



**भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र एवं योग उपनिषदों में वर्णित योग-सिद्धांतों का युवाओं के शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास पर प्रभाव: एक समीक्षात्मक अध्ययन**

लेखराम, ग्यासीराम

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.20699078>

**ARTICLE DETAILS**

Research Paper

Accepted: 25-05-2026

Published: 10-06-2026

**Keywords:**

*योग, भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, योग उपनिषद, युवा विकास, मानसिक स्वास्थ्य, नैतिक मूल्य, व्यक्तित्व निर्माण।*

**ABSTRACT**

वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में युवा वर्ग अनेक प्रकार की चुनौतियों से घिरा हुआ है। तीव्र प्रतिस्पर्धा, बढ़ता मानसिक तनाव, जीवनशैली संबंधी विकार, सामाजिक विघटन, नैतिक मूल्यों का हास तथा तकनीकी निर्भरता जैसी समस्याएँ युवाओं के समग्र विकास में बाधक बन रही हैं। ऐसे समय में भारतीय ज्ञान-परंपरा में निहित योग-दर्शन युवाओं के लिए एक प्रभावी एवं समग्र समाधान प्रस्तुत करता है। भारतीय दार्शनिक परंपरा के प्रमुख ग्रंथों—भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र तथा योग उपनिषदों—में योग को केवल शारीरिक व्यायाम या स्वास्थ्य संरक्षण का साधन नहीं माना गया है, अपितु इसे व्यक्तित्व विकास, आत्मानुशासन, मानसिक संतुलन, नैतिक उत्थान तथा आध्यात्मिक उन्नति का व्यापक माध्यम स्वीकार किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन में इन तीनों प्रमुख योगग्रंथों में प्रतिपादित योग-सिद्धांतों का समीक्षात्मक विश्लेषण करते हुए यह स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि योग युवाओं के शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास में किस प्रकार सहायक सिद्ध हो सकता है। अध्ययन से ज्ञात होता है कि योगाभ्यास युवाओं में एकाग्रता, आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन, आत्मनियंत्रण, नेतृत्व क्षमता, नैतिक चेतना तथा सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास करता है। साथ ही यह तनाव, चिंता तथा जीवनशैली जनित रोगों के नियंत्रण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



## प्रस्तावना

भारत की सांस्कृतिक एवं दार्शनिक परंपरा में योग को मानव जीवन के समग्र विकास का आधार माना गया है। योग का शाब्दिक अर्थ है—‘जोड़ना’ अथवा ‘एकत्व स्थापित करना’। यह व्यक्ति के शरीर, मन, बुद्धि एवं आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है। भारतीय मनीषियों ने योग को केवल आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं रखा, बल्कि उसे जीवन जीने की एक वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक पद्धति के रूप में विकसित किया।

वर्तमान युग में युवाओं के समक्ष अनेक चुनौतियाँ विद्यमान हैं। शिक्षा एवं रोजगार की प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ, पारिवारिक दबाव, डिजिटल माध्यमों का अत्यधिक प्रभाव तथा बदलती जीवनशैली ने युवाओं के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। चिंता, अवसाद, आक्रोश, नशे की प्रवृत्ति तथा नैतिक विचलन जैसी समस्याएँ निरंतर बढ़ती जा रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग-दर्शन युवाओं को संतुलित, अनुशासित एवं मूल्यपरक जीवन जीने की प्रेरणा प्रदान करता है।

भगवद्गीता कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग के माध्यम से जीवन में संतुलन और कर्तव्यनिष्ठा का संदेश देती है। पतंजलि योगसूत्र मन के नियंत्रण एवं आत्मानुशासन की वैज्ञानिक पद्धति प्रस्तुत करता है, जबकि योग उपनिषद शरीर, प्राण, मन एवं चेतना के सामंजस्य पर बल देते हैं। इन तीनों स्रोतों का संयुक्त अध्ययन युवाओं के सर्वांगीण विकास की दृष्टि से अत्यंत प्रासंगिक है।

## अध्ययन के उद्देश्य

1. भगवद्गीता में वर्णित योग-सिद्धांतों का अध्ययन करना।
2. पतंजलि योगसूत्र में प्रतिपादित योग-दर्शन का विश्लेषण करना।
3. योग उपनिषदों में वर्णित योग की अवधारणा का विवेचन करना।
4. युवाओं के शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
5. समकालीन युवा समस्याओं के समाधान में योग-दर्शन की उपयोगिता का मूल्यांकन करना।

## अनुसंधान पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक एवं वर्णनात्मक प्रकृति का है। अध्ययन हेतु द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है। भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, योग उपनिषद, योग संबंधी प्रामाणिक ग्रंथों, शोध-पत्रों तथा प्रकाशित साहित्य का विश्लेषण कर निष्कर्ष प्राप्त किए गए हैं। अध्ययन में तुलनात्मक एवं समीक्षात्मक पद्धति को अपनाया गया है।



## भगवद्गीता में योग की अवधारणा

भगवद्गीता भारतीय दर्शन का एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है जिसमें योग को जीवन की समग्र साधना के रूप में प्रस्तुत किया गया है। गीता के अनुसार योग व्यक्ति को कर्म, ज्ञान एवं भक्ति के माध्यम से आत्मविकास की दिशा प्रदान करता है।

“समत्वं योग उच्यते।” (अध्याय 2, श्लोक 48)

अर्थात् सुख-दुःख, लाभ-हानि तथा सफलता-असफलता जैसी परिस्थितियों में समभाव बनाए रखना ही योग है।

“योगः कर्मसु कौशलम्।” (अध्याय 2, श्लोक 50)

अर्थात् कर्मों को कुशलतापूर्वक, निष्ठापूर्वक एवं निष्काम भाव से करना योग है।

गीता का योग-दर्शन युवाओं में कर्तव्यपरायणता, आत्मविश्वास, धैर्य, नेतृत्व क्षमता तथा सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है। यह उन्हें परिणाम की चिंता से मुक्त होकर कर्म करने की प्रेरणा देता है, जिससे तनाव एवं मानसिक दबाव में कमी आती है।

## पतंजलि योगसूत्र एवं युवा विकास

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योगसूत्र योग-दर्शन का सर्वाधिक व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक ग्रंथ माना जाता है। पतंजलि के अनुसार—

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।” (योगसूत्र 1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

पतंजलि ने अष्टांग योग का प्रतिपादन किया है, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि सम्मिलित हैं। अष्टांग योग का प्रत्येक अंग युवाओं के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आसन शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करते हैं, प्राणायाम मानसिक शांति प्रदान करता है, जबकि धारणा एवं ध्यान एकाग्रता तथा आत्मनियंत्रण को विकसित करते हैं। वर्तमान समय में बढ़ती मानसिक व्यग्रता एवं तनाव की स्थिति में पतंजलि का योग-दर्शन अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है।

## योग उपनिषदों में योग की अवधारणा



योग उपनिषद् भारतीय योग परंपरा के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। इनमें योग को आत्म-साक्षात्कार तथा चेतना के विकास का साधन माना गया है। योग उपनिषदों में प्राण, नाड़ी, कुण्डलिनी, ध्यान एवं आत्मानुभूति जैसे विषयों का विस्तृत विवेचन मिलता है।

**“मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।”**

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

योग उपनिषदों के अनुसार मन एवं प्राण का संतुलन व्यक्ति को आंतरिक शांति, मानसिक स्थिरता तथा आध्यात्मिक उन्नति की ओर अग्रसर करता है। युवाओं के संदर्भ में यह दृष्टिकोण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि जीवन के इस चरण में मानसिक अस्थिरता एवं भावनात्मक उतार-चढ़ाव अधिक होते हैं।

### **युवाओं के शारीरिक विकास पर योग का प्रभाव**

युवावस्था मानव जीवन का सर्वाधिक सक्रिय, ऊर्जावान एवं सृजनात्मक काल माना जाता है। यह वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, कार्यक्षमता तथा उत्पादकता अपने उच्चतम स्तर पर होती है। साथ ही यह काल शिक्षा, रोजगार, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं व्यक्तित्व निर्माण की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, अनियमित दिनचर्या, जंक भोजन, शारीरिक निष्क्रियता तथा डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग के कारण युवाओं में अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थकान, नींद की कमी तथा शारीरिक दुर्बलता जैसी समस्याएँ अब केवल वृद्धावस्था तक सीमित नहीं रह गई हैं, बल्कि युवा वर्ग को भी प्रभावित कर रही हैं।

ऐसी परिस्थितियों में योग युवाओं के शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने का एक प्रभावी एवं वैज्ञानिक माध्यम सिद्ध होता है। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता तथा योग उपनिषदों में वर्णित योग साधनाएँ शरीर की विभिन्न प्रणालियों के संतुलित संचालन पर बल देती हैं। नियमित योगाभ्यास से मांसपेशियों, अस्थियों, स्नायुओं, श्वसन तंत्र, हृदय-वाहिनी तंत्र तथा पाचन तंत्र की कार्यक्षमता में सकारात्मक सुधार होता है।

### **मांसपेशीय एवं अस्थि तंत्र का विकास**

योगासन शरीर की मांसपेशियों को सुदृढ़ एवं लचीला बनाते हैं। ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, धनुरासन तथा सूर्यनमस्कार जैसे अभ्यास शरीर की मांसपेशियों में शक्ति एवं सहनशीलता का विकास करते हैं। नियमित अभ्यास से शरीर का संतुलन बेहतर होता है तथा शारीरिक थकान में कमी आती है। इसके साथ ही हड्डियों की मजबूती एवं जोड़ों की गतिशीलता भी बनी रहती है।



## श्वसन एवं रक्त परिसंचरण प्रणाली पर प्रभाव

प्राणायाम श्वसन प्रणाली को सुदृढ़ बनाने का महत्वपूर्ण साधन है। अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका एवं नाड़ी-शोधन जैसे प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करते हैं तथा शरीर को पर्याप्त प्राणवायु उपलब्ध कराते हैं। इससे रक्त परिसंचरण में सुधार होता है तथा शरीर के विभिन्न अंगों तक पोषक तत्वों एवं ऑक्सीजन का समुचित संचार होता है।

योग उपनिषदों में कहा गया है—

“प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।”

अर्थात् उचित प्राणायाम के अभ्यास से अनेक रोगों का शमन होता है।

## जीवनशैली जनित रोगों की रोकथाम

वर्तमान समय में युवा वर्ग अनेक जीवनशैली जनित रोगों से प्रभावित हो रहा है। योग चयापचय क्रियाओं को संतुलित रखकर मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में सहायता करता है। नियमित योगाभ्यास शरीर के भार को नियंत्रित रखने तथा स्वास्थ्य को दीर्घकाल तक बनाए रखने में सहायक होता है।

## प्रतिरक्षा क्षमता एवं कार्यक्षमता में वृद्धि

योग शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय करता है। नियमित अभ्यास से रोगों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा शरीर अधिक ऊर्जावान एवं स्फूर्तिवान बनता है। इससे युवाओं की कार्यक्षमता, उत्पादकता एवं आत्मविश्वास में भी वृद्धि होती है।

## प्रमुख शारीरिक लाभ

- मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि
- शरीर का लचीलापन एवं संतुलन
- श्वसन क्षमता में सुधार
- रक्त परिसंचरण में वृद्धि
- मोटापा एवं मधुमेह के जोखिम में कमी



- प्रतिरक्षा शक्ति का विकास
- ऊर्जा एवं कार्यक्षमता में वृद्धि
- समग्र शारीरिक स्वास्थ्य का संवर्धन

### युवाओं के मानसिक विकास पर योग का प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य वर्तमान युग की सबसे महत्वपूर्ण चुनौतियों में से एक है। शिक्षा, रोजगार, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा भविष्य की अनिश्चितताओं के कारण युवाओं में तनाव, चिंता एवं मानसिक दबाव निरंतर बढ़ रहे हैं। अनेक युवा अवसाद, अनिद्रा, भावनात्मक असंतुलन तथा आत्मविश्वास की कमी जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग मानसिक संतुलन स्थापित करने का प्रभावी साधन सिद्ध होता है।

महर्षि पतंजलि ने योग को चित्त की वृत्तियों के नियंत्रण का विज्ञान बताया है—

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।”

(योगसूत्र 1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

### तनाव एवं चिंता का नियंत्रण

ध्यान एवं प्राणायाम मन को शांत एवं स्थिर बनाने में सहायता करते हैं। नियमित योगाभ्यास से तनाव उत्पन्न करने वाले मानसिक दबाव कम होते हैं तथा मन में शांति एवं संतुलन विकसित होता है। इससे युवाओं की मानसिक दृढ़ता बढ़ती है।

### एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति में वृद्धि

योगाभ्यास मस्तिष्क की कार्यक्षमता को सक्रिय बनाता है। ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है तथा स्मरण शक्ति में सुधार होता है। यह विद्यार्थियों एवं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले युवाओं के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

### भावनात्मक संतुलन का विकास

युवावस्था भावनात्मक उतार-चढ़ाव का काल होती है। योग युवाओं को अपनी भावनाओं को समझने एवं नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करता है। इससे क्रोध, निराशा, भय एवं असुरक्षा की भावनाओं में कमी आती है तथा धैर्य एवं सकारात्मकता का विकास होता है।



## निर्णय क्षमता एवं सृजनात्मकता

योग मन को स्पष्टता एवं स्थिरता प्रदान करता है, जिससे निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है। नियमित ध्यान अभ्यास युवाओं में सृजनात्मक चिंतन, नवाचार तथा समस्या-समाधान की क्षमता को भी बढ़ाता है।

## डिजिटल व्यसन एवं मानसिक विचलन का समाधान

वर्तमान समय में सामाजिक माध्यमों एवं डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है। योग ध्यान एवं आत्मनियंत्रण के माध्यम से डिजिटल निर्भरता को कम करने तथा मानसिक विचलन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है।

## प्रमुख मानसिक लाभ

- तनाव एवं चिंता में कमी
- अवसाद के लक्षणों में राहत
- एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति में वृद्धि
- आत्मविश्वास का विकास
- भावनात्मक संतुलन
- निर्णय क्षमता में सुधार
- सृजनात्मकता एवं नवाचार क्षमता का विकास
- सकारात्मक जीवन-दृष्टि का निर्माण

## युवाओं के नैतिक विकास पर योग का प्रभाव

योग केवल शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का साधन नहीं है, बल्कि यह नैतिक एवं चारित्रिक विकास का भी आधार है। वर्तमान समय में भौतिकवाद, प्रतिस्पर्धा एवं उपभोक्तावादी प्रवृत्तियों के कारण नैतिक मूल्यों में गिरावट देखने को मिलती है। ऐसे समय में योग युवाओं को आदर्श जीवन मूल्यों की ओर प्रेरित करता है।

पतंजलि योगसूत्र में वर्णित यम एवं नियम नैतिक जीवन के आधारभूत सिद्धांत हैं। ये व्यक्ति को अनुशासित, उत्तरदायी एवं समाजोपयोगी जीवन जीने की प्रेरणा प्रदान करते हैं।

## यम

- अहिंसा
- सत्य



- अस्तेय
- ब्रह्मचर्य
- अपरिग्रह

### नियम

- शौच
- संतोष
- तप
- स्वाध्याय
- ईश्वरप्रणिधान

### चरित्र निर्माण में योगदान

यम एवं नियम युवाओं में सत्यनिष्ठा, अनुशासन एवं आत्मसंयम का विकास करते हैं। ये सिद्धांत उन्हें नैतिक निर्णय लेने तथा सामाजिक जीवन में आदर्श आचरण करने की प्रेरणा प्रदान करते हैं।

### सामाजिक उत्तरदायित्व का विकास

योग व्यक्ति को केवल स्वयं के कल्याण तक सीमित नहीं रखता, बल्कि समाज एवं मानवता के प्रति उत्तरदायित्व का बोध भी कराता है। इससे सेवा, सहयोग, सहिष्णुता एवं परोपकार जैसी भावनाओं का विकास होता है।

### आत्मसंयम एवं कर्तव्यबोध

भगवद्गीता का कर्मयोग युवाओं को अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक पालन करने की प्रेरणा देता है।

“योगः कर्मसु कौशलम्।” (भगवद्गीता 2.50)

अर्थात् कर्मों को कुशलतापूर्वक एवं समर्पण भाव से करना ही योग है।

यह सिद्धांत युवाओं में उत्तरदायित्व, परिश्रम एवं नेतृत्व क्षमता का विकास करता है।

### प्रमुख नैतिक लाभ

- सत्यनिष्ठा एवं ईमानदारी
- अनुशासन एवं आत्मसंयम
- सहिष्णुता एवं सहयोग



- सामाजिक उत्तरदायित्व
- नेतृत्व क्षमता का विकास
- कर्तव्यपरायणता
- सकारात्मक चरित्र निर्माण
- आदर्श नागरिकता की भावना

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग युवाओं के शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास का समग्र माध्यम है। हठयोग परंपरा शरीर को स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनाती है, पतंजलि योगसूत्र मानसिक अनुशासन एवं आत्मनियंत्रण विकसित करता है तथा भगवद्गीता युवाओं को कर्तव्य, समत्व एवं नैतिक जीवन की प्रेरणा प्रदान करती है। इन तीनों का समन्वित अभ्यास युवा वर्ग को स्वस्थ, आत्मविश्वासी, उत्तरदायी एवं राष्ट्रनिर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने वाला नागरिक बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

### विमर्श

भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र एवं योग उपनिषदों में प्रतिपादित योग-दर्शन का समग्र अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि योग केवल स्वास्थ्य संवर्धन की पद्धति नहीं, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण की एक व्यापक प्रक्रिया है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग को केवल शारीरिक गतिविधि के रूप में न देखकर नैतिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास के उपकरण के रूप में भी स्वीकार किया जाना चाहिए। विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों में योग शिक्षा का प्रभावी समावेशन युवाओं के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

### निष्कर्ष

अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र एवं योग उपनिषदों में वर्णित योग-सिद्धांत युवाओं के शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास के लिए अत्यंत उपयोगी एवं प्रासंगिक हैं। ये ग्रंथ युवाओं को आत्मानुशासन, मानसिक संतुलन, नैतिक चेतना, सामाजिक उत्तरदायित्व तथा सकारात्मक जीवन-दृष्टि प्रदान करते हैं। वर्तमान समय की जटिल चुनौतियों का सामना करने के लिए योग-दर्शन एक प्रभावी एवं स्थायी समाधान प्रस्तुत करता है। अतः युवाओं के समग्र विकास हेतु योग शिक्षा को शैक्षणिक एवं सामाजिक स्तर पर व्यापक रूप से प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. श्रीमद्भगवद्गीता। गोरखपुर: गीता प्रेस।



2. पतंजलि। *पतंजलि योगसूत्र* (व्यासभाष्य सहित)। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान।
3. *योग उपनिषद्*। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान।
4. विवेकानन्द, स्वामी। *राजयोग*। कोलकाता: अद्वैत आश्रम।
5. सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी। *योग एवं क्रियाएँ*। मुंगेर: बिहार योग विद्यालय।
6. शिवानन्द, स्वामी। *योग विज्ञान*। ऋषिकेश: दिव्य जीवन संघ।
7. राधाकृष्णन, सर्वपल्ली। *भारतीय दर्शन*। नई दिल्ली: राजपाल एण्ड संस।
8. उपाध्याय, बलदेव। *भारतीय दर्शन*। वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन।
9. भारतीय योग संस्थान। *योग एवं स्वास्थ्य अध्ययन*। नई दिल्ली।
10. तिलक, बाल गंगाधर। *गीता रहस्य*। पुणे: केसरी प्रकाशन।