

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে যোগশাস্ত্রের অবদান ।

Narugopal Das

*State Aided College Teacher, Category-1, Dept. of Sanskrit
Swarnamoyee Jogendranath Mahavidyalaya,
Amdabad, Nandigram, Purba Medinipur, PIN-721650
Mail ID- naru.gopal.das.san@gmail.com*

'Health' এর বাংলা প্রতিশব্দ হল স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্য এর স্বরূপ বিষয়ে সমাজে ভিন্ন মত রয়েছে। মানুষের ভিন্নতার কারণে স্বাস্থ্যের স্বরূপ এর ভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়। সাধারণ ভাবে বলতে গেলে, একজন মানুষের শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক তিন ক্ষেত্রেই রোগমুক্ত এবং ভালো থাকার অপর নাম হলো স্বাস্থ্য। মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, মানসিক অবস্থা, সমাজে সবার সাথে সম্পর্ক, মানসিক চাপ কিংবা প্রশান্তি সব কিছুই স্বাস্থ্যের অন্তর্গত। WHO (World Health Organisation) প্রতিনিয়ত সারা বিশ্বের সকলের স্বাস্থ্য নিশ্চয়তায় লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছে। ১৯৪৮ সালে তারা প্রথম স্বাস্থ্যকে সংজ্ঞায়িত করেছিলেন। তাদের মতে—"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."¹ অর্থাৎ স্বাস্থ্য হলো আমাদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার পূর্ণ সমন্বয় এবং শুধু শারীরিক অসুস্থতার অনুপস্থিতি মানেই সুস্থ থাকা নয়। ১৯৮৬ সালে WHO পুনরায় স্বাস্থ্যের স্বরূপ উল্লেখ করতে গিয়ে জানায়—"Health is, therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities."² অর্থাৎ স্বাস্থ্যকে আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে সম্পদের মতো দেখতে হবে, জীবনের লক্ষ্য হিসেবে নয়। স্বাস্থ্য হলো একটি ইতিবাচক ধারণা যা সামাজিক সম্পর্ক এবং ব্যক্তিগত উন্নতির পাশাপাশি শারীরিক সক্ষমতার উপর জোর দেয়। বিচার করলে পরিলক্ষিত হয় যে প্রথম দিকে স্বাস্থ্য নিয়ে ব্যক্তিগত একটা পর্যায়ে ধারণা থাকলেও সাম্প্রতিক সময়ে সুস্থ থাকা আর স্বাস্থ্য পুরো ব্যাপারটাই আলাদা। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পাশাপাশি সমাজে মানুষের সাথে আমাদের সম্পর্ক সবই স্থান পাচ্ছে এই স্বাস্থ্যের স্বরূপের মধ্যে।

স্বাস্থ্যের সংজ্ঞার মতোই এর প্রকারভেদেরও ভিন্নতা আছে। ভিন্ন জন স্বাস্থ্যকে ভিন্ন ভাবে ভাগ করেছেন। নিম্নে কিছু স্বাস্থ্যের ভেদ উল্লেখ করা হল। যথা-১.শারীরিক স্বাস্থ্য, ২.মানসিক স্বাস্থ্য, ৩.সামাজিক স্বাস্থ্য, ৪. অনুভূতিগত স্বাস্থ্য বা ইমোশনাল হেলথ, ৫.আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য বা স্পিরিচুয়াল হেলথ, ৬.অর্থনৈতিক স্বাস্থ্য বা ইকোনমিকাল হেলথ, ৭.বুদ্ধিগত স্বাস্থ্য ইত্যাদি। উল্লিখিত ভেদ বিষয়ে পণ্ডিতদের মধ্যে ভিন্ন মত থাকলেও অনেকেই স্বাস্থ্যের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক ভেদ স্বীকার করেছেন। মানসিক স্বাস্থ্য হলো আমাদের মন, আচরণগত ও আবেগপূর্ণ স্বাস্থ্যের দিকটি। আমরা কি চিন্তা করি, কি অনুভব করি এবং জীবনকে সামলাতে কিরকম ব্যবহার করি এগুলোই আসলে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য।

¹ <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>

² <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

মানসিক স্বাস্থ্য হল একটি সুস্থতার অবস্থা যেখানে ব্যক্তি তার নিজের ক্ষমতা উপলব্ধি করতে পারে, জীবনের স্বাভাবিক চাপের সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারে, ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারে এবং তার স্বকীয় সম্প্রদায়ের জন্য অবদান রাখতে সক্ষম হয়। মানুষের চিন্তাভাবনা, আবেগ, একে অপরের সাথে যোগাযোগ করা, জীবিকা অর্জন করা এবং জীবন উপভোগ করা সবই মানসিক সুস্থতার উপর নির্ভরশীল। একজন মানসিক ভাবে সুস্থ মানুষ রাগ, ভয়, হিংসা, অপরাধবোধ বা উদ্বেগ দ্বারা আবিষ্ট হন না। অনেক সময়ে আমাদের অনুভূতিগত স্বাস্থ্য বা ইমোশনাল হেলথকেও মানসিক স্বাস্থ্যের অন্তর্ভুক্ত করা হয়। আবার অনেকেই একে আলাদা হিসেবেও দেখে থাকেন। WHO-এর মতে, একটি সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যের অবস্থার মধ্যে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতা অন্তর্ভুক্ত। মানসিক স্বাস্থ্যের স্থিতিশীলতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং এর জন্য আমাদের জীবনে বিভিন্ন নীতি অন্তর্ভুক্ত করা আবশ্যিক। প্রকৃতপক্ষে, মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়া কোন স্বাস্থ্য নেই। মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তি সকল বাধা অতিক্রম করে জীবনের চাহিদা মেটাতে সক্ষম। নিয়ম মেনে খাওয়া, ঘুম থেকে জাগা বা বিছানায় যাওয়ার বিষয়টি মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য দরকারি। যাঁরা নিয়ম মেনে চলেন, তাঁদের মানসিক ও শারীরিক দিক থেকে সুস্থ থাকার হার বেশি বলেই গবেষণায় দেখা গেছে। মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণের উপায়রূপে ভারতীয় দর্শনে সরাসরি কোনো বিষয়ের উল্লেখ না থাকলেও দার্শনিকগণ দুঃখ নিবৃত্তির উপায় বর্ণনা করতে গিয়ে যে সকল মতবাদ দিয়েছেন তার মধ্যে কিছু মতবাদ মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে সহায়ক বলে মনে হয়। বিশেষত যোগশাস্ত্রে কিছু মতামত বিশেষ করে লক্ষিত হয়।

তত্ত্বজ্ঞানের দ্বারা দুঃখের সম্পূর্ণ নিবৃত্তিলাভের উপায় যে শাস্ত্রে প্রতিপাদিত হয়েছে তাই হল দর্শনশাস্ত্র। দুঃখের সম্পূর্ণ নিবৃত্তি হল মোক্ষ। তাই দর্শনশাস্ত্রকে মোক্ষশাস্ত্রও বলা হয়ে থাকে। বেদপ্রামাণ্যের উপর নির্ভর করে দর্শনশাস্ত্রের দুটি বিভাগ পরিলক্ষিত হয়- আন্তিকদর্শন ও নান্তিকদর্শন। আন্তিকদর্শন ষড়বিধ সাংখ্যদর্শন, যোগদর্শন, বৈশেষিকদর্শন, ন্যায়দর্শন, মীমাংসাদর্শন ও বেদান্তদর্শন।³ সর্ববিধ দর্শনই দুঃখের সম্পূর্ণ নিবৃত্তি লাভে সহায়ক। তাই প্রত্যেকেই শাস্ত্রের মর্যাদাতে অভিহিত। এই দৃষ্টিতে যোগদর্শনও যোগশাস্ত্ররূপে বিবেচিত। যোগশাস্ত্রের এর আদি প্রবক্তা রূপে হিরণ্যগর্ভের নাম পেয়ে থাকি। মহাভারতে উল্লিখিত হয়েছে-

“সাংখ্যস্য বক্তা কপিলঃ পরমর্ষি স উচ্যতে।

হিরণ্যগর্ভো যোগস্য বক্তা নান্য পুরাতনঃ।।”⁴

হিরণ্যগর্ভ হল ঈশ্বরের বাচক শব্দ। শ্রুতিপরম্পরানুসারে ভগবান শিব যোগ পরম্পরার আদি গুরু। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ শ্রীমদ্ ভগবদ্গীতাতে যোগের পরম্পরা বর্ণনা করতে গিয়ে বলেছেন, তিনি এই যোগশাস্ত্রের জ্ঞান সূর্যদেবকে, সূর্যদেব মনুকে, মনু রাজা ইক্ষাকুকে দান করেছেন-

“ইমং বিবস্বতে যোগং প্রোক্তবানহমব্যয়ম্।

³ ভারতীয় দর্শন, সম্পাদকঃ প্রদ্যোত কুমার মণ্ডল, পৃষ্ঠা ১৫

⁴ মহাভারত ২/৩৯৪/৬৫

বিবস্বান্নবে গ্রাহ মনুরিষ্কাবৎব্রবীৎ।।”⁵

পুনরায় তিনি বললেন যে এই যোগশাস্ত্রের জ্ঞান এখন আমি অর্জুন তোমাকে দান করছি, কারণ হে অর্জুন তুমি আমার প্রিয় ভক্ত এবং প্রিয় সখা, তুমি এই যোগশাস্ত্রের গূঢ় তত্ত্ব হৃদয়ঙ্গম করতে পারবে।

“স এবায়ং ময়া তেহদ্য যোগঃ প্রোক্তঃ পুরাতনঃ।

ভক্তোহসি মে সখা চেতি রহস্যং হ্যেতদুত্তমম্।।”⁶

বিবিধ শাস্ত্রানুসারে ‘যোগ’ এর আদি প্রবক্তা রূপে আমরা ঈশ্বরের নাম পেয়ে থাকি। কিন্তু বর্তমান সময়ে যোগশাস্ত্রের যে বিখ্যাত ও প্রাচীন গ্রন্থ সর্বমান্যরূপে প্রচলিত তা হল ‘যোগসূত্রম্’। শ্রীশ্রী হলেন মহর্ষি পতঞ্জলি।⁷ এই গ্রন্থের পরবর্তী কালে আরো একাধিক গ্রন্থ যোগশাস্ত্রের উপর পরিলক্ষিত হয়। যোগশাস্ত্রের অন্তর্গত ‘যোগ’ শব্দটি একটি জটিল ও গূঢ় শব্দ। এই ‘যোগ’ শব্দটির অর্থ ব্যাপক ও বিস্তৃত। বিভিন্ন পণ্ডিতগণ বিভিন্নভাবে এই যোগশব্দটির অর্থকে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করেছেন। ‘যোগ’ শব্দটি ব্যুৎপত্তি হয়েছে ‘যুজ্’ ধাতুর সঙ্গে ‘ঘঞঃ’ প্রত্যয় যুক্ত করে। এই ‘যুজ্’ ধাতুর প্রয়োগ পাণিনি ধাতুপাঠে দিবাдиগণে, রুধাদিগণে, চুরাদিগণে প্রয়োগ করেছেন। তিনটি গণে ব্যুৎপন্ন ‘যোগ’ শব্দের অর্থ ভিন্ন। দিবাдиগণে যুজ্ ধাতুর অর্থ “যুজ্ সমাধৌ।” অর্থাৎ দিবাдиগণে ব্যুৎপন্ন ‘যোগ’ শব্দের অর্থ সমাধি। রুধাদিগণে যুজ্ ধাতুর অর্থ “যুজির যোগে।” অর্থাৎ রুধাদিগণে ব্যুৎপন্ন ‘যোগ’ শব্দের অর্থ মিলন বা একত্ব প্রাপ্তি। চুরাদিগণে যুজ্ ধাতুর অর্থ “যুজ্ সংযমনে।” অর্থাৎ চুরাদিগণে ব্যুৎপন্ন ‘যোগ’ শব্দের অর্থ মন এবং ইন্দ্রিয়সমূহের সংযম।

শাব্দিক অর্থ জানার পর যোগের পারিভাষিক অর্থ জানা আবশ্যিক। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্রে ‘যোগ’ এই শব্দের অর্থ করেছেন-“যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ।”⁸ অর্থাৎ চিত্তের মধ্যে উত্থিত বৃত্তিসমূহের নিরোধ হল যোগ। মহর্ষি ব্যাসদেব যোগসূত্রের ভাষ্য রচনা করতে গিয়ে বলেছেন-“যোগঃ সমাধি স চ সার্বভৌম চিত্তস্য ধর্মঃ।”⁹ অর্থাৎ যোগ হল সমাধি যা সার্বভৌম চিত্তের ধর্ম। শ্রীমদ্ভগবতগীতাতে উল্লিখিত হয়েছে-

“বুদ্ধি-যুক্তো জহাতীহ, উভে সুকৃত-দুস্কৃতে।

তস্মাৎ-যোগায় যুজ্যস্ব, যোগঃ কর্মসু কুশলম্।।”¹⁰

এখানে যোগ হল কর্মের কুশলতা। এখানে কর্মকুশলতা এই শব্দের দ্বারা বোঝানো হয়েছে কর্মফলের কামনা পরিত্যাগ করে নিষ্কাম কর্মের উপাসনা। নিজেকে কর্মের কারণ এবং কর্মফলের কারণ রূপে

⁵ শ্রীমদ্ ভগবদ্গীতা, অধ্যায় ৪, শ্লোকসংখ্যা ১

⁶ শ্রীমদ্ ভগবদ্গীতা, অধ্যায় ৪, শ্লোকসংখ্যা ৩

⁷ ভারতীয় দর্শন, সম্পাদকঃ প্রদ্যোত কুমার মণ্ডল, পৃষ্ঠা ২৫১

⁸ যোগসূত্রম্ -১/২

⁹ যোগসূত্রভাষ্য -১/২

¹⁰ শ্রীমদ্ ভগবদ্গীতা, দ্বিতীয় অধ্যায়, শ্লোকসংখ্যা ৫০

পরিদর্শন না করে সমগ্র কর্মের কারণ এবং সমগ্র কর্মফলের কারণ রূপে নিজেকে ঈশ্বরে সমর্পণ করাই হল যোগ। আধুনিক কালে ‘যোগ’ শব্দটি বিশেষ করে আসন, প্রাণায়ামাদি অর্থে প্রযুক্ত। তবে যখন আমরা ‘যোগ’ শব্দের সঙ্গে শাস্ত্রশব্দটি প্রযুক্ত করব তখন যোগশব্দটি কেবল আসন, প্রাণায়ামাদি অর্থে প্রযুক্ত হবে না। তখন ‘যোগ’ শব্দের অর্থ হবে যে উপায়ে চিত্তের সমগ্র দোষসমূহ দূরীভূত হয়ে চিত্তশুদ্ধ হয় এবং চিত্তের জ্ঞাতা পুরুষ বা আত্মা নিজেকে বৃত্তিশূন্য অনুভব করে মুক্ত, শুদ্ধ রূপে প্রতিভাত হয় সেই অবস্থা। তখনই যোগশাস্ত্র মোক্ষশাস্ত্র রূপে রূপান্তরিত হয়। আসন, প্রাণায়ামাদি সেই দুঃখমুক্তির পথে সহায়ক মাত্র। যদিও যোগশাস্ত্রে স্পষ্টরূপে মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে যোগের স্পষ্ট উল্লেখ নেই তথাপি আমার মনে হয় লৌকিক জগতে মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে অষ্টাঙ্গযোগ বিশেষ ভূমিকা পালন করতে পারে। যোগশাস্ত্রে চিত্তবৃত্তি নিরোধের প্রধান দুটি উপায় হল অভ্যাস ও বৈরাগ্য। বৈরাগ্যের দ্বারা পার্থিব বিষয়ের প্রতি বিরাগ আসে এবং অভ্যাসের দ্বারা বিবেকজ্ঞানের ক্ষেত্র প্রস্তুত হয়। এছাড়াও যোগশাস্ত্রে চিত্তবৃত্তি নিরোধের সাক্ষাত উপায় রূপে অষ্ট যোগাঙ্গের অনুশীলনের বিষয় আলোচিত হয়েছে। যোগশাস্ত্রে যোগের আটটি অঙ্গ হল-“যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ষ্টবঙ্গানি”¹¹ অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার হল যোগের বহিঃসং সাধন। ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই তিনটি যোগাঙ্গ যোগের অন্তঃসং সাধন। চিত্তবৃত্তির নিরোধ অবস্থা অর্থাৎ ‘যোগ’ কে অঙ্গী রূপে কল্পনা করলে চিত্তবৃত্তির নিরোধে সহায়ক বিষয় গুলি অঙ্গ রূপে বিবেচিত হয়। তাই যমাদি যোগশাস্ত্রে যোগাঙ্গ নামে অভিহিত। এই যোগাঙ্গের অনুশীলনে যেমন চিত্তের দোষ দূরীভূত হয় ঠিক তেমনই আমাদের লৌকিক জগতে মানব জাতির মানসিক সুস্থতা রক্ষাতেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে বলে মনে করা হয়। অষ্টাঙ্গযোগ কিভাবে মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে সহায়ক হতে পারে তা তাদের পরিচয় এর দ্বারা নিম্নে আলোচিত হল।

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে ‘যম’ এর ভূমিকা-

অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম অঙ্গ হল ‘যম’। যমের স্বরূপ আলোচনা করতে গিয়ে মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্রে উল্লেখ করেছেন- “অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ”¹² অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ-এই পাঁচটি সাধনকে একসঙ্গে বলা হয় ‘যম’। ‘অহিংসা’ হল অপরের প্রতি হিংসা না করা। কায়িক, বাচিক অথবা মানসিক কোনপ্রকারেই অপরকে আঘাত না করা বা অপরকে ব্যথা না দেওয়াই ‘অহিংসা’। ‘সত্য’ হল চিন্তায় এবং বাক্যে কোনরূপ মিথ্যাচরণ না করা। ‘অস্তেয়’ হল চৌর্যবৃত্তি পরিত্যাগ করা। পরদ্রব্য গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকা এবং বিরত থাকার ইচ্ছাকে বলা হয় ‘অস্তেয়’। ‘ব্রহ্মচর্য’ হল কাম-আচরণ ও কাম-চিন্তা থেকে বিরত থাকা। রমণীসম্ভোগ ত্যাগ এবং বীর্য-ধারণকে ব্রহ্মচর্য বলে। ‘অপরিগ্রহ’ হল দেহরক্ষার বা প্রাণধারণের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় ছাড়া সমস্ত প্রকার ভোগ বিলাসের আকাঙ্ক্ষা বর্জন করা।

বিচার করলে বোঝা যায় ‘যম’ হল নিষেধাত্মক বিধি। কতকগুলি কর্ম থেকে প্রতিনিবৃত্ত হওয়ার সাধনাই হল যম। পাঁচপ্রকার যম জাতি, দেশ ও কাল অতিক্রান্ত হলে তা মহাব্রত বলে গণ্য হয়। আমরা

¹¹ যোগসূত্রম্, সাধন পাদ, সূত্রসংখ্যা-২৯

¹² যোগসূত্রম্, সাধন পাদ, সূত্রসংখ্যা-৩০

যদি বর্তমান সমাজে মানসিক শান্তি পেতে ইচ্ছা করি তাহলে সকলের উচিত হিংসা বর্জন করা, মিথ্যা বর্জন করা, চৌর্যবৃত্তি বর্জন করা, কামাচরণ থেকে বিরত থাকা, ভোগবিলাসের আকাঙ্ক্ষা বর্জন করা। বিচার করলে দেখা যায় বর্তমান সমাজে অধিকাংশ মানব উচ্চ শিক্ষায় শিক্ষিত হলেও উল্লিখিত আচরণ বর্জন করার প্রতি ততটা আগ্রহী নন যতটা পালনের প্রতি আগ্রহী। যোগশাস্ত্র আমাদের শিক্ষা প্রদান করে যে এই আচরণ গুলি আমাদের জন্য বর্জনীয় কারণ এগুলি দুঃখ নিবৃত্তির পথে বাধা প্রদানকারী আচরণ। বর্জনীয় আচরণ গুলি যদি আমরা নিষ্ঠার সঙ্গে বাস্তবিক জগতে পালন করি তাহলে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষিত হবে। মনসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষিত হলে আমাদের জীবন হবে আরও পরিপূর্ণ।

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে 'নিয়ম' এর ভূমিকা-

অষ্টাঙ্গ যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ হল 'নিয়ম'। যোগসূত্রকার পতঞ্জলি উল্লেখ করেছেন- "শৌচ-সন্তোষ-তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ"¹³। অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধানকে বলা হয় 'নিয়ম'। 'শৌচ' শব্দের অর্থ শুচিতা বা শুদ্ধি। যোগের জন্য দেহ ও মন উভয়েরই শুচিতা দরকার। এই কারণে শৌচ দ্বিবিধ- বাহ্য ও আন্তর। শৌচের দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হয় এবং চিত্তশুদ্ধির ফলে চিত্তে প্রসন্নতা আসে। 'সন্তোষ' বলতে বোঝায় অহেতুক আকাঙ্ক্ষাকে বর্জন করে যা পাওয়া যায় তাতেই সন্তুষ্ট থাকা। 'তপঃ' শব্দের অর্থ হল তপস্যা বা ব্রত। তপস্যা বা ব্রতচাচরের মাধ্যমে চিত্ত দৃঢ় হয়। 'স্বাধ্যায়' শব্দের অর্থ হল অধ্যয়ন ও জপ। পবিত্র মন্ত্রের জপ এবং উপনিষদ, গীতা প্রভৃতি মোক্ষশাস্ত্র অধ্যয়নকে বলে 'স্বাধ্যায়'। ঈশ্বরের ধ্যান এবং ঈশ্বরে সর্ব সমর্পণ হল ঈশ্বরপ্রণিধান।

যোগশাস্ত্রে আলোচিত 'নিয়ম' হল পালনীয় বিধি। উল্লিখিত পালনীয় বিধিগুলি যেমন দুঃখ নিবৃত্তির ক্ষেত্রে সহায়ক তেমনই মানসিক শান্তি বা সন্তোষের জন্যও প্রয়োজন। বিশেষত তপঃ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বরপ্রণিধান মানুষকে নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে। আধ্যাত্মিক বিকাশ মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে। মনকে নিয়ন্ত্রণকারী ব্যক্তি কখনো মানসিক রোগে আক্রান্ত হয় না। তাই সাধারণ মানব জাতির জন্য যোগশাস্ত্রে উল্লিখিত 'নিয়ম' এর পালন মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষাতে বিশেষ সহায়ক।

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে 'আসন' এর ভূমিকা-

'আসন' হল তৃতীয় যোগাঙ্গ। যোগসূত্রে পতঞ্জলি আসনের স্বরূপ উল্লেখ করেছেন- "স্থিরসুখম্ আসনম্"¹⁴। সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে স্থির রেখে সুখে ও সহজভাবে বসার নাম হল 'আসন'। আসনের দ্বারা সুস্থ ও নীরোগ দেহ লাভ করা যায়। আসন নানা প্রকারের, যেমন-পদ্মাসন, ভদ্রাসন, দণ্ডাসন, ইত্যাদি। আসন একপ্রকারের যৌগিক ব্যায়াম। আসন গুরুর কাছ থেকে শিক্ষা গ্রহণ করা উচিত।

আসন অভ্যাসের দ্বারা দেহের রজরূপ চঞ্চলতা, অস্থিরতা, মায়া বিনষ্ট হয়ে সাত্ত্বিকভাব উৎপন্ন হয়। আসনগুলি আমাদের মন এবং শরীরকে চাপ থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য তৈরি করা হয়েছে। তারা

¹³ যোগসূত্রম্, সাধন পাদ, সূত্রসংখ্যা-৩২

¹⁴ যোগসূত্রম্, সাধন পাদ, সূত্রসংখ্যা-৪৬

শরীরকে শিথিল করে, পুনরুজ্জীবিত করে এবং শরীর ও মনকে একটি সুরেলা মিলনের মধ্যে নিয়ে আসার লক্ষ্য রাখে। পদ্মাসন এবং সিদ্ধাসন আধ্যাত্মিক বিকাশের জন্য বিশেষ প্রয়োজন। শরীর যদি সুস্থ থাকে তাহলে মনও সুস্থ থাকে। সুস্থ মনই মানসিক সুস্থতার পরিচায়ক। মানুষ যদি নিয়ম মেনে যোগশাস্ত্রে আলোচিত আসন সমূহের আচরণ প্রাত্যহিক জীবনে করার চেষ্টা করেন তাহলে শারীরিক সুস্থতার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্যও সুরক্ষিত হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে 'প্রাণায়াম' এর ভূমিকা-

'প্রাণায়াম' হল চতুর্থ যোগাঙ্গ। যোগসূত্রে উল্লিখিত হয়েছে "তস্মিন্ সতি শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্যবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।"¹⁵ অর্থাৎ শ্বাসগতি ও প্রশ্বাসগতির যে বিচ্ছেদ তাকেই বলে প্রাণায়াম। শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে রুদ্ধ করে প্রাণবায়ুকে ধারণ করাই হল প্রাণায়াম। প্রাণায়াম ত্রিবিধ-বাহ্যবৃত্তি, আভ্যন্তরবৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি। যোগশাস্ত্রোক্ত পদ্ধতিতে শ্বাস ত্যাগের মাধ্যমে ভিতরের বায়ুকে বাইরে স্থাপন করার নাম 'বাহ্যবৃত্তি'। বাহ্যবৃত্তিকে রেচকও বলা হয়। অপরদিকে বাইরের বায়ুকে শ্বাসগ্রহণের মাধ্যমে ভিতরে স্থাপন করাকে বলে 'আভ্যন্তরবৃত্তি'। আভ্যন্তরবৃত্তিকে পুরক বলে। রেচক ও পুরক কিছুকাল অভ্যাস করে তাদের সাহায্য ব্যতীতই দেহস্থ বায়ুকে ধরে রেখে সারা শরীরকে বায়ুপূর্ণ করার নাম 'স্তম্ভবৃত্তি'। স্তম্ভবৃত্তিকে কুম্ভকও বলা হয়। প্রাণায়ামের ফলে মন দ্রুত সংযত হয় এবং সুস্থ থাকার মাধ্যমে দীর্ঘায়ু লাভ হয়।

যোগশাস্ত্রে নির্ধারিত প্রাণায়াম এর আচরণ মানুষের স্ট্রেস বা দুশ্চিন্তা কমাতে সহায়ক। প্রাণায়াম মনকে শান্ত করে এবং স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করে। প্রাণায়ামের অনুশীলন ব্যক্তিদের মানসিক চাপকে আরও কার্যকরভাবে পরিচালনা করতে এবং জীবনের চ্যালেঞ্জগুলির প্রতি তাদের স্থিতিস্থাপকতা বাড়াতে সহায়তা করে। আধুনিক যুগে মানুষ প্রতিনিয়ত ভিন্ন ভিন্ন চ্যালেঞ্জ এর সম্মুখীন হচ্ছে। যা তাদের বৃদ্ধি করছে মানসিক চিন্তা এবং অবক্ষয় হচ্ছে মানসিক সুস্থতা। কিন্তু প্রতিনিয়ত যোগশাস্ত্রোক্ত প্রাণায়ামের অনুশীলন মানসিক সুস্থতা অবক্ষয় রোধে সহায়ক। প্রাণায়াম আধ্যাত্মিক বিকাশেও কার্যকর যা জীবনে শান্তি নিয়ে আসে।

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে 'প্রত্যাহার' এর ভূমিকা-

যোগশাস্ত্রমতে 'প্রত্যাহার' হল পঞ্চম যোগাঙ্গ। যোগসূত্রে বলা হয়েছে-"স্ববিষয়াসপ্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ।"¹⁶ অর্থাৎ সবিনয় অসংযুক্ত হয়ে চিত্তের স্বরূপানুকার লাভকেই ইন্দ্রিয়সমূহের প্রত্যাহার বলা হয়। যোগের জন্য ইন্দ্রিয়সমূহের প্রত্যাহার প্রয়োজন। বিষয়সমূহ থেকে পঞ্চ বাহ্য ইন্দ্রিয়(চক্ষু,কর্ণ,নাসিকা,জিহ্বা,ত্বক) ও অন্তরিন্দ্রিয় মনকে নিবৃত্ত করা প্রয়োজন। অনেক সময় অন্যমনস্কতাবশত ইন্দ্রিয়সমূহ বিষয় থেকে নিবৃত্ত হয়। এইরূপ নিবৃত্তি প্রত্যাহার নয়। ইন্দ্রিয়সমূহকে নিজের বশীভূত করে বিষয় গ্রহণ থেকে নিবৃত্ত হওয়াকেই প্রত্যাহার বলে।

¹⁵ যোগসূত্রম্, সাধন পাদ, সূত্রসংখ্যা-৪৯

¹⁶ যোগসূত্রম্, সাধন পাদ, সূত্রসংখ্যা-৫৪

আধুনিক জীবনে মানবজাতি লোভের কারণে সর্বদা মানসিক অশান্তিতে ভোগে। লোভের কারণ হল ইন্দ্রিয়জ সুখ লাভ করার প্রতি প্রবণতা। অত্যাধিক পরিমাণে ইন্দ্রিয়জ সুখ লাভের প্রচেষ্টায় পার্থিব বস্তুর প্রতি তার আকর্ষণ বৃদ্ধি পায়। পার্থিব বস্তুর অপ্রাপ্তিতে তৈরি হয় মানসিক চিন্তা। মানসিক দুশ্চিন্তা মানসিক অসুস্থতা কে বৃদ্ধি করে। যোগশাস্ত্রোক্তো প্রত্যাহারের আচরণ ইন্দ্রিয়সমূহকে নিজের বশে রাখতে সহায়তা করে। ইন্দ্রিয় যদি নিজের বশে থাকে তাহলে লোভ দূরীভূত হবে, লোভ দূরীভূত হলে পার্থিব বস্তুর প্রতি মানুষের আকর্ষণ দূরীভূত হবে, পার্থিব বস্তুর প্রতি মানুষের আকর্ষণ দূরীভূত হলে তার অপ্রাপ্তিতে মানসিক দুশ্চিন্তা দূরীভূত হবে, মানসিক দুশ্চিন্তা দূরীভূত হলে মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষিত হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে ‘ধারণা’ এর ভূমিকা-

যোগশাস্ত্রমতে ‘ধারণা’ হল ষষ্ঠ যোগাঙ্গ। যোগসূত্রে ধারণার স্বরূপ পতঞ্জলি তাই উল্লেখ করেছেন- “দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা।”¹⁷ অর্থাৎ চিত্তকে কোন দেশে বন্ধ বা সংযুক্ত রাখাকেই বলে ধারণা। উপরি উক্ত পঞ্চ যোগাঙ্গের মাধ্যমে ইন্দ্রিয়ের প্রত্যাহার ও চিত্তশুদ্ধি ঘটলে চিত্তকে নাসিকাগ্র, নাভিচন্দ্র, জিহ্বাগ্র বা হৃদপদ্মে স্থাপন করাকেই ধারণা বলা হয়।

ধারণা চিত্তস্থিত মূঢ় ও ক্ষিপ্ৰরূপী তমগুণকে, রজগুণকে দূর করে শুধুমাত্র সাত্ত্বিক রূপে রেখে মনকে ঐশ্বরিক করে তোলে। ধারণা মনকে বিভ্রান্তি ছাড়াই মনোনিবেশ করার জন্য প্রশিক্ষণ দেয়। এটি চিন্তার জন্য ওষুধ হিসাবেও কাজ করতে পারে। তাই ধারণার আচরণও মানসিক সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়ক।

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে ‘ধ্যান’ এর ভূমিকা-

যোগশাস্ত্রমতে ‘ধ্যান’ হল সপ্তম যোগাঙ্গ। যোগসূত্রে উল্লিখিত হয়েছে ধারণাতে জ্ঞানবৃত্তির একতানতাকেই ধ্যান বলে। পতঞ্জলি ধারণার স্বরূপ উল্লেখ করেছেন-“তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্।”¹⁸ ধ্যান হল মনের অবিরত পর্যবেক্ষণের অনুশীলন। এর অর্থ হল মনকে এক বিন্দুতে স্থির করা, আত্মাকে উপলব্ধি করার জন্য মনকে শান্ত করা। অভ্যন্তরীণ স্বচ্ছতা এবং স্বাস্থ্য অর্জনের জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার।

ধ্যান মনের বা চিত্তের রজগুণ বা তমগুণের বেগকে ধ্বংস করে। প্রাণায়াম এর মতন ধ্যান মানসিক স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে, মনকে শান্ত করে এবং স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করে। ধ্যান চিত্তকে একাগ্র করে যেকোনো সমস্যার সঙ্গে লড়াই করার শক্তি যোগায়। সুতরাং বলা যেতে পারে অষ্টযোগাঙ্গের অন্তর্গত ধ্যান মানসিক সুস্থতাতে বিশেষ সহায়ক। বর্তমান সময়ে পাশ্চাত্য জগতের মানুষেরাও ধ্যান এর প্রতি বিশেষ আগ্রহী। কারণ সেখানে ভৌতিক সুখের অভাব না থাকলেও রয়েছে আধ্যাত্মিক সুখের অভাব।

¹⁷ যোগসূত্রম, বিভূতিপাদ, সূত্রসংখ্যা-১

¹⁸ যোগসূত্রম, বিভূতিপাদ, সূত্রসংখ্যা-২

মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে 'সমাধি' এর ভূমিকা-

যোগশাস্ত্রমতে 'সমাধি' হল অষ্টম যোগাঙ্গ। যোগসূত্রে পতঞ্জলি তাই উল্লেখ করেছেন-
“তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ।”¹⁹ অর্থাৎ ধ্যান যখন ধ্যেয়ের স্বভাবের আবেশে জ্ঞানাত্মক
স্বভাবশূন্য হয় তখন তাকে সমাধি সমাধি বলা হয়। সমাধি হল ধ্যানের চরম উৎকর্ষ। চিত্তশৈথিল্যের
সর্বোত্তম অবস্থা। এই অবস্থায় ধ্যেয় বস্তুর সঙ্গে ধ্যানকর্তার কোন ভেদ থাকে না। তাই সমাধিতে ধ্যানের
জ্ঞানও থাকে না, ধ্যানকর্তার জ্ঞানও থাকে না।

সমাধিস্ত অবস্থায় কোনো প্রকার মানসিক অশান্তি বিরাজ করে না। শুদ্ধ সাত্ত্বিক মন থেকে সমস্ত
প্রকার দোষ দূরীভূত হয়। চিত্ত হয় নির্মল। যোগশাস্ত্রোক্ত সমাধি অবস্থা যদি প্রাপ্ত করা যায় তাহলে
অবশ্যই সকল প্রকার দুঃখ নিবৃত্তি সম্ভব। সকল প্রকার দুঃখের মধ্যে মানসিক অসুস্থতাও রয়েছে। অর্থাৎ
এই সমাধি অবস্থা মানসিক সুস্থতা বজায়ের ক্ষেত্রেও সহায়ক।

উপসংহার-

সাধারণভাবে আমরা এখন দেখে থাকি, মন খারাপ হলে মানুষ ধ্যানের মাধ্যমে সমাধিস্ত হওয়ার
চেষ্টা করে এবং শান্তি লাভের চেষ্টা করে, কিন্তু তারা সফলতা পায় না। কারণ তারা সঠিকভাবে যোগের
নিয়ম-কানুন অনুসরণ করে না। যেমন ভাবে কোনো গৃহের সর্বোচ্চ স্থানে গমন করতে হলে নিম্নভাগ
থেকে ক্রমানুসারে সমস্ত স্থান অতিক্রম না করে সর্বোচ্চ স্থানে গমন করা অসম্ভব, ঠিক তেমনি যম,
নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা রূপ পথ অতিক্রম না করে কোনোভাবে ধ্যানের মাধ্যমে
সমাধিস্ত হওয়া অসম্ভব। যদি আমরা তা করতে সক্ষম হয়ে থাকি তাহলে অবশ্যই মানব জাতি মানসিক
শান্তি প্রাপ্ত করতে সক্ষম হবে এবং মানসিক সুস্থতাতে তা বিশেষ সহায়ক হবে।

গ্রন্থপঞ্জি-

১. পতঞ্জলি। *পাতঞ্জলযোগদর্শনম্*। সম্পাদকঃ দেবীসহায়পাণ্ডেয়। দিল্লীঃ চৌখম্বা সংস্কৃত প্রতিষ্ঠান, ২০১৩।
২. পতঞ্জলি। *পাতঞ্জলযোগদর্শনম্: যোগভাষ্যটীকাসহিতা*। সম্পাদকঃ শ্রীমদ হরিহরানন্দ আরণ্য।
কলকাতাঃ পশ্চিমবঙ্গরাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ২০১৫।
৩. পতঞ্জলি। *পাতঞ্জলযোগদর্শনম্*। সম্পাদকঃ স্বামী ভর্গানন্দ। কলকাতাঃ উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৫।
৪. পানিনি। *অষ্টাধ্যায়ী*। সম্পাদকঃ তপনশঙ্করভট্টাচার্য। কলকাতাঃ সংস্কৃত কলেজ, ২০১২।
৫. ব্যাসদেব। *শ্রীমদ্ভগবদগীতা*। অনুবাদকঃ শ্রীমদ ভক্তিচারু স্বামী। ভক্তিবাদান্ত বুক ট্রাস্ট। নদীয়া,
পশ্চিমবঙ্গ।
৬. ভট্টাচার্য, শ্রীমোহন। ভট্টাচার্য, শ্রীদীনেশচন্দ্র। *ভারতীয় দর্শন কোষ; প্রথম খণ্ড*। কলকাতাঃ সংস্কৃত
কলেজ, ১৩৮৩ বঙ্গাব্দ।

¹⁹ যোগসূত্রম্, বিভূতিপাদ, সূত্রসংখ্যা-৩

৭. ভট্টাচার্য, শ্রীমোহন। ভট্টাচার্য, শ্রীদীনেশচন্দ্র। *ভারতীয় দর্শন কোষ; তৃতীয় খণ্ড*। কলকাতাঃ সংস্কৃত কলেজ, ১৩৮৩ বঙ্গাব্দ।
৮. ভট্টাচার্য, সমরেন্দ্র। *ভারতীয়দর্শন*। কলকাতাঃ বুক সিণ্ডিকেট প্রাইভেটলিমিটেড, ২০১০।
৯. মণ্ডল, প্রদ্যোত কুমার। *ভারতীয়দর্শন*। কলকাতাঃ প্রথেসিভ পাবলিশার্স, ২০২১ পুনর্মুদ্রণ।
১০. মিশ্র, জগদীশচন্দ্র। *ভারতীয়দর্শনম্*। বারাণসীঃ চৌখম্বা সুরভারতী প্রকাশন, ২০১৬।