



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

“तनाव के कारण परिवार एवं शरीर पर होने वाले शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव”

Writer – Nitesh Bhopte - (Assistant Professor)

(SAGE University Indore)

RESEARCH SCHOLAR

1. सारांश

परिवार एक आदर्श प्रजातंत्र है, पुराने ज़माने में परिवार ही रीड की हड्डी हुआ करती थी, परिवार ही सब मिलजुलकर हर समस्या का निराकरण करते थे किन्तु समय के साथ साथ होने वाले परिवर्तन बदलावों ने परिवार के बीच खटास बना दी है, बेरोजगारी आर्थिक तंगी के चलते व्यक्ति काम की तलाश में परिवार से दूर हो जाता है किन्तु वह परिवार से सच में बहुत दूर चला जाता है जिसके चलते पारिवारिक समस्या पैदा होने लगती है प्रायः परिवार विघटन में ऐसे कई गंभीर कारन होते हैं जिसके चलते तनाव की स्थिति बन जाती है इन तनावों में प्रमुख तौर पर

चिड़चिड़ापन, शक कि भावना, मनमिटाव, झगडा, गुस्सा, नींद ना आना, आत्महत्या जैसे आदि अत्यंत गंभीर समस्या होने लगती है, तनाव व्यक्तित्व विकास का एक हिस्सा बन गया है हर घर में कोई ना कोई किसी न किसी कारण तनाव की स्थिति में बना रहता है तनाव मानसिक व शारीरिक दोनों हो सकते हैं। व्यक्ति को इन तनावो को दूर करने का प्रयास करना चाहिए ताकि उसका जीवन परिवार के साथ वह सही ढंग से रह सके अन्यथा किसी एक सदस्य के बीमार रहने से उसका खामियाजा पुरे परिवार को चुकाना पड़ता है।

2. उद्देश्य :-

परिवार की मानसिक स्थिति का पता लगाकर उसे दूर करना।

3. प्रस्तावना :-

समाज परिवार की एक व्यवस्था है जिसमें रहकर वह बड़ा होता है वह अपनी सभ्यता संस्कृति को एक पीढ़ी से दुसरे आने वाली पीढ़ी को देता है, परिवार न सिर्फ सुख दुःख का साथी होता है बल्कि वह गाँव शहर में अपने खानदान की एक पहचान बनता है।

मनुष्य एक एक सामाजिक प्राणी है समाज में रहकर वह अपनी गुजर बसर करता है जिस तरह से मछली की प्रकृति होती है की वह पानी में रहती है वैसे ही मनुष्य की प्रकृति होती है की वह परिवार में रहता है, वह घर में रहकर अपने दांपत्य जीवन का निर्वहन करता है घर में घर के मुखिया के रूप में वह घर को संचालित करने वाला व्यक्ति होता है घर में उसकी पत्नी बेटे बेटियाँ होती है, बेटे बड़े होने के बाद उनकी शादी हो जाने पर उनकी पत्नियाँ बहु के रूप में घर पर आ जाती है इस तरह घर में 8 से 10 लोग निवास करते हैं, परिवार जैसे जैसे आगे बढ़ता है व्यक्ति या परिवार के सदस्यों में किसी न किसी कारणवश किसी बात को लेकर झगडे या परिवार में आपसी भीतरी मनमिटाव आने लगता है, घर में एक से अधिक लडको की शादी हो जाने से प्रायः यह देखा जाता है की झगडे की शुरुवात वही से होती है, पति की इच्छा अनुसार पत्नी चाहती है की काम हो किन्तु घर के अन्य सदस्य जैसे माँ या पिता की राय किसी बात में अलग होती है जिससे झगडे होने लगते हैं।

मानसिक तनाव में व्यक्ति किसी चिंता के कारण जिसमें व्यक्ति की मानसिक अवस्था, एक स्वस्थ व्यक्ति की तुलना में अलग हो जाता है उसे अच्छे बुरे के बारे में ज्यादा अंदाजा नहीं होता है मानसिक तनाव में शरीर कष्ट, किसी कार्यों की स्थिरता, संतुलन की स्थिति में व्यवधान उत्पन्न होने लगता है।

कुछ तनाव सकारात्मक होते हैं जिसमें व्यक्ति सकारात्मक सोच के साथ किसी काम को जल्द पूरा कर लेता है किन्तु कुछ तनाव जो नकारात्मक होते हैं जिनमें व्यक्ति अपनी मानसिक दशा को अलग पाता है, उससे अच्छी खासी जिन्दगी भी बेकार लगने लगती है उदासी चिंता कंही भी मन न लगना किसी दुर्घटना के कारण भी मानसिक अवस्था खराब हो सकती है, जिसमें याददास्त का चला जाना कुछ याद ना रहना, बातों को जल्द भूल जाना जैसी बीमारी से ग्रस्त होने लगता है तनाव के प्रति किसी व्यक्ति की संवेदनशीलता को किसी एक या इन सभी कारकों द्वारा प्रभावित किया जा सकता है, यानि इसका मतबल है कि हर व्यक्ति का तनाव के कारकों के प्रति सहनशीलता अलग-अलग होती है। और ये कारक उनके लिए निश्चित नहीं रहते, अतः समय के साथ हर एक व्यक्ति की तनाव सहनशीलता बदलती रहती है, व्यक्ति की लाइफस्टाइल ऐसी हो जाती है जिसमें तनाव लम्बे समय तक बना भी रह सकता है, तनाव अगर लंबे समय तक बना रहे तो

उससे कुछ दुष्परिणाम हो सकते हैं यह एक चेतावनी होती है अक्सर देखा गया जिनमें व्यक्ति पहले प्रारंभिक रूप से थोड़े से लक्षण नज़र आते हैं किन्तु समय के साथ ये ज्यादा गंभीर होने लगते हैं, हम छोटी छोटी बातों पर चिढ़ने लगते हैं जिससे हमारा गुस्सा का स्तर बढ़ने लगता है, हम पहले से ही किसी बात को लेकर दिमाग में सोचते रहते हैं जिससे फलस्वरूप उसके परिणाम सामने आते हैं।

तनाव के प्रकार :-

1. **शारीरिक तनाव :-** इस तरह के तनाव में शरीर से संबंधित बीमारी या किसी भी तरह की समस्या हो सकती है, जिसमें होने वाली समस्या इस प्रकार है ;

- दिल की धड़कन का बढ़ जाना
- हाथों का कपकपाना
- हाथ पैर का जकड़ जाना (पैरालिसिस हो जाना)
- बालों का झड़ना
- शरीर में खुजली होना या शरीर में कुछ काटे जैसा गड़ना
- सांस का फूल जाना
- बार बार चक्कर आना

2. **मानसिक तनाव :-** यह बीमारी सही तरीके से अगर पहचानी नहीं गयी तो यह गंभीर रूप ले लेती

है, व्यक्ति दिमाग का उपयोग किसी काम को करने के लिए करता है इसमें आने वाली समस्या

- चिड़चिड़ापन
- चिंता
- किसी भय के कारण
- उदासी
- एकाग्रता की कमी
- आत्मविश्वास की कमी
- बेवजह घबराहट होना
- अपने आप से बात करना
- किसी से मारे जाने का डर
- नींद ना आना
- अकेले रहना
- जल्दी गुस्सा हो जाना

तनाव के कारण :-

1. **पारिवारिक झगडा :-** प्रायः यह देखा जाता है हर घर में सास-बहू की आपस में नहीं बनती है उनकी बातें नहीं होती हैं या यह देखा देखा जाता है की घर में ननद-बहू और ज़मीन विवाद में भाई-भाई की पिता-पुत्र के बीच विवाद होता रहता है जिससे पारिवारिक कलह बढ़ने लगती है। पारिवारिक कारणों में समस्या का निदान न होकर लड़ाई झगडे पर आकर ख़तम होता है जिससे स्थिति बद से बत्तर हो जाती है

2. **संपत्ति विवाद:-** किसी पारिवारिक संपत्ति खेत मकान आदि पर मालिकाना हक आदि को लेकर भी विवाद चलता है जिससे झगडे कोर्ट कचेरी तक चला जाता है।

3. **कर्ज़ आदि के कारण:-** घर के मुखिया को ज्यादातर देखते हैं वह घर की आवश्यकताओं को पूरा करने के उद्देश से कभी कभी कर्ज़ ले लेता है जिसके चलते विवाद की स्थिति बन जाती है कर्ज़ के भुगतान में दो भाई का बराबर कर्ज़ की अदायगी देने में विवाद देखने को मिलता है, कर्ज़दार के बार परेशान करने से दुखी व्यक्ति तनाव से ग्रसित होकर कुछ बड़ा कदम उठा लेता है।

4. **प्रेम प्रसंग होने के चलते :-** कभी कभी यह भी देखा जाता है की लड़की या लड़के की बीना सहमती के शादी हो जाने से शादी के बाद लड़के या लड़की का घर से प्रेमी या प्रेमिका के साथ भाग जाने से भी समस्या पैदा होती है जो आत्महत्या का कारण भी बनता है। प्रेम का असफल होना, प्यार में दोखा मिलना तनाव के आधुनिक कारणों में से एक है।

5. **औद्योगिकीकरण के परिणाम स्वरूप :-** ग्रामीण क्षेत्र में रोजगार की कमी, बढ़ती घर की आर्थिक स्थिति से व्यक्ति का आकर्षण शहर की ओर नौकरी की तलाश में आना और शहर में ही बस जाना जिससे परिवार छोटा होता जा रहा है प्रायः आत्याधिक घरों में ऐसी स्थिति देखने को मिलती है जहा व्यक्ति शराब, नशीले पदार्थों के सेवन का आदि हो जाता है जिससे घरों में तनाव झगडे, हत्या, आत्महत्या तलाक जैसी नौबत बन जाती है।

7. **बेरोजगारी के कारण :-** एक प्रमुख कारणों में व्यक्ति बेरोजगार होने के कारण भी चिंता जैसी स्थिति में आ जाता है परिवार का लालन पोषण करने में पैसे की तंगी के चलते वे गंभीर चिंता लेकर मानसिक स्थिति को ख़राब कर बैठता है।

8. **व्यक्ति की दिनचर्या:-** ऑफिस आदि में काम में होने वाली परेशानी अत्यधिक काम का दबाव व्यक्ति को चिंता में डाल देता है।

9. **गलत आदतों के कारण :-** व्यक्ति कभी कभी गलत आदतों का शिकार हो जाता है जिसमें व्यक्ति शराब, ड्रग्स नशीले पदार्थों का सेवन के साथ साथ वह, जुआ, सट्टा खेलना आदि गलत आदतों में लग जाता है अंततः वह मानसिक बीमार हो जाता है।

10. **पढाई का तनाव :-** प्रायः देखा जाता की छात्र जीवन में कई छात्र छात्राये पढाई या उनके परीक्षा परिणाम से दुखी होकर आत्महत्या जैसा प्रयास कर लेते हैं, माता पिता की उम्मीदों पर खरा न उतर पाने का गम उन्हें खाने लगता है, इस तरह छात्र तनाव ले लेता है

तनाव को कम करने के उपाय :-

1. सयुक्त परिवार बड़ी से बड़ी समस्याओं का समाधान कर देता है क्योंकि वह किसी भी समस्या के निदान होती सदस्यों की संख्या व बुजुर्गों का सानिध्य मिलता रहता है।

2. किसी भी मसले पर सभी की राह से काम करेंगे तो विवाद कम उत्पन्न होगा सभी का निर्णय सामिल होने से समस्या कम होती है।

3. किसी भी विषय पर शिष्टाचार एवं सदाचार का परिचय देने से बहुत सी बातों को कम किया जा सकता है जिससे पारिवारिक तनाव की समस्याओं का समाधान किया जा सकता है।

4. अपनी भावनाओं को दबाने की बजाएँ उसे साझा करे जिससे व्यक्ति का मन हल्का हो जाता है और जो उसे दुःख हुआ है उसका निराकरण हूँदने में आसानी जाती है यदि कोई व्यक्ति या कोई चीज़ आपको परेशान करती है या आप अपनी भावनाओं का इज़हार नहीं करेंगे तो आपके मन में असंतोष पैदा होगा और स्थिति जस की तस बनी रह सकती है।

5. समय का सही तरह से नियोजन न करने से तनाव पैदा हो सकता है। जब आपके पास समय कम पड़ रहा हो या आप समय के साथ पिछड़ रहे हों तो शांत और एकाग्र रहना नामुमकिन हो जाता है। पर यदि आप नियोजन के साथ चलेगे तो आपको परेशान नहीं होना पड़ेगा और आप अपने तनाव को काफी कम कर सकते हैं।
6. सकारात्मक बातों पर ध्यान केंद्रित करें, जब हम तनाव के गिरफ्त में आ रहे हों तो हम उन सभी चीजों के बारे में सोचें जिनकी हम अपने जीवन में तारीफ करते हैं, जिनमें हमने सकारात्मक गुण और ईश्वर के दिए तोहफे भी शामिल हैं। इन सरल उपायों से आपको सही दृष्टिकोण विकसित करने में मदद मिलेगी।
7. माफ करने से कोई छोटा नहीं हो जाता है माफ़ करना सीखना चाहिए : इस बात को स्वीकार करें कि हम एक हम एक अधूरी दुनिया में जी रहे हैं, जहां लोग बार-बार गलतियां करते हैं। क्रोध और नाराजगी को मन से बाहर निकालें। दूसरों को माफ कर आप अपनी नकारात्मक ऊर्जा से मुक्त होते हैं और जीवन में आगे की ओर बढ़ते हैं। यदि आप नियमित रूप से मस्ती और आराम के लिए समय निकालते रहेंगे तो आप तनाव के कारणों से बखूबी निपट सकेंगे।
8. अपनी दिनचर्या को ऐसे बनाये जिसमें सुबह घूमना फिरना लोगो से मिलना अच्छी अच्छी चीजे सीखना सकारात्मक सोच रखना।
9. पुरे समय काम ना करे दिन में थोडा आराम करें ,बच्चो के साथ खेलने का समय निकाले ,जिससे थोडा अच्छा महसूस हो सकता है।
10. नकारात्मक भावनाओं को अपने अन्दर ना आने दे, गुस्सा अगर आये तो थोडा समय ले उस विषय पर फिर बाद में चिंतन करके उसे सुलझाये का प्रयास करे।
11. ध्यान योग अध्यात्म आदि से तनाव को कम किया जा सकता है।

4. निष्कर्ष :-

मानव का जीवन संघर्षों का जीवन रहा है वह समाज में रहकर अपने परिवार का पोषण तो करता है ही लेकिन वो उसके साथ साथ विभिन्न मानसिक व् शारीरिक बीमारियों से ग्रस्त भी होने लगता है जिसके परिणाम स्वरूप व्यक्ति गलत राह चुन लेता है तथा उसका मन जीवन से दूर होकर नीरस हो जाता है। व्यक्ति को चाहिए की खुश रहना जो जीवन जीने का मूल मंत्र है उसे ध्यान रखकर काम करना चाहिए।

सूचक शब्द :-

- 1.तनाव
- 2.परिवार विघटन
- 3.परिवार में तनाव के कारण
- 4.समाज एवं परिवार
- 5.मानसिक एवं शारीरिक तनाव

5. संदर्भ ग्रंथ :-

1. जीत कृष्ण सिंह- प्रकाशन केंद्र लखनऊ पृष्ठ 98
2. अग्रवाल गोपाल कृष्ण - मानव समाज आगरा बुक स्टोर पृष्ठ 148
3. लोकेश रेश्वाल - स्ट्रेस मैनेजमेंट
4. अलविदा स्ट्रेस - डॉ शिखा रस्तोगी
- 5.तनाव और चिंता प्रबंधन- चार्ली मासून
6. तनाव से मुक्ति -सिरथ्री
- 7.मानसिक तनाव से मुक्ति के उपाय -स्वामी गोकुलानंद