



मंगल दोष (मांगलिक) के उपाय

Arpita Nath द्वारा · ज्योतिषीय उपाय नोट्स · 2026-09-11

वैदिक ज्योतिष (Jyotish) में, मंगल दोष (जैसे कुज दोष भी कहा जाता है) तब बनता है जब मंगल (Mangal) लग्न (Lagna), चंद्रमा या शुक्र से 1st, 2nd, 4th, 7th, 8th या 12th भाव में स्थिति होता है। चूंकि मंगल एक उग्र और आक्रामक ग्रह है, इसलिए रश्मियों से जुड़े इन संवेदनशील भावों में इसकी उपस्थिति स्वभाव में टकराव, कलह या विवाह में देरी का कारण बन सकती है।

डरने के बजाय, मंगल दोष केवल अत्यधिक शारीरिक और भावनात्मक ऊर्जा को संतुलित करने की आवश्यकता को दर्शाता है। इसके उपाय मंगल के उग्र स्वभाव को शांत करने और अनुकूल साथी की ऊर्जा के साथ तालमेल बैठाने पर केंद्रित हैं।

प्रमुख मंत्र और आध्यात्मिक साधनाएँ

1. मंगल बीज मंत्र और गायत्री

- लक्ष्मि समस्या:** अत्यधिक आवेगी गुस्सा, बात-बात पर होने वाले झगड़े और वैवाहिक तनाव।
- यह कैसे काम करता है:** मंगल के मंत्रों का जाप तीव्र उग्र ऊर्जा को आत्म-अनुशासन और मानसिक धैर्य में बदल देता है।
- मंत्र:** “ॐ क्रां क्रीं क्रौं सः भौमाय नमः”
- साधना विधि:** मंगलवार की सुबह पूर्व दिशा की ओर मुख करके लाल मूंगे या रुद्राक्ष की माला से 108 बार जाप करें।

2. हनुमान चालीसा और सुंदरकांड

- लक्ष्मि समस्या:** रश्मियों की बाधाओं, शत्रुता और व्यक्तिगत चिंता को दूर करना।
- यह कैसे काम करता है:** भगवान हनुमान उग्र मंगल ऊर्जा को नियंत्रित करने वाले प्रमुख देवता हैं। नियमित पूजा आक्रामक प्रवृत्तियों को भक्ति, निष्ठा और सुरक्षा में बदल देती है।
- साधना विधि:** प्रतिदिन या विशेष रूप से मंगलवार और शनिवार को हनुमान चालीसा का पाठ करें।

शास्त्रीय अनुष्ठान और भौतिक दान

1. कुंभ विवाह / अर्क विवाह

- विधि:** वास्तविक विवाह से पहले किया जाने वाला एक पारंपरिक प्रतीकात्मक विवाह। यदि किसी जातक को गंभीर मंगल दोष है, तो उनका प्रतीकात्मक विवाह केले के पेड़, पीपल के पेड़ या भगवान विष्णु की चांदी/मिट्टी की मूर्ति (कुंभ) के साथ कराया जाता है।
- लाभ:** यह प्रतीकात्मक रूप से मंगल के शुरुआती गंभीर प्रतिकूल प्रभाव को समाहित कर लेता है, जिससे भविष्य के वैवाहिक संबंध सुरक्षित रहते हैं।

2. मंगलवार का व्रत

-

वधि: मंगलवार को सौम्य उपवास रखें, जिसमें सूर्यास्त के बाद दिन में एक बार बना नमक का भोजन, दूध या फल ग्रहण करें।

- **लाभ:** शारीरिक बेचैनी को शांत करता है और भावनात्मक आत्म-नियंत्रण विकसित करता है।

3. हनुमान या शिव मंदिर में भेंट

- **वधि:** मंगलवार के दिन मंदिर में लाल मसूर की दाल, लाल फूल, गुड़ या लाल चंदन का लेप अर्पित करें।
- **लाभ:** यह मंगल के कठोर और आक्रामक प्रभाव को नस्वार्थ सेवा और दान में बदलकर शांत करता है।

मांगलिक जातकों के लिए 4 व्यावहारिक और जीवनशैली से जुड़े उपाय

• **28 वर्ष की आयु के बाद विवाह:** कुंडली में मंगल स्वाभाविक रूप से 28 वर्ष की आयु के आसपास परपक्व होता है। इस समय के बाद, मंगल दोष की तीव्र आक्रामकता स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है, जिससे भावनात्मक व्यवहार अधिक संतुलित हो जाता है।

• **कुंडली मिलान (Kundali Milan):** मंगल दोष का सबसे प्रभावी प्राकृतिक उपाय किसी अन्य मांगलिक साथी से विवाह करना है। जब दोनों साथियों की कुंडली में मंगल की स्थिति समान होती है, तो उनकी ऊर्जाएं एक-दूसरे को संतुलित कर देती हैं, जिससे टकराव नष्टप्रभावी हो जाता है।

• **सक्रिय क्रोध प्रबंधन अपनाएं:** अतिरिक्त शारीरिक ऊर्जा को नियमित व्यायाम, खेल, मार्शल आर्ट या योग में लगाएं। शारीरिक सक्रियता आंतरिक हताशा को रशियों में टकराव के रूप में प्रकट होने से रोकती है।

• **समय-समय पर रक्तदान करें:** मंगल रक्त और शारीरिक शक्त का कारक है। स्वेच्छा से रक्तदान करना (चिकित्सकीय रूप से स्वस्थ होने पर) जीवन रक्षक कार्य के माध्यम से मंगल की ऊर्जा को सकारात्मक रूप से संतुलित करता है।

<https://astroarpitanath.com/hindi/remedies-for-manglik-dosha/>

ज्योतिष केवल मार्गदर्शन के लिए प्रदान किया जाता है। जीवन के महत्वपूर्ण निर्णयों के लिए, कृपया किसी योग्य पेशेवर से परामर्श लें।