मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाएँ

आजकल मानसिक तनाव बहुत ज़्यादा बड़ गया है। ज्यादातर लोग परेशान हैं और खुदकुशी की वारदात भी बड़ गई है। लोग एक दूसरे के प्रति ईर्ष्या, घृणा, जलन आदि भाव रखते हैं परन्तु इससे ज्यादा तकलीफ खुद को ही होती है। दूसरों को नुक्सान पहुँचा कर या मन में गलत भावना उत्पन्न करके इंसान खुद भी खुश नहीं रह सकता इसके लिए जरूरी है कि–

1– अपनी तुलना दूसरों से न करें। जो आपके पास है वह हो सकता है दूसरों के पास न हो और जो उसके पास है वह आपके पास न हो। हर एक को सब कुछ नहीं मिलता। मुकम्मल जहाँ हर किसी को नहीं मिलता। जो नहीं हैं उस पर ज्यादा ध्यान है और जो है उसकी कोई महत्व नहीं है।

2– अपनी इज़्ज़त करिए। जो व्यक्ति अपनी इज़्ज़त नहीं कर सकता वह दूसरों की भी इज़्ज़त नहीं कर सकता। अपने अंदर हमेशा बुराइयाँ न खोजें और अपनी अच्छाईयों को पहचानें। सुंदरता अंदरूनी होती है, उससे आपकी त्वचा का रंग, लम्बाई, चौड़ाई, अमीरी, गरीबी, जाति नहीं दिखती।

3– अपनी सोच को बदलें। हालात जिम्मेझार नहीं हो तों हमारी सोच ही हमारे उत्थान और पतन के लिए जिम्मेझार हैं। एक ही जैसे हालात में भी एक व्यक्ति कामयाब होता है और दूसरा नहीं। दूसरों को या हालात को जिम्मेदार न ठहराएँ, अपनी सोच को बदलें। कामयाबी सोच देखती है, तो हालात के सामने घुटने न टेकें।

4– अपने शरीर का ख्याल रखें, अच्छा खाना, अच्छा व्यायाम, अच्छी नींद ज्यादातर रोगों को दूर भगा देती है।

5– कभी–कभी कुछ अलग करें जैसे कि घूमना फिरना, दोस्तों से मिलना इत्यादि।

6– अपनी ताकत और समय अच्छे काम और अच्छे लोगों के साथ लगाएँ। किसी की मदद करने से मस्तिष्क में बहुत अच्छे रसायन निकलते हैं जो हमें अच्छा महसूस कराते हैं।

7– तनाव को झेलने की क्षमता बेहतर करें। सबसे अच्छा तरीका है कि तनाव पर ध्यान न देकर उसके हल पर ध्यान दें। मुसीबत पर नहीं उसके समाधान पर ध्यान दें।

8– अपना समय अच्छे कार्यों पर खर्च करें, समय को बर्बाद न करें।

9– छोटे–छोटे कामों से खुश रहने की कोशिश करें। खुशी 10 रू. का सामान खरीद के भी मिल सकती है उसके लिए 100 रू. खर्च करना ज़रूरी नहीं है, दिन में 1 या आधा घंटा उस काम को अवश्य दें जो आपको अच्छा लगता है।

खुश रहिए और रहने दीजिए।

डॉ. अलीम सिद्दीकी (मानसिक रोग चिकित्सक)

डॉ. शाज़िया सिद्दीकी (मनोचिकित्सक)