

योग ध्यान के माध्यम से तनाव प्रबंधन

Jagtar Singh^{1*} Dr. Sukhbir Sharma²

¹ Research Scholar, Sunrise University, Alwar, Rajasthan

² Associate Professor, Sunrise University, Alwar, Rajasthan

सार – योग और ध्यान में और विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सा एक अभिन्न पहलू है। बदलती जीवन शैली और वैश्विक परिदृश्य के साथ, समकालीन आवश्यकताओं के अनुरूप पारंपरिक विज्ञान की लगभग सभी धारा में परिवर्तन हुए हैं। लोगों को आराम से प्रशिक्षण और उपचार प्राप्त करने में मदद करने के लिए विभिन्न स्वास्थ्य क्लब और प्रशिक्षण केंद्र खोले गए थे। अब लोगों को ध्यान करने के लिए वास्तव में आश्रमों और जंगलों में नहीं जाना पड़ता है। प्राकृतिक चिकित्सा जैसी पारंपरिक व्यवस्था भी अपने पारंपरिक मॉडल से विकसित हुई है। आजकल इन स्वास्थ्य क्लबों में सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण उपलब्ध कराए जाते हैं और योग द्वारा शारीरिक व्यायाम के लिए प्रशिक्षण केंद्र निर्धारित किए जाते हैं। कई निजी प्रशिक्षण संस्थान भी योग को निशुल्क सेवाओं के रूप में प्रशिक्षण देते हैं, लेकिन उनमें से ज्यादातर अपनी सेवाओं के लिए शुल्क लेते हैं। उनकी सेवाएं महानगरों और शहरों में अधिक लोकप्रिय हैं जहां लोगों को अवसाद, तनाव, अस्थिमा आदि जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। प्रदूषण और शहरों में प्रचलित स्थितियों के कारण। कई अध्ययनों से योग के कई मानसिक और शारीरिक लाभों की पुष्टि हुई है। इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करने से आपके स्वास्थ्य को बढ़ाने, ताकत और लचीलापन बढ़ाने और तनाव, अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। समय ढूँढना योग का अभ्यास करने के लिए बस कुछ समय प्रति सप्ताह एक नजर फर्क करने के लिए पर्याप्त हो सकता है जब यह आपके स्वास्थ्य की बात आती है। आजकल, दुनिया भर में लाखों-करोड़ों लोग योग के अभ्यास से लाभान्वित हुए हैं जिन्हें प्राचीन काल से लेकर इस तारीख तक महान प्रख्यात योग आचार्यों द्वारा संरक्षित और बढ़ावा दिया गया है। योग का अभ्यास खिल रहा है, और हर दिन अधिक जीवंत बढ़ रहा है।

कीवर्ड – तनाव प्रबंधन, योग, ध्यान।

-----X-----

परिचय

योग अनिवार्य रूप से एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान है, जो मन और शरीर के बीच सद्भाव लाने पर केंद्रित है पर आधारित एक आध्यात्मिक अनुशासन है। यह स्वस्थ रहने की कला और विज्ञान है। योग शब्द संस्कृत की जड़ 'युज' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'शामिल होना' या 'जुए के लिए' या 'एकजुट होना'। योग शास्त्रों के अनुसार योग का अभ्यास सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना के संघ की ओर जाता है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच एक परिपूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार, ब्रह्मांड में सब कुछ सिर्फ एक ही क्वांटम फ़ील्ड की अभिव्यक्ति है। जो अस्तित्व की इस एकाकीपन का अनुभव करता है, उसे योग में कहा जाता है, और उसे योगी कहा जाता है, जो मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष के रूप में संदर्भित स्वतंत्रता की

स्थिति को प्राप्त करता है। इस प्रकार योग का उद्देश्य आत्मबोध है, सभी प्रकार के कष्टों को दूर करने के लिए अग्रणी 'मुक्ति की स्थिति' (मोक्ष) या 'स्वतंत्रता' (कैवल्य)। जीवन के सभी क्षेत्रों में स्वतंत्रता के साथ रहना, स्वास्थ्य और सद्भाव योग अभ्यास के मुख्य उद्देश्य होंगे। योग "एक आंतरिक विज्ञान को भी संदर्भित करता है जिसमें विभिन्न तरीकों से शामिल हैं जिसके माध्यम से मनुष्य इस संघ को महसूस कर सकता है और अपने भाग्य पर महारत हासिल कर सकता है। योग, व्यापक रूप से सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के एक 'अमर सांस्कृतिक परिणाम' के रूप में माना जा रहा है-२७०० बी.सी. के लिए वापस डेटिंग, खुद को साबित कर दिया है दोनों सामग्री और मानवता के आध्यात्मिक उत्थान के लिए खानपान। बुनियादी मानवीय मूल्य योग साधना की बहुत पहचान है। योग की कई परिभाषाएं हैं। योग कालजयी के अनुसार योग के दो अर्थ हैं। यदि "योग" शब्द

जड़ "युजिर योगे" से लिया गया है, तो इसका अर्थ है "एकजुट होना" या "बांधना" या "जुए के लिए"। यज्ञवल्क्य के अनुसार योग का अर्थ है "संघ" यानी व्यक्ति भावना का संघ (जीवाटीमैन) सार्वभौमिक भावना (परमटमान) के साथ। यदि "योग" शब्द जड़ "युज समाऊ" से प्राप्त होता है, तो इसका अर्थ है आध्यात्मिक अवशोषण।

योग क्या है?

यदि योग एक बड़ा चक्र है, योगासन, श्वास अभ्यास (प्राणायाम), सरल शारीरिक व्यायाम, ध्यान और चिंतन प्रथाओं, विश्राम और आंतरिक यात्रा, नैतिक और समग्र जीवन, समग्र ज्ञान (सत्या) और अहिंसा (लव एनर्जी), पार और पारस्परिक अनुभव, प्रार्थना, इमेजिंग, उच्च कंपन और आवृत्तियों तक पहुंचना, रिश्ते बढ़े हुए हैं, आदि सभी इसका हिस्सा हैं।

योग का संक्षिप्त इतिहास और विकास

माना जाता है कि योग का अभ्यास सभ्यता की सुबह से ही शुरू हो गया था। योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले होती है, इससे बहुत पहले धर्म या विश्वास प्रणाली का जन्म हुआ था। योग विद्या में शिव को प्रथम योगी या आदियोगी और प्रथम गुरु या आदि गुरु के रूप में देखा जाता है। कई हजार साल पहले हिमालय में कांटिसरोवर झील के तट पर आदियोगी ने अपने गहन ज्ञान को पौराणिक सप्तऋषियों या "सात ऋषियों" में डाला था। ऋषियों ने इस शक्तिशाली योगविज्ञान को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका सहित दुनिया के विभिन्न हिस्सों में ले गए। दिलचस्प बात यह है कि आधुनिक विद्वानों ने दुनिया भर में प्राचीन संस्कृतियों के बीच पाए जाने वाले घनिष्ठ समानताओं को नोट किया है और चमत्कार किया है। हालांकि, भारत में ही योगासन प्रणाली को इसकी पूरी अभिव्यक्ति मिली। भारतीय उपमहाद्वीप में यात्रा करने वाले सप्तऋषि अगस्त्य ने इस संस्कृति को जीवन के एक मुख्य योगाभ्यास तरीके के इर्द-गिर्द तैयार किया। योग साधना करने वाले योगाभ्यास और आंकड़ों के साथ सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के जवानों और जीवाश्म अवशेषों की संख्या प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का सुझाव देती है। फलिक प्रतीक, मां भगवती की मूर्तियों की मुहरें तंत्र योग के विचारोत्तेजक हैं।

कई लोगों के लिए योग का अभ्यास हठयोग और आसन (आसन) तक ही सीमित है। हालांकि योग सूत्रों के बीच सिर्फ तीन सूत्र आसनों को समर्पित हैं। मूल रूप से हठ योग एक

प्रारंभिक प्रक्रिया है ताकि शरीर उच्च स्तर की ऊर्जा को बनाए रख सके। प्रक्रिया शरीर से शुरू होती है, फिर सांस, मन और भीतर का आत्म। योग को आमतौर पर स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए थेरेपी या एक्सरसाइज सिस्टम के रूप में भी समझा जाता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य योग के स्वाभाविक परिणाम हैं, वहीं योग का लक्ष्य अधिक दूरगामी है। "योग के बारे में अपने आप को ब्रह्मांड के साथ सामंजस्य है। यह ब्रह्मांडीय के साथ व्यक्तिगत ज्यामिति संरेखित करने की तकनीक है, धारणा और सद्भाव के उच्चतम स्तर को प्राप्त करने के लिए। योग किसी विशेष धर्म, विश्वास प्रणाली या समुदाय का पालन नहीं करता है; यह हमेशा आंतरिक भलाई के लिए एक तकनीक के रूप में संपर्क किया गया है। जो कोई भी शामिल होने के साथ योग अभ्यास अपने लाभ काट सकते हैं, किसी के विश्वास, जातीयता या संस्कृति के बावजूद। योग के पारंपरिक स्कूल: योग के ये विभिन्न दर्शन, परंपराएं, वंश और गुरु-शिष्य परम्परस योग के विभिन्न पारंपरिक स्कूलों जैसे जनाना-योग, भक्ति-योग, कर्म-योग, ध्यान-योग, पटंजला-योग, कुंडलिनी-योग, हठ-योग, मंत्र-योग, लेया-योग, राजा-योग, जैन-योग, बौद्ध-योग आदि का उद्भव होता है।

योग के लाभ

यह श्वास अभ्यास, ध्यान को शामिल करता है और विश्राम को प्रोत्साहित करने और तनाव को कम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। योग का अभ्यास करने के लिए मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए कई लाभ के साथ आने के लिए कहा जाता है, हालांकि इन लाभों के सभी विज्ञान द्वारा समर्थित नहीं किया गया है। योग के 13 लाभ हैं, जो नीचे दिए गए हैं:

- तनाव कम कर सकते हैं
- चिंता से राहत देता है
- सूजन को कम कर सकता है
- हृदय स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है
- अवसाद से लड़ सकता है
- पुराने दर्द को कम कर सकता है
- लचीलेपन और संतुलन में सुधार करता है

- सांस लेने में सुधार करने में मदद कर सकता है
- माइग्रेन से राहत दिला सकता है

योग और ध्यान

वर्तमान उपयोग में "योग" शब्द का अक्सर सीमित अर्थ होता है 1) योग को योगासन के साथ पहचाना जाता है। 2) योग की पहचान एक धर्म या संप्रदाय से होती है। हालाँकि योग समग्र और सार्वभौमिक है। योगासन योग का एक घटक है। यहां हम योग और ध्यान की अभिव्यक्ति का उपयोग यह सुनिश्चित करने के लिए करते हैं कि योग एक समग्र वास्तविकता है। समग्र योग अधिक उपयुक्त अभिव्यक्ति हो सकती है। "परिवर्तनकारी प्रथाओं" शब्द का उपयोग अधिक तटस्थ शब्द हो सकता है।

अध्ययन का सामान्य क्षेत्र "आंतरिक शांति और समग्र स्वास्थ्य में अध्ययन" है। इस शोध का फोकस "योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव प्रबंधन में केस स्टडीज" है। तनाव प्रबंधन में, यहाँ "ब्रॉन्कियल अस्थमा, मधुमेह मेलिटस और उच्च रक्तचाप" पर ध्यान केंद्रित किया गया है। इस अध्ययन में केस स्टडी और प्रायोगिक अध्ययन शामिल हैं। आंतरिक शांति अक्सर व्यक्ति की आंतरिक शांति को दर्शाने के लिए होती है। हालाँकि हम इस शब्द का उपयोग समग्र और अभिन्न तरीके से करते हैं। आंतरिक शांति और बाहरी शांति एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। वे अविभाज्य रूप से परस्पर संबंधित हैं। आंतरिक और बाहरी शब्द सापेक्ष हैं। आंतरिक शांति एक व्यक्ति की आंतरिक शांति, एक परिवार की आंतरिक शांति, एक समुदाय की आंतरिक शांति, एक समाज की आंतरिक शांति, एक देश की आंतरिक शांति, दुनिया की आंतरिक शांति और अंत में सार्वभौमिक और ब्रह्मांडीय शांति को दर्शाती है। "आंतरिक" "तत्काल बाहरी" के साथ विलीन हो जाता है और पूर्व लगातार फैलता है।

ध्यान

शरीर की तनाव प्रतिक्रिया के आधार पर ध्यान:

- तनाव प्रतिक्रिया से लड़ें आप विश्राम तकनीकों के लिए सर्वोत्तम प्रतिक्रिया दे सकते हैं जो आपको शांत करती हैं, जैसे ध्यान, गहरी सांस लेना।
- फ्लाइंग स्ट्रेस रिस्पांस आप उन विश्राम तकनीकों के लिए सर्वोत्तम प्रतिक्रिया दे सकते हैं जो उत्तेजक हैं और जो आपके तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती हैं, जैसे कि लयबद्ध व्यायाम।

- फ्रीज़ स्ट्रेस रिस्पांस आपकी चुनौती ऐसी रिलैक्सेशन तकनीकों की पहचान करना है जो आपके सिस्टम को "रिबूट" करने में आपकी मदद करने के लिए सुरक्षा और उत्तेजना दोनों प्रदान करती हैं। माइंडफुलनेस वॉकिंग जैसी तकनीकें।
- तनाव प्रबंधन रणनीति अनावश्यक तनाव से बचें सभी तनाव से बचा नहीं जा सकता है, और ऐसी स्थिति से बचने के लिए स्वस्थ नहीं है जिसे संबोधित करने की आवश्यकता है। "नहीं" कहना सीखें - अपनी सीमाएं जानें और उन पर टिके रहें। चाहे आपकी पर्सनल लाइफ हो या प्रोफेशनल लाइफ। और उन लोगों से बचें जो आपको तनाव देते हैं।
- तनाव प्रबंधन रणनीति स्थिति को बदलें यदि आप तनावपूर्ण स्थिति से बच नहीं सकते हैं, तो निम्न बिंदुओं द्वारा इसे बदलने का प्रयास करें,
- स्ट्रेस मैनेजमेंट स्ट्रेटेजी स्ट्रेसर के अनुकूल बनें यदि आप स्ट्रेसर को नहीं बदल सकते हैं, तो खुद को बदल लें। आप तनावपूर्ण स्थितियों के अनुकूल हो सकते हैं और अपनी अपेक्षाओं और दृष्टिकोण को बदलकर अपने नियंत्रण की भावना को पुनः प्राप्त कर सकते हैं।

तनाव

हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि तनाव व्यक्तिगत परिस्थितियों का भी परिणाम हो सकता है। कार्य-संबंधी तनाव चार श्रेणियों में से एक में आते हैं-कार्य, शारीरिक, भूमिका और पारस्परिक मांग। कार्य की मांग कार्य के साथ ही जुड़ी हुई है। कुछ व्यवसाय स्वाभाविक रूप से दूसरों की तुलना में अधिक तनावपूर्ण होते हैं। तेजी से निर्णय लेना, पूरी जानकारी से कम वाले निर्णय, अपेक्षाकृत गंभीर परिणाम वाले निर्णय कुछ ऐसी चीजें हैं जो नौकरियों को तनावपूर्ण बना सकती हैं। सर्जन, एयरलाइन पायलट और स्टॉक ब्रोकर की नौकरियां सामान्य चिकित्सक, हवाई जहाज के सामान लोडर और कार्यालय रिसेप्शनिस्ट की नौकरियों की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक तनावपूर्ण होती हैं। यद्यपि एक सामान्य चिकित्सक महत्वपूर्ण निर्णय लेता है, उसके पास एक सुविचारित निदान करने और कई अलग-अलग उपचारों का पूरी तरह से पता लगाने के लिए समय होने की संभावना है। हालांकि, सर्जरी के दौरान, सर्जन को यह महसूस करते हुए जल्दी से निर्णय लेना चाहिए कि गलत व्यक्ति रोगी के जीवन को खतरे में डाल सकता है। शारीरिक मांगें नौकरी की

स्थापना से जुड़े तनाव हैं। अत्यधिक गर्म या ठंडे तापमान में या यहां तक कि अनुचित रूप से गर्म या ठंडे कार्यालय में बाहर काम करने से तनाव हो सकता है। एक खराब तरीके से डिजाइन किया गया कार्यालय, जो गोपनीयता या सामाजिक संपर्क को कठिन बनाता है, के परिणामस्वरूप तनाव हो सकता है; इससे भी अधिक गंभीर स्वास्थ्य के लिए वास्तविक खतरे हैं। उदाहरणों में कोयला खनन, कुक्कुट प्रसंस्करण, और जहरीले अपशिष्ट प्रबंधन जैसी नौकरियां शामिल हैं। भूमिका की मांग भी तनाव का कारण बन सकती है। भूमिका एक समूह या संगठन में किसी पद से जुड़े अपेक्षित व्यवहारों का एक समूह है।

प्रबंधन तनाव

तनाव के संभावित परिणाम को देखते हुए, यह इस प्रकार है कि लोगों और संगठनों दोनों को इस बारे में चिंतित होना चाहिए कि इसके अधिक हानिकारक प्रभावों को कैसे सीमित किया जाए। तनाव को प्रबंधित करने में मदद के लिए कई विचार और दृष्टिकोण विकसित किए गए हैं। कुछ व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ हैं, और अन्य संगठनों के लिए रणनीतियाँ हैं। व्यायाम के माध्यम से लोग तनाव को प्रबंधित करने का एक तरीका है। जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं वे कम तनाव और तनाव महसूस करते हैं, अधिक आत्मविश्वासी होते हैं, और अधिक आशावादी होते हैं। उनकी बेहतर शारीरिक स्थिति भी उन्हें कई सामान्य बीमारियों के प्रति कम संवेदनशील बनाती है। दूसरी ओर, जो लोग नियमित रूप से व्यायाम नहीं करते हैं, वे अधिक तनाव महसूस करते हैं और उनके उदास होने की संभावना अधिक होती है। उन्हें दिल का दौरा पड़ने की संभावना भी अधिक होती है। और उनकी शारीरिक स्थिति के कारण उनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है। एक अन्य तरीका जो लोग तनाव को प्रबंधित करने के लिए उपयोग करते हैं वह है विश्राम। विश्राम व्यक्तियों को अपने तनाव के अनुकूल होने और इसलिए बेहतर तरीके से निपटने की अनुमति देता है। आराम कई रूपों में आता है, जैसे नियमित छुट्टियां लेना। हाल के एक अध्ययन में पाया गया कि छुट्टी के बाद कार्यस्थल की विभिन्न विशेषताओं के प्रति लोगों के नजरिए में काफी सुधार हुआ है। लोग अपनी नौकरी के दौरान आराम करना भी सीख सकते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि लोग अपने सामान्य कार्यदिवस के दौरान नियमित विश्राम करें। लोग तनाव को नियंत्रित करने के लिए भी समय प्रबंधन का उपयोग कर सकते हैं।

समय प्रबंधन के पीछे का विचार यह है कि यदि व्यक्ति समय के प्रबंधन का बेहतर काम करते हैं तो कई दैनिक दबावों को

कम या समाप्त किया जा सकता है। समय प्रबंधन के लिए एक दृष्टिकोण यह है कि उस दिन की जाने वाली चीजों की हर सुबह एक सूची बनाई जाए। सूची में आइटम को फिर तीन श्रेणियों में बांटा गया है: महत्वपूर्ण गतिविधियां जिन्हें किया जाना चाहिए, महत्वपूर्ण गतिविधियां जिन्हें किया जाना चाहिए, और वैकल्पिक चीजें जिन्हें स्थगित किया जा सकता है। व्यक्ति सूची में आइटम को उनके महत्व के क्रम में निष्पादित करता है। अंत में, लोग सहायता समूहों के माध्यम से तनाव का प्रबंधन कर सकते हैं। एक सहायता समूह परिवार के सदस्यों या दोस्तों के समूह के साथ खाली समय का आनंद लेने के लिए उतना ही सरल हो सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ सहकर्मियों के साथ काम के बाद बास्केटबॉल गेम या मूवी में जाना, दिन के दौरान बनने वाले तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। परिवार और दोस्त लोगों को निरंतर आधार पर और संकट के समय तनाव से निपटने में मदद कर सकते हैं। 'मुकाबला' शब्द का प्रयोग तनाव से निपटने के तरीके को दर्शाने के लिए किया जाता है। "यह मांगों (बाहरी और आंतरिक) के प्रबंधन की प्रक्रिया है जिसका मूल्यांकन व्यक्ति के संसाधनों पर कर लगाने या उससे अधिक के रूप में किया जाता है।" तनाव से निपटने के लिए लोग तीन तरीकों के संयोजन का उपयोग करते हैं।

तनाव का परिणाम

तनाव के परिणाम सकारात्मक या नकारात्मक हो सकते हैं। नकारात्मक परिणाम व्यवहारिक, मनोवैज्ञानिक या चिकित्सा हो सकते हैं। व्यवहारिक रूप से तनाव धूम्रपान, शराब, अधिक भोजन और नशीली दवाओं के दुरुपयोग जैसे हानिकारक या हानिकारक कार्यों को जन्म दे सकता है। अन्य तनाव प्रेरित व्यवहार दुर्घटना की प्रवृत्ति, स्वयं या दूसरों के प्रति हिंसा, और भूख विकार हैं। तनाव के मनोवैज्ञानिक परिणाम व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में हस्तक्षेप करते हैं। इन परिणामों में नींद की गड़बड़ी, अवसाद, पारिवारिक समस्याएं और यौन रोग शामिल हैं। तनाव का एक अन्य परिणाम थकावट की भावना है जो तब विकसित हो सकती है जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक बहुत अधिक तनाव का अनुभव करता है। बर्नआउट के परिणामस्वरूप लगातार थकान, निराशा और लाचारी होती है। बढ़ी हुई कठोरता इस प्रकार है, जैसा कि आत्मविश्वास और मनोवैज्ञानिक वापसी का नुकसान होता है। व्यक्ति काम पर जाने से डरता है, अक्सर अधिक घंटे लगाता है, लेकिन पहले की तुलना में कम निपुण होता है, और मानसिक और शारीरिक थकावट का प्रदर्शन करता है।

तनाव के प्रकार:

- ▶ तीव्र तनाव, तनाव का सबसे सामान्य रूप, अल्पकालिक है और हाल के दिनों की मांगों और दबावों और निकट भविष्य की प्रत्याशित मांगों और दबावों से उपजा है।
- ▶ पुराना तनाव, तनाव का एक दीर्घकालिक रूप, गरीबी, पारिवारिक शिथिलता, असहायता की भावनाओं और/या दर्दनाक प्रारंभिक बचपन के अनुभव जैसे कारकों के परिणामस्वरूप निराशा/निराशा की अंतहीन भावनाओं से उत्पन्न होता है।
- ▶ संकट: तनाव पैदा करने वालों को सकारात्मक तनाव पैदा करने वाले और नकारात्मक तनाव पैदा करने वाले लोगों की वस्तुनिष्ठ सूची में वर्गीकृत करना कुछ कठिन है, क्योंकि अलग-अलग लोगों की विशेष परिस्थितियों में अलग-अलग धारणाएं और प्रतिक्रियाएं होंगी।
- ▶ नकारात्मक व्यक्तिगत तनाव के उदाहरणों में शामिल हो सकते हैं: एक साथी की मृत्यु, तलाक के लिए फाइलिंग, प्रियजनों के साथ संपर्क खोना, परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु, अस्पताल में भर्ती (स्वयं या परिवार के सदस्य), चोट या बीमारी (स्वयं या परिवार के सदस्य), दुर्व्यवहार या उपेक्षा, पति या पत्नी या प्रतिबद्ध रिश्ते साथी से अलगाव, पारस्परिक संबंधों में संघर्ष, दिवालियापन / धन की समस्या, बेरोजगारी आदि।

तनाव प्रबंधन तकनीक

- ▶ **चेतावनी के संकेतों को पहचानें-** आपके शरीर में शुरुआती चेतावनी के संकेतों की पहचान करने में सक्षम होना बहुत मददगार होता है जो आपको बताते हैं कि आप कब तनावग्रस्त हो रहे हैं। ये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं, लेकिन इसमें आपके जबड़े में तनाव, दांत पीसना, सिरदर्द होना, या चिड़चिड़े और क्रोधी महसूस करना जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं।
- ▶ **ट्रिगर्स की पहचान करें-** अक्सर ज्ञात ट्रिगर होते हैं जो हमारे तनाव के स्तर को बढ़ाते हैं और हमारे लिए इसे प्रबंधित करना अधिक कठिन बनाते हैं। यदि आप जानते हैं कि संभावित ट्रिगर क्या हैं, तो आप उनका

अनुमान लगा सकते हैं और पहले से ही खुद को शांत करने का अभ्यास कर सकते हैं, या ट्रिगर को हटाने के तरीके भी खोज सकते हैं। ट्रिगर में देर रात, समय सीमा, विशेष लोगों को देखना, भूख या अधिक थके हुए बच्चे शामिल हो सकते हैं।

- ▶ **दिनचर्या स्थापित करें-** अपने दिन में, या एक सप्ताह से अधिक पूर्वानुमानित लय और दिनचर्या का होना बहुत ही शांत और आश्वस्त करने वाला हो सकता है, और आपके तनाव को प्रबंधित करने में आपकी मदद कर सकता है।
- ▶ **अपने स्वास्थ्य की देखभाल करें-** सुनिश्चित करें कि आप स्वस्थ भोजन खा रहे हैं और नियमित व्यायाम कर रहे हैं, ऐसी गतिविधियों को करने के लिए समय निकालें जो आपको सुकून देने वाली या उत्साहवर्धक लगती हैं, जैसे संगीत सुनना, चलना या नृत्य करना, सामना करने के लिए शराब, तंबाकू या अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।
- ▶ **अपनी 'आत्म-चर्चा' पर ध्यान दें -** जब हम तनावग्रस्त होते हैं तो हम कभी-कभी अपने दिमाग में ऐसी बातें कहते हैं, जो हमारे तनाव को बढ़ा देती हैं। इस अनुपयोगी आत्म-चर्चा में ऐसी चीजें शामिल हो सकती हैं: 'मैं सामना नहीं कर सकता', या 'मैं बहुत व्यस्त हूँ', या 'मैं बहुत थक गया हूँ', या 'यह उचित नहीं है'।

तनाव की प्रकृति

पर्यावरण तनाव

- ▶ आर्थिक परिवर्तन आर्थिक परिवर्तनों में मुद्रास्फीति या ब्याज दरों में उतार-चढ़ाव शामिल है, जो व्यक्तियों की क्रय शक्ति को कम कर सकता है और इन परिस्थितियों में लोगों को आर्थिक रूप से आगे की योजना बनाना मुश्किल लगता है। यह लोगों के जीवन में अनिश्चितता पैदा कर सकता है और इसके परिणामस्वरूप तनाव हो सकता है। इसी तरह, निवेश के घटते स्तर से बेरोजगारी का स्तर बढ़ सकता है जो तनाव का एक और कारण है।
- ▶ राजनीतिक परिवर्तन किसी देश में राजनीतिक परिवर्तन भी व्यक्तियों के लिए तनाव का कारण बन सकते हैं, खासकर यदि लोग इस बारे में बहुत

स्पष्ट नहीं हैं कि नई राजनीतिक स्थिति से क्या उम्मीद की जाए। कभी-कभी राजनीतिक परिवर्तन इतने नाटकीय हो सकते हैं कि अनिश्चितता का स्तर कुछ समूहों के लिए भारी मात्रा में तनाव पैदा कर सकता है।

- सामाजिक परिवर्तन सामाजिक परिवर्तन भी तनाव का कारण बनते हैं। उदाहरण के लिए, यह उम्मीद की गई थी कि "हांगकांग हैंडओवर" के माध्यम से हांगकांग में लंबे समय से स्थापित "अमेरिकी मूल्य" संस्कृति, खेल और शैली के संदर्भ में "एशियाई मूल्यों" में बदल जाएंगे, जिसके परिणामस्वरूप अनिश्चितताएं पैदा हुईं और बहुत कुछ पैदा हुआ। सौंपने से पहले तनाव।
- तकनीकी परिवर्तन तकनीकी परिवर्तन न केवल संगठनात्मक जीवन का हिस्सा हैं बल्कि दैनिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा हैं, और वे एक और पर्यावरणीय तनाव बन गए हैं। बैंकिंग, संचार और खरीदारी में प्रणालियां तेजी से बदलती प्रौद्योगिकी पर अत्यधिक निर्भर हो गई हैं और प्रौद्योगिकी की व्यक्ति की स्वीकृति पर निर्भर करती हैं; इस तरह के परिवर्तन द्वारा प्रदान की जाने वाली सुविधाएं तनाव पैदा कर सकती हैं।

संगठनात्मक तनाव

संगठनात्मक विशेषताओं और प्रक्रियाओं में संगठनों के बीच नाटकीय रूप से भिन्नता हो सकती है और यदि सही तरीके से डिजाइन नहीं किया गया है, तो तनाव पैदा कर सकता है। संगठनात्मक नीतियों, संरचना और प्रक्रियाओं के संदर्भ में विशेषताओं का विश्लेषण किया जा सकता है। हाल के अध्ययनों ने काम पर तनाव की समीक्षा पर संगठनात्मक नीतियों के प्रभावों पर ध्यान केंद्रित किया है। एक अत्यधिक केंद्रीकृत संगठन में जीवन, जहां नियंत्रण संगठन के शीर्ष स्तर पर केंद्रित होता है, संचालन स्तर पर लोगों का अपने कार्य व्यवहार और गतिविधियों पर बहुत कम नियंत्रण होता है और इस प्रकार यह तनाव का स्रोत बन जाता है। नौकरी की मांग और भूमिका की विशेषताएं एक साथ, नौकरी की मांग और भूमिका की विशेषताएं एक संगठनात्मक वातावरण में तनाव का एक और सेट बनाती हैं। नौकरी की मांगों में दोहराव वाला काम, समय का दबाव और समय सीमा, कम कौशल की आवश्यकताएं, लोगों के लिए जिम्मेदारी और अल्परोजगार शामिल हैं।

भूमिका विशेषताएं अधिक जटिल हैं और इसमें शामिल हैं:

- **भूमिका धारणा:** भूमिका धारणा एक व्यक्ति के दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करती है कि उसे किसी स्थिति में कैसे कार्य करना चाहिए।
- **भूमिका अपेक्षा:** भूमिका अपेक्षाओं को परिभाषित किया जाता है कि दूसरों का मानना है कि किसी दिए गए स्थिति में कैसे कार्य करना चाहिए। धारणा और अपेक्षा के बीच बेमेल तनाव की ओर ले जाता है।
- **भूमिका संघर्ष:** जब कोई व्यक्ति भिन्न भूमिका अपेक्षाओं का सामना करता है, तो परिणाम भूमिका संघर्ष होता है। यह तब होता है जब कोई व्यक्ति पाता है कि एक भूमिका की आवश्यकता का अनुपालन दूसरे के साथ अनुपालन को कठिन बना सकता है। इससे तनाव विकसित होता है।

सामान्य अनुकूलन प्रणाली

हमें ध्यान रखना चाहिए कि तनाव सब बुरा नहीं है। तनाव के अभाव में हम सुस्ती और ठहराव का अनुभव कर सकते हैं। दूसरी ओर, तनाव का एक इष्टतम स्तर, प्रेरणा और उत्साह का परिणाम हो सकता है। हालांकि, बहुत अधिक तनाव के नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं। यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि तनाव "अच्छे" के साथ-साथ "बुरी" चीजों के कारण भी हो सकता है। हमारे समय पर अत्यधिक दबाव, अनुचित मांग और बुरी खबर सभी तनाव का कारण बन सकते हैं। लेकिन एक बोनस प्राप्त करना और फिर यह तय करना कि उस पैसे का क्या करना है, भी तनावपूर्ण हो सकता है। तो, भी, पदोन्नति प्राप्त कर सकते हैं, मान्यता प्राप्त कर सकते हैं, और इसी तरह की "अच्छी" चीजें प्राप्त कर सकते हैं। तनाव के बारे में सोचने की एक महत्वपूर्ण पंक्ति टाइप ए और टाइप बी व्यक्तित्वों पर केंद्रित है। टाइप ए व्यक्ति बेहद प्रतिस्पर्धी हैं, काम के प्रति बहुत समर्पित हैं, और समय की तात्कालिकता की एक मजबूत भावना रखते हैं। वे आक्रामक, अधीर और बहुत काम-उन्मुख होने की संभावना रखते हैं। उनके पास बहुत अधिक ड्राइव है और जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी पूरा करना चाहते हैं। टाइप बी व्यक्ति कम प्रतिस्पर्धी होते हैं; काम के लिए कम समर्पित, और समय की तात्कालिकता की कमजोर समझ है। ऐसे व्यक्तियों को अन्य लोगों के साथ संघर्ष का अनुभव होने की संभावना कम होती है और जीवन के लिए संतुलित, आराम से दृष्टिकोण रखने की अधिक संभावना होती है। वे बिना किसी तात्कालिकता के

निरंतर गति से काम करने में सक्षम हैं। टाइप भी लोग जरूरी नहीं कि टाइप ए लोगों की तुलना में कम या ज्यादा सफल हों, लेकिन उनमें तनाव का अनुभव होने की संभावना कम होती है।

निष्कर्ष

इतिहास में किसी भी समय की तुलना में आज मनुष्य अधिक तनाव और तनाव के अधीन है। तकनीकी और आर्थिक प्रगति ने एक गति और जीवन शैली बनाई है जिसके साथ व्यक्ति गति नहीं रख सकता है। मनुष्य उस राक्षस का शिकार हो गया है जिसे उसने अपने लिए (प्रगति का राक्षस) बनाया है। मानसिक तनाव और तनाव - वह दंड है जो वह और अधिक 'सभ्य' होने के लिए चुकाता है। तनाव शरीर के विभिन्न हिस्सों को प्रभावित करता है और विभिन्न बीमारियों को जन्म दे सकता है। मनोदैहिक रोग जैसे मधुमेह उच्च रक्तचाप, कोरोनरी धमनी रोग, कैंसर, माइग्रेन, अल्सर, पाचन विकार त्वचा रोग आदि शरीर और मन में तनाव से उत्पन्न होते हैं। यदि आप अपने आप को तनाव से मुक्त करना जानते हैं, तो आप जीवन में अपनी समस्याओं का समाधान करना जानते हैं। प्राचीन चिकित्सा विज्ञान ने तीन हास्य का वर्णन किया है जो स्वास्थ्य और बीमारी के दौरान सभी शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करते हैं। उन्होंने स्वस्थ मनोदैहिक व्यक्तित्व को बनाए रखने के लिए इंद्रियों, मन और आत्मा की भलाई को बहुत महत्व दिया है। सभी मानसिक गतिविधियों के केंद्र हमारे मस्तिष्क में स्थित हैं। मस्तिष्क विभिन्न न्यूरो ह्यूमर को मुक्त करके सही होमियोस्टैसिस को बनाए रखने में सक्षम है, जिसे हमारे प्राचीन चिकित्सा पुरुषों ने धातु या हास्य का नाम दिया था। विभिन्न न्यूरो ह्यूमर में प्रमुख हैं एसिटाल कोलीन, कैटेकोलामाइन और हिस्टामाइन।

संदर्भ

1. योग पर आधारित एक संक्षिप्त लेकिन व्यापक जीवन शैली शिक्षा कार्यक्रम हृदय रोग और मधुमेह के जोखिम कारकों को कम करता है जे वैकल्पिक पूरक मेड 2005 अप्रैल; 11(2); pp. 267-74.
2. बुजुर्गों के लिए प्रभाव के साथ मस्कुलोस्केलेटल विकारों के उपचार में मन शरीर उपचारों की समीक्षा। वैकल्पिक चिकित्सा स्वास्थ्य मेड। 2000 मार्च; 6(2); pp. 46-56।
3. एसोगेटिक कलर पंचर थेरेपी की प्रभावकारिता पर हाल के शोध अध्ययनों की समीक्षा, एक समग्र एक्ज्यू-

आठ प्रणाली, क्रोक एम। बॉर्न आरडी।, एम जे। एक्ज्यूपंकचर, 27(1-2): pp. 85-94, 1999

4. आर्सलैंड डी, लार्सन जेपी, कार्लसन के, एट अल। पार्किंसंस रोग में मानसिक लक्षण देखभाल करने वाले संकट के लिए महत्वपूर्ण योगदानकर्ता हैं। इंट जे जेरियाट्र साइकियाट्री 1999; 14: pp. 866-874.
5. आचार्य महाप्रज्ञ ने अपनी अहिंसा और इसके कई पहलुओं में आहार चिकित्सा को वैज्ञानिक आधार दिया है।
6. न्यूरोलॉजी में एक्ज्यूपंकचर - मैंग ए, वियन मेड वोर्कसर। 150 (13-14): pp. 302-9, 2000।
7. अगते, वी. और तरवाड़ी, के. (2004)। टाइप-2 मधुमेह के उपचार के लिए सुदर्शन क्रिया योग- एक प्रारंभिक अध्ययन। वैकल्पिक और मानार्थ उपचार, 10(4), pp. 220-22।
8. अनीता एफ पी; (1982), क्लिनिकल डायटिक्स एंड न्यूट्रिशन द्वितीय संस्करण, 200-372।
9. आर्थर फिशर; "द हेल्दी हार्ट", लाइब्रेरी ऑफ हेल्थ / टाइम - लाइफ बुक्स / अलेक्जेंड्रिया वर्जीनिया।
10. आसन एंडियप्पन, (2004), थिरुमूलर्स आश्रयंग योग ए थेरेप्यूटिकबैप्रोच टू गुड हेल्थ (प्रथम एड), चेन्नई, पी.9.
11. बेम्स पीजे; (1986), "स्वास्थ्य और रोग में मानव वायुमार्ग का तंत्रिका नियंत्रण"। पूर्वाहन। रेव। रेस्पी।डिस; 134; pp. 1289-1314।
12. बेरेन्स पी.जे. (1992), मैकेनिज्म इन अस्थमा।ब्रिटिश मेडिकल बुलेटिन, वॉल्यूम 48 नंबर 1, pp. 149-168।

Corresponding Author

Jagtar Singh*

Research Scholar, Sunrise University, Alwar, Rajasthan