International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Special Issue 01 | Vol.: 12 | June 20, 2025 | Pages: 55–59 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

ICSSR | |National Seminar on "Indian Knowledge System: Education and Prosperity" Org. by Dhanauri P.G. College, Roorkee (28-29 Mar., 2025)

DOI : 10.5281/zenodo.15823935

मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भारतीय ज्ञान परम्परा

सागर सिंह सिरोला[1] एवं एल0 एम0 पाण्डेय[2]

1 शोध अध्येता, शिक्षाशास्त्र विद्याशाखा, शिक्षक शिक्षा विभाग, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, लाल बहादुर शास्त्री राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय हल्द्वूचौड़ नैनीताल, उत्तराखण्ड। Email: sagarsinghsirola@gmail.com

2 आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विद्याशाखा, शिक्षक शिक्षा विभाग, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, लाल बहादुर शास्त्री राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय हल्द्वूचौड़ (263139) नैनीताल, उत्तराखण्ड। Email: lmpandey.29@gmail.com

| ***Received*** : 16/03/2025 | ***1st BPR*** : 10/04/2025 | ***2nd BPR*** : 11/05/2025 | ***Accepted*** : 09/06/2025 |

Abstract

स्वास्थ्य मनुष्य की सर्वोच्च अमूल्य सम्पत्ति है। जो लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहते हैं वे निरोगी जीवन जीते हैं। इसके विपरीत जो लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग नहीं रहते हैं, वे अपने स्वास्थ्य को खो देते हैं। सम्पूर्ण स्वास्थ्य मनुष्य की वह अवस्था है, जो मनुष्य को उसका जीवन प्रत्येक प्रकार से परिपूर्ण रूप में जीने योग्य बनाती है। इसी मर्म की महत्ता को समझते हुए अनादि काल से ही भारतीय संस्कृति एवं भारतीय ज्ञान-विज्ञान परम्परा में स्वास्थ्य को जीवन का अभिन्न अंग माना गया है। स्वास्थ्य के सन्दर्भ में भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुपालन में निहित षड्दर्शनों एवं विभिन्न उपनिषदों के सार तत्व द्वारा यह ज्ञात होता है कि पारलौकिक दृष्टि से अथवा आध्यात्मिक दृष्टि से अपने लक्ष्य की प्राप्ति हेतु मनुष्य को स्वस्थ मन एवं स्वस्थ तन अर्थात आरोग्य की आवश्यकता होती है। आरोग्य के अभाव में लौकिक दृष्टि से भी मनुष्य वांछित सफलता प्राप्त नहीं कर सकता है। अतएव आरोग्य रक्षा मनुष्य की प्रथम आवश्यकता है। भारतीय ज्ञान परम्परा में आरोग्य को ईश्वर एवं प्रकृति की देन कहा गया है। प्राचीन भारतीय यौगिक ग्रन्थों के अनुसार, स्वास्थ्य के विभिन्न पक्ष होते हैं यथा- शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य। स्वास्थ्य के ये समस्त पक्ष एक दूसरे पर निर्भर होते हैं। इसके अतिरिक्त प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा में चिकित्सा विज्ञान की भी महती भूमिका रही है। इसके अन्तर्गत आयुर्वेद एक प्राचीन भारतीय वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है, जिसका उद्देश्य व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक अस्तित्व को सन्तुलित रखना है। आयुर्वेद से सम्बद्ध विविध शास्त्रों में न केवल चिकित्सकीय विषयों का वर्णन मिलता है अपितु यह मनुष्य की पूर्ण आयु पर्यन्त उसके आचरण, व्यवहार, आहारचर्या, दिनचर्या एवं रात्रिचर्या आदि की आचार संहिता को भी उल्लेखित करते हैं, जिसके द्वारा मनुष्य को समाज में उत्तम जीवन जीने की कला का मार्गदर्शन प्राप्त होता है। इस प्रकार भारतीय ज्ञान परम्परा में स्वस्थ जीवन शैली को मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिए अनिवार्य रूप से आवश्यक कारक माना गया है।

Keywords**:** स्वास्थ्य, मनुष्य, आरोग्य, भारतीय, संस्कृति, ज्ञान परम्परा।

भारतीय ज्ञान परम्परा भारतवर्ष की प्राचीन एवं समृद्ध ज्ञान परम्परा है, जो शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अनेक महत्वपूर्ण व्यवहारिक सिद्धान्त व मार्गदर्शन प्रदान करती है। भारतीय संस्कृति एवं भारतीय ज्ञान परम्परा में स्वास्थ्य की महिमा का अत्यन्त विस्तृत एवं व्यापक रूप से वर्णन किया गया है। आयुर्वेद जो कि एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है, इसके अन्तर्गत मनुष्य जीवन के दो मुख्य पक्ष बताए गए हैं। प्रथम- व्यक्तिगत जीवन पक्ष एवं द्वितीय सामाजिक जीवन पक्ष। इसके अनुसार, जिस प्रकार मनुष्य का सामाजिक जीवन महत्वपूर्ण होता है, उसी प्रकार उसका व्यक्तिगत जीवन भी महत्वपूर्ण होता है। मनुष्य के आरोग्यपूर्ण अथवा स्वस्थ बने रहने के लिए इन दोनों ही पक्षों पर ध्यान दिया जाना अत्यन्त आवश्यक है। भारतीय ज्ञान परम्परा के सन्दर्भ में स्वस्थ शब्द का शाब्दिक अर्थ होता है : स्व + स्थ, अर्थात वह जो स्वयं में स्थित हो। आयुर्वेद के अनुसार, वह अवस्था जिसमें प्राणी अपने मूल में स्थित हो स्वास्थ्य कहलाता है। इस प्रकार पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति उसे कहा जा सकता है, जिसका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक पक्ष सुदृढ़ हो। आयुर्वेद में वर्णित लघुत्रयी रसविद्या के अनुसार, जब सम्पूर्ण शरीर, मन, इन्द्रियाँ एवं आत्मा पूर्ण तारतम्यता के साथ संतुलित होकर कार्य करती हैं, तब ही उसे उत्तम स्वास्थ्य कहा जा सकता है। प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा के आलोक में निहित प्राचीन यौगिक ग्रन्थ संहिताओं में स्वास्थ्य अथवा आरोग्य की महिमा का वर्णन करते हुए इसे प्राणी के लिए संसार की सर्वाधिक मूल्यवान सम्पत्ति कहा गया है। इसके

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Special Issue 01 | Vol.: 12 | June 20, 2025 | Pages: 55–59 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

अनुसार, स्वास्थ्य ठीक होने पर ही जीवन स्वर्ग की विभूति बन जाता है तथा स्वास्थ्य ठीक न रहने पर जीवन नरक के समान दुःखदायी व पीड़ाकारण बन जाता है। इस प्रकार भारतीय ज्ञान परम्परानुसार अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना मनुष्य का सर्वप्रथम कर्तव्य होना चाहिए।

भारतीय ज्ञान परम्परा में आयु एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध

भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुपालन में निहित आयुर्वेद के अनुसार, आयु एवं स्वास्थ्य के मध्य एक घनिष्ठ सम्बन्ध है। आयु के साथ शरीर की प्रकृति एवं स्वास्थ्य में बदलाव आते हैं। आयुर्वेद में तीन दोषों (वात, पित्त तथा कफ) के बारे में बताया गया है, जो आयु के साथ बदलते हैं। आयुर्वेद के अन्तर्गत आयु को परिभाषित करते हुए कहा गया है-

"शरीरेन्द्रिय सत्वात्म संयोगो धारि जीवितम्। (च. सू. १/४२)

अर्थात शरीर, इन्द्रिय, मन एवं आत्मा के संयोग को आयु कहते हैं तथा इसके विज्ञान को आयुर्वेद कहते हैं। इन चारों के संयोग से जीव की सुखकर स्थिति को ही आरोग्य कहा गया है। इस प्रकार आयु को शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक दृष्टि से स्वस्थ रखना ही स्वास्थ्य है। आयुर्वेद के अन्तर्गत चार प्रकार की आयु का वर्णन आता है : प्रथम- हितायु, द्वितीय- अहितायु, तृतीय- सुखायु एवं चतुर्थ- दुःखायु। आचार्य चरक द्वारा बताई गई इन चार आयुओं में से 'हितायु-अहितायु का सम्बन्ध सामाजिक पक्ष से तथा सुखायु-दुःखायु का सम्बन्ध मनुष्य के व्यक्तिगत जीवन के गुण-दोष से है। आयुर्वेद में वर्णित स्वास्थ्य सलाहों का पालन करके स्वास्थ्य को लम्बे समय तक निरोगी बनाया जा सकता है तथा आयु बढ़ने के साथ-साथ होने वाले शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों को कम किया जा सकता है।

मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भारतीय ज्ञान परम्परा

मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भारतीय ज्ञान परम्परा अत्यन्त ही समृद्ध एवं विविध है। भारतीय ज्ञान परम्परा में मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अनेक महत्वपूर्ण सिद्धान्त एवं अनुसंशा प्रतिपादित किए गए हैं जो स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन व्यतीत करने में सहायक हैं, क्योंकि भारतीय दर्शन में स्वास्थ्य एक सन्तुलित एवं समृद्ध जीवन का महत्वपूर्ण घटक है। भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुपालन में व्युत्पन्न विभिन्न दर्शनशास्त्रों में मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य हेतु विभिन्न दिशानिर्देशों का वर्णन किया गया है, जो कि आरोग्यपूर्ण संतुलित जीवन हेतु अत्यन्त व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। इसमें से कुछ प्रमुख का विवेचन इस प्रकार है:

योग : योग जो कि एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। योग द्वारा सम्पूर्ण शरीर को विश्राम प्राप्त होता है। महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योग सूत्र (लगभग 300 ई0पू0) में योग को समग्र स्वास्थ्य प्रणाली बताया गया है। प्राचीन भारतीय वैदिक वांग्मय के अनुसार, योग केवल मात्र आसान / प्राणायाम नहीं है अपितु यह सम्पूर्ण जीवनशैली है। योग द्वारा श्वास की गति को नियंत्रित व गहन किया जा सकता है, जिसके कारण मस्तिष्क शान्त एवं एकाग्र हो जाता है। इससे शरीर की चेतना एवं भावनाओं में सुधार होता है, जिससे आरोग्य प्रदान करने वाली 'जीवन ऊर्जा' का प्रवाह भी बढ़ जाता है। आसन, प्राणायाम एवं ध्यान प्रायः योग के मुख्य घटक माने गए हैं। आसान विभिन्न शारीरिक मुद्राओं का संयोजन है, जो शरीर को लचीला एवं सशक्त बनाने में सहायक है। प्राणायाम श्वास नियंत्रण की एक प्रविधि है, जो मन एवं शरीर को शांत व संतुलित बनाने में सहायता करता है। ध्यान मन को शान्त एवं केन्द्रित करने की प्रविधि है जो आत्मिक शान्ति, आत्म साक्षात्कार एवं आत्म जागरूकता में सहायता प्रदान करता है। इस प्रकार योग एक प्राकृतिक एवं सुरक्षित सहज अभ्यास है, जो प्रत्येक आयु वर्ग के व्यक्तियों के मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य की उन्नति के लिए निश्चित रूप से उपयुक्त हो सकता है।

आयुर्वेद :

आयुर्वेद पारम्परिक रूप से एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति है जो लगभग 5000 वर्ष पूर्व विकसित हुई थी। इसे विश्व की पुरातन चिकित्सा पद्धति के रूप में स्वीकार किया गया है। आयुर्वेद के अन्तर्गत स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ाने के लिए प्राकृतिक उपचार का प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद का उद्देश्य शरीर, मन एवं आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित कर स्वास्थ्य आरोग्य को बढ़ावा देना है। आयुर्वेद के कुछ मुख्य सिद्धान्त हैं :

1. **त्रिदोष सिद्धान्त** : आयुर्वेद के अनुसार, शरीर में तीन दोष होते हैं - वात, पित्त और कफ। इन दोषों का संतुलन बनाए रखना शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।
2. **पंचमहाभूत सिद्धांत** : आयुर्वेद के अनुसार, ब्रह्मांड में पांच महाभूत हैं - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इन महाभूतों का संतुलन शरीर में भी होना चाहिए।
3. **आहार एवं जीवनशैली** : आयुर्वेद में आहार और जीवनशैली का भी अत्यन्त महत्व है। आयुर्वेदिक आहार एवं जीवनशैली शरीर के दोषों को संतुलित करने में सहायता करते हैं।

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Special Issue 01 | Vol.: 12 | June 20, 2025 | Pages: 55–59 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

इसके अतिरिक्त आयुर्वेद में विभिन्न उपचार पद्धतियाँ सम्मिलित हैं, यथा :

1. **औषधीय चिकित्सा** : आयुर्वेद में पौधों एवं जड़ी-बूटियों का उपयोग करके विभिन्न रोगों का उपचार किया जाता है।
2. **पंचकर्म :** आयुर्वेद में पंचकर्म एक उपचार पद्धति है जिसमें शरीर को शुद्ध करने के लिए विभिन्न प्रक्रियाओं का उपयोग किया जाता है।
3. **योग एवं ध्यान** : आयुर्वेद में योग एवं ध्यान का भी महत्व है। योग और ध्यान शरीर एवं मन को संतुलित करने में सहायता करते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को उत्तम रखने के लिए त्रिदोष संतुलन, नियमित दिनचर्या, तनाव प्रबन्धन, प्राकृतिक चिकित्सा, आहार-विहार एवं योग व ध्यान अति आवश्यक हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है, जो शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए प्रकृतिस्थ वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति का वर्णन करती है। इसकी सहायता से जीवन के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, नैतिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक अवयवों के रचनात्मक सिद्धान्तों के साथ व्यक्ति के सद्भाव का निर्माण होता है। इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य के प्रोत्साहन, रोग निवारक एवं उपचारात्मक दृष्टिकोण हेतु अपार अनुशंसाएँ प्रस्तुत की गयी हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में विभिन्न प्रकार के उपचारों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि प्राकृतिक औषधियां, प्राकृतिक आहार एवं अन्य प्रतिकारक निदान आदि। इस चिकित्सा पद्धति के अनुसार उत्तम शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक रूप से जीवन यापन करना अनिवार्य रूप से आवश्यक है।

ध्यान

ध्यान एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो मन को शांत एवं संतुलित करने में सहायता करता है। ध्यान के दौरान, व्यक्ति अपने मन को वर्तमान क्षण में केंद्रित करता है तथा विचारों व भावनाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करता है। ध्यान तनाव व अवसाद को कम करने में सहायता करता है तथा मानसिक स्पष्टता व एकाग्रता को बढ़ाने में सहायता करता है। इसके अतिरिक्त यह भावनात्मक संतुलन एवं मानसिक स्थिरता को सुदृढ़ करने में भी सहायक है।

ध्यान को अपने दैनिक जीवन में सम्मिलित करने से मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है। श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार ध्यान एक योगक्रिया, विद्या, प्रविधि एवं आत्मानुशासन की एक युक्ति है, जिसका प्रयोजन एकाग्रता, तनावहीनता, मानसिक स्थिरता, संतुलन, धैर्य एवं सहनशक्ति प्राप्त करना है। ध्यान अपने अन्तर में ही रमण करने का, अपनी अंतश्चेतना को विकसित करने का व बाह्य विकारों से मुक्त होकर मन की निर्मलता को प्राप्त करने का एक उपक्रम है। अतएव सहज ध्यान क्रियाओं को अपने नियमित जीवन में सम्मिलित करके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में प्रभावी रूप से सुधार किया जा सकता है।

आत्म-जागरूकता एवं कर्मयोग

भारतीय दर्शन के अनुसार आत्म-जागरूकता का अर्थ है, अपने मन एवं शरीर में होने वाले परिवर्तनों को समझना तथा उन्हें स्वीकार करना। इसके अतिरिक्त कर्मयोग एक ऐसा दृष्टिकोण है, जो मनुष्य को अपने कर्तव्य को बिना किसी इच्छा के निष्ठापूर्वक करने के लिए अभिप्रेरित करता है। इससे तनाव एवं अवसाद को कम करने में सहायता प्राप्त होती है। भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुसार, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य हेतु आत्म-जागरूकता प्राप्त करने के लिए अनेक तरीके हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं :

- **आत्म-विचार एवं आत्म-स्वाध्याय** : आत्म-विचार एक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं एवं व्यवहार का विश्लेषण करता है। इससे व्यक्ति को स्वयं के विषय में उचित रूप में समझने में सहायता प्राप्त होती है। इसके अतिरिक्त आत्म-स्वाध्याय एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने आप को समझने के लिए अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहार का अध्ययन करता है।
- **गुरु की शरण में जाना** : भारतीय संस्कृति एवं भारतीय ज्ञान परम्परा में गुरु की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण है। एक सिद्ध अनुभवी गुरु व्यक्ति को समुचित निर्देशन एवं मार्गदर्शन की सहायता से आत्म-जागरूकता प्राप्त करने में सहायता कर सकता है।
- **वेदान्त एवं उपनिषदों का अध्ययन** : वेदान्त एवं उपनिषद भारतीय दर्शन के महत्वपूर्ण ग्रन्थ हैं, जो आत्म-जागरूकता के विषय में विस्तारपूर्वक बताते हैं। इनके अन्तर्गत आत्म-विकास एवं जागरूकता को प्रोत्साहित किया गया है। इनके माध्यम से व्यक्ति को अपने भीतर के आत्म (आत्मा) एवं परमात्मा के साथ एक होने की शिक्षा दी गयी है, जिससे व्यक्ति को अपने विचारों, भावनाओं एवं कार्यों के विषय में अधिक जागरूक होने में सहायता प्राप्त होती है।

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Special Issue 01 | Vol.: 12 | June 20, 2025 | Pages: 55–59 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

श्रीमद्भगवद्गीता

भारतीय ज्ञान परम्परा के आलोक में प्रतिपादित श्रीमद्भगवद्गीता मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए एक व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक मार्गदर्शिका है। यह ध्यान, कर्म, भक्ति, योग एवं ज्ञान पर बल देती है जो व्यक्ति को मानसिक शांति एवं भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में सहायता करती है। श्रीमद्भगवद्गीता में मानसिक एवं भावनात्मक आरोग्य के लिए विभिन्न उपायों को काव्यात्मक एवं उपदेशात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया है, जो तनाव, विकार व नकारात्मक विचारों से बचने के लिए उपयोगी हैं। श्रीमद्भगवद्गीता मनुष्य को समत्व की स्थिति प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है, जो सुख व। दुख के प्रति समान रूप से प्रतिक्रिया करने में मनुष्य को सक्षम बनाती है। इसके अन्तर्गत स्वयं भगवान श्रीकृष्ण ने इंद्रियों, विशेषकर मन को सही दिशा में रखकर मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य की अवधारणा को समझाया है। भौतिक सुखों की अस्थायी प्रकृति को जानना मनोवैज्ञानिक कल्याण की कुंजी है। अतएव श्रीमद्भगवद्गीता आनन्द, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन एवं सकारात्मक सोच में जीवन जीने की शिक्षा प्रदान करती है। श्रीमद्भगवद्गीता में निहित विभिन्न श्लोकों एवं उपदेशों का अध्ययन करके तथा उनका अभ्यास करके, मनुष्य अपने जीवन में अधिक आत्मिक खुशी व शांति को प्राप्त कर सकता है।

इस प्रकार भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुपालन में प्रतिपादित उपरोक्त तरीकों का पालन करके, व्यक्ति स्वयं के मानसिक एवं भावनात्मक आरोग्य को निश्चित रूप से प्राप्त कर सकता है तथा अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।

शोध निष्कर्ष एवं विमर्श

मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य एवं आरोग्य के सन्दर्भ में भारतीय ज्ञान परम्परा विश्व की सबसे प्राचीन, सुव्यवस्थित एवं सम्यक प्रकार से प्रलेखित स्वास्थ्य प्रबन्धन प्रणालियों में से एक है। भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुपालन में प्रतिपादित विभिन्न प्राचीन वैदिक एवं यौगिक ग्रन्थों में मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के महत्व का व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक वर्णन किया गया है। योग सूत्र में महर्षि पतंजलि ने 'योग: चित्तवृत्ति निरोध:' अर्थात योग का मूल उद्देश्य मन की अस्थिरता को दूर करना है, का सविस्तार वर्णन किया है। श्रीमद्भगवद्गीता जिसका रचनाकाल आज से लगभग 5000 वर्ष पूर्व का है, में भी कहा गया है कि 'समत्वम योगमुच्यते' अर्थात मन के समत्व में पहुँचना ही योग है। इस प्रकार भारतवर्ष के प्राचीन काल में यौगिक क्रियाओं का अभ्यास समग्र शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक आरोग्य एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए किया जाता था। प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा के अन्तर्गत योगमय जीवन एवं उचित मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य हेतु आचारशास्त्र का वर्णन किया है, जिसका विवरण इस प्रकार है :

- **आहार** : मानसिक एवं भावनात्मक आरोग्य की इच्छा रखने वालों को मिताहार अर्थात अल्प आहार करना चाहिए। भोजन इस प्रकार से करना चाहिए कि पेट का आधा भाग भोजन से तथा एक चौथाई पानी से भरा रहे व शेष एक चौथाई भाग वायु के आवागमन हेतु रिक्त रहे। भोजन मनोयोग से किया जाना चहिए तथा भोजन करते समय मन में सकारात्मक विचार होने चाहिए। हमेशा ताजा बने हुए, पौष्टिक भोजन को प्राकृतिक रूप में ही सेवन करना चाहिए।
- **विहार** : आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसे योगाभ्यास शरीर व मन के विश्रांति की स्थिति में ही किए जाने चाहिए। विश्राम के लिए गहरी निद्रा एवं मनोरंजन सम्बन्धी गतिविधियां भी आवश्यक हैं।
- **आचार** : सकारात्मक सोच, सकारात्मक दृष्टिकोण, अच्छी आदतें एवं लालसाओं पर नियंत्रण से व्यक्ति व्यक्तिगत एवं सामाजिक रूप से सशक्त बनता है। यम (नियंत्रण) एवं नियम (पालन) के यौगिक सिद्धान्तों से अपनी लालसाओं एवं भावनाओं पर नियंत्रण पाने में सहायता प्राप्त होती है तथा इससे मानसिक शांति एवं भावनात्मक समरसता की स्थिति उत्पन्न होती है।
- **विचार** : प्रत्याहार एवं ध्यान जैसे योगाभ्यास मनुष्य को अपने विचारों पर नियंत्रण पाने तथा जीवन में आशाओं की संचार वृद्धि में सहायक होते हैं।
- **व्यवहार** : कर्मयोग में कहा गया है कि मनुष्य को सम्यक कार्य पूर्ण निष्ठा से करने चाहिए तथा ऐसा करते समय परिणाम की चिंता नहीं करनी चाहिए।

इस प्रकार प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा में मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अनेक महत्वपूर्ण सिद्धान्त, आचार संहिता एवं विविध दृष्टिकोण उल्लेखित किए गए हैं। योग, आयुर्वेद, ध्यान एवं आत्म-ज्ञान जैसे विविध पहलू मनुष्य को मानसिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीने में सहायता करते हैं। अतएव इसके अनुसरण द्वारा मनुष्य के पूर्ण आयुपर्यन्त उसके आचार, व्यवहार, दिनचर्या आदि की भी आचार संहिता हेतु मार्गदर्शन प्राप्त होता है, जो व्यक्ति को उसके सर्वांगीण विकास की ओर तो अग्रसर करता ही है साथ ही समाज में सम्पूर्ण मानव जाति में भी उत्तम जीवन जीने की कला के लिए अभिप्रेरणा को प्रशस्त करता है।

सन्दर्भ

1. जगदीश, मिश्र चन्द्र (२०२४), भारतीय संस्कृति एवं भारतीय ज्ञान परम्परा, चौखम्बा सुर भारती प्रकाशन : वाराणसी।
2. झा, गंगानाथ (२००२), श्लोकवार्तिकम्, शब्दपरिच्छेदः. ४, सतगुरु प्रकाशन : नई दिल्ली।

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Special Issue 01 | Vol.: 12 | June 20, 2025 | Pages: 55–59 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

3. पाण्डेय, कुमारी राज (२०१८), भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन : नई दिल्ली।
4. पुरूषार्थी, योगेश (२०२२), वेदों में योग विद्या, यौगिक शोध संस्थान : हरिद्वार।
5. ब्रह्मवर्चस (२०११), आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शरीर एवं स्वस्थ वृत्त, हरिद्वार : श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट।
6. शर्मा, पं० श्रीराम आचार्य (१६६८), जीवेम शरदरू शतम, ब्रह्मवर्चस पत्रिका, वाङ्मय संख्या ४१, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
7. शर्मा, आचार्य श्रीनिवासन (१९९९), घेरण्ड-संहिता, 'षट्कर्म्मर्मसाधनं नाम प्रथमोपदेश', चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान : दिल्ली।
8. सरस्वती विज्ञानानन्द (२००३), योग विज्ञानयोग, निकेतन ट्रस्ट मुनि की रेती, ऋषिकेश (उत्तराखण्ड)।
9. सिरोला, सागर सिंह (२०२४), भारतीय ज्ञान परम्परा एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति-२०२०, इंटरनेशनल जर्नल फ़ॉर मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च, ६ : २
10. सिंह, गीता (२०२०), भारतीय ज्ञान परम्परा की राष्ट्रीय शिक्षा नीति-२०२० में प्रासंगिकता, अरिहन्त मल्टीडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल एजुकेशन रिसर्च जर्नल, ११ : १

सहायक ग्रन्थ सूची :

1. चरक संहिता : पूर्वार्ध
2. सुश्रुत संहिता : भाग १
3. अष्टांग संग्रह : पातन्जलयोगसूत्र, पृ0 ६७
4. घेरण्ड-संहिता : भाग २

*** ***