Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
© 2023 GISRRJ | Volume 6 | Issue 2 | ISSN : 2582-0095

चिन्ताऽवसादयोः स्वरूपं यौगिक समाधानानि च

डॉ. सुनील कुमार शर्मा
सहायकाचार्यः, शिक्षापीठः, श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय, नवदेहली

Article Info
Volume 6, Issue 2
Page Number : 80-84

Publication Issue :
March-April-2023

Article History
Accepted : 01 April 2023
Published : 10 April 2023

शोधसारः (Abstract) – "चिन्ताचिता द्वयोर्मध्ये चिता एव बलीयसी।" इति सूक्तिः सुप्रसिद्धा वर्तते यतोहि चिता तु देहं दहति परन्तु चिन्ता जीवितं मानवमेव दहति। वस्तुतः अस्माकं मानवजीवने काश्चन् मनोवैज्ञानिकसमस्याः अनुभूयन्ते, यथा– मानसिक तन्यता, चिन्ता, अवसाद, व्यसनमित्यादयाः। एताः मानसिकसमस्याः भवन्ति, एतासां रूपं न भवति, बर्हितः द्रष्टुमशक्याः भवन्ति। मानवस्य व्यवहारेण, क्रियाकलापेन, नकारात्मकचिन्तनेनैव एतादृशानां समस्यानामाभिज्ञानं भवितुमर्हति। एवञ्च एतादृशानां मनोवैज्ञानिकसमस्यानामुपचारोऽपि अतिकठिनं भवति। कदाचित् योगमाध्यमेन एतादृशी समस्यानामुपरि विजयं प्राप्तुं शक्नुमः, इति धिया शोधलेखेऽस्मिन् द्वे मनोवैज्ञानिकसमस्ये स्वीक्रियेते – चिन्ताऽवसादश्च। उभयोः स्वरूपस्य, परिभाषाणां, लक्षणानां कारणानाञ्च चिन्तनं शोधलेखेऽस्मिन् करिष्यते, सहैव यौगिक क्रियाभिः, आसनेभ्यः कथं एतयोः उभयोः समाधानानि भवितुमर्हन्ति, इत्यस्मिन् सन्दर्भेऽपि चिन्तनमस्य शोधलेखस्य मुख्योद्देश्यमस्ति।

मुख्यशब्दाः- चिन्ता, भावनात्मका, व्याकुलः, यौगिक, अवसादः, विद्वांसः।

विषय प्रवेशः - चिन्ता वस्तुतः एका दुःखद भावनात्मका स्थितिर्भवति यया मानवः एकप्रकारकाज्ञातभयेन ग्रस्तः भवति, व्याकुलः अप्रसन्नश्च तिष्ठति। चिन्ता वस्तुतः व्यक्तेः भविष्यकाले आगम्यमानानां कस्यापि भीतियुक्तसमस्यां प्रति सजगतायुक्तं संकेतं भवति। चिन्तया न केवलं अस्माकं दैनन्दिनजीवनस्य क्रियाकलापाः प्रभाविताः भवन्ति, अपितु अस्माकं निष्पादनं, बुद्धिमत्ता, सर्जनात्मकता इत्यादयाः अपि नकारात्मकरूपेण प्रभाविताः भवन्ति। एतद्ऽपि वक्तुं शक्नुमः यत् अत्यधिक चिन्ताकारणेन मानवस्य व्यक्तित्त्वमपि अत्यन्तं प्रभावितं भवति, सः किमपि कार्यं सम्यक् रूपेण कर्तुं न पारयति। विविध मनोवैज्ञानिकैः चिन्ता स्व–स्वमतानुसारेण परिभाषिता, यथा–

फ्रायड महोदयानुसारेण–

"चिन्ता एका एतादृशी भावनात्मिका दुःखदाश्च अवस्था भवति, या मानवस्य अहं इत्यमुमागामि समस्यया जागरयति, येन मानवः वातावरणेन सह अनुकूलतया व्यवहारं कर्तुं समर्थः भवेत्। "

अमेरिकन साइकेट्रिक एसोशियेन एवं बारलोव महोदयानुसारेण –

"चिन्ता एका एतादृशी मनोदशा विद्यते, यस्याः अभिज्ञानं चिन्हित नकारात्मक प्रभावेन, तनावस्य शारीरिकलक्षणेभ्यः, लाभवित्यं प्रति भयेन क्रियते।"

मनोवैज्ञानिकानामनुसारेण चिन्तायाः लक्षणानि एवं भवितुमर्हन्ति –

- दैहिकलक्षणानि
- सांवेगिक लक्षणानि

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

- संज्ञानात्मक लक्षणानि
- व्यवहारात्मक लक्षणानि

दैहिक लक्षणेषु अत्यधिका शारीरिकविश्रान्तिः सम्पूर्णदेहस्यमांसपेशीषु तनावः, स्वेदविस्तार, उत्तरक्तचापः, हृदयगतेः वर्धनं, उदरसमस्याः, शिरोवेदना, हस्तपादाभ्यां शीतलत्वं, भारे न्यूनता इत्यादयाः समागताः भवन्ति।

सांवेगिक लक्षणेषु तन्यता, तनावग्रस्तता, उदासीनता, निराशा, विश्रान्तिः इत्यादयाः अन्तर्भवन्ति।

संज्ञानात्मक लक्षणेषु नकारात्मकं चिन्तनं, भविष्यं प्रति दुःखद कल्पनाकरणमित्यादयाः भवितुमर्हन्ति।

व्यवहारात्मकलक्षणेषु अन्तर्मुखत्वं, अन्येभ्यः स्वीयं गौणीकरणं, नकारात्मकचिन्तन कारणेन निर्णयस्वीकरणे काठिन्यानुभूतिः इत्यादयाः समागताः भवन्ति।

अवसादः - इयम् एका मनोदशा विकृतिरस्ति। यदा बहुकालपर्यन्तं चिन्तायाः स्थितिः भवति, तर्हि तद् अवसाद अथवा विषादरूपेण परिणमति। अवसादस्य स्थितौः मानवस्य मनः बहु नीरसं भवति। एवं तस्मिन् मुख्यरूपेण निष्क्रियता, एकाकी स्थिति एवं आत्महत्यायाः प्रयासकरणस्य प्रवृत्तिः दरीदृश्यते। एतादृशः अवसादग्रस्तः मानवः स्वीयं दैन्यं निर्बलञ्च मत्त्वा जीवनमसमीचीनं मन्यते। आर. अग्रवाल महोदयेनोक्तम् -

"चिन्ताऽवसादश्च उभयमपि तन्यतायाः तनावस्य क्रमिकं सांवेगिकं प्रभावञ्चास्ति। अतिगम्भीरा तन्यता कालान्तरे चिन्तायां परिवर्तितं भवति एवं दीर्घ स्थायि चिन्ता अवसादस्य रूपं स्वीकरोति।" मनोवैज्ञानिकानामनुसारेण अवसादस्य लक्षणानि भवन्ति -

(1) सांवेगिकलक्षणानि
(2) संज्ञानात्मकलक्षणानि
(3) अभिप्रेरणात्मक लक्षणानि
(4) व्यवहारपरक लक्षणानि
(5) दैहिक लक्षणानि

सांवेगिक लक्षणेषु नीरसता, निराशा, दुःख, लज्जाभावः, दोषभावः, अकार्यभावादयाः अन्तर्भवन्ति।

संज्ञानात्मकलक्षणेषु स्वीयभविष्यविषये अत्यधिकं नकारात्मकं चिन्तनमन्तर्भवति।

अभिप्रेरणात्मक लक्षणेषु स्वीय दैनिक कार्येषु अभिरुचेः अभावः, कार्यारम्भप्रवृत्तेः न्यूनता, स्वेच्छया कार्यकरण प्रवृत्तेः अभावः इत्यादयाः समाहिताः भवन्ति।

व्यवहारपरक लक्षणेषु अत्यधिकमन्तर्मुखी स्वभावः व्यवहारश्च एकाकीप्रवृत्तिः, जनेभ्यः मेलनाभावः, निष्क्रियता इत्यादयाः समायान्ति।

दैहिकलक्षणेषु शिरोवेदना, उदरसमस्याः, अनिद्रा, भोजने अरुचिः, सम्पूर्णदेहे वेदना इत्यादयाः अन्तर्भवन्ति।

चिन्तायाः कारणानि - मनोवैज्ञानिकैः चिन्ताया कारणान्यपि चिन्तितानि, तान्यथा-

1. जैविककारकानि
2. मनोवैज्ञानिककारकानि
3. अधिगमेन सम्बन्धितानि कारकानि
4. संज्ञानात्मक - व्यवहारात्मक कारकानि

जैविककारकानि- आइजेन्फ, ग्रे, लेडर, विंग इत्यादि मनोवैज्ञानिकानामनुसारेण चिन्ता आनुवांशिक कारणेभ्य: अपि भवति। अर्थात् मानवस्य अन्ते कानिचन एतादृतानि जीन्स भवन्ति, ये चिन्ताया: कृते कारणानि भवन्ति। केवलमेकमेव जीन्स चिन्ताया: कारणानि न भवन्ति अपितु एतादृश: जीन्स एकाधिका: भवन्ति।

मनोवैज्ञानिक कारकानि- अस्या: विचारधाराया: अनुसारेण अहम् एवं उपादम् इच्छानां अचेतनस्तरे जातानां संघर्षानां कारणेन चिन्ता उत्पद्यते।

अधिगमेन सम्बन्धितानि कारकानि- केचन विद्वांस: वदन्ति यत् वातावरणे एतादृशानि अनेकानि कारकानि भवन्ति येभ्य: मानव: चिताग्रस्त: भवति।

संज्ञानात्मक - व्यवहारात्मक कारकानि – मनोवैज्ञानिकानां मताऽनुसारेण मानवस्य सम्मुखे एतादृशी स्थिति: उत्पद्यते या तस्य नियन्त्रणत: बहिर्भवति, येन स: चिन्ताग्रस्त: भवति, सहैव स: व्यक्तिश: स्वयं असहायं निर्बलं चानुभवति, तदा स: चिन्तित: भवति।

अवसादस्य कारणानि –अवसादस्यापि मनोवैज्ञानिकै: कानिचन कारणानि उक्तानि–

- जैविक विचारधारा
- मनोगतिकी विचारधारा
- संज्ञानात्मक विचारधारा

जैविक विचारधारा – एतद् मतानुसारेण विषादस्य कारणानि जीन्स भवन्ति अथवा शारीरिक समस्या: अथवा आनुवांशिकता।

मनोगतिकी विचारधारा - अस्या: विचारधाराया: जन्मदाता फ्रायड एवं तस्य शिष्य: कार्ल अब्राहम मन्यते। अनेन मताऽनुसारेण यदा कस्यापि व्यक्ते:, कस्यापि प्रियजनत: अथवा प्रियवस्तुत: अथवा सम्यक् परिस्थितित: अलगाव: भवति अर्थात् यदा स: व्यक्ति: तादृशी वस्तुत: अथवा परिस्थितित: पृथक भवति, तदा स: अवसादस्यावस्थायाम् भवति।

संज्ञानात्मक विचारधारा - अनेन मतानुसारेण अवसादस्य प्रमुखं कारणं व्यक्ते: नकारात्मकं चिन्तनं भवति। अनेन कारणेन स: घटितानां घटनानां कृते पश्चातापं करोति, येन तस्मिन् आत्मदोषस्य भावना उत्पन्ना भवति एवं स: भविष्यस्य विषये निराशापूर्ण कल्पना: करोति, परिणामस्वरूपं स: स्वीय वर्तमान कालस्य समुचितोपयोगं कर्तुं न शक्नोति एवं दु:खी निराशश्च तिष्ठति।

चिन्ताऽवसादयो: यौगिक समाधानानि – यथा वयं जानीम: यत् योगमाध्यमेन जीवनस्य विविधावश्यकतानां समस्यानाञ्च समाधानं कर्तुं प्रयास: क्रियते। योगस्य प्रमुखोद्देश्यं भवति – व्यक्ते: चिन्तनस्य, चरित्रस्य एवं व्यवहारस्य परिष्करणम्। यथा-यथा सत्त्वगुण: वर्धते, तथैव चित्तस्य परिष्करणमारभति। योगाभ्यास: प्राणोर्जाया: अवरोधान् दूरीकृत्य चित्तं निर्मलयति, परिणामस्वरूपं व्यक्ते: नकारात्मकं चिन्तनं परित्यज्य सकारात्मकदिशां प्रति अग्रेसरति एवञ्च तस्य सर्वप्रकारका: समस्या: व्याधयश्च दूरे भवितुमारभन्ति।

चिन्ताया: यौगिक समाधानानि –

षट्कर्म – जलनेति, कपालभाँति, शीतक्रम, कुंजल

आसनानि – श्वास-प्रश्वासस्य सजगतया सह संधि संचालनस्याभ्यास:

- ताड़ासनम् (5–10 आवृत्ति:)
- तिर्यक् ताइसनम् (5–10 आवृत्ति:)
- कति चकासनम् (5–10 आवृत्ति:)

- सूर्यनमस्कारः (3-5 आवृत्तिः)
- पद्मासनम्
- सिद्धासनम्
- स्वस्तिकासनम्
- गोमुखासनम्
- शशांकासनम्
- वज्रासनम्
- सर्वांगासनम्
- हलासनम्
- सिंहासनम्
- शवासनम् (15-20 निमेषाः)

प्रत्येकासनानन्तरं किञ्चित् क्षणेभ्यः विश्रान्तिः स्वीकरणीया।

प्राणायामाः

- नाड़ी शोधन प्राणायामः
- भ्रामरी प्राणायामः
- उज्जायी प्राणायामः
- चन्द्रभेदी प्राणायामः

आरम्भे समयशक्त्यनुसारम् अभ्यासः करणीयम्। शनैः शनैः अभ्यासानामावृत्तिः वर्धनीया। प्रारम्भकाले 3-5 आवृत्तिभिः सह प्राणायामस्य अभ्यासः करणीयम्। गायत्रीमन्त्रस्य नियमितोच्चारणं करणीयम्। प्रातःकालीन भ्रमणं करणीयम्। अनेन शनैः शनैः चिन्तायाः परिहारः भवति।

अवसादस्य यौगिक समाधानानि -

षट्कर्म- जलनेति, कपालभाँति, वमन, शीतक्रम, व्युत्क्रम आरम्भकाले कपालभाँति इत्यस्य अभ्यासः बहुकालपर्यन्तं नैव करणीयम्। जलनेति, व्युत्क्रम एवं शीतकर्म एतेषामाभ्यासः प्रतिदिनं कर्तुं शक्यते। वमनाभ्यासः सप्ताहे द्वि-त्रिवारमेव करणीयम्।

आसनानि-

- सन्धिसञ्चालनाभ्यासः
- ताड़ासनम्
- तिर्यक ताड़ासनम्
- कटि चक्रासनम्
- सूर्य नमस्कारः
- हलासनम्
- सर्वाङ्गसनम्

- शीर्षासनम्
- भुजंगासनम्
- शशांकासनम्
- मार्जारासनम्

प्राणायामा: -

- नाड़ी शोधनप्राणायाम:
- भस्त्रिका प्राणायाम:
- भ्रामरी प्राणायाम:
- सूर्यभेदी प्राणायाम:

ग्रीष्मकाले भस्त्रिका एवं सूर्यभेदी प्राणायामस्य अधिकाभ्यास: नैव करणीयम्। अवसादस्यावस्थायां महामृत्युञ्जय इति मंत्रस्य उच्चारणमेवञ्च ॐकारस्य उच्चारणं करणीयम्। प्रात:कालीन भ्रमणं करणीयम्। अवसादरोगिण: तादृश: अभ्यास: नैव करणीयं येन स: अन्तर्मुखी भवेत्। अधिकाधिकतया एतादृशा: अभ्यासा: करणीया: यै: शरीरं मनश्च गतिशील: भवेत्। अवसादरुग्णै: जनै: योगनिद्राया: ध्यानश्चाभ्यास: नैव करणीयम्।

सारांश:–एवं प्रकारेण केचन योगाभ्यासा: यदि नियमित रूपेण क्रियन्ते, तर्हि चिन्ताऽवसादयो: एतादृशी समस्यानामुपरि यथासंभवं नियन्त्रणं प्राप्तुं शक्यते। समस्या काऽपि भवतु, तस्या: मूलं भवति जीवनस्य विषये सम्यक् ज्ञानाभाव:। यदि किमपि कार्यं करणात् पूर्वमेव विवेकपूर्णरीत्या चिन्तनं क्रियते, तर्हि वयं यथासम्भवं स्वीयसमस्यानां समाधानं कर्तुं शक्नुम:। योगोऽपि वास्तविकरूपेण मानवस्य अन्ते विवेकं सकारात्मकताञ्चोत्पादयति।

सन्दर्भग्रन्थसूची-

1. सिंह, अरुण कुमार (2009), असामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
2. मिश्र, दीन (2006), योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, प्रयाग
3. शर्मा, एस.एन. (1990-91), आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, कचहरी घाट, आगरा
4. वर्मा, प्रीति एवं श्रीवास्तव डी.एन., (2001), आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा
5. सिंह, अरुण कुमार (2006), उच्चतर नैदानिक मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, जवाहर नगर, दिल्ली
6. पण्ड्या प्रणव (2010), आध्यात्मिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धति, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार।