

બી.એ. ઓનર્સ  
દ્વિતીય વર્ષ - સેમેસ્ટર - 4  
SM-SEC-406-II  
તથાવ સંચાલન - ભાગ - II



## સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ્સ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એક માત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતીના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, જ્યોતિર્મય પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડીરોકાણ. શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે :

‘જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.’

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યાવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

‘સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:’ સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદો સાથે પરામર્શન કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી, અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોનાં કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસસામગ્રીનું લેખન કરે છે. વિષયનિષ્ણાત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થાય પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસસામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન’, ‘સ્વાધ્યાય રેડિયો’ જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબ સમા અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

પ્રો. (ડૉ.) અમીબહેન ઉપાધ્યાય

કુલપતિ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,

જ્યોતિર્મય પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

## SM-SEC-406-II

### લેખન

ડૉ. ઉર્વી અમી	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, NICM, ગાંધીનગર.
ડૉ. જૈમીન પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. બીના પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ફેકલ્ટી ઓફ કોમર્સ (SMPIC), જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

### પરામર્શન (વિષય)

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. દિપક રાસ્તે	એસોસિયેટ પ્રોફેસર, શ્રી સહજાનંદ વાણિજ્ય મહાવિદ્યાલય, અમદાવાદ.
ડૉ. મનોજ દવે	પ્રોફેસર એન્ડ હેડ, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એકાઉન્ટન્સી, શ્રી પી.ડી.એમ. માલવિયા કોલેજ ઓફ કોમર્સ, રાજકોટ.

### પરામર્શન (ભાષા)

ઘનશ્યામ કે ગઢવી	નિવૃત્ત આચાર્ય, સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.
ડૉ. અજય રાવલ	એસોસિયેટ પ્રોફેસર, ગુજરાતી વિભાગ, ઉમિયા આર્ટ્સ & કોમર્સ, અમદાવાદ
ડૉ. જાગૃતિ મહેતા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર (ગુજરાતી), ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

### સંપાદન

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
----------------------	---

પ્રકાશક	કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
---------	--

પ્રકાશન વર્ષ	પુનઃ મુદ્રણ - 2026
--------------	--------------------

ISBN NO: 978-93-5598-221-6



### સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી  
(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

તૃતીય વર્ષ બી.કોમ.  
BCSMG310  
SM-SEC-406-II  
તણાવ સંચાલન

વિભાગ

3

તણાવ સંચાલન

એકમ : 9 સંબંધોમાં તણાવ	1-11
એકમ : 10 હતાશા અને તણાવ સંચાલન	12-20
એકમ : 11 તણાવ સંચાલનમાં યોગ ભૂમિકા	21-30
એકમ : 12 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ	31-48
એકમ : 13 તણાવ સંચાલનના પડકારો	49-58
એકમ : 14 વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન - જાતે કરો (Do it Yourself)	59-65

-: રૂપરેખા :-

- 9.1 પ્રસ્તાવના
- 9.2 અર્થ
- 9.3 વ્યાખ્યા
- 9.4 તણાવના કારણો
- 9.5 તણાવના લક્ષણો
- 9.6 તણાવ મુક્તિના ઉપાયો અથવા તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચના
- 9.7 સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ
- 9.8 વૈકલ્પિક પ્રશ્નો
- 9.9 સ્વાધ્યાય

## 9.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ એ જીવનની હકીકત છે, વ્યક્તિ ગમે ત્યાં હોય અને ગમે તે કરી રહ્યો હોય. વ્યક્તિ તણાવને ટાળી શકતો નથી, પરંતુ તેને સંચાલિત કરવાનું શીખી શકે છે. આપણા જીવનમાં પરિવર્તન - જેમ કે કોલેજ જવું, લગ્ન કરવું, નોકરી બદલવી અથવા માંદગી - તણાવના અનેક સ્ત્રોત છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે જે ફેરફારો તણાવનું કારણ બને છે તે જ ફેરફારો વ્યક્તિને લાભ પણ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કોલેજમાં અભ્યાસ કરવા માટે ઘરથી દૂર જવું એ ફેરફાર વ્યક્તિ માટે તણાવનું કારણ બને છે પરંતુ આ ફેરફાર તે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના વિકાસની નવી તકોનું સર્જન કરે છે, નવા પડકારો અને નવા સંજોગોનો સામનો કરવાનું શીખવે છે, નવા મિત્રો બનાવવાની તથા તેમની સાથે રહેવાની વ્યવસ્થા ઊભી કરે છે. આ જ કારણ છે કે તમારી જાતને જાણવી અને તણાવના કારણોને કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. અહીં મહત્વની બાબત એ છે કે વ્યક્તિ કેવી રીતે સંજોગોનું અર્થઘટન કરે છે અને તેના પર કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. આથી વ્યક્તિએ તણાવનું સંચાલન કરતા શીખવું જોઈએ. દરેક વ્યક્તિ અનુભવે છે આપણા જીવનમાં તણાવ છે અને મોટાભાગની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તાણને કારણે થાય છે અથવા તણાવને લીધે પ્રભાવિત થાય છે. આથી તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તણાવ વ્યક્તિ પર કેવી અસર કરે છે. તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે તથા તેનું અસરકારક સંચાલન કરવા માટે કેટલીક તકનીકો ખૂબ જ મદદ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આર્મી પ્લાટૂન લીડર તરીકે, તણાવનું સંચાલન કરવા માટે એવી તકનીકોની જરૂર પડશે જેમાં પોતાની જાત અને અન્ય સૈનિકોની જાગૃતિનો સમાવેશ થાય છે. પરિણીત હોવાને કારણે અથવા સંબંધમાં ખાસ વ્યક્તિની આકાંક્ષાઓ અને ખામીઓ સાથે તેને અપનાવવું અને એ સંબંધ લાંબા સમય સુધી ટકી રહે તે માટે તણાવ સંચાલન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તણાવ એ વ્યક્તિના જીવનમાં પરિવર્તન માટેનો વ્યક્તિનો પ્રતિભાવ છે. કારણ કે જીવનમાં સતત બદલાવ થતો હોય છે. રોજિંદા જીવનમાં થતા સામાન્ય ફેરફારો જેવા કે સ્કુલ કે કોલેજ બદલવી કે નોકરી બદલવી વગેરે તથા જીવનમાં થતા અસામાન્ય ફેરફારો જેવા કે વ્યક્તિના લગ્ન થવા, છૂટાછેડાની ઘટના બનવી અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિની ગંભીર માંદગી કે મૃત્યુ જેવા ફેરફારો વ્યક્તિ માટે

બધા જ તણાવને ટાળવાનું શક્ય થઈ શકે નહીં. પરંતુ બિનજરૂરી તણાવ દૂર કરવા અને બાકીના તણાવોને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવાનું વ્યક્તિ માટે શક્ય છે. દરેક વ્યક્તિ માટે તણાવની વ્યાખ્યા અને તણાવ સહન કરવાની મર્યાદા અલગ-અલગ છે. જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ સંબંધમાં માનસિક અથવા ભાવનાત્મક રીતે અત્યંત તણાવમાં આવી જાય છે ત્યારે તે અન્ય પક્ષને નુકસાન પહોંચાડવાની હદ સુધી પહોંચી શકે છે.

### 9.2 અર્થ

સંબંધ તણાવ શું છે :

અહીં સંબંધો મુખ્યત્વે પતિ અને પત્ની વચ્ચેના સંબંધના પરિપ્રેક્ષ્ય સાથે વ્યવહાર કરવામાં આવેલ છે.

બધા યુગલો તણાવ અનુભવે છે. કેટલીકવાર તણાવ કામ પર અથવા કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથેની સમસ્યાઓથી આવે છે જેને આપણે આપણા સંબંધોમાં લઈ જઈએ છીએ. દંપતીના પરસ્પરના મુદ્દાઓમાંથી પણ તણાવ આવી શકે છે, જેમ કે તેમની વચ્ચે ઝગડા કે દલીલ, તેમની ઈચ્છાઓ અથવા જરૂરિયાતોમાં તફાવત અથવા ઉપેક્ષાની લાગણી અનુભવવી વગેરે.

ઘણી વાર તણાવ સામાન્ય હોવા છતાં, તે સંબંધો માટે નુકસાનકારક હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો પોતાના તણાવને દૂર કરે છે પરંતુ કેટલાક લોકો આ તણાવને દૂર કરી શકતા નથી અને પોતાની પાસે રાખે છે, જેને કારણે તેમના જીવનસાથી માટે તેઓ કઈ માનસિક સ્થિતિ માંથી પસાર થઈ રહ્યા છે તે સમજવું અને તેમને મદદ કરવાનું કાર્ય મુશ્કેલ બને છે.

તણાવ સાથે વ્યવહાર ન કરવાથી નકારાત્મક ચક્ર સર્જાય છે જ્યાં યુગલો એકબીજાના તણાવને પકડે છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે તણાવ ચેપી છે - જ્યારે જીવનસાથી પૈકી કોઈ એક તણાવમાં હોય છે, ત્યારે અન્ય સાથી પણ તણાવમાં આવે છે. યુગલો આ નકારાત્મક ચક્રમાં અટવાઈ જાય છે અને એકબીજા સાથે વ્યવહાર કરતી વખતે ખૂબ જ તણાવ અનુભવે છે.

### 9.3 વ્યાખ્યા

‘તણાવ એ પ્રતિક્રિયા આપવાની રીત છે જે વ્યક્તિ તેના જીવનમાં થતા ફેરફારો, બનતી ઘટનાઓ અને પરિસ્થિતિઓ માટે શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે આપે છે’. લોકો વિવિધ રીતે અને જુદા જુદા કારણોસર તણાવનો અનુભવ કરે છે. પ્રતિક્રિયા ઘટના અથવા પરિસ્થિતિની એક ધારણા પર આધારિત છે. જો કોઈ વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને નકારાત્મક રીતે જુએ છે, તો સંભવતઃ વ્યક્તિ વ્યથિત થઈ શકે છે. ખૂબ જ ગુસ્સો કરવો, અનિયંત્રિત વ્યવહાર, હતાશા તથા નિરાશા એ બધા તણાવના ખૂબ જ જાણીતા સ્વરૂપ છે. તણાવનું અન્ય સ્વરૂપ ઘટના અથવા પરિસ્થિતિના ‘સકારાત્મક’ દષ્ટિકોણથી પરિણમે છે, તેથી જ તેને ‘સારા તણાવ’ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

સારો તણાવ વ્યક્તિને પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે અને તે કંટાળાનું મારણ બની શકે છે કારણ કે તે કેન્દ્રિત ઊર્જાને જોડે છે. તે ઊર્જા વ્યક્તિને સહેલાઈથી તકલીફનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. ઘણા લોકો જાનમાં વાગતા સંગીત કે ફટાકડા, સાર્વજનિક ભાષણ અથવા વિમાનની ફ્લાઈટને ખૂબ જ તણાવપૂર્ણ માને છે-જેના કારણે તેમના હૃદયના ધબકારા વધવા લાગે છે અને ભૂખ ન લાગવી, ગભરાટ, માથું દુઃખવું જેવી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે, જ્યારે અન્ય લોકો વિમાનની મુસાફરી કે સાર્વજનિક ભાષણ કે જાનમાં વાગતા સંગીત કે ફટાકડા જેવી ઘટનાઓની રાહ જુએ છે. આમ તણાવ એ ઘણીવાર ધારણાનો પ્રશ્ન છે. જે એક

વ્યક્તિ માટે હકારાત્મક તણાવ છે તે અન્ય વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક તણાવ હોઈ શકે છે.

#### 9.4 તણાવના કારણો

લાગણીઓ એ જીવનની કેટલીક સૌથી શક્તિશાળી શક્તિઓ છે અને ચિંતા એ એક એવી લાગણી છે જેને નિયંત્રિત કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. એવી ઘણી બાબતો છે જે સંબંધમાં ચિંતાનું કારણ બની શકે છે. તે વિશ્વાસઘાત અથવા પ્રતિબદ્ધતાના અભાવનો ડર જેવા અનેક વર્તન દ્વારા જન્મે છે. જોકે એક વાત સ્પષ્ટ છે, સંબંધોમાં ચિંતા તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તા પર નોંધપાત્ર અસર કરી શકે છે. વ્યક્તિના જીવનમાં તણાવ ઉત્પન્ન કરનારા અનેક પરિબલો એટલે કે કારણો હોય છે.

#### સંબંધની ચિંતા માટેના સામાન્ય કારણો

##### 1. લાંબા ગાળાના તણાવ :

જ્યારે તમે અથવા તમારા જીવનસાથી લાંબા ગાળાના તણાવનો અનુભવ કરો છો, ત્યારે આ સંબંધ પર ઊંડી અસર કરી શકે છે. આ કામના દબાણ, માંદગી, સાસરિયાં, નાણાકીય તણાવ અથવા અહમ જેવા પરિબલોને કારણે ઉદ્ભવી શકે છે. જો તમે તણાવ અનુભવો છો, તો ચિંતાના લક્ષણો ફક્ત તમારા જીવનસાથી સાથે જ નહીં, પરંતુ કામ પરના મિત્રો અને સહકર્મીઓ સાથે પણ તણાવ પેદા કરી શકે છે.

##### 2. વિશ્વાસનો અભાવ :

સંબંધોમાં ચિંતાનું આ ખૂબ જ સામાન્ય કારણ છે. આ ભેવફાઈનું પરિણામ હોઈ શકે છે, અથવા જ્યારે એક ભાગીદારને લાગે છે કે તેઓ હવે અન્ય વ્યક્તિ પર આધાર રાખી શકતા નથી. સંબંધોમાં વિશ્વાસ નિર્ણાયક છે, અને એકવાર તે ચાલ્યો જાય તે પછી તેને પાછો મેળવવા માટે સમય, ધૈર્ય અને પ્રયત્નની જરૂર પડે છે. સફળ અને તંદુરસ્ત સંબંધનો આધાર વિશ્વાસ છે, વિશ્વાસનો અભાવ મહદઅંશે સંબંધોને અંત તરફ લઈ જાય છે.

##### 3. બ્રેકઅપ્સ (લગ્ન અથવા સંબંધ તૂટવાનો અનુભવ)

જેમણે લગ્ન અથવા સંબંધના તૂટવાનો અનુભવ કર્યો હોય તેઓ ઉચ્ચસ્તરની ચિંતા અનુભવી શકે છે. પછી ભલે તે લાંબા ગાળાના સંબંધ હોય કે માત્ર ક્ષણિક અથવા ટૂંકા ગાળાનો પ્રેમ હોય, પરિણામે અસલામતી અને અયોગ્યતાની લાગણી અને એકલતા ભારે ભાવનાત્મક અસર કરી શકે છે. આવી વ્યક્તિ અન્ય કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે સંબંધ બાંધતી વખતે ખૂબ જ તણાવ અનુભવે છે.

##### 4. પ્રારંભિક અનુભવો (ભૂતકાળના અનુભવો)

આપણામાંના દરેક માતા-પિતા, સાથીદારો અને ભાઈ-બહેનો સાથેના બાળપણના અનુભવોમાંથી સંબંધો માટે નિયમો અથવા અપેક્ષાઓનો સમૂહ વિકસાવે છે. જો બાળપણના સંબંધો અંગેના અનુભવો નકારાત્મક હોય તો, જ્યારે આપણે પુખ્ત તરીકે ઘનિષ્ઠ સંબંધમાં હોઈએ ત્યારે આ નિયમો અને અપેક્ષાઓ આપણા પર નકારાત્મક અસર કરવા પાછા આવી શકે છે. દાખલા તરીકે, આપણે એવી અપેક્ષા રાખી શકીએ છીએ કે જીવનસાથી અવિશ્વસનીય હશે અથવા જ્યારે આપણને કાળજીની જરૂર હોય ત્યારે તે આપણને છોડી દેશે, અને તેને પ્રેમ અથવા સમર્થન માટે અયોગ્ય અનુભવી શકીએ છીએ, આમ બાળપણના પ્રારંભિક કડવા અનુભવો પણ તણાવ માટેનું મહત્વનું કારણ બને છે.

**5. ગુસ્સો :**

કેટલીકવાર સંબંધોમાં એક પક્ષકાર ઝડપથી ગુસ્સે થઈ જતો હોય છે, તેનો આ સ્વભાવ પણ અન્ય પક્ષકાર માટે તણાવનું કારણ બને છે. જો આ ગુસ્સે થવું એક નિયમિત ઘટના હોય તો તે ચિંતાનું મુખ્ય કારણ બની શકે છે, કારણ કે પરિવારના અન્ય સભ્યો સતત તણાવના સ્તર સાથે જીવે છે કે ન જાણે ક્યારે અને કઈ વાત પર તે વ્યક્તિ ગુસ્સે થઈ જશે.

**6. નકારાત્મકતા :**

સંબંધમાં નકારાત્મકતા એ સંબંધો માટે સૌથી ઝેરી પરિબળ બની શકે છે. જેમાં અન્ય વ્યક્તિની ટીકા, કટાક્ષ અથવા ફરિયાદનો સમાવેશ થાય છે. દૈનિક નકારાત્મકતા બંને પક્ષો માટે ખૂબ જ તણાવ વધારનારી હોઈ શકે છે અને ગંભીર ચિંતા તરફ દોરી શકે છે.

**7. ઈર્ષ્યા :**

ઈર્ષ્યા પણ તણાવનું મુખ્ય કારણ બની શકે છે, જેની અસર બંને પક્ષકારો પર થાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે પોતાના સંબંધોની અન્ય લોકો સાથે સરખામણી કરે છે ત્યારે તેના જીવનમાં બીજાનું સુખ જોઈને કેટલીક વખત ઈર્ષ્યા જન્મે છે. જેને કારણે સંબંધોમાં ઝેર પડે છે. જેને લીધે સંબંધોમાં તણાવ ઉદ્ભવે છે.

**8. નિયમિત ઝઘડા :**

નિયમિત લડાઈ સંબંધમાં ચિંતાનું કારણ બની શકે છે. નિયમિત ઝઘડાને કારણે પરસ્પર પ્રેમ, સહકાર, સન્માન, કાળજી, લાગણી વગેરે ઘટવા લાગે છે અને બંને પક્ષ અવિશ્વાસ અને ડરના માહોલમાં જીવે છે, જેને કારણે બન્ને પક્ષ સતત તણાવમાં રહે છે. સંબંધોની ચિંતાથી પીડિત લોકો કદાચ મિત્રતા, અન્ય કુટુંબ અથવા કાર્ય સહિત તેમના જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોને અસર કરવાનું શરૂ કરી શકે છે.

તે જાણીતું છે કે સંબંધોમાં અસ્વસ્થતા પીડિતોની ભાવનાત્મક સુખાકારીને પ્રતિકૂળ અસર કરે છે, પરંતુ એ નોંધવું અગત્યનું છે કે તે તેમના શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પણ હાનિકારક રીતે અસર કરી શકે છે.

**9.5 તણાવના લક્ષણો**

તણાવના લક્ષણો ત્રણ સામાન્ય, વર્ગોમાં આવે છે - શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક. તણાવ અનુભવવાના લક્ષણો નીચે મુજબ છે.

1. માથાનો દુઃખાવો થવો,
2. થાક લાગવો, (આસક્તિ અનુભવવી),
3. જઠરાંત્રિય (પાંચનને લગતી) સમસ્યાઓ,
4. હાયપરટેન્શન (હાઈ બ્લડ પ્રેશર),
5. હૃદયની સમસ્યાઓ, જેમ કે ધબકારા વધવા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી વગેરે,
6. ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થતા / એકાગ્રતાનો અભાવ,
7. ઊંઘમાં ખલેલ પડવી, પછી ભલે તે ખૂબ સૂવું હોય કે ઊંઘ ન આવવાની હોય,
8. હથેળીઓ / હાથમાં ધ્રુજારી થવી, હાથમાં પરસેવો આવવો,
9. ચિંતા થવી, નકારાત્મક વિચાર આવવા,

10. જાતીય સમસ્યાઓ ઉદ્ભવવી વગેરે

જ્યારે વ્યક્તિને તેનો ખ્યાલ ન હોય ત્યારે પણ તણાવ ગંભીર શારીરિક વિકૃતિઓનું કારણ બની શકે છે અથવા શારીરિક વિકૃતિઓ વધારવામાં ફાળો આપી શકે છે. તે એન્ડ્રોનાલિન અને કોર્ટીકોસ્ટેરોન જેવા હોર્મોન્સમાં વધારો કરે છે, જે યયાપચય, રોગપ્રતિકારક પ્રતિક્રિયાઓ અને અન્ય તણાવ પ્રતિભાવોને અસર કરે છે. તે હૃદયના ધબકારા, શ્વસન, બ્લડ પ્રેશર અને આંતરિક અવયવો પર દબાણમાં વધારો કરી શકે છે.

તણાવને કારણે વ્યક્તિમાં નીચે મુજબના વર્તણૂકીય ફેરફારો પણ જોવા મળે છે.

1. ચીડચીડિયાપણું
2. વિક્ષેપકારક આહાર પેટર્ન (અતિશય ખાવું અથવા ઓછું ખાવું)
3. અન્ય લોકો સાથે કઠોર વર્તન
4. ધુમ્રપાન અથવા આલ્કોહોલના સેવનમાં વધારો
5. આઈસોલેશન (એકાંતવાસ), લોકોને મળવાનું ટાળવું
6. ફરજિયાત ખરીદી (બિનજરૂરી પૈસા વેડફવા),
7. પોતાના કામમાં ધ્યાન ના લાગવું, વગેરે

આમ, તણાવ વ્યક્તિના જીવનના દરેક ક્ષેત્રને પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે. કાર્ય સ્થળ અને મિત્ર વર્તુળમાં તથા સગા સબંધી સાથે ઝગડા, વાદવિવાદ, કાર્યની ઉત્પાદકતા અને ગુણવત્તા પર વિપરીત અસર, આરોગ્યને લગતા જોખમો અને સંબંધોમાં અશાંતિ અને અસંતોષ વગેરે.

## 9.6 તણાવ મુક્તિના ઉપાયો અથવા તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચના

તણાવ મુક્ત કરવાની આદતો વિકસાવવા માટેની તકનીકોને ત્રણ જૂથોમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવી છે :

- 1) ક્રિયાલક્ષી અભિગમો (એક્શન ઓરિએન્ટેડ એપ્રોચ) : આ અભિગમ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવા માટે પગલાં લેવા માટે વપરાય છે.
- 2) લાગણીલક્ષી અભિગમો (ફિલીંગ ઓરિએન્ટેડ એપ્રોચ) : આ અભિગમ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને આપણે જે રીતે સમજીએ છીએ તે બદલવા માટે વપરાય છે.
- 3) અપેક્ષા લક્ષી અભિગમો (એક્ષેક્ટન્સ ઓરિએન્ટેડ એપ્રોચ) : આ અભિગમ એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે વપરાય છે કે જેને તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી.

● **ક્રિયા-લક્ષી અભિગમો**

ક્રિયા-લક્ષી અભિગમો તમને તણાવ ઘટાડવા માટે પગલાં લેવા અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવાની શક્તિ આપે છે.

1. **સ્પષ્ટ અને અસરકારક માહિતી સંચાર :**

સ્પષ્ટ અને અસરકારક માહિતી સંચાર એ સ્પષ્ટ વક્તા બનવાની યાવી છે. જ્યારે આપણે સ્પષ્ટ વક્તા હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે જે જોઈએ છે અથવા જે ઈચ્છીએ છીએ તે માટે પૂછી શકીએ છીએ, અને સામેવાળી વ્યક્તિને એ પણ સમજાવી શકીએ છીએ કે આપણને શું પરેશાન કરી રહ્યું છે. એકવાર આપણને ખ્યાલ આવી જાય કે આપણે શું વાતચીત કરવાની જરૂર છે, ત્યારે આપણે તેના સંબંધિત સ્પષ્ટ અને અસરકારક

મહીતીસંચાર કરી શકીએ છીએ, અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવા માટે સક્રિય બની શકીએ છીએ.

**2. ઘોંઘાટ ઓછો કરો (શાંતિ માટે સમય કાઢો) :**

તમામ તકનીકીના સાધનો, સ્ક્રીન ટાઈમ (ઓન લાઈન રેહવું) અને સતત ઘોંઘાટ કરતા સાધનો બંધ કરવાથી અથવા એમને ધીમા કરવાથી પણ તણાવ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. દરરોજ થોડી શાંતિ માટે સમય કાઢો. તમે જોઈ શકશો કે કેવી રીતે તે બધી દેખીતી રીતે જે વસ્તુઓ અને કાર્યો કરવા અતિ આવશ્યક અને જરૂરી હતા તે ઓછા મહત્વપૂર્ણ અને જરૂરી બની જાય છે. જ્યારે તમે શાંત થાવ છો ત્યારે તમે તમારી શક્તિઓને પુનઃસંચારિત કરો છો. એ વાત ધ્યાન રાખો કે આ રીતે પુનઃસંચારિત થવું એ તણાવનો સામનો કરવાની ખૂબ જ અસરકારક રીત છે.

**3. તમારા સમયનું સંચાલન કરો :**

જો તમે સમય બગાડશો તો સમય તમારી જીંદગી બગાડશે. (If you waste time, time will waste your life.) જ્યારે આપણે આપણા કાર્યોને પ્રાથમિકતા આપીએ છીએ અને સમયનું યોગ્ય સંચાલન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ઓછા તણાવપૂર્ણ અને વધુ આનંદપ્રદ જીવનનું નિર્માણ કરીએ છીએ. આથી સમયનું સંચાલન તણાવ ઘટાડવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે.

**4. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું :**

અંગ્રેજીમાં કહેવાત છે કે (Healthy body has a healthy mind) સ્વસ્થ શરીરવાળાનું સ્વસ્થ મન હોય છે. આથી તણાવમાંથી મુક્ત થવા અથવા તેને ઘટાડવા માટે શરીર સ્વસ્થ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. તેના માટે શારીરિક કસરત કરવી, યોગ કરવું, ચાલવા જવું, તથા હાસ્ય (લાઈંગ) જેવી ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ.

**5. શોખ વિકસાવવા :**

શોખ વિકસાવવું એ તણાવ ઘટાડવા માટેનું એક ખૂબ જ અસરકારક કાર્ય છે. પુસ્તક વાંચવું, સંગીત સાંભળવું, મિત્રો સાથે સમય પસાર કરવો વગેરે શોખ વ્યક્તિના જીવનમાંથી કંટાળો, હતાશા, નિરાશા, એકલતા જેવા તણાવ વધારનારા પરિબળોને ઘટાડે છે. આથી નવા નવા શોખ વિકસાવીને તણાવમુક્ત અને શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવી શકાય છે.

● **લાગણીલક્ષી અભિગમો**

**વિલિયમ જેમ્સના શબ્દોમાં :**

‘તણાવ સામેનું સૌથી મોટું શસ્ત્ર એ વ્યક્તિની એક વિચાર પર બીજા વિચારની પસંદગી કરવાની ક્ષમતા પર છે’.

**1. સકારાત્મક લાગણીઓને વધારવી :**

સકારાત્મક લાગણીઓને વધારવાથી વ્યક્તિની નકારાત્મક લાગણીઓ ઘટે છે અને હકારાત્મક લાગણીઓ વધે છે. વ્યક્તિ જ્યારે હકારાત્મક વિચારે છે ત્યારે તેના જીવનમાં બધું હકારાત્મક થવા લાગે છે. અને આ વાત મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા પણ સિદ્ધ કરવામાં આવેલી છે. સકારાત્મક લાગણીઓને વધારવાથી જીવનના પડકારો, મુશ્કેલીઓ, તણાવોનો સામનો કરવાની હિંમત મળે છે.

**2. જ્ઞાનાત્મક પુનર્ગઠન :**

1950 ના દાયકાના મધ્યના મનોવિજ્ઞાની ડૉ. આલ્બર્ટ એલિસે એક જ્ઞાનાત્મક પુનઃરચના તકનીકી વિકસાવી હતી, જે નકારાત્મક લાગણીઓને સમજવાની અને તેને દૂર કરવાની તથા કેટલીક ખોટી માન્યતાઓને પડકારવા માટેની એક તકનીકી છે. જ્ઞાનાત્મક વર્તન ઉપચાર એ (વ્યુહાત્મક વર્તન સિદ્ધાંત) (CBT)નું મુખ્ય ઘટક છે.

**3. એબીસી ટેકનિક**

એબીસી તકનીકી પણ મૂળ રૂપે મનોવિજ્ઞાની ડૉ. આલ્બર્ટ એલિસ દ્વારા બનાવવામાં આવી હતી અને બાદમાં માર્ટિન સેલિગમેન દ્વારા તેને વિકસાવવામાં આવી હતી. ABC અક્ષરોનો અર્થ નીચે મુજબ થાય છે; A - પ્રતિકૂળતા, અથવા તણાવપૂર્ણ ઘટના. B - માન્યતાઓ, અથવા જે રીતે વ્યક્તિ ઘટનાને પ્રતિભાવ આપે છે. અને C - પરિણામો, આત્મવિશ્વાસનું પરિણામ તે ઘટનાની ક્રિયાઓ અને પરિણામ તરફ દોરી જાય છે.

આ તકનીક મુજબ તમારી માન્યતાઓ જેટલી હકારાત્મક હશે તેટલું તમારું આત્મવિશ્વાસ વધુ હશે અને તમે તણાવને ઘટાડવામાં વધુ સફળ થશો.

● **અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો :**

સ્વીકૃતિ લક્ષી અભિગમો એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં ઉપયોગી છે કે જેને વ્યક્તિ નિયંત્રિત કરી શકતી નથી.

એપિક્ટેટસ, ગ્રીક ફિલોસોફરએ સાચું જ કહ્યું છે કે,

‘વ્યક્તિ વસ્તુઓથી નહીં પણ તેના વિશેના વિચારોથી પરેશાન થાય છે’.

**1. સંતુલિત અને સ્વસ્થ આહાર :**

એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ જે આપણા નિયંત્રણમાં નથી તેનું સંચાલન કરવા સંતુલિત અને સ્વસ્થ આહાર લેવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. શરાબ, ધુમ્રપાન અને ખાંડનું સેવન ઘટાડવા જેવા પગલા લેવાથી તથા હળવો આહાર લેવા જેવી રીતોથી તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો થાય છે.

**2. ધ્યાન અને શારીરિક કસરત :**

તણાવ ઘટાડવાનો બીજો અસરકારક રસ્તો એ ધ્યાન અને શારીરિક કસરત છે. તે હળવી હતાશાને દૂર કરવામાં હતાશા વિરોધી દવા જેટલું અસરકારક સાબિત થયું છે. ઊંડા શ્વાસ, માર્ગદર્શિત કલ્પના કરવી, યોગ જેવી તકનીકોનો ઉપયોગ કરો. આ પ્રવૃત્તિઓ શરીરને તથા મન અને મગજને સ્ફૂર્તિ પૂરી પડે છે.

**3. પુરતો આરામ :**

તણાવ ઘટાડવા માટે એ ખૂબ જ જરૂરી છે કે વ્યક્તિ પોતાની જાતને શારીરિક અને માનસિક રીતે પુરતો આરામ આપે. કાર્ય અંગેનો વધુ પડતો બોજો વ્યક્તિને તન અને મન બંને રીતે થકવી નાખે છે. આથી તનથી સ્વસ્થ અને મનથી શાંત રહેવા પુરતો આરામ જરૂરી છે.

**4. સ્થિતિસ્થાપકતા કેળવો :**

સ્થિતિસ્થાપકતા એ તણાવપૂર્ણ અથવા નકારાત્મક અનુભવોમાંથી પાછા આવવાની આપણી ક્ષમતા છે. સ્થિતિસ્થાપક લોકો પરિસ્થિતિ સ્વીકારવામાં કુશળ હોય છે., તેઓ જે બન્યું તેમાંથી કંઈક શીખે છે અને પછી જીવનમાં આગળ વધે છે.

**5. વાત કરો :**

તણાવ દુર કરવાનો આ એક અસરકારક ઉપાય છે. કોઈ નજીકની વ્યક્તિ સાથે તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરો. ચિંતાઓ વહેંચવાથી તેમને અડધી કરી શકાય છે, જો વાત મનમાં જ રાખવામાં આવે તો તે ઝેર બની જાય છે. આથી વાત કોઈ અંગત કે ખાસ વ્યક્તિ સાથે વહેંચણી (શેર) જોઈએ. જો કોઈને શેર કરવાનું મન ન થાય, તો તેમને લખવું એ પણ તેમને મુક્ત કરવાની એક સરસ રીત છે. અથવા કોઈ સ્વતંત્ર વ્યાવસાયિક નિષ્ણાત સાથે જોડાઈ શકો છો. મફત સેવાઓ સહિત પુષ્કળ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. આમ વાત કરવાથી તણાવ ઘટાડી શકાય છે.

**6. ઊંઘ :**

પોતાની જાતને પુનઃસંચારિત કરવા અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને શ્રેષ્ઠ શક્ય રીતે ઉકેલવા માટે સારી રાત્રિ ઊંઘ મેળવવી એ મૂળભૂત છે. જો કે ઊંઘની ચોક્કસ માત્રા વ્યક્તિ વ્યક્તિએ બદલાય છે. સંસોધનોના આધારે સામાન્ય વ્યક્તિ માટે લગભગ “8” કલાકની અવિરત ઊંઘની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

**7. ટૂ-ડૂ લિસ્ટ બનાવો. (શું કાર્યો અંગેની યાદી બનાવવી) :**

વ્યક્તિએ એ નક્કી કરવું જોઈએ કે આજે શું કરવાનું તેના માટે ખરેખર શું મહત્વનું છે? અને કયું કાર્ય કરવામાં રાહ જોઈ શકાય છે? આનાથી વ્યક્તિને એ જાણવામાં મદદ મળે છે કે વ્યક્તિ સૌથી તાત્કાલિક પ્રાથમિકતાઓ પર જ કામ કરી રહ્યો છે, અને વ્યક્તિએ શું કરવું જોઈએ તે યાદ રાખવાનો પ્રયાસ કરવાનો તણાવ નથી હોતો.

**8. તણાવપૂર્ણ ક્ષણોનો સામનો કરવાનો મહાવરો :**

વ્યક્તિએ તણાવપૂર્ણ ક્ષણોનો સામનો કરવાનો મહાવરો/અભ્યાસ કરવી જોઈએ. જે ઘટના અથવા પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની અપેક્ષા રાખે છે તે વિશે વિચારો અને પ્રતિક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવું જોઈએ. પડકાર સાથે વ્યવહાર કરવાની રીતો શોધી અને તેનો અભ્યાસ કરવાથી પડકારનો સામનો કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

**સમીક્ષા :** યુગલો માટે તેમના તણાવનું કારણ શું છે? અને જ્યારે તેઓ તણાવ અનુભવે છે ત્યારે તેમને શું જોઈએ છે? તે ઓળખવું અને વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો કે તણાવનું કારણ શું છે? તે વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જો તે સંબંધની અંદરની કોઈ વસ્તુને કારણે થાય છે, તો ભાગીદારો માટે તેમની જરૂરિયાતો વિશે વાત કરવી અને ભાગીદારો માટે સહાય પૂરી પાડવા માટે તે મદદરૂપ છે. જે યુગલો તણાવનો સામનો કરવામાં સૌથી વધુ સફળ થાય છે તેઓ સાથે મળીને તેનો સામનો કરે છે. તેઓ એવી લાગણી પેદા કરે છે કે તેઓ તેમાં સાથે છે અને એક ટીમ છે.

**9.7 સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ**

વ્યક્તિએ તણાવને નિયંત્રિત કરવાનું શીખવું જોઈએ. પ્રથમ પગલું એ પોતાની જાતને વધુ સારી રીતે સમજવું છે. વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. તેના તણાવનું કારણ શું છે અને જ્યારે વ્યક્તિ તણાવ અનુભવે છે ત્યારે તે કેવી રીતે વર્તે છે તે જાણવું જોઈએ. એકવાર તે થઈ જાય પછી નીચેના પગલાં લો :

- વ્યક્તિએ પોતાની પ્રાથમિકતાઓ નક્કી કરવી જોઈએ.
- સમય સંચાલનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- વેકેશન માટે સમય સુનિશ્ચિત કરો, રોજંદા જીવન માંથી થોડો વિરામ લઈ પોતાની જાતને તરોતાજા કરવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- નવા નવા શોખ કેળવો. જીવનમાં આનંદ, મોજ મઝા કરવી.
- એકાગ્રતાની જરૂર હોય તેવા કાર્યોને પૂર્ણ કરવા માટે અવિરત સમયની વ્યવસ્થા કરવી. નવરાશનો થોડો સમય ગોઠવો કે જે દરમિયાન વ્યક્તિ એવી વસ્તુઓ કરી શકે જે બંનેને ખરેખર આનંદ થાય.
- જીવનસાથીને અપેક્ષા હોય તેવી વસ્તુઓનું સંચાલન કરવામાં નિષ્ણાત બનો, પુસ્તકો વાંચો, વીડિયો જુઓ અને સમય વ્યવસ્થાપન પર પરિસંવાદમાં હાજરી આપો. સમય બગાડનારા લોકો તથા કાર્યો પર કાપ મૂકો. જીવનસાથી સાથે દિલની વાત વહેંચો (શેર). તેની સાથે ગુણવત્તા સભર સમય પસાર કરો.
- “ના” કહેવાનું શીખો. યોગ્ય અને બિનજરૂરી કાર્યોને ના કહેવાથી તણાવ ઓછો થઈ શકે છે. અન્ય લોકોની પ્રાથમિકતાઓને મહત્ત્વ આપવાને બદલે પોતાની મુખ્ય જવાબદારીઓ અને પ્રાથમિકતાઓને વધુ મહત્ત્વ આપી તેના પર સમય પસાર કરો.
- સ્નાયુ તણાવ ઘટાડવા અને સુખાકારીની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે નિયમિતપણે વ્યાયામ કરો.
- તણાવપૂર્ણ ઘટનાઓ સાથે કામ કરતી વખતે કુટુંબ, મિત્રો અને સામાજિક જૂથો મદદ કરી શકે છે. આથી પરિવાર મિત્રો અને સગા માટે પણ સમય કાઢો.
- શરીરના તણાવ પ્રતિભાવને શાંત કરવા માટે કેટલીક તણાવ રાહત તકનીકો થોડી મિનિટોમાં કામ કરી શકે છે. આ તકનીકો “ઝડપી સુધારણા” પ્રદાન કરે છે જે વ્યક્તિને જે તે ક્ષણે શાંત અનુભવવામાં મદદ કરે છે, અને આ ઘણી રીતે મદદ કરી શકે છે. જેમ કે શ્વાસ લેવાની કસરત, હળવું વ્યાયામ, જે-તે હાસ્ય ઉપચાર (લાઈફ ગ થેરેપી) વગેરે.

**સમીક્ષા :** પોતાના જીવનમાંથી તણાવને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકતો નથી અથવા તો સૌથી મોટા તણાવને પણ દૂર કરી શકતો નથી, પરંતુ એ શક્ય છે કે વ્યક્તિ તેને ઘટાડી શકે છે અને તેને વ્યવસ્થિત સ્તરે લઈ જઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક ખોટા, સ્વાર્થી અને તનાવપૂર્ણ સંબંધનો અંત લાવવાથી વ્યક્તિને અન્ય તણાવના અનુભવ સાથે વધુ અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરવામાં મદદ મળી શકે છે કારણ કે વ્યક્તિ એક મોટા તણાવ માંથી મુક્તિ અનુભવે છે.

જેમ આપણામાંના દરેક પર તણાવની અલગ અલગ અસર થાય છે, તેમ જ તણાવ આપણા બધાની ઉપર પણ અલગ અલગ અસર કરે છે. કોઈ વ્યક્તિ માથાનો દુખાવો અનુભવી શકે છે, જ્યારે અન્ય વ્યક્તિને પેટમાં અસ્વસ્થતા હોઈ શકે છે, અને ત્રીજા વ્યક્તિને અન્ય સંખ્યાબંધ લક્ષણોમાંથી કોઈ પણ અનુભવ થઈ શકે છે.

જ્યારે આપણે બધા પોતપોતાની રીતે તણાવ પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ, ત્યારે સામાન્ય રીતે અનુભવાતી તણાવની અસરોની એક લાંબી સૂચિ છે જે હળવાથી લઈને જીવલેણ સુધીની છે. તણાવ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરી શકે છે, જે આરોગ્યના લગભગ તમામ ક્ષેત્રોને અસર કરી શકે છે. તણાવ ઘણી રીતે મૂડને પણ અસર કરી શકે છે. તણાવ વ્યવસ્થાપન યોજના બનાવવી એ એકંદર સુખાકારી માટેની યોજનાનો એક ભાગ છે.

### 9.8 વૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. તણાવ અંગે નીચેના પૈકી કયું વિધાન સાચું છે ?
  - (a) તણાવને જીવનમાંથી સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાય છે.
  - (b) તનાવનું સંચાલન કરી શકાતું નથી.
  - (c) તણાવને જીવનમાંથી સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાતું નથી, પરંતુ તેનું યોગ્ય રીતે સંચાલન કરી શકાય છે.
  - (d) ઉપરોક્ત પૈકી એક પણ નહિ.
2. સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓમાં નીચેના પૈકી કોનો સમાવેશ થાય છે ?
  - (a) વ્યક્તિએ સમય સંચાલનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
  - (b) નવા નવા શોખ કેળવવા.
  - (c) પરિવાર મિત્રો અને સગા માટે પણ સમય કાઢવો.
  - (d) ઉપરોત્ત બધા જ.
3. તણાવને કારણે વ્યક્તિમાં નીચેના પૈકી કયાં વર્તણૂકીય ફેરફારો પણ જોવા મળે છે ?
  - (a) સ્વભાવમાં ચીડચીડિયાપણું આવવું,
  - (b) વિક્ષેપકારક આહાર પેટર્ન (અતિશય ખાવું અથવા ઓછું ખાવું),
  - (c) ધૂમ્રપાન અથવા આલ્કોહોલના સેવનમાં વધારો થવો,
  - (d) ઉપરોક્ત બધા જ.
4. તણાવ મુક્ત કરવાની આદતો વિકસાવવા માટેની તકનીકોને કેટલા જૂથોમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવી છે ?
  - (a) બે
  - (b) ત્રણ
  - (c) ચાર
  - (d) એક પણ નહીં
5. તણાવ ઘટાડવાની એબીસી ટેકનીકમાં “c” અક્ષરનો અર્થ શું થાય છે.
  - (a) પ્રતિકૂળતા, અથવા તણાવપૂર્ણ ઘટના.
  - (b) માન્યતાઓ, અથવા જે રીતે વ્યક્તિ ઘટનાને પ્રતિભાવ આપે છે.
  - (c) પરિણામો, આત્મવિશ્વાસનું પરિણામ
  - (d) ઉપરોક્ત પૈકી એક પણ નહિ.
6. ક્યો અભિગમ વ્યક્તિને તણાવ ઘટાડવા માટે પગલાં લેવા અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવાની શક્તિ આપે છે ?
  - (a) ક્રિયાલક્ષી અભિગમો
  - (b) લાગણીલક્ષી અભિગમો
  - (c) અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો
  - (d) ઉપરોક્ત બધા જ
7. ક્યો અભિગમ એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે વપરાય છે કે જેને તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી ?
  - (a) ક્રિયાલક્ષી અભિગમો
  - (b) લાગણીલક્ષી અભિગમો
  - (c) અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો
  - (d) ઉપરોક્ત બધા જ

8. 'તણાવ સામેનું સૌથી મોટું શસ્ત્ર એ વ્યક્તિની એક વિચાર પર બીજા વિચારની પસંદગી કરવાની ક્ષમતા પર છે' આ વિધાન કોનું છે ?
- (a) એપિક્ટેટસ (b) વિલિયમ જેમ્સ  
(c) ડૉ. આલ્બર્ટ એલિસ (d) ઉપરોક્ત પૈકી એક પણ નહિ

જવાબ :

- (1) - C (2) - D (3) - D (4) - B (5) - C  
(6) - A (7) - C (8) - B

### 9.9 સ્વાધ્યાય

1. તણાવનો અર્થ જણાવી, સંબંધોમાં તણાવ એટલે શું તે સમજાવો.
2. તણાવનો અર્થ જણાવી, તણાવ અંગેની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ સમજૂતી આપો.
3. તણાવ માટે જવાબદાર કારણો અંગે વિગતવાર ચર્ચા કરો.
4. સંબંધોમાં તણાવ એટલે શું તે જણાવો ? અને તણાવના મહત્વના લક્ષણો સવિસ્તાર રજૂ કરો.
5. તણાવને કારણે વ્યક્તિમાં કેવા પ્રકારના વર્તણૂકીય ફેરફારો જોવા મળે છે તે જણાવો.
6. તણાવ મુક્તિના ઉપાયો અથવા તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચના અંગે મુદ્દાસર જવાબ રજૂ કરો.
7. ક્રિયાલક્ષી અભિગમો અંગે ટૂંકનોંધ તૈયાર કરો.
8. સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ ઉપર વિસ્તૃત જવાબ તૈયાર કરો.
9. લાગણીલક્ષી અભિગમો અને અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો અંગે જરૂરી માહિતી પૂરી પાડો.

-: રૂપરેખા :-

10.1 પ્રસ્તાવના

10.2 અર્થ

10.3 હતાશાના કારણો

10.4 હતાશાના લક્ષણો

10.5 હતાશા સંચાલન

10.6 વ્યાયામના માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો

10.7 સ્વાધ્યાય

10.1 પ્રસ્તાવના

મુખ્ય ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર (ડિપ્રેશન) એ એક સામાન્ય અને ગંભીર તબીબી બીમારી છે જે તમને કેવું લાગે છે, તમે જે રીતે વિચારો છો અને તમે કેવી રીતે કાર્ય કરો છો તેના પર નકારાત્મક અસર કરે છે. સદનસીબે, તે પણ સારવાર યોગ્ય છે. હતાશા અને ઉદાસીએ એકવાર માણેલી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવાનું કારણ બને છે. તે વિવિધ પ્રકારની ભાવનાત્મક અને શારીરિક સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે અને કામ પર અને ઘરે કામ કરવાની તમારી ક્ષમતાને ઘટાડી શકે છે.

10.2 અર્થ

ડિપ્રેશન મેજર ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર તરીકે પણ ઓળખાય છે. જે તમને સતત ઉદાસી અથવા જીવનમાં રસનો અભાવ અનુભવે છે. મોટા ભાગના લોકો અમુક સમયે ઉદાસી અથવા હતાશ અનુભવે છે. તે નુકશાન અથવા જીવનના પડકારોની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. પરંતુ જ્યારે તીવ્ર ઉદાસી - અસહાય, નિરાશાજનક અને નકામી લાગણી સહિત - ઘણા દિવસોથી અઠવાડિયા સુધી રહે છે અને તમને તમારું જીવન જીવતા અટકાવે છે, તે ઉદાસી કરતાં વધુ કંઈક હોઈ શકે છે. તમને ક્લિનિકલ ડિપ્રેશન હોઈ શકે છે, જે સારવાર યોગ્ય તબીબી સ્થિતિ છે.

10.3 હતાશાના કારણો

ડોક્ટરોએ ડિપ્રેશનના ચોક્કસ કારણો શોધી કાઢ્યા નથી. તેઓ માને છે કે તે વસ્તુઓનું સંયોજન હોઈ શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

1. **મગજની રચના :** ડિપ્રેશન ધરાવતા લોકોના મગજમાં તણાવ હોય એ સામાન્ય લોકોમાં શારીરિક તફાવત હોય તેવું લાગે છે.
2. **મગજ રસાયણશાસ્ત્ર :** તમારા મગજમાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર નામના રસાયણો તમારા શારીરિક બદલાવમાં ભાગ ભજવે છે. જ્યારે તમને ડિપ્રેશન હોય, ત્યારે એવું બની શકે કારણ કે આ રસાયણો જે રીતે કામ કરવા જોઈએ તે રીતે કામ કરતા નથી.
3. **હોર્મોન્સ :** ગર્ભાવસ્થા, પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન, થાઈરોઈડ સમસ્યાઓ, મેનોપોઝ અથવા

અન્ય કારણોસર તમારા હોર્મોનનું સ્તર બદલાય છે. તે ડિપ્રેશનના લક્ષણોને કરી શકે છે.

4. **જિનેટિક્સ :** સંશોધકોએ હજુ સુધી ડિપ્રેશન માટે જવાબદાર હોઈ શકે તેવા જનીનો શોધી કાઢ્યા નથી, પરંતુ જો તમે જેની સાથે સંબંધિત છો તેને તે હોય તો તમને ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા વધુ છે.
5. **દુરુપયોગ :** શારીરિક, જાતીય અથવા ભાવનાત્મક દુર્વ્યવહાર તમને પછીના જીવનમાં ડિપ્રેશન માટે વધુ સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે.
6. **ઉંમર :** વૃદ્ધ લોકો ડિપ્રેશનનું જોખમ વધારે છે. તે અન્ય પરિબલો દ્વારા વધુ ખરાબ થઈ શકે છે, જેમ કે એકલા રહેવું અને સામાજિક સમર્થનનો અભાવ.
7. **ચોક્કસ દવાઓ :** કેટલીક દવાઓ, જેમ કે આઈસોટ્રેટીનોઈન (ખીલની સારવાર માટે વપરાય છે), એન્ટિવાયરલ દવા ઈન્ટરફેરોન-આલ્ફા અને કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ્સ, તમારા ડિપ્રેશનનું જોખમ વધારી શકે છે.
8. **સંઘર્ષ :** જૈવિક નબળાઈ ધરાવતા વ્યક્તિમાં હતાશા વ્યક્તિગત તકરાર અથવા કુટુંબના સભ્યો અથવા મિત્રો સાથેના વિવાદોને કારણે થઈ શકે છે.
9. **મૃત્યુ અથવા નુકસાન :** કોઈ પ્રિય વ્યક્તિના મૃત્યુ અથવા ખોટ પછી ઉદાસી અથવા દુઃખ, જોકે સ્વાભાવિક છે, ડિપ્રેશનનું જોખમ વધારી શકે છે.
10. **જાતિ :** પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હતાશ થવાની શક્યતા લગભગ બમણી હોય છે. સ્ત્રીઓ તેમના જીવનના જુદા જુદા સમયે જે હોર્મોનલ ફેરફારોમાંથી પસાર થાય છે તે ભૂમિકા ભજવી શકે છે.
11. **આનુવંશિકીય :** ડિપ્રેશનનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ જોખમ વધારી શકે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે ડિપ્રેશન એ એક જટિલ લક્ષણ છે, જેનો અર્થ થાય છે કે રોગના જોખમમાં ફાળો આપતા એક જીન્સને બદલે સંભવતઃ ઘણા અલગ-અલગ જીન્સનો છે જે દરેક નાની અસરો કરે છે. ડિપ્રેશનની આનુવંશિકતા, મોટાભાગની માનસિક વિકૃતિઓની જેમ, હંટિંગ્ટનના કોરિયા અથવા સિસ્ટિક ફાઈબ્રોસિસ જેવા કેવળ આનુવંશિક રોગોમાં જેટલી સરળ અથવા સીધી નથી.
12. **મુખ્ય ઘટનાઓ :** નવી નોકરી શરૂ કરવી, ગ્રેજ્યુએટ થવું કે લગ્ન કરવા જેવી સારી ઘટનાઓ પણ ડિપ્રેશનમાં પરિણમી શકે છે. તેથી સ્થળાંતર, નોકરી અથવા આવક ગુમાવવી, છૂટાછેડા લેવા અથવા નિવૃત્તિ લઈ શકે છે. જો કે, ક્લિનિકલ ડિપ્રેશનનું સિન્ડ્રોમ તણાવપૂર્ણ જીવનની ઘટનાઓ માટે માત્ર 'સામાન્ય' પ્રતિભાવ નથી.
13. **અન્ય વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ :** અન્ય માનસિક બીમારીઓને લીધે સામાજિક અલગતા અથવા કુટુંબ અથવા સામાજિક જૂથમાંથી બહાર કાઢવા જેવી સમસ્યાઓ ક્લિનિકલ ડિપ્રેશનના વિકાસમાં ફાળો આપી શકે છે.
14. **ગંભીર બીમારીઓ :** કેટલીકવાર, ડિપ્રેશન મોટી બીમારીને કારણે થાય છે અથવા અન્ય તબીબી સ્થિતિ દ્વારા સારવાર થઈ શકે છે.
15. **પદાર્થનો દુરુપયોગ :** પદાર્થના દુરુપયોગની સમસ્યાઓ ધરાવતા લગભગ 30% લોકોમાં પણ મુખ્ય અથવા ક્લિનિકલ ડિપ્રેશન હોય છે. જો ડ્રગ્સ અથવા આલ્કોહોલ તમને અસ્થાયી રૂપે સારું લાગે છે, તો પણ તેઓ આખરે ડિપ્રેશનને વધારે છે.

#### 10.4 હતાશાના લક્ષણો

1. તમારો મૂડ દિવસના મોટાભાગના સમય માટે ઉદાસ રહે છે, ખાસ કરીને સવારે.
2. તમે લગભગ દરરોજ થાક અનુભવો છો અથવા ઊર્જાનો અભાવ અનુભવો છો.
3. તમે લગભગ દરરોજ ગેરલાયક અથવા દોષિત અનુભવો છો.
4. તમે નિરાશાવાદી અનુભવો છો.
5. તમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં, વિગતો યાદ રાખવામાં અને નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવો છો.
6. તમે લગભગ દરરોજ ઊંધી શકતા નથી, અથવા તમે ખૂબ સૂઈ શકો છો.
7. લગભગ દરરોજની ઘણી પ્રવૃત્તિઓમાં તમને કોઈ રસ કે આનંદ નથી.
8. તમે વારંવાર મૃત્યુ અથવા આત્મહત્યા વિશે વિચારો છો (માત્ર મૃત્યુનો ડર નહીં).
9. તમે બેચેની અનુભવો છો અથવા ધીમા પડી ગયા છો.
10. તમે વજન ગુમાવ્યું છે અથવા વધાર્યું છે.
11. અતિશય ખાવું અથવા ભૂખ લાગવાનું બંધ થયું હોય.
12. દુઃખાવો, માથાનો દુઃખાવો, ખેંચાણ અથવા પાચન સમસ્યાઓ કે જે દૂર થતી નથી અથવા સારવારથી સારી થતી નથી.

#### 10.5 હતાશા સંચાલન

1. એક સપોર્ટ નેટવર્ક બનાવો  
ડિપ્રેશનમાં તમારી જાતને મદદ કરવા માટે તમે કરી શકો તે સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતોમાંની એક - દવા અને ઉપચાર સિવાય - મજબૂત સામાજિક સમર્થન વિકસાવવું. કેટલાક માટે, આનો અર્થ મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો સાથે મજબૂત સંબંધો બાંધવાનો હોઈ શકે છે. તમે મદદ કરવા માટે સહાયક પ્રિયજનો પર વિશ્વાસ કરી શકો છો તે જાણવું તમારા ડિપ્રેશનમાં સુધારો કરવા તરફ ખૂબ આગળ વધી શકે છે.  
અન્ય લોકો માટે, ડિપ્રેશન સપોર્ટ ગ્રૂપ યાવીરૂપ બની શકે છે. તેમાં તમારા વિસ્તારમાં મળતું સમુદાય જૂથ સામેલ હોઈ શકે છે અથવા તમને તમારી જરૂરિયાતો પૂરી કરતું ઓનલાઈન સપોર્ટ ગ્રુપ મળી શકે છે.
2. તમારો તણાવ ઓછો કરો  
જ્યારે તમે તણાવમાં હોવ છો, ત્યારે તમારું શરીર કોર્ટિસોલ નામના હોર્મોનનું વધુ ઉત્પાદન કરે છે. ટૂંકા ગાળામાં, આ એક સારી બાબત છે કારણ કે તે તમને તમારા જીવનમાં જે પણ તણાવનું કારણ બને છે તેનો સામનો કરવા માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરે છે.  
જો કે, લાંબા ગાળે, તે તમારા માટે ઘણી સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે, જેમાં હતાશાનો સમાવેશ થાય છે. તમે તણાવ ઘટાડવા માટે જેટલી વધુ તકનીકોનો ઉપયોગ કરશો, તેટલું સારું કારણ કે તે તમારા હતાશ થવાનું જોખમ ઘટાડશે.
3. તમારી ઊંઘની સ્વચ્છતામાં સુધારો કરો  
ઊંઘ અને મૂડનો ગાઢ સંબંધ છે. 2014ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે મેજર ડિપ્રેસિવ

ડિસઓર્ડર ધરાવતા 80% લોકો ઊંઘમાં ખલેલ અનુભવે છે. પરંતુ, તમને એવું લાગશે કે તમે ઊંઘી શકતા નથી. અથવા કદાચ તમે પથારીમાંથી ઉઠવા માટે સંઘર્ષ કરો છો કારણ કે તમે હંમેશા થાક અનુભવો છો.

સારી ઊંઘની સ્વચ્છતા તમારી ઊંઘની ગુણવત્તા અને જથ્થાને સુધારવા માટે ચાવીરૂપ બની શકે છે.

તમે સૂવાના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલાં ગહન વિચારવાનું બંધ કરો. પુસ્તક વાંચવા અથવા અન્ય આરામદાયક પ્રવૃત્તિમાં જોડાવા માટે ઓછા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરો.

તમારા પલંગનો ઉપયોગ માત્ર ઊંઘ અને જાતીય પ્રવૃત્તિ માટે કરો. પથારીમાં અથવા બેડરૂમમાં પણ કામ કરવાના બદલે આરામ કરો.

#### 4. તમારી ખાવાની આદતોમાં સુધારો કરો

સંશોધન આહાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સ્પષ્ટ કડીઓ શોધવાનું ચાલુ રાખે છે. વાસ્તવમાં, એવા ઘણા અભ્યાસો થયા છે જે દર્શાવે છે કે પોષણમાં સુધારો કરવાથી માનસિક બીમારી અટકાવી શકાય છે અને તેની સારવાર કરી શકાય છે કે પોષણ મનોચિકિત્સા મુખ્ય પ્રવાહમાં બની રહી છે. ઘણા મગજ-આવશ્યક પોષક તત્ત્વો છે, જે ડિપ્રેશનને અસર કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, 2012ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે ઝિંકની ઉણપ ડિપ્રેશનના લક્ષણો સાથે સંકળાયેલી છે.

#### 5. નકારાત્મક વિચારોને રોકો

ડિપ્રેશન માત્ર તમને ખરાબ લાગતું નથી, તે તમને વધુ નકારાત્મક રીતે વિચારવાનું કારણ પણ બનાવી શકે છે. જો કે, તે નકારાત્મક વિચારોને બદલવાથી તમારો મૂડ સુધરી શકે છે. કોગ્નિટિવ બિહેવિયરલ થેરાપી એ એક પ્રકારની થેરાપી છે જે ડિપ્રેશનને દૂર કરવા માટે જ્ઞાનાત્મક વિકૃતિ તરીકે ઓળખાતી નકારાત્મક વિચારસરણીની સામાન્ય પેટર્નને બદલવા માટે કામ કરે છે. ત્યાં ઘણા સ્વ-સહાય પુસ્તકો, એપ્લિકેશન્સ અને ઓનલાઇન અભ્યાસક્રમો પણ છે. જે તમને શીખવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારી બિનઆરોગ્યપ્રદ વિચારસરણી કેવી રીતે બદલવી તે જાણો.

#### 6. સમય સંચાલન કરો

તે હતાશાના લક્ષણો, જેમ કે થાક અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, વિલંબને આકર્ષક બનાવે છે. સમયમર્યાદા નિર્ધારિત કરવી અને તમારા સમયનું સારી રીતે સંચાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. ટૂંકા ગાળાના ધ્યેયો સ્થાપિત કરો અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતોને પહેલા પૂર્ણ કરવા માટે સખત મહેનત કરો. તમે સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરેલ દરેક કાર્ય તમને વિલંબની આદતને તોડવામાં મદદ કરશે.

#### 7. રોજિંદા કામકાજ પર નિયંત્રણ રાખો

ઉદાસીનતા ધરના કામકાજ, જેમ કે બિલ ભરવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. પરંતુ કાગળનો ઢગલો, ગંદી વાનગીઓનો ઢગલો અને ગંદા કપડામાં ઢંકાયેલો માળ તમારી નકામી લાગણીને જ વધારશે. તમારા રોજિંદા કામકાજ પર નિયંત્રણ રાખો. નાની શરૂઆત કરો અને એક સમયે એક પ્રોજેક્ટ પર કામ કરો. ઉઠવું અને હલનચલન કરવાથી તમે પોતે જ સારું અનુભવવાનું શરૂ કરી શકો છો. પરંતુ, ધરમાં તમારી પ્રગતિ જોવી એ તમને સારું અનુભવવામાં મદદ કરવા માટે ચાવીરૂપ બની શકે છે.

8. વેલનેસ ટૂલબોક્સ બનાવો

વેલનેસ ટૂલબોક્સ એ સાધનોનો સમૂહ છે જેનો ઉપયોગ તમે જ્યારે તમે નિરાશા અનુભવો ત્યારે તમારી જાતને શાંત કરવામાં મદદ કરી શકો છો તમને જે સાધનો સૌથી વધુ મદદરૂપ લાગે છે તે કદાચ કોઈ બીજા માટે કામ ન કરે તેથી તે ધ્યાનપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે કે કઈ વસ્તુઓ તમને તમારે શ્રેષ્ઠ અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે.

જ્યારે તમે ખુશ હોવ ત્યારે તમને જે કરવાનું ગમે છે તેના વિશે વિચારો. પછી, જ્યારે તમે નિરાશા અનુભવો છો, ત્યારે તેમાંથી એક પ્રવૃત્તિ અજમાવી જુઓ.

તમારા પાલતુ પ્રાણીઓને ગળે લગાડવું, તમારું મનપસંદ સંગીત સાંભળવું, ગરમ સ્નાન કરવું અથવા સારું પુસ્તક વાંચવું એ અમુક સાધનો છે જે તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

જ્યારે તમને ખરાબ લાગે ત્યારે તમે જે પ્રવૃત્તિઓનો પ્રયાસ કરી શકો છો તેની સૂચિ બનાવો. પછી, જ્યારે તમારી પાસે ખાસ કરીને મુશ્કેલ સમય હોય ત્યારે પ્રયાસ કરવા માટે એક પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો.

---

## 10.6 વ્યાયામના માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો

---

તે જાણીતું છે કે નિયમિત કસરત શરીર માટે અસંખ્ય સકારાત્મક સ્વાસ્થ્ય પરિણામો ધરાવે છે, જેમ કે સ્નાયુઓ, હાડકાં, હૃદય અને ફેફસાંને મજબૂત કરવા અને અમુક રોગોને રોકવામાં મદદ કરે છે. એક વારંવાર અવગણવામાં આવતો લાભ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર શારીરિક પ્રવૃત્તિની અસર છે. વિશ્વભરમાં અસ્વસ્થતા, હતાશા અને અન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓના ઉચ્ચ વ્યાપને ધ્યાનમાં લેતા, અસંખ્ય લોકો કસરતની હકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અસરોથી લાભ મેળવી શકે છે. આપણે વ્યાયામ, વિવિધ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ અને મગજ વચ્ચેના સંબંધને તેમજ આહાર તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તે વિશે વાત કરીશું.

### કસરત મગજ પર કેવી અસર કરે છે ?

જ્યારે વ્યાયામ સપાટી પર એકદમ સરળ લાગે છે, ત્યારે જ્યારે પણ તમે દોડવા જાઓ છો, જિમમાં જાઓ છો અથવા કોઈપણ અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લો છો ત્યારે તમારા શરીરમાં એક જટિલ રાસાયણિક કાસ્કેડ થાય છે. આ રાસાયણિક કાસ્કેડ તમારા મગજ પર ઘણી હકારાત્મક અસરો માટે જવાબદાર છે.

1. ન્યુરોટ્રાન્સમીટર મુક્ત કરે છે

જેમ જેમ તમે કસરત કરવાનું શરૂ કરો છો, તીવ્રતાના આધારે, તમારી ચેતાતંત્રમાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર તરીકે ઓળખાતા મહત્વપૂર્ણ રાસાયણિક સંદેશાવાહકોની સંખ્યા પ્રકાશિત થાય છે.

2. એન્ડોર્લિન્સ અને એન્ડોકેનાબિનોઈડ્સ

કદાચ વ્યાયામના સંબંધમાં લોકો જે સૌથી સામાન્ય ચેતાપ્રેષકો વિચારે છે તે એન્ડોર્લિન્સ છે. પરંતુ જ્યારે તમે વર્કઆઉટ કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે તમારા મગજમાં એન્ડોકેનાબિનોઈડ્સ તરીકે ઓળખાતા ઓછા જાણીતા ન્યુરોટ્રાન્સમિટર પણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. એન્ડોર્લિન્સ પીડાને અવરોધે છે અને આનંદની સંવેદનામાં વધારો કરે છે, અને કસરત ચોક્કસપણે તમારા એન્ડોર્લિન્સનું સ્તર વધારે છે. પરંતુ તાજેતરના

સંશોધનો સૂચવે છે કે સખત વર્કઆઉટ પછી તમને જે આનંદની લાગણી થાય છે તે એન્ડોર્ફિન્સ અને એન્ડોકેનાબીનોઇડ્સ સાથે મળીને કામ કરી શકે છે. એન્ડોકેનાબીનોઇડ્સ, ખાસ કરીને, ચેતાપ્રેષકોનું એક જૂથ છે જે તે 'રનર્સ હાઈ' માટે જવાબદાર હોવાનું માનવામાં આવે છે - સખત વર્કઆઉટ પછી શાંત આનંદની લાગણી થાય છે.

### 3. ડોપામાઈન

અન્ય પ્રભાવશાળી વ્યાયામ-સંબંધિત ન્યુરોટ્રાન્સમિટર ડોપામાઈન છે. તમે કેવી રીતે આનંદ અનુભવો છો તેમાં ડોપામાઈન મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તે તમારા શરીરની અન્ય પ્રક્રિયાઓ માટે પણ જવાબદાર છે, જેમ કે હૃદયના ધબકારાનું નિયમન, ઊંઘના ચક્ર, મૂડ, ધ્યાન, પ્રેરણા, કાર્યકારી યાદશક્તિ, શિક્ષણ અને પીડા પ્રક્રિયા કયા પ્રકારની કસરત ડોપામાઈન મુક્તિને શ્રેષ્ઠ રીતે ઉત્તેજીત કરે છે તેના પર મર્યાદિત કામ થયું છે, તેથી વધુ સંશોધન જરૂરી છે.

### 4. ન્યુરોપ્લાસ્ટીસિટીને પ્રોત્સાહન આપે છે

ન્યુરોપ્લાસ્ટીસિટી એ તમારા મગજ અને નર્વસ સિસ્ટમની આંતરિક અથવા બાહ્ય ઉત્તેજનાના પ્રતિભાવમાં તેમની પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા છે. આ નવી કુશળતા, પ્રવૃત્તિઓ અને ભાષાઓ શીખવામાં મોટી ભૂમિકા ભજવે છે. કેટલાક સંશોધનો સૂચવે છે કે કસરત ચોક્કસ સૂચક પરિબલોને વધારીને ન્યુરોપ્લાસ્ટીસિટીને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે

### 5. મગજમાં ઓક્સિજનનો પુરવઠો વધે છે

કસરત દરમિયાન તમારું હૃદય ઝડપથી પંપ કરવાનું શરૂ કરે છે, તે તમારા મગજમાં ઓક્સિજનનો પુરવઠો વધારે છે. આના પરિણામે તમારા મગજની રક્તવાહિનીઓમાં ચોક્કસ ફેરફારો થાય છે, જે એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શનમાં સંભવિત સુધારાઓને પ્રોત્સાહન આપે છે, જેમાં કાર્યકારી યાદશક્તિ, લવચીક વિચાર અને સ્વ-નિયંત્રણનો સમાવેશ થાય છે. 2021ના અભ્યાસમાં હળવી જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિ ધરાવતા 48 પુખ્ત વયના લોકોમાં, સંશોધકોએ મગજમાં રક્ત પ્રવાહ પર કસરતની અસર પર ધ્યાન આપ્યું. આ મગજનો સૌથી મોટો ભાગ છે અને ઉચ્ચ બૌદ્ધિક કાર્ય, સંવેદનાત્મક આવેગ અને મોટર પ્રવૃત્તિ માટે જવાબદાર છે (10 વિશ્વસનીય સ્ત્રોત, તેઓએ જોયું કે 1-વર્ષના મધ્યમથી જોરદાર કસરત કાર્યક્રમથી મગજનો રક્ત પ્રવાહ વધે છે અને વધુ જ્ઞાનાત્મક ઘટાડાનું જોખમ ઘટે છે. આ સૂચવે છે કે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારા મગજના મહત્વપૂર્ણ ભાગોમાં રક્ત પ્રવાહને સુધારી શકે છે, બદલામાં અલ્ઝાઈમર રોગ અને સ્ટ્રોક જેવી જ્ઞાનાત્મક ઘટાડાને લગતી પરિસ્થિતિઓનું જોખમ ઘટાડે છે.

## 10.7 સ્વાધ્યાય

1. હતાશા એટલ શું ?
2. હતાશાના કારણો જણાવો.
3. હતાશાના લક્ષણો જણાવો.
4. હતાશા સંચાલનને સમજાવો.
5. વ્યાયામના માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો.

6. કસરત મગજ પર કેવી રીતે અસર કરે છે.
7. નકારાત્મક વિચારોને રોકવા માટેના પગલાં જણાવો.
8. વેલનેસ ટૂલબોક્સ કેવી રીતે બનાવી શકાય જણાવો.

**બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નો :**

1. કેનેડિયન સરકાર અનુસાર, તણાવમાં પડતર હોય છે  
(a) સામાજિક (b) આર્થિક (c) વ્યક્તિગત (d) ઉપરોક્ત તમામ
2. પ્રતિબદ્ધતા, નિયંત્રણ અને પડકાર એ તમામ ઘટકો છે:  
(a) વિલંબ (b) તણાવ (c) સખ્તાઈ (d) હતાશા
3. કાર્યસ્થળમાં તણાવ પ્રત્યેનો એક પ્રતિભાવ છે 'પ્રસ્તુતવાદ'. આમાં શામેલ હોઈ શકે છે :  
(a) લાંબા સમય સુધી કામ કરવું (b) બીમાર હોય ત્યારે કામ કરો  
(c) રજાઓ લેતા નથી (d) ઉપરોક્ત તમામ
4. તાણના પ્રતિભાવમાં, એન્ડ્રેનાલિનનું સ્તર ..... અનેકોર્ટિસોલનું સ્તર .....  
(a) વધારો, વધારો (b) ઘટાડો, ઘટાડો  
(c) વધારો, ઘટાડો (d) ઘટાડો, વધારો
5. સેલીએ એ હકીકતનો ઉલ્લેખ કરવા માટે શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો કે તણાવ ક્યારેક ફાયદાકારક બની શકે છે.  
(a) તાણ તરફી (b) યુસ્ટ્રેસ (c) ગણગણવું (d) વળતર
6. એક વ્યક્તિ જે માને છે કે તેની/તેણીની સિદ્ધિઓ ભાગ્ય દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે તેને લોકસ ઓફ કંટ્રોલ તરીકે વર્ણવવામાં આવશે.  
(a) વિક્ષેપિત (b) આંતરિક (c) ઉગ્ર (d) બાહ્ય
7. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન લોહીના પ્રવાહમાં શર્કરાને વધારે છે અને મગજના ગ્લુકોઝના ઉપયોગને વધારે છે ?  
(a) એન્ડ્રેનાલિન (b) ટેસ્ટોસ્ટેરોન (c) કોર્ટિસોલ (d) ઉપરોક્ત તમામ
8. તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે નીચેનામાંથી કોને જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા વ્યૂહરચના તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવશે ?  
(a) ધ્યેય સેટિંગ (b) પ્રશ્નો પૂછે છે  
(c) સમસ્યાનું વિશ્લેષણ (d) ઉપરોક્ત તમામ
9. આત્મવિશ્વાસ એ માપ છે; સ્વ-અસરકારકતા એ માપ છે.  
(a) સ્થિતિ, લક્ષણ (b) લક્ષણ, સ્થિતિ  
(c) ઉપયોગી, નકામું (d) નકામું, ઉપયોગી

10. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન હૃદયના ધબકારા વધારે છે અને બ્લડ પ્રેશર વધારે છે ?  
 (a) કોર્ટિસોલ (b) પ્રોજેસ્ટેરોન (c) એડ્રેનાલિન (d) ડોપામાઈન
11. ઊંડા શ્વાસ, યોગ અને વ્યાયામ એ તમામ તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો હશે.  
 (a) ધાર્મિક (b) જ્ઞાનાત્મક (c) ભૌતિક (d) સામાજિક
12. ચિંતાએ..... ડિસઓર્ડર છે :  
 (a) ગભરાટ ભર્યા હુમલાઓ દ્વારા ઓળખાતી ભાવનાત્મક સ્થિતિ.  
 (b) અતિશય તપાસ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ ભાવનાત્મક સ્થિતિ.  
 (c) અવ્યવસ્થિત વિચારસરણી.  
 (d) એક અતિશય અથવા ઉત્તેજિત સ્થિતિ જે આશંકા, અનિશ્ચિતતા અને ભયની લાગણીઓ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે.
13. તાજેતરના પુરાવા સૂચવે છે કે ઓછામાં ઓછા કેટલાક ફોબિયાની લાગણીની સાથે નજીકથી સંકળાયેલા છે :  
 (a) ગુસ્સો (b) અણગમો (c) ઉલ્લાસ (d) ઉદાસી
14. અપરાધની સતત લાગણી શેમાં જોવા મળે છે ?  
 (a) પાગલ (b) ઘેલછા (c) હતાશા (d) OCD
15. Which neurotransmitters are involved in depression ?  
 (a) સેરોટોનિન અને નોરેપિનેટ્રાઈન (b) GABA અને ડોપામાઈન  
 (c) સેરોટોનિન અને ડોપામાઈન (d) નોરેપિનેટ્રાઈન અને જીએબીએ
16. સૌથી સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશન શેમાં જોવા મળે છે ?  
 (a) યુવાન છોકરી (b) બાળકો  
 (c) મધ્યમ વયની સ્ત્રી (d) મધ્યમ વયના પુરુષો
17. DSM-5 મુજબ, ડિપ્રેશનના નિદાન માટેનો સમયગાળો માપદંડ છે :  
 (a) 1 અઠવાડિયું (b) 2 અઠવાડિયા (c) 3 અઠવાડિયા (d) 4 અઠવાડિયા
18. ડિપ્રેશન શેમાં જોવા મળે છે ?  
 (a) હાઈપોગ્લાયકેમિઆ (b) હાઈપરથાઈરિડિઝમ  
 (c) ફ્રિઓકોમોસાયટોમા (d) ઉપરોક્ત આ તમામ
19. ડબલ ડિપ્રેશન છે :  
 (a) બે વર્ષથી ડિપ્રેશન (b) ડિપ્રેશનના બે એપિસોડ  
 (c) ડિસ્ટિમિયા સાથે ડિપ્રેશન (d) ડાયસ્થિમિયા
20. નીચેનામાંથી કયા ડિપ્રેશનમાં ક્લિનિકલ લક્ષણો નથી ?  
 (a) આત્મઘાતી વિચારો (b) હતાશ મૂડ  
 (c) હાયપરએક્ટિવિટી (d) ભૂખ ન લાગવી

હતાશા અને તણાવ સંચાલન

જવાબ :

(1) - D	(2) - C	(3) - D	(4) - A	(5) - B
(6) - D	(7) - C	(8) - D	(9) - B	(10) - C
(11) - C	(12) - D	(13) - B	(14) - C	(15) - C
(16) - C	(17) - B	(18) - B	(19) - D	(20) - C

-: રૂપરેખા :-

- 11.1 પ્રસ્તાવના
- 11.2 અર્થ
- 11.3 તણાવ ઘટાડવા માટે યોગનો ઉપયોગ
- 11.4 તણાવને દૂર કરવા માટે યોગ શ્વાસનો ઉપયોગ
- 11.5 ધ્યાન
- 11.6 ધ્યાન અને અન્ય પદ્ધતિઓ વચ્ચેનો તફાવત
- 11.7 સ્વાધ્યાય

### 11.1 પ્રસ્તાવના

મનની સ્થિતિ અને શરીરનો ગાઢ સંબંધ છે. જો મન હળવું હશે તો શરીરના સ્નાયુઓ પણ હળવા થશે. તણાવ શારીરિક અને માનસિક તણાવની સ્થિતિ પેદા કરે છે. હજારો વર્ષો પહેલા યોગને મન-શરીરની દવાના સ્વરૂપ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. યોગમાં, શારીરિક મુદ્રાઓ અને શ્વાસ લેવાની કસરતો સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ, લચિકતા, રક્ત પરિભ્રમણ અને ઓક્સિજન શોષણ તેમજ હોર્મોન કાર્યમાં સુધારો કરે છે. વધુમાં, ધ્યાન દ્વારા પ્રેરિત છૂટછાટ પેરાસિમ્પેથેટિક વર્ચસ્વ તરફના વલણ સાથે ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમને સ્થિર કરવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક લાભો જે અનુસરે છે, યોગની તાલીમ લેનારને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં વધુ સ્થિતિસ્થાપક બનવામાં મદદ કરે છે અને વિવિધ રોગો, ખાસ કરીને કાર્ડિયો-શ્વસન રોગો માટેના વિવિધ મહત્વપૂર્ણ જોખમ પરિબળોને ઘટાડે છે.

### 11.2 અર્થ

સંસ્કૃત શબ્દ 'યોગ' મૂળ યુગ (જોડવા માટે), અથવા યોક (એકસાથે બાંધવા અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા) પરથી આવ્યો છે. અનિવાર્યપણે, જો કે, 'યોગ' શબ્દ એકતાના માધ્યમ અથવા શિસ્તની પદ્ધતિનું વર્ણન કરવા માટે આવ્યો છે: શરીરને મન સાથે જોડવું અને એકસાથે સ્વ (આત્મા) સાથે જોડવું, અથવા વ્યક્તિગત સ્વ અને અતીન્દ્રિય વચ્ચેનું જોડાણ. યોગ એક મૌખિક પરંપરામાંથી આવે છે જેમાં શિક્ષણ શિક્ષકથી વિદ્યાર્થી સુધી પ્રસારિત થતું હતું. ભારતીય ઋષિ પતંજલિ, જેને 'યોગના પિતા' કહેવામાં આવે છે. મૌખિક પરંપરાને તેમના કૃતિ યોગ સૂત્રો, યોગિક ફિલસૂફી પર 2000 વર્ષ જૂના ગ્રંથમાં જોડવામાં આવી છે. તે યોગને 'જે વિચાર પ્રક્રિયાને રોકે છે અને મનને શાંત બનાવે છે'. પતંજલિ સૂચવે છે કે નીતિશાસ્ત્ર યમ અને નિયમ) એ મન, શરીર અને ભાવનાને શુદ્ધિ કરવાનો માર્ગ છે. તે હિલિંગ અને સ્વ-અનુભૂતિ માટે વધુ મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ પર ભાર મૂકે છે. શરીરના અવયવો અને પ્રણાલીઓને પહેલા આસનો (આસન) અને પ્રાણાયામ (શ્વાસને નિયંત્રિત કરવા) દ્વારા શુદ્ધિ કરવાની હોય છે. મન અને લાગણીઓ પર કેવી રીતે પ્રભુત્વ મેળવવું અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવો તે અંગે સૂત્રો માર્ગદર્શન આપે છે. આચારસંહિતામાં અહિંસા અને સત્ય (સત્ય) જેવા સર્વોચ્ચ માનવીય ગુણોનો અભ્યાસ અને સૌહાર્દ અને કરુણા જેવી ઉમદા લાગણીઓને પ્રોત્સાહન આપવાનો સમાવેશ થાય છે.

### 11.3 તણાવ ઘટાડવા માટે યોગનો ઉપયોગ

યોગની લોકપ્રિયતા સતત વધી રહી છે કારણ કે લોકો તેના શારીરિક અને માનસિક લાભોનો અનુભવ કરે છે. વ્યક્તિગત યોગની તાલીમ લેનાર વિકસાવવાથી તણાવને રોકવા અને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે, જે સકારાત્મક વિકાસ અને સ્વ-સુધારણ ? પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માંગતા લોકોમાં એક સામાન્ય ધ્યેય છે.

શારીરિક મુદ્રાઓ ઉપરાંત, તમારી યોગ દિનચર્યામાં શ્વાસ, ધ્યાન અને યોગ નિદ્રા જેવી આરામની તકનીકોનો સમાવેશ થઈ શકે છે. યોગના સુખાકારીને વધારવા માટે યોગ દિનચર્યામાં ઉપયોગ શકો છો.

મૂળ બુસ્ટીંગની જગ્યાએ

#### 1. તણાવ અને ચિંતાને દૂર કરવામાં ઉપયોગી

1. યોગ માનસિક અને શારીરિક આરામને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જે તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક મુદ્રાઓ લચિકતાને પ્રોત્સાહન આપે છે, તાણ દૂર કરે છે અને પીડા ઘટાડે છે.
2. યોગાસન તમને શારીરિક અવરોધો જેમ કે સ્નાયુઓની ગાંઠો, લાગણીઓ અને તાણને મુક્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ સ્વભાવમાં સાકારાત્મકતાના પ્રકાશનને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે, જે લાગણી-સારા હોર્મોન્સ છે જે તમે તણાવને કેવી રીતે હેન્ડલ કરો છો તેની હકારાત્મક અસર કરી શકે છે.
3. તમારી યોગાભ્યાસ દરમિયાન વર્તમાન ક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી તમારી જાગૃતિ વધે છે, તમારી એકાગ્રતા વધે છે અને તમારા મનને કેન્દ્રિત કરે છે.
4. જેમ જેમ તમે તમારી શારીરિક સંવેદનાઓ, વિચારો અને લાગણીઓના ક્ષણિક સ્વભાવથી વાકેફ થશો તેમ, તમને હકારાત્મક, નકારાત્મક અને તટસ્થ અનુભવો સાથેના જોડાણોને છોડી દેવાનું સરળ લાગશે. તમે પ્રેમ, આનંદ અને શાંતિ જેવી લાગણીઓ કેળવવાનું પણ શીખી શકો છો.

#### 2. યોગની તણાવ પર અસર

યોગાભ્યાસનાં વૈજ્ઞાનિક પુરાવા તણાવ-મુક્ત નીચેના તમામ અભ્યાસ અમેરિકાના વિવિધ જૂથમાં કરવામાં આવેલ છે.

1. 2018ના અભ્યાસ મુજબ, 4 અઠવાડિયા સુધી અઠવાડિયામાં 3 વખત હઠ યોગની અભ્યાસ કરતી મહિલાઓ પર યોગનું સકારાત્મક પરિણામ આવ્યું છે. 12 સત્રો પછી, તેઓએ તણાવ, હતાશા અને ચિંતામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો અનુભવ્યો.
2. આ પરિણામો સૂચવે છે કે યોગ એક પૂરક દવા બની શકે છે અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓની જરૂરિયાત ઘટાડી શકે છે. તણાવ, હતાશ ? અને ચિંતાની સારવારમાં યોગની લાંબા ગાળાની ભૂમિકાની તપાસ કરવા માટે વધુ ઊંડાણપૂર્વકના અભ્યાસની જરૂર છે.
3. પુખ્ત પુરુષોમાં 2020 ના એક નાના અભ્યાસે સૂચવ્યું કે યોગ સ્ટ્રેચ કોર્ટિસોલનું સ્તર ઘટાડે છે અને પેરાસિમ્પેથેટિક ચેતા પ્રવૃત્તિ પર સકારાત્મક અસર કરે છે, જે છૂટછાટને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
4. 2020ના અન્ય એક અભ્યાસમાં સંશોધકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે જે લોકોએ 30

દિવસ સુધી 11-મિનિટનો યોગ નિદ્રા મેડિટેશન કર્યું હતું તેમના તણાવના સ્તરમાં ઘટાડો થયો, તેમની એકંદર સુખાકારીમાં વધારો થયો અને તેમની ઊંઘની ગુણવત્તામાં સુધારો થયો (3).

5. યોગ નિદ્રાની અભ્યાસ કરવાથી મન શાંત પણ વધે છે અને નકારાત્મક લાગણીઓ ઓછી થાય છે. આ લાભો 6 અઠવાડિયા પછી સમાન રહ્યા.

#### 11.4 તણાવને દૂર કરવા માટે યોગ શ્વાસનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

શ્વાસ લેવાની કસરત, જેને સંસ્કૃતમાં પ્રાણાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે તમને આરામ કરવા, તમારા શ્વાસને નિયંત્રિત કરવા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શીખવે છે. આ તણાવ ઘટાડવામાં અને તમારા શરીર અને મનને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસ લેવાની તકનીકો તમારી ઊંઘની ગુણવત્તાને પણ વધારી શકે છે અને મનની તંદુરસ્તીને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

તમે તમારા યોગાભ્યાસ દરમિયાન અથવા જ્યારે તમે દિવસભર આરામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માંગતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાની કસરત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અસ્વસ્થ લાગણીઓ અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો અનુભવ કરો છો ત્યારે આ તકનીકો પણ ઉપયોગી છે.

પ્રાણાયામના કેટલાક લોકપ્રિય પ્રકારોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

1. નાડી શોધન પ્રાણાયામ
2. ઉજ્જયી પ્રાણાયામ
3. કપાલભાતિ
4. ભ્રામરી
5. ઓમકાર

##### 1. નાડી શોધન પ્રાણાયામ

વૈકલ્પિક નસકોરા શ્વાસ એ એક યોગિક શ્વાસ નિયંત્રણ પ્રથા છે. સંસ્કૃતમાં તેને નાડીશોધન પ્રાણાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આનું ભાષાંતર 'સૂક્ષ્મ ઊર્જા સાફ કરવાની શ્વાસ લેવાની તકનીક' તરીકે થાય છે.

આ પ્રકારનું શ્વાસ કાર્ય યોગ અથવા ધ્યાન અભ્યાસના ભાગરૂપે કરી શકાય છે. જે તમને શાંત અને તમારા મનને સ્થિર કરવામાં મદદ કરે છે.

##### નાડી શોધન પ્રાણાયામ ફાયદા

- વૈકલ્પિક નસકોરામાં શ્વાસ લેવામાં મદદ મળી શકે છે :
- તમારા શરીર અને મનને આરામ મળી શકે છે
- ચિંતા ઓછી થાય છે
- એકંદર સુખાકારીને વધારો થાય છે.
- આ લાભો, બદલામાં, તમને વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત અને જાગૃત રહેવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમે તમારા રોજિંદા જીવનમાં તણાવને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરવા માટે આ શ્વાસ લેવાની તકનીકનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે એ પણ શોધી શકો છો કે વૈકલ્પિક નસકોરામાં શ્વાસ લેવાની અભ્યાસ કરવાથી તમને વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે વધુ સચેત રહેવામાં મદદ મળે છે.

1. તણાવ ઘટાડે છે અને રક્તવાહિની કાર્યમાં સુધારો કરે છે  
 વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાનો મુખ્ય ફાયદો એ છે કે તે તણાવ ઓછો કરી શકે છે. 2013 ના એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે જે લોકો વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાની અભ્યાસ કરે છે તેઓ તેમના કથિત તણાવ સ્તરને ઘટાડે છે.  
 આ જ અભ્યાસમાં, વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાનું એકમાત્ર પ્રકારનું શ્વાસનું કાર્ય હતું જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કાર્ય પર હકારાત્મક અસર કરે છે. તે હૃદયના ધબકારા, શ્વસન દર અને બ્લડ પ્રેશર જેવા પરિબળોને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડવા માટે દર્શાવવામાં આવ્યું હતું.  
 12 અઠવાડિયાની અભ્યાસ પછી, સઠભાગીઓના હૃદયના ધબકારા, શ્વસન દર અને બ્લડપ્રેશરમાં સુધારો થયો હતો. સઠભાગીઓને પ્રમાણિત યોગ પ્રશિક્ષક દ્વારા અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત 30 મિનિટ માટે અભ્યાસ શીખવવામાં આવી હતી.
2. ફેફસાંના કાર્ય અને શ્વસનની સહનશક્તિમાં સુધારો કરે છે  
 યોગિક શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિઓ ફેફસાંના કાર્ય અને શ્વસનની સહનશક્તિમાં સુધારો કરી શકે છે. 2017 ના એક નાના અભ્યાસમાં સ્પર્ધાત્મક તરવૈયાઓના ફેફસાંના કાર્ય પર પ્રાણાયામ અભ્યાસની અસરોની તપાસ કરવામાં આવી હતી અને જાણવા મળ્યું હતું કે તેની શ્વસન સહનશક્તિ પર સકારાત્મક અસર હતી.  
 સુધારેલ શ્વસન સહનશક્તિ એથ્લેટિક પ્રદર્શનમાં પણ સુધારો કરી શકે છે. અભ્યાસમાં તરવૈયાઓએ એક મહિના માટે અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ, 30 મિનિટ માટે શ્વાસ લેવાની અન્ય બે અભ્યાસ ઉપરાંત વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લીધો હતો.
3. હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે  
 તમારા હૃદયના ધબકારા ઘટાડવાથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ મળી શકે છે. 2006ના અભ્યાસ મુજબ, વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવા જેવા ધીમા યોગિક શ્વાસમાં સામેલ થવાથી હૃદયના ધબકારા અને સરેરાશ શ્વાસની લયમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થઈ શકે છે.  
 વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવો એ ક્ષણમાં તમારા હૃદયના ધબકારા ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે ઉપયોગી પદ્ધતિ હોઈ શકે છે.  
 હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસની પદ્ધતિ પર લાંબા ગાળાની અસરોને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે વધુ સંશોધનની જરૂર છે.
4. સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે  
 વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાથી એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં વધારો થઈ શકે છે. તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર તેની સકારાત્મક અસર હોવાનું પણ દર્શાવવામાં આવ્યું છે.  
 2011 ના સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે છ અઠવાડિયાના વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાનો કાર્યક્રમ શારીરિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી-આધારિત પ્રદર્શન પર હકારાત્મક અસર કરે છે. શ્વાસ લેવાની તકનીક બ્લડ પ્રેશર, હૃદયના ધબકારા અને મહત્વપૂર્ણ ક્ષમતા પર સકારાત્મક પ્રભાવ ધરાવે છે.

વધુમાં, 2018ની સમીક્ષામાં જાણવા મળ્યું છે કે વિવિધ પ્રકારના યોગિક શ્વાસોચ્છવાસના તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણા સકારાત્મક લાભો છે, જેમાં તંદુરસ્ત લોકોમાં ન્યુરોકોગ્નિટિવ, શ્વસન અને મેટાબોલિક કાર્યોમાં સુધારાનો સમાવેશ થાય છે.

વૈકલ્પિક નસકોરામાં શ્વાસ લેવાથી શ્વાસની જાગૃતિ વધે છે અને ચેતાતંત્ર પર ફાયદાકારક અસર પડે છે.

## 2. ઉજ્જયી પ્રાણાયામ

સેન્ટ્રલ મિશિગન યુનિવર્સિટીના જણાવ્યા મુજબ, ઉજ્જયી શ્વાસ એ એક એવી તકનીક છે જે તમને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તમારા મનને શાંત થવા દે છે.

આ તમને એવા વિચારોને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે જે સંભવતઃ તમને તમારી ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી વિચલિત કરી શકે છે.

યોગની અભ્યાસમાં ઉપયોગમાં લેવાતા, તે એક અવાજ પણ બનાવે છે જે તમને તમારા શ્વાસ સાથે તમારી હિલચાલને સુમેળ કરવામાં મદદ કરે છે.

તે પ્રાણાયામ (શ્વાસ નિયંત્રણ)નું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ છે જેનો ઉપયોગ આસન (શરીરની મુદ્રા/પોઝ) અભ્યાસ દરમિયાન થાય છે.

## 3. કપાલભાતિ

શ્વાસ લેવાની કસરત એ તમારી સુખાકારીની ભાવનાને વધારવામાં મદદ કરવા માટે એક ઝડપી અને સરળ રીત છે. આ તકનીકો, જેનો ઉપયોગ ઘણીવાર યોગમાં થાય છે, તે તમારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંને માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. બ્રેથ ઓફ ફાયર તરીકે ઓળખાતી શ્વાસ લેવાની તકનીકમાં નિષ્ક્રિય, સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ અને શક્તિશાળી, ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસનો સમાવેશ થાય છે. બળજબરીથી બહાર કાઢવાની આ શૈલી તણાવ ઘટાડવામાં, મગજના કાર્યને વધારવામાં અને શ્વસનતંત્રને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તે પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા અને પાચન સુધારવા માટે પણ કહેવાય છે. કપાલભાતિ એ પ્રાણાયામ અથવા શ્વાસ નિયંત્રણનું એક સ્વરૂપ છે. પ્રાણાયામની અભ્યાસમાં શ્વાસ લેવાની વિવિધ પ્રકારની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે જેમાં તમે જે શ્વાસ લેવાની તકનીક કરી રહ્યાં છો તેના આધારે તમે ચોક્કસ રીતે શ્વાસ લો છો, શ્વાસ બહાર કાઢો છો અને તમારા શ્વાસને પકડી રાખો છો. પ્રાણાયામ એ યોગનું પ્રાથમિક ઘટક છે.

સંસ્કૃતમાં, 'કપાલ'નો અર્થ 'ખોપરી' અથવા 'કપાળ' અને 'ભાટી'નો અર્થ 'પ્રકાશિત' થાય છે.

1. 2017ના અધ્યયનમાં, જે વિદ્યાર્થીઓએ યોગ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યો હતો તેઓએ માનસિક શાંતિના ઉચ્ચ સ્તરનો અનુભવ કર્યો. પ્રાણાયામ દરમિયાનગીરીમાં બ્રેથ ઓફ ફાયર સહિત વિવિધ તકનીકોનો સમાવેશ થતો હતો અભ્યાસએ પણ જણાવે છે કે કસરત તમને તમારા શ્વાસનું ધ્યાન રાખવા માટે દબાણ કરે છે, જે એકંદર માનસિક શાંતિને વધારે છે.
2. તમારા પેટના સ્નાયુઓને જોડે છે, જે પાચનમાં મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, 2013ના કેસના અહેવાલમાં, ટેકનિકે 62 વર્ષના માણસમાં ગેસ્ટ્રોએસોફેજલ રિફ્લક્સ રોગનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી. રિપોર્ટમાં

જણાવવામાં આવ્યું છે કે, આ તણાવ પર તેની અસરને કારણે હોઈ શકે છે. 2015નો અભ્યાસ પણ ઈરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમના લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા યોગાભ્યાસમાં શ્રેય ઓફ ફાયરનો સમાવેશ કરે છે. જો કે, આને સમર્થન આપવા માટે વધુ સંશોધનની જરૂર છે.

3. અનુમાનિત અહેવાલો અનુસાર, કપાલભ્રમણ એક વર્કઆઉટ તરીકે બમણું થઈ શકે છે.

#### 4. બ્રામરી

આ લાભને સમર્થન આપવા માટે કોઈ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ દાવાની કેટલીક યોગ્યતા છે. શ્વાસ લેવાની તકનીકમાં તમારા પેટના સ્નાયુઓના વારંવાર સંકોચનનો સમાવેશ થાય છે, જે તેમને મજબૂત બનાવી શકે છે, ખાસ કરીને જો તમે આ તકનીક નિયમિતપણે કરો છો.

તાણ, ગુસ્સો અને ચિંતામાંથી ત્વરિત રાહત આપે છે. હાયપરટેન્શનથી પીડિત લોકો માટે તે ખૂબ જ અસરકારક શ્વાસ લેવાની તકનીક છે કારણ કે તે ઉશ્કેરાયેલા મનને શાંત કરે છે.

જો તમને ગરમી લાગે છે અથવા સહેજ માથાનો દુખાવો થતો હોય તો રાહત આપે છે માઈગ્રેનને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

એકાગ્રતા અને યાદશક્તિ વધારવામાં પ્રાણાયામનો ફાયદો થાય છે.

આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

પ્રાણાયામ કરવાથી બ્લડપ્રેશર ઘટાડવામાં ફાયદો થાય છે.

ધ્યાનની તૈયારીમાં મનને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે.

#### 5. ઓમકાર

ઓમ એ માત્ર એક ધ્વનિ નથી, તે બ્રહ્માંડની એક તરંગ છે. ઓમ એક શક્તિશાળી અવાજ છે જે આપણી અંદર રહેલો છે. ઓમ અથવા ઓમનો જાપ કરવો એ એક પવિત્ર પ્રથા છે જે આપણા મન અને શરીરને શક્તિ આપવા માટે મદદ કરે છે. હિન્દુ, બૌદ્ધ, શીખ અને જૈન ધર્મમાં ઓમના ધ્વનિને પવિત્ર માનવામાં આવે છે. તેને બ્રહ્માંડનો પ્રથમ ધ્વનિ કહેવામાં આવે છે. હિંદુ શિલ્પો અનુસાર, ઓમ તમામ જીવોને પ્રકૃતિ અને બ્રહ્માંડ સાથે જોડે છે. તમે ઓમ મૌન અથવા મોટેથી બોલી શકો છો. ઓમનો જાપ કરવાના ઘણા ફાયદા છે નીચે મુજબ છે.

1. ઓમનો જાપ કરવા માટે તમારે તમારી પીઠ ટકાવ રાખીને સીધું બેસવું જોઈએ અને આ તમારી કરોડરજજી માટે ખરેખર ફાયદાકારક છે. ઓમનો જાપ કરતી વખતે જે કંપન ઉત્પન્ન થાય છે તે તમારી કરોડરજજી માટે ઉત્તમ છે.

2. ઓમનો જાપ કરતી વખતે જે ધ્વનિ ઉત્પન્ન થાય છે તે થાઈરોઈડ ગ્રંથિ માટે પણ ફાયદાકારક કહેવાય છે.

3. ઓમનો જાપ તમારા પેટના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખરેખર ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. ઘણા અભ્યાસો સૂચવે છે કે જાપ પેટને આરામ આપે છે. ઓમનો જાપ પેટના દુખાવા માટે પણ ઉત્તમ ઉપાય માનવામાં આવે છે.

4. ઓમ તમારા મનને શાંત કરે છે; તે તમને તમારા આંતરિક સ્વ સાથે જોડવામાં

મદદ કરે છે. તેનાથી તમને ઘણી શાંતિ મળે છે. તે તમારી સહનશીલતાના સ્તરને વધારીને તમારા ગુસ્સાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. ઓમનો જાપ તમને તમારા શરીરમાં સકારાત્મક સ્પંદનો લાવવામાં પણ મદદ કરે છે.

5. ઓમનો જાપ તમને લાંબા સમય સુધી યુવાન રહેવામાં મદદ કરે છે. તે તમારા શરીરને ઝેર મુક્ત કરે છે, તમામ હાનિકારક ઝેરને સાફ કરે છે અને તેને તાજું અને સ્વચ્છ રાખે છે.
6. જાપ અને ધ્યાન દ્વારા, તમે તમારી લાગણીઓ પર વધુ સારી રીતે નિયંત્રણ મેળવી શકો છો, આમ તમે સ્પષ્ટ અને તર્કસંગત મનથી પરિસ્થિતિઓને જોઈ શકો છો.
7. જો તમે ભાવનાત્મક અસંતુલનનો સામનો કરનાર વ્યક્તિ છો તો ઓમનો જાપ તમને તમારી લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરશે. તે તમને તમારી લાગણીઓ સાથે સંતુલન રાખવામાં મદદ કરે છે અને તમને સ્પષ્ટ મનથી વિચારવામાં મદદ કરે છે.
8. ઓમ તમારા શરીરને બહારથી ચમકાવવા માટે અંદરથી સાફ કરે છે. ઓમનો જાપ તમારા શરીરને સકારાત્મક ઊર્જાથી ભરી દે છે અને આ તમારી આત્માને શુદ્ધ કરે છે. આ સકારાત્મકતા આગળ તમારા ચહેરા અને શરીર પર પ્રતિબિંબિત થવા લાગે છે.
9. તમારા ઘરમાં રહેલ નકારાત્મકતા તમારા શરીરમાં પણ નકારાત્મકતા લાવી શકે છે. ઓમનો જાપ કરવાથી તમારા ઘરમાંથી નકારાત્મક ઊર્જા દૂર થાય છે. તે તમારા ઘરને સાફ કરે છે અને તેને ખરેખર સકારાત્મક સ્થળ બનાવે છે.
10. જ્યારે તમે ઓમના જાપ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો, ત્યારે તમારા તણાવનું સ્તર નીચે આવે છે. અભ્યાસ તમને તણાવમુક્ત મન રાખવામાં મદદ કરે છે અને તે તમને અંદર અને બહાર આરામ આપે છે. તે ડિપ્રેશન માટે પણ ફાયદાકારક છે. જ્યારે તમે ઓમનો જાપ કરો છો, ત્યારે તમે માત્ર તમારા માટે જ નહીં પરંતુ અન્ય લોકો માટે પણ સકારાત્મકતા લાવો છો જેઓ તેને સાંભળી રહ્યાં છે. સારા જીવન માટે તમારે તેને રોજિંદી અભ્યાસ બનાવવી જોઈએ.

## 11.5 ધ્યાન

જીવનના તમામ ક્ષેત્રના લોકોમાં તણાવ દૂર કરવા માટે ધ્યાન એ સૌથી લોકપ્રિય રીતો પૈકી એક બની ગયું છે. આ વર્ષો જૂની પ્રથા, જે ઘણા સ્વરૂપો લઈ શકે છે અને ઘણી આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ સાથે જોડાઈ શકે છે અથવા ન પણ હોઈ શકે, તેનો ઉપયોગ ઘણી મહત્વપૂર્ણ રીતે થઈ શકે છે.

તે તમારી દિનચર્યાનો એક ભાગ બની શકે છે અને તમને તણાવ સામે સ્થિતિસ્થાપક બનવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમે ભાવનાત્મક તાણથી દૂર થઈ જાઓ ત્યારે તમે કેન્દ્રિત થવા માટે ઉપયોગ કરો છો તે તકનીક છે.

તમારા શરીરના તણાવના પ્રતિભાવને ઊલટાવી દેવા અને શારીરિક રીતે આરામ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તે એક ઝડપી-તણાવમાં મદદ કરી શકે છે. ધ્યાનમાં આરામની સ્થિતિમાં બેસીને તમારું મન સાફ કરવું અથવા તમારા મનને એક વિચાર પર કેન્દ્રિત કરવું અને તેને બીજા બધાથી સાફ કરવું શામેલ છે. તમે અવાજ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો, જેમ કે '0004' અથવા તમારા પોતાના શ્વાસોશ્વાસ પર, ગણતરી પર, કોઈ મંત્ર પર અથવા કંઈ જ

નહીં. ધ્યાનની ઘણી તકનીકોમાં એક સામાન્યએ છે કે મન સપાટી પર આવતા દરેક નવા વિચારને અનુસરવાનું બંધ કરી દે છે.

સામાન્ય રીતે ઓછામાં ઓછા પાંચથી 20 વિક્ષેપ-મુક્ત મિનિટ્સ ખર્ચવી જરૂરી છે, જોકે ધ્યાન સત્રો ખરેખર કોઈપણ લંબાઈના હોઈ શકે છે. લાંબા સમય સુધી ધ્યાન સત્રો વધુ ફાયદાઓ લાવે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે ધીમે ધીમે શરૂ કરવું શ્રેષ્ઠ છે જેથી તમે લાંબા ગાળાની અભ્યાસ જાળવી શકો.

ઘણા લોકોને લાગે છે કેજો તેઓ દરેક સત્રમાં ખૂબ લાંબા સમય સુધી ધ્યાન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે અથવા ‘સંપૂર્ણ’ અભ્યાસ બનાવે છે, તો તે ડરામણી અથવા ભયાવહ બની શકે છે, અને તેમને રોજિંદા આદત તરીકે રાખવાનું વધુ પડકારજનક લાગે છે. આદત બનાવવી અને તે આદતના વધુ સંપૂર્ણ સંસ્કરણમાં કામ કરવું તે વધુ સારું છે.

આખા દિવસ દરમિયાન, જ્યારે આપણે તણાવ અનુભવીએ છીએ, ત્યારે આપણું શરીર આપમેળે એવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે જે આપણને લડવા અથવા દોડવા માટે તૈયાર કરે છે. આ તમારા શરીરનો તણાવ પ્રતિભાવ છે, અન્યથા તમારા લડાઈ-અથવા-ફ્લાઈટ પ્રતિભાવ તરીકે ઓળખાય છે. આત્યંતિક જોખમના કેટલાક કિસ્સાઓમાં, આ શારીરિક પ્રતિભાવ મદદરૂપ થાય છે. જો કે, આવા આંદોલનની લાંબી અવસ્થા શરીરના દરેક અંગને શારીરિક નુકસાન પહોંચાડી શકે છે ધ્યાન શરીરને બરાબર વિપરીત રીતે અસર કરે છે જે તાણ કરે છે - શરીરના છૂટછાટ પ્રતિભાવને ટ્રિગર કરીને. તે શરીરને શાંત સ્થિતિમાં પુનઃસ્થાપિત કરે છે, શરીરને પોતાને સુધારવામાં મદદ કરે છે અને તાણની શારીરિક અસરોથી નવા નુકસાનને અટકાવે છે. તે તણાવ-પ્રેરિત વિચારોને શાંત કરીને તમારા મન અને શરીરને શાંત કરી શકે છે જે તમારા શરીરના તણાવ પ્રતિભાવને ટ્રિગર રાખે છે ધ્યાનમાં વધુ પ્રત્યક્ષ શારીરિક છૂટછાટનું એક તત્વ પણ સામેલ છે, દેખીતી રીતે, તેથી આરામની આ ડબલ માત્રા તણાવને દૂર કરવા માટે ખરેખર મદદરૂપ થઈ શકે છે. ધ્યાન લાંબા ગાળાની સ્થિતિસ્થાપકતા લાવી શકે છે જે નિયમિત અભ્યાસ સાથે મળી શકે છે.

## 11.6 ધ્યાન અને અન્ય પદ્ધતિઓ વચ્ચેનો તફાવત

નીચે અમે તાણ ઘટાડવાની અન્ય પદ્ધતિઓ સાથે મધ્યસ્થીની તુલના કરીએ છીએ:

ધ્યાનને નિયમિત આદત બનાવવા માટે તે શિસ્ત અને પ્રતિબદ્ધતાની જરૂર છે. કેટલાક લોકોને વધારાની પ્રેરણા માટે કોઈની અથવા પોતાની બહારની કોઈ વસ્તુની મદદ લેવાની પદ્ધતિઓ કરતાં આદત તરીકે જાળવવાનું વધુ મુશ્કેલ લાગે છે.

શારીરિક મર્યાદાઓ ધરાવતા લોકોને તણાવ રાહત માટે સખત શારીરિક વ્યાયામ કરતાં અભ્યાસ કરવાનું વધુ સરળ લાગે છે. ઉપરાંત, કોઈ ખાસ સાધનોની જરૂર નથી.

કેટલાક લોકોને તેમના મનને દિવસના વિચારોથી મુક્ત કરવાનું વધુ મુશ્કેલ લાગે છે. આ ઘટનાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી પદ્ધતિઓ કરતાં તેને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે, જેમ કે જનલિંગ અથવા વિચલિત કરતી પદ્ધતિઓ, જેમ કે શારીરિક કસરત અથવા રમૂજનો ઉપયોગ.

વ્યાવસાયિકની મદદ લેવાથી વિપરીત, ધ્યાન મફત છે. કેટલીક દવાઓ અને હર્બલ ઉપચારોથી વિપરીત, ધ્યાનની થોડી સંભવિત આડ અસરો હોય છે.

## 11.7 સ્વાધ્યાય

1. યોગ શું છે ?
2. તણાવ ઘટાડવા માટે યોગનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ ?
3. નાડી શોધન પ્રાણાયામના ફાયદા જણાવો.
4. ઉજ્જયી પ્રાણાયામના ફાયદા જણાવો.
5. કપાલભાતિ ફાયદા જણાવો.
6. ભ્રામરીના ફાયદા જણાવો.
7. ઓમકાર એટલે શું ? તેના ફાયદા જણાવો.
8. ધ્યાન એટલે શું ? તેના ફાયદા જણાવો.
9. ધ્યાન અને અન્ય પદ્ધતિઓ વચ્ચેનો તફાવત જણાવો.

### બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નો :

1. ઊંડા શ્વાસ, યોગ અને વ્યાયામ એ બધું જ તણાવ વ્યવસ્થાપની ..... તકનીકો છે.  
(a) ધાર્મિક (b) જ્ઞાનાત્મક (c) ભૌતિક (d) સામાજિક
2. .... સ્થિતિ અને શરીરનો ગાઢ સંબંધ છે.  
(a) મનની (b) શરીર (c) ઘર (d) એક પણ નહીં
3. જો મન હળવું હશે તો ..... ના સ્નાયુઓ પણ હળવા થશે.  
(a) મનની (b) શરીર (c) ઘર (d) એક પણ નહીં
4. .... શારીરિક અને માનસિક તણાવની સ્થિતિ પેદા કરે છે.  
(a) તણાવ (b) શરીર (c) સંજોગો (d) એક પણ નહીં
5. વર્ષો પહેલા વિકસિત ..... ને મન-શરીરની દવાના સ્વરૂપ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.  
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
6. .... અભ્યાસને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં વધુ સ્થિતિસ્થાપક બનવામાં મદદ કરે છે અને વિવિધ રોગો, ખાસ કરીને કાર્ડિયો-શ્વસન રોગો માટેના વિવિધ મહત્વપૂર્ણ જોખમ પરિબળોને ઘટાડે છે.  
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
7. સંસ્કૃત શબ્દ '.....' મૂળ યુગ (જોડવા માટે), અથવા યોક (એકસાથે બાંધવા અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા) પરથી આવ્યો છે  
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
8. .... શબ્દ એકતાના માધ્યમ અથવા શિસ્તની પદ્ધતિનું વર્ણન કરવા માટે આવ્યો છે:  
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
9. યોગ ..... અને શારીરિક આરામને પ્રોત્સાહિત કરે છે  
(a) માનસિક (b) ભૌતિક (c) વિચાર (d) એક પણ નહીં

10. યોગાસન તમને ..... અવરોધો જેમ કે સ્નાયુઓની ગાંઠો, લાગણીઓ અને તાણને મુક્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે  
 (a) શારીરિક (b) ભૌતિક (c) વિચાર (d) એક પણ નહીં
11. .... નું ભાષાંતર 'સૂક્ષ્મ ઊર્જા સાફ કરવાની શ્વાસ લેવાની તકનીક' તરીકે થાય છે.  
 (a) નાડી શોધન પ્રાણાયામ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ  
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
12. બ્રેથ ઓફ ફાયર તરીકે ..... ઓળખાય.  
 (a) નાડી શોધન પ્રાણાયામ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ  
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
13. .... એ માત્ર એક ધ્વનિ નથી, તે બ્રહ્માંડની એક તરંગ છે  
 (a) ઓમ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ  
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
14. .... એક શક્તિશાળી અવાજ છે જે આપણી અંદર રહેલો છે  
 (a) ઓમ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ  
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
15. જીવનના તમામ ક્ષેત્રના લોકોમાં તણાવ દૂર કરવા માટે .....એ સૌથી લોકપ્રિય રીતો પૈકી એક બની ગયું છે  
 (a) ધ્યાન (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ  
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી

જવાબ :

- |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| (1) - C  | (2) - A  | (3) - B  | (4) - B  | (5) - A  |
| (6) - A  | (7) - A  | (8) - A  | (9) - A  | (10) - A |
| (11) - A | (12) - C | (13) - A | (14) - A | (15) - A |

રૂપરેખા :-

- 12.1 પ્રસ્તાવના
- 12.2 તણાવનો અર્થ
- 12.3 રોજિંદા જીવનમાં તણાવનો સંકેતો અને સ્વરૂપો.
- 12.4 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દુર કરવાની રીતો
- 12.5 સારાંશ
- 12.6 ઉદાહરણો
- ❖ સ્વાધ્યાય
  - 1. સૈદ્ધાંતિક પ્રશ્નો
  - 2. ટુંકા પ્રશ્નો
  - 3. કેસ સ્ટડી (વ્યવહારુ ઉદાહરણો)

### 12.1 પ્રસ્તાવના :

મન તંદુરસ્ત તો તન તંદુરસ્ત

તન તંદુરસ્ત તો મન તંદુરસ્ત

આ તો આ બંને વાતો દૂરસ્ત છે. પરંતુ તણાવને લાગુ પડે છે. ત્યાં સુધી માનસિક તંદુરસ્તી વધારે મહત્વની છે.

તણાવ (Stress) શબ્દનો ગુજરાતી અર્થ ‘માનસિક તંગદિલી’ તરીકે પ્રચલિત થયો છે. થાક, ચીડ, કંટાળો, અફસોસ, નિરાશા, હતાશા વગેરે જેવી પરિસ્થિતિમાં મગજની કમાન છટકી જાય તેટલી હદે તણાવ અનુભવાય છે. પરંતુ સાચું નથી. તણાવ કોઈ નકારાત્મક પરિભળ નથી. તેનો ગુજરાતી અર્થ પણ સાચો નથી. તણાવ વગર મુનખ્ય જીવન સંભવ નથી. તણાવ માનવ અસ્તિત્વ સાથે પડછાયાની જેમ ફરતી બાબત છે. અલબત્ત, વિકટ સંજોગોમાં તણાવની માઝા વધી જતી હોવાથી તે દુઃખમાં પરિણમતી હોય છે. તેથી તણાવ અણગમતી અનુભૂતિ તરીકે પ્રચલિત છે. તણાવની સાચી વિભાવના અંગે સમાજમાં અનેક અરાજકતા પ્રવર્તે છે.

એક સાદુ ઉદાહરણ જોઈએ કોઈ કહે કે “યાર, આજે મને થોડો તાવ છે.” તેનો અર્થ એવો નથી કે શરીરમાં ગરમી હોતી નથી. પણ તાવની ગરમી પેદા થવાથી અસુખ થાય છે. શરીર ગરમ ન હોય તો, જીવન શક્ય નથી. પરંતુ અવશ્યક ગરમી કરતાં તેની માઝા વધી જાય તો તેણે આપણે તણાવ કહીએ છીએ.

- ‘તણાવને પ્રતિસાદ આપવો એટલે માનવશરીરમાં ઉઠતા પરિવર્તનના સંખ્યાબંધ પ્રતિભાવોની ઘટના.’

આજે મોટા ભાગના લોકો એવી ફરિયાદ કરતા હોય છે કે ‘અમને તો જીવન ગમતું નથી, પરંતુ શું કરીએ, આયુષ્ય છે. એટલે જીવવું પડે છે. જીવનનું બીજું નામ જ મજબુરી છે.’

આ બધા નિરાશાજનક વિચારો છે. તે જીવનનો વિકાસ કરી શકે ખરા ? અરે ? માનવી સવારે ઉઠે ત્યારથી માંડીને રાત્રે સૂએ ત્યાં સુધી માત્ર આનામાં જ રહે એવું કોઈ માધ્યમ ખરું ? એક જ માધ્યમ છે. મન અને મનમાં આવતા વિચારો. જ્યાં સુધી યંત્રવત્ જીવવાનો પ્રયત્ન કરીશું ત્યાં સુધી મન અને શરીરની સ્થિતિનો વિચાર કરી શકીશું જ નહીં. યંત્રવત્ જીવનમાં જીવનમાં તણાવમુક્ત જીવન શક્ય જ નથી.

આજના માનવીને જાણે તણાવ સાથે એક પ્રકારનો નાતો બંધાઈ ગયો છે. આથી જ માનવીને માઠા વિચારો જ વધારે અને સારા વિચારો ખુબ ઓછા આવે છે. કદાચ તેને કાંઈ વાગી જાય કે પડી જાય તો મનમાં સતત એવા જ વિચારો આવે છે કે એ આ પછીના જીવનમાં કાંઈ થાય નહિ તો સારું. વળી સતત કોઈ ને કોઈ પ્રકારનાં દબાણમાં આપણે રહેતા હોવાથી રાત્રે ઉંઘ પણ આવતી નથી. ઉંઘ લાવવા માટે મેડિસીન (દવા) લેવી પડે છે. આ મહાલયોમાં માણતા માણસને આવી પ્રાથમિક જરૂરિયાતો માટે પણ દેવાઓ પર આધારિત રહેવું પડે છે. એ કેવી કરુણ દશા ! આ બધાની પાછળનું મહત્ત્વનું કારણ હોય તો તે છે. કામ વગરનાં વિચારો (Unwanted thoughts) તે આપણા દિલોદિમાગ પર કબજો જમાવી દે છે. જે કારણે જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે ને ઉંઘ આવતી નથી પછી પોતે જે વિચાર્યા કરે છે. તે આમાંથી હું ક્યારે છૂટીશ ? દવાખાનામાં રોજ આવતાં દર્દીઓમાં 70 % જેટલા લોકો તણાવ ગ્રસ્ત જ હોય છે. તેમને જ્યારે સમજાવીએ કે આમાંથી મુક્ત થાઓ તો જીવન સારી રીતે જીવી શકશો, તો ઘણાં લોકો કહેતા હોય છે કે સાહેબ ! તમે કહો છો તે બરાબર છે. પરંતુ એક હકીકત એ પણ છે. આપણે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના જમાનામાં જીવીએ છીએ. 21 મી સદીને જ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની સદી કહેવાય છે. હમણાં તો કોરોના કાળ બાદ ટેકનોલોજીનો વધારે પડતા ઉપયોગનાં કારણે વિદ્યાર્થીઓ, પેરેન્ટસ, મહિલાઓ ને ઘરમાં, અને કાર્યના સ્થળે તેમજ પુરુષોએ ઘરમાં અને નોકરીના સ્થળે, તેમજ સમાજની વિવિધ જવાબદારી નિભાવતા વ્યવહારે જીવનમાં તેમજ 60 વર્ષ પછી નિવૃત્તિના સમયમાં લોકો તણાવનો સામનો કરે છે.

મોબાઈલ અને કમ્પ્યુટરનો વધુ પડતો ઉપયોગના કારણે લોકોને કોનાથી, ક્યાંથી, ક્યારે, કઈ રીતે તણાવ આવશે તેનું કાંઈ નક્કી હોતું નથી.

અખબાર ખોલો, ટી.વી. ચાલુ કરો. જ્યાં ચર્ચા જુઓ કે વાંચો, જોવો સાંભળશો તો તે પણ તણાવ પેદા કરે છે.

સોશિયલ મીડિયાનાં વધુ પડતાં ઉપયોગને કારણે તણાવ ઊભો થાય છે.

#### ❖ સ્ટ્રેસની ગંભીરતા : સ્ટ્રેસ (તણાવ) કઈ રીતે વધે ?

- (1) જે કરવું છે એ ખૂબ અગત્યનું ગ્રહણ થતું હોય તો એનો વિરોધ કરતા પરિબળો તણાવની માત્રા વધારે.
- (2) જેમ તણાવની પરિસ્થિતિ લાંબી ચાલે એમ ગંભીરતા વધે.
- (3) તણાવનો સામનો ઓછા સમયમાં ઘણા સમાધાન કરવા પડે તો તે તણાવની અસરો વધે.
- (4) જે સમસ્યા છે એ અપરિચિત હોય અને એકાએક આવી પડી હોય તો સ્ટ્રેસ વધે.
- (5) દર્પણની પરિસ્થિતિમાં જ બે વિકલ્પો વચ્ચે પસંદગી કરવાની છે. એ લગભગ એક સરખા ગ્રહણ થાય તો તણાવ વધારે મહેસુસ થાય.

- (6) મુશ્કેલી, સમસ્યા, ધમકીની માત્રા વધારે હોવાનો અહેસાસ થાય અને એ એકદમ માથે આવી ગઈ હોય તો તણાવ વધે.
- (7) જે તણાવ છે એને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા ન હોય તણાવની ગંભીરતા વધે.
- (8) વગર વાંકે માથે આવી પડી હોય અથવા જેની ઉપર આપણું નિયંત્રણ અશક્ય હોય એવી મુશ્કેલી, સમસ્યા કે ધમકી સ્ટ્રેસની માત્રા અને ગંભીરતા વધારી શકે છે.

તણાવ એ જીવનનો એક ભાગ છે. ઘણો તણાવથી ફાયદો થાય છે અને ઘણાં તણાવથી નુકસાન થાય છે. તમારે તણાવ માટે કયો દૃષ્ટિકોણ અપનાવ્યો તે તમારે જ નક્કી કરવાનું છે. તેના માટેનો સરળ રસ્તો જણાવીએ. તમે તણાવ શા માટે અનુભવી રહ્યા છો તેનું કારણ શોધતા શીખો. જેથી તમારી વિચારસરણી બદલાશે. તમારી વિચારોની પેટર્ન બદલાવી નાખો કારણકે મોટે ભાગે વિચારોને કારણે જ તણાવ અનુભવાતો નથી.

## 12.2 તણાવનો અર્થ :

તણાવ એટલે એક ગતિશીલ સ્થિતિ છે. જેમાં માનવીની સામે હોય છે કોઈ તક, કોઈ નિગ્રહ કે પછી કોઈ તકાજો (માંગ) એવી વસ્તુનો જે એની નજરમાં અગત્યની અને અનિશ્ચિત હોય.

- સ્ટ્રેસ શબ્દ એન્જિનીયરીંગનો છે. કોઈ એક પદાર્થ ઉપર જે ફોર્સ આપવામાં આવે એ તણાવ કહેવાય. પુલ ઉપર 10 થી 15 ટનની 10 ટ્રક ચઢાવવામાં આવે તો પુલ ઉપર સ્ટ્રેસ આવે.
  - તણાવનો પરિણામે એ પદાર્થ ઉપર જે અસરો થાય એ સ્ટ્રેઈન કહેવાય. એટલે કે પુલ પર થતી અસરો સ્ટ્રેઈન કહેવાય. જેનાથી પુલ તુટી જઈ શકે છે.
  - સ્ટ્રેસ આપતું કારણ સ્ટ્રેસર કહેવાય.
  - સ્ટ્રેસ (તણાવની) વ્યાખ્યામાં 'કનસ્ટ્રેઈન' નિગ્રહક, જે તમને તમારે જે કાંઈ કરવું છે. એ કરવામાં અવરોધ કરે છે. અને વ્યાખ્યામાં ડીમાન્ડ (તકાજાઓ), જે તમારી પાસેથી તમને જે ગમે છે એ છીનવી લે છે.
  - તણાવ એવી લાગણી છે કે જે લોકોને ચિંતા ન કરવાની આદત હોય તેઓ પણ તણાવને કારણે ચિંતા કરવા લાગે છે.
  - તમે તણાવ વિશે શું વિચારો છો ? તમે પડકારોને કેવી રીતે જુઓ છો અને તેનો સામનો કેવી રીતે કરો છો તેના આધારે તમારો તણાવ માટેનો દૃષ્ટિકોણ બદલાશે.
  - તણાવ ખરેખર આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ તમને વધુ સ્માર્ટ અને સફળ બનાવી શકે છે. પરંતુ ઘણીવાર આપણે તણાવથી ભાગવાની હોડમાં વધુ તણાવ ઉભો કરી દેતા હોઈએ છીએ.
  - તણાવ ક્યારે જન્મે છે ? જ્યારે તમારા માટેની મહત્વની કોઈ વ્યક્તિ, બાબત કે લાગણીને નુકસાની થવાની હોય તેવું તમને લાગે ત્યારે.
- હવે જાણીએ કે તમે ખરેખર તણાવનો સામનો કરી રહ્યા છો કે નહિ ?
    - શાંતિથી બેસી જાવ રિલેક્સ થઈ જાઓ. તમારા ધબકારાને સાંભળવાનો પ્રયત્ન

કરો. ધીમે ધીમે તમારા ધબકારા ગણવાનું શરૂ કરી દો. આ કામ 1 મિનિટ સુધી કરો.

- હવે સીધા એકદમ ટટ્ટાર થઈને બેસો. તમારો એક હાથ હૃદય પર મૂકો. તેમજ બીજો હાથ પર પેટ પર રાખો.
- હવે જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો ત્યારે કયો હાથ વધુ હલે છે તેનું નિરીક્ષણ કરો. તેના પરથી તમારી શ્વાસની પેટર્ન ખબર પડશે. તેમજ તમારા ધબકારાનું પ્રમાણ પણ ખબર પડશે.
- સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત વ્યક્તિના ધબકારા પ્રતિ મિનિટ 55 થી 75 સુધીના હોય છે.
- હજુ એક કામ કરો. તમે તણાવમાં આવી જાવ ત્યારે શરીરનું નિરીક્ષણ કરો. તમને શું થાય છે? માથું દુઃખે છે, થાક લાગે છે, ચિંતા કરવા લાગો છો કે ગુસ્સે થઈ જાવ છો કે પછી કંટાળી જાવ છો.
- ભગવાને આપણા શરીરની રચના હજારો વર્ષો પૂર્વે કરી ત્યારે માનવી જંગલમાં રહેતો હતો. જંગલમાં રહેતા માનવીને જીવતા રહેવા માટે કંપાતો લડવુ પડતું કે પછી ભાગી જવું પડતું. આ વાત યાદ રાખીને ભગવાને માણસના શરીરમાં એક અદ્ભુત ઓટોમેટિક સિસ્ટમ ગોઠવી હતી. જે માણસ ઉંધતો હોય કે બેભાન અવસ્થામાં હોય તો પણ આ સિસ્ટમ એનું કામ કરતી રહે છે. જેમ કે...
- હૃદય ધબકતું રહે છે.
- લોહી વધતુ રહે છે.
- કાળજી સેંકડો જાતના ઉત્સેચકો બનાવતું રહે છે.
- મગજનું લાજવાબ કમ્પ્યુટર એના હજારો કામ કરતું રહે છે.

જંગલમાં માનવીને લડવાનો કે ભાગવાની ઘટના બને તો શરીરના બધા જ અવયવો અને શરીર આખું લડવા અને ભાગવા તૈયાર થઈ જાય છે. આ તૈયારી ઉપર માનવીનું સભાન નિયંત્રણ હોતું નથી. તેથી બધું જ ઓટોમેટિક સિસ્ટમ અને માર્ફકોસેકન્ડના પણ વિલંબ વિના બની જાય છે.

1. લડાવ-ભાગવા માટે આંખોએ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરવાનું છે. આંખની કીકીઓ મોટી થઈ જશે.
  2. કાનની શ્રવણશક્તિ વધી જશે.
  3. વધારે ઓક્સિજન જોઈશે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા તેજ બનશે. હૃદયના ધબકારા વધી જશે. બ્લડપ્રેસર ઉંચું જશે.
  4. હૃદયમાં ગ્લાઈકોજનનું ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતર તેજ બની જશે. લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધી જશે.
  5. પાચનક્રિયાને લડવાની કે ભાગી જવામાં કોઈ જરૂરિયાત ન હોવાથી પાચન ક્રિયા મંદ પડી જશે.
- તણાવ દરેક કિસ્સામાં નુકશાનકારક નથી હોતો. દરેક તણાવથી સ્ટ્રેઈન નથી આવતું.

- તણાવ આવી પડે તો જ આપણે આપણી શક્તિઓનો નબળાઈઓનો, આવડતોનો સાચો અહેસાસ થાય છે અને સ્ટ્રેસ ઓછા કરવાનાં રસ્તાઓ શોધવાની તક મળે છે.
- તણાવને સર્જનાત્મકતા સાથે ખુબ સારામાં સારી છે. તણાવ વિના સર્જનાત્મકતા નિરાકરણો કરવાન રસ્તા સૂઝતા નથી.
- તણાવ આપણી આવડતની સમય અને સંજોગો બહારની આકાંક્ષાઓ અને મહત્વકાંક્ષાઓને કાબુમાં રાખે છે.
- તણાવ ફક્ત ચિંતા કે નર્વસ ટેન્શન નથી, ચિંતા નર્વસ ટેન્શન સ્ટ્રેસની અસરો છે. તમે અને હું એવા ઘણા લોકોને ઓળખીએ છીએ જે તણાવની છતાં ચિંતા કે નર્વસ ટેન્શનની કોઈ નિશાનીઓ દેખાડતા નથી.
- વધારે પડતા કામનાં કે માનસિક દબાણથી જ સ્ટ્રેસ આવે તો એના ઘણાં કારણો છે. ખુબ ઓછું કે દમ વિનાનું કારણ પણ સ્ટ્રેસ આપી શકે છે.
- તણાવથી પૂરેપૂરું મુક્ત રહેવું શક્ય નથી. ફક્ત સ્ટ્રેસની અસરો ઓછી કરી શકાય છે.
- આજનાં માણસની જંગલમાંથી ગાંમડામાં અને શહેરમાં આવ્યો. ઝાડપાનનાં જંગલને બદલે સિમેન્ટ કોંક્રેટના જંગલમાં વસ્યો. વાઘ અને સિંહની જગ્યાઓએ પતિએ, પત્નીએ, પાડોશીએ, પોલીસે પોલિટિશિયનોએ, પ્રતિસ્પર્ધીઓએ, પ્રદૂષણએ લીધી. આ બધા સાથે નથી લડી શકાતું કે જેનાથી નથી ભાગી શકાતું.

### 12.3 રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સંકેતો :

તણાવની ક્ષમતા વિશે જણાવતા સંકેતો ઓળખવા જરૂરી છે. તણાવનો બોજ હદ બહાર જાય ત્યારે આવા સંકેતો છૂટતા જાય છે. સંકેતોનો પ્રકાર માનસિક, શારીરિક, લાગણીશીલ કે વર્ણનાત્મક હોઈ શકે છે. સંકેતનું મુખ્ય કામ લાલબત્તી ધરવાનું છે. સંકેતનું ચેતવણી આપે છે કે તાણનો ભાર અસહાય બન્યો છે. તણાવ હટાવવા જલદી પગલા ભરો., અન્યથા નવા પ્રશ્નો ઊભા થશે. તણાવામાં સંકેતો સમજાવતા ઉદાહરણો નીચે મુજબ છે.

#### (1) માનસિક :

- એકાગ્રતાનો અભાવ
- ભુલો પડવાની ભરમાર શરૂ થવી.
- ભુલકણા બની જવું, શૂન્ય મનસ્ક બનવું.
- અતિ-પ્રતિભાવ આપનો સ્વભાવ થવો.
- નિર્ણયશક્તિ ક્ષીણ થવી.
- વિચારોમાં તર્કનો અભાવ હોવો તથા અસંદિગ્ધ વિચારો આવવા.

#### (2) શારીરિક :

- શ્વાસોચ્છ્વાસનાં લયમાં ફેરફાર થવો.

- સ્નાયુઓ તંત્ર થવા માથું દુઃખવું.
- પરસેવો વળવો.
- હાથ પગ ઠંડા પડી જવા.
- ભુખ ઘટી જવી.
- પેટમાં તકલીફ થવી.
- છાતીમાં બળતરા થવી.

**(3) વર્તનાત્મક :**

- ઈન્સો મેનિયા થવો.
- દારૂ પીવાનું તથા સિગારેટ પીવાનું પ્રમાણ વધવું.
- શૂન્ય મનસ્ક બની જવું.
- કામમાં રસ ન પડવો.

તણાવના સંકેતોને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય.

તાત્કાલીક અસર કરતા સંકેતો	લાંબાગાળે અસર કરતા સંકેતો
1. છાતીમાં બળતરા થવી	માથાનો દુઃખાવો રહેવો.
2. કાળજી તથા ખભા દુઃખવા	રાત્રે ઉંઘ ન આવવી.
3. દારૂ કે સિગારેટનું સેવન વધવું	હતાશાનો હુમલા આવવા
4. ખોરાક ઓછો થવો	આત્મવિશ્વાસગુમાવવો, જાતીય ટેવામાં ફેરફાર થવો.

આમ, સૌ પ્રથમ તણાવ વધુમાં વધુ તણાવ આપના પરિબળો ઓળખી કાઢી, તેના સંકેતો શોધો. સંકેત મુજબ ત્વરિત પગલાં ભરો.

**12.4 રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સ્વરૂપો :**

દરરોજ આપણે કોઈ ને કોઈ પ્રકારનાં પડકારનો સામનો કરતા રહીએ છીએ. આપણા શરીર અને મન ઉપર અસાધારણ માંગણીઓ વધતી જાય છે. એ પછી આપણે ઘેર હોઈએ, કાર્ય કે પ્રવૃત્તિના સ્થળે હોઈએ કે કોઈ રમતમાં ભાગ લેતા હોઈએ. તણાવ એક ઉત્તેજનાની સ્થિતિ છે. જેના સાથે અથવા જે થકી શરીર આવી માંગણીઓની સામે તેનો પ્રત્યાઘાત આપે છે.

ઉત્કાંતિના ઈતિહાસનો શરૂઆતનો વર્ષોમાં આપણી શક્તિનો ઉપયોગ લડાઈ કરી સામનો કરવામાં વાપરવી કે ભાગેડુ વૃત્તિ દાખવવી તેનું અર્થઘટન જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચેના તફાવત સમાન રહેલ. આજે પણ તે એટલું જ જરૂરનું છે. જેથી આપણી શક્તિનો સૌથી સારો ઉપયોગ કરી આપણે ખાતરીપૂર્વક વધારાની માંગણીઓને પહોંચી વળી શકીએ છીએ. ઉત્તેજક પરિબળોને લીધે થતી આપોઆપ પ્રતિક્રિયાઓ જે શરીર અને મનને ઝડપની સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા, જાહેરમાં કામગીરી બજાવવા કે કાર્યસમાપ્તિ ની સમયેરખા જાળવવા માટે તૈયાર કરે છે તે જ બાબત આપણા પૂર્વજોને પણ લાગુ પડે છે. જેઓ જંગલી પ્રાણીઓ અથવા જાતિઓના હુમલાઓનો સામનો કરતા હતા.

તણાવનાં કારણોમાં ધરબમ ફેરફાર થયો છે. પરંતુ તે પ્રત્યેનો આપણો પ્રતિસાદ તો જૂની ઢબનો રહ્યો છે. સંસ્કૃતિએ નવા દબાણો પેદા કર્યા છે. જે આપણી જીવતા રહેવાની કાર્યશક્તિને ચકાસે છે. શારીરિક કામ દ્વારા આપણે જીવતા રહેવાની કાર્યશક્તિને ચકાસે છે. શારીરિક શ્રમ દ્વારા આપણે આધુનિક જગતની રોજિંદી અને સામાન્ય તણાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિઓને પહોંચી શકીએ તેમ નથી. તેથી આપણા શરીરની આ પડકારો સામેની પ્રતિક્રિયાઓ પુરતી થઈ રહેતી નથી. સામનો કરવો કે ભાગી છૂટવું એ પ્રકારના પ્રત્યાઘાતથી જે કંઈ તાણ કે શક્તિ પેદા થાય તેને આપણે નાકામયાબ બનાવી દઈએ તો શરીરનો અપૂરતો પ્રત્યાઘાત જાતે જ કોઈ નુકસાનકારક નથી બનતો, પરંતુ ઘણીવાર સતત દબાણવાળી પરિસ્થિતિઓ ઊભી થતી રહે છે. શારીરિક દબાણ જો તે એકદું થતુ રહે તો થાક અને રોગને આમંત્રિત કરે છે. આવી પરિસ્થિતિને જો ટાળવી હોય તો આપણને દબાણ માંથી મુક્ત થવાની રીત. (દા.ત કસરતો દ્વારા) શીખવી જોઈએ. અથવા સભાનપણે હળવાશનો તરીકો અપનાવી દબાણને ઉત્તેજિત કરતી પરિસ્થિતિને ઉગતી જ ડાબી દેવી જોઈએ. આપણામાંના દરેકને માટે હકારાત્મક પણ જેનું સંચાલન થઈ શકે તેવી ઉત્તેજના જે તબક્કે બિન આરોગ્ય પ્રદ વધુ પડતા તણાવમાં પરિણમે છે. તે તબક્કો જુદો જુદો હોય છે. આપણું વ્યક્તિત્વ વર્તન અને જીવનશૈલી- આ બધી જ બાબતો આપણા તણાવના સ્તરને મોટી અસર કરે છે. લાગણીઓ દ્વારા જેમ કે આક્રમકતા, અધીરાઈ, ગુસ્સો, ચિંતા અને ભય જે શરીરના તણાવ ને જન્મ આપે છે. તેનાથી ઘણો તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે તણાવ કામગીરીથી ઘેર, સંબંધોમાં, આંતરિક લાગણીઓના સંઘર્ષથી, પર્યાવરણથી, ખોરાકથી, આર્થિક અસલામતીથી તેમજ જન્મથી માંડી મૃત્યુ સુધીના અને લગ્નથી છૂટાછેડા સુધીના જીવનમાં મુખ્ય બનાવોથી પેદા થાય છે.

તણાવ અને વ્યક્તિત્વને સરખાવતા આપણ તમામ પ્રસંગો અને પરિસ્થિતિઓ પરત્વે જે પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપીએ તેના ઉપર આપણાં વ્યક્તિત્વની સૌથી મોટી અને અગત્યની અસર હોય છે. વ્યક્તિઓ તરીકે આપણને બીજા બધાથી નોખાં પાડનાર તત્ત્વો છે. મૂલ્યો, વલણો અને વર્તનના નમુનાઓ અને આજ બાબતો આપણને વત્તેઓછે અંશે તણાવનો પ્રતિસાર ન કરી શકીએ તેવા બનાવે છે.

તમારા વ્યક્તિના સૌથી ઉંડે રહેલું ઘટકોનું મૂળ તમારી મૂલ્યોની પદ્ધતિ છે. આ બાબત તમે તમારી જાતને બીજાઓની સાથેના સંબંધોમાં કેવી રીતે મૂલવો છો તેનું પ્રતિબિંબ પાડે છે. અને સામાન્ય રીતે વિશ્વને તમે કેવી રીતે જુઓ છો તેનું પણ પ્રતિબિંબ પાડે છે. તમારી તદ્દન નજીકનાં વ્યક્તિઓ તરફથી ઘણી નાની વયે તમારા વ્યક્તિત્વનું જાતે મૂલ્યાંકન કરવાની શીખેલી બાબત સૌથી વધુ અક્કડ અને બદલી ન શકાય તેવી સંભવિતતા ધરાવે છે.

ટુંકમાં તમારા અંગત તણાવનું મૂળ તમારા દષ્ટિકોણમાં અથવા તમારી જાત માટે શું ખ્યાલ ધરાવો છો તેમા પડેલું છે. જાત માટે ઓછું સ્વમાન ધરાવવાથી તણાવ પેદા કરનારી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. બીજાની સાથે અનુકૂળ થઈ શકવાની અશક્તિ, તમારી જાત ઉપર ઊંચી અને વધુ પડતી અપેક્ષાઓ માટેની રાજીખુશી અને પોતાના હક્કો અંગે નિશ્ચયપૂર્વક દાવો રજૂ કરવાની શક્તિનો અભાવ. આને કારણે વ્યક્તિ પોતાના વિચારો કે જે કંઈ કહેવા માગતી હોય તે માટેની યોગ્ય અભિવ્યક્તિનો અભાવ પણ સંભવી શકે કે જેથી વ્યક્તિ નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે ક્રોધ, ભય, આક્રમકતા અને ચિંતાનો ભોગ થઈ પડે છે.

પરંતુ તમે તમારી જાત માટેના ખ્યાલમાં બદલાવ લાવી શકો છો. આનો આધાર તમારા વર્તનની ખાસિયતો અને તમારા વ્યક્તિત્વના પાસાંઓ જે તમને જકડી રાખે છે. તેને ઓળખી કાઢવાની તમારી શક્તિ ઉપર રહેલો છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકના મતે સ્પષ્ટ રીતે બે પ્રકારનાં વ્યક્તિઓને ઓળખી કાઢવા છે. જેમાંનો એક પ્રકાર, બીજાની સરખામણીએ, તણાવ પ્રત્યેના વલણવાળો હોય છે. એ પ્રકારની વ્યક્તિ કુખ્યાત તણાવનાં વલણવાળુ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે જેનું નમુનારૂપ વર્તન અને જીવનશૈલી શારીરિક ઉત્તેજના બહાર કાઢે છે. આવી એ પ્રકારની વ્યક્તિઓ કુખ્યાત તણાવનાં વલણવાળુ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે જેનું નમુનારૂપ વર્તન અને જીવનશૈલી શારીરિક ઉત્તેજના બહાર કાઢે છે. આવી એ પ્રકારની વ્યક્તિઓ અધીરી મહત્વકાંક્ષી સ્પર્ધામાં ઉતરનારા, આક્રમક અને સખત મહેનતું હોય છે. તેમ ઊંચા લક્ષ્યાંકો નક્કી કરે છે. અને પોતાની પાસે તેમજ બીજાઓ પાસે ઊંચી અપેક્ષાઓ રાખે છે. અને ખાસ કરીને તેઓ તણાવ પેદા કરનારી અગોતરી લાગણીઓ જેમ કે, ચિંતાના વલણવાળા હોય છે. જ્યારે બી પ્રકારની વ્યક્તિઓ બીજી બાજુએ આના કરતા તદ્દન ઊંચી રેખા વૃત્તિવાળા હોય છે. તેઓ સહેજમાં ચિંતા ન થાય તેવા શાંત, નિરાંત અનુભવવાળા સ્પષ્ટ રીતે મહત્વકાંક્ષા ન ધરાવનારા અને તણાવ તેમજ હૃદયરોગનું જોખમ ન વહોરનારા હોય છે.

### 12.5 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ થવાના કેટલાક કારણો :

સૌપ્રથમ તો તમારે માનસિક તણાવનાં કારણો જાણવા જોઈએ. પછી એ કારણો દુર કરવા પ્રયત્નશીલ બનવું જોઈએ. અગર મનુષ્ય પોતાની માંદગી અંગે સંપૂર્ણ જાણતો હોય તો એની સારવાર અત્યંત સહેલી બની જાય છે. સત્ય તો એ છે કે માનસિક તણાવ મનુષ્યના આંતરમનની એક એવી બીમારી છે જે માનસિક જ નહીં પરંતુ શારીરિક રીતે પણ મનુષ્યને પાંગળો બનાવી દે છે. આવી વિકલાંગ સ્થિતિ મનુષ્યને સરળતાથી દૂર ધરેલી દે છે.

#### ❖ તણાવ થવાના કારણો :

પ્રત્યેક વિચાર મગજમાં જન્મે છે. ત્યારે મનુષ્યનું આંતરમન પણ એક વિરોધનો સૂર ઉઠાવે છે. અને એવા વિચારનો અમલ કરવાનો આંતરમન વિરોધ કરે છે. આ સ્થિતિ માનસિક તણાવનું કારણ બને છે. આમ, વિચારનું જન્મવું અને વિચારનો મનમાંથી વિરોધ થવો એવી પરસ્પર વિરોધી પરિસ્થિતિને હટાવી દો. બને તો એવી સ્થિતિ પેદા ન થવા દો. પેદા થઈ જ જાય તો એ પછી સર્જતા આંતર ડંખને હાંકી કાઢો.

(1) કોઈની પણ ધૂણાં ન કરો : સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં એક સમય તો એવો આવે છે જેમાં ગમે તે પ્રકારનો સંબંધ હોય પરંતુ કોઈના કોઈ કારણથી વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિથી નફરત કે ધૂણા પેદા થાય.

● દા.ત. કોઈ પણ આદત, ટેવ કે પ્રવૃત્તિથી લોકોમાં ધૂણા આવે છે. દા.ત.

- પતિ પત્નીમાં પતિ પત્ની સામે વારંવાર જુઠું બોલ્યા કરે.
- વર્ગખંડમાં કોઈ વિદ્યાર્થી અન્ય વિદ્યાર્થીઓ ને તેમજ શિક્ષકોને કારણ વગર પરેશાન કરે તો.
- જે બાબતથી તમને ધૂણા થાય એવી બાબત તમારી સમક્ષ થઈ રહી હોય અને એ પણ વારંવાર થઈ રહી હોય, તો ધૂણા પેદા થાય છે.

બલ્કે સામાન્ય રીતે તમારી ધૂણાથી એ વ્યક્તિને કોઈ હાનિ થવાની નથી. પરંતુ તમને જ હાનિ થશે. ધૂણામાંથી કોધ જન્મે છે. કોધ માનસિક શાંતિને નષ્ટ કરે છે.

(2) ઈર્ષ્યા : તાણ માનસિક તણાવનું એક મુખ્ય કારણ છે : ઈર્ષ્યા માનવ જગતમાં જેને માટે ઈર્ષ્યા થતી હોય એને માટેના કુવિચારો જન્માવે છે. આ કુવિચારો તમારી કાર્યક્ષમતાને જ નહીં, સ્વસ્થ ચિંતન, મનન કરવાની શક્તિને પણ વિપરીત અસર કરે છે.

આમ જોવા જઈએ તો આજ વિશ્વમાં માનવનું મૂળ દુષણ એ ઈર્ષ્યા છે. એટલી હદે વધું છે કે મોટા ભાગના લોકો ઈર્ષ્યાથી જ પીડાય છે. જેમાંથી વ્યક્તિ અંદરને અંદર પોતાની જાતને નુકસાન પહોંચાડે છે.

રોજિંદા જીવનમાં વ્યક્તિ બીજાના સુખેથી પોતે દુઃખી છે. આવી સ્થિતિમાં લોકો જીવે છે. તેના ઘણા ઉદાહરણ છે.

● દા.ત.

1. વિદ્યાર્થી કાળમાં વિદ્યાર્થી એ બીજા વિદ્યાર્થી ના સારા માર્ક્સ જોઈને પોતે લઘુતાગ્રંથિથી પીડાય છે. અને ઈર્ષ્યાનો ભોગ બને છે.
2. સ્ત્રીઓમાં ખાસ પોતાની સુંદરતાને લઈને હોય છે. સ્ત્રીઓથી લઘુતાગ્રંથિ અનુભવીને ઈર્ષ્યા કરતી હોય છે. ભગવાને જે રૂપ આપ્યું છે તેનાથી સંતૃષ્ટ હોતી નથી અને અન્યની સુંદરતા ને જોઈ પોતે વધુ સુંદર બનવાના પેતરા અનુભવે છે.
3. ભૌતિક સંપત્તિને લઈને લોકો વધુ તણાવ અનુભવે છે. જેમની આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોય, આવક ઓછી હોય તેઓ અન્ય સંપત્તિ અને આવકના આધારે સંધ્યર હોય ની સરખામણી કરીને પોતાના જીવનને નષ્ટ કરે છે. અટલે કે પોતાની આવક અને સંપત્તિથી સંતુષ્ટ હોય છે તે કાયમ ઈર્ષ્યા અનુભવે છે. અને રાતોરાત અમીર બનવાના સપનાઓ જોવે છે.

આજે રોજિંદા જીવનમાં લોકો વધુને વધુ સ્પર્ધાત્મક બનતા જાય છે. અને ઘરમાં ભાઈ ભાઈ સગીબહેનો, નોકરીના સ્થળે, શાળા કોલેજમાં ભણતાં વિદ્યાર્થીઓ, ઉંચા હોદ્દામાં પણ લોકો પોતે ઈર્ષ્યા અનુભવે છે. જે લોકો પોતાના ચિંતન, મનન કરવાની શક્તિને પણ વિપરીત બનાવે છે.

(3) નિષ્ફળતા નિરાશ કરતી હોય છે :

સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા બંને રહે છે. નિષ્ફળતા નિરાશ કરતી હોય છે. સફળતા – નિષ્ફળતા પ્રત્યેનો તમારો દૃષ્ટિકોણ વ્યવહારિક હોવો જોઈએ. તમારે વિચારવાનું છે કે નિષ્ફળતાનો અર્થ એ નથી કે સફળતા ભણી જવાના બધા માર્ગ બંધ થઈ ગયા.

સામાન્ય રીતે જીવનના દરેક તબક્કે ક્યાંક ને ક્યાંક નિષ્ફળતાને કારણે આપણે તણાવ અનુભવીએ છીએ જેમ કે

- વિદ્યાર્થીઓ શાળા કોલેજમાં ભણતા હોય ત્યારે પરીક્ષા દરમ્યાન એક લક્ષ્યાંક નક્કી કરે છે અને જો તે લક્ષ્યાંક સિદ્ધ ન કરી શકે, ત્યારે તે નિષ્ફળતા અનુભવે છે. અને તણાવ અનુભવે છે.
- નોકરીમાં એ પછી સરકારી કે ખાનગી કંપનીમાં નોકરી મેળવવા માટે ઈન્ટરવ્યુમાં નિષ્ફળ જાય ત્યારે તે ડિપ્રેશનમાં આવી જાય છે.
- નોકરીના સ્થળે જ્યારે યોગ્ય સમયે પ્રમોશન ન થાય ત્યારે કર્મચારી પોતે પોતાની જાતને નિષ્ફળ અને નિરાશ અનુભવે છે.
- કેટલીક વાર દર્દી જે બિમારીથી પીડાતો હોય અને એને કોઈ દવા લાગુ ન પડવાથી તે બિમારીનો ભોગ બનતો રહે છે અને પીડા વધતી જાય છે ત્યારે પોતે નાશીપાસ

થાય છે. અને નિરાશા અનુભવે છે. અને તણાવનો ભોગ બને છે. અને કેટલીક વાર આવા લોકો આત્મહત્યા તરફ આકર્ષાય છે.

- રોજિંદા જીવનમાં આજના યુગમાં વ્યક્તિ એકલો પડતો જાય છે. નાનુ બાળક હોય, યુવાન હોય, કે વૃદ્ધ હોય, એક સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય, નોકરીમાં કે ઘરસંસારમાં બધા જ સંબંધોમાં કે નોકરી કે વ્યવસાયમાં વ્યક્તિ પોતે ગમે તેટલો લોકોમાં ભળવા મથે છે. પણ લોકો એનાથી મળવા માંગતા હોય ત્યારે આ વ્યક્તિ દરેક લોકો સાથે સંબંધ રાખવા કે જાળવવાની પ્રયત્નો કરે છે. પરંતુ તે પોતાના વર્તન ના કારણે નહિ, બીજા લોકોના કારણે પોતાની જાતને ગિલ્ટમાં રાખીને પોતે નિષ્ફળ છે એવું માનીને નિરાશા અને નિષ્ફળતા અનુભવે છે.

**(4) વારંવાર નકારાત્મક વિચારોથી તણાવ અનુભવે છે :**

કોઈ પણ કાર્યનો પ્રારંભ કરતા પહેલા એના નકારાત્મક પરિણામને કારણે ચિંતિત થવાથી માનસિક તણાવ સર્જાય છે. વીતેલી દુઃખદ વાતોને ભુલી જાય. એવી વાતોને સાથે રાખવાથી સંઘરી રાખવાથી માનસિક તણાવ વધે છે વર્તમાન તો વિચાર કરો. વર્તમાનને સારો બનાવવા પ્રયત્નશીલ બનો. વર્તમાન સાડુ હશે તો એના પર તમારી ભવિષ્યની ઈમારત મજબૂત બનશે.

દા.ત. જો વિદ્યાર્થી પરીક્ષાનો ડર કે ભય મગજમાં લઈને વાંચવા બેસે છે એવું વિચારશે કે મને યાદ રહેશે કે નહિ. એવું વિચાર્યા કરશે તો તેને માનસિક તનાવના કારણે ક્યારેય યાદ રહેશે નહિ. આવું જ હાલના તબક્કે થઈ રહ્યું છે. હમણાં તો જે કિસ્સો લઈ એક વિદ્યાર્થીને ધોરણ-10 ની પરીક્ષામાં વર્ગખંડમાં હાર્ટ એટેક આવ્યો અને તે મૃત્યુ પામ્યો. એવા તો કેટલાક કિસ્સાઓ આપણે છાપામાં વાંચીએ છીએ કે વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા પછી પણ પરિણામને લઈને એટલા ચિંતિત હોય છે અને નકારાત્મક વલણ અનુભવતા હોય છે પછી તેઓ ન કરવાના કૃત્યો કરે છે. જીવનમાં વિદ્યાર્થીઓ આવી પરિસ્થિતિનો ભોગ બને છે.

દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં નોકરીના સ્થળે હોય કે સંસારિક જીવનમાં જો કોઈ પણ કાર્ય કરવા કે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરવાનું વિચારે છે પરંતુ હું નહીં કરી શકું એવી ભાવના સાથે જ કામ કરે છે.

● **દા.ત.**

1. કોઈ દિવસ બાઈક પણ ન ચલાવ્યું હોય અને કાર શીખવાનું શરૂ કરે ત્યારે. . . .
2. જ્યારે કંઈક નવું શીખવાનું વિચારે . . . .
3. કંપનીમાં કંઈક નવું કાર્ય સોંપવામાં આવે ત્યારે . . . .
4. જ્યારે કાર્યનું સ્વરૂપ બદલાય જેમકે રેલવેમાં કાર્ય કરતા કર્મચારીને શિક્ષક તરીકે નોકરી કરવાનું થાય ત્યારે . . . .
5. જ્યારે કાર્યનું સ્થળ બદલાય જેમ કે વર્ષો સુધી શહેરમાં નોકરી કરી હોય અચાનક ગામડામાં ફેરબદલી થાય ત્યારે. . .

ઉપરોક્ત વ્યવહારું ઉદાહરણો ઉપરાંત ઘણી જગ્યાએ નકારાત્મક વલણના કારણે વ્યક્તિ રોજબરોજના જીવનમાં માનસિક તણાવ અનુભવે છે.

(5) પ્રેમભાવનો અભાવ :

એવું કોઈ જ કામ ન કરો જે તમારા આત્મા માટે બોજો બની જાય. માનવ પોતાના સ્વભાવ અનુસાર મનોમન એવા કાર્યનું વિશ્લેષણ કરે છે. આ વિશ્લેષણ મનમાં એક . . . . પેદા કરે છે. ક્યારેક એ . . . . અંતે વધુ દ્વેષ ની કે વધુ પશ્ચાતાપની ભાવના જન્મે છે. આ બંને ભાવના માનસિક તનાવની કારક બની શકે છે.

(6) દામ્પત્યજીવનમાં પતિ પત્ની એ પોતપોતાના અહમને ફગાવી દઈને પ્રેમપૂર્વક રહેવું જોઈએ. કોઈ ટકરાવની સ્થિતિ સર્જાય તો સમજૂતીનો માર્ગ શોધી કાઢવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. પરસ્પર વિશ્વાસ રાખીને જીવન વ્યતીત કરવું જોઈએ. દા.ત. પતિ પત્ની વચ્ચેનો અણબનાવ બંને માટે માનસિક તનાવનું કારણ બની શકે છે.

(7) મનમાં શંકાના કારણે તણાવ પેદા થાય છે :

જ્યારે મનમાં શંકાને ઘર ન કરવા દો. શંકા ઉઠે તરત એનું નિરાકરણ કરો. જો વારેવારે શંકામાં તમને ફક્ત વારંવાર વિચારો મજબૂત કરે છે. જેના કારણે વ્યક્તિ માનસિક તનાવ અનુભવે છે. જો વારેવારે શંકા મનમાં ઘર કરે તો તે નકારાત્મક વિચારો મજબૂત કરે છે.

(8) અપરાધ ભાવ :

સામાન્ય રીતે ભુલ કર્યા પછી કોઈ ગુનો કર્યો હોય એવી અપરાધ ભાવનાથી ગ્રસ્ત થઈ જશો તો તમે જ તમારી મુશ્કેલીઓ વધારી દેશો. એમ કરવા જતા તમે અનાયાસ જ માનસિક તનાવનો ભોગ બનશો, હાથે કરીને તમે મુશ્કેલીઓ ઊભી કરશો. એમાં ધૂણાં ક્રોધ હીનતાનાં વિચાર પેદા થશે. જેથી તમારે જીવવું દુષ્કર બની જશે. એની ઊલટું થયેલી ભૂલ સ્વીકારીને એનું પુનરાવર્તન ન થવા દેવાની દૃઢતા કેળવીને સ્વયં પર પૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે આગળ ધપતા રહેશો તો સફળતા તમારા કદમ ચુમશે.

(9) વાદ-વિવાદ કરો ત્યારે તનાવ પેદા થાય છે.

કેટલીક વાર ઘર હોય કે બહાર એવા ચર્ચાનો વિષય પકડાઈ જાય ત્યારે પણ ચર્ચાનો વિષય ફાલતું બાબતો પર કેન્દ્રવર્તી ન હોવો જોઈએ. ફાલતુ નકામી વાતોથી સાથીદારો સાથે જે તનાવની સ્થિતિ સર્જાય એવી પરિસ્થિતિને દૂર રાખવી જોઈએ.

(10) દુઃખદ ઘટનાઓ :

અચાનક આવી પડતી દુઃખદ ઘટનાઓને આપણે ભલે નિવારી શકતા નથી. પરંતુ સાહસ પૂર્ણ રીતે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી જ શકાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કોઈ સંજોગોમાં વિવેક ગુમાવ્યા વગર સમાનતાથી કામ લેવું જોઈએ. ધીરજ ન ગુમાવવી જોઈએ. સમય મોટામાં મોટા ઘા ને રુઝાવી દે છે.

● દા.ત. આવી તો ઘણી ઘટનાઓ છે. પણ જે ત્રણ ઉદાહરણ જોઈએ.

1. એ ગામડાઓમાં સંયુક્ત કુટુંબમાં માતા-પિતા નો એકનો એક દિકરો ઘર છોડી ભાગી ગયોએના લગ્ન થયેલા હતા. તેના ત્રણ બાળકો પણ છે. આજ દીન સુધી એ પાછો આવેલ નથી. માતા-પિતા એટલા હારી ગયા કે આજની તારીખમાં તે વ્યક્તિની માતા રડી રડીને સુરદાસ બન્યા છે. આજે આંખે જોઈ પણ શકતા નથી.
2. એવું જે બીજું ઉદાહરણ એક શહેરી વિસતારમાં માતા-પિતા એ ત્રણ છોકરીઓને

ભણાવી ગણાવીને સારા ઘરમાં લગ્ન કર્યા પરંતુ સંસારમાં ન બનવાનું બને ત્યારે બન્યું. શહેરમાં ભણેલ છોકરીઓને ગામડાઓમાં પરણાવી એમાંથી એક છોકરીને શહેરમાં ન ફાવ્યું. તો તેણે શહેરમાં અભ્યાસ દરમ્યાન નજર બીજે મળી ગઈ અને છેવટે તે ભાગી ગઈ. પરીણામ એ આવ્ય કે તેના મમ્મીને આ આધાત સહન ન થયો. અને પરિણામે તેમને પ્રથમ હાર્ટએટેકનો હુમલો આવ્યો અને તેમનું મૃત્યુ થયું. આનુ મુખ્ય કારણ એ માનસિક તનાવ છે જીવનમાં.

3. કોરોના કાળમાં પણ ઘણા કુટુંબોમાં રોગનાં કારણે માનસિક તણાવ અનુભવે છે. કોરોના કાળમાં આઈસોલેશનના કારણે ઘણાં લોકોને તનાવ અનુભવતા જોયા છે. કોરોના જેવા રોગના કારણે ઘણાં લોકોના કુટુંબોએ પોતાની છત્રછાયા ગુમાવી છે. તેના કારણે લોકોને આર્થિક તણાવનો ભોગ બન્યા છે. કોરોના ને જો આકસ્મિક ઘટના કહીએ તો નવાઈ નથી. ઘણાં લોકો તો રસી લેવામાં પણ તણાવ અનુભવતા હા. કારણ કે સોસિયલ મીડીયામાં વિવિધ અફવાઓ જોઈ. સાંભળીને મન નવા નવા કાલ્પનિક ડર અને ચિંતા ના કારણે પણ તણાવ વધતા જોયો છે.

## 12.6 જિંદગીના તણાવ માટેનાં અગત્યના મુદ્દાઓ :

આપણી જિંદગીના કેટલાક ક્ષેત્રો એવા છે. જ્યાં તણાવ એક નિશ્ચિત સમસ્યા બને તેવી શક્યતા ઊભી થાય છે. જ્યાં તણાવ એક નિશ્ચિત સમસ્યા બને તેવી શક્યતા ઊભી થાય છે. આ વિશાળ શ્રેણીમાં તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફારો તમારી કામગીરી સાથે સંબંધિત પડકારો, લાગણીઓ, જેવી કે ચિંતા અને ભય કંટાળો અને વિયોગનો સમાવેશ થાય છે. આવી સમસ્યાઓ અને લાગણીઓની કોન્ફરન્સ કટોકટીમાં તમે તમારી જાતને તૈયાર કરી શકો.

### (1) ફેરફાર :

અક્કડ વલણો, ચુસ્તપણે મૂલ્યો અને નિયમિત રોજના ક્રમને વળગી રહેવું તેમજ અજાણી બાબતો અંગેનો ભય બિનજરૂરી તણાવ પેદા કરી શકે છે. જ્યારે ફેરફાર તમને જોખમ ઉઠાવવાનો તથા અનુકૂલન સાધવાનો પડકાર ફેંકે છે. જેટલી તમારી વધુ સારી તંદુરસ્તી તણાવને પહોંચી વળવાનું તેટલું સહેલું.

### (2) કામગીરી :

આપણો ઘણીવાર વાસ્તવિક કે આપણા કૌશલ્યની કસોટીના પડકાર સાથે જોડાયેલા તણાવને કારણે વિકાસ થાય છે. જો તમે આત્મવિશ્વાસ જાળવી શકો અને વધારાની માંગણીઓને કારણે ઊભી થયેલી શક્તિ અને તાણવનો ઉપયોગ કરી શકો તો આ એક પ્રકારની તંદુરસ્તીની નિશાની છે.

### (3) ચિંતા અને ભય :

નકારાત્મક અગોતરી લાગણીઓ ખેરખર બનેલી ઘટનાઓ દ્વારા પેદા થયેલી ઉત્તેજના ન લાંબા સમય સુધી જીવંત રાખે કે તેની માત્રા વધારે. તેનો કારણે એવું પણ બને કે તેનાથી તમે અમુક પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરવા તૈયાર થઈ જાઓ પણ હકીકત માં તેવું કદાપિ ન પણ બને. માનસીક તણાવ એકઠો થતો જાય અને શારીરિક સુખાકારીને અસરકર્તા બને.

### (4) કંટાળો :

પ્રોત્સાહનનો અભાવ કે કામમાં રસ ન પડે, બેકારી અથવા નિવૃત્તિ, હતાશા, ઉદાસીનતા અને તણાવ પેદા કરે. તમારી કોઈ જરૂર છે કે કેમ અથવા તમારી શી કિંમત છે. તે અંગે

શંકાઓ પોતાની જાત માટે નિમ્ન કક્ષાની છબી તેમજ તમે કોઈ જુદી જ દુનિયાની વ્યક્તિ છે તેની લાગણી પેદા કરે છે.

**(5) ઘેરોશોક :**

કોઈ સગા કે નજીકના મિત્રનાં મૃત્યુ ને કારણે થતું દુઃખ અથવા છૂટાછેડાને લીધે જીવનસાથીને ગુમાવવાની ઘટના કે વિયોગ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તેવી માનસિક અસરોનું નિર્માણ કરે છે જો દુઃખ અને શારીરિક તેમજ માનસિક વેદનાનું નિરાકરણ ન આવે કે તે દબાયેલી રહે કે તેની ઓળખ ન થાય તો વ્યક્તિ શારીરિક અથવા માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે.

● સાયકોલોજિસ્ટો દ્વારા પાંચ કારણો છે જે ચિંતાનાં મુખ્ય કારણો છે.

1. આપણા ધ્યેયો વચ્ચે અથડામણો નથી રહે તો ચિંતાનો હુમલો આવે.
2. વાણી અને વર્તન વચ્ચેનું વિચારો અને વાણી વચ્ચેનું આપણાં મૂલ્યો અને વર્તન વચ્ચેનું અંતર ચિંતા કરાવે છે જે કરવા જેવું લાગતું નથી એ કરવું પડે છે.
3. શું થશે એ ન સમજાય એવું કાંઈક બને તો ખુબ ચિંતા થાય.
4. જે બનાવોના પરિણામની ખબર ન હોય એ ચિંતાની માત્રા વધારે.
5. આપણને જે પ્રિય છે એ હાથમાંથી છટકી જવાનો ડર ખુબ ચિંતા કરાવે.

**12.7 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની રીતો :**

ગીતામાં કર્મયોગ એ તણાવ દૂર કરવાનો રામબાણ ઈલાજ છે. ધ્યાનથી તણાવમાં ખુબ જ ઘટાડો થાય છે. તેવું અનેક સંશોધનમાં પૂરવાર થયું છે.

**(1) સામાન્ય પ્રસંગોમાંથી આનંદ લેતા શીખો.**

● દા.ત.

- તમે એક વાત નોટિસ કરી હશે કે જ્યારે તમે બાળકો સાથે રમો છો ત્યારે અનેરો આનંદ આવે છે.
- બાળકો સાથે વાત કરો ત્યારે પણ આનંદ થશે.
- કુટુંબના સભ્યો સાથે ખૂલ્લા મનથી વાત કરો.
- બાળકો સાથે વાત કરો તેમને સુધારવા નહીં પણ સહજતા પૂર્વક, પ્રેમપૂર્વક તેમની સાથે ખૂલ્લા મનથી રમો હસો ખુબ જ મજા આવે છે.

**(2) કુદરતને માણતા શીખો :**

આપણી બાજું અપાર કુદરતી સૌંદર્ય છે. સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત જુઓ. ઉડતા પક્ષીઓ જુઓ. સવારે વહેલા ઊઠી પક્ષીઓનો અવાજ સાંભળો. સંધ્યા સમયે કોઈ મોટા વૃક્ષ નીચે ઉભા રહી પક્ષીઓ માળામાં આવે છે. પછી કેવો કલબલાટ કરે છે. તે તમે ક્યારેય સાંભળ્યો છે ? ના સાંભળ્યો હોય તો હવે સાંભળજો. જે વૃક્ષ નીચે સાંજે પક્ષીઓનો અવાજ સાંભળો તે જ વૃક્ષ નીચે સૂર્યોદયના સમય પહેલા પહોંચી જાવ.

આ બાબત જણાવી રહ્યો છું. કે બંને સમયના પક્ષીઓના અવાજમાં તમને તફાવત જોવા

મળશે. સાંજના અવાજમાં થાક, ઉગ્રતા અને વ્યગ્રતા હોય છે જ્યારે સવારમાં આજ અવાજ શાંત, મધુર અને સૌમ્ય કલરવ હોય છે. જે કર્ણપ્રિય લાગે છે.

**(3) પર્વત, નદી, ઝરણાં અને સમુદ્રના સૌંદર્યને માણો :**

પુનમની રાતે ધાબા પર જઈ, ખુલ્લા મેદાન કે ખેતર જઈ ચાંદનીને માણો, મનભરી ચાંદની પીઓ. સમુદ્ર કિનારે જઈ ભીની રેતીમાં પગલાં પાડવા, મોજાની અવરજવરથી પગની નીચેની રેતી સરકે તેની મજા. મોજાના વિવિધ સ્વરૂપ હોય છે. સવાર, બપોર કે સાંજે ગમે ત્યારે જાઓ ત્યારે તેનો ઘુઘવાટ સાંભળો.

પર્વતના વિવિધ આકાર, કદ, રંગ તેની ઉપર ઉગેલા વૃક્ષો, શિલાઓ જુઓ. શક્ય હોય ત્યાં સ્પર્શ કરો તેમાં પણ મજા આવશે. આમ તો આપણે દુનિયાના કણ કણ એકબીજા સાથે અદૃશ્ય રીતે જોડાયેલા છીએ. એકબીજાની ભાવનાની અસર થાય જ છે.

**(4) આનંદમાં રહો :**

તણાવ એ આનંદની વિપરિત બાબત છે. જો કે દરેક પરિસ્થિતિમાં આનંદની જીવવા ઘણી સમજણની જરૂર પડે છે. જીવનને એક એવી કક્ષાએ લઈ જવું પડે છે. કે કોઈ વ્યક્તિ, સમય, સંજોગો કે ઘટના આપણા આનંદને ખૂચવી ન શકે ! પરંતુ આ કામ બોલીએ છીએ તેટલું સહેલું નથી. સમગ્ર જીવન એવી રીતે જીવવું પડે છે. દરેક પરિસ્થિતિમાં મન સ્થિર રહે. આનંદમાં રહે. જ્યાં આનંદ રહે ત્યાં તણાવ કદી ન રહે.

**(5) તમારી સરખામણી અન્ય લોકો સાથે ન કરો :**

પેલી કેમ મારા કરતા સુંદર લાગે છે ?

તેનું શર્ટ મારા શર્ટ કરતા વધુ સફેદ કેમ છે ?

તેનું ઘાસ મારા કેમ વધારે લીલુંછમ છે.

પોતાની હાઈટ કેટલી સુંદર છે. તમારી હાઈટ કેટલી નીચી છે એવી લઘુતાગ્રંથિથી.

અનુભવો હંમેશા યાદ રાખો કે જ્યારે વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિ સરખામણી કરે ત્યારે દુઃખી જ થતો હોય છે. કારણ કે નાના કે ગરીબ માણસ જ અમીર લોકોની સરખામણી કરતો હોય છે. એ હંમેશા દુઃખી થાય છે. સરખામણી કરતો હોય છે, એ હંમેશા દુઃખી થાય છે. સરખામણીમાંથી ક્યારેક ઈર્ષા પેદા થાય છે ઈર્ષામાંથી વ્યક્તિને તણાવ પેદા થાય છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ ઈર્ષા કરવી હોય તો નારદ મુની જેવી કરવી જોઈએ. જેમાંથી કંઈક શીખી શકાય.

મારી સાડી કે મારું શર્ટ વધુ સફેદ કેવી રીતે બનાવી શકું ? મારા ખેતરનું ઘાસ વધુ લીલું કઈ રીતે કરી શકું ? તેવું વિચારો, તમારી સાથે જ કરો અને વધુ ઉત્તમ બનવા કોશિશ કરો. પરંતુ અન્ય સાથે સરખામણી ન કરશો.

**(6) માફ કરતા શીખો :**

“માફ કરો અને ભૂલી જાઓ.” આ સૂત્ર તણાવ માટે જ નહીં સમગ્ર જીવનના સુખ માટે પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. જીવન ગતિશીલ છે. જ્યાં ગતિ ત્યાં સંઘર્ષ છે. સમગ્ર જીવન દરમ્યાન આપણે કેટલા વ્યક્તિઓનાં સંપર્કમાં આવીએ છીએ. પતિ-પત્નીથી શરૂ કરીને વિશ્વના અનેક લોકો સાથે આપણે રહીએ છીએ. ધંધો શરૂ કરીએ છીએ અથવા નોકરી કરીએ છીએ. સમાજમાં અન્ય માણસો વચ્ચે રહીએ છીએ એટલે સંઘર્ષ તો થવાનો છે. કોઈની ને કોઈની સાથે મનદુઃખ

થવાનું. ત્યારે તે બનાવ વ્યક્તિ કે સંજોગોને મનમાં રાખવાને બદલે માફ કરી, ભૂલી જાવ તો તેની ખરાબ અસર-તણાવ તમને પજવશે નહીં. માફ કરવા માટે મનની વિશાળતા જોઈએ. મનને તે રીતે કેળવવું પડે છે. પણ જો આ ટેવ મનને પડે તો આખરે ફાયદા આપણને જ છે. — તમને ગમતા ગીત, સંગીતની મજા માણો. વ્યવસાય, નોકરીમાંથી દર વર્ષે થોડો સમય અલગ થઈ જાવ. અને કુદરને માણો.

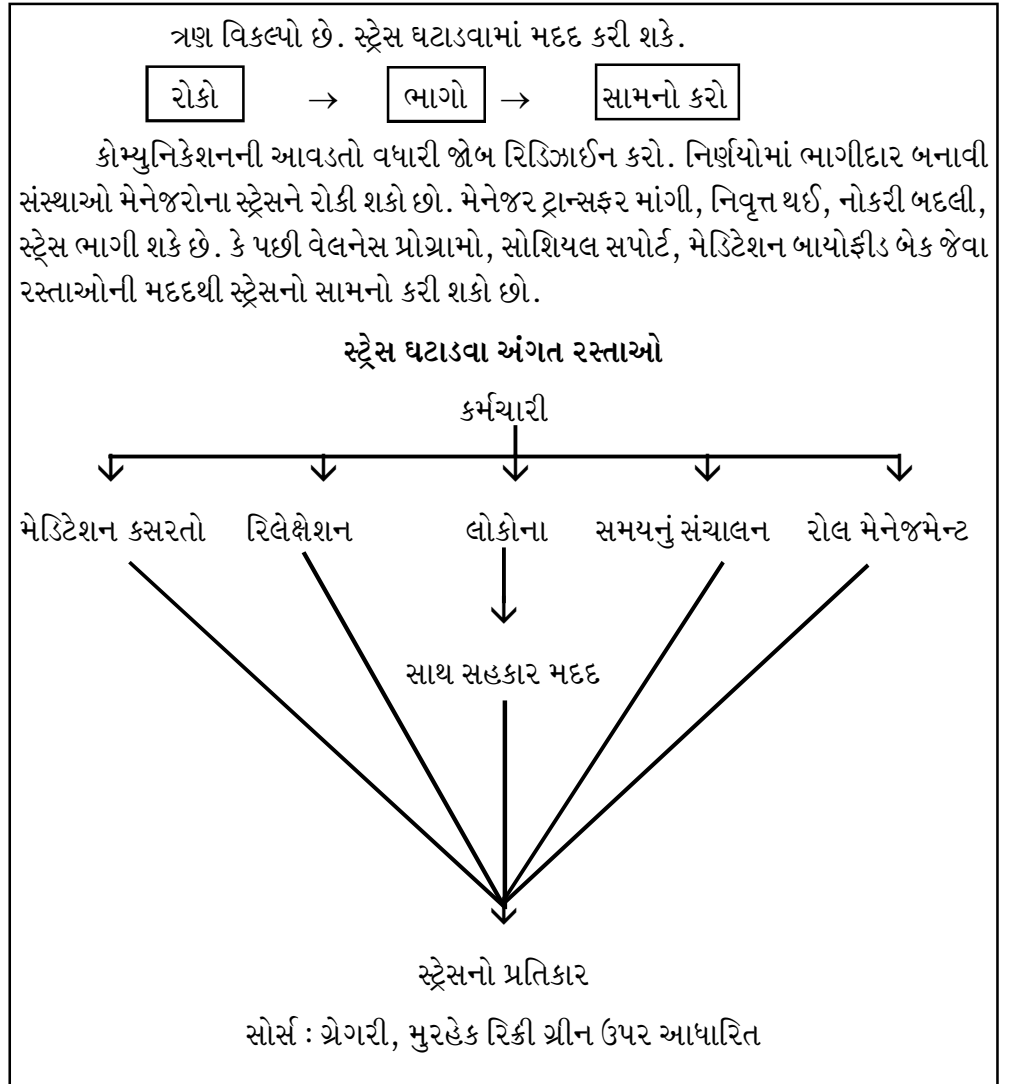
(7) અતિ મહત્વકાંક્ષી ન બનો :

‘મહાત્વાકાંક્ષ રાખો, પરંતુ અતિ મહત્વકાંક્ષી ન બનો.’

કોઈ પણ વસ્તુની ‘અતિ’ નુકસાની કરે છે. સફળતા સમૃદ્ધિ માણસ ઈચ્છે છે તે સ્વાભાવિક છે. કારણકે તે તેને સુખ શાંતિ અને આનંદ આપે છે. પરંતુ જ્યારે માણસ પોતાની શક્તિઓથી ખુબ જ વધારે પ્રમાણમાં મેળવવાની ઈચ્છા રાખે, ખુબ ઊંચી મહત્વકાંક્ષા રાખે તો તેનું મન કોઈ પ્રકારે સંતૃષ્ટ થતું નથી.

(8) જો તમે તમારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારૂ અને સુખી માણવા માંગતા હોય તો ‘21 સૂત્રો’ ને જીવનમાં ઉતારો અને તણાવનું પ્રમાણ ઘટાડો.

1. નકામું છોડો — આનંદ ન આપે અને સમય બાગડે એ પ્રવૃત્તિ છોડો.
2. ચાલતા રહો — 10.30 મિનિટ ચાલો. જોગિંગ કરો.
3. મિત્રોને મળતા રહો — બે-ચાર મિત્રોને મળતા રહો.
4. શાંત રહો — દરરોજ 10 મિનિટ શાંતિથી બેસો.
5. સમય આપો — 70 વર્ષથી વધુ અને 6 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના લોકોને સમય આપો.
6. તમારો ધંધો નથી — તમારા વિશે લોકો શું વિચારશે તે તમારો વિષય નથી.
7. પાણી પીઓ — દરરોજ 2 થી 3 લિટર પાણી પીઓ.
8. જરૂરી ઉંઘ લો — ટીવી/ફોન બંધ કરી 8 કલાક ઉંઘ લો.
9. ધ્યાન ધરો — યોગ અને ધ્યાન માટે 45 મિનિટનો સમય અલગ રાખો.
10. સુખ તમારે — તમારા સુખના ઈન્ચાર્જ તમે છો. બીજાને તેમાં માથુ ના મારવા દો.
11. સ્વપ્ન જુઓ : સપના જુઓ પણ, ઉંઘતા નહી, જાગતા રહીને.
12. શાકભાજી ખાતા રહો — કાચા વૃક્ષો અને છોડ પર ઉગતા આહારને માણો.
13. પ્રશ્નોની ચિંતા ના કરો — સમસ્યાના કારણ કરતા ઉપાય શોધો.
14. સમય બચાવો — જિંદગી ટુંકી છે. બીજાની નિંદા કરવામાં સમય ના બગાડો.
15. જિંદગી જીવો — દરરોજ નવી જિંદગી મળવાનો આનંદ સાથે માણો.
16. હસાવતા રહો — દરરોજ બે-ત્રણ માણસોને હસાવો.
17. ભુતકાળ ભૂલો - ભુતકાળ ને ભુલો અને આજની વાત કરો.
18. રમત રમો — રમત રમવાથી લોહીનો સંચાર વધશે.
19. પુસ્તકો વાંચો — પુસ્તકો એ સારા મિત્રો છે. તેનાથી જ્ઞાન વધશે. મન શાંત થશે.
20. ગપ્પા ન મારો — એકબીજાની ચાડી-ચુગલી ના કરો.
21. જાગો ઉઠો — ગઈ કાલ કરતા આજને વિશેષ માણો.



❖ સ્વાધ્યાય

(A) સૈદ્ધાંતિક પ્રશ્નો:

1. તણાવ એટલે શું ?
2. તણાવની ગંભીરતા સમજાવો.
3. તમે ખેરખર તણાવનો સામનો કરી રહ્યા છો કે નહિ તે જણાવો.
4. શું તમને તણાવમાં છે ? આ બાબત કઈ રીતે ઓળખશો ?
5. સામાન્ય રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સંકેતો જણાવો.
6. તણાવના સંકેતોમાં તાત્કાલિક અને લાંબા ગાળે અસર કરતા સંકેતો જણાવો.
7. રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સ્વરૂપો જણાવો.
8. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ થવાના કેટલાક કારણો સમજાવો.
9. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ માટેનો અગત્યના મુદ્દાઓ જણાવો.
10. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દુર કરવાની રીતો સમજાવો.

(B) ટૂંકા પ્રશ્નો :

1. તણાવના ગમે તે બે કારણો જણાવો.
2. તણાવ માટેનાં અગત્યના મુદ્દા જણાવો.
3. તણાવ દૂર કરવાની ગમે તે બે રીતો જણાવો.
4. રોજિંદા જીવનમાં તણાવના બે સંકેતો જણાવો.
5. તમે તમારો તણાવ ઘટાડવા શું કરો છો ? તેની કઈ ટ્રેકનિક સમજાવો.
6. તમે વિદ્યાર્થી તરીકે, કર્મચારી તરીકે કેવા તણાવ અનુભવી શકો તે જણાવો.

(C) MCQ.

1. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ સંકેતોમાં કયા સંકેતોનો સમાવેશ થાય છે.

- (A) માનસિક
- (B) શારિરીક
- (C) લાગણીશીલ
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

2. તણાવના કારણોમાં કયા કારણોનો સમાવેશ થાય છે ?

- (A) નિષ્ફળતા
- (B) ઈર્ષ્યા
- (C) નકારાત્મક વિચારો
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

3. આપણી જીંદગીના તણાવ માટેનાં અગત્યનાં મુદ્દાઓ જણાવો.

- (A) ફેરફાર
- (B) કામગીરી
- (C) ચિંતા અને ભય
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

4. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની રીતો જણાવો.

- (A) જીવનમાં આનંદ લેતા શીખો.
- (B) કુદરતને માણતા શીખો.
- (C) આનંદમાં રહો.
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

## રોજિંદા જીવનમાં તણાવ

5. તણાવના કારણે કઈ માનસિક અસરો જોવા મળે છે.

- (A) એકાગ્રતાનો અભાવ
- (B) ભૂલો થવાની ભરમાર શરૂ થવી.
- (C) નિર્ણય શક્તિ ક્ષીણ થવી.
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

- 13.1 પ્રસ્તાવના
- 13.2 તણાવનો અર્થ
- 13.3 તણાવ સંચાલન મહત્વ
- 13.4 તણાવની ઓળખ
- 13.5 તણાવ સંચાલનના પડકારો
- 13.6 તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતો
- 13.7 તણાવ સંચાલનના પડકારો માટે મનોરોગ ચિકિત્સા
- 13.8 તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો
- 13.9 ઉપસંહાર
- 13.10 સ્વાધ્યાય

### 13.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ એ શિકારી અને જોખમો સામે શરીરનું કુદરતી સંરક્ષણ છે. તે શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવથી ભરાઈ જાય છે જે તેની શારીરિક રચનાઓને જોખમથી બચવા અથવા તેનો સામનો કરવા માટે તૈયાર કરે છે. લોકો સામાન્ય રીતે આને “લડાઈ અથવા ઉડાન” (ફાઈટ-ઓર-ફ્લાઈટ) તકનિક તરીકે ઓળખે છે.

જ્યારે મનુષ્યો કોઈ પડકાર અથવા ધમકીનો સામનો કરે છે, ત્યારે તેમની પાસે અંશતઃ શારીરિક પ્રતિભાવ હોય છે. શરીર એવા સંસાધનોને સક્રિય કરે છે જે પડકારનો સામનો કરવામાં અથવા શક્ય તેટલી ઝડપથી સલામતી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

શરીર કોર્ટિસોલ, એપિનેફ્રાઈન અને નોરેપિનેફ્રાઈન રસાયણોની મોટી માત્રામાં ઉત્પાદન કરે છે. આ નીચેની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓને ઉત્તેજિત કરે છે. રક્તચાપમાં વધારો, પરસેવો, સતર્કતા વગેરે. આ તમામ પરિબળો સંભવિત જોખમી અથવા પડકારજનક પરિસ્થિતિનો પ્રતિસાદ આપવાની વ્યક્તિની ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે. નોરેપિનેફ્રાઈન અને એપિનેફ્રાઈન પણ ઝડપી ધબકારાનું કારણ બને છે.

તણાવ એ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જે ચોક્કસ જૈવિક પ્રતિભાવને જાગૃત કરે છે. જ્યારે તમે કોઈ ખતરો અથવા મોટો પડકાર અનુભવો છો, ત્યારે તમારા સમગ્ર શરીરમાં રસાયણો અને અંતઃસ્ત્રાવ વધે છે. તણાવ સામે લડવા અથવા તેનાથી દૂર ભાગવા માટે શરીર તમારી લડાઈ અથવા ઉડાન પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે. સામાન્ય રીતે, પ્રતિભાવ આવ્યા પછી, તમારા શરીરને આરામ કરવો જોઈએ. વધુ પડતો સતત તણાવ તમારા લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

### 13.2 તણાવનો અર્થ

મેન અને બેહરના મતે, “તણાવ એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની

આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.”

શ્રી ફેડ લુથાન્સના મતે, “તણાવ એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવી પડતી અનુકૂળતા, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.”

તણાવ એ સામાન્ય માનવીય પ્રતિક્રિયા છે જે દરેકને થાય છે. હકીકતમાં, માનવ શરીર તણાવ અનુભવવા અને તેના પર પ્રતિક્રિયા આપવા માટે રચાયેલ છે. જ્યારે તમે ફેરફારો અથવા પડકારો (તાણ) અનુભવો છો, ત્યારે તમારું શરીર શારીરિક અને માનસિક પ્રતિભાવો ઉત્પન્ન કરે છે. તે તણાવ છે.

તણાવ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિઓ સમજે છે કે તેઓ તેમના પર કરવામાં આવતી માંગણીઓ અથવા તેમના સુખાકારી માટેના જોખમો સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં સામનો કરી શકતા નથી.

તણાવ એટલે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક દબાણ માટે શરીરનો પ્રતિભાવ. તણાવ શરીરમાં રાસાયણિક ફેરફારોનું કારણ બને છે જે રક્તચાપ, ધબકારા અને રક્ત શર્કરાનું સ્તર વધારી શકે છે. તે હતાશા, ચિંતા, ગુસ્સો અથવા હતાશાની લાગણીઓ તરફ દોરી શકે છે. તણાવ સામાન્ય જીવનની પ્રવૃત્તિઓ અથવા કોઈ ઘટનાને કારણે થઈ શકે છે, જેમ કે આઘાત અથવા માંદગી. લાંબા ગાળાના તણાવ અથવા ઉચ્ચ સ્તરના તાણ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.

તબીબી અથવા જૈવિક સંદર્ભમાં તણાવ એ શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક પરિબલ છે જે શારીરિક અથવા માનસિક તણાવનું કારણ બને છે. તણાવ બાહ્ય (પર્યાવરણ, મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાંથી) અથવા આંતરિક (ભીમારી, અથવા તબીબી પ્રક્રિયામાંથી) હોઈ શકે છે. તાણ ‘લડાઈ અથવા ઉડાન’ (fight or flight) પ્રતિભાવની શરૂઆત કરી શકે છે.

તણાવ પ્રતિભાવો તમારા શરીરને નવી પરિસ્થિતિઓમાં સમાયોજિત કરવામાં મદદ કરે છે. તણાવ સકારાત્મક હોઈ શકે છે, જે આપણને ચેતવણી, પ્રેરિત અને જોખમને ટાળવા માટે તૈયાર રાખે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારી સમક્ષ કોઈ મહત્વની કસોટી આવી રહી છે, તો તણાવનો પ્રતિભાવ તમારા શરીરને વધુ મહેનત કરવામાં અને લાંબા સમય સુધી જાગતા રહેવામાં મદદ કરી શકે છે. પરંતુ તણાવ એક સમસ્યા બની જાય છે જ્યારે તણાવ રાહત અથવા આરામના પ્રદાન કરતું નથી.

### 13.3 તણાવ સંચાલન મહત્ત્વ

જો તમે ઉચ્ચ સ્તરના તણાવ સાથે જીવી રહ્યાં છો, તો તમે તમારી સંપૂર્ણ સુખાકારીને જોખમમાં મૂકી રહ્યાં છો. તણાવ તમારા ભાવનાત્મક સંતુલન તેમજ તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પાયમાલ કરે છે. તે સ્પષ્ટ રીતે વિચારવાની, અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની અને જીવનનો આનંદ માણવાની તમારી ક્ષમતાને સંકુચિત કરે છે. એવું લાગે છે કે તમે તણાવ વિશે કંઈ કરી શકતા નથી. ડોક્ટરનો ખર્ચ અને દવાનું બિલ આવવાનું બંધ કરી શકાશે નહીં, દિવસમાં ક્યારેય વધુ કલાકો નહીં હોય, અને તમારું કાર્ય અને કુટુંબની જવાબદારીઓ હંમેશા વધતી રહેશે. પરંતુ તમે વિચારો છો તેના કરતાં તમારી પાસે ઘણું વધારે નિયંત્રણ છે.

અસરકારક તણાવ વ્યવસ્થાપન તમને તમારા જીવનમાં રહેલ તાણને તોડવામાં મદદ

કરે છે, જેથી તમે વધુ ખુશ, સ્વસ્થ અને વધુ ઉત્પાદક બની શકો. અંતિમ ધ્યેય એ સંતુલિત જીવન છે, જેમાં કામ, સંબંધો, આરામ અને આનંદ માટેનો સમય હોય છે અને દબાણમાં ટકી રહેવાની અને પડકારોનો સામનો કરવાની સ્થિતિસ્થાપકતા છે. પરંતુ તણાવ સંચાલન એ બધામાં એક જ માપદંડ નથી. એટલા માટે પ્રયોગ કરવો અને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ શું છે તે શોધવું મહત્વપૂર્ણ છે.

### 13.4 તણાવની ઓળખ

તણાવને ઓળખવું હંમેશા સરળ હોતું નથી, પરંતુ કેટલાક ચિહ્નોને ઓળખવાની કેટલીક રીતો છે જેનાથી તમે કદાચ વધુ પડતા દબાણનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો. કેટલીકવાર તણાવ સ્પષ્ટ સ્ત્રોતમાંથી આવી શકે છે, પરંતુ કેટલીકવાર કામ, શાળા, કુટુંબ અને મિત્રોના નાના દૈનિક તણાવ પણ તમારા મન અને શરીર પર અસર કરી શકે છે.

તણાવની ઓળખ નીચેની બાબતો પર થી થઈ શકે છે.

1. મનોવૈજ્ઞાનિક ચિહ્નો જેમ કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, ચિંતા અને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી.
2. ભાવનાત્મક ચિહ્નો જેમ કે ગુસ્સો, ચીડિયાપણું અને હતાશા.
3. શારીરિક ચિહ્નો જેમ કે ઉચ્ચ રક્તચાપ, વજનમાં ફેરફાર, વારંવાર શરદી અથવા ચેપ, અને માસિક ચક્રમાં ફેરફાર.

આચરણ-વર્તણૂકને લગતા ચિહ્નો જેમ કે નબળી સ્વ-સંભાળ, તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણો છો તેના માટે સમય ન હોવો તણાવનો સામનો કરવા માટે નશા અને મંદિરાપાન પર આધાર રાખવો.

### 13.5 તણાવ સંચાલનના પડકારો

1. આત્મવિશ્વાસનો અભાવ :  
જ્યારે તમારી પાસે તણાવ સંચાલન કરવા માટે જ્ઞાન ઓછું હશે ત્યારે આત્મવિશ્વાસનો અભાવ રહેવાનો જ. પણ આ કાયમી સ્થિતિ નથી. તેમાં તમે સમયાંતરે મહેનત કરીને જરૂરી જ્ઞાન મેળવીને વિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.
2. સમયમર્યાદામાં કામ પૂરું કરવાની ઈચ્છા કે ટેવ :  
સમયમર્યાદામાં કામ કરવાની ઈચ્છા હોવી તે ઘણી સારી બાબત કહેવાય. પણ જે કાર્ય લઈને બેઠા છો તે આપેલ સમયમર્યાદામાં પૂરું થઈ શકવાનું છે કે નહીં તે વિચારવું પડશે. દરેકની પોતાની ક્ષમતા હોય છે અને તે બીજાથી જુદી હોય છે. તેથી કેટલીક વાર દરેકને આપેલો લક્ષ્ય દરેક આપેલી સમયમર્યાદામાં પુરો નથી કરી શકતો ત્યારે દબાણ આવતું રહે છે.
3. બિનજરૂરી અપેક્ષા :  
વ્યક્તિ પાસે તેમની ક્ષમતા કરતા વધુ અપેક્ષા રાખવામા આવે છે તેના કારણે પણ વ્યક્તિ સતત દબાણમાં રહેતા હોય છે. ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓ પાસે તેમની ક્ષમતા કરતા વધુ અપેક્ષા રાખવામા આવે છે તેના કારણે પણ બાળકો સતત દબાણમાં રહેતા હોય છે. સતત સરખામણી બાળકને તણાવમાં મુક્ત રહે છે. બાળક પોતાની નહી પણ માબાપની અપેક્ષા પુરી કરવા તેની ક્ષમતાથી વધુ મહેનત કરે છે પણ પરિણામ યોગ્ય નહી મળે તેવા ડરને કારણે સતત દબાણ અનુભવે છે.

4. કશુંક ખોટું થઈ ગયાનો અહેસાસ :  
મારાથી કશુંક ખોટું થઈ જશે તો ! આ ભાવના પણ તમને દબાણમાં રાખે છે. દરેક માબાપ ઈચ્છા રાખતા હોય છે તેમના સંતાનોથી કોઈ ભુલ થાય જ નહીં. આ કામ મારો દીકરો કે દીકરી કરે જ નહીં તે ભાવના પણ બાળકને દબાણ તરફ લઈ જાય છે. નોકરી કરતી વ્યક્તિઓને પણ કેટલાક સંવેદનશીલ કામ કરવા પડતા હોય છે તેથી સતત ડરમાં રહે છે કે મારાથી કશું ખોટું તો નથી થયું ને !
5. સામાજિક જવાબદારી :  
સંતાનોની સામાજિક જવાબદારીઓ પણ તમને દબાણમાં રાખી શકે છે કારણ કે આમાં તમે કશું કરી શકતા નથી અને પરિણામ અપેક્ષા મુજબનું દેખાતું પણ નથી.
6. પડી જવાનો ડર કે બીજા નંબરે આવવાનો ડર :  
જે લોકો આગળ ચાલતા હોય છે એટલે કે જેઓ નેતાગીરી કરતા હોય છે તેમને બીજા લાઈનમાં પાડવાનો ડર રહે છે તેથી પડી જવાનો ડર પણ દબાણ આપી શકે છે. દરેક પરીક્ષામાં પ્રથમ ક્રમ લાવનાર વિદ્યાર્થી પણ દરેક પરીક્ષા સમયે દબાણમાં હોય છે, મારો ક્રમ બીજો તો નહીં આવે ને ?
7. કુટુંબના કે બહારના સાથે બોલવા ચાલવાનું ઓછું થઈ જાય.
8. પહેલા જે વસ્તુઓ અને પ્રવૃત્તિ ખૂબ ગમતી હતી તે બધામાંથી રસ ઊડી જાય.
9. ખોરાક ઓછો થઈ જાય. સારામાં સારો ખોરાક જે પહેલા નિરાંતે ખાતા હતા તે ના ખાય અથવા ઓછો ખાય.
10. કારણ વગર વજન ઓછું થાય અથવા તો વધે.
11. બિલકુલ ના ઊંઘે, ઓછું ઊંઘે અથવા 24 કલાકમાંથી 12 કલાક ઊંઘે.
12. વારે વારે કોઈ કારણ વગર ગુસ્સે થઈ જાય.
13. વાત કરવાનું પસંદ ના કરે
14. બોલે તે ધીમે ધીમે અને સમજાય નહીં તેવું બોલે.
15. થાક બહુ લાગે.
16. નોકરી કે ધંધાનું કામ જે કરતા હોય તે સતત અટક્યા વગર કે આરામ લીધા વગર ક્યારે જ કરે.
17. લક્ષણો વધે ત્યારે દારૂ સિગારેટના બંધાણી થઈ જાય.

### 13.6 તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતો

1. જીવનમાં તણાવના સ્ત્રોતોને ઓળખો :  
તણાવ વ્યવસ્થાપન તણાવના સ્ત્રોતોને ઓળખવાથી શરૂ થાય છે. આ લાગે તેટલું સીધું નથી. નોકરી બદલવી, સ્થળાંતર કરવું અથવા છૂટાછેડામાંથી પસાર થવું જેવા મુખ્ય ચિહ્નોની મદદથી તાણને ઓળખવું સરળ છે, પરંતુ કાયમી તણાવ (ક્રોનિક સ્ટ્રેસ) ના સ્ત્રોતોને નિર્ધારિત કરવું વધુ જટિલ બની શકે છે. તમારા પોતાના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તણૂકો તમારા રોજિંદા તણાવના સ્તરોમાં કેવી રીતે ફાળો આપે છે તેની અવગણના થતી હોય છે અને તેથી તણાવને ઓળખવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય છે.

2. તણાવ સંચાલનના 4 A ની પ્રેક્ટિસ કરો :

જ્યારે તણાવ એ તમારી નર્વસ સિસ્ટમનો સ્વચાલિત પ્રતિસાદ છે, ત્યારે કેટલાક તણાવ અનુમાનિત સમયે ઉદ્ભવે છે : ઉદાહરણ તરીકે, કામ પર તમારી સફર, તમારા સાહેબ સાથેની મુલાકાત અથવા કુટુંબના મેળાવડા. આવા અનુમાનિત તણાવને સંભાળતી વખતે, તમે કાં તો પરિસ્થિતિ બદલી શકો છો અથવા તમારી પ્રતિક્રિયા બદલી શકો છો. આપેલ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં કયો વિકલ્પ પસંદ કરવો તે નક્કી કરતી વખતે, ચાર A વિશે વિચારવું મદદરૂપ છે : ટાળો, બદલો, અનુકૂલન કરો અથવા સ્વીકારો. (4A: avoid, alter, adapt, or accept) ઉદાહરણની મદદથી સમજાવવું.

3. આગળ વધો :

જ્યારે તમે તણાવમાં હોવ ત્યારે, છેલ્લી વસ્તુ જે તમને કદાચ કરવાનું મન થાય છે તે છે ઉઠવું અને કસરત કરવી. પરંતુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ એક વિશાળ તાણ રાહત છે - અને તમારે લાભોનો અનુભવ કરવા માટે રમતવીર બનવાની અથવા વ્યાયામ શાળામાં ક્લાકો ગાળવાની જરૂર નથી. વ્યાયામ એન્ડોર્ફિન મુક્ત કરે છે જે તમને સારું લાગે છે, અને તે તમારી દૈનિક ચિંતાઓમાંથી મૂલ્યવાન વિક્ષેપ તરીકે પણ કામ કરી શકે છે.

જ્યારે તમે 30 મિનિટ કે તેથી વધુ સમય માટે નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી સૌથી વધુ ફાયદો થશે, ત્યારે ધીમે-ધીમે તમારું સ્વાસ્થ્ય સ્તર વધારવું ઠીક છે. એક દિવસ દરમિયાન ખૂબ નાની પ્રવૃત્તિઓ પણ ઉમેરી શકાય છે. પ્રથમ પગલું એ છે કે તમારી જાતને ઊભી કરો અને આગળ વધો. તમારા રોજિંદા સમયપત્રકમાં વ્યાયામનો સમાવેશ કરવાની અહીં કેટલીક સરળ રીતો છે :

- સંગીત અથવા અથવા નૃત્ય કરો.
- તમારા કૂતરાને ફરવા લઈ જાઓ.
- કરિયાણાની દુકાન સુધી ચાલતા અથવા સાયકલ પર જાઓ.
- એલિવેટરને બદલે ઘરે અથવા કામ પર સીડીનો ઉપયોગ કરો.
- તમારી કારને સૌથી દૂરના સ્થળે પાર્ક કરો અને બાકીનો રસ્તો ચાલો.
- વ્યાયામ ભાગીદાર સાથે જોડી બનાવો અને જ્યારે તમે વ્યાયામ કરો ત્યારે એકબીજાને પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમારા બાળકો સાથે સમય પસાર કરો અથવા વીડિયો ગેમ રમો.

4. અન્ય લોકો સાથે જોડાઓ :

અન્ય માનવી સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય પસાર કરવા કરતાં વધુ સારું તણાવ સંચાલન બીજું કંઈ નથી જે તમને સલામત અને સમજણ અનુભવે છે. વાસ્તવમાં, સામ-સામે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા હોર્મોન્સના કાસ્કેડને ઉત્પન્ન કરે છે જે શરીરના રક્ષણાત્મક 'લડાઈ-અથવા-ફ્લાઈટ' પ્રતિસાદનો સામનો કરે છે. તે પ્રકૃતિની કુદરતી તાણ રાહત પદ્ધતિ છે (તે ડિપ્રેશન અને ચિંતાને દૂર કરવામાં પણ મદદ કરે છે). તેથી કુટુંબ અને મિત્રો સાથે નિયમિતપણે અને રૂબરૂ જોડાવાનો મુદ્દો બનાવો.

ધ્યાનમાં રાખો કે તમે જેની સાથે વાત કરો છો તેઓ તમારા તણાવને ઠીક કરવામાં સક્ષમ હોવા જરૂરી નથી. તેઓએ ફક્ત સારા શ્રોતા બનવાની જરૂર છે. જે લોકો તમારી કાળજી રાખે છે તેઓ તમારા વિશ્વાસથી ખુશ થશે. અને તે તમારા વિશ્વાસને મજબૂત કરશે.

અલબત્ત, જ્યારે તમે તાણથી ભરાઈ ગયા હો ત્યારે તમારી નજીક રહેવું એ હંમેશા વાસ્તવિક નથી, પરંતુ નજીકના મિત્રોનો સંપર્ક (નેટવર્ક) બનાવીને અને જાળવી રાખીને જીવનના તણાવ સામે સ્થિતિસ્થાપકતામાં સુધારો કરી શકાય છે.

5. આનંદ અને આરામ માટે સમય કાઢો :

સકારાત્મક વલણ ઉપરાંત, ‘પોતાના માટે’ સમય કાઢીને જીવનમાં તણાવ ઘટાડી શકાય છે. જીવનની દોડધામમાં એટલા ન ફસાઈ જાઓ કે પોતાની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખવાનું ભૂલી જાઓ. જો નિયમિતપણે આનંદ અને આરામ માટે સમય કાઢો, તો જીવનના તણાવને નિયંત્રિત કરવું વધુ સરળ બનશે.

1. નવરાશનો સમય અલગ રાખો. દૈનિક સમયપત્રકમાં આરામનો સમાવેશ કરો. અન્ય જવાબદારીઓને અતિક્રમણ કરવાની મંજૂરી આપશો નહીં. તમામ જવાબદારીઓમાંથી વિરામ લેવો જોઈએ.
2. દરરોજ કંઈક કરો જેનાથી તમને આનંદ થાય છે. નવરાશની પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય કાઢો જે તમને આનંદ આપે છે, પછી ભલે તે સંગીત સાંભળતા હોય, સંગીત વગાડતા હોય અથવા તમારી બાઈક પર સવારી કરતા હોય.
3. તમારી રમૂજની ભાવના રાખો. આમાં તમારી જાત પર હસવાની ક્ષમતા શામેલ છે. હસવાની ક્રિયા તમારા શરીરને ઘણી રીતે તણાવ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
4. આરામનો મહાવરો કરો. આરામની તકનીકો જેમ કે યોગ, ધ્યાન અને ઊંડા શ્વાસ શરીરના આરામ પ્રતિભાવને સક્રિય કરે છે, આરામની સ્થિતિ જે લડાઈ અથવા ઉડાન અથવા ગતિશીલતાના તણાવ પ્રતિભાવની વિરુદ્ધ છે. જેમ જેમ તમે આ તકનીકો શીખો છો અને પ્રેક્ટિસ કરો છો તેમ, તમારું તણાવ સ્તર ઘટશે અને તમારું મન અને શરીર શાંત અને કેન્દ્રિત બનશે.

6. સ્વચાલિત ઉપચાર :

તે સિદ્ધાંતો (પોસ્ટ્યુલેટ્સ) પર આધારિત છે જે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ તરફ વલણ બદલવામાં અને સ્વાયત્ત પ્રતિક્રિયાઓની તીવ્રતાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. તણાવનું સ્તર ઘટાડવા માટે, વ્યક્તિને જાણીતા જ્ઞાનાત્મક સૂત્રોનો ઉપયોગ કરીને તેમની માન્યતાઓ અને વિચારો સાથે કામ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે :

- આ પરિસ્થિતિ મને શું શીખવે છે ? હું ક્યો પાઠ શીખી શકું ?
- ‘પ્રભુ, મને શક્તિ આપો, મારી શક્તિમાં શું છે તે બદલવા માટે, હું જે પ્રભાવિત કરવામાં અસમર્થ છું અને બીજાને અલગ પાડવા માટે શાણપણ છે તેની સાથે આવવા માટે માનસિક શાંતિ આપો.’

**13.7 તણાવ સંચાલનના પડકારો માટે મનોરોગ ચિકિત્સા**

તણાવ માટે મનોરોગ ચિકિત્સા ઘણી પદ્ધતિઓ ધરાવે છે. સૌથી સામાન્ય નીચે મુજબ છે :

1. તર્કસંગત મનોરોગ ચિકિત્સા :

મનોરોગ ચિકિત્સક દર્દીને રોમાંચક ઘટનાઓ પ્રત્યેનો અભિગમ બદલવાનું શીખવે છે, મુખ્ય અસર વ્યક્તિના તર્ક અને વ્યક્તિગત મૂલ્યોને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવે છે. તણાવના કિસ્સામાં સ્વચાલિત તાલીમ (ઓટોજેનસ ટ્રેનિંગ), સ્વ સંમોહન (સેલ્ફ હિપ્નોસિસ) અને સ્વ સહાય (સેલ્ફ હેલ્પ)ની અન્ય પદ્ધતિઓમાં નિષ્ણાત મદદ કરે છે.

2. સૂચક મનોરોગ ચિકિત્સા :  
દર્દીને યોગ્ય વલણ આપવામાં આવે છે, મુખ્ય અસર વ્યક્તિના અર્ધજાગ્રત મન પર નિર્દેશિત થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ જાગ્રતતા અને ઊંઘની વચ્ચે હોય ત્યારે સૂચન હળવા અથવા સંમોહન (હિપ્નોટિક) સ્થિતિમાં કરી શકાય છે.
3. તણાવમાં મનોવિશ્લેષણ :  
તણાવમાં મનોવિશ્લેષણ પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરે છે. આ પરિસ્થિતિઓ વિશે બોલવાથી વ્યક્તિ પર તેમની અસર ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

### 13.8 તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો

તણાવનો સામનો કરવા માટે પાંચ મુખ્ય તકનીકો (વ્યૂહરચનાઓ) છે.

1. જાણકારી વધારવી :  
મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં, અનિશ્ચિતતાનું સ્તર ઘટાડવું મહત્વપૂર્ણ છે, આ માટે વિશ્વસનીય માહિતી હોવી જરૂરી છે. પ્રારંભિક 'જીવંત' પરિસ્થિતિ આશ્ચર્યની અસરને દૂર કરશે અને તમને વધુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની મંજૂરી આપશે. ઉદાહરણ તરીકે, અજાણ્યા શહેરમાં મુસાફરી કરતા પહેલા, તમે શું કરશો, તમે શું મુલાકાત લેવા માંગો છો તે વિશે વિચારો. હોટલ, આકર્ષણો, રેસ્ટોરન્ટ્સના સરનામાં શોધો, તેમના વિશે સમીક્ષાઓ વાંચો. આ તમને મુસાફરી કરતા પહેલા ઓછી ચિંતા કરવામાં મદદ કરશે.
2. પરિસ્થિતિનું વ્યાપક વિશ્લેષણ, તર્કસંગતીકરણ :  
તમારી શક્તિ અને સંસાધનોનું મૂલ્યાંકન કરો. તમારે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે તેનો વિચાર કરો. જો શક્ય હોય તો તેમના માટે તૈયાર રહો. તમારું ધ્યાન પરિણામથી ક્રિયા તરફ ફેરવો. ઉદાહરણ તરીકે, કંપની વિશેની માહિતીના સંગ્રહનું વિશ્લેષણ કરવું, મોટાભાગે પૂછવામાં આવતા પ્રશ્નોની તૈયારી કરવાથી સાક્ષાત્કાર ઈન્ટરવ્યૂનો ડર ઓછો કરવામાં મદદ મળશે.
3. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનું મહત્વ ઘટાડવું :  
લાગણીઓ સારને ધ્યાનમાં લેવાનું અને સ્પષ્ટ ઉકેલ શોધવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે. કલ્પના કરો કે આ પરિસ્થિતિ અજાણ્યાઓ દ્વારા કેવી રીતે જોવામાં આવે છે, જેમના માટે આ ઘટના પરિચિત છે અને તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. લાગણી વગર આ ઘટના વિશે વિચારવાનો પ્રયાસ કરો, જાણી જોઈને તેનું મહત્વ ઘટાડવું. એક મહિના કે વર્ષમાં તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને યાદ કરવાની કલ્પના કરો.
4. સંભવિત નકારાત્મક પરિણામોને મજબૂત બનાવવું :  
સૌથી ખરાબ પરિસ્થિતિની કલ્પના કરો. એક નિયમ તરીકે, લોકો આ વિચારને પોતાની પાસેથી દૂર કરે છે, જે તેને કર્કશ બનાવે છે, અને તે ફરીથી અને ફરીથી આવે છે. સમજો કે આપત્તિની સંભાવના ખૂબ ઓછી છે, પરંતુ જો તે થાય તો પણ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો છે.
5. શ્રેષ્ઠ માટે સ્થાપન :  
તમારી જાતને સતત યાદ અપાવો કે બધું બરાબર થઈ જશે. સમસ્યાઓ અને ચિંતાઓ કાયમ ટકી શકતી નથી. સફળ નિવેદનની નજીક લાવવા માટે તાકાત ભેગી કરવી અને શક્ય બધું કરવું જરૂરી છે.

ચેતવણી આપવી જરૂરી છે કે લાંબા સમય સુધી તણાવ દરમિયાન, ગુપ્ત પ્રથાઓ, ધાર્મિક સંપ્રદાયો, ઉપચારકો વગેરેની મદદથી અતાર્કિક રીતે સમસ્યાઓ ઉકેલવાની લાલચ વધે છે. આ અભિગમ નવી, વધુ જટિલ સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે. તેથી, જો તમે કોઈ રસ્તો અને પરિસ્થિતિઓ જાતે શોધી શકતા નથી, તો પછી યોગ્ય નિષ્ણાત, મનોવિજ્ઞાનીકનો સંપર્ક કરવો સલાહભર્યું છે.

### 13.9 ઉપસંહાર

આપણે બધા આપણા જીવનમાં અમુક સમયે તણાવનો સામનો કરીએ છીએ. કદાચ તે તમારી નોકરી, કૌટુંબિક બીમારી અથવા પૈસાની મુશ્કેલીઓ છે. આ સામાન્ય ઘટના છે. બધા તણાવ ખરાબ નથી. તે તમને તમારી આસપાસની વસ્તુઓ વિશે વધુ જાગૃત કરી શકે છે અને તમને વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તણાવ તમને શક્તિ આપે છે અને તમને વધુ કામ કરવામાં મદદ કરે છે.

આધુનિક સમયમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે કે જેને તણાવનો અનુભવ ન થયો હોય. પછી તે નોકરીની પરિસ્થિતિને કારણે હોય, સામાજિક પ્રશ્નોને કારણે હોય, આર્થિક મુશ્કેલીને કારણે હોય, કોઈ ગંભીર રોગ કે બિમારીને કારણે હોય, રાજકીય પરિસ્થિતિને કારણે હોય, કે કુદરતી આપત્તિને કારણે હોય. તણાવને કારણે શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા, ચિંતા, હતાશા, લોહીનું ઊંચું દબાણ, ઉશ્કેરાટ, ગુસ્સો, ગેરહાજરી, આત્મહત્યા કે હૃદયરોગનો હુમલો થઈ શકે છે. આથી પરિવારના સદસ્યોએ અથવા સંચાલકોએ જોવું જોઈએ કર્મચારીઓ અને અધિકારીઓ તણાવથી મુક્ત રહે. તેથી આધુનિક સમયમાં તણાવનો અભ્યાસ જરૂરી બન્યો છે.

### 13.10 સ્વાધ્યાય

1. તણાવ એટલે શું ?
2. તણાવ સંચાલનનું મહત્ત્વ સમજાવો.
3. તણાવ સંચાલનના પડકારોની ચર્ચા કરો.
4. નોંધ લખો : તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતો
5. તણાવ સંચાલનના પડકારો માટે મનોરોગ ચિકિત્સા સમજાવો.
6. તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકોની ચર્ચા કરો.
7. નોંધ લખો : તણાવ સંચાલન
8. તણાવના અર્થની ચર્ચા કરો.

બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નો :

1. .... એ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જે ચોક્કસ જૈવિક પ્રતિભાવને જાગૃત કરે છે.
 

(a) તણાવ	(b) અક્સ્માત	(c) પડકાર	(d) શક્તિની કસોટી
----------	--------------	-----------	-------------------
2. તણાવ સામે લડવા અથવા તેનાથી દૂર ભાગવા માટે શરીર તમારી ..... પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે.
 

(a) લડાઈ	(b) ઉડાન
(c) લડાઈ અથવા ઉડાન	(d) પડકાર

3. વધુ પડતો સતત તણાવ તમારા લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય પર ..... અસર કરી શકે છે.  
(a) હકારાત્મક (b) નકારાત્મક (c) વિધેયાત્મક (d) નિશ્ચયાત્મક
4. .... એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.  
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
5. .... એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવી પડતી અનુકૂળતા, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.  
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
6. તણાવ ..... અથવા આંતરિક હોઈ શકે છે.  
(a) હકારાત્મક (b) બાહ્ય (c) વિધેયાત્મક (d) નિશ્ચયાત્મક
7. .... તમારા ભાવનાત્મક સંતુલન તેમજ તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પાયમાલ કરે છે.  
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
8. તણાવ ..... અથવા બાહ્ય હોઈ શકે છે.  
(a) હકારાત્મક (b) વિધેયાત્મક (c) નિશ્ચયાત્મક (d) આંતરિક
9. તણાવ તમારા ભાવનાત્મક સંતુલન તેમજ તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ..... કરે છે.  
(a) પાયમાલ (b) ભાગ્યશાળી (c) પ્રસન્ન (d) આનંદપ્રદ
10. તણાવ સંચાલનના પડકારોના મુદ્દામાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?  
(a) આત્મવિશ્વાસનો અભાવ  
(b) સમયમર્યાદામાં કામ પૂરું કરવાની ઈચ્છા કે ટેવ  
(c) બિનજરૂરી અપેક્ષા  
(d) ઉપરોક્ત તમામ
11. તણાવ સંચાલનના પડકારોના મુદ્દામાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?  
(a) કશુંક ખોટું થઈ ગયાનો અહેસાસ  
(b) સામાજિક જવાબદારી  
(c) પડી જવાનો ડર કે બીજા નંબરે આવવાનો ડર  
(d) ઉપરોક્ત તમામ
12. તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?  
(a) જીવનમાં તણાવના સ્ત્રોતોને ઓળખો  
(b) તણાવ સંચાલનના 4 A ની પ્રેક્ટિસ કરો

તણાવ સંચાલનના પડકારો

- (c) આગળ વધો  
(d) ઉપરોક્ત તમામ
13. કેટલાક કિસ્સાઓમાં ..... તમને શક્તિ આપે છે અને તમને વધુ કામ કરવામાં મદદ કરે છે.  
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
14. .... વલણ ઉપરાંત, 'પોતાના માટે' સમય કાઢીને જીવનમાં તણાવ ઘટાડી શકાય છે.  
(a) નિષેધાત્મક (b) વિરોધી  
(c) સકારાત્મક (d) બિન-અસરકારક
15. .... એટલે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક દબાણ માટે શરીરનો પ્રતિભાવ.  
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
16. .... શરીરમાં રાસાયણિક ફેરફારોનું કારણ બને છે જે બ્લડ પ્રેશર, હાર્ટ રેટ અને બ્લડ સુગરનું સ્તર વધારી શકે છે.  
(a) નિષેધાત્મક (b) તણાવ  
(c) સકારાત્મક (d) બિન-અસરકારક

જવાબ :

- (1) - A (2) - C (3) - B (4) - A (5) - A  
(6) - B (7) - A (8) - D (9) - A (10) - D  
(11) - D (12) - D (13) - A (14) - C (15) - A  
(16) - B

રૂપરેખા :-

- 8.1 પ્રસ્તાવના
- 8.2 સમસ્યાની ઓળખાણ (Identity the problem)
- 8.3 સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવું (Reframe the problem)
- 8.4 સ્વયં સંતુલિત (Adjust yourself)
- 8.5 હકારાત્મક વલણ (Focus on positive side)
- 8.6 સ્વાધ્યાય

### 8.1 પ્રસ્તાવના

સંસ્કૃતમાં એક સરસ શબ્દ છે: 'તત્વમસિ' વાક્ય ચાર ઉપનિષદીય મહાવાક્યોમાંનું એક છે. તેના વિશેનો ઉલ્લેખ છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં (6.8.7) આવે છે અને શબ્દનો સંધિ-વિચ્છેદ કરતાં 'તત્', 'ત્વમ્' અને 'અસિ' શબ્દો છૂટા પડે છે. 'તત્'નો અર્થ 'તે', 'ત્વમ્'નો અર્થ 'તું', અને 'અસિ'નો અર્થ 'છે' થાય છે. એટલે કે, તેનો અર્થ થાય છે : જે છે તે તું છે!

કોઈ પણ પરિસ્થિતિ હોય, અંતે તો માણસ એકલો જ છે. થોડું વધુ ધ્યાનથી સમજો તો તે જ સત્ય છે. તેથી ન ગમતી પરિસ્થિતિ હોય કે તકલીફ, તણાવ હોય કે બીમારી; મનુષ્યે પોતાની જાતે જ તેમાંથી બહાર નીકળવું પડે છે. બહાર નીકળવા માટે મિત્રો કે શુભેચ્છકો હાથ આપી શકે પણ બહાર નીકળવાની મહેનત તો વ્યક્તિએ જાતે જ કરવી પડે.

તે જ રીતે, જ્યારે તણાવ સંચાલનની વાત આવે છે ત્યારે વ્યક્તિનો પોતાનો પોતાની જાત પ્રત્યેનો સહકાર ખૂબ નિર્ણાયક સાબિત થાય છે. તેના માટે પોતાની જાત સાથે સમય વિતાવવો, પોતાની જાત સાથે વાત કરવી, જાતને હકારાત્મક સંદેશા આપવા, વગેરે બાબતો કરવી જોઈએ.

તણાવ સંચાલન માટે એક ખૂબ મહત્વની અને પ્રચલિત તકનીક છે : રોજનીશી લખીને પોતાની જાત સાથે વાત કરવી.

ધરા ઉમેશભાઈ દક્ષિણી પોતાની જાત સાથે વાત કરતાં લખે છે કે,

“પ્રિય જાત,

મને ખબર છે કે તને કોઈક જોઈએ તારી સાથે, એટલે હવે હું તારી સાથે રહીશ, હંમેશા. તું અંદરથી થોડી તૂટેલી અને ટુકડાઓમાં વહેંચાયેલી છે.. અને હું એ ટુકડાઓને જોડવાનો પ્રયત્ન કરીશ..

મને ખબર છે કે તું ક્યારેક વીખરાયેલી પણ હોય છે.. પણ હું એને સુંદર રીતે ગોઠવીશ, પાકું. !

હા, તું ક્યારેક ખોવાઈ જાય છે, રસ્તા પર, લોકોમાં તો ઘણી વાર પોતાનામાં જ.. અને એમાં કંઈ ખોટું પણ નથી કદાચ.

તું સંપૂર્ણ નથી. જરૂર પણ નથી. મને તો તું જેવી છે એવી જ ગમે છે.! અને ખરેખર હું આદર કરું છું.!

વહેલી સવારે રસ્તા પર રખડતા, કોઈ પુસ્તક વાંચતા, સંગીત સાંભળતા, કે અડધી રાત્રે જ્યારે કોઈ ન હોય ત્યારે, આપણા વચ્ચેનો સંવાદ વધારે સારો થાય છે.

અને દર વખતે તું મને સાંભળે છે, હામ આપે છે, પડ્યા પછી ઊભી કરે છે અને મારી સાથે ચાલે છે.

ઘણી વખત લોકો માટે મેં તારી અવગણના કરી છે.. મારી એ ભૂલ બદલ હું દિલગીર છું. પણ હવે એવું નહીં થાય, એ વચન પણ આપું છું.

મારો ગુસ્સો નકારાત્મક વિચારો અને મારી નબળાઈઓને સહન કરવા છતાં તે મને છોડી નથી.

તારો આભાર.

તારો મારો પર રહેલો વિશ્વાસ જ મને આગળ વધવા પ્રેરે છે !...

લિ. તને ચાહનારી,

‘હું’

## 8.2 સમસ્યાની ઓળખાણ (Identify the problem)

અસરકારક તણાવ સંચાલન કાર્યક્રમ વિકસાવવા માટે સૌ પ્રથમ વ્યક્તિએ તણાવ ઊભા કરતાં પરિબળો અને તણાવ સંચાલિત કરી શકે તેવા પરિબળોની તપાસ કરવી જોઈએ. પ્રશ્નની યોગ્ય રીતે ઓળખાણ એ તેના ઉકેલ માટેનું મહત્વનું પરિબળ છે.

આ વિભાવનાની વિગતે વાત કરીએ તો, ધારો કે, આજે તમારે બહુ મહત્વનું કામ છે, તબિયત સારી નથી અને છેલ્લે તમને ખબર પડે છે કે, તમે જેમની સાથે કામ કરવાના હતા તે પણ હવે કામમાં જોડાઈ નહીં શકે. તો આ પરિસ્થિતિ તણાવ ઊભો કરી શકે છે. આવું જો એક દિવસ માટે હોય તો સમજી શકાય પણ આવી કોઈ ને કોઈ પરિસ્થિતિ દ્વારા જો માણસને દરરોજ તણાવ થતો હોય તો પછી તકલીફ પરિસ્થિતિની નહીં પરંતુ, તમારા વલણ અને તમારી કાર્યપધ્ધતિની છે.

તે જ રીતે, જો કોઈ પણ પ્રકારનો તણાવ છે તો સહુથી પહેલા એ નક્કી કરવું ખૂબ જરૂરી છે કે તણાવ શેના કારણે છે. ઘણી વખત માણસ તણાવમાં હોય ત્યારે ગુસ્સો કરે છે, જરૂર કરતાં વધુ સૂવે છે અથવા તો ખૂબ ઓછી ઊંઘ કરે છે. તો તે સમયે માણસનો ગુસ્સો જોવાના બદલે તેના તણાવનું કારણ જોવું જોઈએ.

### ❖ માણસને તણાવ નીચે મુજબના કારણોથી થઈ શકે છે :

- લાગણીના સંબંધો
- નજીકના વ્યક્તિઓ સાથેનું મન દુઃખ
- આર્થિક તકલીફ
- વ્યાવસાયિક અને વ્યક્તિગત જીવન વચ્ચેનું અસંતુલન, વગેરે

ઘણી વખત અનેક પ્રકારની ભાવાત્મક અસુરક્ષા પણ માણસને તણાવ તરફ દોરી લઈ જઈ શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તણાવનું કારણ શું છે, કયો પ્રશ્ન તણાવ ઊભો કરી શકે છે તેની તપાસ કરવી એ ખૂબ મહત્વનું પરિબળ સાબિત થાય છે.

તે પ્રશ્નની ઓળખાણ થયા બાદ તેનો ઉકેલ લાવવો શક્ય બને છે.

### 8.3 સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવી (Reframe the problem)

હવે, આપણે પ્રશ્ન અને સમસ્યા શું છે તેની ઓળખાણ કરી. ઘણી વખત એવું થયું હોય કે સમસ્યા એ હકીકતમાં નહીં પરંતુ તમારા મનમાં જ ઊભી થયેલી હોય છે. અને ઘણી વખત સમસ્યા ખૂબ પેચીદી પણ બની જાય છે. તે વખતે સમસ્યા તરફ જોવાનો દૃષ્ટિકોણ એ ખૂબ મહત્વનું પરિબળ સાબિત થઈ શકે છે. સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવાથી તમને તેને તક તરીકે જોવામાં મદદ મળે છે. તેના માટે અને નવીન ઉપાયો શોધવા માટે નીચે મુજબની ત્રણ તકનીકો અપનાવી શકાય:

#### 1. પ્રશ્ન પર ફરીથી વિચાર કરો

હવે, કોઈ પણ સમસ્યા માટે જે પ્રશ્ન છે તેને જ પ્રશ્ન પૂછો. અર્થાત, પ્રશ્ન પર જ પ્રશ્નાર્થ ચિહ્ન લગાવો કે આ પ્રશ્ન ખરેખર પ્રશ્ન છે કે મારા મગજમાં ઊભો થયેલો કાલ્પનિક પ્રશ્ન છે ! Allan Place નું ખૂબ સારું પુસ્તક છે કે: Questions Are The Answers.

જો ધ્યાનથી જોવામાં આવે તો ઘણી વખત પ્રશ્ન જ જવાબ સાબિત થાય છે.

કોઈ પણ પ્રશ્ન પર વિચારમંથન શરૂ કરી તે પહેલાં, “ફ્રેમ-સ્ટોર્મિંગ” એટલે કે પ્રશ્નોને સાચી રીતે જોવા વિશે વિચારણા કરવી જોઈએ. તમે ઉકેલો શોધવા માટે જે પ્રશ્ન ઊભો કરો તેની આસપાસ વિચારમંથન કરો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે પૂછી રહ્યાં હોય કે, “આ કામ પૂરું નહીં થાય તો?” હવે, અહીં તમે ધારી રહ્યા છો કે તે આ કામ ખૂબ અઘરું છે અને પૂરું કરવું મુશ્કેલ છે. હવે તેના બદલે જો તમે તમારો પ્રશ્ન બદલીને, “આપણે આ કામને કઈ રીતે પૂરું કરી શકીએ?” અથવા “આ કામ પૂરું કરવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ?” આ કરી તો વિવિધ ઉપાયો જડી આવશે.

પ્રશ્ન પર ફરીથી વિચાર કરવાથી આપણા દ્રષ્ટિકોણમાં ફેરફાર થાય છે. એકવાર તમે પ્રશ્નોને ફરીથી ગોઠવો, પછી તમે અલગ અલગ દૃષ્ટિકોણ કે વિચારમાંથી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ પસંદ કરવાનું નક્કી કરી શકો છો.

દરેક નવો પ્રશ્ન તમારી નવા વિચારો પેદા કરવાની ક્ષમતાને ખોલે છે.

#### 2. ખરાબ વિચારો વિશે મંથન કરો

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અથવા જૂથને સર્જનાત્મક બનવાનું કામ સોંપવામાં આવે છે, ત્યારે લગભગ સમયે એવું અપેક્ષિત હોય છે કે માત્ર સારા વિચારો અને હકારાત્મક વિચારો લાવો. પરંતુ, ખરાબ વિકલ્પો વિશે વિચારવાનો પડકાર એ કોઈ પણ પ્રશ્ન માટેના ઉકેલનો નવો આયામ ખોલી આપે છે.

મૂર્ખ અથવા હાસ્યાસ્પદ વિચારો તમને ભૂતકાળના સ્પષ્ટ ઉકેલોને આગળ વધારવાની મંજૂરી આપીને એક નવો રસ્તો ખોલે છે. દર વખતે સારા વિચારો જ આવે તેવું પોતાની જાત પર દબાણ ન કરવું જોઈએ. જો કોઈ ભયંકર કે ખરાબ વિચાર આવ્યો છે તો તેનું પુનઃમૂલ્યાંકન કરીને કોઈક નવો અને વધુ સર્જનાત્મક દૃષ્ટિકોણ મેળવી શકાય છે.

એકવાર તમારી પાસે ખરાબ વિચારોની સૂચિ હોય, તો પછી તેમાં વધુ સારું કંઈ રીતે કરવું તેના વિશે તમે વધુ ધ્યાનથી વિચારી શકો છો. “શું ન કરવું” કે “શું ન વિચારવું” એ પણ ક્રિયાત્મક વિચારસરણીનો જ એક ભાગ છે.

### 3. તમારી ધારણાઓમાં ફેરફાર કરો

સમસ્યાને રિકેમ કરવાની બીજી રીત તેની સમજાયેલી મર્યાદાઓ અથવા નિયમોને પડકારવાની છે.

આ એક અઘરું અને વિચારણીય કાર્ય છે કે આપણી માન્યતાઓ હમેશા આપણી ધારણાથી પણ જડ હોય છે. દા. ત., સર્કસને બાળકો માટે સસ્તા મનોરંજનને બદલે, પુષ્પ વચના લોકો માટે ઉચ્ચ સ્તરની ઈવેન્ટમાં ફેરવી શકાય કે જે થિયેટર અથવા ઓપેરા સાથે સ્પર્ધા કરી શકે.

કોઈ પણ કાર્ય કરતાં પહેલા કે સમસ્યાના સમાધાન વખતે જો માણસ ધારણા કે પૂર્વગ્રહથી આગળ વધતો હોય તો તે સાચી પરિસ્થિતિ જાણી નહીં શકે. ધારણાઓ માણસની આંખે પાટા બાંધવા માટે સક્ષમ છે.

## 8.4 સ્વયં સંતુલિત (Adjust Yourself)

આપણે ગુજરાતીમાં કહેવાય છે કે, જે માણસ “ચાલશે”, “ફાવશે” અને “ભાવશે” આ ત્રણ પરિકલ્પનાઓ જો યોગ્ય રીતે અપનાવી લે તો ક્યારેય તકલીફ પડતી નથી. કોઈ પણ સમસ્યા એ માણસની હકીકત અને તેની કલ્પના વચ્ચેનો તફાવત છે. એ તફાવત જેટલો ઓછો થતો જશે એટલી જ સમસ્યા ઓછી થતી જશે. અને તણાવ પણ ઓછો થતો જશે.

તણાવનું સંચાલન સ્વ-સંભાળથી શરૂ થાય છે. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા અને સ્વસ્થ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે તમે ઘરે અને તમારા પોતાના સમયપત્રક પર ઘણી બધી વસ્તુઓ કરી શકો છો.

- ચિંતા, ડર, એકલતા, કંટાળો અને દુઃખ જેવી લાગણીઓ પણ સુખ, હાસ્ય અને પ્રેમ જેટલી જ સામાન્ય છે તેનો સ્વીકાર ખૂબ મહત્વનો છે. તે સ્વીકારભાવ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને સહન કરવા માટે મદદરૂપ બને છે.
- તમારા માટે, તમારા બાળકો અને પરિવારના સભ્યો માટે તમારી અપેક્ષાઓ બદલો. અપેક્ષા એ તણાવનું મુખ્ય કારણ છે; ખાસ કરીને વ્યક્તિગત સંબંધોમાં.
- જીવન બહુ મોટી સફળતાઓ કરતાં ઘણી નાની નાની ક્ષણોનો સરવાળો છે જે માણસને શાંતિ આપે. આકાશ અથવા સૂર્યાસ્ત જોવો, ઉપર ઉડતા પક્ષીઓ, તમારી આસપાસના પ્રાણીઓ, પ્રકૃતિની સુંદરતા પર ધ્યાન આપીને પોતાની જાત સાથે વધુ સમય પસાર કરવો જોઈએ.
- ઊંડા શ્વાસ લઈને પોતાની જાતને આશ્વાસન આપો કે “હું અહીં જ છું.”
- તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખો. પૂરતી ઊંઘ લો અને આરામ કરો. સારું ખાઓ,
- પીવો, હલનચલન કરો અને શક્ય તેટલું શારીરિક રીતે સક્રિય રહો.
- કોઈ પણ પરિસ્થિતિ હોય, પોતાની જાતને એટલી સક્ષમ બનાવો કે કોઈ પણ પ્રશ્ન તમારી આંતરિક શાંતિ વીખી ન શકે.

- કોઈ પણ સમસ્યા હોય - તેના ઉપાયો માત્ર બે જ છે: જે બદલી શકાય છે તેને દલો નહિતર પછી જે છે તેનો સ્વીકાર કરો. સ્વીકારભાવ એ તણાવ સંચાલન માટે ખૂબ જ મહત્વનું છે.
- કોઈ પણ તકલીફ હોય તો હમેશા પોતાની જાતને એવું જ કહેતા રહો કે, “કાં તો રડી લેવું અને કા તો પછી બધા ખૂણે લડી લેવું” આ સિવાય પછી કોઈ ઉપાય બચે છે ખરા! ?

● આપણા શાશ્વત કવિ શ્રી માધવ રામાનુજ લખે છે કે,  
 “અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું,  
 ટળવળતી હોય આંખ જેને જોવા એ મીચેલી આંખે ભાળુ,  
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું,  
 ઊંડે રે ઊંડે ઊતરતાં જઈએ ને તોયે લાગે કે સાવ અમે તરીયે,  
 મરજીવા મોતીની મુઠ્ઠી ભરે ને ઝળહળતા શ્વાસ અમે ભરીયે,  
 પછી આરપાર ઊઘડતાં જાય બધા દ્વાર નહિ સાંકળ કે ક્યાંય નહિ તાળુ,  
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું,  
 સૂરજ કે છીપમાં કે આપણામાં આપણે જ ઓતપ્રોત એવા તો લાગીયે,  
 ફુલની સુવાસ સહેજ વાગતી હશે ને એમ આપણને આપણે જ વાગીયે,  
 આવું જીવવાની એકાદ પળ જો મળે તો એને જીવનભર પાછી વાળું,  
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું.  
 ટળવળતી હોય આંખ જેને જોવાને એ મીચેલી આંખે ભાળુ,  
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું.”

આમ, જે પણ છે તે આપણે અને આપણી પોતાની જાત છે. આપણે સંતુલિત રહીને આગળ વધવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

## 8.5 હકારાત્મક વલણ (Focus on positive side)

શ્રી લક્ષ્મી ડોબરિયા લખે છે કે,  
 “થોડાં ઘણાં તણાવથી અજવાળું થાય છે,  
 ખુદને કરેલી રાવથી અજવાળું થાય છે,  
 નડતાં નથી સવાલ મને કાલના હવે,  
 બસ, આજના લગાવથી અજવાળું થાય છે.”

રોન્ડા બ્રાયન એમના પુસ્તક “ધ સિકેટ”માં લખે છે કે, તમે જેવું વિચારશો એવું પામશો. આ બ્રહ્માંડમાં કોઈક એવી શક્તિ છે જે તમારા આંતરમનને પામી લે છે અને તેને અનુસાર તમને પરિણામ આપે છે.

જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ હોય ત્યારે નીચે પ્રકારનું હકારાત્મક વલણ માણસને ધરપત આપી શકે છે :

- જે કઈ થશે એ સારા માટે જ થશે.

- આપણે સહુ ભગવાનના બાળકો છીએ અને ભગવાન પોતાના બાળકો માટે ક્યારેય ખરાબ વિચારી જ ન શકે.
- જો આ સમસ્યાનો ઉકેલ છે તો પછી ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી અને જો કોઈ ઉકેલ જ નથી તો પછી ચિંતા કરવાનો કોઈ જ ફાયદો નથી.
- કોઈ પણ પ્રશ્નને કે સમસ્યાને આપણે બદલી નથી શકવાના. તો હવે જે આપણા હાથમાં છે તેના પર ધ્યાન આપીને સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવો જોઈએ.

હકારાત્મક વલણથી ક્યારેય કોઈ પરિસ્થિતિ બદલાતી નથી પરંતુ, માણસનો એ પરિસ્થિતિ માટેનો અભિગમ બદલાય છે અને એક વખત કોઈ અભિગમ બદલાયો તો પછી માણસને કોઈ પણ વસ્તુ હરાવી શક્તિ નથી.

હકારાત્મક વલણનું એક ખૂબ સરસ ઉદાહરણ છે કે,

નેપોલિયન એક યુદ્ધમાં હતા. તેમના સૈનિકોએ તેમણે કહ્યું કે, હવે તો દુશ્મનોએ આપણને ચારે તરફથી ઘેરી લીધા છે. આપણે શું કરીશું? નેપોલિયને એક પણ ક્ષણનો વિલંબ કર્યા વિના કહ્યું કે, આનાથી સારી જીત આપણા માટે કઈ હોય શકે કે આપણે હવે દુશ્મનોને ચારે તરફ માર મારી શકીશું !

આમ, વલણ એ પરિસ્થિતિ કરતાં વધુ મહત્વનું છે.

❖ સ્વાધ્યાય

● હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

- 1) જ્યારે તણાવની માત્ર સામાન્ય કરતાં વધી જાય છે ત્યારે તે બની જાય છે.
  - (a) સામાન્ય
  - (b) કોનિક
  - (c) એક્ચ્યુટ
  - (d) મોડરેટ

જવાબ : (b) કોનિક

- 2) માણસને તણાવ નીચે મુજબના કારણોથી થઈ શકે છે.
  - (a) અંગત
  - (b) વ્યાવસાયિક
  - (c) સામાજિક
  - (d) ત્રણેય

જવાબ : (d) ત્રણેય

- 3) તણાવ સંચાલન માટે સહુથી મોટો ફાળો \_\_\_\_\_ નો છે.
  - (a) મિત્રો
  - (b) પરિવારજનો
  - (c) પોતાની જાત
  - (d) ઉપરના ત્રણેય

જવાબ : (c) પોતાની જાત

- 4) ઘણી વખત સમસ્યાનો જવાબ \_\_\_\_\_ માત્રમાં ઘુપાયેલો હોય છે.
- (a) પ્રશ્ન  
(b) વલણ  
(c) દરેક પ્રશ્નના જવાબ હોતા નથી.  
(d) (a) અને (b)

જવાબ : (a) પ્રશ્ન

- 5) નીચેનામાંથી સાચું વાક્ય પસંદ કરો:
- (a) હકારાત્મક વલણ પરિસ્થિતિ બદલે છે.  
(b) હકારાત્મક વલણથી પરિસ્થિતિ નથી બદલાતી પણ તેનો સામનો કરવાની હિંમત આવે છે.  
(c) હકારાત્મક વલણથી પરિસ્થિતિ બદલાય છે પણ તેનો સામનો કરવાની હિંમત મળતી નથી.

જવાબ : (b) હકારાત્મક વલણથી પરિસ્થિતિ નથી બદલાતી પણ તેનો સામનો કરવાની હિંમત આવે છે.

● ટૂંકા પ્રશ્નો

- 1) તણાવ સંચાલન માટે પોતાની જાત કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે?
- 2) સમસ્યાની ઓળખાણ એટલે શું?
- 3) સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવી એટલે શું?
- 4) હકારાત્મક વલણના 3 ફાયદાઓ જણાવો.
- 5) તણાવ કયા કારણોસર થઈ શકે છે?

● વિસ્તૃત પ્રશ્નો

- 1) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “સમસ્યાની ઓળખાણ” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે?
- 2) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવી” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે?
- 3) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “સ્વયં સંતુલન જાળવવું” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે?
- 4) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “હકારાત્મક વલણ” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે ?
- 5) ધારો કે, તમારા ખૂબ અંગત વ્યક્તિનું મૃત્યુ થયું છે. આ પરિસ્થિતિમાં તમને કયા પ્રકારનો તણાવ થઈ શકે? અને તેમાંથી તમે જાતે કઈ રીતે બહાર આવશો ?

\*\*\*\*\*





## युनिवर्सिटी गीत

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

शिक्षण, संस्कृति, सहृदयता, दिव्यबोधनुं धाम  
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी नाम;  
सौने सौनी पांण मणे, ने सौने सौनुं आभ,  
दशे दिशामां स्मित वहे छे दशे दिशे शुभ-लाभ.

अत्मज्ञ रही अज्ञानना शाने, अंधकारने पीवो ?  
कहे बुद्ध आंबेडकर कहे, तुं था तारो दीवो;  
शारदीय अजवाणा पछोंच्यां गुर्जर गामे गामे  
ध्रुव तारकनी जेम जणहणे ऐकलव्यनी शान.

सरस्वतीना मयूर तमारे इणिये आवी गडेके  
अंधकारने हडसेलीने उजसना झूल मडेके;  
बंधन नही को स्थान समयना जवुं न धरथी दूर  
घर आवी मा हरे शारदा दैन्य तिमिरना पूर.

संस्कारोनी सुगंध मडेके, मन मंदिरने धामे  
सुषणी टपाल पछोंचे सौने पोताने सरनामे;  
समाज केरे दरिये हांडी शिक्षण केरुं वडाश,  
आवो करीये आपण सौ  
भव्य राष्ट्र निर्माण...  
दिव्य राष्ट्र निर्माण...  
भव्य राष्ट्र निर्माण

**DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY**

(Established by Government of Gujarat)

'Jyotirmay' Parisar,

Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481

Website : [www.baou.edu.in](http://www.baou.edu.in)