

-: STRESS MANAGEMENT :-

વર્તમાન સમય મેનેજમેન્ટનો સમય છે. ટાઇમ મેનેજમેન્ટ, સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ, ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ, માઈન્ડ મેનેજમેન્ટ, લાઇફ મેનેજમેન્ટ, મની મેનેજમેન્ટ, આ બધા મેનેજમેન્ટ દ્વારા જીવનને વધુ સરળ, સફળ અને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ જો આપણે પોતે જ તનાવમાં હોઈએ તો કશું જ મેનેજ કરી શકીશું નહીં, જો આપણી માનસિક સ્થિતિ સારી હશે તો કાર્ય કરવામાં ખુશી રહેશે અને સફળતા પણ મળી શકે છે,

તનાવ અનેક પ્રકારના હોય છે. જે કઈ આપણી પાસે છે એનું પણ ટેન્શન હોય છે. અને નથી તો પણ ટેન્શન હોય છે. દાન ઓછું હોય તો પણ અને વધારે હોય તો ઇન્કમટેક્સનું ટેન્શન રહે છે. સંબંધી સાથે છે તો મતભેદ છે અને એકલા હોય તો સંબંધી નથી એનું ટેન્શન છે. પોસ્ટ પોઝીશન હોય તો કાર્યનો ભાર છે અને સામાન્ય નોકરી હોય તો મોટી પોસ્ટવાળી નોકરી જોઈએ છે. અનેક પ્રકારના બોજ તળે તણાતા આપણે પરાણે જીંદગીને ખેંચી રહ્યા હોય તેમ ચલાવીએ છીએ. વાસ્તવમાં આપણી પાસે જે કઈ છે તેનો આપણને ગર્વ હોવો જોઈએ.

ભગવાને મને જે કાઈ આપ્યું છે તે બીજા કોઈને નથી આપ્યું પરંતુ આપણે આપણી પાછળવાળાને નહીં આગળવાળાને જોઈને દુઃખી થતા હોઈએ છીએ. મારી પાસે ૧૦ લાખ છે પરંતુ બીજા પાસે ૧૨ લાખ છે તે માટે મને ટેન્શન છે. જ્યાંસુધી ત્યાં ન પહોંચી જઈએ ત્યાંસુધી ટેન્શનમાં જીવન વ્યતિત થાય છે.

સદા યાદ રાખો કોઈ પણ પરિસ્થિતિ આવે તો પણ આપણે આપણી પાસે જે કાઈ છે તે ભૂલવું ન જોઈએ. ભગવાને જે કાઈ આપ્યું છે, તેના સ્વમાનમાં રહીશું તો ભય, નિરાશા, હતાશા દૂર થઈ જશે.

ભગવાને આપણને ખૂબ સુંદર પંપ આપ્યો છે એ, પંપ છે હાર્ટ (હૃદય) આપણા જીવનમાં આંખ ખોલતાની સાથે શરૂ થાય છે. અને આંખ બંધ કરીએ ત્યાં સુધી ચાલ્યા કરે છે. જે પંપને કોઈ એન્જીનીયર આજસુધી બનાવી શક્યા નથી. પરંતુ આજે આ પંપને ખતરો છે. ૮૦% રોગો જેનાથી શરૂ થાય છે. આજે હૃદય ઉપર અસર પડી રહી છે, કલ્પના કરીએ જે ચીજ જીવનભર આપણને સાથ આપવાવાળી છે અને એની ઉપર જ જો પ્રભાવ પડતો હોય તો આપણે કેટલું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

એકવાર એક ડોક્ટરની સાથે વાર્તાલાપ કરતા પૂછ્યું કે Stress કઈ ઉમરમાં શરૂ થાય છે તો ડોક્ટરે કહ્યું from the womb for tomb ગર્ભથી કબર સુધી એની અસર પડે છે, જો કે મેડીકલ સાયન્સ એવું માને છે કે થોડો તનાવ જરૂરી છે. લોકો સમજે છે, “little stress is Good”. એનાથી રીઝલ્ટ સારું મળે પરંતુ સદા માટે stress માં રહેવું કોઈ પસંદ કરશે નહીં. Stress એ કોઈ નોર્મલ સ્ટેજ નથી.

એકવાર એક નાનો ૮ વર્ષનો બાળક એની માને કહે છે મમ્મી મને ટેન્શન છે. વિચારની વાત છે! આ ઉમર હસવા રમવાની છે અને આ ઉમરમાં બાળકોને જો ટેન્શન હોય તો ભવિષ્ય કેવું હશે? એ કલ્પના જ કરવી રહી. પહેલાનો અમય હતો રોજ બધા પરિવારના સભ્યો પ્રોબ્લેમ હોય તો ઘરના વડીલ એ પ્રોબ્લેમને સોલ કરતા અથવા ધીરજ, હિંમત આપતા એ લોકોની ધારણાઓ, માન્યતાઓ છે. આપણે એને છોડવા તૈયાર જ નથી. ભિન્ન ભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં અલગ અલગ વિચારધારા

ધરાવનાર વ્યક્તિઓની સાથે આપણે ચાલવાનું છે. તો આપણી પાસે થોડી સમજ શક્તિ, મોલ્ડિંગ નેચર નહીં હોય તો ટેન્શન આવે છે. અને આપણે સામેવાળી વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિને દોષ આપીએ છીએ. વ્યક્તિ જવાબદાર છે પરંતુ ખરેખર ચેક કરવામાં આવે તો આપણા મનની સ્થિતિને ખરાબ કરવામાં આપણે પોતે જ જવાબદાર છીએ. કારણકે સામેથી આપણે ઈચ્છીએ એવો જ વ્યવહાર મળે એવી આશા રાખવી એ વ્યર્થ છે. દરેકના પોતાના વિચાર, પસંદગી, કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ અલગ અલગ રહેવાની પરંતુ જો આપણે થોડું એક બીજાને સમજી લઈએ તો કદાચ સાધારણ જ બની જશે. અને એક જ વાતને લઈને ચિંતન કરીએ તો રાઈનો પહાડ બની આપના જ માર્ગમાં વિઘ્નરૂપ બની જાય છે. અત્યારે તો આપણે એટલી હદે કમજોર બની ગયા છીએ કે આપણું રીમોટ કન્ટ્રોલ બીજાના હાથમાં આપી દીધું છે. તમે મારીસાથે સારો વ્યવહાર કરો તો મને ખુશી થાય. તમે મને હસાવો તો હું હસું, તમે રડાવો તો હું રડું, શું આપણે એટલા બધા કમજોર બનીને જાણે આપણે બધી જ શક્તિઓ બીજાને ન આપી દીધી હોય એમ બીજા જેમ ચલાવે એમ આપણે ચાલીએ છીએ. કોઈ હસી ખુશીની વાત સંભળાવે તો આપણે ખુશ, કોઈ રડાવે તો આપણે રડી ગયા. વિચાર કરીએ આવી પરિસ્થિતિમાં આપણે આપણા જીવનને કઈ રીતે મેનેજ કરી શકીશું તો સૌ પ્રથમ તો આપણે એવી ટેકનીક શોધવી પડશે કે જેનાથી આપણું મનોબળ વધે, 'વિલપાવર' મળે. જે વિલ પાવરના આધારે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ આપણે હસતા રહી શકીએ, અને આવેલી પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકીએ. એ ટેકનીક છે , 'રાજયોગ'. ટેન્શન મુક્ત બની જતા વર્તમાન સમયે આપણે જોઈએ છીએ કોઈને કોઈની સાથે વાત કરવાનો પણ સમય જ નથી. વિજ્ઞાનની અવનવી શોધોએ આપણને શું આપ્યું? અને શું લઈ લીધું છે. મોડર્ન ટેકનોલોજીએ ઘણા બધા સાધનો વરદાનના રૂપમાં આપ્યા છે પરંતુ આપણી પાસેથી

આપણી આંતરિક શક્તિ, અને બીજું ઘણું બધું લઈ લીધું છે. ચંદ્ર સુધી પહોંચાડ્યા પછી ચંદ્ર જેવી શીતળતા આપી શકતું નથી. કોમ્યુનિકેશન માટે અહીં બેઠા વિશ્વના કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે વાત કરી શકાય એ રીતે વિશ્વને 'ગ્લોબલ વિલેજ' બનાવ્યું છે. વિલેજથી પણ એમ કહીએ વિશ્વને એક 'લીવીંગ રૂમ' બનાવ્યું છે. પણ લીવીંગ રૂમને લીવીંગ રૂમ નથી બનાવી શકાયું. દૂર નજીક થયું અને નજીક દૂર થયું છે. આપસી સ્નેહ, પ્યાર બિલકુલ ખતમ થઈ ગયો છે. માણસ માણસ વચ્ચેનું અંતર ઘણું વધારી દીધું છે. બધું જ હોવા છતાં પણ માણસ ખાલી ખાલી અનુભવે છે. બધાની સાથે પણ માણસને એકલતા લાગે છે. આ માટે આપણે કોઈ પ્રયત્નો કર્યા ખરા?

-Stress is a form of pain thought- દ્વારા જીવનમાં અનેક શક્તિઓ મળે છે, જેમાં આત્માનું મિલન પરમાત્મા સાથે કરવાની સર્વ શક્તિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે આપણું કમજોર મન પ્રભુ સાથે લગાવવાથી મન મજબૂત બને છે. પરખવાની, નિર્ણય કરવાની, સામનો કરવાની, સહન કરવાની એમ અનેક શક્તિઓ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

આમ stress management માટે સૌ પ્રથમ માઈન્ડ મેનેજ કરવાની જરૂર છે. અને એ મનને પરમાત્માની સાથે લગાવવાથી 'કન્ટ્રોલીંગ પોવર, રુલીંગ પાવર, એડજસ્ટ પોવર, ફ્લેક્સીબલ પાવર' આ બધી શક્તિઓના આધારે આપણી જીવનની ગાડીને જ્યાં જ્યારે જે સ્પીડમાં લઈ જવી હોય, છાળવી હોય, બ્રેક કરવી હોય ત્યારે કરી શકીએ જેથી કોઈપણ પ્રકારનું ટેન્શન આવી શકે નહીં.

ટેન્શન ફ્રી જીવન માટે ૩ શબ્દ યાદ રાખો.

૧. Greet it :- પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરો.

૨. Meet it :- ફેસ કરો, મિટ કરો, દૂર ભાગો નહીં.

૩. Beet it :- એને હરાવી દો.

બીજા ત્રણ એફ (F) યાદ રાખો.

૧. Face it :- ભાગો નહીં સામનો કરો.

૨. Fight it :- પરિસ્થિતિ સાથે લડો.

૩. Finish it :- પરિસ્થિતિને ખતમ કરો.

માટે જ કોઈએ કહ્યું છે....

“ફેક દો હમારી જીદગીકો આગમે, આગકો ભી બદલ દેંગે હમ બાગમે, સર કરેંગે આખરી અબ મોરચે, આને દો મૌતકો ભી સામને.

-