સંયમની નવી વ્યાખ્યા:

માત્ર અન્નનો નહીં આદતોનો પણ ઉપવાસ હોય

શ્રાવણનો મહિનો એટલે ભક્તિ, સંયમ અને આત્મચિંતનનો સમય. પરંપરાગત રીતે લોકો આ મહિનામાં ખાણીપીણીમાં નિયમ પાળે છે પરંતુ હવે સંયમનો વિચાર જીવનશૈલીનાં અન્ય ક્ષેત્રોમાં કરવા જેવો છે. આજકાલ યંગસ્ટર્સ હેલ્થ માટે અવેર થયા છે પણ સોશ્યલ મીડિયા તરફ એમનો ઝુકાવ ઘણો જ વધારે જોવા મળી રહ્યો છે. લોકોને માત્ર સોશ્યલ મીડિયા સ્ક્રોલ કરવાની જ આદત પડી છે એવું નથી પણ બીજી ઘણી એવી બાબતો છે જે વ્યક્તિઓના માત્ર શરીર જ નહીં, તેમના ખર્ચના બજેટને પણ બગાડે છે, કેટલીક બાબતો તેમને નેગેટિવિટી તરફ દોરી જાય છે એટલે આની પર નિયંત્રણ વધારે જરૂરી બન્યું છે. તો કેવા પ્રકારના ઉપવાસ એ લોકોને કરવાની જરૂર લાગે છે અને કેમ? તે આપણે કેટલાંક સુરતીઓ સાથે વાત કરીને જાણીએ...

ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસથી નકારાત્મક વિચારો દૂર થશે : મિતાલી વ્યાસ

નાનપુરા વિસ્તારમાં રહેતાં 32 વર્ષીય મિતાલીબેન વ્યાસ વ્યવસાયે આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''મેં ભૂતકાળમાં સોશ્યલ મીડિયાથી દૂર રહેવાના ઉપવાસ કર્યા છે. સાચું કહું તો હું આમ પણ સોશ્યલ મીડિયાથી બહુ કનેક્ટ નથી. હું માત્ર વોટ્સએપ યુઝ કરું છું, બાકી ઇન્સ્ટાગ્રામ કે ફેસબુક પર મારું અકાઉન્ટ નથી. મૌનવ્રત તો હું ના રાખી શકું કેમ કે મારે વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવાના હોય છે. શોપિંગ દરેક વુમનને ગમે પણ હું વધારે શોપિંગ કરવાનું ટાળું છું. કામ બહુ હોય છે, મને આજે કોઈ આવું બોલી ગયું, જમવાનું સારું નથી બન્યું, કામવાળી પાણીનો બગાડ બહુ કરે છે, કપડાં બરાબર નથી ધોવાયાં, મારી સાથે આવું કેમ થયું- આવી નાની નાની વાતોની ફરિયાદો હું મમ્મી-પપ્પા સમક્ષ કરતી રહું છું. મને એવું લાગે છે કે આવી નાની નાની ફરિયાદને કારણે નકારાત્મક વિચારો આપણને ઘેરી વળે છે. મને ઘણી વખત થાય આવી ઝીણી ઝીણી બાબતો વિચારવામાં મારે મારી એનર્જી વેસ્ટ નહીં કરવી જોઈએ એટલે મને એવું થાય છે કે હું ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસ કરું એનાથી પોઝિટિવ રહેવાશે અને જેમની આપણે ફરિયાદો કરીએ છીએ તેમના મનમાં આપણા પ્રત્યેની કડવાશ પણ દૂર થશે. ઉપવાસ એટલે માત્ર ભૂખ્યા રહેવું તે નથી પણ વાણી, કર્મથી પણ શુદ્ધ રહેવાનું છે. સાચી ભક્તિ તો ત્યારે જ થશે જ્યારે વિચારોનું પણ પોઝિટિવ ડિટોક્સ થશે. ઉપવાસ કરીને જેમ તમે ભૂખ પર કન્ટ્રોલ લાવવાનો પ્રયાસ કરો છો તેમ ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસથી નકારાત્મક વિચારો પર કન્ટ્રોલ આવશે. સળંગ આખો મહિનો તો આવું નહીં થઈ શકશે કેમ કે ક્યારેક ભુલાઈ જશે કે હું આવો ઉપવાસ કરી રહી છું અને મારાથી ફરિયાદોનો મારો થઇ જશે એટલે શરૂઆત દર અઠવાડિયે કોઈ એક દિવસ આવા ઉપવાસનો રાખીશ જે મારાથી ઇઝીલી થઈ પણ શકશે. આ ઉપવાસ ખરેખર સારો આઈડિયા છે તમારી નેગેટિવ વાણી પર કન્ટ્રોલ રાખવા માટે. હું શ્રાવણમાં દર સોમવારે માત્ર ફળાહાર પર રહું છું એમ હું હવે થોડો સમય અઠવાડિયાનો એક દિવસ ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસનો રાખીશ. ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસનો હેતુ લાગણીઓને દબાવવાનો નથી. અન્યાય, મુશ્કેલી કે વાસ્તવિક સમસ્યા હોય તો તેના વિશે વાત કરવી જરૂરી છે પરંતુ દરેક નાની અસુવિધાને ફરિયાદમાં ફેરવવાની આદત ઘટાડીને ફરિયાદમાંથી ઉકેલ તરફ અને નકારાત્મકતામાંથી કૃતજ્ઞતા તરફ આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરીશ. મારી સાથે આવું કેમ થયું એના બદલે આ સ્થિતિમાથી હું શું શીખી શકું તે મહત્ત્વનું બની જાય એટલે મેં આ ઉપવાસને અમલમાં મૂકીશ.''

મારા ફાધર મને કહેતા જંક ફૂડથી દૂર રહેવાનું પણ ત્યારે નહીં માન્યું: જિલવા શુક્લ

33 વર્ષીય જિલવા શુક્લ સીટીલાઈટ વિસ્તારમાં રહે છે અને તેઓ હાઉસ વાઈફ છે. તેમણે હોમસાયન્સમાં ડિપ્લોમા કર્યું છે અને બી.એ. વિથ હિન્દી કર્યું છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું હમણાં જંક ફૂડ ઓછું ખાઉં છું પણ પહેલાં થોડું વધારે ખાતી. મને સેન્ડવીચ, મન્ચુરિયન, પિઝા, પાણીપુરી, રગડા પેટીસ બહુ ભાવતાં હોવાથી ખાતી. ત્યારે મારા ફાધર ડોક્ટર છે તેઓ કહેતાં ફાસ્ટ ફૂડ બહુ નહીં ખાવું તે શરીર માટે હાનિકારક છે પણ જીભને ચટાકો એવો ને કે ત્યારે પપ્પાની વાત નહીં માનતાં પણ પછી આ રિયલાઈઝ થયું જ્યારે લગ્નના 6 વર્ષ બાદ બાળક થયું. ફાસ્ટ ફૂડને કારણે બાળક કરવામાં પ્રોબ્લેમ થાય છે. હું શ્રાવણ મહિનામાં દર સોમવારે એક ટાણું કરું અને ફ્રૂટ ખાવાનું પસંદ કરું. હવે હું એક મહિનો જંક ફૂડથી દૂર રહેવાનો ઉપવાસ કરીશ. જંક ફૂડથી દૂર રહીશું તો ઘણી બીમારીઓથી બચી શકીશું. સોશ્યલ મીડિયાથી દૂર રહેવાનો ઉપવાસ નહીં કરી શકું. હા, એક વાર ફરવા ગયાં હતાં ત્યાં મંદિરમાં મોબાઈલ ફોન લઈ જવા પર પ્રતિબંધ હતો ત્યારે બે કલાક જેટલું ફોનથી દૂર રહેવાતું. મૌન વ્રત તો મારા માટે શક્ય નથી. મેં આમ તો જંક ફૂડ ખાવાનું ઓછું કર્યું છે પણ સતત એક મહિનો મારે સદંતર જંક ફૂડ ખાવાનું બંધ કરવું છે. જેની પર અમલ શરૂ કરીશ''

સોશ્યલ મીડિયાનો ઉપવાસ અનાયાસે ભૂતકાળમાં કર્યો હતો, એ જ ઉપવાસ ફરી કરવાનું પસંદ કરીશ: મંતવ્ય ડુમસિયા

મગદલ્લા વિસ્તારમાં રહેતાં 18 વર્ષીય મંતવ્ય ડુમસિયા 12 મા ધોરણમાં છે. તેમણે કોમર્સ લીધું છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હમણાં શ્રાવણમાં હું દર સોમવારે ઉપવાસ રાખું છું. આખો દિવસ નહીં જમવાનું માત્ર રાત્રે જમવાનું. દિવસે ક્યારેક ક્યારેક ફ્રૂટ ખાઈ લઉં છું. રોજ શિવજીના મંદિરે પણ જાઉં છું. હું બીજો એક ઉપવાસ- સોશ્યલ મીડિયાથી એક મહિનો ડિસ્ટન્સ રાખવાનો છું. અત્યારનો જમાનો કેવો છે તે બધાંને ખબર છે. મોટાભાગનાં લોકો સોશ્યલ મીડિયાથી કનેક્ટ રહે છે. એને કારણે મહત્ત્વનાં કામો પરથી ધ્યાન ફંટાય છે. હું પોતે વોટ્સએપ, ફેસબુક, ઇન્સ્ટાગ્રામ પર એક્ટિવ રહું છું. હવે મારી બોર્ડની પરીક્ષા આવશે એટલે મેં સોશ્યલ મીડિયાનો ઉપયોગ ઘટાડ્યો છે. એને કારણે મારું સ્ટડી પર ધ્યાન વધારે કેન્દ્રિત થયું છે. હું મિત્રોને વધારે સમય આપી શકું છું. પરિવાર સાથે ક્વોલિટી ટાઇમ સ્પેન્ડ કરી શકું છું. નો ડાઉટ સોશ્યલ મીડિયાથી દુનિયામાં શું ચાલી રહ્યું છે તેનાથી કનેક્ટ રહેવાય છે પણ તેની લત પરિવારથી, મિત્રોથી તો દૂર કરે જ છે. એ સાથે સ્ટડી પર પણ ધ્યાન આપી શકાતું નથી. ભૂતકાળમાં મેં અનાયાસે સોશ્યલ મીડિયાથી ડિસ્કનેક્ટ રહેવાનો ઉપવાસ કર્યો છે. વાત જાણે એમ હતી કે મારી 10 મા ધોરણની બોર્ડ પરીક્ષા નજીક હતી અને ત્યારે મારો મોબાઇલ ફોન બગડી ગયો હતો. એ વખતે મેં નક્કી કર્યું હતું કે ફોન બગડી ગયો છે તો સારું છે, અત્યારે ફોન ચાલુ નથી કરવો. પરીક્ષા પતી જાય, રિઝલ્ટ આવી જાય પછી જ નવો ફોન લઈશ. એ વખતે મેં બેથી ત્રણ મહિના ફોન બંધ રાખ્યો હતો અને એને કારણે મારું સ્ટડી પર ફોકસ વધારે રહ્યું હતું. મૌન વ્રત તો મારાથી નહીં થઈ શકે એટલે સોશ્યલ મીડિયાથી એક મહિનો ડિસ્કનેક્ટ રહેવાનો ઉપવાસ હું ચાલુ કરવાનો છું.''

એક મહિનો શોપિંગ નહીં કરવાનો ઉપવાસ, મારી પાસે ઢગલો ટી-શર્ટ છે છતાં હું મહિનામાં 4-5 ખરીદું: યસ્વી ઝવેરી

''હું ક્યાંક બહાર ગઈ હોઉં અને કપડાંની કોઈ શોપ પર કોઈ શો રૂમમાં ડિસ્પ્લે કરવામાં આવેલાં ટી-શર્ટ પર મારી નજર પડે એટલે તે ખરીદવા માટે હું તલપાપડ થઈ જાઉં. હું મારા પર કન્ટ્રોલ નહીં રાખી શકું એટલે જ હું એક મહિનો શોપિંગ નહીં કરવાનો ઉપવાસ કરવાનું પસંદ કરીશ.'' આ શબ્દો અડાજણ વિસ્તારમાં રહેતી 22 વર્ષની યસ્વી ઝવેરીના છે. યસ્વી હાલ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ (CA) ની સ્ટડી કરી રહી છે. યસ્વીને જ્યારે તે શ્રાવણમાં ક્યા પ્રકારનો ઉપવાસ કરી શકશે તેવો સવાલ કરાયો ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે, ''હું મહિને પાંચ થી છ વખત કપડાંનું શોપિંગ કરું છું. કપડાંનું શોપિંગ હું જાતે કપડાંના શો રૂમમાં જઇને કરું છું તો સ્કિન કેર અને હેર કેર પ્રોડક્ટ ઓનલાઇન ખરીદું છું. નવરાત્રિમાં મને નવેનવ દિવસના અલગ અલગ કલરનાં ચણિયાચોળી જોઈએ. દર વર્ષે નવરાત્રીનું શોપિંગ હોય જ. હું મમ્મી સાથે જ શોપિંગ કરવા જાઉં છું એટલે કોઈ વખત મમ્મી કાંઈ ખરીદવા ના પાડે તો હું બસ આ છેલ્લી વાર કહીને મમ્મીને શોપિંગ કરવા માટે મનાવી લેતી હોઉં છું. કોઈ વાર મમ્મી ખીજાય પણ ખરી. મને ડિઝાઈનર કપડાં વધારે ગમે. મમ્મી માટે મને કંઈક ગમી જાય તો મમ્મી માટે પણ શોપિંગ કરી લઉં છું. હું બહુ ફૂડી છું. મને ફાસ્ટ ફૂડ બહુ ભાવે એટલે જો મને કોઈ ફાસ્ટ ફૂડ એક મહિનો નહીં ખાવાનું કહે તો એ હું ના કરી શકું. મને તો પિઝા, મન્ચુરિયન, બર્ગર, મેક્સિકન ફૂડ આ બધું બહુ ભાવે એટલે ફાસ્ટ ફૂડને લગતો ઉપવાસ હું નહીં કરું. હું એક વખત શોપિંગ નહીં કરવાનો ઉપવાસ કરી શકીશ પણ ફાસ્ટ ફૂડ ઉપવાસ નહીં શકીશ. સોશ્યલ મીડિયા બાબતમાં કહું તો હું શ્રાવણમાં સોશ્યલ મીડિયાથી દૂર રહેવાનો ઉપવાસ નથી કરતી પણ પરીક્ષા નજીક હોય ત્યારે ત્રણચાર મહિના પહેલાં સોશ્યલ મીડિયા પરથી બ્રેક લઈ લઉં.''

સોશ્યલ મીડિયાથી દૂર રહેવાનો ઉપવાસ એને કારણે સમય મળતાં ક્રિએટિવ વર્ક કરી શકીશ: ધ્રુવી ગોયલ

''તમે માનો કે ના માનો પણ મેં ભૂતકાળમાં મૌન વ્રત રાખવાનો અને જંક ફૂડથી દૂર રહેવાનો આ બંને ઉપવાસ કર્યા છે. આનાથી મને મનની શાંતિ પણ ફીલ થઈ છે અને સ્વાદ પર કન્ટ્રોલ પણ રાખી શકી છું.'' આ શબ્દોથી વાતની શરૂઆત વેસુ વિસ્તારમાં રહેતાં 24 વર્ષીય ધ્રુવી ગોયલે કરી. તેઓ સાયકોલોજીના વિષય પર Ph.D. કરી રહ્યાં છે અને કાઉન્સેલિંગ સાયકોલોજીસ્ટ પણ છે. જ્યારે ધ્રુવી ગોયલને શ્રાવણમાં તમે કયો ઉપવાસ કરી શકશો આ સવાલ કર્યો અને સાથે ઉપવાસના 5 પ્રકાર પણ તેમની સમક્ષ મૂક્યા ત્યારે તેમણે બે પ્રકારના ઉપવાસ કર્યા છે અને હવે તેઓ સોશ્યલ મીડિયાથી દૂર રહેવાનો ઉપવાસ કરવાનું પસંદ કરશે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું સોશ્યલ મીડિયાથી એક મહિનો દૂર રહેવાનો ઉપવાસ એટલા માટે કરીશ કેમ કે મને લાગે છે કે ફેસબુક છે કે ઇન્સ્ટાગ્રામ છે તે આપણી ક્રિએટિવિટીને ખાઈ જાય છે. નો ડાઉટ આ ઉપવાસ શરૂઆતમાં ઇઝી નહીં હોય. બે-ત્રણ દિવસ બહુ મુશ્કેલ લાગશે પણ હું એક વાર જે ધારી લઉં તે પૂરું કરીને જ રહું છું. હું આર્ટિસ્ટ પણ છું, સારાં પેન્ટિંગ્સ કરું છું. હું કલે આર્ટમાં ટ્રે, કોફી મગ બનાવું છું. બુક માર્ક પણ તૈયાર કરું છું પણ મારી આ ક્રિએટિવિટી પર સોશ્યલ મીડિયા હાવી થઈ રહ્યું છે. ઇન્સ્ટા પર રિલ્સ જોવામાં સમય જાય એટલે ક્રિએટિવિટી માટે સમય નથી રહેતો. સોશ્યલ મીડિયાથી એક મહિનો દૂર રહીશ તો ઇન્સ્ટા પાછળ સમયનો દુરુપયોગ નહીં થાય એટલે મારા આર્ટ માટે મને ઘણો સમય મળી રહેશે. ઉપરાંત હું એક એવું પ્રણ પણ લેવા માંગું છું કે સોશ્યલ મીડિયાથી દૂર રહીને હું રોજ એક એવી પ્રવૃત્તિ કરીશ જે મને ખુશી આપે.

21 દિવસનો ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસ કરવાનો છું એનાથી નેગેટિવિટી દૂર થાય: ભરતસિંહ સોલંકી

કતારગામ વિસ્તારમાં રહેતાં 33 વર્ષીય ભરતસિંહ સોલંકીએ હસ્તકલા વિષય પર Ph. D. કર્યું છે. તેઓ પાસે એક, બે કે ત્રણ નહીં પણ 16 ડીગ્રી છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''મને પુસ્તકો વાંચવાનો બહુ શોખ છે એટલે મારું શોપિંગ પુસ્તકોનું વધારે હોય બાકી વસ્તુઓનું ઓછું. હા, ક્યારેક ક્યારેક સોશ્યલ મીડિયાનો ઉપયોગ વધી જાય છે પણ મેં કીધું તેમ મને વાંચનનો શોખ છે એટલે મનગમતાં પુસ્તકો વાંચતી વેળા હું સોશ્યલ મીડિયાથી ડિસ્કનેક્ટ થઈ જાઉં છું. પરીક્ષાઓ વખતે પણ હું સોશ્યલ મીડિયાથી ઘણું ડિસ્ટન્સ રાખું છું. બીજું મૌન વ્રત રાખવાનો ઉપવાસ મેં ભૂતકાળમાં એક દિવસ પૂરતો કરેલો. મૌન વ્રતનો ઉપવાસ મને અઘરો લાગે કેમ કે હું બહુ બોલકણો છું. મૌન વ્રત માટે હું મારા પર કન્ટ્રોલ નથી રાખી શકતો. આમ તો મૌન વ્રત ઉપવાસ, સોશ્યલ મીડિયા ઉપવાસ, શોપિંગનો ઉપવાસ આ બધા જ ઉપવાસ જરૂરી છે પણ ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસ કરીશ કારણ કે મારું માનવું છે કે, ઉપવાસનો સાચો અર્થ ખોરાકનો ત્યાગ કરવો એ નથી. અડધો દિવસ ના ખાવું કે પછી એકટાણું કરવું કે નિર્જળા ઉપવાસ કરવા એટલે કે, શરીરને કષ્ટ આપવું એ નથી. મારી દ્રષ્ટિએ ઉપવાસનો ઉદ્દેશ્ય છે મનને શુદ્ધ કરવું. આપણે અત્યારે ખૂબ ફાસ્ટ લાઈફ જીવીએ છીએ તેમાં મનની શુદ્ધતા, મનની શાંતિ જરૂરી છે એટલે જ હું ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસ કરવાનું પસંદ કરીશ. આપણે શું કરીએ છીએ નાની નાની વાતોમાં ફરિયાદો કરીએ છીએ. વરસાદ બહુ પડે છે, કાદવ થાય છે, ખાડીપૂર આવે છે, ટ્રાફિક જામ થાય છે એટલે સમયસર કામ પર નથી પહોંચી શકાતું, કામનું ભારણ વધી ગયું છે, કોઈ વ્યક્તિની આપણે ફરિયાદ કરીએ કે આ વ્યક્તિ જલ્દી કામ નથી કરી આપતો. આવી નાની નાની ફરિયાદો આપણામાં નેગેટિવિટી લાવે છે એને કારણે મનની શાંતિ હણાઈ જાય છે. હું પણ નાની નાની બાબતોમાં ફરિયાદ કરતો રહું છું એટલે હું 21 દિવસનો ફરિયાદમુક્ત ઉપવાસ કરવા વિચારું છું. તેમાં ત્રણ બાબત જરૂરી છે. એક, કોઈ પણ વ્યક્તિને બદલવા કરતાં જે સ્થિતિ છે તેને સ્વીકાર કરવી. વ્યક્તિ જેવી છે તેને સ્વીકારવી. બીજું કૃતજ્ઞતા એટલે કે આપણી પાસે જે છે તેનો આભાર માનવો અને ત્રીજું વાણી પર સંયમ. આપણે ઘણી વાર તત્કાળ રીએક્ટકરતા હોઈએ છીએ. જેનાથી નેગેટિવ ઊર્જા આવતી હોય છે. હું આવો ઉપવાસ કરીને નકારાત્મકતાને રોકવાનો પ્રયાસ કરીશ.''

અત્યારના જમાનામાં લોકો શોપોહોલિક એટલે કે શોપિંગ કરવાના આદિ બની ગયા છે. ઓફલાઈન શોપિંગ તો થાય જ છે પણ હવે ઓનલાઈન શોપિંગ વધી ગયું છે. એને કારણે બિનજરૂરી વસ્તુઓનો ભરાવો તો થાય જ છે સાથે બજેટ પણ ખોરવાય છે એટલે હવે શોપિંગ એક આખો મહિનો નહીં કરવાનો ઉપવાસ પણ કરી શકાય. જો કે એક બાબત નોંધવા જેવી છે લોકો મૌન વ્રતનો ઉપવાસ અમુક કલાકો માટે પણ રાખવાનું ટાળે છે. જો આ ઉપવાસ પણ લોકો એક દિવસ પૂરતો કરવાનું પસંદ કરશે તો વાણીવિલાસ નહીં થાય, મગજ પણ શાંત રહેશે અને પોતાનાં જરૂરી કામો પર ફોક્સ પણ વધશે.