



## तनाव प्रबंधन में योग का योगदान

**Mr. Uddhav Manohar Ghodake**

Assistant Professor of Economics, Rayat Shikshan Sanstha's  
Mahatma Phule Mahavidyalaya, Pimpri, Pune, Maharashtra.

**Dr. Pandurang Kisan Lohote**

Director of Physical Education, Rayat Shikshan Sanstha's  
Mahatma Phule Mahavidyalaya, Pimpri, Pune, Maharashtra.

प्रस्तावना :-

'तनाव' सच माने तो शिशु जन्म से ही तनाव से जुझना शुरू कर देता है। जन्म के साथ ही वजन कम—ज्यादा, दुर्बल—मोटा, गोरा—काला है, बाद अभ्यास, नंबर कम—अधीक, भोजन की मात्रा, हर जगह तुलना परिणामतः उत्साह—निरूत्साह, भय, चिंता, आदि से तनावग्रस्त होना इस पर वैज्ञानिक दौर के कारणस्वरूपतीव्र परिवर्तन आने से मानव वैश्वीकरण, भौगोलिकरण के शिकंजे में जकड़ता चला गया, प्रतिस्पर्धा में फंसता चला गया। अब तुलनात्मक प्रतिस्पर्धा ने घर की दहलीज लांघ कर, परिवार, गांव, देश से भी आगे निकल कर विश्व मेस्थान ले लीया है, फलस्वरूप मानव तनाव से अधिक से अधिक ग्रस्त होता चला गया, यही उसके मानसिक व शारीरिक रूप से दुर्बल एवं व्याधिग्रस्त होने का कारण बना।

प्राचीन काल में शारीरिक रूप से कष्टप्रद जीवन शैली के पश्चात् भी आपस में प्रतिस्पर्धा कम थी जीवन में उत्साह था व समय का अभाव न था इसलिए मनोरंजन के सीमित साधन भी जैसे शाम के बाद सामूहिक गान, नृत्य, नाटिका भी सहज ही तनाव मुक्त कर देते थे।

वर्तमान में, पृथ्वी के मुठ्ठी में आ जाने से समय का अत्यधिक अभाव होता चला गया, आपस में प्रतिस्पर्धा बढ़ती चली गई शारीरिक श्रम की कमी होती गई, सुपाच्य, नियमित तथा समय पर आहार लेने का समय नहीं मिल पाता एवं समय पर विहार अर्थात् पर्याप्त मात्रा में, नियमित समय में, समुचित मात्रा में निद्रा का अभाव रहता है, परिणामस्वरूप मानव मानसिक व्याधियों, जैसे स्वभाव में चिड़चिड़ापन, विस्मृति, भोजन में अरूची, अनिद्रा, रिश्तों में दुरियां, असुरक्षितता तथा शारीरिक व्याधियों जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा तथा हृदय, मुत्रपिंड यकृत, फेफड़े, जैसे अनेक अवयवों का ग्रसित होना आदि नुकसान से ग्रस्त होने लगा है। ऐसा कहा जाता है कि इसका मुख्य कारण मनोशारीरिक विकृति (Psycho Somatic Disorder) है जोकि अत्यधिक मानसिक तनाव (Mental stress) के कारण होती है।

प्रायः देखा जाता है कि जब मनस्थिति एवं परिस्थिति में असंतुलन की स्थिति का निर्माण होता है, कारण चाहे व्यक्तिगत हो सामाजिक हो या आर्थिक हो इसी प्रकार स्थान भी चाहे घर हो, समाज हो अथवा कार्यस्थल हो, इसी प्रकार असामंजस्य पारिवारिक हो, समाज से हो अथवा कार्यक्षेत्र में सहयोगियों से या अधिकारी के असहयोग से हो अथवा बार बार की प्रताड़ना से हो, इस मानसिक स्थिति से जुझना पड़ता है और यहीं पर इस तनाव नामक विकृति का जन्म होता है।

मानवीय जीवन में कई कठीन प्रसंग आते हैं जब हमें अत्यंत प्रतिकूल परिस्थिती से सामना करना पड़ता है। इस कारण मानवीय मन पर दबाव या तनाव की परिस्थिति निर्माण हो हम अस्थिर हो उठते हैं। हमारी निर्णय क्षमता पर विपरीत परिणाम पडता है जो कि हमारे प्रकृति के बिल्कुल विपरीत है। आज के