

ॐ

मानसिक स्वास्थ्य के पांच अच्छे तरीके और हिंदू धर्म

NHS द्वारा अनुशंसित आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए निम्नलिखित पांच चरणों पर विचार करना आपके लिए उपयोगी हो सकता है। हर दिन मानसिक स्वास्थ्य के पांच तरीकों में से प्रत्येक का अभ्यास करने से आपकी मनःस्थिति और मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। ये सभी दृष्टिकोण हिंदू मान्यताओं और शिक्षाओं के अनुरूप हैं।

Good Thinking

Digital Mental Wellbeing for London



[good-thinking.uk](https://www.good-thinking.uk)

१

भगवान और अन्य व्यक्तिओ के साथ जुड़ें



जैसे-जैसे लॉकडाउन प्रतिबंध बदलते हैं, कृपया अन्य परिवारों के साथ मिलने-जुलने के बारे में नए नियमों के लिए [UK सरकार](#) की वेबसाइट या अपने स्थानीय प्राधिकरण की वेबसाइट देखें।

"मैं बातों की जड़ तक गई, और केवल परमेश्वर के सिवाय और कुछ न पाया।"

- मीराबाई (MIRABAI)

हिन्दू धर्म में मानसिक सुखाकारी के लिए ईश्वर और मानवता से जुड़ाव पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह वैश्विक अपनेपन की भावना का समर्थन करता है, हम सभी को एक-दूसरे से जुड़ने और भीतर की दिव्यता की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

"यह मेरा है; वह उनका है, छोटी सोच वाले कहते हैं। ज्ञानी मानते हैं कि सारा संसार एक परिवार है।" - महा उपनिषद् ६.७१-७५

"मन को स्थिर करने का इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है कि आप विश्वास और प्रेम से ईश्वर के उपदेश को सुनें।"

- भगवान स्वामीनारायण (वचनमृत करियानी १२)

आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छे रिश्ते महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे:

- अपनेपन और आत्म-मूल्य की भावना बनाने में आपकी मदद करता है
- अपने सकारात्मक अनुभवों के आदान-प्रदान का अवसर देता है
- आपको भावनात्मक सहारा प्रदान करता है और आपको दूसरोंको सहारा देने का अवसर देता है

"परिवार के सदस्यों को प्रतिदिन इकट्ठा होना चाहिए और पूजा, चर्चा, शास्त्र पढ़ने और अन्य भक्ति गतिविधियों में संलग्न होना चाहिए।"

- महंत स्वामी महाराज (सत्संग दीक्षा ८६)

मित्रों और परिवार के साथ जुड़ना, चाहे वह ऑनलाइन हो या व्यक्तिगत रूप से, आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। आप:

- परिवार और मित्रों के संपर्क में रहें, वि शेष रूप से बुजुर्ग व्यक्ति जो अकेलेपन से जूझ रही है और भाषा की बाधाओं के कारण उपलब्ध संसा धनों तक पहुंचने में कठिनाइयों का सामना कर रही है।
- अपने दोस्तों और परिवार को अपने शौक में शामिल करने के लिए समय निकालें
- पिकनिक, वॉक, गेट-टुगेदर, एक साथ खाना बनाना आदि का आयोजन करें।
- एक साथ आध्यात्मिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए समय निकालें, जैसे मंदिर जाना या एक साथ प्रार्थना करना

२

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें



"निष्क्रियता से कर्म श्रेष्ठ है। निष्क्रियता से आपके शरीर का रख-रखाव भी संभव नहीं होगा।" - भगवद गीता ३.८

"जिसका आहार-विहार चाल संतुलित है, जिसका कर्म उचित है, जिसके सोने और उठनेका समय नियमित हैं, और जो ध्यान के मार्ग का अनुसरण करता है, वह दर्द या दुख का नाश करने वाला है।" - भगवद गीता (BHAGAVAD GITA)

सक्रिय रहना न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए अच्छा है, बल्कि यह आपके मानसिक स्वास्थ्य में भी ऐसे सुधार कर सकता है:

- अपने आत्मसम्मान को बढ़ा कर
- डिप्रेशन और चिंता को कम करके
- हृदय रोग, टाइप २ डायबिटीज जैसी दीर्घकालिक बिमारियोंके जोखिम को कम करके
- लक्ष्य या चुनौतियों को निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने में आपकी सहायता करके
- आपकी मनस्थिति ज़ को सकारात्मक रूप से बदलने में मदद करके

"पहले शारीरिक स्वास्थ्यका निर्माण करें। तभी आप मन पर नियंत्रण पा सकते हैं।" - स्वामी विवेकानंद (SWAMI VIVEKANANDA)

नियमित व्यायाम वास्तव में महत्वपूर्ण है, और यदि आप ऐसा करने के लिए सक्षम हैं तो आपको सक्रिय जीवनशैली बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। उपयुक्त व्यायाम जैसे की:

- [NHS वेबसाइट पर १० मिनट का वर्कआउट](#)
- धीमी गति की गतिविधियाँ, जैसे अपने घर या बगीचे में घूमना
- आसान, कम प्रभाव वाला व्यायाम जब भी आप कर सकें, जबतक केतली गरम हो उस दरम्यानस्ट्रेचिंग करना
- YouTube पर या आपके द्वारा डाउनलोड किए गए फ़िटनेस ऐप पर वर्कआउट

३

हर दिन कुछ नया सीखें



हिंदू धर्म में ज्ञान की खोज की अत्यधिक प्रशंसा की जाती है। ब्रह्म सूत्र की पहली पंक्ति कहती है: "अथातो ब्रह्मजिग्नासा - अब परम सत्य के बारे में जानने का समय है।"

संशोधन दर्शाता है कि नए कौशल सीखने से आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है:

- आत्म-विश्वास बढ़ाकर, आत्म-सम्मान बढ़ाकर और डिप्रेशन को कम करके
- उद्देश्य की भावना हासिल करने में आपकी मदद करके
- आपको दूसरों से जोड़कर

जीवन में सीखने के कई तरीके हैं। इनमें नया ज्ञान और नए कौशल प्राप्त करना शामिल है।

"जहां प्रश्न में अनंत है, दृष्टिकोण की विविधता समान रूप से अनंत है।" - श्री आनंदमयी माँ (SRI ANANDAMAYI MA)

"सभी दिशाओं से महान विचार अपने पास आने दें।" - ऋग्वेद (RIG VEDA) १.८९.१

नया ज्ञान:

- शास्त्रों को पढ़ें
- शास्त्रों के छंदों का पाठ करें और याद करें "जो पाठ करता है वह सर्वोच्च आनंद की अनुभूति करता है - हनुमान चालीसा (Hanuman Chalisa)
- एक साथ काम करें और मित्र और परिवार के साथ शास्त्र पठनका आयोजन करें

नया कौशल:

- कुछ नए वास्थ्यप्रद और पौष्टिक व्यंजनों को आजमाएं
- एक नई भाषा सीखें, जैसे बंगाली, गुजराती, हिंदी, मलयालम, पंजाबी, संस्कृत या तमिल
- कुछ कला और कारीगरी का प्रयास करें, जैसे आरती या अपने घर के मंदिर को सजाना

४

सेवा: अन्यको दीजिये



"दूसरों की खुशी में हमारी अपनी खुशी है।" - प्रमुख स्वामी महाराज (PRAMUKH SWAMI MAHARAJ)

सेवा, हिंदू मान्यताओं और जीवन का एक मुख्य घटक है। इन्हें मन, वचन और कर्म से किया जा सकता है।

"विचार, वचन और कर्म में सत्यनिष्ठा अच्छे में निहित है।"

- कालिदास (KALIDASA)

दयाभावना और दूसरों की मदद से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार सुविदित है:

- सकारात्मक भावनाओं और पुरस्कृत होनेकी भावना पैदा करना
- आपमें उद्देश्य और आत्म-मूल्य की भावना देना
- अन्य लोगों से जुड़ने में आपकी सहायता करना

जो लोग दूसरों की मदद करने में अधिक रुचि दिखाते हैं, उनके खुश होने की संभावना अधिक होती है। दूसरों के प्रति दया दिखाने के कई तरीके हैं, दयालुता के छोटे कार्यों से लेकर स्वयंसेवक बनकर नियमित रूपसे कुछ देना

सेवा के कार्य करना इनमें आपके पड़ोसियों, आपके परिवार, आपके समुदाय और यहां तक कि पर्यावरण की मदद करना शामिल हो सकता है। सेवा के सरल तरीकों में शामिल हैं:

- दयालुता के शारीरिक कार्य
- नियमित रूप से रीसायकल करें
- अपने पड़ोसियों के लिए खाना बनाएं
- कार का उपयोग करने के बजाय पैदल चलें या साइकिल चलाएं
- बुजुर्ग या कमजोर दोस्तों और पड़ोसियों की काम में मदद करें
- बुजुर्ग या कमजोर मित्रों और पड़ोसियोंको काम में मदद करें

दयालुता के मानसिक कार्य

- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताएं या उसकी बात सुनें जो अकेला है या कठिनाइयों से गुजर रहा है
- दूसरों में अच्छाई देखें। "मधुमक्खी के समान बनो जो जहाँ जाती है वहाँसे अमृत बटोरती है। उस अच्छाई को खोजो जो हर किसी में पाई जाती है।"
- माता अमृतानंदमयी (Mata Amritanandamayi)
- अपने जीवन में सभी अच्छी चीजों के लिए आभारी रहें और उन्हें स्वीकार करें
- क्षमा करें और भूल जाएँ।
- कर्म योग का अभ्यास करें, अर्थात आंतरिक शुद्धि के लिए निस्वार्थ सेवा करें; अहंकार या अहंकारी इच्छाओं के बिना कार्य करें

५

वर्तमान क्षण पर ध्यान दें



"इस नश्वर संसार से बिना आसक्ति और बिना भय के साथ मिलें। जीवन के प्रकट होने पर विश्वास करें और तुम सच्ची शांति प्राप्त करोगे।"

- भगवद गीता 2.56

वर्तमान क्षण में सजाग रहना और अपने विचारों, अपनी भावनाओं, अपने शरीर और अपने आस-पास की दुनिया के बारे में जागरूक होना आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। इसे अक्सर 'सचेत' कहा जाता है। यह हिंदू धर्म में अनुशासित है और भक्ति और प्रार्थना के माध्यम से विभिन्न तरीकों से इसका अभ्यास किया जा सकता है। हमारे उपासना के कार्यों में उपस्थित होने के लिए, हमारे द्वारा कहे गए शब्दों और हमारे द्वारा किए जाने वाले कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने और उसके आशयसे अवगत होने के लिए उन्हें प्रोत्साहित किया जाता है।

"खुशीका कोई समय नहीं, वो आज और अभी भी है | " - श्री श्री रविशंकर (SRI SRI RAVI SHANKAR)

आप ऐसा कर सकते हैं:

- ध्यान. आप या तो भगवान की छवि, मूर्ति, अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। "जब ध्यान में महारत हासिल हो जाती है, तो मन हवा रहित स्थान में दीपक की लौ की तरह अडिग होता है।" - भगवद गीता ६.१९
 - प्राणायाम, जो श्वास के माध्यम से मन और शरीर को जोड़ता है
-

प्रार्थना और भक्ति आपको सहायता करती है:

- स्थिर मानसिकता के साथ सकारात्मक रहने में
 - स्वीकार करें कि सब कुछ नियंत्रित नहीं किया जा सकता
 - सक्रिय रहने में और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में
-

प्रार्थना और भक्ति के उदाहरणों में शामिल हैं:

- **पूजा:** पूरी तरह से मन और हृदयसे अपने चुने हुए देवताओं की मूर्तियों (पवित्र छवियों) की दैनिक पूजा (फूल, फल, भोजन अर्पण करके)
- **जाप:** प्रतिदिन किसी मंत्र का जाप करें। ऐसा करते समय आप वैकल्पिक रूप से एक माला फेर सकते हैं। यह मन को एकाग्र करने और हृदय को निर्मल करने का सबसे अच्छा और आसान साधन है, जिसके द्वारा "अशुद्ध विचार धुल जाते हैं"।
- शिव तांडव स्तोत्र (Shiva Tandava Stotra)
- भगवान की महिमा के बारे में बात करने वाले शास्त्रों को पढ़ें और उनके बारे में सोचें: यहाँ मेरे लिए क्या सीखें हैं? मैंने जो सीखा है उसे मैं अपने दैनिक जीवन में कैसे लागू कर सकता हूँ? हिंदू धर्मग्रंथों को पढ़कर, आप भगवान के लिए निःस्वार्थ प्रेम विश्वास और समर्पण पैदा कर सकते हैं।

हमारे बारे में

गुड थिंकिंग को NHS और लंदन नगर परिषदों का समर्थन प्राप्त है। हम लंदनवासियों को निःशुल्क, 24/7, डिजिटल सहायता प्रदान करते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सलाह और सहायता चाहते हैं, भले ही वे अपनी यात्रा पर कहीं भी हों। हम चौबीसों घंटे सहायता और स्व-देखभाल के विकल्प प्रदान करते हैं जो उपयोग और नेविगेट करने में आसान हैं।

हमारा लक्ष्य

हम व्यक्तियों को उनके मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल इस तरह से करने में सहायता करते हैं जो उनके लिए सबसे अच्छा है। हम सभी को उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और हम इसका समर्थन करने के लिए उपकरण और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। अगर गुड थिंकिंग के सुझाव या संसाधन आपके लिए मददगार नहीं हैं, तो अपने GP से इस बारे में बात करने की कोशिश करें कि आपके लिए और क्या मददगार हो सकता है।

अधिक जानकारी के लिए www.good-thinking.uk पर जाएँ।

Hindu Council UK, Hindu Forum of Britain और BAPS श्री स्वामिनारायण मंदिर - नेसडेन मंदिर (Shri Swaminarayan Mandir - Neasden Temple) द्वारा समर्थित।



Hindu Forum of Britain

इस पाठ को Dr Deesha Chadha (Hindu Forum of Britain), Professor Sejal Saglani, Dr Nisha Patel और Shinal Patel (BAPS Shri Swaminarayan Mandir - Neasden Temple) और Deepa Lad (London Borough of Newham Public Health Team) द्वारा अनुकूलित किया गया है।