

JhenHxonxhkrk eaekufld LokLF;

डॉ. अमृत गुर्वेन्द्र एवं डॉ. गायत्री गुर्वेन्द्र

Lkj kák

प्रस्तुत शोधपत्र का मुख्य उद्देश्य JhenHxonxhkrk eaekufld LokLF; को देखना **g** श्रीमद्भगवद्गीता की मनो-आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धति पूर्णतः सैद्धान्तिक, वैज्ञानिक तथा प्रकृति के नियमों पर आधारित है। यह तो सामान्य रूप से स्वस्थ व्यक्ति को अतिसामान्य, पूर्ण स्वरूप बनाने का विज्ञान विधान है; व्यक्तित्व को चरमोत्कर्ष पर पहुँचाने का साधन है। विकृत जीवनशैली व चिन्तनशैली के कारण मनुष्य अनेकों मानसिक, मनोकायिक कष्टों से पीड़ित है। ऐसी स्थिति में पूर्णता प्राप्ति के मार्ग की बात सोचना तो दूर उसे अपनी शारीरिक व मानसिक व्यथाओं के मकड़जाल से निकलने का ही मार्ग नहीं सूझ रहा है। प्रचलित चिकित्सा पद्धतियाँ मनुष्य को इन व्यथाओं से राहत दिलाने में असफल सिद्ध हो रही हैं क्योंकि ये पद्धतियाँ मनुष्य को सही जीवन दृष्टि देने तथा रोग के सूक्ष्म कारणों को जानने व उपचार करने में असमर्थ हैं। ऐसी विषम परिस्थिति में "श्रीमद्भगवद्गीता की समग्र मनः चिकित्सा पद्धति" मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करते हुए संतुष्ट मानव जाति के लिए एक वरदान है। यह मानसिक स्वास्थ्य प्राप्ति की समग्र चिकित्सा पद्धति है।

कूट शब्द : श्रीमद्भगवद्गीता , मानसिक स्वास्थ्य।

मानसिक स्वास्थ्य शरीर व मन की वह दशा है जिसमें दोनों ही अपना कार्य सामान्य रूप से करते हैं। जब तक मन नियंत्रित रहता है, भूख, प्यास तथा काम की इच्छा नियंत्रित रहती है तथा व्यक्ति उच्च आदर्शों की प्राप्ति की ओर प्रयास करता है, तब तक वह मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। 'स्व' का अर्थ है आत्मा, जो अपने आप में सुख स्वरूप आत्मा में स्थित रहे, वही स्वस्थ कहलाता है। 'LofLeu fr"Brhfr LoLFk% समाज के किसी भी स्तर में रहने वाला व्यक्ति स्वस्थ-सुखी जीवन की आवश्यकता अनुभव करता ही है। शिक्षा एवं संस्कृति तभी पनपती एवं विकसित होती है, जब मानव जीवन सर्वांगपूर्ण स्वस्थ है। व्यावहारिक ज्ञान की सभी दिशा-धाराओं का उद्गम स्रोत एवं केन्द्र यही 'स्वास्थ्य' (Health) ही है। एक स्वस्थ शरीर के अवयव भली प्रकार से उस संस्वरित वाद्य यंत्र की तरह होते हैं जो मन, मस्तिष्क एवं स्नायु संस्थान द्वारा संचालित होते हैं। (मिश्र, दीन प्रयाग, 2004)

ekufld LokLF;



Klein, D.B. (1975) के अनुसार 'मानसिक स्वास्थ्य वह भावात्मक सुखावह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने समाज सहित सुखपूर्वक क्रियाशील रहता है। मधुर एवं संतोषप्रद सम्प्रेरणात्मक व्यवहार के तरीके होते हैं और उसकी उपलब्धियाँ तथा विशिष्टतायें दीर्घकालीन उद्देश्य उसके लिये संतोषप्रद रहते हैं। 'dkyeſi ¼971½ "मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को समायोजनशीलता की क्षमता के इर्दगिर्द परिभाषित करते हैं।" egf"KZl qJq ¼ q l w 15@41½ ने मन, शरीर और आत्मा के संयुक्त रूप को जीवन माना है तथा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ को ही 'पूर्ण स्वस्थ' कहा है। आयुर्वेदिक चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य पर त्रिगुण (सत्त्व, रज एवं तम) के आधार पर दृष्टि डालती है तथा 'सत्त्व' को मन की चैतन्य एवं बाहुल्य साम्यावस्था का द्योतक मानती है। योगशास्त्र में वे सभी समस्यायें, कठिनाईयाँ, परेशानियाँ तथा चिंताएँ जो व्यक्ति के मन को कष्ट पहुँचाती हैं, उनके तीन स्रोत— प्रकृति, समाज तथा स्वयं से उत्पन्न बताया है। जिन्हें कपिल मुनि ने सांख्य दर्शन में दैविक, भौतिक तथा आत्मिक कहा है। महर्षि पतंजलि ने 'चित्तवृत्ति' के निरोध की चरमावस्था समाधि को ही मानसिक स्वास्थ्य की सामान्य अवस्था माना है।

eukjks dk ey dkj.k , oa funku &

मानवीय काया मस्तिष्क का प्रतिबिम्ब कही जा सकती हैं। चिन्तन, मनन तथा भावनाओं के अनुरूप ही शारीरिक क्रियाकलापों का निर्धारण होता है। भावनाओं तथा विचारों की उत्कृष्टता के आधार पर ही शरीर की आन्तरिक प्रणाली एवं मनोऊर्जा संचालित होती है। विचारों, संवेगों और भावनाओं की शक्ति का भारतीय योगशास्त्रों में अहम् अध्ययन हुआ है और यह निष्कर्ष निकाला गया कि स्थूल रूप से जैसा मनुष्य का जीवन है अर्थात् जैसी उसकी शारीरिक विशेषतायें हैं, वे भावनाओं तथा विचारों का ही परिणाम है। शारीरिक रोगों का कारण मन के दुर्भाव, क्लृप्त विचार तथा नकारात्मक सोच है। **Kenwilber ¼2003½** के अनुसार आधुनिक युग में व्यक्तित्व के विविध आयामों के विकास की प्रक्रिया अवरुद्ध पड़ गई है। **Bennett ¼964½** मानवता आज आध्यात्मिक कुसमायोजन से पीड़ित है। व्यक्ति एवं समाज की समस्याओं का प्रमुख कारण मनोवैज्ञानिक एवं व्यावहारिक समायोजन से अधिक मानसिक एवं जैविक स्तर पर इच्छाओं, वासनाओं के दमन को माना गया है। मनोविकार एक प्रकार की आग शरीर के अन्दर जलाये रखते हैं जो स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी तत्वों को नष्ट करते हैं। जिस व्यक्ति में चिन्ता, भय, क्रोध, असन्तोष, ईर्ष्या, द्वेष, प्रतिशोध, कपट आदि का अतिरेक होता है, यह अन्दर ही अन्दर मनोविकारों के ज्वार भाटे से ग्रसित रहता है।

योगवासिष्ठकार ने चित्त में उत्पन्न विकार से शरीर दोष उत्पन्न होना बताया है। मन में क्रोध, क्षोभ, ईर्ष्या, द्वेष आदि उत्पन्न होने से प्राणों के प्रभार में विषमता आती है। प्राणों की गति में विकार उत्पन्न होने से नाड़ियों के परस्पर सम्बन्ध में दोष उत्पन्न हो जाते हैं। प्राणों की गति में खराबी आने से अन्न अच्छी तरह नहीं पचता है तथा सड़ने लगता है। इससे रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस प्रकार मानसिक



अस्थिरता एवं अस्वस्थता शारीरिक रोग उत्पन्न करते हैं। **tu j y LeWl** ने अपनी पुस्तक 'होलिज्म' में स्पष्ट किया है कि मन विहिन शरीर तथा शरीर विहिन मन का कोई अस्तित्व नहीं है। शरीर और मन एक सिक्के के दो पहलु हैं। जब व्यक्ति क्रोधित होते हैं या भयभीत होते हैं तो शारीरिक परिवर्तन होते हैं। इसी प्रकार यदि शरीर में एड्रिनलीन की मात्रा रक्त में बढ़ जाती है तो क्रोध संवेग प्रभावी हो जाता है। (सिंह, रामहर्ष 1999)

आज मानस रोगों की बढ़ती प्रवृत्ति और परिवर्तित स्वरूप ने हमें पुनर्विचार करने को बाध्य किया है। WHO की रिपोर्ट के अनुसार "इस समय विश्व में लगभग 40 करोड़ लोग मानसिक रोगों की चपेट में हैं।" यदि युवा एवं किशोरों की बात करें तो विश्व का एक तिहाई भाग 10 से 24 वर्ष के किशोरों का है इस अवस्था को अक्सर उत्तेजना एवं भावनात्मक अशान्ति के रूप में चित्रित किया है। (Kumar, K. 2006) वर्तमान समय में बढ़ती हुई मानसिक तथा शारीरिक अस्वस्थता का निवारण एक मात्र योग में निहित है। "आज की ज्वलन समस्या मानसिक रोगों की है। जिसके कारण चिन्ता, तनाव, उच्च रक्त चाप बढ़ता जा रहा है। साथ में मोटापा भी बढ़ रहा है। इन्होंने ऐसे व्यक्तियों को यौगिक क्रियाएं तथा ध्यान कराने के पश्चात्, उच्च रक्त चाप की कमी तथा मानसिक अस्वस्थता में काफी कमी पाई। (गुप्ता, एन. 2002) "यौगिक क्रिया के अन्तर्गत मन की चंचलता को शान्त करने, आत्म विश्वास बढ़ाने हेतु गीता में सन्निहित अभ्यास अत्यन्त महत्वपूर्ण है। (Sirohi, R. 2003) आचार्य श्रीराम शर्मा कहते हैं कि "जिसने इस प्राण शक्ति को जितनी अधिक मात्रा में धारण करने, पचाने व उसे सही दिशा में प्रयुक्त करने की विद्या सीख ली, वह उतना ही मनोबल सम्पन्न स्वस्थ दीर्घायु होता चला जाता है।" (ब्रह्मवर्चस— 1993)

Jhen Hxox xhrk eaekuf d LokF;

श्रीमद्भगवद्गीता (2/58) में कहा है— **^; nk l g j r s p k ; a d w k z k u h o l o z k % b f U n z k k h & f U n z k f k z L r L ; i K k i f r f " B r k A A *** अर्थात् जिस प्रकार कछुआ खतरे की स्थिति में अपने अंगों को समेट लेता है वैसे ही पुरुष जब सभी ओर से अपनी इन्द्रियों को विषयों से समेट लेता है अर्थात् समस्त कामनाओं का त्याग कर, मन का विचलन समाप्त कर सभी सांवेगिक अवस्थाओं से मुक्त होता है वही दिव्य चेतना प्राप्त स्थिरबुद्धि व्यक्ति है। अन्य शब्दों में वह मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति है। इसी को स्पष्ट करते हुए आगे (गीता 17/16) कहा गया है— **^ e u % d k n % l k E ; R o a e k i e k R e f o f u x z % H k o l d k f) f j R ; s U k i k s e k u l e P ; r s A A *** अर्थात् मन की प्रसन्नता, शान्तभाव भगवच्चिन्तन करने का स्वभाव, मन का निग्रह और अन्तःकरण के भावों की भलीभांति पवित्रता इस प्रकार के मनस सम्बन्धी तप को समग्र मानसिक स्वास्थ्य कहा है।

कपिलमुनि ने सभी समस्याओं के समाधान हेतु सम्यक् ज्ञान याने आत्मा (पुरुष) तथा प्रकृति के सम्बन्ध में उचित ज्ञान प्राप्त कर लेना बताया है। इसका तात्पर्य राजस, तामस तथा सात्विक गुणों का वैज्ञानिक ज्ञान अर्जित करना है। जिससे प्रकृति के सभी तत्त्वों एवं इन्द्रियों तथा मन की



कार्यविधियों का सही ज्ञान होने पर मानसिक सन्तुलन बना रहता है। इस प्रकार गीता में सन्निहित अभ्यास से शरीर में सामान्तर प्रवाह एकाग्रता, स्नायुतंत्र की मजबूती पीड़ित मन की शान्ति तथा किशोर विद्यार्थियों की नई जीवन दिशा का निर्धारण आदि समस्त समस्याओं का समाधान होता है।

श्रीमद्भगवद्गीता में सन्निहित ऊँ उच्चारण का समग्र प्रभाव हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर पड़ता है। ओमकार ध्वनि से प्रस्फुटित होने वाला ब्रह्म इतना सशक्त और सर्वशक्तिमान है कि वह सृष्टि के किसी भी कण को स्थिर नहीं होने देता। यही कंपन जब व्यक्ति अपने शरीर तथा मस्तिष्क में अनुभव करता है तो उस समय Mid brain में स्थित Ascending reticular Activating System जो शरीर की Sensory organ से प्राप्त संवेदना द्वारा सतत् जाग्रत रहता है, और प्राण प्रवाह इडा पिंगला के माध्यम से शुद्ध होता हुआ सुषुम्ना में प्रवाहित होने लगता है। ये प्रवाह मस्तिष्क के छः केन्द्रों को सक्रिय करता है। जहाँ से बहुत सारे Hormones निकलते हैं जो Parasympathetic Nerve को सक्रिय करते हैं, जिससे मानसिक शान्ति में वृद्धि होती है। (Joshi, B.P. 2003)

fu"d"KZ

इस प्रकार हमारा शोध कार्य यह प्रमाणित करता है कि गीता में सन्निहित ऊँ उच्चारण से मानसिक स्वास्थ्य तथा आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। " प्राणायाम से नाड़ियों का शोधन होकर प्राण प्रवाह हमारे पूर्ण शरीर, मन, मस्तिष्क में प्रवाहित होता है। आत्मवेत्ताओं के अनुसार Spinal cord में अवस्थित Autonomic Nervous system मस्तिष्क के साथ जुड़ा रहता है, पर संचालन सुषुम्ना में अवस्थित है। मस्तिष्क में नहीं। मस्तिष्क तथा Spinal Cord को मिलाने वाली Valv, medulla oblongata है। इस संस्थान का श्वास-प्रश्वास की स्वसंचालित प्रक्रिया से सीधा संबंध है Spinal cord में पाई जाने वाली White & gray matter brain में भी पाये जाते हैं। Spinal cord के इस पोले भाग से ब्रह्म नाड़ी मूलाधार से सहस्रार तक पहुँचती है जिसमें भौतिक तथा चेतन सुक्ष्म प्राण संचार होता है। जब व्यक्ति अवसाद या निराशा की अवस्था में होता है तो sympthetic Nervous system ज्यादा Activate हो जाते हैं। प्राणायाम के माध्यम से जब मेरुदण्ड में प्राण-प्रवाह जब अधिक होता है तब Hypothalamus Activate हो जाता है तथा Important Endocrine juice का स्राव करता है जिससे parasympathetic nerve activate जाती है। जो निकट स्थित pleaser center व अन्य center को activate कर देती है जिससे साधक खुशी व आशा से भर जाता है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य में भी वृद्धि होती है।

डॉ. अमृत गुर्वेन्द्र, डॉ. गायत्री गुर्वेन्द्र असिसटेंट प्रोफेसर, मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, भारत।

l UhZl ph

सिंह, आर. (1999) योग विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा / दिल्ली : चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, पृ.सं. 4,5

मिश्र, डी. पी. (2004) योग और मानसिक स्वास्थ्य / लखनऊ : न्यूरोयल बुक कम्पनी, पृ. 5-10

गुप्ता, एन. (2002) स्वस्थ किशोरावस्था की ओर / नई दिल्ली: वोलेन्ट्री हैल्थ एसोसीएशन ऑफ इण्डिया, पृ.सं. 2-5

सरस्वती, एस. एस. (2006) ध्यान योग / उत्तरांचल: द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पृ.सं.- 68



ब्रह्मवर्चस, (1993) *प्राणायाम से अधिव्याधि निवारण* / मथुरा; युग निर्माण योजना, पृ.सं. 155-14
गोरे, एम.एम. (2004) *शरीर विज्ञान और योगाभ्यास* / पुणे; कैवल्य धाम लोनावाला
श्रीमद्भगवद्गीता (सं० 2062)- श्लोकार्थसहित, गीताप्रेस, गोरखपुर।

Bennett (1964). *A Spiritual Psychology*. London : Hodder & Stoughten, p. 41.

Colman, J.C. (1969). *Abnormal Psychology and modern life*. Bombay : p. 414-558.

Dave, M. & Bhale, M.V. (1989) Effect of Pranav Japa Part-II Understanding Pys 1/29 in the light of personal experience; *Yoga Mimamasa, Vol. 28, No. -1*, pp. 8-17.

Kumar, K. (2006) A study of the improvement of physical & mental health through yognidra: *Dev Sanskriti Inter Disciplinary Journal of Behaviour Science & Oriental Studies Vol. 4*.

Sirohi, R. (2003) Effect of Nadisadhan Pranayam on forced vital capacity; *DSVV, www.org Retrieved on 2003,12.05*

Joshi, B.P. (2003) Physiological & Psychological effect of yogic pranayam practices: *DSVV, www.org, Retrieved on 2003.12.19*

Vinod, S.D. et. al. (1984-85) Effect of yogic practices performed in a state of meditation on adolescence anxiety and certain personality variables; *Proceeding ICYR, Article No.-2*.

Vinod, S.D., Vinod, R.D. & Khare, V. (1985) Effect of om changing, Prayer & Dhyan on Anxiety Neurosis Pt. Physico lingua: *Research Contribution of VYASA, Vol .-24, No. 3*

Raturi, S. (2004) Effect of Pranavjapa on Stress & Anxiety: *Dev Sanskriti Inter Disciplinary Journal of Behaviour Sciences & Oriental studies, Vol. -2*.

Shukla, P. (2007) *Effect of Pranakarsan Pranayama on mental and physical health:* International conference on Yoga and health awareness in modern scenario, Gurukul Kangri University,

