

# दयालुता मायने रखती है



हमारे जीवन और दुनिया में बहुत कुछ चल रहा है, आइए थोड़ा रुकें और दयालुता के लिए भी कुछ समय निकालें।

नवंबर 13 विश्व दयालुता दिवस है, जो विश्व दयालुता आंदोलन के मिशन का हिस्सा है, जिसका उद्देश्य है राष्ट्रों को एक अधिक दयालु दुनिया बनाने के लिए जोड़कर व्यक्तियों को अधिक दयालुता दर्शाने के लिए प्रेरित करना है। इस गैर-लाभकारी आंदोलन की शुरुआत जापान ने 1997 में की थी, और आज विश्व स्तर पर कम से कम 35 सदस्य देश इसमें भाग ले रहे हैं।

इसके पीछे विचार यह है कि लोगों को एक साथ लाने और एक दयालु विश्व बनाने के लिए दयालुता की शक्ति को याद रखना है। अच्छा लगता है, है ना? लेकिन क्या दयालु होने और दयालुता अपनाने से कोई फर्क पड़ता है? इसका छोटा उत्तर है "हां!" और लम्बा उत्तर है...

## दयालुता के अनेक लाभ

वास्तव में मैत्रीपूर्ण, विचारशील, उदार और दूसरों का मददगार होना आपकी अपनी भलाई में वृद्धि कर सकता है। जो लोग दयालुता के कार्य नियमित रूप से करते हैं, वे अधिक खुश रहते हैं, अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं तथा उनका आत्म-सम्मान भी अधिक होता है। वे अधिक लम्बा एवं स्वस्थ जीवन जीते हैं। इसका कारण यह है कि दयालु होने से मूड को बेहतर बनाने वाले, अच्छा महसूस कराने वाले हार्मोन जैसे ऑक्सीटोसिन, एंडोर्फिन, सेरोटोनिन और कॉर्टिसोल का साव सक्रिय होता है। ये प्राकृतिक रूप से निकलने वाले रसायन दर्द को कम करने, रक्तचाप को कम करने, तथा तनाव, एंग्जायटी और डिप्रेशन को कम करने में भी मदद कर सकते हैं।

दूसरों की मदद करने से संबंध बनाने और उन्हें विकसित करने में भी आपको मदद मिल सकती है। इससे आपको अपनेपन, समुदाय और उद्देश्य की भावना मिलती है, जिससे डिप्रेशन और एंग्जायटी के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। परिभाषा के अनुसार, दयालुता का अर्थ है दूसरों की मदद करना है, स्वयं की नहीं। और इसका सचमुच प्रभाव पड़ता है। व्यवहार में, दयालुता सचमुच दृष्टिकोण में अंतर ला सकती है और जीवन को बदल सकती है।

एक बच्चे के लिए, दयालुता और दयालु होना सीखने से जो कुछ उसके पास है उसे स्वीकार करने, तथा दूसरों से अपनी नकारात्मक तुलना नहीं करने में उसकी मदद कर सकता है। यह उन्हें ध्यान केंद्रित करने, स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करने तथा बदमाशी कम करने में भी मदद कर सकता है।



नवंबर 13

विश्व दयालुता दिवस की शुभकामनाएं

Optum

मानसिक स्वास्थ्य समस्या या मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकार से पीड़ित व्यक्ति के लिए, दयालुता से उपचार किए जाने से उसे आशावान, जुड़ा हुआ और महत्वपूर्ण महसूस करने में मदद कर सकता है। ये कुंजियाँ अपनी स्थिति से सफलतापूर्वक निपटने, ठीक होने और प्रबंधन के लिए हैं।

सामान्य तौर पर लोगों के लिए, दयालु होने से जीवन में संतुष्टि, बेहतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सहानुभूति और करुणा में वृद्धि, मजबूत रिश्ते और कई अन्य लाभ मिल सकते हैं। वास्तव में, जो लोग दयालु होते हैं वे अधिक लम्बा और स्वस्थ जीवन जीते हैं।

दुनिया के लिए, जब लोग एक-दूसरे के प्रति दयालु होते हैं, तो इससे अधिक सुरक्षित, अधिक सकारात्मक और समावेशी समुदाय बनाने में मदद मिलती है।

## दयालु (अधिक दयालु) होना चुनना

बहुत सारे लाभों को देखते हुए, ऐसा लगता है कि, दयालुता को बढ़ावा देना सभी के हित में है। यहां अल्पावधि में और जीवन भर के लिए शुरुआत करने के कुछ तरीके दिए गए हैं।

- **कुछ करें** — दयालु होने के बारे में सबसे अच्छी चीजों में से एक यह है कि इसे करने के अनगिनत तरीके हैं, इसलिए आप वह चुन सकते हैं, जो आपके लिए सही लगे। चाहे यह एक आकस्मिक या जानबूझकर किया गया कार्य हो, स्वतःस्फूर्त या योजनाबद्ध हो, किसी मित्र या अजनबी की ज़रूरत में या बिना ज़रूरत के मदद करना हो, दयालु होने में कुछ सेकंड या घंटे भर का समय लग सकता है, धनराशि खर्च हो सकती है या मुफ्त हो सकता है।
- **स्वागत करने वाले बनें** — अन्य व्यक्ति को महसूस कराएं कि उनका ध्यान रखा जा रहा है, वे सुरक्षित हैं और उनका स्वागत है, और इसके द्वारा उनके दैनिक जीवन में सकारात्मक अंतर लाने में मदद करें। यह किसी राहगीर का अभिवादन करने, टीम मीटिंग में आपके लिए अनजान सहकर्मी के बगल में बैठने, या किसी नए पड़ोसी को अपना परिचय देने जैसा सरल कार्य हो सकता है।

- **जिज्ञासु बने रहें** — अधिकांश लोग चाहते हैं कि उनसे दयालुता और देखभाल पूर्ण व्यवहार किया जाए और वे शामिल महसूस करें। फिर भी, इसका अर्थ हर व्यक्ति के लिए अलग होता है। दूसरों से वैसा ही व्यवहार करने का पूरा प्रयास करें जैसा वे स्वयं के लिए चाहते हैं तथा व्यक्तिगत सीमाओं का सम्मान करें। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं, तो उनसे पूछ लें। इसके अलावा, दुनिया को देखने और जीने के अलग-अलग तरीकों वाले लोगों की सराहना करने और उनके लिए जगह बनाने की पूरी कोशिश करें।
- **सहायक बनें** — स्वागतयोग्य माहौल बनाने के लिए खुद को (और दूसरों को भी) जवाबदेह समझें। यदि आप कुछ ऐसा सुनते या देखते हैं जिससे किसी अन्य व्यक्ति की सुरक्षा या स्वीकृति की भावना खतरे में पड़ सकती है, तो उसे विनम्रता से, लेकिन दृढ़ता से हल करें।
- **आत्मचिंतन करें** — उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आप अपने भीतर करुणा का पोषण कर सकते हैं, जैसे कि अपने स्वयं के अचेतन पूर्वाग्रहों को उजागर करना और उनसे निपटना, नकारात्मक सोच पैटर्न को फिर से तैयार करना और नए या अलग दृष्टिकोणों को समझने की कोशिश करना।
- **प्रतिबद्धता बनाएं** — खुद को चुनौती दें कि आप एक समय सीमा के भीतर कम से कम एक निश्चित संख्या में दयालुता के कार्य करेंगे, जैसे कि प्रति दिन तीन रैंडम दयालुता के कार्य, या सप्ताह में एक बार स्वयंसेवा करना, आत्म-चिंतन के लिए प्रतिदिन 5 मिनट समय निकालना, या जो भी आपको उपयुक्त लगे। अपनी प्रगति पर – और इससे आपको कैसा महसूस होता है पर नज़र रखें।
- **शुरुआत अपने आप से करें** — अपने प्रति दयालु बनें और अपनी भलाई का ख्याल रखें। इसका अर्थ है स्वयं को वही सम्मान और धैर्य देना जो आप दूसरों को देते हैं। कुछ “निजी” समय निकालें, स्वस्थ भोजन करें, पर्याप्त नींद लें और सक्रिय रहें। इन आत्म-देखभाल अभ्यासों से मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से मजबूत महसूस करने में आपको मदद मिल सकती है। जब आपको बेहतर महसूस होता है, तो दूसरों के प्रति दयालु होना अक्सर आसान हो जाता है।

### स्त्रोत

Optum, LiveWell, [Promote kindness today — and every day!](#) अंतिम बार समीक्षा अक्टूबर 2022।

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). अंतिम बार समीक्षा अक्टूबर 2021।

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). अगस्त 21, 2024 को एक्सेस किया।



optum.com

Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। ऑप्टम एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF14409809 328227-092024 OHC