નિવૃત્તિ પછીની જિંદગીની જમાવટ



કમલેશ પટેલ

નિવૃત્તિ એ અંત નથી પણ શરૂઆત છે. કેવી રીતે આ પરિવર્તનને સ્વીકારવું ?
એક નવો ઉત્સાહ મળે,જીવનમાં નવા-નવા ઉમંગો હિલોળે ચઢે , મનનો મોરલો નાચવા લાગે એવા મોજથી જીવવાની માસ્ટર કી કંઈ ?
જિંદગીને મહત્તમ કક્ષાએ માણવી હોય તો તેના માપદંડ કયા હોવા જોઇએ ?
તનને સ્વસ્થ, મનને શાંત, તણાવમુક્ત તથા જીવનને ખુશીઓથી ભરપૂર, શક્તિશાળી બનાવવા, સંબંધોને મધુર બનાવી, સકારાત્મકતાથી ભરપૂર જીવન માણવું એજ મસ્ત જીવન.
જીવન સાથે રોમાંસ ચાલુ રહેવો જોઇએ. સુખના આગલા સ્તર પર જવા માટે આધ્યાત્મિક રીતે ખીલવું જરુરી છે.
જીવતા આવડે તો જીવનથી વધુ સુંદર કશું જ નથી!



કમલેશ પટેલ બેંક ઓફ બરોડાના ભૂતપૂર્વ મહા પ્રબંધક (HR) અને ચીફ લર્નિંગ ઓફિસર છે અને HR અને લર્નિંગ એન્ડ ડેવલપમેન્ટમાં -41- વર્ષનો અનુભવ ધરાવે છે.
કમલેશ ISTD વડોદરા ચેપ્ટર દ્વારા આયોજિત ઇનોવેટિવ ટ્રેનર કોમ્પિટિશનનો બે વખત વિજેતા છે. જાન્યુઆરી 2019માં ISTD, આણંદ દ્વારા તેમને ઉત્કૃષ્ટ લીડર એવોર્ડ એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો.
હાલમાં, તેઓ નેતૃત્વ, (Leadership) એચઆર, જીવન કૌશલ્ય (Life Skills) અને સોફ્ટ સ્કિલ્સમાં કોર્પોરેટ ટ્રેનર તરીકે કામ કરી રહ્યા છે. તેઓ જાન્યુઆરી 2019 થી ફેસબુક સહિત સોશિયલ મીડિયા પર સાપ્તાહિક શ્રેણી તરીકે "અસાધારણ જીવન" (Extraordinary Life) લખી રહ્યા છે અને 1000 થી વધુ લોકો આ કૉલમના નિયમિત વાચક છે.
તેમણે અત્યાર સુધીમાં ચાર પુસ્તકો લખ્યા છે, જે બધા એમેઝોન પર ઉપલબ્ધ છે.

૧. "જીવનના ગ્રાન્ડ માસ્ટર બનો" (Be the Grandmaster of your Life)
૨. "સામાન્ય થી અસાધારણ જીવન" (Ordinary to Extraordinary Life)
૩. "નિવૃત્તિ પછી બ્લોસમિંગ" (Blossoming post Retirement)
૪. "મોદી મેજિક" (Modi Magic)

"નિવૃત્તિ પછીની જિંદગીની જમાવટ "એમનું પાંચમું અને ગુજરાતી ભાષામાં પ્રથમ પુસ્તક છે.

WWW.MOMENTSPUBLISHERS.COM
MOMENTS PUBLISHERS

BOOKS AVAILABLE ON :

COVER DESIGN BY : GAURAV KANOJIYA

RS. 299/-

9 789395 746366

નિવૃત્તિ પછીની જિંદગીની જમાવટ

નિવૃત્તિ પછી મસ્ત જ જીવાય!

તનને સ્વસ્થ, મનને શાંત, તણાવમુક્ત તથા જીવનને ખુશીઓથી ભરપૂર, શક્તિશાળી બનાવવા, સંબંધોને મધુર બનાવી, સકારાત્મકતાથી ભરપૂર જીવન માણવું એજ મસ્ત જીવન.

એક નવો ઉત્સાહ મળે, જીવનમાં નવા-નવા ઉમંગો હિલોળે ચઢે, મનનો મોરલો નાચવા લાગે એવા મોજથી જીવવાની માસ્ટર કી કંઈ?

જીવતા આવડે તો જીવનથી વધુ સુંદર કશું જ નથી!

કમલેશ પટેલ

શીર્ષક: નિવૃત્તિ પછીની જિંદગીની જમાવટ
પુસ્તક લેખકઃ કમલેશ પટેલ

કમલેશ પટેલ દ્વારા પ્રકાશિત
402, સ્વપ્ન એપાર્ટમેન્ટ, SBI સોસાયટી, નવયુગ સોસાયટી પાસે, આંબાવાડી,
અમદાવાદ-380015
અમદાવાદ, ભારતમાં પ્રકાશિત

આ પ્રથમ આવૃત્તિ 2024માં પ્રકાશિત થઈ.
કોપીરાઈટ © કમલેશ પટેલ 2024

બધા હકો અમારી પાસે રાખેલા છે. આ પ્રકાશનનો કોઈપણ ભાગ લેખક અથવા પ્રકાશકની પૂર્વ લેખિત પરવાનગી વિનાપુનઃઉત્પાદન, સંગ્રહિત અથવા પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રણાલીમાં રજૂ કરી શકાશે નહીં, અથવા કોઈપણ સ્વરૂપમાં અથવા કોઈપણ માધ્યમથી (ઈલેક્ટ્રિકલ, મિકેનિકલ, ફોટોકોપી, રેકોર્ડિંગ અથવા અન્યથા) દ્વારા પ્રસારિત કરી શકાશે નહીં. કોઈપણવ્યક્તિ જે આ પ્રકાશનના સંબંધમાં કોઈપણ અનધિકૃત કૃત્ય કરે છે તે ફોજદારી કાર્યવાહી અને નુકસાની માટે સિવિલદાવા માટે જવાબદાર થઈ શકે છે.

નિવેદન / પરિચય

જીવનમાં થોડા નિર્ણાયક પડાવ/ તબક્કાઓ છે અને સેવા/વ્યવસાયમાંથી નિવૃત્તિ એ આવો જ એક મહત્વપૂર્ણ પડાવ/તબક્કો છે. અચાનક વ્યક્તિએ 8 થી 10 વધારાના કલાકો સાથે નવી જીવન શૈલીમાં અનુકૂલન કરવું જરૂરી છે. ઉપરાંત, વ્યક્તિ લાભો અને પદ અને સહકર્મીઓની કંપની ગુમાવે છે. જો વ્યક્તિ આ પરિવર્તનને સ્વીકારવા તૈયાર ન હોય, જો વ્યક્તિ શારીરિક રીતે સક્રિય અને માનસિક રીતે વ્યસ્ત રહેતો નથી, તો તે હતાશા તરફ દોરી જાય છે અને જીવનની ગુણવત્તા બગડે છે. વૈકલ્પિક રીતે, જો વ્યક્તિ આગળના જીવન વિશે તૈયાર અને સ્પષ્ટ હોય, તો તે નીચેના કારણોસર જીવન ની ગુણવત્તાનાં સુધારો લાવવાની સુંદર તક છે.

1. સેવા/વ્યવસાયિક જીવન સાથે સંકળાયેલા તણાવમાંથી વ્યક્તિ મુક્ત થઈ શકે છે.
2. વ્યક્તિ તેના શોખને પૂર્ણ કરી શકે છે જે વ્યાવસાયિક દબાણને કારણે શક્ય નહોતુ બનતું.
3. વ્યવસાયિક જીવનના તાણને કારણે ક્ષતિગ્રસ્ત થયેલું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવી શકાય છે.
4. ઘણી વખત, વ્યાવસાયિક જીવનમાં સંબંધોનું સંતુલન કરી શકાતુ નથી, અને તે સંબંધોને પ્રતિકૂળ અસર કરેછે. નિવૃત્તિ પછી, વ્યક્તિ સંબંધોની મધુરતા પુનઃપ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

5. અન્ય લોકો માટે સકારાત્મક તફાવત લાવવા અને આપણા સમાજ/વિશ્વને બહેતર બનાવવા માટે વર્ષોથી મેળવેલા પોતાનાં અનુભવ અને શાણપણને શેર કરી શકે છે. વ્યક્તિ સકારાત્મક વારસો છોડી શકે છે.

જો મારે આને સંખ્યાઓમાં જણાવવું હોય તો નિવૃત્તિ પછી યોગ્ય જીવનશૈલી અને તંદુરસ્ત ટેવો અપનાવીને વ્યક્તિ જીવનની ગુણવત્તાને 90 થી 95% સુધી લઈ જઈ શકે છે. નિવૃત્તિ પછી જીવન ખીલી શકે છે.

શું તમે જિંદગીનો આ પિરીયડ પણ મસ્ત રીતે માણી રહ્યા છો?

નિવૃત્તિ એ અંત નથી પણ શરૂઆત છે. કેવી રીતે આ પરિવર્તનને સ્વીકારવું? પોતાના નવા પાસાઓને અન્વેષણ કરવા, વિકાસ કરવા અને શોધવાનું આમંત્રણ.એક સુંદર ફૂલમાં ખીલવાની રાહ જોતી કળીની જેમ. આ પરિવર્તન આપણને ખુશીઅને વ્યક્તિગત પરિપૂર્ણતાની સૌથી ગહન ક્ષણો તરફ દોરી જાય છે.

કમલેશ પટેલ
અમદાવાદ
૯૯૯૯૯૨૧૨૬૪

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના

1. શારીરિક તંદુરસ્તી-પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
2. સંબંધો ની તંદુરસ્તી-સારા જીવનનું નિર્માણ સારા સંબંધોથી થાય છે
3. બૌદ્ધિક તંદુરસ્તી-કંઈ પણ નવું શિખવું એ મનને યુવાન રાખે છે
4. નિવૃત્તિ-બીજાની સેવા કરવાની સુવર્ણ તક -આપનાર બનવું એટલે સતત સુખનો અનુભવ કરવો
5. માનસિક સ્વાસ્થ્ય / ભાવનાત્મક તંદુરસ્તી-શક્તિશાળી અને મજબૂત મન
6. સક્રિય રહેવાની ચાવી -તમારી ઉંમર ભૂલી જાઓ અને તમારા સ્વપ્નના નો પીછો કરો
7. સુખના આગલા સ્તર પર જવા માટે આધ્યાત્મિક રીતે ખીલવું
8. નિવૃત્તિ પછી સ્માર્ટ વેલ્થ મેનેજમેન્ટ
9. જીવન સાથે રોમાંસ
10. ઉપસંહાર

પરિશિષ્ટ 1: સ્વસ્થ આદતો/જીવનશૈલી

પ્રસ્તાવના

સાચું જીવન નિવૃત્તિ પછી શરુ થાય છે... જો જીવતાં આવડે અને માણતાં આવડે તો...!

જેમને જિંદગીને મહત્તમ કક્ષાએ માણવી હોય એમણે નિવૃત્તિની રાહ જોવી પડે છે. શા માટે? બાળપણ/વિદ્યાર્થી જીવનમાં રમતગમત અને આનંદની સાથે અભ્યાસનો તણાવ રહેતો હતો.

પછી જ્યારે આપણે પ્રોફેશનલ લાઈફમાં આવીએ છીએ ત્યારે કામનું ઉત્તરદાયિત્વ વધે છે અને કામના દબાણને કારણે અને કાર્યસ્થળના રાજકારણને કારણે તણાવ પણ વધે છે. પારિવારિક જવાબદારીઓ વધે છે. આપણે સ્વાસ્થ્ય અને સંબંધો પર ધ્યાન આપી શકતા નથી. અને આપણને ગમતી પ્રવૃત્તિઓ/શોખ માટે પણ આપણે સમય કાઢી શકતા નથી.

માણસ નિવૃત્ત નહીં થાય ત્યાં સુધી ફરજિયાત કરવી પડે એવી પ્રવૃત્તિઓનો ગુલામ હોય છે. અગિયારથી પાંચની સિસ્ટમ માણસની યુવાનીનાં શ્રેષ્ઠ વર્ષો ખાઈ જાય છે.

ટૂંકમાં, નિવૃત્તિ પહેલાં જીવન મર્યાદાઓથી ભરેલું છે.

નિવૃત્તિ પછી, તમારી પાસે તમારી શરતો પર જીવન જીવવાની પસંદગી છે. ખરેખર તો લાઇફ હવે જ શરુ થાય છે. ક્રૂર સિસ્ટમમાં કેદ થયેલો જીવ થોડો વધુ મુક્ત,નિર્બંધ

જિંદગીનો આનંદ માણી શકે છે. માણસની સ્વતંત્રતાની કેટલી કિંમત મુકાય? વૃદ્ધાવસ્થાની એવી કેટલીયે મોજ છે, મસ્તી છે જે બાળપણ કે યુવાનીમાં ક્યારેય માણી શકાતી નથી.

સાર્થ જોડણીકોશ મુજબ નિવૃત્તિનો અર્થ થાય છે, સંતોષ, આનંદ, શાંતિ, નાશ, મુક્તિ, પૂર્ણ થવું તે. આ અર્થને પ્રાધાન્ય આપીએ તો વ્યક્તિ પોતાની ફરજને પૂર્ણ કરી બાકીનું જીવન સંતોષ, આનંદ અને શાંતિથી પસાર કરવાનું છે. તે માટે નિવૃત્ત થયેલી વ્યક્તિ એ કુવૃત્તિ ત્યજીને સુવૃત્તિ કેળવવી પડે, પણ આવું કેટલાં નિવૃત્ત લોકો કરે છે?

આજે, નિવૃત્તિ એ અનંત શક્યતાઓથી ભરેલા એક નવા અધ્યાયનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જ્યાં વ્યક્તિઓ તેમના અનુભવો, પ્રતિભા અને જુસ્સાનો ઉપયોગ કરીને સાચા અર્થમાં પરિપૂર્ણ જીવનને આકાર આપી શકે છે.

જિંદગીને મહત્તમ કક્ષાએ માણવી હોય તો તેના માપદંડ કયા હોવા જોઇએ?

પૈસો?
મિલકત?
સફળતા અને નિષ્ફળતા?
પદ અને પ્રતિષ્ઠા?

પૈસા ભેગા કરવા દોડતા રહેવું, પદ અને પ્રતિષ્ઠાનો મોહ રાખવો એ બધું યૌવનની પાંખો વીંઝાતી હોય ત્યાં સુધી યોગ્ય છે પરંતુ સાંઠ અને સિત્તેરની વય પછી તો આપણી નજર માત્ર પસંદગીની અગ્રિમતાઓ પર સ્થિર થવી જોઇએ.

આપણે બધા જીવનમાંથી શું ઈચ્છીએ છીએ?

- વધુ પ્રેમ/સ્વીકૃતિ
- શારીરિક તંદુરસ્તી
- સંબંધોમાં મધુરતા
- વધુ આત્મવિશ્વાસ
- પર્યાપ્ત નાણાં
- વધુ રસ/interest
- વધુ આનંદ/સુખ/શાંતિ/ સંતોષ

જો આ બધું આપણેં ઇચ્છતા હોઈએ તો મારા મતે, પાંચ અગ્રિમતાઓ /પરિમાણો છે જે અદભૂત જીવન નક્કી કરે છે. આ પાંચ અગ્રિમતાઓ નું મોડલ PRIME છે. ચાલો આ મોડલ PRIME ને વિસ્તાર થી સમજીએ.

PRIME

P= Physical Health = શારીરિક તંદુરસ્તી

R= Relationships Fitness = સંબંધો ની તંદુરસ્તી

I = Intellectual Fitness = બૌદ્ધિક તંદુરસ્તી

M = Making positive difference to others = સમાજ ને સકારાત્મક યોગદાન

E = Emotional Fitness = માનસિક સ્વાસ્થ્ય / ભાવનાત્મક તંદુરસ્તી

પુસ્તક આ દરેક અગ્રિમતાઓ /પરિમાણો ને વિસ્તાર થી સમજાવે છે અને ઢળતી ઉંમરે કેવી રીતે વ્યસ્ત અને સકારાત્મક જીવન જીવાય / કેવી રીતે એક સંતોષ અને આનંદ થી ભરેલું જીવન જીવાય તેનું માર્ગદર્શન પુરું પાળે છે.

વૃદ્ધ થવા વિશે કેટલીક ગેરમાન્યતાઓ છે જેમ કે વ્યક્તિ મોટી ઉંમરમાં અમુક પ્રવૃત્તિઓ કરી શકતો નથી, વ્યક્તિ જુવાન દેખાઈ શકતો નથી, વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી ગુણાત્મક જીવન જીવી શકતો નથી વગેરે. પુસ્તક પ્રેરણાદાયી ઉદાહરણો આપીને આ બધી માનસિકતાને પડકારે છે.

આ મસ્ત જીવન માટે શારીરિક અને ભાવનાત્મક તંદુરસ્તી એ પાયાની શર્ત છે. બાકી ઘડપણ એ લાચારી નથી, વૈભવ છે! ઈશ્વરે આપેલી ઉમદા તક છે. જે તમે તમારા વ્યસ્ત જીવનમા નહિ કરી શક્યા, ન પામી શક્યા તે બધુ જ ઘડપણમાં મેળવવાની સુવર્ણ તક છે.શું તમે આ તક વેડફી નથી રહ્યા ને? ચાલો મસ્ત જીવન જીવવા નોં સંકલ્પ કરીએ. અને એ માટે જીવન માં અને જીવનશૈલી માં શું પરિવર્તનોં લાવવા જોઈએ તે સમજીએ.

પ્રકરણ ૧

શારીરિક તંદુરસ્તી-પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

શરીર એ ભગવાને આપેલી સૌથી મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે. આપણા જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય (શારીરિક અને ભાવનાત્મક બંને) કરતાં વધુ મહત્વનું કંઈ નથી. તમારા શરીરની સંભાળ રાખવી એ એક રોકાણ છે જ્યાં વળતર અમૂલ્ય છે.

ભારતીય શેરબજારના બિગ બુલ રાકેશ ઝુનઝુનવાલા, જેની મિલકત રૂ. 35,000 કરોડથી વધુ હતી તેમનું 62 વર્ષની વયે અવસાન થયું. તેમણે તેમના જીવનના અંતે પસ્તાવો કર્યો કે તેમણે સ્વાસ્થ્યમાં રોકાણ ન કર્યું અને રૂ 35,000 કરોડ ભોગવી ન શકયા.

જ્યારે વ્યક્તિનું શરીર ચયાપચય (મેટાબોલીસમ), પાચન અને ઉત્સર્જન યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે, જ્યારે તે પ્રસન્ન અને પ્રફુલ્લિત હોય છે, ત્યારે જ આવી વ્યક્તિની તંદુરસ્તી સારી હોય છે તેમ કહેવાય.

માણસ કેટલા વર્ષ જીવી શકે?

મહામારી અને વિશ્વ યુદ્ધને બાજુ પર રાખીએ તો છેલ્લાં 200થી પણ વધુ વર્ષથી સમગ્ર વિશ્વમાં માણસનું સરેરાશ આયુષ્ય સતત વધી રહ્યું છે. વૅક્સિન, ઍન્ટિબાયોટિક્સ અને વધુ અસરકારક દવાઓના વિકાસની સાથે સ્વચ્છતા તેમજ ખાનપાન તથા વધુ સારી જીવનશૈલીને કારણે સરેરાશ આયુષ્યમાં વધારો થયો છે. બ્રાઇટન યુનિવર્સિટીના રિચર્ડ ફ્રાઘેર જણાવે છે કે જીવનકાળની ગણતરી માટે સૌથી જુની અને અત્યારે સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતી પદ્ધતિ ગોમ્પર્ટઝ સમીકરણ છે. કેટલા સમય સુધી જીવિત રહેશો તે જાણવાની એક પદ્ધતિ એછે કે ઉંમર સાથે આપણા અંગો ની કાર્યક્ષમતામાં કેટલો ઘટાડો થાય છે. મોટાભાગની ગણનાઓ પરથી સંકેત મળ્યો છે કેવ્યક્તિના અંગ સરેરાશ 120 વર્ષ સુધી કામ કરે છે. ઉત્કૃષ્ટ આહાર અને વ્યાયામ જે જીવન માં 15 વર્ષ સુધીનો ઉમેરો કરેછે.

સારી લાઈફ સ્ટાઈલ છે તો વ્યક્તિ 120 થી 150 વર્ષ સુધી જીવી શકે. ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, સ્થૂળતા અને ધૂમ્રપાન અને તમારી વૃદ્ધાવસ્થા વિશેની તમારી માન્યતાઓ તમારા આયુષ્યને અસર કરે છે.

દીર્ઘાયુનું વરદાન અને 'બ્લૂ ઝોન'

શું તમે જાણો છો કે અમુક ભૌગોલિક વિસ્તારો એવા છે કે જ્યાં ક્રોનિક રોગોના દર ઓછા છે અને આયુષ્ય દર વધુ છે? આ વિસ્તારોને બ્લુ ઝોન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. નેશનલ જિયોગ્રાફિક સંશોધક ડેન બ્યુટનરે તેમની વૈજ્ઞાનિકો,

નૃવંશશાસ્ત્રીઓ અને વસ્તીવિદોની ટીમ સાથે વિશ્વના કેટલાક પ્રદેશોમાં સંશોધન હાથ ધર્યા હતા, જ્યાં લોકો સૌથી વધુ સમય જીવ્યા હતા. આ પાંચ પ્રદેશો:

1. સાર્દિનિયા, ઇટાલી.
2. ઓકિનાવા, જાપાન
3. લોમા લિન્ડા, કેલિફોર્નિયા.
4. ઇકારિયા, ગ્રીસ.
5. નિયોકા, કોસ્ટા રિકા

બ્લુ ઝોનના લોકો સ્વસ્થ આહાર અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલીના કારણે 100 વર્ષ થી વધુ જીવી શકે છે.

બ્લુ ઝોન આપણને તંદુરસ્ત વૃદ્ધત્વ વિશે શીખવે છે. કેટલાંક સ્વાસ્થ્ય સિદ્ધાંતો બ્લુ-ઝોન લિવિંગનો મુખ્ય ભાગ માનવામાં આવે છે.

બ્યુટનર અને તેમની ટીમે કરેલા વિવિધ સમુદાયના અભ્યાસમાં કેટલીક સર્વસામાન્ય બાબતો બહાર આવી હતી. તેના આધારે તેમણે જણાવ્યું હતું કે બાકીની દુનિયાની સરખામણીએ એ સમુદાયના લોકોનું આયુષ્ય લાંબું અને બહેતર શા માટે છે એ પૈકીની કેટલીક બાબતો નીચે મુજબ છે:

- તેઓ સંતુલિત આહાર લે છે. તેમાં શાકભાજી તથા ફળોનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. તે તેના આહારમાં 90 ટકા છોડઆધારિત ખોરાકનો સમાવેશ કરે છે.

તેનાથી તમને ફાઈબર, વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ ભરપૂર માત્રામાં મળે છે. ઉપરાંત, છોડ આધારિત ખોરાકમાં એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે જેના કારણે બ્લડ પ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે અને હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે.આ લાભો મેળવવા માટે, તમારા આહારમાં આખા અનાજ, ફળો, લીલાશાકભાજી અને બદામનો સમાવેશ કરો. આ સાથે તે એ વાત પર પણ ખાસ ધ્યાન આપે છે કે તમારે કઈ માત્રામાં ખાવાનું છે. બ્લુ ઝોનમાં કઠોળનો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે. આ પ્રોટીન અને ફાઈબરનો સારો સ્ત્રોત છે.

- તેઓ ઠૂંસી-ઠૂંસીને જમતા નથી. પેટની ક્ષમતાના 80 ટકા ભોજન જ કરે છે.
- તેઓ રોજ ચાલવા જવું જેવી શારીરિક ક્રિયા કરે છે.
- તેઓ પારિવારિક જોડાણ મજબૂત રાખે છે.
- તેમનામાં સામુદાયિક ભાવના મજબૂત હોય છે. તેઓ સામાજિક ગતિવિધિઓમાં ભાગ લે છે અને સારી આદતોને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
- તેઓ સામાન્ય રૂટિનના બંધનથી અલગ થઈને તણાવ ઘટાડે છે. તેઓ બીજી ગતિવિધિઓમાં ભાગ લે છે, જે સામાજિક આદતનો હિસ્સો બની ચૂકી છે. દાખલા તરીકે લોમા લિંડા સમુદાયના લોકો પ્રાર્થના કરે છે. ઓકિનાવામાં મહિલાઓ માટે ચા પાર્ટીનું આયોજન થાય છે.
- તેમના જીવનનો કોઈ હેતુ હતો. એટલે કે એવું કારણ જેના માટે તેઓ રોજ સવારે જાગે છે. દાખલા તરિકે બુક લખવી, સંગીત શીખવું, નવી ભાષા શિખવી, કુકીંગ શીખવું વગેરે.
- તેઓ આસ્થા કે ધર્મને પ્રોત્સાહન મળતું હોય તેવા સમૂહનો હિસ્સો હોય છે.

એ ઉપરાંત મૈત્રીપૂર્ણ માહોલ, સારો સ્વભાવ, આરોગ્યપ્રદ આહારની ઉપલબ્ધતા અને મોટાં શહેરી કેન્દ્રોથી દૂર વસવાટ તેમની જીવનચર્યાનો હિસ્સો હોય છે.

પુરુષો કરતાં મહિલાઓનું આયુષ્ય લાંબુ

એક અભ્યાસ મુજબ 198 દેશો પૈકીના 195માં પુરુષો કરતાં મહિલાઓ સરેરાશ છ વર્ષ વધુ જીવે છે. જોકે, કેટલાક દેશોમાં એ તફાવત 11 વર્ષ જેટલો મોટો છે.

જૈવિક વિરુદ્ધ કાલક્રમિક વય (Biological vs Chronological age)

કાલક્રમિક વય (chronological age) એ છે કે તમે કેટલા સમયથી અસ્તિત્વમાં છો. જૈવિક વય (biological age) એ છે કે તમારા કોષો કેટલા જૂના છે.

આપણે આપણી કાલક્રમિક (chronological) ઉંમરને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી, પણ આપણે આપણી જૈવિક ઉંમરને નિયંત્રિત કરી શકીએ છીએ અને તેને ઉલટાવી પણ શકીએ છીએ અને યુવાન દેખાઈ શકીએ છીએ.

સ્વાસ્થ્ય ની સમસ્યાઓ/ પડકારો

- ચાલવા ન જવું/ કસરત ન કરવી/દિવસ દરમ્યાન એકટીવ ન રહેવું
- સ્વાસ્થ્ય માટે સમય ન હોવાનું બહાનું - સ્વાસ્થ્ય એ પ્રથમ પ્રાથમિકતા નથી
- સંતુલિત આહારનો અભાવ. પ્રોટીન/ફાઇબરનો અભાવ
- વધુ બિનઆરોગ્યપ્રદ / પ્રોસેસ્ડ ખોરાક લેવો

- ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘનો અભાવ
- અપૂરતું હાઇડ્રેશન
- નિયમિત આરોગ્ય તપાસની ગેરહાજરી
- પૂરક ખોરાક (supplements) વિશે જાગૃતિનો અભાવ
- મેદસ્વીપણું /સ્થૂળતા
- શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધી જવું

મેદસ્વીપણું /સ્થૂળતા અને કોલેસ્ટ્રોલ અંગે ચાલો થોડું વધુ જાણ્યે. .

મેદસ્વીપણું /સ્થૂળતા

આરોગ્ય નિષ્ણાતો અનુસાર મેદસ્વીતા કેટલીય ગંભીર બીમારીઓને નોતરે છે. મેદસ્વીતાને કારણે હૃદયરોગ, હાઈબ્લડપ્રેશર, સ્ટ્રોક ટાઇપ ટુ ડાયાબિટીસ અને કૅન્સર જેવા રોગોનું જોખમ વધારે રહે છે.

તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા હેલ્થ સર્વે મુજબ ભારતમાં લગભગ 23% પુરુષ ને 24% મહિલાઓ સ્થૂળતાનાં શિકાર છે. વર્ષ 2021માં વિશ્વભરનાં લગભગ 28 લાખ લોકોની મોત સ્થૂળતા સાથે જોડાયેલી બીમારીઓનાં કારણે થયું છે. એકશોધ મુજબ 10 કિલો વધારાનું વજન તમારા જીવનનાં સરેરાશ 3 વર્ષ ઘટાડી શકે છે.

વજનનો સીધો સંબંધ લંબાઈ સાથે છે. બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI) એક માપદંડ છે, જે લંબાઈ અને વજનનો ગુણોતર-દર્શાવે છે. ભારતીયો માટે આદર્શ BMI રેશિયો

18-25 ગણાય છે. બીજો માપદંડ કમરનો ઘેરાવો છે. પુરુષોની કમરનો ઘેરાવો 40 ઇંચ કે તેનાથી વધારે હોય અને સ્ત્રીઓની કમરનો ઘેરાવો 35 ઇંચ કે તેનાથી વધારે પડતો હોય તો તેમને જાડા અથવા ઓવરવેઇટ કહી શકાય.

દર વર્ષે 4 માર્ચે 'વર્લ્ડ ઓબેસિટી ડે' એટલે કે 'વિશ્વ સ્થૂળતા દિવસ' ઊજવાય છે. આ દિવસનો હેતુ લોકોને મેદસ્વી પણા- વિશે જાગૃત કરવાનો છે. કહેવાય છે કે તંદુરસ્ત અને સુડોળ શરીર ફક્ત દેખાવ માટે જ નહીં, હેલ્થી જીવન જીવવા માટેપણ જરૂરી છે.

યોગ્ય ખાણીપીણી અને યોગ્ય રહેણીકરણીની રીત તમારા વજનને નિયંત્રણમાં લાવી શકે. ફક્ત પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રોટિન લેવું જ પૂરતું નથી, તે સિવાયની ચીજવસ્તુઓ પર પણ ધ્યાન દેવું જરુરી છે.

નિયમિતરૂપે વજન તપાસો

નિયમિતરૂપે વજન તપાસીને અંદાજ મેળવી શકાય છે કે સરેરાશ વજન કેટલું છે. જે વજન ટ્રેક કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
પોતાના વજન પર નજર રાખીને તમે એ પણ સમજી શકો છો કે આહાર અને વ્યાયામમાં શું ફેરફાર કરવા જોઈએ.

શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધી જવું

અનિયમિત જીવનશૈલી અને ઓછો આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાની આદતના કારણે શરીરમાં ઘણા પ્રકારની બીમારીઓ જન્મ લે છે. તેમાં સૌથી વધારે જોખમી છે શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધી જવું. કોલેસ્ટ્રોલ બે પ્રકારના હોય છે, ગુડ-કોલેસ્ટ્રોલ અને બેડ કોલેસ્ટ્રોલ. જ્યારે શરીરમાં બેડ કોલેસ્ટ્રોલ નું પ્રમાણ વધી જાય છે તો તે ધમનીઓમાં જામવા લાગે છે અને રક્ત પ્રવાહને અવરોધિત કરે છે. તેના કારણે હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોક આવવાનું જોખમ વધી જાય છે. જોકે મોટા ભાગ નાં લોકો એ વાતથી અજાણ હોય છે કે જો બેડ કોલેસ્ટ્રોલ શરીરમાં વધી જાય તો અંધાપો પણ આવી શકે છે કારણ કે તે આંખ માટે પણ ખતરનાક છે. જ્યારે પણ શરીરમાં બેડ કોલેસ્ટ્રોલ વધે છે ત્યારે આંખની આસપાસ પણ ફેરફાર દેખાવા લાગે છે. તેનાથી આંખની જોવાની ક્ષમતા પણ પ્રભાવિત થાય છે. તેથી જો તમારે આંખને સ્વસ્થ રાખવી હોય તો પણ તમારે કોલેસ્ટ્રોલ ને વધતું અટકાવવું જોઈએ અને શરીરમાં જો આ લક્ષણો દેખાય તો તુરંત જ સતર્ક થઈ જવું.

સૌથી ખતરનાક પેટની ચરબી છે જે તમારા મુખ્ય અંગો જેમ કે લીવર અને કિડનીને ઢાંકી દે છે. આ ચરબી ડાયાબિટીસ, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર જેવા રોગો તરફ દોરી જાય છે.

બેડ કોલેસ્ટ્રોલ થી બચવાના ઉપાય

જ્યારે તમને ખબર પડે કે બેડ કોલેસ્ટ્રોલ વધી રહ્યું છે ત્યારે તેને ઘટાડવા માટે તુરંત જ કસરત અને હેલ્ધી ડાયટ ફોલો કરવાનું શરૂ કરો. નિયમિત રીતે કસરત કરવાથી અને ભોજનમાં લીલા શાક ભાજીનોં વધારો કરવાથી બેડ કોલેસ્ટ્રોલ ને કંટ્રોલ કરી શકાય છે. આ સાથે જ ધુમ્રપાન અને દારૂ જેવા વ્યસનનો પણ ત્યાગ કરી દેવો.

આરોગ્ય અને ફિટનેસ માટે તમારા લક્ષ્યો શું હોવા જોઈએ?

1. હું મારી જૈવિક ઉંમરને ઓછામાં ઓછા 15 વર્ષ સુધી રિવર્સ કરવા માંગુ છું.
2. હું મારું ચરબીનું વજન ઘટાડવા અને મારા સ્નાયુનું વજન વધારવા માંગુ છું.
3. મારે મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ જોઈએ છે, બધા અંગો સારી રીતે કામ કરે.
4. હું ચમકતો ચહેરો, તંદુરસ્ત શરીર અને પ્રસન્ન અને પ્રફુલ્લિત મન માંગુ છું.

ઉપરના લક્ષ્યો માટે જિવનશૈલી મા નીચે ના ફેરફાર કરો

રોજ સવાર સાંજ ચાલવા ની ટેવ

ચાલવું દરેક ઉંમરના લોકો માટે ફાયદાકારક છે. રેગ્યુલર માત્ર 30 મિનિટ વોકિંગ કરવાનાં અનેક ફાયદાઓ છે. જેમ કે વજન ઉતરે છે, કોલેસ્ટ્રોલ કંટ્રોસમાં રહે છે, હાર્ટ હેલ્ધી રહે છે, મેટાબોલિઝ્મ એક્ટિવ રહે છે વગેરે.

સાંજે ચાલવું મૂડ સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તે એન્ડોર્ફિન છોડવામાં મદદ કરી શકે છે, જે સુખ અને પરિપૂર્ણતા ની લાગણીઓ ને પ્રોત્સાહન આપે છે. સાંજે ચાલવાથી ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ મળી શકે છે. તે તમને થાક દૂર કરવામાં અને ઊંઘ માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- ચાલવાથી હૃદયની બીમારીઓનું જોખમ ઓછું થાય છે, તેમજ બ્લડપ્રેશર ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- ચાલવાથી શરીરનાં હાડકાં મજબૂત થાય છે. ચાલવાથી ઑસ્ટિયોપોરોસિસને રોકી શકાય છે.
- ચાલવાથી ઇન્સ્યુલિન પ્રત્યે શરીરની પ્રતિક્રિયામાં પણ સુધારો થાય છે. શરીરમાં શુગર લેવલ કંટ્રોલમાં રહે છે.
- ચાલવાથી આયુષ્ય વધે છે. ચાલવાથી 16થી 20 વર્ષનું આયુષ્ય વધુ મળી શકે છે.
- વજન ઘટાડવા ચાલવું એ એક સારો ઉપાય છે. ચાલવાના કારણે ઊર્જાનો ઉપયોગ થાય છે અને તેનાથી વજન ઓછું થઈ શકે છે. હાર્વર્ડના સંશોધકોએ 12,000 થી વધુ લોકો પર હાથ ધરેલા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે જે લોકોદરરોજ 1 કલાક ઝડપથી ચાલે છે, તેમના શરીરમાં સ્થૂળતાને પ્રોત્સાહન આપતા જનીનોની અસર અડધી થઈ જાયછે.
- જો તમે રોજ વૉક કરતા હોવ, તો તમારા શરીરની માંસપેશીઓ મજબૂત બને છે.
- ચાલવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પણ સુધારો થાય છે. જે લોકો ચિંતા અને ડિપ્રેશનથી પીડાય છે, તેમના માટે ચાલવું શ્રેષ્ઠ છે.
- ચાલવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત થાય છે.

- જે લોકો આર્થરાઈટિસની સમસ્યાથી પરેશાન છે, તેમના માટે ચાલવું ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. દરરોજ ચાલવાથી અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી સાંધાનો દુખાવો ઓછો કરી શકાય છે.
- દરરોજ ચાલવા અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સરનું જોખમ ઓછું થાય છે.

ચાલવાની આદત ના હોય તો આજથી જ કરી દો શરૂઆત. સવારે ઉઠ્યા પછી પથારીમાંથી બહાર નીકળવાનું મન નથાય. પણ મન મક્કમ રાખીને જવાનું. કોઈ પણ વૉકિંગ ગ્રૂપમાં જોડાવાથી તમને દરરોજ ચાલવાની પ્રેરણા પણ મળશે. ઘરથી બહાર જઈને બગીચામાં ચાલવાથી હરિયાળી જોવા મળે છે, જેમાં ઑક્સિજન વધુ પ્રમાણમાં મળે છે.

લીલા ઘાસ પર ખુલ્લા પગે ચાલો

લીલા ઘાસ પર ખુલ્લા પગે ચાલવાથી સ્વાસ્થ્યને અનેક પ્રકારના ફાયદા થાય છે. માનસિક તણાવ ઓછો થવાની સાથે આંખ માટે પણ ઉપકારક છે. સવારે-સવારે જ્યારે ઘાસ પર ખુલ્લા પગે ચાલીએ છીએ ત્યારે અંગૂઠા પર પ્રેશર આવે છે. આ પોઇન્ટની મદદથી આંખની રોશની વધે છે. આ સિવાય લીલું ઘાસ જોવાથી પણ આંખોને ઠંડક મળે છે.

સવારે સવારે ઝાકળની બુંદથી ભીના થયેલા ઘાસ પર ચાલવું ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.પગની નીચેની કોમળ કોશિકાઓ સાથે જોડાયેલી તંત્રિકાથી મસ્તિષ્કને રાહત

પહોંચે છે. જેથી માનસિક તણાવા દૂર થાય અને માનસિક શાંતિ મળે છે. સ્કિન એલર્જીની સમસ્યામાં પણ આ પ્રયોગ ઉપકારક છે.

સૂર્યપ્રકાશ (Sunlight for Body)

શરીર માટે સૂર્યપ્રકાશ (Sunlight for Body) ખૂબ જ જરૂરી છે કારણ કે સૂર્યને વિટામીન ડી (Vitamin-D)નો મુખ્યસ્ત્રોત માનવામાં આવે છે.

શા માટે કસરત આવશ્યક છે?

શું ચાલવું પૂરતું નથી? શા માટે વર્કઆઉટ કરવું પણ જરૂરી છે? સ્નાયુઓ, હાડકાં, હૃદય વગેરેને સ્વસ્થ રાખવા માટેદરરોજ કસરત કરવી પણ જરૂરી છે. કસરત તમારા શરીરમાં બ્લડ ગ્લૂકોઝ અને ઇન્સ્યુલિનનું પ્રમાણ યોગ્ય રાખવામાં મદદકરે છે, જેનાથી ટાઈપ-2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટી જાય છે. કસરત ચિંતાને દૂર કરવામાં પણ અસરકારક છે. તેનાથીતમારા મનને શાંતિ મળે છે. સાથે જ મૂડ સારો કરતા કેમિકલ રિલીઝ થાય છે, જે તમને ખુશ અને આશાવાદી રાખે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ તમામ રોગોમાં નોંધપાત્ર ફાળો આપે છે, ખાસ કરીને વધુ વજન.

ગુજરાતી બારાખડીમાં પહેલા કસરતનો 'ક' આવે પછી તન્દુરસ્તીનો 'ત' આવે અને પછી સુખનો 'સ' આવે. આનો અર્થ કસરત કરો, શારિરીક અને માનસિક તન્દુરસ્તી મેળવો અને આજીવન સુખી થાઓ.'

60 વર્ષની ઉંમરે પહોંચતા જ શરીરના કેટલાક સ્નાયુઓ પણ સંકોચવા લાગે છે, જેના કારણે કમર, પીઠ અને ઘૂંટણમાં દુખાવાની ફરિયાદ થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં, સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે, તમે નિયમિત શારીરિક કસરત અથવા વર્કઆઉટ કરવું જોઈએ.

કસરત કર્યા વિના તમારા હાડકાં નબળાં પડી જશે, તમારું કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર અને ફેફસાંનું સ્વાસ્થ્ય બગડશે અને તમારી ચરબીની ટકાવારી વધી શકે છે. તમે પૂરતી ઊંઘ લીધી હોવા છતાં તમે થાકેલા અને સુસ્તી અનુભવશો.

કેવી રીતે કરવી કસરત?

- 5-10 મિનિટની કસરત સાથે વર્કઆઉટ રૂટિન શરૂ કરો. તમારા શરીરને આ આદતમાં ઢાળવાનો સમય આપો. ધીમેધીમે દર અઠવાડિયે સમય વધારી શકો છો.
- પહેલાં થોડું વોર્મ-અપ કરો.
- શરૂઆતમાં તમારા શરીરને કંઈપણ કરવા માટે પ્રેશર ન આપો. તમને જે પણ કસરત સારી લાગતી હોય તે કરો. એવું નથી કે તેના માટે જીમ જવું જરૂરી છે. હંમેશાં તે કસરત પસંદ કરો જેમાં તમે કમ્ફર્ટેબલ હો અને તમને મજા આવે. ત્યારે તમે લાંબા સમય માટે તેને દરરોજ કરી શકશો.
- કસરત પુરી થયા પછી શવાશન કરી શરીર ને થોડો વિરામ આપો.

આખો દિવસ સક્રિય રહો

ચાલવા અને કસરત કરવા ઉપરાંત આખો દિવસ સક્રિય રહો. સમસ્યા ત્યારે શરૂ થાય છે જ્યારે આપણે લાંબા સમય સુધી બેસી રહીએ છીએ. બેઠાડુ (સેડેન્ટરી) જીવનશૈલીનીસરખામણી ધૂમ્રપાન સાથે કરવામાં આવે છે. જો તમે કોઈ શારીરિક વ્યાયામ નથી કરતા તો, તમે એટલા જ જોખમમાં છો, જેટલું ધૂમ્રપાનથી થાય છે.

હલનચલન વિના કલાકો સુધી એક જગ્યાએ બેસી રહેવાથી વ્યક્તિના એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીને નુકસાન થઈ શકે છે. લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા વગેરે જેવી સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ચિંતાઓ થઈ શકે છે.

- ખુરસી અથવાં સોફા ઉપર 30 મિનિટ બેઠા પછી ઉભા થાઓ અને શરીરને થોડી હલનચલન આપો જેમ કે થોડું ચાલવું અથવા થોડા સ્ટ્રેચ.
- નિવૃત્તિ પછી ટુ/ફોર વ્હીલરનો ઉપયોગ ઓછો કરો.
- તમારા મોબાઈલને થોડો દૂર રાખો જેથી જ્યારે પણ તમને કોલ આવે અથવા કોલ કરવાની જરૂર પડે ત્યારે તમારેથોડી હલચલની જરૂર પડે. ફોન પર હોય ત્યારે આસપાસ ચાલો.
- કયારેક ક્યારેક દાદર મારફતે થોડા માળ ચઢો. તમારી ચરબી બર્ન કરવા માટે સીડી ચઢો. જ્યારે ચરબી બર્નિંગ અને નીચલા શરીરને મજબૂત બનાવવાની વાત આવે છે ત્યારે સીડી ચડવું એ એક શ્રેષ્ઠ કસરત છે. આ સાથે ફેફસાં અને કાર્ડિયો-વેસ્ક્યુલર સિસ્ટમ માટે વધારાના ફાયદા છે. મૂળભૂત રીતે તે ગુરુત્વાકર્ષણનો લાભ ઉઠાવે છે, તેથી તમેજેટલા ભારે છો,

તેટલું સખત કામ કરવાની ફરજ પડશે અને તમે એટલી વધુ કેલરી બર્ન કરશો.એક અથવા બેમાળથી પ્રારંભ કરો અને પછી જ્યારે તમને આરામદાયક લાગે, ત્યારે દરરોજ એકવાર ત્રણથી ચાર માળ ચઢો.

પ્રાણાયામ

દરરોજ 10 થી 15 મિનિટ સુધી ઊંડા શ્વાસ લો
પર્યાપ્ત વિટામિન "D"

જન્મ લીધા પછી આપણું પ્રથમ કાર્ય શ્વાસ લેવાનું હતું. આપણું છેલ્લું કાર્ય શ્વાસ છોડવાનું હશે. જ્યાં સુધી શ્વાસ છે ત્યાંસુધી જીવન છે. દરરોજ આપણે લગભગ 1 થી 2 કિલો ખોરાક લઈએ છીએ અને પાણી સહિત લગભગ 2 થી 3 લિટરપ્રવાહી લઈએ છીએ પરંતુ આપણે દરરોજ 10,000 લિટર હવા લઈએ છીએ. આમ આપણું 90% પોષણ હવામાંથી આવે છે. રીસર્ચ દર્શાવે છે કે આપણી નબળી જીવનશૈલીને લીધે આપણે આપણા ફેફસાંની ક્ષમતાના 30% ભાગ્યે જ વાપરીએ છીએ. જો આપણે આની ગંભીરતા સમજવી હોય તો કલ્પના કરો કે તમે ફોર વ્હીલર ચલાવી રહ્યા છો જ્યાં દરેક ટાયરમાં માત્ર 30% હવા હોય છે. બસ હવે તમારા શ્વાસનું અવલોકન કરો. શું તમે તમારી સંપૂર્ણ ક્ષમતામાં શ્વાસ લઈ રહ્યાછો? શું તમે તમારી છાતી અને પેટમાંથી શ્વાસ લો છો? તમારો જવાબ મોટે ભાગે ના હશે અને તમે જોશો કે તમે છાતી માંથી શ્વાસ લઈ રહ્યા છો. પેટમાં શ્વાસ લેવાની સાચી રીતઃ તમારી પીઠને ટટ્ટાર રાખીને બેસો. તમારા પેટ પર હાથ મૂકો. હવે ઊંડો શ્વાસ લો. જેમ જેમ તમે ધીમે-ધીમે શ્વાસ લો છો તેમ, તમારું પેટ અને હાથ વધવા જોઈએ. જેમ જેમ તમે ધીમે ધીમે શ્વાસબહાર

કાઢો છો, તેમ તેમ તમારું પેટ અને હાથ પાછા નીચે આવવા જોઈએ. તમારા પેટને એક બલૂન તરીકે વિચારો જેતમારા શ્વાસ સાથે ફૂલે છે અને ડિફ્લેટ કરે છે.અન્ય પ્રાણાયામ સાથે 10 થી 15 મિનિટ માટે આ રોજિંદા પ્રમાણિત કરો.

શ્વાસ ખેંચવાની, એને રોકવાની અને બહાર કાઢવાની વિધિસરની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહેવાય.પ્રાણાયામ કરવાથી, ઊંડોઅને પૂરો શ્વાસ લેવાથી વાયુ ફેફસાંના દરેક ભાગમાં જઈને સર્વે કોષોના રક્તની સફાઈ કરી શકે છે. ફેફસાં સ્વસ્થ થઈ મજબૂત બને છે. પાચનક્રિયા મજબૂત બને છે. આરોગ્ય સારું રહે છે અને દીર્ઘજીવન બને છે.

આ પ્રેક્ટિસ કરો: તમે કંઈપણ ખાતા પહેલા, તમારી પીઠને ટટ્ટાર કરીને બેસો. તમારા પેટમાંથી ત્રણ ઊંડા શ્વાસ લો. આરામથી શ્વાસ લો અને ખાતરી કરો કે તમે દર વખતે ધીમો અને લાંબો શ્વાસ બહાર કાઢો છો. દરેક કોળિયા વચ્ચે, એક ઊંડો શ્વાસ લો. ત્રણ શ્વાસ સાથે ભોજન સમાપ્ત કરો.

પ્રાણાયામ આપણા ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં પણ મદદ કરે છે. જ્યારે પણ તમે ગુસ્સે અથવા બેચેન હોવ ત્યારે માત્ર થોડા ઊંડા શ્વાસ લો અને તમારો ગુસ્સો અને ચિંતા ગાયબ થઈ જશે. તે સાબિત થયું છે કે જ્યારે આપણા શ્વાસ ટૂંકાહોય છે, ત્યારે ગુસ્સા ની વૃત્તિ વધુ હોય છે. તમે જેટલો તણાવ અનુભવો છો, તેટલા વધુ ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઈએ.

ઊંડો શ્વાસ લેવાથી તમારા વાળ મજબૂત થાય છે અને તમારી ત્વચામાં ચમક આવે

છે. ઊંડા શ્વાસ લેવાના ઘણા ફાયદા છે. તે સ્વાસ્થ્ય પરિવર્તન માટેનું એક શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

પ્રાણાયામના ઘણા પ્રકારો છે, ભ્રામરી પ્રાણાયામ, કપાલભાતિ, ઉજ્જયી, વૈકલ્પિક નસકોરું શ્વાસ તેના કેટલાક મુખ્ય પ્રકારોછે.

તમે શરૂઆતના દિવસોમાં પ્રાણાયામ 5 થી 8 મિનિટ સુધી કરી શકો છો અને ધીમે ધીમે સરેરાશ દસથી પંદર મિનિટ પ્રાણાયામ કરવાથી તમારી દિનચર્યા બરાબર રહેશે અને તમારી જીવનશક્તિમાં પણ વધારો થશે.

હેલ્થી ડાયટ/ સ્વસ્થ આહારની આદતો

મારા ખોરાકમાં કેટલી આરોગ્યપ્રદ વસ્તુઓ હોય છે? શું હું નિયમિત મારા શરીરને જોઈએ તેના થી વધુ / ઓછું ખોઉં છું?

સ્વસ્થ રહેવા માટે સ્વસ્થ આહાર લેવો જરૂરી છે. સંતુલિત આહાર લેવાથી શરીરને તમામ પ્રકારના પોષક તત્વો મળે છે, જેના કારણે તમામ અંગો સારી રીતે કાર્ય કરે છે. તમે શરીર અને મનથી ફિટ રહેશો. આપણા શરીરનું હીલિંગ સ્વસ્થ આહાર લેવાથી થાય છે. જો તમારું ખાનપાન ખરાબ હશે, જેમ કે તમે વધુ ફાસ્ટફૂડ ખાવ છો અથવા તૈલી ખોરાક ખાવ છો, તો એની અસર તમારા શરીર પર જોવા મળશે.

આજે જમતાં પહેલાં તમારી પ્લેટને ધ્યાનથી જુઓ. રોટલી-ભાતનું પ્રમાણ વધારે અને શાક-દાળ-સલાડનું પ્રમાણ ઓછું હશે. પુષ્કળ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, થોડું પ્રોટીન અને ફાઇબર ઓછું હોય છે. રોટલી-ભાત ઘટાડી શાક-દાળ-સલાડનું પ્રમાણ વધારો.

- ફળ અને શાકભાજીનું સેવન વધારો કરો. રોજના ભોજનમાં 5 અલગ-અલગ ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરવો હંમેશા ફાયદાકારક હોય છે.
- ફાઈબર અને પ્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક નું સેવન કરો. ઉચ્ચ પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક તમને લાંબા સમય સુધી ભરેલા રાખે છે અને તમારા શરીરની પેશીઓને ઝડપથી રિપેર કરે છે.
- નાસ્તો : સામાન્ય રીતે સવારના સમયે હળવો નાસ્તો અથવા ફળો લેવા હિતાવહ છે
- અનાજમાં ચોખા અને ઘઉં સિવાય અન્ય ચીજો જેમકે મિલેટનો પણ ઉપયોગ કરો.
- તમારા પોર્શનને નિયંત્રિત કરો: પોતાને સ્વસ્થ રાખવા અને સ્થૂળતાથી બચવા માટે પોર્શન કંટ્રોલ એક સરળ ઉપાય છે.
- રસોઈ પદ્ધતિઓ: હંમેશા તળેલા ખોરાક અથવા ઉચ્ચ ચરબીવાળા ખોરાકના વપરાશને બદલે સ્ટીમ અથવા બોઈલ કરીને તમારા ખોરાકને રાંધવાનું પસંદ કરો.
- ખાંડ / શર્કરાનું સ્તર મર્યાદિત કરો.
- પ્રોસેસ્ડ ખોરાકનું સેવન ન કરો. પેક્ડ અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડમાં કેલરી વધારે હોય છે અને તેમાં ઘણીવાર પ્રિઝર્વેટિવ્સ અને એડિટિવ્સ હોય છે.
- વાસી ખોરાકનું સેવન ન કરો.

- રિફાઇન્ડ તેલનું સેવન તદ્દન બંધ કરી દો. કચ્ચી ઘાણીના તેલનો વપરાશ કરો.
- આથેલો ખોરાક ખાઓ: આથેલો ખોરાક એ સ્વાસ્થ્ય લાભોની સોનાની ખાણ છે. વજન ઘટાડવા અને આંતરડાનાસ્વાસ્થ્ય માટે આથો યુક્ત ખોરાક ખાઓ જેમાં ઈડલી, ઢોસા ઢોકળા, દહીં, દહીં વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

તંદુરસ્ત અને પૌષ્ટિક ખોરાક ની સૂચિ

- ફળ
- શાકભાજી
- કઠોળ /દાળ /સ્પ્રાઉટ્સ
- મિલેટસ / બાજરી/ જવાર/જવ
- નાળિયેર પાણી
- બદામ / અખરોટ
- સૂર્યમુખીના બીજ / કોળાં ના બીજ/અળસી /ચિયા બીજ
- મખના
- છાશ
- સિંગદાણા / ચણા
- ખજુર
- સુકી દ્રાક્ષ
- તલ

નીચેના ખોરાકને ઓછો કરો જે ખૂબ આરોગ્યપ્રદ નથી

- મીઠું
- ખાંડ
- મેંદો
- ફાસ્ટ ફૂડ
- જંક ફૂડ
- પ્રોસેસ્ડ અને અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફૂડ
- ટમેટો સોસ
- જામ
- બિસ્કિટ / કૂકીઝ
- બ્રેડ
- કેક
- ચોકલેટ
- આઇસ્ક્રીમ
- ઠંડા પીણાં

સ્વસ્થ વિકલ્પો

- ખાંડને બદલે ગોળ ખાઓ.
- રિફાઇન્ડ તેલને બદલે cold pressed તેલ ખાઓ.
- સામાન્ય / આયોડાઇઝ્ડ મીઠાને બદલે રોક સોલ્ટ ખાઓ.
- સમોસા/પીઝા/અન્ય ફાસ્ટ ફૂડને બદલે મખના/મગફળી/સીડસ/ બદામ/નારિયેળ ખાઓ..

- ઠંડા પીણા (કોકા કોલા, થમ્સ અપ, ફેન્ટા વગેરે)/ એનર્જી ડ્રિંક્સ બદલે છાશ અથવા કોકમ સરબત અથવા નારિયેળ પાણી અથવા લીંબુ પાણી લો.
- ચોકલેટને બદલે ડાર્ક ચોકલેટ ખાઓ.
- કૂકીઝને બદલે ફળ ખાઓ.
- જામને બદલે એવોકાડો ની ચટણી ખાઓ.
- મિઠાઈ ને બદલે બેરી અથવા તલ/નાળિયેર/ ગોળની રબડીથી બદલો.

તમારા નાસ્તામાં નટસ અને સીડસ ઉમેરો

નટસ (બદામ, અખરોટ, કાજુ, પિસ્તા વગેરે) અને સીડસ (તરબૂચ બી, સૂર્યમુખી બી .કોળા ના બી, ચિયા સિડસવગેરે) વિટામિન્સ, ખનિજો, ફાઇબર અને હૃદય-સ્વસ્થ ચરબી જેવા સૂક્ષ્મ પોષક તત્વોના પાવરહાઉસ છે. જો કે નટસ અનેસીડસ ખાતા પહેલા તેને આખી રાત પલાળી રાખવા જોઈએ. શા માટે? કારણ નટસ અને સીડસ કે જે મહત્વપૂર્ણ પોષકતત્વો પ્રદાન કરે છે તેની સાથે, તેમાં પોષણ વિરોધી સંયોજનો અને એન્ઝાઇમ અવરોધકો પણ હોય છે. એન્ઝાઇમઅવરોધકો નટસ અને સીડસ પચવામાં મુશ્કેલ બનાવે છે. જ્યારે આપણે નટસ અને સીડસ ને પલાળીએ છીએ, ત્યારે પોષણ વિરોધી સંયોજનોનું નિષ્ક્રિયકરણ અને એન્ઝાઇમ અવરોધકોનું નિષ્ક્રિયકરણ થાય છે. આમ નટસ અને સીડસ નાં તમામ ખરાબ તત્વો દૂર કરવા અને શરીરને તમામ સારા પોષક તત્વો સરળતાથી ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે પલાળવું એએક શ્રેષ્ઠ રીત છે.

ફાસ્ટ ફૂડ ખાવાનું છોડી દેશો તો થશે અધધધ ફાયદા

ફાસ્ટ ફૂડ, જંક ફૂડ સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી છે તે તો તમે હજારો વખત સાંભળી લીધું હશે. જો તમે નિયમિત રીતે ફાસ્ટ ફૂડખાતા હોય અને તેને તુરંત ખાવાનું બંધ કરશો તો કેટલાક ફાયદા તમને તુરંત જોવા મળશે. સ્ટ્રીટ ફૂડ અને જંક ફૂડ ખાવાની ઈચ્છા નાના મોટા સૌ કોઈને તુરંત થઈ જાય છે. આ પ્રકારની ખાદ્ય સામગ્રી સ્વાદથી ભરપૂર લાગે છે પરંતુ તે ધીમા ઝેરસમાન શરીર પર અસર કરે છે. ફાસ્ટ ફૂડ ખાવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓ થાય છે. આશ્ચર્યની વાત તો એ છેકે આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ફાસ્ટ ફૂડ ખાવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે. પરંતુ તેમ છતાં તેને ખાવાનું લોકો બંધ કરતા નથી.

જંક ફૂડ: આલુ ચિપ્સ અને નાચોસ, ચોકલેટ કેન્ડી, બિસ્કિટ, ગળ્યા ડ્રિંક્સ અને કોલા, તળેલા નાસ્તા જેવી વસ્તુ, કેક વગેરે સહિત જંક ફૂડમાં આવે છે. જંક ફૂડમાં વધારે માત્રામાં સેચ્યુરેટેડ ફેટ, એક્સ્ટ્રા શુગર અને વધારે મીઠું હોય છે. જંક ફૂડ પેકેટમાં હોય છે.

ફાસ્ટ ફૂડ: બર્ગર, ચાઉમીન, ફ્રેંચ ફ્રાઇઝ, નૂડલ્સ, પિત્ઝા, સેન્ડવિચ, વગેરે.

તમે કેવી રીતે ખાઓ છો તે મહત્વનું છે

પૌષ્ટિક ખોરાક પસંદ કરવા ઉપરાંત એ પણ મહત્વનું છે કે આપણે કેવી રીતે ખાઈએ છીએ? જ્યાં સુધી ખોરાકનું યોગ્ય રીતે પાચન ન થાય ત્યાં સુધી આપણે ઇચ્છિત પરિણામો મેળવી શકતા નથી. સારા પાચનના મૂળભૂત પગલાં નીચે મુજબ છે.
પ્રથમ ખોરાકનું યોગ્ય સંયોજન ખાઓ કારણ કે અમુક ખોરાક અન્ય કરતા વધુ સારી રીતે પચે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ફળ પચવામાં સરળ છે અને પાચનતંત્રમાંથી ઝડપથી પસાર થાય છે. તેથી તેને એકલા ખાવું જોઈએ અને અન્ય કોઈ ખોરાક સાથે નહીં. ભોજન સાથે ખાંડયુક્ત પીણાં અને મીઠાઈઓ લેવાથી પાચન સરળ નથી હોતું. આયુર્વેદ કહે છે કે ખરાબ ખાદ્યસંયોજનો પાચનમાં અવરોધ કરે છે.

વિરુદ્ધ આહાર- કેટલીક ખાદ્ય-ચીજો એવી છે કે તે એકલી ખાવાથી શરીરને માટે હિતકારી છે પરંતુ અમુક ખાવાની ચીજને અન્ય ખાદ્ય ચીજોની સાથે ખાવામાં આવે તો તેમના સંયોજનથી પાચન દરમિયાન શરીરમાં વિજાતીય તત્વો પેદા થાય છે. જે શરીરની તંદુરસ્તી કાયમ રાખવા માટે બાધક બને છે. જેમકે દૂધ એકલું પીવું ગુણકારી છે ફળો-Fruits એકલાં ખાવાં સ્વાસ્થ્ય વધારનાર છે, પરંતુ જો દૂધ સાથે ફળ ખાવાથી કે મિલ્કશેઇક કે ફ્રૂટ આઇસ્ક્રીમ ખાવાથી આમ પેદા થાય છે. તેવીજ રીતે દૂધ સાથે ખાટી-ખારી ખાદ્યચીજો ખાવાથી એક વિષયુક્ત પરિબળ પેદા થાય છે, માટે ખોરાકમાં ક્રીમસલાડ, ફ્રૂટઆઇસ્ક્રીમ વગેરે ન ખાવાં જોઇએ. દૂધની ખાદ્યચીજો સાથે કઢી, દહીંનું રાયતું, છાશ, અથાણાં વગેરે ન ખાવાં જોઇએ.

કઈ માત્રામાં ખાવાનું

તમારું પેટ ફક્ત 80 ટકા સુધી ભરો. 80% ભરાઈ જાય ત્યાં સુધી ખાવાથી પાચન સારું થાય છે. અતિશય આહાર ટાળવાનો વિચાર છે. રસપ્રદ વાત એ છે કે, જેઓ આ પ્રથાને અનુસરે છે તેઓમાં હૃદયરોગ, કેન્સર અને સ્ટ્રોકની બીમારીના સૌથી ઓછા દરો અને એકદમ લાંબુ આયુષ્ય હોય છે.

પાચન શક્તિ

પાચન તંત્ર તમારા શરીરને જરૂરી પોષક તત્વોને અબ્સોર્બ અને શરીરમાંથી કચરાના પદાર્થોને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

જ્યારે પાચન શક્તિ નબળી હોય છે ત્યારે એસિડિટી, કબજિયાત, ગેસ, માથાનો દુખાવો, ચામડીની સમસ્યા, એનીમિયા, વિટામિનની ઊણપ જેવાં લક્ષણો જણાય છે. ગટ હેલ્થ અર્થાત આંતરડાંનાં સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખી ઈમ્યુનિટી સ્ટ્રોન્ગ બનાવી શકાય છે. આપણી કેટલીક ખાવાની આદતો આપણા પાચનતંત્રને બીમાર બનાવે છે. તેથી, આ આદતોને બદલીને આપણે રોગોથી બચી શકીએ છીએ.

ખાવાની આદત સંબંધિત ફેરફારો

ભોજન બનાવતી વખતે, ભગવાનનું સ્મરણ કરીને અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના શબ્દો સાંભળીને અથવા પૃષ્ઠ ભૂમિમાં સંગીત અથવા આધ્યાત્મિક ગીતો વગાડીને શુદ્ધ અને હકારાત્મક ચેતના રાખો.

તમે ભોજન રાંધ્યા પછી, ભગવાનને ભોજન અર્પણ કરો અને ધ્યાનમાં તેમની સકારાત્મક ઊર્જાને ગ્રહણ કરો. ખોરાક માટે ભગવાનનો આભાર માનો અને ખોરાકને ભગવાનની ઊર્જાથી ભરો.

જમતા પહેલા, લગભગ 10-15 સેકન્ડ માટે તમારા મનમાં સ્વાસ્થ્ય અને ખુશીની લાગણી અનુભવો અને તમારી આંખોદ્વારા ખોરાકમાં શુદ્ધ અને શાંતિપૂર્ણ સ્પંદનો ફેલાવો. તમને મળેલા ભોજન માટે કુદરતનો આભાર માને.

ખોરાક ખાતી વખતે, ઓછી વાત કરો અને ખાતરી કરો કે અન્ય લોકો સાથે તમારી વાતચીત ટૂંકી, મીઠી અને સકારાત્મકઅને કોઈપણ નકારાત્મક ઉર્જા વિનાની હોય. ખાતરી કરો કે તમારું ભોજન કરતી વખતે ટેલિવિઝન ચાલુ નથી. ઉપરાંત, ભોજન દરમિયાન અખબાર વાંચશો નહીં અથવા તમારા ફોનનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

તમારા પીણાંને ચાવો અને તમારો ખોરાક પીવો

તમારો ખોરાક પીવો એટલે તમારા ખોરાકને એટલી સારી રીતે ચાવો કે તે પ્રવાહી બની

જાય. તમારા ડ્રિંકને ચાવવું એટલે તેને નીચે ઉતારવાને બદલે, દરેક ચુસ્કી લો જાણે કે તે ચાવવા જેવું હોય.

જ્યારે તમે વધુ ચાવશો ત્યારે શું થાય છે?

જેમ જેમ તમે તમારો ખોરાક ચાવો છો તેમ વધુ પાચક ઉત્સેચકો ઉત્પન્ન થાય છે. આ પાચનમાં મદદ કરવા માટે ખોરાકને વધુ તોડવામાં મદદ કરે છે. ચાવવાની પ્રક્રિયા પેટમાં હાઇડ્રોક્લોરિક એસિડના ઉત્પાદનને પણ ઉત્તેજિત કરે છે, આ વધુ પાચનમાં મદદ કરે છે. પોષક તત્ત્વોના વધુ સારા શોષણ માટે તમે તેને ગળી જાઓ તે પહેલાં તમારા ખોરાકને યોગ્ય રીતે ચાવવો જરૂરી છે. જમતી વખતે, ખોરાકને યોગ્ય રીતે અને ધીમે ધીમે ચાવો. ભોજન સમાપ્ત કરવામાં ઉતાવળ ન કરો.

લંચ સાથે છાશ લો

લંચ સાથે છાશ પીવાથી પેટનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. દરરોજ છાશ પીતી વ્યક્તિ બીમારીથી દૂર રહે છે. છાશ અમૃત સમાનછે. તે પાચન શક્તિ સુધારે છે અને કફ-વાતની સમસ્યા ઓછી કરે છે.

સાંજે 7 અથવા 7.30 વાગ્યા સુધીમાં તમારું રાત્રિભોજન લો

તમારામાંથી કેટલાકને જીવનશૈલીમાં આ સૌથી મુશ્કેલ ફેરફાર લાગશે પરંતુ તે સ્વાસ્થ્ય અને વજન ઘટાડવા બંને પર ઊંડી અસર કરે છે. શા માટે?

આપણી "પ્રાણ શક્તિ" / જીવનશક્તિ ઉર્જા એક સમયે એક કાર્ય કરી શકે છે. તેમાં પચવાની શક્તિ અને આપણા શરીરને સાજા કરવાની શક્તિ છે. જો આપણે મોડા 9 વાગ્યા સુધી જમીએ તો પ્રાણ શક્તિને વહેલી સવાર સુધી પચવા માટે સમયની જરૂર પડશે અને રિકવરી/રિપેરીંગ કામ માટે ભાગ્યે જ કોઈ સમય બાકી રહેશે. જો આપણે 7 અથવા 7.30 વાગ્યા સુધીમાં રાત્રિભોજન પૂર્ણ કરીએ, તો આપણું પાચન મધ્યરાત્રિ સુધીમાં પૂર્ણ થઈ જશે અને શરીરમાં સમારકામ / પુનઃપ્રાપ્તિ માટે પૂરતો સમય હશે.

જો સાંજે 7.30 વાગ્યા સુધીમાં રાત્રિભોજન પૂર્ણ કરવું બિલકુલ શક્ય ન હોય, તો બીજો વિકલ્પ સૂપ જેવા ખૂબ હળવા રાત્રિ ભોજનનો છે. ઓછામાં ઓછું 7.30 વાગ્યા પછી અનાજ ટાળો કારણ કે અનાજને પચવામાં વધુ સમય લાગે છે.

વાસી ખોરાક ખાવાથી આપણા સ્વાસ્થ્યને પણ નુકસાન થાય છે. આનાથી પાચન સંબંધી ઘણી બીમારીઓ થઈ શકે છે, તેથી એક સમયે એટલું જ રાંધીને ખાઓ કે તમારે તેને ફરીથી ખાવું ન પડે.

ભોજન કરવામાં વિલંબ: નાસ્તા, લંચ અને ડિનર માટે હંમેશા કડક સમયરેખાનું પાલન કરવાની પ્રથા બનાવો. આ સારૂ પાચન અને ખોરાકનું સરળ શોષણ થવામાં પ્રોત્સાહન આપે છે.

એકસાથે કુટુંબ ભોજન વિ. બહાર ખાવાની ફ્રીક્વન્સી: તમારા કુટુંબના ભોજનને ઘરે એકસાથે આયોજન કરવું અનેવારંવાર બહાર ખાવા જવાનું ટાળવું હંમેશા સારું રહે છે. જો તમે પ્રસંગોપાત બહાર ખાવાની યોજના ઘડી રહ્યા હોવ તો પણ, ઉચ્ચ

પ્રોટીનયુક્ત ભોજન અથવા ઓછા તળેલા ભોજન વિકલ્પો જેવી આરોગ્યપ્રદ પસંદગીઓ પસંદ કરવાની ખાતરી કરો.

ગાજરનો અદ્ભુત રસ દરરોજ પીવો

ગાજર એ ઉપલબ્ધ સૌથી પૌષ્ટિક શાકભાજીમાંની એક છે. લ્યુક કોટિન્હો, જીવનશૈલી કોચ કહે છે, "હું ગાજરના રસનો ઉપયોગ કેન્સરથી લઈને સ્થૂળતા સુધી લગભગ દરેક રોગની સારવાર માટે કરું છું, કારણ કે તે વિટામિન A અને બીટા-કેરોટીનથી ભરપૂર છે અને તેનો જ્યુસ બનાવવો ખૂબ જ સરળ છે". તે મરી અને ચમચી નારિયેળ તેલ ઉમેરવાની ભલામણ કરે છે. તમે તેને સવારના નાસ્તા સાથે અથવા દિવસ દરમિયાન અન્ય કોઈપણ સમયે લઈ શકો છો. તે ભરપૂર, તાજું અને સૌથી પૌષ્ટિક પીણાંમાંનું એક છે.

અઠવાડિયામાં એકવાર ત્રિફલા પાવડરનો ઉપયોગ કરો

ખોરાક અને પાણીમાં પ્રદૂષણ અને દૂષિતતાને કારણે લગભગ આપણા બધાના જીવનમાં આજે અમુક સ્તરની ઝેરી અસરછે. ત્રિફલા શરીર માંથી ઝેરી તત્વોને ફ્લશ કરીને ડિટોક્સિફિકેશનમાં મદદ કરે છે અને વજન ઘટાડવાની સુવિધા આપે છે. ત્રિફલા ચયાપચયને વધારવામાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો કરવા, કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવામાં અનેમાઇક્રોબાયલ ચેપને રોકવામાં પણ મદદ કરે છે. તે કબજિયાતમાં પણ મદદ કરે છે. સૂવાનાંસમય પહેલાં ગરમ પાણી સાથેએક ચમચી લેવાનો શ્રેષ્ઠ

માર્ગ છે. જેઓ પાઉડર લેવામાં આરામદાયક નથી તેઓ ત્રિફલા ટેબ્લેટ લઈ શકે છે. જો કેપાવડર વધુ અસરકારક છે. ત્રિફલા સૌથી સુરક્ષિત ઔષધિ છે.

ખરાબ લાઈફસ્ટાઈલ

- સમયસર ભોજન ન કરવું. મોડી રાત્રે ભારે ખોરાક લેવો.

તમારી જાતને હાઈડ્રેટેડ રાખો

શરીરના તમામ કોષો, પેશીઓ અને અવયવોને પાણીની જરૂર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં, દિવસભર પૂરતા પ્રમાણમાં પાણીપીવું જરૂરી છે. પૂરતુ કેવી રીતે નક્કી કરવું? પેશાબ કરવા જાઓ અને તેનો રંગ આછો ન હોય તો તમને વધારે પાણી ની જરૂર છે. માથું દુખતું હોય તો તમને વધારે પાણી ની જરૂર છે. કબજિયાત રહેતી હોય તો તમને વધારે પાણી ની જરૂર છે. તમારા હોઠ સુકાતા હોય તો તમને વધારે પાણી ની જરૂર છે.

યોગ્ય ઊંઘ -ભગવાને આપેલી અદ્ભુત રહસ્યમય ભેટ

માનવદેહ કુદરતની અનેક કમાલોનું અદ્ભુત પ્રદર્શન છે. બ્રહ્માંડની જેમ, માનવદેહનાં કેટલાંય આશ્ચર્યો હજુ આજેયવિજ્ઞાનીઓ માટે અણઉકલ્યાં રહ્યાં છે. તેમ શરીરની કેટલીય ક્રિયાઓ કે પ્રતિક્રિયાઓનું રહસ્ય વૈજ્ઞાનિકો આટલાં વર્ષોના અંતેય શોધી

શક્યા નથી. માનવ જીવનની એવી અનેક આશ્ચર્યકારક કમાલોમાં એક અદ્‌ભુત કમાલ છે ઊંઘ! માનવજીવનની પાયાની જરૂરિયાતોમાં હવા, પાણી, ખોરાક ગણવામાં આવે છે. પરંતુ તબીબો કહે છે: જીવનની સૌથી મોટીજરૂરત હવા-પાણી-ખોરાક ઉપરાંત ઊંઘ છે!
યોગ્ય ઊંઘ ન લેવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ નકારાત્મક અસર પડે છે. સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટેદરરોજ 7-8 કલાકની ઊંઘ લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે. ગાઢ ઊંઘ શરીરના સ્નાયુઓ અને પેશીઓનું સમારકામ કરે છે અને લાંબા ગાળાની યાદશક્તિના માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

ઊંઘના કલાકો કરતા ગુણવત્તા પર ધ્યાન આપો
ઊંઘની ગુણવત્તા કેવી રીતે સુધારવી?

મોડા સુધી જાગવાની અને મોડા ઊઠવાની આદત બદલો. આપણે ક્યાકે ઊંઘીએ છીએ તે મહત્ત્વનું છે. રાત્રે 9.30 વાગ્યાપછી મોબાઈલ/ ટીવી/લેપટોપનો ઉપયોગ કરશો નહીં. રાત્રે 10 વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ જાઓ. કુદરત સાથે તાલમેલ કરવાથી શ્રેષ્ઠ-ગુણવત્તાવાળી ઊંઘ મળે છે. સર્કેડિયન લય એ મગજની 24 કલાકની આંતરિક ઘડિયાળ છે જે સતર્કતા અને ઊંઘના ચક્રને નિયંત્રિત કરે છે. આપણા શરીરમાં મેલોટોનિન નામનું હોર્મોન હોય છે. તે આપણા ઊંઘવા અને ઊઠવાની પૅટર્નને નિયંત્રિત કરે છે. જે લોકો દિવસ દરમિયાન શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરે છે તેઓ રાત્રે સારી ઊંઘ લે છે. રાત્રે હળવું આધ્યાત્મિક વાંચન, કે હળવું સંગીત કે ભક્તિ સંગીત સાંભળી શકાય.

જ્યારે સારી ઊંઘ મેળવવાની વાત આવે છે ત્યારે તમારું વાતાવરણ ઘણું મહત્વનું છે. તમારો ઓરડો ઠંડો, શાંત અને પૂરતું અંધારું હોવું જોઈએ. તમારો રૂમ યોગ્ય રીતે વેન્ટિલેટેડ હોવો જોઈએ.

નિયમિત આરોગ્ય તપાસ

સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં ઉપચાર કરતાં નિવારણ વધુ સારું છે. નિયમિત આરોગ્ય તપાસ કરાવો. નિયમિત ચેક-અપ વધુગંભીર સમસ્યાઓમાં આગળ વધે તે પહેલાં કોઈપણ અંતર્ગત સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ અથવા જોખમી પરિબળોનેઓળખવામાં મદદ કરે છે. પ્રારંભિક તપાસ તમને જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફારો કરવા, યોગ્ય સારવાર મેળવવા અનેસંભવિત સ્વાસ્થ્ય જોખમોને ઘટાડવા માટે જ્ઞાન સાથે સશક્ત બનાવે છે.

નીચેના પરિક્ષણો વરસ માં એક વખત ચોકકસ કરાવો.

- બ્લડ પ્રેશર
- સીબીસી (CBC)
- કોલેસ્ટ્રોલ
- ડાયાબિટીસ
- કિડની પ્રોફાઇલ
- યકૃત પ્રોફાઇલ (liver profile)
- D3
- B12

- મેમોગ્રામ (સ્ત્રીઓ માટે),
- પેપ સ્મીયર્સ (સ્ત્રીઓ માટે),
- પ્રોસ્ટેટ-વિશિષ્ટ એન્ટિજેન (પીએસએ) પરીક્ષણો (પુરુષો માટે)
- આંખની તપાસ
- ડેન્ટલ ચેકઅપ

૬૨ પાંચ વરસે BMD (Bone Marrow Density) પરિક્ષણો ચોકકસ કરાવો જે તમારી હાડકા ની તંદુરસ્તી વિષેમાહિતી આપશે.

યોગ્ય સપ્લિમેન્ટ્સ

૭૦ વર્ષ ની ઉંમર પછી તમારા તબીબ ની સલાહ મુજબ વિટામિન ડી, કેલ્શિયમ, પ્રોબાયોટીક્સ અને મલ્ટીવિટામિન્સ લેવાજોઈએ. સપ્લિમેન્ટ્સ સુનિશ્ચિત કરે છે કે તમારા શરીરને શ્રેષ્ઠ કામગીરી માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્વો મળી રહે. યોગ્ય સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાથી તમારા એકંદર સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં, રોગોને દૂર રાખવામાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં, બળતરા ઘટાડવામાં, હાડકાના સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવા, બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં, ઉર્જાનું સ્તર વધારવામાં અને પાચનમાં સુધારો કરવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમે લાંબુ, સ્વસ્થ જીવન જીવવા માંગતા હોવ તો તમારી દિનચર્યામાંઆવશ્યક પૂરક તત્વોનો સમાવેશ કરવાની ખાતરી કરો.

જો આપણામાં ઉણપ હોય તો આપણે નીચેના સપ્લિમેન્ટ્સ લેવા જોઈએ:

- D3 (D3ની માત્ર સ્ત્રોત સવારનો સૂર્યપ્રકાશ છે - તેથી જો આપણે તેને ન લઈએ તો - તે શરીરમાં કેલ્શિયમ શોષણનેઅસર કરે છે.
- હાડકાના સ્વાસ્થ્યને સુનિશ્ચિત કરવા માટે કેલ્શિયમ
- મલ્ટીવિટામીન - શા માટે? ડો. રેમન્ડ ફ્રાન્સિસ તેમના પુસ્તક "નેવર બી ફેટ અગેન" માં કહે છે કે કોઈપણ રોગનામૂળ બે જ કારણો હોય છે: શરીરમાં કેટલાક પોષક તત્વોનો અભાવ અથવા વધુ પડતા ઝેર. તેમણે પોષક તત્ત્વોની અછત અને પરિણામી અસરોના કેટલાક ઉદાહરણો નીચે મુજબ આપ્યા:

કેલ્શિયમની ઉણપ - હાડકાના સ્વાસ્થ્યને અસર કરવા ઉપરાંત ચરબી-સંગ્રહ જનીનો ને પણ અસર કરે છે, જ્યારે પર્યાપ્ત કેલ્શિયમ ચરબી બર્નિંગને વેગ આપે છે.

ઓમેગા 3 ફેટી એસિડની ઉણપ ચરબી સંગ્રહિત જનીનોને સક્રિય કરે છે, જ્યારે પર્યાપ્ત ઓમેગા 3 ચરબી બર્નિંગને વેગ આપે છે.

ઝીંકની ઉણપ રેટિના/આંખ અને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિને અસર કરી શકે છે.

આયોડિનની ઉણપ થાઇરોઇડને અસર કરી શકે છે.

મગજમાં એક પણ એમિનો એસિડ (આપણા શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવા માટે 20 અલગ-અલગ એમિનો એસિડનીજરૂર પડે છે)ની ઉણપ માનસિક સ્વાસ્થ્યને નબળું પાડે છે.

કોઈ પણ ખોરાકમાં આપણને જરૂરી બધા પોષક તત્વો નથી હોતા. આથી જો કોઈ ગેપ હોય તોઆપણે અઠવાડિયામાં 2 કે 3 વખત પ્રતિષ્ઠિત બ્રાન્ડની મલ્ટીવિટામીન ટેબ્લેટ લેવી જોઈએ. જો તમને સપ્લિમેન્ટ્સ લેવા માટે કોઈ ખચકાટ હોય, તો તમે તેને લેતા પહેલા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લઈ શકો છો.

સારાંશ

- પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. શરીર એ ભગવાને આપેલી સૌથી મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે. આપણા જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય (શારીરિક અને ભાવનાત્મક બંને) કરતાં વધુ મહત્વનું કંઈ નથી. તમારા શરીરની સંભાળ રાખવી એ એક રોકાણ છેજ્યાં વળતર અમૂલ્ય છે.
- જ્યારે વ્યક્તિનું શરીર ચયાપચય, પાચન અને ઉત્સર્જન યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે, જ્યારે તે પ્રસન્ન અને પ્રફુલ્લિત હોયછે, ત્યારે જ આવી વ્યક્તિની તંદુરસ્તી સારી હોય છે તેમ કહેવાય.
- સારી લાઈફ સ્ટાઈલ છે તો વ્યક્તિ 120થી 150 વર્ષ સુધી જીવી શકે. ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, સ્થૂળતા અને ધૂમ્રપાન અને તમારી વૃદ્ધાવસ્થા વિશેની તમારી માન્યતાઓ તમારા આયુષ્યને અસર કરે છે
- બ્લુ ઝોનના લોકો સ્વસ્થ આહાર અને કડક જીવનશૈલીના કારણે 100 વર્ષ સુધી જીવી શકે છે.

- કાલક્રમિક વય (chronological age) એ છે કે તમે કેટલા સમયથી અસ્તિત્વમાં છો. જૈવિક વય (biological age) એ છે કે તમારા કોષો કેટલા જૂના છે.આપણે આપણી કાલક્રમિક (chronological) ઉંમરને નિયંત્રિત કરીશકતા નથી, પણ આપણે આપણી જૈવિક ઉંમરને નિયંત્રિત કરી શકીએ છીએ અને તેને ઉલટાવી પણ શકીએ છીએ અને યુવાન દેખાઈ શકીએ છીએ.
- આરોગ્ય નિષ્ણાતો અનુસાર મેદસ્વીતા કેટલીય ગંભીર બીમારીઓને નોતરે છે. મેદસ્વીતાને કારણે હૃદયરોગ, હાઈબ્લડપ્રેશર, સ્ટ્રોક ટાઇપ ટુ ડાયાબિટીસ અને કેન્સર જેવા રોગોનું જોખમ વધારે રહે છે.
- કોલેસ્ટ્રોલ બે પ્રકારના હોય છે, ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ અને બેડ કોલેસ્ટ્રોલ હોય છે. જ્યારે શરીરમાં બેડ કોલેસ્ટ્રોલ નું પ્રમાણ વધી જાય છે તો તે ધમનીઓમાં જામવા લાગે છે અને રક્ત પ્રવાહને અવરોધિત કરે છે. તેના કારણે હાર્ટએટેક અને સ્ટ્રોક આવવાનું જોખમ વધી જાય છે.
- રેગ્યુલર માત્ર 30 મિનિટ વોકિંગ કરવાના અનેક ફાયદાઓ છે. જેમ કે વજન ઉતરે છે, કોલેસ્ટ્રોલ કંટ્રોસમાં રહે છે, હાર્ટ હેલ્ધી રહે છે, મેટાબોલિઝ્મ એક્ટિવ રહે છે વગેરે.
- ચાલવું પૂરતું નથી. સ્નાયુઓ, હાડકાં, હૃદય વગેરેને સ્વસ્થ રાખવા માટે દરરોજ 30 મિનિટ કસરત કરવી પણ જરૂરીછે.
- દરરોજ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ પ્રાણાયામ કરવાથી, ઊંડો અને પૂરો શ્વાસ લેવાથી વાયુ ફેફસાંના દરેક ભાગમાં જઈને સર્વેકોષોના રક્તની સફાઈ કરી શકે છે. ફેફસાં સ્વસ્થ થઈ મજબૂત બને છે. પાચનક્રિયા મજબૂત બને છે. આરોગ્ય સારું રહે છે અને દીર્ઘજીવન બને છે.

- હેલ્થી ડાયટની મદદથી ઘણી શારીરિક સમસ્યાઓથી બચી શકાય છે.
- બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે.
- ગાજરનો રસ દરરોજ પીવો અથવા એક ગાજર ખાઓ.
- શરીરના તમામ કોષો, પેશીઓ અને અવયવોને પાણીની જરૂર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં, દિવસભર પૂરતા પ્રમાણમાંપાણી પીવું જરૂરી છે.
- સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે દરરોજ 7-8 કલાકની ઊંઘ લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- રાત્રે 9.30 વાગ્યા પછી મોબાઈલ/ ટીવી/લેપટોપનો ઉપયોગ કરશો નહીં. રાત્રે 10 વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ જાઓ.
- અઠવાડિયામાં એકવાર ત્રિફલા પાવડરનો ઉપયોગ કરો.
- નિયમિત આરોગ્ય તપાસ કરાવો.
- ૬૦ વર્ષ ની ઉંમર પછી તમારા તબીબ ની સલાહ મુજબ વિટામિન ડી, કેલ્શિયમ, પ્રોબાયોટીક્સ અને મલ્ટીવિટામિન્સલેવા જોઈએ.

પ્રકરણ ૨

સંબંધોની તંદુરસ્તી

સંબંધોમાં મધુરતા

સંબંધોને ધબકતા રાખવા

"સારા જીવનનું નિર્માણ સારા સંબંધોથી થાય છે." - હાર્વર્ડ સંશોધન

અપેક્ષાઓ વિના વિશ્વને સ્વીકારો અને લાંબા સમય સુધી ખુશ રહો.

જીવનનો સાચો આનંદ ધન, વૈભવ, સત્તા કે કીર્તિ મેળવીને નહીં, પણ ઘનિષ્ઠ અને આત્મિય સંબંધો દ્વારા જ આવી શકે છે.

સ્વાસ્થ્ય પછી સંબંધો એ જીવનની સૌથી મજબૂત સંપત્તિ છે. હાર્વર્ડે 80 વર્ષ સુધીના સંબંધો પર સૌથી લાંબુ સંશોધન કર્યું હતું. તે સંશોધનની સૌથી મોટી શોધ એ છે કે જે લોકો સારા સંબંધો ધરાવતા હતા તે લોકો સૌથી ખુશ હતા. અભ્યાસમાં એવું પણ જાણવા મળ્યું છે કે પૈસા કે સફળતા કરતાં સારા મિત્રો સુખ માટે વધુ મહત્ત્વના છે.

સંબંધોનું સ્થાન અન્ય કોઈ બાબત લઈ શકે તેમ નથી. મનની પ્રસન્નતાના આપણે અનેક કારણો અને નુસ્ખાઓ બતાવી શકીએ તેમ છીએ પરંતુ સંબંધોની સ્વસ્થતા વગર તે બધા જ નકામા છે.

કોઈપણ વ્યક્તિની માનસિક સ્વસ્થતા અને સુખાકારી માટે તેના સંબંધોની સ્વસ્થતા પાયાની છે. સંબંધો કોઈપણ હોય, પોતાની જાત, પતિ-પત્ની, માબાપ-સંતાન, ભાઈ-

ભાંડુઓ, મિત્રો, સહકાર્યકર્તાઓ, પાડોશી કે સમાજ, વ્યક્તિના સુખ-દુઃખનો ઘણો મોટો આધાર આ સંબંધોની તંદુરસ્તી ઉપર છે.

તમે સંબંધની મજબૂતાઈનું મૂલ્યાંકન કેવી રીતે કરશો?

બ્રહ્મા કુમારી આને સુંદર રીતે સમજાવે છે. "મૂલ્યાંકન કરવાનો સૌથી સરળ રસ્તો એ છે કે એકબીજા માટે તમારાં વિચારોનાં સ્ટોક લેવો. આપણા એકબીજા સાથેના સંબંધો શબ્દો ઉપર આધાર નથી રાખતા પરંતુ મનના વિચારોના આધારે આપણા દ્વારા કેવી ઊર્જા નીકળે છે એના ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યારે આપણા સંબંધોમાં નકારાત્મકતાની ઉર્જા આવીજાય છે તો તે સંબંધો ઉપર અસર કરે છે. જો આપણે આ ઉર્જા ને બદલી શકીએ તો આપણે બહુ જ ઉમદા વ્યક્તિ બનીશકીએ છીએ. આપણે જે વ્યક્તિ વિશે જેવું વિચારીએ છીએ તેવી જ ઉર્જા તરત જ તે વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જાય છે. જો હુંબીજા દેશમાં હોઈશ તો પણ તે નકારાત્મક ઉર્જા તમારા સુધી પહોંચી જશે. જ્યારે કેટલાક સંબંધોમાં તમે તણાવ અનુભવોછો, ત્યારે તે વ્યક્તિ વિશે સારા વિચારો શરૂ કરો અને થોડા દિવસોમાં જાદુ થઈ જશે.

સંબંધોને મધુર બનાવવા માટેના સુવર્ણ નિયમો

- આપનાર બનો: આપણે સૌને કંઈક આપતા રહીએ. આપતા રહીશું તો સંબંધોમાં મધુરતા આવશ. આકાંક્ષાઓ ઓછી કરો અને દરેક સંબંધોમાં હું શું આપી શકું તે વિચારો. સંબંધોમાં તમારી અપેક્ષાઓ શૂન્ય રાખો. જો તમનેકોઈ સંબંધમાં થોડી કાળજી, ટેકો અથવા અન્ય કોઈ હકારાત્મક સ્ટ્રોક મળે, તો તેને બોનસ તરીકે ગણો અને તેનાવિશે ખુશ રહો. પરંતુ તમારી

અપેક્ષાઓ શૂન્ય રાખો. સંબંધોમાં ફરિયાદ ન કરો. હંમેશા મને શું મળશે તેના કરતાંસંબંધોમાં હું શું આપી શકું તેમાંથી કામ કરો.

- સ્વીકાર : લોકો પરફેક્ટ હોવાની અપેક્ષા રાખવાનું બંધ કરો. તમારા જીવનસાથી અને અન્યની અપૂર્ણતાઓને સ્વીકારો. તેમની સકારાત્મક બાજુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આ દુનિયા માં કોઈ પરફેકટ નથી. આ ક્ષણે મારી પાસે વિકલ્પ છે કે હું તેમને સમજીને, તેમની નબળાઈ અને તકલીફો જાણીને, તેઓ જેવા છે એવા જ સ્વીકાર કરું. તેનાથીમારું મન શાંત થઈ જશે. મારા મનમાં એ સવાલ નહીં જાગે કે મારી સાથે જ તેઓ વારંવાર આવું શા માટે કરે છે? તો તેઓ આવો વ્યવહાર કરશે ત્યારે શું આપણે તેમની સાથે પ્રેમથી વાત કરી શકીએ છીએ? જો આપણે તેમની સાથે પ્રેમથી વાત કરીશું તો ફાયદો કોને-કોને થશે?
- જ્યારે કેટલાક સંબંધોમાં તમે તણાવ અનુભવો છો, ત્યારે તે વ્યક્તિ વિશે સારા ગુણો વિચારવાનું શરૂ કરો અનેથોડા દિવસોમાં જાદુ થઈ જશે.
- બિનશરતી પ્રેમ :તમારા જીવનમાં સૌથી મહત્વની વસ્તુ શું છે? સફળતા, પૈસા, તમારો વ્યવસાય? જવાબ છેબિનશરતી પ્રેમ. જીવન પ્રેમમાંથી આવ્યું છે અને પ્રેમ જીવનને ટકાવી રાખે છે. જો તમે તમારા જીવનમાં સૌથી સફળ બનો તો પણ, જો તમારા હૃદયમાં પ્રેમ ન હોય તો તે કંઈ મૂલ્યવાન નથી. પ્રેમમાં, ડર માટે કોઈ જગ્યા નથી. પ્રેમમાં તમેએક અનુભવો છો. દુ:ખી થવાનું કારણ આપણે અલગ માનીએ છીએ. ઉકેલ એ છે કે આપણે બધા એક છીએ. શુદ્ધ હૃદયના બનો. દરેક જીવમાં સૌંદર્ય અને દિવ્યતા જુઓ. ખાતરી કરો કે તમારું મન નફરત, તૃષ્ણા અને દ્વેષથીમુક્ત છે. પ્રેમ ફેલાવો. ખાતરી કરો કે તમારું દરેક કાર્ય પ્રેમથી ભરેલું છે.

- જો તમારે સારા જીવનસાથી જોઈએ છે, તો તમારે સારા જીવનસાથી બનવું પડશે. જો તમારે સારા મિત્ર જોઈએ છે, તો તમારે સારા મિત્ર બનવું પડશે. આપણે જે આપીશું તે પાછું આવશે- જો આપણે કદર, પ્રેમ અને આદર કરીશું- તોઆપણને તે પાછું મળશે- જો હું ટીકા, અનાદર આપીશ, તો તે જ મને પાછું મળશે. પરસ્પર પ્રેમ અને માન આપો તોજ પ્રેમ-માન મળે.
- સંભાળ અને સમર્થન: તમારા જીવનસાથીની સંભાળ રાખો અને ટેકો આપો. બધા લોકો પ્રત્યે સમભાવ અને પ્રેમ તમારા વિચારોમાં બદલાવ લાવે છે: હું તમારી સંભાળ લઈશ, ચિંતા છોડો, આટલી વાત કોઈકનું જીવન નવરંગથી ભરી દે છે. નાની સંભાળ રાખવાની ક્રિયાઓ બધા સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે. સંબંધોને સહાનુભૂતિ, સંભાળ, કરુણા, આદર, વિશ્વાસ, વિશ્વસનીયતા અને દયાની જરૂર હોય છે. વિશ્વાસ સંબંધોનો પાયો છે.
- દરેક વ્યક્તિમાં શ્રેષ્ઠ શોધો. દરેકની સારી બાજુ હોય છે. બસ રાહ જુઓ, તે બહાર આવશે.
- તમારા માતાપિતાને માન આપો. તેમની સાથે થોડો ક્વોલિટી ટાઈમ વિતાવો.
- અહંકાર છોડો. ઘમંડ છોડો.
- જીવનસાથી અથવા બાળકોને કાબૂમાં રાખવા નો પ્રયત્ન કરો નહીં.
- તમે કે બીજા સાચા કે ખોટા પુરવાર કરવા પર તમારી શક્તિનો બગાડ કરશો નહીં. દરેકનો પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ હોયછે.
- સંબંધોને ધબકતા રાખવા અંગત સ્તરે જોડાતા રહેવું પડે એમ છે. મોબાઇલ થી નહીં, રુબરુ મળતા રહો.
- અન્યની અને સ્વયંની પ્રશંસા કરો

- અન્ય વ્યક્તિની ભૂલ હોય તો તેના તરફ તેનું ધ્યાન ચોક્કસ દોરો પરંતુ સાથે સાથે તે ભૂલનું સમાધાન, તેને દૂર કરવામાટેના ઉપાયો પણ સૂચવો. આપ માત્ર સમસ્યા પ્રત્યે જ કોઈનું ધ્યાન દોરો છો અને ઉપાય નથી દર્શાવતા તો માત્ર અડધું જ કાર્ય આપ પૂર્ણ કરો છો. જો આપ એ સમસ્યાનું સમાધાન નથી જાણતા તો તેમની સાથે મળીને સમાધાન શોધવાના સંયુક્ત પ્રયત્નો કરો.
- શુદ્ધ પ્રેમ : નક્કી કરો કે છેલ્લા શ્વાસ સુધી હું દરેકને પ્રેમ કરીશ. મને હવે આ દુનિયામાં કોઈની સાથે કોઈક ફરિયાદ નથી. હું અંદરથી ખાલી થઈ ગયો છું અને મારા હૃદયને પ્રેમથી ભરી દીધું છે. વધુ ફરિયાદ નથી. દરેક માટે ફક્ત શુદ્ધ પ્રેમ.
- સુંદર જીવન માટે મિત્રો અતિ આવશ્યક છે. મારે કેટલા મિત્રો છે? તેઓ સાથે મારા કેવા સંબંધો છે? શું હું મિત્રોની સંખ્યા વધાર્યા કરૂ છું કે શું તેનાથી ઉલ્ટુ છે? આપણા મિત્ર નો ખભા ઉપર એક પણ શબ્દ બોલ્યા વગર મુકાયેલો હાથ વધુ શાતા આપનારો છે.
- ક્ષમા એ કોઈપણ સંબંધમાં પ્રેમનું શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ છે. કોઈ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ નથી હોતી. આ પ્રક્રિયામાં આપણે બીજાઓદ્વારા દુઃખી થઈએ છીએ અને આપણે બીજાને પણ નુકસાન પહોંચાડીએ છીએ. પરિણામે, આપણે બધા નાના-મોટા દ્વેષ રાખીએ છીએ. ક્ષમા એ આપણા ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિક અસ્તિત્વ માટે મહત્વપૂર્ણ છે. ક્ષમાએ અનિચ્છનીય દુઃખ અને અપમાનના નિકાલનો એક માર્ગ છે.

- માતાપિતા તરીકે, તમારા બાળકોને મૂલ્યો અને પાંખો આપો: તેમને ઉડવા દો, પરંતુ ખાતરી કરો કે તેઓ મૂલ્યોનું પાલન કરે છે. તેમના માટે આદર્શ બનો. સફળતાને બદલે, તેમને સારા માણસ બનવાની કિંમત જણાવો.
- નિવૃત્તિ પછી પ્રપૌત્ર કે પ્રપૌત્રી સાથે સમય પસાર કરવાનું નસીબ દરેકને નથી મળતું. આ નસીબને ગુમાવવું નહીં એ જસુવૃત્તિ છે.
- ઓછામાં ઓછું એક ભોજન પુરા પરિવાર સાથે લો. જે પરિવાર સાથે ખાય છે તે વધુ સુખી રહે છે. લંચ કે ડિનર દરમિયાન ટીવી કે મોબાઈલ ન રાખવાના પારિવારિક નિયમનું ચુસ્તપણે પાલન કરો. અન્ય કૌટુંબિક નિયમ રાત્રિભોજન ટેબલ પર કામ વિશે કોઈ ચર્ચા ન હોવી જોઈએ. જમવાનું શરૂ કરતા પહેલા ભોજન પ્રાર્થનાના નિયમનું પાલન કરો.
- યુવા પેઢી અને તેમના મંતવ્યોનો આદર કરો. તેમની પાસે તમારા જેવા આદર્શો ન પણ હોય, પરંતુ તેઓ ભવિષ્ય છેઅને વિશ્વને તેમની દિશામાં લઈ જશે. સલાહ આપો, ટીકા નહીં, અને તેમને યાદ અપાવવાનો પ્રયાસ કરો કે ગઈકાલનું શાણપણ આજે પણ લાગુ પડે છે.

સારાંશ

- સ્વાસ્થ્ય પછી સંબંધો એ જીવનની સૌથી મજબૂત સંપત્તિ છે.
- સંબંધો પર હાર્વર્ડ સંશોધનની સૌથી મોટી શોધ એ છે કે જે લોકો સારા સંબંધો ધરાવતા હતા તે લોકો સૌથી ખુશ હતા.
- અભ્યાસમાં એવું પણ જાણવા મળ્યું છે કે પૈસા કે સફળતા કરતાં સારા મિત્રો સુખ માટે વધુ મહત્ત્વના છે. વધુ મિત્રો= પૃથ્વી પર લાંબો સમય

- સ્વીકૃતિ: સંબંધોનો સુવર્ણ નિયમ છે- સ્વીકૃતિ- લોકોને જેમ છે તેમ સ્વીકારવું. આ દુનિયામાં કોઈ સંપૂર્ણ નથી. સકારાત્મક પાસાઓ પર ધ્યાન આપો. અપૂર્ણતાને પ્રેમ કરવાનું શરૂ કરો. હું સંપૂર્ણ નથી. તમે સંપૂર્ણ નથી. અન્ય સંપૂર્ણ નથી. ચાલો આપણે એ વિશ્વાસ સાથે અન્યની ઉજ્જવળ બાજુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું શીખીએ.
- અપેક્ષાઓ છોડો.
- જ્યારે કેટલાક સંબંધોમાં તમે તણાવ અનુભવો છો, ત્યારે તે વ્યક્તિ વિશે સારા ગુણો વિચારવાનું શરૂ કરો અનેથોડા દિવસોમાં જાદુ થઈ જશે.
- નાાના બાળકોમાં મૂલ્યો અને ચારિત્ર્યનું સંવર્ધન કરો. તેમને સારા માનવી બનાવવામાં તમારું સૌથી મોટું યોગદાનઆપો.
- ઓછામાં ઓછું એક ભોજન પુરા પરિવાર સાથે લો.

પ્રકરણ 3

બૌદ્ધિક તંદુરસ્તી -કંઈ પણ નવું શિખવું એ મનને યુવાન રાખે છે

આપણું મગજ લાખો ન્યુરોન્સનું બનેલું છે. આ ન્યુરોન્સને કસરતની જરૂર છે. વ્યાવસાયિક જીવન દરમિયાન, અવતા પડકારો ચેતાકોષોને કસરત પ્રદાન કરે છે. પરંતુ નિવૃત્તિ પછી, જો આપણે માનસિક પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો કરીએ, તો આપણે અલ્ઝાઈમર, ડિમેન્શિયા વગેરે જેવા રોગોનો ભોગ બની શકીએ છીએ. તેથી આપણે આપણા ચેતાકોષોને કસરત આપવીજોઈએ.

કેલીફોર્નિયા યુનિવર્સીટીના સાઈકોલોજી વિભાગના પ્રોફેસર ડો. રચેલ વોએ એક અભ્યાસમાં કહ્યું છે કે-

"મોટી ઉંમરમાં નવો હુન્નર શીખવાથી, છ જ સપ્તાહમાં તમારું મગજ ત્રણ દાયકા જેટલું યુવાન થઇ જાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે- "યાદદાસ્ત ઓછી થવી, નિર્ણયશક્તિ ધીમી થઇ જવી અને બોલવામાં મુશ્કેલી આવવી તેવી મોટી ઉંમરની અલ્ઝેઇમરનીબીમારીમાં ફોટોગ્રાફી, સંગીત, પેઇન્ટિંગ કે લખવા જેવા શોખ મગજના પાવરને મજબુત બનાવે છે!

કંઈ પણ નવું શિખવું એ મનને યુવાન રાખે છે. જેમ ખોરાક આપણા શરીરને પોષણ આપે છે તેમ શીખવાથી આપણા મનને પોષણ મળે છે. તમારા મગજને પડકારતી પ્રવૃત્તિઓ શોધો અને તેને નિયમિત કરો.

દાખલા તરીકે:

- કોયડાઓ અથવા ક્રોસવર્ડ્સ અથવા ક્વિઝ
- રસોઈ (Cooking)
- સંગીત નું સાધન વગાડવું અથવા ગાવું
- કળાહસ્તકલા (art)
- ટેકનોલોજી
- બાગકામ (Gardening)
- નવી ભાષા શીખવી
- પત્તાની રમતો
- ચેસ
- બોર્ડ ગેમ્સ
- પુસ્તકો વાંચો (જો તમે ડિજિટલ વાંચનમાં આરામદાયક હોવ તો કિન્ડલ ખરીદો)
- સર્જનાત્મક લેખન અથવા ડાયરી રાખવી
- નવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો
- નવી ટેકનોલોજી અજમાવવી
- જો તમે સ્માર્ટફોન અથવા ટેબ્લેટનો ઉપયોગ કરો છો તો તમે એવી એપ્સનો આનંદ માણી શકો છો જે માનસિકઉત્તેજના પ્રદાન કરી શકે છે. આમાં પઝલ, મેમરી અથવા બોર્ડ ગેમ એપ્સનો સમાવેશ થાય છે.
- યુટયુબ અથવા ઇન્સ્ટાગ્રામ પર પ્રેરણાદાયી વક્તાઓની વાતો સાંભળો.

સતત શીખવાથી ચેતાકોષોને કસરત મળે છે (મગજ અબજો ચેતા કોષોથી બનેલું હોય છે, જેને ન્યુરોન્સ કહેવાય છે) અનેસતત શીખવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં અલ્ઝાઈમર અને ડિમેન્શિયાની શક્યતા ઓને ઘટાડી શકીએ છીએ. નવા સંશોધન દર્શાવે છે કે મગજમાં વૃદ્ધાવસ્થામાં સારી રીતે કાર્ય કરવાની ક્ષમતા છે - કેવી રીતે? શીખતા રહો.

સતત શીખતા રહેવાનોં એક બીજો મોટો ફાયદો છે. જીવન જન્મ (Birth) અને મૃત્યુ (Death) વચ્ચે છે. જન્મ અને મૃત્યુપર આપણું કોઈ નિયંત્રણ નથી. પરંતુ B અને D વચ્ચે C આવે છે - Choices-આપણી પસંદગીઓ. જેટલું વધુ આપણે શીખીએ છીએ તેટલી આપણી પસંદગીઓ વધુ સારી બંને છે અને તેથી જીવન પણ વધુ સારું બંને છે.

સારાંશ

- આપણું મગજ લાખો ન્યુરોન્સનું બનેલું છે. આ ન્યુરોન્સને કસરતની જરૂર છે.
- આવી કસરતની ગેરહાજરીમાં, આપણે વૃદ્ધાવસ્થામાં અલ્ઝાઈમર, ડિમેન્શિયા વગેરેથી પીડાઈ શકીએ છીએ.
- તમારા મગજને પડકારતી પ્રવૃત્તિઓ શોધો અને તેને નિયમિત કરો.
- સતત શીખવું એ મનને યુવાન રાખે છે.
- જેટલું વધુ આપણે શીખીએ છીએ તેટલી આપણી પસંદગીઓ વધુ સારી બંને છે અને તેથી જીવન પણ વધુ સારુંબનેં છે.

પ્રકરણ ૪

નિવૃત્તિ-બીજાની સેવા કરવાની સુવર્ણ તક -આપનાર બનવું એટલે સતત સુખનો અનુભવ કરવો

“જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં માયાળુ બનો. તે હંમેશા શક્ય છે.” - દલાઈ લામા

આપણે જીવનમાં કરેલા તમામ રોકાણોમાંથી, જે અનેક ગણું ફરી આવતું રહે છે તે છે કોઇ ને મદદરૂપ કાર્ય.

નિવૃત્તિએ આપણને બીજાની સેવા કરવાની સુવર્ણ તક આપી છે. તેને ભૂલશો નહિ.

સેવા એ સાચી પ્રાર્થના છે. સેવા આપણને માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વસ્થતા આપે છે. તે પ્રેમાળ અને શક્તિશાળી વિશ્વના નિર્માણમાં મદદ કરે છે.

શ્રી શ્રી રવિશંકર કહે છે, "સેવા એ આંતરિક પ્રેમની અભિવ્યક્તિ છે."

નિઃસ્વાર્થ સેવાની શક્તિ

જ્યારે આપણે શુદ્ધ હૃદયથી આપીએ છીએ, ત્યારે આપણે આનંદનો અનુભવ કરીશું અને આપણી આસપાસના લોકોનેપણ ખુશ કરીશું. જો બદલામાં કંઈપણ અપેક્ષા

રાખ્યા વિના આપીશું તો સૌથી વધુ ખુશીનો અનુભવ કરીશું. મદદ નમ્રતા સાથે અને કોઈપણ અહંકાર વિના કરો. કોઈપણ અપેક્ષા વગર કરો. સાચા ઈરાદાથી કરો. સેવા કરતી વખતે માનસિકતા શાંત હોવી જોઈએ. આપણે ચીડ કે ગુસ્સાથી સેવા ન કરવી જોઈએ પરંતુ બીજા પ્રત્યે પ્રેમની ભાવના રાખવી જોઈએ. આ કાર્ય કરવા માટે તમે ભગવાન વતી માત્ર સાધન/ટ્રસ્ટી છો તે ધ્યાનમાં લો.

તમારા જીવનસાથી, બાળકો, પરિવારના અન્ય સભ્યો, મિત્રો અને અજાણ્યા લોકો સહિત કોઈપણને મદદ કરવા અથવા ટેકો આપવાની કોઈ તક ગુમાવશો નહીં.

કુદરતે મને આ ધરતી પર મનુષ્ય બનાવીને મોકલ્યો. તો એના વળતર પેટે મેં કુદરતને શું આપ્યું? મેં કેટલાને મદદ કરો. હવે પછીના જીવનમાં મારા માટે નહીં પણ અન્ય માટે હું શું કરી શકું?

- કોઈ ગરીબ વિદ્યાર્થીના શૈક્ષણિક ખર્ચની જવાબદારી લેવી.
- અંગોનું દાન કરવું.
- બીમાર હોય તેવા વ્યક્તિને સહાયતા આપવી. /હોસ્પિટલોની મુલાકાત લેવી અને ફળ આપવા.
- કોઈની સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવું.
- કોઈની પ્રમાણિક પ્રશંસા કરવી.
- બીજાઓને દિલાસો આપવો.
- ધ્યાન અથવા કસરત અથવા યોગ માટે અન્ય લોકોને પ્રેરણા આપવી.
- ઘર નું વાતાવરણ સકારાત્મક રાખવું.

- મેન્ટરીંગ/ માર્ગદર્શન આપવું.
- જ્ઞાન આપવું.
- સમય આપવો.
- અન્યને શુભેચ્છાઓ અથવા આશીર્વાદ આપવા અથવા સ્મિત અથવા આરામના શબ્દો આપવા.

આપણે કંઈક એવું કરીએ જે આ સમાજ અને વિશ્વને વધુ સારું બનાવે. આપણાં કૌશલ્ય, કુશળતા, અનુભવ, શાણપણનો ઉપયોગ કરીએ અને સકારાત્મક બદલાવ લાવીએ. આપણી પ્રતિભા અને સમયનો બીજાની સેવા કરવા માટે ઉપયોગ કરવો. સત્ય એ છે કે આપણો સૌથી મોટો આનંદ બીજાઓની સેવા કરવાથી મળે છે.

આપણે બધા સુખનો માર્ગ શોધીએ છીએ. સેવાનું આચરણ આપણને સુખના માર્ગ તરફ દોરી જશે. દરરોજ ઓછામાંઓછું એક સેવાનું કાર્ય કરો. ચાલો આ દુનિયાને વધુ સારી જગ્યા બનાવીએ.

किसी की मुस्कुराहटों पे हो निसार
किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार
किसी के वास्ते हो तेरे दिल में प्यार
जीना इसी का नाम है

સારાંશ

- નિવૃત્તિએ આપણને બીજાની સેવા કરવાની સુવર્ણ તક આપી છે. તેને ભૂલશો નહિ.
- કોઈના જીવનમાં સુખ મળે અને આનંદ આવે તેવા બધા જ પ્રયત્નો કરો આમ કરવાથી તમને સુખ મળશે.
- દરરોજ ઓછામાં ઓછું એક સેવાનું કાર્ય કરો.

પ્રકરણ ૫

માનસિક સ્વાસ્થ્ય / ભાવનાત્મક

તંદુરસ્તી

મનની સફાઇ

સાત્વિકતા અપનાવો

ભાવનાત્મક તંદુરસ્તી એટલે પોઝિટીવ /હકારાત્મક લાગણીઓ વધુ અને નેગેટીવ /નકારાત્મક લાગણીઓ ઓછી. સંશોધન મુજબ, હકારાત્મક લાગણીઓ વિકસાવવાથી આપણને સ્વસ્થ, સુખી અને વધુ જોડાયેલ જીવન જીવવામાં મદદમળે છે.

હકારાત્મક / પોઝિટીવ લાગણીઓ

આનંદ

સંતોષ

શાંતિ

સુખ

ઉત્સાહ

પ્રેરણા

આશા

જિજ્ઞાસા

સ્નેહ/પ્રેમ

પ્રશંસા

આદર

દયા

નેગેટીવ લાગણીઓ

ચિંતા

દુઃખ

ભય

ડિપ્રેશન (હતાશા)

વેદના

આંતરિક અજંપો (અશાંતિ)

ઉદાસીનતા

તિરસ્કાર

ઈર્ષ્યા

શરમ

નારાજગી

નિરાશા

અહંકાર

આપણો લક્ષ્યાંક પોઝિટીવ લાગણીઓ અને નેગેટીવ લાગણીઓ નો રેશિયો ૯૦:૧૦ રાખવા નો હોવો જોઇએ. હકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટું ટોનિક છે. નકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટું ઝેર છે.

માનસિક તંદુરસ્તી નાં લક્ષણો

- માનસિક તન્દુરસ્તીની જરુરિયાત એ છે કે ગમે તે ઉમરે માનવી પોતાના જીવનમાં બનતા સારા અને અશુભ બનાવોને સ્વીકારી લે, પોતાની પાસે જે છે તે શ્રેષ્ઠ માને. ના ગમતી વાત કે બનાવોથી નારાજ ના થાય.
- ગુસ્સો ઓછો આવે.
- તમે કોઈ માટે ખરાબ નથી ઈચ્છતા.
- તમે કોઈ ને પણ તુચ્છ નથી સમજતા.
- ગમે એટલું દુઃખ આવે તમે સહન કરી શકો છો. અને વધુ પડતા સુખ માં પણ તમે તમારી જાતને કંટ્રોલ મા રાખી શકોછો.
- તમને રોજ સાત કલાક ની ઉંઘ આવે છે.
- તમને બધા લોકો સાથે સારા સંબંધો છે.

- તમને ત્રણેય ટાઈમ જમવાનું ભાવે છે.
- તમે અઘરી પરિસ્થિતિ માં ચિંતા નહિપણ ચિંતન કરો છો.

બસ આ પ્રકારના ગુણ તમારી માનસિક તંદુરસ્તી સુચવે છે.

નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો

હતાશા, ચીડિયાપણું, ધ્યાન ન લાગવું, કામમાં રસ ન હોવો, ઊંઘ ન આવવી કે વધુ પડતી ઊંઘ લેવી, ખોરાકનો અભાવ કે વધુ પડતો ખોરાક લેવો, નકારાત્મક વિચારો નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો છે. આપણા ભારતમાં દર ચાર માંથી એક વ્યક્તિ માનસિક બીમારીથી પીડિત છે.

માનસિક તન્દુરસ્તીનો આધાર આપણાં વિચારો

નકારાત્મક વિચાર આપણા દુશ્મન છે.

માનસિક તન્દુરસ્તીનો આધાર આપણાં વિચારો પર રહેલો છે. આપણો એક-એક વિચાર ખૂબ અગત્યનો છે તથા આપણે સતત એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે મારા મનમાં કયા વિચારો ચાલી રહ્યા છે! આપણને પોતાને જ એ ખબર નથી હોતી કે દિવસ દરમિયાન આપણે બીજા વિશે શું- શું વિચારીએ છીએ? દરેક સંબંધ વિશે આપણાં મનમાં જે વિચારોનો સંગ્રહ છે તેના આધારે મધુરતા અથવા કટૂતા બને છે. આપણને તે સમજ હોવી જોઈએ કે હું કેવા વિચારો કરી રહેલ છું. કારણ કે તેઆપણા જીવન માટે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે.

આખો દિવસ આપણએ જે કોઈ પણ માહિતી સોશિયલ મીડિયા કે કોઈ અન્ય માધ્યમ દ્વારા સાંભળીએ છીએ, તો તેઆપણાં વિચારોનો ભાગ બની જાય છે. આપણે એવી કોઈ વાત ન સાંભળવી જોઈએ જેથી આપણા વિચારો અશુદ્ધ થઈ જાય.

તમારા વિચારોનું ધ્યાન રાખો અને સકારાત્મક, રચનાત્મક વિચારો પસંદ કરો. સકારાત્મક વિચારસરણી તમારાદૃષ્ટિકોણને પ્રભાવિત કરી શકે છે અને સુખી અને વધુ પરિપૂર્ણ જીવનમાં ફાળો આપી શકે છે. આપણા વિચારો આપણા અનુભવોને આકાર આપે છે. નકારાત્મકતા આપણી ક્ષમતાને નબળી પાડે છે. તમારી પાસે તમારા વિચારો પસંદ કરવાનીઅને તમારી વાસ્તવિકતાના આર્કિટેક્ટ બનવાની શક્તિ છે. તમારા વિચારો એ તમારા જીવનનો મુખ્ય ભાગ છે. જ્યારે તમે પ્રકાશમાં જીવી શકો ત્યારે અંધારામાં શા માટે જીવો?

ઘણાં લોકો મળે છે કે, જેઓ કહે છે કે તેઓ ડિપ્રેશનમાંથી બહાર આવી ગયા, કોઇ કહે છે કે અમે ડિવોર્સ લેવાનું વિચારતા હતા પણ આજે અમે બન્ને સાથે છીએ. આજે અમારા સંબંધો પહેલાથી સારા થઇ ગયા છે. ઘણા એવા પણમળે છે કે જે કહે છે કે અમે સ્યૂસાઇડ સુધી પહોંચી ગયા હતા પણ બચી ગયા. કોનાથી બચી ગયા, આપણે આપણા જ વિચારોથી બચી ગયા ને? મોટા ભાગના લોકો એમ કહે છે કે અમારી વિચારવાની રીત બદલાઇ ગઇ. તેનો અર્થ એ છે કે તેઓ પહેલા કરતા ઘણા વધુ પાવરફુલ થઇ ગયા.

શક્તિશાળી અને મજબૂત મન

મન ની તંદુરસ્તી માટે નાં સોનેરી સુત્રો

- જીવનમાં જે પરિસ્થિતિઓ આવે છે, લોકો આપણી સાથે જે વ્યવહાર કરે છે તે આપણાં નિયંત્રણ માં નથી પણઆપંણો પ્રતિભાવ આપણાં નિયંત્રણ માં છે. જો આપણાં વિચારો સારા હશે તો આપંણો પ્રતિભાવ પણ હકારાત્મકહશે. પ્રતિભાવ માં અહંકાર ન હોવો જોઈએ. જ્યાં અહંકાર હોય ત્યાં વિકાર હોય. બધું તમારી પસંદગી મુજબ થવું જોઈએ એવો આગ્રહ છોડો. આપણે ભીતરથી 'જાગી' જઈએ ત્યારે અંદરના સૂર્યનું અજવાળું પામી શકીએ.ગુસ્સે નાથાવ, માનસિક તનાવ ના રાખો, બદલો લેવાની ભાવના ના રાખો, બોલવામાં, વાતચીતમાં સયમ રાખો, મોટે થી ઘાંટાપડી ને વાત ના કરો, અપશબ્દોના બોલો, મોટાનું માન રાખો અને નાના ને રાજી રાખો, અને આવી માનસિક તન્દુરસ્તીમેળવવા પોતાના ઇષ્ટદેવને ખરા મનથી પ્રાર્થના કરવાનું ના ભૂલો.
- એવી પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓ ને મળો જેના મો પર ચિરંતન હાસ્ય અને આનંદ દેખાય. દુખનો કોઈ ભાવ ના હોય. તમારી જાતને સકારાત્મક, સહાયક અને પ્રેરણાદાયી વ્યક્તિઓથી ઘેરી લો જે તમને પ્રોત્સાહિત કરે છે. જે લોકો તમારી આસપાસ છે અને જેમની સાથે તમેં વધુ સમય વિતાવો તે તમારી માનસિકતા અને સફળતા પર નોંધપાત્રઅસર કરે છે.
- એફરમેશનસ (Affirmations) ઉચ્ચ ઉર્જાવાળા સકારાત્મક વિચારો છે જે આત્મસન્માન વધારવા, નકારાત્મકતા ઘટાડવા અનેસ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં મદદ કરે છે. સવારે ઉઠયાં પછી પાંચ મિનિટ પોઝીટીવ વાક્યો / એફરમેશનસ બોલો. જેમ કે

૧. મારું જીવન બહુ સુંદર છે.

૨. મારું સ્વાસ્થ્ય બહુ સારું છે.

૩. હું દરરોજ યુવાન અને ફિટ થઈ રહ્યો / રહી છું.

૪. હું હંમેશા ખુશ રહું છું.

૫. હું એક શક્તિશાળી આત્મા છું.

૬. હું નિર્ભય છું.

૭. હું શાંત અને સ્થિર છું

૮. ભગવાનનાઆશીર્વાદ અને શક્તિઓ મારી અને મારા પરિવારની આસપાસ રક્ષણાત્મક ઢાલ છે.

૯. મારું મન, મગજ અને શરીરસંપૂર્ણ અને સ્વસ્થ છે.

૧૦. આજે હું પ્રેમાળ વિશ્વ બનાવીશ. હું આજે દરેક જીવ સાથે પ્રેમાળ અને દયાળુ બનીશ.

૧૧. મારું જીવન સંપૂર્ણ અને સુંદર છે. મારું ભાગ્ય મહાન છે.

- તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને ક્રિયાઓ સહિત તમારા અનુભવો માટે જવાબદારી લો. આપણી સમસ્યાઓ માટે બાહ્ય સંજોગો અથવા અન્યને દોષ આપવાને બદલે, આપણી વાસ્તવિકતા બનાવવામાં આપણી પોતાની ભૂમિકાને ઓળખો. જવાબદારી નિભાવીને, આપણે આપણી જાતને સકારાત્મક ફેરફારો

કરવા અને આપણી ઈચ્છા મુજબનુંજીવન બનાવવા માટે સશક્ત બનાવીએ છીએ. તમારા સંજોગોને દોષ આપવાનું બંધ કરો અને તમારા જીવનની જવાબદારી લો. તમારી પાસે તમારી પરિસ્થિતિ બદલવાની શક્તિ છે.

- વર્તમાન ક્ષણમાં જીવો: માઇન્ડફુલનેસનો અભ્યાસ કરો અને દરેક ક્ષણમાં સંપૂર્ણ રીતે હાજર રહો. ભૂતકાળ વિશે અફસોસ અને ભવિષ્ય વિશેની ચિંતાઓને છોડી દો અને વર્તમાન ક્ષણનો મહત્તમ આનંદ લેવા પર ધ્યાન આપો.
- સભાન ઊંડાં શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરો. શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, આપણે વર્તમાન ક્ષણમાં આપણી જાતને એન્કર કરી શકીએ છીએ, મનને શાંત કરી શકીએ છીએ અને આરામની ઊંડી સ્થિતિઓ સુધી પહોંચી શકીએછીએ. તણાવ ઘટાડવા માટે આ તકનીક સરળ છતાં શક્તિશાળી છે.
- દરરોજ એક કે બે વાર ધ્યાન કરવાનું પસંદ કરો.
- રાત્રે સુતા પહેલાં પાંચ મિનિટ દિવસ દરમ્યાન જે સારું થયું હોય તે માટે આભાર ની લાગણી અનુભવો / કૃતજ્ઞતાની પ્રેક્ટિસ કરવાનું પસંદ કરો. તમારા જીવનમાં નાની-મોટી સારી બાબતો /આશીર્વાદોની માટે કૃતજ્ઞતા કેળવો. પછી ભલે તે ગમે તેટલા નાના લાગે. આ કરવા થી તમેં આનંદ અને પરિપૂર્ણતાની લાગણી અનુભવશો.
- માફ કરવાનું પસંદ કરો. રોષ અને ભૂતકાળના દુઃખોને પકડી રાખવાથી આપણનેં જ નુકસાન થાય છે. ક્ષમાની પ્રેક્ટિસ કરો, જરૂરી નથી કે અન્ય લોકો માટે, પરંતુ તમારા માટે. નકારાત્મકતાને છોડી દો અને હળવા હૃદયથીઆગળ વધો.
- પરમાત્માને સમર્પણની સ્થિતિમાં જીવો. વિશ્વાસની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખો. આનો અર્થ એ નથી કે નિષ્ક્રિય થઇ જવું, પરંતુ પડકારોનો સામનો કરીને પણ નિખાલસતા અને વિશ્વાસ સાથે જીવનને સ્વીકારવું.

- વારંવાર આનંદ, સ્મિત, હાસ્ય કરવાનું પસંદ કરો.
- પ્રકૃતિમાં થોડો સમય વિતાવવો પસંદ કરો.
- દરરોજ થોડો સમય સંગીત સાંભળવાનું પસંદ કરો.
- કોઈના જીવનમાં સુખ મળે અને આનંદ આવે તેવા બધા જ પ્રયત્નો કરો આમ કરવાથી તમને સુખ મળશે.
- કોઈને તેના કામમાં મદદ કરીને તેની ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવી આપો જેથી તેને ખૂબ આનંદ આવે અને તેથી તમને આનંદ મળે.
- બીજાને પ્રેમ કરતા પહેલા પોતાની જાતને પ્રેમ કરો. શું તમે તમારી જાતને પ્રેમ કરો છો? શું તમે આત્મવિશ્વાસ અનુભવોછો? શું તમારું આત્મસન્માન ઊંચું છે? શું તમે તમારી સંભાળ રાખો છો? તમારી જાતને બિનશરતી પ્રેમ કરો અને તમેજેમ છો તેમ તમારી જાતને સ્વીકારો. તમારી શક્તિ અને ખામીઓને સ્વીકારવાનું શરૂ કરો. તમારી જાતને પ્રેમ કરવાનું શરૂ કરો. જેથી તમે બીજાને પ્રેમ કરી શકો.
- તમારા જીવનમાં જે આનંદના જે પ્રસંગો બન્યા હોય તેને વારે વારે યાદ કરો.
- તમારા જીવનમાં એવી ઘણી વસ્તુ કે પ્રસંગો બનવા ના જેથી તમને દુખ થયું હોય તેવા પ્રસંગો ભૂલી જાઓ.
- સુખ અને દુ:ખ એ મનની લાગણી ઉપર આધાર રાખે. મનને એવું કેળવો કે જેથી દરેક વસ્તુમાં કે પ્રસંગમાં તમને સુખની લાગણી થાય. માટે તમારા જીવનમાં નાની નાની આનંદની વાતો બને ત્યારે ખૂબ હસો, બીજાને એ વાત કરીને ખૂબ હસાવો અને કોઈક વાર એવું બને કે ક્ષણ ભર તમને દુખ થાય તેમ હોય તો તે વાતને હસી કાઢો.

- મનમાં કોઈને માટે ધિક્કારની લાગણીના રાખો એટલે સુધી કે કોઈએ તમારું બૂરું ઇચ્છ્યું હોય કે તમને કોઈપણપ્રકારે નુકશાન પહોચાડયું હોય તેને માટે પણ પ્રેમ અને લાગણી રાખો. થોડું મુશ્કેલ છે પણ પ્રયત્ન કરો.
- તમારું ધ્યાન ફક્ત પૈસા કમાવામાં અને નવું ઘર, નવી ગાડી વગેરે જેને ભૌતિક સુખ કહેવાય તેમાં ગૂંચવાયેલા રહેશો તો ક્ષણિક સુખ જ મળશે. આ વાત યાદ રાખો કે તમે આ દુનિયામાં ખાલી હાથે આવ્યા હતા અને ખાલી હાથેજવાના છો. માટે ક્ષણિક સુખ મળે તવી બધી જ વસ્તુઓ માં ધ્યાન આપવાને બદલે જીવો છો ત્યાં સુધી મનમાં અપાર શાંતિ અને સુખનો ભાવ લાવવા ધીરે ધીરે પ્રયત્ન કરો.
- રોજીંદી જીવન ચર્યામાં દરેક વસ્તુ ધ્યાનથી કરો. બેધ્યાન પણે કાંઈ પણ કરશો તો તમને કે બીજાને નુકશાન થશે અને સુખ ને બદલે તમને દુખ થશે.
- સુખનો સાચો અનુભવ કરવા શરીરની તન્દુરસ્તી ખૂબ જરૂરી છે માટે ગમતી અને નિયમિત કરી શકો તેવી કોઈ પણકસરત ૩૦ થી ૪૦ મિનિટ માટે કરો.
- આપણા જીવનમાં દુઃખ, પીડા, સંકટના રૂપમાં અનેક સમસ્યાઓ આવતી જ રહેવાની છે. જીવન પડકારો અને અવરોધોથી ભરેલું છે. પ્રતિકૂળતાનોં સામનો કરવા નોં આત્મવિશ્વાસ કેળવો. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં, આપણા નિયંત્રણમાં શું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને ચિંતા અથવા ડરવાને બદલે પગલાં લેવા.
- જેવું કર્મ તેવું જ ભાગ્ય. આપણે જે વિચારીએ છીએ, બોલીએ છીએ, કરીએ છીએ તે આપણું કર્મ છે. આપણી સાથેજે થાય છે, લોકો આપણી સાથે જે વ્યવહાર કરે છે, તે આપણું નસીબ છે. જેવું કર્મ હોય છે, તેવું જ ભાગ્ય બને છે. માટે હંમંશા સારા કર્મ કરો.

- તણાવમાં ના રહેજો. તમે આખો દિવસ કોઈને કોઈ વાતને લઈને તણાવમાં રહેશો તો તેનાથી તમારા માનસિકસ્વાસ્થ્યને ઘણું નુકસાન થઈ શકે છે. જ્યારે તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રભાવિત થાય છે, ત્યારે તે એકંદર શારીરિકસ્વાસ્થ્યને સીધી અસર કરે છે, જે ઘણા રોગોને જન્મ આપી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં તણાવ, ચિંતા જેવી સમસ્યા ઓથી પોતાને બચાવો.
- ગમતા કામમાં સમય વિતાવો. નાના નાના સુખ ને માણો જેમ કે સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, ફૂલો, પક્ષીઓ નો ચહેકાટ, વગેરે. કોઈ શોખ અથવા અન્ય કંઈ પણ જે તમને ઠળવા કરે-જેવા કે સારાં પુસ્તકો વાંચો, ઘરનાં કામમાં મદદ કરો, બાળકોની શાળામાં જઈને શિક્ષકને મળો, કોઈ સેવાનાં કાર્યમાં જોડાવો, ભારત ભ્રમણ કરી શકાય. જેણે ભારત જોયુંછે તે વિદેશમાં ફરવા જઈ શકે. ખ્યાલ આવશે કે દુનિયા કેવી છે? એવી મનપસંદ પ્રવૃત્તિ કરી શકાય જેથી આપણનેતો આનંદ મળે, પણ આસપાસનાં લોકોને આપણો સહવાસ ગમે.

માનસિક તન્દુરસ્તી માટે છોડવા જેવાં કામો

- ફરિયાદ કરતા રહો, ટીકા કરતા રહો, સરખામણી કરતા રહો - પારકી પંચાત કે ટીકાઓ કરવી, એકબીજાનીવાતમાં વધારો કરીને લોકો વચ્ચેના સબંધો બગાડવા.
- ઘરમાં રહીને આદેશો કરવા.
- ઘરમાં પલંગ પર અથવા ખુરશી પર સતત પક્યા રહેવું.
- કાવાદાવા ખેલવા, વિરોધીઓને માત કરવા, પ્રપંચ રચવો, ઈર્ષા-અદેખાઇમાં રાચવું, પોતાની લીટી લંબાવી શકવાની આવડત ન હોવાથી બીજાની લીટીને ભૂંસતા રહેવું, સૌની સાથે લડાઈ-ઝઘડો કરતા રહેવું.

- સ્ટ્રેસ જન્માવે એવી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું જોઇએ.
- કેટલાંક લોકો તો નિવૃત્તિ પછીના જીવનમાં 'નવરો બેઠો નખ્ખોદ વાળે' ઉક્તિ મુજબ અન્ય પરેશાન થાય તેવાં કૃત્યોકરતા હોય છે.
- જીવનનાં મહત્ત્વનાં વર્ષો પૈસા કમાવામાં ખર્ચ્યાં પછી પણ કેટલાંક લોકો બાકીનું જીવન પણ એ જ રીતે હાય પૈસો, હાય પૈસો કરતાં કરતાં જીવતાં હોય છે. તેને કુવૃત્તિ કહી શકાય.

સારાંશ

- માનસિક /ભાવનાત્મક તંદુરસ્તી એટલે પોઝિટીવ /હકારાત્મક લાગણીઓ વધુ અને નેગેટીવ /નકારાત્મક લાગણીઓ ઓછી.
- માનસિક તન્દુરસ્તીનો આધાર આપણાં વિચારો પર રહેલો છે.
- હકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટું ટોનિક છે. નકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટું ઝેર છે.
- વ્યક્તિનું મન સાત્વિક હશે તો નક્કી તેના કર્મો અને શબ્દો પણ સાત્વિક હશે. આ બન્ને સાત્વિક હશે તો જીવન પણ સાત્વિક બનશે.
- આખો દિવસ આપણએ જે કોઈ પણ માહિતી સોશિયલ મીડિયા કે કોઈ અન્ય માધ્યમ દ્વારા સાંભળીએ છીએ, તોતે આપણાં વિચારોનો ભાગ બની જાય છે. આપણે એવી કોઈ વાત ન સાંભળવી જોઈએ જેથી આપણા વિચારોઅશુદ્ધ થઈ જાય.
- બધું તમારી પસંદગી મુજબ થવું જોઈએ એવો આગ્રહ છોડો.
- તમારી જાતને સકારાત્મક, સહાયક અને પ્રેરણાદાયી વ્યક્તિઓથી ઘેરી લો જે તમને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

- સવારે ઉઠયાં પછી પાંચ મિનિટ પોઝીટીવ વાક્યો / એફરમેશનસ બોલો. જેમ કે ૧. મારું જીવન બહુ સુંદર છે. ૨. મારુંસ્વાસ્થ્ય બહુ સારું છે.
- રાત્રે સુતા પહેલાં પાંચ મિનિટ દિવસ દરમ્યાન જે સારું થયું હોય તે માટે આભાર ની લાગણી અનુભવો / કૃતજ્ઞતા (Gratitude) - પ્રેક્ટિસ કરવાનું પસંદ કરો.
- માફ કરવાનું પસંદ કરો. રોષ અને ભૂતકાળના દુઃખોને પકડી રાખવાથી આપણનેં જ નુકસાન થાય છે.
- ગમતા કામમાં સમય વિતાવો.
- પ્રતિકૂળતાનોં સામનો કરવા નોં આત્મવિશ્વાસ કેળવો. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં, આપણા નિયંત્રણમાં શું છે તેના પરધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને ચિંતા અથવા ડરવાને બદલે પગલાં લેવા.
- વારંવાર આનંદ, સ્મિત, હાસ્ય માણવાનું પસંદ કરો.
- પ્રકૃતિમાં થોડો સમય વિતાવવો પસંદ કરો.
- દરરોજ થોડો સમય સંગીત સાંભળવાનું પસંદ કરો.
- કોઈના જીવનમાં સુખ મળે અને આનંદ આવે તેવા બધા જ પ્રયત્નો કરો આમ કરવાથી તમને સુખ મળશે.

પ્રકરણ ૯

સક્રિય રહેવાની ચાવી -

તમારી ઉંમર ભૂલી જાઓ અને તમારા સ્વપ્ના નો પીછો કરો

"ઉંમર માત્ર એક સંખ્યા છે, અને તમારી પ્રતિભા તમને ક્યારેય નિષ્ફળ કરશે નહીં. તેની કોઈ એક્સપાયરી ડેટ નથી." - માધુરી દીક્ષિત

સ્વપ્ના / શોખ પુરા કરવામાં ઉંમરનો કોઈ બાધ ન હોવો જોઈએ!

દિલથી યુવાન રહો.

ઉંમર શરીરને અસર કરી શકે છે, પરંતુ મન પર નહીં. અને તે મન છે જે શરીરને આગળ વધવા માટે પડકાર આપે છે. જોતમારે સકારાત્મક જીવન જીવવું હોય તો તમારી ઉંમર ભૂલી જાઓ. ફક્ત એટલું જ યાદ રાખો કે દરેક ક્ષણ જે પસાર થઈજાય છે તે ફરીથી આવશે નહીં. તમે સક્ષમ છો એવું માનવાની હિંમત કરો અને તમારા અમૂલ્ય જીવનકાળને અદ્ભુત રીતેશ્રેષ્ઠ બનાવો.

તમારા અધૂરા સ્વીપ્ના/ શોખ ને આગળ વધારવામાં ક્યારેય મોડું નથી થયું. તમારા શોખ છોડશો નહીં. જો તમારી પાસેકોઈ શોખ ન હોય, તો નવો બનાવો. તમે પર્યટન કરી શકો છો, રસોઇ કરી શકો છો, વાંચી શકો છો, બાગકામ કરી શકોછો, નૃત્ય કરી શકો છો. ગાયન, સંગીતવાદ્યો વગાડવું, પર્વતારોહણ, ટ્રેકિંગ વગેરે કરી શકો છો. તમે કિચન ગાર્ડન ઉગાડી શકો છો, કાર્ડ્સ, ચેકર્સ, ચેસ, ડોમિનોઝ, ગોલ્ફ રમી શકો છો.

વ્યવસાયિક જીવનની માંગ અને મજબૂરીને લીધે, આપણામાંથી ઘણા લોકો આપણા સ્વપ્નના /શોખ ને અનુસરી શક્યાનથી. નિવૃત્તિ પછી, આપણી માનસિકતા એ છે કે

ઘણું મોડું થઈ ગયું છે. આપણાં કેટલાક શોખ અને સ્વપ્નને અનુસરવા માટે આપણે જાતને ખૂબ વૃદ્ધ માનીએ છીએ. પણ ક્યારેય મોડું થતું નથી. ઉંમર માત્ર એક સંખ્યા છે; તમે હંમેશા તમારાસૌથી મોટા સ્વપ્નો પુરા કરી શકો છો.

નિવૃત્તિ પછી પણ, જો આપણે ફક્ત નિયમિત પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહીએ, તો આપણે અમુક સમયે શૂન્યતા અથવા ખાલીપણું અનુભવી શકીએ છીએ.

આપણા દેશમાં, સમાજમાં લોકોને ઉંમરને લઈને બહુ વાંધા હોય છે.

"આ ઉંમરે તેણે આવું બધું કરવાની શું જરૂર છે?" એવું લોકો પૂછ-પૂછ કરે.

આ માનસિકતા બદલવાની જરૂર છે. તમારામાં થનગનાટ હોય, અને મન ખુલ્લું હોય, તો તમે જે ચાહો તે શીખી શકો છો.

શોખને ઉંમરનુ કોઇ બંધન નહિ હોવું જોઈએ.ઉલ્ટુ ઉંમર થાય, તેમ શોખનું મહત્વ વધવુ જોઇએ. શોખ ખર્ચાળ હોય, તેવુપણ જરૂરી નથી.શોખ હોવો જરુરી છે.

એક ધ્યેય, મક્સદ, પાગલપન જરૂરી છે.

શોખ વ્યક્તિને માનસિક રીતે વ્યસ્ત રાખે છે.સક્રિય રહેવાથી તમેં હાર્ટ એટેક, ડાયાબિટીસ, ઓસ્ટીયો પોરોસીસ, હાઇબ્લડ પ્રેશર, હાઇ કોલેસ્ટ્રોલ, કોલોન કેન્સરનાં જોખમને ઘટાડી શકો છે.

કેટલાક 60, 70, 80, 90 અને 100 ના દાયકાના પ્રેરણાદાયી લોકો તેમના સંધિકાળના વર્ષોમાં દરરોજ તેમના સ્વપ્ના નેજીવે છે. ચાલો આપણે આવાં પ્રેરણાદાયી લોકો ઉંમરના કોઈપણ ખચકાટ વિના આશ્ચર્યજનક રીતે તેમનાં સ્વપ્ના પુરા કરીરહ્યા છે તે જાણીયે.

દિલીપ (૬૧) અને પૂજા ચૌહાણ (૫૭): ઇન્દોરના આ દંપતીએ નિવૃત્તિ પછી રોયલ એનફિલ્ડ બાઇક પર સમગ્ર ભારતમાંરોડ ટ્રીપ કરી. તેઓએ લેહથી આગ્રા સુધી 150 દિવસમાં 5,500 કિલોમીટર કવર કર્યું. “ગયા વર્ષની શરૂઆતમાં મારીનિવૃત્તિ પછી અમે કોઈ સમય ગુમાવ્યો નથી. અમે બહાર નીકળવા અને અમારી આસપાસની દુનિયાને જોવા માટે ખૂબ ઉત્સુક હતા. આ પ્રવાસ પાછળનું અમારું પ્રાથમિક સૂત્ર યુવાનોને કહેવાનું છે કે નિવૃત્તિ પછી પણ જીવન ચાલુ રહે છે,” દિલીપે એક દૈનિક પ્રકાશનને જણાવ્યું હતું.

૬૦ વર્ષની ઉંમરે, નાટ્યકાર અને નિબંધકાર જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શૉ એ "હાર્ટબ્રેક હાઉસ" લખવાનું શરૂ કર્યું, જેને ઘણા લોકો તેમની શ્રેષ્ઠ કૃતિ ગણે છે.

૬૬ વર્ષની ઉંમરે, લતા કરે બારામતી મેરેથોનમાં બધાને આશ્ચર્યચકિત કરી દીધા. ૬૬ વર્ષની ઉંમરે તમારી પ્રથમ મેરેથોન દોડવી એ આશ્ચર્યજનક છે અને તમારા હરિફ કરતાં વધુ ઝડપી બનવુ એ કોઈ ચમત્કારથી ઓછું નથી.

૭૧ વર્ષની ઉંમરે, જાપાનીઝ શાળાના નિવૃત્ત શિક્ષક, કાત્સુસુકે યાનાગીસાવા, માઉન્ટ એવરેસ્ટ પર ચઢનાર સૌથી વૃદ્ધવ્યક્તિ બન્યા.

૭૫ વર્ષની ઉંમરે, કેન્સર સર્વાઇવર બાર્બરા હિલેરી ઉત્તરધ્રુવ પર પહોંચનારી સૌથી વૃદ્ધ વ્યક્તિઓમાંની એક અને પ્રથમ અશ્વેત મહિલા બની.

૮૧ વર્ષની ઉંમરે, પ્રખ્યાત ભારતીય અભિનેતા અમિતાભ બચ્ચન માં હજુ પણ વૃદ્ધત્વના કોઈ ચિહ્નો નથી અને ખુબ જ ઉત્સાહથી તેમનું કામ કરી રહ્યા છે.

૮૧ વર્ષની ઉંમરે, વહીદા રહેમાન વાઇલ્ડલાઇફ ફોટોગ્રાફર બનીને સાબિત કરે છે કે સપનાનો પીછો કરવામાં ક્યારેય મોડું થયું નથી. પાછળથી, તેણીએ ભારત,

તાંઝાનિયા, નામિબિયા અને કેન્યામાં તેની સફારીથી લઈને વન્યજીવ સુધીના ચિત્રોમાટે એક પ્રદર્શન યોજ્યું. વહીદાએ એ પણ જાહેર કર્યું કે તે આગામી સમયમાં સ્કુબા ડાઇવિંગ કરવાનું વિચારી રહી છે!

૮૨ વર્ષના કિશોર રાવે છેલ્લા બે દાયકામાં કરુણાશરાય નામના બેંગ્લોર હોસ્પાઇસ ટ્રસ્ટમાં 20,000 કેન્સરના દર્દીઓને તેમના અંતિમ દિવસોમાં શાંતિ અને આશ્વાસન લાવવામાં મદદ કરી છે. વહેલા નિવૃત્તિનો વિકલ્પ પસંદ કર્યા પછી, રાવે ગંભીર રીતે બીમાર કેન્સરના દર્દીઓ માટે કામ કરવાનું તેમના જીવનનું મિશન બનાવ્યું છે.

જ્યારે તેમને પૂછવામાં આવ્યું કે તે રોજિંદા ધોરણે અડચણો નો સામનો કેવી રીતે કરે છે? ત્યારે તેણે કહ્યું,"બધા દર્દીઓ ગૌરવ અને અપાર શાંતિ સાથે જાયછે તે હકીકત છે કે જેનાથી હું મારી શક્તિ મેળવી શકું છું."

૮૭ વર્ષની, રીના વર્મા, હજુ પણ પૂણેમાં તેના બીજા માળના એપાર્ટમેન્ટમાં સીડીની બે ફ્લોર ચઢે છે.

૯૫ વર્ષની ઉંમરે, વી.નાનમમલ, અત્યંત મુશ્કેલ યોગાસન આસાનીથી કરે છે. પોતાની પ્રતિભાથી તેણે સાબિત કર્યું છે કે ઉંમર માત્ર એક સંખ્યા છે. તેણીએ માત્ર 14 વર્ષની વયે યોગાભ્યાસ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું અને આજ સુધી તે પ્રાચીન કલાને આગળ ધપાવી રહી છે. કોઈમ્બતુર સ્થિત આ સુપર દાદી કહે છે કે 100 થી વધુ બાળકોને યોગ શીખવે છે અને તેમને આજ સુધી કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પક્યો નથી.

૧૦૧ વર્ષની ઉંમરે, ફૌઝા સિંઘે લંડન મેરેથોન દોડી અને તેને 7 કલાક અને 49 મિનિટમાં પૂરી કરી.

૧૦૧ વર્ષની ઉંમરે, ઓકલેન્ડ, ન્યુઝીલેન્ડમાં યોજાયેલી રમતોમાં ભારતીય ટ્રેક-અને-ફીલ્ડ એથલીટ મન કૌરે ભાગ લીધો હતો અને તેણે 100 મીટરની સ્પ્રિન્ટ 74 સેકન્ડમાં પૂર્ણ કરી હતી. તેણીએ વિવિધ ઇવેન્ટ્સ માટે વર્લ્ડ રેકોર્ડ ધરાવે છે. 2019 માં તેણીએ પોલેન્ડમાં તેની કેટેગરીમાં ચાર ઇવેન્ટ્સ જીતીને સ્પર્ધા કરી - શોટ પુટ, 60 મીટર સ્પ્રિન્ટ, 200 મીટરઅને ભાલા. તેણે 60 મીટરની રેસ 36 સેકન્ડમાં પૂરી કરી. 103 વર્ષની ઉંમરે, તેણીએ મલેશિયામાં ડિસેમ્બર 2019 એશિયન માસ્ટર્સ ચેમ્પિયનશિપમાં 200 મીટર ડેશ અને 2.21 મીટરના શોટ પુટમાં ગોલ્ડ જીત્યો. 8 માર્ચ (આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ) 2020 ના રોજ તેણીને નારી શક્તિ પુરસ્કાર આપવામાં આવ્યો. આ પુરસ્કાર નવી દિલ્હીમાં રાષ્ટ્રપતિ ભવન્તે પ્રેસિડેન્શિયલ પેલેસ ઇન્ડિયા ખાતે ભારતના રાષ્ટ્રપતિ દ્વારા ભારતના વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની હાજરીમાં એનાયતકરવામાં આવ્યો હતો. તેણીને "ચંડીગઢ નો ચમત્કાર" તરીકે ઉપનામ આપવામાં આવ્યું હતું.

૧૨૬ વર્ષની ઉંમરે, વારાણસીના શિવાનંદ બાબા, જેમને તાજેતરમાં પદ્મશ્રીથી નવાજવામાં આવ્યા છે, તેઓ કલાકો સુધી યોગા કરે છે. તેઓ ભારતના સૌથી વૃદ્ધ વ્યક્તિ છે.

આશા છે તમને ઉપર ના ઉદાહરણો માં થી પ્રેરણા મળી હશે અને તમારા અધૂરા સપનાં પુરા કરવા ને પ્રયાસ તમે ચોક્કસ કરશો.

સારાંશ

- જો તમારે સકારાત્મક જીવન જીવવું હોય તો તમારી ઉંમર ભૂલી જાઓ.
- તમારી ઉંમર ભૂલી જાઓ અને તમારા સ્વપ્ના નો પીછો કરો.

પ્રકરણ ૭

સુખના આગલા સ્તર પર જવા માટે આધ્યાત્મિક રીતે ખીલવું

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

અશુભનો ત્યાગ કરવો અને શુભને ગ્રહણ કરવું તેને ધર્મ કહેવાય, જ્યારે આત્માને જાણવો તેને આધ્યાત્મિકતા કહેવાય.

આધ્યાત્મિકતા એ સ્વ/આત્મા વિશે વધુ જાણવા માટેની આંતરિક યાત્રા છે અને કેટલાક ગહન પ્રશ્નોની શોધખોળ પણ કરેછે.

- હું કોણ છું?
- જીવનનો હેતુ શું છે?
- આટલી બધી વેદના અને પીડા શા માટે છે? હું તેમાંથી કેવી રીતે બહાર આવી શકું?
- જ્ઞાન શું છે?
- મૃત્યુ પછી શું થાય છે?
- મોક્ષ/મુક્તિ શું છે?

આધ્યાત્મિકતા એ કંઈપણ છોડવાનું નથી પણ ખરેખર સૌથી વધુ મહત્ત્વનું શું છે અને શું કાયમી પરિપૂર્ણતા, આનંદ, પ્રેમઅને શાંતિ લાવે છે તે શોધવાનું છે.

શા માટે આધ્યાત્મિક જીવન?

- આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરીએ છીએ તો સૌથી પ્રથમ આપણો અહંકાર સમાપ્ત થવા લાગે છે.
- આપણે જ્યારે પરમાત્માના જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ તો આપણા એક-એક વિચારમાં ઊર્જા સમાઈ જાય છે. ત્યારે આપણે સૌના કલ્યાણ માટે વિચારીએ છીએ.
- આધ્યાત્મિકતા આપણને શાશ્વત સુખનો ક્યારેય નાશ ન થનારા આત્માના આનંદમાં રહેવાનું શીખવે છે. જેનાથી જન્મ-મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ મળે છે.
- આપની અંદર આત્મીય ભાવ ખીલશે અને આપ પ્રત્યેક વ્યક્તિ, પ્રત્યેક પદાર્થ સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવશો.
- આધ્યાત્મિકતાનું અંતિમ પરિણામ એ આંતરિક આનંદનો પ્રકાશ ફેલાવતું જીવન છે.

ઉપર નાં ફાયદા ઓ ધ્યાન માં રાખી કોઈ કોઈપણ એક આધ્યાત્મિક માર્ગ અપનાવો.

ગીતામાં ભગવાને કહ્યું છે: "પાર્થ (અર્જુન), જે વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક માર્ગ પર ચાલે છે તે આ લોકમાં કે પછીના જગતમાં વિનાશમાં જતો નથી.

ચાલો આપણે કેટલીક ગહન આધ્યાત્મિક વાતો શીખીએ.

સમતા શીખો

આધ્યાત્મિક માર્ગ પર ચાલવા માટેની એક આવશ્યકતા છે "સમતા કેળવવી." તમારા મન પર વિજય મેળવો. તમારી ઇન્દ્રિયો પર વિજય મેળવો. તમામ સંજોગોમાં અપ્રભાવિત રહો.

ગીતામાં કહ્યું છે કે, "જેણે મન જીતી લીધું છે, તેણે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી છે. આવા માણસ માટે સુખ-દુઃખ, ગરમી અને ઠંડી, માન-અપમાન બધું સરખું છે" (6.7)

જ્યારે અપ્રિય લાગણીઓ આવે છે, ત્યારે ખડક જેવા બનો. તેમને આવવા દો. તેઓ ક્યાં સુધી રહેશે? રામ માટે, જીસસ માટે, બુદ્ધ માટે પણ મુશ્કેલ સમય આવ્યો.

ચેતના/Consciousness

આપણા શાસ્ત્રોમાં જણાવેલ સૌથી શક્તિશાળી સત્ય.

આપણે શરીર કે મન કે વિવિધ ભૂમિકાઓ નથી જે આપણે ભજવીએ છીએ. આપણે પવિત્રતા, પ્રેમ, શાંતિ અને આનંદનાગુણો ધરાવનાર આત્મા-ચેતના/જીવન બળ છીએ. પ્રકૃતિ દ્વારા, શરીર હંમેશા બદલાતું રહે છે (જૂના કોષોને બદલે નવાકોષો આવતા રહે છે) પરંતુ આત્મા શાશ્વત છે. આપણો આત્મા નાશ પામતો નથી, ઘટતો નથી અને મૃત્યુહીન છે. આપણે ચેતના/ઊર્જા છીએ અને સમગ્ર બ્રહ્માંડ પણ ચેતના/ઊર્જા છે.

થર્મોડાયનેમિક્સના સિદ્ધાંતની જેમ જે કહે છે કે ઊર્જા ક્યારેય નાશ પામી શકાતી નથી અને બનાવી શકાતી નથી, તેવી જ રીતે આપણી ચેતનાનો પણ ક્યારેય નાશ થતો નથી. આપણા શાસ્ત્રોએ હજારો વર્ષ પહેલાં ચેતના વિશે જે કહ્યું હતું તે હવે ક્વોન્ટમ ફિઝિક્સ અને અન્ય આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા સંમત છે અને તેઓ આ પાસામાં વધુ ઊંડાણમાં જઈ રહ્યા છે. શું આપણે આપણા શાસ્ત્રો પર ગર્વ ન કરવો જોઈએ?

યોગ વસિષ્ઠમાં, ઋષિ વસિષ્ઠે અસ્તિત્વનું જ્ઞાન સમજાવ્યું હતું કે સમગ્ર બ્રહ્માંડ ચેતનાથી બનેલું છે અને પાંચ તત્વો- પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને અવકાશ એ ચેતનાના વિવિધ સ્વરૂપો છે.

આપણે જુદા જુદા શરીરમાં પૃથ્વી પર પાછા આવતા રહીએ છીએ અને તેથી પ્રિયજનોના મૃત્યુથી પરેશાન ન થવું જોઈએ.

ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોહમ, શિવોહમ: હું શુદ્ધ શૃંગારિકતા અને આનંદ, શાશ્વત શિવ છું.

હું મન નથી, બુદ્ધિ નથી, અહંકાર નથી, કે આંતરિક આત્માનું પ્રતિબિંબ નથી. હું પાંચ ઇન્દ્રિયો નથી. હું તેનાથી આગળ છું. હું નથી આકાશ, ન પૃથ્વી, ન અગ્નિ, ન પવન (એટલે કે પાંચ તત્વો). હું ખરેખર, તે શાશ્વત જ્ઞાન અને આનંદ, શિવ, પ્રેમઅને શુદ્ધ ચેતના છું.

આંતરિક તેજ

આપણે બધાને સુંદર દેખાવું ગમે છે. આપણે બધાને ચુંબકીય વ્યક્તિત્વ ગમે છે. સારા દેખાવા માટે આપણે સામાન્ય રીતે મેકઅપ/બાહ્ય ઉત્પાદનોની મદદ લઈએ છીએ. પરંતુ જો આપણે ખરેખર તેજસ્વી / સુંદર દેખાવ ઇચ્છતા હોય, તો આપણે સૌ પ્રથમ આંતરિક તેજની જરૂર છે. યજુર્વેદ અનુસાર, "તમારા વ્યક્તિત્વનું આકર્ષણ અને ચુંબકત્વ એ તમારા આંતરિક તેજનું પરિણામ છે."

તો આપણે આંતરિક તેજ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકીએ? તેના માટે, આપણે નફરત, દબાયેલો ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ભય, ચિંતા, તણાવ, અન્ય પ્રત્યેની દુર્ભાવના અને અપરાધ/અફસોસ જેવા આંતરિક ઝેરને નાબૂદ કરવા પડશે. આ આંતરિક ઝેર આપણા શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને જ નુકસાન પહોંચાડે છે પરંતુ આપણી વૃદ્ધત્વ પ્રક્રિયાને પણ વેગ આપેછે.

તેથી નફરતને પ્રેમ અને કરુણાથી, સ્વાર્થને ઉદારતાથી, લોભને સંતોષથી, દ્વેષને અને બદલાને દિલની ક્ષમાથી, ફરિયાદને કૃતજ્ઞતાથી બદલો. એકવાર આંતરિક તેજ પ્રાપ્ત થઈ જાય, તે આપમેળે બાહ્ય તેજ અને ચમક અને સૌંદર્ય તરફ દોરી જાય છે.

આંતરિક તેજ પ્રાપ્ત કરવા માટે ધ્યાન એ સચોટ માર્ગ છે. પ્રાણાયામ પણ સુવિધા આપે છે. વિચારોની શુદ્ધતા પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે. દરેક જીવો માટે પ્રેમ અને કરુણા સાથે હૃદય કેળવવું તમને અમર સ્મિત અને તેજસ્વી ઝળહળતી સુંદરતાઆપશે.

કર્મનો સિદ્ધાંત

“જેવું તમે વાવો છો, તેવું તમે લણશો."

કર્મનો કાયદો એ કારણ અને અસરનો નિયમ છે જેના દ્વારા દરેક વ્યક્તિ પોતાના વિચારો, શબ્દો અને કાર્યો દ્વારા પોતાનું ભાગ્ય બનાવે છે. કર્મનો કાયદો કુદરતી નિયમ છે. દેખીતી રીતે સારા વિચારો, કાર્યો અને શબ્દો, ફાયદાકારક અસરો તરફદોરી શકે છે, જ્યારે ખરાબ વિચારો, કાર્યો અને શબ્દો, હાનિકારક અસરો તરફ દોરી શકે છે. એવું કહેવાય છે કે આપણેજીવનમાં જે અનુભવીએ છીએ તેના માટે આપણું ભૂતકાળનું કર્મ જવાબદાર છે. આપણે ભૂતકાળ વિશે કશું કરી શકતા નથી, પણ આપણે નક્કી કરી શકીએ છીએ કે હવે પછી નાં આપણા કર્મો કુદરતી નિયમો સાથે સુસંગત છે.

ગીતા કહે છે “જેમ અગ્નિનો તાપ લાકડાને રાખ કરી નાખે છે તેમ જ્ઞાનનો અગ્નિ બધાં કર્મોને બાળીને રાખ કરી નાખે છે."

તો એકવાર આપણે કર્મનો નિયમ શીખી લઈએ પછી આપણું આચરણ કેવું હોવું જોઈએ?
હું જીવનમાં કોઈપણ પગલાં લેવા માટે શાણપણનો ઉપયોગ કરીશ. મારાં વિચારો અને ઈરાદા વિશેની મારી જાગૃતિ અનેક ગણી વધવી જોઈએ અને તેઓ શુદ્ધ છે તેની ખાતરી કરતા રહેવું જોઈએ.

હું પરિસ્થિતિને ભૂતકાળની ક્રિયાઓના પરિણામ તરીકે સ્વીકારીશ, છેલ્લી ક્ષણ હોય, છેલ્લો દિવસ હોય, છેલ્લો વર્ષ હોયકે છેલ્લો જન્મ હોય, પણ મારા જીવનની દરેક પરિસ્થિતિ માટે હું જવાબદાર છું. અને પછી હું ભવિષ્યની પરિસ્થિતિઓને સુધારવા માટે આગળનાં પગલાં લઈશ.

પ્રાર્થના, ધ્યાન અને સત્સંગ કરતા રહો જે પ્રબંધ કર્મનો સામનો કરવાની આપણી શક્તિને વધારે છે.

મન પર વિજય

આપણે જ્ઞાનની અને આનંદ ની અનુભૂતિ કરવી હોય, તો આપણે આપણા મન પર વિજય મેળવવો જોઈએ. અત્યારે આપણે મનનો ઉપયોગ કરતા નથી. મન આપણો ઉપયોગ કરે છે. આપણે એ પણ જાણતા નથી કે આપણે આપણા મનના ગુલામ છીએ. તો મનની પકડમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું? સૌથી મોટું સાધન અલબત્ત ધ્યાન છે. ચાલો હું બીજા કેટલાક વિચારો પણ શેર કરું. માત્ર નિરીક્ષક બનો. જે ક્ષણે તમે વિચારકને જોવાનું શરૂ કરો છો, ચેતનાનું ઉચ્ચ સ્તર સક્રિય થાયછે. પછી તમે સમજો છો કે વિચારની બહાર બુદ્ધિનું વિશાળ ક્ષેત્ર છે. વિચાર એ બુદ્ધિનું એક નાનકડું પાસું છે. આપણે એપણ સમજીએ છીએ કે બધી વસ્તુઓ જે ખરેખર મહત્વની છે - આનંદ, સૌંદર્ય, સર્જનાત્મકતા, પ્રેમ, આંતરિક શાંતિ. તમે જાગૃત થવાનું શરૂ કરો છો.

મેડિટેશન /ધ્યાન

મનની શાંતિ માટે મેડિટેશન જરૂરી છે. બસ ૨૦ મિનિટ આંખો બંધ રાખીને બેસવાથી તમારૂ મન સ્થિર અને શાંત થઈ જશે. રોજ એક વખત ધ્યાન કરવું સલાહ ભર્યું છે. આપણે ધ્યાન કરીએ તો બિલકુલ શાંત અનુભવ કરવા લાગીએ છીએ. તમે તમારી જાતે ધ્યાન કરવાનું શરૂ કરી શકો અથવા કોઈ નિષ્ણાંત પાસે શીખી શકો. તે તમને ધ્યાનની ગહનતાનો અનુભવ કરાવશે.

ધ્યાન મનની સફાઈ અને તેને શાંત બનાવે છે. આપણા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી આવી અંદરની યાત્રા સરળ બનેછે. તે મનની ખુશખુશાલ સ્થિતિ તરફ દોરી જાય છે. આપણે બાળકો જેવા બની જઇએ છે. બાળકનું મન નિર્દોષ અને શાંત હોય છે. બાળકો હંમેશા આનંદથી ભરેલા સ્પંદનો મોકલે છે. ધ્યાન આત્મા ને પ્રસન્નતાથી ભરી દે છે. શરીરમાં સુખનો પ્રસાર થવો થાય છે અને એ ખુશી ફક્ત આપણા સુધી જ સીમિત નથી રહેતી પણ આપણી નજીક આવનાર દરેકમાંફેલાય છે.

મૌન

મૌન એ આધ્યાત્મિકતાની બીજી શક્તિશાળી પ્રથા છે. તે એક મલમ છે જે હૃદય અને આત્માના ઘાને મટાડે છે.

વિજ્ઞાન કહે છે કે આપણા મગજને દરરોજ ભારે તણાવ સાથે સંઘર્ષ કરવો પડે છે અને ટૂંકા ગાળાનું મૌન પણ તેને ઠીક કરી શકે છે.

નોર્વેના રહેવાસી એરિંગ કાગેએ ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવ પર ટ્રેકિંગ કર્યું હતું, તેણે માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કર્યું હતું અનેએટલાન્ટિકમાં બે વાર સફર કરી હતી. તેમના પુસ્તકમાં, તેઓ તેમના અનુભવને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે;

“બહારની દુનિયા સાથે કોઈ સંપર્ક વિના 50 દિવસ અને રાત સંપૂર્ણ મૌન સાથે દક્ષિણ ધ્રુવ પર ચાલવું એ મને મૌન વિશે એક મહાન પાઠ શીખવ્યો. હું જેટલો મૌન બન્યો, તેટલો વધુ મેં સાંભળ્યો. મૌન વિશ્વને વધુ સ્પષ્ટરીતે જોવામાં, પોતાની જાતને ફરીથી શોધવામાં અને તમારા જીવનને પ્રેમ કરવામાં મદદ કરે છે. આપણા મનની મૂળભૂતસ્થિતિ એક અરાજકતા છે અને તે એક કારણ છે કે આપણને મૌનની જરૂર છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની અંદર મૌન શોધે તેશક્ય છે. જ્યારે આપણે સતત ઘોંઘાટથી ઘેરાયેલા હોઈએ ત્યારે પણ તે હંમેશા ત્યાં જ હોય છે.

યાંત્રિક જીવનમાં, આપણે વિરામ કરવાનું ભૂલી ગયા છીએ. આપણે ગેજેટ્સના અવાજોથી જીવીએ છીએ. બધી સર્જનાત્મકતાને થોડી શાંતિની જરૂર હોય છે.

મૌન શીખો. અઠવાડિયામાં એકવાર, થોડી મિનિટો માટે મૌન બેસો. વાત કરવાનું બંધ કરો, માત્ર બહારની જ નહીં, અંદરની વાત પણ બંધ કરો. બસ બેસો, કંઈ ન કરો.

પ્રાર્થના

પ્રાર્થના એ ભગવાન પ્રત્યેનો આપણો પ્રેમ અને આપણા હૃદયનું અર્પણ છે. પ્રાર્થના એ ભગવાન સાથે વાતચીત છે. પ્રાર્થનાએ ભગવાન સાથેનું આધ્યાત્મિક જોડાણ છે.

ભગવાન સાથે વાત કરવાથી તેની સાથે ગાઢ સંબંધ કેળવાય છે. પ્રાર્થના પ્રેમછે. પ્રાર્થના એ કૃતજ્ઞતા છે.

સાચી પ્રાર્થના એ કંઈક માંગવાની નથી પરંતુ ફક્ત આપણી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી છે. “પ્રિય ભગવાન, હું ખૂબ આભારીઅને આશીર્વાદિત છું. તમે મને વિપુલ પ્રમાણમાં ઘણું આપ્યું છે” – આ લાગણી વ્યક્ત કરવા માટે.

ઓશો આને સુંદર રીતે સમજાવે છે: " તેથી પ્રાર્થના વિશે હું જે પ્રથમ વાત કહી શકું તે છે: અપાર કૃતજ્ઞતા, આભારની લાગણી. તમે અહીં છો, આ સુંદર વિશ્વમાં, આ વૃક્ષો અને નદીઓ, પર્વતો અને તારાઓ સાથે. આ જબરદસ્ત સૌંદર્યમાં તમે ધબકતા છો, તમે જીવંત છો. આ તક તમે મેળવી નથી. તે ભેટ છે. પ્રાર્થના એ જીવનની આ ભેટ માટે કૃતજ્ઞતા છે. ફક્ત શ્વાસ લેવાનો આનંદ છે, ફક્ત તમારી આંખો ખોલો અને હરિયાળી જુઓ. માત્ર પંખીઓનો કલરવ, કે વહેતા પાણીનો અવાજ, કે પછી રાતની મૌન અને મખમલી અંધકાર સાંભળવા માટે. અથવા પરોઢ અને સૂર્યોદય...આ બધા માટે અપાર કૃતજ્ઞતા, આભારની લાગણી અનુભવો.

કુન્દનિકા કાપડિયા રચિત એક સુંદર પ્રાર્થના, એટલી સરળ છતા ગહન ને ફરી ફરી મમળાવવા જેવી છે. ધર્મ કે સંપ્રદાય ગમે તે હો સૌને ગમે તેવી રચના. કેટલાય ગુજરાતી ઘરોની દિવાલો પર છબીમાં અંકાયેલી આ પ્રાર્થના જોવા મળશે.

હે પ્રભુ:
સંજોગો વિકટ હો ત્યારે'ય સુંદર
કેમ જીવવું તે મને શીખવ

બધી બાબતો અવળી પડતી હોય ત્યારે
હાસ્ય અને આનંદ કેમ ન ગુમાવવા તે મને શીખવ

પરિસ્થિતિ ગુસ્સો પ્રેરે તેવી હોય
ત્યારે શાંતિ કેમ રાખવી તે મને શીખવ

કઠોર ટીકા ને નિંદા નો વરસાદ વરસે ત્યારે
ખપનું ગ્રહણ કેમ કરી લેવું તે મને શીખવ

પ્રલોભનો, પ્રશંસા, ખુશામતની વચ્ચે
તટસ્થ કેમ રહેવું તે મને શીખવ

ચારે બાજુથી મુશ્કેલીઓ ઘેરી વળે,
શ્રદ્ધા ડગુમગુ થઇ જાય, મન
નિરાશાની ગર્તામા મન ડૂબી જાય,
ત્યારે ધૈર્ય ને શાંતિથી, તારી કૃપાની
પ્રતીક્ષા કેમ કરવી તે મને શીખવ.

- કુન્દનિકા કાપડિયા

ભક્તિ - પ્રેમનું સર્વોચ્ચ સ્તર

આપણી અંતિમ શોધ સાચા પ્રેમની છે. પ્રેમનું સર્વોચ્ચ સ્તર ભક્તિ છે.

જ્યારે વ્યક્તિ ભક્તિ નાં માર્ગ પર ચાલે છે, ત્યારે દરેક કાર્ય પ્રેમથી બહાર આવે છે. વ્યક્તિ પ્રેમથી ભરપૂર બને છે. કોઈ ઈચ્છા નથી, કોઈ આસક્તિ નથી - દરેક ક્ષણમાં ભક્તિ રહે છે. ભગવાન મસ્તીથી ભરેલા છે. ભક્તિ પણ સંપૂર્ણ મસ્તીછે.

ભક્તિ આપણને સંતોષ અને પરિપૂર્ણતા અનુભવવામાં મદદ કરશે. આપણે બેચેનીમાંથી બહાર આવીશું. જીવનની દરેક ક્ષણ પ્રેમથી ભરપૂર બની જશે. જો તમારી શ્રદ્ધા ઘટી જાય તો ભક્તિ તેને પુનઃસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે.

ભક્તિ કેવી રીતે કરી શકીએ?

ભગવાનને સમર્પણ કરીને. આપણી બધી ઈચ્છાઓ છોડીને. આપણો અહંકાર છોડીને. જ્યારે આપણે આપણી શંકાઓ પર શંકા કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે બીજાને માન આપીએ છીએ. જ્યારે આપણે માનીએ છીએ કે આપણે પ્રેમથી ભરેલા છીએ. જ્યારે આપણે માનીએ છીએ કે આપણે ભગવાનનો અંશ છીએ અને ભગવાન આપણી અંદર છે. જ્યારે આપણે ભગવાનને પિતા કે માતા કે પ્રેમી કે મિત્ર તરીકે જોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે કૃતજ્ઞતા અનુભવીએ છીએ. જ્યારે આપણે આવતી કાલની ચિંતા કરતા નથી.

ભક્તિ માટે કોઈ ક્રિયાની જરૂર નથી. ફક્ત વિશ્વાસ કરો કે ભગવાન આપણા છે અને આપણે તેના છીએ.

પ્રાર્થના કે પૂજા કરતી વખતે પ્રેમનો અનુભવ કરો. તેને યાંત્રિક બનાવશો નહીં.

વૃંદાવનની ગોપીઓ અને મીરાબાઈ એ ભક્તોનું ઉદાહરણ છે જેઓ શુદ્ધ ભક્તિનું આ સ્વરૂપ પ્રદર્શિત કરે છે. ભગવાનને શરણે જાઓ, તમારો અહંકાર છોડો, તમારી અપેક્ષાઓ છોડો અને તમારું જીવન ખીલશે.

યોગ - આત્માનું વિજ્ઞાન

યોગ આંતરિક સુંદરતાનું વિજ્ઞાન છે. વાસ્તવમાં યોગ આપણને સર્વગ્રાહી જીવન જીવવાની રીત શીખવે છે.

ચાલો આપણે યોગ પર ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરના સુંદર વિચારો જોઈએ.

"ફૂલની કળીની જેમ, માનવ જીવન સંપૂર્ણ રીતે ખીલવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. માનવીય ક્ષમતાને પૂર્ણતા તરફ ખીલવવી એ યોગ છે."

"વિશ્વમાં કોઈપણ બાળક, ત્રણ મહિનાની ઉંમરથી લઈને ત્રણ વર્ષની ઉંમર સુધી, યોગની તમામ મુદ્રાઓ કરે છે. શ્વાસ લેવાની રીત, તેઓ જે રીતે ઊંઘે છે, તેઓ જે રીતે

સ્મિત કરે છે તે બધું જ યોગ છે. બાળક યોગ શિક્ષક છે, યોગી છે. આ રીતે બાળક તણાવમુક્ત છે, ખુશી છે - તે દિવસમાં 400 વખત સ્મિત કરે છે."
યોગ એ માત્ર આસનો નથી. શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપરાંત, સંપૂર્ણ શાંતિની સ્થિતિમાં મનની સ્થિરતા છે.

આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન જેવી દૈનિક યોગિક પ્રથાઓ આપણા શરીરને વાયરસના પ્રકોપનો વધુ સારી રીતે સામનોકરવામાં સક્ષમ બનાવશે.

ચાલો આપણે યોગના સતત અભ્યાસ દ્વારા આપણા જીવનને ખીલવાનું ચાલુ રાખીએ.

વેદ અને ઉપનિષદો

સર્વ શાસ્ત્રોની માતા

દરેક દેશમાં બીજાની સરખામણીમાં કેટલીક અનોખી વસ્તુ હોય છે જેના માટે તેઓ ગર્વ અનુભવી શકે. ભારતની અનોખીવસ્તુ વેદ અને ઉપનિષદો છે જે હજારો વર્ષ પહેલા લખાયેલા છે અને આજે પણ ખૂબ જ સુસંગત છે. આપણા દેશમાં આધ્યાત્મિક ખજાનો છે જેના માટે આપણે ગર્વ અનુભવવો જોઈએ. આપણા શાસ્ત્રોમાં લખેલી ઘણી બાબતોને હવે આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા સમર્થન આપવામાં આવ્યું છે.

વેદોનું આયોજન સંખ્યાબંધ પ્રાચીન દ્રષ્ટાઓ/ઋષિઓ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું અને હજારો વર્ષોથી મૌખિક રીતે પસાર થયું હતું. આ સંસ્કૃત શાસ્ત્રોનું મહત્વ માત્ર

તેમની સામગ્રીમાં જ નથી પરંતુ જ્યારે તેઓ ઉચ્ચારવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ જે કંપનશીલ ગુણવત્તા ઉત્પન્ન કરે છે તેમાં પણ છે.
ચાર વેદ છે:

- ઋગ્વેદ
- સામ વેદ
- યજુર્વેદ અને
- અથર્વવેદ

વેદોમાં પ્રાર્થના/મંત્રો, કર્મકાંડો, ઉપાસના/ભક્તિ અને ફિલસૂફી અથવા જ્ઞાનનો છેલ્લો ભાગ વિવિધ ઉપનિષદોના સ્વરૂપમાં જીવનના તમામ પાસાઓને આવરી લેતા ચાર ભાગો છે. વેદાંતનો અર્થ વેદનો અંત થાય છે પરંતુ વાસ્તવિક અર્થ વેદનો નિષ્કર્ષ અથવા અંતિમ ઉપદેશ છે. સામૂહિક રીતે ઉપનિષદોને વેદાંત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે જે વેદનો અંત/સારાંશભાગ છે. કુલ મળીને 200 થી વધુ ઉપનિષદો છે પરંતુ 11 મુખ્ય માનવામાં આવે છે. આદિ શંકરાચાર્યે તેમને પસંદ કર્યા હતા અને તેથી તેઓને મુખ્ય ઉપનિષદ ગણવામાં આવે છે. ઉપનિષદનો અર્થ એ છે કે ગુરુની પાસે બેસવાનું જ્ઞાન જે આપણા દુઃખોને દૂર કરે છે. મોટાભાગે ઉપનિષદો શિક્ષક/ગુરુ અને વિદ્યાર્થી વચ્ચેના સંવાદના સ્વરૂપમાં છે. આપણા ઋષિએ ઉપનિષદને ખૂબ જ ચોક્કસ સ્વરૂપમાં લખ્યું છે અને તેમના દ્વારા પસંદ કરાયેલ દરેક શબ્દ ઊંડો અર્થ દર્શાવે છે. મોટે ભાગે ગીતા પણ ઉપનિષદના ઉપદેશોનો સંગ્રહ છે

ચાર ઉપવેદ પણ છે (વેદોને અનુસરતા):

- આયુર્વેદ (દવા)
- ગાંધર્વવેદ (સંગીત અને નૃત્ય)
- ધનુર્વેદ (યુદ્ધ)
- શિલ્પ-વેદ (વાસ્તુશાસ્ત્ર)

વેદોને દોષરહિત રીતે શીખવું એ એક મહાન પરાક્રમ માનવામાં આવતું હતું. દરેક બ્રાહ્મણ છોકરાને ઓછામાં ઓછું એકવેદ હૃદયથી શીખવાની ફરજ હતી. જ્યારે તેઓ તેના કરતાં વધુ શીખ્યા, ત્યારે તેઓ સામાન્ય રીતે તેમના નામોને પ્રતિબિંબિત કરવા બદલતા હતા! દ્વિવેદી નામનો અર્થ એવો થાય છે કે જેણે ચારમાંથી બે વેદમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરી હોય(દ્વિ = બે), ત્રિવેદી નામ એવી વ્યક્તિ અપનાવી શકે કે જેમની પાસે ત્રણ વેદોની દોષરહિત ધારણા હતી, જ્યારે ચતુર્વેદી એવા પરિવારો હતા જેમના પૂર્વજ હતા જેમણે ચાર વેદોની નિપુણતા પૂર્ણ કરી હતી.

વેદોએ સમયની કસોટી પાસ કરી છે અને માત્ર હિન્દુઓ માટે જ નહીં પરંતુ સામાન્ય રીતે માનવજાત માટે જ્ઞાનપણનો આદરણીય સ્ત્રોત છે.

આપણા આધ્યાત્મિક શાસ્ત્રો પર ગર્વ અનુભવો.

અંતરમુખી સદા સુખી

આધ્યાત્મિકતા એ બહારની દરેક વસ્તુ (અહંકાર)માંથી અંદરની દરેક સારી વસ્તુ તરફ જવાની યાત્રા છે. જ્યારે મન વધુ ને વધુ બહાર જાય છે, ત્યારે તે સમસ્યાઓ અને મૂંઝવણમાં ફસાઈ જાય છે. મનને બહાર શું આકર્ષે છે? તે સમૃદ્ધિ, સંપત્તિ, સફળતા, સુંદરતા છે. જો આપણે તે મેળવીએ તો પણ તે ફક્ત થોડા સમય માટે જ સંતોષે છે. જ્યારે આપણે વધુને વધુ ઈચ્છીએ છીએ, ત્યારે તણાવ પેદા કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે મન ની અંદર તરફ વળીએ છીએ, ત્યારે આપણે વાસ્તવિક સુખ અને આનંદ મેળવી શકીએ છીએ.

શ્રી શ્રી રવિશંકર, આધ્યાત્મિક ગુરુ કહે છે, "સૌથી ધનિક ભલે બહારથી હસતો હોય, તેમના મનમાં ડોકિયું કરો તો કોઈપ્રસન્નતા કે સંતોષ મળશે નહીં. તૃપ્તિ અને સંતોષ વિના આવા જીવનનો શો લાભ? ચિંતાઓ સાથે મરવા સિવાય બીજુંકંઈ નથી. તે કેવું જીવન છે? "

જ્યારે આપણે મન ની અંદર તરફ વળીએ છીએ, ત્યારે આપણને શાંતિ અને આનંદ મળે છે. જ્યારે મન શાંત થાય છે, ત્યારે આપણા વિચારો શુદ્ધ અને મજબૂત હોય છે. જ્યારે મન શાંત થાય છે, ત્યારે તે વધુ તીવ્ર બને છે. તમે કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકો છો. પરંતુ જ્યારે મન વ્યગ્ર હોય ત્યારે આપણે કશું પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. ધ્યાન આવીઆંતરિક યાત્રાને સરળ બનાવે છે.

તેથી તમારા વ્યસ્ત જીવનમાંથી થોડો સમય કાઢીને અંદરની તરફ આગળ વધો. આ માટે દરેક તકનો ઉપયોગ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે મુસાફરી કરી રહ્યા છો અને ટ્રાફિક સિગ્નલ પર રોકો છો, તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટેતે એક મિનિટનો ઉપયોગ કરો. તમે લિફ્ટની રાહ જોઈ રહ્યા છો, તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે તે એકમિનિટનો ઉપયોગ કરો. દરરોજ 20 મિનિટ ધ્યાન કરો. વધુ તમે અંદરની તરફ વળશો, તમને વધુ આનંદ, વધુ આનંદ, વધુસંતોષ, વધુ પરિપૂર્ણતા મળશે. અને તે અસાધારણ જીવન જીવવાના લક્ષ્યો છે.

સત્વ, રજસ અને તમસ

આધ્યાત્મિકતા આપણા વ્યક્તિત્વને સમજવા માટે ખૂબ શક્તિશાળી સાધન પણ પ્રદાન કરે છે. વિવિધ આધ્યાત્મિક ગ્રંથો મુજબ, આપણા શરીરમાં ત્રણ ગુણ સત્વ, રજસ અને તમસ છે. આ ત્રણ ગુણો આપણા વિચારો, વર્તનની રીત વગેરેને પ્રભાવિત કરે છે. આખી સૃષ્ટિ આ ત્રણ ગુણોથી બનેલી છે.

આ ત્રણ ગુણોનો ઉલ્લેખ ભગવદ ગીતાના 14મા અને 18મા અધ્યાયમાં પણ છે. કોઈ ચોક્કસ સમયે વ્યક્તિમાં કઈ ગુણવત્તા પ્રબળ છે તે કેવી રીતે જાણવું? ભગવદ ગીતા અનુસાર, જ્યારે સત્વ પ્રબળ હોય છે, ત્યારે માનવ શરીર જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાવે છે. જ્યારે રજસ પ્રબળ હોય છે, ત્યારે લોભ, સંસારિકતા અને સ્વાર્થી પ્રવૃત્તિઓની ઝંખના ઉત્પન્ન થાય છે.તમસની વૃદ્ધિ સાથે, વ્યક્તિ અંધકાર, નિષ્ક્રિયતા, અવિચારી અને ભ્રમણાનો વિકાસ જોઈ શકે છે.

આ ત્રણ ગુણોનું સંતુલન કેવી રીતે રાખવું?

તમસ અપચો, વધુ પડતી ગરમી અને વધુ ઊંઘને કારણે થાય છે. તે વધુ તણાવ અને ચિંતાને કારણે પણ થાય છે.

તામસને કેવી રીતે સંતુલિત કરવું? પ્રાણાયામ કરો. જ્યારે તમને લાગે કે તમસ વધારે છે, ત્યારે 2 થી 3 દિવસ સુધી ફળોઅને ખીચડી ખાઓ. વલણમાં પરિવર્તન લાવો અને નકારાત્મક અથવા ઝેરી લોકોની સંગત ટાળો.

વધુ પડતી મીઠાઈઓ અને ચોકલેટને કારણે રાજસ થાય છે. રાજસને કેવી રીતે સંતુલિત કરવું? મીઠાઈઓ ટાળો, મિર્ચમસાલા. મસાલેદાર અને તળેલો ખોરાક ટાળો. વધુ કસરત અને જોગિંગ કરો.

સત્વ દરમિયાન, તમે શુદ્ધ ઊર્જામાં છો. તમે ઉત્સાહ અનુભવો છો. જ્યારે આપણે પૌષ્ટિક ખોરાક, વધુ ફળો, વધુશાકભાજી ખાઈએ છીએ, યોગાભ્યાસ કરીએ છીએ, નિયમિત ધ્યાન કરીએ છીએ, આપણા વાતાવરણમાં નકારાત્મકતાટાળીએ છીએ, ત્યારે આપણે વધુ સત્વ અવસ્થામાં રહીએ છીએ.

ઉપનિષદના ચાર મહાવાક્ય

(મહાન ઉચ્ચારણો)

ઉપનિષદો દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલ નીચેના ચાર મહા વાક્ય આત્મા (સ્વ) અને બ્રહ્માના સ્વભાવને પ્રગટ કરે છે.

અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ-હું બ્રહ્મા છું.
તત્ત્વમ્ અસિ - તમે તે છો.(બ્રહ્મ)
પ્રજ્ઞાનમ્ બ્રહ્મ – બ્રહ્મ ચેતના છે.
અયમ આત્મા બ્રહ્મ- સ્વ-આત્મા- બ્રહ્મ છે.

શંકરાચાર્ય અને કેટલાક ચિંતકો અને આધ્યાત્મિક નેતાઓની કેટલીક ટિપ્પણીઓ અનુસાર, તમામ ઉપનિષદોનો સાર એકજ છે અને તમામ મહાવાક્યો અનિવાર્યપણે સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપમાં તે જ કહે છે. બ્રહ્મા એ છે જે નિરપેક્ષ છે, બધી જગ્યા ભરે છે, પોતાનામાં પૂર્ણ છે, જેના માટે બીજું કોઈ નથી અને જે સર્જકથી લઈને સૌથી નીચલા સ્તર સુધી, દરેક વસ્તુમાં સતત હાજરછે. તે, દરેક જગ્યાએ હોવાથી, દરેક વ્યક્તિમાં પણ છે.

ચારેય મહાવાક્યો એક જ અર્થ દર્શાવે છે: હું પણ એ દૈવી શક્તિનો ભાગ છું. દરેક વ્યક્તિગત આત્મા અસાધારણ શક્તિઓ નો ખજાનો છે. બહુ ઓછા લોકો પોતાની આંતરિક ક્ષમતાઓથી વાકેફ અને વિશ્વાસ ધરાવતા હોય છે. ગીતાપણ કહે છે કે તમારી ક્ષમતાઓ તમારી મર્યાદાઓ કરતાં ઘણી વધારે છે.

જ્યારે પણ આપણે દુ:ખ અનુભવીએ છીએ, ત્યારે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણી સંભાળ રાખવા માટે કોઈ દૈવી શક્તિ છે.

જો આપણે અનુભૂતિ કરી શકીએ કે આપણે બ્રહ્મ (દૈવી ઉર્જા) નોં અંશ છીએ, તો આપણો આત્મવિશ્વાસ ઊંચો જશે. આપણે જીવનના પડકારોનો શક્તિશાળી રીતે સામનો કરીશું. જો આ બ્રહ્માંડની રચના કરનાર ઉર્જા તમારો ભાગ છે, તોતમારે શા માટે ડરવું જોઈએ? તમે વધુ શું શક્તિ માંગો છો?

બુદ્ધના પ્રસિદ્ધ ઉપદેશોનો ખજાનો

- ઉદાર હૃદય, દયાળુ વાણી અને સેવા અને કરુણાનું જીવન માનવતાને નવીકરણ આપે છે.
- આરોગ્ય એ સૌથી મોટી ભેટ છે, સંતોષ એ સૌથી મોટી સંપત્તિ છે અને વફાદારી એ શ્રેષ્ઠ સંબંધ છે.
- શિસ્તબદ્ધ મન એ સફળતાની ચાવી છે. તેમના ઉપદેશ મુજબ, શુદ્ધ મન આનંદને આકર્ષે છે.
- બુદ્ધ હંમેશા ઉપદેશ આપતા હતા કે જીવનમાં નાની નાની બાબતો માટે આભાર માનવો. તમારા માથા પરની છતથીલઈને તમે જે ભોજનનો આનંદ માણી શકો છો, દરેક વસ્તુ માટે તમારે આભારી થવું જોઈએ.
- તમારી પાસે શું છે અથવા તમે કોણ છો તેના પર સુખ નિર્ભર નથી. તે ફક્ત તમે શું વિચારો છો તેના પર આધાર રાખેછે.

- તમારા ઈરાદા પર ધ્યાન આપો. જો તમે જે કંઈ કરો છો તેના પ્રત્યે તમારો ઈરાદો સારો હશે તો સ્વતંત્ર કર્મ તમને યોગ્ય પરિણામ આપશે. બીજી બાજુ જો તમારો ઈરાદો ખરાબ છે અને તમે સારા કે ખરાબ કાર્યો કરી રહ્યા છો તો તેનું પરિણામ નકારાત્મક જ આવશે.
- મન અને શરીર બંને માટે સ્વાસ્થ્યનું રહસ્ય એ છે કે ભૂતકાળ માટે શોક ન કરવો, ભવિષ્ય વિશે ચિંતા ન કરવી પરંતુ વર્તમાન ક્ષણમાં સમજદારીપૂર્વક અને નિષ્ઠાપૂર્વક જીવવું.
- જીવનની દરેક પરિસ્થિતિ અસ્થાયી છે. તેથી જ્યારે જીવન સારું હોય, ત્યારે ખાતરી કરો કે તમે તેનો આનંદ માણો અને તેને પૂર્ણપણે પ્રાપ્ત કરો. અને જ્યારે જીવન એટલું સારું ન હોય, ત્યારે યાદ રાખો કે તે કાયમ માટે રહેશે નહીં અને વધુ સારા દિવસો જલ્દી આવશે છે.

સારાંશ

- આધ્યાત્મિકતાને અનુસર્યા વિના જીવનમાં ખીલવું શક્ય નથી.
- આધ્યાત્મિકતા એ કોઈ અપંગતા નથી કે તમે કંઈક કરી શકતા નથી અથવા તમારે કંઈક બલિદાન આપવું પડે છે. તે સશક્તિ કરણ છે - તમે વસ્તુઓને વધુ સારી રીતે કરી શકશો
- બાહ્ય જગતની મુશ્કેલીઓ અને પડકારો વચ્ચે, તમારા આંતરિક વિશ્વમાં શાંતિ, સંવાદિતા, સકારાત્મકતા અનેશુદ્ધતા જાળવવા માટે સક્ષમ બનવું એ જીવન જીવવામાં તમારી નિપુણતાને પ્રતિ બિંબિત કરશે.

- આપણે શરીર કે મન કે વિવિધ ભૂમિકાઓ નથી જે આપણે ભજવીએ છીએ. આપણે પવિત્રતા, પ્રેમ, શાંતિ અને આનંદના ગુણો ધરાવનાર આત્મા-ચેતના/જીવન બળ છીએ. પ્રકૃતિ દ્વારા, શરીર હંમેશા બદલાતું રહે છે (જૂના કોષોનેબદલે નવા કોષો આવતા રહે છે) પરંતુ આત્મા શાશ્વત છે.
- નફરત, દબાયેલો ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ભય, ચિંતા, તણાવ, અન્ય પ્રત્યેની ખરાબ ઈચ્છા અને અપરાધ/અફસોસજેવા આંતરિક ઝેરને નાબૂદ કરો.
- નફરતને પ્રેમ અને કરુણાથી, સ્વાર્થને ઉદારતાથી, લોભને સંતોષથી, દ્વેષ અને બદલાને દિલથી ક્ષમાથી, ફરિયાદને કૃતજ્ઞતાથી બદલે.
- આંતરિક તેજ, આંતરિક શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવા માટે ધ્યાન એ સચોટ માર્ગ છે.
- કર્મનો નિયમ - "જેવું તમે વાવો છો, તેવું તમે લણશો."
- એક ગહન આધ્યાત્મિક પ્રેક્ટિસ એ ડિટેચમેન્ટ છે. ડિટેચમેન્ટ એટલે માનસિક માલિકીની કલ્પના છોડી દેવી.
- થોડી મિનિટોનું મૌન તમારા હૃદય અને આત્માને શાંત કરે છે.
- જીવન 80% હકારાત્મકતા અને માત્ર 20% નકારાત્મકતાથી બનેલું છે, છતાં આપણે આ 20% ને 2000% બનાવીએ છીએ.
- જ્યારે તમે કોઈપણ કાર્ય અથવા પ્રવૃત્તિમાં 100% પ્રયત્નો કરો છો, ત્યારે તમે પૂર્ણતાનો અનુભવ કરશો

પ્રકરણ ૮

નિવૃત્તિ પછી સ્માર્ટ વેલ્થ મેનેજમેન્ટ

"પ્રમાણિકતા સાથે કમાઓ અને કરુણા સાથે ખર્ચ કરો." રાધાનાથ સ્વામી

જો તમે નિવૃત્તિ પછી યોગ્ય જીવનશૈલી અને સ્વસ્થ આદતો અપનાવો છો, તો તમારી સ્વસ્થ આદતોની સુસંગતતાનાઆધારે નિવૃત્તિ પછી 40 થી 50 વર્ષ જીવવાની તમારી તકો છે. આથી નિવૃત્તિ પછીના તમારા નાણાકીય આયોજનમાં આ પાસા આવરી લેવા જોઈએ.

શું પૈસા વિશે વાત કરવી ખરાબ છે? જવાબ છે ના. શા માટે? કારણ કે પૈસા આપણને જે જોઈએ છે તે કરવાની સ્વતંત્રતાઆપે છે. આપણે બધાને યોગ્ય જીવન જીવવા માટે પૂરતા પૈસાની જરૂર છે. પૈસા આપણને વધુ પસંદગીઓ માટે સ્વતંત્રતાઆપે છે. તે જીવનનો સંપૂર્ણ અનુભવ કરવાની સુવિધા આપે છે. આપણે ઉદાર અને સેવાભાવી બની શકીએ છીએ.

નૈતિક રીતે કમાયેલ પૈસા આશીર્વાદ સાથે ઘરે આવે છે, કારણ કે તે અન્યને શાંતિ અને સુખ આપ્યા પછી ઘરે આવે છે.

રોકાણ માટે સુવર્ણ નિયમો

- જ્યાં તમે સંપૂર્ણ રીતે જાણકાર/પરિચિત ન હોવ ત્યાં રોકાણ કરશો નહીં. જેમ કે શેર બજાર. જો તમને શેર બજાર વિષેપુરી જાણકારો ન હોય તો તેમાં રોકાણ કરશો નહીં.
- સ્માર્ટ વેલ્થ મેનેજમેન્ટ માટે જરૂરી છે કે આપણે બધા રોકાણ એક જગ્યા એ ન કરીએ.
- આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને પ્રખ્યાત રીતે કહ્યું હતું કે ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ એ બ્રહ્માંડમાં સૌથી શક્તિશાળી બળ છે. તેમણેકહ્યું, "ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ એ વિશ્વની 8મી અજાયબી છે. તમારા રોકાણ આ અનુસાર કરો.
- ફુગાવાના પાસાને પણ ધ્યાનમાં રાખો. જો તમને તમારા માસિક ખર્ચ માટે આજે દર મહિને રૂ. 50,000ની જરૂર હોય, તો તમારે લગભગ રૂ. 10 વર્ષ પછી દર મહિને 1 લાખ, 15 વર્ષ પછી દર મહિને રૂ.1.3 લાખ અને 20 વર્ષ પછી દરમહિને રૂ.1.8 લાખ ની જરુર પડશે. (આ સરેરાશ ફુગાવાના વધારા પર આધારિત અંદાજિત ગણતરીઓ છે)

તમારા રોકાણના નિર્ણયો લેતી વખતે તમે ઉપરનાં પાસાને ફોકસમાં રાખો છો તેની ખાતરી કરો. ક્વાર્ટરમાં એકવાર તમારા રોકાણોની સમીક્ષા કરો.

તમારા રોકાણનું વ્યાપક વિતરણ

નિવૃત્તિ પછી તમારા રોકાણનું વ્યાપક વિતરણ નીચે મુજબ હોવું જોઈએ. નિવૃત્તિ પછી વ્યક્તિએ રોકાણમાં વધારે જોખમ નલેવું જોઈએ. તે પાસાને ધ્યાનમાં રાખીને વિતરણ સૂચવવામાં આવ્યું છે.

- બેંક FD માં તમારા રોકાણના લગભગ 40 થી 50%
- મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં તમારા રોકાણના આશરે 20 થી 30%.
- વરિષ્ઠ નાગરિકો માટેની સરકારી વિશેષ યોજનાઓ જેમ કે વરિષ્ઠ નાગરિક બચત યોજના અને/અથવા કોઈપણપોસ્ટ ઓફિસ યોજનાઓ અને/અથવા આરબીઆઈ બોન્ડ્સમાં તમારા રોકાણના લગભગ 20%
- ગોલ્ડ/ગોલ્ડ બોન્ડમાં તમારા રોકાણનો 10%
- ઇક્વિટી અને રિયલ એસ્ટેટમાં રોકાણ કરવાનું ટાળો સિવાય કે તમારી પાસે કુશળતા હોય કારણ કે તે ખૂબ જોખમીછે. જો તમારી પાસે નિપુણતા હોય, તો પણ તમારા કુલ રોકાણના 10 કે 20%થી આગળ ન વધો.

આ માત્ર સૂચન છે અને સંજોગો, જરૂરિયાત અને તમારી જોખમ લેવાની ક્ષમતાના આધારે તમે ફાળવણી નક્કી કરી શકોછો.

સારાંશ

- નિવૃત્તિ પછીનું તમારું નાણાકીય આયોજન 40 અથવા 50 વર્ષનું હોવું જોઈએ.
- રોકાણનો સુવર્ણ નિયમ. આપણે બધા રોકાણ એક જગ્યા એ ન કરીએ.
- નિવૃત્તિ પછી, તમારે ઇક્વિટી અને રિયલ એસ્ટેટ જેવા જોખમી રોકાણને ટાળવું અથવા ઓછું કરવું જોઈએ.

પ્રકરણ ૯

જીવન સાથે રોમાંસ

નિવૃત્તિ પછીની જિંદગીની જમાવટ કરવી હોય તો જીવન સાથે રોમાંસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. જીવન સાથે રોમાંસ એટલે કયા અનુભવો આપણાં માટે ફાઇવ સ્ટાર અનુભવો છે / મહત્તમ આનંદ પેદા કરે છે તે શોધી કાઢી તેવા અનુભવો પાછળ રોજ થોડો સમય વ્યતીત કરવો. આ અનુભવોથી તમે જીવન બદલી નાખતી "આહહા" ક્ષણો મેળવી શકો છો. સૂચિ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અલગ હોઈ શકે છે. કેટલાક સૂચનો:

- સવારે ગરમ મસાલા વાળી ચા
- સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત જોવો
- ફૂલોને ખીલતા જોવું
- મોર્નિંગ વોક દરમિયાન ઠંડી હવા અનુભવવી
- ગરમ અથવા ઠંડા શાવર સ્નાન લેવું - શાવર લેતી વખતે ગાવું
- તમારું મનપસંદ પુસ્તક વાંચવું
- બાળકો સાથે રમવું
- મૂવી અથવા વેબ સિરીઝ જોવી
- કુદરતી વાતાવરણમાં સમય પસાર કરવો
- ઊંડું ધ્યાન /યોગ
- મુસાફરી

- સાયકલિંગ
- પર્વતારોહણ , ટ્રેકિંગ
- તમારું મનપસંદ સંગીત વાદ્ય વગાડવું
- કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથે સમય
- જુનાં ફોટોગ્રાફ્સ જોવા
- તમારી મનપસંદ વાનગી રાંધવી /સ્વાદિષ્ટ ખોરાક ખાવો
- બાગકામ
- આપવાનો આનંદ - કોઈના જીવનમાં સકારાત્મક તફાવત લાવો
- તમારા પ્રિય પાલતુ પ્રાણીઓ સાથે સમય પસાર કરવો
- ગીત અથવા નૃત્યમાં છલકાવું
- વરસાદની મોસમમાં લાંબી કાર ચલાવવી

હુંફાળુ ઘર

ઘર એક એવી જગ્યા છે જ્યાં તમે તમારા જીવનનો 1/3 ભાગ કરતાં વધુ સમય પસાર કરો છો. તમારી સર્જનાત્મકતાનોઉપયોગ કરીને અદ્ભુત, સુખદાયક વાતાવરણ બનાવો.

રસમય જીવન

જીવનમાં રસ ન હોય, જીવનમાં પ્રસન્નતા ન હોય તો જીવતર નકામું છે. અલૌકિક આનંદ નોં સંબંધ રસ ના સરોવર સાથે છે. જેના જીવનમાં નીરસતા નથી, એનું જીવન

જીવન કહેવાય. માણસ રસિક હોવો જોઇએ. કારણ કે રસ એ જીવન માટે બહુ જરૂરી છે. સાહિત્યનો રસ, સંગીત નો રસ, સ્વાદિષ્ટ ભોજન નો રસ, પ્રેમરસ, પ્રકૃતિ નો રસ ..... જીવનમાં ગમે તેવી પરિસ્થિતિ હોય, રસમય જીવો.

ધરતી પર જે કાંઇ ઊગે છે તેમાં પુષ્પ નું સૌંદર્ય અનન્ય છે. એ જ રીતે માણસની હદયભૂમિ પર જે કંઈ ઊગે છે તેમાં પ્રેમ નું સૌંદર્ય અનન્ય છે. પ્રેમની પાઠશાળા કેવળ પ્રકૃતિ જ બની શકે, સંસ્કૃતિ નહીં બની શકે.

પ્રકૃતિનું સૌથી રમણીય રૂપ જોવુ હોય તો વસંત પંચમીથી કુદરતને ધ્યાનથી નિહાળવી શરૂ કરો. સોળે કળાએ ખીલી ઊઠેલી પ્રકૃતિ, સૌંદર્યની લહાણ કરતી સૌને આકર્ષે છે. આપણે જેમ ઉત્સવ ઊજવીએ છીએ તેમ પ્રકૃતિ પણ તેનો ઉત્સવ ઊજવે છે અને તે ઉત્સવના વધામણાં આપતો મહા સુદ પાંચમનો દિવસ એટલે વસંત પંચમી. વસંતનો વૈભવ પ્રકૃતિનું મનોહર સ્વરૂપ છે. વસંત ઋતુનાં આગમન સાથે જ આંબાઓમાં મોર આવવા લાગે છે અને કોયલનું ગાન કર્ણપ્રિય લાગે છે. પક્ષીઓને પણ પ્રિય લાગે છે રમણીય વસંત ઋતુ. પ્રસિદ્ધ કવિ કાલીદાસે 'ઋતુસંહાર'માં વસંત ઋતુનું સુંદર અને આબેહૂબ વર્ણન કર્યું છે. વસંત રંગીન છે. માનવીનાં જીવનમાં નવો ઉત્સાહ તથા ઉર્જાના રંગો લાવે છે.

વસંત એટલે નિસર્ગનો છલકાતો વૈભવ. વસંત એટલે જીવન ખિલવવાનો ઉત્સવ. વસંતઋતુ એટલે તરુવરોનો શણગાર. વસંત એટલે નવપલ્લવિત થયેલું, ખીલેલું, આમ્રકુંજોની મહોરની માદક સુવાસથી મહેંકી ઊઠેલું ઉલ્લાસ અને પ્રસન્નતાથી છલકાતું નિસર્ગનું વાતાવરણ. અને તેમાંયે કોયલનું મધુર કુંજન પણ મનને આનંદવિભોર બનાવે છે.

પ્રકૃતિ નો આનંદ માણવાની બીજી તક વર્ષાઋતુ મા મળે છે. આકાશ અને ધરતી વચ્ચે ભીની ગુફ્તેગોને લોકો વરસાદ કહે છે. વરસાદ પડે એટલે પ્રકૃતિ સોળે કળાએ ખીલી ઉઠે.

ચોમેર લીલોતરી વચ્ચે વરસતા વરસાદનો માહોલ જોવાનો લ્હાવો કંઇક અનેરો જ હોય છે. મેઘ સવારી આવી પહોંચતા નયનરમ્ય નજારો જોવા મળે છે.

વિશ્વભરની વિવિધ પરંપરાઓ

જો આપણે આપણા જીવનમાં એક નવો અને અલગ પરિપ્રેક્ષ્ય ઉમેરવા માંગીએ છીએ અને તેના દ્વારા આપણા જીવનમાંઆનંદ અને સુંદરતા ઉમેરવા માંગીએ છીએ, તો આપણે તે વિશ્વભરની વિવિધ પરંપરાઓમાંથી પ્રથાઓ અપનાવીને કરીશકીએ છીએ. ચાલો હું આવી કેટલીક પ્રથાઓ શેર કરું:

સોબ્રીમેસા અને સીએસ્ટા – મજેદાર સ્પેનિશ પરંપરા: સોબ્રીમેસાનો અર્થ થાય છે 'ઓવર ધ ટેબલ'. એટલે કે જમી લીધાપછી ટેબલ પરથી તરત ઊભા થઈ જવાને બદલે, ત્યાં જ બેસીને કુટુંબીજનો કે મિત્રો સાથે ગાળેલો થોડો સમય એટલે સોબ્રીમેસા. ભારે ભોજન પછી ટેબલ પર આરામ કરવાની સ્પેનિશ પરંપરા છે - જમ્યા પછી સમય પસાર કરવો, કુટુંબઅથવા મિત્રો સાથે સમય પસાર કરવો, ગપસપ કરવી અને એકબીજાની કંપનીનો આનંદ માણવો. તે મીઠાઈ પીરસવામાંઆવે તે પછી શરૂ થાય છે, અને સામાન્ય રીતે અડધા કલાકથી એક કલાક સુધી ચાલે છે. જમ્યા પછી તરત જ મોબાઈલ કેટીવી પર પાછા ન ફરવું. લંચ હોય કે ડીનર, સોબ્રીમેસા કોઈપણ

ભોજન પછી કરી શકાય. કોઈપણ સ્થળે કરી શકાય. શરત બસ એટલી છે કે જેમની સાથે ભોજન શેર કર્યું, એમની સાથે મન શેર કરવાનું.

સીએસ્ટા એટલે શું?

જીંદગીની ભાગદોડ વચ્ચે લંચ લીધા પછી આંખોને આપેલી 'દસ મિનિટ'ની લાંચ એટલે સીએસ્ટા, બપોરની ઊંઘ. સીએસ્ટા એટલે પાવર-નેપ. સાવ થોડી ક્ષણો માટે લીધેલી આ ઊંઘ લક્ઝરી નથી, જરૂરિયાત છે.

આ દરમિયાન આપણે મન અને શરીરને 'ચાર્જિંગ' મોડ પર મૂકીએ છીએ.
તો ચાલો, સ્પેનિશ સંસ્કૃતિથી આ મજેદાર વાતો શીખીએ, સોબ્રીમેસા અને સીએસ્ટાને આપણાં જીવનનો એક ભાગ બનાવીએ. સોબ્રીમેસા અને સીએસ્ટાની મદદથી આપણાં સંબંધોને મજબૂત બનાવીએ, સ્વાસ્થ્યનું સુખ પામીએ.

Friluftsliv- બહાર પ્રકૃતિ માંરહેવું

Friluftsliv નોર્વેમાં પ્રેક્ટિસ- એ ખ્યાલ કે બહાર રહેવું મનુષ્યના મન અને આત્મા માટે સારું છે. તે નોર્વેમાં એક શબ્દ છે જેનો ઉપયોગ જીવનની એક રીતનું વર્ણન કરવા માટે થાય છે જે પ્રકૃતિને અન્વેષણ કરવામાં અને પ્રશંસા કરવામાં વ્યતીત કરવામાં આવે છે અને તેમાં બહાર સૂવું, હાઇકિંગ, ફોટોગ્રાફ્સ લેવા અથવા ધ્યાન કરવું, રમવું અથવા નૃત્ય કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

શિનરીન યોકુ

શિનરીન યોકુ એ એક જાપાની શબ્દ છે જેનો અર્થ થાય છે "વન સ્નાન" -જંગલ અને પ્રાકૃતિક વિસ્તારોમાં સમયવિતાવવો. એ સારી નિવારક દવા છે, કારણ કે તે તણાવ ઘટાડે છે, જે આપણા સ્વાસ્થ્યને લગતી કેટલીક સમસ્યાઓનું કારણ બને છે.

Hygge

Hygge એ ડેનમાર્કની પ્રેક્ટિસ છે - કેટલાક ઉદાહરણો: વાદળછાયું શિયાળુ રવિવારની સવારે ફાર્મ હાઉસ પર, વરસાદના દિવસે, ચાનો ગરમ મગ, બીચ પર લાંબી ચાલ, ઝાડ નીચે વાંચન, નજીકના મિત્રોથી ઘેરાયેલી ખુરશીમાં બેસીનેઅને ચાનો ગરમ કપ, જ્યારે સોફ્ટ સંગીત બેકગ્રાઉન્ડમાં વાગે છે, વગેરે.

ભારતમાં પણ ઘણા લોકો ઉપરોક્ત પ્રથાઓનું પાલન કરે છે. આ ખૂબ જ સરળ પ્રથાઓ હોવા છતાં, તે જીવનમાં ઘણોઆનંદ લાવે છે.

જુલિયા રોબર્ટ્સ અભિનીત આ વિષય પર એક સુંદર મૂવી “ખાઓ, પ્રાર્થના કરો, પ્રેમ કરો” (Eat, Pray, Love) છે. વાર્તાના મુખ્ય પાત્રમાં તે બધું હતું જે એક આધુનિક સ્ત્રીનું સપનું હોય છે – પતિ, ઘર, સફળ કારકિર્દી – છતાં બીજા ઘણાની જેમ, તેણીએ પણ પોતાને ખોવાઈ ગયેલી, મૂંઝવણમાં અને જીવનમાં ખરેખર શું જોઈએ છે તે શોધતી જોવા મળી. નવા છૂટાછેડા લીધેલા અને એક ક્રોસરોડ્સ પર, ગિલ્બર્ટ તેના કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળે છે, તેણીનું જીવન બદલવામાટે બધું જોખમમાં મૂકે

છે, વિશ્વભરની મુસાફરી શરૂ કરે છે જે સ્વ-શોધની શોધ બની જાય છે. તેણીની મુસાફરીમાં, તેણી ઇટાલીમાં ખાવાથી પોષણનો સાચો આનંદ, ભારતમાં આધ્યાત્મિકતાની શક્તિ અને છેવટે અને અણધારી રીતે, ઇન્ડોનેશિયામાં સાચા પ્રેમની આંતરિક શાંતિ અને સંતુલન શોધે છે. આ ફિલ્મ જોજો.

અહીં સુખ પરના કેટલાક વધુ પરિપ્રેક્ષ્યો છે:

✓ જીવનમાં આપણને જે મળ્યું છે તેના માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવવી
✓ ભૂતકાળનો અફસોસ કર્યા વિના અને ભવિષ્યની ચિંતા કર્યા વિના વર્તમાન ક્ષણનો આનંદ માણો

સારાંશ

- જીવન સાથે રોમાંસ એટલે કયા અનુભવો આપણાં માટે ફાઇવ સ્ટાર અનુભવો છે / મહત્તમ આનંદ પેદા કરે છે તેશોધી કાઢી તેવા અનુભવો પાછળ રોજ થોડો સમય વ્યતીત કરવો.
- રસમય જીવન જીવો. સાહિત્યનો રસ, સંગીત નો રસ, સ્વાદિષ્ટ ભોજન નો રસ, પ્રેમરસ, પ્રકૃતિ નો રસ ..... જીવનમાં ગમે તેવી પરિસ્થિતિ હોય, રસમય જીવો.
- સંગીત, કુદરતી વાતાવરણ માંણવુ, બાળકો સાથે રમવું અને સારું પુસ્તક વાંચવાથી સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિમાં આનંદઆવે છે.

ઉપસંહાર / નિષ્કર્ષ

સદા સ્વસ્થ અને ખુશહાલ જીવન

નિવૃત્તિ એ અંત નથી પણ શરૂઆત છે. એક સુંદર ફૂલમાં ખીલવાની રાહ જોતી કળીની જેમ. આ પરિવર્તન આપણનેખુશી અને વ્યક્તિગત પરિપૂર્ણતાની સૌથી ગહન ક્ષણો તરફ દોરી જાય છે. કેવી રીતે આ પરિવર્તનને સ્વીકારવું?

હકારાત્મક દ્રષ્ટીકોણ અપનાવીને. ઘડપણ એ લાચારી નથી, વૈભવ છે! ઇશ્વરે આપેલી ઉમદા તક છે. જે તમે તમારા વ્યસ્તજીવનમા નહિ કરી શક્યા, ન પામી શક્યા તે બધુ જ ઘડપણમાં મેળવવાની સુવર્ણ તક છે.

નિરોગી (તંદુરસ્ત- આરોગ્યપ્રદ) જીવનશૈલી અપનાવીને. જીવન જ એવું જીવીએ જેથી બીમાર ના થવાય. બીમારી વગરનુંજીવન જ શાંતિ, સંતોષ અને આનંદ આપે છે. આપણા જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય (શારીરિક અને ભાવનાત્મક બંને) કરતાં વધુમહત્વનું કંઈ નથી. તમારા શરીરની સંભાળ રાખવી એ એક રોકાણ છે જ્યાં વળતર અમૂલ્ય છે. ચાલવા અને કસરત કરવાઉપરાંત આખો દિવસ સક્રિય રહો.

તમારા આહારમાં આખા અનાજ, ફળો, લીલા શાકભાજી અને બદામ/ અખરોટ નોં સમાવેશ કરો.

બેડ કોલેસ્ટ્રોલ અને મેદસ્વીતા ને ગંભીરતા થી લો અને જીવનશૈલી માં જરૂરી ફેરફારો કરો.

દરરોજ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ પ્રાણાયામ કરો. સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે દરરોજ 7-8 કલાકની ઊંઘ લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

નિયમિત આરોગ્ય તપાસ કરાવો. તમારા તબીબ ની સલાહ મુજબ વિટામિન ડી, કેલ્શિયમ, પ્રોબાયોટીક્સ અને મલ્ટીવિટામિન્સ લો.

જીવનમાં વધુ તંદુરસ્ત વર્ષો ઉમેરો.

સ્વાસ્થ્ય પછી સંબંધો એ જીવનની સૌથી મજબૂત સંપત્તિ છે. જીવનનો સાચો આનંદ ધન, વૈભવ, સત્તા કે કીર્તિ મેળવીનેનહીં, પણ ધનિષ્ઠ અને આત્મિય સંબંધો દ્વારા જ આવી શકે છે.

જ્યારે કેટલાક સંબંધોમાં તમે તણાવ અનુભવો છો, ત્યારે તે વ્યક્તિ વિશે સારા ગુણો વિચારવાનુ શરૂ કરો અને થોડા દિવસોમાં જાદુ થઈ જશે.

નિવૃત્ત થયા પછી જીવન એવું જીવવું જોઈએ કે, આપણને આનંદ અને સંતોષ મળે, સાથે ઘરના સભ્યો પણ આપણી નિવૃત્તિને વધાવે.

માનસિક તન્દુરસ્તીની જરુરિયાત એ છે કે ગમે તે ઉમરે માનવી પોતાના જીવનમાં બનતા સારા અને અશુભ બનાવોને સ્વીકારી લે, પોતાની પાસે જે છે તે શ્રેષ્ઠ માને. ના ગમતી વાત કે બનાવોથી નારાજ ના થાય. માનસિક તન્દુરસ્તીનો આધારઆપણાં વિચારો પર રહેલો છે. હકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટું ટોનિક છે. નકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટુંઝેર છે.

નિવૃત્તિ પછીની જિંદગીની જમાવટ કરવી હોય તો જીવન સાથે રોમાંસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. જીવન સાથે રોમાંસ એટલે કયા અનુભવો આપણાં માટે ફાઇવ સ્ટાર અનુભવો છે / મહત્તમ આનંદ પેદા કરે છે તે શોધી કાઢી તેવા અનુભવો પાછળ રોજ થોડો સમય વ્યતીત કરવો.

કંઈ પણ નવું શિખવું એ મનને યુવાન રાખે છે. નિવૃત્તિ પછી, જો આપણે માનસિક પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો કરીએ, તો આપણેઅલ્ઝાઈમર, ડિમેન્શિયા વગેરે જેવા રોગોનો ભોગ બની શકીએ છીએ. તેથી આપણે આપણા ચેતાકોષોને કસરત આપવીજોઈએ. યાદદાસ્ત ઓછી થવી, નિર્ણયશક્તિ ધીમી થઇ જવી અને બોલવામાં મુશ્કેલી આવવી તેવી મોટી ઉંમરનીઅલ્ઝેઈમરની બીમારીમાં ફોટોગ્રાફી, સંગીત, પેઇન્ટિંગ કે લખવા જેવા શોખ મગજના પાવરને મજબુત બનાવે છે!

સક્રિય રહેવાની ચાવી-તમારી ઉંમર ભૂલી જાઓ અને તમારા સ્વપ્ના નો પીછો કરો. તમારામાં થનગનાટ હોય, અને મન ખુલ્લું હોય, તો તમે જે ચાહો તે શીખી શકો છો. શોખને ઉંમરનુ કોઇ બંધન નહિ હોવું જોઈએ.ઉલ્ટુ ઉંમર થાય, તેમ શોખનું મહત્વ વધવુ જોઇએ. શોખ ખર્ચાળ હોય, તેવુપણ જરૂરી નથી.શોખ હોવો જરુરી છે. એક

ધ્યેય, મક્સદ, પાગલપન જરૂરી છે.શોખ વ્યક્તિને માનસિક રીતે વ્યસ્ત રાખે છે. સક્રિય રહેવાથી તમેં હાર્ટ એટેક, ડાયાબિટીસ, ઓસ્ટીયોપોરોસીસ, હાઈબ્લડ પ્રેશર, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, કોલોન કેન્સર નાં જોખમને ઘટાડી શકો છે.

નિવૃત્તિ પછી તમારા રોકાણનું વ્યાપક વિતરણ હોવું જોઈએ. નિવૃત્તિ પછી વ્યક્તિએ રોકાણમાં વધારે જોખમ ન લેવુંજોઈએ.

આધ્યાત્મિકતાને અનુસર્યા વિના જીવનમાં ખીલવું શક્ય નથી.

નિવૃત્તિ એ બીજાની સેવા કરવાની સુવર્ણ તક છે. આપનાર બનવું એટલે સતત સુખનો અનુભવ કરવો. સેવા આપણને માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વસ્થતા આપે છે. તે પ્રેમાળ અને શક્તિશાળી વિશ્વના નિર્માણમાં મદદ કરે છે.

'શ્રેષ્ઠ અનુભવો,ગાઢ મિત્રો,શ્રેષ્ઠ કુટુંબ...આજનો દિવસ છે...આ ક્ષણ હવે છે... 'પછીથી' માટે કંઈ છોડો નહીં...કારણ કેહંમેશા પછીની રાહ જોવામાં, આપણે શ્રેષ્ઠ ક્ષણો ગુમાવી શકીએ છીએ.

તનને સ્વસ્થ, મનને શાંત, તણાવમુક્ત તથા જીવનને ખુશીઓથી ભરપૂર, શક્તિશાળી બનાવવા, સંબંધોને મધુર બનાવી, જીવંત રહી, ઉમંગ સાથે, ઉત્સાહ સાથે,સ્વિકાર સાથે,અનેગમતીલી પ્રવૃતિઓ સાથે તથા ગમતીલા વ્યક્તિ સાથે સકારાત્મકતાથી ભરપૂર જીવન માણવું એજ મંગળ અને મસ્ત જીવન.

જીવતા આવડે તો જીવનથી વધુ સુંદર કશું જ નથી!

આજ ફિર જીનેકી તમન્ના હૈ!

મસ્ત જ જીવાય!

તંદુરસ્તી અને સકારાત્મકતાથી ભરપૂર જીવન માટે ખૂબ ખૂબ શુભકામના.

*****

પરિશિષ્ટ ૧

સ્વસ્થ આદતો/જીવનશૈલી

- હું મારું રાત્રિભોજન સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં પૂરું કરીશ અથવા 7 વાગ્યા પછી અનાજ નહીં લઉ.
- હું રાત્રે ૯.30 પછી મોબાઈલ/ટીવીનો ઉપયોગ નહિ કરું
- હું રાત્રે 10 વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ જઈશ. ઊંઘ પહેલાં ઊંડો શ્વાસ લઈશ. દિવસ દરમિયાન બનેલી કેટલીક સારીબાબતોને યાદ કરીશ અને બ્રહ્માંડ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીશ.
- હું ચહેરા પર સ્મિત સાથે જાગીશ, આભારી અને આનંદની લાગણી અનુભવીશ, એફરમેશન કહીશ અને મારાદિવસની શરૂઆત એક/બે ગ્લાસ સાદા પાણી અને ગ્રીન જ્યુસ અથવા નાળ્યેર પાણીં પીને કરીશ.
- પછી નોં એક કલાક હું -30-મિનિટ વૉકિંગ, -30- મિનિટ હળવી કસરત અથવા યોગ અને -૧૫- મિનિટ પ્રાણાયામ માં વિતાવીશ. આ દરમિયાન, હું પ્રકૃતિમાં થોડો સમય વિતાવીશ અને સૂર્યપ્રકાશ અને તાજી હવા મેળવીશ.
- હું નિવૃત્તિ પછી ટુ/ફોર વ્હીલરનો ઉપયોગ ઓછો કરીશ.
- હું પ્રાર્થના કરીને જમવાનું શરૂ કરીશ. દિવસ દરમિયાન મારા ખાવામાં ફળો (2 થી 3 વખત), શાકભાજી (2 થી 3 વખત),અનાજ, કઠોળ, બદામ, અખરોટ, દહીં, મગફળી, નાળિયેર, ખજુર, તલ, મખના વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પ્રથમ 3 કોળિયા માટે, હું મારી આંખો બંધ કરીશ, ચાવીશ અને દરેક સમયે આશીર્વાદ અને આનંદ અનુભવીશ.

- હું ખાંડ, મેદો, પેકેજ્ડ અને પ્રોસેસ્ડ વસ્તુઓ, જંક અને ફાસ્ટ ફૂડને ઓછું કરીશ.
- હું કેલ્શિયમ, ડી3, બી12, મલ્ટી વિટામિન્સ જેવા જરૂરી પૂરક લઈશ. (મારા ડૉક્ટર સાથે પરામર્શમાં)
- હું અઠવાડિયામાં એકવાર એક ચમચી ત્રિફલા પાવડર સૂવાનાંસમય પહેલાં ગરમ પાણી સાથે લઈશ.
- હું મારા શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં હાઇડ્રેટ રાખીશ.
- હું નિયમિત વાર્ષિક આરોગ્ય તપાસ સુનિશ્ચિત કરીશ.
- હું દિવસ દરમિયાન "ઝીરો" નકારાત્મક વિચારની ખાતરી કરીશ. નકારાત્મક કંપની અને નકારાત્મક મીડિયાટાળીશ.
- હું દિવસ દરમિયાન "ઝીરો" ફરિયાદો નું અનુપાલન કરીશ. ભૂતકાળ વિશે ક્યારેય અફસોસ કે ભવિષ્યની ચિંતા નહીંકરું.
- હું દિવસ દરમિયાન 15 થી 20 મિનિટ ધ્યાન કરીશ.
- હું મારા જીવનસાથી અને અન્ય લોકોની અપૂર્ણતા સ્વીકારીશ.
- હું દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછા એક વખત મારા જીવનસાથી અને બાળકોની હૃદયપૂર્વક પ્રશંસા કરીશ/અને જો કોઈ જરૂર પડશે તો મદદ કરીશ.
- દિવસ દરમિયાન અમે પરિવારના તમામ સભ્યો સાથે ઓછામાં ઓછું એક ભોજન કરીશું. એ વખતે કુટુંબના દરેકસભ્યએ દિવસનો એક હકારાત્મક અનુભવ શેર કરંશે.
- હું દરેકમાં શ્રેષ્ઠ ગુણો શોધીશ અને દરેક માનવી અને જીવને બિનશરતી પ્રેમ કરીશ.

- હું દરરોજ કંઈક નવું શીખવા માટે પુસ્તક વાંચીને અથવા સોશિયલ મિડીયા માં માં પ્રેરણા દાયક વાતો સાંભળવા 30 મિનિટ ફાળવીશ.
- હું ખર્ચ કરતી વખતે અથવા રોકાણ કરતી વખતે પૈસા સાથે જવાબદાર પસંદગીઓ કરીશ. હું દર ક્વાર્ટરમાં મારા રોકાણોની સમીક્ષા કરીશ.
- હું ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક સંગીત સાંભળીશ. અથવા કોઈપણ ફાઈવ સ્ટાર અનુભવો જેમ કે નેચર માંચાલવાં જવું, બાળકો સાથે રમવું, સ્પોર્ટ્સ રમવું, લોંગ ડ્રાઈવ પર જવું, પરિવાર/મિત્રો સાથે ક્વોલિટી ટાઈમ, પુસ્તકવાંચવું વગેરે.
- હું કોઈ એક આધ્યાત્મિક માર્ગ ફોલો કરીશ.
- હું દરરોજ એક સેવાનું કાર્ય કરુણા સાથે કરીશ.

*****

ઢળતી સંધ્યાનું આકાશ
કેટલું ખૂબસુરત લાગે છે
તો પછી.....
ઢળતી ઉંમર નો આપણને
કેમ થાક લાગે છે.....?

આ તબક્કે જ અધૂરા સપનાઆ ં
પૂરી કરવાની એક આશ જાગે છે
તો પછી....
ઢળતી ઉંમરનો આપણને કેમ
થાક લાગે છે.....?

જવાબદારીઓ થી મુક્ત થઈને
પોતાની જાતને મળવાની એક
પ્યાસ જાગે છે
તો પછી....
ઢળતી ઉંમરનો આપણને કેમ
થાક લાગે છે..... ?

અંધારી રાત પછી, સોનેરી
સવારનો કેવો ઉજાસ લાગે છે

આ ઉંમરે જિંદગીના અનુભવો
પરથી....સમજણનો એક
અહેસાસ જાગે છે.....
તો પછી....
ઢળતી ઉંમરનો આપણને કેમ
થાક લાગે છે..... 

 સુખ-દુઃખ એ જીવનનું સનાતન સત્ય છે.....
એને બાજુ પર મૂકી
જિંદગી જીવો.....
પછી જુઓ જિંદગી કેવી ખાસ
લાગે છે.....!!! 

 તન થાકવું એ નિયતી છે.....
પણ.... મનથી નહીં થાકતા
દોસ્ત.....
પછી જોઈ લેજો.....
ઢળતી ઉંમરનો ક્યાં, કોઈ
થાક લાગે છે..... 

Poet: Unknown

Source – Google

જેમણે વાવ્યા કદી ના થોર છે,
એમને આનંદ આઠે પ્હોર છે,
એક નીંદરમાં જ થાતી ભોર છે,
એમને આનંદ આઠે પ્હોર છે.

પારકાનાં સુખને જોયા પછી,
જેમની નજરો સદા નરવી રહી,
ના કદી મનમાં પ્રવેશ્યો ચોર છે,
એમને આનંદ આઠે પ્હોર છે.

આતમા ના કોઈનો દુભાવ્યો કદી,
વ્હાલનો ગુલાલ વહેંચ્યો છે સદા,
આંગળીમાં એકપણ ના ન્હોર છે,
એમને આનંદ આઠે પ્હોર છે.

ભૂતને ભુલ્યો, ના ચિંતા કાલની,
આજની ક્ષણને જીવે છે મૌજથી,
જિંદગીનો આ ફકીરી તોર છે,
એમને આનંદ આઠે પ્હોર છે.

દુઃખનાં અંધારઘરમાં સુખનાં,
એક ચાંદરણામાં ઈશકૃપા જુએ,
ના થઇ શ્રદ્ધા કદી કમજોર છે,
એમને આનંદ આઠે પ્હોર છે.

હાથને છે ટેવ પાડી જેમણે,
અન્યનાં આંસુ લૂછીને મ્હેંકવું,

આંગળીઓ જેમની ગુલમ્હોર છે,
એમને આનંદ આઠે પ્હોર છે.

Source – Google