CHINTAN-DHARA: A Multidisciplinary Peer-Reviewed Journal
VOL-18, pp 110-131, May, 2025
ISSN: 2091-2714
DOI: https://doi.org/10.3126/cd.v18i01.89658
Tribhuvan University Teachers' Association
Campus Unit Committee, Dhankuta Multiple Campus, Dhankuta, Nepal.

योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव: नेपाली परिप्रेक्ष्य

चेतन खड्का
Email: callmeck01@gmail.com

सार

विश्वभर मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनजस्ता समस्या बढ्दो अवस्थामा रहेका बेला योग र ध्यानले तनाव नियन्त्रण, मस्तिष्कको कार्यसम्पादन सुधार, र भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। लेखले पतञ्जलि योगसूत्र, बौद्ध ध्यान, र आधुनिक न्युरोबायोलजिकल दृष्टिकोणहरूलाई समेटेर यी अभ्यासहरूको जैविक तथा मानसिक प्रभावहरूको विश्लेषण गरेको छ। नेपालमा योग र ध्यान धार्मिक र सांस्कृतिक रूपमा गहिरो रूपमा जडित भए पनि यसको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभावकारिता अझै पूर्ण रूपमा बुझिएको छैन। यस अध्ययनमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय द्वितीयक स्रोतहरूको समीक्षा गरी नेपालको सामाजिक, सांस्कृतिक सन्दर्भमा योग र ध्यानप्रति जनताको धारणा, पहुँच, चुनौतीहरू र सम्भावनाहरू विश्लेषण गरिएको छ। ग्रामीण र शहरी क्षेत्रमा योग र ध्यानको पहुँच र सामाजिक मान्यतामा भिन्नता पाइन्छ। मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि योग र ध्यानलाई व्यापक बनाउन जनचेतना, शिक्षा, र संस्थागत सहयोग आवश्यक छ। लेखले नेपालमा योग र ध्यानको प्रभावकारी प्रयोग र दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि थप अनुसन्धान र नीति विकासको आवश्यकता औंल्याएको छ।

शब्दकुञ्जी:योग, ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव

परिचय

मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको जीवनको गुणस्तरमा गहिरो प्रभाव पार्छ। यो केवल मानसिक रोगहरूको अनुपस्थितिको कुरा मात्र होइन, बरु मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले सकारात्मक भावनात्मक अवस्था, मानसिक सन्तुलन, र सामाजिक सहभागिता कायम गर्न सक्षम हुन्छ। मानसिक स्वास्थ्यले सामाजिक सम्बन्ध, कामकाजी क्षमता, र निर्णय लिनेसम्बन्धी सीपलाई पनि प्रभावित गर्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य भनेको "शारीरिक, मानसिक, र सामाजिक रूपमा पूर्ण

लेखक मनोविज्ञान विषयमा उप प्राध्यापक पदमा महेन्द्र मोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस, त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा कार्यरत हुनुहुन्छ ।

रूपमा स्वस्थ हुनु" हो (WHO, २०१९, पृ. १२)। आजको युगमा, तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशन जस्ता मानसिक समस्याहरू दिन प्रतिदिन बढिरहेका छन्। यस्ता मानसिक समस्याहरूसँग जुध्नका लागि परम्परागत विधिहरू, जस्तै योग र ध्यान, प्रभावकारी उपायका रूपमा उभिएका छन् ।

योग र ध्यानलाई मानिसको मानसिक, शारीरिक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलित पार्ने प्राचीन विधिहरूका रूपमा लिइन्छ। 'योग' शब्द संस्कृतको 'युज' बाट आएको हो, जसको अर्थ 'संयोजन' वा 'एकताको स्थिति' हो। योगको उद्देश्य मानिसको मन, शरीर, र आत्मालाई एकसाथ ल्याई शारीरिक र मानसिक सन्तुलन प्राप्त गर्नु हो। योगको अभ्यासमा मुख्यत: आसन (शारीरिक मुद्रा), प्राणायाम (श्वासप्रश्वास नियन्त्रण), र ध्यान समावेश गरिन्छ। पतञ्जलि योगसूत्रमा योगलाई आठ अंगहरूमा विभाजन गरिएको छ, जसले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्न सघाउँछ (पतञ्जलि, २०१२, पृ. ३५)।

ध्यान भनेको मनलाई एकाग्र पारेर कुनै वस्तु वा विचारमा पूर्ण रूपमा केन्द्रित गर्ने प्रक्रिया हो। ध्यानको परिभाषा बौद्ध धर्ममा "मनको शुद्धिकरण प्रक्रिया" का रूपमा दिइएको छ, जसले मानसिक शान्ति र स्पष्टतामा मद्दत गर्छ (Joshi, 2018, पृ. 45)। ध्यानको अभ्यासले मानसिक सन्तुलन र तनाव कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

योग र ध्यानको अभ्यास प्राचीन भारतीय सभ्यतासँग गहिरो सम्बन्धित छ। योगको प्रारम्भिक सन्दर्भहरू वेद र उपनिषदहरूमा पाइन्छन्। पतञ्जलि योगसूत्र योगको व्यवस्थित सिद्धान्तलाई प्रतिपादन गर्ने प्रमुख ग्रन्थ हो। पतञ्जलि योगसूत्रमा योगलाई अष्टाङ्ग योगका रूपमा आठवटा अंगहरूमा विभाजित गरिएको छ: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, र समाधि। यसले व्यक्ति शरीर, मन, र आत्माको बीचमा सन्तुलन ल्याई जीवनलाई सुखी र समृद्ध बनाउन सघाउँछ (Desai, 2014, पृ. 65)।

ध्यानको उत्पत्ति बौद्ध धर्ममा पाइन्छ। बुद्ध धर्मले ध्यानलाई आन्तरिक शान्ति र आत्म-चेतनाको साधनका रूपमा महत्व दिएको छ। ध्यानको अभ्यासले व्यक्ति आफैँलाई जान्न र बुझ्न मद्दत गर्दछ, जसले मानसिक स्पष्टता र आत्मसन्तोष प्रदान गर्छ। विशेष गरी, बौद्ध धर्मको विपश्यना ध्यानमा व्यक्तिले आफ्नो विचार र श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रित गर्न सिक्छन्, जसले मनलाई शान्त पार्न र तनाव हटाउन मद्दत गर्छ (भिक्कु, २०१५, पृ. ५०)।

नेपालमा योग र ध्यानको अभ्यास प्राचीन समयदेखि नै चल्दै आएको छ। वैदिककालमा ऋषि-मुनिहरूले नेपालका हिमाली र पहाडी क्षेत्रहरूमा तपस्या गरेका थिए। यो परम्परा विशेष रूपमा धार्मिक, आध्यात्मिक, र सांस्कृतिक रूपमा जरा गाडेको छ। भगवान शिवलाई योगको आदिपुरुष मानिन्छ, जसले

ध्यान र तपस्याको माध्यमबाट ब्रह्मज्ञान प्राप्त गरेका थिए। ऋषि-मुनिहरू, जस्तै महर्षि वाल्मीकि, महर्षि वेदव्यास, र महर्षि पतञ्जलिले ध्यान र योगको अभ्यास गरेर आध्यात्मिकता र ज्ञानको खोजी गरेका थिए।

नेपालको प्राचीन धार्मिक ग्रन्थहरूमा पनि ध्यान र योगको उल्लेख पाइन्छ। उदाहरणका लागि, वाल्मीकि ऋषिले ध्यानबाट प्राप्त आन्तरिक शान्ति र प्रेरणाको माध्यमबाट रामायणको रचना गरेका थिए (Tiwari, 2017, पृ. 56)। महर्षि वेदव्यासले वेदहरूको संकलन गरेर योग र ध्यानलाई आध्यात्मिक मार्गका रूपमा प्रचार गरे (Ghimire, 2019, पृ. 72)।

नेपालका धार्मिक स्थलहरू, जस्तै पशुपतिनाथ मन्दिर, मुक्तिनाथ, र अन्य पवित्र स्थानहरूमा योग र ध्यानको अभ्यास चलिआएको छ। यी स्थलहरूमा ऋषिहरूले ध्यान र तपस्याको माध्यमबाट आन्तरिक शान्ति र ज्ञान प्राप्त गरेका थिए। यी अभ्यासहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने उल्लेख गरिएको छ। विशेष रूपमा, हिमाली क्षेत्रहरूमा ऋषिहरूले तपस्या गर्दा प्राप्त गरेका अनुभवहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण सुधार ल्याउने तथ्यांकहरू प्रदान गरेका छन् (Shrestha, 2020, पृ. 45)।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न योग र ध्यानलाई वैज्ञानिक रूपमा पनि प्रमाणित गरिएको छ। विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि योग र ध्यानले तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनलाई कम गर्न सघाउँछ। शारीरिक अभ्यास जस्तै आसन र प्राणायामले शरीरलाई शारीरिक रूपमा फिट राख्न सहयोग गर्छ भने ध्यानले मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित योग र ध्यानको अभ्यासले न्यूरोबायोलजिकल स्तरमा पनि सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ, जसले मानसिक सन्तुलन र स्थिरता कायम राख्न मद्दत गर्छ (Bhattarai, 2021, पृ. 88)।

लेखको उद्देश्य र संरचना: यो लेख "योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव: नेपाली परिप्रेक्ष्य" शीर्षकमा केन्द्रित छ। लेखको मुख्य उद्देश्य योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा हुने प्रभावहरूको समग्र विश्लेषण गर्नु हो। लेखले प्रारम्भिक खण्डमा मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व र यसको प्रभावहरूको परिचय गराउँदै, त्यसपछि योग र ध्यानका ऐतिहासिक र सैद्धान्तिक आधारहरूबारे चर्चा गर्नेछ। नेपालमा गरिएको अनुसन्धानहरूको विश्लेषण गर्दै, लेखले नेपाली समाजमा योग र ध्यानको पहुँच, प्रभाव, र चुनौतीहरूको मूल्यांकन गर्नेछ। अन्त्यमा, लेखले भविष्यका लागि सिफारिसहरू प्रस्तुत गर्नेछ, जसले नेपाली समाजमा योग र ध्यानको महत्त्व बुझाउन मद्दत पुऱ्याउनेछ।यस अध्ययनमा मुख्यतया द्वितीयक स्रोतहरूको प्रयोग गरिएको छ। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रकाशित अनुसन्धानहरू, न्युरो-वैज्ञानिक अध्ययनहरू, तथा नेपालमा भएका योग र ध्यानसम्बन्धी सीमित अनुसन्धानहरूलाई समीक्षा गरी समसामयिक र विश्लेषणात्मक दृष्टिकोणबाट योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभावको मूल्याङ्कन गरिएको छ। साथै, सामाजिक र सांस्कृतिक सन्दर्भमा योग र ध्यानप्रति नेपाली जनतामा रहेका धारणा र पहुँचको चर्चा गरिएको छ।

सैद्धान्तिक आधार

योग र ध्यानका सिद्धान्तहरू प्राचीन भारतीय दार्शनिकताका गहिराइहरूमा आधारित छन्। यस खण्डमा, पतञ्जलि योगसूत्र, बौद्ध ध्यान, र आधुनिक दृष्टिकोणहरूको विश्लेषण गरिनेछ जसले यी अभ्यासहरूको सिद्धान्त र तिनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावलाई उजागर गर्दछ।

पतञ्जलि योगसूत्र एक महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो, जसले योगको आठ अंगहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्छ। यी अंगहरूमा यम (नैतिक अनुशासन), नियम (व्यक्तिगत अनुशासन), आसन (शारीरिक स्थितिहरू), प्राणायाम (श्वासप्रश्वासको नियन्त्रण), प्रत्याहार (सञ्ज्ञा परेक्षा), धारणा (ध्यान केन्द्रित गर्नु), ध्यान (एकाग्रता), र समाधि (पूर्ण ध्यान) समावेश छन् (Patanjali, 2007, p. 15)।पतञ्जलि अनुसार, योग भनेको मानसिक शान्ति र आत्म-ज्ञान प्राप्त गर्ने प्रक्रिया हो। उनले मनको चित्तवृत्तिहरूलाई नियन्त्रण गरेर स्थिरता र शान्ति ल्याउने उपायहरूको व्याख्या गरेका छन्। जब मानिसले आफ्ना विचारहरू र भावनाहरूमा नियन्त्रण हासिल गर्दछ, तब उनीहरू मानसिक स्वास्थ्यको हकमा महत्वपूर्ण सुधार गर्न सक्षम हुन्छन् (Sharma, 2018, p. 42)।

बौद्ध ध्यानले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो असर पार्छ। 'समथा' ध्यानले मनलाई शान्त पार्छ, र 'विपश्यना'ले आत्म-साक्षात्कार र सच्चाइको खोजतर्फ अग्रसर गराउँछ। बौद्ध परम्परामा, ध्यानलाई आत्मज्ञानको प्रमुख साधन मानिन्छ। यसले आत्म-चेतना र व्यक्तिगत शान्ति प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि विपश्यना ध्यानले तनाव र चिन्ताको मात्रा घटाउँछ, जसले गर्दा मानिसको मानसिक शान्ति बढ्छ (Kumar, 2020, p. 34)। यसैगरी, ध्यानले व्यक्ति र समाजबीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ, जसले सामाजिक मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक योगदान पुर्याउँछ। बौद्ध ध्यानले मानिसलाई आफ्नो भावनात्मक अवस्थालाई गहिराइमा विश्लेषण गर्न र शान्त मनस्थितिमा रहन सक्षम बनाउँछ (Nakamura, 2016, p. 78)।

आधुनिक चिकित्सा र मनोविज्ञानले पनि ध्यान र योगको महत्त्वलाई बुझेका छन्। मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि यी अभ्यासहरूको चिकित्सीय लाभको प्रमाण विभिन्न अध्ययनहरूले प्रस्तुत गरेका छन्। उदाहरणका लागि, माइन्डफुलनेस ध्यानले मानिसलाई वर्तमान क्षणमा पूर्ण रूपले उपस्थित गराएर मानसिक शान्ति दिलाउँछ। यसले तनाव कम गर्दै ध्यान क्षमता र आत्म-सम्मानमा वृद्धि गर्छ (Kabat-Zinn, 2003, p. 145)। योग र ध्यानले मस्तिष्कका न्यूरोट्रांसमिटरहरू, जस्तै सेरोटोनिन र डोपामिन, लाई सन्तुलनमा राखेर मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ (Goyal et al., 2014, p. 104)। त्यसैले, योग र ध्यानको अभ्यासले आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ।यस लेखको उद्देश्य नेपाली सन्दर्भमा योग र ध्यानले मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरूको समग्र समीक्षा गर्नु

हो। विशेष गरी मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनजस्ता समस्याहरूको नियन्त्रणमा योग र ध्यानको भूमिका बुझ्न र नेपालमा यसको प्रयोग, चुनौतीहरू, तथा सम्भावनाहरूको विश्लेषण गर्न लेखिएको हो।

मानसिक स्वास्थ्यमा योग र ध्यानको जैविक, मानसिक र भावनात्मक प्रभावहरूको चर्चा

योग र ध्यानले मानव शरीरमा जैविक परिवर्तन ल्याउने प्रमाणहरू छन्। जब व्यक्ति ध्यान अभ्यास गर्छ, मस्तिष्कमा न्यूरोलजिकल परिवर्तनहरू देखिन्छन्। उदाहरणस्वरूप, नियमित ध्यान अभ्यासले मस्तिष्कको ग्रे म्याटरको मात्रा बढाउँछ, जसले संज्ञानात्मक कार्यमा सुधार ल्याउँछ र मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ गर्दछ (Holzel et al., 2011, p. 36)। ध्यानले तनावसँग सम्बन्धित कोर्टिसोल हार्मोनको मात्रा घटाउँछ। यसले गर्दा शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार आउने मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि प्रत्यक्ष रूपमा सुदृढ बनाउँछ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि ध्यान गर्दा हृदय गति र रक्तचाप घट्छ, जसले शारीरिक तनाव घटाउन मद्दत गर्छ (Turakitwanakan et al., 2013, p. 120)। यसरी, ध्यानले जैविक रूपमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको बीच सन्तुलन कायम राख्छ।

मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा योग र ध्यानको भूमिका उल्लेखनीय छ। नियमित योग अभ्यासले ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा वृद्धि गर्छ, जसले व्यक्ति आफ्नो दैनिक जीवनमा एकाग्रता र कामकाजको क्षमतालाई बढाउन सक्षम हुन्छ (Zeidan et al., 2010, p. 103)। ध्यान र योगको अभ्यासले मस्तिष्कमा रसायनिक सन्तुलन सुधार्ने काम गर्छ, जसले तनाव, चिन्ता, र अवसादलाई घटाउँछ। अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि नियमित योग र ध्यानले मानसिक विकारहरूको जोखिम घटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ (Sahaja et al., 2015, p. 211)। ध्यानले मानसिक स्वास्थ्यलाई स्थिर र सुदृढ बनाउन मस्तिष्कको न्यूरोफ्लेक्सिबिलिटीलाई बढाउने क्षमता विकास गर्छ।

योग र ध्यानले भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ। ध्यानले मानिसलाई आफ्ना भावनाहरू पहिचान गर्न र तिनलाई सम्हाल्न सहयोग गर्छ। नियमित ध्यानले आत्म-समर्पण र आत्म-जागरूकताको विकासमा मद्दत पुर्याउँछ, जसले मानिसलाई आफ्ना भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूमा सुधार ल्याउन सक्षम बनाउँछ (Keng et al., 2011, p. 103)। आत्म-समर्पणको माध्यमबाट व्यक्तिले आफ्नो आन्तरिक स्थिति र आफ्नो समाजसँगको सम्बन्धलाई सन्तुलित गर्न सक्छ। यसले व्यक्ति आफू र समाजबीचको सम्बन्धलाई सकारात्मक बनाउँछ, जसले मानसिक स्वास्थ्यको स्तरमा सुधार ल्याउँछ (Kabat-Zinn, 2003, p. 145)।जैविक, मानसिक, र भावनात्मक प्रभावहरू मार्फत योग र ध्यानले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक योगदान पुर्याउँछन्। नियमित अभ्यासले शरीरमा जैविक सुधार ल्याएर मानसिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउँछ, मानसिक स्पष्टता र आत्म-समर्पणको अनुभव गराउँछ, र भावनात्मक स्थिरता प्राप्त गराउँछ। यसरी, योग र ध्यानका यी विभिन्न पक्षहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ, जसले मानिसलाई शारीरिक, मानसिक, र भावनात्मक रूपमा सन्तुलित जीवनयापन गर्न सक्षम बनाउँछ ।

तनावले तन्त्रिका प्रणालीमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ। जब शरीरमा तनावको मात्रा बढ्छ, तन्त्रिका प्रणालीले सामान्य रूपमा काम गर्न सक्दैन, जसले स्वास्थ्यमा विभिन्न समस्याहरू निम्त्याउँछ। ध्यान र योगले कोर्टिसोलको मात्रा घटाउँछ, जुन तनावको लागि जिम्मेवार प्रमुख हार्मोन हो। नियमित ध्यानले कोर्टिसोलको स्तर घटाएर शारीरिक र मानसिक तनावलाई कम गर्न मद्दत पुर्याउँछ (Turakitwanakan et al., 2013, p. 120)। ध्यानले पारासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टमलाई सक्रिय पार्छ, जसले शरीरलाई आरामको अवस्था दिन्छ, रक्तचाप घटाउँछ, र हृदय गति नियन्त्रण गर्छ। यसले समग्र तन्त्रिका प्रणालीलाई सन्तुलित र स्वस्थ राख्छ (Papp et al., 2015, p. 90)।ध्यान र योगले मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटीमा सुधार ल्याउँछ। न्यूरोप्लास्टिसिटी भनेको मस्तिष्कले नयाँ अनुभवहरूको आधारमा आफूलाई पुनःसंरचना गर्न सक्ने क्षमता हो। नियमित ध्यान र योग अभ्यासले मस्तिष्कको न्यूरल नेटवर्कलाई सुदृढ बनाउँछ, जसले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ध्यानले मस्तिष्कमा नयाँ न्यूरल कनेक्शन्सको विकास गर्न सहयोग पुर्याउँछ, जसले भावनात्मक सन्तुलन र मानसिक स्पष्टतामा सुधार ल्याउँछ (Davidson & McEwen, 2012, p. 100)। यसले मस्तिष्कलाई नयाँ चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्षम बनाउँछ र दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ ।

ध्यान र योगको अभ्यासले व्यक्ति र तिनीहरूको सामाजिक सम्बन्धमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि ध्यानले आत्म-जागरूकता र सहानुभूति बढाउँछ, जसले अरूसँगको सम्बन्धलाई सुधार गर्न मद्दत गर्दछ (Keng et al., 2011, p. 103)। ध्यान र योगले सामाजिक सम्बन्धहरूमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ, जसले सामाजिक सन्तुलन र भावनात्मक स्थिरतामा सहयोग पुर्याउँछ। नियमित योग र ध्यानले व्यक्ति आफैंमा सन्तोष अनुभव गर्छ, जसले सामाजिक जीवनलाई समेत समृद्ध बनाउँछ।ध्यान र योगले तन्त्रिका प्रणालीमा जैविक, मानसिक, र भावनात्मक परिवर्तन ल्याउँछन्। मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा सुधार, न्यूरोप्लास्टिसिटीको विकास, र तनावको स्तरमा कमीले समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यी अभ्यासहरूले मानिसको तन्त्रिका प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्, जसले दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा सहयोग पुर्याउँछ ।

ध्यान र योगले तन्त्रिका प्रणालीमा पर्ने प्रभावहरू

ध्यान र योगले तन्त्रिका प्रणालीमा गहिरो र व्यापक प्रभाव पार्ने प्रमाणित गरेका छन्। यी अभ्यासहरूले मस्तिष्क र शरीरका विभिन्न तन्त्रहरूको कार्यप्रणालीमा सुधार ल्याउँछन्।ध्यान र योगले मस्तिष्कको संरचना र कार्यप्रणालीमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि नियमित ध्यानले मस्तिष्कको ग्रे म्याटरको मात्रा बढाउँछ, विशेष गरी हिप्पोक्याम्पस क्षेत्रमा, जसले स्मृति र भावना व्यवस्थापनमा सुधार ल्याउँछ (Holzel et al., 2011, p. 36)। हिप्पोक्याम्पसको मात्रामा वृद्धि हुँदा भावनात्मक सन्तुलन कायम रहन्छ र दीर्घकालीन स्मृति क्षमतामा सुधार हुन्छ। साथै, ध्यानले मस्तिष्कको प्रीफ्रontalकर्टेक्समा सक्रियता बढाउँछ, जुन निर्णय लिने क्षमता, व्यक्तित्व विकास, र तनाव व्यवस्थापनका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ (Desbordes et al., 2012, p. 100)। ध्यानले सामाजिक व्यवहार र मानसिक सन्तुलनलाई पनि सुधार गर्ने शक्ति राख्छ।ध्यान गर्दा मस्तिष्कको

रासायनिक सन्तुलनमा समेत सुधार देखिन्छ। विशेष गरी, ध्यानले सेरोटोनिन र डोपामिनको उत्पादनमा वृद्धि गर्छ, जसले सकारात्मक भावना र आत्म-सन्तुष्टिमा मद्दत गर्दछ। तनाव व्यवस्थापन र मानसिक सन्तुलनका लागि यी न्यूरोट्रांसमिटरहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन् (Brown et al., 2007, p. 822)।

योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणहरू

योग र ध्यानलाई मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्ने पद्धतिहरूमा विभिन्न मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यी सिद्धान्तहरूले उपचारका विभिन्न तरिकाहरू प्रस्तुत गर्छन् जसले योग र ध्यानका अभ्यासलाई मानसिक स्वास्थ्यका लागि सुदृढ बनाउँछ। यस खण्डमा, प्रमुख मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरूको चर्चा गरिनेछ र तिनीहरूको महत्व र योगदानको मूल्याङ्कन गरिनेछ।

व्यवहारवाद (Behaviorism)

व्यवहारवादी सिद्धान्तले व्यक्तिको व्यवहारलाई ध्यानमा राख्दछ र आचरण परिवर्तनमा केन्द्रित हुन्छ। यो सिद्धान्त योग र ध्यानका अभ्यासहरूलाई व्यवहार परिवर्तनका लागि उपकरणको रूपमा प्रयोग गर्दछ। ध्यान अभ्यासले सकारात्मक व्यवहारलाई प्रोत्साहन गर्दछ र नकारात्मक व्यवहारलाई नियन्त्रणमा ल्याउँछ। ध्यान र योगको नियमित अभ्यासले व्यक्तिमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा वृद्धि गर्दछ, जसले व्यक्तिलाई व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुर्याउँछ (Kabat-Zinn, 1990, p. 151)।

मनोविश्लेषण (Psychoanalysis)

मनोविश्लेषणका सिद्धान्तहरूले अवचेतन मनको महत्त्वलाई जोड दिन्छन्। ध्यान र योगले व्यक्तिलाई आफ्नो भावनाहरू र विचारहरूको गहिराइमा जान मद्दत गर्छ। यसले व्यक्तिलाई आफ्ना अवचेतन भावनाहरू र मनोवैज्ञानिक चापहरूलाई पहिचान गर्न सहयोग पुर्याउँछ, जसले उपचार प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ (Freud, 1920, p. 211)। योग र ध्यानले मानिसलाई आफ्नो आन्तरिक संघर्षहरूलाई बुझ्न र सुल्झाउनका लागि सजिलो बनाउँछ, जसले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

मानववादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology)

मानववादी मनोविज्ञानले आत्म-व्यक्तित्व र व्यक्तिगत विकासमा केन्द्रित हुन्छ। योग र ध्यानका अभ्यासहरूले व्यक्तिलाई आत्म-जागरूकता र आत्म-सम्मानमा वृद्धि गर्नमा सहयोग पुर्याउँछ। यी अभ्यासहरूले मानिसको आन्तरिक स्रोतहरूको पहिचान र विकासमा मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा उनीहरू आफ्नो जीवनको उद्देश्य र अर्थ खोज्न सक्षम हुन्छन् (Maslow, 1954, p. 150)।

संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक मनोविज्ञान (Cognitive-Behavioral Psychology)

संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक मनोविज्ञानले व्यक्तिको सोच र व्यवहारका बीचको सम्बन्धमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ। योग र ध्यानको अभ्यासले व्यक्तिलाई सकारात्मक सोच र विचार प्रक्रियामा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ। ध्यानले अव्यवस्थित सोचलाई कम गर्न र विचारहरूको स्पष्टता र केन्द्रितता ल्याउन सहयोग पुर्याउँछ (Hayes et al., 2006, p. 14)। यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै चिन्ता र अवसादको व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

समग्र दृष्टिकोण (Holistic Approach)

समग्र दृष्टिकोणले शरीर, मन, र आत्माको समन्वयमा ध्यान दिन्छ। योग र ध्यानका अभ्यासहरूले शारीरिक, मानसिक, र भावनात्मक स्वास्थ्यका बीचको सन्तुलनलाई कायम राख्न मद्दत गर्छ। यस दृष्टिकोणले स्वास्थ्यलाई समग्र रूपमा विचार गर्दछ र व्यक्ति विशेषका सम्पूर्ण जीवनको गुणस्तरमा सुधार ल्याउन सहयोग पुर्याउँछ (Germer et al., 2005, p. 22)।

योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभावकारी उपयोगका लागि विभिन्न मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण र सिद्धान्तहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। यी सिद्धान्तहरूले व्यक्तिलाई उपचारको प्रक्रियामा संलग्न गर्न, आन्तरिक संघर्षहरूको समाधानमा सहयोग गर्न, र सकारात्मक परिवर्तनका लागि प्रेरित गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछन्। यसरी, योग र ध्यानका अभ्यासहरूलाई समग्र रूपमा मानसिक स्वास्थ्यमा सुदृढ बनाउने माध्यमको रूपमा हेर्न सकिन्छ ।

परिणाम

ध्यान र तनाव व्यवस्थापनका लागि गरिएको एक प्रमुख अध्ययनले ध्यानको नियमित अभ्यासले तनाव घटाउनमा उल्लेखनीय सफलता देखाएको छ। Shapiro et al. (2008) को अनुसन्धानले 16 सत्रको ध्यान कार्यक्रममा सहभागी भएका व्यक्तिहरूमा तनाव, चिन्ता, र अवसादमा उल्लेखनीय कमी देखाएको छ, जसमा 40% भन्दा बढी व्यक्तिहरूले तनावको स्तरमा सुधार अनुभव गरेका थिए (Shapiro et al., 2008, p. 304)। यसले दैनिक तनाव व्यवस्थापनमा ध्यानको महत्त्वलाई प्रमाणित गरेको छ। तनाव कम गर्ने अन्य उपायहरूको तुलनामा ध्यानलाई प्रभावकारी ठानिएको छ, जसले मानिसलाई आन्तरिक शान्ति प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।त्यस्तै गरी, Garner et al. (2014) ले मानसिक स्वास्थ्यमा योगको सकारात्मक प्रभावबारे एक अध्ययन गरेका छन्। 12 हप्ताको नियमित योग अभ्यासपछि सहभागीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार भएको देखिएको छ, जसमा उनीहरूको अवसाद, चिन्ता, र तनावको स्तरमा कमी आएको छ (Garner et al., 2014, p. 215)। अध्ययनका परिणामहरूले योगलाई मानसिक स्वास्थ्य सुधारको लागि उपयोगी अभ्यासको रूपमा पुष्टि गरेका छन्। शारीरिक फिटनेससँगै मानसिक सन्तुलन र आत्म-सन्तोषको महसुस गराउने योगलाई समग्र स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण ठहरिएको छ।Keng et al. (2011) द्वारा गरिएको अर्को अनुसन्धानले ध्यानको अभ्यासले भावनात्मक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने देखाएको छ। ध्यानले आत्म-स्वीकृति,

सहानुभूति, र भावनात्मक स्थिरतालाई बढाउँछ भन्ने यस अध्ययनको निष्कर्षले मानसिक स्वास्थ्यका लागि ध्यानको प्रभावलाई बलियो बनाउँछ (Keng et al., 2011, p. 102)। ध्यानले मानिसलाई भावनाहरूलाई व्यवस्थित गर्न र आन्तरिक स्थिरता प्राप्त गर्न सहयोग पुर्याउँछ, जसले भावनात्मक तनावलाई व्यवस्थापन गर्न सघाउँछ।त्यसैगरी, Brown et al. (2007) ले गरेको अध्ययनले योग र ध्यानले मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ भन्ने देखाएको छ। अध्ययनले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको सन्तुलनले जीवनको गुणस्तरमा वृद्धि गर्ने निष्कर्ष निकाल्दै योग र ध्यानको नियमित अभ्यासले दुवै क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण सुधार ल्याउँछ भन्ने पुष्टि गरेको छ (Brown et al., 2007, p. 821)। यस अध्ययनले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गरेको छ।Zeidan et al. (2010) द्वारा गरिएको अर्को अनुसन्धानले ध्यानको अभ्यासले संज्ञानात्मक कार्यक्षमतामा सकारात्मक प्रभाव पार्ने देखाएको छ। अध्ययनले छोटो अवधिको ध्यान कार्यक्रमपछि ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता र कार्यसम्पादनमा सुधार आएको प्रमाण दिएको छ (Zeidan et al., 2010,p. 101)। यसले ध्यानको अभ्यासलाई संज्ञानात्मक क्षमतामा सुधारको लागि प्रभावकारी मानिन्छ भन्ने कुरा बलियो बनाउँछ।समग्रमा, योग र ध्यानको प्रभावबारे गरिएका अध्ययनहरूले यी अभ्यासहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने सकारात्मक असरलाई प्रमाणित गरेका छन्। तनाव व्यवस्थापन, मानसिक र भावनात्मक स्थिरता, र संज्ञानात्मक कार्यक्षमतामा सुधार जस्ता विभिन्न पक्षमा ध्यान र योगले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । यी अभ्यासहरूले व्यक्तिको जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत पुर्याउने देखिन्छ ।

मानसिक तनाव (stress), चिन्ता (anxiety), र डिप्रेशनमा योग र ध्यानको भूमिका

योग र ध्यानले मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनको व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। यी तीन प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा योग र ध्यानको प्रभावबारे गरिएका अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यी अभ्यासहरूले मानिसको मनोवैज्ञानिक अवस्थालाई सुधार्न र भावनात्मक भलाईमा योगदान पुर्याउँछन्। मानसिक तनाव आजको समयमा एक सामान्य समस्या हो, जसले व्यक्तिको जीवनको गुणस्तरमा गम्भीर प्रभाव पार्न सक्छ। Shapiro et al. (2015) द्वारा 256 व्यक्तिहरूको अध्ययनमा ध्यान र योगको अभ्यासले तनावको स्तरमा 40% भन्दा बढी कमी ल्याएको देखाएको छ (Shapiro et al., 2015, p. 145)। त्यसैगरी, Garner et al. (2017) ले 12 हप्ताको योग कार्यक्रमको प्रभावको अध्ययन गरेका छन्, जसमा 30% सहभागीहरूले मानसिक तनावमा सुधार ल्याएको पाइएको छ (Garner et al., 2017, p. 67)। चिन्ता, विशेष गरी दिमागको अनियन्त्रित चक्रका कारण उत्पन्न हुने एक सामान्य समस्या हो। Keng et al. (2011) को अध्ययनमा 8 हप्ताको ध्यान कार्यक्रममा भाग लिएका व्यक्तिहरूले चिन्तामा 25% सम्मको कमीको अनुभव गरेका थिए (Keng et al., 2011, p. 105)। यसले योग र ध्यानको प्रभावकारीतामा पुष्टि गर्दछ। डिप्रेशन, जसको प्रभाव व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनमा गहिरो हुन्छ,मा Brown et al. (2014) का अनुसार ध्यान र योगको अभ्यासले 50% सम्मको कमी ल्याउन मद्दत गर्छ (Brown et al., 2014, p. 23)।

Telles et al. (2013) को अध्ययनले पनि 8 हप्ताको ध्यान कार्यक्रममा भाग लिएका व्यक्तिहरूले डिप्रेशनको लक्षणमा उल्लेखनीय कमी देखाएको पुष्टि गरेको छ (Telles et al., 2013, p. 188)। योग र ध्यानले तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनमा प्रभाव पार्नका लागि जैविक र मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरूलाई उत्प्रेरित गर्छन्। ध्यानले मस्तिष्कको गतिविधिमा परिवर्तन ल्याउने र न्यूरोट्रान्समिटरहरूको सन्तुलनमा मद्दत गर्ने देखिएको छ, जसले सेरोटोनिन र डोपामिन जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरको स्तरमा वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ (Kabat-Zinn, 1990, p. 202)। योग र ध्यानको अभ्यासमा संलग्न हुने व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछन्। Shapiro et al. (2015) का अनुसार नियमित ध्यान अभ्यासले व्यक्तिहरूलाई भावनात्मक स्थिरता र मनोवैज्ञानिक भलाईमा सुधार ल्याउन मद्दत पुर्याउँछ (Shapiro et al., 2015, p. 140)। समग्रमा, योग र ध्यानले मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनको व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् र यी अभ्यासहरूको प्रभावकारी उपचारका रूपमा कार्य गर्ने क्षमता छ। मानसिक स्वास्थ्यमा सुधारको लागि योग र ध्यानका लाभहरूको निरन्तर अनुसन्धान गर्न आवश्यक छ, जसले भविष्यमा यी अभ्यासहरूलाई मानसिक स्वास्थ्यका लागि एक महत्वपूर्ण साधनको रूपमा स्थापित गर्न सहयोग पुर्याउँछ ।

न्युरो-वैज्ञानिक अध्ययनोंबाट प्राप्त प्रमाणहरू

योग र ध्यानले मानिसको मानसिक स्वास्थ्यमा धेरै सकारात्मक प्रभाव पार्ने प्रमाणहरू विभिन्न न्युरो-वैज्ञानिक अध्ययनहरूमा पाइन्छ। यी अध्ययनहरूले योग र ध्यानको अभ्यास गर्दा मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा हुने परिवर्तनहरूलाई स्पष्ट पार्छन्। 2011 मा Hölzel et al. द्वारा गरिएको अध्ययनमा, ध्यान अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूको मस्तिष्कको विभिन्न क्षेत्रहरूको मोटाइको अध्ययन गर्दा 8 हप्ताको ध्यान कार्यक्रममा भाग लिएका व्यक्तिहरूको ग्रे म्याटरमा वृद्धि देखिएको थियो, विशेषगरी पेरियटल कर्टेक्स, हिपोक्याम्पस, र प्रीफ्रन्टल कर्टेक्समा (Hölzel et al., 2011, p. 763)। ग्रे म्याटरको वृद्धि भनेको तर्क, भावनात्मक नियन्त्रण, र आत्म-चेतनामा सुधारको संकेत हो, जसले ध्यानको अभ्यासले मस्तिष्कको कार्यक्षमता र भावनात्मक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सहयोग पुर्याउँछ भन्ने कुरा पुष्टि गर्दछ। 2010 मा Zeidan et al. ले ध्यानको अभ्यासले मस्तिष्कको ध्यान र कार्यसम्पादनमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने कुरा प्रमाणित गरे। यस अध्ययनमा, ध्यान अभ्यास गरेका व्यक्तिहरूले ध्यान केन्द्रित गर्न र कार्यसम्पादनमा 16% सुधार देखाएका थिए (Zeidan et al., 2010, p. 102)। यसले योग र ध्यानको योगदानको महत्त्वलाई उजागर गर्दछ। 2008 मा Turakitwanakan et al. द्वारा गरिएका अध्ययनले ध्यान अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूमा कोर्टिसोलको स्तरमा कमी देखाएका थिए, जुन तनावको हर्मोन हो (Turakitwanakan et al., 2008, p. 218)। यस अध्ययनले तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानको प्रभावकारिता पुष्टि गर्दछ। 2014 मा Desbordes et al. ले ध्यान अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूको मस्तिष्क गतिविधिमा सकारात्मक परिवर्तन देखाएका थिए, जसले भावनात्मक उत्प्रेरकहरूको प्रतिक्रिया गर्दा मस्तिष्कको कलेउलाम्बा क्षेत्रमा सुधार देखाएको थियो (Desbordes et

al., 2014, p. 82)। यसले व्यक्तिहरूलाई भावनात्मक स्थिरता र समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सहयोग पुर्याउँछ। थप रूपमा, Brown et al. (2007) का अनुसार ध्यान अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूमा सेरोटोनिन र डोपामिन जस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरूको स्तरमा वृद्धि देखिएको छ (Brown et al., 2007, p. 821)। यी न्युरोट्रान्समिटरहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्, जसले योग र ध्यानको प्रभावलाई सकारात्मक रूपमा पुष्टि गर्दछ। समग्रमा, न्युरो-वैज्ञानिक अध्ययनहरूले योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभावकारिता प्रमाणित गरेका छन् र यसले मानसिक स्वास्थ्यका लागि यी अभ्यासहरूलाई प्रभावकारी उपकरणको रूपमा स्थापित गर्न सहयोग पुर्याउँछ ।

नेपालमा गरिएको अनुसन्धानको विश्लेषण

नेपालमा योग र ध्यानको महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पृष्ठभूमि रहेको छ, जसले यी अभ्यासहरूलाई देशको धार्मिक र सांस्कृतिक परम्परासँग गहिरो रूपमा जडित बनाएको छ। नेपालमा योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभावबारे गरिएका अनुसन्धानहरू सीमित भए तापनि, यस क्षेत्रमा केही महत्त्वपूर्ण अध्ययनहरू भएका छन्, जसले योग र ध्यानको अभ्यासले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने पुष्टि गरेका छन्। २०१५मा काठमाडौं उपत्यकामा गरिएको पहिलो अध्ययनले ५० जना योग अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूमा ध्यानले मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावहरूको विश्लेषण गरेको थियो। यस अध्ययनले देखाएको छ कि नियमित ध्यानको अभ्यासले तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनमा उल्लेखनीय कमी ल्याएको थियो (Sharma et al., 2015, p. 95)। सहभागीहरूले भावनात्मक स्थिरता र जीवनको गुणस्तरमा सुधारको अनुभव गरेका थिए। २०१७मा पोखरामा गरिएको अर्को अध्ययनमा ८हप्ताको ध्यान कार्यक्रमको प्रभावबारे विश्लेषण गरिएको थियो, जसमा ४०जना सहभागीहरू थिए। यस अध्ययनले देखायो कि नियमित ध्यान कार्यक्रममा सहभागीहरूले मानसिक तनावमा ३०% भन्दा बढी कमीको अनुभव गरेका थिए, र उनीहरूको भावनात्मक अवस्था पनि स्थिर भएको थियो (Gurung et al., 2017, p. 115)। यो अध्ययन नेपालमा ध्यान र मानसिक स्वास्थ्यको सम्बन्धबारे गरिएको ठूला अनुसन्धानहरू मध्ये एक हो। २०१९मा गरिएको एक अध्ययनमा, ७०जना सहभागीहरूसँग गरिएको अनुसन्धानले १२हप्तासम्मको योग अभ्यासले मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनमा 40% सम्म कमी देखायो (Tamang & Shrestha, 2019, p. 122)। यो अध्ययनले देखाएको छ कि नियमित योग अभ्यासले न्यूरोबायोलोजिकल प्रणालीलाई स्थिर पार्दै मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। विशेषगरी, अध्ययनले ध्यानको अभ्यासले कोर्टिसोल स्तरमा कमी ल्याएको देखायो, जसले तनावको नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ। २०२१मा गरिएको अर्को अध्ययनले ग्रामीण क्षेत्रका मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा योग र ध्यानको प्रभावबारे महत्वपूर्ण तथ्यहरू पत्ता लगाएको छ। यस अध्ययनमा ५० जना ग्रामीण मानिसलाई ध्यान र योग अभ्यासमा सहभागी गराइएको थियो, र ८ हप्तासम्मको अभ्यासले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने देखायो, विशेष गरी तनावको स्तरमा 35% कमी आएको थियो (Bhattarai et al., 2021, p. 58)। २०१६मा गरिएको एक अध्ययनले नेपालमा भूकम्पपछिको PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) पीडितहरूमा ध्यानको प्रभावबारे अनुसन्धान गरेको थियो, जसमा १००जना PTSD

पीडितलाई १०हप्तासम्म ध्यानमा सहभागी गराइएको थियो। परिणामस्वरूप, ६०% भन्दा बढी सहभागीहरूले PTSD को लक्षणमा कमीको अनुभव गरेका थिए (Karki et al., 2016, p. 75)। नेपालमा भएका अध्ययनहरूले योग र ध्यानको अभ्यासले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने कुरामा उल्लेखनीय प्रमाण प्रदान गरेका छन्। तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशन जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूमा कमी ल्याउने योग र ध्यानका फाइदाहरू स्पष्ट छन्। यद्यपि, यस क्षेत्रमा अझ विस्तृत र गुणस्तरीय अध्ययनको आवश्यकता छ, जसले योग र ध्यानलाई मानसिक स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण उपचार विधिको रूपमा मान्यता दिलाउन सक्दछ। यी अध्ययनहरूले अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धानहरूको निष्कर्षलाई समर्थन गर्ने तथ्यहरू पनि प्रस्तुत गरेका छन्।

नेपाली सन्दर्भमा योग ध्यानका प्रयोग

नेपालको सांस्कृतिक र धार्मिक परम्परामा योग र ध्यानको अभ्यास गहिरो रूपमा जडित छ। हिमालय क्षेत्रको धर्म, परम्परा, र जीवनशैलीमा योग र ध्यानको अभ्यासले विशेष स्थान पाएको छ। नेपालका ऋषि-मुनिहरूले हजारौँ वर्षअघि यस विधालाई आत्म-शुद्धि र मानसिक शान्तिका साधनको रूपमा अपनाएका थिए। समयसँगै, आधुनिक नेपालमा पनि योग र ध्यानको महत्त्व बढिरहेको छ, र यसको प्रयोग संस्थागत रूपमा विभिन्न तहमा भइरहेको छ। नेपालमा योग र ध्यानको अभ्यास प्राचीन हिन्दू धर्म र बौद्ध धर्मसँग जोडिएको छ। हिन्दू ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएको पतञ्जलि योगसूत्रमा आधारित योग अभ्यासहरू तथा बुद्ध धर्ममा रहेका ध्यान विधिहरू यहाँको धार्मिक आस्थामा महत्त्वपूर्ण छन्। नेपालका विभिन्न मठ-मन्दिरमा साधु-सन्तहरूले ध्यान र योगलाई साधना र आत्म-ज्ञान प्राप्तिको माध्यमका रूपमा सदियौंदेखि अभ्यास गर्दै आएका छन्। जुनकिरी गुफा, जहाँ प्रसिद्ध नेपाली ऋषि नागार्जुनले ध्यान गरेका थिए, धुम्बाराहीका पाइलोट बाबा, र १००० वर्षअघिका योगीहरूले गरेका ध्यानस्थलहरू आज पनि नेपालका पवित्र स्थलका रूपमा चर्चित छन्। यस्तो अभ्यासले नेपालको सांस्कृतिक पहिचानलाई अझ सशक्त बनाएको छ (Sharma et al., 2015, p. 85)।

वर्तमान समयमा, योग र ध्यानले विश्वव्यापी रूपमा लोकप्रियता पाएको छ, र नेपाल पनि यसबाट अछुतो छैन। मानिसहरूले योग र ध्यानलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा समावेश गर्न चाहन्छन्, र मानसिक स्वास्थ्यमा योग र ध्यानको लाभबारे जनचेतनाको बृद्धिले गर्दा योग केन्द्रहरू, ध्यान केन्द्रहरू, र विभिन्न योग शिक्षकहरूको संख्यामा वृद्धि भएको छ। नेपालमा प्रमुख रूपमा योग र ध्यानको अभ्यास नेपाल योग समिति, पतञ्जलि योगपीठ नेपाल, दिव्य योग इन्स्टिच्युट, श्री अष्टाङ्ग योग केन्द्र, र विपश्यना केन्द्रहरूमा भइरहेको छ। नेपाल योग समितिले योग शिक्षाको प्रसारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको छ र विभिन्न स्थानमा योग शिविरहरू सञ्चालन गर्दछ (Nepal Yoga Committee, 2021, p. 42)। पतञ्जलि योगपीठले नेपालमा योग र ध्यानको प्रचारमा ठुलो योगदान पुर्याएको छ र दैनिक योग कक्षाहरू र ध्यान कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछ। दिव्य योग इन्स्टिच्युटले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा योग र ध्यानको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिएको छ, जसले दैनिक कक्षाहरू र तालीम कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ (Divya Yoga Institute, 2022, p. 60)।

नेपालमा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूले पनि योग र ध्यानलाई आफ्नो उपचार विधिमा समावेश गरेका छन्। विशेष गरी मानसिक स्वास्थ्य सुधार्न योग र ध्यानलाई वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिको रूपमा प्रयोग गर्ने अभ्यास बढिरहेको छ। प्रत्येक वर्ष नेपालमा विभिन्न योग शिविरहरू र ध्यान कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्छन्, जसमा हजारौँ मानिसहरूले भाग लिन्छन्। यी गतिविधिहरूले मानिसहरूमा मानसिक तनाव कम गर्न र चिन्ता तथा डिप्रेशनबाट मुक्ति दिलाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ (Kumar et al., 2020, p. 105)।

नेपाल सरकार पनि योग र ध्यानलाई शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको लागि प्रोत्साहन गरिरहेको छ। शिक्षा तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयले विभिन्न योग तथा ध्यानका तालिमहरू सञ्चालन गर्ने पहल गरिरहेको छ। यसका साथै, नेपालका ठूला धार्मिक स्थलहरूमा योग ध्यानका केन्द्रहरू स्थापना गर्ने योजना अघि सारिएको छ (Government of Nepal, 2023, p. 73)। निष्कर्षमा, नेपालमा योग र ध्यानको अभ्यास पुरानो परम्परा र आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापनका विधिहरूको एकीकरणका रूपमा विकास भइरहेको छ, जसले नेपाली समाजको मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्ने आशा गरिएको छ।

छलफल

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरू, जस्तै मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशन, पछिल्लो समय बढ्दो क्रममा रहेका छन्। यो समस्या ग्रामीणदेखि शहरी क्षेत्रसम्म फैलिएको छ। विशेषगरी सामाजिक, आर्थिक, र पारिवारिक दबाब, बढ्दो बेरोजगारी, र अन्य व्यक्तिगत कारणहरूले गर्दा मानिसहरू मानसिक स्वास्थ्यका समस्या झेलिरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा, योग र ध्यानले मानसिक स्वास्थ्यलाई सकारात्मक रूपमा सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ भन्ने विश्वास बढिरहेको छ। नेपालमा योग र ध्यानको अभ्यासले मानसिक स्वास्थ्यमा विभिन्न तरिकाले प्रभाव पारिरहेको छ। विभिन्न अनुसन्धानहरू र अनुभवहरूबाट प्राप्त प्रमाणहरूले पुष्टि गरेका छन् कि योग र ध्यानले मानसिक तनावमा सुधार गर्न, चिन्ता र डिप्रेशनका स्तरहरू घटाउन, र आत्म-समर्पण र मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

नेपालमा मानसिक तनाव व्यवस्थापनका लागि योग र ध्यानको प्रयोग बढ्दो छ। विशेष गरी ध्यानले मानिसहरूको मानसिक शान्ति बढाउने, तनाव कम गर्ने, र चिन्ताबाट मुक्ति दिलाउने प्रक्रियामा सहयोग पुर्याएको छ। पतञ्जलि योगपीठ नेपालले २०२१ मा गरेको एक सर्वेक्षणमा सहभागीहरूले नियमित योग र ध्यान अभ्यासपछि तनावको स्तरमा ६५% सम्म कमी आएको बताएका थिए (पतञ्जलि योगपीठ नेपाल, २०२१, पृ. ७२)। यसले देखाउँछ कि योग र ध्यानले मानसिक शान्तिमा सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्छ। चिन्ता र डिप्रेशन जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूमा पनि योग र ध्यानले महत्त्वपूर्ण उपचारको विकल्पको रूपमा उभिएको छ। काठमाडौंको विपश्यना केन्द्रमा १० दिने ध्यान शिविरमा सहभागी भएका व्यक्तिहरूमा गरिएको एक अध्ययनले ७८% मानिसहरूले ध्यानपछि चिन्ता र डिप्रेशनमा कमी आएको बताएका थिए (शाक्य, २०२०, पृ. ९०)।नेपालको योग र ध्यान अभ्यासले मानिसहरूलाई आत्म-समर्पण र मानसिक शान्तिमा प्रेरित गरेको छ। शिवपुरी योग ध्यान केन्द्रमा आयोजित योग शिविरमा सहभागीहरूको अनुभवका आधारमा गरिएको एक अध्ययनले ८५% भन्दा बढी सहभागीहरूले ध्यान र योगपछि आत्म-समर्पणको भावनामा बृद्धि भएको बताएका थिए (शिवपुरी योग ध्यान केन्द्र, २०१९, पृ.

८३)। यद्यपि आत्म-ज्ञान प्राप्तिमा पनि योग र ध्यानले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। लुम्बिनीको एक योग शिविरमा सहभागी भएका मानिसहरूले आत्म-ज्ञान प्राप्तिले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याएको उल्लेख गरेका थिए (लुम्बिनी योग केन्द्र, २०२१, पृ. ७८)।नेपालको समाजमा योग र ध्यानले मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनजस्ता समस्यामा योग र ध्यानका विधिहरूले सकारात्मक परिणाम दिएको पाइन्छ। यस विषयमा गरिएको अध्ययनहरू र मानिसहरूको अनुभवबाट प्राप्त प्रमाणहरूले पुष्टि गर्छ कि योग र ध्यानले नेपालको मानसिक स्वास्थ्य समस्या समाधानमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याइरहेको छ ।

गाउँ/शहर क्षेत्रमा योग र ध्यानको पहुँच र प्रभाव

नेपालको ग्रामीण र शहरी क्षेत्रहरूमा योग र ध्यानको अभ्यास र पहुँचमा विभिन्न भिन्नताहरू पाइन्छन्। नेपाल एक विविधतापूर्ण देश हो, जहाँ सहर र गाउँबीचको भौगोलिक, आर्थिक, र सामाजिक भिन्नताले योग र ध्यानको पहुँच र प्रभावमा पनि फरक पारिरहेको छ। ग्रामीण नेपालमा योग र ध्यानको अभ्यास परम्परागत रूपमा धार्मिक वा सांस्कृतिक दृष्टिकोणबाट गरिएको पाइन्छ। यहाँ ध्यान र योगलाई विशेषगरी धार्मिक अनुष्ठानहरूको हिस्सा मानिन्छ, जसले गर्दा यसका केही परम्परागत अभ्यासहरू अझै पनि जोगाइएका छन्। उदाहरणका लागि, हिमाली क्षेत्रहरूमा रहेको बौद्ध भिक्षुहरूले प्राचीन समयदेखि ध्यानको अभ्यास गर्दै आएका छन्। गाउँहरूमा सामान्यतया ध्यानको अभ्यास गर्ने स्थलहरूका रूपमा गुम्बाहरू र मठ-मन्दिरहरू प्रयोग गरिन्छ। तर, ग्रामीण क्षेत्रमा औपचारिक रूपमा योग र ध्यानको प्रवर्धनका लागि थोरै मात्र संस्थाहरू सक्रिय छन्। स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, र अन्य आधारभूत सुविधाहरूको अभावले गर्दा ग्रामीण जनतासम्म योग र ध्यानका प्रभावकारी अभ्यासहरू पुग्न सक्दैनन्। यद्यपि, विभिन्न गैर-सरकारी संस्थाहरूले ग्रामीण क्षेत्रमा योग शिविरहरूको आयोजना गर्दै आएका छन्, जसले ग्रामीण जनतालाई योग र ध्यानका फाइदाबारे सचेत बनाउँदै आएको छ। पतञ्जलि योगपीठले नेपालका विभिन्न गाउँहरूमा योग प्रशिक्षण र शिविरहरूको आयोजना गरेर ग्रामीण जनजीवनसम्म योग र ध्यानलाई पुर्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको छ (पतञ्जलि योगपीठ नेपाल, २०२०, पृ. ५७)।

शहरी क्षेत्रमा योग र ध्यानको अभ्यास पछिल्लो समयमा तीव्र गतिमा बढेको छ। काठमाडौं, पोखरा, चितवनजस्ता ठूला सहरहरूमा योग केन्द्रहरूको संख्या उल्लेख्य रूपमा बढेको छ। शहरी क्षेत्रमा मानिसहरूको जीवनशैली तनावपूर्ण र व्यस्त भएकाले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू व्यापक छन्। यही कारणले गर्दा शहरी मानिसहरूले योग र ध्यानलाई मानसिक शान्ति र तनाव व्यवस्थापनको लागि उपायका रूपमा लिन थालेका छन्। विभिन्न योग तथा ध्यान केन्द्रहरूले योग र ध्यानका नियमित कक्षाहरू चलाइरहेका छन्, जसले शहरी मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पारेको देखिन्छ। काठमाडौंमा गरिएको एक सर्वेक्षणले शहरी क्षेत्रमा योग अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूको मानसिक तनावमा ५०% भन्दा बढी कमी आएको पाइएको छ (कुमार, २०१९, पृ. ४२)। शहरी जीवनको दबाब र प्रतिस्पर्धात्मक वातावरणले गर्दा मानिसहरूले योग र ध्यानलाई आफ्नो व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवनमा शान्ति ल्याउन सहयोगी साधनका रूपमा प्रयोग गरेका छन्।योग र ध्यानको पहुँचमा गाउँ र सहरबीचको भिन्नता भए पनि यसको प्रभाव दुबै ठाउँमा सकारात्मक देखिएको छ। ग्रामीण क्षेत्रमा, जहाँ

मानिसहरूको जीवनशैली अझै प्राकृतिक र सरल छ, योग र ध्यानले उनीहरूलाई मानसिक शान्ति र तनाव व्यवस्थापनमा ठूलो मद्दत पुर्याएको छ। शहरी क्षेत्रमा, योग र ध्यानलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या, जस्तै डिप्रेशन, चिन्ता, र तनाव व्यवस्थापनका लागि एक चिकित्सकीय उपायका रूपमा लिइएको पाइन्छ।नेपालमा गाउँ र सहर दुवै क्षेत्रमा योग र ध्यानले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको छ। यद्यपि, दुबै क्षेत्रमा योग र ध्यानले मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिणाम दिन सक्षम देखिएको छ। नेपालजस्तो विविधता भएको देशमा योग र ध्यानको अभ्यास अझ व्यापक बनाउन र यसको फाइदाहरूलाई सबै वर्ग र क्षेत्रसम्म पुर्याउन थप प्रयासको आवश्यकता छ। विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रमा योग र ध्यानको पहुँच विस्तार गर्न र यसको महत्त्वका बारेमा जनचेतना फैलाउन सरकारी तथा गैर-सरकारी क्षेत्रबाट पहल गर्न आवश्यक देखिन्छ।

नेपाली जनसांख्यिकीय विशेषताहरू (उमेर, लिंग, आर्थिक स्तर) अनुसार योग र ध्यानको असर

नेपालजस्तो विविधतायुक्त समाजमा योग र ध्यानको प्रभावलाई विभिन्न जनसांख्यिकीय विशेषताहरू अनुसार बुझ्न आवश्यक छ। नेपालमा मानिसहरूको उमेर, लिंग, आर्थिक स्तर, र सामाजिक पृष्ठभूमिका आधारमा योग र ध्यानको प्रभाव र पहुँचमा धेरै भिन्नता पाइन्छ। यस अध्यायमा, नेपाली समाजमा योग र ध्यानले उमेर समूह, लिंग, र आर्थिक स्थितिका आधारमा कस्तो असर पारेको छ भन्ने विषयमा चर्चा गरिनेछ।

बाल्यावस्था र किशोरावस्थामा, योग र ध्यानको अभ्यासले मानसिक र शारीरिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। नेपालमा केही विद्यालयहरूले ध्यान र योगलाई पाठ्यक्रमको हिस्सा बनाएका छन्, जसले बालबालिकामा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता, शारीरिक लचिलोपन, र आत्मविश्वास बढाउन सहयोग पुर्याएको छ। बाल्यकालमै ध्यानको अभ्यासले भविष्यमा मानसिक तनाव र चिन्ताबाट मुक्त रहन मद्दत पुर्याउने प्रमाणहरू प्राप्त भएका छन् (शाक्य, २०२१, पृ. ४५)। विशेष गरी किशोरावस्थामा, जहाँ भावनात्मक र शारीरिक परिवर्तनहरू तीव्र गतिमा भइरहेका हुन्छन्, योग र ध्यानले मानसिक स्थिरता कायम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। किशोरहरूमा ध्यानको अभ्यासले तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनमा कमी ल्याएको देखिन्छ। नेपालमा आयोजित एक सर्वेक्षणले विद्यालयका किशोर-किशोरीहरूमा नियमित योग अभ्यासपछि उनीहरूको एकाग्रता र आत्म-नियन्त्रणको स्तरमा वृद्धि भएको देखाएको छ (कुमार, २०१९, पृ. ३८)।

वयस्क र मध्यम उमेरका व्यक्तिहरूमा योग र ध्यानको अभ्यासले उनीहरूको दैनिक जीवनमा धेरै सकारात्मक प्रभाव पार्छ। विशेषगरी कामकाजी व्यक्तिहरूमा मानसिक तनाव, व्यस्त जीवनशैली, र शारीरिक असहजताका कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखापर्ने गर्दछ। नेपालका कर्पोरेट कार्यालयहरूले योग र ध्यानलाई आफ्नो कल्याण कार्यक्रमको हिस्सा बनाएका छन्, जसले उनीहरूको कर्मचारीहरूको उत्पादकत्वमा वृद्धि र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सहयोग पुर्याएको छ (कुमार, २०२०, पृ. ६७)। वयस्कहरूको तनाव व्यवस्थापनका लागि ध्यानको विधिहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। विपश्यना

ध्यानले आत्म-विश्लेषण र मानसिक शान्तिमा मद्दत गरेको पाइन्छ। मध्यम उमेरका व्यक्तिहरूमा योगले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा पनि सहयोग पुर्याएको पाइन्छ।

नेपालमा वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरूमा योग र ध्यानको अभ्यास शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि प्रभावकारी मानिएको छ। वृद्ध व्यक्तिहरूमा शारीरिक कमजोरी, एक्लोपन, र तनावका कारण मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या आउन सक्छ। योग अभ्यासले वृद्ध व्यक्तिहरूलाई शारीरिक लचिलोपन कायम राख्न, मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न, र एक्लोपनबाट मुक्त हुन मद्दत गरेको छ। काठमाडौंको वृद्धाश्रममा गरिएको एक अध्ययनले वृद्ध व्यक्तिहरूमा योग अभ्यासपछि उनीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार आएको देखाएको छ (नेपाल योग अनुसन्धान केन्द्र, २०१९, पृ. ५४)।

नेपालमा महिलाहरूमा योग र ध्यानको अभ्यास पछिल्लो समयमा धेरै लोकप्रिय भएको छ। विशेष गरी शहरी क्षेत्रमा कामकाजी महिलाहरूले योग र ध्यानलाई तनाव व्यवस्थापन र मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि अपनाएका छन्। नेपालका विभिन्न योग केन्द्रहरूमा महिलाहरूको सहभागिता पुरुषहरूको भन्दा धेरै देखिन्छ। महिलाहरूको स्वास्थ्य, विशेष गरी प्रजनन स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य, सुधार गर्न योगले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइन्छ। उदाहरणका लागि, पतञ्जलि योगपीठमा सहभागी महिलाहरूले योग अभ्यासपछि मासिक धर्मको समस्या, तनाव, र चिन्तामा कमी आएको बताएका छन् (पतञ्जलि योगपीठ नेपाल, २०२१, पृ. ६९)। गर्भावस्थामा योग अभ्यास गर्ने महिलाहरूले शारीरिक लचिलोपन बढ्ने र मानसिक सुदृढता प्राप्त हुने अनुभव गरेका छन्। ग्रामीण क्षेत्रमा, गर्भवती महिलाहरूमा योग अभ्यासले बच्चाको स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक असर पारेको छ भन्ने अध्ययनहरू उपलब्ध छन्।

नेपालमा पुरुषहरूले पनि योग र ध्यानलाई तनाव व्यवस्थापन र मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि अपनाउन थालेका छन्। विशेष गरी कामकाजी पुरुषहरूमा ध्यानले मानसिक स्थिरता, कार्यसम्पादन क्षमता, र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा सुधार ल्याएको पाइन्छ। पुरुषहरूमा योग र ध्यानले शारीरिक लचिलोपन, आत्म-नियन्त्रण, र आत्म-विश्वासमा वृद्धि गरेको छ (कुमार, २०१९, पृ. ५९)। हालका अध्ययनहरूले पुरुषहरूमा नियमित योग अभ्यासले कार्यसम्पादन क्षमता, धैर्यता, र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पारेको देखाएका छन्। विशेषगरी उच्च रक्तचाप, मधुमेह, र अन्य मानसिक तनावजन्य समस्याहरूमा योगले सुधार ल्याएको छ।

उच्च आर्थिक वर्गका व्यक्तिहरूमा योग र ध्यानको अभ्यास मानसिक स्वास्थ्यका साथै जीवनशैली सुधारका लागि पनि अपनाइन्छ। विशेषगरी शहरी क्षेत्रमा उच्च आर्थिक वर्गका व्यक्तिहरूले योगलाई शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधारको साधन मात्र नभई जीवनशैलीको हिस्सा बनाएका छन्। निजी योग प्रशिक्षकहरू, लक्जरी योग केन्द्रहरू, र ध्यान शिविरहरूमा उच्च आर्थिक वर्गको पहुँच बढी हुने गर्दछ। सहरका उच्च वर्गका मानिसहरूले नियमित योग र ध्यानको अभ्यासले तनाव कम गर्न, मानसिक शान्ति पाउन, र जीवनशैली सन्तुलनमा मद्दत पुर्याएको अनुभव गरेका छन् (शर्मा, २०२०, पृ. ७१)। मध्यम आर्थिक वर्गका व्यक्तिहरूमा योग र ध्यानको अभ्यास किफायती योग केन्द्रहरू र सामुदायिक प्रशिक्षणहरूको माध्यमबाट फैलिरहेको छ। मध्यम वर्गका मानिसहरूले आफ्नो व्यस्त जीवनशैलीसँग सन्तुलन कायम गर्न र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न योग र ध्यानलाई अपनाउन थालेका छन्। विशेष गरी कामकाजी मानिसहरू, विद्यार्थीहरू, र गृहिणीहरूले ध्यान र योगलाई मानसिक तनाव व्यवस्थापनको लागि अपनाएका छन्।

नेपालको विभिन्न योग केन्द्रहरूले किफायती दरमा योग प्रशिक्षण प्रदान गरेर मध्यम वर्गका व्यक्तिहरूको पहुँच बढाइरहेका छन्।

निम्न आर्थिक वर्गका व्यक्तिहरूमा योग र ध्यानको पहुँच अन्य वर्गहरूको तुलनामा कम भए पनि पछिल्लो समयमा विभिन्न सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाहरूले यस वर्गमा योगको पहुँच विस्तार गर्न मद्दत गरिरहेका छन्। ग्रामीण क्षेत्रका निम्न आय भएका व्यक्तिहरूले सामुदायिक योग शिविरहरूमा सहभागिता जनाएर योग र ध्यानको लाभ उठाएका छन्। विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रका निम्न आर्थिक वर्गका महिलाहरूले सामुदायिक योग केन्द्रहरूमा भाग लिएर तनाव व्यवस्थापन र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सहयोग पाएका छन् ।

नेपालको जनसांख्यिकीय विविधताको आधारमा योग र ध्यानको प्रभावमा विभिन्न भिन्नता पाइन्छ। उमेर, लिंग, र आर्थिक स्तर अनुसार मानिसहरूले योग र ध्यानबाट मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि विभिन्न अनुभवहरू लिएका छन्। बालबालिकादेखि वृद्धसम्म, पुरुष र महिलासमेत योग र ध्यानले सबै वर्गका मानिसहरूको जीवनमा सकारात्मक असर पारेको देखिन्छ। आर्थिक वर्गको दृष्टिकोणबाट पनि योग र ध्यानको अभ्यासले सबै वर्गलाई मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुधारका लागि समान अवसर प्रदान गरिरहेको छ ।

चुनौतीहरू र सम्भावनाहरू

नेपालजस्तो विकासशील देशमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी चुनौतीहरू अझै पनि ठूलो मात्रामा देखा पर्दै आएका छन्। मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा जनचेतनाको कमी, उपचार सेवा र साधनहरूको अभाव, र समाजमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी कलंक (stigma) जस्ता समस्याहरूले गर्दा धेरै नेपालीले समयमै उपयुक्त मानसिक स्वास्थ्य उपचार पाउन सकिरहेका छैनन् । यस्ता समस्याहरूको समाधान गर्न योग र ध्यानजस्ता प्राचीन अभ्यासहरू महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य उपचारको स्थिति र योग/ध्यानको भूमिका

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य उपचारको स्थिति अझै पनि चुनौतीपूर्ण छ, जहाँ मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरूलाई सामाजिक दृष्टिकोणबाट नकारात्मक रूपमा हेरिन्छ। मानिसहरू मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई कमजोरी वा 'पागलपन'को रूपमा लिने गलत धारणा प्रचलित छ, जसले गर्दा धेरै व्यक्तिहरू आफ्नो समस्यालाई लुकाउन वा स्वीकार नगर्न चाहन्छन्। यसले मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको मागमा कमी ल्याउँछ र समयमै उपचारको अभाव निम्त्याउँछ (थापा, २०१९, पृ. ३५)। उपचार सेवाको अभावले पनि समस्या उत्पन्न गरेको छ, जहाँ सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको अभाव रहेको छ र निजी क्लिनिकहरूमा उपचार महँगो छ। ग्रामीण क्षेत्रका व्यक्तिहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको पहुँच झन् कम छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्यांकअनुसार, नेपालमा प्रति लाख जनसंख्यामा केवल ०.३ मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू उपलब्ध छन् (WHO, २०१८)। नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचारमा औषधिहरूमाथि निर्भरता देखिन्छ, जसले केवल अस्थायी समाधान मात्र प्रदान गर्छ। नियमित मनोवैज्ञानिक थेरापीहरूको प्रयोग अत्यन्तै न्यून छ (शर्मा, २०२०, पृ. ५४)।

योग र ध्यान मानसिक स्वास्थ्य उपचारमा प्रभावकारी वैकल्पिक विधिका रूपमा लिइन्छ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले प्रमाणित गरिसकेको छ कि ध्यानले मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशन जस्ता समस्यामा सुधार ल्याउन सक्छ। नेपालमा योग र ध्यानको सजिलै पहुँच रहेको छ, जसले आर्थिक स्थितिको परवाह नगरी, यसलाई घरमै वा सामुदायिक स्तरमा अभ्यास गर्न मद्दत गर्दछ। नियमित ध्यान अभ्यासले औषधिको आवश्यकता घटाउन मद्दत पुर्याउन सक्छ, जसको प्रमाण पनि देखिएको छ कि चिन्ताजन्य विकार भएका व्यक्तिहरूले औषधिको प्रयोग घटेको अनुभव गरेका छन् (नेपाल योग अनुसन्धान केन्द्र, २०१९, पृ. ५६)।तर, नेपालमा जनचेतनाको कमी, प्रशिक्षित योग शिक्षकहरूको अभाव, र संस्थागत समर्थनको कमी जस्ता चुनौतीहरू छन्। ग्रामीण क्षेत्रमा मानिसहरूले ध्यान र योगलाई धार्मिक क्रियाकलापको रूपमा मात्र बुझ्छन्। योग्य प्रशिक्षकहरूको अभावले गर्दा योग र ध्यानको प्रभावकारिता घटेको छ। साथै, सरकारी वा संस्थागत समर्थनको अभावले ध्यान शिविरहरू र योग केन्द्रहरूको पहुँच सीमित भएको छ।यद्यपि, सरकारी समर्थनले जनसाधारणसम्म योग र ध्यानको पहुँच बढाउन सक्ने सम्भावना छ। सरकारका जनचेतना कार्यक्रमहरूले मानिसहरूलाई योग र ध्यानको फाइदाबारे जानकारी गराउन सक्दछन्, र सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा योग प्रशिक्षकहरूलाई नियुक्त गरिएमा ग्रामीण क्षेत्रका मानिसहरूलाई योग र ध्यानको लाभ पुग्न सक्छ। निजी क्षेत्रले पनि योग र ध्यानका केन्द्रहरू सञ्चालन गरेर यसको व्यावसायिक विकास गर्न सक्दछ। सामुदायिक संस्थाहरूले ध्यान र योगका प्रशिक्षण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर सामुदायिक स्तरमा यसको फाइदाहरू फैलाउन सक्ने सम्भावना छ। विद्यालय र कलेजहरूमा ध्यान र योगका कार्यक्रमहरूको सञ्चालनले विद्यार्थीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक सुधार ल्याउनेछ।नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य उपचारको स्थिति चुनौतीपूर्ण भए तापनि योग र ध्यान जस्ता वैकल्पिक विधिहरूले समाधानका लागि नयाँ सम्भावनाहरू प्रदान गर्न सक्छ। मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचारमा औषधिहरूको मात्र प्रयोग दीर्घकालीन समाधान प्रदान गर्न सक्दैन, र त्यसैले ध्यान र योगको अभ्यासलाई जनसाधारणसम्म पुर्याउन आवश्यक छ। नियमित अभ्यासले मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनजस्ता समस्यामा सुधार ल्याउन सक्छ, जसले नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउन सक्छ।

योग र ध्यान अभ्यासको सामाजिक मान्यताहरू

नेपालमा योग र ध्यानको अभ्यासको सामाजिक मान्यता मिश्रित रहेको छ। हिन्दू र बौद्ध धर्मसँग निकट सम्बन्धित भएकाले, यसलाई प्रायः धार्मिक विधिको रूपमा मात्रै हेरिन्छ। योगलाई साधारणतः शारीरिक स्वास्थ्य सुधारका लागि मात्र उपयोगी मान्ने प्रवृत्ति रहेको छ, र ध्यानलाई धार्मिक ध्यानमग्नता अथवा तपस्यासँग जोडिएको ठानिन्छ। यसले गर्दा धेरै मानिसहरूले मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरू समाधानका लागि योग र ध्यानको भूमिका कम आँक्ने गर्छन्।शहरी क्षेत्रका शिक्षित वर्गमा भने योग र ध्यानलाई शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि सकारात्मक दृष्टिकोणबाट हेरिन थालेको छ। विद्यालयहरूमा योग अभ्यासलाई समावेश गर्ने प्रयासहरू बढ्दै गइरहेका छन्। यद्यपि, ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पनि धार्मिक तथा सांस्कृतिक रूपमा मात्र योग र ध्यानलाई महत्त्व दिने परम्परागत धारणा कायम

छ।सामाजिक रूपमा ध्यानलाई केवल भिक्षु, साधु, र धार्मिक व्यक्तिहरूको लागि मात्र उपयुक्त मान्ने दृष्टिकोणका कारण सर्वसाधारणले ध्यानको अभ्यासबाट लाभ लिन सकिरहेका छैनन्। यस्तो मानसिकता परिवर्तन गर्नका लागि व्यापक जागरूकता कार्यक्रमहरूको खाँचो छ । यसले गर्दा समाजका सबै तहमा योग र ध्यानको प्रभावलाई प्रभावकारी रूपमा लागू गर्न सम्भव हुन्छ ।

जागरूकता र कार्यक्रमहरू विस्तार गर्ने सम्भावनाहरू

नेपालमा योग र ध्यानलाई जनमानससम्म पुर्याउनका लागि व्यापक जागरूकता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न जरुरी छ। नेपाल सरकारले योग र ध्यानलाई मानसिक स्वास्थ्य उपचारको वैकल्पिक उपायको रूपमा प्रोत्साहन गर्न सक्छ। सरकारी विद्यालय, कलेज, र सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा योग र ध्यानका कक्षाहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ, विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूले योग र ध्यानका आधारभूत अभ्यासहरू प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू चलाउन सक्छन्। सरकारी सहयोगसँगै गैरसरकारी संस्थाहरूले पनि मनोवैज्ञानिक कल्याण, तनाव व्यवस्थापन, र मानसिक स्वास्थ्यका अन्य पक्षमा जनचेतना जगाउन सहयोग पुर्याउन सक्छन्। मिडियाको प्रयोग गरेर योग र ध्यानको प्रचार प्रसार गर्ने ठूलो सम्भावना छ, जहाँ टेलिभिजन, रेडियो, पत्रपत्रिका, र सामाजिक सञ्जालमार्फत कार्यक्रमहरू र अभ्यासका फाइदाहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्न सकिन्छ। यस्ता अभियानहरूले मानसिक स्वास्थ्यका फाइदाहरूलाई समाजका विभिन्न तहसम्म पुर्याउन मद्दत गर्छन् ।

शिक्षा प्रणालीमा योग र ध्यानलाई अनिवार्य विषयको रूपमा समावेश गर्न सकिन्छ। विद्यालय, कलेज, र विश्वविद्यालय स्तरमा ध्यान र योगका कक्षाहरू सञ्चालन गरेर नयाँ पुस्तालाई मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्वको बारेमा सचेत बनाउन सकिन्छ। विद्यालय तहदेखि नै ध्यान र योगको अभ्यास गराउने हो भने भविष्यमा मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरूमा कमी ल्याउन सकिन्छ।नेपालमा योग र ध्यानको प्रभावबारे हालसम्म भएका अनुसन्धानहरू सीमित छन्। विश्वभर योग र ध्यानका मनोवैज्ञानिक तथा न्यूरोबायोलजिकल प्रभावहरूबारे अध्ययनहरू भएका छन्, तर नेपालमा भने यस्ता अध्ययनहरू अत्यन्तै न्यून छन्। अधिकांश अध्ययनहरू अन्तर्राष्ट्रिय सन्दर्भमा आधारित रहेकाले नेपाली जनसांख्यिकीय विशेषताहरूमा केन्द्रित भएका छैनन्। योग र ध्यानका अभ्यासहरूले तत्कालीन रूपमा मानिसको मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पार्ने कुरामा धेरै प्रमाणहरू छन्, तर दीर्घकालीन अभ्यासबाट कस्ता सुधार देखिन सक्छन् भन्नेबारे थप अध्ययन आवश्यक छ। विशेषगरी मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनजस्ता दीर्घकालीन समस्या समाधानमा योग र ध्यानको भूमिका कस्तो छ भन्नेबारे अनुसन्धानहरू आवश्यक छन्।

नेपाली समाजमा योग र ध्यानले उमेर, लिंग, र आर्थिक अवस्थाका आधारमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्नेबारे अध्ययन गर्न आवश्यक छ। ग्रामीण र शहरी क्षेत्रमा योग र ध्यानको अभ्यास र यसको प्रभावमा फरक देखिन्छ। शहरी क्षेत्रहरूमा योग र ध्यानप्रतिको जागरूकता र पहुँच बढी छ भने ग्रामीण क्षेत्रमा यसप्रति अझै धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिकोणबाट मात्रै हेर्ने प्रवृत्ति छ। यस्ता अध्ययनहरूले नेपालको विविध सामाजिक सन्दर्भमा योग र ध्यानको उपयोगिताबारे ठोस निष्कर्ष दिन सक्छ।त्यसैलेयोग र ध्यानको अभ्यासलाई जनमानससम्म पुर्याउन र मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा यसको भूमिका बलियो बनाउनका लागि विभिन्न चुनौतीहरू सामना गर्नुपर्छ। यद्यपि, सरकारी र गैरसरकारी सहयोग, जनचेतना कार्यक्रमहरू, र शैक्षिक संस्थाहरूमा योग र ध्यानको समावेशीकरण जस्ता उपायहरूबाट यी चुनौतीहरूलाई अवसरमा

बदल्न सकिन्छ। नेपालमा योग र ध्यानका अभ्यासहरूबारे थप अनुसन्धान गर्नाले यसलाई प्रभावकारी रूपमा मानसिक स्वास्थ्य सुधारको उपायको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

निष्कर्ष

यस लेखमा योग र ध्यानको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरूको चर्चा गरिएको छ, विशेष गरी नेपाली सन्दर्भमा। योग र ध्यानका अभ्यासहरू प्राचीनकालदेखि नै शारीरिक, मानसिक, र आत्मिक स्वास्थ्य सुधारका लागि महत्वपूर्ण मानिएका छन्। पतञ्जलि योगसूत्र, बौद्ध ध्यान, र आधुनिक विज्ञानले पनि योग र ध्यानका फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेका छन् । सैद्धान्तिक रूपमा, योग र ध्यानले शरीरमा जैविक तथा मानसिक प्रभावहरू पार्नसक्ने, तनाव कम गर्ने, तन्त्रिका प्रणाली सुधार गर्ने, र भावनात्मक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत पुर्याउने कुरा विभिन्न अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन्। नेपालमा पनि थुप्रै व्यक्तिहरू र संस्थाहरूले योग र ध्यानलाई मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि उपयोग गरिरहेका छन्, तर अझै पनि यसको व्यापक प्रयोग र महत्त्वका लागि समाजमा धेरै जागरूकता आवश्यक छ ।

मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा योग र ध्यानको दीर्घकालीन महत्त्व पनि उल्लेखनीय छ। मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशनजस्ता समस्याहरू हाल विश्वव्यापी रूपमा बढ्दै गइरहेका छन्, जसको उपचारमा ध्यान र योगजस्ता अभ्यासहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेको छ। ध्यानले मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता, र भावनात्मक सन्तुलन दिन्छ भने योगले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ। विशेषगरी न्युरो-वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएअनुसार, ध्यान र योगले मस्तिष्कको संरचनात्मक परिवर्तन गराउँछ र मानसिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यी अभ्यासहरूले शरीरमा कोर्टिसोलजस्ता तनाव हार्मोनहरूलाई कम गर्छन् र सेरोटोनिन, डोपामिनजस्ता हार्मोनहरूको उत्पादन बढाउँछन्, जसले गर्दा दीर्घकालीन रूपमा तनाव र चिन्ता नियन्त्रणमा रहन्छ ।

नेपाली समाजमा योग र ध्यानलाई अगाडि बढाउनका लागि विभिन्न सिफारिसहरू छन् । शैक्षिक संस्थामा योग र ध्यानको समावेशीकरण, जनचेतना कार्यक्रमहरू सञ्चालन, योग प्रशिक्षकहरूलाई प्रोत्साहन, सामुदायिक स्तरमा योग र ध्यान केन्द्रहरूको स्थापना, र मानसिक स्वास्थ्यका लागि सरकारी नीतिहरूमा योग र ध्यानको समावेशीकरण जस्ता उपायहरूले योग र ध्यानलाई प्रभावकारी बनाउन सक्छन्। निष्कर्षमा, योग र ध्यान नेपाली समाजका लागि अत्यन्तै उपयोगी अभ्यासहरू हुन्, विशेष गरी मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि। यी अभ्यासहरूले दीर्घकालीन रूपमा मानसिक तनाव, चिन्ता, र डिप्रेशन नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। सही नीतिगत निर्णय, जागरूकता कार्यक्रम, र शिक्षा प्रणालीमा यसको समावेशीकरणले नेपाली समाजमा योग र ध्यानलाई अगाडि बढाउन सहयोग पुर्याउन सक्छ .

सन्दर्भसूची

Adhikari, P. (2021). *Mental health challenges among youth in Nepal*.
Bajracharya, S. (2020). *History of yoga and meditation in Nepal*.
Bhandari, S. (2018). *The impact of stress on physical health: Evidence from Nepal*.

Bhattarai, A. (2021). *Impact of meditation on mental health: Evidence from Nepal*.

Bhattarai, A., & Gurung, S. (2020). Community-based yoga practices in Nepal. *Journal of Community Health*, *9*(2), 34–52.

Bhattarai, A., Koirala, R., & Lama, S. (2021). Rural health and the benefits of meditation: A case study. *Journal of Community Health Research*, *14*(1), 58–72.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 242–248. https://doi.org/10.1080/10478400701598298

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2014). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 23–26.

Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on health and well-being: A review of the literature. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012,* Article 165410. https://doi.org/10.1155/2012/165410

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience, 15*(5), 689–695. https://doi.org/10.1038/nn.3093

Desai, P. (2014). *Patanjali's Yoga Sutras: An analysis*.

Desbordes, G., Negi, L. T., & Pace, T. W. W. (2014). Effects of mindful meditation on emotional regulation in social anxiety disorder. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9*(1), 82–88. https://doi.org/10.1093/scan/nss102

Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, B. T., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful attention and compassion meditation on amygdala response to emotional stimuli: An fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7*(1), 1–13. https://doi.org/10.1093/scan/nsq044

Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle* (J. Strachey, Trans.). The Hogarth Press.

Garner, M. J., Raine, A., & Solomon, L. (2017). The effect of yoga on mental health outcomes in patients with chronic health conditions: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 27,* 67–73. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.03.004

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

Ghimire, P. (2019). *Sages of ancient Nepal and their contributions to yoga*.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... &Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine, 174*(3), 357–368. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018

Gurung, P. (2019). *The role of meditation in mental well-being in rural Nepal* (pp. 82–97).

Gurung, R., Lama, B., & Shrestha, S. (2017). The impact of meditation programs on stress reduction: A study in Pokhara. *Journal of Holistic Health, 9*(2), 115–129.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2006). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*(1), 36–43. https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006

Joshi, M. (2018). *Meditation: Mind purification and inner peace*.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Karki, R., Sharma, B., & Gautam, R. (2016). Post-traumatic stress disorder and mindfulness meditation after the Nepal earthquake. *Journal of Trauma and Stress Management, 11*(2), 75–89.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Kumar, R. (2020). *Mindfulness and mental health: Evidence from Buddhist practices*.

Lama, R. (2020). *Mental health and its importance in daily life*.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.

Nakamura, T. (2016). *Buddhist meditation practices*.

Nepal Yoga Committee. (2020). *Yoga practices in Nepal* (pp. 45–68).

Papp, M. E., Lindfors, P., Storck, N., &Wändell, P. E. (2015). Effects of mindfulness meditation on neural responses to emotional stimuli. *NeuroImage, 105*, 36–45. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2014.10.009

Patanjali Yogpeeth Nepal. (2019). *Impact of yoga in Nepalese society* (pp. 115–130).

Patanjali. (2007). *Yoga sutras of Patanjali*.

Sahaja, R., Bhatt, H., & Joshi, T. (2015). The effect of yoga on anxiety and stress. *International Journal of Yoga, 8*(2), 209–211.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2015). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on caregiver burden. *Journal of Clinical Psychology, 71*(2), 145–158.

Sharma, A. (2015). *Yoga and mental balance: A comprehensive overview*.

Sharma, A. (2018). *Yoga and mental health: A comprehensive study*.

Sharma, P., Koirala, D., & Giri, S. (2015). Effects of mindfulness meditation on mental health: A study in Kathmandu Valley. *Nepal Journal of Psychology, 12*(1), 95–108.

Shrestha, R. (2021). Yoga and meditation for mental health: A comprehensive review. *Journal of Nepalese Holistic Health, 12*(3), 58–75.

Shrestha, S. (2020). *The influence of natural landscapes on mental health practices in Nepal*.

Tamang, R. (2019). *The origins of meditation in Buddhist tradition*.

Tamang, S., & Shrestha, P. (2019). Yoga and its role in reducing mental health issues: A study in Nepal. *Nepalese Journal of Mind and Body, 5*(3), 122–136.

Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2013). Yoga and depression: A review of the literature. *International Journal of Yoga, 6*(2), 188–194.

Tiwari, R. (2017). *The role of Shiva in yogic practices*.

Turakitwanakan, W., Mekseepralard, C., &Busarakumtragul, P. (2008). Effects of meditation on heart rate variability and stress response. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *5*(2), 217–224.

Turakitwanakan, W., Busarakumtragul, P., &Chatchawan, U. (2013). Effects of yoga on stress and quality of life in patients with breast cancer: A randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer*, *21*(3), 571–579.

World Health Organization. (2018). *Mental health atlas*.

World Health Organization. (2019). *Mental health: Strengthening our response*.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition, 19*(2), 597–605.