

मानसिक विकारों के निवारण हेतु दैनिक जीवन में प्रार्थना का महत्व : एक विवेचन

- डॉ० रीमा श्रीवास्तव, सहायक प्राध्यापक
- कमल किशोर यादव, सहायक प्राध्यापक
(योग एवम् स्वास्थ्य विभाग)

देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्री कुँन्ज, शांतिकुँन्ज, हरिद्वार, उत्तराखण्ड 249411)

शोध सार

प्रार्थना एक प्रकार का सुव्यवस्थित आध्यात्मिक व्यायाम है। प्रार्थना आत्म-मूल्यांकन की वह सीढ़ी है जो हमें परमात्म तत्व तक पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त करती है। व्यक्ति का मिथ्या अहंकार समाप्त होता है वह जीवन की वास्तविकता से अन्जान नहीं रहता है। जीवन के प्रति सकरात्मक रवैया अपनाकर मानव जीवन की गरिमा को समझते हुए अपने जीवन की उद्देश्य पूर्ण यात्रा सम्पन्न कर पाने में सक्षम हो पाता है। प्रार्थना द्वारा प्राप्त एकाग्रता से भाारीरिक शिथिलता, मानसिक भ्रान्ति प्राप्त की जाती है जिससे मन अन्तर्मुखी बनता है और सर्वप्रथम चेतन मन के दुःख, दोष, पाप आदि दूर होने लगते हैं। ईश्वर प्रार्थना में निराशावादी विचारों को आशावादी विचारों में रूपांतरित कर जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

प्रार्थना प्राचीन समय से ही ऋषियों, मुनियों द्वारा अन्वेषित सुखी जीवन जीने की एक ऐसी श्रेष्ठ कला है जिसके माध्यम से मनुष्य अन्तिम क्षण तक सुखपूर्वक जीवन जीते हुए अपने अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। प्रार्थना एक सरल सहज भावप्रधान प्रक्रिया है जो चित्त शुद्धि हेतु सामान्य मनुष्यों के लिए सर्व सुलभ और प्रभावी है।

मुख्य बिन्दुः— मानसिक विकार, प्रार्थना

प्रस्तावना –

आज का समय तकनीकी भौतिकवादी युग है। आज मनुष्य में बौद्धिक क्षमता बहुत अधिक है विज्ञान व तकनीक के क्षेत्र में उसने बहुत प्रगति की है, वहीं संवेदनात्मक एवम् भावनात्मक क्षेत्र में पिछड़ गया है। अपने ही लोगों की बीच तालमेल का अभाव स्पष्ट दिखायी देता है जिसके चलते अनेकों गम्भीर समस्याएं विकराल रूप धारण कर सामने आ खड़ी हुई हैं।

आज मनुष्य न केवल भाारीरिक बल्कि मानसिक संकट से गुजर रहा है आधुनिकता की अन्धी दौड़ में परस्पर एक दूसरे से आगे निकलने के प्रतिस्पर्धात्मक मनोभाव, ईर्ष्या, द्वेष के कारण तनाव से ग्रस्त है

और अकारण भय, आत्महीनता, भावनात्मक क्षोभ आदि मानसिक संकटों से घिरा रहता है अतः वर्तमान समय में इन मानसिक संकटों के समाधान हेतु ऐसी पद्धति की आवश्यकता है जो मनोविकारों की जड़ तक जाकर इसे पूर्णतः समाप्त कर सके। इन मानसिक संकटों से निपटने के लिए प्रार्थना एक सरल व महत्वपूर्ण उपाय है। प्रार्थना के अधिकाधिक प्रयोग से आत्मविश्वास बढ़ता है और हम अनुभव करते हैं कि हमारे अन्दर एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार निरन्तर होता है। आन्तरिक सामंजस्य और संन्तुलन द्वारा मानसिक वातावरण अनुकूल बनता है। प्रार्थना मानसिक व्यक्तित्व को रूपांतरित और पुनर्सन्तुलित करके मानसिक संकटों का निवारण करने में महत्वपूर्ण मनोभूमि का निर्माण करती है। प्रार्थना से आंतरिक संन्तुलन, आत्मानुभूति ईश्वरीय सत्ता के साथ एकाग्रता व एकाग्रता के साथ-साथ तनाव भी कम होता है। प्रार्थना से मनुष्य की निराशावादी दृष्टिकोण में परिवर्तन होता है, उसे सर्वत्र भाक्ति, सौन्दर्य, माधुर्य के दर्शन होते हैं परिणाम स्वरूप नकारात्मक चिन्तन, कामनाएं वासनाएं स्वतः शांत होने लगती हैं। प्रार्थना द्वारा हम अपने आस-पास एक सकारात्मक ऊर्जा का सुरक्षा चक्र बना पाते हैं जिसके कारण हम अपनी चित्त की वृत्तियों को आसानी से निरोध कर उन्हें समूल समाप्त कर पाने में सफल होते हैं।

प्रार्थना का अर्थ एवम् परिभाषा –

प्रकृति व परमात्मा के अर्थ (वास्तविकता) को जान लेना प्रार्थना है। प्रार्थना शब्द 'प्र' उपसर्ग से बना है जिसका अर्थ है अर्चना, याचना अर्थात् प्राणी मात्र के कल्याण की याचना करना। प्रार्थना का अर्थ होता है कि ईश्वरीय चेतना से तादात्म्य स्थापित कर अपनी बात उन तक पहुँचाना। अपनी आराध्य सत्ता के समक्ष विनम्र होकर अनुनय विनय करना ही प्रार्थना है। प्रार्थना मनुष्य को समस्त विश्रंखलित एवं अनेकों दिशाओं में बहकने वाली प्रवृत्तियों को एक कन्द्र पर एकाग्र करने वाले मानसिक व्यायाम का नाम प्रार्थना है। चित्त की समग्र भावनाओं को मन के केन्द्र में एकत्र कर चित्त को दृढ़ करने की एक प्रणाली का नाम प्रार्थना है।

जब मनुष्य के मन में किसी प्रकार की इच्छा या चाहत उत्पन्न होती है जब संसार के व्यतिक्रम आदि से त्रस्त हो जाता है कोई रास्ता दिखाई नहीं देता तब वह विवश होकर भाक्ति, साधन के एक कल्पित आदिकर्ण की मन में स्थापना करके सहायक की खोज में अपने ही आन्तरिक जगत में प्रवेश करता है। अन्तःकरण में अद्भुत भाक्ति निवास करती है इस भाक्ति की सृष्टि उसकी व्यक्तिगत श्रद्धा, आत्मविश्वास व आस्तिकता के बल पर विनिर्मित होती है। वह उसके वर्षों के संचित भुभ संस्कारों का स्थूल स्वरूप है यही हमारी आस्था की मूर्ति है। प्रार्थना में हम इसी आन्तरिक भाक्ति की ओर उन्मुख होते हैं जो मन में किसी गुप्त समार्थ्य के भण्डार को अचानक खोल देता है अन्तर्मन की यही क्षमता शरीर के रोम रोम में अद्भुत चैतन्यता का संचार करती है।¹

प्रार्थना का अर्थ संकुचित व संकीर्ण मानसिकता से परे होकर निश्छल हृदय से की अभिव्यक्ति है। सांस्कृतिक विकास में भौतिक, सामाजिक, नैतिक अधिष्ठान प्रार्थना को प्राप्त हुआ है। 16वीं भाताब्दी में स्पेन के प्रसिद्ध संत वेरेसा के अनुसार प्रार्थना सबसे प्रिय ईश्वर के साथ बार-बार प्रेम संवाद एवं मैत्रीपूर्ण घनिष्ठ सम्बन्ध है।²

महर्षि दयानन्द के अनुसार "अपनी पूरी भाक्ति से प्रयत्न करने पश्चात् जो कुछ कमी महसूस हो उसको पूरा करने के लिए अपने से बड़ों को विनम्रता पूर्वक सहायता के लिए कहना प्रार्थना कहलाता है"।

¹शर्मा श्रीराम आचार्य, पुकार में है जबरदस्त शक्ति, अखण्ड ज्योति पत्रिका, जनवरी 2004, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।

²कल्याण 23 प्रकाशन, भगवान नाम महिमा और प्रार्थना अंक, गीता प्रेस गोरखपुर, 2000।

बाईबिल के अनुसार जो मांगोगे वह तुम्हे दे दिया जायेगा जो खोजोगे वह प्राप्त हो जायेगा, खटखटाओगे तो द्वार खुल जायेगा। प्रार्थना वि वास की प्रतिध्वनि है। प्रार्थना आत्मा की आध्यात्मिक भूख है। प्रार्थना हृदय के बन्द कपाटों को खोलने में सहायक होती है जिससे ईश्वरीय चेतना का प्रवेश हमारे अन्दर आसानी से होने लगता है।

प्रार्थना और मानसिक स्वास्थ्य –

मनोविज्ञानिकों की अभिरूचि मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन में एक विशेष आन्दोलन के फलस्वरूप हुई इस आन्दोलन का नाम मानसिक स्वास्थ्य आन्दोलन रखा गया जिसके भीष नेता डी एल डिम्स एवं गिल्फोर्ड डब्ल्यू बिरा थे। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक स्ट्रेन्ज ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा है कि “मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य वैसे सीखे गए व्यवहार से होता है जो सामाजिक रूप से अनुकूल होते हैं और जो व्यक्ति को अपनी जिन्दगी के साथ पर्याप्त रूप से मुकाबला करने की अनुमति देता है। चंचल मन को शान्त करने और मानसिक उलझनों से निजात पाने का सर्वसुलभ व्यावहार है प्रार्थना जिसमें मनुष्य सीधे उस चैतन्य सत्ता से सम्पर्क स्थापित कर अन्तर्मन को शान्त कर पाता है।”

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व की समन्वित क्रिया है। व्यक्ति में बहुत सी प्रेरणायें, लालसायें, इच्छायें तथा रुचियाँ होती हैं जिनकी पूर्ण अभिव्यक्ति एवं उचित समन्वय आवश्यक होता है। इस आधार पर मानसिक स्वास्थ्य के लिये तीन बातें प्रमुख हैं—

- क्षमताओं की पूर्ण अभिव्यक्ति
- भाक्तियों में एकीकरण
- मूल्य एवं अर्जित प्रेरणाओं का समान्य लक्ष्य की ओर गमन

मानसिक स्वास्थ्य एक मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने दिन प्रतिदिन कार्यों के करने में कोई कष्ट अनुभव नहीं करता है, अपने को सुरक्षित समझता है। बाह्य तथा आन्तरिक दोनों ही परिस्थितियों में समायोजन करने में सफल होता है, तथा व्यक्तित्व संगठित होता है जो व्यक्तित्व की सम्पूर्ण समन्वित क्रिया को दर्शाती है।

मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा—

- **विश्व स्वास्थ्य संगठनके अनुसार** :- मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध केवल व्यक्ति से नहीं होता बल्कि व्यक्ति के समुदाय से भी होता है जिसमें वह रहता है समाज जिसका समुदाय एक भाग होता है तथा सामाजिक संस्थायें जो उसके अधिकांश जीवन को निर्देशित करती हैं, जीवन भौली, कार्य पद्धति, धनोपार्जन के तरीके व्यय के तरीके, प्रसन्नता प्राप्त करने के तरीके जिनमें स्थायित्व तथा सुरक्षा निश्चित होती है।

विभिन्न विद्वानों के अनुसार प्रार्थना—

- डॉ० अजीत कौर (2006) के अनुसार “जब हम श्रद्धा को भाब्द देते हैं तो वह भाब्द प्रार्थना बन जाते हैं। आज जब तकनीकी श्रेष्ठता के समक्ष ईश्वर पर विश्वास किया जाने लगा है प्रार्थना आध्यात्मिक अभिव्यक्ति का सबसे सरल रूप है”।³
- स्वामी सत्यानन्द (1999) के अनुसार “प्रार्थना का मतलब है किसी प्रयोजन से भगवान के सामने बोलना”।
- आचार्य पं० श्रीराम शर्मा (1997) के अनुसार “प्रार्थना परमात्मा के प्रति की गयी सहज आतुर पुकार है”।⁴
- मैथ्यु हेनरी के अनुसार “प्रार्थना प्रातः की कुन्जी है और संध्या की चटखनी है”।
- कुरान शरीफ 2/12 के अनुसार “जो परमेश्वर के आश्रित होकर नेकी का मार्ग अपनाता है खुदा उसे अच्छा फल देता है संसार में किसी का भय नहीं रहता”।
- स्वामी गोकुलानन्द के अनुसार “प्रार्थना आत्ममूल्यांकन की वह साढ़ी है जो हमें परमात्म तत्व तक पहुँचा देती है”।⁵

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले संकट—मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले संकट निम्नानुसार है।

1. भारीरिक स्वास्थ्य (Physical health)
2. प्रमुख आवश्यकताओं की संतुष्टि (Satisfaction of primary needs)
3. परिवार के सदस्यों का मानसिक रोग से पीड़ित नहीं होना (lack of mental illness among members of family)
4. वास्तविक मनोवृत्ति की कमी (Lack of realistic attitude)
5. असामाजिक वातावरण (Unsocial environment)
6. मनोरंजन के साधनों का अभाव (Lack of means of entertainment)

इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को कई कारक प्रभावित करते हैं इन कारको को नियंत्रित करके मानसिक स्वास्थ्य को काफी हद तक उन्नत बनाया जा सकता है।

आहार—विहार—जैसा खाये अन्न वैसा बने मन।आहार मुख्यतः तीन प्रकार का होता है। सात्विक आहार, राजसिक आहार, तामसिक आहार।

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में भी दिनचर्या का वर्णन किया है

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

दुःखो का नाश करने वाला योग तो यथा योग्य आहार विहार करने वाले का कर्मों में यथा योग्य चेष्टा करने वाले का और यथा योग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।—गीता (6/17)

³कौर अजीत, 2006, राज एक्सप्रेस 30 मार्च, 2006 सिद्धान्त सिटी आनन्दनगर, भोपाल, म0प्र0, प्र0 11

⁴शर्मा श्रीराम आचार्य, 1985, प्रार्थना बनाम याचना, अखण्ड ज्योति पत्रिका, जनवरी 1985, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा, पृ0 41।

⁵ स्वामी गोकुलानन्द, मानसिक तनाव से मुक्ति के उपाय।

आयुर्वेद में इसके तीन आधार स्तम्भ बताये हैं। आहार, बर्हचर्य और निद्रा। यदि यौगिक प्रकृति के अनुकूल रहते हैं तो यह यौगिक दिनचर्या कहलाती है, और यदि उनका पालन नहीं करते हैं यह अप्राकृतिक दिनचर्या कहलाती है।

प्रार्थना का दैनिक जीवन में महत्व एवम् प्रभाव –

प्रार्थना परमात्मा से वार्तालाप करने की एक आध्यात्मिक प्रणाली है। आज भारत ही नहीं सारे संसार की स्थिति बड़ी भयावह हो गयी है संसार एक ऐसे बिन्दु के समीप पहुँच गया है जहाँ किसी भी समय ध्वंस हो सकता है आज मानव को इस विषम परिस्थिति से बचाने के लिए वैयक्तिक व सामूहिक प्रार्थनाओं की आवश्यकता है। आज सम्पूर्ण संसार में वैचारिक प्रदूषण चरम अवस्था में संव्याप्त हो चुका है उस प्रदूषण को समूल नष्ट करने और सकारात्मक वातावरण निर्मित करने की आवश्यकता है। धर्म प्रिय लोगों के पास भौतिक सम्पदा तो नहीं है परन्तु उनके पास प्रार्थना की अपरिमित भाक्ति है जो संसार की समस्त भाक्तियों में सर्वोपरि है आज इसी की आवश्यकता है। यदि वर्तमान समय में सभी लोग एक-एक कर या सामूहिक रूप से प्रतिदिन प्रार्थना करने लगे तो सारे संसार के अनिष्ट को काफी हद तक कम किया जा सकता है और उसके स्थान पर सुख व भान्ति का साम्राज्य स्थापित किया जा सकता है।⁶

परमात्मा की प्रार्थना ही एक ऐसा साधन है जिससे एक स्थायी भान्ति सहज रूप से संसार में स्थापित की जा सकती है। आज स्थान-स्थान पर भान्ति सम्मेलन होते रहते हैं परन्तु वास्तव में भान्ति लाने के लिए इससे अधिक आवश्यक है प्रार्थना इसी से संसार के विशाक्त वातावरण को भान्ति किया जा सकता है। हमारे राष्ट्र हमारे समाज को भी प्रार्थना की आवश्यकता है। यह निर्विवाद सत्य है कि यदि सत्ताधारी, वैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ प्रार्थना का नियम अपना लें तो स्वार्थ की प्रवृत्ति स्वयमेव परमार्थ में बदलने लगेगी और सारे तन्त्र में सकारात्मक परिवर्तन आने लगेगा। इससे पूर्व की समाज में हाहाकार मजे समय रहते इसका उपाय प्रार्थना के माध्यम से सरलता पूर्वक निकाला जा सकता है। केवल संसार और समाज ही नहीं अपितु वैयक्तिक स्तर पर भी प्रार्थना की उतनी ही आवश्यकता है। प्रत्येक मनुष्य अशान्त, असंतोष से घिरा हुआ प्रतीत हो रहा है। पिता पुत्र, भाई बहन, पति पत्नी सभी अशांत हैं। सभी इसमें त्रस्त हैं और मुक्ति भी पाना चाहते हैं तथा इसका एक ही उपाय है प्रार्थना।

सच्चे अन्तःकरण से मानव को दोष दुर्गुणों से रहित सत्यपथगामी बनने की प्रार्थना आरम्भ होते ही परिवार, समाज, राष्ट्र से दुःखों का अनुपात कम होने लगेगा। प्रार्थना एक विज्ञान है जिसमें मनुष्य को बदल देने की शक्ति है जब एक व्यक्ति प्रार्थना करेगा तो उससे वातावरण में जो प्रभाव पड़ेगा उससे प्रभावित होकर अन्य भी इस प्रक्रिया का अनुसरण करने लग जायेंगे। इस प्रकार हम देखेंगे कि समाज में व्याप्त अनेकों बुराईयाँ अच्छाईयों में परिवर्तित होने लगेगी और एक बेहतर समाज का स्वरूप हमारे सामने होगा।

परमात्मा का हमारे दैनिक जीवन में स्थान होना आवश्यक है जैसे भोजन, स्नान हमारे नियमित नित्य कर्म के रूप में हमसे जुड़े हैं जिन्हे हम नहीं भूलते ठीक उसी प्रकार प्रार्थना को भी जीवन का अभिन्न कर्म बना लेना चाहिए। आत्मा परमात्मा से मिलाने वाली सब प्रकार से शान्तिदायक इस पूण्य प्रक्रिया को दैनिक जीवन की आवश्यक क्रिया मानकर नित्य प्रति निष्ठापूर्वक करते रहना चाहिए। प्रार्थना से साधक का अहंकार विसर्जित होता है और अन्दर से भून्य होता है जिससे ब्रह्माण्डीय ऊर्जा उसमें आने लग जाती है परिणाम स्वरूप साधक में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है और स्वस्थ व प्रसन्नतापूर्ण जीवन व्यतीत करता हुआ ईश्वर में लीन रहकर अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर पाने सफल होता है।

⁶कल्याण 23 प्रकाशन, भगवान नाम महिमा और प्रार्थना अंक, गीता प्रेस गोरखपुर, ३०५०।

निष्कर्ष—

इस प्रकार से हम कह सकते हैं कि प्रार्थना जीवन का सार है। प्रार्थना का हमारे शरीर और मन दोनों पर सकारात्मक रूप से प्रभाव पड़ता है। प्रार्थना एक प्रकार का सुव्यवस्थित आध्यात्मिक और भावनात्मक व्यायाम है। प्रार्थना मानव जीवन को सरल और जीने के लिए सार्थक व सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है। प्रार्थना द्वारा मानवीय चेतना को परिष्कृत कर प्राणों को घनीभूत किया जा सकता है जिसके परिणाम स्वरूप साधक नीर-क्षीर वाला विवेक प्राप्त कर लेता है। अपने ईश्ट, आराध्य के लिए नि छल मन और भावों से भरे हृदय से जब करुण पुकार निकलती है तो हम उस चेतना से तादात्म्य स्थापित कर पाते हैं जिससे विवेकवान मनुश्य अपनी अतीन्द्रिय क्षमताओं का जागरण करने के मार्ग पर अग्रसर होने लगता है। प्रार्थना से मानसिक संतुलन के साथ-साथ मनोबल भी दृढ़ होता है, इच्छाशक्ति बलवती होती है। प्रार्थना द्वारा ही आन्तरिक व बाह्य जीवन में समरूपता विकसित है। इस शोधपत्र का में यह स्पष्ट होता है कि बिना प्रार्थना व साधना के जीवन का ध्येय पूर्ण किया जाना सम्भव नहीं हो सकता।

—सन्दर्भ ग्रन्थ —

1. शर्मा श्रीराम आचार्य, पुकार में है जबरदस्त शक्ति, अखण्ड ज्योति पत्रिका, जनवरी 2004, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।
2. कल्याण 23 वां अंक, प्रकाशन गीत प्रेस गोरखपुर, भगवान नाम महिमा और प्रार्थना अंक, गीता प्रेस गोरखपुर, उ0प्र0।
3. कौर अजीत, 2006, राज एक्सप्रेस 30 मार्च, 2006 सिद्धान्त सिटी आनन्दनगर, भोपाल, म0प्र0, प्र0 11
4. शर्मा श्रीराम आचार्य, 1985, प्रार्थना बनाम याचना, अखण्ड ज्योति पत्रिका, जनवरी 1985, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा, पृ0 41।
5. स्वामी गोकुलानन्द, मानसिक तनाव से मुक्ति के उपाय।
6. कल्याण 23 वां अंक, प्रकाशन गीत प्रेस गोरखपुर, भगवान नाम महिमा और प्रार्थना अंक, गीता प्रेस गोरखपुर, उ0प्र0।
7. आचार्य पं0 श्रीराम शर्मा (1998)— 'साधना से सिद्धि', वाङ्मय खण्ड-1, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।