

खुशियों को अभ्यास में लाएँ

हमारे लिए खुशी कितनी महत्वपूर्ण है?

अध्ययन में पाया गया है कि, आम तौर पर खुशहाल लोगों में मजबूत प्रतिरक्षा क्षमता, बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य, उच्च रक्तचाप और दिल की समस्याओं जैसी हृदय की बीमारियों से पीड़ित होने का जोखिम कम होता है, और उनकी उम्र लंबी होती है। उनमें आनंद, संतोष, संतुष्टि या तृप्ति की भावना भी अधिक होती है और मानसिक विकारों का खतरा भी कम होता है। खुश लोगों में परिस्थितियों से उभरने की क्षमता अधिक होती है। मुसीबतों का सामना करते समय, वे अक्सर आशावादी, उम्मीद रखने वाले, ऊर्जावान और मुश्किलों पर काबू पाने के लिए धैर्यवान् होते हैं। इसलिए, खुश लोगों की उपलब्धि अधिक होती है। वह अधिक सामंजस्यपूर्ण सामाजिक और पारिवारिक संबंध बनाते हैं और साथ ही जीवन में संतुष्टि का उच्च स्तर रखते हैं। कुल मिलाकर, खुश लोगों की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली बेहतर होती है।



खुशियों को पनपने देने के लिए व्यावहारिक सुझाव

हम खुशियों को पैदा करने, महसूस करने और अपनाने के लिए निम्नलिखित तरीके अपना सकते हैं:



1 एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाएँ

पर्याप्त आराम को सुनिश्चित करने के लिए संतुलित आहार और नियमित दिनचर्या बनाये रखें, जैसे कि सोने का एक नियमित समय होना। बहुत अधिक चाय या कैफीन वाले पेय का सेवन न करें। धूम्रपान, मदिरा पीने और नशीले पदार्थ के सेवन से बचें। यह शैली सकारात्मक मूड को विकसित करने और प्रसन्नता को बढ़ाने में मदद करती है।

2 नियमित व्यायाम करें

व्यायाम करने से हम तरोताजा महसूस करते हैं और शरीर के अनुकूल वजन को बनाये रखते हैं, जो स्वयं की एक सकारात्मक छवि बनाने में मदद करता है। संतुलित मात्रा में व्यायाम करना तनाव और थकावट से भी राहत देता है, दर्द को रोकता और कम करता है, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है और तनावमुक्त और तंदुरुस्त शरीर और दिमाग प्रदान करता है। यदि हम दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ व्यायाम करेंगे तो मूड में सुधार की प्रभावशीलता बढ़ जायेगी।

3 उन चीजों में व्यस्त रहें जिनमें हमें आनन्द आता है

रुचियाँ विकसित करना और पढ़ना, हाइकिंग और बागवानी जैसे स्वास्थ्यवर्धक शौक अपनाना, सकारात्मक मनोदशा को मजबूत करने में मदद करता है। इसके अलावा, नयी चीजें आजमाना, नया ज्ञान सीखना, या जीवन के लक्ष्यों को निर्धारित करना और उनका अनुसरण करना जैसे नए कौशल सीखने से संतुष्टि और खुशी मिल सकती है।

मेरा लक्ष्य 2 महीने में
10 किलोमीटर प्रति
घंटा दौड़ने का है



4 सामाजिक तौर पर सक्रिय रहें

सामाजिक जीवन का अभाव हमें आसानी से अकेला और उदास महसूस करवाता है। हम अपने परिवार और दोस्तों के साथ संपर्क रख सकते हैं, बातचीत कर सकते हैं और इक्कठे हो सकते हैं, साथ ही एक दूसरे के लिए प्यार और परवाह भी दिखा सकते हैं। इसके अलावा, हम ऐसे नए दोस्त बनाकर खुश होंगे जो हमारे जैसी रुचियाँ रखते हैं।

5 तनाव से नियमित रूप से राहत पायें

शरीर और मन को आराम देने के लिए प्रतिदिन ब्रेक की व्यवस्था करें। आराम के ऐसे तरीकों का चयन करें जो हमारे लिए उपयुक्त हों, जैसे कि संगीत सुनना, सैर करना या राहत देने वाले व्यायाम करना, जो तनाव को घटाने और सकारात्मक मूड को बढ़ावा देने में मदद करता है।

6 उज्वल पक्ष पर ध्यान केंद्रित करें

जीवन के उज्वल पक्ष पर अधिक ध्यान दें, नकारात्मक मुद्दों, हमने जो गँवाया और अभाव, दूसरों की कमियाँ या कमजोरियों पर ध्यान देने की बजाए, हमारे पास जो है और दूसरों की खूबियों पर ध्यान दें। यह सकारात्मक मूड को आसानी से विकसित करने में मदद करता है।

7 हमेशा कृतज्ञ महसूस करें

प्रतिदिन सोने से पहले उन चीजों को लिखें जिनके लिए हम उस दिन के कृतज्ञ हैं। उदाहरण के लिए, हमने स्वादिष्ट नाश्ता किया, किसी सहपाठी को मिले जिसको हमने लंबे समय से नहीं देखा था या किसी पारिवारिक समारोह में शामिल हुए। कृतज्ञता को विकसित करने में मदद करने वाला दैनिक अभ्यास खुशी को बढ़ाता है।



8 नाराजगी को छोड़ दें

नाराजगी हमें आसानी से तनावग्रस्त, गुस्सा, उदासी या दुखी महसूस करवाती है। दूसरों के प्रति अपनी असंतुष्टि या नफरत को छोड़ दें, और दूसरों को उनके गलत कामों या गलतियों के लिए माफ़ करें या उन्हें नजरअंदाज करें, इससे हमारा मूड शांत होता है और हमें अपने जीवन के शानदार पहलुओं की सराहना करने में मदद मिलती है।

9 दूसरों को मदद की पेशकश करें

दूसरों की मदद करने से न केवल उनको खुशी मिलेगी, बल्कि हम भी वैसा ही महसूस करेंगे। हम सक्रिय रूप से परिवार और दोस्तों के लिए हमारी परवाह दिखा सकते हैं, अपनी शुभकामनाएं दे सकते हैं और अपने पड़ोस में कमजोर या बुजुर्गों को सहायता प्रदान कर सकते हैं, जैसे कि प्रतिदिन की आवश्यक चीजें खरीदना और उनके लिए दरवाजे खोलना, उनके साथ स्वास्थ्य देखभाल की जानकारी साझा करना या उन्हें सामुदायिक संसाधनों से परिचित करवाना। हम समाज में जरूरतमंदों को महामारी विरोधी सामग्री जैसी चीजें भी दान कर सकते हैं। इसके अलावा, हम स्वयंसेवी कार्य में हिस्सा लेकर और दूसरों को प्रोत्साहन और सहायता देकर प्रेम और परवाह व्यक्त करके खुशियाँ साझा कर सकते हैं।

10 जल्द से जल्द मदद माँगे

अत्यधिक मानसिक तनाव या लगातार भावनात्मक परेशानी हमें आसानी से निराशावादी और नकारात्मक महसूस करवाती है और मानसिक विकारों की संभावना होती है। हमें अपने और दूसरों के मूड के बदलावों पर बारीकी से ध्यान देना चाहिए। अपने मूड को बेहतर बनाने के लिए जितनी जल्दी हो सके जरूरत पड़ने पर चिकित्सा पेशेवरों से सहायता लें।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया मुख्य विषय “अभ्यास” खुशियाँ लाता है, पर जाएँ:
<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



“अभ्यास” खुशियाँ लाता है



क्या हम बात करें



衛生署
Department of Health