



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(64): 118-120

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

सतेन्द्र

शोधार्थी,

योग विज्ञान विभाग,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### यौगिक जीवनशैली एवं मानसिक स्वास्थ्य

सतेन्द्र

इस नश्वर जगत में सुखी एवं स्वस्थ जीवन की लालसा प्रत्येक जीव में पाई जाती है, चाहे वह किसी भी योनि में जन्मा हो। सोचने और समझने की दृष्टि से इसका स्तर मनुष्यों में सर्वाधिक होता है। इसका कारण यह हो सकता है कि मनुष्य अन्य जीवों की तुलना में सर्वश्रेष्ठ बुद्धि रखता है। वह आनंद की प्राप्ति के लिए बहुत से नैतिक और अनैतिक कार्य करता है। इन अनैतिक कार्यों के कारण मनुष्य प्रकृति के शाश्वत नियमों के विमुख होता चला जाता है। और वह भौतिक सुख प्राप्ति के लिए प्रकृति के नियमों के अनुरूप चलने के स्थान पर उससे खिलवाड़ करना प्रारंभ कर देता है। इसके नियमों को तोड़ना प्रारंभ कर देता है। जिसके परिणाम स्वरूप मनुष्य की जीवनशैली इतनी असंयमित हो जाती है कि इस अनियमित जीवन शैली का मनुष्य के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ता है। वह ऐसी विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों का शिकार हो जाता है, जो मनुष्य जीवन को बहुत ही कष्टमय बना देती हैं। जिसके कारण मनुष्य सुख प्राप्ति के स्थान पर दुखों के गर्त में धंसता चला जाता है।

आज के युग में जितनी भौतिक सुख सुविधाएं बढ़ती जा रही हैं, मनुष्य उतना ही प्राकृतिक वातावरण एवं संयमित जीवन शैली से दरकिनार करता जा रहा है। आज मनुष्य अपने निजी आनंद के लिए कुछ भी करने को तैयार है, चाहे वह प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन हो या वातावरण को दूषित करना हो। वह इसके दुष्प्रभाव को जानते हुए भी इस कार्य को करता है। उसे अपने सुख चैन के शिवाय किसी अन्य जीव का कष्ट और दुख तनिक भी दिखाई नहीं देता है। मनुष्य इस क्षणिक आनंद की प्राप्ति के लिए अपने जीवन को इतना असंयमित और असंगठित बना लेता है कि वह इन भौतिक सुख सुविधाओं के अभाव में जीवन यापन करने में अपने आप को इतना अक्षम महसूस करता है कि उसके अंदर विभिन्न मानसिक विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

प्रस्तुत शोध पत्र "यौगिक जीवनशैली एवं मानसिक स्वास्थ्य" के माध्यम से यौगिक जीवनशैली का अनुसरण करके मानसिक स्वास्थ्य को कैसे सुदृढ़ बनाया जा सकता है विषय पर बात करेंगे-

**जीवनशैली:-** जीवनशैली से तात्पर्य है 'जीवन जीने की कला' अर्थात् एक ऐसा रोड मैप या मार्ग जिसका प्रयोग जीवन यापन करने की कला को बताने में विशेष महत्व रखता हो। जीवनशैली वह दैनिक दिनचर्या है जिसमें जीवन यापन के विभिन्न पहलू सम्मिलित होते हैं। इन पहलुओं को आहार जागरूकता, तनाव प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, व्यक्तिगत स्वच्छता, अपने कर्तव्यों के प्रति समर्पण, स्वास्थ्य जागरूकता एवं दिनचर्या आदि के रूप में देखा जा सकता है।

अधिकांश जीवनशैली के दो रूप देखे जा सकते हैं- संयमित जीवनशैली और असंयमित जीवनशैली। संयमित जीवनशैली से तात्पर्य प्रकृति के अनुरूप जीवन यापन या यौगिक जीवनशैली से है। जीवनशैली यदि संयमित होगी तो जीवन सुख एवं आनंदमय व्यतीत होगा इसके विपरीत असंयमित जीवनशैली होने पर मनुष्य जीवन विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों से ग्रसित होता चला जाएगा।

Correspondence:

सतेन्द्र

शोधार्थी,

योग विज्ञान विभाग,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

**स्वस्थ जीवनशैली:-** स्वस्थ जीवनशैली से अभिप्राय बीमारी एवं दुर्बलता की अनुपस्थिति मात्र ही नहीं, अपितु यह पूर्ण शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक भलाई की एक गतिशील स्थिति से है।<sup>1</sup>

**यौगिक जीवनशैली:-** यौगिक जीवनशैली का वर्णन करते हुए योगीराज कृष्ण कहते हैं कि

**युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**

**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥<sup>2</sup>**

अर्थात् यौगिक जीवनशैली उसे कहेंगे जिसमें जीवन की प्रत्येक गतिविधि युक्ति पूर्वक संपन्न हो। संतुलित आहार- विहार, कर्मों में उचित चेष्टा, एवं सोना और जागना आदि यौगिक जीवनशैली के अभिन्न अंग हैं। दूसरी तरह समझें तो यौगिक जीवनशैली का अर्थ है ऐसा जीवन जीना जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्तर पर संतुलन और शुद्धता प्रदान करे। यौगिक जीवन संयम और अनुशासन पर आधारित होता है जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, इंद्रियों और क्रियाओं पर संयम रखता है। यह जीवनशैली योग के उन सिद्धांतों और अभ्यासों पर आधारित है, जिनसे व्यक्ति का संपूर्ण विकास होता है।

यौगिक जीवनशैली का उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना है। यह केवल आसन या ध्यान तक सीमित नहीं है बल्कि यह व्यक्ति के आहार- विहार, विचार, दिनचर्या और संबंधों को प्रभावित करती है।

पातंजल योग सूत्र में यौगिक जीवनशैली की ओर इशारा करते हुए महर्षि पतंजलि कहते हैं कि

**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा-**

**ध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥<sup>3</sup>**

यौगिक जीवन की शुरुआत यम<sup>4</sup> (सामाजिक आचरण) और नियम<sup>5</sup> (स्व आचरण) से प्रारंभ होती है। इसमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह तथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान आदि आते हैं। जो मनुष्य की नैतिक शुद्धता को बढ़ाते हैं।

**सात्विक आहार:-** यौगिक जीवनशैली में सात्विक आहार का विशेष महत्व है

**आयुः सत्त्वबलरोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।**

**रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृदया आहारः सात्विकप्रियाः ॥<sup>6</sup>**

सात्विक भोजन आयु, बुद्धि, बल, स्वास्थ्य, सुख और संतुष्टि को बढ़ाता है। यह भोजन रसीला, सिनग्ध, स्वास्थ्यवर्धक और हृदय को प्रसन्न करने वाला होता है।

नियमित योगासन के अभ्यास से शरीर मजबूत और लचीला होता है।<sup>7</sup> तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। मनुष्य में द्वंदों को सहर्ष सहन करने की सामर्थ्य आ जाती है।<sup>8</sup>

**प्राणायाम** के अभ्यास से प्राण शक्ति का संचालन होता है तथा मानसिक एकाग्रता बढ़ने के साथ-साथ अज्ञान का आवरण दूर होता है।<sup>9</sup>

**ध्यान और आत्म निरीक्षण:-**

**बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।**

**अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥<sup>10</sup>**

ध्यान यौगिक जीवनशैली का केंद्रीय भाग है। यह आत्मनिरीक्षण एवं आत्म साक्षात्कार की ओर ले जाता है।

**मानसिक स्वास्थ्य:-** मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी अवस्था है, जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का अनुभव होता है, वह जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदाई ढंग से काम कर सकता है, अपना समुदाय बनाने में सक्षम हो सकता है।<sup>11</sup>

मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार मन है। शरीर का स्वरूप स्थूल तथा मन का स्वरूप सूक्ष्म है। शरीर के स्थूल रूप होने के कारण इसके रोग और विकृतियों को आसानी से देखा जा सकता है। किंतु मन के सूक्ष्म होने के कारण मनुष्य के मन में उत्पन्न मानसिक व्याधियों से व्यक्ति और समाज का भयंकर अहित होता है। मन की एक सर्व ज्ञात विशेषता उसका चंचल होना है इस संदर्भ में अर्जुन भगवान श्री कृष्ण से कहते हैं कि

**चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।**

**तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥<sup>12</sup>**

मन की यदि सात्विक प्रवृत्ति हो तो मनुष्य विभिन्न मानसिक रोगों से बचा रह सकता है। मन की यह सात्विक प्रवृत्ति केवल योगमय जीवनशैली से संभव है। प्रकृति के सत्व गुण से उत्पन्न बुद्धि तत्व, शरीर रूपी रथ पर सवार होकर, इंद्रिय रूपी घोड़ों को मन रूपी लगाम के द्वारा सद् मार्ग में प्रवृत्त करता है।<sup>13</sup>

मनुष्य का यह रथ रूपी शरीर जब तक सद् मार्ग में प्रवृत्त रहेगा उसका आत्म कल्याण होगा, उसे किसी भी प्रकार की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक व्याधियां विचलित नहीं कर पाएंगी।

**निष्कर्ष:-** उपरोक्त वर्णित समस्त तथ्यों के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि लगभग सभी प्रकार के मनोरोगों का जन्म असंयमित जीवनशैली के कारण होता है। मनुष्य यौगिक जीवनशैली के अभाव में जीवन जीने के तरीके को अस्त- व्यस्त कर लेता है। जिसके कारण उसके मस्तिष्क में विभिन्न नकारात्मक विचार पनपने लगते हैं। और

ये नकारात्मक विचार मनुष्य में क्रोध, चिंता, भय, निराशा, लोभ, मोह आदि के स्तर को बढ़ा देते हैं। परिणाम स्वरूप मनुष्य के अंदर अनेक मानसिक विकार उत्पन्न होने लगते हैं। ये उत्पन्न मानसिक विकार मानव जीवन को नीरस बना देते हैं। इन सभी मनोविकारों से बचे रहने का सुगम साधन यौगिक जीवनशैली है। अतः मानसिक स्वास्थ्य और यौगिक जीवनशैली का सीधा संबंध है।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. योग दर्शन- गीता प्रेस गोरखपुर
2. श्रीमद् भगवद्गीता- गीता प्रेस गोरखपुर
3. हठयोगप्रदीपिका- डी.पी.बी. प्रकाशन
4. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य- डां रीना मिश्रा
5. यौगिक जीवनशैली में आहार एवं पोषण की भूमिका- योगाचार्य अंकित भट्ट
6. योग परिचय: सामाजिक परिप्रेक्ष्य- विजय गुप्ता

#### संदर्भ

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन
2. श्रीमद् भगवद्गीता 6/17
3. योग सूत्र 2/29
4. योग सूत्र 2/30
5. योग सूत्र 2/32
6. श्रीमद् भगवद्गीता 8-10/17
7. हठयोग प्रदीपिका 1/17
8. योग सूत्र 2/48
9. योग सूत्र 2/52-53
10. श्रीमद् भगवद्गीता 6/6
11. विश्व स्वास्थ्य संगठन
12. श्रीमद् भगवद्गीता 6/34
13. श्रीमद् भगवद्गीता 3/43