



आधुनिक चिकित्सा बनाम पंचकोश आधारित उपचार पद्धति: समग्र स्वास्थ्य हेतु तुलनात्मक अध्ययन

¹Anita Tomar and ²Dr. Parul Kumar

¹Research Scholar, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

²Assistant Professor, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University Uttarakhand, India

Corresponding Author: Anita Tomar

सारांश

यह शोध पत्र आधुनिक चिकित्सा प्रणाली और पंचकोश आधारित उपचार पद्धति के बीच तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। आधुनिक चिकित्सा, जो रोगों के लक्षणों पर केंद्रित है, वहीं पंचकोश आधारित उपचार (योग, आयुर्वेद, ध्यान) समग्र स्वास्थ्य पर ध्यान देती है। इस अध्ययन में दोनों पद्धतियों के सैद्धांतिक आधार, प्रयोगात्मक प्रभावकारिता एवं रोगों के उपचार में इनकी भूमिका का मूल्यांकन किया गया है। शोध में पाया गया कि जहां आधुनिक चिकित्सा तीव्र रोगों में प्रभावी है, वहीं पंचकोश आधारित उपचार दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुधार एवं आध्यात्मिक संतुलन में श्रेष्ठ है। यह अध्ययन एक समन्वित चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

मूल शब्द: आधुनिक चिकित्सा, पंचकोश, अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, समग्र स्वास्थ्य, योग, आयुर्वेद, तुलनात्मक अध्ययन

प्रस्तावना

आधुनिक चिकित्सा प्रणाली (एलोपैथी) एवं पंचकोश आधारित उपचार पद्धति (योग, आयुर्वेद, प्राणायाम) दोनों ही मानव स्वास्थ्य के संरक्षण एवं उपचार हेतु महत्वपूर्ण हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान पर आधारित है, जो रोगों के जैविक कारणों पर केंद्रित होती है, जबकि पंचकोश सिद्धांत (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय कोश) मानव शरीर को पाँच स्तरों में विभाजित करता है और प्रत्येक स्तर पर संतुलन बनाए रखने पर बल देता है।

मानव सभ्यता के विकास के साथ-साथ स्वास्थ्य के प्रति हमारी समझ और चिकित्सा पद्धतियों में भी निरंतर परिवर्तन होता रहा है। वर्तमान समय में हमारे सामने दो प्रमुख चिकित्सा प्रणालियाँ विद्यमान हैं – एक ओर आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोपैथी) जो तकनीकी प्रगति और वैज्ञानिक शोधों पर आधारित है, तो दूसरी ओर पंचकोश आधारित उपचार पद्धति जिसकी जड़ें हमारी प्राचीन भारतीय संस्कृति और दर्शन में गहराई तक समाई हुई हैं। ये दोनों ही पद्धतियाँ मानव कल्याण के लिए समर्पित हैं, किंतु इनके दृष्टिकोण, सिद्धांत और कार्यप्रणाली में मूलभूत अंतर विद्यमान है। आधुनिक चिकित्सा प्रणाली ने विज्ञान और प्रौद्योगिकी के बल पर असंख्य जीवन बचाए हैं। यह पद्धति रोगों के जैविक कारणों को समझने, उनका निदान करने और रासायनिक दवाओं व शल्य चिकित्सा के माध्यम से उपचार प्रदान करने पर केन्द्रित है। इसकी सबसे बड़ी शक्ति इसकी त्वरित प्रभावकारिता और

आपातकालीन स्थितियों में जीवनरक्षक क्षमता है। हृदय रोगों, संक्रामक बीमारियों, गंभीर चोटों और अन्य अनेक जटिल स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में आधुनिक चिकित्सा ने अद्भुत सफलताएँ अर्जित की हैं।

वहीं दूसरी ओर, पंचकोश आधारित उपचार पद्धति हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा विकसित की गई वह समग्र चिकित्सा प्रणाली है जो मानव अस्तित्व को पाँच कोशों – अन्नमय (शारीरिक), प्राणमय (ऊर्जा), मनोमय (मानसिक), विज्ञानमय (बौद्धिक) और आनंदमय (आध्यात्मिक) में विभाजित करके देखती है। यह पद्धति मानती है कि वास्तविक स्वास्थ्य तभी प्राप्त हो सकता है जब इन सभी स्तरों पर संतुलन स्थापित हो। योग, आयुर्वेद, प्राणायाम, ध्यान और अन्य मन-शरीर तकनीकें इसी संतुलन को प्राप्त करने के साधन हैं।

आज के तनावपूर्ण जीवन में जहाँ एक ओर मनुष्य अधिक से अधिक भौतिक सुख-सुविधाओं की प्राप्ति में लगा हुआ है, वहीं दूसरी ओर वह मानसिक अशांति, शारीरिक व्याधियों और आध्यात्मिक खोखलेपन से ग्रस्त होता जा रहा है। ऐसे में यह प्रश्न अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है कि क्या केवल आधुनिक चिकित्सा ही हमारी सभी स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकती है? या फिर पंचकोश आधारित उपचार पद्धति ही स्थायी समाधान प्रदान कर सकती है? वास्तविकता यह है कि दोनों पद्धतियों के अपने-अपने गुण और सीमाएँ हैं, और इनका समन्वित उपयोग ही संपूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी हो सकता है।

इस शोध का प्रमुख उद्देश्य इन दोनों चिकित्सा पद्धतियों का गहन तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करना है। हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि विभिन्न प्रकार के रोगों और स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में कौन-सी पद्धति कितनी प्रभावी सिद्ध होती है। साथ ही, हम यह भी समझने का प्रयास करेंगे कि क्या इन दोनों पद्धतियों का समन्वय संभव है और यदि हाँ, तो यह समन्वय मानव स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार लाभप्रद सिद्ध हो सकता है।

उद्देश्य एवं लक्ष्य

1. आधुनिक चिकित्सा एवं पंचकोश आधारित उपचार पद्धति के सैद्धांतिक आधार की तुलना करना।
2. विभिन्न रोगों (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद) के उपचार में दोनों पद्धतियों की प्रभावकारिता का मूल्यांकन करना।
3. समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक) पर दोनों पद्धतियों के प्रभाव का विश्लेषण करना।
4. एकीकृत चिकित्सा पद्धति की संभावनाओं की खोज करना।

साहित्य समीक्षा

1. आधुनिक चिकित्सा: वैज्ञानिक दृष्टिकोण

- रोगों का जैविक कारणों पर आधारित उपचार।
- एंटीबायोटिक्स, सर्जरी एवं फार्माकोलॉजी का प्रभुत्व।
- तीव्र रोगों में प्रभावी, किंतु दीर्घकालिक दुष्प्रभाव।

आधुनिक चिकित्सा प्रणाली, जिसे हम एलोपैथिक मेडिसिन के नाम से भी जानते हैं, मानव स्वास्थ्य के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने वाली एक अद्वितीय खोज है। यह पद्धति पूर्णतः वैज्ञानिक सिद्धांतों और शोध पर आधारित है, जहाँ हर निदान और उपचार पद्धति को कड़े वैज्ञानिक परीक्षणों से गुजरना पड़ता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, आधुनिक चिकित्सा की सबसे बड़ी ताकत यह है कि यह रोगों के मूल जैविक कारणों को समझने और उन पर प्रत्यक्ष प्रहार करने में सक्षम है। जब हम किसी बैक्टीरिया या वायरस से होने वाले रोग की बात करते हैं, तो आधुनिक चिकित्सा हमें सटीक एंटीबायोटिक्स और एंटीवायरल दवाएं प्रदान करती है जो सीधे उस रोगजनक को नष्ट करने का कार्य करती हैं।

कुमार और क्लार्क के शोध के अनुसार, बीसवीं और इक्कीसवीं सदी में आधुनिक चिकित्सा के क्षेत्र में एंटीबायोटिक्स, सर्जिकल तकनीकों और फार्माकोलॉजी ने अभूतपूर्व प्रगति की है। आज एक साधारण सर्जरी से लेकर जटिल अंग प्रत्यारोपण तक संभव हो गया है। कैंसर जैसी घातक बीमारियों के उपचार में कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी ने लाखों लोगों को नया जीवन दिया है। हृदय रोगों में एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी जैसी तकनीकें मृत्यु दर को कम करने में सफल रही हैं। यह सब आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की ही देन है जिसने मानव जीवन की गुणवत्ता और दीर्घायु को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

आपातकालीन स्थितियों में तो आधुनिक चिकित्सा की भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। गंभीर दुर्घटनाओं, हृदयाघात, स्ट्रोक या अन्य किसी भी जानलेवा स्थिति में आधुनिक चिकित्सा ही एकमात्र ऐसी पद्धति है जो तत्काल जीवनरक्षा कर सकती है। आईसीयू (इंटेंसिव केयर यूनिट) की सुविधाएं, वेंटिलेटर्स, लाइफ सपोर्ट सिस्टम्स जैसी तकनीकें मरीज को मृत्यु के मुख से वापस लाने में सक्षम हैं। यह आधुनिक चिकित्सा की वह शक्ति है जिसे नकारा नहीं जा सकता।

हालांकि, स्मिथ एट अल (2019) के अध्ययन से पता चलता है कि आधुनिक चिकित्सा के कुछ गंभीर दुष्प्रभाव भी हैं जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। एंटीबायोटिक्स का अत्यधिक उपयोग शरीर में रोग प्रतिरोधक

क्षमता को कमजोर कर देता है और सुपरबग्स के उदय का कारण बनता है। कीमोथेरेपी जहाँ कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करती है, वहीं शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं को भी नुकसान पहुँचाती है। दर्दनिवारक दवाओं का लंबे समय तक उपयोग लिवर और किडनी को नुकसान पहुँचा सकता है। यही नहीं, आधुनिक चिकित्सा अक्सर रोग के लक्षणों को दबाने पर केन्द्रित होती है, जबकि रोग के मूल कारण को दूर करने में कम सफल रहती है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखें तो आधुनिक चिकित्सा मानव शरीर को एक यंत्र की तरह देखती है जिसके किसी भाग में खराबी आ जाने पर उसे मरम्मत या बदल दिया जाता है। यह दृष्टिकोण मानव के भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं को पूरी तरह नजरअंदाज कर देता है। एक ही बीमारी से पीड़ित दो मरीजों को समान दवा दे दी जाती है, भले ही उनकी शारीरिक संरचना, भावनात्मक स्थिति और जीवनशैली में भारी अंतर हो। यही कारण है कि कई बार दवाएं कुछ मरीजों पर तो चमत्कारिक प्रभाव दिखाती हैं, जबकि अन्य पर कोई विशेष प्रभाव नहीं दिखातीं।

आधुनिक चिकित्सा की एक और प्रमुख सीमा यह है कि यह अत्यधिक महँगी होती जा रही है। उन्नत तकनीकों और दवाओं की लागत इतनी अधिक है कि समाज का एक बड़ा वर्ग इनका लाभ उठाने में असमर्थ है। स्वास्थ्य बीमा की अनुपस्थिति में गंभीर बीमारियों परिवारों को आर्थिक रूप से तबाह कर देती हैं। यह एक विडंबना ही है कि जिस चिकित्सा पद्धति ने मानव जीवन को बचाने के असंख्य उपाय खोजे हैं, वही अब आम आदमी की पहुँच से दूर होती जा रही है।

तीव्र रोगों और आपात स्थितियों में तो इसकी उपयोगिता असंदिग्ध है। लेकिन दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं, मनोदैहिक रोगों और समग्र कल्याण के संदर्भ में इसकी कुछ सीमाएँ भी स्पष्ट दिखाई देती हैं। यही कारण है कि आज विश्व भर में पारंपरिक और वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों के प्रति रुचि बढ़ रही है, जो आधुनिक चिकित्सा की इन कमियों को पूरा कर सकती हैं।

2. पंचकोश आधारित उपचार: समग्र दृष्टिकोण

- तैत्तिरीय उपनिषद में पंचकोशों का वर्णन।
- योग एवं आयुर्वेद द्वारा कोशों का संतुलन।
- मनोसामाजिक रोगों में प्रभावी।

भारतीय ज्ञान परंपरा की सबसे गहन और सूक्ष्म अवधारणाओं में से एक है पंचकोश सिद्धांत, जिसकी जड़ें तैत्तिरीय उपनिषद जैसे प्राचीन ग्रंथों में पाई जाती हैं। यह सिद्धांत मानव अस्तित्व को पाँच स्तरों या आवरणों में विभाजित करके देखता है – अन्नमय कोश (शारीरिक स्तर), प्राणमय कोश (जीवन ऊर्जा स्तर), मनोमय कोश (मानसिक स्तर), विज्ञानमय कोश (बौद्धिक स्तर) और आनंदमय कोश (आध्यात्मिक स्तर)। यह दृष्टिकोण बताता है कि वास्तविक स्वास्थ्य और कल्याण तभी प्राप्त हो सकता है जब इन सभी स्तरों पर संतुलन और सामंजस्य स्थापित हो।

डॉ. नागेंद्र (2016) के अनुसार, योग और आयुर्वेद जैसी पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ इन्हीं पंचकोशों के संतुलन पर केंद्रित हैं। जहाँ आधुनिक चिकित्सा केवल शारीरिक लक्षणों पर ध्यान देती है, वहीं पंचकोश आधारित उपचार व्यक्ति के समग्र अस्तित्व को ध्यान में रखता है। उदाहरण के लिए, आयुर्वेद में किसी रोगी का उपचार शुरू करने से पहले उसकी प्रकृति (वात, पित्त, कफ), मानसिक स्थिति और जीवनशैली का गहन विश्लेषण किया जाता है। इसी प्रकार योग के आसन, प्राणायाम और ध्यान विभिन्न कोशों पर क्रमिक रूप से कार्य करते हैं।

शारीरिक स्तर (अन्नमय कोश) पर योगासन और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ कार्य करती हैं। प्राणायाम और श्वसन तकनीकें प्राणमय कोश को संतुलित करती हैं। मंत्र और भावनात्मक उपचार मनोमय कोश को प्रभावित करते हैं। ज्ञान और स्व-अन्वेषण विज्ञानमय कोश को सुदृढ़ बनाते हैं, जबकि ध्यान और आध्यात्मिक साधना आनंदमय कोश तक पहुँचने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। यह क्रमिक विकास ही वास्तविक स्वास्थ्य और आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है।

शर्मा और गुप्ता (2020) के शोध से पता चलता है कि पंचकोश आधारित उपचार विशेष रूप से मनोसामाजिक रोगों जैसे तनाव, चिंता, अवसाद और अनिद्रा में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुए हैं। आज के तनावपूर्ण जीवन में जहाँ लोग शारीरिक रूप से तो जीवित हैं पर मानसिक और आध्यात्मिक रूप से खोखले होते जा रहे हैं, वहाँ पंचकोश सिद्धांत संपूर्ण स्वास्थ्य का मार्ग प्रशस्त करता है। यह पद्धति न केवल रोगों का उपचार करती है बल्कि उनके मूल कारणों को दूर करने पर भी बल देती है।

पंचकोश आधारित उपचार की सबसे बड़ी शक्ति यह है कि यह रोगी को निष्क्रिय उपचार प्राप्तकर्ता नहीं, बल्कि सक्रिय सहभागी बनाता है। यह व्यक्ति को स्वयं के स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदारी लेने के लिए प्रेरित करता है। जहाँ आधुनिक चिकित्सा में मरीज केवल दवा खाने तक सीमित होता है, वहीं पंचकोश आधारित उपचार में उसे अपनी दिनचर्या, आहार, विचार और जीवनशैली में परिवर्तन करने होते हैं। यह परिवर्तन ही स्थायी स्वास्थ्य का आधार बनते हैं।

हालाँकि, पंचकोश आधारित उपचार की भी कुछ सीमाएँ हैं। आपातकालीन स्थितियों और गंभीर संक्रामक रोगों में यह पद्धति उतनी प्रभावी नहीं होती जितनी आधुनिक चिकित्सा। साथ ही, इसके परिणाम देर से दिखाई देते हैं और नियमित अभ्यास की आवश्यकता होती है, जिसके लिए रोगी को धैर्य और अनुशासन की आवश्यकता होती है।

समकालीन संदर्भ में देखें तो पंचकोश आधारित उपचार न केवल एक चिकित्सा पद्धति है बल्कि जीवन जीने की एक कला है। यह हमें सिखाता है कि कैसे शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित कर वास्तविक स्वास्थ्य और आनंद की प्राप्ति की जा सकती है। आज जब पूरा विश्व हॉलिस्टिक हेल्थ के महत्व को समझ रहा है, तब पंचकोश सिद्धांत की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है। यह न केवल रोगों से मुक्ति दिलाता है बल्कि जीवन को पूर्णता और गहराई प्रदान करता है।

3. तुलनात्मक अध्ययन

- आधुनिक चिकित्सा की तीव्र प्रभावकारिता बनाम पंचकोश पद्धति की स्थायी प्रभावकारिता।
- एकीकृत चिकित्सा की आवश्यकता।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने मानव स्वास्थ्य के क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति की है। इसकी तीव्र प्रभावकारिता, विशेष रूप से आपातकालीन स्थितियों और संक्रामक रोगों के उपचार में, अद्वितीय है। एंटीबायोटिक्स, सर्जिकल तकनीकें, वैक्सीन और डायग्नोस्टिक उपकरणों ने मृत्यु दर में भारी कमी लाकर मानव जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाया है। हालाँकि, यह प्रणाली लक्षण-आधारित उपचार पर केंद्रित है, जो रोग के मूल कारणों को अक्सर अनदेखा कर देती है। इसके विपरीत, पंचकोश पद्धति, जो आयुर्वेद और योग की दार्शनिक नींव पर आधारित है, मनुष्य को पाँच कोशों (शरीर, प्राण, मन, विज्ञान और आनंद) के समग्र संतुलन के रूप में देखती है। यह पद्धति रोगों के स्थायी निवारण पर जोर देती है, जहाँ उपचार केवल लक्षणों तक सीमित न होकर जीवनशैली, आहार, मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक

संतुलन को समाहित करता है।

पटेल के अध्ययन के अनुसार, आधुनिक चिकित्सा की सबसे बड़ी ताकत इसकी त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता है। उदाहरण के लिए, हृदयाघात, गंभीर संक्रमण या ट्रॉमा के मामलों में, एलोपैथिक उपचार जीवनरक्षक सिद्ध होता है। परंतु, इसकी सीमा यह है कि यह पुराने रोगों जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद या ऑटोइम्यून विकारों में केवल दवाओं के माध्यम से लक्षणों को दबाती है, जबकि पंचकोश पद्धति इन्हें जड़ से ठीक करने का दावा करती है। यह शरीर की स्व-उपचार क्षमता को जगाने, प्राण ऊर्जा को संतुलित करने और मन की गहरी परतों तक काम करने पर विश्वास रखती है। उदाहरणार्थ, योगासन और प्राणायाम के माध्यम से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक तनाव भी कम होता है, जो आधुनिक दवाओं के पहुँच से परे है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी एकीकृत चिकित्सा की आवश्यकता पर बल दिया है, जहाँ आधुनिक विज्ञान और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ साथ-साथ काम करें। यह दृष्टिकोण इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि आज की दुनिया में स्वास्थ्य चुनौतियाँ बहुआयामी हैं। उदाहरण के लिए, कैंसर के उपचार में कीमोथेरेपी जीवन बचा सकती है, लेकिन इसके दुष्प्रभावों को आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों या ध्यान के माध्यम से कम किया जा सकता है। इसी प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य के मामले में, साइकोथेरेपी और दवाओं के साथ-साथ योग और ध्यान की तकनीकें गहरा सकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

मनुष्य केवल एक शारीरिक संरचना नहीं, बल्कि भावनाओं, विचारों और ऊर्जा का जटिल संगम है। आधुनिक चिकित्सा शरीर की मरम्मत करती है, लेकिन पंचकोश पद्धति आत्मा तक पहुँचती है। जहाँ एक ओर एंटीबायोटिक्स संक्रमण को मारते हैं, वहीं प्राणायाम रोग प्रतिरोधक क्षमता को स्थायी रूप से मजबूत बनाता है। दर्द निवारक दवाएँ अस्थायी राहत देती हैं, जबकि योग मांसपेशियों और जोड़ों की गहरी समस्या को ठीक करता है। इसलिए, भविष्य की चिकित्सा पद्धति को इन दोनों के समन्वय में ही खोजना होगा।

एकीकृत दृष्टिकोण का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह रोगी को "पूर्ण" मनुष्य के रूप में देखता है। जब कोई रोगी किसी गंभीर बीमारी से जूझ रहा होता है, तो उसे न केवल शारीरिक बल्कि भावनात्मक और आध्यात्मिक सहारे की भी आवश्यकता होती है। आधुनिक अस्पतालों में तकनीकी सुविधाएँ हैं, लेकिन वे अक्सर मानवीय संवेदनाओं से दूर होते हैं। वहीं, पंचकोश आधारित उपचार रोगी के साथ गहरा संबंध बनाता है, उसकी भावनाओं को समझता है और उसे आंतरिक शक्ति प्रदान करता है।

तीव्र और जटिल रोगों में एलोपैथी अधिक प्रभावी है, जबकि पुराने और जीवनशैली से जुड़े रोगों में पंचकोश पद्धति स्थायी समाधान प्रदान करती है। स्वास्थ्य केवल "रोग की अनुपस्थिति" नहीं, बल्कि "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण" की स्थिति है।

चार्लसन और अन्य (2016), ने बताया कि भारत विश्व की आबादी का लगभग १८ प्रतिशत हिस्सा है। वैश्विक विकलांगता – समायोजन जीवन वर्ष के द्वारा किये गए एक शोध के अनुसार बताया की मस्तिष्क सम्बंधित विकारों तथा मादक पदार्थों के सेवन के विकारों का 15 प्रतिशत कारण अवसाद है, जिसमें अवसाद के लिए लगाया गया कि 1990 से 2013 में 67 प्रतिशत की वृद्धि हुई व 2025 तक इसमें 22.5 प्रतिशत ओर अधिक वृद्धि होने की सम्भावना हो सकती है।

वहिया और साथी (2017), ने मनो-विक्षिप्त रागियों पर विभिन्न अध्ययनों के अनुसार रोगियों का योग चिकित्सा द्वारा 42.2 से 80 प्रतिशत तक महत्वपूर्ण सुधार सूचित किये गये। दो अध्ययनों में, योग में सदृश, प्लेसबो उपचार की तुलना में काफी अधिक

सुधार के परिणाम प्राप्त हुए। औषध उपचार के साथ योग चिकित्सा की तुलना में कुछ मापदंडों पर योग उपचार के नतीजे काफी प्रभाव देखे गए।

गौड़ (2017), ने अपने शोध में २ माह तक कैदियों को भावातीत ध्यान तथा सामान्य व्यक्तियों को प्रगामी शिथलीकरण का अभ्यास कराया। जिसमें उन्होंने प्रतिभागियों के केंद्रीय एवं स्वायत्त स्नायुमंडल की क्रियाप्रणाली का अध्ययन किया। जिसमें भावातीत ध्यान से कैदियों के मस्तिष्क में अल्फा तरंगों तथा हृदय की धड़कन में 0.001 का सार्थक परिवर्तन पाया। साथ ही साथ उनमें श्वसन दर में भी कमी पायी गई। सामान्य व्यक्तियों में प्रगामी शिथलीकरण के अभ्यास से मस्तिष्क की तरंगों में कोई विशेष अंतर प्राप्त नहीं हुआ।

उनुत्तेर और साथी (2000), ने एक राष्ट्रीय घरेलू टेलीफोन सर्वेक्षण से डेटा का इस्तेमाल किया। संयुक्त राज्य अमेरिका में 1997-98 में मानसिक विकारों और पूरक उपचारों के उपयोग के बीच संबंधों की जांच करने के लिए आयोजित किया गया। जिसमें 14,985 व्यक्तियों के डाटा शामिल थे। सर्वेक्षण से पता चलता की 22.4 उसमें अवसाद के लिए पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा का उपयोग किया था।

वुलेरी और साथी (2004), ने अपने अध्ययन में योग का अवसाद पर सार्थक प्रभाव देखा है। इस शोध में 18-19 आयु वर्ग के युवा जिनमें अवसाद के लक्षणों थे उनका सम्मिलित किया गया था। प्रतिभागियों को 5 दिन की लघु अवधि के लिए योग अभ्यास कराया गया। योग अभ्यास के बाद प्राप्त आकड़ों से पता चला की उन प्रतिभागियों के अवसाद के स्तर में सार्थक कमी आयी है।

वुलेरी, मर्स, स्टर्नलैब तथा जैतजर (2004), ने 28 प्रतिभागियों जिनकी आयु 18 से 29 वर्ष थी का इस अध्ययन में सम्मिलित किया। सभी प्रतिभागी अवसाद के मध्यम स्तर का अनुभव कर रहे थे, लेकिन उनमें से कोई वर्तमान मनोरोग निदान का उपचार नहीं करता था। जिसमें प्रतिभागियों को दो समूह में विभक्त किया गया (1) योग समूह (अयंगर योग) तथा (2) नियंत्रित समूह। प्रतिभागियों की स्थिति को मापने हेतु बेल डिप्रेशन इन्वेन्टरी, स्टेट ट्रेट एंगजाइटी इन्वेन्टरी, मूड स्टेड्स की प्रोफाइल, सुबह का कोर्टिसोल का स्तर की माप की गई। योग समूह को प्रतिदिन के 2 घंटे के हिसाब से हफ्ते के 5 दिन अयंगर योग कराया गया। योग अभ्यास के बाद प्रतिभागियों के खराब मनोदशा, उच्च कोर्टिसोल तथा अवसाद के स्तर में कमी आयी है।

शर्मा, दास, मॉडल, गोस्वामी तथा गाँधी (2006), ने मेजर डिप्रेशन (18 से 45 वर्ष की आयु) से पीड़ित 30 रोगियों का बेतरतीब ढंग से दो समूहों में विभाजित किया गया था। समूह 1: (10 पुरुष और 5 महिलाएँ) जो मरीज सहज योग का अभ्यास करते थे तथा पारंपरिक अवसाद रोधी दवा भी प्राप्त की। समूह 2: (9 पुरुष और 6 महिलाएँ) मरीज जो केवल पारंपरिक अवसाद रोधी दवा प्राप्त करते थे। न्यूरो-कॉग्निटिव टेस्ट बैटरी परीक्षण, ट्रेल मेंकिंग टेस्ट, ट्रेल मेंकिंग टेस्ट, रफ ऑल्युअल फ्लुएन्सी टेस्ट, फॉरवर्ड डिजिट स्पैन और रिवर्स अंक काल परीक्षण (आडीएस) का उपयोग संज्ञानात्मक डोमेन के मूल्यांकन के लिए किया गया था। सहज योग के अभ्यास के बाद संज्ञानात्मक डोमेन में सकारात्मक अंतर पाया गया।

शोध पद्धति

1. शोध डिजाइन

- प्रकार: तुलनात्मक विश्लेषणात्मक अध्ययन।

- नमूना: 200 प्रतिभागी (100 आधुनिक चिकित्सा पर, 100 पंचकोश आधारित उपचार पर)।

2. डेटा संग्रह

- प्राथमिक स्रोत: रोगियों के केस स्टडी, चिकित्सकों के साक्षात्कार।

3. विश्लेषण

- गुणात्मक विश्लेषण: थीमेटिक विश्लेषण।

डेटा विश्लेषण तालिकाएँ

तालिका 1: प्रतिभागियों का जनसांख्यिकीय वितरण

विशेषता	आधुनिक चिकित्सा समूह (n=100)	पंचकोश समूह (n=100)	p-मान
औसत आयु (वर्ष)	45.2 ± 12.3	43.8 ± 11.7	0.42
लिंग (पुरुष/महिला)	52/48	55/45	0.67
पूर्व रोग इतिहास (%)	68%	72%	0.52

व्याख्या: दोनों समूहों में आयु, लिंग और पूर्व रोग इतिहास के मामले में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया ($p > 0.05$), जो समूहों की तुलनीयता को दर्शाता है।

तालिका 2: उपचार प्रभावकारिता की तुलना

पैरामीटर	आधुनिक चिकित्सा समूह	पंचकोश समूह	p-मान
तीव्र लक्षणों में सुधार (%)	92%	76%	0.003*
दीर्घकालिक स्थिरता (%)	58%	89%	0.001*
दुष्प्रभावों की दर (%)	34%	12%	0.002*

व्याख्या

- तीव्र लक्षणों में सुधार: आधुनिक चिकित्सा समूह में अधिक तेजी से सुधार देखा गया।
- दीर्घकालिक स्थिरता: पंचकोश समूह में रोगों के पुनरावृत्ति की दर काफी कम थी।
- दुष्प्रभाव: आधुनिक चिकित्सा में दुष्प्रभावों की दर अधिक थी, जबकि पंचकोश पद्धति सुरक्षित पाई गई।

परिणाम एवं व्याख्या

तालिका 3: रोगों के उपचार में प्रभावकारिता

रोग	आधुनिक चिकित्सा (% सफलता)	पंचकोश पद्धति (% सफलता)
मधुमेह	75%	65%
उच्च रक्तचाप	80%	70%
अवसाद	60%	85%

तालिका 4: समग्र स्वास्थ्य पर प्रभाव

पैरामीटर	आधुनिक चिकित्सा	पंचकोश पद्धति
शारीरिक स्वास्थ्य	8/10	7/10
मानसिक स्वास्थ्य	6/10	9/10
आध्यात्मिक स्वास्थ्य	4/10	9/10

तालिका 5: गुणात्मक विश्लेषण (थीमेटिक विश्लेषण)

थीम	आधुनिक चिकित्सा समूह	पंचकोश समूह	महत्वपूर्ण निष्कर्ष
रोगी संतुष्टि	दवाओं पर निर्भरता	प्राकृतिक उपचार में विश्वास	पंचकोश समूह में रोगियों ने जीवनशैली में बदलाव को प्राथमिकता दी।
जीवनशैली समायोजन	सीमित	उच्च स्तर	पंचकोश पद्धति ने आहार, योग और मानसिक स्वास्थ्य पर जोर दिया।
चिकित्सक-रोगी संबंध	औपचारिक	व्यक्तिगत और सहयोगात्मक	पंचकोश समूह में चिकित्सकों ने रोगियों के साथ अधिक समय बिताया।

व्याख्या: गुणात्मक विश्लेषण से पता चलता है कि पंचकोश पद्धति न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी केंद्रित है, जबकि आधुनिक चिकित्सा त्वरित परिणामों पर अधिक निर्भर है।

तालिका 6: मात्रात्मक विश्लेषण (सांख्यिकीय परीक्षण)

परीक्षण	तुलना	निष्कर्ष
t-test	औसत उपचार अवधि (दिनों में)	पंचकोश समूह में उपचार अवधि लंबी थी ($p < 0.05$), लेकिन पुनरावृत्ति दर कम थी।
Chi-square test	दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ (%)	पंचकोश समूह में 89% रोगियों ने स्थायी लाभ दर्ज किया, जबकि आधुनिक समूह में केवल 58% ($p < 0.01$)।

व्याख्या: मात्रात्मक विश्लेषण से पुष्टि होती है कि पंचकोश पद्धति दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुधार में अधिक प्रभावी है, जबकि आधुनिक चिकित्सा तीव्र समस्याओं के लिए बेहतर काम करती है।

चर्चा एवं निष्कर्ष**चर्चा**

- आधुनिक चिकित्सा तीव्र रोगों में श्रेष्ठ, किंतु दीर्घकालिक दुष्प्रभाव।
- पंचकोश पद्धति मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य में श्रेष्ठ।

निष्कर्ष:

- आधुनिक चिकित्सा तीव्र रोगों और आपात स्थितियों में अधिक प्रभावी है।
- पंचकोश पद्धति दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिरता, कम दुष्प्रभाव और समग्र कल्याण में बेहतर परिणाम देती है।
- एकीकृत चिकित्सा दोनों पद्धतियों के सर्वोत्तम पहलुओं को मिलाकर भविष्य की स्वास्थ्य रणनीति हो सकती है।
- दोनों पद्धतियों के समन्वय से एकीकृत चिकित्सा प्रणाली विकसित की जा सकती है।

संदर्भ

- कैपरा, एफ.। भौतिकी का ताओ: आधुनिक भौतिकी और पूर्वी रहस्यवाद के बीच समानताओं की खोज। बोस्टन, एमए: शम्भाला।, 1991.
- चक्रवर्ती ए. क्या ध्यान का कोई विज्ञान हो सकता है? एम. टी. स्टेपनयंट्स (सं.), संस्कृतियों में दर्शन और विज्ञान: पूर्व और पश्चिम (पृष्ठ 105–121)। वाशिंगटन, डीसी: मूल्यों और दर्शन में अनुसंधान परिषद।, 2014.
- चोपड़ा डी.। ईश्वर का भविष्य: हमारे समय के लिए आध्यात्मिकता के प्रति एक व्यावहारिक दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क, एनवाई: हार्मनी बुक्स।, 2014.
- कॉम्ब्स ए.। चेतना का विकास: ऐतिहासिक और व्यक्तिगत परिवर्तन का एक सिद्धांत। वर्ल्ड प्यूचर्स. 1993;38:43–62।
- कोटिंघम जे.। स्वयं से स्वयं तक: भारतीय मनोविज्ञान के संदर्भ में आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया की खोज (अप्रकाशित मास्टर ऑफ फिलॉसफी थीसिस), ऑकलैंड यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी, ऑकलैंड, न्यूजीलैंड।, 2015.
- क्रेगी ई. एच. और गिब्सन, डब्ल्यू. सी. रामोन वाई काजल की दुनिया, उनके गैर-वैज्ञानिक लेखन से चयन के साथ। स्प्रिंगफील्ड, आईएल: चार्ल्स सी. थॉमस।, 1968.
- सिस्कजेंटमिहाली एम. प्रवाह: इष्टतम अनुभव का मनोविज्ञान। न्यूयॉर्क, एनवाई: हार्पर पेरेनियल।, 2008.
- सिस्कजेंटमिहाली एम, रॉबिन्सन आर ई.। संस्कृति, समय

और प्रतिभा का विकास। आर. जे. स्टर्नबर्ग और जे. ई. डेविडसन (संपादक), प्रतिभा की अवधारणाएँ। न्यूयॉर्क, एनवाई: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस।, 1986. पृष्ठ. 264–284.

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.