

## साफ घर स्वस्थ घर



घर की उचित साफ-सफाई न होना भी तनाव का कारण बन सकता है। यह जानकर शायद आपको हैरत होगी कि कुछ लोगों में खासतौर पर महिलाओं में अपने घर और परिवार के सदस्यों द्वारा साफ-सफाई के संबंध में की जाने वाली लापरवाही तनाव और उच्चरक्तचाप का कारण भी बन जाती है।

हालांकि यह बात स्वभावगत है पर स्वास्थ्य की दृष्टि से भी देखें तो पर्सनल हाइजिन के साथ-साथ घर और अपने आस-पास की सफाई बेहद जरूरी है। यह न सिर्फ स्वास्थ्यवर्धक है, बल्कि अच्छा रहन-सहन बनाए रखने के लिए भी जरूरी है।

घर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप यह जानें कि आपके घर में कौन-कौन सी ऐसी जगह हैं, जिनका कीटाणुओं और छोटे-छोटे जीवों को निमंत्रण करने में प्रमुख योगदान है। किचन में बनी नाली और वॉशबेसिन के आसपास पानी एकत्रित होना और सफाई न रहना, कुकिंग गैस, सिंक, रसोई में साफ-सफाई के लिए इस्तेमाल में आने वाले कपड़ों को नियमित साफ नहीं करना कीटाणुओं को बुलावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

साथ ही फर्श के अलावा घर का फर्नीचर, कारपेट, फूलदान, पंखे, ट्यूबलाइट आदि चीजों की नियमित साफ-सफाई बेहद जरूरी है। ध्यान रखें कि यह पानी एकत्रित न हो साथ ही गंदगी न फैले। इसके उचित उपायों को अपनाते हुए घर को स्वच्छ और कीट, मच्छर से रहित रखने का प्रयास करें। यदि समय और ऊर्जा की बचत करना चाहते हैं तो एक अच्छे क्लीनर की मदद लें। यदि आपके नियमित इस्तेमाल की वस्तुएं धूल और मिट्टी से मुक्त हैं तो आपका घर कीट और गंदगी में पनपने वाला जीवों से भी मुक्त होगा। जाहिर है कि आप इसके साथ आने वाली कई बीमारियों को अपने घर में प्रवेश करने से रोक पाएंगे। साफ-सुथरी जगह मानसिक शांति देती है और अपने घर में सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव करते हैं।

### दिमाग को सक्रिय करता मोबाइल



अक्सर आपने युवाओं को फोन से चिपके देखा होगा। उन्हें देखते ही आपके मन में एक ही ख्याल आता है कि बहुत ज्यादा मोबाइल फोन पर चिपके रहने से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है लेकिन आपको बता दें कि आपकी ये धारणा गलत है। हाल ही में अमेरिका के नेशनल हेल्थ इंस्टीट्यूट ने कुछ दिलचस्प तथ्यों को खोज निकाला है।

### दिमाग की सक्रियता बढ़ाता फोन

शरीर को नुकसान पहुंचाने वाला मोबाइल फोन दरअसल दिमाग को अलग-अलग रूपों में प्रभावित करता है। अध्ययन के अनुसार, जो लोग मोबाइल से लंबे समय तक बात करते रहते हैं उनके दिमाग अधिक सक्रिय हो जाता है। इस बात को पुष्टा करने के लिए 47 वर्ष तक के लोगों पर लगभग एक साल तक परीक्षण किया गया। मोबाइल को प्रतिभागियों के दोनों कानों पर कुछ-कुछ समय के लिए प्रयोग करवाया गया। बारी-बारी से दोनों साइड्स पर 50-50 मिनट मोबाइल का प्रयोग करवाया गया। इनमें से कुछ ऐसे प्रतिभागी भी थे जो मोबाइल फोन का प्रयोग करना नहीं जानते थे।

### क्या कहता है शोध

ये शोध के परिणाम पीईटी (पोजीट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी) के द्वारा जांचे गए। जिसमें पाया गया कि मनुष्य के दस टरफ टेम्पोरल पोल के मोबाइल के एंटीना के संपर्क में आते ही ओरबिटोफ्रंटल कॉर्टेक्स में 7 फीसदी ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है। हालांकि ये अभी तक साबित नहीं हुआ है कि ग्लूकोज का बढ़ना खतरनाक है या नहीं। प्रमाणित सबूतों में ये बात साफ जाहिर है कि ग्लूकोज मोबाइल एंटीना का टेम्पोरल पोल के संपर्क में आते ही बढ़ता है। मनोचिकित्सक का कहना है कि मनुष्य में बढ़ने वाले इस ग्लूकोज से फायदा पहुंचता है या नहीं लेकिन इसका नुकसान कुछ नहीं होता।

### पूजन से पहले क्यों बजाते हैं घंटी?



क्या आप जानते हैं कि मंदिरों में घंटियां क्यों होती हैं? यह परंपरा बहुत प्राचीन है। इसके पीछे मात्र परंपरा ही नहीं बल्कि वैज्ञानिक रहस्य भी हैं। ज्ञान के बौद्ध मंदिरों में भी विशेष प्रकार की घंटियां होती हैं। श्रद्धालु इन्हें बजाकर अपने इष्ट देव के प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हैं। इनसे बहुत मधुर ध्वनि निकलती है। मंदिर की घंटी बजाने से विशेष प्रकार की ध्वनि तरंगें उत्पन्न होती हैं। जब वातावरण में इनका प्रसार होता है तो ये नकारात्मकता को दूर करती हैं और सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा देती हैं। इससे मंदिर के आसपास का माहौल शांत और सुखद बनता है। लोगों को एक खास किस्म की आध्यात्मिक शांति मिलती है। अध्यात्म में माना जाता है कि नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह मन के अलावा वातावरण को भी प्रभावित करती है। जिस देश या घर में अशांति का माहौल होता है, वहां नकारात्मकता तेजी से पनपती है। घंटी का एक फायदा यह होता है कि इससे किसी अजनबी को भी यह ज्ञात हो जाता है यहां देवमंदिर है। इससे उसका शीघ्र भागवान के सम्मान में झुक जाता है। शास्त्रों के अनुसार, घंटी बजाना दैवीय शक्ति को नमन करना है।

दूसरों की गलती पर उन्हें माफी देना भले ही आसान हो लेकिन बात जब खुद को माफ करने की आती है तो शायद यह हमारे लिए आसान नहीं होता, क्योंकि इस बार गलती हमने की और इसके लिए हम खुद जिम्मेदार हैं। अपराध बोध की भावना थोड़े समय के लिए ठीक है, इसे हावी न होने दें, नहीं तो परेशानी बढ़ेगी। इंसान से गलतियां हो सकती हैं, इससे सीख लीजिए, खुद को माफ कीजिए, खुशी बनी रहेगी।

# खुद को माफ करें...

श्रीमद भागवत में एक कहानी है राजा अजामिल की। उस राजा में अनेकों दुर्गुण थे। जब वह अपनी मृत्यु शैया पर पहुंचा तो उसने अपने पुत्र को बुलवाया जिसका नाम नारायण था और जब राजा ने ईश्वर के नाम का उच्चारण किया तो उसे मुक्ति प्राप्त हुई। यह कहानी लोगों में विश्वास जगाती है कि उनका अतीत कैसा भी क्यों न हो, पछतावा करने या अपराधी महसूस कर समय बर्बाद करने की आवश्यकता नहीं। यदि तुम अंतिम क्षण में भी ईश्वर की ओर मुड़ते हो, तो तुम्हारे मुक्त होने की संभावना है। यह कहानी सिखाती है कि अतीत में की गई भूलों के प्रति अपराधबोध से ग्रसित नहीं होना है। जब हम मासूम होते हैं और वर्तमान क्षण में टिके रहते हैं तब अपनी भूल का अहसास हो जाता है। ऐसे में हम पहले से ही उस भूल से बाहर निकल जाते हैं। अतीत के बारे में सोचते रहने के बजाय बस जाग जाओ और उसे स्वीकार करो। आगे बढ़ जाओ और दूसरों पर या स्वयं पर दोषारोपण में मत फंसो।

### सामाजिक भावना

हमारा अपराधबोध एक तरह से वह सामाजिक भावना भी है, जिसमें हम सबके साथ जुड़े रहना चाहते हैं। संबंधों को बचाए रखना चाहते हैं। पर परेशानी यह है कि हम अपने धावों को भरने की जगह उन्हें कुरेदते रहते हैं। जिंदगी में भर, इनकार, उपेक्षा, निराशा और शर्मिंदगी का सामना भी करना पड़ता है, पर जब ऐसा कई बार होता है तो हम खुद को ही समस्या मानने लगते हैं। खुद को सजा देने के सिलसिले में ऐसे कदम उठाते हैं, जिनका असल समस्या से ताड़क ही नहीं होता। जैसे, वजन कम नहीं हो रहा या मानते हैं कि सुंदर नहीं हैं, तो गुस्से में अपना ध्यान रखना ही छोड़ देते हैं, सबसे अलग थलग रहते हैं। अधिक खर्च करने की आदत पर गुस्साते हैं, पर अपने भविष्य के प्रति लापरवाह भी हो जाते हैं। हर समय दूसरों की प्रशंसा और भलाई बटोरने का भाव एक ऐसा जहर है, जो मन में अपनी कमियों का बोझ बढ़ाता जाता है। क्या उस तरफ बढ़ना ठीक है, जो खुद के लिए हीनता और शर्मिंदगी को बढ़ाता है? खुश रहना है तो खुद को गलत मानते रहने के चक्र को तोड़ना जरूरी है। खुद को साथ-साथ माफ करना भी सीखें।



अपनी क्षमता और रुचि के अनुसार सुधार करते हुए आगे बढ़ने का प्रयास करें।

### माफी का महत्व

आपने अपने जीवन में कई लोगों को माफ किया होगा, माफ करने के बाद आपके अंदर अलग तरह का अनुभव आया होगा। इसका मतलब यह है कि माफी से व्यक्ति को ऊर्जा तो मिलती है साथ ही मद में किसी प्रकार की कुंठा नहीं रहती। तो माफी के महत्व को जरूर समझें।

### चुनौती की तरह न लें

आपने गलतियां की हैं तो खुद को माफ भी करें, खुद को सजा देने के बारे में हर वक्त न सोचें। गलतियां इनसानों से होती हैं और ऐसे में खुद को माफ करना उस गलती से निकलना और उसे न दोहराने की कवायद है। अगर आप खुद को माफ नहीं करेंगे तो इससे आपका शारीरिक और मानसिक

स्वास्थ्य बिगड़ेगा।

### भावनाओं को भी स्वीकारें

सभी के अंदर भावनाएं होती हैं और वे समय और परिस्थिति के अनुसार दिखाई भी देती हैं, आप भी इससे अछूते नहीं हैं। तो अपने क्रोध, भय, प्रेम, सहानुभूति आदि भावनाओं को स्वीकार करें। ये आपको खुद को माफ करने में मददगार साबित होंगी।

### संपूर्ण कोई नहीं

शायद ही इस जहां में कोई ऐसा हो जो परफेक्ट यानी संपूर्ण हो, सबके अंदर कोई न कोई कमी जरूर है। अगर आप भी अपनी महात्वाकांक्षा के उड़ान पर हैं और आगे बढ़ने की कोशिश में गलतियां किए जा रहे हैं तो यह स्वाभाविक है। अगर आपसे गलतियां हुई हैं तो इसे दूर कर फिर से कोशिश कीजिए। पुरानी गलतियों को लिए अगर आपने खुद को माफ कर दिया तो यह आगे बढ़ने के लिए आपको प्रेरित भी करेगा।

### दूसरों को हावी न होने दें

कई बार आप खुद को माफ करना चाहते हैं लेकिन माफ नहीं कर पाते हैं, क्योंकि दूसरों की भावनाएं आपके ऊपर हावी होती हैं। यानी आपकी छवि आपके प्रकृति के अनुरूप है। तो ऐसे में कोशिश करें कि दूसरों की भावनाओं और उनके विचार को खुद पर हावी न होने दें, हमेशा खुद की सुनें और अपने प्रकृति के अनुसार ही व्यवहार करें।

### खुद को सजा न दें

प्यार में धोखा खाने वालों को अक्सर लगता है कि उन्होंने अपने दिल की नहीं सुनी और आकर्षण में खुद की भावनाओं को ठेस पहुंचा दिया। बाद में जब उनका दिल टूटता है तो वे खुद को दुःख देने लगते हैं, खुद को ही प्रताड़ित करते हैं। ऐसा बिलकुल न सोचें, जो हुआ वह उस समय की मांग थी और आपसे गलती हो गई, वर्तमान में आप जो भी हैं उसपर ध्यान दें और अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

### गलती को स्वीकारें

खुद को माफ करने की कवायद करने से पहले जरूरी है कि आपने जो गलती की है उसे स्वीकार करें। क्योंकि आपने उस वक्त अपने विवेक से काम नहीं लिया और भावनाओं में बहकर, क्रोध और गुस्से में आकर गलती कर दी। इस बात को समझकर अपनी गलती को स्वीकार कीजिए। सामान्यतः हम अपनी भूलों को उचित ठहराते हैं तबकि अपराध का बोध न हो, पर से काम नहीं बनता। चाहे जो भी औचित्य हम दें अपराधबोध टिका रहता है। हम अपराधबोध का प्रतिरोध करते हैं और वह बना रहता है और फिर कहीं अन्तर की गहराई से हमारे व्यवहार को विकृत कर देता है। हमें अपने द्वारा की गई भूलों के लिए अपराधी महसूस करने का पूरा पूरा अधिकार है। पूर्ण रूप से दुखी बन जाओ पूरे एक मिनट, दस मिनट या पच्चीस मिनट के लिए, लेकिन उससे अधिक नहीं और फिर हम उससे बाहर निकल जाएंगे। भूल को सही साबित करने की बजाय उसे स्वीकार करो। औचित्य सिद्ध करना बहुत सतही है क्योंकि यह अपराधबोध को नहीं हटाता, बल्कि वह हमें अपराध का और भी अधिक बोध कराता है। अपने अपराधबोध के साथ सौ प्रतिशत रहो और वह पीड़ा एक ध्यान की तरह बन जाएगी और अपराधबोध से भासकूट करेगी।

# खुद को रखें स्ट्रेस फ्री...

वर्किंग लेडी कॉन्सेप्ट से हमारे मन में स्त्रियों की एक स्वच्छंद छवि बन जाती है। यह टर्म उन स्त्रियों के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है जो कि बेहद कुशलता से घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारियां निभा रही हों। ऑफिस, घर, सहकर्मी और परिवार को संभालने वाली स्त्रियों को मल्टीटास्कर कहा जाता है। उनसे जुड़े लोगों के लिए वे सुपरवुमन से कम नहीं होती हैं। उनकी परेशानियों को हर कोई समझता भी नहीं है, क्योंकि उन्हें अपनी समस्याएं साझा करने की ज्यादा आदत नहीं होती है। पर कभी-कभी आत्मनिर्भर स्त्रियों को भी दोहरी भूमिका निभाते-निभाते अवसाद होने लगता है। जानते हैं वर्क स्ट्रेस के कारण और उसके निवारण के उपाय।

### वास्तविकता समझें

आपको यह समझना चाहिए कि ऑफिस का काम आपकी जिंदगी का जरा सा हिस्सा मात्र है। अपनी पूरी एनर्जी को उसमें ही डाल देने का नकारात्मक प्रभाव आपके निजी रिश्तों पर पड़ सकता है। फेमिली और प्रोफेशन में सही संतुलन बना कर चलें।

### करें अपने मन की

आपके अति व्यस्त जीवन में आप खुद को भूलने लगती हैं। कभी-कभी समय निकाल कर अपना विश्लेषण करें। अपनी पसंद-नापसंद, हुनर को समझें और समय दें। पुराने एलबम देखकर भूली-बिसरी यादें भी ताजा कर सकती हैं।

### परिवार को भी दें समय

ऑफिस का काम घर पर लेकर न आएँ। बचा हुआ सारा समय खुद को व परिवार को समर्पित कर दें, वर्ना परिजन उपेक्षित महसूस करेंगे। डिनर के बाद



सबके साथ टहलने जा सकती हैं या बच्चों का होमवर्क करवाएँ।

रोज एक ही दिनचर्या अपनाने से बेहतर है कि बीच-बीच में थोड़ा बदलाव करती रहें। अपने काम से ब्रेक लेकर अपने परिजनों या दोस्तों के साथ कहीं घूमने जाएँ। एक ही टाइमटेबल पर काम करते रहने से बोरीयत होने लगती है, इसलिए कुछ बदलाव जरूरी होता है।

### सकारात्मक सोच

नकारात्मक विचारों से भी तनाव बढ़ता है। कोशिश करें कि ऐसे विचारों को दूर ही रखें। परफेक्शन के बजाय अपना बेस्ट देने का हसंभव प्रयास करें। आप मोटिवेशनल किताबें भी पढ़ सकती हैं। न नहीं कह पाने की आदत की वजह से अपने ऊपर काम का बोझ न बढ़ाती रहें। काम उतना

ही करें, जितना आपके बस में हो। इससे आपका तनाव कम होगा और परिवार के लिए समय भी बचा सकेगी।

### वर्कप्लेस पर एक्सरसाइज

अपनी दिनचर्या ऐसे निर्धारित करें कि उसमें फिजिकल वर्क भी शामिल हो। लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें। लंच ब्रेक के दौरान वॉक करने की आदत डालें।

### रिलैक्स रहें

आराम करने का मतलब सिर्फ वेकेशन पर जाना नहीं होता है। हर 4 से 5 घंटे में दो मिनट के लिए आंखें बंद कर आप खुद को रिलैक्स कर सकती हैं। अगर कंप्यूटर पर ज्यादा काम करना पड़ता हो, तो बीच-बीच में आंखें बंद करके गहरी सांस लेंते रहें।

### सोशल नेटवर्क बनाएं

अपनी व्यस्तता के बीच में भी दोस्तों व पड़ोसियों के लिए समय जरूर निकालें। इससे आपका मूड और माहौल दोनों बदल जाएंगे। उनके साथ घुलने-मिलने से आप रिलैक्स महसूस करेंगे और काम में अपना बेहतर आउटपुट भी दे सकेंगे।

### मी टाइम है जरूरी

जब आप वेकेशन पर जाएँ, अपने लैपटॉप व फोन से थोड़ी दूरी बना कर रहें। खुद के साथ समय बिताने की आदत डालें। सिर्फ परिवार या ऑफिस में ही व्यस्त रहेंगी तो स्ट्रेस बढ़ेगा। जितना हो सके, खुश रहें और खुद के लिए भी वक्त निकालें। ज्यादा स्ट्रेस लेने से आप न तो अपने परिवार पर ध्यान दे पाएंगी, न ही ऑफिस के कामों पर। बीच-बीच में रीफ्रेश होते रहने से बैलेंस बना रहेगा।

### गॉसिप में न उलझें

ऑफिस में माहौल तनावपूर्ण न बनने दें। माहौल ऐसा रखें कि सब बिना टेंशन के काम कर सकें। गॉसिप में उलझने के बजाय बेहतर काम करने के तरीकों पर चर्चा करें। अगर आपको लग रहा हो कि किसी के घर में कोई परेशानी है, किसी की तबियत खराब है या कोई यूं ही टेंशन में है तो उसकी मदद करने की कोशिश करें। फ्री टाइम मिलने पर अपने सहयोगियों से बात जरूर करें। इससे सब एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझेंगे और कोई मुसीबत आने पर साथ भी खड़े होंगे।



### बदलाव की बयार बहने दें

बदलाव समाज का सच है और वक्त दर वक्त यह बदलाव होता रहता है। ऐसे में आप कैसे पिछड़ सकते हैं, बदलते समाज और बदलते सामाजिक वातावरण के साथ खुद के अंदर भी बदलाव करें। यह भी सोचें कि इस बदलाव का असर आपके जीवन में क्या होगा, और क्या पता इससे आपकी काया ही पलट जाए और सफलता के नये आयाम तक पहुंच जाएँ।

### संतुलन बहुत जरूरी

जीवन में समता यानी संतुलन बहुत जरूरी है, लेकिन अधिकांश लोगों का जीवन असंतुलित बना हुआ है। हमने एक ऐसी मानसिक स्थिति का निर्माण कर रखा है कि सुख की स्थिति आने पर हम खुशी से उछल जाते हैं और दुःख की स्थिति में मानो मुरझा जाते हैं जबकि हमें हर स्थिति में एक सा रहना चाहिए। सुख के साथ अहं और दुःख के साथ हीनता की ग्रिथ जुड़ जाती है जो हमारे दुखों का मूल है। दुखी व्यक्ति हीन भावना से ग्रस्त होता है और इतना ग्रस्त होता है कि वह निराशा का जीवन जीने लगता है। वह सोचता है, यह संसार मेरे जीने योग्य नहीं है। जीवन में मेरा कोई अस्तित्व ही नहीं है। सारा जीवन बेकार है।

### सुख के साथ अहं की ग्रिथ

सुख के साथ अहं की ग्रिथ घुलती है और अब आदमी स्वयं को सम्राट मानकर जीता है। यह अहं भावना उसमें अनेक कुटाएं पैदा करती है। निंदा होती है, आदमी घबरा जाता है, दुखी बन जाता है। प्रशंसा के दो शब्द सुनता है, खुशी से फूल जाता है तब उसे बोलने का पूरा विवेक नहीं रहता। वह अहंकार से ग्रस्त हो जाता है। इस प्रकार अनेक द्वंद हैं, जिनकी परिक्रमा हर इंसान कर रहा है। ये सारे द्वंद चित्त की स्थिति को विषम बनाए हुए हैं। चित्त की इस विषमता का नाम ही है संसार। हमारी अंतःस-चेतना का सुझाव सदा समता की ओर रहता है, किंतु व्यवहार का गुरुत्वकर्षण इतना तीव्र है कि वह विषमता की ओर खिंचता है।

### लक्ष्य को हमेशा याद रखें

जो व्यक्ति समता के साथ जीते हैं उन्हें महान आदर्श माना गया है। यह जिंदगी केवल सुख-सुविधाओं के पीछे पागल बनकर खराब करने के लिए नहीं है। जीवन का लक्ष्य बहुत ऊंचा है। अपनी जिंदगी के उस दूरगामी और ऊंचे लक्ष्य को हमेशा याद रखें और उसी पर अपनी तीव्र दृष्टि टिकाए रखें। अगर इन छोटी-मोटी सुविधाओं को ही जीवन का सार मान लिया जाए तो अपने विपुल वैभव को आप कौड़ियों में गंवा बैठेंगे। अपने इस विपुल खजाने को आप पहचानें, जो प्रकृति से विरासत में मिला है। इस मनुष्य शरीर के साथ मिली महान दैवी शक्तियों का वास्तविक और सही-सही अपने विपुल वैभव को आप पहचानें, जो प्रकृति से विरासत में मिला है। इस मनुष्य शरीर के साथ मिली महान दैवी शक्तियों का वास्तविक और सही-सही उपयोग तब होगा जब आप ऐसा ऊंचा लक्ष्य बनाएंगे जिसे पाकर इस मनुष्य जीवन का मिलना सार्थक हो जाए। याद रखें, जीवन की सार्थकता भौतिक वस्तुओं या पदार्थों के जरिए उपलब्ध नहीं हो सकती।