

StressManagement

વર્તમાન સમય મેનેજમેન્ટ નો સમય છે. ટાઈમ મેનેજમેન્ટ, ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ, માઈન્ડ મેનેજમેન્ટ, લાઈફ મેનેજમેન્ટ, મની મેનેજમેન્ટ, હોટલ મેનેજમેન્ટ, આ બધા મેનેજમેન્ટ ના માસ્ટર બની જીવનને વધુ સફળ, સરળ અને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ જો આપણે પોતે જ તનાવ માં હોઈએ તો કશું જ મેનેજ કરી શકીશું નહીં. જો આપણી માનસિક સ્થિતિ સારી હશે તો જ કાર્ય કરવામાં ખુશી રહેશે અને સફળતા પણ મળી શકે છે.

તનાવ અનેક પ્રકારના હોય છે. જે કઈ આપણી પાસે છે તેનું પણ ટેન્શન હોય છે. અને નથી તો પણ ટેન્શન હોય છે. ધન ઓછું હોય તો પણ અને વધારે છે તો ઇન્કમટેશ નું ટેન્શન હોય છે. સંબંધી સાથે છે તો મતભેદ છે. અને એકલા હોય તો સંબંધી નથી તેનું ટેન્શન છે. પોસ્ટ પોઝીશન હોય તો કાર્યનો બોજ છે. અને સામાન્ય નોકરી હોય તો ઉચી પદવી જોઈએ છે. અનેક પ્રકારના બોજ તળે દબાતાં આપણે પરાણે જીંદગી ને ખેંચી રહ્યા હોય તેમ ચલાવીએ છીએ.

- ઋષ મી સદી વિશ્વાસની સદી કહેવામાં આવે છે. ક્ષેત્રતુરયોક ક્રાંતિક્ષ
- ઋષ મી સદી તર્ક ની સદી કહેવામાં આવે છે. ક્ષેત્રતુરયોક લોગચિહ્ન
- ઋક્ષ મી સદી પ્રગતિ ની સદી કહેવામાં આવે છે. ક્ષેત્રતુરયોક ષ્ચોગરેસસહ
- ધછ મી સદી તનાવ ની સદી કહેવામાં આવે છે. ક્ષેત્રતુરયોક સ્તરેસસહ
- ધઋ મી સદી ડીપ્રેશન ગભરામણ ની સદી કહે છે. ક્ષેત્રતુરયોક પનચિહ્ન પનિહ્ન

તનાવ નાના બાળક થી મોટા દરેક ને અસર કરે છે. એક ડૉક્ટર ને પૂછવામાં આવ્યું કે તનાવ ક્યારે શરુ થાય છે. ડૉક્ટરે કહ્યું કે ગર્ભ થી કબર સુધી ક્ષેત્રીમ તહે ભોમબ કોર તેમબહ જન્મ પણ નથી લીધો અને કબર સુધી તનાવ રહે છે?

તનાવ ક્ષતરેસસહ શબ્દ ની શોધ પ્રો. હેન્સલે એ કરી પ્રો. હેન્સલે એ તનાવ શબ્દ આપ્યો. શ્રેઈપણ પ્રકારનું ક્ષરેસસુરેહ, દબાણ વધી જાય છે. અને આપણી આંતરિક શક્તિ, મનની શક્તિ કમજોર છે. વિલપાવર નથી પરિસ્થિતિ ને મેનેજ કરી શક્તા નથી તો આવી પરિસ્થિતિ માં તનાવ પૈદા થાય છે. જેમ આપણા શરીર માં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ન હોય અને વાયરસ નો સામનો ન કરી શકે તો બિમારી આવે છે. તેવી જ રીતે પરિસ્થિતિ માણસ ને તનાવ માં મૂકી દે છે.

આજ નું માનવ જીવન આધિ વ્યાધિ ઉપાધિ અને વણકલ્પી આંધીઓથી ગ્રસ્ત છે. જીવન છે પરંતુ જીવનમાં શાંતિ નથી. ઘર છે પણ માણસને નીરવ એકાન્ત માટે કોઈ ખૂણો નથી મળતો. નથી સાગર તટ ખાલી કે નથી ગિરી મથક ખાલી. ભીડ એકાન્ત ને અવિરત ભક્ષી રહી છે. બહાર માણસોની ભીડ અને દિમાગમાં વિચારોનાં ભીડ. ઢેયામાં ભાવનાઓનાં રેલાતાં ધમસાણપ શું વ્યસ્તતા, વસ્તતા અને આપદગ્રસ્તતા એ જ આજના માનવજીવનની એક માત્ર તાસિર છે? પહેલાં લોકો મૂલ્યોની રક્ષા માટે ઝઝુમતા. આજનો માણસ પોતાની સમસ્યાઓથી ભાગતો રહે છે. પોતાની જાત થી પણ ભાગતો રહે છે. જા થી ભાગનાર ને તો કદાચ નિર્જન વન સંઘરે, પરંતુ જાત થી ભાગનાર ને માટે કોઈ આશરો કે ઓવારો નથી. આપણને દિમાગને જાત જાતની વસતુઓથી ભરતાં તો આવડે છે. પરંતુ દિમાગને ખાલી કરતાં કે ખાલી રાખતાં નથી આવડતું. પરિણામે નકારાત્મક વિચારો, નિરાશાઓ, તૂટેલાં સ્વપ્નોનો ભંગાર કાટમાળ દિમાગમાં પડયો જ રહે છે. જે તનાવ નું કારણ બને છે.

પ્રો. હેન્સલેએ વર્ષો સુધી સંખ્યાબંધ લોકો ઉપર કરલા પ્રયોગો પછી મેડીકલ સાયન્સ માટે કરેલું વિધાન આજે પણ એટલું જ સાચું પડે છે” માનસિક તનાવ જ સંખ્યાબંધ રોગોનું મૂળ કારણ છે. માનસિક તનાવ સમયે તેનું રીએક્શન ટછ ગ.મ થી પણ જેનું વજન ઓછું છે તેવી મગજમાં રહેલી પીટ્યુટરી ગ્રંથી અને બન્ને એડીનલ ગ્રંથીઓ પર આવે છે. કાયમ ઉતાવળ, ચિંતા કરનાર માણસોમાં ખૂબ તનાવ રહે છે. ત્યારે હોર્મોન બધી ગ્રંથીઓ પુરતા પ્રમાણમાં કાઢી શકતી નથી. આ રક્ષણ રુપી કવચ તૂટી જાય ત્યારે લોહી ની નળીઓ સખત થાય છે. બ્લડ પ્રેશર વધે છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે. શરીરમાં ઋછ યુનિટ શક્તિ હોય છે. મગજને ઘણ મળે અને બાકીના અંગો ને યછળ શક્તિઓથી ચાલશે પરંતુ તનાવ સમયે મગજ ને વધારે શક્તિ જોઈએ છે. તેથી ઘણ , ક્ષણ શક્તિ લઈ જાય છે. બીજાં અંગો ને પુરતી શક્તિ ન મળવાથી રોગ ગ્રસ્ત થાય છે.

આપણે ઋછ યુનિટ ગ.મ. વજન ની કોઈપણ વસ્તુ પકડી રાખીએ. ઋછ મિનિટ, ળછ, ઋ કલાક, ય કલાક, ઋછ કલાક પકડીને રાખવાથી વજન વધારે લાગે છે. આવી જ રીતે કોઈપણ ઘટના ની અસર મન પર વધારે રાખીએ છીએ અને તે ટેન્શન ના રુપ માં કેરવાઈ જાય છે.

તનાવ એટલે શું ?

- સ્તરેસસ સિ હ્યસચિાલ ોરૈમોતીનાલ રોચતીન રેસપોનસે તો નચ કનિદ ોક ચ્હાનગૈશતરનાલ ોરૈનતરનાલ.
- સ્તરેસસ સિ । કોરમ ોક પાનિ તહાત ચોમેસ તો તેલલ મે તહેરે સિ સોમેતહનિગી નેદ તો ચહાનગે.
- તનાવ એક પ્રકારનું અવું દર્દ છે. જે મને કહી રહ્યું છે કે આપણે કંઈક પરીવર્તન કરવાની જરુર છે. દરેક પરિસ્થિતિ તનાવપૂર્ણ નથી. આપણે તેને કઈ રીતે લઈએ છીએ તેના ઉપર આધાર છે.

દા.ત. એક ક્લાર્ક ને પ્રમોશન મળ્યું તો ટેન્શન વધી ગયું મેં આવું કામ ક્યારેય કર્યું જ નથી. કઈ રીતે કરી શકીશ. તેણે વોલેન્ટરી રીટાયર્ડમેન્ટ લઈ લીધું .બીજા એક ક્લાર્ક વિચાર્યું કે આજ સુધી તો મારે કાઈલ અહીં થી ત્યાં લઈ જવાનું કામ હતું હવે મને કામ કરવાની મજા આવશે.હું સારું કામ કરીને બતાવીશ.બંને ને એક જ સરખી પરિસ્થિતિ છે. પરંતુ એપ્રોચ અલગ અલગ છે.

આમ એક જ પરિસ્થિતિ માં કોઈને તનાવ અને કોઈને માટે તે જ પરિસ્થિતિ જીવનમાં આગળ વધવાનું સાધન બની જાય છે.ફક્ત સમસ્યાઓ ના કારણે જ તનાવ આવે છે.એવું નથી.ખુશી આનંદની ઘટના પણ ઘણીવાર તનાવ આપે છે.

દા.ત. એકવાર ભારત પાકીસ્તાન ની ક્રિકેટ મેચ હતી. લાસ્ટ બોલ માં ભારત જીત્યું, બે લોકોને હાર્ટ અટેક આવ્યો. આસામ અને ગુજરાત માં .આમ કોઈપણ ઘટના નો આપણા મન પર કેટલો પ્રભાવ પડે છે.લોકો હંમેશાં બીજા ને દોષ આપે છે. એક રીસર્ચ સ્ટડી પ્રમાણે યહ્યુ દર્દીઓને પૂછવામાં આવ્યું ષછળ લોકોએ તનાવ માટે બીજા ને જવાબદાર ઠેરવ્યા.કોઈ આપણી સાથે સારો વ્યવહાર કરે તો આપણે ખુશ અને ખરાબ વ્યવહાર કરે તો તનાવ.આપણે આપણો રીમોર્ટ કંટ્રોલ બીજાને આપીએ છીએ.પોતાનો પોતાની ઉપર કોઈ કંટ્રોલ જ નથી.વિચાર કરીએ આપણે આટલા કમજોર ? જે બીજાને રીમોર્ટ આપીએ છીએ.

જે લોકોને તનાવ રહે છે તેમને ડર,ક્રોધ ,ઈર્ષ્યા,નફરત ની ભાવના,માયાનો દુખાવો,એસિડીટી,ડાયાબિટીસ,બ્લડપ્રેશર,સાંધાનો દુખાવો જેવી બિમારીઓ થવાની શક્યતા રહે છે.આ બિમારીઓ જેમને તનાવ નથી તેમને પણ થઈ શકે છે.પરંતુ ઋછછ માં ણ લોકો એવા છે જેમને ટેન્શન નથી.એમને પણ થઈ શકે છે.પરંતુ જેમને તનાવ છે તેવા ઋછછ માં ઋછછ લોકોને આ બિમારીઓ છે.મગજમાં એક ક્ષણે લાખ કનકતારા તૂટે આપણે વિચારીએ ત્યારે દિમાગમાં સ્પાર્ક થાય છે.એક મિનિટ માં હજારો સ્પાર્ક થાય.દિમાગના સેલ સંદેશા લઈ જાય.દિમાગની નીનેતેલલગિનચે સંદેશા ઝીલે.આપણે જેટલા આશાવાન,કર્મવાન,આનંદી પરમાર્થી તેટલા આ સ્પાર્ક સારા ઝબકે અને લાંબું જીવન બક્ષે છે.આપણે તનાવ થી બેઈનને પણ ડેમેજ કરીએ છીએ.બેઈનના સેલ્સ એકવાર ડેમેજ થઈ જાય પછી કરીથી નવા બની શકતા નથી.આપણે ધ્યાન રાખવાની જરુર છે.સુક્ષ્મ માત્ર માં પણ બેઈન ડેમેજ ન થાય .નહી તો મગજની બીજી પણ બિમારીઓ થઈ શકે છે. શ્વાસ જલ્દી ચાલવાથી ઉર્જા વપરાઈ જાય છે.શક્તિ વધુ વપરાય છે.લોહી નું ભ્રમણ જલ્દી થવાથી ધબકારા વધી હૃદય ને વધુ કામ કરવું પડે છે.

ડૉ.દીપક ચૌધ્રા ના પુસ્તક “અગે લેસસ બોદય તમિ લેસસ મનિદ” માં દર્શાવ્યું છે કે આપણા વિચાર સંવેદનાઓ પ્રસંગ દરમિયાન વર્તીવથી ભેજા ને પડકાર,ડર મળે છે.ત્યારે આપણા ડ.ન.અ. બનવાની ક્રીયા બાજુએ મુકાય અને રસ ઝરવા માંડે છે.એડ્રીનલ જબરદસ્ત પ્રતિક્રીયા કરવા માંડે ,આ પ્રક્રીયા લાંબી ચાલે તો યાકે લાગે,ચીઢવાળો સ્વભાવ બની જાય છે.આપણી ઇમ્યુનિટી સિસ્ટમ ઘટી જવાથી રોગ નો ભોગ બને છે. માટે આ સિગ્નલ ને પારખી સંભાળીએ.શરીરમાં ઘડીયાળ છે.ઘડપણ મૃત્યુ નો ટાઈમ શરીર નક્કી કરે તે પહેલાં આપણે નક્કી કરવાનો છે.સામાન્ય રીતે મગજ ને ઘછળ લોહી જોઈએ છે.પરંતુ તનાવ હોય ત્યારે મગજને વધારે લોહી જોઈએ છે.વધારાનું લોહી મગજ પેટ કે કરોડરજજી ના સ્નાયુમાંથી લે છે અને માટે જ અલ્સર હૃદય રોગ થાય છે.

સ્તરેસસ સિ 1 મેસસાનગેર

તનાવ ને આપણે અવોઈડ ન કરવો જોઈએ.તનાવને અવગણવું વાસ્તવમાં આપણા ઘર ના ખૂણામાં ટાઈમ બોમ્બ પડયો હોય અને તે ટીક ટીક કરી રહ્યો છે.ગમે ત્યારે બોમ્બ ફાટી શકે છે.તો આપણે શું કરી શકીશું.

સ્તરેસસ સિ નોત તરાતિ કુલલ, બુત ભહાત યો સહુલદ દો યો મેત તહે સતરેસસ યો ગરેત તહે સતરેસસ 1નદ યો ભાત તહે સતરેસસ.

તનાવથી ડરો નહીં પરંતુ મેત કરો વેલકમ કરો.મીટ કરો અને ભાત કરો હરાવી દો.

ઝયે તિ —ભાગો નહીં,સામનો કરો

ક્રિગહત તિ —લડો

ક્રિનસિહ તિ —ખતમ કરો

તનાવનાં ચિહનો

શારિરીક અસરો

- નીનચરોસેદ હોરત રાતે -દિલ ની ઘડકન વધી જવી
- સ્મોતનિગ —ઘબરાહટ થી પરસેવો થવો
- હગિહ બલોોદ પરેસસુરે-
- લચેરસ-
- હોદાયહેસ-માથા નો દુખાવો થવો
- નીનસોમનળી -
- અલચોહોલસિમ-
- ભુખ ન લાગવી,વધુ પડતુ ખાવાનું મન થાય.
- મોં સુકાય

- ઘડપણ જલ્દી થી આવે

માનસિક અસર

- ત્વિસાત્તિન- ડીપ્રેશન
- અનર્શતિય
- ત્ગિહ્તનેસસ-ઓછું બોલવું અથવા વધારે બોલવું
- વાસાત્તિન-કોઈ ની વાત ને કાપવી
- સસિતાનચે-અ
- િયતવિ
- સ્ચિત્તિન- આપસી મતભેદ
- ડસિચોનતેનતમેનત
- અનગેર-વારંવાર ગુસ્સો આવે
- ભેરરચ-ચિંતા વધી જાય
- ગુલિત-અપરાધ ની ભાવના વધે
- િમપાત્તિનચે - ધીરજ નો અભાવ
- તરિદનેસસ - નિરાશા, ઉદાસી
- સદનેસસ - દરેક વાત માં દુઃખ જ દેખાય
- નગ્ગાતવિ તલ્લુગિહ્ત -અશુભ વિચારો આવે
તનાવ આવે ત્યારે ત્રણ પ્રકારમાં વર્તન પેદા થાય છે.

- ક્કિગિહ્ત - આક્રમણ
- ક્લગિહ્ત-ભાગેડુવૃત્તિ
- ક્કે-ઠરી જવાની સ્થિતિ

વારંવાર કોઈની વાત નો વિરોધ કરવો, મોટે થી બોલી પોતાનો નિર્ણય લાદવા પ્રયત્ન કરવો, જિદદી બની જવાય, એકાન્ત માં બેસી રહેવું ગમે, અચાનક રજા લઈ લેવાનું મન થાય, કાલે થશે પછી જોઈશું કામ ને ટાળતા વિચારો આવે, નખ કરડે, દાંત કચચચાવે, ટેબલ પર હાથ ઠોક્યા કરે, સકળ માણસનો તિરસ્કાર કરે. ફરીયાદ જ રહ્યા કરે.

તનાવ નાં કારણો

ભવિષ્ય ની ચિંતા, પારિવારિક સમસ્યા & ક્ષમલિય ખોબલેમજ સામાજીક સમસ્યાઓ & સેચીલ ખોબલેમજજવાબદારી, ઇચ્છાઓ, બિમારી, પ્રોપર્ટી પ્રોબલેમ, અસકળતા, મૃત્યુ નો ભય, જનરેશન ગેપ, નંદેરસતાનદનિગ ગાપ, સ્લેક રેસપેચત, અસુરક્ષા, સોશ્યલ સ્ટેટસ, અચાનક મહેમાન આવી જાય, ટેન ચુકી જવાય, પ્લાન મુજબ કામ ન થાય, વગેરે કારણોસર તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

તનાવ નું નિવારણ

- એક કાગળ પર તનાવ ક્યારે આવ્યો તેની નોંધ લો.
- બીજા કાગળ પર તનાવ નું કારણ નોંધ.
- ત્રીજા કાગળ પર તનાવ સમય ની સ્થિતિ નોંધ.

તનાવ થાય એટલે ત્રાકકચિ આઈલેન્ડ રચો

ભીડ વચ્ચે પણ શાન્તિથી ઉડા શ્વાસ લેવા. રેલ્વે નું કાટક બંધ હોય ત્યારે સમયનો સદ્ઉપયોગ કરી મનને શુભ વિચારોના માર્ગે દોરવું. થયેલી ક્ષતિઓ માટે ઇશ્વર પાસે ક્ષમા માગી ફળવાશ અનુભવવી. ફળવાશ અનુભવવા નો શ્રેષ્ઠ ઉપાય હાથમાં લીધેલા કે સ્વીકારેલા કામ ને પુરી નિષ્ઠા, શ્રદ્ધાથી ન્યાય આપો. સુદિયાના રંગ વગરનું કામ પતે જરૂર છે. પરંતુ રંગીન કે સંગીન બનતું નથી. અધુરપ ની કૂબેથી કદરુપાં પરિણામો જન્મતાં હોય છે.

તનાવ મુક્ત રહેવાના નિયમો

- પોતાની જાતને એવા ન માનો જેના ખભા પર આખી દુનિયાનો ભાર લદાયેલો છે.
- કામ ની પસંદગી કરી બોઝ થી નહી આનંદ થી કરો.
- ક્રમ નું આયોજન કરો.
- ક્રમો ને એક સાથે કરવાની કોશિશ ન કરો. આ એક કામ હું પહેલાં સારી રીતે પુરું કરીશ. એવી બાઈબલ ની સલાહ યાદ રાખો.
- ક્રમ પ્રત્યેનું વલણ બદલો.

- વધુ પડતી કોશિશ કરી તનાવ માં ન આવો. વસ્તુ ને વિશ્વાસ થી સ્વીકારો.
- જાત ને એક એવી શિસ્ત શીખવો કે જે કામ આજે કરવાનું છે તેને કાલ પર ન ટાળો.
- ઇશ્વર તમારો અદૃશ્ય ભાગીદાર છે, સહારો લો.
- આસ્તિક બનો. બધું જ પરમેશ્વર ની ઇચ્છા થી થાય છે.
- ભૂતકાળ ને ભૂલવાનો પ્રયત્ન કરો
- કોઈને દુઃખ ન આપો, દુઃખ લો પણ નહીં
- અદેખાઈ ન કરો. આયોજન કરો
- આનંદ આપે એવાં કામ કરો
- નકારાત્મક આવેગો ને વહી જવા દો.
- મનમાં આશાવાદી વિચારો લાવો
- પોતાની જાત ને, પરિવારને, લોકોને પ્રેમ કરો
- ખુલ્લી હવામાં શ્વાસ ભરો
- ઊંઘની ગોળી નશા થી સદા દુર રહો.
- શરીર ના સિગ્નલ ને સાંભળો

મનના ડબ્બામાં દશ સદ્ ભરી
સદ્વિચાર, સદ્શ્રવણ, સદ્કથન, સદ્દર્શન, સદ્સ્પર્શ,
સદ્સ્મૃતિ, સદ્કલ્પન, સદ્કીર્તન, સદ્મંથન, સદ્ચિંતન

પલાંઠી વાળી બેસી ધ્યાન કરો, વિશ્વ ચેતનામાંથી આત્મ ચેતનામાં ઉર્જા પ્રવેશવા દો, ધ્યાન થી શરીરનાં ડ.ન.અ નું નવું બનવાની ક્રીયા સંગીતમય બને છે. ધ્યાનથી મનની સ્થિતિ માં સમાધાન આવે અને જીવનમાં શાંતિ અનુભવાય છે. આપણે ધ્યાનસ્થ સ્થિતિમાં હોઈએ ત્યારે આલ્સા વેલ્ક વહે છે. જીવનમાં લાંબુ જીવવા માટે આલ્સા વેલ્ક ને ભરો. આલ્સા તરંગો જીવનના ઘસારો અટકાવી પ્રસન્નતા ભરે છે. બાળકો અને સંતો ના દેહમાંથી આલ્સા તરંગો વહે છે. તેથી જ મંદીર આશ્રમમાં શાંતિ ની અનુભૂતિ થાય છે.

ધ્યાન થી અચાનક જીવનમાં આવતી પરિસ્થિતિઓમાં હીંમતથી સામનો કરવાની શક્તિ મળે છે. ધ્યાનથી આંતર ચેતના જાગૃત રહે છે. વિવેક શક્તિ જાગૃત થાય છે. ઉડી સમજ આવે છે.

યોમસ હેરિસ ના "ી" ભાગે "પુસ્તક માં કહ્યું કે તમારી અંદરના બાળક ને બહાર આવવા દો. કર્મ ને પૂજા ગણો તો બોલ ક્યાંથી રહેશે? કર્મ કરતાં થાક લાગશે નહીં.

વિતેલી દુઃખદ ઘટનાઓનું ચિંતન ન કરો. વર્તમાન માં જીવીએ.

“આજ એ જ સત્ય, કાલ ની ખબર નથી, ગઈ કાલ તો ગઈ,

થે ચાન નોત નતેર તહે સામે રવિર ભાતેર

નદી નું પાણી તો વહી જાય, નદી એની એ જ થોડી રહે?

તનાવ આવે ત્યારે આપણે સપ્રેસ કરીએ છીએ, ટોલરેટ કરીએ છીએ, લાકીંગ ક્લબ જોઈટ કરીએ છીએ. ઘણા લોકો હસી ને, તો કોઈ રડીને, પ્રાર્થના કરીને, કોઈ શરાબ વ્યસન ડગ્સ નો સહારો લે છે. પરંતુ આ બધા નિવારણો કાયમી નથી. થોડા સમય પછી કરી તે જ વાતાવરણમાં આવવાથી કરી થી તનાવ આવે છે.

આપણે આપણી જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવવો જોઈએ.

1 ચ્હાલલાનગ- ચેલેન્જ કોઈપણ પરિસ્થિતિ ને ચેલેન્જ ના રુપમાં લો, તો સામનો કરવાની શક્તિ મળશે.

“કેંક દો હમારી જુંદગી કો આગ મેં
આગ કો ભી હમ બદલ દેંગે બાગ મેં,
સર કરેંગે આખરી સબ મોરચે.
આને દો મૌત કો ભી સામને ”

2 ચેનતરોલ -કરીયાદ ન કરો, પરંતુ જેટલું આપણા કંટોલ માં છે તે કરીએ.

3 ચેમમુનચિાતે- આપણું જીવન એક પ્રેશર કૂકર જેવું છે. પ્રેશર કૂકર માં તો સેક્ટી વાલ્વ છે. પરંતુ આપણા શરીર ની અંદર કુદરતે આવો કોઈ સેક્ટી વાલ્વ નથી આપ્યો. પ્રેશર વધર એટલે બિમારી સેક્ટી વાલ્વ નું કામ કરે છે. બ્લડ પ્રેશર, થાઇરોઇડ, એસિડીટી. પરંતુ આ સેક્ટી વાલ્વ સારો નથી. બીજા એક સેક્ટી વાલ્વ છે. કોમ્યુનિકેશન ગેપ છે. આપણા મનની વાતો કોઈને કહેવી જે આપણા માટે સહાનુભૂતિ સાબિત છે. તેને કહેવાથી દીલનું પ્રેશર ઓછું થશે.

4 ચેમમતિમેનત- આપણી જે જવાબદારી છે તેના પ્રત્યે કમિટેડ રહીએ. કામ વધુ હશે તો પણ ટેન્શન થશે નહીં

5 ચેનચેરનતરાતકુંએકાગ્રતા -ધ્યાન થી ઓટોમેટીકલી રીલેક્શન આવશે. તનાવ ની દવા છે રીલેક્શન. આપણે પ્રાર્થના કરીએ છીએ તેમાં ભગવાન સાંભળે છે અને આપણે જ બોલીએ છીએ. પરંતુ

મેડીટેશનમાં પરમાત્માનું સાંભળવાનું છે. ખેયાર સિ ાને ભાય ચોમમુનચિાત્તિન * મેદતિાત્તિન સિ । તભો ભાય ચોમમુનચિાત્તિન .

- 6 પેસતિવિ ત્હુગહ્તસ-શ્રેષ્ઠ વિચાર પણ તનાવ ને તિલાંજલી આપવામાં મદદરુપ થાય છે. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ સકારાત્મક વલણ ઊડી નહીં

- બ્રહ્માકુમારીજ્ વાર્તા ફિચર્સ

www.bkvarta.com