



रुक जाना नहीं ...



इंसान जैसे-जैसे ऊंचाइयां पाने लगता है, वह अपनी खुशियों को भौतिक चीजों, सफलता, रिश्तों अपने आसपास के लोगों से जोड़ता जाता है। उसे लगता है कि उसके पास अगर ये सब है, तो खुशी है। इनमें से कुछ भी छिन जाता है, तो वह असहाय महसूस करने लगता है। वह मान लेता है कि अब उसकी सारी खुशियां छिन गई हैं। लेकिन वह यह नहीं समझना चाहता कि अगर खुशियां इन्हीं चीजों में ही होती हैं, तो एक बच्चा कभी खुश नहीं रह पाता। बच्चों को तो इन चीजों के बारे में पता तक नहीं होता है, फिर भी वह खिलखिलाता रहता है। खुशी हमारे अंदर निहित है, पर हमारे सारे लक्ष्य भौतिक चीजों को पाने पर केंद्रित होते हैं। जिन्हें हम चाहते हैं, उनके जाने का दुख तो होता है, पर एक सच्चाई यह भी है कि किसी के चले जाने से बाकी राहें बंद नहीं हो जाती हैं। आवश्यकता है, तो सिर्फ सकारात्मक सोच और रचनात्मक कार्य में अपने को लगाने की। अच्छा महसूस करने में समय लगता है, पर अगर आप रोज सकारात्मक पहलुओं को अपने जीवन से जोड़ते जाएंगे, तो सारी मुश्किलें अपने आप खत्म होती जाएंगी।

साथी हाथ बढ़ाना



सेवा करने से भी जीवन को कई मायने मिल जाते हैं। दूसरों की मदद करने से जो खुशी या संतुष्टि मिलती है, उस सुख का अहसास परम होता है। किसी समाज सेवी संस्था से जुड़ें। संस्था से जुड़कर जब आप दुखी लोगों के संपर्क में आते हैं, तो अपना दुख उनके सामने बौना लगने लगता है। अगर ऐसा न होता तो कितने ही अपाहिज संघर्षों के सामने घुटने टेककर जान दे देते, लेकिन ढील चेयर पर बैठे ऐसे कितने लोग मिल जाएंगे, जिन्होंने न सिर्फ अपनी एक पहचान बनाई, बल्कि वे आज दूसरों का भी सहारा बने हुए हैं।

हॉबी, खुशी की चाबी



जीवन में जब भी ठहराव महसूस होने लगे, तो जीवनशैली में थोड़े से बदलाव कर आप उसे गति दे सकते हैं। उन चीजों को आप कर सकते हैं, जो समय की धूल के साथ धुंधली पड़ गई हैं, जैसे पेंटिंग, सिंगिंग या सिलाई-कढ़ाई आदि। पढ़ने-



पढ़ाने का शौक है, तो गरीब बच्चों को पढ़ाएं। गार्डनिंग करें या गाना सुनें। जिंदगी से मायूस होकर हार मानने के बजाय प्राणायाम, मेडिटेशन, योग को अपनाना चाहिए। इन्हें करने से जीवन की सोच में इतना बदलाव आ जाता है कि सारे नेगेटिव इमोशंस जो स्ट्रेस पैदा करते हैं, खत्म हो जाते हैं। इससे भीतरी ताकत बढ़ती है और भटकाव से राहत मिलती है।

खुश रहने के और बहाने



हंसते-हंसते कट जाएं रस्ते, जिंदगी यूं ही चलती रहे... यह कहना जितना आसान है, उसे रियल में अपना उतना ही मुश्किल। मगर क्या इतना मुश्किल है कि आप इसे कर न सकें। अकेलेपन, तनाव, अवसाद आदि से बचने के लिए सामाजिक दायरा बढ़ाएं। यह सबसे आसान और नेचुरल तरीका है। दोस्ती का दायरा बढ़ाएं। क्योंकि कई शोधों में यह बात साबित हो चुकी है कि आपके आसपास रह रहे लोग, मसलन अच्छे दोस्त और परिवार तनाव को दूर करने में काफी सहायक होते हैं। इसलिए सोशल कम्युनिकेशन को कभी कमजोर न होने दें। अपने दिमाग में आने वाले नकारात्मक विचारों को तुरंत झटक दें। सेल्फ-मोटिवेशन के लिए नई-नई जानकारी हासिल करें। नेट सर्फ के अलावा प्रेरणादायी किताबें या अखबार पढ़ें। ऐसे लोगों के संपर्क में रहें, जो खुश व जिंदादिल हों। सुबह की सैर पर निकलें और प्रकृति से साक्षात्कार करें। तनाव से बचने के लिए कहीं घूमने जाएं। 🌍

प्रस्तुति: सुमन बाजपेयी

ऐसे लोगों से बचें...

एस्काटर्स हॉर्ट इंस्टीट्यूट की सीनियर क्लिनिक साइकोलोजिस्ट डॉ. भावना बर्मा कहती हैं, 'किसी वजह से जिंदगी में अकेलापन महसूस होने लगे, तो आप खुद को डायवर्ट करने की कोशिश करें। उन लोगों के संपर्क में बिलकुल भी न रहें, जो आपको पुरानी बातें याद दिलाने की कोशिश करते हों। अपने समय व एनर्जी को उन लोगों की मदद करने में लगाएं, जो जरूरतमंद हैं। प्रकृति से जुड़ें, सामाजिक नेटवर्क मजबूत करें। एक्सरसाइज, मेडिटेशन, डीप ब्रीथिंग एक्सरसाइज करें। इन छोटे-छोटे प्रयासों से आप खुद के लिए खुशी बटोर पाएंगे।'

