



तनाव एवं इसका प्रबंधन

डॉ० अजय कुमार पाण्डेय
प्राचार्य
दिविजयनाथ एल०टी० प्रशिक्षण
महाविद्यालय, गोरखपुर

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और वस्तुतः एक अभिप्रेरित जीव है। समाज में उसे किस तरह जीवन यापन करना है इसका निर्धारण हमारे आन्तरिक और वाह्य पर्यावरण के घटक और प्रेरकों द्वारा तय किया जाता है। जगत् के वाह्य प्रेरक हमें प्रेरित करते हैं कि इस संसार में कि प्रकार हमें सामंजस्य स्थापित करते हुए अस्तित्व बनाये रखना है। मनुष्य की मनः स्थिति और उसकी आकांक्षाओं का निर्माण, उसके द्वारा किये गये प्रत्यक्षीकरण पर बहुधा निर्भर होता है, कि वह जिस समाज में रह रहा है उसके अनुरूप जो मूल्य और मानक हैं उनके प्ररिप्रेक्ष्य में किस तरह संतुलन स्थापित करना है।

हमारे ग्रंथों में कही गयी उक्ति **महाजनो येन गतः स पन्थाः** आज चरितार्थ होती दिख रही है। अर्थात् प्रत्येक मानव अनुकरण द्वारा अपने आव"यकताओं की पूर्ति के लिए आगे बढ़ता है। मूलभूत आव"यकताओं की पूर्ति करने के बाद वह द्वितीयक और अन्य सामाजिक उपलब्धियों को प्राप्त करने की दि"ा में आगे बढ़ता है। इस प्रकार वह अपने आव"यकताओं और अपनी इच्छाओं के बीच जब अन्तर नहीं स्थापित कर पाता तो तनाव की शुरुआत होती है, और वह मानसिक संताप और संत्रास के घेरे में आने लगता है।

मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मनुष्य वाह्य वातावरण के प्रभाव से किसी दि"ा वि"ीष अथवा लक्ष्यों की ओर अग्रसर होता है, जिसे अभिप्रेरणा कहा जाता है, और जब मार्ग में बाधाये आती है, अर्थात् मनः स्थिति और परिस्थिति के बीच असंतुलन की दि"ा में तनाव का जन्म होता है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक मार्गन ने तनाव को स्पष्ट करते हुए कहा है कि तनाव एक ऐसी आन्तरिक अवस्था है, जो शरीर के दैहिक मांगों के लिए एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है।

"हेन्स शोले" के अनुसार तनाव शब्द किसी शारीरिक तथा मानसिक आधार पर किसी आव"यकता की पूर्ति के लिए हार्मोन की प्रतिक्रिया है। वास्तव में तनाव मन की स्थिति से उपजा विकार है। मन की स्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असमंजस के कारण यह उत्पन्न होता है। इसे अनेक मनोविकारों का प्रवे"ा द्वारा कहा जाता है। तनाव भय और डर के बीच का अन्तर है। दुनिया के प्रत्येक प्रकार के भय तथा उससे सुरक्षा के मध्य तालमेल स्थापित करने में जब हम असफल हो जाते हैं तब तनाव उत्पन्न हो जाता है। ऐसे में घबराया हुआ असुरक्षित मनुष्य सुरक्षित होने के लिए सदैव तत्पर, बेताब और बेचैन रहता है यही मनः स्थिति तनाव है। तनाव की स्थिति में हमारे शरीर में स्थित **एड्रेलीन और कार्टिसोल** नामक हार्मोन्स का उत्सर्जन बढ़ जाता है।

बेरोन के अनुसार — तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो हमें घटनाओं के प्रति इस प्रकार की अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती जो हमारे दैहिक और मनोवैज्ञानिक और दैनिक कार्यों को विघटित करता है।

मार्गन के अनुसार— तनाव एक ऐसी आन्तरिक व्यवस्था है जो शरीर की दैहिक मांगों (बीमारी की अवस्थाएँ, व्यायाम, अत्यधिक तापक्रम) या वैसे पर्यावरणीय एवं सामाजिक परिस्थितियाँ जिसे सचमुच में हानिकारक अनियन्त्रण योग्य तथा निपटने के मौजूद साधनों को चुनौती देने वाले के रूप में मूल्यांकित किया जाता है।

तनावयुक्त जीवन हमारे लिए अभिमान है, क्योंकि यह हमारे जीवन को अस्त व्यस्त कर देता है। इससे न केवल मानसिक बल्कि हमारी शारीरिक क्षति भी काफी तीव्र हो जाती है फलस्वरूप हताशा, निराशा घेरने लगती है और हमारा प्रतिरक्षा प्रणाली क्षीण होने लगता है। हृदय रोग तथा कैंसर जैसी बीमारियों के मूल में कहीं न कहीं तनाव एक कारण के रूप में परिलक्षित होता है। चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ना, उम्र का कम हो जाना होता ही है सामाजिक रूप से भी व्यक्ति अपना समायोजन खाने लगता है, परिवार में लड़ाई-झगड़े आम हो जाते हैं। सामाजिक रिश्तों टूटने लगते हैं और व्यक्ति अकेलेपन का शिकार हो जाता है, और अवसाद में धीरे-धीरे जाने लगता है।

तनाव की प्रमुख विशेषताये :

तनाव व्यक्ति की एक शारीरिक एवं मानसिक अनुक्रिया है। जो कई कारणों से हो सकती है अर्थात् यह एक बहुआयामी प्रक्रिया है। जिसमें व्यक्ति परिस्थितियों पर अपना नियंत्रण खोने लगता है। यह लम्बी अवधि के लिए भी हो सकता है और कम अवधि के लिए भी अर्थात् कौन सी परिस्थितियाँ और कारण है इस पर तनाव की अवधि निर्भर करती है। इसमें व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक विघटन का शिकार हो सकता है और विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

मनोवैज्ञानिकों ने तनाव के दो प्रकार बताये हैं पहला— सकारात्मक जिसे यूस्ट्रेस कहा जाता है और दूसरा— नकारात्मक या डीस्ट्रेस। यूस्ट्रेस इच्छित तनाव है, यह हमें कर्तव्यों के प्रति सचेत रखता है, और इसका होना आवश्यक होता है। डीस्ट्रेस जो कि अनैक्षिक होता है तथा इस पर व्यक्ति अपना नियंत्रण नहीं रख सकता है, इसे नकारात्मक तनाव कहते हैं।

तनाव के कारण :

तनाव बहुआयामी प्रक्रिया है, इसका कोई एक कारण नहीं बल्कि विभिन्न व्यक्तियों में अलग-अलग कारणों से उत्पन्न होता है। अत्यधिक सोचने से मस्तिष्क अपने नियंत्रण को खाने लगता है जिससे दिमाग की नसों पर दबाव पड़ता है। फलस्वरूप सिरदर्द महसूस होने लगता है। कभी-कभी व्यक्ति दांत और जबड़े पीसने लगता है। जब व्यक्ति को किसी काम का ज्यादा दबाव होता है तो वह अपने ऊपर काफी भार महसूस करने लगता है। जहाँ एक व्यक्ति के अन्दर तनाव का एक कारण हो सकता है जबकि दूसरा व्यक्ति दूसरे कारण से तनावयुक्त हो सकता है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा गहन अध्ययन के उपरान्त तनाव के लिए निम्नलिखित कारणों को जिम्मेदार ठहराया है।

1. प्रतिदिन की उलझने :

व्यक्ति लगातार वाह्य वस्तुओं और उनकी प्राप्ति की इच्छा कर अपने को सुखी बनाने की कल्पना करता है लेकिन जब प्राप्ति में बाधाएं आती हैं, तो व्यक्ति उसमें उलझ जाता है और तनावग्रस्त हो जाता है।

2. व्यक्ति का दृष्टिकोण :

आज की इस भागदौड़ भरी जिन्दगी में आत्मबल एवं प्राणशक्ति की दृष्टि से व्यक्ति दुर्बल हो गया है और अपना ख्याल नहीं रख पा रहा है। जिसके कारण जब कोई समस्या उत्पन्न होती है तो वह बहुत जल्दी हैरान परेशान हो जाता है, विवेकपूर्ण चिन्तन न होने के कारण नकारात्मक विचार उत्पन्न होने लगते हैं, और तनावग्रस्त हो जाता है।

3. पर निर्भरता :

आज लोगों में पर निर्भरता बढ़ती जा रही है, व्यक्ति आत्म केन्द्रित होता जा रहा है। स्वयं पर कम और अपने कार्य के प्रति दूसरों पर निर्भरता बढ़ती जा रही है। अतः जब अपेक्षा के अनुरूप परिणाम नहीं प्राप्त होता तो व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है।

4. लोभ एवं अहंकार :

वर्तमान समय में स्वार्थ एवं लोभ तीव्रता से बढ़ रहा है, उपभोगवादी संस्कृति ने व्यक्ति को स्वार्थी एवं अहंकारी बना दिया है जो बढ़ते हुए तनाव का एक कारण दिखता है।

5. संवेदनहीनता :

भौतिक सुख-सुविधाओं को एकत्रित करने और उपभोगवादी संस्कृति ने व्यक्ति को एक मंीन बनाकर रख दिया है। इस अंधी दौड़ में व्यक्ति के अन्दर संवेदनाएं शून्य होती जा रही हैं। क्योंकि स्वार्थी न तो दूसरों की भावनाओं को समझ रहे हैं और न ही उनका सम्मान कर रहे हैं। परिणाम स्वरूप स्वयं भी व्यक्ति तनावग्रस्त रह रहा है और दूसरों के तनाव का भी कारण बन रहा है।

6. ईश्वरीय सत्ता से विमुक्त होना :

आज हम सभी प्रत्येक घटना और कार्य के लिए स्वयं को ही जिम्मेदार मानने लगे हैं। अतः अहंकार और कर्तापन का भाव बढ़ता जा रहा है। साथ ही परमसत्ता पर विवास करना छोड़ रहे हैं। अतः जैसे ही कोई प्रतिकूल परिस्थिति आती है तो या तो हम उसका दोषा रोपण दूसरों पर करते हैं या खुद को जिम्मेदार मानने लगते हैं। सहनशक्ति कम होने के कारण मनुष्य दबाव को नहीं झेल पाता और तनावग्रस्त हो जाता है।

7. स्वयं के प्रति अहोभाव का न होना :

जब व्यक्ति में अपने स्वयं के प्रति सम्मान का भाव नहीं होता तथा आत्मविवास की कमी होती है तो वह तनावग्रस्त हो जाता है।

तनाव के लक्षण :

तनाव के फलस्वरूप व्यक्ति मानसिक रूप से असंतुलित होता है, उसके अन्दर बेचैनी और चिड़चिड़ापन के साथ नकारात्मक सोच बढ़ने लगती है साथ ही भय और चिन्ता से ग्रस्त हो जाता है। स्वयं को निर्बल मानना, दूसरों के साथ संतोषजनक सम्बन्ध बनाये रखने में कठिनाई लगती है, और व्यक्ति अवसाद, चिन्ता तथा अनेक मनोजनित रोगों की गिरफ्त में फस जाता है, और विभिन्न शारीरिक लक्षण जैसे— उच्च रक्तचाप, कब्ज, अपच और सिरदर्द के साथ-साथ शारीरिक थकान, नीद न आना, वजन घटना, भूख न लगना, हृदयगति बढ़ जाना इत्यादि दिखने लगते हैं।

तनाव प्रबन्धन :

प्रत्येक मनुष्य स्वयं को खुश तथा सुखी रखना चाहता है। परन्तु यह आसान नहीं है पूर्ण रूप से तनाव मुक्त रहना न तो स्वभाविक है और न ही संभव, क्योंकि ऐसी स्थिति में व्यक्ति निष्क्रिय हो जायेगा। आज प्रत्येक व्यक्ति तनाव की समस्या के कारण परेशान है और इसके समाधान की दिशा में प्रयासरत हैं। यह सभी मनुष्यों के साथ वैश्विक समस्या है। यौगिक जीवन शैली की कुछ सूत्र और विधियां अपनाकर कुछ हद तक हम तनाव को नियंत्रित कर सकते हैं। जिसके लिए मूल कारण का पता लगाना, साथ ही तनाव की तीव्रता कम या समाप्त करने का प्रयास करना और अपने व्यवहार में बदलाव लाना।

1. परमसत्ता में विश्वास :

तनावमुक्त रहने का यह सबसे प्रभावी उपाय है, हम स्वयं को दीनहीन न समझकर अगर ईश्वर का अभिन्न अंग समझे और इस सत्य पर विश्वास रखे की सर्वत्र व्याप्त परमसत्ता हर पल हमारा ध्यान रखती है, अर्थात् हम अकेले नहीं हैं, हर पर ईश्वर हमारे उपर कृपा बनाये हुए है, तो काफी सीमा तक तनाव कम कर सकते हैं।

2. समयबद्धता :

अगर हम तनाव प्रबन्धन करना चाहते हैं तो समयबद्धता का पालन करना होगा। जिस समय पर जो कार्य करना हैं, उसे तय समय पर पूरा करने की आदत डाले, तो बहुत हद तक तनाव का नियंत्रण कर सकते हैं।

3. सकारात्मक दृष्टिकोण :

हमें ईमानदारी एवं श्रद्धा पूर्वक अपने उत्तरदायित्वों का निर्वहन करते हुए ईश्वरीय सत्ता की ईच्छा से घटित घटनाओं में विश्वास रखना चाहिए, और जो होगा वह अच्छा ही होगा ऐसी सकारात्मक दृष्टिकोण और सोच रखे तो काफी हद तक तनावमुक्त रह सकते हैं।

4. प्रातः कालीन भ्रमण :

प्रातः काल के वातावरण में सकारात्मक उर्जा अधिक रहती है अतः नियमित रूप से प्रातः कालीन भ्रमण कर हम तनाव से बच सकते हैं।

5. योग प्राणायाम और व्यायाम :

अगर शरीर और मस्तिष्क को शांत रखा जाय जो कि योग, व्यायाम, प्राणायाम से संभव है, तो तनाव से मुक्त होना काफी आसान हो जायेगा।

6. पर्याप्त नींद और आराम :

पर्याप्त नींद और आराम न मिलने से व्यक्ति की कार्यक्षमता घटने लगती हैं और तनाव बढ़ता है इसलिए तनाव को कम करने का बेहतर उपाय है कि हम पर्याप्त नींद ले और आराम करें।

7. परफेक्शन की आदत में सुधार :

अक्सर हम सर्वोत्कृष्ट करने के चक्कर में तनाव और हताशा के शिकार होते हैं और अपनी खुशी खुद ही छीनने का कार्य करते हैं अतः अगर तनाव से बचना है तो हमें परफेक्शन की आदत में सुधार करना चाहिए। क्योंकि अधिकतर हम इसी कारण तनाव ग्रस्त होते हैं।

8. प्रार्थना :

तनाव मुक्त रहने का प्रभावी उपाय हैं प्रार्थना, इसके द्वारा सुख और दुःख दोनों ही स्थितियों में हम तनाव और अवसाद से दूर होने का काफी हद तक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। प्रार्थना हमें आन्तरिक रूप से आशावादी और सकारात्मक मनोवृत्ति की ओर ले जाती हैं और जीवन के प्रति सार्थक दृष्टिकोण निर्मित करने के योग्य बनाने का कार्य करती है, फलस्वरूप आन्तरिक शान्ति देती हैं जो तनाव रहित होने का मूल मंत्र हैं।

9. यथार्थवादी बने और दूसरों की मदद ले :

अवास्तविक लक्ष्य निर्धारित न करे और यह भी ध्यान रखे कि हर चीज में पूर्णतः और परफेक्शन प्राप्त नहीं किया जा सकता है। अपनी कठिनाईयों को दूर करने के लिए दूसरों की मदद लेने के लिए हिचकिचाहट पैदा न करे।

10. "नहीं" कहना सीखे :

अगर तनाव से विरत रहना है तो हमें लोगो को प्रसन्न करने का रवैया छोड़ना चाहिए, और नहीं कहने का संकोच त्याग देना चाहिए, तभी हम तनाव से दूर रह सकते हैं।

सन्दर्भ

1. Anitha . A : My Observation on tension an at (Tension) Clever Fox Publishing Chennai India.
2. सारस्वत् डॉ० मालती : शिक्षा मनोविज्ञान आलोक प्रकाशन लखनऊ— 2013।
3. Tension Control for Businessman by Edmund Jacobson-2011. Martino Fine Books India.
4. Clinical Application of Tension – Stress : by Gallizarov – 1990.
5. World Health Organization : www.who.int/question-and-answers/item.

6. National Institute of Health (gov) dumbed.ncbi.nlm.nih.gov : the tension- stress effect on the genesis and growth by Gallizarov-1989.
7. Stress and your health: mediline plus (gov). www.medlineplus.gov
8. Stress: signs symptoms, management and prevention by Cleveland clinic. <http://my.clevelandclinic.org>- Articles.
9. Stress symptoms : effect on your body and your behavior- mayo clinic www.mayoclinic.org
10. Anxiety disorders and anxiety attacks : Melinda smith, M.A. Lawrance- 2012
11. Transforming the understanding and treatment of mental illness (NIH) national Institute of Mental Health. www.himinfo@nimh.nih.gov
12. MSD Mannual – acute stress disorder by Johnw Bornhill MD, New Yark Presbyteriou full review Sep- 2022
13. Stress effects on the body : Amirican Psychological Association : www.apa.org/topics/stress/body.
14. The Importance of Mannageing Stress by : Lawrence Robinosen and Melinda Smith M.A.
15. Stress and your Health : Universtiy of Florida , 10 May 2020 : www.ufhealth.org/stress and your health.
16. Stress and hearth Health : American Health Association : www.heart.health.org/stress management

