

## सचेतनता और वर्तमान में जीने में क्या अंतर है?

सचेतनता को आचरण में लाने और वर्तमान में जीने के बारे में बहुत सारी अच्छी सलाह दी गई है। लेकिन इन दोनों शब्दों का वास्तव में क्या अर्थ है, ये क्यों महत्वपूर्ण हैं और आप इन्हें कैसे प्राप्त कर सकते हैं? ये सभी अच्छे प्रश्न हैं। चलिए इन्हें एक नजर देखें।

सचेतन अभ्यास वे चीजें हैं जिन्हें आप स्वयं को केन्द्रित करने और शांति पाने के लिए कर सकते हैं, जैसे गहरी सांस लेने के व्यायाम, योग, ध्यान और प्रकृति में टहलना। नियमित रूप से सचेतनता का अभ्यास करने से स्पष्टता आने, तनाव कम करने और चिंता एवं डिप्रेशन के लक्षणों में सुधार आने में मदद मिल सकती है।

सचेतनता का एक भाग वर्तमान क्षण में जीना है। जब आप सचेतनता का अभ्यास करते हैं, तो आप जानबूझकर खुद को अपने अंदर और आसपास क्या हो रहा है, इसके प्रति जागरूक करते हैं। आप अपने आस-पास के वातावरण, विचारों और भावनाओं का अवलोकन करने के लिए समय लेते हैं, उनके बारे में धारणा बनाएं या उन्हें नियंत्रित किए बिना - अर्थात्, उनका विश्लेषण, आलोचना या समाधान करने का प्रयास किए बिना। आपका लक्ष्य बस उन्हें वैसा ही रहने देना है जैसे वे हैं।

जब आप इस तरह उस क्षण में मौजूद होते हैं, तो यह आपको अस्थायी रूप से उन चीजों से छुटकारा पाने में मदद करता है जो मानसिक और भावनात्मक रूप से आप पर भारी पड़ रही होती हैं। खुद को इस तरह अवकाश देने से आपको शांति ढूँढ़ने, स्पष्टता पाने, अपनी स्थिति को स्वीकार करने और आगे बढ़ने में मदद मिल सकती है। जो बात आप पर भारी पड़ रही है, वह गायब नहीं होती, लेकिन शांति, स्पष्टता और स्वीकार्यता मिलने से आपको अपने विचारों और भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए बेहतर ढंग से तैयार होने में मदद मिल सकती है।

### वास्तविक जीवन में यह कैसे काम करता है

एक ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जहाँ आप किसी बड़े काम की समय-सीमा का सामना कर रहे हैं। आपका दिमाग लगातार यह सोचने में लगा रहता है कि आप कार्यस्थल पर और निजी जीवन में सब काम कैसे पूरे कर पाएंगे।

शारीरिक रूप से, आप में तनाव के लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे दिल की धड़कन का तेज होना, हाथ कांपना और बगरें पसीने से तर होना। ये चिंताजनक विचार और भावनाएं आपके काम पर ध्यान केन्द्रित करना कठिन बना देती हैं, जिससे काम पूरा होने में देरी होती है और आपकी चिंताएं बढ़ जाती हैं।

खुद को केन्द्रित करने और शांति पाने में मदद के लिए एक सचेतन अभ्यास यह होगा कि आप वर्तमान क्षण में जीने पर ध्यान केन्द्रित करें। सचमुच, आप जो भी कर रहे

हों उसे रोककर स्थिर बैठ जाएं, अपनी आंखें बंद कर लें, गहरी सांस लें और इस बात के प्रति सचेत रहें कि आप क्या महसूस कर रहे हैं और क्या सोच रहे हैं। कोई धारणा नहीं। कोई समाधान नहीं। केवल विचारों को आने-जाने देने से, जब तक कि अंततः वे आपकी नसों पर अपनी पकड़ खो न दें, और आप शांत और स्पष्ट महसूस करें।

अब ध्यान केन्द्रित करना आसान है। अपनी बड़े कार्य को छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करें और आवश्यक चीजों को अच्छी चीजों से अलग करें, जिससे आपको अधिक आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने में मदद मिलेगी।

### क्या वर्तमान में जीने का प्रयास करने के लिए तैयार हैं?

उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आप अपने जीवन के प्रति अधिक सजग हो सकते हैं। सप्ताह के प्रत्येक दिन के लिए एक विचार नोट करें - फिर उसे करने का सर्वोत्तम प्रयास करें। उदाहरण के लिए:

- सोमवार को, अपने आस-पड़ोस में पावर वॉक पर जाएं। संगीत सुनने के बजाय, इस बात पर ध्यान दें कि हर कदम पर आप कैसा महसूस कर रहे हैं और आप क्या देख रहे हैं।
- मंगलवार को जब आप जाएं, तो अपने शरीर का मानसिक मानसिक रूप से अवलोकन करने के लिए 5 मिनट तक बिस्तर पर लेटे रहें। क्या आप स्वस्थ, शांत और सुखद महसूस करते हैं, या कुछ और? आप जो देखते हैं उससे आप क्या सीख सकते हैं?
- बुधवार को, कार्यस्थल पर प्रदान की गई निःशुल्क ध्यान कक्षा में भाग लें।



सप्ताह के अंत में, इस बारे में मनन करें कि आपने वर्तमान क्षणों में जीकर क्या देखा और क्या सीखा। फिर अगले सप्ताह के लिए एक योजना बनाएं, और इस अभ्यास को तब तक जारी रखें जब तक कि वर्तमान क्षण में जीना आपके दिन का एक स्वाभाविक हिस्सा न बन जाए।

सोमवार

मंगलवार

बुधवार

गुरुवार

शुक्रवार

शनिवार

#### स्रोत

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). अगस्त 13, 2021।

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). अक्टूबर 25, 2023।

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). मार्च 22, 2022।

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). अक्टूबर 1, 2025।

# Optum

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। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।  
© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF18695509 146765-082025 OHC