

तनाव पर काबू पाना भाग 2 Stress Management Part 2

यह लेख कुछ और ऐसे तरीकों के सुझाव देता है जिन से लोग तनाव को कम करने में सहायता पाते हैं।

तर्कपूर्ण सोच Rational Thinking

अन्दरूनी तनाव पर काबू पाना Controlling Internally-Generated Stress

नकारात्मक सोच negative thinking तनाव पैदा करती है क्योंकि यह आपके आत्मविश्वास को तोड़ती है और आप को लगता है कि जो समस्या आपके सामने है आप उस का मुकाबला नहीं कर सकते।

जब आप खुद अपनी गलतियों की निंदा कर रहे हैं, खुद को नीचा महसूस करते हैं, अपनी काबिलियत पर शक करते हैं और हमेशा हार की ही आशा करते हैं तब आप की सोच नकारात्मक है।

नीचे लिखे दो उपायों से आप नकारात्मक सोच से लड़ने में कामयाब होंगे।

अपने विचारों के बारे में सचेत होना Thought Awareness:

अपने विचारों के बारे में सचेत होना एक ऐसी क्रिया है जिस में आप क्या सोच रहे उस पर आप कुछ समय तक ध्यान रखते हैं कि आप के दिमाग में क्या चल रहा और खास करके तब जब आप तनाव में होते हैं। आप किसी भी विचार को न दबाएँ। उनको उनकी धारा में आने दें ताकि आप अपने नकारात्मक विचारों पर नज़र रख सकें।

नकारात्मक सोच के कुछ आम उदाहरण हैं :

- कि आप और लोगों को कैसे दिखते हैं।
- खुद की निंदा करना।
- अपनी किसी बुरी कार्यकुशलता के बारे में सोचते जाना।

अपनी सोच के बारे में सचेत होना नकारात्मक विचारों को हटाने का पहला कदम है। आप उन ख्यालों का सामन नहीं कर सकते हैं जिन के बारे में आप सचेत नहीं।

तर्कपूर्ण सोच Rational Thinking :

एक बार आप अपने नकारात्मक विचारों के बारे में सचेत हो जाएँ, उन को लिख लें और उनपर तर्कपूर्वक गौर करें। यह देखें कि आपकी सोच की असलितयत में कोई बुनियाद भी है कि नहीं। यह देखा गया है कि जब भी आप अपने नकारात्मक विचारों से सामना करते हैं तो आप स्पष्ट तौर पर पाएँगे कि वह सोचें गलत होती हैं। अक्सर यह सोचे चली आ रही होती हैं क्योंकि यह हमारे ध्यान से बची जा रही थीं।

तर्कपूर्ण सोच से आप उन नकारात्मक सोचों की बुनियाद देखें और तर्कपूर्वक उनकी परख करें। जो विचार स्पष्ट तौर पर गलत हों उन्हें हटाएं। अगर विचार उचित न हों तो समस्या का समाधान करके इन्हें हटाएँ य बेअसर करें।

रोज़ की परेशानियों को कम करना।

Reducing Daily Hassles

जिन्दगी के प्रवाह के साथ रहो ताकि तनाव घटे Preventing stress by streamlining your life.

हम सब निराशा का आमतौर पर अनुभव करते हैं। चीजें जैसे कि चाबियाँ गुम हो जाना, स्टोर (दुकान) पर लम्बी कतार में फँस जाना, ट्रैफिक में फँस जाना या बस निकल जाना यह परेशानियाँ छोटी लगती हैं। पर यह रोज़ की परेशानियाँ ज़िन्दगी में तनाव पैदा कर सकती हैं।

इन रोज़ की परेशानियों को दो तरह से काबू में रखा जा सकता है।

समय का ठीक से इस्तेमाल Time Management

आप आजकल अपने समय को किस तरह व्यतीत कर रहे हैं इस का विश्लेषण करो और आप अपने समय का और कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं उस में सुधार लाओ। जैसे कि अगर आप ग़ौसरी खरीदने 5 बजे जाते हैं जब वहाँ बहुत भीड़ होती है तो किसी और समय पर जाएँ जब वहाँ इतनी भीड़ नहीं होती। अगर आप यह निर्णय पहले से ले लें कि आप पूरे हफ्ते क्या खाएंगे तो आप सब खरीददारी एक समय पर कर सकते हैं। आप अपना समय कैसे विभाजित करेंगे इस के लिए आप एक हर रोज़ का टाइम टेबल बनाएँ जो आपको यह याद रखने में मदद करेगा कि आपको किस समय पर क्या करना है।

व्यवस्था बढ़ाएँ Increased Organization

अफ़रा तफ़री वाला माहौल और बार बार अपनी चीज़ें इधर उधर रख देना जैसे कि चाबियाँ, तनाव पैदा कर सकता है। तनाव कम करने के लिए इसका हल यह है कि आप हर ज़रूरी

चीज़ के लिए जगह बनाएँ ताकि आप को याद रहे कि आप ने अपना सामान कहाँ रखा है (उदाहरण के लिए चाबियों के लिए घर के मुख्य दरवाज़े के पीछे कील लगाएँ, ज़रूरी कागज़ों के लिए फाइल बनाएँ)।

जिम्मेदारियाँ घटाएँ।

Reducing Responsibilities

काम का बोझ घटाएँ managing stress by decreasing workload.

यह जानने की कोशिश करें कि तनाव कब ज़्यादा होता है और कौन कौन से तरीक़ों फ़ायदेमन्द नहीं हो रहे हैं। जब ऐसा हो तो आप अपनी जिम्मेदारियों को कम करने की सोचें इससे आप का तनाव भी कम हो जाएगा। यह जिम्मेदारियाँ स्कूल की, घर के कामों की, सामाजिक संस्थाओं की या फिर उस काम की हो सकती है जो सेवाभाव से किया जा रहा हो।

म्नि लिखित कदम आपको अपनी जिम्मेदारियाँ घटाने में मदद करेंगे The following steps may help guide you in reducing your responsibilities.

- अपनी जिम्मेदारियों की सूची बनाओ List all your responsibilities :आप इस समय पर जो सब कर रहे हैं और जिस के प्रति आप जिम्मेवार हैं उनके बारे में सोचें।
- इन जिम्मेदारियों का जायज़ा लो Evaluate your responsibilities :यह देखो कि हर एक जिम्मेवारी आपको कितना तनाव देती है और कितनी

आसानी से वह आप किसी और के सुपुर्द कर सकते हो और इस जिम्मेवारी को न लेने से क्या होगा।

- फैसला करो कि कौनसी जिम्मेदारियाँ घटाई जा सकती हैं Decide which responsibilities to reduce :आपका फैसला आपके जायज़े पर निर्भर करेगा।
- जिम्मेदारियाँ कम करने की योजना बनाओ और उस पर अमल करो Develop and carry out plan for reducing these responsibilities: आपके फैसले के बारे में या किसी दूसरे को काम सौंपने के बारे में आपको उस इन्सान को बताने की ज़रूरत पड़ेगी।

सारांश Summary

अब आपके पास कुछ रास्तों का एक सार है जो आप अपने तनाव को प्रभावशाली ढंग से काबू करने के लिये उपयोग कर सकते हैं।

कुछ और दूसरी तरकीबों में शामिल हैं : नियमित अभ्यास , अच्छा खाना और अच्छी तरह से सोना, और लक्ष्य निर्धारित करना।

तनाव को काबू में रखने के लिए आपका अपना निजी तैयार किया हुआ तरीका सबसे उत्तम रहेगा। अलग-अलग तरकीबें इस्तेमाल करके देखें कि कौनसी तरकीबें तनाव घटाने के लिए आपके काम आती हैं।

11/21/2004