

सुखी रहने के 5 तरीके

विश्व भर की खोज यह दर्शाती है कि आप अपनी दिनचर्या में पांच सामान्य काम करके अपनी भलाई और खुशहाली को बेहतर बना सकते हैं: संपर्क स्थापित करना, सक्रिय बनना, सीखते रहना, जानकार रहना और दूसरों की मदद करना। ये पांच काम करके आपको उन तरीकों से तनाव से बेहतर प्रकार से जूझने और लंबी आयु तक खुशहाल और प्रसन्न जीवन जीने में मदद मिलेगी जो आपके व अन्य लोगों के लिए अच्छे होते हैं! इसलिए आप चाहे कितने स्वस्थ हों, आप छोटे हों या बड़े हों, हर कोई सुखी रहने के इन 5 तरीकों को अपनाने की कोशिश करके लाभ उठा सकता है। इन कार्यों को काम पर, घर पर या स्कूल में करें। इसमें कोई शुल्क नहीं लगता है और जितना आप इसके बारे में सोचते हैं यह उससे कहीं आसान है! शुरूआत करने के लिए कुछ सुझाव यहाँ दिए गए हैं:



संपर्क स्थापित करना



अपने आसपास के लोगों के साथ संपर्क स्थापित करें; इनमें परिवार, मित्र, पड़ोसी या जिन लोगों से आप काम पर, स्कूल में या दुकानों पर मिलते हैं वे शामिल हैं। इन सामाजिक संपर्कों को अपने जीवन में महत्वपूर्ण समझें और इन्हें आगे बढ़ाने के लिए इनपर समय बिताएँ। इन संबंधों का निर्माण करने से आपको हर दिन समर्थन और बल मिलेगा।



सक्रिय बनना



अपने दिमाग और शरीर को सक्रिय बनाए रखें। अपने घर से बाहर जाएँ या सैर करने या दौड़ लगाने जाएँ। कोई खेल खेलें, डांस करें, साइकिल चलाएँ या बागवानी का काम करें। ऐसा काम खोजें जिसे करने में आपको आनन्द आता हो और इसे नियमित तौर पर करें। व्यायाम करने से आप बढ़िया महसूस करते हैं और इससे आपको अपना मन साफ रखने में मदद मिलती है।



सीखते रहना



कोई नई चीज़ सीखें या किसी पुरानी रुचि को फिर से शुरू करें। सिलाई का काम सीखें, कोई नई किताब पढ़ें, रेडियो प्रोग्राम सुनें या काम पर कोई नई भूमिका स्वीकार करें। कोई संगीत वाद्य बजाना सीखें या कोई कंप्यूटर कोर्स करें। सीखना आनन्दायक हो सकता है। इससे आपको उपलब्धि की भावना मिल सकती है और आपमें आत्म-विश्वास का निर्माण हो सकता है।



जानकार रहना



अपने आस-पास की दुनिया से जानकार रहें; अपने रोज़मर्रा के काम करते समय बदलते मौसमों और ख़ूबसूरत नज़ारों, खुशबुओं और ध्वनियों पर ध्यान दें। यह ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते हैं। सैर करते समय, लंच करते समय या ट्रेन की प्रतीक्षा करते समय ऐसा करें। 'वर्तमान' में रहने से आपको शांत महसूस करने और तनाव कम करने में मदद मिल सकती है।



दूसरों की मदद करना



किसी मित्र या अजनबी के लिए कोई दयालु काम करें। किसी का धन्यवाद करें, किसी को देखकर मुस्कुराएँ या हेलो बोलें। किसी सामुदायिक समूह के लिए अपना समय दें या किसी पड़ोसी की मदद करें। दूसरों की मदद करने से आपको लक्ष्य और अपनेपन की भावना मिल सकती है, आप मित्रताएँ कायम कर सकते हैं और समुदाय को एक बेहतर स्थान बना सकते हैं।

W 5waystowellbeing.org.au

P 03 8345 5459

E info@5waystowellbeing.org.au

Y https://www.youtube.com/channel/UCrSjNWAsI3LAuwFjp6Rwqcg/videos



The Royal
Melbourne Hospital

This project is funded by the Royal Melbourne Hospital Foundation