

# ମନ ଭଲ ତ ସବୁ ଭଲ

## 10 ଟି ଟିପ୍ପଣୀ ମାନସିକ ରୂପେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ନିମନ୍ତେ

- 1** ଆପଣଙ୍କ ଭାବନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ  
ଆପଣଙ୍କ ଭାବନା ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ରଖିବା ଏବଂ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବାର ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏହା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ଅଂଶ ଓ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ରହିବାର ମାଧ୍ୟମ ।
- 2** ଉତ୍ତମ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ  
ଆମ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ଏବଂ ଆମ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ ଏକ ଦୃଢ଼ ସମ୍ପର୍କ – ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, କ୍ୟାଫିନ୍ ଏବଂ ଚିନିର ପ୍ରଭାବ ଆମକୁ ତୁରନ୍ତ ବେଶାଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟର ମଧ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ହୋଇପାରେ ।
- 3** ସମ୍ପର୍କରେ ରୁହନ୍ତୁ  
ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସହାୟତା କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ମନରେ କଣ ସବୁ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତାହାକୁ ତୁରନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ । ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାରେ, ବାସ୍ତବବାଦୀ ହେବାରେ ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ସହାୟତା କରିପାରିବେ ।
- 4** କିଛି ସମୟ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ  
କିଛି ବିଷୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ କିଛି ବିରତି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରହିଥାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଘର ସଫା କରିବାରେ 5 ମିନିଟ୍ ବିରତି ହେଉ କିମ୍ବା କୁକୁର ସହିତ ଚଳାବୁଲା, ବୌଦ୍ଧାଦୌଡ଼ି କିମ୍ବା ଓଁକ୍ଷଣରେ ନିଜ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ପରିବାରର ସହିତ ନୂଆ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ପରିଭ୍ରମଣ କରିବା ହେଉ । ଏସବୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରାଇପାରେ ।
- 5** ଆପଣ ନିଜକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ  
ଆମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଅନ୍ୟକୁ ହସାଇ ପାରନ୍ତି, କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଭଲ ଗଣିତ ଜଣାଥାଏ, ଆଉ କିଛି ଲୋକ ଭଲ ରୋଷେଇ କରିପାରନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହିତ ସେୟାର କରିଥାନ୍ତି ତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଭିନ୍ନ ଧରଣର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଆପଣାନ୍ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଓ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- 6** ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ  
ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏଭଳି ଏକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଅନୁଭବ ପ୍ରଦାନ କରେ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଓ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନକେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା, ଭଲ ନିଦ ଲାଗିବା, ଭଲ ଦିଶିବା ଏବଂ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।
- 7** ସହାୟତା ମାଗନ୍ତୁ  
ଆମେ କେହି ମହାମାନବ ନୁହଁନ୍ତି ! ଆମେ ସମସ୍ତେ କେବେ କେବେ ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ କିମ୍ବା କିଛି ଚୁପି ଘଟିବା ଦ୍ୱାରା ଅକ୍ତିଯାଉଥାଉ କିମ୍ବା ଭାଗ୍ୟବାନ ହୋଇଥାଉ । ଯଦି କିଛି ଆପଣଙ୍କୁ କଠିନ ଲାଗେ, ଏବଂ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣ ଏକାକୀ ଭାବରେ ପାରିବେ ନାହିଁ ତେବେ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।
- 8** ଆପଣ ଯେଉଁ କାମକୁ ଭଲ ଭାବରେ କରିପାରନ୍ତି ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ  
ଆପଣ କ'ଣ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ? କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି ? ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଭଲପାଉଥିଲେ ?  
ନିଜେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ହିଁ ନିଜକୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରିବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ । ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ଆସୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ସେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । କିଛି ହାସିଲ କରିବା ହିଁ ଆପଣଙ୍କ ଆତ୍ମସମ୍ମାନକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
- 9** ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ  
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ରଖିବା ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହିତ ଉତ୍ତମ ସମ୍ବନ୍ଧ ବଜାୟ ରଖିବାର ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଆହୁରି ନିକଟତମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।
- 10** ନିଜ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ !

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**  
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner  
**DEPRAN**

The MOST dependable partner  
**DEPRANEX**