

तनाव को समझना और उसका प्रबंध करना: 21वीं सदी की स्वास्थ्य महामारी

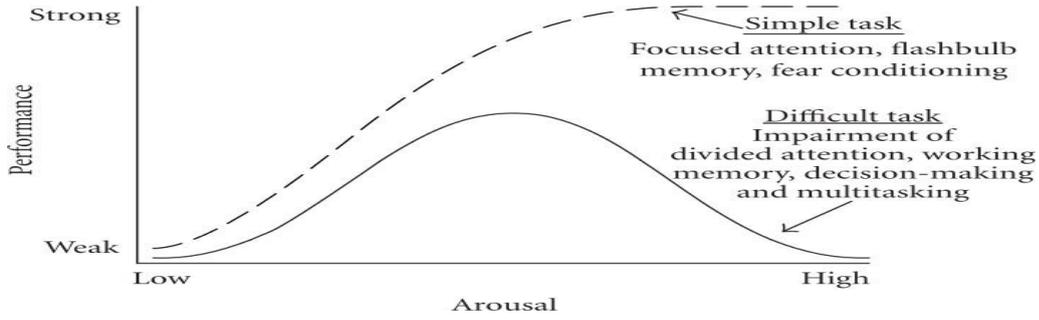
विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तनाव को "21वीं सदी की स्वास्थ्य महामारी" कहा है। चिंता, घबराहट के दौर, अवसाद, कोरोनरी हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, भय, भय, चिड़चिड़ा आंत्र, फाइब्रोमायलिया, अल्सर, आत्म-विनाशकारी आदतें जैसे कि अधिक भोजन, धूम्रपान, शराब और अन्य नशीली दवाओं का उपयोग सभी या तो तनाव के कारण होते हैं या बदतर हो जाते हैं। हर साल 110 मिलियन लोग तनाव के प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में मर जाते हैं। यानी हर दो सेकेंड में सात लोग। एक सर्वेक्षण के अनुसार-

- 80% कामगार काम पर तनाव महसूस करते हैं
- 42% का कहना है कि उनके सहकर्मियों को तनाव कम करने में मदद की ज़रूरत है
- 40% श्रमिक रिपोर्ट करते हैं कि उनका काम "बहुत" या "अत्यंत" तनावपूर्ण है (उत्तर पश्चिमी राष्ट्रीय जीवन)
- 26% ने कहा कि वे "अक्सर तनाव से जल जाते हैं" (येल विश्वविद्यालय)
- सभी विकलांगता दावों के 30% के लिए तनाव जिम्मेदार है
- तनाव के कारण अमेरिकी व्यवसाय एक वर्ष में अनुमानित \$300 बिलियन का होता है।

इसलिए तनाव को समझना जरूरी है।

तनाव क्या है?

तनाव तब होता है जब दबाव किसी की सामना करने की कथित क्षमता से अधिक हो जाता है। तनाव प्रतिक्रिया एक ऐसी चीज है जो हमें अपने गुफाओं के पूर्वजों से विरासत में मिली है और इसकी सुरक्षात्मक प्रकृति के कारण, इसे सहस्राब्दियों से आनुवंशिक रूप से पारित किया गया था। अस्तित्व के लिए तनाव प्रतिक्रिया बहुत महत्वपूर्ण है। यदि कोई गुफावासी किसी खतरनाक जानवर या दुश्मन जनजाति का सामना करता है, तो तनाव प्रतिक्रिया शुरू हो जाएगी, और उसका शरीर हाई अलर्ट की अस्थायी स्थिति में चला जाएगा। और यह उसे लड़ने या अपनी एड़ी (उड़ान) तक ले जाने के लिए मजबूर करेगा। यह एड्रेनालाईन, कोर्टिसोल और अन्य तनाव हार्मोन द्वारा मध्यस्थता वाली क्लासिक "लड़ाई या उड़ान प्रतिक्रिया" है, जिसने हमारे पूर्ववर्तियों को या तो खुद का बचाव करने या भागने की अनुमति दी। तनाव बेहतर प्रदर्शन में भी मदद कर सकता है, जो नीचे दिए गए यरकेस डोडसन विधि आरेख से स्पष्ट है:



वक्र के पहले भाग में, प्रेरणा या तनाव वास्तव में हमारी दक्षता में सुधार करता है। लेकिन एक निश्चित बिंदु के बाद, विपरीत होता है: निरंतर तनाव हमारी प्रभावशीलता को बाधित करता है।

तनाव सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। सकारात्मक तनाव या यूस्ट्रेस (जिसे अच्छा तनाव भी कहा जाता है) तब होता है जब कोई तनावपूर्ण स्थिति को एक अवसर के रूप में देखता है जो एक अच्छे परिणाम की ओर ले जाएगा। यह सकारात्मक अपेक्षा नकारात्मक तनाव या संकट के विपरीत होती है जब कोई तनाव को एक ऐसे खतरे के रूप में देखता है जिसका परिणाम खराब होगा।

तनाव कैसे एक समस्या बन जाता है?

जबकि वास्तविक संकट में तनाव महत्वपूर्ण है, यह हमारे दैनिक जीवन में अनुपयुक्त है। अब कुछ परिदृश्यों के बारे में सोचें -

- (1) ट्रैफिक जाम में फंसना जब कोई कार्यालय में देर से चल रहा हो। क्या "लड़ाई" या "उड़ान" एक उपयुक्त प्रतिक्रिया होगी? नहीं।
- (2) कड़ी मेहनत के बावजूद बॉस द्वारा नोटिस नहीं किया जाना। क्या "लड़ाई" या "उड़ान" एक उपयुक्त प्रतिक्रिया होगी? नहीं।
- (3) आप बैंक में लंबी लाइन में खड़े हैं। क्या आप लड़ सकते हैं या उड़ सकते हैं? नहीं।
- (4) सरकार ने विमुद्रीकरण किया है। क्या आप लड़ सकते हैं या उड़ सकते हैं? नहीं।

तनाव सिद्धांत के जनक में से एक डॉ. हंस सेली ने तनाव को "इस पर की गई किसी भी मांग के लिए शरीर की गैर-विशिष्ट प्रतिक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। मांग एक खतरा, एक चुनौती या कोई भी बदलाव हो सकता है जिसके लिए शरीर को अनुकूलन की आवश्यकता होती है। जब कोई लड़ नहीं सकता या अपनी एड़ी तक नहीं ले सकता, तो शरीर में तनाव लंबे समय तक बना रहता है। इसके अलावा, हमारी तनाव प्रतिक्रियाएं बहुत बार सक्रिय होती हैं, और ऐसी स्थितियों से जो शारीरिक रूप से खतरनाक या जीवन के लिए खतरा नहीं होती हैं: भीड़-भाड़ वाले समय का ट्रैफिक, असभ्य ग्राहक, होल्ड पर रखा जाना, कंप्यूटर जो दुर्व्यवहार करते हैं जब आप लगभग एक दस्तावेज़ समाप्त कर लेते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि हम अपनी तनाव प्रतिक्रियाओं को प्रकृति की अपेक्षा अधिक बार, और अधिक समय के लिए स्विच करते हैं। हमारे शरीर पर परिणामी टूट-फूट न केवल अप्रिय है, बल्कि अस्वस्थ भी है। तनाव प्रतिक्रिया का लंबे समय तक प्रभाव यह है कि शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कम हो जाती है और रक्तचाप बढ़ जाता है, जिससे आवश्यक उच्च रक्तचाप, सिरदर्द और सर्दी जैसे अधिक सामान्य संक्रमण हो सकते हैं। अधिवृक्क ग्रंथि में खराबी हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप थकान, मीठा, स्टार्चयुक्त भोजन, नींद में गड़बड़ी और चक्कर आने के साथ पाचन में कठिनाई हो सकती है।

किसी को कैसे पता चलेगा कि वह तनाव में है?

तनाव चार तरह से प्रकट होता है: शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और व्यवहार के माध्यम से।

(ए) शारीरिक लक्षण - दिल जोर से और तेज धड़कता है (धड़कन), मांसपेशियों में तनाव, सांस तेज हो जाती है, मुंह सूख जाता है। हमें पसीना आना शुरू हो सकता है या पेट में गांठ महसूस हो सकती है। कुछ पुराने लक्षण हैं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, जबड़े का अकड़ना या दांत पीसना, गर्दन में या कंधों के ऊपर की मांसपेशियों में जकड़न या दर्द, सीने में दर्द, पेट के लक्षण जैसे अपच, मतली, ऐंठन, कब्ज या दस्त। पीठ दर्द और जकड़न बहुत आम है। हाथ और पैर कांप सकते हैं या ठंड या पसीने से तर महसूस कर सकते हैं। भूख कम या ज्यादा हो सकती है। थकान तनाव के सबसे आम लक्षणों में से एक है। अनिद्रा तीन प्रकार की होती है: सोने में परेशानी, सोते रहने में परेशानी और जल्दी जागना।

(बी) मानसिक लक्षण - ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई। चीजों को याद रखना और याद रखना मुश्किल होता है।

(सी) भावनात्मक लक्षण - तनावग्रस्त लोग घबराहट, चिंतित, तनावग्रस्त, चिड़चिड़े, किनारे पर, बेचैन या उत्तेजित महसूस करते हैं। वे चिड़चिड़े, निराश, अधीर या चिड़चिड़े महसूस कर सकते हैं। दूसरी ओर, व्यक्ति खुद को धीमा, सपाट, उदासीन, उदास, उदास या नीला महसूस करते हुए पा सकते हैं।

(डी) व्यवहार संबंधी लक्षण - व्यवहार संबंधी लक्षणों में नाखून काटना, बाध्यकारी भोजन, धूम्रपान, शराब पीना, जोर से बात करना, दोष देना या शपथ ग्रहण करना शामिल है। कुछ लोग घुटनों को हिलाने लगते हैं। कुछ लोग फिजूलखर्ची करते हैं या आगे-पीछे होते रहते हैं।

तनाव कहाँ से आता है?

डॉ. हंस सेली ने इन स्रोतों को "तनाव" या "ट्रिगर" कहा। विभिन्न तनाव कारक इस प्रकार हैं:

1. शारीरिक या पर्यावरणीय कारण - तनाव का पहला और सबसे महत्वपूर्ण कारण किसी की सुरक्षा के लिए कोई शारीरिक खतरा है। इसके अलावा, अन्य शारीरिक तनावों में शोर, बड़ी भीड़ या अव्यवस्थित परिवेश शामिल हो सकते हैं। कुछ लोगों को ऊंचाई से तनाव होता है। कुछ लोगों को लिफ्ट में तनाव हो जाता है और कुछ लोगों को हवाई जहाज में तनाव हो जाता है।
2. सामाजिक तनाव - इसमें रिश्ते की समस्याएं, सहकर्मियों या मालिकों के साथ संघर्ष और पड़ोसियों के साथ विवाद शामिल हैं। कुछ लोग जो आक्रामक, आलोचनात्मक, अभिमानी, जोर से, अविश्वसनीय, नकारात्मक या उबाऊ होते हैं, वे भी तनाव का कारण बनते हैं।
3. संस्थागत तनाव - ये नियम और विनियम या संगठन या समाज हैं जिनमें मनमानी प्रतिबंध, नौकरशाही लालफीताशाही, समय सीमा, तत्काल प्रतिक्रिया की उम्मीदें (अक्सर प्रौद्योगिकी के कारण), कमांड की श्रृंखला या व्यर्थ औपचारिकताएं, कार्यालय की राजनीति और अंतहीन बैठकें शामिल हैं।
4. प्रमुख जीवन घटनाएँ - ये जीवन की परिस्थितियों में परिवर्तन हैं जो स्थिति के आधार पर महीनों या वर्षों तक तनावपूर्ण प्रभाव डाल सकते हैं। उदाहरण के लिए, किसी करीबी रिश्तेदार की मृत्यु, नौकरी खोना, अलगाव या तलाक, अपराध का शिकार आदि।
5. आंतरिक आवाज - हमारी आंतरिक आवाज जो हमसे बात करती है, उसे "स्व-बात" या "आंतरिक टेप" के रूप में भी जाना जाता है। आवाज हर चीज पर टिप्पणी करती है। इनमें से बहुत से बयानों में नकारात्मक स्वर हैं। हम शेयर बाजार या आगामी परीक्षा के बारे में चिंता करते हुए, क्या हो सकता है, इसके बारे में भी तनाव व्यक्त करते हैं। इसे "प्रत्याशित तनाव" कहा जाता है।
6. स्ट्रेस पाथवे और आउट इंटरप्रिटेशन - डॉ अल्बर्ट एलिस ने तर्कसंगत भावनात्मक सिद्धांत दिया। इसी सिद्धांत में। उसी

सिद्धांत को तनाव मार्ग के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है। तनाव मार्ग में चार चरण होते हैं। सबसे पहले, एक घटना या स्थिति होती है, जिसे हम अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से समझते हैं। फिर हम तुरंत बौद्धिक रूप से जानकारी को संसाधित करते हैं, जो हुआ उसके बारे में एक व्याख्या या निर्णय बनाते हैं। हम घटना को अर्थ देते हैं - जो हमारी "वास्तविकता" बन जाती है। अंतिम चरण में, हमारे शरीर एक तनाव प्रतिक्रिया के साथ व्याख्या का जवाब देते हैं। लेकिन, अगर आप इसे अलग करते हैं, तो आप इन मध्यवर्ती चरणों को देखते हैं। हम स्थिति पर नहीं, बल्कि स्थिति के बारे में अपने विचारों पर प्रतिक्रिया करते हैं। हम जो मुख्य आकलन करते हैं वह है (ए) "क्या मैं खतरे में हूँ या नहीं?" (बी) नियंत्रण की कमी महसूस करना

(सी) कुछ भी जो आपके आत्मसम्मान को ठेस पहुंचाता है।

1. अवास्तविक अपेक्षाएं - स्थितियों, लोगों और स्वयं के बारे में हमारी अवास्तविक अपेक्षाएं भी तनाव पैदा करती हैं।

2.

तनाव प्रतिक्रिया की निश्चित संख्या

पिस्टन थ्रस्ट की एक निश्चित संख्या के बाद, मोटर्स बस खराब हो जाती हैं। इसी तरह, हम में से प्रत्येक के पास बार-बार होने वाले तनाव को झेलने की एक अलग क्षमता होती है - हमारे शरीर में क्रमादेशित तनाव प्रतिक्रियाओं की एक निर्धारित संख्या। इसलिए, अपने आप से यह पूछना बुद्धिमानी होगी कि कौन सी परिस्थितियाँ हमारी कीमती तनाव प्रतिक्रियाओं में से एक के खर्च की गारंटी देती हैं।

तनाव से कैसे निपटें?

तनाव की इस महामारी से निपटने के लिए हम निम्नलिखित कदम उठा सकते हैं:

(1) कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखना - हमें काम और जीवन के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए कदम उठाने चाहिए। हमें फुरसत की गतिविधि के लिए समय निकालना चाहिए। "अवकाश" लैटिन मूल "लाइसर" से आया है और इसका शाब्दिक अर्थ अनुमति है। इसलिए हमें अपने लिए समय निकालने की अनुमति देनी चाहिए। हमारा निर्णय "मैं पहले" या "केवल मैं" नहीं है, बल्कि "मैं भी" है। तकनीक के बारे में अच्छी बात यह है कि लोग आप तक कहीं भी पहुंच सकते हैं और प्रौद्योगिकी के बारे में बुरी खबर यह है कि लोग आप तक कहीं भी पहुंच सकते हैं। सभी तकनीकी गैजेट्स को बंद कर दें और डेक को साफ करें ताकि शाम और सप्ताहांत अन्य चीजों के लिए हों। जिम में रुककर या किसी दोस्त से मिल कर काम और घर के बीच डीकंप्रेसन या बफर टाइम बनाएं। या, जब घर पर हों, रात के खाने की तैयारी शुरू करने से पहले टहलने जा रहे हों या गर्म स्नान कर रहे हों। घर आने पर कपड़े बदलने चाहिए। जब तक कोई ऑफिस के कपड़े पहने रहता है, उसे ऐसा लगता है कि वह अभी भी काम पर है। अधिक आरामदायक कपड़े पहनने से अलगाव पैदा होता है और शाम के लिए एक सुकून भरी मानसिकता बनाने में मदद मिलती है।

कार्य जीवन संतुलन न होने का एक परिणाम बर्नआउट है। यह मूल रूप से अवास्तविक उम्मीदों, नौकरी, करियर, शीर्षक या कारण के साथ अधिक पहचान, लक्ष्यों की एकल-दिमाग वाली खोज और फोकस के क्षेत्रों से परे सीमित रुचियों और गतिविधियों के कारण होता है।

एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने के लिए प्रतिनिधिमंडल है। यह हिरन पास करने के बारे में नहीं है। यह किसी की बुद्धि, कौशल और प्रतिभा का अधिकतम स्तर तक उपयोग करने के बारे में है। परिणाम यह है कि कार्यकर्ता मूल्यवान, भरोसेमंद और सम्मानित महसूस करते हैं। वे अपने द्वारा दी गई जिम्मेदारी और उनके द्वारा किए जा सकने वाले योगदान से मान्य होने के लिए प्रेरित, चुनौती, गर्व महसूस करते हैं। जब ठीक से किया जाता है, तो प्रतिनिधिमंडल जीत-जीत होता है। प्रत्यायोजन करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए

- सही लोगों को चुनें
- उन्हें स्पष्ट निर्देश दें।
- पुष्टि करें कि वे असाइनमेंट और समयसीमा को समझते हैं।
- कोच के लिए उपलब्ध रहें या प्रतिक्रिया दें।
- उन्हें उनके काम के लिए जवाबदेह ठहराएं।

(2) ना कहना - अंग्रेजी भाषा के सबसे सशक्त शब्दों में से एक सबसे छोटा शब्द भी है। जो लोग ना कहने में सक्षम होते हैं उन पर दबाव कम होता है और वे अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण महसूस करते हैं। उनके पास अधिक खाली समय होता है, ऊर्जा में वृद्धि होती है और वे अपने बारे में बेहतर महसूस करते हैं। ना कहना हमारी सीमाओं को पहचानने और हम जो करना चाहते हैं उसमें चयनात्मक होने के बारे में है। हमें ना कहना चाहिए जब

- (ए) जब थका हुआ या तनावग्रस्त हो।
- (बी) जब अतिभारित और समय से बाहर हो।
- (सी) जब उच्च, अधिक दबाव वाली प्राथमिकताएं होती हैं।
- (डी) जब यह हमारा काम या जिम्मेदारी नहीं है।
- (ई) जब यह हमारी विशेषज्ञता का क्षेत्र नहीं है और कोई और इसे बेहतर कर सकता है।

कैसे कहें नहीं? यदि कोई ठीक से "नहीं" कहता है, तो वह वास्तव में कभी भी "नहीं" शब्द का उपयोग नहीं करता है।

- ए) मदद करने की इच्छा व्यक्त करें: "मैं आपके लिए यह करना चाहता हूँ" या "काश मैं मददगार होता"
- बी) स्पष्टीकरण दें: "मैं एक सख्त समय सीमा पर काम कर रहा हूँ" या "मुझे दंत चिकित्सा नियुक्ति के लिए जाना है"
- सी) एक विकल्प प्रदान करें: "बाबू वास्तव में इस पर अच्छा है"
- डी) इसे बाद में करने की पेशकश करें: "मैं अभी आपकी मदद नहीं कर सकता, लेकिन मैं इसे अगले मंगलवार को कर सकता हूँ"
- ई) कार्य का हिस्सा करने की पेशकश करें
- च) उसे प्राथमिकता देने में आपकी मदद करने के लिए कहें: "इस परियोजना को करने के लिए आप मुझे इनमें से कौन सा प्रोजेक्ट अलग रखना चाहेंगे?"
- छ) इसके बारे में सोचने के लिए समय मांगें

(1) नींद का ख्याल रखना – नींद के लिए सबसे बड़ी आपदा 1913 में थॉमसन एडिसन द्वारा बल्ब का आविष्कार था। उस समय तक अधिकांश वयस्क आठ से नौ घंटे की नींद ले रहे थे, जिसकी आवश्यकता एक सामान्य व्यक्ति

को होती है। संयुक्त राज्य अमेरिका में एक वर्ष में होने वाली 100,000 सड़क दुर्घटनाओं को नींद में चलने वाले ड्राइवरों के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है। अगर कोई आश्चर्य करता है कि क्या कोई पर्याप्त हो रहा है, तो यह तय करने में सहायता के लिए यहां कुछ मानदंड दिए गए हैं:

- सुबह उठने के लिए अलार्म घड़ी चाहिए? या, दो अलार्म घड़ियां? यदि उत्तर "हाँ" है तो व्यक्ति नींद से वंचित है
- जागना तरोताजा या थका हुआ महसूस कर रहा है? यदि उत्तर "थका हुआ" है तो व्यक्ति नींद से वंचित है
- दिन के समय की ऊर्जा कैसी होती है? देर से दोपहर तक तने से बाहर निकल रहा है? यदि उत्तर "हाँ" है तो व्यक्ति नींद से वंचित है

• स्लीप लेटेंसी पीरियड - रात में कितनी जल्दी सो जाता है? इसे स्लीप लेटेंसी पीरियड के नाम से जाना जाता है। सामान्य, अच्छी तरह से आराम करने वाले लोगों के लिए, इस संक्रमण अवधि में पंद्रह से बीस मिनट लगते हैं। यदि कोई इससे कम समय में सोता है, तो वह नींद से वंचित रहता है।

हर एक घंटे की नींद के परिणामस्वरूप आईक्यू के एक बिंदु की गिरावट आती है। ऐसे में नींद का ख्याल रखना ही समझदारी है।

(2) कैफीन कम करें - कैफीन एक सामाजिक रूप से स्वीकृत पदार्थ है कि हम इसकी दवा भूल जाते हैं। यह एड्रेनालाईन रिलीज को उत्तेजित करता है और एडेनोसाइन नामक आरामदेह मस्तिष्क रसायन को भी रोकता है। शुद्ध परिणाम यह है कि यह शरीर को उत्तेजित करता है और तनाव प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। कॉफी को "कप में तनाव" कहना बेहतर हो सकता है। यदि कोई तीन सप्ताह के लिए कैफीन छोड़ देता है, तो वह अधिक शांत और आराम महसूस करेगा, बेहतर नींद और अधिक ऊर्जा, कम नाराज़गी और मांसपेशियों में दर्द कम होगा। कैफीन गहरी नींद के चक्र में हस्तक्षेप करता है - उन्हें नींद की मात्रा मिलती है लेकिन वह गुणवत्ता नहीं जो उन्हें इष्टतम आराम और कार्याकल्प के लिए चाहिए। कैफीन मिनटों के भीतर किसी के सिस्टम में प्रवेश कर जाता है, लगभग एक घंटे में चरम पर पहुंच जाता है और छह से दस घंटे तक सिस्टम में रहता है।

(3) काम के बीच ब्रेक लें - समय-समय पर ब्रेक की आवश्यकता विज्ञान द्वारा समर्थित है, डॉ अर्नेस्ट रॉसी ने अपनी उत्कृष्ट पुस्तक "द 20-मिनट ब्रेक" में बताया है कि हमारे पास पूरे दिन में दो घंटे का चक्र होता है जिसमें हमारी ऊर्जा होती है और गतिविधि का स्तर बढ़ता है, चरम पर होता है और फिर नीचे आता है। तब हमारा शरीर लगभग बीस मिनट के लिए शारीरिक विश्राम की स्थिति में चला जाता है। डॉ. रॉसी इन "अल्ट्राडियन" चक्रों को कहते हैं और "अल्ट्राडियन हीलिंग ब्रेक" लेने की वकालत करते हैं। उनका सुझाव है कि, क्योंकि हमारी उत्पादकता वैसे भी कम हो जाती है, हमें इन बीस मिनट की अवधियों का उपयोग आराम और पुनर्प्राप्ति के लिए करना चाहिए। वे एक स्मार्ट निवेश हैं।

(1) **किसी की जरूरत से पहले छुट्टी लेना** - इस तरह, किसी को छुट्टियों की कभी जरूरत नहीं होगी, कोई उसका आनंद ले सकता है। समय पर छुट्टियां लेना एक अच्छा विचार है जब किसी के पास उनका आनंद लेने की ऊर्जा हो।

(2) ट्राइएज - यह चिकित्सा जगत से "पहली चीजें पहले" का एक उत्कृष्ट उदाहरण है, लेकिन सभी कार्यस्थलों पर एक ही सिद्धांत लागू होता है। स्टीफन कोवी की बेस्टसेलर "द 7 हैबिट्स ऑफ हार्डी इफेक्टिव पीपल" सबसे पहले पहली चीज तय करने के लिए एक मॉडल देती है। कोवी मॉडल उन चीजों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर पर आधारित है जो अत्यावश्यक हैं और जो महत्वपूर्ण हैं। तात्कालिकता और महत्व एक ही चीज़ की तरह लग सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। तात्कालिकता केवल बहुत कम समय सीमा को दर्शाती है, लेकिन इसमें मामूली मामले शामिल हो सकते हैं। डॉ. कोवी अपने सिद्धांत को स्पष्ट करने के लिए "टाइम मैनेजमेंट मैट्रिक्स" (नीचे दी गई तस्वीर देखें) का उपयोग करते हैं। चार चतुर्भुज हैं। ऊपर बाईं ओर उन कार्यों के लिए है जो अत्यावश्यक और महत्वपूर्ण दोनों हैं। जाहिर है, यह शुरू करने की जगह है। नीचे दाईं ओर ऐसे कार्य हैं जो न तो अत्यावश्यक

हैं और न ही महत्वपूर्ण हैं। तो उन्हें करने से भी परेशान क्यों? इन वस्तुओं को बस टेबल से गिरना चाहिए। अहम सवाल यह है कि कौन सा चतुर्थांश दूसरा होना चाहिए। डॉ. कोवी महत्वपूर्ण कामों को करने की वकालत करते हैं, भले ही वे अत्यावश्यक न हों। वास्तव में, यदि कोई अत्यावश्यक होने से पहले कार्यों से निपटता है, तो वे वास्तव में कभी भी अत्यावश्यक नहीं होंगे। यह अच्छी प्राथमिकता की कुंजी है: व्यक्ति को अधिक सक्रिय और कम प्रतिक्रियाशील होने की आवश्यकता है।

	Urgent	Not Urgent
Important	1. Necessity - Reduce Tasks that need your immediate attention. Reactive 'fire-fighting'	2. Quality - Increase Habitual, proactive actions that reduce quadrant 1.
Not Important	3. Deception - Manage Things that appear to be worth doing.	4. Waste - Avoid Time wasting activities

(3) संचार कौशल - छूटे हुए संचार और मिश्रित संदेश जहां लोग एक बात कह सकते हैं और काफी कुछ कर सकते हैं, बहुत तनाव पैदा करता है। संचार में सुधार पर कुछ विचार इस प्रकार हैं:

सामग्री और प्रक्रिया के बीच अंतर करें - प्रत्येक चर्चा के दो भाग होते हैं: सामग्री, या विषय वस्तु और बातचीत की प्रक्रिया, या गतिकी। सामग्री देखभाल के मुद्दे, वित्तीय समस्याएं, सामाजिक योजनाएं, घर का नवीनीकरण या एक-दूसरे का व्यवहार हो सकता है। इस प्रक्रिया में एक व्यक्ति बातचीत पर एकाधिकार कर सकता है (दूसरे को एक शब्द प्राप्त करने के लिए प्रयास करना पड़ता है!), ध्यान नहीं देना, जबकि दूसरा बात कर रहा है, अनावश्यक बातें कह रहा है और विषय से हट रहा है, एक प्रश्न पूछ रहा है और जवाब सुनने की प्रतीक्षा नहीं कर रहा है - या जैसे ही उत्तर दिया जाता है उसका खंडन करना।

अन्य व्यक्तियों की "वास्तविकता" सुनें - खुले दिमाग से सुनें लेकिन कोई बहुत कुछ सीख सकता है यदि कोई केवल समझने के लिए सुनता है, न्याय करने के लिए नहीं।

"सही/गलत, अच्छी/बुरी, जीत/हार" बातचीत से बचें - चूंकि चर्चा कोई बहस नहीं है, यह विचारों और सूचनाओं का एक ईमानदार आदान-प्रदान, भावनाओं को साझा करना या किसी समस्या को हल करने का प्रयास होना चाहिए।

(4) मुश्किल लोगों से निपटना - लोगों से उम्मीदों को कम करने की कोशिश करें, लोगों को स्वीकार करें और उन्हें समायोजित करें। लोगों को वैसे ही स्वीकार करना जैसे वे हैं और कहीं मिलनसार विषय भी तनाव को कम करते हैं। लोगों के साथ व्यवहार करते समय मुखर होना चाहिए और आक्रामक नहीं होना चाहिए।

5) आराम की तकनीक - (ए) गहरी सांस - तनाव में, छाती का विस्तार होता है, कंधे उठते हैं और हम तेजी से हवा लेने के लिए तेजी से सांस लेते हैं। इसे कभी-कभी "सैन्य श्वास" कहा जाता है (जैसे "छाती बाहर, पेट अंदर, स्मार्ट दिखें")। विश्राम के दौरान, पेट प्रत्येक सांस के साथ फैलता है। जब हम शिशु थे तब हम सभी इसी तरह से सांस लेते थे, और जब हम सो रहे होते हैं तब भी हम कैसे सांस लेते हैं।

(बी) प्रगतिशील (मांसपेशियों) छूट- विश्राम प्रतिक्रिया तक पहुंचने के इस तरीके में विभिन्न मांसपेशी समूहों पर ध्यान केंद्रित करना और जानबूझकर उन्हें आराम करने देना शामिल है। यह इस प्रकार चलता है:

- पैर की उंगलियों से शुरू करें और धीरे-धीरे और जागरूक जागरूकता के साथ काम करें।

- पैर की उंगलियों की मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करें और उन्हें आराम करने दें।
- फिर पैरों की मांसपेशियों पर ध्यान दें और उन्हें आराम करने दें।
- टखनों तक, फिर पिंडलियों, पिंडलियों, घुटनों वगैरह तक ले जाएं, जब तक कि शरीर के प्रत्येक मांसपेशी समूह पर ध्यान केंद्रित न कर लिया जाए।
- जैसे-जैसे व्यक्ति प्रत्येक मांसपेशी समूह में तनाव को दूर करता है, मांसपेशियों के बारे में जागरूक रहना जारी रखें, ताकि व्यक्ति शरीर में उठने वाली विश्राम की लहर को महसूस कर सके।

निष्कर्ष

हम एक तनावपूर्ण दुनिया में रह रहे हैं। ऐसी कई चीजें हैं जिन्हें हम नियंत्रित नहीं कर सकते। लेकिन अगर हम उन चीजों पर अधिक नियंत्रण रखते हैं जिन्हें हम नियंत्रित करते हैं, तो हम अपने तनाव को इष्टतम-या कम से कम प्रबंधनीय स्तर पर रख सकते हैं। लक्ष्य तनाव कम करना है, तनाव उन्मूलन नहीं। तनाव-मुक्त जीवन जैसी कोई चीज नहीं है - और अगर ऐसा होता भी, तो शायद यह बहुत उबाऊ होता। तनाव हमारे जीवन में मसाला जोड़ता है और हममें सबसे अच्छा लाता है। इसलिए, किसी को सकारात्मक तनाव (यूस्ट्रेस) का आनंद लेना चाहिए जो एक अच्छी तरह से सेवा करता है और नकारात्मक तनाव (संकट) को कम करता है जो एक परेशान और अस्वस्थ बनाता है।

वाई आर आचार्य, एमओएफ और डीजीएम द्वारा संकलित

सन्दर्भ:

1. तनाव से राहत की छोटी किताब - डेविड पोसेन, एमडी
2. स्वास्थ्य और रोग में तनाव - डॉ. हेन्स सेली
3. स्टीफन कोवे द्वारा अत्यधिक प्रभावी लोगों की 7 आदतें

अस्वीकरण: हैंडआउट केवल सूचना के उद्देश्यों के लिए है। पाठक इस संबंध में प्रासंगिक परिपत्रों/कानूनों/दिशानिर्देशों का संदर्भ ले सकते हैं।