

मानसिक स्वास्थ्य और ध्यान

डा० अजिर बिहारी चौबे

एसोसिएट प्रोफेसर

एस० आर० के० पी० जी० कॉलेज

फ़िरोज़ाबाद, भारत

सारांश

सभी धर्मों में ध्यान की कुछ ना कुछ विधियां प्रचलित हैं। एक कर्मकांड मानकर लोग इस पर विचार तक नहीं करते थे, लेकिन आज के जीवन में बीमारियों से मुक्ति पाने के लिए ध्यान सर्वाधिक उपयोगी साबित हो रहा है। इस विषय में हुए शोधों में कुछ ऐसी बातें उजागर हुई हैं, जिनसे पता चलता है कि ध्यान से मन ही नहीं तन भी स्वस्थ रहता है। अवसाद, क्षोभ और अनिद्रा जैसे रोगों के इलाज खोजने के लिए दुनिया भर में शोध हो रहे हैं। कई मौजूदा मेडिकल उपचार बहुत कामयाब भी हुए हैं। लेकिन आध्यात्म और ध्यान पर आधारित उपचार अधिक कारगर साबित हो रहे हैं। साइकिएट्री लीग ऑफ रशिया के प्रमुख का मानना है कि भारतीय मनोचिकित्सा ज्यादा गहरी है, जो मन और चित्त के सभी आयामों को बेहतर ढंग से प्रभावित करती है। मनोरोगों के उपचार के लिए इन दिनों कई तरह की दवाएं और व्यायाम की विधियां प्रचलित हैं, उन सबका असर होता है पर योग व ध्यान का कोई मुकाबला नहीं।

भारतीय आध्यात्म का सिद्धान्त है कि मनुष्य का अज्ञान और लोलुपता उसे त्रस्त करती है। आध्यात्म विज्ञान के अनुसार मन में आने

वाले विकारों से रोग उपजते हैं और वहां से रिस-रिस कर तन में आते हैं। ध्यान, जिसे मनोचिकित्सा की भारतीय शैली भी कहते हैं, मन के आवेग को शांत और सौम्य बनाता है। वह व्यक्ति के अन्दर प्रेम और सद्भाव जगाता है और उस स्थिति में अर्जित ऊर्जा ही मनोव्याधियों को पूरी तरह मिटाने में सक्षम है। ध्यान, शरीर की समस्त कोशिकाओं को स्वस्थ और सक्षम रखता है। श्रीमद्भगवद्गीता में भी योग द्वारा समस्त दुःखों से मुक्ति का उपाय योग भी बताया गया है-

यत्रोपरमते चित्त निरुद्धम योग सेवया ।

यत्र चैवात्मनात्मना पश्यन्नात्मनि तुष्यति।²⁰ ॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्रामतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थित चलति तत्त्वतः ।²¹ ॥

यं लब्ध्वा चापर लाभं मन्यते नाधिक ततः।

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ।²² ॥

तं विद्याहुःखसंयोगवियोग योगसंज्ञितम् ।²³ ॥

अर्थात्

"सिद्धि की अवस्था में, जिसे समाधि कहते हैं, मनुष्य का मन योगाभ्यास के द्वारा भौतिक मानसिक क्रियाओं से पूर्णतया संयमित हो जाता है। इस सिद्धि की विशेषता यह है कि मनुष्य शुद्ध मन से अपने को देख सकता है और अपने आप में आनंद उठा सकता है। उस आनंदमयी स्थिति में वह दिव्य इन्द्रियों द्वारा असीम दिव्य सुख में स्थित रहता है। इस प्रकार स्थापित मनुष्य कभी भी सत्य से विपथ नहीं होता और इस सुख की प्राप्ति हो जाने पर वह इससे बड़ा कोई दूसरा लाभ नहीं मानता। ऐसी स्थिति को पाकर मनुष्य बड़ी से बड़ी कठिनाई में भी

विचलित नहीं होता। यह निस्संदेह भौतिक संसर्ग से उत्पन्न होने वाले समस्त दुःखों से वास्तविक मुक्ति है।"

मस्तिष्क की एकाग्रता और मन की चंचलता को नियंत्रित करके दुनियां के विचारों से बचा जा सकता है। योगाभ्यास इसमें काफी कारगर साबित हो सकता है। इस बात को तो अब पाश्चात्य वैज्ञानिक भी मानने लगे हैं।

ध्यान किसी भी तरह किया जाय, मन को शांति, तन को विश्राम और चित्त को ऊर्जा से भर देता है। पालथी मारकर बैठकर किया गया ध्यान अलग ही असर करता है। हारवर्ड मेडिकल स्कूल में माइंड बॉडी इन्स्टीट्यूट के डॉ हरबर्ट ने ध्यान के सेहत पर होने वाले असर का अध्ययन करते हुए बताया कि पालथी मारकर बैठकर ओउम् का ध्यान लोगों को पुराने दर्द, चिंता, तनाव से निजात दिलाता है। पदमासन में किया गया ध्यान सामान्य की तुलना में चालीस प्रतिशत तक जल्दी और ज्यादा आराम देता है, तीस वर्षों से इस दिशा में अध्ययन चल रहा था। डॉ हरबर्ट अध्ययन के बारे में बताते हुए कहते हैं कि कोई भी ऐसी स्थिति जो तनाव की वजह से उत्पन्न होती है या बिगड़ जाती है तो उसे ध्यान के द्वारा ठीक किया जा सकता है। उनके अनुसार ध्यान से जो विश्रान्ति मिलती है उससे रक्तचाप कम करने और धड़कन की दर, श्वास प्रक्रिया व मस्तिष्क की तरंगों को बेहतर होने में मदद मिलती है। शरीर को विश्रान्त होने का खामोश संदेश मिलता है तो मांसपेशियों से तनाव और कड़ापन दूर हो जाता है। ध्यान के वक्त दिमागी स्कैन से पता चलता है कि पालथी मारकर बैठकर किये गए ध्यान के कारण, दूसरे ढंग से किये गए ध्यान की तुलना में हृदय की

धड़कन को नियंत्रित करने वाले क्षेत्रों में गतिविधियां बढ़ जाती हैं। बौद्ध भिक्षुओं पर हुए अध्ययन दर्शाते हैं कि उनके ध्यान से दिमाग में दीर्घकालिक बदलाव होते हैं जो एकाग्रता, स्मृति सीखने व सचेतन अनुभूति के कार्य में संलग्न होते हैं।

विभिन्न अनेक शोधों से ज्ञात हुआ है कि ध्यान से अनेक प्रकार के मानसिक तनाव तो दूर होते ही हैं बल्कि शरीर पर भी काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है। यह दिमाग में कुछ संरचनात्मक बदलाव के कारण होता है। बर्कले यूनीवर्सिटी में इस विषय पर शोध के अंतर्गत आठ हफ्ते तक कुछ लोगों को नियमित रूप से ध्यान कराया गया। शुरू में इन लोगों के दिमाग में एम आर आई स्कैन किए गए और आठ हफ्तों बाद फिर एम आर आई से जांच की गई। जांच में पता चला कि ध्यान करने वाले के दिमाग में हिप्पोकैम्पस नामक भाग में ग्रे सेल की संख्या काफी बढ़ गई थी। हिप्पोकैम्पस का संबंध स्मरण और सीखने की प्रक्रिया से है। यह भी देखा गया कि तनाव से संबंधित भाग, जिसे एमाइग्डाला कहते हैं, में ग्रे सेल की संख्या में कमी आ गई थी। जिन लोगों ने ध्यान नहीं किया था, उनके दिमाग में ऐसा कोई परिवर्तन नहीं हुआ था। बर्कले विश्वविद्यालय में आठ अस्पतालों को भी शोध में शामिल किया गया। नतीजों से पता चला कि नियमित ध्यान करने वाले मरीज बीमारियों से जल्दी उबरते हैं। कोविड-19 के आने बाद यह देखा गया है कि ध्यान और योग से कोरोना मरीज जल्दी स्वस्थ हो गए।

सारांशतः से कहा जा सकता है कि आधुनिक जीवन में तनाव ज्यादा है, लेकिन प्राचीन काल में तो जीवन और ज्यादा कठिन था,

प्राकृतिक आपदाओं से सुरक्षा कम थी, चिकित्सा विज्ञान भी उतना विकसित नहीं था, युद्ध, महामारी आदि के खतरे ज्यादा थे, असुरक्षा और अनिश्चितता तब ज्यादा थी लेकिन तब मनुष्य अपने अन्दर झांककर अपनी आत्मा में शांति और ठहराव का सतत् झरना खोजकर ध्यान द्वारा इन मुश्किलों पर काबू पा लेते थे। आज के युग में भी यही आवश्यकता महसूस की जा रही है ताकि मानसिक स्वस्थ को बेहतर बनाया जा सके।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. भारतीय मानस शास्त्र सिंह सुरेन्द्र प्रताप, हिमालया पब्लिशिंग हाउस, मुंबई
2. श्रीमद्भगवद्गीता श्री श्रीमद् ए. सी. भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट श्लोक संख्या 20 21 22 23
3. कल्याण योग: कर्मसु कौशलम् (डॉ पुष्पा जी मिश्रा) गीता प्रेस, गोरखपुर, वर्ष-82, अंक-8 पृष्ठ संख्या 818
4. अमर उजाला 13 अक्टूबर, 2011
5. अमर उजाला 14 दिसम्बर, 2011
6. अमर उजाला 18 दिसम्बर, 2011
7. दैनिक जागरण 24 अगस्त 2021
8. पाठक, गणेश कुमार (2001): "ग्रामीण विकास में पशुधन की भूमिका", कुरुक्षेत्र (नई दिल्ली), नवम्बर, पृष्ठ-23.