



328h30A

30



टिप्पणी

## दबाव प्रबंधन और कुशलक्षेम

अब तक आपने यह पढ़ा कि दबाव क्या है तथा दबाव से संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं। मोटे तौर पर दबाव नियंत्रणीय होता है। यदि दबाव को नियंत्रित करने के लिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण का अनुसरण किया जाए तो दबाव को कम किया जा सकता है। यह पाठ उन नीतियों से संबंधित है जिन्हें अपनाकर व्यक्ति प्रभावी दबाव प्रबंधन को प्राप्त कर सकता है। दबाव प्रबंधन प्रशिक्षण से तात्पर्य तकनीकों के उस पैकेज से है जिसका उपयोग दबाव से प्रभावपूर्ण ढंग से निपटने में व्यक्ति की मदद करता है। कुशलक्षेम का अर्थ व्यक्ति की अच्छी मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक क्रिया है।



### उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपके लिए सम्भव होगा:

- विश्राम प्रक्रियाओं का वर्णन करना;
- दबाव प्रबंधन के लिए संज्ञात्मक नीतियों का वर्णन करना;
- पर्यावरण से सहयोग के स्रोतों तथा सहायक प्रणाली के संवर्धन की पद्धतियों का उल्लेख करना;
- उल्लेख करना कि शौक, मनोरंजन तथा खाली समय की क्रियाएं दबाव को प्रभावपूर्ण ढंग से कैसे कम कर सकती हैं;
- दबाव को कम करने वाले शौकों, मनोरंजन तथा खाली समय की क्रियाओं की सूची बनाना;
- उचित समय प्रबंधन के विभिन्न तरीके का वर्णन;
- शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन कुशलक्षेम को कैसे बढ़ा सकते हैं; तथा
- योग तथा चिन्तन से प्राप्त होने वाले लाभों का वर्णन।



टिप्पणी

## 30.1 शारीरिक प्रतिक्रियाओं को परिवर्तित करना व आराम

आराम दबाव या दबाव की स्थिति के विपरीत की स्थिति है। आराम की स्थिति में व्यक्ति समस्या के संबंध में सुस्पष्ट चिन्तन कर सकता है या प्रतिक्रिया कर सकता है। जिस प्रकार दबाव व्यक्ति को शारीरिक, प्रभावात्मक, संज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक स्तर पर प्रभावित करता है उसी प्रकार आराम सभी इन सभी स्तरों पर व्यक्ति को प्रभावित करता है। एक व्यक्ति के व्यक्तित्व में विभिन्न कारकों में से शारीरिक कारक एक ऐसा कारक है जो दबाव के प्रति सबसे पहले प्रतिक्रिया करता है। इसलिए, दबाव से प्रभावपूर्ण ढंग से निपटने के लिए व्यक्ति को दबाव के कारण होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को विनियमित करने की आवश्यकता होती है।

सामान्यतः जब व्यक्ति दबाव में होता है तो वह इसका अनुभव सिर से पैरों तक करता है। ऐसा सामान्यतः शरीर में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों के कारण होता है। शरीर की सभी मासपेशियां कठोर या सख्त होकर दबाव को परिलक्षित करती हैं। श्वास प्रक्रिया में परिवर्तन हो जाता है। इसी प्रकार शरीर में विद्यमान सभी इंद्रियां तथा प्रणालियां दबाव से प्रभावित होती हैं।

### दबाव को कम करने की तकनीकें

शारीरिक व्यायाम, खेलकूद, तथा योगा आदि व्यक्ति को आराम के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इन सुप्रसिद्ध पद्धतियों के अतिरिक्त कुछ और तकनीकें भी उपलब्ध हैं जो प्रकृति में वैज्ञानिक तथा सुव्यवस्थित हैं। ऐसी एक प्रक्रिया है माँस-पेशियों को गहन आराम देना। यह तकनीक इस धारणा पर आधारित है कि शारीरिक आराम के पश्चात ही मानसिक आराम प्राप्त किया जा सकता है।

### माँसपेशियों को गहन आराम

व्यक्ति शरीर में माँस-पेशियों के हर एक समूह में वैकल्पिक रूप से दबाव तथा आराम दोनों का अनुभव करता है। आराम का अनुभव तथा दबाव व आराम के मध्य के अन्तर में वृद्धि व्यक्ति को शान्ति का उच्चतम अनुभव करने में व्यापक रूप से सहायक होता है। इसे प्रगतिशील माँस-पेशी आराम भी कहते हैं। क्योंकि जब व्यक्ति इस तकनीक का अनुसरण करता है तो उसके आराम के अनुभव में वृद्धि होने लगती है।

### बायोफीडबैक

एक अन्य प्रक्रिया, जिसका प्रयोग सामान्यतः शारीरिक प्रतिक्रियाओं में परिवर्तन के माध्यम से आराम उपलब्ध कराने के लिए किया जाता है, का नाम है बायोफीडबैक। इस



टिप्पणी

प्रक्रिया में, त्वचा प्रतिक्रिया (जी एस आर), मस्तिष्क तरंगों पर प्रतिक्रिया (इइजी) तथा किसी अन्य शारीरिक मापदण्ड पर प्रतिक्रिया के आधार पर व्यक्ति के दबाव तथा आराम के प्रति आन्तरिक प्रतिक्रियाओं का अध्ययन किया जाता है। व्यक्ति को यह फीडबैक उपलब्ध कराकर कि वह दबाव की स्थिति में है या आराम की, व्यक्ति के लिए उन प्रतिक्रियाओं को आराम के पक्ष में मोड़ा जा सकता है तथा इस व्यक्ति को यथा सम्भव बनाए रखना होगा। दृश्य व श्रव्य प्रतिक्रिया उपलब्ध कराई जाती है। 'दृश्य प्रतिक्रिया' में जब व्यक्ति दबाव का अनुभव करता है तो लाल बत्ती जल उठती है। तब व्यक्ति को आराम की स्थिति में जाना होता है और आराम की स्थिति में हरी बत्ती जल उठती है। इस प्रकार लक्ष्य यह होता है कि जब व्यक्ति बायो फीडबैक के माध्यम से दबाव प्रबंधन के लिए उपचार प्राप्त कर रहा हो तो हमेशा हरी बत्ती जली रहनी चाहिए। एक बार, व्यक्ति जब बायो फीडबैक के माध्यम से आराम की कला में निपुण हो जाता है तो वह सामान्यतः किसी भी अन्य स्थिति में भी आराम की स्थिति को आसानी से प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार व्यक्ति सभी परिस्थितियों में पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर सकता है।

'श्रव्य प्रतिक्रिया' की स्थिति में व्यक्ति जब भी दबाव की स्थिति में आता है तो 'बीप' की आवाज आती है। व्यक्ति द्वारा इस बात पर ध्यान दिया जाता है कि बीप की वह आवाज बन्द हो जाए। चूंकि कई बार यह ध्वनि व्यक्ति को आराम उपलब्ध कराने में बाधा उत्पन्न करती है, इसलिए "श्रव्य प्रतिक्रिया" की तुलना में "दृश्य प्रतिक्रिया" को अधिक वरीयता प्रदान की जाती है।

### स्वयं करके देखें

1. आराम का अनुभव करने के लिए अपनाए जाने वाले तरीकों का विश्लेषण करें। तत्पश्चात आपके शरीर तथा व्यवहार में होने वाले परिवर्तनों को नोट करें।
2. किसी सुसज्जित मनोवैज्ञानिक क्लिनिक का दौरा करें तथा स्वयं के लिए बायो-फीडबैक की तकनीक का अवलोकन करें।
3. एक ऐसे योग्य तथा कार्यरत मनोवैज्ञानिक से 'डीप मसल रिलैक्सेशन' की पद्धति को सीखें, जो अपने क्लाइंटों को यह पद्धति सिखाता हो।

## 30.2 संज्ञानात्मक नीतियां

शब्द "संज्ञानात्मक" चिन्तन से संबंधित है। प्रत्येक क्रिया के पीछे कोई विचार या ज्ञान होता है। इस प्रकार, संज्ञानात्मक परिवेश में परिवर्तन करके, व्यवहार में परिवर्तन किया जा सकता है। स्वस्थ विचार व्यक्ति को अनुकूल व्यवहार की ओर ले जाते हैं जबकि गलत विचार व्यक्ति को प्रतिकूल व्यवहार की राह पर डाल देते हैं। अत्यधिक दबाव का अनुभव तथा तत्पश्चात असामान्य व्यवहारात्मक प्रतिमान उत्पन्न होने को ही प्रतिकूल व्यवहार कहते हैं। दबाव व अनुभव तथा अभिव्यक्ति उन विचारों के समूह से प्रभावित होते



टिप्पणी

हैं जो सामान्यतः अस्वस्थ विचार होते हैं। अतः इन नकारात्मक या अस्वस्थ विचारों को सकारात्मक या स्वस्थ विचारों में परिवर्तित करके दबाव के अनुभव व अभिव्यक्ति दोनों को कम किया जा सकता है। अब हम इनमें से कुछ नीतियों का अध्ययन करेंगे।

- 1. सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण:** प्रतिकूल व्यवहार दबाव के तीव्र अभिव्यक्ति का रूप है जो भावात्मक अतिसंवेदनशीलता से प्रभावित होता है। इसलिए व्यक्ति को दबाव या उत्तेजना उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों के प्रति असंवेदनीकत किए जाने की आवश्यकता होती है। किसी परिस्थिति विशेष के कारण व्यक्ति पर पड़ने वाले किसी प्रभाव से पूर्व, उस प्रभाव की कल्पना ही व्यक्ति में दबाव उत्पन्न कर देती है। इसलिए व्यक्ति को अपनी कल्पना के माध्यम से इस दबाव से मुक्ति प्राप्त करनी चाहिए। इस प्रकार व्यक्ति को, सर्वप्रथम, विचारों के स्तर पर प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाता है ताकि वे भावात्मक रूप से संवेदनशील न होकर दबाव से निपट सकें। सभी परिस्थितियों को उसके द्वारा उत्पन्न दबाव की गहनता के आधार पर ग्रेड प्रदान किए जाते हैं। तत्पश्चात व्यक्ति को एक-एक करके ये परिस्थितियां प्रस्तुत की जाती हैं, व्यक्ति उन परिस्थितियों की कल्पना करता है और धीरे-धीरे या क्रमिक रूप से इन उत्तेजक परिस्थितियों को मोहक दश्यों में परिवर्तित करता है जो उन्हें आराम उपलब्ध कराता है। इस प्रकार, व्यक्ति सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण के माध्यम से दबाव उत्पन्न करने वाली सभी परिस्थितियों में आराम प्राप्त करना सीख लेता है।
- 2. विचारों को रोकना:** दबाव प्रबंधन के लिए प्रयोग की जाने वाली अन्य संज्ञानात्मक तकनीक है विचारों को रोकना। व्यक्ति को उन नकारात्मक या अनावश्यक विचारों के आगमन को रोकने में सक्रिय रूप से सहयोग किया जाता है जो उसके कुशलतापूर्वक कार्य करने में अवरोध उत्पन्न करते हैं। कड़े शब्दों में 'रुको' कहने के परिणामस्वरूप एक मिनट के लिए वे विचार व्यक्ति के मस्तिष्क से बाहर चले जाते हैं। इसका बार-बार अभ्यास किया जाना चाहिए। धीरे-धीरे तथा क्रमिक रूप से व्यक्ति इस प्रकार के विचारों को सफलतापूर्वक दूर रखने अद्वितीय सुधार प्रदर्शित करने लगता है।
- 3. तर्कसंगत भावात्मक व्यवहार चिकित्सा:** बौद्धिक भावात्मक व्यवहार चिकित्सा एक अन्य संज्ञानात्मक तकनीक है जो व्यक्ति को युक्तिसंगत तथा वास्तविक रूप से चिन्तन में सहयोग करती है ताकि उसमें से सकारात्मक भावनाएं उत्पन्न हो सकें इस प्रकार व्यक्ति को यह समझाया जाता है कि प्रत्येक सफल कार्य बौद्धिक या तर्कसंगत चिन्तन पर निर्भर करता है जो वास्तविकता पर आधारित होता है। स्वःवाचन एक अन्य पद्धति है जो व्यक्ति को कुशल दबाव प्रबंधन के लिए संज्ञानात्मक रूप से तैयार करने में सहायक होती है। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति जिसकी स्मरण शक्ति खराब है वह स्वःवाचन द्वारा यह कह सकता है "मेरी स्मरण शक्ति बेहतर हो गई है, आजकल मैं बातों को अच्छे से याद रखता हूँ" आदि। साथ

ही साथ उसे अन्य नीतियों का भी प्रयोग करना चाहिए जैसे स्मरण शक्ति में सुधार करने के लिए स्मृति विज्ञान का प्रयोग करना। ये दोनों पद्धतियां मिलकर अधिक प्रभावी हो जाती हैं।



### पाठगत प्रश्न 30.1

1. बायो फीडबैक का वर्णन कीजिए।

.....

.....

.....

2. किन्हीं दो संज्ञानात्मक नीतियों के नाम।

.....

.....

.....

### 30.3 पर्यावरण (परिवेश) की अवलम्बता में वृद्धि करना

एक प्रभावी जीवन के लिए प्रत्येक मानव को सहायक तथा उच्च रूप से प्रोत्साहक परिवेश की आवश्यकता होती है। चूंकि दबाव व्यक्ति में व्यापक रूप से असुरक्षा की भावनाएं उत्पन्न करता है, इसलिए यह आवश्यक तथा अनिवार्य हो जाता है कि उसका परिवेश अत्यधिक सहायक हो ताकि वह सुरक्षित अनुभव करे। यदि बाहरी परिवेश भी उतना ही नकारात्मक तथा हतोत्साहित करने वाला हो जितना कि आन्तरिक परिवेश (मुख्य रूप से संज्ञानात्मक या विचार परिवेश), तो व्यक्ति और अधिक दबाव का अनुभव करेगा।

हम बाहरी परिवेश की अवलम्बता में संवर्धन कैसे कर सकते हैं? सर्वप्रथम, परिवेश का उचित विश्लेषण किया जाएगा तथा व्यक्ति को तुलनात्मक दृष्टि से दबाव मुक्त परिवेश में रखा जाएगा जो उसे स्वस्थता की तर्ज पर पोषित करेगा। “दबाव-मुक्त” परिवेश की कुछ विशिष्ट विशेषताएं होनी चाहिए जैसे बिना किसी शर्त व्यक्ति के प्रति आदर करना, सहानुभूति, ध्यानपूर्वक सुनना, दबाव जो मुख्य रूप से विवादों के खराब निपटान के कारण उत्पन्न होते हैं से निपटने के लिए उपयोगी उपाय उपलब्ध कराना, अनुकूल व्यवहार की सराहना करना आदि। इस प्रकार सकारात्मक परिवेश न केवल व्यक्ति के व्यक्तित्व में निखार को सुदृढ़ बनाएगा बल्कि व्यक्ति को प्रभावपूर्ण जीवन-शैली के लिए नए महत्वपूर्ण कौशल भी सिखाएगा। यह घर तथा कार्यालयी वातावरण में भी लागू होता



टिप्पणी



टिप्पणी

है। आत्मीय तथा सकारात्मक परिवेश में रहने वाले व्यक्ति को कम दबाव होने की सम्भावना होती है।

### स्वयं करके देखें

1. अपने परिवेश का विश्लेषण कीजिए तथा पता लगाइए कि किस प्रकार से लोग आपको सहयोग उपलब्ध करा रहे हैं। सकारात्मक तथा नकारात्मक बिन्दुओं का पता लगाइए।

## 30.4 शौक, मनोरंजन व खाली समय की क्रियाएं

शौक, मनोरंजन व खाली समय की क्रियाएं व्यक्ति को दबाव से निपटने में अत्यधिक महत्वपूर्ण सहयोग उपलब्ध कराती हैं। ये क्रियाएं व्यक्ति (जो अनेक कारणों से दबावग्रस्त है) को आराम प्रदान करती है तथा दबाव से वांछित राहत उपलब्ध कराती है। उस स्थिति में आराम तीव्र गति से प्राप्त होता है जब उच्च दबाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति स्वयं को ऐसी क्रिया में लिप्त कर लेता है जो उसका शौक बन जाता है या मनोरंजन का भाग बन जाता है क्योंकि व्यक्ति यह कार्य खाली समय की क्रिया के रूप में करता है जा उस पर कोई दबाव उत्पन्न नहीं करता है।

खाली समय की गतिविधियां सक्रिय हो सकती हैं जैसे खेलों में या कलात्मक कार्यों में भाग लेना या ये गतिविधियां निष्क्रिय भी हो सकती हैं जैसे खेलों का दर्शक बनना, किसी संगीत कार्यक्रम को सुनना या किसी संग्रहालय, कला दीर्घ में जाना। खाली समय की गतिविधियों में एकांतवासी व्यवहार शामिल हो सकते हैं जैसे पुस्तक पढ़ना या मनन करना। खाली समय की गतिविधियों के कुछ पहलू सजनात्मक होते हैं क्योंकि वे मनुष्य को अपनी क्षमताओं को विकसित करने तथा अपने कौशलों को नए रूप में प्रयोग करने में सहायक होती हैं।

खाली समय की गतिविधियों में पुनर्सजनात्मक क्रियाएं होती हैं जो व्यक्ति को अपनी ऊर्जा के नवीनीकरण को सम्भव बनाती हैं। इस प्रकार पुनः ये व्यक्ति को उसकी प्रतिदिन की जिम्मेदारियों, जो कि उसके कार्य से संबंधित हैं, से निपटने के लिए तैयार करती हैं।

कतिपय खाली समय की क्रियाएं हैं— पढ़ना, टी वी देखना, ताश खेलना आदि जो व्यक्तित्व को बनाए रखने में सहायक होती हैं।

शौक, मनोरंजन व खाली समय की क्रियाएं दबाव को उचित रूप से व्यवस्थित करने में सहायक होती हैं क्योंकि ये क्रियाएं शरीर तथा सभी मनोवैज्ञानिक प्रणालियों को अच्छा व्यायाम उपलब्ध कराती हैं। ऐसे में व्यक्ति आराम का अनुभव करता है तथा अपनी क्षमताओं को जान कर अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव करता है। इसके अतिरिक्त, इन

क्रियाओं से क्षमताओं को विकसित करना तथा संवर्धित करना सम्भव हो पाता है। चूंकि यह क्रियाएं कम औपचारिक वातावरण में की जाती हैं इसलिए इनमें मजाक की व्यापक सम्भावना रहती है जो कि दबाव में रामबाण का काम करता है। लोग अत्यधिक रुचि के साथ स्वयं को खाली समय की गतिविधियों में लिप्त रखकर पूर्व या भविष्य की तुलना में वर्तमान में एकाग्र रहने की क्षमता प्राप्त कर लेते हैं। चूंकि बहुत से शौक, मनोरंजक क्रियाएं व खाली समय की गतिविधियां व्यक्ति को अन्यो के संबंध में और अधिक जानने का अवसर प्रदान करती हैं। इससे समाजीकरण की प्रक्रिया और अधिक स्वस्थ हो जाती है तथा समय के साथ-साथ प्रत्येक व्यक्ति की विचारधारा बेहतर होने लगती है क्योंकि उसे संसार का एक बेहतर दृष्टिकोण प्राप्त होता है। इस प्रकार, मूल्यों की प्रणाली अधिक सुदृढ़ तथा सुव्यवस्थित होती जाती है। ये अनौपचारिक गतिविधियां कुशलतापूर्वक व्यक्ति के विकास में अंशदान करती हैं। यदि प्रत्येक व्यक्ति पूर्णतः विकसित हो जाए तो दबाव प्रबंधन बहुत आसान हो जाएगा।



टिप्पणी

### 30.5 समय प्रबंधन

समय एक महत्वपूर्ण कारक है जो जीवन में कई रूपों में अंशदान करता है। इसीलिए समाज में कुछ उक्तियां यथा "समय सोना है", "समय बहुमूल्य है", "बीता हुआ समय वापस नहीं आता" प्रसिद्ध हैं। हम प्रायः समय के बारे में सोचते हैं तथा समय कार्यक्रम के अनुसार कार्य करते रहते हैं। अल्प समयावधि में अनेक कार्यों को करने के लिए उपलब्ध समय का प्रभावपूर्ण उपयोग करने के लिए समय प्रबंधन आवश्यक है। जब हम बिना प्राथमिकता निर्धारित किए हुए बहुत सारे कार्य एक साथ करने का प्रयास करते हैं तो समय दबाव के रूप में कार्य करता है। समय प्रबंधन तकनीकों में मुख्य रूप से शामिल हैं:

(1) कार्यों को करने में कुशलता, (2) नियोजन, तथा (3) प्राथमिकता निर्धारण। सामान्य नोटों, जांच सूची आदि का प्रयोग करके कुशलता में वृद्धि की जा सकती है जैसा कि चित्र 1 में दर्शाया गया है।

आज का कार्य	
1.	पत्र को पोस्ट करना
2.	बैंक जाना
3.	मित्र को फोन करना
4.	टिकट खरीदना
5.	.....
6.	.....

चित्र 1: एक चैक लिस्ट की सहायता से एक दिन का कार्यक्रम बनाना



टिप्पणी

नियोजन में शामिल हैं तैयारी, लक्ष्य निर्धारण, भावी घटनाओं तथा क्रियाओं के लिए कार्यक्रम बनाना जैसे परियक्ति निर्धारित करना समय-सीमाएं निर्धारित करना, कलेंडर बनाना आदि। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि गर्मियों की छुट्टियों में आपको हिल स्टेशन पर घूमने जाना है, तो आपको निम्नलिखित कदमों की योजना बनानी होगी।

**कदम 1:** यह निर्णय लीजिए कि किस हिल स्टेशन पर जाना है। यह उपलब्ध समय व धन पर आधारित हो सकता है।

**कदम 2:** दूरी, आवास, पर्यटक स्थल, परिवहन के माध्यम आदि जैसी सूचनाओं के लिए मित्रों या पर्यटन कार्यालय से सूचना के लिए परामर्श करें

**कदम 3:** अग्रिम में टिकट तथा कमरे (आवास) की बुकिंग करें।

**कदम 4:** ट्रिप में अपने साथ ले जाने वाली वस्तुओं की सूची तैयार करें जैसे खाने का सामान, कपड़े (अनौपचारिक तथा गर्म कपड़े), कैमरा, तथा ट्रेकिंग, मनोरंजन आदि जैसे विशिष्ट उद्देश्यों के लिए अन्य उपकरण।

नियोजन आपके ट्रिप को अधिक आनन्दमयी बना देगी क्योंकि इससे आप अन्तिम क्षणों की मारामरी से बच सकेंगे।

प्राथमिकता निर्धारण का सामान्य अर्थ है कार्यों को क्रमबद्ध रूप से रखना कि पहले क्या किया जाए और फिर क्या कार्य किया जाए। पहले दिए गए उदाहरण से यह देखा जा सकता है कि हिल स्टेशन का निर्धारण करना, आवास की बुकिंग करना तथा टिकटों को खरीदने का कार्य अन्य व्यवस्थाओं से पहले किया जाना चाहिए। इन तीन कार्यों में से भी हिल स्टेशन का निर्धारण सर्वप्रथम किया जाना चाहिए।

प्रभावपूर्ण समय प्रबंधन एक कौशल है जिसे व्यक्ति सचेत प्रयास द्वारा प्राप्त कर सकता है। इस प्रक्रिया में प्रथम कदम है उन कार्यों की पहचान करना जिन्हें व्यक्ति करना चाहता है। तत्पश्चात इन कार्यों का निम्नलिखित श्रेणियों में विश्लेषण किया जाएगा:

(1) “क” कार्य, (2) “ख” कार्य (3) “ग” कार्य।

“क” कार्यों का, प्रतिदिन प्रमुख घण्टों, जब व्यक्ति का निष्पादन उच्च स्तर पर होता है, के दौरान करना चाहिए।

“बी” प्रकार के कार्य वे कार्य हैं जिन्हें किया जा सकता है किन्तु गौण महत्व के साथ। बहरहाल प्रतिदिन के समय में 20 प्रतिशत “बी” श्रेणी के कार्यों के लिए आवंटित किया जाना चाहिए। “सी” प्रकार के कार्य वे हैं जो प्राथमिकताओं में नहीं आते हैं। इन कार्यों की अवहेलना की जा सकती है तथा इन्हें खाली समय में किया जा सकता है।

एक विद्यार्थी के लिए सुबह 5:30 से 6:30 के बीच की पढ़ाई को “क” कार्यों में रखा जा सकता है। जूतों को पॉलिश करना, यूनीफार्म में प्रेस करना आदि “बी” श्रेणी के कार्य



कहे जा सकते हैं तथा दूध या सब्जियां खरीदने को "ग" श्रेणी के कार्यों में रखा जाता है।

**कार्य का वितरण:** एक मां को सुबह बहुत सारे काम करने होते हैं जैसे खाना पकाना, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना, पति के लिए खाना पैक करना। यदि उसे अपने समय का उचित प्रबंधन करना है तो उसे अपने बच्चों को जूतों में पालिश करना, चाय बनाना, स्वयं के लिए खाना पैक करना जैसे कार्यों को करना सिखाना होगा।

बच्चे तभी अपना काम बेहतर कर पाएंगे जब उनके माता पिता खाना खाने, कपड़े पहनने, पढ़ाई करने आदि जैसे कार्यों को करने के लिए उन्हें मुक्त छोड़ देंगे। इस प्रकार के वितरण से मां को समय के दबाव से राहत मिलेगी तथा बच्चे नए कौशल सीख पाएंगे।

कुछ लोगों की प्रवृत्ति होती है कि वे हर कार्य को स्वयं करते हैं। एक प्रबंधक तभी कुशलतापूर्वक कार्य कर पाएगा जब वह अपने अधीनस्थों में कार्य का उचित वितरण करेगा तथा उन कार्यों को पूरा कराएगा। कार्य का आवंटन प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता, रुचि तथा कौशल के अनुसार किया जाना चाहिए।

**समय बजटिंग:** समय बजटिंग धन बजटिंग के समान है। माह के प्रारम्भ में व्यक्ति विभिन्न वस्तुओं के लिए धन आवंटित कर देता है जैसे दूध, परचून का सामान, परिवहन, स्कूल की फीस आदि। इसी प्रकार एक दिन तथा एक सप्ताह के लिए समय की योजना तैयार करना भी आवश्यक है।

समय बजटिंग प्राथमिकताओं को ध्यान में रख कर किया जाता है, जिनका निर्धारण व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा व्यावसायिक लक्ष्यों आदि द्वारा निर्धारित होते हैं। प्राथमिकताओं को अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन में विभाजित किया जा सकता है और तदनुसार उन्हें निष्पादित किया जाता है। उपलब्ध समय की गणना व्यक्तिगत आवश्यकताओं यथा, ब्रश करना, नहाना-धोना, भोजन करना, सोना आदि के लिए लगने वाले समय को अलग करके की जानी चाहिए।

उदाहरण के लिए, यदि एक व्यक्ति 12 घण्टों का समय (8 घण्टे सोने के लिए + 4 घण्टे व्यक्तिगत देखरेख व यात्रा के लिए) अलग कर लेता है तो उसके पास केवल 12 घण्टों का समय ही रह जाता है। इन 12 घण्टों का बजट कार्यालय, परिवार तथा व्यक्तिगत शौकों आदि में व्यय करने के लिए किया जा सकता है। शनिवार तथा रविवार के दिनों में व्यक्तिगत आवश्यकताओं को प्राथमिकता प्रदान की जानी चाहिए। अल्पकालीन लक्ष्य/ प्राथमिकता आगामी परीक्षा के लिए अध्ययन करना हो सकता है। दीर्घकालीन लक्ष्य डिग्री प्राप्त करने के पश्चात पदोन्नति प्राप्त करना हो सकता है।

उपलब्ध समय आंशिक रूप से व्यय किए गए समय पर निर्भर करता है। समय को ध्यानपूर्वक व्यतीत किए जाने तथा गतिविधियों का आनन्द उठाने से हमारे जीवन में सन्तोष व गुणवत्ता में सुधार होगा। बिना किसी उद्देश्य के व्यतीत किए गए समय के कारण हतोत्साहन उत्पन्न हो सकता है जिसके कारण दबाव पैदा हो सकता है।



टिप्पणी



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 30.2

बताएं कि निम्नलिखित विवरण सही हैं या गलत:

1. तन्दुरुस्ती से तात्पर्य व्यक्ति की अच्छी शारीरिक, मनावैज्ञानिक तथा सामाजिक प्रक्रिया से है। सही/गलत
2. बीता हुआ समय वापस नहीं आता। सही/गलत
3. जब हम बिना प्राथमिकता निर्धारित किए एक साथ बहुत कार्य करने का प्रयास करते हैं तो समय दबाव के रूप में कार्य नहीं करता है। सही/गलत
4. समय प्रबंधन तकनीक में मुख्य रूप से कुशलता, नियोजन तथा प्राथमिकता निर्धारण शामिल हैं। सही/गलत
5. समय बजटिंग धन बजटिंग से भिन्न है। सही/गलत

### 30.6 योग

योग जीवन की एक पद्धति है जो व्यक्ति की शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करती है। आपके द्वारा सामान्य रूप से अभ्यास किए जा सकने वाले सर्वाधिक महत्वपूर्ण कदम निम्नानुसार हैं:

1. **यम:** स्व:नियमन का अभ्यास करना।
2. **नियम:** व्यवहारात्मक मानदण्डों का अवलोकन
3. **प्रणायाम:** प्रणायाम श्वसन प्रक्रिया को सुचारु बनाने का अभ्यास है। यह श्वसन प्रणाली को उसकी इष्टतम कुशलता से कार्य करने को सम्भव बनाती है और इस प्रकार रक्त को आक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करती है तथा रक्त संचरण में सुधार होता है।
4. **आसन:** आसन योगा के शारीरिक पहलू हैं जिसमें आन्तरिक क्रियाओं के संतुलन को सही ढंग से स्थापित करने के लिए यथोपेक्षित आसनों में की जांच तथा उनमें आशोधन किया जाता है। इन आन्तरिक क्रियाओं में मानव शरीर की प्रणाली के शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक दोनो पहलू शामिल हैं। आसन में निरोधात्मक, उपचारात्मक तथा संवधनात्मक मूल्य शामिल हैं।
5. **प्रत्याहार:** अर्थात् बाहरी वस्तुओं से चेतना प्राप्त करना तथा उनको भीतर की ओर मोड़ना। योग हमें अपनी ज्ञानेन्द्रियां को बिना बाहरी उद्दीपनों के शान्त बनाए रखने में सहायक होता है।

6. **धारणा:** किसी वस्तु विशेष पर ध्यान केन्द्रित करना।
7. **ध्यान:** मनन या चिन्तन का अध्ययन
8. **समाधी:** ध्यान का इष्टतम स्तर जहां समय व स्थान संबंधी चेतना लुप्त हो जाती है।



टिप्पणी

### आसनों के निवारक तथा रोगनाशक मूल्य

भोजन का परिपाचन बेहतर हो जाता है, अपशिष्ट उत्पाद आसानी से निकल जाता है। अतः स्रावी ग्रंथियां अधिक कुशलता से कार्य करते हैं। लीवर, स्लाईन, अग्नाशय, किडनी, ब्लैडर तथा हृदय के कतिपय विकार व्यापक स्तर तक ठीक हो जाते हैं। योग द्वारा दमा, मधुमेय, स्पोण्डिलाइटिस तथा कब्ज जैसी परिस्थितियों से निपटा जा सकता है।

उच्च रक्तचाप (उच्च बी पी), हृदय रोग, स्लिप-डिस्क, कमर में होने वाला दर्द (लुम्बर), स्पोण्डिलाइटिस जैसे रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को सलाह दी जाती है कि वे योग के प्रशिक्षित विशेषज्ञों की सतत निगरानी के अन्तर्गत ही आसन करें और यह भी उस चिकित्सक के परामर्श से जो आपके उक्त रोग के लिए उपचार कर रहा हो।

प्रोत्साहक मूल्य: योग पद्धति के सबसे महत्वपूर्ण कदम मनोवैज्ञानिक क्रियाशीलता में भी लाभ प्रदान करता है। ये लाभ हैं: (1) तनाव, दबाव, खिंचाव, उत्तेजना, कुण्ठा, क्रोध आदि से राहत। योग की पद्धति आराम, सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास, स्वावलोकन, व्यक्तित्व का विकास, स्मरण शक्ति में सुधार, निन्दा विकारों में कमी आदि उत्पन्न करती है।

एक लम्बे समय तक सुव्यवस्थित रूप से योग का अभ्यास करने से धैर्य, सहनशीलता, खुशी, स्पष्टवादिता, अनुशासन तथा अध्यवसाय को भी प्राप्त किया जा सकता है।



### पाठगत प्रश्न 30.3

निम्नांकित में उपयुक्त मिलान करो:

- |             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| 1. यम       | क. योग का शारीरिक पहलू (आसन पद्धति) |
| 2. नियाम    | ख. अपने ध्यान को केन्द्रित करना     |
| 3. प्रणायाम | ग. स्व:नियामन का अभ्यास करना        |
| 4. आसन      | घ. व्यवहारात्मक मापदण्डों का अवलोकन |
| 5. ध्यान    | ङ श्वसन को नियमित करना              |



टिप्पणी

### 30.7 ध्यान (चिन्तन)

प्राचीन काल में “ऋषि मुनी” (मनीषी) शान्त तथा निश्चिन्त स्थानों पर चिन्तन करते थे। इससे उन्हें स्वस्थ रहने तथा सुस्पष्ट विचारों में सहायता मिलती थी। इससे उनके लिए, राजा को लोगों के कल्याण के लिए प्रभावपूर्ण शासन में सलाह दे पाना सम्भव होता था। आप भी मनन (चिन्तन) कर सकते हैं। ध्यान (मनन) एक स्थिति विशेष के प्रति ध्यान केन्द्रित करना तथा किसी अन्य विचार द्वारा उसे भंग न होने देने की प्रक्रिया है। मनन का उद्देश्य शरीर तथा मन को शान्त करना है। चिन्तन आन्तरिक शान्ति प्रदान कर सकता है तथा दैनिक जीवन की भाग दौड़ से होने वाले दबाव से राहत प्रदान करता है। सभी प्रकार के चिन्तन में एक मूल तत्व समान होता है और वह है केन्द्रीयकरण अर्थात् सम्पूर्ण ध्यान किसी अनुभव के एक तथ्य की ओर केन्द्रित होता है तथा अन्य सभी बातों को अलग रखा जाता है।

‘ध्यान’ तीव्र मनोभावों को शान्त करता है। चिन्तन से नाड़ी गति, त्वचा व्यवहार, तथा माँस-पेशियों में खिंचाव को बेहतर किया जा सकता है। इसलिए दबाव से संबंधित लगभग सभी विचारों यथा उच्च रक्त चाप, माइग्रेन आदि को चिन्तन द्वारा प्रभावपूर्ण रूप से ठीक किया जा सकता है। चिन्तन सुस्पष्टता बेहतर एकाग्रता तथा बौद्धिक शक्ति की विशेषताओं से स्वस्थ विचारों को जन्म देता है। यह क्रोध, उत्तेजना, कुण्ठा, हीनता की भावना, दबाव को कम करता है। अन्ततः यह कहा जा सकता है कि चिन्तन तंदुरुस्ती को बढ़ाता है।

### 30.8 शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक आहार

“केवल काम और कोई खेल नहीं, बच्चे को नीरस बना देता है” – एक पुरानी कहावत है। हाँ, वास्तव में यह सत्य है। यदि व्यक्ति बिना उचित शारीरिक व्यायाम के जीवन व्यतीत करता है तो वह अपनी क्रियाविधि पर नियंत्रण खो बैठता है। शारीरिक व्यायाम व्यापक स्तर पर शरीर को दुरुस्त तथा मन को अनुशासित करता है। यदि व्यक्ति गहन शारीरिक व्यायाम नहीं कर सकता है तो उसे अपने स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार कम से कम सैर, जोगिंग या स्किपिंग तो करनी ही चाहिए। व्यायाम शरीर में काफी सकारात्मक परिवर्तन उत्पन्न करता है। सुव्यवस्थित ढंग से शरीर के प्रत्येक भाग को वार्म अप करने व उसे कूल करने से शरीर को लाभ होता है। रक्त का प्रवाह सुचारु हो जाता है तथा विचार स्पष्ट व सकारात्मक हो जाते हैं और इससे शरीर व मन दोनों तंदुरुस्त बने रहते हैं।

पर्याप्त व संतुलित पौष्टिक आहार व्यक्ति के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। एक स्वस्थ शरीर दबाव से निपटने के लिए सर्वोत्तम रक्षक होता है। एक पुरानी उक्ति है कि “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है”। पौष्टिक आहार तथा शारीरिक व्यायाम व्यक्ति

को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होते हैं। शरीर की ऊर्जा आपूर्ति तथा उसके विकास व अनुरक्षण के लिए आवश्यक मूल निर्माण खण्ड मुख्य रूप से तीन मैक्रो न्यूट्रेंट्स यथा कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन तथा फैट से प्राप्त होते हैं। दैनिक भोजन में सलाद, सब्जियां, ताजा फलों को व्यापक रूप से शामिल किया जाना चाहिए। भोजनों के मध्य स्नेक्स (वह भी स्नेक्स जैसे चिप्स, चाकलेट, साफ्ट ड्रिंक, मिठाई, बिस्कुट) डाइट की वेस्टलाइन तथा स्वस्थ के लिए अच्छा नहीं है। मांसाहारी भोजन की तुलना में शाकाहारी भोजन अधिक आदर्श स्वास्थ्य डाइट है क्योंकि मांसाहारी भोजन में संतप्त फैट तथा फाइबर होते हैं। प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीने से कोशिकाओं को पर्याप्त द्रव प्राप्त होता है तथा यह किडनी द्वारा अपशिष्ट उत्पाद को निकालने में सहायक होता है। पौष्टिक व नियमित भोजन का सेवन करने से शरीर तथा मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 30.4

1. चिन्तन क्या है? इसके किन्हीं दो प्रभावों का उल्लेख कीजिए।

.....  
.....

2. तीन मैक्रो न्यूट्रेंट कौन से हैं?

.....  
.....



### आपने क्या सीखा

- आराम वह स्थिति है जो दबाव या तनाव के बिल्कुल विपरीत की स्थिति है। आराम प्राप्त करने की अनेक पद्धतियों में से गहन माँसपेशी आराम तथा बायोफीडबैक सर्वाधिक व्यापक रूप से प्रयोग होने वाली तथा प्रसिद्ध पद्धतियां हैं।
- विचारों को रोकना, सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण, बौद्धिक भावात्मक व्यवहार चिकित्सा, कुछ संज्ञानात्मक नीतियां हैं जिनके द्वारा दबावों को कुशलतापूर्वक कम किया जा सकता है।
- शौक, मनोरंजन क्रिया तथा खाली समय की गतिविधियां न केवल व्यक्ति को दबाव उत्पन्न करने वाले विचारों से ध्यान हटाकर आराम उपलब्ध कराती हैं बल्कि व्यक्ति को उसकी क्षमताओं का अहसास भी दिलाती हैं तथा उन्हें विकसित करती हैं।
- तंदुरुस्ती के लिए दबाव प्रबंधन के अतिरिक्त समय प्रबंधन का ज्ञान होना भी महत्वपूर्ण है। कार्य विश्लेषण उचित समय बजटिंग तथा कार्य का वितरण तंदुरुस्ती



टिप्पणी

की स्थिति में सुधार लाता है जिसे प्रभावी समय प्रबंधन द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

- योग बेहतर शारीरिक लचीलापन, दबाव से मुक्ति तथा तंदुरुस्ती का व्यापक अहसास उपलब्ध कराता है। सभी आयु व परिस्थितियों वाले लोग योगा कर सकते हैं यम, नियाम, प्रणायाम, आसन तथा चिन्तन योग के महत्वपूर्ण घटक हैं। चिन्तन वह स्थिति है जिसमें अनुभव के एक तथ्य की ओर पूरा ध्यान केन्द्रित किया जाता है तथा अन्य सभी तथ्यों को अलग कर दिया जाता है।
- चिन्तन तथा योग का उद्देश्य आराम प्रदान करना है।
- शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन व्यक्ति को अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य उपलब्ध कराता है जो तत्पश्चात मनोवैज्ञानिक तंदुरुस्ती को संवर्धित करता है।



### पाठांत प्रश्न

1. दबाव प्रबंधन के लिए किन्हीं दो संज्ञानात्मक नीतियों का उल्लेख कीजिए।
2. दबाव प्रबंधन में शौक, मनोरंजन तथा खाली समय की गतिविधियां क्या भूमिका अदा करती हैं?
3. संक्षेप में समय प्रबंधन की प्रक्रिया का उल्लेख कीजिए।
4. शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन तंदुरुस्ती को किस प्रकार संवर्धित करते हैं?



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 30.1

1. एक प्रक्रिया जिसमें व्यक्ति को आन्तरिक शारीरिक प्रतिक्रियाएं कराई जाती है तथा वह इन प्रतिक्रियाओं को आराम के प्रति परिवर्तित कर सकता है।
2. सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण, विचारों को रोककर तथा बौद्धिक भावात्मक व्यवहार उपचार द्वारा संज्ञानात्मक परिवेश को परिवर्तित करना।

30.2 1. सही 2. सही 3. गलत 4. सही 5. गलत

30.3 1. ग 2. घ 3. ङ 4. क 5. ख

#### 30.4

1. ध्यान केन्द्रित करना, आन्तरिक शान्ति, दबाव कम करना
2. कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, फैट