



आलस्य त्यागो!

एक मशहूर कहावत है “जो सोवत है वो खोवत है, जो जागत है वो पावत है” यानि कि जो व्यक्ति सोता रहता है वो **समय, कार्य** सभी कुछ खो देता है और जो जाग जाता है, गतिशील रहता है वही सफलता को, अपने जीवन लक्ष्य को प्राप्त करता है और यह सौ प्रतिशत सही है, **आलस्य** करने से आज तक किसी का कोई फायदा नहीं हुआ है। हमेशा आलसी इंसान समय गंवाकर अपना **नुकसान** ही करता है, वही दूसरी और **कार्यशील व्यक्ति** हमेशा सफल होता है। सफलता हासिल करने के लिये आलस्य को छोड़कर निरंतर मेहनत करते रहनी चाहिये। **आलस्य** अपने नाम के अनुरूप ही है जिस किसी में यह विद्यमान होता है, उसका जीवन व्यर्थ होता है। **आलसी व्यक्ति** किसी भी कार्य को कर नहीं पाता, इस कारण वह कितना गुणी क्यों न हो उसके सारे गुण अकेले इसके नीचे दब जाते हैं। आलसी व्यक्ति का **IMMUNE SYSTEM** भी कमजोर रहता है क्योंकि वह ज्यादातर समय **INACTIVE** रहता है। आलसी इंसान से कोई मित्रता रखना भी पंसद नहीं करता। कुछ **HABITS** हैं जिन्हें अपनाकर हम आलस्य या **LAZINESS** को कम कर सकते हैं

- ✦ आलस्य को दूर भगाने के लिये सबसे पहले अपने कमरे की साफ-सफाई पर ध्यान दें
 - ✦ सुबह उठते ही अपना बेड ठीक करें, कमरे की खिड़कियों को थोड़ी देर के लिये खोले जिससे कि **सूर्य की किरणें अंदर** आ सकें, ये एक **DISINFECTANT** का काम करती है और हमारे भीतर **POSITIVE VIBES** का संचार करती है।
 - ✦ रोज ब्रश करें और स्नान करें, स्वच्छ कपड़े पहने। रोजाना **HEALTHY BREAKFAST** लें, क्योंकि यह हमें ऊर्जा से भर देता है। हम फ्रेश और **ENERGETIC** फील करते हैं।
 - ✦ **HOMEWORK** हमेशा समय पर करने की आदत डाले, उसे कभी भी कल पर नहीं टाले, क्योंकि कल कभी नहीं आता।
 - ✦ सुबह जल्दी उठें व रात को समय पर सोये, **GADGETS** का कम इस्तेमाल करें।
 - ✦ **OUTDOOR GAMES** खेले इससे शरीर में स्फूर्ति रहती है, शरीर में **OXYGEN FLOW** भी अच्छे से हो पाता है।
- ये सभी **SIMPLE** और **BASIC HABITS** हैं, इन्हें अपनाकर हम आलस्य से दूर रहकर एक सफल व्यक्ति बन सकते हैं।