



वर्तमान समय में तनाव से राहत के लिये योग, ध्यान और पारंपरिक अभ्यास

डॉ० आरती अरोरा

असिस्टेंट प्रोफेसर, अर्थशास्त्र विभाग, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, स्याल्दे (अल्मोड़ा)

*Corresponding Author Email-artiarora19@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

HOW TO CITE THIS ARTICLE:

अरोरा, आ. (2026). वर्तमान समय में तनाव से राहत के लिये योग, ध्यान और पारंपरिक अभ्यास. शोध ज्ञानान्तिका, 14(2), 176-180.

कॉपीराइट © 2026 लेखक(गण)। इसे D.A.V. (P.G.) कॉलेज, आर्य समाज रोड, मुजफ्फरनगर (U.P.)-250101 के राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है। यह एक ओपन एक्सेस लेख है जिसे क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) की शर्तों के तहत वितरित किया गया है। यह लाइसेंस किसी भी माध्यम में बिना किसी रोक-टोक के इस्तेमाल, वितरण और पुनरुत्पादन की अनुमति देता है, बशर्ते मूल काम का उचित संदर्भ दिया जाए।

सारांश

एक स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है क्योंकि शरीर और मन दोनों आपस में एक दूसरे से जुड़े हुए हैं अर्थात् शरीर स्वस्थ होगा तो मनुष्य का मन तथा मस्तिष्क भी स्वस्थ होगा किन्तु क्या आप जानते हैं कि यदि आप किसी मानसिक रोग से ग्रस्त होंगे तो आपका शरीर धीरे-धीरे स्वतः ही बीमार पड़ने लगेगा फिर चाहे आप शरीर को स्वस्थ रखने के लिये स्वच्छ एवं पोष्टिक आहार लें या फिर नियमित रूप से व्यायाम करें, क्योंकि मन के रोग शरीर को थका ही देते हैं। इसलिये आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति को कहा जाता है कि खुल कर बात करें, अपनी सभी बातें फिर चाहें वह अच्छी बातें हो या बुरी बातें किसी न किसी से अवश्य कहें क्योंकि जो बातें आप किसी से कह नहीं पाते अन्त में वही सब आपके मानसिक विकारों में परिवर्तित होकर आपको मानसिक आघात पहुंचाते हैं और आपको एक मनोरोगी बना देते हैं कहते हैं कि जिन बातों को हम खा जाते हैं अन्त में वह हमें खा जाती है। आपको किसी भी रूप में कुछ भी अच्छा या बुरा लगा हो, आपको उसे अवश्य किसी न किसी को कहना चाहिए और अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक रखना चाहिए। शरीर की चोटें जो आपको दिखती हैं तो आप उनका इलाज करवाते हैं किन्तु मन की चोटें जो किसी को दिखती नहीं हैं तो उस ओर कोई ध्यान भी नहीं देता है। मानसिक शांति तथा सुकून के लिये ही आपको योग, ध्यान तथा पारंपरिक अभ्यास जैसे-अभ्यंग (तेल मालिश), नंगे पैर चलना, त्राटक (दीपक ध्यान), प्राणायाम, सात्विक आहार, जड़ी-बूटी उपयोग, यह सभी आपको नियमित रूप से प्रतिदिन करना चाहिए।

मुख्य शब्द — योग, स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन, ध्यान एवं पारंपरिक अभ्यास

एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है क्योंकि शरीर और मन दोनों आपस में जुड़े हुए हैं अर्थात् शरीर स्वस्थ होगा तो मनुष्य का मन तथा मस्तिष्क भी स्वस्थ होगा किन्तु क्या आप जानते हैं कि यदि आप किसी मानसिक रोग से ग्रस्त होंगे तो आपका शरीर धीरे-धीरे स्वतः ही बीमार पड़ने लगेगा फिर चाहे आप शरीर को स्वस्थ रखने के लिये स्वच्छ एवं पोष्टिक खाना खाएँ या फिर नियमित रूप से व्यायाम करें, क्योंकि मन के रोग शरीर को थका ही देते हैं। इसलिये आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति को कहा जाता है कि खुल कर बात करें, अपनी सभी बातें फिर चाहें वह अच्छी बातें हो या बुरी बातें किसी न किसी से अवश्य कहें क्योंकि जो बातें आप किसी से कह नहीं पाते अन्त में वही सब आपके मानसिक विकारों में परिवर्तित होकर आपको मानसिक आघात पहुंचाते हैं और आपको एक मनोरोगी बना देते हैं कहते हैं कि जिन बातों को हम खा जाते हैं अन्त में वह हमें खा जाती है। आपको किसी भी रूप में कुछ भी अच्छा या बुरा लगा हो, आपको उसे अवश्य किसी न किसी को कहना चाहिए और अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक रखना चाहिए। शरीर की चोटें आपको दिखती हैं तो आप उनका इलाज करवाते हैं किन्तु मन की चोटें जो किसी को दिखती नहीं हैं तो उस ओर कोई ध्यान भी नहीं देता है (जोशी भानु प्रकाश, 2023)।

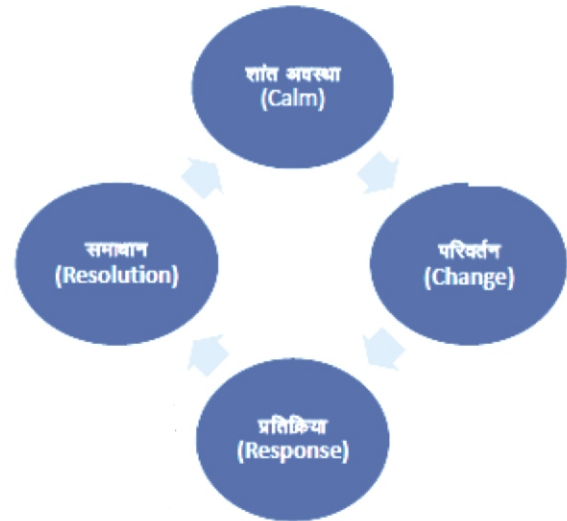
तनाव क्या है? आपकी रोजमर्रा की जिन्दगी में कम या ज्यादा बच्चे से लेकर बूढ़े तक हम सभी ने तनाव का सामना जरूर किया है। किसी भी अप्रिय घटना के प्रति आपका शरीर आपको तनाव के रूप में ही सचेत करता है जिससे आप स्वयं को सुरक्षित कर पायें। यह तनाव शारीरिक, मानसिक अथवा भावनात्मक तीनों प्रकार का हो सकता है। ऐसी स्थिति में आपका मस्तिष्क आपको संकेत देता है कि यह स्थिति चिंताजनक है। Mark W (S. Pamar, 1989) के अनुसार तनाव किसी व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और व्यवहारिक प्रतिक्रिया है, जो तब उत्पन्न होती है जब वह अपनी मांगों और उन्हें पूरा करने की अपनी क्षमता के बीच असंतुलन महसूस करता है, जो समय के साथ अस्वस्थता का कारण बनता है।

तनाव की अवस्था में हमारे मस्तिष्क में एंड्रेनालईन और कोर्टिसोल हार्मोन्स बनते हैं जो हमें चुनौतियों से निपटने में मदद करते हैं।

- **तनाव प्रतिक्रिया चक्र** – एक तनाव प्रतिक्रिया चक्र में हमारा शरीर किस प्रकार तनाव को महसूस करता है और उससे निपटता है। इस चक्र को कुल चार चरणों में बताया गया है।
- **प्रथम चरण**– शांत अवस्था (Calm)- यह प्रथम अवस्था अर्थात् सामान्य स्थिति है जब व्यक्ति में कोई तनाव नहीं होता है।
- **द्वितीय चरण** – परिवर्तन (Change)- जब मनुष्य के समक्ष अचानक कोई समस्या आ जाती है तो यहीं से तनाव का प्रारम्भ होता है। इसे Acute Stress अर्थात् तीव्र तनाव की अवस्था कहते हैं।
- **तृतीय चरण** – प्रतिक्रिया (Response). व्यक्ति का शरीर और दिमाग उस तनाव पर प्रतिक्रिया देते हैं। जैसे – घबराहट, गुस्सा, डर, दिल का तेजी से धड़कना।
- **चतुर्थ चरण** – समाधान (Resolution) – जब व्यक्ति को समस्या का हल मिल जाता है तो उसका शरीर फिर से शांत होने लगता है।

इसके बाद मनुष्य फिर से Calm State में वापस आ जाते हैं। इसे ही पूरा stress cycle कहते हैं।

- **प्रथम अवस्था** – शांत अवस्था (Calm). यह प्रथम अवस्था अर्थात् सामान्य स्थिति है जब व्यक्ति में कोई तनाव नहीं होता है।
- **द्वितीय चरण** – परिवर्तन (Change). जब मनुष्य के समक्ष अचानक कोई समस्या आ जाती है तो यहीं से तनाव का प्रारम्भ होता है। इसे Acute Stress अर्थात् तीव्र तनाव की अवस्था कहते हैं।
- **तृतीय चरण** – प्रतिक्रिया (Response). व्यक्ति का शरीर और दिमाग उस तनाव पर प्रतिक्रिया देते हैं। जैसे – घबराहट, गुस्सा, डर, दिल का तेजी से धड़कना।
- **चतुर्थ चरण** – समाधान (Resolution) – जब व्यक्ति को समस्या का हल मिल जाता है तो उसका शरीर फिर से शांत होने लगता है।



Source: Mark W. Neville, MDiv www.markwneville.com

किन्तु अगर तनाव का यह चक्र पूरा नहीं होता तब यह निम्नलिखित तीन प्रकार के तनाव में परिवर्तित हो जाता है—

- **दीर्घकालिक तनाव** (Chronic Stress) – इसमें मनुष्य के अंदर तनाव बार-बार जमा होता रहता है।
- **आघात वाला तनाव** (Traumatic Stress) – अचानक बहुत बड़ा झटका, जो मनुष्य के दिमाग में हमेशा के लिये रह जाता है।
- **संचित तनाव** (Cumulative Stress) – छोटे-छोटे तनाव मिलकर बड़ा बन जाते हैं, और हर बार आने वाला अगला तनाव इसमें जुड़ता जाता है।
- शांत अवस्था (Calm) परिवर्तन (Change) प्रतिक्रिया (Response) समाधान (Resolution)

तनाव के मुख्य कारण

तनावग्रस्त होने के सबसे आम कारण तीन मुख्य श्रेणियों में आते हैं—

1. जीवन में होने वाले बदलाव के कारण।
2. यह एहसास कि कोई बाहरी शक्ति आपको चुनौती दे रही है या आपको धमकी दे रही है।
3. यह एहसास कि आपने अपनी निजी जीवन में अपना नियंत्रण खो दिया है।

जीवन की घटनाएँ जैसे शादी, नौकरी बदलना, तलाक, या किसी रिश्तेदार या दोस्त की मृत्यु तनाव के सबसे आम कारण हैं। हालाँकि जानलेवा घटनाएँ कम होती हैं, लेकिन वे शारीरिक और मानसिक रूप से सबसे ज्यादा गंभीर हो सकती हैं। वे आमतौर पर सार्वजनिक सेवा वाले करियर क्षेत्रों से जुड़ी होती हैं, जिनमें लोग आसन्न खतरे और अत्यधिक अनिश्चितता के कारण तीव्र स्तर के तनाव का अनुभव करते हैं— जैसे पुलिस अधिकारी, आग और बचाव कर्मी, आपातकालीन राहत कर्मी, और सेना। हो सकता है कि आप ज्यादा तनाव वाले करियर में जाने की योजना न बना रहे हों, लेकिन एक कॉलेज छात्र के तौर पर,

आपको लग सकता है कि कॉलेज जीवन की माँगें तनावपूर्ण स्थितियाँ पैदा कर सकती हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ (NIMH) कॉलेज छात्रों के लिए तनाव के कुछ सबसे आम कारणों को बताता है—

- बढ़ती शैक्षणिक माँगें।
- एक नए माहौल में अकेले रहना।
- पारिवारिक संबंधों में बदलाव।
- वित्तीय जिम्मेदारियाँ।
- आपके सामाजिक जीवन में बदलाव।
- नए लोगों, विचारों और प्रलोभनों के संपर्क में आना।
- अपनी यौन पहचान और रुझान के प्रति जागरूकता।
- ग्रेजुएशन के बाद के जीवन की तैयारी।

तनाव के लक्षण तीन सामान्य, लेकिन आपस में जुड़े हुए वर्गों में आते हैं, शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक। इस सूची को ध्यान से देखें। यदि आप अक्सर इन लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो संभवतः आप तनाव महसूस कर रहे हैं।

- सिरदर्द
- थकान
- पेट से जुड़ी समस्याएं
- हाइपरटेंशन (हाई ब्लड प्रेशर)
- दिल से जुड़ी समस्याएं, जैसे धड़कन का तेज होना
- ध्यान न लगा पाना/एकाग्रता की कमी
- नींद में गड़बड़ी, चाहे वह बहुत ज्यादा सोना हो या बिल्कुल नींद न आना
- हथेलियों में पसीना आना/हाथ कांपना
- बेचैनी/घबराहट
- यौन समस्याएं।

भले ही आपको इसका एहसास न हो, तनाव गंभीर शारीरिक विकारों का कारण बन सकता है या उनमें योगदान दे सकता है। यह एड्रेनालाईन और कॉर्टिकोस्टेरोन जैसे हार्मोन को बढ़ाता है, जो आपके मेटाबॉलिज्म, प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं और तनाव की अन्य प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करते हैं। इससे आपकी हृदय गति, सांस लेने की गति, ब्लड प्रेशर और आपके आंतरिक अंगों पर पड़ने वाले शारीरिक दबाव में वृद्धि हो सकती है। व्यवहार में बदलाव भी तनाव के ही संकेत होते हैं। इनमें शामिल हो सकते हैं —

- चिड़चिड़ापन
- खाने-पीने के अनियमित तरीके (बहुत ज्यादा खाना या बहुत कम खाना)
- दूसरों के साथ कठोर व्यवहार करना
- धूम्रपान या शराब का सेवन बढ़ा देना

तनाव से राहत के लिये व्यक्ति योग, ध्यान तथा पारंपरिक अभ्यास जैसे— अभ्यंग (तेल मालिश), नंगे पैर चलना, त्राटक (दीपक ध्यान), प्राणायाम, सात्विक आहार, जड़ी-बूटी उपयोग, यह सभी उपाय करता है।

हर किसी को कभी न कभी तनाव का अनुभव होता है, यह जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। लंबे समय तक रहने वाले तनाव से स्वास्थ्य

संबंधी समस्याएं और भी बिगड़ सकती हैं। रोजाना तनाव को नियंत्रित करने से आप लंबे समय तक रहने वाले तनाव से बच सकते हैं।

“योगं वदान्यै बल बुद्धि श्रेष्ठं
पौरुष भवेत् सदचित्त सौख्यं।
आत्मं परमात्मं भवतां नरेणं
क्षेमं च श्रेय योगं सुधीनः॥”

अर्थात् संपूर्ण जीवन में योग ही एक ऐसा मार्ग है, जिसके द्वारा मनुष्य को बल, बुद्धि, श्रेष्ठता, पौरुष एवं सच्चरित्रता— ये पांच सर्वोत्तम गुण प्राप्त होते हैं। योग के द्वारा ही व्यक्ति सामान्य स्तर से ऊपर उठकर आत्मा और परमात्मा तक पहुंचने की क्षमता प्राप्त कर लेता है और इसके माध्यम से ही व्यक्ति को कल्याण, शुभत्व और सुधि प्राप्त होती है।

योग क्या करता है—

योग साधना के मार्ग में प्रवृत्त होने पर उदरप्रदेश के रोग जैसे अपच, अरुचि, अजीर्ण, कब्ज, गैस, खट्टी डकार आदि में लाभ मिलता है। योग में बताए आहार से रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग जैसी घातक बीमारियों से बचा जा सकता है। शांति एवं संतोष की भावना स्वभाविक रूप से जीवन में समाहित हो जाती है (महर्षि पंतजलि, 2025)। छल—कपट, झूठ, चोरी एवं चरित्रहीनता से साधक दूर ही रहता है। जिस कारण व्यक्तिगत एवं सामाजिक, दोनों स्तरों पर नैतिकता का विकास होता है।

योग हमें शारीरिक संपन्नता के साथ मानसिक शक्ति भी प्रदान करता है। जिससे मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है। योग निद्रा एवं ध्यान के द्वारा हम अपनी स्मृति क्षमता को भी बढ़ा सकते हैं। योग हमारी कार्यकुशलता एवं कार्यक्षमता में अभूतपूर्व वृद्धि करता है।

योग से हमारे शरीर के परिसंचरण—तंत्र, पाचन—तंत्र, श्वसन—तंत्र एवं उत्सर्जन—तंत्र क्रियाशील हो जाते हैं। वैज्ञानिक परीक्षणों से यह सिद्ध हो गया है कि आयु बढ़ने के साथ—साथ होने वाली शारीरिक शिथिलता एवं वैचारिक अस्थिरता का निदान योगाभ्यास के द्वारा किया जा सकता है। योग द्वारा हम अपनी नकारात्मकता को दूर कर सकते हैं एवं अपनी रोगनाशक शक्ति का विकास कर सकते हैं।

इस प्रकार यह निर्विवाद सत्य है कि योग एक वैज्ञानिक पद्धति है, न कि केवल शारीरिक व्यायाम। इसके आसन व शट्कर्म जहां शरीर को निरोग एवं सुडौल बनाते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं, वहीं प्राणायाम, ध्यान आदि मानसिक एकाग्रता, शारीरिक ओज—तेज को भी बढ़ाते हैं।

लगभग सभी भारतीय दर्शनों ने इसे स्वीकारा है। जब तक मनुष्य का चित्त या अंतःकरण निर्मल नहीं होता, कषाएं मंद नहीं होतीं, तब तक उसे सम्यक दर्शन और सम्यक् ज्ञान का बोध नहीं हो सकता। आत्म उत्थान के लिए योग सर्वोत्तम साधन है। इससे शरीर और मन की शुद्धि होती है।

योग—विज्ञान जीवनयापन का सच्चा पथ प्रदर्शक है। ज्ञान का जीवन से सीधा संबंध होने के कारण प्रत्येक क्षेत्र में प्रयोगात्मक, क्रियात्मक विज्ञान की आवश्यकता रही है। योग पूर्णतः प्रायोगिक मनोविज्ञान है। इस प्रकार योग मानव का चहुंमुखी विकास करता है। योग विज्ञान होने के साथ—साथ

एक उत्तम जीवन जीने की कला भी सिखाता है (जैन, राजीव. 2008)।

तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका

तनाव जीवन की प्रगति के लिए अन्य आवश्यकताओं की तरह महत्वपूर्ण होता है परंतु इसका नियंत्रण के बाहर चले जाना घातक हो सकता है। योग जीवन के प्रति अपने दृष्टिकोण व दर्शन से तथा चिकित्सा के माध्यम से तनाव को नियंत्रित रखता है जो कि हानिरहित तथा लाभकारी होता है, जिसे 'स्ट्रेस' कहते हैं। जीवन में गति व प्रगति इसी से आती है। परंतु इसी स्ट्रेस की मात्रा जब अत्यधिक हो जाए तो उसे 'डिस्ट्रेस' अर्थात् हताशा कहते हैं।

जीवन में आधुनिकता व आधुनिक उपकरणों के प्रवेश ने जहां व्यक्ति को मानव-मूल्यों से दूर किया है वहीं अतिशय तनाव एक महामारी की तरह फैल चुका है जिसके कारण नाना प्रकार की मनोकायिक बीमारियां जन्म ले रही हैं। योग में जहां एक ओर यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि का पालन व काम, क्रोध, लोभ मोह, मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष से दूर रहना सिखाया जाता है, वहीं दूसरी ओर जीवन के उच्चतर उद्देश्यों की ओर ध्यान दिलाया जाता है। उच्चतर जीवन है, उसे जिया भी जा सकता है। यह न जानने के कारण हममें से कई लोग सारा जीवन ही तनाव-भटकाव में बिता देते हैं।

तनाव के सकारात्मक उपयोग से जहां प्रतिस्पर्धा में अच्छे परिणाम आते हैं, अंतिम समय तक कार्य को श्रेष्ठतम रूप देने की योग्यता व ऊर्जा बनी रहती है वहीं संघर्ष में विजय कराने और हमें लापरवाह होने से बचाने में सकारात्मक तनाव की महती भूमिका है। तनाव को महत्त्व रूप में उपयोगी बनाए रखने के लिए योग सहारा बनता है।

तनाव के नकारात्मक परिणाम विभिन्न प्रकार के रोगों को जन्म देते हैं जैसे— उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कब्ज, अस्वस्थ पाचन तंत्र, अल्सर, आंखों व अंगों की शक्ति कम होना, सांस फूलना, एड्रेनल ग्रंथि से अधिक स्त्राव का होना, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, उद्वेग, चिंता, भयभीत बने रहना, काम करने का मन न होना, हृदय रोग व हृदयाघात (हार्ट अटैक), मानसिक अवसाद, गठिया इत्यादि।

यम के अंतर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह, व ब्रह्मचर्य का आचरण समाज में स्वस्थ व सुरक्षित परिवेश तैयार करता है। व्यक्तिगत रूप से इसका पालन सभी करें जिससे सुंदर स्वस्थ व सुरक्षित वातावरण में अनेक तनाव के कारण स्वयंमेव ओझल हो जाएंगे।

नियम के अंतर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्राणिधान हमें संयमित व संतुष्ट जीवन जीना सिखाते हैं। असंतुष्टि व अतृप्ति का भाव, गुलत तार्किकता तथा नकारात्मक चिंतन— तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्राणिधान से ही जाता है अन्यथा जीवन बिन उद्देश्य भटकने जैसा हो जाता है।

आसन के अंतर्गत मन शरीर के साथ जुड़कर शक्तिशाली, सहनशील, शांत व तनाव रहित बनना सिखाता है, क्षमताएं बढ़ाता है जिसे योग की भाषा में सिद्धियां कहते हैं। आसनों के चिकित्सकीय लाभ सर्वाधिक मनोकायिक रोगों पर देखे गए हैं।

प्राणायाम के द्वारा मन अ-मन बनता है, भावनात्मक संतुलन बढ़ता

है, मन आत्मा से जुड़ता है। आत्मिक गुणों का विकास होता है। मानव के परिपूर्ण रूप में खिलने की संभावना बढ़ती है। अंतःस्त्रावी प्रभावों को निष्प्रभावी कर सकने की संभावना बढ़ती है। प्रत्याहार से इन्द्रियों को अंतर्मुखी कर उनके विषयों को अन्तर में प्राप्त करने की विद्या सिखायी जाती है, जिससे मन की बाहर की दौड़ कम होती है। उसका भटकाव व तनाव कम होता है (सिंह कमलेश, 2014)।

धारणा, ध्यान, समाधि से मस्तिष्क से एल्फा तरंगे निकलती है जो मन में शांति एवं सृजनशीलता लाती हैं। नींद, हास्य, खेल व एकांतवास के स्वास्थ्यकारी परिणाम देखे गए हैं परंतु ध्यान की तुलना में वे अति सीमित हैं।

योग सात्विक व संतुलित भोजन ग्रहण करने को भी प्रेरित करता है जिसके मनोविकारों पर प्रभाव को अब आधुनिक विज्ञान ने स्वीकारा है। स्वाद व उत्तेजना को तलाशने वाला मन अब भोजन से पौष्टिकता व स्वास्थ्य तलाशता है।

ध्यान का मन पर प्रभाव

ध्यान करने का मुख्य उद्देश्य मन में स्थिरता लाना है जो प्रायः मन में नहीं होती और आसानी से विचलित होती रहती है। अस्थिर मन किसी भी समस्या के निदान व समाधान के योग्य नहीं होता है। इसके विपरीत यह समस्या को और अधिक उलझा देता है। अस्त — व्यस्त मन परिस्थितियों का कुछ ही लाभ ले पाता है, अधिकतर असफल ही रहता है। मानसिक शांति हर किसी को चाहिए जो इच्छाओं के रहते संभव नहीं है। हमारी अनंत इच्छाएं ही मानसिक अशांति का कारण हैं। मानव के समाज में रहते उसका मन सदैव चंचल बना रहता है। यदि मानव समाज में रहते हुए शांति चाहे तो ध्यान का सहारा लेना पड़ेगा अन्यथा वह परिस्थितियों व समस्याओं से पलायन करेगा।

भारतीय ऋषियों के अनुसार आत्मा ही ज्ञान का आदि स्रोत है। यह ज्ञान हृदय से तभी प्रवाहित होता है जब मन पूर्णतः शांत व अंतर्मुखी होता है। मन की अस्थिरता से ज्ञान के बहुत से दरवाजे बंद हो जाते हैं जबकि शांत व अंतर्मुखी मन ज्ञान के नए आयामों को खोल देता है। अर्थात् ज्ञान के लिए मन की वह अवस्था चाहिए जो स्थिर, एकाग्र, शांत व अंतर्मुखी हो। अन्यथा मन व्यर्थ कल्पनाओं में खोया रहता है। मन को किसी भी कल्पना से खाली करने का उपाय है ध्यान। इससे मन सहनशील, शांत, सूक्ष्म व हल्का होता है। ध्यान के दैनिक प्रयोग से शांति लगातार प्रवाहित हो मन में शालीनता, निरहंकारिता, साहस व धैर्य जगाती है। ध्यानजनित विश्राम मन को तनावों से मुक्त करता है। निराश मन में आशा का संचार होता है। संक्षेप में कहा जाये तो ध्यान द्वारा मन को एक नया ताजगी से भरा पुनर्जीवन प्राप्त होता है।

ध्यान के द्वारा मन सांसारिक व आध्यात्मिक दोनों उपलब्धियां प्राप्त करता है। जब वह बहिर्मुखी होता है तब सांसारिक होता है, जब अंतर्मुखी होता है तो आध्यात्मिक उपलब्धियां प्राप्त करता है। जगत् में श्रेष्ठतम जीवन निर्वाह के लिए दोनों ही दिशाएं आवश्यक हैं। मन को एक ही विषय पर प्रतिदिन एकाग्र करने पर इसकी क्षमता बढ़ती जाती है। ध्यान के इसी विज्ञान का उपयोग मन की क्षमताओं के विकास में

किया जाता है। लेखकों, कलाकारों, संगीतज्ञों, चित्रकारों, गायकों, वैज्ञानिकों में इस तरह से मन की क्षमता विकसित होती देखी गयी है। जाने-अनजाने हर व्यक्ति हर समय ध्यान ही कर रहा है, परंतु एक विषय पर नहीं, जिससे उसकी अंतर्निहित क्षमता जाग जाए। हाथों से काम करने वाले श्रमिक व मन-मस्तिष्क से काम लेने वाले बुद्धिजीवी दोनों ही ध्यान द्वारा शक्ति व शांति प्राप्त करते हैं।

ध्यान से मस्तिष्क से एल्फा तरंगे निकलती हैं जो मन में शांति व सृजनशीलता लाती हैं। ध्यान का प्रयोग न कर सकने वाले नींद व मन की शांति के लिए ड्रग्स का सहारा लेते देखे गए हैं परंतु उसके साइड इफेक्ट्स अधिक हैं। ध्यान से मस्तिष्क के दाहिने व बाएं दोनों गोलार्द्धों के कार्यों में संतुलन आता है। मस्तिष्क की चयापचयन-प्रक्रिया सही कार्य करती है। ध्यान करने से इन्द्रियों की बोध क्षमता में मन व बुद्धि की समझने व निर्णय लेने की क्षमता में आश्चर्यजनक विकास देखा गया है। स्मरण शक्ति, भावनात्मक सहानुभूति व नींद में गुणात्मक सुधार होता है। व्यर्थ चिंता व व्यसन कम होते हैं। हमारी आदतें बदलने व नई आदतें डालने में ध्यान अति सहायक सिद्ध होता है। जिनका मन अधिक भटकता है उन्हें आनापान की साधना करनी चाहिए जो ध्यान की सबसे उत्तम साधना मानी जाती है।

पारंपरिक अभ्यास- पारंपरिक अभ्यास जो वर्षों से दिमाग को शांत करने के लिये किये जाते हैं। इससे व्यक्ति का मन तथा मस्तिष्क दोनों संतुष्ट हो जाते हैं (बालकृष्ण आचार्य, 2015)।

- **अभ्यंग (तेल मालिश)** – शरीर के अलग-अलग हिस्सों में तेल मालिश से पूरे शरीर तथा मन को शांति मिलती है। प्राचीन काल से यह हमारी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग रहा है। रात्रि को सोने से पहले तेल मालिश करने से इसके फायदे मिलते हैं। यह आपके शरीर को पोषण, नमी तथा सुरक्षा प्रदान करता है। रात को सोते समय पैरों के तलवों पर तेल लगाने से गहरी नींद आती है इसके साथ ही यह चिंता तथा तनाव को कम करता है। रूखी और फटी त्वचा को मुलायम बनाता है। यह रक्त संचार में मदद करने के साथ ही पैरों तथा जोड़ों के दर्द में भी राहत देता है। नाभि में तेल या देसी घी कुछ बूंदे डालने से पाचन में सुधार, त्वचा में नमी तथा चमक बढ़ना, प्रजनन क्षमता में सुधार तथा दृष्टि में सुधार होता है। नाक में तेल का तेल अथवा देसी घी डालने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, चिंता कम होती है तथा मानसिक स्पष्टता प्राप्त होती है।
- **नंगे पैर चलना** – घास या मिट्टी पर नंगे पैर अर्थात् बिना चप्पल अथवा जूते पहने चलने को Grounding or Earthing कहा जाता है। प्रतिदिन प्रातः ऐसा करने से व्यक्ति में तनाव कम होता है। इससे पैरों में एक्यूंप्रेशर बिंदु एक्टिव होते हैं जो शरीर को रिचार्ज करने में मदद करते हैं।
- **त्राटक (दीपक ध्यान)** – त्राटक एक पारंपरिक ध्यान क्रिया है। इसमें एक अंधेरे तथा शांत कमरे में दीपक जलाकर उसकी लौ पर ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास किया जाता है। इससे व्यक्ति का मन शांत होता है, स्मृति तथा इच्छाशक्ति मजबूत होती है।

लगातार दीपक की लौ पर ध्यान लगाने से एकाग्रता बढ़ती है। जिन लोगों में नींद न आने की शिकायत होती है उन्हें नियमित रूप से त्राटक अभ्यास करना चाहिए, इससे नींद गहरी आती है।

- **प्राणायाम** – तनाव कम करने की सबसे उत्तम विधि प्राणायाम मानी जाती है। श्वास नियंत्रण आपको मानसिक, शारीरिक तथा भावनात्मक लाभ प्रदान करता है। आप अपनी श्वास पर ध्यान केन्द्रित करके अपने भटकते हुए मन को तुरन्त शांत कर सकते हो। इसके लिए आपको नियमित अभ्यास की आवश्यकता है। प्रतिदिन 5 से 10 मिनट का नियमित अभ्यास आपके मन तथा शरीर के बीच मजबूत संबंध स्थापित करके मन को शांत करने में मदद करता है।
- **सात्विक आहार** – जैसा आहार वैसा विचार अर्थात् जिस तरह का भोजन आप ग्रहण करते हैं उसी के अनुसार आपका मन भी काम करता है आपने अक्सर देखा होगा जो लोग बहुत अधिक तामसिक भोजन, मांसाहारी भोजन, अधिक मिर्च – मसालों वाला भोजन ग्रहण करते हैं तो सबसे पहले तो यह भोजन उनके शरीर में गर्मी उत्पन्न करके पाचन तंत्र को खराब करता है उसके बाद उनके मन में आने वाले विचार भी उसी तरह के हो जाते हैं। गुस्सा अधिक आता है जिससे तनाव अधिक होता है। इसलिए शांत रहने के लिए सात्विक आहार को प्राथमिकता दी जाती है।
- **जड़ी-बूटी उपयोग** – प्राचीन काल से ही हमारे ऋषि मुनियों द्वारा मनुष्य के शरीर अथवा मन से जुड़ी हुयी सभी परेशानियों को ठीक करने के लिए विभिन्न प्रकार की जड़ी-बूटियों का उपयोग किया जाता है। यह जड़ी-बूटियां तंत्रिका तंत्र को स्थिर रखकर गहरी नींद लाने में मदद करती हैं जिससे तनाव कम होता है। अश्वगंधा, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, जटामानसी, तुलसी, शतावरी, त्रिफला, लोधरा, अशोक की छाल, विषतिन्दु कादि वटी तथा हर्बल चाय आदि जड़ी-बूटिया तनाव से मुक्त करने में मदद करती हैं।

तनाव से तुरन्त राहत के लिये बॉक्स ब्रीदिंग का भी प्रयोग कर सकते हैं। इसमें 4 सेकण्ड रूल काम करता है। अर्थात् 4 सेकंड तक सांस लें, 4 सेकंड तक रोकें, 4 सेकंड तक छोड़े और फिर इसी प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं। इससे अचानक से होने वाली घबराहट, चिंता, बैचेनी में तुरन्त राहत मिलती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- Source : Mark W. Neville, MDiv www.markwneville.com
 जैन, राजीव. 2008, 'सम्पूर्ण योग विद्या', मंजुल पब्लिशिंग हाउस, भोपाल, पृष्ठ संख्या 41, 529-530।
 सिंह कमलेश, 2014, '108 योग मुद्राएं', मंजुल पब्लिशिंग हाउस, भोपाल।
 महर्षि पंतजलि, 2025, 'योग-दर्शन', गीताप्रेस गोरखपुर।
 बालकृष्ण आचार्य, 2015, 'दैनन्दिन योगाभ्यासक्रम', दिव्य प्रकाशन हरिद्वार।
 जोशी भानु प्रकाश, 2023, 'योग एवं समग्र स्वास्थ्य', उत्तराखण्ड मुख्य विश्वविद्यालय।