International Journal of Hindi Research
www.hindijournal.com
ISSN: 2455-2232
Received: 30-04-2022, Accepted: 16-05-2022, Published: 31-05-2022
Volume 8, Issue 3, 2022, Page No. 32-34

योग द्वारा मनोदैहिक आरोग्य

सुरेंद्र सिंह विरहे
उपनिदेशक, संस्कृति विभाग, मध्य प्रदेश साहित्य अकादमी संस्कृति परिषद्, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश
भारतीय आध्यात्मिक साधना में मानसिक आरोग्य अर्थात् मनोदैहिक आरोग्यता एक आवष्यक शर्त रही है। इसे प्राप्त किए बिना आध्यात्मिक साधना संभव नहीं है। अतः आध्यात्मिक साधना के मार्ग में आगे बढ़ने वाले जिज्ञासुओं को सबसे पहले मनोदैहिक आरोग्य प्राप्त करना चाहिए। इस दिषा में भारतीय विचारकों, चिंतकों का महत्वपूर्ण योगदान है। मनोदैहिक आरोग्य और चिकित्सा के क्षेत्र में भारतीय मनोवैज्ञानिकों के विचार लंबी सांस्कृतिक परंपराओं और हजारों सालों के अनुभवों पर आधारित है। उपनिषद ग्रंथों में मानव चेतना की दषाओं की विस्तृत चर्चा की गई है। चित्त के स्वरूप और चित्तवृत्ति निरोध चित्त की दषाओं आदि पर महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों में व्यापक प्रकाष डाला है। अनेक प्राचीन पारंपरिक योग शास्त्रों, योग ग्रंथों में योग की महिमा और उपादेयता का वर्णन है। अनेक विद्वानों, हठयोगियों, ऋषि, मुनियों ने समय समय पर योग द्वारा मनोदैहिक आरोग्य एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्कर्ष के संदर्भ में उल्लेखनीय योगदान दिया है।
जिस प्रकार विज्ञान के क्षेत्र में विकास की नई ऊँचाइयों को प्राप्त कर एक ओर हम जहाँ मंगल ग्रह पर जीवन व अंतरिक्ष में सफलता की संभावनाओं को साकार करने के अथक प्रयास कर रहे हैं, पृथ्वी ग्रह पर वैश्विक जीवन, अनुकूलन की स्थायी परिस्थितियों को निर्मित करने की सतत कल्पनाएँ संजो रहे हैं, तदअनुरूप भावी योजनाएँ बना रहे हैं, वहीं दूसरी ओर हमें मानव चेतना के विकास, मानसिक चेतना की उन्नति अर्थात् मानसिक दक्षता के साथ आध्यात्मिक उत्कर्ष एवं अति मानस की ऊर्ध्वगामी चेतनशील संभावनाओं को साकार करने, मानवतावादी, सौदार्दपूर्ण, सद्भावनामय, अहिंसक, शांतिपूर्ण, प्रेम तथा करुणा से ओतप्रोत 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की जगत व्यवस्था को भी स्थापित करने में अपना पुरुषार्थ एवं कर्म कौशल दिखाना होगा।
स्पष्ट है कि इसके लिए शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक आरोग्य की प्राप्ति महत्वपूर्ण और अनिवार्य है। स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक चेतना जगाना आवष्यक है। अतः मानव जीवन में उत्पन्न विभिन्न मनोदैहिक रोगों को दूर करने के विभिन्न साधनों में से एक योग अत्यंत महत्वपूर्ण है। साधन के रूप् में योग का प्रयोग ऋषि–मुनि, योगीगण तथा विभिन्न देवताओं से लेकर साधारण मानव भी प्राचीनकाल से आज तक करते आये हैं।

मूल शब्दः योग, मनोदैहिक आरोग्य, आध्यात्मिक साधना

प्रस्तावना

आज के युग में योग के माध्यम से मनोदैहिक आरोग्य प्राप्ति एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्कर्ष के क्षेत्र में कतिपय आधुनिक विभूतियों ने वृहद् कार्य किया है। इनमें महर्षि महेषयोगी, श्रीअयंगर एवं स्वामी रामदेव लोक विख्यात है। जहाँ महर्षि महेष योगी ने भावातीत ध्यान एवं भावातीत ध्यान सिद्धि के माध्यम से अपना विष्वव्यापी योग आंदोलन चलाया, वहीं श्री स्वामी रामदेव ने आम लोगों में योगासन एवं प्राणायाम के माध्यम से योग चेतना का प्रसार किया । अयंगर जी ने योग चिकित्सा थेरैपी को बढ़ावा दिया इस तरह इन महानुभावों ने अपने क्षेत्रों में विराट शोध साहित्य भी प्रस्तुत किया।
योग के अंतर्गत अष्टांग यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि को साधक चरणबद्ध तरीके से पार करता हुआ मनोदैहिक आरोग्य एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्कर्ष कैवल्य को प्राप्त कर सकता है।
योग का अभ्यास शारीरिक मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्तर को विकसित करता है। इससे रक्त संचार, पाचन, पोषण, श्वसन से संबंधित क्रियाएं सुचारू रूप से चलने लगती हैं। योग के सभी आसन विभिन्न मनोदैहिक रोगों को दूर करते है। योगासन ,प्राणायाम, सूर्य नमस्कार के अभ्यास से शरीर के सभी प्रमुख अंग जैसे–फेफड़े, किडनी, हृदय, मस्तिष्क, लिवर की कार्यप्रणाली अच्छी हो जाती है, जिससे शरीर में बाहर के संक्रमण से लड़ने की क्षमता जागृत हो जाती है। योग विद्या के अनुसार मुद्रा के अभ्यास से मन पर नियंत्रण तथा इम्युनिटी विकसित होती है, जिनमें ज्ञान मुद्रा और काकी मुद्रा का अभ्यास होता है योग के सभी आसन इम्युनिटी बढ़ाते हैं। योग की महत्ता के आधार पर यह सुनिश्चित रूप से दावा किया जा सकता है कि योग निःसंदेह वैज्ञानिक जीवन शैली है। जिसका असर हमारे जीवन के सर्वांगीण पक्ष पर स्पष्ट रूप से गहरे रूप में प्रमाण स्वरूप दिखाई पड़ता है। आज योग विद्या समूची मानव जगत के लिए चाहे वह जन सामान्य हो या योगी सन्यासी साधक सभी के लिए आदर्श जीवन का परम लक्ष्य सिद्ध हो चुकी है।
योग पूर्णतः वैज्ञानिक एवं निदानात्मक समाधानात्मक जीवनशैली पद्धति के रूप में स्थापित होने जा रही है। आज हर एक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए रोगों के उपचार हेतु आरोग्य प्राप्त हेतु अपनी दक्षता कार्यक्षमता को बढ़ाने तनाव उन्मूलन प्रबंधन में तथा साथ ही किसी भी प्रकार के मनोदैहिक रोगों के उपचार चिकित्सा में योग पद्धति को अपना रहा है।

मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियाँ

वैष्वीकरण के दौर में विष्व के सभी प्रगतिषील देषों में आधुनिक तकनीकी एवं सूचना संचार प्रौद्योगिकी विकास के चलते सभ्यता और संस्कृति के क्षेत्र में व्यापक परिवर्तन हो रहे हैं। परिणाम स्वरूप विभिन्न प्रकार की समस्याएँ भी उत्पन्न हो रही हैं। विकास की इस अंधी दौड़ में अषांति, पर्यावरण विनाष, जैव विविधता में असंतुलन, मौसमी बदलाव, तापमान वृद्धि के चलते ग्लोबल वार्मिंग, राष्ट्रों के बीच परमाणु अस्त्र शस्त्र की प्रतिस्पर्धा से शीत युद्ध, परमाणु, आणविक, जैविक, रासायनिक हथियार होड़ बढ़ने से युद्ध की संभावनाएँ भी बढ़ गई हैं।

एक ओर जहाँ अतिवादी सोच, विचारधाराओं में टकराव, सभ्यताओं के पारस्परिक संघर्ष ने धार्मिक असहिष्णुता, राजनीतिक अस्थिरता, आर्थिक विषमताओं ने राष्ट्रों की पारस्परिक एकता को खतरे में डालकर वैमनस्यता को उग्र रूप देकर अराजकता और अषांति, आतंकवाद जैसी विकराल, भीषण मानवता विरोधी सोच, अलगाववादी विनाषक शक्तियों को पनपाने, पोषित करने के अवसर भी पैदा कर दिए हैं। जिसके कारण तृतीय विष्व युद्ध की आषंका से इंकार नहीं किया जा सकता। वहीं दूसरी ओर वर्तमान समय में जीवन निर्वहन संबंधित विचारधारात्मक द्वन्द्व, मतभेद, धार्मिक उन्माद, सभ्यताओं के संघर्ष की उक्त शंकाओं और जटिल सांस्कृतिक परिस्थितियों ने मानवीय मूल्यों व नैतिक जीवन में गिरावट अथवा लगातार पतन की नकारात्मकता, उदासीनता और वैचारिक संकीर्णता को फैला दिया है, जो मानसिक रुग्णता के संक्रमण के समान बढ़ती ही जा रही है।

ऐसे विपरीत हालातों से निपटना मानसिक मनोरोग, स्वास्थ्य की चुनौतियों को स्वीकार करना, विभिन्न शारीरिक, मानसिक रोगों की रोकथाम करना, हर संभव निदानात्मक कदम उठाना अत्यंत आवष्यक है, अन्यथा आने वाली भावी नई पीढ़ी को हम मनोदैहिक आरोग्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ सुनिष्चित नहीं करा पाएँगे।

भारत में कुल आबादी के 15 फीसदी लोग दिमागी मरीज हैं और विष्व के कुल मनोरोगियों का 20 प्रतिषत है भारत में मानसिक रुग्णता जनसंख्या आँकड़ा दिन–प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। 45 करोड़ से भी अधिक लोग मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं। विष्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वर्ष 2020 तक अवसाद विष्व भर में दूसरे सबसे बड़े रोग भार का कारण होगा (मरे और लोपेज – 1996) मानसिक स्वास्थ्य का वैष्विक भार रूपी संकट विकसित और विकासषील देषों में उपचार की क्षमताओं से नियंत्रित नहीं हो सकेगा।

(संदर्भ आँकड़े – नेषनल इन्स्टीट्यूट ऑफ मैण्टल हैल्थ मानसिक स्वास्थ्य अपोंचमकपंण्पद)

विष्व के 125 मिलियन लोग मानसिक असंतुष्टि का षिकार हैं। अमेरिका में 24 फीसदी लोग मैण्टल हैल्थ डिसऑर्डर का षिकार हैं। वहीं भारत के लगभग 20 फीसदी लोग मनोदैहिक मानसिक बीमारी से ग्रस्त हैं।

सर्वेक्षण में बताया गया है कि वर्ष 2030 तक मेण्टल डिसऑर्डर व मानसिक रोग सबसे बड़ी समस्या होंगे।

मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने व तनाव, अवसाद बीमारी से ग्रसित होकर विष्व में पूरे दिन भर में लगभग 3 हजार से अधिक लोग आत्महत्या करते हैं।

14 वर्ष से 44 वर्ष तक की उम्र के लोगों में आत्महत्या प्रवृत्ति ज्यादा देखने को मिलती है।

भारत में पुरुषों से ज्यादा महिलाएँ इस अवसाद बीमारी से ग्रसित हैं। नेषनल इन्स्टीट्यूट ऑफ मैण्टल हैल्थ के अनुसार भारत की महिलाएँ रोज किसी न किसी मानसिक तनाव से गुजरती हैं। गृह–क्लेष, पारिवारिक झगड़े, कामकाजी तनाव, घर से ऑफिस तक की घरेलू गृहस्थली अथवा नौकरीपेषा संबंधित आपाधापी, उधेड़बुन, भागमभाग उनकी जिंदगी को असंतुलित कर देती है। क्योंकि महिलाएँ भावनाओं से ज्यादा जुड़ी हुई रहती हैं। इसलिये उन्हें इन परिषानियों से जूझना पड़ता है। आज के प्रतिस्पर्धी वातावरण में बच्चों व युवाओं की भी मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति अनुकूल नहीं है। अगर ऐसा ही रहा तो वर्ष 2030 तक भारत में मैण्टल डिसऑर्डर जैसी बीमारी से ग्रसित लोग सबसे ज्यादा होंगे।

आज के प्रतिस्पर्धा और वैज्ञानिक तकनीकी सूचना संचार की संपन्नता के इस युग में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य की स्थिति दिन–प्रतिदिन बिगड़ती ही जा रही है।

तेजी से मानसिक रोगों की संख्या भी बढ़ रही है। नवीन आविष्कारों एवं खोजों के अभिनव उपक्रमों तथा परमाणु प्रतिस्पर्धा के युग में जहाँ जनसंख्या से सरोकार संबंधित मुद्दों से लेकर विभिन्न क्षेत्रीय तकनीकी विकास (डिजिटल) प्रौद्योगिकी संपननता द्रुतगति से हो रही है। परिणामस्वरूप नित नई आवष्यकताएँ भी उतनी ही तेजी से बढ़ती जा रही हैं।

विज्ञान के द्वारा आज जिस तरह से लगभग सभी आवष्यकताओं की पूर्ति की जा रही है, वहीं मानव जीवन में उतनी ही तेजी से अनेक समस्याएँ भी लगातार उत्पन्न हो रही हैं। इस सब उधेड़बुन, आपाधापी, प्रतिस्पर्धात्मकता के चलते वातावरण में असंतुलन व असंतोष व्याप्त हो रहा है। पर्यावरण तथा सांस्कृतिक क्षेत्र में प्रदूषण बढ़ रहा है। भौतिकवादिता बहिर्मुखी प्रपंचता के परिणामस्वरूप् आज लोग शारीरिक व मानसिक दोनों ही रूप से अस्वस्थ है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्कर्ष से वंचित होते जा रहे हैं। आज के समय में कुछ ऐसे भी रोग हैं, जिन्हें ठीक करना अत्यंत कठिन है।

चिकित्सा विज्ञान ने ऐसे जटिल रोगों के लिए विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ बनाई हैं। आधुनिक चिकित्सा क्षेत्र में सुविधाएँ तो बढ़ गई हैं, परंतु वे इतनी महँगी हैं, कि सभी वर्ग के लोग उसके उच्च स्तर चिकित्सकीय श्रेणी अनुसार पैसा खर्च नहीं कर सकते हैं। केवल मेडिकल जाँच पड़ताल ही अत्यंत महँगी होती है। आमतौर पर शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए ली जाने वाली दवाइयाँ उनके प्रयोग से लोगों को पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त नहीं होता। साथ ही मनोदैहिक आरोग्य की संभावनाएँ भी उनमें सीमित हैं। चिकित्सा विज्ञान ने अब तक ऐसी कोई नई खोज नहीं की है, जो लोगों को मनोदैहिक आरोग्य मानसिक शांति व प्रसन्नता दे सके।

योग द्वारा मनोदैहिक आरोग्य

यद्यपि योग का विषय अत्यंत विषद एवं गूढ़ है। प्राचीनकाल से योग दर्षन के विभिन्न आयामों पर योग विषय की उपादेयता अथवा दार्षनिक प्रासंगिकता पर अकादमिक शोध के साथ ही व्यक्तिगत गहन साधनाएँ होती रही हैं, योग चिकित्सा शास्त्र के क्षेत्र में बराबर अनुसंधान किये जाते रहे। भारतीय ज्ञान मनीषा की यह परंपरा आज तक अक्षुण्ण रूप से चली आ रही है। प्राचीनकाल से आज तक महान योगियों एवं गृहस्थों यथा महर्षि पतंजली, कपिल मुनि, स्वामी

विवेकानन्द, स्वामी षिवानंद, रमण महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, श्यामाचरण लाहिड़ी, परमहंस योगानंद, आचार्य पं.श्रीराम शर्मा आदि ने व्यक्तिगत साधना के साथ ही अपनी ज्ञान की खोज अपनी शोध प्रवृत्ति को सामाजिक उत्कर्ष में लगाते हुए वृहद् जन जागरण किया है। हिन्दु मनोविज्ञान अर्थात् भारतीय मनोविज्ञान ने अति प्राचीनकाल से मानसिक आरोग्य के क्षेत्र में विचार किया तथा प्रमुख रूप से दो दिषाएँ बतलाई, एक तो चिकित्सात्मक दृष्टि और आध्यात्मिक दृष्टि। भारतीय चिकित्सा के ग्रंथों में विभिन्न मानसिक रोगों के लक्षण और कारणों तथा उपचारों का विस्तृत उल्लेख मिलता है। दूसरी ओर समाधि की चरम अवस्था को प्राप्त करने के लिए साधना करने वाले ऋषि मुनियों ने भी विभिन्न प्रकार की मानसिक व्याधियों और उनको दूर करने के उपायों पर विचार किया है।

अतः योग केवल हमें मनोशारीरिक रूप से परिवर्तित नहीं करता, बल्कि योगाभ्यासी के जीवन में मित्रता, भाव, संवेदनायुक्त, प्रेम, दयाभाव, करुणा, सौहार्द आदि मानवीय मूल्य इसी के माध्यम से प्राप्त होते हैं। पतंजलि द्वारा वर्णित योग के आठ चरण ही केवल वह कला, दर्षन और विज्ञान हैं, जो कि शांति को प्रस्तुत करते हैं और उसे प्राप्त करने का मार्ग हैं। योग द्वारा आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्कर्ष की प्राप्ति संभव है।

सन्दर्भ सूची

1. अग्निपुराण / 3 / 11.
2. कठापनिषद / 1 / 2 / 12 एव 2 / 3 / 10–11.
3. भगवद्गीता / 2 / 48 एवं पंचम अध्याय.
4. श्रीमदभागवद्पुराण / 11 / 20 / 6.
5. योगसूत्र / 4 / 1.
6. ळंतकम, ट.ज्ञ., ठपव क्लदंउपबे वf्कंदहं ल्वहं, क्.ठ.ज्तंचवतमूंसं ैवदे – ब्व. च्अज. स्जक., ठवउइंल.
7. चरक / शारीर / 1 / 102.
8. चरक / सूत्र / 1 / 42;1 / 1 / 54.
9. छान्दोग्य उपनिषद् / 7.
10. श्वेताश्वतर उपनिषद / 2 / 8–9.
11. भगवद्गीता / 6 / 13.
12. हठप्रदीपिका / 1 / 10.
13. योग एवं आयुर्वेदः पारम्परिक परिप्रेक्ष्य एवं आधुनिक युगीन अपेक्षायें कृष्ण मुरारी त्रिपाठी