

भारतीय ज्ञान प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य

¹नितेश कुमार यादवए ²डॉ. विभा मिश्रा

¹शोधार्थी, शिक्षा संकायएए अटल बिहारी वाजपेयी वि.वि. बिलासपुर (छ.ग.)

²डॉ. विभा मिश्रा प्राचार्य डी. पी. विप्र शिक्षा महाविद्यालय बिलासपुर (छ.ग.)

सारंश भारतीय ज्ञान प्रणाली (Indian Knowledge System: IKS) को वर्तमान में केवल सांस्कृतिक धरोहर के तौर पर ही नहीं, बल्कि आधुनिक शिक्षा, स्वास्थ्य और मानवीय उन्नति हेतु एक जीवंत बौद्धिक संसाधन के तौर पर देखा जा रहा है। पूर्ववर्ती साहित्य में यह दर्शाया गया है कि योग, ध्यान, आयुर्वेद, गीता-आधारित जीवन-दर्शन, उपनिषदों की आत्म-अनुभूति संबंधी अवधारणाएँ, तथा संतुलित जीवन-शैली से संबंधित भारतीय परंपराएँ मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक उपयुक्त आधार प्रदान करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य को केवल मानसिक रोग के अभाव के रूप में नहीं, अपितु आत्म-सामंजस्य, भावनात्मक नियंत्रण, सार्थक जीवन, सामाजिक सद्भाव और आंतरिक शांति की उपस्थिति के रूप में समझा जाता है यह अवधारणा भारतीय चिंतन की समग्रता से गहन रूप से संबंधित है।

यह सैद्धांतिक अनुसंधान-पत्र भारतीय ज्ञान प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य अंतर-संबंधों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसमें भारतीय ज्ञान प्रणाली के मुख्य घटकों योग, ध्यान, आयुर्वेद, पंचकोश, त्रिगुण, धर्म-आधारित जीवन-दर्शन और नैतिक शिक्षा को मानसिक स्वास्थ्य के आधुनिक परिचर्चा से जोड़ते हुए एक वैचारिक आधार का निर्माण किया गया है। पूर्ववर्ती लेखों और वैचारिक सूत्रों से यह इंगित होता है कि भारतीय ज्ञान प्रणाली मानसिक स्वास्थ्य को शरीर, मन, बुद्धि, आचरण और आत्म-अनुभूति के एकीकृत विकास के रूप में देखती है। अनुसंधान-पत्र का निष्कर्ष यह है कि मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में भारतीय ज्ञान प्रणाली एक सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक, समग्र और मूल्य-आधारित विकल्प प्रदान करती है, तथापि इसके शैक्षणिक और चिकित्सीय उपयोग हेतु अधिक व्यवस्थित और प्रमाण-आधारित अनुसंधान की आवश्यकता अभी भी बनी हुई है।

मुख्य शब्द- भारतीय ज्ञान प्रणाली, मानसिक कल्याण, योग-ध्यान

परिचय

वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर सामाजिक, शैक्षणिक और लोक स्वास्थ्य चुनौती के रूप में दृष्टिगोचर हो रहा है। तनाव, आशंका, अवसाद, सामाजिक विलगन, निरर्थकता और मनोवैज्ञानिक असंतुलन जैसी समस्याएँ केवल प्रौढ़ों तक सीमित नहीं हैं, अपितु छात्र, अध्यापक, युवा, गृहिणी और वृद्ध सभी इससे ग्रस्त हैं। आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य विमर्श बहुधा नैदानिक उपचार, मनोचिकित्सीय अंतःक्षेप और व्यवहार परिवर्तन पर केन्द्रित रहा है, जबकि मानवीय जीवन के सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और नैतिक पहलू कई बार गौण हो जाते हैं। ऐसे समय में भारतीय ज्ञान प्रणाली मानसिक कुशलक्षेम को समझने के लिए एक वैकल्पिक नहीं, अपितु पूरक और एकीकृत अभिदृष्टि प्रदान करती है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली एक विस्तृत अवधारणा है जिसमें वेद, उपनिषद, दर्शन, योग, आयुर्वेद, नीतिशास्त्र, कला, पर्यावरण-बोध, सामुदायिक जीवन-मूल्य और शिक्षा की परंपरागत प्रणालियाँ सम्मिलित हैं। समकालीन विमर्श में भारतीय ज्ञान प्रणाली को राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के परिप्रेक्ष्य में भी विशेष महत्व मिला है, जहाँ भारतीय ज्ञान, परंपराओं और स्थानीय संदर्भों को शिक्षा से जोड़ने पर बल दिया गया है। इस पृष्ठभूमि में यह प्रश्न महत्वपूर्ण हो जाता है कि क्या भारतीय ज्ञान प्रणाली मानसिक कुशलक्षेम के लिए एक वैचारिक और व्यावहारिक आधार दे सकती है, और यदि हाँ, तो उसका स्वरूप क्या होगा।

यह शोध-पत्र इन्हीं प्रश्नों की सैद्धांतिक विवेचना करता है। इसका ध्येय भारतीय ज्ञान प्रणाली के मुख्य तत्वों का अध्ययन करते हुए यह स्पष्ट करना है कि मानसिक कुशलक्षेम की समग्र अवधारणा को भारतीय दृष्टिकोण से कैसे समझा जा सकता है। साथ

ही यह आलेख शिक्षा, परामर्श, जीवन-कौशल विकास और नीतिगत नियोजन के क्षेत्र में IKS—आधारित मानसिक कुशलक्षेम मॉडल की संभावनाओं को भी निरूपित करता है।

अध्ययन के उद्देश्य

इस शोध-पत्र के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

- ❖ भारतीय ज्ञान प्रणाली की मुख्य अवधारणाओं का मानसिक कुशलक्षेम के संदर्भ में सैद्धांतिक विश्लेषण करना।
- ❖ मानसिक कुशलक्षेम के आधुनिक विमर्श और भारतीय दृष्टि के मध्य अंतरसंबंध स्थापित करना।
- ❖ योग, ध्यान, आयुर्वेद, पंचकोश और त्रिगुण जैसे भारतीय अवधारणात्मक ढाँचों का मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्ध स्पष्ट करना।
- ❖ शिक्षा और परामर्श के क्षेत्र में भारतीय ज्ञान प्रणाली —आधारित मानसिक कुशलक्षेम कार्यक्रमों की उपयोगिता पर विचार करना।
- ❖ भावी शोध के लिए संभावित वैचारिक और कार्यान्वयन—आधारित दिशाएँ प्रस्तुत करना।

शोध क्रियाविधि

यह शोध आलेख सैद्धांतिक एवं वर्णनात्मक प्रकृति का है। इसमें भारतीय ज्ञान प्रणाली तथा मानसिक स्वास्थ्य मानसिक कल्याण से संबंधित विद्यमान वैचारिक आलेखों, कार्यशाला—सामग्री तथा शैक्षणिक स्रोतों का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन में विशिष्ट रूप से उन स्रोतों का उपयोग किया गया है जिनमें भारतीय ज्ञान प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रत्यक्ष संबंधों पर विवेचना की गई है। चूँकि यह आनुभविक शोध नहीं है, इसलिए इसमें प्राथमिक आँकड़ों का संकलन नहीं किया गया है अपितु विद्यमान साहित्य के आधार पर एक समेकित सैद्धांतिक प्रतिमान निर्मित किया गया है।

सैद्धांतिक शोध क्रियाविधि का अभिप्राय किसी अवधारणा के दार्शनिक, वैचारिक और अनुप्रयोगात्मक आयामों को एक साथ समझना होता है। इसी परिप्रेक्ष्य में इस आलेख में मानसिक कल्याण को केवल रोग—मुक्ति के रूप में नहीं, अपितु समग्र मानवीय समृद्धि (human flourishing) के रूप में स्वीकार किया गया है। यह क्रियाविधि विशेष रूप से तब उपयुक्त होती है जब किसी क्षेत्र में अभी अधिक मानकीकृत आनुभविक शोध उपलब्ध न हो, परन्तु वैचारिक संसाधन पर्याप्त मात्रा में मौजूद हों।

भारतीय ज्ञान प्रणाली की अवधारणा

भारतीय ज्ञान प्रणाली का तात्पर्य उस समग्र ज्ञान—परंपरा से है जो भारतीय सभ्यता में सहस्राब्दियों से विकसित होती रही है। इसमें आध्यात्मिकता, तर्क, अनुभव, अभ्यास, पर्यवेक्षण, जीवन—शैली, नैतिकता और प्रकृति—अनुकूल जीवन—दृष्टि का समन्वय प्राप्त होता है। भारतीय ज्ञान प्रणाली केवल धार्मिक अथवा आध्यात्मिक अनुष्ठानों का संग्रह नहीं है, अपितु यह जीवन को संतुलित, अर्थपूर्ण एवं सामाजिक रूप से उत्तरदायी बनाने वाली ज्ञान—परंपरा है।

मानसिक कल्याण के संदर्भ में भारतीय ज्ञान प्रणाली का महत्व इस कारण अधिक है कि भारतीय चिंतन मनुष्य को केवल जैविक अथवा मनोवैज्ञानिक इकाई के रूप में नहीं देखता, अपितु उसे शरीर, प्राण, मन, बुद्धि और आत्मा के एकीकृत अस्तित्व के रूप में समझता है। यह दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञान की उन प्रस्फुटित होती हुई धाराओं के निकट प्रतीत होता है जो well&being, mindfulness, self & regulation, resilience और meaning in life पर बल देती हैं। भारतीय ज्ञान प्रणाली की यही समग्रता इसे मानसिक कल्याण के लिए एक शक्तिशाली वैचारिक आधार बनाती है।

मानसिक कल्याण की अवधारणा

मानसिक कल्याण को सामान्यतः व्यक्ति की उस अवस्था के रूप में समझा जाता है जिसमें वह अपनी भावनाओं को संतुलित ढंग से नियोजित कर सके, दैनिक जीवन की चुनौतियों का सामना कर सके, अपने संबंधों को स्वस्थ बनाए रख सके और जीवन को अर्थपूर्ण अनुभव कर सके। आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य विमर्श में well & being के संज्ञानात्मक, भावनात्मक, सामाजिक और व्यावसायिक आयामों पर बल दिया जाता है। किन्तु भारतीय दृष्टिकोण इस अवधारणा को और भी व्यापक बनाता

है, जहाँ आत्म-संतोष, आंतरिक शांति, इंद्रियनिग्रह, समत्व, धर्मपालन और आत्मबोध भी मानसिक कल्याण के अभिन्न घटक माने जाते हैं।

भारतीय विचार में मानसिक कल्याण बाह्य परिस्थितियों की पूर्ण अनुकूलता पर निर्भर नहीं करता। इसके विपरीत, यह व्यक्ति के भीतर ऐसे विवेक, धैर्य और आत्मनियंत्रण के विकास पर आधारित है जो उसे सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय जैसी द्वन्द्वात्मक स्थितियों में भी संतुलित बनाए रखे। इस कारण भारतीय ज्ञान प्रणाली मानसिक कल्याण को मात्र सकारात्मक भावनाओं की उपलब्धता नहीं, अपितु आंतरिक साम्य और चित्त-प्रसाद की स्थिति के रूप में प्रस्तुत करती है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य वैचारिक संबंध

भारतीय ज्ञान प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का प्रतिपादन अनेक स्तरों पर किया जा सकता है। प्रथम स्तर आत्म-विनियमन है। योग, ध्यान और इंद्रिय-निग्रह से संबंधित भारतीय परंपराएँ व्यक्ति को प्रतिक्रियात्मक जीवन-शैली से पृथक् कर सजग, संयमित और तर्कसंगत आचरण की ओर उन्मुख करती हैं। यह प्रक्रिया आधुनिक मनोविज्ञान के भावात्मक विनियमन और आत्म-नियंत्रण से समानता रखती है।

द्वितीय स्तर समग्रता है। भारतीय चिंतन मनुष्य के विभिन्न आयामों-कृशारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक-को एक-दूसरे से संबद्ध मानता है। परिणामस्वरूप, मानसिक स्वास्थ्य को केवल परामर्श या औषधीय उपचार तक सीमित न रखकर खानपान, दिनचर्या, श्वास, विचार, संबंध, अध्ययन, ध्यान और आत्म-अनुभूति से जोड़ा जाता है। तृतीय स्तर जीवन का तात्पर्य और मूल्य है। भारतीय ज्ञान परम्परा में 'धर्म', 'स्वधर्म', 'कर्तव्य', 'लोकसंग्रह' और 'आत्मबोध' जैसे विचार व्यक्ति को उद्देश्यपूर्ण जीवन की ओर प्रेरित करते हैं, जो मानसिक शून्यता और अस्तित्व संबंधी दबाव को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

योग – मानसिक स्वास्थ्य का प्रमुख आयाम

योग भारतीय ज्ञान प्रणाली की सर्वाधिक व्यापक रूप से अभिगृहीत और वैश्विक स्तर पर मान्य परम्पराओं में से एक है। उपलब्ध साहित्य में यह प्रतिपादित किया गया है कि योग केवल शारीरिक कसरत नहीं है, अपितु चित्तवृत्ति-निरोध, आत्म-अनुशासन, श्वास-सामंजस्य और जागरूक जीवन का एकीकृत अभ्यास है। योग के अष्टांग, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि मानसिक स्वास्थ्य के बहु-स्तरीय मॉडल के रूप में देखे जा सकते हैं।

आसन और प्राणायाम शरीर तथा तंत्रिका-तंत्र पर शांतिकारक प्रभाव उत्पन्न करते हैं। अनेक वैचारिक स्रोतों में यह उल्लेख किया गया है कि नियंत्रित श्वास-प्रश्वास तनाव-प्रतिक्रिया को कम कर सकता है और व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक रूप से स्थिर बना सकता है। प्रत्याहार, धारणा और ध्यान मन को चंचलता से हटाकर एकाग्रता और सजगता की ओर ले जाते हैं। यम और नियम नैतिक अनुशासन का आधार निर्मित करते हैं, जिससे व्यक्ति के संबंध, आचरण और आत्म-दृष्टि में संतुलन आता है। इस प्रकार योग मानसिक स्वास्थ्य के शारीरिक, भावात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक आयामों को जोड़ने वाला विस्तृत साधन है।

ध्यान और सजगता

भारतीय दर्शन में ध्यान एक मूलभूत घटक है। ध्यान का अभिप्राय मात्र विश्राम नहीं है, अपितु चेतना की एकाग्रता, आत्म-साक्षात्कार और आंतरिक स्पष्टता का विकास करना है। मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में, ध्यान व्यक्ति को विचारों, भावनाओं और प्रतिक्रियाओं के प्रति सचेत करता है, जिससे वह तनावपूर्ण स्थितियों में अधिक संतुलित रूप से प्रतिक्रिया करने में सक्षम होता है।

वर्तमान मानसिक स्वास्थ्य चर्चा में माइंडफुलनेस को अत्यधिक महत्व दिया गया है, जबकि भारतीय परंपराओं में इसकी जड़े प्राचीन हैं। ध्यान, जप, मौन, स्वाध्याय और साक्षीभाव जैसी विधियां व्यक्ति में आत्म-दूरी (मसि-कपेजंदबपदह), आत्म-जागरूकता और भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ाती हैं। इससे न केवल चिंता और तनाव कम हो सकता है, बल्कि व्यक्ति अपने विचारों और आकांक्षाओं का निरीक्षण करना भी सीखता है, जो मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

आयुर्वेद और जीवनशैली—आधारित मानसिक स्वास्थ्य

आयुर्वेद भारतीय ज्ञान प्रणाली का वह भाग है जो स्वास्थ्य को शरीर, मन और पर्यावरण के सामंजस्य के रूप में देखता है। आयुर्वेद में स्वास्थ्य की अवधारणा केवल रोग का अभाव नहीं है, बल्कि दोष, धातु, अग्नि, मल, इंद्रिय, मन और आत्मा की प्रसन्नता से संबंधित है। मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में यह दृष्टिकोण महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह दर्शाता है कि अनियमित खानपान, असंतुलित दिनचर्या, अपर्याप्त नींद और इंद्रिय—अतिभार मानसिक अशांति को बढ़ा सकते हैं। आईकेएस—संबंधित साहित्य में यह इंगित किया गया है कि दिनचर्या, ऋतुचर्या, सात्विक भोजन, पर्याप्त विश्राम और संयमित जीवनशैली मानसिक संतुलन के लिए आवश्यक हैं। वर्तमान समय में, जहां डिजिटल अति—उत्तेजना, असंतुलित आहार और अनियमित निद्रा आम समस्याएं बन गई हैं, वहां आयुर्वेदिक जीवनशैली मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक निवारक (चतमअमदजपअम) मॉडल प्रस्तुत करती है। यह मॉडल व्यक्ति को केवल लक्षण—उपचार की ओर नहीं, बल्कि कारणों के स्तर पर संतुलन स्थापित करने की दिशा में प्रोत्साहित करता है।

पंचकोश सिद्धांत और मानसिक कल्याण

उपनिषदों में वर्णित पंचकोश सिद्धांत भारतीय ज्ञान प्रणाली की एक अत्यंत महत्वपूर्ण अवधारणा है। इसके अनुसार, मानव अस्तित्व पाँच कोशों अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमयकृसे बना है। भारतीय ज्ञान प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित मौजूदा स्रोतों में, पंचकोश को मानसिक कल्याण के बहुआयामी मॉडल के रूप में व्याख्यायित किया गया है। अन्नमय कोश शरीर और भौतिक पोषण से संबंधित है प्राणमय कोश ऊर्जा और श्वसन से मनोमय कोश विचारों और भावनाओं से विज्ञानमय कोश विवेक, निर्णय और आत्म—चिंतन से और आनंदमय कोश गहन शांति, संतोष और आंतरिक सुख से जुड़ा है। इस सिद्धांत के अनुसार, यदि व्यक्ति केवल शारीरिक स्तर पर स्वस्थ है, तो भी मानसिक कल्याण पूर्ण नहीं माना जा सकता, जब तक कि मन, बुद्धि और आंतरिक संतोष के स्तर पर भी सामंजस्य न हो। यह मॉडल समकालीन वेल्—बीइंग फ्रेमवर्क के लिए एक अत्यंत उपयोगी वैचारिक संसाधन हो सकता है।

त्रिगुण सिद्धांत और मनोवैज्ञानिक संतुलन

भारतीय दार्शनिक परंपरा में, सत्त्व, रजस्, और तमस् को प्रकृति के तीन गुणों के रूप में निर्दिष्ट किया गया है। सत्त्व स्पष्टता, साम्य, शांति और प्रकाश का द्योतक है। रजस् क्रियाशीलता, अभिलाषा और अस्थिरता का तथा तमस् निष्क्रियता, आलस्य और अज्ञानता का प्रतिनिधित्व करता है। मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में, यह सिद्धांत विशेष महत्व रखता है, क्योंकि यह मानवीय आचरण और मानसिक स्थितियों को समझने के लिए एक क्रियाशील मनोवैज्ञानिक संरचना प्रदान करता है। यदि किसी व्यक्ति का जीवन अत्यधिक राजसिक हो, तो उसमें अशांति, असंतोष, उद्वेग और तनाव में वृद्धि हो सकती है। इसी प्रकार, तामसिक प्रवृत्तियाँ उदासीनता, निराशा और अकर्मण्यता को बढ़ा सकती हैं। सत्त्वगुण की बढ़ोतरी, जिसे ध्यान, सात्विक भोजन, आत्म—अध्ययन, सेवा, नैतिक जीवन और आत्म—संयम से जोड़ा गया है, मानसिक शांति और स्पष्टता को उन्नत करने वाली मानी जाती है। यह त्रिगुणात्मक विश्लेषण मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ऐसी सांस्कृतिक शब्दावली प्रदान करता है जो भारतीय सामाजिक परिदृश्य में अधिक सुगम और स्वीकार्य हो सकती है।

गीता, समत्व और मानसिक दृढ़ता

भगवद्गीता भारतीय मानसिक स्वास्थ्य के विवेचन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रन्थ है। गीता में समत्व, निस्वार्थ कर्म, आत्म—संयम, स्थिर मन और कर्तव्यपरायणता जैसी अवधारणाएँ प्रस्तुत की गई हैं, जो व्यक्ति को जीवन की अनिश्चितताओं में स्थिर रहने की शिक्षा प्रदान करती हैं। वर्तमान स्रोतों में यह निर्देशित किया गया है कि भारतीय ज्ञान परंपरा मानसिक स्वास्थ्य के लिए केवल मन को शांत करने की बात नहीं करती, अपितु जीवन की जटिल परिस्थितियों में सार्थक और नैतिक निर्णय लेने की योग्यता विकसित करने पर जोर देती है।

समत्व की अवधारणा सुख—दुःख, लाभ—हानि, जय—पराजय में संतुलित बने रहने की क्षमता वर्तमान के तनावपूर्ण जीवन में मानसिक सुदृढ़ता (resilience) का महत्वपूर्ण आधार बन सकती है। गीता का यह संदेश व्यक्ति को पलायन नहीं, बल्कि

जागरूक कर्म की दिशा में प्रेरित करता है। इस प्रकार, भारतीय ज्ञान प्रणाली मानसिक स्वास्थ्य को निष्क्रिय शांति नहीं, अपितु सजग, जवाबदेह और मूल्य-आधारित जीवन के रूप में देखती है।

मूल्य-आधारित शिक्षा और मानसिक कल्याण

मानसिक कल्याण का एक महत्वपूर्ण पहलू सामाजिक और नैतिक जीवन से संबद्ध है। यदि शिक्षा केवल सूचना, प्रतिस्पर्धा और उपलब्धि पर केंद्रित हो जाए और जीवन-मूल्यों, आत्म-अनुशासन, सह-अस्तित्व, करुणा और आत्म-चिंतन की उपेक्षा करे, तो मानसिक असंतुलन की आशंकाएँ बढ़ सकती हैं। भारतीय ज्ञान प्रणाली आधारित शैक्षिक दृष्टिकोण में, शिक्षा का अभिप्राय केवल रोजगार या परीक्षा-उत्तीर्णता नहीं, अपितु व्यक्ति का चरित्र, विवेक और जीवन-दर्शन विकसित करना है।

शैक्षिक संस्थानों में यदि योग, ध्यान, स्वाध्याय, संवाद, कथा-शैली, नैतिक निर्णय-निर्माण, सहानुभूति और सामुदायिक जवाबदेही जैसे अवयवों को सम्मिलित किया जाए, तो विद्यार्थियों के मानसिक कल्याण को सुदृढ़ किया जा सकता है। वर्तमान लेखों में भारतीय ज्ञान प्रणाली को शैक्षिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों से जोड़ने की संभावना पर जोर दिया गया है। इस प्रकार, मूल्य-आधारित शिक्षा मानसिक कल्याण को केवल व्यक्तिगत नहीं, अपितु सामाजिक और सांस्कृतिक स्तर पर भी सशक्त कर सकती है।

समकालीन मनोविज्ञान के साथ भारतीय परिप्रेक्ष्य का वार्तालाप

भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) और समकालीन मनोविज्ञान के मध्य एक संवाद की स्थापना करना इस विषय की एक अत्यावश्यक आवश्यकता है। समकालीन मनोविज्ञान ने तनाव, दुश्चिंता, अवसाद, अनुकूलन, आत्म-प्रभावकारिता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सकारात्मक मनोविज्ञान जैसे क्षेत्रों में सारगर्भित अनुसंधान प्रस्तुत किया है। वहीं दूसरी ओर, भारतीय ज्ञान प्रणाली आत्म-निरीक्षण, समभाव, इन्द्रिय-संयम, करुणा, आत्म-साक्षात्कार और जीवन-सामंजस्य की समृद्ध परंपरा प्रदान करती है।

दोनों के मध्य संवाद का तात्पर्य किसी एक को दूसरे पर आरोपित करना नहीं है, अपितु उनके अनुपूरक आयामों को समझना है। उदाहरणार्थ, *mindfulness*, *cognitive reframing*, *self & regulation* और *resilience* जैसी संकल्पनाएँ योग, ध्यान, भगवद्गीता और उपनिषदों के अनेक घटकों से सार्थक विमर्श स्थापित कर सकती हैं। इस प्रकार, भारतीय ज्ञान प्रणाली मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक *indigenous psychology*, अर्थात् स्थानीय सांस्कृतिक मनोविज्ञान के विकास में योगदान दे सकती है।

शैक्षणिक संस्थानों में भारतीय ज्ञान प्रणाली –आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

भारतीय ज्ञान प्रणाली पर आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में क्रमिक रूप से क्रियान्वित किया जा सकता है। वर्तमान स्रोतों में यह सुझाव मिलता है कि अल्पकालिक दैनिक योग-प्राणायाम सत्र, ध्यान अभ्यास, आत्म-चिंतन, मूल्य-आधारित समूह-विमर्श और संतुलित जीवन-शैली पर परामर्श विद्यार्थियों और शिक्षकों दोनों के लिए हितकर हो सकते हैं।

ऐसे कार्यक्रमों का ध्येय किसी विशिष्ट आस्था का प्रसार नहीं होना चाहिए, बल्कि सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों, आत्म-संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन पर केंद्रित होना चाहिए। भारतीय ज्ञान प्रणाली –आधारित हस्तक्षेपों को वैज्ञानिक मूल्यांकन, सांस्कृतिक संवेदनशीलता और समावेशिता के साथ क्रियान्वित करना आवश्यक है। यदि इन्हें नियमित सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों, *life skills education*, *guidance and counselling services* तथा *teacher training* से संयोजित किया जाए, तो इनके दीर्घकालिक लाभ अधिक प्रभावशाली हो सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक एकीकृत वैचारिक प्रतिमान

भारतीय ज्ञान पद्धति पर आधारित मानसिक स्वास्थ्य का एक एकीकृत प्रतिमान निम्नलिखित आयामों पर आधारित माना जा सकता है –

- शारीरिक सामंजस्य: आसन, खानपान, नींद, दिनचर्या।

- प्राणिक सामंजस्यः प्राणायाम, श्वास-जागरूकता, ऊर्जा-संतुलन।
- मानसिक सामंजस्यः ध्यान, भावात्मक विनियमन, साक्षीभाव।
- बौद्धिक सामंजस्यः स्वाध्याय, विवेक, आत्म-चिन्तन, निर्णय लेने की क्षमता।
- नैतिक-सामाजिक सामंजस्यः यम-नियम, करुणा, सेवा, सह-अस्तित्व।
- आध्यात्मिक सामंजस्यः आत्म-साक्षात्कार, समभाव, परमानन्द, सार्थक जीवन।

यह प्रतिमान स्पष्ट करता है कि मानसिक स्वास्थ्य किसी एकल विधि या हस्तक्षेप का परिणाम नहीं है, अपितु संतुलित जीवन-शैली प्रक्रियाओं का संचयी प्रभाव है। भारतीय ज्ञान पद्धति का योगदान इस बहुआयामी और एकीकृत अवधारणा में निहित है।

समीक्षात्मक विवेचना

यद्यपि भारतीय ज्ञान पद्धति मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण वैचारिक संसाधन प्रदान करती है, तथापि इसके क्रियान्वयन में कुछ बाधाएँ हैं। प्रथम चुनौती वैज्ञानिक सत्यापन की है। उपलब्ध साहित्य में भारतीय ज्ञान प्रणाली एवं मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक सहसंबंधों पर चर्चा अवश्य प्राप्त होती है, परन्तु अधिकतर स्रोत वैचारिक या सीमित-स्तरीय अध्ययनों पर आधारित हैं बड़े प्रतिदर्शों, नियंत्रण समूहों और दीर्घकालिक मूल्यांकनों की आवश्यकता अभी भी बनी हुई है।

द्वितीय चुनौती सरलीकरण की है। भारतीय ज्ञान पद्धति अत्यंत विस्तृत और गूढ़ परंपरा है यदि इसे केवल योगासन या तनाव-प्रबंधन तकनीक तक सीमित कर दिया जाए, तो इसकी दार्शनिक गहराई और मूल्यात्मक सार लुप्त हो सकता है।

तृतीय चुनौती समावेशन की है। भारतीय ज्ञान प्रणाली –आधारित योजनाओं को इस प्रकार विकसित करना होगा कि वे विभिन्न सांस्कृतिक, भाषाई और वैचारिक पृष्ठभूमि के व्यक्तियों के लिए स्वीकार्य और लाभप्रद हों। इसलिए भारतीय ज्ञान प्रणाली का क्रियान्वयन प्रमाण-आधारित, संवेदनशील और शैक्षणिक रूप से सुनियोजित होना चाहिए।

निष्कर्ष

प्रस्तुत सैद्धांतिक शोध आलेख से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय ज्ञान प्रणाली मानसिक कुशलक्षेम की एक गहन, समग्र और सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त संकल्पना प्रस्तुत करती है। योग, ध्यान, आयुर्वेद, पंचकोश, त्रिगुण, समत्व और मूल्य-आधारित जीवन-दर्शन जैसे घटक मानसिक कुशलक्षेम को केवल मानसिक विकारों से विमुक्ति नहीं, अपितु संतुलित, सचेत, अर्थपूर्ण और नैतिक जीवन की स्थिति के रूप में प्रतिस्थापित करते हैं।

मानसिक कुशलक्षेम के समकालीन संकटों तनाव, दुश्चिंता, एकाकीपन, उद्देश्यहीनता और भावनात्मक असंतुलन के मध्य भारतीय ज्ञान प्रणाली एक महत्वपूर्ण बौद्धिक और व्यावहारिक आधार प्रदान कर सकती है। फिर भी, इसकी उपयोगिता को व्यापक रूप से स्थापित करने के लिए व्यवस्थित अनुसंधान, मानकीकृत प्रतिमान, शैक्षणिक नवाचार और नीतिगत समर्थन आवश्यक हैं। इस प्रकार भारतीय ज्ञान प्रणाली और मानसिक कुशलक्षेम का संबंध केवल अतीत की विरासत नहीं, अपितु भविष्य की मानवीय शिक्षा और स्वास्थ्य-दृष्टिकोण का भी एक महत्वपूर्ण आधार बन सकता है।

संदर्भ

- [1] Dr. Nath, Banamali - Indian Knowledge System as a Framework for Mental Health Promotion in Modern Education, Volume 12 Issue 7, December 2025, IJIRT, ISSN:2349-6002.
- [2] https://ijirt.org/publishedpaper/IJIRT189530_PAPER.pdf
- [3] Singh, Sangeeta & Prof. Pandey, Chandra Shekhar - The Relevance of Indian Knowledge System on Mental Health, Volume 10, Issue 11, November 2025, 2025 IJRTI, ISSN: 2456-3315.
- [4] <https://www.ijrti.org/papers/IJRTI2511004.pdf>.

- [5] <https://faculty.iitmandi.ac.in/director/Lecture19.pdf>.
- [6] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2738332/>.