

मनोविकारों का प्रभाव एवं यौगिक प्रबन्धन

Aditi Boora*, Dr Parbhat Nain**

सारांश -

प्रस्तुत शोध पत्र में मानसिक विकृतियों का शरीर पर नकारात्मक प्रभाव उसके नियंत्रण हेतु यौगिक प्रबन्धन का अध्ययन किया गया है।

मानसिक विकारों, शरीर पर नकारात्मक प्रभाव, मानसिक विकारों, शरीर पर नकारात्मक प्रभाव व उनके नियन्त्रण के लिए यौगिक प्रबन्धन (योग, प्राणायाम, योगासन, ध्यान) का व्यापक ज्ञान प्राप्त होता है। शोध कार्य विधि :- शोध पत्र को सम्पन्न करने के लिए साहित्य सर्वेक्षण-विधि का प्रयोग किया है व यथास्थान उचित सन्दर्भ ग्रहण किये गए हैं।

निष्कर्ष:- आधुनिक जीवन शैली से बीमारियाँ व मानसिक विकृतियाँ बढ़ रही हैं जिनके नियंत्रण के लिए योग, प्राणायाम, योगासन व ध्यान ही एकमात्र उपाय हैं, तत्पश्चात् विश्लेषण करके उचित सुझाव दिये गए हैं।

मुख्य शब्द:- मानसिक विकृतियाँ, यौगिक प्रबन्धन, योगासन, ध्यान, सूर्य-नमस्कार

प्रस्तावना:-

उन मानसिक विकारों से है जो मानव जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं और मानसिक शक्तियों को कमजोर करते हैं। जैसे:- चिन्ता, निराशा, घबराहट, आलस्य, असन्तुष्टता, अशान्ति, घृणा, मानसिक बीमारियाँ, दुविधा, अनावश्यक शक करना, नकारात्मकता, डर, बैचेनी, जल्दबाजी करना आदि।

बहुत पुरानी कहावत है- "चिन्ता चिन्ता के समान होती है।" इसलिए चिन्ता से बचना चाहिए तथा कभी भी चिन्ता नहीं करनी चाहिए। जिसने चिन्ता की, वह मानसिक रूप से परेशान हो गया और जिसने जरा सी भी चिन्ता नहीं की, वह अपने जीवन में कभी भी अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाया। चिन्ता पर अब तक अनेक शोध कार्य सम्पन्न हो चुके हैं। चिन्ता को तीन वर्गों में विभाजित किया गया है।

- 1) निम्न स्तरीय चिन्ता- इसे न्यून स्तरीय चिन्ता भी कहा जाता है।
- 2) मध्यम स्तरीय चिन्ता- मध्यम स्तरीय चिन्ता और
- 3) उच्च स्तरीय चिन्ता- आधुनिक काल में चिन्ता पर जो शोध कार्य सम्पन्न हुए हैं, उसे चिन्ता के

Research Scholar, School of Yoga and Naturopathy, OSGU, Hisar
Assistant Professor, School of Yoga and Naturopathy, OSGU, Hisar