

Fantastic 40

स्वस्थ जीवन

के लिए 40 आदतें

क्या आप जानते हैं?

जीवनशैली से जुड़ी अनुकूल आदतों से हृदय रोग का जोखिम 59% कम हो जाता है।

स्वस्थ जीवनशैली हमें ऊर्जावान बनाती है, उपलब्धि की भावना लाती है एवं प्रसन्नता देती है।

इस मैगज़ीन में आपके रोजमर्रा के जीवन में स्वस्थ आदतें अपनाने के लिए महत्वपूर्ण टिप्स दी गई हैं।



मैगज़ीन को प्रादेशिक भाषा में डाउनलोड करने के लिए स्कैन करें



INTAS

Xenith
A Division of INTAS





बेहतर स्वास्थ्य के लिए आदतों को बदलना..... 01

स्वस्थ आदतों को विकसित करने के तरीके

1. परिवर्तन का फैसला करें और नई आदतें सीखें..... 02
2. सरलतापूर्वक आरम्भ करें और प्रक्रिया पर भरोसा रखें..... 02
3. सकारात्मक मन स्थिति बनाए रखें 03
4. सफल परिवर्तन से संबंधित महत्वपूर्ण बातें— ध्यान केन्द्रित करें और प्रतिबद्धता को अपनाएं..... 03
5. अपना उत्साह तथा प्रेरणा बनाए रखें..... 03
6. अपनी प्रगति को ट्रैक करें..... 04
7. ट्रिगर्स को हटाएं 04
8. उस आदत को शुरू करें जो आपको अच्छी लग सकती है 04
9. हैबिट स्टेकिंग 05
10. मित्रों और परिवार के साथ आदतों का विकास करें..... 05

स्वस्थ रहने की आदतें

11. शारीरिक एक्सरसाइज़ करें..... 06
12. ज़रूरत से ज्यादा एक्सरसाइज़ न करें 07
13. अपने पोस्चर को ठीक करें..... 07
14. व्यक्तिगत स्वच्छता..... 09
15. पर्याप्त सोएं और अच्छे से सोएं..... 09

16. सूर्य उदय को देखें..... 10
17. अपने परिवेश में पौधे लगाएं..... 10
18. कम करें, पुनः इस्तेमाल करें और रिसाइकल करें..... 10
19. डिजिटल डिटॉक्स..... 11
20. धूम्रपान छोड़ दें 11

शांत मन के लिए स्वस्थ आदतें

21. कुछ नया सीखें..... 12
22. अपनी देखभाल को प्राथमिकता दें..... 12
23. अवयवस्था को हटाएं 13
24. पत्रिका बनाए रखें 13
25. पढ़ें 13
26. मुस्कुराएं और अभिवादन करें..... 14
27. हंसने का साधन खोजें..... 14
28. प्रकृति के साथ समय बिताएं 14
29. संगीत सुने..... 15
30. ध्यान लगाएं..... 15

रिश्तों को मजबूत बनाने के लिए आदतें

31. अपने व्यक्तित्व के अनुसार जीएं 16
32. व्यक्तिगत संपर्क बनाएं 16
33. सम्मान दें 17
34. संचार महत्वपूर्ण है..... 17
35. किसी के बारे में राय कायम न करें 18
36. प्रशंसा करने की कला सीखें 18
37. कम से कम एक बार अपने परिवार के साथ भोजन करें 19
38. परिवार के साथ छुट्टियां बिताने जाएं 19
39. अपने पार्टनर के साथ वॉक पर जाएं 20
40. सहायता करें और प्रेरणा का स्रोत बनें 20

संदर्भ 21

स्वस्थ आदतों को विकसित करने के तरीके

01 परिवर्तन का फैसला करें और नई आदतें सीखें

- खराब आदतों को स्वीकार करें
- आपको अपनी अवचेतन मन की आदतों को मन की जागरूक अवस्था में लाना होगा। आप ऐसा आत्म-अवलोकन करके या अपने मित्रों या परिवार को आपके लिए आदतों को बताने से कर सकते हैं।
- इससे आपको जागृत अवस्था में नई आदत और कौशल को सीखने में मदद मिलेगी जिससे आपको स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होगा।



02 सरलतापूर्वक आरम्भ करें और प्रक्रिया पर भरोसा रखें



- रोम एक दिन में नहीं बनाया गया था।
- हर काम को एक नियत अवधि में ठीक करने की बजाए, अपनी आदतों में छोटे किन्तु प्रभावी परिवर्तन करने की कोशिश करें।
- एक बार में एक आदत पर फोकस करें तथा इसकी दिशा में छोटे लक्ष्य तय करें।
- इससे आपके मन तथा शरीर को इन सकारात्मक परिवर्तनों को उचित रूप से संभालने में मदद मिलेगी।
- आमतौर पर किसी नई आदत की आदत पड़ने में हमें लगभग 21 दिनों का समय लगता है, इसलिए प्रक्रिया का आनन्द लें तथा उस पर भरोसा रखें। आसानी से हार न मारें।

03 सकारात्मक मन स्थिति बनाए रखें

- गिलास को कभी भी आधा खाली देखने से मदद नहीं मिलती है।
- जब नई आदत का विकास कर रहे हों, तो एक महत्वपूर्ण बात यह है कि आप सकारात्मक बने रहें क्योंकि सकारात्मकता से ही ऐसा माना जाता है कि आधी मंजिल प्राप्त कर ली गई है।
- सकारात्मक बने रहने से आप अपने जीवन में जो परिवर्तन करने का प्रयास कर रहे हैं, उसे अपना आसान हो जाता है।
- इस सकारात्मक परिवर्तन से आप अपने आसपास की दुनिया को किस नज़रिए से देखते हैं, उसमें भी परिवर्तन करने में मदद मिलेगी।



04 सफलतापूर्वक परिवर्तन के लिए महत्वपूर्ण बातें— ध्यान केन्द्रित करें और प्रतिबद्धता को अपनाएं



- सकारात्मक परिवर्तनों और प्राथमिकताओं पर ध्यान केन्द्रित करें, ध्यान भटकने तथा बाधाओं को दूर करें
- अपने लक्ष्यों को लिखकर तथा उन्हें प्राप्त करने के लिए अंतिम तिथि तय करके अपनी वचनबद्धता को बनाए रखें

05 अपना उत्साह तथा प्रेरणा बनाए रखें

- नई आदतों को विकसित करने तथा उनके साथ जुड़े रहने के लिए, प्रेरणा तथा अभिप्रेरणा की निरन्तर मौजूदगी बनी रहनी चाहिए।
- उन परिवर्तनों के सकारात्मक परिणामों पर ध्यान दें जो एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करते हैं, या अभिप्रेरित बने रहने के लिए सही संसाधन तथा सहायता प्राप्त करें अपने आसपास उन लोगों को साथ रखें जो आपको प्रेरित करते हैं।



06 अपनी प्रगति को ट्रैक करें

- अपनी प्रगति को ट्रैक करने से आपको अपनी शक्तियों का पता लगाने में मदद मिलती है, उन क्षेत्रों का पता लगाएं जिनमें आप सुधार कर सकते हैं, तथा अपने मार्ग पर चलते रहें। न केवल इस बात का रिकॉर्ड रखें कि आपने क्या किया था, लेकिन इस बात को भी ध्यान में रखें कि इसे करते समय आपको कैसा महसूस हुआ था— आपकी भावनाएं आपको अपनी नई आदतों के साथ बने रहने में भूमिका निभा सकती हैं।
- अपनी प्रगति का रिकार्ड रखने से आपको अपना ध्यान केन्द्रित रखने में सहायता मिल सकती है, आप अपने लक्ष्यों को पाने में बाधाओं को दूर कर सकते हैं। याद रखें कि बाधा का अर्थ यह नहीं है आप विफल रहे हैं। हम सभी को बाधाओं का सामना करना पड़ता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि जितनी जल्दी हो सके अपने ट्रैक पर चलें।



07 ट्रिगर्स को हटाएं



- ऐसी चीजों, स्थानों तथा लोगों से दूर रहने की कोशिश करें जो आपको फिर से अपनी खराब आदत की तरफ ले जाते हैं। क्योंकि आदतों को लगभग बिना सोचे विचार ही दोहराया जाता है, इसलिए एकमात्र ध्यान की शक्ति के साथ आदत को रोकने की बजाए, उसके उत्प्रेरक को हटाना कहीं अधिक आसान होता है।
- ऐसी वस्तुओं और स्थितियों से दूर रहें जिनसे आपकी खराब आदतें फिर से शुरू हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप स्वस्थ खानपान चाहते हैं, तो आपको अपनी रसोई में कुकीज़ को नहीं रखना चाहिए।
- जिन चीजों की वजह से खराब आदतें पैदा होती हैं, उनसे दूर रह कर आप खराब आदतों को छोड़ सकते हैं।

08 उस आदत को शुरू करें जो आपको अच्छी लग सकती है

- यह महत्वपूर्ण है कि आप उस आदत तथा एक्टिविटी का पता लगाएं जिसको आपको करना अच्छा लगता है, क्योंकि उसकी शुरुआत करना बहुत ही आसान होगा।
- अनुशासन से एक हद तक ही सहायता मिल सकती है, लेकिन वह आनन्द और खुशी जो आदत के परिणामस्वरूप मिलती है, उसको बनाए रखने में सहायक साबित होती है।
- यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं: आप अपनी पसंद की चाय पिएं, अपनी शारीरिक एक्टिविटी के लिए जुम्बा क्लास का विकल्प चुनना या तैराकी को चुनना।



09 हैबिट स्टेकिंग

- जेम्स क्लियर की 'एटोमिक हैबिट्स' के अनुसार हैबिट स्टेकिंग से प्रोडक्टिविटी में बहुत अधिक सहायता मिलती है।
- अनिवार्य रूप से, हैबिट स्टेकिंग तब होती है जब आप दो मौजूदा आदतों, जिनको आप हर रोज़ करते हैं, में एक और आदत को जोड़ते हैं।
- आप ऐसा 10 मिनट के लिए योग को शामिल करके कर सकते हैं जब आपकी चाय बन रही होती है।



10 मित्रों और परिवार के साथ आदतों का विकास करें

- नई आदत को शुरू करना और इसे बनाए रखना नीरस हो सकता है।
- ट्रिक यह है कि आप अपने मित्रों और परिवार के साथ नई आदतों में शामिल हों, जिससे उपलब्धता और विश्वास की भावना प्राप्त करने में सहायता मिल सकती है।
- सामाजिक मेलमिलाप से नकारात्मक भावनाएं और अकेलेपन का अहसास दूर हो जाता है।





स्वस्थ रहने की आदतें

11 शारीरिक एक्सरसाइज़ करें

- वयस्कों को कम समय के लिए बैठना और चलना—फिरना अधिक चाहिए।
- चलते—फिरते रहने से स्वस्थ दिल और शरीर को बनाए रखने में मदद मिलती है। अनेक अध्ययनों में निष्क्रियता को वज़न बढ़ने और मोटापे के लिए महत्वपूर्ण जोखिम कारक माना गया है।
- पार्क में सैर करना, एलेवेटर्स की जगह पर सीढ़िया चढ़ना ऐसे कुछ उदाहरण हैं जिनसे आप अपने शरीर को सक्रिय बनाए रख सकते हैं, लेकिन अधिक कड़ी एक्सरसाइज़ के लिए, निम्नलिखित की सिफारिश की जाती है:



उदाहरण 1

सप्ताह में 5 दिनों के लिए, 30 मिनट तक मध्यम—तीव्रता की एरोबिक गतिविधि (तेज—तेज चलना)



उदाहरण 2

कड़ी—तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि जैसे हर सप्ताह 1 घंटा तथा 15 मिनट के लिए जॉगिंग करना



उदाहरण 3

सप्ताह में 2 या अधिक दिनों के लिए मध्यम और कड़ी—तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि



उदाहरण 4

मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधियां जिन्हें 2 या अधिक दिनों के लिए किया जाता है तथा जिनमें मांसपेशियों के सभी बड़े समूह शामिल होते हैं (टांगें, कमर पीठ, पेट, सीना, कंधे और बाजू)

12 ज़रूरत से ज्यादा एक्सरसाइज़ न करें

- हालांकि किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि या एक्सरसाइज़ आपके लिए अच्छी है, लेकिन ज़रूरत से ज्यादा एक्सरसाइज़ करना खराब साबित हो सकता है।
- ज़रूरत से ज्यादा एक्सरसाइज़ करने से, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द पैदा होता है, दिल की समस्याएं होती हैं, ऊर्जा की कमी, खराब मानसिक स्थिति और स्वास्थ्य होता है।
- एक ही बारी में सभी एक्सरसाइज़ करने की बजाए, आप सप्ताह के दौरान अपनी गतिविधि का विस्तार कर सकते हैं, तथा इसकी बजाए छोटे-छोटे हिस्सों में कर सकते हैं।



13 अपने पोस्चर को ठीक करें

- हमारे माता-पिता तथा स्कूल अध्यापक हमें बचपन में सीधा बैठने और खड़ा होने के लिए कहा करते थे। लेकिन हमारी आधुनिक जीवनशैली तथा मोबाइल फोन आदतों के कारण सही पोस्चर अब नहीं बनाए रखा जाता है।
- सही पोस्चर के एक से अधिक लाभ होते हैं:
 - ✦ बेहतर मनोदशा और ऊर्जा
 - ✦ बेहतर हड्डियां, जोड़, तथा मांसपेशी स्वास्थ्य
 - ✦ बेहतर श्वसन तथा सिरदर्द में कमी
 - ✦ स्पाइन और गर्दन के स्वास्थ्य में सुधार

खड़े रहते समय में अपने पोस्चर में कैसे सुधार कर सकता/ती हूँ?

1. कमर सीधी करके खड़े हों
2. अपने कंधों को पीछे की तरफ रखें
3. अपने पेट को अंदर खींचें।
4. अपने अधिकांश वज़न को अपने पैरों के तलुओं पर रखें
5. अपने सिर को सीधा रखें।
6. अपनी बाज़ुओं को स्वभाविक रूप से सीधा लटका कर रखें।
7. अपने पैरों के बीच में कंधों जैसे दूरी बना कर रखें

मैं बैठी हुई अवस्था में अपने पोस्चर को कैसे सुधार सकता/ती हूँ?

1. बैठे रहने के दौरान अक्सर पोजिशन बदलते रहें।
2. अपने कार्यालय या घर में थोड़ा पैदल चलते रहें।
3. अपनी मांसपेशियों को सहज रूप से खींचें।
4. अपनी टांगों को क्रॉस न करें।
5. सुनिश्चित करें कि आपके पैर फर्श को छूते हैं, या यदि ऐसा संभव नहीं है तो फुटरेस्ट का इस्तेमाल करें।
6. अपने कंधों को विश्राम की स्थिति में रखें; इनको गोल नहीं किया जाना चाहिए या पीछे की तरफ नहीं खींच कर रखा जाना चाहिए।
7. अपनी कोहनियों को अपने शरीर के समीप रखें।

8. सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ को पूरी तरह से सहारा मिला हुआ है।
9. सुनिश्चित करें कि आपकी जांघों और कूल्हों को सहारा मिला हुआ है।



14

व्यक्तिगत स्वच्छता



- शरीर को स्वस्थ तथा स्वच्छ रखने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करना महत्वपूर्ण है।
- बेहतर व्यक्तिगत स्वच्छता में बाहरी शरीर के सभी अंगों को साफ सुथरा तथा स्वस्थ रखना होता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना महत्वपूर्ण होता है।
- शरीर की स्वच्छता, दांतों की स्वच्छता, अपने नाखूनों को काटना मूलभूत बातें हैं जिनको व्यक्ति को कभी भी नहीं भूलना चाहिए।

15

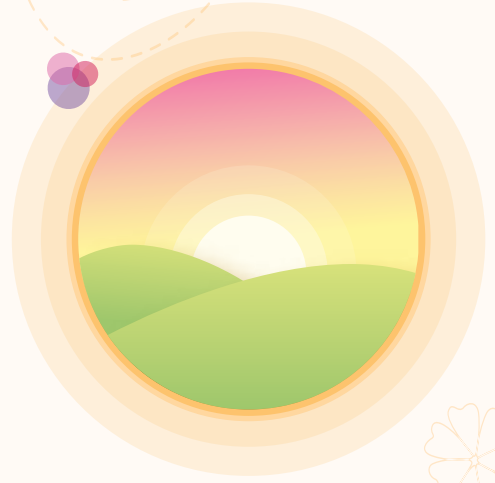
पर्याप्त और अच्छे से सोएं

- इष्टतम रूप से स्वस्थ मस्तिष्क पाने के लिए न केवल पर्याप्त नींद प्राप्त करना बहुत मायने रखता है, बल्कि अच्छी गुणवत्ता की नींद स्वास्थ्य और कल्याण के भी अनिवार्य होती है।
- विश्रामदायक माहौल में नींद का रूटीन तैयार करना, दिन के समय में कम झपकियां लेना, तथा चिंता को कम करने से नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायता मिल सकती है।
- यह सिफारिश की जाती है कि वयस्कों को कम से कम 7–9 घंटें तथा बच्चों को 9–12 घंटे की नींद अवश्य लेनी चाहिए।
- लाभ:
 - ✦ पर्याप्त नींद के मायने हैं कि पूरा दिन शांति पूर्वक तथा अभिप्रेरित रूप से गुजरता है, न कि तनाव और चिंता में।



16 सूर्य उदय को देखें

- सूर्य उदय बहुत आकर्षक होता है, पवित्र तथा हमारी ग्रह पर एक बहुमूल्य घटना होती है।
- आकर्षक स्वर्णिम सूर्य की किरणों, पक्षियों की चहचहाना, चेहरे को मिलने वाली ताज़ी हवा से हमें प्रसन्नता और उत्साह से अपने दिन की शुरुआत करने तथा सकारात्मकता संचार करने में मदद मिलती है।
- सुबह जल्दी उठें और निम्नलिखित लाभ पाने के लिए सूर्योदय का आनन्द लें।
 - ✦ प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करें तथा सूजन को कम करें
 - ✦ पर्याप्त विटामिन डी प्राप्त होता है
 - ✦ स्वस्थ सिराडियन ताल उत्प्रेरित होती है
 - ✦ तंत्रिका प्रणाली पर शानदार प्रभाव पड़ता है
 - ✦ मनोदशा में सुधार होता है, सकारात्मकता प्रकट होती है और तनाव कम होता है



17 अपने परिवेश में पौधे लगाएं



- इनडोर और आउटडोर पौधों से हमें सुंदर रंग और सुगंध आदि का आनन्द लेने का मौका मिलता है। पौधों से लोगों को स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं।
- लाभ:
 - ✦ आप ऑक्सीजन सांस के साथ अंदर लेते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकालते हैं, उसमें संतुलन स्थापित होता है।
 - ✦ शांति प्रदायक प्रभाव
 - ✦ इनडोर पौधों से आपकी उत्पादकता 47% तक बढ़ सकती है और आपकी स्मृति में 20% तक की बढ़ोतरी हो सकती है।

18 कम करें, पुनः इस्तेमाल करें और रिसाइकल करें

- पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए कम करना, पुनः उपयोग करना तथा रिसाईकिलिंग करना महत्वपूर्ण तरीके हैं, प्राकृतिक संसाधनों को संरक्षित रखें तथा प्रदूषण की रोकथाम करें।
- लाभ:
स्वच्छ पर्यावरण से मानव द्वारा सामना की जाने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को कम किया जा सकेगा, जिसमें फेफड़े के रोग, दिल का दौरा, संक्रमण और कैंसर जो हमारे वातावरण में मौजूद प्रदूषक तत्वों द्वारा होता है।



19 डिजिटल डिटॉक्स

- डिजिटल वर्ल्ड जितना हमारी जिंदगी में सुधार करता है, उतना ही वर्तमान क्षणों को हम से छीन लेता है तथा हम वे नहीं देख पाते जो हमारे आसपास चल रहा है।
- लाभ:
डिटॉक्सिंग से आपको समय की आज़ादी की वह भावना मिलती है जिससे आप ऐसे अन्य काम कर पाएंगे जिससे आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होगा।
- स्क्रीन टाइम को कम करने के लिए यहां पर कुछ टिप्स दिए गए हैं:
 - ✦ अपनी डिवाइस पर स्क्रीन टाइम फिक्स करें
 - ✦ ऐप नोटिफिकेशन को बंद कर दें।
 - ✦ सामाजिक कार्यक्रमों में अपने मोबाइल को देखने से बचें।
 - ✦ नींद से 2–3 घंटे पहले स्क्रीन डिवाइसेज़ का प्रयोग न करें



20 धूम्रपान छोड़ दें



- धूम्रपान करने से कैंसर, दिल की बीमारियां, मस्तिष्काघात (स्ट्रोक), फेफड़ों के रोग, और साथ ही यक्ष्मा, आंखों के रोगों, और इम्यूनोटी संबंधित समस्याएं, आमवाती संधिशोथ जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं।
- यदि आपको धूम्रपान छोड़ना कठिन लगता है, तो यहां पर कुछ सहायक तरीके दिए गए हैं:
 1. खुद को धूम्रपान न करने के लाभों तथा तम्बाकू के हानिकारकों प्रभावों की याद दिलाएं।
 2. निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी को अपना कर देखें
 3. ट्रिगर्स से बचें
 4. धूम्रपान करने की इच्छा से बचें
 5. गम या कैंडी चबाएं
 6. किसी शारीरिक गतिविधि में व्यस्त रहें
 7. विश्राम करने की तकनीकों की आज़माइश करें
 8. सहायता और परामर्श के लिए संपर्क करें



शांत मन के लिए स्वस्थ आदतें

21 कुछ नया सीखें

“सीखना एक ऐसी गतिविधि है जिससे मन कभी भी नहीं थकता है, कभी नहीं डरता है, तथा उसे कभी पश्चाताप नहीं होता है”—लियोनार्दो दा विंची।

- सीखना एक निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है। सीखने से हमारे मस्तिष्क के विकास में सहायता मिलती है जिससे हमारी आत्मा शुद्ध होती है।
- इसलिए, किसी ऐसे कौशल को सीखें जिसके बारे में आप लंबे समय से सोच रहे हैं।



22 अपनी देखभाल को प्राथमिकता दें

- अपनी देखभाल करने से आपको अपने साथ स्वस्थ रिश्तों को बनाए रखने में मदद मिलती है ताकि दूसरों के लिए अच्छी भावनाओं का प्रचार प्रसार कर सकें।
- हर रोज अपनी देखभाल में शामिल रहने से क्लिनिकली यह साबित किया जा सका है कि ऐसा करने से चिंता और अवसाद, तथा तनाव कम होता है, ध्यान लगाने में सुधार होता है, निराशा और गुस्सा कम होता है, प्रसन्नता में बढ़ोतरी होती है, ऊर्जा में सुधार आदि होता है।
- अपनी आप को प्राथमिकता देने के यहां पर कुछ तरीके दिए गए हैं।
 - ✦ हर रोज अपने लिए 15 मिनट से 1 घंटा अलग से रखें।
 - ✦ खुद को उन कार्यों में व्यस्त रखें जिनसे आपको सर्वाधिक आनन्द मिलता है।

23

अव्यवस्था को हटाएं

- तनाव को कम करने के लिए अपने आस-पास से अव्यवस्था को दूर करना तनाव कम करने का सर्वाधिक आसान तरीका है। फालतू सामान को हटाने से, आपको मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लाभ मिलता है जिससे आप शांत, प्रसन्न और अधिक नियंत्रित महसूस करते हैं।
- व्यवस्थित स्थान अधिक शांत मन के लिए सहायक साबित हो सकता है।
- अव्यवस्था को दूर करने के लिए यहां पर कुछ टिप्स दिए गए हैं
 - ✦ अव्यवस्था को दूर करने के लिए योजना और टाइम लाइन तैयार करें
 - ✦ चीजों को 'सुनिश्चित रूप से चाहिए', 'संभवतः चाहिए', 'नहीं चाहिए' तथा ट्रेज में विभाजित करें
 - ✦ उन चीजों को दान कर दें या बांट दें जो 'संभवतः चाहिए' तथा 'नहीं चाहिए' श्रेणी में आती हैं



24

पत्रिका बनाए रखें

- लेखन एक शक्तिशाली कार्य होता है, क्योंकि जो कुछ लिखा जा रहा है, मस्तिष्क उसको बहुत धीमे से प्रसंस्कृत करता है, और यह एक प्रकार की थेरेपी बन जाता है।
- इससे आपको अपने सकारात्मक और नकारात्मक विचारों को स्पष्ट करने में मदद मिलती है।
- लक्ष्यों और सपनों को लिखने से सकारात्मक बूस्ट मिल सकता है, तथा पिछली उपलब्धियों की सूची तैयार करने से आपके जीवन में सफलताओं को प्रदर्शित करने में सहायता मिल सकती है।
- एक अच्छी शुरुआत करने में सहायता के लिए यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं:
 - ✦ तय करें कि आप क्या लिखना चाहते हैं
 - ✦ लिखने का समय तय करें। आप पेंटिंग, ड्राइंग या स्क्रिबल कर सकते हैं
 - ✦ दिन भर में किए गए कार्यों पर विचार करें
 - ✦ उस दिन के लिए जिन 3 चीजों के लिए आप आभारी हैं, उनकी सूची बनाएं
 - ✦ नकारात्मक सोच से बचें



25

पढ़ें

- पढ़ने में मस्तिष्क में सर्किट तथा सिग्नल का जटिल नेटवर्क शामिल होता है जिससे सोच बदलती है।
- जैसे जैसे आपकी पढ़ने की योग्यता में परिपक्वता आती है, ये नेटवर्क मजबूत और अधिक उन्नत होते चले जाते हैं। इसलिए, फोन से दूर रहें तथा निम्नलिखित लाभ पाने के लिए किसी उपन्यास को पढ़ें:
 - ✦ समानुभूति को बढ़ाना
 - ✦ शब्दावली में सुधार करना
 - ✦ संज्ञानात्मक गिरावट की रोकथाम करना
 - ✦ तनाव को कम करना
 - ✦ नींद में सहायता प्राप्त करना
 - ✦ अवसाद में सुधार करना
 - ✦ जिंदगी का विस्तार करना
- पढ़ने की आदत का विकास करने के लिए यहां पर 5 टिप्स दी गई हैं:
 1. अपने पढ़ने के लक्ष्यों को तय करें
 2. हर महीने पढ़ी जाने वाली पुस्तकों को चुनें
 3. पढ़ने के लिए नियत समय आवंटित करें
 4. पढ़ते समय अवरोधों से बचें
 5. अपने आसपास के माहौल में पुस्तकों को अपना हिस्सा बनाएं



26

मुस्कुराएं और अभिवादन करें

- जब अकेले हों या किसी का अभिवादन कर रहे हों, तो हमेशा मुस्कुराएं।
- साथ ही, वास्तविक मुस्कुराहट आंतरिक खुशी को प्रकट करती है। लेकिन नकली मुस्कुराहट से भी मस्तिष्क को यह सोचने पर मजबूर किया जा सकता है कि हम प्रसन्न हैं।
- लाभ:
 - ✦ अच्छी भावनाओं का प्रचार-प्रसार होता है
 - ✦ मानसिक स्वास्थ्य की भावना को बनाए रखने में सहायता मिलती है
- उस परिपूर्ण मुस्कान में पारंगत होने के लिए यहां टिप्स दिए गए हैं
 - ✦ अपनी आंखों से मुस्कुराएं
 - ✦ अपनी मुस्कान को रिलेक्स तथा सूक्ष्म रखें
 - ✦ शीशे के सामने मुस्कुराने का अभ्यास करें



27

हंसने का साधन खोजें



- हंसना एक शक्तिशाली दवा है। इससे मनोदशा में सुधार होता है, तनाव कम होता है और स्मृति में सुधार होता है।
- इसलिए, किसी के साथ बैठ कर कॉमेडी देखें या लापटर क्लब में शामिल हों तथा सप्ताह में कम से कम 30 मिनट के लिए दिल से हंसें
- लाभ:
 - ✦ मनोदशा में सुधार होता है
 - ✦ दर्द सहन करने में सुधार होता है
 - ✦ हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

28

प्रकृति के साथ समय बिताएं

- प्रकृति और कल्याण (स्वास्थ्य) में महत्वपूर्ण रिश्ता मौजूद रहता है।
- प्रकृति के लाभों को न केवल देखने से मिलने वाली उत्प्रेरणा बल्कि ध्वनियों, सुगंधों तथा अन्य संवेदनाओं से भी प्राप्त किया जा सकता है।
- सप्ताह में कम से कम 120 मिनट प्रकृति में बिताने का संबंध अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ा है।



29 संगीत सुने

- मनोरंजन, संचार, अभिव्यक्ति आदि के लिए संगीत मनुष्य के लिए एक सौन्दर्यपूर्ण सृजन है, लेकिन इसका प्रभाव इन सभी से परे भी होता है।
- मानव जीवन के अनेक आयाम जिसमें शारीरिक, सामाजिक, शैक्षणिक, मनोवैज्ञानिक, संगीत में सकारात्मक समरसता से सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।
- सप्ताह में 0.5 घंटे की संगीत संबंधी भागीदारी से मौखिक तथा बौद्धिक योग्यता में बढ़ोतरी होती है।
- लाभ:
 - ✦ हर रोज़ संगीत सुनने से तनाव को कम करने, मनोदशा में सुधार करने और यहां तक की बेहतर नींद प्राप्त करने में मदद मिलती है। स्वस्थ जीवन के लिए ये सभी महत्वपूर्ण हैं।



30 ध्यान लगाएं

- अपने मन को ध्यान लगाने तथा अपने विचारों को रिडायरेक्ट करने की आदत विकसित करने के लिए मेडिटेशन एक प्रक्रिया है।
- आठ हफ्तों तक दिन में 13 मिनट के लिए ध्यान लगाने से अनेक लाभों को सुनिश्चित किया जा सकता है।
- लाभ:
 - ✦ नकारात्मक मनोदशा की स्थिति में कमी, ध्यान लगाने में सुधार, कार्यशील स्मृति तथा पहचान स्मृति
 - ✦ चिंता के स्तर में कमी
 - ✦ तनाव में कमी तथा ध्यान लगाना संभव होता है
 - ✦ बेहतर नींद प्राप्त करने में सहायता
- शुरुआत कैसे करें— टिप्स
 - ✦ शांत, सुविधाजनक स्थान बैठने की जगह खोजें तथा सीधे बैठें
 - ✦ दिन में अनेक छोटे-छोटे सत्रों से शुरुआत करें, अवधि को धीरे धीरे बढ़ाएं
 - ✦ श्वसन पर ध्यान केन्द्रित करें
 - ✦ अपने विचारों के लिए बहुत अधिक संघर्ष न करें, उन्हें आने-जाने दें
 - ✦ दिशानिर्देशित ध्यान से सहायता प्राप्त करें



रिश्तों को मजबूत बनाने के लिए आदतें



31 अपने व्यक्तित्व के अनुसार जीएं

- अपने व्यक्तित्व के अनुसार जीएं, यह एक सरल किंतु जटिल वाक्यांश है।
- लेकिन अपने व्यक्तित्व के अनुसार जीने से आपको विश्वास प्राप्त होता है, दूसरों से अधिक स्वीकार्यता मिलती है, अधिक विश्वास बनता है और तनाव कम होता है।
- अपने व्यक्तित्व के अनुसार जीने के लिए यहां पर कुछ टिप्स दिए गए हैं
 - ✦ स्वयं को स्वीकार करें
 - ✦ अपने आप से नकारात्मक बातचीत की पहचान करें
 - ✦ अपनी शक्तियों का उत्सव मनाएं
 - ✦ अपने आप को अभिव्यक्त करें
 - ✦ अपनी कमजोरियों को दिखाएं



32 व्यक्तिगत संपर्क बनाएं

- व्यक्तिगत रूप से रिश्ते स्थापित करने से आपको ये लाभ मिलते हैं:
 - ✦ बेहतर मानसिक स्वास्थ्य— इससे आपके मन का बोझ कम हो सकता है तथा आप अधिक प्रसन्न महसूस कर सकते हैं
 - ✦ डेमेशिया के जोखिम को कम किया जा सकता है— सामाजिक मेलजोल आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है
 - ✦ सुरक्षा, सम्बद्धता तथा संरक्षा की भावना विकसित होती है
 - ✦ आप दूसरों पर और दूसरे आप पर भरोसा कर सकने की स्थिति में होते हैं
- इसके ये मायने नहीं है कि आपको दिन भर लोगों के बीच में रहना है; 15 मिनट पैदल चलना या अपने पड़ोसी के साथ कॉफी पीना ही बहुत अच्छा साबित होगा।
- आप अपना विस्तार कर सकते हैं और सामाजिक मेलमिलाप के अधिक आमंत्रण स्वीकार कर सकते हैं।



33

हमेशा सम्मान दें



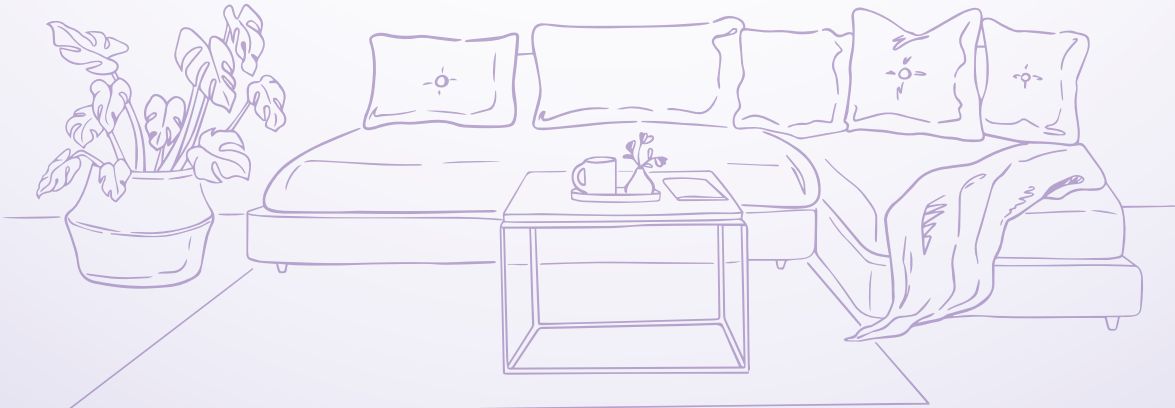
- किसी भी अच्छे रिश्ते की नींव में अंतर्मन में आदर के स्तर से होती है।
- आदर प्रकट करने के यहां पर कुछ तरीके बताएं गए हैं:
 1. दूसरों के साथ खुल कर और ईमानदारी से बात करना
 2. एक दूसरे को सुनना
 3. एक दूसरे की भावनाओं और ज़रूरतों को सुनना
 4. समझौता करना
 5. दूसरों से तथा दूसरों के बारे में दयालुता से बात करना
 6. एक दूसरे को अपनी अपनी बात कहने का मौका देना
 7. एक दूसरे की रुचियों, शौक तथा करियर आदि के लिए समर्थन देना

34

संचार महत्वपूर्ण है



- यह भली भांति स्वीकार किया जाता है कि स्वस्थ रिश्तों तथा आपके स्वास्थ्य की सफलता के लिए संचार मायने रखता है।
- अधिक सकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों के लिए प्रभावी पारिवारिक संवाद या संचार बहुत महत्वपूर्ण होता है।
- कार्यस्थल पर, प्रभावी संचार से आपको सहायता मिल सकती है:
 - ✦ कर्मचारियों को मैनेज करना और टीम बनाना
 - ✦ अधिक तेजी से अपने संगठन का विकास करना और कर्मचारियों को बनाए रखना
 - ✦ संवर्धित सृजनशीलता और इनोवेशन से लाभान्वित होना
 - ✦ मजबूत रिश्ते बनाना तथा अपने और अपने संगठन के लिए अधिक अवसरों को आकर्षिक करना



35

किसी के बारे में राय कायम न करें



- किसी के बारे में राय कायम करना एक प्राकृतिक प्रवृत्ति होती है। लेकिन, अपने फैसले से संबंधित शब्दों तथा विचारों को आप दूसरों को नुकसान पहुंचाने से बेहतर हैं कि व्यक्त न करें।
- किस तरह से दूसरों के बारे में राय कायम करने से बचें?
 - ✦ अपने आप को दोषी न ठहराएं
 - ✦ दूसरे व्यक्ति को संदेह का लाभ दें
 - ✦ सजग रहें
 - ✦ अपने व्यक्तित्व से बाहर निकलें
 - ✦ मूलभूत अच्छाईयों की ही तरफ देखें
 - ✦ जीवन के प्रति अपनी सोच को बदलें
 - ✦ अपने ही व्यवहार की तरफ देखें
 - ✦ अपने आप को शिक्षित करें

36

प्रशंसा करने की कला सीखें

- आभार प्रकट करना मौखिक रूप से "धन्यवाद" करना हो सकता है या फिर कोई शॉर्ट नोट हो सकता है, लेकिन इसके प्रभाव दूरगामी होते हैं।
- फिर चाहे आपके पार्टनर से बहुत से व्यंजन क्यों न बनाए हों या आपका दोस्त आखिरी समय पर ही क्यों न पहुंचा हो, धन्यवाद कहने का अवसर न गंवाएं।
- लाभ:
 - ✦ अवसाद तथा चिंता का जोखिम कम होता है
 - ✦ दीर्घकालिक पीड़ा से जुड़ी कठिनाईयां कम होती हैं।
 - ✦ रोग का जोखिम कम होता है
- यहां पर प्रशंसा करने के कुछ तरीके बताए गए हैं
 - ✦ धन्यवाद कहें
 - ✦ समानुभूति से सुनिए
 - ✦ प्रशंसा के लिए नोट लिखें
 - ✦ उनके दिन को बेहतर बनाने के लिए उनको कोई पौधा या फूल आदि उपहार में दें।



37 कम से कम एक बार अपने परिवार के साथ भोजन करें

- जल्दबाजी करने की बजाए, डाइनिंग टेबल पर, डिनर करते समय बातचीत करना आसान होता है।
- लाभ
 - ✦ इससे आपकी प्रसन्नता और कल्याण की भावना विकसित होती है जिससे आपके मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ेगा।



38 परिवार के साथ छुट्टियां बिताने जाएं

- छुट्टियों से आपको अपने परिवार के साथ मिलने का शक्तिशाली अवसर मिलता है तथा तनाव को भी दूर किया जा सकता है।
- हालांकि छुट्टियों का असर कुछ ही समय तक रहता है, छुट्टियों की याद से अस्थायी रूप से मनोदशा और कल्याण में सुधार हो सकता है, और भावी तनावों के लिए ये बफर के रूप में काम कर सकती हैं।
- छुट्टियों से लोगों को रोज़मर्रा की परेशानियों से मानसिक रूप से खुद को दूर रखा जा सकता है तथा जीवन को एक ऐसे परिप्रेक्ष्य में रखने में सहायता मिल सकती है जिससे मनोवैज्ञानिक लोचशीलता को पैदा किया जा सकता है।
- आप कम समय के लिए छुट्टियों से शुरुआत कर सकते हैं, जो कि बजट के अनुकूल होती हैं और आप वर्ष में अधिक ट्रिप्स लगा सकते हैं तथा कम विख्यात गंतव्य स्थलों की यात्रा कर सकते हैं।



39

अपने पार्टनर के साथ वॉक पर जाएं

- अपने आसपास पैदल घूमने से अपने मित्र या पार्टनर के साथ फिर से जुड़ने का बहुत ही शानदार तरीका है।
- इन प्रकार से आप कुछ ताजी हवा पा सकते हैं तथा बहुत अधिक खर्चा किए बिना जीवन का आनन्द ले सकते हैं।



40

सहायता करें और प्रेरणा का स्रोत बनें

- स्वस्थ जीवन शैली की आपकी यात्रा के लिए जिस तरह से आप दूसरों द्वारा दी जाने वाली प्रेरणा और सहायता की प्रशंसा करते हैं, ठीक वैसा ही आप दूसरों के लिए भी कर सकते हैं।
- दूसरे क्या उपलब्धि हासिल करना चाहते हैं, इस बारे में आप उनको वैसा करने के अनेक कारण बता कर उनको प्रेरित कर सकते हैं।
- इससे उन्हें कड़ी मेहनत करने के लिए प्रेरणा मिलेगी और वे बिना देरी के काम को पूरा कर पाएंगे।





केवल पंजीकृत चिकित्सा पेशेवर, अस्पताल या प्रयोगशाला के प्रयोग के लिए।



© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication, the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.
Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | **Registered Office:** Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com