



योग और मानसिक स्वास्थ्य: प्राचीन ज्ञान और आधुनिक मनोविज्ञान के बीच तुलना

गीतांजली पुरुषोत्तम पाटील

शोधार्थी, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

डॉ० नितिन कुमार

प्रोफेसर, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Keywords:

मानसिक स्वास्थ्य, मनोविज्ञान, चिकित्साय योग

ABSTRACT

कई योग ग्रंथ मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और मानसिक विकारों के उपचार में विशिष्ट तकनीकों के उपयोग का संदर्भ देते हैं। आधुनिक मनोविज्ञान में उपयोग की जाने वाली विभिन्न अवधारणाएँ समकालीन विचारों के साथ नहीं आ सकती हैं, इसके बजाय, वे प्राचीन ज्ञान के साथ एक सामान्य जड़ साझा करती हैं। इस परिप्रेक्ष्य लेख का लक्ष्य मानसिक विकारों के उपचार में मनोविज्ञान और मनोरोग विज्ञान में उपयोग की जाने वाली आधुनिक तकनीकों को योगिक प्रथाओं के साथ सहसंबंधित करना है। वर्तमान लेख ने मानसिक विकार के उपचार के लिए योगिक दृष्टिकोण और आधुनिक मनोविज्ञान में उपयोग की जाने वाली अवधारणाओं, जैसे कि मेटा कॉग्निशन, डिसआइडेंटिफिकेशन, डीकंडीशनिंग और इंटरोसेप्टिव एक्सपोजर के बीच एक संवाद प्रस्तुत किया। चिंतनशील शोध से पता चला कि मनोविज्ञान में आधुनिक हस्तक्षेप आधुनिक अवधारणाओं से नहीं आ सकते हैं, लेकिन प्राचीन योगिक ज्ञान के साथ बहुत समानता साझा करते हैं, जिससे हमें पूर्व और पश्चिम दोनों के मनोवैज्ञानिक ज्ञान को एकीकृत करने का अवसर मिलता है।

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.14852542>



परिचय

ध्यान और योग जैसी चिंतनशील तकनीकों को मानसिक विकारों, जैसे चिंता, तनाव, अवसाद और घबराहट के उपचार में सफलतापूर्वक नियोजित किया गया है, चाहे पूरक के रूप में या मुख्य हस्तक्षेप के रूप में। हालांकि, तंत्रिका तंत्र जिसके माध्यम से ये अभ्यास काम करते हैं, अभी भी अनिश्चित हैं। तंत्रिका विज्ञान और मनोविज्ञान के पास इस जटिल संबंध के बारे में अलग-अलग सिद्धांत हैं। कारणों, प्रभावों और प्रभावशीलता के बारे में धारणाओं पर सदियों से विभिन्न दार्शनिक प्रणालियों और पूर्वी मनोविज्ञान (आधुनिक विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान में प्रतिबिंबों के साथ) द्वारा व्यापक रूप से चर्चा की गई है। इसलिए, इस परिप्रेक्ष्य लेख का लक्ष्य मानसिक विकारों के उपचार में मनोविज्ञान और मनोरोग विज्ञान में उपयोग की जाने वाली आधुनिक तकनीकों को योगिक प्रथाओं के साथ सहसंबंधित करना है।

प्राचीन अवधारणाएँ और आधुनिक हस्तक्षेप-

योग के मुख्य परिणामों में से एक मानसिक समस्याओं के उपचार में मदद करने के लिए आवश्यक उपकरण प्रदान करना है। लेकिन योग कहता है कि केवल व्यक्ति स्वयं ही ऐसा कर सकता है। भले ही कोई मनोचिकित्सक या चिकित्सक से मिल रहा हो, ये सभी पेशेवर व्यक्ति को उत्तेजित कर सकते हैं और मानसिक संघर्षों को दूर करने की प्रक्रिया के दौरान उसका मार्गदर्शन कर सकते हैं, जो उसे स्वयं ही करना है। इसलिए, योग मुख्य रूप से अभ्यास में रुचि रखता है, शब्दों में नहीं। लक्ष्य मानसिक संघर्षों के वास्तविक कारण को खोदना और सचेत और अचेतन समस्याओं को मिटाना है। कुछ लेखक पुष्टि करते हैं कि वास्तविक समभाव का अनुभव करने से पहले व्यक्ति को मानसिक संघर्षों से जुड़ी नाखुशी को दूर करना चाहिए। वास्तव में, बहुत से लोग योग की खोज करते हैं क्योंकि उनके पास गहरी जड़ें वाली समस्याएं हैं जिन्हें वे दूर करना चाहते हैं। यदि वे इन समस्याओं को स्वीकार नहीं करते या अपने जीवन में कुछ याद नहीं करते, तो वे अभ्यास शुरू नहीं करते और शायद पहले



स्थान पर कोई प्रेरणा कारक नहीं होता। इस अर्थ में, यह कहा जाता है कि समस्याएँ सकारात्मक संसाधन बन जाती हैं जो हमें अपने जीवन में कुछ मूल्यवान करने के लिए प्रेरित करती हैं और हमें मानसिक संघर्षों को बिल्कुल नए दृष्टिकोण से देखना सिखाती हैं। इसके अलावा योग का उद्देश्य हमारे दिमाग को खाली करना है, लेकिन यह इसे नए सिद्धांतों से भरने की कोशिश नहीं करता है। प्राचीन अभ्यास इस बात की पुष्टि करता है कि हर कंडीशनिंग को हटा दिया जाना चाहिए और कभी भी नए लोगों द्वारा प्रतिस्थापित नहीं किया जाना चाहिए, और मन को उन सभी समस्याओं से मुक्त होना चाहिए जो संघर्ष का कारण बनती हैं। उसी लेखक ने कहा कि यह एक अलग तकनीक या विशिष्ट संख्या में सत्रों के बाद हासिल नहीं किया जाता है। इसके बजाय, जब हम अभ्यास नहीं कर रहे होते हैं तो ध्यान के प्रभाव बेहतर अनुभव होते हैं। योग मनोविज्ञान के अनुसार, सबसे मौलिक और आवर्ती मानसिक समस्या अर्थ की कमी है। ऐसा कहा गया है कि लोगों के जीवन में सबसे मजबूत प्रेरणा अर्थ खोजने की आवश्यकता है। अधिकांश मानसिक समस्याएँ इस साधारण तथ्य के कारण होती हैं कि लोग अपने जीवन में मूल्य नहीं जोड़ते हैं। सब कुछ सतही, अर्थहीन और निराशाजनक लगता है जिसके परिणामस्वरूप शक्तिशाली नकारात्मक भावनाएँ पैदा होती हैं जो मानसिक कार्यों के वास्तविक टूटने का कारण बन सकती हैं। इस प्रक्रिया को मान्यता दी गई है और कहा गया है - “जब सचेत जीवन अपना अर्थ और वादा खो देता है, तो ऐसा लगता है जैसे घबराहट हावी हो गई है। वास्तव में, बहुत से लोग इसी तरह जीते हैं, अर्थहीन खाली जीवना।” योग की विधि, न केवल शारीरिक अभ्यास बल्कि विशेष रूप से संपूर्ण संज्ञानात्मक पुनर्गठन जो यह प्राचीन अनुशासन करने में सक्षम है, इस अर्थ में लोगों की मदद करता है। भले ही आधुनिक मनोविज्ञान द्वारा इसे मानसिक समस्या के रूप में मान्यता न दी गई हो, लेकिन योग मनोविज्ञान कंडीशनिंग को इसी तरह वर्गीकृत करता है।

दूसरे शब्दों में, जो लोग अवधारणाओं और हठधर्मिता से बहुत अधिक जुड़े होते हैं, उन्हें मानसिक समस्या होती है। कंडीशनिंग मन को सहज विचारों के भंडार के बजाय कठोर और रूढ़िबद्ध पैटर्न के संग्रह में बदल देती है, जो वास्तविक धारणा में बाधा



उत्पन्न करती है। इस श्रेणी में व्यक्तिगत अनुभव के बिना विचारों को स्वीकार करने की प्रवृत्ति भी शामिल है। विचारों के प्रति अंध संवेदनशीलता और पहले से मौजूद लोगों के प्रति बहुत अधिक लगाव योग में एक बड़ी मानसिक समस्या का प्रतिनिधित्व करता है।

इसके अलावा योग मनोविज्ञान इस समस्या के लिए तीन सूत्री दृष्टिकोण का प्रस्ताव करता है, सबसे पहले, व्यक्ति को इन गड़बड़ियों की घटना से बचने की कोशिश करनी चाहिए। पहले से मौजूद जटिलताओं के दिमाग को खाली करना और इसे प्रतिकूल छापों के लिए खुला और अतिसंवेदनशील छोड़ देना बेकार है। जीवन के उतार-चढ़ाव के लिए दिमाग को मजबूत और लचीला बनाना आवश्यक है। दूसरा, व्यक्ति को सभी सचेत समस्याओं को खत्म करना चाहिए। और तीसरा, व्यक्ति को अवचेतन समस्याओं का पता लगाना चाहिए और उन्हें खत्म करना चाहिए। हालाँकि, कंडीशनिंग की ये प्राचीन परिभाषाएँ आधुनिक अवधारणाओं से अलग हैं। आधुनिक मनोविज्ञान बताता है कि शास्त्रीय कंडीशनिंग के माध्यम से होने वाला कंडीशनिंग व्यू एक मूल रूप से तटस्थ उत्तेजना को एक उत्तेजक के साथ संयोजन के कारण एक निश्चित प्रतिक्रिया को आमंत्रित करता है। उदाहरण के लिए, खाने की मेज पर, कांटे और चाकू की मौजूदगी किसी व्यक्ति को भोजन परोसने से पहले ही लार टपकाने के लिए पर्याप्त हो सकती है। ऑपरेटिव कंडीशनिंग की अवधारणा के अनुसार, दृश्य प्रतिक्रिया पूर्ववर्ती उत्तेजना से स्वतंत्र हो जाती है। अक्सर यह बताया जाता है कि प्राचीन अवधारणाओं को आधुनिक मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से समझना मुश्किल है, लेकिन पारंपरिक लेखन हमेशा उस तरीके से संवाद नहीं करते हैं जिससे हम परिचित हैं। नतीजतन, यह आधुनिक शोध की मुख्य भूमिकाओं में से एक होनी चाहिए। यह जांचना कि प्राचीन लोग कुछ निष्कर्षों पर कैसे पहुंचे, उन्हें वैज्ञानिक भाषा के माध्यम से स्पष्ट करें और वैज्ञानिक पद्धति का उपयोग करके परिणामों को दोहराएं। पहले वर्णित मानसिक शिथिलता के दृष्टिकोण की तीन चरण प्रक्रिया अनुक्रम में नहीं, बल्कि एक साथ होती है। चरण एक अभिन्न पद्धति के हिस्से के रूप में चलते हैं जो मानसिक संघर्षों को समाप्त करता है और उत्पन्न होने से रोकता है। इन अवधारणाओं के अलावा, योग मनोविज्ञान



उपकरणों का एक और सेट प्रदान करता है जिसका उपयोग संघर्षों को दूर करने के लिए किया जाना चाहिए। इनमें से एक उपकरण स्वीकृति है। योग हमें दूसरों की भावनाओं के साथ उनकी तुलना न करके अपनी भावनाओं से निपटना और उन्हें स्वीकार करना सिखाता है। यह दर्शाता है कि हमें अपनी खुद की खूबियों का इस्तेमाल स्वाभाविक रूप से कार्य करने के लिए करना चाहिए, भावनाओं को ध्यान से देखते हुए, उन्हें कभी भी दबाए बिना। इस दृष्टिकोण में, भावनाओं और भावनाओं को बिना अपराधबोध के स्वीकार करना महत्वपूर्ण है, खासकर जब यह पिछली घटनाओं की बात आती है क्योंकि कई लोग अपने जीवन को पिछले कार्यों से दुःख, पछतावे और अपराधबोध के साथ जीते हैं। यदि अतीत की नाराजगी किसी व्यक्ति के जीवन पर हावी हो जाती है, तो वे स्मृति में गहराई से जड़ जमा लेते हैं और ध्यान के अभ्यास के अलावा उन्हें हटाना मुश्किल हो जाता है। वर्तमान में जीना भी बहुत महत्वपूर्ण है और योग और मनोचिकित्सा दोनों का एक अनिवार्य हिस्सा है। इसी तरह, स्वीकृति और परिवर्तन के बीच के संबंध पर आज मनोचिकित्सा में बहुत चर्चा की जाती है। कुछ लेखक सुझाव देते हैं कि स्वीकृति में “घटनाओं को पूरी तरह से और रक्षाहीन रूप से अनुभव करना शामिल है, जैसे वे हैं।” अनुभवजन्य अभिविन्यास वाले स्वास्थ्य पेशेवरों ने पहले उन्हें स्वीकार किए बिना नकारात्मक लक्षणों को खत्म करने पर दिए गए अत्यधिक जोर में योगदान दिया हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो आतंक विकार से पीड़ित है, भविष्य के हमलों को रोकने के तरीके के रूप में अनुपयुक्त व्यवहार विकसित करता है। इस व्यवहार में नशीली दवाओं और शराब का दुरुपयोग, प्रासंगिक गतिविधियों से बचना और शारीरिक संवेदनाओं के प्रति अत्यधिक चिंता शामिल है। यह स्वीकार करके कि पैनिक अटैक या तीव्र चिंता के एपिसोड कभी-कभी सीमित समय में वास्तविक खतरे का प्रतिनिधित्व किए बिना होते हैं, व्यक्ति उन्हें सहनशीलता के साथ अनुभव करने में सक्षम हो जाता है, यह स्वीकार करते हुए कि ये केवल अप्रिय भावनाएं हैं।

इसलिए, एक बिंदु पर आधुनिक और प्राचीन मनोविज्ञान सहमत प्रतीत होते हैं - चिकित्सीय प्रक्रिया में स्वीकृति का महत्वा स्वीकृति को माइंडफुलनेस मेडिटेशन के साथ मूलभूत अभ्यासों में से एक के रूप में भी वर्णित किया गया है, जो चिकित्सा



अनुसंधान में व्यापक रूप से नियोजित बौद्ध आधारित ध्यान है। स्वीकृति के बाद, योग मनोविज्ञान कहता है कि संघर्ष हटाने की प्रक्रिया में अगला कदम ध्यान है। जितना अधिक कोई ध्यान करता है और आराम करना सीखता है, उतना ही वह दबी हुई भावनाओं और समस्याओं को उभरने देता है, भले ही वे नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करें। खू8, ध्यान के दौरान, व्यक्ति को सचेत और अवचेतन अभिव्यक्तियों का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करना चाहिए और केवल एक चिंतनशील मुद्रा का उपयोग करके भावनात्मक प्रतिक्रिया को कम करने का प्रयास करना चाहिए। व्यक्ति को इन अभिव्यक्तियों को बिना पहचाने देखना और देखना चाहिए। एक अलग दृष्टिकोण के साथ इन अभिव्यक्तियों के बारे में जागरूक होने का सरल तथ्य हमारे जीवन में विचारों द्वारा लगाए जाने वाले बल को वापस लेने की प्रक्रिया में एक शक्तिशाली उपकरण है। हालाँकि, मानसिक संघर्षों का यह सामना केवल गहन विश्राम या ध्यान अभ्यास के क्षण के दौरान ही किया जा सकता है।

आधुनिक मनोचिकित्सा और मनोविज्ञान भी इस तकनीक को अपनाते हैं और इसे डीसेंसिटाइजेशन कहते हैं। यह बताया गया है कि मानसिक समस्याओं को दूर करना एक अभिव्यक्ति है क्योंकि सभी जानकारी स्थायी रूप से स्मृति में दर्ज की जाती है। प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है कि योग का अभ्यास आंतरिक संघर्षों के साथ-साथ संबंधित स्मृति के उन्मूलन के लिए भावनात्मक प्रतिक्रिया का कारण बनता है। सभी मानसिक समस्याओं के दो पहलू होते हैं - वस्तु (उदाहरण के लिए एक मकड़ी) और वस्तु के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रिया (मकड़ी का डर)। इसलिए, जब एक मानसिक समस्या को हटा दिया जाता है, तो वास्तव में जो होता है वह भावनात्मक प्रतिक्रिया का निष्प्रभावीकरण होता है। इसलिए, जब कोई अवचेतन जानकारी पर भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया नहीं करने का प्रबंधन करता है, तो इसका मतलब है कि वह उस संघर्ष को दूर करने में सक्षम था। कई आशंकाओं का वास्तविक कारण अवचेतन मन में होता है, और ध्यान का अभ्यास उन्हें सतह पर, चेतन मन में ला सकता है, जहाँ उन्हें डीसेंसिटाइजेशन के माध्यम से निष्प्रभावी किया जा सकता है।



इस विधि में शामिल हैं (1) विश्राम - व्यक्ति को अपने रोजमर्रा के जीवन में पूरी तरह से आराम करना चाहिए, जिसे योग अभ्यास, ध्यान या श्वासन के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है, और (2) व्यक्ति को अपने डर की वस्तु के सामने खुद की कल्पना करनी चाहिए, इस वस्तु की मानसिक छवि बनाते हुए। जितना अधिक व्यक्ति अभ्यास करता है, उतना ही कम वह उस वस्तु के प्रति भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करता है, जिससे डर उत्तरोत्तर कम होता जाता है।

इस विधि का अभ्यास हर दिन किया जाना चाहिए जब तक कि कोई प्रतिक्रिया अनुभव न हो। इस तकनीक के पीछे प्राचीन तर्क सरल है - लोग गहरी आराम की स्थिति के दौरान डर की वस्तु का सामना करने पर भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करने के लिए कम प्रवण होते हैं।

व्यवस्थित असंवेदनशीलता एक बहुत प्रभावी तकनीक है जिसका उपयोग वातानुकूलित सजगता के विलुप्त होने की प्रक्रिया में किया जाता है असंवेदनशीलता की यह विधि कम चिंताजनक तत्वों के संपर्क से शुरू होती है, यानी उत्तेजनाएं जो कम तीव्र प्रतिक्रियाएं उत्पन्न करती हैं। धीरे-धीरे, संपर्क की मात्रा तब तक बढ़ती जाती है जब तक कि यह मूल वातानुकूलित उत्तेजना तक नहीं पहुंच जाती। इन विवो एक्सपोजर काल्पनिक एक्सपोजर से पहले होता है, कम से लेकर सबसे अधिक भयभीत स्थितियों तक। ध्यान, कहते हैं, लोगों को डर, दर्द या नकारात्मक विचारों पर ध्यान हटाने के लिए प्रोत्साहित नहीं करता है, बल्कि इसके बजाय, उन्हें ध्यान का केंद्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है, इन अनुभवों और उनके संबंधित संज्ञान, भावनाओं और आवेगों के प्रति एक गैर-आलोचनात्मक दृष्टिकोण को स्वीकार करता है। इन संवेदनाओं को बिना जज या आलोचना किए देखने की क्षमता संबंधित संकट को कम करती है, ठीक वैसे ही जैसे कुछ भावनाओं के लगातार संपर्क में रहने से। उदाहरण के लिए, भयावह परिणामों की अनुपस्थिति में दर्द के निरंतर और नियंत्रित संपर्क से असंवेदनशीलता हो सकती है और संबंधित भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में धीरे-धीरे कमी आ सकती है। उसी तरह, ध्यान का अभ्यास और ध्यान कौशल का विकास इन भावनाओं को भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया किए बिना अनुभव करने की हमारी क्षमता को बढ़ाता है। असंवेदनशीलता



तकनीक के संबंध में, आधुनिक मनोविज्ञान और प्राचीन लेखन मानसिक विकारों में ध्यान के प्रभावों के लिए एक समान तंत्र का वर्णन करते हैं। चिंता से संबंधित संवेदनाओं का निरंतर और गैर-आलोचनात्मक अवलोकन, उदाहरण के लिए, किसी भी कीमत पर इसे टालने के प्रयास के बिना, चिंता के लक्षणों से प्रेरित भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता को काफी कम करने में सक्षम है। यह दृष्टिकोण इंटरसेप्टिव एक्सपोजर रणनीति या गैर-निर्णयात्मक जागरूकता विकास के समान है। अंतर यह है कि ध्यान में पैनिक अटैक के लक्षणों को जानबूझकर प्रेरित करना शामिल नहीं है। इसके बजाय, व्यक्तियों को इन भावनाओं को उठते ही देखने का निर्देश दिया जाता है।

एक अन्य तकनीक, जिसे आत्म सुझाव के रूप में जाना जाता है, का भी प्राचीन काल से उपयोग किया जाता रहा है। आज, सुझाव की शक्ति को पहचाना जाता है। यह इतना प्रभावी है कि लोग वास्तव में सुझाव से ठीक हो सकते हैं या बीमार हो सकते हैं - प्रसिद्ध प्लेसीबो प्रभाव। लोग लगातार विभिन्न प्रतिकूल परिस्थितियों में खुद को आत्म सुझाव दे रहे हैं। परिणाम इस सुझाव की तीव्रता पर निर्भर करते हैं। इस अभ्यास के पहले चरणों के दौरान, व्यक्ति को खुद को यह समझाने की कोशिश करनी चाहिए कि अनुभव किया गया डर और चिंता अनिवार्य रूप से अनुचित है। योग मनोविज्ञान के अनुसार, यह शुरू में बौद्धिक स्तर पर होता है, लेकिन धीरे-धीरे स्वतः सुझाव गहरा और मजबूत होता जाता है। आदर्श रूप से, इस तकनीक का अभ्यास योग या विश्राम की किसी व्यवस्थित विधि के बाद किया जाना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि केवल विश्राम की अवधि के दौरान ही मन वास्तव में सुझाव के प्रति ग्रहणशील होता है।

वास्तव में, न्यूरोइमेज अध्ययनों से पता चलता है कि मस्तिष्क योगनिद्रा (नियंत्रित विश्राम) के दौरान सहज एकाग्रता नामक अवस्था में पहुँच जाता है। इसका मतलब है कि कार्य में ध्यान केंद्रित करने और मस्तिष्क की गतिविधि को नियंत्रित करने के दौरान विषय गहराई से आराम कर रहे हैं। मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि (अल्फा और थीटा तरंगों में वृद्धि) के अवलोकन के आधार पर, लेखकों ने निष्कर्ष निकाला कि योग द्वारा उत्पन्न विश्राम प्रतिक्रिया एक सम्मोहन मानसिक स्थिति (जागृत नहीं,



तेज आँखों की गति वाली नींद या गहरी नींद उत्पन्न करती है। इस मानसिक स्थिति के दौरान, चेतना बाहरी और आंतरिक पहलुओं, जैसे कि आत्म सुझाव के प्रति अधिक खुली हुई लगती है।

डीकंडीशनिंग

योग की मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का एक लक्ष्य कंडीशनिंग (संघों द्वारा बनाई गई बुनियादी प्रक्रियाएँ), आदतें (सीखने के उच्चतर रूप), हठधर्मिता (संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ) को हटाना, व्यक्ति को अधिक अनुकूल बनाना और नए अनुभवों के लिए खोलना है। अधिकांश व्यक्ति अलग-अलग स्थितियों और लोगों के प्रति रूढ़िबद्ध उत्तरों के साथ एक स्वचालित जीवन जीते हैं। लेकिन एक गैर-कठोर और स्पष्ट दिमाग में धारणा और निर्णय की बहुत शक्ति होती है। दूसरी ओर, एक वातानुकूलित मन दुनिया की अपनी अवास्तविक व्याख्या के अनुसार प्रतिक्रिया करने में सक्षम होता है। अधिकांश कंडीशनिंग विचार और क्रिया की आदतें हैं जो मन या संघों की मूलभूत प्रक्रियाओं में गहराई से निहित होती हैं। ये प्राचीन विचार स्कीमा की आधुनिक अवधारणाओं से बहुत मिलते-जुलते हैं। स्कीमा संज्ञानात्मक संरचनाएँ हैं जो वस्तुओं, स्थितियों, लोगों आदि को बनाती हैं और अर्थ देती हैं। स्कीमा जीवन में बहुत पहले विकसित हो जाती हैं और हमें अपने आस-पास की दुनिया को समझने में मदद करती हैं। स्कीमा एक संज्ञानात्मक संरचना है जो सभी उत्तेजनाओं को फिल्टर करती है, कोडित करती है और उनका मूल्यांकन करती है, जिसके लिए एक जीव प्रस्तुत होता है। स्कीमा का यह मैट्रिक्स व्यक्ति को समय और स्थान में मार्गदर्शन करता है और अनुभवों को सार्थक तरीके से वर्गीकृत और समझने में मदद करता है। स्कीमा बचपन में ही बन जाती हैं जब पर्यावरण और माता-पिता के साथ पहला संबंध भी विकसित हो रहा होता है। फिर, स्कीमा सभी बाद के अनुभवों को संसाधित करने के लिए मॉडल के रूप में काम करती हैं। नतीजतन, वे अर्थ निर्माण की केंद्रीय संरचना बन जाती हैं जो स्वयं को बनाए रखती हैं और परिवर्तनों के प्रति बेहद प्रतिरोधी रहती हैं। इसी तरह, योग द्वारा नियोजित कई उपकरणों में से एक डीकंडीशनिंग है। योग पद्धति



व्यक्ति को अपने कार्यों का गहन मूल्यांकन करना सिखाती है। कोई कार्य करते समय या कोई विचार रखते समय, व्यक्ति को उस विशिष्ट व्यवहार और उससे संबंधित कंडीशनिंग की जांच करनी चाहिए। यह समझना आवश्यक है कि क्या हमारी कंडीशनिंग वैध है या हम बिना किसी वास्तविक विश्वास या कारण के अपने विश्वासों से जुड़े हुए हैं। प्राचीन लेखन जिसे डीकंडीशनिंग (ध्यान अभ्यास द्वारा) कहते हैं, आधुनिक मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी जैसे मनोचिकित्सा के कुछ रूपों द्वारा उत्पन्न संज्ञानात्मक परिवर्तनों द्वारा दर्शाया जाता है। वास्तव में, कई लेखकों ने देखा कि ध्यान से विचार और क्रिया पैटर्न में बदलाव आ सकते हैं। दर्द या चिंता से जुड़े विचारों का गैर-निर्णयात्मक अवलोकन व्यक्ति को वास्तविकता के बजाय इन्हें “केवल विचार” के रूप में समझने में मदद करता है, और किसी भी कीमत पर उनसे बचने की कोशिश नहीं करता है। इसी तरह अपने स्वयं के विचारों और भावनाओं को देखने और लेबल करने का रवैया यह समझने में मदद करता है कि वे वास्तविकता का सटीक प्रतिनिधित्व नहीं हैं। उदाहरण के लिए, डरने का मतलब अनिवार्य रूप से यह नहीं है कि खतरा आसन्न है और यह सोचना कि “मैं असफल हूँ” इसे सच नहीं बनाता है। कुछ लेखकों का सुझाव है कि ध्यान के दौरान अभ्यास किए गए अपने स्वयं के विचारों के विकेंद्रीकृत और गैर-आलोचनात्मक दृष्टिकोण तथाकथित चिंतनशील पैटर्न में हस्तक्षेप करते हैं, जो चिंता और अवसाद जैसे मानसिक विकारों के विशिष्ट हैं, जिसके परिणामस्वरूप सकारात्मक संज्ञानात्मक परिवर्तन होते हैं। इसके अलावा, इस दृष्टिकोण (किसी के अपने विचारों का) को मेटाकॉग्निटिव अंतर्दृष्टि के रूप में वर्णित किया गया है। यह भी देखा गया कि इन कौशलों को प्राप्त करने का एक व्यावहारिक लाभ यह है कि इनका अभ्यास कभी भी, कहीं भी किया जा सकता है, जिसमें रोग की छूट की अवधि भी शामिल है।

गलत पहचान



योग मनोविज्ञान कहता है कि गलत पहचान मन को बाहरी प्रभावों के प्रति अधिक प्रतिरोधी बनने में मदद करती है। हालाँकि इसका व्यक्ति के जीवन के उतार-चढ़ाव से बचने या पारस्परिक संबंधों से बचने से कोई लेना-देना नहीं है। इसका मतलब है कि भावनाओं, संवेदनाओं, बाहरी गतिविधियों और भूमिकाओं को व्यक्ति के बाहर की चीज के रूप में देखा जाना चाहिए। इस तरह, बाहरी क्रियाएँ किसी व्यक्ति को गहराई से प्रभावित नहीं करती हैं। गलत पहचान की योग पद्धति के अनुसार, व्यक्ति को जीवन की स्थितियों का निरीक्षण इस तरह करना चाहिए जैसे कि वे बाहरी हों। इसलिए, अपने शरीर और भावनाओं से खुद को अलग रखना और इन पहलुओं से पूरी तरह से तादात्म्य स्थापित किए बिना मन को साक्षी के रूप में कार्य करने देना आवश्यक है। नतीजतन, जीवन की दर्दनाक घटनाएँ मन में इतनी गहरी छाप नहीं छोड़ पातीं।

जब कोई व्यक्ति अपने मन को अपनी पहचान के केंद्र से अलग करने में सक्षम होता है (यह ध्यान के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है) तो वह आराम की एकाग्रता की स्थिति तक पहुँचने में सक्षम होता है जिसमें पूरी तरह से अलगाव और स्वतंत्रता के साथ अपनी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का निरीक्षण करना संभव होता है। यद्यपि योग अभ्यास और ऊपर वर्णित तकनीकें पूर्वी संस्कृति और दर्शन से आती हैं, जो दुनिया को व्यवहार करने और समझने के एक विशेष तरीके का वर्णन करती हैं, यहाँ चर्चा किए गए संदर्भ अभ्यास के दूसरे पहलू को दर्शाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्रासंगिक परिणामों के साथ एक एकीकृत अभ्यास के रूप में इसकी क्षमता को दर्शाता है। ये तकनीकें कई शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करती हैं जो विभिन्न स्थितियों, विशेष रूप से मानसिक विकारों से संबंधित, को रोकने और उनका इलाज करने में मदद कर सकती हैं। इस दृष्टिकोण से, चिकित्सा को आत्म ज्ञान तक पहुँचने की संभावना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो हमें उस चीज को बदलने की अनुमति देता है जिसे हम बेकार मानते हैं।

निष्कर्ष



योग दर्शन और मनोविज्ञान के कई प्राचीन ग्रंथ मानसिक स्वास्थ्य के महत्व का संदर्भ देते हैं और मनोवैज्ञानिक ज्ञान से भरे हुए हैं। उनकी समृद्ध अंतर्दृष्टि मानसिक स्वास्थ्य की हमारी समझ को गहरा करने में मदद कर सकती है, और सदियों पहले वर्णित व्यावहारिक मनोवैज्ञानिक दिशानिर्देश सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ा सकते हैं और हमें खुशी में स्थिर कर सकते हैं। आज शोधकर्ता यह पता लगा रहे हैं कि मनोविज्ञान में आधुनिक हस्तक्षेप शायद समकालीन अवधारणाओं से नहीं आते हैं। हालाँकि, अब हम पूर्व और पश्चिम दोनों के समृद्ध मनोवैज्ञानिक ज्ञान को एकीकृत करने की स्थिति में हैं।

संदर्भ

1. वोर्कापिक सीएफ, रेंज बी. पैनिक डिसऑर्डर के लक्षणों को कम करना: अकेले योग कार्यक्रम और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी के संयोजन के प्रभाव, फ्रंट साइकियाट्री 2014,5:177.
2. मिलर जेजे, फ्लेचर के, काबट जिन जे. चिंता विकारों के उपचार में माइंडफुलनेस मेडिटेशन आधारित तनाव कम करने के हस्तक्षेप के तीन साल का फॉलोअप और नैदानिक निहितार्थ। जनरल हॉस्प साइकियाट्री 1995,17:192 200.
3. काबट जिन जे, मैसियन एओ, क्रिस्टेलर जे, पीटरसन एलजी, फ्लेचर केई, पबर्ट एल, एट अल. चिंता विकारों के उपचार में ध्यान आधारित तनाव कम करने के कार्यक्रम की प्रभावशीलता। एम जे साइकियाट्री 1992,149:936 43.
4. ली एसएच, आह्न एससी, ली वाईजे, चोई टीके, यूक केएच, सुह एसवाई, चिंता विकार वाले रोगियों में फार्माकोथेरेपी के सहायक के रूप में ध्यान आधारित तनाव प्रबंधन कार्यक्रम की प्रभावशीलता. जे साइकोसोम रेस 2007, 62:189 95.
5. जावनबख्त एम, हेजाजी केनारी आर, घासेमी एम. महिलाओं के अवसाद और चिंता पर योग के प्रभाव. कॉम्प्लिमेंट थेर क्लिन प्रैक्ट 2009, 15:102 4.
6. वेम्पति आरपी, टेल्स एस. योग आधारित निर्देशित विश्राम आधारभूत स्तरों से आंकी गई सहानुभूति गतिविधि को कम करता है. साइकोल रेप 2002, 90:487.
7. विवेकानंद आर. व्यावहारिक योग मनोविज्ञान, बिहार (भारत): योग प्रकाशन ट्रस्ट 2005.
8. जंग सीसी. कुंडलिनी योग का मनोविज्ञान, न्यू जर्सी प्रिंसटन यूनिवर्सिटी प्रेस, 1996.
9. स्किनर बी एफ. विज्ञान और मानव व्यवहार, न्यूयॉर्क द फ्री प्रेस, 1965. मूल रूप से 1953 में प्रकाशित।
10. हेस एस सी, जैकबसन एनएस, फॉलेट वीएम, डफर एमजे, स्वीकृति और परिवर्तन: मनोचिकित्सा में सामग्री और संदर्भ रेनो (एनवी), संदर्भ प्रेस, 1994.