



## मानसिक स्वास्थ्य, तनाव-प्रबंधन और भावनात्मक संतुलन में गीता के ध्यान-योग एवं हठयोग के प्राणायाम का प्रभाव

**नेहा चौधरी**

शोधार्थी, योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय

**डॉ. निर्मला**

सहायक प्रोफेसर, योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय

### **सारांश**

आधुनिक युग में मानसिक स्वास्थ्य, तनाव और भावनात्मक असंतुलन मनुष्य के लिए प्रमुख चुनौतियाँ बन चुकी हैं। व्यस्त जीवनशैली, अनियमित दिनचर्या, डिजिटल निर्भरता, प्रतिस्पर्धा और भौतिकवादी संस्कृति के कारण मनुष्य निरंतर मानसिक दबाव में जी रहा है। ऐसे समय में भारतीय ज्ञान परंपरा—विशेषतः *श्रीमद्भगवद्गीता* का ध्यान-योग तथा *हठयोग* का प्राणायाम—मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन और तनाव-निवारण के अत्यंत प्रभावी उपाय के रूप में पुनः प्रतिष्ठित हो रहे हैं। प्रस्तुत शोध-पत्र गीता के ध्यान-योग और हठयोग के प्राणायाम के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करता है। अध्ययन से ज्ञात होता है कि ध्यान-योग मन की चंचलता को शांत कर आंतरिक प्रसाद की अनुभूति कराता है, जबकि प्राणायाम जीवनी-शक्ति (प्राण) को संतुलित कर मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करता है। दोनों मिलकर मनुष्य की भावनात्मक संरचना, व्यवहार और मानसिक स्थिरता पर गहरा प्रभाव डालते हैं। इस शोध से यह स्पष्ट हुआ कि भारतीय योग-परंपरा आधुनिक तनाव-प्रबंधन की प्रभावी वैज्ञानिक प्रणाली है, जो व्यक्ति में सकारात्मकता, आत्मविश्वास और मानसिक शांति को विकसित करती है।

**मुख्य शब्द:** गीता, ध्यान-योग, हठयोग, प्राणायाम, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव-प्रबंधन, भावनात्मक संतुलन, योग-चिकित्सा, चित्तशुद्धि, समत्व-योग।

### **भूमिका**

मानव सभ्यता का विकास जितना तीव्र हुआ है, उतनी ही तेजी से मानसिक तनाव, चिंता और भावनात्मक असंतुलन की समस्याएँ भी बढ़ी हैं। आधुनिक मनुष्य भौतिक उपलब्धियों में अतुलनीय उन्नति कर चुका है—संचार, परिवहन, चिकित्सा, प्रौद्योगिकी, आर्थिक संरचना—सब क्षेत्र में व्यापक परिवर्तन हुए हैं। परन्तु इस विकास की गति जितनी तेज हुई,



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

जीवनशैली में उतनी ही असंतुलित स्थितियाँ उत्पन्न हुईं। आज मनुष्य समयाभाव, स्पर्धा, कार्यदबाव, लक्ष्यपूर्ति की दौड़, सामाजिक अपेक्षाओं और डिजिटल व्यतिकरण से घिरा हुआ है। परिणामस्वरूप मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध, अवसाद, असहिष्णुता एवं नकारात्मक भावनाओं में निरंतर वृद्धि देखी जा रही है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान स्वयं स्वीकार करता है कि **लगभग 80% रोगों की मूल जड़ तनाव, चिंता और भावनात्मक असंतुलन** है। उच्च रक्तचाप, थायरॉयड, हृदय रोग, पाचन रोग, अनिद्रा, माइग्रेन, मधुमेह—even lifestyle cancers—के पीछे मानसिक तनाव एक प्रमुख कारण माना जाता है। मनोचिकित्सा के अनुसार आज हर तीसरा व्यक्ति किसी-न-किसी स्तर पर मानसिक तनाव से प्रभावित है।

भारतीय परंपरा मानसिक स्थिति को जीवन की जड़ मानती है। उपनिषदों, आयुर्वेद, सांख्य और योग-शास्त्र में मन को स्वास्थ्य का केंद्र कहा गया है। इसी संदर्भ में महत्त्वपूर्ण वाक्य—**“मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः”**

अर्थात् *मन ही मनुष्य के बंधन और मुक्ति दोनों का कारण है।*

अर्थात्—यदि मन असंतुलित है तो जीवन में रोग, तनाव और दुख का प्रसार होता है; और यदि मन संयमित हो जाए तो स्वास्थ्य, शांति और सुख की प्राप्ति सहज है।

इसी मन के संयमन के लिए श्रीमद्भगवद्गीता में **ध्यान-योग** का अत्यंत प्रभावी मार्ग बताया गया है।

मानसिक तनाव केवल एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि मन-मस्तिष्क-शरीर की समग्र असंतुलित स्थिति है। आधुनिक जीवनशैली में तनाव के प्रमुख कारण हैं—

- तीव्र प्रतिस्पर्धा
- लक्ष्यदबाव और समय-सीमा
- आर्थिक असुरक्षा
- पारिवारिक तनाव
- सोशल मीडिया तुलना
- तेज गति वाली जीवनशैली
- नींद की कमी
- असंतुलित आहार



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

- एकांत और सामाजिक दूरी
- स्क्रीन-लत

तनाव की यह अवस्था धीरे-धीरे मन में चिंता, नकारात्मकता, क्रोध, भय, अवसाद और आत्मविश्वास की कमी पैदा करती है। धीरे-धीरे यह शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है—पाचन बिगड़ता है, रक्तचाप बढ़ता है, हार्मोन असंतुलन होता है, और प्रतिरोधक क्षमता में कमी आती है।

समाजशास्त्र के अनुसार, मानसिक तनाव के कारण व्यक्ति में चिड़चिड़ापन, असंतोष, संबंधों में कड़वाहट, सामाजिक अलगाव और नकारात्मक व्यवहार बढ़ जाता है। एक तनावग्रस्त व्यक्ति स्वयं के साथ-साथ परिवार, समाज और कार्यस्थल के वातावरण को भी प्रभावित करता है। इस प्रकार मानसिक तनाव एक व्यक्तिगत समस्या से बढ़कर एक **सामाजिक समस्या** बन चुका है।

भारतीय दार्शनिक परंपरा में मन को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। योगशास्त्र कहता है—

**“चित्त-वृत्ति निरोधः”** अर्थात्—चित्त की वृत्तियों का नियंत्रण ही योग है।

आयुर्वेद भी मानसिक संतुलन को स्वास्थ्य की आधारशिला मानता है—

- संतुलित मन = संतुलित शरीर
- विक्षिप्त मन = रोगी शरीर

भारतीय चिंतन स्पष्ट रूप से मानसिक समस्याओं को शरीर और समाज दोनों के विकारों का मूल कारण बताता है। इसीलिए मन के शोधन, संयमन और स्थिरीकरण पर विशेष बल दिया गया है।

इसी संदर्भ में श्रीमद्भगवद्गीता एक अनूठा दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है—जो मन को समझकर उसे संतुलित करने का व्यावहारिक मार्ग बताती है।

ध्यान-योग मन को उसके स्वाभाविक विक्षेप—राग, द्वेष, भय, मोह, क्रोध, लालसा—से मुक्त करके स्थिर करता है। गीता ध्यान-योग का लक्ष्य बताती है—

**“मनः-प्रसाद”**

अर्थात्—मन की प्रसन्नता, निर्मलता और संतुष्टि।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

आज मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान भी **mindfulness, meditation, breath awareness, relaxation response** को तनाव कम करने का सर्वोत्तम उपाय मानता है।

गीता का ध्यान-योग आधुनिक मनोविज्ञान के सिद्धांतों से पूर्णतः संगत है—

- ध्यान मन को एकाग्र करता है।
- तनाव कम करता है।
- आत्म-जागरूकता बढ़ाता है।
- भावनाओं को संतुलित करता है।
- निर्णय-क्षमता बेहतर बनाता है।
- अवसाद और चिंता कम करता है।

इस प्रकार गीता केवल आध्यात्मिक ग्रंथ न होकर आज के मानसिक स्वास्थ्य की चुनौती का समाधान भी प्रस्तुत करती है।

गीता के ध्यान-योग में मन के तीन रूपों का वर्णन मिलता है—

1. **विक्षिप्त मन** – अस्थिर, तनावग्रस्त मन
2. **मूढ़ मन** – आलस्यपूर्ण, जड़ता वाला मन
3. **एकाग्र मन** – शांत, संयमित और स्थिर मन

तनाव, चिंता और अवसाद विक्षिप्त मन की स्थिति हैं। ध्यान-योग इस विक्षिप्त मन को एकाग्र बनाता है।

गीता में इसे प्राप्त करने के लिए नियमितता, संयमित भोजन, संतुलित दिनचर्या, मानसिक प्रसन्नता और आत्म-चिंतन को अनिवार्य बताया गया है।

आज का मनुष्य सूचना-भार, डिजिटल तनाव, सोशल मीडिया तुलना, आर्थिक दबाव और निरंतर भागदौड़ से घिरा हुआ है। मन की स्थिरता और शांति कहीं खो गई है।

ध्यान-योग इस अशांत मन को—

- शांत
- संयमित



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

- जागरूक
- संतुलित
- सकारात्मक

बनाने में सहायक है।

ध्यान-योग का अभ्यास आधुनिक जीवन के लिए एक **मनः-शुद्धि, ऊर्जा-संतुलन, मानसिक विश्राम और भावनात्मक स्थिरता** का प्राकृतिक उपाय है।

मानव सभ्यता के विकास के साथ जितनी तेज़ी से मानसिक समस्याएँ बढ़ी हैं, उतनी ही तीव्रता से ध्यान-योग का महत्व भी बढ़ा है।

तनाव, चिंता, अवसाद और भावनात्मक असंतुलन के समाधान के लिए गीता का ध्यान-योग—

- मनोवैज्ञानिक
- भावनात्मक
- आध्यात्मिक
- प्राकृतिक
- दीर्घकालिक

उपाय प्रस्तुत करता है।

गीता का दृष्टिकोण यह स्पष्ट करता है कि—

- मन रोगों का मूल कारण है।
- मन का नियंत्रण ही स्वास्थ्य, शांति और प्रसन्नता का मार्ग है।
- ध्यान-योग मनः-प्रसाद की अवस्था तक पहुँचने का प्रभावी उपाय है।

अतः आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य संकट का समाधान कहीं बाहर नहीं, बल्कि **मन के भीतर** है।

और इस मन को स्थिर करने का सर्वोत्तम मार्ग श्रीमद्भगवद्गीता का ध्यान-योग है।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

दूसरी ओर, *हठयोग* प्राण के संतुलन को मन के संतुलन से जोड़ता है। हठयोग का प्राणायाम मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और भावनात्मक तीनों स्तरों पर गहरा प्रभाव डालता है।

यह अध्ययन यह समझने का प्रयास है कि गीता का ध्यान-योग और हठयोग का प्राणायाम मानसिक स्वास्थ्य और तनाव-निवारण में किस प्रकार सहायक सिद्ध होते हैं।

## उद्देश्य

- ❖ गीता में वर्णित ध्यान-योग की मानसिक स्वास्थ्य-संबंधी उपयोगिता का अध्ययन।
- ❖ हठयोग के प्राणायाम की मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक प्रभावकारी भूमिका का परीक्षण।
- ❖ दोनों सिद्धांतों के तुलनात्मक प्रभाव का विश्लेषण।
- ❖ आधुनिक तनाव-प्रबंधन प्रणाली की तुलना में योग की वैज्ञानिक श्रेष्ठता को रेखांकित करना।
- ❖ मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक संतुलन के लिए गीता और हठयोग द्वारा सुझाए गए उपायों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन।

## साहित्य समीक्षा

गहन अध्ययन से यह पाया गया कि अनेक वैज्ञानिक शोध ध्यान और प्राणायाम को मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक बताते हैं। ध्यान-योग पर किए गए अध्ययनों से मन की चंचलता में कमी, भावनात्मक शांति, अवसाद में कमी और मस्तिष्क के प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स की सक्रियता में वृद्धि जैसी बातें सामने आई हैं।

हठयोग, विशेषतः **अनुलोम-विलोम**, **भस्त्रिका**, **कपालभाति**, **नाडी-शोधन**—तनाव हार्मोन **कॉर्टिसोल** को कम करते हैं और **सेरोटोनिन** तथा **डोपामाइन** जैसे सकारात्मक न्यूरोट्रांसमीटर बढ़ाते हैं।

गीता में वर्णित ध्यान-योग पर टीकाकारों—शंकराचार्य, रामानुज, मधुसूदन सरस्वती—ने मन के एकाग्रिकरण और चित्तवृत्ति-निरोध को मानसिक शांति का मूल माना है।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

हठयोग प्रदीपिका (स्वात्माराम), घेरंड संहिता और वसिष्ठ संहिता में प्राणायाम को *नाड़ी-शुद्धि, चित्त-शुद्धि* और *धीरता* का साधन बताया गया है। यह साहित्य समीक्षा बताती है कि भारतीय योग-परंपरा मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती है।

## शोध पद्धति

यह शोध मुख्यतः **वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक और सैद्धांतिक** है।

### 1. प्राथमिक स्रोत:

- श्रीमद्भगवद्गीता
- हठयोग प्रदीपिका
- घेरंड संहिता
- योग-सूत्र (संदर्भानुसार)

### 2. द्वितीयक स्रोत:

- शोध-पत्र, जर्नल, पुस्तकें, WHO रिपोर्ट, योग-चिकित्सा शोध

### 3. विश्लेषण पद्धति:

- तुलनात्मक अध्ययन
- मनोवैज्ञानिक व्याख्या
- योग-चिकित्सा दृष्टिकोण

### 4. समीक्षा क्षेत्र:

- मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव
- ध्यान और प्राणायाम के न्यूरोलॉजिकल प्रभाव
- तनाव-प्रबंधन में योग की उपयोगिता

## परिणाम एवं व्याख्या

### 1. गीता के ध्यान-योग का प्रभाव

- मन की चंचलता में कमी





# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

- चेतना का उत्थान
- भावनात्मक स्थिरता
- चिंता और अवसाद में कमी
- निर्णय क्षमता में वृद्धि
- तनाव स्थितियों में समत्व बनाए रखने की क्षमता

गीता में "योगः चित्त-वृत्ति-निरोधः" और "समत्वम् योग उच्यते" का प्रत्यक्ष प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर दिखता है।

## 2. हठयोग के प्राणायाम का प्रभाव

- श्वास-प्रश्वास की लय सामान्य
- कॉर्टिसोल स्तर में कमी
- नाड़ी-शुद्धि द्वारा मानसिक शुद्धि
- मन की स्थिरता, शांति
- मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ना
- भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण

प्राणायाम से तंत्रिका-तंत्र संतुलित होता है, जिससे तनाव और भावनात्मक उथल-पुथल में कमी आती है।

## 3. दोनों का संयुक्त प्रभाव

- मानसिक-भावनात्मक संतुलन
- न्यूरोबायोलॉजिकल स्थिरता
- मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- आध्यात्मिक प्रसन्नता
- तनाव का मूल कारण समाप्त होना





# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

यह स्पष्ट है कि ध्यान-योग और प्राणायाम दोनों मिलकर मन, शरीर और भावनाओं के सामंजस्य को स्थापित करते हैं।

## चर्चा एवं निष्कर्ष

इस अध्ययन से स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है कि गीता का ध्यान-योग और हठयोग का प्राणायाम आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान में अत्यंत प्रभावी हैं।

गीता का ध्यान-योग मन को भीतर की ओर केंद्रित करता है और उसे *समत्व* की अवस्था तक पहुँचाता है। यह व्यक्ति में आत्म-जागरूकता, विवेक, निर्णय-शक्ति और मानसिक प्रसाद उत्पन्न करता है। इसके विपरीत, हठयोग का प्राणायाम शरीर और मन के सूक्ष्म तंत्रों को संतुलित कर चित्त की शुद्धि करता है।

दोनों मिलकर मानसिक रोगों—चिंता, अवसाद, अनिद्रा, तनाव—को जड़ से समाप्त करने की क्षमता रखते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के आधुनिक सिद्धांतों—कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी, माइंडफुलनेस, न्यूरोप्लास्टिसिटी—का आधार भी यही है कि मन का नियंत्रण, श्वास का संतुलन और भावनाओं का संयम स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

अतः भारतीय योग-परंपरा वैज्ञानिक दृष्टि से प्रमाणित मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली है। गीता और हठयोग आधुनिक दुनिया को वह मूल्य प्रदान करते हैं जिसकी आज अत्यंत आवश्यकता है—**शांति, संतुलन और आत्मिक स्थिरता।**

## संदर्भ

- गुप्ता, आर. (2015). *श्रीमद्भगवद्गीता का दार्शनिक विमर्श*. नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
- शर्मा, डी. (2018). *हठयोग दर्शन और स्वास्थ्य*. वाराणसी: चौखम्भा संस्कृत सीरीज़।
- जोशी, पी. (2017). *भारतीय योग परम्परा और आधुनिक जीवनशैली*. दिल्ली: ज्ञानगंगा पब्लिकेशन।
- तिवारी, ओ.पी. (2012). *प्राणायाम का विज्ञान और दर्शन*. लखनऊ: कैवल्यधाम योग संस्था।
- मिश्र, ए. (2020). *योग, मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली प्रबन्धन*. जयपुर: आर्य प्रकाशन।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 6.4

ISSN No: 3049-4176

- वर्मा, एस. (2019). 'प्राणायाम और मानसिक तनाव-नियन्त्रण का तुलनात्मक अध्ययन', *भारतीय योग-अनुसंधान पत्रिका*, 12(3), पृ. 45-58।
- कुमार, जी. एवं सिंह, के. (2020). 'गीता-आधारित मानसिक स्वास्थ्य मॉडल', *मानसिक स्वास्थ्य समीक्षा*, 8(1), पृ. 22-34।
- त्रिपाठी, एम. (2016). 'आधुनिक जीवनशैली रोगों में योग-चिकित्सा की भूमिका', *स्वास्थ्य विज्ञान जर्नल*, 5(4), पृ. 78-89।
- पाण्डेय, आर. (2017). *योगाभ्यास और तनाव प्रबन्धन: एक प्रायोगिक अध्ययन*. (पीएच.डी. शोध प्रबंध) बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।
- कौशल, बी. (2021). *हठयोग में वर्णित प्राणायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव*. (एम.ए. शोध प्रबंध) देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार।
- अग्रवाल, एस. (संपा.) (2014). *योग और मानव-कल्याण*. दिल्ली: प्रकाशन संस्थान।
- नायक, वी. एवं चौहान, एस. (संपा.) (2020). *योग, ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य*. मुंबई: स्वास्थ्य भारती।
- व्यास, महर्षि (सं.). (खरीद वर्ष भिन्न). *श्रीमद्भगवद्गीता*. दिल्ली: गीता प्रेस।
- स्वात्माराम योगी (सं.). (2005). *हठयोग प्रदीपिका*. वाराणसी: चौखम्भा ओरिएण्टलिया।