



उपाय 1

नियमित ध्यान

“ ध्यान आपको
Aware और Mindful बनाता है। ”

तनाव से बचने की सबसे प्रभावशाली प्रक्रिया ध्यान है। ध्यान से तन और मन दोनों शान्त भी रहते हैं और स्वस्थ भी। ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया जिसे हम **Cleaning Process** भी कह सकते हैं। यह मानसिक गतिविधियों को धीमा करके तनाव के स्तर को कम कर देता है। सामान्य लोग तनावग्रस्त इसलिये रहते हैं, क्योंकि वे ध्यान की Process से दूर रहते हैं। वहीं दूसरी ओर साधु जन तनावमुक्त जीवन जीते हैं, क्योंकि वे नियमित रूप से **Soft Meditation** करते रहते हैं।

ध्यान में बहुत ताकत है, तभी तो मिनटों का ध्यान दिनभर की चिंता को कम कर सकता है। जब भी मेरे मन में चलने वाले विचार मेरे ऊपर हावी होते हैं, तब मैं ध्यान के द्वारा उन विचारों को व्यवस्थित करता हूँ। ध्यान का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह आपको **overthinking** से बाहर निकालता है और शरीर में तनाव बढ़ाने वाले **Cortisol** नामक हार्मोन को कम करता है। भविष्य में जीने वाले ज्यादा तनावग्रस्त रहते हैं, इसलिये ध्यान आपको वर्तमान में लाकर चिंता मुक्त करता है।

‘शं शं हं हं नमः’ इस मंत्राक्ष बीजाक्षर का ध्यान करने से आप अपने **Stress level** को तुरन्त ही कम कर सकते हैं। मेरा मन जब भी तनाव को स्पर्श करता है या तनाव मेरे ऊपर हावी होने का प्रयास करता है, मैं ‘शं शं हं हं नमः’ का हृदय में ध्यान करता हूँ और कुछ ही मिनटों में स्वयं को **Stress free** पाता हूँ।

तनाव-प्रबंधन कहता है – ध्यान का नियमित अभ्यास मन को स्थिरता और मज़बूती मिलती है। ध्यान से नींद में सुधार आता है और नींद अच्छी होने से **Stress** की **Frequency** भी कम होती है। ध्यान से आप तनाव में होने वाले गुस्से और बेचैनी को समाप्त कर सकते हैं, स्वयं में ताज़गी और शक्ति का अनुभव कर सकते हैं एवं डर और आत्मविश्वास में संतुलन बना सकते हैं। कठिन परिस्थितियों को संभालना आसान करना हो, तो ध्यान का नियमित अभ्यास जरूरी है।

**“ध्यान आपके जीवन को
शान्ति, संतुलन, क्षमता से जोड़ता है
और
Creativity को बढ़ाता है।”**



उपाय

2

Deep breathing process

“गहरी सांसों से
शरीर और मन संतुलित रहता है।”

तनाव कम करने का सबसे सरल तरीका है – गहरी श्वास लेना। यह प्रक्रिया आप कभी भी कहीं भी अपना सकते हैं। इस उपाय में Deep breathing करके यानि गहरी श्वासों को अंदर ले जाकर थोड़ी देर रोक कर शरीर में रखा जाता है। ऐसा करने से शरीर में Oxygen की मात्रा बढ़ती है जिससे दिमाग को Relax Mode में जाने का मौका मिलता है। जब Deep breathing करके सांसें रुकती हैं, तब Heart Rate धीरे-धीरे सामान्य हो जाता है। **Stress** जब आता है, तब अपने मित्र **Anxiety** को भी साथ में लाता है और **Deep breathing** से **Anxiety** खत्म होती है।

जब आप गहरी श्वासें लें तो साथ में मंत्राक्ष का प्रयोग और भी अधिक असरदार हो सकता है तनाव-प्रबंधन में। श्वासों को अंदर ले जाते वक्त 'अर्ह' बीजाक्षर का मन-ही-मन उच्चारण करते जायें। इस मंत्राक्ष प्रक्रिया से आपके शरीर के प्रत्येक प्रदेश में 'अर्ह' बीजाक्षर के प्रभाव से शान्तता का प्रभाव फैल जाता है। इस प्रक्रिया से अर्थात् श्वास नियंत्रित करने से विचार भी नियंत्रित होते हैं। Nervous System को शान्त करने के लिये भी Deep breathing कार्यकारी है।

Stress के समय मांसपेशियों की जकड़न बढ़ जाती है और Panic Feel होने लगता है। इस तनावपूर्ण स्थिति में 5 मिनट की गहरी श्वास 'अर्ह' मंत्राक्ष बीजाक्षर के साथ आपको राहत देती है, दिमाग में Clarity बढ़ती जाती है और तनाव विषयक समस्या का क्षण भर में समाधान मिल जाता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है— Deep breathing process आपका Seft Control बढ़ती है और इससे गुस्सा -बेचैनी अचानक कम होने लग जाते हैं। आप चाहें तो चलते-फिरते दिन-रात कभी भी Deep breathing कर सकते हैं और इसे करने से Stress resilience बढ़ती है। गहरी श्वासें अगर नाभि में ध्यान केन्द्रित करते हुये लीं जायें, तो शरीर की थकान कम हो जाती है और निद्रा में लाभ मिलता है। तनाव-प्रबंधन का उपयोगी उपाय Deep breathing ही है।

*“To increase Your focus,
Adopt deep breathing process.”*



उपाय

3

योग, व्यायाम और प्राणायाम

“प्राणायामादि से खुद को जोड़ें,
दिमाग और शरीर को *Energetic* बनायें।”

योग, व्यायाम और प्राणायाम तीनों अलग-अलग प्रक्रियायें हैं। यद्यपि अध्यात्म का इनसे कोई नाता नहीं है, किन्तु अध्यात्म तक पहुँचने का परंपरागत साधन इन्हें बनाया जा सकता है। योग शरीर और मन को एक साथ संतुलित करता है, प्राणायाम श्वास-प्रणाली और नाड़ी तंत्र को मज़बूत बनाता है एवं व्यायाम **Blood circulation** बढ़ाता है और **Muscles** को **Relax** करता है। योग, व्यायाम और प्राणायाम का नियमित प्रयोग आपके Stress Level को Low करता है।

तनाव के कारण मानसिक अस्थिरता पनपने लगती है और Mood बार-बार बदलने लगता है, किन्तु योगादि के द्वारा इस समस्या का निदान हो सकता है। जब Stress बढ़ता है तो घबराहट भी बढ़ती है, मगर दिमाग का Oxygen level घटता है; ऐसी स्थिति में प्राणायामादि दिमाग को Oxygen पहुँचाने में आपकी मदद करते हैं और हड़बड़ाहट के साथ घबराहट को भी नियंत्रित करते हैं।

व्यायामादि के माध्यम से Blood circulation बेहतर होता है, आत्म-जागरूकता बढ़ती है, Hormones संतुलित रहते हैं, चिंता-बेचैनी और गुस्सा कम होता है, Energy level बढ़ता है, Negativity Positivity में बदलती है, मानसिक-शक्ति बढ़ती है और सहनशीलता आपकी सखी बन जाती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है— योग, प्राणायाम और व्यायाम Stress Management का प्राकृतिक उपाय है। इनके द्वारा आप तनाव से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम कर सकते हैं। व्यायाम और प्राणायाम से तनाव इसलिये भी घटता है, क्योंकि ये 'Happy Hormones' को Release करते हैं और मन को खुश रखने का भी काम करते हैं। दीर्घकालिक तनाव को कम करने का सबसे अच्छा उपाय दवाईयाँ नहीं, नियमित व्यायाम ही है।

“मन को Present moment में लाने के लिये योग, व्यायाम और प्राणायाम जरूरी है।”



उपाय 4

संगीत और कला से जुड़ें

*“संगीत नींद सुधारता है,
नींद से तनाव कम होता है।”*

Stress के समय दिमाग व्यथित हो जाता है और नकारात्मकता का घर बन जाता है, इसलिये तनाव के काल में संगीत सुनना या कुछ कलात्मक करना दिमाग को Relaxed Mode में ले जाता है। संगीत मन को तुरंत शान्त करने की क्षमता बढ़ाता है और कला मन में जमा भावनाओं को बाहर लाती है। Stress आपका Mode बिगाड़ देता है, जो कि विकास के लिये रुकावट है; लेकिन संगीत से Mood instantly better हो जाता है। सावधानी बस इस बात की रखें कि संगीत धीमा और आराम दायक रहे।

जब Stress आता है, तब आपके दिमाग का भावनात्मक हिस्सा सबसे ज्यादा प्रभावित होता है और भावनात्मक हिस्सा प्रभावित होने से निर्णय लेने की क्षमता समाप्त होने लग जाती है। संगीत आपके दिमाग के भावनात्मक हिस्से को स्वच्छ, प्रसन्न और शान्त करता है। **संगीत से Heart beat और Breathing में स्थिरता आती है, जो कि आपके दिमाग के भावनात्मक पक्ष को Support करती है।**

कला का प्रयोग भी तनाव घटाने में सहयोगी साबित होता है, क्योंकि कला से रचनात्मकता बढ़ती है; जिससे मानसिक-शान्ति मिलती है। कला के प्रयोग में रंगों का काम पड़ता है और वैज्ञानिक भी इस बात को मानते हैं कि रंगों से संबंधित काम Mind को शान्त करता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- अकेलापन Stress का Side effect है और इस Side-effect को दूर करने का उपाय संगीत सुनना है। **कला के कारण आप प्रक्रिया में खो जाते हैं और प्रक्रिया में खो जाने से Tension कम होती जाती है।** संगीत एक तरह का ध्यान है या यूँ मानें कि संगीत तनाव कम करने में ध्यान की ही तरह काम करता है। **संगीत और कला का प्रयोग Self Healing में मदद करता है।** सिर्फ तनाव के ही काल में इनका प्रयोग न करें, अपितु इन्हें दैनिक जीवन में स्थान दें।

**“संगीत और कला
मन को दिशा देते हैं,
खासकर तनाव के काल में।”**



उपाय

5

प्रकृति के संपर्क में रहें

“संतुलन और *Positivity*
प्रकृति की अदृश्य देन है।”

तनाव मिटाने के कई उपाय हैं, लेकिन प्रकृति के संपर्क में रहने का उपाय गहरा असर देता है। Stress से Depression जैसी बीमारी बढ़ती जाती है और Nature walk यानि प्राकृतिक दिग्दर्शन Depression की Intensity को कम करता है। **Nature की Beauty या Open Space तनाव को कम करने का Instant उपाय है।** प्रकृति का संपर्क आपकी मानसिक ऊर्जा को उच्चस्तरीय विकास देता है। आप जब भी खुद को प्रकृति से जोड़ेंगे, आप खुद को हर बार बे-जोड़ होता पायेंगे।

प्रकृति मन और शरीर के लिये सबसे प्रभावी Healing Source है। पेड़, पौधे, हवा, सूर्य, झरने, नदी, पहाड़, Nature beauty आदि को देखने से मन को शान्ति मिलती है; इसलिये वास्तुकार भी घर या Office में शान्ति के लिये प्राकृतिक चित्र लगाने की सलाह देते हैं। Stress Level घटाने का Instant उपाय है – प्रकृति में समय बितायें। **जो लोग सुबह-सुबह Walk के लिये जाते हैं, वो लोग Stress Free और खुश रहते हैं।**

हरियाली या प्राकृतिक सौंदर्य देखने से बेचैनी में गिरावट आती है। चिड़ियों की आवाज़ यानि चिड़ियों के कलरव सुनने से मन में शान्ति और एकाग्रता बढ़ती है। **प्रकृति से जुड़ते ही आप Fresh air से जुड़ जाते हैं और ताज़ी हवा दिमाग को ताज़गी से भर देती है।**

तनाव-प्रबंधन कहता है - Negative thoughts को धीमा करने के लिये और निरंतर घटाने के लिये प्रकृति से जुड़ना बहुत जरूरी है। खराब Mood को अच्छा करने के लिये प्राकृतिक रोशनी सबसे अच्छा उपाय है। पेड़ों के बीच बैठने से Anxiety कम होती है और Breathing relaxation बढ़ता है। **Scientifically प्राकृतिक जुड़ाव Stress management में Effective उपाय है।**

**“शहरों के शोर से दूर
प्रकृति की गोद में,
मन शान्ति महसूस करता है।”**



उपाय

6

हास्य उपचार

**“थोड़ा मुस्कुराकर जियें,
तनाव का भारीपन कम करें।”**

तनाव घटाने का यह उपाय सबसे असरदार उपाय है। हसने से शरीर में Endorphins Release होता है जो कि मन को खुश रखने और दुःख को दूर करने में सहायक होता है। सावधानी इस बात की रखें कि हास्य या हसने में किसी का मज़ाक न बने। **स्वयं को खुश रखें, हसते रहें; मगर किसी का मज़ाक बनाकर किसी को दुःखी न करें।** हास्य उपचार एक प्रकार का Happy chemical है; ये तुरन्त Mood ठीक करता है, Stressed मांसपेशियों को Relax mode में ले जाता है और तनाव का दबाव कम करता है।

जीवन में तनाव श्वासों की तरह निरंतर आता-जाता है। जब तनाव आता है, तब दिमाग को परेशानियाँ घेर लेती हैं; किन्तु हास्य भाव या प्रसन्नता दिमाग को परेशानियों से दूर ले जाता है। हसी से आप अपने Social Connection मज़बूत कर सकते हैं। Normal stress की Condition में या Heavy Stress की Condition में हल्का हास्य का माहौल स्थिति को बदल देता है और माहौल को तनाव रहित साम्य और शान्त बनाता है।

Stress से आपका immune system कमज़ोर हो जाता है और अनेकों छोटी-बड़ी बीमारियाँ आपको घेर लेती हैं। हसने से Immune system की Strength बढ़ती है और Immune system मज़बूत होने से तनाव के साथ-साथ रोगों में भी गिरावट आती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- दूसरों से ऊपर हसना बुरी बात है, मगर स्वयं में मुस्कराते रहना या खुश रहना अच्छी बात है। हास्य-उपचार से चिंता कम महसूस होती है, Heart health में फायदा मिलता है, Mood instantly बेहतर हो जाता है, दिमाग में Oxygen flow बढ़ जाता है और मन में हल्कापन आता है। हसी से रिश्तों में Warmth और Bonding बढ़ती है। Limited हसी ही तनाव घटाती है, लेकिन स्वच्छन्द हंसी तनाव की तीव्रता बढ़ाती है।

“मानसिक स्वस्थता के लिये थोड़ा वक्त हसी को भी दें।”



उपाय

7

समय-प्रबंधन से नाता जोड़ें

“समय बचाने से
मन शान्त रहता है।”

तनाव-प्रबंधन के लिये समय-प्रबंधन जरूरी है। समय और समय-प्रबंधन की कमी तनाव का सबसे बड़ा कारण बनता है। समय-प्रबंधन से नाता जोड़ने पर आप सिर्फ तनाव से ही नहीं बच सकते, अपितु जीवन की हर समस्या के समाधान में समय-प्रबंधन का योगदान रहता है। समय-प्रबंधन से आप अपने कामों की प्राथमिकता का चयन करते हैं और प्राथमिकता के चयन से तनाव कम होता है, तनाव-प्रबंधन होता है। जब आप अनावश्यक काम हटाते हैं, तब मन हल्का हो जाता है।

मेरा अनुभव है- समय पर काम पूरा होने से चिंता कम होती है, नया लक्ष्य पाने की अभिलाषा जाग्रत होती है और मानसिक तनाव में भी एक दम से गिरावट आती है। समय-प्रबंधन का एक अंग है Planning। जो लोग Planning से जुड़ जाते हैं, वो मानसिक थकान से भी छुटकारा पा लेते हैं। समय-प्रबंधन से या समय के सही वर्गीकरण से **Productivity बढ़ती है और Wastage में Controlling आती है।**

Mental Stress कम करने के लिये और Mental power बढ़ाने के लिये समय-प्रबंधन एक अचूक उपाय है। समय-प्रबंधन में आपको हर काम की एक Deadline चुननी होती है। **Deadline से काम का दबाव कम होता है और तनाव-प्रबंधन में सहूलियत होती है।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- Time Management एक ऐसी कला है जिसमें आप खुद को संभाल सकते हैं, तनाव के Trigger's को कम कर सकते हैं, Confusion और Panic को Release कर सकते हैं, Procrastination को भी Control कर सकते हैं और Work-life balance अच्छा बनता है। जिन्हें भी **Balanced और Disciplined lifestyle** चाहिये हो, उन्हें समय-प्रबंधन को अपनी जीवन-शैली बना लेना चाहिये।

**“समय का आदर करें,
दुनिया आपका आदर करेगी।”**



उपाय 8

Digital ditox पर ध्यान दें

“*Mobile और Screen time*
आज के तनाव का बड़ा कारण है।”

आधुनिकता जितनी लाभदायक है, उतनी ही हानिकारक भी है। जो आधुनिकता का नियंत्रण करके इसका प्रयोग करता है, वो सफलता को पाता है; लेकिन जो नियंत्रण खो बैठता है और बह जाता है उसके लिये सफलता नामुमकिन सी ही जानो। आधुनिकता का एक हिस्सा Digital दुनिया भी है। हर दिन कुछ समय Phone से दूरी रखना Stress को आराम में बदल सकता है। इस Process को Digital ditox कहते हैं। **Digital ditox** मानसिक शान्ति के लिये सबसे जरूरी दवा है।

Social Media का इस युग में बोलबाला है, मगर इसके नुकसान भी हैं। जैसे - Social Media तुलना बढ़ाता है और तुलना बढ़ने पर Stress भी बढ़ता है। **Social Media में व्यस्त इंसान दिमाग को Relax नहीं होने देता, एक-के-बाद एक दृश्य आपको आकर्षित करता जाता है।** अगर आप शान्त भी बैठना चाहोगे तो बैठ नहीं पाओगे; क्योंकि Notification लगातार दिमाग को Alert रखते हैं और विश्राम लेने नहीं देते हैं।

Digital ditox आपकी इन्द्रियों को सुरक्षित रखता है। Screen से निकलने वाली Light आँख और नींद दोनों के लिये हानिप्रद है। तनाव और चिंता Screen time से बढ़ती है, इसीलिये आप इसे जितना कम करेंगे उतना तनाव-प्रबंधन बढ़ेगा। **दिमाग को Re-energize करने के लिये Digital-ditox सर्वश्रेष्ठ उपाय है; इसे अपनाना कठिन है, अपनाने के बाद सब सरल है।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- Digital ditox से मन को वास्तविक दुनिया से जुड़ने का मौका मिलता है, Phone free time मिलता है जिससे रिश्ते बेहतर होते हैं, दिमाग ज्यादा शान्ति और स्पष्टता महसूस करता है, Unhealthy Comparison बंद हो जाता है, Creativity बढ़ती जाती है, Phone addiction धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है और आत्म-निर्भरता प्राप्त होती है। **Digital Ditox Modern Lifestyle का अनिवार्य तनाव-निवारण उपाय है।**

**“Digital Ditox से
जीवन में Balance आता है।”**



उपाय

9

सकारात्मक-सोच और आत्म-सुझाव

“ सही सोच अपनायें,
इच्छा-शक्ति बढ़ायें ।”

Stress आपकी आदत न बन जाये, इसलिये समय-समय पर Stress Management करके स्वयं को ऊर्जावान बनाते रहें । **Stress Management का एक उपाय Positivity और Affirmation है ।** सकारात्मक-सोच और आत्म-सुझाव तनाव को काफी हद तक कम करता है । सकारात्मक सोच तनाव को सुखाकर आपको आनंद से भर देती है । सकारात्मकता आपके दिमाग को Relax Mode में ले जाती है और नकारात्मकता से दूर कर देती है । सकारात्मक सोच से जीवन में उपस्थित छोटी-बड़ी समस्याओं का समाधान आसानी से मिल जाता है ।

Affirmation यानि आत्म-सुझाव मन को नवीन दिशा देने में मदद करता है, मुश्किल समय में ताकत देता है और Mental energy को भी बढ़ाता है। आत्मसुझाव जब जाग्रत होता है, जब चिंता और डर अपना स्थान छोड़कर भाग जाते हैं। आत्मसुझाव से आत्मविश्वास जयवंत होता है और 'मैं सक्षम हूँ', 'मैं शान्त हूँ', 'मैं योग्य हूँ' - इस प्रकार मंत्राक्ष की भावना से आत्मसुझाव जाग्रत होता है। **आत्मसुझाव का एक विशेष कार्य यह भी है किये आपके भावनात्मक संतुलन को बनाये रखता है।**

इन उपायों से तनाव तो कम होता ही है, साथ-ही-साथ दिमाग में नये **Positive patterns** बनते हैं, और तो और Negativity को Identify करके Replace करना संभव हो जाता है। तनाव-प्रबंधन के कई उपाय हैं, मगर इस उपाय से Stress-resistant Mindset बनता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- सकारात्मक सोच और आत्मसुझाव जब एक साथ काम करते हैं, तब तनाव निरंतर कम होता जाता है और प्रगति निरंतर बढ़ती जाती है। **Affirmation** यानि आत्म-सुझाव के द्वारा आप मन को मज़बूत तथा स्थिर कर सकते हैं और सकारात्मक सोच जीवन की चुनौतियों को सहज बनाती है। स्वास्थ्य सही रखने के लिये तनाव रहित जीवन के लिये इस उपाय को जीवन-शैली बनायें।

**“ Positivity से
Stress कम होता है
और Happiness बढ़ती है।”**



उपाय 10

कार्यभार का संतुलन बनायें

“Balanced work
तनाव और समस्या को घटाता है।”

सफलता के लिये कार्यभार होना जरूरी है, पर कार्यभार संतुलित होना चाहिये। संतुलन न होने पर कार्यभार तनाव रूप ले लेता है। **Working Place** पर तनाव का सबसे बड़ा कारण अव्यवस्थित और असंतुलित कार्यभार होता है। काम अगर योजना रहित या Without Vision किया जाये तो तनाव का कारण बन सकता है। काम ज्यादा हो और Vision या योजना न हो तो मानसिक दबाव बढ़ता है, इससे तनाव स्थायी हो जाता है। **Multitasking** अच्छी चीज़ है, मगर **Selfguts** कम होने के कारण **Multitasking** अक्सर तनाव बढ़ाती है।

प्रश्न आता है- 'कार्यभार में संतुलन कैसे बनायें '? सबसे पहले Worklist बनायें, फिर इनमें से Priority Choose करें। ऐसा करने से अनावश्यक भागदौड़ से बचा जा सकता है। **आप चाहें तो 'Urgent', 'Important' या 'Routine' में भी काम को बाँटकर कार्यभार को कम कर सकते हैं।** 'क्या तुरन्त करना है और क्या बाद में करना है'; इसका पता लग जाये तो Stress अपने आप Controlling Mode में आता है और Work Without Stress चलता है।

कार्यभार घटाने के लिये 'आचार्येभ्यो नमः' इस मंत्राक्ष बीजाक्षर का ध्यान भी कर सकते हैं। पीला वातावरण बनाकर सफेद बीजाक्षरों के द्वारा यह ध्यान ज्यादा असरदार हो सकता है। हर दिन की शुरुआत में 10 Minute की Planning तनाव को घटाने में मदद कर सकती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- तनाव से बचने के लिये काम की समय सीमा का सही अनुमान समय पर लगाना जरूरी है। **Deadline से आपकी Efficiency बढ़ती है, मगर असंभव Deadline लेना Stress को Increase कर सकती है।** स्पष्ट संवाद और समय-समय पर सहायता माँगना एक समझदारी है Stress Management के लिये। हर काम का अपना ही भार रहता है, मगर संतुलन हो तो कार्य का भार महसूस नहीं होता है।

**“कार्यभार को घटायें,
समय-समय पर विश्राम लेते जायें।”**



उपाय 11

Team सहयोग और संचार

“सहयोग और सहमति
सम्मानपूर्वक ही दें।”

सहयोगी माहौल विश्वास को मज़बूत बनाता है और संचार से बंद रास्ते भी खुलते नज़र आते हैं। Team अगर अच्छी और Dedicated हो, तो Stress Level घट जाता है और Team सहयोगी न हो या Team में संचार खराब हो, तो Stress स्थायी होने की संभावना बढ़ जाती है। **खराब संचार या पारस्परिक विरोध तनाव का सबसे आम और अनदेखा कारण है।** जब Team के बीच में संचार की कमी होती है, तब Team के बीच में स्पष्टता खत्म हो जाती है; ऐसा होने पर गलतफहमियाँ भी पनपने लगती हैं।

सहयोगी वातावरण **Work Stress** को कम करता है और काम को आसान-सुखद बनाता है। Team Work पर ध्यान देना चाहिये, क्योंकि इससे बड़े काम भी आसान हो जाते हैं। Business या Job में तनावपूर्ण स्थितियाँ दिन-रात की तरह आती-जाती हैं, मगर तनावपूर्ण यानि Stressed Conditions में एक दूसरे का साथ देना प्रेरणादायक माहौल और साथ निभानेवाली सकारात्मक स्मृति को देता है। सहयोगी Team में Burnout की संभावना कम होती है।

Team meeting's या **Team** के बीच में **Healthy** और **Good talk's** मन को साफ और हल्का रखती है और यही Process Work Related Stress को Decrease करती है। कार्य-विषयक ज़िम्मेदारियों की स्पष्ट परिभाषा तनाव के तापमान को घटाती है। दूसरों को धैर्यपूर्वक सुनना, उन्हें Ignore नहीं करना, Team Work का मूल है। Stress Management के लिये Expectations स्पष्ट होना चाहिये।

तनाव प्रबंधन कहता है- किसी भी समस्या के आने पर Team का सहयोग लेना और तुरंत Team से संवाद करना, परस्पर में संचार करना; किसी भी समस्या का समाधान देना है। संचार का एक फायदा यह भी है कि काम करने के बाद कोई उसकी सराहना न करे, तो मन विषाद और अवसाद में डूब जाता है। अच्छा सहयोग और संचार तनावमुक्त, खुश और सफल कार्य के सटीक उपाय हैं।

**“सहयोग करने से,
ज़िम्मेदारी साझा करने से,
दबाव में गिरावट आती है।”**



उपाय 12

AI नहीं EI का प्रयोग करें

“EI के प्रयोग से
शान्त, तनावमुक्त और संतुलित बनें।”

प्रगति या विकास आपका अधिकार है, मगर सही रास्ते पर चलकर विकास करना आपका कर्तव्य है। भौतिकता के रास्ते पर चलकर सफलता अल्पकालिक मिलती है। आज के युग में बौद्धिक पुरुषार्थ कम हो गया है, हर कोई AI (Artificial Intelligence) का प्रयोग कर रहा है, जो कि प्रगति का नहीं विनाश का कारण बनेगी। तनाव-प्रबंधन आपसे कह रहा है AI की जगह EI से जुड़ें। यहाँ EI के तीन मतलब हैं- **Emergency intelligence, Effective intelligence और Emotional intelligence।**

AI के बारे में आप जानते हैं, आइये जानते हैं EI के बारे में । **Emotional intelligence** का मतलब है - खुद की और दूसरों की भावनाओं को समझना और उसमें उचित सुधार भी करना । **Effective Intelligence** का मतलब है- वह बुद्धिमत्ता जो आपके कार्य में उपयोगी और सहयोगी साबित हो । **Emergency intelligence** का मतलब है- आपातकालीन परिस्थितियों में किस प्रकार का उपाय करना है, इसकी सूझ-बूझ होना ।

उच्च EI वाले लोग तनाव को बेहतर ढंग से संभालते हैं । ऐसे लोग स्थितियों के अनुसार भावनाओं को नियंत्रित करते हैं, कार्यस्थल में गुस्सा, नाराज़गी या ईर्ष्या जैसी भावनाओं से दूर रहते हैं, मुश्किल अवस्था में शान्त रहते हैं और रिश्तों को मज़बूती से निभाते हैं ।

तनाव-प्रबंधन कहता है- EI से आपके निर्णय बेहतर, दीर्घकालिक और अधिक तर्क संगत बनते हैं । EI वाले मानव संघर्षों को शान्तिपूर्ण तरीके से हल करते हैं, सहानुभूति (Empathy) का जीवन जीते हैं और Stress free life के मालिक होते हैं । AI से आप बाहरी काम करवा सकते हैं, मगर EI से आप आंतरिक रूप से मज़बूती पा सकते हैं । EI को बढ़ाने के लिये आत्म-जागरूकता और Mindfulness जरूरी है ।

**“IQ और EI
आपके सच्चे मित्र हैं ।”**



उपाय 13

‘ना’ कहना सीखें

“मना करें,
मगर सम्मानपूर्वक मना करें।”

शर्माशर्मा में कई बार ‘ना’ नहीं बोल पाने के कारण **Stress का Level बढ़ जाता है**। अपनी क्षमता से अधिक काम ले लेने के कारण आपका मानसिक संतुलन बिगड़ने लग जाता है और तनाव हरा-भरा होने लगता है। ‘ना’ बोलने में कोई बुराई नहीं है। काम को टालने से या लेने के बाद प्रमाद करने से Pending Work बढ़ जाता है और Pending Work की File या Load आपको दिन-रात, सोते-जागते Stress देता ही है। ‘ना’ कहने का मतलब असभ्य होना नहीं है, न ही आप ‘ना’ कहने से कमजोर प्रस्तुत होंगे; ‘ना’ कहना यानि स्व-प्रबंधन करना।

जब भी Work आपकी Capacity के बाहर हो, तो कहें- 'अभी मैं असमर्थ हूँ, बाद में विचार करूँगा'; ऐसा कहना समाधान है। किन्तु सावधानीपूर्वक इस उपाय को अपनाना चाहिये। विनम्रता से मना करना बुरा असर नहीं डालता, लेकिन 'ना' कहते वक्त आपकी भाषा, Tone और Expressions अच्छे नहीं हों; तो समाधान की जगह समस्या जाग्रत हो जाती है। सुखी और तनावमुक्त रहने के लिये कई बार 'ना' कहना जरूरी है; यह क्रिया आपकी मानसिक शान्ति का साधन बन सकती है।

'ना' कहने से चीज़ें धीरे-धीरे आसान होती हैं। जल्दबाज़ी में 'ना' कहने से कई बार अच्छे और विकासशील अवसरों से आप चूक सकते हैं, इसलिये सोच-विचार कर ही 'ना' बोलना उचित है। सीमायें तय करना बुरा नहीं है तथा अपने काम और योग्यता की प्राथमिकता समझकर काम स्वीकारना भी बुरा नहीं है।

तनाव प्रबंधन कहता है- 'ना' कहने से Self Control बढ़ता है, सहकर्मी और सहयोगी आपकी सीमा समझते हैं, आप Burnout से बच सकते हैं, स्वाभिमान और स्पष्टता बनी रहती है और आप स्वयं के प्रति होने वाले अन्याय से बच सकते हैं। प्रगतिशील और तनावमुक्त लोग सीमायें बनाकर संतुलित जीवन जीते हैं। अपने जीवन में 'ना' बोलकर तनाव को कम करने का प्रयास करें, मगर यथावसर इसका प्रयोग करें; हर जगह नहीं।

**“ ना कहकर
समस्यायें घटाई जा सकती हैं।”**



उपाय 14

नेतृत्व में संतुलन बनायें

**“परस्पर में खुला संवाद और संतुलन
तनावमुक्ति का साधन है।”**

नेतृत्व कला से आपकी सफलता सुनिश्चित होती है। यह ऐसी कला है जो आपको हमेशा आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है। नेतृत्व कला को प्राप्त करना यानि काँटों के ताज़ को पहनने जैसा है; क्योंकि जो नेता होता है, उस पर Team और Work का दोहरा दबाव होता है। नेतृत्व कला के धनी को मानसिक संतुलन बनाये रखना सबसे ज्यादा जरूरी है, क्योंकि मानसिक संतुलन बनाये बिना प्रभावी नेतृत्व संभव नहीं है। नेता का संतुलित और शान्त रहना बहुत जरूरी है, क्योंकि शान्त और संतुलित मन से ही बेहतर निर्णय होते हैं।

जैसा नेता होता है, Team भी वैसी ही होती है; तनावग्रस्त नेता Team को तनावयुक्त बनाता है और तनावरिक्त नेता Team को तनावमुक्त बनाता है। ऐसा कोई भी काम नहीं जो Stress free हो या ऐसा कोई भी इंसान नहीं जो Stress free हो, लेकिन Management से आप Stress level low करके काम में गतिशील रह सकते हैं। हर अच्छे नेता को Stress कम करने के लिये भावनाओं और क्रोध पर नियंत्रण करना भी जरूरी है।

नेता को हमेशा धैर्य, क्षमा और समझदारी से काम लेना चाहिये और जिस Team के कारण या जिन लोगों के कारण वो नेता बना हो; उनको लेकर चलना चाहिये। Team की समस्याओं को समझना नेतृत्व की जिम्मेदारी है, ऐसा नहीं किया तो सर्वत्र तनाव में अभिवृद्धि हो जाती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- नेता के अंदर कुछ गुणों का होना जरूरी है; जैसे आत्मविश्वास, संयम और उचित व्यवहार। संतुलित नेता ही विकास के योग्य सकारात्मक माहौल बना पाते हैं, इसीलिये नेतृत्व कला सीखने वालों को हर परिस्थिति में संतुलन बनाकर रखना चाहिये। स्वयं को प्रेरित रखना और Team को भी प्रेरित रखना, इसी प्रकार का संतुलन बनाने वाला ही तनाव-प्रबंधन में प्रवीण हो पाता है। संतुलित मन से ही तनाव का संतुलन बनाया जा सकता है; मन को संतुलित रखें।

**“संतुलित नेता ही
संकट में समाधान खोज पाता है।”**



उपाय 15

वातावरण को प्रेरक बनायें

“ *Atmosphere* से ही
विकास के अवसर मिलते हैं।”

तनाव और मनोबल पर कार्यस्थल के वातावरण का गहरा प्रभाव पड़ता है। जैसा बाहर का वातावरण होता है, अंदर का वातावरण भी वैसा ही बनता जाता है , इसीलिये वातावरण को प्रेरक बनाये रखना जरूरी है। **प्रेरक वातावरण सकारात्मक माहौल बनाता है और Stress के Level को निरंतर कम करता है।** एक बात और है कि Workers की ऊर्जा को बनायें रखने के लिये माहौल बनाना जरूरी है और वह माहौल कार्यस्थल पर शान्ति, सफाई और व्यवस्थितता से बनता है।

कमरे का रंग, कार्यक्षेत्र की आवाज़ें अथवा दीवारों पर लिखे प्रेरक वचन Stress को कम करने में सहकारी सिद्ध होते हैं। वातावरण का प्रभाव आपके मन के साथ-साथ स्वास्थ्य पर भी बहुत गहरा पड़ता है। **वातावरण में खुला संचार और पारस्परिक प्रीति तनाव को घटाने में सहयोगी होती है।** समय-समय पर छोटे-बड़े जश्नों से आप वातावरण को सकारात्मक और एकता की ओर ले जा सकते हैं।

कार्यस्थल एक प्रकार से आपकी प्रगति के लिये पूज्य स्थान है और समय-समय पर कार्यस्थल का निरीक्षण और सुधार तनाव को कम कर सकता है। **कार्यस्थल पर प्रतिस्पर्धा न हो, सहयोग हो; कार्य स्थल पर सुझावी माहौल हो, झगड़ा न हो और कार्यस्थल पर सराहना हो, फालतू दबाव न हो।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- कार्यस्थल पर मुस्कुराहट के माहौल से Stress कम हो जाता है। कार्यस्थल पर सम्मान महत्त्व मिलने से वातावरण सुखद और सकारात्मक बनता है; इससे तनाव भी गिरता जाता है। प्रेरक वातावरण Productivity को Increase करता है, साथ-साथ Quality में भी Improvement देखा जाता है। **अच्छा वातावरण ही मानसिक स्वस्थता को सुरक्षित रखता है।**

“वातावरण के प्रेरक होने से एकता बढ़ती है।”



उपाय 16

लक्ष्य निर्धारण और महत्वाकांक्षा

“अति कभी न करें,
लक्ष्य और महत्वाकांक्षा बनाये रखें।”

लक्ष्य का स्पष्ट होना तनाव घटाने का रामबाण उपाय है। अक्सर जिनके पास लक्ष्य नहीं होता या जिनको लक्ष्य निर्धारण करने में तकलीफ होती है, उनके जीवन में तनाव कब्जा करता जाता है। स्पष्ट लक्ष्य तनाव कम करता है और अस्पष्ट लक्ष्य भ्रम, दबाव, आर्थिक परेशानी, मानसिक उत्पीड़न और दबाव पैदा करता है। मैं यह नहीं कहूँगा कि सरल लक्ष्य खोजें, मैं कहना चाहता हूँ कि लक्ष्य रुचि का हो, शक्ति के बाहर का न हो और लक्ष्य ज्यादा छोटा या बहुत बड़ा न हो।

स्पष्ट लक्ष्य के साथ महत्वाकांक्षा में संतुलन बनाना भी जरूरी है। महत्वाकांक्षायें बुरी नहीं हैं, अति-महत्वाकांक्षायें बुरी हैं। स्पष्ट लक्ष्य और संतुलित महत्वाकांक्षायें आपके तनाव को घटाकर प्रगति और विकास का रास्ता प्रशस्त करते हैं। लक्ष्य निर्धारण से दिशा स्पष्ट होती है और संतुलित महत्वाकांक्षाओं से जीवन में स्थिरता आती है। छोटे-लक्ष्य मानसिक संतोष देते हैं और अव्यावहारिक लक्ष्य तनाव बढ़ाते हैं।

लक्ष्य निर्धारणा और महत्वाकांक्षा के संतुलन की संयुक्त संयोजना तनाव कम करने के साथ-साथ एक Icon या Brand बनने में बहुत मदद करती है। असफलता का डर महत्वाकांक्षा को तनाव में बदल सकता है और प्रगति की समीक्षा तनाव कम करती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- लक्ष्य की प्राप्ति के लिये धैर्य जरूरी है और महत्वाकांक्षा को तुलना से नहीं, क्षमता से जोड़ना जरूरी है। लक्ष्य निर्धारण करने के बाद उसे छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटना चाहिये और महत्वाकांक्षा जगाकर उसका संतुलन बनाना चाहिये। कार्य और जीवन में तनाव की गंध प्रवेश न करे, इस हेतु लक्ष्य और संतुलन दोनों का एक साथ होना आवश्यक है।

**“सफल लोग
संतुलन के साथ आगे बढ़ते हैं।”**



उपाय 17

कठिन परिस्थिति में शान्त रहें

“तनावपूर्ण समय में
Pause और Silence ही Power है।”

जीवन का हर वक्त एक जैसा नहीं रहता, कभी अच्छे तो कभी बुरे दौर से गुजरना पड़ता है। कठिन परिस्थितियों में घबराहट होना स्वाभाविक है, परन्तु ऐसे वक्त में शान्त रहना सबसे बड़ी शक्ति है। जो शान्त रहना सीख जाता है, उसके लिये कोई भी Condition चाहे वह अच्छी हो या बुरी; ज्यादा असर नहीं देती। कठिन परिस्थितियों में शान्त बने रहना सबसे कठिन काम है, मगर जो यह काम सीख लेता है उसका जीवन जीना सरल हो जाता है। कठिन परिस्थिति से बाहर निकलने के लिये उसे समझना जरूरी है और शान्त रहने से ही स्थिति को बेहतर ढंग से समझा जा सकता है।

तनावपूर्ण स्थिति में शान्त रहने के लिये गहरी सांसें लेकर खुद को स्थिर करें और निर्णय लेने के पहले उसका Future देखें। किसी भी समस्या पर प्रतिक्रिया देने के पहले स्वयं के साथ विचार-विमर्श करना जरूरी है और शान्त रहकर ही काम संभव है। शान्त प्रतिक्रिया से स्थिति सुधरती जाती है और भावनात्मक प्रतिक्रिया से स्थिति और भी खराब होती जाती है; इसलिये Stress के समय शान्त रहने का प्रयास करें।

शान्त रहने के लिये आप लाल वर्ण में 'लं लं हं हं नमः' इस मंत्राक्ष बीजाक्षर का प्रयोग कर सकते हैं। शान्त रहने से मनोबल मज़बूत होता है, धैर्य की ताकत बढ़ती है, आत्मविश्वास बलवान होता है और शान्त दिमाग से ही रास्ते अधिक स्पष्ट दिखते हैं। शान्त रहकर कभी भी कठिनाइयों को अवसर में बदला जा सकता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है— Stress के समय सही निर्णय लेना कठिन काम है, ज्यादातर लोग जल्दबाज़ी के कारण गलत निर्णय ले लेते हैं; जिसके कारण Stress घटने की जगह बढ़ता जाता है। Stress Management के कारण आप शान्त मानसिकता को प्राप्त कर सकते हैं और शान्त मानसिक स्थिति ही रचनात्मक समाधान देती है। चुनौतियाँ जीवन का हिस्सा हैं और इसे शान्त भावों से स्वीकारना जरूरी है।

**“शान्त मन और धैर्य से
समस्या समाधान में बदल जाती है।”**



उपाय 18

Work and life balance

“हर दिन काम न करें,
कुछ वक्त खुद को भी दें।”

कार्य और जीवन दोनों स्थानों में तनाव निरंतर जारी रहता है, मगर कार्य और जीवन में संतुलन रखा जाये तो तनाव-प्रबंधन सहजता और सरलता से किया जा सकता है। अपने काम को अपनी Personal life में प्रवेश न करने दें, काम और निजी जीवन की सीमायें स्पष्ट रखें; अगर Work और Personal life में सीमायें न हों तो मानसिक दबाव बढ़ता जाता है। **समय को सही ढंग से बाँटने का प्रयास ही Work और Life में Balance बनाने का उपाय है।**

Office या Business का तनाव घर तक लाने से Mental peace चला जाता है। अगर एक Doctor को देखा जाये तो आप पायेंगे कि उसके जीवन में हर दिन हर पल दुःखिया लोग ही आते हैं और लोगों का दुःख वह घर ले जाये तो उससे बड़ा दुःखिया कोई न होगा। इसलिये एक Doctor रोग और रोगी दोनों को Hospital में ही छोड़कर आता है तभी सुखी रह पाता है। इसी संतुलन से काम की गुणवत्ता भी बेहतर होती है।

जैसे काम जीवन का हिस्सा है; वैसा ही Family, Friends और Hobbies भी जीवन का आवश्यक हिस्सा है। जितना जरूरी काम है, उतना ही जरूरी Rest और Recharge भी है। लगातार काम से Balance बिगड़ता है और Life में Stress का प्रवेश होता है; इसलिये महिने में कुछ दिन विश्राम, धर्म और परिवार के लिये भी देना चाहिये।

तनाव-प्रबंधन कहता है— Work time आपको Satisfaction देता है, तो Me-Time यानि 'यह मेरा समय है' ऐसी भावना मानसिक ऊर्जा को ताज़ा करती है। जीवन को केवल काम तक ही सीमित न रखें, जीवन आनन्द और अपने लिये भी मिला है। Working life के साथ-साथ Holidays और Religious activities तनाव को घटाने का मुख्य साधन बन सकती हैं।

**“Schedule को
Balanced और Flexible बनायें।”**



उपाय 19

आत्मप्रेरणा और आत्मविश्वास

“प्रेरित मन
हमेशा आगे बढ़ता है।”

तनाव नियंत्रण जीवन की उन्नति में सहायक कारण है। आत्म-प्रेरणा और आत्मविश्वास से ही तनाव-नियंत्रण किया जा सकता है। जब आप स्वयं को सक्षम मानते हैं, तब आप तनाव को कम होता पाते हैं। **आत्मप्रेरणा से आप कठिन समय में भी आगे बढ़ने की ऊर्जा से भरे रहते हैं।** जिन लोगों के पास आत्म-प्रेरणा का गुण नहीं होता, वो लोग सहमे-सहमे से रहते हैं और उन्हें पराश्रित रहना पड़ता है। ऐसे लोग तनाव के समय स्वयं से कहते हैं कि ‘मैं कर सकता हूँ।’

आत्म-विश्वास से आपको Stress का पता ही नहीं चलता है । आत्मविश्वास को सकारात्मकता से पोषित किया जाता है और नकारात्मकता से रक्षित किया जाता है । नकारात्मक विचार आत्म-विश्वास को कमजोर कर देते हैं और सकारात्मक विचार से मानसिक-शक्ति मज़बूत होती है , साथ-ही-साथ आत्मविश्वास भी बढ़ता है । छोटी उपलब्धियों को भी नकारना नहीं चाहिये, क्योंकि छोटी-उपलब्धियाँ भी आत्म-विश्वास बनाती हैं ।

अपनी प्रगति स्वीकारें, स्वयं को प्रेरित करते रहें और स्वयं को दोष देने से बचे; ये उपाय आपके Stress Level को Decrease करते हैं। **विफलता को सीख मानना जरूरी है, मगर विफलता में अटके रहना पागलपन है ।** आत्मविश्वास आपकी पहचान का आधार है और आत्मविश्वास आत्मानुशासन से बढ़ता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- परिस्थितियाँ कितनी भी कठिन हों, Self Confidence होना चाहिये। **परिस्थितियाँ कुछ ही दिनों के लिये रहती हैं, मगर परिस्थितियाँ जब हावी होती हैं तब खुद को संभालना मुश्किल हो जाता है ।** अपनी विशिष्टता को पहचाने और दूसरों से तुलना करने से बचें। जिन-जिन कारणों से आत्म-प्रेरणा जाग्रत होती हो, उन-उन कारणों से जुड़ें ताकि Stress कम हो सके। आत्म-विश्वासी बनें , तनाव की स्थिति में भी शान्त रहें।

**“मज़बूत आत्म-विश्वास
तनाव को अवसर में बदलता है ।”**



उपाय 20

क्षमा भावना से जुड़ें

“क्षमा से शत्रु भी मित्र हो जाता है,
तनाव सफलता में बदल जाता है।”

क्षमा करना और क्षमा माँगना Stress Management के ही Part हैं। Stress तब बढ़ता है, जब आपको आंतरिक बोझ महसूस होता है। **Mental burden** यानि मानसिक बोझ आपकी दूरदर्शिता को नुकसान पहुँचाता है। Stress के मित्र यानि मानसिक बोझ को हल्का करने के लिये क्षमा से नाता जोड़ें। क्षमा भावना मन को बोझ रहित कर देती है और मानसिक-शान्ति का साधन बनती है। गुस्सा, बदला या नाराज़गी से Stress घटता नहीं; अपितु निरंतर बढ़ता है। इसके विपरीत क्षमा से ही तनाव घटता है, इसलिये क्षमा से नाता जोड़ें।

माफ करने का सीधा-सा मतलब है-आप खुद को अनावश्यक वजन से मुक्त करना चाहते हैं। क्षमा करने से मन साफ और शान्त होता है, रिश्तों की कड़वाहट मिठास में बदल जाती है, तनाव का तापमान तुरन्त घटता है और आत्मिक-शक्ति निरंतर बढ़ती है। क्षमा भावना परिपक्वता का चिह्न है और क्षमा-भावना से ही नकारात्मक विचार कम होते हैं।

अतीत की घटनाओं को पकड़कर रखना आपके लिये मानसिक थकान लाता है और मानसिक थकान के बाद प्रारंभ होता है तनाव का तांडव। Stress की जड़ों को कमजोर करने का साधन क्षमा यानि माफी है, वहीं दूसरी ओर नाराज़गी या ईर्ष्या जैसी भावना Stress की जड़ों को मज़बूती देती हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- दुःख और तनाव का चक्रव्यूह तोड़ना हो, तो क्षमा से अच्छा कोई शस्त्र नहीं है। क्षमा से ही मन में दया, करुणा, भावनात्मक-संतुलन जैसे शुभ भाव हमेशा बने रहते हैं। **Stress कम करना है तो आपको खाली होना जरूरी है और खाली होने का उपाय भूलना है।** आंतरिक-स्वतंत्रता की ओर आयेँ, आत्म-प्रेम का रूप क्षमा-भाव रखें और स्वयं के साथ-साथ दूसरों को भी हल्का रखें।

**“रिश्तों को Stress Free रखें,
माफ करना और माफी माँगना सीखें।”**



उपाय 21

सामाजिक संबंधों में सहानुभूति

“Empathy से
Team work मज़बूत होता है।”

अच्छे सामाजिक रिश्ते मानसिक स्वास्थ्य का मज़बूत आधार हैं; किन्तु ये सामाजिक संबंध अच्छे न हों तो मानसिक तनाव में निरंतर वर्धन होता रहता है। अच्छे सामाजिक संबंधों में लोग एक-दूसरे को सहानुभूति देते हैं और एक-दूसरे को सुनते भी हैं। किसी को सुनने से या उसे सहानुभूति देने से तनाव में कमी आती है। **Active listening** यानि अपनों की दुःख भरी बातों को सुनने से रिश्तों में गहराई भी आती है।

दूसरों के दृष्टिकोण को समझना मन को शान्त करता है। दृष्टिकोण समझने से और सुनने से आपसी गलतफहमियाँ कम होती हैं। **तनावग्रस्त इंसान कई समस्याओं से भरा होता है और झिझक के कारण किसी से कुछ कह नहीं पाता है।** इसी कारण से अंदर-ही-अंदर घुटन महसूस करता है; ऐसे लोग अपनी बातें कहकर हल्का महसूस करते हैं और हम इस प्रक्रिया में सहायक बन सकते हैं।

सहानुभूति से गुस्सा और तनाव दोनों का Level Down हो जाता है। जब आप किसी को सुनते हैं अथवा सहानुभूति देते हैं, तब वह व्यक्ति मन के भार को कम करता है और उसे अकेलेपन से भी बचाया जा सकता है। यह प्रक्रिया संबंधों को सुरक्षा के वातावरण तक ले जाती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है-तनाव घटाने या तनाव मिटाने का यह उपाय सापेक्ष है और प्रेम-सम्मान को दर्शाता है। **Stress के Time में या गहरे तनाव की अवस्था में एक दयालु व्यक्ति (जो आपको सुने और Empathy दे) सबसे बड़ी मदद होता है।** दूसरों को सुनकर या उन्हें समझकर आप स्वयं के तनाव को भी कम कर सकते हैं। एक बात और है- यह उपाय तनाव को घटाने के साथ-साथ आपको सबका प्रिय भी बनाता है।

**“Empathy और Listening
तनाव घटाने के शक्तिशाली उपकरण हैं।”**



उपाय 22

जीवन का उद्देश्य खोजें

*“उद्देश्य और अर्थ
तनाव को शक्ति में बदलता है।”*

उद्देश्य रहित जीवन खाली-खाली रहता है और तनावपूर्ण ही निकलता है। अपने जीवन को समझें और अपने जीवन के उद्देश्य को भी समझें। उद्देश्य आपके मन को दिशा देता है और जिसका मन दिशा में रहता है उसके जीवन में तनाव भी कम रहता है। **जीवन में उद्देश्य और अर्थ की खोज करने वाला इंसान भटकने से बच जाता है।** जीवन का अर्थ समझना बहुत कुछ देता है, खासकर भावनात्मक संतुलन देता है। Aim यानि उद्देश्य आपको कठिन समय में भी स्थिरता देता है और उद्देश्यपूर्ण जीवन में Stress का Percentage भी कम रहता है।

जब भी जीवन का उद्देश्य खोजें या उद्देश्य बनायें, तब सावधानी रखना भी जरूरी है। देखादेखी करके, जल्दबाजी में या गलत सलाह लेकर जीवन का उद्देश्य नहीं चुनना चाहिये। **उद्देश्य की खोज और निर्णय अपनी बुद्धि, शक्ति, योग्यता और मनोबल देखकर ही लेना चाहिये।** अपने मूल्यों या Values को समझना उद्देश्य खोजने की शुरुआत है, इसके बाद मेहनत का दौर प्रारंभ होता है।

उद्देश्य निर्धारण करने से मनोबल बढ़ता है, तनाव ऊर्जा में बदल जाता है, जीवन में उत्साह भरता है, मानसिक स्वास्थ्य को मज़बूती मिलती है, दिशाहीनता और चिंता कम होती जाती है और जीवन में खुशी के साथ संतुलन बढ़ता जाता है। **जिसका उद्देश्य बड़ा होता है, उसके लिये छोटे तनाव महत्त्वहीन बन जाते हैं।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- लक्ष्य और उद्देश्य अलग-अलग होते हैं। लक्ष्य कम समय का भी हो सकता है और उथला-उथला भी रहता है, किन्तु उद्देश्य दीर्घकालिक होता है और उसमें गहराई भी होती है। **अपने जीवन को तनावमुक्त रखने के लिये अर्थपूर्ण बनायें, ऐसा करने से आपका जीवन अधिक संतोषदायक होता है।** अर्थ को समझने के पहले अपने जुनून और रुचि को भी पहचानें, क्योंकि अर्थ या उद्देश्य के लिये जीवन जीते वक्त आनंद न आये तो उद्देश्य की निर्धारणा व्यर्थ ही जानो। रुचि के विपरीत उद्देश्य का चयन उदासी भी देता है और तनाव भी।

**“उद्देश्य और अर्थ
आपकी पहचान का आधार है।”**



उपाय 23

आध्यात्मिकता और प्रार्थना

“जब कोई साथ नहीं देता,
प्रार्थना साथ देती है।”

Stress का एक कारण आधुनिकता और अनास्था भी है। आधुनिकता से मन भ्रमित रहता है और भ्रमित मन में Stress अपना घर बना लेता है। आध्यात्मिकता एक अनुपम साधन है आधुनिकता से बचने का और तनाव से अपनी रक्षा करने का। आध्यात्मिकता मन को गहन शान्ति देती है और तनाव के कारणों से दूर भी रखती है। आध्यात्मिकता चिंता को चिंतन में बदलती है, विफलता को सफलता बनाती है और भटके-असहाय मन को असीम बल भी देती है। आध्यात्मिकता मन को व्यवस्थित करके शान्त करती है।

आध्यात्मिकता अगर प्रार्थना से जुड़ जाती है, तो सोने पर सुहागा हो जाता है। तनाव आपकी मानसिक शक्ति को क्षीण करता है, वहीं आध्यात्मिकता और प्रार्थना आपको आत्मा से जोड़कर मानसिक शक्ति देती है। प्रार्थना वह कला है जो आपके मानसिक बोझ को हल्का करती है तथा आपके विश्वास और आस्था को मज़बूत भी करती है। प्रार्थना में आपका जुड़ाव ऐसी अदृश्य शक्ति से होता है, जो स्थायित्व देकर मानसिक थकान को दूर करती है।

तनाव के समय प्रार्थना सहारा देती है और दिमाग को सकारात्मक ऊर्जा से भर देती है, लेकिन आध्यात्मिकता जीवन को अर्थपूर्ण बनाती है और अहंकार को दूर भगाती है। प्रार्थना और आध्यात्मिकता को गहराई देने के लिये या फिर दृढ़ करने के लिये ध्यान और भावनाओं का आलंबन लेना जरूरी है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- अपने आपको प्रार्थना से जोड़ना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है आध्यात्मिकता से जुड़ना। तनाव घटाने के साथ-साथ यह उपाय भावनात्मक स्थिरता बढ़ाता है और आत्मविश्वास का स्तर निरंतर वर्धमान भी होता जाता है। आध्यात्मिकता और प्रार्थना जीवन को सरल और शान्त बनाते हैं, कर्तव्य और नैतिकता के प्रति सजगता बढ़ाते हैं और दीर्घकालिक मानसिक स्वस्थता का मज़बूत आधार सिद्ध होते हैं।

**“कठिन समय में
आध्यात्मिकता ही मन को स्थिर रखती है।”**



उपाय 24

आत्म-देखभाल की आदत डालें

“अच्छी आदतों से ही
अच्छा जीवन संभव है।”

Self Care की आदत आपके Stress को कम करने का एक अचूक उपाय है। **Self Care** यानि आत्म-देखभाल का मतलब भोग-विलासिता या सुख-सुविधा का जीवन नहीं है, **Self Care** तो खुद की ज़िम्मेदारी है। आत्म-देखभाल से बाहरी बातें आपके ऊपर हावी नहीं हो पाती हैं। इस उपाय से आप अपने मन को थकने से रोक पाते हैं, क्योंकि थके हुये मन से कुछ भी नया या प्रभावी नहीं किया जा सकता है। तनाव कम करने का Effective और Easy way है Self Care।

Self Care आपको कमज़ोर या नाज़ुक नहीं बनाता है, अपितु अपनी देखभाल या अपने बारे में सोचने से आपकी शारीरिक और मानसिक शक्ति प्रबल और दृढ़ होती है। **अपने व्यक्तित्व का निर्माण स्वयं करें, उसका उपाय Self Care ही है।** जब आप स्वयं ठीक होंगे या स्वयं को ठीक रख पायेंगे, तभी आप दूसरों की देखभाल कर पायेंगे। Self Care ऐसा उपाय है जो आपको Progress देता है, आपका Stress ले लेता है।

पर्याप्त नींद Self Care की पहली आवश्यकता है। **अच्छा भोजन Self Care के साथ मानसिक शान्ति भी देता है।** शरीर को संतुलित आराम देना, अकेले में समय बिताना, अपने पंसदीदा काम को करना और अपनी सीमायें तय करना; ये सभी Self Care के ही हिस्से हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- तनाव बढ़ने पर Brake लेना जरूरी है और Self Care ही सबसे अच्छा Brake है। आत्म-देखभाल में भावनात्मक देखभाल भी शामिल है। नीतिकार कहते हैं - **समय-समय पर अपनी भावनायें व्यक्त करना Self Care है और यही Self Care की Process आपको खुश और संतुलित रखती है।** आत्म-देखभाल ही दीर्घकालिक तनाव को समाप्त करने का सबसे सरल उपाय है।

**“स्वयं को संभालें,
तनाव स्वतः चला जायेगा।”**



उपाय 25

नींद और भोजन में संतुलन

“ *Stress का संबंध,
नींद और आहार से भी है।* ”

घर में **Pest Controlling** के लिये दवाई नहीं, सफाई जरूरी है और **Stress controlling** के भी दवाई की नहीं, पर्याप्त नींद और संतुलित भोजन की जरूरत है। आपके Daily Routine में नींद और भोजन का समय निश्चित और **Balanced** होना चाहिये। **Stress** कम करने के लिये बिना दवाई खाये प्राकृतिक नींद लेना सबसे प्राकृतिक उपाय है। स्वस्थ भोजन और स्वस्थ गहरी नींद का मन को स्थिर करने के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य की नींव के लिये भी कारगर साबित होती है।

नींद की कमी से तनाव कई गुना बढ़ जाता है। जब कोई इंसान सोता है, तब उसका दिमाग Silent mode में चला जाता है और शारीरिक थकान भी मिटने लग जाती है। कच्ची नींद आपको कमज़ोरी और बीमारियाँ देती है और पक्की गहरी नींद याददाश्त और Focus को बढ़ाती है। **जैसे गाड़ी को Rest देने से गाड़ी Repair जैसी हो जाती है, वैसे ही नींद लेने से शरीर भी Repair जैसा हो जाता है।** नींद हर अपेक्षा से जरूरी है, क्योंकि नींद न आये तो इंसान की बैचेनी और चिड़चिड़ापन लगातार बढ़ता जाता है।

Stress Controlling के लिये भोजन का अपना महत्त्व है। भोजन का Mood पर सीधा असर पड़ता है, क्योंकि भरे पेट में इंसान को गुस्सा कम आता है। **भोजन Healthy होना चाहिये, Unhealthy भोजन Stress level को High कर देता है।** पर्याप्त पानी और पौष्टिक भोजन मानसिक संतुलन को बनाते हैं, तनाव घटाते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है - Overeating and over sleeping Mental Stress बढ़ाते हैं और दिमागी ऊर्जा को घटाते हैं। क्योंकि शरीर की आदतों को बदल पाना इतना आसान नहीं है, जितना आसान उसकी बातें करना है। **समय पर नींद लें और समय पर भोजन करें, अपने जीवन को Balanced बनायें, ताकि Strees जीवन से भाग जाये।**

**“संतुलित नींद और भोजन,
दिमागी ऊर्जा को बढ़ाता है।”**



उपाय 26

आँखें बंद करके शान्त बैठें

“शान्त रहकर
स्वयं को वर्तमान से जोड़ें।”

शान्त बैठने से तनाव की Speed और Frequency दोनों कम हो जाती है। अगर यह शान्त बैठने की प्रक्रिया आँख बंद करके की जाये तो इसका असर और गहरा हो जाता है। **Stress को Release करने के लिये दिन में कई बार सिर्फ एक मिनट के लिये सब कुछ रोक दें।** आँखें बंद करें और खुद को खालीपन से जोड़ें, साथ-ही-साथ शक्ति के स्थायित्व और अभिवर्धन को महसूस करें। एक मिनट का यह Pause आपके व्यथित और तनावग्रस्त दिमाग को Reset करता है। दिमाग के Reset होते ही आप जीवन को सुखी महसूस करेंगे।

जब आप इस प्रक्रिया को अपनायें, तब गहरी साँस लें और छोड़ते समय शरीर को ढीला छोड़ें। दो **Second** की साँस लें, चार **Second** उसे रोकें और छह **Second** तक साँसें छोड़ें। अगर आप इस प्रक्रिया में मंत्राक्ष 'यं' बीजाक्षर का प्रयोग करते हैं, तो तनावगति से कम होता है और ऊर्जा भी गति से बढ़ती है। इस समय सावधानी रखें- किसी भी समस्या या विचार को पकड़ने की कोशिश न करें, साक्षीभाव से सहजता से जो चिंतन आये उसे देखें और जाने दें।

शान्त बैठें और बस स्वयं को महसूस करने का प्रयास करें, वो भी बिना किसी कार्य के। काम के तनाव के बीच यह छोटा सा Break बड़ा बदलाव ला सकता है। जो जितना शान्त होता है, उसका दिमाग उतना अधिक काम करता है। इस Process को Micro Meditation भी कह सकते हैं। मन की थकान को मिटाने का यह उपाय Superfastly work करता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- One minute का Silence और Relax कई घंटों की ऊर्जा देता है। कहने का मतलब है कि **मन की भागदौड़ को रोको, ठहरो और विचार शून्य होने का प्रयास करो**। जब भी तनाव बढ़े, इस प्रक्रिया को थोड़े-थोड़े अंतराल में दोहराते रहें। कहीं भी हों, कैसे भी हों आँखें बंद करके शान्त बैठने का अभ्यास प्रारंभ रखें; निश्चित तनाव कम होता जायेगा।

**“आँखें बंद करके खोलने पर,
मन में हल्कापन महसूस होगा।”**



उपाय 27

Thought-Writing

“ लिखने से आप हल्के होते हैं,
भावनात्मक सफाई भी होती है। ”

दिमाग के तनाव और अनावश्यक बातें जो कचरे की तरह हैं, उन्हें बाहर निकलने का **Process Thought-Writing** है। जब भी मन भारी लगे चाहे सुबह हो या शाम, एक Pen और Paper लेकर बैठ जायें। जो भी विचार, चिंतन, डर, गुस्सा, चिंता अथवा Frustration मन में चल रहा हो उसे लिख डालें। इस लेखन में Writing या Grammer की कोई प्रधानता नहीं है अथवा सही-गलत का कोई नियम नहीं है। इस लेखन का उद्देश्य केवल दिमाग का बोझ उतारना है। लेकिन सावधानी रहे कोई उसे पढ़ न पाये।

Thought-Writing Remedy में मन जो कहे, वही पन्ने पर उतरने दें। 10- 15 Minute तक लगातार बिना रुके लिखते रहें। जो कुछ भी मन में चल रहा हो, अच्छा-बुरा सब लिख डालें। मन की सारी उथल-पुथल पन्नों में लिखकर खुद को तनाव-शून्यता की ओर ले जायें। यह Mind Ditox Process है, जो आपके भीतर की उलझनें साफ करता है। चाहें तो पन्ने फाड़ दे, ताकि कोई आपकी निजी बातों को पढ़ न पाये।

नियमित लेखन से मन स्वच्छ और स्पष्ट होता है; मगर यह नियमित लेखन किसी के साथ साझा न करें; यह स्वयं के लिये ही है। Thought-writing एक प्रकार की Emotional Cleaning है, अर्थात् भावनात्मक सफाई है। इस प्रक्रिया को प्रारंभ करना कठिन है, क्योंकि आम आदमी तनाव के कारण घुटता रहता है; मगर अपने विचारों को बाहर निकालना पसंद नहीं करता इज्जत गिरने के डर से।

तनाव-प्रबंधन कहता है- हर दिन का लेखन एक दिन आपके लिये एक मानसिक उपचार की तरह काम करता है। बार-बार आने वाले विचारों को पहचानें कि आपकी व्यथा क्या है? सोच या तनाव को बाहर निकालना अंदर की शान्ति बढ़ाता है और मन का अनावश्यक भार भी कम करता है। अंदर छिपे तनाव और छोटी-बड़ी समस्याओं के साथ असुरक्षाओं को बाहर निकालें; यही आत्म-समझ और आत्म-स्वीकृति की ओर पहला कदम है।

**“Thought-Writing
Overthinking को कम करने का
Best तरीका है !”**



उपाय 28

Gratitude लिखें

“जीवन की तकलीफों को भूलें,
जीवन की सुंदरता पर ध्यान दें।”

Gratitude का मतलब है कृतज्ञता। जब Stress level High होता है, तब Gratitude को लिखना भी एक अच्छा प्रकल्प होता है। कृतज्ञता ज्ञापित करने से आपके अंदर लघुता आती है। हर वक्त आप **Gratitude** को प्रकट नहीं कर पायेंगे, इसलिये **Gratitude** को लिखने की कला सीखें। लिखने की आदत आपको, अंदर से खाली कर देती है। हर दिन कम-से-कम तीन बातें लिखें, जिनके लिये आप आभारी हैं। यह उपाय Stress की Condition में भी लागू करें और Stress न हो तब भी लागू किया जा सकता है।

परिवार, स्वास्थ्य और समय का मूल्य समझें; आपकी सफलता और विकास में हर किसी का कुछ-न-कुछ योगदान जरूर होता है। **जो धन्यवाद के अधिकारी हैं, उन सभी को छोटी-छोटी खुशियों के लिये धन्यवाद ज्ञापित करें।** दिन की शुरूआत या अंत कृतज्ञता से करें। कई बार अभिमान की वृद्धि के कारण भी Stress आता है, इस प्रकार के तनाव से बचने के लिये Gratitude लिखना सर्वश्रेष्ठ और असरदार उपाय है।

Gratitude लिखने का अभ्यास नकारात्मकता को शीघ्र ही घटाता है, आपकी दृष्टि को कमी से समृद्धि की ओर ले जाता है, मन को उदासी से आनन्द का अनुदान देता है और Gratitude की Practice मानसिक प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ाती है। Stress बढ़ने पर या जब मन उदास हो; अपने Gratitude Notes पढ़ें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- कठिन परिस्थितियों में भी सीख के लिये आभारी रहें और जो आपके पास है उसकी कद्र करें। **Gratitude आपके उपयोग को बदलता है और ध्यान रखें- उपयोग बदलते ही तनाव कम हो जाता है।** Gratitude से तनाव तो कम होता ही है, साथ-साथ आत्म-संतोष और खुशी भी बढ़ती है। आभार प्रकट करके या धन्यवाद जैसे बहुमान जनक शब्दों को कहकर आप जीवन को सुंदर बना सकते हैं।

**“Attitude और Gratitude
शिकायत से समाधान की ओर ले जाता है।”**



उपाय 29

Positive Affirmation

*“सकारात्मक कथन
मन को जगाने का अचूक उपाय है।”*

तनाव भरी ज़िन्दगी से छुटकारा पाने का अनुपम उपाय है **Positive Affirmation**। इसका मतलब होता है सकारात्मक कथन में मन को लगाना। हर सुबह आईने के सामने खड़े होकर 5-7 सकारात्मक वाक्य बोलें। स्वयं से निरंतर Positive संवाद करें, जैसे- 'मैं सक्षम हूँ, मैं योग्य हूँ, मैं कठिन कार्य भी सरलता से कर सकता हूँ।' ऐसे वाक्यों से आपके मन को शक्ति मिलेगी और सोई हुई चेतना जाग्रत होगी। **Affirmation** अवचेतन मन को नवीन-नवीन **Programme** देते हैं और तनाव को निरंतर कम भी करते जाते हैं।

Stress के काल में खुद से बातें करें, दूसरों से नहीं खुद से कहें- ' मैं इसे संभाल सकता हूँ, मैं बिखरूँगा नहीं मुझे तो निखरना है । ' **Positive Affirmation** कहता है- अपने डर के स्थान पर विश्वास जगायें, क्योंकि तनाव के काल में सकारात्मक कथन ही सोच की दिशा बदलता है। बार-बार सकारात्मक कथन दोहराने से यह मन में गहराई तक उतरता है और आत्मविश्वास को उच्चतम मज़बूती के साथ Deepness भी होता है।

Affirmation को आप लिखकर भी अपने **Workspace** में लगा सकते हैं, इन्हें भावनाओं के साथ बोलना अधिक प्रभावी होता है। हर दिन स्वयं को नये-नये Affirmation से जोड़ें, मगर High level का तनाव होने पर दिन में कई बार दोहराना ही कार्यकारी होगा। सकारात्मक कथन आत्म-सम्मान को बढ़ाने में भी मददगार होता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है-Positive Affirmation मन को **Balanced** रखता है, नकारात्मक सोच को धीरे-धीरे बदलता है, आपके शब्दों, भावनाओं और व्यक्तित्व में ऊर्जा भरता है, जीवन के हर क्षेत्र में सकारात्मक दृष्टि लाता है और खुद पर भरोसा जगाना ही इसका असली उद्देश्य है। अगर आप **Affirmation** के साथ गहरी लंबी साँसें भी लें, तो यह आपके लिये और भी फायदेमंद साबित होगा।

**“Positive Affirmation ही
Self-Healing का सशक्त साधन है।”**



उपाय 30

Worry Burning Process

“मन का बोझ हल्का करें,
बातों को अंदर न रखें।”

जीवन की कुछ समस्यायें सबसे नहीं कहीं जा सकती हैं और उन्हें अंदर रखना भी उचित नहीं होता है; इस परिस्थिति में Worry burning process अपनाना चाहिये। जब समस्यायें या तनाव हृद से ज्यादा हो जाये तब अपनी Worries को एक कागज में लिखकर जला दें। एक शान्त समय चुनें जब मन चिंतामग्न हो और अपनी सारी परेशानियाँ बिना रुके एक कागज पर उतार दें; चिंता, डर, गुस्सा या जो कुछ भी हो सब बाहर निकालें। कागज में इन सबको निकालने के बाद जला दें या फिर फाड़कर अलग कर दें।

यह प्रक्रिया मन का अनकहा बोझ हल्का कर देती है। इस प्रक्रिया में हर शब्द को, हर घटना को, हर चिंता को, हर डर को या हर समस्या को अपने मन से बाहर निकलता हुआ महसूस करें। इसके बाद उस कागज को जलता हुआ देखकर सोचें- 'अब मैं अपनी चिंतायें छोड़कर परिश्रम की ओर जा रहा हूँ।' जलते हुये कागज को देखकर आपके तनाव-मुक्ति का भाव आयेगा, और यहीं से आपका Stress level लगातार कम होता जायेगा।

कागज की बची राख को बहा दें, फेंक दें या उसे पीछे छोड़कर आगे की ओर चल दें। इसके बाद सोचें- 'मैं अपनी Worries को पीछे छोड़ आया हूँ, **Now I am Stress Free**।' यह प्रक्रिया आपके अस्थिर मन पर गहरा असर डालती है और उसे गहरी-चिरस्थायी स्थिरता भी देती है। यह प्रक्रिया रोज़-रोज़ न करें, हफ्ते- 15 दिन में एक बार ही करें।

तनाव प्रबंधन कहता है- Worry burning process अनजाने डर और क्रोध को जड़ से खत्म कर सकता है और आत्म-स्वीकृति के साथ छोड़ने की कला सिखाता है। अंदर-ही-अंदर Feel करें कि आप चिंता के स्थान पर शान्ति और सुकून महसूस कर रहे हैं और भीतरी खालीपन-हल्केपन का भी अनुभव करें। इस विधि से **Mental ditox** गहराई से होता है और **Stress Management** भी सरल हो जाता है।

**“तनाव का Pressure बढ़ने न दें,
उसे बाहर निकालें और समाप्त करें।”**



उपाय 31

आज पर Focus करें

*“कल की चिंता
आज का सुकून छीनती है।”*

तनाव का आना-जाना आपको कमजोर कर देता है, इसलिये आज सिर्फ आज पर Focus करना जरूरी है। स्वयं को प्रेरणा दें, स्वयं को बार-बार याद दिलायें- ‘मेरा काम सिर्फ आज का है, कल का काम या Target कल देखेंगे।’ यह उपाय आपको समझाता है कि भविष्य की चिंता या अतीत का पछतावा छोड़ दें और जो आज करना है, सिर्फ उस पर ध्यान दें। इतिहास इस बात का साक्षी है कि आज का छोटा कदम ही कल के बड़े बदलाव लाता है। Stress Free होने के लिये सिर्फ आज पर Focus करें।

दिन की शुरूआत में अपने दिन की Priority भी तय करें, ताकि आप मन को भटकने से रोक पायें। सुबह-सुबह उठते ही परमात्मा का स्मरण, पूजन, भक्ति आदि करने के बाद 10 मिनट मंत्राक्ष का प्रयोग करें। मंत्राक्ष के 'हीं' बीजाक्षर का प्रयोग हरे रंग में करें। इसके बाद चिंतन करें, सुबह उठते ही केवल 'आज' के लक्ष्य को देखें, उसके बारे में ही Study करें आज के लक्ष्य को पूरा करने के सरल-कठिन साधनों को जुटाने में लग जायें।

काम के दौरान 'अब' में रहना सीखें। कुछ शब्दों से दूरी भी बनायें; जैसे- 'अगर', 'क्यों', 'कठिन है', 'नहीं हो पायेगा' 'यह काम तो मेरी पहुँच से बाहर है; इत्यादि। ज्यादा तनावग्रस्त लोगों को हर घंटे खुद से संवाद करना चाहिये कि 'मैं अभी कहाँ हूँ और कितने लक्ष्य की प्राप्ति हो चुकी है?'

तनाव-प्रबंधन कहता है- आज के हर कार्य को ध्यान से करें और परिणाम यानि फल नहीं, प्रक्रिया पर ध्यान दें। आप आज से ही आज को पूरी तरह जियें, कल की चिंता का हल खुद हो जायेगा। **Stress को खत्म करने के लिये अपनी ऊर्जा को आज के कामों में ही लगायें।** वर्तमान में रहना ही असली Mindfulness है, इसलिये वर्तमान में जीना ही मानसिक स्वतंत्रता है। हर सुबह खुद से कहें- 'Today is my day'।

**“आज में जियें,
तनाव कम, Focus ज्यादा करें।”**



उपाय 32

Daily हल्के Goals बनायें

“हल्के और यथार्थवादी लक्ष्य,
मानसिक शान्ति देते हैं।”

जीवन में जब बड़े लक्ष्य आते हैं या कठिन लक्ष्य आते हैं, तब Stress भी उनके साथ आता है। बड़े लक्ष्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटें। प्रतिदिन के लिये अपने लक्ष्य में से 3-4 कार्य तय करें, ताकि एकदम से काम का बोझ न बढ़े। छोटे कदम तनाव घटाते हैं और आत्म-विश्वास बढ़ाते हैं। आत्मविश्वास जागने के लिये और तनाव घटाते के लिये 100 day Process अपनायें। 100 दिन तक छोटे-छोटे लक्ष्य बनायें, जैसे - आज मैं 5 बार ही खाऊँगा, आज मैं 4 जोड़ी कपड़े पहनूँगा; इत्यादि। लगातार 100 दिन तक ऐसा करें।

यह 100 Day Process आपके लिये बड़े लक्ष्यों को पूरा करने का आत्म-विश्वास देगा। **Daily हल्के Goal's बनायें और हर पूरे किये काम पर अपने हाथों से Tick लगायें।** यह Process आपके दिन को दिशा देता है, कठिन कामों को Easy parts में बाँट देता है और आत्म-खुशी को आपका साथी बनाता है। यह Process कठिन नहीं है, मगर इस Process को अपनाकर अनुशासन बनाये रखकर इसे पूरा करना कठिन है। इसके लिये धैर्य की जरूरत है।

Daily हल्के Goal बनाकर रखें, मगर सफलता की अधिक अपेक्षा न रखें। दिन का प्रारंभ किसी भी 1-2 छोटे लक्ष्यों से करें, इन लक्ष्यों को पूरा करके आप Self confidence की ताकत को पा सकते हैं; जो तनाव घटाने की आंतरिक दवाई है। **संभव लक्ष्य तय करें, क्योंकि असंभव लक्ष्य Stress का कारण बनते हैं।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- एक बार में एक ही काम करें, बीच-बीच में Break भी लेते रहे हैं, अपने कार्य पूरे करने पर स्वयं से स्वयं की सराहना करें और जो पूरा न हो पाये उसे अपना दोष न मानें, पुनः करने का प्रयास करें; ऐसा करके आप बड़े तनावों को आने से रोक सकते हैं। **हर दिन के अंत में अपनी समीक्षा स्वयं करें- 'क्या पा लिया और क्या पाया जा सकता था ? यह आदत आपको अनुशासन, समय-प्रबंधन और धैर्य सिखाती है।**

**“छोटे-छोटे लक्ष्य
बड़े परिणामों की नींव होते हैं।”**



उपाय 33

स्वयं को Judge न करें

“हर दिन खुद से कहें-
मैं अच्छा कर रहा हूँ।”

Stress Management का एक अंग और है जिसे हम Stop Self-Judgement के नाम से जानते हैं। स्वयं को कभी Judge न करें, स्वयं को प्रोत्साहित करें और स्वयं को कभी Underestimate न करें। खुद के प्रति दयालु रहना आपका कर्तव्य है और खुद के प्रति आलोचक बनना आपका पागलपन है। ध्यान रखने वाली बात यह है कि गलतियाँ इंसान होने का हिस्सा हैं; इसलिये कुछ गलती हो जाने पर भी खुद से वैसे पेश आये, जैसे आप किसी खास मित्र से आते हैं।

‘मैं गलत नहीं हूँ, मैं तो अभी सीख रहा हूँ’ - यह बात सोचकर स्वयं को अपनायें। स्वयं को बार-बार Judge करना या बार-बार आत्म-आलोचना करना तनाव का छिपा स्रोत है। अपनी गलतियों को तो स्वीकारें, अपनी अपूर्णता को भी स्वीकारें; यह तो आगे बढ़ने का साधन है; मगर दूसरों के नज़रिये से या दूसरों की राय से खुद को कभी न तोलें। तुलना के जाल से बाहर निकलें; तुलना आपका तनाव बढ़ाती है।

हर अनुभव आपको सिखाता है, गिरना या हारना भी आपको सिखाता है; बस आपके पास सीखने का नज़रिया होना चाहिये। जो मैं करता हूँ आप भी वही करें - ‘मैं कभी खुद को दोष नहीं देता, मैं खुद को समझने की कोशिश करता हूँ कि मैं कैसा हूँ अथवा मैं खुद को समझाने का प्रयास भी करता हूँ।’

तनाव-प्रबंधन कहता है- स्वयं से प्रेम करना और स्वयं को Judge न करना; Stress से मुक्ति का पहला कदम है। आत्म-आलोचना को आत्मविश्वास में बदलें। आत्म-स्वीकृति आपके तनाव को घटाकर आपको मानसिक मज़बूती देती है। आप स्वयं के सुधार की ओर आयें, मगर स्वयं को दंडित करने का दुष्प्रयास कभी न करें। दूसरों से पहले स्वयं से प्रीति करें, क्योंकि आत्म-सहानुभूति ही शान्ति लाती है।

“आप जैसे हैं,
वैसे ही पर्याप्त हैं।”



उपाय 34

Fun Method अपनायें

“खुद पर मुस्करायें,
तनाव को निरंतर घटायें।”

Stress घटाने का यह एक अद्भुत तरीका है। अपने दिमाग को एक Funny नाम दें अथवा अपने दिमाग को एक मज़ेदार नाम दें, जैसे - 'Mr.Tension' या फिर 'Mr. तनावचंद'। जब आपका मन किसी बड़े तनाव में फस जाये या यूँ ही बिना किसी ठोस कारण के बाहर भागे, तब उसे उस Funny नाम से पुकारें। इस प्रक्रिया से आप अपने विचारों से एक अलग पहचान बना सकते हैं। Funny Name पुकारने वाली यह प्रक्रिया आपके मानसिक बोझ को हल्का बनाती है।

वैज्ञानिक भी इस बात को मानते हैं कि हसी या Fun आपके Stress को तुरंत तोड़ देती है। यह अभ्यास Overthinking को सही रास्ता देकर मजेदार बना देता है और जिन चीजों से आप परेशान रहते हैं; उनको Enjoy करना प्रारंभ कर देते हैं। अपने दिमाग को Stress या Tension देकर नहीं सँभाला जा सकता है, अपितु दिमाग को हल्के-फुल्के Funny तरीकों से सँभालना आसान होता है।

खुद से बातें करें- 'अब मेरा दिमाग नाटक कर रहा है।' ऐसा करके आप अवचेतन मन को शान्त कर सकते हैं। जब कोई दूसरा आपका मज़ाक उड़ाता है, तब आपको क्रोध की आँधी घेर लेती है और आप Control के बाहर हो जाते हैं, किन्तु स्वयं से स्वयं का मज़ाक उड़ाने पर आपका Stress निरंतर कम होता जाता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- **Fun method** आपकी नकारात्मकता को कम करती है, मन पर नियंत्रण आसान होता है, खुद पर मुस्कुराने की आदत बनती है और तुरंत Mood बदल जाता है। **अपने मन को गंभीरता से न लें, अपने आपको जल्दी समझने का प्रयास करें।** Funny नाम Stress से Detachment का व्यावहारिक तरीका है। आपके जीवन में जब भी मन बाहर दौड़े, तो Funny नाम इस्तेमाल करें।

**“Fun method को अपनायें,
मन हल्का करें, जीवन शान्त करें।”**



उपाय

35

Negative खबरों से दूर रहें

“ खबरों से ज्यादा,
अपनी शान्ति को Priority दें। ”

Stress Management के लिये दिन की शुरूआत सकारात्मकता से करें। ज्यादातर लोग दिन की शुरूआत News paper या News Channel से करते हैं और सूक्ष्मता से Analysis करने पर आप पायेंगे कि खबरों के इन साधनों में आज-कल सिर्फ नकारात्मक बातें ही मिलती हैं। हमेशा अपने आपको **Positivity** देने के लिये या तनाव को कोशों दूर रखने के लिये **Negative news** को **Avoid** करना सीखें। सुबह-सुबह पढ़ी चीजें आपके Mood का रास्ता तय करती हैं; इसलिये केवल वे ही समाचार देखें जो Positive हों और बेहद जरूरी हों; इसके अलावा सब को अनदेखा करें।

T.V. या Social Media के भी जो नकारात्मक या Stress Creative Contents हैं, उन्हें सीमित करें। आप जैसा देखना चाहते हैं, आपका Phone आपको वही दिखाता है। **आप चाहें तो एक 'No News day' भी तय कर सकते हैं, जब आप कोई भी खबर नहीं देखेंगे।** ध्यान रखें- हिंसक, दुःखद या पीड़ाजनक समाचार आपके स्थिर मन को प्रभावित कर सकते हैं, इसलिये मानसिक सुकून के लिये Limited Media Diet और News Neglaction जरूरी है।

मानसिक स्वच्छता शारीरिक स्वच्छता से कई गुनी ज्यादा जरूरी है। कभी भी दूसरों के दुःखों या समस्याओं को अपने ऊपर न लें, ऐसा करके आप अपनी मानसिक ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं और लक्ष्य का रास्ता जल्दी तय कर सकते हैं। **सिर्फ वही सुनें, वही देखें और वही बोलें, जो आपका तनाव घटाये और आपको प्रेरित भी करे।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- एक बार कुछ दिनों के लिये खुद को नकारात्मक जानकारियों से Ditox करें, क्योंकि दिनभर या साप्ताहिक नकारात्मकता का असर धीरे-धीरे जमा होता है। **Negativity** या बाहरी खबरों से दिन की शुरूआत न करें; प्रभु दर्शन, प्रार्थना, सेवा, परोपकार या आभार से दिन का शुभारंभ करें। आप चाहें तो अपना मन एकाग्र और शान्त रखने के लिये सकारात्मक कहानियाँ या प्रेरक Vedio देख सकते हैं अथवा संगीत और मंत्राक्ष का भी सहारा ले सकते हैं।

**“Stress घटाने के लिये,
नकारात्मक बहस से दूर रहें।”**



उपाय

36

Comparision बंद करें

“तुलना मन को खोखला बनाती है,
मेहनत मन को मज़बूत बनाती है।”

जीवन को सुख-शान्ति से जोड़े रखने के लिये और जीवन से तनाव को दूर रखने के लिये तुलना से बचें। तुलना यानि **Comparision** केवल तनाव पैदा करता है, प्रेरणा नहीं। हर व्यक्ति का अपना-अपना तरीका होता है, Stamina या ताकत होती है, हर व्यक्ति का समय और यात्रा भी अलग-अलग होती है; ऐसी स्थिति में Comparison करना यानि स्वयं को पीछे ढकेलने जैसा ही है। इसलिये आज के जमाने के लोगों को मेरी यही सलाह है-Please stop comparing yourself From others। अपनी तुलना बस कल वाले 'आप' से करें।

Social Media पर दिखने वाली सफलतायें या विकास संबंधित जानकारीयाँ अधूरी होती हैं। दूसरों को देखकर चिंतित न हों, हर किसी की ताकतें और संघर्ष अलग-अलग होते हैं। Competition आपके विकास के लिये अच्छा है, मगर Comparision कभी भी अच्छा नहीं है। दूसरों से बेहतर बनने की उपेक्षा, खुद को समझना ज्यादा बेहतर है। **मैं तो कहूँगा- जो आपके पास है, उसकी कद्र करें और उसकी रक्षा भी करें; क्योंकि प्राप्त का जश्न ही नई उपलब्धि का साधन है।**

दूसरों से ईर्ष्या न करें, दूसरों से तुलना भी न करें; अपितु दूसरों की सफलता का जश्न मनायें। Comparative Nature वाले बनने की जगह Helping Nature वाले बनें; तुलना की जगह सहयोग की भावना लायें। आपकी असली प्रतियोगिता खुद से है, दूसरों से नहीं। **खुद से कहें- 'मैं पर्याप्त हूँ; समय लग सकता है, मगर मैं सक्षम हूँ।'**

तनाव-प्रबंधन कहता है-हर छोटी उपलब्धि को सराहें ताकि आत्म-विश्वास बढ़ता जाये और Stress गिरता जाये। दूसरों के द्वारा अपनाया गया रास्ता दूसरों का है, आप तो अपना रास्ता बनायें और उसे अपनायें। जब भी मन तुलना करे, उसे पहचानें और उसे वक्त दें सुधरने का। मेरी सलाह मानें- तुलना छोड़कर आत्म-विकास पर ध्यान दें, क्योंकि आत्म-स्वीकृति और आत्म-विकास से ही आत्म-संतोष आता है। **जब तुलना रुकती है, तब ही मन को शान्ति मिलती है।**

**“खुद की गति पर भरोसा रखें,
तुलना की बीमारी से बचते रहें।”**



उपाय 37

Pause होना सीखें

*“तनाव से बचने के लिये
तन और मन दोनों को आराम दें।”*

Mind जब Overload होता है, तब Stress आता है; इसलिये जब Mind overload हो तो काम को और स्वयं को Pause mode में ले जायें। **Pause होने का मतलब पीछे हटना या हार मानना नहीं है, Pause का मतलब है अल्पविराम लेना ताकि आप Reset हो सकें।** जब भी दिमाग भारीपन या बोझ महसूस करे, तब रुक जायें; यह रुकावट कुछ समय की ही हो। ज्यादा न रुकें, ज्यादा रुकना भी हानिकारक साबित होगा। मन को Overload करने से आपकी क्षमता घटती है और 'Pause' लेना कोई कमजोरी नहीं, बुद्धिमानी है।

Heavy Work आपको व्यथित कर देता है और 5 मिनट के छोटे से Break से Stress में बड़ा असर पड़ता है। Pause के काल में Phone न चलायें, न ही चिंता करें। **Pause के दौरान गहरी साँसें लें और मंत्राक्ष के 'हं' बीजाक्षर का ध्यान या उच्चारण करें।** इस 'हं' बीजाक्षर का चिंतन हरे रंग में करना ज्यादा फायदेमंद होगा। काम के समय ज्यादा सोचने के कारण थकान पैदा हो जाती है और यह थकान Stress और मनोविकार में बदल जाती है।

काम के बीच में रुकने या Pause लेने से भटका Focus वापस लौट आता है। **छोटे-छोटे Break आपके दिमाग और चेतना को Recharge कर देते हैं।** हर 1 घंटे के बीच में 2-5 मिनट का Pause लें और इस दौरान पानी पियें, Stretch करें और मन को Fresh करने वाले Short light Music से जुड़ें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Pause लेने से निर्णय बेहतर होते हैं, Pause के बाद नई ऊर्जा महसूस होती है और Pause से काम की लय टूटती नहीं है, अपितु काम की गति सुधरती है। वैज्ञानिक कहते हैं कि Pause लेने से Mental clarity बढ़ती है। Pause का सीधा सा मतलब-आप शान्ति की तैयारी कर रहे हैं। **Stress को घटाने के लिये जब भी ध्यान भटके उसी समय काम को रोकें और जब ध्यान लौटकर आये तब काम पुनः शुरू करें।**

**“Stress Controlling के लिये
खुद को ठहरने की अनुमति दें।”**



उपाय 38

Quickly Decision न लें

“निर्णय जल्दबाज़ी में न लें,
न ही दूसरों के दबाव में कोई निर्णय लें।”

निर्णय लेना जीवन प्रबंधन का सबसे जरूरी हिस्सा है, मगर हर निर्णय तुरन्त लेना जरूरी नहीं है। जल्दबाज़ी में लिया गया निर्णय विकास रोकता है, सफलता के रास्ते से भटकाता है और तनाव की गति को बढ़ाता है, इसलिये Stress से बचने के लिये Quickly decisions से बचें। जल्दबाज़ी में लिये गये फैसले अक्सर भावनात्मक होते हैं और भावनात्मकता से तनाव बढ़ता ही है। निर्णय लेने से पहले अपने मन को सोचने का समय जरूर दें। जब भावनायें उफान में होती हैं, तब निर्णय नहीं लेना चाहिये।

Quickly decision लेने से बचने का मतलब यह नहीं है कि आप Decision लेने में Late करें या Decisions को Pending करें, इस प्रक्रिया का मतलब है कि निर्णय लेने के पहले सोचें। **सोचने के लिये रुकना डर नहीं है, अपितु यह तो परिपक्वता का संकेत है।** जटिल फैसला हो या पूरी Life से Related कोई फैसला हो; हमेशा '24 घंटे रुकने का नियम' अपनायें, अन्यथा छोटे-मोटे फैसलों के लिये कुछ मिनट रुकना श्रेष्ठ है। खुद से संवाद करें और कहें- 'मुझे सोचने की जरूरत है।'

निर्णय लेने से पहले एक बार भावनाओं को गौण करके मूल्यों को जरूर देखें, क्योंकि **बिना जाँचे या बिना सोचे-विचारे जल्दबाज़ी में लिये गये निर्णय Loss के साथ-साथ पछतावा भी देते हैं।** मेरा अनुभव है- समय लेकर फैसला लेने से आत्म-सम्मान की रक्षा के साथ-साथ आत्म-सम्मान का अभिवर्धन भी होता है।

तनाव प्रबंधन कहता है-कभी-कभी भावुकता को Control करके 'ना' कहना भी एक प्रकार का अच्छा निर्णय होता है। हर छोटा-बड़ा निर्णय जीवन को दिशा देता है, इसलिये थोड़ा ठहरें और तुरंत जवाब देने की आदत छोड़ें। 'मन में पहले एक बार सोचें, फिर बोलें' - यह एक प्रकार का मंत्र है जो आपकी रक्षा करता है। नीतिकारों का कहना है- **ठहराव में ही समझदारी है, जल्दबाज़ी में नहीं। सही समय पर लिया गया निर्णय ही सही साबित होता है, इस बात को हमेशा याद रखें।**

**“स्पष्ट मन से लिये गये निर्णय,
हमेशा बेहतरीन ही होते हैं।”**



उपाय 39

Stop Overthink, Start doing

“मन व्यस्त रहेगा,
तो गैरजरूरी विचार घटेंगे।”

Overthinking Stress नहीं है, न ही कोई समस्या है; Overthinking एक प्रकार की बुरी आदत है। **ज्यादा सोचना बंद करके Practical life प्रारंभ करें** और Practical लिखना प्रारंभ करें। Overthinking से बाहर निकले और Real life में आयें। Overthinking को जीतने के लिये या उससे बाहर निकलने के लिये आप जो सोच रहे हैं, उसे लिख डालें; ऐसा करने से राहत मिलेगी। **Overthinking से बचने का एक और अचूक उपाय है- ‘Start Doing’**। सिर्फ सोचते रहना एक बीमारी है, इसलिये सोचना बंद करके ‘काम को करना आरंभ करें।’

Overthinking के कारण आप सोचते-सोचते थक जाते हैं और थकना कोई समाधान नहीं है, एक प्रकार का पागलपन है। विचारों को कागज़ पर उतारने से हल्कापन आता है और स्पष्टता आती है। Overthinking से निकलने का पहला Action है 'लिखना'। परेशान होने पर या ज्यादा सोचने की अवस्था में योजनायें बनायें और फिर उन्हें लागू भी करें। ज्यादा सोचने से डर बढ़ता है और काम भी बिगड़ता है, इसलिये Stress के इस कारण से बाहर निकलें।

Stress Management की प्रक्रिया में सोच की जगह कार्य पर ध्यान दें 'मैं क्या कर सकता हूँ अभी?' यह प्रश्न स्वयं से पूछें। आप चाहें तो Overthinking भगाने के लिये मंत्राक्ष के बीजाक्षर 'शं' का भी ध्यान कर सकते हैं। इस बीजाक्षर का ध्यान या चिंतन पीले रंग में करना इस वक्त श्रेष्ठ रहेगा।

तनाव-प्रबंधन कहता है- छोटे कदम बड़े विचारों से ज्यादा असरदार होते हैं, इसलिये पुराने लोग कहा करते थे- 'सोच का चक्र तोड़ने के लिये गति जरूरी है।' Overthinking ऊर्जा को खत्म करती है, जीवन को दुःखी करती है, आत्मविश्वास को शून्य कर देती है और सबके सामने शर्मिंदा भी करती है। विचारों से ज्यादा कार्य की शक्ति पर भरोसा रखें और Overthinking छोड़कर 'करना' ही तनाव की असली दवा है।

**“लगातार करते रहने से,
ज्यादा सोचने की प्रक्रिया कम होती है।”**



उपाय 40

10 Minute Walk

*“Stress घटायें
थोड़ा-थोड़ा रोज़ चलते जायें।”*

तनाव से बाहर निकलना एक Internal Process है और जितना जल्दी आप इसे स्वीकारेंगे, उतना जल्दी सुखी होंगे। तनाव को घटाने के लिये 10 Minute walk process अपनायें। इसके कई फायदे और भी हैं। **Daily 10 मिनट की Relax और Slow speed walk शरीर को तुरंत सक्रिय करती है।** चलने से Blood circulation में निरंतर सुधार आता है और Proper Blood Circulation से Stress Level low होता है। चलना मानसिक बोझ घटाता है और ताज़ी हवा में चलना मन को शान्ति भी देता है।

Walking के कई लाभ हैं। Walking से ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, Mood स्वाभाविक रूप से Cool और बेहतर होता है, तनाव का प्रबंधन होता है, Stress को increase करने वाले Hormones घटते हैं, Sleeping Cycle भी ठीक रहती है और Slow walking से दिमाग को विश्राम मिलता है। नियमित रूप से टहलने वाला व्यक्ति स्पष्ट विचारधारा का स्वामी हो जाता है और स्पष्ट विचार-धारा आपको **Stress free** बनाती है।

तनाव के समय में तुरंत बाहर टहलने की आदत डालें, ऐसे समय टहलना भी एक प्रकार का ध्यान है। टहलते वक्त Mobile Phone दूर रखें, क्योंकि हर कदम टहलते वक्त शरीर में संतुलन लाता है और Phone उस संतुलन को बिगाड़ देता है। यह Process Mindfull Movement की तरह काम करता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- चलना या Walking करना शरीर में लचीलापन और Stamina लाता है, मस्तिष्क में Oxygen बढ़ाता है, चिंता का प्राकृतिक रूप से घटाता है, शरीर को Ditox भी करता है और थकान घटाकर मन को ताज़ा करता है। पुराने बुजुर्ग लोग कहते थे- 'सौ रोगों की दवा, सुबह की हवा।' Walking से Body में Andrafin बढ़ता है जो खुशी देता है। यह प्रक्रिया तनाव-प्रबंधन की सरल और स्थायी प्रक्रिया है।

**“Office और घर के बीच में,
थोड़ा Break walk बनायें।”**



उपाय 41

भरोसेमंद से बात करें

“सही व्यक्ति से की गई बातें,
तनाव में अच्छी राहत देती हैं।”

तनाव का हद से पार हो जाना आपके लिये आत्मघातक भी हो सकता है, इसलिये किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बातें करना भी तनाव घटाने का एक उपाय है। भरोसेमंद व्यक्ति से बातें करके आप अपने मन के बोझ को कम कर सकते हैं। जो कुछ भी मन में चल रहा हो, उसे बे-झिझक अपने विश्वासपात्र से साझा करें। तनाव युक्त भावनाओं को दबाने से तनाव और ज्यादा बढ़ता है। किसी से बातें करना आपको आत्म-स्वीकृति सिखाता है।

इस उपाय के कई फायदे हैं। भरोसेमंद आदमी से बातें करने के बाद मन हल्का हो जाता है, सोच सुस्पष्ट हो जाती है, आत्म-संबंधों की Strength बढ़ती है और मन में जमा भारी भाव जो शत्रु की तरह आपके अंदर बैठे थे वे सब भीतरी भाव बाहर आ जाते हैं। जो कुछ भी कहने की भावना हो, उसे ईमानदारी से कहें, और सामने वाले के पास जितना समय हो, उतने समय में ही कहें।

सुनने वाला भी ध्यान रखे कि हर बार हर बात पर सलाह न दे, कई बार सिर्फ सुन लेना जरूरी होता है। सुनाने से समीकरण बैठता है और जो ज़िन्दगी अलग-थलग सी भटक रही थी, वह स्थिर भी होती जाती है। यह उपाय भावनात्मक Ditox का सबसे सरल उपाय है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- भरोसेमंद व्यक्ति से बातें करके आप अपना Emotional Balance लौटा सकते हैं। खुलकर बोलने से खोया Self Confidence वापस आता है। मन में दबी बातें अंदर-ही-अंदर आपकी चेतना को सड़ाती हैं और तनाव की बदबू भी फैलती हैं ; इसलिये किसी करीबी से बातें करना राहत देता है। मन की बातों को बोलना, यानि तनाव मुक्त होने और ठीक होने की शुरूआत है।

**“बातें करने से समाधान निकलता है,
अंदर-अंदर घुटने से तनाव बढ़ता है।”**



उपाय 42

समस्याओं को Normal समझें

“जैसा सोचेंगे,
समस्यायें वैसी ही होती जायेंगी।”

समस्याओं के आते ही तनाव को बढ़ावा मिलता है और तनाव के बढ़ते ही प्रगति रुक जाती है। हर समस्या सामान्य होती है, अनोखी नहीं, किन्तु आप समस्या को उसके कद से बड़ा मान लेते हैं; इसलिये समस्या तनाव का रूप ले लेती है। समस्याओं को Normal समझें और खुद को दोषी महसूस न करें। **समस्या इंसान होने का हिस्सा है और हम समस्या को बाहरी चीज़ मान बैठते हैं।** समस्यायें सिर्फ आपके पास ही नहीं हैं, दूसरों के जीवन में भी लगातार समस्यायें हैं।

संघर्ष और समस्यायें हर किसी के जीवन में हैं; किसी के जीवन में छोटे रूप में हैं; तो किसी के जीवन में बड़े रूप में हैं। चाहे समस्या डर रूप हो, गुस्से रूप हो या फिर उदासी रूप हो; इन सभी भावों को सामान्य मानें। **खुद को Motivate करें और खुद से कहें- 'जब अच्छे दिन नहीं टिके, तो बुरे दिन क्या टिकेंगे। ये दिन एक दिन गुज़र जायेंगे। चिंता नहीं चिंतन करो।'**

खुद को शांत रखकर देखें, हल सामने आयेगा; असामान्य और अशान्त रहने से समाधान भी समस्या में बदल जाता है। असामान्य महसूस करने से सामान्य व्यवहार नष्ट होता है। खुद को हर भावना का अनुभव करने की अनुमति दें। **चिंता करना या चिंता का आना-जाना मानवीय प्रतिक्रिया है; इसे रोका नहीं जा सकता, इसका तो नियंत्रण होता है।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- हर भावना का अपना अर्थ है और उससे आपको अनुभव भी भिन्न-भिन्न मिलता है। हमेशा धारणा में रखें- कठिन समय अस्थायी होता है; इसलिये खुद पर दया दिखायें, खुद की आलोचना न करें। सब कुछ करने की जल्दी न करें, पुरुषार्थ करना आपका काम है; मगर फल की प्राप्ति आपकी भवितव्यता है।

**“समस्यायें बड़ी नहीं होती हैं,
बार-बार सोचकर हम समस्या को
बड़ा बनाते हैं।”**



उपाय 43

Daily 3 Important काम करें

“Three task rule से
आप Overload को रोक सकते हैं।”

आपके जीवन में प्रतिदिन की चर्या में अनेकों काम एक साथ भी आ जाते हैं। जो व्यक्ति सबको एक साथ करने का प्रयास करता है, वह तनाव के साथ असफलता और अवसाद को भी प्राप्त करता है। तनाव-प्रबंधन का यह उपाय आप सबके लिये वर्तमान परिपेक्ष्य में बहुत जरूरी है। प्रतिदिन उपस्थित अनेकों कामों में से किन्हीं 3 कामों को आवश्यक जानकर प्राथमिक रूप से चयनित करें और उन्हें पूरा करें। बाकी शेष बचे कामों को भूलें न, अगर समय बचे तो उसी दिन पूरा करने का प्रयास करें और समय न हो तो अगले दिन की प्राथमिकता में रखें।

यह उपाय आपको Confusion से बचाता है और Focused करता है। यह उपाय आपके असंतुलित दिन को संतुलित बनाता है। कम काम करें, लेकिन संतुलित और चुनिंदा काम करें; ऐसा करके आप तनाव को एक दम से कम कर सकते हैं। यह **'Three Task Rule'** आपके मन को **Instant Release** देता है और मन को हल्का भी कर देता है। जब आप Priority से Three task पूरी करते हैं, तब आपकी चेतना को संतोष प्राप्त होता है।

'Three task rule' पूरा होने पर या दिन का काम समाप्त होने पर सीँझी नहीं रहता है, अगर Targeted काम पूरे न हों तो लम्बे समय तक मन में Guilt रहता है जो कि गहरे और न दिखने वाले तनाव का कारण बन सकता है। यह उपाय अपनाने से समय और ऊर्जा दोनों की बचत होती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- यदि तीन काम हर दिन पूरे होते जायेंगे, तो सफलता आपके पास तक चलकर आयेगी। आप जितनी ज्यादा Task लेकर चलेंगे, आप उतना अधिक बिखरते जायेंगे; इसलिये समिटने का यह उपाय सर्वश्रेष्ठ उपाय है। **Three task rule** आपको **Consistency** सिखाता है और **व्यक्तित्व में स्पष्टता** भी लाता है। हमेशा ध्यान रखें- कम काम करने से रोज़ प्रगति दिखती है, क्योंकि छोटे कदम बड़े परिणाम देते हैं।

**“छोटे लक्ष्य पूरा करने से
आत्म-विश्वास जगता है।”**



उपाय 44

Overload मत हो

“काम का आनंद तभी है,
जब विश्राम भी हो।”

Stress Management 128

इंसान जब जरूरत से ज्यादा काम करने लगता है, तब वह Overload हो जाता है और यहाँ से Stress आना प्रारंभ हो जाता है। Overload होते ही आप Burnout की स्थिति पर आ जाते हैं और असफलतायें आपको घेर लेती हैं। शरीर और दिमाग की अपनी एक निजी सीमा होती है। सीमा से अधिक काम लेने पर जैसे Rubber टूट जाती है, वैसे ही शरीर और दिमाग से सीमातीत काम लेने पर ये भी टूटने लग जाते हैं। **Overload होने पर खुद से कहें- 'Enough for today' ।**

थकान या भटकन के कारण काम की गुणवत्ता निरंतर गिरती जाती है और Extra workload के Stress increase होता है। आराम करना भी काम का ही हिस्सा है, मगर आराम और काम में संतुलन बनाकर रखना जरूरी है। सिर्फ काम-काम ही या सिर्फ आराम-आराम ही न करते रहें; काम के साथ आराम करना सीखें, आराम के साथ काम करना न सीखें। कई लोग मानते हैं कि जितना काम करेंगे उतना तनाव घटेगा; लेकिन यह मान्यता पूर्णरूपेण गलत है।

काम और जीवन का Balance बनायें। Overwork productivity नहीं, Exhaustion लाता है। याद रखें- देर तक काम करना सफलता या विकास नहीं है; यह तो एक प्रकार की लत है जो तनाव का कारण बन सकती है। व्यापार हो या नौकरी, हर 2 घंटे या कुछ निश्चित समय के बाद कुछ मिनटों का Break लें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- समझदार बनें और अपने शरीर एवं दिमाग के संकेतों को सुनें। थकान महसूस हो, तो तुरंत रुकें। हर प्रश्न का जवाब तुरंत देना जरूरी नहीं है। Overload न हों, इसलिये दिन खत्म होने का समय तय करें। आराम Guilt नहीं जरूरत है; आराम अल्पविराम है, पूर्ण विराम नहीं। काम करना कमजोरी नहीं, प्रबंधन है। सीमित काम करें, गहरा Focus रखें और मन को शान्त रखें।

“समय पर रुकना,
आत्म-नियंत्रण है।”



उपाय 45

अपने Faults Accept करें

“गलती से डरना नहीं,
गलती से समझना सीखें।”

गलती हो जाना मानवीय प्रवृत्ति है, मगर गलती करते रहना दानवीय वृत्ति है। गलती मानना कमज़ोरी नहीं, परिपक्वता का रास्ता है। अपनी गलती या Fault स्वीकारना प्रगति का मार्ग है। हर इंसान से गलतियाँ होती हैं; इसलिये गलतियाँ होने पर उन्हें सुधारें, किन्तु स्वयं को दोष न दें। गौर से देखा जाये तो गलती सुधारने की क्षमता ही आत्म-विश्वास है। जैसे-जैसे आत्म-विश्वास बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे इंसान से होने वाली गलतियाँ भी कम होती जाती हैं। आत्म-स्वीकार ही आत्म-विकास की शुरुआत है।

गलती को ढाँकना या बहाने बनाकर मायाचारी करके किसी और पर उसे ढोलने से मानसिक भार बढ़ता है। 'हाँ! मैंने गलती की है' - यह वाक्य मन को भार मुक्त करता है और सुधार के सत्यार्थ रास्ते को भी खोलता है। एक बात और ध्यान रखें - गलती होने का मतलब यह नहीं है कि अब अंत निश्चित है, गलती होने का अर्थ सीख है और गलती स्वीकारने का मतलब है कि 'आप अभी अपूर्ण हैं' - इस बात को आपने जान लिया है।

खुद के ऊपर कठोर न बनें, खुद को गलतियों से बाहर निकालना सीखें। गलतियाँ होने पर स्वयं को दण्ड देना या कोई गलत कदम उठाना कोई समाधान नहीं है, अपितु एक और नई गलती है। खुद को माफ करना सीखें और हो चुकी गलती से भी कुछ-न-कुछ सीखें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- स्वीकार्यता आत्म-प्रेम का पहला कदम है। गलती मानने से मन हल्का होता है, अपनी अपूर्णता का ज्ञान होता है और सच्चाई का सामना करने की ताकत बढ़ती है। स्वीकार्यता आत्म-संतुलन का सर्वश्रेष्ठ उपाय है। कभी भी गलती होने पर दूसरों से अपनी तुलना न करें, गलतियों से सीख लेकर आगे बढ़ें।

**“ जो स्वयं को स्वीकारता है,
वही शान्ति पाता है।”**



उपाय 46

आत्म-प्रेम को Routine बनायें

“खुद को चाहें,
जो पसंद है, वो ही करें।”

तनाव घटाने के लिये या फिर तनाव आये ही न, इस हेतु हर दिन Self-Love-Routine Start करें। प्रतिदिन स्वयं के लिये कुछ वक्त निकालना प्रारंभ करें। सिर्फ दूसरों से मिलते रहने से आपके व्यक्तित्व का निर्माण नहीं होगा, आपको कुछ वक्त स्वयं के लिये भी देना होगा। जब स्वयं को समय दें, तब खुद से वैसा पेश आयें जैसे किसी अपने आत्मीय या प्रियजनों से आते हैं। आत्म-प्रेम दिखाना या फिर आत्म-प्रेम को Routine बनाना प्रगति एवं विकास का अदृश्य साधन है।

अपने शरीर और मन का ध्यान रखें। अच्छी नींद और अच्छा भोजन लें। अच्छे भाव और अच्छी क्रियाओं से जुड़ें। दर्पण में खुद को देखकर मुस्करायें और अपने कर्म प्राप्त रूप को देखकर उसकी मन-ही-मन प्रशंसा करें। खुद से द्वेष करना छोड़ें, ये आदत आपका सबसे बड़ा दोष है। **Stress का Level श्रु करने के लिये अपने छोटे-छोटे महत्त्वहीन और महत्त्वपूर्ण कामों की सराहना स्वयं से करें।**

आप चाहें तो मंत्राक्ष ध्यान के भावनात्मक पक्ष को स्वीकार के भी आत्म-प्रेम को Routine बना सकते हैं और तनाव को घटा सकते हैं। 'मैं पर्याप्त हूँ, मैं शान्त हूँ, मैं सक्षम हूँ, मैं एक Unique Personality हूँ', - इस प्रकार की भावनाओं को प्रतिदिन की चर्या में लायें और प्रतिदिन दोहरायें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- ज्यादा परेशानियाँ आयें या Work Load बढ़े तो स्वयं की शक्ति को संग्रहीत करके 'न' कहना भी आपका आत्म-प्रेम दर्शाता है। अपने शरीर के थकने पर उसका सम्मान करें और Rest का Gift देकर उससे अपना प्रेम प्रकट करें। अपनी मानसिक और शारीरिक सीमाओं को, क्षमताओं को पहचानें; ऐसा करके आप अपना Mode change कर सकते हैं। खुद से कोमलता से पेश आना भी आपका आत्म-प्रेम दिखाता है। Self-love-process मानसिक शान्ति का आधार है।

**“ खुद को समय और स्थान दें,
तनाव घटता जायेगा, विकास बढ़ता जायेगा ।”**



उपाय 47

अपने Achievements लिखें

“हर दिन खुद से कहें-
मैं प्रगति कर रहा हूँ।”

अपनी उपलब्धियाँ लिखना अभिमान नहीं है, अपनी उपलब्धियाँ लिखना आत्मविश्वास का साधन है। अभिमान तो अपनी उपलब्धियों को बढ़ा चढ़ाकर कहने में है। आपने जो हासिल कर लिया है, उसे देखने से तनाव का काल जल्दी निकल जाता है अथवा तनाव के समय Self-Achievements लिखना एक प्रकार से Stress का Release करने का All time favourite उपाय है। 'मैंने किया है और बेहतीन ढंग से किया है' - इस प्रकार की भावना या एहसास तनाव के काल में आंतरिक-शक्ति को जगाता है।

जब समय खराब हो और सब मुख मोड़ लें, चारों तरफ अंधेरा-ही-अंधेरा हो, अपने भी हाथ छोड़-छोड़कर जा रहे हों और आप अकेले खड़े हों, तब यह Self-Achievements की List आपको एक और बड़े Achievement के लिये प्रेरित करती है। अपनी उपलब्धियों को देखने से आत्म-संदेह कम हो जाता है और खोया Confidence वापस आ जाता है, इसलिये चाहे छोटे हों या बड़े अपने Achievements जरूर लिखें। दूसरों को दिखाने के लिये नहीं, अपितु स्वयं को संभालने के लिये।

उपलब्धियों को लिखने से आत्म-सम्मान निरंतर जागता है, भटके मन में संतोष और स्थिरता आती है, तुलना की निकृष्ट यानि बुरी आदत समाप्त होती है, आत्म-विश्वास की जड़ें मज़बूत होती हैं और मन में Positivity भर जाती है। उपलब्धियाँ याद रखने से आप हर वक्त Grounded रहते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- जो पहले किया है, उसे स्वीकार करना ही सच्चा आत्म-प्रेम है। अपनी प्रगति देखने से या अपनी सफलता को देखने से तनाव में गिरावट आती है और तनाव में गिरावट आना ही विकास का चिह्न है। हर सप्ताह अपनी Dairy में तीन अच्छी उपलब्धियाँ लिखें; क्योंकि दूसरों की कहानियाँ प्रेरणा देती हैं, मगर अपनी कहानी शक्ति देती है।

**“मुश्किल समय में
उपलब्धियों को याद करना राहत देता है।”**



उपाय 48

खुद को माफ करें

“आत्म-माफी ही
सच्ची तनाव-मुक्ति है।”

स्वयं से जब कोई गलती हो जाये, तब आप अपने ही बनाये जाल में फसते जाते हैं और तनाव के अनावश्यक भार को अकारण ही ढोते रहते हैं। खुद को माफ करना आत्म-शान्ति का सर्वश्रेष्ठ उपाय है। आत्म-शान्ति ही सर्वसुखों का सार है। गलती हर इंसान से हो सकती है उनमें से आप भी एक इंसान हैं, मतलब गलती आप से भी हो सकती है। जब गलती होना सामान्य बात है, तो क्यों न उसे स्वीकार करके आगे बढ़ा जाये और खुद को माफ करके तनाव-मुक्ति का रास्ता चुना जायें।

गलती होना मानवीय वृत्ति है, मगर गलती की सज़ा खुद को देना एक और गलती है। सबसे पहले खुद को सज़ा देना बंद करें। गलती की सज़ा देकर खुद का तनाव न बढ़ायें, अपितु गलती को अनुभवों में बदलने का सुखद प्रयास करें। जब असफलता या तनाव का वातावरण आपको घेरे, तो खुद से कहें- 'मैंने अपनी पूरी कोशिश की थी, मगर भाग्य ने साथ नहीं दिया। अब अगली बार में लक्ष्य के लिये नया प्रयास नई तकनीक से करूँगा और प्रगतिशील बनूँगा।'

खुद से माफी माँगने का अर्थ गलती को भूलना नहीं है, अपितु स्वीकारना है। यह प्रक्रिया तनाव घटाने के साथ-साथ मानसिक भार कम करती है। खुद से माफी माँगना आत्म-चिकित्सा का सरल तरीका है; यद्यपि यह तरीका सरल तरीका है, मगर इसे दिनचर्या में उतारना बहुत कठिन है। तनाव घटाने के लिये आत्म-संवाद जरूरी है और खुद को माफ करने से आत्म-संवाद सुधरता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- बीते समय को कोसने की अपेक्षा, बीते समय से शिक्षा लें और दोस्ती करें। अपराध-बोध मन को जकड़ता है, प्रगति में बाधा पहुँचाता है; इसलिये उसे छोड़ें और स्वयं को माफ करके स्वयं के साथ इंसाफ करें। गलतियों के भार से स्वयं को मुक्त करें और खुद को दूसरा मौका जरूर दें। "मैं ठीक हूँ, मैंने सीख लिया है, आगे से सब ठीक होगा," इस प्रकार की भावना स्वयं को दें। इस प्रकार स्वयं को माफ करके तनाव का प्रबंधन करें।

**“जो बीत गया है
उसको भार न बनायें,
उसे दोष में न बाँधें।”**



उपाय 49

गुरु-मंत्र या जाप्य-स्मरण

“Energy को शुद्ध करने का उपाय
गुरुमंत्र और प्रभुस्मरण है।”

जब तनाव का तापमान बढ़ने लग जाये, तब शरणागति या उनके द्वारा दिया मंत्र आपके लिये ब्रह्मास्त्र का काम करेगा। प्रभु-नाम या बीजाक्षर का उच्चारण आपके लिये शान्ति का मूल साबित हो सकता है। गुरु-मंत्र, बीजाक्षर या जाप्य-स्मरण वैसे ही असर दिखाते हैं, जैसी आपकी श्रद्धा होती है। जितनी गहरी श्रद्धा होगी मंत्रादि भी उतना अधिक प्रभाव दिखायेंगे। जब आपके अंदर गुरु-मंत्र या जाप्यादि में Faith होता है, तब एक अलग ही Vibration आपको Feel होता है और यही Vibration Stress मिटाता है।

यह मंत्राराधना या पाठादि से आप अपनी बिखरी चेतना को स्थिरता दे पाते हैं। मंत्रों को या शब्दों को बार-बार दोहराने की महिमा बड़ी विशाल होती है और इससे असंभव कार्य भी संभव से नज़र आने लगते हैं, अंधकार में भी आशा का प्रकाश दिखने लगता है, मन EGO से मुक्त हो जाता है। इसलिये हर दिन नियमित रूप से कुछ समय गुरु-मंत्र या जापानुष्ठान के लिये जरूर दें।

गुरुमंत्र के अलावा आप मंत्राक्ष के बीजाक्षरों का प्रयोग करके भी तनाव घटा सकते हैं। मंत्राक्ष में प्रयुक्त ' धं(DHAM) ' बीजाक्षर का नियमित ध्यान आपको Stress से मुक्ति दिला सकता है। इस 'धं' बीजाक्षर का ध्यान सफेद रंग में करें और इसके चारों चरफ नीला(Dark blue) वातावरण की कल्पना करें। ऐसा प्रयोग आपको ज्यादा और जल्दी लाभ-दायक होगा। मंत्राक्ष के बीजाक्षर आपको नियमित लाभ दे सकते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- मंत्रों के प्रयोग से विपरीत विचार या चिंतन धीमे पड़ जाते हैं और सकारात्मक चिंतन के प्रवाह को गति भी मिलती है। मंत्र या जाप के द्वारा आप अपना Devotion और Decipline दोनों Check कर सकते हैं। विश्वास के साथ जपा गया गुरुमंत्र Healing का काम करता है, साथ-ही-साथ Negative energy को Positivity में Transfer करता है। मंत्रोच्चारण से Inner Peace आता है।

**“अपने Faith को मज़बूत करके
मंत्रों का पाठ सफल करें।”**



उपाय 50

प्रभु-आराधना

“Positivity का Daily Source
गुरु-चरण और प्रभु-शरण।”

पूजन-पाठ और प्रभु की आराधना तनाव मिटाने और शान्ति पाने के अचूक उपाय हैं। छोटी-छोटी पूजन भी बड़ी शान्ति का साधन बनती है। प्रभु के प्रति समर्पण और प्रभु की भक्ति दिखावे के लिये न हो, अपितु **Devotion** के साथ हो। आराधना भले ही अल्पकालीन हो; मगर श्रद्धा, समर्पण और विनय से भरी होनी चाहिये; अन्यथा वह ढंग की नहीं, ढोंग की कहलायेगी। पूजन की प्रत्येक क्रिया वैज्ञानिक तत्त्व से जुड़ी होती है। जल हमें शीतल और शान्तता का संदेश देता है, तो दीपक हमें मन को प्रकाशित करने का उपदेश देता है।

पूजा Gratitude का प्रतीक भी है और पूजा ही आपकी अदृश्य श्रद्धा का चिह्न है। दिन की शुरुआत पूजन से करने वालों के अंदर तनावमुक्ति और पवित्रता का वास पाया जाता है। प्रभु-आराधना आपके Faith को बताती है और Faith भी आपकी Anxiety घटाने का उपाय है। आराधना, भक्ति और पूजन-पाठ आत्मा के Reset Button हैं। **Stress आने पर खुद को Break दें और प्रभु-आराधना से अच्छा Break और कोई नहीं होता।**

पूजन करते समय पहले भगवान के स्वरूप और गुणों को महसूस करना चाहिये, इसके बाद अपनी आंतरिक शान्ति को महसूस करना चाहिये। जब तक आप खुद की भीतरी शान्ति का अनुभव नहीं करेंगे, तब तक आराधना करना व्यर्थ है; इसलिये आराधना करें विवेक के साथ।

तनाव-प्रबंधन कहता है- कुछ वक्त का प्रभु-समर्पण आपको आत्म-समर्पण से जोड़ता है। प्रभु के प्रति आपका Faith और आराधना में Focus, आपके लिये Peace का Gift लाकर देता है। पूजा करने का एक आध्यात्मिक उद्देश्य भी है और वो है 'अपने आराध्य को उनकी कृपा के लिये सहर्ष धन्यवाद प्रेषित करना।' हर दिन थोड़ी भक्ति जरूरी है, इससे Stress की Frequency लगातार घटती है। पूजा आत्मप्रेम का रूप है और पूजा ही ध्यान की शुरुआत है।

**“प्रभु-भक्ति और प्रभु-आराधना
Mind को Cool और Pure बनाती है।”**



उपाय 51

कर्म पर विश्वास रखें

“कर्मों पर Faith
Doubt और Fear से बड़ा होना चाहिये।”

कर्तावादी इंसान भगवान पर आश्रित होकर अपने साथ होने वाली अच्छी-बुरी घटनाओं का ज़िम्मेदार भगवान को मानता है और पूरा जीवन या अपना सर्वस्व प्रभु की देन समझता है। गौर से देखिये अगर आप भगवान के साथ-साथ कर्मों पर भी विश्वास रखते हैं, तो ज़िन्दगी सरल और सच्ची हो जाती है। Start Trusting karma यानि कर्म होते हैं, इस पर भी विश्वास जगायें। भगवान अगर करते होते तो सबके लिये एक-सा ही करते, किसी को गरीब, किसी को अमीर या किसी को ज्यादा सम्पन्न नहीं बनाते; क्योंकि महापुरुष सबको एक-सा ही मानते हैं।

कर्मों पर भरोसा रखना तनाव-मुक्ति का गहरा साधन है और असीम शान्ति का आधार भी है। हर घटना अपने समय पर होती है और उसके ज़िम्मेदार बाहर के लोग दिखते हैं, मगर पूर्ण रूप से बाहरी लोग ही घटना के ज़िम्मेदार नहीं होते हैं। **कर्मों का आना जाना निश्चित समय पर होता है, तभी तो जिन महानात्माओं को हम भगवान कहते हैं, वे भी परेशान पाये गये थे।**

Stress बढ़ाने की अपेक्षा कर्मों पर विश्वास करना ज्यादा श्रेष्ठ है। हमारे साथ वही होगा जो हमने किया है और वैसा ही होगा जैसा हमने किया है। जीवन की हर परिस्थिति में खुद को धैर्य बंधायें और समझायें कि अच्छा कर्म और अच्छी भावनाओं से सब सुखद हो जायेगा।

तनाव-प्रबंधन कहता है- अगर आप सच्चे हैं, तो ही सच्चे कर्म सिद्धांत पर आपका सच्चा विश्वास हो पायेगा। कर्म कुछ नया करता नहीं है, जो हमने पहले किया था उसे ही समय पर लौटाकर हमें देता है; F.D. (Fix deposit) की तरह। कर्म सिद्धान्त पर विश्वास जैसे-जैसे बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे आप तनाव से दूर होकर Inner Peace की ओर बढ़ते जाते हैं। **कर्म से अच्छा Planner और Manager कोई नहीं होता है, इसे नकारें न इसे स्वीकारें।**

**“कर्मों पर Doubt Tension बढ़ाता है,
कर्मों पर Faith शान्ति बढ़ाता है।”**



उपाय 52

Self Awareness

*“दूसरों से पहले,
खुद को सुनना प्रारंभ करो।”*

खुद को जानना और खुद तो समझना Stress से मुक्ति का एक Easy उपाय है। Self Awareness आपके अंदर Clarity लाती है। स्पष्टता या Clarity आपके जीवन का वह गुण है जो आपको हर वक्त अनावश्यक भार से मुक्त रखता है और आगे की दिशा को भी स्पष्टता देता है। Self Awareness से ही आप Self Observation करते हैं, जो आपको Return में Mindfulness का उपहार देती है। **Self Awareness** आपको आपकी ताकत का भान कराती है और आपकी शक्ति आपको निर्णय लेने में आसानी प्रदान कराती है।

Self Awareness Reaction को Response में बदलती है और इसी प्रक्रिया के प्रतिफल स्वरूप आप Stress के समय सभी प्रतिक्रियाओं में योग्य Response दे पाते हैं। खुद की भावनाओं को पहचानना एक कठिन काम है, मगर हर काम को सरल करने का और तनाव का तापमान घटाने का अच्छा उपाय भी है। **Ego के कारण भी Stress बढ़ता है और Self Awareness कारण के कारण को यानि Stress को बढ़ाने वाले Ego को पिघलाता है।**

Self Awareness यानि आत्म-जागरण आप की Personality Growth का पहला कदम है। **Awareness ही Healing का रास्ता है।** हमेशा ध्यान रखें - हर भावना, हर परिस्थिति Temporary होती है; Permanent तो केवल आपकी आत्मा ही है। Awareness ही Control self process है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- खुद को Accept करना Awareness की Maturity है, जो कि Awareness की Ignorance को तोड़ती है। खुद को समझना ही आत्म-ज्ञान है और खुश रहने का मंत्र है। Awareness यानि बिना किसी Judgment के देखने का Process है। Awareness ही Peace का द्वार है और स्थायी शान्ति का कारण है। **Stress को जीवन से हटाने के लिये Awareness से जुड़ें।**

**“Inner Observation ही Mind को
शान्ति प्रदान करता है।”**



उपाय

53

दिन का प्रारंभ Positivity से

“Calm Morning = Positive Day.
Good Morning = Good Living .”

सुबह की शुरूआत जैसी होगी, मन की दिशा भी वैसी ही होगी। मन को दिशा-निर्देश देने के लिये सकारात्मकता से दिन की शुरूआत करें। **सुबह उठते ही साथ दिन का First thought positive ही हो**। परिस्थितियाँ भले ही आपके खिलाफ क्यों न हों, मगर आप खुद का साथ जरूर निभायें और अपने आपको Positivity देते रहें। आज की भटकी Generation सुबह उठते ही Mobile Phones या News paper को देखती है, जिससे Positivity कभी नहीं आती है। अपितु जो Positivity रहती है, वो और Negativity में बदल जाती है।

हर सुबह **Gratitude** और **Positive Attitude** से प्रारंभ करना चाहिये , ये प्रक्रिया आपके **Deep Stress** को भी घटाती है। सुबह उठते ही सबसे पहले अपने इष्ट देव यानि परमात्मा और गुरु का स्मरण करें, इसके बाद णमोकार महामंत्र का उच्चारण करते हुये अपने पूरे शरीर को दोनों हाथों से स्पर्शित करें। इन दोनों Steps के बाद Deep Breathing करें। जल्दी उठकर सूर्य को देखें और Energy लेना प्रारंभ करें।

स्नानादि करके परमात्मा के द्वारे जायें और उनकी आराधना करें; मगर शिकायत न करें, न ही कोई माँग करें। **भगवान के पास जाकर जो सुबह-सुबह Positive Energy** लेता है, वो अपने सुबह की सही शुरूआत करता है। इस प्रकार का Morning Routine आत्मा को Grounded रखता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- सुबह की Positive Start से दिन Stress free रहता है। हमेशा अपने दिन की शुरूआत यहाँ-वहाँ की बातों की जगह अपने **Purpose** से जुड़ी बातों से करें। Morning की Calmness Productivity बढ़ाती है और Thankful Thoughts के साथ उठना Stress को कम करने वाली सर्वश्रेष्ठ Healing है।

“ मन का Mood सुबह तय होता है,
दिन सँभालने से पहले अपनी सुबह सँभालें।”



उपाय 54

Helping and kindness nature

“Help करो,
Stress healing पाओ।”

मदद करना और दया के काम में मन लगाना Stress घटाने के साथ-साथ आपकी Personality को भी Develop करता है। दूसरों की Help करने से या सहयोग करने से अपना Stress तो घटता ही है, किन्तु **Self-worth** भी बढ़ती है। जिसके कर्म अच्छे होते हैं, उसको Stress भी कम होता है और helping nature आपके कर्मों को Balanced करता है। सहायता से प्रेम बढ़ता है और प्रेम जहाँ होता है, वहाँ Stress नहीं होता है। **Helping and giving is the best healing for stress।**

Stress घटाने के लिये हर दिन एक दया का काम जरूर करें। **छोटी सी मुस्कान या दया आपके और दूसरों के लिये Healing का काम करती है।** दया से Compassion जागता है , दया Ego को Dissolve करती है , दया आपको भगवान के करीब लाती है और दया ही आपकी Divine Quality है। रोज़ किसी की मदद करो, But यह काम Silently हो। दूसरों की गलती माफ़ करना भी एक प्रकार की Kindness है।

तनाव घटाने के लिये दूसरों की मदद करें, क्योंकि मदद से ऊर्जा Circulate होती है और ऊर्जा Stress को Control करती है। **दूसरों के लिये कुछ करना एक Divine Habit है** और इससे दूसरों की खुशी अपनी बन जाती है। मदद करना छोटा काम नहीं है, बहुत बड़ा Vibration है।

तनाव प्रबंधन कहता है- किसी को राहत देना आत्मा को सुख देता है और Kindness से आत्मा चमकती है। बिना किसी कारण के दूसरों का अच्छा करो, बड़े-बड़े कारणों के आने पर कोई आपका बुरा नहीं कर पायेगा। **तनाव-मुक्ति के लिये Daily kindness Act और Helping process को दिनचर्या बनायें।** अपने हर Interaction में Softness रखो और Stress के Reasons से दूर रहें।

**“Kindness और Calmness,
Stress का Immediate antidote है।”**



उपाय 55

Decent Dance

*“ Dance के हर Movement में
Positivity बहती है ।”*

नृत्य करना एक प्राचीन भारतीय कला है और तनाव घटाने का भी साधन है, मगर नृत्य-कला सीखते समय या नृत्य करते समय सावधानी रखें। नृत्य में Decency हो, Volgarity न हो। नाचना शरीर और आत्मा का संयुक्त उत्सव है। नृत्य करते समय प्रत्येक कदम में तनाव पिघलता है। जब आप नृत्य करेंगे, तब आप पायेंगे कि आप तनाव की ज़िन्दगी से बाहर निकल चुके हैं।

Decent Dance Movement भी एक प्रकार का Stress कम करने वाला Meditation है। नाचते वक्त हर ताल आपके मन को हल्कापन देती है।

नाचते वक्त मर्यादा का ध्यान तो रखा जाये, मगर नाचते वक्त कोई Judgement या दिखावा न हो, सिर्फ और सिर्फ चिंता मुक्त खुशी ही हो। नाचना एक प्रकार की स्वतंत्रता है, जिसमें बिना सोचे सिर्फ ताल पर हिलना-डुलना होता है। जिन्हें **Stress के Period** में नाचते न बनें, उन्हें सिर्फ **Light या Heavy Music** में संगीत के साथ शरीर को बहने देना चाहिये। वैज्ञानिक कहते हैं - Dance से Stress सच में कम होता है, क्योंकि Dance आपका Endorphins बढ़ाता है।

Decent Dance शरीर को Flexible बनाता है और मन को Stress free रखता है। Group dance तो आपकी Social bonding भी बढ़ाता है। अगर आपको सबसे साथ dance करने में शर्म आती हो, तो अकेले Dance करें; इससे Self Confidence बढ़ता है। **नृत्य करना खुशी का सबसे सरल रूप है।**

तनाव प्रबंधन कहता है- Dance positive energy release करता है और अंदर दबी भावनाओं को बाहर निकालता है। **Dance आपके लिये Instant happiness का कारण बनता है;** इसलिये जिन्हें Stress से तुरन्त राहत की इच्छा हो, उन्हें इस उपाय को तुरन्त स्वीकार लेना चाहिये। नाचते समय किसी को भी याद न रखें, न ही गाने को गुन-गुनायें सिर्फ हर ताल पर हर Beat पर छिपे आत्मविश्वास को जगायें और Progress करते जायें।

**“Anxiety का Natural इलाज
Dance Therapy है।”**



उपाय 56

मन करे, तो रो लें

“रोने से
भीतरी दर्द निकलता है।”

जब तनाव की मात्रा या तनाव का तापमान हृद से ज्यादा बढ़ जाता है, तब रोना भी एक उपाय है जिससे तनाव से मुक्त हुआ जा सकता है। यह उपाय सावधानीपूर्वक ही अपनाना चाहिये, अन्यथा तनाव और अपवाद बढ़ने की संभावना है। रोने की क्रिया को सही नज़रिये से देखा जाये, तो रोना कमज़ोरी नहीं, तनाव से राहत का उत्कृष्ट माध्यम है। आँसू मन का बोझ धो देते हैं और चिंता के स्तर को निरंतर घटा भी देते हैं। जब भी मन में भारीपन या तनाव हावी हो, तब मन को रोकेँ नही रो लें, मगर एकान्त स्थान में रोयें।

सबके सामने रोने से आप तनाव घटा सकते हैं, लेकिन लोगों के सामने आपकी कमज़ोरी आ जायेगी तो एक नया तनाव भी आ सकता है। अकेले में रोना एक अच्छा उपचार है, क्योंकि रोने से अंदर की ऊर्जा संतुलित रहती है और कफ आदि निकलने से शरीर में भी हल्कापन आ जाता है। **कभी भी अपनी भावनाओं को अंदर दबाकर न रखें, उन्हें बाहर आने का मौका दें।**

जब आप रोते हैं, तब आपकी वे भावनायें जो आपको अंदर-ही-अंदर खा रही थी बाहर निकल जाती हैं; जिससे Stress का Level घट जाता है। इस उपाय को आदत न बनायें; इसे Emergency में ही Use करें। **रोना आत्म-उपचार का Natural तरीका भी है।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- आँसुओं को छोड़ने से सिर हल्का होता है और भावनाओं की गहराई को साफ भी करता है। कई बार जब आपके शब्द नहीं बोल पाते हैं, तब आपके आँसू बोल देते हैं। **रोने से आपके तनाव Harmons घटते हैं और रोने के बाद मन में शान्ति आती है।** रोने के बाद गहरी साँसें लें, ताकि मन और शरीर दोनों का Balance भी बना रहें।

**“रोते समय खुद को गले लगायें,
अंदर की गाँठों को खोलते जायें।”**



उपाय 57

अपना Favourite काम करें

“आपका पंसदीदा काम
अंदर की हलचल को *Balance* देता है।”

अपने पंसदीदा काम में मन लग जाने से व्यक्ति उन बातों को भूल जाता है, जो उसे तनावग्रस्त बनाये रखती हैं। **Favourite काम तुरंत ही Mood को Change करता है, जिससे Stress भी कम होता जाता है।** आपका पंसदीदा काम आपके मन को बिना किसी संबोधन और बाहरी Support के बिना भी सहयोगी साबित होता है। Old favorite काम या Hobby बुरी स्मृतियों को धीरे-धीरे धुंधला करता जाता है।

अपना Favourite काम करते समय गहरी सांसों भी लेते जायें, ताकि मन में चल रही चंचलता स्थिरता में बदल जाये। भावनाओं को सही दिशा मिल जाये, तो भी तनाव घटता है और पंसदीदा काम भावनाओं को सही दिशा देने में Expert होता है। **Stress हो या न हो, हर दिन की चर्या में कुछ मिनट अपनी Hobby में डूबना जरूर सीखें।** यदि मन ज्यादा उदास हो, तब काम को धीमी गति से करें और साँसों के साथ भावों को भी नियंत्रित करें।

उदासी, थकान और तनाव के समय में **Favourite work** आपको खुशी और ऊर्जा देता है, जो आगे के जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिये ईंधन का काम करता है। गाना सुनना, गाना गाना, रस्सी कूदना, Light walk करना, Painting; इत्यादि काम भी अपनी इच्छा से तनाव घटाने के लिये अपना सकते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- **आपका Favorite काम आपको Past से निकालकर Present movement में लाता है।** Favourite work से आपको खुशी मिलती है और यह खुशी आपको तनाव के चक्रव्यूह से बाहर निकालकर शान्ति के महल में स्थापित कर देती है।

**“अव्यक्त भावनाओं को
भुलाने का साधन है Favourite work !”**



उपाय 58

OLD Memories को Avoid करें

“वर्तमान में रहना ही
असली ज़िन्दगी है।”

पुरानी बातें या पुरानी स्मृतियाँ अगर सुंदर न हों; तो तनाव का कारण बन सकती हैं। पुरानी बातें या किसी दुर्घटना के बारे में बार-बार चिंता करने से मन में अनावश्यक भार और थकान आ जाती है। जो बीत गया है, उसे छोड़ना सीखें। बीते हुये कल को भूलना तनाव घटाने का एक अचूक उपाय है। आपकी Old Memories आपके लिये कालकूट जहर की तरह हैं , इन्हें Avoid करना या इन्हें Ignore करना Stress management की अच्छी Remedy है। मैं आपको सलाह देता हूँ- यादों से नहीं, आज से जुड़ें; क्योंकि वर्तमान से जुड़े लोग शानदार जीवन जीते हैं और भविष्य को भी उज्वल करते हैं।

पुरानी यादों में रहने का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि वे आपका वर्तमान छीन लेती हैं और वर्तमान एक बार गया तो फिर लौटकर नहीं आता। मेरा मानना है- पुराने जखमों को कुरेता नहीं जाता, अन्यथा वे जखम नये हो जाते हैं; इसलिये पुराने दुःखों को दोहराना उन्हें जीवित रखता है। हमेशा पुरानी स्मृतियों के आने पर सबसे पहले उन्हें नकारें और उनसे मुख मोड़कर वर्तमान को स्थान दें; क्योंकि जो समय गया वह सिखाने के लिये था, रुकने या रोने के लिये नहीं।

अतीत से लड़ना दुःखों को बुलाने जैसा है, अतीत से शान्ति बनायें, लड़ाई न करें। जब भी कोई Old memory आपके मन में दस्तक दे, तब उसे बाहर से विदाई दें और 'Thankyou' कहकर बाहर ही छोड़ दें। Old memories से भावनाओं की Freshness खत्म हो जाती है, इसलिये बार-बार उसे ही सोचें जिससे मन में ताज़गी बनी रहें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- पुराने बुरे अनुभवों को मिटायें और नये अनुभवों को भी जगह दें, इससे तनाव मुक्ति में मदद मिलेगी। जो बीता कल था, उसने आपको मज़बूत बनाया है। बुरे पुराने दिनों को स्थान न दें, लेकिन उन्हें गाली भी न दें। अतीत को छोड़ना मन की सफाई जैसा ही है, इसलिये सोचें- जो बीता, वह अध्याय था पूरी किताब नहीं। हर पल नया है, उसका आनंद ले और खुद को तनाव मुक्त रखें।

**“अतीत को पकड़े रहोगे,
तो मन कैदी बन जायेगा।”**



उपाय 59

दूसरों को Impress न करें

“जितना Impress करोगे,
उतनी Expectations भी बढ़ेंगी।”

Stress Management 158

Impressive personality होना Growth का कारण है और दूसरों को Impress करने की आदत होना Stress का सीधा कारण है। Impress करने का मतलब है-दूसरों को आकर्षित करना। यह एक ऐसी आदत है जो आपके ऊपर तनाव के दबाव को बढ़ाती है और आपकी वास्तविक छवि को मिटाकर आपको Fake बनाती है। दूसरों को Impress करने की चाहत या दूसरों की नज़र में perfect दिखने की चाहत, आपके अंदर ऐसे Harmonal Changes लाती है जिनसे Anxiety बढ़ती है।

जिन कामों से तनाव बढ़े, उन कामों से दूरी बढ़ायें। सच तो यह है कि लोग आपको उतना Judge नहीं करते, जितना कि आप सोच लेते हैं। मैंने तो अनुभव किया है बार-बार किसी को **Attract** करने की आदत या किसी से छोटे-बड़े कामों के **Approval** का **Addiction** आपकी **Originality** नष्ट कर देता है। Impress करना एक Temporary satisfaction है, जबकि Stress तो Permanent बना ही है, क्योंकि Problems का Solution तो हुआ ही नहीं।

Impress करने के चक्कर में ज्यादातर लोग अपने **Goal** से भटक जाते हैं। यहाँ तक कि आर्थिक हानि का भी सामना करना पड़ता है। Impress करने वालों का Mind हमेशा Insecurity feel करता है, क्योंकि Impress करने वाला सिर्फ दिखावा करता है, अंदर से खोखला होता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- जो आपकी Value करता है, वो आपसे Self impressed रहता है। लोगों की Impress करने की अपेक्षा खुद को Express करना सीखें, Stress कम होगा। लोगों को Impress करने के चक्कर में आप अपना दिमागी संतुलन खो सकते हैं, क्योंकि लोगों के Standards infinite हैं, आप दिमागी थकावट भी महसूस कर सकते हैं। Exhaustion बढ़ जाती है, क्योंकि Energy दिखावे में लग जाती है। आप **Impressive** बनें, लोगों को **Imprees** न करें।

*“Impress करने का Pressure
आपकी Originality छीन लेता है।”*



उपाय 60

Distraction हटायें, Focus बढ़ायें

“हर काम के लिये *Fixed timing* रखें,
Stress level घटेगा, सुकून बढ़ेगा।”

Focus घटाने से तनाव बढ़ता है और Distractions से ही Focus बिगड़ता है। Distractions दो प्रकार के होते हैं- आंतरिक और बाहरी। जो विघ्न हम स्वयं उत्पन्न करते हैं, वे आंतरिक Distractions कहलाते हैं और जो विघ्न दूसरों के द्वारा उपस्थित होते हैं, वे बाहरी Distractions कहे जाते हैं। Distraction चाहे छोटा हो या बड़ा, आंतरिक हो या बाहरी; Distraction आपके Mind को कमजोर करता है और कमजोर Mind stress का शिकार हो जाता है।

Stress घटाने के लिये Distractions हटायेँ और Work में Focus बढ़ायें, क्योंकि Focus आपकी बिखरी Energy को समेटता है और Energy को Protect भी करता है। **Focus होने से मानसिक शान्ति बनी रहती है और Goals easily achive हो जाते हैं।** अपने लक्ष्य पर हर वक्त Focused रहने से आप अपनी Concentration emotional Stability को निरंतर बढ़ा सकते हैं।

Distractions कई प्रकार के हो सकते हैं और कहीं से भी आ सकते हैं। सबसे बड़ा Distraction है आपका Mobile। Mobile silent रखें, Work space clean रखें, Multitasking को Limited करें, Needless Apps हटायेँ और अनावश्यक बातों के साथ अनावश्यक लोगों से भी दूर रहें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Focus windows से Work output बढ़ता है और Stress निरंतर घटता है। Focused work या deep work आपको Inner और Emotional peace देता है। **एक बात और है- Distractions हटाने से Mind का शोर कम हो जाता है।** Work चाहे offline करें या Online आपको अंदर और बाहर से मज़बूत रखें। शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की Immunity Focus से ही बढ़ती है।

**“विघ्न जीवन को तनावग्रस्त बनाते हैं,
Focus जीवन को तनावमुक्त बनाता है।”**



उपाय 61

अपने Passion को वक्त दें

“*Passion practice*
आपको *Mentally alive* रखती है।”

हर किसी का अपना-अपना Passion है। किसी भी प्रकार के Stress को दूर भगाने के लिये अपने-अपने Passion पर Concentration करें और Work या Job में Disturbance न आये इसका भी ध्यान रखें। **अपने Passion को प्रतिदिन एक Limited time जरूर दें, क्योंकि Passion Soul को Recharge करता है।** आपका Passion आपके Mind और Activity को Creative oxygen देता है, इससे आप अपने Work के लिये बिना Stress के हर समय Ready रहते हैं। अपने Passion को निश्चित और सीमित वक्त देने से तनाव कम होता है और Inspiration ज्यादा होता है।

जो लोग अपने Passion को वक्त देते हैं, उन्हें अपना जीवन और जीवन का हर दिन Meaningful लगता है। Passion को वक्त जरूर दें, क्योंकि ये आपके Stress को कम करने के साथ-साथ आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ाता है। इस उपाय से आपकी Identity work-life से अलग Strong होती है, Routine में Spark वापस आता है और मन में Positivity लगातार बनी रहती है।

ध्यान रखें- छोटी-छोटी Practice ही एक दिन Long term mastery बनती है, इसलिये Passion के लिये वक्त दें ताकि कुछ अलग से भी चलता रहे। अपने Passion के लिये 10 Minute habits sustainable होती है। जिन्हें भी Work Stress जल्दी Dissolve करना हो, वे Passion पर भी ध्यान दें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- जो लोग Passion पर ध्यान देते हैं, उनकी Creativity को लगातार नयी Growth मिलती है। Passion पर ध्यान देने से Personal happiness बढ़ती है, Hobby resistance कम होती है, Mind peaceful रहता है, आपके अंदर नया Excitement जाग्रत होता है और आपको अपना Daily Routine कभी भी Boring नहीं लगता है। Identity fulfillment के लिये भी Passion को वक्त देना चाहिये।

*“Passion को वक्त देने से
Emotional stability मिलती है।”*



उपाय 62

जो Control में हो, वही करें

“ नियंत्रण के बाहर जाओगे,
तनाव की नदी में डूब जाओगे । ”

शक्ति से अधिक काम लेना कई बार आत्मघातक एवं तनाववर्धक साबित हो सकता है। **Stress का 75 % हिस्सा उन चीजों से आता है, जो हमारे नियंत्रण में नहीं होती।** भावुकता या किसी Pressure में लिया गया काम यदि आपके Control के बाहर हो, तो तनाव को आने से कोई नहीं रोक सकता है। Control वाले काम करने से Confidence का Level बढ़ता है और आपको हर बार सफलता के योग्य बनाता है। **Self control से Outside factors के ऊपर Energy कभी Waste नहीं होती है।**

कई लोग जल्दबाज़ी में काम तो ले लेते हैं, मगर Control के बाहर की बात हो जाने पर Stress आने लग जाता है। Self control की Clarity अपने अंदर रखें, क्योंकि Self control की Clarity ही Confusion से बचाती है। जब भी आप Control के बाहर होते हैं, तब **Overthinking** बीमारी आपको घेरने लग जाती है। इसलिये देखादेखी न करें, अपनी शक्ति से अधिक काम न लें और Control के बाहर के काम भी न लें; क्योंकि Uncontrollable task आपकी Focus Productivity गिरा देती है।

Control की Awareness से ही Emotional Stability आती है और Daily stress में गिरावट भी आती है। **Controlling process energy wastage** से बचाती है और Stress management में सहायता भी करती है। **Controllable Steps** से **Life energy predictable** लगती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Controlling effort आपकी Responsibility है, कोई Result नहीं। आप तूफान को आने से नहीं रोक सकते हैं, मगर आप खुद को तो संभाल ही सकते हैं, अतः जो Control के बाहर का काम हो उसे Ignore करें। **Inner control mental** आपको **Freedom** देता है **Control** में काम करना मन को शासन में रखता है।

**“ खुद पर Control रखना,
सबसे Powerful skill है। ”**



उपाय 63

Process पर Focus करें, Result पर नहीं

“Process को Enjoy करें,
Process का Load न लें।”

आज के अधीरता के युग में मानव Result oriented होता जा रहा है, Process और Practical life से दूर होते जा रहा है। इसी कारण से Success की जगह Stress मिल रहा है। हमें **Result** के बारे में नहीं, **Process** के बारे में सोचना चाहिये। हमें अपने कर्मों पर ध्यान देना चाहिये, न कि उसके प्रतिफल पर; क्योंकि Result हमारे हाथ में नहीं है, हमारे हाथों में तो Process ही है। जब-जब भी जिसने भी परिणामों की चिंता की है, तब-तब उसने Result की जगह Distraction को पाया है।

Process हमेशा Disciplined होना चाहिये , Slow हो या Fast; मगर Steady होना चाहिये। जो लोग इस उपाय को जीवन में उतारते हैं, उन लोगों के दिमाग में Stress नहीं रहता, अपितु Peace रहता है; क्योंकि उनकी Action-based thinking होती है। **सफलता चाहने वाले हर व्यक्ति को Process पर ध्यान देना चाहिये, क्योंकि इसी से Progress होती है।** कई बार Result के डर या Anxiety के कारण मन काम शुरू ही नहीं कर पाता है।

Process को Enjoy करना सबसे जरूरी काम है। Process को Enjoy करने से आपके अंदर Long term consistency आती है, Life quality बेहतर होती है, Mind हमेशा Present moment में रहता है, Emotional pressure कम होता है और Comparison बंद हो जाता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Small daily actions Result को आसान बना देते हैं। Process based mindset anxiety को Reduce करने में Helpful होता है। नीतिकार कहते हैं कि **Clam mind और Consistent process आपको Powerful और Longterm success देते हैं।** Process पर Focus करने से Goal की Clarity मज़बूत होती है, Confidence बढ़ता है, Overthinking कम होती है और Mistakes में Improvement करने का अवसर भी मिलता है।

**“Process पर ध्यान देने से,
तनाव स्वयमेव कम हो जाता है।”**



उपाय 64

अधूरी उम्मीदें कम करें

“अधूरी उम्मीदें
Stress की जड़ होती हैं।”

सबसे पहली बात तो यह है कि उम्मीदें आपके लिये दुःख का ही कारण हैं और Stress बढ़ाने का सबसे बड़ा कारण भी उम्मीदें ही हैं। इसमें भी अधूरी उम्मीदें करना नीम चढ़े करेले की तरह जीवन की मिठास को मिटाने का प्रबल प्रयास है। Expectations अगर Realistic हों तो भी इनको कुछ अंश में अच्छा माना जा सकता था, किन्तु आप लोग तो Unrealistic Expectations में जीते हो, इसलिये आपको Failure का एहसास होता है। **Expectations** जितनी कम होंगी, जीवन में **Satisfaction** उतना ही ज्यादा होगा।

Unrealistic Expectations करने से जीवन को Ideal बनाना लगभग Impossible सा ही है। ऐसा करके आप Success की जगह Stress को ही प्राप्त होंगे। **Expectations के कारण आप Life के Realistic part से दूर होकर Imagination में ही खो जाते हैं और आपका दिमाग Good Ideas लाना छोड़ देता है; आपका Mind 'Should have happened' अर्थात् 'काश ये होता' इसमें उलझ जाता है।**

अगर आप उम्मीदों भरी जिन्दगी जियेंगे, तो लोग आपके साथ **Perfect Behaviour कभी नहीं दिखायेंगे; इसलिये अधूरी उम्मीदें और उम्मीदें न करें। इस बात को आप जितनी जल्दी स्वीकारेंगे जीवन में सुकून, शान्ति और सफलता उतनी जल्दी आयेगी।**

तनाव-प्रबंधन कहता है-अपने आप से भी Perfect performance की उम्मीदें भी न रखें। **छोटी-छोटी उम्मीदें बड़ी-बड़ी निराशाओं का कारण बनती हैं, इसलिये Expectation कम करें और Gratitude अधिक रखें। दूसरों से ज्यादा उम्मीदें रखना यानि मन को Heavy बनाना और Stress को आमंत्रण देना। Hopeful होना बुरा नहीं है, मगर Wild hopes जीवन की Reality छिपा देती है और Realistic hopes Positivity बढ़ाती है। जिसके जीवन में Hopes ज्यादा होती हैं, वो Help माँगते पाये जाते हैं।**

**“Expectations शत्रु हैं,
इनसे दूर रहना ही अच्छा है।”**



उपाय

65

Self pressure से बाहर निकलें

“खुद पर *Unnecessary* दबाव डालना
दिमाग को जहर देने जैसा है।”

काम करना या अपने लक्ष्य के लिये उद्यम करना अच्छी बात है, मगर परिश्रम के काल में स्वयं को दबाव देना अच्छा नहीं है। सफलता की चाह रखने वाले Self-pressure से दूर रहते हैं। Management और Humanity हमें सिखाते हैं कि न तो स्वयं Pressure में रहें, न ही दूसरों को Pressure दें। स्वयं पर **Unnecessary दबाव डालना Mental poison** है। आजकल हर कोई Mr.perfect बनने के चक्कर में Life को Self-pressure दे रहा है, जब कि Mr.perfect बनने के लिये Self-pressure से बाहर निकलना आना चाहिये।

ज्यादा Perfection के चक्कर में Mind में Dipression और Stress पैदा होता है। मेरा मानना है- **Perfect और Successful बनने के लिये खुद को Comfortable pace पर चलने देना चाहिये**। Self pressure से Achivement नहीं मिलते, बल्कि Burnout जैसी Conditions पैदा हो जाती हैं। **अपने आप से Softness रखना जरूरी है**। खुद से Fight करने की अपेक्षा खुद को Support दें, ताकि कोई भी Negativity पैदा न हो सके।

अपने आपसे Positive Self talk करें, क्योंकि Negative Self talk stress और Success होने का Pressure बढ़ाता है। कभी-कभी चिंतन के Mode पर भी आये और आप भी इंसान है कोई Machine नहीं है, इस बात को स्वयं को समझायें; ताकि Self pressure बनने की जगह Realize होता जाये।

तनाव-प्रबंधन कहता है-Self pressure को Break करने के लिये छोटे-छोटे Brake लेना जरूरी है। Pressure छोड़ने से Creativity बढ़ती है, Realistic work load stress कम होता है, Self worth को मज़बूती मिलती है और ज्यादा Happiness ज्यादा Productivity भी मिलती है। **खुद पर दया करें और Self pressure से बाहर निकलें, ताकि Successful men बन सकें।**

**“ सफलता पाने के लिये,
Stress घटाने के लिये,
Self pressure से बचें ।”**



उपाय 66

Failures को Feed back मानें

“*Failure का डर कम होते ही
Life में Action बढ़ता है।*”

जीवन में सफलता और विफलताओं का सिलसिला लगा ही रहता है। दुनिया में ऐसा कोई नहीं है जो हर समय सफल ही हो या असफल ही हो, इसलिये उदास होने की कोई जरूरत नहीं है। **Failure एक Soft signal है, कोई Full-stop नहीं; Failure एक अनुभव है, हर बार सफलता पाने का और Failure एक संदेश है, आपके अधूरेपन का।** Failure improvement का रास्ता दिखाता है, इसलिये Failure को Feedback मानें; क्योंकि Feedback mindset Anxiety को कम करता है।

Failure को Learning बनाना Stress को Manage करने का अचूक उपाय है और Failure को learning बनाना Emotional strength को भी बढ़ाता है। अगर Failure को Feedback माना जाये तो ज़िन्दगी तनावमुक्ति की ओर जा सकती है, इसलिये गौर से देखा जाये तो हर असफलता में एक Hidden lesson भी होता है। **गलतियाँ सिखाने आती हैं और आप गलतियों को कमजोरी मान बैठते हैं।**

गलतियाँ आपको धीरे-धीरे Expert बनाती हैं। **गलतियाँ न हों, इसके लिये अभ्यास जरूरी है, मगर गलतियाँ होने पर उनसे Experience लेना न भूलें।** मैं तो Success और Failure दोनों की संभावनाओं को लेकर चलता हूँ, क्योंकि Success के साथ Failure expect करने से Shock नहीं लगता और Stress की संभावना भी घटती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Failures को Feedback मानने से Guilt खत्म होता है, मन में Light feel होता है, Mindset flexible रहता है, सीखने की Capacity बढ़ती है, Risk taking power बढ़ती है, Perfectionism टूटता है और Confidence बढ़ता है। **Failure भी Success का Important step है; इसे मित्र मानें, शत्रु न मानें।** मैं तो Failure के Feedback को Stress free growth journey मानता हूँ।

**“Failure भी Success का Steps है,
इसे Stress का Step न मानें।”**



उपाय 67

Perfect नहीं, Complete बनें

“काम को पूरा करने से
आत्मविश्वास मित्र बन जाता है।”

हर इंसान खुद को Perfect बनाने में लगा है, जबकि खुद को Perfect बनाने की प्रक्रिया Stress का कारण है। अपने आपको Complete बनाने का प्रयास करें, क्योंकि Perfectionism stress का मित्र है। **Perfection** में दिखावा होता है, मगर **Completeness** में संपूर्णता है। पूरा किया हुआ **Imperfect** काम **Perfect** अधूरे काम से कई गुना बेहतर है। Perfection delay और Procrastination बढ़ाता है, वहीं दूसरी ओर Completion confidence देता है, इसलिये Perfect नहीं Complete बनें।

काम को **Perfect** करने से वाहवाही मिलती है और काम को **Complete** करने से **Progress** महसूस होती है। हर कोई Perfect दिखने की होड़ में है, जबकि लोगों का Belive आपकी Perfection पर नहीं, लोग तो आपका Outcome देखना चाहते हैं। Completeness mind को Free रखती, काम को Timebounded रखती है और Completion momentum बनाता है। जब Incomplete circles बनते हैं, तब Mental load भी बढ़ता है।

Perfection की वजह से **Fear** बढ़ता है, क्योंकि **Perfection** एक **Unrealistic Expectation** है। Perfection के कारण कई बार Productivity घट जाती है, जो कि Stress का कारण भी बन सकता है। Complete करने को Priority दें, क्योंकि Mistakes तो बाद में भी सुधारी जा सकती है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Finish करने से Dopamine Boost मिलता है और Confidence level भी Boost होता है। Complete mindset time बचाता है, complete काम आपको Burnout होने से भी बचाता है और Stress छू-मंतर हो जाता है। **समझदार लोग काम को Complete करने में विश्वास रखते हैं, लेकिन कम समझदार लोगों को दिखावे की आदत होती है।** आप समझदार बनें, Stress free बनें, complete बनें।

*“You improve by doing,
not by perfecting.”*



उपाय 68

Consistency को प्राथमिकता दें

“Success का सबसे शांत रास्ता
Consistency ही है।”

काम के प्रति समर्पण और काम में Consistency का होना Stress मुक्ति का अच्छा साधन है। **Disipline** आपका जीवन महान बनाता है। आप जो भी काम करें, उसमें Consistency और Disipline होना जरूरी है; इसलिये Quality के साथ-साथ Consistency को भी प्राथमिकता दें। **Consistency Results से ज्यादा Powerful है।** Daily छोटे-छोटे Steps में काम करें, मगर Consistency टूटना नहीं चाहिये; यह उपाय Stress को Stability में बदलेगा।

Stress घटाने का उपाय Consistency इसलिये भी है, क्योंकि Consistency mind को Stable रखती है। **Habit building केवल Consistency से ही होती है।** जो लोग निरंतरता पर विश्वास रखते हैं; उनके जीवन में बड़ी-बड़ी सफलतायें छोटे-छोटे पुरुषार्थ से ही मिल जाती हैं। Inconsistent effort आपके मन में Guilt उत्पन्न करता है और सफलता को नकारने का काम भी करता है, इसलिये Inconsistency को नकारना अच्छा है।

Consistency से आपका Momentum बना रहता है, Mind discipline में आता है। Consistency से ही आप Predict कर पाते हैं कि Progress कैसी होगी और Consistent efforts से ही Confidence बना रहता है। Consistency से आप management के आवश्यक अंग को यानि Time management को Improve कर सकते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Mood पर Depended न हों, Routine पर Depended हों, ऐसा करके आप consistency से काम कर सकते हैं और Stress से छुटकारा भी पा सकते हैं। **आप जितना Disciplined रहेंगे, जितना Constant रहेंगे, आप उतना अधिक Motivated रहेंगे।** Consistency से Stress धीरे-धीरे Dissolve हो जाता है, इसलिये Consistency को जीवन का अंग बनायें और सम्मान का पात्र भी बनते जायें।

**“हर दिन 1% का Improvement
Long-term miracle बनता है।”**



उपाय 69

WHY को याद रखें

“ Difficult Days में
‘Why’ संबल देता है ।”

‘WHY’ का सीधा सा मतलब है- ‘क्यों’ । जो भी काम करें उसके पीछे का Reason जानें और उस काम को करने के पीछे आपका क्या प्रयोजन है, इस बात को जानें । जब किसी काम को करने के पीछे का Reason strong और Clear होता है, तो आपका Stress level भी कम होता जाता है, इसलिये अपने ‘ Why’ को रोज़ याद करें । ‘Why’ लिखने से या ‘why’ याद रखने से Distractions कम हो जाते हैं और आपका Distracted Mind भी Track में आ जाता है, मतलब Mind direction में चलता है।

‘WHY’ शब्द और इसका दिनचर्या में आ जाना आपको Identify feel कराता है, साथ-ही-साथ आपको आपके Goal से जोड़ा भी रखता है। काम के पीछे के कारण को जानने पर आप पायेंगे कि आपका Purpose clarity Motivation बढ़ गया है, Doubts कम होते जाते हैं, Failures भी आपको क्षणिक यानि अस्थायी लगने लगते हैं और आपकी Emotional energy हमेशा Refilled रहती है।

‘आपने काम की शुरूआत क्यों की थी’ - इस बात का स्मरण आपकी Efficiency, Consistency और Catching power भी बढ़ाता है। लोग आपके ‘WHY’ को नहीं जानते और जान भी नहीं पायेंगे, इसलिये अपने ‘WHY’ को आप जरूर जानें और याद भी रखें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- ‘WHY’ आपका Internal driver है और इसे याद रखने से आपका आपके Purpose से Connection मज़बूत होता है, आप अपने Goal को Meaningful बना सकते हैं और अपने Emotional Burnout को कम कर सकते हैं। ‘WHY’ Stressbuffer है, ‘WHY’ आपको भटकने से बचाता है, इसलिये Purpose-driven life जियें। आपका Purpose और Vision clear रखें, ताकि शान्ति जीवन में बनी रहें।

“WHY को हमेशा जानते रहें,
Clarity से आप Focused रहते हैं।”



उपाय 70

खुद से Promise करें

*“अपने शब्दों का सम्मान करें
दुनिया आपका सम्मान करेगी।”*

Stress को भगाने के लिये खुद से वादा करें और उसे समय सीमा में पूरा भी करें। जब आप खुद से किये छोटे-छोटे Promises पूरे करते हैं, तब आप खुद के द्वारा आत्म-सम्मान को प्राप्त होते हैं। **खुद से वादा करना आत्मानुशासन का प्रतीक है और आत्म-प्रतिबद्धता का साधन भी है।** अक्सर लोग दूसरों के किये वादे तोड़ते पाये जाते हैं, किन्तु खुद से किया वादा लोग भूलते नहीं, निभाते ही हैं। खुद से किया गया Promise आपको पवित्रता देता है, क्योंकि वह स्वयं में पवित्र होता है।

खुद से Promise करने का मतलब है- अपनी सीमायें तय करना और उन सीमाओं का पालन भी करना। खुद को आदेश दें- 'मैं कोशिश करूँगा', 'मैं डरूँगा नहीं', 'मैं सफल बनूँगा', 'मैं लक्ष्य प्राप्त करूँगा'। इस प्रकार की भावनायें भी आपके Stress को समाप्त या कम कर सकती हैं। ये भावनायें सिर्फ शब्दों तक ही न सीमित रहें, खुद से किया Promise भी झूठा न हो, अपितु हमेशा यथार्थवादी ही होना चाहिये।

Promise निभाकर आप अपना आत्मविश्वास और आत्मानुशासन बढ़ा सकते हैं। जब भी कोई वादा पूरा हो या खुद से किया गया Promise Achieve हो जाये, तब खुद से ही खुद की सराहना करें। खुद से किया गया वादा आपको लक्ष्य का रास्ता दिखाता है और Target से भटकने नहीं देता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- अधूरा वादा आत्मसंदेह को बढ़ाता है। आत्म-वादा आत्मप्रेम की गहराई को दिखाता है। **यदि स्वयं से किया गया Promise टूट जायें; तो निराश न हों, न ही स्वयं को Judge करें, स्वयं का सुधार करें।** हुई गलती को न दोहराना ही सफलता का रास्ता है। खुद से किया गया वादा मन की स्थिरता का संकल्प है, आत्म-नियंत्रण का अभ्यास है और सकारात्मकता का कारण भी है। 'मैं अपनी शान्ति को नहीं खोऊँगा' - खुद से ऐसा वादा करें, कभी भी तनाव नहीं आयेगा।

**“खुद से किया गया वादा पूरा होने पर,
आत्म-विश्वास का धन देता है।”**



उपाय 71

Moody न बनें, Mood track करें

“हर दिन अपना Mood लिखें,
स्वयं को उसका संकेत भी दें।”

सफलता के लिये भावुकता को दूर करना आवश्यक है। भावनात्मकता बुरी नहीं है, मगर भावुक होना बुरा है। इसी भावुकता के कारण आप Moody होते जाते हैं। **Moody** इंसान न तो विश्वास का पात्र होता है, न ही श्रद्धा का, इसलिये Moody न बनें, अपने Mood को Track करने वाले बनें। **Mood track** करने से आत्म-जागरूकता का अभ्यास होता है। जब आप Mood tracking करते हैं, तभी आप अपनी भावनाओं के pattern को समझ पाते हैं।

Mood tracking से ही आप पता कर पाते हैं कि क्या बात या क्या चीज़ आपको तनाव देती है। अपने **Mood** के साथ उसके कारण लिखें और उस **Mood** के कारण जीवन या परिस्थितियों में क्या परिवर्तन आया है इसे भी लिखें। इस प्रकार के Analysis से आप अपना Stress level घटा सकते हैं। लंबे समय के तनाव की Chain break करने के लिये आपको Mood tracker बनना चाहिये।

Moody होने की अपेक्षा **Mood** को पकड़ना ज्यादा जरूरी है। Mood tracker लोग आत्म-नियंत्रण को बढ़ाते हैं, अपनी भावनाओं को भी नियंत्रित रखते हैं, निर्णय लेने में कुशल होते हैं और Mood tracker लोग Mentally fit होते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- हर दिन अपना Mood record करें, ताकि तनाव प्रारंभ अवस्था में ही लौट जाये। **Mood tracking process** आत्म-प्रगति का मानचित्र है, **Self talk** को बढ़ाने वाला है और आत्म-जागरूकता को गहरा करता है। Weekly या Monthly अपने Mood को Pendown करें यानि लिखें ताकि प्रगति में जो भी बाधक तत्व हैं, वे सब दूर होते जायें। अपने खराब Mood को देखें, मगर खुद को सर्वथा दोषी न मानें।

**“सबके चहेते बनना हो
तो Moody नहीं, Mood tracker बनें।”**



उपाय 72

रात में कम काम करें

“*Late night work
Productivity नहीं, भ्रम है।*”

काम की अधिकता हर किसी के जीवन में आती-जाती है, मगर Management का जीवन जिया जाये तो काम भार नहीं कर्तव्य बन जाता है। काम को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटें और उसे दिन में ही पूर्णमनोयोग से पूरा करने का प्रयास करें। दिन के प्रारंभ से ही आप काम में लग जाते हैं और शाम होते-होते थक जाते हैं। इसके बाद भी अगर आप काम करते रहेंगे, तो आपके काम की गुणवत्ता गिरती जायेगी। रात का समय काम के लिये नहीं, शरीर और मन के आराम के लिये होता है।

देर रात तक काम करने से नींद की लय बिगड़ती है और नींद का क्रम या लय बिगड़ने पर रोग की वृद्धि होने लग जाती है। इसके अलावा Concentration और Dedication भी घटता जाता है। कुछ लोग सिर्फ रात में ही काम करना पसंद करते हैं, लेकिन ऐसा करने से Overthinking और चिंता बढ़ती है, अगले दिन के काम के लिये मानसिक ऊर्जा घट जाती है और शरीर का Rhythm बिगड़ता है। नींद की कमी भावनात्मक अस्थिरता लाती है।

रात का समय काम के लिये नहीं, कृतज्ञता के लिये रखें। दिनभर काम करें और रात्रि में आभार और सहयोग को लिखें। रात्री का आराम कल की शक्ति और विश्राम से ही अगला दिन मज़बूत बनता है। रात्रि में जरूरी काम कभी न करें और देर रात तक Phone चलाना भी बंद करें; ऐसा करके आप स्वयं का Relaxing Routine बनायें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- अगले दिन आपको काम में जाने के पहले Refresh होना चाहिये और यह काम रात की नींद ही कर पाती है। रात की पर्याप्त नींद आपको Reset करती है, आपका Focus भी बढ़ाती है और धार्मिकता में भी काम आती है। देर रात तक काम करने की अपेक्षा सुबह जल्दी उठकर काम को पूरा करना ज्यादा असरदार होता है।

**“रात्रि में शरीर को विश्राम दें,
शरीर थकान सहन नहीं कर पाता है।”**



उपाय 73

Unnecessary task छोड़ें

“कम काम करें, जरूरी काम करें;
कम तनाव और अधिक स्पष्टता पायें।”

प्रतिदिन आप लोगों के पास कई प्रकार के कई काम आते हैं। कुछ काम छोटे यानि अल्पकालीन रहते हैं, तो कुछ काम बड़े यानि दीर्घकालीन भी रहते हैं; किन्तु हर काम किया जाये, ऐसा जरूरी नहीं है। जैसे आप सब्जियाँ छाँटकर ही लेते हैं, वैसे ही आप काम भी छाँटकर ही हाथों में लें। गैर-जरूरी और जरूरी कामों की पहचान करें और जरूरी कामों को Shedule में लायें। गैर-जरूरी कामों से परहेज करें, उन्हें 'ना' कहना भी सीखें।

जो काम आपके परिणामों में योगदान नहीं देते हैं, उन्हें हटाने में देर न लगायें; यह बहुत बड़ी समझदारी है। हमेशा व्यस्त रहना सफलता की पहचान नहीं है और हमेशा व्यस्त रहना भी उपयोगी नहीं है। 80 प्रतिशत और 20 प्रतिशत का नियम अपनायें अर्थात् जो 20 प्रतिशत काम आपको 80 प्रतिशत परिणाम देते हैं, उन्हें Priority से करें। शेष कामों को बाद में करने का निर्णय लें।

Unnecessary task छोड़ें और हर सप्ताह अपनी गतिविधियों की समीक्षा करें। तनाव घटाने के लिये खुद से पूछें- 'क्या यह काम जरूरी है?' अनुपयोगी काम हटाने से Focus बढ़ता है। कम काम करने से आपका काम ज्यादा प्रभावी साबित होता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- कुछ काम सिर्फ आदते हैं, जरूरत नहीं हैं। जो काम आपको भारी लगे पर लाभ न दें, उन्हें छोड़ने में देर न लगायें। अपने असली उद्देश्यों और आवश्यक कामों पर ध्यान दें, ताकि तनाव घटे और काम की गुणवत्ता बनी रहे। कई बार अनुपयोगी काम आपकी उपयोगिता गिरा देते हैं; इसलिये हर काम की कीमत समझें, अपनी ऊर्जा और समय की रक्षा करना भी सीखें।

**“Unnecessary काम हटाना
आपके लिये Discipline देता है।”**



उपाय 74

Multitasking बंद करें

“एकाग्रता से
Quality और Profit बढ़ता है।”

एक समय में एक से अधिक काम करना बहुत अच्छी कला है, इसे ही Multitasking कहते हैं। Growth management एक महत्वपूर्ण अंग है Multitasking, मगर Multitasking तभी करें जब आप में योग्यता हो। यदि योग्यता न हो, तो एक समय में एक ही काम करें। योग्यता के अभाव में **Multitasking Stress** का कारण बन सकती है। एक समय में एक काम करना सबसे प्रभावी होता है। Multitasking से आपके दिमाग को थकान महसूस होती है और दिमाग के थकने पर सुकून नहीं, तनाव बढ़ने लगता है।

Focus जब कई दिशाओं में बाँट दिया जाता है, तब Productivity गिरने के Chances बढ़ जाते हैं और तनाव का तापमान भी बढ़ने लगता है। **Work management करें- पहले एक task पूरा करें, फिर अगला Task शुरू करें। जल्दबाजी न करें, अपने काम की गुणवत्ता Maintain रखें।** Multitasking में अगर सावधानी न रखी जाये; तो भ्रमित उत्पादकता हो सकती है, कई बार काम अधूरे भी रह जाते हैं और दिखावा भी बढ़ सकता है।

Multitasking के कारण रचनात्मकता में कमी हो सकती है और सोचने की क्षमता भी घट सकती है। हर काम के लिये उसके योग्य समय की जरूरत होती है, यदि कम समय दिया जायेगा तो वह काम आपको बदनामी या नुकसान भी दे सकता है। एक-एक काम पर पूरा ध्यान दें, ऐसा करके आप तनाव को Control में रख सकते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Multitasking को कई बार अगर Avoid करना पड़े, तो कर देना चाहिये, क्योंकि समय को समझकर ही काम करना चाहिये। Multitasking Avoid करने से गलती का संभावना घटती है, दिमाग की स्थिरता बढ़ती है, सादगी बनी रहती है और तनाव में डूबने से बचा जा सकता है। **एक साथ कई काम करना अशान्ति का कारण बनता है और क्रम-क्रम से काम करना सादगी सिखाता है। Multitasking बुरी नहीं है, अगर योग्यता हो तो।**

**“काम की गुणवत्ता पर ध्यान दें,
मात्रा का विकल्प न करें।”**



उपाय 75

Competition को Ignore करें

“खुद से प्रतिस्पर्धा करना,
सबसे अच्छी प्रतियोगिता है।”

तनाव के कई कारण होते हैं और Competition भी उसमें से एक है। कई बार कई लोग देखा-देखी करके प्रतियोगी बन जाते हैं और यहीं से Growth Rate गिरता है, साथ में Stress भी बढ़ता है। Capacity हो तो Competition Progress में कारण बनता है और यदि Capacity न हो तो Competition tension भी Create करता है, इसलिये Capacity या योग्यता के अभाव में Competition तनाव की जड़ बन जाता है। Competition को Ignore करें और जीवन को सुकून के साथ जियें।

अपनी यात्रा को अपनी नज़र से देखें। आपकी दुनिया आपके नज़रिये से ख़ूबसूरत होनी चाहिये। दूसरों की चिंता करोगे तो आगे नहीं बढ़ पाओगे। हर इंसान की गति, यात्रा और रास्ता अलग होता है, इसलिये प्रतियोगिता उतनी ही करें, जितने में आपकी प्रेरणात्मक शक्ति बढ़े। यदि प्रेरणा की जगह दबाव बढ़े, तो प्रतियोगिता को नज़रअंदाज़ करना ही श्रेष्ठ है।

दूसरों से बेहतर बनना पागलपन है, अपने आपको बेहतर बनाना समझदारी है। हमेशा बीते कल से बेहतर बनने का परिश्रम करें, यह प्रक्रिया आपकी अलग Identity create करेगी। आपका मार्ग आपकी कहानी है, दूसरों को देखकर खुद के अंदर परिवर्तन लाना आपके जीवन के लिये हानिकारक है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- दूसरों की सफलता देखकर प्रेरणा लें, उनसे Competition न करें। जिन कामों या बातों से Stress increase हो, उनको Ignore करने में कोई बुराई नहीं है। ध्यान रखें- किसी से बेहतर बनना जरूरी नहीं है, आपको सच्चा बनना जरूरी है। प्रतिस्पर्धा आपको परेशान करती है, तुलना आपको लक्ष्य से दूर करती है और मेहनत आपको तनावमुक्त करती है। अपनी सफलता की परिभाषा स्वयं तय करने का प्रयास करें।

**“मैं जैसा हूँ, वैसा ही ठीक हूँ,
इसका चिंतन रोज़ करें।”**



उपाय 76

काम को Share करें

“सब कुछ स्वयं करना
Overload बढ़ाता है।”

कई लोगों की आदत रहती है, वे सारे काम स्वयं करने के इच्छुक रहते हैं, किन्तु ऐसा करना उचित नहीं है। **हर काम आपके लिये नहीं बना है, इसलिये काम को बाँटना सीखें।** ज़िम्मेदारी और कामों को बाँटना नेतृत्व कला का संकेत है। सिर्फ अपने ऊपर ही भरोसा न रखें, आपके पास आपकी Team भी है; उन पर भी भरोसा रखें। योग्यता और शक्ति के अनुसार दूसरों को काम देने से आपकी Productivity और दूसरों की दक्षता बढ़ती है।

सारी कलायें आपको आना चाहिये, मगर दूसरों को काम Share करके आप दूसरों को भी सीखने का अवसर दे सकते हैं। इस प्रक्रिया में सावधानी भी जरूरी है। जब भी किसी को काम दें, जरूरत से ज्यादा न दें और उसका नियंत्रण अपने हाथ पर ही रखें। कई बार ज्यादा छूट देने से काम बनने की जगह बिगड़ भी सकता है। **Management के अनुसार Delegation आत्म-विश्वास की निशानी है।**

काम साझा करने से काम का बोझ हल्का होता है। जब आप दूसरों को काम देते हैं, तभी आप कुछ नया करने की प्रेरणा स्वयं को दे सकते हैं; इसलिये सब कुछ स्वयं करने का न सोचें; हाँ! इतना जरूर है कि सही व्यक्ति को ही सही काम दें। Team Work से परिणाम बेहतर आते हैं और Stress Break भी होता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- मदद माँगना कमजोरी नहीं, समझदारी है। 'I can't do all things' - ऐसी मान्यता आपकी कमजोरी नहीं, बल्कि Team work को दिखाने वाली Maturity है। **Sharing से शान्ति मिलती है, इस बात को भी समझें। सब कुछ खुद करने की आदत को छोड़ें और सहयोग लेना भी सीखें।** हर व्यक्ति का भार ही Team की शक्ति बन सकता है।

**“भरोसा करके काम देने से,
तनाव का तापमान कम होता है।”**



उपाय 77

खुद की खुशी पर ध्यान दें

“आपका सुकून और शान्ति,
हर Project से बड़ी है।”

हर किसी को खुश करने की भावना आपको दुःखी कर देती है। हर किसी को खुश करना असंभव ही है, इसलिये दूसरों की अपेक्षा खुद की खुशी पर ध्यान दें। **Business Management** कहता है- सिर्फ **Client** को खुश करने की कोशिश न करें, अपनी **Quality** और **Work quality** पर भी ध्यान दें। हर बार ‘हाँ’ कहना आपकी कमज़ोरी है और तनाव का भी कारण है। तनाव को मिटाने के लिये अपने मूल्यों से कभी भी समझौता न करें, न ही अपनी Dignity मिटायें।

Customers या बाहरी लोगों की उम्मीदों का बोझ मत लो, हर काम को भी बोझ मत लो; बोझ आपकी खुशी छीन लेता है। जब खुशी चली जाती है, तब तनाव आपके अंदर प्रवेश करता है। अपने काम पर Focus करें, Pleasing पर नहीं। Pleasing के कारण Focus तो बिगड़ता ही है, साथ में तनाव की वर्षा भी निरंतर बनी रहती है। हमेशा ध्यान रखना- दूसरों के सम्मान के चक्र में अपना अपमान मत कर बैठना, आपकी खुशी आपके लिये प्रधान होनी चाहिये।

कई बार अधिक सेवा भी आपकी खुशी छीन लेती है। जब सेवा गुलामी बन जाती है; तब तनाव बढ़ जाता है और खुशी नष्ट हो जाती है। सेवा करते वक्त संतुलन बनाये रखें, ताकि आपकी प्रसन्नता भी बनी रहें। दूसरों को खुश रखना नामुमकिन है, इसलिये दूसरों को खुश रखने की अपेक्षा दूसरों को संतुष्ट करें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- खुद की खुशी के लिये शालीनता से 'न' कहना सीखें, Pleasing habit छोड़ें, नकारात्मक लोग और नकारात्मक बातों से दूरी बनायें, उतना ही काम हाथ में लें जितना कि आप कर पायें और लाभ के होने पर लोभ कभी न करें। सम्मान से काम करें, डर से नहीं; जो लोग डर के साथ काम करते हैं, वो लोग न तो सफल होते हैं, न ही खुश रह पाते हैं। हर समय उपलब्ध रहने से भी आपकी खुशी जा सकती है, इसलिये अपनी कीमत और गुणवत्ता भी बनाये रखें।

**“हर बार Extra काम करना,
Burnout का कारण बनता है।”**



उपाय 78

Tommmorrow plan बनायें

“ जो नहीं हो पाया,
उसका Guild न लें, उसे Reschedule करें।”

Pending works आपकी प्रेरणात्मक-शक्ति को छीन सकते हैं, इसलिये दिन खत्म होने के पहले Tommmorrow Plans बनायें। समझदार लोग या तनावमुक्त लोग अगले दिन की योजना रात को ही बना लेते हैं। यद्यपि कल क्या होगा हम नहीं जानते, सब कुछ Uncertain है; फिर भी 'आशा पर आसमान टिका है' - ऐसा मानकर Tommmorrow plan जरूर बनायें। यह प्रक्रिया सुबह-सुबह से ही निर्णय लेने का दबाव घटाती है और नींद से पहले मन को खाली करके आपको Relax mode में ले जाती है।

दिन के अंत में Fresh Mood के साथ सिर्फ 10 Minute Tommorrow planning को दें। अगले दिन के तीन मुख्य काम तय करके आप Load कम कर सकते हैं और अपूर्ण कामों को Note करके उन्हें प्राथमिकता भी दे सकते हैं। ये Tommorrow का Plan मन को नियंत्रण का एहसास देता है। Managment का एक महत्वपूर्ण अंग है Planning और यही Physical और Mental peace का महत्वपूर्ण साधन है।

Tommorrow से आप आज की शान्ति और कल की स्पष्टता का लाभ उठा सकते हैं, Consistency की आदत बना सकते हैं और सुबह उठते ही आज ऊर्जापूर्ण तरीके से काम को पूरा कर सकते हैं। **Tommorrow plans** आपके दिन भर के **Confusion** को दूर करते हैं और आपको **Targets** पर टिके रखते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Written plans आपके Work और Process में Clarity लाते हैं, इसलिये Stress से मुक्त होने के लिये रात में ही Planning कर लेना चाहिये। Unplanned दिन हमेशा तनाव देता है, इसलिये अगले दिन की प्राथमिकतायें रात को तय करें। **Plan** जितना सरल होगा, उसका प्रभाव भी उतना अधिक होगा और जैसा प्रभाव होगा **Output** भी वैसा ही होगा। काम का अंत योजना से होना आपके लिये Closure देता है।

**“Tommorrow plans बनायें,
अगले दिन के Targets clear करें।”**



उपाय 79

आय-व्यय को लिखें

“व्यापारिक जागरूकता की पहली सीढ़ी,
आय-व्यय का लेखा-जोखा ही है।”

जब आय कम और व्यय अधिक हो जाये या फिर अपव्यय जरूरत से ज्यादा हो जाये, तब तनाव का तापमान बढ़ जाता है और Future की Insecurity भी महसूस होने लगती है। आय-व्यय का लेखा-जोखा रखने से आप तनाव का तापमान कम कर सकते हैं। **खर्चे लिखने से Money controlling process बढ़ जाती है और अनावश्यक या गैर जरूरी खर्चों से आप परिचित भी हो जाते हैं।** जो Problems आपको दिखती हैं, आप उन्हीं का सुधार कर पाते हैं, अतः आय-व्यय संबंधित सारी जानकारीयाँ लिखना चाहिये।

Stress management आपको समझा रहा है कि हर छोटा खर्च Track करें, क्योंकि बिना लिखे पैसे गायब से लगने लगते हैं और आप दूसरों पर पैसों को लेकर शंका भी कर सकते हैं। आप चाहें तो तकनीकी प्रयोग भी कर सकते हैं, Dairy या Notes में भी लिखकर जागरूक रह सकते हैं। **हर सप्ताह खर्चों का सारांश देखें और Analysis करें कि सब सही चल रहा है या कहीं गलती भी हो रही है।**

यह प्रक्रिया आपको आर्थिक अनुशासन सिखाती है और फिजूलखर्ची पर नियंत्रण देती है। **फिजूल खर्ची का नियंत्रण मानसिक शान्ति लाता है।** आय-व्यय के प्रबंधन को एक दिनचर्या बनायें ताकि आय-व्यय के कारण होने वाला तनाव से बचा जा सके इस प्रक्रिया से अनावश्यक खर्च खुद दिखने लगते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- आय व्यय लिखने से नकारात्मकता या Guilt कभी नहीं आता, Clarity आती है। खर्च का ज्ञान आपके मन की स्थिरता है और मन की स्थिरता ही तनावमुक्ति का कारण है। **जब तक आप किसी चीज़ के बारे में नहीं जानेंगे, तब तक आप उस चीज़ से रक्षा कैसे कर पायेंगे।** अर्थशास्त्र का भी नियम है जो खर्च दिखता है, वही घटाया जा सकता है। तनाव घटायें, आय-व्यय समय पर लिखते जायें।

**“खर्चें लिखने की आदत,
बचत बढ़ाने का उत्तम साधन है।”**



उपाय 80

बजट बनायें

“जो योजना बनाता है,
वो ही नियंत्रण रखता है।”

Stress Management 200

बजट आपके वित्तीय अनुशासन की रीढ़ है, इसलिये Weekly या Monthly आय-व्यय का बजट जरूर बनायें। यह कोई कंजूसी नहीं, यह तो अर्थ-प्रबंधन की कला है। **बजट से आप Expenses और Savings का Balance तय कर सकते हैं।** जब तक जानेंगे नहीं, तब तक आप समझेंगे कैसे? Mental peace चाहने वालों को Budget बनाने में हिचकना नहीं चाहिये। बजट बनाना कोई कंजूसीय वृत्ति नहीं है, अपितु यह तो तनाव घटाने वाली सामान्य प्रवृत्ति है।

बजट बनाते समय जरूरी और गैर-जरूरी खर्चों को समझना बहुत जरूरी है। जो क्रिया जितने की हकदार है, उसके लिये उतना ही अर्थ(धन) नियोजित करें। जो लोग महिने की शुरूआत बजट बनाकर करते हैं; वे लोग सफल तो होते ही हैं, किन्तु उनकी सफलता में विशेषता रहती है और वह है तनाव विमुक्तता। बजट जब भी बनायें, परिवार के साथ मिलकर बनायें ताकि दूसरों की सलाह भी आप ले सकें।

बजट बनाने से आप Overspending से बच पाते हैं और तनाव को दिशा दे सकते हैं। बजट आपके लिये एक प्रकार की Limitation है अथवा बजट आपका सुरक्षा कवच है, जिसे बनाने की योग्यता आप में ही है। **बजट बनाकर आप भावनात्मक खर्चों को भी नियंत्रित कर पाते हैं।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- बजट बनाकर आप निर्णय लेने में आत्मविश्वासी बन सकते हैं, इसलिये बजट जरूर बनायें और Timely उस बजट की समीक्षा भी करें। **बजट बनाने से बचत स्वतः अपने आप बढ़ने लगती है और आपका बजट ही आपको दिखाता है कि पैसा कहाँ बह रहा है।** बजट बनाकर आप छोटे लक्ष्यों को मौका देखकर बड़े लक्ष्यों में परिवर्तित कर सकते हैं। बजट से Balance बनता है और Balance से ही Mental peace मिलता है।

**“हर महिने का बजट बनायें,
ताकि गैरजरूरी खर्चों से बचा जाये।”**



उपाय 81

जरूरत से ज्यादा कर्ज न लें

*“कर्ज जितना कम होगा,
मन उतना हल्का होगा।”*

व्यापारिक या पारिवारिक जरूरतों के कारण कई बार आप लोगों को कर्ज बहुत लेना पड़ता है, मगर कर्ज लेने वालों को इतना ध्यान रखना चाहिये कि बहुत जरूरी हो तभी कर्ज लें और जरूरत से ज्यादा कर्ज न लें। जरूरत और हिम्मत से ज्यादा लिया गया कर्ज एक बोझ की तरह होता है जो आपकी प्रगति में निरंतर बाधा ही पहुँचाता है। जितना बड़ा कर्ज होगा, उतनी ही बड़ी उसकी किस्त(EMI) भी होगी, जो कि नवीन तनाव की जननी ही होगी। जैसे-जैसे समय निकलता जायेगा, हर किस्त आपके जीवन को पीड़ा देती जायेगी।

कर्ज आपको परतंत्रता देता है। जिसके पास कर्ज नहीं होता, दान देने का अधिकारी वही होता है। स्वतंत्रता का आनंद लेना हो जिसे, उसे Loan से चाहे वो छोटा हो या बड़ा दूर ही रहना चाहिये। **कर्ज को चुकाने का तनाव मानव की सोच को नपुंसक बना देता है।** यहाँ तक भी देखा गया है कि कर्ज को चुकाने के लिये लोग दूसरा कर्ज लेते हैं और कर्ज के इस चक्रव्यूह में फँसकर मर जाते हैं।

तनाव के रोग से दूर रहने के लिये कर्ज से दूर रहें। **जितना कर्ज कम होगा, उतनी अधिक मानसिक शान्ति होगी।** Credit card का चलन आपके लिये कर्ज बढ़ाने का मुख्य साधन है। Interest का नाम सुनते ही तनावी माहौल अंदर बनने लग जाता है और भविष्य भी अंधकारमय होता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Debt free जीवन ही Stress free जीवन है। हमेशा ध्यान रखना कि EMI में आराम नहीं, दबाव है और दबाव में तनाव है, शान्ति नहीं है। **कर्ज लेने से पहले सोचें कि यह मेरी जरूरत है या इच्छा।** जरूरत हो तो एक बार कर्ज के बारे में सोचा जा सकता है, किन्तु शौक पूरे करने के लिये Loan लेना आत्म-सुरक्षा घटाने जैसा ही है।

**“EMI जितनी कम होगी,
नींद उतनी गहरी होगी।”**



उपाय 82

Emergency Fund Create करें

“मानसिक सुरक्षा के लिये,
कुछ धन अलग से रखें ।”

Stress Management करने वाले लोग जब आर्थिक प्रबंधन के बारे में सोचते हैं, तब वे Emergency Fund Create करते हैं । Emergency fund आपके लिये एक प्रकार का सुरक्षा कवच है, जो विपरीत परिस्थिति में आपको बिखरने नहीं देता और जीवन को तनावमुक्त बनाये रखता है । मेरा मानना है कि **आर्थिक तनाव से बचाव की पहली ढ़ाल आपातकालीन Fund ही है** । भारतीय संस्कृति में घर की महिलायें इस Fund को बनाने में निपुण होती हैं ।

कम-से-कम 6 महीने का Reserve fund बनाकर रखना चाहिये और इसे अलग से रखना चाहिये पूँजी में नहीं मिलना चाहिये। पूँजी में मिलाने के बाद Emergency fund निकालना नामुमकिन सा हो जाता है। जिनके पास Emergency fund होते हैं, उन्हें जरूरत के वक्त कर्ज लेने की जरूरत नहीं पड़ती है। जब आत्मविश्वास कमजोर होता है, तब आपातकालीन चीजें उसे सहारा देकर बढ़ाती हैं।

Emergency fund financial anxiety घटाता है, परिवार को सुरक्षित रखता है और Emergency में Panic होने से भी बचाता है। Life में Backup plans मन को सुकून देते हैं। हर महीने थोड़ी बचत जोड़ना भविष्य के लिये लाभदायक होगा। **Emergency fund का उपयोग Emergency में ही करना चाहिये।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- Emergency fund एक छोटी शुरूआत है, जो बड़ी सुरक्षा देता है। **Saving का भावनात्मक स्थिरता से सीधा संबंध है, इसलिये Savings को कंजूसी न मानें यह एक Emergency plan है।** इस Fund को कभी खत्म न होने दें और प्रयास करें कि इसे अच्छे वक्त में बढ़ाते जायें और मज़बूती भी दें। Emergency fund आपको Stress free mind देता है।

**“Emergency fund
अनिश्चितता में स्थिरता देता है।”**



उपाय 83

Income Source बढ़ायें

*“खाली समय का सदुपयोग करें,
Income के नये Source search करें।”*

आर्थिक समृद्धि तनाव घटाने में सहायक होती है और मनोविज्ञान को स्थिरता देने वाली भी होती है। यह बात अनुभव सिद्ध है और सर्वविदित भी है कि एक से ज्यादा आय के स्रोत मानसिक सुकून देते हैं। समझदार लोग आय के एक स्रोत पर आश्रित नहीं रहते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि केवल एक स्रोत पर निर्भर रहना जोखिम का काम है। यदि योग्यता न हो, तो आय के अधिक स्रोत बनाने की गलती न करें; यदि योग्यता हो, तो आय के अनेकों स्रोत जरूर बनाना चाहिये।

Side income से Financial condition और Financial Confidence बढ़ते जाते हैं; मगर Side income का Source सही रखें, गलत रास्ते पर न जायें। **कई लोग Shortcut अपना लेते हैं और Side income या Income source बढ़ाने के चक्कर में सब कुछ खो बैठते हैं।** Side income के लिये Shortcut नहीं, प्राप्त समय और अपनी मेहनत का प्रयोग करें। ये काम छोटे से शुरू करें, Consistency रखें और सफलता पायें।

अतिरिक्त आय बचत को गति देती है, आर्थिक डर घटाती है, दान-धर्म में सहायक होती है, Uncertainty के भय को घटाती है, आत्म-सम्मान बढ़ाती है और तनाव भी घटाती है। **World का कहना है कि Passive Income मन की स्थिरता लाती है।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- New source आपको New skill से भी जोड़ते हैं, इसलिये Income source बढ़ने पर अपनी Skills या Guts बढ़ा सकते हैं। **Source of income बढ़ने पर आपके अंदर स्वतंत्रता की भावना भी आती है।** Multiple Source of income आपका Panic खत्म कर देते हैं, आत्मविश्वास का स्तंभ भी साबित होते हैं और चिंता के स्तर को भी गिरा देते हैं। Extra income skill based हो, तो राहत बड़ी मिलती है।

**“जीवन में हमेशा दो रास्ते खोजकर रखें,
एक बंद हो जाये, दूसरा खोल दें।”**



उपाय 84

Impulse buying बंद करें

“चीज़ों को देखते ही खरीदी न करें,
थोड़ा रुके, सोचें; फिर खरीदें।”

कुछ लोगों की आदत भावनाओं में आकर चीज़ों को खरीदने की होती है या Impulse buying की होती है, ऐसे लोग कभी भी Stress free नहीं रह पाते हैं। भावुकता में किया गया हर काम तनाव का ही कारण बनता है, फिर चाहे वह किसी चीज़ की खरीदी हो या फिर ब्रिकी। कुछ भी खरीदने में जल्दबाज़ी न करें, कम-से-कम 24 घंटे इंतज़ार करें। विज्ञापनों के झाँसे में आकर या विज्ञापनों से आकर्षित होकर चीज़ों की खरीदी करना आपकी नासमझी है। आकर्षित न हों, आकर्षित होना बहुत बड़ी कमज़ोरी है।

Impulsive buying आखिर में आपको Guilt देती है और Guilt के कारण Stress आता ही है। जब भी आप खरीदी के लिये बाहर जायें तो List बनाकर ही जायें; ताकि Unnecessary चीज़ों की खरीदी से आप बच पायें। Discount के Fake जाल में भी न फँसें। **Companies आपको Discount offer देकर Attract करती है और बाद में यह Attraction आपके लिये Stress देकर जाता है।**

जब भी कुछ Buy करें, उसके पीछे के Reason को समझे बिना न करें। Mindful Spending को अपनायें और Stress को जीवन से भगायें। **Long term happiness के लिये प्रयास करें, Impulse buying तो Momentary happiness देती है।** खरीदी के बाद पछतावा सबसे आम तनाव है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- इच्छा और जरूरत में दूरी बनाकर रखें, क्योंकि जो आपकी इच्छा हो, वही आपकी जरूरत भी हो जरूरी नहीं है। जरूरत से ज्यादा चीज़ें मन में **Clutter** बनाती हैं, इसलिये तनाव से बचने के लिये **Limited चीज़ों को पास में रखें।** Impulsive shopping आपके आत्म-संयम को तोड़ती है, इसलिये खरीदी को Plan करें, भावनाओं में बहकर कोई भी चीज़ न खरीदें।

**“Needs और Emotions को पहचानें,
उसे ही खरीदें जो आपकी Needs है।”**



उपाय 85

पैसों को लेकर न झगड़ें

“पैसों के विषय में बहस करना,
शान्ति को नाश करना है।”

पैसा भी तनाव का कारण बन सकता है। पैसों के पीछे झगड़ा करना तनाव बढ़ाने के साथ-साथ रिश्तों को तोड़ने का भी काम करता है। धन को उतना ही स्थान दें, जितना वो Deserve करता है। ‘आपसी सम्मान बड़ा है धन से’ - इस बात को भूलें न। पैसों को लेकर हमेशा Clarity रखना चाहिये; क्योंकि जहाँ स्पष्टता नहीं रहती, वहाँ झगड़ा होता ही है। पैसों का व्यवहार जब भी करें, लेखा-जोखा या लेन-देन लिखित ही रखें और आपका खास व्यक्ति भी क्यों न हो बिना Guarantee के पैसों का व्यवहार न करें।

आज के जमाने में जब भी किसी को उधार दें, सोच-समझकर ही दें। नीतिकार कहते हैं कि उधार दिया गया पैसा पुण्यात्मा का ही लौटकर आता है, इसलिये अगर आपने किसी को उधार दिया है तो दिल से छोड़कर ही दें। रिश्तों में जब भी पैसों का प्रवेश होता है, तब हिसाब-किताब को लेकर झगड़ा होने लगता है और भरोसा भी उठता जाता है। पैसों को लेकर कभी भी न झगड़े, अपितु शान्त रहकर बातें करें।

तनाव बढ़ाना हो तो ही पैसों का उधार लेन-देन करें; हमेशा पहले रिश्तों को महत्व दें, फिर पैसों को। अपनी आर्थिक सीमायें तय करें ताकि अनावश्यक छोटा-बड़ा तनाव आपके ऊपर हावी न हो पाये। तनाव से खुद की रक्षा के लिये पैसों को भावनाओं से ऊपर न रखें।

तनाव-प्रबंधन कहता है - जो आप दे नहीं सकते अथवा जो आप पूरा नहीं कर सकते, वो वादा कभी न करें। झगड़े की जगह स्पष्ट संवाद रखें, ताकि तनाव का तापमान घटाया जा सके। पैसों का जाना ज्यादा नुकसान दायक नहीं है, किन्तु रिश्तों का खोना ज्यादा हानिकारक है। पैसों को लेकर तर्क न करें, अपितु समाधान करें। पैसों का लेन-देन न करें, अगर करें तो दिल की शान्ति न खोयें।

**“पैसे देने से पहले
खुद का बजट देखें, बाद में झगड़ें न।”**



उपाय 86

Toxic लोगों को Block करें

“*Block button*
आत्म-सुरक्षा का Modern tool है।”

कई लोगों को अपने बुरे स्वभाव के बारे में पता नहीं रहता या फिर यँ मानें कि पता रहने पर भी वे अपने बुरे स्वभाव को बुरा नहीं मानते हैं। ऐसे लोगों को आज की भाषा में Toxic लोग कहा जाता है। **Toxic लोगों को Block करना Stress में Relief देता है। Block करना बदतमीजी नहीं, अपनी सुरक्षा का साधन है।** कई लोगों का साथ अमृत की तरह मधुर और अविस्मरणीय होता है और कई लोग हालाहल विष की तरह होते हैं जिन्हें आप Toxic भी कह सकते हैं। अपने-अपने स्वभाव के कारण, उनके अंदर यह अंतर आता है।

तनाव को संभालने के लिये जो मन अस्थिर करने वाली बातें , चीजें या लोग हों, उन्हें शीघ्र ही हटायें। तनाव का निमित्त छोटा हो या बड़ा, उसे दूर करना सबसे बड़ी समझदारी है। **Toxic लोगों को झेलना बुद्धि के विनाश जैसा ही है। ऐसे लोगों से बातें करने का मतलब है- जीवन में दर्द बढ़ाना।** जो लोग ऐसे लोगों से बातचीत करते हैं, उनको अपनी आदत सुधारना चाहिये।

हर किसी से बातचीत करने की आदत आपकी सबसे बड़ी कमजोरी है, क्योंकि कौन इंसान क्या कहेगा; ये हम नहीं जानते हैं। **शब्दों की गूँज जीवन के अंत वक्त तक भी बनी रह सकती है , इसलिये जहरीली गूँजों की अपेक्षा मीठी गूँजों को स्थान दें।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- Toxic लोग आपकी ऊर्जा खा जाते हैं और अच्छे-भले मौसम को बिगाड़ते जाते हैं। **जो इंसान आपको सुनता नहीं है, समझता नहीं है, ऐसे Toxic लोगों से अपने मन को बचाना आपका हक है।** Block करना कोई Revenge नहीं है, अपितु Relief है; Block करना heart को Detox करना है और Negativity से खुद को Disconnect करने का सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

**“Toxic रिश्ते धीरे-धीरे
आत्मा को थका देते हैं।”**



उपाय 87

हर बात पर React न करें

“हर बार प्रतिक्रिया देने से
प्रतिष्ठा गिरती है।”

कई बार छोटी-छोटी बातों पर दिया गया बड़ा Reaction बड़े तनाव का कारण बन जाता है। जीवन में जो कुछ चल रहा है, उसे जानें, समझें और अनुभव करें; किन्तु प्रतिक्रिया देने के पहले उसके प्रतिफल के बारे में जरूर सोचें। हर वक्त प्रतिक्रिया देने वाले लोग थकान का अनुभव ज्यादा करते हैं और चिड़चिड़े भी होते हैं। हर शब्द का जबाव देना जरूरी नहीं है, कई बार चुप रहकर भी समय को निकालना तनाव घटाने का साधन बन सकता है।

सिर्फ कहना ही जबाव नहीं है, चुप रहना भी जबाव है। कभी भी प्रतिक्रिया देने के पहले समझदार लोग ठहरते हैं और नासमझ लोग बिना Break की गाड़ी की तरह Accident को प्राप्त हो जाते हैं। हर वक्त हर व्यक्ति समझने लायक नहीं होता और हर वक्त हर व्यक्ति समझाने लायक भी नहीं होता; कई बार बिना React करे Ignore करना भी सीखें। हर बात का Reaction देना जरूरी नहीं है; जो चुप रह सकता है वही शान्त रह सकता है।

शान्त रहना **Maturity** का संकेत है, हर व्यक्ति या हर बात आपका ध्यान और **Reaction Deserve** नहीं करती। किसी की बात पर तुरंत भावुक न हों, भावुकता तनाव को बढ़ाने वाली क्रिया है। अपनी ऊर्जा को बचायें, मन को तटस्थ बनाने का अभ्यास करें, Reaction में Control करें और कभी कोई आपको उकसायें तो मुस्कराहट देकर आगे बढ़ जायें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- आपसे बातें करने वाला इंसान स्वतंत्र है; मगर आपको जबाव कब और कैसे देना है, ये आप तय कर सकते हैं। Reaction में आपका Control खो जाता है और तनाव का प्रवेश जीवन में शनैः शनैः होना प्रारंभ हो जाता है। Response और Reaction देना जब और जितना जरूरी हो तब और उतना ही दें।

**“प्रतिक्रिया जितनी कम होगी,
आत्म-नियंत्रण उतना ज्यादा होगा।”**



उपाय

88

अपनी बात Politely कहें

*“विनम्रता तनाव घटाती है,
अभद्रता तनाव बढ़ाती है।”*

सफलता को प्राप्त करने वाले लोग अपनी बात को सही लहज़े में और सही वक्त में ही कहते हैं। हमेशा अपनी छोटी-बड़ी बात को Politely कहने का अभ्यास करें। सही बात भी गलत लहज़े में कही जाये तो बुरी लगती है और बुरी बात भी सही लहज़े में कही जाये तो सही लगती है। मेरा अनुभव कहता है कि गुस्सा नहीं संयम प्रभाव डालता है और शान्त स्वर संवाद को सरल बनाता है। आपकी Politeness आपकी ताकत है और आपका Agressiveness कमज़ोरी है। तनाव घटायें, Politeness बढ़ायें।

आपकी बातों में इतनी ताकत होनी चाहिये कि तनावयुक्त इंसान भी तनावमुक्त हो जाये। 'आपने जो भी कहा है, वो कैसे कहा?' आपके कहने का ढंग आपकी भावनाओं को दर्पण है, इसलिये कहने के पहले जरूर सोचें कि आपके शब्द तनावमुक्ति का ही साधन बनें। **अपनी बातों में 'Please और Thankyou' जैसे जादूगरी भरे शब्दों को अवस्थान दें।**

अपनी बात को Politely कहने से संबंधों में कोमलता के साथ दृढ़ता भी आती है, एक प्रकार की Healing होती है, विनम्रता झलकती है, आत्म-नियंत्रण भी होता है, अहंकार पिघलकर नष्ट हो जाता है और Polite behaviour आपकी आत्म-शक्ति दिखाता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- विषय कुछ भी हो, गुस्से के स्थान पर मुस्कान ही दें और कठोरता को अपनी भाषा से दूर ही रखें, क्योंकि कठोरता रिश्ते तोड़ती है। जब भी कोई भी संवाद करें, सावधानी पूर्वक ही करें और शांत-सहज भाव से ही करें, क्योंकि असहज भाव आपके व्यक्तित्व को धूमिल करता है और तनाव बढ़ाता है। हमेशा ध्यान रखें- **'सम्मान देकर ही सम्मान मिलता है'** इसलिये जो भी सम्मान चाहते हों, उन्हें सम्मान देना भी आना चाहिये।

***“Clam tone में ही
clear message convey होता है।”***



उपाय 89

गुस्से में Reply न दें

“ देर से दिया गया जवाब
ज्यादा असरदार होता है ।”

गुस्से में दिया गया जवाब, उत्तर या प्रतिक्रिया हमेशा ही पछतावा देती है। कुछ बातों को जीवन का उसूल बना लें और सबसे पहला उसूल बनायें कि 'मैं कभी भी Reply शान्त भाव से ही दूँगा, गुस्से में नहीं।' कारण कि **शान्त होना जीत की बड़ी शुरूआत है**। आप जितना शान्त होते जायेंगे, उतना अधिक तनावमुक्त होते जायेंगे, इसलिये ज्ञान या डिग्री हासिल करने के साथ शान्त व्यवहार भी जगायें। **गुस्से में ठहराव नहीं है, अहंकार में भी ठहराव नहीं है, ठहराव तो शान्त भाव में ही है। ठहराव ही बुद्धिमानी है।**

परिस्थितियाँ कैसी भी हों जवाब बुद्धिमानी से ही देना चाहिये। **जवाब बाद में भी दिया जा सकता है, पर असर तभी होगा जब आपका मन शान्त होता है।** गुस्सा बुद्धि को अंधा कर देता है, व्यवहार को जहरीला भी कर देता है और क्रोध आपको तनाव की पराकाष्ठा पर पहुँचाता है। गुस्से में स्वयं को सँभालने के लिये चुप रहना सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

तनाव घटाने के लिये मौन सबसे समझदार प्रतिक्रिया है। समस्या या तनाव आने पर थोड़ा वक्त मौन के साथ व्यतीत करें, क्योंकि वक्त गुज़र जाने पर दृष्टिकोण बदल जाता है। **Reply देने के पहले 30 Sec. का इंतज़ार आपके लिये बड़े तनाव से बचा सकता है।** जवाब देने के पहले गहरी साँसें लें, सोचें और फिर बोलें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- हर झगड़ा शान्त हो सकता है, हर समस्या हल हो सकती है; अगर इंसान शान्त रहना सीख ले तो। गुस्से के कारण पुराने और गहरे रिश्ते भी टूट जाते हैं, इसलिये इस बात को समझें कि गुस्सा तो Temporary होता है, रिश्ते स्थायी होते हैं। Silence in anger is best reason for peace in relationship। **ये कभी मत सोचना कि चुप रहना कमज़ोरी है; यही सोचो कि चुप रहना ही निर्णय है, परिपक्वता है।**

**“गुस्से का जवाब, गुस्से से नहीं,
शान्त-भाव से ही दें।”**



उपाय 90

ज्यादा Expectations न रखें

“दूसरों को वैसा ही मानें,
जैसा कि वे हैं, शान्ति रहेगी ।”

अपेक्षाएँ जितनी अधिक होंगी, तनाव उतना ही अधिक होगा और तनाव जितना अधिक होगा, दुःख भी उतना ही अधिक होगा। **Expectations** आपकी **Value** घटा देते हैं और आपको सबके सामने नीचा भी दिखाते हैं। किसी से भी कोई भी Expectations न रखें, आज के जमाने में लोगों को आपसे नहीं अपने काम से मतलब रहता है। लोग अपने अनुसार चलते हैं, आपकी सोच के अनुसार नहीं। जरा सोचिये-जब आपका परिवार आपके हिसाब से नहीं चलता, तब दुनिया आपके हिसाब से कैसे चलेगी ?

अपेक्षाएँ आपको परतंत्र बनाती हैं और अपेक्षाओं को छोड़ने पर ही आप स्वतंत्रता के साथ-साथ तनावमुक्त जीवन का आनंद ले पायेंगे। **आप दुनिया से जितनी कम उम्मीदें रखेंगे, आप उतने अधिक स्वाश्रित भी रहेंगे और स्वाश्रित जीवन ही तनाव रहित जीवन का सूत्र है।** शान्ति के लिये Expectations से दूरी बनाकर रखें। आपको खुश रखने की ज़िम्मेदारी आपकी ही है, दूसरों से Expectation करके दुःखी न हों।

सबकी अपनी-अपनी सोच होती है, हर कोई आपकी तरह नहीं सोचता। **Expectations आपकी सोच है और इसके बारे में दूसरों को कुछ नहीं पता है; इसलिये अपेक्षाएँ न करें।** जो कुछ भी आपको परिश्रम या भाग्य से प्राप्त हो रहा है, उसे प्रसन्नता और कृतज्ञता से स्वीकारें।

तनाव-प्रबंधन कहता है- अपेक्षाएँ रिश्तों को कमज़ोर बनाती हैं और भारीपन भी देती हैं। अपेक्षा रहित प्रीति ही सच्चा प्रेम है। **जो प्राप्त है उस पर ध्यान दें, जो चाहत है उसको Ignore करें।** अपेक्षाएँ छोड़ने पर आपके मन में हल्कापन आता है, संतोष बढ़ जाता है और Maturity भी आ जाती है। **Expectation में अशान्ति है और Acceptance ही शान्ति का रास्ता है।**

**“Expectation को Ignore करें,
Angerness को Delete करें।”**



उपाय 91

लोगों को बदलने की कोशिश न करें

“खुद को बदलना,
ज्यादा असरदार काम है।”

किसी को बदलने का काम आपका नहीं है, आपका काम खुद को सुधारने का ही है। दुनिया को **Change** करने की कोशिश, खुद को दुःखी करने का उपक्रम है। सच्चा बदलाव अंदर से आता है, किसी को कहना या समझाना बाहरी निमित्त है। दूसरों के शब्दों का असर तभी होता है, जब बदलाव की चाहत भीतरी होती है। किसी को बदलने की कोशिश तनाव लाती है और जीवन में शान्ति स्वीकृति से ही आती है। **Law of acceptance** को स्वीकारें, जो जैसा है वैसा ही रहेगा; इसलिये परिवर्तन खुद के अंदर ही लाना पड़ेगा।

बदलाव की उम्मीद झगड़ा बढ़ाती है और स्वीकार करके आनंद बढ़ाया जा सकता है। हर व्यक्ति अपनी अलग सोच के साथ जन्म लेता है, अपने अनुभव से उस सोच को पुष्ट करता है और जो मान्यतायें बना लेता है, उसे कभी छोड़ता नहीं है; इसलिये हर व्यक्ति की सोच उसकी निजी यात्रा है। आप किसी के अंदर परिवर्तन नहीं ला सकते हैं। दूसरों को देखें, जानें और उन्हें उनके हाल पर छोड़ दें, यही तनावमुक्त होने का उपाय है।

लोगों को बदलने की अपेक्षा उन्हें, स्वीकारें और सहयोग देना सीखें; यही शान्ति का उपाय है। हर व्यक्ति अपने अनुसार जीता है, हर व्यक्ति की अपनी गति होती है; इसलिये उन्हें स्वीकारना ही सही रास्ता है। किसी को बदलना नियंत्रण की इच्छा है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- जबरदस्ती परिवर्तन लाना तनाव का कारण है। बदलाव के लिये मजबूरी या दबाव नहीं प्रेरणा जरूरी है। प्रेरणा देकर आप वो सब करवा सकते हैं, जो आप दूसरों से चाहते हैं, लेकिन जिद्दी करके आपको कुछ भी हासिल नहीं होगा। **खुद के अंदर बदलाव लाना तनाव-प्रबंधन का सरल उपाय है।** जब आप स्वीकारते हैं, तब दूसरा अपने आप सहज हो जाता है। दूसरे जैसे हैं, उन्हें वैसे ही रहने दें, आप तो परिवर्तन खुद के अंदर लायें।

**“दूसरों को समझाना बंद करें,
सबसे पहले खुद को समझाना प्रारंभ करें।”**



उपाय 92

अपना Circel छोटा रखें

“जीवन में हर जगह
जरूरी Quantity नहीं, Quality देखें।”

ज्यादा लोगों से मिलना या अपने Circel को बढ़ाना तनाव बढ़ाने का साधन है, न कि तनाव घटाने का। आपका Circel जितना बड़ा होगा, आपकी संबंध-विषयक समस्यायें उतनी ही बड़ी होंगी। मेरी सलाह मानें तो ज्यादा लोगों से जुड़ने की अपेक्षा, सच्चे लोगों से जुड़ना जरूरी है। छोटा Circel गहरी शान्ति देता है, क्योंकि कई बार किसी और बड़ी समस्याओं में उलझकर आप अपने आपको तनाव के सागर में डुबा लेते हैं। Circel हमेशा छोटा और सच्चा रखें, ताकि मौके पर कोई किसी को धोखा न दे सके।

मैंने Life से एक बात सीखी है- जितने कम लोगों से संपर्क होगा, आपकी Life में Drama उतना कम होगा। कभी कोई रूठे तो उसे मनाओ, कभी कोई आपको रूठाये तो आँसू बहाओ। कुल मिलाकर Life को लम्बा और Stress free जीने के लिये कम जान-पहचान होना बेहद जरूरी है। ज्यादातर लोग जान-पहचान को रिश्ता मान लेते हैं, जब कि जान-पहचान एक सामान्य व्यवहार है और रिश्ते निभाना एक ज़िम्मेदारी है।

सच्चे लोगों से जुड़ाव मन को स्थिर रखता है और ज्यादा लोगों से जुड़ाव मन में तनाव देता है। Circle छोटा होने के साथ-साथ भरोसेमंद होना चाहिये और आपस में एक दूसरे को समझाने की नहीं, समझने की आदत होनी चाहिये। मेरा मानना है- सीमित लोग ही सच्चे सुकून का साधन हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- छोटा Circle आपको झूठे लोगों से मुक्त रखेगा, सुरक्षा की ढाल बनेगा और भरोसेमंद दोस्त ही दिलायेगा। मेरी सलाह मानिये - सीमित लोगों से सच्चे रिश्ते निभाइये, ताकि तनाव का माहौल कभी बन ही न पाये। जहाँ सीमित लोग रहते हैं, वहाँ ऊर्जा स्थिर रहती है। असली लोग कम होते हैं, मगर अनमोल होते हैं; इसलिये कम लोगों से जुड़ें, बुद्धिमानों से जुड़ें और तनावमुक्त रहें।

*“हर किसी को दिल में जगह मत दो,
दिल है स्थान अच्छे लोगों का
इसमें अच्छे लोगों को ही रहने दो।”*



उपाय 93

Gossip Avoid करें

*“Gossip जितनी कम होगी,
Growth उतनी ज्यादा होगी।”*

जीवन में तनाव को बढ़ाने का कारण या नकारात्मक ऊर्जा के विस्तार का कारण Gossip भी है। Gossip करने की आदत आपको कभी शान्त नहीं रहने देती है, जिन्हें भी तनावमुक्त और शान्त जीवन की चाहत हो, उन्हें Gossip से खुद को दूर ही रखना चाहिये। **Gossip करने के बाद मन में संक्लेशता और उथल-पुथल मची रहती है, इसी कारण से Gossip करने के बाद निरंतर असुरक्षा बनी रहती है।** Gossip को समाप्त करने का सबसे अच्छा उपाय मौन है।

संगति में सुधार करके आप Gossip की बुरी आदत को सुधार सकते हैं। ध्यान रखें- यहाँ-वहाँ की बातें और चुगली आपकी अंतस् चेतना को गंदा कर देती है, इसलिये मन को साफ रखने के लिये, सकारात्मकता बनाये रखने के लिये और ऊर्जावान बने रहने के लिये चुगली या Gossip जैसी बुरी आदत से दूर रहना सीखें। दूसरों की बातें आपके मन में कचरा भर देती है, अपनी व्यस्तता में व्यस्त रहें, दूसरों की बातें सुनना जीवन के अमूल्य समय को नष्ट करना है।

यदि आपका Nature Gossip करने का हो और लोग आपके पास बैठकर Gossip करते हों, तो धीरे-धीरे उनसे दूरी बनायें। यदि आप दूरी नहीं बना पा रहे हैं, तो सोचें- 'हर बात को सुनना जरूरी नहीं है।' Gossip के दौरान ज्यादातर लोग दूसरों की कमी निकालते हैं और दूसरों की कमी निकालना आपकी कमजोरी है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- सामान्य Discuss के दौरान जब Gossip चालू हो जाये, तो विषय बदलने का प्रयास करें; अगर ऐसा हो पाना कठिन लगे तो स्थान बदलना चाहिये। दूसरों की व्यर्थ की बातों का समर्थन करके समय को बर्बाद न करें। जो आपके सामने दूसरों की कमियाँ गिनायें, वो एक दिन दूसरों के सामने आपकी कमियाँ भी गिना सकता है।

**“Gossip आपकी Positive vibes गिराता है,
Gossip आपके तनाव को बढ़ाता है।”**



उपाय 94

बुराई करना छोड़ें

“बुराई मन को भारी करती है,
चुप रहने से मन को शान्ति मिलती है।”

बुराई किसी की भी की जाये, बुराई तो तनाव का ही कारण बनती है। दूसरों की बुराई करना आत्म-संदेह का संकेत है। कई लोग तो ऐसे भी होते हैं, जो दूसरों के साथ-साथ स्वयं की भी बुराई करते रहते हैं; ऐसे लोग निरंतर तनावग्रस्त रहते हैं। बुराई से कभी-भी सम्मान नहीं मिलता, बुराई तो सिर्फ नकारात्मकता ही देती है। हर व्यक्ति की यात्रा अलग-अलग है, हर व्यक्ति का लक्ष्य भी अलग-अलग ही है; इसलिये आप किसी की भी बुराई न करें; क्योंकि आप किसी के भी बारे में सब कुछ नहीं जानते हैं।

जो दूसरों की बुराई करता है, वो खुद को छोटा करता है, क्योंकि बुराई करने की आदत छोटे दिल वालों की ही होती है। बुराई करने से मन जहरीला होता है और दूसरों के प्रति आपका अच्छा नज़रिया बुरा होता जाता है। **दूसरों की गलती पर चुप रहना या उसे Ignore करना बुद्धिमानी है।** शब्द बीज है और मन भूमि है, आप मन की भूमि पर जैसा बीज बोओगे, फल भी लौटकर वैसा ही मिलता है, इसलिये मन की पवित्र भूमि पर सुंदर शब्दों को ही बोयें।

जब भी चित्त में किसी की बुराई करने का भाव आये तो एक बात सोचें- 'क्या इसकी जरूरत है या मैं यँ ही समय और जन्म बर्बाद कर रहा हूँ।' **आप हर किसी के जीवन की पूरी कहानी नहीं जानते हैं, इसलिये किसी की बुराई करने का आपका कोई अधिकार नहीं है।** किसी की भी बुराई का निर्णय न लें, यही समझदारी है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- दूसरों की बुराई फैलाकर आप तनाव को वर्धमान करते हैं और अच्छाई फैलाकर आप आत्म-विकास करते हैं। आपको अपने जीवन में तनाव बढ़ाना है या विकास; ये आपके ऊपर है। **दूसरों की बुराई करने से आप स्वयं को कमज़ोर बनाते हैं।** जो मन का साफ और सच्चा आचरण करता है, वो किसी की भी निंदा नहीं करता और अपनी निंदा को भी साम्यभाव से सहन करता है।

**“जब भी बात करें,
दूसरों की कमज़ोरी की नहीं,
दूसरों की उपलब्धियों की करें।”**



उपाय 95

Minimal Lifestyle रखें

“ कम चीज़ें और ज्यादा अनुभव
तनावमुक्त जीवन का सूत्र है ।”

Minimal का शाब्दिक अर्थ है सादगी । Lifestyle में जितनी सादगी रहेगी, जीवन में उतनी अधिक स्थिरता भी रहेगी । सादगी ही स्थिरता है । Minimal lifestyle आपको कहीं सीखने नहीं मिलती है, यह तो वो गुण है जो आपके व्यक्तित्व में रहता है । सादगी अपनाकर आप अपने जीवन का अधिकतर भार कम कर सकते हैं । **सारी झंझटें, सारी समस्यायें या सारा तनाव बाहरी दिखावे के कारण ही आता है, अतः समय रहते सादगी सीखने में ही समझदारी है ।**

सादगी को जीवन में स्थान तभी मिल पाता है, जब आप भौतिकता को घटाते हैं या उससे दूरी बनाते हैं। भौतिकता घटाने से ही अच्छी मानसिकता बन पाती है। Minimalisim clarity सिखाता है, Physicaly और Mentaly fit रखता है, Thinking को Clear रखता है, धर्म की ओर मोड़ता है और तनावी माहौल से आपको कोशों दूर रखता है।

जरूरत से ज्यादा जो कुछ भी होगा, वो सब तनाव का ही कारण बनेगा और जरूरत से ज्यादा चीजें आपके पास तभी होती हैं; जब आपके पास सादगी नहीं होती है। Minimal जीवन Mindfulness बढ़ाता है आपको हल्कापन महसूस कराता है और गहरी खुशी भी देता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Simplicity एक प्रकार से Sophistication है। **Simplicity ही Ultimate Success** है। Minimal जीवन ही आपको Attitude से Gratitude तक ले जाता है। आप जितने Simple रहेंगे आपके पास उतनी कम चीजें रहेंगी और जितनी कम चीजें रहेंगी तनाव भी उतना ही कम रहेगा, क्योंकि Comparision कम होगा। **चीजें असली Luxury नहीं है, आपका समय असली Luxury है।**

**“Simplicity जहाँ है,
Calmness वहाँ है।”**



उपाय 96

Starting में Simple Goals रखें

“प्रारंभ में जटिल लक्ष्य
बड़ा तनाव दे सकता है।”

Work की Starting में Targets छोटे और स्पष्ट रखना चाहिये, ताकि छोटी-छोटी सफलतायें जल्दी-जल्दी मिल सकें। Achievable Goals लगातार आपका Motivation बनाये रखते हैं, जिसके कारण तनाव का आना कम हो जाता है। **Starting में Goals जितने Simple होंगे, Consistency उतनी ज्यादा होगी।** प्रारंभ में तनाव का तापमान न बढ़े, इसके लिये लक्ष्य को Measurable और Easil Approachable रखें। बड़े सपने छोटे-छोटे Steps से ही पूरे होते हैं।

Goals clear होना जरूरी है, क्योंकि जिनके Goals clear नहीं होते वो कभी सफल नहीं होते हैं। Unclear Goal आपके Mind को Unclear ही रखते हैं। हमेशा ध्यान रखें- **Life में जितने Important Goals हैं, उतनी ही Important clarity भी है।** Simple Goal आपकी सफलता का Shortcut है और Life को Easy बनाने का, Stress free रखने का कारण भी है।

Small targets आपके मन को Confidence देते हैं, आगे के रास्ते Clear करते हैं, Anxiety को आपसे दूर रखते हैं, मन को संतुलित रखते हैं, Body को Relax रखते हैं, Life में Consistency देते हैं, Self discipline सिखाते हैं, decision making power को बढ़ाते हैं और अंदर के वातावरण को cool रखते हैं।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Simple goals आपको Daily win दिखाते हैं, जिसके कारण हर दिन खुशी बनी रहती है और तनाव दूर रहता है। Simple plan long-term habit बन जाये, तो Success rate जरूर बढ़ जाता है। **छोटे लक्ष्य मन को नियंत्रण का एहसास देते हैं और गहराई से सफलता का उपहार भी देते हैं।**

**“सरलता से की गई शुरुआत,
सफलता तक लेकर जाती है।”**



उपाय 97

Monthly खुद को Reset करें

“Reset process आपको
Refresh करता है।”

लगातार काम करते-करते आपका मन थक जाता है और फिर तनाव Frustration बनकर बाहर फूट पड़ता है। समझदार लोग Blast होने के पहले खुद को Reset कर लेते हैं। कम-से-कम महिने में एक बार तो खुद को खाली करने के लिये Reset करना चाहिये। जैसे आप लोग Phone और computers को समय-समय पर Reset करते हैं, ताकि वह बिना रुके चलते रहें, वैसे ही आप लोगों को स्वयं को भी Reset करना चाहिये ताकि आप भी लगातार काम कर सकें।

यह प्रक्रिया मानसिक Reboot जैसी होती है। इस प्रक्रिया में पुरानी चीज़ें छोड़ें और खुद में नई Clarity लायें। हर महिने अपने Goals evaluate करते रहें। **जब आप खुद को Reset करते हैं, तब आप आने वाले Month के लिये खुद का Mindset करते हैं।** Monthly reset के इस Process में जो भी गलतियाँ, कमज़ोरियाँ या Problems आपको मिलें, उन्हें अनुभव बनायें, उनका Guilt न लें, क्योंकि Guilt की भावना तनाव घटाने की जगह तनाव बढ़ाने का काम करती है।

यह उपाय Monthly Reflection Stress कम करता है, इसलिये खुद को Reset करना आज के दौर में बहुत जरूरी है और मानसिक सफाई का यह सबसे अच्छा और सरल तरीका है। **खुद को Reset करके आप खुद के लिये हर महिने एक नई शुरूआत का मौका देते हैं।**

तनाव-प्रबंधन कहता है- खुद को Reset करते समय अपनी Boundaries और Habbits review करें, साथ में अपनी Time boundation और Priorities फिर से Set करें। **Month-end में Clarity आपको Next month को Smooth बनाती है।** हर Reset आत्मविश्वास बढ़ाता है और Reset से Progress स्थायी बनाती है। हमेशा ध्यान रखें- **जीवन Calendar से नहीं, Awareness से चलता है।**

**“पुराने Task clear करें,
समय-समय पर खुद को Reset करें।”**



उपाय 98

Short trips plan करें

“Daily Routine से बाहर निकलना,
तनाव घटाने के लिये जरूरी है।”

तनाव घटाने के लिये Short trips plan करना अच्छा उपाय है, क्योंकि जीवन में Small and short trips freshness लाती है। Traveling आपकी सोच बदलती है, मगर Traveling सही जगह की करें। सबसे अच्छा है कि आप तीर्थायटन की ओर बढ़ें, ताकि Outing भी हो जाये और पापों का क्षय भी हो जाये। तनाव आते ही मन अवसाद में डूब जाता है और अवसाद में डूबते ही कर्मों की कीचड़ चिपक जाती है, इसलिये तीर्थयात्रा से संबंधित Short tips plan करना Best है।

तीर्थयात्रा आध्यात्मिकता बढ़ाने में भी आपकी मदद कर सकती है। यदि आप तीर्थ यात्रा में रुचि नहीं रखते हैं तो सामान्य Natural beauty को देखने निकल जायें, मगर ये स्थान व्यसनों की प्रवृत्ति से दूर होना चाहिये। **आप कोई भी यात्रा करें, आपको कुछ-न-कुछ नया सीखने जरूर मिलेगा।** Traveling Gratitude बढ़ाता है और Traveling आपको वर्तमान में रखती है। Short trips आपको Burnout और Blast होने से बचाती है।

Nature trips Stress को Heal करती हैं। **Short trips में नये लोग मिलते हैं और नये लोगों की नई Vibes मिलती हैं।** इस Process से तनाव घटता है और नयापन भी आता है। कई बार छोटी दूरी भी बड़ा असर देती है और Unfamilliar जगह Curiosity जगाती है, इससे भी तनाव घटता है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- Travel Experience आपके तनाव को घटाकर Good and cool memories बनाते हैं। **हर यात्रा आपको Inner peace देती है, अगर वो व्यसनों और पापों से दूर हो तो अकेले घूमना आपके लिये Self Discovery का साधन बन सकता है।** तीर्थयात्रा दिमाग से पापवृत्ति को साफ करती है और बाहरी Nature यात्रा दिमाग से पापवृत्ति को साफ करती है और बाहरी Nature यात्रा दिमाग से Clutter को साफ करती है। Short tips आपको Longterm calmness देती हैं।

**“Traveling आपको New energy देती है,
Stress free कर देती है।”**



उपाय 99

बच्चों के साथ वक्त बितायें

“बच्चों के साथ रहना,
Instant joy देता है।”

Stress Management 238

बच्चे आपको Judgment नहीं सिखाते, बच्चे तो आपको Acceptance सिखाते हैं। बच्चे आपको तनावमुक्त और Unconditional love भी सिखाते हैं। बच्चों के साथ वक्त बिताने से आपके अंदर Simplicity आती है, आपका Innerchild जागता है, बच्चों की Energy लाती है और बच्चों को देखकर अपने अंदर Innocence लौटती है। बच्चों की हसी आपको आपके बचपन की ओर ले जाती है और अपने बचपन में जाते ही आप तनावमुक्त हो जाते हैं।

बच्चों की संगत हमें Present में जीना सिखाते हैं। ज्यादातर लोग अपने Future को लेकर बहुत तनावग्रस्त रहते हैं, ऐसे लोगों को बच्चों को देखना चाहिए। **बच्चे दिन-रात खुद को खुश रखने में लगे रहते हैं, उनके पास जितना पैसा होता है उसे उस दिन को जीने में लगाते हैं और तनाव मुक्त सोते हैं।** ज्यादा Future के बारे में सोचने से कुछ नहीं हासिल हो पाता है, इसलिये बच्चे सिखाते हैं कि खुशी छोटी चीजों में है और वर्तमान में भी जीना सीखें।

बच्चों की संगति Energy बढ़ाती है और Positivity की बाढ़ लाती है। बच्चों को देखकर आप भी उनसे सीखें। **जब बच्चे हसते हैं, तो आपको वो शुद्ध खुशी का संदेश देते हैं।** बच्चे तनाव का Natural Antidote हैं और बच्चों के साथ समय बिताना Mindfulness है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- बच्चों की Curiosity हमें निरंतर सीखने की प्रेरणा देती है और बच्चों के साथ बितायें Moments यादें बन जाते हैं। **बच्चों का साथ जीवन की Hardness हटाकर जीवन में Softness लाता है।** तनावमुक्त जीवन और खुशी की सबसे सच्ची परिभाषा सिर्फ बच्चे ही हैं। बच्चे आपको Pure connection की शिक्षा भी देते हैं।

“बच्चों की मासूमियत और चुलबुलापन मन को हल्कापन देती है।”



उपाय 100

पुराने दोस्तों से बात करें

“दोस्ती खुशी का
Timeless form है।”

तनाव जब हद पार कर दे, तो उसे Release करने के लिये पुराने दोस्त या रिश्ते बहुत काम आते हैं। जो पुराने दोस्त विश्वसनीय हुआ करते हैं, उनसे बातें करके मन को सुकून मिलता है। पुराने दोस्तों से बात करने का मज़ा इसलिये भी आता है, क्योंकि उनसे बात करने के पहले कुछ सोचना नहीं पड़ता है। पुराने दोस्त आपके लिये Nostalgia लाते हैं और वो आपको आपकी Original identity की याद दिलाते हैं।

पुराने दोस्तों से बातें करना आपके लिये Therapy जैसी होती है, क्योंकि जैसे Therapy body pain को Relax करती है, वैसे ही पुराने दोस्तों से की गई Talks mind को Relax mode में ले जाती है। पुराने दोस्तों की हर मुलाकात **Memory** बन जाती है और आपको **Positivity** से भर देती है। पुरानी Bounding के कारण आप अपनी Energy को Reset भी कर लेते हैं।

दोस्तों की संगत एक प्रकार की **Social और Mental therapy** है, बिना Effort के stress का Relief है, नई शान्ति का साधन है, Emotional recharge देता है और दिल के बोझ को हल्का करता है। पुराने दोस्तों की एक खासीयत और है कि वो Judgement नहीं देते हैं, वो Genuine care देते हैं, अतः पुराने दोस्तों का भी होना जरूरी है।

तनाव-प्रबंधन कहता है- पुराने दोस्तों के साथ Laughter और पुराने दोस्तों की Memories stress healing करते हैं। पुराने दोस्त Unconditional होते हैं, इसलिये उनका साथ Stress को Absorb कर लेता है। पुराने दोस्तों से मिलते रहना मन को सुकून देता है, इसलिये बीच-बीच में Time निकालकर दोस्तों से मिलते रहें।

**“पुराने रिश्ते तनाव हर लेते हैं,
मन को सुकून से भर देते हैं।”**



उपाय 101

लोगों को कम सुनें

*“नासमझ लोगों को न सुनें,
समझदार लोगों को भी ज्यादा न सुनें।”*

हर वर्ग के व्यक्ति के पास अपना अलग तनाव होता है, इसलिये आप जितने लोगों को सुनेंगे, आपका तनाव उतना बढ़ेगा। लोगों से मिलना बुरा नहीं है, लोगों को देखना भी बुरा नहीं है, बुरा है लोगों के शब्दों को सुनकर तनावग्रस्त हो जाना। **बाहरी दुनिया आपको तनावयुक्त करती है, मगर भीतरी दुनिया आपको सच्चे सुकून की ओर ले जाती है।** अपने आस-पास के लोगों से कम बोलना चालू करें। आप उनसे जितना कम बोलेंगे, आपको उन्हें उतना कम सुनना पड़ेगा।

शब्दों की गूँज आपके मन को भारीपन देती है, इसलिये सर्वप्रयत्न शब्दों की गूँज से बचने का होना चाहिये। शब्द आपके मन को सुकून भी दे सकते हैं, और शब्द आपके मन का सुकून छीन भी सकते हैं। शब्द कुछ बोलते नहीं है, मगर शब्दों का भीतरी अर्थ आपको बहुत कुछ सुना देता है। कई बार अनावश्यक शब्दों का बोझ या उनमें छिपी ईर्ष्या की भावना आपके अंदर तनाव का सैलाब ला देती है।

हर व्यक्ति की अपनी शक्ति होती है। कई लोग बड़ी-बड़ी बातों से भी परेशान नहीं होते हैं और कई लोग ऐसे भी होते हैं, जो छोटी-छोटी बातों से तनावयुक्त हो जाते हैं। अपने आपको सहनशील बनायें। आप कब तक स्थान बदलते रहेंगे। सबके साथ रहकर भी अपने आपको सबसे भिन्न रखें, कीचड़ में कमल की तरह।

तनाव-प्रबंधन कहता है- दुनिया को सुधारने की अपेक्षा स्वयं को Boostup करें। अपनी शक्ति बढ़ाना तनावमुक्त जीवन का सर्वश्रेष्ठ उपाय है। आपके आस-पास के लोग भले ही कैसे भी हों, मगर आप अपनी Identity और personality स्वयं Develop करें। काम की चीजों पर गौर करें, काम के शब्दों को भीतर ले जायें, बाकी सबको 'ॐ Ignoraay नमः' करते जायें। अपने जीवन को तनावमुक्त बनायें।

**“दूसरों के शब्द आपको तभी तनाव देंगे,
जब आप उन्हें अपने भीतर ले जायेंगे।”**

श्रुतसंवेगी विशुद्धरत्न महाश्रमण आदित्यसागर जी द्वारा रचित साहित्यश्रम

मौलिक रचना साहित्य—

● प्राकृत भाषा में—

1. णीदिरहस्सं (नीति रहस्य)
2. णीदि-पाहुडं (नीति-प्राभृत)
3. णीदि-सुत्तं (नीति-सूत्र)
4. णीदि-विज्जा (नीति-विद्या)
5. आदकित्तणं (आत्मकीर्तन)
6. धम्म-सदगं (धर्म-शतक)
7. णीदि-पसंगो (नीति प्रसंग)
8. सिक्खा-सुत्तं (शिक्षा-सूत्र)
9. जीवण-सुत्तं (जीवन-सूत्र)
10. संति-थुदी (शान्ति-स्तुति)
11. संतिणाह-रिद्धि-थोत्तं (शान्तिनाथ-ऋद्धि-स्तोत्र)
12. रिट्टणेमि-थोत्तं (अरिष्टनेमि-स्तोत्र)
13. भारहेस-थुदी (भरतेश-स्तुति)
14. णवागढ-णंडर-थुदी (नवागढ-नंदपुर-स्तुति)
15. कम्मरोगहरं-थोत्तं (कर्मरोगहर-स्तोत्र)
16. मंगल-थोत्तं (मंगल-स्तोत्र)
17. सुद्धप्प-वंदणा (शुद्धात्मवंदना)
18. णमोत्थुसासन-थुदी (नमोस्तुशासन-स्तुति)
19. उसहदेव-थुदी (वृषभदेव-स्तुति)
20. अजियदेव-थुदी (अजितदेव-स्तुति)
21. संभवदेव-थुदी (संभवदेव-स्तुति)
22. अहिणंदणदेव-थुदी (अभिनंदनदेव-स्तुति)
23. सुमइदेव-थुदी (सुमतिदेव-स्तुति)
24. पउमदेव-थुदी (पद्मदेव-स्तुति)
25. सुपासदेव-थुदी (सुपार्श्वदेव-स्तुति)
26. चंददेव-थुदी (चन्द्रदेव-स्तुति)
27. पुप्फयंतदेव-थुदी (पुष्पदंतदेव-स्तुति)
28. सीयलणाह-थुदी (शीतलनाथ-स्तुति)
29. सेयदेव-थुदी (श्रेयांसदेव-स्तुति)
30. वासुपुज्जदेव-थुदी (वासुपूज्य-स्तुति)

31. विमलदेव-थुदी (विमलदेव-स्तुति)
32. अणंतदेव-थुदी (अनंतदेव-स्तुति)
33. धम्मदेव-थुदी (धर्मदेव-स्तुति)
34. संतिदेव-थुदी (शान्तिदेव-स्तुति)
35. कुंथुदेव-थुदी (कुन्थुदेव-स्तुति)
36. अरदेव-थुदी (अरदेव-स्तुति)
37. मल्लिदेव-थुदी (मल्लिदेव-स्तुति)
38. मुणिसुव्वय-थुदी (मुनिसुव्रत-स्तुति)
39. णमिदेव-थुदी (नमिदेव-स्तुति)
40. णेमिदेव-थुदी (नेमिदेव-स्तुति)
41. पासदेव-थुदी (पार्श्वदेव-स्तुति)
42. वीरदेव-थुदी (वीरदेव-स्तुति)
43. विरागट्टुंगं (विरागाष्टक)
44. विमस्स-वंदणा (विमर्श-वंदना)

● संस्कृत भाषा में—

45. आदिविद्या-स्तुतिः
46. हितमणिमाला
47. सद्भावना-पंचविंशतिः
48. सत्यार्थ-नीतिः
49. जिनशासन-सहस्रनाम
50. सरस्वती-बृहन्नम-स्तोत्रम्
51. अरिष्टनेमिनाथ-स्तोत्रम्
52. शासनालंकार-स्तोत्रम्
53. जिनबिम्ब-स्तोत्रम्
54. जिनदेवाष्टक-स्तोत्रम्
55. आदिवीर-शंकर-स्तोत्रम्
56. वर्धमान-कर्मशंकर-स्तोत्रम्
57. वृषभादि-मंगलाष्टकम्
58. समन्तभद्र-स्तोत्रम्
59. निजानन्द-स्तोत्रम्
60. स्तुत्यष्टकम्
61. नेमिनाथ-स्तोत्रम्

62. पार्श्वनाथ-स्तवनम्
 63. शान्ति-स्तवनम्
 64. अयिगिरि-सरस्वती-स्तुतिः
 65. गोमटेश-स्तुतिः
 66. विशुद्धगुरु-स्तोत्रम्
 67. स्तोत्र-संग्रहः
 ● अपभ्रंश भाषा में—
 68. वारसाणुवेक्खु (द्वादशानुप्रेक्षा)
 ● अंग्रेजी भाषा में—
 69. Spritual Management
 70. Internal Management
 71. Success Management
 72. Growth Management
 73. Stress Management
 74. Secret of Addiction
 ● हिन्दी भाषा में—
 75. भक्तामर-विधान
 76. कल्याण-मंदिर-विधान
 77. शान्तिनाथ-ऋद्धि-विधान
 78. आध्यात्मिक-प्रबंधन
 79. आत्म-प्रबंधन
 80. सफलता का प्रबंधन
 81. प्रगति-प्रबंधन
 82. तनाव-प्रबंधन
 83. समग्र-आदित्य (कविता संग्रह)
 84. आदित्य-वचनं (भाग-1)
 85. आदित्य-वचनं (भाग-2)
 86. आध्यात्मिक प्रबंधन सूत्र
 87. गुरु-शिष्य (भाग-1)
 88. गुरु-शिष्य (भाग-2)
 89. गुरु-शिष्य (भाग-3)
 90. गुरु-शिष्य (भाग-4)
 91. अनुपमेय-माँ
 92. मृत्यु
 93. पथ
 94. अपनी आवाज
 95. अंतर्थात्रा
96. अंतर्जल्प
 97. अंतर्ध्वनि
 98. अंतर्मुखी
 99. अंतर्मन की बातें
 100. अपने लिये
 101. जीवन-नीति
 102. संदेश
 103. ॐ इग्नोराय नमः
 104. घोर इग्नोराय नमः
 105. दृष्टान्त से स्वान्त
 106. शान्तता ठेवा
 107-160. सही-बातें
 (उड़ान, अनुभव आदि 54 भागों में)
 || अनुवादित रचना साहित्य—
 ● प्राकृत भाषा में—
 161. इट्टोवएस-भासं
 (इष्टोपदेश भाष्य 3575 श्लोक प्रमाण)
 162. सरूवसंबोहण-परिसीलणं
 (स्वरूप संबोधन-परिसीलन
 3975 श्लोक प्रमाण)
 163. समाहितं-अणुसीलणं
 (समाधितंत्र- अनुशीलन 5511 श्लोक प्रमाण)
 164. साणुहव-तरंगिणी
 (स्वानुभव-तरंगिणी 1011 श्लोक प्रमाण)
 165. णियाणुहव-तरंगिणी
 (निजानुभव-तरंगिणी 2300 श्लोकप्रमाण)
 166. अप्पबोहो (आत्मबोध 1635 श्लोक प्रमाण)
 167. रयणत्तयवड्ढिणी टीगा
 (रत्नत्रयवर्धिनी टीका 8656 श्लोक प्रमाण)
 168. सच्चत्थबोहो (सत्यार्थबोध-4000 श्लोक प्रमाण)
 169. सोलहकारण भावणा-अणुसीलणं
 (सोलहकारण भावना-अनुशीलन 12000 श्लोक प्रमाण)
 170. कम्मविवागो (कर्मविपाक/कार्याधीन)
 171. णियमदेसणा (नियमदेशना/कार्याधीन)
 172. अज्झाप्य-णीदी
 (अध्यात्म-नीति 450- श्लोक प्रमाण)
 173. पंचसील-सिद्धंतो

(पंचशील-सिद्धांत-511 श्लोक प्रमाण)

174. विद्यारो (विचार)
 175. बोधवाक्यामृत
 176. सूक्तिसुधा
 177. दिव्य-वचणं (दिव्यवचनं)
 178. भव्य-वचणं (भव्यवचनं)
 179. सुद्धोवआगो (शुद्धोपयोगः/कार्याधीन)
 ● यंत्र संरचना -
 180. कल्याण मंदिर-स्तोत्र
 181. शान्तिनाथ-ऋद्धि-स्तोत्र
 182. भक्तामर-स्तोत्र
 ● संस्कृत भाषा में-
 183. आत्मबोधः
 ● अपभ्रंश भाषा में-
 184. अप्पबोहु
 185. बोध-वाक्यामृतं
 186. सूक्ति-सुधा
 ● कन्नड़ भाषा में-
 187. सरस्वती-स्तोत्रम्
 188. उवसग्गहरं थोत्तं
 189. गणधरवल्लय-स्तोत्रम्
 190. श्री परमर्षि स्वस्ति-मंगल-स्तोत्रम्
 191. सीयलेस-थोत्तं
 192. निग्रन्थ-गुरु-पूजा
 ● हिन्दी भाषा में-
 193. ज्ञाणज्जयण-पाहुड
 (श्रीमत्कुंदकुंदाचार्य कृत)
 194. सुभाषितार्णव
 (अज्ञातकृत 1300 से अधिक श्लोक प्रमाण)
 195. तत्त्वार्थसारदीपक (आ.सकलकीर्ति
 रचित 1700 श्लोक प्रमाण)
 196. गणधरवल्लय-स्तोत्र

III देशना ग्रन्थ -

- 197-198. इष्टोपदेश-रहस्य (भाग 1-2)
 199-200. पुरुषार्थ-रहस्य (भाग 1-2)
 201-206. दशलक्षण रहस्य (भाग 1-6)
 207-208. अनगार-भावना रहस्य (भाग 1-2)
 209-210. प्रश्नोत्तर रहस्य (भाग 1-2)
 211. लेश्या रहस्य
 212. मेरा भावना रहस्य
 213-214. सोलहकारण रहस्य (भाग 1-2)
 215-216 प्रबंधन रहस्य (भाग 1-2)
 221 अष्टांग रहस्य
 222-237. जीवन प्रबंधन (भाग 1-20)
 238-242. सुनीति रहस्य (भाग 1-6)
 244-245. नीतिज्ञान रहस्य (भाग 1-2)

IV संकलित ग्रन्थ -

246. देशना-बिंदु
 247. देशना-संचय
 248. तत्त्वबोध
 249. तत्त्वतरंगिणी
 250. वंदना-पथ
 251. पुराण-सूक्ति-संग्रह
 252. कर्मरहस्य (भाग 1-2)
 253. तीर्थकर विज्ञान
 254. संकल्प
 255. आदिच्च-किरिया-सायरो
 (हिन्दी प्राकृत क्रियाकोश)
 256. आदिच्च-अव्यय-सायरो
 (हिन्दी प्राकृत अव्ययकोश)
 257. व्यसन-रहस्य
 258. पुरानी बातें (भाग-1)
 259. पुरानी बातें (भाग-2)
 260. पुरानी बातें (भाग-3)
 261. पुरानी बातें (भाग-4)
 262. पुरानी बातें (भाग-5)

V संपादित साहित्य – (25 ग्रन्थ)

- भावत्रयफलप्रदर्शी (आचार्य कुंथुसागर जी कृत)
- धर्मपरीक्षा (आ. अमितगतिस्वामी कृत)
- नारी बनो सदाचारी (आर्थिका 105 विशुद्धमति माताजी कृत)
- तच्चबोहो (श्रमण अप्रमितसागर द्वारा अनुवादित)
- विसुद्धवयणामिदं (श्रमण अप्रमित-सागर द्वारा अनुवादित)
- सारसुत्तं (श्रमण अप्रमितसागर द्वारा अनुवादित)
- बोहिसुत्तं (श्रमण अप्रमितसागर द्वारा अनुवादित)
- विशुद्ध-निधि (श्रमण आस्तिक्यसागर जी कृत)
- सम्मग-चिंतणं (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- अमिद-बिंदू (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- सम्म-वियारो (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- मनन (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- मर्यादा (श्रमण अप्रमितसागर द्वारा रचित)
- साधुवचनं (हाईकू (श्रमण अप्रमित-सागर द्वारा रचित)
- परिवर्तन (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- शब्द अपने (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- मंथन (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- उद्बोधन (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- अप्रमित कलम (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- अप्रमित अहिंसा (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- समन्वय (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- शब्दामृत (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- सफलता (श्रमण अप्रमितसागर जी कृत)
- सत्यार्थ सूत्र (श्रमण सहजसागर जी संकलित)

पूज्यवर अभी तक लगभग 50,000 श्लोक प्रमाण प्राकृत/संस्कृत/श्लोक रचना/अनुवाद कर चुके हैं। प्रायः करके लिपिबद्ध साहित्य अभी अप्रकाशित है, लगभग 150 कृतियाँ ही प्रकाशित हैं। हम प्रयासरत हैं कि शीघ्रतिशीघ्र समग्र साहित्य प्रकाशित होकर पाठकों को प्राप्त हो।

—समर्पण समूह, भारत

