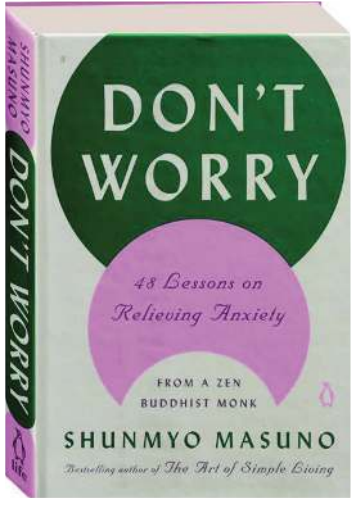




ક્લોઝ-અપ  
જિંદગી

★ ભરત ઘેલાણી



# મનની શાંતિ માટે આ છે સાત સોનેરી સલાહ!



૬ રેક કાર્યનો એક નિયત સમય હોય છે. એ ક્યાં તો કુદરત નક્કી કરી આપે અથવા તો મનથી આપણી અનુકૂળતાએ એને ગોઠવીએ.. જો કે, પ્રાણઘાતક કોરોના વાયુ 2 રસ જેવી કટોકટી સર્જાય ત્યારે માનવીની માનસિક-શારીરિક અને આર્થિક સહિત બધી જ યંત્રણા ખોરબે ચઢી જાય. કોરાનાના કપરા કાળ દરમિયાન જગતના લગભગ પ્રત્યેક માનવીના વિચલિત મનને લીધે એની માનસિક સજ્જતાને વધુ નુકસાન થયું છે. કોરોન આ -કોવિડની બે-સવા બે વર્ષની યાતના પછી આપણે બધા ધીરે ધીરે એમાંથી બહાર

આવી ગયા અને જિંદગીની બેઠ્ઠી રફતારમાં જોડાઈ ગયા, પરંતુ અગાઉની આપણી મૂળભૂત કુદરતી શાંતિ પાછી ફરી નથી. એ માટે આજે પણ બધા અમુક અંશે ઝડૂમી રહ્યા છે.

બહુ ઝડપથી ભાગી રહેલી-પળે પળે પલટાઈ રહેલી જિંદગીમાં મનની પેલી આપણી ચિરપરિચિત નિરાંતને પુનઃ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકીએ. છે એના કોઈ સચોટ ઉપાય?

હા, છે ચપટી વગાડતા જ હાથવગા થાય એવા નહીં, પણ ધીરજ સાથે એ દિશામાં પ્રયાસ કરવાથી એનાં સચોટ પરિણામ જરૂર મળે. મનના આવાં સુખચેન માટે યોગાચાર્ય-આરોગ્યશાસ્ત્રના નિષ્ણાતોએ એનાં શ્રેણીબદ્ધ ઉપાય સુચવ્યા છે. તનને તંદુરસ્ત કરવા-રાખવા શરૂઆત તો મનથી જ કરવી પડે અને જ્યારે મનની વાત આવે ત્યારે એને શાંત કરવાથી- રાખવા સુધીમાં શ્વાસની ક્રિયા-પ્રક્રિયા ઝીણવટથી જાણવી-શીખવી પડે.

આમ જૂવો તો શ્વાસ લઈને લટકેને ધબકતું રાખવાની ક્રિયા કોઈને શીખવવી નથી પડતી. એ તો માના ગર્ભાશયમાં પ્રાણ પૂરાય ત્યારથી કુદરતે આપણને આપેલી દેન છે, પણ શ્વાસ આપાઆપ લેવાતા રહે પૂરતું નથી. આપણા ઋષિ-મુનિઓની શીખ મુજબ આપણે ખરી રીતે શ્વાસ-ઉચ્છવાસની ક્રિયા અમલમાં મૂકીએ તો અનેક રોગ- બીમારીને ટાળીને શાંતિમય લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકીએ..

આજની જિંદગી-સાંસારિક-વ્યવસાયિક

ઝડપભેર ઊંચલપાથલ મચી રહેલા આજના દૈનિક જીવનમાં મનની શાંતિ માટે વનવાસ લેવાની જરૂર નથી. આપણા ઋષિ-મુનિઓથી લઈને આજના યુગના આરોગ્યશાસ્ત્રી તથા મનોવિજ્ઞાનીઓ અહીં દર્શાવે છે જીવન સરળ બનાવવાની જઙ્ઙીબુટી, અજમાવી જુવો આને!

આધિ-વ્યાધિ ઉપરાંત પ્રાકૃતિક નિયમોની અવહેલના કરીને પેદા કરેલા પ્રદૂષણની લીધે અનેક મુશીબતો જાણે-અજાણે આપણે વહોરી લીધી છે. એ બધાં બંધનમાંથી મુક્તિ મેળવવા જરૂરી છે અમુક ચોક્કસ નિયમોનું પાલન.

જાણીતા આરોગ્ય નિષ્ણાતો અને બ્રીધિંગ એક્સપર્ટ્સ એમનાં વિવિધ તલસ્પર્શી સંશોધન પછી સાતેક જેટલાં નિયમ તૈયાર કર્યા છે, જેને અનુસરવા સરળ છે. એમના કહેવા અનુસાર આપણે રોજ સવારે એને અનુસરીએ તો આપણી કાર્યક્ષમતા વધવાની સાથોસાથ તબિયત પણ જરૂર ઝિંગાલાલા થઈ જશે.

## આ છે એ તબક્કાવાર નિયમો

» આપણાં પૌરાણિક શાસ્ત્રો અનુસાર પરોઢનું - ખાસ કરીને બ્રહ્મ મુહૂર્તનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. આ બ્રહ્મ મુહૂર્ત એટલે સૂર્યોદય પહેલાંનો દોઢ કલાક. આપણા વડીલો કહે છે તેમ 'રાતે વહેલા જે સૂઈ વહેલા ઊઠે વીર, બળ-બુદ્ધિ ને ધન વધે, વળી સુખમાં રહે શરીર.' આ સમય આરોગ્ય માટે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. આ વેળા વાતાવરણમાં પ્રદૂષણ ઓછું ને પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. આવે વખતે સકારાત્મક વિચાર વધુ આવે છે, જે આપણી સર્જનાત્મક કાર્ય સક્ષમતા વધારે છે. ઊઠીને તન - શરીરને

'ભીનું' કરવું જોઈએ એટલે કે પાણી પીવું જરૂરી છે. પાણી જો સહેજ ઊનું - સતપ હોય તો વધુ સારું. ખાલી પેટે પીધેલું આવું પાણી તનમાં ચેતનાનો સંચાર કરે છે.

» આ સમયે 10-15 મિનિટ મેડિટેશન કરવું - ધ્યાન ધરવું ઉપકારક નીવડે છે. એ આગલી રાતના આપણા વેરવિખેર વિચારોને પ્રાતઃકાળમાં મનના એક ખૂણે કેન્દ્રિત કરે છે- ચોક્કસ દિશા તરફ વાળી તન-મનને સાંકળી લઈ એ સકારાત્મક ઊર્જા પેદા કરે છે.

» આ ધ્યાન ધરવા દરમિયાન આપણા શ્વાસ-ઉચ્છવાસની ક્રિયા-પ્રક્રિયા એક પ્રકારનું સમતુલન રચે છે, જે શરીર માટે ઉપકારક છે. કહે છે કે સૈકાઓ પૂર્વે આપણા ઋષિ-મુનિઓ કે વૈદિક વિદ્યાના જાણકારો એમના શિષ્યોને પ્રાણાયામ અને ધ્યાન ધરવાની 112થી વધુ રીત-પદ્ધતિ શીખવતા!

» કેટલાક નિષ્ણાત શ્વાસન ક્રિયા માટે 4-7-8ની ફોર્મુલા અજમાવવા કહે છે. ડોઠ ભીડીને 1-2-3-4નો આંક ગણીને શ્વાસ અંદર લો

પછી સાતના આંક સુધી શ્વાસ રોકી રાખો

ને ત્યારબાદ વારાફરતી આઠના આંક સાથે શ્વાસ છોડા-બહાર કાઢો શ્વાસ લેવા- છોડવાની આવી 8 પ્રકારની 'કસરત' છે, પણ આ 4-7-8નો વ્યાયામ સરળ અને સચોટ ગણાય છે. આવી એક્સર્સાઈઝ પછી હળવી શારીરિક કસરત પણ કરી શકાય. મન-તનનો આવું સંયોજન ફાયદાકારક નીવડે છે.

» જે ભૂલ બધા કરે છે એ તમે નહીં કરતાં ઊઠતાંની સાથે જ મોબાઈલ ઊંચકીને વોટ્સએપ મેસેજ કે ઈ-મેલ જોવાં બેસી ન જતાં. સવાર સવારમાં

આ વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ તમારા વિચારોને અસ્ત-વ્યસત કરી નાખશે. દિવસની તમારી કાર્યક્ષમતામાં એ છીડું પાડશે. આવી આ 'હની ટ્રેપ'માં સપડાતાં બચજો માની લીધું, દિવસ દરમિયાન તમે એક સાથે એકથી વધુ કામ કરી શકો છો. માની લીધું એમાં તમને બીજા કરતાં વધુ ફાવટ છે, પણ મનોચિકિત્સકોની વણમાગી સલાહ છે કે 'મલ્ટિટાસ્કર મત બનો' ત્રણ કામ ઉપર છલ્લાં કરવાં પછી મનોમન અફસોસ કરવો એનાં કરતાં એક કામ વધુ સારી રીતે સમ્પન થાય એનાથી મનને વિશેષ સંતોષ પહોંચે છે. બાવાના બેય બગડે એનાં કરતાં બાવાનું એક કામ થાય એ વધુ સારું.

» દિવસ દરમિયાન યાદ આવે એ રીતે આરેખક કામ કરવાને બદલે આગલી રાતે કે કામની શરૂઆત કરતાં પહેલાં કામની અગત્યતા મુજબ એક આગોતરી કાર્યસૂચિ બનાવી લો પછી એને જ તબક્કાવાર અનુસરો પછી જો જો, બધાં કામ સારી રીતે પતી પણ જશે અને વધારાનો સમય પણ ફાજલ મળશે.

» 'ઓફિસે જઈને સૌથી પહેલાં મર્કટને પકડો!' અર્થાત છૂટ્ટો મૂકેલો વાંદરો ઊછળકૂદ વધુ કરે. એને પકડવો મુશ્કેલ છે માટે એને પહેલાં પકડી લો બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો દિવસનું સૌથી અઘરું લાગતું કામ પહેલાં હાથમાં લો એ 'પકડાઈ' જશે તો બીજાં કામમાં ટેન્શન ઓછું ને એ બધાં વધુ સરળતાથી પાર ઊતરશે. આમ બાહ્ય અને આંતરિક ઊંચલપાથલ વખતે મનને કઈ રીતે શાંત અને સમતુલ રાખી કાર્યક્ષમતા કઈ રીતે વધારવી એનાં આપણે જે દર્શાવ્યાં એવાં જે કેટલાંક ઉપાય-નિયમો સુનમ્યા માસુનો નામના એક જાણીતા બૌદ્ધ ભિક્ષુએ એમનાં 'ડોન્ટ વરી' પુસ્તક વર્ણવ્યા છે. એ પણ કહે છે કે મન-શાંતિની શરૂઆત વહેલા જાગીને નાની નાની ટેવ જીવનમાં અપનાવી લેવાથી થાય છે. અશાંતિ નામના શત્રુનો વધ કરવો હોય તો પહેલો ઘા રાણાનો!

