



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(60): 252-254

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

सुनील कुमार तिवारी

शोधार्थी,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नवदेहली

डा० मनोज कुमार राठी

सहायक आचार्या,

दिल्ली विश्वविद्यालय

मानसिक स्वास्थ्य में योग की उपादेयता

सुनील कुमार तिवारी, डा० मनोज कुमार राठी

सारांश (Abstract)

आधुनिक युग में लोगों की व्यस्त जीवनशैली और बढ़ते मानसिक असंतोष ने मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता को उजागर किया है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग एक प्राचीन विधा है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन को बनाए रखने का साधन है। यह न केवल मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है बल्कि मस्तिष्क में सकारात्मक बदलाव लाकर व्यक्ति को सशक्त बनाता है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर के विभिन्न अंगों जैसे हृदय, फेफड़ों और मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे स्वास्थ्य का समग्र विकास होता है। योग के विभिन्न आसन और ध्यान की विधाएं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावी होती हैं, जिससे व्यक्ति की एकाग्रता, आत्म-जागरूकता, और शांति की अनुभूति बढ़ती है। इस अध्ययन में योग के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों पर प्रकाश डाला गया है। निष्कर्षतः, योग तनाव को प्रबंधित करने, सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने, और मानसिक स्थिरता प्राप्त करने के लिए एक प्रभावी और उपयोगी उपाय है। यह वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में भी लाभकारी साबित हो सकता है।

संकेत शब्दः- योग, मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान, वैकल्पिक चिकित्सा, आधुनिक जीवनशैली।

प्रस्तावना

वर्तमान काल में लोगों का व्यस्त रहन-सहन जिसके कारण उनमें बढ़ता हुआ असंतोष। उसको कम करने के लिए योग अत्यंत आवश्यक है योग मन एवं मस्तिष्क को मजबूत बनाने के साथ-साथ आत्मा की शुद्धि भी करता है योग के अभ्यास से व्यक्तियों के हृदय, फेफड़ों,पेट के विभिन्न अंगों एवं बुद्धि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जिसके कारण उनके संपूर्ण शरीर का संतुलित विकास होता है। योग हमारे जीवन से जुड़े भौतिक,मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक इत्यादि विभिन्न पहलुओं पर सकारात्मक रूप से प्रभाव डालती है एवं व्यावहारिक स्तर पर भी योग शरीर,मन और बुद्धि को संतुलित कर उनमें सामंजस्य बनाने में अहम भूमिका निभाता है।

योग का मुख्यतम उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि करते हुए मानव जीवन को सुखी बनाना है। कोई भी कमजोर अस्वस्थ मानव अपने जीवन को बोझ समझता है और उसको संसार की समस्त वस्तुओं में निरस्ता आने लगती है लेकिन स्वस्थ होने पर वह पूरा संसार उसके लिए सुखद बन जाता है योग के सतत अभ्यास से व्यक्ति न केवल रोग विहीन होता है बल्कि स्वस्थ होकर आकर्षक स्वरूप को भी प्राप्त करता है।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य व्यक्ति के भावनात्मक स्वरूप से प्रतीत होता है। मानसिक स्वास्थ्य के अभाव में मानव एक स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन की कल्पना नहीं कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य न

Correspondence:

सुनील कुमार तिवारी

शोधार्थी,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नवदेहली

केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि हमारे संबंधों एवं दैनिक जीवन को भी प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य मानव को एक अच्छा जीवन जीने में मदद करता है। शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ मनुष्य समाज के विकास एवं उन्नति के लिए अच्छा कार्य करेगा।

मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्गत छः आयामों का समावेश किया गया है।

1. भावनात्मक स्थिरता
2. समायोजन
3. सुरक्षा असुरक्षा
4. स्वायत्ता
5. आत्म अवधारणा
6. बुद्धि

पी. वी. ल्यूकन ने मानसिक स्वास्थ्य की व्यावहारिक परिभाषा देते हुए लिखा है कि "मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो स्वयं सुखी है, अपने पड़ोसियों के साथ शांतिपूर्वक रहता है, अपने बच्चों को स्वस्थ नागरिक बनाता है। और इन आधारभूत कर्तव्यों को करने के बाद भी जिसमें इतनी शक्ति बच जाती है कि वह समाज के हित में कुछ कर सके"।

कोर्नहाउसर (1965) द्वारा परिभाषित मानसिक स्वास्थ्य व्यवहारों, धारणाओं और भावनाओं को दर्शाता है जो किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत प्रभावशीलता, सफलता, खुशी और एक व्यक्ति के रूप में कार्य करने की उत्कृष्टता के समग्र स्तर को निर्धारित करते हैं।

कार्ल मेन्डिंगर (1945) के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य अधिकतम प्रसन्नता तथा प्रभावशीलता के साथ संसार एवं प्रत्येक दूसरे व्यक्ति के प्रति मानवों द्वारा दिया जाने वाला समायोजन है।"

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य वैसे अधिगमित व्यवहार से होता है जो सामाजिक रूप से अनुकूलित होते एवं जो व्यक्ति को अपनी जिन्दगी के साथ पर्याप्त रूप से सामना करने की अनुमति देता है। दूसरे शब्दों में मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की उस स्थिति की व्याख्या है जिसमें वह समाज व स्वयं के जीवन की परिस्थितियों से निपटने के लिए आवश्यकता अनुरूप स्वयं को ढालने हेतु व्यवहारों को सीखता है।

योग

योग जीवन जीने का विज्ञान है इसलिए आज अधिकतम लोग इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल कर रहे हैं। यह जीवन से जुड़े सभी भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक, आदि पहलुओं पर काम करता है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित रखने और तालमेल बैठाये रखने में अहम भूमिका निभाता है।

योग शब्द कि उत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'युज' धातु से हुई है। इसका शाब्दिक अर्थ जोड़ना एवम् मिलाना है जो कि काफी प्रचलित है। 'योग' शब्द 'युज' धातु में 'ध्वज' प्रत्यय लगाने से बना है। संस्कृत व्याकरण के आधार पर 'युज' धातु के दो अर्थ पाये जाते हैं प्रथम का अर्थ जोड़ने एवम् संयोजन से लिया गया है और दूसरा अर्थ समाधि मनःस्थिरता से है। भारतीय योग दर्शन में इन दोनों प्रकार के अर्थों का प्रयोग गहराई पूर्वक किया गया है। बहुत से विद्वानों ने योग को जोड़ने के परिपेक्ष्य में देखा तो कुछ विद्वानों ने योग को समाधि के अर्थ में प्रयोग किया।

डॉ. सुरेन्द्र नाथ दास गुप्ता ने योग शब्द कि व्याख्या करते हुए लिखा है कि योग शब्द तीन 'धातुओं' से निकला है। यथा: 'युजिरे योगे' जिसे एक साथ मिलने था युक्त होने के रूप में लिया गया है। 'युज समाधौ', जिसे एकाग्रता के अर्थ में जाना जाता है और 'युज संयमने' जो नियंत्रित अथवा निरुद्ध शब्द के अर्थ में प्रयुक्त होता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव

योग तनाव को कम करता है जिससे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है जिसके फलस्वरूप मनुष्य का मूड बेहतर होने के साथ-साथ जीवन में आराम और आनंद की स्थिति बढ़ जाती है। योग मनुष्यों में अवसाद चिंता और अभिघातजन्य तनाव विकार(PTSD) इत्यादि लक्षणों को ठीक करने में अहम भूमिका अदा करता है।

योग निम्न प्रकार से मदद कर सकता है :-

तनाव में कमी :- योग मनुष्यों में जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करता है जिसके फलस्वरूप मनुष्यों में विपरीत परिस्थितियों में उनसे मुकाबला करने की दक्षता बढ़ जाती है।

बेहतर मूड :- योग के अभ्यास से मनुष्य के मस्तिष्क में एंडोर्फिन और गामा(Gamma-aminobutyric acid) के स्तर को बढ़ा सकता है, यह मस्तिष्क के रसायन है जो मूड को बेहतर रखने में मदद करते हैं।

चिंता में कमी :- योग चिंता की स्थिति को कम कर सकता है एवं घबराहट को प्रबंधित करने में भी मदद करता है।

बेहतर एकाग्रता :- योग के विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से मनुष्य अपनी एकाग्रता बढ़ा सकता है जिससे वह किसी विषय पर अपना ध्यान केंद्रित कर उस विषय के सर्वोत्तम शिखर पर पहुंच सकता है।

शारीरिक जागरूकता :- योग के अभ्यास से शरीर व्याधि मुक्त रहता है योग का पहला पायदान ही स्वस्थ शरीर है।

निष्कर्ष

योग और अन्य मानसिक स्वास्थ्य उपचार के मध्य योग विधि अत्यंत लाभदायक सिद्ध हो सकती है। योग विधि को आज के समय में वैकल्पिक चिकित्सा के तौर पर उपयोग किया जा रहा है यह उन लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है जो एंटी डिप्रेसन नहीं लेना पसंद करते हैं या गर्भवती महिलाओं के लिए।

मनुष्य उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिए अपने आप को योग की ध्यान विधि से जोड़ सकता है वह किसी ध्यान पद्धति एवं श्वास पर ध्यान केंद्रित कर लाभ प्राप्त कर सकता है।

संदर्भ सूची

1. श्रीकृष्ण। मानव की संरचना और कार्यशरीर और उस पर योगाभ्यास के प्रभाव। आई सी आई योगिक स्वास्थ्य केंद्र कैवल्यधाम। संशोधित है. संस्करण, 1988:85।
2. स्वामी स्वात्माराम, तेहरवीं (13 वीं) शताब्दी से लेकर अठारहवीं (18 वीं). हठप्रदीपिका।
3. घेरण्ड मुनि, 17 वीं शताब्दी। घेरण्डसंहिता।
4. महर्षि पतञ्जलि, योग - दर्शन। गीताप्रेस, गोरखपुर।
5. बरमोला, के सी. 2020। मानसिक स्वास्थ्य में भस्त्रिका, कपालभाती और अनुलोम विलोम प्राणायाम की भूमिका। राष्ट्रीय वेबिनार।
6. श्रीवास्तव, सुप्रभा। (2017)। कॉलेज स्टूडेंट्स के बीच मानसिक स्वास्थ्य पर भ्रामरी प्राणायाम का इंटरवेंशनल इफेक्ट: द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी।