



खुशी आपके हाथ में है

(Hindi version)

खुशी और मानसिक स्वास्थ्य

खुशी जीवन की संतुष्टि को बढ़ाती है और मानसिक तनाव को कम करती है, और इसलिए यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। मन के जाल से बचना और सहायक युक्तियों को लागू करना हमारी खुशी में योगदान कर सकता है।



मन खुशी के जाल में फंस जाता है

कुछ सामान्य विचार पैटर्न खुशी को हमसे दूर धकेल सकते हैं, और वे हैं:

• विनाशकारी सोच

"कंपनी का कारोबार खराब, मुझे निकाल दिया जाएगा, मैं बर्बाद हो गया हूँ!" यहां तक कि अगर व्यवसाय भारी प्रभावित होता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको निकाल दिया जाना चाहिए। रनिंग कॉस्ट को ट्रिम करने या आय का पता लगाने के अन्य तरीके हैं। भयावह सोच हमें दहशत में धकेल देती है और कुछ भी मदद नहीं करती है। कठिन समय में आशावादी और सकारात्मक होना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

• स्वयं को दोष देने की प्रवृत्ति

"मैं सब कुछ चूसता हूँ। मैं बेकार हूँ। मुझे कोई नहीं चाहता!" अनुचित आत्म-पराजय विचार पक्षपाती और तुच्छ हैं। समय-समय पर अपनी ताकत और योगदान को गिनना हमारे सिर को ऊंचा रखने में मदद करता है।



• पूर्ण सोच

"उपविजेता के लिए कोई पुरस्कार नहीं है। मुझे जीतना ही होगा नहीं तो मैं पूरी तरह से असफल हो जाऊंगा।" ये "ब्लैक-एंड-व्हाइट" सोच शैली हमारी 'लचीलापन' को सीमित करती है और अन्य मूल्यवान अनुभव को बाहर करती है।

वास्तव में, विभिन्न जीवन चुनौतियों से पहले की सभी तैयारी, बीच में टढ़ता और बाद में समेकन और सुधार अनमोल हैं और हमारे जीवन को समृद्ध कर सकते हैं।



खुशी के लिए उपयोगी टिप्स

स्थायी खुशी पाने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:



- "यहाँ और अभी" पर ध्यान दें

अतीत की समस्याएँ और भविष्य की चुनौतियाँ लगातार हमारे दिमाग में छाई रहती हैं। हम इस समय विचलित हो सकते हैं और हमारे आस-पास के खूबसूरत मुठभेड़ों को याद कर सकते हैं। हम जो सुंदर चीजें देखते हैं, सुनते हैं, स्पर्श करते हैं और स्वाद लेते हैं, उन पर ध्यान केंद्रित करने से सुखद तात्कालिक परिवेश के बारे में हमारी जागरूकता बढ़ती है और हमारे मन की शांति प्राप्त करने में मदद मिलती है। पूरे मन से अपनी आनंददायक गतिविधियों में नियमित रूप से शामिल होना भी खुशी पाने का एक अच्छा तरीका है।

- आभारी होना

कृतज्ञता खुशी लाती है। अद्भुत चीजों की खोज करना, चाहे वे कितनी भी तुच्छ लगें, हमें खुश करती हैं। उदाहरण के लिए, एक ताजा भोजन, एक मधुर गीत, या अपने पसंदीदा खेल में भाग लेना बहुत ही सुखद हो सकता है। साप्ताहिक आभार पत्रिका रखने से हमें अपने आशीर्वाद के लिए याद दिलाने और कृतज्ञता को एक आदत बनाने में मदद मिलती है।



- सकारात्मक संबंध बनाएं

गुणवत्तापूर्ण संबंध सकारात्मक रूप से सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देते हैं, और हम यह कर सकते हैं:



परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ समय बिताएं और जानें कि वे कैसे जा रहे हैं

ये कैसा चल रहा है?



दूसरों को अपनी चिंताओं को शब्दों या कार्यों में दिखाएं



दूसरों के साथ ईमानदारी से दया, सम्मान और प्रशंसा का व्यवहार करें



खुशी और मानसिक भलाई हमारे हाथ में है।
आइए ध्यान रखें, आनंद लें और दूसरों के साथ साझा करें।

खुशी आपके हाथ में है

