



International Journal of Sports, Health and Physical Education

ISSN Print: 2664-7559
ISSN Online: 2664-7567
IJSHPPE 2022; 4(1): 05-12
www.physicaleducationjournal.in
Received: 28-01-2022
Accepted: 27-03-2022

डॉ. अजय कुमार डंडौतिया
सहायक निदेशक, शारीरिक शिक्षा
विभाग, सेंट. जेवियर्स कॉलेज,
जयपुर, राजस्थान, भारत

तनाव, चिन्ता एवं अवसाद पर ध्यान योग के मनोशारीरिक प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ. अजय कुमार डंडौतिया

सारांश

शरीर और मन व्यक्तित्व के दो पहलू हैं। हमारी शारीरिक स्थिति का प्रभाव मानसिक स्थिति पर और मानसिक स्थिति का प्रभाव हमारे शारीरिक कार्यों पर पड़ता है। हमारे शास्त्रों में कहा भी गया है कि तन स्वस्थ तो मन स्वस्थ और मन स्वस्थ तो तन स्वस्थ। वर्तमान मानव आधुनिकता के रंग में रंग चुका है। वह संपूर्ण प्रकृति से खिलवाड़ कर रहा है। वह लगातार प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन कर रहा है। फलस्वरूप अनेक रोगों का शिकार हो रहा है यथा कैंसर, एड्स, मधुमेह, हृदय रोग, राजयक्ष्मा, तनाव, चिन्ता, अवसाद आदि। प्रकृति के साथ खिलवाड़ के कारण वर्तमान में नए-नए रोग विकसित हो रहे हैं साथ ही अनेक चिकित्सा पद्धतियों का भी विकास हो रहा है किंतु योग को छोड़कर अभी तक ऐसी कोई चिकित्सा पद्धति विकसित नहीं हो सकी है जो शरीर और मन की समग्र चिकित्सा कर सके। इस शोध में योग के माध्यम से शरीर एवं मन दोनों की चिकित्सा की गई है।

मन एवं शरीर को संयमित करने के लिए सर्वप्रथम इंद्रियों का संयमित होना परम् आवश्यक है। इसके लिए महर्षि पतंजलि ने मन के विकारों को दूर करने के लिए यम-नियम का सर्वप्रथम वर्णन किया है। चित्त (मन) की एकाग्रता के लिए उन्होंने संयम (धारणा, ध्यान, समाधि) पर बल दिया है। महर्षि पतंजलि ने धारणा, ध्यान एवं समाधि के सम्मिलित रूप को संयम कहा है। सर्वप्रथम मन की एकाग्रता के लिए धारणा का अभ्यास किया जाता है। महर्षि पतंजलि धारणा के संबंध में कहते हैं 'देशबन्धश्चिन्तस्य धारणा' अर्थात् किसी विशेष स्थान (देश) में चित्त (मन) को स्थिर कर देना ही धारणा है। आगे वे कहते हैं कि धारणा की स्थिति लगातार बने रहना ही ध्यान है। ध्यान के द्वारा इंद्रियाँ नियन्त्रित एवं संयमित हो जाती हैं। मन की चंचलता समाप्त हो जाती है और मन स्थिर हो जाता है। स्थिर मन की स्थिति में अनेक सफलताएँ (सिद्धियाँ) प्राप्त की जा सकती हैं। ध्यान एक ऐसी क्रिया है जिसके माध्यम से अनेक मनोशारीरिक समस्याओं का समाधान संभव है।

कूट शब्द: अष्टांग योग, तनाव, चिन्ता, अवसाद, धारणा, ध्यान।

प्रस्तावना

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य के विषय में कहा है स्वास्थ्य केवल रोग एवं शारीरिक दौर्बल्य से रहित होना मात्र नहीं है बल्कि शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक प्रसन्नाभूति की स्थिति है। समाज का प्रत्येक व्यक्ति सफल जीवन का आनन्द लेना चाहता है, यह आनन्द वही ले सकता है जो पूर्ण स्वस्थ है। पूर्ण स्वास्थ्य का लक्ष्य तभी हासिल हो सकता है जब व्यक्ति का तन एवं मन दोनों स्वस्थ हों। तन या मन किसी एक के असंतुलन कि स्थिति में व्यक्ति पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं कर सकता है। वर्तमान में विज्ञान और तकनीकी प्रगति तो हुई है किंतु इस प्रगति ने मानव की दिनचर्या को अस्त-व्यस्त कर दिया है। उसे प्रकृति के विरुद्ध लाकर खड़ा कर दिया है। सुबह क्या करना है ? शाम को क्या करना है ? दिन में क्या करना है ? रात को क्या करना है ? आदि दिनचर्या को भूलकर आज का युवा सिर्फ विलासता के साधनों को एकत्रित करने में लगा हुआ है। फलस्वरूप अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों का शिकार हो जाता है। उसमें मानसिक असंतुलन, चिन्ता, तनाव, अवसाद, आदि रोग बढ़ते जा रहे हैं।

वर्तमान समय में लगभग 85 प्रतिशत युवा चिन्ता, तनाव, अवसाद, आत्महीनता, कुण्ठा आदि मानसिक रोगों से ग्रसित हैं। मनोवैज्ञानिकों द्वारा इस बात की पुष्टि की गई है कि मनुष्य के मन में उत्पन्न विकार यथा आवेश, चिन्ता, भय, ईर्ष्या, द्वेष, कुण्ठा, निराशा, अमर्ष आदि मस्तिष्क को उत्तेजित करते हैं जिससे शरीर में कई प्रकार के हार्मोन्स का स्राव अकारण ही होने लगता है जो हमारे मन व शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं तथा अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों का कारण बनते हैं।

योग को मनोविज्ञान एवं आध्यात्मिक विज्ञान भी कहा जाता है क्योंकि इसका मुख्य लक्ष्य होता है मन को नियंत्रित करना। जब मन नियंत्रण में आ जाता है तो व्यक्ति का दृष्टिकोण सदैव सकारात्मक रहने लगता है। सकारात्मक दृष्टिकोण से कई मनोरोगों की समाप्ति होने लगती है। मन को स्थिर (साधने) का सर्वाधिक उपयुक्त साधन है ध्यान। ध्यान के द्वारा मन को नियंत्रित एवं एकाग्र किया जा सकता है जब मनुष्य का मन एकाग्र हो जाता है तो वह शारीरिक एवं मानसिक विकारों से दूर रहकर स्वस्थ

Corresponding Author:
डॉ. अजय कुमार डंडौतिया
सहायक निदेशक, शारीरिक शिक्षा
विभाग, सेंट. जेवियर्स कॉलेज,
जयपुर, राजस्थान, भारत

जीवन व्यतीत कर सकता है। महर्षि पतंजलि ने मन को नियंत्रित एवं एकाग्र करने के लिए वृत्तियों को नियंत्रित करने की बात कही है क्योंकि वृत्तियों का सीधा सम्बन्ध मन से होता है। महर्षि पतंजलि ने दो प्रकार की वृत्तियाँ बताई हैं क्लिष्ट वृत्ति एवं अक्लिष्ट वृत्ति। क्लिष्ट वृत्तियाँ दुःखों को अर्थात् मानसिक रोगों को उत्पन्न करती हैं और अक्लिष्ट वृत्तियाँ मन को स्वस्थ रखती हैं। अतः योग साधना के द्वारा क्लिष्ट वृत्तियों का शमन करके मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है अर्थात् चिंता, तनाव, अवसाद आदि मानसिक रोगों की समाप्ति की जा सकती है।

चित्त प्रसादन (चित्त की प्रसन्नता एवं एकाग्रता) के लिए महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में निम्न उपायों का वर्णन किया है –

- **मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।।**
(पातंजलि योगसूत्र 1/33)

अर्थात् सुखी व्यक्ति से मैत्री, दुखी व्यक्ति से करुणा, पुण्यात्मा (सज्जन) व्यक्ति से प्रसन्नता एवं अपुण्यात्मा (पापी या दुष्ट) से उपेक्षा की भावना से चित्त शांत (प्रसन्न) रहता है।

- **विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ।।**
(पा. यो. सू. 1/35)

अर्थात् गन्धादि (पंच महाभूतों के गुण शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) पाँच विषयों का साक्षात्कार करने वाली वृत्तियाँ उत्पन्न होने पर भी मन (चित्त) को स्थिरता प्रदान करती हैं।

- **विशोका वा ज्योतिष्मती । (पा. यो. सू. 1/36)**

अर्थात् शोक रहित ज्योतिष्मती प्रवृत्ति उत्पन्न होने पर चित्त स्थिर (शान्त) होता है।

- **वीतराग विषयं वा चित्तम् । (पा. यो. सू. 1/37)**

अर्थात् रागरहित पुरुष का ध्यान करने पर मन स्थिर (शान्त) हो जाता है।

- **स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा । (पा. यो. सू. 1/38)**

अर्थात् स्वप्न एवं निद्रा के ज्ञान का आलम्बन करने वाला चित्त भी स्थिर (शांत) हो जाता है।

- **यथाभिमतध्यानाद्वा । (पा. यो. सूत्र 1/39)**

अर्थात् जिसको जो भी अभिमत हो (इच्छित या अभीष्ट या पसंद हो) उसके ध्यान से भी मन स्थिर (शांत) हो जाता है।

महर्षि पतंजलि कहते हैं कि जब ध्यान के द्वारा चित्त स्थिर हो जाता है तो ऐसा साधक जिस किसी पर भी ध्यान लगाता है उसे उसके रहस्य की जानकारी हो जाती है। स्थिर चित्त वाले साधक को सभी प्रकार की सफलताएँ (सिद्धियाँ) प्राप्त होती हैं।

ध्यान एक मनोशारीरिक-आध्यात्मिक प्रक्रिया है। ध्यान शरीर, मन एवं प्राण को संतुलित करता है तथा जीवन शक्ति का विस्तार करके आत्म बोध कराता है। जिसे आत्म बोध हो जाता है वह समस्त व्याधियों एवं रोगों से मुक्त हो जाता है फिर चिंता, तनाव, अवसाद आदि मनोरोग उससे कोसों दूर खड़े रहते हैं। इसके लिए अति आवश्यक है कि चित्त की स्थिरता के लिए नियमित ध्यान करना चाहिए।

साहित्य का अवलोकन

1. आचार्य श्रीराम शर्मा जी ने ध्यान को श्रेष्ठ विचारों का स्नान बताया है। ये श्रेष्ठ विचार ही मन की शुद्धि एवं चित्त का परिष्कार करते हैं।¹

2. स्मिथ के अनुसार " योग विज्ञान की साधनात्मक प्रक्रियाएँ ही एक मात्र ऐसा सार्थक एवं समर्थ समाधान है जिसके द्वारा मनुष्य की बिखरी हुई चेतना फिर से अपनी एकात्मकता एवं सम्पूर्णता प्राप्त करती है, फिर से उसे अपना खोया हुआ स्वास्थ्य एवं सौंदर्य मिलता है। "
3. रतुड़ी, सरस्वती (2005) – प्रणव जप का तनाव एवं चिंता पर प्रभाव के अध्ययन में आपने बताया कि वर्तमान समय में मनुष्य लगातार चिन्ता एवं तनाव में रहता है जिसके कारण मनोरोग हो रहे हैं। मानसिक तनाव एवं चिंता का सीधा संबंध 'सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम' (अनुकंपीय तंत्रिका तंत्र) के द्वारा एड्रीनल हार्मोन से है। प्रणव जप के उच्चारण से मानसिक तनाव एवं चिंता को रोका जा सकता है।²
4. Rey, U.S. & etal (2001)- योग के नियमित अभ्यास से सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (SNS) की क्रिया सही प्रकार से होने के कारण चिंता, तनाव, अवसाद आदि मनोरोगों में कमी आती है तथा मानसिक क्रियाशीलता में वृद्धि होती है।³
5. कोमर, जे. (2001) – दुश्चिन्ता अस्पष्ट डर या खतरों के प्रति शारीरिक अनुक्रिया के रूप में प्रकट होती है। इस समय अनुकंपीय तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है जिससे हृदयगति, मैटाबॉलिक प्रक्रियाएँ तेज हो जाती हैं। इन सभी शारीरिक क्रियाओं को सामान्य अवस्था में लाने के लिए ध्यान की प्रक्रिया अत्यधिक कारगर सिद्ध हुई है।⁴
6. मर्फी एवं डॉनवल (1999) – अपनी श्वास पर ध्यान केन्द्रित कर उसे आते-जाते देखने से व्यक्ति के मन में स्थिरता तथा भावनात्मक परिष्कृति होती है। अतः ध्यान के द्वारा मनोनिग्रह किया जा सकता है।⁵
7. टेलस, एस. नागरत्ना एवं आर. टी. देसाई राजू (1993) ने विभिन्न यौगिक प्रक्रियाओं का अध्ययन शारीरिक परिवर्तन पर किया जिसमें ध्यान को भी सम्मिलित किया गया। तीन महीनों के अध्ययन में पाया कि Body Weight, Galuamic Skin Resistance, Blood Pressure, Heart Rate, Forced Vital Capacity की सामर्थ्य पर यौगिक प्रक्रियाओं का सार्थक प्रभाव पड़ता है।⁶
8. एस.डी. विनोद, आर. एस. विनोद एवं पी.वी.विनोदयन (अक्टू. 1985)– इन्होंने अपने अध्ययन में ओम् उच्चारण का प्रभाव चिंता के स्तर पर देखा और सार्थक परिणाम पाया।⁷
9. डॉ. वैलेस (1972) ने The Physiology of Meditation शीर्षक पर अध्ययन किया तथा पाया कि ध्यान के दौरान कार्बन डाय ऑक्साइड की खपत और अपचय दर बहुत न्यून पाया गया जो कि गहरी विश्रान्ति के सूचक हैं। यही नहीं ध्यान के समय हृदय की उत्पादकता में सुस्पष्ट कमी पाई गई जो कि हृदय पर कार्य दबाव के घटने का सूचक है।⁸

शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन में ध्यान का महत्त्व

योग को सर्वप्रथम व्यवस्थित क्रम में प्रस्तुत करने वाले योगाचार्य महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का वर्णन किया है जिसमें उन्होंने ध्यान को परिवर्तन के लिए राजमार्ग बताया है। इसमें ध्यान की अंतिम परिपक्व अवस्था को समाधि कहा है। समाधि में ध्याता, ध्यान एवं ध्येय एकातार हो जाते हैं, यह चित्त के स्थिर होने की चरमावस्था है।⁹

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में चित्त की पाँच अवस्थाएँ क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र एवं निरुद्ध बताई हैं। इनमें प्रथम तीन अवस्थाओं का योग के लिए कोई महत्त्व नहीं है। अंतिम दो अवस्थाएँ योग में सहायक हैं। योगसूत्र में ही महर्षि पतंजलि ने चित्त की पाँच वृत्तियों प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति का वर्णन किया है। ये वृत्तियाँ चित्त को विचलित कर देती हैं। चित्त वृत्तियों के निरोध की चरमावस्था समाधि है। यही यौगिक दृष्टि से स्वास्थ्य की सामान्य अवस्था है।¹⁰

चित्त की पाँच अवस्थाओं में प्रथम क्षिप्त अवस्था रजोगुण प्रधान, द्वितीय मूढ़ अवस्था तमोगुण प्रधान, तृतीय विक्षिप्त अवस्था रज-सत की परिवर्तित अस्थाई अवस्था, चतुर्थ एकाग्र अवस्था सत प्रधान होती है। चतुर्थ अवस्था को प्राप्त मन में कोई रोग उत्पन्न नहीं होता है। विविध मानसिक व्याधियाँ (रोग) मन की क्षिप्त एवं मूढ़ अवस्थाओं में ही उत्पन्न होते हैं। इस दृष्टिकोण से योग दर्शन मानवीय अस्तित्व पर समग्रता से विचार करता है। यह यौगिक क्रियाओं द्वारा मानवीय चेतना के गहनतम स्तरों का रूपांतरण करते हुए समस्त मनोशारीरिक परिवर्तन का पथ प्रशस्त करता है। आधुनिक मनोविज्ञान में अब स्वीकार कर लिया है कि मन ही सबकुछ है जबकि भारतीय दर्शन पहले ही बता चुका है कि पूर्ण स्वास्थ्य एवं आत्मा तक पहुँचने के लिए मन का शुद्ध होना आवश्यक है। भारतीय दर्शन में व्यक्ति का अस्तित्व आत्मा पर आधारित है। मन आत्मा का एक उपकरण है। यौगिक दृष्टि से आत्म बोध व्यक्ति के अस्तित्व की पूर्ण अवस्था है। इस अवस्था को पाने के लिए महर्षि पतंजलि ने ध्यान को आवश्यक बताया है। ध्यान से पहले यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार एवं धारणा से इन्द्रियों को वश में करने को कहा है। जब इन्द्रियाँ वश में हो जाती हैं तो चित्त (मन) एकाग्र होने लगता है। ध्यान के लिए चित्त का एकाग्र होना अति आवश्यक है। जिस प्रकार शरीर की शुद्धि के लिए स्नान आवश्यक है उसी प्रकार मन (चित्त) की शुद्धि के लिए ध्यान आवश्यक है।

निष्कर्ष

ध्यान अष्टांग योग का सातवाँ अंग है। ध्यान मन को एकाग्र करने, केन्द्रित करने की कला है। ध्यान दो तरह से कार्य करता है पहला मन से सभी दुर्गुणों, बुरे विचारों को बाहर निकालता है, दूसरा मन को विषय-वासनाओं से हटाकर एक विशिष्ट लक्ष्य में केन्द्रित करता है। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि ध्यान इन्द्रियों के प्रति चित्त की विषय ग्रहणता को अति अल्प कर देता है और आंतरिक सजगता की प्रवृत्ति बनाता है अर्थात् व्यक्ति अंतर्मुखी होने लगता है। वैज्ञानिक यह प्रमाणित कर चुके हैं कि अन्य प्राणियों की अपेक्षा मानव के अंदर ESP Signal प्राप्त करने की क्षमता बहुत कम होती है इसका कारण मानव की बहिर्मुखी प्रवृत्ति है। ध्यान मानव की बहिर्मुखता में कमी लाकर ESP में वृद्धि करता है।

मन का शारीरिक क्रियाओं पर पूर्ण आधिपत्य होता है। इसलिए ध्यान की अवस्था में दिल की धड़कन, रक्तवाहिनियों में रक्तदाब में कमी एवं श्वास की दर में कमी आ जाती है। इसके परिणाम स्वरूप शरीर में मैटाबॉलिक गतिविधि घट जाती है। इसकी परिणिति होती है – तनाव, चिंता, अवसाद से पूर्ण मुक्ति तथा शरीर व मस्तिष्क को पूर्ण विश्रान्ति। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि यौगिक दृष्टिकोण मानवीय अस्तित्व पर समग्रता से विचार करता है और अपनी यौगिक क्रियाओं द्वारा मानवीय चेतना को उच्चतम स्तर पर लाकर शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों को समाप्त कर सकारात्मक मनोशारीरिक परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करता है।

संदर्भ सूची

1. आचार्य श्रीराम शर्मा (1998), गायत्री साधना की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि, वाङ्मय – 14, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा पृ. 2. 4,2,5
2. Raturi S. Effect of Pranav Japa On Anxiety & Depression, Dev Sanskriti Journal of Behavioral Science & Oriental Studies. 2004;4:119-112.
3. Rey US. *et al.* Effect of Yoga on Muscular efficiency, Indian Journal of Medical Research. 2001;8:343-348.
4. Komer J. Physiological aspect of anxiety Australia, Journal of medical education Psychology; c2001, 8(4).
5. Marfi, Darvwan. Yoga and meditation; c1999. www.perezhillon.com/tag/kurt/yoga.
6. Tellers S. *et al.*, Indian Journal of medical Science. 1993 oct;47:235-238.

7. Vinod SD, Vinod RS, Khar Usha, Vinarayan PB. Effect of Omkar Chanting on concern Tradition, Level of Anxiety, Nashik. 1985 Oct;21:85-90.
8. Wallace RK, Herbert Benson The Physiology of Meditation, American Scientific Journal. U.S.A. 1972 Feb;(22-6)2:84-90.
9. योग मीमांसा Vol. 26, No. 3, P-14.
10. पूर्वोक्त।
11. योग दर्शन, प. श्रीराम शर्मा।
12. स्वामी ओमानन्द तीर्थ (2005), पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर।
13. आचार्य उदयवीर शस्त्री (2004), योगदर्शनम्, विजय कुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली।
14. माथुर, डॉ. एस. के. (1993), योग शिक्षा, आर्य बुक डिपो, नई दिल्ली।
15. वर्मा, संध्या (2005), शरीर क्रिया व स्वास्थ्य विज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
16. पाल, श्याम सुंदर (2016), ध्यान योग, अवनी प्रकाशन, दिल्ली।
17. आर्यंगर, बी. के. एस. (2009), योग प्रदीपिका, ओरिमेंट ब्लैकस्वॉन प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली।