

योग और ध्यान

राजेश त्रिपाठी

शोधार्थी

श्री जगदीश प्रसाद झाबरमल टिबड़ेवाला विश्वविद्यालय,
झुन्झुनूं (राजस्थान)

सार

युवावस्था एक ऐसी अवस्था है, जहां पर व्यक्ति अपने आप को फिट और स्वस्थ रखना चाहता है। कोई व्यक्ति स्वयं को भद्दा, मोटा निर्बल नहीं बनाना चाहता। प्राचीन काल से ही भारत में इसके लिए योग एवं ध्यान का अभ्यास किया जाता रहा है।

आज के इस तनाव भरे माहौल में व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। योग का अभ्यास करके व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक सभी स्तरों पर स्वस्थ रह सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य शारीरिक व मानसिक स्तर पर योग और ध्यान के लाभों की जांच करना है। इस अध्ययन में गहन विश्राम तकनीक की सहायता से चेतना की गहन अवस्था का निर्माण किया जाता है। योगाभ्यास एवं ध्यान के द्वारा शरीर में लचीलापन रक्तचाप में सुधार भोजन की चयापचय दर व मानसिक स्थिति में सकारात्मक प्रभाव देखे गये।

परिचय

आज के इस दौर में व्यक्ति स्वयं को एक उच्च पद पर आसीन देखना चाहता है ऐसी स्थिति में वह जी तौड़ मेहनत भी करता है लेकिन जब वह मेहनत करता है तो स्वास्थ्य पर उतना ध्यान नहीं दे पाता जिसके फलस्वरूप शारीरिक व मानसिक कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। किसी भी कार्य को श्रेष्ठ करने के लिए व्यक्ति का शारीरिक व मानसिक स्तर पर स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है।

आज के दौर में व्यक्ति केवल शारीरिक स्वास्थ्य को महत्व ज्यादा देता है मानसिक स्वास्थ्य को उतना महत्व नहीं देता ओम या प्रणव का उच्चारण करके व्यक्ति शारीरिक व मानसिक स्तर स्वस्थ रह सकता है। पूरी दुनियाँ में योग एक अनुशासित तरीके से उभर रहा है। योग द्वारा शरीर, मन, आत्मा तीनों में सामंजस्य बिठाया जाता है। योग द्वारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक, स्वास्थ्य में सुधार होता है। योगासन शरीर में लचीलापन बढ़ाता है तथा ध्यान प्राणायाम आदि करके आप मन को शान्त एवं एकाग्र बना सकते हैं।

मानसिक व शारीरिक रोगों से मुक्त होकर स्वस्थ रह सकते हैं। योग एवं ध्यान के द्वारा शारीरिक मानसिक एवं आत्मिक स्तर पर कार्य करके समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है।

साहित्य का पुरावलोकन

भोले (१९७७) ने साइको फिजियोलोजिकल इमोटेस ऑफ द नामक शोधपत्र अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी में प्रस्तुत किया।

इस शोध पत्र में तनाव को दूर करने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का ठीक रखने पर अपना ध्यान केन्द्रित किया। उन्होंने कर्म योग ज्ञान व राज योग एवं भक्ति योग पर भी अपने विचार दिये। उन्होंने कहा की ज्ञान योग द्वारा स्वयं का ज्ञान प्राप्त होता है। भक्ति योग द्वारा अपने इष्ट में विश्वास को बढ़ाया जा सकता है। राजयोग में आसन प्राणायाम आदि करके मन को शान्त करने पर विशेष ध्यान दिया गया है। इसी प्रकार कर्म योग अनासक्त रहते हुए कर्म करने पर जोर देता है। इस प्रकार चारो योगो को एकीकृत योग कह सकते हैं। योग द्वारा जीवन शैली व स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है। चारो योग

का अनुसरण करके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है।

एस के चक्रवर्ती ने अपने शोध पत्र में “प्रभावी प्रबन्धन द्वारा काम की गुणवत्ता पर जोर दिया। उन्होंने बताया की कॉर्पोरेट जगत में तनाव ज्यादा रहता है तथा योग एवं ध्यान द्वारा मालिक एवं मजदूर दोनों के तनाव का प्रबन्धन किया जा सकता है। ध्यान के द्वारा मानसिक शान्ति प्राप्त हो सकती है तथा अहंकार व अन्य मानसिक संतापो से मुक्ति मिलती है। व्यक्ति योग एवं ध्यान के द्वारा व्यक्तित्व का विकास किया जा सकता है। इन्होंने चारो योग कर्म योग, ज्ञान योग, राज योग भक्ति योग पर भी अपने विचार दिये।

बैरी एस.अेकिन, डेनियल जाज्जेल, क्रिस्टिन फ्लेगल, शर्ली किशियामा मिशेल हास डेल एफ. ने अपने शोध पत्र में वरिष्ठ नागरिकों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। यह अध्ययन १३५ महिला व पुरुषों पर किया गया जिनकी उम्र ६५-८५ वर्ष के मध्य थी। यह अध्ययन यादृच्छिक चयन द्वारा किया गया। इन सभी प्रयोज्यो को ६ माह तक नियमित योगाभ्यास करवा करके उनके संज्ञानात्मक कार्यों, थकान, मनोदशा और समग्र स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव अध्ययन किया गया एवं सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए।

प्रमथुथ - लेविव ने योग के प्रभावों का अध्ययन उन लोगो पर किया जिन लोगो ने कभी योगाभ्यास नहीं किया तथा सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए। यह शोध पत्र अमेरिकी स्वास्थ्य पत्रिका में प्रकाशित किया गया।

दिलवर हुसैन और ब्रज ने अपने शोध पत्र में ध्यान और स्वास्थ्य के मनोविज्ञान पर लिखा। इस शोध पत्र में ध्यान के प्रभावों की समीक्षा की गई। मानव शरीर क्रिया विज्ञान पर ध्यान के प्रभाव जैसे हृदयदर, रक्तचाप, कार्टिकल गतिविधि चयापचय, श्वसन और त्वचा की चर्चा की गई। मानव धारणा व सज्ञानात्मक क्षमताओं पर भी चर्चा की गई।

योग का प्रभाव

शारीरिक प्रभाव - योगाभ्यास से शरीर लचीला व मजबूत बनता है। रक्तचाप हृदय दर सामान्य बनी रहती है।

मासपेशिया, मजबूत व तनाव रहित रहती है। फेफड़ो की कार्य क्षमता बढ़ जाती है तथा इसके द्वारा हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा शरीर में ऊर्जा का स्तर भी बढ़ता है। दिल का दौरा नहीं पड़ता है।

मानसिक प्रभाव -

योगाभ्यास द्वारा मन शान्त एवं एकाग्र रहता है। तनाव अवसाद व अन्य मानसिक रोग ठीक होते है। नियमित नींद आती है। चेहरे पर शान्ति व ओज देखने को मिलता है। तनाव पूरी तरह से समाप्त किया जा सकता है।

ध्यान करने से मन शान्त व एकाग्र रखा जा सकता है। सकारात्मक गुणों का विकास होता है। सृजनात्मक बढ़ती है। भावनात्मक रूप से पृष्ठ हो जाते है। नकारात्मकता समाप्त हो जाती है।

ध्यान करने से बुद्धि का विकास होता है। योगाभ्यास करके अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर आन्तरिक ऊर्जा को बढ़ा सकते है। तनाव में कभी अपने से लोगो के साथ बेहतर रिश्ते बनाये जा सकते है। ध्यान करके व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। ध्यान द्वारा समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। इन प्रभावों को देखते हुए योग भविष्य में एक चिकित्सा पद्धति के रूप में विकसित हो सकेगा।

निष्कर्ष -

योग एवं ध्यान के द्वारा आत्मविश्वास में वृद्धि कार्य क्षमता में सुधार तथा बेहतर पारस्परिक संबंध बनाये जा सकते है। योग और ध्यान जीवन की ओर आशावादी दृष्टिकोण रखता है।

संदर्भ ग्रंथ -

1. भोले, एम.वी. (१९७७) साइको फिजियोलॉजिकल कुछ योग प्रथाओं का महत्व, स्वास्थ्य और रोग, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी।
2. चक्रवर्ती एस.के. प्रबंधकीय प्रभावशीलता और कार्य जीवन की गुणवत्ता - भारतीय अंतर्दृष्टि। नई दिल्ली
3. चक्रवर्ती एस.के. (१९९३) प्रबंधकीय परिवर्तन द्वारा मान: कॉर्पोरेट तीक्ष्ण “सागा” नई दिल्ली।

४. डॉ. गौरव बिस्सा, डॉ. अमित शर्मा, ध्यान के माध्यम से कार्यस्थल का तनाव प्रबन्धन अन्तर्राष्ट्रीय अनुसंधान जर्नल ISSN 0974-28321(16)
५. राव (१९९५) योग एक वैज्ञानिक और व्यवहारिक पहलु, जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलोजी, १३ (२) पीपी १-१२
६. फुएस्टीन (१९९८) द योग परम्परा : इसका इतिहास साहित्य दर्शन और अभ्यास प्रेस्कॉट होहम i न्यूयार्क

