



एक्सपर्ट्स पैनल



अरुणा ब्रूटा
सीनियर
सायकोलॉजिस्ट



याधव मेहरा
लाइफ रिकवर्स
कोच



गीताजलि शर्मा
सीनियर
काउंसलर

साल नया और रेजॉल्यूशन भी नए! ना... ना... हममें से ज्यादातर लोग हर साल एक ही तरह के रेजॉल्यूशन लेते हैं और कुछ दिन बीतते-बीतते उन्हें भुला देते हैं। आखिर ऐसा क्यों होता है कि हम अपने रेजॉल्यूशन को पूरा नहीं कर पाते? क्या करें कि आप अपने रेजॉल्यूशन को पूरा कर पाएं, एक्सपर्ट्स की मदद से बता रही हैं **प्रियंका सिंह**

RESOLUTION

नए साल पर हममें से ज्यादातर लोग कोई-न-कोई रेजॉल्यूशन यानी प्रण लेते हैं लेकिन कुछ ही दिनों में इन्हें भुला देते हैं। वजह, हम लक्ष्य और इच्छा के बीच फर्क नहीं कर पाते। इच्छा जहां दिल में होती है, वहीं लक्ष्य दिमाग में। दिल वाली बात यानी इच्छा को अगर दिमाग में नहीं डाला जाता यानी लक्ष्य नहीं बनाया जाता तो पुराना ढर्रा लौट आता है। इसके अलावा लक्ष्य के आप किन्तु करीब पहुंचें, यह जानना मुमकिन है और प्रोग्रेस देखकर आगे बढ़ने का हौसला बढ़ता है लेकिन इच्छा को आपने का कोई तरीका नहीं होता। ज्यादातर रेजॉल्यूशन पूरे नहीं हो पाते क्योंकि वे महज इच्छा ही बने रहते हैं और लक्ष्य नहीं बन पाते। जोश में अक्सर हम शुरूआत कर भी देते हैं लेकिन कुछ दिन बीतते-बीतते रेजॉल्यूशन पीछे छूट जाता है और हम फलहीन रूटीन लाइफ पर वापस आ जाते हैं। वजह यह है कि हम मुश्किल काम करने के बजाय आसान और मजेदार काम करना पसंद करते हैं इसलिए थोड़े भी मुश्किल कामों को पूरा नहीं कर पाते।

ऐसे होंगे रेजॉल्यूशन पूरे

- ज्यादा रेजॉल्यूशन नहीं बनाएं। ज्यादा होंगे तो हम किसी भी रेजॉल्यूशन को सीरियसली नहीं ले पाएंगे। एक-दो रेजॉल्यूशन होंगे तो उन्हें पूरा करना आसान होगा।
- जो भी रेजॉल्यूशन बनाएं, वे असलियत के करीब हों। मसलन एक साल में 10 करोड़ रुपये कमाने या एक महीने में 5 किलो वजन कम करने जैसे रेजॉल्यूशन न बनाएं। 50 हजार की सैलरी को बढ़ाकर 60-65 हजार करने और महीने में 2 किलो वजन कम करने जैसे लक्ष्य बनाएं। थोड़ा-थोड़ा कर आगे बढ़ने का गोल सेट करें। बड़े लक्ष्य सेट करने पर वे पूरे नहीं हो पाते और लोग निराश होकर कोशिश करना ही छोड़ देते हैं।
- सोचे नहीं, बल्कि करें। जो सोचें, उसे करना शुरू कर दें। कल पर न टालें। अक्सर कल से एक्सरसाइज शुरू करेंगे, आज खा लेते हैं, कल से डाइट कंट्रोल करेंगे, एक दिन खाने से क्या होता है जैसी बातें हमारे मन पर हावी हो जाती हैं और रेजॉल्यूशन पीछे छूट जाता है। यह भी देखें कि अगर आपने पहले भी वह काम करना चाहा और पूरा नहीं हो पाया तो क्यों नहीं हो पाया। उन कमियां को दूर करने के लिए कदम उठाएं।
- रेजॉल्यूशन को पूरा करने के लिए सिर्फ तारीख तय न करें बल्कि साइड में कुछ और भी प्लान तैयार करें जैसे कि अगर वजन कम करना है तो पहली तारीख से योग टीचर को बुलाना है या फलां जगह खेलने जाना है या नौकरी बदलने के लिए अप्लाई करना है आदि।
- किसी भी पुरानी आदत को खत्म करने या नई शुरू करने के लिए काफी एनर्जी और सपोर्ट की जरूरत होती है। आप किसी को साथ ले लें तो आसानी होगी। मसलन किसी दोस्त के साथ खेलने का रूटीन बना लें या फिर अपनी दिलचस्पी के काम से जुड़े किसी क्लब आदि को जॉइन कर लें।
- आप जो भी करना चाहते हैं, उसे अपनी आदत में शुमार करें। जैसे कि इंग्लिश सुधारनी है तो प्रण करें कि सुबह उठकर रोजाना 3 मिनट शीशे के सामने खड़े होकर तेज-तेज इंग्लिश बोलूंगा या खाने के दौरान टेबल पर सौफ पहले से रखूंगा और पेट भरा महसूस होते ही फौरन सौफ मुंह में डाल लूंगा ताकि ज्यादा खाना न खा पाऊं या फिर अपने ऑफिस से एक स्टॉप पहले उतरूंगा ताकि पैदल चल सकूँ आदि। जो भी तय करें, तय वक्त पर रोजाना करें।
- ऐसे लोगों के साथ रहें, जो आपको आपकी दिशा में जाने में मदद करें। मसलन वजन कम करना है तो हेल्दी खाने और एक्सरसाइज करनेवाले दोस्तों के साथ ज्यादा रहें, करियर में आगे बढ़ना है तो करियर को अहमियत देनेवाले लोगों के साथ रहें। जो लोग रूकावट बनते हैं, उनसे थोड़ी दूरी बना लें।
- टाइम मैनेजमेंट जरूर करें। टाइम टेबल बनाकर किसी भी काम के लिए टाइम तय करें। मसलन सुबह 6-7 बजे या शाम को 7-8 बजे एक्सरसाइज करनी है या फिर रोजाना रात में सोने से पहले 30 मिनट बुक पढ़नी है आदि।
- ऐसी जगहों पर मोटिवेशनल कोर्स लगाएं, जहां आपकी निगाह बार-बार जाती हो, मसलन वजन कम करने के लिए फ्रिज पर डाइट कंट्रोल या शीशे पर फिटनेस से जुड़े कोट लगाएं। ऑफिस में कंप्यूटर पर कामयाबी से जुड़ी प्रेरक बातें लिखकर लगाएं ताकि आप बेहतर काम कर सकें।
- कोई बुरी आदत है और छोड़ नहीं पा रहे हैं तो उसके हेल्दी ऑप्शन तलाशें। मसलन अगर बिज ईटिंग (बार-बार खाने) की आदत है तो जंक फूड या तला-भुना खाने की बजाय फल-सलाद और हेल्दी स्नैक्स आदि का ऑप्शन रखें। स्मोकिंग की जगह चुइंग-गम या माउथ फ्रेशनर अपना सकते हैं आदि।



फेसबुक के फाउंडर मार्क जगर्बर्ग ने 2016 में 365 मील (578 किमी) दौड़ने का चैलेंज लिया। उन्होंने औसत निकाला कि रोजाना 1 मील (1.6 किमी) दौड़ने के लिए करीब 10 मिनट काफी होंगे। उन्होंने चैलेंज में अपने दोस्तों और सहयोगियों को भी जोड़ लिया। यहां तक कि वक्त न मिलने पर उन्होंने दौड़ते हुए मीटिंग करने का रास्ता भी चुना। लेकिन चैलेंज पूरा किया। इससे पहले साल उन्होंने हर महीने दो किताबें पढ़ने का चैलेंज लिया था और उसे भी पूरा किया था।

Imagesbazar

लिए हर महीने पैसे बचाकर अलग रखें, जिस तरह दूसरे जरूरी कामों के लिए रखते हैं। अकेले जाने की बजाय दोस्तों या फैमिली के साथ जाने पर घूमने का मजा दोगुना हो जाता है। उनके साथ प्रोग्राम बनाएं।
कुछ नया सीखना: कुछ नया सीखें और ऐसा सीखें, जिसमें मजा भी आता हो जैसे कि तैराकी, सुडोकू, कैलिग्राफी, पॉन्टरी, पेंटिंग, डांस, कुकिंग आदि। क्रिएटिव बनें और अपने विचारों को आर्ट, क्राफ्ट आदि के जरिए व्यक्त करें। कुकिंग ऐसी कला है, जिससे दूसरे लोग भी आपके मुरीद हो जाएंगे। नई भाषा सीखना भी अच्छा है। इससे कम्यूनिकेशन रिकवर्स तो बेहतर होगी ही, नई संभावनाओं के लिए भी रास्ता खुलेगा। आजकल ऑनलाइन भी आप यह काम आसानी से कर सकते हैं।

कॉन्फिडेंस बढ़ाना: अपना कॉन्फिडेंस, मेंटल रिकवर्स और कंसेंट्रेशन बढ़ाएं। अगर आप किसी बात को पूरे विश्वास के साथ रखेंगे तो लोग आपको ज्यादा गंभीरता के साथ सुनेंगे। मेडिटेशन करें। इससे अपने मूड पर बेहतर कंट्रोल करने के अलावा समस्याओं को सुलझाना भी मुमकिन होगा। साथ ही, अपने डर से लड़ना सीखें। रोज एक ऐसा काम करें, जिसे करने से आप डरते हों।
दूसरों के लिए कुछ करना: सोसायटी ने हमें काफी कुछ दिया है। अगर हम उसे कुछ लौटाते हैं तो बेहद खुशी मिलती है। चैरिटी के लिए वक्त निकालें। इससे अच्छा महसूस तो होगा ही, नए लोगों के साथ मिलने और उनके लिए कुछ करने का मौका भी मिलेगा।



सेहत को बेहतर बनाना

- नए साल पर सबसे ज्यादा लोग सेहत को सुधारने का प्रण लेते हैं। दुनिया भर में करीब एक-तिहाई लोग सेहत से जुड़ा कोई-न-कोई रेजॉल्यूशन लेते हैं। इनमें खास हैं:
- वजन कम करना
 - फिट बॉडी पाना
 - हेल्दी खाना खाना
 - रोजाना एक्सरसाइज करना
 - योग व मेडिटेशन करना
 - ज्यादा ऐक्टिव होना आदि



वजन कम करना/ हेल्दी खाना खाना

- महीने में ज्यादा-से-ज्यादा 2 किलो वजन कम करना तय करें। इसके लिए दिन में 500 कैलरी कम करनी होगी। 250 कैलरी 30-45 मिनट ब्रिस्क वॉक या एक्सरसाइज करके और 250 कैलरी डाइट कंट्रोल कर घटाने का लक्ष्य रखें। इस तरह हफ्ते में आधा किलो और महीने में 2 किलो वजन कम हो जाएगा।
- सख्त डाइटिंग न करें। सब कुछ एकदम छोड़ने से एक खालीपन आएगा, जिसे भरने के लिए आप कुछ भी खाने लगेगे। खाना छोड़ने के बजाय उसकी मात्रा कम कर दें। अपनी प्लेट का साइज छोटा कर दें। मार्केट से भी छोटे पैकेट खरीदें ताकि पूरा खत्म करने पर जोर न हो। भूख लगने पर तला-भुना खाने के बजाय फल, सलाद और हेल्दी स्नैक्स (मुरमुरे, चना, स्पाउट्स आदि) खाएं।
- जो लोग हेल्दी खाते हैं, उनकी संगत में रहें और बिज ईटिंग (बार-बार खाना) या जंक फूड खाने वालों के साथ कैटीन या रेस्तरां आदि जाने से बचें।
- रोजाना वजन मापने के बजाय हफ्ते में एक बार नापें और उसी वक्त पर उन्हीं कपड़ों में नापें। इससे वजन पर सही तरीके से निगाह रखना मुमकिन होगा।
- गौर करें कि लगातार बैठे रहने से वजन तो बढ़ता ही है, पॉरचर और सेहत भी खराब होती है। लगातार बैठे रहने से शरीर में आलस आता है। घर के छोटे-मोटे काम करने से एनर्जी भी मिलती है। इस सोच से आप घर के कई काम खुद करने को प्रेरित होंगे।
- जब कुछ अचीव करें तो खुद को इनाम दें। मसलन कोई नई ड्रेस खरीदें या फिर डाइटिंग से एक मील का ब्रेक लें। इससे एक नया बूस्ट मिलेगा।
- वजन कम करने से क्या मिल रहा है, यह देखें जैसे कि आप ज्यादा स्मार्ट, फिट और ऐक्टिव हो गए हैं आदि। इन फायदों को लिखें और बार-बार पढ़ें।

रोजाना एक्सरसाइज करना/ मॉर्निंग वॉक शुरू करना/ योग व मेडिटेशन करना

- हल्की एक्सरसाइज चुनें और उन्हें रेगुलर करें। अगर खुद से बहुत सख्ती करेंगे तो मन जल्दी ऊब जाएगा और लंबे समय तक नहीं कर पाएंगे।
- रोजाना सुबह और शाम का एक वक्त तय करें। उस दौरान कुछ और न करें, सिर्फ मेडिटेशन करें। 10 मिनट रोजाना से शुरू करें, फिर धीरे-धीरे वक्त बढ़ाएं। अगर सुबह वक्त नहीं मिलता तो रात में सोने से पहले 10 मिनट मेडिटेशन और 2 मिनट प्रार्थना के लिए जरूर दें।
- वजन कम करने के लिए एक 'बडी' की तलाश करें। इससे आप ज्यादा मोटिवेट होगे व मिलकर लक्ष्य को पूरा कर पाएंगे।



ज्यादा पैसे कमाना

- सेहत के बाद ज्यादातर लोगों के लिए पैसा भी प्रायोरिटी में टॉप पर रहता है। अक्सर लोग पैसे से जुड़े रेजॉल्यूशन लेते हैं। इनमें खास हैं:
- पैसे का बेहतर मैनेजमेंट
 - बेहतर नौकरी पाना
 - कुछ अपना शुरू करना
- क्या करें**
- कमाई का एक्स्ट्रा सोर्स बनाएं। फ्रीलान्सिंग, साइड जॉब के साथ-साथ इंटरनेट के जरिए भी कई तरह के काम कर सकते हैं। ज्यादा कमाई होगी तो पैसे को लेकर तनाव कम हो जाएगा और आप बेहतर जिंदगी जी पाएंगे। संभवतः दूसरों के लिए भी कुछ कर पाएंगे।
 - दो तरह की इनकम होती है: ऐक्टिव और पैसिव। ऐक्टिव इनकम वह होती है, जिसमें आप पैसा कमाते हैं और पैसिव इनकम वह होती है, जिसमें आपका पैसा यानी इनवेस्टमेंट आपके लिए पैसा कमाता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ पैसिव इनकम पर फोकस करना जरूरी है। इसके लिए कुछ सेफ प्लान में इनवेस्ट करें। यह काम पहली जनवरी से ही शुरू कर दें।
 - ज्यादा पैसा कमाने का मतलब यह नहीं है कि आप पैसा लुटाने लगे। पैसा बचाने की आदत भी डालें। कुछ इनवेस्टमेंट प्लान जरूर लें और उनमें रेगुलर तौर पर पैसा जमा करें।
- बेहतर नौकरी पाना/अपना काम शुरू करना**
- रेज्यूमे बनाकर अच्छी जॉब साइट्स पर डालें। नेटवर्किंग बढ़ाएं। दूसरे फील्ड के लोगों से भी मिलें। इससे सोच का दायरा बढ़ेगा। जानकारों से मदद मांगें। अपने रिकवर्स को भी सुधारें।
 - कुछ अपना शुरू करना चाहते हैं तो इसके लिए होमवर्क पहली जनवरी से ही शुरू कर दें। पूरी तैयारी के बाद अपनी रिकवर्स लेने की क्षमता का आकलन करें और खुद को कम-से-कम एक साल का वक्त जरूर दें। इस साल की पहली जनवरी से अगली पहली जनवरी तक का गोल सेट करें।



ऑफिस में परफॉर्मेंस

- अक्सर लोग अपनी मौजूदा नौकरी से नाखुश होते हैं या फिर कम-से-कम कुछ और बेहतर चाहते हैं। ऑफिस से जुड़े रेजॉल्यूशन में खास हैं:
- ऑफिस में बड़ी जिम्मेदारी पाना
 - सैलरी में बढ़ोतरी कराना
 - सीनियर्स और कलीग्स के साथ अच्छे रिश्ते बनाना
- क्या करें**
- सैलरी में बढ़ोतरी/बड़ी जिम्मेदारी पाना
 - अगर वक्त पर प्रमोशन या मनचाही कामयाबी न मिले तो हताश न हों। इंग्लिश में कहावत है Success is not final, Failure is not fatal. It is the courage to continue that counts. यानी कामयाबी फाइनल नहीं है और नाकामी भी आपको खत्म करने वाली नहीं है। कोशिश करने की हिम्मत ही असलियत में मायने रखती है। कोशिश बंद न करें, लेकिन कोशिश सही दिशा में करें।
 - अपने वर्क-स्टेशन और कंप्यूटर के आसपास मोटिवेशनल वन-लाइनर लगाकर रखें और उन्हें बार-बार पढ़ते रहें।
 - अपने इमोशंस पर थोड़ा कंट्रोल करें। बहुत ज्यादा गुस्सा, नाराजगी या चुराई करने से ऑफिस में आपकी इमेज खराब हो जाती है। इनसे बचें।
 - ऑफिस में जो करते हैं, उसे जताना भी उतना ही जरूरी है। यह न सोचें कि बॉस को तो पता ही होगा। आजकल मेहनत के साथ-साथ मार्केटिंग भी बहुत जरूरी है।
 - अगर ऑफिस में स्थिति बेहतर नहीं हो रही हो तो नौकरी बदलने के लिए कदम उठाएं।
- कलीग्स के साथ अच्छे रिश्ते बनाना**
- अगर बॉस की किसी बात पर ऐतराज है तो आराम से उनसे बात करें। हो सकता है कि कोई गलतफहमी हो, जिसे दूर करने से आपकी स्थिति बेहतर हो सकती है।
 - ऑफिस के बाहर भी कलीग्स से मेल-जोल बढ़ाएं। फैमिली के साथ मिलें। इससे रिश्ते बेहतर होंगे और आपस में तालमेल बढ़ेगा।



लत को छोड़ना

- ज्यादातर लोगों में कोई-न-कोई ऐसी आदत जरूर होती है, उससे वे निजात पाना चाहते हैं। आदतों से जुड़े नए साल के खास रेजॉल्यूशन हैं:
- स्मोकिंग छोड़ना
 - कम टीवी देखना
 - गुस्सा छोड़ना
 - सोशल मीडिया पर कम वक्त बिताना
- क्या करें**
- स्मोकिंग छोड़ना**
- स्मोकिंग छोड़ना चाहते हैं तो 'नो स्मोकिंग' जेन में ज्यादा वक्त बिताएं। साथ ही, स्मोकिंग करनेवाले लोगों से भी दूरी बना लें। जहां ज्यादा पीना जरूरी लगता है, वहां के लिए दूसरे ऑप्शन तलाशें मसलन अगर टॉयलेट में पीने की आदत है और लगातार है इसके बिना नियंत्रण मुमकिन नहीं है तो गर्म पानी, त्रिफला, आंवला जूस, ईसमगोल की भूसी आदि अपनाएं। मोबाइल पर विडियो गेम्स भी खेल सकते हैं। इससे सिगरेट से मना हटा रहेगा।
 - स्मोकिंग से कैंसर का खतरा बढ़ता है। इसका डरावना पहलू जानने-समझने के लिए कैंसर की लड़ाई से जुड़ी बयॉग्राफी पढ़ें या विडियो देखें। चुइंग-गम, माउथ फ्रेशनर आदि खाने से भी स्मोकिंग की लत से कुछ दूर के लिए राहत मिल सकती है।
- टीवी व सोशल मीडिया पर कम वक्त बिताना**
- अगर रोजाना कितनी देर टीवी देखते हैं या सोशल मीडिया पर कितना वक्त बिताते हैं, यह किसी पेपर पर नोट करें। हफ्ते भर का रिकॉर्ड आप देखेंगे तो महसूस होगा कि आपने बहुत सारे घंटे बेकार कर दिए। आप खुद ही टीवी या सोशल मीडिया का टाइम कम कर दें।
 - कुछ वक्त तय करें जब आप न टीवी देखेंगे, न मोबाइल चेक करेंगे। रोजाना एक घंटे से ज्यादा वक्त सोशल मीडिया पर न बिताएं। यहां से टाइम चुराकर आप नेचर के साथ वक्त बिताएं। बाहर जाना मुमकिन नहीं है तो घर में ही गार्डनिंग आदि करें।



आपसी रिश्ते सुधारना

- सेहत के अलावा लोग बेहतर रिश्ते बनाने का रेजॉल्यूशन भी खूब लेते हैं क्योंकि करियर और पैसे की दौड़ में अक्सर लोग आपसी रिश्तों को भुला बैठते हैं। रिश्तों से जुड़े कुछ रेजॉल्यूशन हैं:
- परिजन और रिश्तेदारों से मिलना
 - दोस्तों के लिए वक्त निकालना
- क्या करें**
- लोगों से मिलने-जुलने से आपका मन तो खुश होता ही है, आपसी रिश्ते भी मजबूत होते हैं। हां, जो लोग आपको बिल्कुल नापसंद हों या जो आपको पसंद न करतें हों, उनसे दूरी बनाए रखना ही बेहतर है।
 - आजकल सभी के पास वक्त कम है। ऐसे में वट्सऐप, फेसबुक आदि से आप लोगों से कनेक्ट तो रह सकते हैं लेकिन जो मजा आमने-सामने मिलने में है, वह तकनीक के इन माध्यमों के जरिए नहीं। साल में एक-दो बार ही सही, अपने करीबी रिश्तेदारों से जरूर मिलें। कनेक्ट रहने पर वक्त पड़ने पर आप लोग एक-दूसरे की मदद भी कर पाएंगे।
 - अपने करीबी दोस्तों और रिश्तेदारों के बर्थडे, मैरिज एनिवर्सिरी आदि को नोट करके अपने पास रखें। बीच-बीच में इस पर निगाह डालते रहें। जरूरी लगे तो मोबाइल के कैलेंडर में सब दर्ज कर लें और रिमाइंडर भी लगा सकते हैं। बर्थ-डे, एनिवर्सिरी आदि पर दोस्तों-रिश्तेदारों को शुभकामनाएं जरूर दें।



यह भी खूब रहें!

- मैंने पिछले साल वजन कम करने का रेजॉल्यूशन बनाया था। डॉक्टर से प्रोग्रेस पूछने पहुंचा। डॉक्टर बोला, 'आपका वजन बिल्कुल ठीक है। बस, उसके अनुसार आपकी लंबाई 11 फुट ज्यादा होनी चाहिए थी!'



कुछ और भी रेजॉल्यूंशंस

- ज्यादा किताबें पढ़ना:** अगर पढ़ने के लिए टाइम नहीं मिलता तो ऑडियो बुक्स सुनें। एमपी 3 फॉर्मेट में कई साइट्स पर तमाम बुक्स मौजूद हैं। यहां तक कि आप बाथरूम में नहाते हुए या कार ड्राइव करते हुए भी सुन सकते हैं। रात में बेड की साइड में किताब रखें और उस पर घिट लगाकर रखें कि कितने दिन में पूरी पढ़ डालनी है। इसके अलावा लाइब्रेरी जाएं या कोई फोरम जॉइन करें।
- ज्यादा ट्रेवल करना:** दुनिया घूमने के लिए पैसे से ज्यादा चाहत की जरूरत है। हर साल के शुरू में ही तय कर लें कि इस साल कहा जाना है। फिर उसके

