

खुशी की खोज

खुशी केवल आनंद और संतोष की भावनाओं से ही नहीं होती है, बल्कि इसके साथ ही जीवन की ओर एक पूर्णता, संतुष्टि और महत्वपूर्णता की भावना भी होती है। मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के अतिरिक्त, खुशी के कई अन्य शानदार लाभ होते हैं। यहां कुछ उदाहरण हैं:

- चीजों को हासिल करने के लिए सकारात्मक भाव के आत्म-मूल्य और उच्च प्रेरणा से जुड़े
- हमें आशावादी बने रहने, तनाव और चुनौतियों का सक्रिय रूप से प्रबंधन करने, और समस्याओं के समाधान के लिए हमारी सुविधा देने की अनुमति दें
- प्रतिरक्षा को मजबूत करना, रोगों के जोखिम को कम करना, स्वास्थ्य और दीर्घायु को बढ़ावा देना
- अच्छे अंतर्व्यक्तिक संबंधों को स्थापित और बनाए रखना आसान बनाता है
- कार्य प्रदर्शन को उन्नत करें

कुछ लोग हमेशा खुश क्यों रहते हैं? मैं खुश कैसे हो सकता हूं?



हमारी खुशी का प्रभारी कौन है?

कुछ अध्ययनों के अनुसार, हालांकि खुशी का संबंध कुछ जैविक और पर्यावरणीय कारकों से हो सकता है, यह हमारी सोच और व्यवहार के भी अधीन है। **सुख की तलाश में सक्रिय रहने वाले लोगों में खुशी का अहसास ज्यादा होता है** सोच के संदर्भ में, अगर हम चीजों को सकारात्मक नजरिए से देखें, तो हमारे लिए सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करना आसान होगा। इसी प्रकार व्यवहार की दृष्टि से हम जो करना पसंद करते हैं, वह कर आनंद को बढ़ा सकते हैं। जैसे, आनंद की कुंजी हमारी सोच और व्यवहार के सक्रिय समायोजन पर टिकी रहती है।

सुख को आगे बढ़ाने के तरीके

स्वस्थ और खुश रहने के लिए हम निम्नलिखित तीन क्षेत्रों का प्रयास कर सकते हैं।

1 शांत रहें

• कृतज्ञता का अभ्यास करें

सकारात्मक भावनाओं का पोषण करने के लिए हम सराहना कर सकते हैं और अपने आसपास के लोगों को धन्यवाद दे सकते हैं। हम उन चीजों पर भी ध्यान दे सकते हैं जो हम जीवन में अच्छी चीजों को प्रतिबिंबित करने और उनका पालन करने के लिए अक्सर प्रदान की जाती हैं। दिन के अंत तक हम कुछ अच्छी चीजों को याद कर सकते हैं जो दिन के दौरान हुईं। कुछ उदाहरण अच्छा मौसम, किसी सहकर्मी से मदद प्राप्त करना या परिवार और मित्रों से मिलना हैं यदि हम एक आभारी दृष्टिकोण विकसित करते हैं, तो हम चीजों के उज्वल पक्ष को देखते हैं और इस प्रकार हमारी जीवन संतुष्टि को बढ़ाया जा सकता है।



• सकारात्मक मानसिकता का विकास करें और सक्रिय रूप से चुनौतियों का सामना करें

हमारी भावनाओं को जिस तरह से हम चीजों को देखते हैं, उसी तरह आकार दिया जाता है। सकारात्मक दृष्टिकोण से चीजों को देखना सकारात्मक भावनाओं की खेती कर सकता है। यह विपसंकेत के सामने विशेष रूप से प्रभावी होता है।

नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- "हमारी समस्या-समाधान कौशल बनाने के लिए कठिनाइयों और विविधताओं को सीखने के अवसर माना जा सकता है।"
- "कोई भी समस्या होने पर दिल न खोएं। निरंतर प्रयासों से हमारे व्यक्तिगत विकास और जीवन में लाभ होगा।"

सकारात्मक बने रहने से न केवल तनाव कम होता है और न ही नकारात्मक भावनाओं से छुटकारा मिलता है, बल्कि हमारे मनोभाव पर प्रकाश भी पड़ता है और हमें बेपरवाह और आशापूर्ण बने रहने देता है। इस प्रकार यह हमारी प्रेरणा और क्षमता को सेटबैक और कठिनाइयों को दूर करने के लिए रणनीति बनाने में जुटा देता है।

2 होशियार रहें

• जीवन में अर्थ ढूँढने के लिए लक्ष्य सेट करें और उनका अनुसरण करें

लक्ष्य निर्धारित करके और ऊर्जा के प्रति समर्पित होकर और किसी चीज़ के लिए समय हम भावुक हैं, हम जीवन के प्रति अपने नियंत्रण की भावना को मजबूत कर सकते हैं और अपनी उपलब्धि के आत्मविश्वास और भावना का निर्माण कर सकते हैं, जिससे जीवन में आनंद और अर्थ में वृद्धि होती है। अब हम कार्य कर सकते हैं और कुछ ठोस और व्यवहार्य लक्ष्यों को तत्काल निर्धारित कर सकते हैं। कुछ उदाहरण हमारे सामाजिक कनेक्शन मजबूत करने या ज्ञान और कौशल बनाने के लिए व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में नामांकन करने के लिए प्रत्येक सप्ताह किसी पुराने मित्र से संपर्क कर रहे हैं अपनी प्रगति का मूल्यांकन करके और लक्ष्यों को नियमित रूप से समायोजित करके, हम अपने सुधार और/या उपलब्धि को पहचान सकते हैं और स्वयं को पुष्टि कर सकते हैं।

• स्वस्थ जीवनशैली का अभ्यास करें

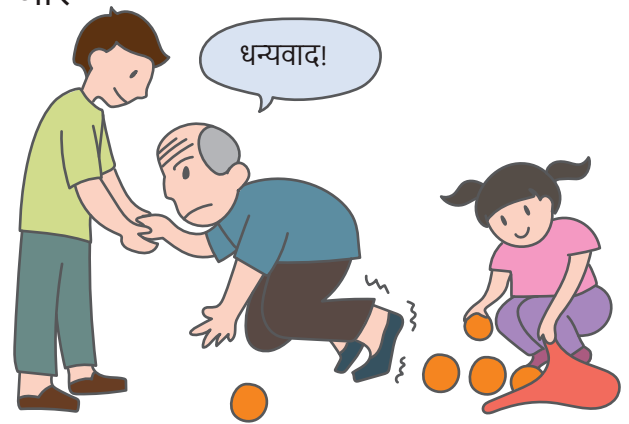
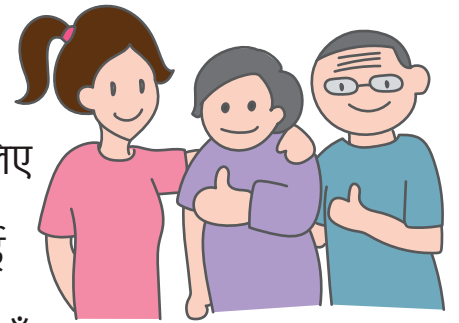
अच्छी आदतें न केवल स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं, बल्कि जीवन के प्रति हमारे नियंत्रण की भावना को भी मजबूत करती हैं, हमारी मनोदशा को स्थिर करती हैं और तनाव और नकारात्मक भावनाओं को दूर करने की हमारी क्षमता को बेहतर बनाती हैं। नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- उपयुक्त समय के साथ नियमित रूप से व्यायाम करें। आपकी रुचियों और फिटनेस के अनुरूप शारीरिक गतिविधियाँ चुनें
- शरीर का अधिकतम वजन बनाए रखने के लिए संतुलित आहार बनाए रखें
- शराब पीने से बचें। धूम्रपान न करें, ड्रग्स लें, बहुत अधिक इंटरनेट या गैम्बल इत्यादि ब्राउज़ करें।

शरीर और मस्तिष्क पर तनाव कम करने और तनाव कम करने के लिए हम विश्राम गतिविधियों में संलग्न हो सकते हैं (जैसे गहरी सांस या मस्तिष्क संबंधी अभ्यास)।

3 दयालु रहें

- आनंद पैदा करने और अनुभव करने के लिए पल में रहें
हम जिस चीज को पसंद करते हैं, उसमें पूरी तरह से शामिल होने से हमें अक्सर खुशी और संतोष मिलता है। हम जिस चीज़ में रुचि रखते हैं उसमें समय बिता सकते हैं और स्ती का आनंद उठा सकते हैं, जैसे संगीत सुनना और पढ़ना। हम अपने जीवन को समृद्ध बनाने और जीवन संतुष्टि बढ़ाने के लिए बा गवानी या नई भाषा सीखने जैसे स्वस्थ शौक भी विकसित कर सकते हैं।
- अच्छे पारिवारिक और सामाजिक संबंधों को बनाए रखें
सकारात्मक पारस्परिक संबंधों का होना खुशी के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है। अपने परिवार और मित्रों के साथ स्थिर और घनिष्ठ संबंध बनाए रखने से हम आसानी से आनंद, गर्मजोशी और अपने साथ संबंध रखने की भावना का अनुभव करेंगे। अंतर्वैयक्तिक संबंधों को बढ़ावा देने के कुछ तरीके नीचे दिए गए हैं
 - आनंदपूर्ण क्षणों को साझा करने के लिए चैट करने, व्यायाम करने या कोई पसंदीदा गतिविधि करने के लिए परिवार और करीबी मित्रों के साथ मिलकर कार्य करें
 - सुनें और सम्मान करें कि पारस्परिक स्वीकृति बनाने के लिए दूसरे क्या सोचते हैं
 - एक साथ एक सुखद समय बनाने के लिए दूसरों को बधाई और सराहना व्यक्त करें
 - अपने प्यार और देखभाल को शब्दों और कर्मों में दिखाएँ, जैसे अभिवादन करना, आलिंगन देना या दूसरों के लिए खाना पकाना
 - आलोचना करने या दोष लगाने से बचें
- दया को एक आदत बनाएं
उन लोगों को मदद की पेशकश करना न केवल उनकी स्थितियों को आसान बनाता है, बल्कि यह स्वयं को खुश और सामग्री बनाता है साथ ही साथ आत्म-मूल्य को बढ़ावा देता है। हम दैनिक जीवन में दूसरों की देखभाल कर सकते हैं। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं:
 - अपनी सीट को आवश्यकता के अनुसार समर्थन देने या उन्हें प्रस्तावित करने के लिए एक आर्म दें
 - बुजुर्ग की देखभाल की पहल करें
 - अन्य लोगों के लिए दरवाजा खुला रखें
 - धन या संसाधन दान करें
 - शोषित लोगों की देखभाल के लिए स्वयं सेवक बनना चाहिए



अधिक जानकारी के लिए, कृपया "क्या हम बात करेंगे" वेबसाइट पर "मानसिक स्वास्थ्य और प्रसन्नता" विशेष विषय पर जाएं:

<https://shallwetalk.hk/en/news/mental-health-and-happiness/>



मानसिक स्वास्थ्य
सुख का पीछा

