सभी अभिभावक अपने बच्चों को सुरक्षा का मजबूत घेरा देना चाहते हैं। वह नहीं चाहते कि उनके लाडलों को जरा भी तकलीफ हो। मगर हर चीज की एक सीमा होनी चाहिए। अभिभावक होने के नाते बच्चों के प्रति आपकी परवाह सही है, मगर हद से ज्यादा बढ़ जाने पर यह बच्चों के लिए ही खतरा है। उन्हें सुरक्षा दें, उनका ख्याल रखें मगर जिंदगी के खट्टे-मीठे अनुभवों से खुद भी रूबरू होने दें। आपका अत्यधिक रक्षात्मक व्यवहार उनके लिए मुसीबत बन सकता है, इसलिए ख्याल रखें।



बच्चों के प्रति न बनें हद से ज्यादा रक्षात्मक

अक्सर माता-पिता बच्चों की सुख-सुविधाओं का पूरा ख्याल रखते हैं। बच्चे का खाना, उसकी नींद, उसका स्कूल, पढ़ाई, विकास, हर पल की खबर। सिर्फ यही कुछ बातें हैं, जो अभिभावकों के मन में अक्सर चलती रहती हैं। क्या आपके साथ भी ऐसा है कि बच्चे से अलग कुछ सोच ही नहीं पाती हैं? आपका जवाब अगर हां, है तो जान लीजिए कि आप अपने बच्चे के प्रति जरूरत से ज्यादा रक्षात्मक हैं। बच्चा आपका प्राथमिकता है, मगर अब यही बच्चा आपके पूरे दिमाग पर कब्जा कर बैठा है। मां होने के नाते बच्चे की चिंता करना आपकी जिम्मेदारी तो है, भावनात्मक तौर पर भी ये आपके लिए बेहद जरूरी होता है। लेकिन इसी एक भावना की अति बच्चे को किसी तरह का लाभ पहुंचाने की जगह नुकसान ही पहुंचाता है।

अकेले रहने की हिम्मत

अति रक्षात्मक मां के साथ बच्चे को एक अनोखी आदत भी पड़ सकती है। ये है, अकेले न रह पाने की आदत। इसके चलते बच्चे के सामने जब अकेले रहने का मौका आएगा तो वो इस मौके से जुड़े फायदे के आगे अपनी अकेले ना रह पाने की मजबूरी को चुनेगा। जैसे हो सकता है, बहुत मेहनत करके बच्चे को बेहतरीन कॉलेज में प्रवेश मिल जाए, लेकिन जब दूसरे शहर के इस कॉलेज में जाकर पढ़ने की बारी आएगी तो बच्चा कॉलेज ना जाकर आपके साथ रहने का विकल्प ही चुनेगा। वो आपसे अलग अपनी खुद की ताकत को पहचान ही नहीं पाएगा। क्षमताएं होते हुए भी वो जिंदगी में कुछ कमाल नहीं कर पाएगा।

बच्चे की अपनी सोच : बच्चे को जन्म भले ही आपने दिया है, लेकिन उसका अपना एक व्यक्तिगत स्वभाव भी है। बच्चे का अपना व्यक्तित्व विकसित ही नहीं हो पाएगा, अगर आप अपनी सोच ही उस पर हावी किए रहेंगी। आप दिन भर उसे अपने हिसाब से चलाना चाहती हैं, लेकिन आपके हिसाब के चलते-चलते वो अपना खुद का हिसाब कभी पहचान ही नहीं पाएगा। दरअसल आपकी अत्यधिक सुरक्षा देने से बच्चा खुद अपनी परेशानियों से उबरना सीख ही नहीं पाएगा। आप उम्र के हर दौर में तो बच्चे के साथ नहीं रह पाएंगी। तब क्या होगा, तब वो इन्हीं परेशानियों का सामना करने की जगह उनसे हार जाएगा। ये परेशानी स्कूल, कॉलेज से लेकर नौकरी और जिंदगी के दूसरे मुद्दों से जुड़ी हो सकती है।

परिपक्वता की कमी : बच्चे का जरूरत से ज्यादा ध्यान रखने की आपकी आदत बच्चे में उम्र के साथ परिपक्वता भी नहीं आने देगी। दरअसल उनका आप पर निर्भर रहना उनके लिए आदत बन जाएगा। वो घर पर आपके ऊपर, तो बाहर टीचर या बॉस आदि पर कुछ ज्यादा ही निर्भर रहने लग सकता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि बच्चे ने कभी कोई दिक्कत या मुद्दा खुद से सुलझाया ही नहीं होता है। अपनी परेशानी को सुलझाने के लिए उसके पास दूसरों से मदद मांगना ही एक अकेला हल होता है। ना तो उसमें आत्मविश्वास आ पाएगा, ना ही वो स्थितियों में खुद को नियंत्रित रखना सीख पाएगा। अब इस स्वभाव के साथ परिपक्वता की कमी तो आएगी ही।

जो काम सिर्फ उनके होंगे

समय गुजरने के साथ जब आपका बच्चा ऐसे माहौल में पहुंचेगा, जहां सारे काम उसे खुद ही करने होंगे, दिक्कत तब होगी। ये काम खासतौर पर प्रोफेशन से जुड़े हो सकते हैं। नया प्रोजेक्ट हो या फिर बॉस के साथ मीटिंग, आपके साथ की कमी उसको हर जगह महसूस होगी।

खराब होगी प्रस्तुति

अति रक्षात्मक मां के बच्चे चाहते हैं कि हमेशा कोई इस बात पर नजर रखे कि वो सब कुछ सही कर रहे हैं या नहीं। ऐसा न होने पर बच्चा काम करने की हिम्मत तक नहीं कर पाता है। पूरी तैयारी के बाद भी बच्चा परफॉर्म करते समय पीछे हट जाता है। इस स्थिति से बचने के लिए जरूरी है कि आप बच्चे से थोड़ी दूरी बनाएं। उसे आत्मनिर्भर होने का मौका दें। ये बात समझ लीजिए कि ऐसा किए बिना बच्चे को आगे बढ़ने का रास्ता कभी नहीं मिल पाएगा। उसका फायदा चाहती हैं तो दिन भर के कई सारे काम खुद करने के बजाए बच्चे को भी इनका हिस्सा बनाना शुरू करें। इस तरह वो कम से कम अपने कामों के प्रति जिम्मेदारी महसूस करेगा और उसके व्यक्तित्व में सुधार महसूस होगा।

काम की बातें

किशोर उम्र में जंक फूड दिमाग के लिए ठीक नहीं

किशोर उम्र के बच्चे जंक फूड खाने के ज्यादा शौकीन होते हैं और इस बात से अनजान होते हैं कि इससे उनके दिमाग के विकास को बाधा पहुंच रही है। एक हालिया शोध में ये खुलासा किया गया है। दरअसल शोधकर्ताओं का कहना है कि किशोरावस्था में बच्चे दो तरह से संवेदनशील होते हैं। एक तरफ बच्चों के दिमाग में फैसले लेने की क्षमता विकसित हो रही होती है तो वहीं दूसरी तरफ दिमाग में खुद को खुश करने की चाहत बढ़ जाती है। शोधकर्ताओं के अनुसार किशोर बच्चे उच्च कैलोरी और चीनी वाले खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करते हैं, क्योंकि उनमें खुद को नियंत्रण में रखने की क्षमता कम होती है। उनका दिमाग विकास कर रहा होता है और ऐसे में वे ऐसा खाना खाने की चाहत रखते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है। वो खुद को जंक फूड खाने से रोक नहीं पाते। किशोर बच्चों को जंकफूड के कारण दिमाग को हो रहे नुकसानों के बारे में जागरूक करना जरूरी है, ताकि वे स्वस्थ खाने का चयन कर सकें।

मानसिक बीमार न बना दे नींद की कमी

एक नए शोध से पता चला है कि पर्याप्त नींद नहीं लेने वाले बच्चों के मानसिक बीमारी की चपेट में आने का खतरा हो सकता है। नार्वे यूनिवर्सिटी के साइंस एंड टेक्नोलॉजी विभाग के प्रोफेसर ब्रोर एम रानम ने बताया कि 800 बच्चों पर यह शोध कई सालों तक किया गया, जिसके बाद इस निष्कर्ष पर पहुंच सके। उन्होंने कहा, नींद की अवधि और भावनात्मक व व्यवहार संबंधी विकार आपस में जुड़े हुए हैं। कम सोने वाले लड़के और लड़कियां भावनात्मक रूप से कमजोर होते हैं। हालांकि इस शोध में नींद की गुणवत्ता को लेकर किसी प्रकार की टिप्पणी नहीं की गई है। शोध के दौरान प्रत्येक बच्चे की नींद एक सप्ताह तक मोशन सेंसर के माध्यम से नापी गई। यह प्रक्रिया प्रत्येक दो साल में कई बार दोहराई गई। इस दीर्घकालिक अध्ययन में 4, 6, 8, 10, 12 और 14 वर्ष के बच्चों की जांच की गई थी। इस अध्ययन में यह पता लगाने की भी कोशिश की गई कि क्या मनोवैज्ञानिक दिक्कतों के चलते बच्चे कम सोते हैं, लेकिन शोध से इस संबंध में कोई जानकारी नहीं मिल सकी।

रख-रखाव केमिकलयुक्त और बहुत तेज खुशबू वाले डिटर्जेंट से बच्चों के कपड़े धोना उनकी त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है

सावधानी से करें शिशु के कपड़ों के लिए डिटर्जेंट का चुनाव

कपड़े धोने के लिए अच्छे डिटर्जेंट की जरूरत होती है। बाजार में तमाम कंपनियां अपने डिटर्जेंट के सबसे बेहतर होने का दावा करती हैं। मगर बात जब शिशुओं के कपड़े धोने की हो तो अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है। बच्चों की त्वचा नाजुक होती है, ऐसे में केमिकलयुक्त और बहुत तेज खुशबू वाले डिटर्जेंट से उनके कपड़े धोने से बचें। और किन बातों का रखें ख्याल, आइए जानते हैं-

शिशुओं में प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित हो रही होती है और चूंकि वे कई सारी चीजों से खेल रहे होते हैं, उन्हें छू रहे होते हैं, ऐसे में उनके किसी संक्रमण की चपेट में आने का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। हम अक्सर इस बात का ध्यान जरूर रखते हैं कि वे क्या खा रहे हैं या किन चीजों से खेल रहे हैं, लेकिन वे क्या पहन रहे हैं, इन पर गौर फरमाना कई बार हम भूल जाते हैं। मगर इस ओर भी ध्यान दिए जाने की जरूरत है कि बच्चे जो कपड़े पहन रहे हैं वह सुरक्षित हैं या नहीं, साथ ही वह उन कपड़ों को धोने के लिए एक उपयुक्त डिटर्जेंट का चुनाव किया जाए।

रोगाणु संरक्षण : शिशु के कपड़ों को धोने के लिए हमेशा ऐसा डिटर्जेंट खरीदें, जो कपड़ों से कीटाणुओं को पूरी तरह से हटाने की बात को सुनिश्चित करें जैसे कि उदाहरण के तौर पर बैक्टीरिया और फंगस। हालांकि इस बात का भी ख्याल रखें कि बैक्टीरिया का खात्मा करने के गुण के साथ ही वह बहुत अधिक केमिकल युक्त न हो। ऐसा डिटर्जेंट खरीदें, जो फास्फोरस, फ्लोरोसेंट, कलरेंट और ब्राइटनर्स से मुक्त हो क्योंकि इससे शिशुओं की कोमल त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है।



स्पेशल फॉर्मूलेशन : हमेशा ऐसे डिटर्जेंट का चुनाव करें, जिन्हें केवल बच्चों के कपड़ों को धोने की बात को ध्यान में रखकर ही बनाया गया है। शिशुओं के मामले में हमेशा ऐसे डिटर्जेंट का ही इस्तेमाल करें, जो दाग-धब्बे के साथ बदबू या गंध को भी हटाएं।

सौम्य व सुरक्षित देखभाल

शिशुओं की त्वचा वयस्कों की तुलना में कई गुना ज्यादा नाजुक और संवेदनशील होती है। ऐसे में यह जरूरी है कि बच्चों के संपर्क में जो भी चीजें आएं, उनका पहले अच्छे से परीक्षण किया गया हो।

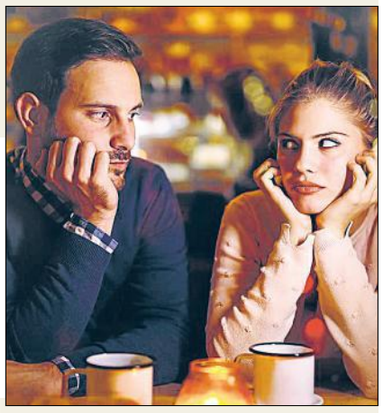
सुगंध न हो तेज

ऐसे डिटर्जेंट का चुनाव बिल्कुल न करें, जिनमें गंध जरूरत से ज्यादा हो। हमेशा लॉन्ड्री डिटर्जेंट का ही इस्तेमाल करें, जिनमें गंध का उपयोग बेहद हल्की मात्रा में किया गया हो। इन सबके साथ ऐसा डिटर्जेंट खरीदें, जिन्हें हैंड वॉश और मशीन वॉश दोनों के लिए इस्तेमाल किया जा सके। इन सब बातों का ख्याल रखकर आप बच्चे को सेहत संबंधी तमाम खतरों से महफूज रख सकते हैं।

पहली मुलाकात में रहें सावधान

हर महिला के लिए अपने होने वाले जीवनसाथी या किसी भी खास शख्स से पहली मुलाकात बड़ी खास होती है। वह हर हाल में इसे यादगार बनाना चाहती है और इसे बिगाड़ना नहीं चाहती। अगर आप भी अपने पार्टनर के साथ पहली डेट पर जा रही हैं तो इस दौरान ये चिंता होना लाजमी है कि कुछ गलत ना हो जाए। हालांकि आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप अगर किसी से मिलने जा रही हैं तो सकारात्मक रहें और आत्मविश्वास के साथ इसका सामना करें। कुछ गलतियां करने से बचें।

कोई भी शख्स अपने भावी पार्टनर से मुलाकात करने जाता है तो मन में उत्सुकता रहती है। मगर साथ ही कुछ डर भी होते हैं। कभी अति उत्साह में तो कभी डर की वजह से वह ऐसी गलती कर बैठते हैं कि पहली मुलाकात आखिरी साबित होती है। अगर आप अपनी पहली डेट यादगार बनाना चाहती हैं तो कुछ सावधानियां बरतनी होंगी। आइए जानते हैं कि क्या हैं वो काम जो पहली डेट पर जाते वक्त महिलाओं को नहीं करने चाहिए-



मेकअप ज्यादा न करें

जब आप किसी से पहली बार मिलने जा रही हैं तो जाहिर सी बात है अच्छा प्रभाव छोड़ना चाहेंगी। सुंदर दिखना तो चाहेंगी ही। मेकअप लगाना भी स्वाभाविक है, लेकिन मेकअप करते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि ये हल्का ही रहे। जरूरत से ज्यादा मेकअप करने से आपका साथी आपके साथ सहज महसूस नहीं करेगा। अगर आप प्राकृतिक दिखने वाला मेकअप लगाएंगे तो आपका लुक अधिक वास्तविक होगा और आपका प्रभाव भी अच्छा पड़ेगा।

ज्यादा बोलने से बचें

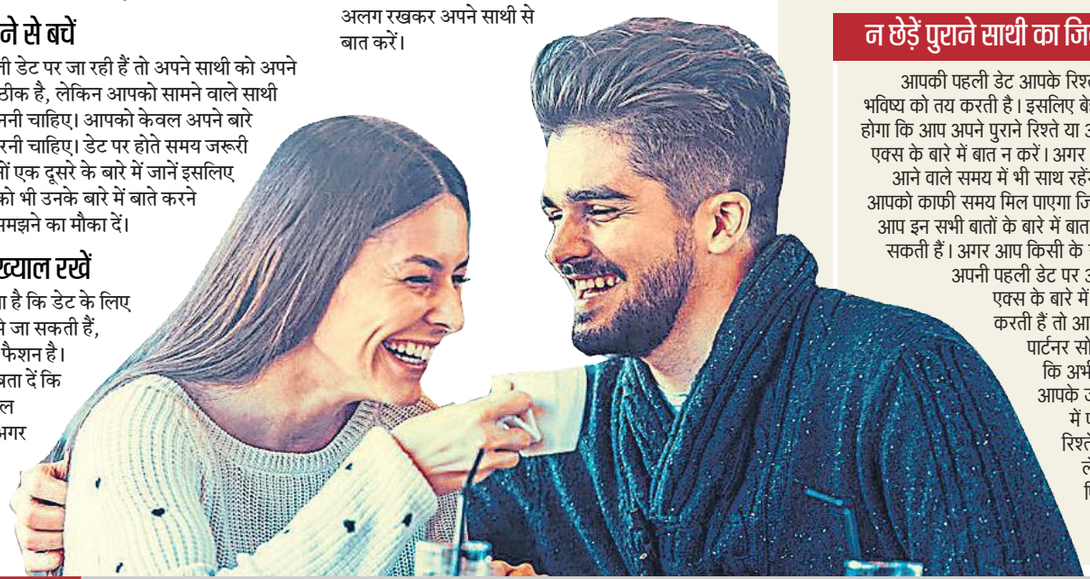
जब आप पहली डेट पर जा रही हैं तो अपने साथी को अपने बारे में बताना ठीक है, लेकिन आपको सामने वाले साथी की बातें भी सुननी चाहिए। आपको केवल अपने बारे में बातें नहीं करनी चाहिए। डेट पर होते समय जरूरी है कि आप दोनों एक दूसरे के बारे में जानें इसलिए अपने पार्टनर को भी उनके बारे में बाते करने और आपको समझने का मौका दें।

समय का ख्याल रखें

ऐसा कहा जाता है कि डेट के लिए महिलाएं देरी से जा सकती हैं, क्योंकि ये एक फैशन है। मगर आपको बता दें कि अब समय बदल चुका है और अगर आप देरी से जाती हैं तो यह आपके पार्टनर पर आपकी पहली छवि को खराब कर सकता है। हर किसी के लिए समय कीमती है। आपका साथी समय निकाल कर ही आपसे मिलने आया है और आपको इसका सम्मान करना चाहिए। इसलिए उसे इंतजार कराना उचित नहीं होगा।

डेट के दौरान फोन अलग रख दें

पहली डेट पर आप एक-दूसरे को समझते और जानते हैं। अगर डेट के दौरान आप पूरा वक्त फोन में लगे रहेंगे तो आप अपना और अपने साथी दोनों का समय बेकार करेंगी। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपने फोन को अलग रखकर अपने साथी से बात करें।



न छेड़ें पुराने साथी का जिक्र

आपकी पहली डेट आपके रिश्ते के भविष्य को तय करती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपने पुराने रिश्ते या अपने एक्स के बारे में बात न करें। अगर आप आने वाले समय में भी साथ रहेंगे तो आपको काफी समय मिल पाएगा जिसमें आप इन सभी बातों के बारे में बात कर सकती हैं। अगर आप किसी के साथ अपनी पहली डेट पर अपने एक्स के बारे में बात करती हैं तो आपका पार्टनर सोचेगा कि अभी भी आपके जहन में पहले रिश्ते को लेकर फिक्र है।

काम की बातें

प्यार में पड़ने के बाद समझदार हो जाते हैं युवा

लोग जब प्यार में होते हैं तो उनके अदंर एक अलग तरह की सकारात्मकता दिखने लगती है। एक हालिया अध्ययन की मानें तो प्रेम में युवाओं की मानसिक अवस्था पर भी सकारात्मक असर पड़ता है। इससे वह ज्यादा समझदार हो जाते हैं। प्यार में पड़ते ही युवा अपनी स्मार्टनेस पर, अपने लुक्स पर ध्यान देने लगते हैं। न केवल लड़कियां, बल्कि लड़के भी इसका ध्यान रखने लगते हैं कि वे कैसे दिख रहे हैं। इसके साथ ही युवा शरीर की साफ-सफाई पर भी ध्यान देने लग जाते हैं। ऐसा करने से गंदगी से होने वाली बीमारियों का खतरा कम हो जाता है और स्वास्थ्य भी ठीक रहता है।

रिश्ते को तोड़ सकती हैं बहुत ज्यादा उम्मीदें

रिश्तों का मतलब होता है एक ऐसा इंसान जिसे आप प्यार करते हैं और उसे हमेशा खुश देखना चाहते हैं। लेकिन प्यार करना जितना आसान है उतना ही कठिन रिश्ते को बरकरार रखना है। कई बार भावनाओं, व्यवहार और सपनों के कारण रिश्ते में खटास आने लगती है। रिलेशनशिप में आपकी जितनी उम्मीद बढ़ेगी परेशानी भी उतनी ही बढ़ेगी। हमें कभी भी सामने वाले इंसान से इस बात की उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि जैसे हम उसके साथ हैं, वो भी हमारे साथ वैसा ही रहे। हालांकि रिश्ते में उम्मीदों को रखना एक सामान्य बात है, लेकिन ज्यादा उम्मीद रिश्तों में कड़वाहट पैदा करने लगती है। रिश्ते में संतुलन बनाए रखना जरूरी है।

साथी की बातों को अहमियत देना सीखें

किसी भी नए रिश्ते में आपसी तालमेल बिठाने में परेशानी आती है। कई बार नए रिश्ते में साथी को प्रभावित करने की चाहत में कुछ गलतियां हो जाती हैं। नए रिश्ते में सबसे पहले एक-दूसरे को समझें। रिश्तों में एक-दूसरे को अहमियत देना बहुत मायने रखता है। अच्छे रिश्ते के लिए एक-दूसरे को सुनना और समझना जरूरी होता है। अगर आप अपने रिश्ते को परफेक्ट बनाना चाहते हैं तो अपने साथी की बातों को गंभीरता से सुनना और उन्हें अहमियत देना सीखें।

रिश्ते-नाते आप जिसे प्यार करते हैं उसे किसी और के साथ देखकर जलन होना लाजिमी है, लेकिन जरूरत से ज्यादा जलन रिश्ते के लिए ठीक नहीं

जलन की भावना से यूं बचाएं अपने रिश्ते को

आप जिस पर भरोसा करते हैं, जिसे बहुत महत्व देते हैं और मानते हैं अगर वह किसी और के प्रति लगाव रखता है तो जलन का भाव होना स्वाभाविक है, पर अगर जलन जरूरत से ज्यादा हो जाए तो आपके रिश्ते के लिए मुसीबत बन सकती है। इसलिए अगर आप भी उनमें से हैं जो अपने साथी को लेकर बहुत जलन महसूस करती हैं तो इससे बचने के लिए ये तरीके आजमा सकती हैं-

ईर्ष्या की भावना किसी भी लिहाज से अच्छी नहीं है। अगर पति-पत्नी या प्रेमी-प्रेमिका के रिश्ते के बीच जलन की भावना घर कर जाती है तो रिश्ता कमजोर पड़ने लगता है। वक्त रहते इसे नियंत्रित नहीं किया गया तो रिश्ता टूटने तक की नौबत आ जाती है। आखिर इससे कैसे बचें-

हदों का रखें ध्यान : अगर आप दिन-रात जलन की भावना से परेशान हो रही हैं तो आपको थोड़े ब्रेक की जरूरत है। अगर आपका साथी आपको आश्वासन देने के लिए तैयार नहीं है या आप इस विषय पर खुलकर बात नहीं कर सकती हैं तो बहुत ज्यादा परेशान न हों। खुद की सीमा को तय करें कि आप किस हद तक इस भावना को झेल सकती हैं।

तनाव को नियंत्रित करें : आपके अंदर पल रही जलन की भावना तनाव का एक कारण हो सकती है। अगर आप पहले से ही चिंतित और परेशान हैं तो आप इस स्थिति में और अधिक तनाव महसूस करेंगी। इसलिए बेहतर होगा कि आप खुद से ही चिंता को काबू करने की कोशिश करें। इसके लिए आप व्यायाम, पोषक आहार, योग और ध्यान का सहारा ले सकती हैं। कभी-कभी जलन की भावना को दूर करने के लिए अपना अच्छे से ख्याल रखना भी काफी होता है।

सीधे बात करें

रिश्तों मे बढ़ रही जलन को रोकने के लिए जरूरी है कि आप अपने साथी से सीधे इसके बारे में बात करें। यदि आप इस बारे में बात नहीं करेंगी तो आप अपनी जलन को उन पर जाहिर करने लगेंगी जिससे स्थिति और खराब हो जाएगी। सीधे से बात करने से आप उन्हें समझा पाएंगी कि आप कैसा महसूस कर रही हैं।



दफ्तर जाने वाले लोग अक्सर 'वर्क फ्रॉम होम' को एक सुनहरे मौके के तौर पर लेते हैं। सही मायनों में वर्क फ्रॉम होम सुनने में जितना आकर्षक लगता है, हकीकत में यह उतना ही कठिन टास्क है। सहूलियत बस इतनी होती है कि आपको दफ्तर जाने के लिए घर से निकलना नहीं होता। घर से काम करते हुए सबसे बड़ी दिक्कत आती है एकाग्रता की। ऐसे में कुछ बातों का ध्यान रखकर इस समस्या को दूर कर सकते हैं।



'वर्क फ्रॉम होम' को बनाएं यादगार

इस समय अधिकांश लोग घर से ही दफ्तर का काम कर रहे हैं। घर से काम करते हुए एक शिकायत सब कर रहे हैं कि वे इस दौरान उतने प्रोडक्टिव नहीं हो पाते। ऐसा शायद इसलिए हो रहा है, क्योंकि हम अपने समय को ठीक से व्यवस्थित नहीं कर पा रहे हैं। कई लोगों को लग रहा है कब मौका मिले और दोबारा ऑफ़िस की अपनी डेस्क पर पहुंच जाएं। मगर फिलहाल की हकीकत यह है कि आपको घर से ही बेहतर काम करना है। इसलिए इस अवसर को अनूठा और मजेदार बना लेना चाहिए। इसके लिए जरूरत है बस थोड़ी सी अतिरिक्त तैयारी करने की।

बनाएं एक व्यवस्थित कोना : घर से काम करना मौका ही नहीं, एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी भी है। इस जिम्मेदारी को बखूबी निभाने के लिए सबसे पहले घर में एक व्यवस्थित वर्क स्टेशन बनाएं। वह घर में आपके लिए दफ्तर के छोटे कोने जैसा होगा। वहां काम के लिए जरूरी सभी चीजें होनी चाहिए। लैपटॉप या कम्प्यूटर को रखने की पर्याप्त जगह के अलावा आपके सामने अपने काम की सूची, कैलेंडर,फाइलिंग सिस्टम आदि भी होने चाहिए। इसके बाद अपने काम का शेड्यूल तय कर लें। उसके बाद हर हाल में तय शेड्यूल को पूरा करने की कोशिश करें। समय तय होने से आपके टास्क समय से पूरे होंगे।

बॉस से लें मदद

जिस तरह दफ्तर में काम करते हुए अपने बॉस की मदद लेते हैं,घर से काम करते हुए भी इसे जारी रखें। अगर कोई टास्क अकेले पूरा नहीं हो पा रहा हो तो उस बारे में अपने बॉस को जरूर बताएं,ताकि वे आपकी मदद के लिए किसी और को कह सकें। बीच-बीच में अपने अन्य सहकर्मियों से भी काम को लेकर चर्चा करते रहें।

इंटरनेट स्पीड रखें दुरुस्त : ज्यादातर लोग इंटरनेट स्पीड की वजह से भी काम पर फोकस नहीं कर पा रहे हैं। दरअसल दफ्तर में एक पूरी टीम ही अच्छी इंटरनेट स्पीड की व्यवस्था के लिए नियुक्त होती है। वर्क फ्रॉम होम के दौरान इस मोर्चे की देखभाल भी आपको अकेले करनी है। घर से काम करने के लिए बढ़िया स्पीड वाली इंटरनेट सेवा का होना बहुत जरूरी है। इंटरनेट के अलावा आपको वर्किंग आवर्स में अपने बॉस तथा दूसरे सहकर्मियों के संपर्क में बने रहना होगा, इसलिए जहां आपने होम ऑफिस सेटअप किया है,वहां मोबाइल का नेटवर्क होना भी बहुत जरूरी है।

ब्रेक लेना न भूलें

घर से काम करने का मतलब यह न समझें कि आपको हर वक्त काम में ही डूबे रहना है। लंबे-लंबे अंतराल तक सीट से चिपके रहने की बजाय उसी तरह छोटे-छोटे ब्रेक लेते रहें, जिस तरह दफ्तर में लेते हैं। जगह से उठते रहने से आपको थकान कम होगी।

इन बातों से बचें

घर पर रहते हुए कभी भी बिस्तर पर लेटकर या बैठकर काम न करें। हो सकता है आप कुछ समय तक अच्छे जोश के साथ काम करें, पर याद रखें कुछ समय बाद आपको थकान लगेगी। आप बस कमर सीधी करने के लिए लेटेंगे। कुछ मिनट की झपकी लेने के बारे में सोचेंगे और फिर अपने बहुमूल्य वर्किंग आवर्स की बर्बादी के लिए खुद जिम्मेदार होंगे। काम के घंटे में घर पर दोस्तों और मेहमानों को भूलकर भी न बुलाएं। ऑफिस के ईमेल चेक करते-करते सोशल मीडिया ब्राउजिंग न करने लगें। बीच-बीच में बोरियत दूर करने के लिए ब्रेक के दौरान अपने किसी दोस्त या परिचित से छोटी बातचीत कर सकते हैं।

पारिवारिक कार्यों में न उलझें

आप घर पर उपलब्ध हैं, इससे हो सकता है कि आपके परिवार के लोगों को लगे कि आपसे छोटे-मोटे काम कराए जा सकते हैं। पर अगर आप एक बार छोटे-मोटे काम करना शुरू करेंगे तो लोग आपको काम से लाद देंगे। इसके चलते होगा यह कि आपको ऑफ़िस के काम निपटाने में तय समय से ज्यादा वक्त लग जाएगा। ऐसा न हो, इसलिए परिवार के लोगों को सचेत कर दें कि काम करते समय आपको कोई परेशान न करे।

काम की बातें

जिंदगी में थोड़ा ठहरना भी सीखिए

घर और समाज की जिम्मेदारियां, दफ्तर के काम, बच्चों की पढ़ाई, नए-नए टास्क, जिंदगी में जैसे हर दिन की बुकिंग पहले से तय है। कुछ इसी तरह से बीतती जाती है न जिंदगी? कभी-कभी जब मन शिकायत करता है कि थोड़ा रुको तो शायद आप भी समझा देते हों वक्त नहीं है या खुद से ही यह कहकर खुश हो जाते हों कि 'चलते रहने का नाम ही तो जिंदगी है।' मगर क्या सच में? चलते रहने का नाम जिंदगी है, लेकिन जिंदगी की चाल ऐसी भी न रखो कि सबकुछ छूटता जाए। जरूरी है कि जिंदगी को एक ठहराव के साथ जीया जाए।

अपने आपको कितना समझ पाते हैं आप?

हम दूसरों से अपने बारे में, समाज के बारे में, जिंदगी के बारे में दो-दो घंटे चर्चा कर लेते हैं। मगर जब चंद पल अपने साथ अकेले बिताने की बात आती है तो हम परेशान हो उठते हैं। जब खुद को समझाने की बात आती है तो नाकाम साबित होते हैं। तब पता चलता है कि जो हम सुनते आए हैं सिर्फ उतना ही बता पा रहे हैं। इसलिए कभी-कभी अपने साथ भी वक्त बिताएं। अपनी चीजों को जानें,ताकि कभी अचानक सिर्फ अपने साथ ही रहने की नौबत आए तो मन बेचैन न हो उठे।

सिर्फ कहें नहीं, मदद के लिए हाथ भी बढ़ाएं

व्यक्ति में परोपकार की भावना होनी चाहिए। दूसरों के लिए मदद को तैयार रहना चाहिए। यह बातें अक्सर कही-सुनी जाती हैं। मगर व्यावहारिक तौर पर जब दूसरों की मदद की बात आती है तो अक्सर लोग पीछे हटने लगते हैं। इंसान को एक-दूसरे का सहारा बनना चाहिए यह सिर्फ एक आदर्श वाक्य भर न रह जाए, इसलिए अपने आसपास के लोगों की जो मदद हो सकती हो उसके लिए तैयार रहें। जरूरी नहीं कि सिर्फ धन से ही मदद करें तो ही वह मान्य होगी। किसी भूखे को रोटी खिला देना या प्यासे को पानी पिला देना भी परोपकार है। इसके लिए किसी अवसर की प्रतीक्षा में न रहें।

जीने की राह इस वक्त जब हर तरफ 'सेल्फ आइसोलेशन' की चर्चा हो रही है तो क्यों न हम इन पलों में जिंदगी को बेहतर तरीके से समझें

अपने हाथ में रखें अपनी खुशियों की चाबी

जिंदगी को शानदार तरीके से जीने के लिए खुशियों का होना बहुत जरूरी है। इससे जिंदगी न सिर्फ आसान होती है, बल्कि मजेदार भी होगी। मगर इन खुशियों का स्रोत क्या हो? अधिकांश लोग खुशियों के लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं। खुशियों के लिए दूसरों का मुंह ताकते रहने से आपको खुशी तो शायद ही मिले, लेकिन परेशानियां जरूर मिल जाएंगी। इसलिए इंतजार न करें। खुद को खुश रखने की जिम्मेदारी खुद उठाएं।

अगर आप उन चंद लोगों में शुमार हैं, जो अपनी जिंदगी में खुशियों के लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं तो यकीनन आपकी जिंदगी सही पटरी पर नहीं चल रही होगी। दरअसल, हम सबकी जिंदगी में कोई ऐसा शख्स, परिवार या फिर दोस्त होते हैं, जो हमारे लिए वक्त निकालते हैं। पर इसका यह मतलब नहीं कि आप खुद अपने लिए वक्त निकालना भूल जाएं या फिर दूसरे लोग अगर आपको वक्त न दें तो आप दुखी होकर बैठ जाएं। हमें अकेले भी खुश रहना आना चाहिए, इस बात को समझने के लिए इस वक्त से बेहतर कुछ नहीं होगा। इस वक्त सभी 'सेल्फ आइसोलेशन' की बात कर रहे हैं। फिलहाल सेहत के लिए यही सही है। मतलब दूसरों से एक निश्चित दूरी बनाकर रखें। कुछ लोगों के लिए यह बहुत बड़े तनाव की वजह बन गई है। मगर इसी की मदद से आप जिंदगी को बेहतर तरीके से भी समझ सकते हैं। अकेले भी खुश रहना सीखें।

अपने शौक को पूरा करें : अगर आपके दोस्त अपने काम में व्यस्त हैं या जो फिल्म आपको देखनी है वे वह फिल्म नहीं देखना चाहते तो अपने प्लान को डिब्बा बंद न करें। तैयार होकर अकेले ही निकल जाएं अपनी खुशी को पाने के लिए, क्योंकि आपकी खुशी पर किसी और का अधिकार नहीं हो सकता। इससे आपके अंदर की हिचक खत्म होगी और अपने निर्णय लेने में परेशानी नहीं होगी। हालांकि फिलहाल ऐसा न करें, मगर सब कुछ सामान्य होने के बाद इसे अपनी जिंदगी में आजमाकर जरूर देखें।



पसंदीदा चीजों को वक्त दें गाना सुनना, डांस करना, कोई वाद्य बजाना या फिर कोई स्पोर्ट्स खेलना पसंद हो तो उसके लिए सप्ताह में एक बार वक्त जरूर निकालें। यह आपके भीतर की भावनाओं को जिंदा रखने का काम करते हैं। जब आप भावनात्मक ढंग से मजबूत रहेंगी तो कोई भी निर्णय लेने में आसानी होगी।

एकांत का मतलब अकेलापन नहीं एकांत का मतलब यह नहीं होता कि आप अकेले हो गए हैं। एकांत में रहकर आप खुद से बात कर सकते हैं। अपनी खुशियों का महत्व समझ सकते हैं और उन्हें हासिल करने का तरीका भी। इसके लिए आप ध्यान लगाएं। मेडिटेशन से जहां एकाग्रता बढ़ेगी,वहीं सकारात्मकता भी आएगी।

दुनियाभर में कोरोना वायरस ने जिस तरह हमला बोला है, वह काफी डरावना है। तमाम देशों से चिंताजनक खबरें न्यूज चैनलों पर दिखाई जाती है। इन्हें देखकर और बेचैनी होती है। बड़े तो इन खबरों को देखकर एक बार अपना ध्यान दूसरे कामों में लगाकर बेचैनी और चिंता को कम कर लेते हैं मगर बच्चों का मन बहुत कोमल होता है। किसी खबर का उनके दिलो-दिमाग पर क्या असर पड़ सकता है, इसका अंदाजा लगाना मुश्किल है। इसलिए जरूरी है कि इस वक्त आ रही खबरों और कोरोना वायरस पर उनसे भी बातचीत की जाए।



नाजुक वक्त में बच्चों से करें बातचीत

कोई भी घटना हो या खबर, बड़ों के बीच जिस तरह उसका प्रसार होता है, बच्चों के बीच भी वह किसी न किसी माध्यम से आती ही है। बच्चों की दुनिया अलग होती है। उनका मन बहुत कोमल होता है। ऐसे में कुछ खबरें उनके मन में डर पैदा कर सकती हैं। अगर ऐसे वक्त में बातचीत न की जाए तो यह डर स्थाई रूप ले सकता है। ऐसा ही कुछ हो रहा है इस वक्त कोरोना वायरस से जुड़ी जानकारी और खबरों को लेकर। ऐसे वक्त में अभिभावकों को उनसे बातचीत करने की जरूरत है, ताकि वह चीजों को सही तरीके से समझ सकें।

पहले खुद जुटाएं जानकारी

क्या आपको खुद इस वायरस के बारे में पूरी और सही जानकारी है? अगर हां, तो बच्चों से इस बारे में बातचीत शुरू करें। अगर नहीं है तो पहले खुद अपनी जानकारी को दुरुस्त कर लें। आपको कोरोना को लेकर फैलाई जा रही खबरों में से तथ्यात्मक खबर और अफवाहों में अंतर करना आना चाहिए। इसलिए बच्चों से बात करने से पहले अपनी सारी जानकारियां सही कर लें। यूं भी बच्चे अपने अभिभावकों पर बहुत भरोसा करते हैं, ऐसे में उन्हें गलत जानकारी देंगे तो वह उसे भी सही मान लेंगे।

बातचीत को टालें न

बच्चों पर किसी बात या खबर का नकारात्मक असर न पड़े, इस डर से कई बार हम उन्हें सही बात नहीं बताते। अगर आपका बच्चा कोरोना के बारे में बात करना चाहे, कुछ पूछना या बताना चाहे तो उसे डांटकर चुप न करें। अगर आप चीजों को छुपाएंगे तो उसके मन में उस चीज को जानने की और उत्सुकता बढ़ेगी।

उम्र के मुताबिक हो बातचीत

अगर आपके बच्चे की उम्र पांच साल के करीब हो तो उन्हें इस बीमारी से जुड़े भारी वैज्ञानिक नाम न बताएं। उन्हें बस मामले की गंभीरता से अवगत कराएं। यह करते समय भी ध्यान रखें कि बच्चा बेवजह कहीं ज्यादा न डर जाए। बच्चे से बातचीत के दौरान अगर आपको महसूस हो रहा है कि उसके मन में इस बीमारी से जुड़ी कोई गलतफहमी और गलत सूचना है तो उसे दूर करने की कोशिश करें। अगर बच्चा किशोरावस्था में हो तो उसे इस विषय में किए गए वैज्ञानिक शोध पढ़ने को कहें।

ऑनलाइन जानकारियों से रखें दूर

अगर आपका बच्चा कोरोना से संबंधित जानकारी ऑनलाइन जुटा रहा है तो आप उन वेबसाइट्स पर नजर रखें। अगर आपको लग रहा है कि उसे गलत जानकारी मिल रही है तो प्यार से उसे समझाएं। दरअसल, इस तरह के तनावपूर्ण माहौल में जिसे जो मन में आता है लिख देता है, कह देता है। अपने बच्चे को सोशल मीडिया से दूर रखें। उससे कहें कि अगर कोरोना से जुड़ा कोई मैसेज मिला है तो पहले उसे अपने स्तर पर जांच ले। आप अपनी ओर से उसे कुछ ऐसे आर्टिकल पढ़ने के लिए दें, जिनमें तथ्यों पर फोकस किया गया हो। बच्चे से यह भी कहें कि यदि उसके मन में इस बीमारी को लेकर कोई दुविधा हो तो वह आपके पास बातचीत के लिए कभी भी आ सकता है।

सब कुछ ठीक हो जाएगा

कोरोना के बारे में बच्चे से बातचीत करते समय बहुत अधिक नकारात्मक न हों। आप भले ही अंदर से कितने भी डरे हों, आपकी बातचीत से डर जाहिर नहीं होना चाहिए। आपको डरा हुआ देखकर बच्चे और भी ज्यादा डर जाएंगे। उनका हौसला बढ़ाएं और बताएं कि एक दिन सब कुछ ठीक हो जाएगा। हां, उनमें सकारात्मकता का संचार करने के साथ-साथ उन्हें हाइजीन का महत्व भी समझाएं।

काम की बातें

अधिक रोने पर बदलता नहीं शिशु का व्यवहार

अक्सर देखा जाता है माता-पिता शिशुओं के रोते ही उन्हें गोद में उठाकर चुप कराने लगते हैं। कई बार बच्चा जल्दी चुप हो जाता है और कई बार सारे प्रयास करने के बाद भी रोना बंद नहीं करता। दरअसल, शिशु रोकर अपनी जरूरतों से अभिभावकों को परिचित करवाते हैं। बशर्ते लोग उस समझ सकें। हालांकि ऐसा हर बार नहीं होता। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि शिशुओं के रोने पर उनके मस्तिष्क में कुछ ऐसे हार्मोन प्रवाहित होते हैं जिससे भविष्य में शिशु चिड़चिड़ा और आक्रामक हो सकता है। इसीलिए उसे जल्दी से जल्दी चुप करने की कोशिश करनी चाहिए। मगर हालिया अध्ययन की मानें तो यह पूरी तरह सच नहीं है। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने यह दावा किया है कि शिशुओं के रोने से उनके व्यावहारिक विकास और मां-बाप से लगाव में कोई परिवर्तन नहीं आता। अध्ययन में पाया गया है कि बच्चे को रोता हुआ छोड़ने से उनके विकास और अभिभावकों के प्रति लगाव पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता।

दो साल की उम्र तक के बच्चों को न दें गैजेट्स

आजकल बच्चे गैजेट्स पर समय बिताना खूब पसंद करते हैं। तकनीक से परिचय कराने के लिए माता-पिता भी उन्हें मोबाइल, लैपटॉप आदि पकड़ा देते हैं। अभिभावकों को शायद बच्चों की यह प्रतिभा खुशी भी देती हो। मगर इसके अपने नुकसान भी हैं। एक हालिया अध्ययन की मानें तो गैजेट्स बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर उल्टा असर डालते हैं। दरअसल स्मार्टफोन, टैबलेट, कंप्यूटर, टीवी आपके बच्चे के स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकते हैं। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स की सिफारिश है कि कम से कम दो साल की उम्र तक के बच्चों को गैजेट्स बिल्कुल भी न दें। उन्हें हर हाल में इनसे दूर रखें। अध्ययन में कहा गया है कि गैजेट्स से चिपके रहने के कारण बच्चों के मस्तिष्क के कुछ हिस्सों में भाषा और अन्य व्यवहार समझने के लिए मदद करने वाले सफेद पदार्थ की संरचनात्मक अखंडता कम हो जाती है, जिसका असर बच्चे के मानसिक विकास पर पड़ता है। इससे उनमें कल्पना शक्ति, मानसिक और आत्म नियंत्रण की कमी हो सकती है।

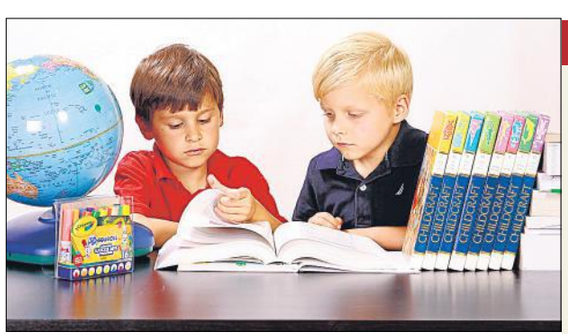
रखें ध्यान कोरोना के मद्देनजर लॉकडाउन की वजह से हमें घर पर रहना जरूरी है, ऐसे में एक अच्छी समय सारणी और स्वस्थ दिनचर्या जरूरी है

अनुशासन के साथ बच्चों से घर पर कराएं पढ़ाई

इन दिनों लॉकडाउन की वजह से सभी घर पर रहने को मजबूर हैं। इस वक्त सभी को किसी न किसी स्तर पर कुछ नुकसान हो रहे हैं। बच्चों की बात की जाए तो स्कूल बंद होने से उनकी पढ़ाई पर असर पड़ रहा है। स्कूल में जाकर वह न सिर्फ पढ़ाई करते हैं, बल्कि अन्य गतिविधियों में भी हिस्सा लेते हैं। मगर अब जबकि वक्त थोड़ा मुश्किल है तो अभिभावक होने के नाते यह जिम्मेदारी आपको निभानी होगी। घर पर ही बच्चों को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

इन दिनों माता-पिता अपने काम से ज्यादा फिक्र बच्चों की पढाई को लेकर कर रहे होंगे। वह सोच रहे होंगे कि इस वक्त में घर पर रहकर बच्चों को आखिर कैसे और क्या सिखाया जाए। कई तरह के सवाल मन में आ रहे होंगे। इनका जवाब है बच्चों को सीखने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। घर पर रहकर ही उन्हें स्कूल वाला माहौल दिया जाए। हालांकि आपकी जिम्मेदारी थोड़ी बढ़ जाएगी। मगर मुश्किल कुछ भी नहीं है।

दिनचर्या करें सुनिश्चित : घर में एक जगह बनाएं, जहां पढ़ाई करते वक्त बच्चों का ध्यान न भटके और वह केंद्रित होकर पढ़ाई कर सकें। इसके अलावा एक अच्छा रूटीन चार्ट होना जरूरी है। इस वक्त क्योंकि लॉकडाउन की वजह से हमें घर पर रहना जरूरी है, ऐसे में एक अच्छी समय सारणी और स्वस्थ दिनचर्या जरूरी है। लगभग दो से तीन घंटे का इस्तेमाल रचनात्मक कार्यों में किया जा सकता है, जो बच्चों को स्थिति से बेहतर तरीके से निपटने में मदद कर सकता है। बच्चे की सीखने की पसंदीदा शैलियों पर ध्यान दें, इससे आपको उनका डेली रूटीन चार्ट बनाने में मदद मिलेगी।



पारिवारिक सहयोग कायम करें : एक अभिभावक के रूप में आपकी जिम्मेदारी है कि इस स्थिति में आप खुद भी स्वस्थ और शांत रहें। आपको अपने बच्चों के साथ जुड़ने का समय मिल गया है तो उनके साथ मिलकर बातें करें। शांत रहें, क्योंकि यह सभी के लिए एक गंभीर स्थिति है। एक सफल व्यक्तिगत जीवन के लिए अपने बच्चे को तैयार करें। बेशक समाज से जुड़ने का सबसे बेहतर तरीका बच्चों के लिए स्कूल है, मगर वर्तमान स्थिति को एक समाधान भी चाहिए। परिवार में सभी लोग मिल-जुलकर और सहयोग से रहें। इससे बच्चे भी यही सीखेंगे।

साथ में पढ़ें किताबें

घर पर अपने बच्चों के साथ मिलकर पढ़ें। उन्हें स्वतंत्र रूप से पढ़ने के लिए किताबें दें और उन्हें अक्सर पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। आप उनके साथ-साथ खुद भी कुछ किताब पढ़ सकते हैं। किताबें पढ़ने से आपके बच्चे की भाषा कौशल, साक्षरता कौशल, कल्पनाशक्ति में सुधार हो सकता है। बच्चों के साथ मिलकर पेंटिंग, डांसिंग आदि गतिविधियों में हिस्सा लें।

टूटने न दें संवाद की कड़ी

इन दिनों सभी लोग अपने घरों मे हैं। हालांकि कोई भी ऐसा स्वेच्छा से नहीं कर रहा, बल्कि जिंदगी को बचाने के लिए यह जरूरी है। इसके कारण लोगों को अपने परिवार वालों के साथ खूब वक्त बिताने का अवसर मिल रहा है। मगर कहते हैं न कि ज्यादा करीबी भी लड़ाई की वजह बन जाती है। एक समय बाद रिश्ते में झुंझलाहट आ ही जाती है। ऐसा ही कुछ हो सकता है इन दिनों पति-पत्नी के बीच भी हो रहा हो। मगर समझदारी दिखाकर झगड़ों और मन-मुटाव से बचा जा सकता है।



इन दिनों लॉकडाउन की वजह से घर-परिवार के साथ अधिक वक्त बिताने को मिल रहा है। कुछ लोगों के लिए यह अवसर सरीखा है तो कुछ के लिए यह कैद जैसा है। पिछले दिनों एक रिपोर्ट में तो यहां तक कहा गया था कि घर में अधिक समय साथ बिताने के चलते चीन में पति-पत्नी के बीच अलगाव की घटनाएं बढ़ रही है। हालांकि भारत में अभी तक ऐसे किसी भी मामले की पुष्टि नहीं हुई है। मगर मजाक में ही सही सोशल मीडिया पर इस बात को लेकर काफी चुटकुले बन रहे हैं। वैसे ज्यादा वक्त साथ में बिताने से असहमति और झगड़े की गुंजाइश काफी बढ़ जाती है। मगर मामला हद से ज्यादा न बिगड़े इसके लिए कुछ बातों का ख्याल रखें-

न तोड़ें बातचीत की कड़ी

बातचीत करने से हर रिश्ता खुशहाल रहता है। रिश्तों के बीच में संवाद एक सेतु का काम करता है। आप साथ रह रहे हों या दूर, अगर आप दोनों बातचीत का जरिया खत्म नहीं होने देंगे तो आपके रिश्ते में रुकावट की आशंका कम हो जाएगी। जो भी गलतफहमियां होंगी, उनको दूर होने में ज्यादा समय नहीं लगेगा। बातचीत के कई तरीके हैं। जरूरी नहीं है कि हम शब्दों से ही बातें करें। कई बार हमारी भाव-भंगिमा भी बहुत कुछ कह जाती है। अगर इस भाषा को सही रखा जाए तो समझिए रिश्ते को बचाए रखने, उसे मजबूत करने के पहले चरण को आपने पार कर लिया है।

प्रतिबद्धता का ख्याल रखें

दुख में सुख में साथ निभाने की बात शादी के वक्त महज कहने के लिए नहीं कही जाती। इसे अपने जीवन में उतारने की जरूरत होती है। इसका मतलब होता है जब रिश्ते में बुरा समय आए तो एक-दूसरे का साथ देना। अब जबकि आप दोनों इस मुश्किल वक्त में घर में बंद हैं तो इसका फायदा उठाएं। एक-दूसरे से अपने मन की बात करें। आगे की योजनाओं के बारे में चर्चा करें। एक-दूसरे के सपनों और योजनाओं को सुनें, समझें और उनको हकीकत बनाने में अपने हिस्से का योगदान दें। यह सब संभव होगा यदि आप दोनों कमिटमेंट वाले मूल्यों को गंभीरता से अपनाएंगे। जब आप आइसोलेशन की अवधि के बाद घर से निकलेंगे तो बेहतर जोड़ी बनकर उबरेंगे।

समझौता करना सीखें

जिंदगी में समझौता करना यूं तो किसी को पसंद नहीं होता, मगर एक सच यह भी है कि जिंदगी में थोड़ा-बहुत समझौता सभी को करना पड़ता है। न सिर्फ व्यक्तिगत जीवन में, बल्कि रिश्तों के साथ भी करना पड़ता है। ऐसा हमेशा नहीं हो सकता कि हम हर मुद्दे पर सहमत रहें। असहमति वैसे तो रिश्ते को मजबूत बनाती है, बशर्ते उसे समझदारी और खुले दिल से देखा जाए। पर अक्सर लोग सहमति को रिश्ते की बलि लेने देते हैं। आपके साथ ऐसा न हो इसलिए थोड़ा समझौता करना सीखें।

समझौता करने का मतलब हार मान जाना या पीछे हट जाना नहीं होता। इसका मतलब होता है आगे बढ़ने के लिए नया रास्ता तलाशना। कभी-कभी अपनी बात पर टिके रहने से न तो आपका भला होता है और न ही रिश्ते का। हां, आपको अपने आत्मसम्मान को गिरवी रखकर समझौता नहीं करना चाहिए। हालांकि आत्मसम्मान और अहं दो अलग चीजें हैं। आत्मसम्मान का संबंध आपके नैतिक मूल्यों से होता है और अहं सतही भाव है। इसलिए रिश्ते की भलाई के लिए समझौता करने में कोई बुराई नहीं है।

काम की बातें

बेहतर सामाजिक जीवन के लिए लें पूरी नींद

एक हालिया अध्ययन की मानें तो नींद का हमारे सामाजिक जीवन से गहरा नाता है। सामाजिक जीवन को बेहतर बनाने के लिए भरपूर नींद लेना आवश्यक है। हर रात आपको कम से कम सात-आठ घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए ताकि लोगों के साथ आपके संबंध मधुर और अच्छे रहे सकें। शोध के मुताबिक नींद में खलल का सीधा संबंध अकेलापन और समाज से कटना है। यह शोध नेचर कम्युनिकेशन में प्रकाशित हुआ है। इस शोध से जुड़े शोधकर्ताओं का कहना है कि जो लोग अच्छी नींद लेते हैं वो बेहतर तरह से लोगों से बातचीत और विचार-विमर्श करते हैं।

वैवाहिक जीवन सफल रखता है जीजी जीन

शादी किसी की भी जिंदगी का अहम फैसला होता है। कुछ लोग इस जिम्मेदारी को सफलतापूर्वक निभा पाते हैं, वहीं कुछ के रिश्ते बिखर जाते हैं। कुछ शादी के सालों बाद तक भी एक-दूसरे के साथ सुखी रहते हैं तो कुछ की शादी तुरंत टूट जाती है। एक हालिया शोध की मानें तो खुशहाल शादीशुदा जीवन के लिए व्यक्ति के जीन भी कहीं न कहीं जिम्मेदार होते हैं। येल विश्वविद्यालय ने 178 शादीशुदा जोड़ों पर यह अध्ययन किया। इसमें पाया गया कि जीजी नाम का जीन वेरिएशन होता है, जो वैवाहिक जीवन को खुश रखता है।

छोटी-छोटी बातों पर बहस करने से बचें

शादी दो लोगों का बंधन है। इसे निभाने और प्यार को बरकरार रखने के लिए दोनों को बराबर कोशिश करनी पड़ती है। हर छोटी बात पर बहस करना जरूरी नहीं है। आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कौन-सी बात जरूरी है और कौन-सी नहीं। अगर किसी बात पर आम सहमति नहीं बन रही तो जरूरी नहीं कि उसे बहस करके अपने पक्ष में किया जाए। अगर बात जरूरी नहीं है तो उसे छोड़ देने में ही भलाई है। पति-पत्नी को एक दूसरे का नजरिया समझना बहुत जरूरी है।

जीने की राह न जाने कितनों की शादी अंतिम समय पर कोरोना महामारी के चलते टल गई होगी या टूट गई होगी, ऐसे में दुखी होने से काम नहीं चलेगा

मुश्किल है पर नामुमकिन नहीं टूटे रिश्ते के दुख से उबरना

बेशक शादी एक खास अवसर होता है। लड़कियां इसके लिए कई सपने संजोती हैं। जब सपने के सच होने की घड़ी निकट आती है तो मन में एक अलग ही खुशी होती है। रिश्ता तय होने से लेकर शादी होने के बीच तक न जाने कितनी तैयारियां की जाती हैं। मगर कई बार किस्मत को कुछ और ही मंजूर होता है और अचानक शादी की तारीख कैंसिल हो जाती है या शादी ही कैंसिल हो जाती है। ऐसे में दुख होना लाजिमी है मगर खुद को संभालना भी जरूरी है। कैसे समझाएं खुद को जब रिश्ता टूट जाए

लोग शादी की तैयारियां महीनों पहले शुरू कर देते हैं। लड़कियों के बीच तो शादी का अलग ही उत्साह होता है। मगर कई बार अंतिम वक्त पर चीजें अचानक से बदल जाती हैं। जैसे कि फिलहाल कई लोगों के रिश्ते के लिए कोरोना महामारी ही आफत बनकर आई होगी। न जाने कितनों की शादी अंतिम समय पर कोरोना महामारी के चलते रद्द हुई होगी। अगली डेट अभी तक तय नहीं हो पाई होगी। जाहिर है आप बेहद दुखी होंगी। शादी रद्द होने से आपको भावनात्मक ही नहीं आर्थिक नुकसान भी पहुंचा होगा पर मौजूदा स्थिति को देखते हुए शादी कैंसल करने के अलावा कोई चारा भी तो नहीं था। ऐसे में दुखी होने से काम नहीं चलेगा। स्थिति से बाहर निकलने के रास्ते तलाशने होंगे।

स्वास्थ्य का रखें ख्याल

इस कठिन समय में आपको अपना पूरा ख्याल अपनी सेहत पर देना चाहिए। अच्छा खाएं और भरपूर नींद



लेने की कोशिश करें। अपना फिटनेस रूटीन दुरुस्त रखें। जैसे ही कोरोना का जोर खत्म होगा शादी की नई तारीख आ ही जाएगी। परिवार के साथ समय बिताएं। ऐसा करने से आपको मानसिक और शारीरिक रूप से फिट बने रहने में मदद मिलेगी।

लोगों से जुड़ी रहें सोशल मीडिया के माध्यम से अपने दूर के दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ी रहें। अपने होने वाले पति से इंटरनेट के जरिए बातचीत करती रहें। आप दोनों का दुख साझा है। आप एक-दूसरे की भावनाओं को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं। आप बताएं कि इस पूरे माहौल में कैसा महसूस कर रहे हैं। एक-दूसरे को आश्वस्त करें कि यह दौर बीत जाएगा। इसे चाहें तो ऐसे भी ले सकते हैं कि शादी के पहले एक-दूसरे को समझने का थोड़ा और मौका मिल गया।

फिजूल बातों पर न दें ध्यान शादी रद्द होना या आगे बढ़ जाने को हमारे समाज में अशुभ माना जाता है। ऐसे में कुछ रिश्तेदार होंगे जो अपनी नकारात्मक टिप्पणी से बाज नहीं आएंगे। आपको इस तरह की बातों को सुनने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहना होगा। सबसे अच्छा तो यह होगा कि आप ऐसे लोगों की बातों पर ध्यान ही न दें।

बुरा भी नहीं है थोड़ा-बहुत तनाव

आज की बेहद व्यस्त जिंदगी में एक चीज जो लोगों का साथ कभी नहीं छोड़ती वो है तनाव। दफ्तर से लेकर घर तक, हर जगह पर आप तनाव महसूस करते हैं और हो सकता है कि आप इससे निजात पाने के लिए इलाज भी करवाते हों। तनाव का साथ किसी भी हाल में सही नहीं कहा जा सकता। हालांकि विशेषज्ञों का मानना है कि अगर आप तनाव को सकारात्मक रूप से अपनाएंगे तो जीवन में इसके कई फायदे हैं।



जिंदगी में तनाव कतई अच्छा नहीं है। इसके चलते कई बार बड़ी-बड़ी योजनाएं शुरू होने से पहले ही खत्म हो जाती हैं। लेकिन अगर विचारों और नजरिए में जरा सा बदलाव करके देखा जाए तो थोड़ा-बहुत तनाव बुरा भी नहीं है। दरअसल पिछले दिनों तनाव पर किए गए एक शोध के बाद शोधकर्ताओं ने कहा कि लोगों को तनाव को लेकर अपनी मानसिकता बदलनी चाहिए। जब शोधकर्ताओं ने ऑफिस में काम करने वाले लोगों पर इसका असर देखा तो पाया कि जो लोग सकारात्मक सोच के साथ तनाव को डील करते हैं वो अपने काम के भार से ज्यादा बेहतर तरीके से निपट लेते हैं। इसी के साथ वो हफ्ते के अंत में तनाव से परेशान रहने के बजाए ज्यादा तरोताजा और चुस्त दिखते हैं। हम तनाव को लेकर अपना नजरिया बदल सकते हैं और उसे परेशानी के बजाए अपनी ताकत बना सकते हैं।



बुरा क्यों होता है तनाव? : सबसे पहले ये समझना जरूरी है कि तनाव बुरा कैसे बन जाता है। दरअसल चाहे हम ऑफिस में हों या घर पर, जब भी काम करते हुए किसी जटिल स्थिति में आ जाते हैं तो हमारे दिमाग में कुछ केमिकल और साथ ही हार्मोन भी निकलते हैं। यही तनाव के लिए जिम्मेदार होते हैं। अगर हम इस तनाव को झेल नहीं पाते तो हमारा शरीर भी मनोवैज्ञानिक रूप से थक जाता है और हमारे लिए तनाव इसीलिए बुरा साबित होता है।

क्या होता है तनाव का नजरिया : तनाव के नजरिये से मतलब है कि हम जीवन में सामने आने वाली दिक्कतों को मुसीबत मानकर झेलते हैं या फिर किसी नई और कठिन चुनौती के रूप में देखते हैं। तनाव के प्रति सकारात्मक नजरिया होता है उसे जीवन की एक चुनौती या अनुभव मानना। इससे आपके शरीर में काम को करने की ऊर्जा आती है और आपकी एकाग्रता बढ़ती है। वहीं दूसरी ओर अगर हम तनाव को बोझ,परेशानी या मुसीबत मानकर चलते हैं तो वो हमारी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो जाता है।

नया सीखने की कोशिश करें

जब भी आपके सामने कोई कठिनाई या तनावपूर्ण काम आए तो ये देखने की कोशिश करें कि उससे आप क्या सीख पाएंगे। ऐसा सोचकर आप उसे बेहतर ढंग से सुलझा सकेंगे। हमें खुद के ऊपर ज्यादा भरोसा दिखाना चाहिए। आम तौर पर हम खुद ही अपने आप पर काम को लेकर भरोसा नहीं दिखाते और ज्यादा सख्त हो जाते हैं। इसलिए ये जरूरी है कि तनाव वाली चीजों को आप अपने दोस्त की तरह देखें और उससे पार पाने के लिए खुद पर भरोसा जताएं।

खुद की सराहना करें

तनाव पर नजरिया बदलने का एक तरीका ये भी है कि आप हर उस चुनौती के लिए खुद की सराहना करें जिससे आप उभरकर निकले हैं। ऐसा करने से आगे जब भी आपके सामने कोई नई चुनौती आएगी तो आप उसे एक नए अनुभव के रूप में देखेंगे। जीवन में हर काम को हां करने की जरूरत नहीं है। कोशिश करें घर हो या ऑफिस अपने काम को लेकर सीमाएं तय कर लें।

काम की बातें

बेकार और व्यर्थ की बातों को न दें महत्व

जिंदगी में प्रेम सर्वोच्च भावना है। सभी के प्रति प्रेम भावना रखें। हमेशा प्रेम को पहले रखेंगे तो न सिर्फ खुश रहेंगे, बल्कि स्वास्थ्य और समृद्धि भी बनी रहेगी। जीवन में हम जो देंगे, वही हमारे पास आएगा। जैसा सोचेंगे वैसे बनेंगे। इसलिए व्यर्थ की बातों को महत्व नहीं देना चाहिए। हर परिस्थिति हमें भीतर से सशक्त बनाती है। हमें सकारात्मक नजरिया रखना चाहिए। इस तरह खराब परिस्थितियों में भी हम हार नहीं मानेंगे, बल्कि मजबूत ही बनेंगे। परिस्थितियां धैर्य और सहनशीलता सिखाती हैं और गुणों को निखारती हैं। हमें सुखी रहने के लिए सारी व्यर्थ की बातों को नजरअंदाज करना चाहिए।

सोच और नजरिया तय करती है व्यक्ति की उम्र

खाने-पीने व रखरखाव से कहीं अधिक सोच मायने रखती है, यह तो सब जानते हैं, लेकिन इसी सोच की बदौलत उम्र भी लंबी हो जाएगी यह शायद ही कोई जानता होगा। एक हालिया शोध में यह बात सामने आई है। शोध के अनुसार घटकर छोटी होती जा रही औसत उम्र बढ़ सकती है बशर्ते लोग अपनी सोच व नजरिए में बदलाव लाएं। इस विषय पर किए गए एक शोध का परिणाम बताता है कि जो लोग सकारात्मक सोच रखते हैं उनकी उम्र लंबी होती है। शोधकर्ताओं ने 69,744 महिलाएं व 1,429 पुरुषों पर अध्ययन किया।

चुनौतियां भी करती हैं खुशियों में इजाफा

आखिर जीवन में सफलता और खुशी का राज क्या है? हाल ही में यूनिवर्सिटी ऑफ पोर्ट्समाउथ के शोधकर्ताओं ने इस बारे में शोध किया। शोध में पाया गया कि जीवन और अपने बारे में अच्छा महसूस करना और किसी चीज में बेहतर होना जीवन के महत्वपूर्ण अंग हैं। वैज्ञानिकों के मुताबिक एक हद तक चुनौतियां और परेशानियां भी लोगों को बेहतर बनाती हैं। व्यक्ति हर स्थिति में खुद को ढाल सके, इतना लचीलापन होना चाहिए। उसे स्वयं पर भरोसा होना चाहिए।

जीने की राह हर कोई सफल होना चाहता है और इसके लिए कठिन परिश्रम भी करता है, लेकिन नजरिया सही न होने के कारण सफलता सभी को नहीं मिलती

सफलता के लिए कठिन परिश्रम के साथ नजरिया भी बदलें

सफलता के लिए हमारी मेहनत और लगन के साथ ही कई ऐसी आदतें भी जिम्मेदार होती हैं जो हमें हमारे मुकाम तक पहुंचने में मदद करती हैं। हम बात कर रहे हैं सकारात्मक नजरिए की। कुछ लोग अपने साथ वालों से सिर्फ इसलिए आगे निकल जाते हैं, क्योंकि उनका नजरिया सकारात्मक होता है और वह किसी भी बाधा पर परेशान होने की बजाए कुछ नए तरीके से प्रयास करने की कोशिश करते हैं। कैसे पाएं सकारात्मक नजरिया, आइए जानते हैं-

आपके साथ कुछ भी बुरी बातें हुईं हों तो उन्हें भूल जाओ सिर्फ उन्हें याद रखें जिनसे आपको खुशी मिलती है। ऐसा करने से आपमें आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप किसी भी काम के लिए बेहतर प्रयास कर पाएंगे। क्योंकि बुरी बातों से तनाव होता है और कोई भी शख्स तनाव की स्थिति में कुछ बेहतर नहीं कर पाता।

हर चुनौती में सफल होने की सोचें : खराब हालात में पीछे हटने या हार मान लेने के लिए हालात जिम्मेदार नहीं होते,बल्कि हमारी सोच जिम्मेदार होती है। हम मान बैठते हैं कि यह काम अब बहुत कठिन हो गया है और अब नहीं हो सकता। इसलिए उससे बचने लगते हैं। ऐसी बातों की जगह यह हो जाएगा, ये मैं कर सकता हूं/कर सकती हूं, जैसी भावना लाएं। चुनौतियों का सामना साहस के साथ करो और उसकी बाधा पर ध्यान न दें।

रिजेक्शन को बनाएं हथियार : कहीं यदि आपका चयन नहीं होता और आप रिजेक्ट हो जाते हैं तो इसे सकारात्मकता से लें और सोचें कि ईश्वर ने आपके लिए इससे कुछ बेहतर सोचा होगा। ऐसी भावना के साथ अगली बार ज्यादा तैयारी के साथ जाएं, सफलता जरूर मिलेगी। उन कमियों पर काम करने पर ध्यान दो जिस वजह से तुम रिजेक्ट हुए हो।



समस्या का समाधान खुद ढूंढिए

सकारात्मक रहने का मतलब ये नहीं कि आप समस्याओं पर ध्यान ही न दें, बल्कि सकारात्मक नजरिए का मतलब है कि आप उसका हल खोज कर रखें। बुरे हालातों से पीछे हटना समाधान नहीं है, बल्कि उनका सामना करते हुए हालातों को अपने अनुकूल बना लेना समाधान है।

सकारात्मक शब्दों का चयन करें : कई बार आप किसी इंटरव्यू में जिन सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, उन्हीं के प्रभाव की वजह से आपको किसी काम के लिए अवसर दिया जाता है। इतना ही नहीं, जब आप अपने दोस्तों के साथ सकारात्मक बातें करते हैं तो वह दूसरों से आपकी तारीफ करते हैं। कई बार इसी वजह से भी आपको कामयाबी के लिए अवसर मिलता है।

मारपीट से नहीं रुकेंगी शैतानियां



शरारत और गलतियां करना बच्चों की आदत में शुमार होता है। अभिभावक भी इस बात को बखूबी समझते हैं तभी तो अधिकांश बार वह बच्चों की गलतियों को नजरअंदाज करते हैं। मगर कई बार बच्चों की गलतियों और शैतानियों से वे भी इतना परेशान हो उठते हैं कि बच्चों को सजा देने पर उतारू हो जाते हैं। सजा होती है मारपीट, मगर यह तरीका सही नहीं है। बच्चे तो बच्चे हैं मगर आप तो समझदार हैं। मारपीट की जगह बच्चों को प्यार से समझाएं।

बच्चों का मन चंचल होता है। वह एक जगह शांत नहीं बैठ सकते। न ही नन्ही उम्र में ही हम बच्चों से परिपक्व और गंभीर व्यवहार की उम्मीद कर सकते हैं। अपने चुलबुले स्वभाव के कारण बच्चे अक्सर गलतियां करते हैं। शैतानियां करते हैं। ऐसी स्थिति में अभिभावक कई बार दुखी होकर उनके साथ मारपीट करने लगते हैं। वह बच्चों को सुधारने के उद्देश्य से ऐसा करते हैं। मगर यह तरीका सही नहीं है। इन बातों का बच्चों के मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है और लंबे समय में उनके स्वभाव और जीवन पर भी इसका असर पड़ता है। दरअसल बच्चे जो भी काम करते हैं वह उनकी एक तरह की अभिव्यक्ति होती है। इसलिए उनके हर काम के पीछे की मंशा जानने की कोशिश करें। बच्चों को मारने-पीटने की बजाय प्यार से समझाएं।

अपने गुस्से पर काबू पाएं

बच्चों को समझाने से पहले जरूरी है कि आप अपना गुस्सा शांत करें। आमतौर पर बच्चों को मारने या हाथ उठाने की हिम्मत गुस्से में ही आती है। इसलिए जैसे ही आपको बच्चे पर किसी भी बात पर गुस्सा आए, तो सबसे पहले दस से लेकर एक तक की उल्टी गिनती गिनना शुरू कर दें। दस सेकेंड बाद जब आपका दिमाग कुछ शांत हो जाए तो पूरी स्थिति को देखें और सोचें कि बच्चे ने ऐसा क्यों किया होगा। अगर आपको लगता है कि बच्चे ने बड़ा नुकसान किया है या वाकई कोई गलत काम किया है तो उसे समझाने का वक्त है। लेकिन ज्यादातर समय बच्चों की गलती इतनी बड़ी नहीं होती है, जितना आप उन पर नाराज हो जाते हैं।

दोबारा समझाएं और प्यार दें

बच्चे जब सजा बतौर दिया गया काम पूरा कर लें तो एक बार उसे दोबारा समझाएं। इस समय बच्चे ने उस गलती की सजा पूरी कर ली है, जो उससे हुई है। ऐसे में उसे अच्छी तरह बातें समझ में आएंगी। सजा देने के बाद बच्चे को प्यार का अहसास भी कराएं। गलती अपनी जगह है, लेकिन आप उसे कितना प्यार करते हैं,यह भी अहसास कराएं। इससे वह सुरक्षा महसूस करेगा और आप दोनों का भावनात्मक लगाव भी मजबूत होगा।

प्यार से पूछें कारण

जब आपका गुस्सा नियंत्रित हो जाए तो और स्थिति को समझ लें तो बच्चे को अपने पास बुलाएं। अगर आपने शुरुआत से ही बच्चे से प्यार से बात की है तो बच्चा पास आने से नहीं डरेगा। बच्चे को पास बिठाकर कुछ भी कहने से पहले एक बार बच्चे से भी पूरी बात जान लें कि वो क्या कहना चाह रहा है। ज्यादातर मामलों में बच्चों से अपने बचाव में सफाई सुनकर ही हंसी आ जाएगी। अगर फिर भी आपको लगता है कि बच्चे ने बड़ी गलती की है, तो उसे गलती का एहसास दिलाने का वक्त है।

यूं दिलाएं गलती का अहसास

बच्चे की गलती के स्पष्ट हो जाने के बाद आपको उसे मारना या डांटना नहीं है। इसके बजाय आपको बच्चे को उसकी गलती का एहसास दिलाना है। ध्यान रखें अगर आपने मारने या डांटने का रास्ता चुना तो हो सकता है बच्चा थोड़े दिनों में आपकी मार और डांट का अभ्यस्त हो जाए और जानबूझकर गलतियां करने लगे। मगर यदि आप उसे उसकी गलती का एहसास दिलाएंगे, तो वो आसानी से समझ जाएगा। इसके लिए बच्चे को समझाएं कि उसने किस चीज का नुकसान किया है या उसके फैसले का उसके और उसके परिवार के आने वाले भविष्य पर क्या फर्क पड़ने वाला है। इसी तरह स्थिति के अनुसार तरीका चुनें।

रचनात्मक सजा दें

गलती होने पर सजा देने में कोई बुराई नहीं है। मगर ये सजा मार- डांट या ऐसी नहीं होनी चाहिए, जिसका बच्चे की शारीरिक और मानसिक स्थिति पर कोई बुरा प्रभाव पड़े। इसके बजाय आप बच्चे को रचनात्मक सजा दे सकते हैं, जिससे उसे गलती का एहसास भी होगा और वो कुछ नया भी सीखेगा। जैसे आप बच्चे को घर में झाड़ू लगाने, बर्तन धोने, पॉकेटमनी में कमी करने, अपने कपड़े खुद धोने, पोछा लगाने, पौधों को पानी देने जैसे काम कह सकते हैं। आमतौर पर ये सभी काम बच्चों को पसंद नहीं होते हैं, इसलिए उनके लिए ये सजा जैसे ही हैं।

काम की बातें

ज्यादा चीनी के सेवन से मोटापे का खतरा

एक नए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि जो बच्चे ज्यादा चीनी खाते हैं, उनमें वयस्क होने पर मोटापे का खतरा ज्यादा रहता है। पिछले एक दशक में अमेरिका के वयस्कों में मोटापे की शिकायत ज्यादा देखने को मिली है। इस अध्ययन के मुताबिक कई स्वास्थ्य अध्ययनों में चीनी को मोटापे का प्रमुख कारक बताया है। अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ टेनेसी (यूटी) के शोधकर्ताओं ने कहा कि चीन की खपत कम होने के बाद मोटापे की दर में वृद्धि होने का मतलब है कि उन वयस्कों ने अपने बचपन में जमकर चीनी का सेवन किया होगा। शोधकर्ताओं के मुताबिक, अधिकांश स्वास्थ्य अध्ययनों का ध्यान वर्तमान में लोगों के व्यवहार और खानपान में रहता है, लेकिन मोटापे के संबंध में हमने एक नया दृष्टिकोण अपनाया और इससे ग्रसित वयस्कों के बचपन के खानपान की आदतों का अध्ययन किया।

गर्भावस्था में व्यायाम से शिशु को लाभ

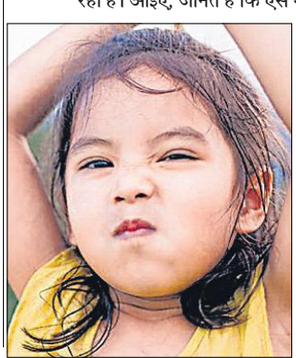
गर्भस्थ शिशु का पोषण और विकास मां के खानपान पर टिका होता है। अब इस मामले में एक और बात सामने आई है। वैज्ञानिकों का कहना है कि गर्भावस्था के दौरान मां के व्यायाम करने से बच्चे को जन्म के बाद भी फायदा मिलता है। गर्भावस्था के दौरान सक्रिय रहने से प्रसव में आसानी की बातें हमेशा से सामने आती रही हैं। हालिया जानकारी इससे कदम आगे की है। अध्ययन में पाया गया है कि गर्भावस्था में मां के व्यायाम करने से इस बात पर भी असर पड़ता है कि जन्म के बाद बच्चा कितनी अच्छी तरह विकास करेगा। उम्र बढ़ने के साथ बच्चे की सक्रियता पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। अमेरिका की ईस्ट कैरोलिना यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का कहना है कि जिन बच्चों की मां ने गर्भावस्था के दौरान व्यायाम किया था, उनका दिल अन्य की तुलना में ज्यादा मजबूत था। उनके दिल की धड़कन भी बहुत तेज नहीं थी और दिल की मांसपेशियों की स्थिति भी बेहतर थी। अध्ययन से शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि संभवतः व्यायाम करते समय गर्भ में पल रहे शिशु का दिल भी मां के साथ सक्रिय हो उठता है। इससे उसे भी वही लाभ होते हैं, जो मां को होते हैं।

परवरिश लॉकडाउन के कारण हर समय घर में रहने के कारण बच्चों में चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है, ऐसे में कुछ उपाय हैं जिनसे उन्हें संयमित रखा जा सकता है

इन आसान तरीकों से दूर करें बच्चों का चिड़चिड़ापन

लॉकडाउन के इस दौर में घर में रहने के कुछ ऐसे नुकसान भी हैं, जिनका सामना हम सभी को करना पड़ रहा है। जैसे- बोरियत, अनिद्रा, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, उदासी। बाहर न जा पाने की वजह से सिर्फ बड़े ही परेशान नहीं हैं, बल्कि बच्चों में भी चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है। इसकी वजह से वह गुस्सैल और आक्रामक हो रहे हैं। ऐसे में बच्चों का चिड़चिड़ापन दूर करने के लिए कुछ उपाय अपनाएं-

गुस्से की वजह से बच्चे मार-पीट तो करते ही हैं, कई बार उनमें दांत काटने की आदत बढ़ जाती है। ऐसे में अगर आपके बच्चे में भी दांत से काटने की आदत बढ़ती जा रही है, तो समझें कि आपका बच्चा चिड़चिड़ापन का शिकार हो रहा है। आइए, जानते हैं कि ऐसे में किन बातों पर ध्यान देना चाहिए-



चिड़चिड़ापन क्या होता है : चिड़चिड़ापन एक उत्तेजना की भावना होती है। जब आप चिड़चिड़े होते हैं, तो आप आसानी से निराश हो जाते हैं या आसानी से परेशान हो जाते हैं। तनावपूर्ण स्थितियों में आप चिड़चिड़ाहट का अनुभव कर सकते हैं। यह एक मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य समस्या का लक्षण भी हो सकता है। शिशु और छोटे बच्चे अक्सर चिड़चिड़ाहट महसूस करते हैं, खासकर जब वे थके हुए या बीमार होते हैं। उदाहरण के लिए, जब बच्चों को कोई शारीरिक परेशानी हो या फिर वे घर से बाहर नहीं जा पाते,तो अक्सर चिड़चिड़े हो जाते हैं। बच्चों में चिड़चिड़ेपन को कई तरह से समझा जा सकता है जिसमें से प्रमुख है दांत से काटना।



बच्चों को उकसाएं नहीं : बच्चें के सामने ऐसी स्थिति न पैदा होने दें कि वह किसी को दांत से काटे। अगर वह कुछ दिन दांत से नहीं काटेगा तो उसकी यह आदत अपने आप ही चली जाएगी। ऐसी चीजें कहने या करने से बचें जिससे उन्हें गुस्सा आए। खासकर इसे मजाक का हिस्सा न बनने दें।

बच्चों को रोने न दें : बच्चे जब दुखी होकर रोने लगते हैं तो अक्सर गुस्से में दांत काटते हैं। ऐसे में आप उसका ध्यान किसी दूसरी ओर भटका सकती हैं। ताकि वह उन बातों को भूल कर शांत हो सके।

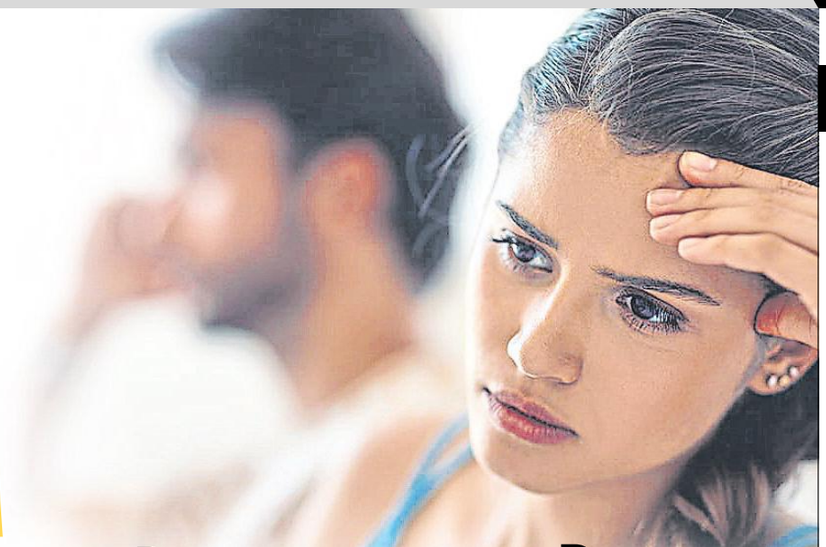
उन्हें कोई खिलौना दें

चिड़चिड़ापन का एक कारण यह भी होता है कि बच्चों के दांत निकलना शुरू होते हैं, तो उन्हें दर्द होता है। दांत निकलने के दौरान बच्चे अक्सर दांत से काटना शुरू कर देते हैं। ऐसे में आप उन्हें एक रबर वाला या पानी से भरा टीथर दी सकती हैं।

प्यार और अटेंशन दें

लॉकडाउन के चलते घर के सदस्य घर पर ही हैं,ऐसे में बारी-बारी से बच्चों को संभालने की कोशिशि करें। वर्क फ्रॉम होम के दौरान कुछ देर ब्रेक लेकर बच्चों को भी संभालें। अपने बच्चे को दिन भर में पर्याप्त समय दें ताकि वह अटेंशन पाने के लिए किसी को काटे नहीं। बड़े होते बच्चों को अतिरिक्त ध्यान की जरूरत होती है।

रिश्तों में जहां प्यार होता है, वहां थोड़ी-बहुत तकरार भी होती है। वैसे भी कहा जाता है कि छोटे-मोटे झगड़े और नोकझोंक प्यार को बढ़ाते हैं। मगर प्यार में इजाफा तभी होता है जब कहासुनी में किसी की भावनाओं और स्वाभिमान को ठेस न पहुंचाई जाए। आपसी झगड़ों में एक-दूसरे से शिकवा-शिकायत का आपको पूरा अधिकार है, मगर इतना भी न कहें कि बात रिश्तों पर बन आए। पति-पत्नी के बीच तो खासकर इस बात का ख्याल रखें।



इस वक्त को थाम लें

पति-पत्नी के रिश्ते में कहासुनी आम बात है। साथ रहते हुए तमाम बातें ऐसी होती हैं, जिन पर सहमति नहीं बनती। एक-दूसरे की कई आदतें भी पसंद नहीं आतीं, जिन्हें लेकर वक्त-वक्त पर झगड़े हो जाते हैं। मगर सबसे जरूरी है कि यह छोटे-छोटे झगड़े बड़ी लड़ाई का रूप न लें।



झगड़े के बाद बातचीत तो बिल्कुल बंद न करें, क्योंकि बोलचाल बंद होते ही सुलह के रास्ते भी बंद हो जाते हैं। यूं भी इस नाजुक वक्त में तो एक दूसरे का सहारा बनना सबसे जरूरी है। एक अध्ययन के अनुसार बातचीत करना न केवल किसी रिश्ते को स्वस्थ और खुशहाल रखने के लिए बल्कि इसे सफल बनाने के लिए भी जरूरी है। बहुत से लोग अपने साथी से बात करने में झिझकते हैं या परेशानी महसूस करते हैं। आपको बता दें कि एक सुचारू और सार्थक बातचीत के लिए अधिक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। बस कुछ तरीके ही काम आ सकते हैं-

छोटी-छोटी चीजों में लें दिलचस्पी

अपने साथी से जुड़ी छोटी-छोटी चीजों में दिलचस्पी दिखाएं। उनसे हर छोटी बात के बारे में पूछें, लेकिन याद रहे कि उन्हें इस बात का एहसास न कराएं कि आप उन पर नजर रखने की कोशिश कर रही हैं। साथी को यह महसूस कराएं कि आप उनकी चिंता करती हैं और जो चीजें उन्हें पसंद हैं उन्हें आप भी पसंद करती हैं।

सुनने की आदत डालें

किसी भी रिश्ते में बातचीत कम होने या खत्म होने के पीछे का बड़ा कारण यही होता है कि लोग एक-दूसरे की बात को धैर्य और शांति से सुनना नहीं चाहते। इसकी वजह से आप न तो खुद को व्यक्त कर पाती हैं और न ही अपने साथी को समझ पाती हैं। आपके साथी के लिए ये बेहतर अनुभव हो सकता है कि आप उनकी बात ध्यान से सुनती हैं और समझती भी हैं। आप साथी से बात कर रही हैं तो पहले उन्हें अच्छे से सुनें उसके बाद ही प्रतिक्रिया दें। अगर आप किसी बात से असहमत हैं तो बीच में दखल देने की बजाय उनकी बात खत्म होने का इंतजार करें और फिर अपना पक्ष रखें।

अनुभव बांटें

एक हालिया अध्ययन में पता चला है कि जब हम किसी व्यक्ति से अपने अनुभवों के बारे में बात करते हैं तो हम काफी करीब महसूस करते हैं। इस अध्ययन में देखा गया कि जिन लोगों के रिश्ते में उलझने थीं, उन्होंने अपने रिश्तों को सुधारने के लिए अपने बच्चों के बारे में बातचीत करना शुरू किया और अपने अच्छे अनुभवों को साझा किया। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप इन अनुभवों को साझा करने के लिए शब्दों का ही इस्तेमाल करें।

सकारात्मक रहें बातचीत करते वक्त सिर्फ शब्दों का चयन और बोलने का लहजा ही मायने नहीं रखता, बल्कि हाव-भाव भी मायने रखते हैं। विनम्र होकर बात करें और बॉडी लैंग्वेज भी पॉजिटिव रखें। साथी से बात करते वक्त उनकी आंखों में आंखे डालकर बात करें। बातचीत के दौरान अपना पूरा ध्यान उन पर रखें। आप अपनी बातों को समझाने के लिए अपने हाथों को मूव कर सकती हैं। बात करते वक्त हाथ बांधकर ना खड़े हो।

इंतजार न करें पहल करें कई बार हमें बातचीत की जरूरत महसूस होती हैं और यह भी पता होता है कि बातचीत करने के बाद सब बेहतर हो जाएगा। फिर भी हम इंतजार में होते हैं कि शुरुआत सामने वाला करे। कभी हमारा ईगो बातचीत की शुरुआत में बाधा बनता है तो कभी फिजूल का गुस्सा। अगर आपको लगता है कि बातचीत होनी चाहिए तो शुरुआत करें। इंतजार नहीं।

काम की बातें

लंबे कद के पुरुष पत्नी की करते हैं ज्यादा परवाह

वैसे तो किसी का रंग-रूप और कद-काठी का खुशियों से कोई खास लेना देना नहीं है। मगर एक हालिया अध्ययन के मुताबिक जिन पुरुषों की लंबाई अपनी पत्नी के मुकाबले ज्यादा होती है उनका रिश्ता बेहतर होता है। ऐसे पुरुष अपनी पत्नी की अधिक देखभाल करते हैं। इस अध्ययन के अनुसार शादीशुदा जोड़ों की ऊंचाई का अंतर जितना अधिक होगा, दोनों के रिश्ते में उतनी अधिक मिठास रहेगी। पति की ऊंचाई अधिक होना रिश्ते के लिए अच्छा होता है। यह अध्ययन द. कोरिया की कोंकुक यूनिवर्सिटी द्वारा किया गया।

रिश्तों में मायने रखता है बात करने का ढंग

कभी-कभी हम अपने साथी से उम्मीद करते हैं कि वह हमारी बातों के पीछे छिपे हुए असल मतलब को समझे, लेकिन इसकी इच्छा रखना वास्तव में सही नहीं है। किसी परिस्थिति में किसी बात को लेकर साथी का नजरिया क्या हो सकता है, यह जानने के लिए एक बार आप खुद को उस परिस्थिति में रखें। किसी मसले पर असहमति होने पर भी साथी की बात को एक दम से खारिज न करें, बल्कि उस एक बार विचार करें। एक बार इस तरीके को अपनाकर देखिए। इससे आपकी बहुत सारी समस्या सुलझ जाएगीं।

मैट्रिमोनियल साइट पर न खाएं धोखा

शादी के लिए सही साथी की तलाश के लिए मैट्रीमोनियल वेबसाइट की मदद लेने में सावधान रहने की जरूरत है। वैवाहिक साइटों पर हुए एक शोध के अनुसार, जो लोग नकली अकाउंट बनाते हैं, वे लगातार अपनी प्रोफाइल में कुछ न कुछ बदलाव करते रहते हैं। यदि आप देखते हैं कि एक व्यक्ति अपने डेटा यानी शौक, व्यवसाय और प्रोफाइल तस्वीर को बहुत बार बदल रहा है, तो संभावना है कि वह पहले से रखी गई भ्रामक जानकारी को कवर करने की कोशिश कर रहा है, क्योंकि एक वास्तविक व्यक्ति ऐसा नहीं करता।

यह भी जानें लॉकडाउन के इस मुश्किल समय में जब सभी लोग एक साथ घर में मौजूद हों, तो यह जरूरी हो जाता है कि सभी एक-दूसरे की खुशियों का ख्याल रखें

एक-दूसरे की खुशियों में करें इजाफा

अक्सर कहा जाता है कि व्यक्ति को प्रतिकूल परिस्थिति का सामना धैर्य के साथ करना चाहिए। मगर जब किसी के सामने मुश्किल हालात हकीकत में आते हैं तो अच्छे अच्छों का धैर्य जवाब दे जाता है। आज की परिस्थितियों में कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है। मजबूरी के कारण कुछ दिन घर में क्या रहना पड़ रहा है, लोगों पर जैसे आफत टूट पड़ी हो। ऐसे मुश्किल वक्त में परिवार को अपनी ताकत बनाएं और एक दूसरे को खुश रखें।

कठिन समय में परिवार सबसे बड़ी ताकत बनता है। यह सिर्फ कहने-सुनने की बात नहीं है, बल्कि हकीकत है। मगर समझदारी न दिखाई जाए तो परिवार भी कई बार मुसीबत बनने लगता है। इन दिनों सभी सदस्य घरों में हैं। एक साथ हैं यह सुनने में अच्छा लग रहा है। मगर इस दौरान लोगों को एक-दूसरे की आदतों से भी कुछ दिक्कत हो रही होंगी। इन दिक्कतों को बढ़ाएं नहीं, समझदारी दिखाकर अपनी तथा अपनों की खुशियों में इजाफा करें।

जल्दबाजी न करें : अब जबकि परिवार के किसी सदस्य को कहीं जाना नहीं है। सब घर पर हैं तो सुबह उठने की जल्दबाजी न करें। खुद को भरपूर आराम दें। आपको आराम मिलेगा, तभी अन्य लोगों की दिनचर्या भी सुचारू रूप से चल सकेगी। फुरसत से सुबह की चाय का आनंद लें और परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर दिनभर का रूटीन तैयार करें।

साथ-साथ करें व्यायाम : इन दिनों पार्क, जिम सब जगह जाना बंद है। मगर इस बात को बहाना बनाकर सेहत की अनदेखी न करें। परिवार के सभी सदस्य इकट्ठे होकर घर पर ही व्यायाम, कसरत या मेडिटेशन करें। छत पर चले जाएं। म्यूजिक चलाकर आप अपने एक्सरसाइज सेशन को और भी दिलचस्प बना सकती हैं। इससे दिनभर के लिए पर्याप्त ऊर्जा भी मिल जाएगी और सेहत को भी लाभ होगा।



मिलकर करें काम : साफ-सफाई आदि का कोई काम टालें नहीं। न ही हर काम की जिम्मेदारी सिर्फ अपने ऊपर ही ओढ़कर रखें। सभी सदस्य घर पर हैं तो सभी के बीच काम को बांट दें। इससे किसी को खालीपन भी नहीं महसूस होगा और आपको भी मदद मिल जाएगी। अगर घर पर रहकर आपको दफ्तर का काम भी करना है तब तो घरेलू काम में सबकी मदद जरूर लें। नहीं तो आपके ऊपर काम का दोहरा बोझ आ जाएगा। घर के बच्चों और पुरुष सदस्यों से अधिकारपूर्वक रसोई में मदद करने के लिए कहें।

मनोरंजन के लिए भी निकालें वक्त : काम और आराम अपनी जगह है मगर इसके साथ-साथ मनोरंजन भी जरूरी है। अगर घर में बच्चे हैं तब तो और जरूरी हो जाता है कि उन्हें बोरियत महसूस न हो। इसके लिए उनके साथ लूडो, कैरम, शतरंज जैसे इनडोर गेम खेलें। घर पर उपलब्ध न हों तो इंटरनेट का सहारा लिया जा सकता है।

अनिश्चितता और मुश्किल भरे दौर में एक लीडर का आशावादी बने रहना महत्वपूर्ण होता है। ऐसे समय में यह एक टीम की सबसे बड़ी जरूरत होती है। एक आशावादी लीडर में सबसे खास गुण यह होता है कि जब हालात डांवाडोल हों तो वह सकारात्मक संतुलन कायम कर सके। इन दिनों कुछ ऐसे ही हालात हैं। कुशल नेतृत्व के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।



मुश्किल घड़ी में दें टीम को ताकत

कोविड-19 के चलते वैश्विक स्तर पर व्यापार और काम को नुकसान हो रहा है। आर्थिक नुकसान हो रहे हैं। रोजगार पर संकट है। उतार-चढ़ाव के इन हालात में एक कुशल नेतृत्व पूरी टीम को मजबूती दे सकता है। इस वक्त अपने विजन पर फोकस करते हुए जो कोई सकारात्मक रुख अपनाएगा इस मुश्किल वक्त से पार पा जाएगा। हालांकि यह आसान बिल्कुल नहीं है। आशावादी होना और रहना सिर्फ भावनात्मक नजरिया भर नहीं है, यह बुद्धिमत्ता भी है। एक लीडर को तो खासतौर इस वक्त का सामना सूझबूझ से करना चाहिए,ताकि पूरी टीम को ताकत मिल सके। समस्या को बढ़ाने के बजाय उसके समाधान पर ध्यान देने की जरूरत है। इससे टीम का मनोबल बढ़ता है। रचनात्मकता बढ़ती है और नए आइडिया मिलते हैं। साथ ही सभी सदस्यों का आत्मविश्वास बढ़ता है, जो भविष्य की योजना बनाने में काम आता है। आशावादी रुख अपनाने के लिए इन तरीकों को अपना सकते हैं-

सकारात्मक लोगों को रखें आसपास : हमारे आसपास कैसे लोग हैं, यह बात काफी मायने रखती है। इस वक्त तो यह और भी जरूरी है कि हमेशा स्मार्ट और सकारात्मक लोगों को आसपास रखें। मुश्किल के वक्त में कुछ लोग सिर्फ एक-दूसरे के आइडिया रद्द करते हैं। मगर इस वक्त जरूरी है कि चुनौतियों और अवसरों पर भी बातचीत हो। एक-दूसरे के दृष्टिकोण और अनुभव सुने-समझे जाएं। सकारात्मक बातचीत हमेशा सही फायदे देती है। इससे आप साथ में काम करते हैं और इस तरह की सकारात्मक बातचीत सीखने में काफी मददगार साबित होगी। साथ ही इस मुश्किल और नकारात्मक वक्त में भी साथ में काम करने के लिए प्रेरित करेगी।

नए संपर्क बनाएं

चुनौतियों के वक्त में सिर्फ उन्हें ही मदद न पहुंचाएं जो आपकी पहुंच में हैं, बल्कि इस दायरे को बढ़ाएं। सामान्य सर्कल से अलग कनेक्शन बनाएं। हालांकि इससे आपकी व्यस्तता बढ़ सकती है। मगर इससे लाभ व्यापक स्तर पर होंगे। संकट का दौर गुजर जाने के बाद यह आपके व्यक्तित्व को भी अलग ही रूप देगा। दूसरों के विचार सुनें चाहें वह नकारात्मक हों या सकारात्मक। इस स्थिति में बाहरी और अलग अलग समझ वाले लोगों को सुनने से आपको काफी फायदा होगा। और सबसे अहम बात कि हर मुश्किल का एक अंत भी होता ही है। इस मुश्किल का भी अंत होगा।

तथ्यों का इस्तेमाल करें : मुश्किल वक्त में वास्तविक स्थिति का पता लगा पाना भी सबसे मुश्किल होता है। मगर ऐसे वक्त में अगर आप टीम के साथ सकारात्मक रवैया अपनाते हैं और उनकी जरूरत भर की चीजें मुहैया कराई जाती हैं तो वह भी इस स्थिति का सामना मजबूती से कर सकेंगे। शानदार लीडर भविष्य की बेहतर समझ बनाने के लिए वर्तमान में वास्तविक तथ्यों और डाटा का विश्लेषण करते हैं।

टीम से जुड़े रहें, बातचीत करें : इस वक्त लीडर को अपनी टीम को सपोर्ट करने के साथ-साथ उन्हें प्रेरित करने और मजबूती देने की भी जरूरत है। टीम में मौजूद हर एक सदस्य के साथ बातचीत करने की जरूरत है। उनसे भी जो पारंपरिक तौर पर सीधे तौर पर उन्हें रिपोर्ट नहीं करते। आपको इस वक्त हर हाल में हर स्तर पर टीम से जुड़े रहने की जरूरत है। यह जुड़ाव व्यक्तिगत और प्रोफेशनल दोनों तरह से होना चाहिए। अतिरिक्त समय लेकर उनसे खुद भी बात करें और उन्हें सुने भी। हालात कैसे भी हों कंपनी की संस्कृति और नियमों में बदलाव न होने दें। एक खुलापन रखें।

काम की बातें

प्रार्थना और ध्यान को बनाएं दिनचर्या का हिस्सा

जिंदगी में खुश रहने का कोई एक नियम नहीं होता। छोटे-छोटे प्रयास ही जिंदगी को खुशनुमा बनाते हैं। इस मामले में प्रार्थना और ध्यान काफी मददगार हैं। एक अच्छी नींद लेकर जगने के बाद प्रार्थना और ध्यान योग करें। ये जीवन में सकारात्मकता लाने के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं। जब आप सुबह उठते हैं तो दिमाग में बहुत सारे कामों को निपटाने की एक लंबी सूची होती है। इन कामों के बोझ से मन विचलित हो जाता है। लेकिन जब आप सुबह उठने के बाद नियमित रूप से प्रार्थना और ध्यान योग करते हैं तो मन विचलित नहीं होता।

रोजमर्रा के अलावा लंबी योजना पर भी करें काम

रोजमर्रा के जरूरी कामों के साथ जीवन में कुछ महत्वपूर्ण करना भी जरूरी है। इसीलिए किसी एक लंबी योजना पर अवश्य काम करें। इसके लिए डायरी लिखना भी सही तरीका है। एक डायरी में अपने छोटे बड़े लक्ष्यों के बारे में लिखें और उनकी समीक्षा करें। इससे आपको अपने जीवन के दृष्टिकोण के बारे में पता चलता है। आप सभी अपनी जिंदगी में बेहद व्यस्त हैं, जिसके कारण आपको अपने सपनों को साकार करना असंभव लगता है, लेकिन कुछ आसान तरीकों को अपनाकर अपनी मंजिल तक पहुंच सकते हैं।

कसरत, संगीत और किताबों से कर लें दोस्ती

सेंटर ऑफ डिजीज कंट्रोल नेशनल हेल्थ के एक हालिया सर्वे के मुताबिक, 25 से 64 वर्ष की उम्र के एक-तिहाई अमेरिकी पुरुष और महिलाएं नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि या कसरत करते हैं। नियमित कसरत करने से आप न केवल स्वस्थ व खुश रहते हैं, बल्कि आपकी उत्पादकता भी बढ़ती है। प्रतिदिन कसरत करने से शरीर मजबूत रहता है। दिनभर काम के चलते आपको पढ़ने का समय नहीं मिल पाता। ऐसे में सुबह 15-20 मिनट अच्छा संगीत जरूर सुनें। अच्छी किताबें भी पढ़ सकते हैं।

जीने की राह जीवन में गलतियां सभी से होती हैं ऐसे में खुद को भी माफ करना सीखें और दूसरों को भी, इससे बेहतर और कुछ नहीं

मुश्किल नहीं भावनाओं पर काबू पाना

हम सभी इंसान हैं। किसी भी परिस्थिति में हमारी भावनाएं अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करती हैं। मगर कई बार अचानक और अनचाहे ही यह नियंत्रण से बाहर हो जाती हैं। इससे मुश्किल और ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में जरूरी है यह जानना और समझना कि भावनाओं को काबू में कैसे किया जाए,ताकि वह मुश्किल न बनें। हालांकि भावनाओं पर नियंत्रण पाने का कोई सटीक फॉर्मूला या नियम तो है नहीं, मगर कुछ उपाय काम आ सकते हैं।

जिंदगी में कितनी ही खुशियां और अच्छाइयां क्यों न हों, कुछ कारण तनाव की वजह बन ही जाते हैं। इसके चलते कई अनचाहे भाव अपने आप व्यक्त होने लगते हैं, जैसे क्रोध, चिड़चिड़ापन, चिंता, बेचैनी। लंबे वक्त तक इन नकारात्मक भावों के बने रहने से जिंदगी प्रभावित होने लगती है। कामकाज और रिश्ते प्रभावित होने लगते हैं। अगर स्थिति को नहीं संभाला जाए तो बड़ा नुकसान हो सकता है। दरअसल नकारात्मक भाव हमारे आस-पास टॉक्सिक माहौल बनाते हैं। हमारे भीतर डर पैदा करते हैं। हम सुरक्षित महसूस करने में नाकाम होने लगते हैं। इसलिए जरूरी है हालातों को संभाला जाए-

झगड़ने से बचें : आप किसी वजह से या किसी भी बात पर परेशान और चिड़चिड़े हो सकते हैं। किसी पर गुस्सा आ सकता है। यह सामान्य बात है। मगर कई बार ये चिड़चिड़ापन इतना ज्यादा होता है कि यह मस्तिष्क की केमिस्ट्री ही बदल देता है। गुस्से की स्थिति में किसी से झगड़ा न करें। इसके लिए कुछ तरीके अपना सकते हैं। जिस वजह से गुस्सा हैं उस पर कुछ वक्त सोचना बंद करें और गहरी सांस लें। सौ तक गिनती गिनना शुरू करें, शायद 20वीं गिनती तक आते-आते आप खुद ही थोड़े सामान्य हो जाएं। कहने को यह छोटे तरीके हैं, मगर कारगर साबित होंगे।

खुद को समझें : बार-बार एक ही स्थिति में गुस्सा आने पर हम भी यह समझ जाते हैं कि अब इसका सामना कैसे करना है। अगर अब तक आप नहीं समझ सके हैं तो अब इसकी शुरुआत करें। गुस्सा आने पर खुद से संवाद करें। यह संवाद ऐसा होना चाहिए, जिसके बाद आप निराश-हताश नहीं, बल्कि ऊर्जावान महसूस करें। अगर यह तरीका काम कर रहा है तो इसे अपनाएं, वरना कोई नया तरीका खोजें। उद्देश्य सिर्फ गुस्से को खत्म करना नहीं होना चाहिए, बल्कि उस परिस्थिति को सामान्य बनाने के लिए भी प्रयास करें।



बेकार की हरकतों से बचें

कई बार गुस्से में हम उल्टे-सीधे मैसेज और ईमेल करने बैठ जाते हैं। यह चीजें अब सहज पहुंच में भी हैं। थोड़ी देर बाद हमें खुद पछतावा होने लगता है। कई बार भावनात्मक आवेग में आकर ऐसे मैसेज भेज देते हैं, जिनसे और ज्यादा नुकसान हो जाता है। इसलिए त्वरित प्रतिक्रिया गुस्से में कभी न दें। सबसे पहले भावनाओं को शांत होने दें। उसके बाद कोई निर्णय लें। सबसे जरूरी बात ये है कि हम इंसान हैं इसलिए हमसे या किसी दूसरे से गलतियां हो सकती हैं।

काम आएंगे ये फैशन टिप्स

रोज तैयार होकर ऑफिस जाने वाली बात अब पुरानी सी नजर आने लगी है। लॉकडाउन के वक्त में अब तो अधिकांश लोग 'वर्क फ्रॉम होम' ही कर रहे हैं। ऐसे में फैशन, ब्यूटी और स्टाइल जैसी बातें भी गैरजरूरी सी लगती हैं, क्योंकि घर पर रहकर सजने-संवरने की क्या जरूरत। मगर ऐसा नहीं है। खुद का ख्याल सिर्फ अच्छा दिखने के लिए नहीं रखा जाता। इससे आत्मविश्वास भी बढ़ता है। ऐसा नहीं है कि आप घर पर रहकर खूब सारा मेकअप ही करें, मगर कुछ बातों का ख्याल तो रख ही सकती हैं।



इन दिनों ज्यादातर लोगों को घर से काम करने की सहूलियत मिली हुई है। इस दौरान ऑफिस के माहौल की कमी तो सता ही रही होगी, साथ ही फैशन और स्टाइल को भी बहुत से लोग मिस कर रहे होंगे। लेकिन, परेशान होने की जरूरत नहीं है। घर पर रहकर भी फैशन और स्टाइल का ख्याल रख सकते हैं। इससे मूड तो खुशनुमा बना ही रहेगा,साथ ही कॉन्फ्रेंस कॉल के जरिये होने वाली मीटिंग्स में प्रभावशाली भी दिख सकते हैं। इस मुश्किल दौर में फैशन हमें काम में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित कर सकता है। घर से काम करने के दौरान अपनाएं कुछ बेहतरीन विकल्प-

मेल खाते रंगों का जादू : अपने पसंदीदा मेल खाते रंगों के परिधान पहनकर आप घर से काम करने के लिए खुद को प्रेरित कर सकते हैं। फिर चाहे ये परिधान टी-शर्ट और शॉर्ट्स ही क्यों न हों। घर पर रहकर काम करने के लिए यह चलन बेहतरीन है। कोशिश करें कि चटख रंगों वाले परिधान चुनें।

प्रिंट के साथ प्रिंट : अपने मूड को खुशनुमा बनाने के लिए आजकल हमें ढेर सारे चटख रंगों और प्रिंट्स की जरूरत है। प्रिंटेड कुर्ती सेट इस मामले में बेहद कारगर साबित होगा। गर्मियों में प्रिंटेड कुर्तियां और लैगिंग पहन सकती हैं। ये आरामदेह भी हैं और घर पर ऑफिस वाली फीलिंग भी देंगे।

लिनेन का आराम : आरामदायक लिनेन पैंट के साथ आधी आस्तीन वाली चेकदार शर्ट की जोड़ी घर से काम करने के लिए जबर्दस्त है। इन्हें पहनकर आप वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग मीटिंग में अपनी मौजूदगी दर्ज करा सकते हैं।

साड़ी का जलवा : साड़ी पहनना उतना भी मुश्किल नहीं है, जितना आपको लगता है। कॉटन या मलमल जैसे फैब्रिक्स से बनी साड़ी बेहद आरामदायक होती है और अगर आप इन्हें पहनती हैं, तो काम करते वक्त सहज भी रह पाएंगी। जिन लड़कियों को साड़ी से प्यार है, वे 'वर्क फ्रॉम होम' के दौरान इसे अपना सकती हैं।

इस तरह रखें बालों का ख्याल



अब पार्लर जाने का मौका तो मिल नहीं रहा। ऐसे में आपको अपने खूबसूरत बालों की देखभाल खुद ही करनी है। बालों की देखभाल के मामले में यह टिप्स काफी काम आएंगे।

- चूंकि अब हम सभी घरों में ही रह रहे हैं। इसलिए बालों को प्रदूषण या बाहरी धूल-गर्द से होने वाली क्षति भी बहुत कम हो रही है। ऐसे में बालों को रोज धोने की जरूरत नहीं रह गई है। बेवजह उनका प्राकृतिक तेल कम करने से बचें।
- आमतौर से हम शैंपू की खरीदारी में उसी ब्रांड का कंडीशनर लेने की ओर ध्यान नहीं देते। जबकि दोनों एक ही ब्रांड के हों तो बालों पर उनका अच्छा असर देखने को मिलता है। कंडीशनर और शैंपू अपने बालों की प्रकृति के अनुसार ही लें।
- घर में रहकर बालों की ऑयलिंग का अच्छा मौका है। इसलिए बालों को धोने से पहले तेल मालिश की नियमित खुराक देकर उनकी सुंदरता को बढ़ाना ना भूलें। बालों में तेल हल्का गुनगुना करके लगाएं। इसके लिए नारियल तेल सबसे अच्छा है। जैतून का तेल भी आम उपलब्ध होता है।
- बालों के रखरखाव में हेयर मास्क का उपयोग करें। आंवला इस मामले में बड़ा ही करिश्माई है। आमतौर पर सूखा आंवला भिगोकर उसे पेस्ट बनाकर फिर हम बालों में लगाते हैं। लेकिन अगर जल्दी हो तो कच्चे आंवले का ही पेस्ट बना लें और उसे बालों पर 20 मिनट के लिए छोड़ें और फिर बाल धो लें। बाल निखरेंगे।
- बालों की नियमित अंतराल पर ट्रिमिंग जरूरी है। बालों के दोमुंहे हो चुके सिरों से छुटकारा चाहिए तो एक्सपर्ट हर 6 से 8 सप्ताह में बालों के सिरों को 1/4 इंच कम करते रहने की सलाह देते हैं।

काम की बातें

नारियल तेल से बनी रहेगी हाथों की नमी

दुनियाभर में कोरोना से जंग चल रही है। भारत में भी लगातार संख्या में इजाफा हो रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की मानें तो इस वायरस को बार-बार हाथ धोने से मिटाया जा सकता है। सोशल डिस्टेंसिंग भी इसका इलाज है। लेकिन, बार-बार हाथ धोने से कई लोगों की त्वचा में रूखापन आ रहा है। दरअसल दिनभर में कई बार हाथ धोने से हाथों की नमी खो जाती है। इसकी वजह से हाथ रूखे हो जाते हैं। ऐसे वक्त में बार-बार हाथ धोना बेहद जरूरी है। इसे नजरअंदाज भी नहीं कर सकते। मगर हाथों की नमी को बरकरार रखना भी जरूरी है। इसके लिए घर में अगर नारियल तेल है तो आप उसका इस्तेमाल करें। हाथ धोने के बाद नारियल तेल से अपने हाथों को मालिश करें। इसके अलावा हाथों की नमी को बरकरार रखने के लिए घी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। रात में सोने से पहले इसे हाथों के ऊपरी हिस्से पर लगाएं। इससे रूखापन नहीं रहेगा।

फैशन उद्योग से बढ़ रहा पर्यावरण को खतरा

फैशन उद्योग के तेजी से बढ़ने के कारण पर्यावरण प्रभावित हो रहा है। यह खुलासा एक हालिया अध्ययन में किया गया है। शोधकर्ताओं के मुताबिक आए-दिन बदलते फैशन के चलते कपड़ों का निर्माण बहुत तेजी से हो रहा है, जिसकी वजह से यह दुनिया में सबसे अधिक प्रदूषण फैलाने वाले उद्योगों में से एक बन गया है। शोधकर्ताओं ने तेजी से बढ़ते फैशन का पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। इसमें फिनलैंड, स्वीडन, अमेरिका, यूके और यूएनएसडब्ल्यू के शिक्षाविदों ने फैशन सप्लाई चेन के पर्यावरणीय प्रभावों की पहचान की। इसमें उत्पादन से लेकर उपभोग तक, पानी की खपत, रासायनिक प्रदूषण, कार्बन उत्सर्जन और कपड़े के कचरे पर ध्यान केंद्रित किया गया। टेक्सटाइल और फैशन उद्योग एक लंबी सप्लाई चेन है, जो कृषि और पेट्रोकेमिकल उत्पादन (फाइबर उत्पादन) से लेकर विनिर्माण, आपूर्ति और खुदरा क्षेत्र तक है। शोधकर्ताओं ने कहा, उत्पादन के हर चरण में में पानी, सामग्री, रसायनों और ऊर्जा का इस्तेमाल होने से पर्यावरण पर प्रभाव पड़ता है।

जीने की राह आजकल चेक पैटर्न के शर्ट काफी चलन में हैं, हालांकि इसे खरीदते या सिलवाते समय कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है

चेक वाली शर्ट से मिलेगा स्मार्ट लुक



जब भी बात लड़कों के ड्रेसिंग सेंस की आती है, तो उनके लिए कुछ ज्यादा विकल्प नहीं बचते। टिप्स के नाम पर वो अपने कुछ दोस्तों से पूछकर कपड़ों की खरीदारी करके काम चला लेते हैं। मगर यह तरीका कई बार स्मार्टनेस को कुछ कम कर देता है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि समय के साथ अपडेट रहा जाए। बहुत ज्यादा नहीं, सिर्फ शर्ट के चुनाव पर भी फोकस करके अपने लुक को शानदार बनाया जा सकता है। खासकर अगर चेक की शर्ट खरीद रहे हैं तो इन बातों का ध्यान रखें-

पुरुषों के लिए कुर्ता, टी-शर्ट से लेकर तमाम विकल्प बाजार में मौजूद हैं, मगर शर्ट की बात ही अलग है। शर्ट पहनने के बाद लुक ही अलग आता है। प्रिंटेड या प्लेन शर्ट के अलावा चेक शर्ट भी खूब पसंद की जाती है। मगर चेक की शर्ट खरीदते समय कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। अगर कपड़ा लेकर शर्ट सिलवा रहे हैं तब भी कुछ विकल्प काम आएंगे।

शर्ट का रंग : आमतौर पर पुरुष चेक शर्ट की खरीदारी रंग देखकर ही करते हैं। लेकिन पुरुष अक्सर रंग वो चुनते हैं, जो उस चेक पर अच्छा लग रहा होता है। मगर चेक शर्ट का रंग चुनने की बारी आए तो न्यूट्रल रंगों का चुनाव ही सही रहता है।

शर्ट पैटर्न : छोटे चेक स्मार्ट लुक देते हैं, लेकिन बड़े चेक कैजुअल लुक देते हैं। इन दोनों के बीच वाले चेक का चुनाव आपको वर्सेटाइल लुक जरूर देगा। इसलिए हमेशा एक ही तरह के चेक वाला कपड़ा न खरीदें। अगर रेडीमेड शर्ट खरीद रहे हैं तो भी इस बात का ध्यान रखें।

फैब्रिक : कोई भी कपड़ा हो उसका रंग और डिजाइन कितना भी अच्छा क्यों न हो, लेकिन फैब्रिक अच्छा न हो तो सब फीका पड़ जाता है। शर्ट के साथ भी ऐसा ही है। शर्ट खरीदते समय फैब्रिक वो चुनना चाहिए, जिससे बनी शर्ट के खुले और बंद दोनों ही होने पर आप परफेक्ट दिखें। इसके लिए आपको मुलायम कपड़ा ही चुनना होगा, जैसे कॉटन। वैसे भी गर्मियों में कॉटन का कपड़ा आरामदेह भी रहेगा।

बोल्ड पैटर्न का चुनाव

जब पुरुषों के लिए चेक की शर्ट चुनने की बारी आती है तो चेक एक ऐसा पैटर्न साबित होता है, जिसमें बड़े पैटर्न चुनने का विकल्प खुला रहता है। दरअसल पुरुष अक्सर बोल्ड पैटर्न से बचते हैं, जबकि चेक के साथ मामला ऐसा नहीं होता है। बोल्ड चेक भी अपने वार्डरोब में शामिल करें।



बच्चों में डालें अच्छे संस्कार

इन दिनों सभी को अपने परिवार के साथ वक्त बिताने का खूब अवसर मिल रहा है। इस वक्त का इस्तेमाल बच्चों को कई अच्छी बातें सिखाने के लिए किया जा सकता है। इस समय बड़े ही नहीं बच्चे भी टीवी पर प्रसारित हो रहे पुराने धारावाहिक खूब मन से देख रहे हैं। रामायण-महाभारत में भी सभी रुचि ले रहे हैं। हमें अपनी परंपराओ और संस्कृति को जानना ही चाहिए। लॉक-डाउन के इस वक्त में घर के बड़े-बुजुर्ग आसानी से परिवार की नई पीढ़ी में संस्कार और नैतिकता के बीज बो सकते हैं। आइए जानते हैं आखिर कैसे-



छत पर जाकर चिड़िया को दाना डालना, खाने के पहले ही धन्यवाद प्रार्थना या श्लोक, फूल-पौधों को सहेजना, सुबह उठकर घर के बड़ों को प्रणाम या बच्चों की तोतली भाषा में कोई प्रार्थना गीत जैसी बातें घर वालों के लिए सुखद आश्चर्य का सबब बनते हैं। इनसे निराशा के पल खुद ही छंट जाते हैं। वैसे भी जहां बच्चे होते हैं, वहां खुशहाली खुद ही बनी रहती है। आप खुद भी बच्चों को छोटी-छोटी चीजें सिखाएं। सुबह जल्दी उठाकर छत पर ले जाएं और चिड़ियों को दाना डलवाएं। गाय की रोटी बच्चों को उनके हाथ से खिलाने को दें। धीरे-धीरे बच्चे जानवरों और पक्षियों से प्रेम करना भी सीखेंगे।



किताबें पढ़ने की आदत करें विकसित : आजकल मोबाइल और लैपटॉप की लत बच्चों को बहुत ज्यादा लग चुकी है। माता-पिता भी बच्चों को ये चीजें तुरंत दे देते हैं। मगर इन छुट्टियों में बच्चों को गैजेट्स के साथ-साथ किताबें भी पढ़ने को दें। यह किताबें कोर्स से अलग होनी चाहिए। बच्चे को परंपराओं से जुड़ा साहित्य या कंटेंट पढ़ने को दें और उनसे बात करें। बच्चे उसमें बहुत कुछ अपना भी जोड़ते हैं। बहुत से सवाल भी उठाते हैं। ऐसे में इन सवालों के जवाब देते रहिए। सभी का समय अच्छा बीतेगा। अगर किताबें सहज उपलब्ध न हों तो उन्हें मोबाइल पर ही साहित्य, कविता और कहानी पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

संवाद बनाए रखें : बच्चों को अपनी पुरानी पीढ़ी से जोड़ने और पुरानी बातों की जानकारी देने का सबसे बेहतर तरीका है कि उनसे संवाद किया जाए। उन्हें पुराने किस्से और कहानियां बताएं। ये काम घर के बुजुर्गों को भी करने दें। कभी जब बच्चे सवाल पूछें तो उन्हें परिवार के किस्सों से भी समझा सकते हैं। परिवार के बड़ों के कुछ ऐसे किस्स जिनमें इंसानियत की बात हो, बताना बच्चों में वो नैतिकता लेकर आती है जो उन्हें जीवन में आगे मदद करेगी। साथ ही बच्चों से बातचीत करते रहने से उनमें सुनने और समझने की क्षमता भी विकसित होगी।

साथ में लें पूजा-पाठ में हिस्सा अक्सर पूजा-पाठ को घर के बड़े बुजुर्गों से जोड़कर देखा जाता है। अधिकांश इनमें बड़े ही लोग हिस्सा लेते हैं। बच्चों को कोई खास मतलब नहीं होता। मगर तय करें कि दैनिक पूजा-पाठ में घर के बड़े लोग बच्चों को साथ लेकर बैठें। सुबह-शाम दोनों वक्त की पूजा में उनको शामिल करें। इस तरह बच्चों में परंपराओं की समझ बढ़ती है और निराशा के दौर में भी वे ज्यादा सहज रहते हैं।

संस्कृति से जोड़ें

अपनी संस्कृति से जुड़ना हमें अपनी जड़ों से जोड़ता है। खासकर,छोटे बच्चों में यह आत्मविश्वास बढ़ाता है। उन्हें अपनी उपयोगिता समझने में मदद करता है। अलग-अलग कला व साहित्य को जानना हमें दूसरों के व्यवहार और मूल्यों का सम्मान करना सिखाता है। इस वक्त जबकि बच्चे धार्मिक धारावाहिक देख रहे हैं तो उससे संबंधित बातचीत भी बच्चों से करते रहें। अगर उनके कुछ प्रश्न हैं तो उन्हें समझाएं।

सेवा भाव विकसित करें

इस वक्त सभी घर में हैं, ऐसे में काम भी ज्यादा है। छोटे-छोटे कामों की जिम्मेदारी बच्चों को बांट दें। अगर आपको लगता है कि वह इसे नहीं निभा पाएंगे तो अपनी निगरानी में उनसे ये करवाएं। बड़े-बुजुर्गों की सेवा करना सिखाएं। बच्चों को खाना खिलाते वक्त तो बच्चों की मदद जरूर लें। इससे वह देखेंगे और सीखेंगे की बड़ों का सम्मान किस तरह किया जाता है। छोटी-छोटी बातें ही बच्चों को संवेदनशील बनाती हैं, जो ताउम्र उनके काम आएंगी।

काम की बातें

रुचि के मुताबिक करें स्टोरी बुक का चुनाव

आपने देखा होगा कि बच्चे बार-बार सवाल पूछते हैं कि ऐसा क्यों हो रहा है और कैसे हो रहा है। इससे परेशान होने की जरूरत नहीं है, क्योंकि यह सामान्य प्रक्रिया है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे आसपास की चीजों के बारे में जानना चाहते हैं। ऐसे बच्चे स्टोरीबुक्स पसंद करते हैं, क्योंकि इसमें सिर्फ पढ़ाई पर जोर देने की जगह कहानी के माध्यम से बच्चों को जानकारी मिलती है। हाल ही में हुए एक अध्ययन में इस बात की पुष्टि हुई है। शोधकर्ता बच्चों की रुचि के बारे में जानने में तो सफल रहे, लेकिन यह नहीं पता कर सके कि वास्तविक दुनिया की गतिविधियों जैसे पढ़ाई के समय में यह इनकी वरीयता को किस प्रकार प्रभावित करता है। अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि माता-पिता और शिक्षक पढ़ने में बच्चों की रुचि बढ़ाने के लिए सबसे आकर्षक किताबें चुनने में मदद कर सकते हैं। इसके जरिये न सिर्फ बच्चों को ज्यादा देर तक पढ़ने के लिए प्रेरित किया जा सकता है, बल्कि भाषा कौशल भी बेहतर बनाने में मदद मिलेगी।

बच्चों-बुजुर्गों के लिए लाभकारी है डांस थेरेपी

सेहत के लिए डांस के ढेरों फायदे हैं, लेकिन अगर दादा-दादी के साथ-साथ डांस किया जाए तो इसके लाभ बच्चों और बुजुर्गों दोनों को कई गुना बढ़कर मिलते हैं। एक हालिया अध्ययन में यह बात सामने आई है। अध्ययन में पाया गया कि डांस मूवमेंट थेरेपी से बुजुर्गों की सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा मिला और मनोदशा में सुधार हुआ। डांस मूवमेंट थेरेपी बुजुर्ग लोगों में व्यायाम को बढ़ावा दे सकती है और उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकती है। वहीं अपने दादी-दादी के साथ डांस करना बच्चों को भी एक सकारात्मक मानसिकता देता है। यह शोध जर्नल फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी में प्रकाशित हुआ है। इस अध्ययन की मानें, तो दादा-दादी का उनके नाती-पोतों के साथ डांस करना कई तरह से उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। इसी के साथ ये इन दोनों के बीच पारिवारिक संबंधों में सुधार ला सकता है। वहीं वयस्कों को ये अवसाद जैसी बीमारी से लड़ने में मदद कर सकता है।

यह भी जानें लॉकडाउन के कारण देशभर के स्कूल-कॉलेज बंद हैं और बच्चों को ऑनलाइन पढ़ाया जा रहा है, पढ़ाई की इस तकनीक में बच्चों को आपका साथ जरूरी है

इस तरह बच्चों के लिए आसान बनाएं ई-लर्निंग

स्कूल बंद होने के कारण बच्चों की पढ़ाई का बड़ा नुकसान हो चुका है। हालांकि इसे देखते हुए अब कई स्कूलों ने बच्चों के लिए ऑनलाइन क्लासेज शुरू कर दी हैं। मगर इतना ही काफी नहीं है। ऑनलाइन क्लास बच्चों के लिए पढ़ाई का एक नया तरीका है। ऐसे में उन्हें आपकी मदद की जरूरत पड़ेगी। पढ़ाई पूरी करवाने में कैसे करें मदद आइए जानें-

ऑनलाइन क्लासेज ने बच्चों को पढ़ाई का विकल्प जरूर दे दिया है, मगर छोटे बच्चों के लिए और शायद आपके लिए भी यह एकदम नया तरीका है। इस तरीके को कारगर बनाने के लिए जरूरी है कि इसकी सही समझ भी हो। इसलिए घर के बड़े बच्चों या घर में जो इंटरनेट वगैरह को ज्यादा समझते हैं, उनकी मदद लें। खुद भी उसे समझें। सबसे पहले छोटे बच्चे को समझाएं कि इससे उसे पढ़ाई में कैसे मदद मिलेगी।

ई-बुक्स से आप भी पढ़ाएं : ई-लर्निंग मोड में कोर्स तो वही किताबों वाला ही रहेगा। इसलिए अगर ई-बुक्स मिलती हैं तो उनके चैप्टर की पढ़ाई आप भी करवाएं। अगर आपके पास समय नहीं बचता, तो घर में दादा-दादी की मदद ले सकते हैं। इसके अलावा बड़े भाई बहन भी पढ़ाई में छोटे बहन-भाई की मदद कर सकते हैं।

मूल्यांकन करते रहें

बच्चे को कोई विषय नहीं समझ आ रहा हो या उसकी पढ़ाई में प्रस्तुति से संबंधी बातों को शिक्षक से चर्चा करने की जिम्मेदारी भी इस दौरान बड़ों को दे दीजिए। उन्हें अभिभावकों के व्हाट्सएप ग्रुप में शामिल कर दीजिए। वो व्यस्त रहेंगे और आपका काम भी हो जाएगा।

अनुकूल माहौल दें : आजकल कुछ शिक्षक कुछ एप के माध्यम से बच्चों को क्लास की तरह एक साथ पढ़ा रहे हैं। ऐसे में घरवालों को देखना चाहिए कि बच्चा बीच-बीच में शरारत तो नहीं कर रहा। साथ ही बच्चे की क्लास के लिए एक जगह भी नियत कर दें। इससे उन्हें कक्षा वाला अहसास होगा और वह स्कूल वाला अनुशासन बरकरार रखने की कोशिश करेंगे।

रिवीजन कराएं : जिस तरह सामान्य तौर पर स्कूली पढ़ाई के बाद आप रिवीजन पर जोर देती हैं, उसी तरह ऑनलाइन क्लास के बाद भी बच्चे से रिवीजन कराएं। संयुक्त परिवार है तो घर के बड़े-बुजुर्गों को यह जिम्मा दे सकती हैं कि वे ई-बुक या ऑनलाइन क्लास में सिखाई गई बातों का रिवीजन कराते रहें। काम चुटकियों में खत्म होगा।



साथी की ओर बढ़ाएं मदद का हाथ

घर-परिवार को चलाने की जिम्मेदारी आमतौर पर पति-पत्नी दोनों की होती है। मगर अक्सर घर के सारे कामकाज महिलाओं के हिस्से ही आते हैं। इसके पीछे वजह है कि अधिकांश घरों में पति दफ्तर चले जाते हैं। ऐसे में घर की जिम्मेदारी उठाने का उनके पास वक्त ही नहीं होता। हालांकि कई घरों में पति-पत्नी दोनों ही कामकाजी होते हैं। फिर भी घर की ज्यादा जिम्मेदारी पत्नियां ही निभाती हैं। मगर इन दिनों लॉकडाउन की वजह से दोनों ही घर में हैं। पूरा परिवार इस वक्त घर में इकट्ठा है तो घरेलू कामकाज भी बढ़ गया है। इस वक्त साथी की थोड़ी सी मदद न सिर्फ काम के बोझ को हल्का करेगी, बल्कि आप दोनों के बीच प्यार भी बढ़ेगा। हो सकता है आपको घरेलू कामकाज आता ही न हो, मगर फिर भी छोटी मदद तो कर ही सकते हैं-

किचन में ऐसे करें मदद : बहुत सारे लोगों को खाना बनाना नहीं आता है, इसलिए वे किचन में जाते भी नहीं हैं। मगर आपको बता दें कि किचन में ऐसे कई छोटे-छोटे काम होते हैं, जिनमें आप अपने साथी की मदद कर सकते हैं, जैसे- सब्जियां काटना, फलों को धोकर फ्रिज में रखना, फ्रिज की सफाई करना, बर्तन धोना, किचन सिंक साफ करना या खत्म हो चुके राशन और मसालों के डिब्बे में नया राशन और मसाले भरना। ये काम छोटे हैं, मगर आपके साथी को इन कामों में काफी माथापच्ची करनी पड़ती है। इसलिए आप इनसे शुरुआत कर सकते हैं।

साफ-सफाई में बंटाएं हाथ : घर की साफ-सफाई करना एक बड़ा काम है, जिसमें वक्त भी लगता है और मेहनत भी लगती है। लेकिन सफाई करना खाना बनाने जैसी कोई कला नहीं है, इसलिए आप सफाई आसानी से कर सकते हैं। घर में झाड़ू लगाना, पोंछा लगाना, अलमारियों की साफ-सफाई करना, कबर्ड अरेंज करना, टेबल साफ करना और बिस्तर सेट करने जैसे काम बहुत छोटे हैं, इसलिए आप ये सब करके भी अपने साथी की काफी अच्छी मदद कर सकते हैं।

बच्चों को संभालें या उनकी मदद लें : अगर आपके बच्चे बहुत छोटे हैं तो आप कम से कम उनकी देखभाल की ही जिम्मेदारी अपने कंधे पर लेकर साथी का मानसिक बोझ कम कर सकते हैं। अगर आपके बच्चे थोड़ा बड़े हैं तो आप उनसे भी घर के कामों में मदद ले सकते हैं। बच्चे आमतौर पर साफ-सफाई के काम, उठाने-रखने के काम या कोई रोमांचक काम पसंद करते हैं। इसलिए ऐसे कामों को चुनकर बच्चों को दें, ताकि वो भी धीरे-धीरे घर के कामों को अपनी जिम्मेदारी समझने की शुरुआत करें।

कुछ नया करने की करें कोशिश : अगर कुकिंग में आपकी जरा भी रुचि है तो नए-नए प्रयोग करने का सबसे सही वक्त है। आप इंटरनेट पर वीडियो देखकर किसी दिन साथी को किचन से मुक्ति दिलाएं और खुद ही कुछ अच्छा खाना पकाएं। यकीन मानें बहुत सारी महिलाओं को खाना बनाकर खिलाने वाले साथी ज्यादा भरोसेमंद लगते हैं। इसलिए जो भी हल्का, फुल्का लेकिन टेस्टी आप बना सकते हैं, वो बनाने की कोशिश करें और सबको खिलाएं।



काम छोटा हो या बड़ा, अगर किसी की मदद मिल जाए तो आसान हो जाता है। घरेलू कामकाज के मामले में भी बिल्कुल ऐसा ही है। पारंपरिक तौर पर घर के कामों की जिम्मेदारी महिला पर होती है। किचन में खाना बनाने से लेकर घर की सफाई और बच्चों और बुजुर्गों का ख्याल रखना। कई बार काम की अधिकता हो जाती है और ऐसे में जाहिर है महिलाओं को काम के चलते मानसिक तनाव भी हो सकता है। आपकी मदद उस तनाव को कम कर सकती है। एक बार कोशिश करके तो देखिए साथी की मदद करना आपको भी अच्छा लगेगा।

पालतू जानवरों की देखभाल

अगर आपके घर में कोई पालतू जानवर है, तो उसकी जिम्मेदारी को संभालना भी साथी के लिए काफी मददगार साबित होगा। पेट्स को नहलाना, धुलाना और उनके लेटने-बैठने वाली जगह की साफ-सफाई या उन्हें खाना देना आदि करके भी आप अच्छी मदद कर देंगे। इसके अलावा आप कुछ अन्य छोटे-मोटे काम जैसे- फ्रिज की बोतल में पानी भरना, बाथरूम की सफाई करना, सब्जी लाना, कपड़े प्रेस करना, बच्चों को होमवर्क कराना आदि कितना कुछ कर सकते हैं। लिस्ट लंबी है, इसलिए समय बर्बाद मत कीजिए और जुट जाइए किसी न किसी काम पर।

काम की बातें

प्रकृति को भी बना सकते हैं बेहतरीन दोस्त

घर में रहते-रहते कई बार अकेलापन महसूस हो सकता है। खासतौर से उन लोगों को, जो इस संकट की घड़ी में घर में अकेले हैं। ऐसे में उन्हें कुछ रचनात्मक उपाय अपनाने चाहिए। प्रकृति से दोस्ती करना सबसे सही विकल्प हो सकता है। अवसाद और बेचैनी से छुटकारा पाने में भी इससे मदद मिलेगी। कुछ वक्त रोजाना अपने पेड़-पौधों को दें। इसके लिए घर से बाहर निकलने की भी जरूरत नहीं है। घर की छत पर ही पेड़-पौधों के लिए एक ठिकाना बना सकते हैं। सुबह जल्दी उठकर इनके बीच जाएं। इन्हें खाद-पानी दें। पसंदीदा फूल लगाएं।

कार्यक्षमता पर पड़ेगा नकारात्मक प्रभाव

जैसे पांचों उंगलियां बराबर नहीं होतीं, ठीक उसी तरह सभी की क्षमता, व्यवहार और खूबियों में भी समानता नहीं होती। इसलिए खुद की तुलना दूसरे सहकर्मी से करने पर नुकसान हमारा ही है। हमारी ही कार्यक्षमता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। बेहतर है कि आप ऑफिस में जो भी काम कर रहे हों, मन लगाकर कर करें। भले ही सामने वाला आपकी बुराई कर रहा हो, पर विचलित होने की जगह सामान्य रहें। यह आपका सकारात्मक कदम होगा। सिर्फ दफ्तर में ही नहीं, सामान्य जीवन में भी इस व्यवहार को अपनाने का अभ्यास करना चाहिए।

लॉकडाउन से बुजुर्गों में बढ़ रहा अकेलापन

कोरोना वायरस की महामारी के प्रसार को रोकने के लिए दुनियाभर के कई देशों में लॉकडाउन जारी है। इसके कारण बुजुर्गों में अकेलापन महामारी बन सकता है। एक हालिया शोध में यह खुलासा किया गया है। शोधकर्ताओं ने पाया कि 50 साल की उम्र के ऊपर के लोगों को परिवहन, मनोरंजन और अन्य स्थानीय गतिविधियों से काट देने के कारण उनमें अकेलापन और अवसाद का स्तर बढ़ता है। ये परिणाम एक सर्वेक्षण पर आधारित है, जो 2011 से 2012 के बीच में फिनलैंड, पोलैंड और स्पेन में किया गया था।

रिश्ते-नाते कई बार रिश्ते इसलिए भी मुश्किल में पड़ जाते हैं कि हम एक-दूसरे को समय नहीं दे पाते, ऐसे में यह अच्छा मौका है कि हम अपने रिश्ते को भरपूर समय दें

छोटी-छोटी कोशिशों से रिश्ते को मिलेगी भावनात्मक मजबूती

लॉकडाउन है और आपके साथी भी घर पर ही हैं। छोटी-छोटी बातों पर नोकझोंक होना अलग बात है, मगर एक-दूसरे से भावनात्मक मजबूती बढ़ाने और रिश्ते को मजबूत बनाने का इससे अच्छा मौका दोबारा नहीं मिलेगा। इन दिनों पूरा दिन आप एक-दूसरे के साथ हैं। ऐसे में रिश्ते में आई छोटी-छोटी शिकायतों को दूर करके आपसी समझ बेहतर करना आसान होगा। इस वक्त एक-दूसरे के साथ बिताए गए प्यार भले पल ताउम्र आपको याद रहेंगे।

रिश्ते और प्यार में भावनाएं कितनी महत्वपूर्ण होती हैं यह बताने की जरूरत नहीं है। जो रिश्ता लंबे समय तक चले, उनमें दो संभावनाएं सबसे ज्यादा होती हैं। पहला यह कि पति-पत्नी के बीच भावनात्मक लगाव अच्छा है और दूसरा वे एक-दूसरे को बेहतर तरीके से समझते हैं। कई बार रिश्ते में भावनात्मक मजबूती इतनी कमजोर हो जाती है कि प्यार के नाम पर सिर्फ एक-दूसरे की जिम्मेदारियां ही रिश्ते को बचाती हैं। ऐसा न हो इसलिए जरूरी है रिश्ते के आधार यानि भावनात्मक मजबूती को बेहतर करें।

पुरानी यादें ताजा करें : बातों की शुरुआत के लिए सबसे अच्छा और आसान तरीका यह है कि आप पुरानी बातों को याद करें, जब आप पहली बार मिले थे या पहले के दिनों की कोई दिलचस्प घटना आदि। इसे अपने साथी के साथ साझा करें। उनकी तारीफ करें। इससे आप दोनों को ही एक बार ये याद करने में मदद मिलेगी कि आपका रिश्ता पहले कैसा था और आज कैसा है। यहीं से शुरुआत होगी कि आप अपने पुराने दिनों की तरह दोबारा एक-दूसरे को जानने और खुश रखने की कोशिश करें।

बनावटीपन न रखें

समय के साथ पति पत्नी दोनों के साथ नए रिश्ते जुड़ जाते हैं और व्यक्ति गंभीर होता चला जाता है। घर में रहने पर कई बार पति-पत्नी में छोटी मोटी बातों पर अनबन भी हो जाती है। ऐसे समय में आपकी समझदारी काम आ सकती है। साथी की गलती होने पर आप उन्हें चिल्लाने या गुस्सा दिखाने के बजाय आराम से और प्यार से समझाएं। अगर यही काम आपके साथी करते हैं तो अपनी गलती की माफी मांग लें और हंसते हुए एक-दूसरे को गले लगाकर गुस्सा खत्म करें। इससे आप दोनों भी खुश रहेंगे और घर का माहौल भी खुशनुमा बना रहेगा।



बातचीत करें : भावनात्मक रिश्ता मजबूत करने का अच्छा तरीका यही है कि आप दोनों एक-दूसरे से कुछ छिपाएं नहीं। बात चाहे घर-परिवार के फैसलों की हो या पसंद-नापसंद की। अपने साथी से हमेशा खुलकर बात करनी चाहिए। अपनी इच्छाओं, मन में उठने वाले सवालों के बारे में साथी से बात करें। यह आजादी साथी को भी दें।

नकारात्मक भावों को भी कीजिए महसूस

बचपन से ही अक्सर लोग समझाते हैं कि गुस्सा मत करो, परेशान मत हो या रोना मत। इन चीजों को गलत या कमजोरी का प्रतीक माना जाता है। बड़ों की बात को बच्चे भी सही मान लेते हैं। मन में यह धारणा पक्की तरह से बैठ जाती है कि दुखी होना या उदास होना कोई बुरी बात होती है। इसलिए हम जबर्दस्ती की मुस्कुराहट के पीछे अपने दुख, तनाव और आंसुओं को छुपाने लगते हैं। दरअसल गुस्सा होना या दुखी होना उतना गलत नहीं है। गलत है लगातार इनसे घिरे रहना। इनसे छुटकारा पाने के लिए इन्हें महसूस करना जरूरी है और फिर कोई नया रास्ता खुद मिल जाएगा इनसे छुटकारा पाने का। आजमा कर देखिए आप भी एक बार-



इंसान को हर तरह की नकारात्मकता से दूर रहना चाहिए। मगर कई बार अनचाहे ही कुछ नकारात्मक भाव जैसे, उदासी, निराशा हमें घेर लेती है और हम रोना शुरू कर देते हैं। लोग हमें रोने से दूर रहने की सलाह देते हैं, क्योंकि रोना कमजोरी का प्रतीक होता है। लेकिन समझने वाली बात ये भी है कि अगर हमारे नकारात्मक भावों से किसी को कोई नुकसान नहीं पहुंच रहा है तो फिर भला उन्हें महसूस करने में हर्ज क्या है? अक्सर हमें अपने नकारात्मक भावों को समझे और अनुभव किए बिना ही त्याग देने के लिए समझाया जाता है। जबकि नकारात्मक विचारों से निपटने के लिए और उनसे उबरने के लिए पहले उन्हें महसूस करना जरूरी है। किसी भी भावना या संवेदना को मन में दबाकर रखना घातक होता है। देर-सवेर वे भावनाएं बाहर आ ही जाती हैं। उस समय वे इतना विकराल रूप ले चुकी होती हैं कि हमें और हमारे अपनों को दुख होने लगता है। तो अच्छा यही है कि उन सभी एहसासों को महसूस कर लिया जाए। महसूस कीजिए अपने तनाव को, दुख को, गुस्से को और फिर जोर से चीखिए, रोइये और अपना गुस्सा निकालिए। कुछ भी कीजिए, लेकिन अपने अंदर के जहर को बाहर निकालिए। अपने शरीर को थकाइये, कसरत कीजिए, अकेले कुछ समय बिताइये, उस दोस्त को तलाशिए, जिसके कंधे पर आप सिर रख कर रो सकें। अपना दिल हल्का कर सकें। कहने का मतलब है कि कुछ भी ऐसा कीजिए, जिससे आपके अंदर का सारा गुस्सा बाहर निकलकर बह जाए। ऐसा इसलिए करें, क्योंकि आप ऐसा करना चाहते हैं। अपने भीतर के गुबार को निकालने के लिए आपका यही करने का मन है। इसके बाद ही आप वास्तविक शांति और सुकून का अनुभव कर पाएंगे।

बीत गया सो बीत गया

बीते समय के वापस लौटने की कामना करना बेकार है। जो बीत गया, वह समय लौट कर वापस नहीं आ सकता। अपने अतीत से सिर्फ सबक लिए जा सकते हैं ताकि जीवन में आगे बढ़ा जा सके। अनदेखे डरों के साथ जीना अपने पुराने कष्टों और तकलीफों के साथ जीने जैसा ही है। जब हमारे साथ कुछ दुखदायी घटता है तो उसके पीछे कोई ना कोई कारण जरूर होता है और कभी-कभी जीवन का वो एक झटका हमें अपने जीवन की सबसे बड़ी खुशियों के पास ले जाता है, जिसकी वजह से फिर हम अतीत में जीना छोड़ देते हैं।

फिर लौटेंगी मुस्कुराहटें

जैसे हर अंधेरी रात के बाद उजाला होना तय होता है, वैसे ही हर दुख या तनाव के बाद अच्छे पलों का आना भी स्वाभाविक ही है। एक बार विषाद महसूस कर लेने का ये मतलब बिलकुल नहीं है कि दोबारा कभी खुशी और उल्लास का अनुभव ही नहीं होगा। माना कि अभी कुछ ठीक नहीं चल रहा है, लेकिन मुस्कुराहट दोबारा जरूर लौटेगी। थक कर हिम्मत हारने से पहले यह समझ लीजिए कि दर्द क्षण भंगुर होता है, उसे दूर होना ही है। खुद पर यकीन करके देखिए। आज से ठीक एक साल बाद आप बिलकुल ही नए इंसान बन चुके होंगे। गुजरता हुआ वक्त हमेशा हमें मजबूत और बेहतर इंसान बनाता है। एक साल बाद आप अपने इस दुःख और तनाव के खोल से एक मजबूत और सुलझे हुए इंसान के रूप में बाहर आ चुके होंगे।

खुद को माफ करना सीखें

रोज यह दोहराएं कि आप स्वयं को माफ कर रहे हैं। आप एक इंसान हैं और आपसे गलती भी हो सकती है। आपको दुख हो सकता है और आपने ऐसा कुछ नहीं किया है, जिसकी वजह से खुद को कोसते ही रहें। इसलिए अपने दुखों के लिए स्वयं को ही दोषी मानकर हमेशा कोसते ना रहें। खुद को माफ कर दें।

सारे मित्र जीवनभर साथ नहीं होते

अपने कठिन समय में आप पाएंगे कि आपके बहुत से दोस्त आपके साथ नहीं खड़े हैं। दरअसल वे आपके अच्छे समय में आपके साथ अपने स्वार्थ के कारण थे। और आज जब आपको उनकी जरूरत है, तो वे पीठ फेर कर खड़े हो गए हैं। बुरा वक्त असल में सच्चे दोस्तों की परख करने का सही समय होता है। सच्चा मित्र वही होता है, जो आपके दुख को समझ कर आपके साथ खड़ा रहता है।

दर्द को ताकत बनाएं

आपका दर्द और तकलीफ आपकी कमजोरी नहीं, बल्कि शक्ति बन कर सामने आना चाहिए। दर्द से हिम्मत हारने के बजाय उसे यह जतला दें कि आपको कोई नहीं रोक सकता। अपने हौसले हमेशा बुलंद रखें। जब दोबारा कभी किसी तकलीफ से सामना हो तो अपने पहले के अनुभवों से सबक लेते हुए मुसीबतों से लड़ने की तैयारी करें। कभी ना भूलें कि आप पहले भी इन कठिनाइयों से जूझ चुके हैं और विजयी होकर सामने आए हैं, तो इस बार भी सफलता आपको जरूर मिलेगी, क्योंकि अब आप पहले से ज्यादा मजबूत बन चुके हैं।

काम की बातें

खुद बनाना पड़ता है वक्त को अपने अनुकूल

जिंदगी में अधिकांश लोगों को अपना काम करने के लिए आदर्श स्थितियां खुद ही बनानी पड़ती हैं। कुछ लोगों को इसमें अधिक समय लगता है, कुछ को कम। एक अगर आप यह मान कर हाथ बांधकर बैठ जाते हैं कि एक दिन कोई चमत्कार होगा तो इसका मतलब है आप अपने आपसे धोखा कर रहे हैं। इसी तरह आप इस इंतजार में हैं कि एक दिन हालात आपके अनुकूल होंगे और तब आप अपना काम करके सफलता हासिल करेंगे तो याद रखें अनुकूल वक्त कभी नहीं आता, उसे अपने अनुकूल बनाना पड़ता है।

दिमाग को न बनने दें शैतान का घर

कई बार हम बिना किसी खास वजह के उदास और निराश महसूस करने लगते हैं। अनगिनत नकारात्मक विचार जैसे हम पर हमला कर रहे हों। जानते हैं ऐसा क्यों होता है? कई बार इसकी वजह खालीपन होती है। इसलिए कहा जाता है कि दिमाग को व्यस्त रखना जरूरी होता है। यह भी जरूरी नहीं कि हमेशा ऑफिस के काम या घरेलू काम ही हों। बालकनी में गार्डनिंग करें, पेंटिंग बनाएं या जो भी अच्छा लगे। जब दिमाग व्यस्त रहता है, तो तनाव महसूस करने या लक्षणों के बिगड़ने की आशंका कम होती है।

खराब स्वभाव वाले भी होते हैं सफल

एक हालिया अध्ययन में पता चला है कि खराब स्वभाव के लोग, जिनका सामाजिक कौशल काफी अच्छा होता है, वे पेशेवर रूप से सफलता हासिल करने में सक्षम होते हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक, ऐसे लोगों को विषाक्त व्यक्ति कहा जाता है। विषाक्त व्यक्तित्व एक ऐसा शब्द है, जिसका उपयोग एक ऐसे व्यक्ति का वर्णन करने के लिए किया जाता है, जो लालची, अनैतिक और अनुचित व्यवहार करता है और सच्चाई को बहुत हल्के में लेता है। शोधकर्ताओं ने कहा, अध्ययन से पता चलता है कि विषाक्त व्यक्ति अपने वरिष्ठों द्वारा अधिक सक्षम माने जाते हैं और उच्च पद हासिल करते हैं।

जीने की राह खुशहाली एक सकारात्मक भावना है, जबकि संतुष्टि एक अर्थपूर्ण भाव है जो अच्छी तरह जीवन जीने से आती है

जिंदगी में खुशियों से ज्यादा जरूरी है संतुष्टि की तलाश

बहुत से लोग इस वक्त दुखी हैं और इस बात को लेकर तनाव में हैं कि घर में खुश कैसे रहा जाए। मगर क्या खुश रहना ही एकमात्र मकसद है जीवन का? इसका सटीक जवाब तुरंत आप भले ही न दें पाएं, मगर सोच में जरूर पड़ गए होंगे। सही मायनों में देखा जाए तो खुश रह लेना भर ही काफी नहीं है, जिंदगी में संतुष्टि का होना भी महत्वपूर्ण है। संतुष्टि होने पर ही जीवन अर्थपूर्ण बनता है।

जिंदगी में खुश रहने का अपना महत्व है। इसलिए लोग खुशहाल जीवन के तमाम नुस्खे अपनाते भी हैं और दूसरों को बताते भी हैं। बावजूद इसके अधिकांश लोगों का उद्देश्य खुश रहना नहीं होता, वह जीवन में संतुष्टि की तलाश में होते हैं। पहली बार यह सुनकर शायद आपको भी हैरानी हो सकती है। मगर एक बार जब आप खुशी और संतुष्टि के बीच अंतर समझ जाएंगे तो पूरी तस्वीर खुद साफ हो जाएगी।

खुशी भाव है, संतुष्टि अर्थ : हैप्पीनेस यानी खुशहाली एक सकारात्मक भावना है, जो प्रकृति के बीच चहलकदमी करने या एक पसंदीदा मिठाई खाने के बाद भी आपको मिल जाएगी। मगर संतुष्टि के मायने काफी गहरे हैं। यह एक अर्थपूर्ण भाव है, जो अच्छी तरह जीवन जीने से आता है। दिन के आखिर में, अधिकांश लोग खुशी से ज्यादा संतुष्टि को महत्व देते हैं। जिस तरह की चीजें संतुष्टि लाती हैं, वह है बच्चों की परवरिश, व्यवसाय का निर्माण और पल-पल की अप्रियता से दूर कुछ सुकून के पल या फिर कोई बड़ा मकसद। संतुष्टि से भरा जीवन अधिकांश लोगों के लिए खुशहाल जीवन से ज्यादा अर्थपूर्ण होता है।



अर्थपूर्ण जीवन संकट से उबार देगा : जीवन में करियर का पीछा करके सफल होना, अच्छा महसूस करने के विचार से कहीं ज्यादा सफलता से जुड़ा है। बेशक जीवन में सफलता आपको खुशी देगी, लेकिन जब कहीं कुछ कठिन चीजें आएंगी तो उसका सामना करने की हिम्मत आपको जीवन का अर्थ ही देगा। यह बात मौजूदा संकट के दौर में शायद और बेहतर तरीके से समझ आए। एक्सरसाइज, बेहतर नींद और सामाजिक मेल-जोल से अपने मूड को अच्छा रखना एक बेहतर आइडिया है। मगर अध्ययन कहते हैं कि कठिन वक्त का सामना करने का सबसे अच्छा तरीका है अपने संघर्ष का अर्थ ढूंढा जाए।

मिलेगा आध्यात्मिक नजरिया : हालांकि कठिन घड़ी में अच्छे की तलाश कुछ लोगों को अनुचित लग सकती है, लेकिन अध्ययन कहते हैं कि लचीले लोग ऐसा ही करते हैं। इससे जिंदगी को आध्यात्मिक नजरिया मिलता है। इससे सेहत को भी लाभ होता है और जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी इसके सकारात्मक प्रभाव सामने आएंगे। अक्सर लोग जब तनाव और अवसादग्रस्त महसूस करते हैं तो उन्हें वह करने का सुझाव दिया जाता है, जिससे वे खुश महसूस कर सकें। कुछ लोग बुरी खबर और भावनाओं से खुद को दूर रखने की सलाह देते हैं। मगर यह गतिविधियां ही सबकुछ नहीं हैं। यह तो एक तरह से नकल हो गई। योग करना, डांसिंग क्लास जॉइन करना आपको अच्छा महसूस करा सकता है। मगर संतुष्टि के लिए एक मकसद की तलाश करें। वह मकसद ही आपको खुद से रूबरू कराए और जिंदगी का अर्थ देगा।

घरेलू नुस्खों से हाथों को बनाएं खूबसूरत



लॉकडाउन के दौरान अब जब हम सब घरों में कैद हैं, तो सारी साफ सफाई खुद ही करनी पड़ रही है। ऐसे में हाथों का बुरा हाल होना लाजमी है। उस पर बार-बार साबुन से हाथ धोने पर भी हाथों की त्वचा रूखी और खुरदरी हो जाती है। ऐसे में परेशान न हों, हाथों को मुलायम बनाने वाले ये नुस्खे काम आएंगे।



इन दिनों अधिकांश घरेलू कामकाज खुद करने पड़ रहे हैं। उस पर कोरोना से बचाव का एक तरीका बार-बार हाथ धोना भी है। लोग एहतियात के तौर पर साबुन से हाथ धो रहे हैं और सैनिटाइजर का भी इस्तेमाल कर रहे हैं। मगर इसका एक नुकसान ये हो रहा है कि हाथ रूखे और बेजान होने लगे हैं। दरअसल बार-बार हाथ धोने और काम करने से हाथों की प्राकृतिक नमी खो जाती है। ऐसे में घर में उपलब्ध कुछ चीजों से आप अपने हाथों की त्वचा को नर्म-मुलायम बनाए रख सकती हैं।

ऑलिव ऑयल रहेगा मददगार : आधा चम्मच ऑलिव ऑयल लें और उसमें एक चम्मच चीनी मिला लें। अब आपके पास ये दानेदार मिश्रण हो गया। इसे हथेलियों में लेकर दोनों हाथों को बहुत हल्के दबाव से रगड़ते रहें। हाथों के पीछे के हिस्से पर भी इसे मलें। ऐसा कम से कम तीन मिनट तक करें। फिर हल्के गुनगुने पानी से हाथ धो लें। ये रात में करके सोएं, ताकि सुबह तक त्वचा को अपना निखार पाने के लिए पर्याप्त समय मिले।

जलन से मिलेगी राहत : अगर बार-बार हाथ धोने या सैनिटाइजर इस्तेमाल करने की वजह से हाथों में जलन होने लगे, तो नारियल तेल की मालिश कारगर रहेगी। आधा चम्मच नारियल तेल में नींबू की कुछ बूंदे मिला कर हथेलियों पर रगड़ें। आराम मिलेगा। अगर आपके हाथ खुरदरे हो रहे हैं तो हर तीन दिन में हाथों में बेसन और मलाई का पैक लगाएं। सूखने के बाद धो दें। हाथ मुलायम हो जाएंगे।

इस तरह हाथों को बनाएं नरम : हल्के गुनगुने पानी में दो बूंद शैंपू और आधा चम्मच नमक मिला कर दस मिनट तक हाथों को डुबो कर रखें। इसके बाद मॉइस्चराइजर लगाएं। लंबे समय तक हाथ नरम रहेंगे।

संतरे से आएगा निखार : संतरा भी हाथों की नमी और खूबसूरती लौटाने में मददगार साबित हो सकता है। संतरे के छिलके में विटामिन सी होता है, जो कि प्राकृतिक ब्लीचिंग एजेंट के गुणों से भरपूर होता है। आप इसका इस्तेमाल अपनी खूबसूरती को निखारने में कर सकते हैं इसके लिए आप सबसे पहले संतरे के सूखे छिलके का पाउडर बनाएं, उसमें थोड़ा-सा दूध मिलाकर पेस्ट तैयार करें। अब इस पेस्ट को हाथों और पैरों पर लगाएं। जब ये सूखने लगे तब आप इसे स्क्रब की तरह रगड़कर धो लें।

यह मिश्रण भी है लाजवाब : इसके अलावा अपने हाथों और पैरों को गोरा बनाने के लिए दो चम्मच बादाम रोगन, एक अंडे की जर्दी, एक छोटी चम्मच शहद लेकर अच्छी तरह मिला लें। इससे हाथों की अच्छी तरह मालिश करें और सूती दस्ताने पहन लें। करीब आधे घंटे बाद दस्ताने निकाल दें और इसके बाद बराबर मात्रा में पानी व सिरका मिलाकर इस पेस्ट को अपने हाथों पर लगाएं। हाथ-पैरों पर निखार आने लगेगा।

खूब पानी पियें

हमारे शरीर में अधिकतर भाग पानी का है। इस कारण पानी की कमी हमारे शरीर के विकारों के लिए एक प्रमुख कारण बनकर सामने आती है। पानी की कमी से त्वचा भी बेजान होने लगती है। ऐसे में हमें ध्यान रखना चाहिए कि पानी की सही मात्रा का सेवन करें, ताकि त्वचा की समस्या से बचा जा सके। गर्मियों में पानी वाले खूब फल भी आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। उनका सेवन करें। इस तरह छोटी-छोटी बातों का ख्याल रखकर आप अपनी त्वचा की हिफाजत कर सकते हैं।

काम की बातें

रोजाना सुबह कुछ वक्त निकालें सिर्फ अपने लिए

अधिकांश लोग सुबह उठकर रोजमर्रा के कामों में जुट जाते हैं। मगर क्या आप जानती हैं कि आप सुबह को थोड़ा सा समय अपने लिए निकाल लें तो आपकी त्वचा और आपका चेहरा दोनों ही निखर जाएंगे। यह बात एक अध्ययन में सामने आई है। इस भागती-दौड़ती जिंदगी में हमेशा ही अप खुद से ज्यादा दूसरों को समय देती हैं। ऐसे में अगर सुबह उठकर अगर आप कुछ समय खुद के लिए निकाल लें तो त्वचा संबंधी सभी समस्याओं से छुटकारा मिल जाएगा। सुबह उठकर अगर आप एक गिलास पानी के साथ एक चम्मच शहद और नींबू का रस पीती हैं तो आपको इससे बहुत फायदा होगा। ये आपकी त्वचा को डिटॉक्स करेगा। साथ ही आपके वजन को भी कम करेगा। इससे आपके शरीर में विटामिन सी भी पहुंचेगा, जो त्वचा के लिए लाभकारी है। इसके अलावा सुबह व्यायाम के लिए भी समय जरूर निकालें। अगर आप कार्डियो सेशन से जुड़े व्यायाम कर सकती हैं तो अवश्य करें। इसे करने से त्वचा में निखार आएगा।

मेकअप ट्रिक्स से दूर होगी चेहरे की थकान

लगातार काम और भागदौड़ की वजह से चेहरे पर थकान नजर आना आम बात है। कभी-कभी नींद की कमी की वजह से भी चेहरे पर या आंखों के आसपास सूजन नजर आने लगती है, जिससे चेहरा थका-थका सा नजर आने लगता है। अगर आप भी ऐसी किसी समस्या से परेशान हैं और चेहरे की देखभाल के लिए आपको पर्याप्त समय नहीं मिल पाता है तो सरल और कम समय लगने वाले कुछ घरेलू नुस्खे आजमाएं। ऐसा करने से काफी आराम मिलेगा। चेहरे पर सूजन नजर आ रही है तो हल्के बेस वाले फाउंडेशन का इस्तेमाल करें। त्वचा को माइश्चराइज करें। मेकअप करते समय बहुत ज्यादा बेस का प्रयोग करने से बचना चाहिए। मेकअप के बाद भी चेहरे पर रौनक नहीं नजर आ रही है तो ब्लश का इस्तेमाल कर सकती हैं। नेचुरल रंग के ब्लश के इस्तेमाल से आपके गाल खिले हुए नजर आएंगे और चेहरा तरोताजा दिखेगा।

यह भी जानें बेबी ऑयल में विटामिन ई होता है जो त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है, आप अपनी खूबसूरती बढ़ाने में भी इसका इस्तेमाल कर सकती हैं

मेकअप के मामले में मददगार साबित होगा बेबी ऑयल

बेबी आयल बच्चों के लिए काफी फायदेमंद होता है। मगर इसके कुछ फायदे आप भी उठा सकती हैं। खासकर खूबसूरती बढ़ाने के मामले में यह काफी मददगार साबित हो सकता है। चेहेर की रौनक लौटाने के साथ-साथ इससे होठों की हिफाजत भी आसानी से की जा सकती है। इसके अलावा इसे आप मेकअप हटाने के लिए एक बेहतरीन मेकअप रिमूवर भी बना सकती हैं। मेकअप के मामले में इस ऑयल की मदद इस प्रकार ले सकती हैं, आइए जानें-

अगर आप चेहरे की रौनक निखारना चाहती हैं तो तमाम उपायों के साथ-साथ बेबी ऑयल भी काफी हद तक असरकारी हो सकता है। दरअसल बेबी ऑयल में विटामिन ई होता है, जो त्वचा को नमी पहुंचाता है और त्वचा को कोमल भी बनाता है। आइए जानें कि किस तरह से आप बेबी ऑयल का इस्तेमाल खूबसूरती को निखारने में कर सकती हैं।

होठों को गुलाबी बनाएं : होठों का कालापन दूर करने के लिए आप एक छोटे चम्मच बेबी ऑयल में थोड़ी से चीनी और नींबू के रस की कुछ बूंदे मिलाकर अपने होठों पर स्क्रब की तरह रगड़ें। ऐसा करने से होठों का कालापन दूर हो जाएगा और होंठ गुलाब की तरह खिल उठेंगे।

बनाएं मेकअप रिमूवर : मेकअप उतारने में भी आप बेबी ऑयल का इस्तेमाल कर सकती हैं। एक कॉटन को बेबी ऑयल में डुबोएं और चेहरा साफ करें। इसके अलावा स्ट्रेस मार्क को हटाने के लिए भी बेबी ऑयल काफी कारगर है। लगातार इसका इस्तेमाल करने से स्ट्रेस मार्क धीरे-धीरे हटने लगते हैं।



फटी एड़ियों से पाएं छुटकारा : अगर आपकी एड़ियां फट गई हैं तो बेबी ऑयल के साथ नमक और चीनी का स्क्रब बनाएं और रात में सोने से पहले एड़ी पर लगाकर छोड़ दें। सूखने के बाद एड़ियों को मसाज करें। इसके बाद सूती मोजे पहन लें। दूसरे दिन आपकी एड़ियां काफी कोमल हो जाएंगी।

रैशेज दूर करें वैक्सिंग के बाद अगर आपकी त्वचा में रैशेज या दाने हो जाते हैं तो आप बेबी ऑयल लगा सकती हैं। ऐसा करने से आपकी त्वचा को नमी मिलती है। इसके अलावा अगर आप डार्क सर्कल्स से परेशान हैं तो बेबी ऑयल की कुछ बूंदे अपनी हथेली में रखकर आंखों के पास लगा लें। ऐसा करने से काले घेरों से छुटकारा मिलेगा। इसके अलावा आप नहाने के पानी में आधा कप बेबी ऑयल मिला लें और इस पानी से नहाएं तो आप दिनभर तरोताजा महसूस करेंगी।

टीवी-मोबाइल की लत से बचपन को बचाएं

टेलीविजन हर घर में उपलब्ध होता है। टीवी के अलावा अब लैपटॉप, मोबाइल, टैब आदि गैजेट्स ने भी जगह बना ली है। बच्चे टीवी पर जहां कार्टून आदि देखकर अपना मनोरंजन करते हैं, वहीं गैजेट्स पर भी वह ऑनलाइन तमाम कार्यक्रम देखते हैं। तकनीक से परिचय कराने के लिए माता-पिता भी बच्चों के हाथ में यह गैजेट्स थमा देते हैं। मगर धीरे-धीरे यह आदत बन जाती है और एक बुरी लत में तब्दील होने लगती है।

इन दिनों लॉकडाउन की वजह से स्कूल बंद हैं और बच्चों को पढ़ाई के लिए मोबाइल या लैपटॉप का इस्तेमाल करना पड़ रहा है। उसके बाद वो मनोरंजन के लिए टीवी भी देखते हैं और मोबाइल भी प्रयोग कर रहे हैं। इससे उन्हें एक लंबे समय तक स्क्रीन देखनी पड़ती है और उनका स्क्रीन टाइम बढ़ जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। तो आइए जानें कि कैसे बच्चों को इस समस्या से दूर रख सकते हैं।



क्या होता है स्क्रीन टाइम?

बच्चों का स्क्रीन टाइम मैनेज करने से पहले यह जान लेना जरूरी है कि आखिर यह होता क्या है। दरअसल स्क्रीन टाइम का मतलब होता है कि बच्चा 24 घंटों में कितना समय मोबाइल, टीवी, लैपटॉप और टैबलेट जैसे गैजेट के इस्तेमाल में बिताता है। अगर बच्चा ज्यादा वक्त गैजेट्स या टीवी को दे रहा है तो समझिए इस पर नियंत्रण की जरूरत है।

बच्चों के साथ बिताएं समय

बच्चे गैजेट्स आदि से दूर रहें या एक सीमा के भीतर इनका इस्तेमाल करें, इसके लिए जरूरी है कि आप भी उनके लिए थोड़ा समय निकालें। आम लोगों की तरह बच्चे भी बोर होते हैं। ऐसे में वह मन लगाने के लिए साधन ढूंढते हैं। मनोरंजन के अन्य साधनों के अभाव में वह लौट-फिरकर टीवी और गैजेट्स ही देखते हैं। ऐसे में आपकी भूमिका बढ़ जाती है। बच्चे छोटे हैं तो उन्हें किस्से कहानियां सुनाएं। रोजाना दिन में आधा घंटा उनके साथ बालकनी में खेलें। इस वक्त को घर पर ही गर्मी की छुट्टियों की तरह बिताएं।

छोटे बच्चों से दूर रखें इलेक्ट्रॉनिक गैजेट

बच्चों का स्क्रीन टाइम कैसे कम करें, इस बारे में अमेरिकन अकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स ने कुछ दिशा-निर्देश जारी किए हैं। इसके मुताबिक माता-पिता 18 महीने से कम उम्र के बच्चे को किसी भी तरह के गैजेट का इस्तेमाल न करने दें। 18 से 24 महीने के बच्चे को माता-पिता सिर्फ उच्च गुणवत्ता वाले कार्यक्रम ही दिखाएं। दो से पांच साल के बच्चे एक घंटे से ज़्यादा समय स्क्रीन का इस्तेमाल ना करें। छह साल व ज्यादा उम्र के बच्चों के स्क्रीन देखने का समय सीमित करना होगा।

गतिविधियों पर रखें नजर

विशेषज्ञों का कहना है कि बच्चों को खाली वक्त बिताने के लिए गैजेट जरूर दें, लेकिन निगरानी करते रहें। आपका बच्चा टीवी, मोबाइल या लैपटॉप पर इतना समय न बिताए कि उसके पास सोने, खेलकूद करने के लिए समय कम पड़ जाए। यह भी देखें कि बच्चा किस गैजेट पर और क्या देख रहा है।

छह घंटे से ज्यादा खतरनाक

कुछ अध्ययन के मुताबिक अगर बच्चे या किशोर छह या सात घंटे से ज्यादा टीवी-मोबाइल देखते हैं तो उनमें आत्मसंयम और जिज्ञासा में कमी, ध्यान केंद्रित न कर पाने और आसानी से दोस्त न बना पाने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन पर गौर करें, ज्यादा दिक्कत आए तो डॉक्टर को दिखाएं। इसके अलावा बच्चे ज्यादा वक्त गैजेट्स को न दें इसके लिए उनके अंदर भी जिम्मेदारी का भाव विकसित करें, ताकि वह खुद ही इनका सही इस्तेमाल करना सीखें।

अपनाएं कुछ अन्य उपाय



- ऑनलाइन पढ़ाई के समय बच्चे को बीच-बीच में आराम जरूर देना चाहिए।
- हर 15 मिनट के बाद एक मिनट के लिए आंखे बंद करने के लिए कहें ।
- गैजेट का स्क्रीन अगर बड़ा होगा तो बच्चे की आंख पर असर कम होगा।
- स्क्रीन और बच्चे की आंखों का लेवल बराबर हो, पीठ और सिर सीधे रहें।
- बच्चे और स्क्रीन के बीच की दूरी कम से कम दो फुट की होनी चाहिए।

काम की बातें

रोगों से लड़ने की ताकत देगी चीनी

अब चीनी न सिर्फ रोगों से लड़ने की ताकत देगी, बल्कि आंखों की रोशनी भी बढ़ाएगी। दरअसल, नेशनल शुगर इंस्टीट्यूट (एनएसआई) ने फायदा पहुंचाने वाली विटामिन 'ए' युक्त चीनी तैयार की है। स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों के मुताबिक दुनिया भर में 20 करोड़ से अधिक बच्चे विटामिन 'ए' की कमी का शिकार हैं। इससे उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है और आंखों की रोशनी की भी समस्या है। विटामिन 'ए' की कमी को पूरा करने के लिए खाद्य पदार्थों में इसको मिलाया जा रहा है। वैज्ञानिकों को तीन साल के शोध के बाद चीनी और विटामिन ए की सही मात्रा मिल सकी। चीनी बनाने में वैज्ञानिकों ने को-क्रिस्टिलाइजेशन और कूलिंग तकनीक अपनाई। सबसे पहले गन्ने के रस को शुद्ध किया गया। चीनी के घोल को गाढ़ा करने की प्रक्रिया की। इसके क्रिस्टल रूप में आने से पहले विटामिन ए को मिला दिया गया। दोनों क्रिस्टल रूप में तैयार हो गए। कूलिंग तकनीक से चीनी और विटामिन 'ए' मिल गए। दिलचस्प बात ये है कि चीनी में विटामिन 'ए' छह माह तक सुरक्षित रहेगा।

गर्भवती स्त्रियों के लिए जरूरी है विटमिन डी

हर स्त्री यही चाहती है कि वह स्वस्थ शिशु की मां बने और भविष्य में उसका बच्चा न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक रूप से भी चुस्त-दुरुस्त हो। हाल ही में किए गए एक शोध के अनुसार गर्भावस्था के दौरान अगर कोई स्त्री धूप में बहुत कम समय बिताए तो इससे भविष्य में बच्चे को लर्निंग डिसॉर्डर जैसी समस्या हो सकती है। स्कॉटलैंड में स्कूल जाने वाले 4,000 से भी अधिक बच्चों पर किए गए एक अध्ययन के बाद ब्रिटेन की यूनिवर्सिटी ऑफ ग्लासगो के शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि गर्भावस्था के दौरान अगर स्त्री को अल्ट्रा वायलेट-बी (यूवीबी) किरणों का पर्याप्त पोषण न मिले तो इससे गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क का विकास प्रभावित हो सकता है। ये किरणें शरीर में विटमिन डी के निर्माण में सहायक होती हैं, जो गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क के विकास के लिए बहुत जरूरी है। अतः हर स्त्री को गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन कम से कम आधे घंटे तक सुबह की धूप में जरूर बैठना चाहिए।

यह भी जानें कहानियों और किस्सों के किरदार बच्चों के मन-मस्तिष्क पर प्रभाव डालते हैं, इसके जरिए वे संस्कृति का सम्मान और प्रशंसा करना भी सीखते हैं

बच्चों के मानसिक विकास में सहायक होती हैं कहानियां

बच्चों को कहानियां बेहद पसंद होती हैं। कहानियां सुनाकर बच्चों को नई नई चीजें सिखाना एक पुराना तरीका है। अलग-अलग तरह की स्टोरी सुनना और उन पर कल्पना करना बच्चों को बहुत पसंद होता है। लड़कियां जहां परियों और गुड़ियों की कहानियों की तरफ आकर्षित होती हैं, वहीं लड़कों को सुपरहीरो की कहानी सुनना पसंद होता है। यह कहानियां बच्चों के कोमल मन और मस्तिष्क पर गहरा असर करती हैं। स्टोरी टेलिंग बच्चों के व्यक्तित्व विकास में भी काफी मददगार है।

पुराने वक्त से ही दादी-नानी बच्चों को कहानियां सुनाती रही हैं। बच्चे भी बड़ी रुचि लेकर इन्हें सुनते हैं। खासकर सोते वक्त तो बच्चों को कहानियां सुनाना काफी असरकारक होता है। मगर इसके अलावा भी स्टोरी टेलिंग के तमाम फायदे हैं। अध्ययन की मानें तो कहानियां बच्चे के मानसिक विकास के लिए बहुत अच्छी होती हैं। किसी चीज के प्रति समझ विकसित करने में यह बच्चों के लिए काफी मददगार होती हैं। इसके जरिए वह संस्कृति का सम्मान और प्रशंसा करना भी सीखते हैं। इसके अलावा भी हैं कई फायदे-

विकसित होता है नजरिया

स्टोरी टेलिंग विभिन्न धर्म के लोगों के प्रति बच्चों में एक नजरिया विकसित करती है। जब आप अपने बच्चों को कोई कहानी सुनाते हैं तो वह अलग-अलग जगह, आइडिया और चीजों के बारे में भी जान लेना चाहते हैं। इसके जरिए उनकी कल्पना के संसार में विस्तार होना शुरू हो जाता है।

पढ़ने की क्षमता होती है विकसित

स्टोरी टेलिंग के जरिए बच्चों में पढ़ने की क्षमता भी विकसित होती है। इसलिए जब कभी आपके पास अपने बच्चों के लिए वक्त हो, तो उनके लिए स्टोरी बुक जरूर पढ़ें। उनके साथ पढ़ें और उन्हें भी पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। कहानियों के माध्यम से बच्चे विभिन्न जगहों और देशों के बारे में जानते हैं। अलग-अलग परंपराओं से रूबरू होते हैं। नए-नए अनुभवों के साथ उनके ज्ञान में बढ़ोतरी होती है।



भावना व्यक्त करना सीखते हैं

कहानियां सुनने और सुनाते हुए बच्चे अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से अभिव्यक्त करना सीख जाते हैं। अपने विचारों को अधिक समृद्ध तरीके से रखते हैं। वह किसी मुद्दे पर बड़े स्तर पर विचार करना, सवाल करना और अपनी भावनाओं को व्यक्त करना सीखते हैं। कहानियां बच्चों के सामाजिक गुणों का विकास करती हैं। वह दूसरों को सुनना सीखते हैं।

किताबें पढ़ना सीखते हैं

एक बार बच्चे जब कहानियों में दिलचस्पी लेना शुरू कर देते हैं तो वह नई-नई कहानियों को खोजने के लिए किताबें पढ़ने में रुचि लेने लगते हैं। इससे बच्चों की लेखन क्षमता विकसित होती है। दूसरों से कहानियां सुनते-सुनते बच्चे खुद की कहानियां लिखना चाहते हैं। स्टोरी टेलिंग के जरिए बच्चों में अभिनय की प्रतिभा का भी विकास होता है। इसके अलावा कहानियां बच्चों को अपनी भाषा को सुधारने और समृद्ध करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं।