

માનવીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર યોગની અસર

Solanki Mehulkumar Bhopabhai

M.A Psychology, Department of psychology

Maharaja Krishnakumarsinhji Bhavnagar University, Bhavnagar.

• પ્રસ્તાવના :

આધુનિક યુગમાં સ્પર્ધા અને ભાગદોડને કારણે માનવી અનેક માનસિક સમસ્યાઓ જેવી કે ચિંતા , તણાવ અને અનિદ્રાથી ઘેરાયેલો રહે છે. જેથી માનવીમાં શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં જોખમ વધતું જાય છે. જેથી યોગનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી બન્યો છે. યોગ એ માત્ર શારીરિક કસરત નથી, પરંતુ મનની વિકૃતિઓને કાબુ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં “બાયો- સાયકો સોશિયલ મોડેલ” સ્વીકારવામાં આવ્યું છે જેના માટે યોગને મહત્વનું ગણી શકાય. કારણકે યોગ શરીર મન અને સામાજિકવર્તનને અસર કરે છે.

• ઉદ્દેશ્યો / હેતુઓ :

- યોગ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની ભલામણ કરવી.
- માનવીમાં એકાગ્રતા અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા પર યોગની અસર દર્શાવવી.
- દૈનિક જીવનમાં યોગના લાભ દર્શાવવા.
- યોગ કરવાની યોગ્ય રીત અને આસનોની સમજૂતી આપવી.

• વ્યાખ્યાઓ:

• યોગ:

અર્થ: યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ધાતું 'યુજ' પરથી ઉતરી આવ્યો છે. જેનો અર્થ 'જોડવું' , 'એક કરવું' અથવા 'ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.' યોગ એ પ્રાચિન પરંપરા છે. જેમાં શારીરિક મુદ્રાઓ (આસન) શ્વાસ નિયંત્રણ (પ્રાણાયામ), ધ્યાન અને નૈતિક સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ થાય છે.

યોગ એ મન અને શરીરને જોડતી એક પ્રક્રિયા છે. જેમાં હળવું સ્ટ્રેચિંગ, શ્વાસ પર નિયંત્રણ અને ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે.

યોગ એ માત્ર શારીરિક કસરત નથી , પરંતુ તે "સંપૂર્ણ જીવન જીવવાની કળા અને વિજ્ઞાન" છે.

માનસિકસ્વાસ્થ્ય:

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માત્ર માનસિક રોગની ગેરહાજરી નથી, પરંતુ તે એક એવી સ્થિતિ છે. જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓનો પૂરો ઉપયોગ કરી શકે છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ સુખાકારીની એક એવી સ્થિતિ છે. જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને

ઓળખે છે. જીવનના સામાન્ય તણાવનો સામનો કરી શકે છે. કાર્યક્ષમ અને ફળદાયી રીતે કામ કરી શકે છે. અને પોતાના સમુદાયમાં યોગદાન આપવા સક્ષમ હોય છે.”

“માનસીક સ્વાસ્થ્ય નો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિની માનસીક શક્તિઓ તેની લાગણીઓ અને તેની મહત્વાકાંક્ષાઓ વચ્ચે એક પ્રકારનું સંતુલન હોવું.” – બી. કુપ્પુસ્વામી.

● **માનસીક સ્વાસ્થ્યને અસર કરતા પરિબળો :**

1. જૈવિકપરિબળો: આનુવંશિકતા, મગજમાં રાસાયણિક ફેરફાર, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય.
2. મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો: બાળપણના અનુભવો, વ્યક્તિત્વના લક્ષણો, તણાવ વ્યવસ્થાપન.
3. સામાજિક અને પર્યાવરણીય પરિબળો: સામાજિક સંબંધો, આર્થિક સ્થિતિ, સામાજિક દબાણ.

● **માનસીક રોગ:**

1. ચિંતા સંબંધી રોગો: સામાન્યકૃત ચિંતા, ફોબિયા, પેનિક ડિસઓર્ડર.
2. મનોદશા સંબંધી રોગો: હતાશા, બાયપોલર ડિસઓર્ડર.
3. મનોવિકૃતિ: સ્કિઝોફ્રેનિયા.
4. વ્યક્તિત્વ સંબંધી રોગો: બોર્ડરલાઇન પર્સનાલિટી, એન્ટી-સોશિયલ પર્સનાલિટી.
5. અન્ય મહત્વના રોગો: OCD, PTSD, ખાવા-પિવાની વિકૃતિઓ.

● **યોગના અંગો:**

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગના આઠ અંગોનું વર્ણન કર્યું છે. જેને અષ્ટાંગ યોગ કહે છે.

આ આઠ પગથીયા માત્ર કસરત નથી, પરંતુ માનસિક શિસ્ત અને વર્તણુક ફેરફારની એક સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે.

1. **યમ- સામાજિક શિસ્ત:**

સમાજમાં અન્ય લોકો સાથેના આપણા વર્તનને નિયંત્રિત કરવા માટેના પાંચ નૈતિક સિદ્ધાંતો.

અહિંસા: મન, વચન અને કર્મથી કોઈને દુઃખ ન પહોંચાડવું.

સત્ય: હંમેશા સાચું બોલવું અને પ્રમાણિક કહેવું.

અસ્તેય: ચોરી ન કરવી (વિચારોની પણ ચોરી ન કરવી.)

બ્રહ્મચર્ય: ઈન્દ્રિયો પર સંયમ રાખવો.

અપરિગ્રહ: બિન જરૂરી વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરવો.

2. **નિયમ- વ્યક્તિગત શિસ્ત**

પોતાના અંતરાત્મા અને શરીરની શુદ્ધિ માટેના પાંચ નિયમો.

શૌચ: શરીર અને મનની પવિત્રતા.

સંતોષ: જે છે તેમાં સુખ અનુભવવું.

તપ: ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે શિસ્તબદ્ધ મહેનત કરવી.

સ્વાધ્યાય: સ્વ-અધ્યાય અને આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું વાંચન.

ઈશ્વર પ્રણિધાન: પરમાત્મામાં અતૂટ શ્રદ્ધા અને સમર્પણ.

3. **આસન- શારીરિક સ્થિરતા**

શરીરને સ્થિર અને સુખદાયક સ્થિતિમાં રાખવું, તે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને મનની એકાગ્રતા માટે પાયો છે.

4. **પ્રાણાયામ-શ્વાસ પર નિયંત્રણ**

શ્વાસ લેવાની ગતિ અને લય પર નિયંત્રણ રાખવું. મનોવિજ્ઞાનમાં ' Breathing Exercises ' તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવા

માટે ખુબ અસરકારક માનવામાં આવે છે.

5. પ્રત્યાહાર- ઈન્દ્રિયો પર સંયમ

બાહ્ય જગતમાંથી મનને પાછું ખેંચીને અંતર્મુગ્ધ કરવું. ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી મનને મુક્ત કરવાની આ પ્રક્રિયા છે.

6. ધારણા- એકાગ્રતા

મનને કોઈ એક ચોક્કસ વસ્તુ, વિચાર કે બિંદુ પર કેન્દ્રિત કરવું. આ ધ્યાનની શરૂઆત છે.

7. ધ્યાન-ચિંતન

જ્યારે ધારણા લાંબા સમય સુધી અવિરત ચાલે, ત્યારે તેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આમાં જ્ઞાતા અને જ્ઞેય વચ્ચે એકરૂપતા સ્થપાય છે.

8. સમાધિ- પરમાનંદ

આ યોગનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ અહંકાર મુક્ત થઈને પરમાત્મા અથવા બ્રહ્માંડ સાથે એકાકાર થઈ જાય છે.

• યોગની માનસીક સ્વાસ્થ્ય પર અસર

આપણા પુરાણોમાં પણ જણાવવામાં આવ્યું છે કે યોગ એ માનવીના સ્વાસ્થ્યને સકારાત્મક અસર પહોંચાડે છે. જેમાં માનસીક દ્રષ્ટીએ જોઈએ તો...

1. તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો:

યોગ શરીરમાં કોર્ટિસોલ નામના સ્ટ્રેસ હોર્મોનના સ્તરને ઘટાડે છે.

યોગ અને ખાસ કરીને ઊંડા શ્વાસ (પ્રાણાયામ) આપણા શરીરને શાંત કરતા ચેતાતંત્રને સક્રિય બનાવે છે. જેનાથી હૃદયના ધબકારા અને બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં આવે છે.

2. મનોભાર અને હતાશાનું નિયમન:

નિયમિત યોગ કરવાથી મગજમાં સેરોટોનિન અને ડોપામાઇન જેવા અંતઃસ્રાવોનું સ્તર વધે છે. જે ' feel good ' ના સ્ત્રાવો તરીકે ઓળખાય છે. જેનાથી હતાશામાં ઘટાડો થાય છે .

આ ઉપરાંત યોગ કરવાથી મગજમાં GABA લેવલ માં પણ વધારો થાય છે . જેમા કારણે વધુ પડતી વિચારવાની પ્રક્રિયાને એટલે કે ઓવરથીકિંગ માં ઘટાડો લાવે છે.

3. એકાગ્રતા અને યાદશક્તિમાં સુધારો:

ધારણા અને ધ્યાન યોગના એવા બે પાસા છે. જેનાથી આપણા મગજની એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે. તથા હાલના માનવીમાં Reel અને sorts videos ના વધુ પડતા ઉપયોગ ના કારણે એકાગ્રતામાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે. તથા વિદ્યાર્થીઓની યાદ શક્તિનો મુખ્ય આધાર એકાગ્રતાને ગણી શકાય છે.

4. ભાવનાત્મક સ્થિરતા:

માનવીની સૌથી મોટી સમસ્યા ભાવનાત્મક અસ્થિરતા ગણી શકાય. કારણકે માનવી વર્તમાનમાં જીવવાને બદલે જે ભુતકાળમાં જે ભૂલ થય ગઈ છે. તેને વારંવાર યાદ કર્યા કરે છે અથવા ભવિષ્યની ચિંતાકર્યા કરે છે. જેનાથી તેનામાં ભાવનાત્મક સ્થિરતા જળવાતી નથી. અહીં યોગ કરવાથી વર્તમાન માં જીવતા શીખે છે. જેથી ભાવનાત્મક સંતુલન આપે છે.

5. ઊંઘની ગુણવત્તામાં સુધારો:

ઊંઘને લગતી સમસ્યામાં યોગનું યોગદાન આપણે જાણીએ જ છીએ. જેમાં શ્વાસન અને યોગ નિદ્રા જેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાથી અનિદ્રાનો ઈલાજ કરી શકાય તથા આપણી ઊંઘની ગુણવત્તાને સુધારી શકાય છે. આ આસન નો

ઉપયોગથી વ્યક્તિ પોતાના શરીરને સંપૂર્ણ આરામ આપી શકે છે. જેને ગાઢ નિદ્રા કહેવાય છે.

6. વ્યક્તિના ગુણોમાં પરિવર્તન :

યોગ દ્વારા આળસ, અજ્ઞાન અને જડતામાં ઘટાડો થાય છે .

પ્રાણાયામ દ્વારા ચંચળતા, આવેગ અને બેચેની માં નિયંત્રણ લાવી શકાય છે.

ધ્યાન દ્વારા શાંતિ, સ્પષ્ટતા અને જ્ઞાનમાં વધારો કરી શકાય છે.

7. અન્યઅસરો:

PTSD એટલે આઘાત જનક ઘટનાઓનો ડર જે આપણા મનમાં સંગ્રહીત હોય છે. તેમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે. તેમાં યોગ મદદરૂપ થાય છે .

યોગ કરવાથી આપણું મનોબળ વધે છે. જેનાથી નશાની તલપને ઓછી કરી શકાય છે. જેના કારણે વ્યસન માંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે.

● વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી યોગ કરવાની રીતના સોપાનો:

1. શરૂઆત: પ્રાથના

2. શુદ્ધિકરણ ક્રિયા: કપાલભ્રમણ (મગજની શુદ્ધિ), અગ્નિસાર (પાચન માટે)

3. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ: હાથ અને પગનું સ્ટ્રેચિંગ તથા હળવા શ્વાસોશ્વાસ

4. વોર્મ-અપ : જોગિંગ, આગળ-પાછળ-બાજુએ જૂકવું.

5. મુખ્ય આસનો: સૂર્ય નમસ્કાર, તાડાસન, વૃક્ષાસન, પાદહસ્તાસન, અદ્યકાસન, ભુજંગાસન અને શલભાસન.

6. આરામ

7. પ્રાણાયામ: નાડી શુદ્ધિ(અનુલોમ વિલોમ), શીતલી(ઠંડક આપતો શ્વાસ), ભ્રામરી (મન શાંત કરવા)

8. ધ્યાન : ઓમકાર

9. સમાપન: શાંતિપાઠ / પ્રાથના

● ચર્ચો:

હાલના સમયમાં માનવીનું જીવન ઝડપી બની રહ્યું છે. જેના કારણે માનવી માનસીક તથા શારીરીક બંને પ્રકારના પોતાના સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મુકી રહ્યો છે. જેમાં બેઠાડું જીવન, ખાવાની અનિયમિતતા, ઊંઘની અછત અને સોશિયલ મીડિયા નો વધુ પડતો ઉપયોગ મહત્વના કારણો છે. તેમાં એકદમ કાબું લાવી શકાય નહીં , કે તેના કાબુ માટેની કોઈ દવા લઈ શકાતી નથી. પરંતુ આપણા પુરાણોમાં જણાવેલ યોગ અને આસન નો ઉપયોગ કરવાથી માનવીના શારીરિક અને માનસીક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારા ઉપરાંત તેમની જીવન શૈલીમાં પણ સુધારો લાવી શકાય છે. તથા આપણા યોગશાસ્ત્રમાં આપણે ઉપયોગી એવા વિવિધ યોગ આસનોની ભલામણ અને ઉપયોગીતા વિશે વિસ્તારથી માહિતી આપવામાં આવી છે.

વિદ્યાર્થીમાં અત્યારે મોટા પ્રમાણમાં માનસીક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. જેમાં હતાશા, પેનિક ડિસઓર્ડર, OCD કે સામાન્યકૃત ચિંતા, અનિદ્રા જેવી બિમારી સામાન્ય થઈ રહી છે. જેનાથી તેમના પરિણામ, પરિવાર અને કારકિર્દીના ઘડતરમાં અસર થતી જોવા મળે છે. જેના સુધારા માટે યોગ ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે.

● તારણ:

આમ, યોગ દ્વારા માનસીક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો લાવી શકાય છે. તથા માનવીમાં એકાગ્રતા, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને દૈનિક જીવનમાં સુધારો લાવી શકાય છે. જે માટે સાચી રીતથી અને નિયમિત યોગ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સંદર્ભો

- દલે ગિજુભાઈ, સ્વાસ્થ્ય અને સારવાર, ગુર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ.
- વાઘેલા સવિતા, સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન, પાશ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.
- Research paper: Effect of Yoga on Stress and Academic Performance (Kauts & Sharma)
- Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels (Streeter et al.)
- Link : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3111147/>
- Psychophysiological effects of yoga on stress in college students (Tripathi & Kumari) Link