

## तान- तनाव का प्रबंधन (नियोजन)

कुसुम विजयकुमार चौधरी , Ph. D.

चेंबूर सर्वकष शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, चेंबूर

Paper Received On: 18 FEB 2021

Peer Reviewed On: 25 FEB 2021

Published On: 1 MAR 2021



[Scholarly Research Journal's](http://www.srjis.com) is licensed Based on a work at [www.srjis.com](http://www.srjis.com)

### प्रस्तावना :

आज के तननिकी भागदौड के युग में हर व्यक्ति अपने जीवन को सफल बनाने में लगा हुआ है। आज उसमें कोविड -19 जैसी परिस्थिती पैदा हो चुकी है। विद्यार्थी हो, आम आदमी हो या चाहे वह बिजनेसमन हो, सभी जीवन को सफल बनाने में लगे है। हम सब लोग अच्छे जीवन के लिए प्रयास कर रहे है। लेकिन उस सफलता की दौड़ में हम लोग कब तनाव के चपेट में आ जाते हैं, यह में पताही नहीं चलता। आज कोविड की स्थिती में देखेंगे तो युवा से ले के उद्योगी आदमी तक अधिक तर लोग अपना जीवन टेंशन में बिता रहे हैं। लोगो के पास सारी भौतिक सुविधा होने पर भी सभी परेशान है। तनाव के अधिक बढ जाने से लोगो को कई प्रकार के मन के रोग हो रहे है - जिसमें चिन्ता, हिस्टीरीया, डिप्रेशन, डिसऑर्डर, पॅनिक यह प्रमुख दिखाई देती है। मनोविज्ञान के अनुसार तनाव एक ऐसी समस्या है, जो किसी निजी बातों के वजह से उत्पन्न होती है और हमेशा कोशिश करना चाहिए की जितनी जल्दी हो सके, इसे कम या खतम करे। नहीं तो ये बहुत ही हानिकारक साबित हो सकती है। इसलिए तनाव को अपने पास भटकने नहीं दे। जरूरत से ज्यादा सोचने पर दिमाग काम करना बंद होता है, इससे कई बार दिमागी और मानसिक परेशानी होने लगती है।

### तनाव याने क्या :

तनाव शरीर की वह स्थिती होती है, जब हमारी लाईफ में अचानक कोई बदलाव हो जाता है, जिससे हमारे शरीर में भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रिया होती है, जब हमारे मस्तिष्क को अच्छी तरह से आराम नहीं मिल पाता तो हमारे माईड थक जाता है और थका हुआ माईड हमें तनाव की ओर ले जाता है।

तनाव याने जीसमें व्यक्ति को उनकी इच्छा-आकांशा को पूरी करने में कई मानसिक और शारिरिक बाधाये आती है।

### **तनाव में रहने के लक्षण :**

व्यक्ती तनाव में रहने के निम्न लक्षण दिखाई देते हैं :-

व्यक्ती की नींद गायब होना मतलब नींद न आना । व्यक्ती की पाचन क्रिया का धीमा हो जाना, रक्त संचार का ठीक न होना, वजन कम होना, दिल तेजी से धड़कते रहना, अचानक ब्लडप्रेसर बढ़ जाना, थकान महसूस करना, मन का उदास रहना, सांसे अचानक तेज होना । इतना ही नहीं तो तनाव का कारण नौकरी का अचानक बदल जाना या नौकरी से निकाल देना यह भी होता है ।

#### **● तनाव भगाने के उपाय / तरीके / योजना :**

तनाव को सही समय पर पहचान लिया तो इससे निकलना काफी आसान हो जाता है, यहाँ पर आपको तनाव से बाहर निकलने के तरीके बताये जा रहे हैं, आप तनाव से निकलने के लिए इन्हें अपनाना शुरू करेंगे तो यह तरीके जादू की झप्पी के जैसा काम करेंगे ।

- नमक के पानी में पाव डालकर रखे - हम सबको मालूम है की, हमारे शरीर में कुछ भाग में नकारात्मक उर्जा रहती है, हररोज नमक के पानी का उपाय करने से यह नकारात्मक उर्जा निकल जाने में और उत्साह बढ़ाने में मदद होती है । तनाव के अन्य लक्षणों को कम करने के लिए भी नमक का पानी परिणामकारक उपचार है । जैसे की सुस्ती, तत्परता में कमी, सोचने में असमर्थता, अत्याधिक सोच, ख्रासकर जब वे प्रकृती में नकारात्मक हो, क्रोध या कोई अन्य तीव्र भावना, किसी भी तरह की शारीरिक बीमारी इत्यादी.
- हमारा लाईफ स्टार्टल सफल बनाने के लिए अपनी दिनचर्या को सही बनाना चाहिए जैसे समय पर सोना, उठना बाद में योग तथा व्यायाम अवश्य करे । उसके बाद पौष्टिक नाश्ता ले । पोषण तत्वों से बनी चीजों का भोजन में समावेश करें । प्रोटीन , फल, सब्जियों का भरपूर इस्तेमाल करे । चाय और कॉफी का उपयोग कम करे ।
- समय का प्रबंधन / नियोजन करे - आज के भागमभाग वाले समय में अपने दिनभर के कार्यों की सूची बनाईए और सबसे पहले जरूरी कार्यों को पूरा करे नहीं तो वही आपके तनाव का कारण बनेंगे । समय को व्यर्थ न गवाँए ।
- सामने कैसे भी स्थितियाँ आये, अपनी सोच सकारात्मक रखे ।
- काम करते -करते जिन्दगी में आनेवाली परिस्थितियाँ को तोड़ने के लिए बीच में मौजमस्ती के लिये समय निकालना बहुत जरूरी है । स्वयं को थोडा समय अधिक दे ।

- सुख हो या दुःख उसे अपने संबंधियों के साथ जरूर शेअर/ बाँटे । हमारा जीवन संबंधियों और रिश्तेदारों का साथ मिलकर से और बेहतर बन जाता है, इसलिए समय -समय पर अपने संबंधियों से मिलने का मौका निकाले ।
- किसी जरूरतमंद को मदद करने से तनाव स्तर कम हो जाती है और हमें तनाव से मुक्त मदद करती है । इसलिए दुसरो की मदद करें ।
- हमें रोजाना व्यायाम करना चाहिए । क्योंकि व्यायाम के समय और बाद में हमारी मांसपेशियों की बहुत अच्छी एक्सरसाईज होती है और उन्हे आराम भी मिलता है, जिससे हमें नींद अच्छी आती है उस कारण हमारा मुड अच्छा रहता है ।
- आप तनाव में होने पर अपने दोस्तो से बात करे । आप अपने दोस्तों से मिलने के लिए नही जा सकते हो, तो फोन पर बात करे ।
- तनाव आने पर नशे का सेवन करने से हमारे सोचने की क्षमता नकारात्मक हो सकती है , जिससे तनाव कम होने के बजाय बढ जाता है ।
- केले को तनाव दूर करने के लिए अच्छा माना जाता है , यह तनाव दुर करता है।
- जब व्यक्ति मानसिक तनाव की चपेट में होते है, तो हमारा मेटाबॉलिक रेट बढने लगता है । जिसके कारण शरीर से पोर्टेशियम का स्तर गिरने लगता है । इसे फिर से संतुलित रखने के लिए हमें हाई पोटेशिययुक्त पदार्थों की जरूरत है, इसलिए पोटेशियम ले ।
- दिन में ७ से ८ घंटे गहरी नींद ले ।
- तनाव से निकलने के लिए योगा करे ।
- किसी कार्य को करने के लिए अधिकांश लोग, अपने दोस्तों या संबंधियों को नही कहे ।
- ऐसी चीजों से जुडे रहे जो आपको अच्छा फल कराये, खुशी दे ।
- मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक राहत मिलने के लिए रोजाना कुछ मिनट ध्यान करे ।
- हमारी नकारात्मकता दूर भगाने के लिए कही घूमने जाये, नए माहौल मे जानेसे नयी उर्जा मिलेगी और तनाव को दूर करने में सक्षम हो जाओगे ।
- तनाव के समय अपने पसंदीदा संगीत सुने ।
- आध्यात्मिक चीजे हमारे मनसे नकारात्मक स्पेच को बाहर निकाल कर सकारात्मक उर्जा भर देती है । इसलिए अध्यात्मक को अपनाये ।
- झुठ कभी न बोले, सच बोलने की आदत डाले ।

- अच्छी किताबे पढे ।
- खुदकी तुलना दूसरों से न करे ।
- सभी लोगों में कोई ना कोई बुरी आदत होती है । इसलिए आप अपनी बुरी आदतों को समय रहते दुर कर ले /छोडे ।
- एक समय में एक ही काम करे ।
- अपनी डॉक्टर से सलाह ले ।
- माफ करना और माफी माँगना सीखे ।

उपरी तरीके से अपनाकर हम तनाव से बाहर निकल सकते है ।

**संदर्भ ग्रंथ :**

<https://www.spiritualresearchfoundation.org/.../salt...../>

[www.loksatta.com](http://www.loksatta.com)

Article : “Dr. Sanjay Kumar – Review of Research journal ISSN No. 2249-894.

“A Comparative study of stress and self efficacy among male player and male non playing school students”