

‘સન્નારી’ માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઈ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

■ વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો વ્યાજ આપી શકાતો નથી.

■ તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઝન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.

■ તમારી તસવીરની ઇમેજ સાઇઝ ૮” x ૧૨” હાઇ રેઝોલ્યુશન ૩૦૦ DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાઈ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી ખેદ્ય છે નહીં.

■ તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક

સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર મહિમા બોરાનાની છે. એ પ્રોફેશનલ મોડેલ, ક્રોલિફાઈડ ડાન્સર, કન્ટેન્ટ ક્રિએટર અને યુટ્યુબર છે.



પ્રિય સન્નારી,

બધી જ સ્કૂલો, કોલેજોમાં વેકેશન પડી ગયું છે. સહુ કોઈ હરવા-ફરવામાં, શોપીંગમાં કે મહેમાનો માટેની તૈયારી કરવામાં વ્યસ્ત હશે. આમ તો વેકેશન બચ્ચાંઓનું હોય છે પણ એ બહાને મોટાંઓને પણ થોડી નિરાંત મળી જાય. ખરું ને?

નિરાંત-હાશ -હળવાશ એ શબ્દ આપણને ખૂબ વ્હાલો છે પરંતુ ખાટલે મોટી ખોડ એ છે કે આપણને નિરાંત જીવતાં આવડતું નથી અને એટલે જ સતત સ્ટ્રેસમાં રહીએ છીએ. નિરાંત ક્યારે મળે? કામ-જવાબદારી- ચિંતા ન હોય એટલે કે પછી ખૂબ સારી સગવડ-સુવિધા હોય ત્યારે? જે લોકોને પેટ ચોળીને શૂળ ઊભું કરવાની આદત હોય એ લોકો ક્યારેય કોઈ પણ સ્થિતિમાં નિરાંત અનુભવી શકતાં નથી અને સતત સ્ટ્રેસમાં રહે છે અને બીજાને પણ રાખે છે. રજાનું ગજ અને રાઈનો પર્વત કરનાર વ્યક્તિ ક્યારેય મનને હળવું રાખી શકતો નથી. તમે જોયું હશે કે ઘરમાં કોઈ સમસ્યા ઊભી થઈ હોય તો બે ભાઈઓ કે દેરાણીજેઠાણીમાંથી કોઈ એક વ્યક્તિ આખું ઘર માથા પર લઈ લેશે, હિરદ્વી-જ્યોગ્રોફી ઉખેડશે, રડશે, બોલશે અને બધાંને ડુ ઓર ડાઈની સ્થિતિમાં લાવીને મૂકશે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ કંઈ થયું જ ન હોય એમ શાંત રહેશે. શાંતિથી વિચારશે અને જે પણ રીએક્શન આપશે એ શાંતચિત્તે આપશે. મતલબ કે કોઈ પણ સ્થિતિને કંઈ રીતે ટ્રીટ કરવી એ વ્યક્તિના હાથમાં છે.

સાચું કહીએ તો તનાવ કે સમસ્યા જેટલી વાસ્તવિક હોય છે એનાથી વધુ માનસિક હોય છે. આજે તમે કોઈ વ્યક્તિ સાથે અડધો કલાક વાત કરશો તો “હું ખૂબ વ્યસ્ત છું” અને “મને ઘણાં ટેન્શન છે” બે વાત અવશ્ય સાંભળવા મળશે... પૈસા, કારિયર, હેલ્થ, સંબંધો અને જવાબદારી... આ સઘળી બાબતો માણસને ચેનથી જંપવા નથી દેતી. આ દુનિયામાં દરેકને બધી વસ્તુ મળતી નથી અને મળે તો એક સાથે મળતી નથી. એ જીવનનું સત્ય જાણવા છતાં આપણે સતત ઓવરથીકીંગ અને સ્ટ્રેસ દ્વારા મનને ભયભીત બનાવીએ છીએ. તનાવનું મહત્ત્વનું કારણ ભય અને ઓવરથીકીંગ છે અને આ બંને બાબત પરસ્પર જોડાયેલી છે. અગર બે દિવસ સતત માથું દુખે છે તો પહેલા ઘરનો ઉપચાર કરવો અને પછી ડોક્ટર પાસે જવું એ બે ઉપાય છે પરંતુ એ પહેલાં ઉજાગરો, આંખને વધારે પડતો શ્રમ આપવો કે ટડકામાં જવું જેવાં કારણો એ માટે જવાબદાર છે કે નહીં તે ચકાસવું પડે... અગર કારણ મળ્યું તો ઉપચાર મળી જાય પણ અનેક લોકો કલ્પનાના ઘોડા દોડાવશે કે મને માર્ગગ્રેન તો



નહીં થયું હોય ને? મગજમાં કંઈ ગાંઠ જેવું તો નહીં હશે ને? અગર માથું ન ઊતરશે તો હું મારું કામ કઈ રીતે કરીશ? રાત્રે ઊંઘ નહીં આવી અને સવારે ન ઉઠાયું તો? આ ઓવરથીકીંગ અને સ્ટ્રેસ માથાનો દુખાવો ઘટાડવાને બદલે વધારે છે. આ સાથે બીજી મહત્ત્વની બાબત છે સમસ્યાને સતત સાથે લઈને ચાલવું અને ઘડીભર માટે પણ માથું દુખે છે એ અહેસાસથી મુક્ત ન થવું. મારું માથું દુખે છે, અરે ! મારે કેટલું બધું કામ છે, હે ભગવાન ! આટલાં બધાં ટેન્શન હું કઈ રીતે દૂર કરી શકીશ? વાસ્તવિક સોલ્યુશન શોધવાને બદલે પરિસ્થિતિને મજબૂતીથી પકડી રાખીએ છીએ.

તેઓ માત્ર સતત વિચારતાં જ નથી પરંતુ જે મળે એની આગળ પણ પોતાની સમસ્યા ઓ ગાઈવગાડીને રજૂ કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેઓ સતત સમસ્યાના કાંઠા વચ્ચે જ બેસી જાય છે અને

એમાં તેઓ ક્યારે કાદવમાં ફસાઈ જાય એની એમને ખબર નથી પડતી. અગર કોઈ પણ સમસ્યામાંથી મનને મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં ડાયવર્ટ કરવામાં આવે તો થોડી ક્ષણો માટે મનનો ભાર હળવો થાય છે અને મન સમસ્યાના ઉકેલ માટે તાવું બને છે અને તનાવ પણ ઓછો થાય છે. તનાવને દૂર કરવાનો એક માત્ર સહેલો ઉપાય એ છે કે સતત સમસ્યાના વિચારથી દૂર રહેવું. સમસ્યાથી શું નુકસાન થશે એને બદલે એના ઉકેલ શું હોય શકે એ દિશામાં વિચારવું અને મન ડાયવર્ટ થાય, ખુશ થાય અને હળવું બને એવી પ્રવૃત્તિમાં જોડાવું. તનાવ એ મનની સ્થિતિ છે. તેથી-

Keep the smile.
Leave the tension.
Feel the Joy.
Forget the worry.
Hold the peace.
Leave the pain
and always be happy.

તનાવને સમજવા માટે એક નાનકડી વાર્તાને સમજાવો.

એક દિવસની વાત છે જ્યારે એક મનોવૈજ્ઞાનિકના અધ્યાપક વિદ્યાર્થીઓને

તનાવનો સામનો કરવાનો ઉપાય બતાવે છે. તેઓ એક પાણીનો ગ્લાસ હાથમાં પકડે છે. વિદ્યાર્થીઓને થયું કે સર હમણાં પૂછશે કે ગ્લાસ અડધો ભરેલો છે કે અડધો ખાલી છે પરંતુ અધ્યાપકે બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો... મારા હાથમાં પાણી ભરેલો ગ્લાસ છે તે કેટલો ભારી છે?

વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્તર આપવાનો શરૂ કર્યો. કેટલાકે કહ્યું થોડો ભારી છે તો કેટલાકે કહ્યું હલકો છે. તો કેટલાકે લિટર- અડધા લિટરના વજનનો છે એમ કહ્યું.

અધ્યાપકે કહ્યું, “મારી દૃષ્ટિએ આ ગ્લાસનું વજન કેટલું છે તેનું મહત્ત્વ નથી પરંતુ આ ગ્લાસ હું કેટલો સમય પકડી રાખીશ એ મહત્ત્વનું છે. અગર હું ગ્લાસને બે મિનિટ માટે પકડું છું તો એ હલકો લાગશે. અગર એક કલાક સુધી પકડી રાખીશ તો એના ભારથી મારા હાથમાં દર્દ થશે પરંતુ આખો દિવસ પકડી રાખીશ તો મારા હાથમાં દર્દ થશે, મારો હાથ એક્કદમ સુન્ન પડી જશે અને પાણીનો જે ગ્લાસ શરૂઆતમાં હલકો લાગતો હતો તે પછી એટલો ભારે થઈ જશે કે ગ્લાસ હવે હાથમાંથી પડવા માંડશે. પ્રણેય સ્થિતિમાં પાણીનો ભાર નથી બદલાવાનો પરંતુ એને હું જેટલો સમય વધારે પકડીશ એટલો વધારે મને એ ભારે લાગશે.

અધ્યાપકે વાત આગળ વધારતાં બાળકોને કહ્યું, તમારા જીવનની ચિંતા અને તનાવ કાફી હદ સુધી એ પાણીના ગ્લાસ જેવા છે. તનાવ વિશે થોડા સમય માટે વિચારશો તો કંઈ ન થશે. થોડો વધારે સમય વિચારશો તો એનાથી થોડા શરદર્દનો અહેસાસ થશે પરંતુ એને આખો દિવસ વિચારશો તો તમારું દિમાગ સુન્ન થઈ જશે. કોઈ પણ ઘટનાનું પરિણામ આપણા હાથમાં નથી તેથી ટેન્શન તમારા મનમાં માળો બનાવે તો અવશ્ય રોકી લો.

સ્ટ્રેસ મનમાં માળો ન બનાવે એ માટે- પોઝિટિવ એટિટ્યુડ રાખો.

જે સ્થિતિ તમારા કંટ્રોલમાં નથી એના વિશે વિચારવાનું બંધ કરો.

અગ્રેસીવ બનવાને બદલે શાંત રહો, તમારી શક્તિનો ગુસ્સા દ્વારા વ્યય ન કરો. સમયનો કાર્યક્ષમ રીતે ઉપયોગ કરો.

તમારી મર્યાદાને જાણો-સમજો. તમારા શોખને - મી ટાઈમને સમય આપો. સપોર્ટ સિસ્ટમ લેતા ડરો નહીં.

જરૂર પડે તો સાયકોલોજીસ્ટ પાસે કાઉન્સેલીંગ કરાવો.

ટૂંકમાં તનાવ એ બાહ્ય પરિબલો કરતાં મનનાં પરિબલોથી જ વિકસે કે ઘટે છે તેથી મનની તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખીએ.

- સંપાદક