

भारतीय दर्शन अध्यात्म में योग का महत्व वैज्ञानिक युग के सन्दर्भ में

ओमप्रकाश. विषय: मनोविज्ञान

प्रस्तावित शोध की भूमिका

पिछले एक दशक के भीतर, योग ने न केवल पश्चिमी संस्कृति, बल्कि पश्चिमी चिकित्सा में भी प्रसिद्धि प्राप्त की है। जितना अधिक हम इस प्राचीन प्रथा के बारे में सीखते हैं, उतना ही हम यह महसूस करते हैं कि इसके लाभ बहुत ही अधिक हैं।

योगनिद्रा आमतौर पर किसी प्रकार की श्वास और ध्यान तकनीक के संयोजन के साथ सिखाए जाते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि औपचारिक योगिक अभ्यास मस्तिष्क की संरचना और कार्य दोनों को बदल सकता है। जो लोग अधिक योगिक अभ्यास करते हैं वे कुछ क्षेत्रों में अधिक मजबूत मस्तिष्क संरचनाओं का विकास करते हैं।

योगनिद्रा कई तरह से शरीर को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, जिसमें रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने में मदद करना, बीमारियों में सुधार करना और हृदय प्रणाली को ठीक रखना शामिल है।

तनाव से निवारण और मन को पुनर्जीवित करने के लिए योगनिद्रा बहुत मददगार साबित हुआ है। दिन में एक या दो बार 10 से 20 मिनट तक योगिक अभ्यास करने के बाद ऐसा लगता है कि तनाव सकारात्मक ऊर्जा के साथ बहता जा रहा है।

योगनिद्रा के भौतिक तत्वों से परे, जो तन को मजबूती प्रदान करने के लिए महत्वपूर्ण और प्रभावी हैं, चिकित्सा योग में अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए उचित श्वास तकनीक, दिमागीपन और ध्यान भी शामिल है।

आधुनिक चिकित्सा ने पिछले कुछ दशकों में संचारी रोगों को नियंत्रित करने में सराहनीय प्रगति की है, जैसे कि अब गैर-संचारी रोग महामारी के अनुपात में पहुंच गए हैं और दुनिया भर में अधिकांश मौतों का कारण बनते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार एनसीडी से होने वाली 80 फीसदी मौतें चार मुख्य प्रकार की बीमारियों के कारण होती हैं: हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह और श्वसन रोग।

प्रस्तावित शोध के सोपान

हाल के एक शोध में पता चला कि योगिक अभ्यास करने वालों ने गैर- योगिक अभ्यास करने वालों की तुलना में तनाव में मनोवैज्ञानिक संतुलन को अधिक प्रभावी ढंग से बनाए रखा।

यह माना जाता है कि श्वास विश्राम प्रतिक्रिया का एक महत्वपूर्ण घटक है। कुछ ध्यान योगिक अभ्यास शरीर में जैव रासायनिक और शारीरिक परिवर्तन लाती हैं जिसमें हृदय गति, श्वसन, रक्तचाप और मस्तिष्क रसायन विज्ञान में परिवर्तन शामिल हैं।

यह स्पष्ट है कि तनाव और योगनिद्रा के मध्य एक महत्वपूर्ण गठजोड़ है। चिकित्सा में रोगों की रोकथाम और उपचार के लिए योग प्रथाओं के इस्तेमाल करने के लिए परिभाषित किया गया है।

कई शोधकर्ता तनाव और इसके प्रभावों को कम करने में योगनिद्रा को अत्यधिक लाभकारी मानते हैं। योगिक अभ्यास पर अध्ययनों के परिणामों से ज्ञात होता है कि योग के लंबे समय तक अभ्यास करने वालों ने अपनी स्वायत्त प्रक्रियाओं पर एक उल्लेखनीय स्वैच्छिक नियंत्रण हासिल कर लिया था जिससे उन्हें मनोवैज्ञानिक तनाव से निपटने में मदद मिली।

प्रस्तावित शोध का महत्व

प्रस्तुत शोध कार्य में विशेष तौर पर योगनिद्रा के महत्व का उल्लेख किया जाएगा जिसके फलस्वरूप इस शोध कार्य से योगनिद्रा का मानव जीवन पर प्रभाव, रोग, शोक असंतुलन पर प्रभाव व आमजनों में योगिक अभ्यासों के प्रचार के विभिन्न उपायों का अध्ययन किया जा सकेगा

“योग चिकित्सा” आध्यात्मिक कल्याण के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक सहजता की गतिशील अवस्था है। योग न केवल बीमारी का इलाज करके स्वास्थ्य की सकारात्मक स्थिति विकसित करने में मदद करता है, बल्कि बीमारी के अंतर्निहित कारणों को समझने में भी मदद करता है।

योग चिकित्सा, आदर्श रूप से, एक व्यक्तिगत और समग्र दृष्टिकोण है जो न केवल रोगी के व्यक्तिगत उपचार के रूप में बल्कि रोगी के दिमाग, शरीर और आत्मा, को भी ध्यान में रखता है। एक उदाहरण के रूप में, यदि किसी को चिंता का निदान किया जाता है, तो चिकित्सा योग में प्रशिक्षित चिकित्सक विशिष्ट श्वास तकनीक (प्राणायाम), शांत मुद्राएं (आसन), दिमागीपन-आधारित अभ्यास और

ध्यान, साथ ही साथ अन्य जीवनशैली मार्गदर्शन भी लिख सकता है। इस प्रकार की चिकित्सा में दवाओं के संभावित प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ते हैं, और स्वास्थ्य प्रदाता के साथ उनके संबंध समाप्त होने के लंबे समय बाद तक रोगी को लाभ मिल सकता है।

योगनिद्रा बहुत ही प्रभावशाली है क्योंकि यह रोगी के सामान्य स्वास्थ्य दृष्टिकोण को बदलता है, प्रतिक्रियाशील से सक्रिय स्वास्थ्य प्रबंधन पर जोर देता है। "स्वस्थ शरीर" की योगिक परिभाषा भी यही है जब शरीर और मन के कार्य सामंजस्य में होते हैं।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. योगनिद्रा के ऐतिहासिक महत्त्व का अध्ययन करना
2. योगनिद्रा का मानव जीवन पर प्रभाव का उल्लेख करना
3. योगनिद्रा का रोग, शोक असंतुलन पर प्रभाव का अध्ययन करना
4. आमजनों में योगनिद्रा के प्रचार के विभिन्न उपायों का सुझाव प्रदत्त करना

विधि और सामग्री:

शोध विधि एक निश्चित व्यवस्था के अनुसार अध्ययन करने की एक व्यवस्थित विधि है। शोध पद्धति से तात्पर्य उस पथ से है जिस पर शोधकर्ता सत्य की खोज करता है। अतः शोध पद्धति से हमारा मतलब उस विधि से है जिसके द्वारा शोधकर्ता अपने अध्ययन के बारे में उपयुक्त परिणाम प्राप्त करने के लिए प्रयोग करता है।

शोध विधि वह विधि है जिसके द्वारा अध्ययन किया जाता है, आँकड़ों का विश्लेषण किया जाता है तथा परिणाम निर्धारित किए जाते हैं। अध्ययन की पद्धति के विषय में महरोत्रा और सुखिया ने कहा: "विधि का अध्ययन ही सत्य की खोज का तरीका है।

प्रस्तुत शोध कार्य में योगनिद्रा का मानव जीवन पर प्रभाव का वर्णन किया जाएगा इसके लक्ष्यों की आपूर्ति के लिए सेकेंडरी आंकड़ों का प्रयुक्त किया जाएगा य जिसके अंतर्गत सम्बंधित विषय पर किये गये कार्यों, प्रस्तुत शोध से सम्बंधित पुस्तकों, सरकारी आंकड़ों व जानकारियों का अनुसरण किया जाएगा।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

यह महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक लाभ भी प्रस्तुत किया गया है, क्योंकि योग का अभ्यास मानसिक ऊर्जा और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाने में मदद कर सकता है, और आक्रामकता, अवसाद और चिंता की नकारात्मक भावनाओं को कम कर सकता है।

योगनिद्रा तनाव, चिंता, अवसाद और अन्य नकारात्मक भावनाओं को दूर करने में सहज तरीके से प्रभावी है। यह जीवन वृद्धि, कार्यस्थल दक्षता, तनाव प्रबंधन, भावनात्मक और आध्यात्मिक पूर्ति के लिए एक कौशल उपकरण है। यह मन और शरीर को संतुलित करने में मदद करता है और मानसिक सतर्कता, एकाग्रता को बढ़ाता है – जिसके परिणामस्वरूप निर्णय लेने में स्पष्टता आती है।

संदर्भ

1. स्टेप्टो, ए।य हैमर, एम.य चिदा, वाई। मनुष्यों में भड़काऊ कारकों को प्रसारित करने पर तीव्र मनोवैज्ञानिक तनाव के प्रभाव: एक समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। मस्तिष्क व्यवहार। प्रतिरक्षा। 2010, 21, 901-912।
2. गौइन, जेपीय ग्लेसर, आर.य मालार्की, डब्ल्यूबीय बेवर्सडॉर्फ, डी.य किकोल्ट-ग्लेसर, जे। क्रोनिक स्ट्रेस, डेली स्ट्रेसर्स, और सर्कुलेटिंग इंपलेमेटरी मार्कर। स्वास्थ्य मनोविज्ञान। 2012, 31, 264-268।
3. ग्लेसर, आर.य किकोल्ट-ग्लेसर, जेके तनाव-प्रेरित प्रतिरक्षा रोग: स्वास्थ्य के लिए प्रभाव। नेट। रेव इम्यूनोल। 2014, 5, 243-251।
4. ढाभर, एफएस एन्हांसिंग बनाम दमनकारी प्रभाव के तनाव पर प्रतिरक्षा समारोह: इम्यूनोप्रोटेक्शन और इम्यूनोपैथोलॉजी के लिए प्रभाव। न्यूरोइम्यूनोमॉड्यूलेशन 2009, 16, 300-317।
5. तोमियामा, ए जेय ओ'डोनोवन, ए.य लिन, जे.य पुटरमैन, ई.य लाजारो, ए.य चान, जे.य ढाभर, एफएसय वोल्कोविट्ज, ओ.य किर्शबाम, सी.य ब्लैकबर्न, ई.य और अन्य। क्या सेलुलर उम्र बढ़ने का संबंध एलोस्टेसिस के पैटर्न से है? बेसल और तनाव प्रतिक्रियाशील एचपीए अक्ष गतिविधि और टेलोमेयर लंबाई की एक परीक्षा। फिजियोल। व्यवहार। 2012, 106, 40-45।