
इकाई 1: तनाव: परिचय, प्रकृति, लक्षण, तनाव के स्रोत: पर्यावरणीय, सामाजिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक। (Stress: Introduction, Nature, symptoms, sources of stress: environmental, social, physiological and psychological.)

इकाई संरचना

- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 उद्देश्य
- 1.3 तनाव की परिभाषा एवं इसका स्वरूप
- 1.4 तनाव के लक्षण
 - 1.4.1 संज्ञानात्मक लक्षण
 - 1.4.2 शारीरिक लक्षण
 - 1.4.3 व्यवहार संबंधी लक्षण
- 1.5 तनाव के स्रोत
 - 1.5.1 पर्यावरणीय एवं सामाजिक स्रोत
 - 1.5.2 शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्रोत
- 1.6 तनाव उत्पत्ति संबंधी दृष्टिकोण
 - 1.6.1 लैजारस का दृष्टिकोण
 - 1.6.2 मनोतांत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान का दृष्टिकोण
 - 1.6.3 कार्यभार की अधिकता एवं तनाव
- 1.7 सारांश
- 1.8 शब्दावली
- 1.9 निबन्धात्मक प्रश्न

1.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1.11 अभ्यास प्रश्न के उत्तर

1.1 प्रस्तावना-

आज हम जिस सामाजिक प्रतिस्पर्धा में जी रहे हैं उसमें विभिन्न तरह की बाधाओं का उत्पन्न होना, विभिन्न क्षेत्रों में असफलता मिलना और इन असफलताओं के कारण कुंठा उत्पन्न होना अस्वाभाविक नहीं है। ये बाधाएं ये असफलताएं, ये कुंठा, हमारे जीवन में कभी कम तो कभी अधिक मात्रा में तनाव या प्रतिबल उत्पन्न करती हैं। इन तनावों की अनुकूलतम मात्रा तो हमारे व्यक्तित्व के विकास के लिए आवश्यक एवं लाभप्रद होती हैं, परन्तु जब इसकी मात्रा व्यक्ति की सहन-अवसीमा से अधिक हो जाती है तो उसमें तरह-तरह की स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं और उसे बीमार बना देती हैं। अतः आज ज्यादातर शारीरिक रोग भी इन तनावों व प्रतिबलों के कारण मनो-शारीरिक स्वरूप के हो गये हैं। इसीलिए आज चिकित्सा के क्षेत्र में तनाव को विभिन्न बीमारियों का एक महत्वपूर्ण कारण मानते हुए इसके निवारण एवं प्रबन्धन पर काफी बल दिया जा रहा है। तनाव व्यक्तिपरक है - परीक्षणों से मापने योग्य नहीं है। केवल इसका अनुभव करने वाला व्यक्ति ही यह निर्धारित कर सकता है कि यह मौजूद है या नहीं और यह कितना गंभीर लगता है।

इस इकाई के अध्ययन से आपको तनाव के स्वरूप को समझने, इसके लक्षण, उत्पत्ति के कारणों को जानने में मदद मिलेगी।

1.2 उद्देश्य-

इस इकाई का अध्ययन करने के पश्चात आप -

1. आप तनाव की प्रकृति स्पष्ट कर पायेंगे,
2. तनाव के लक्षणों को बता सकें,
3. तनाव के श्रोतों को रेखांकित कर सकें

1.3 तनाव अर्थ एवं प्रकृति

तनाव एक नकारात्मक संवेगात्मक अनुभव है। जब व्यक्ति के सामने एक ऐसी परिस्थिति आ जाती है जिसकी अप्रत्याषित माँग से व्यक्ति के कल्याण या उसके व्यक्तित्व की अखंडता खतरे में पड़ जाती है, तो इससे तनाव उत्पन्न होता है। इस तरह की परिस्थिति का स्वरूप दैहिक, मनोवैज्ञानिक या

सामाजिक कुछ भी हो सकता है। बॉम (1990) ने अपनी पुस्तक “स्वास्थ्य मनोविज्ञान” में इसे इसी रूप में परिभाषित किया गया है। उनके अनुसार “तनाव को एक नकारात्मक सांवेगिक अनुभव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें पूर्वकथन के योग्य जैव-रासायनिक, शारीरिक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक परिवर्तन सम्मिलित होते हैं जो या तो तनावपूर्ण स्थितियों को परिवर्तित करने की ओर निर्देशित होते हैं या इसके प्रभावों के साथ सामंजस्य स्थापित करने की ओर।”

तनाव को किसी कठिन परिस्थिति के कारण होने वाली चिंता या मानसिक तनाव की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। तनाव एक स्वाभाविक मानवीय प्रतिक्रिया है जो हमें अपने जीवन में चुनौतियों और खतरों से निपटने के लिए प्रेरित करती है। प्रत्येक व्यक्ति कुछ हद तक तनाव का अनुभव करता है। हालाँकि, जिस तरह से हम तनाव पर प्रतिक्रिया करते हैं, वह हमारे समग्र कल्याण पर एक बड़ा अंतर डालता है।

तनाव की अवस्था कुछ उद्दीपकों से उत्पन्न होती है जिसे “स्ट्रेषर” की संज्ञा दी गई है। इन उद्दीपकों में तनाव उत्पन्न करने की शक्ति छिपी होती है। इस तरह के उद्दीपक का स्वरूप शारीरिक या मनोवैज्ञानिक या सामाजिक कुछ भी हो सकता है। शारीरिक थकान से उत्पन्न तनाव दैहिक कारक या शारीरिक कारक से उत्पन्न तनाव का उदाहरण होगा जगकि विचित्र तथा डरावनी बातों को सोचने से उत्पन्न तनाव मनोवैज्ञानिक कारक से उत्पन्न तनाव का उदाहरण होगा। आर्थिक क्षति से उत्पन्न तनाव सामाजिक तनाव का उदाहरण होगा। यानी, ‘स्ट्रेषर’ डर-उत्पन्न करने वाला, थकान उत्पन्न करने वाला, सूचना-अतिभार उत्पन्न करने वाला-कुछ भी हो सकता है।

चाहे तनाव की उत्पत्ति के स्रोत कुछ भी हों, इससे व्यक्ति की मानसिक शांति एवं व्यक्तित्व की सामान्य कार्यवाही में बाधा उत्पन्न होती है और व्यक्ति के व्यवहारों में असामान्यता दृष्टिगत होने लगती है। इसीलिए तनाव को नकारात्मक सांवेगिक अनुभव कहा गया है।

तनाव की अवस्था में संज्ञानात्मक मूल्यांकन की प्रक्रिया भी महत्वपूर्ण होती है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति उद्दीपकों (स्ट्रेसर्स) से उत्पन्न व्यक्तिगत धमकी का मुआयना करता है। इस तरह का मुआयना या मूल्यांकन चेतन स्तर पर अधिक होता है, परन्तु कभी-कभी अचेतन स्तर पर होते भी पाया गया है। लैजारस एवं फोल्कमैन (1984) के अनुसार संज्ञानात्मक मूल्यांकन द्वारा व्यक्ति यह निर्णय करता है कि परिस्थिति या उद्दीपक क्यों और किस सीमा तक खतरा उत्पन्न कर रहा है। संज्ञानात्मक मूल्यांकन में व्यक्तित्व कारकों का भी महत्व बतलाया गया है। कॉर्चिन (1986) के अनुसार संज्ञानात्मक मूल्यांकन व्यक्ति भी वर्तमान आवश्यकताओं, व्यक्तिगत मूल्यों जिससे तनाव सम्बन्धित होता है तथा तनावपूर्ण परिस्थिति का व्यक्ति पर पड़ने वाले संभावित प्रभाव की प्रत्याशा पर बहुत अधिक निर्भर करता है।

तनाव उत्पन्न करने में “स्ट्रेसर” की भूमिका पर जो अध्ययन हुए हैं उससे स्पष्ट होता है कि एक ही तरह के “स्ट्रेसर्स” सभी व्यक्तियों में समान मात्रा में तनाव उत्पन्न नहीं करते। स्ट्रेसर” जो एक व्यक्ति के लिए तनाव है वही दूसरे के लिए उत्साहवर्द्धक भी हो सकता है। उदाहरणस्वरूप, कुछ व्यक्ति शोरगुल को तनाव उत्पन्न करने वाला यानी, “स्ट्रेसर” मानते हैं जबकि कुछ अन्य, जिन्हें शोर में रहने की आदत पड़ जाती है, शोरगुल को ‘स्ट्रेसर’ नहीं मानते। इसी प्रकार, एक व्यक्ति नौकरी छूट जाने पर तनावग्रस्त रहने लगता है जबकि दूसरा इसे अपने आगे बढ़ने का अवसर समझता है और इसे ‘स्ट्रेसर’ नहीं मानता। स्पष्ट है कि किसी उद्दीपक या घटना का ‘स्ट्रेसर’ होना इस बात पर निर्भर करता है कि अनुभव करने वाला व्यक्ति उस उद्दीपक या घटना (यानी, स्ट्रेसर) का प्रत्यक्षीकरण किस प्रकार करता है।

कुछ मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को व्यक्ति और उसके परिवेश के सम्बन्धों के परिप्रेक्ष्य में परिभाषित किया है। लैजारस एवं फोस्कमैन (1984) के अनुसार, “तनाव व्यक्ति और उसके परिवेश के बीच होने वाले तालमेल की सीमा का फलन है।” यानी, तनाव किसी व्यक्ति के इस आकलन की प्रक्रिया का परिणाम है कि क्या उसके पास अपने वातावरण की मांगों को पूरा करने का पर्याप्त साधन है। दूसरे शब्दों में, यदि व्यक्ति यह मूल्यांकन करता है कि उसके पास वातावरण सम्बन्धी मांगों की पूर्ति करने के साधनों की कमी है, तो वह तनाव का अनुभव करेगा, अन्यथा नहीं। अतः हम कह सकते हैं कि किसी व्यक्ति के पास उपलब्ध साधन और परिस्थिति की मांगों के बीच निम्नलिखित तीन स्थितियां बनती हैं जिसके परिप्रेक्ष्य में उसके तनाव की मात्रा का निर्धारण होता है-

1. यदि वातावरण की मांग की तुलना में साधन अधिक है, तो व्यक्ति बहुत कम तनाव का अनुभव करेगा,
2. यदि साधन वातावरण की मांग के अनुरूप ही है, परन्तु स्थिति का सामना करने हेतु अधिक प्रयास की आवश्यकता है, तो व्यक्ति साधारण मात्रा का तनाव अनुभव करेगा,
3. परन्तु यदि व्यक्ति पाता है कि उसके पास वातावरण की मांग का सामना करने के लिए पर्याप्त साधन नहीं है, तो वह बहुत अधिक तनाव का अनुभव करेगा।

स्पष्ट है कि तनाव व्यक्ति की उस मानसिक प्रक्रिया के फलस्वरूप उत्पन्न होता है जिसके द्वारा वह घटनाओं का आंकलन हानिकारक, आक्रामक या चुनौतीपूर्ण रूप में करता है तथा यह मूल्यांकन करता है कि सम्भावित प्रतिक्रियाएं क्या होंगी एवं उन घटनाओं की ओर क्या प्रत्युत्तर होगा।

1.4 तनाव के लक्षण

शरीर का स्वायत्त तंत्रिका तंत्र आपकी हृदय गति, श्वास, दृष्टि परिवर्तन और बहुत कुछ को नियंत्रित करता है। इसकी अंतर्निहित तनाव प्रतिक्रिया, "लड़ो-या-उड़ाओ प्रतिक्रिया", शरीर को तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने में मदद करती है।

जब किसी व्यक्ति को दीर्घकालिक (पुराना) तनाव होता है, तो तनाव प्रतिक्रिया की निरंतर सक्रियता शरीर पर टूट-फूट का कारण बनती है। शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक लक्षण विकसित होते हैं।

1.4.1 संज्ञानात्मक लक्षण:

- याददाश्त की समस्या.
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता.
- खराब राय।
- केवल नकारात्मक देखना.
- चिंताजनक या तेजी से बढ़ते विचार.
- लगातार चिंता.

1.4.2 भावनात्मक लक्षण:

- अवसाद या सामान्य दुःख.
- चिंता और व्याकुलता.
- मनोदशा, चिड़चिड़ापन, या गुस्सा.
- अकेलापन और अलगाव.
- अन्य मानसिक या भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याएं।

1.4.3 शारीरिक लक्षण:

- पीठ एवं गर्दन दर्द
- सिर दर्द
- दस्त या कब्ज.
- मतली, चक्कर आना.
- सीने में दर्द, हृदय गति तेज होना।
- सेक्स ड्राइव में कमी.
- बार-बार सर्दी या फ्लू होना।

1.4.4 व्यवहार संबंधी लक्षण:

- कम या ज्यादा खाना.
- बहुत ज्यादा या बहुत कम सोना.
- आक्रामक होना
- दूसरों से दूर रहना.
- जिम्मेदारियों को टालना या नजरअंदाज करना।
- आराम पाने के लिए शराब, सिगरेट या नशीली दवाओं का उपयोग करना।
- घबराहट वाली आदतें (जैसे नाखून चबाना, इधर-उधर घूमना)।

1.5 तनाव के स्रोत:

1.5.1 पर्यावरणीय एवं सामाजिक स्रोत:

सामाजिक तनावों को "प्रत्यक्ष पर्यवेक्षकों, सहकर्मियों और अन्य लोगों के साथ खराब सामाजिक संपर्क" के रूप में परिभाषित किया जाता है।

आज प्रौद्योगिकीकरण के इस युग में न सिर्फ शहरी वरन् ग्रामीण जीवन भी विभिन्न प्रकार के वातावरणीय कारकों की चपेट में आ गया है जहाँ आये दिन तनाव देखने को मिलता है। इन वातावरणीय स्रोतों में मुख्य हैं- शोरगुल, प्रदूषण, भीड़-भाड़, अन्यता भाव आदि।

शोरगुल एक अत्यन्त ही महत्वपूर्ण वातावरणीय कारक है जो न सिर्फ वातावरण में प्रदूषण उत्पन्न करता है, बल्कि एक अनचाहे एवं अति कष्टकारी उद्दीपक के रूप में व्यक्ति के तनाव स्तर को भी बढ़ा देता है। यह व्यक्ति के वातावरण में जबरदस्ती प्रवेश कर उसके स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालता है। तनाव उस समय अधिक हो जाता है जब व्यक्ति जानता है कि वातावरण में उत्पन्न शोर पर उसका कोई भी वष चलने वाला नहीं है। धार्मिक क्रिया-कलापों में लाउड-स्पीकर से जो शोर उत्पन्न होता है वह उसके तनाव के स्तर को और भी बढ़ा देता है। पढ़ाई कर रहे परीक्षार्थियों के तनाव पर इस तरह के शोरगुल का सर्वाधिक प्रभाव पड़ता है।

शोरगुल के अतिरिक्त प्रदूषण के अन्य प्रकार भी व्यक्ति के तनाव को बढ़ाते हैं। इनमें महत्वपूर्ण प्रदूषण हैं- औद्योगिकरण से उत्पन्न रासायनिक प्रदूषण, न्यूक्लियर यंत्रों से उत्पन्न प्रदूषण, शहरी तापमान की वृद्धि एवं पर्यावरण में बढ़े कार्बन डायक्साइड की मात्रा आदि। ये सभी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं और तनाव वृद्धि में "स्ट्रेषर" का काम करते हैं।

आये दिन **जनसंख्या घनत्व** भी तनाव को उत्पन्न कराने में महत्वपूर्ण भूमिका रखता है। जनसंख्या घनत्व एक ऐसी भौतिक स्थिति है जिसमें एक बड़ी जनसंख्या सीमित स्थान में रहती है। इससे उस स्थान पर व्यक्ति भीड़-भाड़ का अनुभव करने लगता है तथा उसमें एक ऐसी मनोवैज्ञानिक स्थिति उत्पन्न होती है कि वह बन्द है। जनसंख्या घनत्व और भीड़-भाड़ व्यक्ति के व्यवहार को नकारात्मक ढंग से प्रभावित करते हैं तथा व्यक्ति तनाव की स्थिति से गुजरने लगता है। अध्ययनों से पता चला है कि घनत्व और भीड़भाड़ दोनों ही व्यक्ति में आक्रामकता का भाव बढ़ाते हैं तथा जुर्म दर में बढ़ोत्तरी लाते हैं।

शहरी दबाव भी एक महत्वपूर्ण “स्ट्रेसर्स” माना गया है जो शोरगुल , प्रदूषण और भीड़भाड़ का मिला-जुला रूप है। ऐरिक ग्रेग ने शहरी दबाव शब्दों का प्रयोग अनेक वातावरणीय ‘स्ट्रेषर्स’ के संदर्भ में किया है जो शहरी जीवन पर प्रभाव डालते हैं। काम पर जाने की परेशानियां और जुर्म का भय शहरी व्यक्तियों के अनुभवों में भीड़भाड़, प्रदूषण और शोर के साथ जुड़ जाती हैं। ये सभी व्यक्तिगत नियंत्रण से इतने परे होते हैं कि व्यक्ति इन्हें तनाव के स्रोत के रूप में देखता है।

- वर्तमान में कुछ ऐसे भी अध्ययन हुए हैं जो यह बताते हैं कि उच्च मांगों और निम्न स्तर के नियंत्रण का प्रभाव पेशा सम्बन्धी तनावों को उत्पन्न करता है और हृदय रोग से भी सम्बन्धित है। तनाव सम्बन्धी बीमारी को कसौटी मानते हुए यह पाया गया कि प्रयोगशाला का तकनीशियन, निर्माण में कार्यरत कर्मचारी, पेंटर, सेक्रेटरी का कार्य करने वाले फार्म पर कार्य करने वाले कर्मचारी, वेटर आदि के कार्य सर्वाधिक तनावपूर्ण होते हैं। **पारिवारिक श्रोतों में** जीवन में प्रमुख परिवर्तन, रिश्ते की कठिनाइयाँ, बहुत व्यस्त रहना, बच्चे और परिवार, शादी या तलाक होना, कोई नया काम शुरू करना, जीवनसाथी या करीबी परिवार के सदस्य की मृत्यु, रिटायर होना, पैसों की कमी **आदि शामिल हैं।** इसके अतिरिक्त कार्यस्थल का वातावरण, कार्यस्थल पर उच्च कार्य निष्पादन की मांग, टेक्नोलॉजी भी वर्तमान में तनाव के प्रमुख श्रोतों में से हैं।

मनोसामाजिक तनाव

मनोसामाजिक तनावों में संबंध तनाव और अन्य सामाजिक तनाव शामिल हैं। उदाहरण के लिए, जिन लोगों को सामाजिक चिंता है, वे सामाजिक स्थितियों में घबराहट और आशंका महसूस कर सकते हैं। मनोसामाजिक तनाव के साथ, आप महसूस कर सकते हैं कि आपके द्वारा अनुभव किए जाने वाले विचारों, भावनाओं और व्यवहारों से आपके रिश्ते को आंतरिक रूप से खतरा हो रहा है। वैकल्पिक रूप से, खतरा रिश्ते के बाहर से बाहरी तनावों के माध्यम से आ सकता है जो रिश्ते की स्थिरता को प्रभावित करते हैं।

1.5.2 शारीरिक और मनोवैज्ञानिक श्रोतः

तनाव के कुछ शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक श्रोत हैं जो स्वयं व्यक्तिगत होते हैं जो तनाव के लिए उत्तरदायी हैं जैविक तनाव वे हैं जिन्हें आप सबसे पहले अपने शरीर में देख सकते हैं। उनमें बीमारियाँ, चोटें, भूख, ठंडक और अन्य शारीरिक संवेदनाएँ या व्याधियाँ शामिल हो सकती हैं। क्या आपने कभी देखा है कि दर्द होने पर आपको अधिक तनाव महसूस होता है? यह भावना किसी जैविक तनाव से आ सकती है।

मनोवैज्ञानिक तनाव परिदृश्यों, घटनाओं और भावनाओं की एक व्यापक श्रेणी है। मनोवैज्ञानिक तनावों में जैविक तनाव, उच्च दबाव वाली स्थितियाँ (उदाहरण के लिए, किसी समय सीमा को पूरा करना, परीक्षा देना, या सार्वजनिक रूप से बोलना), या महत्वपूर्ण जीवन परिवर्तन शामिल हो सकते हैं। अक्सर, मनोवैज्ञानिक तनाव आपके द्वारा स्थिति को बताए गए अर्थ से आता है।

मनोवैज्ञानिक तनाव का एक और उदाहरण तब होता है जब आपके आस-पास के संवेदी संकेत आपको पिछले मनोवैज्ञानिक आघात की याद दिलाते हैं और आपको उस अनुभव को फिर से जीने या उन्हीं भावनाओं को महसूस करने के लिए प्रेरित करते हैं। उस समय खतरा खत्म हो सकता है, लेकिन आप अभी भी तनाव और अन्य चुनौतीपूर्ण भावनाएँ महसूस कर सकते हैं। निराशावाद, जीवन के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण। अनिश्चितता को स्वीकार करने में असमर्थता, कठोर सोच, लचीलेपन की कमी, नकारात्मक आत्म-चर्चा, अवास्तविक अपेक्षाएँ/पूर्णतावाद आदि इसके अतिरिक्त अन्तर्द्वन्द्व, कुंठा, भविष्य के प्रति असुरक्षा भी तनाव का प्रमुख श्रोत हैं।

अन्तर्द्वन्द्व एवं तनाव- तनाव का सम्बन्ध अन्तर्द्वन्द्व से भी है। जब भी दो या दो से अधिक विरोधी उद्दीपक एक ही समय व्यक्ति के समक्ष उपस्थित होते हैं तो व्यक्ति अन्तर्द्वन्द्व में पड़ जाता है। उद्दीपकों की उपस्थिति एवं स्वरूप के आधार पर अन्तर्द्वन्द्व के तीन प्रकार बताये गये हैं जो तनाव की उत्पत्ति के आधार बनते हैं।

- (क) पहुँच-पहुँच अन्तर्द्वन्द्व
- (ख) परिहार-परिहार अन्तर्द्वन्द्व
- (ग) पहुँच-परिहार अन्तर्द्वन्द्व

पहुँच-पहुँच अन्तर्द्वन्द्व की उत्पत्ति उस समय होती है जब व्यक्ति के समक्ष दो समान तीव्रता का उद्दीपक एक ही समय उपस्थित होता है परन्तु व्यक्ति उन दोनों में से किसी एक के प्रति ही अनुक्रिया देने की स्थिति में होता है। उदाहरण स्वरूप, मारुति-सुजुकी की स्विफ्ट कार खरीदें या होंडा सिटी खरीदें। दोनों ही कार उम्दा किस्म के हैं, परन्तु व्यक्ति को खरीदना सिर्फ एक ही कार है। अतः यहाँ व्यक्ति में पहुँच-

पहुँच अन्तर्द्वन्द्व उत्पन्न होगा। यह अन्तर्द्वन्द्व उपर्युक्त तीनों ही प्रकार के अन्तर्द्वन्द्वों में सबसे कम तनाव उत्पन्न करने वाला होता है क्योंकि यहाँ दोनों ही विकल्प (उद्दीपक) सकारात्मक निर्णय की ओर ही ले जाने वाले होते हैं।

परिहार-परिहार अन्तर्द्वन्द्व तब उत्पन्न होता है जब व्यक्ति को दो ऐसे उद्दीपकों में से एक को चुनना होता है जिन्हें वह बेकार का समझता है और उनसे बचना चाहता है। यहाँ व्यक्ति की स्थिति “आगे गढ़ा पीछे खाई”वाली होती है। पहुँच-पहुँच अन्तर्द्वन्द्व की तुलना में परिहार-परिहार अन्तर्द्वन्द्व अधिक तनावपूर्ण होते हैं।

पहुँच-परिहार अन्तर्द्वन्द्व में उद्दीपक का स्वरूप ऐसा होता है जिसकी सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही विशेषताएं होती हैं। ऐसे उद्दीपक को व्यक्ति पाना भी चाहता है और उससे बचना भी चाहता है। डायबिटीज के मरीज, जिन्हें मिठाई बहुत पसन्द है, परन्तु इसके खाने से चीनी बढ़ने का खतरा है, पहुँच-परिहार अन्तर्द्वन्द्व से सफर कर सकता है। यदि व्यक्ति बहन से प्रेम करता हो और बहनोई से घृणा तो बहन की ससुराल जाने में पहुँच-परिहार अन्तर्द्वन्द्व का अनुभव करेगा। इस प्रकार का अन्तर्द्वन्द्व भी काफी तनावपूर्ण होता है।

1.5.6 कुंठा एवं तनाव-

कुंठा असफलता से उत्पन्न ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें निराशा का भाव भरा होता है। जब व्यक्ति अपनी इच्छानुसार उद्देश्य तक नहीं पहुँचता या लक्ष्य प्राप्त करने में बाधा का अनुभव करता है तो उसमें कुंठा उत्पन्न होती है जो उसके तनाव के स्तर को बढ़ा देती है। यह संस्कार कुंठाओं से भरा पड़ा है। किसी की पदोन्नति रूकी हुई है तो कोई परीक्षा पास नहीं कर सका है, किसी को ट्रेन पकड़नी है परन्तु ट्रैफिक जाम है तो कोई कार खरीदना चाहता है पर धन की कमी है। ये तमाम ऐसी परिस्थितियां हैं जो कुंठा या विफलता के माध्यम से व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करती हैं।

व्यक्ति के जीवन में कभी गम्भीर बीमारी तो कभी तलाक जैसी बड़ी घटनाओं का सामना करना पड़ता है। ऐसी घटनाएं तनाव का मुख्य स्रोत होती हैं। जीवन में दिन-प्रतिदिन के झगड़े-झंझट भी तनाव उत्पन्न करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। थामस होम्स एवं रिचर्ड राहे (1967) ने जीवन की घटनाएं और दिन-प्रतिदिन के झगड़े-झंझट से होने वाले तनाव को सूचित करने हेतु एक सोशल रिएडस्टमेंट रेटिंग स्केल बनाया जिसमें जीवन-साथी की मृत्यु को सर्वाधिक तनाव उत्पन्न करने वाली घटना मानते हुए 100 अंक दिया गया और मामूली कानून तोड़ने जैसी घटना को न्यूनतम तनाव उत्पन्न करने वाली घटना मानते हुए 11 अंक दिया गया। इस स्केल पर तलाक से उत्पन्न तनाव को 73 अंक, नजदीकी रिश्तेदार की मृत्यु से उत्पन्न तनाव को 63 अंक, नौकरी से निकाले जाने से उत्पन्न तनाव को 47 अंक,

गर्भ धारण करने से उत्पन्न तनाव को 40 अंक, आदि प्रदान करते हुए एक लम्बी सूची प्रस्तुत की। परन्तु यह सूची अमरीकी नागरिकों के लिए थी जो भारतीय संदर्भ में वैध नहीं हो सकती।

1.6 तनाव उत्पत्ति संबंधी दृष्टिकोण

तनाव क्या है तथा यह कितने प्रकार का होता है- इस सम्बन्ध में हम लोगों ने काफी चर्चा की और तनाव से सम्बद्ध उद्दीपनों या स्टेर्षर्स के बारे में भी जाना। यहाँ अब हम कुछ वैसे तत्वों या कारकों पर प्रकाश डालना चाहेंगे जो तनाव की उत्पत्ति में उत्प्रेरक का कार्य करते हैं, या यों कहें कि जो तनाव को उत्पन्न करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन कारकों में एक महत्वपूर्ण कारक है परिस्थिति की अस्पष्टता या अनिश्चितता। जब व्यक्ति के सामने अस्पष्ट परिस्थिति आ जाती है तथा दूसरी तरफ व्यक्ति में अभिप्रेरक का स्तर ऊँचा होता है, तो ऐसी परिस्थिति में व्यक्ति में तनाव सबसे अधिक उत्पन्न होता है। शायद यही कारण है कि व्यक्ति जब किसी नये या अपरिचित वातावरण में प्रवेश करता है, तो चाहे उसमें खतरा हो या न हो, वह चिन्तित रहता है तथा उसमें तनाव की स्थिति बनी रहती है।

तनाव उत्पन्न करने में उन परिस्थितियों की भूमिका भी महत्वपूर्ण होती है जिसमें व्यक्ति को पर्याप्त उद्दीपन नहीं मिल पाता है। कई अध्ययनों में ऐसा देखा गया कि जब प्राणी को पर्याप्त उद्दीपन से पूर्णतः वंचित कर दिया गया तो उसमें तनाव का स्तर बढ़ता गया और धीरे-धीरे वह सांवेगिक एवं व्यावहारात्मक विघटन का शिकार हो गया।

तनाव उत्पन्न करने में प्रत्याषित या वर्तमान में मौजूद खतरे को भी महत्वपूर्ण माना गया है। यदि व्यक्ति अपने आस-पास मंडराते खतरे का अवगमन करता है और उसे अपनी सुरक्षा में बाधक पाता है या फिर किसी प्रत्याषित खतरे का अनुमान लगाता है तो उसके तनाव का स्तर बढ़ जाता है। खतरा व्यक्ति के शारीरिक कल्याण से सम्बन्धित हो सकता है या फिर उसकी प्रमुख आवश्यकताओं के बाधक के रूप में उपस्थित हो सकता है।

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों का मत है कि जब किसी व्यक्ति के पास बहुत तरह की परस्पर विरोधी एवं तीव्र सूचनाएं एक साथ पहुँचती हैं तो इससे भी उसमें तनाव उत्पन्न होता है। इसका मुख्य कारण यह है कि सूचनाओं को संसाधित करने की क्षमता किसी भी व्यक्ति में सीमित होती है। उद्दीपकों की अधिकता, बहुआयामी कार्य, अन्य मनस्कता की अवस्था आदि सूचना अतिभार के कुछ उदाहरण हैं।

अध्ययनों से यह भी पता चला है कि व्यक्ति में तनाव की उत्पत्ति उसके आत्म-सम्मान को लगने वाले वेस की प्रत्याषा या मान-सम्मान को खतरा से भी होती है। व्यक्ति को मान-सम्मान के खतरे का भय दो तरह से होता है- आत्म-सम्मान का खतरा तथा दूसरों से प्राप्त मान-सम्मान सम्बन्धी खतरा। जब व्यक्ति को इस तरह की परिस्थिति का सामना करना पड़ता है जहाँ उसका आत्म-सम्मान निम्न स्तर का होने

लगता है तो उसमें तनाव उत्पन्न हो जाता है। ठीक इसी प्रकार, जब व्यक्ति इस तरह की परिस्थिति में फँस जाता है जहाँ उसे दूसरों से मिलने वाला स्नेह एवं प्रेम खतरे में पड़ जाता है और वह परिहास का पात्र बनने लगता है तो भी उसमें तनाव की उत्पत्ति होती है।

1.6.1 हैन्स सेल्ये का दृष्टिकोण-

तनाव के सम्बन्ध में हैन्स सेल्ये का दृष्टिकोण मूलतः तनाव प्रतिक्रिया के जैविक पक्षों की ओर है। सेल्ये का कहना है कि तनाव उत्पन्न करने वाली घटनाएं या उत्तेजनाएं भिन्न हो सकती हैं, परन्तु तनाव से उत्पन्न शारीरिक लक्षणों में समानता पाई जाती है। अपनी इस धारणा की पुष्टि सेल्ये ने अपने अध्ययनों के आधार पर की। उन्होंने विभिन्न समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तियों का निरीक्षण किया, जैसे- धन की हानि से ग्रस्त व्यक्ति, किसी निकट सम्बन्धी की मृत्यु से प्रभावित व्यक्ति, पुलिस केस से परेषान व्यक्ति आदि। उसने पाया कि व्यक्ति की समस्या चाहे जिस किसी प्रकार की हो उसमें तनाव सम्बन्धी लक्षणों में समानता दिखाई दी, जैसे- भूखे मर जाना, मांसपेशियों में कमजोरी आ जाना, संसार से वितृष्णा उत्पन्न हो जाना आदि। इसे सेल्ये ने “सामान्य अनुकूलन सिन्ड्रोम” की संज्ञा दी जिसे संक्षेप में GAS (General Adaptation Syndrome) भी कहा जाता है। जी0ए0एस0 में तीन चरण होते हैं-

1. अलार्म या खतरे की घंटी
2. प्रतिरोध एवं
3. थकावट या निःशेषण।

सेल्ये का कहना है कि अलार्म या खतरे की घंटी की स्थिति में सर्वप्रथम शरीर को एक धक्का-सा महसूस होता है जो अस्थायी स्वरूप का होता है। इस समय तनाव का प्रतिरोध सामान्य स्तर से नीचे होता है। इस अवस्था में शरीर तनाव की उपस्थिति का पता लगा लेता है और उसे निष्कासित करने की चेष्टा करता है। इस अवस्था में मांसपेशियों की गति में कमी आ जाती है, तापमान कम हो जाता है और रक्तचाप गिर जाता है।

अलार्म के पश्चात् प्रतिरोध की अवस्था शुरू होती है जिसे काउण्टर शाक या विपरीत धक्का भी कहते हैं। इस अवस्था में तनाव का प्रतिरोध उठने लगता है। इसका परिणाम यह होता है कि एड्रीनल कॉर्टेक्स लम्बा हो जाता है तथा हार्मोन्स का निकलना बढ़ जाता है। अलार्म की अवस्था कम अवधि की होती है। इसके तुरन्त बाद प्रतिरोध की अवस्था शुरू हो जाती है जिसमें तनाव का प्रतिरोध तनाव से पूर्ण प्रयास के साथ लड़ाई करने के लिए बढ़ जाता है। प्रतिरोध की अवस्था में शरीर में तनाव हार्मोन्स की बाढ़ आ जाती है। रक्तचाप, हृदय गति, तापमान, श्वसन गति आदि में तेजी आ जाती है। यदि तनाव का सामना करने के भरपूर प्रयास असफल हो जाते हैं और तनाव बने रहते हैं तो व्यक्ति सामान्य अनुकूलन सिन्ड्रोम के तीसरे चरण में प्रवेश कर जाता है, जिसे थकावट का निःशेषण की अवस्था कहते हैं।

निःशेषण की अवस्था में शरीर को नुकसान पहुँचने लगता है, व्यक्ति में थकावट की मात्रा बढ़ जाती है और पैन-पैन: वह बीमारी की अवस्था में प्रवेश कर जाता है।

सेल्ये के उपर्युक्त विचार से बहुत से मनोवैज्ञानिक सहमत नहीं हैं। हॉबफॉल का कहना है कि मानवों के तनाव के सम्बन्ध में शारीरिक प्रत्युत्तर के अतिरिक्त बहुत कुछ और समझने की आवश्यकता है। हमें व्यक्तित्व, शारीरिक बनावट, प्रत्यक्षीकरण, स्ट्रेषर्स का संदर्भ आदि जानने की भी जरूरत है।

1.6.2 लैजारस का दृष्टिकोण-

लैजारस ने तनाव की व्याख्या व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक स्थिति के प्रत्यक्षीकरण के आधार पर की है। उनके अनुसार तनाव को न तो वातावरणीय घटना के आधार पर पारिभाषित किया जा सकता है और न ही व्यक्ति के प्रत्युत्तर के आधार पर। कोई उद्दीपन या घटना किसी व्यक्ति पर क्या प्रभाव डालेगा या उसके तनाव की मात्रा क्या होगी-यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह व्यक्ति होने वाली हानि, चुनौतियों एवं धमकियों को किस रूप में प्रत्यक्षीकृत करता है और उन परिस्थितियों का सामना करने की उसमें कितनी क्षमता है। स्पष्ट हुआ कि लैजारस के मतानुसार तनाव का सम्बन्ध तनाव उत्पन्न करने वाली घटना पर निर्भर न करके तनाव से प्रभावित होने वाले व्यक्ति की उस तनाव से उत्पन्न धमकी की ओर भाव, उसकी बेधन शक्ति एवं मुकाबला करने की उसकी योग्यता पर निर्भर करता है।

लैजारस का स्पष्ट मानना है कि जीवन की घटना तनाव उत्पन्न नहीं करती, बल्कि उस घटना के सम्बन्ध में व्यक्ति का दृष्टिकोण तनाव उत्पन्न करता है। लैजारस एवं फोल्कमैन ने तनाव को व्यक्ति एवं वातावरण के बीच का एक विषिष्ट सम्बन्ध बताया है जो कि व्यक्ति द्वारा भार डालने वाला अथवा उसके संसाधनों से बढ़ा हुआ होने वाला तथा उसके कल्याण के लिए खतरा के रूप में मूल्यांकित किया जाता है। यानी, तनाव में व्यक्ति और वातावरण के बीच अन्तः क्रिया का होना आवश्यक है और इस अन्तःक्रिया की कुंजी होती है व्यक्ति द्वारा मनोवैज्ञानिक स्थिति का मूल्यांकन। तनाव के लिए मनोवैज्ञानिक स्थिति को चेतवनी देने वाली, चुनौती देने वाली तथा हानिकारक होना आवश्यक है।

लैजारस एवं फोल्कमैन ने मनोवैज्ञानिक स्थिति के मूल्यांकन के तीन प्रकार बतलाये हैं- प्राथमिक मूल्यांकन, माध्यमिक मूल्यांकन तथा पुनःमूल्यांकन।

प्राथमिक मूल्यांकन में व्यक्ति जब पहली बार किसी घटना का सामना करता है तो वह इसके प्रभाव का मूल्यांकन अपने हित के संदर्भ में करता है। प्राथमिक मूल्यांकन के पश्चात् व्यक्ति अपनी इस योग्यता के सम्बन्ध में यह धारणा बना लेता है कि उक्त घटना से उत्पन्न नुकसान, चेतवनी या चुनौती को नियंत्रित कर सकने में वह सक्षम होगा। इसे ही माध्यमिक मूल्यांकन कहा गया। पुनः मूल्यांकन से तात्पर्य नई-नई सूचनाओं के आगमन के साथ-साथ मूल्यांकन के लगातार बदलते रहने से है। पुनः मूल्यांकन सदैव

तनाव को कम नहीं करता बल्कि कभी-कभी उसे बढ़ा भी देता है। एक स्थिति जो पहले व्यर्थ या हितकर मूल्यांकित की जाती थी वही वातावरण के बदलने या उसे स्थिति के सम्बन्ध में व्यक्ति का प्रत्यक्षीकरण बदलने या उस चेतावनी वाली या चुनौती वाली हो जाती है।

1.6.3 मनोतंत्रिका प्रतिरक्षा का दृष्टिकोण-

मनोतंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान ज्ञान का वह क्षेत्र है जो मनोवैज्ञानिक तत्वों, तंत्रिका संस्थान एवं प्रतिरक्षा संस्थान के आपसी सम्बन्धों की जांच-पड़ताल करता है। वर्तमान समय में मनोवैज्ञानिकों एवं चिकित्साशास्त्रियों ने मनोतंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान के क्षेत्र में काफी रूचि दिखलाई है और इस क्षेत्र में नये-नये प्रयोग करके विभिन्न प्रकार की बीमारियों को समझने का प्रयास किया है। चिकित्सा शास्त्रियों ने विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया, वायरस एवं ट्यूमरों की पहचान करके और फिर उनको नष्ट करके मनोवैज्ञानिक तत्वों एवं प्रतिरक्षा संस्थान के सम्बन्धों को समझने का प्रयास किया है। इस दिशा में सैन्ड्रा लेवी वीसमैन आदि के अध्ययन महत्वपूर्ण हैं। लेवी (1985) ने कैंसर के रोगियों का अध्ययन कर पाया कि जो रोगी बीमारी को स्वीकार कर लेते हैं वह असहाय होने का भाव प्रकट करते हैं परन्तु जो रोगी क्रोध का भाव प्रकट करते हैं वह यह विश्वास रखते हैं कि वह रोग से लड़ाई कर सकते हैं। इस प्रकार का नियंत्रण सम्बन्धी विश्वास कोषों के प्राकृतिक मारक क्षमता पर प्रभाव डालते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि सफेद रक्तकोष जो लिम्फ संस्थान में होते हैं दो रूपों में आते हैं-लिम्फोसाइटिस एवं फागोसाइटिस। लिम्फोसाइटिस का मुख्य कार्य अजनबी कोषों को मार देना है तथा फागोसाइटिस का कार्य इन कोषों को खा-पीकर समाप्त कर देना है। शोधकर्ताओं ने पाया कि जब कुछ विशेष प्रकार के लिम्फोसाइटिस, जिन्हें स्वाभाविक रूप से मारने वाला कोष कहा जाता है, सक्रिय होते हैं तो कैंसर विकसित नहीं होता।

कैंसर रोगियों के सम्बन्ध में मनोवैज्ञानिकों का विश्वास है कि रोगी में समस्या के सम्बन्ध में मनोवैज्ञानिकों का विश्वास है कि रोगी में समस्या का सामना करने की, इसे खोजने की, उत्तर तलाशने की, उपचार में सक्रिय भूमिका की युक्तियां आदि बुद्धिमत्तापूर्ण प्रयास हैं जो उन्हें कैंसर का सामना प्रभावशाली तरीके से करने में सहायता करती हैं। एड्स रोगी के साथ भी ऐसा ही देखा गया है।

कार्यभार की अधिकता एवं तनाव-

अधिक कार्यभार या ओवरलोडिंग को आये दिन “वर्न आउट” के रूप में भी जाना जाता है। यह वैसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति किसी व्यवसाय या अपने पारिवारिक जिन्दगी में यह अनुभव करने लगता है कि “वह कार्य के बोझ से दबा जा रहा है।” यह एक निराशा एवं हताशा का भाव है जो बिना थमे हुए कार्य सम्बन्धी तनाव से उत्पन्न होता है। बर्न आउट केवल एक या दो अभिधातज घटनाओं के होने के

कारण नहीं होता। पाइन्स एवं एरोन्सन (1988) ने अपने अध्ययनों के आधार पर बताया कि धीरे-धीरे एकत्र होते हुए भारी कार्य सम्बन्धी तनावों के कारण होता है। वर्न आउट उन व्यक्तियों में होता है जिनसे कड़ी मेहनत की अपेक्षा की जाती है और यह मांग की जाती है कि वे सदैव अपने संगठन, जिनमें वे कार्य कर रहे हैं, के लिए अपना पूर्ण समय और बल लगा देंगे। शिक्षकों, अफसरों, निजी उद्योगों, कम्पनियों में कार्य करने वाले प्रबन्धकों आदि में “वर्न आउट” की समस्या अधिक पाई जाती है।

1.7 अभ्यास प्रश्न

1. सामान्य अनुकूलन सिन्ड्रोम की अवधारणा निम्नलिखित में से किस मनोवैज्ञानिक ने प्रस्तुत की?
 - (अ) हैन्स सेल्ये
 - (ब) एस0ई0 रॉबफॉल
 - (स) आर0 एस0 लैजारस
 - (द) इनमें से कोई नहीं
2. निम्नलिखित में से कौन-सी घटनाएं अधिक तनावपूर्ण होती हैं?
 - (अ) नियंत्रित
 - (ब) पूर्वानुमानित की जा सकने वाली
 - (स) नियंत्रित तथा पूर्वानुमानित की जा सकने वाली
 - (द) अनियंत्रित या जिन घटनाओं का पूर्वानुमान नहीं किया जा सकता

1.8 सारांश-

तनाव एक नकारात्मक संवेगात्मक अनुभव है जो कि पूर्वानुमानिक, जैव-रासायनिक, दैहिक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक परिवर्तनों के साथ संलग्न होता है तथा जो या तो तनावपूर्ण घटनाओं को परिवर्तित करने की ओर निर्देशित होते हैं या इसके प्रभावों के साथ सामंजस्य स्थापित करने की ओर।

तनाव एक उत्तेजक की भाँति कार्य करता है या एक प्रत्युत्तर की भाँति या फिर इन दोनों की अन्तःक्रिया की भाँति।

हैन्स सेल्ये ने सामान्य अनुकूलन सिन्ड्रोम की भी अवधारणा प्रस्तुत की जिसके तीन चरण होते हैं-

1. अलार्म या खतरे की घंटी
2. प्रतिरोध तथा
3. थकावट या निःषेण

सेल्ये ने तनाव की उत्पत्ति में जहाँ स्ट्रेषर्स यानी तनाव उत्पन्न करने वाले उद्दीपक के महत्व पर प्रकाश डाला, वहीं लैजारस ने तनाव की उत्पत्ति में व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक स्थिति के प्रत्यक्षीकरण पर बल डाला।

तनाव के कारण तथा परिमाण के सम्बन्ध में जो अध्ययन हुए हैं उनसे स्पष्ट हुआ है कि तनाव के निम्नलिखित कारण हैं- कार्यभार की अधिकता, अन्तर्द्वन्द्व, कुंठा, दिन-प्रतिदिन के झगड़े-झंझट, शोरगुल, भीड़भाड़, प्रदूषण, षहरी दबाव आदि।

1.9 शब्दावली-

जनसंख्या घनत्व: एक ऐसी भौतिक स्थिति जिसमें एक बड़ी जनसंख्या सीमित स्थान में रहती है। नकारात्मक प्रभावकता: दुःख एवं असंतोष को अनेक दशाओं में अनुभव करने की एक सामान्य प्रवृत्ति।

1.10 निबन्धात्मक प्रश्न -

1. तनाव की परिभाषा दीजिए एवं इसकी प्रकृति का विवेचन कीजिए
2. तनाव के सम्बन्ध में हैन्स सेल्ये एवं लैजारस के मॉडेल की तुलना करें।
3. तनाव के मुख्य लक्षण क्या हैं?

1.11 संदर्भ ग्रन्थ सूची-

1. Lazarus, R.s.k~ & Folkman, S.k – Stress, Appraisal and Coping, N.Y.k~ : Springer.
- 2- Hans Selye – Stress without Distress.k~ Philadelphia : Lippin Cutt.

इकाई 2: तनाव और स्वास्थ्य: स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव (Stress and health: Effects of stress on health)

इकाई की संरचना

- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 उद्देश्य
- 2.3 तनाव का अर्थ एवं परिभाषाएं
- 2-3:1 तनाव के लक्षण एवं कारण
- 2.4 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषाएं
- 2.4.1 स्वास्थ्य के आयाम
- 2.4.2 तनाव एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध
- 2.5 स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव
- 2.5.1 तनाव के शारीरिक प्रभाव
- 2.5.2 तनाव के मानसिक प्रभाव
- 2.6 अभ्यास प्रश्न
- 2.7 सारांश
- 2.8 शब्दावली
- 2.9 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 2.10 निबंधात्मक प्रश्न

2.1 प्रस्तावना

तनाव किसी घटना या स्थिति के लिए मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो हमें अपने जीवन में चुनौतियों और खतरों से निपटने के लिए प्रेरित करती है। तनाव व्यक्ति को विभिन्न तरीकों से प्रभावित कर सकता है। तनाव के दौरान शरीर में अतिरिक्त ऑक्सीजन, ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। हर कोई किसी न किसी हद तक तनाव का अनुभव करता है। हेंस सेली ने तनाव की अवधारणा को दो श्रेणियों में प्रस्तुत किया है : यूस्ट्रेस या सकारात्मक तनाव और डिस्ट्रेस या नकारात्मक तनाव। सकारात्मक तनाव या यूस्ट्रेस तब होता है जब व्यक्ति तनावपूर्ण स्थिति को एक ऐसे अवसर के रूप में देखता है जो उसे एक अच्छे परिणाम की ओर ले जाएगा। जब खतरे से बचने या किसी कार्य को तय समय सीमा तक पूरा करने में एक अच्छे परिणाम की आशा से शरीरगत जो प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है तो उसे सकारात्मक तनाव कहा जाता है। लेकिन जब यही तनाव लंबे समय तक बना रहे तो यह सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। तनाव के दौरान मानव शरीर विभिन्न हार्मोंस

का सावण करके प्रतिक्रिया करता है जो हृदय और सांस लेने की दर को बढ़ाता है और मांसपेशियों को प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार करता है। यदि तनाव से उत्पन्न प्रतिक्रिया दीर्घ काल तक भी संतुलित नहीं होती है और तनाव का स्तर आवश्यकता से अधिक समय तक ऊंचा बना रहता है, तो यह स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है। लम्बे समय तक तनाव की यह स्थिति शरीर में विभिन्न प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक लक्षण पैदा कर सकती है और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। लम्बे समय तक शरीर में तनाव के कारण विभिन्न लक्षण दिखाई देते हैं जिनमें चिड़चिड़ापन, चिंता, अवसाद, सिर दर्द, अनिद्रा आदि सम्मिलित हैं। तनाव एक दीर्घकालिक शारीरिक प्रतिक्रिया है जिसका उपचार न करने पर गंभीर स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। लंबे समय तक तनाव द्वारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। चिरकालिक तनाव का अनुभव करने वाले लोग अपनी स्थितियों को बदलने में असमर्थ महसूस करते हैं। लंबे समय तक तनाव पूरे शरीर को प्रभावित करता है। इसका शरीर के कई अंगों और प्रणालियों पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। तनाव की प्रतिक्रिया में कोर्टिसोल और अन्य तनाव हार्मोन के अत्यधिक संपर्क में आने से शरीर की लगभग सभी प्रक्रियाएं बाधित हो जाती हैं। निरंतर तनाव प्रतिक्रियाएं उत्पादकता, संबंधों और स्वास्थ्य में हस्तक्षेप कर विभिन्न समस्याओं का कारण बनती हैं। तनाव भावनाओं, व्यवहार, सोचने की क्षमता और शारीरिक स्वास्थ्य सहित जीवन के सभी हिस्सों को प्रभावित करता है।

2-2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- तनाव का स्वरूप, उसके लक्षण एवं कारणों को जान पाएंगे।
- स्वास्थ्य के स्वरूप को जान पाएंगे।
- तनाव एवं स्वास्थ्य के बीच सम्बन्ध को समझ सकेंगे।
- स्वास्थ्य पर तनाव के द्वारा पड़ने वाले प्रभावों को समझ सकेंगे।

2-3 तनाव का अर्थ एवं परिभाषाएं

तनाव जीवन के अनुभवों के प्रति एक स्वाभाविक शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया है। लंबे समय तक तनाव की यह स्थिति एक समस्या बन जाती है जो मानव व्यवहार, रिश्तों और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। तनाव को मुख्यतः दो प्रकार से परिभाषित किया जा सकता है; यूस्ट्रेस तथा डिस्ट्रेस। जब लोग किसी समस्या को हल करने या किसी स्थिति का सामना करने की अपनी क्षमता में आत्मविश्वास महसूस करते हैं तो ऐसी स्थिति को यूस्ट्रेस कहा जाता है। "यूस्ट्रेस" शब्द

सकारात्मक तनाव को दर्शाता है जो मानव जीवन में बेहतर प्रदर्शन और उत्पादकता से जुड़ा है। जब कोई व्यक्ति किसी समस्या का सामना करते हुए उससे बाहर निकलने में स्वयं को असमर्थ महसूस करता है तो उसे डिस्ट्रेस कहा जाता है। " डिस्ट्रेस " अत्यधिक दुःख, पीड़ा या दर्द की स्थिति है जिसमें व्यक्ति कठिन परिस्थितियों के लिए पूरी तरह से अनुकूल नहीं हो पाता है, जिससे प्रदर्शन में कमी आती है तथा जो स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

तनाव की परिभाषाएं

विद्वानों ने तनाव से सम्बंधित विभिन्न परिभाषाएं दी हैं जो निम्न प्रकार से हैं;

1. हेंस सेली (1974) ने तनाव को "गैर-विशिष्ट प्रतिक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया है जो विभिन्न प्रकार के उत्तेजनाओं अथवा किसी भी मांग के प्रति उत्पन्न होता है।"

सेली, जिन्हें 'तनाव अनुसंधान के जनक' के रूप में जाना जाता है, चूहों के साथ उनके प्रयोगों से पता चला कि लंबे समय तक तनाव के संपर्क में रहने से चूहों के ऊतकों में शारीरिक परिवर्तन होते हैं।

2. लाजरस और फोल्कमैन (1984) ने तनाव को दैहिक मांगों और संसाधनों के बीच असंतुलन का परिणाम बताया है। तनाव को उन स्थितियों में होने वाली नकारात्मक शारीरिक प्रतिक्रियाओं के एक पैटर्न के रूप में परिभाषित किया है जहां लोग अपनी भलाई के लिए खतरे का अनुभव करते हैं तथा जिसे पूरा करने में वे असमर्थ हो सकते हैं।

3. एस० पामर (1989) - तनाव एक व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित की गयी मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और व्यावहारिक प्रतिक्रिया है, जो समय के साथ-साथ अस्वस्थता की ओर ले जाती है।

4. बेरोन (1992) - "तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो हम लोग में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रियाओं के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता है।"

5. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ तनाव को "बाहरी कारण के लिए शारीरिक या मानसिक प्रतिक्रिया" के रूप में परिभाषित करता है।

2-3:1 तनाव के लक्षण एवं कारण

प्रत्येक व्यक्ति कुछ हद तक तनाव का अनुभव करता है। तनाव अल्पकालिक या दीर्घकालिक हो सकता है। अल्पकालिक या दीर्घकालिक तनाव दोनों ही कई प्रकार के लक्षण पैदा कर सकते हैं, लेकिन दीर्घकालिक तनाव से उत्पन्न प्रतिक्रियाएं समय के साथ शरीर पर गंभीर प्रभाव डालती हैं। तनाव से स्वास्थ्य पर कई प्रभाव पड़ सकते हैं। तनाव को किसी भी प्रकार के परिवर्तन के

रूप में परिभाषित किया जा सकता है। तनाव से दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, जो शारीरिक, भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक तनाव का कारण बनती हैं।

तनाव की स्थिति में निम्न लक्षण प्रकट होते हैं;

- सांस लेने में परेशानी
- नींद की समस्या या अनिद्रा
- थकान एवं ऊर्जा की कमी
- मांसपेशियों में अकड़न या दर्द
- सीने में दर्द और दिल की धड़कन का तेज होना
- अपच, कब्ज तथा पेट सम्बंधित अन्य समस्याएं
- घबराहट और कंपकंपी
- मुँह सूखना
- वजन बढ़ना या कम होना

तनाव के कारण

तनाव पैदा करने वाली स्थितियों और दबावों को तनाव कारक (स्ट्रेसर) के रूप में जाना जाता है। तनाव के कारणों को पहचानना हमेशा आसान नहीं होता है। कभी-कभी तनाव एक स्पष्ट स्रोत के द्वारा हो सकता है, लेकिन कभी-कभी व्यवसाय, स्कूल, परिवार और दोस्तों के द्वारा प्रदत्त छोटे दैनिक तनाव भी मन और शरीर पर भारी पड़ सकते हैं। तनाव से सम्बंधित विभिन्न कारक हो सकते हैं, जैसे वित्तीय या रिश्ते से सम्बन्धी समस्याएं या अन्य आंतरिक कारक, जैसे भविष्य से सम्बंधित विफलता या अनिश्चितता की भावना आदि।

तनाव से सम्बंधित विभिन्न कारक निम्नलिखित हैं;

- पारिवारिक समस्याएं
- बेरोजगारी
- काम का दबाव एवं नौकरी में काम के लंबे घंटे
- दर्दनाक घटनाएं या दुर्घटनाएं
- परिवार में मृत्यु
- वैवाहिक मुद्दे एवं समस्याएं
- स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याएं

2.4 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषाएं

स्वास्थ्य मानव जीवन का एक अभिन्न अंग है। जीवन की गुणवत्ता अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। जब व्यक्ति स्वस्थ जीवन शैली अपनाता है, तो उसका शरीर स्वस्थ रहता है जिससे मन सक्रिय और प्रसन्न होता है। ऐसा व्यक्ति समाज के लोगों के मध्य सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करता है। यदि किसी व्यक्ति की जीवन शैली स्वस्थ नहीं है, तो यह व्यक्ति की दिनचर्या को प्रभावित करता है। परन्तु जब शरीर को उचित पोषण मिलता है, तो यह स्वस्थता का अनुभव करता है, जिससे उस व्यक्ति की जीवनी शक्ति में भी सुधार आता है। स्वास्थ्य शब्द का अर्थ पूर्ण भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती की स्थिति से है। स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें शरीर रोग मुक्त होता है। यह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति से संबंधित है। किसी भी कार्य को कुशलतापूर्वक करने के लिए व्यक्ति का निरोगी होना अत्यंत आवश्यक है। शरीर और मन की पूर्ण क्रियाशीलता की स्थिति को स्वास्थ्य कहा जाता है। स्वास्थ्य हमारी व्यक्तिगत स्वच्छता और सामुदायिक स्वच्छता पर भी निर्भर करता है। मन और शरीर दोनों का अच्छा स्वास्थ्य जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। अच्छा स्वास्थ्य तनाव से निपटने और एक सक्रिय जीवन जीने के लिए अति आवश्यक है।

स्वास्थ्य से सम्बंधित विभिन्न परिभाषाएं निम्नलिखित हैं;

1. WHO के अनुसार-

समग्र स्वास्थ्य का अर्थ सिर्फ बीमारी व दुर्बलता का होना नहीं है, अपितु समग्र स्वास्थ्य व्यक्ति की वह स्थिति है, जब वह शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक रूप से भी बेहतर स्थिति में हो।

2. आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा -

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलःक्रियाः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थइतिअभिधीयते ॥ सु०सं०

अर्थात् जिस पुरुष के दोष, धातु, मल तथा अग्नि व्यापार सम हों अर्थात् समान (विकार रहित)

हों तथा जिसकी इन्द्रियाँ, मन तथा आत्मा प्रसन्न हों वही स्वस्थ है।

3. आचार्य चरक के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा-

सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः।

दृढेन्द्रियो विकाराणां न बलेनाभिभूयते॥

क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायामसंसहः।

समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः॥ च०सं०

अर्थात् जिस व्यक्ति का मांस धातु एवं शारीरिक गठन समप्रमाण में हो, जिसकी इन्द्रियाँ थकान से रहित सुदृढ़ हों, रोगों का बल जिसको पराजित न कर सके, जिसका व्याधिक्रम समत्व बल बढ़ा हुआ हो, जिसका शरीर भूख, प्यास, धूप, शक्ति को सहन कर सके, जिसका शरीर व्यायाम को सहन कर सके, जिसकी जठराग्नि समावस्था में कार्य करती हो, निश्चित कालानुसार ही जिसका बुढ़ापा आये, जिसमें मांसादि की चय-उपचय क्रियाएँ समान होती हों। ऐसे लक्षणों वाले व्यक्ति को आचार्य चरक ने स्वस्थ माना है।

2.4.1 स्वास्थ्य के आयाम

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के 1948 के संगठन में स्वास्थ्य को निर्धारित करने के लिए तीन आयाम सम्मिलित किये गये, जिसमें शारीरिक, मानसिक और सामाजिक आयाम शामिल हैं। स्वास्थ्य के आयामों के बीच में सकारात्मक अंतर्संबंध समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन यह स्वीकार करता है कि मानसिक स्वास्थ्य के बिना किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य की कल्पना नहीं की जा सकती। स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारक शारीरिक स्थितियों और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करते हैं। अतः शारीरिक, मानसिक और सामाजिक आयामों के बीच एक सकारात्मक अंतर्संबंध समग्र स्वास्थ्य की आधारशीला है।

शारीरिक आयाम : शारीरिक स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर के सभी अंगों और विविध तंत्रों में आपसी समन्वय के परिणामस्वरूप अपनी अधिकतम क्षमता के साथ कार्य करने से है। शारीरिक स्वास्थ्य आयाम स्वास्थ्य के अन्य आयामों को प्रभावित करता है क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट के परिणामस्वरूप मानसिक स्वास्थ्य में भी गिरावट आने लगती है, जिसका प्रभाव सामाजिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

शारीरिक स्वास्थ्य से सम्बंधित प्रमुख संकेतक निम्न हैं;

- एक साफ़ स्पष्ट त्वचा
- चमकदार आँखें एवं बाल
- सुगठित शरीर जिसमें मोटापे की अधिकता न हो
- अच्छी प्राकृतिक भूख का एहसास
- अच्छी नींद
- समन्वित शारीरिक गतिविधियाँ

- स्वस्थ मूत्र प्रणाली तथा महिलाओं में नियमित मासिक धर्म
- ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों द्वारा अपने सभी कार्य सुचारु रूप से क्रियान्वित करना आदि

मानसिक आयाम: मानसिक स्वास्थ्य स्वास्थ्य के संज्ञानात्मक पहलू को संदर्भित करता है जो लोगों को जीवन के तनावों से निपटने, अपनी क्षमताओं का एहसास करने, अच्छी तरह से सीखने और अच्छी तरह से काम करने और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाता है। यह स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में निम्न लक्षण परिलक्षित होते हैं;

- नई परिस्थितियों या लोगों का सामना करने में स्वयं को आश्वस्त महसूस करता है
- उसका आत्मविश्वास उच्च स्तर का होता है तथा वह अपनी क्षमता को कभी कम नहीं आंकता है
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आशावादी दृष्टिकोण होता है जिससे वह दूसरों के प्रति अच्छा महसूस करता है
- ऐसे व्यक्ति में आत्म सम्मान एवं कृतज्ञता की भावना प्रबल होती है
- ऐसा व्यक्ति दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखता है जिससे सामाजिक स्वास्थ्य भी उन्नत होता है
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति किसी भी प्रकार के मानसिक विकार जैसे; चिंता, भय, क्रोध, द्वेष, निराशा, दुश्चिन्ता आदि आवेगों से व्यथित नहीं होता
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी योग्यता और क्षमता को न तो अत्यधिक उत्कृष्ट समझता है और न ही हीन समझता है
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में किसी भी विपरीत परिस्थिति में समायोजन करने की अब्द्रुत क्षमता होती है

सामाजिक आयाम: स्वास्थ्य का सामाजिक आयाम दूसरों के साथ सार्थक संबंध बनाने और बनाए रखने की क्षमता को संदर्भित करता है। सामाजिक स्वास्थ्य एक ऐसा आयाम है जिसमें लोग एक दूसरे के साथ स्वस्थ और सकारात्मक पारस्परिक संबंध बनाते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध शरीर से है और मानसिक स्वास्थ्य मन से संबंधित है, जबकि सामाजिक स्वास्थ्य आपसी संबंधों से संबंधित है। सामाजिक स्वास्थ्य "किसी व्यक्ति की कुशलता या कल्याण के उस आयाम को संदर्भित करता है जो इस बात से संबंधित है कि वह अन्य लोगों के साथ कैसे मिलता है, अन्य लोग उसके प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं, और वह सामाजिक संस्थाओं और सामाजिक रीति-रिवाजों के साथ कैसे सम्बन्ध स्थापित करता है" (रसेल 1973)।

सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में निम्न लक्षण परिलक्षित होते हैं;

- ऐसा व्यक्ति स्वस्थ संबंधों को बनाए रखता है
- ऐसे व्यक्ति को दूसरों के साथ रहने में आनंद का अनुभव होता है
- ऐसा व्यक्ति समाज के लोगों में मित्रवत व्यवहार करता है और घनिष्ठ संबंधों का विकास करता है
- ऐसा व्यक्ति दूसरों के मूल्यों की परवाह करता है
- ऐसा व्यक्ति समाज और अपने समुदाय के लिए महत्वपूर्ण योगदान देता है

2.4.2 तनाव एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध

तनाव आधुनिक समाज की एक आम समस्या है। तनाव मानव जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। हर कोई कभी न कभी तनाव का अनुभव करता है। तनाव की तीव्रता, आवृत्ति और अवधि प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती है। लंबे समय तक तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है जिससे कई मनोदैहिक बीमारियां हो सकती हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अनुसार ऐसा तनाव जिसका उपचार न किया गया हो या निरंतर लंबी अवधि तक बना रहने वाला तनाव उच्च रक्तचाप और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली का कारण बन सकता है। तनाव के दौरान सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है और जब तनाव प्रतिक्रिया कम हो जाती है तो पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र की प्रतिक्रिया को दबाकर अपना प्रभाव दिखाना प्रारम्भ कर देता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर आराम का अनुभव करता है। लेकिन जब शरीर तनाव की प्रबल प्रतिक्रिया के जवाब में एड्रीनेलिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोंस का स्रावण करने लगता है, तो हृदय गति और रक्तचाप बढ़ सकता है। समय के साथ इससे हृदय संबंधी समस्याओं जैसे दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। तनाव पाचन को प्रभावित कर सकता है और विभिन्न लक्षण पैदा कर सकता है। तनाव मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे अवसाद और चिंता का कारण बन सकता है। तनाव खाने की आदतों को प्रभावित कर सकता है और अधिक खाने का कारण बन सकता है। इससे वजन बढ़ना और मोटापा हो सकता है, जिससे मधुमेह, हृदय रोग और कुछ प्रकार के कैंसर जैसी जटिल स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

शारीरिक रूप से तनाव, सिरदर्द, मांसपेशियों में तनाव और सीने में दर्द से लेकर अनिद्रा, पेट की खराबी और भूख में बदलाव जैसे विभिन्न लक्षण पैदा कर सकता है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को भी कमजोर कर सकता है, जिससे किसी के बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है, जिससे चिंता, अवसाद और चिड़चिड़ापन की भावना पैदा होती है।

2.5 स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव

हर तनाव बुरा नहीं होता। तनाव को प्रकट करने वाले कारक सकारात्मक भी हो सकते हैं। तनाव के स्वास्थ्य पर कई प्रभाव पड़ सकते हैं। तनाव जीवन की दैनिक समस्याओं का सामना करने, पारस्परिक संबंधों को प्रभावित करने और स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने के साथ-साथ शरीर को प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में अनुपयुक्त बना सकता है। तनाव से सम्बंधित विभिन्न प्रतिक्रियाओं में बहुत से व्यक्ति कुशलतापूर्वक तनाव का प्रबंधन कर पाते हैं, परन्तु कुछ व्यक्ति शारीरिक और/या मनोवैज्ञानिक लक्षणों का अनुभव करते हैं। तनाव की प्रतिक्रियाएं शरीर को नई स्थितियों में समायोजित करने में मदद करती हैं। जब यह तनाव प्रतिक्रिया लगातार सक्रिय रहती है और लंबे समय तक तनाव का स्तर ऊंचा बना रहता है, तो यह पुराना तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकता है। तनाव के दौरान शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त वितरित करने के प्रयास में व्यक्ति तेजी से सांस लेता है। वास्तव में, तनाव की कई प्रतिक्रियाएँ जैसे कि तेज़ दिल की धड़कन, सांस की मात्रा में वृद्धि, और मस्तिष्क के कार्य में वृद्धि आदि अनेक प्रतिक्रियाएँ हैं जो किसी व्यक्ति को खतरनाक स्थिति से बचने में मदद करती हैं। परन्तु लम्बे समय तक तनाव से व्यक्ति को हाई बीपी, स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ सकता है। लम्बे समय तक तनाव द्वारा उत्पन्न यह प्रतिक्रिया शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता को कम कर देती है जिससे व्यक्ति संक्रमण और विभिन्न वायरल बीमारियों से ग्रस्त हो जाता है। यह किसी व्यक्ति के बीमारी से ठीक होने के समय को भी प्रभावित कर सकता है। किसी व्यक्ति के तनावग्रस्त होने के परिणामस्वरूप शरीर तनाव हार्मोन का स्राव प्रारंभ कर देता है। तनाव के विरुद्ध मानव शरीर का पहला प्रतिक्रिया केंद्र एमिगडाला है। मस्तिष्क का यह हिस्सा भावनाओं और स्मृति को संसाधित करता है। जब एमिगडाला किसी खतरे का अनुभव करता है तो यह हाइपोथैलेमस को एक संकट का सन्देश भेजता है। हाइपोथैलेमस ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम के माध्यम से शरीर के विभिन्न हिस्सों के साथ संचार स्थापित करता है, जो शरीर को लड़ाई या भागने की प्रतिक्रिया के लिए तैयार करता है। इस प्रक्रिया के दौरान मानव शरीर कोर्टिसोल और एड्रेनेलिन जैसे तनाव हार्मोन का स्रावण प्रारंभ करता है, जिससे मांसपेशियों में तनाव, सीने में दर्द और हृदय गति में वृद्धि हो सकती है। लंबे समय तक तनाव के कारण कोर्टिसोल और एड्रेनेलिन का स्तर बढ़ जाता है। कोर्टिसोल एक स्टेरॉयड हार्मोन है जो अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा निर्मित होता है। जब शरीर तनाव महसूस करता है तो अधिवृक्क ग्रंथियां कोर्टिसोल हॉर्मोन का स्रावण करती हैं जो हृदय गति और रक्तचाप में वृद्धि का कारण बनता है। तनाव प्रतिक्रियाओं के दौरान एड्रेनेलिन का स्रावण भी अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा किया जाता है। एड्रेनेलिन का समग्र प्रभाव शरीर को तनाव के समय में 'लड़ाई या उड़ान' प्रतिक्रिया के लिए तैयार करना है। एड्रेनेलिन कई शारीरिक क्रियाओं को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। एड्रेनेलिन हृदय गति को बढ़ाता है, रक्तचाप को बढ़ाता है, शरीर में ऊर्जा की आपूर्ति को बढ़ाता है तथा कठिन लक्ष्य की प्राप्ति हेतु शरीर एवं मन को तैयार करता है।

तनाव प्रतिरक्षा प्रणाली को काफी कमजोर कर सकता है, जिससे व्यक्ति बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। इसके अलावा, कुछ लोग तनाव से निपटने के लिए अस्वास्थ्यकर व्यवहार जैसे धूम्रपान या अत्यधिक शराब का सेवन करते हैं। ये व्यवहार लंबे समय में बीमारी का कारण बन सकते हैं। उच्च तनाव लोगों के एक दूसरे के साथ बातचीत करने के तरीके को प्रभावित करता है। बढ़े हुए तनाव के साथ एक व्यक्ति बार-बार संघर्ष का अनुभव कर सकता है। इसके अतिरिक्त, लंबे समय तक तनाव से पीड़ित महिलाएं अपने मासिक धर्म चक्र में अनियमितता महसूस कर सकती हैं। तनाव के शारीरिक प्रभाव दैनिक गतिविधियों में बाधा डालने लगते हैं।

"तनाव से सम्बंधित विभिन्न हार्मोन जैसे; कोर्टिसोल, एड्रेनेलिन आदि शरीर के अधिकांश क्षेत्रों को प्रभावित करते हैं, नींद में बाधा डालते हैं और स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं, साथ ही अवसाद और चिंता पैदा करते हैं"। तनाव किसी व्यक्ति के एकाग्रता स्तर को प्रभावित कर सकता है जिससे उसे दैनिक कार्यों को पूरा करने में अधिक समय लग सकता है। तनाव चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक बीमारियों के लिए एक पूर्वगामी कारक भी हो सकता है।

2.5.1 तनाव के शारीरिक प्रभाव

तनाव किसी भी स्थिति में खतरे की प्रतिक्रिया है। तनाव प्रतिक्रिया अवांछित स्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया करके शरीर को आपात स्थिति से बचाने या लड़ने में मदद करती है। तनाव के जवाब में शरीर लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया से प्रेरित हार्मोन का स्रावण प्रारंभ करता है। इन हार्मोनों के दिमाग और शरीर पर तत्काल कई प्रभाव पड़ सकते हैं। तनाव के दौरान, शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त वितरित करने के प्रयास में मानव शरीर तेजी से सांस लेता है। तनाव हृदय में रक्त को तेजी से पंप करने के साथ-साथ रक्त वाहिकाओं को संकुचित करने का कार्य करता है, ताकि तनावपूर्ण स्थिति से लड़ने के लिए तथा शरीर को ताकत देने के लिए मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन दिया जा सके। तनावपूर्ण स्थिति में निम्न शारीरिक प्रभाव दृष्टिगोचर होते हैं;

- ऊर्जा के स्तर में परिवर्तन (थकान, सोने में कठिनाई)
- हृदय गति या रक्तचाप में वृद्धि
- जठरांत्र संबंधी समस्याएं
- अपच, कब्ज या दस्त
- सामान्य बीमारियों/संक्रमणों में वृद्धि
- पसीने से तर हथेलियाँ
- भूख में परिवर्तन

- मांसपेशियों में तनाव बढ़ना
- अचानक वजन बढ़ना या वजन कम होना
- चक्कर आना या बेहोशी महसूस करना
- सांस लेने में दिक्कत होना
- दृष्टि में धुंधलापन या पीड़ा होना
- घबराहट और कंपकंपी
- कानों का बजना
- मुह में लार का कम बनना या शुष्क मुँह और निगलने में कठिनाई
- जकड़ा हुआ जबड़ा और दांत पीसना

जब शरीर लगातार तनाव की स्थिति में रहता है, तो यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। लम्बे समय तक तनाव से शरीर में निम्न प्रमुख समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं;

- हृदय की समस्याएं
- पाचन संबंधी समस्याएं
- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं, जैसे जी.ई.आर.डी., अल्सरेटिव कोलाइटिस और इरिटेबल कोलन आदि
- त्वचा में चकत्ते
- पुराना सिरदर्द या माइग्रेन

2.5.2 तनाव के मानसिक प्रभाव

तनाव स्थितिजन्य दबावों या मांगों के प्रति एक सामान्य प्रतिक्रिया है और यह रोजमर्रा की जिंदगी का एक हिस्सा है। लेकिन पुराने तनाव से मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। तनाव मस्तिष्क के रसायनों का परिणाम है, जिसे हार्मोन कहा जाता है। इन हार्मोस के परिणामस्वरूप तेजी से पसीना आने लगता है, श्वास की गति बड़ जाती है, मांसपेशियों में तनाव पैदा होने लगता है और शरीर त्वरित कार्यवाही करने के लिए तैयार हो जाता है। जब ऐसा होता है, तो एक व्यक्ति की अंतर्निहित अलार्म प्रणाली, जिसे "लड़ाई या उड़ान" प्रतिक्रिया कहा जाता है वह सक्रिय हो जाती है। जब तनाव अत्यधिक और लंबे समय तक बना रहता है तो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम बढ़ जाते हैं। लंबे समय तक तनाव से मानसिक स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है, जिससे निम्न समस्याएँ पैदा हो सकती हैं;

- निरंतर उदासी

- चिड़चिड़ापन
- व्यवहार संबंधी समस्याएं
- जीवन में नियंत्रण की कमी महसूस होना
- लगातार परेशान करने वाले विचार
- चिंता और अवसाद
- मानसिक या अन्य भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याएं

2-6 अभ्यास प्रश्न

सत्य/असत्य बताइये

1. यूस्ट्रेस" शब्द नकारात्मक तनाव को दर्शाता है।
2. हेंस सेली (1974) ने तनाव को "गैर-विशिष्ट प्रतिक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया है।
3. कोर्टिसोल हार्मोन का स्राव तनाव के दौरान होता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न-

4. कौन सा हार्मोन शरीर को तनाव के समय में 'लड़ाई या उड़ान' प्रतिक्रिया के लिए तैयार करता है।
क) डोपामाइन, ख) कोर्टिसोल, ग) एड्रेनेलिन, घ) इनमें से कोई नहीं
5. कोर्टिसोल हार्मोन का स्राव किस ग्रंथि द्वारा होता है?
क) अधिवृक्क, ख) पियूष, ग) पीनियल, घ) थाइमस

2-7 सारांश

संक्षेप में, तनाव जीवन की चुनौतियों, परिवर्तनों अथवा आकस्मिक खतरे के प्रति शरीर द्वारा दी जाने वाली प्रतिक्रिया है। तनाव शरीर के लिए एक प्राकृतिक रक्षा प्रणाली की तरह कार्य करता है। तनाव से सम्बंधित प्रतिक्रिया किसी भी व्यक्ति के जीवित रहने के लिए आवश्यक है। शरीर की लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया किसी खतरे के आभास से सक्रिय हो जाती है जो उस व्यक्ति को यह बताती है कि कब और कैसे खतरे का जवाब देना है। तनाव से उत्पन्न ये प्रतिक्रियाएं नई परिस्थितियों में सामंजस्य स्थापित करने में मदद करती हैं। शरीर का स्वचालित तंत्रिका तंत्र इस समायोजन में अपनी सकारात्मक भूमिका निभाता है। लंबे समय तक तनाव समग्र स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित

करता है। तनाव के कारण कई गंभीर शारीरिक व मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। तनाव से उत्पन्न प्रतिक्रिया में शरीर रक्तचाप एवं श्वसन गति को बढ़ाकर मांशपेशियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है जिससे स्ट्रोक, दिल का दौरा तथा अन्य जटिल बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। तनाव के कारण चिंता, अवसाद एवं अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। अल्पकालिक तनाव कुछ स्थितियों में सकारात्मक हो सकता है, परंतु दीर्घकालिक तनाव विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का प्रमुख कारण बन सकता है। अतः तनाव का समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु प्रबंधन करना परम आवश्यक है। तनाव प्रबंधन हेतु सकारात्मक दृष्टिकोण को अपनाना चाहिए जिससे तनाव के प्रति अति संवेदनशीलता में भी कमी आती है।

2-8 शब्दावली

समग्र स्वास्थ्य- समग्र स्वास्थ्य पूरे व्यक्ति पर ध्यान केन्द्रित करता है, न कि केवल रोग पर, जिससे व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक तत्वों में संतुलन स्थापित होता है।

यूस्ट्रेस- तनाव का एक सकारात्मक रूप जो उत्साह और खुशी से सम्बंधित है।

डिस्ट्रेस- डिस्ट्रेस वह तनाव है जो लोगों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

दोष- जो स्वयं विकृत होने पर शरीर को दूषित करते हैं वे दोष कहलाते हैं। इनकी संख्या 3 है; वात, पित्त एवं कफ।

धातु- जो शरीर को धारण करता है वो धातु कहलाता है। धातुओं की संख्या 7 है; रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र।

मल- शरीर के धातुओं एवम उपधातुओं को मलिन करने वाले मल कहलाते हैं।

अग्नि- अग्नि ऊर्जा एवं ताप का प्रतीक है। आयुर्वेद में 13 प्रकार की अग्नि का उल्लेख किया गया है, जो शरीर में विभिन्न स्थानों में रहकर भोजन को शरीर के अनुरूप परिवर्तित करती है।

इन्द्रियां- जिसके द्वारा विषयों का ज्ञान प्राप्त होता है वे इन्द्रियां हैं। इनकी संख्या 11 है; पाँच ज्ञानेन्द्रिया, पाँच कर्मेन्द्रियाँ एवं मन।

जठराग्नि- जठराग्नि शब्द जठर और अग्नि से मिलकर बना है। जठर का तात्पर्य पेट से है जबकि अग्नि शरीर में भोजन के चयापचय के लिए जिम्मेदार होती है।

चया-उपचय क्रियाएँ- चयापचय प्रक्रिया का उपयोग शरीर भोजन प्राप्त करने या ऊर्जा बनाने के लिए करता है। 'चय' का अर्थ है एकत्र करना और 'अपचय' का अर्थ व्यय करना।

स्ट्रोक- स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है जब मस्तिष्क में रक्त वाहिका फट जाती है और खून बहता है, या जब मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति में रुकावट होती है।

अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1. असत्य, 2. सत्य, 3. सत्य, 4. ग, 5. क

2-9 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सिंह, अरुण कुमार (2006) उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास , बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली ।
2. सिंह, आर० डी० (2012) स्वास्थ्य मनोविज्ञान, जगदम्बा पब्लिशिंग कंपनी, दरियागंज, नई दिल्ली ।
3. सुलैमान, मुहम्मद (2012) उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास , बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली ।
4. Morgan, Clifford T. (1993) Introduction to Psychology, Tata McGraw Hill Education Private Limited, New Delhi.

2-10 निबंधात्मक प्रश्न

1. तनाव को परिभाषित करते हुए उसके लक्षण एवं कारणों का विस्तार से वर्णन कीजिये?
2. स्वास्थ्य के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए तनाव के स्वास्थ्य पर शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों की विस्तृत विवेचना कीजिये ?
3. तनाव से सम्बंधित किन्हीं दो परिभाषाओं का उल्लेख करते हुए तनाव एवं स्वास्थ्य के सम्बन्ध पर एक विस्तृत लेख लिखिए ?

इकाई: 3 तनाव के प्रकार: यूस्ट्रेस, डिस्ट्रेस (Types of stress: Eustress, Distress)

- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 उद्देश्य
- 3.3 तनाव-एक सामान्य परिचय
- 3.4 तनाव के विभिन्न प्रकार
- 3.5 यूस्ट्रेस- एक परिचय
 - 3.5.1 यूस्ट्रेस-अर्थ एवं परिभाषा
 - 3.5.2 यूस्ट्रेस-लक्षण
 - 3.5.3 यूस्ट्रेस-समस्या और समाधान
- 3.6 डिस्ट्रेस- एक परिचय
 - 3.6.1 डिस्ट्रेस- अर्थ एवं परिभाषा
 - 3.6.2 डिस्ट्रेस- समस्या और समाधान
- 3.7 सारांश
- 3.8 कठिन शब्द
- 3.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 3.10 निबंधात्मक प्रश्न
- 3.11 सन्दर्भ ग्रंथ सूची

3.1 प्रस्तावना

“It’s not stress that kills us; it is our reaction to it” -Hans Selye

- ❖ प्रभा कक्षा दसवीं की एक होनहार छात्रा है जो ग्रामीण परिवेश से सम्बन्ध रखती है चूँकि वह साधारण माध्यम परिवार से ताल्लुक रखती है जिसके कारण उसपर परिवार द्वारा अपनी शिक्षा

को अधूरी छोड़ नयी जिम्मेदारियों को ग्रहण करने का दबाव पड़ रहा है परिणामस्वरूप जहाँ एक ओर उसकी शैक्षणिक गतिविधियों में गिरावट देखने को मिल रही है तो वही दूसरी ओर उसके व्यवहार में भी गिरावट देखने को मिल रही है।

- ❖ आलोक का अपनी ड्रीम कंपनी में कल साक्षात्कार होना है जिसके लिये वह काफी दिनों से तैयारी कर रहा है। अपने तैयारी के अंतिम क्षणों में, संभवतः उसे प्रदर्शन दबाव (Performance Stress) महसूस हो रहा है जिसके कारण न तो सही से खाना खा पा रहा है, न ही आराम कर पा रहा है। उसके मन में साक्षात्कार को लेकर अनेक प्रकार के विचार आ रहे हैं कि उसका साक्षात्कार कैसा होगा, उसे नौकरी मिलेगी या नहीं और इसी उधेड़बुन में सुबह उठने का निर्णय करके सोने की कोशिश करता है। सही ढंग से न सो पाने के वजह से उसकी आज की सुबह सामान्य से अलग है और सम्भावना है कि वह अपने गंतव्य स्थान पर उम्मीद से कम प्रदर्शन करे।

उपरोक्त दोनों केस दो अलग-अलग व्यक्तियों के जीवन को दर्शाते हैं जहाँ उनके जीवन में एक या एक से अधिक वे परिस्थितियाँ उत्पन्न हो रही हैं जो उन दोनों व्यक्तियों को तनाव ग्रस्त कर रही हैं। जहाँ एक ओर, प्रभा की समस्या का कारण उसका पारिवारिक दबाव है तो वही दूसरी ओर आलोक अपने कार्य-क्षेत्र के पहले दिन की समस्या और उसके समायोजन से सम्बंधित तनाव को महसूस कर रहा है। प्रभा और आलोक जैसी परिस्थितियाँ हम सभी कभी न कभी महसूस करते हैं और भविष्य में भी इस प्रकार की समस्या के होने की सम्भावना रहती है। इस प्रकार कह सकते हैं कि तनाव मानवीय जीवन का अभिन्न अंग है और जीवन को उन्नत बनाने के लिए यह आवश्यक है कि हमको अपने (व्यक्तिगत) विकास पर ध्यान देना चाहिये ताकि तनाव हम पर हावी न हो और हम अपने परिवार, और समाज के विकास में सहायक बन सकें। इसके अतिरिक्त तनाव की परिस्थिति में सामान्यतः यह देखा गया है जब कभी व्यक्ति अपनी मौजूदा परिस्थितियों को समझ पाने में असमर्थ होता है या समायोजन नहीं कर पाता है तो उसके जीवन में तनाव के होने की संभावना बढ़ जाती है और उपरोक्त कथन आज की जिन्दगी में काफी हद तक सही होती प्रतीत होती है। उदाहरण के लिए, अभी कुछ समय पूर्व उड़ीसा राज्य के एक शीर्ष नेता पर वहाँ के एक पुलिस अधिकारी द्वारा किया गया जानलेवा हमला उसके कार्य सम्बंधित तनाव को दर्शाता है (Indian express 2023)।

3.2 उद्देश्य

इस इकाई का अध्ययन करने के बाद, अध्ययनकर्ता-

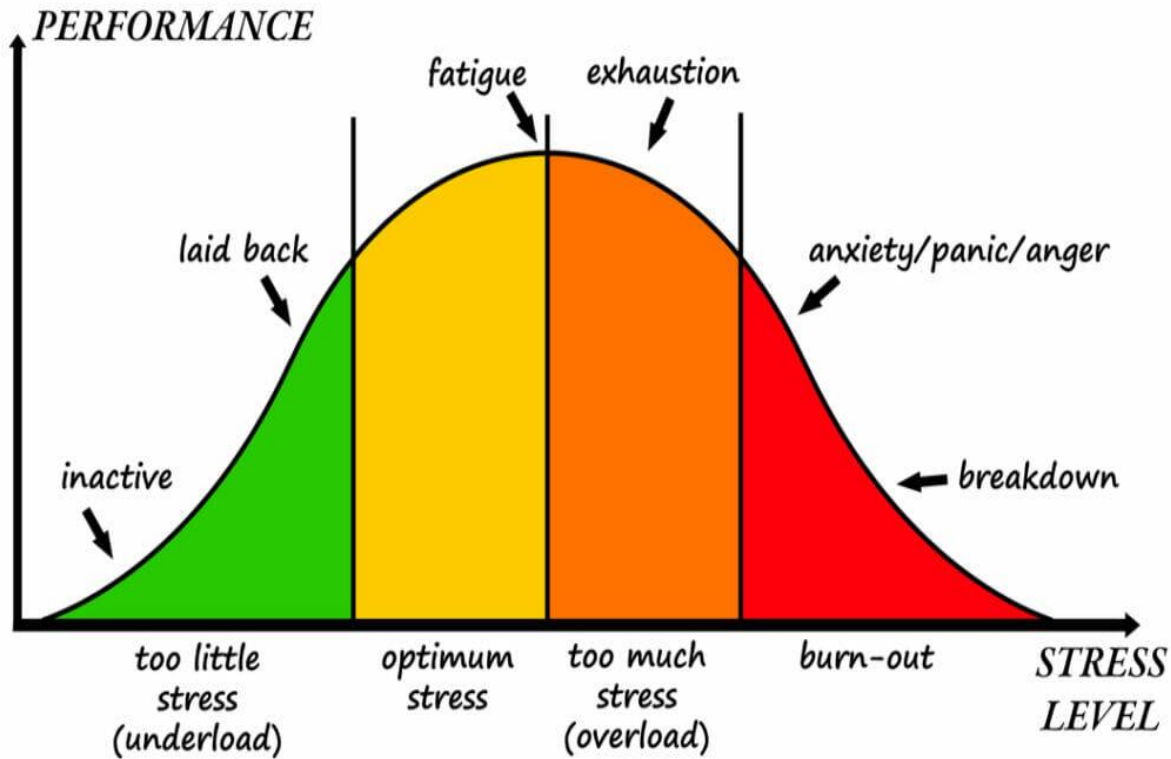
- ❖ तनाव को सामान्य रूप से समझ सकेंगे।
- ❖ इसके अतिरिक्त वर्तमान अध्याय तनाव के विभिन्न प्रकारों को समझने में सहायक होगा।
- ❖ इस अध्याय के माध्यम से अध्ययनकर्ता तनाव के दो प्रमुख प्रकार यथा यूस्ट्रेस एवं डिस्ट्रेस को विस्तारपूर्वक समझ सकेंगे।

3.3 तनाव-एक सामान्य परिचय

सामान्य शब्दों में, तनाव को परिभाषित करते हुए कहा जा सकता है कि यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति या तो ज्ञान या कौशल की कमी के कारण या उसके नियंत्रण से बाहर किसी अन्य कारकों को समझ पाने/संभाल पाने में स्वयं को असमर्थ महसूस करता है। इसके अतिरिक्त, अध्ययनों से स्पष्ट हुआ है कि दीर्घकालीन तनाव की स्थिति व्यक्ति पर वह करने के लिए दबाव डालती है जो वह वास्तव में करने में सक्षम नहीं है, जिसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं (शारीरिक, मानसिक और व्यवहार) की उत्पत्ति होने के संभावना रहती है। गेट्स व अन्य ने तनाव को व्यक्ति की असंतुलन की दशा के रूप लेते हुए कहा है कि यह प्राणी को अपनी उत्तेजित दशा का अन्त करने के लिए कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।

वहीं ड्रेवर तनाव को संतुलन के नष्ट होने की सामान्य भावना और किसी अत्यधिक संकटपूर्ण परिस्थिति का सामना करने के लिए व्यवहार में परिवर्तन करने की तत्परता के रूप में लेते हैं।

चित्र सं 3.1: तनाव एवं प्रदर्शन

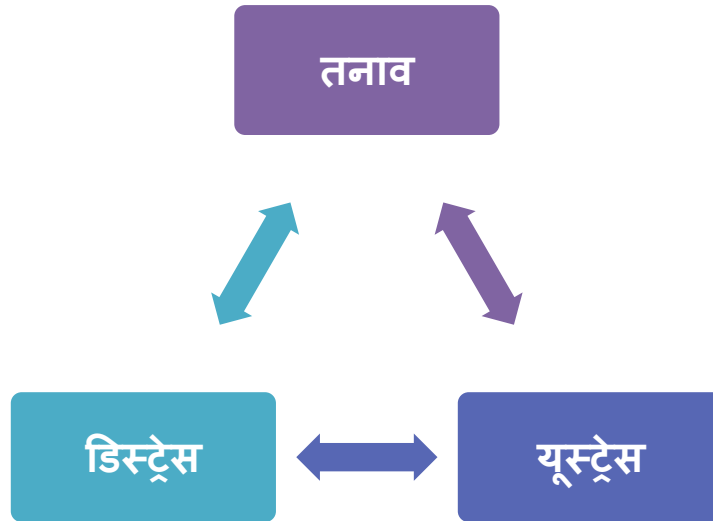


3.4 तनाव के प्रकार

सामान्यतः तनाव शब्द को नकारात्मक रूप में ही लिया जाता है यद्यपि अध्ययन की दृष्टि से देखें तो हम तनाव के दोनों पक्षों अर्थात् सकारात्मक और नकारात्मक रूपों को देखते हैं। दूसरे शब्दों में कुछ स्थितियों में तनाव अनुकूली और सहायक भी होता है। तनाव एक सामान्य शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है जो परिस्थितियों के जवाब में विकसित होती है।

उदाहरण के लिए परीक्षा सम्बंधित तनाव जहाँ एक ओर चिंता (नकारात्मक भाव) उत्पन्न करता है तो वही यह व्यक्ति को अच्छे प्रदर्शन के लिए अभिप्रेरित भी करता है। इस प्रकार, हम तनाव के दोनों पक्षों को निम्न प्रकार से विभक्त कर सकते हैं-

चित्र सं 3.2: तनाव के प्रकार



3.5 यूस्ट्रेस- एक परिचय (Eustress: An Introduction)

तनाव जीवन का एक अपरिहार्य हिस्सा है। चाहे हम एक नई नौकरी शुरू कर रहे हों, बड़ी परीक्षा के लिए अध्ययन कर रहे हों, या किसी अन्य कार्य की शुरुवात कर रहे हो, जीवन के इन सभी महत्वपूर्ण पलों में हम सभी को घबराहट और चिंता सहित मिश्रित भावनाओं की प्रक्रिया से गुजरना होता है। हालांकि, सभी तनाव का स्वरूप एक जैसा नहीं होता है।

जहाँ अधिकांशतः तनाव को मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए हानिकारक माना गया है, तो वही कुछ तनाव को स्वस्थ भी माना जाता है। दूसरे शब्दों में, तनाव व्यक्ति और व्यक्तित्व को अभीप्रेरित भी करता है और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इस प्रकार के तनाव को यूस्ट्रेस (Eustress) कहा जाता है जिसे आमतौर सकारात्मक तनाव कहा जाता है। उदाहरण के लिए, हम सभी को अपने शैक्षणिक जीवन में दिये गये पहले शैक्षणिक साक्षात्कार (Educational Viva) याद होगा। जहाँ हम सभी अच्छी तैयारी करने के बाद भी असहज थे, पेट में अजीब सा हो रहा था, लगातार पसीना आ रहा था। ऐसा लगा रहा था कि जैसे हम सब कुछ भूल गये है, लेकिन फिर हम स्वयं को सकारात्मक करते है और साक्षात्कारकर्ता के साथ कुछ हल्की बातचीत के तुरंत बाद, हम स्वभाविक हो जाते है और पूरे आत्मविश्वास से प्रश्नों के उत्तर देने में सक्षम होते है। इसे ही मनोवैज्ञानिक रूप से यूस्ट्रेस (Eustress) कहा जाता है जो हमें विपरीत परिस्थितियों से लड़ने के लिए सक्षम बनाता है। यूस्ट्रेस (Eustress) को

अपेक्षाकृत रूप से तनाव की एक नई अवधारणा के रूप में लिया जाता है जो एक प्रकार से व्यक्ति की उस मनो-स्थिति का स्पष्ट करती है जो व्यक्ति के लिए सकारात्मक, सहायक और प्रेरक ऊर्जा का प्रवाह सुनिश्चित करती है। इसके अतिरिक्त यह लोगों को कड़ी मेहनत करने, अपने प्रदर्शन में सुधार करने और यहां तक कि चुनौतियों का सामना करने के साथ ही अपने लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए प्रेरित करता है।

यूस्ट्रेस (Eustress) आमतौर पर सकारात्मक अनुभवों के कारण होता है, जैसे कि मानसिक लचीलापन, शारीरिक शक्ति का निर्माण करना इत्यादि यूस्ट्रेस (Eustress) का एक और उदाहरण है। यह प्रेरणा और लक्ष्यों की ओर काम करने में मदद करता है।

3.5.1 यूस्ट्रेस-अर्थ एवं परिभाषा

यूस्ट्रेस, जिसका शाब्दिक अर्थ 'लाभकारी तनाव' या 'सकारात्मक तनाव' है, को एंडोक्रिनोलॉजिस्ट हंस स्लीये (1907-1982) द्वारा पेश किया गया उन्होंने ग्रीक उपसर्ग eu- जिसका अर्थ "अच्छा" होता है तथा अंग्रेजी शब्द Stress जिसका अर्थ "तनाव" होता है, को जोड़कर यूस्ट्रेस का शाब्दिक अर्थ "अच्छा तनाव" दिया साथ ही इसे एक उपसमूह के रूप में तनाव की व्यापक विविधता और तनाव की अभिव्यक्तियों के मध्य के अंतर करने में साहयक माना। इस प्रकार यूस्ट्रेस को तनाव के प्रति व्यक्ति की सकारात्मक एवं संज्ञानात्मक प्रतिक्रिया के रूप स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है जो एक तनावकर्ता के पास होता है, जो तनाव के नियंत्रण, वांछनीयता, स्थान और समय की वर्तमान भावनाओं पर निर्भर कर सकता है। यूस्ट्रेस के संभावित संकेतकों में अर्थ, आशा या शक्ति की भावना के साथ तनाव का जवाब देना शामिल होता है। यूस्ट्रेस का जीवन संतुष्टि और कल्याण के साथ भी सकारात्मक संबंध पाया गया है। यूस्ट्रेस भौतिक पुनर्प्राप्ति और प्रतिरक्षा में निहित अंतर्निहित जैविक प्रक्रियाओं को सकारात्मक रूप से प्रभावित करके शारीरिक संपन्नता को बढ़ावा दे सकता है।

3.5.2 यूस्ट्रेस-लक्षण

यूस्ट्रेस या सकारात्मक तनाव की उपस्थिति में व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण देखने को मिलते हैं:

- यह व्यवहार को अभीप्रेरित करता है।
- इसकी समयावधि अल्पकालीन होती है।
- यूस्ट्रेस हमारी मुकाबला करने की आंतरिक क्षमता को स्पष्ट करता है।
- यूस्ट्रेस प्रदर्शन में सुधार करता है।

सकारात्मक तनाव को कुछ उदाहरणों से स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है जो निम्न प्रकार से है:

- ❖ सकारात्मक तनाव के तदोपरान्त पदोन्नति प्राप्त करना या नया काम शुरू करना।
- ❖ सकारात्मक तनाव के उपरांत घर खरीदना।
- ❖ कार्य से छुट्टी लेकर घूमने जाना।
- ❖ कार्य की अधिकता से उत्पन्न तनाव को सकारात्मक रूप से समायोजित करना।
- ❖ कोई नया शौक सीखना।

3.5.3 यूस्ट्रेस के समस्या और समाधान

जैसा कि हम जानते हैं कि तनाव जीवन का एक अविभाज्य अंग है ऐसे में हम तनाव और उससे उत्पन्न समस्याओं को अनदेखा करने से ज्यादा बेहतर उसका प्रबंधन अनिवार्य हो जाता है ताकि संभावित परिणामों की तीव्रता ओर संख्या को कम किया जा सके। अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि तनाव, सकारात्मक या नकारात्मक किसी भी प्रकार का हो, की स्थिति में शरीर स्वयं में सक्रियता दिखाते हुए तनाव को कम करने का प्रयास करता है और जब बात सकारात्मक तनाव की होती है तो शरीर द्वारा तनाव प्रबंधन की प्रक्रिया ओर तेज हो जाती है। यूस्ट्रेस शरीर में प्रवाहित हार्मोन का परिणाम है जो आमतौर पर अपरिचित चुनौतियों का सामना करने पर महसूस किया जाता है। सामान्य तौर पर, यह तनाव है जो हमारी लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया के रूप में जाना जाता है यह हमारे मस्तिष्क और शरीर की वह रासायनिक प्रतिक्रिया है जिसके परिणामस्वरूप हार्मोन (जैसे एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल) हमारे रक्तप्रवाह में प्रवेश करते हैं और हमें अचानक ऊर्जा प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए यदि हम

रास्ते में कोई जंगली जानवर दिख जाये तो शरीर का तंत्रिका तंत्र स्वयं सक्रिय होकर तनावपूर्ण परिस्थितियों के प्रति लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया करता है। यह ऊर्जा समस्याओं का सामना करने या हल करने के लिए प्रेरणा और ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है।

यूस्ट्रेस सामाजिक जुड़ाव के सकारात्मक रूपों के कारण हो सकता है- इसमें आपके समुदाय से समर्थन और संसाधनों तक पहुंच शामिल है (सुएडफेल्ड, 1997)। यूस्ट्रेस के दौरान, हार्मोन ऑक्सीटोसिन का भी स्राव होता है-जिसे आमतौर पर लव हार्मोन के रूप में जाना जाता है-जो लोगों को मदद मांगने या प्रदान करने के लिए प्रेरित कर सकता है (तकयानागी और ओनाका, 2021)। कुल मिलाकर, यूस्ट्रेस हमें प्रेरित रहने, अपने लक्ष्यों की दिशा में काम करने और जीवन के बारे में समग्र रूप से अच्छा महसूस करने के लिए प्रेरित करता है।

3.6 डिस्ट्रेस- एक परिचय

डिस्ट्रेस नकारात्मक प्रकार के तनाव का वर्णन करता है जहाँ ज्यादातर लोग इसे "तनावग्रस्त" महसूस करने से जोड़ते हैं। डिस्ट्रेस में लोग अभिभूत, चिंतित महसूस करने, सिरदर्द, तनाव, अनिद्रा, असावधानी या चिड़चिड़ापन जैसे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षणों का अनुभव करते हैं। इसके अतिरिक्त तीव्र एवं पुराना तनाव शरीर और मस्तिष्क के लिए हानिकारक माना गया है जो शारीरिक और मानसिक बीमारियों का कारण बनता है, साथ ही व्यक्ति की कार्य करने की क्षमता को भी कम करता है। डिस्ट्रेस तब उत्पन्न होता है जब कोई व्यक्ति यह मान लेता है कि तनाव देने वाला या तनाव देने वाला तत्व उसके नियंत्रण में नहीं है या उसे ठीक करने या बदलने की क्षमता उसमें नहीं है।

जो लोग डिस्ट्रेस का अनुभव करते हैं वे स्वयं को असहाय महसूस करते हैं और क्योंकि उन्हें कार्रवाई योग्य समाधान नहीं मिलता है, वे चिंताजनक और अन्य अनुत्पादक प्रतिक्रियाओं पर वापस लौटते हैं। भावनात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक, या शारीरिक दर्द या पीड़ा जिसके कारण व्यक्ति उदास, डरा हुआ, चिंतित या अकेला महसूस कर सकता है। डिस्ट्रेस लोग यह भी महसूस कर सकते हैं कि वे

सामान्य जीवन गतिविधियों या रोगी होने के कारण होने वाले परिवर्तनों का प्रबंधन या सामना करने में सक्षम नहीं हैं।

3.6.1 डिस्ट्रेस- अर्थ एवं परिभाषा

यह शब्द 1976 में एंडोक्रिनोलॉजिस्ट हंस स्लीये (1907-1982) द्वारा पेश किया गया। उन्होंने Dis जिसका अर्थ "नकारात्मक" होता है तथा अंग्रेजी शब्द Stress जिसका अर्थ "तनाव" होता है, को जोड़कर डिस्ट्रेस का शाब्दिक अर्थ " नकारात्मक तनाव" दिया। यह आमतौर पर तनाव शब्द का अभीष्ट अर्थ है।

APA के अनुसार "डिस्ट्रेस या नकारात्मक तनाव प्रतिक्रिया, जिसमें अक्सर नकारात्मक प्रभाव और शारीरिक प्रतिक्रिया शामिल होती है साथ ही यह ऐसा तनाव है जो विभिन्न मांगों, हानियों या कथित खतरों से अभिभूत होने के परिणामस्वरूप होता है।

इस प्रकार का तनाव शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कुरूपता पैदा करता है और व्यक्तियों के स्वास्थ्य पर इसका गंभीर प्रभाव पड़ता है। डिस्ट्रेस या नकारात्मक तनाव, चिंता और अवसाद के गैर-विशिष्ट लक्षणों को संदर्भित करता है। डिस्ट्रेस का उच्च स्तर बिगड़ा हुआ मानसिक स्वास्थ्य का संकेतक है और सामान्य मानसिक विकारों जैसे अवसादग्रस्तता और चिंता विकारों को दर्शाता है और इसे आमतौर पर RAND-36 प्रश्नावली से प्राप्त सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली या एमएचआई-5 जैसे स्वरिपोर्ट रेटिंग स्केल से मापा जाता है। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि पश्चिमी दुनिया में महिलाएं, पुरुषों की तुलना में नकारात्मक तनाव, अवसाद और चिंता का अधिक शिकार होती हैं जिसमें जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक जोखिम तीनों ही कारक शामिल हैं।

3.6.2 डिस्ट्रेस -लक्षण

नकारात्मक तनाव के दीर्घकालीन और नियमित होने पर व्यक्ति में कोर्टिसोल के स्तर के परिवर्तन देखने को मिलता है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं, जो निम्न प्रकार से है-:

- नींद कम आना या अत्यधिक नींद आने की समस्या
- शारीरिक दर्द या बेचैनी (यानी सिरदर्द, पेट की समस्याएं)
- भूख सम्बंधित समस्या
- हृदय गति, श्वसन और रक्तचाप में वृद्धि
- चीजों पर ध्यान केंद्रित करने/याद रखने में परेशानी
- बेचैनी महसूस करना
- थकान या भावनात्मक रूप से थका हुआ महसूस करना
- नकारात्मक विचारों में फसें रहना
- चिड़चिड़ापन या हताशा
- सहनशीलता की कमी होना
- अतार्किक चिंता का होना
- अवसाद जैसी मानसिक बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है
- मादक द्रव्यों के सेवन की अधिकता होना
- पुरानी बीमारियों, हृदय रोग और कैंसर इत्यादि में वृद्धि

3.6.2 डिस्ट्रेस- समस्या और समाधान

डिस्ट्रेस या नकारात्मक तनाव का अनुभव तब होता है जब कोई व्यक्ति मानता है कि उसकी व्यक्तिगत क्षमता तनाव से उत्पन्न समस्याओं के समाधान हेतु अपर्याप्त है या किसी स्थिति के उन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ है जो तनावपूर्ण परिस्थितियों में नियंत्रण से बाहर हैं। तनाव की स्थिति में सामान्यतः ऐसा देखा गया है कि कई बार व्यक्ति सामान्य सी स्थिति, जो उसके नियंत्रण में होती है, के प्रति अनुक्रिया देने में स्वयं को असमर्थ पाता है जिसका कारण व्यक्ति की तात्कालिक असमझ मानी गयी है।

नकारात्मक तनाव का अनुभव तब होता है जब कोई व्यक्ति असहाय महसूस करता है और ऐसा कुछ भी करने में असमर्थ होता है जो तनाव को दूर कर सके या बुरे परिणाम को रोक सके।

3.7 सारांश

वर्तमान अध्याय हमने तनाव के विषय विषय में यथोचित जानकारी प्रदान करता जिसके माध्यम से हम तनाव को एक ऐसी स्थिति के रूप में लेते हैं जिसमें व्यक्ति ज्ञान या कौशल की कमी के कारण या उसके नियंत्रण से बाहर किसी अन्य कारकों को समझ पाने/संभाल पाने में स्वयं को असमर्थ महसूस करता है। इसके अतिरिक्त वर्तमान अध्याय तनाव की दीर्घकालीन स्थिति को भी स्पष्ट करता है। साथ ही यह अध्याय में हमें तनाव के दो प्रमुख प्रकारों-यूस्ट्रेस तथा डिस्ट्रेस, को समझने में साहयता करता है। वर्तमान अध्याय के माध्यम से जहाँ एक ओर हम यूस्ट्रेस अर्थात् सकारात्मक तनाव, जो हमें जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है, के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं तो वही दूसरी ओर डिस्ट्रेस अर्थात् नकारात्मक तनाव, जिसका प्रतिबिम्बन चिंतित महसूस करने, सिरदर्द, तनाव, अनिद्रा तथा असावधानी या चिड़चिड़ापन जैसे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षणों का अनुभव करने से होता है, के बारे में अध्ययन करते हैं। डिस्ट्रेस व्यक्ति की कार्य करने की क्षमता को भी कम करता है।

3.8 कठिन शब्द

- **यूस्ट्रेस-** सकारात्मक तनाव
- **डिस्ट्रेस-** नकारात्मक तनाव
- **एंडोक्रिनोलॉजिस्ट-** एंडोक्रिनोलॉजिस्ट विशेषज्ञ हैं जो अंतःस्रावी तंत्र के विकारों का निदान और उपचार करते हैं, जिनमें मधुमेह, थायरॉयड विकार, अधिवृक्क विकार और पिट्यूटरी ग्रंथि विकार शामिल हैं।
- **प्रदर्शन दबाव-** दबाव एक स्थिति में अच्छा प्रदर्शन करने की अपेक्षाओं से जुड़ा मनोवैज्ञानिक तनाव है।

3.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. यूस्ट्रेस शब्द का प्रतिपादन सर्वप्रथम किसके द्वारा किया गया था?

- | | |
|---------------|--------------|
| A. तकयानागी | B. ओनाका |
| B. हंस स्लीये | D. सुएडफेल्ड |

2. किस हार्मोन को “लव हार्मोन” के रूप में जाना जाता है?

- | | |
|----------------|---------------|
| A. एड्रेनालाईन | B. ऑक्सीटोसिन |
| C. कोर्टिसोल | D. सेरोटोनिन |

3.10 निबंधात्मक प्रश्न

1. तनाव को परिभाषित करते हुए इसके विभिन्न प्रकारों को स्पष्ट करें
2. यूस्ट्रेस से आप क्या समझते हो इसके लक्षणों को विस्तार पूर्वक समझाएं
3. डिस्ट्रेस से आप क्या समझते हो इसके लक्षणों को विस्तार पूर्वक समझाएं

3.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ "eustress". Oxford English Dictionary (Online ed.). Oxford University Press. (Subscription or participating institution membership required.) - "The unpleasant, even painful, kind of stress may be referred to as distress; the pleasant kind as eustress."
- ❖ Achor, S.; Crum, A. J.; Salovey, P. (2013). "Rethinking Stress: The Role of Mindsets all wrong in Determining the Stress Response". *Journal of Personality and Social Psychology*. 104 (4): 716–733. doi:10.1037/a0031201. PMID 23437923. S2CID 2332151.
- ❖ Aschbacher, K., & Mason, A. E. (2020). Eustress, distress, and oxidative stress: Promising pathways for mind-body medicine. In *Oxidative Stress* (pp. 583-617). Academic Press.
- ❖ Brulé, G., & Morgan, R. (2018). Working with stress: Can we turn distress into eustress. *Journal of Neuropsychology & Stress Management*, 3(4), 1-3.
- ❖ Chrousos, G.P., Loriaux, D.L., Gold, P.W. (1988). Introduction: The Concept of Stress and Its Historical Development. In: Chrousos, G.P., Loriaux, D.L., Gold, P.W. (eds) *Mechanisms of Physical and Emotional Stress*. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol 245. Springer, Boston, MA.
- ❖ Cohen, J. A.; Tarule, J. M.; Rambur, B. A.; Vallett, C. (2012). *Virginia Hill Rice (ed.)*. Handbook of stress, coping, and health: implications for

- nursing research, theory, and practice (2nd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications. p. 624. ISBN 9781412999298.
- ❖ Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The psychology of happiness: The classic work on how to achieve happiness*. London, UK: Rider
- ❖ Fevre, Mark Le; Kolt, Gregory S.; Matheny, Jonathan (1 January 2006). "Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first?". *Journal of Managerial Psychology*. 21 (6): 547–565. doi:10.1108/02683940610684391.
- ❖ Franke H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children* (Basel, Switzerland), 1(3), 390–402. https://doi.org/10.3390/children1030390
- ❖ Frankenhauser, M. (1983). T. M. Dembroski; T. H. Schmidt; G. Blumchen (eds.). *Biobehavioral Bases of Coronary Heart Disease*. New York: Plenum Press. pp. 91–105
- ❖ Gibbons, Chris; Martin, D.; Moutray, M. (2008). "Stress and eustress in nursing students". *Journal of Advanced Nursing*. 61 (3): 282–290. doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04497.x. PMID 18197862. S2CID 20417520.
- ❖ Hargrove, M. B.; Nelson, D. L.; Cooper, C. L. (2013). "*Generating eustress by challenging employees: Helping people savor their work*". *Organizational Dynamics*. 42: 61–69. doi:10.1016/j.orgdyn.2012.12.008.

- ❖ Kung, C. S., & Chan, C. K. (2014). Differential roles of positive and negative perfectionism in predicting occupational eustress and distress. *Personality and Individual differences*, 58, 76-81.
- ❖ Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress*, 5(6), 76–85.
- ❖ McGowan, J., Gardner, D., & Fletcher, R. (2006). Positive and negative affective outcomes of occupational stress. *New Zealand Journal of Psychology*, 35(2), 92.
- ❖ McGowan, Jennifer; Gardner, D.; Fletcher, R. (July 2006). "Positive and Negative Affective Outcomes of Occupational Stress". *New Zealand Journal of Psychology*. 35 (2): 92–98.
- ❖ Merriam-Webster. (n.d.). Eustress. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved July 13, 2022.
- ❖ Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- ❖ Nelson, D. L.B. L. Simmons (2004). P. L. Perrewé; D. C. Ganster, eds. *Eustress: An Elusive Construct an Engaging Pursuit* (First ed.). Oxford, UK: Elsevier Jai. ISBN 0-7623-1057-X.
- ❖ O'Sullivan, Geraldine (18 July 2010). "The Relationship Between Hope, Eustress, Self-Efficacy, and Life Satisfaction Among Undergraduates". *Social Indicators Research*. 101 (1): 155–172. doi:10.1007/s11205-010-9662-z. S2CID 62790897.

- ❖ *Rose, R. M. (1987). J. C. Quick; R. S. Bhagat; J. E. Dalton; J. D. Quick (eds.). Work stress: health care systems in the workplace. New York: Praeger. pp. 130–147. ISBN 978-0275923297.*
- ❖ *Rossi, Ana Maria; Perrewé, Pamela L.; Sauter, Steven L., eds. (1 March 2006). "Eustress and Hope at Work: Accentuating the Positive". Stress and Quality of Working Life: Current Perspectives in Occupational Health. *Stress and Quality of Working Life*. Greenwich, Connecticut: IAP. p. 123. ISBN 9781607527251. Retrieved 15 March 2023. Some authors mentioned positive stress, or eustress, as coined by Selye (1976).*
- ❖ *Selye, H. (1974). Stress without distress. In Psychopathology of human adaptation (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.*
- ❖ *Smith, C. A.; Tong, E. M. W.; Ellsworth, P. C. (2014), "The Differentiation of Positive Emotional Experience as Viewed through the Lens of Appraisal Theory", in Tugade, M.; Shiota, M.; Kirby, L. D. (eds.), *The Handbook of Positive Emotions*, New York, NY: Guilford, pp. 11–27*
- ❖ *Smith, Craig (1991), "The Self, Appraisal and Coping", *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, New York, NY: Pergamon Press, pp. 116–137*

वेब सन्दर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ <https://indianexpress.com/article/political-pulse/odisha-health-minister-shot-at-by-police-asi-8410719/>
- ❖ <https://www.onlyiwin.com/2021/05/definition-of-tension.html>

❖ <https://dictionary.apa.org/distress>

❖ <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10560-y>

इकाई 4- तनाव के व्यवहारात्मक पहलू: अनुकूली व गैर अनुकूली एवं संस्कृतिक भिन्ताएं (Behavioral aspects of stress: adaptive and non-adaptive behavior, individual or cultural differences)

इकाई संरचना-

- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 उद्देश्य
- 4.3 तनाव के विभिन्न पहलू
 - 4.3.1 तनाव के सकारात्मक-नकारात्मक पहलू
 - 4.3.2 तनाव के भावनात्मक-संवेगात्मक पहलू:
 - 4.3.3 तनाव के संज्ञानात्मक पहलू
 - 4.3.4 तनाव के जैविक पहलू
 - 4.3.5 तनाव के व्यवहारात्मक पहलू
- 4.4 तनाव का अनुकूली और गैर अनुकूली व्यवहार मॉडल
 - 4.4.1 तनाव का अनुकूली व्यवहार मॉडल
 - 4.4.2 तनाव का गैर-अनुकूली व्यवहार मॉडल
- 4.5 संस्कृतिक भिन्ताएं
 - 4.5.1 संस्कृतिक भिन्ता का अर्थ एवं परिभाषाएं
 - 4.5.1.1 संस्कृति की परिभाषाएं

4.5.1.2 संस्कृतिक भिन्ता

4.5.2 संस्कृतिक भिन्ता का अर्थ एवं परिभाषाएँ

4.5.3 संस्कृति भिन्नता और तनाव

4.5.4 संस्कृति, लिंग और तनाव (Culture, Gender & Stress)

4.6 अभ्यास प्रश्न

4.6.1 लघु प्रश्न

4.6.2 निबंधात्मक प्रश्न

4.1 प्रस्तावना

केस-1 दिनेश एक मध्यमवर्गीय परिवार से सम्बन्ध रखने वाला एक नवयुवक है जो पढ़ने के साथ काम भी कर रहा है ताकि अपने परिवार की मदद करी जा सके। यद्यपि वो हसमुख स्वभाव वाला नवयुवक है परन्तु उसके व्यवहार में इधर कुछ दिनों से परिवर्तन देखने को मिल रहा जिसके परिणामस्वरूप उसने अपने साथियों से मिलना-जुलना कम कर दिया है, काम में भी उसकी अनुपस्थिति बढ़ती जा रही है साथ ही उसका व्यवहार लक्ष्य-केंद्रित नहीं है। उससे बात करने पर पता चलता है कि उसके व्यवहार में परिवर्तन का कारण उसके बचपन का वह मित्र है जो अभी हाल-फ़िलहाल में चिकित्सा की शिक्षा ले रहा है, जिसके साथ दिनेश स्वयं की तीनों कालों यथा भूत-वर्तमान और भविष्य की तुलना कर रहा है और स्वयं तनावग्रस्त हो रहा है। **केस-2** रानी एक नवविवाहिता है जो विवाहपरांत एक नये शहर, एक नये समाज में आयी है जो उसके पुराने शहर, समाज और संस्कृति से काफी अलग है जिसके परिणामस्वरूप उसके वैवाहिक जीवन में समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं। शुरू में इन समस्याओं की प्रकृति और संख्या कम होती है परन्तु जब इन समस्याओं का

समाधान नहीं होता है तो उस नवविवाहिता और उसके पारिवारिक जीवन में कलह होने लगती है।

ऊपर के दोनों केस दो अलग-अलग व्यक्तियों के जीवन को दर्शाते हैं जिनके जीवन में एक या एक से अधिक वे परिस्थियां उत्पन्न हो रही हैं जो उन दोनों व्यक्तियों को तनावग्रस्त कर रही हैं। जहाँ एक ओर, दिनेश की समस्या का कारण उसका अपने दोस्त के साथ तुलना करना है तो वहीं दूसरी ओर रानी का अपनी नव-वैवाहिक जीवन शैली से समायोजन न कर पाना है। उपरोक्त दोनों केसों से यह स्पष्ट हो जाता है कि व्यक्ति चाहे वह पुरुष हो या महिला जब कभी अपनी मौजूदा परिस्थितियों से सही ढंग से समायोजन नहीं कर पाता है तो उसके जीवन में तनाव के होने की संभावना हो जाती है।

एक आम धारणा के अनुसार यह माना गया है कि जब तक तन (body or life) है, तब तक तनाव (stress) है और तन (body or life) नहीं तो तनाव (stress) नहीं। यह तथ्य वर्तमान समय, जिसे प्रौद्योगिकी युग, भौतिकवादी युग या बाजारवादी युग के नामों से भी जाना जाता है, में और भी अधिक प्रासंगिक हो जाता है जहाँ हम मानव मस्तिष्क को किसी न किस रूप से उन कारकों से घिरा पाते हैं जो उसे और उसके जीवन में तनावग्रस्त करती हैं। वर्तमान समय में दुनिया में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जो किसी न किसी रूप से तनावग्रस्त न हो। सामान्यतः तनाव जहाँ व्यक्ति में नकारात्मक उर्जा का वाहक बनता है तो वहीं यह माना गया है कि तनाव से सकारात्मक उर्जा भी प्रसारित होती है। उदाहरण के लिए, यदि हम अपने परीक्षा के दिनों को याद करें तो हम स्वयं को किसी न किसी प्रकार से तनाव की स्थिति में पाते हैं। साथ ही हम देखते हैं कि तनाव के सफल समाधान के परिणामस्वरूप हमारे भीतर आत्मविश्वास के गुणों का विकास होता है तो वहीं दूसरी ओर तनाव के

कुप्रबंधन (कुसमयोजन) के कारण व्यक्ति को विभिन्न की मनो-सामाजिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। तनाव हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में हमें परेशान करने लगता है। इस प्रकार दूसरे शब्दों में, तनाव को मानव जीवन के एक अभिभाज्य अंग के रूप स्वीकार किया जा सकता है।

सामान्यतः तनाव को उन पर्यावरणीय कारकों के साथ जोड़कर भी देखा जाता है जो व्यक्ति के लिए विघटनकारी समस्याएँ उत्पन्न करती है जो व्यक्ति के ने केवल संवेगात्मक अपितु शारीरिक, संवेगात्मक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक पटल पर प्रभाव डालती है। वर्तमान अध्याय तनाव के कारकों को समझने-समझाने का न केवल एक प्रयास है अपितु यह उन महत्वपूर्ण तथ्यों को स्पष्ट करता है जो तनाव-प्रबंधन में साहयक हो सकते हैं।

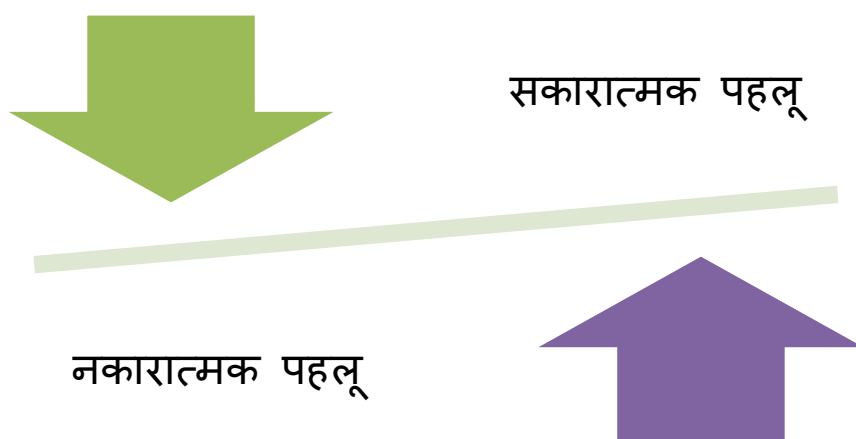
4.2 उद्देश्य

वर्तमान इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप-

1. तनाव के विभिन्न पहलूओं को समझ पाएंगे।
2. इसके अतिरिक्त वर्तमान इकाई, तनाव के व्यवहारात्मक पहलूओं को विस्तारपूर्वक समझने में सहायक होगी।
3. अध्ययनकर्ता तनाव के अनुकूली व गैरव्यक्तिक कारकों के मध्य अंतर को भी स्पष्ट करने में भी साहयक होंगे।
4. इसके अतिरिक्त वर्तमान इकाई के माध्यम से अध्ययनकर्ता तनाव में संस्कृतिक भिन्नाएं की भूमिका को भी समझ सकेंगे।

4.3 तनाव के विभिन्न पहलू (Various Aspects of Stress)

तनाव के पहलुओं का तात्पर्य मानव जीवन के उन आयामों से है जिसके माध्यम से एक ओर तनाव के कारकों को समझने में सहायता मिलती है तो वहीं दूसरी ओर इन पहलुओं के द्वारा हमें व्यक्ति द्वारा तनाव प्रबंधन की उन रणनीतियों का ज्ञान होता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने तनाव को कम करने का प्रयास करता है। अध्ययन की दृष्टि से तनाव के विभिन्न पहलुओं को निम्न प्रकार से विभाजित किया जा सकता है:-



चित्र सं 4.1: तनाव के साकारात्मक-नकारात्मक पहलू

4.3.1 तनाव के सकारात्मक-नकारात्मक पहलू

- ❖ **तनाव का सकारात्मक पक्ष:** सामान्यतः जब भी 'तनाव' शब्द का प्रयोग किया जाता है तो हमारे मस्तिष्क में नकारात्मक भावों की पूरी एक श्रृंखला उत्पन्न होती है। यद्यपि तनाव के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलू होते हैं। तनाव के सकारात्मक प्रभाव को स्पष्ट करते हुए विशेषज्ञ कहते हैं कि कुछ सीमित मात्रा तक 'तनाव' का होना व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है। कुछ अध्ययनों ने स्पष्ट तनाव वास्तव में हमारे प्रदर्शन को बढ़ा सकता है। बस्तुतः प्रत्येक जीवित प्राणी में बाहरी और आंतरिक खतरों के खिलाफ लड़ने की प्राकृतिक क्षमता होती

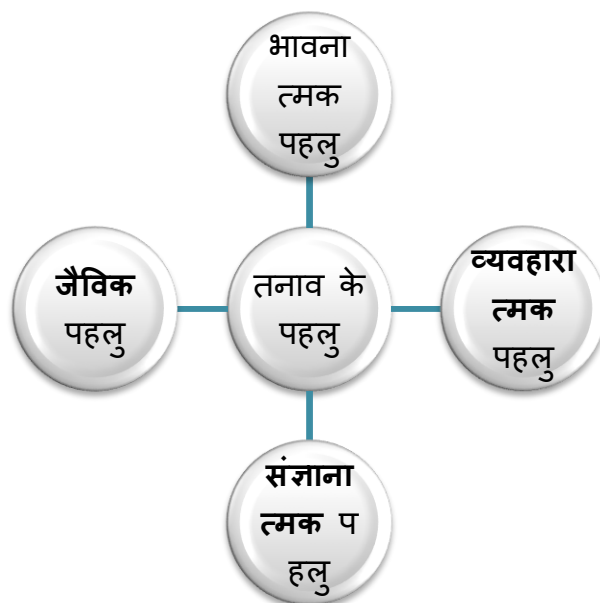
है। जोखिम भरी परिस्थितियों यथा दुर्घटना या जीवन पर अचानक हमले की स्थिति में शरीर तनाव हार्मोन्स जारी करके हमें तुरंत सक्रिय करता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर का प्रति-रक्षक तंत्र जागरूक हो जाता है। हमारी इंद्रियां अधिक केंद्रित हो जाती हैं और शरीर बढ़ी हुई ताकत और गति के साथ कार्य करने के लिए भी तैयार हो जाता है। तनाव में मस्तिष्क अपने प्रदर्शन को तेज करने के लिए भावनात्मक और जैव-रासायनिक रूप से उत्तेजित होता है।

❖ **तनाव का नकारात्मक पक्ष:** यद्यपि तनाव के कुछ सकारात्मक पक्षों को मान्यता दी गयी है। तदापि 'तनाव' शब्द एक ऐसा शब्द है जिसके नकारात्मक पक्षों के अनेक रूप हैं। चिकित्सकीय अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि दीर्घकालीन चिंता और तनाव हमारे मन और शरीर को लाभ पहुंचाने के बजाय नुकसान करती है और साथ ही हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को नष्ट करना प्रारम्भ करती है। तनाव का स्वरूप भले ही वास्तविक हो या कथित हमारा अवचेतन मन हमारे भय, चिंता या खतरे की भावना के बराबर तनाव हार्मोन जारी करके उसी शरीर की प्रतिक्रिया के साथ प्रतिक्रिया करता है।

परिणामस्वरूप शरीर से अतिरिक्त एपिनेफ्रीन और हाइड्रोकार्टिसोन जैसे अन्य अधिवृक्क स्टेरॉयड को रक्तप्रवाह में जारी करके शरीर की जैव रासायनिक स्थिति में परिवर्तन लाता है। अत्यधिक तनाव और उच्च संवेग जैसे क्रोध, भय, चिंता या आक्रामकता की स्थिति में शरीर की धड़कन और रक्तचाप में भी उछाल देखने को मिलता है। व्यक्ति के लगातार तनावग्रस्त रहने से जहाँ एक हमारे रक्तप्रवाह में मौजूद अतिरिक्त रसायनों का उपयोग नहीं हो पाता तो वही दूसरी ओर हमारा शरीर मानसिक

और शारीरिक बीमारियों का शिकार होने लगता है। संक्षेप में हम कह सकते हैं कि तनाव हमारे शरीर के होमियोस्टैसिस में विसंगतियाँ पैदा करता है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति विभिन्न प्रकार की समस्याओं जैसे सिरदर्द, अनिद्रा, खाने का विकार, एलर्जी, पीठ में दर्द, इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम, बार-बार सर्दी और थकान और उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा, हृदय रोग और यहां तक कि कैंसर जैसी बीमारियां का शिकार हो सकता है।

तनाव के अन्य महत्वपूर्ण पहलू



चित्र सं 4.2: तनाव के विभिन्न पहलू

4.3.2 तनाव के भावनात्मक-संवेगात्मक पहलू: भावनात्मक पहलूओं को तनाव के सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक माना जाता है। तनाव के भावनात्मक पहलू को इसकी व्युत्पत्ति लैटिन शब्द “सट्रिन्जीअर” के आधार पर भी समझा जा सकता है जहाँ तनाव को ‘तंग करने’ (कॉक्स १९७८) के रूप में लिया जाता है। इस प्रकार स्पष्ट है कि व्यक्ति की वह अवस्था है जो सबसे पहले उस व्यक्ति को भावनात्मक रूप से तंग करती है। इसके अतिरिक्त यह भी माना जाता है कि तनाव के कुसमयोजन के परिणामस्वरूप व्यक्ति में

सर्वप्रथम भावनात्मक परिवर्तन देखने को मिलते हैं। तनाव की स्थिति व्यक्ति प्रायः आकस्मिक मनः स्थिति परिवर्तन का अनुभव करते हैं तथा सनकी की तरह व्यवहार करते हैं। जिसके कारण वे परिवार तथा मित्रों से विमुख हो जाते हैं। वस्तुतः सामान्य तनाव की स्थिति में व्यक्ति किसी न किसी प्रकार से अनुकूलन स्थापित करने में सक्षम होता है परन्तु जब कभी तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों की अधिकता रहती है या व्यक्ति स्वयं में अक्षम होता है तो उस समय व्यक्ति के अंदर दुश्चिंता, अवसाद, क्रोध, स्वयं को दोषी महसूस करना, लज्जा या शर्मिंदगी या आत्मघाती विचारों का भाव देखने को मिलता है जो उस तनावग्रस्त व्यक्ति के भावनात्मक पहलूओं को संदर्भित करता है। भावनात्मक पहलूओं को व्यक्ति की व्यवहारिक प्रतिक्रिया की वास्तविक अभिव्यक्ति माना जाता है। इसके अतिरिक्त यह भी कहा जा सकता है कि भावनात्मक पहलूओं का धनात्मक आयाम न केवल मनोवैज्ञानिक समस्याओं को उत्तम रूप से समायोजित करने में साहयता करता है बल्कि व्यक्तित्व निर्माण भी करने में साहयक होता है। अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि तनाव प्रबंधन में भावनात्मक-सर्वेगात्मक पहलूओं का अहम योगदान रहता है। यदि एक व्यक्ति अपने श्वसन क्रिया को ध्यान देना प्रारम्भ कर दे तो काफी हद तक वह अपने मन तथा शरीर को विश्राम अवस्था में लाने में सफल रहता है।

4.3.3 तनाव के संज्ञानात्मक पहलू: सामान्यतः कहा जाता है कि किसी भी प्रकार की मनोवैज्ञानिक समस्या का तात्कालिक प्रभाव हमारे प्रत्यक्षण पर पड़ता है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति की निर्णय लेने की क्षमता भी प्रभावित होती है। इसी क्रम में यह कहा जा सकता है कि तनाव भी (एक महत्वपूर्ण मानसिक समस्या) व्यक्ति के संज्ञान को प्रभावित करता है जिसके कारण व्यक्ति में विभिन्न प्रकार के लक्षण जैसे कि नकारात्मक आत्म-संकल्पना, स्वयं या अन्य के प्रति निराशावादी कथन/सोच, संज्ञानात्मक विकृति इत्यादि की

उत्पत्ति होती है। ट्रकसिल्लो और अन्य (२०१६) ने अपने अध्ययनों में तनाव के संज्ञानात्मक पहलुओं को स्पष्ट करते हुए कहा है कि तनाव परिस्थितियों में परिवर्तन के परिणामस्वरूप होने वाली एक अनिवार्य प्रतिक्रिया है जिसके लिए शारीरिक, मानसिक या संवेगात्मक समायोजन की आवश्यकता होती है"। निरंतर तनाव के कारण व्यक्ति के अपने निजी और व्यवसायिक जीवन में तर्क-वितर्क करने की क्षमता खो देता है जिसके कारण उस इन क्षेत्रों में असफलता, वित्तीय घाटा जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। साथ ही उसकी एकाग्रता में कमी तथा स्मृति क्षमता का हास देखने को मिलता है। व्यक्ति की इस समस्या का समाधान योग की महत्वपूर्ण विधि 'ध्यान' द्वारा काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण विधि भी व्यक्ति के तनाव से ग्रसित संज्ञानात्मक पहलुओं को सुधर करने में भी साहयक होती है जिसके माध्यम से मन से जहाँ एक ओर अवांछित विचारों को निकला जाता है तो वही दूसरी ओर उस व्यक्ति की सर्जनात्मक क्षमताओं को बढ़ाया जाता है।

4.3.4 तनाव के जैविक पहलू: तनाव के जैविक पहलुओं से तात्पर्य व्यक्ति के उन जैविक कारकों से है जो उस व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकताओं को संदर्भित करता है। दूसरे शब्दों में, जब व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति किसी भी कारणवश नहीं हो पाती तो उस व्यक्ति में तनाव की उत्पत्ति होती है।

उदाहरण-आपको अंगूर खट्टे हैं कहानी याद होगी जहाँ लोमड़ी भूखी होने के साथ साथ अंगूर खाने की बहुत शौकीन थी। अंगूर पाने के अपने निरंतर असफल प्रयासों के परिणामस्वरूप उसके अंदर कुंठा/तनाव की उत्पत्ति होती है जिसके समाधान हेतु वह अंगूरों को खट्टा कहने लगती है और इस प्रकार अपने तनाव को मनोवैज्ञानिक रूप से कम करती है। **सेली (1974)** तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित

करते हैं जो उस पर बनी हुई है। तनाव को स्पष्ट करते हुए वे आगे कहते हैं कि यह प्रतिक्रिया गैर-विशिष्ट है। वहीं दूसरी ओर **बॉम एवं अन्य (1981)** ने तनाव को परिभाषित करते हुए कहा है कि " यह एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें पर्यावरणीय घटनाएँ या शक्तियाँ सम्मिलित होती हैं, जिन्हें तनाव कहा जाता है, जो एक जीव के अस्तित्व और स्वास्थ्य को जोखिम में डालती हैं"। एक अन्य स्थान पर तनाव को स्पष्ट करते हुए **शेफर (1998)** कहते हैं कि " तनाव को मन और शरीर से की गई माँगों की प्रतिक्रिया में मन और शरीर की उत्तेजना के रूप में परिभाषित किया सकता है।

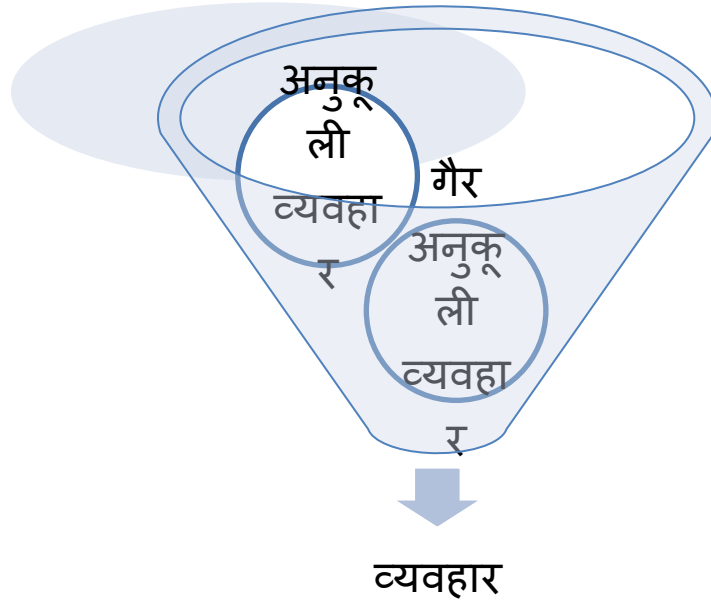
4.3.5 तनाव के व्यवहारात्मक पहलू: तनाव के व्यवहारात्मक पहलुओं को तनाव के अन्य पहलुओं के सामान ही महत्वपूर्ण माना गया है। व्यवहारात्मक पहलुओं के द्वारा जहाँ एक ओर व्यक्ति के तनाव तदोपरांत परिवर्तन को आसानी से समझा जा सकता है तो वही दूसरी ओर इन पहलुओं के द्वारा उन हम व्यक्ति के तनाव प्रबंधन को भी समझ सकते हैं। वस्तुतः ऐसा देखा गया है कि तनाव की स्थिति में व्यक्तियों में कुछ शारीरिक लक्षणों यथा जैसे एकाग्रता में कठिनाई, समन्वय में कमी, चक्कर आ जाना, निद्रा प्रतिरूप में व्याघात, अनुपस्थितता में वृद्धि, कार्य निष्पादन में हास इत्यादि का प्रतिबिम्बन होता है। अधिकांशतः तनाव के दौरान व्यक्तियों में भोजन के प्रति सामान्य से अलग परिवर्तित व्यवहार देखने को मिलता है अर्थात् ऐसे समय में व्यक्ति या तो भोजन के प्रति उदासीन व्यवहार प्रदर्शित करता है या फिर व्यक्तियों में सामान्य से अधिक भोजन करने का व्यवहार देखने को मिलता है जिसे चिकित्सीय रूप से stress eating disorder कहा जाता है।

अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि जब हम तनावग्रस्त होते हैं या किसी भावनात्मक दौर (emotional phase) से गुजर रहे होते हैं हम प्रायः नकारात्मक विचारों से स्वयं को अलग

करने के लिए भोजन का सहारा लेते हैं और कुछ भी खाने लगते हैं या फिर खाना छोड़ देते हैं। इसके अतिरिक्त व्यक्तियों में सिगरेट, मद्य तथा अन्य औषधियों जैसे उपशामकों इत्यादि के अत्यधिक सेवन करने के लक्षण भी परिलक्षित होते हैं।

4.4 तनाव का अनुकूली और गैर अनुकूली व्यवहार मॉडल

व्यवहार मानवीय पक्ष का वह दर्पण है जो यह संकेत देता है कि वह क्या सोच रहा है। एक व्यक्ति अलग अलग परिस्थितियों में कैसे व्यवहार करते हैं, उन्हें क्या अच्छा लगता है, क्या नहीं? ये वो बातें हैं, जो किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को समझने में मदद करती हैं। यद्यपि यहाँ यह सच है कि प्रत्येक व्यक्ति एक ही परिस्थिति में अलग-अलग प्रकार से प्रतिक्रिया करता हालाँकि कुछ बातें हमेशा से सामान्य होती हैं। आधुनिक मनोवैज्ञानिक मनोविज्ञान को व्यवहार के विज्ञान के रूप में परिभाषित करते हैं जो स्पष्ट करता है कि व्यवहार मनोविज्ञान कि महत्वपूर्ण धुरी है। अतः यहाँ यह स्पष्ट हो जाता है कि मनोविज्ञान की प्रत्येक शाखा में व्यवहार को व्यक्ति के अध्ययन हेतु प्रयुक्त किया जाता है। असामान्य मनोविज्ञान के कई समस्याओं यथा चिंता, तनाव इत्यादि के अध्ययन में 'व्यवहार' सर्वाधिक महत्त्व रखता है क्योंकि यहाँ प्राणी अपनी समस्याओं को व्यवहार के माध्यम से व्यक्त करता है। सामान्यतः जब भी व्यक्ति के जीवन में चिंता या तनाव की परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं तो व्यक्ति उन परिस्थितियों के प्रति भिडो या भागो (fight or flight) के रूप में प्रतिक्रिया करता है जो उसके व्यवहार के दो महत्वपूर्ण अवयवों यथा रचनात्मक विध्वंशकारी प्रदर्शित करता है जिन्हें अध्ययन की दृष्टि से निम्न प्रकार से समझा जा सकता है-



चित्र सं 4.3: तनाव के अनुकूली और गैर अनुकूली पक्ष

4.4.1 तनाव का अनुकूली व्यवहार मॉडल

सामान्य शब्दों में, अनुकूली व्यवहार के अन्तर्गत व्यक्ति के उन कोशलों को सम्मिलित किया जाता है जो व्यक्ति द्वारा अपने विकास के क्रम में सिखा जाता है और जिनको व्यवहार के रूप में परिलक्षित करने की अपेक्षा उस व्यक्ति से सम्बंधित उसका समाज और समुदाय उससे रखता है। अनुकूली व्यवहार को वैचारिक, सामाजिक और व्यावहारिक कौशल के संग्रह के रूप में परिभाषित किया गया है जिसे लोगों ने अपने दैनिक जीवन में कार्य करने में सक्षम बनाने के लिए सीखा है (स्कैलॉक एट अल, 2010)। अपने आरंभिक समय में अनुकूली व्यवहार को सामाजिक क्षमता के रूप लिया गया और बाद में डॉल (1953) ने अनुकूली व्यवहार को "व्यक्तिगत स्वतंत्रता और सामाजिक जिम्मेदारी निभाने के लिए मानव जीव की कार्यात्मक क्षमता" के रूप में परिभाषित किया गया। हेबर (1959, 1961) द्वारा अनुकूली व्यवहार को "व्यक्ति की उस प्रभावशीलता के रूप में परिभाषित

किया गया था जिसके साथ व्यक्ति अपने पर्यावरण की प्राकृतिक और सामाजिक मांगों का सामना करता है। अनुकूल व्यवहार सीखे जाते हैं। वे प्रभावी रूप से कार्य करने और सामाजिक या सामुदायिक अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए किसी के परिवेश को अनुकूलित करने और प्रबंधित करने की क्षमता शामिल करते हैं।

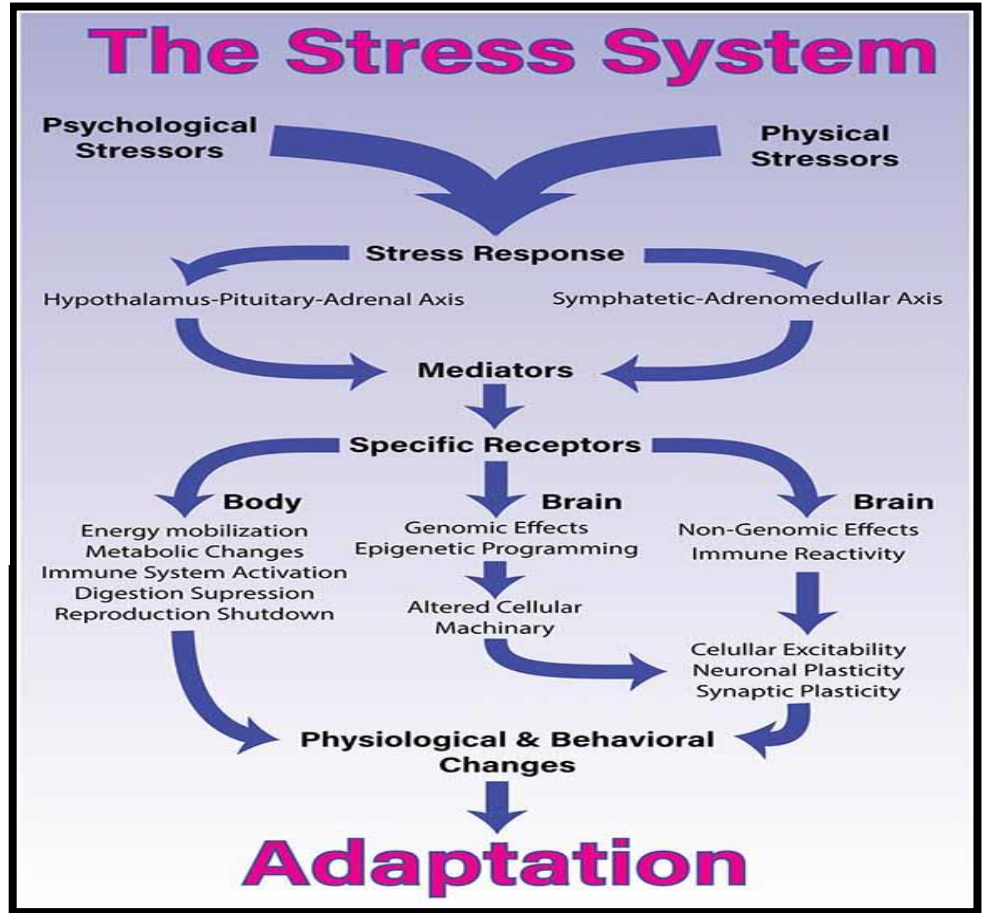


चित्र सं० 4.4: अनुकूली व्यवहार के क्षेत्र

अनुकूली व्यवहार व्यक्तियों को विभिन्न परिस्थितियों के साकारात्मक रूप से अनुकूलित करने में साहयक होता है। दूसरे शब्दों में इसे व्यवहार के कार्यात्मक समायोजन को प्रदर्शित करता है। अनुकूली व्यवहार को रचनात्मक या उत्पादक व्यवहार के रूप में भी लिया जाता है। जब भी व्यक्ति के जीवन में तनावग्रस्त समस्या होती है तो वह स्थिति का रचनात्मक समाधान खोजने के लिए प्रयासरत रहता है। अनुकूली व्यवहार गैर-अनुकूली व्यवहार के विपरीत की स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति समस्या से भागता नहीं वरन उसका सामना करता है। अनुकूली व्यवहार को स्वस्थ व्यवहार का सूचक माना जाता है।

न्यूरो-तंत्रिका मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि हमारे शरीर में स्वयं का तंत्र होता है जो शरीर को समस्थिति लेन का प्रयास करता है। किसी भी प्रकार के तनाव की उपस्थिति में शरीर का तनाव तंत्र (चित्र सं०4.5) स्वयं सक्रिय हो जाता है जो

तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने के लिए जो मस्तिष्क और शरीर को एकीकृत करता है। किसी प्रकार की तनावपूर्ण उत्तेजनाओं की प्रतिक्रिया मस्तिष्क संरचनाओं की एक विस्तृत विविधता द्वारा व्यक्त की जाती है जो सामूहिक रूप से वास्तविक या संभावित खतरों (तनाव) के रूप में घटनाओं का पता लगाने या उनकी व्याख्या करने में सक्षम हैं।



चित्र सं० 4.5: तनाव तंत्र

तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों की पहचान होने पर तनाव तंत्र के दो घटक सहानुभूति अधिवृक्क मेडुलर (Sympathetic-Adreno-Medullar) और हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-अधिवृक्क (Hypothalamus Pituitary Adrenal) सक्रिय हो जाते हैं जो क्रमशः

नॉरएड्रेनालाईन (Nor-Adrenaline) और नॉरपेनेफ्रिन (Nor-Epinephrine) ग्लूकोकार्टिकोइड्स (Glucocorticoids) को स्रावित करता है। तनाव तंत्र के दोनो घटकों के जागरूक होने पर सामूहिक रूप से, ये शरीर-मस्तिष्क प्रभाव शरीर विज्ञान और व्यवहार में परिवर्तन को मध्यस्थ करते हैं जो अनुकूलन और अस्तित्व को सक्षम बनाता है।

4.4.2 तनाव का गैर-अनुकूली व्यवहार मॉडल

गैर-अनुकूली व्यवहार (Mal-adaptive Behaviour) को अनुकूली व्यवहार के विपरीत व्यवहार के रूप में देखा जाता है। सामान्य शब्दों में, गैर अनुकूली व्यवहार व्यक्ति का वह नकारात्मक व्यवहार है जिसकी अभिवक्ति किसी अप्रिय व्यक्ति, वस्तु, घटना या समय के परिणामस्वरूप देखने को मिलती है। असामान्य मनोविज्ञान में, गैर-अनुकूली व्यवहार शब्द का प्रयोग उन परिस्थितियों के लिए किया जाता है जिनकी प्रत्यक्षात्मक देहली (Perceptual Threshold) या तो कम होती है या फिर व्यक्ति में संवेगात्मक अस्थिरता का भाव होता है जिसके कारण उस व्यक्ति में किसी अन्य व्यक्ति, वस्तु, घटना या समय विशेष, जो उसे सांवेगिक रूप से अस्थिर कर रही हो, के प्रति नाकारात्मक भाव देखने को मिलता है। उदाहरण के लिए, समाज मनोविज्ञान की दृष्टि से अगर हम देखें तो एक व्यक्ति का किसी अन्य व्यक्ति से जुड़ने के लिए तीन कारक-भाव, आभाव और प्रभाव मुख्यतः होते हैं। ऐसे में जब एक व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति से संवेगात्मक रूप से जुड़ता है उसके मूल में इन तीन कारकों में से कोई एक या एक से अधिक हो सकते हैं। परन्तु जब कभी किसी कारण विशेष से, अन्य व्यक्ति द्वारा उसके संवेगों की स्वीकृति नहीं मिलती है या अन्य व्यक्ति संवेगों का सम्मान का केवल प्रदर्शन करता है या फिर पहले व्यक्ति को अपने व्यवहार के मूल कारकों की इतिपत्ती नहीं दिखती है तो उस व्यक्ति/व्यक्तियों में चिंता और तनाव का भाव का उदय होता है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति गैर-अनुकूली व्यवहार का

प्रदर्शन करते हैं। इस प्रकार से कहा जा सकता है कि गैर-अनुकूलित व्यवहार उन तंत्रों का मुकाबला करता है जो व्यक्ति विशेष के लिए उत्पादक नहीं हैं। उदाहरण के लिए हम सभी को पता है कि किसी भी प्रकार के मादक द्रव्यों का सेवन हमारे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है जिसके वजह से व्यक्ति के सोचने-समझने की क्षमता प्रभावित होती है।

ऐसे में जब एक तनावग्रस्त व्यक्ति मादक द्रव्यों का सेवन करता है तो उसे यह महसूस होता है कि उसकी समस्याओं का तात्कालिक समाधान हो रहा है हालांकि व्यक्ति की मादक द्रव्यों पर लंबे समय की निर्भरता उस व्यक्ति के लिए गंभीर स्वास्थ्य सम्बंधित स्थितियां उत्पन्न करती है। तात्कालिक रूप से गैर-अनुकूलित व्यवहार व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान का एक माध्यम हो सकता है परन्तु लंबे समय में, यह आगे की स्वास्थ्य समस्याओं के निर्माण की ओर ले जाता है। गैर-अनुकूलित व्यवहार की लंबे समय तक की उपलब्धता के कारण व्यक्ति अपने दैनिक जीवन से सम्बंधित चिंता और तनाव के प्रति समायोजन करने में स्वयं को असमर्थ महसूस करता/करती है। साथ ही किसी भी स्थिति को स्वीकार करने पाने की असमर्थता के कारण उस व्यक्ति के जीवन के साथ ही साथ पेशेवर जीवन में भी व्यवधान पैदा करती है। ऐसे व्यक्ति को न केवल रोजमर्रा के कामों के साथ ही रिश्तों को निभाने में भी मुश्किलों का सामना करते हैं। व्यवहार चिकित्सा का प्रयोग मनोविज्ञान विशेषकर असामान्य मनोविज्ञान में गैर-अनुकूलित व्यवहार के उपचार हेतु मनोवैज्ञानिकों द्वारा बहुतायत से किया जाता है जिसमें तनावग्रस्त व्यक्ति की न केवल वर्तमान स्थिति पर ध्यान केंद्रित किया जाता है बल्कि परामर्श जैसे तरीकों के माध्यम से, पीड़ित व्यक्ति में वास्तविक स्थितियों के प्रति संज्ञानात्मक सोच विकसित करने साहयता प्रदान की जाता है। फिर परामर्शदाता और ग्राहक चिंताओं को दूर करने के लिए समाधान

खोजने के लिए मिलकर काम करते हैं। इसमें आमतौर पर अधिक आत्म-नियंत्रण प्राप्त करना और किसी के कुत्सित व्यवहार को समायोजित करना शामिल होता है।

तालिका 4.1: अनुकूली एवं गैर-अनुकूली व्यवहार के मध्य अंतर

कारक	अनुकूली व्यवहार	गैर-अनुकूली
परिभाषा	अनुकूली व्यवहार व्यक्तियों को विभिन्न परिस्थितियों में सकारात्मक तरीके से अनुकूलित करने की अनुमति देता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार को अनुकूली व्यवहार के नकारात्मक पक्ष के रूप के रूप में भी देखा जा सकता है जो व्यक्ति को नुकसान पहुँचाता है।
स्वभाव	अनुकूली व्यवहार व्यक्ति के लिए सकारात्मक और कार्यात्मक होता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार नकारात्मक और दुष्क्रियात्मक होता है।
तनाव से राहत	अनुकूली व्यवहार उत्पादक तरीके से चिंता से राहत दिलाता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार नहीं होता है। यह व्यक्ति को स्थिति से बचने या फिर प्रति-उत्पादक व्यवहार में संलग्न होने के लिए मजबूर करता है।
प्रभाव	अनुकूल व्यवहार व्यक्तिगत विकास को सक्षम बनाता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार व्यक्तिगत विकास में बाधा डालता है।
स्थिति	स्वस्थ व्यक्तियों में अनुकूली व्यवहार देखा जा सकता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार मनोवैज्ञानिक रोगों का एक लक्षण है।

4.5 सांस्कृतिक भिन्नाएं

सांस्कृतिक भिन्नाएं वर्तमान समय और समाज की एक महत्वपूर्ण विशेषता है जिसे वैश्वीकरण के सह-उत्पाद के रूप में भी देखा जाता है। अर्थात्, जैसे-जैसे मनुष्य की आर्थिक/व्यवसायिक गतिविधियों गतिविधियों में परिवर्तन आया वैसे ही अब वह एक स्थान का सीमित न होकर पूरे क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने लगा और यही से संस्कृति को भी आगे बढ़ने का मौका मिला। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि व्यक्ति और उससे निर्मित समाज की सांस्कृतिक परिसंचलन में व्यक्ति की आर्थिक/व्यवसायिक गतिविधियों का अहम योगदान रहा है जिसके परिणामस्वरूप आज हम समाजशास्त्र या समाज मनोविज्ञान में एक नये प्रत्यय 'सांस्कृतिक विविधता या सांस्कृतिक विभिन्नता' का अध्ययन करते हैं। सामान्य शब्दों में, सांस्कृतिक भिन्नाएं को किसी क्षेत्र विशेष में मौजूद विभिन्न प्रकार की संस्कृतियों के रूप में लिया जाता है। अर्थात् जब किसी क्षेत्र विशेष में दो या दो से अधिक संस्कृतियों का सह-अस्तित्व पाया जाता है तो उस क्षेत्र विशेष को सांस्कृतिक रूप से भिन्न या सांस्कृतिक भिन्ना वाला क्षेत्र कहते हैं।

4.4.1 सांस्कृतिक भिन्ना का अर्थ एवं परिभाषाएँ

चूँकि सांस्कृतिक भिन्ना एक व्यापक पद है अतः सांस्कृतिक भिन्ना के प्रत्यय को समझने के लिए हमें संस्कृति को समझाना अनिवार्य हो जाता है। सामान्य शब्दों में, संस्कृति व्यक्ति द्वारा सीखा गया वह व्यवहार है जो पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तांतरित होता रहता है। यद्यपि संस्कृति को परिभाषित करते हुए एडवर्ड टायलर का कथन है कि संस्कृति वह जटिल समग्रता है जिसमें ज्ञान, विश्वास, कला, आदर्श, कानून, प्रथा एवं अन्य किन्हीं भी आदतों एवं क्षमताओं का समावेश होता है जिन्हे मानव ने समाज के सदस्य होने के नाते प्राप्त किया है।

4.5.1.1 संस्कृति की परिभाषाएं

- ❖ रेडफील्ड के अनुसार "संस्कृति कला और उपकरणों में जाहिर परम्परागत ज्ञान का वह संगठित रूप है जो परम्परा के द्वारा संरक्षित हो कर मानव समूह की विशेषता बन जाता है।"
- ❖ कून के अनुसार, "संस्कृति उन विधियों का समुच्चय है जिसमें मनुष्य एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक सीखने के कारण रहता है।"
- ❖ हाबल का मत है, "संस्कृति सीखे हुए व्यवहार व प्रतिमानों का कुल योग है।"
- ❖ बोगार्डस के अनुसार, "संस्कृति किसी समूह के कार्य करने तथा विचार करने की समस्त रीतियों को कहते हैं।"
- ❖ हर्षकोविट के अनुसार, "संस्कृति मानव व्यवहार का सीखा हुआ भाग है।"
- ❖ जार्ज पीटर ने संस्कृति को परिभाषित करते हुए कहा है कि, "किसी समाज के सदस्यों की उन आदतों से संस्कृति बनती है जिनमें वे भागीदार हो चाहे वह एक आदिम जनजाति हो या एक सभ्य राष्ट्र। संस्कृति एकत्रिकृत आदतों की प्रणाली है।"
- ❖ ई. ऐडम्सन होबेल के शब्दों में "संस्कृति किसी समाज के सदस्य जो आचरण और लक्षण अभ्यास से सीख लेते हैं और अवसरों के अनुसार उनका प्रदर्शन करते हैं, संस्कृति उन सबका एकत्रिकृत जोड़ है।"
- ❖ दिनकर के अनुसार "संस्कृति जीवन का एक तरीका है और यह तरीका सदियों से जमा होकर समाज में छाया रहता है जिसमें हम जन्म लेते हैं।"
- ❖ ब्रूम व सेल्जिनिक के अनुसार, "समाज विज्ञानों में संस्कृति का अर्थ मनुष्य की सामाजिक विरासत से लिया जाता है। जिसमें ज्ञान विज्ञान, विश्वास व प्रथाएं आती हैं।"

- ❖ पावेल के अनुसार," संस्कृति सीखा हुआ व्यवहार है, जो सीखा जा सके वही संस्कृति है।"
- ❖ क्लूखान के अनुसार," एक समाज विशेष के सदस्यों द्वारा ग्रहण किये गये, एक जीवन का ढंग ही संस्कृति है।"

4.5.1.2 सांस्कृतिक भिन्नता

किसी क्षेत्र विशेष की संस्कृति या सांस्कृतिक महत्त्व को स्पष्ट करते हुए विद्वानों ने स्पष्ट किया है कि संस्कृति एक व्यक्ति का एक वह सीखा गया व्यवहार है जिसके माध्यम से व्यक्ति न केवल अपने से जुड़ता है बल्कि इन सांस्कृतिक कारकों के माध्यम से व्यक्ति किसी अन्य समाज/समुदाय में प्रतिनिधित्व करता है। इस प्रकार सांस्कृतिक भिन्नता किसी क्षेत्र विशेष के विविध व्यवहारों, विश्वासों, रीति-रिवाजों, परम्पराओं, भाषाओं की वह अभिव्यक्तियाँ हैं जो किसी विशेष जाति, जातीयता या राष्ट्रीय मूल के लोगों के समूहों की विशेषता को प्रदर्शित करती है।

सांस्कृतिक भिन्नता को एक विशिष्ट जातीयता, नस्ल या राष्ट्रीय मूल के सदस्यों के लिए अपने विभिन्न विश्वासों, व्यवहारों, भाषाओं, प्रथाओं और अभिव्यक्तियों को व्यक्त करने का एक माध्यम माना जाता है। सांस्कृतिक भिन्नता के माध्यम से दो समाज के मध्य के अंतर को समझने में साहयता मिलती है। उदाहरण के लिए, उत्तर भारत की सांस्कृतिक विरासत और दक्षिण भारत की सांस्कृतिक विरासत के मध्य यदि हमें अंतर समझना हो तो इन दोनों ही क्षेत्रों भाषा, खान-पान, रहन-सहन के तौर तरीके, के माध्यम से सांस्कृतिक विरासत के मध्य के अंतर को समझा जा सकता है। इसके अतिरिक्त हमारी पोशाक और हमारे सामाजिक अभिवादन के तरीके न केवल दो व्यक्तियों के मध्य के अंतर को समझने में

साहयता करते हैं बल्कि यह दो समाज, राष्ट्र और संस्कृतियों को समझने और समझाने में भी साहयक होती है।

4.5.2 सांस्कृतिक भिन्नता का अर्थ एवं परिभाषाएँ

सांस्कृतिक भिन्नता का प्रत्यय हमेशा से विद्वानों के लिए चर्चा का विषय रहा है। वर्तमान समय देश-विदेश के शिक्षण संस्थान शिक्षा के विभिन्न संकायों यथा प्रबंधन, शिक्षा और मनोविज्ञान में सांस्कृतिक विभिन्नता को शोध के अध्ययन के रूप में लिया जा रहा है। सांस्कृतिक विभिन्नता को यदि ऐतिहासिक दृष्टि देखा जाये तो हम सांस्कृतिक विभिन्नता का पहला लिखित विवरण ईसा पूर्व चौथी शताब्दी में काला सागर के किनारे व्यापार करने वाले विभिन्न सांस्कृतिक समूहों के बीच अद्वितीय विश्वासों और रीति-रिवाजों के हेरोडोटस के वर्णन में दिखाई देता है।

19वीं शताब्दी के बाद के विद्वानों ने अपने समय और समाज की सांस्कृतिक मान्यताओं और प्रथाओं और इसका उसके समाज पर पड़ने वाले प्रभाव का व्यवस्थित अध्ययन करना प्रारम्भ किया एलेक्सिस डी टोकेविले जिन्होंने अपने लेखन में प्रारंभिक अमेरिकी संस्कृति के अनूठे पहलुओं का वर्णन किया तो वही मैक्स वेबर के अपने विश्लेषण में उत्तरी क्षेत्रों में धार्मिक विचारधारा के विकास को स्पष्ट किया। धीरे- धीरे यूरोप के अन्य क्षेत्रों में भी सांस्कृतिक विभिन्नता से सम्बंधित अध्ययन होने लगे जिसके परिणामस्वरूप सांस्कृतिक नृविज्ञान के रूप में एक नये विषय का प्रारम्भ हुआ जो दुनिया भर में सांस्कृतिक अंतर की प्रकृति को समझने में साहयक हुआ है।

वर्तमान समय के मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानों ने सामाजिक और संज्ञानात्मक में विकसित और परिष्कृत प्रयोगात्मक विधियों का उपयोग करते हुए संस्कृति पर मानवशास्त्रीय ध्यान केंद्रित करके सांस्कृतिक अंतर और समानता की प्रकृति के बारे में नई

समझ विकसित करी जिसके परिणामस्वरूप सामाजिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में सांस्कृतिक मनोविज्ञान नामक एक नये-विषय का प्रारम्भ हुआ। संस्कृतिक भिन्नता का मनोविज्ञान के लगभग सभी क्षेत्रों पर प्रभाव पड़ता है।

वर्तमान में, मनोविज्ञान संस्कृतिक भिन्नता के रूप में बच्चों के पालन-पोषण की प्रथाओं (विकासात्मक मनोविज्ञान), एक ही समाज में व्यक्तित्व लक्षणों की श्रेणी (व्यक्तित्व मनोविज्ञान), लोगों से सूचनाओं को कैसे संसाधित किया जाता है (संज्ञानात्मक मनोविज्ञान), मानसिक विकारों के लिए प्रभावी उपचार (नैदानिक मनोविज्ञान), इत्यादि का तुलनात्मक अध्ययन करता है। इसके अतिरिक्त संस्कृतिक भिन्नता का लोगों के दैनिक जीवन में भी महत्त्व होता है। हम चाहे स्कूल में हो, काम पर, या किसी अन्य सामाजिक स्थिति में हो, हमारी बात करने का तरीका, शब्द चुनाव, स्वर की तीव्रता इत्यादि संस्कृतिक भिन्नता द्वारा निर्धारित होती है।

4.5.3 संस्कृति भिन्नता और तनाव

सांस्कृतिक भिन्नता का प्रत्यय मानव व्यक्तित्व की समस्याओं के अध्ययन में अहम् भूमिका निभाता है। अध्ययनों ने स्पष्ट किया है सांस्कृतिक भिन्नता के माध्यम से हम व्यक्ति के तनाव और तनाव के दौरान की जाने वाली प्रतिक्रिया का अध्ययन करता है। 1983 में, वेग ने जॉर्जियाई जनजाति और यूनाइटेड किंगडम जैसी अन्य संस्कृतियों के बीच सांस्कृतिक भिन्नता पर एक अध्ययन शुरू किया। उन्होंने पाया कि जॉर्जियाई जनजाति के सदस्यों की जीवन प्रत्याशा ब्रिटेन में रहने वाले लोगों की तुलना में बहुत अधिक थी। वेग ने निष्कर्ष निकाला कि ऐसे कई कारक थे जिन्होंने दो संस्कृतियों की जीवन प्रत्याशा दरों के बीच बड़े अंतर में योगदान दिया हो सकता है। इनमें तनाव मुक्त जीवन शैली, ताजा मांस और सब्जी आहार, एक बड़ी सामाजिक सहायता प्रणाली, उच्च स्तर की शारीरिक गतिविधि और

जॉर्जियाई जनजाति में सिगरेट और शराब जैसे दोषों की कमी शामिल है। मानव विकास और परिवार अध्ययन में कोलोराडो स्टेट यूनिवर्सिटी के सहायक प्रोफेसर ग्लोरिया लुओंग, जो वयस्कता में सामाजिक-भावनात्मक विकास और स्वास्थ्य का अध्ययन करते हैं, जिसमें यह स्पष्ट किया गया कि कैसे चीनी अमेरिकी और यूरोपीय अमेरिकी एक सामाजिक संघर्ष तनाव के जवाब में अलग-अलग मुकाबला करने की रणनीति चुनते हैं।

सांस्कृतिक मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययनों में स्पष्ट किया है कि लोगों का प्रत्यक्षीकरण, सांस्कृतिक क्षेत्रों और सामाजिक झुकावों से आकार लेता है (मार्कस और कितायामा, 2010; वर्नम एट अल, 2010)। जहाँ एक और उत्तर अमेरिकी संस्कृतियों के व्यक्ति खुद को दूसरों (स्वतंत्र सामाजिक अभिविन्यास) से अलग होने का अनुभव करते हैं और स्थितियों का मूल्यांकन करते समय स्वतंत्र मूल्यों और लक्ष्यों (जैसे व्यक्तिगत उपलब्धियों) को प्राथमिकता देते हैं तो वहीं दूसरी ओर पूर्व एशियाई संस्कृतियों के व्यक्ति खुद को दूसरों के साथ संबंधों (अन्योन्याश्रित सामाजिक अभिविन्यास) में अंतर्निहित होने के रूप में देखते हैं और स्थितियों का मूल्यांकन करते समय अन्योन्याश्रित मूल्यों और लक्ष्यों (जैसे सामाजिक सद्भाव) को प्राथमिकता देते हैं। कुछ अन्य अध्ययनों ने सांस्कृतिक विभिन्नताओं पर ध्यान केन्द्रित करते हुए स्पष्ट किया है कि लोग अपने दैनिक जीवन में विभिन्न प्रकार की तनावपूर्ण स्थितियों को कैसे देखते हैं। उदाहरण के लिए, हाशिमोटो और सहकर्मियों (2012) ने अमेरिकी बनाम जापानी स्नातक नमूने लेकर तनावपूर्ण पारस्परिक स्थितियों की कथित आवृत्ति में सांस्कृतिक अंतर और मनोवैज्ञानिक संकट पर उनके प्रभाव के अध्ययन में पाया कि अमेरिकी अंडरग्रेजुएट्स की तुलना में, जापानी अंडरग्रेजुएट्स ने तनावपूर्ण पारस्परिक स्थितियों को अधिक बार देखा, जो कि अधिक मनोवैज्ञानिक संकट से जुड़ा था। जैसा कि हम जानते हैं कि संस्कृति हमारे विचारों, व्यवहारों और भावनाओं को

व्यक्त करने के तरीके को प्रभावित करती है अतः हम यह भी कह सकते हैं कि सांस्कृतिक भिन्नता हमारे चिंता, तनाव और उसके प्रबंधन के तरीकों को भी प्रभावित करती है। उदाहरण के लिए जहाँ एक 'नर्वस' शब्द का प्रयोग अक्सर लैटिनो द्वारा चिंता व्यक्त करने के लिए उपयोग किया जाता है तो वही दूसरी संस्कृति में चिंता अबसाद को शब्दों में व्यक्त करने के स्थान पर शारीरिक लक्षणों के माध्यम से प्रदर्शित किया जाता है।

इसी प्रकार से अगर हम भारतीय समाज को देखें तो हम यहाँ भी विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं की व्याख्या में सांस्कृतिक विभिन्नताओं का प्रभाव देखते हैं। भारत का दक्षिणी क्षेत्र जहाँ शिक्षा के उत्तम प्रचार-प्रसार से लोगों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रति जागरूकता का भाव देखने को मिलता है तो वही मध्य भारत और उत्तर भारत के अधिकांश क्षेत्रों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं को धर्म के साथ जोड़ा जाता है और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार हेतु झाड़-भूक इत्यादि का सहारा लिया जाता है।

4.5.4 संस्कृति, लिंग और तनाव (Culture, Gender & Stress)

लिंग और तनाव प्रतिक्रिया के बीच संबंधों पर अपने अध्ययन पर ध्यान केंद्रित करने वाले मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, जिस तरह से तनाव शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से अनुभव किया जाता है, वह लिंग (gender) के अंतर के कारण भिन्न हो सकता है। 1972 में, जोहानसन एंड पोस्ट ने एक अध्ययन किया जिसमें पुरुष और महिला प्रतिभागियों की समान संख्या शामिल थी। वे एक विशेष गैर-तनावपूर्ण स्थिति के अधीन थे, और फिर उन्हें एक तनावपूर्ण परिस्थिति में स्थानांतरित कर दिया गया। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि पुरुष और महिला दोनों प्रतिभागियों ने एड्रेनालाईन के स्तर में वृद्धि दिखाई, फिर भी महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एड्रेनालाईन का स्तर बहुत अधिक था। इस वजह से पुरुषों

की तुलना में महिलाओं की शारीरिक तनाव प्रतिक्रिया कम थी। जोहानसन एंड पोस्ट ने निष्कर्ष निकाला कि परिणाम तीन कारणों से हो सकते हैं।

- ❖ हार्मोन के संदर्भ में पुरुष और महिला जैविक रूप से भिन्न होते हैं।
- ❖ पुरुष आमतौर पर महिलाओं की तुलना में शारीरिक रूप से अधिक आक्रामक होते हैं। यह Hastrup, et.al द्वारा समर्थित था। 1980 में, यह साबित करते हुए कि हार्मोनल स्तर वास्तव में महिलाओं में उनके मासिक धर्म चक्र के दौरान तनाव प्रतिक्रिया को प्रभावित करते हैं।
- ❖ पुरुष और महिलाएं पारंपरिक लिंग भूमिकाओं में भिन्न होती हैं, जैसे कि महिलाएं आमतौर पर पुरुषों की तुलना में अधिक कोमल और देखभाल करने वाली होती हैं। हालाँकि, यह धारणा पिछले कुछ वर्षों में बदली हो सकती है क्योंकि महिलाएँ अब पारंपरिक रूप से पुरुष भूमिकाएँ ग्रहण कर रही हैं।

4.6 अभ्यास प्रश्न

4.6.1 लघु प्रश्न

- ❖ तनाव के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को स्पष्ट करें
- ❖ तनाव के अनुकूली और गैर-अनुकूली व्यवहार के मध्य अंतर स्पष्ट करें
- ❖ तनाव, संस्कृति और लिंग पर एक संक्षिप्त लेख लिखें

4.6.2 निबंधात्मक प्रश्न

- ❖ “तनाव का जातीयता, धर्म, और संस्कृति के साथ कोई सम्बन्ध नहीं है” उपरोक्त कथन की व्याख्या करें
- ❖ “जब तक तन है तब तक तनाव है” उपरोक्त कथन की साहयता से तनाव की व्याख्या करें

4.7 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- ❖ AidanSammons
<http://www.psychotron.org.uk/resources/physiological>
- ❖ Atkinson & Hilgard's Psychology- An Introduction United Kingdom: Cengage Learning
- ❖ Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997) Managing Workplace Stress New Delhi: Sage Publications
- ❖ Coleman, J. C. (1970). Abnormal Psychology and Modern Life Bombay: D. B.Taraporewala and Sons.
- ❖ Cox, T. (1978). Stress London: Macmillan.
- ❖ Doll, E.A. (1953) Measurement of social competence: A manual for the Vineland Social Maturity Scale Circle Pines, MN: American Guidance Service, Inc.
- ❖ Ghosh, M. (2015) Health Psychology: Concepts in Health and Wellbeing New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd
- ❖ Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, Garcia-Cairasco N and Umeoka EHL (2018) A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. Front. Behav. Neurosci. 12:127. doi: 10.3389/fnbeh.2018.00127
- ❖ Grossman, H. J. (Ed.) (1973). A manual on terminology and classification in mental retardation (7th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Deficiency
- ❖ Hashimoto T., Mojaverian T., Kim H. S. (2012). Culture, interpersonal stress, and psychological distress. Journal of Cross-Cultural Psychology, 43(4), 527–532. <https://doi.org/10.1177/0022022112438396>
- ❖ Heber, R. (1959). A manual on terminology and classification in mental retardation: A monograph supplement. American Journal of Mental Deficiency, 64, 1–111.
- ❖ Heber, R. (1961) A manual on terminology and classification in mental retardation (rev.ed) Washington, DC: American Association on Mental Deficiency
- ❖ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping New York: Van Nostrand.
- ❖ Lee, H., Masuda, T., Ishii, K., Yasuda, Y., & Ohtsubo, Y. (2023). Cultural Differences in the Perception of Daily Stress Between European Canadian and Japanese Undergraduate Students. Personality and Social Psychology Bulletin, 49(4), 571–584. <https://doi.org/10.1177/01461672211070360>
- ❖ Mangal, S. (1984) Abnormal Psychology: New Delhi, India: Sterling Publishers.

वेब सन्दर्भ-ग्रन्थ सूची

- ❖ <https://www.hindikahani.hindi-kavita.com/Angoor-Khatte-Hain-Aesop-Fable.php>
- ❖ <https://www.yourarticlelibrary.com/employee-management/stress-definitions-dynamics-positive-and-negative-effects-of-stress-employee-management/29517>
- ❖ <https://www.herzindagi.com/hindi/advice/what-is-stress-eating-disorder-and-ways-to-deal-with-it-article-174560>
- ❖ <https://samanyagyatedu.in/stress>
- ❖ <https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/73530/1/Unit-1.pdf>
- ❖ <https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/83447/1/Unit-15.pdf>
- ❖ <https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/cultural-psychology/cultural>
- ❖ <https://explorable.com/gender-culture-and-stress-response>
- ❖ <https://chhs.source.colostate.edu/cultural-differences-in-coping-with-interpersonal-tensions-lead-to-different-shorter-and-longer-term-emotional-responses>

इकाई 5- तनाव के संज्ञानात्मक पहलू , तनाव के प्रति सामान्य अनुकूलन, संज्ञान के नकारात्मक पहलू, संज्ञान एवं स्मृति (Cognitive aspects of Stress, General Adaptation towards Stress, Negative aspects of Cognition, Memory and Cognition)

इकाई संरचना

- 5.1 प्रस्तावना
- 5.2 उद्देश्य
- 5.3 तनाव के विभिन्न पहलू
- 5.4 तनाव के संज्ञानात्मक पहलू
 - 5.4.1 तनाव का संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत
- 5.5 तनाव के प्रति सामान्य अनुकूलन
- 5.6 संज्ञान के नकारात्मक पहलू
- 5.7 स्मृति एवं संज्ञान
- 5.8 सारांश
- 5.9 शब्दावली
- 5.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 5.11 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 5.12 निबन्धात्मक प्रश्न

5.1 प्रस्तावना

तनाव एक जटिल प्रक्रिया है जो व्यक्तियों को मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से प्रभावित करती है। पिछले 40-50 वर्षों से तनाव के संज्ञानात्मक कारकों को पहचानने हेतु सार्थक प्रयास किये गए हैं। ऐसा पाया गया कि तनाव के संज्ञानात्मक प्रभाव गहरे हो सकते हैं, जोकि व्यक्ति के ध्यान, स्मृति, निर्णय लेने, भावनात्मक विनियमन और संज्ञानात्मक लचीलेपन को प्रभावित करते हैं। प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकों को विकसित करने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए तनाव के संज्ञानात्मक प्रभाव को पहचानना महत्वपूर्ण है। तनाव के स्तर को उचित रूप से प्रबंधित करके, सही

संज्ञानात्मक पैटर्न और स्वस्थ सुरक्षा तंत्र अपनाकर, तनाव के संज्ञानात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है

तनाव एक बहुआयामी घटना है जो व्यक्तियों को विभिन्न तरीकों से प्रभावित करता है, जिसमें शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक पहलू शामिल हैं। तनाव के इन विभिन्न आयामों को समझना, समग्र कल्याण पर इसके प्रभाव को पहचानने और इससे लड़ने हेतु प्रभावी रणनीति विकसित करने के लिए आवश्यक है। यह इकाई तनाव के इन विविध दृष्टिकोणों की पहचान करने, इसकी अभिव्यक्तियों और परिणामों पर प्रकाश डालने में मदद करेगी।

5.2 उद्देश्य

इस इकाई का अध्ययन करने के पश्चात् आप इस योग्य हो जायेंगे कि आप-

- तनाव के संज्ञानात्मक रूप को समझ सकें।
- तनाव के विभिन्न संज्ञानात्मक पहलुओं का विश्लेषण कर सकें।
- संज्ञान के नकारात्मक स्वरूप को समझ सकें।
- तनाव की सामान्य अनुकूलता प्रणाली (GAS) को समझ सकें।
- स्मृति एवं संज्ञान के अर्थ को समझते हुए उनमें अंतर्संबंध बता सकें।

5.3 तनाव के विभिन्न पहलू

तनाव एक बहुआयामी घटना है जिसे पूर्णतः समझने हेतु इसके विभिन्न पहलुओं को समझना आवश्यक है तनाव के विभिन्न पहलू निम्नलिखित हैं-

1. **तनाव का शारीरिक पहलू:** तनाव के दौरान शारीरिक प्रतिक्रियाओं की एक श्रृंखला होती है। शरीर अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जिसके परिणामस्वरूप हृदय गति बढ़ जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है और सांस लेने की गति बढ़ने लगती है। ये शारीरिक परिवर्तन शरीर की "फाइट अथवा फ्लाइट" प्रतिक्रिया का हिस्सा हैं। यह व्यक्ति को कथित खतरे या मांग का जवाब देने के लिए तैयार करते हैं। हालांकि, दीर्घकालिक तनाव हृदय संबंधी समस्याओं, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, पाचन विकार, सिरदर्द और नींद की गड़बड़ी सहित दीर्घकालिक शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि कर सकता है।
2. **तनाव का भावनात्मक पहलू:** तनाव का भावनात्मक स्वस्ति-बोध पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यह चिंता, चिड़चिड़ापन, हताशा, क्रोध, उदासी और यहां तक कि लाचारी या निराशा की भावना जैसी भावनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला को ट्रिगर कर सकता है। लंबे समय तक या अत्यधिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के विकास या बिगड़ने का कारण बन सकता है, जिसमें चिंता विकार, अवसाद और अभिघातजन्य तनाव विकार (PTSD) शामिल हैं। तनाव

के भावनात्मक पहलू के प्रबंधन में भावनात्मक विनियमन और स्वस्थ प्रतिरक्षा तंत्र महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

3. **तनाव का व्यवहारात्मक पहलू:** तनाव अक्सर व्यक्तियों के व्यवहार को प्रभावित करता है, जिसके कारण वे अपने पर्यावरण और दूसरों के साथ क्या और कैसे बातचीत करते हैं, इस स्थिति में देखने योग्य परिवर्तन होते हैं। तनाव के लिए सामान्य व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं में वापसी या सामाजिक अलगाव, चिड़चिड़ापन, आक्रामकता, भूख में बदलाव (अधिक खाना या भूख की कमी), बाधित नींद के पैटर्न, मादक पदार्थों के उपयोग में वृद्धि (जैसे शराब या ड्रग्स), और आत्म-देखभाल में कमी शामिल हैं। ये व्यवहार परिवर्तन तनाव के चक्र में और योगदान दे सकते हैं, क्योंकि वे व्यक्ति के संबंधों, कार्य प्रदर्शन और जीवन की समग्र गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं।
4. **तनाव के संज्ञानात्मक पहलू:** तनाव संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं और मानसिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है। यह ध्यान, एकाग्रता और याददाश्त को कम कर सकता है, जिससे कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना और जानकारी को सही ढंग से याद रखना मुश्किल हो जाता है। तनाव निर्णय लेने की क्षमता, समस्या को सुलझाने के कौशल और रचनात्मक सोच में भी हस्तक्षेप कर सकता है। नकारात्मक सोच के पैटर्न, अक्सर तनाव के साथ होते हैं। विकृत धारणाएं संज्ञानात्मक लचीलेपन को कम करती हैं। संज्ञानात्मक तकनीकें, जैसे संज्ञानात्मक पुनर्गठन तनाव के संज्ञानात्मक प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती हैं।

विभिन्न पहलुओं का अंतर्संबंध:

यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि तनाव के ये विभिन्न पहलू आपस में जुड़े हुए हैं और एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, तनाव से उत्पन्न पुराने शारीरिक लक्षण भावनात्मक संकट को बढ़ा सकते हैं, जो बदले में व्यवहार और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं। इसी तरह, नकारात्मक भावनाएं और संज्ञानात्मक विकृतियां शारीरिक तनाव के लक्षणों को बढ़ा सकती हैं। तनाव को समग्र रूप से संबोधित करके और प्रत्येक पहलू को लक्षित करके, व्यक्ति अपने कल्याण पर इसके समग्र प्रभाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं।

5.4 तनाव के संज्ञानात्मक पहलू (Cognitive aspects of Stress)

बहुत सारी जीवन की घटनाओं से तनाव के उपजने के लिए खतरा पैदा होता है, खासकर अगर हमारे पास उनसे निपटने के लिए आवश्यक मनोवैज्ञानिक संसाधन नहीं हैं। कुछ लोग दूसरों की तुलना में उच्च तनाव के स्तर को सहन करते हैं। भिन्न-भिन्न लोग तनावों को अर्थ देने के तरीकों में भी भिन्न होते हैं। शोध से पता चला है कि जिन लोगों में तनाव को अधिक नकारात्मक रूप से देखने की मानसिकता होती है, वे तनाव हार्मोन, कोर्टिसोल (cortisol) के अधिक स्तर का अनुभव करते हैं। (Crum, Salovey, & Achor, 2013)

चलिए कुछ उदाहरण देखते हैं -

वरुण एक छात्र है जो अपनी अंतिम परीक्षा की तैयारी कर रहा है। जैसे ही परीक्षा की तारीखें आती हैं, वह सबसे खराब संभावित परिणामों की कल्पना करते हुए तबाही मचाना शुरू कर देती है। वह लगातार सोचता है, "अगर मुझे इन परीक्षाओं में ए ग्रेड नहीं मिलता है, तो मेरा पूरा भविष्य बर्बाद हो जाएगा। मैं कभी भी एक अच्छे कॉलेज में नहीं जाऊंगा, और मेरा जीवन असफल हो जाएगा।" यह संज्ञानात्मक विकृति उसके तनाव के स्तर को बढ़ाती है, उसका ध्यान पढाई की ओर कम केंद्रित करती है, और उसे प्रभावी ढंग से अध्ययन करने के लिए चुनौतीपूर्ण बनाती है।

दीया घर पर एक कठिन स्थिति का सामना कर रही है, जहां उसके माता-पिता की सेहत खराब हो रही है, और उसे उनकी देखभाल के बारे में महत्वपूर्ण निर्णय लेने की आवश्यकता है। हालांकि, वह कई बार मानसिक रूप से कठोर हो जाती है और वैकल्पिक समाधानों पर विचार करने में असमर्थ हो जाती है। वह एक संभावित परिणाम तय कर लेती है और अन्य संभावनाओं की अवहेलना करती है, जिससे तनाव, समस्या-समाधान ना हो पाने की स्थिति पैदा होती है। हम देख सकते हैं कि कैसे वरुण एवं दिया ने स्वयं के संज्ञानात्मक पैटर्न के अनुसार तनाव स्तर को बढ़ा हुआ महसूस किया।

तनाव की स्थिति में व्यक्ति के विभिन्न संज्ञानात्मक पक्षों पर बुरा प्रभाव देखा जाता है -

1. **तनाव प्रतिक्रिया:** जब एक तनावपूर्ण स्थिति का सामना किया जाता है, तो शरीर उसके प्रति प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है, कोर्टिसोल और एड्रेनालिन जैसे तनाव हार्मोन जारी करता है। यह प्रतिक्रिया शरीर को तनाव का सामना करने या उससे बचने के लिए तैयार करती है। सीमित तनाव का स्तर, प्रदर्शन और फोकस को बढ़ा सकता है। हालांकि, दीर्घ या अत्यधिक तनाव का संज्ञान पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है।
2. **ध्यान और एकाग्रता पर प्रभाव:** तनाव के प्राथमिक संज्ञानात्मक प्रभावों में से एक ध्यान और एकाग्रता है। तनाव में, व्यक्तियों को अक्सर कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है, जिससे उत्पादकता और प्रदर्शन में कमी आती है। तनाव मन की विचलनशीलता को बढ़ा देता है, जिससे अप्रासंगिक सूचनाओं को फ़िल्टर करना और कार्य पर ध्यान केंद्रित करना चुनौतीपूर्ण हो जाता है।
3. **स्मृति एवं अधिगम:** तनाव स्मृति और सीखने की प्रक्रिया को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। दीर्घ तनाव, अल्पकालिक और दीर्घकालिक स्मृति में बुरा प्रभाव डालता है, जिससे किसी जानकारी को बनाए रखना और याद रखना मुश्किल हो जाता है। तनाव हार्मोन कोर्टिसोल, जब लंबे समय तक बढ़ा हुआ रहता है, तो हिप्पोकैम्पस की कार्यप्रणाली को बाधित कर सकता है, जोकि स्मृति निर्माण के लिए महत्वपूर्ण मस्तिष्क क्षेत्र होता है। नतीजतन, तनाव नई चीजें सीखने और स्मृति को मजबूत करने की क्षमता में बाधा डाल सकता है।
4. **निर्णय एवं समस्या-समाधान:** व्यक्ति की निर्णय लेने की क्षमता और समस्या-समाधान प्रक्रियाओं पर तनाव का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जब व्यक्ति तनाव के उच्च स्तर का अनुभव करते हैं, तो उनकी निर्णय लेने की क्षमता और समस्या-समाधान कौशल क्षीण हो सकते हैं। तनाव की अधिकता में लोग विश्लेषणात्मक रूप से सोचने के बजाय स्वचालित

प्रतिक्रियाओं पर भरोसा करने लगते हैं। नतीजतन, वे तनाव की स्थिति में आवेगी निर्णय ले सकते हैं और अप्रभावी समस्या-समाधान की रणनीतियों को अपना सकते हैं। इसके अतिरिक्त, तनाव रचनात्मक सोच को सीमित कर सकता है, क्योंकि मस्तिष्क के संसाधन मुख्य रूप से नवीन विचारों को उत्पन्न करने के बजाय तात्कालिक विचारों को निर्देशित होते हैं।

5. **भावनात्मक विनियमन:** तनाव भावनात्मक विनियमन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है। तनावपूर्ण स्थितियां चिंता, चिड़चिड़ापन और उदासी जैसी नकारात्मक भावनाओं को बढ़ा सकती हैं, जिससे भावनाओं को प्रभावी ढंग से नियंत्रित और प्रबंधित करना चुनौतीपूर्ण हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप भावनात्मक लचीलापन कम हो सकता है और अवसाद और चिंता जैसे अवसादी विकारों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ सकती है।
6. **संज्ञानात्मक लचीलापन और अनुकूलनशीलता:** तनाव का एक और संज्ञानात्मक प्रभाव संज्ञानात्मक लचीलापन और अनुकूलन क्षमता कम होना है। तनाव हमारे सोचने समझने के पैटर्न और बदलती परिस्थितियों के अनुरूप हम में अनुकूल होने में असमर्थता पैदा करता है। व्यक्ति नकारात्मक विचारों या धारणाओं पर स्थिर हो सकते हैं, वैकल्पिक समाधान या दृष्टिकोण उत्पन्न करने की उनकी क्षमता में बाधा उत्पन्न हो सकती है। यह कठोरता समस्या-समाधान को बाधित कर सकती है और निर्णय लेने की क्षमता को भी बाधित कर सकती है।

5.4.1 तनाव का संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत (Cognitive Appraisal Theory of Stress)

तनाव के संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत के इस माडल को लजारस और फोकमैन ने 1984 में प्रतिपादित किया था और इस माडल द्वारा उन मानसिक प्रक्रियाओं को समझाया गया है जो तनाव को प्रभावित करते हैं।

रिचर्ड लजारस के अनुसार, तनाव दो-तरफा प्रक्रिया है; इसमें पर्यावरण द्वारा तनाव की उत्पत्ति, और इन तनावों के प्रति एक व्यक्ति की प्रतिक्रिया शामिल है। तनाव के बारे में इस धारणा ने संज्ञानात्मक मूल्यांकन के सिद्धांत को जन्म दिया। तनाव का संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत (CATS) हमें तनाव प्रतिक्रिया की पूर्ण व्याख्या देता है। (एरिकसेन और उर्सिन, 2002)

CATS के अनुसार, जब भी हमारे निर्धारित मूल्य (Set Value) और हमारे वास्तविक मूल्य (Realistic Value) के बीच कोई विसंगति होती है, तो हम तनाव महसूस करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हमने कोई निर्धारित मूल्य बनाया है और हम अपने वास्तविक मूल्य तक भी नहीं पहुंच पाते हैं तो हम तनावग्रस्त हो जाते हैं।

यह सिद्धांत हमें निर्धारित मूल्यों और वास्तविक मूल्यों के बीच विसंगति को कम करने के लिए प्रेरित करता है। ऊपर दिए गए उदाहरण के संबंध में, हम अपने कार्यभार को बढ़ाकर ऐसा कर सकते हैं ताकि

चीजें समय पर हो जाएं, लेकिन यह एक स्थायी समाधान नहीं है। ऐसा करने से हम अक्सर अल्पावधि में सफल होते हैं, लेकिन हम शायद ही कभी लंबे समय तक तनावरहित नहीं रह पाते क्योंकि वही तनाव हमें फिर घेर लेता है।

संज्ञानात्मक मूल्यांकन तब होता है जब कोई व्यक्ति दो प्रमुख कारकों पर विचार करता है जो तनाव की प्रतिक्रिया में प्रमुख योगदान देते हैं। इन दो कारकों में शामिल हैं:

1. तनाव की व्यक्ति को डराने की प्रवृत्ति, और
2. तनाव को कम करने, सहन करने या मिटाने के लिए आवश्यक संसाधनों का मूल्यांकन और इससे उत्पन्न तनाव.

यह संज्ञानात्मक मूल्यांकन दो प्रकार का होता है-

1. **प्राथमिक मूल्यांकन:** प्राथमिक मूल्यांकन के चरण में, एक व्यक्ति स्वयं से प्रश्न करता है कि, “ इस तनाव या स्थिति का क्या अर्थ है? ”, और, “ यह मुझे कैसे प्रभावित कर सकता है? ” मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, इन सवालों के तीन विशिष्ट उत्तर हो सकते हैं:

❖ "यह महत्वपूर्ण नहीं है।"

❖ "यह अच्छा है।"

❖ "यह तनावपूर्ण है।"

उदाहरणार्थ, मान लीजिए कि आपके स्थान पर अचानक न रुकने वाली भारी बारिश होती है। आप सोच सकते हैं कि भारी बारिश महत्वपूर्ण नहीं है, क्योंकि आपके पास आज कहीं जाने की कोई योजना नहीं है। या, आप कह सकते हैं कि भारी बारिश अच्छी है, क्योंकि अब आपको जल्दी नहीं उठना है और स्कूल नहीं जाना है। या, आप भारी बारिश को तनावपूर्ण देख सकते हैं क्योंकि आपने अपने दोस्तों के साथ एक घुमने की योजना निर्धारित की हुई है।

2. **गौण मूल्यांकन-** गौण मूल्यांकन में तनाव से निपटने के दौरान होने वाली या तनाव के उत्पन्न होने से संबंधित भावनाओं को शामिल किया जाता है। जैसे, “मैं यह कर सकता हूँ यदि मैं अपना सर्वश्रेष्ठ करता हूँ,” “ मैं कोशिश करूंगा कि मेरी सफलता की संभावना अधिक हो ”, और “ यदि यह प्रयास विफल रहता है, मैं एक और प्रयास आजमा सकता हूँ।” यह कथन सकारात्मक गौण मूल्यांकन को इंगित करता है। इस के विपरीत, ऐसे कथन, “मैं ऐसा नहीं कर सकता; मुझे पता है कि मैं असफल हो जाऊंगा”, “ मैं ऐसा नहीं करूंगा क्योंकि कोई भी विश्वास नहीं करता कि मैं... ” और, “ मैंने कोशिश नहीं की क्योंकि मेरे मौके कम हैं ” यह कथन नकारात्मक गौण मूल्यांकन का संकेत देते हैं।

हालाँकि तनाव की परिस्थिति में व्यक्ति इन संज्ञानात्मक मूल्यांकनों का प्रयोग करता है फिर भी कई बार तनाव की परिस्थिति ऐसी होती है कि व्यक्ति के पास इस तरह के मूल्यांकन का समय नहीं मिलता है जैसे आपदा की स्थिति में तनाव होने पर।

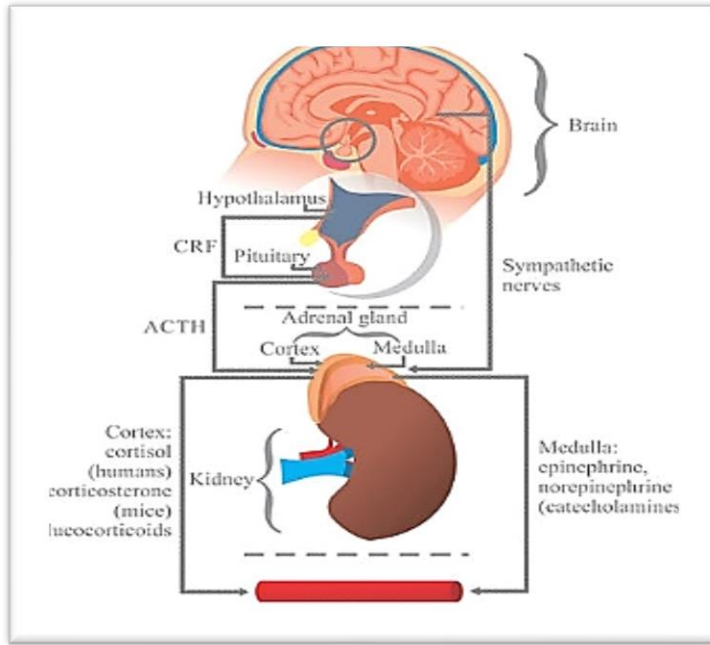
5.5 तनाव के प्रति सामान्य अनुकूलन (General adaption towards Stress)

जब किसी व्यक्ति को तनाव का सामना करना पड़ता है, तो मानव शरीर उस स्थिति का सामना करने एवं उससे अनुकूलन करने हेतु शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों की एक श्रृंखला से गुजरता है। इस अनुकूलन प्रतिक्रिया को सामान्य अनुकूलन संलक्षण (General adaptation syndrome, जीएएस) के रूप में जाना जाता है। सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम का प्रतिपादन मनोवैज्ञानिक 'हैंस सेली' द्वारा 1979 में किया गया था।

सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (जीएएस) के विभिन्न चरण निम्नवत हैं-

1. अलार्म अवस्था (Alarm Stage) : अलार्म अवस्था एक तनावकर्ता की प्रारंभिक प्रतिक्रिया है। जब एक तनाव कारक का अनुभव होता है, तो शरीर सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जिससे एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन जारी होते हैं। यह "फाइट-ऑर-फ्लाइट" प्रतिक्रिया को ट्रिगर करता है, शरीर को तनाव का सामना करने या इससे बचने के लिए तैयार करता है। इस अवस्था के दौरान, हृदय गति बढ़ जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है, मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं और इंद्रियां अधिक तीव्र हो जाती हैं। तनाव से निपटने के लिए शरीर को तत्काल कार्रवाई के लिए तैयार किया जाता है।

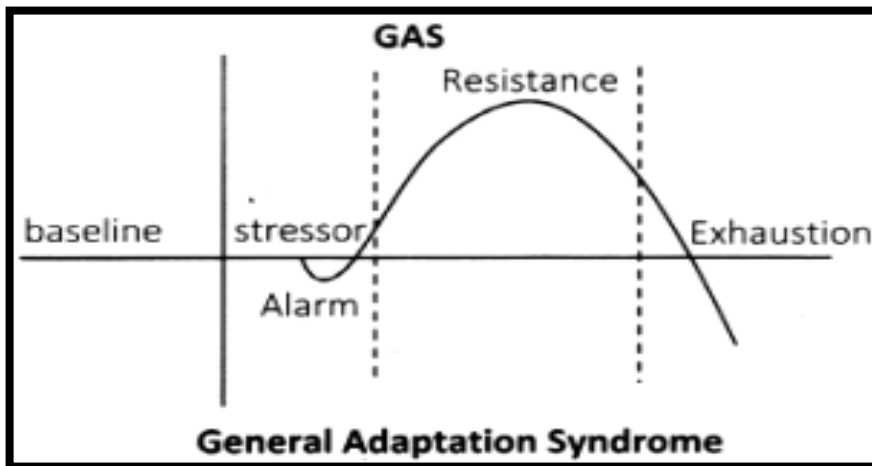
2. प्रतिरोध की अवस्था (Resistance Stage) : यदि तनाव प्रारंभिक अलार्म चरण से परे बना रहता है, तो शरीर प्रतिरोध चरण में प्रवेश करता है। इस अवस्था में, शरीर तनाव के प्रभावों का अनुभव करते हुए होमियोस्टैसिस को अनुकूलित करने और पुनर्स्थापित करने का प्रयास करता है। इस दौरान पियूष ग्रंथि की कुछ कोशिकाओं के माध्यम से हमारे शरीर की रक्त में एक खास तरह के हार्मोन ACTH (Adrenocorticotropic Hormone) की मुख्य भूमिका है। इस हार्मोन का मुख्य रूप से शरीर द्वारा उत्सर्जन किया जाता है। ACTH तनाव चक्र, या हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (HPA axis) अक्ष, एक शारीरिक प्रक्रिया है जो तनाव के लिए शरीर की प्रतिक्रिया को नियंत्रित करती है। जब आप तनाव का अनुभव करते हैं, तो हाइपोथैलेमस एसीटीएच के स्त्राव के लिए पिट्यूटरी ग्रंथि को इंगित करता है, जो तब अधिवृक्क ग्रंथियों (adrenal hormone) को कोर्टिसोल, एक तनाव हार्मोन का उत्पादन करने के लिए उत्तेजित करता है। कोर्टिसोल रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाकर और प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाकर शरीर को तनाव से निपटने में मदद करता है। एक बार जब तनाव हो जाता है, तो कोर्टिसोल का स्तर कम हो जाता है, और एच-पी-ए अक्ष अपनी सामान्य स्थिति में लौट आता है, लंबा तनाव इस चक्र को बाधित कर सकता है और स्वास्थ्य के मुद्दों को जन्म दे सकता है। इस प्रकार चल रहे तनाव से निपटने के लिए शरीर के संसाधन जुटाए जाते हैं, और इस च



चित्र संख्या – 5.1

शरीर का तनाव चक्र

3.समापन की अवस्था(Exhaustion Stage): यदि तनाव एक विस्तारित अवधि के लिए बना रहता है और शरीर के संसाधन समाप्त हो जाते हैं, तो समापन का चरण शुरू हो जाता है। शरीर की तनाव से निपटने की क्षमता कम हो जाती है, और विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। लंबे समय तक तनाव से शारीरिक और मानसिक थकावट हो सकती है। लम्बे तनाव से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली का होना, बीमारी की चपेट में आना, और समग्र कल्याण में गिरावट आ सकती है। थकावट के चरण में बर्नआउट, चिंता, अवसाद और तनाव से संबंधित अन्य विकारों सहित कई नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।



चित्र संख्या- 5.2

सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (जीएस)

अनुकूली मुकाबला तंत्र (Adaptive coping Mechanism):

जीएस द्वारा तनाव के लिए सामान्य अनुकूलन के दौरान शरीर की प्रतिक्रिया को समझने के लिए एक ढांचा प्रदान किया जाता है, यह ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है कि व्यक्तियों के पास तनाव को प्रबंधित करने के लिए अलग-अलग तंत्र हैं। प्रभावी कोपिंग की रणनीतियाँ तनाव प्रतिक्रिया को संशोधित करने और लचीलेपन को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं। कुछ प्रभावी कोपिंग तंत्रों में निम्नलिखित शामिल हैं:

सामाजिक समर्थन: तनावपूर्ण समय के दौरान दोस्तों, परिवार या सहायता समूहों से समर्थन मांगना भी एक प्रकार से भावनात्मक आश्वासन और व्यावहारिक सहायता प्रदान कर सकता है।

विश्राम तकनीकें: गहरी सांस लेने, ध्यान, योग, या प्रगतिशील मांसपेशियों में असवेदिकरण विश्राम जैसे विश्राम अभ्यासों में संलग्न होने से तनाव के शारीरिक प्रभावों को कम करते हुए शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया को सक्रिय करने में मदद मिल सकती है।

स्वस्थ जीवन शैली: एक संतुलित आहार बनाए रखना, नियमित शारीरिक व्यायाम करना, पर्याप्त नींद लेना और अत्यधिक शराब या मादक द्रव्यों के सेवन से बचना, समग्र कल्याण(wellbeing) में योगदान कर सकता है और तनाव से लड़ने की क्षमता को बढ़ा सकता है।

समय प्रबंधन: कार्यों को व्यवस्थित करना, प्राथमिकताएं निर्धारित करना और प्रभावी ढंग से समय का प्रबंधन करना भी तनाव पर नियंत्रण की भावना को बढ़ा सकता है।

संज्ञानात्मक रणनीतियाँ: संज्ञानात्मक तकनीकों को नियोजित करना जैसे नकारात्मक विचारों को सुधारना, सकारात्मक आत्म-चर्चा का अभ्यास करना, और तर्कहीन विश्वासों को चुनौती देना व्यक्तियों को तनाव के प्रति अधिक अनुकूली दृष्टिकोण विकसित करने में मदद कर सकता है।

5.6 संज्ञान के नकारात्मक पहलू:

संज्ञान के कुछ नकारात्मक पहलू, संज्ञानात्मक कठिनाइयों पर प्रकाश डालते हैं जो व्यक्ति कुछ परिस्थितियों में अनुभव कर सकता है।

- **संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह:** संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह चिंतन के व्यवस्थित पैटर्न हैं जो तर्कसंगतता या वस्तुनिष्ठ निर्णय से विचलित होते हैं। ये पूर्वाग्रह, धारणा, निर्णय लेने और समस्या समाधान को प्रभावित कर सकते हैं, जिससे निर्णय लेने की क्षमता बाधित हो सकती है। संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों के उदाहरणों में पुष्टिकरण पूर्वाग्रह (मौजूदा विश्वासों का समर्थन करने वाली जानकारी

का समर्थन करना), उपलब्धता पूर्वाग्रह (आसानी से उपलब्ध जानकारी पर भरोसा करना), शामिल हैं। संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह सटीक निर्णय लेने में बाधा डाल सकते हैं और वस्तुनिष्ठ सोच को बाधित कर सकते हैं।

- **स्मृति सीमाएँ:** मानव स्मृति, सीमाओं और खामियों से ग्रस्त है। इसमें व्यक्तियों को अपनी सूचनाओं को प्रभावी ढंग से कूटलेखन करने में कठिनाई हो सकती है, जिससे सूचनाओं को सही ढंग से याद रखना और याद रखना मुश्किल हो जाता है। लघु कालिक स्मृति की क्षमता सीमित है, जो दीर्घ कालीन स्मृति में पूर्वाभ्यास या समेकित नहीं होने पर जानकारी के जल्द विस्मरण का कारण बन सकती है। इसके अलावा, स्मृति विभिन्न कारकों से प्रभावित हो सकती है, जैसे तनाव, विकर्षण और हस्तक्षेप, जिससे यह विस्मरण लिए अतिसंवेदनशील हो जाती है।
- **संज्ञानात्मक भार:** संज्ञानात्मक भार से तात्पर्य सूचना को संसाधित करने और कार्यों को करने के लिए आवश्यक मानसिक प्रयास से है। जब व्यक्तियों को एक उच्च संज्ञानात्मक भार का सामना करना पड़ता है, तो व्यक्तियों को एकाग्रता, ध्यान और कार्यशील स्मृति में कठिनाइयों का अनुभव हो सकता है। संज्ञानात्मक संसाधनों को अधिभारित करने से कार्य के प्रदर्शन में कमी, दक्षता में कमी और त्रुटियों में वृद्धि हो सकती है। उदाहरण के लिए, मल्टीटास्किंग एक संज्ञानात्मक भार का उदाहरण हो सकता है क्योंकि व्यक्ति एक साथ कई कार्यों को टालने का प्रयास करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उत्पादकता कम हो जाती है और गलतियों की संभावना बढ़ जाती है।
- **ध्यान और एकाग्रता की कठिनाइयाँ:** ध्यान और एकाग्रता महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक कार्य हैं जो व्यक्तियों को प्रासंगिक जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने और विकर्षणों (distraction) को फ़िल्टर करने की अनुमति देते हैं। हालांकि, कुछ व्यक्ति ध्यानाभाव (attention deficit) विकारों से संघर्ष करते हैं, जैसे कि ध्यानाभाव सक्रियता विकार (एडीएचडी), जो निरंतर ध्यान, ध्यान स्थानांतरण और निरोधात्मक नियंत्रण को खराब कर सकता है। ध्यान और एकाग्रता में कठिनाइयाँ अकादमिक या कार्य प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती हैं और दैनिक गतिविधियों को बाधित कर सकती हैं।
- **संज्ञानात्मक विकृतियाँ:** संज्ञानात्मक विकृतियाँ सोच के अतिशयोक्तिपूर्ण या तर्कहीन पैटर्न हैं जो धारणा और भावनात्मक कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। संज्ञानात्मक विकृतियों के उदाहरणों में आवर्धन (किसी घटना के नकारात्मक परिणामों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करना), वैयक्तिकरण (नकारात्मक घटनाओं के लिए अत्यधिक व्यक्तिगत जिम्मेदारी को जिम्मेदार ठहराना), और ऑल-ऑर-नथिंग थिंकिंग (चीजों को श्वेत-श्याम शब्दों में देखना) शामिल हैं। ये विकृतियाँ नकारात्मक भावनाओं, चिंता और अवसाद को बढ़ा सकती हैं, और वास्तविकता की सटीक व्याख्या में बाधा बन सकती हैं।

5.7 स्मृति एवं संज्ञान

स्मृति और संज्ञान परस्पर संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं हैं जो मानव सोच, सीखने और सूचना संसाधन में आवश्यक भूमिका निभाती हैं। स्मृति हमें पिछले अनुभवों को बनाए रखने और याद करने में सक्षम बनाती है, जबकि संज्ञान, सूचना प्राप्त करने, प्रसंस्करण, भंडारण और जानकारी का उपयोग करने में शामिल मानसिक प्रक्रियाओं की एक विस्तृत श्रृंखला है।

स्मृति की परिभाषा:

स्मृति से तात्पर्य अपनी पूर्व अनुभूतियों को मस्तिष्क में एकत्रित करने की क्षमता से होता है यून तो अनेको मनोवैज्ञानिको ने स्मृति को परिभाषित करने का प्रयास किया है लेकिन लेहमन, लेहमन एवं बटरफिल्ड (1979) ने स्मृति को परिभाषित करते हुए यह बताया कि विशेष समयावधि के लिए सूचनाओं को संपोषित करके रखना ही स्मृति है। ये समयावधि एक सेकंड से कम या सम्पूर्ण जीवनकाल भी हो सकती है। आमतौर पर स्मृति के दो पक्षों का उल्लेख किया जाता है- धनात्मक एवं ऋणात्मक पक्ष। धनात्मक पक्ष से तात्पर्य जीवन की पूर्वनुभूतियों को याद रखने से होता है तथा ऋणात्मक पक्ष से तात्पर्य अनुभूतियों को याद रख पाने की असमर्थता से होता है। अतः स्मृति का धनात्मक पक्ष स्मरण एवं ऋणात्मक पक्ष विस्मरण कहलाता है।

प्रकार और प्रक्रियाएं:

स्मृति में तीन प्रमुख प्रक्रियाएं शामिल हैं - कूटलेखन, संचयन और पुनः प्राप्ति।



सूचना प्रतिधारण की अवधि और प्रकृति के आधार पर इसे तीन प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है:

a) संवेदी स्मृति (Sensory Memory): संवेदी स्मृति संवेदी जानकारी का एक संक्षिप्त और प्रारंभिक प्रतिनिधित्व प्रदान करती है, जैसे दृश्य या श्रवण उत्तेजना। यह सूचना को एक सेकंड से कम की अवधि के लिए संचित रख पाती है।

b) लघुकालीन/वर्किंग स्मृति (Short Term/ Working Memory): वर्किंग स्मृति, जिसे शॉर्ट-टर्म मेमोरी के रूप में भी जाना जाता है, अस्थायी रूप से जानकारी रखने और उसमें हेरफेर करने के लिए जिम्मेदार है। इसकी क्षमता सीमित और अवधि 30 सेकंड या उससे कम है और उन कार्यों के लिए महत्वपूर्ण है जिनके लिए ध्यान, समस्या-समाधान और निर्णय लेने की आवश्यकता होती है।

c) दीर्घकालिक स्मृति (Long Term Memory): लॉन्ग-टर्म स्मृति उन सूचनाओं के लिए स्टोरेज सिस्टम है, जिन्हें मिनटों से लेकर जीवन भर तक लंबे समय तक बनाए रखा जा सकता है। इसमें

घोषणात्मक स्मृति (तथ्यों और घटनाओं के लिए स्पष्ट स्मृति) और प्रक्रियात्मक स्मृति (कौशल और आदतों के लिए निहित स्मृति) शामिल हैं।

संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं:

संज्ञान विभिन्न मानसिक प्रक्रियाओं को समाहित करती है जो हमें अपने आस-पास की दुनिया को देखने, सोचने, तर्क करने और समझने में सक्षम बनाती हैं। प्रमुख संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं में शामिल हैं:

a) ध्यान : ध्यान विभिन्न सूचनाओं को छानते हुए चुनिंदा रूप से प्रासंगिक जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता है। यह जानकारी को स्मृति में एन्कोड करने और विशिष्ट कार्यों या उत्तेजनाओं के लिए संज्ञानात्मक संसाधनों को निर्देशित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

b) प्रत्यक्षण: प्रत्यक्षण सूचनाओं का एक सार्थक प्रतिनिधित्व बनाने के लिए संवेदी जानकारी को व्यवस्थित और व्याख्या करने की प्रक्रिया है। इसमें संवेदी आदानों की मस्तिष्क की व्याख्या शामिल है, जिससे हमारे व्यक्तिपरक अनुभवों का निर्माण होता है।

c) भाषा प्रसंस्करण: भाषा एक मौलिक संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जिसमें मौखिक और लिखित रूपों के माध्यम से विचारों की समझ, उत्पादन और संचार शामिल है। यह विभिन्न संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर निर्भर करता है, जैसे कि अर्थ प्रसंस्करण, वाक्यविन्यास आदि।

d) समस्या-समाधान और तर्क: समस्या-समाधान और तर्क में संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं शामिल हैं जो व्यक्तियों को जटिल समस्याओं के समाधान की पहचान, मूल्यांकन और चयन करने में सक्षम बनाती हैं। ये प्रक्रियाएं मेमोरी रिट्रीवल, ध्यान नियंत्रण और तार्किक सोच पर निर्भर करती हैं।

स्मृति और संज्ञान के अमध्य अंतर्संबंध:

स्मृति और संज्ञान एक दुसरे से परस्पर जुड़े हुए हैं और परस्पर एक दूसरे को कई तरीकों से प्रभावित करते हैं:

a) कूटलेखन और पुनर्प्राप्ति: स्मृति में कूटलेखन के दौरान संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर निर्भर करती है (मेमोरी में जानकारी इनपुट करना) और पुनर्प्राप्ति (संग्रहित जानकारी तक पहुँचना)। इस दौरान उपयोग किए जाने वाले ध्यान, संगठन और विस्तार की रणनीति स्मृति की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।

b) वर्किंग मेमोरी और संज्ञानात्मक लोड: वर्किंग मेमोरी अस्थायी रूप से जानकारी को संचित और हेरफेर करके संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कार्यों का संज्ञानात्मक भार, स्मृति क्षमता को प्रभावित कर सकता है तथा ध्यान, निर्णय लेने और समस्या-समाधान क्षमताओं को प्रभावित कर सकता है।

c) स्मृति एवं समस्या समाधान: मेमोरी रिट्रीवल व्यक्तियों को प्रासंगिक जानकारी, पिछले अनुभवों और सीखी गई रणनीतियों तक पहुंचने में सहायता पहुंचाकर समस्या-समाधान की सुविधा प्रदान करता है।

d) संज्ञानात्मक एजिंग और मेमोरी डिक्लाइन: व्यक्तियों की उम्र के अनुसार, संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं में गिरावट होने से स्मृति क्षमता में भी गिरावट होती पाई जाती है। उम्र के साथ साथ ध्यान में होने वाले परिवर्तन स्मृति और अन्य संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं।

5.8 सारांश

- तनाव एक बहुआयामी घटना है जो व्यक्तियों को विभिन्न तरीकों से प्रभावित करता है, जिसमें शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक पहलू शामिल हैं। तनाव के विभिन्न आयामों को समझना, समग्र कल्याण पर इसके प्रभाव को पहचानने और इससे लड़ने हेतु प्रभावी रणनीति विकसित करने के लिए आवश्यक है।
- सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम, अलार्म, प्रतिरोध और थकावट के चरणों के माध्यम से तनाव के लिए शरीर की प्रतिक्रिया को उजागर करता है। इस प्रतिक्रिया को समझना इस बात की जानकारी दे सकता है कि तनाव व्यक्तियों को कैसे प्रभावित करता है।
- संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह, स्मृति सीमाएं, संज्ञानात्मक भार, संज्ञानात्मक विकृतियां, और ध्यान देने की कठिनाइयाँ संज्ञान के कुछ नकारात्मक पहलुओं का प्रतिनिधित्व करती हैं जिनका व्यक्ति सामना कर सकता है। संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं की सीमाओं और संभावित नुकसान को समझने के लिए इन चुनौतियों को पहचानना महत्वपूर्ण है।
- स्मृति और संज्ञान गहन रूप से जुड़े हुए हैं। दुनिया को देखने, सीखने, तर्क करने और बातचीत करने की हमारी क्षमता का समर्थन करते हैं। स्मृति प्रक्रियाएं, जैसे एन्कोडिंग और पुनर्प्राप्ति, ध्यान और समस्या-समाधान जैसी संज्ञानात्मक क्षमताओं पर निर्भर करती हैं। इसके विपरीत, संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को स्मृति पुनर्प्राप्ति और संग्रहीत जानकारी के उपयोग द्वारा आकार दिया जाता है।

5.9 शब्दावली

- **संज्ञान:** संज्ञान एक मानसिक क्षमता है जिसमें हम जानकारी को प्राप्त करते हैं, उसे समझते हैं और इसे अपने मन में संग्रहीत करते हैं। यह हमें वातावरण में हो रही घटनाओं को संज्ञान करने की क्षमता प्रदान करता है।
- **स्मृति:** स्मृति मानसिक क्षमता है जो हमें पिछले अनुभवों और ज्ञान को स्मरण करने की अनुमति देती है। यह हमें पहले संगठित और संग्रहीत की गई जानकारी को याद करने में मदद करता है।

- **प्रत्यक्षण:** प्रत्यक्षण संज्ञान का एक पहलू है जो हमें तत्परता से वातावरण में हो रही विभिन्न इनपुटों को प्राप्त करने की क्षमता प्रदान करता है। इसके माध्यम से हम बाह्य संवेदनाओं, जैसे दृश्य, शब्द, स्पर्श, गंध, और स्वाद, को अनुभव करते हैं और विशेषाधिकार या अनुभवों का अवलोकन करते हैं।
- **जी ए एस :** जनरल अडेप्टेशन सिंड्रोम (शरीर का तनाव चक्र)
- **संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह-** संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें हम एक व्यक्ति, घटना, या स्थिति के बारे में सोचते हैं और उसकी विशेषताओं, प्रभावों, अनुभवों और महत्व के बारे में पूर्वाग्रह बना लेते हैं।

5.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. स्मृति की प्रक्रिया का प्रथम स्तर क्या है ?
a. कूटलेखन b) संचयन c) विस्मरण d) पुनः प्राप्ति
2. जी ए एस का प्रतिपादन हंस सेली द्वारा किस वर्ष किया गया?
a. 1970 b) 2001 c) 1975 d) 1979

उत्तर: 1) a 2) d

5.10 निबन्धात्मक प्रश्न

1. संज्ञान से आप क्या समझते हैं? संज्ञान के सकारात्मक एवम नकारात्मक पहलुओं की विवेचना कीजिये।
2. तनाव के सामान्य अनुकूलन संलक्षण को विस्तार पूर्वक समझाइये।
3. संज्ञान के नकारात्मक पक्ष का वर्णन सविस्तार कीजिये।
4. स्मृति और संज्ञान के आपसी सम्बन्ध को विस्तार से बताइए।

5.12 संदर्भ ग्रन्थ सूची

Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-422.

Diamond, D. M., Campbell, A. M., Park, C. R., Halonen, J., & Zoladz, P. R. (2007). The temporal dynamics model of emotional memory processing: A synthesis on the neurobiological basis of stress-induced amnesia, flashbulb and traumatic memories, and the Yerkes-Dodson law. *Neural Plasticity*, 2007, 60803.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lupien, S. J., Fiocco, A., Wan, N., Maheu, F., Lord, C., & Schramek, T. (2005). Stress hormones and human memory function across the lifespan. *Psychoneuroendocrinology*, 30(3), 225-242.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.

McEwen, B. S. (2002). *The End of Stress As We Know It*. Joseph Henry Press.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill Education.

Singh, A.K. (2004). *Advanced general Psychology*. Motilal Banarasi Das Varanasi.

Spencer. A.R., & Jeffrey, S.N. (2002). *Psychology and the Challenges of Life*. John Wiley & Sons.

<https://reflectd.co/2013/05/03/the-cognitive-activation-theory-of-stress/>

इकाई 6. तनाव प्रबंधन-I: योग, ध्यान, विश्राम तकनीकें। (Managing stress-I: Methods - yoga, meditation, relaxation techniques.)

इकाई की संरचना

- 6.1 प्रस्तावना
- 6.2 उद्देश्य
- 6.3 तनाव का अर्थ एवं प्रबंधन की आवश्यकता
- 6.4 योग का अर्थ एवं परिभाषा
 - 6.4.1 योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि
- 6.5 ध्यान का अर्थ एवं परिभाषा
- 6.6 विश्राम की तकनीकें
- 6.7 सारांश
- 6.8 शब्दावली
- 6.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 6.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 6.11 निबंधात्मक प्रश्न

6.1 प्रस्तावना

योग मनोविज्ञान मन के परिवर्तन और स्थिरीकरण से संबंधित है, मन से परे चेतना की एक उच्च अवस्था प्राप्त करने के साधन के रूप में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है, जहां पुरुष या आत्मा अपनी शुद्ध प्रकृति में आत्मसात करती है। उस अवस्था को प्राप्त करने के लिए मन का समर्थन आवश्यक है। योग व्यक्ति के मानसिक विकास में सुधार करने में मदद करता है। योग के नियमित अभ्यास से मानसिक स्पष्टता, स्मरण शक्ति और मानसिक शांति आदि प्राप्त होते हैं तथा तनाव के प्रबंधन में सहायता मिलती है। योग तकनीकों को कई मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में लाभकारी बताया जाता है जैसे तनाव, चिन्ता एवं अवसाद आदि मनोविकार। मन को एक नकारात्मक स्थिति से "समाधि" या "सत चित आनंद" की स्थायी आनंदमय स्थिति में विकसित करने में योग मदद करता है। इस इकाई में योग का अर्थ, परिभाषा, ध्यान व विश्राम की तकनीकों एवं तनाव प्रबंधन का वर्णन किया गया है।

6.2 उद्देश्य

प्रिय शिक्षार्थियो इस इकाई को पढ़ने के बाद आप-

- तनाव का अर्थ एवं प्रबंधन की आवश्यकता को समझ सकेंगे।
- योग का अर्थ, परिभाषा एवं इतिहास बता सकेंगे।
- योग मनोविज्ञान के बारे में बता सकेंगे।
- ध्यान का अर्थ एवं परिभाषा को बता सकेंगे।
- विश्राम की तकनीकों को बता सकेंगे।

6.3 तनाव का अर्थ एवं प्रबंधन की आवश्यकता

तनाव को एक कठिन परिस्थिति के कारण चिंता या मानसिक तनाव की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। तनाव एक प्राकृतिक मानवीय प्रतिक्रिया है जो हमें अपने जीवन में चुनौतियों और खतरों के लिए प्रेरित करती है। हर कोई किसी न किसी हद तक तनाव का अनुभव करता है। तनाव भावनात्मक या शारीरिक तनाव की भावना है। यह किसी भी घटना या विचार से आ सकता है जो आपको निराश, गुस्सा या घबराहट महसूस कराता है। तनाव किसी चुनौती या मांग के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया है। तनाव यह है कि जब हम दबाव महसूस करते हैं तो हम कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। यह आमतौर पर तब होता है जब हम ऐसी स्थिति में होते हैं जहां हमें नहीं लगता कि हम प्रबंधन या नियंत्रण कर सकते हैं।

तनाव प्रबंधन तकनीकों और मनोचिकित्सा का एक व्यापक स्पेक्ट्रम है जिसका उद्देश्य किसी व्यक्ति के तनाव के स्तर को नियंत्रित करना है, विशेष रूप से पुराने तनाव को नियंत्रित करने तथा आमतौर पर दैनिक कामकाज में सुधार के उद्देश्य से तनाव प्रबंधन की आवश्यकता होती है। तनाव कई शारीरिक और मानसिक लक्षण पैदा करता है जो प्रत्येक व्यक्ति की स्थितिजन्य कारकों के अनुसार अलग-अलग होते हैं। इनमें शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट शामिल हो सकती है जैसे सिरदर्द, सीने में दर्द, थकान, नींद की समस्या और साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक निराश, गुस्सा, घबराहट, चिन्ता, अवसाद आदि हैं। तनाव प्रबंधन की प्रक्रिया को आधुनिक समाज में सुखी और सफल जीवन की कुंजी के रूप में महत्वपूर्ण माना जाता है। तनाव प्रबंधन चिंता को प्रबंधित करने और समग्र कल्याण को बनाए रखने के कई तरीके प्रदान करता है। तनाव को अक्सर व्यक्तिपरक अनुभव के रूप में माना जाने के बावजूद भी तनाव के स्तर को आसानी से मापा जा सकता है।

आधुनिक जीवन तनाव से भरा है। व्यक्तियों पर तनाव व्यक्तिगत दैनिक जीवन से लेकर उनकी संगठनात्मक गतिविधियों तक होता है। शहरीकरण, औद्योगीकरण और समाज में संचालन के पैमाने में वृद्धि से तनाव बढ़ रहा है। अलग-अलग मनोवैज्ञानिकों और शरीर विज्ञान के वैज्ञानिकों ने तनाव को

अलग-अलग तरह से परिभाषित किया है। सरल शब्दों में तनाव से तात्पर्य उन दबावों या तनावों से है जिन्हें लोग जीवन में महसूस करते हैं। इसलिए तनाव मानव जीवन की एक स्वाभाविक और अपरिहार्य विशेषता है। जिसके प्रबंधन में योग के विभिन्न अंग जैसे- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि तथा योग की अन्य साधना पद्धतियाँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जिनके अभ्यास से तनाव के स्तर में कमी आती है।

6.4 योग का अर्थ एवं परिभाषा

पाणिनी ने 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति युजिर् योगे, युज समाधो तथा युज् संयमने इन तीन धातुओं से मानी है। प्रथम व्युत्पत्ति के अनुसार 'योग' शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग किया गया है। जैसे - जोड़ना, मिलाना, मेल आदि। इसी आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। इसी संयोग की अवस्था को "समाधि" की संज्ञा दी जाती है जो कि जीवात्मा और परमात्मा की समता होती है। महर्षि पतंजलि ने योग शब्द को समाधि के अर्थ में प्रयुक्त किया है। व्यास जी ने "योगः समाधिः" कहकर योग शब्द का अर्थ समाधि ही किया है। वाचस्पति का भी यही मत है। संस्कृत व्याकरण के आधार पर 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति निम्न प्रकार से की जा सकती है।

1. "युज्यते एतद् इति योगः- इस व्युत्पत्ति के अनुसार कर्म कारक में योग शब्द का अर्थ चित्त की वह अवस्था है जब चित्त की समस्त वृत्तियों में एकाग्रता आ जाती है। यहाँ पर 'योग' शब्द का उद्देश्य के अर्थ में प्रयोग हुआ है।
2. "युज्यते अनेन अति योगः- इस व्युत्पत्ति के अनुसार करण कारक में योग शब्द का अर्थ वह साधन है जिससे समस्त चित्त वृत्तियों में एकाग्रता लाई जाती है। यही 'योग' शब्द साधनार्थ प्रयुक्त हुआ है। इसी आधार पर योग के विभिन्न पद्धतियों को जैसे हठ, मंत्र, भक्ति, ज्ञान, कर्म आदि को हठयोग, मंत्रयोग, भक्ति योग, ज्ञानयोग, कर्मयोग आदि के नाम से पुकारा जाता है।
3. "युज्यतेऽस्मिन् इति योगः" :- इस व्युत्पत्ति के अनुसार योग शब्द का अर्थ वह स्थान है जहाँ चित्त की वृत्तियाँ की एकाग्रता उत्पन्न की जाती है। अतः यहाँ पर अधिकरण कारक की प्रधानता है।

योग की परिभाषाएं

भारतीय दर्शन में योग विद्या का स्थान सर्वोपरि एवं विशेष है। भारतीय ग्रन्थों में अनेक स्थानों पर योग विद्या का वर्णन मिलता है। वेदों, उपनिषदों, गीता एवं पुराणों आदि प्राचीन ग्रन्थों में योग विद्या वर्णित है। दर्शन में योग शब्द एक अति महत्वपूर्ण शब्द है जिसे अलग-अलग रूप में परिभाषित किया गया है। योग सूत्र के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है -

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' यो.सू.1/2

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है।

चित्त का तात्पर्य, अन्तःकरण से है। बाह्यकरण ज्ञानेन्द्रियां जब विषयों का ग्रहण करती है, मन उस ज्ञान को आत्मा तक पहुँचाता है। आत्मा साक्षी भाव से देखता है। बुद्धि व अहंकार विषय का निश्चय करके उसमें कर्तव्य भाव लाते हैं। इस सम्पूर्ण क्रिया से चित्त में जो प्रतिबिम्ब बनता है, वही वृत्ति कहलाता है। यह चित्त का परिणाम है। चित्त दर्पण के समान है। अतः विषय उसमें आकर प्रतिबिम्बित होते हैं अर्थात् चित्त विषयाकार हो जाता है। इस चित्त को विषयाकार होने से रोकना ही योग है। योग के अर्थ को और अधिक स्पष्ट करते हुए महर्षि पतंजलि ने आगे कहा है-

“तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्”॥ यो.सू. 1/3

अर्थात् योग की स्थिति में साधक (पुरुष) की चित्तवृत्ति निरूद्धकाल में कैवल्य अवस्था की भाँति चेतनमात्र (परमात्म) स्वरूप रूप में स्थित होती है। इसीलिए यहाँ महर्षि पतंजलि ने योग को दो प्रकार से बताया है-

1. सम्प्रज्ञात योग
2. असम्प्रज्ञात योग

सम्प्रज्ञात योग में तमोगुण गौणतम रूप से नाम रहता है। तथा पुरुष के चित्त में विवेकख्याति का अभ्यास रहता है। असम्प्रज्ञात योग में सत्त्व चित्त में बाहर से तीनों गुणों का परिणाम होना बन्द हो जाता है तथा पुरुष शुद्ध कैवल्य परमात्मस्वरूप में अवस्थित हो जाता है।

महर्षि याज्ञवल्क्य ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है-

“संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो”॥

अर्थात् जीवात्मा व परमात्मा के संयोग की अवस्था का नाम ही योग है।

कठोषनिषद् में योग के विषय में कहा गया है-

“यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सहा

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।

अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभावाप्ययौ”॥ कठो.2/3/10-11

अर्थात् जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियां मन के साथ स्थिर हो जाती है और मन निश्चल बुद्धि के साथ आ मिलता है, उस अवस्था को 'परमगति' कहते हैं। इन्द्रियों की स्थिर धारणा ही योग है। जिसकी इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती है अर्थात् प्रमाद हीन हो जाता है। उसमें शुभ संस्कारों की उत्पत्ति और अशुभ संस्कारों का नाश होने लगता है। यही अवस्था योग है।

मैत्रायण्युपनिषद् में कहा गया है-

एकत्वं प्राणमनसोरिन्द्रियाणां तथैव च ।

सर्वभाव परित्यागो योग इत्यभिधीयते॥ 6/25

अर्थात् प्राण, मन व इन्द्रियों का एक हो जाना एकाप्रावस्था को प्राप्त कर लेना, बाह्य विषयों से विमुख होकर इन्द्रियों का मन में और मन आत्मा में लग जाना एवं प्राण का निश्चल हो जाना योग है।

योगशिखोपनिषद् में कहा गया है-

योऽपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः।

एवं तु द्वन्द्व जालस्य संयोगो योग उच्यते॥ 1/68-69

अर्थात् अपान और प्राण की एकता कर लेना, स्वरज रूपी महाशक्ति कुण्डलिनी को स्वरेत रूपी आत्मतत्त्व के साथ संयुक्त करना, सूर्य अर्थात् पिंगला और चन्द्र अर्थात् इडा स्वर का संयोग करना तथा परमात्मा से जीवात्मा का मिलन योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने कुछ इस प्रकार से परिभाषित किया है।

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजयः।

सिद्ध्यसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ भ. गी.-2/48

अर्थात् - हे धनंजय! तू आसक्ति त्यागकर समत्व भाव से कार्य कर। सिद्धि और असिद्धि में समता-बुद्धि से कार्य करना ही योग है। सुख-दुःख, जय-पराजय, शीतोष्ण आदि द्वन्द्वों में एकरस रहना योग है।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥ भ. गी.-2/50

अर्थात् कर्मों में कुशलता ही योग है। कर्म इस कुशलता से किया जाए कि कर्म बन्धन न कर सके। अर्थात् अनासक्त भाव से कर्म करना ही योग है। क्योंकि अनासक्त भाव से किया गया कर्म संस्कार उत्पन्न न करने का कारण भावी जन्मादि का कारण नहीं बनता। कर्मों में कुशलता का अर्थ फल की इच्छा न रखते हुए कर्म का करना ही कर्मयोग है।

पुराणों में भी योग के सम्बन्ध में अलग-अलग स्थानों पर परिभाषाएं मिलती हैं-

ब्रह्मप्रकाशकं ज्ञानं योगस्तत्रैक चित्तता।

चित्तवृत्तिनिरोधश्च जीवब्रह्मात्मनीः परः॥ अग्निपुराण 183/1-2

अर्थात् ब्रह्म में चित्त की एकाग्रता ही योग है।

मदृयेकचित्तता योगो वृत्त्यन्तरनिरोधतः॥ कूर्म पुराण 11

अर्थात् वृत्तिनिरोध से प्राप्त एकाग्रता ही योग है।

रांगेय राघव ने कहा है- 'शिव और शक्ति का मिलन योग है।

लिङ्ग पुराण के अनुसार - लिंग पुराण में महर्षि व्यास ने योग का लक्षण किया है कि -

सर्वार्थ विषय प्राप्तिरात्मनो योग उच्यते।

अर्थात् आत्मा को समस्त विषयों की प्राप्ति होना योग कहा जाता है। उक्त परिभाषा में भी पुराणकार का अभिप्राय योगसिद्धि का फल बताना ही है। समस्त विषयों को प्राप्त करने का सामर्थ्य योग की एक विभूति है। यह योग का लक्षण नहीं है। वृत्तिनिरोध के बिना यह सामर्थ्य प्राप्त नहीं हो सकता।

अग्नि पुराण के अनुसार - अग्नि पुराण में कहा गया है कि-

आत्ममानसप्रत्यक्षा विशिष्टा या मनोगतिः।

तस्या ब्रह्मणि संयोग योग इत्यभिधीयते॥ अग्नि पुराण (379)25

अर्थात् योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है जब मन में आत्मा को और स्वयं मन को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है, तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है। संयोग का अर्थ है कि ब्रह्म की समरूपता उसमें आ जाती है। यह कमरूपता की स्थिति ही योग है। अग्नि पुराण के इस योग लक्षण में पूर्वेक्ति याज्ञवल्क्य स्मृति के योग लक्षण से कोई भिन्ना नहीं है। मन का ब्रह्म के साथ संयोग वृत्तिनिरोध होने पर ही सम्भव है।

स्कन्द पुराण के अनुसार -

स्कन्द पुराण भी उसी बात की पुष्टि कर रहा है जिसे अग्नि पुराण और याज्ञवल्क्य स्मृति कह रहे हैं। स्कन्द पुराण में कहा गया है कि-

यक्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्म परमात्मनोः।

सा नष्टसर्वसंकल्पः समाधिरमिच्छीयते॥

परमात्मात्मनोयोडयम विभागः परन्तप।

स एव तु परो योगः समासात्कथितस्तवा॥

अर्थात् यहां प्रथम श्लोक में जीवात्मा और परमात्मा की समता को समाधि कहा गया है तथा दूसरे श्लोक में परमात्मा और आत्मा की अभिन्नता को परम योग कहा गया है। इसका अर्थ यह है कि समाधि ही योग है। वृत्तिनिरोध की अवस्था में ही जीवात्मा और परमात्मा की यह समता और दोनों का अविभाग हो सकता है। यह बात नष्टसर्वसंकल्पः पद के द्वारा कही गयी है।

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार - योग के विषय में हठयोग की मान्यता का विशेष महत्व है वहां कहा गया है कि-

सलिबे सैन्धवं यद्वत साम्यं भजति योगतः।

तयात्ममनसोरैक्यं समाधिरभी घीयते॥ (4/5) ह0 प्र0

अर्थात् जिस प्रकार नमक जल में मिलकर जल की समानता को प्राप्त हो जाता है ; उसी प्रकार जब मन वृत्तिशून्य होकर आत्मा के साथ ऐक्य को प्राप्त कर लेता है तो मन की उस अवस्था का नाम समाधि है।

यदि हम विचार करें तो यहां भी पूर्वोक्त परिभाषा से कोई अन्तर दृष्टिगत नहीं होता। आत्मा और मन की एकता भी समाधि का फल है। उसका लक्षण नहीं है। इसी प्रकार मन और आत्मा की एकता योग नहीं अपितु योग का फल है।

अभ्यास प्रश्न:-

1. सत्य/असत्य बताइये

क. युजिर योगे शब्द हठयोग के अर्थ में प्रयोग हुआ है।

ख. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः पतंजली योगसूत्र का सूत्र है।

2. बहुविकल्पीय प्रश्न

क. तदादृष्टस्वरूपेस्थानम् सूत्र है-

अ. हठप्रदीपिका

ब. शिव संहिता

स. पातंजल योगसूत्र

द. केशव संहिता

ख. संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो कहा गया-

अ. याज्ञवल्क्य स्मृति

ब. योगसूत्र

स. गीता

द. नारद संहिता

ग. चित्त की वृत्तियों का निरोध होना योग है किस महर्षि के अनुसार है-

अ. महर्षि कपिल के

ब. महर्षि पतंजलि के

स. महर्षि याज्ञवल्क्य

द. महर्षि रामानन्द सागर

घ. श्रीमद्भगवद् गीता उपदेश है

अ. हरिकृष्ण का

स. बालकृष्ण का

स. श्रीकृष्ण का

द. लालकृष्ण का

उत्तर- सत्य/असत्य- क (असत्य) ख (सत्य)

उत्तर- बहुविकल्पीय- क (स) ख (अ) ग (ब) घ (स)

6.4.1 योग का विकास एवं महत्त्व

पूर्व-वैदिक और वैदिक काल

'योग' शब्द का सबसे पहला उल्लेख ऋग्वेद में है -यह लगभग 1500 ईसा पूर्व का है! अथर्ववेद में फिर से (1200-1000 ईसा पूर्व), सांस के नियंत्रण के महत्त्व का उल्लेख है। वेद केवल मौखिक रूप से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पारित किए गए थे।

हालाँकि इससे पहले भी सिंधु-सरस्वती सभ्यता (2700 ईसा पूर्व) में कई मुहरों और जीवाश्म पाए गए हैं, जिनमें योग साधना करने वाली आकृतियाँ हैं। इससे पता चलता है कि सभ्यता के शुरुआती चरणों में भी योग को जाना जाता था और अभ्यास किया जाता था।

पूर्व शास्त्रीय काल

उपनिषदों का जन्म इसी काल में हुआ था। वे व्यक्तिगत शिक्षाओं के माध्यम से मन और आत्मा के कार्यों पर विस्तार से वेदों में छिपे अर्थ की व्याख्या करते हैं। वे आत्मज्ञान प्राप्त करने के अंतिम लक्ष्य की दिशा में ध्यान और मंत्र जप का समर्थन करते हैं। 108 उपनिषदों में से 20 योग उपनिषद हैं। ये विभिन्न योग तकनीकों के बारे में बात करते हैं, जैसे प्राणायाम (श्वास व्यायाम) और प्रत्याहार (इंद्रियों को वापस लेना), साँस लेने के व्यायाम, ध्वनि और ध्यान।

अधिकांश लोगों का मानना है कि योग केवल आसन और प्राणायाम है जो किसी व्यक्ति को स्वस्थ रखने में मदद करता है। लेकिन इस प्राचीन कला और विज्ञान में और भी बहुत कुछ है जो शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। 'योग' शब्द संस्कृत शब्द 'युज' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'जुड़ना' या 'मिलना' है। यह व्यक्ति को रोग से उबरने में भी मदद करने और उसे 'मुक्ति की स्थिति' में आध्यात्मिक रूप से विकसित करने में भी मदद करता है।

योग दुनिया के सबसे पुराने विज्ञानों में से एक, योग की उत्पत्ति भारत में हुई थी। पौराणिक कथाओं के अनुसार योग का ज्ञान सबसे पहले भगवान शिव ने दिया था। योग, 2700 ईसा पूर्व सिंधु घाटी सभ्यता में भी योग का वर्णन मिलता है जो मानवता की भौतिक और आध्यात्मिक कल्याण दोनों को बढ़ावा देना है। बुनियादी मानवीय मूल्य योग के केंद्र में हैं।

'योग' का सबसे पहला उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। अथर्ववेद में 'श्वास नियंत्रण' का उल्लेख है, लेकिन समय को निश्चित निर्धारित करना संभव नहीं है क्योंकि वेदों को मौखिक रूप से पारित किया गया था। लेकिन बहुत पहले- 2700 ईसा पूर्व- सिंधु-सरस्वती सभ्यता में योग आसनों को दर्शाने वाली कई मुहरें मिली थीं। योग और संबंधित साहित्य के बारे में जानकारी प्रदान करने वाले मुख्य स्रोत वेदों, उपनिषदों, स्मृतियों, बुद्ध की शिक्षाओं, पाणिनि, महाकाव्यों, पुराणों आदि में उपलब्ध हैं।

500 ईसा पूर्व से 800 ईस्वी तक शास्त्रीय काल माना जाता है और योग के विकास में सबसे समृद्ध काल भी है। योग सूत्र पर व्यास द्वारा भाष्य इसी अवधि के दौरान लिखा गया था और दो महान धार्मिक शिक्षकों - महावीर और बुद्ध - ने इस समय के दौरान के योगी माने जाते हैं। बुद्ध द्वारा अष्टांग मार्ग को योग साधना का अग्रदूत माना जा सकता है। भगवद्गीता में अधिक विस्तृत व्याख्याएं पाई जा सकती हैं, जो ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की अवधारणा को अधिक विस्तार से प्रस्तुत करती हैं।

पतंजलि के योग सूत्र में योग के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया गया है जिसे अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। योग साधना का अनुभव करने के लिए शरीर और मन दोनों को नियंत्रण में लाना महत्वपूर्ण है।

उत्तर-शास्त्रीय काल

800 ईस्वी से 1700 ईस्वी तक फैला है। इस अवधि के दौरान आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य आदि प्रमुख थे और सुरदास, मीराबाई, तुलसीदास की रचनाओं को भी प्रमुखता मिली। मत्स्येंद्रनाथ, गोरक्षनाथ, सूरी, घेरंड, श्रीनिवास भट्ट इस अवधि के दौरान हठ योग के प्रचारक थे। बाद में, उन्नीसवीं सदी के मध्य में, स्वामी विवेकानंद योग को पश्चिम में ले गए। राज योग का विकास रमण महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, पट्टाभि जोइस, परमहंस योगानंद ने किया था। श्री योगेंद्रजी ने योग के क्षेत्र को रहस्य से मुक्त करके और इसे गृहस्थ को उपलब्ध कराकर एक महत्वपूर्ण योगदान दिया; इस तरह योग लाखों लोगों के लिए सुलभ हो गया, इससे पहले लोग मानते थे कि योग केवल रहस्यवादियों और वैरागियों के लिए था।

योग का महत्त्व

योग का असली सार रीढ़ के आधार पर जीवन शक्ति या 'कुंडलिनी' को ऊपर उठाने के आस-पास घूमता है। इसका उद्देश्य शारीरिक और मानसिक अभ्यासों की एक श्रृंखला के माध्यम से इसे प्राप्त करना है। शारीरिक स्तर पर, विधियों में विभिन्न योग अभ्यास या 'आसन' शामिल हैं जिनका उद्देश्य

शरीर को स्वस्थ रखना है। मानसिक तकनीकों में मन को अनुशासित करने के लिए 'प्राणायाम' और 'ध्यान' शामिल हैं।

हालाँकि, योग का अंतिम लक्ष्य व्यक्ति को स्वयं को पार करने और ज्ञान प्राप्त करने में मदद करना है। जैसा कि भगवद्गीता कहती है, "एक व्यक्ति को योग प्राप्त करने के लिए कहा जाता है, स्वयं के साथ मिलन, जब पूरी तरह से अनुशासित मन सभी इच्छाओं से मुक्त हो जाता है, और अकेले स्वयं में लीन हो जाता है।"

मनुष्य एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक प्राणी है; योग चारों के संतुलित विकास को बढ़ावा देने में मदद करता है। शारीरिक व्यायाम के अन्य रूप, जैसे एरोबिक्स, केवल शारीरिक तंदुरुस्ती सुनिश्चित करते हैं। उनका आध्यात्मिक या सूक्ष्म शरीर के विकास पर कोई भूमिका नहीं है। परन्तु योग के अंगों का अभ्यास व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक समग्र रूप से स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण है।

यौगिक अभ्यास शरीर को ब्रह्मांडीय ऊर्जा से जोड़ते हैं और साधक को आध्यात्म की अवस्था प्राप्त होती है-

- पूर्ण संतुलन और सद्भाव की प्राप्ति।
- आत्म चिकित्सा को बढ़ावा देता है।
- मस्तिष्क से नकारात्मक अवरोधों और शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाता है।
- व्यक्तिगत शक्ति को बढ़ाता है।
- आत्म-जागरूकता बढ़ाता है।
- ध्यान और एकाग्रता में मदद करता है।
- विशेष रूप से बच्चों ध्यान एकाग्रता के लिए महत्वपूर्ण है।

योग का अभ्यास अनुकंपी और परानुकंपी तंत्रिका तंत्र के बीच सामंजस्य स्थापित करता है और भौतिक शरीर में तनाव प्रबंधन और तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण है।

6.5 ध्यान का अर्थ एवं परिभाषा

योग परंपरा के भीतर एक उत्कृष्ट कार्य प्रणाली मौजूद है जिसे हर जीवित वस्तु की परस्पर संबद्धता को प्रकट करने के लिए उपयोग किया जाता है। इस मौलिक एकता को अद्वैत कहा जाता है। ध्यान इस मिलन का वास्तविक अनुभव है।

योग सूत्र में महर्षि पतंजलि निर्देश देते हैं कि ध्यान कैसे किया जाए। पहले अध्याय के दूसरे सूत्र में कहा गया है कि योग (मिलन) तब होता है जब मन शांत हो जाता है। यह मानसिक शांति शरीर, मन और इंद्रियों को संतुलन में लाकर बनाई जाती है, जो तंत्रिका तंत्र को आराम देती है। पतंजलि आगे बताते हैं कि ध्यान तब शुरू होता है जब हमें पता चलता है कि वस्तु को पाने की हमारी कभी न खत्म होने वाली खोज और आनंद और सुरक्षा के लिए हमारी निरंतर लालसा कभी भी संतुष्ट नहीं हो सकती। जब हमें अंततः इसका एहसास होता है, तो हमारी बाहरी खोज भीतर की ओर मुड़ जाती है, और हम ध्यान के क्षेत्र में स्थानांतरित हो जाते हैं।

"ध्यान" का अर्थ है, प्रतिबिंबित करना, विचार करना या चिंतन करना। यह चिंतन के एक भक्तिपूर्ण अभ्यास या धार्मिक या दार्शनिक प्रकृति के एक चिंतनशील प्रवचन को भी निरूपित कर सकता है।

योगिक संदर्भ में ध्यान को विशेष रूप से शुद्ध चेतना की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है। यह अष्टांग योग का सातवाँ चरण या अंग है और धारणा, एकाग्रता की कला का अनुसरण करता है। ध्यान समाधि से पहले, अंतिम मुक्ति या ज्ञान की स्थिति, समाधि पतंजलि की आठ अंगों वाली प्रणाली में अंतिम चरण है। ये तीन अंग - धारणा (एकाग्रता), ध्यान (एकरूपता) और समाधि (परमानंद) - अभिन्न रूप से जुड़े हुए हैं और सामूहिक रूप से योग साधना के आंतरिक अभ्यास या सूक्ष्म अनुशासन के रूप में संदर्भित हैं।

अष्टांग योग के पहले चार अंग- यम (नैतिकता), नियम (आत्म-अनुशासन), आसन (मुद्रा) और प्राणायाम (जीवन-शक्ति विस्तार)-बाहरी अनुशासन माने जाते हैं। पांचवां अंग, प्रत्याहार विषयों से इंद्रियों की वापसी का प्रतिनिधित्व करता है। यह कामुक वापसी पहले चार चरणों के अभ्यास से उत्पन्न होती है और बाहरी को आंतरिक से जोड़ती है। जब हम शारीरिक और मानसिक रूप से जुड़े होते हैं, तो हम अपनी इंद्रियों के बारे में गहराई से जानते हैं, फिर भी एक ही समय में अलग हो जाते हैं। इस क्षमता के बिना अनासक्त रहते हुए भी ध्यान करना संभव नहीं है। भले ही आपको ध्यान करने के लिए ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होना चाहिए, ध्यान एकाग्रता से कहीं अधिक है। यह अंततः जागरूकता की विस्तारित स्थिति में विकसित होता है।

जब हम एकाग्र होते हैं तो हम अपने मन को उस ओर निर्देशित करते हैं जो स्वयं से अलग एक वस्तु प्रतीत होती है। हम इस वस्तु से परिचित हो जाते हैं और इसके साथ संपर्क स्थापित करते हैं। हालाँकि, ध्यान के क्षेत्र में जाने के लिए हमें इस वस्तु के साथ शामिल होने की आवश्यकता है; हमें इसके साथ संवाद करने की आवश्यकता है। इस आदान-प्रदान का परिणाम, निश्चित रूप से एक गहरी जागरूकता है कि हमारे बीच (विषय के रूप में) कोई अंतर नहीं है और जिस पर हम ध्यान केंद्रित करते हैं या ध्यान करते हैं (वस्तु)। यह हमें समाधि, या आत्म-साक्षात्कार की स्थिति में लाता है।

योग सूत्र के अनुसार, हमारी पीड़ा और पीड़ा इस भ्रांति से निर्मित होती है कि हम प्रकृति से अलग हैं। यह ऐहसास कि हम अलग नहीं हैं, अनायास, बिना किसी प्रयास के अनुभव किया जा सकता है। हालाँकि, हममें से अधिकांश को मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। महर्षि पतंजलि की अष्टांग योग पद्धति हमें वह ढांचा प्रदान करती है जिसकी हमें आवश्यकता है।

ध्यान एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें विश्राम, ध्यान और जागरूकता शामिल है। मन के लिए ध्यान वही है जो शरीर के लिए शारीरिक व्यायाम है। अभ्यास आमतौर पर व्यक्तिगत रूप से स्थिर स्थिति में और बंद करके किया जाता है। ध्यान के अर्थ के बारे में कुछ स्पष्टीकरण निम्नवत दिए गए हैं और इसका अभ्यास करने की सलाह क्यों दी जाती है। इसके अध्ययन के बाद आप अच्छी तरह समझ सकेंगे।

● मानसिक विश्राम-

शरीर को शिथिल करने, मन की बेचैनी को शांत करने, तनाव और चिंताओं को दूर करने, शांति और आंतरिक खुशी प्राप्त करने की एक तकनीक है। इसका अभ्यास मन की शांति और साधक को उच्च जागरूकता की ओर ले जाता है।

● ध्यान केन्द्रित करना-

यह शब्द ध्यान केन्द्रित करने की स्थिति को संदर्भित करता है, और आमतौर पर बाहरी दुनिया से दूर करते हुए ध्यान के माध्यम से सवयं को अंदर की ओर मोड़ना है। अपने उच्च रूप में इसका उद्देश्य विचारों से मन को खाली करना और आंतरिक शांति और आनंद की स्थिति को प्राप्त करना है।

● ध्यान एक आंतरिक प्रक्रिया है-

ध्यान का अभ्यास एक आंतरिक गतिविधि है और इसका अभ्यास करने के लिए आपके बाहरी जीवन में बदलाव करने की आवश्यकता नहीं है। आपको किसी विशेष धर्म का पालन करने, एक निश्चित समूह का सदस्य होने, विशेष कपड़े पहनने या एक निश्चित जीवन शैली का नेतृत्व करने की भी आवश्यकता नहीं है।

● ध्यान विचारों में स्पष्टता का एक तरीका है-

यह सिर्फ एक तकनीक से कहीं अधिक है जिसका आप दिन में एक या दो बार अभ्यास कर सकते हैं। इसका प्रभाव आपके ध्यान करने के समय से आगे तक जाता है और आपके पूरे दिन को प्रभावित करता है। धीरे-धीरे शांति, खुशी और दृष्टि और सोच की स्पष्टता में वृद्धि होती है।

आध्यात्मिक जागरण-

ध्यान का निरंतर अभ्यास चेतना को बदल देता है और आध्यात्मिक जागृति और ज्ञान की ओर ले जा सकता है। यह अहंकार से परे अपनी जागरूकता का विस्तार करने और ब्रह्मांड के साथ अपने आंतरिक स्व और अपनी एकता के बारे में जागरूक होने का एक साधन है।

ध्यान एक चिंतनशील अभ्यास है, जो मन को शांत करने, ध्यान केंद्रित करने और बदलने के साधन के रूप में विभिन्न धार्मिक और आध्यात्मिक परंपराओं में लगा हुआ है। ध्यान आत्म-जागरूकता पैदा करता है और मस्तिष्क के कौशल का अभ्यास करने के लिए इष्टतम स्थिति प्रदान करता है। आम तौर पर, मन और शरीर को शांत करने के अलावा, ध्यान का लक्ष्य व्यक्तिगत और आध्यात्मिक विकास को तेज करना है। हर बार जब मन विचलित हो जाता है, तो अभ्यासी को प्रोत्साहित किया जाता है कि वह ध्यान केंद्रित करने वाली वस्तु, जैसे श्वास, ध्वनि, हृदय, दार्शनिक या आध्यात्मिक अवधारणा पर वापस आ जाए।

ध्यान की परिभाषा-

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । 3/2 यो० सू०

जहाँ जिस स्थान पर भी धारणा का अभ्यास किया जाय, उस स्थान पर चित्त वृत्ति की एकरूपता या उसका एक समान बने रहना ही ध्यान कहलाता है ।

ध्यानं निर्विषयं मनः। 6/25 सां०द०

अर्थात् मन का विषयों से रहित हो जाना ही ध्यान है।

ध्यानात्प्रयत्क्षमात्मनः। 6/ घे०सं

अर्थात् जिससे आत्म का साक्षात्कार हो जाए वह ध्यान है ।

आचार्य श्रीराम शर्मा के अनुसार- किसी आदर्श लक्ष्य में तन्मय होने को ध्यान कहते हैं।

6.6 विश्राम की तकनीकें

योग के अंगों का अभ्यास करें-

अधिक प्रतिस्पर्धा युक्त जीवन तनावपूर्ण हो सकता है। जिसमें स्कूल के लिए जल्दी उठना, परीक्षाओं के लिए देर रात तक पढ़ाई करना, खेल अभ्यास, गृहकार्य आदि भावनात्मक तनाव भी जोड़ सकते हैं तनाव प्रबंधन के कई अलग-अलग तरीके हैं। दोस्तों के साथ बात करना, व्यायाम करना और योगाभ्यास करना । योग तनाव को कम करने में मदद कर सकता है क्योंकि यह विश्राम को बढ़ावा देता है, जो तनाव के स्वाभाविक विपरीत है। योग स्वयं के तीन पहलुओं को लाभान्वित कर सकता है जो तनाव से प्रभावित होते हैं: हमारा शरीर, मन और श्वास। जो लोग प्रतिदिन थोड़ा बहुत योग करते हैं, वे अक्सर पाते हैं कि वे परिस्थिति को बेहतर तरीके से नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं। योग का अभ्यास

करने से आप शांत, ध्यान केंद्रित करने, संतुलन बनाने और मस्तिष्क की कार्यक्षमता भी विकसित होती है।

अपने विचारों को मन से शांत करें-

तनाव आपके मस्तिष्क को अनावश्यक दबाव देता है और अप्रासंगिक विवरणों के विचारों में व्यस्त रखता है। जिससे कारण आप आंतरिक और बाहरी वातावरण के बारे में जागरूकता, अधिक सतर्क और उपस्थित रहने में सक्षम नहीं हो पाते हैं। वर्तमान के बारे में अधिक जागरूक होने से आपके विचार भटकने से बचेंगे और जिससे आप अपने काम पर अविभाजित ध्यान दे सकेंगे। ध्यान आपके कार्यस्थल के तनाव के स्तर को कम करने में सहायक हो सकता है। तनाव और चिंता को कम करने के लिए कुछ मिनटों के निर्देशित ध्यान के अभ्यास से आपके मस्तिष्क के विचारों को कम करना और अपनी ऊर्जा को फिर से केंद्रित करने में सहायता करता है। ध्यान के अभ्यास से सबसे तेज और कम समय में सकारात्मक प्रभाव दिखाई देते हैं अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करने से तनाव कम होता है और जब भी आप चिंतित महसूस करें तो अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। जिससे अनुकम्पी और परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र में सामंजस्य स्थापित करता है और मस्तिष्क को शांत करने में भी मदद करता है।

पहले अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें-

आपको अपना दिन शुरू करने से पहले यह सोचना चाहिए कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ संघर्ष करने के बजाय, जब भी तनाव प्रबंधन के लिए सुविधाजनक हो ध्यान का अभ्यास करें। यह अभ्यास आपके शरीर को प्रसंस्करण से विराम देगा और धीरे-धीरे आपको आंतरिक अभयारण्य में मार्गदर्शन करेगा, और आपके मन और शरीर को उन सभी नकारात्मक विचारों से आराम देगा जो यह दैनिक रूप से संग्रहीत करता है।

संगीत चिकित्सा करें-

जब चीजें कठिन होती हैं, तो संगीत अत्यधिक उपचारात्मक हो सकता है। यह भावनाओं को बाहर निकालने और नुकसान और आघात से उबरने का एक तरीका है। मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर, जैसे डोपामाइन और ऑक्सीटोसिन, खुशी की भावनाओं से जुड़े होते हैं, और अध्ययनों से पता चलता है कि संगीत इन रसायनों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। कोर्टिसोल एक तनाव हार्मोन है, और संगीत सुनने से इसका स्तर काफी कम हो सकता है।

श्वास-प्रश्वास पर ध्यान दें-

सर्वप्रथम अपनी दिनचर्या से कुछ समय निकालें और प्रातःकाल भ्रमण करें अपनी मांसपेशियों को स्ट्रेच करें। यह आपको ऊर्जावान महसूस कराएगा और आपकी इंद्रियों को मजबूत करेगा। अपनी श्वास-प्रश्वास ध्यान केंद्रित करें यह आपको तनाव मुक्त रखने में मदद करेगा।

हास्य के साथ सही वातावरण की तलाश करें-

एक व्यक्ति के चरित्र को उन पांच व्यक्तियों के गुणों का संयोजन माना जाता है जिनके साथ वे सबसे अधिक समय बिताते हैं। आपके मानसिक स्वास्थ्य की भावना उन स्थितियों से गहराई से प्रभावित होती है जिनमें आप अपना काम करते हैं। जब अच्छी तरंगें आपके चारों ओर हों तो संयम और जागरूकता बनाए रखना आसान होता है। एक पुरानी कहावत कुछ इस तरह है "हंसी सबसे अच्छी दवा है।" और यह एक गंभीर सिफारिश है। हंसी आपके शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाती है, आपके अंगों को उत्तेजित करती है, और आपके मस्तिष्क को अधिक फील-गुड एंडोर्फिन बनाने का कारण बनती है। जो आपको आराम करने और काम पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करेगा।

जागरूकता पैदा करके, आप अपनी कल्पना के लिए नए रास्ते खोलते हैं। यहां और अभी में खुले और अनुकूलनीय होने से आपको अधिक रचनात्मक बनने में मदद मिलती है और सुधार और नवाचार करने में अधिक सक्षम होता है। बढ़ी हुई कल्पना के लाभ कार्यस्थल, घर और समग्र अस्तित्व की भावना सहित जीवन के कई पहलुओं तक फैले हुए हैं। ये सभी तनाव प्रबंधन में आपकी सहायता करते हैं।

6.7 सारांश

योग शब्द संस्कृत व्याकरण के युज धातु से बना है जिसका अर्थ है जुड़ना। समाधि की प्राप्ति के लिए जो भी विद्याये भारतीय चिन्तन में बताई गई हैं उन साधनाओं के ओर साधक अग्रसरित होना ही योग है। योग की लोकप्रियता लगातार बढ़ रही है क्योंकि लोग इसके शारीरिक और मानसिक लाभों का अनुभव कर रहे हैं। एक व्यक्तिगत योग का अभ्यास करने से तनाव को रोकने और कम करने में मदद मिल सकती है, जो उन लोगों के बीच एक सामान्य लक्ष्य है जो सकारात्मक विकास करना चाहते हैं और आत्म-सुधार पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं। शारीरिक मुद्राओं के अलावा, आपकी योग दिनचर्या में श्वास, ध्यान और विश्राम तकनीक जैसे योग निद्रा शामिल हो सकते हैं। योग के अभ्यास से तनाव के लक्षणों में लाभ मिलता है और हमें अपने स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए योग के अंगों का अभ्यास करना चाहिए। तथा तनाव के प्रबंधन में योग एक महत्वपूर्ण सौपान है।

6.8 शब्दावली

अपरिहार्य- अनिवार्य

यो. सू.- योग सूत्र

प्रणेता- रचयिता

कठो. - कठोपनिषद्

भ. गी. - भगवद्गीता

ह. प्र.- हठ प्रदीपिका

सां. द. - सांख्य दर्शन

घे. सं - घेरंड संहिता

6.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. योग शब्द किस धातु से बना है।

- अ) युग ब) योगे
स) युज् द) युजि:

2. 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' परिभाषा किसने दी है।

- अ) महर्षि स्वात्माराम ब) भगवान् श्रीकृष्ण
स) महर्षि घेरण्ड द) महर्षि पतंजलि

3. तनाव किस परिस्थिति में जन्म लेता है।

- अ) सकारात्मक स्थिति ब) नकारात्मक स्थिति
स) दोनों द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर- 1) स 2) द 3) ब

6.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

पातंजल योग सूत्र - गोरखपुर गीता प्रेस प्रकाशन।

योग के आधारभूत तत्व- दिल्ली किताब महल प्रकाशन।

भगवद्गीता- गोरखपुर गीता प्रेस प्रकाशन।

योग रहस्य- नई दिल्ली स्टैण्डर्ड पब्लिशर्स।

सरल व्यवहारिक मनोविज्ञान- नई दिल्ली श्री जैनेन्द्र प्रेस।

योग और मनोविज्ञान- दिल्ली किताब महल प्रकाशन।

6.11 निबंधात्मक प्रश्न

1. योग शब्द का अर्थ एवं परिभाषाएं बताइये।
2. तनाव से आप क्या समझते हैं।
3. योग के उद्देश्य तथा महत्व बताइये।
4. तनाव के प्रबंधन में योग की भूमिका का वर्णन कीजिए।

इकाई – 7 तनाव प्रबंधन- II समस्या केन्द्रित एवं भावना केन्द्रित दृष्टिकोण (Managing stress-II Problem Focused and Emotion Focused Approach)

इकाई संरचना

7.1 प्रस्तावना

7.2 उद्देश्य

7.3 समस्या-केंद्रित तनाव प्रबंधन दृष्टिकोण

7.3.1 तनाव की पहचान और विश्लेषण

7.3.2 यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना

7.3.3 समाधान एवं मूल्यांकन करना

7.3.4 कार्य योजनाओं को लागू करना

7.3.5 मूल्यांकन और रणनीतियों को अनुकूलित करना

7.3.6 सामाजिक समर्थन की मांग

7.4 केस स्टडी: समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण से तनाव प्रबंधन

7.5 तनाव प्रबंधन का भावना-केंद्रित दृष्टिकोण

7.5.1 भावनात्मक जागरूकता और पहचान

7.5.2 भावनात्मक नियंत्रण रणनीतियाँ

7.6 केस स्टडी: भावना-केंद्रित दृष्टिकोण से तनाव प्रबंधन

7.7 सारांश

7.8 शब्दावली

7.9 स्वमूल्यांकन हेतु बहुविकल्पीय प्रश्न

7.10 स्वमूल्यांकन हेतु विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

7.11 सन्दर्भ सूची

7.1 प्रस्तावना

आज की तेजी से बढ़ती हुई और भागदौड़ भरी दुनिया में, तनाव हमारे जीवन का एक सामान्य हिस्सा बन गया है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। तनाव एक भावनात्मक और भौतिक प्रतिक्रिया है। तनाव विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न हो सकता है, जैसे कि कार्य संबंधी दबाव, संबंध संबंधी कठिनाइयाँ, वित्तीय समस्याएं, स्वास्थ्य समस्याएं या मुख्य जीवन के परिवर्तन। जब एक व्यक्ति तनाव का अनुभव करता है, तो उनका शरीर स्ट्रेस हार्मोन, जैसे कि कॉर्टिसोल और एड्रेनालिन आदि, को उत्पन्न करता है, जो शारीरिक परिवर्तनों की एक श्रृंखला को ट्रिगर करते हैं। ये परिवर्तन आमतौर पर "फाइट या फ्लाइट" प्रतिक्रिया के रूप में जाने जाते हैं। तनाव का प्रबंधन स्वस्थ कोपिंग मेकेनिज्म अपनाने पर निर्भर करता है, जैसे नियमित शारीरिक व्यायाम करना, विश्राम तकनीकों (जैसे गहरी सांस लेना, ध्यान) का अभ्यास करना, संतुलित आहार लेना, पर्याप्त नींद प्राप्त करना, सामाजिक सहारा लेना, और यथार्थ कार्यों के लिए लक्ष्य स्थापित करना। इसके अलावा, समय प्रबंधन, समस्या समाधान कौशल, और कार्यों को महत्व देना तनाव स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं। कुछ मामलों में, थेरेपिस्ट या काउंसलर से मदद लेना जरूरी हो सकता है, जिससे तनाव के मूल कारणों का पता लगाया जा सके और तनाव को कम करने की प्रभावी रणनीति विकसित की जा सके। हालांकि, तनाव को नियंत्रित करने और उसके नकारात्मक प्रभाव को कम करने के बहुत से प्रभावी तरीके मौजूद हैं। इस अध्याय में, हम तनाव प्रबंधन के दो दृष्टिकोणों समस्या-केंद्रित और भावना-केंद्रित दृष्टिकोण को समझने का प्रयास करेंगे।

7.2 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप-

- तनाव की पहचान, विश्लेषण एवं मूल्यांकन के बारे में जान सकेंगे।
- तनाव नियंत्रण के बारे में जान सकेंगे।
- तनाव प्रबंधन के भिन्न – भिन्न दृष्टिकोणों के बारे में जान सकेंगे।

7.3 समस्या-केंद्रित तनाव प्रबंधन दृष्टिकोण

इस अध्याय में, हम समस्या-केंद्रित तनाव प्रबंधन दृष्टिकोण के बारे में विस्तार से जानेंगे। तनाव हमारे दैनिक जीवन में एक सामान्य अनुभव है और यदि इसे सही ढंग से प्रबंधित नहीं किया जाता है तो इसका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव हो सकता है। समस्या-केंद्रित एक ऐसा दृष्टिकोण है जिसका उद्देश्य सीधे तनाव के मूल कारणों का पता लगाना और उन्हें प्रबंधित करना है। समस्या-केंद्रित रणनीतियों को समझने और लागू करके, व्यक्ति के तनाव के साथ निपटने और अपने जीवन पर नियंत्रण को यह उपागम वरीयता देता है

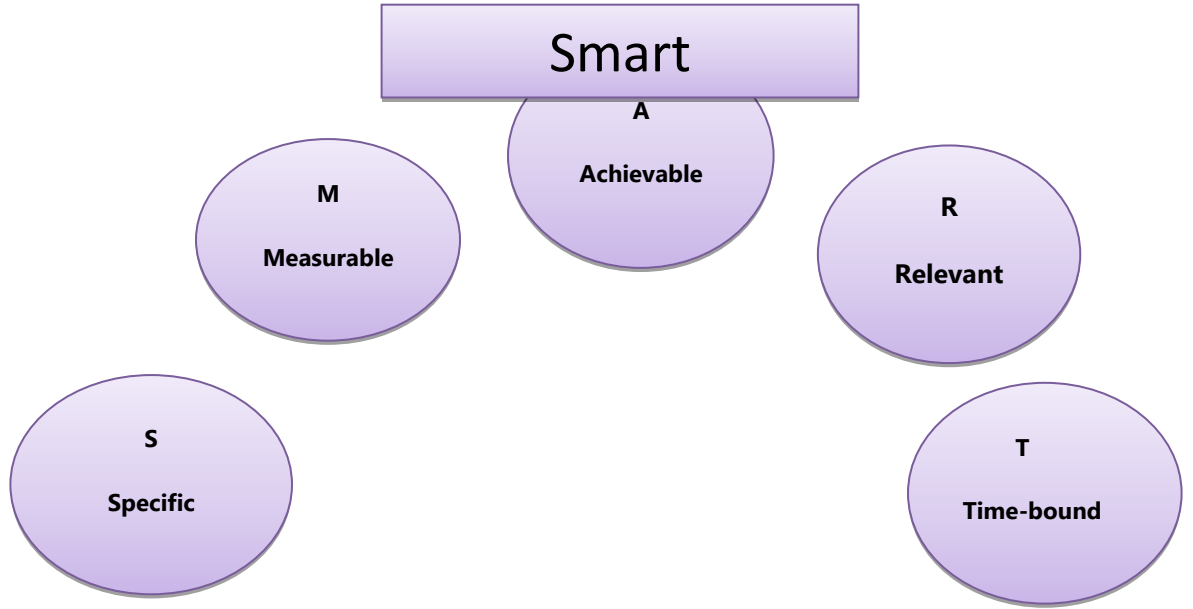
समस्या-केंद्रित तनाव प्रबंधन दृष्टिकोण व्यक्तियों को प्रेरित करता है कि वे विशिष्ट तनाव की पहचान करें और उनका सीधे सामना करने और प्रबंधित करने के लिए रणनीतियों को विकसित करें। तनाव की मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करने की बजाय, समस्या-केंद्रित सहनशीलता, तनाव के स्रोत को संशोधित करने का प्रयास करे

7.3.1 तनाव की पहचान और विश्लेषण

समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण में पहला कदम तनाव के स्तर में योगदान देने वाले तनावों की पहचान करना और उनका विश्लेषण करना है। इसमें उन स्थितियों, घटनाओं या कारकों को पहचानना शामिल है जो संकट पैदा कर रहे होते हैं। विशिष्ट तनाव कारकों को समझकर, व्यक्ति उनसे प्रभावी ढंग से निपटने के लिए लक्षित रणनीति विकसित कर सकते हैं।

7.3.2 यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना

एक बार तनाव कारकों की पहचान हो जाने के बाद, समस्या समाधान के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक है। ये लक्ष्य विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और समयबद्ध (SMART) होने चाहिए।



ये स्पष्ट लक्ष्य व्यक्ति को तनाव प्रबंधन प्रक्रिया के दौरान केंद्रित और प्रेरित रखने में मदद करते हैं। बड़ी समस्या को छोटे, प्रबंधनीय कार्यों में विभाजित करके, व्यक्ति सैद्धान्तिक रूप से तनाव के मुख्य कारकों की पहचान कर उन तक पहुंच सकता है।

7.3.3 समाधान एवं मूल्यांकन करना

समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण पहचाने गए तनावों के संभावित समाधानों को उत्पन्न करने और उनका मूल्यांकन करने पर जोर देता है। इसमें विभिन्न रणनीतियों की ब्रेनस्टॉर्मिंग, उनके लाभों और हानियों पर विचार करना और सबसे प्रभावी रणनीति का चयन करना शामिल होता है। इसमें प्रत्येक समाधान की व्यवहार्यता, व्यावहारिकता और संभावित परिणामों पर विचार करना महत्वपूर्ण है। मित्र, परिवार, विशेषज्ञों या अन्य लोगों को ब्रेनस्टॉर्मिंग प्रक्रिया में शामिल करके, व्यक्ति मूल्यांकन के लिए मूल्यवान दर्शन और वैकल्पिक दृष्टिकोण प्राप्त कर सकता है।

7.3.4 कार्य योजनाओं को लागू करना

सबसे उपयुक्त समाधानों की पहचान करने के बाद, व्यक्तियों को उन्हें प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए कार्य योजनाएँ विकसित करनी चाहिए। इन योजनाओं में तनाव को दूर करने के लिए, आवश्यक विशिष्ट कदमों और लक्ष्यों को पूरा करने के लिए आवश्यक संसाधनों को रेखांकित करना चाहिए। कार्य योजनाओं को लागू करने में नए कौशल प्राप्त करना, दूसरों से समर्थन प्राप्त करना या जीवन शैली

में परिवर्तन करना शामिल हो सकता है। कार्य योजनाओं की नियमित रूप से समीक्षा करना भी महत्वपूर्ण होता है

7.3.5 मूल्यांकन और रणनीतियों को अनुकूलित करना

जब व्यक्ति समस्या-समाधान और तनाव प्रबंधन के प्रयासों में संलग्न होता है, तो अपनी प्रगति की निगरानी करना और अपनी रणनीतियों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से मूल्यांकन करना कि चुना गया दृष्टिकोण मन चाहे परिणाम दे रहा है या नहीं, इससे व्यक्ति को आवश्यक समायोजन और अपनी समस्या-केंद्रित रणनीतियों को संशोधित करने में मदद मिलती है। क्योंकि अपने अनुभवों से सीखने और अपने समस्या-समाधान कौशलों को सुधारने के लिए लचीलापन और अनुकूलता महत्वपूर्ण हैं।

7.3.5 सामाजिक समर्थन की मांग:

समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण का एक महत्वपूर्ण पहलू सामाजिक समर्थन नेटवर्क का उपयोग करना है। मित्र, परिवार, सहकर्मी, या सहायता समूह भावनात्मक समर्थन, व्यावहारिक सहायता और वैकल्पिक दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं। अनुभवों को साझा करना और ऐसे ही तनावों का सामना करने वाले अन्य लोगों से मार्गदर्शन प्राप्त करना समस्या-सुलझाने के कौशल को बढ़ा सकता है और व्यक्तियों को प्रभावी रणनीति विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, मनोवैज्ञानिकों या परामर्शदाताओं से पेशेवर सहायता प्राप्त करना मूल्यवान अंतर्दृष्टि और विशेष मार्गदर्शन प्रदान कर सकता है।

तनाव प्रबंधन के लिए समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण व्यक्तियों को उनके तनाव के मूल कारणों को सकारात्मक ढंग से सुलझाने के लिए सशक्त बनाता है। तनावों की पहचान, वास्तविक लक्ष्य सेट करना, समाधान उत्पन्न करना, कार्य योजना को लागू करना और सामाजिक समर्थन की मांग करना इन सब के माध्यम से व्यक्तियों के तनाव स्तर का प्रबंधन करने और उसे कम करने में उचित सहायता मिलती है। इस तरह से सभी चरणों को पार कर व्यक्ति को यह महसूस होता है कि उसने इन सभी चरणों से होते हुए अपने तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों को पहचान कर उन्हें खुद से दूर करने में विजय प्राप्त कर ली है।

7.4 केस स्टडी: समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण से तनाव प्रबंधन

परामर्शी की पृष्ठभूमि:

मुकेश एक 35 वर्षीय पेशेवर है जो उच्च दबाव वाली कॉर्पोरेट कम्पनी में नौकरी कर रहे है। अत्यधिक काम के बोझ, तंग समय सीमा और चुनौतीपूर्ण परियोजनाओं के कारण वह हाल ही में काफी तनाव का अनुभव कर रहे हैं। मुकेश को तनाव से निपटने में लगातार मुश्किल हो रही है, और यह उनके समग्र कल्याण, नौकरी के प्रदर्शन और व्यक्तिगत संबंधों को प्रभावित कर रहा है।

समस्या की पहचान:

मुकेश के मामले में पहचानी गई मुख्य समस्या काम से संबंधित अत्यधिक तनाव है। मुकेश काम के बोझ, तंग समय सीमा और चुनौतीपूर्ण परियोजनाओं के कारण तनाव महसूस करता है और अपने तनाव को प्रबंधित करने के प्रभावी तरीके खोजने के लिए संघर्ष करता है। इसके कारण उत्पादकता में कमी आई है, चिंता बढ़ी है, और सहकर्मियों और परिवार के सदस्यों के साथ संबंध तनावपूर्ण हुए हैं।

समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण:

तनाव प्रबंधन के लिए समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण में तनाव के अंतर्निहित कारणों की पहचान करना और उनका समाधान करना शामिल है। लक्ष्य तनाव को कम करने और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के लिए व्यक्ति की क्षमता में सुधार करने के लिए व्यावहारिक रणनीति और समाधान विकसित करना है।

कोपिंग रणनीतियां:

मुकेश ने पहले कुछ कोपिंग रणनीतियों का सहारा लिया लेकिन वे प्रभावी नहीं रहे हैं। उन्होंने गहरी सांस लेने और ध्यान जैसी विश्राम तकनीकों की कोशिश की है, लेकिन समय की कमी के कारण उन्हें लगातार लागू करना मुश्किल हो गया है। उन्होंने सहकर्मियों से भी समर्थन मांगा है, लेकिन वे समान तनाव से निपट रहे हैं और अधिक सहायता प्रदान करने में असमर्थ हैं।

हस्तक्षेप योजना:

- **तनाव का आकलन:** पहला कदम मुकेश के तनाव में योगदान देने वाले विशिष्ट तनावों की पहचान करना है। इसमें उनके काम के माहौल, नौकरी की जिम्मेदारियां और व्यक्तिगत कारकों का आकलन करना शामिल है जो तनाव के स्तर को बढ़ा सकते हैं।

- **सेटिंग प्राथमिकताएँ :** पहचाने गए तनाव कारकों के साथ, मुकेश और उनके चिकित्सक सबसे महत्वपूर्ण तनाव कारकों को प्राथमिकता देने के लिए एक साथ काम करते हैं और उन्हें व्यवस्थित रूप से संगठित करने की योजना विकसित करते हैं। इससे मुकेश को नियंत्रण की भावना हासिल करने और हस्तक्षेप के सबसे प्रभावशाली क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।
- **समय प्रबंधन:** मुकेश अपने कार्यों और समय सीमा को बेहतर ढंग से व्यवस्थित करने के लिए प्रभावी समय प्रबंधन तकनीकों पर मार्गदर्शन प्राप्त करता है। इसमें यथार्थवादी लक्ष्यों को निर्धारित करना, बड़ी परियोजनाओं को छोटे प्रबंधनीय कार्यों में तोड़ना और ब्रेक और विश्राम के लिए समय आवंटित करना शामिल है।
- **प्रभावी संचार:** परामर्शन की मांगों को पूरा करने के लिए, मुकेश को अपने संचार कौशल में सुधार करने की सलाह दी गई। इसमें एक निश्चित समयसीमा पर बातचीत करना, स्पष्ट अपेक्षाएँ निर्धारित करना और फीडबैक को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना शामिल है। खुले और ईमानदार संचार को बढ़ावा देकर, मुकेश गलतफहमियों और काम से संबंधित तनाव को कम कर सकता है।
- **कार्य संतुलन:** मुकेश को काम और व्यक्तिगत जीवन के बीच स्पष्ट सीमाएँ स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। उसे नियमित ब्रेक शेड्यूल करना चाहिए, काम के बाहर अन्य शौक या गतिविधियों में शामिल होना चाहिए और अपने परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहिए। एक स्वस्थ कार्य-जीवन संतुलन बनाकर, मुकेश तनाव कम कर सकता है या अपने तनाव के स्तर को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकता है।
- **सहयोगी तंत्र :** मुकेश को अपने पर्यवेक्षक या कार्यस्थल के मानव संसाधन विभाग से सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया। जरूरत पड़ने पर वे मार्गदर्शन, या अतिरिक्त सहायक कर्मचारी भी प्रदान कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, उन्हें अनुभव साझा करने और प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकों में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए पेशेवर नेटवर्क या सहायता समूहों से जुड़ने की सलाह दी गई।

अनुवर्तन प्रक्रिया

मुकेश की प्रगति की निगरानी के लिए नियमित अनुवर्ती सत्र निर्धारित किए गए थे। लागू की गई रणनीतियों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने, किसी भी चुनौती या बाधाओं को दूर करने और आवश्यक समायोजन करने पर ध्यान केंद्रित किया गया था। इन सत्रों में, निरंतर प्रगति सुनिश्चित करने के लिए मुकेश के कोपिंग मकैनिज्म, तनाव के स्तर और समग्र कल्याण का मूल्यांकन किया गया।

निष्कर्ष:

तनाव प्रबंधन के लिए समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण का उपयोग करके, मुकेश अपने काम के माहौल में विशिष्ट तनावों की पहचान करने और उसे कम करने के लिए लक्षित रणनीतियों को लागू करने में सक्षम था। प्रभावी समय प्रबंधन, बेहतर संचार, कार्य-जीवन संतुलन और समर्थन की तलाश के माध्यम से, मुकेश ने धीरे-धीरे अपने तनाव के स्तर पर नियंत्रण हासिल कर लिया और अपने समग्र कल्याण में सुधार किया। चल रहे अनुवर्ती सत्रों ने उनकी प्रगति को बनाए रखने और उनकी तनाव प्रबंधन योजना में आवश्यक संशोधन करने में मदद की।

7.5 तनाव प्रबंधन का भावना-केंद्रित दृष्टिकोण

इस अध्याय में अब हम तनाव प्रबंधन के भावना-केंद्रित दृष्टिकोण पर विचार करेंगे। इससे पहले जिस समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण की हमने चर्चा की थी उस दृष्टिकोण का मुख्य रूप में ध्यान बाहरी तनावों पर केन्द्रित होता है, जबकि भावना-केंद्रित दृष्टिकोण तनाव के भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के प्रबंधन पर ध्यान केंद्रित करता है। यह दृष्टिकोण स्वीकार करता है कि तनाव केवल बाहरी परिस्थितियों के कारण ही नहीं होता है, बल्कि भावनाओं से भी प्रभावित होता भावना-केंद्रित रणनीतियों को समझने और अमल में लाने से व्यक्ति अपनी भावनाओं को प्रभावी रूप से नियंत्रित कर सकता है और तनाव को कम कर सकता है। भावना-केंद्रित दृष्टिकोण यह मानता है कि भावनाओं का तनाव में महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह स्वीकार करता है कि तनाव केवल बाहरी घटनाओं का परिणाम नहीं है, बल्कि आंतरिक भाव उससे जुड़े तर्क वितर्क और मूल्यांकन से भी प्रभावित होता है। यह दृष्टिकोण बताता है कि अपनी भावनाओं को प्रबंधित और नियंत्रित करके तनाव को कम किया जा सकता है और मनोवैज्ञानिक कल्याण को प्रोत्साहित किया जा सकता है। इसका ध्यान मुख्य रूप से बाहरी तनाव को सीधे बदलने पर नहीं होता है, बल्कि यह नए कौशल और तकनीकों के विकास पर ध्यान केंद्रित करता है जिनके द्वारा भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का सामरिक रूप में प्रबंधन किया जा सकता है।

7.5.1 भावनात्मक जागरूकता और पहचान

भावना-केंद्रित दृष्टिकोण में पहला कदम भावनात्मक जागरूकता की पहचान और विकास करना होता है। इसमें व्यक्ति की भावनाओं की पहचान करने और सटीकता के साथ उन भावनाओं को स्वीकार करने की क्षमता को उसके अन्दर विकसित करना शामिल होता है। तनाव के प्रति होने वाली विशेष भावनाओं को पहचानकर, व्यक्ति अपने भावनात्मक पैटर्न को समझ सकता है। यह स्वयं-जागरूकता प्रभावी रूप से भावनाओं का प्रबंधन और नियंत्रण करने के लिए आवश्यक है।

7.5.2 भावनात्मक नियंत्रण रणनीतियाँ

जब व्यक्ति अपनी भावनाओं को समझता है, तो वह उन्हें संयमित और प्रबंधित करने के लिए विभिन्न रणनीतियाँ अपना सकता है। भावना-केंद्रित सहायकता तकनीकें उचित भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करने और तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम करने का उद्देश्य रखती हैं। कुछ सामान्य रणनीतियों जो इसमें शामिल हैं वो निम्न है

- **भावनात्मक अभिव्यक्तिकरण** : भावनाओं के माध्यम से अभिव्यक्तिकरण को प्रोत्साहित करने के लिए परिवार, विश्वसनीय दोस्त या मनोचिकित्सक से बातचीत करने या कला या संगीत जैसे रचनात्मक माध्यमों में संलग्न होने की प्रेरणा दी जाती है।
- **विश्रान्ति तकनीकें** : गहरी सांस लेने का अभ्यास, ध्यान, क्रमबद्ध मांसपेशीय विश्राम या सचेतता जैसी विश्रान्ति तकनीकों का अभ्यास करना तनाव स्तर को कम करने में सहायता कर सकता है।
- **संज्ञानात्मक पुनर्गठन** : तनाव से जुड़े नकारात्मक विचारों और विश्वासों को चुनौती देना और फिर से तैयार करना व्यक्तियों को अधिक सकारात्मक और अनुकूली मानसिकता विकसित करने में मदद कर सकता है। इसमें अधिक यथार्थवादी और संतुलित दृष्टिकोणों के साथ अनुपयोगी विचार पैटर्न की पहचान करना और उन्हें बदलना शामिल है।
- **सामाजिक समर्थन** : दोस्तों, परिवार या सहायता समूहों से भावनात्मक समर्थन की मांग करना तनाव के समय में आराम, मान्यता और जुड़ाव की भावना प्रदान कर सकता है। अपनी भावनाओं को साझा करना और सहानुभूति और समझ प्राप्त करना संकट को कम कर सकता है।
- **स्व-देखभाल और तनाव कम करने वाली गतिविधियाँ** : व्यायाम, शौक, प्रकृति में समय बिताना, या आत्म-करुणा का अभ्यास करने जैसी गतिविधियों में संलग्न होना, जो स्वयं की देखभाल और विश्राम को बढ़ावा देती हैं, व्यक्ति में तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं।
- **भावनात्मक बुद्धिमत्ता और लचीलापन** : भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास तनाव प्रबंधन के लिए भावना-केंद्रित दृष्टिकोण का एक महत्वपूर्ण पहलू है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता में स्वयं और दूसरों दोनों की भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने और प्रभावी ढंग से प्रतिक्रिया करने की क्षमता शामिल है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता से व्यक्ति में लचीलापन, समस्या को सुलझाने के कौशल विकसित होता है।
- **संज्ञानात्मक मूल्यांकन और पुनर्मूल्यांकन**: भावना-केंद्रित दृष्टिकोण का एक अन्य महत्वपूर्ण घटक संज्ञानात्मक मूल्यांकन और पुनर्मूल्यांकन है। संज्ञानात्मक मूल्यांकन में तनाव

के महत्व और अर्थ का आकलन करना शामिल है, जबकि पुनर्मूल्यांकन में प्रारंभिक मूल्यांकन का पुनर्मूल्यांकन और पुनर्मूल्यांकन शामिल होता है। संज्ञानात्मक मूल्यांकन और पुनर्मूल्यांकन में सक्रिय रूप से शामिल होने से, व्यक्ति में तनाव के प्रति अपनी धारणा को बदल पाने की क्षमता विकसित होती है। यह संज्ञानात्मक रीक्रैमिंग व्यक्ति में अधिक अनुकूली भावनात्मक प्रतिक्रिया का कारण बन सकती है जिससे व्यक्ति के समग्र तनाव में कमी आती है।

7.6 केस स्टडी: भावना-केंद्रित दृष्टिकोण से तनाव प्रबंधन

परामर्शी की पृष्ठभूमि:

निकिता एक 28 वर्षीय महिला है जो हाल ही में एक दर्दनाक घटना से गुजरी। वह एक कार दुर्घटना में शामिल थी, जिसके परिणामस्वरूप उसे शारीरिक चोटें और भावनात्मक पीड़ा हुई। निकिता दुर्घटना से संबंधित अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए संघर्ष कर रही है और अपने तनाव से निपटने के लिए प्रभावी रणनीति खोजना चाहती है।

समस्या की पहचान:

निकिता ने अपनी भावनाओं की पहचान तनाव के प्राथमिक स्रोत के रूप में की है। वह दुर्घटना के बारे में चिंता, भय, उदासी और बार बार आने वाले दुर्घटना के विचारों जैसे लक्षणों का अनुभव करती है। निकिता का मुख्य लक्ष्य अपनी भावनाओं को संसाधित करने, उनकी तीव्रता को कम करने और भावनात्मक कल्याण की भावना को पुनः प्राप्त करने के तरीके खोजना है।

आकलन :

निकिता के भावनात्मक तनाव और उसके प्रभाव को और समझने के लिए एक व्यापक आकलन किया गया। आकलन में निकिता की भावनात्मक स्थिति, दर्दनाक घटना की उसकी धारणा और उसकी वर्तमान कोपिंग रणनीतियों की खोज शामिल थी।

भावनात्मक स्थिति:

निकिता कार दुर्घटना से संबंधित चिंता, भय और उदासी जैसी तीव्र भावनाओं का अनुभव करती है। वह अक्सर डरा महसूस करती है और उसे अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करना चुनौतीपूर्ण लगता है। वह नींद में डर कर अचानक उठ जाती है और दुर्घटना के बार-बार आने वाले विचारों से भी जूझती रहती है।

दर्दनाक घटना की धारणा:

निकिता कार दुर्घटना को जीवन के एक महत्वपूर्ण घटना के रूप में देखती है जिसने उसकी सुरक्षा और नियंत्रण की भावना को हिला दिया है। वह असुरक्षित महसूस करती है और भविष्य को लेकर चिंतित रहती है। दुर्घटना की स्मृति मजबूत भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर करती है, जिससे उसके लिए आगे बढ़ना मुश्किल हो जाता है।

कोपिंग रणनीतियां:

निकिता ने इससे निपटने के लिए कई तरह की रणनीतियां आजमाई हैं, लेकिन उसने उन्हें अपने भावनात्मक संकट को प्रबंधित करने में प्रभावी नहीं पाया है। उसने दुर्घटना के बारे में सोचने या बात करने से बचने का प्रयास किया है, लेकिन इसके परिणामस्वरूप चिंता और बार बार आने वाले दुर्घटना के विचार बढ़ गए हैं। निकिता ने दोस्तों से भी सपोर्ट मांगा है, लेकिन उन्हें लगता है कि वे उनके इमोशनल एक्सपीरियंस को पूरी तरह से नहीं समझ पाए हैं।

हस्तक्षेप:

भावना-केंद्रित दृष्टिकोण के आधार पर, निकिता को निम्नलिखित रणनीतियों की सिफारिश की गई थी:

- **भावनात्मक अभिव्यक्ति:** निकिता को सुरक्षित और नियंत्रित तरीके से दुर्घटना से संबंधित अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इसमें एक भरोसेमंद दोस्त के साथ उसकी भावनाओं के बारे में बात करना, जर्नल में लिखना, या पेंटिंग या ड्राइंग जैसी कलात्मक अभिव्यक्ति में शामिल होना शामिल हो सकता है। अपनी भावनाओं को आवाज देकर, निकिता उन्हें प्रोसेस करना और रिलीज करना शुरू कर सकती है।
- **माइंडफुलनेस और रिलैक्सेशन तकनीक:** निकिता को वर्तमान क्षण में अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए माइंडफुलनेस और रिलैक्सेशन तकनीकों से परिचित कराया गया। गहरी साँस लेने के व्यायाम, ध्यान, और क्रमबद्ध मांसपेशी विश्राम जैसे अभ्यासों का सुझाव दिया गया। ये तकनीक निकिता को उसकी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने, चिंता कम करने और शांति की भावना को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं।
- **संज्ञानात्मक पुनर्गठन:** निकिता को दुर्घटना से संबंधित किसी भी नकारात्मक विचार या विश्वास की जांच करने और चुनौती देने के लिए निर्देशित किया गया था। उसे अपने विचारों को फिर से परिभाषित करने और नकारात्मक आत्म-चर्चा को अधिक संतुलित और सहायक

बयानों के साथ बदलने के लिए प्रोत्साहित किया गया। अपने दृष्टिकोण को नया रूप देकर, निकिता अपनी भावनाओं की तीव्रता को कम कर सकती है और आशा और विश्वास की भावना को बढ़ावा दे सकती है।

सहायक चिकित्सा:

निकिता को पेशेवर चिकित्सा, जैसे संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) लेने की सलाह दी गई थी। ये चिकित्सीय दृष्टिकोण निकिता को उसकी भावनाओं का पता लगाने, दर्दनाक घटना के कारण बार बार आने वाले उन विचारों को कम करने और प्रभावी तरीके से उनसे मुकाबला करने की रणनीति विकसित करने के लिए अभिप्रेरित करते हैं। एक योग्य चिकित्सक उसकी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप साक्ष्य-आधारित तकनीकों के माध्यम से उसका मार्गदर्शन कर सकता है।

अनुवर्तन प्रक्रिया :

निकिता की प्रगति की जांच के लिए नियमित अनुवर्ती सत्र निर्धारित किए गए थे। लागू की गई रणनीतियों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने, किसी भी चुनौती या असफलताओं को दूर करने और निरंतर समर्थन प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित किया गया था। इन सत्रों में, निरंतर प्रगति सुनिश्चित करने के लिए निकिता के भावनात्मक कल्याण कोपिंग मकैनैज्म और समग्र पुनर्प्राप्ति का मूल्यांकन किया गया।

निष्कर्ष:

तनाव प्रबंधन के लिए भावना-केंद्रित दृष्टिकोण का उपयोग करके, निकिता कार दुर्घटना से संबंधित तीव्र भावनाओं को कम करने और भावनात्मक उपचार के लिए रणनीति विकसित करने में सक्षम थी। भावनात्मक अभिव्यक्ति, माइंडफुलनेस रिलैक्सेशन तकनीकों, संज्ञानात्मक पुनर्गठन और पेशेवर चिकित्सा के माध्यम से, निकिता ने धीरे-धीरे अपने तनाव की तीव्रता को कम कर उसमें नियंत्रण पा लिया।

7.7 सारांश

इस अध्याय में, हमने तनाव प्रबंधन के दो महत्वपूर्ण तरीकों को जाना : समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण और भावना-केंद्रित दृष्टिकोण। दोनों दृष्टिकोण व्यक्तियों को प्रभावी ढंग से तनाव से निपटने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए मूल्यवान रणनीतियों की पेशकश करते हैं।

समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण बाहरी तनावों को दूर करने और उन्हें प्रबंधित करने और हल करने के लिए सक्रिय कदम उठाने पर जोर देता है। तनाव कारकों की पहचान करके, यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित

करके, समाधानों का निर्माण और मूल्यांकन करके, कार्य योजनाओं को लागू करके, और सामाजिक समर्थन प्राप्त करके, व्यक्ति नियंत्रण की भावना को पुनः प्राप्त कर सकते हैं और तनाव के स्तर को कम करने की दिशा में सक्रिय रूप से काम कर सकते हैं।

दूसरी ओर, भावना-केंद्रित दृष्टिकोण तनाव के अनुभव में भावनाओं की भूमिका को महत्व देता है। यह तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम करने के लिए भावनाओं के प्रबंधन पर जोर देता है। भावनात्मक जागरूकता के माध्यम से, व्यक्ति भावनात्मक अभिव्यक्ति, विश्राम तकनीक, संज्ञानात्मक पुनर्गठन, सामाजिक समर्थन और आत्म-देखभाल जैसी विभिन्न रणनीतियों को प्रभावी ढंग से उपयोग कर तनाव को कम कर सकता है।

7.8 शब्दावली

कोपिंग- आंतरिक और बाहरी तनावपूर्ण स्थितियों का प्रबंधन करने के लिए जुटाए गए विचार और व्यवहार।

- **तनाव प्रबंधन** - विशिष्ट तनाव कारकों का विश्लेषण करके और उनके प्रभावों को कम करने के एवं उनसे निपटने में मदद करने के लिए लक्षित तकनीकों और कार्यक्रमों का सेट
- **यथार्थवादी लक्ष्य**- एक यथार्थवादी लक्ष्य वह है जिसे आप अपनी वर्तमान मानसिकता, प्रेरणा स्तर, समय सीमा, कौशल और क्षमताओं को देखते हुए प्राप्त कर सकते हैं। यथार्थवादी लक्ष्य आपको न केवल यह पहचानने में मदद करते हैं कि आप क्या चाहते हैं बल्कि यह भी कि आप क्या हासिल कर सकते हैं।
- **भावनात्मक जागरूकता**- भावनात्मक जागरूकता न केवल अपनी बल्कि दूसरों की भावनाओं को पहचानने और समझने की क्षमता है। यह जागरूकता 'भावनात्मक बुद्धि' के रूप में संदर्भित एक बड़ा घटक है

7.9 स्वमूल्यांकन हेतु बहुविकल्पीय प्रश्न

1. तनाव प्रबंधन के लिए समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण पर बल दिया जाता है:

- 1) भावनाओं को विनियमित और प्रबंधित करना
- 2) तनाव के मूल कारणों की पहचान करना और उन्हें दूर करना
- 3) मित्रों और परिवार से सामाजिक समर्थन प्राप्त करना
- 4) विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना

2. निम्नलिखित में से कौन सा समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण का एक कदम है?

- 1) भावनात्मक जागरूकता विकसित करना
- 2) समस्या समाधान के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना
- 3) नकारात्मक विचारों और विश्वासों को चुनौती देना
- 4) रचनात्मक आउटलेट्स के माध्यम से भावनाओं को व्यक्त करना

3. तनाव प्रबंधन के लिए भावना-केंद्रित दृष्टिकोण इस पर केंद्रित है:

- 1) भावनाओं को विनियमित और प्रबंधित करना
- 2) तनाव के मूल कारणों की पहचान करना और उन्हें दूर करना
- 3) मित्रों और परिवार से सामाजिक समर्थन प्राप्त करना
- 4) विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना

उत्तर:

- 1) तनाव के मूल कारणों की पहचान करना और उन्हें दूर करना
- 2) समस्या समाधान के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना
- 3) भावनाओं को विनियमित और प्रबंधित करना

7.10 स्वमूल्यांकन हेतु विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. तनाव प्रबंधन के लिए समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण पर विस्तृत चर्चा प्रस्तुत कीजिये
2. तनाव प्रबंधन के भावना-केंद्रित दृष्टिकोण की विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत कीजिये
3. तनाव प्रबंधन के लिए समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण एवं भावना-केंद्रित दृष्टिकोण के अंतरों की व्याख्या करते हुए सार्थक समीक्षा प्रस्तुत कीजिये
4. तनाव प्रबंधन के भावना-केंद्रित दृष्टिकोण में प्रयोग होने वाली भावनात्मक नियंत्रण रणनीतियों के बारे में विस्तार से बताइए

7.11 सन्दर्भ सूची

1. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
2. Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage Publications.
3. D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem-solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
5. Greenberg, L. S. (2004). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
6. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
7. Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
8. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
9. Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York, NY: Guilford Press.

इकाई 8. सकारात्मक दृष्टिकोणों का अभ्यास - आत्म-स्वीकृति, कृतज्ञता, क्षमा (Practicing Positive Attitudes - self-acceptance, gratitude, forgiveness)

इकाई की संरचना

- 8.1 प्रस्तावना
- 8.2 उद्देश्य
- 8.3 सकारात्मक दृष्टिकोण- आशय एवं परिभाषा
 - 8.3.1 सकारात्मक दृष्टिकोण की आवश्यकता
 - 8.3.2 सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति के लक्षण
 - 8.3.3 सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने वाले कारक
- 8.4 आत्म- स्वीकृति
 - 8.4.1 तनाव प्रबंधन में आत्म- स्वीकृति की उपयोगिता
- 8.5 कृतज्ञता
 - 8.5.1 तनाव प्रबंधन में कृतज्ञता की भूमिका
- 8.6 क्षमा
 - 8.6.1 तनाव प्रबंधन हेतु क्षमा की महत्ता
- 8.7 अभ्यास प्रश्न
- 8.8 सारांश
- 8.9 शब्दावली
- 8.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 8.11 निबंधात्मक प्रश्न

8.1 प्रस्तावना

सकारात्मक दृष्टिकोण मन की एक ऐसी स्थिति है जो जीवन की असफलताओं और नकारात्मकता के बजाय उज्ज्वल पक्ष की ओर ध्यान केन्द्रित करती है। सकारात्मक दृष्टिकोण जीवन में खुशी, आनंद और प्रगति के लिए अत्यंत आवश्यक है। सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण वह दर्शन है जो इस बात पर जोर देता है कि जीवन में हर स्थिति में आशावादी स्वभाव होने से सकारात्मक बदलाव आते हैं और जिसके द्वारा जीवन में विभिन्न उपलब्धियाँ अर्जित की जा सकती हैं। किसी भी चीज के प्रति सकारात्मक नजरिया सकारात्मक सोच और सकारात्मक मानसिकता से शुरू होता है। एक सकारात्मक दृष्टिकोण का आशय एक ऐसी मानसिकता से है जो बाधाओं या जीवन की कठिनाइयों में भी विचलित नहीं होती है। सकारात्मक दृष्टिकोण तनाव का प्रबंधन करने में अपनी सफल भूमिका निभाता है। नकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्तियों में तनाव का स्तर उच्च रहता है, जो शरीर में हार्मोन के संतुलन को प्रभावित कर देता है। नकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति यह विश्वास करता है कि जीवन में उसके अच्छे दिन अतीत में ही गुजर गये हैं और अब आगे देखने के लिए कुछ भी नहीं बचा है। ऐसा व्यक्ति जीवन भर निराशावादी मानसिकता से ही घिरा रहता है जो जीवन की विभिन्न चुनौतियों एवं कठिन परिस्थितियों को संभालने में भी अक्षम होता है। इसलिए स्वस्थ जीवन जीने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का होना जरूरी है। वास्तव में सकारात्मक सोच को एक मानसिक दृष्टिकोण के रूप में देखा जा सकता है। यह व्यक्ति को जीवन में अच्छे और अनुकूल परिणामों की प्राप्ति हेतु प्रोत्साहित करने में मदद करती है। सकारात्मक मानसिकता का अभिप्राय सकारात्मक सोच को एक आदत के रूप में विकसित करने से है। सकारात्मक मानसिकता में सही विचारों को विकसित करने के संदर्भ में किसी भी नकारात्मक या अप्रिय बात को नजरअंदाज नहीं किया जाता अपितु जीवन में घटित होने वाले सकारात्मक व नकारात्मक पक्षों को शामिल करते हुए एक आशावादी दृष्टिकोण बनाए रखने से होता है। सकारात्मक दृष्टिकोण एक मानसिकता है जो व्यक्ति को विषम परिस्थितियों में भी संयम बनाए रखने में मदद करती है। सकारात्मक दृष्टिकोण प्रसन्नता की भावना से भी जुड़ा है। प्रसन्नता मन की एक अवस्था है; जो बाहरी कारकों पर निर्भर नहीं करती है। जब व्यक्ति सकारात्मक विचारों को अपने जीवन में आत्मसात करता है तो वह अपने जीवन में बदलाव महसूस करता है और ऐसा व्यक्ति हर क्षण प्रसन्न रहता है। सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने में क्षमा, कृतज्ञता एवं आत्म स्वीकृति एक अहम भूमिका निभाते हैं। कृतज्ञता एक भावना है जिसमें व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के प्रति आभारी रहता है तथा उसमें दयालुता, उदारता, सराहना करना आदि भावनाएं शामिल हो जाती हैं। विनीत भाव से निरंतर दूसरों के प्रति कृतज्ञ रहना अर्थात् स्वयं की सहायता के लिए श्रद्धावान होकर दूसरे व्यक्ति को सम्मान देना ही कृतज्ञता है। कृतज्ञता श्रद्धा के अर्पण का भाव है। कृतज्ञता की प्रबल भावना व्यक्ति के अवचेतन मन में समाहित हो जाती है जो आंतरिक शान्ति, उत्साह के साथ धैर्य और विनम्रता की भावना को बढ़ाकर सामाजिक समायोजन में मदद करती है। अन्य

व्यक्ति द्वारा पहुंचाए गये कष्ट को बिना प्रतिकार की भावना के चुपचाप सहन कर लेना ही क्षमा है। क्षमा द्वारा व्यक्ति के दुःख, चिंता, तनाव, भय आदि मानसिक रोग जड़ से ही मिट जाते हैं तथा सकारात्मक सोच का उदय होता है। आत्म-स्वीकृति स्वयं के सकारात्मक या नकारात्मक गुणों की स्वीकृति की स्थिति है। आत्म-स्वीकृति सकारात्मक दृष्टिकोण के उद्भव एवं विकास हेतु परम आवश्यक है जिसकी प्रबल भावना द्वारा उन्नत मानसिक स्वास्थ्य अर्जित किया जा सकता है। अतः हम यह कह सकते हैं कि सकारात्मक दृष्टिकोण तनाव के स्तर को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

8.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- सकारात्मक दृष्टिकोण को जान पाएंगे।
- सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने वाले कारकों की पहचान कर पाएंगे।
- तनाव प्रबंधन में आत्म स्वीकृति, कृतज्ञता एवं क्षमा के महत्व को समझ सकेंगे।

8.3 सकारात्मक दृष्टिकोण- आशय एवं परिभाषा

सकारात्मक दृष्टिकोण का अर्थ है सकारात्मक सोच। मनोवृत्ति वह स्थिति है जिसमें कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट व्यक्ति, स्थान, क्रिया या अनुभव के बारे में सोचता या महसूस करता है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति चुनौतियों का सामना करने के लिए एक यथार्थवादी एवं आशावादी मानसिकता बनाए रखता है, जिससे वह अपनी ताकत और क्षमताओं का आशावादी दृष्टिकोण के द्वारा अधिक उपयोग कर पाता है। "एक सकारात्मक दृष्टिकोण तनाव के स्तर को कम करने, स्वस्थ और उत्पादक तरीके से चुनौतियों का सामना करने, लक्ष्य को प्राप्त करने तथा समग्र मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सक्षम होता है। सकारात्मक दृष्टिकोण किसी व्यक्ति या परिस्थिति के लिए अनुकूल विश्लेषण अथवा सकारात्मक प्रतिक्रिया को अभिव्यक्त करने की प्रवृत्ति है। सकारात्मक दृष्टिकोण मन की एक ऐसी अवस्था है जो अनुकूल परिणामों की अपेक्षा करती है। सकारात्मक दृष्टिकोण जीवन में सकारात्मकता, सफलताओं, अच्छाई और उपलब्धियों को देखता है। सकारात्मक दृष्टिकोण के द्वारा व्यक्ति जीवन में आने वाली विषम परिस्थितियों और चुनौतियों को आशावाद की भावना के साथ सामना करता है। ऐसे दृष्टिकोण वाला व्यक्ति यह स्वीकार करता है कि अंत में सब कुछ अच्छे के लिए होता है।

दाश, 1998 के अनुसार-

“मनोवृत्ति या दृष्टिकोण का आशय ऐसे अर्जित व्यवहार के प्रतिरूपों से है जो व्यक्ति को कुछ विशिष्ट व्यक्तियों, वस्तुओं या विचारों के प्रति विशिष्ट तरीके से कार्य करने के लिए प्रेरित करता है”। एक सकारात्मक दृष्टिकोण या मन की सकारात्मक स्थिति के द्वारा आशावाद और अच्छे रचनात्मक विचारों की ओर ध्यान आकर्षित किया जा सकता है।

रेमेज़ सैसन के अनुसार-

“सकारात्मक सोच या दृष्टिकोण एक मानसिक और भावनात्मक दृष्टिकोण है जो जीवन के उज्ज्वल पक्ष पर ध्यान केंद्रित करता है और सकारात्मक परिणामों की अपेक्षा करता है”।

8.3:1 सकारात्मक दृष्टिकोण की आवश्यकता

सकारात्मक दृष्टिकोण एक आदत है और इसकी शुरुआत सकारात्मक सोच से होती है। यह आदत मानव जीवन में आने वाली हर परिस्थिति में अपने दृष्टिकोण पर नियंत्रण रखने से है। अमेरिकी दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स के अनुसार, "किसी भी पीढ़ी की सबसे बड़ी खोज यह है कि मनुष्य अपने दृष्टिकोण को बदलकर अपने जीवन को बदल सकता है।"

अव्यवस्थित जीवन शैली में सकारात्मक दृष्टिकोण आशावादी मानसिकता को बनाए रखने में मदद करता है। जब कोई लगातार नकारात्मक पहलुओं के बारे में सोचता है तो वह उदास एवं तनावग्रस्त हो जाता है, लेकिन जब सकारात्मक पक्षों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है तो मस्तिष्क विश्राम एवं खुशी से संबंधित हार्मोन्स का स्रावण करता है, जिससे व्यक्ति हमेशा सक्रिय एवं आशावान रहकर सफलता अर्जित करता है।

एक सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति में आत्मविश्वास का स्तर उच्च होता है जिससे वह अपने उज्ज्वल भविष्य की आशा एवं अपेक्षा करता है। जीवन की विषम परिस्थितियों में भी वह स्वयं के लिए प्रेरणादायक होता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण का नियमित अभ्यास आपसी संबंधों में भी सुधार करता है। सकारात्मक सोच विचार-प्रक्रिया में पूर्ण परिवर्तन ला देती है, जिससे आसपास के लोगों तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन आता है। सकारात्मक दृष्टिकोण के द्वारा व्यक्ति के जीवन में रचनात्मक परिवर्तन आता है। एक सकारात्मक मानसिकता सद्भाव और प्रसन्नता के भाव को जन्म देती है जिसके कारण पारिवारिक एवं सामाजिक सम्बन्ध भी बेहतर बनते हैं और ऐसा व्यक्ति जीवन में सफलता की नई ऊँचाइयों को अनुभव करता है। एक सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों में अधिक सफलता प्राप्त करता है। परिस्थितियां चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हो जाएं, सकारात्मक विचार उसे उसके मार्ग से विचलित नहीं होने देते हैं। सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति कभी

भी हार या निराशा से भयभीत नहीं होते अपितु वे उपयुक्त अवसरों की प्रतीक्षा करते हैं तथा निश्चित समय आने पर सकारात्मक दृष्टिकोण के द्वारा अपनी बाधाओं को अपने मार्ग से हटाते चले जाते हैं। समाज भी ऐसे लोगों का अनुशरण करता है जिससे पूरे समाज के समग्र स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव आने लगते हैं। सकारात्मक सोच के द्वारा व्यक्ति भावनात्मक संतुलन प्राप्त कर सकता है, जो वास्तव में मस्तिष्क को ठीक से कार्य करने में मदद करता है। ऐसा व्यक्ति विषम परिस्थिति में भी संतुलित रहता है और परिणामस्वरूप सही निर्णय ले सकता है। ऐसा व्यक्ति किसी भी समस्या के आने पर उसका सामना कुशलतापूर्वक करता है। सकारात्मक सोच कैंसर, संक्रमण, हृदय रोग और फेफड़ों से सम्बंधित गंभीर बीमारियों में उस व्यक्ति की मृत्यु के जोखिम को कम कर सकती है। ऐसा व्यक्ति सकारात्मक सोच के द्वारा शीघ्र ही स्वास्थ्यलाभ प्राप्त करता है।

8.3:2 सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति के लक्षण

सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति भावनात्मक रूप से संतुलित रहते हैं जो मस्तिष्क को ठीक तरीके से काम करने में मदद करता है। ऐसे व्यक्ति उर्जावान और स्वस्थ शरीर वाले होते हैं। यह एक मानसिक दृष्टिकोण है जो जीवन में नकारात्मकता और असफलताओं के बजाय अच्छाई और उपलब्धियों को देखता है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोग असफलता या बाधाओं को अपने रास्ते में नहीं आने देते हैं बल्कि वे हमेशा उन्हें दूर करने के लिए नए तरीकों की खोज में लगे रहते हैं। सकारात्मक मानसिकता वाले व्यक्ति में कई लक्षण और विशेषताएं होती हैं, उनमें से कुछ निम्न प्रकार से हैं;

आशावाद- सकारात्मक मानसिकता वाला व्यक्ति हमेशा यह मानता है की जीवन में प्रयास करने और जोखिम उठाने से अवश्य सफलता मिलती है। ऐसा व्यक्ति कदापि स्वीकार नहीं करता कि उसके प्रयत्न निरर्थक होंगे। एक सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति में आशावाद की भावना प्रबल होती है जिससे वह जीवन में अच्छी चीजों के होने की उम्मीद करता है। ऐसे व्यक्ति मिलनसार स्वभाव के होते हैं तथा इनसे मिलना लोगों को अच्छा लगता है। ऐसे व्यक्ति स्वयं तो खुश होते ही हैं और वे अपने चारों ओर भी खुशियाँ फैलाते हैं। जब कोई आशावादी रूप से सोचना शुरू करता है, तो मन किसी भी नकारात्मक विचार से मुक्त हो जाता है। ऐसा व्यक्ति दुनिया को एक नई उम्मीद व नजरिये से देखता है।

स्वीकार्यता- यह मानसिकता जीवन में किसी भी स्थिति को अच्छा या बुरा मानने के पक्ष में नहीं होती है। यह एक ऐसी मानसिकता है जो चीजों को वैसे ही स्वीकार करती है जैसी वे हैं अर्थात ऐसे व्यक्ति जीवन में किसी भी परिस्थिति को सकारात्मक या नकारात्मक के रूप में आंकलन नहीं करते हैं। ऐसे

व्यक्ति परिवर्तन को जीवन के एक अनिवार्य हिस्से के रूप में स्वीकार करने के लिए तैयार रहते हैं। इस स्वीकृति के परिणामस्वरूप, लोग सकारात्मक दृष्टिकोण के द्वारा स्वयं को संतुष्ट महसूस करते हैं।

ऐसी मानसिकता वाले व्यक्ति यह स्वीकार करते हैं कि एक दोषपूर्ण इंसान के रूप में वे पूर्ण नहीं हैं। ऐसे व्यक्ति यह मानते हैं कि जीवन में अच्छे प्रदर्शन के साथ-साथ गलतियां भी होती हैं। लेकिन वे हमेशा बिना किसी निर्णय के अपने आप को बिना शर्त स्वीकार करते हैं।

लचीलापन- प्रतिकूलता, उदासी, हानि, निराशा या असफलता जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है जिसका हर किसी को अपने जीवन में सामना करना पड़ता है। सकारात्मक मानसिकता वाले व्यक्ति में लचीलापन का गुण पाया जाता है जिससे वह किसी भी विषम परिस्थिति में हार मानने के बजाय उनका सामना करता है और फिर से जीवन में अधिक सकारात्मकता के साथ वापसी करता है।

कृतज्ञता- कृतज्ञता विभिन्न सकारात्मक भावनाओं में से एक है। कृतज्ञता इस बात पर ध्यान केंद्रित करती है कि किसी भी व्यक्ति के जीवन में क्या अच्छा घटित हो रहा है और उसके पास जो कुछ भी है उसके लिए उसे कृतज्ञ या आभारी रहना चाहिए। यह सामाजिक भावना आपसी रिश्तों को मजबूत बनाती है।

क्षमा- क्षमा का अर्थ आक्रोश या क्रोध से मुक्त होना है। क्षमा एक सक्रिय प्रक्रिया है जिसमें किसी के प्रति नकारात्मक भावनाओं को छोड़ने का सचेत निर्णय लिया जाता है चाहे वह व्यक्ति इसके योग्य हो या नहीं। क्षमा सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्तियों का एक प्रधान गुण है जिससे चिंता, तनाव आदि भावनाओं का शमन होता है तथा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आता है।

8.3:3 सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने वाले कारक

दैनिक जीवन में प्रेरणादायक उद्धरणों को आत्मसात करने से आशावादी दृष्टिकोण का विकास होता है जिससे नकारात्मक विचारों का शमन होता है। सकारात्मक सोच एक मानसिक स्थिति है जिसका नियमित अभ्यास सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास को प्रोत्साहित करता है। एक व्यक्ति जिसका दृष्टिकोण सकारात्मक है, वह अपने आसपास के लोगों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास में निम्न तीन कारक अपनी अहम भूमिका निभाते हैं;

1. आत्म स्वीकृति
2. कृतज्ञता
3. क्षमा

8.4 आत्म- स्वीकृति

आज के समाज में लोग विभिन्न स्थितियों में तनाव से पीड़ित हैं। उच्च आत्म- स्वीकृति वाले व्यक्ति अपने जीवन से अधिक संतुष्ट होते हैं और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रति कम संवेदनशील होते हैं। आत्म- स्वीकृति स्वयं की पूर्ण स्वीकृति की स्थिति है। आत्म-स्वीकृति से आशय जीवन के पिछले अनुभवों सहित समग्र रूप से स्वयं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से है। आत्म स्वीकृति दूसरों की व्यक्तिगत उपलब्धियों पर निर्भर नहीं करती है (एलिस, 2005)। आत्म स्वीकृति स्वयं को और अपने सभी व्यक्तित्व से संबंधित गुणों को ठीक वैसे ही स्वीकार करने की क्रिया है जैसे वे हैं, अर्थात् सकारात्मक या नकारात्मक दोनों ही पक्षों को स्वीकार करने की क्रिया है।

शेपर्ड (1979) के अनुसार, आत्म-स्वीकृति एक व्यक्ति की स्वयं के प्रति संतुष्टि या खुशी है।

मोर्गेंडो (2005) के अनुसार आत्म- स्वीकृति एक व्यक्ति की सभी विशेषताओं, सकारात्मक या नकारात्मक की स्वीकृति की स्थिति है।

रसेल ग्रिगर (2013) के अनुसार, आत्म-स्वीकृति से आशय यह है कि आप अपने कार्यों और गुणों से पृथक हैं। आप स्वीकार करते हैं कि आपने गलतियाँ की हैं और आपमें कमियाँ भी हैं, लेकिन फिर भी वे आपको परिभाषित नहीं कर पाती हैं।

उच्च आत्म- स्वीकृति एक सुरक्षात्मक कवच है जो किसी भी मानसिक बीमारी में उस व्यक्ति को सुरक्षा प्रदान करती है जो इसे धारण करता है जबकि ऐसे व्यक्ति जिनमें आत्म- स्वीकृति का स्तर निम्न होता है वे मानसिक बीमारियों के प्रति अति संवेदनशील होते हैं।

8.4:1 तनाव प्रबंधन में आत्म- स्वीकृति की उपयोगिता

आत्म स्वीकृति में कमी आने से मस्तिष्क का वह भाग जो भावनाओं को नियंत्रित करता है नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकता है। स्वयं के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को स्वीकार करने से आत्म स्वीकृति की भावना प्रबल होती है। उच्च आत्म स्वीकृति की स्थिति में व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी स्वयं को स्वीकार कर पाता है। वह अपनी कमजोरियों को सहर्ष स्वीकार करता है, जिससे तनाव के स्तर में कमी आती है। मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए आत्म स्वीकृति परम आवश्यक है। आत्म स्वीकृति से आशय अपनी क्षमताओं और सीमाओं को पहचानने से है। आत्म स्वीकृति के द्वारा व्यक्ति बिना किसी मूल्यांकन के सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों को स्वीकार करता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। आत्म स्वीकृति अपनी सीमाओं और दोषों के साथ-साथ अपने गुणों और उपलब्धियों को स्वीकार करने की क्षमता है।

उच्च आत्म-स्वीकृति वाले लोग आलोचना के प्रति अधिक लचीले होते हैं। वे समझते हैं कि निरंतर आत्म-सुधार के लिए काम करते हुए स्वयं को स्वीकार करना उचित है। एक उच्च आत्म-

स्वीकृति वाला व्यक्ति वह है जिसने अपनी सभी व्यक्तिगत विशेषताओं, सामर्थ्य के साथ-साथ सीमाओं, संपत्ति और दायित्वों को स्वीकार करना सीख लिया है। ऐसे व्यक्ति के मानसिक विचारों में एक संतुलन होता है जिससे उसका समग्र स्वास्थ्य भी उन्नत हो जाता है तथा उसके विचारों से समाज में सकारात्मक बदलाव आने लगता है।

8.5 कृतज्ञता

ब्लैक (2017) के अनुसार, अपने जीवन में सक्रियता के साथ अच्छी चीजों की लगातार सराहना करना कृतज्ञता है।

एडम स्मिथ (1976) के अनुसार, कृतज्ञता एक महत्वपूर्ण नागरिक गुण है, जो समाज के स्वस्थ कामकाज के लिए नितांत आवश्यक है।

सामाजिक मनोवैज्ञानिक फ्रिट्ज हाइडर (1958) बताते हैं, लोग तब किसी के प्रति आभारी होते हैं जब उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति से लाभ प्राप्त होता है जो उन्हें लाभान्वित करने का इरादा रखता हो।

पासमोर एंड ओडेस (2016) के अनुसार, कृतज्ञता दूसरों के साथ संबंध बनाने और बनाए रखने में मदद करती है, जिसके परिणामस्वरूप आशा, जीवन में संतुष्टि और दूसरों के प्रति अधिक सक्रिय व्यवहार दृष्टिगोचर होता है।

कृतज्ञता प्रकट करने से व्यक्तिगत लाभों के साथ सामाजिक लाभ भी प्राप्त होते हैं। कृतज्ञता का गुण प्रसन्नता का अनुभव कराता है जिससे मानसिक शांति प्राप्त होती है। कृतज्ञता प्रकट करने से समाज में सकारात्मक परिवर्तन आता है क्योंकि समाज ऐसे गुणों का अपने व्यक्तिगत जीवन में भी अनुसरण करता है। वेदों में कृतज्ञता को मनुष्य का आभूषण माना गया है जिसे धारण करने से समाज को प्रेरणा मिलती है।

8.5:1 तनाव प्रबंधन में कृतज्ञता की भूमिका

कृतज्ञता हमारे दैनिक जीवन में तनाव को कम करने की एक मजबूत रणनीति है। कृतज्ञता एक भावना है जो नकारात्मक मानसिकता को संतुलित करने का एक शानदार तरीका है। कृतज्ञता शरीर में तनाव से सम्बंधित हार्मोन को कम करती है।

जब अचानक तनावपूर्ण घटना या परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं, तो शरीर स्वाभाविक रूप से एड्रीनेलिन और कोर्टिसोल हार्मोन को स्रावित करके प्रतिक्रिया करता है। कोर्टिसोल मस्तिष्क में विभिन्न गतिविधियों को सुविधाजनक बनाने और ऊतकों की मरम्मत के लिए रक्त में ग्लूकोज के स्तर को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होता है। जब लम्बे समय तक तनाव बना रहता है तो कोर्टिसोल और

अन्य हार्मोन नियमित रूप से सक्रिय हो जाते हैं, जिससे चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक संघर्ष निरंतर सक्रिय रहते हैं।

कृतज्ञता मूड को बेहतर बनाने और अधिक सकारात्मक भावनाओं के निर्माण में मदद करता है। डोपामाइन और सेरोटोनिन जैसे "फील-गुड" हार्मोन अक्सर तब रिलीज होते हैं जब हम दयालु विचारों और कार्यों का अभ्यास करते हैं।

कृतज्ञता संतुलन की भावना प्रदान करता है जो निराशा और निराशा की भावनाओं को दूर करने में मदद कर सकता है जो तनाव पैदा करने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं।

कृतज्ञता द्वारा ट्रिगर किया गया हाइपोथैलेमिक नियमन हमें प्रतिदिन स्वाभाविक रूप से गहरी और स्वस्थ नींद लेने में मदद करता है। कृतज्ञता और दया से भरा मस्तिष्क बेहतर नींद और हर सुबह तरोताजा और ऊर्जावान महसूस करने की संभावना रखता है।

कृतज्ञता न्यूरोट्रांसमीटर जैसे सेरोटोनिन, डोपामाइन और नॉरपेनेफ्रिन के लिए एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करता है, जो हमारी भावनाओं, चिंता और तत्काल तनाव प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करते हैं।

भावनात्मक अनुभवों का ऐहसास मस्तिष्क के लिम्बिक सिस्टम के द्वारा होता है। लिम्बिक सिस्टम के अंतर्गत थैलेमस, हाइपोथैलेमस, एमिगडाला, हिप्पोकैम्पस आते हैं। कृतज्ञता की प्रबल भावनाओं से मस्तिष्क में स्थित हिप्पोकैम्पस और एमिगडाला सक्रिय हो जाते हैं जो भावनाओं, स्मृति और शारीरिक कार्यप्रणाली को नियंत्रित करते हैं।

कृतज्ञता की प्रबल भावना से मस्तिष्क में स्थित हाइपोथैलेमस सकारात्मक रूप से उत्तेजित हो जाता है जिससे स्वाभाविक रूप से गहरी नींद आने लगती है। ऐसा व्यक्ति सुबह नींद से उठने पर तरोताजा एवं उर्जावान महसूस करता है।

कृतज्ञता लोगों को अधिक सकारात्मक भावनाओं को महसूस करने, अच्छे अनुभवों का आनंद लेने, उनके स्वास्थ्य में सुधार करने, विपरीत परिस्थितियों से निपटने और मजबूत संबंध बनाने में मदद करती है। सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने में कृतज्ञता अपनी अहम भूमिका निभाती है। अतः समाज के हर एक वर्ग को कृतज्ञता की भावना को स्वयं में आत्मसात करना चाहिए।

8.6 क्षमा

क्षमा नकारात्मक भावनाओं, विचारों और व्यवहारों को छोड़ने की प्रक्रिया है जो किसी अन्य व्यक्ति द्वारा आहत होने से उत्पन्न होती है। क्षमा का अर्थ अपराधी को क्षमा करना, भूलना या मेल मिलाप करना नहीं है, बल्कि अपने आप को आक्रोश और क्रोध के बोझ से मुक्त करना है। क्षमा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ आपसी रिश्तों को मजबूत करती है तथा सामाजिक

स्वास्थ्य को भी उन्नत बनाती है। परिवार के किसी सदस्य, जीवनसाथी या किसी अन्य के साथ अनसुलझा संघर्ष शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। क्षमा शारीरिक एवं मानसिक बोझ को कम करके स्वास्थ्य में सुधार करता है। क्षमा एक सक्रिय प्रक्रिया है जिसमें नकारात्मक भावनाओं जैसे क्रोध, आक्रोश, शत्रुता आदि को दूर करने के लिए सचेत निर्णय लिए जाते हैं।

कठिन परिस्थितियां कभी-कभी अच्छे लोगों से भी बुरे काम करवा सकती है लेकिन आंतरिक रूप से क्षमा का भाव सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करता है। पीड़ित लोगों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए क्षमा अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह लोगों को किसी अन्याय या आघात में भावनात्मक रूप से जोड़े रखने के बजाय उन्हें आगे बढ़ाता है। क्षमा व्यक्ति के मूड में सुधार करता है, आशावादी दृष्टिकोण को बढ़ाने एवं क्रोध, चिंता तथा अवसाद से बचाने में भी मदद करता है। भगवद गीता में भगवान कृष्ण ने क्षमा को मुक्ति के लिए एक ईश्वरीय गुण के रूप में घोषित किया है तथा वे बताते हैं कि क्षमा उन महान गुणों में से एक है जिसका हर किसी को अभ्यास करना चाहिए और उसकी आकांक्षा करनी चाहिए।

प्रोफेसर रॉबर्ट एनराईट ने क्षमा का एक मॉडल विकसित किया है जिसमें चार चरण सम्मिलित हैं, जो निम्न प्रकार से हैं;

1. प्रकटीकरण चरण
2. निर्णय चरण
3. कार्य चरण
4. परिणाम चरण

प्रकटीकरण चरण- इस चरण के दौरान व्यक्ति उस दर्द से अवगत हो जाता है जो किसी अन्य व्यक्ति द्वारा उसे भावनात्मक रूप से पहुंचाया गया है। परिणामस्वरूप उसमें क्रोध, आवेश या घृणा की भावना उत्पन्न होती है।

निर्णय चरण- इस चरण में व्यक्ति यह आकलन करता है कि दर्द देने वाले व्यक्ति पर अधिक ध्यान केंद्रित करने से स्वयं को अतिरिक्त बोझ के साथ भावनात्मक क्षति पहुंच रही है। इस स्थिति में व्यक्ति आगे बढ़ने के लिए तथा भावनात्मक दबाव को संशोधित करने के लिए क्षमा का विचार करता है।

कार्य चरण- क्षमा करने की प्रक्रिया के इस चरण में जब व्यक्ति आंतरिक रूप से उस व्यक्ति को क्षमा करने के लिए प्रतिबद्ध होता है तो उसका हृदय परिवर्तन होने लगता है तथा उसमें बदला लेने की भावना का भी शमन होने लगता है। इस चरण में व्यक्ति पीड़ा देने वाले के साथ आपसी सुलह भी कर सकता है या वह क्षमाशील होकर तटस्थ भी हो सकता है।

परिणाम चरण- इस चरण में व्यक्ति द्वारा उठाये गये पूर्वोक्त निर्णयों द्वारा उसे भावनात्मक राहत मिलने लगती है, जिससे उसकी पीड़ा का अंत होने लगता है। पीड़ा देने वाले के प्रति क्षमा की भावना उस व्यक्ति में एक नए विचार को जन्म देती है, जिससे वह धीरे-धीरे दूसरों के लिए करुणा का भाव स्वयं में महसूस करने लगता है।

8.6:1 तनाव प्रबंधन हेतु क्षमा की महत्ता

क्षमा शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को कम करती है जो तनाव को कम करके शरीर के अन्य प्रक्रियाओं को भी सामान्य करती है। क्षमा का नियमित अभ्यास विपरीत परिस्थिति में आत्म नियंत्रण स्थापित करने में मदद करता है जो क्रोध के आवेश को कम करता है। जो व्यक्ति स्वभाव से ही अधिक क्षमाशील होते हैं वे अपने जीवन में अधिक संतुष्ट होते हैं। जब हम किसी दूसरे व्यक्ति से नाराज या परेशान होते हैं तो हमारा रक्तचाप बढ़ जाता है तथा हृदय गति तेज हो जाती है। जब यह प्रक्रिया लंबे समय तक चलती है तो हम भावनात्मक एवं शारीरिक रूप से स्वयं को दुर्बल महसूस करते हैं। क्षमा व्यक्तियों को भावनात्मक रूप से मजबूत बनाये रखती है तथा ऐसे व्यक्ति पूर्ण आशावादी और अधिक आत्मविश्वास का अनुभव करते हैं (लस्किन, 2003)। दलाई लामा के अनुसार, यदि मैं उन लोगों के प्रति बुरी भावनाएँ रखूँ जो मुझे पीड़ित करते हैं तो यह केवल मेरे मन की शांति को ही नष्ट करेगा। लेकिन अगर मैं उन्हें क्षमा कर दूँ तो मेरा मन शांत हो जाता है। अतः यह कहा जा सकता है कि क्षमा की प्रबल भावना द्वारा व्यक्ति अपने जीवन में अप्रत्याशित परिवर्तन ला सकता है। क्षमा सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने हेतु एक आवश्यक अंग है जिसके द्वारा शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाया जा सकता है।

8.7 अभ्यास प्रश्न

सत्य/असत्य बताइये

1. सकारात्मक दृष्टिकोण मन की नकारात्मकता है।
2. सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति में आत्मविश्वास का स्तर उच्च होता है।
3. डोपामाइन और सेरोटोनिन स्ट्रेस हॉर्मोन होते हैं।
4. क्षमा शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को कम करती है।

बहुविकल्पीय प्रश्न-

5. सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने में निम्न में से कौन अहम भूमिका निभाते हैं।
ख) क्षमा, ख) कृतज्ञता, ग) आत्म स्वीकृति, घ) उपर्युक्त सभी

6. कृतज्ञता की प्रबल भावना से निम्न में से कौन सक्रिय हो जाता है।

क) हिप्पोकैम्पस, ख) एमिग्डाला ग) क एवं ख दोनों घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं

8.8 सारांश

सकारात्मक दृष्टिकोण एक मानसिकता है जिसमें सकारात्मक सोच के द्वारा एक आशावादी दृष्टिकोण मिलता है। जीवन में सफल होने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का होना आवश्यक है। सकारात्मक सोच का प्रभाव अवचेतन मन पर भी पड़ता है जिससे नकारात्मक विचारों का प्रवाह नियंत्रित होने लगता है। सकारात्मक दृष्टिकोण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में अपनी सार्थक भूमिका निभाता है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य लाभ द्वारा व्यक्ति में आत्मविश्वास का स्तर भी बढ़ने लगता है। सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने में कृतज्ञता, क्षमा एवं आत्म स्वीकृति अपनी अहम भूमिका निभाते हैं। एक सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति अतीत की समस्याओं और कठिनाइयों पर ध्यान नहीं देता है, और उन्हें अपने जीवन को नियंत्रित नहीं करने देता है। ऐसा व्यक्ति पिछली गलतियों से सीखकर हमेशा आगे बढ़ना पसंद करता है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति जीवन में आने वाली चुनौतियों और विपरीत परिस्थितियों में भी अपना आत्मविश्वास को कम नहीं होने देते हैं। वे जिन स्थितियों से भी गुजरते हैं, इस बात पर पूर्ण आश्वस्त होते हैं कि वे उनसे निपट सकते हैं। नकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्तियों में तनाव और अन्य नकारात्मक भावनाएं शरीर में विभिन्न प्रक्रियाओं को सक्रिय करती हैं, जिनमें तनाव से सम्बंधित हार्मोन का स्राव, चयापचय क्रियाएं एवं प्रतिरक्षा तंत्र पर विपरीत प्रभाव शामिल हैं। लंबे समय तक तनाव शरीर में कई गंभीर या जटिल बीमारियों का कारण बनता है। जबकि सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति तनाव आदि विभिन्न नकारात्मक भावनाओं में भी स्वयं पर नियंत्रण कर पाते हैं जिससे उनके शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

8.9 शब्दावली

कृतज्ञता- दूसरे व्यक्ति द्वारा की गयी सहायता के लिए उसके प्रति आभारी रहना।

क्षमा- किसी के द्वारा किये गये अपराध पर स्वेच्छा से उसके प्रति भेदभाव को समाप्त कर देना।

आत्मस्वीकृति- स्वयं की पूर्ण स्वीकृति की स्थिति।

मनोवृत्ति- मन की एक प्रवृत्ति या व्यक्ति की किसी काम को करने की अभिव्यक्ति

समग्र- सम्पूर्ण

न्यूट्रोट्रांसमीटर- न्यूट्रोट्रांसमीटर रासायनिक संदेशवाहक होते हैं, जो रासायनिक संकेतों को एक न्यूरोन से अगले लक्ष्य या कोशिका तक ले जाते हैं।

लिम्बिक सिस्टम- लिम्बिक सिस्टम भावनाओं और स्मृति को संसाधित करने में शामिल संरचनाओं का एक संग्रह है, जिसमें हिप्पोकैम्पस, एमिग्डाला और हाइपोथैलेमस आदि शामिल हैं। लिम्बिक सिस्टम मस्तिष्क में प्रमस्तिष्क के अन्दर स्थित होता है।

अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1. असत्य, 2. सत्य, 3. असत्य, 4. सत्य, 5. घ, 6. ग

8.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Robert A. Emmons, Michael E. McCullough (2004). The Psychology of Gratitude. Oxford University Press, New York.
2. [Robert D. Enright](#) (2019). Forgiveness is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. American Psychological Association.
3. योगेश जोगसन एवं अमित परमार (2017) सकारात्मक मनोविज्ञान, रावत प्रकाशन, राजस्थान।
4. Rucker Dale J. Positive Psychology. Charlie Creative Lab, London, United Kingdom.

8.11 निबंधात्मक प्रश्न

1. सकारात्मक दृष्टिकोण से आप क्या समझते हैं? सकारात्मक दृष्टिकोण की आवश्यकता का वर्णन करते हुए उसको विकसित करने वाले कारकों का उल्लेख कीजिये ?
2. आत्म स्वीकृति के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए तनाव प्रबंधन में आत्म स्वीकृति की उपयोगिता का विस्तार से वर्णन कीजिये ?
3. कृतज्ञता को परिभाषित करते हुए तनाव प्रबंधन में कृतज्ञता की भूमिका का वर्णन कीजिये ?
4. तनाव प्रबंधन हेतु क्षमा की महत्ता पर प्रकाश डालिए ?

इकाई 9. बचाव के तरीके: स्वस्थ जीवन शैली, खाद्य एवं पोषण, आत्म सुरक्षा (Precautionary measures: Healthy lifestyle, food and nutrition, self-care)

इकाई की संरचना

- 9.1 प्रस्तावना
- 9.2 उद्देश्य
- 9.3 तनाव से बचाव के तरीके
- 9.4 स्वस्थ जीवन शैली
- 9.5 खाद्य एवं पोषण
- 9.6 आत्म सुरक्षा
- 9.7 सारांश
- 9.8 शब्दावली
- 9.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 9.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 9.11 निबंधात्मक प्रश्न

9.1 प्रस्तावना

यदि कोई व्यक्ति अक्सर चिंता या तनाव की स्थिति में रहते हैं, तो आपका मन और शरीर पीड़ित हैं। तनाव हमारे पाचन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, नींद की आदतों और हमारे जीवन के बहुत से क्षेत्रों को प्रभावित करता है। अपने समग्र स्वास्थ्य की रक्षा के लिए तनाव को प्रबंधित करने या कम करने के लिए हम जो कर सकते हैं वह करना महत्वपूर्ण है। और जीवनशैली में बहुत सारे बदलाव हैं जो तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में आपकी मदद कर सकते हैं। संपूर्ण, प्राकृतिक खाद्य पदार्थ चुनें ये खाद्य पदार्थ आपके अधिवृक्क ग्रंथियों जैसे विटामिन सी, विटामिन बी समूह और मैग्नीशियम का समर्थन करने के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करने में सहायता करते हैं। इस इकाई में तनाव से बचने के तरीके, उचित जीवनशैली, खाद्य और पोषण एवं आत्म सुरक्षा आदि का वर्णन किया गया है।

9.2 उद्देश्य

प्रिय शिक्षार्थियों इस इकाई को पढ़ने के बाद आप-

- तनाव से बचाव के तरीके जान सकेंगे।
- तनाव के प्रबंधन में स्वस्थ जीवनशैली आवश्यकता को समझ सकेंगे।
- तनाव के प्रबंधन में खाद्य एवं पोषण की भूमिका को समझ सकेंगे।
- आत्म सुरक्षा के माध्यम से तनाव नियंत्रण कर सकेंगे।

9.3 तनाव से बचाव के तरीके

तनाव के भावनात्मक और व्यवहारिक परिणाम होते हैं जो आपके दैनिक दिनचर्या को पूरा करना मुश्किल बना सकते हैं। इनमें चिंता, अवसाद, थकान, आक्रामक हो जाना, प्रेरणाहीन या पीछे हटना और समस्या को सुलझाने और एकाग्रता के साथ कठिनाइयाँ शामिल हैं। सिरदर्द, और धड़कन में तीव्रता सहित तनाव के शारीरिक परिणाम भी हैं। तो आप इस प्रक्रिया में तनाव से कैसे बच सकते हैं और इसके नकारात्मक सामाजिक, भावनात्मक और शारीरिक परिणामों को शांत कर सकते हैं, तनाव से बचाव के कुछ निम्न उपाय हैं:-

- स्वस्थ जीवन शैली
- खाद्य एवं पोषण
- आत्म सुरक्षा

9.4 स्वस्थ जीवन शैली

व्यक्ति को स्वस्थ जीवन शैली में निम्न बिन्दुओं पर ध्यान दें-

- **अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें-**

संतुलित आहार लें, पर्याप्त नींद लें और नियमित रूप से व्यायाम करें तथा नशीली दवाओं और मादक पदार्थों से बचें क्योंकि वे तनाव बढ़ा सकते हैं।

- **आत्म-विश्राम का अभ्यास करें-**

तनाव कम करने के लिए मांसपेशियों को शिथिल करना, श्वास पर ध्यान केन्द्रित करना, प्रार्थना, योग, तैराकी का प्रयास करें। प्रकृति के साथ समय बिताना एवं शांत वातावरण में संगीत चिकित्सा का अभ्यास करें।

- **अपने कार्यस्थल या शिक्षण स्थल में कार्य के दौरान बीच-बीच अपने को आराम दें -**

विशेष रूप से काम पर ब्रेक लेने से आपको अपने विचारों को फिर से व्यवस्थित करने और फिर से सक्रिय करने और ध्यान केन्द्रित करने में मदद मिल सकती है। इससे सक्रियता से कार्य करने में मदद मिलेगी।

- **सामाजिक रूप से दूसरों के साथ जुड़ें-**

प्रियजनों के साथ समय बिताने, एक साथी, परिवार के सदस्य, मित्र एवं परामर्शदाता आपके मानसिक भार को हल्का करने एवं तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं। और रुचिपूर्ण कार्य भी तनाव कम करने में मदद करते हैं।

- **सामान्य दिनचर्या बनाए रखें-**

रोज सुबह प्रातःकाल उठें और रात को एक ही समय पर सोएं। आयुर्वेद शाश्वत विज्ञान है जो गुणवत्तापूर्ण जीवन की बात करता है। दिनचर्या का उद्देश्य स्वस्थ लोगों के स्वास्थ्य को बनाए रखना और बीमारियों का इलाज करना है। स्वास्थ्य को बनाए रखने के ऐसे ही एक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए दिनाचार्य एक साधन है। संस्कृत शब्द दिनाचार्य दो शब्दों 'दीन' और 'चार्य' से मिलकर बना है। दिन का अर्थ है 'दैनिक' और चर्या का अर्थ है 'अभ्यास या दिनचर्या'। सामान्यतया लोगों के अनुसार दिनचार्य का अर्थ है कुछ चीजों का पालन करना जैसे सुबह जल्दी उठना, दांत साफ करना आदि जबकि आयुर्वेद में इन चीजों के साथ-साथ आहार, नस्य, अभ्यंग, स्नानादि जैसी विभिन्न प्रक्रियाओं का पालन करने की बात करता है। दिनचार्य में ऐसी चीजें शामिल हैं जिनका नियमित रूप से पालन करना अनिवार्य है ताकि दोष, धातु, मल और अग्नि का सामान्य संतुलन बनाए रखा जा सके। तथा जिसके पालन से तनाव के स्तर में भी कमी आती है। जो आपको काम करने के लिए प्रेरित करने में मदद कर सकता है। तनाव की स्थिति में व्यक्ति गंभीर बीमारी, नौकरी छूट जाने, परिवार में किसी की

मृत्यु या जीवन की दर्दनाक घटना से अत्यधिक तनाव भी जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा हो सकता है। आप उदास या चिंतित महसूस कर सकते हैं।

अपने डॉक्टर से बात करें यदि आप कई हफ्तों से अधिक समय तक उदास या चिंतित महसूस करते हैं या यदि यह आपके घर या काम के जीवन में हस्तक्षेप करना शुरू कर देता है। तनाव बहुत अधिक होने से पहले प्रबंधित करने में मदद करना सीख सकते हैं। ये उपर्युक्त उपाय तनाव को दूर रखने में मदद कर सकते हैं।

सकारात्मक दृष्टिकोण रखें-

- स्वीकार करें कि ऐसी घटनाएं हैं जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते।
- क्रोधित, रक्षात्मक या निष्क्रिय होने के बजाय अपनी भावनाओं, विचारों या विश्वासों पर ध्यान केन्द्रित करें।
- अपना समय अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना सीखें।
- उचित रूप से सीमाएँ निर्धारित करें और उन अनुरोधों को दूर करें जो आपके जीवन में अत्यधिक तनाव पैदा करेंगे।
- शौक और रुचियों के लिए समय निकालें।
- तनाव कम करने के लिए शराब, ड्रग्स या बाध्यकारी व्यवहार पर निर्भर न रहें। ड्रग्स और अल्कोहल आपके शरीर को और भी अधिक तनाव दे सकते हैं।
- सामाजिक समर्थन की तलाश करें। आप जिससे परिवार करते हैं उसके साथ पर्याप्त समय बिताएं।
- अपने जीवन में तनाव के उपचार या तनाव प्रबंधन हेतु योग के अंगों का अभ्यास करें।
- दौड़ना, तैरना, नृत्य एवं साइकिल चलाना आदि का अभ्यास करें।

तनाव को प्रबंधित करने में मदद के लिए आप और भी बहुत कुछ कर सकते हैं। निम्नानुसार जीवनशैली परिवर्तन पर ध्यान दें:

योग के अंगों का अभ्यास करें-

योग के अंगों का अभ्यास करने से शारीरिक गतिविधि आपकी नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। और बेहतर नींद का मतलब है बेहतर तनाव प्रबंधन। जो व्यक्ति योग के अंगों का अभ्यास करते हैं वे बेहतर गहरी "धीमी" नींद लेते हैं तो यह स्थिति मस्तिष्क और शरीर को नवीनीकृत करने में मदद करती है। इस बात का ध्यान रखें कि खाने और सोने के समय के बीच कम से कम दो घंटे का

अन्तराल रखें, ऐसा न करने पर की नींद बाधित होती है तथा शरीर में अन्य रोग भी जन्म लेते हैं। योग के अंगों का अभ्यास करने से शरीर एंडोर्फिन और एंडोकैनाबिनोइड्स जैसे कई हार्मोन स्रावित करने के लिए उत्तेजित करता है जो दर्द को कम करने, नींद में सुधार करने और आपको शांत करने में मदद करते हैं। उनमें से कुछ (एंडोकैनाबिनोइड्स) उत्साहपूर्ण भावना के लिए मददगार होते हैं। जो लोग योग के अंगों का अभ्यास करते हैं वे अन्य व्यक्तियों की तुलना में कम चिंतित और अधिक सकारात्मक महसूस करते हैं। जब आपका शरीर अच्छा महसूस करता है, तो आपका मन अक्सर उसका अनुसरण करता है और तनाव कम होता है।

उचित नींद लें-

तनाव का एक सामान्य दुष्प्रभाव यह है जिससे आपको सोने में परेशानी हो सकती है। यदि ऐसा सप्ताह में तीन बार कम से कम 3 महीने तक होता है, तो आपको अनिद्रा और सोने में असमर्थता हो सकती है। नींद की कमी भी आपके तनाव के स्तर को बढ़ा सकती है और तनाव नींद न आने का एक चक्र पैदा कर सकता है। बेहतर नींद तनाव कम करने में मदद कर सकती हैं। इसमें आपकी दैनिक दिनचर्या और जिस तरह से आप अपना शयनकक्ष स्थापित करते हैं, दोनों शामिल हैं। तथा निम्न बिन्दुओं पर ध्यान दें।

- नियमित रूप से योगाभ्यास करें।
- प्रातःकाल की धूप लें।
- नशीले पदार्थों एवं कैफीन का उपयोग ना करें।
- उचित समय पर सोना और उठाना सुनिश्चित करें।
- सोते समय ध्यान या विश्राम के अन्य रूपों का प्रयास करें।
- अच्छी नींद की स्वच्छता में आपके शयनकक्ष की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। सामान्य तौर पर, आपका कमरा अंधेरा, शांत और ठंडा होना चाहिए।

9.5 खाद्य एवं पोषण

उचित आहार लें-

स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ खाने के लाभ शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर मानसिक स्वास्थ्य तक फैले हुए हैं। एक स्वस्थ आहार तनाव के प्रभाव को कम कर सकता है, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का निर्माण कर सकता है, आपके स्वभाव को ठीक कर सकता है और आपके रक्तचाप को कम कर सकता है। तथा एंटीऑक्सीडेंट भी मदद करते हैं। वे आपकी कोशिकाओं को पुराने तनाव से होने वाले नुकसान से

बचाते हैं। आप उन्हें बीन्स, फल, बेरी, सब्जियां, और मसाले जैसे अदरक जैसे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पा सकते हैं। वैज्ञानिकों ने कुछ पोषक तत्वों की सलाह दी है जो शरीर और मस्तिष्क पर तनाव के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं। संतुलित आहार के हिस्से के रूप में इन्हें पर्याप्त मात्रा में लेना सुनिश्चित करें:

- विटामिन सी
- मैगनीशियम
- ओमेगा -3 फैटी एसिड (इसके उपयोग से हृदय रोग और हृदय घात का खतरा कम हो जाता है क्योंकि ये बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करता है। ये शरीर में ऊर्जा को बढ़ाता है, गुस्से को कम करता है और स्वाभाव अच्छा बनाता है।)
- चिंता या तनाव का अनुभव करने से उचित प्रकार से खाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा पोषण आवश्यक है। सुपाच्य, मधुर एवं मिताहार के पालन करने से आपकी ऊर्जा, मनोदशा और समग्र स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।
- मिताहार भोजन बनाना सीखें जिसे तैयार करने में ज्यादा समय या ऊर्जा नहीं लगती है तथा आपको रोग मुक्त करने में मदद करता है।
- कैफीन और चीनी को सीमित करें, जो अक्सर आपके स्वाभाव और ऊर्जा में गिरावट का कारण बनते हैं।
- प्रोटीन जैसे दूध, मूंगफली, बीन्स, राजमा, दालें, बादाम और सोयाबिन्स खाएं।
- वसा के उच्च स्तर वाले खाद्य पदार्थों से बचें।
- अलग-अलग रंगों के फल और सब्जियां खाएं। विभिन्न रंग विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों का प्रतिनिधित्व करते हैं जिनकी आपके शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यकता होती है।
- अपने खाने पर ध्यान रखने में मदद के लिए इस दैनिक भोजन डायरी का उपयोग करें ताकि आप समय के साथ सुधार कर सकें।

9.6 आत्म-सुरक्षा

आत्म-सुरक्षा का अभ्यास करने के लिए अलग समय निर्धारित करने से आपके तनाव के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। व्यावहारिक उदाहरणों में शामिल हैं:

- एक अच्छी किताब पढ़ना।
- योग के अंगों का अभ्यास करना।

- एक स्वस्थ भोजन ग्रहण करना ।
- प्रातःकाल समय से उठाना।
- अपने रूचि के अनुसार कार्य करना ।
- शांत और सकारात्मक वातावरण में रहना।

विभिन्न शोध अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग स्वयं की देखभाल करते हैं वे तनाव का स्तर कम और जीवन की बेहतर गुणवत्ता की में वृद्धि होती है, जबकि स्वयं की देखभाल की कमी तनाव और चिन्ता के उच्च जोखिम से जुड़ी होती है। स्वस्थ जीवन जीने के लिए खुद के लिए समय निकालना जरूरी है। यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो अत्यधिक तनावग्रस्त होते हैं, जिनमें नर्स, डॉक्टर, शिक्षक कार्मिक और मानसिक कार्य करने वाले शामिल हैं। स्व-देखभाल को विस्तृत या जटिल नहीं होना चाहिए। इसका सीधा सा अर्थ है अपनी भलाई और खुशी की ओर ध्यान देना। अपने स्वभाव को बेहतर बनाने के लिए सुगंध का उपयोग करना अरोमाथेरेपी कहलाता है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि अरोमाथेरेपी चिन्ता और तनाव को कम कर सकती है और नींद में सुधार कर सकती है।

दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएं

दोस्तों और परिवार का सामाजिक समर्थन आपको तनावपूर्ण समय से नियंत्रण और तनाव प्रबंधन में मदद कर सकता है। आपके समग्र मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामाजिक समर्थन प्रणाली का होना महत्वपूर्ण है। यदि आप अकेला महसूस कर रहे हैं और आपके पास निर्भर करने के लिए दोस्त या परिवार नहीं है, तो सामाजिक सहायता समूह मदद ले सकते हैं। एक स्पोर्ट्स टीम में शामिल होने या किसी ऐसे कारण के लिए स्वयंसेवा करने पर विचार करें जो आपके लिए महत्वपूर्ण है।

सीमाएं बनाएं और ना कहना सीखें

सभी तनाव आपके नियंत्रण में नहीं हैं, लेकिन कुछ हैं। नकारात्मक विचारों से तनाव का स्तर बढ़ सकता है और आप स्वयं की देखभाल पर जितना समय खर्च कर सकते हैं तो प्रबंधन में सहायता प्राप्त होती है। अपने निजी जीवन पर नियंत्रण रखना तनाव को कम करने और आपके मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद कर सकता है। हमेशा हा कहने से अनावश्यक तनाव बढ़ता है ऐसा करने का एक तरीका अधिक बार "नहीं" कहना हो सकता है। यह विशेष रूप से सच है यदि आप पाते हैं कि आप जितना संभाल सकते हैं उससे अधिक ले रहे हैं, क्योंकि कई जिम्मेदारियों से जूझने से आप अभिभूत महसूस करते हैं। साथ ही अपनी सीमाओं का विकास करना चाहिए विशेष रूप से उन लोगों के साथ जो आपके तनाव के स्तर को कम करते हैं अपने मित्रों या परिवार के सदस्यों के साथ उचित समय व्यतीत करने से भी तनाव कम होता है।

टालमटोल से बचना सीखें

अपने तनाव को नियंत्रित करने का एक और तरीका है कि आप अपनी प्राथमिकताओं में सबसे ऊपर रहें और टालमटोल करने से आपकी उत्पादकता को नुकसान पहुंचा सकता है और यह तनाव पैदा कर सकता है, जो आपके स्वास्थ्य और नींद की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यदि आप अपने आप को नियमित रूप से टालमटोल करते हुए पाते हैं, यह धीरे-धीरे आपकी आदत आ सकता है। जिससे अनावश्यक तनाव जन्म लेता है आप यथासमय में अपना काम करें। ऐसा करने से भी तनाव कम होता है।

योग कक्षा लें

योग सभी आयु समूहों के बीच तनाव से राहत और अति लोकप्रिय तरीका बन गया है। योग शरीर और सांस की जागरूकता बढ़ाकर अपने शरीर और मस्तिष्क को एक साथ कार्य करने में मदद करता है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि योग तनाव और चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में साधनार्थ मदद करता है। साथ ही, यह मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा दे सकता है। ये लाभ आपके तंत्रिका तंत्र और तनाव प्रतिक्रिया पर इसके प्रभाव से संबंधित प्रतीत होते हैं। गामा एमिनोब्यूट्रिक एसिड के स्तर को बढ़ाते हुए योग कोर्टिसोल के स्तर, रक्तचाप और हृदय गति को कम करने में मदद कर करता है। थोड़े समय के लिए भी लगातार ध्यान करने से तनाव और चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। तथा ध्यान लोगों के लिए अच्छा काम करता है और इसके कई फायदे हैं। यह तनाव, चिंता और पुराने दर्द को कम कर सकता है और साथ ही नींद, ऊर्जा के स्तर और मनोदशा में सुधार कर सकता है। ध्यान करने के लिए आपको चाहिए एक शांत जगह खोजें अपना ध्यान किसी शब्द, वाक्यांश, वस्तु या यहां तक कि अपनी सांस पर केंद्रित करें, अपने विचारों को आने और जाने दें जिससे आपका तनाव स्तर कम होता है।

प्रकृति में समय बिताएं

प्रकृति के साथ अधिक समय बिताने से तनाव कम करने में मदद मिलती है। शोध अध्ययनों से पता चलता है कि हरे भरे स्थानों जैसे पार्क और जंगलों में समय बिताना और प्रकृति साथ जुड़े रहना तनाव को प्रबंधित करने में मदद करता है। लंबी पैदल यात्रा और शिविर लगाना अच्छा विकल्प हैं, लेकिन कुछ लोग इन गतिविधियों का आनंद नहीं देते या इन तक पहुंच नहीं पाते हैं। यहां तक कि अगर आप एक शहरी क्षेत्र में रहते हैं तो आप स्थानीय पार्कों, वृक्षारोपण और वनस्पति उद्यान जैसे हरे भरे स्थानों की तलाश कर सकते हैं जो तनाव प्रबंधन में भी मदद करते हैं।

अपने आप को शिक्षित करें

जब आप तनाव या संबंधित बीमारी का निदान करते हैं तो नियंत्रण की भावना को पुनः प्राप्त करने का एक तरीका यह है कि आप अपनी बीमारी के बारे में खुद को शिक्षित करें। आप अपने डॉक्टरों से बात करके तनाव से पीड़ित अन्य लोगों से सीखकर और तनाव के बारे में किताबें और लेख पढ़कर ऐसा कर सकते हैं। जितना अधिक आप तनाव और उसके उपचार के बारे में जानेंगे उतना ही बेहतर आप अपने तनाव का प्रबंधन कर पाएंगे और समझ पाएंगे कि कौन से उपचार विकल्प आपके लिए सर्वोत्तम हो सकते हैं।

अच्छे से सोने के कुछ नियम

अच्छी नींद सीधे आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य और आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। तनाव और संबंधित विकार आपकी नींद को बाधित कर सकते हैं, इसलिए नियमित उचित नींद महत्वपूर्ण है। रात को अच्छी नींद लेने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- हर दिन एक ही समय पर सोने और जागने की कोशिश करें।
- शाम चार बजे के बाद कैफीन पीने से बचें और हर दिन दो कप से ज्यादा कैफीन युक्त पेय न पीने का प्रयास करें।
- अपने कमरे को ठंडा, अंधेरा और शांत रखकर सोने के लिए आदर्श कमरा बनाएं।
- सोने से पहले अपनी चिंताओं या चिंताओं को हल करने का प्रयास करें। समस्या को सुलझाने या विचारों को लिखने के लिए दिन के दौरान अलग समय निर्धारित करें।

सक्रिय रहने का प्रयास करें

- नियमित शारीरिक गतिविधि जैसे चलना, दौड़ना या खेल खेलना आपके स्वभाव को बेहतर कर सकता है, आपको चिंताओं से विचलित होने से रोकता है और तनाव से राहत दिला सकता है। योग आपके सामान्य स्वास्थ्य में भी सुधार कर सकता है। 30 मिनट या उससे अधिक समय तक नियमित रूप से योग करने से आपको सबसे अधिक लाभ होगा, लेकिन इसे धीरे-धीरे बढ़ाना ठीक है। योग को दिनचर्या के साथ शामिल करने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:
- योग का अभ्यास शुरू करने से पहले अपने आपको उचित योग प्रशिक्षक की सलाह लेनी चाहिए।

- योग दिनचर्या में आसानी लाने और अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए समय के साथ अपनी गतिविधि के स्तर को बढ़ाएँ।
- प्रत्येक दिन किसी एक प्रकार के योग अंग के अभ्यास को निर्धारित करें, लेकिन इस नियम को अपनी दिनचर्या नियमित हिस्सा बनायें।
- अपनी गतिविधि पर नज़र रखने में मदद के लिए इस शारीरिक एवं मानसिक गतिविधि हेतु उचित आहार का उपयोग करें।
- योग तनाव की नकारात्मक ऊर्जा को कम में मदद करता है। कुछ ऐसा सक्रिय कार्य करना जिसका आप आनंद लेते हैं, आपको तनावपूर्ण स्थितियों से दूर होने में भी मदद करता है। अधिकतर भ्रमण करना, संगीत सुनना, नृत्य करने, फिटनेस क्लास लेने या टीम स्पोर्ट खेलने की कोशिश करें। आप योग के अंगों का अभ्यास करें जो आपको तनाव मुक्त रखने में मदद कर सकता है। यहां तक कि दिन में 10 मिनट सक्रिय रहने से भी तनाव कम करने में मदद मिल सकती है।
- कुछ चीजें जिन्हें करने में आपके विचारों में सकारात्मकता आ सकती है, उन्हें नीचे सूचीबद्ध किया गया है। इन्हें आप अपनी रुचि के अनुसार अपना सकते हैं।
- प्रकृति में समय बिताएं या किसी पार्क में टहलने जाएं।
- अपने मित्र या परिवार के साथ उचित समय बितायें।
- एक नया कौशल या खेल सीखें।
- एक मनोरंजक यात्रा की योजना बनाएं।
- किसी ऐसी चीज पर क्लास लें, जिसे आप हमेशा से सीखना चाहते थे।
- व्यावहारिक फिल्म देखें जो आपकी सोच को सकारात्मक बनती हो।

नशीली दवाओं और नशीले पदार्थों से बचें

तनाव, उदासी, या क्रोध जैसी भावनाओं को दूर करने या प्रबंधित करने के लिए लोग अक्सर ड्रग्स या नशीले पदार्थों का सहारा लेते हैं। नशीले पदार्थ का उपयोग आपके शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। चिंता या तनाव को धीरे-धीरे बढ़ा सकता है और इसे ठीक करना बहुत कठिन बना सकता है।

अपने तनाव को कम या नियंत्रित करने का प्रयास करें

तनाव समय-समय पर सभी को प्रभावित करता है और लम्बे समय तक तनाव से आप अन्य मानसिक विकारों से ग्रस्त हो सकते हैं। हालांकि, समय के साथ तनाव का उच्च स्तर आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और अवसाद या चिंता के लिए जोखिम कारक हो सकता है। लोग अलग-अलग तरीकों से तनाव का अनुभव करते हैं (जैसे, सिरदर्द, सोने में परेशानी, क्रोध, पेट में दर्द, उदासी)। तनाव प्रबंधन आपको अपने जीवन में तनाव के कारकों से अधिक प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने में मदद करेगा। आपके तनाव को कम करने के लिए यहां कुछ व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं:

- जब आप तनाव ग्रस्त महसूस करते हैं और अपने तनाव के स्रोत को बेहतर ढंग से समझने के लिए और कम करने के लिए शिथलीकरण योग अभ्यास करें।
- अपने तनाव को कम या नियंत्रित करने के लिए एक सूची बनाएं। उदाहरण के लिए, प्राकृतिक स्नान करें, किताब पढ़ें, संगीत सुनें या टीवी शो देखें जो आपको पसंद हैं। इनमें से कम से कम एक गतिविधि हर दिन करें।
- काम या अन्य संरचित गतिविधियों से बीच में आराम लें। आराम के दौरान, अपने मस्तिष्क को शान्त करें और शांत करने के लिए बाहर घूमने, संगीत सुनने या चुपचाप बैठने में समय बिताएं और ध्यान करें।
- यदि आपको तनावपूर्ण भावनाओं को उत्पन्न करने वाली स्थितियों से बाहर निकलने की आवश्यकता महसूस होती है, तो विश्वसनीय मित्रों और परिवार या मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले अभ्यासों की सहायता ले सकते हैं।
- अपने आहार का विशेष ध्यान दें और अनावश्यक पदार्थों का सेवन को बन्द करें और अपने निजी जीवन में नई जिम्मेदारियों को न लेने का प्रयास करें। काम और अन्य गतिविधियों के बीच एक स्वस्थ संतुलन खोजने की कोशिश करें।
- यदि संभव हो तो नौकरी बदलने या स्थानांतरित करने जैसे प्रमुख जीवन परिवर्तनों को स्वीकार करें जिससे आप कम तनाव महसूस करेंगे।
- अगर कोई चीज या कोई व्यक्ति आपको परेशान कर रहा है, तो अपनी चिंताओं को खुलकर बताएं।
- अपने दृष्टिकोण और अपेक्षाओं को बदलकर तनावपूर्ण स्थितियों के अनुकूल बनें। उदाहरण के लिए भविष्य में स्थिति कितनी महत्वपूर्ण होगी, यह पूछकर बड़ी तस्वीर पर विचार करें। यह

स्वीकार करने पर विचार करें कि आप विपरीत परिस्थिति में भी अच्छी प्रकार समायोजन कर सकते हैं अपनी क्षमताओं पर विश्वास करें।

चीजों को परिप्रेक्ष्य में रखने में आपकी मदद करने के लिए आप अपने जीवन में क्या सराहना करते हैं, इस पर चिंतन करें। तनावपूर्ण स्थितियों को अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने का प्रयास करें। उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं, उन पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं।

अपने लिए समय निकालें

आज की दुनिया में अक्सर बहुत कम समय में बहुत कुछ करना होता है। अपने लिए समय निकालना मुश्किल लग सकता है। लेकिन हर दिन बस कुछ मिनट कुछ ऐसा करने की कोशिश करें जिसमें आपको आनन्द आता हो। यह आपके जीवन की गुणवत्ता और आपके मानसिक दृष्टिकोण में सुधार कर सकता है। इसके अलावा, आप अपने दैनिक कार्यों को करते समय अधिक उत्पादक होंगे। और आप तनाव से निपटने के लिए बेहतर मानसिक स्थिति में होंगे।

9.7 सारांश

ऐसी बहुत सी गतिविधियाँ हैं जो तनाव को कम करने में मदद कर सकती हैं, अच्छी गुणवत्ता वाली नींद, ताजी हवा और प्रकृति से जुड़ने के अनगिनत फायदे हैं। नियमित योग तनाव को दूर करने और चिंता या चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं को कम करने में मदद करता है। नियमित विश्राम - पढ़ना, स्नान करना, मालिश या संगीत सुनना विश्राम को बढ़ावा देने के बेहतरीन तरीके हैं। ध्यान आपके मन को शांत करने का एक शानदार तरीका है, साथ ही यह मुफ्त है, और एक बार अभ्यास करने के बाद आप इसे कहीं भी, कभी भी कर सकते हैं। इसमें शरीर और मन को धीमा करने और शांत करने में मदद करने के लिए ध्यान भी शामिल है। गंभीर तनाव का सामना करने वालों के लिए फायदेमंद हो सकता है। इस इकाई में तनाव से बचाव के तरीके, तनाव प्रबंधन में स्वस्थ जीवन शैली, खाद्य एवं पोषण की भूमिका का वर्णन किया गया है।

9.8 शब्दावली

खाद्य- वह जो खाया जाय

नस्य- नासिका द्वारा औषधि उपयोग

साधनार्थ- साधना के लिए

हस्तक्षेप - अनधिकार दखल देना

अभ्यंग- मालिस

दोष- अवगुण

धातु- जो शरीर का धारण करते हैं

परिपेक्ष्य- दृश्यों वस्तुओं या व्यक्तियों का ऐसा चित्रण जिसमें प्रत्येक का अंतर स्पष्ट हो जाय ।

9.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. तनाव के प्रबंधन का महत्वपूर्ण आयाम है

- अ) आहार ब) योग
स) दोनों द) इनमें से कोई नहीं

2. तनाव के दौरान कॉर्टिसोल हार्मोन का स्तर हो जाता है ।

- अ) कम ब) अधिक
स) सामान्य द) इनमें से कोई नहीं

3. तनाव किस परिस्थिति नियंत्रित हो सकता है ।

- अ) सकारात्मक विचारों से ब) नकारात्मक विचारों से
स) द्वन्द से द) सभी

4. तनाव हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

- अ) शारीरिक स्वास्थ्य को ब) मानसिक स्वास्थ्य को
स) सामाजिक स्वास्थ्य को द) सभी

उत्तर- 1) स 2) ब 3) अ 4) द

9.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

सरल व्यवहारिक मनोविज्ञान- नई दिल्ली श्री जैनेन्द्र प्रेस ।

अरुण कुमार सिंह- उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास , बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली ।

आर० डी० सिंह- स्वास्थ्य मनोविज्ञान, जगदम्बा पब्लिशिंग कंपनी, दरियागंज, नई दिल्ली ।

मुहम्मद सुलैमान-उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास , बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली ।

योग और मनोविज्ञान-दिल्ली किताब महल प्रकाशन ।

9.11 निबंधात्मक प्रश्न

1. तनाव को परिभाषित करते हुए तनाव प्रबंधन के उपाय बताइये।
2. तनाव प्रबंधन में खाद्य एवं पोषण की भूमिका बताइये।
3. तनाव के प्रबंधन में योग का महत्व बताइये ।
4. तनाव के प्रबंधन में उचित जीवन शैली की भूमिका का वर्णन कीजिए।
5. किन उपायों द्वारा हम तनाव से बच सकते हैं।