

मानसिक तनाव एवं चिंता के प्रबंधन में पतञ्जलि के क्रियायोग की भूमिका एक समीक्षात्मक अध्ययन

अजय पाल सिंह

शोधार्थी, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग,
मोनाड विश्वविद्यालय, हापुड़

सारांश: वर्तमान युग में मानसिक तनाव एवं चिंता व्यक्ति के व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक तथा व्यावसायिक जीवन को प्रभावित करने वाली प्रमुख समस्याएँ बन गई हैं। तीव्र जीवनशैली, कार्यभार, प्रतिस्पर्धा, आर्थिक असुरक्षा, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा भविष्य की अनिश्चितता मानसिक संतुलन को प्रभावित करती हैं। भारतीय योगपरम्परा में मानसिक शान्ति, आत्मसंयम और चित्त की स्थिरता के लिए योग को महत्वपूर्ण साधन माना गया है। महर्षि पतञ्जलि के योगदर्शन में क्रियायोग को तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान के समन्वय के रूप में प्रस्तुत किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य मानसिक तनाव एवं चिंता के प्रबंधन में क्रियायोग की भूमिका का समीक्षात्मक विश्लेषण करना है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि तप आत्मानुशासन एवं सहनशीलता, स्वाध्याय आत्मनिरीक्षण एवं आत्मजागरूकता तथा ईश्वरप्रणिधान समर्पण एवं मानसिक संतुलन विकसित करने में सहायक हो सकते हैं। अतः क्रियायोग मानसिक तनाव एवं चिंता के प्रबंधन के लिए उपयोगी समय जीवन-पद्धति के रूप में महत्वपूर्ण है। तथापि, गंभीर मानसिक समस्याओं में विशेषज्ञ परामर्श आवश्यक है।

मुख्य शब्द: मानसिक तनाव, चिंता, पतञ्जलि, क्रियायोग, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान, चित्त, क्लेश, मानसिक स्वास्थ्य।

1. प्रस्तावना

मानव जीवन में मानसिक शान्ति और संतुलन का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। वर्तमान सामाजिक व्यवस्था में जीवन की गति निरन्तर तीव्र हो रही है। शिक्षा, रोजगार, आर्थिक आवश्यकताओं, पारिवारिक उत्तरदायित्वों, सामाजिक अपेक्षाओं तथा व्यक्तिगत उपलब्धियों से संबंधित दबाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। निरन्तर मानसिक दबाव के परिणामस्वरूप तनाव, चिंता, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, थकान, एकाग्रता में कमी तथा कार्यक्षमता में गिरावट जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। चिंता मुख्यतः भविष्य की संभावित कठिनाइयों, भय और असुरक्षा की भावना से संबंधित होती है।

भारतीय दार्शनिक परम्परा में मानसिक अशान्ति के कारणों तथा उसके निवारण पर गहन विचार किया गया है। महर्षि पतञ्जलि का योगदर्शन इस परम्परा की महत्वपूर्ण धारा है। उन्होंने योग को चित्तवृत्तियों के निरोध के रूप में प्रतिपादित किया तथा मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन को विशेष महत्व दिया। पतञ्जलि के अनुसार क्रियायोग के तीन प्रमुख अंगकृतप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधानकृत्यक्ति में आत्मानुशासन, आत्मनिरीक्षण तथा समर्पण की भावना विकसित करते हैं। इनके माध्यम से मानसिक संघर्ष, आसक्ति और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समझने तथा नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है। अतः मानसिक तनाव एवं चिंता के प्रबंधन में क्रियायोग का अध्ययन समकालीन संदर्भ में अत्यन्त प्रासंगिक है।

2. अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. मानसिक तनाव एवं चिंता की अवधारणा को स्पष्ट करना।
2. पतञ्जलि के योगदर्शन में क्रियायोग की अवधारणा का अध्ययन करना।
3. तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान के मनोवैज्ञानिक पक्षों का विश्लेषण करना।
4. क्रियायोग और मानसिक तनाव के बीच संबंध का विवेचन करना।
5. चिंता के प्रबंधन में क्रियायोग की संभावित भूमिका का अध्ययन करना।



6. चित्तवृत्ति, क्लेश, अभ्यास और वैराग्य की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी उपयोगिता को समझना।
7. वर्तमान जीवन में क्रियायोग की प्रासंगिकता का समीक्षात्मक मूल्यांकन करना।

3. साहित्य समीक्षा

वांग एवं साबो (2020) ने स्वस्थ व्यक्तियों में योग के तनाव-नियंत्रण संबंधी प्रभावों की व्यवस्थित समीक्षा की। अध्ययन में विभिन्न योग-पद्धतियों से संबंधित बारह अध्ययनों का विश्लेषण किया गया। समीक्षा में पाया गया कि हठयोग, बिक्रमयोग, कुण्डलिनी योग, सुदर्शन क्रियायोग, कृपालु योग तथा यिन योग जैसी विभिन्न पद्धतियों का अभ्यास तनाव में कमी लाने में सहायक रहा। अध्ययन में यह भी स्पष्ट किया गया कि योग के दीर्घकालीन प्रभावों तथा तनाव में कमी के मनोवैज्ञानिक आधार को समझने के लिए अधिक व्यवस्थित अनुसंधान की आवश्यकता है। यह अध्ययन वर्तमान शोध के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसमें क्रियात्मक एवं मानसिक दोनों पक्षों को तनाव-प्रबंधन से जोड़ा गया है।¹

मार्टिनेज-काल्देरोन एवं सहयोगी (2023) ने चिंता तथा अवसाद से संबंधित विकारों में योग आधारित हस्तक्षेपों के प्रभाव का व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण के माध्यम से अध्ययन किया। समीक्षा में 23 अध्ययनों तथा 1420 प्रतिभागियों को सम्मिलित किया गया। निष्कर्ष से संकेत मिला कि योग आधारित हस्तक्षेप चिंता संबंधी विकारों में चिंता के लक्षणों को कम करने में नियंत्रण समूहों की तुलना में अधिक प्रभावी हो सकते हैं। हालांकि, प्रमाण की निश्चितता बहुत निम्न पाई गई तथा अध्ययनों में पद्धतिगत विविधता और पक्षपात का जोखिम मौजूद था। इससे यह संकेत मिलता है कि योग उपयोगी सहायक साधन हो सकता है, परन्तु इसके प्रभावों की पुष्टि के लिए उच्च गुणवत्ता वाले अध्ययन आवश्यक हैं।²

श्लाइनजर एवं सहयोगी (2024) ने तनावग्रस्त वयस्कों में योग के प्रभावों का व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण किया। इसमें 13 यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययनों तथा 1023 प्रतिभागियों को शामिल किया गया। अध्ययन में अल्पकालिक तनाव में कमी के संबंध में योग के पक्ष में सकारात्मक प्रभाव पाया गया तथा जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार के संकेत मिले। हालांकि, तनाव पर उपलब्ध प्रमाण की गुणवत्ता निम्न पाई गई। शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष दिया कि तनाव कम करने के लिए योग को औषधि-विहीन सहायक उपाय के रूप में अपनाया जा सकता है। यह निष्कर्ष प्रस्तुत अध्ययन में क्रियायोग को तनाव-प्रबंधन की सहायक पद्धति के रूप में समझने के लिए महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।³

रॉड्स एवं सहयोगी (2024) ने योग को तनाव-नियंत्रण की पद्धति के रूप में समझने के लिए समेकित विश्लेषण किया। इसमें 36 अध्ययनों का परीक्षण किया गया और पाया गया कि योग से अनुभूत तनाव में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण तथा मध्यम स्तर की कमी देखी गई। अध्ययन में तनाव की तीव्रता को प्रभाव का महत्वपूर्ण निर्धारक पाया गया। शोधकर्ताओं ने यह भी स्पष्ट किया कि विभिन्न अध्ययनों में योग की पद्धति, अभ्यास की अवधि तथा प्रतिभागियों की विशेषताओं में पर्याप्त विविधता थी। इसलिए योग की कौन-सी विशिष्ट पद्धति किस प्रकार के व्यक्ति में अधिक प्रभावी है, इसे निर्धारित करने के लिए आगे अनुसंधान आवश्यक है। यह निष्कर्ष क्रियायोग के विशिष्ट घटकों के पृथक अध्ययन की आवश्यकता को रेखांकित करता है।⁴

इकाई-तानी एवं सहयोगी (2024) ने वयस्कों में एकल योग-सत्र के तनाव एवं चिंता पर प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन किया। प्रारम्भिक रूप से प्राप्त 3024 अभिलेखों में से 30 अध्ययनों को अंतिम समीक्षा में सम्मिलित किया गया। स्वस्थ वयस्कों तथा मानसिक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तियों दोनों में योग-सत्रों के बाद तनाव और चिंता में सुधार के संकेत मिले। विशेष रूप से हठयोग तथा श्वास संबंधी अभ्यासों का प्रयोग अनेक अध्ययनों में किया गया

¹ वांग, एफ., एवं साबो, ए. (2020)। स्वस्थ वयस्कों में तनाव पर योग के प्रभाव एक व्यवस्थित समीक्षा। वैकल्पिक उपचारों की चिकित्सा एवं स्वास्थ्य पत्रिका, 26(4), एटी 6214।

² मार्टिनेज-काल्देरोन, जे., कासुसो-होल्गाडो, एम. जे., मुन्योस-फर्नान्डेज, एम. जे., गार्सिया-मुन्योस, सी., एवं मार्कोस हेरेदिया-रिसो, ए. (2023)। योग आधारित हस्तक्षेप चिंता संबंधी विकारों में चिंता के लक्षणों तथा अवसाद संबंधी विकारों में अवसाद के लक्षणों को कम कर सकते हैं व्यवस्थित समीक्षा, समेकित विश्लेषण एवं समेकित प्रतिगमन विश्लेषण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 57(22), 1442-1449। <https://doi-org/10-1136/bjsports&2022&106497>

³ श्लाइनजर, ए., मोसबर्न, ए., आन्हेयर, डी., बुर्घान, एल., एवं क्रैमर, एच. (2024)। तनावग्रस्त वयस्कों में तनाव पर योग के प्रभाव एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। मनोचिकित्सा में सीमांत, 15, 1437902। <https://doi-org/10-3389/fpsy-2024-1437902>

⁴ रॉड्स, एम. सी., बार्बर, एम. ई., ग्रेवस्टाड, एन., किर्कलैंड, आर. ए., मायर्स, एस., गुड्डेल, के. ए., एवं ग्रीनवुड, ई. (2025)। तनाव के लिए योग एक हस्तक्षेप के रूप में एक समेकित विश्लेषण। स्वास्थ्य मनोविज्ञान समीक्षा, 19(2), 257-277। <https://doi-org/10-1080/17437199-2024-2420974>



था। शोध में यह संकेत मिला कि एकल योग—सत्र भी तत्काल मानसिक तनाव एवं चिंता को कम करने में सहायक हो सकता है। प्रस्तुत अध्ययन के संदर्भ में यह निष्कर्ष क्रियायोग के अनुशासन, आत्मनिरीक्षण और श्वास—आधारित साधना के संभावित तात्कालिक प्रभावों को समझने में उपयोगी है।⁵

4. अध्ययन की पद्धति

4.1 अध्ययन की प्रकृति

प्रस्तुत अध्ययन मुख्यतः समीक्षात्मक, वर्णनात्मक एवं वैचारिक प्रकृति का है। इसका उद्देश्य मानसिक तनाव एवं चिंता के प्रबंधन में महर्षि पतञ्जलि के क्रियायोग की भूमिका का दार्शनिक तथा मनोवैज्ञानिक दृष्टि से विश्लेषण करना है। अध्ययन में भारतीय योगपरम्परा तथा पतञ्जलि के योगदर्शन से संबंधित उपलब्ध साहित्य का व्यवस्थित अध्ययन किया गया है।⁶

4.2 स्रोत सामग्री

अध्ययन के लिए पतञ्जलि के योगदर्शन से संबंधित मूल ग्रन्थों, टीकाग्रन्थों, पुस्तकों, शोध—अध्ययनों, शोध—लेखों तथा विभिन्न विद्वानों के विचारों को आधार बनाया गया है। उपलब्ध साहित्य में मानसिक तनाव, चिंता, योग, चित्त, क्लेश तथा आत्मनियन्त्रण से संबंधित विषयों को विशेष महत्व दिया गया है।⁷

4.3 अध्ययन के प्रमुख विषय

अध्ययन में क्रियायोग के तीन प्रमुख अंगोंकृतप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधानकृका क्रमबद्ध विश्लेषण किया गया है। इसके साथ चित्तवृत्ति, क्लेश, अम्यास, वैराग्य तथा समाधि जैसी अवधारणाओं को मानसिक तनाव एवं चिंता के संदर्भ में समझने का प्रयास किया गया है।⁸

4.4 विश्लेषण की प्रक्रिया

संकलित साहित्य का विषयगत एवं तुलनात्मक विश्लेषण किया गया है। क्रियायोग के प्रत्येक अंग की मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित संभावित भूमिका का अध्ययन करते हुए यह समझने का प्रयास किया गया है कि आत्मानुशासन, आत्मनिरीक्षण, समर्पण तथा मानसिक स्थिरता तनाव एवं चिंता को नियंत्रित करने में किस प्रकार सहायक हो सकते हैं।⁹

4.5 अध्ययन की सीमाएँ

यह अध्ययन वैचारिक एवं समीक्षात्मक होने के कारण इसमें प्रत्यक्ष क्षेत्रीय सर्वेक्षण अथवा प्रयोगात्मक आँकड़ों का उपयोग नहीं किया गया है। अतः इसमें निष्कर्षों को निश्चित कारण—परिणाम संबंध के रूप में नहीं, बल्कि योगदर्शन एवं उपलब्ध साहित्य पर आधारित समीक्षात्मक निष्कर्षों के रूप में देखा जाना चाहिए। भविष्य में प्रत्यक्ष प्रयोगात्मक अध्ययनों के माध्यम से इन निष्कर्षों की अधिक व्यापक पुष्टि की जा सकती है।¹⁰

परिणाम

सारणी 1 अध्ययन की पद्धति के विभिन्न आयामों का प्रस्तावित भारांक

क्रमांक	अध्ययन का आयाम	प्रस्तावित भारांक
1	अध्ययन की प्रकृति	15

⁵ इकाई—तानी, एस., एवं सहयोगी (2025)। मानसिक रोगों से ग्रस्त अथवा बिना मानसिक रोगों वाले वयस्कों में चिंता एवं तनाव के लिए एकल योग सत्र एक विषय—क्षेत्र समीक्षा। एशियाई मनोचिकित्सा पत्रिका, 110, 104590। <https://doi-org/10-1016/j-ajp-2025-104590>

⁶ टेलेस, एस., गुप्ता, आर. के., एवं बालकृष्ण, ए. (2021)। कोविड—19 महामारी के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का योग के माध्यम से सामना एक समग्र समीक्षा पर आधारित सुझाव। समेकित चिकित्सा का जर्नल, 19(3), 207—2012।

⁷ क्रैमर, एच., लाउखे, आर., आन्हेयर, डी., पिल्किंगटन, के., डी मैनिनकोर, एम., डोबोस, जी., एवं वार्ड, एल. (2021)। चिंता के लिए योग यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। अवसाद एवं चिंता।

⁸ जेम्स—पामर, ए., एंडरसन, ई. जेड., जुकर, एल., कोफमैन, वार्ड., एवं डेनोल्ड, जे.—एफ. (2020)। बच्चों एवं किशोरों में चिंता तथा अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए योग एक हस्तक्षेप के रूप में एक व्यवस्थित समीक्षा। बाल चिकित्सा में सीमांत, 8, 78। <https://doi-org/10-3389/fped-2020-00078>

⁹ सो, डब्ल्यू. डब्ल्यू. वार्ड., लू. ई. वार्ड., च्युंग, डब्ल्यू. एम., एवं त्सांग, एच. डब्ल्यू. एच. (2020)। चिंता के लक्षणों को कम करने में सजग एवं असजग व्यायामों की तुलना एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। पर्यावरणीय अनुसंधान एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य का अंतरराष्ट्रीय जर्नल, 17(22), 8692। <https://doi-org/10-3390/ijerph17228692>

¹⁰ क्रैमर, एच., आन्हेयर, डी., लाउखे, आर., एवं डोबोस, जी. (2021)। चिंता के लिए योग उपलब्ध प्रमाणों की एक व्यवस्थित समीक्षा। अवसाद एवं चिंता

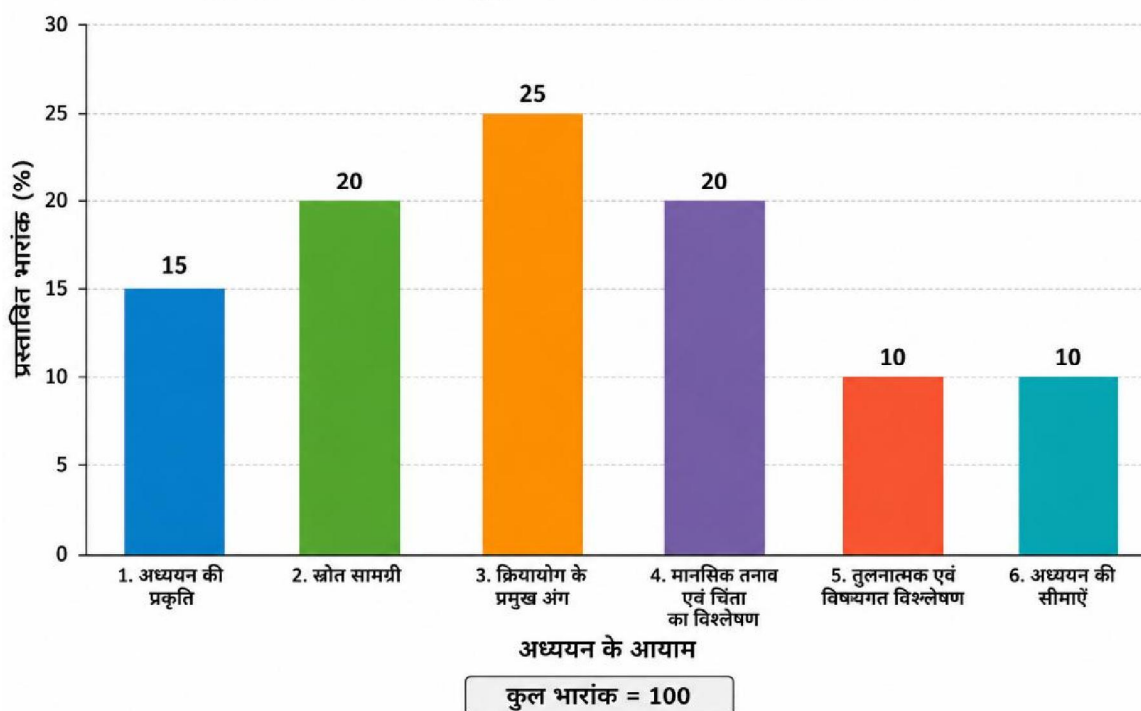


2	स्रोत सामग्री	20
3	क्रियायोग के प्रमुख अंग	25
4	मानसिक तनाव एवं चिंता का विश्लेषण	20
5	तुलनात्मक एवं विषयगत विश्लेषण	10
6	अध्ययन की सीमाएँ	10
कुल	कुल भारांक	100

व्याख्या

सारणी में अध्ययन की पद्धति के विभिन्न आयामों को प्रस्तावित भारांक के आधार पर प्रस्तुत किया गया है। प्राप्त वितरण से स्पष्ट होता है कि क्रियायोग के प्रमुख अंगों को सर्वाधिक 25 भारांक दिया गया है, क्योंकि प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य केन्द्र तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान का मानसिक तनाव एवं चिंता के प्रबंधन में योगदान है। स्रोत सामग्री तथा मानसिक तनाव एवं चिंता के विश्लेषण को क्रमशः 20 भारांक दिया गया है, जो अध्ययन के साहित्यिक आधार और विषयगत विश्लेषण की महत्ता को दर्शाता है। अध्ययन की प्रकृति को 15 भारांक प्रदान किया गया है। तुलनात्मक एवं विषयगत विश्लेषण तथा अध्ययन की सीमाओं को क्रमशः 10 भारांक दिया गया है। इस प्रकार कुल भारांक 100 है। यह वितरण दर्शाता है कि अध्ययन में क्रियायोग के सिद्धान्तों और उनके वास्तव्य संबंधी प्रभावों के विश्लेषण को प्रमुखता प्रदान की गई है।¹¹

सारणी 1 : अध्ययन की पद्धति के विभिन्न आयामों का प्रस्तावित भारांक



¹¹ कोल, ए. के., पीयरसन, टी., एवं नोल्टन, एम. (2022)। चिंता में कमी के लिए वायवीय व्यायाम एवं योग की तुलना एक समन्वित समीक्षा। मानसिक स्वास्थ्य परिचर्या के विषय, 43(3), 282–287। <https://doi.org/10-1080/01612840-2021-1965269>



5. मानसिक तनाव अवधारणा और स्वरूप

मानसिक तनाव मानव जीवन में उत्पन्न होने वाली ऐसी मनोवैज्ञानिक अवस्था है, जिसमें व्यक्ति स्वयं को परिस्थितियों, अपेक्षाओं, उत्तरदायित्वों अथवा चुनौतियों के बीच मानसिक दबाव में अनुभव करता है। सीमित मात्रा में तनाव व्यक्ति को कार्य करने, समस्याओं का सामना करने तथा अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रेरित कर सकता है, किंतु अत्यधिक एवं दीर्घकालीन तनाव मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक तथा सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। वर्तमान समय में तीव्र जीवनशैली, अत्यधिक कार्यभार, आर्थिक कठिनाइयाँ, पारिवारिक समस्याएँ, सामाजिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, असफलता का भय तथा भविष्य की अनिश्चितता तनाव के प्रमुख कारणों के रूप में देखे जा सकते हैं।¹²

मानसिक तनाव की स्थिति में व्यक्ति में बेचौनी, चिड़चिड़ापन, अत्यधिक चिंता, एकाग्रता में कमी, अनिद्रा, मानसिक थकान, निर्णय लेने में कठिनाई, नकारात्मक विचार, आत्मविश्वास में कमी तथा भावनात्मक अस्थिरता जैसे लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। यदि तनाव लंबे समय तक बना रहे, तो व्यक्ति की कार्यक्षमता, सामाजिक संबंधों तथा जीवन की गुणवत्ता भी प्रभावित हो सकती है।

योगदर्शन की दृष्टि से मानसिक अशान्ति का संबंध केवल बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि व्यक्ति की आन्तरिक वृत्तियों, इच्छाओं, आसक्तियों, भय और प्रतिक्रियाओं से भी है। पतञ्जलि का योगदर्शन चित्तवृत्तियों के निरोध तथा मानसिक स्थिरता पर बल देता है। इस दृष्टि से योग व्यक्ति को अपनी मानसिक प्रतिक्रियाओं को समझने, नियंत्रित करने और संतुलित करने में सहायता प्रदान कर सकता है। अतः मानसिक तनाव के प्रबंधन में योग को आत्मानुशासन, आत्मनिरीक्षण और मानसिक संतुलन विकसित करने वाली समग्र साधना के रूप में देखा जा सकता है।

6. चिंता स्वरूप और कारण

चिंता मानव जीवन में अनुभव की जाने वाली एक सामान्य मनोवैज्ञानिक अवस्था है, जो प्रायः भविष्य में घटित होने वाली संभावित घटनाओं, कठिनाइयों, असफलताओं अथवा अनिश्चित परिस्थितियों के प्रति उत्पन्न आशंका से संबंधित होती है। सीमित स्तर की चिंता व्यक्ति को सावधान, सजग और सक्रिय बनाए रखने में सहायक हो सकती है। इसके माध्यम से व्यक्ति संभावित समस्याओं के लिए तैयारी कर सकता है तथा उचित निर्णय लेने का प्रयास करता है। किंतु जब चिंता अत्यधिक, निरन्तर और अनियंत्रित हो जाती है, तब यह व्यक्ति की मानसिक शान्ति, कार्यक्षमता, सामाजिक संबंधों तथा दैनिक जीवन को प्रभावित कर सकती है।¹³

चिंता की स्थिति में व्यक्ति बार-बार संभावित नकारात्मक परिणामों की कल्पना करता रहता है। उसका मन वर्तमान परिस्थितियों से हटकर भविष्य की अनिश्चितताओं, आशंकाओं और भय में उलझ सकता है। इसके परिणामस्वरूप बेचौनी, अस्थिरता, एकाग्रता में कमी, नींद में बाधा, नकारात्मक विचार, निर्णय लेने में कठिनाई तथा भावनात्मक तनाव जैसी स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। चिंता के प्रमुख कारणों में असफलता का भय, आर्थिक असुरक्षा, पारिवारिक समस्याएँ, सामाजिक अपेक्षाएँ, कार्य संबंधी दबाव, स्वास्थ्य संबंधी आशंकाएँ तथा भविष्य की अनिश्चितता सम्मिलित हो सकती हैं।

योगदर्शन की दृष्टि से मानसिक अशान्ति का संबंध चित्त की निरन्तर परिवर्तनशीलता तथा विभिन्न वृत्तियों से माना जाता है। जब मन इच्छाओं, भय, आसक्ति और परिणामों के प्रति अत्यधिक आकर्षित रहता है, तब उसकी स्थिरता प्रभावित हो सकती है। पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित अभ्यास और वैराग्य की अवधारणाएँ चित्त को स्थिर करने में सहायक मानी जाती हैं। इस प्रकार क्रियायोग आत्मनिरीक्षण, आत्मसंयम और समर्पण के माध्यम से चिंता से उत्पन्न मानसिक अस्थिरता को समझने तथा संतुलित करने की दिशा में उपयोगी आधार प्रदान कर सकता है।¹⁴

¹² देमिर यिल्दिरिम, ए., एवं गुर्गोर सातिलिमिश, आई. (2022)। बांझपन से ग्रस्त व्यक्तियों में गर्भावस्था, तनाव एवं चिंता पर योग के प्रभाव रु एक व्यवस्थित समीक्षा। समग्र परिचर्या अभ्यास, 36(5), 275–283। <https://doi-org/10-1097/HNP-0000000000000543>

¹³ घुंटी, के., एवं सहयोगी (2023)। विद्यालयी आयु के बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा एवं वर्णनात्मक संश्लेषण। बाल एवं किशोर मनोविज्ञान तथा मनोचिकित्सा, 28(3), 1217–1238। <https://doi-org/10-1177/13591045221136016>

¹⁴ झांग, वाई., एवं सहयोगी (2023)। प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार के लिए योग की प्रभावशीलता एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। मनोचिकित्सा में सीमांत।



7. समीक्षात्मक चर्चा

क्रियायोग के संदर्भ में यह समझना आवश्यक है कि इसका उद्देश्य केवल तनाव के लक्षणों को समाप्त करना नहीं है। पतञ्जलि की दृष्टि में साधना का व्यापक उद्देश्य चित्त की शुद्धि, क्लेशों का क्षय और आत्मबोध की दिशा में प्रगति है।

मानसिक तनाव और चिंता के आधुनिक संदर्भ में क्रियायोग की उपयोगिता मुख्यतः इसके मनोवैज्ञानिक अनुशासन में दिखाई देती है। तप व्यक्ति को कठिनाइयों के प्रति सहनशील बनाता है। स्वाध्याय व्यक्ति को अपनी मानसिक प्रक्रियाओं के प्रति जागरूक करता है। ईश्वरप्रणिधान परिणामों के प्रति अत्यधिक आसक्ति को कम करने में सहायक हो सकता है।

हालाँकि, क्रियायोग की प्रभावशीलता को समझने के लिए आधुनिक वैज्ञानिक पद्धतियों से अधिक व्यवस्थित अनुसंधान की आवश्यकता है। केवल दार्शनिक व्याख्या के आधार पर यह निष्कर्ष नहीं निकाला जा सकता कि प्रत्येक प्रकार की चिंता अथवा मानसिक विकार का उपचार केवल क्रियायोग से संभव है।¹⁵ गंभीर अथवा दीर्घकालीन मानसिक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तियों को योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए। क्रियायोग को ऐसे मामलों में सहायक साधना के रूप में अपनाया जा सकता है।

8. निष्कर्ष

मानसिक तनाव एवं चिंता व्यक्ति की आन्तरिक शान्ति, कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाली महत्वपूर्ण समस्याएँ हैं। इनके समाधान के लिए केवल बाहरी परिस्थितियों में परिवर्तन पर्याप्त नहीं होताय व्यक्ति के विचारों, भावनाओं, प्रतिक्रियाओं और जीवन-दृष्टि में संतुलन आवश्यक है।

महर्षि पतञ्जलि का क्रियायोग इस दिशा में एक महत्वपूर्ण दार्शनिक एवं व्यावहारिक आधार प्रदान करता है। तप व्यक्ति में अनुशासन और आत्मसंयम विकसित करता है, स्वाध्याय आत्मनिरीक्षण एवं आत्मजागरूकता को बढ़ाता है और ईश्वरप्रणिधान परिणामों के प्रति अत्यधिक आसक्ति को कम करते हुए समर्पण तथा संतुलन की भावना उत्पन्न करता है।

क्रियायोग की विशेषता यह है कि यह मानसिक तनाव को केवल बाहरी समस्या के रूप में नहीं देखता, बल्कि व्यक्ति के भीतर स्थित क्लेशों, आसक्तियों और मानसिक प्रतिक्रियाओं को भी महत्व देता है। अभ्यास और वैराग्य के माध्यम से चित्त को स्थिर करने का प्रयास व्यक्ति को अधिक संतुलित और सजग जीवन की ओर ले जा सकता है।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि पतञ्जलि का क्रियायोग मानसिक तनाव एवं चिंता के प्रबंधन के लिए एक उपयोगी समय साधना-पद्धति के रूप में महत्वपूर्ण संभावनाएँ रखता है। तथापि, इसके प्रभावों को आधुनिक वैज्ञानिक मानकों के अनुसार प्रमाणित करने के लिए अधिक व्यापक, व्यवस्थित और दीर्घकालीन अनुसंधानों की आवश्यकता है। क्रियायोग को मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण की समग्र प्रक्रिया में एक सहायक साधन के रूप में अपनाया अधिक उपयुक्त होगा।

संदर्भ-सूची

1. वांग, एफ., एवं साबो, ए. (2020)। स्वस्थ वयस्कों में तनाव पर योग के प्रभाव एक व्यवस्थित समीक्षा। वैकल्पिक उपचारों की चिकित्सा एवं स्वास्थ्य पत्रिका, 26(4), एटी 6214।
- 2- जेम्स-पामर, ए., एंडरसन, ई. जेड., जुकर, एल., कोफमैन, वाई., एवं डेनॉल्ट, जे.-एफ. (2020)। बच्चों एवं किशोरों में चिंता तथा अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए योग एक हस्तक्षेप के रूप में एक व्यवस्थित समीक्षा। बाल चिकित्सा में सीमांत, 8, 78A <https://doi-org/10-3389/fped-2020-00078>
- 3- सो, डब्ल्यू. डब्ल्यू. वाई., लू, ई. वाई., च्युंग, डब्ल्यू. एम., एवं त्सांग, एच. डब्ल्यू. एच. (2020)। चिंता के लक्षणों को कम करने में सजग एवं असजग व्यायामों की तुलना एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। पर्यावरणीय अनुसंधान एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य का अंतरराष्ट्रीय जर्नल, 17(22), 8692। <https://doi-org/10-3390/ijerph17228692>
4. क्रेमर, एच., आन्हेयर, डी., लाउखे, आर., एवं डोबोस, जी. (2021)। चिंता के लिए योग उपलब्ध प्रमाणों की एक व्यवस्थित समीक्षा। अवसाद एवं चिंता

¹⁵ सिंह, पी., एवं सहयोगी (2024)। योग के माध्यम से तनाव में कमी बहु-आयामी जैव-संकेतों पर आधारित एक व्यवस्थित समीक्षा। अंतरराष्ट्रीय योग पत्रिका, 17। <https://doi-org/10-4103/ijoy-ijoy 218 23>



5. क्रेमर, एच., लाउखे, आर., आन्हेयर, डी., पिल्किंगटन, के., डी मैनिनकोर, एम., डोबोस, जी., एवं वार्ड, एल. (2021)। चिंता के लिए योग यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। अवसाद एवं चिंता।
6. टेलेस, एस., गुप्ता, आर. के., एवं बालकृष्ण, ए. (2021)। कोविड-19 महामारी के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का योग के माध्यम से सामना एक समग्र समीक्षा पर आधारित सुझाव। समेकित चिकित्सा का जर्नल, 19(3), 207–2012।
- 7- कोल, ए. के., पीयरसन, टी., एवं नोल्टन, एम. (2022)। चिंता में कमी के लिए वायवीय व्यायाम एवं योग की तुलना एक समन्वित समीक्षा। मानसिक स्वास्थ्य परिचर्या के विषय, 43(3), 282–287। <https://doi-org/10-1080/01612840-2021-1965269>
- 8- देमिर यिल्दिर्म, ए., एवं गुंगोर सातिल्मिश, आई. (2022)। बांझपन से ग्रस्त व्यक्तियों में गर्भावस्था, तनाव एवं चिंता पर योग के प्रभाव एक व्यवस्थित समीक्षा। समय परिचर्या अभ्यास, 36(5), 275–283। <https://doi-org/10-1097/HNP-0000000000000543>
9. मार्टिनेज-काल्देरोन, जे., कासुसो-होल्गाडो, एम. जे., मुन्योस-फर्नान्देज, एम. जे., गार्सिया-मुन्योस, सी., एवं मार्कोस हेरेदिया-रिसो, ए. (2023)। योग आधारित हस्तक्षेप चिंता संबंधी विकारों में चिंता के लक्षणों तथा अवसाद संबंधी विकारों में अवसाद के लक्षणों को कम कर सकते हैं व्यवस्थित समीक्षा, समेकित विश्लेषण एवं समेकित प्रतिगमन विश्लेषण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 57(22), 1442–1449। <https://doi-org/10-1136/bjsports&2022&106497>
10. घूंटी, के., एवं सहयोगी (2023)। विद्यालयी आयु के बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा एवं वर्णनात्मक संश्लेषण। बाल एवं किशोर मनोविज्ञान तथा मनोचिकित्सा, 28(3), 1217–1238।
11. झांग, वाई., एवं सहयोगी (2023)। प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार के लिए योग की प्रभावशीलता एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। मनोचिकित्सा में सीमांत।
12. सिंह, पी., एवं सहयोगी (2024)। योग के माध्यम से तनाव में कमी बहु-आयामी जैव-संकेतों पर आधारित एक व्यवस्थित समीक्षा। अंतरराष्ट्रीय योग पत्रिका, 17A <https://doi-org/10-4103/ijoy-ijoy 218 23>
- 13- श्लाइनजर, ए., मोसबर्नर, ए., आन्हेयर, डी., बुर्घान, एल., एवं क्रेमर, एच. (2024)। तनावग्रस्त वयस्कों में तनाव पर योग के प्रभाव रु एक व्यवस्थित समीक्षा एवं समेकित विश्लेषण। मनोचिकित्सा में सीमांत, 15, 1437902। <https://doi-org/10-3389/fpsyt-2024-1437902>
14. रोड्स, एम. सी., बार्बर, एम. ई., ग्रेवस्टाड, एन., किर्कलैंड, आर. ए., मायर्स, एस., गुड्डेल, के. ए., एवं ग्रीनवुड, ई. (2025)। तनाव के लिए योग एक हस्तक्षेप के रूप में रु एक समेकित विश्लेषण। स्वास्थ्य मनोविज्ञान समीक्षा, 19(2), 257–277। <https://doi-org/10-1080/17437199-2024-2420974>
15. इकाई-तानी, एस., एवं सहयोगी (2025)। मानसिक रोगों से ग्रस्त अथवा बिना मानसिक रोगों वाले वयस्कों में चिंता एवं तनाव के लिए एकल योग सत्र रु एक विषय-क्षेत्र समीक्षा। एशियाई मनोचिकित्सा पत्रिका, 110, 104590। <https://doi-org/10-1016/j-ajp-2025-104590>

