

Impact Factor-7.675 (SJIF)

ISSN-2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

December-2021

ISSUE No- (CCCXXIX) 329- H

Sciences, Social Sciences, Commerce, Education, Language & Law



Chief Editor

Editor

Editor

Prof. Virag S. Gawande
Director
Aadhar Social
Research & Development
Training Institute Amravati

Dr. Baliram Pawar
Head, Department of Sociology
Mahatma Phule Mahavidyalaya
Kingaon Latur Maharashtra

Harsha Rana
Associate Professor Dept. Of English
Government College Dharamshala
Himachal Pradesh



This Journal is indexed in :
- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmos Impact Factor (CIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)



For Details Visit To: www.aadhar-social.com

Aadhar PUBLICATIONS



Editorial Board

Chief Editor -

Prof. Virag S. Gawande,
Director,
Aadhar Social Research &
Development Training Institute, Amravati. [M.S.] INDIA

Executive-Editors -

- ❖ **Dr. Dinesh W. Nichit** - Principal, Sant Gadge Maharaj Art's Comm, Sci Collage,
Walgaon. Dist. Amravati.
- ❖ **Dr. Sanjay J. Kothari** - Head, Deptt. of Economics, G.S. Tompe Arts Comm, Sci Collage
Chandur Bazar Dist. Amravati

Advisory Board -

- ❖ **Dr. Dhnyaneshwar Yawale** - Principal, Sarswati Kala Mahavidyalaya, Dahihanda, Tq-Akola.
- ❖ **Prof. Dr. Shabab Rizvi**, Pillai's College of Arts, Comm. & Sci., New Panvel, Navi Mumbai
- ❖ **Dr. Udaysinh R. Manepatil**, Smt. A. R. Patil Kanya Mahavidyalaya, Ichalkaranji,
- ❖ **Dr. Sou. Parvati Bhagwan Patil**, Principal, C.S. Shindure College Hupri, Dist Kolhapur
- ❖ **Dr. Usha Sinha**, Principal, G.D.M. Mahavidyalay, Patna Magadh University. Bodhgay Bihar

Review Committee -

- ❖ **Dr. D. R. Panzade**, Assistant Pro. Yeshwantrao Chavan College, Sillod. Dist. Aurangabad (MS)
- ❖ **Dr. Suhas R. Patil**, Principal, Government College Of Education, Bhandara, Maharashtra
- ❖ **Dr. Kundan Ajabrao Alone**, Ramkrushna Mahavidyalaya, Darapur Tal-Daryapur, Dist-Amravati.
- ❖ **DR. Gajanan P. Wader** Principal, Pillai College of Arts, Commerce & Science, Panvel
- ❖ **Dr. Bhagyashree A. Deshpande**, Professor Dr. P. D. College of Law, Amravati]
- ❖ **Dr. Sandip B. Kale**, Head, Dept. of Pol. Sci., Yeshwant Mahavidyalaya, Seloo, Dist. Wardha.
- ❖ **Dr. Hrushikesh Dalai**, Asstt. Professor K.K. Sanskrit University, Ramtek

Our Editors have reviewed paper with experts' committee, and they have checked the papers on their level best to stop furtive literature. Except it, the respective authors of the papers are responsible for originality of the papers and intensive thoughts in the papers.

- Executive Editor

Published by -

Prof. Virag Gawande

Aadhar Publication, Aadhar Social Research & Development Training Institute, New Hanuman Nagar,
In Front Of Pathyapustak Mandal, Behind V.M.V. College, Amravati
(M.S.) India Pin- 444604 Email : aadharpublication@gmail.com
Website : www.aadharsocial.com Mobile : 9595560278 /

महिलाओं के तनाव प्रबंधन में भगवद्गीता, योग एवं आध्यात्म की भूमिका
डॉ. हेमा कुमारी महर, 'आरजू अवस्थी'
मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, सहायक आचार्य एवं शोध निर्देशक,
मनोविज्ञान विभाग, उदयपुर, राजस्थान, भारत
मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, शोध छात्रा, योग विज्ञान विभाग, उदयपुर,
राजस्थान, भारत

मानव मन की स्थिति एवं उसके आसपास बाह्य परिस्थितियों के मध्य असामंजस्य की स्थिति पैदा होने पर उत्पन्न होने वाले मनोविकार ही 'तनाव' है। जो मन को दुःख का अनुभव कराने के साथ-साथ अशांति उत्पन्न करता है। यह विकार हमारी शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का ह्वास करके हमारी कार्यक्षमता को भी दुष्प्रभावित करता है। महिलाओं में तनाव अत्यधिक बढ़ गया है जिसका कारण है घर-परिवार, कार्यक्षेत्र, परिवार का विघटन, आधुनिकी जीवन शैली में परिवर्तन इत्यादी महिलाओं के तनाव के कारण हैं। महिला जीवन में तनाव का प्रभाव कई रूपों में परिलक्षित होता है। जैसे - दैनिक गतिविधियाँ बाधित होना, एकाग्रचित न रह पाना, स्मरण शक्ति का कमजोर होना, मन में द्विध्रुवी विकार उत्पन्न होना। भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ जैसे - अधिक रोना, आक्रामकता का बढ़ना एवं अत्यधिक संवेदनशील होना, कार्यक्षमता एवं दक्षता में कमी आना, आत्मविश्वास में कमी होना, आसानी से विचलित होना, मन में अनहोनेभाव उत्पन्न होना जैसे-आत्महत्या इत्यादि। साथ ही शारीरिक स्वास्थ्य के उपर भी अत्यधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जैसे-भूख न लगना, साँस लेने में कठिनाई अनुभव होना, उच्च रक्तचाप, प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होना, हृदय की धड़कन कम होने के साथ ही अनेक रोग जैसे- गठिया, मधुमेह, बालों का असमय पककर झड़ना व त्वचा संबंधी विकार दिन-प्रतिदिन बढ़ते जाते हैं।

तनाव के कारण रू आज का युग विज्ञान का युग है, प्रतिस्पर्धा का युग है, रफ्तार का युग है। इसी के चलते मानव ने स्वयं की देखभाल को गौण कर लिया है। रोजमर्रा की भागमभाग से इंसान का चैन, सुकून कही गुम सा हो गया है। ऐसी जिंदगी में हमें सब कुछ झटपट ही चाहिए, सबके पास वक्त कमी है और इसी के चलते ना दिनचर्या नियमित रह पा रही है न भोजनसमय पर किया जाता है और इन्ही की परिणति शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर भयानक रूप में परिलक्षित होती है। इनके अतिरिक्त भी कई कारण हैं जो तनावों को बढ़ाते हैं यथा - बदलती जीवन शैली, आर्थिक समस्याएँ, रिश्तों में भावनात्मक तत्वों की कमी के चलते उनका कमजोर होना, आसपास का वातावरण तनावपूर्ण होना, वर्कप्लेस पर मैत्रीपूर्ण महौल की बजाय तनावपूर्ण व असामंजस्य की स्थितियों का होना, किसी स्वजन को खोना, इन सब का प्रभाव हमारी नींद पर पड़ता है। गहरी व पूरी नींद न लेना भी इंसान के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। आज की शिक्षा व्यवस्था भी तनाव हेतु मुख्य रूपसे जिम्मेदार है। अपेक्षाकृत कम रोजगारोन्मुखी शिक्षा पद्धति ने बेरोजगारों की फौज उत्पन्न कर दी जिसके कारण भारत विश्वमें सर्वाधिक युवाशक्ति वाला देश होने के बावजूद भी हम बेराजगारी और गरीबी की समस्याओं से बुरी तरह त्रस्त हैं। बेरोजगारी, काम का अभाव ही युवाओं में अवसाद के बीज बोता है। तनाव हर वर्ग के व्यक्तियों में हो सकता है - बच्चे, किशोर, युवा, प्रौढ़ और बुजुर्गों में।

मानव जीवन अनमोल है। हम अपने जीवन को सुनियोजित दिशा प्रदान करके अनेक विकारों से बच सकते हैं। इस हेतु हम योग एवं आध्यात्म का सहारा ले सकते हैं। योग और आध्यात्म जीवन में खुशी लाता है। आध्यात्म जीवन जीने का तरीका सिखाता है, आध्यात्मिक जीवन शैली अपनाकर तनाव व रोगों को दूर भगाया जा सकता है। भारतीय समाज में जीवन-चक्र, ऋतु चक्र, फसल चक्र जैसी जीवन