t.me/HindiNovelsAndComics

365 दिन खुश कैसे रहें

एम.के. मजूमदार

t.me/HindiNovelsAndComics

365 दिन खुश कैसे रहें

एम.के. मजूमदार

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

t.me/HindiNovelsAndComics

अपनी बात

दोस्तो! इस पुस्तक को लिखने से पहले मैं विभिन्न उम्र, व्यवसाय, क्षेत्र तथा विभिन्न राज्यों के हजारों लोगों से मिला और उनसे बातचीत की। उनके खुश रहने के कारणों के बारे में जानकारी मालूम की।

लोगों के खुश रहने के अपने-अपने तरीके हैं—

कोई कहता है, 'जब मैं दो बालटी गरम पानी से नहा लेता हूँ तो मुझे खुशी मिलती है।'

'जब मुझे अपने दोस्तों के मेसेज मिलते हैं, मुझे अपार खुशी मिलती है।'

जब कोई कहती है, 'मैं काफी सुंदर लग रही हूँ, यह सुनकर मुझे खुशी होती है।'

'जब मेरे पापा मुझे अपनी बाइक चलाने के लिए कहते हैं तो मैं खुशी से उछल पड़ता हूँ।'

'जब टीचर कहते हैं कि कल क्लास नहीं है, उस दिन मेरी खुशी का ठिकाना ही नहीं रहता है।'

मैंने लोगों को उन बातों की सूची बनाने के लिए कहा, जिस चीज को प्राप्त करने के बाद उन्हें सबसे अधिक खुशी मिलती है। सबसे अधिक आश्चर्य तो तब हुआ, जब लोग खुशी की सूची बनाते हुए परेशान दिखे। उनकी खुशी की सूची एक-दो बातों से लंबी नहीं रही थी। इसका मतलब यह निकलता है कि लोग खुशी की तलाश नहीं करते हैं, इसलिए उन्हें यह पता ही नहीं है कि किस बात में ज्यादा खुशी मिलती है। खुशी की बजाय उन्हें दु:ख देने या परेशान करनेवाली बातों की सूची बनाने के लिए कहा तो उन्होंने दु:खी करनेवाली बातों की लंबी सूची तैयार करके दे दी।

लोगों की खुशी की सूची को पढ़कर आपको उसमें खुश रहने की प्रेरणा नहीं मिलेगी; बल्कि आप उन बातों को सुनकर आश्चर्य में पड़ सकते हैं कि क्या लोगों को ऐसी बातों में भी खुशी मिल सकती है! मुंबई के गोरेगाँव में रहनेवाले, प्रिंटिंग प्रेस का कारोबार देखनेवाले एक महाशय ने खुशी की सूची में लिखा—'मेरा कुत्ता जब मेरे सामने दुम हिलाता है तो मेरा दिल खुशियों से झूम उठता है।' दिल्ली के रहनेवाले एक व्यवसायी का कहना था, 'लोगों के फटे जूते देखकर उन्हें खुशी मिलती है।'

इलाहाबाद के एक युवक ने कहा, 'आसमान में छाए बादलों के समूह को देखकर मुझे अपार प्रसन्नता होती है।' पटना के रहनेवाले तथा नागपुर में पढ़ाई करनेवाले एक छात्र ने सूची में लिखा—'बिल्डिंग की लिफ्ट में चढ़ने-उतरने में बड़ी खुशी मिलती है।'

सप्ताह यानी सातों दिन हर किसी के लिए अलग-अलग तरह की खुशियाँ लाते हैं। अनेक छात्रों के लिए रविवार बड़ी खुशी का दिन होता है। वहीं अनेक छात्र इसे सबसे बोरियत भरा दिन मानते हैं। कुछ लोग रिटायरमेंट को खुशियों से भरा मानते हैं, कुछ रिटायरमेंट को दु:खों की गठरी मिलना बताते हैं।

कानपुर में रहनेवाली सुरेखा कहती हैं, 'मैं जब आईने के सामने खड़ी होती हूँ तो अपने आपसे बात कर मुझे अपार खुशी होती है।' दिल्ली की मंजू कहती हैं, 'मुझे जब कोई अच्छा सा कमेंट देता है, मुझे खुशी मिलती है।' पटना की रहनेवाली लेखिका पूजा का कहना है, 'जब मेरी रचनाएँ कहीं छपती हैं या स्वीकृति-पत्र मिलता है, तब मुझे खुशी मिलती है।' नागपुर की 22 वर्षीया सारिका फिल्म की शौकीन हैं। उनका कहना है, 'जब मैं फर्स्ट शो फिल्म देखती हूँ, तब मुझे खुशी मिलती है।' ऐसी अनेक बातें हैं, जिसे पाकर लोग खुश रहते हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

भरपूर खुशी मिलने पर लोग सुध-बुध खो देते हैं। उन्हें इस बारे में कुछ पता ही नहीं होता है कि वे किस हालत में हैं। आर्कमिडीज का सिद्धांत खोजनेवाले वैज्ञानिक आर्कमिडीज अपने सारे कपड़े उतारकर एक दिन बॉथ टब में नहा रहे थे। जैसे ही वे टब में घुसे, उसमें से कुछ पानी छलककर बाहर आ गया। उन्होंने अपने सिद्धांत को पकड़ लिया। टब से निकलकर वे तुरंत अपनी प्रयोगशाला की ओर भागने लगे। उस वक्त उनके शरीर पर एक भी कपड़ा नहीं था। वे चिल्लाते जा रहे थे—'यूरेका, यूरेका!'—यानी मिल गया, मिल गया।

क्रिकेट मैच के दौरान मंदिरा बेदी इतनी उत्साह में थीं कि उन्हें अपने कपड़ों का होश ही नहीं रहा। इसका सीधा प्रसारण टी.वी. के माध्यम से पूरी दुनिया में होता रहा। इससे मंदिरा को कोई फर्क नहीं पड़ा। वह अपनी खुशी को लेकर ही व्यस्त थीं।

जिन लोगों को खुश रहने की आदत होती है, वे हर हाल में खुश रहते हैं। इसीलिए तो लोग जहाँ कहीं भी रहते हैं—हिमालय की बर्फवाली पहाड़ी पर या समुद्र के किनारे, सुदूर जंगल में या रेगिस्तान में—उन्हें वहाँ रहने की मजबूरी है, यह बात नहीं। वे वहाँ खुश हैं, इसलिए वहाँ रहते हैं।

ओशो के अनुसार, 'सच्ची खुशी वह नहीं है, जो हम चाहते हैं। एक पल की खुशी दूसरे पल दु:खों की सौगात भी बन सकती है। जब हम खुश होते हैं, तब हमारे मन के किसी कोने में उसके खत्म होने का डर भी होता है।'

रुपया, पैसा, प्रसिद्धि भी बहुत ज्यादा खुशियाँ दे दें, ऐसा नहीं होता। एक लॉटरी पानेवाला जिंदगी भर खुश नहीं रह सकता। कुछ ही सालों में उसे खुशियों की तलाश करनी ही पड़ती है, क्योंकि खुशियाँ उसके जीवन से गायब हो चुकी होती हैं। सिर्फ पैसों की वजह से लोग खुश हो जाएँ, ऐसा नहीं है। उनका जीवन भी तनावों से भरा होता है। सबकुछ होने के बाद भी वे आत्महत्या करने जैसे खतरनाक कदम उठा लेते हैं।

जो हमेशा हँसता है, वह दुनिया का सबसे खुश व्यक्ति हो, ऐसा नहीं कह सकते। एक हैरान-परेशान व्यक्ति एक मनोचिकित्सक के पास गया। उसने अपनी ढेर सारी परेशानियाँ डॉक्टर को बताईं और खुश रहने के उपाय के लिए सलाह माँगी।

डॉक्टर ने मरीज की पूरी बात सुनकर कहा, ''सामने खिड़की से बाहर शहर का नजारा देख रहे हो?''

मरीज ने कहा, ''देख रहा हूँ।''

''इसमें कोई खास बात नजर आ रही है?''

''नहीं, ऐसी कोई खास बात नजर नहीं आ रही है।''

''क्या आपको पता है, इन दिनों शहर में सर्कस आया हुआ है? सर्कस ने शहर के लोगों के मन में खुशियाँ भर दी हैं।''

मरीज ने आश्चर्य से पूछा, ''वह कैसे?''

''लगता है, तुमने अभी तक सर्कस नहीं देखा है। एक काम करो, आज शाम तुम सर्कस देखने के लिए जाओ। उस सर्कस में एक दुबला-पतला, मरियल सा जोकर है, जो अपने कारनामों से लोगों को हँसा-हँसाकर लोट-पोट कर देता है। जब तुम उसे देखोगे तो तुम्हें उससे खुश रहने की प्रेरणा मिलेगी।''

''डॉक्टर, ऐसा नहीं हो सकता।''

''क्यों?'' डॉक्टर ने आश्चर्य से पूछा।

t.me/HindiNovelsAndComics

''डॉक्टर साहब, उस सर्कस का जोकर मैं ही हूँ।''

चेहरे पर हँसी और मुसकान को देखकर खुशी को परिभाषित नहीं किया जा सकता है। खुशी चेहरे पर नहीं, अंतर की गहराई में होती है। जो चेहरे पर झलके, यह जरूरी नहीं है। उन सबके खुश रहने की बातों को जानकर मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि खुश रहने का कोई फॉर्मूला नहीं होता। लोग अपने आप में खुश रहते हैं। किसे किस बात में खुशी मिलेगी, यह कहा नहीं जा सकता। वे खुद भी सही-सही नहीं बता सकते हैं कि उन्हें किस बात पर खुशी मिलेगी।

हर कोई अपने आप में खुश रहता है या अपने आप में दु:खी रहता है। खुश रहने का लोगों का अपना-अपना सिद्धांत है, अपना-अपना तरीका है, अपना-अपना विचार है। हर किसी का सिद्धांत, विचार या तरीका दूसरे से मेल खा जाए, ऐसा हमेशा संभव नहीं है।

उनकी बातों से यह निष्कर्ष निकलता है कि खुश रहना अपने हाथ में है। किसी को बड़ी उपलब्धि पर खुशी मिलती है तो किसी को छोटी उपलब्धि पर बड़ी खुशी मिलती है। कोई छोटी बात पर बहुत खुश हो जाता है, कोई बड़ी बात पर भी खुश नहीं हो पाता है। यानी जो जिस बात में अधिक खुशी ढूँढ़ता है, वह उतना ही अधिक खुश होता है। जो कम खुशी ढूँढ़ता है, वह कम खुश रहता है।

अंत में इतना कहना चाहूँगा, एक मटका आग में तपने के बाद ही हर किसी को ठंडा पानी दे सकता है। बाँसुरी गरम छड़ को बरदाश्त कर अपने अंदर से संगीत की मीठी तान निकाल सकती है।

खुशियाँ दिखाई नहीं देतीं, महसूस की जाती हैं। खुशियाँ हमारे आस-पास ही बिखरी पड़ी हैं। बस, उन्हें समेटने की जरूरत है, सुनहरे पलों में कैद करने की जरूरत है। हम अगर छोटे-छोटे पहलुओं में खुशियाँ ढूँढ़ें तो हमारे पास दु:ख नाम की चीज नहीं रह जाएगी।

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

खुशी आती कहाँ से है

''जब आप बड़ी कामयाबी पाने के लिए तेज रफ्तार में काम करना शुरू करते हैं, तब जान लें कि आप खुशियों के छोटे-छोटे स्टेशनों पर बिना रुके चले जाते हैं।''

—रिचर्ड कैरिसन

खुशी आती कहाँ से है और जाती कहाँ से है, इस बारे में अनेक मनोवैज्ञानिकव समाज-शास्त्रियों ने लंबा शोध किया है। वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि खुशी जहाँ से आती है, वहीं से चली भी जाती है।

फिक्र, उलझन, परेशानियाँ—इन सब बातों से हमारा मूड खराब हो जाता है। खुशियाँ गायब हो जाती हैं। पर यह नहीं कहा जा सकता है कि मूड किस वजह से कब खराब हो जाए और खुशियाँ गायब हो जाएँ।

जब कभी किसी बात को लेकर हमारा मूड ऑफ हो जाता है, उस वक्त मस्तिष्क के न्यूरोट्रांसमीटर में जबरदस्त परिवर्तन होता है। खुशी का अहसास करानेवाले न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन के स्तर में गिरावट आ जाती है; डोपामाइन, नॉरपाइनफ्रिन और एड्रेनैफिन के रिसाव में कमी आ जाती है। प्राकृतिक तौर पर मूड बेहतर बनानेवाले केमिकल्स एस.ए.एम.ई. का उत्पादन गिर जाता है। रक्त में ग्लूकोज का स्तर कम हो जाता है।

मनोवैज्ञानिक कॉलिंग पॉवेल का कहना है, 'खुशियों का संबंध हमारी भावनाओं से भी है। हमारी भावनाएँ हर पल बदलती रहती हैं। उसी के अनुसार खुशी का स्तर भी घटता-बढ़ता रहता है। कोई भी व्यक्ति पूरे सप्ताह में समान रूप से खुशी नहीं पा सकता है। किसी दिन खुशी का स्तर 20 प्रतिशत या किसी दिन 80 प्रतिशत हो सकता है।

इंस्टीट्यूट ऑफ ऑप्टिम न्यूट्रीशिन, यू.के. के प्रमुख डॉ. पैट्रिक हॉलफोर्ट का कहना है कि बेहतर मूड का सीधा संबंध मूड से है। अफसोस की बात यह है कि अधिकतर लोगों ने अपने आपको निराशा में बाँधकर रखा है। इससे ज्यादातर लोगों ने निराशा में ही जीने का अंदाज बना लिया है।

वैज्ञानिकों के अनुसार, न्यूरोट्रांसमीटर डोपामाइन दिमाग के मेजोलिंबिक पाथ-वे और न्यूक्लियस एक्यूबेंस के हिस्से में काम करता है। यह इनसान में खुशी के उत्पादन का कारक होता है। जब मस्तिष्क में डोपामाइन का रिसाव तेजी से होता है, तब सारा शरीर एनर्जी से ओत-प्रोत हो जाता है। इससे न केवल खुशियाँ बढ़ती हैं, बल्कि सोचने, समझने और याद रखने की क्षमता भी बढ़ती है। यह सेक्स लाइफ को भी खुशगवार बनाती है।

हमारा शरीर एमिनो एसिड डी.एल. फिनलालैनिन के जरिए डोपामाइन के निर्माण की शुरुआत करता है। यह एक दूसरे एमिनो एसिड एल-टाइरोसिन में बदलता है, बाद में एल डोपा में तब्दील होता है और अंत में डोपामाइन बनता है। इन सभी क्रियाओं को अंजाम देने के लिए शरीर को फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, जिंक और कॉपर की खास जरूरत होती है।

डोपामाइन बाद में न्यूरोकेमिकल नॉरपाइनफ्रिन और एट्रेनैलिन में बदलता है। यह उत्तेजक न्यूरोकेमिकल सजगता और सतर्कता का काम करता है, विचार को पॉजीटिव बनाता है तथा सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि डोपामाइन के स्तर को सही-सही मापा जाए तो व्यक्ति के खुश रहने के स्तर को भी मापा जा सकता है।

शरीर की प्रत्येक कोशिका में मेथिलेशन नामक एक क्रिया होती है। इस क्रिया में मेथिल ग्रुप का एक परमाणु

t.me/HindiNovelsAndComics

दूसरे में ट्रांसफर होता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मेथिलेशन की क्रिया लोगों में आनुवंशिकता पर आधारित होती है। शरीर में विटामिन-बी की कमी से मेथिलेशन की क्रिया धीमी हो जाती है।

मेथिलेशन की क्रिया सही ढंग से हो रही है या नहीं, इसे जानने के लिए शरीर में होमोसिस्टीन की क्रिया होती है। होमोसिस्टीन रक्त में पाया जानेवाला एमिनो एसिड है, जो एस.एम.ई. के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सेरोटोनिन खुशी बढ़ानेवाला एक खास तत्त्व है। हमारी जीवन-शैली गड़बड़ होने से सेरोटोनिन के उत्पादन में कमी आ रही है। सेरोटोनिन डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पाद को बढ़ावा देता है। मूड को खुश रखनेवाले हारमोन सेरोटोनिन के निर्माण में सूर्य की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। जो लोग धूप में कम निकलते हैं या बिलकुल भी नहीं निकलते हैं, वे काफी चिड़चिड़े, उदास एवं परेशान होते हैं।

मस्तिष्क में डी.एम.ए.ई. (डाइमेथिलामाइ-नोथैनाल), एसिटिलकोलाइन, फॉस्टफेटिडिल्सेरिन, डी.टी.एच., ई.पी.ए., पायरो ग्लूटामेट, ग्लूटामाइन जैसे तत्त्व मन को खुश रखने में मदद करते हैं।

वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है कि मस्तिष्क के फ्रंट कोर्टेक्स के बाएँ भाग में ज्यादा सक्रियता होने पर वह खुशमिजाज और बहिर्मुखी होता है। इस भाग का संबंध भावनाओं की अभिव्यक्ति और नियंत्रण से होता है। केमिकल मेसेंजर कहे जानेवाले ये रसायन आनंद और कष्ट अनुभव करने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। इस संबंध में इजराइल में किए गए एक शोध में पता चला है कि डोपामाइन रिसेप्टर जीन (D4DR) का अच्छा स्तर रखनेवाले शिशुओं में 2 साल की उम्र से ही उत्सुकता और बोल्डनेस के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन में पाया कि बच्चों के खुशमिजाज होने का असर उनके माता-पिता के द्वारा पड़ता है। बच्चे खुशमिजाज होने के साथ-साथ अच्छे तालमेल की क्षमता रखनेवाले होते हैं। इसके विपरीत पारिवारिक माहौल में पढ़नेवाले बच्चे उदास, चिड़चिड़े, सनकी या शंकालु किस्म के होते हैं। बच्चों के चेहरे पर दिखाई देनेवाली उदासी और चेहरे पर झलकनेवाली परेशानी खराब पारिवारिक माहौल का संकेत देती है।

मनोचिकित्सक डॉ. जोसेफ नोविंस्की का कहना है कि माता-पिता द्वारा बच्चे की सही तरीके से परवरिश न करने, सही तरीके से बातचीत न करने और बात-बात पर मजाक उड़ाने का नतीजा होता है कि बच्चे चिंता, असुरक्षा, तनाव एवं कुंठा से ग्रस्त हो जाते हैं। वहीं यदि माता-पिता सकारात्मक माहौल, प्यार, अपनापन, हँसी-खुशीवाला माहौल दें, उसके साथ सीधा-सरल व बढ़िया व्यवहार करें तो आगे चलकर बच्चा उत्साह, उमंग, खुशी और आत्मविश्वास से भरा हुआ होता है।

मनुष्य का मूड हर पल बदलता रहता है। मूड के अधिक तेजी से बदलने को मूड डिसऑर्डर कहा जाता है। मूड डिसऑर्डर उत्पन्न होने के कई कारण हैं। मूड डिसऑर्डर से पीड़ित लोग अधिक चिंतित और असुरक्षित महसूस करते हैं। इसलिए अनेक बातों की वजह से उनका मूड बदल जाता है।

साइकियट्री रिसर्च में छपी नए अध्ययन की रिपोर्ट के अनुसार, यदि आपके आस-पास नकारात्मक विचार रखनेवालों की भीड़ है तो उन्हे दूर भगा दे, वरना वे आपको भी अपनी तरह बना लेंगे। मनोचिकित्सक डॉ. रिजवान वाही के अनुसार, 'हमारे ब्रेन में मिरर न्यूटांस हैं, जो हमें दूसरों की भावनाओं का अहसास कराने में मदद करते हैं।'

लंदन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार, सकारात्मक मानसिकता को न्यूरोएनडोक्राइन और इन्फ्लेमेट्री घट

t.me/HindiNovelsAndComics

जाने की जिद करते हैं। सकारात्मक भावनाएँ आपके इम्यूनिरी सिस्टम को बढ़ाती हैं, जबकि नकारात्मक भावनाएँ न सिर्फ बीमार कर सकती हैं, बल्कि जिंदगी को भी कम कर सकती हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार, 'वे टॉक्सिन इमोशंस वाले (विषैले स्वभाव) होते हैं, जिनके अंदर निगेटिव थिंकिंग अधिक होती है। अपने टॉक्सिन इमोशंस की वजह से लोग दु:ख के सैलाब में डूबे रहते हैं। उनकी जिंदगी में दु:ख-ही-दु:ख होता है। सुख नाम की चीज ही नहीं रहती है।'

आधे भरे गिलास को आधा खाली देखनेवाले हमेशा निगेटिव सोचते हैं। घर में किसी से गलती हो जाने पर किसी गुनाह से कम नहीं मानते हैं। ऐसे लोगों को समझा पाना बहुत मुश्किल होता है। यूँ समझ लीजिए, इनका दु:खों से हमेशा पाला पड़ता है। सुख इनके जीवन में होता ही नहीं है। कुछ लोगों का मूड दिन भर ऑफ होता है। उन्हें उठते-बैठते, चलते-फिरते चीखने व चिल्लाने की आदत होती है। किस बात पर उनका मूड बदल जाए, कहा नहीं जा सकता।

कुछ वैज्ञानिक खुशी को मानसिक असंतुलन की एक दशा 'मेजर इफेक्टिव डिसऑर्डर' (मैड) प्लेजेंट टॉप की श्रेणी में मानते हैं। उनका मानना है कि खुशी को अनचाहे नहीं पाया जा सकता। खुशी कोई सामान्य अवस्था नहीं है। किसी व्यक्ति में खुशी के लक्षण जिस प्रकार से प्रकट होते हैं, वे मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिक असंतुलन के लक्षण होते हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार, खुशी पाने की और खुशी व्यक्त करने की—दोनों ही स्थितियाँ मस्तिष्क की असंतुलित मनोदशा हैं, जो पागलपन के करीब की दशा होती हैं। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के मनोविभाग के प्रमुख डॉ. डगलस केन का कहना है कि इनसान कितना खुश रहता है और कितना दु:खी, इसके लिए वह खुद जिम्मेदार है; क्योंकि खुश रहने के लिए स्वयं खुश रहने की आवश्यकता होती है।

वैज्ञानिकों का मानना है कि मुसकराहट और हँसी आपके मूड को सुधार सकती है। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक डॉ. कैप्सर लेंसी का कहना है कि मुसकराने और हँसने से हम नाक से ज्यादा साँस लेते हैं और अपने चेहरे की रक्त वाहिनियों को नियंत्रित कर लेते हैं। इससे हाइपोथैलेमस क्षेत्र पर प्रभाव पड़ता है। यह वह भाग है, जहाँ से संवेदनाओं का नियंत्रण होता है।

सप्ताह के दिन और मूड के बीच भी संबंध होता है। इस बारे में फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक डॉ. विस्टन डैक ने एक शोध किया। उन्होंने पाया कि लोग गुरुवार, शुक्रवार और शनिवार के दिन अधिक खुश रहते हैं। रविवार, सोमवार और मंगलवार के दिन कुछ कम खुश रहते हैं। बुधवार का दिन सामान्य दिन होता है।

इस बारे में उन्होंने शोध के लिए अलग-अलग कार्य करनेवाले लोगों को शामिल किया। उन्होंने पाया कि भले ही काम का प्रभाव मूड पर असर डालता हो, पर साप्ताहिक कैलेंडर भी उनके मूड को सही और गड़बड़ रखता है। जो लोग सप्ताहांत के दिन छुट्टियों के लिए रखते हैं, वे छुट्टियों की तैयारी के चक्कर में तनाव की स्थिति में आ जाते हैं।

मजेदार बात यह है कि छुट्टी से लौटने के बाद खुश होने की बजाय उनका मूड थोड़ा गड़बड़ लगने लगता है। डॉ. डैक कहते हैं, 'ऐसी स्थिति शरीर की थकान या हारमोनल गड़बड़ी की वजह से हो सकती है।'

पहले यह माना जाता था कि शादी तनाव पैदा करती है; पर ऑस्ट्रेलिया में किए गए एक शोध के अनुसार, शादी से शरीर में हारमोनल परिवर्तन होता है, जो जीवन में खुशियाँ पैदा करता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

खुशियाँ पाने के लिए शादी एक अच्छा उपाय बताया गया है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि जो लोग निराशा में डूबे होते हैं, जिनके अंदर उत्साह खत्म हो गया है, उन्हें शादी कर लेनी चाहिए। शादी के बाद मिलनेवाली खुशी को लेकर कितने लोग कितने दिनों तक अधिक खुश रह सकते हैं, इस बारे में वैज्ञानिकों ने शोध किया।

अमेरिका की मिशिगन यूनिवर्सिटी की मनोवैज्ञानिक टीम ने विभिन्न आयु के 5,000 जोड़ों पर अपना शोध किया। उस शोध में पाया गया कि ज्यादातर लोग अपनी शादी के पहले साल में सबसे अधिक खुश रहते हैं। शादी के चौथे और पाँचवें साल में उनकी खुशी में गिरावट आती जाती है।

छठे और आठवें साल में कुछ सुधार आता है। धीरे-धीरे यह पहलेवाली स्थिति में आ जाता है। शादी की 25वीं वर्षगाँठ मनाते-मनाते दोनों नवविवाहित जोड़ों की तरह खुश रहने लगते हैं। यह सिलसिला जीवन के अंतिम समय तक चलता रहता है।

जो लोग शादी के पहले साल में खुश नहीं रहते हैं, उनका दांपत्य जीवन आगे चलकर भी खुशनुमा नहीं रहता है। उनका आपसी बंधन जल्दी ही टूट जाता है। कुछ लोग भले ही इसे घसीट-घसीटकर कुछ सालों तक ले जाएँ, पर इसे सँभालना उनके लिए मुश्किल हो जाता है।

कार्नेगी मैलन यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक शोध के अनुसार, जो लोग अधिक खुश रहते हैं, उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक रहती है। इसलिए वे बीमार कम पड़ते हैं। वैज्ञानिक डॉ. कोहेन का कहना है कि ऊर्जावान् व खुशमिजाज व्यक्ति के शरीर में रोगों से लड़ने के हारमोन तेजी से तैयार होते हैं, जिससे उसके बीमार होने की आशंका कम हो जाती है। उनका शरीर संक्रमण रोग की चपेट में भी कम आता है। खुश रहनेवाले व्यक्तियों में आत्मविश्वास भी अधिक होता है। उनका आत्मविश्वास उन्हें कुछ भी करने के लिए तैयार रखता है।

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

खुश रहने का फॉर्मूला

''जो व्यक्ति सभी इच्छाओं को त्याग देता है, बिना किसी कामना के कर्म करता है और जिसके अंदर 'मैं' या 'मेरा' का भाव नहीं रह जाता है, वही शांति प्राप्त कर पाता है।''

—भगवद्गीता

''फॉर्मूला होता तो खुशी रिफिल पैक में मिलती। ब्लैक मार्केटियर उसके स्टॉक की चिंता में दु:खी मिलते।''

—अहा! जिंदगी (पत्रिका)

खुशी का कोई पैमाना नहीं होता। खुशी का कोई फॉर्मूला नहीं होता। इसकेबावजूद खुशी के पैमाने और खुशी का फॉर्मूला ढूँढ़ने में वैज्ञानिक लगे हुए हैं। वैज्ञानिकों द्वारा खुशी पर किए गए शोध में पता चला है कि हर व्यक्ति को अलग-अलग बातों से खुशी मिलती है। किसी को नौकरी मिल जाने पर खुशी मिलती है, किसी को बच्चे के एडमिशन मिल जाने पर खुशी मिलती है, किसी को स्टेशन पर लेट पहुँचने पर पता चलता है कि गाड़ी दो घंटे लेट है, तब वह खुश होकर उछलने लगता है।

खुशी एक भाव है। उसके कई रूप हैं—भौतिक खुशी, विलासितापूर्ण खुशी, घटना आधारित खुशी, अहंकार आधारित खुशी, भविष्य आधारित खुशी, मूलभूत आवश्यकता की पूर्ति होने पर खुशी, आंतरिक खुशी और आध्यात्मिक खुशी। खुशी के ऐसे और भी भाव हो सकते हैं।

खुशी की भावनाएँ हर पल बदलती रहती हैं। कोई किसी बात में क्षण भर की खुशी पाता है, कोई उसी बात पर अपार खुशी पाता है। वैज्ञानिकों द्वारा ऐसे किसी यंत्र का निर्माण नहीं किया जा सका है, जिसके द्वारा यह मापा जा सके कि कौन कितना खुश है। वैज्ञानिकों के अनुसार, मस्तिष्क में स्थित न्यूरोक्लियर एक्यूबेंस के हिस्से में कार्यशील हैं। वे खुशी के उत्पादन का काम करते हैं। उसमें किसी प्रकार की गड़बड़ी आ जाने पर खुशी की प्राप्ति में गड़बड़ी आ जाती है। वैज्ञानिक मानते हैं कि मस्तिष्क में 'डोपामाइन' के स्तर में बढ़ोतरी हो जाने पर व्यक्ति अधिक खुश रहता है। इसकी बढ़ोतरी उस चीज से होती है, जो उसे अच्छी लगती है। अच्छी लगनेवाली चीज कोई भी हो सकती है।

मनोचिकित्सकों का कहना है कि कोई भी व्यक्ति हमेशा खुश रहे, ऐसा नहीं हो सकता; क्योंकि मूड हमेशा बदलता रहता है। हाँ, इससे किसी-किसी व्यक्ति का मूड काफी तेजी से बदलता है। ऐसे में वह जल्दी तनाव में आ जाता है या जल्दी खुश हो जाता है।

मासूम बच्चा सबसे अधिक खुश रहता है, क्योंकि उसे किसी बात की फिक्र नहीं होती। किसी भी बात से अनजान और बेखबर होने से वह खुश रहता है। बच्चों की खुशी को देखकर लाखों लोग खुश होते हैं।

शादी कर लेने के बाद अनेक लोग काफी खुश होते हैं। वहीं शादी के बाद दु:खी हो जानेवालों की संख्या भी कम नहीं है। कुँवारे खुश रहते हों, ऐसा भी नहीं है। अनेक कुँवारे ऐसे भी हैं, जो अपने आपको कोसते रहते हैं कि उन्होंने किस नक्षत्र में कुँवारे रहने का व्रत लिया था।

विभिन्न देशों में किए गए सर्वेक्षणों से पता चला है कि अमीर देश हो या गरीब, दोनों ही देशों के लोग बराबर दु:खी रहते हैं। एक सर्वे में न्यूजीलैंड के लोगों को अधिक जिंदादिल पाया गया। ठंडे प्रदेश के लोगों में अधिक खुश

t.me/HindiNovelsAndComics

रहने और गरम प्रदेश के लोगों में जल्दी नाखुश होने के लक्षण पाए गए।

शहर में रहने के बजाय गाँव में रहनेवाले लोग अधिक खुश पाए गए। देर रात तक सोनेवालों में खुश रहने की संख्या कम थी, वहीं जल्दी सोनेवाले अधिक खुश थे। अपनी पत्नी के प्रति समर्पित लोग अधिक खुश, वहीं कई पत्नीवाले या पत्नी से छुपकर गर्लफ्रेंड पालनेवाले काफी दु:खी पाए गए।

पढ़े-लिखे लोगों की अपेक्षा अनपढ़ लोग अधिक खुश देखे गए। मजेदार बात यह है कि अधिक पढ़े-लिखे लोग बेहद तनाव भरी जिंदगी जी रहे थे। लक्ष्य-विहीन लोगों का जीवन दु:खों से भरा था। जिनका एक लक्ष्य था, वे अधिक खुश थे।

प्यार करनेवाले लोग अधिक खुश थे। प्यार में धोखा खानेवाले लोगों की हालत बड़ी खराब थी। उनकी जिंदगी में दु:ख के अलावा कुछ था ही नहीं। भविष्य की चिंता न करनेवाले खुश जरूर थे, पर वे अपने वर्तमान को लेकर तनाव में थे।

लोग दिसंबर को सबसे ज्यादा खुशियों भरा महीना मानते हैं। वहीं जुलाई और फरवरी को सबसे दु:ख भरा। व्यक्ति के मूड पर सप्ताह के दिन का प्रभाव भी पड़ता है। अनेक लोग सप्ताहांत शनिवार व रविवार को अधिक खुश होते हैं। इनके अलावा बुधवार और गुरुवार को अनेक लोग खुश होते हैं। बहुत से लोगों को रात का वक्त अधिक खुशीवाला तो बहुतों को दिन का समय अधिक खुश करनेवाला होता है। कुछ लोग सुबह के समय काफी खुश होते हैं। जिनको देर तक सोना अच्छा लगता है, सुबह की पहली किरण उन्हें बेकार लगती है।

शादी के पहले साल में अनेक लोग खुश होते हैं। चौथे और पाँचवें साल में उनकी खुशी में गिरावट आने लगती है। आठवें साल से सुधार आने लगता है। दो दशक बाद वे काफी करीब होते हैं। जीवन-संध्या पर दोनों में काफी लगाव व अपनापन होता है।

जिस तरह से खुश न होने के हजारों कारण गिनाए जा सकते हैं, उसी तरह खुश होने के हजारों कारण हो सकते हैं। इनसान जब खुश रहता है, वह स्वस्थ होता है। दु:खी होने पर उसके शरीर में समस्या बढ़ती है। इनसान सुख और दु:ख एक साथ महसूस नहीं कर सकता। एक बार में किसी एक को ही महसूस कर सकता है। खुशी को भूलकर इनसान जल्दी दु:खी हो सकता है, लेकिन दु:ख को भूलकर जल्दी खुश नहीं हो सकता। ऐसा करने में उसे लंबा समय लगता है।

प्रो. मार्टिन ने प्रसन्न लोगों को तीन श्रेणियों में रखा है—पहला, अच्छा जीवन; दूसरा, सुखी जीवन तथा तीसरा, अर्थपूर्ण जीवन। अच्छा जीवन जीनेवाले अपने काम से अधिक प्यार करते हैं। इन्हें वर्कोहॉलिक भी कह सकते हैं। सुखी जीवनवाले लोगों को मिलने, लोकप्रिय होने या घूमने-फिरने में आनंद आता है। तीसरे, अर्थपूर्ण जीवनवाले अपनी श्रेष्ठतम शक्ति और सद्गुणों को सहायता, स्वयंसेवा, धर्म व राजनीति के जरिए इस्तेमाल कर खुश रहते हैं।

स्त्रियाँ अधिक खुश रहती हैं। वहीं कई कम खुश रहती हैं। स्त्रियाँ अधिक देर तक खुश रह सकती हैं। कई स्त्रियों को लंबे समय तक खुश रखना मुश्किल होता है। पुरुष कुछ खास बातों पर ही खुश होते हैं। वहीं स्त्रियाँ किसी भी बात को लेकर खुश हो सकती हैं।

अधिकतर लोग दूसरों की खुशी, सुंदरता एवं व्यक्तित्व को देखकर दु:खी हो जाते हैं; खुद को उनसे कम आँककर हैरान-परेशान हो जाते हैं। ऐसे लोग विश्व के प्रत्येक देश में पाए जाते हैं। अधिकतर लोग दूसरों की मदद करके खुश होने के बजाय मदद पाकर अधिक खुश होते हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

खुश रहने के लिए लोग शॉर्टकट रास्ता अपनाते हैं। वे शराब, धूम्रपान, मादक द्रव्यों का सेवन करने लगते हैं। ये सब चीजें थोड़ी देर के लिए मस्तिष्क को खुशी तो देती हैं, लेकिन बाद में तनाव पैदा कर खुशियों को खत्म कर देती हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, लॉस एंजेल्स के शोधकर्ताओं द्वारा हाल ही में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि खुश रहनेवाले लोगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक रहती है। उन्हें तनाव जैसी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता है।

डॉ. मार्गरेट कीमेनी का कहना है, 'दिखावा-पसंद लोग अधिक परेशान होते हैं, जबकि सीधी-सादी जिंदगी जीनेवाले लोग अधिक खुशमिजाज होते हैं।'

डॉ. रेवी ने अपने एक अध्ययन के द्वारा पाया कि लोग अपने जीवन की 10 मूलभूत चीजों को पाकर अधिक खुश होते हैं। उन्होंने उन 10 चीजों के हिसाब से लोगों की खुशियों का ग्राफ तैयार किया और उन्हें अंक दिए। उन 10 चीजों के नाम इस प्रकार थे—प्यार, शादी, बच्चा, नौकरी, घर, कार, छुट्टी, मनपसंद खाना, नींद, फोन करना।

डॉ. रेवी ने इसमें से प्यार को सबसे ज्यादा अंक दिए। उनका कहना था कि प्यार करनेवाले अधिक खुश रहते हैं। डॉ. रेवी इस बात से इनकार भी नहीं करते हैं कि प्यार में असफल होने पर लोग सबसे अधिक दु:खी होते हैं। हत्या या आत्महत्या जैसे कदम तक उठा लेते हैं।

साइंस और अध्ययनों के फॉर्मूले जो भी रहें, पर ये फॉर्मूले हर किसी पर फिट नहीं हो सकते। इस बारे में टोकियो के मनोचिकित्सक प्रो. हुनहाव का कहना है कि आपकी जिंदगी यदि उलझी हुई है तो आप कभी खुश नहीं रह सकते। चाहे इसके लिए किसी से प्यार करें या शादी कर लें। असली खुशी आपको तब मिलेगी, जब आप अपने जीवन से बेकार और फालतू बातों को निकालकर एक व्यवस्थित जीवन जीना शुरू कर देंगे। यह कोई मेहनत का नहीं, समझदारी का काम है। इसे हर कोई करके खुश रह सकता है।

जर्मनी के एक युवा दार्शनिक बेकारियो पॉल का कहना है कि इतना फास्ट न हो जाएँ कि जिंदगी का मजा ही न ले सकें। इतना स्लो भी न हो जाएँ कि जिंदगी बोझ बन जाए। सैकड़ों सालों से टेलीफोन, मोबाइल, एमपी-3, कंप्यूटर, इंटरनेट, कार, मोटरसाइकिल, महँगी ज्वैलरी, फ्लैट, फैशनेबल कपड़े जैसी चीजें तैयार करके भी इनसान खुश नहीं है। आज भी वह नई-नई चीजें तैयार करने में लगा हुआ है, जिससे उसे खुशी मिल सके।

खुशी की तलाश बाहर नहीं, अपने भीतर करें। इजराइल के डॉ. जिरान जीसोन का कहना है कि लोगों को सुख की तलाश में यहाँ-वहाँ भटकते देख मुझे घोर आश्चर्य होता है। कितने पागल हो गए हैं लोग। खुशियाँ उनके ही पास हैं और वे बाहर भटक रहे हैं।

'पोट्रेट्स ऑफ गीफ' की लेखिका मिस ली का कहना है कि जिंदगी में सबकुछ इतना उलझा हुआ है कि आप बस इतना ही कर सकते हैं कि अपने मूल्यों के हिसाब से एक अच्छी जिंदगी जिएँ। सुनने में ये घिसी-पिटी बातें तो लगती हैं, लेकिन 'ऐसा होना ही है', वाली सोच पर मत चलिए। छुट्टी मनाने जाने का इंतजार भी मत कीजिए। छुट्टी का प्लान बनाने का भी मजा लीजिए। जिंदगी को अपना सबकुछ दे डालिए।

पेनसिल्वेनिया यूनिवर्सिटी में दर्शनशास्त्र के प्रोफेसर मार्टिन सेलिगमैन ने अपनी पुस्तक 'ऑथेंटिक हैप्पीनेस' में लिखा है कि यदि आप खुश होना चाहते हैं तो लॉटरी जीतना, अच्छी नौकरी पाना और तनख्वाह में बढ़ोतरी—सब भूल जाएँ। भीतर रहनेवाली शक्ति और विशेषताओं (उदारता, हास्य, वास्तविकता, सकारात्मक सोच) की पूँजी को

t.me/HindiNovelsAndComics

इकट्ठा करके खुशी को बढ़ाया जा सकता है।

यदि आप अच्छा जीवन जीते हैं, हर काम को तन्मयता और तल्लीनता से करते हैं तो इससे मिलनेवाला सुख दुनिया का सबसे बड़ा सुख है। वर्कोहॉलिक भी कहा जा सकता है। इन्हें पता ही नहीं चलता कि उनके आस-पास क्या हो रहा है। जो अपने काम के प्रति ईमानदार नहीं होते हैं खुशी उनके जीवन से दूर हो जाती है।

काम कोई भी हो सकता है। एक हलवाई मिठाई बनाते वक्त या एक मोची जूते की सिलाई करते वक्त उतना सुख पा सकता है, जितना कि एक बड़ा सेठ नोट गिनते वक्त पाता है। यह तो हमें या आपको महसूस करना है कि आप किस बात में खुश रहते हैं या खुश रह सकते हैं। किसी व्यक्ति को ड्राइविंग से प्रसन्नता मिलती है तो किसी को टी.वी. देखने से। किसी को फुटबॉल खेलने में आनंद आता है तो किसी को क्रिकेट खेलने में। सभी अपने-अपने तरीके से खुश होते हैं।

कहने का मतलब यह है कि खुश रहने का अपना कोई फॉर्मूला नहीं है। आगे हमने खुशी गायब होने के कारण और खुशी पाने के उपाय बताए हैं। हो सकता है, उनमें से कोई फॉर्मूला आपकी गायब खुशी को लौटा दे।

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

जीवन को खुशनुमा बनाएँ

''खुश रहने के लिए किस्मत, पैसा, शक्ति या किसी और भौतिक चीज की आवश्यकता नहीं होती। बिना किसी कारण के भी खुश रहना संभव है; क्योंकि खुशियाँ उसी तरह हमारे भीतर हैं, जिस प्रकार आकाश हमारे बाहर।''

—सिकजेंट मीहाली

''जीवन एक तराजू है, जिसका एक पलड़ा खुशी है और दूसरा गम। उस तराजू में तुम उन दोनों के बीच काँटे की तरह लटक रहे हो।''

—खलील जिब्रान

हर कोई खुशनुमा जिंदगी जीना चाहता है। इसके लिए वह हर संभव कोशिश भी करता है। इसके बावजूद कहीं-न-कहीं कोई कमी रह जाती है। इस पर उसका ध्यान नहीं जाता है। यदि उन बातों पर ध्यान दिया जाए और खुश रहने के उपाय किए जाएँ तो कोई भी व्यक्ति हर दिन पूरी तरह से खुश रह सकता है।

जिंदगी जिंदादिली का नाम है

जिंदगी जिंदादिली का नाम है, मुर्दा दिल क्या खाक जिया करते हैं! जी हाँ, यदि आप अपनी जिंदगी को जिंदादिली के रूप में जीते हैं तो आपकी जिंदगी में खुशियों की बहार हमेशा मौजूद रहेगी।

खुश रहने का सबसे पहला नियम है—अपने आप में खुश रहें। यदि आप स्वयं खुश हैं तो आप खुश हैं। यदि आप खुद को निराशा, उदासी, दु:ख, गम में डुबोए रखते हैं तो समझें, आप उसी में डूबेंगे। उसमें से निकलने का सबसे अच्छा तरीका है—खुद को खुश रखें, खुद को खुश मानें। इस बारे में अब्राहम लिंकन का कहना है—'अधिकांश लोग उतने ही खुश होते हैं, जितना वे चाहते हैं।'

सकारात्मक नजरिया अपनाएँ

दु:ख, परेशानी और नाखुश रहने की सबसे बड़ी वजह है आपकी नकारात्मक सोच। जब आप किसी भी चीज को न पाने की सोच बना लेते हैं, जिंदगी में से खुशी उसी वक्त निकलकर चली जाती है। इस बारे में पता ही नहीं चलता है। पॉजीटिव सोच से पॉजीटिव एनर्जी मिलती है, जो खुश रहने में सहायक होती है। वहीं निगेटिव सोच से निगेटिव एनर्जी मिलती है, जो दु:ख, परेशानी, निराशा, क्रोध, असफलता, शोक, दर्द एवं उदासी पैदा करती है।

खुश रहने के लिए जरूरी है—हर बात पर सकारात्मक नजरिया अपनाएँ। जब आप सकारात्मक नजरिया अपनाने लगते हैं, तब सब अच्छा-अच्छा नजर आने लगता है। एक अध्ययन के मुताबिक सकारात्मक नजरियावाले लोग निगेटिव विचारवालों की तुलना में 7 वर्ष ज्यादा जीवित रहते हैं। बर्न यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि नकारात्मक सोच एक प्रकार का धीमा जहर है, जो खुशियों को दूर करती है और उम्र को कम करती है। अपने अंदर सकारात्मक सोच विकसित करें। अच्छा साहित्य, नॉवेल, मोटीवेशन की किताबें पढ़ें, अच्छे लोगों से मिलें, अच्छे लोगों के बीच रहें। यह आपकी सकारात्मक सोच को विकसित करने में मदद करेंगे।

t.me/HindiNovelsAndComics

काम को बोझ न समझें

जो व्यक्ति अपने काम को बोझ के रूप में लेते हैं, वे कभी खुश नहीं रह सकते। काम को बोझ न समझें। अपने काम से प्यार करें। काम से लगाव रखें। काम में खुशी ढूँढ़ें। बेमन से काम करनेवाले काम को बोझ के रूप में लेकर दु:खों के पहाड़ के नीचे दब जाते हैं। उस बोझ के नीचे छटपटाते रह जाते हैं। वे कभी खुशियों के समुद्र में गोते नहीं लगा पाते हैं।

दार्शनिक कॉलवेल का कहना है, 'खुशियों का खजाना उनके पास होता है, जो काम में भी खुशियाँ ढूँढ़ते हैं। क्रिकेट का एक खिलाड़ी यदि क्रिकेट से ही नफरत करेगा तो वह क्रिकेट में कभी कामयाब नहीं हो पाएगा। उसी तरह, यदि आप अपने व्यापार या काम से निराश हैं, उस काम को करने में आपको आनंद नहीं आता है तो आप कामयाबी हासिल नहीं कर सकते। आप अपने काम से जितना प्यार करेंगे, उतना ही कामयाबी की बुलंदियों की ओर जाएँगे, यानी आप पर खुशियों की बौछार होगी।

मनोचिकित्सक सिकजेंट मीहाली ने सच्ची खुशी के बारे में 30 साल तक शोध किया। उन्होंने पाया कि खुशी अच्छी तकदीर या तुक्के से नहीं मिलती है और न ही इसे पैसों से खरीदा जा सकता है। सच्ची खुशी तो 'स्टेट ऑफ फ्लो' में अनुभव होती है। 'स्टेट ऑफ फ्लो' एकाग्रता की वह अवस्था है, जब कोई स्वयं पर पूरी तरह से केंद्रित हो जाए। काम में इस तरह से डूब जाएँ कि आप अपने को भूल जाएँ। यह पल सच्ची खुशी का होता है, यानी काम में डूब जाना ही सच्ची खुशी है। जब व्यक्ति काम में डूब जाता है, तब वह नकारात्मक बातचीत बंद कर देता है। यही समय है, जब वह सबसे अधिक खुश होता है।

रफ्तार जरा धीमी करें

काम के प्रति एक्टिव रहना अच्छी बात है, पर इसके लिए हमेशा भाग-दौड़ में लगे रहना अच्छी बात नहीं है। जीवन में खुशियाँ हासिल करनी हैं तो किसी भी काम को आरामदायक तरीके से करें। हमेशा इधर-उधर भाग-दौड़ करने से तनाव पैदा होता है। यह खुशियों पर ग्रहण लगाता है।

'डोंट स्वेट द स्मल स्टफ एट वर्क' के लेखक रिचर्ड कैरिसन का कहना है, 'खुद पर कंट्रोल करें। अपनी गतिविधियों पर ध्यान दें। जब आप बड़ी कामयाबी पाने के लिए तेज रफ्तार में काम करना शुरू करते हैं, तब जान लें कि आप खुशियों के छोटे-छोटे स्टेशनों पर बिना रुके चले जाते हैं। अपनी रफ्तार को जरा धीमी करें। पहले खुशी हासिल करें, बाद में सफलता हासिल करें। इससे आपको सफलता का आनंद और अधिक मिलेगा।'

अपनी खुशियों का गला घोंटकर सफलता की मंजिल तक कोई नहीं पहुँच पाया है। जो भी कामयाब हैं, उनका कहना है, 'खुशी को पाना सबसे बड़ी कामयाबी है।' वहीं खुशियों को अनदेखा कर आगे बढ़ना मूर्खता के अलावा कुछ नहीं है।

रफ्तार धीमी करने से आपकी क्रियाशीलता व कर्मठता पर जरा भी फर्क नहीं पड़ता है। इससे तनाव और भाग-दौड़ से छुटकारा मिलता है। इन दोनों चीजों के जीवन से दूर होने पर खुशियाँ आपके नजदीक आ जाती हैं और आप आसानी से सफलता की ओर बढ़ सकते हैं।

बेकार न रहें

t.me/HindiNovelsAndComics

जीवन में समय का बड़ा महत्त्वपूर्ण स्थान है, इसलिए समय को किसी भी हालत में नष्ट न होने दें। अनेक लोग खाली बैठे रहते हैं। कहते हैं, हमारे पास काम नहीं है। उनकी खुशियाँ भी गायब हो जाती हैं। बेकार बैठे-बैठे पॉजीटिव एनर्जी खत्म हो जाती है, जिससे खुशियाँ उड़न-छू हो जाती हैं। खाली बैठे रहने के बजाय कोई-न-कोई काम करते रहना चाहिए।

काम नहीं है, यह सोचकर बैठे नहीं रहना चाहिए। काम होता नहीं, काम पैदा करने की जरूरत होती है। काम ढूँढ़ने की जरूरत होती है। काम आपके पास नहीं आएगा, काम के पास आपको जाना पड़ेगा। जब आप खुद काम नहीं करेंगे तो आपके पास काम कैसे रहेगा।

दूसरी बात, किसी फालतू काम में अपना समय बरबाद न करें। फालतू काम से मतलब है—जिन कामों से कोई निष्कर्ष नहीं निकलता है। जिससे कोई लाभ न मिलता हो, उसे फालतू काम में गिन सकते हैं। जैसे कुछ लोग चाय की दुकान पर बैठकर अपना समय नष्ट किया करते हैं। गप्पें लड़ाते हैं, दूसरों की बुराई करते हैं, मीन-मेख निकालते रहते हैं। उन्हें ऐसा करने में बहुत अच्छा लगता है। सोचते हैं कि वे अच्छा काम कर रहे हैं।

असल में, वे अपना समय नष्ट कर रहे होते हैं। इन सब बातों से निगेटिव एनर्जी पैदा होती है, जो मन की खुशियों को सोख लेती है। अपनी एनर्जी को अच्छे काम में लगाएँ। जब आप कोई अच्छा काम करते हैं तो शरीर में पॉजीटिव एनर्जी पैदा होती है, जो आपको खुशियों से भर देती है। फालतू काम करने के बजाय हमेशा सही व जरूरतवाले काम ही करें।

खुद में जोश जगाएँ

किसी भी बात के लिए जब तक आप अपने अंदर जोश नहीं जगाएँगे, आप उसमें खुशी नहीं पा सकते हैं। जोश खुशियों की बौछार लाता है। मन तो बड़ा चंचल होता है; किसी भी बात में उदास हो उठता है। यदि मन का रिमोट बदलकर उस बात में जोश जगाया जाए तो मन में खुशियों की हिलोरें उठने लगती हैं। 'एनर्जी टैपिंग' के लेखक डॉ. फ्रेड गैलो कहते हैं, 'किसी काम के प्रति नफरत मन में झुँझलाहट, तनाव तथा निराशा व दु:ख पैदा करती है। उस काम के प्रति उत्पन्न किया गया जोश मन में एक अन्य तरह की एनर्जी पैदा करता है। अकसर लोगों के साथ ऐसा ही होता है।'

एक बस कंडक्टर इसलिए दु:खी है कि उसे हर प्रकार के पैसेंजर से जूझना पड़ता है। वह सोचता है, यदि मैं बस का ड्राइवर होता तो हर प्रकार के पैसेंजर से जूझना नहीं पड़ता। बस को सीधे-सीधे चलाना पड़ता।

उसी बस का ड्राइवर भी काफी दु:खी है। वह ट्रैफिक से परेशान है। वह सोचता है, यदि मैं कंडक्टर होता तो कितना अच्छा होता—मुझे ट्रैफिक जाम, लोगों की भीड़, गलत तरीके से रास्ते पर गाड़ी चलानेवालों से परेशान तो नहीं होना पड़ता। उसे तो बस, पैसेंजर के टिकट काटना होता। अब आप समझ सकते हैं कि लोग खुद के काम को लेकर परेशान रहते हैं। वहीं दूसरों के काम में खुशी ढूँढ़ते रहते हैं।

खुशी आपको हर पल मिल सकती है, यदि आप खुद अपने काम में खुशी ढूँढ़ें। दूसरों के काम में खुशी ढूँढ़ने से आपको दु:ख और निराशा ही हासिल होगी। प्रसिद्ध कॉमेडियन जॉनी वॉकर का कहना है, 'खुशी बाजार में नहीं बिकती, जिसे आप खरीदकर खुश हो सकें। सबसे बड़ी खुशी अपने काम में डूबने से मिलती है। अपने अंदर जोश जगाने से खुशी मिलती है।'

t.me/HindiNovelsAndComics

खुलकर जिएँ

जब आप खुलकर जीने की सोचते हैं, तब अधिक खुशी महसूस करते हैं। याद करें उन पुराने दिनों को, जब आप टेंशन फ्री थे। कॉलेज के दिनों में आप खुलकर जिया करते थे। हमेशा हँसा करते थे। जब आप जीवन की जिम्मेदारियों में डूब जाते हैं, तब आपकी जिंदगी से खुशियाँ दूर होने लगती हैं। निन्यानबे का चक्कर, किचन चलाने की चिंता, कल क्या होगा—ऐसी चिंताओं ने जिंदगी से खुशियों को निकालकर दूर कर दिया है। ऐसे में 'खुशियाँ' नाम की चीज नहीं रह जाती है।

आप अपनी खुशियों को दो बार पा सकते हैं। इसके लिए आपको खुलकर जीना होगा। जर्मन यूनिवर्सिटी के एक शोध के अनुसार, जब आप खुलकर जीने की कोशिश करते हैं, तब खुशियाँ अपने आप आपके नजदीक आनी शुरू हो जाती हैं। आप एक बार फिर से खुशमिजाज बनकर, खुलकर जीने लगते हैं। जितना खुलकर आप जीने की कोशिश करते हैं, आपकी जिंदगी उतनी ही खुशनुमा होती जाती है।

'न' कहने की आदत डालें

'न' न कह पाना भी आपकी खुशियों को छीन सकता है। अनेक ऐसे मौके होते हैं, जब आप अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, आस-पड़ोस के लोगों को 'न' नहीं कह पाते हैं। आपके द्वारा कहा गया 'हाँ' आपको परेशान कर डालता है। उस 'हाँ' को पूरा करने के लिए आपको कितनी परेशानी, दु:ख और तनाव का सामना करना पड़ता है। एक बार ऐसा करने के बाद अगली बार ऐसा न करने के लिए सौ बार कान पकड़ते हैं, लेकिन ऐसा नहीं होता है। अगली बार फिर से आपसे चौका निकल जाता है। आप 'न' की बजाय 'हाँ' कह देते हैं और दुबारा आपकी परेशानी शुरू हो जाती है।

इससे तनाव बढ़ता है। मस्तिष्क में एड्रेनिल हारमोन का स्राव बढ़ता है, जिसकी वजह से तनाव निर्मित सिर दर्द, चिड़चिड़ापन, थकान एवं पाचन संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। आपकी संचित ऊर्जा खत्म होने लगती है। आप शारीरिक व मानसिक तौर पर बुरी तरह से थक जाते हैं।

पड़ोसियों, दोस्तों, रिश्तेदारों और साथियों की मदद करना अच्छी बात है; पर उनकी मदद करने से आपका काम अटक जाए तो आप चिंता और परेशानियों में पड़ जाते हैं। आपकी खुशियाँ आपसे दूर हो जाती हैं। दूसरों को खुश रखने के लिए ढेर सारी जिम्मेदारियाँ ले लेने से न आप खुश रह सकते हैं, न ही उन्हें खुश रख सकते हैं।

किसी भी 'हाँ' या 'न' के लिए आप ही जिम्मेदार होते हैं। फैसला करते वक्त आप खुद से सवाल करें। इस काम के लिए 'हाँ' करने पर आपकी परेशानी कितनी बढ़ेगी, यह आप खुद ही जान व समझ लें। अपनी खुशियों की बलि चढ़ाकर किसी को 'हाँ' न कहें, इसी में आपकी भलाई है। यानी जरूरत होने पर 'न' कहना सीखें।

बदलाव से न डरें

अधिकतर लोग बदलाव से काफी डरे हुए होते हैं, जिसकी वजह से उनकी खुशियाँ गायब हो जाती हैं। यह बदलाव किसी भी प्रकार का हो सकता है। पुराना फ्लैट खाली कर नए फ्लैट में शिफ्ट करने का डर, ट्रांसफर होने पर दूसरे शहर सामान ले जाने का डर, एक नौकरी को छोड़कर दूसरी नौकरी ज्वॉइन करने का डर, बढ़ती उम्र में

t.me/HindiNovelsAndComics

होनेवाले शारीरिक परिवर्तन का डर जैसी अनेक बातें लोगों के दिल में डर पैदा करती हैं, जिसकी वजह से वे खुश नहीं रह पाते हैं।

इन सब बातों से घबराकर अपनी खुशियों को नहीं खोना चाहिए। जीवन में आनेवाले किसी भी बदलाव को पॉजीटिव नजरिए से देखना चाहिए। हर बदलाव में एक तरक्की छुपी होती है। तरक्की का रास्ता खुलता है तो फिर डरकर और घबराकर अपनी खुशियों को क्यों गायब करते हैं? बदलाव को खुशी-खुशी स्वीकार करें।

दिल खोलकर हँसें

हँसी एक ऐसा टॉनिक है, जो आपके अंदर खुशियों की ताकत देता है। जब भी आप किसी प्रकार के तनाव में हों, अपने दिमाग के किसी कोने में पड़े ऐसे चुटकुले ढूँढ़कर याद करें कि आप हँस-हँसकर लोटपोट हो जाएँ। बस, आपका तनाव उड़न-छू होने में अधिक समय नहीं लगेगा।

आप जब खुलकर हँसते हैं, उस वक्त शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है। शरीर के सारे अंगों में इसका प्रवाह तेजी से होने लगता है। फेफड़ों, हृदय तथा शरीर के सारे महत्त्वपूर्ण अंगों को ऑक्सीजन मिलने लगती है। सारे अंगों को अच्छी तरह से ऑक्सीजन मिलने पर पूरे शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। मन खुशियों से झूमने लगता है। हँसने से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। दर्द व तनाव दूर होता है। मांसपेशियों को आराम मिलता है। डर और बेचैनी दूर होती है। उल्लास और प्रेम का संचार होता है।

अमेरिका की स्टैनफोर्ट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता डॉ. पोलिंग वेल का कहना है कि हँसी बोझिल दिमाग के लिए टॉनिक का काम करती है। हँसने से मस्तिष्क में अनेक प्रकार के केमिकल्स का रिसाव होता है, जो खुशी, एकाग्रता, जागरूकता, स्मरण-शक्ति आदि बढ़ाती है। इससे शरीर के सारे पुरजों में हलचल हो जाती है, जिससे पूरे शरीर में तेजी से रक्त-संचार होने लगता है, जो स्फूर्ति पैदा करती है।

शक्ति का सही इस्तेमाल करें

यदि आप भरपूर खुशियाँ पाना चाहते हैं तो अपनी शक्तियों का सही इस्तेमाल करें। गलत काम में खर्च की गई शक्ति से तनाव, हिंसा, उलझन तथा परेशानी उत्पन्न होती है। जैसे स्कूल में पढ़नेवाला छात्र यदि अपनी ऊर्जा को दोस्तों के साथ गपशप करने में खर्च कर देता है तो उसे खुशियों से वंचित होना पड़ेगा; क्योंकि आनेवाले दिनों में उसका परीक्षा-परिणाम अच्छा नहीं होगा। जब परिणाम अच्छा नहीं होगा तो उसे दु:ख और परेशानी ही हाथ लगेगी। इसलिए हर किसी को चाहिए कि वह अपनी ऊर्जा को सही ढंग से सही जगह पर खर्च करे, जिससे उसे लाभ हो। इससे जीवन में खुशियों की बहार बनी रहेगी।

दिमाग को भी छुट्टी मनाने दें

हृदय की तरह मस्तिष्क भी—थोड़े समय के लिए भी—शांत नहीं रहता है। वह अपना काम निरंतर करता रहता है। जब हम सोते हैं, उस वक्त भी वह कुछ-न-कुछ सोचता रहता है। जब हम तनाव की स्थिति में रहते हैं, उस वक्त दिमाग काफी परेशानी की स्थिति में रहता है। वह अधिक तेजी से अच्छी व बुरी दोनों तरह की बातें सोचता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

जब हम काम करते हैं, उस वक्त दिमाग उसी काम के बारे में सोचता है। बेमन से काम करने पर उस काम से ध्यान हटाकर दूसरी बातों पर ध्यान देने लगता है। मस्तिष्क को भी आराम देने की आवश्यकता होती है। जब आप मस्तिष्क को आराम देते हैं तो वह काफी सुकून और राहत महसूस करता है। आराम के बाद मस्तिष्क तेजी से काम करने लगता है, रचनात्मक और अच्छी सोचवाली बातें सोचने लगता है।

दिमाग को राहत देने के लिए सरल उपाय है कि आप अपने काम से कुछ अलग हटकर, काम की चिंता छोड़कर, आँखें बंद कर, काम की बातों को भूलकर किसी दूसरी बातों में अपना ध्यान लगाएँ। ऐसे में आप ईश्वर का भी ध्यान लगा सकते हैं या आँखें बंद कर नीले आकाश, हरी-भरी जगह, बहते झरने, नाचते हुए मोर आदि की कल्पना भी कर सकते हैं। कुछ देर बाद जब आप आँखें खोलते हैं तो अपने आपको शांत और तरोताजा पाएँगे। यह उपाय आप कभी भी आजमा सकते हैं। इससे हर बार शांति और खुशी की प्राप्ति होगी।

अपने आस-पास नयापन लाएँ

अपने आस-पास किया गया थोड़ा सा परिवर्तन मन में उत्साह का संचार करता है। ऑफिस में फर्नीचर की दिशा बदल दें। पुरानी तसवीर की जगह नई तसवीर लगा दें। कमरे की दीवार का रंग बदल दें या सामने दीवार पर कोई अच्छा सा दृश्य पेंट कर दें।

इस तरह के किए गए छोटे-छोटे बदलाव जिंदगी में खुशियों के बड़े-बड़े झोंके लाते हैं। मन खुशियों से भर उठता है। आने-जानेवाले लोगों पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। ऐसे परिवर्तन से सब में उत्साह का संचार होता है, जिसका प्रभाव आपके उत्पादन पर भी पड़ता है। कर्मचारी पहले से अधिक उत्साह व लगन से काम करने लगते हैं। इससे उत्पादन भी अधिक होने लगता है।

चुस्त रहें

आप चुस्त नहीं हैं तो यह समझ लें कि आपके साथ काम करनेवाले भी चुस्त नहीं रहेंगे। हमेशा चुस्त-दुरुस्त रहने की कोशिश करें। जब आप खुद फिट और चुस्त रहेंगे तो दूसरों को भी उतने ही जोश के साथ फिट रहने और काम करने के लिए कह सकेंगे।

यदि आप खुद चुस्त नहीं हैं तो आप दूसरे को चुस्त रहने के लिए भी नहीं कह सकते। यदि किसी तरह से आपने उसे चुस्त और फिट रहने के लिए कह भी दिया तो वह आपकी हालत देखकर खुद को बदलने की कोशिश भी नहीं करेगा। यदि आप फिट हैं तो सामनेवालों को फिट रहने के लिए कहने की जरूरत नहीं पड़ेगी। वे खुद ही अपने आपको बदल लेंगे।

चुस्त व्यक्ति हमेशा खुश रहता है, जिसे देखकर दूसरे भी खुश रहते हैं। अमेरिका के राष्ट्रपति ओबामा कहते हैं—'फिट व्यक्ति खुश रहता है, इसलिए वह एक कदम आगे रहता है।'

बहुत व्यस्त हूँ

आजकल जिसे भी सुनो, वही कहता मिल जाएगा—बहुत व्यस्त हूँ। अति व्यस्तता की वजह से लोगों की जिंदगी

t.me/HindiNovelsAndComics

से खुशियाँ गधे के सिर से सींग की तरह गायब हो रही हैं। जिनके पास काम है, वे व्यस्त हैं और जिनके पास काम नहीं है, वे भी व्यस्त हैं। ऐसा क्यों? इसकी वजह है कि लोग बिना मतलब के काम के लिए भागे जा रहे हैं। काम को ठीक तरीके से न करने की वजह से समय की कमी होती जाती है। काम को सही तरीके व सही योजना के तहत किया जाए तो व्यस्तता दूर हो जाती है। काम को पूरा करना है, इसलिए कोई डेड लाइन डालकर अपनी खुशियों को गायब न करें। काम पूरा करें, पर टाइम लिमिट न बाँधें, न ही जल्दबाजी में उस काम को करें। जल्दबाजी में किया गया काम सही तरीके से नहीं होता है। बाद में परेशानी होती है।

आप खुद इस बारे में पता करें कि आप व्यस्त क्यों हैं? आपका समय कहाँ खत्म हो रहा है? कहीं आप फालतू कामों में व्यस्त होकर अपना समय तो नष्ट नहीं कर रहे हैं! इससे बचने की कोशिश करें, वरना आपकी खुशियाँ गायब हो जाएँगी।

अपने लिए समय निकालें

'क्या कहा? आपके पास एक मिनट की भी फुरसत नहीं है!'

'अपने आपसे बात करने का भी समय नहीं है आपके पास!'

यदि ऐसा है तो आप दुनिया के सबसे दुर्भाग्यशाली व्यक्ति हैं।

'जी हाँ।'

यदि आप खुद के लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं तो इससे बड़ी दु:ख की कोई बात नहीं हो सकती।

जर्मनी के प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. एंड्रूज फ्लेकर का कहना है कि व्यस्तता एक अच्छी बात है, लेकिन यह व्यस्तता खुद को ही निगल ले तो समझें कि आप एक ऐसे पिंजरे में बंद हैं, जहाँ आप सोने का निवाला खा रहे हैं, पर आपका पेट खाली है।

खुशियाँ उनके ही जीवन में आती हैं, जो अपने लिए भी समय निकालते हैं। खुद के या अपनों के लिए वक्त न निकाल पानेवाला व्यक्ति परेशान और हताश होता है, जिसे खुशियों का मतलब नहीं मालूम होता। आप काम कुछ भी करते हों, कहीं भी रहते हों, खुद के लिए और अपनों के लिए समय निकालना जरूरी है। तब जाकर आप खुशियाँ पा सकते हैं।

बॉडी इमेज को लेकर परेशान न हों

अनेक लोग अपनी शारीरिक बनावट को लेकर काफी परेशान रहते हैं। इस कारण वे हीनभावना से ग्रस्त हो जाते हैं। इस आदत की वजह से उनकी जिंदगी में से खुशियाँ दूर होती जाती हैं। संजय ठीक-ठाक शारीरिक बनावटवाला युवक था। जब उसकी ओर कोई देखता, उसे महसूस होता कि उसकी बॉडी अच्छी नहीं है। वह हमेशा सोचता रहता—वह खूबसूरत नहीं है, इसलिए लोग उसकी बातों से प्रभावित नहीं होते हैं।

ऐसी बातों से दुनिया के काफी लोग परेशान रहते हैं। पुरुषों की अपेक्षा महिलाएँ अपनी बॉडी फिगर को लेकर अधिक परेशान रहती हैं। 'ग्लैमर' मैगजीन की ओर से किए गए एक रिसर्च में पता चला कि 40 प्रतिशत महिलाएँ स्वयं के 'लुक्स' को लेकर अच्छा महसूस नहीं करती हैं। सर्वे में 16 हजार महिलाओं से बातचीत कर यह निष्कर्ष

t.me/HindiNovelsAndComics

निकाला गया कि महिलाएँ अपनी बॉडी इमेज को लेकर काफी तनाव में रहती हैं, जिसकी वजह से वह खुशी से दूर हो जाती हैं।

लोग अपने चेहरे, आँखें, नाक, पेट, जाँघ और हिप्स के आकार को लेकर परेशान होते हैं। लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स एंड पॉलिटिकल साइंस की मनोवैज्ञानिक संतोषी कंजावा का कहना है, 'वास्तव में लोगों के व्यक्तित्व का आकलन उनके 'लुक' से ही लगाया जाता है, जिसकी वजह से लोगों में हीन भावना उत्पन्न हो जाती है। उसी तरह से साँवले लोगों को उतना पसंद नहीं किया जाता, जितना कि गोरे लोगों को पसंद किया जाता है।' बॉडी इमेज विशेषज्ञ मनोवैज्ञानिक डॉ. केयर्ने कुके का कहना है कि शारीरिक गठन कुदरत की देन है। इसको लेकर दु:खी नहीं होना चाहिए। स्वयं के बारे में अच्छा सोचकर अपने अंदर कॉन्फिडेंस पैदा करना चाहिए। जो कमी लगती है, उसे दूर करके भी खुश रहा जा सकता है। आजकल शारीरिक समस्या को दूर करने के लिए कॉस्मेटिक्स सर्जरी काफी विकसित हो गई है, जिसका लाभ उठाया जा सकता है।

एक बात हमेशा ध्यान रखें, दुनिया में कोई भी परफेक्ट नहीं होता। अधिकतर लोग खुद को अनाकर्षक और सामनेवाले को आकर्षक मान लेते हैं तथा तनाव में आ जाते हैं। मान लीजिए, आप शाहरुख की बॉडी देखकर काफी खुश हैं, पर आपको पता नहीं है कि शाहरुख हकलाते भी हैं। इसी तरह ऋतिक रोशन का उदाहरण लें। वे बचपन में इतना हकलाते थे कि किसी से बात करने में परेशान हो जाते थे। वे हीन भावना का भी शिकार हो गए थे। मनोचिकित्सकों द्वारा दिए गए टिप्स की वजह से वे खुद को सँभाल पाए।

किसी की बॉडी को खूबसूरत मानने सेपहले उसकी कमजोरी पर भी ध्यान दें। इससे आप अपनी बॉडी को लेकर दु:खी नहीं होंगे। कुके कहती हैं, 'खुद को बदसूरत मानकर अपनी खुशियों की आहुति देना अच्छी बात नहीं है। अपना विश्वास हासिल करें। खुद के बारे में अच्छे विचार रखें। आपकी खुशियाँ आपसे कभी दूर नहीं होंगी।'

छोटी-छोटी बातों में खुशियाँ ढूँढ़ें

ऐसा कम ही लोग करते हैं, जो हर छोटी-छोटी बातों में खुशियाँ ढूँढ़ लेते हैं। मनोविज्ञान बाल लेखिका अपर्णा मजूमदार का कहना है, 'हम किसी बात में खुशियाँ ढूँढ़ने की बजाय उन बातों में दु:ख ढूँढ़ने में अधिक व्यस्त रहते हैं।'

बच्चे टॉम एंड जेरी को जितने मजे से देखते हैं, वहीं बड़े इस परेशानी में रहते हैं कि कहीं बुरा न हो जाए। कहीं जेरी आज सचमुच टॉम का शिकार न हो जाए; जबकि उन्हें मालूम है कि हर बार की तरह इस बार भी जेरी की ही जीत होगी।

एक साथ बड़ी खुशियाँ ढूँढ़ने की कोशिश न करें। बड़ी खुशी जल्दी हाथ नहीं लगती। लोग बड़ी खुशी पाने के चक्कर में छोटी-छोटी खुशियों को भूल जाते हैं और तनाव में रहते हैं। छोटी-छोटी खुशी भी जीवन को उतना ही आनंददायक बनाती है, जितना कि बड़ी खुशी।

बुरा मत सुनो, बुरा मत देखो, बुरा मत कहो

यदि आप अपने जीवन को दु:ख व परेशानियों से दूर रखना चाहते हैं तो इन तीन बातों से आपको दूर रहना होगा। ये तीन बातें किसी के भी जीवन में दु:खों का पहाड़ बना सकती हैं। तीनों बातें आपको दु:खों के गड्ढे में

t.me/HindiNovelsAndComics

धकेल देती हैं। बुरा सुननेवाला, बुरा देखनेवाला, बुरा कहनेवाला खुद काफी बुरा हो जाता है।

बुरा व्यक्ति कभी भी खुश नहीं रह सकता है, क्योंकि उसके पास बहुत सारी परेशानियाँ व समस्याएँ होती हैं, जिनका समाधान ढूँढ़ते-ढूँढ़ते वह तनाव व दुःखों के समुद्र में डूबा रहता है।

छोटी समस्या को बड़ी न बनाएँ

जब घाव छोटा हो, उस वक्त उसका इलाज कर लेना चाहिए, वरना अंग काटने की नौबत आ जाती है। छोटी समस्या को नजरअंदाज करें। उसका समाधान तुरंत ढूँढ़ लें। कई छोटी-छोटी समस्याएँ एक साथ मिलकर बड़ी समस्या के रूप में सामने आ सकती हैं।

छोटी समस्या का यदि समय से हल न निकाला जाए तो वह आगे चलकर बड़ी समस्या के रूप में सामने आती है। मोटिवेशन एक्सपर्ट सैम डिक्स का कहना है, 'लोग अलग-अलग समस्या को एक साथ करके उसे बड़ा बना लेते हैं; जबकि उन्हें चाहिए कि अलग-अलग समस्याओं को वे अलग-अलग नजरिए से देखें।'

समीक्षा करें

जब सभी समस्याओं को एक कर लेते हैं, तब वह बड़ी समस्या लगने लगती है। छोटी समस्या का हल भी जल्दी निकल आता है। परेशान होने की आवश्यकता नहीं होती। समस्याओं की खिचड़ी न बनाएँ, नहीं तो खुशियों का निवाला आपके गले नहीं उतरेगा। आपकी परेशानी हमेशा बनी रहेगी। खुशियाँ आपके पास नहीं फटकेंगी।

लोग क्या सोचेंगे

अनेक लोग इस बात से परेशान रहते हैं कि फलाँ काम करने पर पता नहीं लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे। इस बात को सोच-सोचकर वे हैरान-परेशान रहते हैं; जबकि सच बात तो यह है कि किसी को इतनी फुरसत ही नहीं है कि किसी के बारे में सोचते रहे।

ऐसी बातें जीवन से खुशियों को छीनकर गोद में तनाव दे देती हैं। यदि आप जीवन में कुछ करना चाहते हैं; जो सोच रहे हैं, उसे पाना चाहते हैं तो 'लोग क्या सोचेंगे', इस बात पर ध्यान दिए बिना अपने काम में लगे रहें। अपना काम मुस्तैदी के साथ करें।

आप कदम-दर-कदम आगे बढ़ते चले जाएँगे। 'लोग क्या सोचेंगे', इन बातों को सोचने से तनाव पैदा होता है। तनाव खुशियों पर डाका डालकर उसे लूट लेता है।

खुद की समीक्षा करें

अधिकतर लोग ऐसे होते हैं, जो अपनी तारीफ सुनना पसंद करते हैं। वे अपनी तारीफ सुनकर बहुत खुश होते हैं। यदि किसी ने उनकी जरा सी भी आलोचना कर दी कि बस, वे उसे अपना सबसे पक्का दुश्मन मान लेते हैं और आलोचक को नीचा दिखाने की कोशिश में लग जाते हैं।

अपनी आलोचना सुनकर तनाव में नहीं आना चाहिए। ठंडे दिमाग से सोचना चाहिए कि आपकी आलोचना क्यों

t.me/HindiNovelsAndComics

हुई है। खुद की समीक्षा कीजिए। कहनेवाले से अपनी तुलना करें। 'हैपीनेस नाउ' के लेखक रॉबर्ट हॉल्डेन का कहना है, 'कोई अपनी समीक्षा कितनी कड़ाई से करता है, इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है; बल्कि यह जरूरी है कि आप खुद की समीक्षा कितनी गंभीरता से करते हैं। अपनी समीक्षा जितनी कठोरता और ईमानदारी से करते हैं, आप स्वयं को खुशियों से उतना ही भरपूर पाएँगे।'

जरा सा सनकी बन जाएँ

बेंजामिन फ्रैंकलिन, अल्बर्ट आइंस्टीन, चार्ली चैपलिन आदि विलक्षण होने के साथ सनकी भी थे। स्कॉटलैंड के रॉयल एडनिबर्ल अस्पताल के न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट डेविड वीक्स ने हजारों विलक्षण व्यक्तियों पर शोध किया। उन्होंने पाया कि सनकी लोगों की सफलता और खुशियों का एक अलग ही फॉर्मूला होता है। उन्होंने अपनी पुस्तक 'इसेंट्रिक्स ए स्टडी ऑफ सैनिटी एंड स्टेंजनेस' में लिखा है, 'थोड़ी सी सनक आपके मानसिक तनाव में कमी, खुशियों के बैलेंस में बढ़ोतरी और लोकप्रियता में विस्तार लाती है।'

सनकी लोगों में यह गुण प्रशंसनीय है कि वे असफलता, निराशा तथा दु:ख को नजरअंदाज कर अपने काम में नए जुनून, खुशी, उत्साह और उमंग के साथ जुटे होते हैं। सनकी लोग डिप्रेशन के शिकार कम होते हैं, क्योंकि वे डिप्रेशन को अपने पास फटकने नहीं देते हैं। जरा सा सनकी बनकर आप भी अपने जीवन को असाधारण बना सकते हैं और अधिक खुश रह सकते हैं तथा दूसरों को भी अपना दीवाना बना सकते हैं।

डेविड वीक्स कहते हैं, 'सनकी लोगों को पर्सनैलिटी डिसऑर्डर का शिकार माना जाता है। उन्हें भले ही दूसरे लोगों से अलग माना जा सकता है, पर ऐसे लोग काफी पॉजीटिव होते हैं।

भरपूर आनंद और उत्साह उनमें भरपूर होता है। आप भी सनकी बनकर इसे प्राप्त कर सकते हैं। फिर देर किस बात की है, सनकी बनकर जीवन में बिखरी खुशियों को समेट लें। जो भी आपको देखे, आपके सनकीपन को देखकर 'वाह' कह उठे।

वायर कॉण्टेक्ट के बजाय आई कॉण्टेक्ट में रहें

नई तकनीक से एक ओर जहाँ जीवन आसान हो गया है। वहीं अनेक प्रकार की समस्याएँ भी उत्पन्न हो रही है। आपसी रिश्तों में भी दूरियाँ उत्पन्न हो रही हैं, जिसकी वजह से लोगों की खुशियों में कमी आती जा रही है।

टेलीफोन, मोबाइल, इंटरनेट आज लोगों की जीवन-शैली के महत्त्वपूर्ण अंग बन चुके हैं। जब मन होता है, लोग अपने परिवार, रिश्तेदारों, मित्रों से टेलीफोन, मोबाइल, इंटरनेट पर संपर्क कर लेते हैं। इन माध्यमों से बातचीत हो जाने की वजह से आपस में मिलना-जुलना बहुत हद तक बंद हो गया है। लोग वर्षों तक एक-दूसरे का मुँह नहीं देख पाते हैं।

दूरसंचार माध्यम से लोग आपस में बात तो कर लेते हैं, पर एक-दूसरे से मिल न पाने की वजह से दु:खी भी रहते हैं। दूरसंचार सेवा की बजाय कुछ-कुछ समय बाद खुद उनसे मिलकर आ जाएँ। यह एक-दूसरे के अंदर खुशी का संचार करेगा। आप पहले से अधिक खुश रहेंगे।

दूरसंचार माध्यम से वास्तविक कॉण्टेक्ट बनना संभव नहीं होता है। यदि आप चलकर उनके पास जाएँ और

t.me/HindiNovelsAndComics

उनका हालचाल पूछें तो दोनों के लिए अच्छा होता है। इससे दोनों को अपार खुशी मिलती है। वायर कॉण्टेक्ट के बजाय आई कॉण्टेक्ट करें। यह आपके जीवन में अपनापन बढ़ाएगा और खुशियाँ भी दुगुनी करेगा।

मौन रहना सीखें

बोलने से सकारात्मक ऊर्जा नष्ट होती है तथा हृदय पर दबाव पड़ता है। अधिक बोलने से शरीर में कॉर्टिसोल (स्ट्रेज हारमोन) का स्तर बढ़ जाता है, जिससे सोचने-विचारने की प्रक्रिया में रुकावट आती है।

यदि दिन भर में कुछ समय के लिए मौन व्रत रखें तो शरीर में तेजी से सकारात्मक ऊर्जा का संचार होने लगता है। इसके लिए हर दिन घंटा-दो घंटा मौन रहना ही काफी होता है।

जब मौन रहें, उस वक्त टी.वी., कंप्यूटर, मोबाइल फोन आदि सब बंद कर दें। इस दौरान टहलें, बागबानी करें या पुस्तक पढ़ें। ऐसा करने से मन को बड़ा ही सुकून मिलेगा। आपके अंदर खुशियों की तरंग दौड़ने लगेगी। इस बात का ध्यान रखें कि जब मौन रहें, उस वक्त मन में सकारात्मक विचार ही लाएँ। नकारात्मक विचार लाने पर लाभ के बजाय नुकसान होने लगेगा।

खुद से सवाल करें

यदि आपके जीवन में खुशियाँ नहीं हैं तो खुद से सवाल करें कि आपके जीवन में खुशी क्यों नहीं है। एकदम रिलैक्स मूड में इन सवालों पर विचार करेंगे तो आपके अप्रसन्न रहने के कारण के बारे में पता चल जाएगा। जब आपको कारणों के बारे में पता चल जाएगा, तब आप उसका उपाय अपने आप ढूँढ़ लेंगे।

मान लीजिए, कोई कहता है कि उसके खुश न रहने का कारण यह है कि उसके माता-पिता इस दुनिया में नहीं हैं। इसमें उसे परेशान होने या दु:खी होने की जरूरत नहीं। दुनिया में लाखों-करोड़ों लोगों के माता-पिता इस दुनिया में नहीं हैं। जिनके माता-पिता आज इस दुनिया में हैं, उन्हें भी एक-न-एक दिन इस दुनिया से जाना है। दुनिया की यही रीत है। जो इस दुनिया में आया है, उसे एक दिन लौटकर जाना है। इसमें दु:खी होने की क्या बात है!

आपको खुश होना चाहिए कि आपने अपने माता-पिता का चेहरा देखा है। दुनिया में ऐसे अनेक लोग हैं, जिन्होंने अपने माता-पिता का चेहरा भी नहीं देखा होगा। खुद से सवाल करें कि दु:खी रहकर जीवन काटना अच्छा है या खुश रहकर। दु:ख की गठरी को लेकर चलेंगे तो वह आपको और भी अधिक दु:ख देती रहेगी। खुश रहकर जीवन काटें, तभी आपका जीवन सार्थक होगा।

अपने आपसे बातें करना खुद को खुश रखने का सबसे अच्छा तरीका है। कनेव्हीटर के मनोविश्लेषक डॉ. पॉल हॉर्टोन ने 200 से अधिक कामयाब लोगों से पूछताछ कर यह निष्कर्ष निकाला कि लोग खुद से बातचीत कर तनाव को दूर कर लेते हैं। खुशियाँ उनके पास रहती हैं। खुद से बातचीत करने से भी अनेक समस्याओं का हल मिल जाता है। डॉ. पॉल के अनुसार, खुद से बातचीत करना खुश रहने का एक बेहतरीन तरीका है। इससे समस्या दूर होती है और खुश रहने की क्षमता भी बढ़ती है।

दिमागी फिटनेस पर ध्यान दें

t.me/HindiNovelsAndComics

यदि आप छोटी-छोटी बातों पर नाराज हो जाते हैं, किसी भी बात पर चिढ़ जाते हैं, झुँझलाहट, गुस्सा या आवेश में आ जाते हैं, थोड़ा सा काम करने के बाद थकावट या डिप्रेशन में आ जाते हैं, लिखते वक्त बार-बार गलतियाँ करते हैं, ड्राफ्ट बनाते, पत्र लिखते, आवेदन लिखते वक्त आपको शब्द नहीं मिलते हैं तो समझ लें कि आप दिमागी तौर पर फिट नहीं हैं। जब आप दिमागी तौर पर फिट नहीं रहते हैं, तो स्वाभाविक है कि आप खुश भी नहीं रहते हैं।

इन सब बातों से बचने के लिए जरूरी है कि दिमागी फिटनेस पर ध्यान दें। अपनी उत्तेजना को कंट्रोल करना सीखें। छोटी-छोटी बातों पर नाराज होने से पहले उन बातों को शांत दिमाग से सुनें। दिमाग को स्थिर रखकर उसका जवाब दें। दिमाग को जितना शांत रखा जाए, उसका फिटनेस भी उतना ही अच्छा होता है।

अपनी सोच में बदलाव लाएँ

क्या आपको लगता है कि पिछले कुछ समय से आप अपनी जिंदगी से खुश नहीं हैं? खुशी आपकी जिंदगी से गधे के सिर से सींग की तरह गायब हो गई है। आप किसी भी तरह से अपने मन में खुशी नहीं ला पा रहे हैं। इसके लिए अधिक परेशान होने की जरूरत नहीं। आप अपनी सोच में बदलाव लाएँ। फिर देखें, आपकी जिंदगी में खुशियाँ-ही-खुशियाँ भर जाएँगी।

नकारात्मक सोच की वजह से जिंदगी नरक बन जाती है। आप जो करना चाहते हैं, वह कर नहीं पाते हैं। आपकी जिंदगी में दु:ख, परेशानी और असफलता अड्डा जमाने लगती हैं। जब आप अपनी सोच में बदलाव लाएँगे, तब एक-एक करके नकारात्मक बाते आपके पास से दूर होने लगेंगी। धीरे-धीरे छोटी-छोटी खुशियों के पल आते जाएँगे। आप खुश, बहुत खुश, अति खुश हो जाएँगे।

खुद को कमतर न समझें

खुद को दूसरों से कम आँकना जीवन की खुशियों को खत्म कर देता है। ऐसा सोचना एक तरह की मूर्खता है। हर व्यक्ति में अपने आप में कोई-न-कोई खास गुण होते हैं, जिसकी बदौलत वह अन्य से अलग होता है। जब कोई खुद को कमजोर आँकने लगता है, उसी वक्त उसकी खुशियाँ उससे दूर होने लगती हैं। वह डिप्रेशन का शिकार हो जाता है। खुद को कम आँककर खुद ही डिप्रेशन में चले जाना कोई अच्छी बात नहीं है। अपनी खूबियों को बड़ा सोचकर मन में खुशी लाएँ। यह खुशी आपको आगे बढ़ाने में मदद करेगी।

हैप्पी कंपनी चुनें

आपका जॉब आपकी खुशियों को छीन रहा है तो आप जल्दी से कंपनी बदल लें। यदि आप किसी ऐसी कंपनी में हैं, जहाँ आप खुलकर कोई काम नहीं कर सकते हैं, कंपनी का ग्रोथ नहीं है या कह सकते हैं कि आपको लगता है कि भविष्य में आप वहीं-के-वहीं रह जाएँगे तो आप जल्दी से उस कंपनी को छोड़ दें। ऐसी कंपनी में रहने से आप आनेवाले दिनों में और अधिक परेशान होने वाले हैं। आपकी खुशियाँ आपसे दूर होने वाली हैं। खुशियों को अपने पास बचाकर रखने के लिए आप ऐसी कंपनी का चुनाव करें, जो आपके स्वभाव, स्तर तथा सोच के मुताबिक हो।

ब्रिटेन साइकोलॉजिकल सोसाइटी की एक रिपोर्ट के अनुसार, आपके आस-पास जितने अधिक प्रसन्नचित्त लोग

t.me/HindiNovelsAndComics

रहेंगे, आप उतने अधिक खुश रहेंगे। निगेटिव सोचवाले लोग, तनाववाले लोग, उलझे हुए लोग, अपने आप में परेशान लोगों के बीच आप रहेंगे तो वे आपकी खुशियों को सोखकर आपके अंदर दु:ख भर देंगे। जिस कंपनी से आप जुड़ें, वहाँ अच्छे, सरल, शांत और खुश लोगों का जमावड़ा हो, जिससे आप भी वहाँ खुश रह सकें।

मन के मुताबिक काम करें

'गुडनेस ऑफ फिट—क्लीनिकल एप्लीमेंशन फ्रॉम इनफेंसी थ्रू एडल्ट लाइफ' के लेखक थॉमस चेक का कहना है, 'यदि आप नौकरी से संतुष्ट नहीं हैं तो जल्दी से नौकरी छोड़ दें और नई नौकरी तलाशना शुरू कर दें।' थॉमस कहते हैं, 'मन मुताबिक काम न करने पर खुशियाँ आपके पास नहीं रहती हैं।'

अमेरिका की शिकागो यूनिवर्सिटी के मनोचिकित्सक डॉ. डेविड कोले का कहना है, 'मन के मुताबिक काम न मिलने से मन खिन्न, उदास, तनावग्रस्त और चिड़चिड़ा रहता है। लंबे समय तक ऐसी स्थिति में रहने पर यह अवस्था मानसिक रोग में बदल सकती है। नौकरी अपने मन के अनुकूल न होने पर उसे बदल लेना ही अच्छा होता है, वरना मानसिक रोग के शिकार होने में देर नहीं लगती है।

खुशियाँ देता है खुद का व्यापार

दूसरों के मातहत काम करने के बजाय अपना व्यापार करना अधिक खुशियाँ देता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि नौकरी करने की बनिस्पत खुद का रोजगार करनेवाले अधिक खुश रहते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ दरहम के शोधकर्ताओं के अनुसार, 'नौकरी के बजाय स्वयं का रोजगार जैसे डॉक्टरी, वकालत, एक्टिंग, रिटेल या कोई अन्य बिजनेस करनेवाले अधिक खुश रहते हैं। इसकी वजह यह है कि अपना काम करने में लोगों को अधिक खुशी होती है। उन्हें ऑर्डर देनेवाला कोई नहीं होता। वे दूसरों को ऑर्डर देते हैं। उनके ऊपर समय का कोई बंधन नहीं होता। समय से वेतन मिलेगा या नहीं, इस बात का खौफ नहीं होता। उन्हें रिटायर होने का कोई डर नहीं होता।'

मुख्य शोधकर्ता साइमन आमेर का कहना है कि खुद का व्यापार करनेवाले अपने काम को लेकर काफी उत्साहित व मेहनती होते हैं। उनके पास समय की कमी नहीं होती। समय को हमेशा अपने काम में लगाकर रखते हैं, इसलिए वे तनाव में नहीं आते हैं। खुशियाँ उनके पास ही रहती हैं। आमेर के अनुसार, 'इस शोध में 300 स्वरोजगारी तथा 300 नौकरी करनेवाले लोगों से बातचीत की गई। इसके बाद इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि खुद का व्यापार करनेवाला अधिक खुश व सक्रिय रहता है। वह कम बीमार होता है। इसके अलावा मिलनसार, खुशमिजाज तथा मेहनती होता है। नौकरी-पेशावाले स्वरोजगारी लोगों से कम खुश होते हैं।'

अच्छे दोस्त बनाएँ

कौन अच्छा होगा, कौन बुरा होगा—यह कह पाना मुश्किल है; पर इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि ऐसे दोस्तों को कभी अपनी जिंदगी में स्थान न दें, जो आपके लिए हमेशा समस्या पैदा करें। नकारात्मक सोचवाले, काम में हमेशा अड़ंगा लगानेवाले, गलत सलाह देनेवाले दोस्तों से भी दूर रहें। वे आपके कामों का ही कबाड़ा नहीं करते, बल्कि आपकी खुशियों का भी कबाड़ा कर देते हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

इजराइल के मनोचिकित्सक डॉ. शोबारिंगीजोनो का कहना है कि गलत दोस्त के चुनाव से जिंदगी की 45 प्रतिशत खुशियों का लेवल कम हो जाता है। जिंदगी से 45 प्रतिशत खुशियों के कम होने का मतलब घोर परेशानी में डूबे होना होता है। इससे बचने का एकमात्र उपाय है—बेकार दोस्तों को अपनी जिंदगी से निकाल दूर करें या खुद उनसे दूर चले जाएँ। ऐसे में खुशियाँ आपके पास अपने आप चली आएँगी।

जिनके दोस्त नहीं होते हैं या कम होते हैं, उनकी जिंदगी में खुशियों की कमी होती है। ऑस्ट्रेलिया के स्टडी ऑफ एजिंग के मुताबिक, 'यदि आप अपने जीवन में खुशियाँ बढ़ाना चाहते हैं तो दोस्तों की संख्या बढ़ाएँ।' शोधकर्ताओं के अनुसार, खुशी और मूड आशा को बनाए रखने के लिए दोस्तों के सहयोग की आवश्यकता होती है।

शोधकर्ता टीम के प्रमुख प्रो. लीफ फोर्ड का कहना है, 'पारिवारिक सदस्यों व दोस्तों से निकटता, अपनेपन आदि का जीवन पर बेहद प्रभाव पड़ता है। अधिक-से-अधिक दोस्तों का साथ होने पर जीवन में आनेवाले उतार-चढ़ाव का सामना आसानी से कर लेते हैं। उनमें विश्वास, आत्मविश्वास और साहस अधिक होता है।'

शोधकर्ता यह नतीजा हासिल करने के लिए पूरे 10 साल तक लगे रहे। इस बीच उन्होंने 15 हजार से अधिक लोगों को मॉनिटर किया। इस अध्ययन में उन्होंने पाया कि धन-दौलत, रहन-सहन, सेहत जैसे फैक्टर्स के बजाय लोग अपने दोस्तों और परिवार के बीच अधिक खुशी व विश्वास से लबरेज होते हैं।

कामों की प्राथमिकता तय करें

जिंदगी में कभी-कभी ऐसी स्थिति आ जाती है, जब मनपसंद काम न मिलने पर भी उसे करना पड़ता है। इससे मन खुश नहीं रहता है। खुशियों में कमी आ जाती है। ऐसी स्थिति में काम को लेकर तनाव पालने के बजाय काम को एंज्वॉय करें। उन कामों को अपने मनपसंद काम में जोड़कर सोचें। काम में आपका मन लगने लगेगा। काम पसंद न आने की एक वजह यह भी हो सकती है कि आपको काम आता न हो, जिसकी वजह से तनाव बढ़ जाता है। ऐसे में काम को सीखकर, उस काम को मन लगाकर करें। खुशी दुगुनी हो जाएगी।

यदि एक समय में कई काम करने हैं तो तनाव पालने के बजाय काम की प्राथमिकताएँ तय करें। कामों की सूची बना लें और एक-एक काम को पूरा करते जाएँ। उन पर निशान लगाएँ। जैसे-जैसे निशान लगाते जाएँगे, आपका तनाव कम होता जाएगा।

इधर भी ध्यान दें

काम की व्यस्तता की वजह से आप कई बार अनेक बातों पर ध्यान नहीं देते हैं। वही बातें आगे चलकर आपकी खुशियों को गायब कर देती हैं। इस ओर भी ध्यान रखें—

- एक साथ कई काम निपटाने के चक्कर में कंधों और कान के बीच टेलीफोन या मोबाइल रखकर बात न करें। इससे आपकी गरदन में तकलीफ हो सकती है।
- पेपर, किताबों, फाइलों या फिर कंप्यूटर स्क्रीन पर लंबे समय तक टकटकी लगाए या झुककर न देखें। इससे तनाव बढ़ता है। सिर, आँखों तथा पीठ आदि दर्द की शिकायत होती है।
- आप जिस कुरसी पर बैठते हैं, उसकी ऊँचाई इतनी हो कि आपके पैर आसानी से फर्श को छू सकें। अधिक

t.me/HindiNovelsAndComics

ऊँची कुरसी होने पर आपके पैर, कमर, पीठ व गरदन पर जोर पड़ेगा और आपको तकलीफ होगी।

• लगातार लंबे समय तक बैठकर काम न करें। इससे आँखों, सिर, गरदन व पीठ का दर्द होगा। कमरे में एक जगह पर काम करने से शुद्ध हवा नहीं मिल पाती है। इसके लिए कुछ घंटे काम करने के बाद कमरे से निकलकर खुली हवा में घूमें।

छुट्टियों का मजा लें

लगातार काम करते हुए यदि आप तनाव महसूस कर रहे हैं, आप खुशी कम और थकान ज्यादा महसूस कर रहे हैं तो आपको छुट्टी लेने की आवश्यकता है। कुछ दिनों की छुट्टी आपके लिए अच्छी रहेगी। सप्ताहांत की छुट्टी एक दिन की होती है। उसमे आप उतना आराम नहीं पा सकते हैं।

सभी कामों को छोड़कर एक लंबी छुट्टी लें और चले जाएँ अपने घर से दूर, जहाँ एक-दो सप्ताह अच्छे से बिता सकें। वहाँ काम की बात न सोचें और न ही कोई काम ले जाएँ। मन-मस्तिष्क को सुकून दें, अच्छा खाएँ, घूमें-फिरें, मौज-मस्ती करें और भरपूर नींद लें।

यदि आप परिवारवाले हैं तो पूरे परिवार को साथ ले जा सकते हैं। यह आपके लिए अच्छा रहेगा। पूरे परिवार के साथ मौज-मस्ती करने से आपके साथ परिवार को भी खुशियाँ मिलेंगी।

शेड्यूल बदलें

मिस्टर 'एक्स' पिछले 20 सालों से एक ही शेड्यूल में चल रहे हैं। सुबह उठना, तैयार होना, समय पर दफ्तर जाना, 5 बजे शाम को लौटना, समाचार देखना, खाना खाना, सो जाना, सुबह उठना, फिर अगले दिन वही शेड्यूल।

इस बीच उनके शेड्यूल में कोई परिवर्तन नहीं हुआ। इतना शेड्यूल में चलने के बावजूद वे घोर निराशा में डूबे हुए हैं। उनके पास खुशी नाम की चीज नहीं है। इस बात का पता तब चला, जब तबीयत खराब होने पर वे डॉक्टर के पास गए। उन्होंने डॉक्टर के सामने कुबूल किया कि उनकी जिंदगी में दु:ख के अलावा कुछ नहीं है। अभी तक उन्हें नहीं पता है कि सुख किसे कहते हैं। डॉक्टर ने उन्हें मनोचिकित्सक को दिखाने के लिए कहा।

मनोचिकित्सक ने उन्हें शेड्यूल बदल-बदलकर काम करने के लिए कहा। उन्होंने आगे कहा, शेड्यूल बदलने के लिए कोई भी काम छुट्टी देखकर न करें। उस दिन उलट-पलटकर काम करें। पहले तो मिस्टर एक्स को यह सब करने में परेशानी हुई; लेकिन कब उन्होंने शेड्यूल बदलकर काम करना शुरू किया, उन्हें पता ही नहीं चला। उनकी खुशियाँ तो बात के पाबंद होने की वजह से निगली चली जा रही थीं। वैज्ञानिकों का कहना है, 'शेड्यूल बदलने से खुशियाँ अपने आप आ जाती हैं।'

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

आत्मविश्वास बढ़ाएँ, खुशियाँ पाएँ

''खुशी उन्हें मिलती है, जो संतुष्ट हैं। उन्हें नहीं, जो लालची होते हैं और बेचैन होकर इधर-उधर घूमते हैं।''

—चाणक्य

''अपनी खुशी को जोड़ या गुणा कर बढ़ाना है तो उसे दूसरों से भाग दें।''

—ए. नीलसन

आत्मविश्वास की कमी से दु:ख, परेशानी, असफलता जैसी बातें चारों ओर से घेर लेती हैं। ऐसे में आप खुद को दूसरों से कम आँकने लगते हैं। आत्मविश्वास की बेहद कमी होने पर पग-पग पर पोजीशन डगमगाने लगती है। दूसरों पर विश्वास किए बिना तो चल सकते हैं, पर आत्मविश्वास के बिना काम चलना मुश्किल है। 'डिसआर्मिंग योर इनर क्रिटिक' के लेखक जेम्स इलियट कहते हैं, 'आत्मविश्वास से भरपूर व्यक्ति जीवन में सबसे ज्यादा खुश रहते हैं। जिनमें आत्मविश्वास की कमी होती है, वे छोटी-छोटी बातों पर दु:खी होते हैं। आत्मविश्वास को जगाकर भरपूर खुश रहा जा सकता है।'

अंदर के शत्रु को खत्म करें

आपकी खुशी का सबसे बड़ा शत्रु आपके अंदर बैठा होता है, जो आपके आत्मविश्वास को कम करके आपको दु:खी रहने के लिए मजबूर करता है। छोटी-छोटी असफलताओं के लिए वह शत्रु आपको कोसता है, आपको नाकाबिल कहता है, आपके उत्साह को दु:ख में बदल देता है।

ऐसे शत्रु बचपन से ही उन लोगों के अंदर जाकर बैठ जाते हैं, जिन्हें परिवार व आस-पास के माहौल का सहयोग नहीं मिलता है। किसी खेल में हार जाने या किसी टेस्ट में असफल होने पर यह शत्रु आपके अंदर अपना प्रभाव जमाने लगता है, जो आप में नकारात्मक सोच को बढ़ाकर आपकी खुशियों को निगल लेता है।

किसी छोटी नाकामी पर परेशान होने के बजाय अपने अंदर के शत्रु को झिड़क दें। आपको 'मूर्ख' बतानेवाले शत्रु को जवाब दें। उससे कहें, जिंदगी में छोटी-मोटी असफलता तो मिलती रहती है। अब मैं काफी अच्छी तरह से प्रैक्टिस कर रहा हूँ। अगली बार इस प्रतियोगिता को जीतकर रहूँगा। जब आप उसे जमकर डाँट लगाते हैं तो वह शांत हो जाता है। वह आपको परेशान करना बंद कर देगा। तब आप काफी खुशी और राहत महसूस करेंगे। आनेवाला दिन आपके लिए खुशियों से भरा होगा।

आईना देखें

यदि आपके अंदर आत्मविश्वास की कमी है तो आपके जीवन में खुशियों की कमी हो जाएगी। आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए आप रोजाना आईना देखें। आदमकद आईने के सामने खड़े होकर अपने आपसे बात करें। मैं सबकुछ कर सकता हूँ।

मुझे किसी भी काम को करने में कोई परेशानी नहीं होती। मुझे किसी भी बात का डर नहीं लगता। आईने के सामने खड़े होकर अपने प्रतिबिंब से संकल्प लें कि मैं बहुत अच्छा करके दिखाऊँगा, कुछ बनकर दिखाऊँगा। जब

t.me/HindiNovelsAndComics

आप ऐसा करते हैं तो आपके अंदर आत्मविश्वास का स्तर बढ़ जाता है। आप खुशियों से सराबोर हो जाते हैं।

खुद पर गर्व करें

जो खुद पर गर्व करते हैं, उनके अंदर गजब का आत्मविश्वास होता है। ओंटारियो यूनिवर्सिटी की साइकेट्रिस्ट की प्रोफेसर मधुमिता गुप्ता का कहना है, 'आत्मविश्वास का इस बात से गहरा ताल्लुक है कि आप खुद पर कितना गर्व करते हैं। खुद को मिसफिट समझनेवाले हीन भावना का शिकार हो जाते हैं, जिसके चलते उनका खुद पर से विश्वास उठने लगता है। वे मानसिक रूप से काफी परेशान व दु:खी रहने लगते हैं। खुशी उनकी जिंदगी से दूर होती जाती है।

इस विषय पर लगातार किए गए रिसर्च के बाद पता चला है कि खुद के बारे में जितना अधिक बुरा सोचते हैं, वे उतना ही बुरा महसूस करने लगते हैं। अपने आप पर गर्व न करनेवाले लोग तनाव की अधिकता में मानसिक समस्याओं का भी शिकार हो जाते हैं। आप कैसे हैं, यह न सोचें। आप अच्छे हैं, बहुत अच्छे हैं, इस बारे में सोचें। यह सोच आपके अंदर गजब का सकारात्मक बदलाव लाएगा। आपकी जिंदगी उमंगों से भर जाएगी।

सकारात्मक विचार पैदा करें

नकारात्मक विचारों की वजह से जीवन में एक-एक कर खुशियाँ दूर होती जाती हैं। यदि आप अपनी खुशियों को कम नहीं होने देना चाहते हैं तो अपने मन से सारे नकारात्मक विचार निकालकर उसकी जगह सकारात्मक विचार पैदा करें। अध्ययनों से पता चला है कि सकारात्मक नजरिया रखनेवालों में आत्मविश्वास अधिक होता है।

वे हर काम को बिना डर के पूरा कर लेते हैं। हालाँकि शुरू-शुरू में ऐसा करना बड़ा ही मुश्किल होगा, क्योंकि जब मस्तिष्क एक बार नकारात्मक ढंग से सोचने का आदी हो जाता है तो उसे दूर करना बड़ा मुश्किल होता है। आपकी सोच पर आपका ही हक है। आप अपनी सोच को काबू में ला सकते हैं। आप अपने सकारात्मक विचारों के हक में दलीलें पेश करते हुए नकारात्मक विचारों को गलत साबित करने की कोशिश करें।

अपनी सोच का सिलसिला निगेटिव विचार पर जाकर खत्म न करें। जब कुछ न बन पड़े तो नकारात्मक विचार को खामोश हो जाने को कहें। जब हर बार ऐसा करेंगे तो मस्तिष्क पर इसका प्रभाव अच्छा पड़ेगा। आपको तनाव का सामना नहीं करना पड़ेगा। आपकी खुशियाँ फिर से लौट आएँगी।

नकारात्मकता को सकारात्मकता में बदलें

यदि आप नकारात्मक विचारों से बुरी तरह से घिरे हुए हैं तो कुछ सकारात्मक उपाय बताए जा रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप सकारात्मक नजरिया बढ़ा सकते हैं।

मैं तो हार जाऊँगा — मैं हार नहीं सकता।

मैं किसी से जीत नहीं पाऊँगा — मैं जीत सकता हूँ।

चारों ओर मेरे दुश्मन-ही-दुश्मन हैं — डरने की कोई बात नहीं।

ऐसा हमेशा मेरे साथ ही क्यों होता है —जो होगा, देखा जाएगा।

t.me/HindiNovelsAndComics

कागज पर लिखें और प्रेरणा लें

एक कागज के टुकड़े पर दो कॉलम बनाएँ। एक कॉलम में नकारात्मक विचार दूसरे कॉलम में सकारात्मक विचार लिखें। इन दोनों बातों पर विचार करें। इसके बाद नकारात्मकवाला हिस्सा निकालकर फेंक दें और सकारात्मक विचारवाले हिस्से को काट कर अपने फ्रिज, आलमारी, दीवार, आईना, दरवाजा तथा खिड़की आदि ऐसी जगहों पर चिपकाएँ, जहाँ अपकी नजर आसानी से जाए।

दिन भर में जब भी आपकी नजर उस पर पड़ेगी, आप सकारात्मक बातें ही सोचेंगे। इससे आपको प्रेरणा मिलेगी, जिससे आपके जीवन में उत्साह, आनंद और आशा का संचार होगा।

शब्दों पर ध्यान दें

कहे गए शब्दों के चयन में गड़बड़ी होने से भी खुशियाँ दूर होती हैं, तनाव पैदा होता है; जैसे एक शब्द है—'समस्या'। इसका इस्तेमाल हर कोई करता है। 'समस्या' शब्द सुनकर ही समस्या नजर आने लगती है। इसके बजाय 'चुनौती' शब्द का इस्तेमाल करें।

'यह मुझे बरदाश्त नहीं', जब आप यह वाक्य कहते हैं तो लगता है, आप काफी तनाव में हैं। उसे बदलकर 'यह मुझे पसंद नहीं' कहने पर कूल लगने लगता है। ऐसे अनेक शब्द हैं, जो तनाव पैदा करते हैं। उनसे बचने की कोशिश करें। हमेशा हलके व कूल लगनेवाले शब्दों का ही इस्तेमाल करें, जो आपको तनाव से दूर रखें। जब खुशी दूर हो जाती है, तब जीवन में दु:ख का अंबार लग जाता है। ऐसे में लोग 'दु:ख कैसे दूर हो', यह सोचने लगते हैं; जबकि उन्हें यह सोचना चाहिए कि 'खुशी कैसे मिले', यह बात आपको खुशियों से भर देगी।

यदि आपके जीवन से खुशियाँ दूर हो चुकी हैं तो आप ऐसे शब्दों पर ध्यान केंद्रित करें, जो आप में उत्साह का संचार करे। हारर्वड मेडिकल सेंटर के शोधकर्ता डॉ. हंटर हॉफमैन का कहना है कि सिर्फ शब्द द्वारा खुशियों को लौटाया जा सकता है। सकारात्मक शब्द जैसे सफल, आनंद, उत्साह, उमंग, कामयाबी, सक्सेस, हँसी, खुशी, मुसकान जैसे शब्दों की सूची बनाकर उसके अर्थ को जानें। इन शब्दों के अर्थ जब आप मालूम कर लेते हैं तब वे आपके मन-मस्तिष्क पर अधिक प्रभाव डालने लगते हैं। जब भी वे शब्द पढ़ने या सुनने में आते हैं, आपके अंदर अपने आप खुशी उत्पन्न होने लगती है।

डर को दूर भगाएँ

मनोवैज्ञानिकों का कहना है, 'भीतर का डर खुशियों को पास आने नहीं देता है।' यह डर किसी भी बात को लेकर हो सकता है। सफल न होने का डर, नौकरी न मिलने का डर, मंच पर भाषण देने का डर, पहली मुलाकात का डर आदि। ऐसे अनेक डर हैं, जो व्यक्ति में तनाव पैदा कर उसकी खुशियों को छीन लेते हैं।

ओहियो यूनिवर्सिटी के मनोचिकित्सक डॉ. प्रिंस वैली का कहना है कि डर आपको उतना डराते हैं, जितना आप डरते हैं। डर से बचने का सबसे अच्छा उपाय है डर को आप डराएँ। जब आप उसे डराएँगे, वह आपसे दूर भागने लगेगा। इसके बाद कोई भी काम पूरे जोश और खुशी के साथ कर सकते हैं। इसके लिए आप 'अभिमंथन प्रगति' का सहारा लें। 'अभिमंथन प्रगति' के द्वारा नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलना होता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

मान लीजिए, आपको कहीं भाषण देना है। इसे लेकर आपके मन में तरह-तरह के नकारात्मक विचार आ रहे हैं तो कल्पना में श्रोताओं को भाषण दें। इस तरह से देखें कि आप भाषण दे रहे हैं और श्रोता बड़े ध्यान से आपकी बातों को सुन रहे हैं। जब आप कोई नया तथ्य उनके सामने रखते हैं तो वे तालियाँ बजाकर आपकी बातों का समर्थन कर रहे हैं। आपकी बातों के समर्थन में लोग सिर भी हिला रहे हैं।

कल्पना में भाषण का कई बार रिहर्सल करें। जब आप भाषण देने मंच पर जाएँ तो उस दृश्य को आँखों से ओझल न होने दें। ऐसे में आप बड़ी आसानी से अपना भाषण पूरा कर देंगे; क्योंकि आप अपने मस्तिष्क में सकारात्मक सोच रहे होते हैं। इसका परिणाम आपको सकारात्मक ही मिलता है।

गलती हर इनसान से होती है

गलती छोटी हो या बड़ी, हर इनसान को परेशान कर देती है। कम लोग अपनी गलती पर काफी परेशान होते हैं। उनके दिन का चैन और रातों की नींद गायब हो जाती है। गलती को लेकर वे इतना अधिक परेशान हो जाते हैं कि उनकी खुशियाँ भी उनसे दूर हो जाती हैं।

गलती को लेकर इतना परेशान नहीं होना चाहिए, क्योंकि गलती कभी जान-बूझकर नहीं होती है। यह अपने आप घट जाती है। जो सोचते हैं, उसका उलटा हो जाता है और गलती आपके सामने हाजिर।

गलती इनसान से कितनी भी बार हो सकती है। इसको लेकर तनाव पालने की जरूरत नहीं है। इस बात का ध्यान रखें कि जो गलती एक बार हो जाए, वह गलती दोबारा न होने पाए—यही सबसे बड़ी समझदारी है।

एक ही गलती को बार-बार करने पर समझ लें, आप खुश नहीं रह सकते हैं; क्योंकि एक ही गलती को बार-बार दोहराने पर आपको इसकी सजा जरूर मिलेगी।

नकारात्मक विचारवालों से दूर रहें

नकारात्मक विचारवाले किसी के भी आत्मविश्वास को खत्म कर उसकी खुशियों को छीन लेते हैं। इसलिए नकारात्मक विचारवालों से जितना दूर रह सकें, उतना दूर रहें।

नकारात्मक विचारवाले अपनी दलीलें देकर आपके सकारात्मक विचार को खत्म कर देते हैं। वे मन में इतना भय पैदा कर देते हैं कि आपके अंदर सोचने-समझने की शक्ति ही गायब हो जाती है। आप उनकी बातों पर विश्वास करने लगते हैं और अपनी खुशियों को उन्हें सौंपकर खुद उदास हो जाते हैं।

नकारात्मक विचार व्यक्ति को नाकारा बना देता है। नाकारा व्यक्ति कभी खुश नहीं रह सकता। आपके आस-पास नकारात्मक विचारवाले लोग भरे पड़े हैं तो जान लें कि आपकी जिंदगी नरक की तरह हो जाएगी। आप अपने आपको कभी खुश नहीं रख पाएँगे। जितनी जल्दी हो सके, उनसे बहुत दूर चले जाएँ या उन्हें अपने से दूर कर दें।

असफलता को गर्मजोशी में बदलें

यह जरूरी नहीं है कि हम हर काम में सफल हो ही जाएँ। कभी-कभार असफलता भी मिल सकती है। इसको लेकर खुद को नाकारा समझने लगना अच्छी बात नहीं है। इसका प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है। खुशियाँ भी दूर होती

t.me/HindiNovelsAndComics

हैं।

जितनी गर्मजोशी से सफलता को लेते हैं, उतनी ही गर्मजोशी से असफलता को भी लेना चाहिए। एडिसन ने बल्ब के आविष्कार के वक्त 2,000 से अधिक प्रयोग किए। इसके बाद जाकर उन्हें सफलता मिली। उन्होंने अपनी हर असफलता का गर्मजोशी से स्वागत किया। तभी तो वे अपने आविष्कार में जुटे रहे। आखिर में जाकर उन्हें सफलता मिली।

'एक्सेस फ्रॉम सेटबैक्स' की लेखिका गायेन लिंडेनफील्ड का कहना है कि जब भी हमारा कोई प्रयास असफल हो जाता है तो हमारा उत्साह टूट जाता है और काम के प्रति हमारी कोई दिलचस्पी नहीं रह जाती है। ऐसे वक्त पर हमें समझदारी से काम लेना चाहिए।

कहीं से हमें प्रेरणा न मिले तो हमें खुद के लिए प्रेरणा-स्रोत बन जाना चाहिए। अपनी असफलता को गर्मजोशी के साथ लेना चाहिए और अगली तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। इससे तनाव उत्पन्न नहीं होता है। खुशियाँ आपके पास ही रहती हैं।

हौसला बुलंद रखिए, आपको खुशियाँ मिल जाएँगी

यदि आप अपना हौसला बुलंद रखते हैं तो आपको खुशियों की सौगात जरूर मिलेगी। अपनी उपलब्धियों की एक सूची बना लें और कोशिश करें उस एक सूची को हमेशा अपडेट करने की।

जब आप काफी परेशानी में हों, उस एक सूची को बार-बार पढ़ें। इससे आपको सुखानुभूति होगी। आपके अंदर आत्मविश्वास बढ़ेगा। आप बड़े ही उत्साह और उमंग के साथ फिर से अपने काम में जुट जाएँगे।

दु:ख और परेशानी के समय हौसला बुलंद रखने पर सकारात्मक ऊर्जा मिलती है, जो मन में प्रसन्नता और जोश पैदा करती है। यह हर परिस्थिति में सकारात्मक ढंग से सोचने पर आमादा करती है।

परफेक्शनिस्ट बनें

हर काम को व्यवस्थित ढंग से करनेवाला परफेक्शनिस्ट कहलाता है। 'स्ट्रेस सर्वाइवल' की लेखिका एलिक्स क्रिस्टा का कहना है, 'परफेक्शनिस्ट व्यक्ति खुशमिजाज, भरोसेमंद और परिस्थितियों से सामना करनेवाले होते हैं। वे कठिन-से-कठिन परिस्थितियों में विचलित नहीं होते हैं। उनमें इतनी स्फूर्ति होती है कि तनाव उनके पास भी नहीं फटक पाता है।'

किसी बात की तह तक पहुँचें

किसी बात के बारे में पूरी जानकारी न होने पर उस विषय में बात करने, उस विषय पर बोलने में परेशानी होती है। ऐसे में मन बेचैन और दु:खी हो जाता है। पर कोई परेशानीवाली बात नहीं है। यदि किसी विषय में बात करना या उस विषय पर भाषण देना है तो उस बारे में जानकारी हासिल कर लें। तब आपको कोई परेशानी नहीं होगी; क्योंकि किसी बात की तह तक जानकारी हो जाने पर मन से डर दूर हो जाता है। आजकल इंटरनेट एक ऐसा साधन है, जिसके द्वारा आप दुनिया की किसी भी चीज के बारे में जानकारी हासिल कर सकते हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

मुकाबला करें

किसी भी तरह का डर, समस्या, परेशानी का मुकाबला करना सीखें। आप इनसे मुकाबला नहीं कर पाते हैं, तब आप अधिक दु:खी हो जाते हैं।

इलाहाबाद के दूर-दराज के गाँव में रहनेवाले जीतू को मुंबई आना था। बचपन से गाँव में रहनेवाले जीतू को मुंबई का नाम सुनकर पसीना आ रहा था। उसके घरवाले, यार-दोस्त और गाँववाले सभी उसे डरा रहे थे।

सबका कहना था, वहाँ की भीड़-भाड़ में तुम कहाँ गुम हो जाओगे, तुम्हारा पता ही नहीं चलेगा। सबकी बातें सुन-सुनकर जीतू काफी परेशान हो गया था। आखिर में उसने हिम्मत से काम लिया। मन में आत्मविश्वास पैदा करते हुए सोचा, उसे मुंबई जाना है। इसके लिए चाहे जो हो जाए।

वह एक दिन मुंबई के लिए अपने गाँव से रवाना हो गया। मुंबई की भीड़-भाड़ देखकर एक बार तो उसके मन में थोड़ा सा डर जागा; लेकिन उसने मुकाबला करने की सोच ली। हिम्मत को बनाए रखा। पिछले दस सालों से वह मुंबई में रह रहा है। उसे कोई परेशानी नहीं हुई। किसी भी बात से डरने के बजाय उससे मुकाबला करें। जब आप उससे मुकाबला करने लगते हैं, आपका दु:ख और परेशानी दूर होने लगती है।

सहयोग लें

दु:ख व परेशानी के क्षणों में अपने मित्रों, परिजनों तथा साथियों से सहयोग ले सकते हैं। यह सहयोग डर की भावनाओं से उबरने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपके दोस्त, परिजन तथा साथियों द्वारा की गई हौसला-अफजाई आपके दु:ख व परेशानी को मन से निकाल देती है।

दोस्तों का सहयोग आप में आत्मविश्वास पैदा करता है। खुश और उत्साहित रहने में मदद करता है। जब कभी कमी महसूस करें, निस्संकोच अपने दोस्तों, परिजनों और साथियों से मदद माँगें, उनका सहयोग लें।

हमको इतनी शक्ति देना...

जब आप अकेले में हों, अकेलापन महसूस कर रहे हों, खुद को काफी दु:खी व परेशान महसूस कर रहे हों तो भगवान् से प्रार्थना करें। भगवान् से की गई प्रार्थना से भले ही भगवान् प्रकट न हों, पर आपके मन को तसल्ली अवश्य मिलेगी। आपके अंदर आत्मविश्वास बढ़ेगा।

अनेक लोग अपने डर को दूर करने के लिए 'हनुमान चालीसा' पढ़ने लगते हैं। भगवान् का नाम लेकर प्रार्थना करने लगते हैं। यह प्रार्थना हर किसी के मन में शक्ति की भावना पैदा करती है। इससे उनमें भरपूर आत्मविश्वास और ऊर्जा आ जाती है।

आत्मविश्वास में चामत्कारिक शक्ति

आत्मविश्वास में जबरदस्त चामत्कारिक शक्ति होती है। जरा सोचिए, किसी के हाथ कटे हों तो क्या वह दूसरों के जैसा काम कर सकता है?

t.me/HindiNovelsAndComics

आपका जवाब होगा, 'वह कुछ नहीं कर सकता है।'

ऐसा नहीं है। यदि वह अपने अंदर भरपूर आत्मविश्वास पैदा कर सकता है तो वह हाथवालों जितना ही काम कर सकता है। यह सब वह अपने आत्मविश्वास द्वारा ही कर सकता है।

ब्रिटेन की एक महिला लूसी जेन डॉक्टर के पास गई। उसे कैंसर की बीमारी थी। डॉक्टर ने जाँच करके बताया, उसकी बीमारी काफी बढ़ चुकी है। डॉक्टर ने उसके जीने की उम्मीद छोड़ दी थी।

लूसी लंदन से भारत आ गई। यहाँ आकर वह ऐसे साधु-संत की तलाश करती रही, जो उसकी बीमारी को दूर कर सके।

काफी भाग-दौड़ करने के बाद भी ऐसा कोई नहीं मिला, जो उसकी जिंदगी को बचा सके। अपने जीवन को लेकर लूसी काफी परेशान थी।

एक दिन वह एक साधु से मिली। उसने कहा, 'आप मुझे कोई ऐसी दवा दें, जो मेरी समस्या को दूर कर दे।'

साधु ने उसका हाथ छूकर देखा और कहा, 'तुम्हारी आयु काफी कम है।'

महिला ने चीखकर कहा, 'मैं जल्दी मरना नहीं चाहती। मुझे लंबे समय तक जीना है।'

साधु ने उसे समझाते हुए कहा, 'इस संसार का नियम है, जो आता है, उसे एक दिन जाना भी पड़ता है। मृत्यु अनिवार्य है। मरना किसे अच्छा लगता है। घुट-घुटकर जीना अच्छी बात नहीं। मरो, लेकिन कायर की तरह मत मरो। मृत्यु की सुंदर कल्पना कर एक वीर की भाँति यहाँ से जाओ। इस संसार में आपसे भी अधिक दु:खी और परेशान लोग हैं। उनका विचार करो, तब तुम अपनी पीड़ा को भूल जाओगी।'

निराशा एवं हताशा को उतार फेंकिए। विश्वास, अपने स्वत्व के प्रति विश्वास पैदा कीजिए। आपका आत्मविश्वास आपको आश्चर्यजनक चामत्कारिक शक्ति देगा।

न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी के साइकोलॉजिस्ट ईस्टर स्फालर बुछोल्ज का कहना है कि आप यदि अपने फैसले खुद लेने लगते हैं तो आपके अंदर आत्मविश्वास का संचार होने लगता है।

झूठे वादे न करें

लोगों से किए गए झूठे वादे आपकी खुशियों को छीन सकते हैं। किसी से झूठ न बोलें, न ही झूठे वादे करें। भूल हो जाने पर किसी बात को छुपाने के बजाय उसे साफ-साफ बता दें। एक झूठ को छुपाने के लिए सौ झूठ और तैयार करने पड़ते हैं।

जिस काम को आप पूरा कर सकते हैं, उस काम के लिए वादा करें। बड़े-बड़े वादे जो आप पूरे नहीं कर सकते हैं, उसके चक्कर में आप अपनी जिंदगी को तनावग्रस्तबना लेंगे। सभी काम छोड़कर आपको उस काम को पूरा करने के लिए समय देना होगा, वरना आपकी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाएगी।

अनेक लोगों को देखा गया है, वे झूठे वादे करने के आदी होते हैं। इसके बाद अपनी जिंदगी को उसी चक्कर में उलझाकर रख देते हैं। खुद परेशान रहते हैं, दूसरों को भी परेशान करते हैं।

झूठे वादे करना एक गलत आदत है। इस आदत से हमेशा बचने की कोशिश करें। झूठे वादों के चक्कर में

t.me/HindiNovelsAndComics

अपनी खुशियों की बलि न चढ़ने दें। हमेशा सच्चे वादे करें, खुश रहें।

मिथकों को तोड़ें

हर किसी के जीवन में कई ऐसे मिथक होते हैं, जो जीवन में खुशी और संतुष्टि की राह में बाधा बन जाते हैं। उनमें सबसे बड़ा मिथक है, 'मैं खुश नहीं रह सकता।' यह मिथक जीवन से खुशियों को छीनकर उदासी का अंबार लगा देता है।

कई लोग दूसरों को थोड़ा सा भी खुश देखकर खुद नाखुश हो जाते हैं। भले ही उनकी खुशी दिखावेवाली हो। दूसरे खुश हैं तो इसमें परेशान न हों, खुद में खुशी तलाशें। आपके अंदर भी अनेक प्रकार की खुशियाँ भरी हुई हैं। उन्हें सोचकर आप खुश हो जाएँ।

इस मिथक को तोड़ दें कि 'मैं खुश नहीं रह सकता।' जब आप इसे अपने मन में सोच लेंगे, आपको सबकुछ अच्छा लगने लगेगा। आपके अंदर उत्साह की मात्रा बढ़ जाएगी।

मैं बहुत खुश हूँ

आत्मविश्वास का सबसे पहला नियम है—मैं सबकुछ कर सकता हूँ। जब सबकुछ कर सकता हूँ, तो खुश भी रह सकता हूँ। खुशी कहीं बँटनेवाली चीज तो है नहीं कि वहाँ जाकर उसे लाया जा सके।

खुश रहना है तो खुद को खुश रहने के लिए सोचना होगा। अपने जीवन के शब्दकोश में खुश के इतने पर्यायवाची भर दें कि जीवन का शब्दकोश खुशियों से भरा हो।

जब आप बड़े जोश के साथ खुश रहने के बारे में सोचते हैं तो सीधा तनकर खड़े हो जाते हैं। आपके चेहरे पर खुशियों की लाली छा जाती है और आप बेहतर तरीके से खुश रहते हैं।

सबसे अहम नेटवर्क

जिंदगी में तनाव के क्षण यदि बार-बार आते हैं तो तन व मन दोनों को ही तोड़कर रख देते हैं। ऐसे में खुशियाँ भी दूर हो जाती हैं। इससे बचने के लिए नेटवर्क यानी संपर्क का दायरा बढ़ाएँ। इससे तनाव कम होने में मदद मिलेगी और आप परिजनों के साथ संपर्क में रहेंगे।

यदि आप अकेला रहना पसंद करते हैं, लोगों से मेल-जोल बढ़ाने में पीछे रहते हैं तो आपकी जिंदगी में खुशियाँ बहुत कम हैं। जब तक आप अपने नेटवर्क का दायरा नहीं बढ़ाते हैं, तब तक आप समझ लें कि खुशियाँ आपके पास नहीं आएँगी। नए लोगों से मिलना, उनसे बातचीत करने का मतलब है कि आप अपनी खुशियों का दायरा बढ़ा रहे हैं।

किसी नए व्यक्ति से पहचान होने के बाद उससे संपर्क बनाए रखने के लिए नियमित फोन भी करते रहें। फोन या मोबाइल से आप दोनों एक-दूसरे से संपर्क में बने रहेंगे। एक-दो लोगों से पहचान हो जाने पर आपके लिए काफी अच्छा हो जाता है। इससे आप अपनी खुशियों को उनके साथ बाँट सकते हैं। दु:खों को भी बाँटना चाहिए।

नेटवर्क बढ़ाने के लिए अड़ोस-पड़ोस के लोगों से मिलें। दोस्तों की संख्या में वृद्धि करें। कोई क्लब भी ज्वॉइन

t.me/HindiNovelsAndComics

कर सकते हैं। समाज-सेवा का काम शुरू करें। इससे आपकी मुलाकात काफी लोगों से होगी। लोगों से संपर्क का दायरा बढ़ेगा।

दुष्ट विचारों को निकालें

दुष्ट विचार मन में आने पर मन विचलित होने लगता है। इन्हें जल्दी-से-जल्दी न निकाला गया तो ये खुशियों पर धावा बोल देते हैं। आप हैरान-परेशान रहने लगते हैं।

दुष्ट विचारों को निकालकर भावनात्मक प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए साइकोथैरैपिस्ट मार्सेला बाकुर ने कल्पना पर आधारित एक एक्सरसाइज सुझाई है।

आराम से बैठ जाएँ...आँखें बंद करें...गहरी साँसें लें...अब अपने दुष्ट विचार पर ध्यान केंद्रित करें...उन्हें अपने मन से निकाल फेंकें। एक-दो मिनट इसी तरह कल्पना में डूबे रहें। दुष्ट विचारों और अनुभवों को दिमाग से मिटाने के लिए दिन में तीन बार यह क्रिया करें। यह थेरैपी दुष्ट विचारों को मन से दूर कर देगी। दुष्ट विचार मन से निकल जाने पर आप हलका महसूस करेंगे। खुशियाँ आपके पास आ जाएँगी।

काल्पनिकता द्वारा खुशियाँ अपने पास लाएँ

मन जब दु:खी हो, खुशियाँ आपसे दूर चली जाएँ तो खुद काल्पनिकता द्वारा खुशियों को अपने पास बुलाएँ। वे आपके पास चली आएँगी। आप महसूस करेंगे कि आप दुनिया के सबसे खुशनसीब इनसान हैं। आपके पास दु:ख नाम की चीज नहीं है। आप हमेशा खुश रहते हैं। दूसरों को भी खुश रखने की कोशिश करते हैं।

आप कल्पना कीजिए कि आपके पास गाड़ी, बँगला, बैंक बैलेंस, नौकर-चाकर सबकुछ है। आवाज लगाते ही आपके पास हर चीज हाजिर हो जाती है। आप राजा की तरह रहते हैं। इन सब बातों की कल्पना से मस्तिष्क में खुशियों का स्तर बढ़ जाता है। खुशियाँ आपके पास लौट आती हैं।

शुक्रिया अदा कीजिए

यह सोचकर दु:खी मत रहिए कि आज का दिन बुरा गया। आप शुक्रिया अदा कीजिए कि बीता दिन अच्छा गया।

इसे आप कुछ इस तरह से समझें। आप उन चीजों के बारे में सोचें, जो आपको हासिल हुई हैं। फिर ऐसा सोचें कि यदि आपको वे सब चीजें हासिल न हुई हों तो! अत: ईश्वर जो कुछ भी करता है, उसके लिए शुक्रिया अदा कीजिए।

मान लीजिए, किसी दिन आपकी ट्रेन छूट जाती है। इसके लिए आप तनाव में आ जाते हैं। आपकी रात दु:ख व तनाव में कटती है। दूसरे दिन आपको खबर मिलती है कि ट्रेन का एक्सीडेंट हो गया है, तब आपको कैसा महसूस होगा? अनायास आप ईश्वर का शुक्रिया अदा करने लग जाते हैं कि उसने आपको बचा लिया।

इस बारे में हरिवंशराय बच्चन ने अपने पुत्र अमिताभ बच्चन को एक बात कही थी, 'मन का हो तो अच्छा और मन का न हो तो और भी अच्छा।' शुक्रिया अदा कीजिए और तनाव-मुक्त रहिए। इससे आपको मानसिक शांति

t.me/HindiNovelsAndComics

मिलेगी, मन शांत होगा और खुशियाँ बढ़ेंगी।

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

दिल और दिमाग को दें मुकम्मल सुकून

''आप खुश रहेंगे या दु:खी, यह फैसला कौन करता है? जवाब है—आप खुद।''

—नॉर्मन विनसेंट पील

जिंदगी के कई छोटे-छोटे लमहे हमें अपार खुशी दे सकते हैं, पर हम उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। आज की भाग-दौड़वाली जिंदगी में मुकम्मल सुकून हासिल करना बेहद मुश्किल भरा काम हो सकता है; पर यह असंभव नहीं है। यहाँ हम दिल और दिमाग को मुकम्मल सुकून देनेवाली ऐसी कुछ तरकीबें बता रहे हैं, जिन्हें आजमाकर आप अपने दिल-ओ-दिमाग को मुकम्मल सुकून दे सकते हैं।

स्पर्श

शारीरिक व मानसिक तनाव की वजह से खुशियाँ जब दूर हो जाती हैं, तब स्पर्श या टचिंग चमत्कार दिखाता है। आप मालिश, स्पर्श, आलिंगन, रिफ्लेक्सोलॉजी तथा एक्यूप्रेशर द्वारा यह चमत्कार कर सकते हैं।

स्पर्श से शरीर में एंडोर्फिन नामक हारमोन का रिसाव तेजी से होता है, साथ ही शरीर में रक्त-संचार भी तेजी से होता है। मस्तिष्क व सारे शरीर को शुद्ध रक्त मिलने लगता है, जिससे शरीर व मन में स्फूर्ति बढ़ जाती है। स्पर्श के जरिए दूसरे शख्स को राहत दिला रहा शख्स भी सुकून का अहसास करता है।

मूवमेंट

नाचना, दौड़ना, कूदना, टहलना, तैरना तथा योग करना—यानी इस तरह के काम करना, जिससे शरीर को थोड़ी सी मेहनत करनी पड़े—यह दिल और दिमाग को सुकून देता है।

मानसिक तनाव के दौरान मस्तिष्क की नसें और स्नायु में अकड़न आ जाती है। ऐसे में हरकत करनेवाली क्रियाएँ की जाएँ तो शरीर में एक प्रकार की ऊर्जा पैदा होती है, जो तनाव से मुक्ति दिलाकर खुशियाँ लाती है। एरोबिक करने या नाचने जैसी क्रियाओं से शरीर में एंडोर्फिन का स्तर बढ़ जाता है, जो निराशा और दु:ख को दूर करता है। ये क्रियाएँ दिन में एक-दो बार की जा सकती हैं।

श्वसन क्रिया

श्वास लेने की क्रिया दिल और दिमाग को काफी राहत पहुँचाती है। इसके द्वारा तनाव को जल्दी दूर कर खुशी पाई जा सकती है।

धीमे-धीमे एक लय में फेफड़ों पर जोर दिए बिना लंबी और गहरी साँसें लेना तनाव से छुटकारा पाने की एक अच्छी तरकीब है। इसे आप नियमित रूप से कभी भी कर सकते हैं।

ओम् शांति ओम्

किसी प्रकार की चिंता आपको सुख को दूर कर दु:खों से भर देती है। चिंताओं को दूर करने का सबसे अच्छा

t.me/HindiNovelsAndComics

उपाय है—ओम् का जप करें।

इसके लिए गहरी-गहरी श्वास लें। अधिक-से-अधिक श्वास लेने के बाद नाक से धीरे-धीरे छोड़ें। श्वास छोड़ने की गति जितनी धीमी रख सकते हैं, उतना ही अच्छा होगा। श्वास छोड़ते समय ओम् का उच्चारण करें। कम-से-कम पाँच बार यह क्रिया दोहराएँ। रोजाना ऐसा करने से चिंताएँ दूर हो जाती हैं, मन खुशियों से भर जाता है।

इसे आप किसी भी वक्त कर सकते हैं। सुबह बिस्तर पर या रात को सोते समय भी इस क्रिया को किया जा सकता है। कहा जाता है, इसे जीवन में अपना लेने से चिंता नाम की चीज आपके पास नहीं आ सकती।

पानी

पानी के कल-कल या बहाव की आवाज दिल को सुकून देती है। नदी व समुद्र के किनारे घूमें, तालाब, नदी, स्वीमिंग पूल में नहाएँ, बारिश में भीगें या बाथरूम में शॉवर लें। यह सारे शरीर में अजीब सी लहर पैदा कर देता है। इससे शरीर में रक्त का संचार बढ़ जाता है, जो दिल व दिमाग को काफी राहत देता है। रात के वक्त नाव में घूमना, स्टीमर में सैर करना, नदी किनारे बैठना या झरने के शोर को सुनना भी काफी सुकून देता है।

टाइम पास

यह बात गंभीर किस्म के लोगों को भले ही सही न लगे, पर दिल और दिमाग को राहत देने के लिए टाइम पास करना एक अच्छा उपाय है। यह दिमाग को काफी राहत देता है। यह तनाव को दूर कर जीवन में खुशियों को लाने में खास भूमिका अदा करता है।

ब्रिटेन के मनोवैज्ञानिक प्रो. टोनी टीम ने टाइम पास करनेवाले लोगों पर एक अध्ययन किया तो पाया कि जो लोग बेफिक्र होकर टाइम पास करते हैं, तनाव उनकी जिंदगी में प्रवेश नहीं कर पाता है। वे अधिक खुश और उत्साहित रहते हैं। बेखयाली में हाथ में पत्थर उठाकर खेलना, घास उखाड़ना, कागज पर आड़ी-तिरछी रेखाएँ खींचना, गुनगुनाना, सीटी बजाना, उछलना आदि के द्वारा टाइम पास करना दिमाग को सुकून देता है। ऐसा करते वक्त लोग अपनी परेशानियों को भूल जाते हैं और अंदर-ही-अंदर काफी उत्साहित होते हैं।

रिलैक्स करें समुद्र की लहरें

खुद को रिलैक्स करने के लिए किसी समुद्र-तट पर चले जाएँ। लहरों के स्वाभाविक संगीत को सुनें। समुद्र की लहरों का संगीत मन पर चामत्कारिक रूप से असर डालता है। इस बारे में रिलेक्सेशन एक्सपर्ट इम्मेट मिलर ने लंबे समय तक अनुसंधान किया। उन्होंने गहरे निराशा में डूबे अनेक मरीजों को समुद्र की लहरों की आवाजों को सुनाकर उनकी निराशा को दूर किया। आज उन मरीजों की जिंदगी में खुशियाँ-ही-खुशियाँ हैं।

मिलर के अनुसार, 'समुद्र की लहरें इनसानों पर सम्मोहक प्रभाव डालती हैं। लहरों का संगीत मन को प्रफुल्लित कर देता है। वहीं सागर के सुदूर विस्तार पर नजरें टिकाने से आँखों को आराम मिलता है, साथ ही खुशी और दिली सुकून का अहसास होता है।' मिलर के एक मरीज विलियम टोनी का कहना है, 'जब मेरी गर्लफ्रेंड ने मुझे धोखा दिया, मैं पूरी तरह से निराशा में डूब गया था। वह मेरी जिंदगी से चली गई। उसने मेरा साथ छोड़कर मेरे दोस्त को

t.me/HindiNovelsAndComics

अपना लिया। तब मैं अपनी जिंदगी से छुटकारा पाना चाहता था। अपने एक दोस्त की सलाह पर मैं मिलर से मिला।

'मिलर ने मेरी जिंदगी ही बदल दी। आज मैं पहले से अधिक खुश हूँ। समुद्र की लहरों ने मेरे अंदर जीने की नई उमंग जगा दी। मैं अब जीना चाहता हूँ। यह जिंदगी बहुत प्यारी है। इसे मैं अब खोना नहीं चाहता। मैं भरपूर जीना चाहता हूँ, खुलकर जीना चाहता हूँ।'

मिलर कहते हैं, 'समुद्र जैसा विशाल हृदयवाला इस दुनिया में कोई नहीं है। आपके पास जितना भी दु:ख है, समुद्र के पास लाकर उसका विसर्जन कर दें। बदले में उससे सुख ले जाएँ। है न हैरानीवाली बात! आप लहरों का संगीत रिकॉर्ड करके घर में बजाते हैं, तब आपको घर में भी खुशी व आनंद की अनुभूति होती होगी। यह खुशी की एक दवा है, जिसका सेवन आप कान से करते हैं।

बायोएनर्जेटिक्स

हँसना, ठहाके लगाना, किलकारी मारना, किसी मुलायम चीज पर मुक्के मारना, झूमना तथा इसी तरह की दूसरी गतिविधियाँ करने से मन में बैठी भावनात्मक एनर्जी बाहर निकल आती है, जिससे दिल को सुकून मिलता है। इस क्रिया को बायोएनर्जेटिक्स कहते हैं। इन क्रियाओं को आप किसी भी वक्त कर सकते हैं। ऐसे आजकल बड़े शहरों में कुछ संस्थाओं द्वारा इन क्रियाओं को सिखाया जाता है, जिन्हें सीखकर आप खुद को खुश रख सकते हैं।

सुखद बातें

दिल और दिमाग के सुकून के लिए प्रवचन, सुख की बातें, आध्यात्मिक बातें तथा प्रेरक कथाएँ आदि सुनने से मन को काफी शांति मिलती है। इन बातों को सुनते वक्त उसके शब्दों की गहराई तक उतरकर उन बातों को जब आप मन की गहराई तक ले जाते हैं, तब मन को एक अजीब सी शांति मिलती है।

कहा जाता है, जब संयुक्त परिवार हुआ करते थे, तब बड़े-बुजुर्ग परिवार के लोगों को अनेक सुखद और प्यारी बातें सुनाते थे, जो निजी अनुभव, किसी घटना तथा देवी-देवताओं से जुड़ी कहानियाँ आदि होती थीं। उनकी बातों को सुनकर परिवार के सभी लोगों को शांति मिलती थी।

आज एकल परिवार में किसी के पास समय न होने की वजह से ऐसी बातें सुनने को नहीं मिलतीं, इसलिए अधिकतर लोग तनाव में आ जाते हैं। उनकी खुशियाँ बाहर और तनाव अंदर होता है।

समय निकालकर यदि अच्छी बातों को सुना जाए तो आप खुशियों को फिर से पा सकते हैं। इसके लिए टी.वी. पर आयोजित धार्मिक बातें सुनें, अच्छे वक्ताओं की सी.डी. लाकर उन्हें सुनें; भजन-कीर्तन, प्रवचन, अध्यात्म की बातें आदि सुनें, बड़े-बुजुर्ग से उनके जीवन की घटनाओं के बारे में सुनें। इससे दिल व दिमाग को भरपूर शांति मिलेगी और दूसरों के व्यक्तित्व को अच्छी तरह से समझने तथा अच्छी बातचीत करने की आदत भी बनेगी।

झपकी का जादू

जिस तरह से नींद लेने से मस्तिष्क को सुकून मिलता है, उसी तरह झपकी लेने से तनाव से मुक्ति मिलती है। एथेंस यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, दिन में कुछ समय के लिए यदि झपकी ले ली जाए तो

t.me/HindiNovelsAndComics

तनाव जैसी समस्या से छुटकारा मिल जाता है।

झपकी लेने के बाद शरीर में स्फूर्ति आ जाती है, मन प्रसन्न होता है। इसे नियमित कर सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि झपकी 15 मिनट से अधिक न हो। साथ ही यह सुबह और शाम के वक्त न ली जाए। इससे शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

कामकाज के दौरान थोड़ी देर के लिए झपकी ले लेने से शरीर की सुस्ती दूर हो जाती है। शरीर कामकाज के लिए फिर से रिचार्ज हो जाता है। 'दि आर्ट ऑफ मैपिंग एट वर्क' के लेखक बिल एंथोनी का कहना है कि थोड़ी देर की झपकी एनर्जी लेवल, इम्यूनिटी और मूड को बनाए रखने के लिए काफी मदद करती है।

धीमा संगीत

गीत-संगीत का प्रभाव हमारे दिल और दिमाग पर गहरा प्रभाव डालता है। यह नकारात्मक ऊर्जा को दूर कर सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करता है। धीमा संगीत मस्तिष्क में एंडोर्फिन हारमोंस की मात्रा को बढ़ा देता है, जिससे मस्तिष्क को ताजगी मिलती है। इससे मस्तिष्क अच्छी बातें सोचने लगता है।

दिल और दिमाग को सुकून दिलाने के लिए धीमा संगीत एक बेहतर उपाय है। इसका इस्तेमाल आप किसी भी वक्त कर सकते हैं। अधिक तनाव की स्थिति में आप हलकी आवाज में मधुर संगीत सुनें। इसके लिए शास्त्रीय संगीत, उल्लास जगानेवाले राग, जैसे—विहाग, वसंत, श्री केदार, ललित आदि भी सुन सकते हैं। जॉन गार्डन ने अपनी पुस्तक 'बिकम एन एनर्जी एडिक्ट' में लिखा है, 'मनपसंद संगीत आपके मन को प्रफुल्लित कर देता है।'

आर्टिस्ट बनें

मनोचिकित्सकों के रोगियों और जेलों में बंद कैदियों की मानसिक समस्याओं को दूर करने के लिए उन्हें चित्रकारी, मूर्तिकारी, लकड़ी, प्लास्टिक, मेटल, चमड़े आदि के सामान बनाने जैसे काम के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यह उनकी मानसिक समस्याओं को दूर करने का काम करती है।

जो लोग अधिक तनाव में जीते हैं, वे आर्टिस्ट बनकर तनाव को दूर कर सकते हैं। इसके लिए चित्रकारी, मूर्तिकारी, संगीत, अभिनय, गायन आदि को सीखकर वे अपने तनाव को दूर कर सकते हैं। ये सब ऐसी कलाएँ हैं, जिनमें रमकर आप अपना ध्यान बँटा सकते हैं। जब आप इन आर्ट्स में डूब जाते हैं, तब आपका ध्यान पूरी तरह से दूसरी बातों से हट जाता है, जो आपको अंदर तक उत्साहित कर देता है।

आपको यदि पेंटिंग का शौक है तो जब भी आप तनाव में हों, पेंटिंग करने लगें। आपका सारा तनाव दूर हो जाएगा। इसी तरह गायन या संगीत बजाने का शौक है तो आप वह कर सकते हैं। यह सब दिल और दिमाग को भरपूर सुकून देता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि इन आदतों तथा शौक की वजह से अनेक लोग पागल होने से बच गए। अनेक मानसिक रोगियों को इलाज से नहीं, बल्कि आर्ट के द्वारा ठीक किया जा सका है।

आत्मसम्मोहन

तनाव को दूर करने के लिए आत्मसम्मोहन (सेल्फ हिप्नोसिस) एक अच्छी तकनीक है। आत्मसम्मोहन के द्वारा आप अपनी सोच और चिंतन को उस अवस्था में ले जा सकते हैं, जहाँ आपकी चेतना आपको अपने निर्देशों पर बिना किसी तरह का दबाव महसूस किए अमल करने के लिए प्रेरित कर सकती है। इसके लिए आप अपनी खुशी

t.me/HindiNovelsAndComics

पर स्वयं कंट्रोल कर सकते हैं। इससे आप अपने फैसले लेने में सक्षम हो जाते हैं। जो करना चाहते हैं, बिना किसी झिझक के कर सकते हैं। इसे किसी मनोचिकित्सक की देखरेख में सीखने की आवश्यकता होती है। बाद में इस तकनीक पर अमल करना बहुत आसान हो जाता है।

फोटोग्राफिक मेमोरी ट्रिक्स

जब याददाश्त में कमी आ जाती है, तब खुशियों में भी कमी आने लगती है। उसकी वजह है। चीजें भूल जाने से दिमाग पर जोर देना पड़ता है, जिससे तनाव बढ़ता है और खुशियाँ गायब हो जाती हैं। इस बारे में विशेषज्ञों का कहना है कि यदि आप खुशियों को अपने से दूर नहीं होने देना चाहते हैं तो अपनी याददाश्त को बनाए रखें।

अमेरिका के मनोचिकित्सक डॉ. डोवा मार्क्स ने एक प्रकार के फोटोग्राफिक मेमोरी ट्रिक्स के बारे में बताया, जो याददाश्त को बनाए रखने में काफी मदद करता है। इस ट्रिक द्वारा आप अपनी याददाश्त को अच्छा बनाए रख सकते हैं।

अकसर ऐसा होता है, जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो आपकी पत्नी आपको दरवाजे तक छोड़ने आती है। उस वक्त उसने कौन से रंग की साड़ी पहन रखी है? आपने उसे देखा था, पर आपको याद नहीं। इसकी वजह थी—आपने सिर्फ आँखों से देखा था, दिमाग से नहीं।

डॉ. डोवा का कहना है, 'किसी भी चीज को याद रखने के लिए सिर्फ आँखों से देखना जरूरी नहीं होता, उसे दिमाग से भी देखने की आवश्यकता होती है। सिर्फ देखें नहीं, उसे महसूस भी करें, सुनें, स्वाद लें, सुगंध लें। जब आप इनका इस्तेमाल करते हैं, तब वे बातें लंबे समय तक दिमाग में बनी रहती हैं। इसे 'फोटोग्राफिक मेमोरी ट्रिक्स' कहा जाता है।

आँखों से देखने के साथ-साथ जब आप दिमाग से देखने लगेंगे, आपकी स्मरण-शक्ति बढ़ने लगेगी। तनाव नहीं बढ़ेगा और खुशियाँ आपके पास रहेंगी।

गिनती गिनना

नींद न आने पर, गुस्से में रहने पर तथा तनाव होने पर आँखें बंद कर गिनती गिनें या उलटी गिनती गिनें। गिनती गिनते हुए लंबी साँसें लें और धीमी साँसें छोड़ें। एक-एक गिनती गिनने में अधिक-से-अधिक वक्त लें। इस क्रिया से आप अपना सारा तनाव भूल जाएँगे। आपका शरीर और दिमाग हलका महसूस करने लगेगा। आपको कब नींद आ जाएगी, पता ही नहीं चलेगा। इससे आपका गुस्सा और तनाव काफूर हो जाएगा।

ताली बजाएँ

दोनों हाथों से ताली बजाएँ। यह एक प्राकृतिक तरीका है, जिसे आप अपनी दिनचर्या में शामिल करके खुद को खुश रख सकते हैं। इसके बारे में भारतीय लोगों में काफी विश्वास है। भजन-कीर्तन करते वक्त या उसे सुनते वक्त वे अपने दोनों हाथों से ताली बजाकर आनंदित होते हैं।

ताली चिकित्सा एक पुरानी चिकित्सा-पद्धति है, जिसके द्वारा शरीर में नकारात्मक ऊर्जा को दूर कर सकारात्मक ऊर्जा पैदा की जाती है। हाल ही में जर्मनी में क्लैपिंग थेरैपी पर वैज्ञानिकों ने शोध शुरू किया, जिसमें

t.me/HindiNovelsAndComics

बताया गया है कि दाएँ हाथ की उँगलियों से बाएँ हाथ की हथेली पर मारकर ताली बजाई जाए तो मस्तिष्क में तेजी से रक्त का संचार होने लगता है। मस्तिष्क में कई प्रकार की क्रियाएँ शुरू होती हैं, जो खुश रखने का काम करती हैं। यह क्रिया सुबह-शाम 15-15 मिनट करने से चामत्कारिक लाभ दिखाई देता है।

बच्चे बन जाएँ

बच्चों को किसी प्रकार का तनाव नहीं होता है। दिल और दिमाग को सुकून दिलाना है तो बच्चे बन जाएँ। उनके जैसे मुँह में उँगली डालें, हँसें, खिलखिलाएँ, घुटने के बल चलें, पंजों के बल उछलें या तोतली भाषा में बात करें। बच्चों के कई सारे ऐसे खेल हैं, जिन्हें खेलकर मन को शांति दी जा सकती है। गेंद को ऊपर उछालें, पकड़ें और फिर उछालें। गेंद को दीवार पर फेंकें व पकड़ें। गेंद को दूर फेंक दें और दौड़कर पकड़ें। फुटबॉल को उँगली पर घुमाएँ, घड़ी पर संतुलित करें।

अकेले लुका-छिपी का खेल खेलें, खुद छुप जाएँ और खुद को ही ढूँढ़ें। काल्पनिक खेल खेलें। क्रिकेट खेलें। आपके पास बल्ला, गेंद, विकेट, खिलाड़ी कुछ नहीं है। काल्पनिक बल्ला और गेंद लेकर क्रिकेट खेलें, जैसे आप मैदान में खेल रहे हों। इस तरह की सक्रियता आप किसी भी उम्र में रख सकते हैं। इससे यह फायदा होता है कि आपकी सारी चिंताएँ, दुःख और परेशानियाँ गायब हो जाती हैं। आप स्वयं को पूरी तरह से तरोताजा महसूस करने लगते हैं।

मनपसंद खुशबू

खुशबू का संबंध हमारे मन-मस्तिष्क से है, जो हमें भरपूर खुशी देते हैं। येल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का कहना है कि मनपसंद खुशबू से शरीर को एक अजीब प्रकार की ऊर्जा मिलती है, जो सारे तनाव को दूर कर मन को शांति देती है। लंबे समय तक किए गए इस अध्ययन में पता चला है कि खुशबू मस्तिष्क को खुश रहने का संदेश देती है। शोधकर्ता केली का कहना है कि मन यदि काफी तनाव, दुःख व परेशानी में है तो अपनी मनपसंद खुशबू का इस्तेमाल करें। यह आपको भरपूर सुकून देगी।

खुशबुओं से आनंद लेने के लिए कई प्रकार की खुशबुओं को रखकर अपनी मनपसंद खुशबू की खोज करें। इससे आपको आश्चर्यजनक लाभ मिलेगा। आप अपनी खुशबू को तलाश कर खुशियों से झूम उठेंगे। मनपसंद खुशबूवाले साबुन से नहाएँ, पानी में अपनी पसंद की खुशबू डालें, नहाने के बाद मनपसंद डियो लगाएँ। पार्टी में जाते वक्त मनपसंद परफ्यूम छिड़कें, कमरे में मनपसंद रूम फ्रेशनर लगाएँ, मनपसंद अगरबत्ती जलाएँ। मनपसंद खुशबू का इस्तेमाल कर आप मन-माफिक खुशी पा सकते हैं।

शिकागो के 'स्मेल एंड टेस्ट ट्रीटमेंट एंड रिसर्च फाउंडेशन' के न्यूरोलॉजिकल्स डायरेक्टर एलन हिर्श का कहना है कि खुशबू मस्तिष्क को उत्तेजित कर मन में खुशियाँ भर देती है। खुशबू का इस्तेमाल आप किसी भी तरह से कर सकते हैं और खुशियाँ पा सकते हैं।

मसल्स रिलेक्सेशन

मांसपेशियों में तनाव व थकान होने पर मन खुश नहीं रहता है। इसके लिए मसल रिलेक्सेशन करना चाहिए।

t.me/HindiNovelsAndComics

मसल रिलेक्सेशन करना काफी आसान है। इसे कहीं भी बिना उपकरण की सहायता से किया जा सकता है।

इसके लिए बैठकर या लेटकर अपनी आँखों को बंद कर लें और अपना ध्यान पैरों की मसल्स पर लगाएँ। पैरों की पेशियों को मजबूती से भींच लें। फिर 5 सेकंड तक इसी पोजीशन में रहने दें। धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए इन्हें ढीला छोड़ दें। इसी तरह से शरीर की दूसरी मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करते हुए इसी क्रिया को दोहराएँ। इससे मांसपेशियों की थकान व तनाव दूर हो जाते हैं। दरअसल, जब आप अपना ध्यान शरीर के किसी खास अंग पर केंद्रित करते हैं, उस वक्त आपका ध्यान दूसरी सारी बातों से हट जाता है। इन दूसरी बातों में मानसिक तनाव भी शामिल है। इससे धीरे-धीरे शरीर व मस्तिष्क को आराम मिल जाता है।

बायो फीडबैक

बायो फीडबैक में इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के जरिए मस्तिष्क की तरंगों, मांसपेशियों के तनाव, त्वचा की संवेदनशीलता और तापमान, साँस लेने की दर और ब्लड प्रेशर को मापा जाता है। इससे फौरन पता चल जाता है कि आप पर तनाव और थकान किस हद तक हावी है या आप किस हद तक रिलेक्स्ड हैं और आपको रिलेक्स्ड होने के लिए क्या करने की जरूरत है। इससे आपको लाइट, साउंड आदि के जरिए शरीर को पूरा 'फीडबैक' मिल जाता है। यह तकनीक वैज्ञानिक पद्धति पर आधारित है।

विजुलाइजेशन

आरामदायक स्थिति में बैठें या लेट जाएँ। आँखें बंद कर लेटकर अपने आपसे कहें, मेरा जीवन खुशियों से भरा हुआ है। मेरे जीवन में भरपूर शांति है। आज का दिन मेरे लिए उत्साहपूर्ण और खुशियों से भरा है।

ऐसा करने से संपूर्ण शरीर में उत्साह, उमंग और साहस भर जाता है, जिससे दिल व दिमाग को शांति और ऊर्जा मिलती है। इसका इस्तेमाल काफी तनाव की स्थिति में होने पर भी कर सकते हैं।

ऑरेंज अपील

ऑरेंज अपील एक तरह की तकनीक है, जिसके द्वारा आप तनाव व चिंताओं को दूर कर खुशियों को पा सकते हैं। हिप्नोथेरैपी के एडवाइजर डेबोर मार्शल वॉरेन ने इस तकनीक का ईजाद किया था। वर्षों पहले ईजाद की गई यह तकनीक आज काफी लोकप्रिय हो रही है।

खुद को आरामदेहवाली अवस्था में लाएँ। कमरे की छत पर एक काल्पनिक चित्र बनाकर उस पर टकटकी लगाएँ। धीरे-धीरे आँखें बंद कर लें।

अब आप कल्पना करें कि आपका शरीर मानव शरीर के आकार का एक बड़ा सा जार है, जिसमें आप संतरे का रस भरने जा रहे हैं। धीरे-धीरे यह द्रव्य आपके हाथ-पैर, कंधों, गले, सिर से होते हुए सारे शरीर में पहुँच रहा है। जैसे-जैसे द्रव्य भरता जा रहा है, आप रिलेक्स्ड महसूस कर रहे हैं।

ऑरेंज लिक्विड जब आपके सारे शरीर में पहुँच जाता है, तब इस लिक्विड के लाखों छोटे-छोटे बुलबुले शरीर के भीतर मौजूद नकारात्मक विचारों, नई-पुरानी चिंताओं, संदेहों, भय, मानसिक तनावों आदि की सफाई कर देते हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

अब आप कल्पना करें कि आपके शरीर के हाथ-पैरों की उँगलियों के सिरों पर छोटे-छोटे वॉल्व लगे हैं। आप उन्हें खोल रहे हैं, जिसके द्वारा शरीर के सारे नकारात्मक तत्त्व ऑरेंज लिक्विड के साथ बाहर निकल रहे हैं। थोड़ी देर में यह भाव मन में लाएँ कि आप स्वयं को हलका महसूस कर रहे हैं। धीरे-धीरे आपको राहत महसूस होने लगेगी। पूरे शरीर में उत्साह का संचार होगा। आप पहले से अधिक ऊर्जावान् महसूस करेंगे।

ध्यान

ध्यान यानी मेडिटेशन की क्रिया दिल और दिमाग को सुकून देने के लिए एक बेहतर क्रिया मानी जाती है। आप इसे कभी भी इस्तेमाल में ला सकते हैं। इसे करते वक्त इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि इसे पूरी ईमानदारी से करें। तभी आपको इसका लाभ मिलता है।

ध्यान करने के लिए आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएँ। शरीर को ढीला छोड़ दें और ध्यान की अवस्था में जाने के लिए तैयार हो जाएँ।

- कोई तसवीर, क्रॉस, जलती मोमबत्ती, जलता दीया, प्रकाश का गोला—जो भी आप चाहें, उस पर ध्यान केंद्रित करें।
- ध्यान की मुद्रा में बैठने के बाद अपने विचारों को धीरे-धीरे मस्तिष्क से बाहर निकालें। वस्तु पर ध्यान केंद्रित करें। कोई मनपसंद आवाज, मंदिर की घंटी की आवाज या पक्षियों की चहक सुनें।
- स्वयं आवाज न निकालें। आवाज महसूस करें। ऐसा करने से मन में आनेवाले बुरे विचारों पर रोक लगती है।
- अपने आपसे बातचीत करें।
- दिल-दिमाग पर छानेवाली नकारात्मक बातों को दूर करने का प्रयास करें।
- व्यस्त समय में भी रोज सिर्फ पाँच मिनट का समय देकर अपने अंदर की नकारात्मक बातों को निकाला जा सकता है।

कलर थेरैपी

'क्रिएटिव विजुअलाइजेशन विद कलर' के लेखक ब्रंडा मेलोन का कहना है कि तनाव की स्थिति में कुछ रंगों को देखने से तनाव कम हो जाता है। रंगों में नीला रंग देखने से तनाव कम हो जाता है। अन्य रंगों में बैंगनी, जामुनी आदि पेस्टल शेड्स तनाव से मुक्ति दिलाने में फायदेमंद होते हैं।

टेराकोटा (पकाई हुई मिट्टी जैसा रंग) रंग भी शांति प्रदान करता है तथा शरीर को स्वस्थ रखने की प्रक्रिया में गति प्रदान करता है। जो लोग अकसर तनाव में रहते हैं, उन्हें अपने कमरे में या जहाँ वे काम करते हैं, वहाँ अपने सामने नीले रंग का बड़ा सा चित्र—जैसे समुद्र या आकाश आदि का—लगाना चाहिए। ऑरेंज कवर का चित्र भी उनके लिए लाभदायक होता है। इससे उनका मूड तरोताजा और स्फूर्तिवाला बना रहता है।

मॉडर्न टेक्निक्स

t.me/HindiNovelsAndComics

आपके जीवन से खुशियाँ पूरी तरह से दूर हो गई हैं। तनाव, परेशानी, उदासी, हताशा का जमाव हो गया है तो इसे जल्दी ही दूर करने की आवश्यकता है। यदि इसे शीघ्र दूर न किया गया तो आप मानसिक रोग से पीड़ित हो सकते हैं। मनोचिकित्सकों के अनुसार आधुनिक चिकित्सा में ऐसे अनेक उपाय ढूँढ़ लिये गए हैं, जिनके द्वारा तनाव पर शीघ्र काबू पाया जा सकता है, खुशियाँ फिर से हासिल की जा सकती हैं।

रिलेक्सेशन थेरैपी

तनाव को दूर करने के लिए रिलेक्सेशन थेरैपी एक अच्छा उपाय है। इसके तीन उपाय हैं। किसी चिकित्सक के द्वारा इन्हें सीखकर घर पर भी आसानी से कर सकते हैं—

- विजुअल इमेजरी (दृश्य कल्पना)
- मसल रिलेक्सेशन (मांसपेशियों की शिथिलता)
- डायक्रॉमेटिक ब्रीथिंग (मध्यपट श्वसन)।

विजुअल इमेजरी—इस तकनीक में व्यक्ति को आँखें बंद करके खूबसूरत कल्पना करनी होती है। बंद आँखों से सुंदर बगीचे, झरने, फूल तथा पेड़-पौधों की कल्पना करनी होती है। इसके अलावा समुद्र तथा सुंदर पर्यटन स्थल, जहाँ आप गए हैं, उन्हें दिमाग में लगातार पाँच मिनट तक रखना होता है।

मसल रिलेक्सेशन—इस तकनीक में शरीर की विभिन्न मांसपेशियों की अकड़न को दूर किया जाता है। इसके लिए शरीर में मसल्स को सिकोड़कर या शिथिलता प्रदान कर रिलेक्सेशन किया जाता है।

डायक्रॉमेटिक ब्रीथिंग—इस तकनीक में पेट के मध्य भाग में साँस लिया जाता है। इस बात का ध्यान रखें, श्वास गहरी व लंबी लेते हैं और धीमी गति से श्वास को बाहर फेंकते हैं। इन तीनों तकनीक से मस्तिष्क में तेजी से ऑक्सीजन का संचार होता है, जिससे मन प्रसन्न हो उठता है।

हिप्नोसिस एंड हिप्नोटिज्म

खुशी गायब होने की ज्यादातर वजहें मानसिक ही होती हैं। हिप्नोसिस एक ऐसी विधा है, जिसमें नाखुश व्यक्ति इसका प्रयोग कर स्वयं खुश रह सकता है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक डॉ. क्लेयर फ्रेडरिक का कहना है, 'यदि आपकी जिंदगी से खुशी गायब हो गई है तो इसके लिए अधिक दु:खी होने की जरूरत नहीं है। हिप्नोसिस द्वारा आप अपनी खुशी को दुबारा पा सकते हैं। यह बहुत ही सरल उपाय है। हिप्नोसिस मस्तिष्क में उन केमिकल्स का स्तर बदल देता है, जो नर्वस सिस्टम, हारमोन के निर्माण और इम्यून सिस्टम पर असर डालते हैं।

'हिप्नोसिस दिमाग से बुरे अहसासों को निकालकर मन में सुकून दिलाता है, मूड को अच्छा बनाता है। यह हिप्नोटिज्म की तरह किया जाता है। फर्क यह है कि हिप्नोटिज्म में थेरेपिस्ट सामनेवाले को सम्मोहित करता है, जबकि हिप्नोसिस में स्वयं को ही सम्मोहित करना होता है। दीवार पर एक निशान बनाकर एकाग्र नजरों से उसे घूरने और धीरे-धीरे मन को शांति देनेवाली कोई आवाज सुनकर हिप्नोसिस का अनुभव कर सकते हैं।'

मनोवैज्ञानिक डॉ. कैरोल गिनांडेस का कहना है, 'आप कितने भी दु:खी हों, हिप्नोसिस करके स्वयं के दु:ख को दूर कर सकते हैं। दु:ख दूर करने के लिए इससे अच्छी कोई औषधि नहीं है। हिप्नोसिस के समय खुद कल्पना में

t.me/HindiNovelsAndComics

किसी सुकूनवाली जगह, जैसे समुद्र-तट, पहाड़, नदी, जंगल आदि जगहों पर पहुँचकर अधिक सुकून पा सकते हैं।'

हिप्नोसिस के समय धीमी-धीमी साँस लेकर आप स्वयं को अधिक बेफिक्र महसूस कर सकते हैं। हिप्नोसिस के बारे में कहा जा सकता है कि इसका जल्दी और गहरा असर होता है। हिप्नोसिस करते वक्त जिस वक्त बढ़िया सुकून मिलता है, उस वक्त आँखें एकदम बोझिल हो जाती हैं। आँखें खोलने का दिल ही नहीं करता है।

हिप्नोटिज्म इससे कुछ अलग होता है। इसमें थेरैपिस्ट सम्मोहन द्वारा व्यक्ति से खुशियाँ दूर होने के कारणों का पता लगता है और सम्मोहन चिकित्सा द्वारा ही 'सजेशन' देकर उसकी चिकित्सा करता है। कुछेक सेशन्स के बाद यह समस्या दूर हो जाती है। तनाव, परेशानी, उदासी दूर करने के लिए हिप्नोथेरैपी एक अच्छा उपाय है। बिना समय गँवाए इसे अपना सकते हैं। दोनों ही थेरैपी दुःख को दूर करने और खुशी को वापस लाने के लिए अच्छी थेरैपी हैं। इसमें से हिप्नोसिस अधिक अच्छी मानी जाती है। यदि आप स्वयं हिप्नोसिस नहीं हो पा रहे हैं तो इसे सीखने के लिए हिप्नोथेरैपिस्ट का सहारा लिया जा सकता है।

मंत्रों का जाप करें

यदि आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं तो उसके लिए सबसे अच्छा उपाय है कि आप मंत्रों का जाप करें। मंत्रों का जाप करने से मन में विश्वास, श्रद्धा, प्रेरणा की वृद्धि होती है। इससे मन को शांति मिलती है।

मनोचिकित्सकों का कहना है कि मन को शांत और खुश रखने के लिए मंत्रों की बड़ी भूमिका होती है। पुरातन काल में लोग खुश रहने के लिए इनका उपयोग करते थे।

यह मंत्र कोई भी हो सकता है, जैसे ओम्, राम, सीताराम, हरे कृष्ण, हरे राम, राधेश्याम, बोलो हरि-बोलो हरि आदि। हिंदू धर्म के अलावा अन्य धर्मों में भी ऐसे लघु मंत्र हैं, जिनका जाप कर मन को शांत किया जा सकता है।

वीडियो गेम खेलें

खुशियों को बनाए रखने के लिए थोड़ी देर के लिए वीडियो गेम खेला जाए तो अच्छा रहता है। अमेरिका के न्यूयॉर्क शहर के माउंट सिनाई स्कूल ऑफ मेडिसिन द्वारा किए गए एक अध्ययन के मुताबिक, 30 मिनट तक मिस पैसमैन, जैसे तेज गतिवाले वीडियो गेम खेलने से शरीर में उत्तेजना की अनुभूति होती है, जिससे शरीर में कई प्रकार के अच्छे हारमोन का रिसाव होता है। ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है, जिससे मस्तिष्क को शुद्ध रक्त मिलने लगता है।

अल्बेटा यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक लुहुन के अनुसार, जिस वक्त तेज गतिवाले वीडियो गेम खेले जाते हैं, उस वक्त मस्तिष्क में तेज गति से हलचल होने लगती है। इस हलचल से मस्तिष्क की अच्छी-खासी कसरत हो जाती है। मस्तिष्क तेजी से हरकत शुरू कर देता है। इन हरकतों के समय मस्तिष्क में अनेक प्रकार के स्राव होते हैं, जो शरीर को स्फूर्ति देते हैं, साथ ही खुशियों को बढ़ाते हैं।

धारा के साथ बहें

धारा के विरुद्ध कोई कार्य करने पर परेशानी का सामना करना पड़ता है, जिससे तनाव उत्पन्न होता है और

t.me/HindiNovelsAndComics

खुशियाँ दूर हो जाती हैं। धारा के साथ बहकर परेशानियों से बचा जा सकता है।

एक साधु महाराज कुछ शिष्यों के साथ कहीं जा रहे थे। रास्ते में एक नदी मिली। नदी पार कर उन्हें उस तरफ जाना था। सभी वहीं खड़े होकर नाव का इंतजार करने लगे।

इतने में साधु महाराज का पैर फिसल गया। वे नदी में जा गिरे। नदी में तेज बहाव था। साधु महाराज हाथ-पैर मारने लगे; लेकिन वे खुद को नहीं बचा पाए और बहते रहे।

साधु महाराज के शिष्यों को तैरना नहीं आता था। वे अपने गुरु को पानी में बहता हुए देख रहे थे। कोई उपाय उन्हें समझ नहीं आ रहा था। आखिर में सभी ने सोच लिया कि उनके गुरु की मृत्यु निश्चित है।

थोड़ी देर में उन्होंने दूर किनारे पर देखा, साधु महाराज नदी से निकलकर उनकी ओर चले आ रहे हैं। यह देख सबको आश्चर्य हुआ।

साधु महाराज जब उनके पास पहुँच गए, तब सबने पूछा, ''महाराज, आपको देखकर ऐसा लग रहा था जैसे आप डूब गए; लेकिन यह तो चमत्कार हो गया।''

''नहीं, कोई चमत्कार नहीं। यह सब धारा के साथ बहने की वजह से हुआ। जब मैं नदी में गिरा, धारा मुझे बहाकर ले जाने लगी। मैं धारा के विरुद्ध उसमें से निकलने की कोशिश करने लगा। धारा नहीं मानी, वह मुझे अपने साथ ले जाने लगी। सबको ऐसा लगने लगा, मैं डूब गया हूँ। थोड़ी देर में मैं धारा को समझ गया। मुझे मालूम पड़ गया कि यदि मैं धारा के विरुद्ध जाने की कोशिश करूँगा तो यह मुझे नहीं जाने देगी। मैं धारा के साथ बहते हुए नदी के किनारे आने की कोशिश करने लगा। इस तरह से मैं नदी के किनारे आ गया।''

अब समझ गए होंगे कि धारा के विरुद्ध काम करने पर डूबने की स्थिति पैदा हो जाती है। धारा के साथ बहने से आपको किनारा मिलने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए हमेशा धारा के साथ बहने की कोशिश करें।

डायरी का सहारा लें

तनाव को दूर करने के लिए डायरी का सहारा ले सकते हैं। ब्रिटेन के डॉ. फिलिप्स बर्न का कहना है कि डायरी में अपने मन की बातों को लिख देने से सारा तनाव दूर हो जाता है। जो नियमित रूप से डायरी लिखते हैं, वे तनाव की स्थिति में न के बराबर रहते हैं।

तनाव को दूर कर मन को शांत रखना है तो आप भी डायरी लिखना शुरू कर दें। रात को सोने के पहले डायरी के पन्नों पर अपने दिल की बातों को लिख दें। ऐसा करने से मन का तनाव अच्छी तरह से निकल जाता है और भरपूर खुशी मिलती है।

सहयोग लें

दु:ख और परेशानी के क्षणों में अपने दोस्तों, पड़ोसियों तथा रिश्तेदारों का सहयोग लिया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखने की जरूरत है कि जो आपकी परेशानी के समय आपको नैतिक समर्थन देने के लिए तैयार न रहें, ऐसे लोगों से अपने दु:ख व परेशानी की बात न करें; जो आपके हौसले को गिराने की कोशिश करते हों, वैसे लोगों से अपने मन की बात न कहें। दोस्तों द्वारा हिम्मत मिलने पर मन का दु:ख-दर्द दूर हो जाता है, जिससे मन में

t.me/HindiNovelsAndComics

उत्साह पैदा होता है।

जर्मनी के मनोरोग चिकित्सक डॉ. केमीजेन कहती हैं, 'जिनके दोस्त नहीं हैं, समझें, वे आधा सुखी हैं; क्योंकि दोस्त अपने सुख-दु:ख में बराबर का साथ देते हैं। कम मित्रवाले या खराब दोस्तवाले दु:ख और परेशानियों को दूर करने के बजाय उन्हें अधिक पैदा करते हैं। इन्हें दूर से ही सलाम करें तो अच्छा है।'

साइकिल थैरैपी

खुशियों को अपने पास रखना चाहते हैं तो साइकिल चलाएँ। साइकिल चलाने से मस्तिष्क शांत होता है, डिप्रेशन दूर होता है। जर्मनी में हुए एक अध्ययन के अनुसार, यदि आप दिन भर में एक घंटा साइकिल चलाते हैं तो आपके जीवन में 60 प्रतिशत तनाव कम हो जाता है। इसका अधिकतम लाभ पाने के लिए साइकिल को मध्यम गति से चलाएँ। साइकिल चलाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

अमेरिकी जर्नल ऑफ इपिडेमियोलॉजी के प्रभारी द्वारा प्रस्तुत एक रिपोर्ट के अनुसार, साइकिल चलाने से एक्सरसाइज की तरह लाभ मिलता है। यदि आपके पास एक्सरसाइज करने का समय नहीं है तो आप आधा घंटा साइकिल चलाकर इसकी पूर्ति कर सकते हैं। इस बीच साइकिल की गति तेज न रखें। तेज गति से साइकिल चलाने से शरीर में थकान आ जाती है। थकान आपकी खुशियों को गायब कर देती है। साइकिल हमेशा मध्यम गति और सुरक्षित तरीके से ही चलाएँ।

प्रार्थना करें

आप किसी भी धर्म के हैं, प्रार्थना अवश्य करें। प्रार्थना मन में शांति का संचार करती है। कहा जाता है, नियमित रूप से की गई प्रार्थना आपकी मनोकामना को पूरा करती है। उसके साथ ही मन को शांति प्रदान करती है।

प्रार्थना से शारीरिक व मानसिक रूप से एक प्रकार की ऊर्जा मिलती है, जो मन-मस्तिष्क को शांत रखने के लिए आगे बढ़ने में मदद करती है।

'हीलिंग वर्ड्स द पावर ऑफ प्रेयर एंड प्रैक्टिस ऑफ मेडिसिन' के लेखक लैरी डोसा का कहना है, 'दिल से प्रार्थना करने पर अच्छा महसूस करने में मदद मिलती है। ईश्वर को प्रार्थना के माध्यम से याद करने पर दिल को सुकून मिलता है।'

हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के प्रो. हरबर्ट बेंसन ने अपनी पुस्तक 'टाइमलेस हीलिंग' में लिखा है, 'प्रार्थना करने से तनाव दूर होता है, ब्लड प्रेशर कम होता है तथा मन को भरपूर शांति मिलती है।'

प्रार्थना करने से आपका ध्यान अपनी समस्याओं से हटकर ईश्वर को याद करने में चला जाता है, जिससे तनाव की समस्या दूर हो जाती है। प्रार्थना करने से आपके अंदर एक अहसास जागता है कि मुश्किल के वक्त आप अकेले नहीं हैं। आपके साथ भी कोई है। प्रार्थना से दिल और दिमाग को आप सुकून दे सकते हैं। इससे अधिक कुछ नहीं। कुछ लोग प्रार्थना को टैबलेट-कैप्सूल बना लेते हैं। सिर दर्द, पेट दर्द, बुखार आदि को दूर करने के लिए दवा की बजाय प्रार्थना करना शुरू कर देते हैं। इससे बीमारी दूर नहीं होती है, उलटे समय से इलाज न होने पर समस्याएँ बढ़ जाती हैं। प्रार्थना की भी बदनामी होती है, सो अलग।

t.me/HindiNovelsAndComics

भरपूर नींद लें

नींद से जागने के बाद शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। सोने की शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्क को खुश रहने की तीव्र शक्ति मिलती है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक मैथ्यू वॉकर का कहना है कि नींद के समय मस्तिष्क की मरम्मत का काम होता है। यदि ठीक तरह से नींद ली जाए तो मस्तिष्क की मरम्मत अच्छे से हो जाती है।

जब हम नींद में होते हैं, उस वक्त मस्तिष्क में इलेक्ट्रिकल्स प्रतिक्रिया होती रहती है। उस वक्त कैल्शियम दिमाग की कोशिकाओं में प्रवेश करता है। कैल्शियम न्यूरॉन्स को आपस में जोड़ने और बेहतर कनेक्शन स्थापित करने का काम करता है। नींद में से उठने के बाद मस्तिष्क तीव्र व शक्तिशाली और प्रसन्न महसूस करता है। अच्छी नींद आने के लिए सोने से पहले न टी.वी. देखें, न ही ऑफिस का अधूरा काम करें; क्योंकि इन सब कामों से मस्तिष्क की नलियों में उत्तेजना भर जाती है, जिससे नींद आने में परेशानी होती है।

हर सुबह आती है नई जिंदगी लेकर

एक महिला की आपबीती इस प्रकार है—अपने पति की मृत्यु के बाद मैं काफी दु:खी और परेशान थी। पति के जाने के बाद मैं काफी अकेलापन महसूस कर रही थी। अकेलापन मुझे काट रहा था। न दिन में चैन था, न रात में खुशी। हरदम एक भय सा समाया हुआ था। अपने पति के अभाव में जीवन के प्रति मेरा मोह खत्म हो गया था।

मेरा स्वास्थ्य लगातार गिर रहा था। धीरे-धीरे मैं बेड से लग गई। बेड पर पड़ी-पड़ी मुझे लग रहा था, यह सब बेकार है। अब जीवन में कुछ भी नहीं रह गया है। मैं आत्महत्या करने के बारे में सोचने लगी। जब मैं आत्महत्या के लिए पूरी तरह से तैयार थी, उस वक्त मुझे अपने छोटे भाई का ध्यान आया, जो मुझे पर आश्रित था। मैं सोचने लगी, यदि मैंने आत्महत्या कर ली तो उस नादान का कितना बुरा हाल होगा। यह सोचकर मैंने आत्महत्या का विचार त्याग दिया।

मैंने आत्महत्या का विचार त्याग तो दिया, पर मैं खुद को मानसिक तनाव से नहीं निकाल पा रही थी। इस बीच एक पुस्तक में लिखे शब्द ने मुझमें जबरदस्त ऊर्जा भर दी। वह वाक्य था—'समझदार लोगों के लिए हर सुबह एक नई जिंदगी लेकर आती है।' उस वाक्य से मैंने जान लिया कि अपनी जिंदगी को मैं खुद नरक में ढकेल रही हूँ। मैं उससे निकल सकती हूँ। हर सुबह मेरे लिए सुखद हो सकती है।

बीती बात को मैंने बिसरा दिया और उसी वक्त मैंने खुश रहने का निर्णय लिया। एक साधारण सी बात थी—जो जितना खुश रहना चाहता है, वह अपने आप में उतना ही खुश रहता है। मैंने खुद तनाव, दु:ख, परेशानी, अकेलापन पाल रखा था।

मैंने उन्हें अलविदा कहा और खुशियों का स्वागत किया। उस वक्त से मैं सहज हो गई। खुशियाँ आकर मेरे गले लग गईं। तनाव की परिधि से बाहर निकलकर आप भी खुश रह सकते हैं। हर दिन खुशी आपके स्वागत के लिए तैयार बैठी है।

परिवर्तन को स्वीकारें

थोड़ा सा भी परिवर्तन होने पर अनेक लोग तनाव में आ जाते हैं, अपनी खुशियों की तिलांजलि दे देते हैं। संसार

t.me/HindiNovelsAndComics

में सभी कुछ परिवर्तनशील है। कुछ भी स्थिर नहीं है। इस बात को समझने की कोशिश करें और स्वीकारें। किसी भी परिवर्तन पर तनाव में आने के बजाय उसे स्वीकार करें। झूठी परंपराओं, रूढ़ियों, पूर्वग्रहों से बँधे न रहकर उनसे निकलें। समय के अनुसार स्वयं में बदलाव लाएँ। पुरानी परंपराओं को छोड़ें। इससे आपके दिल व दिमाग को सुकून मिलेगा।

आपने देखा होगा कि युवाओं को हर नई चीज पसंद आती है, इसलिए वे औरों से अधिक खुश रहते हैं। परिवर्तनों को उत्साहपूर्वक लागू करने पर आपका व्यक्तित्व भी खिल उठेगा। आप भी हर पल खुश रहेंगे।

बोर होने से बचें

रोजमर्रा की जिंदगी में जब आप बोर होते हैं तो आपकी खुशी तनाव में बदल जाती है। इस बात का पता लगाएँ कि आप बोर क्यों हो रहे हैं? देखा गया है कि अनुशासित जीवन जीनेवाले जल्दी बोर हो जाते हैं। जीवन में अनुशासन जरूरी है, पर उसे यदि आप कठोरता से लागू करते हैं तो वह आपके लिए सजा की तरह हो जाता है।

जीवन में अनुशासन और नियमितता बेकार की चीजें नहीं हैं; लेकिन जब इनका प्रभाव जीवन में हद से ज्यादा बढ़ जाता है, तब जीवन में एकरसता उत्पन्न कर देता है।

इससे बचने के लिए कुछ बदलाव लाएँ। कभी-कभी अनुशासन और नियमितता को तोड़कर भी कुछ करें। आप रोज पैंट पहनते हैं। एक अच्छी सी जींस खरीदकर लाएँ और उसे पहनें। फिर देखें, आपकी बोरियत कैसे दूर हो जाती है। हमेशा सीरियस रहने पर दोस्तों के बीच एक-दो चुटकुले सुनाकर उन्हें चौंका दें।

सही-गलत का निर्णय

दूसरों के द्वारा किए जानेवाले कार्यों के सही-गलत का निर्णय स्वयं न करें। इससे आप तनाव में आ सकते हैं। दुनिया में जो भी हो रहा है, वह आपके चिल्लाने से बदल नहीं जाएगा; बल्कि आप इसके लिए हैरान-परेशान रहेंगे।

जो चीजें आपको अच्छी लगती हैं, वे शायद दूसरों को अच्छी न लगती हों। किसी भी घटना को अपने मस्तिष्क में सही-गलत तौलने का निर्णय लेकर खुद तनाव में न आएँ।

इस बात का ध्यान रखें, दूसरों के कार्यों के बारे में सही-गलत निर्णय लेने के बजाय स्वयं के कार्यों की समीक्षा करें। यह आपको अधिक आनंददायक बनाएगा, क्योंकि अपने कार्यों की समीक्षा कर आप खुद को बदल सकते हैं। अपनी गलतियों को सुधारकर आप स्वयं को खुश रख सकते हैं।

पशु-पक्षी पालें

खुशियों को बनाए रखने का एक अच्छा तरीका है—कुत्ता पालना। यदि आप दु:खी हैं, तनाव से जूझ रहे हैं तो कुत्ता पाल लें—आपकी जिंदगी खुशनुमा हो जाएगी। सिडनी यूनिवर्सिटी के मनोचिकित्सक डॉ. विंग्लेन का कहना है कि तनाव और अकेलापन दूर करने का सबसे अच्छा उपाय कुत्ता पालना है।

कुत्ता पालकर आप अनायास दो उपहार पा जाते हैं। पहला, कभी न खत्म होनेवाला प्यार और दूसरा, सुबह की सैर का अच्छा बहाना। जर्मनी के डॉ. लेग्विस्की का कहना है कि पशु-पक्षी पालना अच्छी बात है। इससे

t.me/HindiNovelsAndComics

सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। मन में खुशियों की वृद्धि होती है। लेकिन ध्यान रखिए, पशु-पक्षी पालना केमिस्ट की दुकान से दवा लेने के बराबर नहीं है। पशु-पक्षी की सही देखभाल की भी आवश्यकता होती है। इनकी सही देखभाल नहीं होने पर तनाव बढ़ता है। यदि आपके पास पशु-पक्षी की देखभाल करने का समय हो, तभी आप इन्हें पालें, वरना तनाव दूर होने के बजाय बढ़ जाएगा।

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

स्वस्थ जीवन-शैली बनाएँ

''व्यक्ति को वही करना चाहिए, जो वह चाहता है। उसे सारे निर्णय खुद लेने चाहिए, चाहे वे सही हों या गलत; क्योंकि उसे खुशी इसी में मिलेगी।''

—अरस्तू

''धन-दौलत, रहन-सहन, सेहत के बजाय लोग अपने परिवार और दोस्तों के बीच खुशी से लबरेज रहते हैं।''

—प्रो. लीफफोर्ड

मानसिक स्वास्थ्य यानी खुशी का संबंध हमारी जीवन-शैली से है। यदि हमारीजीवन-शैली अव्यवस्थित, अस्थिर, अस्त-व्यस्त है तो इसका सीधा प्रभाव हमारी खुशियों पर पड़ता है। देर रात तक जागना, शराब, धूम्रपान, मादक द्रव्यों का सेवन करना, लोगों से न मिलना और रिश्तो के महत्त्व को न समझना आदि खराब जीवन-शैली की बातें हैं। इनसे बचने की कोशिश करनी चाहिए।

कोल्हू के बैल जैसी जिंदगी

यदि आपकी जिंदगी कोल्हू के बैल जैसी है तो समझ जाएँ, आप एक बुरी जीवन-शैली में जी रहे हैं। उससे निकलकर बाहर आएँ। देखिए, दुनिया में कितना बदलाव आया है। आप अपने में भी बदलाव लाएँ।

सुबह से शाम तक एक ही रुटीनवाले लोग, जो घर से ऑफिस, ऑफिस से घर के अलावा कुछ नहीं जानते हैं, अपनी दिनचर्या को थोड़ा सा भी बदलना पसंद नहीं करते हैं, वे अपने इस रुटीन से खुश रहते हैं, ऐसा नहीं है।

रुटीन मे जीनेवाले लोग तालाब में जमे काई वाले पानी की तरह हो जाते हैं। उनकी जिंदगी में तालाब के पानी में जमी काई की तरह दु:खों की काई जमा हो जाती है। खुश रहना है तो नदी के पानी की तरह बहते रहें। आपका जीवन स्वच्छ, सरस और कल-कल करता रहेगा।

कुरसी से चिपके न रहें

कुरसी से चिपका रहनेवाला व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को नष्ट करता ही है, साथ ही अपनी खुशियों को भी नष्ट कर देता है। अनेक लोग ऐसे हैं, जो कुरसी से चिपके रहना पसंद करते हैं। अपनी दिनचर्या कुरसी पर बैठकर शुरू करते हैं और रात को कुरसी से उठकर बिस्तर पर चले जाते हैं। इससे उनके जीवन की खुशियाँ तनाव में बदल जाती हैं।

दिन भर कुरसी पर बैठकर बिताने के बजाय अपने कदमों को घर के बाहर निकालें। सुबह की सैर पर निकलें, जॉगिंग करें, थोड़ा तेज दौड़ें। इससे शरीर की जकड़न दूर होगी, रक्त का संचार बढ़ेगा, शरीर को मानसिक ताजगी मिलेगी। आप खुद को तरोताजा व खुशनुमा महसूस करेंगे।

लगातार बैठकर काम न करें

t.me/HindiNovelsAndComics

यदि आप कंप्यूटर पर लगातार टकटकी लगाए काम करते रहते हैं या कोई लिखने-पढ़ने का काम लगातार करते रहते हैं तो यह आपके स्वास्थ्य और मस्तिष्क दोनों के लिए नुकसानदायक होता है। इससे पीठ, कमर, गरदन और पूरे शरीर में दर्द होता है। आँखों पर दबाव पड़ने से मस्तिष्क पर जोर पड़ता है। इससे थकान होती है, खुशियाँ दूर होती हैं।

काम के बीच थोड़ा सा समय आराम के लिए भी निकालें। एक-दो घंटे बाद कुरसी से उठकर इधर-उधर टहलें। इससे आप तरोताजा महसूस करेंगे। आँखों को दोनों हथेली से कुछ देर के लिए बंद रखें। इससे आँखों की थकान दूर होगी।

एक बार में एक ही काम करें

जब आप एक समय में कई काम करते हैं तो तनाव से भर जाते हैं। खुशियाँ आपसे दूर चली जाती हैं। एक बार में एक काम करने से काम पर ध्यान अधिक केंद्रित रहता है। बेहतर तरीके से काम पूरा करते हैं। मिशिगन यूनिवर्सिटी के साइकोलॉजी के प्रोफेसर डेविड ई. मेयर का कहना है, 'कई काम एक साथ करने से तनाव बढ़ता है, गलतियाँ अधिक होती हैं, परेशानियाँ बढ़ती हैं। कई काम एक साथ करने से दिमाग के कई हिस्सों को एक साथ सक्रिय होना पड़ता है। इससे दिमाग में गड़बड़ी पैदा हो जाती है। मस्तिष्क में ग्लूकोज की कमी हो जाती है।' जिससे थकान, एकाग्रता में कमी, चिड़चिड़ापन जैसी समस्या उत्पन्न हो जाती है। एक बार में एक ही काम करने की कोशिश करें, जिससे मस्तिष्क आराम से अपना काम पूरा कर सके।

कुछ लोग यह सलाह देते हैं कि लगातार एक काम करने के बजाय बीच-बीच में काम अदल-बदलकर करना चाहिए। इससे थकान महसूस नहीं होती। काम में भी मन लगा रहता है। लेकिन यह बात सही नहीं है। अमेरिका के यूनिवर्सिटी ऑफ मिशिगन में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि एक साथ कई काम करने से कार्यक्षमता या प्रोडक्टिविटी घटती है।

अध्ययन के मुताबिक, काम को अदल-बदलकर करने से एक के बाद दूसरे काम पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल होता है। शोधकर्ता डेविड मेयर का कहना है कि एक साथ दो काम करने या एक के बाद दूसरा काम करने से दिमाग के दो हिस्सों पर अलग-अलग फर्क पड़ता है, जिससे मस्तिष्क को स्थिर कर पाना मुश्किल होता है।

यह सब मस्तिष्क के 'लैंग्वेज प्रोसेसिंग' वाले हिस्से से संबंध रखता है। इसलिए कहा जाता है कि एक बार में एक काम करना ठीक रहता है। दो अलग-अलग या उससे अधिक अलग-अलग काम करने से गलतियाँ अधिक होती हैं। तनाव बढ़ता है, खुशियों के ऊपर प्रभाव पड़ता है। इसलिए हमेशा एक बार में एक ही काम करें। उसे पूरा करने के बाद दूसरा काम शुरू करें।

चीजें व्यवस्थित रखें

चीजों को व्यवस्थित न रखना भी खुशियों के दूर होने का एक कारण है। चीजें यहाँ-वहाँ रख देने से उसे ढूँढ़ने में वक्त बरबाद होता ही है, साथ ही तनाव भी बढ़ता है। समय से वह चीज न मिलने पर उसका प्रयोग नहीं हो पाता है। वह बेमतलब की चीज हो जाती है। चीज व्यवस्थित रखने पर दिमाग को राहत मिलती है।

t.me/HindiNovelsAndComics

इसका कोई वैज्ञानिक सिद्धांत नहीं है, पर चीजों को ढूँढ़ने के तनाव से बच सकते हैं। 'क्लीयर मोर क्लीयर विद फेंगशुई' की लेखक किंग्सटोन कहती हैं, 'अपने बाहरी माहौल को सुव्यवस्थित रखने से आंतरिक माहौल भी सुव्यवस्थित रहता है। इससे आप हमेशा खुश रहेंगे।'

अत्यधिक प्यार से बचें

जब कोई किसी से अधिक प्यार करता है तो वह तनाव की स्थिति में आ जाता है। अत्यधिक प्यार से मस्तिष्क व स्नायु तंत्र (नर्वस सिस्टम) प्रभावित होते हैं। यह तंत्र सभी अंगों, जो आदेशों का आदान-प्रदान करते हैं, इसकी वजह से अन्य अंग भी प्रभावित होने लगते हैं।

जिससे आप अत्यधिक प्यार करते हैं, वह आपके सामने से एक पल के लिए भी जब दूर हो जाता है, तब आप तनाव की स्थिति में आ जाते हैं। दिमाग में अनेक तरह की अशुभ बातें आने लगती हैं, जो आपकी खुशियों को निगल लेती हैं। ऐसे में दु:खी और परेशान होकर आप गलत हरकतें, जैसे बड़बड़ करना, चिल्लाना, चीखना आदि करने लग जाते हैं। नींद आपसे दूर हो जाती है।

किसी से प्यार करना कोई बुरी बात नहीं है। उसपर भावनात्मक रूप से निर्भर हो जाना अच्छी बात नहीं है। इससे बचने की कोशिश करनी चाहिए। अच्छी तरह जान लें, प्यार खुशियाँ लाता है, पर अत्यधिक प्यार खुशियों को गायब कर देता है।

स्वच्छ रहें, स्वस्थ रहें, खुश रहें

अपने शरीर से आप दिन भर कठोर-से-कठोर काम लेते हैं। आपका शरीर पूरी तरह से आपका साथ देकर आपके काम को पूरा कर देता है। कठोर-से-कठोर काम करनेवाले शरीर की देखभाल के लिए आप रोजाना पाँच मिनट भी खर्च करते हैं क्या? आपका कर्तव्य बनता है कि आप अपने शरीर के अंगों पर भी ध्यान दें, शरीर के अंगों को स्वस्थ रखें। उनकी स्वच्छता पर ध्यान दें और खुश रहें।

मनोरंजन और सैर-सपाटे के लिए वक्त निकालें

मनोरंजन और सैर-सपाटे को जो लोग वक्त और पैसों की बरबादी मानते हैं, उन्हें मालूम होना चाहिए कि लगातार काम के बोझ से तन और मन पर ऊब की मोटी परत चढ़ जाती है। इस परत को यदि नहीं निकाला गया तो यह तनाव का बोझ बढ़ा देती है।

ऊब, निराशा, दु:ख और तनाव की परत को निकालने के लिए मनोरंजन, सैर-सपाटे, आराम और छुट्टी के लिए वक्त निकालने की आवश्यकता होती है। जो लोग इसके लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं, उनकी जिंदगी खुशियों की पटरी से उतरकर दु:खों की पटरी पर चलने लगती है।

भावनात्मक रूप से जुड़ें

जब आप अपनों से भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं तो आपके दिल को अधिक सुकून मिलता है। कितने भी

t.me/HindiNovelsAndComics

व्यस्त रहने के बाद भी उनके लिए कुछ समय अवश्य निकालें। अपने परिवार, रिश्तेदार, करीबी दोस्त व पड़ोसियों से मिलें।

इससे आपको भावनात्मक ऊर्जा मिलेगी, जो खुशियों के स्तर को बढ़ाएगी। ऑस्ट्रेलिया के ग्राफिक यूनिवर्सिटी के डॉ. रोबोटा के अनुसार, 'जब हम किसी से भावनात्मक रूप से जुड़ते हैं तो और अधिक खुश होते हैं। आप इस तनाव में न रहें कि सामनेवाला भी उतनी ही खुशी महसूस करता है या नहीं। सिर्फ अपनी खुशी की तलाश करें। जब आप कई बार उनसे मिलेंगे तो आपको वे खुद ही स्वीकार कर लेंगे। जीवन में सबकुछ ऐसे ही चलता है।'

तंगदिल लोगों से दूर रहें

जिनकी सोच का दायरा बिलकुल संकीर्ण होता है, जिनसे मिलकर आप खुश नहीं होते, जिन्हें आप नापसंद करते हैं, जिनकी विचारधारा आपसे नहीं मिलती है—ऐसे लोगों को नजरअंदाज कर उनसे दूर रहें। ऐसे लोग खुशियों को छीनकर तनाव देते हैं।

इस विषय पर इजराइल के एक मनोचिकित्सक ने लंबे समय तक शोध किया। लगभग 6,000 लोगों से पूछताछ करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला कि नापसंद लोगों के बीच रहने से खुशियाँ दूर होती हैं, तनाव बढ़ता है। यदि आप डिप्लोमेटिक, सामाजिक या व्यावहारिक बनने के चक्कर में उनसे संबंध रखते हैं तो आप अपने साथ ज्यादती कर रहे हैं। सामने से भले ही आप उन्हें सामान्य दिखने की कोशिश कर रहे हों, लेकिन आपका दिमाग यह सब बरदाश्त नहीं करता है। वह अधिक तनाव में होता है। आपकी ऊर्जा भी खत्म होती है।

शोधकर्ताओं के प्रमुख विजी इशरायन का कहना है, 'नापसंद लोगों के बीच लंबे समय तक रहने पर मानसिक रोग का भी शिकार हो सकते हैं। इससे बचने का सबसे अच्छा तरीका है—इन सबसे दूर रहें। अच्छे लोगों के बीच रहें, जो आपके अंदर सकारात्मक ऊर्जा भरते हों। उनके साथ रहें, जिनके विचार आपसे मिलते हों। उनके साथ रहने पर आप में नए तरह का जोश आएगा।'

ऑस्टिन स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास में रोइंग और हेड रोइंग कोच के तौर पर ओलंपिक गोल्ड विजेता कैरी ग्रैव्स कहती हैं, 'उसके आस-पास ऐसे लोगों का जमावड़ा हो गया था, जो उनकी विचारधारा के बिलकुल भी नहीं थे। जब भी मैं उनसे मिलती थी, तब ऐसा लगता था जैसे करंट लगे लोगों से मिल रही हूँ। उन्होंने मेरे दिमाग का फ्यूज उड़ा दिया था।

'मैं बहुत चिड़चिड़े स्वभाव की हो गई थी। खुशियाँ तो मेरी जिंदगी में जैसे थीं ही नहीं। तब मैंने पता लगाया, मेरी जिंदगी में खुशियाँ क्यों नहीं हैं? तब मुझे पता चला कि असली बीमारी तो मेरे आस-पास ही है। जिनके बीच मैं रहती हूँ, जिनसे मिलती हूँ, वही मेरी खुशियों को छीन रहे थे। मैंने देर न करते हुए अपनी कार्यशैली में परिवर्तन किया। मैंने उन लोगों से मिलना-जुलना बंद कर दिया। मैंने अच्छे, खुशमिजाज, प्रेरित करनेवाले लोगों से संपर्क बढ़ाया और इसके बाद मेरी जिंदगी तो मानो बदल ही गई। अब मैं बहुत खुश हूँ—पहले से भी ज्यादा।'

दूसरों से जुड़ें

परिवार के लोग, रिश्तेदार, दोस्त आदि होने के बावजूद अनेक लोग खुद को अकेला महसूस करते हैं, जिसकी

t.me/HindiNovelsAndComics

वजह से वे डिप्रेशन में चले जाते हैं। मिशीगन यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञान के प्रोफेसर विलियम्स रेग का कहना है, 'आपके परिवार में कितने सदस्य हैं, दोस्तों की संख्या कितनी है या आप कितने रिश्तेदारों से मिलते हैं, कितनी सामाजिक गतिविधियों में हिस्सा लेते हैं, यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। यदि आप उन लोगों से मिलने के बाद अंतरंगता (घुलना-मिलना) महसूस नहीं करते हैं तो आप अपने आपको प्रसन्न महसूस नहीं करेंगे।'

यदि खुशियों को महसूस करना चाहते हैं तो पन्ने पलटने की तरह दु:ख और परेशानी को पलट दें। आप खुश होकर आगे बढ़ें, उनसे मिलें, उन्हें खुश करने की कोशिश करें, उनसे अंतरंगता से मिलें। उनकी खुशियों को अपने अंदर झाँकने की कोशिश करें। अपनी खूबियों के साथ उनकी खामियाँ और बुद्धिमानी के साथ मूर्खता के बारे में उन्हें बताएँ। दुनिया का ऐसा कोई रिश्ता नहीं, जो मधुरता और आत्मीयता से बदला न जा सके। खुशियों को महसूस न किया जा सके।

सीमाएँ तय करें

दूसरों की मदद करना अच्छी बात है, पर एक निश्चित दायरे में। कहीं ऐसा न हो कि उनकी समस्याओं को आप अपनी समस्याएँ बना लें। ब्राजील यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक कासिम टेंटा का कहना है कि 'दूसरों की समस्याएँ सुलझानेवाले अकसर परेशानियों का शिकार हो जाते हैं; क्योंकि हर किसी की समस्या को सुलझाना असंभव नहीं तो मुश्किल जरूर होता है। इन्हीं समस्याओं में उलझकर लोग अपनी निजी शांति को भंग कर लेते हैं।' टेंट कहते हैं, 'हर रिश्ते में यह देखना जरूरी है कि आप क्या दे रहे हैं और उसके बदले में क्या पा रहे हैं। लेन-देन बराबर होना चाहिए, तभी रिश्ते मजबूत होते हैं, चिंताएँ दूर होती हैं और खुशियाँ बढ़ती हैं।

स्नेह, सहयोग, शांति

यदि आप किसी ऐसे ऑफिस में काम करते हैं, जहाँ आपसी स्नेह, सहयोग और शांति का वातावरण है तो आपको खुशियाँ ढूँढ़ने की आवश्यकता नहीं होगी। वे अपने आप आपके पास चली आएँगी।

यदि इसके विपरीत ऑफिस का माहौल चिड़चिड़ापन, असहयोग, बेईमानी, शोरगुल, चुगलखोरी एवं बदतमीजी भरा है तो आप निराशा और दु:ख में आकंठ डूब जाएँगे।

ऑफिस में शांत, सुंदर, स्वच्छ, सहयोग, समर्पणवाला माहौल तैयार करें। खुद भी खुश रहें, दूसरों को भी खुश रहने की शिक्षा दें।

माता-पिता की देखभाल करें

पश्चिमी देशों की देखा-देखी भारत में भी लोग अपने माता-पिता को वृद्धाश्रम में भेजने लगे हैं। माता-पिता को वृद्धाश्रम भेजने के बाद आप खुद खुश नहीं रह सकते हैं।

खुश रहना है तो उन्हें अपने पास रखें, उनके सुख-दु:ख को महसूस करें, उन्हें भरपूर प्यार दें। उनका आशीर्वाद आपको अधिक खुश रखेगा। आपके बच्चों को भी अच्छी शिक्षा मिलेगी। इसके लिए पत्नी का सहयोग लें।

यदि आप अपने माता-पिता को अपने पास रखने के लिए तैयार नहीं हैं, आप समझते हैं कि इससे आपकी

t.me/HindiNovelsAndComics

परेशानी बढ़ेगी तो यह आपकी भूल है। उन्हें न रख कर आप अधिक परेशानी में पड़ेंगे। दु:खों का पहाड़ आप पर टूट पड़ेगा। खुशियाँ आपसे दूर हो जाएँगी।

ईश्वर है या नहीं

आप इस बहस में कभी न पड़ें कि ईश्वर है या नहीं। ईश्वर है तो इसे सच्चाई से स्वीकार करें। सच्चे मन से प्रार्थना करें। अपने दु:ख-दर्द उन्हें सुनाएँ। मन में हमेशा ईश्वर को पास रखें।

यदि नहीं है तो इसके लिए अधिक परेशान न हों। अपने आप पर विश्वास रखें। अपने आपसे बातचीत करें। अपने दु:ख-दर्द का स्वयं हल ढूँढ़ें। अपने विश्वास को हमेशा पास रखें।

प्रदूषित माहौल से दूर रहें

यदि आप तेज शोर, धुएँ, जल प्रदूषण वाली जगह पर रहते हैं तो आप शुद्ध वातावरण में रहनेवाले लोगों की अपेक्षा कम खुश रहेंगे। ध्वनि प्रदूषण नर्वस सिस्टम को बुरी तरह से नष्ट कर देता है। मस्तिष्क की कोशिकाओं में समस्याएँ पैदा हो जाती हैं, जिससे तनाव बढ़ जाता है।

विषैली गैस से तन-मन में अनेक प्रकार की समस्याएँ पैदा हो जाती हैं, जो स्वास्थ्य समस्या के साथ-साथ तनाव भी उत्पन्न करती हैं। इनसे बचने के लिए प्रदूषित माहौल से दूर रहें। इससे आपकी खुशियाँ फिर से लौट आएँगी।

हाथ फैलाना छोड़ें

सिर्फ गरीब ही हाथ फैलाकर माँगते हैं, ऐसा नहीं है। धनवान् से धनवान् व्यक्ति भी इससे-उससे, बैंक से, फाइनेंसर से माँग-माँगकर बहुत पैसा जमा कर लेता है और खुश होता है। जब पैसे लौटाने की बारी आती है तो वह बड़ा दु:खी हो जाता है।

माँग-माँगकर पैसे जमा करके अधिक दिनों तक खुशियाँ आपके पास नहीं रह सकतीं। ऐसी जिंदगी जीने के बजाय जितना आपके पास है, उतने में ही खुश रहें।

टेलीफोन की घंटी बंद करें

टेलीफोन और मोबाइल की वजह से लोगों को फालतू भाग-दौड़ से काफी राहत मिली है; लेकिन जबरदस्त व्यस्तता के बीच यदि घंटी की घनघनाहट सुनाई देती है तो तनाव पैदा हो जाता है, अच्छा मूड बेकार हो जाता है। टेलीफोन या मोबाइल पर मिली एक बुरी खबर भी आपकी खुशियों को मटियामेट कर देती है।

यदि आप घंटी की आवाज के साथ दाँत किटकिटाने लगते हैं तो जान लें कि आप काफी तनाव में जी रहे हैं। इससे बचने के लिए टेलीफोन और मोबाइल बंद कर दें। आंसरिंग मशीन लगा लें या वॉयस मोड पर रखें। इससे आपके संदेश रिकॉर्ड हो जाते हैं। बार-बार घंटी की आवाज से आपका मूड भी खराब नहींहोगा।

इन्हें छोड़ दें

t.me/HindiNovelsAndComics

लोग सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, गुटखा, शराब, मादक द्रव्य आदि का सेवन क्यों करते हैं? इन्हें सेवन करनेवालों का जवाब होगा—मूड को फ्रेश करने के लिए।

लेकिन सच बात तो यह है कि ये चीजें मूड को फ्रेश करने की बजाय मूड को बिगाड़ती हैं। स्वास्थ्य को भी खराब करती हैं।

इन्हें जितनी जल्दी छोड़ सकें, छोड़ दें। यदि आपने इन्हें छोड़ने का निर्णय ले लिया है तो इसी वक्त छोड़ दें। 'आखिरी कश' या 'आखिरी पैग' करते-करते आप इसे छोड़ नहीं सकेंगे। यह हर बार आप पर हावी होते रहेंगे। हिम्मत करके जब एक बार में इन्हें छोड़ देते हैं, तब जाकर आप इन्हें छोड़ सकते हैं।

इन्हें छोड़ने के बाद आपके तन और मन में बड़ी तेजी से सुधार होने लगता है। आप अपनी खुशियों को फिर से पा सकते हैं।

जरूरत से ज्यादा आशावादी न बनें

तनाव से बचे रहने के लिए जरूरी है कि आप न तो जरूरत से ज्यादा आशावादी बनें और न ही जरूरत से ज्यादा निराशावादी। बहुत ज्यादा आशावादियों के साथ दिक्कत यह होती है कि वे डरना या सावधान रहना भूल जाते हैं और अकसर आँखें मूँदकर दु:साहस कर बैठते हैं।

इसके ठीक विपरीत, बहुत निराशावादी व्यक्ति घोर कायरता को गले से लगाए रहते हैं और कभी नहीं समझते कि जो किनारे बैठा रहता है, वह कभी मोती नहीं पाता है। मोती वही पाता है, जो गहरे पानी में डुबकी लगाने का साहस करता है।

जो आशावाद और निराशावाद को बैलेंस करके चलते हैं, वे हमेशा तनावों से दूर रहते हैं।

कशमकश में जिंदगी

कशमकश में रहनेवाले लोग अधिक तनाव में रहते हैं। यदि आपने अपनी मंजिल तय कर रखी है, आपके जीवन का उद्देश्य निश्चित है तो आप उसी दिशा में आगे बढ़ेंगे और अपने रास्ते से नहीं भटकेंगे। आप फौरन सही फैसला कर लेंगे।

जीवन का लक्ष्य सही न होने पर मन में भटकाव होता है। भटकाव से तनाव होता है। फैसले की घड़ी में हिचक होती है। इन सबके बीच आप बुरी तरह से पिस जाते हैं।

कशमकश में जीने के बजाय जीवन का कोई लक्ष्य तय करें। यह आपके जीवन में खुशियाँ लाएगा।

कड़वी बातें, मीठी बातें

किसी भी बात को कहने का ढंग तनाव व खुशी पैदा करता है। यह आपके ऊपर निर्भर करता है कि आप उस बात को किस ढंग से कह रहे हैं। बेबाक होना और हमलावर होना, ये दो बिलकुल ही अलग बातें हैं। किसी ने अगर आपके साथ बुरा व्यवहार किया है तो आपको बेबाक होकर बात कहने की आवश्यकता है।

आप मेरे साथ सही नहीं कर रहे हैं; लेकिन अगर आप बिलकुल लट्ठमार तरीके से शाब्दिक आक्रमण कर देंगे

t.me/HindiNovelsAndComics

तो अगले के मन में आपके खिलाफ गाँठ पड़ जाएगी। इस तरह वह आपको नापसंद करने लगेगा। इस तरह ऐसे लोगों की संख्या बढ़ती जाएगी। यह आपके लिए नुकसानदायक होगा। बेबाक तो होना ही चाहिए, नहीं तो आप हर किसी के सामने झुकते रहेंगे और कुंठित होकर अपने आप पर लानत भेजेंगे। दूसरी बात, आपको इस कला में माहिर होना चाहिए कि कड़वी-से-कड़वी बात भी मीठे ढंग से कैसे की जाए, तभी आप तनाव से दूर रहकर खुश रह सकते हैं।

समय का सदुपयोग करें

समय एक ऐसी चीज है, जो हमेशा खर्च होती रहती है। यदि आप इसे न भी खर्च करना चाहें, फिर भी यह खर्च होती रहती है। इसीलिए कहा जाता है, समय रेत की तरह फिसलता रहता है। यदि समय बिना खर्च किए भी खत्म होता रहता है तो इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि वह बेकार में न चला जाए। इसके हर पल को सही ढंग से इस्तेमाल करना जरूरी है। लोग समय को फालतू खर्च कर देते हैं। जब पीछे मुड़कर देखते हैं, उन्हें पता चलता है कि जिंदगी का बड़ा हिस्सा चला गया। अब क्या करें? उसी वक्त उनकी खुशियाँ भी जिंदगी से चली जाती हैं। 'कुछ न कर पाने' की कुंठा खुशियों को निगल लेती है। इससे बचने का एक ही उपाय है—समय का सदुपयोग करना सीखें। उसे किसी भी हालत में नष्ट न होने दें।

समय यदि हाथ से निकल गया तो तनाव पालकर बाकी जिंदगी को नष्ट न करें। इसके लिए आगे की प्लानिंग करें। मन लगाकर काम करें। इस बात के लिए दु:खी न हों कि अब उम्र निकल गई है और कुछ नहीं किया जा सकता। अधिक उम्र में भी अनेक लोगों ने अपना काम शुरू कर बड़ी सफलता पाई है। आप भी ऐसा कर सकते हैं। अपनी खुशियों को दुबारा पा सकते हैं।

उसकी शर्ट मेरी शर्ट से अधिक सफेद क्यों?

तनाव का एक मुख्य कारण यह है कि दूसरे की शर्ट मेरी शर्ट से अधिक सफेद क्यों? इस तरह की आदत अनेक लोगों में देखी जा सकती है। जो लोग दूसरों की तरक्की देखकर हैरान-परेशान होते हैं, वे कभी खुद को खुश नहीं रख पाते हैं।

विदेश में किए गए एक सर्वे के मुताबिक, लोग अपनी तरक्की के लिए उतना कोशिश नहीं करते हैं, लेकिन दूसरों की तरक्की को देखकर उसके पैर खींचने में जरूर लग जाते हैं, जिसकी वजह से वे अपने पास की खुशियों को बरबाद कर देते हैं।

सर्वे की रिपोर्ट कहती है—लोग जल्दी रुपया कमाना चाहते हैं; गाड़ी, बँगला खरीदना चाहते हैं। दूसरों पर रौब दिखाना चाहते हैं। खुद तरक्की चाहते हैं, पर दूसरों को अपने से नीचा देखना चाहते हैं। इस चक्कर में वे गंभीर तनाव का शिकार हो जाते हैं। 'दूसरे की शर्ट मेरी शर्ट से अधिक सफेद क्यों' के चक्कर में पड़े रहने के बजाय अपनी शर्ट को और चमकाने में लगेंगे तो आपको तनाव का सामना नहीं करना पड़ेगा।

कुछ न कर पाने की चिंता

आज तक आप कुछ नहीं कर पाए तो चिंता मत करें। अतीत की सारी भूलों और बेवकूफियों को मन से

t.me/HindiNovelsAndComics

निकालकर एक बार फिर से नए सिरे से तैयारी करें। इस बार सफल होने की ठान लें।

महान्-से-महान् व्यक्ति भी भूलें और बेवकूफियाँ करते हैं। इस चक्कर में वे अपनी महानता नहीं खोते। अतीत की भूलों और बेवकूफियों से बहुत कुछ सीखने व समझने को मिलता है, जिसके द्वारा आप अपने वर्तमान और भविष्य का सुंदरता से निर्माण कर सकते हैं।

अतीत की बातों को भूलना ही तनाव को खत्म कर खुशियों में जीना होता है। हर कोई ऐसा कर सकता है। देर न करें, आपकी खुशियाँ आपका इंतजार कर रही हैं।

सहनशील और लचीले बनें

यदि आप अपने पुराने ढर्रे के साथ चिपके हैं तो दुनिया आपको पीछे छोड़कर आगे निकल जाएगी। जिद्दी व्यक्ति कभी भी दूसरों से अधिक खुश नहीं रहते हैं। खुशियों और सफलता को पाना है तो सहनशील और लचीले बनें। इसके द्वारा आप दूसरों को बहुत कुछ दे सकते हैं और दूसरों से बहुत कुछ पा सकते हैं।

सहनशील और लचीलापन आपकी लोकप्रियता एवं सामाजिकता को बढ़ाता है। इससे कटकर आप अकेले या अलग-थलग हो जाते हैं और तनाव का शिकार हो जाते हैं, जो आपकी खुशियों को मटियामेट कर देता है।

अपनी नजरों में न गिरें

दूसरों की नजर में आप क्या हैं, यह बात इतनी अहमियत नहीं रखती है। सबसे बड़ी अहमियत यह है कि आप खुद को अपनी नजर में क्या आँकते हैं। दूसरों की नजर में गिरने के बाद आप उठ सकते हैं, लेकिन अपनी नजर में गिरने के बाद आपका फिर उठना मुश्किल होगा।

दुनिया में ऐसा कोई शख्स नहीं, जो कभी असफल न हुआ हो, धोखा न खाया हो, गलती न की हो, आलोचना का शिकार न हुआ हो। फिर आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि इस तरह की घटना सिर्फ मेरे साथ ही क्यों होती है?

अपनी नजरों में न गिरें। मन में शक्ति पैदा करें। सोचें, मेरे साथ जो हुआ है वैसा किसी के भी साथ हो सकता है। यह तो जिंदगी का हिस्सा है। ऐसा तो होता ही रहता है। रिलेक्स हो जाएँ। वैसे भी, बड़े महान् लोगों के साथ छोटी-छोटी घटनाएँ तो होती ही रहती हैं।

इससे आपके अंदर आत्मविश्वास का संचार होगा, तनाव दूर होगा, खुशियाँ आपके साथ रहेंगी। कभी भी अपनी नजरों में न गिरें। अपने बारे में हमेशा ऊँची सोच रखें।

टी.वी. से दूर रहें

टी.वी. मनोरंजन का एक अच्छा साधन भले ही हो, पर इसने अनेक लोगों की जिंदगी से खुशियाँ छीन ली हैं। लगातार टी.वी. देखने से जहाँ सेहत को नुकसान होता है, वहीं इसके प्रोग्राम सामाजिक व नैतिक समस्या पैदा कर रहे हैं, जो लोगों की खुशियों को दु:ख में बदल रहे हैं।

अधिक देर तक टी.वी. देखने से दिल, दिमाग और आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है; मस्तिष्क की क्रियाशीलता कम होती है। टी.वी. पर आनेवाले कार्यक्रमों से डर, घबराहट, उदासी, वैमनस्यता, अंधविश्वास व हिंसा भी बढ़ती

t.me/HindiNovelsAndComics

है।

जर्मनी में लंबे समय तक किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि रोजाना तीन-चार घंटे तक टी.वी. देखनेवाले परिवार के लोग आपस में ही सही तरीके से बात नहीं कर पाते हैं। उठते-बैठते आपस में ही ताने मारते हैं। लगातार बैठे रहने की वजह से थके हुए होते हैं। उनका काम भी सही तरीके से और सही समय पर नहीं होता है।

शोध करनेवाले डॉ. लेंडर लेवेस्कि का कहना है, 'टी.वी. से दूर रहकर आप अपना कीमती समय बचा सकते हैं, अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं। अपने संबंध को बनाकर रख सकते हैं। बच्चों को समय देकर भविष्य में उन्हें अच्छी स्थिति में पहुँचा सकते हैं। दिन भर में एकाध प्रोग्राम देख लेने से कुछ परेशानी नहीं होती; पर इस बात का ध्यान रखें कि एक-दो कार्यक्रम देखने के बाद मन में और कार्यक्रम देखने का लालच बढ़ता जाता है।'

दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति बिल गेट्स का कहना है, 'टी.वी. समय नष्ट करने का सबसे अच्छा यंत्र है, जो स्वास्थ्य के साथ-साथ खुशियों को भी निगल जाता है। मैं इस डिब्बे से हमेशा दूर रहता हूँ।'

भय से भयभीत न हों

किसी भी तरह का भय जिंदगी से खुशियों को गायब कर देता है। यह भय किसी भी प्रकार का हो सकता है—समय न होने का भय, काम न कर पाने का भय, किसी से मिलने का भय, इंटरव्यू का भय जैसे अनेक भय, जो रोजाना जिंदगी में आते ही रहते हैं। कुछ लोग इन्हें सामान्य रूप से लेते हैं। कुछ इसे काफी भय से लेते हैं। जो भय से लेते हैं, उनकी जिंदगी से खुशियाँ गायब हो जाती हैं।

भय की स्थिति में शरीर में ए.सी.टी.एच. (ACTH) नामक हारमोन का स्राव होता है, जिससे अधिक मात्रा में एड्रीनल हारमोन का रिसाव होता है, जिससे ब्लड प्रेशर व हृदय की गति बढ़ जाती है तथा मस्तिष्क में हलचल शुरू हो जाती है।

भय को आत्मविश्वास द्वारा दूर कर खुशियों को पा सकते हैं। आप यह सोचें कि इस दुनिया में कोई भी चीज भय उत्पन्न करनेवाली नहीं है। आप वह सबकुछ कर सकते हैं, जो दूसरे कर सकते हैं। जब आप ऐसा सोचने लगेंगे तो भय आपसे दूर हो जाएगा। खुशियाँ आपके पास रहेंगी।

मदद माँगने से न हिचकें

जब भी आप परेशान हों, नाखुश या उदास हों तो अपने परिवार, दोस्तों, डॉक्टर से मदद माँगने में न हिचकें। मदद माँगना कोई अपराध नहीं होता है। मदद या मशविरा ही ऐसा साधन है, जिससे आप तनाव की दुनिया से जल्दी निकल पाते हैं। आपकी मुलाकात फिर से खुशियों से हो जाती है।

यदि आप मदद माँगने से हिचकते हैं तो आप निराशा व परेशानी आदि के अंधे कुएँ में गिरते चले जाएँगे, जहाँ से निकल पाना मुश्किल हो जाएगा।

इस बात पर भी ध्यान दें कि आपने भी कभी किसी की मदद की होगी। यह सब आपके खाते में जमा थे। बस, आपको अपने खाते से मदद, सलाह, मशविरा का विड्रॉल करना है, जिस तरह से आप बैंक के अपने खाते से अपनी जमा रकम निकालते हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

जब आप अपनी रकम बैंक में से निकालने में नहीं हिचकते हैं तो फिर मदद माँगने में पीछे क्यों हैं? परेशानी में आगे बढ़कर मदद माँगने में न हिचकें।

अकेले न रहें

यदि आप अपना अधिकतर समय अकेले में बिताते हैं तो इस आदत से बाहर निकलें। यह आदत आपकी खुशियों को आपसे कब छीन लेगी, आपको पता ही नहीं चलेगा।

इससे निकलकर आप जब अपने लोगों में उठने-बैठने लगते हैं तो आपका मस्तिष्क फिर से प्रसन्नता महसूस करने लगता है। आप हताशा व निराशा से छुटकारा पा जाते हैं। आप में एक बार फिर से आत्मविश्वास एवं विवेकशीलता आ जाती है।

तनहाई में रहनेवाले लोग मानसिक रोग का शिकार हो जाते हैं। वे आगे चलकर बुरी हरकतें करने लगते हैं। इनसे बचने का एक मात्र उपाय है—लोगों से मिलें, उनके बीच बैठें।

घूमने जाएँ

एक जगह पर रहते-रहते, एक ही रुटीन में काम करते-करते बोरियत होने लगती है। ऐसे में खुशी धीमे-धीमे खत्म होने लगती है और उदासी छा जाती है। यदि आप एक स्थान पर रहते-रहते बोर हो गए हैं तो कहीं घूमने के लिए जाएँ। अपने गाँव चले जाएँ, दूसरे शहर में रहनेवाले दोस्त के पास जाएँ, किसी हिल स्टेशन पर जाएँ तथा किसी ऐसे शहर में जाएँ, जहाँ आप जाना पसंद करते हैं। पुरानी ऐसी जगह पर भी जा सकते हैं, जहाँ जाने से आपको सुकून मिलता हो।

मनोचिकित्सक डॉ. सुचिता बाली का कहना है, 'एक जगह पर रहते-रहते लोगों को बोरियत होने लगती है। एक जगह पर काम करते-करते भी बोरियत लगने लगती है। ऐसे में मूड फ्रेश करने के लिए घूमने-फिरने का प्रोग्राम बनाना चाहिए। जब आप नई जगह पर जाते हैं तो मन में खुशियों की लहर उछाल मारने लगती है, रोम-रोम पुलकित होने लगता है। आपकी बोरियत दूर हो जाती है।'

दूसरे शहर में रहनेवाले दोस्त या रिश्तेदार आदि के घर पर जाकर कुछ दिन बिता सकते हैं। इससे दोनों का ही मनोरंजन हो जाएगा। उन दोस्तों के पास जाने से पहले उनसे यह जरूर मालूम कर लें कि उनके वहाँ आने से कोई परेशानी तो नहीं हो रही है। बिना पूछे आपके जाने से कहीं ऐसा न हो कि उन्हें परेशानी हो जाए और आप भी तनाव में आ जाएँ।

इस बात का भी ध्यान रखें कि सकारात्मक सोचवाले दोस्त के पास ही जाएँ। कहीं ऐसा न हो कि आप वहाँ जाएँ और वह अपनी जिंदगी का दुखड़ा लेकर बैठ जाए। उसकी समस्या को सुनकर उसे सुलझाने में ही आपकी खुशियों का गला घुट जाए।

मन को अच्छी लगनेवाली बातों को कभी न भूलें

मन में अच्छी लगनेवाली किसी भी चीज को भूलना नहीं चाहिए। उसे समय-समय पर याद करने से खुशियाँ आपके पास मौजूद रहती हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

बर्न यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक शांतिलाल बोरचा का कहना है, 'जो लोग अपनी मनपसंद चीजों, आदतों और अच्छी बातों को भूल जाते हैं, उनकी खुशियों का ग्राफ नीचे आ जाता है। उनकी जिंदगी की खुशियों का 40-50 प्रतिशत हिस्सा कम हो जाता है।'

फिल्में देखना, घूमना-फिरना, जंगल की सैर करना, शतरंज खेलना, घुड़सवारी करना, मोटर चलाना जैसी बातें यदि आपको अच्छी लगती हैं तो इन्हें छोड़ना नहीं चाहिए। समय-समय पर इन शौकों को पूरा करना चाहिए। इससे जीवन में खुशियों का स्तर बढ़ जाता है। मन को अच्छी लगनेवाली बातें हमेशा याद रखनी चाहिए। जहाँ आप इसे भूल गए, समझें, आप दु:खों के कुएँ में जा रहे हैं।

बीमारियाँ दूर करें

कुछ बीमारियाँ ऐसी होती हैं, जो जीवन में तकलीफ देने के साथ-साथ खुशियों को भी गायब कर देती हैं। जब आप उन्हें दूर कर देते हैं तो खुशियाँ फिर से आपके पास चली आती हैं।

स्लीप एप्निया—रात में ठीक से नींद न आना, बार-बार पेशाब लगना, सीने में जलन, एकाग्रता की कमी, कमजोरी, बेहद थकान और मन दु:खी होना।

हाइपरथायरॉइडिज्म—जब थायरॉइड ग्लैंड में ज्यादा मात्रा में थायरॉइड हारमोन बनने लगता है, तब तनाव बढ़ जाता है। मन दु:खी होने लगता है।

हाइपोथायरॉइडिज्म—जब थायरॉइड ग्लैंड में कम मात्रा में थायरॉइड हारमोन का निर्माण होता है, तब थकान, सुस्ती, दु:ख व परेशानी दिखाई देने लगते हैं।

एनीमिया—जब रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर गिर जाता है। शरीर और मस्तिष्क को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है। इससे हर अंग पर अतिरिक्त दबाव पड़ने लगता है।

डायबिटीज—रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। बार-बार पेशाब आना, थकान, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, कमजोरी, दु:खी, उदासी जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

क्रोनिक फैटिंग सिंड्रोम—इस बीमारी को पकड़ पाना बड़ा मुश्किल होता है। सभी टेस्ट जब नॉर्मल हों और छह माह से अधिक होने के बाद भी लगातार थकान बनी रहे तो समझना चाहिए कि आप क्रोनिक फैटिंग सिंड्रोम के शिकार हैं।

इनके अलावा सुस्ती, बुरे कोलेस्ट्रॉल का बढ़ जाना, दिल की बीमारी, रजोनिवृत्ति आदि में भी खुशियाँ दूर हो जाती हैं।

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

खुश लोगों की स्वस्थ आदतें

खुशी सिर्फ जींस और किस्मत का खेल नहीं, इसे बनाया भी जा सकता है।

—एड डेनियर

खुश रहने के लिए किस्मत, पैसा, शक्ति या किसी और भौतिक चीज की आवश्यकता नहीं होती। बिना किसी कारण भी खुश रहना संभव है; क्योंकि खुशियाँ उसी तरह हमारे भीतर हैं, जिस प्रकार आकाश हमारे बाहर।

—सिकजेंट मीहाली

आदतों का सबसे बड़ा प्रभाव हमारी खुशियों पर पड़ता है। गलत आदतें जहाँ दु:ख और परेशानियाँ देती हैं, वहीं अच्छी आदतें खुशियाँ-ही-खुशियाँ देती हैं। देर रात तक सोना, सुबह देर से उठना, काम पर समय से न जाना, ठीक तरह से खाना न खाना, व्यायाम न करना, दूसरों को भला-बुरा कहना, ईमानदार न होना, परिवार को महत्त्व न देना, हर किसी को बुरा कहना, संवेदन-शून्य होना, अपने कामों पर ध्यान न देना, चादर से अधिक पाँव फैलाना जैसी आदतें जीवन से खुशियों को छीन कर दु:ख और परेशानियों से भर देती हैं।

बुरी आदतों को छोड़कर यदि आप अच्छी आदतों को अपनाते हैं तो इससे आपके व्यक्तित्व के विकास के साथ आपकी खुशियाँ भी बढ़ती हैं। इनसान अच्छी आदतों के लिए ही समाज में पहचाना जाता है। अपनी आदतों को बदलकर, मतलब बुरी आदतों को भूलकर अपनी जिंदगी में खुशियों की बहार लाई जा सकती है।

दिन की सही शुरुआत

कुछ लोग दिन की शुरुआत झगड़े या 'तू-तू, मैं-मैं' से करते हैं। ऐसी शुरुआत आपको दिन भर के लिए तनावग्रस्त बना देती है। तू-तू, मैं-मैं से हुई शुरुआत से आप न अच्छा खा सकते हैं और न अच्छा सोच सकते हैं।

सुबह की शुरुआत बड़े ही शांतिपूर्ण तरीके से होनी चाहिए, जिससे दिन भर के लिए एक नई ताजगी मिले। सुबह उठकर व्यायाम करें। अच्छे से स्नान करें। भगवान् से प्रार्थना करें। स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक नाश्ता लें। सुबह का नाश्ता भरपूर होना चाहिए, जिससे दिन भर शरीर को ऊर्जा मिलती रहे। गरिष्ठ वसा-युक्त खाना खाने से दिमाग का सारा खून पाचन-क्रिया में जुट जाता है, जिससे सुस्ती छाने लगती है।

हलकी, स्वास्थ्यवर्धक, पौष्टिक खाद्य सामग्री, जैसे—फल व सलाद आदि का सेवन करें, जो शरीर को अधिक ऊर्जावान् बनाए रखने में सहायक होते हैं। जब आप सुबह से ही ऊर्जावान् बने रहेंगे तो आपको दिन भर में हर काम को करने में खुशी मिलेगी।

सुबह के पहले घंटे

सुबह के पहले घंटे काफी महत्त्वपूर्ण होते हैं। इस घंटे में आप अपनी सोच को बदलने के लिए गति दे सकते हैं। यह आपके दिन की शुरुआत के लिए नई ऊर्जा और जोश देगा। इस समय आप पिछली परेशानियों को सोचने के बजाय आगे की महत्त्वपूर्ण व रचनात्मक योजनाओं पर सोचें। आपकी सोच अधिक-से-अधिक सकारात्मक दिशा में

t.me/HindiNovelsAndComics

हो, जो आपके अंदर एक जोश, ऊर्जा एवं उत्तेजना का संचार करेगी।

सुबह का पहला घंटा गोल्डन आवर्स के रूप में माना जाता है। इस घंटे में आप स्वयं को अच्छे से तैयार करें, जिससे आप दिन भर व्यवस्थित रह सकते हैं। अधिकतर लोग अपने सुबह के पहले घंटे पर ध्यान नहीं देते हैं, इसलिए उनका जीवन बड़ा ही अव्यवस्थित रहता है। वे दिन भर हैरान-परेशान रहते हैं।

किससे मिलना है, कहाँ जाना है, क्या करना है, उन्हें नहीं पता होता है। आखिर में दिन भर भाग-दौड़ में बिताकर दु:ख और परेशानियों के साथ घर लौटते हैं। अपने गोल्डन आवर्स में अपनी दिनचर्या को अच्छे से बना लें। फिर देखें, आपकी खुशियाँ आपके पास रहेंगी।

हर दिन की पूर्व योजना बनाएँ

हर दिन की पूर्व योजना बनाकर चलें तो आप दूसरों से अधिक खुश रह सकते हैं। अगले दिन क्या करना है, इसकी पूरी योजना रात में सोने से पूर्व बना लें। सुबह उठकर सूची के अनुसार क्रमबद्ध तरीके से अपना काम पूरा करें।

ऐसा करने से आपको किसी तरीके की दिक्कत व परेशानी नहीं होगी। आपका दिन काफी व्यवस्थित और खुशियों से भरा होगा। इससे आपको एक फायदा और होगा। रात में सोने से पहले अगले दिन के कार्य की सूची बना लेने के बाद आपको सुकून की नींद आएगी। खुशियों को पाने के लिए ऐसी ही छोटी-छोटी बातों पर ध्यान रखने की आवश्यकता होती है।

बिजी शेड्यूल

पैसे कमाने के चक्कर में लोग खुद को नींबू की तरह निचोड़ रहे हैं। इससे उन्हें तनाव, ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन, थकान, चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएँ हो जाती हैं।

इससे बचने के लिए थोड़ा ब्रेक लें। ब्रेक लेने से शारीरिक व मानसिक थकान दूर होती है। इस दौरान आप गहरी साँस लें, मसल्स को स्ट्रेच करें। रिलेक्सेशन प्रदान करनेवाली हलकी-फुलकी एक्सरसाइज करें। मधुर संगीत सुनें। टी.वी. देखें। पुस्तकें पढ़ें। हँसी-मजाक करें।

रोजाना कुछ-न-कुछ अच्छा काम करें

दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल के वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. एम.के. अग्रवाल का कहना है, 'जो भला काम नहीं करते हैं, वे हमेशा डिप्रेशन में रहते हैं। इसलिए रोजाना कोई-न-कोई अच्छा काम करते रहना चाहिए।'

हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार, जो लोग खुले दिल से दूसरों की मदद करते हैं, सामाजिक कार्यों में लगे रहते हैं, वे तनाव से कोसों दूर रहते हैं। समाज-शास्त्र के प्रोफेसर डॉ. विलियम केनी का कहना है कि जो लोग सामाजिक कार्यों में रुचि नहीं लेते हैं, दूसरों के कार्य में रुचि नहीं लेते हैं या उनकी मदद नहीं करते हैं, वे हमेशा डिप्रेशन की स्थिति में रहते हैं।

दूसरों की भलाई करना एक अच्छी आदत है। इससे दोहरा लाभ यह होता है कि दूसरों की भलाई के साथ-साथ

t.me/HindiNovelsAndComics

अपनी भी भलाई हो जाती है, यानी जीवन में तनाव दूर होता है और खुशियों की बहार आती है।

अच्छे बनें

बुरे लोग कभी भी खुश नहीं रह सकते; क्योंकि बुरी बातें, बुरी आदतें तथा बुरे कर्म तनाव के अलावा कुछ नहीं देते हैं। तनाव कभी खुशी नहीं दे सकता है।

शांत, सुशील, सदाचारी, नेक, मददगार, ईमानदार तथा गुणवान व्यक्ति काफी खुश रहते हैं। ओहिया यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञान विभाग के डॉ. एलिस जैक का कहना है, 'जो लोग अंदर से अच्छे होते हैं, वे वाकई खुश रहते हैं। शांत और सुशील लोगों के जीवन में दु:ख, परेशानी, हताशा नहीं आ सकती है। ऐसे लोग भगवान् के करीब होते हैं। कोई भी दर्द, परेशानी और हताशा उन्हें विचलित नहीं करती है।'

वर्तमान में जिएँ

जो लोग अतीत को पकड़े रहते हैं और भविष्य में छलाँग लगाते हैं, उनकी अपेक्षा वर्तमान में जीनेवाले लोग अधिक सफल और खुश होते हैं। खुशी में जीना है तो वर्तमान में जीना सीखो।

जो बीत गई, सो बीत गई—उसे बिसार दें। अतीत को पकड़कर रखने पर तनाव और दु:ख के अलावा कुछ नहीं मिलता है। अतीत की उन्हीं बातों को ध्यान में रखें, जहाँ आपसे गलतियाँ हुई हैं। उन गलतियों को इसलिए याद रखें, ताकि आप दुबारा उन गलतियों को न दोहराएँ। इसके अलावा, सारी बातों को अपने दिमाग से निकाल दें। आपकी जिंदगी बड़ी सुकूनवाली बन जाएगी।

जो लोग वर्तमान को भूलकर भविष्य के बारे में अधिक सोचते हैं, वे लंबी छलाँग लगाने में लगे रहते हैं। उनका जीवन भी तनावग्रस्त हो जाता है। वर्तमान में रहकर भविष्य की तैयारी करें। वर्तमान में रहकर भविष्य की तैयारी लाभकारी होती है। वर्तमान को भूलकर भविष्य की तैयारी करना किसी काल्पनिक दुनिया में विचरण करने के बराबर है।

भविष्य की जो भी योजनाएँ बनाएँ, वे वर्तमान में कर रहे कार्यों को ध्यान में रखकर बनाएँ, तभी आप खुश रह सकते हैं। वरना भविष्य की योजना बनाते-बनाते वर्तमान को बिगाड़कर दु:ख और परेशानियों के साथ आपको गुजारा करना पड़ेगा।

- आज को सार्थक बनाएँ।
- भविष्य की चिंता में वर्तमान से पलायन न करें।
- बीती बातों को सोचकर वर्तमान को कटु न बनाएँ।
- आज की परिधि में रहकर सोचें।

- **'कल कार्य शुरू करूँगा'—ऐसा न सोचें। आज, अभी, इसी वक्त कार्य की योजना बनाएँ और कार्य शुरू करें।**

t.me/HindiNovelsAndComics

जीवन को व्यवस्थित करें

जीवन यदि व्यवस्थित नहीं है तो खुशियाँ आपके पास नहीं रह सकतीं। जीवन को व्यवस्थित करें। अस्त-व्यस्त लोग तनाव, हड़बड़ी व परेशानी में रहते हैं। उनके जीवन में खुशियाँ नाम की चीज नहीं होती। वे अपना सारा समय खुद को सुलझाने में लगा देते हैं।

अस्त-व्यस्त काम की वजह से तनाव में घिरे रहते हैं, जिसकी वजह से खुशियाँ उनके पास नहीं रहतीं। व्यवस्थित लोग किसी तरह भी परेशानी में नहीं होते। उनका जीवन सुचारु रूप से चलता है। हर पल उनका खुशियों से सामना होता है और वे आनंद से सराबोर रहते हैं।

चादर से अधिक पाँव न फैलाएँ

आमदनी अठन्नी खर्चा रुपैया, यह आपके लिए तनाव पैदा करता है। आमदनी से अधिक खर्च करके आप कुछ देर के लिए खुश रह सकते हैं, पर महीने के आखिर में आपकी परेशानी बढ़ जाती है। तब आपके पास अपने आपको कोसने के अलावा कोई रास्ता नहीं बचता है।

चादर से अधिक पाँव न फैलाएँ। यह हमेशा परेशानी पैदा करती है। जितनी चादर हो उतना ही पैर फैलाना चाहिए। दूसरों की देखा-देखी दिखावा करना तनाव की स्थिति पैदा करता है। इसलिए जितनी चादर हो, उतना पैर फैलाएँ और खुशरहें।

परिवार को महत्त्व दें

खुश रहना है तो अपने परिवार को महत्त्व देना जरूरी है। परिवार से दूर रहकर, उन्हें समय न देकर, उन्हें प्यार न करके आप कभी खुश नहीं रह सकते हैं। खुश रहने का एक महत्त्वपूर्ण नियम है कि अपने परिवार को महत्त्व दें।

अपने परिवार को जब आप महत्त्व देते हैं, तब परिवारवाले भी खुश रहते हैं, वरना उनकी स्थिति भी बुरी होती है। समय न देने पर वे दु:खी और परेशान रहते हैं। उनका जीवन भी नारकीय बन जाता है। अपने परिवार को महत्त्व देकर खुद भी खुश रहें, उन्हें भी खुश रखें।

दूसरों से जल्दी प्रभावित न हो जाएँ

कुछ लोगों की आदत होती है कि वे दूसरों की बातों में आ जाते हैं। दूसरों की बातों से जल्दी प्रभावित होनेवाले हमेशा परेशानी की स्थिति में होते हैं। दिनकर की आदत थी, वे किसी भी व्यक्ति की बातों से जल्दी प्रभावित हो जाते थे। एक दिन एक व्यक्ति दिनकर को रास्ते में मिला। उसने बताया, उसके दिन काफी खराब चल रहे हैं। यदि उसने आज के दिन सौ रुपए का दान नहीं किया तो उसके साथ कोई दुर्घटना घट सकती है।

दिनकर बेचारे परेशान हो गए। उन्होंने तुरंत सौ रुपए निकालकर उसे दान कर दिए। ऐसे ही, एक दिन किसी ने उन्हें बताया कि वह अच्छी जगह उनकी नौकरी लगवा सकता है। इसके लिए उन्हें दस हजार रुपए खर्च करने होंगे। अच्छी नौकरी पाने के चक्कर में दिनकर ने उस व्यक्ति को दस हजार रुपए दे दिए। उस दिन के बाद से उस व्यक्ति का कोई पता नहीं चला।

t.me/HindiNovelsAndComics

अर्थात् मेरे कहने का मतलब है कि आप दूसरों की बातों में आकर अपने रुपए और खुशी को जाने मत दें। किसी भी व्यक्ति द्वारा कही गई बातों को अच्छे से समझ व जान लें; क्योंकि लोगों को मूर्ख बनाकर ठगनेवाले कहीं भी मिल सकते हैं।

अपनी खुशियों को बचाए रखना चाहते हैं तो लोगों की बातों में न आएँ। उनकी बातों को एक कान से सुनें और दूसरे से निकाल दें।

रिमोट न बनें

दूसरों की बातों पर चलने या उनके इशारों पर काम करने का मतलब है, रिमोट बन जाना। यदि आप रिमोट बन गए तो समझ लें, आप कभी खुश नहीं रह सकते हैं। वे लोग, जो दूसरों के कहने पर रहते हैं, वे उनके इशारे पर हमेशा नाचते रहते हैं। उनकी खुशियों की नकेल दूसरों के हाथ में होती है। जब खुशियों की नकेल दूसरों के हाथ में होगी तो स्वाभाविक है कि व्यक्ति अपनी खुशी को एंज्वॉय नहीं कर सकता है।

खुश रहकर जीना है तो रिमोट न बनें। अपने दम पर जिएँ, अपनी खुशियों के लिए जिएँ।

ईर्ष्या न करें

किसी से ईर्ष्या करने का मतलब है—अपनी खुशियों को खाक करना। जिस तरह चिंता चिता के समान होती है, उसी तरह ईर्ष्या खुशियों को भस्म करती है। यदि आप किसी से ईर्ष्या करते हैं, इसका मतलब आप अंदर-ही-अंदर जलते हैं। यह जलन आपको एक दिन खत्म कर देगी।

ईर्ष्या से हर संभव तरीके से बचने की कोशिश करें। किसी से ईर्ष्या करना अच्छी आदत नहीं है। अपने काम से काम रखें। अपने काम में रुचि रखें। कौन क्या कर रहा है, कितनी तरक्की कर रहा है, कैसे तरक्की कर रहा है—इन सब बातों के चक्कर में रहकर अपनी खुशियों को खाक न करें।

ईर्ष्या की आग में जलनेवाला व्यक्ति खुशियों को ही नहीं जलाता है, बल्कि जिंदगी भर ईर्ष्या की आग में स्वयं जलता रहता है।

सपने देखें

ऐसा कहा जाता है कि हकीकत की दुनिया में जीना चाहिए, सपनों की दुनिया में नहीं। सपने आपकी खुशियों को छीन सकते हैं। मैं कहना चाहूँगा, हर किसी को सपने देखने चाहिए, ताकि उसे पूरा करने के लिए आपके अंदर एक उत्साह, एक लगन बनी रहे। जो लोग अधिक निराश हैं, खुशियाँ उनके जीवन से कोसों दूर चली गई हैं—उन्हें सपने देखने चाहिए। सपने आपके अंदर आत्मविश्वास भी पैदा करते हैं। अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करें। उसी पर डटे रहें। सपने देखना एक स्वस्थ आदत है।

प्रतिस्पर्धा नहीं, प्रतियोगिता करें

यदि आप किसी से प्रतिस्पर्धा करते हैं तो आपके अंदर तनाव बढ़ेगा। आपकी खुशियाँ आपसे दूर होंगी। इसके

t.me/HindiNovelsAndComics

विपरीत, किसी प्रतियोगिता में शामिल होने पर आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा, खुशी का संचार होगा।

देखा गया है कि प्रतिस्पर्धा से मन में द्वेष पैदा होता है, जो तनाव पैदा करता है। व्यक्ति को किसी भी प्रतिस्पर्धा से बचना चाहिए। आप प्रतिस्पर्धा के बजाय प्रतियोगिता करें। यह आपको आगे बढ़ने में मदद करेगा। इससे आपके अंदर आत्मविश्वास बढ़ेगा तथा मन में खुशियों की वृद्धि होगी।

संवेदनहीन न बनें

दुनिया में संवेदनहीन लोग सबसे अधिक नाखुश रहते हैं। हिटलर के बारे में सब लोग जानते हैं कि वह संवेदनहीन व्यक्ति था। किसी के प्रति उसके दिल में कोई संवेदना नहीं थी। वह तो लोगों को प्रताड़ित करने में लगा रहता था, जिसकी वजह से वह हमेशा तनाव की स्थिति में रहता था। अपने बुरे स्वभाव की वजह से उसके सैकड़ों दुश्मन हो गए थे। हिटलर अपने जीवनकाल में कभी खुश नहीं रहा। संवेदनहीन व्यक्ति कभी भी खुश नहीं रहता, इसलिए कभी संवेदनहीन न बनें।

साहस देता है खुशी

विंस्टन चर्चिल का कहना है, 'साहस सभी गुणों में श्रेष्ठ है, क्योंकि बाकी सभी इसी पर निर्भर होते हैं। इसी बात से अंदाज लगाया जा सकता है कि साहस खुशी भी देता है। डरपोक व्यक्ति डरा हुआ होता है। डर उसके अंदर की खुशियों को सोख लेता है।'

साहसी व्यक्ति आत्मविश्वासी, सामर्थ्यवान होते हैं, जो अपने भीतर खुशी महसूस करते हैं। इसके विपरीत, डरपोक व्यक्ति हैरान, परेशान, कमजोर तथा नाखुश होते हैं। वैज्ञानिकों द्वारा 'साहसी लोगों' का अध्ययन करने पर पाया गया कि साहस की वजह से उनके शरीर में सेरोटेनोन का निर्माण लगातार होता रहता है, जिसके कारण व्यक्ति खुशमिजाज और खुशदिल होता है।

आराम को त्याग दें

आश्चर्य की बात यह है कि अधिक आराम करनेवाले व्यक्ति अधिक नाखुश रहते हैं। चिंता, तनाव और परेशानियाँ उन्हें घेरे रहती हैं।

खुश रहना है तो बिस्तर पर पड़े रहना, बेवजह लेटे रहना, हमेशा आराम करना जैसी आदतें छोड़ दें। ये आदतें खुशियों को खत्म करके तनाव बढ़ाने का काम करती हैं। आराम करने के बजाय अपने काम करते रहें। काम खुशी देता है। कार्य में मिली सफलता अधिक खुशी देती है।

अपने फैसले पर अडिग रहें

खुश रहने का एक खास मंत्र है—अपने फैसले पर अडिग रहना। आपने जो लक्ष्य निर्धारित किया है, उसे पाने के लिए अडिग रहें। अपने मन को भटकने न दें। यदि आपका मन भटकता है तो आपके अंदर तनाव पैदा होगा। धैर्य से उसे पाने की कोशिश में लगे रहें।

t.me/HindiNovelsAndComics

शोध द्वारा यह बात सामने आई है कि जो लोग अपने फैसले पर अडिग रहते हैं, वे अधिक खुश रहते हैं। जो अपने फैसले को बदलते रहते हैं, वे परेशान रहते हैं। इसलिए अपने लक्ष्य को न बदलें। यह आप में तनाव पैदा करेगा, जिससे आप नाखुश रहेंगे।

अपनी जिंदगी खुद बनाएँ

किसी तरह की असफलता मिलने पर निराशा के अंधे कुएँ में जाकर अपनी खुशियों से मुँह छुपाकर न बैठें। अपनी जिंदगी खुद बनाएँ और खुश रहें। सदी के महानायक अमिताभ बच्चन ने अपने कॅरियर की शुरुआत में नौ असफल फिल्में दी थीं। इसके बावजूद वे निराश व दु:खी नहीं हुए। उन्होंने अपना काम जारी रखा। हँसी-खुशी के साथ फिल्में करते रहे। आखिर में उन्हें 'जंजीर' फिल्म से सफलता मिली।

इसी तरह ब्रिटिश लेखिका जे.के. राउलिंग उन चुनिंदा लोगों में से हैं, जिन्होंने अपनी किस्मत खुद बनाई। परेशानी की हालत में साहस से काम लिया। बुरे वक्त में भी खुश रहते हुए 'हैरी पॉटर' जैसी प्रसिद्ध कहानियाँ लिखीं। उन्होंने अपनी जिंदगी खुद बनाई। उनके अनुसार, 'परेशानी के वक्त अपनी खुशी को अपने पास से न जाने दें। खुशी यदि आपके पास से चली गई तो समझ लें कि आपकी परेशानी बढ़ गई। आज मैं जो कुछ भी हूँ, अपनी खुशी की वजह से हूँ, जिसे मैंने बुरे वक्त में भी नहीं छोड़ा, इसलिए उसने भी मुझे नहीं छोड़ा।'

तरल बनें

यदि आप किसी भी मामले में सख्त हैं तो आपकी खुशियाँ उड़कर आपके पास से जा सकती हैं; क्योंकि आपका सख्त होना आपकी परेशानियों को बढ़ा सकता है।

जीवन एक नदी के समान है, जो उन्नति, नवीनता, रोचकता का सफर तय कर आगे बढ़ती रहती है। इसके लिए तरल बनना जरूरी है, नहीं तो आपका जीवन पत्थर के समान वहीं-का-वहीं रुक जाएगा। इससे दु:ख बढ़ेगा, खुशियाँ आपके पास से गायब होने लगेंगी।

अपने व्यक्तित्व को इस प्रकार संयोजित करें कि समय की गति के साथ तालमेल बैठाकर आगे बढ़ सकें। बात बस इतनी है कि व्यक्तित्व को इतना तरल बनाएँ कि आप पूर्वग्रहों, रूढ़ियों, उदासियों, हताशाओं, निराशाओं आदि बाधाओं को दूर कर सकारात्मक सोच के साथ जीवन की सफलता की ओर आगे बढ़ सकें, खुश रह सकें।

हिचक को निकाल दें

आपके मन में हिचक है तो आप खुश नहीं रह सकते, क्योंकि आपका ध्यान हिचकिचाहट को दूर करने में लग जाएगा। किसी भी बात की हिचक आगे बढ़ने से रोकती है। यह आगे बढ़ने के बजाय पीछे हटने के लिए मजबूर करती है। पीछे हटने की स्थिति में आपको आगे बढ़ने में परेशानी होगी।

आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें, लोगों से खुलकर बात करें। किसी भी बात पर न हिचकिचाएँ। जीवन की छोटी-छोटी घटनाएँ हल कर जो खुशी होती है, वह दूसरे किसी काम में नहीं होती।

t.me/HindiNovelsAndComics

सही तौर-तरीका सीखें

घर हो, ऑफिस हो या दुकान—अपनी हर चीज को सही तरीके से रखें। देखा गया है कि काम के वक्त जब शीघ्रता से कोई चीज नहीं मिलती है तो बड़ी झुँझलाहट होती है। परेशानी व व्यर्थ का तनाव पैदा हो जाता है। खुशियाँ खत्म हो जाती हैं।

चीजों को सँभालकर रखने के लिए अलग से किसी तरह की योजना बनाने की आवश्यकता नहीं होती है। इसके लिए चीजों को एक निश्चित जगह पर रखें। जहाँ से चीज उठाएँ, काम खत्म होने के बाद पुन: उसी जगह पर उसे रखें। महत्त्वपूर्ण कागजात को एक जगह रखकर उसकी फाइल बना लें।

- समाचार-पत्रों की कटिंग को यहाँ-वहाँ न रखकर उसकी एक फाइल बना कर रखें।
- सारे विजिटिंग काड्र्स विजिटिंग कार्ड एलबम में रखें या उसे डायरी में लिख लें।
- डाक से प्राप्त पत्र, जिनका उपयोग न हो, उन्हें नष्ट कर दें। उपयोगी पत्रों को निश्चित फाइल में लगा दें।
- दूध, पेपर, ब्रेड, धोबी आदि का बिल कैलेंडर पर या डायरी में लिखते जाएँ, जिससे बिल आने पर आप तुरंत मिलान कर सकें। पेमेंट करने के तुरंत बाद उसे डायरी में लिख लें।
- बाजार जाते वक्त सामानों की सूची तैयार कर लें, जिससे आपको बार-बार बाजार न जाना पड़े।
- जरूरी प्रपत्र, रजिस्ट्री, शेयर सर्टिफिकेट को एक फाइल बैग में रखकर आलमारी में बंद करके रखें, जिससे कोई उसे हाथ न लगा सके।
- टेलीफोन के पास हमेशा नोटबुक रखें, जिससे आप महत्त्वपूर्ण बातें नोट कर सकें।
- इलेक्ट्रिक बिल, टेलीफोन बिल, इंटरनेट बिल, मोबाइल बिल आदि समय से जमा कर दें, जिससे आपको फाइन न देना पड़े।
- घर में पड़ी बेकार की चीजों को उठाकर फेंक दें या रद्दी में बेच दें; क्योंकि इन चीजों को सँभालने में समय लगता है, जिससे दूसरे जरूरी काम छूट जाते हैं। बेकार की चीजों की वजह से काम की चीजें मिलने में भी समय लगता है। इस तरह आप चीजों को सही तरीके से रखकर खुद को खुश रख सकते हैं।

काम को लेकर तनाव, खुशी गायब

अनेक लोग काम को लेकर तनाव में रहते हैं, जिससे उनकी खुशी गायब हो जाती है। काम को लेकर तनाव न पालें, क्योंकि हर किसी को 24 घंटे मिले हैं। इसे बढ़ाया या घटाया नहीं जा सकता है। तो आप इसके बारे में सोचकर अपनी खुशियों को क्यों खत्म कर रहे हैं? असल में, जो लोग काम के वक्त को सही तरीके से इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं, वे परेशान रहते हैं।

दिन के 24 घंटों को इस तरह से बाँटें कि हर काम के लिए सही वक्त निकल सके।

- आठ घंटे सोना जरूरी है। इससे कम सोने से शारीरिक नुकसान होता है। यह तनाव को बढ़ाता है।
- दिन भर के कामों की सूची बनाएँ और देखें कि किस काम को कितना वक्त देना है।

t.me/HindiNovelsAndComics

- पिछले दिन के जो काम आप पूरे नहीं कर पाए हैं, उन्हें दिन के शेड्यूल में शामिल करें और जरूरत के मुताबिक कम-से-कम वक्त में पूरा करने की कोशिश करें।
- सोने के पहले एक बार अगले दिन के बारे में सोच लें। ऐसा करने से आप तनाव व परेशानी से बच सकते हैं।
- गलत दिशा में अपना समय और शक्ति खर्च न करें। यह तनाव पैदा करता है और खुशियों को दूर करता है।
- अपने काम की स्पष्ट रूपरेखा तैयार करें। उपलब्ध साधनों से ही काम को पूरा करने की कोशिश करें।
- जो भी करें, मन लगाकर करें। बेमन से किया गया कार्य सफल नहीं होता है। असफलता से दु:ख पैदा होता है।
- अपनी इच्छा-शक्ति को दृढ रखें। दृढ इच्छा-शक्ति मन को खुशियाँ प्रदान करती है।
- मन को भटकने न दें। भटकनेवाला मन तनाव पैदा करता है।

पैसा कमाना ही उद्देश्य

अनेक लोगों का उद्देश्य सिर्फ पैसा कमाना ही रह गया है। इसलिए वे अपने स्वास्थ्य का खयाल नहीं रख पाते हैं। परिणाम, समय से पूर्व बुढ़ापा एवं रोगों के शिकार हो जाते हैं। खुशियाँ उनकी जिंदगी से काफी दूर हो जाती हैं। नाम कमाने, कम समय में अधिक-से-अधिक पैसा कमाने और प्रभावशाली बनने की धुन में 30 से 40 की उम्र के पेशेवर लोग समय से पहले ही बुजुर्ग दिखने लगते हैं। बहुराष्ट्रीय कंपनियों, तथा बी.पी.ओ. सेक्टर में काम करनेवाले लोग, जो हमेशा 'काम, काम' के चक्कर में रहते हैं, काम के अत्यधिक दबाव के चलते युवा उम्र में ही उम्रदराज हो जाते हैं।

16 से 20 घंटे काम करके अपनी जवानी को बुढ़ापे में न झोंकें। काम तो करें, पर दबाव में काम न करें। पैसा जिंदगी के लिए जरूरी है, पर इसके लिए स्वास्थ्य व खुशियों को दाँव पर न लगाएँ। अपने जीवन और काम-काज में तारतम्य बैठाएँ। खुशियों को अपने पास रखें और स्वस्थ रहें।

रवैया बदलिए

समस्या से मुँह मोड़ने की आदत मत डालिए। यह देखिए कि आपके जीवन में क्या-क्या सकारात्मक है, क्योंकि यह आपके जीवन में उम्मीद की किरण जगाएगा। वैसे भी, सकारात्मक सोच आपको आत्मविश्वास से भरती है; पर इसके लिए आपको हमेशा यह सोचना होगा कि आप अच्छा ही सोचते हैं।

पसंदीदा लोगों का साथ तलाशिए

कोशिश कीजिए कि आप उन लोगों के साथ रहें, जिन्हें आप पसंद करते हैं। इससे आप में सेंस ऑफ एसोसिएशन जगता है और आपका सपोर्ट सिस्टम विकसित होता है। आप तनाव-मुक्त रहते हैं। इलिनॉयस यूनिवर्सिटी के शोध बताते हैं कि दु:खी रहनेवालों की अपेक्षा खुश रहनेवालों के रोमांटिक और सामाजिक संबंध ज्यादा मजबूत होते हैं।

रुचि जगाइए

t.me/HindiNovelsAndComics

पसंदीदा बातों में रुचि जगाइए। संगीत सुनिए, किताबें पढ़िए, बागबानी कीजिए, खाना पकाइए। उन कामों में खुशियाँ तलाशिए, जो काम आपने बहुत समय से नहीं किए हैं; जैसे—परिवार के साथ फिल्म देखिए, लंच या डिनर करने जाइए, किसी विषय पर बातचीत कीजिए। पुरानी तसवीरें इकट्ठी कीजिए और उन्हें क्रमवार एलबम में लगाइए।

जीवन का उद्देश्य क्या है

अगर आप खुश रहना चाहते हैं तो यह महत्त्वपूर्ण है कि आपकी जिंदगी के मायने स्पष्ट हों। यह जानने के लिए कि आपके लिए क्या सार्थक है, इन बातों के जवाब तलाशिए—ऐसे कौन से काम हैं, जो आपको उत्साहित करते हैं। मैं किसके लिए जाना जाऊँगा? मेरे लिए क्या महत्त्वपूर्ण है? अगर आप अपनी इच्छाओं को समझना चाहेंगे तो आप अपने लक्ष्य तय करने में भी कामयाब होंगे।

अकेले आपके साथ नहीं होते हादसे

यह कभी मत सोचिए कि दुनिया आपसे नाराज है या दुनिया भर का बोझ आपके कंधों पर है—हवा चलती है तो मुझे परेशान करने के लिए और बादल गरजते हैं तो मुझे हैरान करने के लिए।

जीवन की दुर्भाग्यपूर्ण बातों की बजाय अच्छी बातों पर ध्यान दीजिए। जिन चीजों पर आपका नियंत्रण नहीं, उन पर दु:खी मत होइए। खुश रहनेवालों और दु:खी रहनेवालों के बीच मुख्य फर्क यही होता है कि खुश रहनेवाले समस्याओं के बारे में नहीं, समाधानों के बारे में सोचते हैं। आप भी समस्याओं के समाधान के बारे में सोचिए और अगर समाधान संभव नहीं तो परेशान मत होइए। समस्या को ही भूल जाइए।

दूसरों को दोषी न ठहराएँ

अपने खराब मूड के लिए दूसरों को जिम्मेदार न ठहराएँ। इसका सबसे बड़ा नुकसान यह होता है कि उस सोच के साथ हम अपनी स्थिति में परिवर्तन करने में असमर्थ रहते हैं। अत: दूसरों की गलतियाँ निकालने के स्थान पर अपने काम के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निर्धारित करने का प्रयास करें। अपनी गलती को स्वीकार करके आगे की स्थिति को नियंत्रित करने की कोशिश करें।

मित्रों से दूरी न बनाएँ

जब हम दु:ख और परेशानी की स्थिति में होते हैं तो स्वयं को दूसरों से दूर रखने की कोशिश करते हैं। खुशी का माहौल या फिर प्रसन्न लोगों की उपस्थिति अखरने लगती है। नतीजा यह होता है कि अपनी परेशानी व दु:ख के बारे में लगातार सोचने से आत्मविश्वास में कमी आने लगती है। अत: अपना मूड ठीक करने के लिए अपने दोस्तों से मिलें। उनकी बातों में रुचि लेने की कोशिश करें। परिवेश में इस प्रकार का अंतर मूड को ठीक करने में मदद करता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

प्राथमिकताएँ तय करें

काम व जिम्मेदारियों का बहुत अधिक दबाव भी कई बार मूड खराब होने का कारण बनते हैं। जरूरी व गैर-जरूरी कामों के प्रति अपनी प्राथमिकताएँ निश्चित कर लें। दूसरों की मदद लेने से न हिचकें। ध्यान रखें कि हमारी संगति हमारी सोच पर गहरा प्रभाव डालती है। मिलनसार, प्रसन्नचित्त, अनुभवी तथा सकारात्मक सोच रखनेवाले लोगों के साथ रहना स्वयं को खुश रखने का एक अच्छा तरीका है। मूड खराब होने की स्थिति में ऐसे लोगों से मिलें।

बहसबाजी न करें

तू-तू, मैं-मैं, लड़ाई-झगड़ा, बहसबाजी का सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे कई तरह की परेशानियाँ जैसे—ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, तनाव, मानसिक समस्या आदि उत्पन्न होने का खतरा रहता है। साथ ही खुशियाँ भी दूर हो जाती हैं।

अमेरिका के न्यूयॉर्क स्थित सेंट जॉन्स यूनिवर्सिटी की शोधकर्ता एलिजाबेथ ब्रांडोलो ने नियमित रूप से झगड़ा करनेवाले 500 से अधिक पुरुष व महिलाओं का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि बहसबाजी करनेवाले लोग कई तरह की बीमारियों से पीड़ित थे। जो बेवजह झगड़ते थे, उनका जीवन अपेक्षाकृत अधिक तनावग्रस्त था। उन्हें एक नहीं, कई तरह की खतरनाक बीमारियाँ जकड़े हुए थीं।

डॉ. ब्रांडोलो ने ऑफिस, दुकान तथा रोड के किनारे आदि सभी जगहों के ऐसे झगड़ों पर निगाह रखी, उनका निरीक्षण किया। उन्हें लगातार फॉलो करती रहीं। उनका कहना है, बहस करने से बीमारी उत्पन्न होने के साथ-साथ जीवन से खुशियाँ भी खत्म हो जाती हैं। यदि आप बहस से बचते हैं तो अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। खुशियों को भी दुबारा पा सकते हैं।

अकेलेपन से दूर रहें

कैंब्रिज यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक डॉ. गिल्बर्ट ल्यूक एक घटना का उल्लेख करते हैं—किसी कबीले में एक व्यक्ति को कबीले से निष्कासित कर दिया गया। वह एकदम अकेला हो गया। किसी ने उसकी सुध नहीं ली। वह व्यक्ति उदास रहने लगा। नाकारा बन गया। कुछ दिनों में वह बीमार पड़ गया और आखिर में उसकी मृत्यु हो गई।

इससे यह पता चलता है कि मनुष्य के लिए अकेलापन काफी खतरनाक होता है। व्यक्ति अनेक कारणों से अकेला हो सकता है; जैसे तलाक, सामाजिक बहिष्कार, लाइलाज बीमारी, अरमान पूरे न होना, जिंदगी से मायूस होना, जीवन के प्रति नजरिया बदल जाना, प्यार में धोखा आदि।

अकेलेपन से मनुष्य के शरीर में अनेक प्रकार की समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। मस्तिष्क में कई प्रकार के न्यूरो केमिकल्स तनाव, कुंठा, चिंता, थकान आदि पैदा करते हैं। रक्त परीक्षण से पता चला है कि इस स्थिति में शरीर में नेचुरल किलरसेल की संख्या में कमी आ जाती है, जिससे शरीर में एड्रेनलिन नामक हारमोन का रिसाव होता है। इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है, जो तनाव पैदा करता है।

ओहिया स्टेट यूनिवर्सिटी के साइकियाट्रिस के प्रो. डॉ. जैविक ग्लैसर का कहना है कि अपने बच्चे को भी लंबे

t.me/HindiNovelsAndComics

समय तक अकेला न रहने दें। यह बच्चे के लिए तनाव पैदा करेगा। थोड़ी-थोड़ी देर में उससे बात करें। उसे गोद में लेकर प्यार करें। इससे उसे अकेलेपन का अहसास नहीं होगा। आप यदि अकेला रहना पसंद करते हैं तो लंबे समय तक अकेला न रहें। यह आपके लिए नुकसानदेह हो सकता है।

अकेलापन दूर करने के लिए संगीत, रेडियो, इंटरनेट आदि का उपयोग कर सकते हैं। अपने घर, बगीचे और जानवरों की देखभाल करके भी अकेलापन दूर किया जा सकता है।

नाइट शिफ्ट से होती हैं खुशियाँ गायब

यदि आप नाइट शिफ्ट (Night Shift) करते हैं तो जान लें कि इससे आपके जीवन में खुशियों की कमी हो जाती है। जो लोग नियमित रूप से नाइट शिफ्ट में काम करते हैं, उन्हें तनाव, दुःख, परेशानी तथा उदासी का सामना करना पड़ता है। नीदरलैंड के डॉ. लुजेविक वैन के सहयोगियों ने 49 नाइट शिफ्ट और 22 डे शिफ्ट में काम करनेवाले वर्करों का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि डे शिफ्ट में काम करनेवाले वर्कर अधिक खुश थे, जबकि नाइट शिफ्टवाले वर्कर चिड़चिड़ेपन, तनाव और उदासी से पीड़ित थे।

डॉ. वैन का कहना था कि नाइट शिफ्ट करना एक मजबूरी हो सकती है। सप्ताह में यदि नाइट शिफ्ट बदल जाए तो उनकी परेशानी दूर हो सकती है। लेकिन नियमित रूप से नाइट शिफ्ट नुकसानदेह होती है। नियमित रूप से नाइट शिफ्ट में काम करनेवालों के जीवन से खुशियाँ दूर हो जाती हैं। यदि आप अपनी खुशियों को अपने पास रखना चाहते हैं तो हर सप्ताह अपनी शिफ्ट को बदल दें, जिससे आप खुश रहेंगे।

हमेशा फिक्रमंद रहना ठीक नहीं

किसी बात को लेकर हमेशा फिक्रमंद रहना ठीक नहीं होता है। यह जीवन से खुशियों को गायब कर देता है। हमेशा फिक्रमंद रहने की स्थिति को मेडिकल की भाषा में जी.ए.डी. यानी 'जनरलाइज्ड एंग्जायटी डिसऑर्डर' कहा जाता है। इससे पीड़ित व्यक्ति किसी को लेकर हमेशा निगेटिव विचार लाता है।

मनोचिकित्सक कहते हैं कि किसी बात को लेकर निगेटिव विचार लाने से शरीर की शक्ति में कमी, पेशियों में तनाव, एकाग्रता भंग और खुशियाँ गायब हो जाती हैं। इसे दूर करने के लिए मनोचिकित्सक डॉ. डेविड कार्बोनेल का कहना है, 'मैं लोगों को दो बार चिंता करने के लिए 10-10 मिनट देता हूँ। इस दौरान अकेले बैठकर सिर्फ चिंता का काम करें। यह थेरैपी तीन तरह से काम करती है—

1. चिंता से ऊबकर लोग चिंता करना छोड़ देते हैं।
2. चिंता महत्त्वहीन और बेतुका काम है। वे समझ जाते हैं और चिंता करना छोड़ देते हैं।
3. दिन भर चिंता करने की बजाय लोग अपने आपसे कहना शुरू कर देते हैं, मेरे चिंता का वक्त फलाँ है। इससे हमेशा चिंता करने की आदत छूट जाती है।

आप भी किसी बात को लेकर यदि अधिक चिंता करते हैं तो डॉ. कार्बोनेल की इस विधि को अपना सकते हैं। इस विधि से दुनिया के सैकड़ों लोगों की समस्याएँ दूर हुई हैं। उनके जीवन में फिर से खुशियाँ लौट आई हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

शौक पूरे करें

आपका शौक आपको अधिक खुश रखता है। यदि आप अपने शौक से दूर हैं तो अपने शौक पूरे करने शुरू कर दें। इससे आपकी खुशियाँ दुगुनी हो जाएँगी।

किसी को कविता, कहानी तथा लेख लिखने का शौक होता है; कोई फिल्में देखना पसंद करता है। कोई पेपर के फोटो को काटकर रखना पसंद करता है। जब जीवन की भाग-दौड़ में व्यक्ति रम जाता है, तब वह अपने शौक को भूल जाता है। भाग-दौड़ से वह थकान और तनाव की स्थिति में आ जाता है। ऐसी स्थिति में जीवन में खुशियों की कमी हो जाती है या खत्म हो जाती है। ऐसे में, यदि व्यक्ति अपने शौक पर ध्यान दे तो खुशियों को लौटा सकता है। अपने शौक को पूरा करने के लिए नियमित समय निकालें और खुश रहें।

समय प्रबंधन जरूरी

यदि आप अपने काम की व्यस्तता की वजह से सभी काम को ठीक तरह से मैनेज नहीं कर पा रहे हैं तो ऐसी स्थिति में आपकी खुशियाँ गायब हो जाना स्वाभाविक है। इससे बचने के लिए आपको समय प्रबंधन के बारे में जानना होगा, तभी आपका तनाव दूर होगा। समय का सदुपयोग करें और अपनी कार्यक्षमता के अनुरूप ही कार्य करें। कार्यक्षमता से अधिक काम करने पर थकान व तनाव की समस्या उत्पन्न हो जाती है।

टाइम मैनेजमेंट गुरु अनिरुद्ध दोशी का कहना है कि समय प्रबंधन की गड़बड़ी के कारण से जीवन से खुशियाँ गायब हो जाना स्वाभाविक है। इसे यदि आप ठीक कर लेते हैं तो खुशियाँ फिर से आपके पास आ जाती हैं।

जाने भी दो

जाने भी दो—ये तीन शब्द यदि आप अपने व्यावहारिक जीवन में अपनाते हैं तो आपकी खुशियाँ गायब नहीं होंगी। इसे अनेक लोग टेंशन नहीं लेने के रूप में अपनाते हैं। जीवन में अनेक तरह की समस्याएँ, परेशानियाँ, घटनाएँ, दुर्घटनाएँ सामने आती हैं। उन पर ध्यान देना तनाव पैदा करता है। यदि आप उसे 'जाने भी दो', 'छोड़ो इन सब बातों को', 'टेंशन नहीं लेने का' जैसे वाक्यों द्वारा मस्तिष्क से निकाल देते हैं तो अधिक खुश रहते हैं। यदि आप अपने जीवन में 'जाने भी दो' की माला जपते हैं तो खुशियाँ आपको जरूर मिलेंगी। कहिए, इस तरह आप पहले से अधिक खुश रहेंगे न!

उत्सुक बनें

यदि आप किसी बात को जानने के लिए जिज्ञासु या उत्सुक नहीं हैं तो इसका मतलब है कि आप खुश नहीं हैं। खुश व्यक्ति हमेशा किसी-न-किसी बात को जानने में लगा रहता है। उसे हर बात की उत्सुकता रहती है। वैज्ञानिकों का मानना है कि उत्सुक होना अपने आप में खुशी पाने जैसा ही है। आप भी किसी चीज के बारे में उत्सुक या जिज्ञासु बनें और खुश रहें। जब तक आप जिज्ञासु बने रहते हैं, दु:ख आपके पास नहीं आता है।

सामाजिक बनें

t.me/HindiNovelsAndComics

मिशिगन यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, जिनके ढेर सारे मित्र हैं, जो सामाजिक कार्य में व्यस्त रहते हैं, वे अन्य लोगों की अपेक्षा खुश और स्वस्थ रहते हैं।

अकेलेपन में जीवन बितानेवाले परेशानी, दु:ख, तनाव और उदासी में डूबे रहते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग रिश्तेदारों, दोस्तों, समाज के लोगों के बीच जाकर उनके काम करते हैं, उनके सुख-दु:ख में शामिल होते हैं, उनकी सेवा करते हैं, वे लंबे समय तक खुश रहते हैं। उनमें तनाव नाम की चीज नहीं होती।

संकोच से बचें

कहीं जाने में शरमाना, संकोच करना तथा घबराना एक तरह का निगेटिव एटिट्यूड है, जिससे तनाव बढ़ता है, खुशियाँ खत्म होती हैं। मिलने-जुलने और बातचीत करने से हिम्मत बढ़ती है, आगे बढ़ने का मौका मिलता है। अधिक लोगों के नेटवर्क में रहने पर तनाव दूर होता है और खुशियाँ बढ़ती हैं।

कुछ लोगों को किसी से मिलने या कहीं जाने में शर्म महसूस होती है। वे डरते हैं। उन्हें घबराहट होने लगती है। किसी से न तो डरें और न ही शर्म करें। हिम्मत रखें। जिनसे मिलने जा रहे हैं, वे भी आप जैसे कोई इनसान ही हैं। यदि आप हिम्मत से काम लेंगे तो हो सकता है, कल उस जगह पर आप हों और आपसे ढेर सारे लोग मिलने आएँ।

जब आप शर्म को त्यागकर हिम्मत से काम लेते हैं तो आपके अंदर आत्मविश्वास बढ़ता है, जो जीवन में खुशियाँ लाता है।

पॉजीटिव नाम रखें

अटपटे, मन को अच्छे न लगनेवाले नाम भी जीवन में खुशियों को छीन लेते हैं। अटपटे नाम पढ़ने व सुनने में अच्छे नहीं लगते हैं। भले ही नकारात्मक भाव पैदा करनेवाले नाम को बड़े प्यार से आपके माता-पिता ने रखा हो, फिर भी फौरन उसे बदल दें।

जो नाम आपके जीवन की खुशियों को निगल ले, उसे बदलने में कोई संकोच न करें। दुनिया के अनेक लोगों ने अपने नाम बदलकर महान् उपलब्धियाँ हासिल की हैं।

बेफिक्र होकर सोचें

अधिकतर लोग बिस्तर पर अपनी समस्या, परेशानी और उलझन को लेकर सोते हैं। इनके रहते बिस्तर पर ठीक तरह से नींद नहीं आती है। रात भर आपको करवट बदल-बदलकर बिस्तर पर बिताना पड़ता है। जैसे ही वे करवट बदलकर सोने की कोशिश करते हैं, कोई-न-कोई उलझन झकझोरकर उन्हें उठा देती है और नींद टूट जाती है। अत: वे फिर से करवट लेने लग जाते हैं।

रात में बिस्तर पर सोते वक्त पूरी तरह से रिलेक्स होकर सोएँ। दफ्तर की समस्या, बेरहम बॉस के आदेश, खस्ताहाल बैंक बैलेंस, बच्चे की स्कूल की फीस, अगले माह के त्योहार की खरीदारी जैसी बातें अपने बिस्तर पर लेकर न सोएँ।

t.me/HindiNovelsAndComics

जब आप ठीक तरह से नींद नहीं ले पाते हैं तो अगले दिन आपके शरीर में स्फूर्ति और खुशी नहीं रह पाती है। आप हैरान-परेशान-से लगते हैं। यह सिलसिला लगातार जारी रहता है, तो इससे आपके जीवन में खुशियाँ पूरी तरह से गायब हो जाती हैं। इससे बचने का सीधा सा उपाय है कि आप बिस्तर पर बेफिक्र होकर सो जाएँ। भरपूर नींद लें और सुबह खुशियों के साथ जागें।

गाइए और खुश रहिए

यदि आप पेशेवर गायक नहीं हैं तो कोई बात नहीं है। जब आपका मूड खराब हो, तब आप कोई भी गाना बिना सुर, लय और ताल के गा सकते हैं। यह आपके मूड को ठीक कर देगा।

जर्मनी के फ्रैंकफर्ट यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने अमेरिकी पत्रिका 'बिहेवियरल' के एक अंक में यह बात जाहिर करते हुए लिखा है कि गाना गानेवाले व्यक्ति अधिक खुश रहते हैं। शोधकर्ता डॉ. एरिस राइमन का कहना है कि गाना गाने से हमारे शरीर में अनेक प्रकार के हारमोन्स का निर्माण होता है, जो मन को खुश रखने में पूरी तरह से काम करते हैं।

यदि आप प्रोफेशनल सिंगर नहीं हैं और आपको गाने का शौक है तो बाथरूम में छुपकर माउथ ऑरगन के द्वारा धुन बजाकर खुश रह सकते हैं।

❑

t.me/HindiNovelsAndComics

मूड बनानेवाले फूड

हँसी मनुष्य को प्रकृति से भेंट में मिली सर्वाधिक गहरी औषधि है।

—ओशो

चिड़चिड़ापन, तनाव और थकान दूर करने के लिए, चुस्त-दुरुस्त और तरोताजा रहने के लिए डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है। इसके लिए आप किचन में जाएँ। हाल ही में किए गए एक अनुसंधान में पता चला है कि मूड का सीधा संबंध फूड से है।

खाने-पीने की चीजें यदि सही मात्रा में ली जाएँ तो वे हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ मूड को भी अच्छा बनाए रखती हैं। सेहत की दुश्मन मानी जानेवाली कई चीजें भी उचित मात्रा में सेवन करने से दवा का काम करती हैं। इस अध्याय में हम मूड पर प्रभाव डालनेवाले फूड के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनका इस्तेमाल करके आप अपना मूड अच्छा बना सकते हैं।

ब्रिटेन के इंस्टीट्यूट ऑफ ऑप्टिमम न्यूट्रीशन के प्रमुख डॉ. पैट्रिक हॉलफोर्ट का कहना है, 'मूड को बेहतर बनाने के लिए खान-पान में सुधार लाना जरूरी है, क्योंकि मूड का संबंध काफी हद तक आपके आहार से होता है। अफसोस, ज्यादातर लोगों को इसके बारे में नहीं पता है, जिसकी वजह से वे निराशा में ही जीने का अंदाज बना लेते हैं।'

यदि आप मस्तिष्क न्यूरोट्रांसमीटर्स और नर्वस सिस्टम के लिए जरूरी खुराक नहीं ले रहे हैं तो आप खुद ही अपनी खुशियों का गला घोंट रहे हैं। मूड का संबंध न्यूरोट्रांसमीटर में पाए जानेवाले डोपामाइन, सेरोटोनिन, नोरीपाइन फ्राइन, नोराड्रेनालीन, एसिटाइकोलाइन, एंडोर्फिंस के भरपूर सप्लाई रहने पर व्यक्ति तनाव का अनुभव नहीं करता है।

डोपामाइन और नोरीपाइन फ्राइन के होने से हमारा मस्तिष्क तेजी से काम करता है। इससे हम जल्दी से सोचते हैं, तुरंत निर्णय लेते हैं, फुरती से काम करते हैं। हमेशा अलर्ट रहते हैं। सेरोटोनिन भी टेंशन को कम करता है। एंडोर्फिंस मन में खुशी और उत्साह जगाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, यदि आप अपने मूड को बिगाड़ना नहीं चाहते हैं तो अपने आहार में गड़बड़ी न करें।

मूड को कंट्रोल करनेवाले खाद्य पदार्थ चार प्रकार से मूड को खुशनुमा बनातेहैं—

- सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाते हैं।
- डोपामाइन और नॉरपाइनफ्रिन एड्रेनेलिन के रिसाव को बढ़ाते हैं, ताकि उत्साह, प्रेरणा और सक्रियता बनी रहे।
- रक्त में ग्लूकोज के लेवल को बराबर बनाए रखते हैं। ग्लूकोज मूड को ठीक रखता है।
- मूड को बेहतर बनानेवाला प्राकृतिक केमिकल एस.ए.एम.ई. (S.A.M.E.) का उत्पादन बढ़ाते हैं।

मूड को बनाए रखने का खास फॉर्मूला

'ऑप्टिमम न्यूट्रीशन बाइबल' के लेखक डॉ. पैट्रिक ने अपने अनुसंधान द्वारा मूड को खुशनुमा बनाए रखने के

t.me/HindiNovelsAndComics

लिए खास फॉर्मूला खोजा। उनका दावा है कि इसे अपनानेवाला व्यक्ति अपने जीवन में हमेशा खुश रह सकता है।

फॉर्मूला नंबर 1

- मस्तिष्क सेरोटोनिन न्यूरोट्रांसमीटर = खुशी
- मस्तिष्क डोपामाइन न्यूरोट्रांसमीटर = उत्साह और प्रेरणा
- एस.ए.एम.ई. (एस-एडिनो सिल्मेथियोनिन) विटामिन 'बी' = सेरोटोनिन तथा डोपामाइन का निर्माण
- क्रोमियम संतुलित ब्लड ग्लूकोज = बेहतर मूड

फॉर्मूला नंबर 2

पीट कोहेन ने हजारों लोगों से बातचीत करने के बाद यह फॉर्मूला निकाला। उनका मानना है कि यह फॉर्मूला मूड को खुश रखने के लिए काफी कारगर है।

- **खुशी आनंद**

जिंदगी के प्रति नजरिया

- **सेहत**

महत्त्वाकांक्षा, आत्मविश्वास।

पाँच गुणा में तीन गुणा मिलाओ और जोड़ दो, आपको भरपूर खुशी मिल जाएगी।

सेरोटोनिन

सेरोटोनिन एक बेहतर किस्म का हारमोन है, जो सिर्फ मस्तिष्क को ही नहीं, बल्कि संपूर्ण शरीर को पहुँचाता है। चिड़चिड़ापन, तनाव तथा थकान को दूर करता है। अच्छी नींद लाता है और मन को खुश, उत्साहित तथा तरोताजा रखता है।

सेरोटोनिन का निर्माण एल-ट्रिप्टोफैन नामक एमिनो एसिड द्वारा होता है। इसके लिए अंडा, मछली और चीज अच्छे स्रोत हैं। इनके नियमित सेवन से शरीर में सेरोटोनिन का पर्याप्त मात्रा में निर्माण होता है। मूड को खुशनुमा बनानेवाले सेरोटोनिन के निर्माण का संबंध सूर्य की किरणों से भी है। धूप से डरनेवाले तथा धूप में कम निकलनेवालों में हारमोन की मात्रा कम होती है। यह हारमोन शरीर में लगातार निर्मित होता रहे, इसके लिए आप धूप में निकलने से न डरें।

डोपामाइन

जिस तरह सेरोटोनिन मन को खुश रखता है, उसी तरह डोपामाइन खुश रहने की प्रेरणा देता है। डोपामाइन के रिसाव से सोचने, समझने, याद रखने एवं फैसला लेने की क्षमता बढ़ती है। जिन लोगों में डोपामाइन का रिसाव

t.me/HindiNovelsAndComics

कम होता है, उनमें सोचने, समझने, याद रखने तथा फैसला लेने की क्षमता कम होती है। यह हारमोन सेक्स लाइफ को भी खुशनुमा बनाए रखता है। इसके बराबर रिसाव से शरीर भरपूर ऊर्जा से ओत-प्रोत होता है।

शरीर में इसका निर्माण एमिनो एसिड डी.एल. फेनिलालैनिन के द्वारा होता है। डी.एल.-फेनिलालैनिन दूसरे एमिनो एसिड एल-टाइरोसिस में बदलता है। बाद में एल-डोपा में और अंत में डोपामाइन में बदल जाता है। डोपामाइन बाद में कई तरह के केमिकल्स—नॉरपाइनफ्रिन, एड्रेनेलिन में बदल जाता है, जो सोच को सकारात्मक बनाने का काम करते हैं।

शरीर में डोपामाइन का निर्माण बराबर होता रहे, इसके लिए हरी पत्तेदार सब्जियाँ, भिंडी, फ्रेंच बींस, गिरीदार फल तथा खड़े अनाज आदि को अपने आहार में शामिल करना चाहिए। हर किस्म की दाल में फेनिलालैनिन और टायरोसिन का भंडार होता है।

होमोसिस्टीन

होमोसिस्टीन रक्त में पाया जानेवाला एक प्रकार का खास एमिनो एसिड है, जो एस.ए.एम.ई. के निर्माण में खास भूमिका निभाता है। यह दिमाग को चुस्त-दुरुस्त और उत्साहित बनाए रखने में खास काम करता है। शरीर में होमोसिस्टीन का स्तर बराबर बना रहे, इसके लिए एक खास क्रिया मेथिलेशन होती है। मेथिलेशन की क्रिया शरीर में प्रत्येक कोशिका में होती है। यह क्रिया सुचारु रूप से चलती रहे, इसके लिए शरीर को इस बात का ध्यान रखना पड़ता है कि शरीर में विटामिन बी-12, बी-6, फोलिक एसिड और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स के बराबर सेवन की आवश्यकता होती है।

ताजा हरी सब्जियों, अनाज तथा हर किस्म की दाल का सेवन कर सकते हैं। विटामिन बी-12, बी-6, फोलिक एसिड का भी भरपूर सेवन करना चाहिए। शाकाहारी लोगों को विशेष रूप से अपने खान-पान पर नजर रखनी चाहिए।

शुगर, मूड और एनर्जी

शुगर का मूड से गहरा संबंध है। यह भरपूर ऊर्जा भी देता है। शुगर हमें खड़े अनाज, फलियों तथा गिरीदार फल आदि से कार्बोहाइड्रेट्स के रूप में प्राप्त होता है। यह पाचन क्रिया के दौरान धीरे-धीरे रक्त में मिल जाते हैं, जिससे मूड फ्रेश हो जाता है और भरपूर ऊर्जा भी मिलती है।

यदि आप कृत्रिम मिठास (चीनी) द्वारा शक्कर की पूर्ति करना चाहते हैं तो यह गलत है। इसके द्वारा फटाफट एनर्जी तो पा सकते हैं, लेकिन इसके बाद बीस-पच्चीस मिनट में ही रक्त में शक्कर की कमी महसूस होने लगती है, जिससे चेहरा तथा मन उदास, दु:खी और उतरा हुआ हो जाता है। इस बात का ध्यान रहे, कृत्रिम चीनी खाने के बजाय अनाज का सेवन कर शरीर की शक्कर की पूर्ति करते रहना चाहिए।

मन को खुश रखनेवाले खास तत्त्व

मन को खुश रखने के लिए कुछ खास तरह के तत्त्व का नियमित निर्माण करना चाहिए। अमेरिका के डॉ. बेरिक

t.me/HindiNovelsAndComics

बोक का कहना है, 'कोई छोटा हो या बड़ा, इसके लिए जरूरी है कि वह अपने खाद्य पदार्थ पर मस्तिष्क की कोशिकाएँ और न्यूरोट्रांसमीटर दोनों ही आहार के दम पर कार्य करते हैं। आवश्यक है कि शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्त्व मिलते रहें, जिससे आपके मस्तिष्क के केमिकल का स्तर बराबर बना रहे।'

कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट की अधिकतावाले खाद्य पदार्थ (आलू, चावल, दलहन व अन्य खड़े अनाज आदि) हमारे मन-मस्तिष्क व स्नायुओं को शांत रखते हैं तथा मूड को खुशगवार बनाते हैं। कार्बोहाइड्रेट की अधिकतावाले खाद्य पदार्थों में 'ट्रिप्टोफैन' नामक एमिनो एसिड होता है। मस्तिष्क में सेरेटोनिन केमिकल का अधिक निर्माण करते हैं। इससे मूड अधिक फ्रेश रहता है।

खान-पान में कार्बोहाइड्रेट की कमी से आपकी खुशियाँ दूर हो सकती हैं। बर्जेन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार, जिनके खान-पान में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा की कमी होती है, वे जल्दी ही डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसकी कमी से शरीर में होमोसिस्टीन नामक तत्त्व ज्यादा हो जाता है, जिससे तनाव बढ़ता है। इसलिए, अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट की कमी न होने दें।

प्रोटीन

प्रोटीन की अधिकतावाले खाद्य पदार्थों (मांस, मछली, दालें, सोयाबीन आदि) से शरीर को अधिक ऊर्जा मिलती है और एकाग्रता बढ़ती है। प्रोटीन से मस्तिष्क में 'टायरोसिन' नामक केमिकल की मात्रा बढ़ जाती है। इससे मस्तिष्क में 'डोपामाइन' नामक केमिकल का अधिक रिसाव होता है। यह मन को तरोताजा रखता है।

फोलेट

फोलेट की कमी से खुशियाँ दूर होना, डिप्रेशन, याददाश्त की कमी तथा डिमेंशिया की समस्या उत्पन्न हो जाती है। फोलेट विटामिन बी का ही एक किस्म है। इसकी कमी से मस्तिष्क की कार्यक्षमता पर बुरा असर पड़ता है।

विटामिन डी

विटामिन डी की कमी से उदासी बढ़ जाती है। इसका असर मस्तिष्क के 'हिप्पोकैंपस' पर पड़ता है। हिप्पोकैंपस पर असर होने से नर्व सेल्स तेजी से नष्ट होने लगते हैं, जिससे अनपाइमर्स डिजीज होने की संभावना बढ़ जाती है। यदि शरीर में विटामिन डी की मात्रा बढ़ा दी जाए तो मस्तिष्क सामान्य स्थिति में आ जाता है।

ओमेगा-3

मछली में पाए जानेवाले ओमेगा-3 तत्त्व डिप्रेशन के शिकार लोगों के रक्त में ग्लूकोकोर्टिकोइड्स की मात्रा बढ़ जाती है, जो स्मृति केंद्र को क्षति पहुँचाते हैं। यदि नियमित रूप से ओमेगा-3 का इस्तेमाल किया जाए तो समस्या दूर हो जाती है।

t.me/HindiNovelsAndComics

डिप्रेशन को लंबे समय तक अपने पास न रहने दें। यह जितना पुराना होता है, उतना ही नुकसानदेह होता है। मछली में पाया जानेवाला एक प्रकार का ओमेगा-3 दिल और दिमाग को स्वस्थ रखने में सक्षम है।

आयरन

जर्मनी के डॉ. विलियम केन का कहना है, 'शरीर में आयरन की कमी से थकावट और उदासी उत्पन्न होती है। आयरन हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन का निर्माण करता है, जो फेफड़ों से प्राप्त ऑक्सीजन को पूरे शरीर में पहुँचाता है। जब शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो शरीर के टिश्यूज को ऑक्सीजन की मात्रा मिलनी कम हो जाती है। ऐसे में उदासीनता, चिड़चिड़ापन तथा थकावट जैसी समस्याएँ दिखाई देती हैं। यह याददाश्त को बढ़ाने, सुस्ती को दूर करने, सीखने, ध्यान केंद्रित करने तथा खुशियों की क्षमता को बढ़ाते हैं।'

अमेरिका के डॉ. कोलगेन के अनुसार, 'शरीर में 100 माइक्रोग्राम से कम आयरन नहीं होना चाहिए। आयरन की पूर्ति के लिए अपने आहार में पालक, सोयाबीन, हरा धनिया, केला, आँवला, सेब, गुड़, साबुत दालें आदि शामिल करें।'

मैग्नीशियम

उत्तेजनशीलता, अनिद्रा और डिप्रेशन की स्थिति में अनेक डॉक्टर मैग्नीशियम की अतिरिक्त खुराक देते हैं। मैग्नीशियम शामक (शांतिदायक) होता है। शरीर में मैग्नीशियम की मात्रा कम होने पर मन खिन्न होने लगता है। तनाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। पास से खुशियाँ गायब हो जाती हैं। शरीर में मैग्नीशियम की कमी न होने दें। मैग्नीशियम की पूर्ति के लिए सोयाबीन, दूध, मछली, हरी सब्जियाँ, खड़ी दालें, अंकुरित खाद्यान्न, गिरीदार फल, समुद्री खाद्य पदार्थ तथा संतरा आदि अपने आहार में शामिल करें।

कैल्शियम

कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने के साथ-साथ मूड को भी संतुलित रखता है। डिप्रेशन को दूर करने के लिए डॉक्टर मैग्नीशियम के साथ कैल्शियम की मात्रा भी देते हैं। डॉन सेनगर के अनुसार, 'डिप्रेशन की स्थिति में स्त्री-पुरुष के शरीर में मैग्नीशियम तथा कैल्शियम की कमी हो जाती है। दोनों ही तत्त्वों की शरीर में कमी नहीं होने देना चाहिए। इनकी कमी से मस्तिष्क अशांत हो जाता है। आपकी खुशियाँ गायब हो जाती हैं। महिलाओं में मासिक धर्म के पूर्व आनेवाले डिप्रेशन के लिए भी कैल्शियम की कमी जिम्मेदार है।'

प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन डी में मौजूद तत्त्व शरीर में कैल्शियम बढ़ाने में सहायक होते हैं। कैल्शियम की पूर्ति के लिए हरी सब्जियाँ, अंडा, नारियल, मछली, दही, दूध, पनीर, चना, गुड़, तिल, मूली, ताजे फल, नींबू तथा आँवला आदि का सेवन करना चाहिए।

विटामिन

जर्मनी के डॉ. हेंगुफाई का कहना है, 'यदि आपको खुश रहना है तो अपने आहार में विटामिन कम न होने दें।

t.me/HindiNovelsAndComics

विटामिन याददाश्त बढ़ाने के साथ-साथ मन को खुशनुमा तथा स्फूर्तिदायक बनाए रखने का भी काम करता है। सामान्य एमीनो एसिड को ताकतवर न्यूरो मैसेंजर में बदलने के लिए खास विटामिन और मिनरल्स की आवश्यकता होती है, जो दिमाग को तेज, असरदार, स्फूर्तिवान और खुश बनाए रखने के लिए प्रेरित करता है।'

बी कॉम्प्लेक्स

मस्तिष्क के लिए बी कॉम्प्लेक्स अहम होता है। यह शरीर में ऊर्जा के उत्पादन में खास भूमिका निभाता है। विटामिन सी और ई फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये याददाश्त बढ़ाने के साथ-साथ मन में खुशी लाने का भी कार्य करते हैं।

न्यू जर्सी के 'प्रिंसेटॉन ब्रेन बायो सेंटर' के डॉ. एरिक ब्रार्वेमेन का कहना है, 'जिन्हें निर्धारित मात्रा में पौष्टिक तत्त्व व विटामिन बी प्राप्त नहीं होता है, उनमें मानसिक व स्नायु संबंधी गड़बड़ियों के लक्षण देखे जा सकते हैं; जैसे—जरा-जरा सी बात पर गुस्सा करना, मूड ठीक न होना, डिप्रेशन, थकावट, भ्रम, मनोविकार आदि लक्षण दिखाई देते हैं। उनमें खुशी, उत्साह, आनंद जैसी बातें दिखाई नहीं देती हैं। ऐसे मरीजों को विटामिन बी कॉम्प्लेक्स देकर स्वस्थ किया जा सकता है।'

विटामिन बी-6

डिप्रेशन को दूर करने के लिए विटामिन बी-6 (पाइरीडॉक्सिन) काफी कारगर होता है। ब्रिटेन में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि विटामिन बी-6 की कमी से लोगों में उत्साह की कमी, डिप्रेशन, मासिक धर्म के पूर्व तनाव आदि की समस्या देखी जाती है। विटामिन बी-6 की अतिरिक्त खुराक देकर डिप्रेशन से छुटकारा पाया जा सकता है।

गर्भवती महिलाओं के हारमोन में बदलाव के चलते उनमें डिप्रेशन की समस्या पैदा हो जाती है, जिसकी वजह से उनकी खुशी उनसे काफी दूर चली जाती है। इसी तरह गर्भ-निरोधक के तौर पर औषधियों का इस्तेमाल करनेवाली महिलाएँ तथा वृद्ध महिलाएँ, जो रजोनिवृत्ति के दौर से गुजर रही हैं, उनके रक्त में विटामिन बी-6 की मात्रा कम होने से वे डिप्रेशन का शिकार हो जाती हैं। उनके तनाव को दूर करने के लिए विटामिन बी-6 का सेवन करना ही काफी होता है।

न्यूयॉर्क के नॉर्थ नैसेडन मेंटल हेल्थ सेंटर के डायरेक्टर डॉ. चार्ल्स ट्रकेज का कहना है, 'विटामिन बी-6 में एक खास बात यह होती है कि यह शरीर में खुशी बढ़ानेवाला केमिकल, सेरेटोनिन की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे मन अपने आप खुश होने लगता है।'

विटामिन बी-5 (नियासिन)

विटामिन बी-5 शरीर के लिए एक आवश्यक तत्त्व है। इसकी कमी से मानसिक संबंधी कई प्रकार की गड़बड़ियाँ पैदा हो जाती हैं। कैलिफोर्निया के एक वैज्ञानिक डॉ. माइकेल लेकर का कहना है कि नियासिन की कमी से व्यक्ति बेहद तनावग्रस्त, डरा हुआ, चिंतित, क्रोधित, शंकालु और निराशावादी हो जाता है। उसे सिर दर्द और अनिद्रा की शिकायत हो जाती है। वह खुद को बेहद थका हुआ और कमजोर महसूस करता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

विटामिन बी-1 (थायमाइन)

शरीर में विटामिन बी-1 का उतना ही महत्त्वपूर्ण कार्य है, जितना कि बी कॉम्प्लेक्स ग्रुप के अन्य तत्त्वों का होता है। अमेरिका के डॉ. डेरिक लॉन्स्डेले का कहना है, 'डिप्रेशन, अनिद्रा, थकावट तथा घबराहट के लिए पाइरीडॉक्सिन व नियासिन के साथ-साथ थायमाइन भी उतना ही जिम्मेदार है, जितना कि बी कॉम्प्लेक्स के दोनों तत्त्व। शरीर में थायमाइन की पर्याप्त मात्रा पहुँचने से व्यक्ति की खुशियाँ जल्दी ही लौट आती हैं।' डॉ. डेरिक कहते हैं, 'यदि आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं तो अपने आहार में बी-1 यानी थायमाइन की मात्रा को कम न होने दें।'

विटामिन बी-12

विटामिन बी-12 एक शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक तत्त्व है। शरीर में विटामिन बी-12 की कमी का प्रभाव सबसे अधिक नर्वस सिस्टम पर पड़ता है। इसकी कमी से चिड़चिड़ापन, घबराहट, पागलों जैसी हरकतें करना, रक्त की कमी हो जाना और मन का उदास रहना आदि समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

मन को खुश रखने के लिए विटामिन्स/मिनरल्स

मन को खुश रखने के लिए विटामिन्स/मिनरल्स

विटामिन	किसमें पाया जाता है	मात्रा (मि.ग्रा.)	
		पुरुष	स्त्री
विटामिन बी-1 (थायमाइन)	खड़े अनाज, चोकर-युक्त आटा, मटर, दालें, तिल, सोयाबीन, लीवर, अंडा आदि	1.5	0.8
बी-2	खड़े अनाज, गेहूँ, लीवर, अंकुरित खाद्यान्न, अंडा, हरी सब्जियाँ, दूध आदि।	1.3	1.1
पेंटोथिनेट	सभी सब्जियाँ, जर्दी, मटन, अंकुरित खाद्यान्न, गुर्दा, लीवर, दालें आदि।	7.0	4.0
बी-5 (नियासिन)	सब्जियाँ, केला, आलू, सूखे मेवे, कलेजी, अंडा, मछली आदि।	17.0	13.0
बी-6 पाइटीडॉक्सिन	आलू, केला, सब्जियाँ, ताजे फल, कलेजी, अंडा, मुरगी आदि।	1.4	1.2
बी-12	दूध, मटन, कलेजी, मछली, पनीर, अंडा आदि।	0.006	0.7
फोलिक एसिड	हरी सब्जियाँ, कलेजी, सूखे मेवे, अंकुरित खाद्यान्न आदि।	0.15	0.19
कैल्शियम	दूध, दही, हरी सब्जियाँ, फलियाँ आदि।	700	800
आयरन	हरी सब्जियाँ, दालें, फलियाँ, मटन, चिकन, अंडा आदि।	8.7	14.8
मैग्नीशियम	दूध, मछली, हरी सब्जियाँ, सूखे मेवे, दालें आदि।	300	270
पोटैशियम	दालें, फलियाँ, केला आदि।	3500	3500

t.me/HindiNovelsAndComics

शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन मिलता रहे, इसके लिए जरूरी है कि अपने आहार में गिरीदार फल, अंडा, चावल, अनाज, मांस, मछली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे की जर्दी (पीलावाला भाग) आदि का भरपूर इस्तेमाल करना चाहिए। इस बात का ध्यान रहे कि ताजा सब्जियों और फलों का इस्तेमाल करें। बासी सब्जियाँ उतनी फायदेमंद नहीं होतीं।

विटामिन ई

विटामिन ई दिमाग को शांत रखने और खुश रखने के लिए काफी कारगर पाया गया है। इसमें सबसे प्रभावी एंटी ऑक्सीडेंट होता है। मेडिकल सेंटर, शिकागो के वैज्ञानिक डॉ. मार्था क्लेट मोसिर ने तीन साल तक 3,000 से अधिक लोगों पर विटामिन ई के प्रभाव का अध्ययन किया।

उन्होंने पाया कि विटामिन ई की भरपूर मात्रा लेने से याददाश्त, एकाग्रता और सोचने की शक्ति में बढ़ोतरी होती है। विटामिन ई फ्री रेडिकल्स को दूर कर खुशियों की अनुभूति को बढ़ा देता है। एक व्यक्ति को 100 से 400 आईयू (IU) विटामिन ई की मात्रा लेनी चाहिए।

डी.एम.ए.ई. (डायमेथिलामाइ-नोथेनाल)

यह हारमोन बेचैनी को दूर करता है, मस्तिष्क को शांति प्रदान करता है। एकाग्रता, सीखने व समझने की क्षमता को बढ़ाना, मन को खुश व प्रफुल्लित रखना जैसे काम करता है। डी.एम.ए.ई. मस्तिष्क में पहुँचकर एसिटिल कोलाइन के उत्पादन को बढ़ा देता है, जिससे बेचैनी कम हो जाती है। मन शांत और खुशनुमा हो जाता है।

एसिटिल कोलाइन

एसिटिल कोलाइन का निर्माण कोलाइन के द्वारा होता है। यह मन को खुश रखने का काम करता है। अंडे की जर्दी और मछली एसिटिल कोलाइन का अच्छा स्रोत हैं। इसके लिए भरपूर मात्रा में विटामिन बी-5, बी-1, बी-12 और विटामिन सी लेने की आवश्यकता होती है।

फॉस्फेटिडिल्सेरिन

यह मस्तिष्क की एक कोशिका का दूसरी कोशिका तक संदेश पहुँचाने और संदेश को ग्रहण करने की क्रिया को पूरा करता है।

डी.एल.ए. और ई.पी.ए.

यह तत्त्व याददाश्त और सूझ-बूझ को बढ़ाने का काम करता है। यह तत्त्व मछलियों में पाया जाता है। अपने आहार में मछलियों को अवश्य शामिल करना चाहिए।

पायरोग्लुटामूट

t.me/HindiNovelsAndComics

यह एक खास किस्म का ब्रेन केमिकल है, जो याददाश्त को बनाए रखने, एकाग्रता बनाए रखने, सीखने की क्षमता को बढ़ाने तथा खुशी व उत्साह को बनाए रखने का कार्य करता है। यह तीन तरह से काम करता है—

- एसिटिल कोलाइन का उत्पादन बढ़ाकर।
- एसिटिल कोलाइन के लिए रिसेप्टर की संख्या बढ़ाकर।
- मस्तिष्क के दाएँ व बाएँ हिस्से में तालमेल बैठाता है।

ग्लूटामाइन

यह भी एक खास किस्म का ब्रेन केमिकल है, जो याददाश्त बढ़ाने, खुश रखने, याददाश्तों के बीच लिंक बैठाने का काम करता है। ग्लूटामाइन हाई प्रोटीन फूड्स जैसे मांस, मछली, डेयरी प्रोडक्ट्स, हरी पत्तेदार सब्जियों, फलियों आदि में पाया जाता है।

मिनरल्स

दिमाग को पूरी तरह से तरोताजा बनाए रखने में मिनरल्स की खास भूमिका होती है। मैग्नीशियम दिमाग को एनर्जी देता है, जिससे मूड पूरी तरह से फ्रेश हो जाता है; जबकि सोडियम, पोटैशियम तथा कैल्शियम तंत्रिका तंत्र के आपसी संपर्क तथा संदेश लाने व ले जाने का काम करता है। आयरन, फास्फोरस, जिंक, बोरोन मस्तिष्क को तरोताजा रखते हैं।

ये सभी प्रकार के मिनरल्स फल, सब्जियों, मांस, साबुत अनाज, अंडा, दूध, पनीर, सूखे मेवे आदि में पाए जाते हैं।

फैट

फैट से दूर नहीं भागना चाहिए। यह मस्तिष्क के लिए एक आवश्यक तत्त्व है। मस्तिष्क का 60 प्रतिशत भाग वसा से ही निर्मित होता है। डाइटिंग करके यदि शरीर की वसा का अधिकांश भाग जला दिया जाए तो यह सही नहीं है, क्योंकि इससे चिड़चिड़ापन, तनाव तथा उदासी आदि छाई रहती है। आहार में चरबी या शक्करवाले खाद्य पदार्थों को भी शामिल करना चाहिए। इसके सेवन से शरीर में 'एंडॉर्फिन' का निर्माण होता है, जो तेजी से शरीर में फैलता है। इससे शरीर का दर्द दूर होता है और ताजगी मिलती है।

वसा इम्यून सिस्टम को मजबूत करने, रक्त-संचार को सुचारु बनाने तथा मूड को ठीक रखने में खास भूमिका निभाता है। वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अनुसंधान में पता चला है कि पॉली-अनसेच्युरेटेड फैट, ओमेगा-6 व ओमेगा-3 दिमाग के आकार और दिमाग के स्नायुओं की संख्या को बढ़ा सकते हैं। शरीर में वसा की मात्रा को बढ़ाने के लिए तेल या मसालेदार चीजों का अधिक सेवन न करें। सॉमन, मैकरन, सार्डिंस, टुना मछलियों तथा गिरीदार फलों में पर्याप्त मात्रा में फैट होता है।

अधिक चरबीवाले खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए। इसका अधिक सेवन मूड को बिगाड़ भी देता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

ज्यादा फाइबर खाएँ

शरीर को स्फूर्तिदायक एवं दिमाग को चुस्त बनाए रखने के लिए फाइबर का ज्यादा मात्रा में सेवन करना चाहिए। वेल्स यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, अधिक फाइबर का इस्तेमाल करनेवाले व्यक्ति अधिक खुश रहते हैं। शोधकर्ता एंड्रज स्मिथ के अनुसार, 'फाइबर शरीर में एक प्रकार का फैटी एसिड तैयार करता है, जो दिमाग को अधिक ऊर्जा देता है। इससे उदासी दूर हो जाती है और अधिक मात्रा में खुशियाँ मिलती हैं। इसके लिए अपने आहार में छिलका-युक्त अनाज, बिना पॉलिश किया हुआ चावल, बिना छाना आटा, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि का इस्तेमाल करें।'

पर्सनल न्यूट्रीशन प्लान

तनाव, भावनात्मक दबाव, थकावट, चिड़चिड़ापन, घबराहट, तैश में आना, डिप्रेशन, मासिक धर्म के पूर्व होनेवाला तनाव, नींद न आने तथा खुश न होने जैसी समस्या होने पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अधिक ध्यान देना चाहिए। इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है अपने खान-पान में बदलाव लाएँ। उत्पन्न समस्या के अनुसार खान-पान लें। फिर देखें, आपकी समस्या जल्दी ही उड़न-छू हो जाएगी।

डेलिकेट बैलेंसिंग डाइट

- **तनाव होने पर**—विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी, कैल्शियम आदि पौष्टिक तत्त्व।
- **भावनात्मक दबाव**—विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी, फोलिक एसिड, विटामिन बी-1 तथा पौष्टिक तत्त्व।
- **थकावट महसूस होना**—बी-1, बी-2, बी-6, बी-12, फोलिक एसिड, पोटैशियम, थायमाइन, राइबोफ्लेविन, बी-3 (पेंटोथिनेट), मैग्नीशियम और आयरन का इस्तेमाल करें।
- **चिड़चिड़ापन, तैश में आना या घबराहट होना**—थायमाइन, राइबोफ्लेविन, बी-16, बी-12, फोलिक एसिड, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन आदि।
- **डिप्रेशन**—थायमाइन, राइबोफ्लेविन, बी-6, बी-12, फोलिक एसिड, बी-3 (पेंटोथिनेट) आदि।
- **मासिक धर्म के पूर्व तनाव (पी.एम.एस.)**—विटामिन बी-6, कैल्शियम, मैग्नीशियम, लो फैट डेयरी प्रोडक्ट्स।
- **नींद व आलस्य**—थायमाइन, राइबोफ्लेविन, बी-6, बी-12, फोलिक एसिड, बी-3 (पेंटोथिनेट), मैग्नीशियम व आयरन आदि।
- **तनाव व बेचैनी**—इसके लिए मैग्नीशियम का भरपूर सेवन करें। इसके अलावा पौष्टिक तत्त्व, अधिक मात्रा में पानी का सेवन और सुबह की सैर करें।

मूड बिगड़ने पर

t.me/HindiNovelsAndComics

जब भी मौका मिले, धूप जरूर लें। सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहने पर मूड को खुशनुमा बनानेवाला हारमोन (सेरोटोनिन) का निर्माण होता है। तेज गति से सुबह की सैर करने से एंडोर्फिन नामक हारमोन का रिसाव तेजी से होता है। यह हारमोन खुशी के अहसास को बढ़ाता है।

मूड को शांत रखने के लिए

मूड को शांत रखने तथा उसे मजबूती प्रदान करने के लिए मछलियों का भरपूर सेवन करें। मछली में ओमेगा-3 नामक एक तत्त्व पाया जाता है, जो मूड को शांत रखने के लिए काफी उपयोगी होता है। ओमेगा-3 हृदय रोग से भी बचाव करता है।

डेश डाइट

डेश (DESH) यानी 'डाइटरी एस्प्रोचेस टु स्टॉपिंग हाइपरटेंशन' डेश डाइट के रूप में लो फैट सब्जियाँ, लो फैट दूध, लो प्रोटीन, ग्रेन फूड लेते हैं, जो स्वास्थ्य पर जादुई असर डालता है। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के साथ-साथ दिल और दिमाग को पोषण देता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट्स, ओमेगा-3, फैटी एसिड, विटामिन सी, डी आदि भरपूर मात्रा में होते हैं, जो दिमाग में खुशी के लेवल को बढ़ाते हैं।

हलका भोजन लें

यदि आप शरीर और दिमाग को चुस्त-दुरुस्त रखना चाहते हैं तो हमेशा हलका आहार लें। अधिक भारी खाना शरीर की एक्टिविटी को कम कर देता है। गरिष्ठ और बासी खाना खाने से शरीर में आलस्य आने लगता है। यदि आप बेहतर रूप में काम करना चाहते हैं तो दोपहर का भोजन हलका और कम मात्रा में करना चाहिए। इस बात का भी ध्यान रखें कि बहुत कम खाना या बहुत ज्यादा खाना खाने से सुस्ती आ जाती है। इसलिए जितनी भूख हो, उससे थोड़ा कम खाना खाएँ।

विशेषज्ञ लेसली केंटन का कहना है, 'जब आप ठूँस-ठूँसकर खाते हैं तो आपको एक अजीब तरह की कमजोरी या थकान महसूस होने लगती है; क्योंकि उस वक्त आपकी सारी शक्ति उस भोजन को पचाने में जुट जाती है।'

डायजेस्टिव एक्सपर्ट डॉ. गुजरून जॉनसन का कहना है, 'जरूरत से ज्यादा खाना या जरूरत से कम खाना शरीर को नुकसान पहुँचाने के साथ-साथ खुशियों को खत्म भी करता है। यदि आप शरीर के मुताबिक आहार लेते हैं तो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के साथ-साथ भरपूर खुश भी रह सकते हैं।'

लंच के समय ब्रेक फास्ट न करें

बहुत से लोग ऐसे होते हैं, जो लंच के समय ब्रेक फास्ट करते हैं। ऐसा करने से मूड सही नहीं रहता है। इससे मन में तनाव रहता है। खुशियाँ कहाँ जाती हैं, उन्हें पता ही नहीं चलता है। सुबह के समय ब्रेक फास्ट जरूर करना चाहिए। सुबह के वक्त खाली पेट रहने से शरीर में ऐसे अनेक प्रकार के केमिकल्स का निर्माण होने लगता है, जो मूड को बिगाड़कर रख देते हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

लंच के समय लंच और डिनर के समय डिनर ही लेना चाहिए। लंच और डिनर के समय में भरपूर भोजन न करने से शरीर कमजोर होता जाता है। इसका प्रभाव मस्तिष्क पर भी पड़ता है। इसलिए इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि अपने आहार में कटौती कभी भी न करें। आहार में कटौती करने का मतलब अपनी खुशियों में कटौती करना है।

डाइटिंग बिगाड़ देता है मूड

कम कैलोरी के चक्कर में शरीर में कम पोषक तत्त्व पहुँचते हैं, जिसका सबसे अधिक प्रभाव मूड पर पड़ता है। डाइटिंग करनेवाले लोग सबसे अधिक चिड़चिड़े, नाखुश, उदास व तनाव में रहते हैं। डाइटिंग से शरीर में पौष्टिक तत्त्वों की कमी हो जाती है, जिससे शरीर में ऊर्जा का स्तर कम होता जाता है।

इससे चिड़चिड़ापन, तनाव तथा विषाद आदि उत्पन्न होने लगता है, जो खुशियों को दूर भगा देता है। वजन कम करते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि शरीर में पौष्टिक तत्त्वों की कमी न होने दें। सप्ताह में एक किलो से अधिक वजन कम न करें। धीरे-धीरे वजन कम करने से यह स्थायी रहता है। खान-पान के साथ कसरत करना भी जरूरी है। दोनों को संतुलित रखकर करें, जिससे खुशी भी आपके पास स्थिर रहे।

शिकागो यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि भरपूर मात्रा में डाइटिंग करने से शरीर में कार्टिसोल का स्तर करीब 18 प्रतिशत तक बढ़ जाता है, जिसके कारण दिमाग पर बुरा असर पड़ता है, जिसकी वजह से व्यावहारिक रूप से चिड़चिड़ापन, उदासी व कार्य-क्षमता पर नकारात्मक असर पड़ता है। डाइटिंग करते वक्त इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इसका प्रभाव फिटनेस पर नहीं पड़ना चाहिए। इसके लिए कुछ बातें हमेशा याद रखें—

- रोज एक जैसा खाना न खाएँ।
- दिन भर में 1,500 कैलोरी से कम न खाएँ।
- बिना खाए न रहें।
- धीरे-धीरे चबाकर खाएँ।

फटाफट खाना जैसे खाने की रेस लगी है—इस तरह से खाना खाने पर शरीर को आवश्यक तत्त्व नहीं मिल पाते हैं। खाने का खास नियम है कि आप निवाले को ज्यादा चबाइए और धीरे-धीरे निगलिए।

'गट रिएक्शन' के लेखक डॉ. बेलोपेप का कहना है, 'अच्छे तरीके से चबाकर खाने से आहार जल्दी पच जाता है और उसमें मौजूद पोषक तत्त्व आसानी से शरीर में जज्ब हो जाते हैं। इसलिए खाते वक्त रेस नहीं, रेस्ट (आराम) से खाना चाहिए।'

फल खाएँ, खुशियाँ लाएँ

यदि आपके जीवन से खुशियाँ दूर होती जा रही हैं तो आप ताजे फलों का सेवन शुरू कर दें। ताजे फल में अनेक प्रकार के तत्त्व पाए जाते हैं, जो खुशियों को लौटाने में कारगर सिद्ध होते हैं। ब्रिटिश और फ्रेंच शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक शोध में पता चला है कि पढ़ाई करनेवाले 30 प्रतिशत छात्र अन्य कार्य करनेवाले किशोरों से

t.me/HindiNovelsAndComics

80 प्रतिशत किशोर अधिक नाखुश व उदास थे।

ऐसे में उनके द्वारा ताजे फलों का सेवन करने पर उनकी उदासी दूर हो गई और खुशियाँ उनके पास लौट आईं। जिनके जीवन में अधिक दु:ख या परेशानी है, उन्हें नियमित रूप से फलों का सेवन करना चाहिए।

मीठा खाने की आदत पर लगाम लगाएँ

मीठी चीजें अधिक मात्रा में सेवन करना नुकसानदेह होता है। पोषाहार विशेषज्ञ डॉ. पेट्रिक होलफोर्ट के अनुसार, 'मीठी चीजों से तलब बढ़ती जाती है। धीरे-धीरे इसकी आदत बढ़ती जाती है। अधिक मात्रा में मीठी चीजों का सेवन दिमाग और शरीर को सुस्त कर देता है। नतीजा—बात-बात पर मूड खराब हो जाना, झिड़कना, हड़बड़ी में रहना, उदास हो जाना जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

तनावग्रस्त होने पर अधिक मात्रा में मीठा खाने का मन करता है; लेकिन ऐसे वक्त पर अधिक मात्रा में मीठे का सेवन न करें। इससे तनाव अधिक बढ़ जाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि स्वाद बदलने के लिए भले ही थोड़ा-बहुत मीठा खा लिया जाए, पर अधिक मात्रा में मीठा खाना शरीर के लिए नुकसानदेह ही है। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के स्ट्रेस ईटिंग की शोधकर्ता एलिसा एपेला का कहना है कि 'बहुत अधिक मीठा खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है।'

मानसिक समस्या से बचना है तो मीठा खाने की मात्रा कम करें। अधिक मात्रा में मीठे का सेवन करने पर शारीरिक समस्या जैसे मोटापा, दंत क्षय, हृदय रोग, डायबिटीज, शक्ति में गिरावट आदि समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इसलिए अपने मीठा खाने पर लगाम लगाएँ, जिससे आप मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकें।

लिक्विड डाइट लें

ब्रेक फास्ट और लंच तथा लंच और डिनर के बीच काफी लंबा समय आपको भूखा रहना पड़ता है। इस बीच डाइट लेना चाहिए। इससे शरीर को सही तरीके से एनर्जी मिलती है। लिक्विड डाइट के रूप में नारियल का पानी, जूस, ड्राय फ्रूट्स ले सकते हैं। इसके साथ क्वांटिनेंटल और हलके-फुलकेआहार लिये जा सकते हैं।

नींबू पानी, पुदीना का शरबत, तरबूज, खरबूजा, जूस, दूध, दही, केला, संतरा तथा अनार आदि का जूस काफी फायदेमंद होता है। जूस का सेवन करने से मस्तिष्क को भी पर्याप्त मात्रा में पोषण मिलने लगता है, जिससे मन प्रफुल्लित हो जाता है। इस बात का ध्यान रखें कि प्यास लगने पर पानी ही पिएँ, जूस नहीं।

ओह! आज फिर

यदि आप सुबह-शाम एक ही तरह का खाना खा रहे हैं तो आप खुश नहीं रह सकते। पोषक विशेषज्ञ डॉ. कॉलमैन का कहना है, 'रोजाना एक तरह का खाना मूड को बिगाड़कर रख देता है। इससे शरीर को पूरी तरह से विटामिन तथा मिनरल आदि नहीं मिल पाते हैं, साथ ही शरीर को चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए ऊर्जा भी नहीं मिलती। उनका कहना है कि खाने से निकलनेवाली खुशबू भी मस्तिष्क पर प्रभाव डालती है। जब दिमाग पर एक ही तरह की खुशबू आती है तो इससे मूड बिगड़ जाता है और आप कह उठते हैं, ओह! आज फिर।

t.me/HindiNovelsAndComics

अपने खान-पान में रोजाना अलग-अलग तरह की चीजों का समावेश करें। सब्जी, फल, जूस, सूखे मेवे, मछली, अंडा, चिकन, मटन, अंकुरित खाद्यान्न, सभी तरह की दालों का समावेश करें। यदि दाल का सेवन करते हैं तो दाल को बदल-बदलकर बनाएँ। इससे भी मूड में परिवर्तन आ जाता है। आहार की पौष्टिकता के साथ-साथ उसकीनिर्माण प्रक्रिया को भी बदलें। कभी महाराष्ट्रियन, बंगाली, पंजाबी, साउथ इंडियन जैसी प्रक्रियाएँ आजमाएँ। यह मूड बदलने का एक अच्छा उपाय है।

इनसे नाता तोड़ें

मूड फ्रेश करने के लिए अधिकतर लोग चाय, कॉफी, कोला, डिंक, सिगरेट आदि का सहारा लेते हैं। ये सब चीजें थोड़े समय के लिए मूड को फ्रेश तो कर देती हैं, पर बाद में इनकी आदत आपको परेशान कर देती है। धीरे-धीरे इनकी तलब बढ़ती जाती है और यह आदतों में शुमार हो जाती है। एक समय ऐसा आता है कि जैसे ही इसका प्रभाव कम होता है, शरीर इनकी माँग करने लगता है। तब इनके सेवन की मात्रा बढ़ जाती है। अनेक लोग चेन स्मोकर या हैवी ड्रिंकर बन जाते हैं।

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के डॉ. ब्रायन लेसी का कहना है, 'जो चीजें जल्दी मूड को बदल देती हैं, वे जल्दी ही मूड को खराब भी कर देती हैं। इसलिए मूड को ठीक करने के लिए ऐसी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए, जो जल्दी से मूड को फ्रेश कर दें। ड्रिंक या सिगरेट मूड को फ्रेश नहीं करते, बल्कि कुछ देर के लिए मूड को बदल देते हैं। जैसे ही उनका प्रभाव कम होता है, मूड पहलेवाली स्थिति यानी तनाव के मूड में आ जाता है। इसलिए चाय, कॉफी, कोला, ड्रिंक सिगरेट आदि से मूड को बदलने की कोशिश न करें।'

कार्बो-प्रोटीन और फैट के अनुपात को जानें

आजकल प्रोटीन-युक्त खान-पान काफी लोकप्रिय है। अधिकतर लोग अपने आहार में अधिक प्रोटीन का इस्तेमाल कर रहे हैं। वैज्ञानिक शोध से पता चला है कि अधिक प्रोटीन-युक्त खुराक से व्यक्ति चुस्त तो दिखता है, पर उसे कुछ दूर चलने या सीढ़ी चढ़ने में थकान महसूस होने लगती है। यानी उन्हें मेहनत का काम या दिमागी काम करने में परेशानी महसूस होती है। नतीजा, उनका मूड ऑफ हो जाता है।

पोषक विशेषज्ञ डॉ. कॉलमैन का कहना है, 'शरीर और मूड को पूरी तरह से फिट रखने के लिए कार्बो-प्रोटीन और फैट का निश्चित अनुपात में सेवन करना चाहिए।' इस बारे में उनकी राय है कि अपने आहार में 40 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 30 प्रतिशत प्रोटीन और 30 प्रतिशत फैट का समावेश करना चाहिए। यह आपके मूड को ज्यादा बेहतर बनाए रखता है।

ई.एफ.ए. रखता है दिमाग को चुस्त

दिमाग को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए एसेंशियल फैटी एसिड्स (ई.एफ.ए.) एक आवश्यक तत्त्व है। यह मस्तिष्क में सायनैंप्सेज का निर्माण करता है। सायनैंप्सेज दिमाग को तेज रखने, याददाश्त को बनाए रखने तथा मन को खुश रखने में सहायक होता है। ई.एफ.ए. का पर्याप्त मात्रा में निर्माण होने पर क्रोध, आक्रामकता, अविश्वास, नाखुशी और निराशा जैसी मानसिक विकृतियाँ उत्पन्न नहीं होती हैं।

t.me/HindiNovelsAndComics

ई.एफ.ए. का सबसे अच्छा स्रोत है—अंडा। इसके अलावा रोहू, कतला, बाँगड़ा, पॉमफ्रेट जैसी मछलियों में प्रचुर मात्रा में ई.एफ.ए. पाया जाता है। इसके अलावा यह हरी सब्जियों, बींस, दाल, कद्दू के बीज, अलसी और तिल में भी पाया जाता है। इन सभी खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।

तनाव में भोजन न करें

तनाव की स्थिति में भोजन करने पर रक्त परिसंचारण प्रणाली में गड़बड़ी पैदा होती है। ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी के प्रमुख वैज्ञानिक डॉ. कैलरीन स्टोनी की एक रिपोर्ट के अनुसार, तनाव की स्थिति में भोजन करने से रक्त में एक प्रकार का वसा उत्पन्न होता है, जो रक्त के बहाव में रुकावट डालता है। यह दिल और दिमाग के लिए अच्छा नहीं होता है।

आपको मालूम ही होगा कि तनाव में शरीर के अंदर ट्राइग्लिसाराइड फैट की मात्रा बढ़ती है। यदि तनाव की दशा में भोजन करते हैं तो इसकी मात्रा 2.8 प्रतिशत प्रति मिनट की दर से बढ़ती है। वहीं यदि तनाव-मुक्त होकर भोजन ग्रहण किया जाए तो यह मात्रा 3.8 प्रतिशत प्रति मिनट की दर से घटती जाती है। इसलिए जब भी भोजन करें, तनाव-मुक्त होकर करें।

मन से खाना खाएँ

बेमन से खाना खाने से शरीर को नुकसान पहुँचता है। इससे शरीर में कार्टिसोल हारमोन का स्तर बढ़ जाता है, जो शरीर में फैट को इकट्ठा करने में मुख्य भूमिका निभाता है। यह हारमोन रक्त में फैटी एसिड को रिलीज करता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल और इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। इससे हृदय रोग तथा मधुमेह की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है। बेमन से खाना खाने से जीभ की स्वाद ग्रंथियाँ सही तरीके से काम नहीं करती हैं। जैसे-तैसे खाकर शारीरिक भूख तो मिट जाती है, पर मन की भूख नहीं मिटती। एक शोध में पता चला है कि जब आप भोजन के हर ग्रास को स्वाद लेकर आनंद के साथ खाते हैं तो यह मन में खुशी पैदा करता है।

पसंदीदा फूड्स खाएँ

जिस तरह से पसंदीदा काम करने से मन को खुशी मिलती है, उसी तरह से पसंदीदा फूड्स खाने से मन में खुशियाँ उत्पन्न होती हैं।

येल स्कूल ऑफ मेडिसिन की डाइटिशियन लीजा सेंडर्स का कहना है कि अपनी मनपसंद चीजें खाने से शरीर में स्फूर्ति, उत्साह और उत्तेजना बढ़ती है। जो चीज आपको पसंद न हो, वह चीज बेमन से न खाएँ। यह मस्तिष्क की क्रियाओं के लिए अच्छा नहीं होता है। जब आप पसंदीदा चीजें खाते हैं तो शरीर में अच्छे हारमोन का रिसाव होता है। वह मूड को अच्छा बनाए रखता है।

चॉकलेट बनाए मूड

चॉकलेट खाने से मूड जल्दी ही अच्छा हो जाता है। चॉकलेट के सेवन से मस्तिष्क में फेनिलेथिलामाइन नामक केमिकल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे मन में खुशी, सुखद व सुनहरे पल का अहसास होता है। प्रेमी-प्रेमिका का

t.me/HindiNovelsAndComics

मूड जब खराब रहे, तब उन्हें तुरंत चॉकलेट खाना चाहिए। यह उनके अंदर प्यार-मोहब्बत का जज्बा उत्पन्न करता है।

चॉकलेट मस्तिष्क में 'सिरोटोनिन' नामक केमिकल को भी बढ़ाता है। यह केमिकल दिमाग को राहत देता है। महिलाओं को मासिक धर्म शुरू होने के पहले बेचैनी, परेशानी व तनाव हो तो वे भी चॉकलेट के सेवन से इस समस्या से छुटकारा पा सकती हैं। अगली बार जब आपका मूड खराब हो तो चॉकलेट को आजमाकर देख सकते हैं।

बार्सिलोना यूनिवर्सिटी के डॉ. कालकी नेग का कहना है, 'आप सुस्त हैं, तनाव महसूस कर रहे हैं, खुशियाँ आपके पास नहीं हैं, आप तुरंत ऊर्जा पाना चाहते हैं तो देर न करें। एक कैंडी लेकर मुँह में डालें। इससे आपको तुरंत ऊर्जा मिलेगी और तनाव दूर हो जाएगा। यह भरपूर ऊर्जा देने के साथ-साथ दिल में खुशियाँ भी भर देती है।

पानी दिमाग की स्फूर्ति के लिए जरूरी

खून का 83 प्रतिशत और दिमाग का 70 प्रतिशत पानी होता है। शरीर और दिमाग की सक्रियता बनाए रखने में पानी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दिमाग को कार्य-कुशल और चुस्त बनाए रखने के लिए पानी बेहद जरूरी है। यह पोषक तत्त्वों को दिमाग तक पहुँचाने का काम करता है। साथ ही शरीर के अंदर जमा होनेवाले गंदे व विजातीय तत्त्वों को निकालने का काम करते हैं।

शरीर में पानी की कमी होने से शारीरिक व मानसिक थकान पैदा हो जाती है। पानी की कमी से रक्त-प्रवाह धीमा होने लगता है, जिससे दिमाग की कार्यशीलता घटने लगती है।

पानी की कमी से मस्तिष्क में डि-हाइड्रेशन होने लगता है। मस्तिष्क में कॉर्टिसोल नामक केमिकल अधिक बनने लगता है, जो सूचनाओं को स्टोर करने की मस्तिष्क की क्षमता को प्रभावित करता है, जिसके कारण चिड़चिड़ापन, गुस्सा, तनाव, एकाग्रता की कमी तथा भूल जाना जैसी समस्याएँ उत्पन्न होने लगती हैं। दिमाग ठीक से काम करना बंद कर देता है। इसलिए शरीर में पानी की कमी नहीं होने देना चाहिए।

सिएटल (अमेरिका) स्थित फ्रेड हसिंसन रिसर्च सेंटर के डॉ. डिबुलवी के अनुसार, 'दिन भर में कम-से-कम आठ गिलास पानी पीने से व्यक्ति अन्य लोगों की अपेक्षा अधिक खुश और उत्साहित होता है। खुश रहना है तो शरीर में पानी की मात्रा को कम न होने दें। शरीर की समस्त क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। 8-10 गिलास पानी दिन भर में अवश्य पीना चाहिए। गरमियों के मौसम में इसे बढ़ा देना चाहिए।

पानी पीने के लिए प्यास लगने का इंतजार नहीं करना चाहिए। इसके लिए घंटे-दो घंटे में एक-दो गिलास पानी पीते रहना चाहिए। धूप में निकलने पर या शरीर से पसीना अधिक निकलने पर खूब पानी पीना चाहिए। दिमाग को चुस्त और तरोताजा बनाए रखने के लिए पानी एक आवश्यक तत्त्व है। शुद्ध पानी का ही इस्तेमाल करना चाहिए।

नट्स रखता है तबीयत खुश

मानसिक थकान, चिंता और तनाव दूर करने के लिए नट्स यानी सूखे मेवे का इस्तेमाल करना चाहिए। नट्स के नियमित सेवन से मन खुश, चेहरा खिला-खिला और शरीर में उत्साह रहता है। नट्स में पाए जानेवाले तत्त्व

t.me/HindiNovelsAndComics

शारीरिक व मानसिक खुराक की भरपूर पूर्ति करते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम, जिंक और सेलेनियम पाया जाता है, जो मूड को भरपूर तरीके से खुश रखता है।

इनमें पाया जानेवाला 'सेलेनियम' तनाव को दूर करने और मन में उत्साह भरने का काम करता है। उसमें ओमेगा-3 नामक तत्त्व भी मिलता है, जो मस्तिष्क को भरपूर पॉजिटिव एनर्जी देता है। खुद को खुश, तनाव-मुक्त और ऊर्जा से भरपूर महसूस करना है तो एक मुट्ठी नट्स को खाकर उसके लाभ को देख सकते हैं।

कुंठा मिटाती है ब्रेड

अगली बार जब आपका मूड बिगड़ा हो तो चीखने-चिल्लाने की बजाय एक बढ़िया सैंडविच खा लीजिए। इससे आपको शांति मिलेगी। कुछ पल में ही आप शांत हो जाएँगे और आपकी झल्लाहट भी दूर हो जाएगी।

व्होल ग्रेन ब्रेड में 'ड्रिप्टोफैन' नामक एमिनो एसिड पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रक्त में घुलकर तनाव, चिड़चिड़ेपन और झल्लाहट को दूर करता है। यह कुंठा को दूर करने और मूड को फ्रेश बनाने का काम करता है। जादुई करिश्मे की तरह काम करनेवाले ब्रेड के टुकड़े को आप कभी भी आजमाकर देख सकते हैं। हर बार आपको अच्छा रिजल्ट मिलेगा।

मीट दूर करता है थकान

मीट आयरन का एक अच्छा स्रोत है। शरीर में आयरन की कमी से उत्साह में कमी, जरा सी मेहनत करने पर थकान, सिर दर्द, भोजन में अरुचि जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं, जिसकी वजह से मन नाखुश हो जाता है। यदि आप मीट अपने आहार में शामिल करते हैं तो खुशियाँ आपके पास खुद-ब-खुद आ जाती हैं।

मेहनती लोगों, पी.एम.एस. से परेशान महिलाओं तथा अधिक थकान की वजह से परेशान लोगों को मीट का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना चाहिए, जिससे उन्हें आयरन भरपूर मात्रा में मिल सके। अगली बार खुद को थका-थका व तनावग्रस्त महसूस करें तो मटन करी का जरूर सेवन करें।

दिमाग को चुस्त बनाने के लिए

दिमाग को चुस्त बनाने के लिए हाई कार्बब्रेक फास्ट लेना चाहिए। सोए हुए दिमाग के लिए ग्लूकोज जरूरी होता है। ग्लूकोज दिमाग के लिए अलार्म होता है। यूनिवर्सिटी ऑफ टोरंटो के न्यूट्रिशियन विभाग के डॉ. रांडाल कैप्लान का कहना है, 'दिमाग को सुस्त होने नहीं देना चाहिए, क्योंकि यदि आप सुस्त दिमाग से काम लेते हैं तो इसका दिमाग पर असर पड़ता है। वह सोने लगता है। इसके लिए जल्दी से ग्लूकोज ग्रहण करना चाहिए। जैसे ही ग्लूकोज खाते हैं, दिमाग ठीक से काम करने लगता है।'

हरी सब्जियों जैसे पालक व मटर के साथ ऐसी सब्जियों का इस्तेमाल करें, जिनमें मिनरल्स की मात्रा अधिक हो। इनमें आयरन, मैंगनीज, पोटैशियम आदि की प्रचुर मात्रा होनी चाहिए। इसका नियमित सेवन शारीरिक व मानसिक दोनों तरह से प्रभावित करता है।

दिमाग को ठंडा रखने के लिए

t.me/HindiNovelsAndComics

दिमाग को ठंडा रखने के लिए आहार पर ध्यान देना चाहिए। हरी सब्जियाँ, ताजे फल, अंडे, मछली, हर तरह के अनाज तथा दूध आदि का नियमित सेवन करना चाहिए। खासकर जिनमें नियासिन, पायरीडोक्सीन, राइबोफ्लेविन, थियामिन, कोबलामिन जैसे तत्त्व पर्याप्त मात्रा में हों। यह रक्त और नर्वस सिस्टम को सही ढंग से चलाता है तथा दिमाग को ठंडा रखकर सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है।

ऊर्जा स्तर बढ़ाने के लिए

शरीर में ऊर्जा स्तर कम हो जाने से किसी भी काम में मन नहीं लगता है। मन में उदासी छा जाती है। सबकुछ बेकार सा लगने लगता है। ऐसे मूड को फ्रेश करने के लिए अपने खान-पान पर ध्यान दें। इसके लिए अपने आहार में आयरन, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि खनिज पदार्थों से भरपूर हरी सब्जियों को शामिल करना चाहिए, जो शारीरिक व मानसिक दोनों के स्वास्थ्य के लिए प्रभावी होता है।

डिप्रेशन दूर करने के लिए

डिप्रेशन को दूर करने के लिए भोजन एक अच्छा उपाय है। इसके लिए अपने आहार में दूध और दूध से बनी चीजें, दही, बटर, हरी सब्जियाँ, ताजे फल तथा सूखे मेवे आदि का सेवन करें। महिलाओं के मासिक स्राव शुरू होने पर होनेवाले दर्द (पी.एम.एस.) और रजोनिवृत्ति के तनाव को भी दूर करने की स्थिति में कारगर है।

खुशी और शांति के लिए

खुश रहने के लिए मानसिक शांति का होना बहुत जरूरी है। आहार हमारे मस्तिष्क को शांत करता है। खुशी के लिए हरी सब्जियाँ, सी-फूड, केला तथा ताजे फल आदि खाद्य पदार्थों में मैग्नीशियम होता है, जो उदासी, दु:ख और कन्फ्यूजन को दूर करने में लगे रहते हैं।

तन-मन की शक्ति को बढ़ाता है

चिकन में प्रचुर मात्रा में 'टायरोसिन' नामक एमिनो एसिड होता है, जो डोपामाइन और नोरीपाइन फ्राइन जैसे ब्रेन केमिकल्स का स्तर बढ़ाता है। यह केमिकल मस्तिष्क की एकाग्रता और तनाव से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है।

इसके साथ ही 'टायरोसिन' तन-मन की शक्ति को बढ़ाकर शरीर व मन में स्फूर्ति पैदा करता है, जिससे शरीर चुस्त-दुरुस्त हो जाता है। जब भी अधिक तनाव व थकान महसूस करें, चिकन सूप का सेवन करें। इससे तनाव व थकान तुरंत दूर हो जाएगी, तन-मन को स्फूर्ति मिल जाएगी और आपका अंग-अंग उत्साह से भर उठेगा।

साइट्रस देता है स्फूर्ति का टॉनिक

साइट्रस यानी जिन फलों में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है, जैसे—नींबू, संतरा, नारंगी, मौसंबी, चकोतरा तथा आँवला आदि के सेवन से शरीर को स्फूर्ति का टॉनिक मिलता है। साइट्रस फलों में विटामिन सी अधिक होता है, जो मस्तिष्क में पाए जानेवाले एक खास केमिकल 'नोरीपाइन फ्राइन' के स्तर को बढ़ा देता है, जिससे शरीरिक

t.me/HindiNovelsAndComics

व मानसिक क्रियाशीलता और सहजता बढ़ जाती है। विटामिन सी शरीर को तुरंत भरपूर ऊर्जा भी देता है, जिससे शरीर को जल्दी ही स्फूर्ति मिलती है, जो थकान को दूर करती है, साथ ही मन को प्रसन्न करती है।

तनाव को दूर करता है केला

केला एक ऐसा फल है, जिसमें मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। मैग्नीशियम की कमी से बेचैनी, तनाव, चिड़चिड़ापन आदि की शिकायत उत्पन्न होती है। जो लोग अधिक तनावग्रस्त रहते हैं, बात-बात पर चिढ़ जाते हैं, हड़बड़ाहट में रहना उनकी आदत होती है, डॉक्टर भी उन्हें केला खाने की सलाह देते हैं।

वैज्ञानिकों का कहना है कि घनी बस्ती में रहनेवाले, सड़क किनारे रहनेवाले प्रदूषण में अधिक समय तक रहनेवालों को तनाव तथा चिड़चिड़ेपन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। उन्हें नियमित रूप से केला खाना चाहिए। नियमित रूप से केला खाने से उन्हें पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम मिलता है, जो उनके तनाव व चिड़चिड़ेपन की समस्या को दूर कर देता है।

दिमाग को उत्तेजित करता है मिर्च-मसाला

मिर्च-मसाले के सेवन से दूर नहीं भागना चाहिए। वैज्ञानिकों द्वारा किए गए खोज में पता चला है कि मिर्च-मसाला दिमाग की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है, जिससे मन प्रफुल्लित होता है। मसालेदार चटपटी चीजें मुँह में रखने से मस्तिष्क के तंत्र जल्दी उत्तेजित हो जाते हैं। इसमें 'एंडोर्फिंस' नामक केमिकल का तेजी से रिसाव होता है।

'एंडोर्फिंस' एक उत्तेजक व दर्द-निवारक केमिकल है। यह मांसपेशियों के दर्द व थकान को दूर करता है, साथ ही दिमाग को शांत रखने और कुछ अच्छा महसूस करने में मदद करता है।

आत्मविश्वास को बढ़ाती है कॉफी

कॉफी में मौजूद कैफीन मस्तिष्क की सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है। शरीर के अंदर आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। कॉफी सुस्ती, थकान, तनाव व नींद को दूर कर शरीर व मन में स्फूर्ति लाती है। कॉफी पीने के बाद लोग अधिक एकाग्रता के साथ मन लगाकर काम करते हैं। कॉफी पीने से गजब का आत्मविश्वास बढ़ता है। इस बारे में अमेरिका में एक प्रयोग किया गया।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के डॉ. डोरिक बेनो ने अलग-अलग उम्र के लोगों को कॉफी पिलाई और उन्हें अलग-अलग काम दिया। कॉफी पीने के बाद उन लोगों ने बड़े ही आत्मविश्वास के साथ उस काम को पूरा किया। वही काम उन्हें बिना कॉफी पिए करने के लिए कहा गया तो नतीजा अच्छा नहीं निकला। लोगों ने उस काम को बड़े ही बेमन और नर्वस होकर किया। इस शोध से डॉ. बेनो ने निष्कर्ष निकाला कि कॉफी पीने के बाद मस्तिष्क में एक अलग प्रकार की स्फूर्ति पैदा होती है, जो बड़े ही आत्मविश्वास के साथ काम को अंजाम देने के लिए मदद करती है।

t.me/HindiNovelsAndComics

दिमाग को तेज बनाने के लिए फलियाँ

दिमाग को तेज बनाने के लिए फलियाँ एक अच्छा स्रोत हैं। इनमें प्रोटीन, विटामिन बी, सी और कार्बोहाइड्रेट होते हैं। इनमें खास तरह के प्रोटीन और एमिनो एसिड होते हैं। इन्हें प्रोटीन का अच्छा स्रोत माना जाता है। हालाँकि इनमें मांस और पनीर जितना प्रोटीन नहीं होता है। चावल, साबुत अनाज में एमिनो एसिड काफी मात्रा में पाया जाता है। फलियों के रूप में लोबिया, मोठ, मोथ, राजमा, मूँग आदि का सेवन कर सकते हैं।

नर्वस सिस्टम की सक्रियता को बढ़ाता है प्याज

प्याज में मौजूद सल्फर सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है। एमीनो एसिड को न्यूरोट्रांसमीटर्स का रूप लेने में मदद कर सल्फर दिमाग और नर्वस सिस्टम में एक सक्रिय भूमिका निभाता है।

फ्री रेडिकल्स से मुकाबला करता है ब्रोकोली

ब्रोकोली शरीर को नुकसान पहुँचानेवाले फ्री रेडिकल्स की सब्जियों में मौजूद बीटा, कैराटीन, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम और पोटैशियम शरीर को नुकसान पहुँचानेवाले तत्त्वों से मुकाबला करते हैं।

चुकंदर खुश रखने में मददगार

चुकंदर में मौजूद कार्बोहाइड्रेट, आयरन और एंथोसायडिंस ब्रेन सेल के ऊपर की झिल्ली का बचाव करते हैं तथा उन्हें न्यूरोट्रांसमीटर्स के संदेश ग्रहण करने में मदद करते हैं। चुकंदर में सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम और फास्फोरस भी पाया जाता है। गाजर में बीटा कैरोटीन और विटामिन ए, सी, ई, एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होती है।

एक जोरदार एंटी ऑक्सीडेंट है टमाटर

टमाटर का लाल रंग उसमें मौजूद फायटो केमिकल्स लायकोपिन से मिलता है। यह दिमाग व नर्वस सिस्टम का बचाव करता है। यह एक जोरदार एंटी ऑक्सीडेंट है। टमाटर में अनेक प्रकार के विटामिन्स व मिनरल्स और बी-कॉम्प्लेक्स पाया जाता है, जो एक अच्छा एंटी ऑक्सीडेंट है।

• मूड ठीक रखने के लिए ध्यान रखें

- कितनी भी जल्दी हो, बिना नाश्ता किए घर से न निकलें।
- एक बार में बहुत अधिक खाना न खाएँ।
- सैच्युरेटेड फैट, डिब्बाबंद चीजें, मैदा, शक्कर, मिठाई आदि का अधिक सेवन न करें।
- तली, भुनी तथा चटपटी चीजों के सेवन से बचें। साथ ही कृत्रिम मिठासवाली चीजों का सेवन न करें।
- जल्दबाजी में खाना न खाएँ।

t.me/HindiNovelsAndComics

आजकल लोग बहुत ही जल्दबाजी में रहते हैं। खाना भी काफी जल्दबाजी में खाते हैं। फास्ट फूड खाना या फटाफट खाना दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह होता है। फटाफट खाने से मस्तिष्क को यह पता ही नहीं चल पाता है कि आपने कितना खाना खाया। इससे शरीर मोटापे का शिकार हो जाता है।

भोजन को बिना चबाए जल्दी-जल्दी खाने से परेशानियाँ बढ़ सकती हैं। भोजन को बड़े आराम से खाना चाहिए। जिस आहार नली से भोजन पेट के अंदर जाता है, उसी नली से पेट के अंदर की गैस भी बाहर निकलती है। जल्दबाजी में खाने से यह नली चोक भी हो जाती है। भोजन को चबाए बिना निगलने से पाचन-तंत्र और हारमोन तंत्र भी इसके लिए तैयार नहीं होता है। पाचन-क्रिया द्वारा भोजन की पौष्टिकता जज्ब नहीं हो पाती है।

हड़बड़ाहट में भोजन करने से मस्तिष्क में गड़बड़ी पैदा होने लगती है। कई तरह के हारमोन एक साथ स्रावित होने लगते हैं। उनका संतुलन बिगड़ जाता है। तनाव की स्थिति पैदा हो जाती है और खुशी गायब हो जाती है। यदि आप शांत चित्त होकर, आराम से बैठकर भोजन करेंगे तो आपकी खुशियाँ आपसे दूर नहीं होंगी।

काम करते-करते भी भोजन न करें। कुछ लोग कंप्यूटर पर काम करते-करते भोजन करते हैं। यह उचित नहीं है। इससे भी मस्तिष्क विचलित हो जाता है। केवल भोजन करने के लिए अधिक नहीं, दस मिनट का समय अवश्य निकालें और फ्री होकर भोजन करें।

फास्ट फूड बनाता है मूड को स्लो

फास्ट फूड सुनने में अच्छा लगता है, पर इसके सेवन से शारीरिक व मानसिक दोनों तरह के कार्य स्लो हो जाते हैं। कई देशों में किए गए अध्ययन में पता चला है कि फास्ट फूड का सेवन करना नुकसानदेह होता है। इससे काम करने की और सोचने की गति धीमी हो जाती है। लंबे समय तक इसका सेवन करने से तनाव, थकावट, अनिद्रा जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

नियमित रूप से फास्ट फूड का सेवन काफी गंभीर होता है। इससे पेट भले ही भर जाए, पर मानसिक ऊर्जा नहीं मिलती, जिससे मन में खुशियाँ उत्पन्न नहीं हो पाती हैं।

अंडा देता है मस्तिष्क को स्फूर्ति

अंडे में पाए जानेवाले तत्त्व मस्तिष्क में खुशी जगाने के लिए उपयोगी होते हैं। इसमें आयरन, मैग्नीशियम, जिंक, विटामिन बी आदि पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। जर्दी (पीलावाला भाग) में पाया जानेवाला कोलाइन न्यूरोट्रांसमीटर केमिकल का अधिक रिसाव करता है, जिससे मस्तिष्क को स्फूर्ति व खुशी मिलती है।

मैनचेस्टर यूनिवर्सिटी के आहार एवं पोषण विशेषज्ञ डॉ. स्टीफन सिनात्रा के अनुसार, 'नियमित रूप से अंडा खाने से दिमाग पूरी तरह से स्वस्थ रहता है। यह मस्तिष्क की स्फूर्ति को बढ़ाने के साथ खुशियों में भी बढ़ोतरी करता है।

स्वस्थ रहने के लिए मछली का सेवन करें

मछली दिमाग के लिए बढ़िया खुराक है। मछलियों में ओमेगा-3 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो दिमाग की

t.me/HindiNovelsAndComics

कोशिकाओं को स्वस्थ रखने के साथ-साथ न्यूरोट्रांसमीटर्स में आवश्यक केमिकल का संचार भी करता है। दिमाग को लाभ पहुँचाने के लिए आप हर प्रकार की मछलियों का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए खासकर टूना, सामन, हैलिबर, बाँगड़ा, सार्डिन, रोहू के अलावा कई समुद्री मछलियों का सेवन कर सकते हैं। इनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स, मिनरल्स, ओमेगा-3 जैसे तत्त्व पाए जाते हैं।

ओमेगा-3 दिल और दिमाग को पूरी तरह से सुरक्षित रखता है। यह शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखता है तथा दिमाग में भरपूर खुशियाँ उत्पन्न करता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

मूड बनाने के लिए व्यायाम

''एक घंटे की खुशी के लिए—झपकी लें।
एक दिन की खुशी के लिए—पिकनिक पर जाएँ।
एक महीने की खुशी के लिए—शादी कर लें।
एक साल की खुशी के लिए—विरासत में संपत्ति पाएँ।
जिंदगी भर की खुशी के लिए—किसी अनजान व्यक्ति की मदद करें।''

—एक चीनी कहावत

खुशी तितली के समान होती है, जिसे पकड़ने की कोशिश की जाए तो वह दूर हो जाती है और जब हम शांत होकर बैठ जाते हैं, तो वह चुपचाप आकर हमारे कंधे पर बैठ जाती है।

व्यायाम से ज्यादा-से-ज्यादा ऊर्जा, कम-से-कम तनाव और बेहतरीन मूड पा सकते हैं। अमेरिका के कैरोलिना यूनिवर्सिटी की प्रसिद्ध व्यायाम एक्सपर्ट रसेल का कहना है कि यदि आप अपनी जिंदगी को उत्साह से भरना चाहते हैं तो ऐरोबिक या डेली वॉकिंग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें।

मूड ऑफ होने पर गोली या कैप्सूल लेने के बजाय यदि हलका-फुलका व्यायाम किया जाए तो जल्दी ही मूड फ्रेश हो जाता है। अध्ययनों से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि रोजाना सिर्फ आधा घंटा व्यायाम करने से तन और मन दोनों में स्फूर्ति आ जाती है, मूड बेहतर हो जाता है। अंदर-ही-अंदर ज्यादा ऊर्जावान महसूस करते हैं।

नियमित व्यायाम करने से 'फीलगुड' महसूस होता है, क्योंकि व्यायाम से शरीर में 'एंडोर्फिंस' नामक हारमोन रिलीज होता है, जो खुशी का अहसास कराता है। विशेषज्ञों के अनुसार, रोजाना 30 मिनट व्यायाम करना फायदेमंद होता है।

व्यायाम में आप ब्रिस्क वॉकिंग (तेज चलना), उछलना, कूदना, दौड़ना, डांस, साइकिलिंग तथा टेनिस खेलना आदि किसी भी शारीरिक गतिविधि को चुनें। डेनमार्क के शोधकर्ताओं के अनुसार, नियमित व्यायाम करने से तनाव का स्तर कम होता है। खुशियाँ बढ़ती हैं। जो लोग व्यायाम से दूर रहते हैं, उनके जीवन में तनाव का स्तर 70 प्रतिशत तक होता है। वे अपने जीवन में अधिक उदास रहते हैं। खुशियाँ उनसे काफी दूर होती है। डॉ. बियायनी का कहना है, 'जो लोग रोजाना 17 मिनट से 34 मिनट तक व्यायाम करते हैं, उनके जीवन में खुशी का स्तर काफी अच्छा होता है।'

वर्जीनिया यूनिवर्सिटी के एक्सरसाइज फिजियोलॉजी प्रोफेसर ग्लेन गेसर का कहना है, 'व्यायाम हमारी मेयबोलिक फिटनेस बेहतर बनाकर हमें स्वस्थ रखता है। मेटा बोलिक फिटनेस स्वस्थ ब्लड लिपिड प्रोफाइल और स्वस्थ ब्लड ग्लूकोज व इंसुलिन के स्तर को बनाए रखती है। इससे कॉर्डियो वैस्कुलर, हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा कम रहता है। इसके साथ ही ये मानसिक परेशानियों से भी दूर रखते हैं।'

अनेक लोग एक्सरसाइज इसलिए नहीं करना चाहते हैं कि उन्हें लगातार एक घंटे या उससे अधिक समय तक एक्सरसाइज करना पड़ेगा। कोलंबिया की यूनिवर्सिटी ऑफ मिशौरी में बायो मेडिकल साइंस डिपार्टमेंट के प्रोफेसर फ्रैंक डब्ल्यू. बूथ के अनुसार, '10 मिनट का व्यायाम भी काफी कारगर होता है। यह मेटाबॉलिज्म पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। ब्रिस्क वॉकिंग (तेज चलना) स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, स्ट्रेलिंग जैसी एक्सरसाइज शामिल कर सकते हैं।'

t.me/HindiNovelsAndComics

ब्रिटिश वैज्ञानिक डॉ. मार्शल ब्रेन का कहना है, 'नियमित 40 मिनट एक्सरसाइज करने से दिन भर के लिए आप तनाव-मुक्त हो जाते हैं।' यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के डॉक्टरों द्वारा किए गए एक रिसर्च के अनुसार, 'एक्सरसाइज और शारीरिक मेहनत से मस्तिष्क चुस्त-दुरुस्त रहता है। हृदय को मजबूत करनेवाले कॉर्डियो बूस्टर व्यायाम से मस्तिष्क का रक्त-प्रवाह बढ़ता है। इससे दिमाग की ताकत को बनाए रखने में मदद मिलती है। मन की उदासी दूर होती है। कोई जरूरी नहीं है कि आप भारी-भरकम एक्सरसाइज ही करें। एक्सरसाइज के दौरान यह आवश्यक है कि आपके हृदय की धड़कन बढ़ जाए तथा आपकी अतिरिक्त कैलोरी का उपयोग मांसपेशियों को ऊर्जा देने के लिए हो रहा हो।

थ्री एस पर ध्यान दें

आपकी जिंदगी में खुशियों की कमी है और आप उसे बढ़ाना चाहते हैं तो थ्री एस पर ध्यान दें। ये थ्री एस हैं—

- स्टैमिना (कार्य क्षमता)
- स्ट्रैंथ (शक्ति)
- सपलनेस (लचीलापन)।

इसे पाने के लिए आपको तीन सप्ताह का प्लान बनाने की आवश्यकता होगी, जिसमें सप्ताह में एक बार कम-से-कम 20 मिनट के लिए व्यायाम करें, जिसमें आप रस्सी कूदना, तेज गति से चलना, एरोबिक, डांस आदि शामिल कर सकते हैं। एक्सरसाइज के समय अपनी नब्ज पर ध्यान रखें। वयस्क की सर्वाधिक नब्ज की गति 220 धड़कन प्रति मिनट (उम्र घटाकर) होनी चाहिए।

उम्र 20 +	उम्र 30 +	उम्र 40 +
गति 130–160	124–152	117–144

ध्यान रहे, यदि आप डायबिटीज, दमा, जोड़ों के दर्द, मिरगी, हृदय रोग या गर्भावस्था आदि से पीड़ित हैं तो तेज गतिवाली एक्सरसाइज न करें। एक्सरसाइज करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

• मस्तिष्क को भरपूर ऑक्सीजन दें

मस्तिष्क सही ढंग से काम करे और मूड ठीक रहे, इसके लिए पौष्टिक तत्त्वों के साथ-साथ ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी से भी मूड खराब हो जाता है और खुशियाँ दूर हो जाती हैं। आवश्यक पौष्टिक तत्त्वों की पूर्ति खाद्य पदार्थों से हो जाती है, लेकिन ऑक्सीजन की पूर्ति के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है।

साल्टलेक सिटी स्थित वेटेरांस मेडिकल सेंटर के न्यूरो साइकोलॉजी रिसर्च निदेशक रॉबर्ट डस्टमैन का कहना है कि दिमाग की फैक्टरी के लिए पावर देने के लिए व्यायाम ही एकमात्र उपाय है। व्यायाम से पूरे शरीर के साथ मस्तिष्क को अच्छी तरह से ऑक्सीजन मिलती है, जिससे मस्तिष्क तेज गति से काम करता है, साथ ही खुशियों के लेवल को ठीक बनाए रखता है।

इलिनॉयस यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि नियमित रूप से व्यायाम करने से मस्तिष्क

t.me/HindiNovelsAndComics

को रक्त की आपूर्ति के साथ-साथ रक्त नलिकाओं की संख्या एवं सघनता में वृद्धि होती है; साथ ही खुशी बढ़ानेवाले केमिकल का रिसाव होता है, जो खुशियों को बढ़ाता है।

कार्नल यूनिवर्सिटी मेडिकल कॉलेज के शोधकर्ताओं ने व्यायाम के बाद मस्तिष्क में होनेवाले परिवर्तन की जाँच करने के लिए दिमाग की स्कैनिंग, लैबोरेटरी टेस्ट तथा बौद्धिक परीक्षण किए, जिससे पता चला है कि शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में गहरा संबंध है। उन्होंने देखा, व्यायाम के दौरान मस्तिष्क में इपाइनफ्रिन और नॉरपाइनफ्राइन जैसे केमिकल्स पैदा होते हैं, जो रचनात्मक शक्ति, सोचने की शक्ति तथा खुशियों को बढ़ाते हैं। इन केमिकल्स की वजह से नकारात्मक ऊर्जा में भी तेजी से कमी आती है।

शोध करनेवाले मनोवैज्ञानिक डॉ. एलन हर्टली का कहना है, 'यदि आप नियमित रूप से व्यायाम करते हैं तो आपके अंदर खुशियों की क्षमता बढ़ती जाती है। जवानी के दिनों में नियमित व्यायाम करनेवालों में बढ़ती उम्र में भी यह क्षमता बनी रहती है। अधिक उम्र में भी यदि वे व्यायाम का हलका-फुलका डोज लेते रहें तो उदासी उन्हें नहीं सताती है। वे शारीरिक व मानसिक दोनों रूप से फिट रहते हैं।'

जब आप व्यायाम करें

जब आप व्यायाम करें तो सबकुछ भूलकर सिर्फ व्यायाम ही करें। इससे आपको व्यायाम से मस्तिष्क को मिलनेवाली खुराक व पावर सही मायने में मिल जाएगी। अकसर देखा गया है कि लोग जब जिम जाते हैं, उस वक्त अपने ढेर सारे तनाव भी साथ में लेकर चले जाते हैं। ऐसे में, आपको व्यायाम का सही रिजल्ट नहीं मिल पाता है।

जब आप जिम में व्यायाम के लिए जाएँ, उस वक्त अपने मस्तिष्क में बैंक एकाउंट, बच्चे का कॅरियर, फैक्टरी के वर्कर की पेमेंट, असाइनमेंट पूरा करने की टेंशन को साथ न लेकर जाएँ। ये सब तनाव आपके पास रहने से व्यायाम का रिजल्ट आपको सही ढंग से नहीं मिल पाता है। उस वक्त अपना ध्यान बस अपने व्यायाम, अपनी साँसों पर ही लगाएँ।

क्रमिक एवं लयबद्ध व्यायाम करें

दौड़ने, तैरने और टहलने जैसे क्रमिक एवं लयबद्धवाली व्यायाम करने से पॉजीटिव विचार में सुधार आता है, जिससे खुशियाँ बढ़ती हैं।

फेलोरेडो यूनिवर्सिटी में फिजिकल एंड रिहैबिलिटेशन के प्रोफेसर क्लिफ ग्रोनसेथ का कहना है कि दौड़ने, तैरने और टहलने जैसे नियमित व्यायाम करने से अवचेतन मन में सोए हुए विचारों को जगाने में मदद मिलती है। यह मस्तिष्क के दाईं ओर होनेवाली क्रियाओं को तेज करती है, जिससे रचनात्मकता व कल्पना-शक्ति बढ़ती है। साथ ही यह खुशियों को बढ़ाती है।

इस बात का ध्यान रखें कि जब आप शारीरिक रूप से अधिक थके हों तो मानसिक कार्य न करें। इससे ध्यान केंद्रित नहीं होता। साथ ही रचनात्मक व काल्पनिक शक्ति भी ठीक तरह से काम नहीं करती है। थकान के वक्त शरीर के साथ मस्तिष्क को भी आराम की आवश्यकता होती है। आराम करते वक्त आप मस्तिष्क में काल्पनिकता के घोड़े दौड़ा सकते हैं। इससे आपका मस्तिष्क जल्दी से रिलेक्स्ड महसूस करने लगता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

तुरंत एनर्जी हासिल करें

न्यू ऑर्लिंस यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 50 मिनट तक लोगों को एरोबिक एक्सरसाइज करवाई। इसके बाद उनके मूड के बारे में जानकारी हासिल की तो उन्होंने अपने मूड को फ्रेश बताया। सभी का कहना था कि उनके अंदर उत्साह का संचार हुआ है और वे स्वयं को आनंददायक महसूस कर रहे हैं।

कनाडा यूनिवर्सिटी के खेल विशेषज्ञ डॉ. जिंकन जॉन का कहना है कि मूड को तुरंत ठीक करने और जल्दी ऊर्जा पाने के लिए एरोबिक एक अच्छा उपाय है। इसे कोई भी किसी भी समय कर सकता है।

टेक्सॉस की जानी-मानी साइकोलॉजिस्ट डॉ. एंड्रा डॅन का कहना है कि व्यायाम थकावट के लिए सबसे असरदार, एंटीडॉट की तरह है। उनका कहना है कि जब हम तनाव में होते हैं, उस वक्त शरीर में स्टेरॉइड हारमोन कार्टिसोल का स्तर कम हो जाता है। व्यायाम के द्वारा इस हारमोन का स्तर बढ़ जाता है और शरीर को फौरन ऊर्जा मिल जाती है।

व्यायाम से पहले और व्यायाम के बाद मानसिक स्तर की जाँच करने के बाद साइकोलॉजिस्ट डेविड बून इस नतीजे पर पहुँचे कि इससे आश्चर्यजनक रूप से तनाव दूर होता है। बून कहते हैं, 'एक्सरसाइज से मस्तिष्क में सेरोटोनिन जैसे मूड बनानेवाले केमिकल्स का रिसाव बढ़ जाता है, जो आनंद को बढ़ाता है।'

पैदल चलिए

यदि आप खुश रहना चाहते हैं तो नियमित रूप से एक घंटा पैदल जरूर चलें। इससे हृदय मजबूत होने के साथ-साथ मस्तिष्क में खुशी उत्पन्न करनेवाले हारमोन का भी रिसाव होता है।

बोस्टन (अमेरिका) की हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के अध्ययनकर्ताओं द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि प्रति सप्ताह कम-से-कम तीन घंटे पैदल चलने से उन्हें सामान्य लोगों के मुकाबले हृदय रोग होने का खतरा कम हो जाता है तथा खुशियों का प्रभाव बढ़ जाता है। वैज्ञानिकों ने 84 हजार लोगों पर किए गए विस्तृत अध्ययन के बाद पाया कि जो सप्ताह में तीन से चार घंटे तक पैदल चलते हैं, उन्हें हृदय रोग की संभावना नहीं के बराबर होती है और खुशियाँ दुगुनी हो जाती है।

स्फूर्ति जगाना है तो डांस करें

डांस मनुष्य के लिए अनेक दृष्टि से लाभकारी है। लगातार होनेवाली शारीरिक व मानसिक शिथिलता से छुटकारा पाने के लिए किसी अच्छी धुन पर कुछ पल के लिए थिरककर अपने आप में नई ताजगी का संचार कर सकते हैं।

डांस को अपने जीवन में स्थान देकर अपने आपको चुस्त-दुरुस्त और स्मार्ट बनाए रख सकते हैं। नियमित रूप से डांस करने से शरीर में स्फूर्ति और संतुलन बना रहता है। मांसपेशियाँ एक लय में सिकुड़ती और फैलती हैं, जिसका दबाव रक्त परिभ्रमण पर पड़ता है। इससे शारीरिक गतिविधियाँ सुचारु रूप से चलती हैं।

डांस से रक्त कोशिकाओं और मांसपेशियों में तेजी से रक्त-संचार होने लगता है, जिससे वे रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा अधिक खींचने लगती हैं। मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलने से उसमें तेजी से स्फूर्ति आती है।

मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. शांता कुमार का कहना है, 'मानसिक तनाव को दूर करने और खुशियों को लाने के लिए

t.me/HindiNovelsAndComics

डांस एक सरल व अच्छा उपाय है।' लैसले यूनिवर्सिटी के डांस थेरैपिस्ट विविन मैक्रो की एक रिपोर्ट के अनुसार, 'घोर निराशा में डूबे लोग जिनकी जिंदगी में उदासी, दु:ख और अकेलेपन के अलावा कुछ न था, डांस थेरैपी ने उनकी जिंदगी में खुशियों को दुबारा ला दिया।' वे कहते हैं, 'डांस में चमत्कार है। यह जीवन में से दु:ख और निराशा को दूर कर खुशियों की भरमार कर देता है। डांस हर किसी को करना चाहिए।'

प्रख्यात कोरियोग्राफर श्यामक डावर का कहना है, 'नृत्य से शरीर व मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। जीवन में खुशियाँ बढ़ाना चाहते हैं, तो नियमित रूप से नृत्य करें।'

अरोमा थेरैपी

तनाव को दूर करने और खुशबुओं को पाने के लिए अरोमा थेरैपी एक अच्छा उपाय है। अरोमा थेरैपी में खुशबूदार तेलों के द्वारा सारे शरीर पर मसाज की जाती है। खुशबूदार तेलों की मसाज से मानसिक व शारीरिक तनाव दूर हो जाता है। इसमें वेंडए लेवेंडर, रोजमेरी, पिपरमिंट आदि खुशबुओं का प्रयोग किया जाता है। खुशबुओं का हमारे मस्तिष्क पर काफी प्रभाव पड़ता है। मनभावन खुशबू से हमारा मूड फ्रेश हो जाता है। वहीं दुर्गंध से मन उदास व निस्तेज होने लगता है। अरोमा थेरैपी यानी खुशबू चिकित्सा में सुगंधित तेलों से इलाज किया जाता है, जिसके द्वारा याददाश्त, उत्साह व सेक्स पर पॉजीटिव प्रभाव पड़ता है। अरोमा थेरैपी की महक धीरे-धीरे हमारे मस्तिष्क पर प्रभाव डालती है।

अरोमा थेरैपी को कई प्रकार से इस्तेमाल किया जाता है—

- **मसाज**—अरोमा ऑयल द्वारा मसाज कर शरीर एवं मस्तिष्क को तरोताजा व खुशनुमा बनाने का एक कारगर तरीका है।

खुशबूदार एसेंशियल ऑयल द्वारा जब हलके हाथों द्वारा सारे बदन पर मसाज की जाती है तो तबीयत पूरी तरह से खिल उठती है।

- **स्नान**—नहाने के पानी में खुशबूदार एसेंशियल ऑयल मिलाकर अच्छे से स्नान किया जाता है। इसे गरम या ठंडे दोनों ही तरह के पानी में मिलाया जा सकता है। खुशबूदार तैलीय कण त्वचा के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं और शरीर के तनाव को दूर कर राहत देते हैं।

- **भाप लेना**—उबलते हुए पानी में खुशबूदार तेलों की कुछ बूँदें डालकर सूँघा जाता है, जिससे वह श्वास द्वारा फेफड़े और मस्तिष्क में पहुँचता है। इससे मन के सारे दर्द, सिर दर्द जैसी समस्या दूर हो जाती है और पहले से बेहतर महसूस करने लगते हैं।

- **शैंपू**—स्नान करने के बाद और रात में सोते समय खुशबूदार लोशन लगाने से त्वचा मुलायम होने के साथ-साथ यह मन को तरोताजा भी रखता है।

- **रूम फ्रेशनर**—रूम फ्रेशनर लगाकर आप कमरे, बाथरूम, किचन को खुशबूदार बनाए रख सकते हैं, जो आपको फ्रेश और खुश रखने में मदद करता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

मूड को फ्रेश रखनेवाले कुछ खास एसेंशियल ऑयल

- **द गुलाब**—गुलाब एक अच्छा मूड फ्रेशनर है। यह मूड को ठीक रखने के साथ-साथ त्वचा को मुलायम व चमकदार बनाए रखता है। गुलाब की खुशबू महिलाओं के प्रजनन-तंत्र पर अधिक प्रभाव डालती है।

महिलाओं को किसी भी प्रकार के प्रजनन-तंत्र की समस्या होने पर गुलाब की खुशबू का प्रयोग करना चाहिए। गुलाब मस्तिष्क में प्यार की भावना को भी जगाता है। तभी तो प्रेमी-प्रेमिका द्वारा एक-दूसरे को गुलाब के फूल देने का चलन है। यदि आप अधिक तनाव में हैं तो गुलाब के फूल को सूँघ सकते हैं। यह तनाव को तुरंत दूर कर देता है।

- **रोजमर्रा—**यह तेल मस्तिष्क पर चामत्कारिक ढंग से असर डालता है। यह एकाग्रता को बढ़ाता है। इसकी खुशबू सिर दर्द, मानसिक थकावट तथा तनाव आदि को दूर कर देता है। बालों में लगाने से बाल घने व मुलायम बनते हैं।

रोजमर्रा मन को खुश रखने के लिए काफी मदद करता है। इसे सिर पर लगाने व मालिश करने से मस्तिष्क को काफी राहत मिलती है। मस्तिष्क तरोताजा महसूस करता है।

- **द लेमन—**लेमन की मीठी खुशबू मानसिक थकावट को शीघ्र दूर कर देती है। मस्तिष्क से अधिक काम लेनेवालों को लेमन ऑयल का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। इसकी कुछ बूँदें पानी में डालकर नहाने से मन-मस्तिष्क जल्दी से प्रफुल्लित हो उठता है।

- **द यलेंग—**इसकी खुशबू सूँघने से डिप्रेशन व तनाव तुरंत दूर हो जाता है। यह मूड को रोमांटिक भी बनाता है। इससे सेक्स की प्रबल इच्छा उत्पन्न होती है और नींद भी अच्छी आती है।

- **द पिपरमेंट**—इस ऑयल को सूँघने से मूड तुरंत ठीक हो जाता है।

- **द चमेली—**चमेली का तेल इस्तेमाल करने से सिर दर्द तुरंत दूर हो जाता है। तनाव से भी राहत मिलती है। सिर की मालिश करने से सिर का भारीपन, दर्द और तनाव शीघ्र दूर हो जाता है। इसकी मालिश से शरीर को तुरंत राहत मिलती है।

- **द जेरेनियम**—यह तेल मूड को बेहतर बनाए रखता है।

- **द कैमोमिले**—यह सिर दर्द व तनाव को दूर करता है और मूड को तरोताजा बनाए रखता है।

मिलती है ऑक्सीजन

आपने देखा होगा कि किसी ज्वलनशील मशीन में ईंधन को जलाकर उससे ऊर्जा मिलती है, वैसे ही हमारे शरीर का ईंधन है ऑक्सीजन। एरोबिक व्यायाम से रक्त-शिराएँ बढ़ जाती हैं, जिससे रक्त में ऑक्सीजन लानेवाली कोशिकाओं की संख्या बढ़ जाती है और मांसपेशियों की क्षमता भी बढ़ती है। व्यायाम रक्त में ऑक्सीजन अधिक मात्रा में खींचने लगता है।

इससे पाचन संस्थान भी प्रभावित होते हैं। पाचन संस्थान में कार्बोहाइड्रेट, ग्लूकोज या ग्लूकोजेन के रूप में तथा ऑक्सीजन दोनों जलते हैं, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। मस्तिष्क को भी अधिक मात्रा में ऑक्सीजन मिलने से

t.me/HindiNovelsAndComics

वह तरोताजा महसूस करने लगता है। मस्तिष्क में एड्रेनेलिन, एंडॉर्फिन, सेरोटेनिन जैसे हारमोंस का रिसाव होने लगता है, जो मन को खुश रखने में मदद करते हैं।

उतावलापन दूर करें

अनेक लोग काफी उतावले होते हैं, जो हमेशा हड़बड़ी में काम करते हैं, जिसकी वजह से वे तनाव में रहते हैं। ऐसे लोगों को डॉक्टर अकसर संतुलित एरोबिक वर्क आउट करने की सलाह देते हैं। एरोबिक सारे शरीर में स्फूर्ति ला देता है। एरोबिक के साथ स्विमिंग, जॉगिंग, साइक्लिंग आदि कर सकते हैं।

एरोबिक, प्रतियोगितावाली गतिविधियाँ और जोखिमवाले वर्क आउट जैसे बॉडी बिल्डिंग, रैकेट, स्पोर्ट्स, कॉण्टेक्ट स्पोर्ट्स आदि नहीं करना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बहुत अधिक समय तक एरोबिक न करें। इससे फायदे की बजाय नुकसान होता है।

शॉवर देता है मन को शांति

आप किसी तरह से तनाव की स्थिति में आ गए हों और आपको कुछ समझ में नहीं आ रहा हो कि क्या करें। ऐसे में आप शॉवर लें। शॉवर मन को जल्दी से शांति देता है। शॉवर लेने से आप खुद को तरोताजा महसूस करेंगे। शॉवर लेने से शरीर में रक्त कोशिकाओं और मांसपेशियों में तेजी से रक्त का संचार होने लगता है, जिससे पूरे शरीर को तेजी से ऑक्सीजन मिलने लगती है, जो दिल, दिमाग और शरीर को सुकून देता है।

शॉवर लेने से मन खुश होता है, थकावट दूर होती है, नींद अच्छी आती है। शरीर में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। शॉवर लेने से त्वचा पर रक्त का प्रवाह तेजी से बढ़ता है, जिससे त्वचा चमकने लगती है।

डॉ. एम.के. नश्तर का कहना है कि जब भी आप घोर निराशा, तनाव, उदासी एवं थकावट में हों तो शॉवर लें। यह आपकी शारीरिक व मानसिक समस्या को तुरंत दूर कर देगी।

व्यक्तित्व को आकर्षक बनाएँ

अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बनाकर भी तनाव को दूर किया जा सकता है। अनेक लोग अपने शारीरिक गठन को लेकर काफी चिंता में रहते हैं, जिसकी वजह से वे बॉडी डिसमार्फिक डिसऑर्डर जैसी समस्या से पीड़ित हो जाते हैं। इससे उनकी खुशियाँ खत्म हो जाती हैं। अपने शरीर को देखकर वे हमेशा तनाव में व रहते हैं।

एक्सरसाइज द्वारा अपने शारीरिक गठन में बदलाव लाकर आकर्षक व्यक्तित्व बना सकते हैं। इस उद्देश्य की पूर्ति में थोड़ा वक्त जरूर लगेगा। विशेषज्ञ के निर्देश में ऐसा व्यायाम करें, जो शरीर के एक-एक अंग को शेप में ला सके। उन पर चढ़ी फालतू चरबी को दूर कर सके, जैसे बॉडी शेपिंग, अलग-अलग अंगों के लिए निर्धारित व्यायाम, वेट ट्रेनिंग, सर्किट ट्रेनिंग आदि। साइक्लिंग, गोल्फ, स्टेयर क्लाइंबिंग, लाइट वॉकिंग (धीमी गति से पैदल चलना) आदि से परहेज करें।

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए

t.me/HindiNovelsAndComics

आत्मविश्वास की कमी से मन में भय, घबराहट और तनाव उत्पन्न होता है। नकारात्मक सोच बढ़ जाती है, जिससे काम सही होते-होते बिगड़ जाता है। व्यायाम द्वारा आत्मविश्वास को बढ़ाया जा सकता है। व्यायाम वॉकिंग, टाइम लिमिटेड दौड़, स्विमिंग, स्टेशनरी साइक्लिंग, एरोबिक आदि कर सकते हैं। ऐसे वर्क आउट अपनाएँ, जो कि एक निश्चित समय सीमा तक करना हो। समय सीमा में आप कुछ कर सकते हैं। जीत-हारवाले खेल जैसे रैकेट, गोल्फ, फुटबॉल आदि नहीं करना चाहिए। इनमें हार जाने पर आत्मविश्वास में कमी आती है।

सामाजिक छवि बनाने के लिए

आप समाज से कटे-कटे से रहते हैं, भीड़-भाड़वाली जगहों पर जाने से डर लगता है, लोगों से मिलने में संकोच होता है। ऐसी स्थिति तनावग्रस्त करनेवाली होती है। यदि आप अपना सामाजिक दायरा बढ़ाना चाहते हैं आप चाहते हैं कि लोग आपको भी पसंद करें, आपकी इज्जत करें, आपकी हौसला-अफजाई करें, इसके लिए आप ऐसे व्यायाम करें, जो दूसरों के साथ किए जा सकें। इसके लिए बॉलरूम, डांसिंग, पैदल चलना, हाइकिंग, गोल्फ, रैकेट, स्पोर्ट, क्रिकेट आदि कर सकते हैं। साइक्लिंग, स्विमिंग जैसी एक्सरसाइज, जिससे इंटर-एक्शन न हो पाए, उन्हें न करें।

स्वतंत्रता साबित करने के लिए

आप किसी के अधीन काम करते हैं। उसके आदेश पर काम करते-करते आपके अंदर घुटन, कुंठा, आक्रोश भर गया है। आप स्वतंत्र होकर कोई निर्णय नहीं ले पाते हैं। इससे निकलकर स्वतंत्रता का अहसास करने के लिए आप ऐसा व्यायाम करें, जो आपको स्फूर्ति दे। आप जॉगिंग, रकिंग, वेट ट्रेनिंग आदि कर सकते हैं, जो आपको भरपूर आनंद देगा। आप स्वयं को काफी हलका महसूस करेंगे। आपका तनाव दूर होगा। खुश रहने की प्रवृत्ति में बढ़ोतरी होगी।

बुढ़ापे का तनाव दूर करने के लिए

यदि आप ढलती उम्र में चुस्त-दुरुस्त और बीमारियों से दूर रहना चाहते हैं तो नियमित व्यायाम करें। इससे शारीरिक व मानसिक शक्ति मिलेगी और तनाव दूर होगा। इसके लिए स्ट्रेंथ और एरोबिक वर्क आउट करें, जिसमें रक्त-प्रवाह सुधरे और शरीर में लचीलापन भी बरकरार रहे; जैसे स्विमिंग, बॉडी शेपिंग, लाइट एरोबिक तथा योग आदि।

चिंता दूर करने के लिए

जो लोग अधिक चिंता में रहते हैं, उनके एड्रीनल ग्रंथियों पर काफी प्रभाव पड़ता है। एड्रीनल हारमोन का अधिक मात्रा में रिसाव करता है, जो भय, क्रोध, चिंता, तनाव आदि के आवेग को बढ़ाता है। इससे कई प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इन्हें दूर करने के लिए विशेषज्ञ की देखरेख में उत्तानपादासन करना चाहिए। इससे चिंताएँ दूर हो जाती हैं और मन खुश रहता है।

t.me/HindiNovelsAndComics

अपराध-बोध से ग्रस्त होना

अपराध-बोध महसूस करने पर व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है। उसके अंदर नकारात्मक सोच की भावना उत्पन्न होती है।

अपराध-बोध की भावना से ग्रस्त होने पर मूत्र व यौन अंगों से संबंधित समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। गर्भाशय, किडनी, पीठ का निचला हिस्सा और पुरुषों के यौनांग इससे प्रभावित होते हैं।

अपराध-बोध से पीड़ित होने पर व्यक्ति जीवन का सही आनंद नहीं ले पाता है। सकारात्मक सोच की शक्ति कमजोर हो जाती है। इसे दूर करने के लिए चक्र पादासन, फुल बटरफ्लाई, उदर चक्र, बैले डांसिंग आदि कर सकते हैं। दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। शरीर में पानी की मात्रा संतुलित होनी चाहिए। पानी की मात्रा कम होने पर अपराध-बोध बढ़ सकता है।

विपरीत भावनाओं को दूर करने के लिए

यदि आपके अंदर विपरीत भावनाएँ अधिक उत्पन्न होती हैं, आप घोर अहंकारी या फिर कमजोर आत्मसम्मान जैसी भावनाओं से पीड़ित हैं तो इन स्थितियों में हाइपरटेंशन, थकान, तनाव की समस्या उत्पन्न हो जाती है। मन स्थिर नहीं रहता है, बल्कि थका-थका-सा महसूस करता है।

इसे दूर करने के लिए कपालभाति, भस्त्रिका प्राणायाम, धनुरासन तथा ध्यान करना चाहिए। घोर अहंकार को दूर करने के लिए ध्यान और लाफ्टर थेरैपी की आवश्यकता होती है।

संकोच दूर करने के लिए

संकोच और असहायपन की वजह से अनेक लोग काफी परेशान होते हैं। किसी काम को करने, किसी से मिलने जाने, किसी को फोन करने जैसी बातों में परेशानी महसूस करते हैं।

इसकी वजह से उनकी भावनाओं को प्रभावित करनेवाली ग्रंथियों जैसे थॉयराइड, पैराथॉयराइड आदि की अति क्रिया हो जाती है। अपनी बात न कह पाने की वजह से उन्हें गले में खराश, गले में दर्द, कंधों में दर्द, सिर दर्द आदि परेशानियों का सामना करना पड़ता है। उनके दिल की धड़कनें तेज हो जाती हैं, ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। कई बार देखा गया है, उन्हें मल-विसर्जन या मूत्र-विसर्जन की इच्छा उत्पन्न हो जाती है।

संकोच या असहायपन को दूर करने के लिए उन्हें सर्वांगासन, हलासन आदि करना चाहिए। इनके अलावा कम्यूनिकेशन, ड्रामा व सेल्फ एक्सप्रेशन की क्लास या वर्कशॉप जॉइन करनी चाहिए।

बी.डी.एन.एफ. (ब्रेन डिराइव्ड-यूरोट्रॉपिक फैक्टर)

नियमित व्यायाम के अनेक फायदे हैं। इससे न केवल तन-मन को, बल्कि मस्तिष्क को भी काफी शक्ति मिलती है। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में किए गए एक रिसर्च में पता चला है कि एक्सरसाइज करने से मस्तिष्क में बी.डी.एन.एफ. श्रेणी के केमिकल का रिसाव होने लगता है, जो मस्तिष्क के संतुलन एवं विकास के लिए दिव्य एवं चामत्कारिक होती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, बी.डी.एन.एफ. का रिसाव जितना अधिक कर सकते हैं, आप

t.me/HindiNovelsAndComics

उतना ही अधिक खुश रह सकते हैं।

इसके लिए आप एरोबिक, रनिंग, जॉगिंग, स्विमिंग तथा रस्सी कूदना आदि कर सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि व्यायाम नियमित करें तथा अधिक मात्रा में न करें।

तनाव को झटपट मिटाएँ

अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें। आपस में रगड़ते-रगड़ते जब गरमी महसूस होने लगे, फिर उन्हें अपनी आँखों पर ले जाएँ। आँखें बंद कर लें। अपनी हथेली को दोनों आँखों पर रखें। थोड़ी देर बाद हथेली को हटा लें। फिर से इसी प्रक्रिया को आजमाएँ। इस प्रक्रिया को कई बार करने पर तनाव दूर हो जाता है और मस्तिष्क तरोताजा महसूस करने लगता है।

अपनी आँखों को बंद कर लें। गहरी-गहरी साँसें लें। कल्पना करें कि आप अपने अंदर हलकापन महसूस कर रहे हैं। गरमी का दिन होने पर अंदर से ठंडा महसूस करें। ठंड का दिन होने पर गरम महसूस करें। कुछ देर में आप अपने आपको तरोताजा महसूस करने लगेंगे। यह क्रिया भी आप कहीं भी, कभी भी आजमा सकते हैं। मूड फ्रेश करने के लिए यह एक अच्छा उपाय है।

शांतिपूर्वक आराम से साँस लें। धीरे-धीरे साँस लेने के समय को बढ़ाएँ, फिर धीरे-धीरे छोड़ें। कई बार यह प्रक्रिया अपनाएँ। अब जल्दी-जल्दी साँस लें, जल्दी-जल्दी छोड़ें। इसे कई बार करें। इसके बाद जल्दी-जल्दी साँस लें और धीरे से छोड़ें। फिर धीरे से साँस लें, जल्दी से छोड़ें। कई-कई बार करने के बाद अंत में सबको अदल-बदलकर करें। इस प्रक्रिया से शरीर को भरपूर मात्रा में ऊर्जा मिलती है। शरीर में रक्त का संचार होता है। मन प्रसन्न और तनाव दूर होता है।

खुशियों के खजाने की चाबी 'प्यार'

जो भरपूर प्यार करते हैं, उनके पास खुशियों की कमी नहीं होती है। 'लव एंड सरवाइवल' के लेखक डीन ओर्निस का कहना है कि खुशियों के खजाने की चाबी 'प्यार' होती है। इसे अपने गले से हमेशा लगाए रखना चाहिए। प्यार शारीरिक व भावनात्मक रूप से एक-दूसरे के करीब लाता है। जब तक उन दोनों के बीच लेशमात्र की भी दरार नहीं रह जाती, तब तक उनकी खुशियाँ गायब नहीं हो सकतीं या उनके बीच दु:ख नहीं आ सकता। डॉ. ओर्निस का कहना है, 'प्यार और आत्मीयता खुशियों की जड़ है।'

जितना प्यार देंगे, उतना प्यार पाएँगे और उतना ही ज्यादा आप तनाव-मुक्त रहेंगे। आपसी प्यार से जो खुशी हासिल होती है, उसको शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता है। तन-मन में तुरंत उमंग जगाने और तरोताजा होने के लिए एक कप गरमागरम चाय, कॉफी या कोला लेते हैं। ये सब चीजें फौरन ऊर्जा तो देती हैं, पर धीरे-धीरे अंदर से कमजोर भी बनाती हैं। कुछ ऐसी तरकीब आजमाएँ, जो मिनटों में असर करे और जिसका दुष्प्रभाव भी न हो।

इसके लिए विशेषज्ञ प्यार करने की सलाह देते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, प्यार एक-दूसरे के लिए कमाल का होता है। अधिकतर वैज्ञानिकों का मत है कि विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण मात्र से ही मन में खुशियों की उमंग दौड़ने लगती है। किसी अनजान खूबसूरत लड़की को देखकर पुरुष के शरीर में उत्तेजना की लहर दौड़ जाती है,

t.me/HindiNovelsAndComics

जो मस्तिष्क में विशेष प्रकार के केमिकल का रिसाव करते हैं, जो मन को खुशियों से भर देता है। वैज्ञानिकों का कहना है, जिस्मानी आकर्षण का जादू अपनी-अपनी पसंद, अपना-अपना खयाल की शैली है। जो लड़की किसी को अच्छी लग रही है, वह दूसरे को भी अच्छी लगे, यह जरूरी नहीं है।

इस मामले में न्यूमेक्सिको यूनिवर्सिटी के बिहेवइमरल इकोलॉजिस्ट रेंडी थ्रॉनहिल ने एक अध्ययन में पाया कि खूबसूरत और सुडौल युवतियों के प्रति युवकों का आकर्षण अधिक था। उन्हें देखकर उनके मन में खुशी की लहर दौड़ गई थी। ऐसा नहीं है कि दुबली-पतली, भद्दी, मोटी, काली युवतियों को देखकर किसी भी युवा पुरुष के मन में कुछ न हुआ हो। उन्हें देखकर भी युवाओं के मन में हलचल हुई थी; लेकिन ऐसे युवकों का प्रतिशत कम था।

डॉ. थ्रॉनहिल ने सुडौलपन और सेक्स के गहरे संबंध का गहनता से अध्ययन करने के बाद यह नतीजा निकाला। युवक ही नहीं, युवतियाँ भी सुडौल व स्मार्ट युवकों के प्रति अधिक आकर्षित थीं। डॉ. थ्रॉनहिल ने 20 वर्ष के 86 जोड़ों से बातचीत की, जिसमें अधिकतर जोड़ों ने यह कहा कि वे प्यार करने के बाद पहले से 75 प्रतिशत अधिक खुश हैं। प्यार के बाद उन्होंने पहले से अधिक खुशी व उत्तेजना महसूस की। साधारण जिस्मवाले युवकों के साथ युवतियों ने 30 प्रतिशत खुशी व उत्तेजना महसूस की।

लॉस एंजिल्स की कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन में फिजियोलॉजी के प्रोफेसर जेअर्ड डायमंड ने अपनी पुस्तक 'द थर्ड आईज' में लिखा है—'आदर्श साथी और खुशी का काफी गहरा संबंध होता है। व्यक्ति की आदतें, व्यक्तित्व, स्वच्छता तथा बुद्धिमत्ता आदि काफी महत्त्वपूर्ण होते हैं। इनमें से कोई भी बात एक-दूसरे को पसंद न आने पर वे जीवन भर खुश नहीं रह सकते।'

ब्रिटिश न्यूरोलॉजिस्ट सेमिर जैकी और उनके साथियों ने लंदन यूनिवर्सिटी में 21 से 37 साल के 17 जोड़ों पर प्यार के प्रभाव का अध्ययन किया। वे सभी पिछले 6 महीनों से प्यार में गिरफ्त थे। डॉ. जैकी की टीम ने युवक-युवतियों को अपने दिलबर-दिलरुबा की फोटो दिखाकर उनके मस्तिष्क का स्कैनिंग किया, ताकि उनके मस्तिष्क में आनेवाले बदलाव को जान सकें। उन्होंने देखा, अपने दिलबर या दिलरुबा की फोटो देखने के बाद उनके मस्तिष्क के चारों हिस्सों में रक्त-संचार तेजी से बढ़ गया, जिससे उन्हें प्यार, खुशी और उत्तेजना का अहसास होने लगा; जबकि दूसरे की फोटो देखकर उनके मस्तिष्क में कोई परिवर्तन नहीं हुआ। उन्होंने इससे अनुमान लगाया कि प्यार मन को सुकून व खुशी देता है।

पुरुष के शरीर में सेक्स की भावना और खुशी उत्पन्न करने का कार्य टेस्टोस्टेरॉन नामक हारमोन करता है। पिट्यूटरी ग्लैंड में बननेवाले हारमोंस गोनेडोट्राफिन द्वारा प्रेरित किए जाने पर अंडकोश में मेल हारमोन टेस्टोस्टेरॉन का निर्माण होता है। टेस्टोस्टेरॉन का काम शरीर में शुक्राणुओं का निर्माण करना, सेक्स हारमोन को बढ़ाना होता है। यह सेक्स की भावनाओं को बढ़ाने के साथ-साथ खुशियों को भी बढ़ाता है। न्यूयॉर्क के आइंस्टीन कॉलेज ऑफ मेडिसिन के न्यूरोलॉजी विभाग की प्रोफेसर डॉ. लूसी ब्राउन का कहना है कि पुरुषों में उत्तेजना बढ़ाने के लिए टेस्टोस्टेरॉन हारमोन जिम्मेदार होता है।

शरीर में टेस्टोस्टेरॉन की मात्रा में थोड़ी सी भी कमी आने पर उनका मूड बिगड़ जाता है, उनकी खुशियाँ गायब हो जाती हैं। पुरुष के शरीर में सेक्स की भावना और खुशियों को उत्पन्न करने का कार्य टेस्टोस्टेरॉन करता है। सेक्स के दौरान यह अधिक मात्रा में रिलीज होता है, इसलिए सेक्स के पहले और सेक्स के बाद काफी देर तक आनंद-संतुष्टि की अनुभूति होती है। वैज्ञानिकों का मानना है कि नियमित रूप से सफल सेक्स करने से जीवन

t.me/HindiNovelsAndComics

खुशियों से हर-भरा रहता है। सेक्स की रुचि कम होने पर स्थिति विपरीत हो जाती है।

'अमेरिकन जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी' में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, नकारात्मक व्यवहार से पुरुषों में टेस्टोस्टेरॉन का स्तर गिर जाता है। पिट्सबर्ग यूनिवर्सिटी में 41 से 61 साल के 66 पुरुषों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग कॉम्पिटीशन, असंयमित स्वभाव (बात-बात पर चिढ़ना, गुस्सा होना) वाले थे, उनका टेस्टोस्टेरॉन स्तर अपेक्षाकृत कम था। इसका कारण था तनाव। तनाव की वजह से कोर्टिसोन नामक हारमोन पैदा होता है, जो टेस्टोस्टेरॉन हारमोन को प्रभावहीन कर देता है।

सैनडिएगो की मशहूर मानसिक विशेषज्ञ डॉ. थेरेसा एल. क्रेनशॉ का कहना है कि पुरुष का मूड किसी भी वक्त और किसी भी बात पर बिगड़ सकता है। इसके लिए टेस्टोस्टेरॉन हारमोन जिम्मेदार होता है। यह माना जाता है कि टेस्टोस्टेरॉन हारमोन भावना को भड़काने के लिए होता है। यह निराशा, आक्रामक, अकेलेपन और चिड़चिड़ेपन के लिए भी जिम्मेदार होता है। इस हारमोन में जरा सा भी बदलाव आने पर मूड में परिवर्तन हो सकता है। इसलिए टेस्टोस्टेरॉन हारमोन को काफी जटिल माना जाता है।

प्यार और सेक्स क्रिया के दौरान सेक्स हारमोन को कई केमिकल सपोर्ट करते हैं। केमिकल और हारमोन अपना-अपना वोट डालते हैं। ये सारे वोट आनंद और खुशी को मिलते हैं। सफल सेक्स क्रिया पूरी होने के बाद स्त्री-पुरुष लंबे समय तक खुश रहते हैं।

फेनाइलेथैलामाइन, जिसे पी.ई.ए. नाम से भी पहचाना जाता है, यह काफी कम मात्रा में होता है। सेक्स के दौरान लगातार उत्साहित, उन्मादित और उत्तेजना को बनाए रखने के लिए यह केमिकल जिम्मेदार होता है। सेक्स क्रिया के समय मस्तिष्क में तेजी से डोपामाइन, नॉरपाइनफ्रिन व एंडोर्फिंस नामक केमिकल्स तेजी से रिलीज होते हैं, जो उत्साह और उमंग पैदा करते हैं, जिससे आनंद और संतुष्टि की अनुभूति होती है। डी.एच.ई. हारमोन स्त्री-पुरुष में सेक्स की भूख, चरम सुख, सेक्स अपील, सेक्स आनंद की प्राप्ति करवाता है। पी.ई.ए. के उतार-चढ़ाव से भी जीवन की खुशियाँ गायब हो जाती हैं।

ऑक्सीटोसिन हारमोन स्त्री-पुरुष में प्यार पैदा करने के लिए मुख्य भूमिका निभाता है। वैज्ञानिक इसे स्त्री-पुरुष में लगाव पैदा करनेवाला गोंद कहते हैं। विपरीत लिंगी के शरीर से स्पर्श होने पर शरीर में ऑक्सीटोसिन का स्तर गिर जाता है। इसलिए इसे हारमोन ऑफ टच (Harmon of Touch) कहा जाता है। यह सेक्स संबंध में रुचि पैदा करने के साथ-साथ खुशियों के स्तर को भी बनाए रखता है। विपरीत लिंगी एक-दूसरे का आलिंगन, स्पर्श, मसाज करते हैं। इससे उन्हें सुखानुभूति होती है, जिससे लंबे समय तक खुशी मिलती है। वेसोप्रेशिन नामक केमिकल ऑक्सीटोसिन के सहयोग से कार्य की भावना को बढ़ाने का काम करता है। यह तत्त्व अपने साथी के चयन में अधिक सहायक होता है। स्त्री में पत्नी और पुरुष में पति का भाव जगाने में इसी की भूमिका होती है। जिन लोगों में इस केमिकल की कमी हो जाती है, वे एक-दूसरे से भागने लगते हैं। उनकी खुशियाँ भी उनसे दूर होने लगती हैं।

सेरोटोनिन (Serotonin) हारमोन मस्तिष्क में उबलनेवाले संकेतों को स्नायुओं के अंतिम छोर तक पहुँचाने का काम करते हैं। यह सेक्स क्रिया के दौरान चरम सुख दिलाने का काम करता है। सेरोटोनिन की मात्रा कम होने पर सेक्स की इच्छा खत्म होने लगती है, जिससे खुशियाँ दूर हो जाती हैं।

एस्ट्रोजन (Astrogen) स्त्री के शरीर में जब तेजी से प्रवाहित होती है, उस वक्त शरीर से उत्तेजना की गंध

t.me/HindiNovelsAndComics

निकलनी शुरू हो जाती है। पुरुष के मस्तिष्क में जब यह पहुँचती है, वह खुशी से झूमने लगता है। उसका मन खुशी से पागल हो उठता है। उसके सारे शरीर में तरंग दौड़ जाती है। इसे कामुक छेड़छाड़वाला हारमोन भी कहते हैं। यह गंध पुरुष के मूड को बदलकर रख देती है। किसी भी प्रकार के तनाव को तोड़ने के लिए सेक्स उपयुक्त एवं बेहतर उपाय है। सेक्स करने से व्यक्ति सारे तनाव भूल जाता है। इससे उसमें खुशी का संचार होने लगता है।

प्यार करने से फेफड़ों में ज्यादा ऑक्सीजन पहुँचने, रक्त-संचार सही होने तथा शरीर में आनंददायक हारमोन एंडोर्फिंस का रिसाव बढ़ जाने से थकान, उदासी, तनाव और ऊर्जा की कमी तुरंत दूर हो जाती है। टेक्सास यूनिवर्सिटी की साइकोलॉजिस्ट सिंडी मेस्टन का कहना है कि सेक्स जिम जाने की एक ट्रिप के बराबर है। सेक्स भरपूर आनंद देने के साथ शरीर को स्वस्थ भी रखता है।

मूड बने बेहतर

सेक्स के दौरान शरीर में एंडोर्फिंस हारमोंस का रिसाव होता है, जो मन को शांति देने के साथ-साथ मूड को बनाता है। स्वीडन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने जीवन से हताश बूढ़े लोगों के लिए सेक्स करने की व्यवस्था करवाकर उनका अध्ययन किया। अध्ययन के दौरान उन्होंने पाया कि जो इस उम्र में भी कामदेव की भूमिका निभाने में नहीं चूके, वे शारीरिक व मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ थे।

शोधकर्ताओं का कहना था, 'सेक्स करना मानसिक शांति व खुशी का अच्छा उपाय है। यही नहीं, सेक्स का 'रूमानी खयाल' आने से ही तनाव छू-मंतर हो जाता है। नियमित सेक्स करनेवाले औरों से बेहतर और अधिक खुश रहते हैं।'

दर्द से राहत

यदि आप सिर दर्द, बदन दर्द, हाथ-पैरों में दर्द से परेशान हैं तो किसी प्रकार की एनालजेस्टिक दवा की गोली गटकने के बजाय, सेक्स की ट्रिप लगाएँ। फिर देखें, आपका दर्द कितनी जल्दी गायब हो जाता है।

न्यूयॉर्क के जाने-माने मनोचिकित्सक डॉ. विनय शाह का कहना है कि जब आप सेक्स में लिप्त हो जाते हैं, उस वक्त शरीर में तमाम ऐसे न्यूरोट्रांसमीटर्स या हारमोंस उत्पन्न होने लगते हैं, जो दर्द के सिगनल को मस्तिष्क के अनुभूति केंद्र तक पहुँचने से रोक देता है। चरमोत्कर्ष के शिखर पर पहुँचते-पहुँचते सारा दर्द गायब हो जाता है। सेक्स के बाद पूरा शरीर हलका और तरोताजा लगता है। जो महिलाएँ पी.एम.एस. से पीड़ित होती हैं, नियमित सेक्स करती हैं, उन्हें इस समस्या से छुटकारा मिल जाता है। डॉ. शाह का कहना है, 'सेक्स से जी चुराने के बजाय भरपूर सेक्स करें, जो आपको खुश रखने में मदद करेगा।'

गहरी नींद देता है प्यार

तनाव की स्थिति में नींद न आने पर जो लोग नींद की गोलियों का इस्तेमाल करते हैं, उन्हें इसके बजाय सेक्स करना चाहिए। नींद की गोलियों के बजाय सेक्स करना उससे लाख गुना बेहतर होता है। सेक्स से सारे शरीर की अच्छी कसरत हो जाती है, भरपूर पसीना निकलता है, शरीर थककर चूर हो जाता है, जिससे अच्छी नींद आती है।

t.me/HindiNovelsAndComics

प्यार की कुश्ती

सेक्स को 'प्यार की कुश्ती' कहा जाता है। इसके द्वारा आप भरपूर आनंद प्राप्त कर सकते हैं। सेक्स थेरैपिस्ट और साइकोलॉजिस्ट वीनस सैफ का कहना है कि यदि आपकी जिंदगी से खुशियाँ गायब हो गई हैं तो इसका इलाज आपके पास है। सेक्स आपको भरपूर उत्तेजना और आनंद दे सकता है।

एक जोरदार प्यार भरी कुश्ती आपको हफ्तों तक एनर्जी से भर देती है। आप में स्फूर्ति और उत्तेजना आ जाती है, जिससे आप तरोताजा, फ्रेश और खुश महसूस करने लगते हैं। डॉ. सैफ 2,000 से भी अधिक लोगों पर यह फॉर्मूला आजमा चुके हैं। उनका कहना है, 'लाइफ को बेहतर बनाना है तो सेक्स भी बेहतर होना चाहिए। सेक्स में गैप लाइफ की खुशियों में गैप ला देता है।'

सेक्स से परहेज करनेवाले अधिक दुःखी

जो सेक्स से परहेज करते हैं, उनका जीवन दुःखदायी हो जाता है। ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के मुताबिक, 'सेक्स न करनेवाले या सेक्स से दूर भागनेवाले अधिक तनाव और परेशानियों में रहते हैं।' शोधकर्ताओं ने विभिन्न उम्र के कई पुरुषों और स्त्रियों की सेक्स लाइफ का वर्णन किया। उन्होंने पाया, जो स्त्री-पुरुष नियमित सेक्स करते थे, वे कम सेक्स करनेवालों से अधिक खुशदिल, व्यवहार-कुशल और सभ्य थे।

रोमांटिक कल्पनाओं से मिलती है खुशी

बाल्टीमोर की जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि रोमांटिक कल्पनाओं में डूबने से असहनीय पीड़ा कम होती है। रोमांटिक कल्पनाएँ करने से दुःख-परेशानियों से ध्यान हटता है। चिंता को हटाकर आराम का अहसास होता है।

शोधकर्ताओं ने उदास रहनेवाले 20 लोगों के हाथ पर बर्फ का टुकड़ा रखा। उनमें से आधे लोगों को रोमांटिक कल्पना, जैसे किसी के साथ चुंबन, आलिंगन करने के लिए कहा गया। आधे लोगों को गैर-रोमांटिक कल्पनाएँ करवाई गईं। नतीजा यह निकला कि रोमांटिक कल्पना करनेवाले बर्फ के टुकड़ों से कम बेचैन थे या उन्हें अहसास ही नहीं हुआ; जबकि गैर-रोमांटिक कल्पना करनेवाले बर्फ के टुकड़ों से बेचैन थे। इससे वैज्ञानिकों ने यह निष्कर्ष निकाला कि रोमांटिक कल्पनाएँ ध्यान बँटाती हैं।

❑❑❑