

काम के बोझ तले दब जाओगे अगर न सीखीं ये 5 बातें, वर्क लाइफ बैलेंस के लिए जरूरी

VERIFIED By: Dr. Malini Saba

Stress Level Kam Kaise Kare: आज हम आपको साइकोलोजिस्ट डॉक्टर मालिनी सबा की बताई उन 5 बातों के बारे में बताने वाले हैं, जिन्हें अगर आपने समय रहते अपनी आदतों में शामिल नहीं किया तो ताउम्र काम के बोझ तले दबे रह जाएंगे।

Written by Vidya Sharma | Published : August 17, 2025 5:55 PM IST

f

X

Message

Share

Stress And Work PressureStress ManagementWork Life And Mental HealthWork Press



काम का भार कैसे हल्का करें?

Work And Stress Level: आजकल काम की रफ्तार इतनी तेज हो गई है कि कई बार हम खुद को ही पीछे छोड़ देते हैं। सुबह उठते ही दिमाग में ईमेल,मीटिंग्स, टारगेट और डेडलाइन घूमने लगते हैं और दिन खत्म होते-होते हम थक कर चुप हो जाते हैं, लेकिन मन फिर भी खाली सा लगता है। ये लगातार चलने वाला मानसिक दबाव ही असली तनाव है, जो नजर नहीं आता, लेकिन अंदर ही अंदर बहुत कुछ बिगाड़ सकता है। कभी-कभी हम सोचते हैं कि "यही तो जिंदगी है," लेकिन क्या यही होना चाहिए? काम जरूरी है, लेकिन खुद की सेहत और खुशी उससे कहीं ज्यादा जरूरी है। इसलिए आज आपको इस लेख में साइकोलोजिस्ट डॉक्टर मालिनी सबा बता रही हैं 5 आसान बातें, जो काम के तनाव को संभालने में मदद कर सकती हैं, ताकि आप न सिर्फ बेहतर काम कर पाएं, बल्कि मन से भी ठीक महसूस करें।



हर वक्त खुद से परफेक्ट बनने की उम्मीद न रखें

हम सब चाहते हैं कि हम हर दिन 100% दें, लेकिन इंसान हैं—मशीन नहीं। अगर किसी दिन मन शांत नहीं है, तो खुद को जबरदस्ती खींचना नहीं चाहिए। थोड़ा धीमा चलना भी ठीक है। ये जानना कि सब दिन एक जैसे नहीं होते, तनाव कम कर सकता है। **Also Read - ऑफिस में स्ट्रेस-फ्री रहने के 8 उपाय**



“ना” कहना भी एक स्किल है

कई बार हम दूसरों को खुश करने के चक्कर में हां कर देते हैं—चाहे वो नई जिम्मेदारी हो या देर रात का काम। लेकिन हर चीज उठाना जरूरी नहीं। अगर कोई काम आपकी क्षमता से बाहर है या आपको थका रहा है, तो मना करना सीखिए।



छोटे-छोटे ब्रेक बहुत काम के होते हैं

लगातार कंप्यूटर पर बैठे रहना या बिना रुके फोन कॉल करना आपकी ऊर्जा को धीरे-धीरे खत्म कर देता है। हर दो-तीन घंटे में पांच मिनट चुप बैठिए, खिड़की से बाहर देखिए या बस आंखें बंद करके गहरी सांस लीजिए। इससे दिमाग फिर से रिफ्रेश होता है। **Also Read - पेट दर्द होने पर इन 3 जड़ी-बूटियों का करें सेवन, तुरंत मिलेगी राहत**



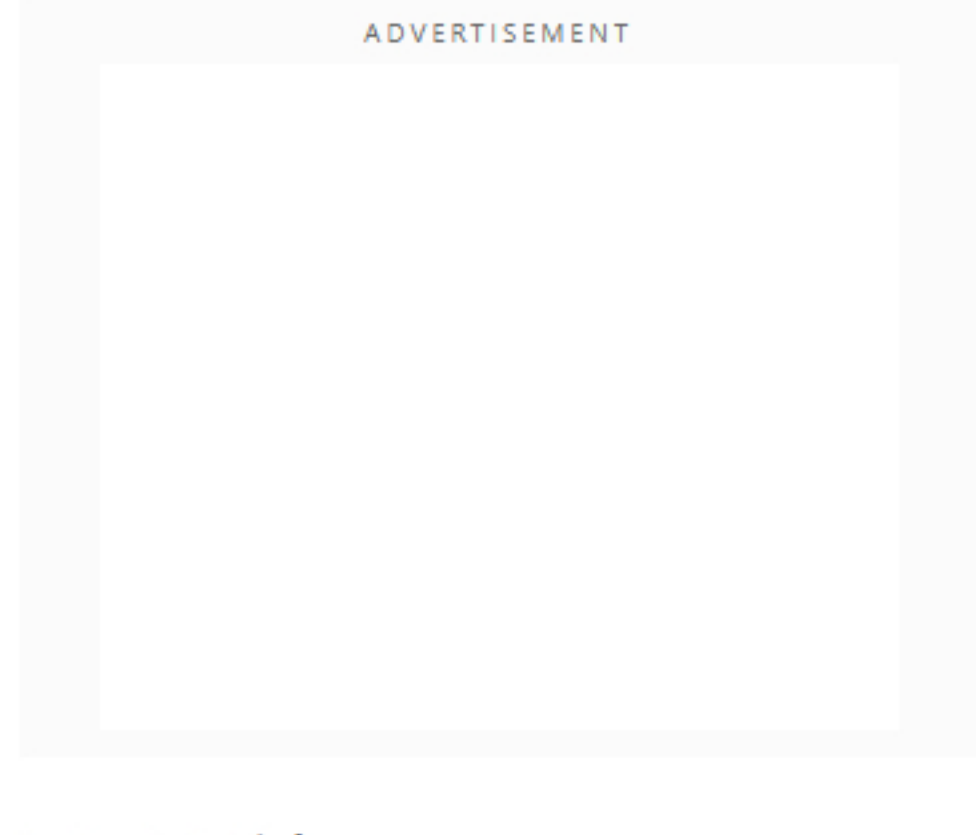
अपने दिन की शुरुआत अपने हिसाब से करें

सुबह अगर आप थोड़ी देर खुद के साथ बैठकर चाय पीते हैं या कुछ अच्छे शब्द पढ़ते हैं, तो पूरा दिन हल्का लगता है। काम शुरू करने से पहले खुद को सेट करना एक अच्छी आदत बन सकती है। आप साइकोलोजिस्ट डॉक्टर मालिनी सबा की इन बातों को ध्यान में रखें अपने स्ट्रेस लेवल को कम करें।

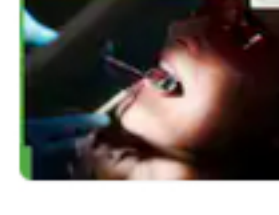


हर दिन खुद की तारीफ करें

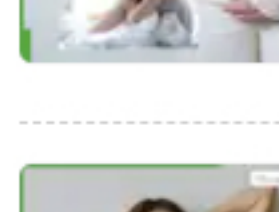
साइकोलोजिस्ट ने बताया कि 'हम अक्सर अपनी गलतियों को जल्दी पकड़ते हैं, लेकिन जो सही किया है, उस पर ध्यान ही नहीं देते हैं। इसलिए दिन खत्म होने से पहले खुद से एक बात कहिए कि 'आज भी मैंने कोशिश की, और यही काफी है।' रोज ये शब्द कहने से आपको अच्छा महसूस होगा।' आखिर में उन्होंने कहा कि 'तनाव से भागना मुश्किल है, लेकिन उससे लड़ना जरूरी नहीं। थोड़ा रुक कर, थोड़ा सुनकर, थोड़ा खुद से बात करके—आप ना सिर्फ काम में बेहतर होंगे, बल्कि खुद से भी जुड़ाव महसूस करेंगे। और जब मन से शांति होगी, तो काम में भी दम होगा।' **Also Read - खट्टे फल खाने से किन लोगों को हो सकता है नुकसान, खाने से पहले एक बार जरूर सोच लें इन 5 बीमारियों के मरीज**



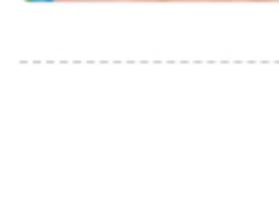
Latest Articles

- 

Can Bad Oral Hygiene Increase Heart Attack Risk? The Connection Between Dental...
- 

Rabies Alert: Why A Dog Bite Could Be Deadly? Here's How You Can Stay Protected
- 

Cervical Cancer Warning Signs: 5 Symptoms Women Should Never Ignore - Early Detection...
- 

Top 10 Early Signs Of PCOS In Teenagers You Must Not Ignore
- 

Dengue Warning Signs: 7 Severe Symptoms That Indicate Your Platelet Count Is Dangerously...

Latest Articles in Hindi

- 

पेट दर्द होने पर इन 3 जड़ी-बूटियों का करें सेवन, तुरंत मिलेगी राहत
- 

बार-बार हिचकी आने से हैं परेशान तो आजमाएं ये 5 घरेलू उपाय, तुरंत मिलेगी राहत
- 

वजन कम करने के लिए क्या पीना चाहिए? आयुर्वेद एक्सपर्ट से जानिए वेट लॉस के लिए बेस्ट ड्रिंक्स
- 

सालों पुरानी कब्ज दूर होगी और सुबह उठते ही पेट होगा साफ, रात को सोने से पहले शक्कर वाले दूध ...