

તનાવ મુક્ત જીવન

બી. કુ. પ્રફુલચંદ્ર શાહ



પ્રજ્ઞપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય

વિષય સૂચિ

ક્રમ વિષય

- ૧ પ્રસ્તાવના
- ૨ તનાવ વિષે ભ્રામક માન્યતાઓ
- ૩ તનાવણી પરિભાષાઓ
- ૪ તનાવ ઉત્પન્ન થવાના કારણો
- ૫ તનાવની નકારાત્મક અસરો
- ૬ તણાવ નિયમન કેવી રીતે કરશો?
- ૭ શારીરિક યુક્તિઓ
- ૮ બૌદ્ધિક યુક્તિઓ
- ૯ મનોવૈજ્ઞાનિક યુક્તિઓ
- ૧૦ યૌગિક યુક્તિઓ

પ્રસ્તાવના

આજે વિશ્વમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે થયેલા વિકાસે માણસને ઘણી બધી ભૌતિક સુખ સુવિધાઓ આપી છે અને સાધનો ઉપલબ્ધ કરાવ્યા છે. વિશ્વ અનેક ક્ષેત્રમાં ખૂબ તીવ્ર ગતિથી આગળ વધી રહ્યું છે. પરિણામે મનુષ્યના ભૌતિક જીવનનું સ્તર ઊંચું આવ્યું છે. કોમ્પ્યુનિકેશન, ટ્રાન્સપોર્ટેશન, કોમ્પ્યુટર સાયન્સ, મેડિકલ સાયન્સ વગેરે ક્ષેત્રે થયેલા વિકાસથી આજે વિશ્વ એક ગામડા સમાન બની ગયું છે. હજારો માઇલનું લાંબુ અંતર હવે અંતર લાગતું નથી. હવે તો એ પણ શક્ય બન્યું છે કે સવારનો નાસ્તો મુબઈમાં કરો અને સાંજનું જમવાનું ન્યુયોર્કમાં કરો. આજનો માનવ અંતરિક્ષમાં ગ્રહોની આસપાસ પરિભ્રમણ કરતો પણ થઈ ગયો છે.

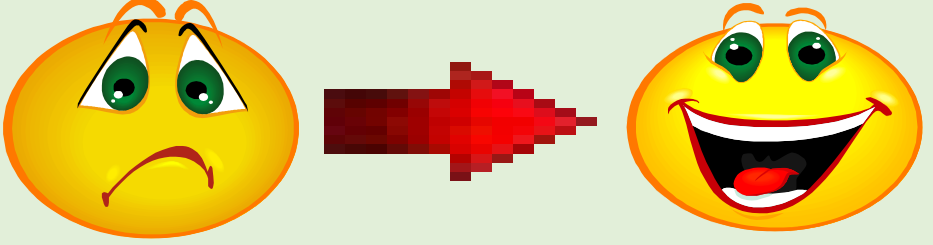
પરંતુ આટલા વિકાસ છતાંય આજનો માનવી માનસિક રીતે જોવા જઈએ તો તૂટતો જાય છે. કારણકે અતિશય ભૌતિક અભિગમને કારણે તેનું જીવન મૂલ્યહીન બનતું જાય છે. પવિત્રતા, શાંતિ, પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, સત્યતા, પ્રમાણિક્તા, નિષ્ઠા, માનવતા જેવાં માનવીય મૂલ્યો આપણાં જીવનમાંથી કમશ: ઘટતા જઈ રહ્યાં છે. આંતરિક રીતે માનવી ખોખલો થઈ રહ્યો છે. માનવી-માનવી વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે. માનવીય સંબંધોમાં પણ સરળતા, સુસંવાદિતા, પ્રેમ, એકતા વિગેરેની ઉણપ વર્તાઈ રહી છે. પરિણામે આજનો માનવી ઉદાસીન વૃત્તિવાળો અને પલાયનવાદી થઈ રહ્યો છે. શુષ્ક સંવેદનાઓ સાથે યંત્રવત જીવન જીવી રહ્યો છે. આજનું મનોવિજ્ઞાન પણ કહી રહ્યું છે કે આજે માનવીનો બુદ્ધિમત્તાનો આંક જરૂર વધતો જાય છે. પરંતુ તેનો ભાવાત્મક આંક (ઇમોશનલ ઇંટેલિજન્સ) ચિંતા ઉપજાવે તે રીતે સાવ નિમ્ન સ્તરે જઈ રહ્યો છે.

ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિમાં આજનો માનવ તનાવ, વ્યગ્રતા, ભય, ચિંતા, હતાશા, નિરાશા, અસુરક્ષા જેવી અનેક પ્રકારની મનોવિકૃતિઓથી પીડાઈ રહ્યો છે. તેમાં પણ તનાવ અને વ્યગ્રતા એવી મનોવિકૃતિઓ છે કે જેનાથી ભાગ્યેજ આજના સમયે કોઈ વ્યક્તિ મુક્ત હોય. સામાન્ય રીતે બાળકોને તેમજ નિવૃત્ત થયેલા વૃદ્ધોને તનાવ હોવાનું કોઈ વિશેષ કારણ નથી. તેઓ તો તનાવ મુક્ત જ હોવા જોઈએ ને? પરંતુ આજે આ બંને જૂથની વ્યક્તિઓ

પણ તનાવ ગ્રસ્ત બન્યા છે. સ્કૂલેથી ઘરે આવ્યા બાદ અથવા પરીક્ષા વખતે કોઈવાર તમે બાળકને એવું કહેતા સાંભળતા હશો કે મમ્મી મને આજે ખૂબ ટેન્શન થઈ ગયું. જનરેશન ગેપને કારણે વૃદ્ધો પણ આજે અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યાં છે. વૃદ્ધાશ્રમોની સંખ્યા પણ ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે. સમાજનો હવે ભાગ્યેજ કોઈ એવો વર્ગ હશે કે જે તનાવથી મુક્ત રહ્યો હોય.

એક તત્વચિંતકે વિતેલી ચાર સદીઓનું ઝીણવટપૂર્વક વિશ્લેષણ કરી એ વિષે પોતાનું મંતવ્ય આપ્યું છે. જેમાં ૧૭ મી સદીને તેણે (Century of faith) આસ્થા અને શ્રદ્ધાની સદી તરીકે વર્ણવી છે, કારણકે તે સમયે લોકો ભોળાં હતા. શ્રદ્ધા, અંધશ્રદ્ધામાં અટવાયેલા હતા. તે સમયના ધાર્મિક, સામાજિક અથવા રાજકીય નેતાઓએ પ્રજાને જે તરફ દોરી તે તરફ પ્રજા, તેઓ પર આસ્થા અને શ્રદ્ધા રાખી, દોરવાઈ ગઈ. આમાં લોકોનું ઘણું શોષણ થઈ રહ્યું. ૧૮ મી સદીમાં પ્રવેશતાં લોકો સતર્ક થયા, અને સમજતા થયાં કે આ રીતે આંધળી શ્રદ્ધા રાખીને અનુસરવામાં લોકોનું નુકશાન તેમજ શોષણ જ થયું છે. લોકો અનુકરણ કરતાં પહેલાં વિચારતા થયા, તર્ક કરતાં થયા. એટલે તત્વચિંતકે ૧૮ મી સદીને (Century of Reasoning) બૌદ્ધિક તર્કની સદી તરીકે વર્ણવી. વ્યક્તિમાં જ્યારે તાર્કિક શક્તિ વધે છે તે સાથે સમાજનો વિકાસ પણ જરૂર થાય છે, એટલે ૧૯ મી સદીને તેણે (Century of Progress) પ્રગતિની સદી તરીકે વર્ણવી. ઇતિહાસ ગવાહ છે કે વિજ્ઞાન, તત્વજ્ઞાન તેમજ સમાજવિદ્યાના ક્ષેત્રે પાયાના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનો મહદ અંશે વિકાસ ૧૯ મી સદીમાં થયો છે. આમ ભૌતિક વિકાસની સાથે સાથે માનવ અતિશય ભૌતિકવાદી બની ગયો. જીવનમાંથી ભાવનાઓ વિદાય લેવા માંડી, તેથી ૨૦મી સદીમાં પ્રવેશતાં જ માનવ તનાવ તેમજ વ્યગ્રતા જેવી મનોવિકૃતિઓનો ભોગ બન્યો. તેનું માનવું છે કે ૨૦ મી સદીમાં જે લોકો જન્મ્યાં તેમજ જીવ્યાં તે બધાં જ તનાવ અને વ્યગ્રતામાં જીવ્યાં છે. એટલે વિતી ચૂકેલી છેલ્લી ૨૦ મી સદીને તેણે (Century of Stress and Anxiety) તણાવ અને વ્યગ્રતાની સદી તરીકે વર્ણવી છે. તત્વચિંતકનું ઉપરોક્ત વિશ્લેષણ ખરેખર દાદ માંગી લે તેવું છે, જેને આપણે સ્વીકાર્યો જ છૂટકો છે. ૨૧ મી સદી માટે ભવિષ્યવાણી કરતાં તે કહે છે કે જો હવે મનુષ્ય જાગશે નહીં, અને આ તનાવ

અને વ્યગ્રતાનું પ્રબંધન કરવામાં નહીં આવે તો ૨૧ મી સદી પીડાદાયક સદી (Century of Panic) બની જશે. પરંતુ તેને એક આશાવાદ પણ રજૂ કર્યો છે કે જો તે સફળો જાગી જશે તો આ સદી શાંતિની સદી (Century of Peace) પણ બની શકે છે. આ પરિસ્થિતિમાં તનાવ મુક્ત જીવન વિષે અથવા તનાવ પ્રબંધન વિષે આપણે ચોક્કસપણે વિચારવું જ પડશે.



તનાવ વિષે ભ્રામક માન્યતાઓ

- મોટા ભાગે લોકો એવું મને છે કે તનાવ રોજીંદા જીવનનો એક ભાગ છે. તનાવ વગરનું જીવન શક્ય નથી. આવું માનીને તેઓ તનાવ પ્રબંધન વિષે કાંઈ વિચારતા નથી, અને અંતે તેઓ તનાવની શરીર, મન, લાગણીઓ અને વર્તન પર થતી વિપરીત અસરોનો ભોગ બને છે.
- જોગીંગ, શિથિલિકરણ, યોગાસન તેમજ પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ કરવાથી તનાવ મુક્ત રહી શકાય છે. પરંતુ આ પણ માન્યતા ભ્રામક છે. આ ક્રિયાઓ કદાચ તનાવમાં થોડી રાહત ઊભી કરી શકે પણ આપણને તનાવ મુક્ત તો ન જ બનાવી શકે.
- કેટલાંક એવું માનતા હોય છે કે જીવનમાં આગળ આવવું હોય તો તનાવ આવશ્યક છે, તેનાથી વ્યક્તિની કાર્યત્વરા તેમજ કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે. પરંતુ આ માન્યતા પણ ભ્રામક છે. જેમ કોઈપણ પ્રકારના માદક દ્રવ્યોનું સેવન કરવાથી ક્ષણિક કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે. પરંતુ અંતે તો તે તન અને મનને પાયમાલ કરી દે છે. તેજ રીતે તનાવથી કદાચ ક્ષણિક કાર્યદક્ષતામાં વધારો થતો હોય પરંતુ તનાવથી થતી વિપરીત અસરોથી

તે બચી શકે નહીં. કાર્યક્ષમતા તેમજ કાર્યત્વરા વધારવા માટે ટેન્શન નહીં પણ એટેન્શનની જરૂર છે.

- મોટાભાગે લોકો એવું જ માને છે કે વ્યક્તિની સામે ઊભી થતી પરિસ્થિતિઓ, ઘટતી ઘટનાઓ, અન્ય વ્યક્તિ અથવા વ્યક્તિઓ તેના તનાવ માટે જવાબદાર છે. વિશ્વની સમસ્યાઓ અને વિષમ પરિસ્થિતિઓ વ્યક્તિમાં તનાવ ઊભો કરે છે પરંતુ તનાવ અંગે આ સૌથી મોટી ગેરસમજ છે. વાસ્તવમાં તો વ્યક્તિનો પરિસ્થિતિ, ઘટના કે વ્યક્તિ પ્રત્યેનો નકારાત્મક અભિગમ, તેમજ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની તેની આંતરિક શક્તિ કે ક્ષમતાનો અભાવ તેના તનાવ માટે જવાબદાર હોય છે. આ બાબત તનાવ અંગેની વિવિધ પ્રચલિત પરિભાષાઓ જોતાં સ્પષ્ટ થઈ જશે.

તનાવ એટલે શું? તનાવની પ્રચલિત પરિભાષાઓ

1. **Stress /Tension is the result of a person being pushed beyond the limit of his normal abilities.** અર્થાત જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિને તેની સામાન્ય ક્ષમતાની મર્યાદાની બહાર ધકેલી દેવામાં આવે ત્યારે પરિણામ સ્વરૂપે જે મનોસ્થિતિ ઊભી થાય છે તે તણાવ છે.
2. **Stress is not an event or a circumstance but it is a response to human limitations.** અર્થાત તનાવ એ કોઈ બનાવ અથવા પરિસ્થિતિ નથી પણ માનવીની મર્યાદાની પ્રતિક્રિયા માત્ર છે.
3. **Stress is our inability to cope up with change around us,** અર્થાત વ્યક્તિ પોતાની આસપાસ થઈ રહેલા પરિવર્તનને જ્યારે પહોંચી વળી શકતો નથી ત્યારે તેની જે મનોસ્થિતિ ઊભી થાય છે તેને તનાવ કહે છે.
4. **Whenever there is change in our environment (Physical/Psychological/Social/Economical etc.) which we appraise as damaging or harmful, some demand is placed on us for adjustment. The way, in which our mind and body respond to this demand, is called stress.** અર્થાત જ્યારે પણ

આપણી આજુબાજુના વાતાવરણમાં બદલાવ આવે છે (જેવાં કે શારીરિક, માનસિક,આર્થિક,સામાજિક કે અન્ય) જે આપણને પ્રતિકૂળ ઘાતક તેમજ નુકશાનકારક લાગે છે, ત્યારે તે પરિસ્થિતી સાથે અનુકૂળન સાધવાનું આપણાં પર દબાણ આવે છે. આપણું શરીર અને મન આ દબાણ સામે પ્રતિકૂળ કોશિશ કરે છે તેને આપણે તનાવ કહી શકીએ.

પ. તનાવ અથવા ખેંચાણ (**Stress or Strain**) શબ્દો વાસ્તવમાં ભૌતિક વિજ્ઞાનના છે. તનાવ ખેંચાણને નીચેના ગુણોત્તર સમીકરણથી પરિભાષિત કરાય છે.

External Pressure or Forces on Body

Stress or Strain = -----\

Resilience of the Body

પદાર્થ પરનું બાહ્ય દબાણ અથવા બળ

અર્થાત પદાર્થમાં ઉત્પન્ન થતું ખેંચાણ =-----

પદાર્થની આંતરિક ક્ષમતા

તે જ પ્રમાણે માનસિક તનાવની પણ સમરૂપ પરિભાષા નીચેના સમીકરણ થી આપી શકાય.

External Pressure, Challenges and Competition

Mental Stress =-----

Inner Strength and Ability

મન સામે આવતા બાહ્ય દબાણો, પડકારો તેમજ સ્પર્ધાઓ

અર્થાત માનસિક તનાવ =-----

માનવની આંતરિક શક્તિઓ અને ક્ષમતાઓ

ઉપરોક્ત ગુણોત્તરનું મૂલ્ય એક અથવા એકથી ઓછું હોય તો તનાવનું કોઈ કારણ રહેતું નથી, કારણકે આ પરિસ્થિતિમાં માનવીની આંતરિક શક્તિઓ અને ક્ષમતાઓ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા જરૂરત કરતાં વધારે અથવા પૂરતી છે. પરંતુ ગુણોત્તરનું મૂલ્ય જો એક કરતાં વધારે હોય તો વ્યક્તિ જરૂર તનાવની પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ જશે. આ પરિસ્થિતિમાં ગુણોત્તરના છેદનું મૂલ્ય અંશના મૂલ્ય કરતાં ઓછું હોય છે, અર્થાત વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા જરૂરી આંતરિક શક્તિ ધરાવતો નથી અને પરિસ્થિતિને ન પહોંચી વળવાના કારણે તનાવમાં આવી જાય છે.

૬. તબીબી વિજ્ઞાને શરીરમાં તનાવને કારણે ઊભા થતાં કેટલાંક નકારાત્મક ચિન્હોના આધારે તનાવની પરિભાષા આપી છે.

તનાવ અંગેના સંશોધનના પિતા ગણાતા ડો. હેન્સ સાયલીએ તનાવને તબીબી ભાષામાં નીચે મુજબ પરિભાષિત કર્યો છે.

“An external stimulus which leads to physiological changes in the form of enlargement of lymph nodes, stimulation of corticosteroids and increase in muscles tension can be considered as stress”

૭. સાવ જ સામાન્ય વ્યક્તિને સમજાઈ જાય તેવી તનાવની કોઈ પરિભાષા આપવાની હોય તો તે નીચે મુજબ આપી શકાય.

Stress is anything internal or external that has harmful effects on mind and body –

અર્થાત કોઈપણ આંતરિક અથવા બાહ્ય બાબત કે જેની શરીર અને મન પર હાનિકારક અસર થાય તેને તનાવ કહી શકાય.



ઉપરોક્ત પરિભાષાઓ અને વિચારોથી એ વાત સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે વ્યક્તિના મનમાં ઉત્પન્ન થતાં તનાવનું કારણ પરિસ્થિતિ, ઘટના, બાહ્ય

દબાણ, પડકાર કે સ્પર્ધા નહીં પણ તેના નકારાત્મક અભિગમ તેમજ પરિસ્થિતિ અને પડકારોને પહોંચી વળવાની તેની અક્ષમતા છે.

વ્યક્તિએ જો જીવનમાં આગળ આવવું હોય, સફળ થવું હોય, કાંઈક બનવું હોય, કાંઈક કરી બતાવવું હોય તો તેને પરિસ્થિતિઓ, દબાણો, પડકારો, સ્પર્ધાઓનો તો સામનો કરવો જ રહ્યો, તેનાથી તે દૂર ભાગી ન શકે. એટલે જો વ્યક્તિ તનાવમુક્ત રહેવા ઇચ્છતો હોય તો તેને પોતાની આંતરિક શક્તિઓમાં તેમજ ક્ષમતાઓમાં વધારો કરવો જ રહ્યો. આ તે કરી શકે તેમ છે કારણકે આ તેની વ્યક્તિગત બાબત છે.

તનાવ ઉત્પન્ન થવાના કારણો -

તનાવ વિષેની વિવિધ વિચાર ધારાઓ અને પરિભાષાની ચર્ચા દરમ્યાન આપણે જોયું કે માનવીના મનમાં ઉત્પન્ન થતાં તનાવનું મુખ્ય કારણ માનવીના નકારાત્મક અભિગમો તેમજ તેની સામે ઊભી થતી વિપરીત તેમજ વિષમ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની તેની ક્ષમતાનો અભાવ છે. એટલે સામાન્ય વ્યક્તિ વિપરીત તેમજ વિષમ પરિસ્થિતિમાં સામાન્ય રીતે તનાવમાં આવી જતો હોય છે. તો આવો આપણે વર્ગીકરણ પ્રમાણે તનાવ ઉત્પન્ન થવાના કેટલાક કારણોને તપાસી જઈએ. સામાન્ય રીતે કોઈ પણ સમસ્યાના કારણને જાણવાથી તેનું નિરાકરણ સરળ બને છે.

શારીરિક તેમજ ભૌતિક કારણો:

- ✦ **વધુ પડતાં શારીરિક શ્રમને કારણે ઉત્પન્ન થતો થાક:-** જેમકે સતત ઊભા રહેવું, સતત ચાલવું, સતત વધુ પડતો ભાર ઉઠાવવો વગેરે.
- ✦ **અપૂરતો આરામ અથવા શિથિલીકરણનો અભાવ:-** ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિમાં જો યોગ્ય આરામ ન મળે અથવા શરીરને શિથિલ કરવાની યુક્તિઓનો પ્રયોગ ન કરીએ તો તનાવનું પ્રમાણ ઘણું જ વધી જાય છે.
- ✦ **ખૂબ જ ગરમ કે ઠંડુ વાતાવરણ:-** વધુ પડતી ઠંડી અથવા વધુ પડતી ગરમી જ્યારે વ્યક્તિ સહન નથી કરી શક્તિ ત્યારે પણ તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

- ✦ **ધરમાં કે કામની જગ્યાએ વધુ પડતો ઘોંઘાટ:-** મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાને હવે એ સાબિત કરી દીધું છે કે વધુ પડતાં ઘોંઘાટની વિપરીત અસર માનવીના મન અને શરીર પર પડે છે. અને તેને કારણે તે તનાવમાં આવે છે તેમજ અન્ય માનસિક વિકૃતિઓનો ભોગ બને છે. અવાજનું પ્રદૂષણ આજની એક વૈશ્વિક સમસ્યા બની ગઈ છે.
- ✦ **વ્યક્તિની પોતાની બિમારી અથવા કથળેલું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય:-** વ્યક્તિ જ્યારે કોઈ ચોક્કસ બિમારી, જેમ કે ટી.બી. કેન્સર, ડાયાબિટીસ, હૃદય રોગ, વગેરેનો ભોગ બને છે, ત્યારે સતત તનાવમાં આવી જતો હોય છે, કારણકે રોગ પીડાકારક છે, તેમજ વ્યક્તિની ઘણી બધી સ્વતંત્રતા અને સુખ છીનવી લેતો હોય છે અને આર્થિક સમસ્યાનો પણ સામનો કરવો પડે છે.
- ✦ **અસ્વચ્છ, અસુવિધાજનક તેમજ બિન સલામત રહેઠાણ:-** આવી પરિસ્થિતિથી વ્યક્તિ જો ટેવાયેલો ન હોય તો તે વ્યગ્રતાનો અનુભવ કરે છે. તેથી સખત તનાવમાં આવી જાય છે.
- ✦ **ભીડભર્યું વાતાવરણ તેમજ જામ થઈ ગયેલો ટ્રાફિક:-** ઘડકા મુક્કી તેમજ અતિશય ભીડવાળી પરિસ્થિતિમાં તેમજ ટ્રાફિક જામ થઈ ગયો હોય ત્યારે વ્યક્તિ અસ્વસ્થતા, અધીરાઈ તેમજ બિનસલમતીનો અનુભવ કરે છે અને તેને કારણે તનાવમાં આવી જાય છે.
- ✦ **વધુ પડતો વરસાદ, વાવાઝોડું, ધરતીકંપ, આગ, જેવી કુદરતી આપદાઓ:-** આવી પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ જ્યારે તેનો સામનો કરી શકવાની ક્ષમતા ધરાવતો નથી ત્યારે તે માનસિક દબાણો (ટ્રોમા) નો અનુભવ કરે છે અને તનાવમાં આવી જાય છે.

પારિવારિક કારણો

- ✦ **આર્થિક મુશ્કેલીઓ:** “કમાવનાર એક, ખાનાર ઝાઝા” જેવી પરિસ્થિતિમાં તેમજ પરિવાના સભ્યોની રોટી, કપડાં, મકાન, શિક્ષણ જેવી પ્રાથમિક જરૂરિયાત જ્યારે પૂરી પડી શકાતી ન હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે પરિવારના સભ્યોમાં તનાવ ઊભો થાય છે. લગ્ન, જન્મ, મૃત્યું જેવા પ્રસંગો કાઢવાના હોય અથવા ધરના સભ્યોની બીમારી કે અકસ્માત જેવી પરિસ્થિતિમાં ઘણો

ખર્ચ થયો/થવાનો હોય, પરિવારમાં આના માટે આગોતરા આર્થિક આયોજનનો અભાવ હોય ત્યારે આર્થિક ખેંચાણ અનુભવાય છે તેમજ દેવું પણ કરવું પડે છે.

✚ **સંપત્તિ તેમજ જમીન જાગીરના કારણે:** સ્વઉપાર્જિત તેમજ વડીલોપાર્જિત મિલકતની વહેંચણીનો પ્રશ્ન જ્યારે પરિવારના સભ્યો સામે આવે છે ત્યારે સ્વાર્થ, લોભ જેવા દૂષણોને કારણે પરિવારના સભ્યો સર્વમાન્ય સમાધાન પર આવી શકતા નથી અને ખેંચાતાણીની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે. તેને કારણે સભ્યોમાં તનાવ ઊભો થાય છે. કેટલાક કિસ્સામાં કોર્ટ કેસ થી માંડી મારા-મારી અને ખૂન-ખરાબાની પરિસ્થિતિ પણ સર્જાય છે.

✚ **ઘરના કામકાજની યોગ્ય વહેંચણીનો અભાવ:** ઘરના કામકાજની જવાબદારીની પરિવારના સભ્યો વચ્ચે યોગ્ય વહેંચણી ન થઈ હોય, અર્થાત એકના માથે કામની મોટી જવાબદારી હોય અને બીજા ફર્યા કરતાં હોય ત્યારે ખેંચાતાણી ઊભી થાય છે અને પરિવારનું રોજીંદું કાર્ય યોગ્ય રીતે સમયસર પૂરું થતું નથી. સંયુક્ત કુટુંબમાં તેમજ પતિ-પત્ની બંને નોકરી કરતાં હોય ત્યારે આવી પરિસ્થિતિ વધુ સર્જાય છે.

✚ **પરિવારના સભ્યોની ભિન્ન-ભિન્ન જીવન શૈલી, પસંદગીઓ, આદતો તેમજ પ્રાથમિકતાઓ :** આના કારણે પરિવારના સભ્યો વચ્ચે સરળતા અને સુસંવાદિતાનો અભાવ વર્તાય છે. તેને કારણે નાના મોટા સંઘર્ષો સતત થતાં રહે છે, તેમજ તનાવનું વાતાવરણ ઉભું થાય છે. કુટુંબમાં ઘણી વખત પતિ- પત્ની વચ્ચે છૂટાછેડા સુધીની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે.

✚ **પરિવારના સભ્યોની બીમારી, અકસ્માત અથવા મૃત્યુ :** આવા પ્રસંગે પણ પરિવારનું વાતાવરણ ગમગીન કે શોકવાળું બની જાય છે. યોગ્ય સમજ તેમજ સહનશક્તિના અભાવે વ્યક્તિમાં તનાવ ઊભો થાય છે.

✚ આ ઉપરાંત વારંવાર ઘર બદલવાનું થાય, ખૂબસૂરત કે બદસૂરત પત્ની, રૂક્ષ સ્વભાવનો જીવનસાથી, બેવફાઈ, ખોટા રસ્તે ચઢી ગયેલા બાળકો, કુટુંબથી દૂર રહેવાની મજબૂરી, ઘરના સભ્યોની અવાસ્તવિક અને વધુ

પડતી આકાંક્ષાઓ અને અપેક્ષાઓ, વગેરે જેવા કૌટુંબિક કારણોસર વ્યક્તિ તનાવ નો અનુભવ કરે છે.

સામાજિક કારણો

- ✦ **પારિવારિક સંબંધીઓ, મિત્રો, પાડોશીઓ તેમજ સાથીઓ સાથેના બગડેલા સંબંધો તેમજ આપસી માન્યતા ભેદ:** આપસમાં બગડેલા સંબંધો હંમેશા વારંવાર સંઘર્ષો ઊભા કરે છે, અંતે બંને પક્ષે તનાવ ઊભો થાય છે.
- ✦ **વધુ પડતી અવાસ્તવિક, નાસમજ આકાંક્ષા તેમજ અપેક્ષાઓ:** આજનો વ્યક્તિ અતિશય ભૌતિકવાદી થઈ ગયો છે, આપસમાં સંબંધિત વ્યક્તિઓ પાસે વધુ પડતી તેમજ કેટલીવાર અવાસ્તવિક આકાંક્ષાઓ અને અપેક્ષાઓ રાખતો હોય છે. આ અપેક્ષાઓ પુર્ણ થતી નથી ત્યારે વ્યક્તિ આવેશમાં આવે છે, સંઘર્ષ પેદા કરે છે. તેને કારણે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે.
- ✦ **ઋણભાર :** જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈના અહેસાન નીચે દબાય છે, જેમકે વધુ પડતું દેવું થઈ ગયું હોય અથવા કોઈ વિષમ પરિસ્થિતિમાં કોઈએ વિશેષ મદદ કરી હોય તેવા સમયે જ્યાં સુધી તેનું ઋણ ચૂકતે ન થાય ત્યાં સુધી તે એક પ્રકારના ભારની અનુભૂતિ કરે છે.
- ✦ **સંબંધિત વ્યક્તિઓ સાથેનો નબળો તેમજ અપૂરતો સંદેશા વ્યવહાર:** આ કારણસર આપસમાં ઘણી જ ગેરસમજ ઊભી થાય છે. ઘણીવાર એક પક્ષે કે બંને પક્ષે નુકશાન થાય છે. આપસમાં નફરત તિરસ્કારનો ભાવ પેદા થાય છે. જે આપસી સંઘર્ષમાં પરિણામે છે અને તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે.
- ✦ આ ઉપરાંત કેટલાંક સામાજિક દૂષણો, કુરિવાજો, વધુ પડતા મહેમાનોની આવન-જાવન, વ્યક્તિઓ વચ્ચે જો ઇર્ષ્યા-દ્રેષનો ભાવ વગેરે કારણોસર પણ પરિવારમાં તનાવ ઊભો થાય છે.

કારકિર્દી લક્ષી તેમજ વ્યાવસાયિક કારણો :

- ✦ **બેકારી તેમજ બેરોજગારી :** આજના વર્તમાન સમયની, ખાસ કરીને આપણા દેશની આ એક મોટી સમસ્યા છે. શિક્ષણ છે, યોગ્યતા પણ છે, અનુભવ પણ છે, છતાં જ્યારે નોકરી નથી મળતી ત્યારે વ્યક્તિમાં, ખાસ કરીને આજના યુવાનોમાં, તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

✦ **નોકરીમાં બિનસલામતી :** નોકરી હોય પણ હંગામી હોય તો સતત અસુરક્ષા, ચિંતા તેમજ નોકરી છૂટી જવાનો ભય લટકતી તલવારની જેમ માથા પર સવાર રહે છે, જે તનાવ પેદા કરે છે.

✦ **નવી કુશળતાની માંગ તેમજ પરીવર્તન:** વ્યવસાયમાં મેનેજમેન્ટ ક્ષેત્રે અને ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે એટલો તીવ્ર ગતિથી વિકાસ થઈ રહ્યો છે કે દરેક વ્યાવસાયિકે સતત સમય સાથે રહી નવી કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી પડે છે. તેમજ પરિવર્તનો સાથે અનુકૂળન સાધીને ચાલવું પડે છે. આમાં જો વ્યક્તિ પાછો પડે તો તેને અનેક સમસ્યાઓ, ઊભી થાય છે. જેવી કે પ્રમોશન ન મળવું, નોકરીમાંથી બરતરફી અથવા ઉપરી તરફથી વારંવાર ઠપકો વગેરે

✦ **સ્પષ્ટ વ્યાવસાયિક ધ્યેયનો અભાવ તેમજ લક્ષ સિદ્ધિમાં નિષ્ફળતા :** ધ્યેય વગરની વ્યક્તિનું જીવન મધ-દરિયે ફંગોળાતી સદ્ વગરની નૌકા સમાન છે. તેનું જીવન અસ્થિર અને બિનસલામત થઈ જાય છે. તે વિશેષ કાંઈ કરી શકતો નથી અને તનાવ ગ્રસ્ત રહે છે. લક્ષ રાખ્યું હોય પણ જ્યારે કોઈ કારણસર તેને સિદ્ધ કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે પણ તે તનાવમાં આવી જાય છે.

✦ **બઢતી:** પ્રમોશન ડ્યુ છે પણ કોઈ કારણસર મળતું ન હોય તો વ્યક્તિ વ્યગ્ર અને અધીરો બને છે જેનાથી તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

✦ **ઘણો વધુ અથવા ઘણો ઓછો કાર્યભાર:** જ્યારે કામનું ભારણ વધુ પડતું થઈ જાય અને તેને ચોક્કસ સમયમાં પૂરું કરવાનું હોય ત્યા કામને પહોંચી વળાય તેમ ન હોય ત્યારે સહજ તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેજ પ્રમાણે નિયમિત કામ કરવા ટેવાયેલા કર્મચોગી વ્યક્તિ પાસે જો કામ ન હોય તો પણ તે તનાવમાં આવી શકે છે.

✦ **કાર્ય સ્થળ પર સ્વછતા, સુવિધા તેમજ સલામતીની ઉણપ :** આવી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ પોતાની પૂરી ક્ષમતા તેમજ કાર્યત્વરાથી કાર્ય કરી શકે નહિ. સ્થળ પર દુર્ગંધ આવતી હોય, અતિશય ગરમી હોય ને પંખો ન હોય, અતિશય ઘોંઘાટ હોય, કેમિકલ સાથે કે મશીન પર કામ કરતાં હોય અને સુરક્ષાના સાધનોનો અભાવ હોય એવી પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ તનાવ ગ્રસ્ત રહે છે.

✦ **કાર્ય સંપન્ન કરવાની સમય મર્યાદાનું દબાણ :** મોટા ભાગના સોંપાયેલા કાર્યો મોટે ભાગે ચોક્કસ સમયની મર્યાદામાં પૂરા કરવાના હોય છે. ઘણી વખત એવું બને કે કામ મોટું હોય અને સમય ઓછો ફાળવવામાં આવ્યો હોય, ઘણી વખત ઈમરજન્સીમાં તત્કાલ કાર્ય સંપન્ન કરવાનું હોય, ઘણી વખત વ્યક્તિની પોતાની કાર્યક્ષમતા તેમજ કાર્યત્વરામાં ઉણપ હોય, આવી પરિસ્થિતિઓમાં સમય મર્યાદાનું એક માનસિક દબાણ ઊભું થાય છે અને વ્યક્તિ તનાવનો અનુભવ કરે છે.

✦ **સહકાર્યકર, હાથ નીચેના કાર્યકર તેમજ ઉપરી સાથેના સંઘર્ષ:** વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રે તણવનું આ એક મુખ્ય કારણ છે. સહકાર્યકર, હાથ નીચેના કાર્યકર તેમજ ઉપરી સાથેના અરસપરસના સંબંધોમાં સરળતા, નિખાલસતા, સુસંવાદિતા, સહયોગ તેમજ સહકારની ભાવના, એકતા, પ્રમાણિક્તા વગેરે મૂલ્યોની જો ઉણપ હશે તો અરસપરસ વારંવાર સંઘર્ષ થશે અને પરિણામ સ્વરૂપે બંને પક્ષે તનાવ ઊભો થશે. મોટા ભાગના સંઘર્ષો ઇગ્નો ક્લેશના કારણે થતાં હોય છે, દા.ત., ખરાબ રીતે વર્તનાર ઉપરી, સાથ ન આપનાર કર્મચારીઓ, હાથ નીચે કામ કરનારની અયોગ્યતા, અભદ્ર ભાષા કે અપમાન ભર્યો વ્યવહાર સંઘર્ષ તેમજ તનાવને પેદા કરી શકે છે.

✦ **એક બીજા પરની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની ઉણપ :** કાર્યકરોને જો એક બીજા પર વિશ્વાસ ન હોય, આપસમાં એક બીજા પર શંકા કરતાં હોય તો સતત તનાવનું વાતાવરણ રહે છે. આપણે ત્યાં તો કહેવાય છે કે “વિશ્વાસથી જ વહાણ ચાલે છે.” “ ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખો.” અને “લોકોમાં વિશ્વાસ રાખો.” ખરેખર જ્યાં સુધી સામી વ્યક્તિ દ્વારા એક-બે-વાર વિશ્વાસઘાતનો અનુભવ ન થયો હોય ત્યાં સુધી આપણને તેના ઉપર અવિશ્વાસ મુકવાનો તેમજ શંકા કરવાનો કોઈ અધિકાર જ નથી. જો તેવું કરવા જઈએ તો તેને અન્યાય થવાનો સંભવ રહે છે.

✦ આ ઉપરાંત ખરાબ પ્રશાસન, તાનાશાહી, કામની કદરનો અભાવ, અસ્પષ્ટ અધિકાર, રજાઓ ન મળવી, વગેરે જેવા કારણોસર પણ તનાવ ઊભો થાય છે.

વર્તમાન વૈશ્વિક સમસ્યાઓ :

નીચે પ્રમાણે વર્ગીકૃત કરેલી કેટલીક વૈશ્વિક સમસ્યાઓ પણ એક સામાન્ય માનવીના તનાવનું કારણ હોઈ શકે છે.

- ✦ **આર્થિક સમસ્યા :** કુળાવો; ધીમો આર્થિક વિકાસ; મોંઘવારી; ગરીબી; નાણાંનું અવમૂલ્યન; ઘટતી ઉત્પાદકતા; આયાત-નિકાસમાં વિષમતા; આમિર-ગરીબ વચ્ચેનો ભેદ; વધતી જતી વસ્તી; ઝડપથી બદલાતી ટેકનોલોજી; યુનિયનોની પ્રવૃત્તિ; પાણી, વીજળીની ખેંચ વગેરે
- ✦ **રાજનૈતિક સમસ્યાઓ :** અસ્થિર રાજનૈતિક પરિસ્થિતિ; ભ્રષ્ટ તેમજ અપરાધી પ્રધાનો, ધારાસભ્યો તેમજ સંસદ સભ્યો; નેતૃત્વની ઉણપ; આપખુદ અને ભ્રષ્ટાચારી અમલદારશાહી; હડતાલો; રાષ્ટ્ર-રાષ્ટ્ર વચ્ચે તનાવ; મીડિયાનું ગલત કવરેજ; ઔદ્યોગિક નીતિ; ધર્મનું રાજનીતિકરણ; આતંકવાદ તેમજ હિંસક દેખાવો; ભ્રષ્ટ ચૂટણીઓ .
- ✦ **પર્યાવરણની સમસ્યાઓ:** વધતું જતું હવાનું, પાણીનું, ધરતીનું તેમજ આવાજનું પ્રદૂષણ; અંધાધૂંધ ઔદ્યોગિકરણ; જંગલો ખતમ થવા; શહેરોની ગીચ વસતિ; પ્રાકૃતિક સ્ત્રોતોનો અંધાધૂંધ દુરપયોગ; વિકૃત રેડીએશનથી પ્રકૃતિને થઈ રહેલું નુકશાન; ઔદ્યોગિક અકસ્માતો; ઓઝોનના સ્તરમાં ગાબડાં; ગ્રીન હાઉસની અસર; ઝોબલ વોર્મિંગ.
- ✦ **સામાજિક સમસ્યાઓ:** નારી સમાજ પ્રતિ હિનતાનો ભાવ; બાળ મજદૂર સમસ્યા; બળાત્કાર, છેડતીના બનાવો; અંધશ્રદ્ધા, રૂઢિચુસ્તતા અને ભૂત-ભુવા સંબંધી માન્યતાઓ; શિક્ષણમાં ભ્રષ્ટાચાર; મૂલ્યોનું સર્વ ક્ષેત્રે પતન; બાળ-વિવાહ; કન્યા ભૂણહત્યા.
- ✦ **નૈતિક મૂલ્યોના અધઃપતનની સમસ્યાઓ:** નૈતિક મૂલ્યોનો અભાવ; વર્ણ, જાતિ, વર્ગ, ધર્મ, વગેરેના ભેદભાવને કારણે સમભાવ તેમજ બંધુત્વભાવનો અભાવ; માનવ અધિકારોનું હનન; હિંસા, આતંકનું વાતાવરણ; ભ્રષ્ટાચાર, દુરાચાર, પાપાચર, વ્યભિચારનું પ્રભુત્વ; મહિલાઓ તેમજ બાળકોનું શોષણ

શુ કરશો ઉપરોક્ત પરિબળો સામે?

તનાવ ઉત્પન્ન થવાના વિવિધ વર્ગીકૃત કારણો જાણ્યા બાદ મહદ અંશે તેના નિવારણ માટે તેમજ તનાવથી શક્ય તેટલા દૂર રહેવા માટે આપ શું કરી શકો? આવો, તેના કેટલાંક મહત્વના તેમજ વ્યવહારું મુદ્દાની ચર્ચા કરી લઈએ.

➤ **જાણકારી:** કારણને જાની લેવું એટલે સમસ્યાનું અડધું નિવારણ. જો આપણે સમજી લઈએ કે અત્યારનો સમય ખરાબ સમય છે, વ્યક્તિ પાસે કે પ્રકૃતિ પાસે સારાની વિશેષ આશા ન રાખી શકાય તો તે સમજને કારણે વિકૃત પરિસ્થિતિમાં તનાવથી થોડું દૂર રહી શકાય, આપણને કશું અજુગતું કે આકસ્મિક ન લાગે. તમે તમારા ઉપરીના અભિમાની સ્વભાવ અને અક્કડ વર્તનથી વાકેફ હો તો તમે તેના સારા વ્યવહારની ખાસ આશા નહિ રાખો. તેના દુર્વ્યવહારથી તમને વિશેષ ધક્કો નહિ લાગે, એટલે સૌથી પહેલી વાત એ કે તનાવ ઉત્પન્ન કરનાર કારણોને જાણી લેવા જોઈએ

➤ **સુધારો કે ફેરફાર કરો:** તનાવ પેદા કરનાર કેટલા એવા કારણો પણ હોય કે જેમાં ઘણો બધો સુધારો કે ફેરફાર કરી શકાય, દા.ત., શિયાળામાં કડકડતી ઠંડીમાં બહાર નીકળતા પહેલા પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમ કપડાં પહેરી બહાર નીકળો તો ઠંડીથી પોતાને બચાવી શકાય અને અને તનાવ મુક્ત રહી શકાય. ઓફિસમાં પૂરતી સ્વચ્છતાનો અને સુવિધાઓનો અભાવ છે તો સ્વચ્છતા જાળવી સુવિધાઓ પૂરી પાડી સુધારો કરવાથી તનાવ ઓછો થઈ શકે.

➤ **દૂર રહેવું (એવોઈડ):** બાહ્ય રીતે તનાવ પેદા કરનાર કેટલાંક પરિબળો એવાં પણ હોય છે કે આપ ઇચ્છો તો તેનાથી દૂર રહી શકો અને તનાવથી પણ દૂર રહી શકો, દા.ત., આજના સમયે લોકો પાસેથી વધુ પડતી અપેક્ષાઓ કે આકાંક્ષાઓ ના રાખો. જો કોઈ વ્યક્તિ તમારી સાથે દુર્વ્યવહાર કરે, તમારું વારંવાર અપમાન કરતો હોય તો શક્ય તેટલું તેનાથી દૂર રહેવાનો

પ્રયત્ન કરો. ભ્રષ્ટ રાજકારણીઓ, ધર્માધલોકો, દુષ્ટ તેમજ ભ્રષ્ટ લોકોથી દૂર રહો.

➤ **સ્વીકારવું :** આપણે ચર્ચેલી કેટલીક પરિવારિક, સામાજિક, પર્યાવરણને લગતી, આર્થિક, રાજકીય, વ્યવસાયિક સમસ્યાઓ એવી છે કે તેમાં તમે કોઈ વિશે સુધાર લાવી શકો તેમ નથી. તેનો જો આપણે સહજ સ્વીકાર કરીને ચાલીશું તો તેવી પરિસ્થિતિમાં આપણને કશું અજુગતું નહીં લાગે અને આપણે મહદઅંશે તેનાથી પેદા થતાં તનાવથી મુક્ત રહી શકીશું, તમે માત્ર એટલું જ વિચારો કે આવી પરિસ્થિતિમાં મારે શું કરવું જોઈએ.

➤ **લડવું:** કેટલીક પરિસ્થિતિ એવી હોય કે ન તેને સુધારી શકાય કે ન તેનાથી દૂર રહી શકાય કે ન તેનો સહજ સ્વીકાર થઈ શકે. ત્યારે તેની સામે હિંમતથી લડી લેવું તે ન્યાયિક પણ છે અને બહેતર પણ છે. દા.ત., કોઈ વ્યક્તિ તમારી પાસે ઉછીના પૈસા લઈ ગયો પરંતુ સમય થઈ ગયા છતાં પાછા આપવાનું નામ ન લેતો હોય, તો કાયદાનો આશરો લઈ તેની સામે લડી લેવું જોઈએ. પરંતુ યાદ રાખો કે આવી પરિસ્થિતિ ઘણી જ ઓછી હશે. આ વિકલ્પ જરૂર પડે અંતિમ રસ્તા તરીકે જ અપનાવવો. કોઈ પર્યાય ન હોય ત્યારે જ લડી લેવાનો વિકલ્પ અપનાવવો જોઈએ.

➤ **પરિસ્થિતી પ્રત્યેનો સકારાત્મક અભિગમ:** આગળની ચર્ચામાં આપણે જોયું કે મોટા ભાગનો તનાવ પરિસ્થિતિના કારણ કરતાં પરિસ્થિતિ પ્રત્યેના આપણાં નકારાત્મક અભિગમને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. મોટા ભાગની પરિસ્થિતિના સકારાત્મક કે નકારાત્મક તેમજ ફાયદાકારક કે નુકશાનકારક બંને પાસાં હોય છે. જો આપણે આપણી પ્રથમ દ્રષ્ટિને સકારાત્મક તેમજ ફાયદાકારક પાસાં પર લઈ જાયશું તો તણવનો અનુભવ ઓછો થશે.

તનાવની નકારાત્મક અસરો (ચિન્હો) :

મનોવિજ્ઞાન, મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાન તેમજ તબીબી વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોએ હવે એ સ્પષ્ટ કર્યું છે કે તનાવની શરીર, મન, લાગણીઓ, વર્તન વગેરે ઉપર એટલી બધી ખતરનાક અને નકારાત્મક અસરો ઊભી થાય છે કે તનાવને આપણે સ્લો પોઈઝન કે સાઈલેન્ટ કિલરની ઉપમા આપી શકીએ. આવો, આપણે આવી કેટલીક વર્ગીકૃત નકારાત્મક અસરોને તપાસી જઈએ, જેથી તનાવરૂપી રાક્ષસથી આપણે ચેતી જઈએ.

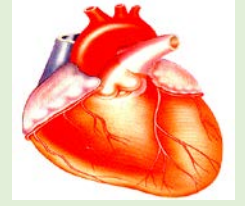
શારીરિક અસરો :

તનાવ સમગ્ર શરીર પર ઘણીજ વિનાશક અસર પેદા કરે છે. તનાવ શરીરમાં રહેલી ચેતના (આત્મા) અનુભવે છે. અને શરીરમાં ચેતના મગજના કેન્દ્રમાં થેલેમસ, હાઇપોથેલેમસ તેમજ પીચ્યુટરી ગ્રંથિ જેવા શરીરના સંચાલન માટે મહત્વના ગણાતા અંગોની બાજુમાં સ્થિત છે. એટલે તનાવથી પ્રથમ અસર આ અંગો પર થાય છે. જેને કારણે આપણી સ્વાયત્ત તાંત્રિકા પ્રણાલી તેમજ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓની પ્રણાલી વિપરીત અસરનો ભોગ બને છે. જેને કારણે આપણા શરીરની બધી જ પ્રણાલીઓ પર તેમજ શરીરમાં ચાલતી બધી જ સ્વૈચ્છિક તેમજ અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓ પર તેની વિપરીત અસર પડે છે.

તનાવની સૌથી ખરાબ અસર વ્યક્તિની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પર પડે છે. તનાવથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઉત્તરોત્તર ઘટતી જાય છે અને વ્યક્તિ અનેક પ્રકારના સમાન્ય તેમજ ચેપી રોગનો ભોગ બને છે. આ ઉપરાંત તનાવથી શરીરમાં થતી ચરબીની ચયાપચયની ક્રિયામાં ખલેલ ઊભી થાય છે. અને તેને કારણે મોટાપો, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેસર જેવી ખતરનાક બીમારીનો વ્યક્તિ ભોગ બને છે. વાસ્તવમાં તો તનાવ આપણા શરીરમાં આવેલા ૭૫ ટ્રીલીયન કોષો પર વિપરીત અસર કરે છે. સમજીલો કે જ્યારે તમારું મન રડતું હશે, ત્યારે તમારા શરીરના બધા જ કોષો રડતાં હશે.

આ ઉપરાંત તંનાવથી રોજબરોજ અનુભવાતી શારીરિક સમાન્ય તકલીફો નીચે પ્રમાણે હોઈ શકે, જેનો આપને પણ કાંઈક અંશે અનુભવ થયો હશે.

માથાનો દુખાવો, અપચો, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, એલર્જી થવી ખાસ કરીને ચામડીની, ચેપ લાગવો, ઊબકા આવવા, સ્નાયુઓ અને નશો ખેંચાવી, થાક લાગવો, વજન ઘટવું કે વધવું, અનિશ્ચિત દુઃખાવો, અનીદ્રા, અનિયમિત શ્વાસોશ્વાસ, મોઢું સુકાઈ જવું, હથેળીમાં પરસેવો થવો, હાથ કાંપવા વગેરે, વગેરે.



તનાવની માનસિક અસર :

તનાવ ખુદ એક મનોવિકૃત્તિ હોવાના કારણે મન પર તેની ઘણી જ નકારાત્મક અસરો ઊભી થાય છે.

જેમકે વ્યક્તિ અનિર્ણાયક બને અથવા વિચાર કર્યા વગર ઉતાવળો નિર્ણય કરે, ભૂલકણો સ્વભાવ, એકાગ્રતા ગુમાવી દે, જલ્દીથી ગુંચવાઈ જાય, અનાવશ્યક ભય તેમજ ચિંતાથી પિડાય, દ્વિધા થાય, વિરોધાભાસી વિચારો, વિનોદ વૃત્તિનો અભાવ, વિચારો બદલાયા કરે, વિગેરે, વિગેરે.

તનાવની લાગણીઓ તેમજ ભાવનાઓ પર વિપરીત અસર :

મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોએ આજે એ વાતને સ્પષ્ટ કરી છે કે તનાવે આજના સમયે સમાન્ય માનવીની ભાવનાઓ અને લાગણીઓ પર એટલી બધી વિપરીત અસર કરી છે કે તે પોતાની ભાવનાત્મક સ્થિરતા (Emotions stability) ગુમાવી રહ્યો છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેનો લાગણીનો આંક(Emotional quotient) નીચો જઈ રહ્યો છે.

તણાવથી થતી લાગણી પર કેટલીક વિપરીત અસરો આ પ્રમાણે હોઈ શકે: ઉશ્કેરાટ તેમજ ક્રોધ, કકરાટિઓ સ્વભાવ, અધિરાઈ, ગમગીની,

હતાશા, સતત ચિંતિત તેમજ ભયભીત, આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ, દોષદર્શીપણું, નોકરી-પરિવાર તેમજ જિંદગીથી અસંતુષ્ટતા, અસુરક્ષિતા, અકારણ આક્રમકતા, ખરાબ સ્વપ્નો, વિગેરે, વિગેરે.

તનાવની વર્તણૂક પર અસર :

તનાવયુક્ત વ્યક્તિના વર્તન પર નીચેની નકારાત્મક અસરો જોવા મળે છે. વ્યસની બને છે. દારૂ અથવા તમાકુનું વ્યસન હોય તો વધુ પ્રમાણમાં તેનું સેવન કરતો થાય છે; બધાથી અતડો રહે છે. નખ ચાવવા; ઘુંટણ હલાવવા; વાળ ખેંચવા; બેફામ વાહન ચલાવવું; નિરસતા બતાવવી; ભૂખ ન લાગવી અથવા ખૂબ લાગવી; વ્યર્થ કર્મો કરવા. ‘પછ ની પેદાશ નહિ ને ઘડીની નવરાશ નહિ’; નબળું પ્રબંધન, નબળા વ્યક્તિગત સંબંધો વિગેરે.



તનાવથી થતી ઉપરોક્ત વિપરીત અસરોથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે તનાવ વાસ્તવમાં ખૂબ જ ખતરનાક છે જે માનવને બધી રીતે પાચમાલ કરી દે છે.

તનાવના વિવિધ સ્તરો:

આપણે તનાવને, તેના સ્તરના સંદર્ભમાં, નીચે મુજબ વર્ગીકૃત કરી શકીએ.

(૧) ઉપયોગી તનાવ (Useful Stress-U stress) (૨) હાનિકારક તનાવ (Dis stress).

ઉપયોગી તનાવને બે સ્તરમાં વિભાજીત કરી શકાય

(૧) ન્યૂનતમ તનાવ (Minimum Stress) (૨) સાધારણ તનાવ (Optimal Stress)

તેજ રીતે હાનિકારક તનાવને પણ બે સ્તરમાં વિભાજીત કરી શકાય.

(૧) અધિક તનાવ (High Stress) (૨) અત્યાધિક તનાવ (Very high Stress)

આમ તો તનાવનું સ્પષ્ટ વિભાજન કરવું અશક્ય છે કારણકે તનાવની માત્ર નક્કી કરવાનો કોઈ માપદંડ ઉપલબ્ધ નથી.

ન્યૂનતમ તનાવ :

સાવ જ ઓછા તનાવને અથવા લગભગ તનાવમુક્ત સ્થિતિને તનાવના આ સ્તરમાં મૂકી શકાય. જે સમાજમાં આપણે રહીએ છીએ તે સમાજ જરૂરિયાતો, જવાબદારીઓ, સમસ્યાઓ તેમજ સ્પર્ધાઓથી ભરેલો છે તેથી આ વિભાગમાં આવવું સમાન્ય વ્યક્તિ માટે લગભગ અશક્ય છે. આ સ્તરમાં તે જ વ્યક્તિ રહી શકે જેના જીવનની જરૂરતો તેમજ જવાબદારીઓ ખુબજ ઓછી હોય તેમજ તે તેને ઉપલબ્ધ હોય અથવા આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તેમજ યોગાભ્યાસ દ્વારા જેણે સ્થિતપ્રજ્ઞ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી હોય. એટલે આપણે જો તનાવના આ સ્તરમાં આવવું હોય તો નામ, પ્રસિધ્ધિ, પ્રસંશાની આશા છોડી નિષ્કામ અને નિસ્વાર્થ ભાવથી પ્રભુને સમર્પિત થઈ સાચા અર્થમાં કર્મયોગી થઈને ચાલવું પડે. ભગવાન બુદ્ધ, સહજાનંદ સ્વામી, શ્રી મહાવીર પ્રભુ, મહાત્મા ગાંધીજી, શ્રી મહર્ષિ અરવિંદ ઘોષ વગેરે આના ઉત્તમ દ્રષ્ટાંતો છે.

સાધારણ તનાવ :

તનાવનું આ એક સામાન્ય સ્તર છે. આપણે બધા ઇચ્છીએ કે આપણે જો ઉપરના ન્યૂનતમ તણાવ વિભાગમાં ન આવી શકીએ તો કમસે કમ એવો પુરુષાર્થ કરીએ કે આ વિભાગમાં આવીએ. જે લોકો આધુનિક યુગ સાથે તાલ મિલાવી આ સ્તરમાં રહેવામાં સફળ થયા છે, તેઓ ખરેખર સુખી, સ્વસ્થ અને આનંદમય જીવન વ્યતીત કરે છે. તેમણે તનાવ પ્રબંધનની યુક્તિઓનો પ્રયોગ કરવાની દરકાર રહેતી નથી. આજના સમયે દશથી પંદર ટકા લોકો જ એવા છે કે જેમને આ સ્તરમાં મૂકી શકાય.

અધિક તનાવ :

આજના આધુનિક, વ્યસ્ત અને ઝડપી વિશ્વમાં મોટા ભાગે લોકો આ વિભાગમાં આવે છે. વિશ્વ માં લગભગ ૭૦ ટકાથી પણ વધુ લોકો તનાવની આ શ્રેણીમાં આવે છે. આવા લોકો આગળ ઉપર વર્ણવેલી તનાવની વિપરીત અસરોથી મુક્ત રહી શકતા નથી, આવા લોકોમાં પરિસ્થિતિ

અને પડકારોને પહોંચી વળવાની ક્ષમતાનો અભાવ હોય છે. તેમજ તેમના અભિગમો નકારાત્મક હોય છે. આવા લોકોને તનાવ પ્રબંધનની ખાસ જરૂર હોય છે.

અત્યાધિક તનાવ : તનાવનું આ સ્તર ઘણું જ ખતરનાક તેમજ વિનાશક છે. કમનસીબે આપણામાંના ઘણાં લોકો તનાવના આ સ્તરમાં જીવી રહ્યા છે. ચારેબાજુ સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા તેમજ વધુ પડતાં કામથી તેમજ જવાબદારીઓથી લદાયેલા તેમજ આ બધી પરિસ્થિતિઓને પહોંચી વળવાની નહીંવત ક્ષમતા તેમજ સમજ ધરાવતા લોકોને આ સ્તરના ગણી શકાય. આવાં લોકોના જીવનની સફળતાનો આંક બહુ જ નીચો હોય છે, અને તેઓ હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેસર જેવાં અનેક મનોદૈહિક રોગોથી પીડાતા હોય છે.

ઉપરોક્ત બંને હાનિકારક તનાવની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ જો આધ્યાત્મિક સમજ કેળવી યોગાભ્યાસ દ્વારા સ્વયંના આત્મવિશ્વાસ, મનોબળ, આંતરિક શક્તિઓ તેમજ સકારાત્મક અભિગમોનો વિકાસ કરે તો તેઓ હાનિકારક તનાવના સ્તરમાંથી ઉપયોગી તનાવના સ્તરમાં આવી શકે છે.

તનાવનું નિયમન કેવી રીતે કરશો ?

આજના સમયમાં વ્યક્તિ જો તનાવથી થતી ઉપર વર્ણવેલી, વિનાશક અસરોથી મુક્ત રહી સુખ્યેનથી જીવન વ્યતીત કરવા માંગતો હોય તો તેને તનાવ નિયમનની યુક્તિઓ શીખી તેનો ઉપયોગ કરવો જ રહ્યો. તનાવ પ્રબંધનની યુક્તિઓને નીચે પ્રમાણે વર્ગીકૃત કરી શકાય.

- (૧) શારીરિક યુક્તિઓ (**Physical Techniques**)
- (૨) બૌદ્ધિક યુક્તિઓ (**Intellectual Techniques**)
- (૩) મનોવિજ્ઞાનિક યુક્તિઓ (**Psychological Techniques**)
- (૪) યૌગિક યુક્તિઓ:- (**Yogic Techniques**)

શારીરિક યુક્તિઓ:

યોગાસનના અભ્યાસ દ્વારા તણાવનું શિથિલીકરણ

ભારતીય સંસ્કૃતિના વારસા સમાન અષ્ટાંગ રાજયોગના આસન તેમજ પ્રાણાયામ બે મહત્વના અંગો છે. આસનોમાં કેટલાંક આસનો વિશેષ ધ્યાન માટેના છે જેવા કે સુખાસન, પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન, વજ્રાસન, સ્વસ્તિકાસન, સિધ્ધાસન તેમજ કેટલાંક આરામ માટેના છે જેવાં કે સવાસન, બાલકાસન, મકરાસન. આ આસનોમાં સ્થિત થઈ ધ્યાન કરવાથી માનસિક તેમજ શારીરિક રીતે શિથિલ થઈ શકાય છે અને તનાવમાં રાહત મેળવી શકાય છે. આવો, આપણે ધ્યાન માટેના બે આસનો સુખાસન અને વજ્રાસન અને આરામ માટેના સવાસન કરવાની રીતને સમજીએ કે જે કોઈપણ વ્યક્તિ માટે કરવા સરળ છે. ધ્યાન માટેના આસનોના અભ્યાસ સાથે જ્ઞાનમુદ્રા અથવા ધ્યાન મુદ્રા તેમજ લોપા મુદ્રા જેવી મુદ્રાઓના અભ્યાસથી મન વધુ સ્થિર અને એકાગ્ર બને છે.

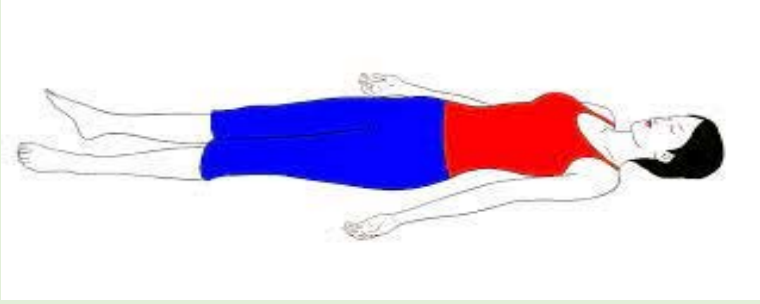
સુખાસન: સાદડી અથવા શેતરંજી ઉપર સાદી પલાંઠીવાળી બેસો. હથેળીઓ ઘૂંટણ પર મુકી જ્ઞાનમુદ્રાને અપનાઓ. કમર, પીઠ અને માથું સીધું ટકાર રાખો. પેટના ભાગને સરળતાથી અંદર ખેંચો. આંખો બંધ કરો. અને મનથી તમારા શ્વાસ્થોશ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો..



વજ્રાસન: બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વારા ફરતી પાછળ તરફ વાળો અને પગના અંગૂઠા એકબીજાને અડે તે રીતે પગના પંજાને પહોળા કરી નિતંબને તેની ઉપર ધીરેથી ટેકવો. આ સ્થિતિમાં પગના તળિયા ઉપરની તરફ, બંને પગની એડીઓ જે તે પગના સાથળને અડીને રહેશે. બંને પગના ઘૂંટણ ને એકબીજાને અડકાડેલા રાખો અને બંને હથેળીઓ જાંઘ પર મૂકો.



સવાસન : જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાવ. બંને પગ સીધા રાખો અને બંને પગ વચ્ચે ૨૦ ઇંચનું અંતર રાખો. બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખો, હથેળી છત્તી રાખો અને હાથની આંગળીઓ અને અંગૂઠો થોડા વાળેલા રાખો. પગની એડીને અંદરની બાજુ અને પંજા બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. માથુ એક તરફ ઢાળી દો. શરીરના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો. શબની માફક નિસ્તેજ થઈ પડ્યા રહો અને શિથિલતનો અનુભવ કરો.

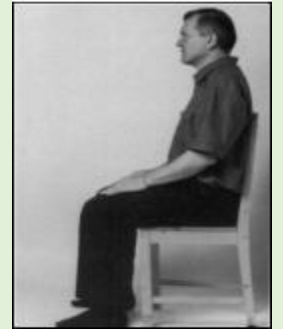


દીર્ઘ શ્વશનના અભ્યાસ દ્વારા તનાવનું શિથિલિકરણ

વિશ્વના મહાન કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. ડીન ઓર્નિસ દ્વારા સૂચિત નીચે વર્ણવેલી દીર્ઘશ્વશનની યુક્તિ અપનાવવાથી તનાવમાં રાહત મેળવી શકાય છે. આ પદ્ધતિના અભ્યાસ માટે સર્વ પ્રથમ નીચે દર્શાવેલ કોઈપણ એક સ્થિતિને અપનાવો

સ્થિતિ નં.૧ : સવાસન - ઉપર મુજબના વર્ણન પ્રમાણે

સ્થિતિ નં.૨ : આરામદાયક ખુરશીમાં બેસો તથા તમારી કરોડને સીધી અને ટક્રાર રાખો. જેટલું શક્ય હોય તેટલું ખુરશીમાં પાછળની તરફ અડકીને બેસવું. બંને પગ અને ઘૂટણ વચ્ચે થોડું અંતર રાખવું. એડીને અંદરની તરફ અને પંજાને બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. હાથને કોણીથી વાળી હાથના પંજાને એકબીજા પર મૂકી તમારા ખોળામાં રાખો. માથું સીધું રાખો. જેથી તમારી કરોડ અને ગરદન સુરેખ રહે, ઉપરના અને નીચેના જડબાંની વચ્ચે થોડું અંતર રાખો. હોઠ બંધ રાખો.



સ્થિતિ નં.૩ : સુખાસન - ઉપર મુજબના વર્ણન પ્રમાણે

ઉપરની કોઇપણ એક સ્થિતિમાં સ્થિત થયા બાદ બન્ને નાસિકાથી ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. આપણી શ્વાસની સામાન્ય ગતિ એક મિનિટમાં ૨૦ થી ૨૨ શ્વાસની હોય છે, જેને ઘટાડી એક મિનિટમાં ૧૨ થી ૧૫ જેટલા શ્વાસ લેવાની કરી દો. આમ કરવાથી એક શ્વાસની ક્રિયા માટે સાડા ચાર થી પાંચ સેકન્ડ મળશે. આ સમય દરમ્યાન નીચે પ્રમાણે ચાર ક્રિયાઓ કરવી.

બન્ને નાસિકા દ્વારા આશરે દોઢ સેકન્ડમાં અથવા ચાર કાઉન્ટ માટે શ્વાસ અંદર લો. શ્વાસને અંદર લેવાની ક્રિયાને પૂરક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. ત્યારબાદ અડધી કે પોણી સેકન્ડ માટે અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઇ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે થંભી જાવ. આને કહેવાય છે સ્તંભક અથવા બાહ્યકુંભક ક્રિયા.

શ્વાસની આ આખી ક્રિયાને પેટથી કરવાની છે. આથી તેને ઉદરીય શ્વાસનક્રિયા પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તમે શ્વાસને અંદર લો ત્યારે પેટને હળવેથી બહાર આવવા દો અને જ્યારે તમે શ્વાસને બહાર કાઢો છો ત્યારે પેટને અંદર તરફ જવાદો. શ્વાસની રિધમ સેટ થયા બાદ હવે તમારું સમગ્ર ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરી દો. સાક્ષીભાવે, શાંતચિત્તે, પ્રેમપૂર્વક અંદર જતા શ્વાસને તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસને જોયા કરો. ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત રાખી અંદર જતા શ્વાસના તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસના પ્રવાહના સ્પર્શનો તેમજ તેની સંવેદનાનો અનુભવ બન્ને નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરો. આ અનુભવ થાય તો સમજો કે તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું છે.

હવે તમારી શ્વાસ પરની એકાગ્રતામાં વધારો કરશો તો બીજો એક અનુભવ થશે. જે શ્વાસ તમે અંદર લઇ રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ઠંડો છે અને જે ઉશ્વાસ તમે બહાર કાઢી રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ગરમ છે. શાંતચિત્તે હવે

અંદર જતા શ્વાસની ઠંડકનો તેમજ બહાર નીકળતાં ઉચ્છવાસની ગરમાહટનો અનુભવ નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ અનુભવ થાય તો માની લો કે તમારું મન શાંત થયું છે, સ્થિર થયું છે, એકાગ્ર થયું છે. તમારા પગથી માથા સુધીના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો અને શિથિલતાનો પણ અનુભવ કરો.

આ રીતે પ્રાપ્ત થયેલી એકાગ્રતા કોઈ પણ પ્રકારના યોગાભ્યાસ માટે, અધ્યયન માટે કે કાર્ય સિધ્ધી માટે ખૂબજ ઉપયોગી થઈ પડશે. આ ક્રિયા વારંવાર કરવાથી મનની ચંચળતા ઓછી થઈ જશે તેમજ તણાવમાં રાહત મળશે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા તનાવનું શિથિલિકરણ

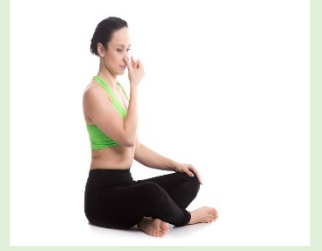
(૧) **ઓમકાર પ્રાણાયામ :** ધ્યાન માટેના કોઈપણ એક આસનમાં સ્થિત થાવ જેમકે સુખાસન કે પદ્માસન. બંને નાસિકથી એક ઊંડો શ્વાસ લો. તે સમય દરમ્યાન પેટને ધીરેથી બહાર આવવા દો, ત્યારબાદ નાભી પ્રદેશમાંથી ઓમકારનું ઉચ્ચારણ કરતાં કરતાં બંને નાસિકથી ધીરે ધીરે શ્વાસને બહાર કાઢો, અને ધીરેથી પેટને અંદર લઈ જાવ. આ સમય દરમ્યાન તમારું ધ્યાન ભૂકુટિની પાછળ મસ્તિષ્કના કેન્દ્ર બિંદુ પર કેન્દ્રિત કરો. અને ત્યાં સ્વયંનું પ્રકાશ બિંદુ રૂપે દર્શન કરો. સંકલ્પ કરો કે હું શરીર નથી પરંતુ એક ચૈતન્ય શક્તિ પ્રકાશ બિંદુ સ્વરૂપ આત્મા છું. આ ક્રિયાનું ૩ થી ૫ વાર પુનરાવર્તન કરો.

(૨) **ભ્રામરી પ્રાણાયામ :** ધ્યાન માટેના કોઈપણ આસનમાં સ્થિર થાવ. ત્યારબાદ બંને હાથની પ્રથમ બે આંગળીઓ કપાળ પર રાખો. બાકીની ત્રણ આંગળીઓ આંખો પર રાખો તેમજ બંને અંગૂઠાથી દબાણ આપીને બંને કાન બંધ કરો. આંખો બંધ કરી એક ઊંડો શ્વાસ લો. શ્વાસ લેતી વખતે પેટને ધીરેથી બહાર આવવા દો. ત્યારબાદ ધીરેથી શ્વાસ કાઢતાં કાઢતા હોઠ બંધ રાખી ભ્રમરીના



ગુંજારવની જેમ મકારનું ઉચ્ચારણ કરો તે દરમ્યાન પેટ અને ત્યારબાદ છાતીને અંદર લો.

(૩) અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ : સુખાસન કે પદ્માસનમાં ટદ્ધાર બેસો. જમણા હાથનો અંગુઠો જમણા નસકોરાં પર મૂકો અને જમણા હાથની બીજા નંબરની આંગળી ડાબા નસકોરાં પર મૂકો. જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાણ આપી જમણા નસકોરાં ને બંધ કરો. અને ડાબા નસકોરાં વડે જેટલો શ્વાસ લેવાય તેટલો અંદર લો. આ થઈ પૂરક ક્રિયા ત્યારપછી આંગળી દબાવી ડાબા નસકોરાં ને બંધ કરો અને શ્વાસને રોકો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા . ત્યારબાદ જમણા નાકેથી અંગૂઠો ઉઠાવી લો અને જમણા નસકોરાં વડે શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢો, આ થઈ રેચક ક્રિયા. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પેટનો ભાગ પીઠ તરફ અંદર ખેંચો, ત્યારબાદ જમણા નસકોરાં વડે શ્વાસ અંદર લો, રોકો અને ડાબા નસકોરાં વડે બહાર કાઢો. આ ક્રિયાનું ફરીથી ડાબા નસકોરાંથી શ્વાસ લઈ પુનરાવર્તન કરો. આ ક્રિયા દરરોજ પાંચ-દસ કે વધુ વાર કરવાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો.



(૪) કપાલભાતિ: સુખાસનમાં સ્થિત થાઓ, બંને નાસિકાથી શ્વાસ લો અને પછી ધમણમાંથી જેમ હવા બહાર ફેંકાય તે રીતે શ્વાસને બહાર ફેંકો. આ ક્રિયામાં શ્વાસને બહાર કાઢવા પર ભાર મૂકવાનો છે. શ્વાસ કાઢતી વખતે દરેક સમયે પેટ અંદરથી ઉપરની તરફ ધકેલવું. એક મિનિટમાં આશરે ૩૦ વખત ક્રિયા થાય તે રીતે શરૂઆત કરવી.

પામીંગ દ્વારા આંખ અને ચહેરાનું શિથિલીકરણ :

સાદી પલાંઠીવાળી, ગરદનને સીધી અને કમરને ટદ્ધાર રાખી બેસો, ત્યારબાદ બંને હથેળીને એક બીજાંની સાથે ધસો. હથેળી ગરમ થશે, બંને હથેળીના ભાગને આંખ પર તેમજ આંગળીઓના ભાગને કપાળ પર મૂકી આંખ પર થોડું દબાણ આપી છોડી દેવું પછી બંને હથેળીને માથાના ઉપરના ભાગથી ચહેરા પર ફેરવી ગળા સુધી ઉતારો. આ ક્રિયા બે ત્રણ વાર રિપીટ કરો.

જેકોબ્સન પધ્ધતિ દ્વારા શિથિલીકરણ :

એડમંડ જેકોબ્સને આ પધ્ધતિ વિકસાવી છે. આ પધ્ધતિમાં તનાવયુક્ત જે સ્નાયુઓને આપણે શિથિલ કરવા માંગતા હોય તેને પ્રથમ પાંચ સેકન્ડ માટે વધુ ખેંચવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેને સાવ ઢીલા છોડી દેવામાં આવે છે. આમ કરવાથી શિથિલીકરણની અનુભૂતિ વધારે અને અસરકારક રીતે થાય છે. ધારો કે તમારા શરીરના કોઈ સ્નાયુઓમાં ૫૦ ટકા તણાવ છે અને ત્યારબાદ જેકોબ્સન પધ્ધતિ દ્વારા સ્નાયુઓના આ તણાવને આપણે પ્રયત્નપૂર્વક સ્નાયુઓને વધુ ખેંચી ૬૦ ટકા સુધી લઈ જઈએ છીએ. ત્યારબાદ સ્નાયુઓને સાવ ઢીલા છોડી દઈએ ત્યારે સ્નાયુઓ ફક્ત પોતાની ૫૦ ટકા તનાવની મૂળ સ્થિતિમાં પાછાં આવતા નથી. પરંતુ તેનાથી પણ વધુ શિથિલીકરણ થઈ ૩૦ થી ૪૦ ટકા તનાવની સ્થિતિમાં સ્થિત થાય છે. આ ક્રિયાનું પુનરાવર્તન -રીપીટેશન કરવાથી સ્નાયુઓ સંપૂર્ણ રીતે તનાવથી મુક્ત થઈ જાય છે.

સૌ પ્રથમ જે સ્નાયુઓને આપણે શિથિલ કરવા માંગતા હોયે તે સ્નાયુઓને એકથી પાંચની ગણતરી કરી આશરે પાંચ સેકન્ડ માટે ખેંચી તેના તણાવમાં વધારો કરો અને ત્યાર પછી તે સ્નાયુઓને એક મિનિટ માટે ઢીલા છોડી દો. આ દરમિયાન સ્નાયુઓ શિથિલ થઈ રહ્યા છે એવા સ્વસૂચન એકદમ ધીમી ગતિથી પોતાને આપો. શરીરના પગથી માંડીને માથા સુધીના જુદા જુદા ભાગોના શિથિલીકરણ માટે આ પધ્ધતિ શ્રેષ્ઠ છે.

આ ઉપરાંત :

૧. વહેલી સવારે ચાલવાનું કે તરવાનું રાખો જે તમારા શરીરમાંના પ્રાણવાયુ અને અંગારવાયુના સંતુલનને જાળવી રાખે છે. તેમજ શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રહેવામાં મદદરૂપ થાય છે





૨- સંગીત સાંભળવું : તબીબી વિજ્ઞાન તેમજ સંગીતના ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોએ હવે સ્પષ્ટ કર્યું છે કે સુમધુર, તાલબદ્ધ, લયબદ્ધ સંગીત સાંભળવાથી વ્યક્તિના રોગ તેમજ તનાવ પર ચમત્કારિક અસર થાય છે. પુના સ્થિત ડો. તાંબે જેઓ એક સંગીતકાર પણ છે, તેઓ સંશોધન બાદ એવા તારણ પર આવ્યા છે કે ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતના ભૈરવી, મલાકૌશ, શિવરંજની, તોડી જેવા રાગો સાંભળવાથી કે તે રાગો પર આધારિત ગીતો સાંભળવાથી વ્યક્તિ પોતાના તનાવનું શિથિલિકરણ કરી શકે છે, તેમજ અનેક મનોદૈહિક રોગોમાં રાહત મેળવી શકે છે.

૩. પત્ની, ભાઈ,પિતા, મિત્ર વગેરે સાથે વાતચીત કરવી : તમે જ્યારે વધુ પડતાં તનાવથી ગ્રસ્ત બનો ત્યારે એકલા ન પડો, પરંતુ તમારા કોઈપણ નિકટના સંબંધી પાસે પહોંચી જાવ અને તેની સાથે મનગમતી વાતો કરી તમારા મનને વ્યસ્ત કરીદો. આ પ્રકારના સાથ અને વાર્તાલાપથી તમને તનાવમાં રાહત મળશે.

બૌદ્ધિક યુક્તિઓ :

(૧) પરિસ્થિતિ સમજીને તેની સાથે સમાધાન કરો :

આપણી સામે જે કોઈ વિષમ કે વિકૃત પરિસ્થિતિ ઊભી થાય, જે આપણા તણાવનું કારણ બને, તેનો ઝીણવટ પૂર્વક અભ્યાસ કરી તેને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. અને તે પરિસ્થિતિના હલ માટે અક્કડ વલણ રાખવાને બદલે સમાધાનની નીતિ અપનાવી થોડી બાંધછોડ કરી નિરાકરણ કરવાનો પ્રયાસ કરવાથી પરિસ્થિતિ સુલજશે અને તનાવ ઓછો થશે.

(૨) વૈકલ્પિક ઉકેલ શોધવા પ્રયાસ કરો :

જ્યારે કોઈ પરિસ્થિતિનો ઉકેલ તમે જે રીતે લાવવા માંગતા હો તે રીતે તમારા પ્રયાસ છતાં ન આવી શકે તો તે સિવાય નિરાકરણની બીજી શક્ય રીતો અથવા અન્ય પર્યાયનો વિચાર કરવો જોઈએ. પોતાની રીતે જ

સમાધાન થાય તેવું અક્કડ વલણ ન રાખતાં ખુલ્લુ મન રાખીએ. બીજા પર્યાય કદાચ વધુ સારા પણ હોઈ શકે.

(૩) વાસ્તવિકતાનું પૃથ્થકરણ કરો :

ઘણી વખત વ્યક્તિ તનાવયુક્ત પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને સમજતી નથી અને તેને કારણે તનાવગ્રસ્ત રહેતી હોય છે, પરંતુ જો તે વાસ્તવિકતાનું વિશ્લેષણ કરી તેને સમજવાનો પ્રયાસ કરે તો તનાવમાં રાહત મેળવી શકે છે.

(૪) અગ્રતાક્રમ પ્રમને કાર્યની ગોઠવણી કરો :

આપણે દિવસ દરમ્યાન ઘણા બધા કાર્યો કરવાના હોય છે. આમાનાં ઘણાં કાર્યો અત્યંત મહત્વના હોય છે. કેટલાંક સાધારણ મહત્વના હોય છે જ્યારે કેટલાંક સામાન્ય હોય છે. આ બધાની નોંધ ડાયરીમાં અગ્રતાક્રમ આપી કરી લો.

જો આપણે કાર્યનું આયોજન બરાબર ન કર્યું હોય તો સામાન્ય કાર્યો તમે કરી લો અને અત્યંત મહત્વના કાર્યો આયોજનના અભાવે કે સમયના અભાવે કરવાના રહી જાય તો તેથી ઘણું જ નુકશાન થાય અને આપણે તણાવમાં આવી જઈએ. એટલે દિવસ દરમ્યાન કરવાના કાર્યોને અગ્રતાક્રમ નક્કી કરી સૌથી પહેલાં આપણે અત્યંત મહત્વના તે પછી સાધારણ કાર્યોને નિપટાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. સમયના અભાવે કદાચ કોઈ સામાન્ય કાર્ય રહી જશે તો તમે તણાવમાં નહીં આવો પરંતુ મહત્વનું કાર્ય જો રહી જશે તો તમે ચોક્કસ તણાવમાં આવવાના.

(૫) બે કાર્યની વચ્ચે થોડો વિરામનો સમય ગાળો રાખો:

ઘણા લોકો દિવસ દરમ્યાન કરવાના કાર્યોના સમયનું એટલું યુસ્ત આયોજન કરે છે કે એક કામ પૂરું થયું નથી કે તરતજ બીજા કામનું આયોજન હોય. હવે આજની પરિસ્થિતિમાં બધાંજ કામ તમારા આયોજન

પ્રમાણે અને સમયની તમારી ગણતરી પ્રમાણે જ થાય તેવું શક્ય નથી હોતું. કોઈ કામમાં તમારી ગણતરી કરતાં વધુ સમય પણ ચાલ્યો જાય. અને બીજા કામ માટે મોડા પડો અને કદાચ બીજું કામ પણ બગડે. એટલે કાર્યના સમય આયોજનમાં બે કાર્યો વચ્ચે થોડો વિરામનો સમય ગાળો રાખો. આનાથી ફાયદો એ થશે કે કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં જો ગણતરી કરતાં વધુ સમય જાય તો બે કાર્ય વચ્ચે રાખેલ સમય ગાળાને કારણે તમે તણાવમાં નહીં આવો.

આ ઉપરાંત આત્મ નિરીક્ષણ કરી સ્વ સાથે સકારાત્મક વાર્તાલાપ કરી પોતાની વિશેષતાઓ તેમજ ક્ષમતાઓમાં વધારો કરવો તેમજ કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં નિર્ણય લેતા પહેલા બીજાના દ્રષ્ટિકોણને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જેવા મુદ્દાઓને પણ ધ્યાન પર લેવા જોઈએ.

ઉપરોક્ત બાબતો માટે તમારી પ્રબંધન (Management) ની આવડતને વિકસાવો. સંભવ હોય તો ૬ મહિના કે ૧ વર્ષનો કોર્સ કરી લો આ અંગે કોઈ શિબિર, સેમિનાર અથવા ચર્ચાનું આયોજન થતું હોય તો તેમાં ચોક્કસપણે ભાગ લો. તેના વક્તાને પોતાની સમસ્યા જણાવી સલાહ-સૂચન લો.



મનોવૈજ્ઞાનિક યુક્તિઓ :

- જીવનની દરેક ઘટનામાં આપણને કોઈ ને કોઈ રીતે લાભ થાય છે જ. પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે થતાં લાભો વિષે જ હંમેશા વિચાર કરવાની આદત રાખો ભલે તે ઓછા અને નાના હોય.
- ભૂતકાળમાં થયેલી ભૂલો માટે પ્રશ્નાત્તાપ ન કરો, કારણકે ભૂતકાળ હવે તમારા હાથમાં નથી, ભૂતકાળની ભૂતાવળ તેમજ ભવિષ્યની ચિંતાથી દૂર રહો. આવતી કાલનો હજુ જન્મ જ થયો નથી. ફક્ત વર્તમાન જ તમારા હાથમાં છે. વર્તમાનને હકારાત્મક અને સફળ બનાવવા માટે બધાજ પ્રયત્ન કરો.

- તમે તમારા જીવનની તુલના બીજાની સાથે કરી ચિંતિત ન થાવ. યાદ રાખો કે આ વિશ્વમાં તમે એક અનોખા અને વિશિષ્ટ વ્યક્તિ છો. આ વિશ્વમાં તમારા જેવું અન્ય કોઈ હોઈ શકે જ નહીં.
- હંમેશા યાદ રાખો કે, તમારી ટીકા/નિંદા કરનાર તમારો મિત્ર છે કે જે તમને વિના મૂલ્યે એક મનોચિકિત્સકની માફક તમારી ભૂલો અને કમજોરીઓ તરફ ધ્યાન દોરી જાય છે.
- તમારી કારકિર્દીને, જીવનશૈલીને, તથા જીવન પ્રત્યેના અભિગમને તપાસો અને તમારા વિચારોને તર્કસંગત તેમજ તર્કશુદ્ધ કરો.
- તમારા કાર્યનું સુંદર આયોજન કરો અને તમારી સ્વ-પ્રબંધનની આવડત વિકસાવો.
- તમારા સમયનો વધુ અસરકારક ઉપયોગ કરવાનું શીખો અને તમારા સમયનું પ્રબંધન કરો.
- જેઓએ તમારા જીવનમાં વિઘ્નો ઊભા કર્યા છે અને જીવન કષ્ટદાયક બનાવ્યું છે તેઓને ક્ષમા કરો અને ભૂલી જાઓ. જો તમે આ સકારાત્મક પગલું નહીં લો તો, તમે તે દુઃખ ભર્યા અને કષ્ટદાયક પ્રસંગોને ભૂલી શકશો નહીં. જેને કારણે તમારી ખુશી ગાયબ થઈ જશે.
- એક સાથે ઘણી બધી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો મુંજાઈ જશો. ધીરજ રાખી વારાફરતી એક પછી એક સમસ્યાને લો અને તેનું નિરાકરણ કરવા માટે પૂરો પ્રયત્ન કરો.
- જેટલું શક્ય બને તેટલું બીજાઓને સહયોગી બનવા માટે પણ સમય ફાળવો, બીજાઓનાં સહાયક બનવાથી તમે તમારી ચિંતા, તણાવ, અને વ્યગ્રતાને ચોક્કસ ઘટાડી શકશો.
- રોજીંદી ઘટતી ઘટનાઓ પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ/દ્રષ્ટિકોણ રાખો. દ્રષ્ટિકોણ બદલવાથી તમે પીડાને આનંદમાં, દુઃખને સુખમાં અને ટીકા કે અપમાનને દુઆઓમાં પરીવર્તન કરી શકશો.
- ઘણા બધા પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ જો તમે તમારી સમસ્યાનું નિરાકરણ અથવા ઉકેલ ન લાવી શકો તો દુઃખી અને હતાશ ન થાઓ. યાદ રાખો કે, સમય એ એક ઉત્તમ દવા છે.



- આ વિશ્વ એ એક વિશાળ નાટક છે જેમાં આપણે બધાં કલાકારો પોતપોતાને પ્રાપ્ત થયેલ સવિશેષ પાર્ટ ભજવી રહ્યા છીએ. માટે કોઈપણ દર્દનાક, દુઃખમય અને કાલ્પનિક દ્રશ્ય જોઈ દુઃખી ન થશો.
- કોઈના પ્રત્યે બદલો લેવાની ભાવના ન રાખો પરંતુ પહેલાં પોતાની જાતને પરીવર્તન કરવા પ્રયત્ન કરો. બદલો લેવાની વૃત્તિ તમારા માનસિક તણાવમાં વધારો કરશે. સ્વયંને પરીવર્તન કરવાનો પ્રયાસ તમને સુખ, શાંતિ અને પ્રગતિની પ્રાપ્તિ કરાવશે.
- બીજા પ્રત્યે ઇર્ષ્યાળું થવાને બદલે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન રત્નોનું ચિંતન કરો. ઇર્ષ્યા તમારા મન અને શરીરને બાળીને ભસ્મ કરી નાખે છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તમને માનસિક તણાવથી મુક્ત અને સંતોષથી સંપન્ન બનાવશે.
- જો તમે બીજાને સુખ આપશો તો તેટલાંજ પ્રમાણમાં સુખ તમારી પાસે આવશે. હમેંશા બધાને સુખ આપો, કોઈને પણ દુઃખ આપવાનો વિચાર ક્યારેય કરશો નહીં.
- જ્યારે તમે સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતાં હો ત્યારે એવું વિચારો કે, હું મારા ભૂતકાળમાં કરેલાં કર્મોનો હિસાબ ચૂકતે કરી રહ્યો છું અને તેનાથી ખુશ રહો.
- તમારી અંદર રહેલો સૂક્ષ્મ અહંકાર મનની સ્થિતિમાં અસંતુલન ઊભું કરે છે. તેથી મનની સ્થિરતા સિધ્ધ કરવા માત્ર અહંકારનો ત્યાગ કરો. યાદ રાખો કે આ દુનિયામાં તમે ખાલી હાથે આવ્યા છો અને ખાલી હાથે જ જવાનું છે.
- બે મિનિટ માટે દિવસમાં ૪ થી ૫ વખત મનમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારોનું અવલોકન કરવાનો નિયમ રાખો. આ પ્રકારનો અભ્યાસ બિનજરૂરી અને ન ગમતા વિચારોને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવામાં મદદરૂપ બનશે.
- તમારી બધી જ ચિંતાઓને સર્વ આત્માઓના પિતા પરમકૃપાળુ પરમાત્માને સોંપી નિશ્ચિત બની જાઓ.
- દરરોજ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ માટે યોગાભ્યાસ કરો. યોગાભ્યાસથી જે માનસિક, શારીરિક, પરીવર્તન આવે છે તે તણાવ તેમજ ચિંતાઓને દૂર કરી સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.



આધ્યાત્મિક તેમજ યૌગિક યુક્તિઓ:

તણાવ પ્રબંધનની ઉપરોક્ત યુક્તિઓનું સારરૂપમાં તારણ એજ નીકળે છે કે તણાવ મુક્ત જીવન માટે જરૂરત છે.....

સકારાત્મક વિચારધારા - **Positive thinking**

સકારાત્મક અભિગમ - **Positive attitude**

સકારાત્મક ભાવનાઓ - **Positive emotions**

સહનશક્તિ, સમાવાની શક્તિ તેમજ સામનો કરવાની શક્તિ - **Power to tolerance, to accommodate, to face**

આંતરિક શક્તિઓ તેમજ ક્ષમતાઓ - **Inner strength and abilities**

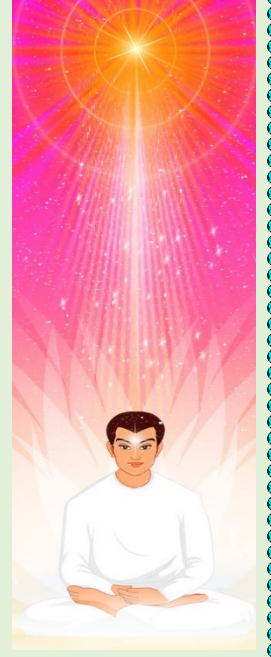
આ મૂલ્યો, આંતરિક શક્તિઓ તેમજ ક્ષમતાઓના વિકાસ માટે સવોત્તમ ઉપાય છે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સમજ (Spiritual Perception) પર આધારિત રાજયોગ મેડિટેશનનો અભ્યાસ.

રાજયોગ મેડિટેશન શું છે?

- રાજયોગ એ તણાવ મુક્ત જીવન માટેનો ખુબજ અસરકારક ઉપાય છે.
- શારીરિક અને માનસિક શિથિલીકરણની કળા છે.
- સકારાત્મક અને રચનાત્મક ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણ (Visualization) ની કળા છે જે વ્યક્તિના અભિગમને સકારાત્મક બનાવે છે.
- મનની સ્થિરતા, એકાગ્રતા અને શાંતિ માટેનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ છે.
- મનની શક્તિઓ જેવી કે સહનશક્તિ; સમાવાની, પરખવાની, નિર્ણય કરવાની, સામનો કરવાની શક્તિઓનો સહજ વિકાસ થાય છે.
- આત્માનુભૂતિ, પરમાત્માનુભૂતિ અને વિશ્વાનુભૂતિ દ્વારા સ્વપરિવર્તન કરવા માટેની ઉત્તમ યાવી છે.

राजयोगना अभ्यासना महत्वपूर्ण सोपानो:

१. मानसिक तेमज शारीरिक शिथिलिकरण करवुं.
२. मनने वस्तु, व्यक्ति, परिस्थितीथी समेटी लेवुं.
३. मनने स्थिर तेमज अेकाग्र करवुं.
४. अंतरमुषी बनवुं.
५. आत्मचिंतन - आत्मदर्शन करी आत्मानुभूति करवी
६. आत्मिक स्मृतिमां आत्मा परिवर्तननो अनुभव करवो.
७. परमात्मा साथे अनुसंधान प्रस्थापित करवुं
८. परमात्मा अनुभूति करवी.
९. स्वयंनुं सशक्तिकरण करवुं तेमज गुण संपन्न बनवुं



राजयोगना प्रायोगिक अभ्यास माटे आध्यात्मिक ज्ञाननी समज अत्यंत आवश्यक छे. दा.त .राजयोग द्वारा आत्मानुभूति करी आत्मपरिवर्तन करवुं होय तो आत्मा विषेनी समज वगर शक्य नथी .परमात्मा साथे अनुसंधान प्रस्थापित करी परमात्मा अनुभूति करवी होय तो परमात्मा विषेनी सत्य संकल्पना आपणा मनमां स्पष्ट होवी जरूरी छे .आ माटे ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय नो संपर्क करी, राजयोगनो कोर्स करी राजयोगना अभ्यासनी प्रेक्टिकल तालीम लई आप तणावथी मुक्त जिवन व्यतीत करी शकशो



मनिका स्थिर आन हो नी सुड आिक हो नही सकती।

© KAMU BAKHAR