

संकल्प



24



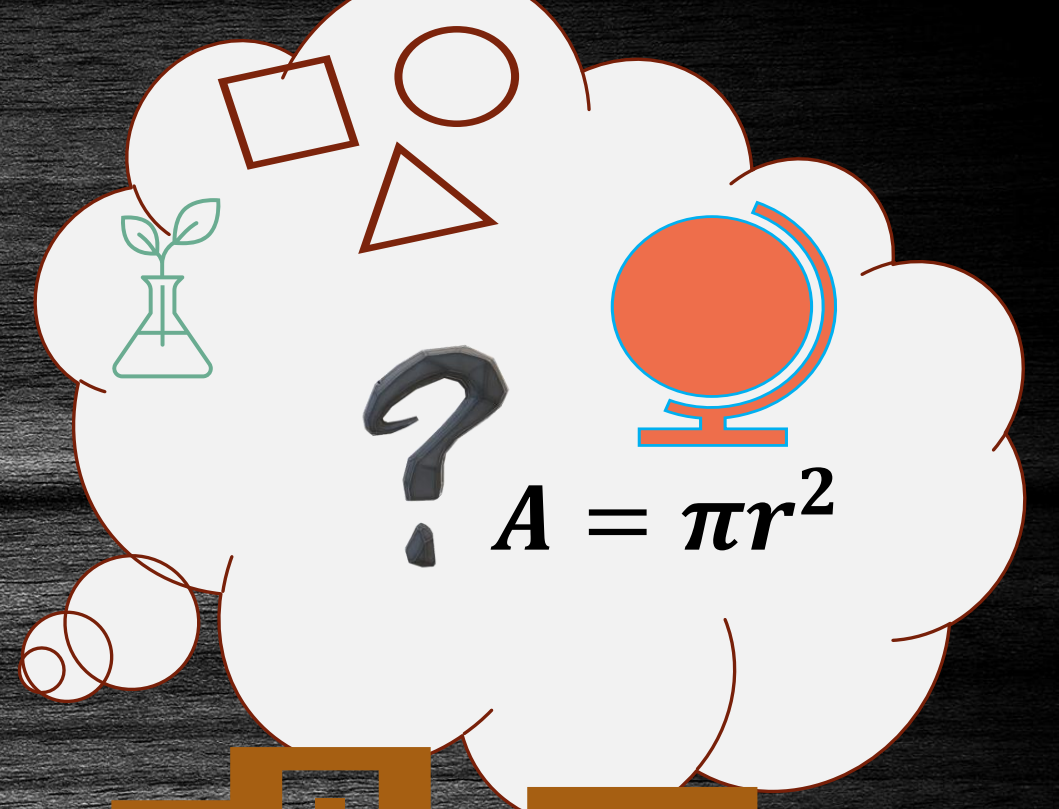
HINDI LITERACY TEAM
CHANDIGARH



मैं हूँ तनाव का राक्षस,
हा ! हा ! हा



कृपया मेरी
मदद करें





हा ! हा ! हा

मैं हूँ प्रेरक

और मैं हूँ
प्रेरणा

आज प्रेरक उदास
है क्योंकि उसने
आज विद्यालय में
अपने एक मित्र को
तनाव रूपी राक्षस
की चपेट में देखा ।





दीदी, क्या तुमने
इस तनाव रूपी
राक्षस के बारे में
पहले कभी सुना है
?



हाँ प्रेरक हाँ, बिल्कुल।
तनाव कोई नई बात
नहीं है, पर यह सच है
कि जितना हम इससे
घबराते हैं ये उतना ही
हमें डराता है।





तनाव है क्या ?



जीवन की मांगों के लिए एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है तनाव।

तनाव की थोड़ी मात्रा तो अच्छी हो सकती है, जिससे आप बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं, लेकिन चनौतियों के कारण अत्यधिक तनाव इससे निपटने की क्षमता को क्षीण कर सकता है।

दीदी, ये तो
अच्छी बात है,
यानि तनाव
राक्षस ही नहीं,
मित्र भी हो
सकता है।



बिल्कुल सही समझो , प्रेरक ।
पर तनाव को राक्षस बनाने वाले
अनेक कारण हैं जैसे :

- डर
- खराब समय प्रबंधन
- सबसे खराब स्थिति की परिदृश्य सोच
- "नहीं" कहने में असमर्थता
- टालमटोल
- दूसरों के साथ तुलना
- अव्यवस्था और अस्वस्थता
- बचाव तंत्र-ड्रग्स, शराब या सिगरेट का सेवन



दीदी, तनाव
राक्षस कैसे
है?

अरे भाई ! जब
हम तनावपूर्ण
होते हैं तो :



- ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है ।
- श्वास अधिक तेज़ हो जाती है।
- पाचन तंत्र धीमा हो जाता है।
- हृदय गति (नाड़ी) बढ़ जाती है।
- इम्यून सिस्टम कमज़ोर हो जाता है।
- मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं।
- अवसाद ग्रस्त हो जाते हैं।
- अनिद्रा रोग से पीड़ित हो जाते हैं।



तनाव रूपी राक्षस से छुटकारा पाने के उपाय

- गहरी साँस लें।
- वार्तालाप करें।
- काम के बीच अंतराल लें।
- प्रतिदिन सैर अवश्य करें।
- अपने दिमाग को शांत रखने का प्रयास करें।
- शरीर को आराम दें।
- आज का काम कल पर न छोड़ें।
- अपने स्वास्थ्य का खयाल रखें।
- खूब हँसे।
- मित्रों संग समय बिताएँ।
- अपने समय का प्रबंधन करें।



परीक्षा के तनाव से मुक्ति चाहते हैं तो इन बातों का ध्यान रखें:



7-8 घंटे की नींद
अवश्य लें।



संगीत का आनंद लें।



स्वास्थ्यवर्धक आहार लें।



पढ़ाई करने के स्थान को व्यवस्थित रखें।



अध्ययन के समय में उचित अंतराल दें।




पाठ को छोटे-छोटे भागों में विभाजित करें और नोट्स बनाएँ।



अपनी समस्याओं को माता-पिता/अध्यापक/मित्रों से साझा करें।





अरे वाह! दीदी
फिर तो सभी का
तनाव मुक्त
रहना बहुत ही
जरूरी है।

ये हुई न बात प्रेरक, यह जानकारी
कक्षा में साझा करना, ताकि सभी
इस तनाव रूपी राक्षस से छुटकारा
पा सकें और प्रसन्न रह सकें।
चलो मैं कुछ सवाल पूछती हूँ.....



1. तनाव हमारा मित्र कैसे बन सकता है?

- क) चुनौतियों का सामना करके
- ख) जब हम बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित हों
- ग) जब तनाव की मात्रा अधिक हो
- घ) जब हम अच्छे प्रदर्शन के लिए प्रेरक बने

2. तनाव क्या है?

- क) मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया
- ख) जीवन की चुनौती
- ग) काम करने की क्षमता
- घ) जीवन की माँग

3. तनाव के क्या कारण हो सकते हैं? सही विकल्प चुनें :

- क) दूसरों के साथ मेल
- ख) व्यवस्था और स्वास्थ्य
- ग) नहीं कहने में असमर्थता
- घ) सुप्रबंधन

4. निम्नलिखित किस शब्द में 'अ' उपसर्ग नहीं है :

- क) असमर्थता
- ख) अव्यवस्था
- ग) अस्वस्थ
- घ) अच्छा

5. यदि एक विद्यार्थी तनाव की वजह से एक प्रश्न में जहां संख्या 42 थी उसको 24 के रूप में पढ़ लेता है, पढ़ने की त्रुटि को प्रतिशत में खोजें।

- क) 20%
- ख) 10%
- ग) 30.5%
- घ) 42.8%

उत्तरमाला :

उत्तर 1. ख. जब हम बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित हों

उत्तर 2. क. मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया

उत्तर 3. ग. नहीं कहने में असमर्थता

उत्तर 4. घ. अच्छा

उत्तर 5. $(42-24)/42 * 100 = 18/42 * 100 = 1800/42 = 42.86\%$

‘संकल्प’ पत्रिका का यह अंक विद्यार्थियों को परीक्षा तथा जीवन की अन्य परिस्थितियों में उत्पन्न होने वाले तनाव से मुक्त रहने के उद्देश्य से बनाया गया है।