्ट्रम घोटाला आदि राष्ट्रीय स्तर पर मानसिक प्रदूषणता के ही ज्वलन्त उदाहरण हैं।

मानसिक प्रदूषण की रोकथाम

निम्नलिखित प्रवृत्तियों के द्वारा मानसिक प्रदूषण को रोका जा सकता है—

- (1) जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अर्थात् आत्म-विश्वास व आत्मबल
- (2) निस्वार्थ सेवा
- (3) क्षमा, दान, दया, संयम, सहिष्णुता इत्यादि
- (4) अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचार्य, अपरिग्रह शौच, सन्तोष, स्वाध्याय इत्यादि का पालन
- (5) सुखी लोगों के प्रति मैत्रीभाव, दुःखी लोगों के प्रति करुणा भाव, पुण्य लोगों के प्रति श्रद्धा व अपुण्य लोगों के प्रति उपेक्षा का भाव रखकर मन के ईर्ष्या, द्वेष आदि मल दूर होते हैं।
- (6) योग की क्रियाएँ जैसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बन्ध व ध्यान आदि का किसी सफल निर्देशक की देख-रेख में अभ्यास करके मानसिक उद्वेग, उत्तेजना, तनाव, अवसाद आदि को नियन्त्रित किया जा सकता है। जो इस प्रकार है—

आसन

सूर्यनमस्कार (प्रतिदिन 5-8 अभ्यास क्रम)

सर्वांगासन / विपरीतकरणी आसन।

हलासन, पवन मुक्तासन, पश्चिमोतानासन, योगमुद्रासन, मत्स्यासन, धनुरासन, चक्रासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पद्मासन, शंखप्रक्षालन के आसन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन आदि।

शवासन, मकरासन, बालासन, वज्रासन (खाना खाने के पश्चात) इत्यादि।

प्राणायाम

1. वाद दोष की विकृति दूर करने वाले प्राणायाम— सूर्यभेदन प्राणायाम।
2. मन की चंचलता को दूर करने वाले प्राणायाम — भ्रामरी, भस्त्रिका, नाडीशोधन।
3. जठराग्नि की वृद्धि में सहायक प्राणायाम— सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका प्राणायाम।

मुद्राएँ व बन्ध

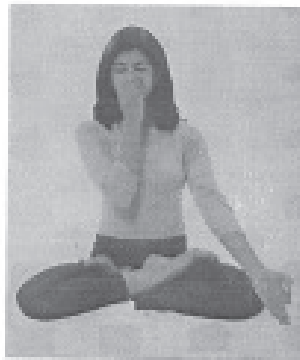
1. उड्डीयान बन्ध—मुद्रा।
2. जालन्धर बन्ध—मुद्रा।
3. महाबन्ध—मुद्रा।
4. महामुद्रा।
5. विपरीतकरणी मुद्रा।
6. तड़ागी मुद्रा।
7. अश्विनी मुद्रा।
8. शक्तिचालनी मुद्रा।
9. प्राण—मुद्रा, सहज शंख मुद्रा।
10. अपानवायु मुद्रा, वायु मुद्रा।

ध्यान एवं शिथिलीकरण

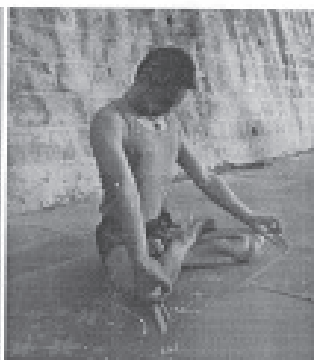
निम्नलिखित अभ्यास 15-45 मिनट हेतु करने चाहिए—

1. योग—निद्रा, अन्तः त्राटक इत्यादि।

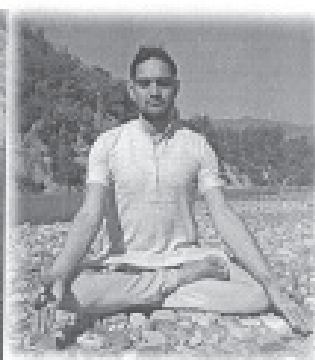
2. ध्यान प्रक्रियायें— प्रेक्षाध्यान, भावतीत ध्यान, मंत्रजाप ध्यान, ईष्ट-देव ध्यान इत्यादि।



अनुलोम-विलोम / नाडीशोधन



जालन्धर मुद्रा



ध्यान

सन्दर्भ सूची

1. डॉ विक्रम सिंह, योग स्वास्थ्य और यौवन, हरि बुक्स
नेहरू कैम्प, झुग्गी, दिल्ली – 2014,
2. बी०के० एस० आयंगर, योगदीपिका,
ओरियंट ब्लैक स्वॉन प्राइवेट लिमिटेड 1/24 अली रोड नई दिल्ली – 2009
3. पतंजलि योग : तर्क नहीं विज्ञान है।
प्रकाशदीप बिल्डिंग अंसासी रोड दरियागंज, नई दिल्ली – 2013।
4. मानव चेतना एवं योग विज्ञान,
झोलिया पुस्तक भण्डार, साधुबेला, हरिद्वार, उत्तराखण्ड – 2010