

पदव्युत्तर बेरोजगार युवकांच्या मानसिक आरोग्यामध्ये योगाची भूमिका

दुर्गा जयंत भकने

Research Scholar,

B P National Institute of Social Work, Nagpur

Abstract

21 व्या शतकामध्ये भारतात बेरोजगारी ही आर्थिक आणि सामाजिक समस्या आहे पदव्युत्तर शिक्षण झाल्यानंतर सुद्धा युवकांना मनासारखी नोकरी मिळत नाही त्यामुळे पदव्युत्तर युवकांना ,शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, कौटुंबिक समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे.

समस्यांची तीव्रता कमी करण्यासाठी योग फार महत्त्वाची भूमिका बजावतो. कौशल्य वाढवणारे शिक्षण नाही. शिक्षणात योगाच अंतर्भाव नाही. त्यामुळे समस्या वाढत आहे 21 वे शतक हे प्रचंड वैज्ञानिक प्रगतीचे आणि स्पर्धात्मक युग आहे. प्रत्येक गोष्ट मिळविण्यासाठी भरपूर धावपळ आणि ओढाताण दगदग यातूनच निर्माण होतात. प्रचंड मानसिक ताण आणि नैराश्य, चिंता, एकटेपणा, चिडचिडेपणा. पदव्युत्तर बेरोजगार युवकांना मानसिक आरोग्याच्या समस्या उद्भवतात. त्यामध्ये त्यामुळे योगाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. योगामुळे मानसिक, शारीरिक आरोग्य चांगले राहते आणि युवकांवर सकारात्मक परिणाम होतो. योगासने, ओंकार, जप, ध्यान, योगनिद्रा, प्राणायाम. पतंजलीचा अष्टांग योग युवकांच्या मानसिक समस्या दूर करण्यास महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

Introduction :

युवक ही राष्ट्राची संपत्ती आहे युवा पिढी मानसिकदृष्ट्या सक्षम, निरोगी असेल तर राष्ट्राला सुद्धा आर्थिकदृष्ट्या युवकांचा फायदा होतो म्हणूनच युवक हे राष्ट्राचे संपत्ती आहे असे म्हणतात. पदव्युत्तर बेरोजगार युवकांच्या मानसिक आरोग्यासाठी योग फार

महत्त्वपूर्ण आहे. युवकांची लाइफस्टाईल, व्यक्तिमत्व विकासाला बाधा निर्माण करीत आहे. शारीरिक आजारामध्ये डायबेटिस, ब्लडप्रेसर, थायरॉईड, लठ्ठपणा निद्रानाश, हृदयाच्या संबंधित आजार, मेंदूच्या संबंधित आजार वाढले आहेत. मानसिक आजार हे शारीरिक आजारांवर अवलंबून आहे. त्यामुळे युवकांच्या मानसिक आरोग्यामध्ये योगाची अत्यंत महत्त्वाची भूमिका आहे. पदव्युत्तर बेरोजगार युवकांना मानसिक स्तरावर गंभीर समस्या उद्भवतात त्याचा परिणाम म्हणजे त्यांना शारीरिक आजार हे राष्ट्र चिंता एकटेपणा आत्महत्येचे विचार व्यसनाधीनता वाढते त्यासाठी मानसिक आरोग्य चांगले राखणे आवश्यक आहे तेव्हा योगाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे योगा सर्वांगीण विकास करण्यास महत्त्वाचा आहे

Key Words : मानसिक आरोग्य योग पदव्युत्तर बेरोजगारी व नैराश्य अष्टांग योग.

Objectives / उद्देश :

पदव्युत्तर बेरोजगार युवकांच्या मानसिक आरोग्याचा अभ्यास.

Resrach Methods :

प्रस्तुत संशोधनामध्ये नागपूर शहरातील विश्वकर्मा नगर येथील 30 पदव्युत्तर बेरोजगार युवकांचा अभ्यास करण्यात आलेला आहे. त्यामध्ये एम एस डब्ल्यू, एम ए, एम बी ए, एम कॉम असे पदव्युत्तर युवक घेतलेले आहे. गैरसमभाव्यता नमुना निवडतील सोयीस्कर नमुना निवड पद्धती तसेच स्लोबल मेथड चा वापर करण्यात आला आहे. तथ्य संकलनाच्या पद्धतीमध्ये प्राथमिक पद्धती तसेच दुय्यम पद्धतीचा वापर करण्यात आलेला आहे. प्राथमिक पद्धतीतील मुलाखत अनुसूची ह्या तंत्राचा वापर करण्यात आला आहे.

Data analysis and Interpretation :

बेरोजगारीमुळे युवकांना मधुमेह, उच्च रक्तदाब, थायरॉईड, शारीरिक थकवा या शारीरिक समस्या निर्माण झाल्या. मधुमेहासाठी युवक योगासने करतात. उच्च रक्तदाब ह्यासाठी प्राणायामाचा उपयोग करतात. थायरॉईड साठी ओंकार जप व उज्जैन प्राणायाम फायद्याचा ठरतो. असे उत्तरदात्याचे म्हणणे आहे. शारीरिक आजार हे मानसिक आजारातून निर्माण होतात असे उत्तरदात्यांचे म्हणणे आहे.

शारीरिक समस्यांमुळे जीवन जगताना युवकांना अडथळे उत्पन्न होतात. थकवा जाणवतो, निद्रानाश, चिंता, उत्साहन नसतो. तेव्हा योगा केल्याने त्यामध्ये सूर्यनमस्कार, योगासने, प्राणायाम, कपालभाती यांनी युवकांना फायदा होतो असे लक्षात आले. बेरोजगारीमुळे आपल्या मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम झाला असे युवकांचे मत आहे. त्यामध्ये नैराश्य, आत्मविश्वास कमी झाला, चिंताग्रस्तता वाढली मत आहे. त्यासाठी युवक ध्यानाचा ओंकाराचा उपयोग करतात.

बेरोजगारीचे दुष्परिणाम म्हणजे आर्थिक ताण वाढतो मानसिक स्तरावर गंभीर समस्या उद्भवतात. नैराष्ट्र, ताण, चिंता निर्माण झाले. कुटुंबाला सहकार्य करू शकत नाही, समाजामध्ये एकाकीपणा जाणवतो, समाजात सन्मानाचे स्थान मिळत नाही, व्यसनाधीनता वाढते, वैयक्तिक जीवनावर परिणाम झाला. स्वतःच्या गरजा पूर्ण करता येत नाही, स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते, नकारात्मक विचार येतात, मनात एक प्रकारची भीती असते. बेरोजगारीमुळे शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होतो व त्याचाच परिणाम म्हणजे मानसिक आरोग्यावर होतो. मन आणि शरीर एकमेकांपासून वेगळे करता येत नाही. तेव्हा योगाचा आधार संजीवनी बुटी सारखा आहे असे युवकांचे मत आहे.

योगशास्त्राने मानवी जीवनाचा सर्वांगीण विचार करून त्यानुसार संपूर्ण शास्त्राची उभारणी केलेली आहे. त्यामुळे योगाने संपूर्ण मानवी जीवनाच्या एका अंगावर संस्कार करीत असताना इतर अंगावर त्याचा अनिष्ट परिणाम न होत कमी अधिक प्रमाणात चांगला परिणाम होतो आंतर इंद्रियांची कार्यक्षमता सुधारते असे युवकांचे मत आहे.

Conclusions:

बेरोजगारीमुळे युवकांना शारीरिक आणि मानसिक समस्या निर्माण झाल्या आहेत. त्यासाठी योगा हे महत्त्वाचे साधन आहे असे उत्तरदात्याचे मत आहे. बेरोजगारीमुळे मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम झाला आहे, चिंताग्रस्तता वाढले, नैराश्य आले, आत्मविश्वास कमी झाला असे निष्कर्षामध्ये उत्तरदात्यांनी सांगितले. पतंजली महामुनी ने योग चित्तवृत्ती निरोध हा असे म्हटलेले आहे ते योग्य आहे असे उत्तरदात्यांचे मत आहे.

योगामुळे संपूर्ण आरोग्य चांगले राहते असे बेरोजगार युवकांचा निष्कर्ष आहे. योग शरीर आणि मनाला नियंत्रित करते. योगामध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी असे अष्टांग योग पतंजलीने सांगितलेला आहे. ह्या विधानावर उत्तरदाते पूर्णतः सहमत आहेत. बेरोजगारीमुळे युवक व्यसनाच्या आहारी जात आहे असा निष्कर्ष निघाला आहे. त्यासाठी योग शरीर आणि मनाला नियंत्रित करते. योगामुळे संस्कारक्षम शरीर व नियंत्रित मान या दोन गोष्टी मात्र व्यवहारी जीवनात माणसाला खऱ्या अर्थाने सुखाकडे नेणार्या आहेत असा निष्कर्ष निघाला. ओंकार जपामुळे कॉन्सन्ट्रेशन वाढते.

बेरोजगारीमुळे युवक मानसिक समाधान मिळण्यासाठी योगासने, मेडिटेशन, प्राणायाम, योगनिद्रा करतात असा निष्कर्ष निघाला. बेरोजगारीमुळे संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होतो असे युवकांचे मत आहे. त्यासाठी योगाच्या अभ्यासाने निरोगी शरीर प्राप्त होते. तसेच एक उपचार पद्धती म्हणूनही योगा महत्त्वाचा आहे. बेरोजगारीमुळे युवकांच्या वर्तनावर परिणाम झाला. त्यामध्ये कौटुंबिक, सामाजिक, वैयक्तिक, वर्तनावर परिणाम झालेला आहे असे युवकांचे मत आहे. यावर एकच रामबाण उपाय आहे तो म्हणजे योग. ध्यानामुळे भावनिक आरोग्य चांगले राहते. योग हा व्यक्तीला शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक, वैयक्तिक उपाय आहे. मायग्रेन, डिप्रेशन, मेंदूशी संबंधित सर्व आजार, तसेच एकाग्रता वाढविण्यासाठी भ्रामरी प्राणायाम उपयोगी ठरतो असे युवकांचे

मत आहे. प्राणायामाने श्वसनाशी संबंधित आजार नाहीसे होतात असा निष्कर्ष निघाला आहे. बेरोजगारीमुळे लग्न उशिरा होतात, समाजात सन्मानाचे स्थान मिळत नाही, मुली मिळत नाही, आत्महत्या सारखे विचार मनात येतात, कुटुंबातील सदस्यांचा दृष्टिकोन नकारात्मक असतो, समाजात पाठिंबा मिळत नाही, मित्र मैत्रिणी दुरावतात, आत्मविश्वास कमी होतो, रिकामटेकडा म्हणून दुर्लक्षिल्या जाते ह्या सर्व समाजसेवर एकच उपाय म्हणजे योग असे अभ्यासांती निष्कर्ष निघाला.

Suggestions and Recommendations :

पदवीधर बेरोजगार युवकांच्या मानसिक आरोग्यासाठी समाजाने त्यांना समजावून घेणे आवश्यक आहे. समाजाने त्यांचा आत्मविश्वास वाढविला पाहिजे, त्यांना समाजाने सन्मानाचे स्थान दिले पाहिजे, बेरोजगार आहे म्हणून दुर्लक्षित करता कामा नये, त्यांच्या कौशल्याचा उपयोग समाजातील दुर्बल घटक, स्त्रिया, वृद्ध, बालके, किशोरवयीन, अपंग, निराधार व्यक्तींना झाला पाहिजे. ह्यासाठी समाजाने पदव्युत्तर युवकांचे मनोधैर्य वाढविले पाहिजे.

योगाचा प्रचार व प्रसार समाजामध्ये युवकांनी केला पाहिजे जेणेकरून समाजातील सर्व समस्या चांगले संस्कार, अध्यात्मिक, नैतिक विकास होईल. पदव्युत्तर महाविद्यालयात सुद्धा योग हा स्वतंत्र विषय शिकविला गेला पाहिजे. मानसिक आजार दूर करण्यासाठी महाविद्यालयात रोज ध्यान ओंकार जप घेतला पाहिजे. समाजामध्ये योगाचे योगवर्ग प्रत्येक योगशिक्षिका नी निशुल्क घेतले पाहिजे. योगा जीवनात समाजासाठी प्रगती करणऱ्या आहे, तेव्हा शहरी भागामध्ये महानगरपालिकेने, नगरसेवकाने पुढाकार घेऊन प्रत्येक बगीच्या मध्ये सकाळी योगाचे वर्ग सुरु केले पाहिजे. हास्य क्लब सुरु केला पाहिजे. बालकांसाठी सुद्धा संस्कार वर्ग सुरु केला पाहिजे.

योगनिद्रेचा उपयोग निद्रानाश, नैराश्य, चिंता, मधुमेह, मेंदू संबंधित आजार ह्यावर सकारात्मक परिणाम होतो हे पटवून द्यायला पाहिजे. त्यासाठी समाजातील योग गुरू, योगशिक्षक महानगरपालिका जिल्हाधिकारी यांनी प्रशिक्षण प्रशिक्षित व्यक्तीकडून

समाजासाठी तसेच पदव्युत्तर बेरोजगार युवकांच्या मानसिक आरोग्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे जेणेकरून युवकांचे आरोग्य चांगले राहिले पाहिजे कारण आरोग्य धनसंपदा असे म्हणतात ते खरेच आहे.

References :

- मंडलिक विश्वास (2017): योग प्रवेश योगचौतन्य प्रकाशन विभाग नाशिक 19 वी आवृत्ती
- International Journal of Information Movement] Vol 8 Issue VIII (December 2023) अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व विकास डॉ. दीपक कुमार
- नैराश्य विकिपीडिया mr.m.wikipedia.org
- www.aksharnama.com, सतीश देशपांडे
- राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, 2016, योग स्वस्थ जीवन जीने का तरिका, नई दिल्ली प्रकाशन