



মানসিক সুস্থতার পাঁচটি উপায় এবং হিন্দুবাদ

NHS-এর পরামর্শ অনুসারে, আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতি ঘটাতে নিচে উল্লিখিত পাঁচটি পদক্ষেপকে আপনি কার্যকরী পেতে পারেন। প্রতিদিন ভালো থাকার এই পাঁচটি উপায়ের প্রত্যেকটির অনুশীলন আপনার মেজাজ এবং ভালো থাকার ক্ষেত্রে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। এই সমস্ত উপায়গুলি হিন্দু ধর্মের বিশ্বাস এবং শিক্ষার সঙে মিলিত রয়েছে।

এক

ঈশ্বর এবং অন্যান্য সকলের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন



লকডাউনের বিধিনিষেধের পরিবর্তনের কারণে, অন্যান্য পরিবারের সাথে
মেলামেশার ব্যাপারে নতুন নিয়মাবলীর জন্য অনুগ্রহ করে [UK সরকারের](#)
ওয়েবসাইট অথবা আপনার স্থানীয় প্রশাসনের ওয়েবসাইটটি দেখুন।

**“আমি বিষয়গুলির একেবারে মূলে গিয়েছিলাম, কিন্তু ভগবান ছাড়া আর
কিছু খুঁজে পাই নি।”**

- মীরাবাঈ

হিন্দুত্ববাদ মানসিক সুস্থিতার একটি উপায় হিসেবে ঈশ্বর এবং মনুষ্যত্বের সাথে
সংযোগের বিষয়ে মনোনিবেশ করে। এটি সারা বিশ্বের সাথে সম্পর্কের মনোভাব
গড়ে তুলে, আমাদের সবাইকে একে অন্যের সাথে সংযুক্ত হতে এবং এর মধ্যে থাকা
স্বর্গীয় ভাবকে উপলক্ষ্মি করতে উৎসাহিত করে।

**“ছোট-মনের মানুষেরাই বলে থাকেন যে, ‘এটা আমার; ওটা ওদের,’। জ্ঞানী
মানুষেরা বিশ্বাস করেন যে গোটা পৃথিবীটাই একটা পরিবার।”** - মহা উপনিষদ 6.71-75

**“মনকে স্থিতিশীল করতে বিশ্বাস এবং ভালোবাসার সাথে ভগবানের উপদেশ
শোনার থেকে ভালো আর কোনও উপায় হতে পারে না।”**

- ভগবান স্বামীনারায়ণ (বচনামৃত কারিয়ানি 12)

আপনার মানসিক সুস্থিতার জন্য ভালো সম্পর্ক খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা:

- সম্পর্ক এবং আত্ম-মূল্যের চেতনা তৈরী করতে সাহায্য করে
 - আপনাকে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা ডাগ করে নেওয়ার সুযোগ দেয়
 - মানসিক সাহায্য যোগায় এবং আপনাকে অন্যদের সাহায্য করতে দেয়
-

**“পরিবারের সদস্যদের অবশ্যই প্রতিদিন একসাথে জড়ো হওয়া উচিত এবং পূজা,
আলোচনা, শাস্ত্র পাঠ এবং অন্যান্য ভক্তিমূলক কাজকর্মে নিজেদের ব্যস্ত রাখা
উচিত।”**

- মোহন্ত স্বামী মহারাজ (সংসঙ্গ দীক্ষা 86)

**অনলাইনে বা ব্যক্তিগতভাবে যেভাবেই হোক না কেন, বক্তৃ এবং পরিবারের সাথে
সংযোগ, আপনার মানসিক সুস্থিতার উন্নতি ঘটাতে পারে। আপনি পারেন:**

- পরিবার এবং বন্ধুদের সংস্পর্শে থাকুন, বিশেষত বয়স্ক প্রজন্মের সাথে যাঁরা ভাষা সমস্যার
কারণে সহজলভ্য সংস্থানগুলির নাগাল না পাওয়ার জন্য খুব সন্ত্বত একাকিন্ত এবং অসুবিধার
সাথে লড়াই করেছেন
- আপনার পছন্দের বিষয়গুলির মধ্যে আপনার বন্ধুদের এবং পরিবারকে অন্তর্ভুক্ত করার সময়
বের করুন
- বনভোজন, একসাথে হাঁটা, মিলন অনুষ্ঠান, একসাথে রান্না করা, প্রত্বৃত্তির আয়োজন করুন
- মন্দিরে যাওয়া বা একসাথে প্রার্থনা করার মতো, আধ্যাত্মিক কাজকর্মে একসাথে অংশ নিন

দুই

শারীরিকভাবে সক্রিয় হন



“নিষ্ঠিয়তার থেকে সক্রিয়তা অনেক ভালো। নিষ্ঠিয়তার মধ্যে দিয়ে, আপনার শরীরের রক্ষনাবেক্ষনও সম্ভব হবে না।” - ভগবৎ গীতা 3.8

“এমন একজন, যাঁর খাবার এবং চালচলনে ভারসাম্য রয়েছে, যাঁর কাজগুলি সঠিক, যাঁর ঘুমের সময় এবং হাঁটার সময় নিয়মিত, এবং যিনি বোধির রাস্তা অনুসরণ করেন, তিনি যদ্রনা অথবা অসুখের বিনাশকারী।” - ভগবৎ গীতা 6.17

এমন নয় যে সক্রিয় হওয়া কেবলমাত্র আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থিতার জন্যই ভালো, এটি আপনার মানসিক সুস্থিতারও উন্নতি ঘটাতে পারে নিচের বিষয়গুলির মাধ্যমে:

- আপনার আত্ম-মর্যাদা বাড়ানো
- হতাশা এবং উদ্বেগ কমানো
- হৃদরোগ, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং কয়েক ধরণের ক্যাল্সারের মতো, আপনার দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থিতার ঝুঁকি কমানো
- লক্ষ্য বা চ্যালেঞ্জ স্থির করা এবং সেগুলিকে অর্জন করার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করা
- ইতিবাচকভাবে আপনার মেজাজ পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করা

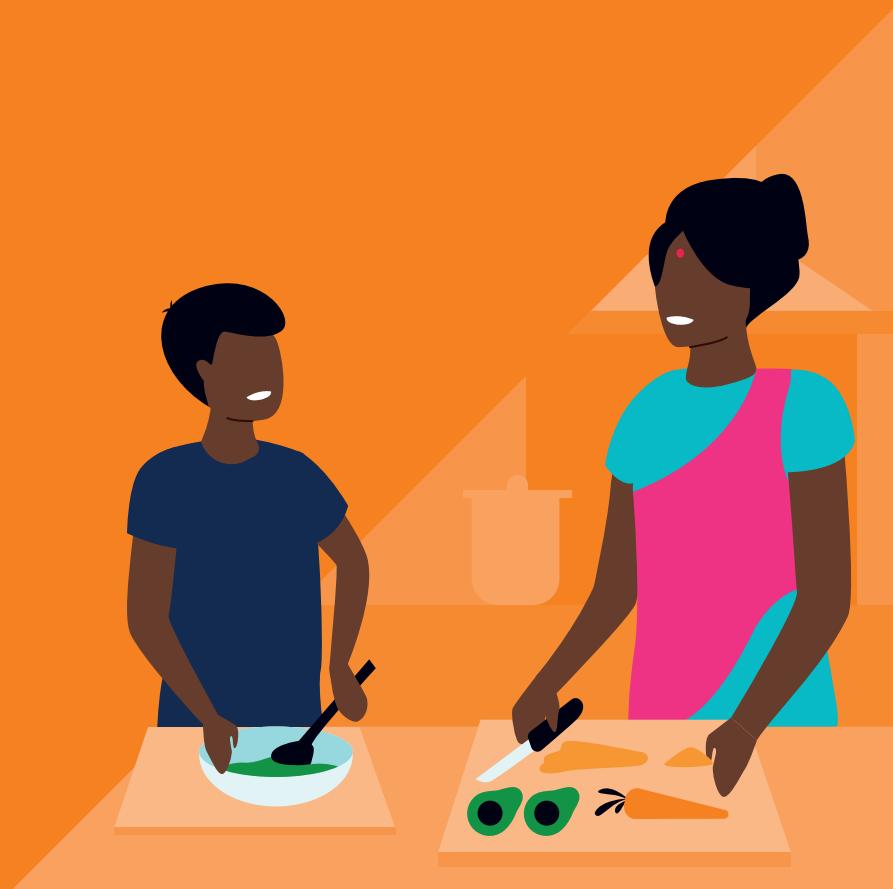
“প্রথমে নিজের শরীর গড়ে তুলুন। কেবলমাত্র তখনই আপনি মনের নিয়ন্ত্রণ পেতে পারেন।” - স্বামী বিবেকানন্দ

নিয়মিত ব্যায়াম সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, এবং আপনাকে একটি সক্রিয় জীবনধারা বজায় রাখতে হবে, অবশ্য যদি আপনার সেটি করার মতো সামর্থ্য থাকে। উপযুক্ত শরীরচর্চা মধ্যে থাকতে পারে:

- [NHS ওয়েবসাইটে 10 মিনিটের শরীরচর্চা](#)
- ধীর-গতির কাজকর্ম, যেমন বাড়ির বা বাগানের চারপাশে হাঁটা
- যখনই পারবেন তখন সহজ, কম-প্রভাবের ব্যায়াম করা, যেমন কেটলিতে জল ফোটার সময়ে স্ট্রিটিং করা
- ইউটিউব অথবা আপনার ডাউনলোড করা ফিটনেস অ্যাপে দেখানো শরীরচর্চা

ତିନ

ପ୍ରତିଦିନ ନତୁନ କିଛୁ ଶିଖୁନ



হিন্দুত্ববাদে জ্ঞানের সাধনাকে দারুণভাবে প্রশংসা করা হয়। ব্রহ্ম সুত্রের প্রথম পংক্তি বলে যে: “অথাত ব্রহ্মজিজ্ঞাসা - পরম সত্যের সন্ধান করার এই হল সময়।”

গবেষণার মাধ্যমে দেখা গিয়েছে যে নতুন কৌশল শেখার বিষয়টি আপনার মানসিকভাবে ভালো থাকার বিষয়টিকে উন্নত করতে পারে নিচের বিষয়গুলির মাধ্যমে:

- আত্ম-বিশ্বাস বাড়িয়ে তোলা, আত্ম-মর্যাদা বাড়ানো এবং হতাশা কমানো
 - উদ্দেশ্য সম্পর্কে ধারণা লাভের বিষয়ে সাহায্য করা
 - আপনাকে অন্যান্যদের সাথে সংযুক্ত করা
-

জ্ঞানকে নিজের জীবনে নিয়ে আসার বহু উপায় রয়েছে। নতুন জ্ঞান এবং নতুন কৌশল শেখার বিষয়গুলি এর মধ্যে রয়েছে। এর কোনও সীমা নেই:

“যেখানে প্রশ্নের মধ্যে অসীমতা রয়েছে, সেখানে উপায়ের বৈচিত্রও সমানভাবে অসীম।” - শ্রী আনন্দময়ী মা

“সব দিক থেকে উন্নত চিন্তাভাবনাকে আমাদের দিকে আসতে দাও।” - খক বেদ 1.89.1

নতুন জ্ঞান:

- শাস্ত্র পাঠ করুন
 - শাস্ত্রের শ্লোকগুলি পাঠ করুন এবং মুখ্যত করুন
“যিনি পাঠ করেন তিনি সবথেকে বেশি আশীর্বাদ লাভ করেন।” - হনুমান চালিসা
 - একসাথে কাজ করুন এবং বন্ধু ও পরিবারের সাথে সংঘবন্ধ শাস্ত্র পাঠের আয়োজন করুন
-

নতুন কৌশল:

- কিছু নতুন স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিসম্পন্ন রান্না করুন
- কোনও একটি নতুন ভাষা শিখুন, যেমন বাংলা, গুজরাটি, হিন্দী, মালায়ালম, পাঞ্জাবি, সংস্কৃত অথবা তামিল
- কিছু শিল্পকলা এবং কার্যশিল্প চেষ্টা করে দেখুন, যেমন কোনোও আরতি সাজানো বা আপনার বাড়ির মন্দিরকে সাজানো

চার

সেবা: অন্যান্যদের দান করুন



“অন্যান্যদের আনন্দের মাঝেই আমাদের আনন্দ মিশে থাকে।” - প্রমুখ স্বামী মহারাজ

সেবা, অথবা একটি নিঃস্বার্থ পরিষেবা, হিন্দু ধর্মের বিশ্বাস এবং জীবনধারণের একটি মূল উপাদান। এগুলি চিন্তা, কথা এবং কাজের মাধ্যমে সম্পূর্ণ হতে পারে।

“চিন্তা, কথা এবং কাজের মধ্যে সতত ভালোর মধ্যে অন্তর্নিহিত রয়েছে।” - কালিদাস

নিচের বিষয়গুলির মাধ্যমে দান এবং দয়ার কাজগুলিও মানসিক সুস্থিতার উন্নতিতে সাহায্য করার ক্ষেত্রে পরিচিত:

- ইতিবাচক অনুভূতি এবং পুরস্কারের অনুভূতি তৈরী করা
- আপনাকে উদ্দেশ্য এবং আত্ম-মূল্যের অনুভূতি দেওয়া
- অন্যান্য মানুষদের সাথে আপনার সংযোগে সাহায্য করা

যে সকল মানুষেরা অন্যদেরকে সাহায্য করার ব্যাপারে অনেক বেশি ইচ্ছা প্রকাশ করেন তারা তুলনামূলকভাবে বেশি খুশি থাকেন। অন্যান্যদের প্রতি সহানুভূতি দেখানোর বহু উপায় রয়েছে, ছোট ছোট দয়ার কাজ থেকে শুরু করে আরও বেশি নিয়মিত দান, যেমন স্বেচ্ছাসেবা।

সেবার কর্ম করা (স্বেচ্ছাসেবা)

এগুলি আপনার প্রতিবেশী, আপনার পরিবার, আপনার সম্প্রদায় এবং এমনকি আপনার পরিবেশকে সাহায্য করাও হতে পারে। সেবা অনুশীলন করার সহজ উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে:

- দয়ার শারীরিক রূপ
- নিয়মিতভাবে পুনর্ব্যবহার করুন
- আপনার প্রতিবেশীদের জন্য রান্না করুন বা বেক করুন
- গাড়ি ব্যবহারের পরিবর্তে হেঁটে বা সাইকেলে যাতায়াত করুন
- কাজ সম্পর্কিত ছোট ছোট ভ্রমণের মাধ্যমে বয়স্ক মানুষদের অথবা অক্ষম বন্ধু এবং প্রতিবেশীদের সাহায্য করুন
- আপনার পছন্দের কোনও দানশীল সংগঠনে স্বেচ্ছাসেবা প্রদান করুন

দয়ার মানসিক রূপ

- একা রয়েছেন অথবা কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে চলেছেন এমন কারও কথা শুনুন এবং তাঁর সঙ্গে সময় কাটান
- অন্যান্যদের মধ্যে ভালো বিষয়গুলিকে দেখুন। “মৌমাছির মতো হয়ে যান যে যেখানেই যাক না কেন কেবলমাত্র মকরল সংগ্রহ করে। প্রত্যেকের মধ্যে দেখা যায় এমন ভালো বিষয়গুলির খোঁজ করুন।” - মাতা অমৃতানন্দময়ী
- আপনার জীবনের সমস্ত ভালো জিনিসের প্রতি কৃতজ্ঞ থাকুন এবং কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন
- ক্ষমা করুন এবং ভুলে যান। দেবী দুর্গাকে মহিষাসুর মর্দিনী স্থোত্রে এমন একজন হিসেবে বর্ণনা করা হয়েছে “যিনি ক্ষমা করেন এবং আশ্রয় দেন”
- কর্ম যোগ অনুশীলন করুন, অর্থাৎ, অন্তরের শুন্দির জন্য নিঃস্বার্থ পরিষেবা দিন; অহংকার অথবা অহংকারকেন্দ্রিক চাহিদা বাদ দিয়ে কাজ করুন

পাঁচ

বর্তমান মুহূর্তের দিকে মনোযোগ দিন



“বন্ধন বা ভয়কে বাদ দিয়ে এই অস্থায়ী জগতের সাথে সাক্ষাৎ করুন।” বন্ধন বা ভয়কে বাদ দিয়ে এই অস্থায়ী জগতের সঙ্গে সাক্ষাৎ করুন। জীবনের উদ্ঘাটনে আস্থা রাখুন এবং আপনি সত্য করে নির্মল প্রশান্তি লাভ করবেন।”

- ভগবৎ গীতা 2.56

বর্তমান মুহূর্তে বাস করা এবং আপনার চিন্তা, আপনার অনুভূতি, আপনার দেহ এবং আপনার চারপাশের জগৎ সম্পর্কে সচেতন থাকা আপনার মানসিক সুস্থিতার উন্নতি ঘটাতে পারে। প্রায়শ় একে “সজ্ঞান অবস্থা” বলা হয়ে থাকে। এটি এমন এক বিষয় যার ব্যাপারে হিন্দুবাদে পরামর্শ দেওয়া হয় দেওয়া হয় এবং ভক্তি (উপাসনা) ও প্রার্থনার মাধ্যমে বিভিন্ন উপায়ে একে অনুশীলন করা যায়। আমাদের পূজার কাজে উপস্থিত থাকা, আমাদের বলা কথার বিষয়ে মনোযোগী হওয়া এবং আমাদের করা কাজ, এবং যে উদ্দেশ্য নিয়ে আমরা এই কাজগুলি করে থাকি সেই সম্পর্কে আমাদের উৎসাহিত করা হয়।

“কাল-এর মধ্যে কোনও আনন্দ নেই। এখন-এর মধ্যে এই আনন্দ রয়েছে।”

- শ্রী শ্রী রবি শংকর

আপনি নিচের বিষয়গুলির মাধ্যমে শুরু করতে পারেন:

- ধ্যান (মনঃসংযোগ)। আপনি সীমাবেষ্টনের কোনও ছবি, কোনও প্রতীক, আপনার শ্বাস, অথবা আপনার পছন্দের যে কোনও কিছুতে মনোনিবেশ করতে পারেন। “যখন মনঃসংযোগে আপনি দক্ষ হয়ে উঠবেন, তখন আপনার মন বায়ুশূন্য জ্যোগায় লালনের শিখার মতো নিশ্চল হয়ে থাকবে।” - ভগবৎ গীতা 6.19
 - প্রাণায়াম, যা শ্বাসপ্রশ্বাসের মাধ্যমে মন এবং দেহকে সংযুক্ত করে
-

প্রার্থনা এবং ভক্তি আপনাকে নিচের বিষয়গুলি করার অনুমতি দেবে:

- স্থিতিশীল মানসিকতার সাথে ইতিবাচক থাকুন
 - মেনে মেনে নিন যে সবকিছুয়ন্ত্রণ করা যায় না
 - সক্রিয় থাকুন এবং ইতিবাচক আচরণ বজায় রাখার কাজে ব্যস্ত থাকুন
-

প্রার্থনা এবং ভক্তির উদাহরণের মধ্যে রয়েছে:

- **পূজা:** আপনার পছন্দের দেবতার মূর্তির (গবিত্র ছবি) কাছে রোজকার পূজা (ফুল, ফল, ভোগ নিবেদন করে) মন এবং হৃদয়কে সম্পূর্ণভাবে ব্যস্ত রাখে
- **জপ:** রোজ মন্ত্র জপ করুন। এটি করার সময় আপনি ইচ্ছা অনুযায়ী একটি মালা (জপমালা) ব্যবহার করতে পারেন। মনোনিবেশ করা এবং হৃদয় পরিচ্ছন্ন করার এটি সবথেকে ভালো এবং সবথেকে সহজ উপায়, যার মধ্যে দিয়ে “দুর্ঘিত চিন্তা ধূয়ে বেরিয়ে যায়”। - শিব তাল্ব শ্লোক
- **স্মৃতি (মনন):** সীমাবেষ্টনের মাহাত্ম্য বর্ণনা করে এমন শাস্ত্র পাঠ করুন এবং তাঁদের সম্পর্কে চিন্তা করুন: এখানে আমার জন্য কি উপদেশ রয়েছে? আমি যা শিখেছি তা আমি রোজকার জীবনে কিভাবে প্রয়োগ করবো? হিন্দু শাস্ত্র পাঠের মাধ্যমে, আপনি সীমাবেষ্টনের জন্য নিঃশর্ত ভালোবাসা, বিশ্বাস এবং আত্মসমর্পণ অনুশীলন করতে পারবেন।

আমাদের সম্পর্কে

NHS এবং লন্ডন বরো কাউন্সিল সৎ চিন্তাকে সমর্থন করে। মানসিক সুস্থতার পরামর্শ চাইছেন এমন লন্ডনবাসীদের আমরা বিনামূল্যে, 24/7, ডিজিটাল সাহায্য করে থাকি এবং তাঁরা তাঁদের যাত্রাপথে কোন জায়গায় রয়েছেন তা অগ্রাহ্য করেই আমরা সাহায্য করে থাকি। আমরা সারাদিন ধরে পরিষেবা এবং নিজের-যত্ন নেওয়ার বিকল্পগুলি দিয়ে থাকি যেগুলি সহজে লাভ করা যায়, এবং সহজে পরিচালনা করা যায়।

আমাদের উদ্দেশ্য

আমরা প্রতিটি মানুষকে এমনভাবে তাঁদের মানসিক সুস্থতার বিষয়ে খেয়াল রাখতে সাহায্য করি যেটি তাঁদের জন্য সবথেকে ভালোভাবে কাজ করে। আমরা প্রত্যেককে তাঁদের মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে সক্রিয় হয়ে ওঠার জন্য অনুপ্রাপ্তি করি এবং এই বিষয়ে সাহায্য করতে আমরা সরঞ্জাম এবং পরামর্শ দিয়ে থাকি। যদি সৎ চিন্তার বিষয়ে এই পরামর্শ এবং সংস্কানগুলি আপনাকে কোনোভাবে সাহায্য না করে, তাহলে কোন জিনিসটি আপনাকে আরও ভালোভাবে সাহায্য করতে পারবে সে বিষয়ে আপনার GP-এর সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন।

আরও তথ্যের জন্য, এখানে দেখুন www.good-thinking.uk

হিন্দু কাউন্সিল UK, হিন্দু ফোরাম অফ ব্রিটেন, এবং BAPS শ্রী শামীনারায়ণ মন্দির দ্বারা সমর্থিত।



Hindu Forum of Britain

ডাঃ দিশা চাতা (হিন্দু ফোরাম অফ ব্রিটেন), প্রফেসর সেজাল স্যাগলানি, ডাঃ নিশা প্যাটেল এবং শিলাল প্যাটেল (BAPS শ্রী শামীনারায়ণ মন্দির - নিয়েজডেন মন্দির) এবং দীপা ল্যাট (লন্ডন বরো অফ নিউজ্যাম পাবলিক হেলথ টিম) দ্বারা এই পাঠ্যটি রচনা করা হয়েছে।