

# अनुक्रमाणिका

आभार	1
भूमिका	2-3
प्रथम अध्याय: शोध विषय का परिचय	4-14
1.1 उद्देश्य	
1.2 परिकल्पना	
1.3 - शोध क्षेत्र का परिचय	
1.4 - शोध प्रविधि	
1.5 - शोध की सामाजिक प्रासंगिकता	
द्वितीय अध्याय - मन: एक परिचय व मानसिक तनाव	15-52
2.1 मन : एक परिचय	
2.2 फ्रायड का प्राचीन मनोविश्लेषी सिद्धांत	
2.3 मानसिक तनाव	
2.4 युवकों में मानसिक तनाव	
2.5 तनाव प्रभाव	
2.6 तनाव से मुक्त होने के उपाय	
तृतीय अध्याय - मानसिक तनाव के निराकरण में गांधी विचार	53-78
3.1 गांधी की आत्मकथा, (मेरे सत्य के प्रयोग)	
3.2 मानसिक तनाव के निराकरण में गांधी के सिद्धांत	
3.3 मानसिक तनाव के निराकरण में गांधीजी के एकादश व्रत	
3.4 ध्यान, मौन, प्रार्थना	
3.5 सप्त महापातक	
3.6 पागल दौड़	
3.7 बापू का तलिस्मा	

<b>चतुर्थ अध्याय - सारणीयन एवं विश्लेषण</b>	<b>79-98</b>
4.1 मानसिक तनाव के निराकरण में गांधी विचार की उपयोगिता पर सेवाग्राम मेडिकल के M.B.S.S. छात्रों के मतों का अध्ययन	
<b>निष्कर्ष एवं सुझाव</b>	<b>99-104</b>
<b>संदर्भ ग्रंथ सूची</b>	<b>105-108</b>
<b>परिशिष्ट</b>	<b>109-120</b>
(क) प्रश्नावली	
(ख) साक्षात्कार	
(ग) अखबारों में प्रकाशित खबर की छायाप्रति	

## घोषणा-पत्र

मैं भावना पेठे एतद द्वारा प्रतिज्ञापूर्वक घोषणा करती हूँ कि एम.फिल. अहिंसा एवं शांति अध्ययन, सत्र-2012-13 की उपाधि के लिए पाठ्यक्रम संबंधी आवश्यकता की आंशिक परिपूर्ति हेतु 'मानसिक तनाव का निराकरण और गांधी विचार (विशेष संदर्भ: महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान, सेवाग्राम के एम.बी.बी.एस छात्र) विषय पर प्रस्तुत लघु शोध प्रबंध, मेरा मौलिक कार्य है तथा मेरे संज्ञान में इसे अंशतः या पूर्णतः इस विश्वविद्यालय या किसी अन्य संस्था में प्रस्तुत नहीं किया गया।

भावना पेठे  
एम.फिल (अहिंसा एवं शांति अध्ययन)  
सत्र-2012-13