

तनाव प्रबंधन एवं योग

¹डॉ. सरोजनी मिश्रा, ²श्रीमती ममता शर्मा,

¹शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा विभाग, श्याम विश्वविद्यालय, लालसोट दौसा

²शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा विभाग, श्याम विश्वविद्यालय, लालसोट दौसा

शोधार्थी : श्रीमती ममता शर्मा, शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा विभाग, श्याम विश्वविद्यालय, लालसोट दौसा

E-mail: shikhalochan@gmail.com

सारांश

प्रतावना : प्रायः हम देखते हैं कि हमारे जीवन में कई प्रकार के उतार-चढ़ाव चलते रहते हैं जिसकी वजह से मनःस्थिति एवं परिस्थिति में असंतुलन की स्थिति का निर्माण होता है, कारण चाहे व्यक्तिगत हो, सामाजिक हो या आर्थिक। अपनी भौतिक प्रगति के चरम पर आज का मनुष्य एक विचित्र सी विडम्बना भरी स्थिति में उलझा हुआ है। एक ओर जहाँ भौतिक प्रगति से उत्पन्न सुख साधनों का अम्बार है तो दूसरी ओर इसके सही उपयोग एवं उपभोग न कर पाने की जीवन दृष्टि के अभाव से उपजा संकट। भौतिक विकास की एकाकी एवं अंधीदौड़ में उसके जीवन के विभिन्न पहलुओं का आपसी सामंजस्य-संतुलन टूटकर बिखर गया है। बढ़ी-चढ़ी महत्वाकाक्षाएँ, गलाकाट प्रतियोगिता, सुख भोग की तृष्णा-वासना, अस्त-व्यस्त जीवनशैली, जीवन के किसी सार्थक एवं उच्चतर ध्येय का अभाव, सब मिलाकर तन-मन की बाह्य-आन्तरिक स्थिति को लाचार बनाए हुए हैं। जीवन की बढ़ती जटिलता एवं परिस्थितियों का दबाव जीवन में तनाव की विषम समस्या के रूप में उभर कर सामने आ रहा है। तनाव मन की स्थिति-परिस्थिति के बीच असंतुलन होने के कारण उत्पन्न विकार है। तनाव कठिन या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के संपर्क में आने पर शरीर द्वारा उत्पन्न शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया है। तनाव एक सामान्य प्रतिक्रिया है जिसे हर व्यक्ति जीवन भर अनुभव करता है। यह सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का हो सकता है। जब कोई व्यक्ति तनाव का अनुभव करता है, तो शरीर प्रतिरोध रूपी प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है, जो एक जीवित रहने की तकनीक है जो किसी व्यक्ति को खतरे से बचने में मदद कर सकती है। दीर्घकालिक या पुराना तनाव शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है।

मुख्य शब्द: तनाव; प्रबंधन; योग

SDES- International Journal of Interdisciplinary Research is a journal of Open access. In this journal, we allow all types of articles to be distributed freely and accessible under the terms of the creative common attribution- non-commercial share. This allows the authors, readers and all scholars and general community to understand, use and to develop non-commercially work, as long as appropriate credit is given and the newly developed work are licensed with similar terms.

How to cite this article: शर्मा म, मिश्रा स. तनाव प्रबंधन एवं योग. SDES-IJIR; 2025; 6-4: 1185-1189

Submitted: 17-July-2025; **Accepted:** 21-August-2025; **Published:** 08-September-2025

➤ तनाव के कारण

तनाव की प्रमुख वजह मनुष्य के अन्दर का जीवन से सम्बन्धित डर एवं असुरक्षा है। जैविक दृष्टिकोण से तनाव किसी भी प्रकार के बदलाव के प्रति प्रतिक्रिया या किसी भी प्रकार की असुरक्षा के प्रति हमारी प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। हमें तनाव तब महसूस होता है जब हमारे सामने कोई नई या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियाँ या समस्या सामने आती है और हम परिस्थितियों के हिसाब से ढलना होता है, रोजमर्रा की समस्याओं का समाधान करना होता है पर कर नहीं पाते हैं। तनाव होने के कई कारक हो सकते हैं हर व्यक्ति के तनाव के कारण अलग-अलग हो सकते हैं।

- जीवन के बड़े परिवर्तन जैसे – शादी, तलाक, स्कूल की शुरुआत और रिटायरमेंट इत्यादि।
- अप्रत्याशित जीवन घटनाएँ जैसे – अप्रत्याशित वियोग, नौकरी की अचानक छूट जाना, बड़ी दुर्घटना, घातक रोग का पता चलना इत्यादि।
- क्रमिक रूप से घटित होती समस्या जैसे – दैनिक भाग दौड़, नौकरी और घर के तनाव, स्कूल तनाव और प्रतियोगिता इत्यादि।
- व्यक्तित्व संबंधी समस्या जैसे – अल्प सम्वाद, असुरक्षा, आत्मविश्वास का अभाव, दुर्बल निर्णय क्षमता और असफलता का

भय इत्यादि ।

- विचार भाव के द्वन्द्व जैसे – क्रान्तियाँ, टूटे घर, नैतिक दुविधाएँ, धोखा या असफलता और अभिभावक दबाव इत्यादि ।

➤ तनाव के लक्षण

हम अपने जीवन में तनाव तब महसूस करते हैं जब कोई नई परिस्थिति हमारे सामने आती है और उसे हम अपनी क्षमता से अधिक आंकते हैं तब हमें लगता है कि हम इस कार्य को नहीं कर सकते और हमें तनाव होने लगता है । तनाव को हम कई प्रकार से अनुभव कर सकते हैं ।

संज्ञानात्मक लक्षण:

- याददाश्त की समस्या
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता
- नकारात्मक विचार
- चिंताजनक या तेजी से बढ़ते विचार
- लगातार चिंता

भावनात्मक लक्षण:

- अवसाद या सामान्य दुःख
- चिंता और व्याकुलता
- मनोदशा, चिड़चिड़ापन, गुस्सा
- अकेलापन और अलगाव
- अन्य मानसिक या भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याएं ।

शारीरिक लक्षण:

- पीठ एवं गर्दन दर्द
- सिर दर्द
- दस्त या कब्ज
- मतली, चक्कर आना
- सीने में दर्द, हृदय गति तेज़ होना ।
- बार-बार सर्दी या बुखार होना ।

व्यवहार संबंधी लक्षण:

- कम या ज्यादा खाना
- बहुत ज्यादा या बहुत कम सोना
- आक्रामक होना
- दूसरों से दूर रहना
- जिम्मेदारियों को टालना या नजरअंदाज करना ।
- आराम पाने के लिए शराब, सिगरेट या नशीली दवाओं का उपयोग करना ।
- घबराहट वाली आदतें (जैसे नाखून चबाना, इधर-उधर घूमना) ।

तनाव प्रबंधन

तनाव प्रबंधन अर्थात् अपनी मानसिक स्थिति में परिवर्तन करना एवं अपने आपको नई परिस्थितियों के अनुरूप ढालना । तनाव प्रबंधन से आशय है कि आप अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों को किस प्रकार स्वीकार कर उनका समाधान करते हैं । तनाव प्रबंधन लोगों के लिए जीवन भर आने वाले तनावों से निपटने का एक प्रभावी तरीका है । तनाव प्रबंधन की परिभाषा विभिन्न

प्रकार की रणनीतियों और तकनीकों को संदर्भित करती है जिनका उपयोग तनाव से निपटने के लिए किया जाता है। तनाव प्रबंधन का अर्थ तनाव के कारण होने वाले नकारात्मक प्रभावों को कम करना और व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति में सुधार करना है। तनाव प्रबंधन में आत्म-देखभाल, तनाव के प्रति किसी की प्रतिक्रिया का प्रबंधन करना और तनावपूर्ण स्थिति में किसी के जीवन में बदलाव करना शामिल हो सकता है। तनाव प्रबंधन के कई सकारात्मक लाभ हैं जो किसी व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति में सुधार कर सकते हैं। तनाव प्रबंधन में जीवन के तनावों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया को बेहतर बनाने के लिए तकनीकों का उपयोग करना शामिल है। ये तकनीकें तनाव-प्रेरित लक्षणों को रोक सकती हैं या कम कर सकती हैं।

- तनाव प्रबंधन की तकनीकें तनाव से निपटने या अपने आपको निकालने के कई तरीके हैं जिसमें समय प्रबंधन की कुछ तकनीकें व्यक्ति को तनाव को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं।
- पहला चरण तनाव के मूल कारण का पता लगाना है क्योंकि तनाव प्रबंधन के तरीके तब तक प्रभावी नहीं होंगे जब तक वे मूल कारण को संबोधित नहीं करते हैं। कभी-कभी व्यक्ति महसूस कर सकता है कि वह एक निश्चित स्थिति के कारण तनावग्रस्त है लेकिन अंतर्निहित तनाव स्थिति के प्रति उसका दृष्टिकोण हो सकता है।
- दूसरा कदम तनाव को खत्म करना या तनाव की तीव्रता को कम करने की कोशिश करना है।
- तीसरा कदम अपने व्यवहार में बदलाव लाना और कुछ आसान तकनीकों को अपनाना है।
 - स्वीकार करें कि कुछ ऐसी घटनाएँ हैं जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते – जीवन की एक क्रूर सच्चाई है जिसे कुछ लोग स्वीकार करने से इंकार करते हैं। आपके जीवन में होने वाली कई चीजों पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। कुछ लोग प्राकृतिक आपदाओं से लेकर घातक बीमारियों तक हर चीज के बारे में सोचते हैं। उनकी चिंताएँ उन्हें व्याप्त रखती हैं, लेकिन अंततः वे अपना समय और ऊर्जा बर्बाद करते हैं, क्योंकि चिंता करना कोई अच्छा काम नहीं करता है।
इस बात को स्वीकार कीजिए यदि किसी चीज का हल है तो उसे ढूँढिए और यदि नहीं है तो चिंता करना व्यर्थ है। यदि आप अपने आप को उन चीजों के बारे में चिंता करते हुए समय बर्बाद करते हुए पाते हैं जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं,।
 - निर्धारित करें कि आप क्या नियंत्रित कर सकते हैं और क्या नहीं –
- अपने प्रभाव पर ध्यान दें – आप ऐसा महसूस क्यों नहीं कर रहे हैं उसे लिखें। अपने व्यवहार को बदलने पर ध्यान दें।
- अपने डर को पहचानो।
- अफवाह और समस्या-समाधान के बीच अंतर करो।
- अपने तनाव को प्रबंधित करने के लिए एक योजना बनाएं।
- स्वस्थ वातावरण विकसित करें।
 - ध्यान और योग से तनाव को दूर करें – नियमित रूप से व्यायाम करें। स्वस्थ रहने पर आपका शरीर तनाव से बेहतर तरीके से लड़ सकता है।
 - स्वस्थ, संतुलित भोजन करें – थोड़ा खाएं, लेकिन स्वच्छ और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन ही करें। अपने समय को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना सीखें।
 - तनाव के कारणों को दूर करें – कोई भी कारण जिसकी वजह से आप तनाव में आ जाते हैं उससे दूर रहें या उन कारणों को कम करें। आजकल तनाव की एक प्रमुख वजह है यह भी है कि जो व्यवसाय या नौकरी हम कर रहे हैं उससे प्रसन्न नहीं हैं या वह हमारी रुचि के अन्तर्गत नहीं आता है। फिर भी बेमन से काम करते रहते हैं।
 - लक्ष्य में स्पष्टता – जब हम कोई काम बिना किसी उद्देश्य के करते हैं, अपनी जरूरतों से भलीभांति वाकिफ नहीं होते हैं, तो यही सबसे अधिक हमारा तनाव बढ़ाता है। अगर हमें यह नहीं पता है कि खुद से हमें क्या चाहिए, तो हमेशा असामंजस्य में रहेंगे। इसलिए अगर कहीं कोई भ्रम लगे तो तुरंत उस संबंध में बात करनी चाहिए।
 - शौक, रुचि और विश्राम के लिए समय बनाएं – अधिक पाने की चाह में हम काम में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि अपनी पसंद के काम, अपनी रुचि यहाँ तक ठीक से विश्राम भी नहीं कर पाते। यदि आपको तनाव से मुक्त होना है तो अपने परिवार, अपने रुचि के लिए भी समय निकालें और काम के बीच में थोड़ा आराम भी लें। यदि तनाव में है तो पर्याप्त आराम करें और सोएं। तनावपूर्ण घटनाओं से उबरने के लिए आपके शरीर को समय और ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

- समय का उचित प्रबंधन – समय प्रबंधन कई समस्याओं का समाधान है। यह हमें हमारी प्राथमिकताओं से अवगत कराता है जिससे हम समय पर अपने कार्यों को पूर्ण करते हैं तथा तनाव में भी कमी महसूस करते हैं। समय प्रबंधन को सुधारने का एक बहुत ही बेहतरीन तरीका यह है कि जरूरत से ज्यादा उम्मीद न पालें, रोजाना अपनी तरक्की पर चिंतन करें, रूटीन बनाकर चलें, ताकि प्राथमिकता के हिसाब से सारा काम समय रहते पूरा कर सकें। अपनी योजनाओं में कुछ समय निश्चित करें। इससे कोई व्यवधान आने पर भी काम को समय पर पूरा कर सकेंगे और कोई अनावश्यक तनाव भी नहीं लेना पड़ेगा।
- तनाव को कम करने के लिए शराब, ड्रग्स या बाध्यकारी व्यवहार पर भरोसा न करें – इससे कुछ समय के लिए तो आप इससे निजात पा सकते हैं पर बाद में यह आपके लिए और घातक हो जायेगा। इसलिए तनाव को कम करने के लिए शराब, ड्रग्स या बाध्यकारी व्यवहार पर भरोसा ठीक नहीं है।
- उन लोगों के साथ पर्याप्त समय बिताएं जिन्हें आप पसंद करते हैं – जिनके साथ आपको बात करना अच्छा लगता हो, जिनके साथ आप अच्छा महसूस करते हों। उन व्यक्तियों से आप अपने विचारों का आदान-प्रदान करें तथा अपने मन की बात कहे तनाव प्रबंधन के कुछ अन्य तरीके भी निम्नलिखित प्रयास हो सकते हैं:-
- अपनी जीवनशैली में बदलाव लाएं।
- नकारात्मक लोगों के साथ उठने-बैठने से बचें।
- खुशामिजाज और सकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ रहें।
- किसी से भी बेवजह की बातों पर सोच-विचार या बहस न करें।
- सोने और सुबह उठने का एक समय निश्चित करें।
- शारीरिक क्षमता से अधिक काम बिलकुल भी न करें।
- अपनी परेशानियों को दोस्तों और परिवार के साथ साझा करें।
- केवल पौष्टिक और संतुलित आहार ही लें।
- संगीत सुने – जो भी आपको पसंद

➤ तनाव प्रबंध एवं योग

आजकल, योग की शिक्षा अनेक मशहूर योग संस्थाओं, योग विश्वविद्यालयों, योग विद्यालयों, विश्व विद्यालयों के योग विभागों, प्राकृतिक चिकित्सा कॉलेजों तथा निजी न्यासों एवं समितियों द्वारा प्रदान की जा रही है। अस्पतालों, औषधालयों, चिकित्सा संस्थाओं तथा रोजगार संस्थापनाओं में अनेक योग क्लिनिक, योग थैरेपी और योग प्रशिक्षण केन्द्र, योग की निवारक स्वास्थ्य देखरेख यूनिटें, योग अनुसंधान केंद्र आदि स्थापित किए गए हैं।

नियमित योगाभ्यास आपको शांत एवं निश्चित रहने में मदद कर सकता है और साथ ही अविचलित होते हुए समस्याओं का सामना करने शक्ति प्रदान करता है। योगाभ्यास आदर्श रूप से योगासन, प्राणायाम, ध्यान एवं प्राचीन योगिक विज्ञान का संपूर्ण समन्वय है और इसके द्वारा चिंताग्रस्त व्यक्तियों को पुनः स्वस्थ करने के साथ साथ जीवन को सकारात्मक रूप से जीने की क्षमता प्रदान की जाती है। यहाँ हम तनाव प्रबंधन हेतु मुख्य योगासन की बात करेंगे जो तनाव को दूर करते हैं।

- बालासन (Balasana/Child Pose)
बालासन घुटनों के बल बैठकर की जाने वाली एक योगासन मुद्रा है जिसको शरीर को शिशु के समान झुकाया जाता है। इस आसन का अभ्यास पूरी तरह से गुरुत्व बल के विपरीत शरीर से जोर लगाते हुए किया जाए तो, कोई भी आसानी से मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक राहत पा सकता है। यह आसन तन-मन को शांत करता है और तनाव को कम करता है इसके द्वारा रीढ़ और गर्दन को राहत मिलती है तथा तनाव दूर होता है।
- सुखासन (Sukhasana/Easy Pose)
सुखासन का अर्थ आराम दायक मुद्रा या आसान आसन इस आसान में जमीन पर बैठकर पालथी मारकर बैठते हैं की ओर रीढ़ को सीधा रखते हैं। यह आसन ध्यान और प्राणायाम के लिए बहुत उपयोगी है क्योंकि इससे मन शांत रहता और एकाग्रता बढ़ती है। सचेतन श्वास या ध्यान के साथ इस आसन को करने से एंडोर्फिन जैसे सुखद हार्मोन स्रावित होते हैं, जो तनाव के स्तर को कम करता है। यह आसन मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने और शरीर में रक्त संचार की बेहतर बनाने में भी मदद करता है।
- उत्तानासन (Uttanasana/Standing Forward Bend Pose)
यह आसन अत्यन्त ही सरल व सहजता से होने वाला है जिसके अन्तर्ग हम अपने पैरों को सीधा रखकर अपने आप

को आगे की ओर झुकाते हैं। यह आसन हमारे शरीर को स्थिरता देता है साथ ही हमें मानसिक शांति भी प्रदान करता है। यह आसन पाचन को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी को व्यवस्थित रूप से फैलाव देकर पीठ की मांसपेशियों को मजबूती देता है जिससे पीठ का दर्द कम होता है।

■ हलासन (Halasana / Plow Pose)

हलासन एक महत्वपूर्ण योगासन है जब इस आसन को किया जाता है तो शरीर की आकृति भी हल जैसी बन जाती है। हलासन से तनाव दूर करने के लिए गहरी सांस लेकर अपने शरीर को शांत कर अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करना होता है। यह आसन तंत्रिका तंत्र पर शांत प्रभाव डालता है जिससे चिंता और तनाव कम होता है और मन को शांति मिलती है।

■ वृक्षासन:—

यह आसन एक पैर पर संतुलन बनाकर खड़े होने की स्थिर मुद्रा है, जो एकाग्रता, स्थिरता और संतुलन बढ़ाने में मदद करती है इस आसन को करने से मानसिक शांति मिलती है। यह संतुलन और एकाग्रता को बढ़ाता है।

■ त्रिकोणासन:—

इस आसन को तीन कोने आसन भी कहा जाता है क्योंकि इस आसन में शरीर हाथ और पैर मिलकर एक त्रिकोण का आकार बनाते हैं। यह आसन गर्दन, कंधे, पीठ और रीढ़ की मांसपेशियों को खोलता है जिससे रक्त संचार बेहतर होता है और मानसिक शांति मिलती है यह शरीर को लचीला बनाता है और तनाव को कम करता है।

■ भुजंगासन:—

इस योगासन में पेट के बल लेटकर शरीर को इस प्रकार ऊपर उठाया जाता है कि शरीर का उपरी हिस्सा सांप के फन की तरह दिखाई देता है। यह मन को शांत करता है और सकारात्मकता लाता है। यह पीठ के ऊपरी हिस्से में तनाव को कम करता और छाती को खोलता है।

सारांश —

अतः सारांशतः हम यह कह सकते हैं कि तनाव जीवन की एक स्वाभाविक क्रिया है परन्तु उस तनाव को अपने जीवन से दूर करना या अपने आप को उस तनाव से मुक्त कर लेना तनाव प्रबंधन या कला है जिसके माध्यम से हम अपने जीवन को सुखमयी बनाते हैं जिसमें हमारी दिनचर्या एवं योग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

संदर्भ सूची —

1. अवस्थी, अरुण कुमार. योग और मानसिक स्वास्थ्य. नई दिल्ली: प्रकाशन संस्थान, 2015.
2. गायत्री गुर्वेन्द्र एवं अमृत गुर्वेन्द्र, Dev Sanskriti : Interdisciplinary International Journal (2017)
3. स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुगेर, बिहार, भारत संशोधित संस्करण 2015 ISBN:978-81-85787-52-7
4. सिंह, अरुण कुमार (2006) उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड़, जवाहर नगर, दिल्ली।
5. सिंह, आर. डी. (2012) स्वास्थ्य मनोविज्ञान, जगदम्बा पब्लिशिंग कंपनी, दरियागंज, नई दिल्ली।

