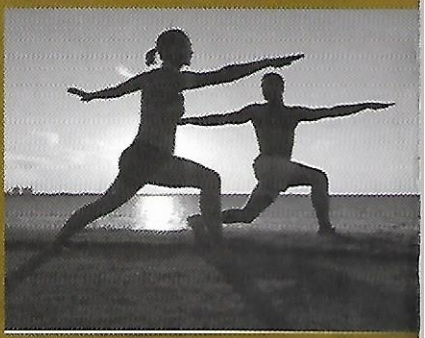
योग और मनोविज्ञान



डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

किताब महल

योग और
मनोविज्ञान

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

योग विभाग
हे.न.ब. गढ़वाल, विश्वविद्यालय
श्रीनगर, गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

सम्पादन एवं संशोधन
डॉ. रजनी नौटियाल

योग विभाग
हे.न.ब. गढ़वाल, विश्वविद्यालय
श्रीनगर, गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

University Department of Yoga RU
No/PGDY/408
Library

किताब महल

अनुक्रम

अध्याय-1 योग और मनोविज्ञान 1-26

- ✧ योग का परिचय, अर्थ और परिभाषा 1
- ✧ मनोविज्ञान का परिचय, अर्थ और परिभाषा 12
- ✧ योग और आधुनिक मनोविज्ञान 20

अध्याय-2 समग्र स्वास्थ्य और व्यक्तित्व 27-56

- ✧ समग्र स्वास्थ्य का परिचय, अर्थ और परिभाषा 27
- ✧ प्रसामान्यता की अवधारणा 31
- ✧ व्यक्तित्व की अवधारणा 35
- ✧ पूरब और पश्चिम देशों में व्यक्तित्व की अवधारणा 50

अध्याय-3 योग और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें 57-106

- ✧ संज्ञानात्मक प्रक्रिया और उच्च स्तरीय मानसिक प्रक्रिया 57
- ✧ चिन्तन 62
- ✧ अभिप्रेरणा 65
- ✧ अनुभूतियाँ तथा संवेग 68
- ✧ स्मृति 76
- ✧ बुद्धि 80
- ✧ अधिगम या सीखना 85
- ✧ चेतना 91
- ✧ निद्रा तथा जागरण 102

अध्याय–4 अभिवृत्ति 107–132

- ✧ अभिवृत्ति स्वरूप, गठन एवं मापन 107
- ✧ अभिवृत्ति परिवर्तन, वैयक्तिक और अन्तर्वैयक्तिक व्यवहार में संबंध 116
- ✧ अभिवृत्ति गठन द्वारा व्यक्तित्व संकलन 126

अध्याय–5 मानसिक विकार में योग की भूमिका 133–164

- ✧ मानसिक विकार की अवधारणा में पतंजलि योग सूत्र का समावेश 133
- ✧ मानसिक विकार में 'ओड्म', की भूमिका 141
- ✧ मानसिक विकारों में योग द्वारा निदान 148

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची 165–173

पुस्तक के विषय में

योग दर्शन आध्यत्म और विज्ञान है। योग अपने सिद्धान्तों द्वारा मन को नियंत्रित करने, संगठित करने का प्रयास कर जनकल्याण की भावना जागृत कर मोक्ष प्राप्ति में सहायक है। अत: योग मनोविज्ञान है। प्रस्तुत पुस्तक में योग और मनोविज्ञान पर विस्तृत चर्चा करने का प्रयास किया गया है तथा साथ ही मानसिक रोगों में योग चिकित्सा वैफसे कारगर सिद्ध होती है, यह बताने का प्रयास किया गया।

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल0

योग विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय,
श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

शैक्षणिक योग्यता : पी0 एच0 डी0, एम0 ए0 योग, एम0 ए0 दर्शनशास्त्र
डिप्लोमा : योग शिक्षा (डी0 वाई0 एड0), कैवल्यधाम, लोनावाला
रचनायें :
1. योग और वैकल्पिक चिकित्सा
2. योग द्वारा मानसिक आरोग्य
3. योग और स्वास्थ्य
4. योग दर्शन (सरल व्यवहारिक हिन्दी भाष्य सहित जन कल्याण संस्करण)

योग विभाग हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय की स्थापना दिनांक 27 नवम्बर 1998 से आपके द्वारा योग विभाग में संचालित योग विषय में डिप्लोमा व डिग्री पाठ्यक्रम का शिक्षण व अध्यापन कार्य करवाया जा रहा है, साथ ही योग शिविरों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। आपके 25 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित है। साथ ही विदेशी नागरिकों के लिए योग में शिविर (एक माह) का आयोजन 2007 से किया जा रहा है जिसमे साउथ कोरिया, स्पेन, जर्मनी, चीन के नागरिक प्रयेत्क वर्ष विश्वविद्यालय मे आकर पाठयक्रम मे प्रशिक्षण प्राप्त करते है। विभिन्न रोग- बी.पी (हाई-लो), मधुमेह, गठिया, कमर दर्द, नेत्र विकार, स्त्री रोग, माइग्रेन इत्यादि रोगों से रोगियों को निजात दी जा रही है। देश-विदेश के साधकों की दिनचर्या में सुधार लाकर उन्हें जीवन जीने की कला का प्रशिक्षण देकर आध्यात्मिक आनंद दिया जा रहा है।

ISBN 978-81-225-0765-2

किताब महल
www.kitabmahalpublishers.com