

स्वेट मार्टिन

# चिन्ता छोड़ो खुश रहो

सम्पादक  
डॉ. धर्मा यादव

चिन्ता छोड़ो खुश रहो

स्वेट मार्टिन

सम्पादक  
डॉ. धर्मा यादव



*Seenu*  
Principal  
Kanota PG Mahila Mahavidyalaya  
JAIPUR

978-93-85447-37-2



Rs. 295.00

चिंता छोड़ो खुश रहो

स्वेट मार्डेन

सम्पादक  
डॉ. घर्मा यादव

प्रकाशक

**इंग्लिश बुक हाउस**

**2078, विश्वकर्मा कॉलोनी,  
शास्त्री नगर, जयपुर**

सुरक्षित

प्रथम संस्करण  
2019

ISBN  
978-93-85447-37-2

मूल्य  
₹ 295/- मात्र

मुद्रक  
हरीश प्रिन्टर्स, जयपुर

## भूमिका

प्रतिदिन अखबार की सुर्खियों में आत्महत्या की खबरें आम हैं। पूरा परिवार आत्महत्या कर रहा है तो कहीं सक्षम अधिकारी, कहीं युवा तो कहीं बुजुर्ग। क्योंकि कुप्टा, निराशा और अवसाद जैसे मनोविकारों से ग्रस्त मनुष्य की सोचने समझने की क्षमता ही अवरुद्ध हो जाती है और इन मनोविकारों का मुख्य कारण है 'चिंता'। बेरोजगारी, बदनामी, बीमारी, पारिवारिक कलह और कर्ज जैसी समस्याएँ 'चिंता' में बदलकर विकराल रूप धारण कर लेती है।

'चिंता चिंता समाप्तोक्ता

बिंदु मात्र विशेषता।

सजीव दहते चिंता

निर्जीव दहते चिंता॥

कहा गया है कि चिंता और चिंता में एक बिंदु का ही अंतर है। चिंता भरे हुए को जलाती है किन्तु चिंता जीवित व्यक्ति को...

मशीनी युग में मनुष्य अति महत्वकांक्षी होता जा रहा है। इसलिए तनाव या चिंता से बचना मुश्किल है। आज चिंता जीवन की एक सामान्य समस्या बन गई है। हालाँकि चिंता सभी ओर से बुरी भी नहीं है कुछ सामान्य चिंताएँ व्यक्ति को भविष्य के खतरों से सचेत करती हैं। चिंताओं से हम व्यवस्थित और तैयार रहते हैं लेकिन जब यही चिंताएँ बढ़ जाती हैं तो शारीरिक, मानसिक रूप से जीवन को प्रभावित करने लगती हैं।

कबीरदास जी कहते हैं-

Principal  
Kanoria PG Mahila Mahavidyalaya  
JAIPUR