



## मूड ऑफ को करें ऑन

शशि का मूड आज बहुत ही ज्यादा उखड़ा हुआ था। सुबह मामूली सी बात पर उसका अपने परिवार के सदस्यों से विवाद हुआ और फिर रास्ते में ट्रेफिक पुलिस से कहा सुनी हो गयी। जब आफिस पहुंची तो उसके बॉस ने तुरंत अपने केबिन में बुलवाया और पिछले दिन दिए हुए एसाइनमेंट के बारे में पूछा। काम पुरा नहीं हुआ था, सो शशि को वहां भी सॉरी बोलना पड़ा। मगर बॉस काफी समझदार थे, उन्होंने शशि को एक दिन का समय और दे दिया। शशि का मूड अपसेट देखकर हल्का फुल्का मजाक भी किया। शशि के चेहरे पर हल्की सी मुस्कुराहट तो आयी लेकिन मूड ठीक नहीं हो पाया। दिन गुजरते - गुजरते शशि से एक गड़बड़ी और हो गयी, वो अपने बॉस का एक महत्वपूर्ण ई-मेल भेजने से चूक गयी। बॉस बहुत नाराज हुए। एक मात्र मूड ऑफ होने की वजह से आज शशि का सारा दिन बोझिल, नीरस और बिना किसी रिजल्ट के रहा।

## कैरियर विचार

मूड ऑफ होना एक अति स्वभाविक प्रक्रिया है। सारे जहां में ऐसा कोई भी इंसान शायद नहीं होगा जिनका कभी भी मूड ऑफ नहीं हुआ है। मूड ऑफ होना एक मानवीय स्वभाव है, चाह कर भी इससे पूरी तरह निजात पाया नहीं जा सकता। हां, हमें कोशिश ये करनी चाहिए कि संवेदनशीलता और सूझबूझ से मूड ऑफ से होने वाले नुकसान से बचा जाए। दुनिया अपनी गति से दौड़ रही है। मूड आपका ऑफ है, इससे आपके चारो ओर की दुनिया को कोई मतलब नहीं होता। मूड ऑफ होना मतलब आपकी गति में ब्रेक लगना। इन परिस्थितियों में जरूरत है, ऐसे उपाय करना जिससे मूड पुनः ऑन हो जाए।

## श्रेष्ठता का पाठ

1 मूड ऑफ होने की परिस्थिति में हमें थोड़ी-थोड़ी बातों पर अनावश्यक गुस्सा आता है तथा स्थितियां प्रतिकूल हो जाती है। मूड ऑफ होने के लक्षण आते ही कोशिश करनी चाहिए, कि मूड ऑफ होने की वजह खोजें और उससे दूर रहने की कोशिश करें। स्थान परिवर्तन करके थोड़ी चहलकदमी करना आपके मूड को बेहतर बना सकता है।

2 चहलकदमी के लिए कोई खुली जगह या किसी पार्क को चुनना उचित होगा। अगर ऐसा संभव नहीं है तो कम से कम एक किलोमीटर तक किसी भी रास्ते पर तेज गति से चलें।



3 मूड ऑफ होने के दौरान ब्रेक लेना अति आवश्यक है। आप टी.वी. पर कोई फेवरेट गेम शो देखें या अच्छे लतीफे पढ़ने की कोशिश करें या एक रोते हुए बच्चे को हंसाएं मगर ब्रेक जरूर लें।

4 आपकी मनःस्थिति सही न होने पर, महत्वपूर्ण मुद्दों पर जैसे कैरियर प्लानिंग या बजट प्लानिंग पर विचार विमर्श ना करें।

5 मूड ऑफ को ठीक करने का एक विश्वसनीय तरीका प्राणायाम या योग भी हैं। इन विधाओं में पारंगत होने का प्रयास करें।

ध्यान देने लायक बात है कि मूड ऑफ अक्सर किसी विफलता या नकारात्मक सोच से ज्यादा होता है। याद रखें कि दुख की नींव पर ही सुख की इमारत खड़ी होती है।

जरूरत है अपनी सोच को सकारात्मक रखें। आप ही स्वयं के सबसे अच्छे मित्र हैं। स्वयं से चर्चा करें। आंखें मूंद कर अपने अंतर्मन की आवाज सुनें। मन से गलत विचारों को बाहर फेंक दीजिए और दुनिया के खुबसूरत पलों का आनंद लेने की कोशिश कीजिए, जल्दी ही आप मूड ऑफ के फेस से बाहर आ जाएंगे।

श्रीमती वर्षा अजीत वरवंडकर

मनोवैज्ञानिक सलाहकार

एफ.एस.मेनेजमेंट ई.प्रा.लि.

माराठी विहार, मोहबा बाजार

जी.ई.रोड़, रायपुर छ.ग.

Email : [consult@fsindia.in](mailto:consult@fsindia.in)