



ISSN: 3049-2017

IJMH 2025; 2(3): 15-19

© 2025 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 09-05-2025

Accepted: 13-05-2025

Publish : 16-05-2025

रेखा रतूड़ी

शोधार्थिनी, योग विज्ञान विभाग,
स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय,
देहरादून

डॉ. शोभा पाण्डेय

सहायक प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग,
स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय,
देहरादून

Correspondence:**रेखा रतूड़ी**

शोधार्थिनी, योग विज्ञान विभाग,
स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय,
देहरादून

मानसिक स्वास्थ्य हेतु सकारात्मक भावनाएं एवं क्रियायोग

रेखा रतूड़ी, डॉ. शोभा पाण्डेय

प्रस्तावना :-

मानव जीवन में स्वास्थ्य सर्वाच्च धन माना गया है, अक्सर लोग स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल शारीरिक सुदृढ़ता से लगाते हैं, जबकि सच्चा स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सभी स्तरों पर संतुलन का नाम है। शरीर की बीमारियाँ आमतौर पर स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं और उनका इलाज भी सुलभ होता है, किंतु मानसिक समस्याएँ अपनी सूक्ष्म प्रकृति के कारण आसानी से पहचानी नहीं जातीं। परिणामस्वरूप, मानसिक विकृतियाँ उपेक्षित रह जाती हैं। यह एक कटु सत्य है कि मानसिक रोग व्यक्ति को अंदर ही अंदर तोड़ देते हैं और धीरे-धीरे उसके पारिवारिक, सामाजिक और व्यावसायिक जीवन को भी प्रभावित करते हैं, मानसिक स्वास्थ्य ही व्यक्ति की सोच, भावना, व्यवहार और जीवन दृष्टिकोण का मूल होता है, इसलिए यह कहना उचित है कि मानसिक स्वास्थ्य न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के समान महत्वपूर्ण है बल्कि कई मायनों में उससे अधिक प्रभावशाली और निर्णायक भी है।

मानसिक स्वास्थ्य की मनोवैज्ञानिक दृष्टि से समझ :-

आधुनिक मनोविज्ञान मुख्यतः व्यवहार और वस्तुनिष्ठता को ही अपने अध्ययन का केंद्र मानता है, इस दृष्टिकोण से मनोवैज्ञानिक स्ट्रेंगी ने मानसिक स्वास्थ्य को मानव की समायोजन क्षमता से जोड़ा है। उनके अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य मूल रूप से व्यक्ति की समायोजन (करनेजउमदज) क्षमता के इर्द-गिर्द परिभाषित होता है।

इस संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल सीखे हुए सामाजिक व्यवहारों से नहीं, बल्कि उन क्षमताओं से है जो व्यक्ति को जीवन की विभिन्न परिस्थितियों का सामना करने के योग्य बनाती हैं।

कार्ल मेर्निजर के अनुसार :-

मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अधिकतम प्रभावशीलता और सहर्षता के साथ अपने वातावरण और प्रत्येक व्यक्ति से सामंजस्य बना सके। यह स्थिति व्यक्ति की बुद्धि, संतुलित मनोदशा, सजग व्यवहार, सामाजिक रूप से मान्य आचरण और प्रसन्नचित्त रहने की क्षमता को दर्शाती है। हर्बर्ट और स्कीड ने मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा में कई आयाम जोड़े हैं – जैसे आत्म-सम्मान, अपनी आंतरिक क्षमताओं का अनुभव, सार्थक और स्वस्थ संबंध बनाए रखने की योग्यता और मनोवैज्ञानिक श्रेष्ठता।

पी. वी. ल्यूकन ने इसकी व्यावहारिक परिभाषा देते हुए लिखा है :-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो स्वयं से संतुष्ट हो, जीवन में सुखी हो, और अपने पड़ोसियों व समाज के अन्य लोगों के साथ सकारात्मक संबंध रखता हो।

मानसिक स्वास्थ्य का सामाजिक स्वरूप एवं सकारात्मक भावनाएँ :-

एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति शांतिपूर्वक जीवन व्यतीत करता है। वह अपने परिवार की देखभाल करता है, अपने बच्चों को स्वस्थ, संस्कारी और जिम्मेदार नागरिक बनाता है, और इन आधारभूत कर्तव्यों को निभाने के साथ-साथ समाज के हित में भी योगदान देता है। मानसिक स्वास्थ्य ऐसा मूल्यवान तत्व है, जो व्यक्ति को जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में संतुलन बनाए रखने, समायोजन करने और सकारात्मक रूप से प्रतिक्रिया देने की क्षमता प्रदान करता है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से मानसिक स्वास्थ्य का मुख्य स्वरूप इस बात पर आधारित होता है कि व्यक्ति किस प्रकार से अपने व्यवहार, भावनाओं और सामाजिक संबंधों में समायोजन करता है। एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति परिस्थितियों के अनुसार संतुलित और समाज की दृष्टि से मान्य व्यवहार करता है, वह अपने जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाता है और भावनात्मक रूप से स्थिर रहता है।

सकारात्मक भावनाएँ :-

सकारात्मक भावनाएँ वे भावनाएँ होती हैं जो व्यक्ति को भीतर से अच्छा महसूस कराती हैं और जीवन में उत्साह, संतुलन तथा संतोष का अनुभव देती हैं। ये भावनाएँ मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। सकारात्मक भावनाओं से हमें मानसिक ऊर्जा मिलती है, जो हमें चुनौतियों से जूझने और जीवन में उद्देश्यपूर्ण कार्य करने की प्रेरणा देती है। इनमें प्रमुख रूप से निम्नलिखित भावनाएँ सम्मिलित हैं।

आनंद :-

यह सबसे प्रमुख सकारात्मक भावना है, जो व्यक्ति को खुशी, उत्साह और संतोष का अनुभव कराती है। आनंद से व्यक्ति का मन हल्का और प्रसन्न रहता है।

प्रेम :-

प्रेम एक ऐसी भावना है जो व्यक्ति को दूसरों से जोड़ती है। यह भावना व्यक्ति के भीतर सहानुभूति, करुणा और आत्मीयता उत्पन्न करती है, जिससे संबंधों में मिठास और स्थायित्व आता है।

संतुष्टि :-

संतुष्टि एक सकारात्मक भावना है, जो हमारे जीवन को खुशहाल और संतुलित बनाती है। जब हम अपने जीवन से संतुष्ट होते हैं, तो हमें मानसिक शांति और आनंद की अनुभूति होती है, यह भावना मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण आधार है, क्योंकि यही वह तत्व है जो हमें वर्तमान में जीने और जीवन की छोटी-छोटी खुशियों को अपनाने की प्रेरणा देता है।

आशा :-

आशा एक अन्य सकारात्मक भावना है, जो हमें भविष्य के प्रति आशावादी बनाती है। यह हमें कठिन परिस्थितियों में भी आगे बढ़ने

की शक्ति प्रदान करती है। मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आशा और संतुष्टि दोनों ही अनिवार्य हैं। आधुनिक जीवनशैली में भागदौड़, प्रतिस्पर्धा, और अत्यधिक अपेक्षाओं के कारण अधिकांश लोग मानसिक तनाव, चिंता (एंगजायटी) और अवसाद (डिप्रेशन) जैसे गंभीर मानसिक रोगों से ग्रसित हो रहे हैं।

इन समस्याओं का समाधान हमारे भीतर की सकारात्मक भावनाओं में छिपा है। यदि हम अपने जीवन में आशा, संतोष, आत्म-विश्वास, प्रेम, और करुणा जैसी भावनाओं को स्थान दें तो मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखना संभव है।

सकारात्मक भावनाओं के लाभ :-

- आत्म-विश्वास में वृद्धि होती है।
- तनाव और चिंता कम होती है।
- जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।
- संबंधों में मधुरता आती है।
- चुनौतियों का सामना करने की शक्ति बढ़ती है।

मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने के लिए हमें सकारात्मक भावनाओं का पोषण करना चाहिए। जब हमारा मन स्वस्थ होता है, तो शरीर भी स्वस्थ रहता है, और हम जीवन की हर परिस्थिति का सामना दृढ़ता से कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हेतु सकारात्मक भावनाएँ एवं क्रिया योग का महत्व :-

आज के भागदौड़ भरे जीवन में मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे समय में मानसिक स्वास्थ्य का सुदृढ़ होना अत्यंत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाना न केवल व्यक्ति की कार्यक्षमता को बढ़ाता है, बल्कि उसे एक संतुलित और सुखद जीवन जीने में भी मदद करता है।

सकारात्मक भावनाएँ मानसिक स्वास्थ्य की कुंजी :-

सकारात्मक भावनाएँ जैसे - आशा, आत्म-विश्वास, संतोष, प्रेम, करुणा, उत्साह आदि मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये भावनाएँ मानसिक तनाव को कम करने, आत्मबल को बढ़ाने, और जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक होती हैं।

सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाने के कुछ उपाय :-

1. नियमित ध्यान और योग का अभ्यास करना :-

प्रतिदिन ध्यान व योग करने से मानसिक स्थिरता बढ़ती है, विचारों में स्पष्टता आती है और मन शांत रहता है।

2. सकारात्मक सोच और दृष्टिकोण अपनाना :-

जीवन की चुनौतियों को अवसर के रूप में देखने की आदत डालनी चाहिए। सकारात्मक विचार आत्मबल और आत्म-विश्वास को बढ़ाते हैं।

3. सामाजिक संबंधों को मजबूत बनाना :-

परिवार, मित्रों और समाज से जुड़ाव बनाए रखना, सहयोग और अपनत्व की भावना को जन्म देता है, जिससे अकेलापन और तनाव दूर होता है।

4. आनंददायक गतिविधियों में भाग लेना :-

जैसे संगीत सुनना, चित्र बनाना, नृत्य करना, प्रकृति की सैर करना आदि क्रियाएँ मानसिक ऊर्जा को पुनः जाग्रत करती हैं।

5. धार्मिक और आध्यात्मिक गतिविधियों से जुड़ना :-

इससे आत्मिक शांति मिलती है और मानसिक तनाव में राहत मिलती है।

मानसिक स्वास्थ्य हेतु क्रिया योग का महत्व :-

क्रिया योग एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक पद्धति है जो मानसिक, शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करने का माध्यम है। इसके माध्यम से व्यक्ति समाधि की अवस्था तक पहुँच सकता है, जहाँ सभी प्रकार की मानसिक अशांतियाँ, क्लेश और विकार समाप्त हो जाते हैं।

पातञ्जलि योगसूत्र में कहा गया है -

"तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः"

अर्थात् तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान ये तीन तत्व क्रिया योग के आधार हैं।

1. तप (अनुशासन और आत्म-संयम) :-

तप का अर्थ है आत्म-नियंत्रण, इन्द्रियों पर संयम और कठिनाइयों को सहने की क्षमता विकसित करना, यह व्यक्ति को मानसिक रूप से दृढ़ बनाता है और आत्म-बल प्रदान करता है।

2. स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन) :-

स्वाध्याय का तात्पर्य है वेद, उपनिषद, भगवद्गीता, पुराण और अन्य धर्मग्रंथों का अध्ययन करना तथा आत्मनिरीक्षण करना। यह आत्मज्ञान को जाग्रत करता है और व्यक्ति के विचारों को शुद्ध करता है।

3. ईश्वर प्राणिधान (ईश्वर में पूर्ण समर्पण) :-

ईश्वर के प्रति आस्था, भक्ति और प्रेम से मन को शांति प्राप्त होती है। इससे चिंता और भय समाप्त होते हैं, और मानसिक संतुलन बना रहता है।

क्रिया योग के लाभ :-

- मानसिक तनाव और चिंता में कमी आती है।
- आत्म-विश्वास एवं आत्म-बल में वृद्धि होती है।
- जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनता है।
- ध्यान और अनुशासन से एकाग्रता में सुधार होता है।

- आध्यात्मिक उन्नति के साथ आत्म-साक्षात्कार की दिशा में कदम बढ़ता है।

क्रिया योग एक शक्तिशाली योगिक प्रणाली है, जिसका मुख्य उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन को प्राप्त करना है। यह न केवल साधक को आत्मज्ञान की ओर ले जाता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में भी अत्यंत सहायक सिद्ध होता है। वर्तमान समय की तेज़ और तनावपूर्ण जीवनशैली में जहाँ चिंता, तनाव और अवसाद जैसी समस्याएँ आम होती जा रही हैं, वहाँ क्रिया योग एक प्रभावशाली उपाय के रूप में सामने आता है।

मानसिक स्वास्थ्य में क्रिया योग के प्रमुख लाभ इस प्रकार हैं :-

यहाँ आपके लेख का पुनर्लेखन प्रस्तुत है, जो सरल, प्रवाहपूर्ण और प्रभावशाली शैली में है :-

क्रिया योग से तनाव में राहत :-

1. मानसिक तनाव में कमी :-

नियमित रूप से क्रिया योग का अभ्यास करने से मन की अशांत तरंगें संतुलित हो जाती हैं। इससे विचारों में स्पष्टता आती है और व्यक्ति को भीतर से गहरी शांति का अनुभव होता है, जो तनाव, चिंता और मानसिक अस्थिरता को धीरे-धीरे कम करता है।

2. मानसिक शांति और स्थिरता :-

क्रिया योग के अंतर्गत ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास मस्तिष्क की चंचलता को कम करता है, इससे मन स्थिर होता है और मानसिक संतुलन बना रहता है।

3. श्वास पर नियंत्रण :-

क्रिया योग में श्वास-प्रश्वास की विशेष तकनीकों का अत्यधिक महत्व है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो श्वास हमारे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाने का मुख्य माध्यम है। जब व्यक्ति तनावग्रस्त होता है, तो उसकी श्वास अनियमित हो जाती है, जिससे मस्तिष्क को आवश्यक ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और तनाव और बढ़ जाता है। क्रिया योग के माध्यम से नियंत्रित और गहरी श्वास लेने की प्रक्रिया शरीर में ऑक्सीजन का स्तर संतुलित करती है और ऊर्जा के प्रवाह को सही दिशा में मार्गदर्शित करती है। इस प्रकार व्यक्ति मानसिक रूप से शांत और तरोताजा महसूस करता है।

स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान के माध्यम से मानसिक विकास :-

क्रिया योग के तीन महत्वपूर्ण अंगों में से एक स्वाध्याय है, जिसका अर्थ है स्वयं का अध्ययन और आत्मविश्लेषण। इससे व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और कर्मों का निरीक्षण करता है और सुधार के प्रयास करता है। दूसरा अंग है ईश्वर-प्रणिधान, जिसमें ईश्वर या ब्रह्मांडीय शक्ति में पूर्ण विश्वास और भक्ति शामिल है, यह भक्ति और आत्मसमर्पण मानसिक तनाव को कम करने और मन को स्थिर करने

में अत्यंत सहायक होती है, जब व्यक्ति अपने जीवन को एक उच्चतर शक्ति के भरोसे छोड़ देता है, तो उसे अंदर से एक गहरा सुकून मिलता है।

नकारात्मक विचारों से छुटकारा :-

स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान जैसे योगिक अभ्यास व्यक्ति को आत्ममंथन की दिशा में प्रेरित करते हैं, जिससे नकारात्मक विचारों का अंत होता है और सकारात्मक सोच का विकास होता है।

हार्मोन संतुलन :-

वैज्ञानिक शोधों ने यह साबित किया है कि क्रिया योग के अभ्यास से मस्तिष्क में सेरोटोनिन, डोपामीन और ऑक्सीटोसिन जैसे हार्मोन का स्तर बढ़ता है। ये हार्मोन मानसिक प्रसन्नता, सुख और तनाव-मुक्ति में सहायक होते हैं। हार्मोनल संतुलन होने पर व्यक्ति न केवल मानसिक तनाव से मुक्त रहता है, बल्कि उसकी सोच सकारात्मक और उत्साही रहती है।

नींद में सुधार :-

अच्छी नींद मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। तनावग्रस्त व्यक्ति को अक्सर अनिद्रा या नींद की समस्या होती है, जिससे मानसिक और शारीरिक थकावट बढ़ जाती है। क्रिया योग शरीर और मन को गहराई से विश्रान्ति प्रदान करता है, जिससे नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है और व्यक्ति ताजगी के साथ अगले दिन के लिए तैयार होता है।

भावनात्मक नियंत्रण :-

क्रिया योग व्यक्ति को अपने क्रोध, भय, ईर्ष्या, चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण करना सिखाता है। इससे उसका व्यवहार संतुलित और मधुर बनता है, जो पारिवारिक, सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में सफलता का आधार होता है। मानसिक स्थिरता होने पर व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना धैर्य और समझदारी से करता है।

ध्यान और एकाग्रता में सुधार :-

क्रिया योग एक प्रभावशाली योग प्रणाली है, जिसमें ध्यान (डमकपजंजपवद) और प्राणायाम (ठतमंजी ब्वदजतवस) का विशेष महत्व है, इसका अभ्यास मन की चंचलता को शांत करता है और व्यक्ति को एकाग्रचित्त होने में मदद करता है। जब साधक नियमित रूप से ध्यान करता है तो उसकी मानसिक स्थिरता बढ़ती है और वह अधिक समय तक ध्यानस्थ रह पाता है, इससे स्वाभाविक रूप से उसकी एकाग्रता की शक्ति में वृद्धि होती है।

ध्यान और एकाग्रता से जुड़े लाभ :-

- मन की स्थिरता नियमित ध्यान के माध्यम से अनावश्यक विचारों की गति धीमी हो जाती है, जिससे मन शांत रहता है और एकाग्रता में सुधार होता है।

- एक विषय पर ध्यान केंद्रित करना अध्ययन, कार्य या रचनात्मक गतिविधियों में बेहतर परिणाम मिलते हैं।
- स्मरण शक्ति में वृद्धि मानसिक शांति से ज्ञान को ग्रहण करने और उसे याद रखने की क्षमता बेहतर होती है।
- निर्णय लेने की योग्यता एकाग्रचित्त और शांत मन से व्यक्ति सही निर्णय लेने में सक्षम होता है।
- तनाव से राहत ध्यान के माध्यम से तनाव कम होता है, जिससे थकान घटती है और कार्यक्षमता बढ़ती है।

अन्य मानसिक लाभ :-

नकारात्मकता से छुटकारा :-

स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान जैसे क्रिया योग के अंग व्यक्ति को आत्मचिंतन और भक्ति की ओर ले जाते हैं, जिससे सोच में सकारात्मक परिवर्तन आता है।

आत्म-विश्वास की वृद्धि :-

जब साधक अपनी इन्द्रियों और भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त करता है, तो उसका आत्मबल और आत्म-विश्वास स्वतः विकसित होता है।

नींद की गुणवत्ता में सुधार :-

क्रिया योग शरीर और मस्तिष्क को गहराई से विश्राम देता है, जिससे नींद बेहतर होती है और अनिद्रा की समस्या दूर होती है।

भावनात्मक संतुलन :-

यह पद्धति व्यक्ति को क्रोध, भय, ईर्ष्या और चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण करना सिखाती है, जिससे उसका व्यवहार संयमित और संतुलित होता है।

अवसाद और चिंता से मुक्ति :-

अनुसंधानों से सिद्ध हुआ है कि क्रिया योग अवसाद और चिंता को कम करने में अत्यधिक उपयोगी है। यह मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामीन जैसे 'सुखद हार्मोन' के स्तर को बढ़ाता है।

आध्यात्मिक चेतना का विकास :-

क्रिया योग साधक को आत्मज्ञान की ओर अग्रसर करता है, जिससे वह जीवन की वास्तविकताओं को समझता है और मानसिक रूप से संतुलित बना रहता है।

क्रिया योग एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक विधि है, जो मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त, शांत और सकारात्मक बनाए रखने में अत्यंत प्रभावी है। वर्तमान समय में जब मानसिक विकार और तनाव बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं, ऐसे में क्रिया योग एक प्राकृतिक, सुरक्षित और आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाने वाला मार्ग बन गया है।

प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने जीवन में सकारात्मक भावनाओं को स्थान दे और नियमित रूप से क्रिया योग का अभ्यास करे। एक शांत और संतुलित मन ही व्यक्ति को हर परिस्थिति में स्थिर रखता है और जीवन को सार्थक दिशा में आगे बढ़ाता है, इसलिए

मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने के लिए क्रिया योग को अपने दैनिक जीवन का अंग अवश्य बनाना चाहिए।

निष्कर्ष :-

आधुनिक युग में जहाँ जीवन की गति तीव्र हो चुकी है, वहाँ तनाव और मानसिक विकार तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। व्यस्त दिनचर्या, सामाजिक और आर्थिक दबाव, बढ़ती हुई प्रतिस्पर्धा, तकनीकी आविष्कारों के कारण व्यक्तिगत और पारिवारिक जीवन पर भी असर पड़ा है। इस पूरे तनावपूर्ण माहौल में मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण अत्यंत आवश्यक हो गया है। ऐसे में क्रिया योग एक प्रभावशाली और सहज उपाय के रूप में उभरता है, जो न केवल तनाव को कम करता है बल्कि व्यक्ति के जीवन में मानसिक शांति, स्थिरता और सकारात्मक ऊर्जा भी भरता है।

क्रिया योग का अभ्यास प्राचीन भारतीय योग शास्त्रों में वर्णित एक समग्र विधि है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है बल्कि मानसिक तनाव को कम करने में भी अत्यंत सहायक सिद्ध होता है। मानसिक तनाव से पीड़ित व्यक्ति का जीवन गुणवत्ता, कार्यक्षमता और सामाजिक व्यवहार प्रभावित होता है, जो व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों स्तरों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस समस्या का समाधान खोजते हुए क्रिया योग न केवल श्वास-प्रश्वास की तकनीकों और ध्यान की विधि देता है, बल्कि स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन) और ईश्वर-प्रणिधान (भक्ति) के माध्यम से मानसिक विकास का मार्ग भी प्रशस्त करता है।

अतः, क्रिया योग मानसिक तनाव को दूर करने का एक प्राकृतिक, वैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। यह तनावमुक्त जीवन पाने का मार्ग है, जो हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए। इससे न केवल मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, बल्कि व्यक्ति जीवन में स्थिरता, शांति और प्रसन्नता का अनुभव करता है। इसलिए क्रिया योग को अपनाकर हम एक स्वस्थ, सुखी और सफल जीवन की ओर कदम बढ़ा सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची :-

- ❖ योगसूत्र - 2.1
- ❖ सामान्य मनोविज्ञान पृष्ठ संख्या - 54
- ❖ योग एवं मनोविज्ञान पृष्ठ संख्या - 94
- ❖ योग द्वारा मानसिक आरोग्य पृष्ठ संख्या - 54
- ❖ स्वास्थ्य मनोविज्ञान पृष्ठ संख्या - 104
- ❖ स्वास्थ्य के लिए विचार नियम पृष्ठ संख्या - 30
- ❖ योग साधना पृष्ठ संख्या - 60