



योग, ध्यान एवं स्वदेशी प्रथाएँ : तनाव प्रबंधन पर एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

अन्तिम¹ और डा0 निधि शुक्ला²

¹शोध छात्रा, शिक्षा विभाग, विवेक यूनिवर्सिटी, बिजनौर

²असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, विवेक यूनिवर्सिटी, बिजनौर

*Corresponding Author Email-antimmishra81@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

HOW TO CITE THIS ARTICLE:

अन्तिम और शुक्ला, नि. (2026). योग, ध्यान एवं स्वदेशी प्रथाएँ : तनाव प्रबंधन पर एक विश्लेषणात्मक अध्ययन. शोध ज्ञानान्तिका, 14(2), 173-175.

कॉपीराइट © 2026 लेखक(गण)। इसे D.A.V. (P.G.) कॉलेज, आर्य समाज रोड, मुज़फ़्फ़रनगर (U.P.)-250101 के राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है। यह एक ओपन एक्सेस लेख है जिसे क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) की शर्तों के तहत वितरित किया गया है। यह लाइसेंस किसी भी माध्यम में बिना किसी रोक-टोक के इस्तेमाल, वितरण और पुनरुत्पादन की अनुमति देता है, बशर्ते मूल काम का उचित संदर्भ दिया जाए।

सारांश

वर्तमान समय में तनाव एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक चुनौती के रूप में उभरकर सामने आया है। आधुनिक जीवन शैली की तीव्रगति, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, सामाजिक-आर्थिक दबाव तथा तकनीकी निर्भरता ने व्यक्ति के मानसिक संतुलन को प्रभावित किया है। तनाव केवल मानसिक असुविधा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा अनिद्रा जैसी शारीरिक समस्याओं को भी जन्म देता है। इस संदर्भ में योग, ध्यान तथा स्वदेशी स्वास्थ्य पद्धतियाँ प्रभावी समाधान के रूप में सामने आती हैं। ये प्राचीन भारतीय परंपरा का अभिन्न अंग होने के साथ-साथ आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों द्वारा भी प्रमाणित हो चुकी हैं। इस शोध का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि ये पद्धतियाँ तनाव नियंत्रण में किस प्रकार सहायक सिद्ध होती हैं।

मुख्य शब्द — योग, ध्यान, तनाव प्रबंधन

तनाव की अवधारणा

तनाव को उस मानसिक एवं शारीरिक प्रतिक्रिया के रूप में समझा जाता है, जो व्यक्ति को किसी चुनौती पूर्ण दबाव पूर्ण स्थिति में अनुभव होती है (खजूरिया आदि, 2024)।

तनाव मुख्यतः दो प्रकार का होता है:

- सकारात्मक तनाव जो प्रेरणा देता है
- नकारात्मक तनाव जो हानिकारक होता है

अत्यधिक तनाव व्यक्ति की कार्यक्षमता, भावनात्मक संतुलन तथा समग्र स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है (खजूरिया आदि, 2024)।

तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका

योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। इसमें आसन, प्राणायाम तथा ध्यान का समन्वित अभ्यास शामिल होता है (खन्ना एस., 2013)।

योग के प्रमुख घटक

- शारीरिक आसन
- श्वसन तकनीक (प्राणायाम)
- ध्यान अभ्यास

अनुसंधानों से ज्ञात हुआ है कि योगाभ्यास शरीर में तनाव हार्मोन के स्तर को कम करता है तथा मानसिक शांति को बढ़ावा देता है।

योग के प्रभाव

- मानसिक शांति में वृद्धि
- चिंता में कमी
- भावनात्मक संतुलन का विकास
- नींद की गुणवत्ता में सुधार

इसके अतिरिक्त, योग और ध्यान आत्म-करुणा को बढ़ाते हैं, जो तनाव कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है (खन्ना एस., 2013)।

ध्यान और तनाव प्रबंधन

ध्यान एक मानसिक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने विचारों एवं भावनाओं को नियंत्रित करना सीखता है (साडोव्स्की आदि, 2022)।

ध्यान के प्रकार

- माइंडफुलनेस ध्यान
- मंत्रध्यान
- विपश्यना
- त्राटक

ध्यान के लाभ

- मानसिक स्पष्टता में वृद्धि
- एकाग्रता में सुधार
- भावनात्मक स्थिरता
- तनाव और चिंता में कमी

अनुसंधानों से यह भी सिद्ध हुआ है कि ध्यान का नियमित अभ्यास करने वाले व्यक्तियों में तनाव स्तर कम होता है तथा उनकी नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है (खन्ना एस., 2013)।

स्वदेशी प्रथाएँ और उनका महत्व

स्वदेशी प्रथाएँ वे पारंपरिक विधियाँ हैं, जो किसी विशेष संस्कृतियों समाज में विकसित होती हैं। भारत में योग, आयुर्वेद, प्राणायाम, ध्यान तथा प्राकृतिक चिकित्सा प्रमुख स्वदेशी पद्धतियाँ हैं (UNESCO, 2002)।

प्रमुख स्वदेशी उपाय

- योग
- ध्यान
- आयुर्वेद
- प्राणायाम
- योग निद्रा

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

इन सभी पद्धतियों का मुख्य उद्देश्य शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करना है। वैज्ञानिक अध्ययनों से यह भी ज्ञात हुआ है कि ये

तकनीकें सेरोटोनिन जैसे “फील गुड हारमोन्स” के स्तर को बढ़ाकर तनाव को कम करती हैं।

योग निद्रा का प्रभाव

योग निद्रा एक गहन विश्राम तकनीक है, जो मानसिक तनाव को कम करने में अत्यंत प्रभावी मानी जाती है।

- यह पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करती है
- शरीर और मन को गहरी विश्रान्ति प्रदान करती है

अनुसंधान दर्शाते हैं कि योग निद्रा के अभ्यास से कार्यस्थल पर व्यक्तियों के तनाव स्तर में उल्लेखनीय कमी आती है (द्विवेदी, एम०, 2016)।

योग, ध्यान और वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि योग और ध्यान केवल आध्यात्मिक अभ्यास नहीं, बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित तकनीकें हैं।

जैविक प्रभाव

- कोलेस्ट्रॉल स्तर में कमी
- हृदय गति का संतुलन
- रक्तचाप नियंत्रण

मनोवैज्ञानिक प्रभाव

- आत्म-जागरूकता में वृद्धि
- भावनात्मक नियंत्रण
- सकारात्मक सोच का विकास

वर्तमान शोधों के अनुसार, योग और माइंडफुलनेस तकनीकों का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में प्रभावी रूप से किया जा रहा है।

शिक्षा क्षेत्र में उपयोगिता

विद्यार्थियों में तनाव एक सामान्य समस्या बन चुका है।

योग और ध्यान के नियमित अभ्यास से:

- एकाग्रता में सुधार होता है
- परीक्षा से संबंधित तनाव कम होता है
- भावनात्मक संतुलन विकसित होता है

समालोचनात्मक विश्लेषण

यद्यपि योग और ध्यान अत्यंत प्रभावी हैं, फिर भी कुछ सीमाएँ देखी जाती हैं:

- सभी व्यक्तियों पर समान प्रभाव नहीं पड़ता
- नियमित अभ्यास आवश्यक होता है
- इस क्षेत्र में शोध अभी भी विकसित हो रहे हैं।

इसके बावजूद, अधिकांश अध्ययन इनके सकारात्मक प्रभावों की पुष्टि करते हैं।

निष्कर्ष

समग्र रूप से यह कहा जा सकता है कि योग, ध्यान और स्वदेशी प्रथाएँ तनाव प्रबंधन के लिए अत्यंत प्रभावी उपाय हैं। ये न केवल मानसिक शांति प्रदान करती हैं, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाती हैं। आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण भी इनके महत्व को समर्थन देते हैं।

अतः इन प्रथाओं को दैनिक जीवन में अपना कर तनाव को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है (खजूरिया आदि, 2024; साडोव्स्की आदि, 2022; खन्ना एंड ग्रीनसन, 2013; त्यागी ए. आदि, 2014)।

संदर्भ

- खजूरिया आदि (2024)– योग द्वारा तनाव कम करना: एक व्यवस्थित समीक्षा।
- खन्ना एस. (2013)– चिकित्सा के रूप में योग और माइंडफुलनेस।
- साडोव्स्की आदि (2022)– ध्यान–संबंधी अभ्यास और तनाव।
- द्विवेदी, एम0 (2016)– तनाव प्रबंधन की रणनीति के रूप में योग निद्रा।
- त्यागी ए. आदि (2014)– योग और तनाव प्रतिक्रिया का अध्ययन।
- UNESCO] 2002