Stress Management



तनाव क्या है ?

किसी भी व्यक्ति, विषय, समस्या, परिस्थिति के बारे में नकारात्मक सोच के विस्तार करते जाने को तनाव कहते हैं।

तनाव बढ़ने के कारण 9) चिंता ८) क्षमता से अधिक कार्य २) भय करना ३) शंकालु स्वभाव ९) कार्य करने की योजना ४) अविश्वास की भावना का अभाव ५) आत्म-बल की न्यूनता 90) सहयोग न लेने की ६) सहन शीलता का कम प्रवृत्ति होना **११) इच्छा की पूर्ति न होना** एकाकी जीवन





Stress can effect your body, your thoughts & your feelings and your behaviour

Common effects on your body

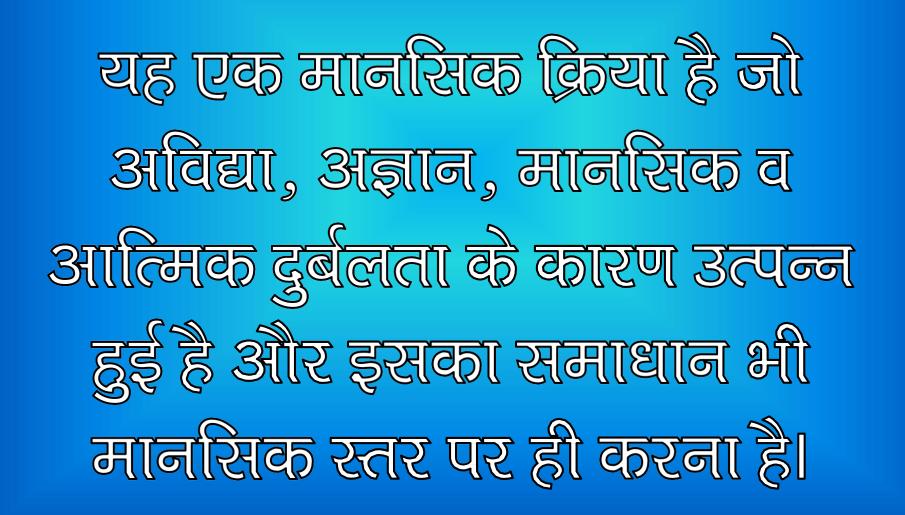
1. Headache 2. Muscle tension or pain 3. Chest pain 4. Fatigue 5. Stomach upset

6. Sleep problems
7. High B.P.
8. Heart disease
9. Diabities

Other common effects

1)Anxiety 2)Restlessness 3)Irritability 4) Lack of motivation 5)Sadness or depression 6)Social withdrawal

तनाव नियंत्रण के उपाय



उपाय > अपने तनाव को दूर करने से पहले अपने स्वयं के व्यवहार का निरीक्षण करें कि क्या मैं अपने व्यवहार से परिवार, मित्र, समाज को तनाव तो नहीं दे रहा हॅं।

🗖 संसार का प्रत्येक व्यक्ति कार्य करने में रवतंत्र है, मेरी इच्छानुसार हर समय दूसरा व्यक्ति कार्य नहीं करेगा। उद्देश्य-निर्धारण से पूर्व अपनी सभी समस्याओं का सही आंकलन करें।

उपाय

उपाय • जीवन को धार्मिक बनाइए • अधर्म से प्राप्त धन, ऐश्वर्य, भौतिक संसाधन जीवन के तनाव की वृद्धि ही करेंगें।

उपाय > अपनी समस्याओं को अपने अंतरंग व्यक्ति के साथ बांटना सीखें। परिवार में घुल-मिल कर रहें। मिथ्या अभिमान व्यक्ति को कठोर व एकाकी बना देता है।

रखें। अनावश्यक रूप से सहन करने की आदत, समरचाओं के बढ़ने पर तनाव का कारण बनती है।

 समस्याओं के प्रारम्भ होने पर ही उसका समाधान ढूंढे अथवा सम्मुख



उपाय संसार की सारी वस्तुएँ, व्यक्तियों का सहयोग हर समय मेरे साथ रहेगा यह एक भ्रान्ति है, इसे दूर करें। आध्यात्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय करें।

ડપાય

विपरीत स्थिति तो आएगी ही। संसार में यह सबके साथ हुआ है मेरे साथ भी होगा । उस स्थिति के लिए मानसिक तैयारी रखें । सहन शीलता व आत्मिक बल को बढाएँ |

૩પાય

विपरीत स्थिति तो आएगी ही। संसार में यह सबके साथ हुआ है मेरे साथ भी होगा । उस स्थिति के लिए मानसिक तैयारी रखें । सहन शीलता व आत्मिक बल को बढा़एँ।

