



---

## योग और कथित तनाव, आत्म-करुणा, और जीवन की गुणवत्ता: एक अध्ययन

**Bipin Chandra Joshi, Research Scholar, Dept. of Yoga, Himalayan Garhwal University**  
**Dr. Gaurav Thakur, Assistant Professor, Dept. of Yoga, Himalayan Garhwal University**

सार

भारतीय इतिहास विदेशी आक्रमणों, क्षेत्रीय साम्राज्यों के उदय और स्वतंत्रता के लिए इसके संघर्ष को दर्शाने वाली घटनाओं की एक श्रृंखला का अनुवाद है। स्वतंत्रता प्राप्ति के 71 वर्षों के बाद भी, विदेशी प्रभाव के निशान मुख्य रूप से भारत की नींव के घटकों जैसे भाषा, कला, संस्कृति, शिक्षा, साहित्य, प्रौद्योगिकी, स्वास्थ्य देखभाल और जीवन शैली में देखे जा सकते हैं। आधुनिक भारत अपनी अंतर-सांस्कृतिक विविधता को अपनाते हुए धन की भूमि के रूप में उभरा है, एक असाधारण डिजाइन के साथ सशक्त राष्ट्र के रूप में समर्थित, वैश्विक उपस्थिति, योग्यता और मानव पूंजी को आगे बढ़ा रहा है। निम्नलिखित अनुभाग मनोविज्ञान के क्षेत्र में पूर्वी और पश्चिमी दृष्टिकोण के बीच संगम का एक समकालीन दायरा प्रदान करते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य पर आधुनिक परिवर्तनों के प्रभाव और व्यापक रणनीतियों के माध्यम से स्थिति को संबोधित करने की बढ़ती आवश्यकता का सुझाव देते हैं। मन/शरीर अभ्यास के रूप में योग से शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य लाभ होते हैं। योग के विभिन्न स्कूल मौजूद हैं, जो विभिन्न दृष्टिकोणों और विधियों का उपयोग करते हैं, लेकिन अधिकांश शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास (प्राणायाम), ध्यान और विश्राम को जोड़ते हैं। छात्रों और स्वास्थ्य देखभाल में योग के उपयोग से संबंधित अनुसंधान सीमित लेकिन आशाजनक है; हालाँकि, स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं में तनाव को कम करने के लिए योग के उपयोग का पता लगाने वाले अध्ययनों में से अधिकांश में छोटे नमूने थे, जो उनकी सामान्यता को सीमित कर सकते हैं। इसलिए, इस अध्ययन का उद्देश्य तनाव, आत्म-करुणा और जीवन की गुणवत्ता पर योग हस्तक्षेप के प्रभावों का पता लगाना था। योग को शामिल करने से शिक्षकों को छात्रों को शैक्षणिक, जीवन और काम के तनाव से निपटने में मदद करने के लिए कम लागत वाले हस्तक्षेप का लाभ उठाने में मदद मिल सकती है।

**मुख्य भाब्द: मनोविज्ञान, तनाव, आत्म-करुणा, शैक्षणिक, जीवन**



## परिचय

पूर्व और पश्चिम से उभर रहे विचारों के संगम ने वर्तमान भारतीय पीढ़ी को मनोविज्ञान के क्षेत्र को समकालीन सामाजिक मुद्दों के साथ जोड़ने में सक्षम बनाया है, ताकि वे तेजी से सामाजिक-आर्थिक और वैश्विक परिवर्तनों के परिणामस्वरूप आने वाली चुनौतियों का सामना करने में सक्षम हो सकें। समसामयिक दृष्टिकोण दो विचारधाराओं द्वारा सुझाए गए विचारों का व्यापक प्रतिनिधित्व है। समतावादी दृष्टिकोण से न केवल राष्ट्रीय शक्ति में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, बल्कि हमें राष्ट्रीय सीमाओं को पार करने और दुनिया भर में अपनी परंपराओं के प्रभाव को फैलाने का अवसर भी मिला है, चाहे वह अन्य भाषाओं, आयुर्वेद और योग के लिए व्युत्पत्ति का एक बिंदु संस्कृत हो। चिकित्सीय और पूरक पारंपरिक उपचारों, कला और अभिव्यक्ति के विभिन्न रूपों, भगवद गीता की दार्शनिक शिक्षाओं या सामूहिक जीवन शैली के रूप में।

राष्ट्रीय अभिविन्यास को आकार देने के अलावा, यह संगम मनोविज्ञान में सैद्धांतिक अवधारणाओं में भी स्पष्ट है। मनोवैज्ञानिक निर्माणों की एक श्रृंखला पश्चिम से उभरी और बाद में राष्ट्रीय पुनर्निर्माण और सामाजिक विकास के उद्देश्य से वर्ष 1916 में भारतीय धरती पर सिद्धांतकारों द्वारा पुनः प्रस्तुत की गई। जहां पश्चिमी मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों ने व्यवहार और प्रयागों के माप के माध्यम से मानव मन के बारे में पूछताछ की, वहीं भारत में मनोविज्ञान में पूर्वी परंपराएं भारतीय विचार और लोकाचार (राव, 1988) से विकसित हुईं, जिन्होंने व्यवहार को आकार देने में मानव चेतना की भूमिका की खोज की। भारत में मनोवैज्ञानिक गतिविधियों में अंतर को कम करने के इरादे से, सिद्धांतकारों ने व्यक्तियों की वास्तविक जीवन की समस्याओं को संबोधित करने और क्षेत्र में स्वदेशी दृष्टिकोण विकसित करने में गति हासिल करने के लिए अनुसंधान की प्रतिकृति का सहारा लिया। पश्चिमी मनोविज्ञान मुख्य रूप से भौतिकवादी दायरे पर आधारित है, जो सामान्य जागृत चेतना के लिए सुलभ आयामों का अध्ययन करता है, जैसे कि सामाजिक प्रभाव, न्यूरोसाइकोलॉजी, मनोविश्लेषण, क्रॉस-सांस्कृतिक अध्ययन, कुछ नाम (कॉर्नेलिसन, मिश्रा, और वर्मा, 2013)। जबकि, पूर्वी मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, चेतना के अधिक व्यक्तिपरक और अप्राप्य पहलुओं, जैसे स्वयं का ज्ञान, को इस विज्ञान के लिए मौलिक आधार माना जाता था (कॉर्नेलिसन, मिश्रा, और वर्मा, 2013)। यह आत्म-विकास, सद्भाव और आत्म-परिवर्तन के लिए अनुकूल व्यापक सिद्धांतों और प्रथाओं पर ध्यान केंद्रित करने के साथ मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि का एक समृद्ध स्रोत होने का दावा करता है, जो वैश्विक सभ्यता को फलने-फूलने के लिए प्रोत्साहित करता है।

दोनों ओर से सर्वश्रेष्ठ को आत्मसात करने से हमें अपनी ताकत, वैचारिक लचीलापन, रचनात्मकता, विस्तार और संतुलित समग्र विकास में वृद्धि हुई है। आधुनिक जीवनशैली की ओर बढ़ते बदलाव और अस्तित्व की दौड़ ने मानव शरीर में घरेलू संतुलन में असंतुलन पैदा कर दिया है, जिससे मानसिक, शारीरिक, सांस्कृतिक, सामाजिक और



आध्यात्मिक स्तरों पर समस्याओं का दायरा और बढ़ गया है। इस अध्ययन का उद्देश्य पश्चिम में संकल्पित समकालीन मुद्दों से निपटने में योग की भूमिका को व्यवस्थित करके विचार के दो स्कूलों के बीच बातचीत की खोज करना और समझना है, इसलिए सिद्धांत निर्माण और अभ्यास में रचनात्मक योगदान देना है।

### अनुसंधान क्रियाविधि

वर्तमान अध्ययन मनुष्य पर योग शिक्षा और अभ्यास के प्रभाव का जानने के लिए रिपोर्ट है। और समाज के संदर्भ में इसके क्या फायदे और नुकसान हैं। इसके अलावा, हमारे समाज में अभ्यास और व्यापक कार्यान्वयन की संभावना जानने के लिए डेटा और जानकारी का मुख्य स्रोत विभिन्न लेखों, विभिन्न वेब स्रोतों जैसे योग और धार्मिक, योग शिक्षा, पतंजलि योग और अन्य पुस्तकों से लिया गया है।

### आधुनिक महामारी और हस्तक्षेप की आवश्यकता

आधुनिक जीवन को सुविधा के युग के रूप में सराहा जाने के साथ-साथ इसे बड़े संकट का युग भी माना जा सकता है। जैसे-जैसे समय आगे बढ़ रहा है, इंसान की ज़रूरतें और उन्हें पूरा करने के साधन बढ़ते जा रहे हैं, जिससे स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक ज़रूरतें गंभीर संकट में हैं। भारत में विकास और शहरीकरण की गति लगातार बढ़ती दिख रही है, जिससे नए युग के समकालीन संशोधनों के प्रभावी प्रबंधन में असमानता पैदा हो रही है। भारत 1.24 अरब लोगों का देश है, जिनकी संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। आधुनिक जीवनशैली, शहरीकरण, डिजिटलीकरण और सामाजिक संरचना में अन्य परिवर्तनों के तेजी से बढ़ते रुझान अर्थव्यवस्था को गंभीर स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं से प्रभावित कर रहे हैं। बच्चों और वयस्कों को आमतौर पर शिक्षा, करियर विकल्प, पहचान निर्माण, पालन-पोषण, व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन के मुद्दों पर जूझते देखा जाता है। मनोवैज्ञानिक दुख की गुलामी में कोई आरक्षण या पूर्वाग्रह नहीं होता है और आमतौर पर तनाव, चिंता या दुःख के रूप में सामने आता है। कथित तौर पर तनाव के लगातार संपर्क में रहने से मन-शरीर में टकराव होता है जो स्थूल शरीर के स्तर पर प्रकट होता है और अक्सर विभिन्न रूप धारण कर लेता है जैसे कि बीमारियाँ, मन और शरीर की जड़ता, आत्म-संदेह, मनोविकृति, शारीरिक असंतुलन, बिगड़ा हुआ व्यवहार, या बाधित विनियमन।

भारत के राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2015-16 के अनुसार, प्रत्येक छह भारतीयों में से एक को मानसिक सहायता की आवश्यकता है, शहरी क्षेत्र सबसे अधिक प्रभावित हैं और युवा वयस्कों में इसका प्रसार अधिक है। अनुसंधान मानसिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी विकारों (एमईबी) को राष्ट्र के आर्थिक स्वास्थ्य के लिए खतरे के रूप में इंगित करता है, जिसकी परिणति मादक द्रव्यों के सेवन, आत्म-चोट के रूप में देखी जा रही है। जोखिम लेना, आक्रामकता, आत्महत्या और मनोवैज्ञानिक लक्षणों के अन्य रूपों को समर्थन की आवश्यकता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, ऐसे व्यवहार को प्रोत्साहित करने वाले सामान्य अंतर्निहित कारकों में सचेतनता की कमी शामिल है; स्वयं



के प्रति सहानुभूति और करुणा की कमी; पश्चाताप और मानवता के प्रति सम्मान की कमी; या समुदाय में किसी के कार्यों के परिणाम के प्रति चिंता की कमी। हाल के जनसांख्यिकीय और स्वास्थ्य सर्वेक्षणों से पता चलता है कि चिकित्सकीय रूप से स्वस्थ भारतीय वयस्कों को प्रभावित करने वाली जीवन शैली संबंधी विकारों की घटनाएं बढ़ रही हैं और मानसिक स्वास्थ्य में असंतुलन को संबोधित करने और विचारा में आवेग को नियंत्रित करने की तत्काल आवश्यकता का संकेत मिलता है। जीवनशैली संबंधी विकारों के कुछ सामान्य निर्धारक जो महामारी हैं और 'तनाव प्रतिक्रियाओं' के लिए अलग-अलग अर्थ हैं, उनमें पेशेवर बर्नआउट, व्यावसायिक तनाव शामिल हैं।, माता-पिता का तनाव, शारीरिक और चिकित्सीय असंतुलन, जैविक घड़ी में असंतुलन, भावनात्मक विनियमन की कमी, और सामाजिक परिवर्तन। असंगत प्रतिक्रिया की घटनाओं में उल्लेखनीय वृद्धि ने मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षा के निर्माण और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए बड़े पैमाने पर पहुंच के साथ उपचारात्मक टिकाऊ और प्रभावी रणनीतियों की आवश्यकता का सुझाव दिया है। उसी के आलोक में, निम्नलिखित अनुभाग स्वास्थ्य और कल्याण की प्रभावी बहाली में वैकल्पिक और पूरक प्रथाओं, विशेष रूप से योग और उससे जुड़ी प्रथाओं के प्रति बढ़ती जागरूकता और स्वीकृति को संबोधित करता है।

### **याग और प्रौद्योगिकी**

हालिया सर्वेक्षण के अनुमान के अनुसार, योग के माध्यम से चिकित्सीय स्थितियों के उपचार से 145 बिलियन डॉलर का मासिक चिकित्सा निवेश बचाया जा सकेगा। योग एक स्थायी अभ्यास है जो मनोवैज्ञानिक विकास और कल्याण को बढ़ावा देने और चिंता, निराशा, सामाजिक संघर्ष या तनाव से संबंधित चिंताओं को दूर करने में सहायक है; इस अनुशासन को बीमारियों की रोकथाम और इलाज में फायदेमंद बनाना। योग के पर्याप्त लाभों के साक्ष्य के आधार पर, विशेषज्ञों ने योग को 'स्वयं की तकनीक' के रूप में वर्गीकृत किया है। शब्द 'स्वयं की तकनीक' उन प्रथाओं को संदर्भित करता है जो व्यक्तियों को आत्म-परिवर्तन लाने और खुशी, ज्ञान और पूर्णता प्राप्त करने के साधन के रूप में अपने शरीर और आत्मा, विचारों और कार्यों पर कुछ कार्यों पर प्रभाव डालने में सक्षम बनाती हैं।

योग का विज्ञान एक प्राचीन विज्ञान है, जो ग्रंथों के अनुसार प्रसिद्ध पतंजलि द्वारा पहली बार वर्णित किए जाने के 2500 से अधिक वर्षों से पुराना है। विभिन्न योग ग्रंथों ने योग की व्याख्या एक कला, विज्ञान और दर्शन के विभिन्न रूपों के साथ एक बहुमुखी अनुशासन के रूप में की है। भगवद गीता योग को चार गुणों – समर्पण, उत्साह, निर्बाध जागरूकता और लंबी अवधि के संविधान के रूप में समझाती है, ताकि एक साधक इसके सार का अनुभव कर सके। यह नैतिक मूल्यों, सिद्धांतों और मानवीय गुणों के संबंध में योग के दर्शन का वर्णन करता है, जिससे योग को केवल आधुनिक अभ्यासों के एक समूह की तुलना में जीवन के एक तरीके के रूप में बहुत ऊंचे स्तर पर रखा जाता है। एक कला के रूप में, योग को अनुभूति, संकरण और गति से जुड़े चेतना के व्यवहार के अध्ययन के रूप में रेखांकित



किया गया है। योग सावधानीपूर्वक डिज़ाइन की गई प्रथाओं का एक मिश्रण है जो मन और शरीर को आत्मा के साथ जोड़ता है, उन्हें एक में मिलाता है। यह एक अनुशासन है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर इंद्रियों को उत्तेजित करता है, और एक अभ्यासकर्ता को आंतरिक आत्म का अनुभव करने आर बाहरी दुनिया के साथ आंतरिक आत्म की बातचीत के प्रति उच्च चेतना रखने में सक्षम बनाता है। चेतना के दृष्टिकोण से, योग को सचेतन अनुभव में होने वाले उतार-चढ़ाव को रोकने वाली शक्ति के रूप में परिभाषित किया गया है।

### योग आसन

पतंजलि के योगसूत्र के अनुसार, याग आसन योग क अष्टांगिक मार्ग का तीसरा अंग है। इसे हठ योग की नींव के निर्माण में पहला कदम माना जाता है, क्योंकि यह शारीरिक सहनशक्ति के निर्माण में योगदान देता है और आत्म-नियंत्रण प्राप्त करने में सहायता करता है योग आसन को सहजता और स्थिरता के साथ रखे जाने वाले शारीरिक आसन (स्थिरसुखमासनम) के रूप में परिभाषित किया गया है। यह प्रयास और सहजता का एक संतुलित मिश्रण है, जो एक व्यक्ति को एक मुद्रा में आने, उस स्थिति में विश्राम का अनुभव करने और परिणाम से अलग होने का प्रयास करने के लिए प्रयास करने के लिए तैयार करता है। हठ योग प्रदीपिका, हठ योग की एक पारंपरिक मार्गदर्शिका, कुल 84 प्राथमिक योग आसनों का सुझाव देती है जिसमें खड़े होने वाले आसन, बैठने वाले आसन, आगे और पीछे झुकने, मोड़ने, उलटने और आराम देने वाले आसन जैसे विभिन्न प्रकार शामिल हैं। उनमें से प्रत्येक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्तर पर विशिष्ट लाभ प्रदान करता है। हालाँकि, विशिष्ट आसनों से जुड़े स्वास्थ्य लाभों के दावों का समर्थन करने के लिए अपर्याप्त सबूत संभावित शोध को प्रभावित करते हैं। प्रस्तावित उद्देश्यों की जांच करने के लिए, इस शोध जांच में ऊपर उल्लिखित अधिकांश विविधताएं शामिल हैं।

आसन करने में प्रयास, एकाग्रता, दृढ़ संकल्प और संतुलन का सावधानीपूर्वक एकीकरण शामिल होता है, जो वर्तमान में चेतना के अनुभव को बढ़ाता है। वर्तमान में जागरूक भागीदारी और जागरूकता आधुनिक जीवन में एक दुर्लभ अनुभव है। जीवन के दैनिक पाठ्यक्रम में निर्वात होने के कारण शरीर के भीतर होने वाली घटनाओं और बाहरी घटनाओं के साथ जीव की बातचीत जैसे सूक्ष्म और अधिक सार्थक पहलुओं की प्राप्ति से समझौता हो गया है। भावनाओं की सचेत पहचान और गर-मूल्यांकनात्मक परिप्रेक्ष्य के साथ उनका वर्णन करने की क्षमता मन की एक स्थिति है जिसे योग आसन के माध्यम से शुरू और संवेदनशील बनाया जा सकता है। शोध इस अवस्था की व्याख्या स्वभावगत सचेतनता के रूप में करता है। योग आसन में मुद्रा और विश्राम के दो पहलू शामिल हैं जो इस स्थिति को सुदृढ़ करते हैं। मुद्रा किसी मुद्रा के कलात्मक अभिविन्यास को संदर्भित करती है। यह मुद्रा का विश्राम है जो मन को मुद्रा को बनाए रखने और शरीर में संवेदी अनुभवों के प्रति सचेत रहने में गहराई से संलग्न करता है। योग आसन के माध्यम से शरीर के संरचनात्मक कार्यों पर पकड़ हासिल करने से शरीर पर सफाई प्रभाव पड़ता है।



मनोवैज्ञानिक स्तर पर, आसन नकारात्मक या रुके हुए विचारों, पूर्वाग्रहों, निर्णय या अति-पहचान जैसी बाधाओं को दूर करके सफाई प्रभाव डालते हैं; और सही सोच और सही कार्य के माध्यम से दृष्टि में स्पष्टता जैसे सकारात्मक पहलुओं के पालन को बढ़ावा देता है, जिससे शरीर को वांछित तरीके से कार्य करने की अनुमति मिलती है। एक साधक अक्सर आसन के दौरान अनुभव किए गए दर्द को अपने शरीर से मुक्त करने की इच्छा के साथ विचारों से अभिभूत होता है, हालांकि, मानसिक अवरोधों से प्रभावित हुए बिना पूर्णता प्राप्त करने का दृढ़ संकल्प, दृढ़ता और समर्पण इसकी नींव बनाने में सहायक होते हैं। विचारों में स्थिरता और सचेत जागरूकता। शरीर को स्वीकार्य सीमा से परे खींचने की पुनरावृत्ति मानसिक क्षमता और जागरूकता को बढ़ाने में सहायक होता है, जिससे मन शांत, लचीला और गड़बड़ी से अलग हो जाता है। वर्तमान अध्ययन सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को आकार देने में योग आसन की भूमिका की जांच करने का एक प्रयास है, जो मन, भावनाओं और आत्मा को प्रभावित करने में योग की भूमिका के बारे में पिछले दावों को और मजबूत करता है।

### योग के अनुरूप सचेतनता

पिछले दो दशकों में दुनिया भर में माइंडफुलनेस और मन-शरीर-आध्यात्मिक हस्तक्षेप में अनुसंधान का एक व्यापक प्रक्षेपवक्र देखा गया है आंतरिक संरचना को साफ करने और विचारों और व्यवहार के सचेत नियमन को बढ़ाने को खोज में, योग जैसी पुनर्स्थापनात्मक प्रथाओं का अध्ययन करने के लिए अनुसंधान प्रयासों को ध्यान-आधारित हस्तक्षेपों के अभिन्न अंग के रूप में निर्देशित किया जा रहा है। पिछले वर्षों में योग को एकल माप के रूप में ध्यान के संबंध में जांचने के लिए काफी शोध प्रयास किए गए हैं। हालाँकि, भारतीय आबादी के संबंध में, इस बात की जांच करने वाले शोध में एक स्पष्ट अंतर है कि योग एक दूसरे से स्वतंत्र दिमागीपन के प्रत्येक पहलू को कैसे प्रभावित करता है। न केवल योग को सकारात्मक मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में एक सहायक चिकित्सा के रूप में सिद्ध लाभों के साथ व्यापक रूप से प्रचारित किया गया है, बल्कि हालिया शोध में भारत में युवा शहरी वयस्क समुदाय (सक्सेना और शर्मा) के बीच योग और दिमागीपन के बीच एक सकारात्मक संबंध भी बताया गया है। मनोविज्ञान योग और माइंडफुलनेस को दो अद्वितीय विषयों के रूप में चित्रित करता है, जो अंतर्निहित समानताएं साझा करते हैं जो एक साथ वर्तमान-केंद्रित ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य को समृद्ध करने की दिशा में एकजुट होते हैं। जबकि योग को व्यापक रूप से एक 'मिलन' के रूप में समझाया गया है, जो शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित और सामंजस्यपूर्ण बनाता है, सभी शारीरिक इंद्रियों को सक्रिय करने और सचेत रूप से ध्यान और जागरूकता को एकाग्र करने के सिद्धांत पर काम करता है। दूसरी ओर, वर्तमान क्षण, माइंडफुलनेस को कई घटकों के एकीकरण के रूप में समझाया गया है। इसे गैर-निर्णयात्मक परिप्रेक्ष्य से वर्तमान क्षण के अनुभव को बढ़ाने के लिए ध्यान के सचेत आत्म-नियमन को शामिल करने के रूप में चित्रित किया गया है, इसके अलावा, जिज्ञासा के





साथ एक अभिविन्यास को अपनाना , खुलापन, और स्वीकृति। युवा भारतीय वयस्कों के बीच दिमागीपन पर योग-आधारित प्रथाओं के प्रभावों की जांच के संबंध में अनुभवजन्य प्रयासों ने मोटे तौर पर आक्रामकता और तनाव का मुकाबला करने पर ध्यान केंद्रित किया है। भावनाओं को नियंत्रित करना, याददाश्त और एकाग्रता को बढ़ाना, पालन-पोषण के अनुभव में सुधार, या नैदानिक स्थितिया का प्रबंधन। यह शोध जांच हठ योग और माइंडफुलनेस के पांच पहलुओं के बीच संबंध की जांच करने के प्रयास के रूप में आयोजित की गई थी। एक बहुआयामी निर्माण के रूप में माइंडफुलनेस का समर्थन करने के साथ-साथ, इस अध्ययन का उद्देश्य इसके व्यक्तिगत उप-घटकों की अधिक आवश्यकता की जांच करना भी है – भावनाओं और आंतरिक अनुभवों का अवलोकन करना, भावनाओं और आंतरिक अनुभवों का वर्णन करना, जागरूकता के साथ कार्य करना, गैर-निर्णय और गैर-प्रतिक्रियाशीलता को महत्वपूर्ण मानना। युवा शहरी भारतीय वयस्कों के बीच विचारों और व्यवहार में आवेग नियंत्रण और तर्कसंगतता लाने में सहायता करता है।

### **आत्म-करुणा की आवश्यकता**

अपूर्णता मानव स्वभाव का एक हिस्सा है। व्यक्तियों को आमतौर पर उनकी क्षमताओं के आधार पर निम्न, औसत या उच्च के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। अधिकांश व्यक्ति औसत श्रेणी में आते हैं, कुछ चुनिंदा व्यक्ति अपनी क्षमताओं में उत्कृष्ट होते हैं। हालाँकि, सामाजिक अपेक्षाएँ और प्रभाव हावी हो जाते हैं और किसी भी कार्य में स्वयं को परिपूर्ण मानने के लिए निरंतर दबाव बनाते हैं। उदाहरण के लिए, माता-पिता का दबाव काफी हद तक बच्चों पर उनकी शिक्षा, खेल, पेशे या महत्वाकांक्षाओं में उत्कृष्टता प्राप्त करने और अपने साथियों से एक पायदान ऊपर होने पर निर्भर करता है। प्रतिस्पर्धी कंडीशनिंग और शीर्ष पर रहने के प्रयास के परिणामस्वरूप, औसत दर्जे का होना मानसिक प्रतिरोध को आकर्षित करता है, जिससे ऐसे विचार और कार्य होते हैं जो मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए हानिकारक होते हैं

प्रतिकूल परिस्थितियों में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और मानसिक सहनशक्ति को आगे बढ़ाने के संबंध में, अनुसंधान प्रयासों को व्यक्तिगत ताकत बनाने और कमजोर होने के बजाय बढ़ने की मानवीय क्षमता को बढ़ाने की दिशा में निर्देशित किया गया था डब्ल्यूएचओ के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक खुशहाली की स्थिति है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से काम कर सकता है और समुदाय में योगदान करने में सक्षम होता है। मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य मानवता के लिए एक आशीर्वाद है और यह सकारात्मक भावनाओं जैसे कई घटकों का एक संतुलित परस्पर क्रिया है; सोच, सीखना, स्मृति और एकाग्रता के संज्ञानात्मक तत्व; आत्म सम्मान; शरीर की छवि; और नकारात्मक भावनाएँ । मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य इस बात से भी है कि कोई व्यक्ति अपने बारे में कैसा महसूस करता है, रिश्तों की गुणवत्ता और भावनाओं को



प्रबंधित करने और कठिनाइयों से निपटने की क्षमता।

कठिनाइयों का सामना करने के संबंध में, पहले के शोधों ने लचीलेपन को एक अद्वितीय तंत्र के रूप में प्रस्तावित किया था जो किसी व्यक्ति को किसी भी प्रतिकूल घटना से ऊपर उठने में मदद करता था। यह एक क्षमता है जिसमें कठिनाइयों का सामना करने के लिए ताकत और दृढ़ संकल्प, आत्म-स्वीकृति, आगे बढ़ने की इच्छा और करुणा का स्पर्श शामिल है। हालाँकि, उत्तर-वैदिक काल में सभी ज्ञान क्षेत्रों में प्रयोग की स्वतंत्र भावना को बढ़ावा देने के साथ-साथ करुणा और मानवतावादी मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए पूर्वी परंपराओं की ओर झुकाव का अनुभव हुआ, जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं जैसा कि भारतीय उपचार परंपराओं के इतिहास में उद्धृत किया गया है। बढ़ते पूर्वी प्रभाव ने विचारों और कार्यों में चेतना का प्रचार किया, जिसके बाद एक महत्वपूर्ण शोध में स्वयं के साथ सकारात्मक संबंध बनाने और सकारात्मक मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को आगे बढ़ाने में आत्म-करुणा की भूमिका की खोज को गई।

### **योग के साथ आत्म-करुणा**

प्रयोगात्मक अनुसंधान के नतीजे दावा करते हैं कि अगर अवसाद, चिंता, आत्म-घृणा और आत्म-हानिकारक व्यवहार जैसे नैदानिक लक्षणों के माध्यम से नेविगेट करने के लिए हस्तक्षेप में शामिल किया जाता है, तो करुणा एक प्रभावी उपचार पद्धति है। योग के अनुरूप आत्म-करुणा के निर्माण ने मनोवैज्ञानिक कल्याण प्राप्त करने और मानसिक क्षमताओं को सकारात्मक रूप से नियंत्रित करने की एक विधि के रूप में शोधकर्ताओं का ध्यान आकर्षित किया है। अतीत में हुए शोधों ने योग-आधारित हस्तक्षेपों को वयस्कों के बीच आत्म-करुणा बढ़ाने में प्रभावी माना है साथ ही जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि हुई है। अनुसंधान ने व्यक्तिगत परिवर्तन लाने, सामाजिक संपर्क बढ़ाने, सामाजिक पूंजी और मुकाबला तंत्र को मजबूत करने में भी योग की जांच की है।

### **निष्कर्ष**

जीवन की गुणवत्ता का योग के साथ महत्वपूर्ण संबंध साबित हुआ है। शोध से पता चलता है कि योग व्यक्तिगत परिवर्तन, पारस्परिक संबंधों, आध्यात्मिक अहसास और उद्देश्य की भावना को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है ये सभी जीवन की गुणवत्ता के सामान्य निर्धारक हैं। इस शोध डिज़ाइन का उद्देश्य महानगरीय भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले चिकित्सकीय रूप से स्वस्थ वयस्कों के बीच जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले कारकों पर हठ योग के प्रभावों की जांच करना है, जिससे एक जनसंख्या समूह समकालीन जीवन चुनौतियों के खतरों को सहन कर सके, जिस पर महत्वपूर्ण शोध ध्यान देने की आवश्यकता है।

पर्यावरणीय संरचनाओं में बदलती गतिशीलता ने मानवीय सुविधा को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ावा देने के अलावा, समय स्वास्थ्य स्थिति में असंतुलन पैदा कर दिया है, जिससे व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर हानिकारक प्रभाव पड़ रहा





है। योग्यता और जटिलताओं की उच्च दर के बीच सामना करने के दबाव में वृद्धि ने मानसिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाला है, जिसका शहरी वयस्क लोगों पर व्यापक प्रभाव पड़ रहा है।

संतुलन हासिल करने और युवा वयस्कों के बीच मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का प्रयास करते हुए, यह शोध हठ योग के पूर्ण दायरे को पश्चिम से उभरने वाली माइंडफुलनेस, आत्म-करुणा और जीवन की गुणवत्ता के निर्माण के साथ जोड़कर किया गया है। यह प्राचीन भारतीय परंपराओं की अनुभवजन्य मान्यता और मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली को बढ़ाने में उनकी भूमिका को चित्रित करने के लिए दो दृष्टिकोणों को पूर्ण संतुलन में मिश्रित करता है। यद्यपि योग और इसके संबद्ध अभ्यासों के दिमागीपन, आत्म-करुणा और जीवन की गुणवत्ता पर प्रभावों के संबंध में ढेर सारी जानकारी मौजूद है, लेकिन चिकित्सकीय रूप से स्वस्थ शहरी भारतीय वयस्क जनता के संदर्भ में निष्कर्षों की जांच करने के लिए बहुत कम काम किया गया है। अंतर को पाटने और अनुसंधान के धन में एक नया दृष्टिकोण जोड़ने के लिए, इस शोध अध्ययन ने हठ योग के प्रभाव और इसके मुख्य घटकों – योग आसन, प्राणायाम और ध्यान की जांच की।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

- ❖ अग्रवाल, एस., पैटन, जो., रेवले, एन., श्रीनिवासन, एस., और बर्क, एम. (2017)। निम्न और मध्यम आय वाले देशों में युवा स्वयं को नुकसान पहुंचाते हैं: जोखिम और सुरक्षात्मक कारकों की व्यवस्थित समीक्षा। सामाजिक मनोरोग के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल.
- ❖ अग्निहोत्री, के., अवस्थी, एस., चंद्रा, एच., सिंह, यू., और ठाकुर, एस. (2010)। भारतीय किशोरों में ँक् फल्-ठत्थ उपकरण का सत्यापन। इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स, 381-6।
- ❖ अल्बर्टसन, ई., नेफ, के., और डिल-शैकलफोर्ड, के. (2015)। महिलाओं में आत्म-करुणा और शारीरिक असंतोष: एक संक्षिप्त ध्यान हस्तक्षेप का एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। माइंडफुलनेस, 6 (3), 444-454।
- ❖ अमुटियोआ, ए., ताबोदाआ, सी., हर्मोसिला, डी., और डेलगाडो, एल. (2014)। माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से चिकित्सकों में विश्राम की स्थिति और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाना: एक साल का अध्ययन। मनोविज्ञान, स्वास्थ्य एवं चिकित्सा.
- ❖ अरजरिया, आर., रजक, सी., और रामपल्लीवार, एस. (2014)। हाइपर-रिएक्टर से लेकर कोल्ड प्रेसर टेस्ट तक पर सूर्यनमस्कार, प्राणायाम और ध्यान का संयुक्त प्रभाव युवा स्वस्थ व्यक्तियों में। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेडिकल साइंस एंड पब्लिक हेल्थ, 3 (4), 457-460।



- 
- ❖ बाडकर, आर., और मिस्री, एस. (2017)। प्रसवकालीन अवधि में माइंडफुलनेस-आधारित थेरेपी: साहित्य की समीक्षा। ब्रिटिश कोलंबिया मेडिकल जर्नल, 59 (1), 18–21।
  - ❖ बेयर, आर. (2003). नैदानिक हस्तक्षेप के रूप में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण: एक वैचारिक और अनुभवजन्य समीक्षा। नैदानिक मनोविज्ञान: विज्ञान और अभ्यास, 10, 125–143।
  - ❖ बेयर, आर. (2011)। सचेतनता को मापना. समकालीन बौद्ध धर्म: एक अंतःविषय जर्नल, 12, 241–261।
  - ❖ बेयर, आर.ए., स्मिथ, जी.टी., और एलन, के.बी. (2004)। स्व-रिपोर्ट द्वारा सचेतनता का आकलन। माइंडफुलनेस स्किल्स की केटुकी इन्चेंटरी। मूल्यांकन, 11, 191–206।
  - ❖ बेयर, आर., लाइकिन्स, ई., और पीटर्स, जे. (2012)। दीर्घकालिक ध्यान करने वालों और गैर-ध्यान करने वालों में मनोवैज्ञानिक कल्याण के भविष्यवक्ताओं के रूप में दिमागीपन और आत्म-करुणा। द जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी: अनुसंधान को आगे बढ़ाने और अच्छे अभ्यास को बढ़ावा देने के लिए समर्पित, 7(3), 230–238।
  - ❖ बेयर, आर., स्मिथ, जी., हॉपकिंस, जे., क्रिटेमेयर, जे., और टोनी, एल. (2006)। सचेतनता के पहलुओं का पता लगाने के लिए स्व-रिपोर्ट मूल्यांकन विधियों का उपयोग करना। आकलन, 13(1), 27–45.
  - ❖ बेयर, आर., स्मिथ, जी., लाइकिन्स, ई., बटन, डी., क्रिटेमेयर, जे., सॉयर, एस., एट अल। (2008)। ध्यान और गैर-ध्यान के नमूनों में पांच पहलुओं वाली माइंडफुलनेस प्रश्नावली की वैधता का निर्माण करें। मूल्यांकन, 15(3), 329–342.
  - ❖ बजाज, बी., और पांडे, एन. (2016)। व्यक्तिपरक कल्याण के सूचकांक के रूप में जीवन की संतुष्टि और प्रभाव पर सचेतनता के प्रभाव में लचीलेपन की मध्यस्थ भूमिका। व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर, 93, 63–67.
  - ❖ बजाज, बी., गुप्ता, आर., और पांडे, एन. (2016)। आत्म-सम्मान जागरूकता और कल्याण के बीच संबंधों में मध्यस्थता करता है। व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर, 94, 96–100।