

मूड मेनेजमेन्ट

“जाने दो ना यार, उसने आकर मेरा मूड ही ऑफ कर दिया।”

“दो दिन बाद परीक्षा है। पढ़ना बहुत बाकी है, लेकिन पता नहीं क्यों पढ़ने का मूड ही नहीं बनता।”

“क्यों भाई, क्या हुआ है? मूड ऑफ करके क्यों बैठे हो?”

“जब चाय पीया तब जाकर मूड आया।”

“जाने दो ना, वह तो मूडी आदमी है, मूड में होगा तो ही काम करेगा।”

ऐसे संवाद हमें बार-बार सुनने को मिलते हैं। मनोविज्ञान की दृष्टि से आज व्यक्ति उत्तरोत्तर मूडी बनता जा रहा है। काम करने का मूड होगा तो करेगा, मूड नहीं होगा तो नहीं करेगा, फिर भले ही वह जिम्मेदारी वाला या महत्व का कार्य क्यों न हो! ऐसे मूडीनेस के कारण आज व्यक्ति अपनी कार्यक्षमता एवं कार्यदक्षता को गंवा रहा है। ऐसे लोग समाज में अपनी विश्वसनीयता भी गंवाते जा रहे हैं। मूड का प्रभाव व्यक्ति की वाणी, वर्तन तथा व्यवहार पर भी पड़ता है। ऐसे मूडी व्यक्तियों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, इसीलिए, वर्तमान समय मूड मेनेजमेन्ट एक महत्व का विषय बनता जा रहा है।

यह मूड क्या है?

मनोविज्ञान की दृष्टि से मूड हमारे व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक पहलुओं को हमारे वर्तन तथा व्यवहार में प्रत्यक्ष करता है। इसमें भी भावनात्मक पहलू बड़े महत्व का है इसलिए एक मनोचिकित्सक ने ऐसा भी कहा



है कि मूड हमारी भावनात्मक अवस्था का प्रतिबिंब है। मूड दो प्रकार के हो सकते हैं - अच्छा या बुरा। यदि हमारा मूड अच्छा होगा तो हम उमंग में रहेंगे, खुशी-आनंद का

अनुभव करेंगे, हमारी कार्यदक्षता और कार्यक्षमता में वृद्धि होगी, लोग हमारा विश्वास करेंगे लेकिन यदि हमारा मूड खराब होगा या हम मूडी होंगे तो हम अपने काम में मन को केन्द्रित नहीं कर पायेंगे। अगर हम उदास होंगे, हताश या निराश होंगे, तो काम करने में मन ही नहीं लगेगा और हमारी कार्यदक्षता पर उसकी सीधी असर पड़ेगी। हम अपनी विश्वसनीयता को भी गंवा देंगे, परंतु यदि हमारा व्यक्तित्व सकारात्मक होगा, खास करके भावनात्मक व्यक्तित्व, तो हम हमेशा अच्छे मूड में रहेंगे परंतु अगर हमारे व्यक्तित्व में या भावनाओं में नकारात्मकता होगी तो हम अपने अच्छे मूड की संभाल नहीं कर पायेंगे और हम मूडी व्यक्ति कहलायेंगे।

मूड को प्रभावित करने वाली बातें:

- हम शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक तौर पर कितने स्वस्थ हैं?
- प्रत्येक व्यक्ति, वस्तु और परिस्थिति के लिए हमारी समझ कैसी है? उसके प्रति हमारा अभिगम कैसा है?
- हमारे मूल्य, मान्यताएँ, इच्छाएँ, आकांक्षाएँ तथा अपेक्षाएँ क्या हैं?

- सारे दिन में हम कितना खाते हैं? कितना सोते हैं?
- क्या हम नियमित रूप से व्यायाम करते हैं?
- सारे दिन में कईयों का मूड सवेरे अच्छा रहता है, कईयों का शाम को।
- हमारी शिक्षा, बुद्धिमत्ता, अनुभव तथा हमारे भावनात्मक विकास का स्तर मूड को असर करता है।

मूडीनेस की नकारात्मक असरें:

- ऐसे व्यक्तियों की नींद बाधावाली होगी।
- मानसिक तौर पर अस्वस्थ रहेंगे अर्थात् तनाव, व्याकुलता, हताशा, निराशा, भय, चिंता जैसी मनोविकृतियों से ग्रस्त रहेंगे।
- वाणी, वर्तन और व्यवहार, तर्कहीन और विवेकशून्य बन जायेंगे।
- वास्तविकता से दूर भागते फिरते रहेंगे। कभी जरूरत से ज्यादा आशावादी होंगे कभी निराशावादी होंगे।
- दूसरों के साथ संबंधों में सरलता, सुसंवादिता, प्रेम एवं सन्मान का भाव कम होता जायेगा।

मूड को कैसे ठीक करेंगे? (Mood Management):

- हम अपनी दिनचर्या का आयोजन करें और उसकी नियमितता को बनाये रखें।
- हमारा शारीरिक स्वास्थ्य तथा चुस्तता बनी रहे उसके लिए नियमित रूप से व्यायाम करें। इससे हमारे शरीर में अच्छे हार्मोन्स का संतुलन बना रहेगा, जो हमारे मूड को अच्छा रखेगा।

नियमित मोर्निंग वॉक अथवा स्वीमींग भी उपयोगी हो सकता है।

- मूड को अच्छा रखनेके लिए 6 से 7 घण्टे की नियमित संतुलित गहरी नींद बहुत जरूरी है। किसी प्रकार का 'स्लीप डीसऑर्डर' अच्छे मूड बनाये रखने में मुश्किल खड़ी करेगा।
- शुद्ध, सात्विक, संतुलित तथा पौष्टिक आहार नियमित रूप से लेने का आग्रह रखें। हम सभी जानते हैं कि आहार का व्यक्ति के मन, बुद्धि तथा संस्कार पर गहरा असर पड़ता है। ऐसा कहा जाता है: "जैसा अन्न वैसा मन", "जैसा पानी वैसी वाणी"।
- रिलेक्स रहने के लिए सारे दिन में बीच-बीच में समय निकाल कर रिलेक्शंसन टेकनीक या ब्रीदिंग टेकनीक का प्रयोग करें।
- नियमित रूप से दिन में कम से कम दो बार, विशेष रूप से सुबह शाम, मेडिटेशन या योगाभ्यास करें, जो आपके मन की चंचलता को कम कर आपके मन को स्थिर, शांत तथा एकाग्र करेगा।
- हम अपनी भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability) तथा भावनात्मक परिपक्वता (Emotional Maturity) को स्थायी रखें, इसके लिए उतावलापन, असहिष्णुता, क्रोध, नफरत, घृणा, ईर्ष्या, जैसी नकारात्मक भावनाओं से दूर रहें। प्रेम, सहिष्णुता, धैर्यता, सहानुभूति जैसी सकारात्मक भावनाओं का विकास करें।
- भूतकाल की बातों तथा भविष्य की चिंताओं से दूर रहें तथा वर्तमान में जीना सीखें। अपने वर्तमान के प्रत्येक क्षण को सफल बनायें।

➤ हमारे सामने आई प्रत्येक परिस्थिति तथा हो रही प्रत्येक घटनाओं प्रति अपना दृष्टिकोण, वृत्ति तथा अभिगम को हमेशा सकारात्मक रखें जो मूड को बनाये रखने में मदद रूप बनेगा।

उपरोक्त पहलूओं को जीवन में अमल में लाने के लिए व्यक्ति को समझ तथा शक्ति दोनों के समन्वय की जरूरत है। स्टीफन कोवी, दिपक चोपरा या शिव खेरा जैसे मैनेजमेन्ट गुरुओं का भी अब स्पष्टरूप से यही मानना है कि ऐसी शक्ति और समझ प्राप्त करनी हो तो आध्यात्मिक जागृति (**Spiritual Awareness**) बिना यह संभव नहीं है। आध्यात्मिक जागृति से व्यक्तिमें आध्यात्मिक विवेक (**Spiritual Wisdom**) का निर्माण होता है, जो मानव को संपूर्ण, रूपसे सकारात्मक और रचनात्मक बनाता है, जो आपके मूड को बनाये रखने में एवं मूडके प्रबंधन में बहुत ही मददरूप बनता है। अध्यात्म एक विज्ञान

है, जिसके सिद्धांतों की गहरी समझ द्वारा व्यक्ति में आध्यात्मिक जागरूकता आती है। इन सिद्धांतों को राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से आत्मसात किया जा सकता है। इस प्रकार के आध्यात्मिक ज्ञान एवं सहज राजयोग के प्रशिक्षण के लिए ब्रह्माकुमारिज्ञ जैसी आध्यात्मिक संस्थाओं का संपर्क कर सकते हैं।



---- 0 --- ओम शांति --- 0 ----

**ब्रह्माकुमार प्रफुल्लचंद्र
सानडिएगो ; यु एस ए
(M) +91 98258 92710**