



डॉ० शालिनी कुमारी भावसिंका

सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग
समस्तीपुर कॉलेज, समस्तीपुर (बिहार)

डॉ० प्रतिभा कुमारी

सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग
समस्तीपुर कॉलेज, समस्तीपुर (बिहार)

शोध सारांश

स्वास्थ्य हमारे जीवन का एक महत्त्वपूर्ण पहलू है चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक। जिस प्रकार शरीर का स्वास्थ्य होता है, उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य भी होता है। जैसे शरीर सम्बंधित गतिविधियाँ की उत्तम अवस्था उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य का पर्याय है वैसे ही मन एवं उससे सम्बंधित गतिविधियाँ की उत्तम अवस्था उत्तम मानसिक स्वास्थ्य का द्योतक है। जब मन तथा इससे सम्बंधित क्रियाएँ जैसे चिंतन, मनन, स्मरण, प्रत्यक्षण, सोचना, विचारना या बौद्धिक क्रियाओं में जब कोई विकार उत्पन्न होता है, तो मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है और हम कहते हैं कि हम मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं। यह केवल मन तक ही सीमित नहीं रहता यह हमारे व्यक्तित्व में परिवर्तन लाकर हमारे सामाजिक, पारिवारिक एवं अन्य क्रियाओं को भी प्रभावित करता है। यह केवल बीमारियों की अनुपस्थिति नहीं है बल्कि यह एक ऐसी अवस्था है जो व्यक्ति को अपनी क्षमता का एहसास करने में सक्षम बनाती है। एक अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमें इस योग्य बनाता है की हम चिंता, तनाव और अवसाद को संभाल सके, सही निर्णय ले सके, उत्तम कार्य कर सके एवं अपने समुदाय में योगदान दे सके। मानसिक स्वास्थ्य सदैव स्थिर नहीं रहता है कभी बेहतर हो सकता है तो इसमें कभी कोई विकार उत्पन्न हो सकता है या कभी गंभीर समस्याओं से भी ग्रसित हो सकता है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के क्षेत्र में कई कार्य किये जा रहे हैं आध्यात्मिकता भी उन्हीं में से एक है। कई अध्ययन बताते हैं कि आध्यात्मिक अभ्यास जैसे योग, ध्यान, प्रार्थना, मंत्र जप आदि मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में कारगर साबित हो रहे हैं, परन्तु नैदानिक क्षेत्र में इसका प्रयोग करने हेतु अभी अन्य कई वैज्ञानिक शोधों की आवश्यकता है।

शब्द कुंजी : आध्यात्मिकता, मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान

परिचय :

आज के बदलते दौर में मनुष्य की जीवन शैली में तेजी से परिवर्तन हो रहा है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य के साथ साथ मानसिक स्वास्थ्य का भी द्यस हो रहा है। मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा मुद्दा बन चुका है जो आज महत्त्वपूर्ण चर्चा का विषय बन चुका है और यह मानव जीवन पर गंभीर प्रभाव डाल रहा है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा निरंतर मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाने हेतु नए-नए उपायों की खोज की जा रही है। इन उपायों में आध्यात्मिकता भी एक उत्तम तकनीक के रूप में उभर कर सामने आ रहा है। हालियाँ दशकों में मनोवैज्ञानिकों का यह मानना है कि आध्यात्मिकता मनोवैज्ञानिक मजबूती, संवेगात्मक संतुलन और कल्याण को बढ़ावा देने में अहम भूमिका निभाती है। अध्ययन बताते हैं कि ध्यान, प्रार्थना, माइंडफुलनेस (सजगता), योग जैसे आध्यात्मिक अभ्यास संवेगात्मक विनियमन को बेहतर बनाते हैं अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करती है, मुकाबला करने के तरीकों को बेहतर बनाती है, तनाव कम करती है, क्षमा मांगने, कृतज्ञ होने एवं साकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देने के



साथ-साथ बीमारी से ठीक होने में भी मदद करती है। कई अध्ययन (चिन एवं अन्य 2021; काल्डेरोन एवं अन्य 2024; पांडे 2025; पाठक एवं कुमारी 2024; राजपूत 2025) इसका समर्थन करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और इसका महत्व :

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य को केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह परिभाषा दर्शाती है कि मानसिक कल्याण समग्र स्वास्थ्य में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (एपीए) के मनोविज्ञान शब्दकोश के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य भावनात्मक रूप से स्वस्थ होने, व्यवहार में अच्छा समायोजन करने और चिंता के लक्षणों से अपेक्षाकृत मुक्त होने की स्थिति है। इसमें दैनिक जीवन के तनावों से निपटने और रचनात्मक संबंध स्थापित करने की क्षमता शामिल है। एक पुरानी कहावत के अनुसार जैसे एक स्वस्थ मन एक स्वस्थ शरीर में बसता है वैसे ही एक स्वस्थ शरीर के निर्माण के लिए एक स्वस्थ मन की आवश्यकता होती है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। यदि कोई व्यक्ति लगातार सोचता है कि वह बीमार है, तो वह अस्वस्थ महसूस करने लग सकता है। यह दर्शाता है कि मन और शरीर कितने घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य परस्पर संबंधित हैं। यदि कोई व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ है, तो यह उसके शारीरिक और सामाजिक कल्याण को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसलिए, स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के लिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना आवश्यक है।

21 वीं सदी में मानसिक स्वास्थ्य कितना महत्वपूर्ण मुद्दा है और इस पर ध्यान देने की जरूरत क्यों है इसका अंदाजा इस आकड़े से लगाया जा सकता है की दुनिया में करीब एक अरब से ज्यादा लोग किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रहे हैं चाहे वह छोटी हो या बड़ी। जरूरी नहीं की मानसिक समस्या कोई गंभीर बीमारी जैसे मनोविदालिता, दोधुवी विकार, भ्रम या बिभ्रम संबंधी विकार, गंभीर अवसादग्रस्तता विकार, पैरानॉयड व्यक्तित्व विकार, गंभीर चिंता विकार, गंभीर तनाव विकार आदि हो यह साधारण चिंता, तनाव, अवसाद, फोबिया, मनोग्रसित-बाध्यता विकार इत्यादि भी हो सकता, या यह भी हो सकता है कि हममें किसी मानसिक बीमारी का कोई लक्षण न हो परन्तु हम खुशी या आनंद की अनुभूति नहीं कर रहे हो, हमारा चित्त प्रसन्न नहीं रहता हो, या हम मानसिक रूप से थका हुआ महसूस करते हों। इन सभी छोटी-छोटी समस्याओं में भी मनोवैज्ञानिकों की राय लेना आवश्यक है क्योंकि यदि शुरुआत में ही हस्तक्षेप नहीं किया जाए तो बाद में यही छोटी-छोटी समस्याएं गंभीर बीमारियों का रूप ले लेती हैं। अतः एक स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए शारीरिक स्वास्थ्य की भांति मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना एवं इसके कल्याण में जरूरी कदम उठाया जाना भी आवश्यक है।

आध्यात्मिकता तथा इसका व्यवहारिक पक्ष :

आध्यात्मिकता शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के आध्यात्म शब्द से हुई है। आध्यात्म (अधि+आत्मा) शब्द आत्मा में अधि उपसर्ग लगने से बना है। अधि का अर्थ ऊपर/भीतर है, वही आत्मा का अर्थ अत्यंत गहरा है। पुनः आध्यात्म में इक प्रत्यय के जुड़ने से आध्यात्मिक और फिर आध्यात्मिकता शब्द का निर्माण हुआ है। इस प्रकार आध्यात्मिकता का अर्थ आत्मा के विषय में खोज से है। आत्मा शब्द अत्यंत प्राचीन है जिसका वर्णन भारतीय वेदों, उपनिषदों, गीता एवं अन्य ग्रंथों में मिलता है। मनोविज्ञान



में परामनोविज्ञान के अंतर्गत इसका अध्ययन किया जाता है। भारतीय दर्शन में आध्यात्मिकता मन की शांति और स्व उद्धार के महत्त्व पर जोर देती है। अलग अलग ग्रंथों में इसे अलग अलग प्रकार से परिभाषित किया गया है। यह कोई इन्द्रिय विषय नहीं इसे इन्द्रिय और मन से भिन्न बताया गया है।

श्रीमदभगवद गीता में आत्म विषयक वर्णन करते हुए बताया गया है कि :-

“न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥” (श्रीमदभगवद गीता 2/20)

इस श्लोक में आत्मा की अमरता को बताते हुए इसे अजन्मा, नित्य, शाश्वत, सनातन एवं पुरातन कहा गया है, जिसका कभी किसी काल में नाश अर्थात् मृत्यु नहीं होती न ही पुनर्जन्म ही होता है। शरीर के मारे जाने पर भी यह नहीं मरता। इसे शरीर से भिन्न बताते हुए कहा गया है कि यह सदा रहने वाला अचल, अजर, अमर, स्वयंभू, तथा सर्वव्यापी है। पुनः माण्डूक्योपनिषद में “अयं आत्मा ब्रह्म” (माण्डूक्योपनिषद 2) आदि श्लोकों में इसे स्वं ब्रह्म ही कहा गया है। अयं शब्द से तात्पर्य स्वं से है इससे ज्ञात होता है कि आत्मा कुछ और नहीं मनुष्य की वास्तविक स्व है जो ब्रह्म स्वरूप है। गीता में इस बात की पुष्टि करते हुए लिखा है की “स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते” (श्रीमदभगवद गीता 8/3) अर्थात् व्यक्ति का अपना स्वरूप ही आध्यात्म नाम से कहा जाता है। आत्मा के इस अर्थ से आध्यात्मिकता कुछ और नहीं स्व अर्थात् स्वयं की खोज का मार्ग है। अपने भीतर की चेतना को जानना और आत्म दर्शन करना ही आध्यात्म है।

अब प्रश्न उठता है की आध्यात्मिकता का व्यवहारिक पक्ष क्या है आम जीवन में इसके क्या लाभ है एवं यह मानसिक स्वस्थ को कैसे प्रभावित करता है ?

आध्यात्मिकता का किसी धर्म, संप्रदाय, दर्शन या मत से कोई लेना-देना नहीं है साधारणतः किसी भी जाति, धर्म, मत मतान्तर के लोग आध्यात्मिक हो सकते हैं। इसका सम्बन्ध धार्मिक कर्म कांड से नहीं, आंतरिक यात्रा से है, यह एक अनुभूति है। आध्यात्मिक व्यक्ति दिनों दिन अधिक सहज एवं सरल हो जाता है वह सर्वत्र एक ही सत्ता का अनुभव करने लगते हैं और सबसे सम भाव रखता है गीता में वर्णन है “समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः, शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः” (श्रीमदभगवद गीता 12/18) आगे वर्णन करते हुए गीता कहती है ऐसा व्यक्ति सभी भूतों में द्वेष भाव से रहित, स्वार्थ रहित, सबका प्रेमी, दयालु, ममता से रहित, अहंकार से रहित, सुख-दुख की प्राप्ति में सम, क्षमावान, संतुष्ट, मन इन्द्रियों को वश में रखने वाला, दृढ निश्चयी, हर प्रकार के उद्वेग से रहित, मान अपमान में सम, और मननशील होता चला जाता है (श्रीमदभगवद गीता 12/13-19)। आध्यात्मिक व्यक्ति स्थिर बुद्धि वाला, राग, भय, क्रोध पर भी विजय प्राप्त करने में सक्षम हो जाता है और स्वं में ही संतुष्ट रहता है। (श्रीमदभगवद गीता 2/55-58) ऐसे व्यक्ति का आनन्द कई गुना बढ़ जाता है और वह अपने भीतर परम शांति का अनुभव करता है।

आध्यात्मिकता का अर्थ सांसारिक भौतिकता से परे आत्मा के अनुभव से है इस मार्ग पर चलने से हम अपने जीवन के उद्देश्य को पूरा करने की ओर अग्रसर होते हैं। यह हमें अंतर्मुखी बनाती है, जीवन की गहराई को समझने एवं स्वयं के विकास की ओर ले जाती है। आध्यात्मिक व्यक्ति चूँकि आत्मा के स्वरूप को समझने की दिशा में अग्रसर होता है और स्वयं को आत्म स्वरूप देखता है इसलिए उसका सांसारिक भौतिक वस्तुओं, रिश्ते नातो से मोह दिनों दिन घटता चला जाता है इस प्रकार वह दुःख के कारणों से दूर होते चला जाता है एवं आन्तरिक शांति प्रेम और आनंद प्राप्त करता है। उसका जीवन लक्ष्य भौतिकता से ऊपर उठकर आत्म अनुसन्धान, आत्म अनुभूति होती है इसलिए



उसकी दृष्टि में जीवन की छोटी-छोटी समस्याएं गौण हो जाती हैं और वह आध्यात्मिक लक्ष्य के लिए जीवन को जीता हुआ परम शांति, करुणा, प्रेम, आनन्द की अनुभूति करता है। आध्यात्म के मार्ग पर सांसारिक सुख-दुख का प्रभाव और बन्धनों का अनुभव दिनों दिन कमता जाता है और अंत में उन अनुभवों से मुक्त हो जाता है।

आध्यात्मिकता न केवल भीतर की यात्रा है यह कर्म जैसे महत्वपूर्ण विषय पर भी जोर देती है। आध्यात्मिक होने पर हमारे कर्म दिनों दिन सुसंगठित होते जाते हैं हम कर्मयोगी हो जाते हैं और हमारे कर्म उन्नत हो जाते हैं। हम संस्कारवान और समाज के लिए उपयोगी होते हैं। आध्यात्मिक व्यक्ति ज्ञानवान और वैचारिक सम्पन्नता से सुशोभित होता है। यह व्यक्ति को आदर्शवान, चरित्रवान और उच्च मानवीय गुणों वाला बनाता है। यह एक जीवन शैली है जो हमें संतुलित जीवन जीने की सीख देता है। आध्यात्मिकता व्यक्ति को गहराई से सोचने वाला एवं विशाल दृष्टिकोण वाला बनाती है।

आध्यात्मिकता हमें एक सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने की सीख देती है, जिससे हम समान रूप से अपने शरीर और मन का विकास करते हुए आत्मा की खोज की तरफ बढ़ते हैं। इससे हम अपने जीवन को खुशहाल बनाने के साथ-साथ दूसरों के साथ संघर्षों से निपटने की क्षमता भी प्राप्त करते हैं। आध्यात्मिकता हमें एक ही ईश्वर को सर्वत्र देखने और अनुभव करने की शिक्षा देती है इससे हमारे धार्मिक एवं सामाजिक तनाव कम होते हैं। साथ ही सम्पूर्ण मानवता के लिए हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक होता जाता है। यह हमारे जीवन को महत्वपूर्ण एवं अभिन्न अंग है जो हमें अपने आप को अधिक जागरूक और उत्साहित बनाने में मदद करती है जिससे हम अपने जीवन के हर क्षेत्र में सफल हो सकते हैं। आध्यात्मिक जीवन जीने से हममें समानता, धैर्यता और सहनशीलता जैसे गुणों का विकास होता है और हम दूसरों के साथ अधिक संवेदनशील होते हैं।

आध्यात्मिकता हमारे आस पास की प्रकृति के साथ एक गहरा सम्बन्ध बनाती है यह हमें समस्त ब्रह्मांड के साथ सम्बन्ध बनाने में सहायक है। यह एक ऐसी शक्ति है जो हमें शरीर, मन और आत्मा के साथ संतुलित समन्वय प्रदान करती है। यह हमें संतुलित जीवन जीने के लिए आवश्यक तत्वों को जानने में सहायक है इसमें हम अपनी वास्तविक शक्ति को जान पाते हैं और दूसरों के जीवन में भी सकारात्मक परिवर्तन लाने में सक्षम होते हैं। आध्यात्मिकता एक ऐसी संचेतना है जो हमें जीवन को समझने और उसमें सुधार करने की दिशा में ले जाती है। यह हमें शांति, संतुष्टि और आनंद से भरा जीवन जीने के लिए आवश्यक गुणों का ज्ञान देती है। अतः जीवन में आध्यात्मिकता का होना महत्वपूर्ण है, यह आनंदमय जीवन जीने में सहायक है यह समस्त मानव जाति के लिए लाभदायक है।

सन्दर्भ ग्रंथ :

बोजेक एवं अन्य (2020) ने "आध्यात्मिकता, स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहार और मानसिक कल्याण के बीच का संबंध" का अध्ययन किया, जिसका उद्देश्य प्राप्त की गई शिक्षा के सम्बन्ध में आध्यात्मिकता, स्वास्थ्य से जुड़े व्यवहार और मनोवैज्ञानिक भलाई के बीच संबंधों का पता लगाना था। यह अध्ययन छह अलग-अलग विश्वविद्यालय के 595 विद्यार्थियों के बीच एक प्रश्नावली सर्वेक्षण के माध्यम से किया गया। नतीजो से पता चलता है की आध्यात्मिकता का मनोवैज्ञानिक भलाई के साथ मजबूत सम्बन्ध है। शर्मा एवं अन्य (2009) ने "आध्यात्मिकता और मानसिक स्वास्थ्य पर समकालीन दृष्टिकोण" पर एक समीक्षा लेख लिखा, जिसमें उन्होंने पाया की आज के परिपेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में आध्यात्मिकता को शामिल करने की जरूरत बढ़ रही है।



कोरिया एवं अन्य (2018) ने "संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी के लिए आधार के रूप में संबंधमूलक आध्यात्मिकता" पर अध्ययन किया। यह एक केस स्टडी है जो मनोग्रसित बाध्यता विकार और 'दैहिक लक्षण विकार के लिए संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा के सत्र में दिए गए खास बदलावों को दिखाता है जिसमें क्लाइंट के धार्मिक विश्वासों को शामिल किया गया जिसका साकारात्मक नतीजा रहा। आध्यात्मिकता का संबंधपरक मॉडल उस प्रक्रिया को समझाने के लिए उपयोग किया जाता है जिसके माध्यम से धार्मिक विश्वासों का उपयोग उन विकृत विश्वासों को बदलने के लिए सहारा के रूप में किया गया जो संदूषण और भावनाओं से संबंधित थे। इस अध्ययन में इस बात के सबूत पाए गए की चिकित्सा में आध्यात्मिकता और धर्म को शामिल करने से कुछ रोगियों के लिए सकारात्मक नतीजे मिल सकते हैं। लुच्चेटी एवं अन्य (2021) ने "आध्यात्मिकता, धार्मिकता, और मानसिक स्वास्थ्य वर्तमान वैज्ञानिक साक्ष्यों की समीक्षा" पर अध्ययन किया जिसका उद्देश्य आध्यात्मिकता/धार्मिक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सम्बन्ध पर मौजूदा वैज्ञानिक सबूतों कि एक समीक्षा देना है निष्कर्षों में कई मनोरोगों में बड़े पैमाने पर आध्यात्मिकता और मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध पर सबूत मिलते हैं। श्रीवास्तव एवं अन्य (2025) ने "मानसिक स्वास्थ्य में आध्यात्मिकता की भूमिका" पर अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य आध्यात्मिकता की अवधारणा और मानसिक स्वास्थ्य के साथ इसके सम्बन्ध को स्पष्ट करना था। निष्कर्ष बताते हैं की आध्यात्मिकता मानसिक कल्याण को बनाए रखने में योगदान करती है। यह व्यक्तियों के जीवन संतुष्टि में भी योगदान देती है साथ ही खुशी या आशावाद को बढ़ावा देती है।

आध्यात्मिकता कैसे प्राप्त करे ?

आध्यात्मिकता का अर्थ स्वयं को जानने से, स्वयं का स्वयं से जुड़ाव से है। इसे पाने के अलग अलग तरीके हैं जिसमें योग, ध्यान, आत्म नियंत्रण, दयालुता इत्यादि महत्वपूर्ण है। योग के विभिन्न आयाम जैसे- कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, राज योग, मंत्र योग, लय योग आदि आध्यात्मिकता प्राप्त करने में सहायक है।

(क) कर्म योग- कर्म आध्यात्मिकता को प्राप्त करने का बहुत बड़ा साधन है इसका सम्बन्ध निष्काम कर्म से है, जिसमें बिना फल की इच्छा के मात्र सम्यक कर्म पर ध्यान देना होता है य साधारणतः हम परिणाम की परवाह करते हैं परन्तु कर्म योग में बिना किसी आसक्ति के कर्म किया जाता है , जिसका लक्ष्य मात्र सेवा और कर्तव्य निर्वाह होता है य इसी को गीता में इस प्रकार कहा गया है-

"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥" (श्रीमद्भागवत गीता 2/47)

अर्थात् तेरा कर्म करने में ही अधिकार है, उसके फलों में नहीं। इसलिए तू कर्मों के फल का कारण मत हो तथा तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति न हो।

पुनः पूर्व में इस योग को प्राप्त हुए लोगों का वर्णन करते हर गीता कहती है की-

"कर्मणैव हि संसिद्धिमास्थिता जनकादयः ।

लोकसङ्ग्रहमेवापि सम्पश्यन्कर्तुमर्हसि ॥" (श्रीमद्भागवत गीता 3/20)

इस श्लोक में राजर्षि जनक आदि का उदाहरण देते हुए कहा गया है कि इन लोगों ने भी निष्काम कर्म के द्वारा ही परम सिद्धि अर्थात् आत्मा और आध्यात्म को प्राप्त किया था, इस लिए कर्म करो।

हमें किस प्रकार के कर्मों द्वारा आध्यात्मिकता प्राप्त हो सकती हो इसकी व्याख्या करते हुए गीता कहती है कि-



“श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात्।

स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥” (श्रीमद्भागवत गीता 3/35)

अर्थात् हमें स्वधर्म का पालन करना चाहिए क्योंकि दूसरों को कर्म कितना भी श्रेष्ठ क्यों न हो कर्तव्य कर्म ही करना उचित है वही हमें परम शांति दे सकता है।

इन सभी वर्णनों को देखने से पता चलता है की हमें किस प्रकार और कैसा कर्म करना चाहिए कि हम उन्नति को प्राप्त करते हुए आध्यात्मिक हो जाए। जब हम स्वयं का कर्तव्य कर्म आसक्ति रहित, निष्काम भाव से पूरी ईमानदारी के साथ करते हैं तो इससे हमारा मन शुद्ध, पवित्र और एकाग्र होता है। अहम् भाव कमता है और विवेक जागृत होता है। कर्म पर ध्यान देने से हम देख पाते हैं कि कौन सा कर्म सही है और कौन सा गलत, जिससे हमारी आध्यात्मिकता बढ़ती है, हम उच्च लक्ष्य की तरफ प्रेरित होते हैं और आंतरिक शांति एवं आनंद को प्राप्त होते हैं। इससे मानसिक स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध है। जब हम फल की इच्छा के बगैर केवल कर्तव्य कर्म करते हैं तो हममे तनाव, अवसाद आदि समस्याएं नहीं होती हैं और हमारा मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होता है।

(ख) भक्ति योग— भक्ति योग एक गहरी आध्यात्मिक साधना या मार्ग है, जो ईश्वर के प्रति प्रेम और भक्ति पर आधारित है। यह ईश्वर के प्रति भावनात्मक जुड़ाव एवं समर्पण पर जोर देता है। यह रास्ता साधकों को अपनी भावनाओं और भक्ति को खुलकर जाहिर करने के लिए बढ़ावा देता है। इस मार्ग में बहुत ज्यादा ज्ञान की आवश्यकता नहीं। यह एक सरल मार्ग है जिसमें ईमानदारी एवं दिल से महसूस होने वाली भावनाओं पर जोर दिया जाता है। भगवान के प्रति समर्पण, प्यार और निस्वार्थ सेवा, भक्ति के प्रमुख घटक हैं जिसके सहारे आध्यात्मिकता को पाया जाता है। मंत्र जप, प्रार्थना, ध्यान, स्वाध्याय, सेवा, सत्संग आदि भक्ति के मार्ग में आगे बढ़ने में सहायक होते हैं। भक्ति योग के निरंतर अभ्यास से मन की शांति बढ़ती है जैसे-जैसे भगवान के प्रति भक्ति से प्यार बढ़ता है वैसे-वैसे अपने आप दूसरों के प्रति भी प्यार बढ़ता है यह भक्ति योग की सच्ची पहचान है। गीता के बारहवें अध्याय में श्लोक संख्या तेरह से उन्नीस तक कहा गया है—द्वेष रहित, स्वार्थ रहित, प्रेमी, दयालु, ममता से रहित, अहंकार से रहित, शोक से रहित, कामनाओं से रहित, सुख-दुःख में सम, मान अपमान में सम, निंदा स्तुति में सम, मननशील, इन्द्रियों को वश में करने वाला, दृढ निश्चयी, आदि भक्ति योग के उपासक के लक्षण हैं।

भक्ति योग के साधक का मानना है कि जीवन में जो कुछ भी हो रहा है वह ईश्वर की इच्छा से ही हो रहा है। यह गहरी खुशी की अनुभूति कराता है मन को शांत रखते हुए जीवन के प्रति सकारात्मक सोच का निर्माण करता है। व्यक्ति के अन्दर भय एवं चिंता कम हो जाती है व्यक्ति में धैर्य एवं विश्वास बना रहता है चित्त प्रसन्न रहता है यह सब एक अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की ओर संकेत करता है।

(ग) ज्ञान योग— ज्ञान योग वह मार्ग है जिसपर चलकर व्यक्ति आत्म ज्ञान को प्राप्त करता है। यह योग का एक प्रकार है जो किसी व्यक्ति को ज्ञान के माध्यम से जीवन के सत्य और वास्तविकता का अनुभव कराने में मदद करता है। ज्ञान योग का मुख्य उद्देश्य स्वयं की पहचानकर दुनिया के प्रति गहरी समझ विकसित करना है ज्ञान योग ध्यान, विवेक एवं तर्क के जरिये आत्मा की पहचान कर ब्रह्म से तादात्म्य या एकाकार होने का मार्ग है। यह वेदांत और उपनिषदों के सिद्धांतों पर आधारित है जो न केवल आध्यात्मिक विकास का रास्ता है बल्कि यह जीवन के हर क्षेत्र में संतुलन और सामंजस्य को बढ़ावा देता है। इसका अभ्यास व्यक्ति को मानसिक एवं आंतरिक शांति तथा जीवन के प्रति नया



तथा सकारात्मक नजरिया पाने में मदद करता है। ज्ञान योग किसी व्यक्ति का आध्यात्मिक विकास कर उसके मानसिक स्वस्थ को उन्नत बनाता है इसका मुख्य सिद्धांतों में सर्वप्रथम अहंकार का त्याग करना होता है जिससे जीवन में स्थिरता आती है। इसमें समझदारी और विवेक का मुख्य स्थान है जो व्यक्ति को सही गलत में फर्क करने की क्षमता को विकसित करने में मदद करता है। इसमें आत्म नियंत्रण और सयंम का भी अभ्यास किया जाता है। ज्ञान योग का नियमित अभ्यास मन की चंचलता को कम कर आंतरिक नियंत्रण और स्पष्टता प्रदान करने वाला है। इससे तनाव कम होता है और शारीरिक, मानसिक स्वस्थ में बढ़ोतरी होती है। दुनिया के बारे में जागरूकता के साथ साथ स्वयं के प्रति जागरूकता भी बढ़ती है एवं यह खुद को जानने के प्रति अग्रसर करती है।

(घ) राज योग— राजयोग योग के सबसे प्रचीनतम प्रकारों में से एक है जिसका अभ्यास भारत में सदियों से किया जा रहा है। राजयोग बिना किसी पूर्वधारणा, विश्वास एवं भरोसे के हमारी आध्यात्मिकता को बढ़ावा देता है। हालांकि इस मार्ग पर एक सशक्त व्यक्तित्व की आवश्यकता होती है जो लम्बे समय तक बिना अपने मार्ग से विचलित हुए इसका अभ्यास कर सके। इसका अभ्यास हमें भ्रम के बंधन से आजाद कर हमारी वास्तविक पहचान आत्मा से हमारा सम्बन्ध स्थापित करता है। इसके आठ चरण हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि जिसका अभ्यास हमें जीवन के उच्च शिखर तक ले जाकर हमारा सर्वांगिक एवं सर्वोच्च विकास करता है। यम नैतिक मूल्यों का एक सेट है जिसके अंतर्गत सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह का पालन किया जाता है। अर्थात् झूठ न बोलना, दूसरे जीवों को नुकसान न पहुँचाना, चोरी न करना, पवित्रता, लालच न करना इत्यादि। नियम आत्म अनुशासन बनाने एवं आध्यात्मिकता को बढ़ाने का एक चरण है जिसमें शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वरप्राणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण) शामिल है। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि इत्यादि के माध्यम से शरीर एवं मन को पूर्णतया नियंत्रित कर स्व का साक्षात्कार करने मिलती है। इससे आत्म अनुशासित, नियंत्रित, संतुलित, मजबूत एवं सशक्त व्यक्तित्व का निर्माण होता है जो आंतरिक शांति और संतोष से परिपूर्ण हो और संतुलित जीवन का निर्वाह करता हो।

इन सब योग के प्रकारों के अतिरिक्त मंत्र योग, लय योग, हठ योग, ध्यान, स्वाध्याय, प्रकृति के साथ जुड़ाव, कृतज्ञता का अभ्यास, दूसरों के प्रति दया भाव आदि के अभ्यास से भी आध्यात्मिकता बढ़ती है एवं आंतरिक शांति प्रदान करती है। मानसिक शांति एवं एकाग्रता प्राप्त करने, तनाव, अवसाद आदि को कम करने में ध्यान आदि ये सारे अभ्यास महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करते हैं जो कि एक उत्तम शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य का निर्माण करते हुए व्यक्ति के कल्याण में सहायक होता है।

आध्यात्मिकता को मानसिक स्वास्थ्य में उपयोग करने में चुनौतियाँ :

मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में आध्यात्मिकता का प्रयोग फायदेमंद हो सकता है, लेकिन इसमें कई चुनौतियाँ भी हैं जिसमें से यहाँ कुछ का वर्णन किया जा रहा है :

(क) संप्रत्यय एवं परिभाषा से जुड़े मुद्दे—आध्यात्मिकता वृहद् एवं आत्मनिष्ठ संप्रत्यय है, जो कि व्यक्तिगत राय भावनाओं पर आधारित है। इसमें हर व्यक्ति की अपनी अपनी व्याख्या हो सकती है इसे आसानी से सत्यापित नहीं किया जा सकता। यह धर्म से जुड़ा हो सकता है और नहीं भी। एक स्पष्ट सार्वभौमिक परिभाषा की कमी के कारण नैदानिक व्यवस्था में इसका मूल्यांकन करना एवं लगातार प्रयोग करना मुश्किल होता है।



(ख) **आध्यात्मिकता एवं धर्म के मध्य अन्तर**— चूँकि आध्यात्मिकता की कोई सार्वभौमिक परिभाषा उपलब्ध नहीं है इसलिए कई बार लोग इसे धर्म से जोड़कर देखते हैं जो इसके गलत रूप को प्रस्तुत करता है, जिस कारण आध्यात्मिकता का सही उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में उपयोग नहीं हो पाता।

(ग) **व्यवसायिक प्रशिक्षण की कमी**— मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को आध्यात्मिकता मूल्यांकन एवं हस्तक्षेप में सीमित प्रशिक्षण मिलता है, जिस कारण वे आध्यात्मिक मामलों पर बात करने में असहज महसूस करते हैं या व्यावसायिक सीमा पार करने से डर सकते हैं।

(घ) **नैतिक चिंताएं**— नैतिक दिशा निर्देश क्लाइंट की स्वायत्ता का सम्मान करने पर जोर देती है। अमेरिकन मनोवैज्ञानिक एसोसिएशन के अनुसार मनोवैज्ञानिकों को क्लाइंट पर निजी मूल्य थोपने से बचना चाहिए। आध्यात्मिकता को प्रयोगों करने के लिए पक्षपात, धर्म बदलने, मूल्य संघर्ष को रोकने के लिए संवेदनशीलता की जरूरत है।

(ङ) **सांस्कृतिक विविधता एवं संवेदनशीलता**— क्लाइंट्स अलग अलग आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से आते हैं भारत जैसे विशाल सांस्कृतिक विविधता से भरे समाज में सांस्कृतिक योग्यता की कमी से आध्यात्मिक विश्वासों या अभ्यासों का गलत मतलब निकला जा सकता है जो की सही नहीं है।

(च) **आध्यात्मिक बाईपासिंग का खतरा**— आध्यात्मिक बाईपासिंग एक ऐसा संप्रत्यय है जिसमें लोग सांवेगिक दर्द या मनोवैज्ञानिक समस्याओं का सामना करने के लिए आध्यात्मिकता को ढाल की तरह इस्तेमाल करते हैं। यह तब होता है जब लोग अपनी अनसुलझी भावनाओं ट्राuma या निजी चुनौतियों से निपटने से बचने के लिए आध्यात्मिक अभ्यासों एवं विश्वासों में शामिल होते हैं। अपनी परेशानियों के असली कारणों को समझने के बजाए वे शांति या ज्ञान का ऊपरी एहसास कर सकते हैं और अक्सर उन गहरी बातों को छिपा लेते हैं जिस पर ध्यान देने की जरूरत है।

(छ) **मापन एवं मूल्यांकन सम्बंधित समस्याएं**— आध्यात्मिकता एक आत्मनिष्ठ संप्रत्यय है जिसका वस्तुनिष्ठ मापन करना मुश्किल होता है। आध्यात्मिक मूल्यांकन के लिए भरोसेमंद उपकरण सीमित मात्रा में हैं या, नहीं ही हैं जिससे वैज्ञानिक नतीजों का मूल्यांकन करना मुश्किल हो जाता है।

(ज) **मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के साथ संघर्ष**—मानसिक स्वास्थ्य केयर पूर्णतया सबूतों पर आधारित है और आध्यात्मिक अभ्यास पूर्णतः आत्मनिष्ठ होते हैं जिस कारण इसमें मजबूत सैद्धांतिक समर्थन की कमी होती है, जो उन पेशेवरों में संदेह पैदा करता है जो पूर्णतया वैज्ञानिक मॉडल का अनुसरण करते हैं।

निष्कर्ष :

अतः यह स्पष्ट है की आध्यात्मिकता एवं मानसिक स्वास्थ्य का गहरा सम्बन्ध है। यह उम्मीद, हिम्मत, क्षमा, स्वीकार्यता को बढ़ावा देकर लोगों को तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है जीवन की मुश्किलों से निपटने में सहायता करता है, आंतरिक शक्ति को बढ़ाता है। ध्यान, प्रार्थना और योग जैसे आध्यात्मिक अभ्यास भावनात्मक विनियमन को बढ़ाता है। यह मन, शरीर और आत्मा को जोड़कर मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में सहायता पहुंचाता है। आध्यात्मिकता को मानसिक स्वास्थ्य में एक प्रत्यावर्तन और बेहतर बनाने वाला घटक माना जा सकता है। आध्यात्मिक समझ को मनोवैज्ञानिक देखभाल में शामिल करने से सेहत एवं जीवन में संतुष्टि मिल सकती है।



References :

1. Bozek, A.; Nowak, P. F.; Blukacz, M.(2020): “The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being”, Front Psychol, Aug 14;11:1997. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01997.
2. Calderone, A; Latella, D; Impellizzeri, F; Pasquale ,P; Famà, F; Quartarone, A; Calabrò, R. S. (2024): “Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review”, Biomedicines, Nov 15;12(11):2613. doi: 10.3390/biomedicines12112613.
3. Chin, F ;Chou, R; Waqas, M; Vakharia, K; Rai, H; Levy, E; Holmes, D (2021): “Efficacy of prayer in inducing immediate physiological changes: a systematic analysis of objective experiments”, Journal Complementary and Integrative Medicines, Feb 1;18(4):679-684. doi: 10.1515/jcim-2020-0075.
4. Correa, J. K., & Sandage, S. J. (2018): “Relational spirituality as scaffolding for cognitive-behavioral therapy”, Spirituality in Clinical Practice, 5(1), 54–63. <https://doi.org/10.1037/scp0000155>.
5. Lucchetti, G.; Koenig, H.G.; Lucchetti, A.L.G. (2021): “Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence”, World Journal of Clinical Cases, Sep 16;9(26):7620-7631, DOI: 10.12998/wjcc.v9.i26.7620.
6. Mandukaya Upnishad : Shlok no – 2 ,Publication : Gita Press.
7. Pandey, K. N. (2025): “ The effects of yoga on mental health among Indian youth”, International Journal of Applied Research , 11(4): 343-345, DOI: <https://www.doi.org/10.22271/allresearch.2025.v11.i4e.12506>.
8. Pathak S, Kumari K, (2024): ”Effect of Yoga on Mental Health: An Overview”, Journal of Ayurveda and Integrated Medical Science; Vol-9(11):186-191.
9. Rajput, S. (2025): ‘The Science of Stillness: Investigating the Impact of Yoga on Mental Health Disorders’, international research journal of humanities and interdisciplinary studies, Vol- 6, Issue 6, June 2025 | ISSN 2582-8568 | Impact Factor 8.031.
10. Sharma, P.; Charak, R.; Sharma, V. (2009): “Contemporary Perspectives on Spirituality and Mental Health”, Indian J Psychol Med | Jan - Jun 2009 | Vol 31 | Issue 1.
11. Srivastava1, K.; Verma2, K.; Kumari, P.; Kumari, S. (2025):” The Role of Spirituality in Mental Health”, The International Journal of Indian Psychology, Vol 13, Issue 2, April-June, ISSN 2348-5396 (Online) | ISSN: 2349-3429 (Print) DIP: 18.01.387.20251302, DOI: 10.25215/1302.387.
12. Vyasa: “Shrimad Bhagavad Gita”, Gorakhpur, India: Gita Press, Aadhya- 2 Shlok No – 20, 47.
13. Vyasa: “Shrimad Bhagavad Gita”, Gorakhpur, India: Gita Press, Aadhya- 3 Shlok No – 20, 35, Publication : Gita Press.
14. Vyasa: “Shrimad Bhagavad Gita”, Gorakhpur, India: Gita Press, Aadhya- 8 Shlok No – 3, Publication : Gita Press.
15. Vyasa: “Shrimad Bhagavad Gita”, Gorakhpur, India: Gita Press, Aadhya- 12 Shlok No – 18, 13-19, 55-58, Publication : Gita Press.



अन्तराष्ट्रीय हिन्दी एवं सामाजिक विज्ञान शोध पत्रिका

Peer Reviewed Refereed शोध पत्रिका

ISSN: 2348–2605 Impact Factor: 7.789 Volume 14-Issue 01, (January-March 2026)

16. World Health Organization (1948): *Summary Reports on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946*. World Health Organization, available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85573>