

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

શિક્ષકોનો માનસિક તણાવ

શુક્લા શ્યામલકુમાર અશ્વિનકુમાર*

પ્રસ્તાવના

ભારતવર્ષમાં શિક્ષણ પ્રણાલી કેટલી વિશિષ્ટ અને અદ્ભુત છે! ગુરુ હંમેશા શિષ્યનો વિજય ઈચ્છે છે, અને શિષ્ય ઈચ્છે છે કે ગુરુનો જય હો! શિષ્ય પોતાનાં મનની સીમિતતા જાણે છે. અને જો એ સીમિત મન વિજયી બને તો દુઃખ ભણી દોરી જશે. પરંતુ ગુરુનું મન બૃહત છે, તો ગુરુનો વિજય એટલે જ્ઞાનનો વિજય! અને ગુરુગમ્ય જ્ઞાન થકી પ્રત્યેકનાં જીવનમાં શુભત્વ, શ્રેય અને પ્રેયનો ઉદય થાય છે, માટે શિષ્ય ગુરુનો જય ઈચ્છે છે. અને એ યોગ્ય છે કારણ જ્યારે શિષ્ય/વિદ્યાર્થી સ્વયંને ગુરુ/શિક્ષક કરતાં શ્રેષ્ઠ માને છે ત્યારે જીજ્ઞાસાનો અંત આવે છે, અહંકાર ઉઠે છે અને આ અહંકાર જ્ઞાનને નષ્ટ કરે છે. તો શિષ્ય ગુરુનો જય ઈચ્છે છે અને ગુરુ/શિક્ષક, શિષ્ય વિજયી બને તેવા આશીર્વાદ આપે છે.

તે સાર્વત્રિક રીતે અનુભવાય છે કે શિક્ષણ વ્યવસાયની સ્થિતિને તેના ગૌરવ અને પ્રામાણિકતાને નિશ્ચિત કરવા માટે ઉછેર કરવાની જરૂર છે. તદનુસાર, તે જરૂરી માનવામાં આવે છે કે ત્યાં નીતિશાસ્ત્રનો કોડ હોવો જોઈએ જે શિક્ષણ સમુદાય દ્વારા માર્ગદર્શન માટે જ વિકસાવવામાં આવી શકે છે. ત્યાં વ્યાવસાયિક પ્રવૃત્તિઓના પાંચ મુખ્ય ક્ષેત્રો છે જેમાં એક શિક્ષકનું કામ આવરી લે છે. આ દરેક વિસ્તારો માટે માર્ગદર્શિકા શત્રુના વર્તન તરીકે સેવા આપવા માટે કેટલાક સિદ્ધાંતોની ઓળખ કરવામાં આવી છે. આ એક પ્રસ્તાવના દ્વારા રજૂ કરવામાં આવે છે, જે ઓળખી કાઢવામાં આવેલા સિદ્ધાંતો માટે તર્ક આપે છે.

વિદ્યાર્થીઓના સંબંધમાં શિક્ષક :

1. હંમેશા શાળામાં તેની ફરજોમાં ભાગ લેવા માટે સમયસર રહો;
2. શીખવા માટેના પાઠ માટે સંપૂર્ણ તૈયારી કર્યા પછી હંમેશા અભ્યાસક્રમ શીખવો;
3. જાતિ, પંથ, જાતિ, દરજ્જો, ધર્મ, ભાષા અને જન્મ સ્થળને ધ્યાનમાં લીધા વગર બધા જ બાળકોને પ્રેમ
4. અને સ્નેહ સાથે વ્યવહાર કરો અને બધા માટે યોગ્ય અને નિષ્પક્ષ રહો;
5. વિદ્યાર્થીઓને તેમના શારીરિક, સામાજિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં માર્ગદર્શન આપો;
6. વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને તેમની સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પશ્ચાદભૂમાંના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેના તફાવતોનું ધ્યાન રાખો અને
7. મંજૂર કરેલી યોજના હેઠળ ઉપચારાત્મક શિક્ષણ સિવાયના પોતાના વિદ્યાર્થીઓને અનુકૂલિત કરો;
8. અન્ય વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અથવા વહીવટ સામે વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરિત કરવાથી દૂર રહો;
9. વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉદાહરણ તરીકે યોગ્ય ડ્રેસ, વાણી અને વર્તનનું પ્રમાણ નક્કી કરો; અને
10. શાળામાં શિસ્ત જાળવી રાખતી વખતે બાળકોની માનસિક પ્રતિષ્ઠાને માન આપો

* શુક્લા શ્યામલકુમાર અશ્વિનકુમાર

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

વ્યવસાય, સહકાર્યકરો અને અન્ય વ્યવસાયિક સંસ્થાઓના સંબંધમાં
શિક્ષક સહકાર્યકરો અને વ્યવસાય સંબંધમાં શિક્ષક

1. વ્યવસાયના અન્ય સભ્યોને એ જ રીતે સારવાર આપો કારણ કે તે / તેણી પોતાની જાતને સારવાર લેવા ઈચ્છે છે
2. બિનસંવેદનશીલ આક્ષેપો સાથીદારો અથવા ઉચ્ચ સત્તાવાળાઓને રહેવાથી દૂર રહો;
3. ઈન-સર્વિસ શિક્ષણ અને તાલીમ, પરિસંવાદો, સિમ્પોઝિઆ વર્કશોપ્સ, પરિષદો, સ્વ અભ્યાસ વગેરે જેવા વ્યાવસાયિક વિકાસના કાર્યક્રમોમાં ભાગ લો.
4. ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓની અન્ય અધિકારીઓ અથવા માબાપને હાજરીમાં સહકાર્યકરો વિશે અપમાનજનક નિવેદનો કરવાનું ટાળો;
5. અભ્યાસક્રમ અને સહશૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં સંસ્થામાં અને સંસ્થાની બહાર લીગમાં સંસ્થાના વડા સાથે સહકાર આપો; અને
6. સંબંધિત વ્યાવસાયિક અધિકારીઓને યોગ્ય રીતે યોગ્ય રીતે રિપોર્ટિંગ કરનાર વ્યાવસાયિક તરીકે સ્વીકારી લેવું, તમામ બાબતો કે જે વિદ્યાર્થીઓના હિતો માટે પૂર્વગ્રહયુક્ત ગણવામાં આવે છે.

વ્યવસાયિક સંગઠનોના સંબંધમાં શિક્ષક

7. વ્યવસાયિક સંસ્થાઓની સદસ્યતા લો, જે તેને વ્યાવસાયિક જવાબદારી તરીકે ગણવામાં આવે છે;
8. સૂત્ર નીતિઓમાં અધિકારના ભાગ રૂપે ભાગ લેવો અને તેમની તાકાત, એકતા અને એકતામાં યોગદાન આપવું; અને
9. હંમેશા સંબંધિત સંસ્થાના બંધારણના માળખામાં કાર્યરત છે.

શિક્ષકો માટેની નૈતિકતા:-

કોઈપણ શિક્ષક તેના વ્યવસાયને કલંકિત કરે તે રીતે બોલશે કે વર્તાવ કરશે નહિ.

કોઈપણ શિક્ષક પોતાના અંગત અથવા વ્યવસાયિક હિતો માટે વિદ્યાર્થીઓની સ્વીકારશે નહિ.

કોઈપણ શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને કોમવાદી ય ભાષાકીય ઝનૂનનો શિકાર બનાવશે નહિ.

દરેક શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓ સાથે સ્વીકૃત વર્તનના ધોરણોનું પાલન કરવાનું રહેશે

કોઈપણ શિક્ષક પોતાના સાથી શિક્ષકો અથવા ઉપરીઓ વિશે જાહેરમાં ઉચ્ચારણો કરશે નહિ કે લેખનનો સહારો લેશે નહિ.

પ્રત્યેક શિક્ષકે વ્યવસાયની ગરિમા અને સુગ્રથીતતા જાળવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

પોતાને અન્યાય થયો હોય તેવું લાગે ત્યારે તે કાનૂની અને શુદ્ધ સંસ્કારી સાધનોનો ઉપયોગી કરશે.

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

તણાવનો પરિચય

તણાવ વિનાના જીવનની કલ્પના થઈ શકે નહિ. તણાવ એ જીવનનો એટલો અવિભાજિત હિસ્સો છે કે જેને સામાન્ય વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે જરૂરી ગણવામાં આવે છે. તેમ છતાં પણ જો આ તણાવો જો વધારે પડતા તીવ્ર બની જાય તો તે ગંભીર મનોવિકૃતિ માટેનું કારણ અથવા માનસિક બીમારી ને નોતરનાર બની શકે છે. એવું નોંધાયેલ છે કે માનસિક તણાવનું માનસિક વિકૃતિના સંબંધમાં ખૂબ જ મહત્વ છે, તેમ છતાં ચોક્કસ જોખમ અને બચાવના પગલાઓ ઓછા જાણીતા છે. નકારાત્મક અથવા તણાવભરેલ જીવનના પ્રસંગો સામાન્ય રીતે માનસિક વિકાર (ચિંતા) જેમાં મિજાજ (મૂડ) અને માનસિક અસ્વસ્થતા માટેનું કારણ બને છે. આવા અનુભવોની સ્થિતિસ્થાપકતા જુદી જુદી હોય છે, અને કદાચ વ્યક્તિ અમુક પ્રકારના અનુભવો સામે પ્રતિકાર મેળવી ચુકેલ હોય પરંતુ બીજા માટે શંકાસ્પદ હોય. જનીનીક ભેદતા, ગુસ્સાના લક્ષણો, જ્ઞાનાત્મક સમૂહ (કોગ્નીટીવ સેટ), રક્ષણાત્મક રીત અને અન્ય અનુભવો સ્થિતિસ્થાપકતાની વિવિધતા સાથે જોડાયેલ ખાસીયતો છે.

તણાવ શું છે?

તણાવને કોઈપણ શારીરિક, રાસાયણિક અથવા ભાવનાશીલ પરીબળ ગણાવી શકાય કે જે શારીરિક અથવા માનસિક અશાંતિ ઊભી કરે અને તે કદાચ બીમારી થવા માટેનું પરીબળ પણ બની શકે. શારીરિક અને રાસાયણિક પરીબળો કે જે જે તણાવ ઉભુ કરી શકે તેમાં માનસિક આઘાત, ચેપો, નશીલા પદાર્થોનું સેવન, બીમારીઓ અને કોઈપણ પ્રકારની નુકસાનીનો સમાવેશ થાય છે. ભાવનાશીલ પરીબળો કે જે દબાણ કે માનસિક તણાવ ઊભો કરી શકે છે તેઓ વિવિધ પ્રકારના અને સંખ્યાબંધ છે. જ્યારે ઘણા બધા લોકો દબાણ શબ્દને માનસિક દબાણ સાથે જ જોડે છે, વિજ્ઞાનીકો અને ડોક્ટરો આ શબ્દનો ઉપયોગ કોઈ પણ એવું દબાણ કે જે શારીરિક કાર્ય માટેની સ્થિરતાને અને સમતોલપણને વિખેરી નાખે તેને દર્શાવવા માટે કરે છે. જ્યારે લોકો તેની આજુબાજુ ચાલનાર કોઈપણ ઘટનાથી તણાવ અનુભવે તેનું શરીર લોહીમાં રસાયણો છોડીને પ્રતિક્રિયા આપે છે. આ રસાયણો લોકોને વધારે શક્તિ અને તાકાત પૂરી પાડે છે.

હળવા પ્રકારનું દબાણ અને માનસિક તણાવ ક્યારેક લાભદાયક નિવડે છે. દા.ત. કોઈ પ્રોજેક્ટ હાથ પર હોય ત્યારે થોડું દબાણ અનુભવાય જેને કારણે હર્મિશા આપણને સારું કામ કરવાની ફરજ પડે છે, વધારે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકીએ છીએ અને ઉત્સાહપૂર્વક કામ કરી શકીએ છીએ. બે પ્રકારના દબાણ હોય છે: સારું દબાણ (હકારાત્મક દબાણ) અને નબળું દબાણ (નકારાત્મક દબાણ), સાદી રીતે અર્થ કરીએ તો પડકાર અને વધારે પડતું ભારણ. જ્યારે દબાણ ખૂબ જ વધી જાય અથવા તેને નબળી રીતે સંચાલીત કરવામાં આવે ત્યારે નકારાત્મક અસરો જોવા બહાર આવે છે.

શિક્ષકોમાં તણાવના સામાન્યરીતે જોવા મળતા ઉદભવસ્થાનો

આંતરીક પરિબલો -શિક્ષકના સંદર્ભ માં વાત કરીએ તો અતિ કામ ના ભારણ ના કારણેતાઓ આંતરીક તણાવ અનુભવે છે.તેમજ વિવિધ પરિબલો જેવાકે પરીક્ષા લેવી.વિધાર્થનું મૂલ્યાંકન કરવુ, સમયસર કોર્ષ પૂરો

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

કરવો. વિદ્યાર્થીનું જીવન ઘડતર કરવું, વાલીઓ વિદ્યાર્થીના શિક્ષણ પ્રત્યે જાગૃત કરવા. વિદ્યા વિદ્યાર્થીની હાજરી, તેમજ શિક્ષકના પોતાના સામાજિક જીવન આ બધા પરિબલો શિક્ષકના જીવન માં તણાવ ઊભો કરે છે આંતરિક તણાવ એવું છે કે જેમાં લોકો પોતે જ પોતાને માટે તણાવ ઊભું કરે છે. આવું મોટા ભાગે એવી બાબતો કે જે આપણા નિયંત્રણમાં નથી તેની ચિંતા કરવાથી અથવા પોતાની જાતને એવી પરિસ્થિતિમાં મુકવાથી કે જેનાથી દબાણ ઊભું થાય છે.

બાહ્ય પરિબલો : શિક્ષકના જીવન માં તણાવના બાહ્ય પરિબલો ની વાત કરીએ તો તેમાં મૂખ્ય પરિબલો સરકારની નીતિ છે. કારણ કે સરકાર ના શિક્ષકો પ્રત્યે ના વલણના કારણે શિક્ષકના તણાવમાં રહ છે. આજે શિક્ષકને શિક્ષણ શિવાયની પર્વુતિઓ માં જોતરી દેવા માં આવે છે જેમ ચુટનીના કરી માં જેવાબદારી સોંપવામાં આવે છે, વશતી ગણતરીમાં, સર્વ માં, કોઈ પણ સરકારી પ્રોગ્રામમાં હાજરી આપવા, તેમજ સરકાર ના કોઈ પેન કામ માં શિક્ષકો ને આગડ ધરી દેવા માં આવે છે. હદ તો ત્યારે થાય છે જ્યારે શિક્ષકો નેકોરોના માર્ટ્યુ પામેલાઓ નો મૃતદેહગ્ર ગણવા સમશાન માં બેસાડી દેવાયા. આ બધાં પરિબલો શિક્ષકના જીવન માં તણાવ ઊભો કરે છે

થાક અને વધારે પડતું કામ - શિક્ષકો ને વધારે પડતું કામના ભરણ ના કારણે પણ તણાવ ઉદભવે છે આના લીધે લાંબા સમયે માનસિક અને શરીર પર ખૂબ જ ગંભીર અસર કરી શકે છે. તે વધારે પડતું કામ કરવાથી અથવા કામ, શાળા કે ઘર પર સખત મહેનત કરવાથી ઉદભવે છે. સમયનું યોગ્ય સંચાલન કેવી રીતે કરવું અથવા આરામ માટેનો સમય કેવી રીતે કાઢવો અને વિરામ કેવી રીતે મેળવવો તે ન જાણવાને કારણે પણ તે થાય છે. આ એક એવું તણાવ છે કે જેની અવગણના કરવી ખૂબ જ સૌથી કઠીન છે કારણ કે ઘણા લોકો માને છે કે તે તેના નિયંત્રણ બહાર છે.

તણાવની હાજરી હોવાની તાત્કાલીક જાણ મેળવવા માટેના સુચકાંકો

- ઊંઘ આવવવામાં મુશ્કેલી
- ભૂખ ઓછી લાગવી
- ઓછું ધ્યાન લાગવું કે નબળી યાદ શક્તિ
- કામગીરીમાં ઘટાડો
- અલાક્ષણિક ભૂલો અથવા નિયત અવધિઓ ચૂકી જવી
- ગુસ્સો અથવા ક્રોધાવેશ
- હિંસા અથવા અસમાજિક વર્તન
- લાગણીસભર ઊભરો
- દારૂ કે નશીલી દવાનું સેવન
- ગભરાહટ અનુભવવાની આદત

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

તણાવની અસરો

શારીરિક અસરો

શારીરિક અસરો મુખ્યત્વે 'ન્યુરો-એન્ડોક્રીનો-ઇમ્યુનોલોગીકલ પાથવે' દ્વારા થાય છે. તણાવ પેદા કરનાર પરિબલનો પ્રકાર જે પણ હોય, તેના તરફનો શરીરનો મુળભૂત પ્રતિભાવ સમાન હોય છે. નીચે દબાણની શરીર પર થતી અમુક અસરો દર્શાવેલ છે.

- ધબકારા: હૃદયના ધબકારા વધી જવા
- ટુંકી અને ઝડપી શ્વસનક્રિયા
- ધ્રુજારી
- ઠંડી લાગવી, અતિશય પરસેવો છૂટવો
- આંખ પરના ભ્રમર ભીના થવા
- સ્નાયુઓ ખેંચાવા, ઉદર (પેટું)ના સ્નાયુઓમાં ખેંચ વર્તાવી, અકળાયેલા (ચિંતિત અવસ્થા બતાવતા) હાથ અને પગ, દાંત દબાય એ રીતે જડબુ ખેંચાયેલ હોય
- પેશાબ જવાની માત્રામાં વધારો થવો
- વાળ ખરવા

માનસિક તણાવની અસરો

તણાવની માનસિક અસરો ઘણી જ રીતે જોઈ શકાય છે જ્યાં સુધી તેને યોગ્ય રીતે ઓળખી ના શકાય અને તેને સુધારી ના શકાય. એવું જાણીતું છે. કે વણઉકેલાયેલ લાગણીસભર તણાવ માનસિક યાતનામાં અને પછી શારીરિક બીમારીમાં (સાઈકોસમેટિક એટલે કે મન અને શરીરની બીમારી તરીકે ઓળખાય છે) પરીવર્તિત થઈ શકે છે. અન્ય સામાન્ય માનસિક અસરો આ મુજબ છે:

- ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં અસક્ષમ
- નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી
- આત્મવિશ્વાસમાં ગુમાવવો
- ચિડીયાપણુ અથવા વારંવાર ગુસ્સો આવવો
- અતૃપ્ત ઈચ્છાઓ
- બિનજરૂરી ચિંતા, બેચેની અને અસ્વસ્થતા
- બિનતાર્કિક ડર
- ઘાતક હુમલાઓ
- તીવ્ર લાગણીઓ અને બદલાતો મિજાજ

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

વર્તન આધારિત તણાવની અસરો

વર્તન આધારિત તણાવની અસરો જ્યારે વ્યક્તિ તણાવમાં હોય ત્યારે કેવી રીતે વર્તે છે અને કામ કરે છે તે દર્શાવે છે.

નીચે અમુક તણાવની વર્તન પર થતી અસરો દર્શાવેલ છે:

- વધારે પડતુ ધુમ્રપાન
- ગભરામણ ચહેરા પર દેખાવી
- દારૂ કે નશીલી દવાઓનું સેવનમાં વધારો
- નજરે પડતી ટેવો જેમ કે નખ મોં વડે ચાવવા/કાપવા, વાળ ખેંચવા, વગેરે
- ખોરાકમાં વધારો કે ઘટાડો
- માનસિક રીતે ગેરહાજર
- અકસ્માત થવાની શક્યતાઓ વધી જાય તેવું વર્તન
- ઓછી ઉશ્કેરીજનક બાબત પર ગુસ્સે થવું

એવા પુરાવા છે કે તણાવની વર્તન પર થતી અસરો ખૂબ જ ભયંકર હોય છે અને વ્યક્તિ વ્યક્તિ અને સામાજિક સંબંધોને અસર પહોંચાડે છે. એકાંત, ગરીબી, વિયોગ, ભેદભાવના કારણે થતી ઉદાસીનતા અને હતાશાના કારણે થનાર અમુક પ્રકારના તીવ્ર અને વધારે મંદ ગતીએ આગળ વધતા તણાવો રોગ પ્રતિકારક શક્તિને હાનિ પહોંચાડે છે અને વિષાણુ આધારિત બીમારી શરદી અને હર્પીસથી લઈને એઈડ્સ અને કેન્સરમાં વધારો કરે છે. તણાવની અન્ય ગ્રંથિઓ, મગજના ચેતાતુંતુઓ, વધારાના રાસાયણીક પુરસ્થગ્રંથિ અને અગત્યના પાચનતંત્ર અને ચયાપચયની ક્રિયા પર પણ અસર થાય છે કે જે હજી પણ જાણી શકાયેલ નથી

અમુક તણાવ આધારિત બીમારીઓ

- પાચનમાં તકલીફ (એસીડીટી)
- દારૂનું સેવન
- અસ્થમા
- થકાવટ
- તાણ અને માથુ દુખવું
- હાઈપરટેન્શન (ભારે માનસિક તાણ)
- અનિદ્રા
- આંતરડામાં બળતરા થવાના લક્ષણો
- સ્થાનીય રક્તક્ષીણતા
- જાતિય ઈચ્છાઓ/ઉત્તેજના ઓછી થવી
- ચામડીની બીમારીઓ જેમ કે લાલચાંઠા પડવા, ખરજવુ, 'પ્રઉરીટુસ', ન્યુરોડર્મેટિટિસ (ચેતા-ત્વફ કોપ), વગેરે આ યાદી સંપૂર્ણ નથી

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

તણાવના કારણે થતી બીમારીઓને સમજવા માટે અને તણાવ તેમજ તેના કારણે થતી બીમારીના સંચાલન માટેનું આયોજન તૈયાર કરવા માટે ઉપરના ખ્યાલોની સમજ હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે. દવાખાનામાં વ્યક્તિમાં તણાવને વૈજ્ઞાનિક રીતે મૂત્રપિંડ ગ્રંથી દ્વારા ઉત્પન થનાર બે અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિઝોલ અને ડી.એચ.ઈ.એ.)ને માપીને ઓળખવામાં આવે છે. હોલમેસ અને રાહે સ્ટ્રેસ સ્કેલ મુજબ તણાવ માપવા માટે “લાઈફ ચેન્જ યુનિટ”ની સંખ્યા કે જે છેલ્લા વર્ષમાં વ્યક્તિના જીવનમાં બનેલ ઘટનાઓને લાગુ પડતી હોય તેને ઉમેરવામાં આવે છે અને છેલ્લા ગુણ આપવામાં આવે છે. દા.ત. પતિ/પત્નિનું મૃત્યુ ૧૦૦ ગુણ આપે છે.

- ૩૦૦ +ગુણ: બીમારીના જોખમ માટે
- ૧૫૦-૨૯૯+ ગુણ: બીમારીનું જોખમ મધ્યમ હોય (ઉપરના જોખમ કરતા ૩૦% ઓછું હોય)
- ૧૫૦- ગુણ: બીમારીનું બહુ જ નહિવત જોખમ હોય

તણાવનું સંચાલન

તણાવનું સંચાલન તણાવના ઉદભવસ્થાનોની ઓળખ કરીને શરૂ થાય છે. તે જેટલું લાગે છે તેટલું સરળ નથી.

તણાવનો આ ઉદભવસ્થાનોની ઓળખ કરવા માટે, તમારા સ્વભાવ, આદત અને બહાનાઓને નજીકથી જોવો:

- છેલ્લા ક્યા સમયે તમે આરામ લીધો હતો તે તમને યાદ પણ ના હોવા છતા, શું તમે તણાવને થોડા વખત માટેના તરીકે સમજાવો છો?
- શું તમે તણાવની કામના અથવા ઘરના જીવનના અવિભાજિત ભાગ અથવા વ્યક્તિત્વના જ એક હિસ્સા તરીકે વ્યાખ્યા કરો છો?
- શું તમે તમારા તણાવ માટે બીજા લોકો અથવા બહારના પ્રસંગો ને જવાબદાર ઠેરવો છો અથવા તેને સંપૂર્ણ સમાન્ય અને નિરપવાદ તરીકે જોવો છો?
- જ્યાં સુધી તમે તણાવને ઊભુ કરવામાં અને તેને જાળવી રાખવામાં તમારી ભૂમિકાને સ્વિકારો નહિ, તમારા તણાવની કક્ષા તમારા નિયંત્રણની બહાર રહે છે. તણાવનું રોજનામું તૈયાર કરો

તણાવનું રોજનામું જીવનમાં તણાવ ઊભા કરનાર નિયમિત પરિબળોને ઓળખવામાં અને તેની સાથે વ્યક્તિ કેવી રીતે મેળ સાધે છે તે ઓળખવામાં મદદરૂપ થાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે પણ તણાવ અનુભવે ત્યારે તણાવનો હિસાબ તણાવના રોજનામામાં રાખવો જોઈએ. વ્યક્તિ કાયમી નોંધ રાખતી હોવાથી, તે/તેણી તેનો નમૂનો અને તેના સામાન્ય થીમ જોવાની શરૂઆત કરે છે. નીચેની બાબતો લખો:

1. તમે શેનાથી તણાવ અનુભવો છો (જો તમને ખાત્રી ના હોય તો અંદાજ લગાવો)?
2. તમે શારીરિક અને લાગણીસભર રીતે કેવું અનુભવો છો?
3. પ્રતિભાવમાં તમે કેવું વર્તન કરો છો?
4. તમે સારું અનુભવવા માટે શું કરો છો?

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

તમે તમારા જીવનમાં તણાવનું કેવી રીતે સંચાલન કરો છો અને તેનો સામનો કેવી રીતે કરો છો તેનો વિચાર કરો. તમારું તણાવનું રોજનામું તેને ઓળખવામાં મદદ કરશે. શું તમારી ટકી રહેવાની રણનીતિઓ તંદુરસ્ત છે કે બિનતંદુરસ્ત છે, મદદરૂપ છે કે બિનઉપયોગી છે? કમનસીબે, ઘણા લોકો સમસ્યામાં વધારો થાય તેવી રીતે તણાવનો સામનો કરે છે.

- તણાવનું સંચાલન કરવા માટે અને તેનો સામનો કરવાના ઘણા તંદુરસ્ત રસ્તાઓ પણ છે, પરંતુ તે બધા માટે બદલાવની જરૂર પડે છે. આપણે ક્યાંતો પરિસ્થિતિને બદલી શકીએ અથવા પ્રતિભાવને બદલી શકીએ. તણાવના કારણોની ઓળખ કરવા માટે અને તેને દૂર કરવા માટે, ઘટાડવા માટે અથવા તણાવગ્રસ્ત વ્યક્તિને તણાવ ઉભી કરનાર પરિસ્થિતિમાંથી હટાવવા માટે તમે ખરેખર ખૂબ જ ગંભીરતા પૂર્વક વિચારો અને અન્યો સાથે વાત કરો.
- તણાવગ્રસ્ત વ્યક્તિને અસરકરનારા પરિબળો ના પ્રકારો અને તણાવની ગ્રહણ ક્ષમતાની સમજ મેળવો - એ જાણો કે જે તમે કરી રહ્યા છો તે તણાવ સંચાલનનો અભિગમ વિકસાવવા માટે જરૂરી છે.
તમારા પ્રતિભાવને બદલો
- તણાવ ઊભુ કરનાર પરિબળ સાથે સુમેળ સાધી લો
- તણાવ ઊભુ કરનાર પરિબળને સ્વિકારી લો

બિનજરૂરી તણાવથી દૂર રહો

- કેવી રીતે “ના” કહેવી તે શીખો: તમારી મર્યાદાઓને જાણો અને તેને વળગી રહો. તમારા વ્યક્તિગત કે વ્યાવસાયિક જીવનમાં વધારાની જવાબદારીઓ સ્વીકારવાની મનાઈ કરી દો. તમે સંચાલન કરી શકો તેના કરતા વધારે પડતી જવાબદારી લેવી એ તણાવ ઉભુ થવાની ખાત્રી આપવા સમાન છે.
- તમારામાં તણાવ ઉભુ કરનાર લોકોથી દૂર રહો: જો કોઈ તમારા જીવનમાં સતત તણાવ ઉભુ કરતું હોય અને તમે સંબંધ બદલી શકતા ના હોય તો તમે તે વ્યક્તિ સાથે જેટલો સમય પસાર કરો છો તેને મર્યાદિત કરો અથવા સંબંધનો કાયમી માટે અંત લાવો.
- તમારા વાતાવરણ પર નિયંત્રણ મેળવો: જો સાંજના સમાચાર તમને અસ્વસ્થ કરતા હોય તો ટી.વી. ને બંધ કરી દો. જો ટ્રાફિકને કારણે તમારી ચિંતા વધતી હોય તો ટુંકાને બદલે લાંબો રસ્તો પસંદ કરો. જો બજારમાં જવું તમને પસંદ ના હોય તો તમારો માલસામાન ઓનલાઈન ખરીદો.
- ગરમ મુદ્દાઓથી દૂર રહો: જો તમે ધર્મ અથવા રાજનીતિથી નિરાશ હોવ, તેને તમારી વાતચીતની યાદીમાંથી દૂર કરી દો. જો તમે એક જ મુદ્દા માટે એક જ વ્યક્તિ/ઓ સાથે વારંવાર દલીલો કરતા હોય તો તેને આગળ લાવવાનું છોડી દો અથવા જ્યારે તે મુદ્દાની ચર્ચા થતી હોય ત્યારે તમારી જાતને માફ કરી દો.
- તમારે કરવાના કાર્યોની યાદી તૈયાર કરો: તમારા દિનચર્યા, જવાબદારીઓ અને દૈનિક કાર્યોનું વિશ્લેષણ કરો. જો તમે માથે લઈ લીધું હોય તો જરૂરી અને ફરજિયાતને જુદા પાડો. જે કાર્યો કરવા ખરેખર જરૂરી નથી તેને યાદીમાં સૌથી નીચે જવા દો અથવા તેમને સંપૂર્ણ રીતે હટાવી દો.

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

પરિસ્થિતિને બદલો

- તણાવ ઊભુ કરનાર પરિબલોને અવગણો
- તણાવ ઊભુ કરનાર પરિબલોને બદલી કાઢો
- તમારી લાગણીઓને દબાવવાને બદલે રજૂ કરો. જો કંઈ પણ અથવા કોઈપણ તમને ચિંતા કરાવતું હોય, તમારી ચિંતાઓ ખૂલ્લી અને આદરણીય રીતે જણાવો. જો તમે તમારી લાગણીઓને વાચા નહિ આપો, લાગણીઓનો ભરાવો થશે અને પરિસ્થિતિ તેમની તેમ જ રહેશે.
- જતું કરવા માટે તૈયાર રહો. જ્યારે તમે કોઈને તેના વર્તનમાં બદલાવ માટે કહો ત્યારે તમે પણ તે કરવા માટે તૈયાર રહો. જો તમે બન્ને જણ થોડા પણ નમવાની તૈયારી રાખશો તો તમને વચગાળાનો ખૂશાલીમય બદલાવ જોવા મળશે.
- વધારે હકારાત્મક બનો. તમારા જીવનમાં પીછે હઠ ના કરો. સમસ્યાઓનો સામનો કરો અને તેને અટકાવવા માટે તમારાથી થતું તમામ કરો. જો તમારે પરિક્ષા માટે અભ્યાસ કરવાનો હોય અને જો તમારો વાતોડીયો સહપાઠી/રૂમસાથી ઘરમાં આવે, તેને તરત જ જણાવો કે તમારી પાસે તેની સાથે વાતો કરવા માટે માત્ર પાંચ મિનિટ જ છે.
- તમારા સમયનું યોગ્ય રીતે સંચાલન કરો. સમયનું નબળું સંચાલન તણાવ ઊભુ કરે છે. જ્યારે તમારા કામની ખૂબ જ લાંબી યાદી થઈ ગઈ હોય અને તમે પાછળ ચાલતા હોવ તો શાંત અને ધ્યાનકેન્દ્રિત રહેવું ખૂબ જ મુશ્કેલ બને છે. પરંતુ જો તમે આગળથી જ યોગ્ય આયોજન કરો અને તમે એ બાબતની ખાત્રી કરો કે વધારે પડતા તમારા કાર્યોને લંબાવો નહિ તો તમે અનુભવનાર તણાવને બદલી શકો છો.

તણાવ ઊભુ કરનાર પરિબલો સાથે અનુકૂલન સાધો

- સમસ્યાને ફરીથી ગોઠવો. તણાવ ઊભી કરનારી પરિસ્થિતિઓને વધારે હકારાત્મક રીતે જોવાનો પ્રયત્ન કરો. ટ્રાફિક જામ પર ગુસ્સો કરવાને બદલે તેને અટકવા અને નવા જુથ બનાવવાની, તમારો પસંદગીના રેડિયો સ્ટેશનને સાંભળવાની અથવા અમુક એકાંતની પળો માણવાની તક તરીકે જુઓ.
- બહોળા ચિત્ર તરફ જુઓ. તણાવ ઊભુ કરનાર પરિસ્થિતિને અલગ રીતે જુઓ. તમારી જાતને પુછો કે લાંબાગાળે તે કેવી રીતે મહત્વનું બનશે. શું તેનાથી મહિના કે વર્ષ બાદ લાભ મળશે? શું તેના કારણે નિરાશ થવું ખરેખર ઉપયોગી છે? જો જવાબ ના હોય તો તમારા સમય અને શક્તિને અન્ય જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરો.
- તમારા ધોરણોને વ્યવસ્થિત ગોઠવો. પરિપૂર્ણતાએ ટાળીના શકાય તેવા તણાવ માટેનું મુખ્ય ઉદભવ સ્થાન છે. વધારે પડતા આદર્શની માંગ કરીને તમારી જાતને નિષ્ફળ બનાવવાનું બંધ કરો. તમારી જાત માટે અને અન્યો માટે વિવેકી ધોરણો ગોઠવો અને જરૂરી એટલું સારું હોય તેને ચલાવવાનું શીખો.
- હકારાત્મક બાબત તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જ્યારે તણાવ તમને નબળા પાડે, તમે તમારા જીવનની ગર્વ લેવા જેવી તમામ ક્ષણો તરફ ચિંતન કરો જેમાં તમારી હકારાત્મક લાક્ષણિકતાઓ અને ભેટોનો પણ સમાવેશ થાય. આ સરળ રણનીતિ તમને વસ્તુઓને યોગ્ય રીતે જોવામાં મદદ કરશે. તમે જે વસ્તુઓને બદલીના શકો તેનો સ્વીકાર કરો

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

તણાવના અમુક ઉદભવસ્થાનો ટાળી ના શકાય તેવા હોય છે. તમે તણાવ ઊભુ કરનાર પરિબળોને અટકાવી કે બદલી ના શકો. જેમ કે તમારા પ્રિયજનનું મૃત્યુ, ગંભીર માંદગી અથવા રાષ્ટ્રીયસ્તરની મંદી. આવા કિસ્સાઓમાં, તણાવનો સામનો કરવાની ઉત્તમ રીત એ છે કે વસ્તુ/પરિસ્થિતિને જે છે તેવી જ રીતે સ્વિકારી લો. સ્વિકાર કદાચ મુશ્કેલ હશે, પરંતુ લાંબા ગાળે તમે જે પરિસ્થિતિને બદલી નથી શકતા તેની વાડ બનાવવા કરતા સરળ છે.

- જે નિયંત્રણમાં નથી તેને નિયંત્રિત કરવાના પ્રયત્નો ના કરો. જીવનમાં ઘણી બધી બાબતો આપણા નિયંત્રણ બહાર હોય છે - ખાસ કરીને બીજા લોકોનું વર્તન. તેના કારણે તણાવ ઊભુ કરવાને બદલે તમે જેના પર નિયંત્રણ રાખી શકો તેવી બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો જેમ કે સમસ્યાઓને તમે કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપવાનું પસંદ કરો છો.
 - બીજી રીતે જૂઓ. એક કહેવત પ્રમાણે, "જે આપણને મારી શકતું તેની તે આપણને મજબુત બનાવે છે." મુખ્ય પડકારોનો સામનો કરતી વખતે તેને વિકાસની તક તરીકે જોવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમારી પોતાની નબળી પસંદગીઓના કારણે તણાવજનક પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ થયું હોય તો, તેની સમીક્ષા કરો અને તમારી ભૂલો પરથી શીખો.
 - તમારી લાગણીઓ બીજાને જણાવો. ભરોસાપાત્ર મિત્ર સાથે વાત કરો અથવા નિષ્ણાંત (થેરાપીસ્ટ)ની સાથે મુલાકાત ગોઠવો. તમે જે અનુભવશો તે ખૂબ જ શુદ્ધિકારક હશે, આમ પણ જ્યારે તણાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિને બદલવા માટે તમે કશું જ કરી શકો તેમ નથી.
 - માફ કરવાનું શીખો. એ હકિકતનો સ્વિકાર કરો કે આપણે અપરિપુર્ણ દુનિયામાં જીવે છીએ અને લોકો ભૂલો કરી શકે છે. ગુસ્સા અને મનદુઃખને જતા કરો. તમારી જાતને માફી આપીને અને આગળ વધીને નકારાત્મક શક્તિથી મુક્ત કરો.
- જો તમે રમૂજ અને મનોરંજન માટે નિયમિત સમય કાઢો તો તમે જીવનમાં તણાવ ઊભુ કરનારા પરિબળોનું સંચાલન કરવામાં સારી સ્થિતિમાં હશો ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ અનિવાર્ય રીતે આવી જાય.

આરામ કરવાના અને તાજા થવાના તંદુરસ્ત રસ્તાઓ

- ચાલવા માટે જાઓ
- કુદરત સાથે સમય પસાર કરો
- તમારા સારા મિત્રને ફોન કરો
- સારું કામ કરીને ચિંતાને દૂર કરો
- તમારા રોજિંદામાં લખો
- લાંબા સમય સુધી સ્નાન કરો
- સુગંધી મિશ્રબત્તિઓ સળગાવો.
- હુંફાળી કોફી અથવા ચાનો કપ માણો

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

- પાલતુ પ્રાણીઓ સાથે રમો
- તમારા બગીચામાં કામ કરો
- માલિશ મેળવો/કરાવો
- સારી ચોપડીનું વાંચન કરો
- સંગીત સાંભળો
- વિનોદી શૈલી (કોમેડી) જુઓ
- વિરામ માટેનો સમય અલગ રાખો. તમારા રોજંદી દિનચર્યામાં આરામ અને મનોરંજન માટેનો સમય રાખો. બીજા બંધનોને અતિક્રમણ કરવા ના દો. આ તમારો એ સમય હશે જેમાં તમે તમારી તમામ જવાબદારીઓમાંથી વિરામ મેળવશો અને તમારી બેટરીને ફરી ચાર્જ કરશો.
- બીજા સાથે જોડાવ. હકારાત્મક લોકો કે જે તમારા જીવનમાં સુધારો લાવે તેની સાથે સમય વિતાવો. મજબુત સહાયક વ્યવસ્થા તમને તજાવને નકારાત્મક અસરો સામે રક્ષણ આપશે.
- તમે જેને કરવામાં આનંદ મેળવો છો તે રોજ જરો. કુરસદના સમયમાં એવી પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય ફાળવો કે જે તમને આનંદ આપે પછી તે પિયાનો વગાડવાનો હોય અથવા તમારી બાઈક ચલાવવાનો હોય.
- તમારી વિનોદવૃત્તિ જાળવી રાખો. તેમાં તમારી જાત પર હસવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. હસવાથી તમારા શરીરને તજાવનો ઘણીરીતે સામનો કરવામાં મદદ મળે છે.

જીવનની તંદુરસ્ત રીતો

- ખોરાકમાં સુધારો: બી ગૃપના વિટામિનો અને મેગ્નીશિયમ મહત્વના છે પરંતુ અન્ય તમામ વિટામિનો જરૂરી છે. વિટામિન સી તજાવ સામે રક્ષણ મેળવા માટે જરૂરી છે. વિટામિન ડી તંદુરસ્ત શરીર રાખામાં મદદરૂપ થાય છે ખાસ કરીને હાડકાઓ. યોગ્ય માત્રામાં ખનીજો પણ તંદુરસ્ત શરીર અને મગજ માટે જરૂરી છે, અને તેનાથી તજાવ ગ્રહણ ક્ષમતા પણ ઘટે છે. તમારા હાલના ખોરાકની ટેવોનું મુલ્યાંકન કરો અને ક્યાં સુધારાઓ કરવાની જરૂરીયાત છે તેને ઓળખો અને તે સુધારાઓ માટે દ્રઢનિશ્ચિય કરો. શેકેલી વસ્તુઓ, તૈયાર ખોરાકની સામગ્રી, વધારે પડતુ મીઠું, ગોળીઓ અને દવાઓ ટાળો.
 - વ્યસનો કરવાનું ઘટાડો: સામાન્ય રીતે તમાકુ, ખાસ કરીને દારૂ - તેનાથી કામચલાઉ મદદ મળે છે પરંતુ તેઓ શરીરના સમતોલપણા વિરુદ્ધ કાર્ય કરે છે અને તેનાથી તજાવની ગ્રહણક્ષમતામાં વધારો થાય છે અને તેથી તજાવમાં પણ વધારો થાય છે.
 - વધારે કસરત કરો: સામાન્ય રીતે, અને જ્યારે ખૂબ જ તજાવ અનુભવતા હોય ત્યારે - કસરત અધિવૃક્ક સાવને બાળી નાખે છે અને મદદરૂપ રસાયણો અને હકારાત્મક લાગણીઓ ઉત્પન કરે છે.
1. કસરત આપણુ તજાવના કારણોથી ધ્યાન હટાવે છે.
 2. તજાવ હૂંફ ઉત્પન કરે છે અને હળવાશ જન્માવે છે, સ્નાયુઓ અને કોષો કે જે તજાવની લાગણીમાં ફાળો આપે છે તેન સજ્જડ કરે છે. કસરતથી લોહીનું મગજ તરફ પરીભ્રમણ વધે છે કે જે આપણા માટે સારું છે.

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

૩. કસરત તંદુરસ્ત શરીર વિકસાવે છે અને તેને જાળવી રાખે છે કે જે સીધી રીતે તણાવ ગ્રહણક્ષમતા ઘટાડે છે.

વ્યક્તિગત મિજાજ અને લાગણીઓ વિશે સ્વજાગૃતિ કેળવો: તણાવ ગંભીર બને તે પહેલા તેનો ઓળખો અને તેને ટાળો. વિશ્રાંત મેળવવાની રીતો ઓળખો અને તેનો ઉપયોગ કરો - તેને જો તક આપવામાં આવે તો ઉપયોગી થાય છે - યોગ, મેડીટેશન, સ્વયોગનિદ્રા, માલિશ, તાજી હવાનો શ્વાસ, કંઈપણ કે જે ઉપયોગી બને અને જે તે પરિસ્થિતિમાં કરી શકાય.

- તંદુરસ્ત અને સમતોલ જીવન માટે ઊંઘ અને આરામ જરૂરી છે. દિવસ દરમિયાન ઝોકુ લેવું પણ તંદુરસ્ત છે. તેનાથી તાજા થવાય છે અને શક્તિ, આરામ મળે છે અને મગજને દબાણ અને બિનસુખકારક લાગણીઓમાંથી બહાર લાવવામાં મદદ મળે છે.
- કામના સ્થળ પર ગુસ્સો એ તણાવનું લક્ષણ છે. ગુસ્સા (અને અન્ય કોઈપણ બિનતાર્કિક લાગણીસભર વર્તન)નું સંચાલન (તેના પર યોગ્ય કાબુ) અને તણાવ કે જેનું કારણ છે તેમાં માત્ર સુધારો તો જ લાવી શકાય જો વ્યક્તિ બદલાવા ઈચ્છે - સ્વીકાર, ધ્યાન, વચનબદ્ધતા. જાગૃતતા એ સૌપ્રથમ જરૂરીયાત છે. અમુક ગુસ્સાવાળા લોકો તેના ગુસ્સા પર ગર્વ કરતા હોય છે અને તેને બદલા ઈચ્છતા નથી; બીજાને તેના પર અને બીજા પર થનારી અસરો ની કિંમત ચુકવવી પડતી નથી. ગુસ્સા પર કાબૂ તો જ શક્ય છે જો ગુસ્સો ધરાવનાર વ્યક્તિ સ્વીકાર કરે અને બદલાવ લાવવા માટે વચનબદ્ધ થાય. સંપરામર્શ તેના ગુસ્સાના મૂળ સૂધી પહોંચવા માટે જરૂરી છે (તેના માટે અને બીજા માટે). ગુસ્સો ધરાવનાર લોકોને તેનું વર્તન હાનિકારક અને નકારાત્મક છે તે એક અગત્યનું પ્રથમ પગલું છે. ગુસ્સાની તેના આરોગ્ય અને તેના પરિવાર પર થતી અસરોની ચર્ચા કરો. વ્યક્તિને તેની જાતબહાર નીકળીને પરિસ્થિતિ જોવડાવો. પછીનું ગુસ્સા સંચાલન માટેનું અગત્યનું પગલું એ છે કે તેના ગુસ્સાની વૃત્તિનું કારણ સમજવું કે જે ગુસ્સો ઉભો કરનારા પરિબળો અને તણાવ ગ્રહણક્ષમતાનું સંયોજન હશે. સંપરામર્શ કર્તા (કાઉન્સેલર)ને જરૂરી વિશ્વાસ સંપાદન અને વાતાવર નિર્માણ કરવા માટે અમુક સેશનો (બેઠકો) ની જરૂરીયાત રહે છે.