



मानसिक स्वास्थ्य व कल्याण के संदर्भ में भारतीय ज्ञान प्रणाली की प्रासंगिकता (उपनिषद, योग, आयुर्वेद और गीता पर आधारित)

डॉ. अल्पना शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर

आईएएसई, डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी

सरदारशहर, चूरू, राज.

ईमेल- alpna180@gmail.com

सारांश

भारतीय ज्ञान परंपरा स्वास्थ्य को केवल रोग-निवारण तक सीमित नहीं मानती, बल्कि उसे शरीर, मन, बुद्धि, आचरण और आत्मिक संतुलन की समेकित अवस्था के रूप में देखती है। योग, आयुर्वेद, उपनिषद और भगवद्गीता में मानसिक संतुलन, आत्मनियंत्रण, कर्तव्य-बोध, ध्यान, श्वास-नियमन और वैराग्य जैसे तत्त्वों को कल्याणकारी जीवन के आधार के रूप में प्रस्तुत किया गया है। समकालीन शोध भी संकेत करते हैं कि योगनिद्रा, योग-आधारित अभ्यास और गीता-प्रेरित मनोवैज्ञानिक व्याख्याएँ तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों में लाभकारी हो सकती हैं, यद्यपि कुछ क्षेत्रों में अभी अधिक कठोर अनुभवजन्य अनुसंधान की आवश्यकता है। यह शोध-पत्र भारतीय ज्ञान प्रणाली की स्वास्थ्य-दृष्टि का विश्लेषण करता है और विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के संदर्भ में उसकी समकालीन प्रासंगिकता पर विचार करता है। इसमें आयुर्वेद, अष्टांग योग, योगनिद्रा, नाद-उन्मुख साधना, भगवद्गीता, उपनिषद तथा शिक्षा में भारतीय ज्ञान-तत्वों के समावेशन की संभावनाओं की विवेचनात्मक समीक्षा प्रस्तुत की गई है।

प्रमुख शब्द- भारतीय ज्ञान प्रणाली, मानसिक स्वास्थ्य, योग, योगनिद्रा, आयुर्वेद, भगवद्गीता, उपनिषद, समेकित कल्याण।

प्रस्तावना-

स्वास्थ्य शब्द को यदि समग्र रूप में देखें तो इसके अनेक पहलू हैं जिसमें, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आदि प्रमुख हैं। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं। शोध द्वारा भी सिद्ध हुआ है कि अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं के कारण मानसिक होते हैं। भारतीय ज्ञान प्रणाली शारीरिक से अधिक मानसिक स्वस्थता पर बल देती है। वेद, पुराण, शास्त्र, उपनिषद आदि सभी में मनस् को स्वस्थ रखने पर बल दिया गया है। मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार आदि मनस के ही रूप हैं। भारतीय ज्ञान परम्परा समग्र मानवीय विकास पर बल देती है, शरीर व मन स्वस्थ होगा तो आध्यात्मिक विकास होगा। हमारी प्रकृति तीन प्रकार की बताई है सात्विक, राजसिक व तामसिक। इन्हीं प्रवृत्तियों के अनुसार हमारा व्यक्तित्व निर्धारित होता है और इसी आधार पर आयुर्वेद में वात-पित्त और कफ प्रकृति बताई है और इन तीनों का संतुलन ही समग्र स्वास्थ्य का आधार है।

मानव विकास का आधार पंचकोश का सही विकास है। ये पांच कोश अन्नमय कोश, मनोमय कोश, प्राणमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश हैं। इसी प्रकार सात तत्वों का संतुलन व्यक्ति का विकास करता है जिनमें हैं रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्र है। भारतीय परम्परा में पुरुष व प्रकृति का संतुलन आवश्यक बताया है और प्रकृति तीन प्रकार की है - सत्व, रज व तम।

1. योग, अष्टांग मार्ग और मानसिक संतुलन-

भारतीय परंपरा में स्वास्थ्य के लिए अष्टांग योग का वर्णन है। यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि अष्टांग लोग है। जिसमें सत्य बोलना, हिंसा ना करना, दूसरों को बुरा न बोलना, नियम पूर्वक जीवन यापन, विभिन्न आसनों द्वारा स्वस्थ होना, प्राणायाम द्वारा प्राण शक्ति वर्धन करना, ध्यान द्वारा एकाग्रता साथ ही इन सभी का उच्चतम स्तर समाधि है। समाधि तक पहुंचने के लिए मनुष्य विकार रहित होकर सम बनना होगा। इस प्रकार आचार, विचार, आहार- व्यवहार इन चारों के योग से समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। यदि पाठ्यक्रम में भारतीय मनोविज्ञान को शामिल किया जाए तो आने वाली वर्तमान पीढ़ी समग्र स्वास्थ्य व संतुलन को प्राप्त कर सकती है।

2. अनुष्ठान और यज्ञ पर आलोचनात्मक दृष्टि—

यज्ञ या हवन शब्द संस्कृत भाषा का है। जिसका अर्थ है। पवित्र अग्नि में आहुति देना। यह भारतीय ऋषि परम्परा से आया है। इसे अग्निहोत्र या होम भी कहते हैं। आयुर्वेद में उल्लेख मिलता है उपचार के लिए हवन। यज्ञ औषधियों से किया जाना चाहिए। वेदों में लगभग चार सौ प्रकार के यज्ञों का वर्णन है। अलग-अलग अवसरों पर समिधा सामग्री अलग-अलग प्रकार की होती है। मंत्र भी विशिष्ट हों और हवन कुण्ड का आकार भी विशिष्ट हो। यज्ञ चिकित्सा शारीरिक-मानसिक विकारों को दूर करने में प्रयोग की जा सकती है। समिधा में तिल, जौ, घी, चावल, चीनी, नारियल, कपूर आदि का प्रयोग किया जाता है। वैज्ञानिक अध्ययनों द्वारा भी सिद्ध हुआ है कि यज्ञ का धुआं वातावरण को शुद्ध करता है और कीटाणुओं को वायु से हटाकर उसे शुद्ध करता है जिससे मनुष्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

यज्ञ में लकड़ी भी भिन्न-भिन्न प्रयोग की जाती है जिनका प्रसंगानुसार अलग महत्व है जैसे शमी, तुलसी, नीम आदि। स्वाहा और ओउम् का उच्चारण आध्यात्मिक वातावरण का निर्माण करता है। विश्व दो ऊर्जा प्रणालियों से बना है ऊष्मा व ध्वनि इसलिए यज्ञ में मंत्रों और अग्नि का समावेश आध्यात्मिक, मनोवैज्ञानिक व शारीरिक लाभ प्रदान करता है। ध्वनि का कम्पन ब्रह्माण्डीय और सूक्ष्म स्तरों पर ऊर्जा उत्पन्न करता है। संस्कृत वर्णमाला में कुछ विशेष और शक्तिशाली कम्पन शक्तियाँ होती हैं। इनका उच्चारण एक निश्चित तरंग पैटर्न बनाता है जो शारीरिक तरंगों को जागृत कर स्वस्थ बनाने में सहायक होता है। इस प्रकार यज्ञ और हवन शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।

3. मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में नाद योग की भूमिका –

नाद योग को ध्वनि योग भी कहा जाता है। नाद योग द्वारा शरीर में एक क्रांतिकारी कंपन और ऊर्जा उत्पन्न की जाती है। ध्वनि की तरंगों में अपने आपको लीन कर अभ्यास द्वारा हम आध्यात्मिक जागृति द्वारा आत्मिक शांति का अनुभव करते हैं। नाद योग मन, शरीर और आत्मा तीनों के लिए लाभकारी है।

इसके लाभ इस प्रकार हैं—

- तनाव कम करना – विभिन्न ध्वनियों से उत्पन्न कम्पन व आवृत्तियों पर ध्यान केंद्रित कर मन को शांत बनाकर तनाव कम किया जा सकता है।
- एकाग्रता में वृद्धि – नाद योग के दौरान सांस या वाद्य यंत्र की ध्वनि पर ध्यान केंद्रित कर एकाग्रता बढ़ती है।
- भावनात्मक उपचार विशिष्ट ध्वनियों, मंत्रों व जप द्वारा हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं।
- चक्र सक्रियण/यान में शरीर के ऊर्जा केंद्रों को उत्तेजित और संतुलित करने की शक्ति होती है जिन्हें चक्रों के नाम से जाना जाता है। चक्र सक्रियण अभ्यास से हम जीवन में संतुलन ला सकते हैं।
- इस प्रकार नाद योग शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक है।
- योग निद्रा का मानसिक स्वास्थ्य में योगदान योग निद्रा को मानसिक नींद भी कहा जाता है।
- यह नींद में जागने के मध्य की अवस्था है यह एक प्रकार का योग है। ऐसी ध्यान अवस्था जिसमें शरीर शिथिल और मन जागृत रहता है।
- यह वात, पित्त और कफ को संतुलित करने वाला है।
- यह नकारात्मकता, चिंता, अवसाद को दूर करता है।
- एकाग्रता बढ़ने से रचनात्मकता विकसित होती है।
- आत्म मंथन करने में योग देती है।
- आंतरिक शांति में वृद्धि करती है।
- अभ्यास से एकाग्रचित्तता में वृद्धि होती है।
- स्मृति व याददाश्त को दृढ़ व स्थायी बनाती है समग्र संज्ञानात्मक क्षमता में सुधार करती है।
- शरीर और मन गहरी शांति और शिथिलता का अनुभव करता है।
- त्रिदोषों को दूर कर मानसिक स्वस्थता प्रदान करता है।
- आंतरिक स्वरूप से गहरा जुड़ाव अनुभव होता है।

ये सभी लक्षण जिसमें होते हैं वह मानसिक स्वास्थ्यकी प्रथम निशानी है और इस प्रकार के निरंतर अभ्यास से हम सरलता पूर्वक मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं।

4. मानसिक स्वास्थ्य और भगवद्गीता—

भगवद्गीता श्री कृष्ण द्वारा अर्जुन को अवसाद मुक्त करने हेतु दिया गया उपदेश है। भगवद्गीता तब से लेकर अब तक प्रत्येक व्यक्ति का मार्गदर्शक सिद्ध हुआ है। गीता का प्रथम शब्द धर्म और अंतिम शब्द मम है। मम धर्म मेरे अधिकार, मेरे उत्तरदायित्व आचरण, कर्म आदि है।

भगवद् गीता में निम्न तीन सिद्धान्तों पर जोर दिया गया है—

- मन का प्रबंधन
- क्षमता और प्रबंधन
- स्व प्रबंधन का सिद्धान्त

मन उन लोगों के लिए शत्रु समान है जो इसे वश में नहीं रखता। भगवान कहते हैं मन को निरंतर अभ्यास से नियंत्रित किया जा सकता है। मानसिक स्वास्थ्य मन की एक शर्त है।

भगवान कृष्ण ने गीता में मानसिक स्वास्थ्य के अनेक उपाय बताए हैं —

अभ्यास और संयम, धैर्य और निरंतर प्रयास से आत्म स्थिरता, अपने मन में प्रेम भरो, ईश्वर की सेवा करो, इंद्रियों को वश में करो, समर्पण करो, ज्ञान प्राप्ति, बड़ों का आदर, दान, अच्छी बुद्धि, अच्छा आचरण, सद्गुण, सत्य, उदारता आदि मानसिक स्वास्थ्य की मुख्य कड़ियाँ हैं।

आत्म साक्षात्कार से आत्मा का वास्तविक ज्ञान होता है। ध्यान के माध्यम से साक्षात् आत्मा का अनुभव होता है।

- आत्मतृप्ति ही विश्व तृप्ति है।
- बाहरी दुनिया से आत्मिक शांति को भंग नहीं कर सकते
- अपने स्वभाव को पहचानो, संरचनात्मक कार्य करो।
- बिना आसक्ति कर्म करें।
- नकारात्मक भावनाओं को मन में न आने दें।
- प्रार्थना, ध्यान, मानसिक शांति बढ़ाते हैं।
- व्यक्तित्व का भरा-पूरा करें, विघटन तनाव का कारण है।
- भौतिक सुखों से विरक्त रहें।
- कभी हार मत मानो।

भगवद्गीता गूढ़ है जो इसके उपदेशों को समझकर पालन करता है वह मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करता है, क्योंकि भौतिकता से भिन्न यह आध्यात्मिकता व मानसिक विकास की राह प्रशस्त करता है।

5. योग वशिष्ठ के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य —

योग वशिष्ठ ग्रंथ में आधि- व्याधि मानसिक व शारीरिक रोगों से तात्पर्य है। मानसिक के पीड़ाओं के कारण चित्त व्याकुल होता है।

“आधयो व्याधयशचौव द्वयं दुःखस्य कारणम् ।

तन्निवृत्तिं सुखं विद्यात्तक्षयो मोक्ष उच्यते।।”

आधि और व्याधि दोनों ही दुख का कारण है तथा औषधि द्वारा इनकी निवृत्ति कर सुख की प्राप्ति होती है। ज्ञान के द्वारा इनका मूल सहित नाश हो जाता है। यही अवस्था मोक्ष कहलाती है।

मानसिक शांति व स्वास्थ्य के उपाय योग वशिष्ठ में इस प्रकार बताए हैं —

1. अविद्या के नाश द्वारा — मनुष्य को आत्म ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। आत्म ज्ञान की प्राप्ति से मानसिक शांति आती है।
2. वैराग्य और इच्छाओं की समाप्ति — अत्याधिक इच्छाएं व कामनाएं अशांति का मुख्य कारण होती हैं। इसका त्याग करने से मन शांत व शुद्ध होता है। संतोष पालन से मानसिक शांति व स्थिरता प्राप्त होती है।
3. ध्यान व मन का नियंत्रण — जब व्यक्ति मौन धारण कर आत्मचिंतन करता है तो मन शुद्ध होता है और विचारों पर नियंत्रण स्थापित होता है।
4. चित्त शुद्धि के उपाय या मोक्ष प्राप्ति — चित्त शुद्धि के निम्न उपाय हैं और चित्त शुद्धि से मोक्ष प्राप्ति होती है। —
(1) शम (शांति) (2) विचार (विवेक) (3) संतोष (संतोष) (4) साधु संग (सत्संग)

इस प्रकार अज्ञान को दूर कर सकारात्मक द्वारा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। उपनिषदों के संदर्भ में चिंता को नियंत्रित करने के उपायों का वर्णन करे।

6. उपनिषद और आंतरिक संतुलन—

उपनिषद् हिन्दू धर्म के सर्वोच्च दार्शनिक एवं आध्यात्मिक ग्रंथ हैं जो वेदों का अंतिम भाग अथवा वेदान्त कहा जाता है। इनमें आत्मा, ब्रह्म, सृष्टि, मोक्ष आदि का गहन ज्ञान है।

चिंता कम करने में उपनिषदों में क्या उपाय बताए हैं वे इस प्रकार हैं:—

1. उपनिषदों में चिंता को मन की एक भ्रमित अवस्था के रूप में दिखाया है जो हमें आत्मा से दूर ले जाती है ।
2. इस समस्या का समाधान उपनिषदों में श्वास पर ध्यान केन्द्रित करना बताया है जिससे मन शांत होता है
3. उपनिषद् की शिक्षाएँ हमें आत्मज्ञान प्रदान करती हैं जिससे हम भ्रम व चिंता से दूर होते हैं ।
4. दुनिया की बाहरी वस्तुओं या भौतिकता से इतनी हमें तनाव मुक्ति की ओर ले जाती हैं ।
5. उपनिषदों की शिक्षाओं से हम जीवन प्रबंधन सीखते हैं जिससे तनाव व दबाव दूर होता है ।
6. वर्तमान में जीना चाहिए न भूत का पछतावा और नही भविष्य की चिंता हो ।
7. ब्रह्म या सर्वोच्च सत्ता का साक्षात्कार होने से आन्तरिक शांति मिलती है ।

उपनिषदों में विभिन्न कथाओं के माध्यम से शिक्षाएँ दी गई हैं। देवता-दानव, ऋषि-मुनि, पशु-पक्षी, पृथ्वी, प्रकृति, चर-अचर को माध्यम बनाया गया है। प्रश्नोत्तर के माध्यम से उच्चतम रहस्यों का उद्घाटन किया गया है। उपनिषद जीवन जीने की सामर्थ्य प्रदान करते हैं जिससे जीवन सुंदर खेल हो जाएगा और हम आनंदित होकर जी पाएँगे। ब्रह्म या ईश्वर बाह्य को नहीं आंतरिक तत्व को महत्व देते हैं। उपनिषद की या जीवन का अंतिम सत्य है हमारा या जीव को कोई अस्तित्व नहीं है और यही मूल मंत्र है चिंतामुक्त होने का।

7. "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन" की अवधारणा-

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् - भारतीय परम्परा में शरीर को धर्म का साधन माना गया है और धर्म साधना के लिए मानविक स्वस्थता आवश्यक है। यदि व्यक्ति का शरीर सही स्थिति में नहीं है तो वह न तो ध्यान केंद्रित कर पाएगा, न ही एकाग्र हो पाएगा, तो धर्म की पूर्ति नहीं हो पाएगी। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है लेकिन यह भी सत्य है कि स्वस्थ मन भी स्वस्थ शरीर का कहीं न कहीं आधार है। स्वस्थ शरीर का लक्षण है शरीर बीमारियों से मुक्त हो, मजबूत हो, स्वस्थ मन अर्थात् हमारा मन तनावरहित हो खुशहाल हो, सकारात्मक विचार युक्त हो। भारतीय परम्परा में शरीर और मन दोनों का संतुलन के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं -

- **योग एवं प्राणायाम** - योगासन से शरीर लचीला बनता है मजबूत होता है जबकि प्राणायाम श्वास व मन को स्थिर करने का माध्यम है जैसे सूर्य नमस्कार।
- **सही जीवन शैली से त्रिदोषों का संतुलन** - आयुर्वेद के अनुसार यदि हम जीवन में दैनिक दिनचर्या सही रखते हैं और आयुर्वेद में बताई वस्तुओं का सेवन करते हैं तो वात-पित्त-कफ का संतुलन होता है। शरीर संतुलन होने पर मन में सकारात्मकता का विकास होता है।
- **मन व शरीर की सक्रियता** - भारतीय संस्कृति के अनुसार योग को आत्म-अनुशासन का साधन माना गया है और यह शरीर और मन के बीच की कड़ी है। मन में आत्मविश्वास आने से शरीर में सक्रियता आती है।

भारतीय संदर्भ में शरीर और मन परस्पर निर्भरता में कार्य करते हैं। शरीर एक मंदिर है और सही स्थिति में मंदिर हो तो वहाँ सकारात्मकता मन के रूप में निवास करती है।

8. आयुर्वेद और मानसिक स्वास्थ्य-

आयुर्वेद को पंचम वेद कहा जाता है। आयुर्वेदिक पद्धति भारतीय चिकित्सा पद्धति है जिसमें शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हेतु विभिन्न रसायनों औषधियों का प्रयोग किया जाता है एवं योगासन व प्राणायाम द्वारा विभिन्न रोगों का निदान व उपचार किया जाता है। यह बाह्य उपचार की अपेक्षा आंतरिक उपचार विधि पर आधारित है। यह आंतरिक मशीनरी के शोधन, प्रक्षालन आधारित है। आयुर्वेद का अर्थ ही जीवन का विज्ञान है। आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य मन, शरीर और आत्मा से मिलकर बनता है। प्राचीन भारत में मन की अवधारणा वैदिक काल से ही चली आ रही है।

मन को आत्मा का क्रियात्मक तत्व माना गया है। आयुर्वेद भी अपनी उपचार पद्धतियों को तीन भागों में विभाजित करता है। सत्ववाजय चिकित्सा, युक्तिव्यापाश्रय और देव्यव्यापाश्रय चिकित्सा। चरक संहिता में सत्ववाजय का वर्णन मिलता है। आयुर्वेद में एक यह मनोचिकित्सा की अवधारणा है। मन के तीन गुण सत्व, रज, तम नाम दिया गया है। मन में स्थित तम के कारण मानसिक रोग की संभावना बढ़ती है। ये प्रवृत्तियाँ मन को दूषित करती हैं और भावनात्मक असंतुलन का कारण बनती हैं, जिससे मनोवैज्ञानिक विकार उत्पन्न होते हैं। इसलिए रजस-तमस को मन के दोष कहा जाता है। त्रिदोष अर्थात् मन का अंधकार व प्रकाश मन में

नकारात्मक विचार या मन की स्पष्टता। ये नकारात्मक पदार्थ, भावनाएँ मन में संचित हो जाते हैं तो ये चिंता, न्यूरोसिस, अवसाद, अनिद्रा आदि जैसे मानसिक विकारों को जन्म दे सकते हैं। आयुर्वेद में व्यवहार परिवर्तन के कुछ अलग - अलग प्रकार हैं जैसे काम, क्रोध, लोभ, भ्रम, तंद्रा, मूर्च्छा, सन्यास मदत्य आदि।

इस प्रकार आयुर्वेद में मन और शरीर दोनों को मिलाकर उपचार की प्रक्रिया पर बल देता है। स्वास्थ्य को समग्र रूप में देखता है। इसमें विशिष्ट मानसिक उपचारों का वर्णन है यह आंतरिक रूप से शरीर और मन की शुद्धता पर बल देता है। इसलिए आयुर्वेद मानसिक कल्याण करने की बात करता है। त्रिदोषों के संतुलन से मन की शुद्धता की बात करता है जो कि महत्वपूर्ण है।

9. मस्तिष्क योग व मानसिक स्वास्थ्य –

मस्तिष्क योग कुछ विशिष्ट योगासन में प्राणायाम है जो मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करते हैं भारतीय चिकित्सा पद्धति में बाह्य की अपेक्षा आंतरिक स्वास्थ्य पर बल दिया गया है। योग व प्राणायाम आंतरिक शुद्धता में सहायक है मस्तिष्क को अच्छा रखने के लिए कुछ योगिक क्रियाएँ हैं जिन्हें ब्रेन योग या सुपर ब्रेन योग भी कह सकते हैं। यह प्राणायाम (योग) मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ाते हैं, तनाव कम करते हैं न्यूरोन्स में वृद्धि करते हैं वह उन्हें पुनर्जीवित करते हैं जो की मानसिक रोगों को दूर करने में सहायक होते हैं।

यह योग इस प्रकार हैं—

● भ्रामरी प्राणायाम—

यह मस्तिष्क में कंपन उत्पन्न कर मस्तिष्क की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करता है, अल्जाइमर जैसे रोगों को मिटाता है।

● अनुलोम विलोम प्राणायाम—

यह मस्तिष्क को शांत करता है, रक्त संचार बढ़ता है। तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर मानसिक तनाव को कम करता है।

● शीर्षासन—

यह रक्त प्रवाह को मस्तिष्क की ओर प्रवाहित करता है जिससे याददाश्त तीव्र होती है।

● सर्वांगासन –

यह भी मस्तिष्क में रक्त परिसंचरण में सुधार के लिए उपयुक्त माना जाता है क्योंकि सभी अंगों में रक्त संचार को सुधरता है जिनमें मस्तिष्क भी शामिल है।

● सेतु बंधासन—

यह रीढ़ और गर्दन के सुधार में मदद करता है इससे मस्तिष्क शांत होकर शव की तरह लेट कर ध्यान केंद्रित किया जाता है यह तनाव मुक्त करता है। इस प्रकार रक्त संचरण में सुधार से हमारा तंत्रिका तंत्र पुष्ट होता है जिससे मानसिक रोगों की संभावना क्षीण होती है।

10. समकालीन समाज में मानसिक स्वास्थ्य प्रासंगिकता

समकालीन समाज में शारीरिक और मानसिक अस्वस्थता में वृद्धि हो रही है। वर्तमान समाज बाह्य पर केंद्रित हो गया है जिससे आंतरिक अशांति और तनाव बढ़ रहा है। मोबाइल व सोशल मीडिया के प्रयोग से दैनिक जीवन शैली अव्यवस्थित हो गई है। आधुनिकता की दौड़ में मनुष्य तनाव व चिंता से गिरता जा रहा है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली की पद्धतियाँ आंतरिक शुद्धि पर बल देती हैं। भारतीय योग परंपरा में आचार—विचार, आहार—विहार पर बल दिया गया है। आचरण और विचारों में शुद्धता तथा खान—पान और हमारे व्यवहार में शुद्धता मानसिक स्वास्थ्य की कसौटियां हैं। भारतीय प्रणाली में पंचकोश की अवधारणा है जिसके अनुसार हमारे शरीर को पांच कोशों में अन्नमय, ज्ञानमय, विज्ञानमय, प्राणमय, आनंदमय में बांटा गया है। इसी प्रकार महर्षि पतंजलि का योग भी मानसिक स्वास्थ्य की वृद्धि में सहायक है। अष्टांग योग है यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि जो कि मानचित्र मस्तिष्क शरीर एवं आत्मा सभी तत्वों के शोध के कारक हैं हमें वाणी से गलत बात नहीं बोलनी चाहिए सबसे पहले विचार में अहिंसा होनी चाहिए। आसनों को करने से शरीर की आंतरिक रूप से बलवान होते हैं। प्राणायाम स्वास्थ्य प्रणाली को शुद्ध कर रक्त संचार बढ़ता है और सकारात्मक तत्व में वृद्धि होती है। प्रत्याहार उच्च सत्ता के नजदीक जाना और समाधि अंतिम लक्ष्य है।

निष्कर्ष—

एकीकृत स्वास्थ्य एवं कल्याण के संदर्भ में भारतीय ज्ञान परंपरा अत्यंत प्रासंगिक है, क्योंकि यह स्वास्थ्य को शरीर, मन, बुद्धि, व्यवहार और आत्मिक चेतना के संतुलन के रूप में देखती है। भगवद्गीता मानसिक संकट में संवाद, कर्तव्य—बोध और मानसिक पुनर्संरचना का मार्ग देती है। योग और योगनिद्रा तनाव—नियंत्रण तथा भावनात्मक संतुलन में सहायक दिखाई देते हैं और आयुर्वेद व्यक्ति—केंद्रित जीवन—पद्धति के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को समर्थन देता है।

वर्तमान में बालकों को इन विधियों से अवगत करवा कर उनका अभ्यास करवाया जाना चाहिए जिससे तन और मन तंदुरुस्त बने। भारतीय परंपरा में योग क्रियाएँ बाह्य एवं आंतरिक सिद्धि का माध्यम माना गया है। यह सभी क्रियाएँ पाचन, श्वसन व तंत्रिका तंत्र को शुद्ध करते हैं एवं विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकलते हैं जिससे मन की एकाग्रता बढ़ती है और शरीर रोग मुक्त बनता है। भविष्य की दिशा यह होनी चाहिए कि भारतीय ज्ञान परंपरा के सिद्धांतों और अभ्यासों का अधिक व्यवस्थित, अंतःविषयी और प्रमाण—आधारित अध्ययन किया जाए। साथ ही, शिक्षा और स्वास्थ्य—नीति में इन तत्वों का समावेशन सांस्कृतिक संवेदनशीलता, वैज्ञानिक परीक्षण और नैतिक सावधानी के साथ किया जाना चाहिए।

संदर्भ

1. प्रतिभा, रानी, (2016). योगप्रतिभा. आगरा. राधाप्रकाशन.
2. किषनलाल, (2016), योगासन व ध्यानक्रिया. दिल्ली. राजा पोकेटबुक्स.
3. रंजन, राजकुमार. (2016). योगशिक्षा. आगरा. राखीप्रकाशन.
4. टेल्स, एस. सिंह, एन. एवं बालकृष्ण, ए. (2012). योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का प्रबंधन। इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी
5. रेड्डी, एम. एस., एवं चटर्जी, एस. (2023). भगवद्गीता और आधुनिक मनोविज्ञान के अंतर्संबंध। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी
6. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10911315/>
7. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2738332/>
8. <https://ijsi.in/articles/indian-knowledge-system/>
9. <https://timesofindia.indiatimes.com/education/web-stories/how-iit-uses-indian-knowledge-system-to-find-mental-health-solutions/photostory/100649993.cms>
10. <https://www.scribd.com/document/984143494/Holistic-Health-and-Wellness-Practices-in-IKS-Class-Notes>