

जी हाँ,
आप यह कर
सकते हैं !



हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट

**जी हाँ,
आप यह कर
सकते हैं !**

कॉपीराइट© 2022 हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट द्वारा
सर्वाधिकार सुरक्षित

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट,
कान्हा शांतिवनम्, कान्हा ग्राम, नंदीगाँव मंडल, रंगारेड्डी तहसील,
तेलंगाना - 509325, भारत द्वारा लाइसेंस के अंतर्गत
प्रथम संस्करण का प्रकाशन

इस पुस्तिका का कोई भी हिस्सा किसी भी रूप में प्रकाशित नहीं किया जा सकता जिसमें इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक साधनों से जानकारी संचयन, पुनः प्राप्त की पद्धतियाँ बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिकी फोटोकॉपी या अन्य माध्यम द्वारा किसी भी रूप या साधन से संप्रेषण करना शामिल है।

अस्वीकरण

यह पुस्तक चिकित्सकीय सलाह नहीं देती और सिर्फ अनौपचारिक और शैक्षणिक उपयोगिता के उद्देश्य से प्रकाशित की गई है। लेखक या प्रकाशक किसी भी विशिष्ट परीक्षण, चिकित्सक, उत्पादन, प्रक्रिया या किसी भी तरह की जानकारी की अनुशंसा या अनुमोदन नहीं करते। इस पुस्तक में दी गयी किसी भी जानकारी पर पूरी तरह निर्भरता से होने वाले नुकसान की जवाबदारी आपकी स्वयं की रहेगी।

माननीय मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश श्री शिवराज सिंह चौहान जी एवं हार्टफुलनेस संस्थान के आपसी सहयोग के फलस्वरूप सामने आई, नशा मुक्ति पर यह पुस्तिका एक विशेष अभियान का शुभारंभ है।



मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश
श्री शिवराज सिंह चौहान



हार्टफुलनेस गाइड
श्री कमलेश डी पटेल (दाजी)

विषय-सूची

शराब और ड्रग्स की लत को छुड़ाने के आसान तरीके	07
विधियाँ	09
1. निर्भरता को दूर करना	11
2. हार्टफुलनेस पोलैरिटी	13
3. हाँ, मैं कर सकता हूँ!	15
4. श्वसन एक प्राकृतिक 'नशा'	16
5. टच एंड मूवमेंट	20
6. संगीत	28
7. बाहर निकलें और ऊपर देखें	30
8. अपने आंतरिक भावों और विचारों को जानना	32
9. आत्म-स्वीकृति	34
10. मानसिक चेक-इन	36
11. रिचुअल मैप (नक्शा)	38
12. अपने एहसासों को व्यवस्थित करें	40



शराब और ड्रग्स की लत को छुड़ाने के आसान तरीके

अस्वीकरण

इस पुस्तिका में प्रस्तुत तरीके शराब और ड्रग्स की लत को सुधारने में मददगार हैं लेकिन ये किसी व्यावसायिक चिकित्सक या डॉक्टर द्वारा दी गई चिकित्सकीय सलाह के एवज में इस्तेमाल नहीं की जा सकते। कृपया व्यावसायिक एवं उपाधि प्राप्त चिकित्सक या आपके अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें। ये तरीके पूरक हैं और सकारात्मक रवैये और सेहत को बढ़ावा देने के लिए उपयोगी हैं।

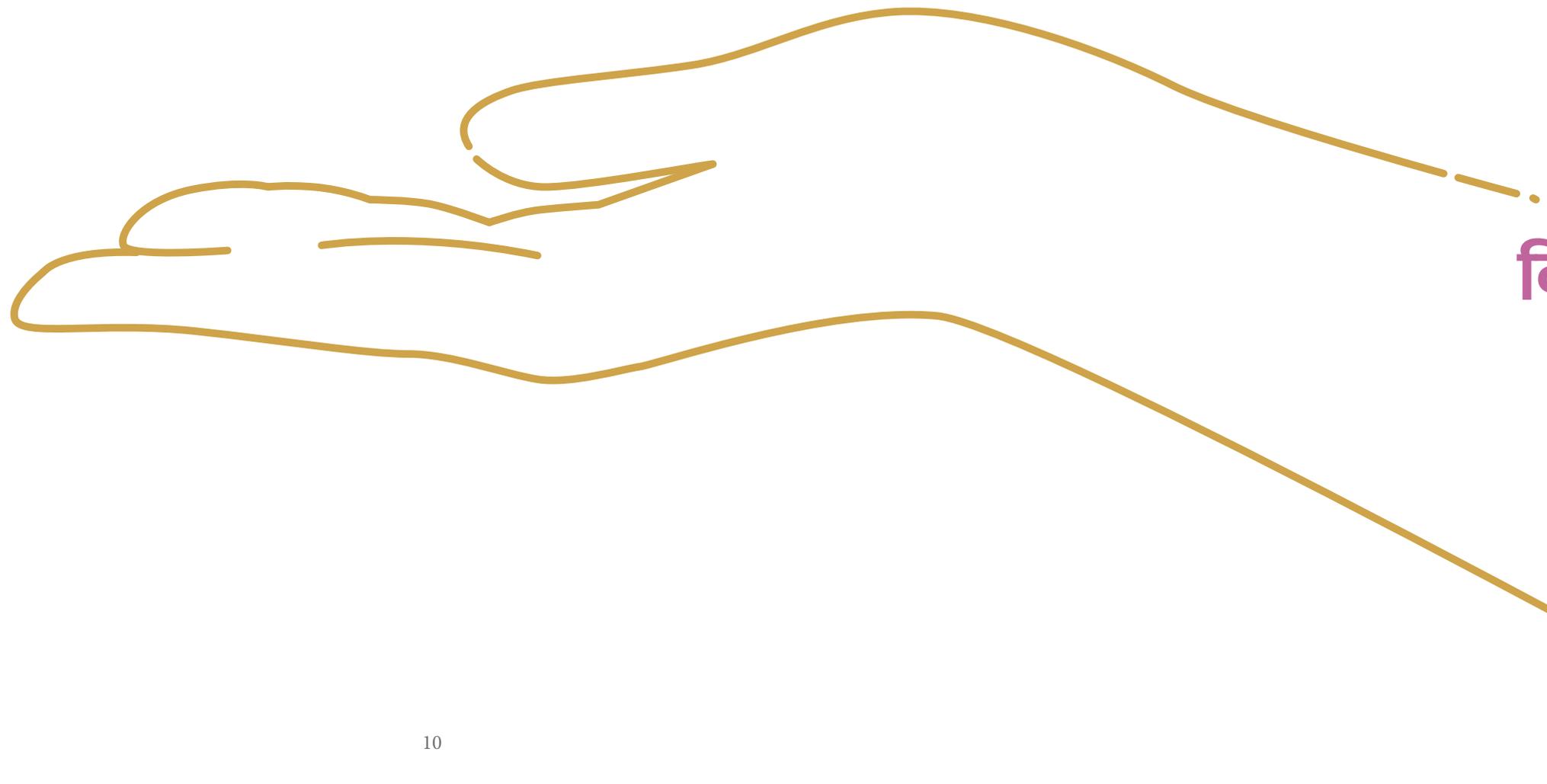
सेहत की ओर कदम

हार्टफुलनेस के अभ्यास किस तरह आपको ड्रग्स और शराब के बग़ैर ज़िंदगी बसर करने मदद करते हैं? प्रारंभ में हो सकता है कि इन मादक पदार्थों ने आपकी ज़िंदगी आसान कर हो तथा एहसासों और विचारों के

उथल-पुथल से कुछ समय के लिए छुटकारा दिला दिया हो। लेकिन जब आप स्वयं का इलाज करने के लिए ऐसे किसी पदार्थ की मदद लेते हैं तो बड़ी आसानी से उसकी चपेट में आ जाते हैं और उसकी लत पड़ जाती है। यह पदार्थ शराब, ड्रग, शक्कर, कोई भोज्य पदार्थ, सेक्स, टीवी, वीडियो गेम्स, काम या अन्य कोई भी ऐसी चीज़ हो सकती है जो आपको क्षणिक आराम, नशा या पलायन का अवसर देती है।

यहाँ कुछ ऐसे आसान तरीके प्रस्तुत हैं जो आपको ड्रग्स और शराब की निर्भरता को दूर करने में मदद करते हैं तथा आपको मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाते हैं ताकि आपको इन पदार्थों की आवश्यकता ही न रहे।

ये तरीके मादक पदार्थों की लत छुड़ाने में आपकी मदद करते हैं हालांकि ये किसी व्यवसायिक चिकित्सकीय सलाह के एवज में नहीं हैं। ये आपको मानसिक रूप से सशक्त बनाते हैं और ज़िंदगी जीने के लिए बेहद ज़रूरी प्रोत्साहन व सहारा देते हैं।



विधियाँ



निर्भरता को दूर करना

जुबान विधि

- शांत और रिलैक्स हो कर बैठ जाएँ। अगर आप चाहें तो अपनी आँखें बंद कर लें।
- अब कल्पना करें कि आप मानसिक रूप से उस पदार्थ (जिसकी आपको लत है) का स्वाद अपनी जुबान पर महसूस कर रहे हैं।
- यह कोई भोज्य पदार्थ या शराब या कोई ड्रग भी हो सकता है।
- अब एक बार पुनः मानसिक तौर पर कल्पना करें

कि यह स्वाद आपकी जुबान पर उतर रहा है और संपूर्ण शरीर में समाहित हो रहा है। इस विधि को अनेक बार दोहराएँ। ऐसा करने से आपकी उस पदार्थ पर निर्भरता दूर करने में मदद मिलेगी।

नोट : यह तरीका कोई भी आजमा सकता है। लेकिन यह तब अधिक असरदार होता है जब आपने हार्टफुलनेस अभ्यास करना प्रारम्भ किए हों।

हार्टफुलनेस पोलैरिटी

किसी प्रमाणित हार्टफुलनेस पोलैरिटी अभ्यासकर्ता से पोलैरिटी के सत्रों के लिए संपर्क करें। ये सत्र निःशुल्क हैं। ये आपकी ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित करने में मदद करते हैं जिससे आप बेहतर महसूस कर पाते हैं। हार्टफुलनेस पोलैरिटी के बारे में आप अधिक जानकारी प्राप्त करें या किसी हार्टफुलनेस पोलैरिटी अभ्यासकर्ता से संपर्क करें - <https://learning.heartfulness.org/collections/polarity>.

पोलैरिटी के सत्र के लिए अभ्यासकर्ता से संपर्क करें-
ईमेल - polarity@heartfulness.org
अधिक जानकारी या एपॉइंटमेंट लेने के लिए कॉल करें, SMS करें या वाट्सएप्प करें
+91 8448 8448 45



3

हाँ, मैं कर सकता हूँ !

स्वयं के लिए 2 या 3 संकल्प कीजिए जो सकारात्मक, स्वीकृतिपूर्ण और स्वयं के लिए (3, 'स') हों जैसे -

मैं वर्तमान में हूँ।
मैं शांत महसूस कर रहा हूँ।
मेरे हृदय में प्रेम समाहित हो रहा है।
मैं निडर हूँ।
मैं ठीक हो रहा हूँ।

इन सभी संकल्पों को किसी ऐसी जगह लिखें जिससे आप उन्हें सुबह या दिन के किसी भी समय देख सकें। जैसे- फ्रिज पर या बाथरूम के आईने पर नोट लगा दें या फिर आपकी बैग पर लगा दें। संपूर्ण आस्था के साथ स्वतः की भलाई के लिए प्रत्येक संकल्प का अभ्यास करें।



4

श्वसन एक प्राकृतिक 'नशा'

सरल श्वसन प्रक्रियाएँ अनेक तरीके से मददगार होती हैं। वे शरीर को ऑक्सीजन से भर देती हैं, आपके तंत्रिका तंत्र को संतुलित करती हैं और आराम या एक तरह का नशा देती हैं।

यहाँ 2 श्वसन प्रक्रियाएँ प्रस्तुत हैं। इनमें से किसी भी प्रक्रिया को आप दिन में किसी भी समय मनचाही गति से कर सकते हैं।

श्वसन 1 -

पेट से साँस लेना-

- किसी कुर्सी पर या जमीन पर आरामदायक स्थिति पर बैठ जाएँ।
- अपनी आंखें बंद कर लें।
- अपनी श्वसन पर ध्यान दें और 6 बार साँस लें व साँस छोड़ें।
- अपना ध्यान साँस छोड़ने की ओर लाएँ तथा हर बार इसकी गति को कम करते जाएँ। ऐसा 6 बार करें।
- साँस लेते समय अपना दाहिना हाथ पेट पर रखें। साँस छोड़ते समय पेट को हल्के से अंदर की ओर खींचें। ऐसा 6 बार करें।



श्वसन 2 -

बारी-बारी से दोनों नथुनों से साँस लेना

- अपना दायाँ अंगूठा दाहिने नथुने पर रखें।
- बाएँ नथुने से साँस लें।
- अब बाएँ नथुने को बाएँ हाथ की अनामिका उंगली से बंद करें और अंगूठे को उठाकर दाहिना नथुना खोल दें।
- धीरे से दाएँ नथुने से साँस छोड़ें।
- अब दाहिने नथुने से साँस लें।

- अब दाहिना नथुना बंद कर बायाँ नथुना खोल दें और साँस छोड़ें।
- इस तरह एक चक्र पूरा करें।
- इस सम्पूर्ण प्रक्रिया को 6 बार दोहराएँ।

नोट : इस अभ्यास द्वारा अधिक अच्छा अनुभव पाने के लिए साँस लेते समय ऑक्सीजन भी अंदर लेने का सुझाव लें। .



5

टच एंड मूवमेंट

टच एंड मूवमेंट एक बहुत अच्छा तरीका है जिससे आप अपना ध्यान अपने विचारों से हटाकर शरीर पर केंद्रित कर सकते हैं। यहाँ 6 अभ्यास प्रस्तुत हैं जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं। इन्हें आप अपनी सुविधा के अनुसार किसी भी समय और मनचाही गति से कर सकते हैं।

वॉर्म-अप - सबसे पहले अपने पैरों के बीच कुछ दूरी बना कर खड़े हो जाएँ। पैर के पंजों को आगे की तरफ रखते हुए हाथों को फैलाएँ और एक के बाद दूसरी ओर इस तरह मुड़ें ताकि दोनों हाथ भी साथ-साथ उस दिशा में मुड़ जाएँ। इस अभ्यास को दोनों दिशाओं में 10-10 बार करें। इससे आपके शरीर को ढीला होने और रिलैक्स होने में मदद मिलेगी।

टच 1 -

नमस्ते

- आंखें खुली रखें।
- अपने दोनों हाथों को सीने के सामने लाकर जोड़ लें।
- गहरी साँस लें। साँस लेने के साथ अपने हाथों को ऊपर की ओर, अपने सर के ऊपर उठाएँ। एक क्षण के लिए रुकें।
- अब साँस छोड़ते हुए अपने दोनों हाथों को नीचे सीने के सामने ले आएँ।
- इस अभ्यास को 6 बार दोहराएँ।



टच 2 -

द हार्ट कनेक्टर

- अपने दोनों हाथों को अपने सामने ले आएँ और मध्यमा (सबसे लम्बी) उँगलियों के छोरों को जोड़ लें।
- दोनों हाथों की तर्जना, अनामिका और छोटी उँगलियों को साथ लाएँ और इस तरह मोड़ें कि उनके जोड़ एक दूसरे को छू रहे हों।
- अब दोनों अंगूठों को एक दूसरे से जोड़कर नीचे ले आएँ।
- अब तर्जनियों और अंगूठों को मिलाने बने हार्ट की आकृति को देखें।
- इस समय मध्यमा उँगलियाँ ऊपर की ओर उठी हुई हैं।
- जो संकल्प आपने चुना है उसे (3 'स') को मन ही मन दृढ़ता से दोहराएँ।
- उँगलियों से बने इस छोटे से दिल को अपने दिल के पास इस तरह ले आएँ जिससे अंगूठे आपके सीने पर ठीके हों। अपनी आँखें बंद करके कुछ देर इसी अवस्था में रहें।



टच 3 -

मेमोरी ट्रिगर

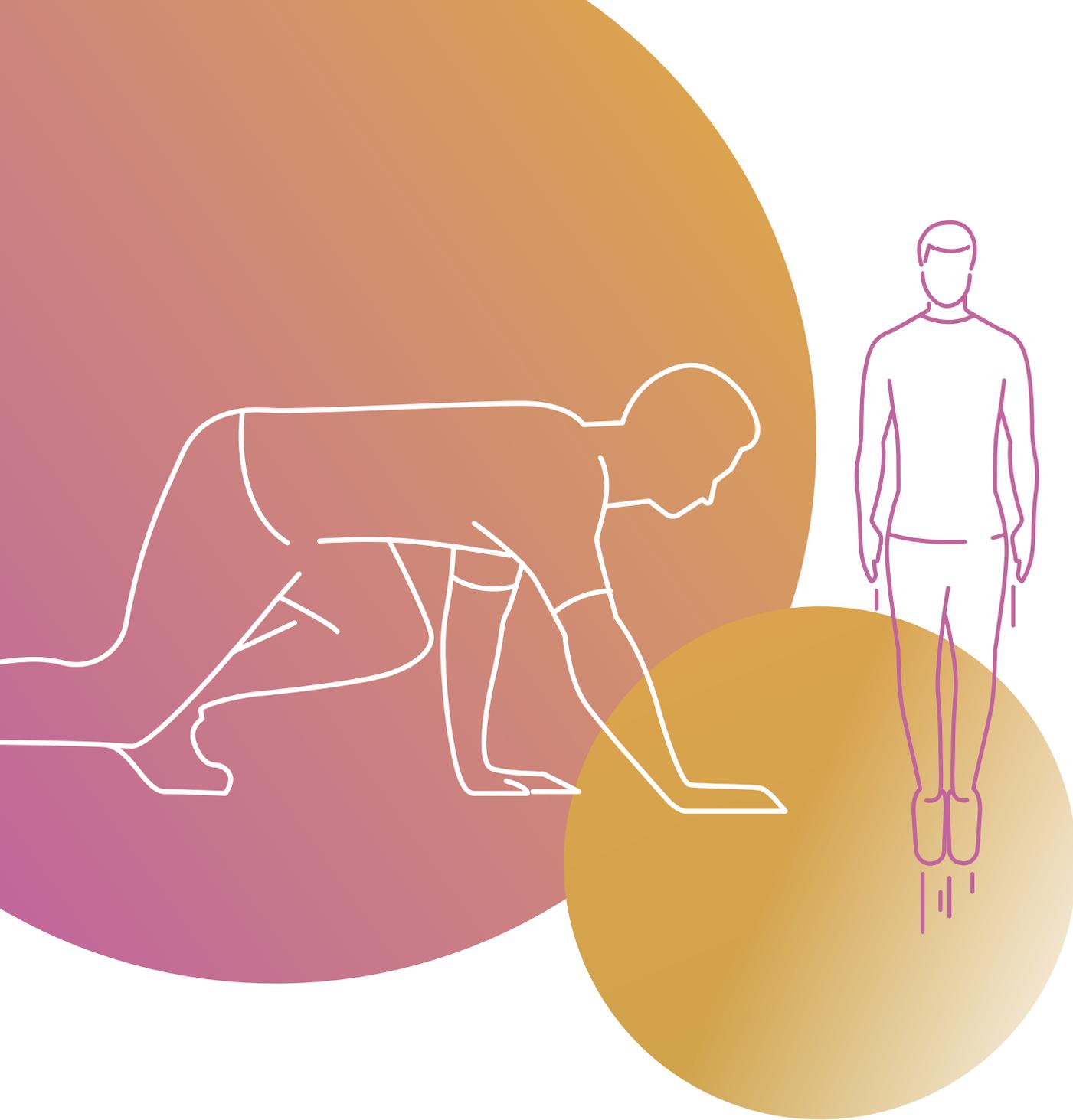
वीडियो में दर्शाए गए उंगलियों के सरल अभ्यास हमारी याददाश्त और संतुलन के लिए बहुत उपयोगी हैं।



टच 4 -

किसी चौपाए की तरह अपने चारों हाथों व पैरों पर चलें।



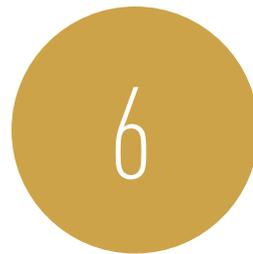


टच 5 -

छोटे बच्चे की तरह अपने घुटनों पर चलें।

टच 6 -

- खड़े हो जाएँ। पूर्व दिशा की ओर मुड़ें और उसी जगह पर 5 बार कूदें।
- अब उत्तर दिशा की ओर मुड़ें और उसी जगह पर 5 बार कूदें।
- अब पश्चिम की ओर मुड़ें और उसी जगह पर 5 बार कूदें।
- अब दक्षिण की ओर मुड़ें और उसी जगह पर 5 बार कूदें।
- इस सम्पूर्ण क्रम को कम से कम 3 बार दोहराएँ।



संगीत

हलके फुल्के संगीत की एक सूची बनाएँ। यह संगीत जब आप उदास महसूस कर रहे हों या आपका दिमाग चकरा रहा हो तब आपको पुनः संतुलन पाने में मदद करेगा।





7

बाहर निकलें और ऊपर देखें

बाहर निकलें और ऊपर देखें। कुछ दिलचस्प गतिविधियाँ करें जैसे पंछियों को गिनना या चिमनियों के सिरे देखना या बादलों में बनने वाले विभिन्न चित्रों को ढूँढना या रात में तारों को गिनना। ऊपर देखने के कारण आपके सिर का

आधार सिकुड़ जाता है इससे आपके संपूर्ण शरीर में संतुलन बनता है। घर से बाहर निकलने से आप बाहरी दुनिया से जुड़ जाते हैं जिससे आपके दृष्टी की सीमा में वृद्धि होती है।



A large circular graphic on the left side of the page. It features a hand holding a pen and writing on a spiral-bound notebook. The background of the circle is a gradient of purple and orange. There are two overlapping circles behind the notebook: a larger purple one and a smaller orange one.

8

अपने आंतरिक भावों और विचारों को जानना

डायरी लिखना

हर दिन कम से कम 15 मिनट के लिए चुपचाप अपनी डायरी तथा एक पेन या पेंसिल लेकर बैठें। यह जानने की कोशिश करें कि आप क्या महसूस कर रहे हैं। अपने अवलोकन को शब्दों या चित्रों के जरिए

अपने डायरी में लिखें। यह डायरी आपकी व्यक्तिगत है जिसे केवल आप ही देख सकते हैं। कोई राय कायम किए बिना या संकोच के बिना अपने एहसासों को डायरी के पन्नों पर उतरने दें।



9

आत्म-स्वीकृति

आपका हृदय स्वीकार करता है

- आराम से बैठे और रिलैक्स हो जाएँ। आपको अगर सुरक्षित लगता हो तो अपनी आँखें बंद कर लें।
- अपना ध्यान अपने हृदय की ओर ले जाएँ और कुछ क्षण वही रुकें।
- अपने हृदय से आने वाली स्वाभाविक स्वीकृति को समझें और उसे अपने संपूर्ण शरीर में फैलता हुआ महसूस करें।
- स्वीकृति की इस अवस्था को फ़ैलने दें।

10

मानसिक चेक-इन

अपने फ्रिज पर एक नोट चिपकाएँ। अब इस पर एक सर्कल बनाकर उसके अंदर लिखें “I am no where.” (मैं कहीं नहीं हूँ) हर दिन इसे देखें और स्वयं पर इसे लागू करने का प्रयत्न करें। आप क्या सोच रहे हैं-

“मैं कहीं नहीं हूँ” या “मैं ही हूँ”? अगर आप “मैं कहीं नहीं हूँ” सोच रहे हैं तो एक बार फिर ऊपर दिए गए अभ्यासों में से एक अभ्यास चुनिए और अपनी तंदुरुस्ती और आत्मविश्वास को दृढ़ करने का पुनः प्रयास कीजिए।

रिचुअल मैप (नक्शा)

अब तक आप कुछ उपाय आजमा चुके हैं अतः उनमें से कुछ को आप अपनी डायरी में लिख सकते हैं इससे आपको अपनी इस (लत छूटने की) यात्रा का पता लगेगा।

आपके पसंदीदा 2 या 3 अभ्यासों को चुनें और उनको किसी नक्शे की तरह लिख लें। इस नक्शे को नियमित रूप से पालन करने का प्रयास करें। इसे स्वयं को याद दिलाने के लिए रोजमर्रा की छोटी-छोटी घटनाओं से जोड़ लें जैसे किसी नीली कार का देखना या फिर अपनी जेब में रखे पत्थर को महसूस करना। ये बातें आपको सकारात्मक संकल्पों की याद दिलाएंगी। या

फिर अपना मोबाइल फ़ोन उठाने से पहले या बस का या ट्रैफिक सिग्नल के खुलने इंतज़ार करते हुए श्वसन अभ्यास करें।

अपना एक व्यक्तिगत नक्शा बनाने का प्रयास करें जिसमें समय-समय पर अपनी रूचि के अनुसार अपनी रोजमर्रा की गतिविधियों में विभिन्न अभ्यासों को जोड़ लें। यह नक्शा आपको विभिन्न आदतों विकसित करने में मदद करेगा। इस नक्शे में इस्तेमाल किए गए विभिन्न अभ्यास और उनकी समय-बद्धता को अपनी रूचि के अनुसार बदलते रहें। इस गतिविधि को रूचि ले कर करें।

12

अपने एहसासों को व्यवस्थित करें

अपने विचारों व एहसासों को काउंसलर या लाइफ कोच या सहयोगी के साथ बाँटें। वे आपकी मदद के लिए हैं न कि आपके बारे में कोई राय कायम करने के लिए। जब आप तैयार हों तब हार्टफुलनेस के अभ्यासों को आजमाएँ। ये अभ्यास व्यसन मुक्त तरीके से आपको अपने हृदय व उसके एहसासों से जुड़ने और पुरानी बातों को भुलाने में मदद करेंगे।

किसी प्रमाणित हार्टफुलनेस प्रशिक्षक से इन अभ्यासों को सीखने के लिए संपर्क करें

<https://heartfulness.org/in/connect-with-us/>

ये अभ्यास निःशुल्क हैं और प्रशिक्षक आपको व्यक्तिगत या ऑनलाइन सत्रों के माध्यम से मदद कर सकते हैं।

ऐप डाउनलोड करने के लिए नीचे दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करें



Voice that Cares

Phone: +91 8448 8448 45

heartfulness
advancing in love

हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट

heartfulness
advancing in love

हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट