



ISSN: 3049-2017

IJMH 2026; 3(1): 260-264

© 2026 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 12-02-2026

Accepted: 25-02-2026

Publish : 27-02-2026

प्रोफेसर आशा रानी पाण्डेय

संस्कृत संयोजक एवं विभागाध्यक्ष,

डी .जी.पी जी कालेज कानपुर

युवाओं में बढ़ता मानसिक अवसाद :कारण एवं निवारण - श्रीमद्भगवद्गीता के आलोक में

प्रोफेसर आशा रानी पाण्डेयDOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21358043>

आधुनिक सभ्यता के तीव्र संक्रमण, अत्यधिक तकनीकी प्रभुत्व और तीव्र सामाजिक-सांस्कृतिक बदलावों के इस दौर में युवाओं (विशेष रूप से १३ से १७ वर्ष के किशोरों) में मानसिक अवसाद (Clinical Depression) एक गंभीर वैश्विक महामारी के रूप में उभरा है। वर्तमान युवा पीढ़ी तीव्र अकादमिक दबाव, अवास्तविक सामाजिक अपेक्षाओं, एकाकीपन, पारिवारिक कलह और अस्तित्वगत शून्यता के कारण अत्यंत जटिल मानसिक द्वंद्वों का सामना कर रही है। इस संदर्भ में, प्राचीन भारतीय दार्शनिक ग्रंथ 'श्रीमद्भगवद्गीता' केवल एक आध्यात्मिक उपदेश नहीं, बल्कि मानव मनोविज्ञान का एक कालजयी और गहन नैदानिक प्रलेख है। गीता के प्रथम अध्याय में अर्जुन का मानसिक पतन आधुनिक युग के गंभीर अवसाद और नैदानिक चिंता (Clinical Anxiety) का सटीक उदाहरण प्रस्तुत करता है। भगवान श्री कृष्ण द्वारा अठारह अध्यायों में प्रतिपादित समाधान वस्तुतः एक व्यवस्थित मनोचिकित्सीय हस्तक्षेप (Psychotherapeutic Intervention) है, जो आधुनिक संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT), अस्तित्वगत चिकित्सा (Existential Therapy) और मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) के सिद्धांतों को सहस्राब्दियों पूर्व ही समाहित किए हुए था।

आधुनिक युवाओं में मानसिक अवसाद: नैदानिक कारक एवं लक्षण

नैदानिक विज्ञान के अनुसार, किशोरों और युवाओं में अवसाद का स्वरूप वयस्कों की तुलना में भिन्न होता है। जहाँ वयस्कों में उदासी और मूक व्यवहार मुख्य होता है, वहीं युवाओं में इसका प्रकटीकरण अत्यधिक चिड़चिड़ेपन, विद्रोही व्यवहार, शैक्षणिक प्रदर्शन में अचानक गिरावट, और मनोदैहिक (Psychosomatic) पीड़ा जैसे सिरदर्द या पेटदर्द के रूप में होता है। इसके जैविक कारणों में मस्तिष्क की जैव-रसायनिकी में असंतुलन (Neurotransmitter Abnormalities), आनुवंशिक संवेदनशीलता और हार्मोनल उतार-चढ़ाव शामिल हैं। पर्यावरणीय कारकों में प्रतिकूल बचपन की घटनाएं (Abuse and Trauma), साथियों द्वारा बुलिंग (Bullying), सोशल मीडिया के माध्यम से मिलने वाले विरोधाभासी संदेश, तथा सामाजिक अलगाव प्रमुख हैं। अवसाद की चरम परिणति आत्म-हानि (Self-harm) और आत्महत्या के प्रयासों के रूप में सामने आती है, जिसकी दरें विगत दशकों में अत्यंत तीव्र गति से बढ़ी हैं।

भगवद्गीता के प्रथम अध्याय 'अर्जुनविषादयोग' में वर्णित अर्जुन के लक्षण आधुनिक मनोचिकित्सा के नैदानिक मानदंडों (जैसे DSM-5) के साथ पूर्णतः संरेखित होते हैं। नीचे दी गई तालिका आधुनिक नैदानिक लक्षणों और गीता में वर्णित अर्जुन की अवस्था के मध्य एक स्पष्ट तुलना प्रस्तुत करती है:

Correspondence:

प्रोफेसर आशा रानी पाण्डेय

संस्कृत संयोजक एवं विभागाध्यक्ष,

डी .जी.पी जी कालेज कानपुर

नैदानिक श्रेणी (Clinical Category)	आधुनिक नैदानिक लक्षण (DSM-5/ICD-11)	भगवद्गीता में वर्णित अर्जुन के लक्षण (अध्याय 1)
मनोदैहिक/शारीरिक (Somatic & Physiological)	अत्यधिक कंपन, शुष्क मुँह, पसीना आना, खड़े होने की शक्ति का ह्रास, त्वचा में जलन।	सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिच्ययति वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते॥ गाण्डीवं खंसते हस्तात्त्वक्चैव परिदहते : । अर्थात् (अंगों का शिथिल होना, मुँह सूखना, कांपना, गांड़ीव धनुष का हाथ से गिरना और त्वचा में जलन होना)श्रीमद् भगवद्गीता: 1/ 29/30
संज्ञानात्मक विकृति (Cognitive Distortions)	नकारात्मक पूर्वाग्रह, अनिष्ट की आशंका, निर्णय लेने में असमर्थता, मानसिक धम।	... न च शङ्कोम्यवस्थात् धृमतीव च मे मनः । निमित्तानि च पश्यामि विपरीतानि केशव॥ (खड़े रहने में असमर्थता, मस्तिष्क का घुमना और केवल विपरीत शकून देना -)श्रीमद् भगवद्गीता: 1/30/31
आनंद का अभाव (Anhedonia & Motivation Loss)	जीवन की सामान्य सुखद गतिविधियों में पूर्ण अरुचि, विजय या प्राप्ति की निरर्थकता का बोध।	न काङ्क्षे विजयं कृष्ण न च राज्यं सुखानि च । किं नो राज्येन गोविन्द किं भोगैर्जीवितेन वा॥ (विजय, राज्य और जीवन के भोगों के प्रति पूर्ण विरक्ति -)श्रीमद् भगवद्गीता: 1/32
तीव्र अपराधबोध (Profound Guilt & Self-Blame)	स्वयं के निर्णयों के प्रति अत्यधिक आत्म-आलोचना, विनाश का उत्तरदायित्व स्वयं पर लेना।	अहो बल महत्पार्यं कर्तुं व्यवसिता वयम् । यद्वाज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः॥ (राज्य के लोभ में अपने ही स्वजनों के वध के विचार से उत्पन्न महापाप का बोध - श्रीमद् भगवद्गीता: 1/45
नैदानिक श्रेणी (Clinical Category)	आधुनिक नैदानिक लक्षण (DSM-5/ICD-11)	भगवद्गीता में वर्णित अर्जुन के लक्षण (अध्याय 1)
व्यवहारात्मक पलायन (Behavioral Avoidance/Inaction)	कर्म से पीछे हटना, सामाजिक और व्यावसायिक भूमिकाओं का परित्याग करना।	एवमुक्त्वाऽर्जुनः संख्ये रथोपस्थ उपाविशत। विमुञ्च सशरं चार्पं शोकसंविग्रमानसः॥ (धनुष-बाण त्यागकर रथ के पिछले हिस्से में बैठ जाना और युद्ध न करने का निर्णय लेना -)श्रीमद् भगवद्गीता: 1/47
मृत्यु की कामना (Passive Death Wish)	जीवन की रक्षा करने की इच्छा का ह्रास, शत्रु द्वारा मारे जाने को बेहतर मानना।	यदि मामप्रतीकारमशब्धं शस्त्रपाणयः । धार्तराष्ट्राणो हन्युस्तन्मे भेमतरं भवेत्॥ (शत्रुओं द्वारा निहत्थे युद्ध में मार दिया जाना अधिक श्रेयस्कर समझना - श्रीमद् भगवद्गीता: 1/46

जब उसने स्वयं को अपने ही परिवार, पूज्य पिताओं, गुरु द्रोणाचार्य और भीष्म पितामह के वध की स्थिति में पाया, तो उसके भीतर एक मूल्य-आधारित तीव्र नैतिक दुविधा और अस्तित्वगत संकट उत्पन्न हो गया।

यह स्थिति आधुनिक युवाओं के उस मानसिक पतन को दर्शाती है जहाँ वे तीव्र प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक विघटन और नैतिक द्वंद्वों के सम्मुख अचानक अपनी निर्णय क्षमता खो बैठते हैं। नैदानिक दृष्टिकोण से, यह सत्र किसी कृत्रिम समय सीमा (जैसे आधुनिक ४५-६० मिनट की मनोचिकित्सा सत्र) से बंधा नहीं था। कुरुक्षेत्र की युद्धभूमि में रथ पर सारथी के रूप में उपस्थित भगवान कृष्ण, जो अर्जुन के संबंधी और विश्वसनीय मित्र भी थे, संकट की इस चरम स्थिति में संपूर्ण समाधान होने तक रोगी के साथ खड़े रहे। यह नैदानिक संबंध पूर्ण विश्वास और रोगी द्वारा स्वयं को संपूर्ण रूप से समर्पित करने के साथ शुरू होता है (शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम् - २.३)। इस थेरेपी का प्राथमिक लक्ष्य केवल लक्षणों को दबाना नहीं, बल्कि गहरे बैठे अपराधबोध को मिटाना और रोगी को पुनः कर्मोन्मुख करना था।

श्रीमद्भगवद्गीता का संज्ञानात्मक मॉडल और आधुनिक मनोचिकित्सा श्रीमद्भगवद्गीता में प्रतिपादित मानसिक संतुलन की प्रणालियाँ आधुनिक संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT) और अन्य समकालीन मनोचिकित्सीय सिद्धांतों के साथ गहरी वैचारिक समानता रखती हैं। संज्ञानात्मक पुनर्गठन (Cognitive Restructuring) एवं ऐरन बेक का सिद्धांत

१९६० के दशक में ऐरन बेक द्वारा विकसित संज्ञानात्मक थेरेपी इस सिद्धांत पर आधारित है कि विकृत विचार ही नकारात्मक भावनाओं और व्यवहारों को जन्म देते हैं। गीता में भगवान कृष्ण अर्जुन के उन्हीं विकृत विचारों (Cognitive Distortions) को चुनौती देते हैं:

● **सर्वनाशकारी विचार (Catastrophizing):** अर्जुन यह मान बैठा था कि इस युद्ध के परिणामस्वरूप कुलधर्म का नाश होगा और वह केवल पाप का भागी बनेगा। कृष्ण इस विचार को पुनर्गठित करते हुए उसे आत्मा की अमरता और शरीर के नश्वर होने का बोध कराते हैं (न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः२.२०)।

● **सब-या-कुछ-नहीं की सोच (All-or-Nothing Thinking):** अर्जुन केवल दो विकल्प देख रहा था—या तो वह अपनों को मारकर पापी बने या युद्ध छोड़कर संन्यासी बन जाए। कृष्ण उसे 'अनासक्त कर्म' के तीसरे और मध्यम मार्ग से परिचित कराते हैं।

● **चिंतन-शृंखला (Rumination Chain):** गीता में यह स्पष्ट किया गया है कि विषयों का बार-बार चिंतन करने से आसक्ति, काम, क्रोध, सम्मोह, और अंततः स्मृति-भ्रंश तथा बुद्धि का नाश होता है। क्रोधाभद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः

● स्मृतिभर्भशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्परणश्यति

अर्जुनविषादयोगः अवसाद एवं नैदानिक संकट का आदिम केस-अध्ययन

मनोवैज्ञानिक विश्लेषण के दृष्टिकोण से, अर्जुन का व्यक्तित्व किसी पूर्व-विद्यमान मानसिक दुर्बलता या कुसमायोजन (Neurotic Traits or Maladaptive Coping) से ग्रस्त नहीं था। वह एक अत्यंत पराक्रमी, संतुलित और पूर्व में कई युद्धों (जैसे विराट नगर में उत्तर गोग्रहण युद्ध) का सफल विजेता था। वह युद्ध के मैदान में पूर्ण उत्साह और सक्रियता के साथ उतरा था। परंतु, युद्ध के मुहाने पर

● श्रीमद्भगवद्गीता : 2/63

- आधुनिक मनोविज्ञान भी अनियंत्रित चिंतन (Rumination) को अवसाद का मूल कारण मानता है।

मनोगतिक सिद्धांत (Psychodynamic Theories) और त्रिगुण मॉडल

सिगमंड फ्रायड की मानसिक संरचना (Id, Ego, Superego) और गीता के त्रिगुण सिद्धांत (सत्व, रजस, तमस) के मध्य गहरा अंतर्संबंध है:

- **तमस (Tamas):** आलस्य, अज्ञान, और बिना परिणामों की चिंता किए केवल अपनी तात्कालिक इच्छाओं में लिप्त रहना फ्रायड के 'इड' (Id) को दर्शाता है। तामसिक अवस्था ही अवसाद की वह स्थिति है जहाँ व्यक्ति निष्क्रियता की ओर बढ़ता है।

- **रजस (Rajas):** महत्वाकांक्षा, बेचैनी, अत्यधिक सक्रियता और चंचलता फ्रायड के 'ईगो' (Ego) के समान है।

- **सत्व (Sattva):** प्रकाश, ज्ञान, शांति और विवेक फ्रायड के 'सुपर-ईगो' (Superego) की तरह कार्य करता है।

गीता का उद्देश्य व्यक्ति को तमस से रजस और अंततः सत्वगुण के संतुलन से भी ऊपर उठकर गुणातीत (Trigunatita) यानी परम मानसिक स्थिरता की अवस्था में ले जाना है।

ऊष्मागतिकी के नियम (Thermodynamics) और मानसिक संतुलन

ऊष्मागतिकी का प्रथम नियम (ऊर्जा संरक्षण) आत्मा की अमरता के सिद्धांत से संरेखित होता है, जहाँ जीवन ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती, अपितु केवल रूप बदलती है

वासंसी जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि । तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देहि

श्रीमद् भगवद्गीता: 2/22।

इसी प्रकार, ऊष्मागतिकी का द्वितीय नियम(एन्ट्रॉपी/Entropy) यह बताता है कि बंद प्रणालियों में अव्यवस्था प्राकृतिक रूप से बढ़ती है। मानव मस्तिष्क में अनासक्ति (Detachment) और ध्यान के अभाव में विचारों की एन्ट्रॉपी (मानसिक अराजकता) बढ़ जाती है। गीता की समत्व योग पद्धति मानसिक विक्षोभ को कम करके मस्तिष्क की ऊर्जा को पुनः संरेखित करती है, जिससे तंत्रिका तंत्र को आंतरिक स्थिरता प्राप्त होती है।

विशिष्ट गीता-आधारित चिकित्सीय प्रतिमान एवं योगिक मॉड्यूल
भारतीय सांस्कृतिक परिवेश में मानसिक विकारों के समाधान हेतु केवल पश्चिमी मॉडलों का प्रयोग पर्याप्त नहीं है। भारतीय समाज की सामूहिक पारिवारिक संरचना और आध्यात्मिक विश्वास प्रणालियों के कारण यहाँ पारंपरिक पद्धतियों का एक विशिष्ट चिकित्सीय महत्व है। इसी आधार पर विभिन्न स्वदेशी मनोचिकित्सीय प्रतिमान विकसित किए गए हैं:

भारतीय मनोचिकित्सा के तीन प्रतिमान

श्रीमद्भगवद्गीता के नैदानिक ढांचे को तीन प्रमुख प्रतिमानों के माध्यम से समझा जा सकता है जो आधुनिक चिकित्सा प्रणालियों के पूरक हैं:

1. **भगवद्गीता प्रतिमान (Bhagavad Gita Paradigm):** यह प्रतिमान व्यक्ति को केवल अपनी व्यक्तिगत सीमाओं (Ego boundaries) को कुरेदने के बजाय, उसे समष्टि और समाज के साथ अपने गहन संबंधों को समझने और अपने कर्तव्य (Dharma) को स्वीकार करने की ओर निर्देशित करता है।

2. **गुरु-शिष्य प्रतिमान (Guru-Chela Paradigm):** डॉ. नेकी द्वारा प्रतिपादित यह मॉडल पश्चिमी चिकित्सा के शुष्क, व्यावसायिक संबंधों के विपरीत एक आत्मीय, नैतिक और सांस्कृतिक रूप से सुदृढ़ उपचारात्मक संबंध स्थापित करता है, जहाँ चिकित्सक केवल एक विश्लेषक नहीं, बल्कि मार्गदर्शक की भूमिका निभाता है।

3. **अभ्यास प्रतिमान (Abhyasa Paradigm):** यह मानसिक स्थिरता प्राप्त करने के लिए निरंतर व्यावहारिक अभ्यास और आत्म-सुधार पर जोर देता है।

ये तीनों प्रतिमान आधुनिक नैदानिक प्रणालियों के साथ मिलकर एक अत्यंत प्रभावी मनोचिकित्सीय ढांचा तैयार करते हैं। इन प्रतिमानों के व्यावहारिक कार्यान्वयन और उनके नैदानिक परिणामों को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है:

चिकित्सीय प्रतिमान (Therapeutic Paradigm)	प्रत्येक मूलभूत श्लोक / दार्शनिक आधार	सांख्यिक चिकित्सा प्रवृत्ति (Clinical Application)	नैदानिक परिणाम (Clinical Outcomes)
संज्ञानात्मक पुनर्गठन (Cognitive Restructuring)	म/आत्मभक्ति इच्छा शरीरानुसृत-कलाः। अपराध-प्राप्तिरपेक्षितम्। स्वित्तिस्व भावः॥ (श्रीमद्भगवद्गीता को अस्मादीय भगवद्गीता: 2/	संज्ञानात्मक कठिणों (जैसे कैटास्ट्रोफाइजिंग) को पुनर्गठन और बदलना।	चिंता और अवसाद के स्तर में कमी; भावनात्मक लचीलता (Psychological Flexibility) में सुधार।
न्यायप्रवासी पुनर्गठन (Nishkama Karma)	कर्मणो विनाशिकारस्य मा मनसो कदाचन। मा कर्मफलभ्यस्तु। सङ्गोऽस्त्वङ्गमणिः श्रीमद् भगवद्गीता: 2/47	कर्म को परिणाम की अपेक्षा से मुक्त करना। केवल वर्तमान प्रयासों पर ध्यान केंद्रित करना (Values-driven action)।	असफलता के भय और प्रदर्शन-जनित चिंता (Performance Anxiety) में कमी।
समत्व योग (Equanimity Therapy)	सुखेऽप्यदुःखेऽप्यमनः सुखे विगतमदुः। औत्सरागमचक्रौष्ठ मितधीर्नित्यज्योः॥ श्रीमद्भगवद्गीता को अस्मादीय भगवद्गीता: 2/56	मन की समता का अभ्यास। सुख और दुःख दोनों ही पारिस्थितिकों में उदरस करना।	भावनात्मक नियंत्रण (Emotion Regulation) में वृद्धि; आक्रोशी प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण।
सचेतन श्वास एवं श्वास नियंत्रण (Dhyana & Breath Control)	सर्वमोक्षप्रदं सर्वज्ञं समग्रद्वयः। ६/35/१२/४/६/६ श्रीमद् भगवद्गीता	प्राणायाम (प्राणमय कोश का नियंत्रण), धारणा और स्नान द्वारा चंचल मन को वृद्धि में करना।	ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम का संतुलन; क्लोनाव डामोन (Cortisol) के स्तर में कमी।
अप्राणवति चिकित्सा (Supportive/Surrender Therapy)	अवधमन्त्रित्वं मां मे शरीरं ब्रह्म ब्रह्म त्वं सर्वपाशेषो मोक्षविषयासी मा श्रुः॥ सदभगवद्गीता: 18/68.	अतिशय अहंकार और नियंत्रण की समता को छोड़कर एक उच्च सत्ता या पारमार्शिक के प्रति पूर्ण समर्पण।	गहन अपराधबोध की निवृत्ति; मानसिक सुरक्षा और अस्थिरता अप्राणवति का ध्यान।

व्यावहारिक योगिक मॉड्यूल एवं सत्र संरचना

आधुनिक नैदानिक परिदृश्यों में गीता और योग के इन सिद्धांतों को "योगिक मॉड्यूल" (Structured Yogic Module) के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। यह मॉड्यूल मुख्य रूप से पंचकोश सिद्धांत (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोश) पर आधारित है, जो मानव अस्तित्व के शारीरिक से लेकर सूक्ष्म आध्यात्मिक परतों तक का उपचार करता है।

इस मॉड्यूल का प्रत्येक सत्र एक विशिष्ट नैदानिक संरचना का पालन करता है, जिसमें निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

- **प्रारंभिक स्वागत एवं समीक्षा (Check-in & Review):** विगत सप्ताह की मानसिक स्थिति का आकलन करना और पिछली सीखों को दोहराना।
- **सिद्धांत का परिचय (Theme Introduction):** 'रथ के रूपक' (Chariot Analogy) के माध्यम से इंद्रियों (घोड़े), मन (लगाम), बुद्धि (सारथी) और आत्मा (रथी) के अंतर्संबंधों को समझाना।
- **यम-नियम का व्यावहारिक अनुप्रयोग:** जीवन में सत्य (बिना किसी विकृति के वास्तविकता का सामना करना), अस्तेय (दूसरों की सफलताओं से न जलना और संतोष रखना), और तप (आंतरिक अनुशासन विकसित करना) को आत्मसात करना।
- **व्यावहारिक गृह-कार्य (Weekly Practice):** डायरी लेखन (Journaling) या विशिष्ट व्यवहारवादी लक्ष्यों का निर्धारण।

चक्र सक्रियण एवं पुष्टिकरण प्रतिरूप (Chakra Activation via Shloka Affirmations)

इस चिकित्सीय पद्धति में गीता के चुनिंदा श्लोकों को पुष्टिकरण (Affirmations) और सिमेंटिक मंत्रों (Semantic Mantras) के रूप में चक्रों के मनोदैहिक गुणों को सक्रिय करने के लिए प्रयुक्त किया जाता है। तंत्रिका-वैज्ञानिक शोधों के अनुसार, इन पुष्टिकरणों का नियमित अभ्यास मस्तिष्क के उन हिस्सों (जैसे फ्रींटल कॉर्टेक्स और सिंगुलेट कॉर्टेक्स) को प्रभावित करता है जो आत्म-एकीकरण और भावनात्मक संतुलन से जुड़े हैं।

इस प्रविधि के अंतर्गत प्रयुक्त होने वाले प्रमुख श्लोक और उनके चिकित्सीय अर्थ निम्नलिखित हैं:

- **मूलाधार चक्र (Grounding & Security):** *कर्मण्येवाधिकारस्ते...* श्रीमद् भगवतगीता: 3/9 / 2/47. पुष्टिकरण के रूप में: "मैं बिना किसी परिणाम की अत्यधिक चिंता किए अपने तात्कालिक कर्तव्यों में पूरी तरह से स्थित हूँ।"
- **स्वाधिष्ठान चक्र (Emotional Flow & Purification):** *मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा...* (श्रीमद् भगवतगीता 3/30) पुष्टिकरण: "मैं अपनी समस्त इच्छाओं और कर्मों को उस सर्वोच्च चेतना को समर्पित करता हूँ।"

- **मणिपूर चक्र (Self-Worth & Personal Power):** *उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्*
● *आत्मिक ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव..रिपुरात्मनः।*
● श्रीमद् भगवतगीता 6/5.
● पुष्टिकरण: "मैं स्वयं अपनी आंतरिक शक्ति का स्वामी हूँ और आत्म-नियंत्रण द्वारा स्वयं का उद्धार कर रहा हूँ।"
 - **अनाहत चक्र (Universal Love & Compassion):** *अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च...* श्रीमद् भगवतगीता 12/13:14:
● पुष्टिकरण: "मैं सभी प्राणियों के प्रति करुणा और बिश्रीमद् भगवतगीताना शर्त क्षमा के भाव में जीता हूँ।"
 - **विशुद्ध चक्र (Ethical Expression & Truth):**
● *अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्...*
● स्वाध्यायाभ्यासनं चैव बाह्यं तप उच्यते।
श्रीमद् भगवतगीता: 17/15
● पुष्टिकरण: "मेरे शब्द सत्य, प्रिय, कल्याणकारी और मानसिक उद्वेग न पैदा करने वाले हैं।"
 - **आज्ञा चक्र (Intuitive Insight & Mental Clarity):**
● *न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते*
● *तत्स्वयं योग संसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति...* श्रीमद् भगवतगीता : 4/38.
● पुष्टिकरण: "आंतरिक विवेक और ज्ञान के प्रकाश से मेरा मन पूर्णतः शांत और स्पष्ट है।"
 - **सहस्रार चक्र (Transcendence & Spiritual Union):**
● *सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज*
● *वज्रश्रीमद् भगवतगीताज...* 18/66
● पुष्टिकरण: "मैं उस परम सत्य के प्रति पूर्णतः समर्पित हूँ और सभी भयों से मुक्त हूँ।"
- नैदानिक साक्ष्य एवं अनुभवात्मक प्रमाण (Empirical Evidence)**
श्रीमद्भगवद्गीता पर आधारित इन चिकित्सीय प्रवृत्तियों की प्रभावकारिता केवल दार्शनिक दावों तक सीमित नहीं है, बल्कि आधुनिक नैदानिक प्रयोगों (Clinical Trials) में भी इसके ठोस प्रमाण मिले हैं:
- १. सीमावर्ती व्यक्तित्व विकार (Borderline Personality Disorder) का मामला**
नैदानिक इतिहास में एक ३२ वर्षीय महिला, जो तीव्र भावनात्मक अस्थिरता, आत्म-हानि की प्रवृत्ति और खालीपन की भावना से गंभीर रूप से पीड़ित थी, उसे गीता-आधारित प्रतिमान के माध्यम से उपचारित किया गया। चिकित्सक ने उसके व्यक्तिगत जीवन के संघर्षों को कुरुक्षेत्र के युद्ध की तरह एक "सार्वभौमिक संघर्ष" के रूप में

पुनर्गठित किया। इस दृष्टिकोण से उस महिला ने यह स्वीकार किया कि जीवन में प्रतिकूल भावनाएं (जैसे क्रोध, हताशा) भी अस्तित्व का एक हिस्सा हैं। परिणामतः, उसमें अपनी पीड़ा को सहने की क्षमता (Distress Tolerance) बढ़ी और उसने आत्महत्या के विचारों पर विजय प्राप्त की।

२. कैंसर (Malignant Growth) के रोगियों पर नैदानिक अध्ययन
गंभीर और जानलेवा बीमारियों जैसे कैंसर से पीड़ित रोगियों पर किए गए एक नियंत्रित वैज्ञानिक अध्ययन में यह पाया गया कि जिन रोगियों को सामान्य चिकित्सा के साथ-साथ श्रीमद्भगवद्गीता के सिद्धांतों (विशेष रूप से अनासक्ति, ध्यान और समर्पण) पर आधारित विशिष्ट परामर्श सत्र दिए गए, उनके नैदानिक तनाव और अवसाद (Depression Scores) में मानक चिकित्सा प्राप्त करने वाले अन्य रोगियों की तुलना में अत्यधिक तीव्र और स्थायी गिरावट दर्ज की गई।

३. 'आधि' से 'व्याधि' का निवारण एवं ध्वनि चिकित्सा
भारतीय वैदिक और पोस्ट-वैदिक साहित्य (जैसे ऋग्वेद और उपनिषदों) के अनुसार, शारीरिक रोग ('व्याधि') उत्पन्न होने से पहले मन में मानसिक अशांति और तनाव के रूप में जन्म लेते हैं, जिसे 'आधि' कहा जाता है। गीता का छठा अध्याय (अभ्यास योग) ध्वनि, मंत्रों के लयबद्ध उच्चारण और गहरी सांस लेने की क्रियाओं (दमन/Dama) के न्यूरोलॉजिकल प्रभावों को प्रमाणित करता है। मंत्रों के उच्चारण से उत्पन्न विशिष्ट ध्वनि तरंगें मस्तिष्क के तरंग पैटर्न (Brainwave Patterns) को बदल देती हैं, जिससे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र शिथिल होता है और अवसाद जनित तनाव स्वतः ही समाप्त होने लगता है।

नैदानिक अनुशंसाएँ

आधुनिक युवाओं में बढ़ता मानसिक अवसाद केवल मस्तिष्क के रसायनों का असंतुलन नहीं है, बल्कि यह भौतिकवादी जीवनशैली से उपजा एक अस्तित्वगत संकट है। श्रीमद्भगवद्गीता यह सिद्ध करती है कि गहन मानसिक अंधकार और पलायनवादी प्रवृत्तियों (जैसा अर्जुन को हुआ था) को भी यदि सही चिकित्सीय दिशा प्रदान की जाए, तो वे गहरे आत्म-बोध और सकारात्मक व्यक्तिगत परिवर्तन का माध्यम बन सकती हैं।

समकालीन मनोचिकित्सकों, परामर्शदाताओं और शैक्षणिक संस्थानों के लिए निम्नलिखित नैदानिक अनुशंसाएँ अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। **एकीकृत परामर्श नीतियाँ:** आधुनिक मनोचिकित्सीय पद्धतियों (जैसे CBT,

REBT, ACT) में गीता के 'निष्काम कर्म' (परिणाम की आसक्ति छोड़ना) और 'स्थितप्रज्ञ' (भावनात्मक स्थिरता) के सिद्धांतों को व्यावहारिक अभ्यासों के रूप में शामिल किया जाना चाहिए।

● **स्वदेशी परामर्श मॉडलों का संवर्धन:** डॉ. नेकी के 'गुरु-शिष्य प्रतिमान' और 'पंचकोश आधारित योगिक मॉड्यूल' को भारत और अन्य एशियाई देशों के मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिकों में मुख्यधारा के उपचार के रूप में बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

● **शैक्षणिक संस्थानों में मानसिक पुनर्गठन:** युवाओं को परीक्षा और करियर के अत्यधिक तनाव से बचाने के लिए स्कूलों और विश्वविद्यालयों में गीता-आधारित जीवन कौशल (Life Skills) पाठ्यक्रमों का संचालन किया जाना चाहिए ताकि वे असफलता को जीवन का अंत मानने के बजाय एक अस्थायी पड़ाव के रूप में देखना सीखें।

भगवद्गीता के अंतिम श्लोक (*यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः...* - 18/78) का नैदानिक अभिप्राय यही है कि जहाँ योगेश्वर कृष्ण (परम ज्ञान, सचेतन ध्यान और कुशल मनोचिकित्सक) और धनुर्धर अर्जुन (कर्म करने के लिए तत्पर, अस्त्र-शस्त्र से सुसज्जित कुशल कर्मयोगी रोगी) का मिलन होता है, वहाँ मानसिक अशांति का पूर्ण निवारण, विजय, और कल्याण सुनिश्चित है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

लेखक / संपादक

The Bhagavad Gita: A Guide to Mental Resilience

डॉ. ए. के. द्विवेदी (Dr. A.K. Dwivedi)

Psychotherapy - Insights from the Bhagavad Gita

डॉ. आर. एन. सिंह और डॉ. बी. के. मदान

Bhagavad Gita on Mental Health: Ancient Wisdom for Modern Minds

स्वामी अद्वैतानंद सरस्वती (Vedanta Scholars Group)

Overcome Depression by Spirituality in the Bhagavad Gita

डॉ. ऋचा श्रीवास्तव

- **स्वामी चिन्मयानंद (Swami Chinmayananda) "**
- **The Holy Geeta"**