

# International Multidisciplinary Research Journal

## *Golden Research Thoughts*

Chief Editor  
Dr.Tukaram Narayan Shinde

---

Publisher  
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor  
Dr.Rajani Dalvi

Honorary  
Mr.Ashok Yakkaldevi

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

### Regional Editor

Manichander Thammishetty

Ph.d Research Scholar, Faculty of Education IASE, Osmania University, Hyderabad

### International Advisory Board

Kamani Perera Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka	Mohammad Hailat Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken	Hasan Bakfir English Language and Literature Department, Kayseri
Janaki Sinnasamy Librarian, University of Malaya	Abdullah Sabbagh Engineering Studies, Sydney	Ghayoor Abbas Chotana Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania
Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania	Ilie Pinteau, Spiru Haret University, Romania
Anurag Misra DBS College, Kanpur	Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	Xiaohua Yang PhD, USA
Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania	George - Calin SERITAN Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi	.....More

### Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India Ex - VC. Solapur University, Solapur	Iresh Swami S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka	Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur
R. R. Patil Head Geology Department Solapur University,Solapur	N.S. Dhaygude Ex. Prin. Dayanand College, Solapur	R. R. Yalikal Director Managment Institute, Solapur
Rama Bhosale Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel	Narendra Kadu Jt. Director Higher Education, Pune	Umesh Rajderkar Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik
Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur	K. M. Bhandarkar Praful Patel College of Education, Gondia	S. R. Pandya Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai
Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai	Sonal Singh Vikram University, Ujjain	Alka Darshan Shrivastava Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar
Chakane Sanjay Dnyaneshwar Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune	G. P. Patankar S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka	Rahul Shriram Sudke Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore
Awadhesh Kumar Shirotriya Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)	Maj. S. Bakhtiar Choudhary Director,Hyderabad AP India.	S.KANNAN Annamalai University,TN
	S.Parvathi Devi Ph.D.-University of Allahabad	Satish Kumar Kalhotra Maulana Azad National Urdu University
	Sonal Singh, Vikram University, Ujjain	

## Research Paper

## “तनाव, रोग एवं उसका यौगिक निदान”

**अनुराग कुमार शर्मा**

शोधार्थी (दर्शन शास्त्र) दे.अ.वि.वि., इन्दौर.

**तनाव :-**

**सामान्य परिचय –**

तनाव से तात्पर्य उस कारक, घटना या कारण से है, जो व्यक्ति में कुसमायोजन उत्पन्न कर देता है। इस अर्थ में तनाव का तात्पर्य उस घटना या कारण से है, जो व्यक्ति में मानसिक परेशानी उत्पन्न करता है। यह तनाव शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक होते हैं।

**परिभाषा :-**

बेरोन के अनुसार “तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है, जो हम लोग में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता है या विघटित करने की धमकी देता है।”

आधुनिक विचारकों के अनुसार मानसिक एवं शारीरिक रूप से शरीर का संतुलन बनाये रखने के लिये जो समायोजन होता है, वही तनाव कहलाता है। मनुष्य शरीर स्वभावतः सामंजस्य स्थापित करता रहता है, स्वस्थ जीवन के लिये शरीर के अंतर्गत सभी अवयवों में परस्पर सामंजस्य की स्थापना की प्रक्रिया चलती रहती है। शरीर के अंदर एवं बाहर की परिस्थितियाँ सदैव शरीर को प्रभावित करती हैं। इन परिस्थितियों से उत्पन्न कुछ शरीर की मांगें रहती हैं, इन मांगों को शरीर को जीवित रखने के लिये पूरा करना पड़ता है, इस प्रक्रिया में जो भी कार्य किया जाता है, वह तनाव कहलाता है।

**तनाव के प्रकार –**

**तनाव दो प्रकार का होता है –**

१.जन्मजात तनाव

२.उपार्जित तनाव

**१.जन्मजात तनाव –** जन्मजात तनाव वह तनाव है, जो कि जन्म के साथ शरीर में उत्पन्न होता है। यदि हमारे शरीर में जन्म के साथ विभिन्न अवयवों का परस्पर तालमेल न हो तो हमारा जीवन सामान्य नहीं रह पाता है और विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं जैसे – शरीर में रक्त संचार की प्रक्रिया, हृदय की धड़कन, विभिन्न ग्रंथियों से उत्पन्न होने वाला रसायन इत्यादि। इस प्रकार की अनुक्रियाओं के द्वारा शरीर अपनी स्थिति के समायोजन की अपेक्षा रखता है, यह हम कह सकते हैं कि शारीरिक संतुलन बनाए रखने का समायोजन ही तनाव का सार तत्व है।

**२.उपार्जित तनाव –** दूसरों के साथ व्यवहार करने पर या दूसरों के द्वारा आपके साथ होने वाले व्यवहार से शरीर एवं मन में जिस स्थिति का निर्माण होता है वह उपार्जित तनाव कहलाता है। इस प्रकार के तनाव में दो प्रकार की प्रक्रिया होती है। एक प्रकार की प्रक्रिया को सुखद तनाव एवं दूसरे प्रकार की प्रक्रिया को दुःखद तनाव कह सकते हैं। इन दोनों प्रकार के तनाव में दुःखद तनाव सदैव ही अरुचिकर होता है और यदि व्यक्ति स्थिति के साथ समायोजन नहीं करता है, तो यह बढ़ते बढ़ते अति दुःखद तनाव की स्थिति उत्पन्न कर देता है जिसे हम विपत्ति कह सकते हैं। इस प्रकार से हम देख सकते हैं कि दुःखद तनाव से विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

**मानसिक रोग जैसे –** चिंता, क्रोध एवं आक्रामकता, कुण्ठा, अवसाद आदि उत्पन्न हो जाते हैं। इसके साथ-साथ शारीरिक रोग जैसे – अपचन, एसीडिटी, उच्च तथा निम्न रक्तचाप, हृदयरोग, माईग्रेन, डायबिटीज, कब्जियत आदि रोग होते हैं।

**यौगिक निदान –**

तनाव के विभिन्न कारण होते हैं, जो व्यक्ति के सांवेगिक एवं दैहिक स्वास्थ्य पर खराब असर डालते हैं। अतः इसे कम करने के लिये योग के दार्शनिक एवं क्रियात्मक पक्ष दोनों का ही सहारा लेना पड़ता है।

**दार्शनिक पक्ष द्वारा –**

तनाव के मानसिक कारणों में धरेलू कठिनाईयाँ, स्वास्थ्य से संबंधित कठिनाईयाँ, अकेलेपन का भाव, सामाजिक मुकाबले का भय, शोरगुल, अपराध, कर्ज अदायगी, बच्चों की शिक्षा, सहकर्मियों के साथ समायोजन, व्यवसाय सुरक्षा, आर्थिक संकट आदि हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार तनाव के कारणों के मूल में पंच क्लेश होते हैं। ये पंचक्लेश हैं – अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश। उनके अनुसार मनुष्य इन्हीं पांच क्लेशों के कारण दुखी होता है और तनाव से घिरता जाता है। यदि इन पंचक्लेशों को दूर किया जाये तो व्यक्ति तनाव मुक्त हो सकता है। इन पंचक्लेशों को दूर करने के लिये महर्षि पतंजलि यम-नियम पर बल देते हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान का अभ्यास करके एवं

चित्त प्रसादन के उपायों से तनाव को जड़ सहित दूर किया जा सकता है।

#### **क्रियात्मक पक्ष द्वारा –**

तनाव के शारीरिक कारणों में शारीरिक व्याधियाँ, बालों का झड़ना, गर्भ, शारीरिक विकृति जैसे आँख, कान, आदि से विकृत होना, अपचन आदि प्रमुख हैं।

महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित क्रियायोग का अभ्यास करने से अर्थात् तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान करने से तनाव को दूर किया जा सकता है। योगासनों के अभ्यास से शरीर में एक विशिष्ट तान्यता प्राप्त होती है, जिससे शरीर स्वस्थ होता है। साथ ही मस्तिष्क की और भी रक्त का संचार तीव्र गति से होता है। जिससे तनाव से लड़ने की शक्ति जागृत होती है। प्राणायाम के अभ्यास से चित्त शांत एवं स्थिर होता है। प्राणवायु अत्यधिक मात्रा में शरीर को मिलती है, जिससे व्यक्ति तरोताजा महसूस करता है। इसके अतिरिक्त षट्क्रियाओं जैसे – जलनेति, रबरनेति, कुंजर, कपालभाति, दण्डधोति आदि के अभ्यास से शरीर के विजातीय तत्व बाहर निकल जाते हैं। शरीर स्फूर्तिवान बन जाता है। जिससे शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है। ध्यान के अभ्यास से नकारात्मकता के भाव दूर होकर सकारात्मकता के भाव बढ़ते हैं। जिससे व्यक्ति में तनाव को समूल नष्ट करने में सहयोग प्रदान करता है।

#### **संदर्भ ग्रंथ –**

१. आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार सिंह – मोतीलाल बनारसी दास
२. आसन क्यों और कैसे – ओ.पी. तिवारी – कैवल्यधाम लोनावला
३. पातंजल योग प्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ – गीता प्रेस गोरखपुर
५. प्राणायाम – स्वामी कुवल्यानंद – कैवल्यधाम लोनावला (महा.)
६. प्राणायाम रहस्य – स्वामी रामदेव – दिव्य योग मंदिर, ट्रस्ट, हरिद्वार

# Publish Research Article

## International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

### Associated and Indexed, India

- ★ International Scientific Journal Consortium
- ★ OPEN J-GATE

### Associated and Indexed, USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts  
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra  
Contact-9595359435  
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com  
Website : www.aygrt.isrj.org