

स्वास्थ्य व मानसिक कल्याण के क्षेत्र में योग व ध्यान का प्रभाव

शोधार्थी - मिलिन्द्र त्रिपाठी

शोध पत्र

शीर्षक-

सारांश -

भारतीय ज्ञान परंपरा की एक महान धारा योग है। वर्तमान में योग को केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित कर दिया गया है जबकि योग से शरीर, मन, आत्मा तक का समग्र विकास संभव है। योग भारतीय दार्शनिक परंपरा के छह दर्शनों में से एक है। योग सांख्य दर्शन पर आधारित है एवं व्यवहारिक साधना पद्धति प्रदान करता है। योग ऋषि मुनियों द्वारा प्रदत्त वरदान है। योग ने भारतीय संस्कृति, आयुर्वेद, ध्यान परंपरा और अध्यात्म को समृद्धशाली बनाया है। आज के समय में पूरी दुनिया ने मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ गंभीर चुनौती के रूप में विकराल रूप धारण किये हुए है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की नवीनतम रिपोर्ट के अनुसार, लगभग एक अरब लोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित हैं। जो कि बेहद चिंताजनक आंकड़ा है। कोरोना काल में पूरी दुनिया ने योग और आयुर्वेद का लोहा माना। भारतीय ज्ञान परंपरा से उपजे योग द्वारा इस समस्या का हल बेहद आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। मानसिक स्वास्थ्य और समग्र मानव कल्याण की दृष्टि से पूरी दुनिया में हर घर तक योग को पहुंचाना अत्यंत आवश्यक हो गया है। यह शोध पत्र योग और ध्यान के स्वास्थ्य एवं मानसिक कल्याण पर प्रभाव को प्रस्तुत करता है।

भूमिका -:

भारतीय ज्ञान परंपरा अत्यंत प्राचीन होने के साथ साथ गहन एवं व्यापक है। इस परंपरा का मूल उद्देश्य मानव जीवन को समग्र रूप से विकसित करना। भारतीय ज्ञान परंपरा के आधार ग्रन्थों में योग का विस्तृत उल्लेख मिलता है। वेदों में "युज" धातु से योग का उल्लेख मिलता है, हमारे प्रमुख उपनिषद कठोपनिषद, श्वेताश्वतर उपनिषद आदि में योग को आत्मसाक्षात्कार का साधन बताया गया है। गीता में भगवान कृष्ण ने योग को कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग के रूप में जीवन का संतुलित मार्ग बताया गया है। पतंजलि योगसूत्र योग दर्शन का सर्वाधिक प्रामाणिक ग्रंथ है जो योग को परिभाषित करते हुए कहता है कि "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् मन की वृत्तियों का निरोध ही योग है। भारतीय ज्ञान परंपरा का उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन भी इसका आवश्यक उद्देश्य है। वर्तमान समय की तनाव पूर्ण जीवनशैली, प्रतिस्पर्धा ने व्यक्ति को मानसिक रूप से अस्थिर कर मानसिक बीमारियों की खदान बना दिया है। मानसिक असंतुलन चरण बद्ध तरीके से अवसाद, चिंता, तनाव, असुरक्षा और आत्महत्या जैसी गंभीर स्थितियों तक ले जाता है। इस समस्या का वैज्ञानिक समाधान योग और ध्यान से प्राप्त हो सकता है। योग एवं ध्यान न केवल चिकित्सा पद्धति के रूप में, बल्कि जीवन-शैली सुधार के रूप में भी प्रभावी भूमिका निभा सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की वैश्विक स्थिति -

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट (2021) के अनुसार, विश्व में एक अरब से अधिक लोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं। यह स्थिति लगातार बिगड़ती जा रही है। इनमें अवसाद और चिंता विकार सबसे अधिक हैं, जो कम उम्र में ही मृत्यु का कारण बनते जा रहे हैं। रिपोर्ट के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण संपूर्ण विश्व की अर्थव्यवस्था को प्रतिवर्ष लगभग 81 लाख

करोड़ रुपये का नुकसान होता है। साथ ही, वर्ष 2021 में आत्महत्या से 7.27 लाख लोगों की मृत्यु हुई, यह एक चौकाने वाला आंकड़ा है चिंता का एक ओर बड़ा कारण है कि इनमें से अधिकांश युवा और महिलाएँ शामिल थीं।

योग और ध्यान की आवश्यकता-

योग और ध्यान मानसिक स्वास्थ्य हेतु आवश्यक है। यह तनाव प्रबंधन हेतु सबसे बेहतर उपाय हो सकते हैं। योगासन, प्राणायाम और ध्यान के नियमित अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है। वैज्ञानिक शोध अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि ध्यान और योग का नियमित अभ्यास करने वाले साधकों में तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर तेजी से घटता है, जबकि डोपामाइन, सेरोटोनिन और एंडोर्फिन जैसे “खुशी के हार्मोन” सक्रिय होते हैं। यह स्थिति व्यक्ति के आंतरिक मूड को बेहतर बनाकर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को रोकती है।

अनुसंधान उद्देश्य -

1. योग व ध्यान के मानसिक स्वास्थ्य और मानव कल्याण पर हो रहे प्रभाव का विश्लेषण करना।
2. तनाव, अवसाद, चिंता जैसे मानसिक विकारों में योग की प्रासंगिक भूमिका का अध्ययन करना।
3. योग व ध्यान की सामाजिक, सांस्कृतिक और अंतरराष्ट्रीय स्वीकार्यता को समझना।
4. भविष्य की स्वास्थ्य नीति और शिक्षा प्रणाली में योग-ध्यान को शामिल करने की क्या संभावनाएँ हो सकती हैं।

खुशी का विज्ञान और योग -

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के शोध बताते हैं कि मानव जीवन में खुशी सीधे हमारे मस्तिष्क से जुड़ी होती है। खुशी के हार्मोन्स जैसे डोपामाइन, सेरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन और एंडोर्फिन मानसिक संतुलन और प्रसन्नता के आधार होते हैं। योग पर हुए शोध बताते हैं कि इन हार्मोनों को सक्रिय करने के लिए योग और ध्यान अत्यंत सहायक सिद्ध होते हैं। उदाहरणस्वरूप, प्राकृतिक वातावरण में नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम और सामाजिक जुड़ाव व्यक्ति के मूड को लगातार बेहतर बनाए रखते हैं।

योग व ध्यान के वैज्ञानिक लाभ

1. तनाव प्रबंधन: प्राणायाम और ध्यान तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं।
2. नींद में सुधार: नियमित ध्यान करने से अनिद्रा और नींद संबंधी विकार कम होने लगते हैं।
3. अवसाद और चिंता में कमी: शोध दर्शाते हैं कि नियमित योगाभ्यास, योगिक आहार एवं योगिक दिनचर्या से अवसाद और चिंता के लक्षण कम होते हैं।
4. सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास: ध्यान हमारी आत्म-जागरूकता बढ़ाता है। स्वयं को स्वीकार करने की भावना विकसित करता है।
5. सामाजिक स्वास्थ्य: सामूहिक योगाभ्यास के माध्यम से सामाजिक संबंधों को भी प्रगाढ़ किया जा सकता है।

वैश्विक परिप्रेक्ष्य -

- ★ संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित करना भारतीय ज्ञान परंपरा की अंतरराष्ट्रीय स्वीकृति का प्रमाण है।
- ★ अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया में Yoga Therapy Programs को वहां के अस्पतालों और विश्वविद्यालयों में मान्यता मिल चुकी है।
- ★ WHO की Traditional Medicine Strategy (2014–2023) में योग को स्वास्थ्य संवर्धन के लिए महत्वपूर्ण उपाय के रूप में शामिल किया गया है।

सीमाएँ -

★योग के दीर्घकालीन अध्ययनों की कमी।

★विस्तृत शोध अध्ययनों की कमी।

निष्कर्ष -

मानसिक स्वास्थ्य से पीड़ितों की संख्या आज विश्व समुदाय के लिए चिंता का कारण है। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट स्पष्ट करती है कि संपूर्ण विश्व में एक अरब से अधिक लोग इससे प्रभावित हैं। ऐसे में योग और ध्यान केवल वैकल्पिक चिकित्सा न होकर मानसिक कल्याण की जीवनशैली के रूप में अपनाई जानी चाहिए। योग और ध्यान मानसिक शांति, तनाव प्रबंधन और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में अत्यंत प्रभावी भूमिका निभा सकते हैं।

संदर्भ सूची -

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन. एक अरब से अधिक लोग मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के साथ जीवनयापन कर रहे हैं – सेवाओं को तत्काल बढ़ाने की आवश्यकता. समाचार विज्ञप्ति, 2 सितम्बर 2025. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन. उपलब्ध: <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). Mental Health Atlas 2020. जिनेवा: WHO, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध. मुंगेर: बिहार स्कूल ऑफ योग, 2008.
4. अयंगर, बी.के.एस. लाइट ऑन योग. दिल्ली: हर्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स इंडिया, 2015.

5. Telles, Shirley, और Raghavendra Rao. "Yoga for Mental Health: An Overview." *Indian Journal of Psychiatry* 60, no. 2 (2018): 201–205. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_327_17.

6. Harvard Health Publishing. "Dopamine: The Pathway to Pleasure." Harvard Health Publishing, 2021. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/dopamine-the-pathway-to-pleasure>.

7. Harvard Health Publishing. "Serotonin: The Natural Mood Booster." Harvard Health Publishing, 2023. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/serotonin-the-natural-mood-booster>.

8. Harvard Health Publishing. "Endorphins: The Brain's Natural Pain Reliever." Harvard Health Publishing, 2021. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/endorphins-the-brains-natural-pain-reliever>.

9. Harvard Health Publishing. "Oxytocin: The Love Hormone." Harvard Health Publishing, 2021. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/oxytocin-the-love-hormone>.