

मानसिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. राजेश त्रिपाठी

योग विभाग

गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय

बांसवाड़ा (राज.)

सार :

योग विद्या विश्व की प्राचीन विद्या है। यह शरीर, मन व आत्मा में सामंजस्य बनाती है। यह विद्या मन को सकारात्मक बनाती है तथा मनोरोग एवं नकारात्मकता को दूर कर उर्जित बनाती है। मन को शान्त, एकाग्र एवं प्रसन्न बनाती है।

प्रस्तावना -

मन देखा जाय तो केवल दो अक्षर से मिलकर बना एक शब्द है लेकिन इसमें बहुत बड़ी शक्ति है। मन बहुत ही चंचल है। यह स्थिर नहीं रहता है। सदैव भटकता रहता है। यह जीवित होने का प्रमाण देता है क्योंकि मन के द्वारा ही व्यक्ति में चेतना पाई जाती है तथा इस चेतना के कारण ही सजगता का गुण होता है। मन एक अन्तरिन्द्रिय है। मन अदृश्य होता है। मन को सिद्ध करने के लिये विभिन्न शास्त्रों में अलग अलग तर्क हैं उसमें से दो तर्क इस प्रकार हैं -

9. जिस प्रकार बाह्य वस्तुओं की जानकारी के लिए बाह्य इन्द्रियों की सत्ता माननी पड़ती है उसी प्रकार आत्मा, सुख-दुख आदि आन्तरिक व्यापारों को जानने के लिए एक आन्तरिक इन्द्रिय की आवश्यकता होती है वह आन्तरिक इन्द्रिय मन है।

2. हमारे शरीर में पांच ज्ञानेन्द्रियां (नाक, कान, जीभ, त्वचा, आँख) हैं। ये हमारी शरीर की बाह्य इन्द्रियां हैं। इन सब बाह्य इन्द्रियों को भी ज्ञान के लिए एक अतिरिक्त इन्द्रिय की आवश्यकता होती है, वह इन्द्रिय मन है।

मन की कुछ विशेषताएँ इस प्रकार हैं -

- मन को अणुरूप माना गया है।
- मन निरवयव है। एक समय में एक प्रकार की अनुभूति होती है।

- मन अविभाज्य है। मन नित्य है, यह नित्य इसलिए है कि यह अवयवहीन है।

- मन, आकाश, काल, दिक् आदि से भिन्न है। इस भिन्नता का कारण यह कि मन सक्रिय है तथा आकाश, दिक्, काल आदि निष्क्रिय है।

जैसा कि पूर्व में बताया कि मन चंचल है। इस चंचलता या चपलता के कारण मुख्य हैं- तम गुण, रजो गुण। इन्हीं गुणों के कारण मन में चंचलता होती है जो कि योग साधना में बाधक तत्व का कार्य करती है।

मन के विषय में गीता में कहा गया है -

चंचल हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

(गीता ६/३४)

अर्जुन भगवान से कहते हैं कि मन बड़ा चंचल, प्रमथन स्वभाव वाला बड़ा दृढ़ और बलवान है। इसलिये उसे वश में करना वायु को रोकने की भाँति कठिन है।

असंशय महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥

(गीता ६/३५)

भगवान श्रीकृष्ण बोले - हे पार्थ! मन बड़ा ही चंचल है तथा ये बड़ी कठिनता से वश में किया जाता है लेकिन यह अभ्यास और वैराग्य से वश में होता है।

इसी प्रकार पतंजलि योग सूत्र में महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा-

योगश्चित्तवृत्ति निरोध (प.यो.सु १.२)

तदा द्रष्टुः स्वरूपावस्थानम् (प.यो.सू. १.३)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। यहा चित्त मन है तथा वृत्तियां उसमें उठने वाले विचार हैं। यदि मन में विचार आना बंद हो जाये तो इसे योग कहते हैं।

योग विद्या शरीर, मन, आत्मा तीनों में सामंजस्य बैठाने का कार्य करती हैं। योग मन पर बहुत गहरा प्रभाव डालता है। मानसिक स्वास्थ्य एक सन्तुलित मनोदशा की अवस्था जिसमें व्यक्ति अपने जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में सामाजिक रूप से एवं सावेगिक रूप से सर्वमान्य व्यवहार बनाये रखता है। योग द्वारा मन शान्त, एकाग्र, प्रसन्न रहता है, आधि व्याधि नहीं होती है।

शोध अध्ययन की आवश्यकता -

यह शोध अध्ययन राजस्थान के वागड़ क्षेत्र के बांसवाड़ा जिले में ४०० लोगों पर किया गया। इस शोध अध्ययन द्वारा ४०० लोगों के मन पर योग की क्रियाओ का अध्ययन करने के लिए किया गया। इस अध्ययन की गणना करने के लिए चयनित व्यक्तियों को एक माह योगाम्यास करवाया गया।

समस्या कथन :

मानसिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

अध्ययन का उद्देश्य:

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य बांसवाड़ा जिले मे मानसिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है।

शोध की सीमा :

यह अध्ययन केवल बांसवाड़ा तक सीमित है। इस कार्य हेतु २०-५० वर्ष की आयु वर्ग का चयन किया गया।

न्यादर्श -

इस अध्ययन के लिए बांसवाड़ा जिले की ४०० महिलाओं और पुरुषों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया।

शोध अध्ययन का उपकरण :

शोध अध्ययन के उपकरण के रूप में प्रश्नावली का उपयोग किया गया।

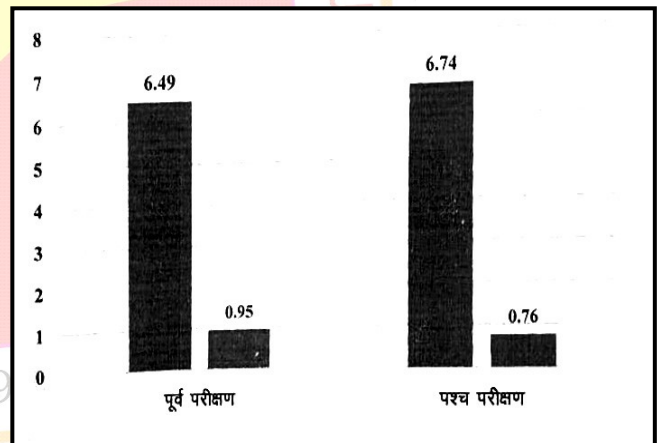
आंकड़ों का विश्लेषण :

सांख्यिकी विश्लेषण के लिए शोधार्थी ने मध्यमान ;उमंदद्ध मानक विचलन ;कद्ध ज जमेज एवं सहसंबंध का उपयोग किया।

सारणी १.१

सामाजिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

आर्थिक प्रभाव	संख्य T	मध्यमा न	SD	SE M	T VAL UE	P VALU VE
पूर्व परीक्षण	400	6.49	0.95	0.038	4.058	<0.001
पश्च परीक्षण	400	6.74	0.76	0.049		



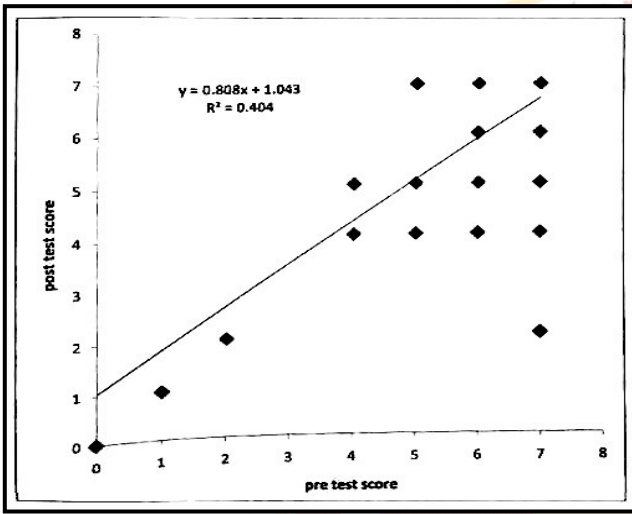
सारणी १.२ में प्रयोगात्मक समूह में पूर्व परीक्षण का मध्यमान ६.४९ एवं मानक विचलन ;कद्ध का मान ०.९५ है तथा पश्च परिणाम का मध्यमान ६.७४ एवं मानक विचलन ;कद्ध ०.७६ है। सांख्यिकी के विश्लेषण द्वारा प्राप्त ज. मान ४.०५८ है। यह मान ०.०१ विश्वास स्तर पर ज. सारणी मान २.५८ से अधिक है। अतः परिणाम ०.०१ विश्वास स्तर पर सार्थक होने पर यह निराकरण परिकल्पना स्वीकृत होती है। परिणाम द्वारा स्पष्ट है कि अपने दैनिक जीवन में योग का चयन करने के बाद व्यक्ति के मानसिक प्रभाव से संबंधित पूर्व से पश्चात के मध्य मान में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है। इस प्रकार हम कह

सकते हैं कि योग के कारण मानसिक प्रभाव में महत्वपूर्ण सकारात्मक अंतर है।

सारणी 9.2

मानसिक प्रभाव और योग के बीच सहसंबंध

मानसिक प्रभाव	संख्या	सहसंबंध	PVALUE
पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण	400	0.64	<0.01



इस प्रकार सारणी 1.2 से यह स्थापित हुआ है कि मानसिक प्रभाव और योग के बीच सकारात्मक उच्च माध्यम संबंध है।

निष्कर्ष :

बासंवाड़ा जिले में मानसिक स्तर पर योग के प्रभाव का सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुआ।

संदर्भ ग्रन्थ :-

1. स्वामी विवेकानंद (2005) कम्पलीट बुक ऑफ योगा, विजय गोयल, हिन्दी इंग्लिश पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
2. स्वामी राजश्री मुनि (1995) योगा द एल्टीमेट एन्टरटेनमेंट, जेको पब्लिशर्स हाउस, दिल्ली।
3. स्वामी व्यास देव जी महाराज, बहिरंग योग, योग निकेतन ट्रस्ट।
4. स्वामी अक्षय आत्मानंद (2004) योगासन शरीर विज्ञान, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली।
5. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (2005) ध्यान तंत्र के आलोक में, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
6. श्रीमद् भगवद्गीता, गीता प्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)