

# मानसिक समस्याओं के निदान में ध्यान की भूमिका : एक विवेचन

**Omprakash. Patidar**  
**(Res. Scholar Yoga)**  
**M.G.C.G.V. CHITRAKOOT**

आधुनिक समय में हम जितनी बीमारियों को देखते हैं उनमें मनोदैहिक बीमारियाँ यानि मानसिक कारणों से उत्पन्न शारीरिक बीमारियाँ सर्वाधिक हैं अर्थात् मानसिक उलझनें शारीरिक बीमारियों के रूप में दिखलाई पड़ती हैं।

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार रोगों का प्रमुख आधार परिस्थिति है। परिस्थिति द्वारा मन और मन द्वारा शरीर प्रभावित होता है। खराब परिस्थिति में मन तथा शरीर दोनों पर खराब असर पड़ता है और परिस्थिति मनोनुकूल होने पर मानव के मन मस्तिष्क और शरीर पर अच्छा असर होता है।<sup>1</sup>

योग-ध्यान व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक समस्याओं की जड़ों पर कुठाराघात करता है। स्वामी अखिलानन्द के शब्दों में जब तक व्यक्ति योग के आदर्श को जीवन में धारण नहीं करता, तब तक उसके मानसिक तनाव एवं कुष्ठों के स्थायी उपचार की कोई संभावना नहीं है। और जब तक व्यक्ति के जीवन का चरम लक्ष्य सुखवाद एवं इन्द्रिय योग रहेगा, तब तक उसमें मानसिक द्वंद्व, तनाव एवं कुण्ठाएँ बनी रहेगीं।<sup>2</sup>

मानवीय मन के विशेषज्ञ कार्ल रोजर्स दीर्घकालीन अनुसंधान प्रक्रिया का निष्कर्ष बताते हुये कहते हैं स्वास्थ्य संकट के प्रश्न कंटक को निकालने के लिये मानवीय प्रकृति की संरचना को व उसकी क्रियाविधि का समग्र ज्ञान चाहिये तभी उसमें आयी विकृति की पहचान व निदान सम्भव हैं। यह समस्त विज्ञान योग शास्त्रों में पहले से ही उपलब्ध है।<sup>3</sup>

इसी प्रकार सु-विख्यात मनीषी जॉय स्मिथ के अनुसार प्रायः सभी समस्याओं का मूल कारण अहंकार ही है जो एक ओर हमें उच्चतर चेतना से अलग करता है और दूसरी ओर हमको अपने साथी मनुष्यों के सामाजिक विस्तार से दूर करता है।<sup>4</sup>

वहीं मानवीय मन के विशेषज्ञ कार्ल युंग अहं की विकृति पर विचार करते हुये कहते हैं कि इसके कारण मानवीय चेतना समग्र से कटी हुई है और अपनी आत्मा सहित मानवता से अपना संबंध खो बैठी है।<sup>5</sup>

इन मानसिक बीमारियों की चपेट में युवा ही नहीं बल्कि छोटे-छोटे बच्चों आ चुकें हैं। वर्तमान समय में बच्चों पर न केवल स्कूली बस्ते का व पढ़ाई में अच्छे नम्बर लाने का बोझ है बल्कि प्रतिद्वन्दिता व आपा धापी भरे माहौल व शिक्षकों तथा अभिभावकों की अपेक्षाओं पर खरा उतरने का दबाव भी है जो उनके कोमल हृदय व मस्तिष्क में शैक्षिक दुश्चिन्ता का बीज बो देता है।

इस प्रकार से देखा जाये तो इस आधुनिकता की चका-चौंध में क्या बूढ़े, क्या बच्चे सभी मानसिक बीमारियों की चपेट में आने से नहीं बच पा रहे हैं। जिन बीमारियों जैसे चिन्ता, अवसाद, अहं आदि को धनिको का रोग माना जाता था उन सभी बीमारियों से ग्रसित बच्चे पाये जा रहे हैं।

### कुछ प्रमुख मानसिक व्याधियाँ निम्न है:-

#### 1. चिन्ता:-

चिन्ता के संदर्भ में कबीरदास जी महाराज कहते हैं कि-

चिन्ता से चतुराई घटे, दुःख से घटे शरीर ।

पाप से लक्ष्मी घटे, कह गये दास कबीर ॥

इसी प्रकार कहा गया है-

चिन्ता चिन्ता समाख्यता बिन्दु मात्रेव विशेषता ।

चिन्ता दहति निर्जीवः, चिन्ता दहति स्वयं वपुः ॥

अर्थात् चिन्ता और चिन्ता दोनो एक समान हैं, मात्र एक बिन्दु का अन्तर है। चिन्ता निर्जीव को जलाती है और चिन्ता जीते जागते को ही जला देती है।<sup>6</sup>

#### 2. बाध्यता:-

पेजे साहब ने बाध्यता को परिभाषित करते हुए कहा है- बाध्यता वह विचार या आवेग है जो रोगी की इच्छा के विरुद्ध स्वतः ही बारम्बार उसके मन में आता रहता है।<sup>7</sup>

**फिसर साहब के अनुसार-** बाध्यता एक विशिष्ट प्रकार की, बारम्बार होने वाली क्रिया है जिसे व्यक्ति उस परिस्थिति के लिहाज से जिसमें कि यह क्रिया होती है, अतार्किक तथा असंगत समझता है, फिर भी उस पर उसका कोई नियंत्रण नहीं होता है।<sup>8</sup>

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि बाध्यता ऐसी बीमारी है जिसे व्यक्ति न चाहते हुए भी करने के लिये बाध्य होता है।

### 3. डर-भय (Phobia)

‘सारासॉन’ के अनुसार— किसी भी वस्तु या परिस्थिति जो घातक भी नहीं होता है से बे वजह डर-भय को फोबिया कहते हैं।<sup>9</sup>

फोबिया में व्यक्ति अकारण डरता रहता है तथा भयातुर होता है जैसे— रात होने, अकेले रहने, किसी के नजदीक आने, भीड़ में जाने, अंधेरा होने आदि से डर-भय। पुरुषों की तुलना में औरते फोबिया की शिकार ज्यादा होती है।

### 4. उन्माद (Hysteria)

उन्माद वह मनः स्नायविक विकृति है जिसमें रोगी के अन्तःकरण में व्याप्त अनसुलझे डर-भय तथा भावनात्मक आवेगों के ज्वार के चलते उसका मन असाधारण रूप से उत्तेजित और असंतुलित हो जाता है, साथ ही उसकी संवेदनाओं, नाड़ी तंत्र के क्रियाकलापों में भी असामान्य बदलाव दृष्टिगोचर होते हैं, हांलाकि शारीरिक रूप से वह बिलकुल स्वस्थ होता है।

ब्राउन के अनुसार— “उन्माद में ऐसे लक्षण उत्पन्न होते हैं, जिसका मूल कारण मानसिक होता है।”<sup>10</sup>

### 5. गलतियाँ (Mistake)

इसे दैनिक जीवन की मनोविकृति (Psychopathology of every day life) कहते हैं। ये गलतियाँ कार्य के प्रति अनिच्छा एवं कार्य करते समय एकाग्र चित्ता के अभाव से होती हैं। इसके निम्न उदाहरण हैं—

पढ़ने में गलती करना, शब्दों के उच्चारण गलत करना, उचित शब्द के बदले दूसरे शब्द प्रयोग करना, गलत उत्तर देना, लोगो या चीजों का गलत नाम से पुकारना, सही नाम भूल जाना, किसी नाम का अक्षर छूटना, अपने नाम को भूलना आदि।

## 6. मिर्गी

मिर्गी रोग मुख्यता मानसिक बीमारी है, परन्तु लोग अधिकांशतः भूत-प्रेत की देन समझते हैं। इसमें रोगी का शरीर पूरी तरह से ऐठ जाता है और वह गिर कर अचेतावस्था में पहुँच जाता है। रोगी को ऐसे दौरों आकस्मिक रूप से होते हैं, कभी-कभी ये दौरे अल्पकालिक होते हैं तो कभी दीर्घकालिक। दौरे बैठ जाता है, मुँह से लार टपकने लग जाता है। यह दौरा कहीं भी किसी भी अवस्था में पड़ सकता है, परन्तु दौरे की अवधि अलग-अलग लोगों में अलग-अलग प्रकार की होती है। यह सभी जाति-धर्म के लोगों में समान रूप से पाया जाता है।<sup>11</sup>

### मानसिक बीमारियों का ध्यानात्मक समाधान

#### क्या है ध्यान ?

ध्यान का तात्पर्य व्यक्तित्व को श्रेष्ठ विचारों का स्नान कराकर चंचल चित्त को एक रूपता एवं तन्मयता की स्थिति में लाना। ध्यान के विधिवत् अभ्यास से साधक का चित्त निर्विषय हो जाता है जिससे उसे सांसारिक घटनायें ज्यादा प्रभावित नहीं करती। ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति का मन उसी प्रकार शुद्ध और निर्मल हो जाता है जिस प्रकार स्वर्ण अग्नि में तपाने से मैलों के नष्ट होने पर शुद्ध हो जाता है और अपने गुणों को पूरी तरह से व्यक्त करता है। ध्यान से साधक के मन के सत्त्व, रजस और तमस् रूपी दोषों का क्षय हो जाने से उसका मन इतना निर्मल और स्वच्छ हो जाता है कि वह अपने स्वरूप (आत्मतत्त्व) को प्राप्त कर लेता है।

ध्यान का प्रमुख प्रभाव मन पर पड़ता है। ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति का मन बाह्य से अन्तर्मुखी होने लगता है। जिसके कारण मानसिक उद्विग्नता कम होने लगती है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार सभी शारीरिक या मानसिक रोगों का मूल कारण मन की अशान्ति तनाव, चिन्ता आदि है। ध्यान के अभ्यास से इस प्रकार की समस्याओं का सहज ही निदान किया जा सकता है। जब विचारों का क्रम समाप्त हो जाता है, एकदम निःशब्द का अनुभव होता है, उसी अवस्था का नाम 'ध्यान' है।<sup>12</sup> ध्यान साधना शरीर मन, बुद्धि एवं भावना को नियंत्रित करने की विधि है।<sup>13</sup>

मनोकायिक रोगों के उपचार हेतु कुछ ध्यान विधियाँ निम्न है—

## 1. सोऽहम् ध्यान—

‘सोऽहम्’ का अर्थ है— जो वह (ईश्वर आत्मा) है वही मैं हूँ। मेरे व उसमें कोई भेद नहीं है। इससे अद्वैत की अनुभूति होती है तथा इसी से साधक को ‘अहं ब्रह्मस्मि’ (मैं ब्रह्म ही हूँ) का अनुभव हो जाता है। आत्मा एवं परमात्मा का संबंध इसी से स्थापित होता है।<sup>14</sup>

इसी प्रकार ध्यान लगातार करते रहने से मन की तरंगे शांत होने लगती है। चूँकी सभी मनोकायिक बीमारियों का मूल कारण मन का विक्षेप है अतः मन के शांत होते ही धीरे-धीरे चिन्ता, अवसाद आदि मनोकायिक समस्याओं का निदान होने लगता है।

मानसिक विशेषज्ञों के अनुसार प्रायः सभी प्रकार के मानसिक रोग स्मृति से जुड़े रहते हैं जैसे कि चिन्ता, मानसिक तनाव व मानसिक अशान्ति आदि। ऐसे व्यक्तियों में कोई भी काम प्रारम्भ करने से पूर्व इतनी घबराहट बढ़ जाती है कि वे समय पर आवश्यकता की चीजों को अच्छी तरह से याद नहीं रख सकते। यह समस्या आज के विद्यार्थियों में अधिक पायी जाती है। परीक्षा पत्र देखकर अथवा परीक्षाफल निकट आने पर विद्यार्थी याद किये पाठ भी भूल जाते हैं।

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि स्मरण शक्ति का मानसिक विकारों पर सीधा प्रभाव पड़ता है।<sup>15</sup>

सोऽहम् साधना के अभ्यास से इस प्रकार के मानसिक विकारों पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

## 2. ज्योति ध्यान—

महर्षि घेरण्ड के अनुसार प्रकाश से पूर्व असीम सत्ता, ब्रह्म, परमात्मा या आत्मा पर जो ध्यान किया जाता है, उसे तेजो ध्यान या ज्योति ध्यान कहते हैं।<sup>16</sup>

सभी प्रकार के जीवन, जीवन की विभिन्न अवस्थाएँ या कला की उत्पत्ति पृथ्वी तत्व से होती है। वह तत्व जिसे लोग जीवात्मा कहते हैं, अन्तो गत्वा पृथ्वी तत्व से ही प्रस्फुटित होता है। तो पृथ्वी तत्व में स्वयं आत्मा के प्रकाश पर ध्यान, अर्थात् सृष्टि की अन्तिम स्थिति में आत्मा का ध्यान तेजो ध्यान कहलाता है।<sup>17</sup>

देव संस्कृति विश्व विद्यालय में ज्योति अवतरण ध्यान के प्रभाव के शोध में देखा गया है कि इससे व्यक्ति के आत्म विश्वास में वृद्धि होती है।<sup>18</sup> चूँकि अधिकांश मानसिक समस्याओं के मूल में आत्म विश्वास की कमी प्रमुख है, जैसे-जैसे व्यक्ति के अन्दर आत्म विश्वास की वृद्धि होने लगती है व्यक्ति स्वयं ही चिन्ता, अवसाद, बाध्यता, डर-भय आदि बीमारियों से मुक्त हो जाता है। आचार्य श्री राम शर्मा जी के अनुसार – सविता के दिव्य प्रकाश ऊर्जा को जो मनुष्य जितनी अधिक मात्रा में आकर्षित कर लेता है वह उतना ही श्रेष्ठ, सतगुणी, एवं ओजस, तेजस वाला बन जाता है। मस्तिष्कीय विज्ञानियों का कहना है कि प्रगाढ़ता आने पर अल्फातरंगों की धारा में अकल्पित वृद्धि होती है और वह उसके अंदर अपूर्व धैर्य, स्थिरता एवं गहन शान्ति उत्पन्न करती है। इससे चिन्ता उत्पन्न करने वाली समस्याएँ सहज सुलझने लगती है।<sup>19</sup>

**3 विपश्यना ध्यान-** यह ध्यान आज से 2500 वर्ष पूर्व गौतम बुद्ध द्वारा विपश्यना नाम से सम्पूर्ण भारत ही नहीं वर्मा, श्रीलंका, थाइलैण्ड आदि अन्यानेक देशों में फैली है।

विपश्यना शब्द दो शब्दों से मिल कर बना है- वि और पश्यना। वि का अर्थ धनात्मक, वास्तविकता सम्पूर्णता। इसलिये विपश्यना का अर्थ है-वस्तुओं को उसके वास्तविक स्वरूप में देखना। अन्य अर्थों में खोज के लिये देखना, मूल्यांकन करना, सार आदि। प्राचीन भारतीय भाषा पाली में विपश्यना का अर्थ अंतर्दृष्टि था।<sup>20</sup>

इस ध्यान में तीन मुख्य बातें मानना आवश्यक होता है जैसे सर्वप्रथम हमें अपने शरीर हृदय गति पर सजग रहना। यहाँ तक कि खाना खाते समय व स्नान करत समय भी स्वयं के क्रिया कलापों के प्रति सजग रहना। विचारों को आने से न रोकना और उनका मूल्यांकन न करना कि यह अच्छा या बुरा है। स्वयं को केवल निरीक्षक की तरह अपने विचारों को देखना है। तीसरी बात अपने श्वास-प्रश्वास के दौरान अपने पेट पर ध्यान केन्द्रित करना है, इससे मस्तिष्क को शांति और आराम का अनुभव होता है, जो पेट पर ध्यान न कर पाये वे नासिका पर ध्यान कर सकते हैं।<sup>21</sup>

इस ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति का मन सहज शांत होने लगता है। मन में आने वाले विकारों के प्रति व्यक्ति सजग रहता है जिसके कारण वे सहज में दूर होने लगते हैं। चिन्ता, अवसाद, डर-भय ही नहीं इस ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति के अन्दर नशे आदि की प्रवृत्तियों में भी कमी आने लगती है। व्यक्ति नशे से दूर होकर समाज से जुड़ने लगता है।

## निष्कर्ष –

उपर्युक्त सभी मनोवैज्ञानिक समस्याओं का वह चाहें चिंता, डर, भय, अवसाद, बाध्यता, मिर्गी, हिस्टीरिया हो या मनोदैहिक समस्याएँ मूत्र सम्बन्धी विकार, मनोदैहिक गठिया, मधुमेह, अधकपारी, श्वसन संबंधी विकार इत्यादि इन सभी का मूल कारण मन है। कोई भी विकार शरीर में उसके लक्षण दिखलाई पड़ते हैं, परन्तु मूल रूप से उसका कारण मन ही होता है। चूँकि ध्यान के अभ्यास से मन की प्रक्रिया बाह्य जगत से अंतः जगत में प्रवेश करने लगती है धीरे-धीरे जो मन बाह्य जगत की समस्याओं, चिन्ताओं, डर, भय, बेचैनी, नशे आदि में परेशान हो रहा था, ध्यान के अभ्यास से वह मुक्त हो जाता है, व्यक्ति अपने आत्म स्वरूप, आत्म बल, आत्म विश्वास, आत्म शक्ति जैसे सकारात्मक गुण बढ़ने से वह मानसिक बीमारियों से मुक्त हो जाता है।

## संदर्भ – सूची

1. भूमिका, मनोवैज्ञानिक विकृतियाँ और होम्योपैथी; सिन्हा डॉ. पी. एस. इन्दिरा पब्लिसिंग हाऊस, भोपाल
2. पृ –11. पण्डया डॉ. प्रणव : योग के वैज्ञानिक प्रयोग; शोध एवं प्रकाशन विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्ति कुन्ज हरिद्वार
3. पृ – 5 तथैव
4. पृ – 6 तथैव
5. The eye is ill for the very reason that it is cut off from the whole and has lost its connection with mankind as well as with the spirit. पृ – 10 तथैव
6. पृ – 32 सिन्हा डॉ. पी. सी. : मनोवैज्ञानिक विकृतियों और होम्योपैथी : इन्दिरा पब्लिसिंग हाऊस, भोपाल
7. An obsession is a spontaneously recurring thought or impulse that persistently intrudes itself into the patient's mind even against his wishes. पृ – 54 तथैव
8. A compulsion is an over activity of a persistent and fairly specific character which the individual recognizes to be irrational and incongruous with the situation in which it occurs but over which he has little or no control. पृ – 54 तथैव
9. A compulsive Phobia is an excessive or inappropriate fear of some particular object or situation which is in fact not dangerous. (Sarason) पृ – 66 तथैव

10. पृ – 82 तथैव
11. पृ – 350 तथैव
12. पृ – 171 दशोरा नंदलाल : ध्यान साधना, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार
13. पृ – 170 तथैव
14. पृ – 115 तथैव
15. पृ – 52 पण्डया डॉ. प्रणव : योग के वैज्ञानिक प्रयोग शोध एवं प्रकाशन विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शान्ति कुन्ज हरिद्वार
16. पृ – 355 सरस्वती स्वामी सत्यानन्द :घेरण्ड संहिता : बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार
17. पृ – 355 तथैव
18. पृ – 176 पण्डया डॉ. प्रणव : शोध एवं प्रकाशन विभाग, शान्ति कुन्ज हरिद्वार (उत्तराखण्ड) देव संस्कृति विश्वविद्यालय
19. पृ – 104 तथैव
20. पृ – 66 तथैव
21. पृ – 67 तथैव

