

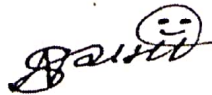
# Certificate of Publication

is awarded to  
डॉ सरोज राय  
for the paper titled

तनाव प्रबन्धन में योग शिक्षा की भूमिका

Published in *Drishtikon* Journal Vol-11, Issue-06 November-December 2019 ISSN:  
0975-119X

International Refereed and Indexed Journal for Research Publication  
With Impact Factor 5.1 UGC Care Listed



S.N. Sharma  
Editor-in-Chief  
editor@hindijournals.org



## तनाव प्रबन्धन में योग शिक्षा की भूमिका

डॉ. सरोज राय<sup>1</sup>

<sup>1</sup>सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू-341306 (राजस्थान)

### सारांश

आज के युग में तनाव लोगों के लिए बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है जो कि अधिसंख्य दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है। तनाव की पारम्परिक परिभाषा दैहिक प्रतिक्रिया पर केन्द्रित है। हेंस शैले ने तनाव शब्द को खोजा तथा इसकी व्याख्या शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया की। तनाव का आधार दैहिक है और यह हारमोन्स की क्रियाओं को अधिक महत्त्व देती है जो एड्रिनल और अन्य ग्रंथियों के माध्यम से स्रावित होता है।

तनाव का नवीन उपागम व्यक्ति को वातावरण एवं उसके अनुकूलन के बीच सम्बन्ध निर्धारण करती है क्योंकि अनुकूलन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति दैहिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक शैक्षिक हित के इष्टतम स्तर को बनाये रखने के लिए अपने आस-पास की स्थितियों एवं वातावरण को व्यवस्थित करता है।

तनाव मूल रूप से विघर्षण है। मनुष्य का शरीर लगातार बदलते वातावरण के साथ समायोजन करते हुए इसका अनुभव करता है जिसका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक शैक्षिक सब पर प्रभाव पड़ता है। सकारात्मक दृष्टिकोण से तनाव हमें मुश्किल हालात से जूझने की प्रेरणा, आत्मबल देता है। नकारात्मक दृष्टिकोण से मनुष्य के मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य को क्षति पहुंचाता है। तनाव शरीर और मन दोनों को प्रभावित करता है क्योंकि आधुनिक जीवन में तनाव की निरन्तर उपस्थिति चिंता का विषय है। यह व्यक्ति के समस्त आयामों को प्रभावित करता है और अनेक मनोदैहिक रोगों का कारण भी बनता है। तनाव दो प्रकार का होता है- यू-स्ट्रेस (अच्छा तनाव), डिस्ट्रेस (बुरा तनाव)। अच्छा तनाव का सम्बन्ध कठिन परिस्थितियों का सफलतापूर्वक सामना करने से है