IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योगदर्शन में मानसिक रोग एवं मनोचिकित्सा : एक अध्ययन

संदीप कुमार पांडेय, (शोध छात्र, मनोविज्ञान विभाग) गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड

डॉ0 अभिषेक प्रताप सिंह, (सहायक आचार्य, मनोविज्ञान विभाग) किसान डिग्री कॉलेज, बहराइच, उ.प्र.

सार

मन में विकृत विचार, व्यवहार, चिंतन आने के कारण मनोविकार आते है, और हमें मनोरोगी बनाते हैं। मनोरोग का मूल कारण असफलता, नीरसता आदि है, इनसे हमारे मन में विकृत विचार आते है, यही विकृत विचार मनोरोग का कारण बनते है। आज का युग प्रतिस्पर्धा का युग है, इस युग में हर कोई एक दूसरे व्यक्ति से सफल बनना, आगे बढ़ना चाहता है, लेकिन इस सफलता को प्राप्त कर पाना मात्र कुछ लोगों के लिए सम्भव हो पाता है, और बाकी के लोग नीरस, अवसाद, चिन्ता, स्मृतिभ्रम जैसी मनोरोगों से ग्रसित हो जाता है।[1] इन्हीं मनोरोगों को ठीक करने के लिए जो उपचार पद्धति का प्रयोग किया जाता है वही मनोचिकित्सा है। वास्तव में योगदर्शन मनोरोग एवं मनोचिकित्सा की पूर्णतः मनोवैज्ञानिक विवेचन करता है। पातंजलि कृत योगदर्शन के अनुसार दुःख निवृत्ति हेतु अपनाये जाने वाले अष्टांग योग का मुख्य आधार मानसिक अनुशासन एवं नियन्त्रण ही है। यह अनुशासन योग के प्रथम चरण यम से प्रारम्भ होकर समाधि में परिणत होता है। यदि व्यक्ति समाधि द्वारा कैवल्य जैसे आध्यात्मिक लक्ष्य को ध्यान में ना भी रखे और केवल मात्र मनोकायिक स्वास्थ्य हेतु ही योग को अपनाये तो भी यम से लेकर ध्यान तक सभी अंग अत्यन्त समग्र स्वास्थ्य हेतु उपयोगी है।

भूमिका

आधुनिक जीवनशैली में अनेक सुख–सुविधाओं ने मानव को शारीरिक विश्राम तो दिया; किन्तु मानसिक रूप से प्रतिद्वन्द्वता के शिकार हुए मानव को मनोरोगों ने गम्भीरता से जकड़ा हुआ है। **इन** मानसिक विकारों **के उपचार** हेतु पाश्चात्य जगत् में मनोचिकित्सा की विभिन्न प्रविधियों को प्रतिस्थापित किया गया। आज भी अधिकांश लोग मनोरोगों एवं मनोविकारों से मुक्ति पाने हेतु मनोचिकित्सा एवं मनोचिकित्सकों की शरण में है। जबकि जहाँ यह जान लेना अनिवार्य है कि मनोचिकित्सा में अपनायी जाने वाली शामक औषधियों एवं विद्युत झटको के इतने बुरे प्रभाव है कि ये व्यक्ति की मानसिक क्षमता, स्मृति, प्रफुल्लता, उन्मुक्तता एवं विश्रान्ति को धीरे–धीर समाप्त भी कर देते है। इस तथ्य को स्पष्ट रूप से स्वीकार किया जाना चाहिए कि किसी न किसी प्रकार व्यवहार परिवर्तन आदि जैसी मनोचिकित्सीय पद्धतियाँ योगदर्शन की विभिन्न तकनीकियों से अभिप्रेरित है। योगदर्शन पूर्णतः मानसिक अनुशासन को केन्द्र में रखकर ही व्यक्ति की अभिक्षमताओं में वृद्धि करने की वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक तकनीकियाँ प्रस्तुत करता है।

दार्शनिक दृष्टिकोण से सभी प्रकार की अस्वस्थता का मूल कारण मानसिक विकार ही है। इस सम्बन्ध में योगदर्शन दुःख तथा दुःख–निवृत्ति की अत्यन्त गूढ़ विवेचना करता है। साररूप में कह सकते है कि योगदर्शन मानसिक अनुशासन द्वारा मनोविकारों को दूर करते हुए समग्रमनोकायिक **स्वास्थ्य** की अवधारणा को स्वीकारता है। मानिसक स्वस्थता को ही शारीरिक स्वस्थता का भी आधार माना गया है। आधुनिक मनोचकित्सा में मानवजाति को मानसिक रूप से स्वस्थता प्रदान करने की अनेक प्रविधियाँ खोजी गयी है; किन्तु जब हम योगदर्शन का गूढ़ अध्ययन करते हैं तो पाते है कि योगदर्शन का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण उन प्रविधियों से कहीं अधिक सम्पन्न है। आधुनिक मनोचिकित्सा मनोरोगों के मात्र सतही कारण खोजते हुए उपचार की बात करती है; किन्तु योगदर्शन इसके गहन कारण व्याख्यायित करते हुए सटीक निवारण प्रस्तुत करता है। साथ ही यह भी प्रतीत होता है कि मनोचिकित्सा की विभिन्न प्रविधियाँ किसी न किसी प्रकार से योगदर्शन के विभिन्न अभ्यासों से अभिप्रेरित है। इसीलिए शोधार्थी ने अध्ययन का विषय ''**योगदर्शन में मानसिक रोग एवं मनोचिकित्सा**'' को चुना है।

मनोरोग

आज का युग भागदौड़, प्रतिस्पर्धा एवं वैज्ञानिक चकाचौध का युग है। आज जनसंख्या **निरंतर** बढ़ती जा रही है, सब कुछ कम्प्यूटरकृत हो रहा है, प्रतिस्पर्धाएँ बढ़ रही है, बेरोजगारी अपना प्रकोप छोड़ रही है, इन्हीं मूल आधार कारणों से ''मन का रोग'' जन्म लेता है जिसको शिक्षा की उपचार जगत में ''मनोरोग **या** मानसिक रोग '' कहते है।[2]

मनोविकार *(Mental disorder)* किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की वह स्थिति है जिसे किसी स्वस्थ्य व्यक्ति से तुलना करने पर सामान्य नहीं कहा जाता। स्वस्थ्य व्यक्तियों की तुलना में मनोरोगों से ग्रस्त व्यक्तियों का व्यवहार असामान्य अथवा दुरनुकूली (मल एडेप्टिव) निर्धारित किया जाता है और जिसमें महत्वपूर्ण व्यथा अथवा असमर्थता अन्तर्ग्रस्त होती है। इन्हें मनोरोग, मानसिक रोग, मानसिक बीमारी अथवा मानसिक विकार भी कहते हैं। मनोरोग के सन्दर्भ में **प्रो एलवर्ड** कहते है, मन के समस्त कार्य सोचना, विचारना, निर्णयन करना, आदि कार्य में ठीक–ठीक प्रक्रिया पूरा न कर पाना ही मनोरोग कहलाता है।

डॉ0 आई.पी. सचदेवा (1978) अपनी पुस्तक **'योगा एण्ड डेष्थ साइकोलोजी'** में मनोरोगों के सम्बन्ध में लिखते है कि मनोवैज्ञानिक दृष्टि में व्यक्ति की विविध समस्याएँ एवं उसके सामाजिक परिवेश के साथ कुसमायोजन ही मनोवैज्ञानिक समस्याएँ है। इन्हीं कारण आधुनिक युग के व्यक्ति का आन्तरिक जीवन तनाव, चिंता, असुरक्षा एवं नैराश्य के भाव से आक्रांत है। यही मनोरोग है।[3]

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की एक रिपोर्ट 2016 के मुताबिक करीब चालीस मिलियन भारतीय किसी न किसी तरह के मानसिक विकार चाहे वो तनाव हो या अवसाद से ग्रस्त है।[4] उनका उचित उपचार न मिल पाने के कारण इनमें से तंग आकर आत्महत्या जैसे जहान्य कृत्य तक कर बैठते है। इस चिंताजनक एवं गम्भीर स्थिति के कारण जहाँ **लोगों में** मनोरोग के प्रति अज्ञानता है, वही उपलब्ध उपचार की भ्रांतिपूर्ण एवं त्रुटिपूर्ण स्वयं उथली प्रक्रियाएँ भी कम दोषी नहीं है। इस सन्दर्भ में मनोरोग के कारण भूत, प्रेत जैसी गलत अवधारणायें नहीं बल्कि हमारे **द्वारा** दबाई गयी विचार व भावनायें ही है।[5] आज के **इस** वैज्ञानिक युग में भी **हमारे देश** में भूत–प्रेत, ऊपरी साया, देव–देवता, मौसम, नक्षत्र, भाग्य बुरे कर्मों का फल आदि को इन रोगों का कारण माना **जाता** है। इसलिये हमारे देश में ओझा, मौलवी, साधु, नकली वैद्य, नीम हकीम, अप्रशिक्षित यौन विशेषज्ञ इत्यादि अवैज्ञानिक रूप से मनोरोग चिकित्सकों का कार्य कर रहे है[6] जो कि लोगों के लिए हानिकारक सिद्ध होता है।

आधुनिक मनोविज्ञान में मनोरोग का स्वरूप निर्धारण

आधुनिक मनोविज्ञान मनोरोगों को दो श्रेणियों में विभाजित करता है–

1.मनस्ताप *(Neurosis)* 2.मनोविक्षिप्तता *(psychosis)*

मनस्ताप *(Neurosis)*

ये हल्के प्रकार के मनोरोग **होते** है और प्रचलित मनोरोगों में इन्हीं की संख्या सबसे अधिक है। सामान्यतः न्यूरोसिस व्यक्तित्व के एक अल्प, न्यून व साधारण विचलन तथा विघटन का द्योतक है और व्यक्ति के व्यवहार में ऐसा विचलन स्थाई रूप से देखने में नहीं आता, बल्कि प्रायः किसी एक विशिष्ट स्थिति में ही दृष्टिगत होता है, किन्तु अपने मुखर रूप में ये मन स्वास्थ्य सम्बन्धी गम्भीर समस्याएँ खड़ी करते है। इनके कारण व्यक्तिगत एवं सामाजिक समायोजन कठिन हो जाता है, साथ ही इनसे व्यक्ति में अन्तर्द्वन्द्व एवं कुण्ठा उत्पन्न हो जाती है।[85] ये निम्न प्रकार से होते है –

1. दुश्चिता मनस्ताप *(Anxiety)*
2. दुर्भीति मनस्ताप *(phobia)*
3. मनोग्रस्तता–बाह्य मनस्ताप *(Obsessive-compulsive Neurosis)*
4. रूपान्तरण हिस्टिरिकल मनस्ताप *(conversion Hysteriocal Neurosis)*
5. नियोजनात्मक हिस्टिरिकल मनस्ताप *(Dissociative Hysterical Neurosis)*
6. अवसादी मनस्ताप *(Depressive Neurosis)*
7. मनोस्नायविक शैथिल्य *(Neurosthenic Neurosis)*
8. अति स्वास्थ्य चिन्ता *(Hypochondrical Neurosis)*

मनोविक्षिप्त विचार *(psychotic disorder)*

यह मनोरोगों का सबसे भयंकर प्रकार है। मनस्ताप की अपेक्षा यह मानसिक विघटन की बहुत गम्भीर एवं चिन्ताजनक दशा है। कोलमैन(2008) के शब्दों में, विक्षिप्ता ***(psychosis)*** एक ऐसा तीव्र व्यक्तित्व विकार है, जिसके अन्तर्गत व्यक्तित्व का वास्तविकता से सम्पर्क टूट जाता है तथा उसके व्यवहार में अनेक भ्रमसक्तियाँ तथा विभ्रम विशेष रूप से देखने में आने लगते है तथा साधारणतया उसको मानसिक चिकित्सालय में भरती की आवश्यकता पड़ती है। मनोविक्षिप्त मनोरोग **निम्न प्रकार** के **होते है**–

1. मनोविदलता *(schizophrenia)*
2. व्यामोह मनोविक्षिप्ता *(Paranoid psychosis)*
3. उत्साह–विषाद मनोविक्षिप्ता *(Manic-depressive psychosis)*
4. प्रत्यावर्तनकालीन विषाद रोग *(Involutional Melancholia)*

इस तरह आधुनिक मनोविज्ञान में मनोरोगों के विविध स्तर एवं स्वरूपों के अनुरूप इनका व्यापक वर्गीकरण उपलब्ध होता है। 'न्यूरोसिस' जहाँ इनका हल्का रूप है, 'साइकोसिस' इनका गम्भीर वर्ग है। मनोरोगों के स्वरूप एवं लक्षण के अनुरूप इनके उपचार की विधियों की विविधता भी स्वाभाविक ही है। इसी क्रम में मनोरोगों के उपचार की विभिन्न विधियाँ योगदर्शन के अनुसार प्रस्तुत है।

आयुर्वेद के अनुसार मानसिक रोग

रजस्तमश्च मानसौ दोषौ-तयोवकारा काम, क्रोध, लोभ, माहेष्यार्मानमद शोक चित्तोस्तो द्वेगभय हषार्दयः ।

रज और तम ये दो मानसिक रोग हैं । इनकी विकृति से होने वाले विकार मानसिक रोग कहलाते हैं । काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, मान, मद, शोक, चिन्ता, भय, हर्ष, विषाद और दम्भ ये सब मानसिक रोग के अन्तर्गत ही आते हैं ।

योगदर्शन में मनोरोग के मूल कारण

योगदर्शन में मनोविकारों के मूल कारणों के रूप में पंचक्लेशों का विचार प्रतिपादित है। ये पंचक्लेश है–अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश।

1. **अविद्या** –*अविद्यास्मिता राग द्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः।*[7]
2. **अस्मिताः**–*दृग्दर्शनशक्त्ययोरेकात्मतेवास्मिता।*[8]
3. **रागः**– *सुखानुशयी रागः।*[9]
4. **द्वेषः**– *दुःखानुशयी द्वेषः।*[10]
5. **अभिनिवेशः**– *"स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रूढ़ोऽभिनिवेशः।"*

   इस तरह यौगिक दृष्टि में ये पंचक्लेश ही मनोरोग के मूल कारण है। इन्हें क्लेश इसी कारण कहा जाता है कि ये मनुष्य को जन्म–मरण के चक्र में फाँसे रहते है।[11] अविद्या एवं अज्ञान से उत्पन्न क्लेशों से

छूटने के व्यवहारिक उपाय योगदर्शन में वर्णित है।[12] यौगिक दृष्टि में विवेकज्ञान ही इस अविद्या या अज्ञान की औषधि या उपचार है, जो योग के अभ्यास द्वारा प्राप्त होता है।

योगदर्शन में मनोरोग के स्वरूप एवं लक्षण

मनोरोगों के समाधान से पूर्व इनके यथार्थ स्वरूप एवं लक्षण का ज्ञान आवश्यक है। योगदर्शन चरम स्वास्थ्य का विज्ञान है, जिसका अभीष्ट आत्मसाक्षात्कार एवं समाधि की पूर्णावस्था की प्राप्ति है। यहाँ आध्यात्मिक साधना में मानसिक आरोग्य एक आवश्यक शर्त रहा है। इसे प्राप्त किए बिना आध्यात्मिक साधना सम्भव नहीं है।[13] अतः योग में मनोरोगों के स्वरूप एवं लक्षणों का विषय योग साधना के मार्ग में आने वाले विघ्न व्यवधानों के रूप में किया गया है और इन्हें 'चित्त विक्षेप' की संज्ञा दी गयी है। योगदर्शन के अनुसार इनमें नौ प्रमुख है जो इस तरह से है—व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व और अनवस्थित्त्व।

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरति भ्रान्तिदर्शनालब्ध भूमिकत्वानवस्थितत्वानि वित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः।[14]

1. **व्याधि (रोग):**—शरीर या इन्द्रिय समुदाय में किसी प्रकार का रोग उत्पन्न होना ''व्याधि'' है। इस दशा में मन में बेचैनी बढ़ती है।
2. **स्त्यानः**—अकर्मण्यता अर्थात् साधना में प्रवृति न होने का स्वभाव 'स्त्यान' है। इससे मन में सक्रियता का अभाव हो जाता है।
3. **संशयः**—अपनी शक्ति या योग के फल में संदेह हो जाने का नाम 'संशय' है। इससे मन एकाग्र नहीं हो पाता हैं।
4. **प्रमादः**—योग साधना के अनुष्ठान की अवहेलना करते रहना 'प्रमाद' है। इससे व्यक्ति अभीष्ट कर्तव्य कर्म को नहीं करता, जिससे वह विक्षिप्त बना रहता है।
5. **आलस्यः**—तमोगुण की अधिकता के कारण शरीर में भारीपन हो जाना और उसके कारण साधना में प्रवृति का न होना 'आलस्य' है। इस तरह मन के तमस गुण और शरीर में आलस्य से उत्पन्न निष्क्रियता चित्त विक्षेप का मूख्य कारण है।
6. **अविरतिः**—विषयों के साथ इन्द्रियों का संयोग होने से उनमें आसक्ति हो जाने के कारण जो चित्त मे वैराग्य का अभाव हो जाता है, उसे 'अविरति' कहते है। इस तरह इन्द्रियों का विषय भोगों से न हटा सकना विक्षेप का कारण है।
7. **भ्रान्तिदर्शनः**—योग के साधनों को किसी कारण से विपरीत समझना अर्थात् साधन ठीक नही, ऐसा मिथ्या ज्ञान हो जाना 'भ्रान्तिदर्शन' है। भ्रम की यह मनोदशा भी विक्षेप की एक प्रमुख कारण है।
8. **अलब्धभूमिकत्व (मानसिक अस्थिरता):**—साधना करने पर भी योग की भूमिकाओं का अर्थात् साधन की स्थिति का प्राप्त न होना, यह ''अलब्धभूमिकत्व'' है। इससे साधक का उत्साह कम हो जाता है मन के अस्थिर होने से विक्षेप उत्पन्न होता है। और ध्यान नहीं जमता।
9. **अनवस्थितत्व (मानसिक बेचैनी):**—योग की किसी भूमि में चित्त की स्थिति होने पर भी उसका न ठहरना 'अनवस्थितत्व' है। इससे मनोभूमि डांवाडोल रहती है व विक्षेप की स्थिति बनी रहती है।[15]

इस नौ प्रकार के चित्त विक्षेपों को ही चित्त की अन्तराय, विघ्न और योग के प्रतिपक्षी आदि नामों से जाना जाता है।[16] इनमें रहने पर पाँच विघ्न और उपस्थित हो जाते है।[17] जिसका वर्णन अगले सूत्र में इस प्रकार से है—दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास और प्रश्वास।[18]

मनोचिकित्सा

मनोचिकित्सा आंग्लभाषा के शब्द *Psychotherapy*[19] का हिन्दी अनुवाद है जो यूनानी शब्द *Psyche* से व्युत्पन्न है, इसका अर्थ प्राण, चेतना, मन अथवा आत्मा है, *Therapy* का अर्थ है चिकित्सा या उर्जान्तरण।

मनोचिकित्सा एक जटिल प्रक्रिया है यह एक उपचार पद्धति है जिसमें मानसिक रोग मनोकायिक, शारीरिक जैसे विकृतियों का उपचार किया जाता है। इसमें कुछ मनोवैज्ञानिक क्रियाओं का प्रयोग किया जाता है और रोगी के लक्षणों, रोगी की क्रिया अथवा व्यक्ति के गुणों में परिवर्तन लाया जाता है। जिससे रोगी पूर्णतया स्वस्थ हो जाता है।

कोलमैन (2008) **के अनुसार** - मनोचिकित्सा ऐसी चिकित्सा तकनीकियों अथवा प्रविधियों का सम्मिलित रूप है जो मानसिक रूप से अस्वस्थ किसी मनोरोगी की भावनाओं तथा व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करते हुए उसे मानसिक स्वस्थता प्रदान करती है।[20]

फिसर (2006) के अनुसार :– मनोचिकित्सा विभिन्न प्रकार के मानवीय रोगों विशेषकर जो मनोवैज्ञानिक कारणों से उत्पन्न होते है, को दूर करने के लिए मनोवैज्ञानिक तथ्यों एवं सिद्धान्तों का योजनाबद्ध एवं व्यवस्थिति ढंग से उपयोगं है।[21]

जॉन नॉरक्रॉस (2012) के अनुसार :– मनोचिकित्सा वैश्विक स्तर पर ऐसी चिकित्सीय पद्धतियों का सम्मिलित रूप है, जो अर्न्तवयक्तिक दृष्टिकोण से प्रतिस्थापित की गयी है, जो पूर्व–प्रतिस्थापित मनोवैज्ञानिक प्रविधियों से स्थापित जनसामान्य के व्यवहार परिवर्तन, वास्तविक ज्ञान एवं भावना, नियंत्रण आदि जैसी अभिक्रियाओं के द्वारा वांछित सामान्य व्यवहार जैसे लक्ष्य को प्राप्त करवाये।[22]

मनोचिकित्सा के सम्बन्ध में **ऐलन एवं रेबर** का मानना है कि मनोचिकित्सा का तात्पर्य पूर्णतया किसी प्रविधि या प्रक्रिया के उपयोग से है, जिसके लघुकारी या रोगहर प्रभाव किसी मानसिक, संवेगात्मक या व्यवहारपरक विकृति पर पड़ते है।[23]

सार रूप में यह कहा जा सकता है कि मनोचिकित्सा ऐसी कई प्रविधियों का समूह है जिनका उपयोग करके मानसिक विकृतियों एवं रोगों का उपचार किया जाता है।

मनोचिकित्सा का उपयोग

कई मनोरोंगों के उपचार में इस चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है, जैसे– चिन्ता एवं अवसाद का रोग, हिस्टीरिया, डर एवं रक्पत के रोग, नशाखोरी एवं मदिरा व्यसन, मनकायिक रोग, पेट में जलन, उच्च रक्तचाप, दमा, सिरदर्द, मोटापा, इत्यादि यौन विकृतियों विखण्डित मनस्कता, उन्माद इत्यादि के ठीक होने पर व्यक्तित्व के रोग और अन्य जैसे वैवाहिक असमन्वय इत्यादि। मनोचिकित्सा का उपयोग असहयोगी रोगियों, मंदबुद्धि, मनोभ्रश, मंदबुद्धि मनोविक्षिप्त, उन्मत प्रलाप इत्यादि में सफल नहीं है।

योगदर्शन में मनोचिकित्सा

योगदर्शन पूर्णतया वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित भारतीय षट्दर्शनों में से एक है। जिसके रचयिता महर्षि पंतजलि है। योगदर्शन में कुल 195 सूत्रों की टीका है, जो की चार पादों में विभाजित है। महर्षि पतंजलि ने मानसिक स्वास्थ्य के रूप में बाह्य जगत से स्व सम्बन्ध को छोड़कर **'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्'**[24] अर्थात् अपने स्वरूप में स्थित हो जाने को बताया है। साथ ही साथ महर्षि पतंजलि ने यह भी बताया है कि **'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'**[25] अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है या जिस भी व्यक्तियों के मन में बाह्य और आन्तरिक वृत्तिया आने की चंचलता या विचारों का निरोध हो जाने से व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य से भी आगे का लाभ मिलता है।

इसमें अपने वृत्तियों का निरोध करने के लिए तथा पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए महर्षि जी ने इस योगदर्शन में बहुत सारे विधियों का वर्णन किये है तथा उन विधियों का निरन्तर पालन करने से व्यक्ति पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकता है। वह समस्त विधियां जिससे हम मनोरोगों की मनोचिकित्सा योगदर्शन के आधार पर कर सकते है, **वे** विधियां निम्न**लिखित** है–

1. क्रियायोग के द्वारा मनोचिकित्सा –

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।3 पं0 यो0 सू0 2/1

तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान ये तीनों क्रियायोग है।[26] अर्थात् क्रियायोग एक ऐसी यौगिक प्रक्रिया है, जो पूर्ण रूपेण मनोचिकित्सागत सम्बन्ध है। इस क्रिया के माध्यम मनोभूमि में अचूक परिवर्तन आता है और दूषित विचार मन से सहज रूप से निकल जाते है।

मनोरोगी वह है, जिसके विचारों मे कही गलत अवधारणा व विचारों में विच्छेद है। इन विचार रूपी विच्छेद को दूर कर पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए–क्रियायोग जैसी मनोचिकित्सा सरल और कारगार है।

तपः–अपने वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार शारीरिक या मानसिक रूप से पालन करना और उसे सहर्ष सहन–करना इसका नाम ''तप'' है। व्रत, उपवास आदि भी इसी में आ जाते है। निष्काम भाव से इस तप का पालन करने से मनुष्य का अन्तःकरण अनायास ही शुद्ध हो जाता है, यह गीतोक्त कर्मयोग की अंग है।[27] इस प्रकार तप के माध्यम से मनोरोगों का मनोचिकित्सा का सार्थक प्रभाव देखा जा सकता है। क्रियायोग का दूसरा पक्ष स्वाध्याय है, स्वाध्याय से भी मनोचिकित्सा होती है।

स्वाध्यायः–स्वाध्याय का शाब्दिक अर्थ आत्म–विश्लेषण तथा ग्रन्थों का अध्ययन, मनन होता है। जब कोई व्यक्ति स्वाध्याय करता है तो उसके अन्दर से नकारात्मक विचार, सकारात्मक विचारों के अधिक आ जाने के कारण, मनोरोग रूपी भ्रम, गलत विश्वास एवं गलत विचार दूर हो जाता है।[28]

ईश्वर प्राणिधानः–ईश्वर प्राणिधान का सामान्य अर्थ ईश्वर के समक्ष पूर्ण समर्पण होता हैं। परन्तु यहाँ इसका अर्थ गहन चेतना और आन्तरिक सजगता के विलय से है।[29] ईश्वर के शारणागत्र हो जाने का नाम 'ईश्वर प्राणिधान' है।

क्रियायोग एक व्यवहारिक चिकित्सा पद्धति (Behaviour Therapy) है, जिससे आत्मशुद्धि, आत्मदर्शन और चेतना का परिष्कार होता है। इस क्रियायोग के अभ्यास से उष्मा उत्पन्न होती है, चेतना विकसित होती है और मन उच्च चेतना के समक्ष प्रस्तुत होता है। अर्थात् क्रियायोग पूर्ण मनोचिकित्सा है, जिससे मनोरोग की चिकित्सा करना सम्भव है।

2. अभ्यास और वैराग्य के द्वारा मनोचिकित्सा

चित्त की विचारों को सर्वथा आदर्श स्तर, परोपकारगत बने रहे इसके लिए अभ्यास और वैराग्य की आवश्यकता पड़ती है। चित्त वृत्तियों का प्रवाह को रोकने का उपाय वैराग्य है और उसे कल्याणमार्ग में ले जाने का उपाय अभ्यास है।

''अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः। पं0 यो0 सू0 1/12[30]

अर्थात् लगातार अभ्यास और वैराग्य द्वारा वृत्तियों को रोका जा सकता है।

चित्तवृत्ति निरूद्ध करने के दो उपाय है–अभ्यास और वैराग्य। चित्त का स्वाभाविक बहिर्मुख प्रवाह वैराग्य द्वारा निवृत होता है। अभ्यास द्वारा आत्मोन्मुख आन्तरिक प्रवाह स्थिर हो जाता है।

इस सूत्र के माध्यम से जो हमारे अन्दर गलत आदत, विचार व चिन्तन है, उनको वैराग्य के माध्यम से हटाना और नये–व्यवहार और विचारों को सीखना जिससे कि हमारे चित्त में दबी पडी गलत विश्वास, आदतें, विचारों में शुद्धि होगी और व्यक्तित्व परिष्कृत होगा तथा मानसिक रोग दूर होगें। अभ्यास और वैराग्य से तात्पर्य मनोचिकित्सा में – व्यवहार शुद्धि (BehaviourPerefiction) का कार्य किया जाता है जो कि व्यवहार चिकित्सा के माध्यम से किया जाता है।[31]

मनोरोग को हमे ठीक करने के लिए हमारे व्यवहार को ठीक करना होगा, उसका क्रिया प्रतिक्रिया सन्तुलित करनी पड़ेगी और नये व्यवहार सही व्यवहार को मनोचिकित्सा से सीखना पड़ेगा।

''तत्र स्थितौ यत्नोभ्यासः।'' पं0 यो0 सू0 1/13

उन दोनों में से चित्त की स्थिरता के लिए जो प्रयत्न करता है वह अभ्यास है।[32] जो स्वभाव से ही चंचल है ऐसे मन को किसी एक ध्येय में स्थिर करने के लिए बारम्बार चेष्टा करते रहने का नाम 'अभ्यास ' है।

यहां अभ्यास का तात्पर्य चित्त के वृत्ति–रहित होकर शान्त प्रवाह में बहने को स्थिति कहते है। उस स्थिति को प्राप्त करने के लिए पूर्ण सामर्थ्य और उत्साहपूर्वक यत्न करना अभ्यास कहलाता है। मनोरोगी को यम, नियम तथा अष्टांग योग के अन्य अंगों का बार–बार अभ्यास कराया जाता है, जिससे हमारे अन्दर की गलत अवधारणा

जैसे गलत आदते, व्यवहार में शुद्धता और मानसिक अनुशासन एवं नियन्त्रण आती है। जिससे मनोरोगी ठीक होने लगती है।[33]

जिसप्रकार अभ्यास के बल से रस्सी पर नट वा सरकस करने वाला अपनी प्रकृति के विपरीत व्यवहार को सीख लेता है, ठीक उसी प्रकार ही व्यवहार चिकित्सा के माध्यम से महर्षि पतंजलि ने मनोरोगी के व्यवहार शोधन व विचार शोधन जैसी मनोचिकित्सा की प्रक्रिया क्रियायोग के अभ्यास के माध्यम से बताई गयी है।

महर्षि पतंजलि ने अभ्यास के साथ–साथ वैराग्य की भी बात कही और बताया है कि इस क्रियाओं रूपी मनोचिकित्सा में अभ्यास और वैराग्य दोनों का महत्वपूर्ण भूमिका रहता है। मनोचिकित्सा में वैराग्य से तात्पर्य जिस विचार या व्यवहार के माध्यम से हमें बेचैनी, तनाव, अनिद्रा, संताप जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है, ऐसे विचार एवं व्यवहार को वैराग्य के द्वारा दूर करते है।

''दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्।'' पं0 यो0 सू0 1/15

जब व्यक्ति अनुभूत एवं श्रुत इंद्रिय सुखों की वासना से मुक्त हो जाता है तो चेतना की इस अवस्था को वैराग्य कहते है।[34]

वैराग्य से सुख और शान्ति अबाधित और अपरिवर्तित होती है, भले ही घटनाओं के परिणाम शुभ हो या अशुभ। यदि आप निष्पक्षता पूर्वक अपने मन का विश्लेषण करें तो पायेंगे कि चेतन तथा अचेतन मन में अनेक इच्छाएँ, वासनाएं, महत्वकाक्षाएं आदि भरी पड़ी रहती है। जिन्हें व्यक्ति पूरा करना चाहता है और ये अतृप्त इच्छाएं, वासनाएं द्वन्द्व और तनाव को जन्म देती है। भले ही हम अपने दैनिक जीवन में इन तनावों तथा द्वन्द्वों से परिचित न हो, ऐसे मनोरोगों के बचाव के लिए पूर्ण रूप से पतंजलि के क्रियायोग रूपी मनोचिकित्सा की वैराग्य प्रक्रिया ही सार्थक लाभ पहुँचाने में सफल एवं सिद्ध है। वैराग्य के अभ्यास से मनोरोगी के मन में आने वाली दुषित विचारों पर सन्तुलन होता है और मनोरोग ठीक होने लगता है।

3. पंचक्लेशों के नाश के द्वारा मनोचिकित्सा

समस्त मनोरोगों के मूल कारण यही पंचक्लेश–अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश है। इसके बारे में हम चर्चा कर चुके है। इस पंचक्लेशों की समूल नष्ट हो जाने पर या हमारे अविद्या से घिरी पर्दा हट जाने पर हम ज्ञान की प्राप्त कर सकते है साथ ही साथ मनोचिकित्सा की भी। इस पंचक्लेशों की समूल नष्ट हो जाने पर मनोरोगों की चिकित्सा अपने आप हो जाने लगती है तथा अब हम इस पंचक्लेशों को दूर करने के उपाय के बारे में चर्चा करने जा रहे है–

प्राणों के संयम द्वारा मनारोग की मनोचिकित्सा –

''प्रच्छदैनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य।'' पं0यो0सू0 1/34

प्राणवायु को बारम्बार बाहर निकालने और रोकने के अभ्यास के द्वारा भी मन को नियन्त्रित किया जा सकता हैं। बारम्बार प्राणुवायु को शरीर से बाहर निकालने का तथा यथाशक्ति बाहर रोके रखने का अभ्यास करने से मन में निर्मलता आती है जिससे मनोरोगों का निवारण होता है।[35]

इन्द्रियानुभवों के अवलोकन द्वारा मनोरोग की मनोचिकित्सा –

''विषयवती वा प्रवृतिरूत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी।'' पं0यो0सू0 1/35

इन्द्रियों के अनुभवों के अवलोकन द्वारा भी मन को स्थिर किया जा सकता है।

इस सूत्र में बताया गया है कि इन्द्रियों के अनुभवों को यदि मन की आँखों से देखा जाय तो मन शांत और स्थिर तो होता ही हैं, नेत्रों, कानों, नासिका, जिव्हा, और त्वचा द्वारा होने वाले इन्द्रियानुभवों को भी मन के द्वारा देखा जा सकता है। इन इन्द्रिय अनुभवों के साथ मनश्चेतना को संयुक्त करने के फलस्वरूपम मन थमने लगता है। अन्य शब्दों में इस प्रकार भी कह सकते है कि भजन, कीर्तन और मत्रजप के ध्वनि पर मन को टिकाना

चाहिए। व्यक्ति जैसे–जैसे ध्वनि के प्रति अत्यन्त सजग होता है उसके मन में गहरी शान्ति और स्थिरता आती हैं।

आन्तरिक आलोक द्वारा मनोरोग की मनोचिकित्सा –

विशोका वा ज्योतिष्मती।'' पं0यो0सू0 1/36

दुःखातीत ज्योति दर्शन द्वारा भी मन को नियंत्रित किया जा सकता है।

यदि मनोरोगी या सामान्य व्यक्ति नाद अथवा भ्रुमध्य पर मन के एकाग्र करने से मानस पटल पर एक दिव्य ज्योति प्रकट होती हैं जो मन को शान्त और स्थिर करती है। यह अन्तर्ज्योति बड़ी शांत, गम्भीर और प्रशांतक होती है। इस ज्योति के अन्तर्दर्शन द्वारा मनोरोग जल्द ही नियन्त्रित तथा शान्त होती है।[36]

निद्रा और स्वप्न के ज्ञान द्वारा मनोरोग की मनोचिकित्सा –

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा।'' पं0यो0सू0 1/38

मन को निद्रा और स्वप्न के ज्ञान का अवलंबन प्रदान कर शांत और नियंत्रित किया जा सकता है।

चेतना पूर्वक निद्रा और स्वप्न दर्शन की क्षमता के विकास द्वारा मन को नियंत्रण में लाया जा सकता है। चेतनापूर्वक निद्रा अन्तर्मौन की अंतिम अवस्था है। इसी प्रकार पूरे होशों हवास के साथ स्वप्न देखने की भी एक युक्ति है।[37] इसे मनोविज्ञान में मनोचिकित्सा में स्वप्न चिकित्सा (Dream Therapy) की बात कही जाती है। यह सूत्र इसी चिकित्सा पद्धति को पोषण करती है। मन को निद्रा और स्वप्न के ज्ञान का अवलंबन प्रदान कर शान्त और नियन्त्रित कर मन के विचार रूपी विकारों को निर्देशों के माध्यम से दूर कर मनोरोगों को ठीक किया जा सकता है।

इच्छित ध्यान द्वारा मनोचिकित्सा –

''यथाभिमतध्यानाद्वा।'' पं0यो0सू0 1/39

इच्छित ध्यान द्वारा भी मन को स्थिर किया जा सकता है।

यहां मनोरोगी को पूरी स्वतंत्रता दी गई है। क्योंकि अपनी पसन्द की वस्तु पर यदि ध्यान किया जाय तो निश्चय ही मन शान्त, स्थिर और नियन्त्रित होता है। और इससे मनोरोगी का उपचार हो जाता है।[38]

अतः हम कह सकते है कि इन समस्त विधियों के माध्यम से मनोरोग के मूल कारण पंचक्लेश तथा समस्त सविघ्न और विघ्नों को दूर किया जाता है। जिससे मनोरोगी एक पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। अतः हम कह सकते है कि यह विघ्नों, सविघ्नों और पंचक्लेशों को दूर करने की विधि के द्वारा मनारोगी की मनोचिकित्सा किया जा सकता है।

पतंजलि अष्टांग योग के द्वारा मनोचिकित्सा –

योगागांनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः। पं0यो0सू0 2/28

योगाभ्यास द्वारा अशुद्धियां घटती जाती है तब कि अध्यात्मिक ज्ञान (विवेक ख्याति) यथार्थ की चेतना में परिणत नहीं हो जाती। अष्टांग योग के साधन से ज्यों–ज्यों ज्ञान बढ़ता जाता है त्यों–त्यों अज्ञान छूटता जाता है अन्तक में केवल वह सत्य ज्ञान ही शेष रह जाता है। इन साधनों से चित्त शुद्ध होता हैं शुद्ध चित्त होने पर ही विवेक ज्ञान होता है।[39]

योग की अंगों के नाम और संख्या जिससे मनोचिकित्सा होती है...

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाध्योऽष्टावग्नि। पं0यो0सू0 2/29

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि योग के ये आठ अंग है।[187]महर्षि पंतजलि के राजयोग के आठ अंग है। इसीलिए इसे अष्टांग योग अथवा राजयोग कहा जाता है। ये आठ अंग अन्योन्याश्रित तथा समान महत्व के है। इनमें से प्रथम पाँच यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार बहिरंग योग कहलाते है अन्य तीन धारणा, ध्यान और समाधि को अन्तरंग योग कहते है। बहिरंग योग का तात्पर्य उन अभ्यासों से है जिनका लक्ष्य बाहर परन्तु शरीर समाज तथा अन्य विषयों के सन्दर्भ में होता है। बहिरंग योग के दायरे में यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार आते है। धारणा, ध्यान तथा समाधि अन्तरंग योग के क्षेत्र में आते है। इनके अभ्यास से साधक का लक्ष्य आत्मचिन्तन होता है। इन अभ्यासों का लक्ष्य वस्तुनिष्ट नहीं अपितु आत्मनिष्ट होता है।[40]

उपसंहार

इसप्रकार योग दर्शन में **विभिन्न प्रकार** के मानिसक **विकारों** एवं मानिसक **उपचारों** का **वर्णन मिलता है।** योग चिकित्सा पद्धति मानिसक स्वास्थ्य की समस्या का जड–मूल से उपचार करती है। यह मन की रूग्णता एवं व्यक्तित्व विघटन का मूल कारण चित्तवृत्तियों के बाह्य बिखराव एवं भटकाव को रोकती है। उसे अंतर्मुख करके आत्मचेतना (पुरूष) की सुपरचेतन सत्ता की ओर उन्मुख करती है। इस प्रक्रिया में चित्तवृत्तियों के निरोध एवं आत्म जागरण की प्रक्रिया के अनुरूप, मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व समाकलन का कार्य गहन, गम्भीर रूप से घटित होना शुरू होता है। जो कि समाधि अवस्था में अपनी पूर्णता को प्राप्त होता है। इस सन्दर्भ में महर्षि पतंजलि द्वारा प्रणीत अष्टांग योग का साधन मार्ग **(यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि)** पूरी तरह व्यवहारिक एवं विज्ञान समस्त है तथा व्यक्ति को जीवन के उच्चतम ध्येय की ओर बढ़ने का मार्ग स्पष्ट करता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. भाटिया मनजीत सिंह–मनोरोग गलत धारणाएं और सती पहलू
2. भाटिया मनजीत सिंह–मनोरोग गलत धारणाएं और सती पहलू
3. डॉ0 सचदेवा आई0पी0–1978–योग और मनोविज्ञान विभाग
4- W.H.O.- Mental Health and Mental illness, feature series, 2016
5. डॉ0 वर्णवाल सुरेश, योग और मानसिक स्वास्थ्य, पेज–139
6. सिंह भाटिया मनजीत–मनोरोग गलत धारणाएं और सही पहलू
7. पांतजलि योग सूत्र–2/3
8. पांतजलि योग सूत्र–2/6
9. पांतजलि योग सूत्र–2/7
10. पांतजलि योग सूत्र–2/8
11. डॉ0 आत्रेय शांति प्रकाश, योग मनोविज्ञान, पेज–213
12. श्रीराम शर्मा आचार्य, माता भगवती देवी शर्मा–योगदर्शन, पेज–4
13. डॉ0 शर्मा रामनाथ, भारतीय मनोविज्ञान पेज–231
14. पंतजली योग दर्शन 1/30
15. डॉ0 वर्णवाल सुरेश, योग और मानिसक स्वास्थ्य, पेज–150
16. हरिकृष्णदास गोयनका (व्या.), महर्षि पातजलिकृत योगदर्शन, पेज–20
17. वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं0 श्रीराम शर्मा आचार्य एवं माता भगवती देवी शर्मा, सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन, पेज–28
18. पांतजली योग सूत्र–1/31
19. Oxford English Dictionary, online edition, 2004, S.V. psychology
20. Coleman, 2008 An introduction of applied psychology
21. Fisher, 2006 Practitioners guide to evidence based psychotherapy, springer
22. John C. Norcross, 2012, Recognition with psychotherapy , Newyork
23. Allen and Reber, penguin dictionaryof psychology

24. पतंजलि योगदर्शन – 1/3
25. पतंजलि योगदर्शन – 1/2
26. पतंजलि योगदर्शन – 2/1
27. पतंजलि योगदर्शन – पृष्ठ 33
28. कश्यप सुभाष – लघुशोध, पृष्ठ 27
29. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द – मुक्ति के चार सोपान, पृष्ठ–86
30. पतंजलि योगदर्शन – पृष्ठ 8
31. ब्रिजेश कश्यप–लघुशोध, पृष्ठ–54
32. पतंजली योगदर्शन, पृष्ठ–8–9
33. ब्रिजेश कश्यप–लघुशोध, पृष्ठ– 54
34. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती–मुक्ति के चार सोपान, पृष्ठ– 42
35. पतंजलि योगदर्शन – पृष्ठ 22
36. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती–मुक्ति के चार सोपान, पृष्ठ–66
37. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती–मुक्ति के चार सोपान, पृष्ठ–67
38. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती–मुक्ति के चार सोपान, पृष्ठ–67,68
39. पतंजली योगदर्शन – 2/29
40. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती–मुक्ति के चार सोपान, श्री गोपीकृष्ण केजरीवाल, बिहार योग महाविद्यालय, बिहार 1994, पृष्ठ–110,111