



## महिलाओं में उत्पन्न नकारात्मक विचारों के समाधान में योग के प्रभाव का अध्ययन

शोधार्थी - पूजा साहू

एम.एस.सी.योगा कलिंगा विश्वविद्यालय नया रायपुर छत्तीसगढ़

निर्देशक - डॉ. धनंजय कुमार जैन

सहायक प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष कलिंगा विश्वविद्यालय रायपुर छत्तीसगढ़

### शोध सारांश-

वर्तमान समय में नकारात्मक विचार बहुत ही बड़ी समस्या बन चुकी है। नकारात्मक विचार मानसिक तनाव का सबसे बड़ा कारक है, जिससे सभी उम्र के मनुष्य पीड़ित हैं। एक स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए व्यक्ति को सकारात्मक होना चाहिए। आज के समय में पुरुषों की अपेक्षा महिलाएँ नकारात्मक विचारों से उत्पन्न मानसिक तनाव से पीड़ित हैं, उनका अधिकांश समय घर में ही व्यतीत होता है। बाहरी जीवन से प्रत्येक सम्बन्ध नहीं होने के कारण ओग अच्छे-बुरे विचारों में उलझी रहती है। जब कभी नकारात्मक विचार हावी हो जाता है तो वह मानसिक तनाव से ग्रसित हो जाती है। जो बाद में अवसाद रूपी गंभीर बीमारी का कारण बन जाता है। योग के द्वारा नकारात्मक विचारों को आसानी से दूर किया जा सकता है। प्रस्तुत शोध पत्र में महिलाओं में उत्पन्न नकारात्मक विचारों के समाधान में योग की भूमिका का विवेचन किया गया है।

### नकारात्मक विचार के अध्ययन का औचित्य –

आजकल के समय में व्यक्तियों के पास खुद को समझने या दूसरों को समझने के लिए समय ही नहीं है। जिससे व्यक्ति दूसरो से या अपने ही घर के लोगो से बात करने में या कितनी भी बड़ी मुसीबत हो दूसरो से बात करने से कतराते है। जिससे उनके विचार उन्हें अंदर ही अन्दर तोड़ते हैं। नकारात्मक विचार आने पर उनमें आत्मविश्वास खोने लगता है और वह अपने आप में हारा हुआ महसूस करने लगता है साथ ही अपने परिवार वालों की नजरों में शर्मिंदगी महसूस करने लगते हैं और उनसे अपनी समस्याओं को साझा नहीं कर पाते हैं। जिससे वे अपने आगे के भविष्य के प्रति निरोत्साहित होते है। वें क्या करे यह समझ नहीं पाते और गलत चयन करने के कारण उनका भविष्य खराब हो सकता है। ऐसे व्यक्ति को किसी का साथ चाहिए रहता है। जिससे वे सही और गलत को समझाने में उनकी सहायता करें ऐसे दोस्त की तलाश में उनके गलत राह पर भी चल सकने के ज्यादा संभावनाएं होती है।

नकारात्मक विचारों के समाधान के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि आज के युग में इस पर विशेष तौर पर इसमें ध्यान नहीं दिया जाता है। नकारात्मक विचार आधे से अधिक बीमारियों की जड़ होती है और इसे समझना बहुत ही आवश्यक है। अगर नकारात्मक विचार अधिक बढ़ जाए तो यह सकारात्मक विचार से खत्म कर देती है यह बिल्कुल उसी प्रकार है। जैसे ऋणात्मक और धनात्मक सहयोग करने से आता है। यह एक प्रकार के मानसिक विकार है और मानसिक विकार को मन को शांत करके नियंत्रित कर सकते हैं। शोध में हमने पाया कि बहुत से व्यक्ति नकारात्मक विचार से पीड़ित हैं और वे इसे दूर नहीं कर पाते और वे यह आभास नहीं लगा पाते इसे दूर कैसे किया जा सकता है।

### नकारात्मक विचार में योग का प्रभाव-

नकारात्मक विचार वाले लोगों में योग ही कारगर होता है। इसके अलावा अगर कोई व्यक्ति दवाइयों का प्रयोग करते हैं तो उसके कुछ दुष्परिणाम दिखाई देने लगते हैं या अन्य बीमारियाँ हमारे अंदर आने लगते हैं। जबकि योग हमारे शरीर को स्वस्थ बनाता है तथा हमारे शरीर को ऊर्जावान बनाता है जिससे हमारी स्वास्थ्य की चिंता दूर हो जाती है। साथ ही साथ यह हमारे मन को शांत करने में सहायक होता है तथा एकाग्रचित्त करने में सहायक है।

### नकारात्मक विचार एक मकड़ी का जाल

नकारात्मक विचार एक मकड़ी के जाल की तरह होता है। जैसे मकड़ी अपने जाले धीरे-धीरे बुनते जाती है और अपने ही जाल में फंस कर मर जाती है। वह जाल तो उसने अपने शिकार को फंसाने के लिए धीरे-धीरे बनाती है और वह उसे बहुत ही मजबूत बनाती है। मकड़ी का जाल एक परत में नहीं होता वह लगभग 50 परत बनाकर अपना जाल तैयार करती है जैसा कि महाभारत के युद्ध में आपने सुना की कौरव पांडवों की सेना अपने शत्रुओं को फंसाने के लिए चक्रव्यूह की रचना करती थी उसी तरह मकड़ी भी अपने शत्रु को फंसाने के लिए जाल बुनती है तथा जाए तो नकारात्मक विचार भी इसी भांति होते हो लगता है क्योंकि आपने देखा होगा कि हमारे मन में किसी भी प्रकार का कोई एक नकारात्मक विचार आता है तो वह अपने साथ अन्य नकारात्मक विचार की को भी लाता है व्यक्ति अगर एक बार निराशा में डूब जाए तो वह धीरे-धीरे नकारात्मक विचार के अंधेरे व गहराई में चले जाते हैं। हम सोचना तो नहीं चाहते लेकिन नकारात्मक विचार भी बैठे हुए देखते रहते हैं कि कब व्यक्ति निराशा या कुंठा में जाए तो हम उस पर आक्रमण कर दें। जैसे मकड़ी अपने शिकार को बैठे हुए देखते रहती है जिस प्रकार मकड़ी अपने लार द्वारा जाल बुनती है और उसमें ही फंस जाती है उसी भांति और मनुष्य भी वचनों और कर्मों द्वारा नकारात्मक विचार को जन्म देकर उनमें उलझ जाता है तथा उनसे बहार नहीं आ पाता है।

40% मामलों में यह देखा गया है कि बहुत अधिक नकारात्मक विचार आने पर व्यक्ति आत्महत्या कर लेता है। नकारात्मक विचार किसी भी व्यक्ति चाहे वह बच्चा हो, जवान हो, बूढ़े हो, सबके लिए हानिप्रद है। नकारात्मक विचार में डूबे हुए व्यक्ति को किसी शत्रु की आवश्यकता नहीं होती, व्यक्ति का ही नकारात्मक विचार उसका सबसे खतरनाक शत्रु होता है। जैसे मकड़ी जाल में उसके शिकार के साथ अन्य प्रकार कचरे भी फंस जाते हैं उसी प्रकार व्यक्ति के मन मस्तिष्क में नकारात्मक विचार के साथ अन्य कचरे या विकार भी आने लगते हैं कई बार देखा है कि यह व्यक्ति अपने पेशे की वजह से भी नकारात्मक विचार को जन्म देता है उसी प्रकार का है। जैसे मकड़ी के जाल के अलग-अलग परत होते हैं उसी प्रकार उसी परत के समान उनके कार्य संबंधी अलग-अलग नकारात्मक विचार जुड़े हुए रहते हैं। जैसे मकड़ी के जाल का हर एक पर एक दूसरे से जोड़कर उसे मजबूत बनाते हैं उसी प्रकार व्यक्ति का नकारात्मक विचार भी अलग-अलग तरह के विचारों से जोड़कर उसे नकारात्मक विचार को और गहराई में ले जाता है। जिस प्रकार मकड़ी का जाल का एक परत टूट जाए तो वह कमजोर होगा धीरे-धीरे टूटने लगती है और देखते-देखते वह जाल समाप्त हो जाता है।

### पूर्व में किये गए शोध का अवलोकन

ली रूड , 1 जेफरी रूलोफ्स , 1 सुसान एम. बोगल्स , 2 और लॉरेन बी. एलॉय

,नकारात्मक सोच के आयाम और बच्चों और किशोरों में अवसाद और चिंता के लक्षणों के साथ संबंध, कोलाबरा साइकोल (2010)

डैनियल ई, गुस्तावसन, नकारात्मक सोच के लिए साक्ष्य और अफवाह, चिंता, और अवसाद और चिंता के लक्षण (२०१८)

**शोध सर्वेक्षण-** प्रस्तुत शोध में अध्ययन के लिए अनुसन्धानकर्ता ने रायपुर जिले के आरंग विकासखंड के भानसोज पोस्ट के अंदर के ग्राम को क्षेत्र चुना गया है और उस क्षेत्र की ग्रामीण महिलाओं को अध्ययन के लिए लिया गया है।

**सर्वेक्षण विधि** -- प्रस्तुत शोध के लिए अनुसंधान कर्ता ने ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं को न्यादर्श के रूप में चुना है और 20 महिलाओं को शोध का हिस्सा बनाया गया है जिसमें से 10 महिलाओं को योग कराया गया है और 10 को योग नहीं कराया गया।

**प्रयुक्त उपक्रम** -- ग्रामीण महिलाओं के ऊपर किये गए शोध में डॉक्टर जे.सी.अजवानी डॉ. अम्बा सेठी द्वारा दिए हुए ऋणात्मक चिंतन मापनी का प्रयोग किया गया है।

**सांख्यिकी प्रयोग--** शोध कर्ता द्वारा परिकल्पनाओं के विश्लेषण हेतु माध्य, विचलन, बहुलक एवं अन्य सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया गया है।

### उद्देश्य-

- 1) नकारात्मक विचार उत्पन्न होने के कारण का अध्ययन करना।
- 2) योग के द्वारा नकारात्मक विचार को दूर करने के उपाय का अध्ययन करना।

**परिकल्पना -** ग्रामीण महिलाओं में नकारात्मक विचार पर किये गए शोध में योग शिक्षा के प्रभाव से नकारात्मकता के स्तर में असर पड़ भी सकता है और नहीं भी पड़ सकता है।

### नियंत्रित समूह

	N	Mean	sd	t
पूर्व	10	52.5	7.1	10.2456
बाद		44.7	4.7	

### प्रायोगिक समूह

	N	Mean	sd	t
पूर्व	10	48.9	6.3	1.52
बाद		53.4	7.0	

### निष्कर्ष---

महिलाओं में उत्पन्न होने वाले नकारात्मक विचार पर किये गए शोध में प्रायोगिक समूह का परिणाम अधिक रहा जबकि योग कराने के बाद जब नियंत्रित समूह के परिणाम को देखा गया तब उनमें काफी गिरावट देखने को मिली। किन्तु नकारात्मक विचारों पर निर्धारित योग अभ्यास के द्वारा सार्थक अंतर की प्राप्ति नहीं हुई।

### सुझाव

1. नकारात्मक विचार सभी व्यक्तियों में आता है परंतु महिलाओं में ज्यादा आने की संभावना होती है। क्योंकि महिलाएं अपने परिवार की देखभाल या ऑफिस कार्य करने पर वे अपने लिए समय ही नहीं निकाल पाती है। महिलाओं को यह समझना होगा कि परिवार की देखभाल के अन्य ऑफिस कार्य तथा अन्य कामों की व्यवस्था के बीच प्रतिदिन थोड़ा समय योग के लिए निकालना जरूरी है क्योंकि उनके बेहतर स्वास्थ्य के लिए योग भी एक मात्र माध्यम है। जिसके द्वारा सुखी एवं स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है।

2. गृहणी महिलाये या जो ऑफिस कार्य या फिर घर के कार्य करने में महिलाओं महिलाएं समय नहीं निकाल पाती तो कुछ योग अभ्यास, काम की व्यस्तता के साथ करके महिलाएं भी अपनी सेहत का ख्याल रख सकती हैं तथा मानसिक तनाव, नकारात्मक विचार इन सब से दूर कर सकती है।

3. सुबह उठने के बाद बिस्तर छोड़ने से पहले या फिर मैट पर रूम में ही या खुले आसमानों के नीचे आप लगभग 15 मिनट के लिए समय निकाल कर कुछ आसन जैसे - सुप्त ताड़ासन, सेतुबंधासन, पादपश्चिमोत्तानासन कर सकते हैं। साथ ही 7-8 मिनट प्राणायाम अनुलोम विलोम,

भ्रामरी कर सकते हैं। इससे सकारात्मक ऊर्जा के साथ ही साथ यह पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र तथा अन्य प्रमुख तंत्र समस्त अंगों के विचारों में सुचारू रूप से सक्रिय होकर कार्य करेंगे।

4. दोपहर के समय भी भोजन से पहले आप मैट पर ही खड़े होकर या ऑफिस में कुर्सी पर ही बैठ कर मात्र 10 मिनट आप ताड़ासन, पर्वतासन, कोणासन, हस्तपाद आसन कर सकते हैं। 5 मिनट सूर्यभेदी प्राणायाम करने के बाद पूरे शरीर में रक्त संचार अच्छे से होने पर यह हमारे शरीर को ऊर्जावान बनाता है।

5. शाम के समय भी ऑफिस से घर पहुंचने पर अपने काम को शुरू करने से पहले ही 10 मिनट तक श्वासन या योगनिद्रा करके अपने दिनभर की थकावट को दूर कर सकते हैं और सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण एवं स्वयं को सक्रिय और तरो ताज़ा महसूस कर सकते हैं। महिलाये सुबह, दोपहर या शाम के वक्त अपने लिए थोड़ा-थोड़ा समय निकाल कर योग कर स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकती हैं।

उपसंहार- नकारात्मक विचार वर्तमान समय में अत्यधिक प्रभाव डालता है। नकारात्मक विचार अनेक प्रकार की मानसिक बीमारियों से ग्रसित करता है जिसको दूर करने के लिए दवाइयों का प्रयोग किया जाता है, जो उनकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इस समस्या को योग के द्वारा दूर किया जा सकता है।

उपसंहार- नकारात्मक विचार वर्तमान समय में अत्यधिक प्रभाव डालता है। नकारात्मक विचार अनेक प्रकार की मानसिक बीमारियों से ग्रसित करता है जिसको दूर करने के लिए दवाइयों का प्रयोग किया जाता है, जो उनकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इस समस्या को योग के द्वारा दूर किया जा सकता है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

- तारकनाथ, प्रमाणिक योग शिक्षा, दिल्ली, (२०१६)
- श्री शरण, योग शिक्षा एवं स्वास्थ्य शिक्षा, दिल्ली, प्रथम संस्करण, २०१६
- अरुण कुमार सिंह (२०१७) आधुनिक असामान्य ;मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसी ग्यारहवा संसोधित संस्करण दिल्ली
- अरुण कुमार सिंह (२०१७) आधुनिक सामान्य ;मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसी ग्यारहवा संसोधित संस्करण दिल्ली
- ईश्वर, वी. बसवरेड्डी, हठयोग के आधार एवं प्रयोग, मोरार जी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली, प्रथम संस्करण २०११.
- गोपाल उषा, प्राणायाम तथा यौगिक व्यायाम, दिल्ली,
- Anita wadfolk , priti kapoor, **Educational psychology**, pearson India education service, Uttar Pradesh, India,
- Robert A. baron, mishra Giriswar, psychology, Indian sub continent, Chennai, edition2022