

## संतुलित कर्मशील जीवन एवं तनाव प्रबन्धन

डॉ. सरोज पारीक\*

### प्रस्तावना

जीवन एक सुखद अनुभूति है। यह एक सतत यात्रा है जिसे हम चाहें तो आनन्द के साथ एवं चाहे तो रोते हुए भी जी सकते हैं। एक विद्वान के अनुसार "जीवन में आनन्द ही अभीष्ट है"। एक शोध के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में 80 प्रतिशत सुख एवं 20 प्रतिशत दुःख होते हैं लेकिन यह मानवीय स्वभाव है कि वह खुशियों को भूल जाता है एवं दुःखों को सदैव याद रखता है, जिसका खामियाजा उसको तनाव एवं उससे होने वाली बीमारियों के रूप में भुगतना पड़ता है। इसमें भी 50 प्रतिशत दुःख प्रकृति प्रदत्त होते हैं जबकि 50 प्रतिशत कृत्रिम होते हैं। गीता के अनुसार "सम सुखे दुःखे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ"। अर्थात् व्यक्ति को प्रत्येक परिस्थिति में समभाव रहते हुए संतुलित जीवन जीने की कोशिश करते हुए सदैव कर्तव्य पथ पर आगे बढ़ते रहना चाहिए। इसी का नाम संतुलित जीवन है।<sup>1</sup>

जब हमारे जीवन में असंतुलन की स्थिति बनती है तो उससे जीवन में तनाव की उत्पत्ति होती है जो अनेक दुःखों एवं कष्टों का कारण बनती है। कई बार तो व्यक्ति जीवन लीला समाप्त करने की भी सोच लेता है जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए। जीवन में यदि आनन्द, संयम, अनुशासन, सद्चरित्र, समय पालन, मनोरंजन, अध्ययन, योग, व्यायाम, साहस, आशा एवं विश्वास तथा संतोष को समाहित किया जाए तो हम तनाव मुक्त आनंदपूर्ण संतुलित जीवन जीते हुए कर्तव्य पथ पर आगे बढ़ सकते हैं। किसी विद्वान ने कहा है कि, "आशा ही जीवन है और निराशा मृत्यु"।<sup>2</sup> बिल क्लिंटन अपनी पुस्तक "देने का आनन्द" में लिखते हैं कि "मुझे सबसे ज्यादा परितोष तब मिलता था जब मेरे द्वारा किये गए कार्य का किसी व्यक्ति पर अनुकूल प्रभाव पड़ता था, अर्थात् सेवा एवं परोपकार ही तनाव को दूर करने का प्रबल साधन है। कई बार व्यक्ति स्वरुचि अनुसार कार्य करने में भी तनाव से मुक्ति मिलती है।<sup>3</sup>

मानव मनोविज्ञान के जनक अब्राहम मास्लो के अनुसार "जीवन में श्रेष्ठता हासिल करना एक दिन का काम नहीं है, इसमें प्रयासों की भारी खुराक, दृढ़ निश्चय, आत्म शक्ति और वास्तविकता चाहिए।"<sup>4</sup> यह समझना आवश्यक है कि इन सब प्रयासों के जीवन में मिलने वाली श्रेष्ठतापूर्ण जिन्दगी कैसी होती है, श्रेष्ठ जीवन क्या होता है और इसे कैसे पाया जा सकता है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने इसे विभिन्न प्रकार से परिभाषित किया है। सारांशतः सामान्यतया जीवन की श्रेष्ठता के तत्वों में जो सबसे महत्वपूर्ण है वह है, जीवन को सन्तुलित बनाते हुए बेहतर करने की इच्छा एवम् दूसरों से अधिक करने का विश्वास।

जिन्दगी, जैसी हम बनाना चाहते हैं वैसी होती है। हर दिन की साधारण घटनाएँ अनोखे अन्दाज में जीवन को बदलती एवं प्रभावित करती हैं। इन पर नियन्त्रण की सीमा जीवन को आकार देती है। जीवन को सन्तुलित बनाये रखने के लिए न केवल इन्द्रिय नियन्त्रण जरूरी है वरन इसके साथ साथ जीवन में आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक समय प्रबंधन एवं तनाव प्रबंधन भी महत्वपूर्ण है। अरस्तु ने कहा है कि "खुशहाल एवं सन्तुलित जिन्दगी श्रेष्ठता के रूपों में से एक समझी जाती है, खुशहाल जिन्दगी तब सार्थक होती है जब हम इसे दूसरों के लिए जीते हैं।"<sup>5</sup> टेलीफोन का अविष्कार करने वाले ग्राहम बेल को यह खुशी नसीब नहीं हुई जब वह अपने परिवार से फोन पर कभी भी बात नहीं कर पाये क्योंकि उनकी पत्नी और बेटी सुन नहीं सकते थे।

\* उप-प्राचार्य, एस.एस.जी. पारीक पी.जी.महिला महाविद्यालय, बनीपार्क, जयपुर, राजस्थान।

फिर भी बेल का अविष्कार दुनिया के लिए उपयोगी था और यही बात उन्हें श्रेष्ठ बनाती है। इससे सिद्ध होता है कि श्रेष्ठ और सन्तुलित जीवन जीने के लिए परोपकार की महती भूमिका है। अगर आप चाहें तो जीवन को सन्तुलित करके श्रेष्ठ बन सकते हैं और यह बिल्कुल गणित की तरह काम करता है। इस प्रकार जीवन जीने के लिए निम्न तत्वों की महत्वपूर्ण आवश्यकता है:—

- आनन्दमय जीवन जीना सीखें।
- आत्मीय रिश्तों में निवेश करें।
- सामाजिक एवं सफल बनें।
- मनोरंजन एवं स्वास्थ्य के साथ दायित्व निभाना सीखें।
- शिक्षित बनें।
- मृत्यु की परवाह किये बगैर ईश्वर या भाग्य से न डरें तथा जीवन में जो अच्छा है उसे पाने की कोशिश करें।
- जीवन में कठिनाइयों से संघर्ष करते हुए अच्छे मित्र बनायें और विवकेपूर्ण जीवन निर्णय लें।
- स्वाभिमान अच्छा और जिद बुरी।
- संयम की आवाज सबसे मीठी।
- आशा आकाश से ऊंची।
- अपेक्षा, उपेक्षा न बनें।
- चरित्र और विश्वास के साथ सदैव आशान्वित रहें।
- ध्यान और आध्यात्म को जीवन में शामिल करें।

यदि उक्त बिन्दुओं की पालना की जाए तो मुक्त इच्छाओं के बीच भी सन्तुलित जीवन जिया जा सकता है एवं विपरीत परिस्थितियों में भी कठिनाइयों से उत्पन्न तनाव को नियन्त्रित किया जा सकता है।<sup>6</sup>

हममें ज्यादातर लोग जीवन में कृत्रिम तनाव पाल लेते हैं, वास्तव में जिन वजहों से हम तनावग्रस्त होते हैं वह उतने महत्वपूर्ण नहीं होते जितना हम उन्हें अपने ऊपर हावी होने देते हैं। आधे तनाव ऐसे होते हैं जो अकारण भय पैदा करते हैं। सामाजिक मूल्यों या रिश्तेदारों की संभावित प्रतिक्रिया की मानसिक कल्पना करके भी मनुष्य तनाव पाल लेता है। यहाँ तक कि मृत्यु को भी बेहतर मानने लगता है। हम अपने जीवन को अपने तरीके से डिजाइन कर सकते हैं लेकिन आभासी भय जीवन में तनाव उत्पन्न कर देता है।<sup>7</sup> आप किताब इसलिए लिखना शुरू नहीं करते कि अंततः इस रद्दी में जाना है। मजा तनाव में कमी ला देता है और तनाव मजे को कम कर देता है। लोगों का अपने सपनों को पाने का नक्शा तैयार करना चाहिए, तनाव दूर करने के लिए सोच एवं नजरिये को बदलना चाहिए तथा उसके कारणों पर विचार करते हुए उनको दूर करने की कोशिश करनी चाहिए।

एक शोध बताता है कि 4% व्यक्ति तनाव पैदा करते हैं, 16% कुछ-कुछ तनाव पैदा करते हैं, 36% तनाव के प्रति उदासीन होते हैं, 31% आनन्द पैदा करने वाले होते हैं एवं 13% स्थायी रूप से तनाव मुक्त होते हैं।<sup>8</sup> तनाव की वैज्ञानिक स्तर पर 1930 में खोज की गयी थी। तब से लेकर अक तक इस पर बहुत सारे अध्ययन हो चुके हैं। इन सब बातों से यह निष्कर्ष सामने आता है कि हम जिन्दगी को एक सीढ़ी की तरह नहीं देखते अपितु एक जाल की तरह मानते हैं जो हर तरफ से खिंचता है—घर, काम, परिवार, दोस्ती आदि इन्हीं के बीच आपको छोटी-छोटी सन्तुष्टि मिलती है। आप तनावग्रस्त होकर बैठ गये तो तनाव आपकी ऊर्जा को शोषित करके जीना मुश्किल कर देगा अतः तनाव की जय बोलिये। हाथ लटकाकर नहीं हाथ जोड़कर उससे सामना करते ही वह खुद डर जाएगा। जीवन में आधे से अधिक तनाव हम कृत्रिम रूप से पाल लेते हैं। अतः जीवन के सभी पहलुओं को सही तरीके से अपनाते हुये व्यक्ति को मध्यम मार्ग अपनाते हुए जीवन में आगे बढ़ना चाहिए

एवं अधिकांश समय तनावमुक्त रहने की कोशिश करनी चाहिए जिससे उसे खुशी और आनन्द की प्राप्ति हो सके। एक सन्तुलित व्यक्ति ही तनाव रहित सन्तुलित जीवन जी सकता है। किसी विद्वान ने कहा है—“**मनुष्य आनन्द के लिए बना है।**”<sup>9</sup> इसलिए आनन्द प्राप्ति के लिए तनाव रहित जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए।

### कार्य सन्तुलन

कार्य—जीवन सन्तुलन कार्य जीवन और व्यक्तिगत जीवन के बीच सन्तुलन की भावना प्राप्त करने के लिए आपकी दिन—प्रतिदिन की गतिविधियों को समायोजित कर रहा है। स्वस्थ कार्य—जीवन सन्तुलन के कुछ लाभों में शामिल हैं:

- घर पर और काम पर तनाव के स्तर को कम करना।
- अधिक ध्यान और एकाग्रता।
- नौकरी से संतुष्टि का उच्च स्तर।
- पारिवारिक और सामाजिक जीवन में अधिक पूर्ण रूप से भाग लेने का अवसर।
- व्यक्तिगत लक्ष्यों और शौक को आगे बढ़ाने के लिए अधिक समय।
- स्वास्थ्य में सुधार।

### अच्छा कार्य— जीवन में संतुलन कैसे बनाए रखें?

व्यस्त जीवन शैली की मांगों को संतुलित करना कोई आसान काम नहीं है, लेकिन नियमित रूप से अपनी प्राथमिकताओं की समीक्षा और मूल्यांकन करके सबसे अच्छा प्रबंधन किया जा सकता है। यहाँ कुछ उपाय दिये गये हैं जिनकी मदद से आप एक अच्छा कार्य—जीवन संतुलन बना सकते हैं:

- आप जिस चीज़ को अत्यधिक महत्व देते हैं, उसके आस पास लक्ष्य निर्धारित करें।
- अपना समय प्रभावी ढंग से प्रबंधित करें—नौकरी की गतिविधियों, प्राथमिकताओं और सफलता के कारकों की समीक्षा करें।
- जहाँ संभव हो, काम पर संतुलन और व्यक्तिगत समय—छुट्टी के काम के बीच एक सीमा बनाएं।
- लचीलापन बनाएं और सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
- तनाव, मानसिक थकावट और बर्नआउट से बचें—थकान उत्पादक रूप से काम करने की आपकी क्षमता को प्रभावित करता है।
- एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें — अपना ख्याल रखें, अच्छी नींद लें और व्यायाम करने या ऐसी गतिविधि करने के लिए थोड़ा समय निकालें जो आपको पसंद हो।
- एक अच्छी सहायता प्रणाली को सूचीबद्ध करें—प्रतिनिधित्व करना सीखें, हम सभी को कभी—कभी मदद की आवश्यकता होती है।
- अपने काम का आनंद लें।

### तनाव क्या है?

हर कोई अपने जीवन में कभी न कभी तनाव का अनुभव करता है। यह हमारे लिये यह जानने का तरीका है कि हमारे जीवन में कोई चीज हमें चिंतित कर रही है और हमारे सोचने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित कर रही है।

तनाव हमेशा बुरा नहीं होता। छोटी खुराक में, यह दबाव में प्रदर्शन करने में मदद कर सकता है और आपको अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित कर सकता है, लेकिन जब आप लगातार आपातकालीन मोड में चल रहे होते हैं तो आपका दिमाग और शरीर इसकी कीमत चुकाते हैं।

### तनाव के लक्षण

- **मानसिक**
  - स्पष्ट रूप से सोचने में परेशानी
  - स्मृति समस्याएं
  - ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकना
  - कम ध्यान अवधि
  - खराब फ़ैसला
  - चिंतित या रेसिंग विचार
  - लगातार चिंता
- **भावुक**
  - मनोदशा
  - आसानी से परेशान या आहत
  - चिड़चिड़ापन या कम गुस्सा
  - आंदोलन, आराम करने या स्थिर रहने में असमर्थ
  - अभिभूत लगना
  - अकेलेपन और अलगाव की भावना
  - अवसाद या सामान्य नाखुशी
- **शारीरिक**
  - माशपेशियों में जकड़न
  - दर्द व पीड़ा
  - सिरदर्द, कांपना, पसीना आना
  - जी मिचलाना, चक्कर आना
  - सीने में दर्द, तेज दिल की धड़कन
  - भूख में कमी
  - नींद में कमी, बुरे सपने
- **व्यवहार**
  - कम या ज्यादा खाना
  - बहुत ज्यादा या बहुत कम सोना
  - खुद को दूसरों से अलग करना
  - जिम्मेदारियों का टालना या उपेक्षा करना
  - आराम करने के लिए शराब, सिगरेट या नशीली दवाओं का उपयोग करना
  - नर्वस आदतें (जैसे नाखून चबाना, पेसिंग)

तनाव के ये लक्षण और अन्य मनोवैज्ञानिक और चिकित्सीय समस्याओं के कारण भी हो सकते हैं। यदि आप इनमें से किसी का अनुभव करते हैं तो अपने चिकित्सक को दिखाना महत्वपूर्ण है—क्योंकि वे यह निर्धारित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं कि आपके लक्षण तनाव से संबंधित हैं कि नहीं।

### तनाव के कारण

तनाव पैदा करने वाली स्थितियों और दबावों को तनाव के रूप में जाना जाता है। तनाव दो प्रकार के हैं:

- बाहरी (जहाँ बाहरी ताकतें हम पर कार्य करती हैं)
- आंतरिक (स्व-निर्मित, इस पर हमारा कुछ नियंत्रण है)

### तनाव के बाहरी कारण

- प्रमुख जीवन परिवर्तन
- कार्य
- रिश्तों की कठिनाइयाँ
- वित्तीय समस्याएं
- बहुत व्यस्त होना
- बच्चे और परिवार

### तनाव के आंतरिक कारण (स्व-उत्पन्न)

- अनिश्चितता को स्वीकार करने में असमर्थता
- शक
- नकारात्मक आत्म चर्चा
- अवास्तविक उम्मीदें
- परिपूर्णतावाद
- दृढ़ता का अभाव

### तनाव का प्रबंधन कैसे करें

तनाव का प्रबंधन दैनिक दबावों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम होने की योजना बनाने के बारे में है। अंतिम लक्ष्य जीवन, काम, रिश्तों विश्राम और मस्ती के बीच संतुलन बनाना है। ऐसा करने से आप दैनिक तनाव ट्रिगर से निपटने और इन चुनौतियों का सामना करने में अधिक सक्षम होते हैं।

कुछ रणनीतियाँ जो आपके मन और शरीर की देखभाल करने में आपकी मदद कर सकती हैं, और बदले में आपके उन व्यवहारों को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में मदद करती हैं जो बहुत अधिक तनाव के परिणामस्वरूप होते हैं:

### आपका शरीर

- अपने तनाव ट्रिगर्स को जानें
- प्रारंभिक चेतावनी के संकेतों और लक्षणों को पहचानें और तनाव को कम करने के लिए उन पर कार्यवाही करें
- विश्राम तकनीकों या ध्यान का अभ्यास करें
- अच्छी तरह से स्वस्थ और संतुलित आहार लें
- नियमित रूप से व्यायाम करें—हर दिन कम से कम 30 मिनट का लक्ष्य रखें
- पर्याप्त नींद लें— हर रात लगभग 8 घंटे का लक्ष्य रखें

### आपकी सोच

- उन चीजों के बारे में कम चिंता करने की कोशिश करें जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते और चीजों से निपटने की योजना बनाएं जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं
- छोटे, प्रबंधनीय और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें
- समस्या—समाधान तकनीकों को लागू करें—समस्या की पहचान करना, उसकी प्रकृति का स्पष्ट करना और उससे निपटने के लिए विकल्पों का नक्शा तैयार करना

- सकारात्मक रवैया अपनाएं
- अपने और अपनी उपलब्धियों के बारे में सकारात्मक सोचें
- शांत और शांतिपूर्ण जगह की कल्पना करने के लिए समय निकालें
- अपने आप से प्रतिस्पर्धा करें, आपने आस पास के लोगों से नहीं और अपने व्यक्तित्व को सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिए लक्ष्य रखें
- अपने सेंस ऑफ ह्यूमर को विकसित करें, बनाए रखें और उसका उपयोग करें।

#### आपके व्यवहार

- कार्यों को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय देने के लिए आगे की योजना बनाएं और व्यवस्थित करें
- अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता के लिए सूचियों का उपयोग करें और प्राथमिकता निर्धारित करें
- अपने विचारों और भावनाओं को छिपाने के बजाय लोगों के साथ खुले और ईमानदार रहें
- जब आप तनाव महसूस कर रहे हों तो मार्गदर्शन और सहायता लें
- अपने लिए एक संतुलित जीवन शैली बनाएं और मनोरंजन और विश्राम के लिए समय दें
- जब आप अपनी उपलब्धियों और लक्ष्यों तक पहुंचते हैं तो खुद को पुरस्कृत करें
- शराब, कैफीन और अन्य दवाओं का सेवन सीमित करें।<sup>10</sup>

एक रिसर्च के अनुसार कल्याणकारी राज्यों के शासन में महिलाओं की तुलना में पुरुषों के बीच तनाव का उच्च अनुपात पाया गया है। यह पुरुषों में 87 फीसदी एवं महिलाओं में 84 फीसदी पाया गया है।

अतः हमें संतुलित जीवन जीने के लिए तनाव से दूर रहते हुए विपरीत परिस्थितियों में भी सघर्ष करते हुए उल्लास, आशा एवं विश्वास के साथ जीवन में आगे बढ़ते रहना चाहिए।

#### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अखण्ड ज्योति पत्रिका, पृ-57, डॉ. प्रणव पण्ड्या, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, वर्ष दिसम्बर 2021
2. विवेकानन्द जीवन परिचय, पृ-22, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली, वर्ष 2004
3. देने का आनन्द, पृ-14, बिल क्लिंटन, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली, वर्ष 2008
4. अहा जिन्दगी पत्रिका, पृ-25, यशवन्त व्यास, दैनिक भास्कर पब्लिकेशन, वर्ष जुलाई 2009
5. अहा जिन्दगी पत्रिका, पृ-15, यशवन्त व्यास, दैनिक भास्कर पब्लिकेशन, वर्ष दिसम्बर 2009
6. अहा जिन्दगी पत्रिका, पृ-13, यशवन्त व्यास, दैनिक भास्कर पब्लिकेशन, वर्ष जुलाई 2009
7. अहा जिन्दगी पत्रिका, पृ-20, यशवन्त व्यास, दैनिक भास्कर पब्लिकेशन, वर्ष जुलाई 2009
8. अहा जिन्दगी पत्रिका, पृ-24, यशवन्त व्यास, दैनिक भास्कर पब्लिकेशन, वर्ष जुलाई 2009
9. अहा जिन्दगी पत्रिका, पृ-2, यशवन्त व्यास, दैनिक भास्कर पब्लिकेशन, वर्ष जून 2016
10. ऑनलाइन वेब साइट [www.qld.gov.au](http://www.qld.gov.au)

