

तनाव प्रबंधन

डॉ अनीता चौधरी , सहायक आचार्य (बी. एड.) , देवनागरी महाविद्यालय , मेरठ (उत्तर प्रदेश)
प्रो. (डॉ) अजय कुमार , प्राचार्य , देवनागरी महाविद्यालय , मेरठ (उत्तर प्रदेश)
ज्ञप्ति (छात्रा) , बी. एससी बी. एड. (तृतीय वर्ष) , क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान , अजमेर (राजस्थान)

सारांश

स्वास्थ्य मनुष्य जीवन का अभिन्न अंग है , क्योंकि एक स्वस्थ मनुष्य ही एक सफल व्यक्ति बन सकता है। जो व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को सही बनाए रखने में असमर्थता रखता है , उसी का रूग्णावस्था में प्रवेश होता है। वास्तव में स्वास्थ्य का संबंध संपूर्ण मानव जीवन से है। इसीलिए परम आवश्यक है , कि मानव अपने स्वास्थ्य की रक्षा तथा देखभाल अच्छी प्रकार करे। अच्छे स्वास्थ्य का प्रभाव उसकी आयु पर भी पड़ता है। व्यापक अर्थ में स्वास्थ्य से अभिप्राय शरीर के सभी अंगों तथा तत्वों के परस्पर समन्वय , संतुलन तथा उचित क्रियान्वयन से है। स्वास्थ्य के अच्छे स्रोत के निर्धारण में , उत्तम आसन बनाए रखने वाले शरीर को प्रथम विशेषता के रूप में जाना जाता है। इसके पश्चात् अस्थियों , जोड़ों और भुजाओं का सामान्य रूप में होना , उत्तम स्वास्थ्य का द्योतक है। इसी क्रम में चौड़ी तथा सपाट छाती का होना , जिसका समुचित मात्रा में विकास किया जा सके। सुव्यवस्थित तथा मजबूत जबड़े , स्वस्थ तथा चिकने जबड़े , सुगठित मांसपेशियां , कांतियुक्त केश तथा काले घेरों से रहित-कान्तिमय आंखें , ये सभी दृष्टिगोचर होने वाली विशेषताओं के अंतर्गत आती हैं। अदृष्टिगोचर विशेषताओं में श्वसन तंत्र , रक्त परिसंचरण , पाचन तंत्र , ग्रंथि तंत्र तथा निष्कासन आदि का समुचित रूप से कार्य करना तथा संक्रामक रोगों से बचाव हेतु रोग - प्रतिरोधक क्षमता का बलवती होना परम आवश्यक है। इसके साथ ही खुलकर भूख लगना , सामान्य दिनचर्या , कार्य को संतोषजनक ढंग से करने की योग्यता तथा भावात्मक स्थिरता रखने वाले व्यक्ति उत्तम स्वास्थ्य धारक कहलाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने स्वास्थ्य को तीन प्रकार से वर्गीकृत किया है : - शारीरिक , मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य।

1 . शारीरिक स्वास्थ्य : - शारीरिक स्वास्थ्य का संबंध मानव की शारीरिक संरचना से है। शारीरिक रचना में मनुष्य शरीर के सभी अंगों , उनकी बनावट तथा क्रियाओं को सम्मिलित किया जाता है। जिस मनुष्य की ज्ञानेन्द्रियां तथा कर्मेन्द्रियां सकारात्मक रूप में सक्रिय हों , उसे स्वस्थ व्यक्ति कहा जाता है।

2 . मानसिक स्वास्थ्य : - शिक्षा का सर्वोच्च लक्ष्य है , व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना। मनुष्य के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण पक्ष मानसिक विकास है। जिसका संबंध व्यक्ति के व्यवहार संबंधी पक्ष से है , जैसे - सकारात्मक अभिवृद्धि , चारित्रिक बल , मूल्यों में आस्था , व्यवहार में परिपक्वता , चिंता व तनाव से रहित व्यवहार तथा मानसिक बल आदि।

3 . सामाजिक स्वास्थ्य : - मानव समाज में रहता है और वह समाज का अभिन्न अंग है , जिस कारण उसे सामाजिक प्राणी कहा जाता है । समाज के प्रत्येक सदस्य में सहनशीलता और समायोजन की भावना का बलवती होना परम आवश्यक है। व्यक्ति में सामाजिकता के गुण हेतु काम , क्रोध , मद , लोभ आदि से दूर रहना परम आवश्यक है। आत्मनियंत्रण , दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना , अन्य सदस्यों के विचारों का सम्मान करना , प्रेम पूर्वक रहना , सभी के साथ सामंजस्य स्थापित करना , व्यक्ति के सामाजिक स्वास्थ्य को ही प्रदर्शित करता है।

" स्वस्थ शरीर में ही , स्वस्थ मन का निवास होता है। " इसीलिए मानव को स्वयं स्वस्थ रहने का प्रयास करना चाहिए। अच्छा स्वास्थ्य ही जीवन की सफलता का रहस्य है। स्वास्थ्य का अच्छा होना मनुष्य के प्रसन्नचित रहने का प्रतीक है और स्वास्थ्य का खराब होना चिंता का द्योतक है। तनाव भी उसी खिन्नता की एक उपज है । क्योंकि तनाव मन:स्थिति से उपजा विकार है। मन:स्थिति एवं परिस्थितियों के मध्य असंतुलन एवं असामंजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव एक द्वंद है, जो मन एवं भावनाओं

में गहरी दरार पैदा करता है। मनोविकारों का प्रवेश द्वार तनाव ही है। इससे मानव मन अशांत तथा अस्थिर होता है। शरीर में अस्वस्थता का अनुभव होता है। इस स्थिति में व्यक्ति की कार्य क्षमता प्रभावित होती है। किसी भी प्रकार की घटना चाहे सकारात्मक हो या नकारात्मक तनाव का कारण बन सकती है। ऐसा भी नहीं है कि तनावपूर्ण स्थिति सदैव हानिकारक हो। कभी-कभी यह व्यक्ति को कठिनतम कार्य को पूरा करने के लिए भी प्रेरित कर सकती है।

" तनाव हमारे जीवन का हिस्सा है, यह हमारी सभी क्रियाओं का उपोदपाद है ।"
- सीले -

मानव तनाव का अनुभव तब करता है, जब समस्याओं का निराकरण करने में वह सफल नहीं हो पाता है। वर्तमान समय में तनाव प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में विद्यमान है, जिसका समाधान व्यक्तिगत रूप से होता है। व्यक्ति के जीवन में प्रतिदिन समस्याएं आने से तनाव एकत्रित होता जाता है, जो अंत में किसी बड़े खतरे में परिवर्तित हो जाता है। सीले महोदय के अनुसार, एक निश्चित समय तक रहने वाला तनाव, प्रबंधनीय स्तर का होता है। जिससे निपटने में वातावरणीय स्रोत सहायता करते हैं। इसे यूस्ट्रेस (Eustress) कहते हैं। अर्थात् तनाव की कम मात्रा तथा कम समय व्यक्ति के लिए अच्छा है। जबकि तनाव की अधिक मात्रा तथा अधिक समय तक बने रहना, मानव के लिए हानिकारक है। इससे सर्वप्रथम असुखद भावना उत्पन्न होती है, जो शारीरिक थकान, मानसिक क्षति तथा अंत में मृत्यु की स्थिति को जन्म देती है, जिसे डिस्ट्रेस (Distress) भी कहा जाता है।

• रीस (1976) महोदय के अनुसार, "तनाव कोई उद्दीपक है, जो तनाव की मात्रा, तीव्रता या समयावधि के अर्थ में आंतरिक अथवा बाह्य वातावरण में होने वाले उस स्तर के परिवर्तन हैं, जो कि प्राणी की अनुकूलन क्षमता तथा अनुकूलन सीमा को प्रभावित करता है। जो कुछ स्थितियों में अव्यवस्थित व्यवहार, अनानुकूलन या अकार्यता को उत्पन्न करता है, जिससे रोग उत्पन्न होते हैं।"

• लेजर्स तथा फाकमैन के अनुसार, "तनाव एक स्थिति है, जो व्यक्ति तथा वातावरण की आपसी क्रिया के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होती है। जिसमें व्यक्ति स्थिति की आवश्यकता के साथ अपने जैविक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक क्षेत्र के स्रोतों के मध्य वास्तविक तथा अवास्तविक भेद का प्रत्यक्षीकरण करता है। "

तनाव के कारण : - मानव अपने जीवन काल में प्रतिदिन अनेकों परेशानियों का सामना करता है। कई बार परिस्थितियां इतनी विपरीत हो जाती हैं, जिन्हें चाह कर भी परिवर्तित नहीं किया जा सकता। व्यक्ति यदि अधिकांश समय तनाव में रहता है, तो उसकी काम करने की क्षमता भी प्रभावित होती है। तनाव उत्पन्न क्यों होता है ? यह जानना बहुत जरूरी है। तनाव के कुछ सामान्य कारण निम्न लिखित रूप में वर्णित किए जा सकते हैं :-

- 1 . बेरोजगारी
- 2 . अलगाव
- 3 . कार्यस्थल पर समस्याएं
- 4 . नौकरी में बदलाव
- 5 . बच्चों का घर छोड़ना
- 6 . स्वास्थ्य
- 7 . मौसम का प्रभाव
- 8 . जीवन साथी का निधन या करीब न होना
- 9 . तलाक के कारण परिवार का टूटना
- 10 . नशाखोरी और शराब का अत्यधिक सेवन
- 11 . बुरी आदतों का शिकार होना
- 12 . हिंसा या बुरे व्यवहार का शिकार होना
- 13 . जीवन में उतार-चढ़ाव का आना

- 14 . टेंशन और डिप्रेशन
- 15 . अंतर्द्वंद्व आदि।

तनाव के लक्षण : - तनाव या अवसाद से ग्रसित व्यक्ति के व्यवहार में व्यापक रूप से नकारात्मकता आने लगती है। मनोवैज्ञानिकों के द्वारा तनाव के लक्षणों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है , जो निम्न प्रकार है :-

A . संज्ञानात्मक लक्षण :-

- 1 . स्मृति का विलोप
- 2 . खराब निर्णय शक्ति
- 3 . नकारात्मक विचारों की प्रधानता
- 4 . चिंतापूर्ण विचार प्रक्रिया
- 5 . एकाग्रता की कमी आदि।

B . संवेगात्मक लक्षण :-

- 1 . अवसाद या चिड़चिड़ापन
- 2 . चिंता
- 3 . भूत , वर्तमान तथा भविष्य की अनिश्चितता
- 4 . भय
- 5 . क्रोध की अधिकता
- 6 . आक्रामक व्यवहार
- 7 . दुःख तथा विषाद आदि।

C . सामाजिक लक्षण :-

- 1 . व्यवहार परिवर्तन
- 2 . अलगाव
- 3 . एकांतवास आदि।

D . शारीरिक लक्षण :-

- 1 . निद्रा की अधिकता या कमी
- 2 . अत्यधिक खाना या खाने की इच्छा न होना
- 3 . उत्तरदायित्व न लेना
- 4 . मदिरा या अन्य ड्रग्स का सेवन
- 5 . स्नायु तंत्र की दुर्बलता
- 6 . शारीरिक दुर्बलताएं आदि।

तनाव से होने वाले रोग : - तनाव की स्थिति में मानव शरीर में अनेकों दैहिक परिवर्तन होते हैं , जिनसे मानव का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। तनावपूर्ण स्थितियों से होने वाले रोग निम्न प्रकार हैं :-

- 1 . उच्च रक्तचाप (Hypertension)
- 2 . सिरदर्द (Headaches)
- 3 . गठिया (Arthritis)
- 4 . दमा (Asthma)
- 5 . खुजली (Eczema)
- 6 . हृदय रोग (Heart Disease)
- 7 . आंत के घाव (Peptic Ulcer)
- 8 . मधुमेह (Diabetes)
- 9 . कैंसर (Cancer) आदि।

तनाव प्रबंधन (Stress Management) :-

अपेक्षाएं और असफलताएं सभी के जीवन काल में होती हैं। परंतु प्रभावित व्यक्ति इसे किस रूप में लेता है, यह बात महत्वपूर्ण है। सामर्थ्य से अधिक की अपेक्षा जीवन में सफलता एवं निराशा ही लाती हैं। जो व्यक्ति निरंतर भूत और भविष्य की चिंता करते रहते हैं, वे तनाव की अवस्था में पहुंच जाते हैं। लंबे समय तक तनाव की स्थिति से अनिद्रा जैसी कई शारीरिक एवं मानसिक व्याधियां भी आ जाती हैं। तनाव प्रबंधन एवं मानसिक संतुलन पर हुए अध्ययनों से निष्कर्ष निकलता है, कि जीवन में असफलता से घबराना नहीं चाहिए। वरन एक नई शुरुआत, उसी असफलता से प्रारंभ करनी चाहिए। जीवन की इस नई शुरुआत को योग द्वारा भली प्रकार सफलतापूर्वक अंजाम तक पहुंचाया जा सकता है। योग के द्वारा नया प्रारब्ध, एकाग्रता, सजगता तथा सफलता प्राप्ति की जा सकती है। योग को यदि प्राणी अपने जीवन का अभिन्न अंग बना ले, तो इसके समावेश से अनिद्रा एवं चिंता जैसी समस्याओं से त्वरित मार्ग प्रशस्त होता है।

योगासन :- योग प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है। योग की व्यापकता इतनी अधिक है, कि हमारे जीवन का कोई भी पक्ष चाहे भौतिक हो या अभौतिक इससे अछूता नहीं है। योग आत्मानुशासन, आत्मज्ञान एवं आत्मदर्शन का पावन पथ है। जिस पर चलने से हमारा बाह्य और आंतरिक सौंदर्य और भी खिल उठता है। जब योग शरीर एवं मनोगत व्याधियों को दूर करता है, तब यह एक वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति के रूप में कार्य करता है। व्यक्ति के जीवन में योग के दुष्प्रभाव शून्य तथा लाभ सौ प्रतिशत देखे गए हैं। योग सभी प्रकार के कष्टों का निवारण करने में सक्षम है। शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों से ग्रस्त व्यक्तियों को सभी कष्टों से मुक्ति पाने का एकमात्र साधन योग, व्यायाम, प्राणायाम तथा ध्यान क्रियाएं ही हैं। जिन व्यक्तियों की जीवन शैली आज के विज्ञानप्रधान, भोगवादी तथा द्रुतगामी समाज में बिगड़ गई है। ऐसे व्यक्तियों को योग की नितांत आवश्यकता है। योग क्रियाओं के लगातार अभ्यास से तनाव मुक्त तथा शांति से भरा स्वस्थ जीवन निर्वहन किया जा सकता है। संधि-संचालन के अभ्यास (श्वास-प्रश्वास के उचित अभ्यास के साथ), कटि चक्र आसन, ताड़ासन, पद्मासन, वज्रासन, सिद्धासन, सर्वांगासन, गोमुखासन तथा शवासन का निरंतर अभ्यास करने पर तनाव प्रबंधन में सहायता मिलती है।

प्राणायाम :- उच्च स्तरीय योग साधना में प्राणायाम साधना का विशेष महत्व है। प्राणायाम को संजीवनी शक्ति कहा जाता है। जिससे चित्त की निर्मलता, शारीरिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक शक्ति को जागृत करने का अवसर मिलता है। यह प्रकृति के साथ अपने प्राणों का मेल करके उसे बलवान बनाने का अद्भुत साधन है। प्राणायाम करने वाला मनुष्य अपने श्वसन संबंधी अवयवों को इतना शक्तिशाली बना लेता है, कि कोई भी रोग उसके पास नहीं आ पाता। उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु प्राणायाम किसी भी पौष्टिक आहार से ज्यादा पुष्टि कारक है। भ्रामरी, नाड़ी शोधन तथा उज्जायी प्राणायामों का निरंतर अभ्यास करने से साधक लाभान्वित श्रेणी को प्राप्त करते हैं।

क्रियाएं :- इसी प्रकार तनाव से मुक्ति हेतु योगासन तथा प्राणायाम के पश्चात्, सहायक क्रियाओं में वमन क्रिया, जल नेति तथा कपालभांती (25 से 30 चक्र नियमित) का अभ्यास करने से भी तनाव के स्तर में सुधार आता है।

विशेष :- तनाव की अवस्था में किसी कुशल योगाचार्य के सानिध्य में ही सामर्थ्य के अनुसार यौगिक क्रियाएं करनी चाहिए। लंबे तथा गहरे श्वास लेने से निरंतर चिंतन प्रक्रिया की रोकथाम की जा सकती है। मन को सदैव प्रफुल्लित तथा प्रसन्नचित्त रखने का प्रयास करें। प्राणी यदि इन क्रियाओं के अभ्यास को जीवन का अनिवार्य अंग बना ले, तो तनाव या अवसाद से अपने साथ-साथ समाज को भी सुरक्षा प्रदान कर सकता है। इस सम्बन्ध में एक प्राचीन कहावत है :-



**" मन के हारे हार है, मन के जीते जीत ।
कहे कबीर हरि पाइए, मन की ही परतीत ॥ "**

अर्थात् जीवन में जय और पराजय केवल मन के भाव हैं। जब हम किसी कार्य के प्रारंभ में ही हार मान लेते हैं, तब हम सचमुच में ही हार जाते हैं। आप यदि हर चीज में पूर्णता पाने का प्रयास करेंगे, तो आप कभी भी संतुष्ट नहीं होंगे। इस स्थिति में तनाव को पनपने के पर्याप्त अवसर मिलेंगे। इसीलिए जीवन में कभी भी अवास्तविक लक्ष्यों को निर्धारित न करें। साथ ही सुपरमैन या सुपरवुमैन बनने की कोशिश भी न करें। जितना सरलता से कर सकते हैं, जीवन में उतना ही प्रयास करें। यदि कार्य की पूर्णता के लिए किसी से मदद की आवश्यकता हो, तो मदद मांगने में भी संकोच न करें। यदि तनाव प्रबंधन के इन तरीकों को प्रभावी बनाना चाहते हैं, तो उनके मूल कारणों को जानकर उनका समुचित प्रबंध करने से तनाव से यथासंभव मुक्ति मिल सकती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998), "जीवेम शरद शतम्", अखंड ज्योति संस्थान, मथुरा ।
2. रंजन, राजकुमार (2003) "योग शिक्षा एवं शारीरिक- मानसिक स्वास्थ्य", एच.पी.भार्गव बुक हाउस, आगरा ।
3. गोयल, ब्रजभूषण (2016), "स्वास्थ्य परीक्षण", स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, 59, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज II, नई दिल्ली ।
4. चौधरी, अनीता (2017), " योग शिक्षा ", ठाकुर पब्लिकेशन प्राइवेट लिमिटेड, लखनऊ ।