



ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ

ਤੁਸੀਂ NHS ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪੰਜ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੰਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ।

ਇੱਕ ਰੱਬ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਘਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ [ਯੂ.ਕੇ. ਸਰਕਾਰ](#) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

"ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੱਕ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਕੱਲੇ ਰੱਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ।"

– ਮੀਰਾਬਾਈ

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਜੋਂ ਰੱਬ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬ੍ਰਹਮਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਇਹ ਮੇਰਾ ਹੈ; ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ," ਅਜਿਹਾ ਛੋਟੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ।" – ਮਹਾ ਉਪਨਿਸ਼ਦ 6.71-75

"ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰੱਬ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

– ਭਗਵਾਨ ਸਵਾਮੀਨਾਰਾਇਣ (ਵਚਨਮੂਤ ਕਰਿਯਾਨੀ 12)

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

"ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਜਾ, ਚਰਚਾਵਾਂ, ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਗਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

– ਮਹੰਤ ਸਵਾਮੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਸਤਿਸੰਗ ਦਿਕਸ਼ਾ 86)

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਜੁਲਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਖਾਸਕਰ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਪਿਕਨਿਕ, ਸੈਰ, ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ।
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੰਦਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ

ਦੇ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ



“ਕਿਰਿਆ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। – ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ 3.8

"ਉਹ ਇੱਕ, ਜਿਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਹਲਚਲਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਕੰਮ ਉਚਿਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਮਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" – ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ 6.17

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਅਬੀਟਿਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ
- ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

“ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਇਆ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ। ਤਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।” – ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ

ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਢੁੱਕਵੀਂ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- [NHS ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ 10-ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ](#)
- ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ
- ਸੌਖੀ, ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਟਲ ਦੇ ਉਬਲਣ ਦੌਰਾਨ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ
- ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਕਿਸੇ ਫਿਟਨੈਸ ਐਪ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ

ਤਿੰਨ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ



ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਾ ਸੂਤਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਤਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: **"ਅਥਾਤੋ ਬ੍ਰਹਮਜਿਜਨਾਸਾ - ਹੁਣ ਪੂਰਨ ਸੱਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।"**

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

"ਜਿੱਥੇ ਅਨੰਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਅਨੰਤ ਹੈ।" – ਈ ਅਨੰਦਮਈ ਮਾਂ

"ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਨੇਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਦਿਓ।" – ਰਿਗ ਵੇਦ 1.89.1

ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ:

- ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ
- ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰੋ
"ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।" – ਹਨੂਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ
- ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਸਤਰ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ

ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ:

- ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਕਵਾਨ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੰਗਾਲੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਹਿੰਦੀ, ਮਲਿਆਲਮ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਤਾਮਿਲ ਸਿੱਖੋ
- ਕੁਝ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਆਰਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੰਦਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ

ਚਾਰ

ਸੇਵਾ: ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ



"ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

— ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਮੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਕਾਰਜ, ਹਿੰਦੂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ, ਵਚਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਸੋਚ, ਵਚਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕਰਣ ਭਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

— ਕਾਲੀਦਾਸ

ਦੇਣ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵੀ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਣਾ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ, ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਵੈਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਣਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ (ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ
- ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਚਲਾ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਸਵੈਸੇਵਾ ਕਰੋ

ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜ

- ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਵੇਖੋ। "ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਵਰਗੇ ਬਣੋ ਜੋ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਲਾਈ ਖੋਜੋ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"
— ਮਾਤਾ ਅਮ੍ਰਿਤਾਨੰਦਮਯੀ
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
- ਮਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਦੇਵੀ ਦੁਰਗਾ ਨੂੰ ਮਾਹਿਸ਼ਾਸੁਰ ਮਰਦਿਨੀ ਸਤੋਤ੍ਰਮ ਵਿੱਚ "ਮੁਆਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ" ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕਰਮ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਭਾਵ ਅੰਦਰੂ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਲਈ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ; ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਕੇਂਦਰਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਪੰਜ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



“ਇਸ ਅਸਥਾਈ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਮਿਲੇ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।”

– ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ 2.56

ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਸਚੇਤਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਭਗਤੀ (ਅਰਾਧਨਾ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਰਾਦਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“ਆਨੰਦ ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੁਣੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।” – ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਰਵੀ ਸ਼ੰਕਰ

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਧਿਆਨ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ)। ਤੁਸੀਂ ਰੱਬ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ, ਕਿਸੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। "ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲਾਟ ਵਾਂਗ ਅਟੱਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।" – ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ 6.19
- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਜੋ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਥਿਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ
- ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੋ ਰਹੋ

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਪੂਜਾ:** ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੋਣ ਦੀਆਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ (ਪਵਿੱਤਰ ਤਸਵੀਰਾਂ) ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਜਾ (ਫੁੱਲ, ਫਲ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ) ਕਰੋ
- **ਜਪ:** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਲਾ (ਜਪਮਾਲਾ) ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ "ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਿਚਾਰ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ"।
– ਸ਼ਿਵ ਤਾਂਡਵ ਸਤੋਤ੍ਰ
- **ਸਮ੍ਰਿਤੀ (ਚਿੰਤਨ):** ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਇੱਥੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹਨ? ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਰੱਬ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਲਈ ਬੇ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਦਾ NHS ਅਤੇ ਲੰਡਨ ਬਰੋ ਕਾਉਂਸਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਲੰਡਨ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ, 24/7, ਡਿਜੀਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਚਾਹੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਚੌਥੀ ਘੰਟੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ.(GP) ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.good-thinking.uk

ਹਿੰਦੂ ਕਾਉਂਸਲ ਯੂ.ਕੇ. (Hindu Council UK), ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਹਿੰਦੂ ਫੋਰਮ (Hindu Forum of Britain) ਅਤੇ BAPS ਸ਼੍ਰੀ ਸਵਾਮੀਨਾਰਾਇਣ ਮੰਦਰ (Shri Swaminarayan Mandir) ਨੇਸ਼ਨੇਨ ਮੰਦਰ- ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ।



Hindu Forum of Britain

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ Dr Deesha Chadha (ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਹਿੰਦੂ ਫੋਰਮ), ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ Sejal Saglani, Dr Nisha ਅਤੇ Shinal Patel (BAPS ਸ਼੍ਰੀ ਸਵਾਮੀਨਾਰਾਇਣ ਮੰਦਰ - ਨੇਸ਼ਨੇਨ ਮੰਦਰ) ਅਤੇ Deepa Lad (ਨਿਊਰੋਮ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਦੇ ਲੰਡਨ ਬਰੋ) ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।