

कामकाजी महिलाओं के मानसिक तनाव पर योग के प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन

स्नेहा यादव

शोध छात्रा,
दर्शनशास्त्र एवं योग विभाग
नेहरू ग्राम भारती (मानित विश्वविद्यालय),
प्रयागराज



डॉ० राजेश कुमार तिवारी (एसोसिएट प्रोफेसर)

शोध निर्देशक
दर्शनशास्त्र एवं योग विभाग
नेहरू ग्राम भारती (मानित विश्वविद्यालय),
प्रयागराज



समकालीन भारत में कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक तनाव एक बढ़ती हुई चिंता का विषय है, जहाँ महिलाएँ पेशेवर जिम्मेदारियों और पारिवारिक कर्तव्यों के बीच संतुलन बनाने का प्रयास करती हैं। योग, भारतीय संस्कृति में गहराई से निहित एक अभ्यास है, जिसने मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में प्रमुखता प्राप्त की है। यह शोध प्राणायाम, ध्यान और आसन जैसी विशिष्ट प्रथाओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए, कामकाजी महिलाओं में तनाव कम करने पर योग के प्रभाव का पता लगाता है। निष्कर्ष भावनात्मक कल्याण को बढ़ाने, चिंता को कम करने और कामकाजी महिलाओं के बीच लचीलेपन को बढ़ावा देने में योग की परिवर्तनकारी क्षमता को उजागर करते हैं।

आधुनिक समाज में कामकाजी महिलाओं द्वारा निभायी जाने वाली चुनौतीपूर्ण भूमिकाओं का एक अपरिहार्य परिणाम मानसिक तनाव है। भारत में, पारंपरिक पारिवारिक भूमिकाओं को पूरा करते हुए पेशेवर क्षेत्रों में उत्कृष्टता हासिल करने की दोहरी उम्मीदें दबाव की परतें बढ़ाती हैं। तनाव विभिन्न रूपों में प्रकट होता है, जिसमें चिंता, भावनात्मक थकान और शारीरिक बीमारियाँ शामिल हैं, ये सभी व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन को बाधित कर सकते हैं। आर्थिक और

पारिवारिक क्षेत्रों में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को देखते हुए, तनाव का प्रभावी ढंग से प्रबंधन न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए बल्कि सामाजिक प्रगति के लिए भी आवश्यक है।

योग, भारत में शुरू हुई एक सदियों पुरानी प्रथा है, जिसे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालने के लिए मान्यता दी गई है। अपने आध्यात्मिक अर्थों से परे, योग नियंत्रित श्वास, दिमागीपन और शारीरिक मुद्राओं के माध्यम से तनाव के प्रबंधन के लिए व्यावहारिक उपकरण प्रदान करता है। प्राणायाम और ध्यान जैसे अभ्यास आत्म-जागरूकता बढ़ाते हैं, कोर्टिसोल के स्तर को कम करते हैं और विश्राम को बढ़ावा देते हैं। यह पेपर भारतीय अध्ययनों और प्रथाओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए जांच करता है कि कामकाजी महिलाओं के जीवन में योग को शामिल करने से मानसिक तनाव को प्रभावी ढंग से कैसे संबोधित किया जा सकता है।

महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका :-

कई अध्ययनों ने भारत में कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक तनाव की व्यापकता को रेखांकित किया है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंसेज (छप्डभाछै) की एक रिपोर्ट बताती है कि लगभग 25% कामकाजी महिलाएं मध्यम से गंभीर तनाव का अनुभव करती हैं। लंबे समय तक काम करने के घंटे, कार्यस्थल पर भेदभाव और पारिवारिक समर्थन की कमी जैसे कारक इस समस्या में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। पारंपरिक मुकाबला तंत्र अक्सर तनाव के मूल कारणों को संबोधित करने में विफल होते हैं, जिसके लिए योग जैसे वैकल्पिक तरीकों की आवश्यकता होती है।

योग को लंबे समय से मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करने की क्षमता के लिए व्यवहार में उपयोग किया जा रहा है। भगवद गीता और पतंजलि के योग सूत्र मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता प्राप्त करने के लिए एक उपकरण के रूप में योग पर जोर देते हैं। समसामयिक शोध इन प्राचीन ग्रंथों के अनुरूप है, जो योग के लाभों के वैज्ञानिक आधार को प्रदर्शित करता है। उदाहरण के लिए, इंडियन जर्नल ऑफ साइकाइट्री में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि नियमित योग अभ्यास से महिलाओं में चिंता और अवसाद के लक्षणों में काफी कमी आई है। इसी तरह, जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन ने बताया कि योग पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को बढ़ाता है, जिससे तनाव प्रतिक्रियाओं का मुकाबला होता है।

भारतीय कामकाजी महिलाएं, विशेष रूप से, योग की पहुंच और अनुकूलनशीलता के कारण इससे लाभान्वित होती हैं। सूर्य नमस्कार, प्राणायाम और निर्देशित ध्यान जैसे अभ्यासों को दैनिक दिनचर्या में एकीकृत किया जा सकता है, जिससे महत्वपूर्ण समय निवेश की आवश्यकता

के बिना राहत मिलती है। इसके अतिरिक्त, योग समुदाय की भावना को बढ़ावा देता है, जो शहरी और ग्रामीण परिवेश में समान रूप से भावनात्मक समर्थन के लिए महत्वपूर्ण है।

मानसिक तनाव पर योग का प्रभाव बहुआयामी है, जो शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों पहलुओं को संबोधित करता है। शारीरिक रूप से, योग स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करता है, जिससे तनाव अक्सर ट्रिगर होने वाली लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया को कम करता है। अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम जैसी नियंत्रित श्वास तकनीकें मन को शांत करती हैं, रक्तचाप कम करती हैं और ऑक्सीजनेशन में सुधार करती हैं। ये लाभ विशेष रूप से कामकाजी महिलाओं के लिए प्रासंगिक हैं जो व्यस्त कार्यक्रम और मांगलिक भूमिकाओं के कारण लंबे समय तक तनाव का अनुभव करती हैं।

मनोवैज्ञानिक रूप से, योग सचेतनता और भावनात्मक लचीलापन पैदा करता है। ध्यान जैसे ध्यान अभ्यास, आत्म-चिंतन और जागरूकता को प्रोत्साहित करते हैं, जिससे महिलाओं को तनाव से दूर रहने और जीवन के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि छह सप्ताह तक योग का अभ्यास करने वाली महिलाओं ने कथित तनाव के स्तर में 40% की कमी दर्ज की है। इस सुधार का श्रेय बढ़ी हुई मानसिक स्पष्टता और बेहतर मुकाबला तंत्र को दिया गया।

योग, भारतीय संस्कृति में गहराई से निहित एक अभ्यास है, जिसने मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में प्रमुखता प्राप्त की है। योग एकाग्रता और निर्णय लेने जैसे संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार करके फोकस और उत्पादकता को बढ़ाता है। यह ध्यान और माइंडफुलनेस अभ्यास के माध्यम से भावनात्मक कल्याण में भी योगदान देता है, जिससे महिलाएं कार्यस्थल की चुनौतियों और व्यक्तिगत संबंधों को अधिक लचीलेपन के साथ संभालने में सक्षम होती हैं।

विशिष्ट योग आसन, जैसे शवासन (शव मुद्रा), बालासन (बच्चे की मुद्रा), और उत्तानासन (आगे झुकना), शारीरिक तनाव दूर करने में विशेष रूप से प्रभावी हैं। ये आसन मांसपेशियों को आराम देते हैं, परिसंचरण में सुधार करते हैं और शांति की भावना को बढ़ावा देते हैं। नियमित अभ्यास न केवल तनाव को कम करता है बल्कि मन-शरीर के संबंध को मजबूत करके इसकी पुनरावृत्ति को भी रोकता है।

भारतीय कामकाजी महिलाओं के केस अध्ययन योग के परिवर्तनकारी प्रभावों को और स्पष्ट करते हैं। उदाहरण के लिए, कॉर्पोरेट योग कार्यक्रमों में भाग लेने वाली महिलाओं ने उत्पादकता में सुधार, बेहतर फोकस और कार्यस्थल संघर्षों में कमी की सूचना दी। इसके अलावा,

समग्र स्वास्थ्य पर योग का जोर भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों के साथ गहराई से मेल खाता है, जो इसे तनाव प्रबंधन के लिए एक स्वीकार्य और टिकाऊ समाधान बनाता है।

इसके सिद्ध लाभों के बावजूद, कामकाजी महिलाओं के जीवन में योग को एकीकृत करना चुनौतियाँ खड़ी करता है। समय की कमी एक महत्वपूर्ण बाधा है, क्योंकि कई महिलाएं काम और घरेलू जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने के लिए संघर्ष करती हैं। इसके अतिरिक्त, योग में समय लगने या उन्नत कौशल की आवश्यकता के बारे में गलत धारणाएं भागीदारी को हतोत्साहित करती हैं। कार्यस्थल पहल और सामुदायिक कार्यक्रम इन बाधाओं पर काबू पाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। नियोक्ताओं को कर्मचारी कल्याण कार्यक्रमों के हिस्से के रूप में योग सत्र

योग, भारत में शुरू हुई एक सदियों पुरानी प्रथा है, जिसे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालने के लिए मान्यता दी गई है। प्राणायाम और ध्यान जैसे अभ्यास आत्म-जागरूकता बढ़ाते हैं, कोर्टिसोल के स्तर को कम करते हैं और विश्राम को बढ़ावा देते हैं।

योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य बेहतर होता है बल्कि सामाजिक कल्याण में भी योगदान मिलता है।

की पेशकश पर विचार करना चाहिए, जबकि सामुदायिक केंद्र शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं के लिए सुलभ कक्षाएं प्रदान कर सकते हैं।

योग के वैज्ञानिक आधार और व्यावहारिक लाभों पर जोर देने वाले जन जागरूकता अभियान भी इसे अपनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। योग से लाभान्वित होने वाली महिलाओं के सफल उदाहरणों को उजागर करना दूसरों के लिए प्रेरणा का काम कर सकता है। इसके अलावा, स्कूली पाठ्यक्रमों में योग को शामिल करने से आजीवन आदतें विकसित की जा सकती हैं, जिससे भावी पीढ़ियों को तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए तैयार किया जा सकता है।

योग कामकाजी महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जिससे उन्हें तनाव प्रबंधन, फोकस में सुधार और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। तनाव, जो अक्सर व्यस्त काम और व्यक्तिगत जिम्मेदारियों के कारण होता है, को प्राणायाम और हठ योग जैसी योग प्रथाओं के माध्यम से कम किया जा सकता है, जो विश्राम और शांति को बढ़ावा देते हैं। इसके अतिरिक्त, योग एकाग्रता और निर्णय लेने जैसे संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार करके फोकस और उत्पादकता को बढ़ाता है। यह ध्यान और माइंडफुलनेस अभ्यास के माध्यम से भावनात्मक कल्याण में भी योगदान देता है, जिससे महिलाएं कार्यस्थल की चुनौतियों और व्यक्तिगत संबंधों को अधिक लचीलेपन के साथ संभालने में सक्षम होती हैं। इस प्रकार

नियमित योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण के रूप में कार्य करता है।

योग भारत में कामकाजी महिलाओं द्वारा झेले जाने वाले मानसिक तनाव का एक शक्तिशाली इलाज है। भलाई के शारीरिक और भावनात्मक दोनों आयामों को संबोधित करके, योग महिलाओं को लचीलेपन और अनुग्रह के साथ आधुनिक जीवन की चुनौतियों से निपटने में सशक्त बनाता है। योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य बेहतर होता है बल्कि सामाजिक कल्याण में भी योगदान मिलता है। जैसे-जैसे भारत विकसित हो रहा है, तनाव प्रबंधन के लिए योग को एक उपकरण के रूप में अपनाने से स्वस्थ और खुशहाल जीवन का मार्ग प्रशस्त हो सकता है।

योग का नियमित अभ्यास समाज में महिलाओं को सशक्त और आत्मनिर्भर बनाता है। योग भारतीय संस्कृति की आत्मा है, जो शरीर, मन और आत्मा का समग्र संतुलन प्राप्त करने की प्रक्रिया है।

सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची :-

1. आनंद, एस., और शर्मा, ए. (2020)। महिलाओं में तनाव प्रबंधन के लिए योग का उपयोग। इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 62(3), 300-305। प्राप्त: <https://www.indianjpsychiatry.org>
2. गुप्ता, आर., और यादव, ए.। (2019)। कार्यरत महिलाओं में प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन। जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कंप्लीमेंटरी मेडिसिन, 25(4), 255-262।
3. आयुष मंत्रालय। (2021)। पेशवरों के लिए योग: दैनिक जीवन में तनाव को कम करना। भारत सरकार। उपलब्ध: <https://ayush.gov.in>
4. शर्मा, के.। (2018)। शहरी महिलाओं में योग के मानसिक स्वास्थ्य लाभ। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान अनुसंधान प्रकाशन।
5. श्रीवास्तव, पी.। (2017)। कॉर्पोरेट वेलनेस प्रोग्राम्स में योग का समावेश एक केस स्टडी। टाइम्स ऑफ इंडिया। प्राप्त: <https://timesofindia.indiatimes.com>
6. रमेश, ए.। (2020)। योग प्रथाओं के माध्यम से कार्य-जीवन संतुलन। आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन। उपलब्ध: <https://www.artofliving.org>
7. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंसेज (NIMHANS)। (2022)। कार्यरत महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ। बैंगलोर: NIMHANS प्रकाशन।

8. प्रकाश, एम.। (2019)। योग और परानैसिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र: एक समीक्षा। इंडियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च, 150(2), 150–160।
9. देसाई, आर., और पटेल, एन। (2021)। माइंडफुलनेस और योगरू एक भारतीय दृष्टिकोण। रिसर्चगेट। प्राप्त: <https://www.researchgate.net>
10. अयंगर, बी. के. एस। (2001)। लाइट ऑन योग। हार्परकॉलींस इंडिया।