

तनाव प्रबंधन में महात्मा गाँधी के सिद्धान्तों का अनुपालन

मधु तेकाम* डॉ. मंजु शर्मा**

* शोधार्थी, माता जीजाबाई शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, मोती तबेला, इन्दौर (म.प्र.) भारत

** प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष (गृह विज्ञान) माता जीजाबाई शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, मोती तबेला, इन्दौर (म.प्र.) भारत

प्रस्तावना – वर्तमान में शैक्षणिक स्पर्धा के कारण सफलता और विफलता यह स्थिति अधिक समय रहने पर तनाव का रूप ले लेती है। उसके बारे में सोचकर विद्यार्थी मानसिक रूप से विचलित रहते हैं, तनाव उन घटनाओं के प्रति एक सामान्य शारीरिक मानसिक और मनोविज्ञान प्रतिक्रिया है जो खतरा महसूस कराती है या किसी तरह से व्यक्तित्व को असंतुलित करती है। है, तब तंत्रिका तंत्र की हार्मोन की प्रतिक्रिया बढ़ती है। एक निश्चित बिंदु से उपर तनाव की स्थिति स्वास्थ्य एवं जीवन की गुणवत्ता में बड़ा नुकसान पहुँचना प्रारंभ करने लगती है।

तनाव उत्पन्न करने वाली स्थितियों और दबावों को तनाव कारक अथवा स्रोत के रूप में जाना जाता है। सामान्यतः पर तनाव को नकारात्मक माना जाता है, किन्तु शिक्षा के क्षेत्र में कार्य से संबंधित तनाव को अत्यधिक प्रासंगिक माना जाता है। वर्तमान में तकनीकी ज्ञान संचार कौशल, सहानुभूति, शिक्षा प्रद संसाधन-भावनात्मक और पारस्परिक संबंधों का विकास भी शैक्षणिक गतिविधियों में सम्मिलित है। फिर भी उच्च शिक्षा में तनाव वातावरण में कार्य-संबंधी तनाव के लिए शरीर चेतना दृष्टिकोण लागू किया जा सकता है। महात्मा गाँधी द्वारा बताया गया चिंतन मुक्त विचार का पालन करने से तनाव प्रबंध कर जीवन को खुशहाल बनाया जा सकता है। महात्मा गाँधी जी ने सत्य, अहिंसा, प्रेम, व्यापक सहानुभूति क्षमा कर्तव्य परायणता जागरूकता एवं उत्तम चरित्र जैसे गुणों को तनावमुक्त जीवन की आवश्यकता माना है।

तनाव को अर्थ– तनाव प्रकृति का एक तथ्य है, जिसमें विभिन्न क्षेत्रों से आने वाले दबाव ताकत व्यक्ति को प्रभावित करती हैं। या तो उसके भावनात्मक या शारीरिक दोनों। व्यक्ति तनाव के प्रति विभिन्न से प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। जो उस व्यक्ति के साथ-साथ पर्यावरण को भी प्रभावित करता है। हमारे आधुनिक जीवन में तनाव को अधिकता के कारण आमतौर पर तनाव के पहलू को अधिक देखा जा रहा है नकारात्मक अनुभव के रूप में सोचते हैं, किन्तु जैविक दृष्टिकोण से, तनाव एक नकारात्मक या सकारात्मक अनुभव भी हो सकता है।

मनोवैज्ञानिक के अनुसार:-

दो प्रकार के तनावों की संकल्पना की गई है।

(क) इयू स्ट्रेस (eustress) जिसका सामान्य अर्थ है, एक प्रकार से चुनौतीपूर्ण कार्य को करना अर्थात् अपनी ईच्छा से किसी कार्य को चुनना जैसे-कि प्रतियोगी खेल खेलते समय तनाव में होता है। ये सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

(ख) विपत्ति, (distress) किसी कार्य को करते समय अधिक दबाव महसूस होना या अनियंत्रित हो जाना जो एक नकारात्मक रूप से प्रभावित होती है।

तनाव के कारक:

1. **जीवन की विशेष घटनाएँ और परिवर्तन**– इस श्रेणी में किसी व्यक्ति की जिंदगी से जुड़ी कई महत्वपूर्ण घटनाएँ सम्मिलित हैं, जो उसके जीवन पर चिरस्थायी समय तक प्रभाव डालती है, मुख्य घटनाएँ एवं बदलाव से व्यक्ति अत्यधिक रूप से प्रभावित होता है।

2. **दैनिक जीवन की परेशानियाँ**– ये वह परेशान करने वाली- निराशापूर्ण व दुःख-दर्द परिस्थिति होती है, जिन का कई व्यक्ति प्रतिदिन सामना करता है। जैसे-वस्तुओं को गलत जगह पर रख देना या उनकी वस्तुएँ गुम हो जाना रख कर भूल जाना।

3. **लम्बे समय तक चिंता**– दीर्घकालिक भूमिका से तनाव जैसे-वैवाहिक जीवन में मुश्किलों का सामना करना, गरीबी में रहना, रोजगार की समस्या घरेलू हिंसा से परेशान, आर्थिक समस्या, आदि।

4. **अशांत कर देने वाली घटनाएँ**– अभिघात से अपेक्षित, भयंकर, अत्यन्त अशांत कर देने वाली घटनाएँ होती हैं, जो जीवन पर गहरा प्रभाव छोड़ जाती हैं। जैसे-प्रिय व्यक्ति की मृत्यु होना वियोग होना घर से जाकर अलग रहना आदि।

तनाव के प्रति साधारण प्रतिक्रियाएँ:

व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएँ:

1. बार-बार रोना
2. चिड़चिड़ा पन होना
3. अशांत निद्रा का होना
4. बैचेनी होना
5. भय

भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ:

1. ईर्ष्या करना
2. क्रोध करना
3. लज्जित होना
4. आत्माघाती विचार करना
5. दोषी महसूस करना

संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएँ:

1. नकारात्मक आत्म संकल्पना
2. आत्म-आश्वासन

3. निराशावादी कथन
4. स्वयं और दूसरों के प्रति निराशावादी सोचना
5. मानसिक विकृति

अंतरवैयक्तिक प्रतिक्रियाएँ:

1. निष्क्रियता
2. झूठ बोलना
3. प्रति योगितात्मकता
4. अलग होना
5. दिखावा करना

जैविक प्रतिक्रियाएँ:

1. हमेशा थकावट रहना
2. शुष्क त्वचा होना
3. भूख न लगना
4. गलत लत लगना
5. उच्च रक्तचाप का बढ़ना या अन्य रोग होना

तनाव के लक्षण:

तनाव के भावात्मक लक्षण:

1. असानी से उत्तेजित हो जाना, बेचैनी, निराश और मूड़ी होना
2. नियंत्रण खोना या दूसरों को नियंत्रित करने की आवश्यक महसूस होना
3. मन को शांत रखने में कठिनाई होना
4. छोटी-छोटी बातों में चिंता करना या परेशान होना
5. विचारों का जल्दी-जल्दी बदलना या ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी होना
6. जल्दी भूल जाना या याद रखने में दिक्कत होना
7. फैसले लेने में परेशानी होना
8. निराशावादी होना या केवल नकारात्मक पक्ष को सोचना
9. अपने बारे में बुरा (कम आत्मसम्मान) सोचना अकेला-बेकार और उदास होना
10. दूसरों से बचना
11. जिम्मेदारी से भागना

तनाव के शारीरिक लक्षण:

1. थकान महसूस करना
2. सिरदर्द होना
3. दस्त-कब्ज और मतली या पेट की खराबी होना
4. भूख में परिवर्तन, काम या अधिक होना
5. शरीर में दर्द और माँसपेशियों में तनाव होना
6. सीने में दर्द और दिल की धड़कन तेज होना
7. अनिद्रा या सोने में मुश्किल होना
8. घबराहट, शरीर में कंपन का होना

तनाव प्रबंधन-उपचार

1. **समय प्रबंधन-** कार्यों की एक सूची बनाकर उन्हें प्राथमिकता देना तथा कम महत्वपूर्ण कार्यों की अपेक्षा अत्यावश्यक कार्यों को प्राथमिकता देना।
2. **नियमित व्यायाम-** व्यायाम से कई लाभ मिलते हैं। यह रक्त संचार को बढ़ाता है, माँसपेशियों को मजबूत करता है, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है संगीत नृत्य खेलकूद एवं अन्य

मनोरंजनात्मक गतिविधि में संलग्नता।

3. परिवार के साथ समय बिताना- अपने प्रियजनों को गुणवत्तापूर्ण समय देकर अपने परिवारिक रिश्तों को मजबूत करें एक साथ गतिविधियों में शामिल होने से परिवार में एकता बढ़ती है, जो चुनौति पूर्ण समय के दौरान भावनात्मक समर्थन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है।

4. आराम करना और आत्म-देखभाल करना- अपने पसंदीदा शौक जैसे सैर पर जाना या फिल्म देखना आदि करके तनाव मुक्त होना

5. दोस्तों के साथ रहना- दोस्तों को बढ़ावा देना क्योंकि वे भलाई के लिए आवश्यक हैं। चुनौतियों का सामना भरोसेमंद दोस्तों पर भरोसा करना जो सहायता करते हैं।

6. आध्यात्मिक गतिविधियों में संलग्नता - यदि आप धार्मिक हैं, तो अपनी आध्यात्मिक भलाई को मजबूत करने के लिए प्रार्थना और धर्मग्रंथ पढ़ने के लिए समय व्यतीत करना।

7. खाने-पीने के आदत पर ध्यान देना- चाय-शराब और धूम्रपान का अत्यधिक सेवन से चिंता और भावना का बढ़ना आरामदायक नींद के लिए शाम को इन पदार्थों को पीने से बचना चाहिए।

महात्मा गाँधी जी के अनुपालन में तनाव प्रबंधन के सिद्धान्त- गाँधी जी ने मानव हृदय में परिवर्तन करने और उसे आध्यात्मिक दिशा में जोड़ने के लिए प्रार्थना का महत्व स्वीकार किया है। अचूक मनोवैज्ञानिक संस्कार हैं। उनका मत है कि मनुष्यों के बीच ऐकता की भाव पैदा करने लिए ही आध्यात्मिक शांति जैसा दूसरा कोई सुन्दर और सबल साधना नहीं है।

1. जन शिक्षा के तहत गाँधी जी ने विद्यार्थियों एवं समस्त सेवकों को क्षमताओं के अनुकूल शिक्षित करने और समुचित शिक्षा देने की सलाह दी थी।
2. मनोवैज्ञानिक धारणाएं भारतीय संस्कृति के शाश्वत तत्वों पर आधारित हैं, सामान्य ज्ञान की जानकारी, पढ़ने की योग्यता को दबाना ठीक नहीं।
3. अपनी मनोवैज्ञानिक धारणाओं जैसे-त्याग, तपस्या संतोष आदि धारणाओं को कभी निषेधात्मक नहीं माना।
4. मनुष्य विश्वात्मा के साथ एकता स्थापित करता है उसे अपने अनुक्रम मारना होगा।
5. अहिंसा, सत्य और संयम का पालन करते समय सरल जीवन व्यतीत करना चाहिए।

महात्मा गाँधी ने तनाव के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान आकर्षण किया है। उनके अनुसार तनाव कारण देखे तो यह हमें कठिनाईयों से भरे जीवन से निकालने में साहसपूर्ण कार्यों पर जीत दिलाने में सहायक है।

उपसंहार- यदि विद्यार्थी महात्मा गाँधी के इन सिद्धान्तों का अनुपालन करें तो उन्हें तनाव की दूर करने में प्रेरणा मिलेगी

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. <https://hi.wikispedia.in/health/mental-health>
2. महात्मा गाँधी - विद्यार्थियों के शैक्षिक संतुष्टि एवं तनाव
3. <https://www.swastikmedicalcenter>
4. <https://www.singhealth.com.sg/patient->
5. गाँधी जी के मनोवैज्ञानिक-शैक्षणिक विचार की उपादेयता
6. Research methodology-CR.kothari&Gourav Garg, publication New AgInter-national(p)LTD Publishers.