

# તાણાવ સંચાલન (સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ) Tanaav Sanchaalan (Stresh Management)



## Management

**KEYWORDS :** Technology Acceptance, consumer adoption, net banking.

Patel Dilipkumar

Ph.D Scholar, Pacific University, Udaipur, Rajasthan

Patel Alkaben

Associate Professor, Arts & Commerce College, Motapondha, Dist Valsad

**❖ પ્રસ્તાવના :-**

માનસિક તણાવ એ આજની જીવનશૈલીનો સૌથી ભયંકર શત્રુ ગણાય છે. આ તણાવ માનવીનાં મગજને ઉપરની જેમ કરી ખાય છે. દરેક વ્યક્તિને વધના ઓછા પ્રમાણમાં ચિંતા કે તણાવ રહેતો હોય છે. કોઈ વ્યક્તિને પોતાનાં કામની ચિંતા, કોઈને વ્યાપારની ચિંતા, પેસા કમાવવાની કે મુશ્કેલીમાંથી બહાર નીકળવાની તો કોઈને પોતાનાં ભાવિ-ની ચિંતા જેવી અનેક બાબતોને લઈને માનવી તણાવગ્રસ્ત રહેતો હોય છે. જો તણાવ કે ચિંતાને દૂર કરવામાં ન આવે તો ઘણીવાર પોતાનાં પરનો કાબુ ગુમાવી ભેસે છે. જીવનમાં સચું અને સુખ્ય બંને રીતે અર્જાવિ વધતી જ જાય છે. આ તણાવ ક્રંકત મોટા શહેરીમાંજ થાય છે, એવું નથી નાના ગામડામાં પણ તેનો પગ પેસારી થઈ ચુક્યો છે.

**❖ સ્ટ્રેસ કે તણાવનો અર્થ :-**

સાદી ભાષામાં આપણે સ્ટ્રેસને માનસિક તણાવ તરીકે ઓળખીએ છીએ. ટેકનીકલ દ્રષ્ટિએ યત્ના પરીવર્તનો સાથે શરીર અને મેળ ભસાડવાની પ્રતિક્રિયા એટલે સ્ટ્રેસ. કોઈ પણ જરૂરીયાતને પહોંચી વળવા શરીર અને મનનાં પ્રયત્નોથી માનસિક તણાવ ઉદભવી શકે છે. માત્ર પરીવર્તનની કલ્પના સ્ટ્રેસ કે માનસિક તણાવને જન્મ આપે છે. જેમ જેમ દુનિયા વધુ ને વધુ ઝડપી યુગમાં પ્રવેશે છે, તેમ તેમ પરીવર્તનો ખુબ જલ્દી થાય છે. અને પરીણામ માનસિક તણાવનું પ્રમાણ પણ ખુબ વધે છે.

જે પરીસ્થિતી કે સંજોગો માનસિક તણાવને જન્મ આપે છે, તેને સ્ટ્રેચર અને માનસિક તણાવની પંક્તિયાને સ્ટ્રેસ રિસ્પોન્સ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

**❖ માનસિક તણાવ કેમ શા ખરાબ ફોનું નથી.**

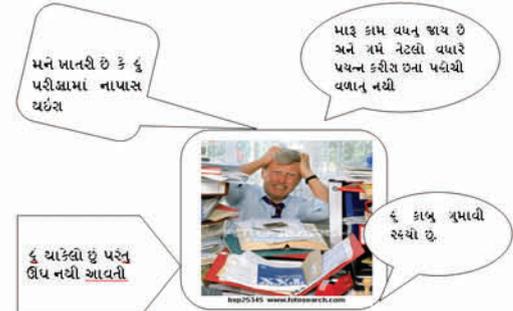
ઘણા લોકોનાં વિકાસ માટે માનસિક તણાવ ખુબ જરૂરી હોય છે. માદકસરની તાણ વિકાસ પ્રેરે છે. પણ જ્યારે એનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે તકલીફ ઉભી થાય છે. માનસિક તણાવને સિતાર કે વાદ્યોલીનનાં તાર પરનાં ખેંચાણ સાથે સરખાવી શકાય. જો આ ખેંચાણ ઓછું હોયતો એ બોદું વાગે અને વધુ હોયતો કર્કશ વાગે, માદક સરનું ખેંચાણ સાથે સંગીત આપે એમ માદકસરનું તણાવ જીવનને સંતુલિત રાખે છે. અને વિકાસમાં ઉપયોગી થાય છે. ઘોડી માનસિક તણાવ કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે. જ્યારે એનું વધારે પડતું પ્રમાણ માણસને ભાંગી પાડે છે. અને કામ બગાડે છે.

**❖ તણાવનો ઉદભવ :-**

તણાવનો ઉદભવ ઘણા વિચાર કરવાથી થાય છે. ઘણી વ્યક્તિઓ એટલી બધી સંવેદનશીલ હોય છે કે નાનો સરખો આઘાત પણ સહન કરી શકતા નથી. પોતાનાં માટે થતી ટીકા, ટીપપણી, મરકરી, આલોચના અથવા પોતાનાં માટે થતી ખરાબ વાતો સાંભળીને ઉકેરાઈ જાય છે. કોઈ વળી દિવસ રાત નિરાસાનાં તણાવાણા જ ગુંથ્યા કરે છે. ક્યારેક અસહનતા મળીતો તેને માટે ચિંતા કર્યા કરે છે. ભવિષ્યમાં માથે શું થશે, મારી નોકરી કેવી રહેશે, મારા બાળકોનું ભણતર કેવું રહેશે, ભજાર-માં વસ્તુ મોંઘી છેતો તેની પરીપુર્તિ કેવી રીતે થશે, આવા વિચારો વ્યક્તિ-તને વારંવાર આવવાથી તણાવનો ઉદભવ થાય છે. ટીવી, ન્યુઝપેપરો વગેરેએ માનવ મનને વિકૃત અને પદ્ધિત કરવામાં અગત્યનો ફાળો આપવાનો શરૂ કર્યો છે. કુટુંબ પર સુનેલી નિર્ધન ભિખારી અગણિત અપેક્ષાઓથી પિડાય છે - થે દીલ માંગે મોર, જ્યારે ધનવાનો અતિરેકથી તણાવ અનુભવે છે.

- “ ઘરેની બાબતમાં ખરાબ ”
- “ ચિંતા કરનાર ”
- “ દબાણ કેટળ ”
- “ આરામ કરવા અસમર્થ ”
- “ તંગ અને ગભરાયેલ ”

ઉપરોક્ત શબ્દ આપણે કદાચ સતત તણાવમાં રહેતી હોય એવી વ્યક્તિ માટે ઉપયોગ થાય છે. જો કોઈને ખુબજ મન પર દબાણ હોય તો તે મોટે ભાગે અસ્વસ્થતામાં પરિણમે છે.



**❖ ઉદાહરણ દ્વારા સમજૂતિ:-**

એક વક્તા તણાવ વિશે બોલી રહ્યા હતા, એ દરમિયાન એક પાણી ભરેલ ગ્લાસ ઉંચકીને શ્રોતાઓને પુછ્યું - આ ગ્લાસ કેટલો વજનદાર હશે? ૧૫ ગ્રામ થી વળગ્રામ જેટલું હશે એમ વિવિધ શ્રોતાઓએ જવાબ આપ્યો. વક્તાએ કહ્યું : ગ્લાસનું વજન ખરેખર એ વધુ અગત્યનું નથી ફકીકતમાં તમે એને કેટલીવાર ઉંચકી રાખો એના પર બધો આધાર છે. જો હું એને એક મિનીટ સુધી ઉંચકી રાખું તો કંઈ વાંધો ન આવે, જો એક કલાક સુધી હું ઉંચકી રાખું તો હાથ દુખવા લાગે, અને જો એને આખો દિવસ પકડી રાખું તો તમારે અહીં એમ્બ્યુલેન્સ બોલાવવું પડે, એક મિનીટ, એક કલાક કે એક દિવસ, ગ્લાસનું વજનનો સરખુંજ ફળું પરંતુ એને તમે જેટલો વધુ ઉંચકી રાખો એટલો એ વધુ વજનદાર લાગે.

સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ પણ આવું જ છે, જો આપણે બધો જ વખત મન પર બીજો લઈને ક્યાં કરીએ તો વહેલા, મોડા એ બીજ વધુ ને વધુ વજનદાર બનતા એ ઉપારી શકાતો નથી.

**❖ માનસિક તણાવનું પ્રમાણ :-**

શ્રેણીપણ પરિવર્તન માનસિક તણાવ સર્જી શકે છે, જેટલું મોટું પરીવર્તન, જેટલી મોટી શૈલેન્જ એટલું જ મોટું તણાવ. માનસિક તણાવનું પ્રમાણ નક્કી કરવા માટે “સોશ્યલ રીએડજસ્ટમેન્ટ સ્કેલ” રહેલ તરીકે ઓળખાતો સ્કેલ વપરાય છે. જેમાં જુદા જુદા પ્રકારનાં પરીવર્તનથી ઉદભવતા માનસિક તણાવનાં પ્રમાણને ગુણકમાં લખવામાં આવે છે

**❖ સ્ટ્રેસ કે માનસિક તણાવનાં પ્રકારો :-**

- > શારી અથવા ફકારાત્મક સ્ટ્રેસ (યુસ્ટેસ)
- > ખરાબ અથવા નકારાત્મક સ્ટ્રેસ (ડીસ્ટેસ)

જો માત્ર કોઈ ચોક્કસ કારણોસર (દા.ત. પરીક્ષા, સામાજિક પ્રસંગે) વગેરે થોડાક સમય માટે માનસિક તણાવ રહે અને જો કારણ પુરૂ થતા તણાવ પણ જતું રહે તો તેને “યુસ્ટેસ” કહેવાય છે. જ્યારે એક પછી એક એવી પરીસ્થિતી ઉદભવે કે માનસિક તણાવ ઘટવાને બદલે વધાજ કરે ત્યારે યતી માનસિક અર્જાવિને “ડીસ્ટેસ” કહેવાય છે. જે અનેક શારી-રિક તકલીફોનું કારણ બની શકે છે.

**❖ માનસિક તણાવનાં કારણો :-**

માનસિક તણાવ મોટા ભાગે નીચે મુજબનાં કારણોથી ઉદભવે છે :-

> ભય :- નિષ્ફળતાનો ભય સૌથી વધુ લોકોમાં માનસિક તણાવનું કારણ બનતો હોય છે. પરીક્ષાની તૈયારી કરનાર વિદ્યાર્થીમાં કે પ્રવચન તૈયાર કરનાર અધ્યાપકમાં માનસિક તણાવ ઉભું કરવાનું મુળ કારણ નિષ્ફળતાનો ભય છે. નાપાસ થઈએ તો, આ માર્કસ નહીં આવેતો, વગેરે..

> માનસિક વલણ :-

માનસિક તણાવની ઘણીખરી આધાર માણસનાં વલણ પર હોય છે. ફકારાત્મક વલણ ધરાવતી વ્યક્તિ કોઈ એક મુશ્કેલી ને પડકાર સ્વરૂપે જુએ છે. જ્યારે નકારાત્મક વલણ ધરાવતી વ્યક્તિ આજ મુશ્કેલીને ખુબ જ ભારે તણાવચુક્ત પરીસ્થિતી ગણાવે છે.

> પરીવર્તન :-

કોઈપણ પ્રકારનું પરીવર્તન ફકારાત્મક કે નકારાત્મક તણાવ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. નવી બદલાયેલી પરીસ્થિતી સાથે કદમ મિલાવવા માટે દરેકે અમુક સમાધાન કે એડજસ્ટમેન્ટ કરવા પડે છે. જે માનસિક તણાવ વધારી શકે છે. વંધામાં ખુબ મોટો નક્કી, મોટી ખરીદી, મોટી ઉપારી, તેમજ જન્મ, લગ્ન, મૃત્યું કે માંદગી વગેરે માનસિક તણાવ ઉત્પન્ન કરે છે.

**❖ તણાવ કે સ્ટ્રેસની અસરો :-**

> ચિંતા એ જીવતા માણસની કબર છે. જ્યારે આપણે નાની ચિંતાઓને લીધે મુંઝવણ અનુભવીએ છીએ, ત્યારે આસપાસનાં વાતાવરણનું સમીકરણ બદલાઈ જાય છે. તેથી ચિંતાઓથી દુર રહેવું જોઈએ. આજે લોકો ચિંતા ખુબજ કરે છે. નાની નાની બાબતોમાં ચિંતા કરવાથી તે મોટી બાબત બને છે. સતત ચિંતા કરવાથી મનોવિકાર નો જન્મ થાય છે.

> અમુક પ્રકારની ચિંતાઓ જીવનનો એક ભાગ છે. વધુ પડતી બિનજરૂરી ચિંતાઓ કરવાથી શારીરિક માનસિક નુકસાન થાય છે. વધુ પડતી ચિંતાનાં કારણે વાળ જલ્દી સફેદ થઈ જાય છે. તેમજ આંખો નીચે કુંડાળા થવા, ચહેરા પર કરચલીઓ પડવી તે વધુ પડતી માનસિક તણાવનું પરિણામ છે.

> સતત તણાવ કે ચિંતામાં રહેવાથી અનિદા, માથાનો દુખાવો, અને ગભરામણ જેવી તકલીફો ઉભી થાય છે.

➤ રહેસને કારણે આપણને માન શારીરિક અને માનસિક જ નહીં પણ અન્ય કેટલીક વ્યવહારીક મુશ્કેલીઓ પણ અનુભવીએ છીએ. તેનાં કેટલાક લક્ષણો નીચે મુજબ જોઈએ તો.

➤ એકાગ્રતા ઓછી થાય છે, શરીરને યાક લાગે છે.

➤ ગભરામણ થાય છે, સ્વાસ્થ્ય યાકો અને ચક્કર આવવા.

➤ શરીરનું તાપમાન વધારે ઘટવું કે વધવું, વધારે પરસેવો અને કદયાનાં ઘબકારા વધી જવા, ખુબ વધારે ભૂખ લાગવી, અથવા બિલકુલ ભૂખ જ નહીં લાગે, વારંવાર મોં સુકાઈ જાય, પેટ ભગડી જવું વગેરે મુશ્કેલીઓ ઉદભવે છે.

➤ રાષ્ટ્ર પર અસર :-

આ તણાવની અસર વ્યક્તિ સમાજ અને રાષ્ટ્ર અને વિશ્વ . એમ બધા જ પર વિધાતક અસરો પડી છે. બધા અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરી રહ્યા છે, ચારે બાજુ અસલામતીનો ભાવ અનુભવાય છે. તાણ અતિ ભૌતિકતા, ભોગવાદનું પરિણામ છે, છિન્નભીન્ન જીવન કારણે ધોરી વિચારસરણી અને ધોરા ખ્યાલો . ઉપાય ? વિચારસરણી અને જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન.

➤ મનનું કાર્ય, શરીરનું કાર્ય તણાવને પરિણામે ડામાડોળ થઈ જાય છે. પરિણામે સંચાલનમાં ગરબ ધાય છે, ઉર્જાશક્તિ, જીવનીશક્તિ, શરીરની વિવિધ શક્તિઓનો ઘસ થતો જાય છે. શરીરનાં કાષો તથા જ્ઞાનનુંતુઓની ક્રિયામાં વિક્ષેપ ધાય છે. ધીમે ધીમે આ પ્રક્રિયા જેમ જેમ કાર્યાન્વિત રહે, પરિણામે તણાવગ્રસ્ત વ્યક્તિ શરીરનાં તથા મનનાં વિવિધ શોષાનાં શિકાર બને છે. જ્યારે વ્યક્તિ દબાણમાં કે તણાવમાં કોઈ ત્યારે શરીરનાં શોષાને વિરૂધ્ધ કામ કરવા લાગે છે.

\* તણાવ કે રહેસને દુર કરવાનાં ઉપાયો :-

+ વેદકિય જીવનમાં જેનું મહત્વ વધી રહ્યું છે, તેને જમનેન્દનાં ક્ષેત્રમાં જેનાં વિષે ગંભીરતાથી વિચારવાની ફરજ પડે છે. દરેક નવી દિવસ જીવનમાં કે સમાજમાં તાણ કે રહેસ વધારવાનું નિમીત બને છે. મોંઘવારી, પ્રદુષણ, ગાસવાદ, કુદરતી અનિયમીતતાઓ, રાજકીય અસ્થિરતા, સરકારી જવા મુદ્દાઓ વિશ્વનાં બધા જ દેશોને ઊંચા રાખે છે. જ્યારે લોભ, અધેક્ષાઓ, અતિકામ, પેસા પાછળ ગાંડપણ, ભૌતિક વસ્તુઓ પાછળ વળગણ વગેરેને કારણે વ્યક્તિગત અને કુટુંબીક જીવન ભંગાણનાં આરે આવી ગયું છે. બંને ક્ષેત્રે દિન પ્રતિદિન તાણનો પારો ઊંચો ચડતો જ જાય છે. તેથી તણાવ કે રહેસને દુર કરવા માટે નીચે મુજબનાં પગલાં લેવા જોઈએ :-

+ ચિંતાથી માણસે ગભરાવું જોઈએ નહીં પરંતુ તેમનો સામનો કરવો જોઈએ, પોતાનાં વિચારોની દિશા બદલવી જોઈએ, સતત કામમાં વ્યસ્ત રહેવું જોઈએ જેનાથી કાલતું વિચારો આવે નહીં. પોતાની આસપાસનાં લોકો સાથે સંબંધ વધારવા જોઈએ, પ્રકૃતિનો આનંદ ઉઠાવવો જોઈએ તેમજ ક્ષેત્રા ખુશ રહેવું જોઈએ જેથી મન પ્રકૃતિત રહે.

+ વડીલોનાં સલાહ સુચનો લો અને તેમનાં સારા અનુભવોને જીવનમાં ઉતારી જો સલાહ બિનજરૂરી કોઈ તો તેને ભુલી જાવ, નવરાજ મળે ત્યારે ક્ષેત્રા તમારી માનસિકતા વધારવાનાં પ્રયત્નો કરો. નવરાજનાં સમયમાં માનસિક શાંતિ મેળવવાનો પ્રયત્નો કરો.

+ મન પર ભાર કોઈ તો તેવા સંજોગોમાં મન ભરીને શોઈ નાખો તેનાથી મન કલ્કુ કલ્કુ બની જાય છે. અને ગમે તેવા દુઃખદ પ્રસંગો ભુલી જાય છે. અમરીકન શિક્ષણશાસ્ત્રી અને સમાજશાસ્ત્રી નાં જણાવ્યા અનુસાર મિત્રો સાથે સુખ કે દુઃખ વર્ધવનાર લોકો અન્ય લોકોની તુલનામાં વધારે સફળ અને સુખી કોઈ છે.

+ ગુજરાતી કવેત પ્રમાણે 'ધોરજનાં ફળ મીઠા કોઈ છે' માટે ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ.

+ જીવન જીવી કરતા કરતા 'ડિન્ક વરી બી ડખી' આ એક ફક્ત વાક્ય જ નથી પણ તેની પાછળ જીવન જીવવાનો અને જીવનને ભરપૂર માણવાનો સંદેશો છુપાયેલો છે. કરતા રહેવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે. કોઈપણ કામને બોજો સમજીને ન કરવું તમે બિનજરૂરી તાણ અનુભવશો નહીં. તેનાથી તમારા જીવનમાં મુશ્કેલીઓ વધી જશે.

❖ તણાવ દુર કરવા માટે ફકારાત્મક અભિગમ કેળવવો ખુબજ જરૂરી છે.

■ નચિંતપણું :-

ઘણા લોકો એવા કોઈ એમનું મન સતત અન્યાનાં વિચારો, આઘાત-પ્રત્યાઘાતમાં ખુંપેલું રહે છે, એક વસ્તુના વિચારો કર્યા પછી તેનું સુખદ પરિણામ આવે કે તરતજ બીજી વસ્તુનાં વિચારો કે ચિંતા શરૂ થઈ જાય છે. છોકરી પરણી એટલી ચિંતા જતી રહેશે એમ માનનાર માતા પિતા છોકરી પરણ્યા પછી સુખીતો ફરી ને ? આવી અનેક ચિંતાઓમાં મન ધરાયેલું રહે છે. આવી વ્યક્તિઓને વિચારો અને ચિંતા કરવાનું વ્યસન થઈ ગયું કોઈ છે.

■ ચિંતા-વિચારો :-

ચિંતા અને ફક્ત વિચારો જ ક્યાં કરવાથી કોઈપણ કામ સરખી રીતે થતું નથી. આનંદ અને સુખમય બાબતો પણ સુખ અને શાંતિ આપતી નથી. બધ્યાન વાતચીત અને ચિંતાઓથી ધરાયેલ મન દોરા ન બોલવાનું બોલાઈ જાય છે. અને ઝગડો શરૂ થાય છે. જે વળી નવી ચિંતાનું કારણ બને છે. આશાવાદી અભિગમ અને વર્તમાનમાં જીવવાનો જાગૃત

પ્રયત્ન ચિંતાઓથી મુક્ત થવાનો માર્ગ ચીંધે છે.

■ સ્વસ્થતા અને સંયમિત લાગણીઓ :-

જે વિચારો કર્યા જ કરે છે તેનાથી શાંતિ દુર થતી જાય છે. એજ રીતે વધુ પડતી લાગણીઓનાં વફેલમાં તણાવા કરતી વ્યક્તિથી પણ માનસિક શાંતિ દુર જવા માંડે છે. લાગણીઓ અને ખાસ કરીને નકારાત્મક લાગણીઓનો અતિરેક માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમકારક છે. વારંવાર નાની નાની બાબતોમાં ગુસ્સો થઈ જવું, નાની અમથી ભુલ માટે અપરાધ ભાવ રહેવો. વગેરે અનેક ઉદાહરણો લાગણીનો અતિરેક દર્શાવે છે. આ બધી લાગણીઓ અને વિચારોને રિથર કરવાનું કામ યોગ અને ધ્યાન દોરા જ થઈ શકે છે. લાગણીનાં વફેલમાં તણાવા ન કરી.

■ સ્વીકારવૃત્તિ - સરિષ્ણુતા :-

કેટલાક લોકો પોતાની માનસિક અશાંતિ, કોપ, દુઃખ, ચિંતા વગેરે માટે બીજાને દોષી ઠેરવવા કોઈ છે. મોટા ભાગનાં લોકોની દલીલ એવી કોઈ છે કે પેલાએ એમ કહ્યું, એટલે મને ગુસ્સો આવ્યો. અથવા દુઃખ થયું વગેરે દરેક વ્યક્તિએ એક સિધ્ધાંત ખાસ સીપી લેવો જરૂરી છે કે જો આપણે આપણા મનને દુઃખી કે વ્યથિત થવાની ના પાડીએ છતાં તે વ્યથિત થઈ જાય છે. જો આપણુ મન આપણા ક્રકયામાં રહેતું ન કોયતો અન્ય વ્યક્તિ કે એનું મન આપણા ક્રકયામાં કેવી રીતે રહી શકે ? આ સમાજમાં કે વિશ્વમાં આપણો કાબુ આપણા પોતાનાં મન પર પણ નથી તો બીજી વ્યક્તિ આપણુ ધાર્યું જ કરશે એવી અધેક્ષા પણ રાખવી એ મુખર્મી છે. અણગમતી પરીસ્થિતી જાગૃતપણે કડવાશ વગર સ્વીકારી લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે.

➤ વેર, ગુસ્સો અને ફિસાથી દુર રહો :-

મન, વચન કે કર્મથી કોઈ પણ પ્રાણીને કષ્ટ ન પહોંચાડવું એનું નામ અહિંસા. માર મારામારી ન કરવાથી અહિંસાનું પાલન થતું નથી, જો માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કેળવવું કોયતો પોતાનાં સ્વાર્થ માટે પણ સુક્ષ્મ માનસિક, આબેક અને શારીરિક ફિસાથી દુર રહેવું જોઈએ. તણાવનાં કારણે એકવાર મગજ ગુમાવી દેનાર વ્યક્તિ મગજની સાથે સાથે આબેક માન અને સ્વાસ્થ્ય ગુમાવી દે છે. માનસિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા જાળવી રાખનાર વ્યક્તિ દરેક પ્રસંગે વધુ લાભ મેળવે છે.

➤ સત્યને અપનાવો :-

સત્યનું આચરણ કરનાર વ્યક્તિએ એક જુદાં છુપાવવા બીજી અને બીજાને છુપાવવા ત્રીજી જુદાં ચલાવવું પડે છે. આવી વ્યક્તિને કદી પણ માનસિક શાંતિ મળતી નથી. સત્ય એ સાચત ગુણ છે એને અપનાવવો જોઈએ, આવી જ બીજી ગુણ છે, અસ્તેય મનથી કે કર્મથી ચોરી ન કરવી, કામચોરી એ એક પ્રકારની ચોરી જ છે. કોઈ પણ પ્રકારે ચોરી કરનાર વ્યક્તિ મનની શાંતિ મેળવી શકતો નથી.

➤ સંતોષ અને અપરીગ્રહ :-

જે માણસ પોતાની જરૂરીયાત ઓછી રાખે છે, સંતોષપૂર્વક જીવે છે અને બિનજરૂરી ચીજોનો સંકલ નથી કરતો એ માણસ સુખી જીવે છે કબાટમાં અનેક સાડીઓ પડી કોઈ છતા નવી સાડી ખરીદવી એ અપરીગ્રહ છે. પોતાની ઓછી વસ્તુઓમાં સુખી રીતે જીવનાર વ્યક્તિ નજર સામે રાખવાથી અપરીગ્રહનું પાલન સારી રીતે થઈ શકશે. ઇર્ધ્યાભાવ અને અસંતોષ આ બે દુર્ગુણો અપરીગ્રહનાં આડે આવે છે. જો મનમા સંતોષ અને બિનસ્પર્ધાત્મક ભાવ રાખવામાં આવે તો સફલાઈથી અપરીગ્રહ પાળી શકાય છે.

➤ આશાવાદી અભિગમ :-

દરેક બાબતમાં આશાવાદી અભિગમ અને ઈવટે ભયુ જ સાડ થવાનું છે એવી શ્રધ્ધા રાખનાર જીંદગી અને તંદુરસ્તીને માણી શકે છે. તમે કાયમી દુઃખી છો તો એ તમારે મનને કારણે છે. બીજાનાં કંઈક કરવા કે ન કરવાથી તમારા કાયમી સુખ કે દુઃખ નિશ્ચીત નથી થતા કે ન જ થવા જોઈએ.

➤ તમારું મન અને વિચારો વ્યક્તિને સાચત સુખથી ઈટા રાખે છે. સાચત સુખ અને શાંતિ મનને કાયમ મળી રહે તે માટે એને કેળવવું જરૂરી છે. યોગ ધ્યાનના નિયમીત અભ્યાસથી મનને કેળવી શકાય છે. ક્ષુલ્લક બાબતો નિરાશા અને દુર્ગુણોથી ઈપર ઈઠવાનું છે તોજ માનવીય ગુણો અને શક્તિનો સાચો વિકાસ થશે. સુખની ટેવ પાડી એ સાચત છે.

➤ ધ્રમ, કરૂણા અને માનુભાવ :-

એકલતા અને અતડાપણુ કદય રીગને આમંવણ આપે છે. બીજાઓ પ્રત્યે સદભાવ ધ્રમ અને કરૂણા રાખનાર અને બીજાઓને મદદશુ થવાની કીરીશ અંદરથી સુખ અને સંતોષ અનુભવે છે. તમારી લાગણીઓ સમજી શકે એવી વ્યક્તિઓ સાથે સુખ દુઃખની આપલે કરવાથી વ્યક્તિ તંદુરસ્ત મનની વૃધ્ધિ કરે છે. સમદુઃખિયાની મેરી અને મિલન ખુબ ઊં પયોગી સાબીત થાય છે.

➤ સમાપન :-

આમ, ફક્તમાં ક્ષીએ તો આ બધા આસન પ્રાણાયામ ધ્યાન વગેરે ડાડવો કલાકમાં પતાવી નાખવાથી જે કાયદી ધાય એનાથી અનેક ગુણી કાયદી મનને કાયમ માટે જાગૃત અને શાંત રહેવાનું શીખવવાથી થશે. આ માટે આપણને દુઃખી કરતી અને સુખી રાખતી પરીસ્થિતીઓ અને ઘટનાઓ અને વસ્તુઓની જાગૃતપણે નીંધ કરવી અને અણગમતી પરીસ્થિતી સ્વીકારી લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. મનની કાયમિ શાંતિ માટે આપણા મુલ્યો અને વિચારોમાં આમુલ ફકારાત્મક પરિવર્તન જરૂરી છે.

REFERENCE

• રહેસ અને જીવન - ફરશ ધોળકીયા | • Read gujrati.com | • Chhatbarashish.blogspot.com | • Bhansali trust-jivan saili cilinic | • Pennine care-NHS foundation trust | • Jyotishonline Blog.com |