



# समुद्र में मनोवैज्ञानिक कल्याण *Psychological Wellbeing at Sea*

नाविकों के अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए मार्गदर्शिका  
A Good Mental Health Guide for Seafarers



Photo by: Artem Radchenko



STEAMSHIP MUTUAL



समुद्र में मनोवैज्ञानिक कल्याण, ऑयस्वान की नाविकों के अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए मार्गदर्शिका श्रृंखला का हिस्सा है।

यह समझाने का उद्देश्य करता है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण क्या है, और आपके हित के लिए खतरों को पहचानने में मदद करता है जो आप एक नाविक के रूप में सामना कर सकते हैं। इस मार्गदर्शिका में हमने आपके मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ाने में एवं व्यावहारिक विचार देने के लिए कुछ सर्वोत्तम सबूतों को इकट्ठा किया है।



ऑयस्वान (ISWAN) एक अंतरराष्ट्रीय दानी संस्था है जो सभी राष्ट्रीयताओं, वर्ग, रंग, लिंग और सम्प्रदाय के नाविकों को कठिनाई या परेशानियों से राहत देने में समर्पित है।

[www.seafarerswelfare.org](http://www.seafarerswelfare.org)



**SeafarerHelp**  
The lifeline for seafarers

हम निःशुल्क २४ घंटों की बहुभाषी हेल्पलाइन चलाते हैं - सीफैररहेल्प - जिसका उद्देश्य नाविकों और उनके परिवारों को दुनिया भर में वे जहां भी हैं, किसी भी समस्या में सहायता करना है।

[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)



यह मार्गदर्शिका सलाहकार रोगविषयक मनोवैज्ञानिक डॉ. पेनी ब्लैकवर्न के पर्यवेक्षण के अंतर्गत विकसित की गई है।

# विषय

|   |       |
|---|-------|
| सकारात्मक मानसिक सेहत और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य ..... | 4     |
| हम अपने मानसिक कल्याण को कैसे बढ़ा सकते हैं .....     | 5     |
| सकारात्मक भावनाएं .....                               | 6-7   |
| कृतज्ञता .....  | 7     |
| प्रवाह .....  | 8     |
| दूसरों के साथ सकारात्मक रिश्ते .....                  | 9-11  |
| दोस्त और परिवार .....                                 | 9     |
| समाज .....  | 10    |
| हमारे आसपास के लोग .....                              | 11    |
| अर्थ और उद्देश्य .....                                | 12-13 |
| सफलता .....   | 14    |
| ताकत .....  | 15    |
| शारीरिक स्वास्थ्य .....                               | 16-17 |
| सहायता प्राप्त करना .....                             | 18    |



# सकारात्मक मानसिक सेहत और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य

हम सभी को खुश होना पसंद है! लेकिन क्या आप जानते हैं कि मनोवैज्ञानिक कल्याण आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है और इसका मतलब यह भी हो सकता है कि आप लंबे समय तक जी सकते हैं? स्वास्थ्य उपायों पर उच्च अंक पाने वाले लोग लंबे समय तक जीते हैं और उनको दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक की ५०% कम संभावना होती है। वे बेहतर निर्णय लेते हैं और उच्च कार्य निष्पादन करते हैं, कम जोखिम लेते हैं और उनका दुर्घटनाओं या घायल होने का जोखिम कम होता है<sup>1</sup>। आपके स्वास्थ्य पर ध्यान देने से वास्तव में फर्क पड़ सकता है और इसका मतलब यह हो सकता है कि आप समुद्र में काम करने के जोखिम को सीमित करना सीख सकते हैं और अपने आप को तंदुरुस्त, स्वस्थ और खुश रख सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को "कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है, जिसमें हर व्यक्ति को अपनी क्षमता का एहसास होता है, जीवन के सामान्य तनाव से सामना कर सकते हैं, उत्पादकता और फलस्वरूप काम कर सकता है, और उसके समाज में योगदान करने में सक्षम है"<sup>2</sup>। मनोवैज्ञानिक कल्याण अच्छी मानसिक स्थिति होने के बारे में है, जिसका मतलब है कि हम अच्छी तरह से कार्य कर सकते हैं, हम अपने बारे में और जीवन के बारे में आम तौर पर अच्छा महसूस करते हैं, हमें जीवन की संतुष्टि की भावना, उद्देश्य की भावना और यह ज्ञान कि हमारे जीवन सही रास्ते पर हैं।

मानसिक कल्याण न केवल उस समय के बारे में है कि जब सब अच्छी तरह से चल रहा है, लेकिन इसके बारे में भी है कि जब सब अधिक कठिन होता है तो हम कैसे उसका सामना करते हैं। यह दोनों अच्छा लगने और अच्छी तरह से काम करने के बारे में है<sup>3</sup>। यदि आपको अच्छा लगता है तो आप अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करते हैं, और यदि आप अधिक प्रभावी ढंग से काम करते हैं तो आप अपने बारे में बेहतर महसूस करते हैं। लेकिन अगर आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, तो अच्छा काम करना मुश्किल है। आप प्रतिदिन कैसा महसूस करते हैं, वह बदल सकता है, यह हमारे जीवन और परिस्थिति में सभी प्रकार की चीजों से प्रभावित हो सकता है। मानसिक कल्याण की हमारी भावना स्थिर नहीं है। इसमें यह भी शामिल है कि हम कितने खुश हैं, लेकिन यह सिर्फ हमारी वर्तमान खुशी या मनोदशा से ज़्यादा है। कुछ लोगों ने इसे परिभाषित किया है<sup>4</sup> कि दिन-प्रतिदिन की चुनौतियों का सामना करने और उन चुनौतियों का सामना करने के लिए हमारे पास संसाधनों और कुशलता का संतुलन है।

## समुद्र में कल्याण

यह पूरी तरह स्वीकार्य है - और अक्सर उम्मीद की जाती है कि हमें अपने शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करनी चाहिए। कई जहाजों में जिम या व्यायाम उपकरण हैं और कई कंपनियां नाविकों को तंदुरुस्त रखने के लिए स्वस्थ भोजन और जीवन शैली विकल्पों को प्रोत्साहित करती हैं। यदि हम शारीरिक दर्द में हैं तो हम सब से पहले, इस के बारे में हमारे करीबी व्यक्ति को बताते हैं। हम एक चिकित्सक से भी संपर्क कर सकते हैं। हालांकि, अक्सर ऐसा मामला नहीं होता है, जब हमारा मन उदास है और हमारी पीड़ा शारीरिक के बजाय मानसिक होती है। एक नाविक होने के कारण, परिवार और दोस्तों से दूर रहने का मतलब यह हो सकता है कि आपके उदास मनोदशा या अप्रसन्नता की भावनाओं के बारे में बात करने की संभावना कोई ऐसे व्यक्ति जो हर दिन अपने प्रियजनों को देखते हैं, उनकी तुलना में कम है। जैसे घरवालों के साथ संचार के साधन सीमित हो सकते हैं, नाविकों को उनके कल्याण के लिए अन्य प्रतिबंधों का सामना करना पड़ सकता है, जैसे सीमित किनारे की छुट्टी, नीरस दिनचर्या, लंबे समय तक काम करना, शिफ्ट में काम करना, व्यायाम या बातचीत के लिए कम अवसर।

यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें क्योंकि यह प्रभावित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं।

<sup>1</sup> Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.

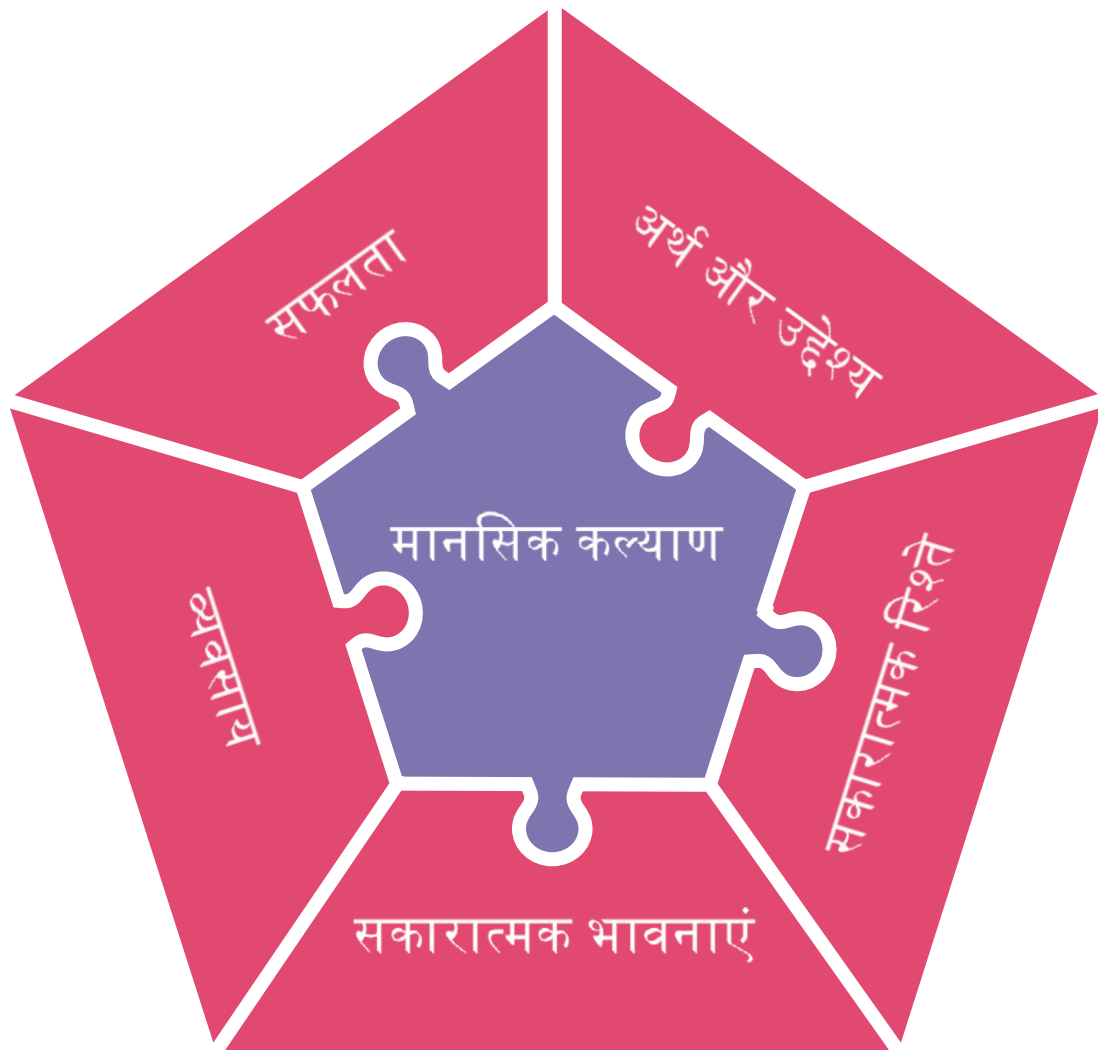
<sup>2</sup> WHO [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

<sup>3</sup> Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 137-164.

<sup>4</sup> Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

# हम अपने मानसिक कल्याण को कैसे बढ़ा सकते हैं

अमेरिका में ३,००० से ज्यादा लोगों के एक अध्ययन में, केवल २०% लोगों का उच्च मानसिक कल्याण या 'समृद्ध'<sup>5</sup> होना पाया गया है। अच्छी खबर यह है कि लोगों के हित के बारे में सबूतों का एक बड़ा और बढ़ता हुआ समूह है कि लोगों को क्या खुश करता है और क्या उनकी भलाई को बढ़ाता है, और हम इनमें से कई चीजों को नियंत्रित कर सकते हैं। अब हम जानते हैं कि ऐसे कई महत्वपूर्ण कारक हैं जो उच्च भलाई वाले लोगों को चिह्नित करते हैं; जो लोग अपने जीवन में 'उन्नति' करते हैं। इनमें सकारात्मक भावनाएं, कार्य, सकारात्मक संबंध और अर्थ, उद्देश्य और उपलब्धि की भावना शामिल है<sup>6</sup>। प्रमाणों का एक मजबूत समूह है<sup>7</sup> जो बताता है कि हमारे मानसिक कल्याण को मजबूत करने वाली गतिविधियों में जानबूझकर शामिल होने से सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, और अगर हम उन्हें आदत बना सकते हैं तो हमारे कल्याण और शारीरिक स्वास्थ्य पर लंबे समय तक प्रभाव पड़ेगा।



आपकी भलाई को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित पन्नों पर जानकारी और अभ्यास पर एक नज़र डालें।

<sup>5</sup> Keyes, C. (2002) "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life." Journal of Health and Social Behavior. 43: 207-222.

<sup>6</sup> Seligman, Martin. Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and how to Achieve Them. Hodder & Stoughton. Kindle Edition.

<sup>7</sup> Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology: In Session, 65,467-487.

## सकारात्मक भावनाएं

अक्सर हम ऐसी चीजों के लिए समय जानबूझकर नहीं बनाते हैं जो हमें अच्छी लगे, या हमें चैन, संतोष, शांति, मज़ा, खुशी, आनंद, प्रसन्नता आदि लाती हैं। हालांकि, ऐसा लगता है कि यह वही चीजें हैं जो हम कर सकते हैं और हमें करना चाहिए।

जब हम अच्छा महसूस करते हैं तो हम सभी प्रकार की चीजों को करने की शक्ति रखते हैं, लेकिन जब हम व्यस्त होते हैं और विशेषकर जब हम तनाव या उदास महसूस करते हैं, तो हम उन चीजों को करना भूल जाते हैं जो हमें खुश करते हैं। हम चीजों को करने के लिए प्रेरणा खो देते हैं और बहुत जल्द हम पाते हैं कि हम जिन चीजों का आनंद लेते हैं, हम नहीं कर रहे हैं। सबूत बताते हैं कि जिन चीजों को हम करना पसंद करते हैं, उनमें सक्रिय रूप से और जानबूझकर शामिल होने से हमारे कल्याण पर एक वास्तविक और सकारात्मक प्रभाव हो सकता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या चुनते हैं लेकिन ऐसी गतिविधियां करने के लिए समय बनाएं जिससे आपको खुशी मिलती है।

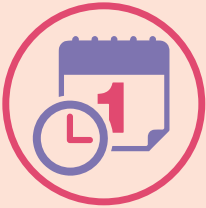
### उन चीजों को ज़्यादा करें जिससे आपको खुशी मिलती है

खेल, पेंटिंग और चित्रकारी, चीजें बनाना, पढ़ना,  
मानसिक पहेली को सुलझाना ...  
आपको क्या करना पसंद है?



महत्वाकांक्षी बनो

आपकी पसंद की कौनसी ऐसी गतिविधियां हैं जो आप जब समुद्र में हैं, कर सकते हैं? ऐसी कई गतिविधियों के बारे में सोचने की कोशिश करें, कुछ जो शांत और अकेले हो सकते हैं और अन्य जो अधिक सक्रिय हो सकते हैं या दूसरों के साथ किए जा सकते हैं।



अपनी अगली यात्रा के लिए आगे से योजना बनाएं और साथ में आपकी जरूरत की चीजें ले; चाहे वह रचनात्मक परियोजनाओं के लिए हैं या खेल उपकरण, पहेली किताबें, या आपकी हार्ड ड्राइव पर डीवीडी का संग्रह है।



आपके आनंदपूर्ण गतिविधियों के प्रभाव को बढ़ाएं:

- पहले से सुखद गतिविधियों के लिए समय निर्धारित करें ताकि आप उसे करने के लिए उत्सुक हो सकें
- उस समय का आनंद लें जब आप शामिल हों
- बाद में इसे याद रखें या दूसरों को इसके बारे में बताएं

## कृतज्ञता

अनुसंधान बताता है कि कृतज्ञता विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। अध्ययनों से पता चला है कि कृतज्ञता की भावना को बढ़ावा देने से हमारी भलाई बढ़ती है और निराशा और चिंता कम हो जाती है। नीचे कुछ विचार हैं, जहां आभार व्यक्त करने पर आपको सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है:

1.  
2.  
3.

### • तीन अच्छी चीजें<sup>3</sup>

अगले हफ्ते हर रात, भोजन के बाद सोने से पहले दस मिनट निर्धारित रखें। तीन चीजें लिखें जो आज अच्छी तरह से हुईं और वे अच्छी तरह से क्यों हुईं। आप घटना के बारे में लिखने के लिए पेन और पेपर, अपने फोन या कंप्यूटर का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन भौतिक अभिलेख रखना महत्वपूर्ण है। यह तीन चीजें छोटी चीजें हो सकती हैं या वे महत्वपूर्ण चीजें हो सकती हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। शुरुआत में हमारे जीवन में होने वाली सकारात्मक घटनाओं के बारे में लिखना अजीब लग सकता है, लेकिन कृपया इसे एक सप्ताह तक जारी रखें। यह आसान हो जाएगा। यह संभव है कि आप कम निराश होंगे, ज्यादा खुश रहेंगे, और अब से छह महीने में इस अभ्यास के आदी हो जाएंगे।



### • विराम ले और आभारी हो

जब हम व्यस्त होते हैं, या हम अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, तो हम अक्सर हमारे जीवन में अच्छी चीजों को हल्के में लेते हैं। हमारे लिए क्या महत्वपूर्ण है इसके विचारों पर कुछ ध्यान देना महत्वपूर्ण है। दिन के किसी भी क्षण में, ध्यान दें आप अपने चारों ओर किसकी सराहना करते हैं। शायद समुद्र पर सूर्यास्त लुभावनी है या आपके पास जहाज के साथ तैरते हुए डॉल्फिन का समूह है। यह रोजगार होने जैसा कुछ हो सकता है जिसका मतलब है कि आप घर पर अपने परिवार की देखभाल कर सकते हैं, या बस कॉफी का एक अच्छा कप।



### • आभार व्यक्त करें

सुनिश्चित करें कि आप उन लोगों को धन्यवाद कहते हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण, दयालु या सहायक हैं।



### • आभार पत्र / मुलाकात

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं जिसने कुछ किया या कहा जिससे आपके जीवन में किसी तरह से सकारात्मक बदलाव आया है? यह कोई ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिसे आपने कभी भी ठीक से धन्यवाद नहीं दिया है, या हो सकता है कि उन्हें पता नहीं कि उन्होंने आपके जीवन में क्या फर्क डाला। आपका

काम इस व्यक्ति के लिए कृतज्ञता का एक पत्र लिखना है। यह पत्र उस विशिष्टता के बारे में होना चाहिए, जो उन्होंने किया या कहा कि जिससे आपको फर्क हुआ है और इसने आपके जीवन को कैसे प्रभावित किया। यदि संभव हो तो, उन्हें यह पत्र भेजें, या इससे भी बेहतर, उनसे मिलना की व्यवस्था करें और उनको पढ़के सुनाये।



## प्रवाह

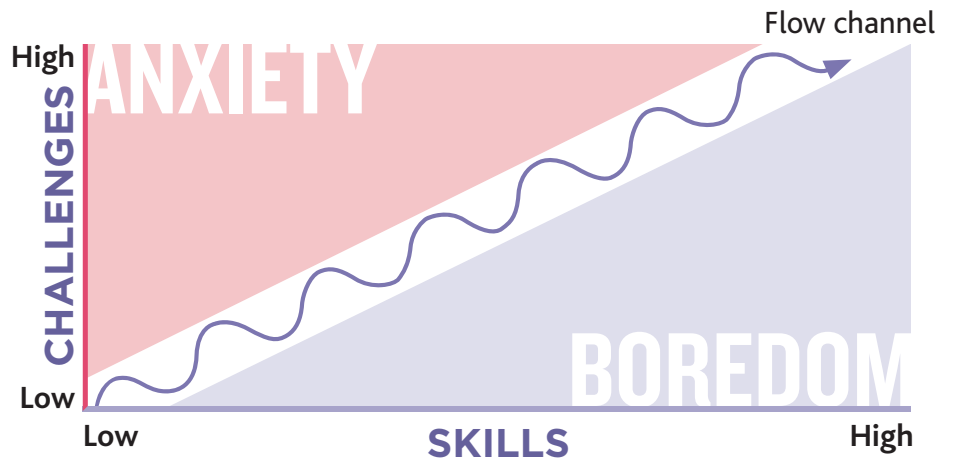
क्या आप कभी...पल में खो गए, पूर्ण रूप से शामिल, भाग्यशाली, संयोजित, अनुकूल, उत्साही, सहमत, या इतने ध्यान केंद्रित हुए हैं कि आप खुद का और समय का होश खो देते हैं?

यह है ...

# प्रवाह

"सबसे अच्छा क्षण आम तौर पर तब होते हैं जब किसी व्यक्ति के शरीर या दिमाग को अपनी सीमाओं तक खिंचा जाता है ताकि कुछ कठिन और सार्थक कार्य पूरा करने के लिए स्वेच्छापूर्ण प्रयास किया जा सके। सर्वोत्तम अनुभव इस प्रकार कुछ है जो हम कराते है।"

(Csikszentmihalyi, 1990, p.3)



क्या आप प्रवाह गतिविधियों के उदाहरणों के बारे में सोच सकते हैं?

अनुसंधान से अब पता चलता है कि प्रवाह गतिविधियों में शामिल होने से न केवल आपको खुशी मिलती है, जब आप उन्हें कर रहे हैं; बल्कि इससे आपका जीवन खुशहाली की ओर बढ़ता है और लंबी अवधि में जीवन के साथ उपलब्धि, व्यक्तिगत विकास और उच्च संतुष्टि की भावना भी प्रदान करता है। हम सब अलग हैं . . . . हमारे पास प्रतिभाओं और कौशल का एक अनूठा संयोजन है . . . .

- क्या आपने कभी प्रवाह की भावना को अनुभव किया है? कौन सी गतिविधियां आपको प्रवाह की भावना देती हैं?
- आप प्रवाह गतिविधियों को करने के समय को कैसे बढ़ा सकते हैं जिससे आपको संतुष्टि की भावना मिलती है?
- क्या आप प्रवाह को अपने जीवन की एक नियमित विशेषता बना सकते हैं?



## दूसरों के साथ सकारात्मक रिश्ते

जब हम वास्तव में खुश या खुशहाल होते हैं, तो अक्सर अन्य लोग शामिल होते हैं। रिश्ते हमारे मानसिक कल्याण का एक अनिवार्य हिस्सा हैं। करीबी सांझे रिश्तों का आपके मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है और यहां तक कि आप कब तक जीवित रहेंगे। सामाजिक अलगाव तेजी से नाविकों के लिए समस्या के रूप में पहचाना गया है और इसलिए यह आश्चर्य की बात नहीं है कि अगर लोगों को अलग लगता है, तो उनकी भलाई प्रभावित होने की संभावना है। इसका मतलब यह है कि घर पर मित्रों और परिवार के साथ हमारे संबंधों को पोषण करना और आसपास के लोगों से जुड़ना महत्वपूर्ण है।

### दोस्त और परिवार

नाविकों के लिए सबसे ज़्यादा चिंता का एक विषय यह है कि उन लोगों से दूर होना है जो उनके लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं। संपर्क हमेशा आसान नहीं होता और अक्सर समय के अंतर पर निर्भर करता है, जहाज पर कनेक्टिविटी और आपके पास कितनी किनारे में जाने की छुट्टी है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अधिक संचार करना ज़रूरी नहीं बल्कि बेहतर संचार करना ज़रूरी है। यह तय करें कि आप कितनी बात कर सकते और कितनी बार बात कर सकते हैं या स्काइप या ईमेल कर सकते हैं। दूर जाने से पहले एक-दूसरे की अपेक्षाओं पर चर्चा करें और सहमत होने की कोशिश करें।



आप उन लोगों के साथ अपने संबंधों का पोषण किस तरीके से कर सकते हैं, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं?



आप परिवार के समारोहों और घटनाओं का हिस्सा कैसे बन सकते हैं, भले ही आप वहां न हों?



आपके परिवार को आप से क्या चाहिए, जब आप घर पर होते हैं और जब आप दूर होते हैं?



जब आप घर पर होते हैं और जब आप दूर होते हैं, तो उनसे आपको क्या चाहिए?



**SeafarerHelp**  
The lifeline for seafarers

### सीफैररहेल्प: नाविकों के लिए जीवन रक्षक

यदि आप या आपके परिवार के सदस्य घर या समुद्र में किसी समस्या के बारे में बात करना चाहते हैं, तो जब तक आपको आवश्यकता है, तब तक सीफैररहेल्प यहाँ है।

अभी कॉल करें: +४४ २० ७३२३ २७३७

ईमेल: [help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)

लाइव चैट: [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)

नाविकों और उनके परिवारों के लिए नि: शुल्क, गोपनीय, बहुभाषी हेल्पलाइन २४ घंटे प्रति दिन, ३६५ दिन प्रति वर्ष उपलब्ध।

यदि आप फोन, ईमेल या सोशल मीडिया का नियमित रूप से उपयोग नहीं कर सकते हैं, तो अपने अगले बंदरगाह पर भेजने और प्राप्त करने के लिए पत्र लिखने की आदत बनाने की कोशिश करें। यह आपके परिवार और दोस्तों के साथ संबंध की भावना रख सकता है, भले ही आप तत्काल संपर्क करने में सक्षम न हों। हालांकि यह पुराने जमाने का तरीका लग सकता है, लेकिन लोगों को एक कार्ड या पत्र पर ज्यादा समय लगता है और इस तरह से संचार प्राप्त करने में अधिक विशेष महसूस हो सकता है।

याद रखें: यदि आपके बच्चे हैं, तो जब आप दूर हैं तो आपके पत्नी/पति अकेले अभिभावक हैं, और उन्हें दैनिक जीवन की सभी समस्याओं का प्रबंधन करना पड़ेगा। जब छुट्टी टपकती हैं या बच्चों को स्कूल में समस्याएं आ रही हैं, तो यह मुश्किल हो सकता है। समझने की कोशिश करें, अगर आपको शिकायतों की बाढ़ का सामना करना पड़ता है, तो आप सहायता के लिए कुछ भी नहीं कर सकते। उन्हें सुनने और सहानुभूति दिखाने की कोशिश करें। हालांकि आपको ऐसा लगे कि आपको समस्या का समाधान करने में सक्षम होना चाहिए, यह इतना ही महत्वपूर्ण है कि कोई ऐसा हो जो सुनेगा और समझेगा। उसी प्रकार, जब तक कि आपके पत्नी/पति आपके साथ समुद्र में न हों, वे शायद समझ नहीं पाएंगे कि समुद्र में जीवन कैसा होता है। आपको कितने देर तक काम करना पड़ता है, आप कितना थक जाते हैं, या आप अपने परिवार से दूर अकेले कैसा महसूस करते हैं। प्रियजनों के साथ आपके समस्याओं के बारे में खुलके बात करने से आपको अपने विकल्पों को अधिक स्पष्ट रूप से देखने में मदद मिल सकती है और आपके रिश्तों को मजबूत करने में भी मदद कर सकता है। याद रखें, यदि आप किसी और से बात करना चाहते हैं, तो सीफैररहेल्प उपलब्ध है और उनकी जानकारी पुस्तिका के अंत में मिल सकती है।

लगातार रहने के विभिन्न तरीकों के बीच निरंतर परिवर्तन और बहुत से काम की जिम्मेदारियों के साथ अकेले रहने से परिवार में वापस आना, दोनों के लिए मुश्किल हो सकता है। यात्रा के अंत में आप थके हो सकते हैं और आराम करने और स्वस्थ होने के लिए कुछ समय की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन आपके बच्चे, माता-पिता, दोस्तों और पति/पत्नी, सभी आपसे मिलने के लिए उत्साहित होने की उम्मीद करते हैं जैसा कि वे आपसे मिलने के लिए है। अपेक्षाओं को स्थापित करने और अपनी आवश्यकताओं का प्रबंधन कैसे करें, इसके लिए भी कुछ चर्चा की आवश्यकता है।

## समाज

एक समाज में शामिल होना भी आपके कल्याण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। घर में, यह आपका परिवार हो सकता है, आपका धर्म समाज, आपके गांव या स्थानीय इलाके या आपका समाज साझा रुचियों पर निर्मित हो सकता है या शायद एक आभासी समाज। आपको लगता है कि एक नाविक होना आपकी पहचान का हिस्सा है, जो दूसरों के साथ साझा नहीं हैं, इसलिए आपको अन्य नाविकों के साथ समाज की भावना महसूस हो सकती है।



आप किस समाज से संबंधित हैं?

आप अपने समाज से संबंधित अपनी भावना को कैसे बढ़ा सकते हैं?

## हमारे आसपास के लोग

हालांकि समाज, करीबी दोस्त और परिवार महत्वपूर्ण हैं; अनुसंधान से पता चलता है कि सिर्फ दूसरों के साथ बातचीत करना भी आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। करुणा के एक अकेले कार्य से भी हमारे मानसिक कल्याण पर सबसे बड़ा प्रभाव पड़ता है।<sup>8</sup> दूसरों के कल्याण के बारे में खयाल करना, किसी के लिए कुछ अच्छा करना, उन्हें मदद करना, उन्हें धन्यवाद देना, दयालु होना यहां तक कि एक साधारण मुस्कान भी आपकी भलाई में योगदान कर सकते हैं।

हालांकि जहाज़ का चालक दल विभिन्न देशों और संस्कृतियों के लोगों का बना हो सकता है, और सभी के पास अलग भूमिकाएं और जिम्मेदारियां हैं, आपके आस-पास के लोगों के साथ में जुड़ने से जहाज़ पर सभी के कल्याण में फायदा हो सकता है।

सार्वजनिक गतिविधियां सामाजिक संपर्क बढ़ाने का एक अच्छा तरीका है। कार्यक्रम और गतिविधियों की व्यवस्था करने के लिए एक सामाजिक केंद्र का चुनाव करना उपयोगी हो सकता है या शायद कुछ लोग सिर्फ कुछ नया प्रयास कर सकते हैं।

शायद निम्नलिखित आपके कुछ विचारों को प्रेरित करने में मदद करेगी:



प्रतियोगिताएं जैसे समूह क्रीड़ा या समयबद्ध व्यायाम स्पर्धा



दो या एकाधिक खिलाड़ी कंप्यूटर खेल



सामाजिक कार्यक्रम: करिओके, सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी रात और फिल्म देखने की रात



साझा सांस्कृतिक उत्सव और धार्मिक त्योहार। अपने चालक दल का परिचय आपके देश से अपने कुछ पसंदीदा व्यंजन, संगीत या अन्य मनोरंजन से करें।



व्यावसायिक कौशल, शौक या शायद एक नई भाषा सीखने के कार्यक्रमों या अध्ययन समूहों की व्यवस्थित करें।

यह उम्मीद मत कीजिये कि हर कोई एक साथ मिलना चाहेगा, लेकिन इस वजह से आप मत रुकिए क्योंकि केवल कुछ ही लोग पहली बार इसमें शामिल होना चाहेंगे यह आसान नहीं होगा, लेकिन इन संबंधों के निर्माण में योगदान करने से आपके और उनके कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

<sup>8</sup> M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," American Psychologist 60 (2005): 410–21..

## अर्थ और उद्देश्य

प्राचीन तत्त्वज्ञानीओं और आधुनिक वैज्ञानिक इस बात से सहमत हैं कि इन तीन प्रकार के जीवन की आकांक्षा रखनी चाहिए-

सुखद जीवन जिसमें आप दैनिक सुख का आनंद लेते हैं।

अच्छा जीवन जिसमें हम अपनी व्यक्तिगत ताकत और कौशल के बारे में जानते हैं और अपने उद्देश्य को पूरा करने और हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने की हमारी सर्वश्रेष्ठ क्षमता का उपयोग करते हैं।

अर्थपूर्ण जीवन जिसमें हम अपने कौशल, ताकत और संसाधनों का उपयोग किसी ऐसी चीज़ से संबंधित होने में और सेवा करने के लिए करते हैं, जो कि स्वयं से बड़ा और अधिक महत्वपूर्ण है।

हालांकि सकारात्मक भावनाएं, अच्छे संबंध और हमारे काम या शौक में अच्छा प्रदर्शन करना हमारे मनोवैज्ञानिक कुशलता के सभी महत्वपूर्ण तत्व हैं, हमें जीवन में अर्थ और उद्देश्य प्राप्त करने की भी आवश्यकता है। हम में से प्रत्येक के लिए अर्थ और उद्देश्य भिन्न हो सकते हैं यह उन चीजों में निहित है जो हम अपने जीवन में सबसे बड़ा मूल्य देते हैं। इसमें पर्याप्त सबूत हैं कि आध्यात्मिकता का एक उच्च स्तर अधिक कल्याण, कम मानसिक बीमारी, कम मादक द्रव्यों का सेवन और अधिक स्थिर विवाह के साथ-साथ काम पर बेहतर प्रदर्शन से जुड़ा हुआ है।<sup>10</sup>

कई लोगों के लिए, उनके धर्म या विश्वास उनके जीवन के लिए एक मजबूत अर्थ की भावना लाता है। यह उन्हें अपनी जिंदगी जीने में नैतिकता का पालन करने की इच्छा देता है, यह तय करता है कि वे दुनिया को कैसे देखते हैं, और मुश्किल समय में उन्हें ताकत और आराम देता है। अपने धर्म का पालन अकेले और अन्य लोगों के साथ करना महत्वपूर्ण है। अगर आप समुद्र में हैं, तो अपने धर्म का पालन करना अधिक मुश्किल हो सकता है लेकिन ऐसा करने के अवसरों की तलाश करें। अपने धर्म से जुड़ा रहने के लिए समय निकालें, जब भी आप कर सकते हैं, धार्मिक सेवाओं पर जाएं, प्रार्थना या ध्यान में अकेले समय बिताएं। अपने आध्यात्मिक जीवन में आपकी सहायता करने के लिए ऐसे कई ऐप हैं जो आप डाउनलोड करके ऑफ़लाइन उनका उपयोग कर सकते हैं। जो आपके लिए उपयुक्त है उसे ढूंढें। अपने धार्मिक उत्सव मनाएं और अपने आसपास के लोगों को शामिल करें, जो आपकी संस्कृति और धर्म के बारे में बहुत कुछ नहीं जानते हैं।

आपने आखरी बार कब गहरा अर्थ और उद्देश्य महसूस किया था?

आप क्या कर रहे थे?

उस समय कौन से मूल्य सबसे अधिक शामिल थे?



आध्यात्मिकता, अर्थ और उद्देश्य उन लोगों तक ही सीमित नहीं है जिनके पास विश्वास है।

हम कई कारणों से हमारे जीवन में अर्थ प्राप्त करते हैं, जैसे कि किसी विशेष राजनीतिक दल से संबंधित होना, पर्यावरण और हमारे परिवारों के बारे में चिंतित रहना। यह हमारे बुनियादी विश्वासों, सिद्धांतों और मूल्यों से संबंधित है जो हमारे काम में हमें प्रेरित करती हैं और हम अपने जीवन को कैसे जीते हैं। एक उद्देश्यपूर्ण जीवन वह है जिसमें हम उन तरीकों से जीते हैं जो हमारे मूल्यों और जो हमारे लिए सबसे ज़रूरी है उसके साथ अनुकूल हैं।

अक्सर जिन चीजों के बारे में हम चिंता करते हैं, जिन चीजों की हम परवाह करते हैं या जिनके बारे में अधिक भावुक हैं, सभी इशारा करते हैं कि ये वे चीजें हैं जिनको हम सबसे ज़्यादा मूल्य देते हैं। हम जो कुछ करते हैं, या हम जो दृढ़ता से महसूस करते हैं उसके बारे में अधिक जागरूक बनने से, हमें पूर्णता और भलाई का अधिक ज्ञान हो सकता है। उदाहरण के लिए, आपका काम ऐसा कुछ हो सकता है जिसे आप करना चुनते हैं क्योंकि उससे आप अपने परिवार की सबसे अच्छी देखभाल कर सकते हैं।

आपके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज़ क्या है?

आपके जीवन में शीर्ष ५ सबसे महत्वपूर्ण चीजें क्या हैं?

आप उन्हें कितना प्राथमिकता देते हैं?

क्या आप उन्हें योग्य समय और ध्यान देते हैं?

अगर आपने अपने जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीजों को अधिक प्राथमिकता दी - तो कैसा लगेगा?

इससे आपको क्या फर्क पड़ेगा?



## सफलता

सफलता की भावना हमारी संपूर्ण खुशी में बहुत योगदान दे सकती है। हालांकि, हम अक्सर उन चीजों को अनदेखा करते हैं जो हम हासिल करते हैं। एक बार जब हम अपने लक्ष्य तक पहुंच जाते हैं तो हम जल्द ही उनको महत्वहीन बना सकते हैं। हमारी सफलता और नए लक्ष्यों के लिए कैसे काम कर सकते हैं उस पर ध्यान देने से हमारे भलाई पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। नाविकों का समुद्र में समय व्यक्तिगत लक्ष्यों पर काम करने का एक अच्छा मौका हो सकता है, या तो दीर्घावधि या अल्पावधि। वे किसी से भी संबंधित हो सकते हैं, उदाहरण के लिए, एक निश्चित स्तर की तंदुरुस्ती तक पहुंचने या एक नई योग्यता प्राप्त करना।

- उन लक्ष्यों के बारे में सोचें जो आप जहाज पर दैनिक, साप्ताहिक, या मासिक आधार पर काम कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि वे स्पष्ट और अच्छी तरह से परिभाषित हैं।
- अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, योग्य चरणों या क्रियाओं में विभाजित करें।
- प्रत्येक चरण पर काम करने या उस पर अमल करने के लिए समय निर्धारित करें।
- अपनी प्रगति की निगरानी करें और उसकी समीक्षा करें, ध्यान दें कि आपने क्या हासिल किया है।

१२० साल की उम्र में, जब आपके जीवन पर एक फिल्म बनाई जाएगी, तब आपके १० सबसे गौरवपूर्ण सफलताएँ या सबसे प्यारी यादें क्या होंगी? <sup>9</sup>

उनमें से बाकी को सच बनाने के करीब आने के लिए आज आप क्या करेंगे?

आज उन सफलता में से कितने पहले ही आपके अतीत में हैं?

## ताकत

आपकी ताकत (उदाहरण के लिए प्रतिभाएं, ज्ञान और कौशल) आपको किसी भी स्थिति में सफल होने में मदद करते हैं, चाहे वह निजी, सामाजिक या व्यावसायिक हो। वे आपको कार्य पूरा करने, दूसरों के साथ संबंध बनाने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता करते हैं। हर किसी के पास अलग-अलग ताकत होती हैं और विभिन्न ताकत विभिन्न परिस्थितियों के लिए फायदेमंद होती हैं। ऐसा हो सकता है कि आप अपनी सभी ताकतों के बारे में पूरी तरह से अवगत नहीं हो, लेकिन आपकी ताकत कहाँ है, यह पहचानने के लिए कुछ समय लेना यह जानने में सहायता कर सकता है कि उनका इस्तेमाल कब और कैसे करना सबसे अच्छा है।

पहले अपनी 'मुख्य ताकत' की पहचान करें ...

अपनी पिछली सफलताओं के बारे में सोचें। वे बड़े या छोटे हो सकते हैं, या जिन चुनौतियों पर आपने विजय प्राप्त किया। उन सफलताओं को हासिल करने में मदद करने वाली व्यक्तिगत ताकत क्या थी?

आप अपनी सबसे बड़ी ताकत क्या मानते हैं?

यदि आपके पास अच्छे इंटरनेट की पहुंच है, तो VIA Survey of Character Strengths ऑनलाइन उपलब्ध है। [www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter) यह 250 प्रश्न पूछता है और आपको अपने शीर्ष 5 चरित्र ताकत का व्यक्तिगत विश्लेषण देता है। ताकत का संक्षिप्त संस्करण एक ही वेबसाइट पर उपलब्ध है।

फिर:

अगले सप्ताह के दौरान एक समय निर्धारित कीजिए जब आप अपने शीर्ष 5 शक्तियों में से एक का उपयोग एक नए और अलग तरीके से करेंगे। आप इसे कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में सोचने के लिये कुछ समय लीजिये बाद में लिखें कि आपको कैसा लगा, क्या यह आसान था या मुश्किल था? क्या आपको यह अच्छा लगा? क्या आप इस प्रयोग को फिर से करेंगे?



## शारीरिक स्वास्थ्य

सभी नाविकों को पता है कि तंदुरुस्त और स्वस्थ रहना समुद्र में अपने व्यवसाय के लिए आवश्यक है, लेकिन यह हमारे मानसिक कल्याण के लिए भी आवश्यक है। हम तीन प्रमुख क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जिससे हम ज्यादा तंदुरुस्त और एक स्वस्थ शरीर बनाए रख सकते हैं नियमित रूप से व्यायाम करना, स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना और यह सुनिश्चित करना कि हमें पर्याप्त आराम मिलता है।

### व्यायाम



किनारे के कई श्रमिकों की तरह, नाविक बहुत गतिहीन जीवन जी सकते हैं, लेकिन नाविक आम तौर पर जिस तरह से वे व्यायाम कर सकते हैं वह सीमित हैं। फिर भी, समुद्र में सक्रिय रहना अभी भी संभव है। यहां कुछ सामान्य सुझाव दिए गए हैं:

- एक दिन में किसी भी अन्य शारीरिक गतिविधि जो आपके सामान्य दैनिक कार्य का हिस्सा है उस के अलावा ३० मिनट व्यायाम करने का लक्ष्य रखें।

- बहुत सारे व्यायाम हैं जो आप एक छोटे से जगह में या सीमित उपकरण के साथ कर सकते हैं,

 [www.trainingonboard.org/article/56a8a6984e73fd34370000c4](http://www.trainingonboard.org/article/56a8a6984e73fd34370000c4)

- निम्नलिखित से कुछ प्रेरणा प्राप्त करें:

ए. कसरत योजनाएं बनाएं और अपनी तंदुरुस्ती की निगरानी करें

 [www.trainingonboard.org/wp/](http://www.trainingonboard.org/wp/)

बी. जहाज पर तंदुरुस्ती के लिए मार्गदर्शन

 [www.seafarerhelp.org/assets/downloads/FitOnBoard\\_A5\\_20151204.pdf](http://www.seafarerhelp.org/assets/downloads/FitOnBoard_A5_20151204.pdf)

सी। Sailors Society Wellness at Sea मोबाइल ऐप

 Google Play और the App store के माध्यम से उपलब्ध है







## आहार

यह भी जरूरी है कि आप जहाज पर अपने आहार पर ध्यान दें (और जब आप घर जाओ!)। एक संतुलित आहार महत्वपूर्ण है।

कुछ सामान्य युक्तियाँ:

- बहुत सारे फल (३ प्रति दिन) और सब्जियां (३०० ग्राम प्रति दिन) खाएं।
- गाय या भेड़ के मांस के बदले कम चर्बी वाला मांस, मछली, दाल और सब्जियां खाएं।
- चर्बी, चीनी और नमक को कम करें।
- ज्यादा साफ पीने का पानी पीजिये।



[www.seafarerhelp.org/assets/downloads/HealthyFood\\_A5\\_20151209\\_LR.pdf](http://www.seafarerhelp.org/assets/downloads/HealthyFood_A5_20151209_LR.pdf)



## आराम

आखिरकार, थकान को नाविकों के लिए एक महत्वपूर्ण समस्या के रूप में मान्यता दी गई है और एक हालिया रिपोर्ट<sup>10</sup> उद्योग को कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित कर रही है। इस बात से अवगत होना जरूरी है कि आराम करने के लिए पर्याप्त समय नाविकों का अधिकार है (किसी भी २४ घंटे की अवधि में न्यूनतम १० घंटे)।<sup>11</sup> क्या आपको पर्याप्त अच्छी नींद मिल रही है? क्या आप आराम के समय का सबसे अधिक उपयोग करने में सक्षम हैं?

<sup>10</sup> Project Martha: the final report (2017) retrieved from [www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf](http://www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf)

<sup>11</sup> Maritime Labour Convention 2006 (MLC 2006) Regulation 2.3, Hours of work and rest.

## सहायता प्राप्त करना

हमारे जीवन में सब कुछ हमारे मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है। अगर चीजें आम तौर पर अच्छी तरह से चल रही हैं, और हमारे पास अच्छे रिश्ते, संतोषजनक काम, हमारे बिलों का भुगतान करने के लिए पर्याप्त धन इत्यादि है, तो चीजें ठीक हैं। लेकिन अगर चीजें इतनी अच्छी तरह से नहीं चल रही हैं और हमारे जीवन के एक या ज्यादा क्षेत्र में समस्याएं हैं तो हम चिंतित या उदास महसूस करना शुरू कर सकते हैं।

मानव भावनाएं प्राकृतिक और आम हैं, वे हमें संकेत देते हैं जब कुछ गलत है और स्थिति को सुधारने के लिए बढ़ावा देती है। चिंता से हम समस्या सुलझाने में प्रारंभ करते हैं, चिंता हमें ऐसी समस्या को रोकने के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करती है जिसका हमें पूर्वानुमान है, उदासी हमारे जीवन में होने वाले नुकसान के साथ समझौता करने में हमारी मदद करती है।

याद रखें; हमारे जीवन के दौरान हम सभी सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं की एक श्रेणी महसूस करते हैं। रोज़ाना हमारी समस्याओं और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करने का एक तरीका यह है कि हम अपने दोस्तों, सहकर्मियों और परिवार से बात कर सकते हैं। हम इसके बारे में वास्तव में नहीं सोचते हैं। सामान्य रोज़ सहभाजन करने का यह तरीका हमें परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने में और घटनाओं तथा अनुभवों का विश्लेषण करने में सहायता करता है और अगर कोई समस्या हल हो सकती है तो यह हमें समाधान ढूंढने में मदद कर सकती है। सामान्य रोज़ बातचीत के लिए समुद्र में आपके अवसर सीमित हो सकते हैं।



लिखने की कोशिश करें - यह वास्तव में मदद कर सकता है। लिखने से आपकी भलाई को प्रभावित करने वाली चीजों को पहचानने में आपकी मदद मिल सकता है, और आपको जो भी समस्याएं आ रही हैं, उसके बारे में लिखने से आपको उसी तरह परिप्रेक्ष्य की भावना देने में मदद मिल सकती है जैसे बात करने से होता है।



अपने प्रति कृपालु और करुणामय बनें। अपने आलोचनात्मक आवाज़ को शांत करें - आप इस स्थिति में किसी प्रिय व्यक्ति को क्या कहेंगे?



कुछ स्वयं सहायता नीतियां हमारी मार्गदर्शिका सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए कदम में उपलब्ध है: <https://seafarerhelp.org/assets/downloads/Steps-to-Positive-Mental-Health-Hindi.pdf>



स्थानीय कल्याण संगठनों को ढूंढकर बंदरगाह में अपने समय की तैयारी करें। यदि आप जहाज छोड़ने में असमर्थ हैं, तो कोई व्यक्ति आपको जहाज पर आ कर आप से मिल सकता है और आपके ज़रूरत की चीजों की व्यवस्था कर सकता है। हमारी निर्देशिका पर नज़र डालें: <https://seafarerhelp.org/hi/seafarers-directory> या शोरलीव ऐप डाउनलोड करें।

कभी कभी चीजें हम पर काबू पा सकते हैं। हम समस्याओं से पराजित महसूस करना शुरू कर सकते हैं और हम आगे का रास्ता नहीं देख पाते हैं। अगर आप अपने या किसी और के बारे में चिंतित हैं - सहायता उपलब्ध है।



सीफैररहेल्प से २४ घंटे प्रति दिन संपर्क करें - साल में ३६५ दिन। हमारी बहुभाषी टीम आपके लिए तब यहां है कि जब तक आपको ज़रूरत हो। जो कुछ भी आप हमें बताते हैं उसे गोपनीय रखा जाएगा, और यदि आप नहीं चाहते हैं, तो हम आपकी जानकारी किसी और के साथ नहीं बांटेंगे।

संपर्क करने के लिए वेबसाइट पर जाएं: [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org) या +४४ २०७ ३२३ २७३७ से वापस कॉल का अनुरोध करें।





**SeafarerHelp**  
*The lifeline for seafarers*

## संपर्क करें



एसएमएस करें:

**+44 (0)7860 018 538**



हमें ऑनलाइन पाएं:

**www.seafarerhelp.org**



ईमेल करें:

**help@seafarerhelp.org**



Skype:

**info-seafarerhelp.org**



लाइव चैट करें:

**www.seafarerhelp.org**



WhatsApp:

**+44 (0)7909 470 732**



फोन कॉल वापस करने के लिये निवेदन करें:

**+44 (0)207 323 2737**

