IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 6.252
Volume 2, Issue 1, August 2022

जीवन कौशल्यांच्या माध्यमातून ताण-तणाव व्यवस्थापन

प्रा. विजय म. घुबळे.

मातोश्री अंजनाबाई मुंदाफळे समाजकार्य

महाविद्यालय नरखेड, जि. नागपूर

सारांश :

एकविसव्या शतकातील तिसरे दशक सुरू आहे.माहिती तंत्रज्ञान उग असल्याने माहितीचा विस्फोट अत्यंत झपाट्याने होत आहे.त्याचबरोबर दैनंदिन जीवन अत्यंत धकाधकीचे झालेले आहे ताण म्हणजे एखाद्य घटनेचा किंवा कामाचा मेंदूवर किंवा शरीरावर पडलेला अतिरिक्त दबाव होय.प्रत्येक व्यक्तीची मानसिक आणि शारीरिक ताण स्वीकारण्याची विशिष्ट क्षमता असते.ती क्षमता जेव्हा मर्यादा ओलांडते तेव्हा ताण मनावर ताबा घेण्याचा प्रयत्न करतो. म्हणून या तानाचे योग्य वेळीच व्यवस्थापन व्हायला हवे तानाचे व्यवस्थापन हे तानाच्या स्वरूपावर अवलंबून असते. कुठल्या घटनेला कधी केव्हा व केवढे महत्त्व द्यावे याचा आधी विचार करावा लागतो तानाची कारणे मिळाली तर उपाय सुद्धा सापडतील.कामाचे विशिष्ट नियोजन केले आणि वेगळ्या वेळी कामे पार पाडली तर ताण येणारच नाही. ताण विरहित आरोग्याचे जीवनाची प्रगती सुरळीत होण्यास मदत करते यासाठी जीवन कौशल्य विकसित करणे आवश्यक आहे व त्याचे शिक्षण आयुष्याच्या सर्व टप्प्यावर द्यायला हवे.