

તરોતાજો, મોજમાં અને થેનગતતા જીવન જીવવાની કળા



:: કમલેશ પટેલ ::

તરોતાજા, મોજમાં અને થનગનતા જીવન જીવવાની કળા

-7- પગલાં "આનંદ" મોડેલ

કમલેશ પટેલ

પુસ્તકનું શીર્ષક: તરોતાજા, મોજમાં અને થનગનતા જીવન જીવવાની કળા

પુસ્તક લેખક: કમલેશ પટેલ

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

અમદાવાદ, ભારતમાં પ્રકાશિત

આ પ્રથમ આવૃત્તિ 2025 માં પ્રકાશિત થઈ.

કોપીરાઈટ © કમલેશ પટેલ 2025

નિવેદન / પરિચય

જીવન જીવવું એ કૌશલ્ય છે કે કળા કે બંને? કેવી રીતે ઉત્તમ જીવન જીવી શકાય?

આનંદી, અર્થપૂર્ણ અને મસ્ત જીવન જીવવા માટેના કેટલાક સોનેરી નિયમો શું છે?

હંમેશા તરોતાજા , મોજમાં અને થનગનતા કેવી રીતે રહેવાય ? તંદુરસ્ત, સાત્વિકતા, અને કૃતિશીલતા વાળું જીવન કેવી રીતે જીવાય?

કમનસીબે, આ વિષય “જીવન” શાળા-કોલેજોમાં ભણાવવામાં આવતો નથી. બજારમાં ઘણા “સ્વસહાય” પુસ્તકો હોવા છતાં, તે સુપરફિસિયલ છે અને વ્યાપક નથી. તેથી મારા જીવનના શિક્ષણના આધારે મેં એક શ્રેષ્ઠ , મોજીલું અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે -7-પગલાંનું **“આનંદ મોડેલ”** વિકસાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

આનંદ “મોડેલ” તમને જીવનમાંથી શું જોઈએ છે , તમારા જીવનનો હેતુ શું હોવો જોઈએ, તમારા મુખ્ય મૂલ્યો, જીવનગુણવત્તાના સ્કોરનું તમારું વર્તમાન મૂલ્યાંકન અને 90% ગુણવત્તા હાંસલ કરવા માટે -30- વ્યૂહરચનાઓ જેવાં સાતપગલાંનો સમાવેશ કરે છે.

પુસ્તકનું હાર્દ એ જીવનના તમામ નિર્ણાયક ક્ષેત્રોને આવરી લેતા સકારાત્મક વિચારો, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતા વિચારો અને સશક્ત માન્યતાઓ નું સંકલન છે. આપણા જીવનની ગુણવત્તાનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ નિર્ણાયક એ આપણા વિચારોની ગુણવત્તા છે. આપણા વિચારો આપણી વાસ્તવિકતા બનાવે છે. આપણું જીવન આપણા વિચારોનું અભિવ્યક્તિ છે. તો શા માટે આપણા અર્ધજાગ્રત મનને દરરોજ પૌષ્ટિક આહાર ન આપવો? જો ખોરાક પૌષ્ટિક છે, તો પરિણામ સમૃદ્ધ થશે. આ

સકારાત્મક વિચારો/ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતા વિચારો /સશક્ત માન્યતાઓ દરરોજ /સાપ્તાહિક વાંચવા માટે મારું તમામ વાચકોને આમંત્રણ છે અને હું ખાતરી આપું છું કે તમારું જીવન ખીલશે.

કમલેશ પટેલ

9898921264

આભાર

આ મોડેલમાં આપેલ વિચારો મેં વાંચેલા વિવિધ પુસ્તકો અને લેખો, આધ્યાત્મિક ગુરુઓ સહિત વિવિધ વક્તાઓ જે હું સાંભળું છું તેમાં થી અને સૌથી અગત્યનું મારા દ્વારા પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવ્યા છે તેનું સંકલન છે. તમામ નો આભાર.

INDEX

7-પગલાંનું “આનંદ” મોડેલ	7
પ્રથમ પગલું - શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવા માટેનું પ્રથમ પગલું શું છે?	11
બીજું પગલું - તમારા જીવનનો હેતુ શું છે ? તમને ખરેખર શું પ્રેરણા આપે છે ?	17
ત્રીજું પગલું - તમારા મૂળ/વ્યક્તિગત મૂલ્યોને ઓળખો	20
ચોથું પગલું - સૌથી શક્તિશાળી આંતરદૃષ્ટિ.....	23
પાંચમું પગલું - તમારા વર્તમાન જીવન ગુણવત્તાના સ્કોર નું મૂલ્યાંકન	25
છઠ્ઠું પગલું - 90% જીવન ગુણવત્તાનો સ્કોર હાંસલ કરવો અને જાળવવો.....	30
સાતમું પગલું - 90%- ગુણવત્તાયુક્ત જીવન પ્રાપ્ત કરવા અને જાળવી રાખવા માટે -30- શક્તિશાળી વ્યૂહરચના.....	34
જીવન જીવવાના સુવર્ણ નિયમો	43
ઉપસંહાર.....	95
પરિશિષ્ટ.....	100

7-પગલાંનું “આનંદ” મોડેલ

કમલેશ જોષી, જાણીતા લેખક લખે છે, “કાળના અનંત પ્રવાહની સાથે સરખાવીએ તો આપણું જીવન આટલું અમથુ ખોબા જેવું જ ગણાય ને? એ જીવનને વૃન્દાવન બનાવવું કે કાયમનું કુરૂક્ષેત્ર બનાવવું એ આપણા જ હાથમાં છે. કેમ આપણા ચહેરા પર ખીલેલા ગુલાબ જેવું સ્મિત નથી? કેમ આપણા અવાજમાં કોયલ જેવો ટહુકો નથી? કેમ આપણી ચાલમાં ‘બહેતી હવા કે ઉડતી પતંગ’ જેવી મસ્તી નથી?

"સીને મેં જલન આંખો મેં તૂફાન ક્યોં હૈ?

ઇસ શહર મેં હર શખ્સ પરેશાન ક્યોં હૈ?"

જિંદગીના સુહાના સફરમાં નીકળેલા આપણા જેવા રાહીને દુખ કી ચિંતા કયો સતાતી હૈ?

માણસ કેમ હાસ્ય, ઉમંગ, ઉત્સાહ, થનગનાટ જેવા ભીતરી અહેસાસોને છુટ્ટે હાથે નથી વાપરતો? હંમેશા તરોતાજા , મોજમાં અને થનગનતા કેવી રીતે રહેવાય? સોળે કળાએ ખીલેલાં, મધમધતાં, હસતાં, ગાતાં, ફૂલગુલાબી મિજાજ સાથે વહેતા પવન કે ઉડતા વાદળની જેવું અને લાંબુ અને તંદુરસ્ત , સાત્વિકતા, અને કૃતિશીલતા વાળું જીવન કેવી રીતે જીવાય? તમારું જીવન મુરઝાઈ રહ્યું છે કે ખીલી રહ્યું છે? અને એનાં માટે જવાબદાર કોણ ? જિંદગીની લગામ આપણા હાથમાં છે કે પછી આપણી લગામ જિંદગીના હાથમાં છે?"

આ બધા પ્રશ્નો નો ઉત્તર માટે, એક શ્રેષ્ઠ , મોજીલું અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે - 7- પગલા નું” આનંદ મોડેલ “વિકસાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

“આનંદ મોડેલ” સલાનપણે જીવન જીવવા તરફ દોરી જાય છે. જો આપણે જીવનને સલાનપણે જીવીશું નહીં, તો જીવનના અંતમાં ઘણા અફસોસ થવાની સંભાવના છે. આપણે ક્ષુલ્લક અને મામૂલી મુદ્દાઓ પર આપણી શક્તિ વેડફી શકીએ છીએ. સલાનપણે જીવન જીવવાથી આપણને જીવનમાં ઘણી સ્પષ્ટતા અને ફોકસ મળશે.

"આનંદ" મોડેલ શું છે?

'આનંદ' મોડલ નીચેના સાત પગલાં ધરાવે છે:

1. પ્રથમ પગલું એ પ્રતિબિંબિત કરે છે કે **તમે જીવનમાંથી શું ઇચ્છો છો? જીવનના અંતમાં ક્યારે આપણે કહી શકીશું કે આપણું જીવન શ્રેષ્ઠ હતું?** વ્યવસાયિક સિદ્ધિઓ, આપણાં શોખ, સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો, પૈસા અને ભૌતિક સાધનો, ખ્યાતિ, સત્તા, આધ્યાત્મિક શોધ વગેરે વિશે આપણે બધા સપના/ઈચ્છાઓ ધરાવીએ છીએ. આ પગલું તમારા માટે શું મહત્વનું અને નિર્ણાયક છે તે અંગે સ્પષ્ટતા આપશે, જેથી તમે બિનમહત્વપૂર્ણ અથવા તુચ્છ મુદ્દા પર તમારી ઉર્જાનો વ્યય ન કરો. આ પ્રથમ પગલાને પરિપૂર્ણ કરવા માટે સપના/ઈચ્છાઓના કેટલાક ઉદાહરણો પણ આપવામાં આવ્યા છે.
2. બીજું પગલું એ ઓળખવાનું છે કે **તમારા જીવનનો હેતુ શું હોવો જોઈએ ? તમને ખરેખર શું પ્રેરણા આપે છે ?** તમારા હેતુને શોધવો એ તમારા

જીવનમાં પરિપૂર્ણતા અને અર્થની ઊંડી સમજ લાવી શકે છે. ફરીથી, બીજા પગલાને પરિપૂર્ણ કરવા માટે કેટલાક ઉદાહરણો આપવામાં આવ્યા છે.

3. ત્રીજું પગલું તમારા મૂળ/વ્યક્તિગત મૂલ્યોને ઓળખવાનું છે. તે શા માટે જરૂરી છે? કારણ કે મૂળ મૂલ્યો વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક બંને રીતે તમે તમારું જીવન કેવી રીતે ચલાવો છો તેનું માર્ગદર્શન આપે છે. વ્યક્તિગત મૂલ્યો એ માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતોનો સમૂહ છે જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે અને તમારા હૃદયની નજીક છે.
4. ચોથા પગલામાં, આપણાં બધા સપનાં અને ઈચ્છાઓ પાછળ ઊંડું ચિંતન કરવામાં આવે છે જે સમજ આપે છે કે **બધી ઈચ્છાઓ/સ્વપ્નો પાછળ, આપણી અંતિમ શોધ સકારાત્મક લાગણીઓ માટે છે. તેનાથી વિપરીત, આપણે જીવનમાં નકારાત્મક લાગણીઓ ઈચ્છતા નથી. તેથી, જીવન જીવવાનું કૌશલ્ય એ છે કે આપણે આપણા જીવનમાં હકારાત્મક લાગણીઓને કેવી રીતે મહત્તમ કરીએ અને આપણા જીવનમાં નકારાત્મક લાગણીઓને કેવી રીતે ઓછી કરીએ.**
5. પાંચમાં પગલામાં, તમારા **વર્તમાન જીવન ગુણવત્તાના સ્કોર નું મૂલ્યાંકન કરવા માં આવે છે.**
6. છઠ્ઠા પગલાં માં **90% ગુણવત્તાયુક્ત જીવન હાંસલ કરવાના લક્ષ્યને નક્કી કરવા પ્રેરણા આપે છે** અને તે માટે આપણા નિયંત્રણમાં શું છે અને શું નથી તેની સમજ આપે છે.
7. સાતમાં પગલાં માં **90% ગુણવત્તાયુક્ત જીવન પ્રાપ્ત કરવા અને જાળવવા માટે -30- શક્તિશાળી વ્યૂહરચનાઓ** આપવામાં આવી છે.

8. પુસ્તક શ્રેષ્ઠ , મોજીલું અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે માટે જીવનના દરેક મહત્વપૂર્ણ સ્તંભો ના સુવર્ણ નિયમો પણ આપે છે. સાતમાં પગલાંમાં આપેલ વ્યૂહરચના આ સુવર્ણ નિયમો પર આધારિત છે.
9. પુસ્તકનું હાર્દ એ સકારાત્મક વિચારો/ સશક્તિકરણ માન્યતાઓ/ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં વિચારો નું સંકલન છે. આપણા જીવનની ગુણવત્તાનો એકમાત્ર સૌથી મહત્વપૂર્ણ નિર્ણાયક એ આપણા વિચારોની ગુણવત્તા છે. આપણા વિચારો આપણી વાસ્તવિકતા બનાવે છે. આપણું જીવન આપણા વિચારોનું અભિવ્યક્તિ છે. તો શા માટે આપણા અર્ધજાગ્રત મનને દરરોજ પૌષ્ટિક આહાર ન આપવો? જો ખોરાક પૌષ્ટિક છે, તો પરિણામ સમૃદ્ધ થશે. જીવનના તમામ નિર્ણાયક ક્ષેત્રોને આવરી લેતાં સકારાત્મક વિચારો/ સશક્તિકરણ માન્યતાઓ/ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતા વિચારો દૈનિક/સાપ્તાહિક વાંચવા માટે મારું તમામ વાચકોને આમંત્રણ છે અને હું ખાતરી આપું છું કે તમારું જીવન ખીલશે.

પ્રથમ પગલું

શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવા માટેનું પ્રથમ પગલું શું છે?

તમે જીવનમાંથી શું ઇચ્છો છો? જીવનના અંતમાં ક્યારે આપણે કહી શકીશું કે આપણું જીવન શ્રેષ્ઠ હતું?

કોઈપણ મીટિંગ પહેલાં એજન્ડા નક્કી થાય છે. આર્કિટેક્ટ કોઈપણ મકાન/સ્મારકની પહેલાં બ્લુ પ્રિન્ટ તૈયાર કરે છે.

તેવી જ રીતે, શ્રેષ્ઠ જીવન માટે, પ્રથમ પગલું એ છે કે આપણે જીવનમાંથી શું જોઈએ છે? જીવનના અંતમાં ક્યારે આપણે કહી શકીશું કે આપણું જીવન શ્રેષ્ઠ હતું? તમે જીવનમાં શું ઇચ્છો છો તે વિશે સ્પષ્ટ બંનો.

જો આપણે એમ નહીં કરીએ તો જીવનનાં અંતમાં ઘણા અફસોસ થવાની સંભાવના છે. આપણે ક્લુલક અને મામૂલી મુદ્દાઓ પર આપણી શક્તિ વેડફીશકીએ છીએ. તેથી, થોડો સમય ફાળવો અને તેના પર વિચાર કરો.

તે નીચેનાં સાથે સંબંધિત હોઈ શકે છે.

a. વ્યવસાયિક સિદ્ધિઓ

b. શોખ

c. સંબંધો

d. આરોગ્ય

e. ખ્યાતિ

f. સત્તા

g. પૈસા અને ભૌતિક સાધનો

h. આધ્યાત્મિક સંશોધન

તો ચાલો તમારા સ્વપ્નોં વિષે વિચારવાનું ચાલું કરો. શું તમને ઉદાહરણો ની જરૂર છે ? ચાલો તમને કેટલાક ઉદાહરણો આપું.

સપના/ઈચ્છાઓના કેટલાક ઉદાહરણો

1. મને પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય જોઈએ છે. (આપણે સ્વાસ્થ્યને 3 કેટેગરીમાં વહેંચી શકીએ છીએ: નબળું સ્વાસ્થ્ય, સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય અને પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય. પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય શું છે? જ્યારે તમારી પાસે સંપૂર્ણ ઊર્જા, શક્તિશાળી રોગપ્રતિકારકશક્તિ, ચમકતી ત્વચા, આદર્શ વજન, ગાઢ ઊંઘ , વધુ માનસિક સ્પષ્ટતા હોય. પૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો અર્થ એ છે કે તમારું BMI 25 કરતા ઓછું હોય, તમારું કોલેસ્ટ્રોલ/લિપિડ પ્રોફાઇલ બરાબર હોય, તમારી સુગર અને બીપી બરાબર હોય, થાઇરોઇડ, D3 અને B12 ઠીક હોય, જો પુરૂષમાં કમરનો પરિઘ 40 કરતાં ઓછો હોય અને સ્ત્રીઓના કિસ્સામાં 35 કરતાં ઓછો હોય, જો સ્નાયુઓ અને ચરબીની ટકાવારી અનુમતિપાત્ર શ્રેણીમાં હોય.)
2. હું સમૃદ્ધ / ઊર્જાસભર સંબંધો ઇચ્છું છું.
3. હું ઇચ્છું છું કે મારો દીકરો/દીકરી સારાં મનુષ્ય બને અને તેઓ પણ એક શ્રેષ્ઠ જીવન જીવે.

4. હું ભારતમાં / વિશ્વનાં ઘણાં દેશોમાં ફરવાં માંગું છું .
5. મારે એક સુંદર ઘર હોય.
6. મારા વ્યાવસાયિક જીવનમાં ખુબ સફળતા ઇચ્છું છું . હું — પદ સુધી પહોંચવા માંગું છું .
7. મારે જીવનમાં ખુબ ખ્યાતિ, સત્તા , પૈસા અને ભૌતિક સાધનો જોઈએ છે.
8. મારે સંગીત/વિદેશી ભાષા/નૃત્ય શીખવું છે.
9. મારે ફોટોગ્રાફીમાં નિપુણ બનવું છો.
10. મારે પુસ્તક લખી અને પ્રકાશિત કરવું છે.
11. મારે શેરોમાં રોકાણ કરતા શીખવું છે.
12. મારે એક મહાન જાહેર વક્તા બનવાનું શીખવું છે.
13. મારે રસના વિષય પર પોડકાસ્ટ, બ્લોગ અથવા YouTube ચેનલ શરૂ કરવી છે.
14. મારે માઉન્ટ એવરેસ્ટ , કિલીમંજારો જેવાં ઉચ્ચ શિખરો સર કરવાં છે.
15. મારે ૧૩૦ વર્ષ સુધી તંદુરસ્ત , સંપૂર્ણ સક્રિય અને આનંદમય જીવન જીવવું છે. તમે આ ઇચ્છાથી આશ્ચર્યચકિત છો? સામાન્ય રીતે આપણે સરેરાશ આયુષ્ય જાણતા હતા જે હાલમાં 75 થી 80 વર્ષ છે. જો કે, સંશોધન કહે છે કે જીવન જીવવાની વાસ્તવિક સંભાવના 120 થી 150 વર્ષ સુધીની છે. ઘણું સંશોધન દીર્ઘાયુષ્ય વિષે ચાલી રહ્યું છે. દીર્ઘાયુષ્ય અને 100 થી વધુ જીવતા લોકોની સંખ્યા દર વર્ષે વધી રહી છે. વિશ્વના કેટલાક એવા ભાગો છે જેને

બ્લુઝોન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે જ્યાં મોટી સંખ્યામાં લોકો 100 થી વર્ષ જીવે છે. તેઓ 100 થી વધુ જીવવા ઉપરાંત ગુણવત્તાયુક્ત જીવન પણ જીવે છે, પુરુષો 100 પછી પણ ટુ-વ્હીલર/ફોર-વ્હીલર ચલાવી શકે છે. સ્ત્રીઓ 100 વર્ષ પછી પણ ઘરની બધી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે છે. તો આ ઇચ્છાને કોઈપણ સંકોચ વગર તમારી યાદીમાં ઉમેરો ઘણા વિચારે કે, આ લાંબુ જીવન કોને માટે જીવીએ ? આપણે દુનિયાને શા માટે ભારૂંપ થવું જોઈએ ? આવું નકારાત્મક વિચારવાને બદલે આપણે એવું પણ વિચારી શકીએ કે, આપણું નિર્માણ લોકોની સેવા કરવા માટે અને બધાને ઉપયોગી થવા માટે જ થયું છે. આપણે હજી ઘણા કામો કરવાના છે, એટલે જ આપણને કુદરત ની અમાપ શક્તિનો ધોધ જોઈશે.

16. મારી જૈવિક ઉંમર (biological/ body age) 10 વર્ષ ઘટાડવી છે. આ ઇચ્છા સંશોધન દ્વારા સમર્થિત છે જે કહે છે કે વ્યક્તિ તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવીને જૈવિક/શરીરની ઉંમર ઘટાડી શકે છે. વેઈટ સ્કેલ જે આરોગ્ય એપ્લિકેશન સાથે બ્લૂટૂથ દ્વારા કનેક્ટ થઈ શકે તે બાયોલોજીકલ / શરીરની ઉંમર સહિત વિવિધ ડેટા આપે છે. આવા વેઈટસ્કેલ ની ખરીદીમાં રોકાણ કરો.
17. મારે પૃથ્વી પર નાં સૌથી વધુ ખુશ વ્યક્તિ બનવું છે. બૌદ્ધ સાધુ મેથ્યુ રિકાર્ડને વિશ્વના સૌથી સુખી માણસ તરીકે મનાયા છે. તમારે તેમના જેવા બનવાની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ.
18. મારે 90%અથવા 95% ક્વોલિટી લાઈફ જીવવી છે. ગુણવત્તાની ટકાવારી પર કેવી રીતે પહોંચવું? મેં એક વર્કશીટ તૈયાર કરી છે જે અંદાજિત જીવન ગુણવત્તાનો સ્કોર આપે છે જે આ પુસ્તકના પગલા 5 માં આપેલ છે. જો કોઈ તેના જીવનનો સ્કોર માપવા માંગતો હોય તો તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. શા

માટે 90% અથવા 95%? આપણને મહત્વાકાંક્ષી બનવાનું અને હંમેશા ઉચ્ચ ધ્યેય રાખવાનું શીખવવામાં આવે છે, પરંતુ વ્યક્તિએ વ્યવહારુ પણ હોવું જરૂરી છે. મને ફિલ્મ “જવાની દિવાની” નો સુંદર ડાયલોગ યાદ છે - “જીતના ભી દ્રાય કરો બન્ની લાઈફ મેં કુછ ના કુછ તો છુટેગા હી. (આપણે કેટલો પણ પ્રયત્ન કરીએ છીએ, આપણે જીવનમાં હંમેશા કંઈક ચૂકી જઈએ છીએ) તેથી 90 અથવા 95% ગુણવત્તાયુક્ત જીવન મારા મત મુજબ વ્યવહારુ અને પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવું લક્ષ્ય છે.

19. મારે આંતરિક રીતે વધુ ને વધુ શુદ્ધ બનવું છે. આ માટે મારે પૂર્વગ્રહો, અણગમો છોડી દેવા છે અને બધા જીવો પ્રત્યેદ્વેષથી મુક્ત બનવું છે.
20. મારે આત્મવિશ્વાસ સભર , ખુશ, સક્રિય, જીવન જીવવું છે.
21. મારે છેલ્લા શ્વાસ સુધી સતત શીખતા રહેવું છે.
22. મારે લોકો અને પરિસ્થિતિઓમાં સકારાત્મક તફાવત કરવા / યોગદાન આપવા માટે પ્રયાસ કરવા છે.
23. મારે અન્યો સાથે દયાળુ, મૈત્રીપૂર્ણ, પ્રેમાળ અને ક્ષમાશીલ બનવું છે.
24. મારે અહંકારથી મુક્ત જીવન જીવવું છે.
25. મારે સિદ્ધિમાંથી પરિપૂર્ણતા/ સંતોષ તરફ અને પછી મોક્ષ તરફ આગળ વધવું છે. (પ્રારંભિક વર્ષોમાં, આપણે સિદ્ધિઓ ઇચ્છીએ છીએ. પરંતુ અમુક તબક્કે આપણી પાસે જે કંઈ પણ છે તેનાથી પરિપૂર્ણતા /સંતોષ અનુભવવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. અને પછી અંતિમ પગલું મોક્ષ તરફ હોવું જોઈએ. શા માટે મોક્ષ? કારણ કે તે દુઃખના અંત તરફ દોરી જાય છે. મોક્ષ શું

છે? મોક્ષ એ અનુભૂતિ છે કે આપણે શરીર કે મન કે લાગણીઓ કે કર્તા નથી, આપણે અપરિવર્તનશીલ, અનંત, શુદ્ધ, સાક્ષી ચેતના છીએ.

બીજુ પગલું

તમારા જીવનનો હેતુ શું છે ? તમને ખરેખર શું પ્રેરણા આપે છે ?

માર્ક ટવેઇને પ્રખ્યાત રીતે લખ્યું છે ,” તમારા જીવનના બે સૌથી મહત્વપૂર્ણ દિવસો કયા છે? જે દિવસે તમે જન્મ્યા છો અને જે દિવસે તમે જાણો છો કે શા માટે.”

તમારા હેતુને શોધવો એ તમારા જીવનમાં પરિપૂર્ણતા અને અર્થની ઊંડી સમજ લાવી શકે છે.

તમારા જીવનના હેતુ પર ચિંતન કરો. તમને ખરેખર શું પ્રોત્સાહિત કરે છે તે શોધો.

તમારા હેતુને શોધવા માટે તમારા મૂલ્યો શક્તિઓ અને પ્રતિભાઓનો ઉપયોગ અન્યના લાભ માટે થાય તે અંગે વિચારો. વિશ્વમાં યોગદાન એ પરિપૂર્ણતાનું મુખ્ય પાસું છે.

તમારા જીવનના હેતુ સુધી પહોંચવાની એક રીત એ છે કે પહેલા મારા જીવનનો હેતુ શું નથી તેના પર વિચાર કરવો? એકવાર તમે તેને ફિલ્ટર કરી લો, પછી જે બાકી રહે છે તે જીવનનો સાચો હેતુ છે.

એક સુંદર જાપાનીઝ ખ્યાલ છે “ઇકીગાઇ” જે લાંબા અને પરિપૂર્ણ જીવન માટે જાપાનીઝ રહસ્ય તરીકે ગણવામાં આવે છે. જાપાનના લોકો માને છે કે દરેકને એક ઇકીગાઇ હોય છે - દરરોજ સવારે પથારીમાંથી કૂદવાનું એક કારણ. અને ઓકિનાવાના જાપાની ટાપુના રહેવાસીઓ અનુસાર (વિશ્વના સૌથી લાંબા સમય સુધી જીવતા લોકો) ઇકીગાઇ / જીવનમાં તમારો હેતુ શોધવો એ લાંબા અને વધુ

પરિપૂર્ણ જીવનની યાવી છે. આ શબ્દ જાપાનીઝ શબ્દો 'iki' (જીવવા માટે) અને 'gai' (કારણ) નું સંયોજન છે, જે એકસાથે "જીવવાનું કારણ" દર્શાવે છે. ઇકીગાઇ તમને શું પસંદ છે, તમે શેના નિષ્ણાત છો, વિશ્વને શું જોઈએ છે અને તમને શું ચૂકવણી કરી શકાય છે તેના આંતરછેદની શોધ કરીને તમારા હેતુને શોધવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. ઇકીગાઇ ફિલસૂફીએ અર્થપૂર્ણ જીવન તરફ ઘણાને માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

તમારા જીવનનો હેતુ માટે થોડા ઉદાહરણો

1. હું પરિસ્થિતિઓ, લોકો અને સંસ્થામાં સકારાત્મક તફાવત લાવવા માંગુ છું.
હું આ વિશ્વને વધુ સારું બનાવવામાં યોગદાન આપવા માંગુ છું.
2. હું સેવાની ભાવનાથી કામ કરવા માંગુ છું.
3. ટોની ડોવાલેનું સુંદર અવતરણ છે - "જીવનનો હેતુ, તમારી ક્ષમતાઓ નોં પૂર્ણ ઉપયોગ કરી તમારી કલ્પનાથી આગળ વધવાની તમારી સંપૂર્ણ સંભાવનાને સક્રિય કરવાનો છે.
4. શ્રી શ્રી રવિશંકર, જાણીતા આધ્યાત્મિક ગુરુ કહે છે "જીવનનો હેતુ જીવનની ઉજવણી કરવાનો છે અને જીવનની ઉજવણીમાં અન્યને સુવિધા આપવાનો છે." ઉજવણી કરવાની કોઈ તક ચૂકશો નહીં. સિદ્ધિઓની ઉજવણી કરો. નિષ્ફળતાઓની પણ ઉજવણી કરો. ઉજવણી માટે શું જરૂરી છે? ઉજવણી થી તમે સંપૂર્ણતા અનુભવો છે. તમે સંપૂર્ણતા કેવી રીતે અનુભવી શકો છો? જ્યારે તમે દરેક જીવને બિનશરતી પ્રેમ કરો છો. જ્યારે તમે કૃતજ્ઞતા અને ક્ષમાની પ્રેક્ટિસ કરો છો. જ્યારે તમે કરુણા અને સહાનુભૂતિનો અભ્યાસ કરો છો. જ્યારે તમે તમારા જીવનમાં શું સારું નથી તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે તમારા જીવનમાં શું સારું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો.

5. જીવનના વિદ્યાર્થી બનવું અને એક ઉત્તમ, આનંદી, અર્થપૂર્ણ અને તંદુરસ્ત, સાત્વિકતા, અને કૃતિશીલતા વાળું જીવન જીવવાની કળા અને કૌશલ્ય શીખવું, અને અન્ય લોકોને તેમના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરવી.
6. ઉત્તમ ઈરાદાઓ, વિચારો, કાર્યો અને શબ્દોમાં શુદ્ધતા વાળું જીવન જીવવું. વધુ ભૌતિક વસ્તુઓ અને આરામ ના બદલે થી વધુ સારા વિચારો અને લાગણીઓ વાળું જીવન જીવવું.

તમે ઉપરોક્ત વિકલ્પોમાંથી કોઈપણ પસંદ કરી શકો છો અથવા કોઈ અલગ હેતુને પસંદ કરી શકો છો.

ત્રીજું પગલું

તમારા મૂળ/વ્યક્તિગત મૂલ્યોને ઓળખો

વ્યવસાયની જેમ, વ્યક્તિના મૂળ મૂલ્યો/વ્યક્તિગત મૂલ્યો પણ હોઈ શકે છે. તે શા માટે જરૂરી છે? કારણ કે મૂળ મૂલ્યો વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક બંને રીતે તમે તમારું જીવન કેવી રીતે ચલાવો છો તેનું માર્ગદર્શન આપે છે. વ્યક્તિગત મૂલ્યોએ માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતોનો સમૂહ છે જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે અને તમારા હૃદયની નજીક છે.

દરેક વ્યક્તિ નાં મૂલ્યો જુદા હોઈ શકે છે. તમારા માટે જે મહત્વનું છે તે અન્ય લોકો માટે મહત્વનું ન હોઈ શકે. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલાક લોકો માટે સમયની પાબંદી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે પરંતુ કેટલાક અન્ય લોકો માટે સમયની પાબંદી વિશે બહુ ચિંતા કરતાં નથી. કેટલાક લોકો માટે શારીરિક તંદુરસ્તી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, જ્યારે કેટલાક લોકો આ પાસા વિશે ચિંતા કરતા નથી. કેટલાક લોકો પ્રામાણિકતાની કદર કરે છે, કેટલાક લોકો સખત મહેનતની કદર કરે છે, કેટલાક લોકો જીવનમાં હિંમત અને સાહસની કદર કરે છે.

તમારા મૂલ્યો તમારી વ્યક્તિગત ઓળખનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ બનાવે છે. તમારા મૂલ્યો તમને તમે કોણ છો તેની વધુ સારી સમજણ પણ આપે છે. તમારા મૂલ્યોને ઓળખ્યા વિના, તમે તમારા સાચા સ્વને સમજી શકશો નહીં. આથી જ તમારા અંગત મૂલ્યોને ઓળખવા માટે સલાહ પ્રયાસ કરવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

વ્યક્તિગત મૂલ્યો તમારા ઉછેર અને જીવનના અનુભવોના સંયોજન દ્વારા રચાય છે. તમે તમારા જીવન દરમિયાન કરેલી પસંદગીઓ યાદ કરો અને તે તમારા હૃદયની નજીકના લક્ષણોની પેટર્ન તરફ નિર્દેશ કરશે.

જ્યારે તમે તમારા પોતાના મૂલ્યો જાણો છો, ત્યારે તમે તમારું જીવન કેવી રીતે જીવવું તે અંગે નિર્ણયો લેવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. વ્યક્તિગત મૂલ્યો તમારા વર્તન, સંબંધો, તમે કેવી રીતે પૈસા ખર્ચો છો અને રોજિંદા જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે વ્યક્તિનું વ્યક્તિગત મૂલ્ય શારીરિક તંદુરસ્તીનું હોય છે, ત્યારે તે ખોરાક ખાવામાં ખૂબ જ ધ્યાન રાખશે અને તળેલા/ફ્રાસ્ટ ફૂડને ટાળશે.

ઘણી વખત, તમારા મૂલ્યો જીવનના મોટા નિર્ણયોને માર્ગદર્શન આપે છે.

વ્યક્તિગત / મુખ્ય મૂલ્યોના ઉદાહરણો:

1. નમ્રતા
2. કરુણા
3. આદર
4. પ્રેમ
5. હિંમત
6. પ્રમાણિકતા
7. સ્વ-શિસ્ત
8. સાહસ
9. કૃતજ્ઞતા
10. શારીરિક તંદુરસ્તી
11. સમયની પાબંદી

12. નિખાલસતા

13. માનવતા

14. સર્જનાત્મકતા

15. જિજ્ઞાસા

16. ઉદારતા

17. આશાવાદ

18. શિસ્ત

19. નિષ્પક્ષતા

20. ટીમ ભાવના

યોથું પગલું

સૌથી શક્તિશાળી આંતરદૃષ્ટિ

આપણા સપના અને ઈચ્છાઓમાં કંઈ સામાન્ય છે? જીવનમાં આપણી અંતિમ શોધ હકારાત્મક લાગણીઓ માટે છે

આપણાં બધાના જીવનમાં જુદી જુદી ઈચ્છાઓ/સ્વપ્નો હોય છે. પરંતુ આપણે તેમાં એક સામાન્યતા શોધી શકીએ છીએ - આપણી બધી ઈચ્છાઓ અને સપનાઓ જેવી કે સિદ્ધિઓ અને સફળતા, ખ્યાતિ અને શક્તિ, પુષ્કળ પૈસા અને ભૌતિકસંપત્તિ, સંબંધોને પરિપૂર્ણ કરવા, સારા સ્વાસ્થ્ય વગેરેની પાછળ, આપણી અંતિમ શોધ હકારાત્મક લાગણીઓ માટે છે.

ચાલો આ ઈચ્છાઓ પર વધુ ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરીએ.

જો તમારી પાસે વધુ સિદ્ધિઓ, સફળતા, ખ્યાતિ, પૈસા, ભૌતિક સંપત્તિ હોય તો શું થશે? તમે આનંદ, ખુશી અને સંતોષની લાગણી અનુભવશો.

પરિપૂર્ણ સંબંધો તમને શું આપશે? પ્રેમ અને સ્વીકૃતિની લાગણી.

શા માટે તમારે સારા સ્વાસ્થ્યની જરૂર છે? જેથી તમે જીવનનો આનંદ માણી શકો - આનંદની લાગણી.

તો, શું નિષ્કર્ષ છે ? આપણી બધી ઈચ્છાઓ અને સપનાઓ પાછળ, જીવનમાં આપણી અંતિમ શોધ સકારાત્મક લાગણીઓ (આનંદ, સુખ, સંતોષ, પ્રેમ, શાંતિ વગેરે) માટે છે.

તેનાથી વિપરીત, આપણે આપણા જીવનમાં ભય, ચિંતા, ગુસ્સો, તણાવ, હતાશા, હતાશા, કંટાળો, ખાલીપણું વગેરે જેવી નકારાત્મક લાગણીઓને ઘટાડવા માંગીએ છીએ.

તેથી, જીવન જીવવાની કળા અને કૌશલ્ય એ છે કે તમે કેવી રીતે સકારાત્મક લાગણીઓને વધારશો અને તમે તમારા જીવન માં નકારાત્મક લાગણીઓને કેવી રીતે ઓછી કરો છો. જો આપણે સકારાત્મક લાગણીઓ અને નકારાત્મક લાગણીઓ નો ગુણોત્તર સમગ્ર જીવન દરમિયાન 90:10 રાખી શકીએ, તો આપણે કહી શકીએ કે આપણું જીવન સરસ હતું.

મેં જીવનની ગુણવત્તા માપવા માટે એક વર્કશીટ તૈયાર કરી છે જે 5 માં પગલાં માં આપવામાં આવી છે.

પાંચમું પગલું

તમારા વર્તમાન જીવન ગુણવત્તાના સ્કોર નું મૂલ્યાંકન

તમારા જીવનમાં આવતી લાગણીઓને તેની આવર્તનના (frequency) આધારે 0 થી 5 ની રેન્જમાં નીચેની રેન્ક સોંપો.

દરેક લાગણી માટે તમારી પાસે છ સંભવિત જવાબો છે:

0= બિલકુલ નહીં

1 = ખૂબ જ સહેજ

2 = થોડી

3 = સાધારણ

4 = ઘણી

5 = અત્યંત/ ખુબ

લાગણીઓ

1. આનંદ
2. ઉદાસી/અપસેટ
3. ઉત્સાહ
4. ઈર્ષ્યા
5. રસ(interest -કંટાળાજનકની વિરુદ્ધ)
6. ગુસ્સો
7. ભય (Fear)
8. તણાવ (Stress)
9. કૃતજ્ઞતા (Gratitude)
10. શાંતિ
11. ચિંતા
12. પ્રેમ
13. દોષિત (guilty)
14. પ્રેરિત (inspired)
15. નર્વસ

16. સંતોષ/ પરિપૂર્ણતા

17. શક્તિશાળી/આત્મવિશ્વાસુ

18. હતાશા

19. સક્રિય / energetic

20. કંટાળો

હવે નીચે પ્રમાણે A અને B સ્કોર શોધો:

A: નીચેનાં પ્રશ્નો માટે તમારા સ્કોરનો સરવાળો કરો 1,3,5,9,10,12,14,16,17,19

B: નીચેનાં પ્રશ્નો માટે તમારા સ્કોરનો સરવાળો કરો 2,4,6,7,8,11,13,15,18,20

જો $A > B$ તમે સુખીરામ છો

જો $B > A$ તમે દુઃખીરામ છો

જીવનની ગુણવત્તા = $A + (50 - B)$

દાખલા તરીકે

જો $A = 40$

અને $B = 35$

$$\text{જીવનની ગુણવત્તા} = A + (50-B)$$

$$= 40 + (50-35)$$

$$= 40 + 15$$

$$= 55$$

તમારો સ્કોર ગમે તે હોય, ચિંતા કરશો નહીં. હવે પછી 90% સ્કોર હાંસલ કરવા અને જાળવી રાખવા માટે નું પ્રિસ્ક્રિપ્શન આપી રહ્યો છું. તમારી પ્રગતિ જોવા માટે તમારે દર મહિને આ પરીક્ષણ/ મૂલ્યાંકન કરાવવું જોઈએ.

"આપણે જેવું વિચારીએ છે તેવા બનીએ છે"

- ભગવાન બુદ્ધ

છઠ્ઠું પગલું

90% જીવન ગુણવત્તાનો સ્કોર હાંસલ કરવો અને જાળવવો

ચાલો આપણે આપણી આસપાસના અને આપણા જીવનના વ્યવહારુ પરિદ્રશ્યને તપાસીએ.

1. શું લોકો હંમેશા તમારી અપેક્ષા મુજબ વર્તશે? જવાબ છે ના. ઘણી વખત, તમારા જીવનસાથી, બાળકો, બોસ, સહકાર્યકરો, મિત્રો તમારી અપેક્ષા મુજબ વર્તતા નથી. (તમે પણ હંમેશા તેમની અપેક્ષાઓ પ્રમાણે વર્તતા નથી)
2. પરિસ્થિતિઓ હંમેશા તમારી અપેક્ષાઓ અનુસાર નહીં હોય.
3. છેલ્લા શ્વાસ સુધી જીવનમાં સમસ્યાઓ/ પડકારો આવશે, કેટલાક નાના, કેટલાક જબરજસ્ત.

તો આવી સ્થિતિમાં આપણે 90% જીવન કેવી રીતે જીવી શકીએ? સદનસીબે, એક વસ્તુ છે જે આપણા પરોક્ષ નિયંત્રણમાં છે - આપણા વિચારો. આપણા વિચારો આપણા જીવનની ગુણવત્તા અને તમામ પરિસ્થિતિઓમાં પરિણામ નક્કી કરે છે. કારણ કે આપણે આપણા વિચારો પ્રમાણે કાર્ય કરીએ છીએ અને તે પ્રમાણે આપણને જીવનમાં પરિણામમળે છે.

“આપણે જે વિશ્વ બનાવ્યું છે તે આપણા વિચારની પ્રક્રિયા છે. આપણી વિચારસરણી બદલ્યા વિના તેને બદલી શકાશે નહીં.” આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

સકારાત્મક લાગણીઓનો એકમાત્ર સૌથી મહત્વપૂર્ણ નિર્ણાયક એ આપણા વિચારોની ગુણવત્તા છે. આપણા વિચારો આપણી વાસ્તવિકતા બનાવે છે. આપણું જીવન આપણા વિચારોનું અભિવ્યક્તિ છે. આપણા વિચારો ઊર્જા છે અને સમગ્ર

બ્રહ્માંડ ઊર્જા છે. તેથી, આકર્ષણનો નિયમ કામ કરે છે અને આપણા વિચારો આપણા જીવનના દરેક ક્ષેત્રને અસર કરે છે જેમ કે આરોગ્ય, સંબંધો, વ્યાવસાયિક જીવન/કામ વગેરે. તે બ્રહ્માંડની ચેતનાને પણ અસર કરે છે.

આકર્ષણનો કાયદો જણાવે છે કે ઊર્જા એનાં જેવી બીજી ઊર્જા આકર્ષે છે.

દરરોજ આપણને સરેરાશ 50,000 થી 70,000 જેટલા વિચારો આવે છે. જો કે, આમાંના 90 થી 95% વિચારો પુનરાવર્તિત છે. શું આપણા વિચારો આપણાં નિયંત્રણ માં છે ? નહિ. વિચારો **પોપકોર્ન** ની જેમ ઉદ્ભવે છે, એથી તેમાં પર આપણું સીધું નિયંત્રણ નથી.

તો હંમેશા હકારાત્મક વિચારો રાખવાની ખાતરી કેવી રીતે કરવી? જે રીતે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ પરંતુ સમગ્ર શ્વાસનપ્રક્રિયા પ્રત્યે બેધ્યાન છીએ, એક સારો વિચાર આપોઆપ બનવો જોઈએ. તો તેને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

હું થોડા વિચારો શેર કરું છું.

1. તમારા મગજમાં જે ફીડ કરો છો તે તમારા વિશ્વને વ્યાખ્યાયિત કરે છે. તમે મન માં કયરો ભરશો અર્થાત નેગેટીવ માહિતી ભરશો તો બહાર કયરો જ આવશે અર્થાત બહાર નેગેટીવ વિચારો જ આવશે. તમે મન માં સારી માહિતી ભરશો તો બહાર સારા વિચારો જ આવશે. આથી તમે જે માહિતી છાપાં, ટીવી , સોશયલ મિડીયા માં થી મેળવો છો તે સારી / પોઝીટીવ છે તેનું ધ્યાન રાખો. તમે રાખો છો તે લોકોની કંપની જુઓ. તેઓ બહુ નેગેટીવ તો નથી ને ? તે તમારા વિચારોની ગુણવત્તાને અસર કરશે. માનસિક ઝેર ટાળો. આજે તમારા જીવનમાંથી ફરિયાદ કરનારાઓ, અને બહાના કાઢનારા દૂર કરો! જો આ લોકો પરિવારના સભ્યો છે, તો તેમને દૂરથી પ્રેમ કરો. અથવા દરરોજ તેમની સાથે સંગત કરવાને બદલે તે સાપ્તાહિક અથવા

માસિક અથવા ત્રિમાસિક કરો. તમારી જાતને સકારાત્મક/પ્રેરણાદાયી લોકો અને ઉત્થાનકારી વાતાવરણથી ઘેરી લો. પ્રેરણાદાયી પુસ્તકો વાંચો. પ્રેરણાદાયી પોડકાસ્ટ સાંભળો. વિશ્વ એ આપણા મનનું પ્રક્ષેપણ છે. તમારા વિચારો બદલો અને તમારી દુનિયા ચમત્કારિક રીતે બદલાઈ જશે.

2. "નિરીક્ષક અસર" નો ખ્યાલ. ભૌતિકશાસ્ત્રમાં, આ અસર સૂચવે છે કે તમારા વિચારો અને લાગણીઓથી અલગ થઈને અને તેનું નિરિક્ષણ કરીને, તમે તેના પર નિયંત્રણ મેળવી શકો છો.
3. સભાનપણે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં દરરોજ હકારાત્મક વિચારો/ સશક્ત માન્યતાઓ મૂકો. મેં સકારાત્મક વિચારો/ સશક્ત માન્યતાઓની યાદી તૈયાર કરી છે જે આ પુસ્તકના પરિશિષ્ટમાં આપવામાં આવી છે. વ્યક્તિએ તેને દરરોજ/સાપ્તાહિક વાંચવું જોઈએ કારણ કે તે આપણા મન માટે પોષક આહાર તરીકે કામ કરશે અને બદલામાં તે આપણી દૈનિક ક્રિયાઓની ગુણવત્તા અને આપણા જીવનની ગુણવત્તાને પ્રભાવિત કરશે.
4. નકારાત્મક વિચારોને પડકાર આપો: નકારાત્મક વિચારો તમને તમારી પૂર્ણ ક્ષમતા સુધી પહોંચતા અટકાવી શકે છે. આ વિચારોને તેમની માન્યતા પર પ્રશ્ન કરીને અને તેમને વધુ સકારાત્મક અને સશક્તિકરણ સાથે બદલીને પડકારવાનું શીખો. વિચારમાં આ પરિવર્તન વધુ આશાવાદી માનસિકતા તરફ દોરી શકે છે.
5. ચાલો હવે એક ડગલું આગળ વધીએ - વિચારો પાછળનો હેતુ મહત્વપૂર્ણ છે. સારા ઇરાદા સાથેનો વિચાર સારી રીતે પ્રગટ થાય છે અને અસ્વસ્થ ઇરાદા સાથેનો વિચાર ખરાબ પરિણામ આપે છે. તેથી, આપણા ઇરાદાઓ

આપણું ભાગ્ય નક્કી કરે છે. માટે તમારા ઇરાદાઓ ઉત્તમ હોય તેનું ધ્યાન રાખો.

જેમ તમે વિચારો છો, તેમ તમે બનો છો. વિચારોની ગુણવત્તા જીવનની ગુણવત્તા નક્કી કરે છે. મહાનતાનો માર્ગ તમારા વિચારોને અપગ્રેડ કરવાથી શરૂ થાય છે.

સાતમું પગલું

**90%- ગુણવત્તાયુક્ત જીવન પ્રાપ્ત કરવા અને જાળવી રાખવા માટે
-30- શક્તિશાળી વ્યૂહરચના**

અત્યાર સુધી ની ચર્ચા નાં આધારે, 90% ગુણવત્તાયુક્ત જીવન હાંસલ કરવા માટે આપણી વ્યૂહરચના શું હોવી જોઈએ? **90% ગુણવત્તાયુક્ત જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે હું -30- વ્યૂહરચનાઓને અનુસરવાનું સૂચન કરું છું. આ-30- વ્યૂહરચનાઓ જીવન જીવવાના સુવર્ણ નિયમો પર આધારિત છે જે હવે પછી નાં પ્રકરણ માં આપેલ છે.**

1. દિવસની શરૂઆત પરિશિષ્ટમાં માં આપેલ હકારાત્મક વિચારો/ સશક્તિકરણ માન્યતાઓ/કૃતજ્ઞતા દર્શાવતા વિચારોનાં સંકલન ને વાંચો. તે ભાગ્યે જ 5 થી 10 મિનિટ લેશે.
2. દરરોજ સવારે 25 મિનિટ ચાલવાનું, (શક્ય હોય તો બગીચા/સમુદ્ર કિનારે/કોઈ પણ કુદરતી સ્થળે જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ અને તાજી હવા મળે) 25 મિનિટ હળવી કસરત અથવા યોગાસનો અને 10 થી 15 મિનિટ પ્રાણાયામ કરો.

શા માટે ત્રણે જરૂરી છે? એકલું ચાલવું પૂરતું નથી? ના.

આપણા શરીરમાં 250 થી વધુ સાંધા છે. ચાલવામાં બધા સાંધાને હલનચલન મળતું નથી. સાંધાનો નિયમ છે તેનો ઉપયોગ કરો અથવા તેને ગુમાવો. આથી દરેક સાંધાને હલનચલન આપવા માટે હળવી કસરત/યોગના આસનો જરૂરી છે.

ઉપરાંત, આપણું શરીર ચરબી અને સ્નાયુઓથી બનેલું છે. વ્યાયામ/આસનો આપણા સ્નાયુઓને મજબૂત રાખે છે. વ્યાયામ વધારાની ચરબી બર્ન કરે છે. આ ઉપરાંત, વ્યાયામ/યોગ આસનોના ઘણાં સ્વાસ્થ્ય લાભો છે.

પ્રાણાયામ શા માટે જરૂરી છે? જન્મ લીધા પછી આપણું પ્રથમ કાર્ય શ્વાસ લેવાનું છે. આપણું છેલ્લું કાર્ય શ્વાસ છોડવાનું હશે. જ્યાં સુધી શ્વાસ છે ત્યાં સુધી જીવન છે. આપણી બેઠાડુ જીવનશૈલીને લીધે આપણાં ફેફસાંની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. પ્રાણાયામ આપણા ફેફસાંની સંપૂર્ણક્ષમતા પુનઃસ્થાપિત કરે છે. તેથી તે આપણી દિનચર્યાનો ભાગ હોવો જોઈએ.

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

કેવી રીતે કરવી કસરત?

5-10 મિનિટની કસરત સાથે વર્કઆઉટ રૂટિન શરૂ કરો. તમારા શરીરને આ આદતમાં ઢાળવાનો સમય આપો. ધીમે ધીમે 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.

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

3. વોક/વ્યાયામ/યોગ પૂર્ણ કર્યા પછી, તંદુરસ્ત નાસ્તો લો. સૂપ, શાકભાજી અને અંકુરિત કઠોળનું સલાડ, રાતોરાત પલાળેલા બદામ અને બીજ(seeds) નારિયેળ, દહીં વગેરે વિકલ્પો છે.
4. દિવસ દરમિયાન, ઓછા બેસો. દિવસભર સક્રિય રહો. હલનચલન વિના કલાકો સુધી એક જગ્યાએ બેસી રહેવાથી વ્યક્તિના એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીને નુકસાન 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. તમારા મોબાઈલને થોડો દૂર રાખો જેથી જ્યારે પણ તમને કૉલ આવે અથવા કૉલ કરવાની જરૂર પડે ત્યારે તમારે થોડી હલચલની જરૂર પડે. ફોન પર હોવ ત્યારે આસપાસ ચાલો. ક્યારેક 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 કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સિસ્ટમ માટે વધારાના ફાયદા છે. એક અથવા બે માળથી પ્રારંભ કરો અને પછી જ્યારે તમને આરામદાયક લાગે, ત્યારે દરરોજ એકવાર ત્રણથી ચાર માળ ચઢો.

5. લંચઅને રાત્રિભોજન દરમિયાન, 90% તંદુરસ્ત ખોરાક લો. (શાકભાજી, ફળો, બદામ, બીજ(seeds), કઠોળ, આખાઅનાજ, નાળિયેર, ગાયનું ઘી, દહીં, છાશ, ખજૂર, ગોળ વગેરે) . શિયાળા માં ગાજરનો અદ્ભુત રસ દરરોજ પીવો અથવા એક ગાજર ખાઓ. પ્રોસેસડ ફૂડ, ખાંડ, મીઠું વગેરેનું સેવન ઓછું કરો. ઠંડા પીણાં અને પેકેજડ ફળોના રસ થી સંપૂર્ણપણે બચો.અલ્ટ્રા પ્રોસેસડ ફૂડ કે જેમાં ચરબી, ખાંડ અને મીઠું વધુહોય છે તે ઘટાડો . જો આપણે ફાસ્ટ ફૂડ ઓછું કરીએ તો કોનિક રોગોનું જોખમ ઘણી હદ સુધી ઘટી જાય છે. તમારું રાત્રિભોજન સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં લઈ લો (જો આ શક્ય ન હોય તો, ઓછામાં ઓછું સાંજે 7 વાગ્યા પછી અનાજ ટાળો.તર્ક એ છે કે આપણી જીવનશક્તિ એક સમયે એક જ પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે, પાચન અથવા શરીરનું સમારકામ. જો આપણે મોડા જમીએ તો પાચન ચાલશે. સવાર સુધી અને શરીરને સાજા થવા માટે સમય નહીં મળે).
6. ધ્યાનપૂર્વક ખાવાનું સુનિશ્ચિત કરો. તમારા ખોરાકને સારી રીતે ચાવો. જમતી વખતે મોબાઈલ/ટીવી જેવા કોઈ વિક્ષેપ ન થાય. 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.
7. ઊંડી શાંત ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘનો પ્રયત્ન કરો. ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ મેળવવા માટે ઊંઘ પહેલાં થોડા સ્ટ્રેચિંગ અને ઊંડા શ્વાસ લો. ઊંઘના અડધા અથવા એક કલાક પહેલાં મોબાઈલ/ ટીવી/લેપટોપનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તેના બદલે રાત્રે હળવું આધ્યાત્મિક વાંચન, કે હળવું સંગીત કે ભક્તિ સંગીત સાંભળી શકાય.

જે લોકો ને ઊંઘ ની તકલીફ હોય તે લોકોએ સુતા પહેલાં પાંચ મિનીટ ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરવો. તેનાથી સરસ ઊંઘ આવશે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી જાગવા માટે એલાર્મનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તેને કુદરતી રીતે થવા દો.

8. સંપૂર્ણ શરીરની વાર્ષિક આરોગ્ય તપાસ કરાવો. સંપૂર્ણ હેમોગ્રામ, D3, B12, કોલેસ્ટ્રોલ/લિપિડ પ્રોફાઇલ, કિડની પ્રોફાઇલ, ડાયાબિટીસ પ્રોફાઇલ, લિવર પ્રોફાઇલ, સ્કેલેટલ પ્રોફાઇલ, કાર્ડિયાક પ્રોફાઇલ, બીપી , આંખ, દાંતપરીક્ષણ પુરૂષના કિસ્સામાં PSA, સ્ત્રીના કિસ્સામાં મેમોગ્રાફી, સહિત સંપૂર્ણ શરીરની વાર્ષિક આરોગ્ય તપાસ કરાવો. (સામાન્ય રીતે લોકો આંખની તપાસ અને દાંતની તપાસ/સફાઈ કરવાનું ચૂકી જાય છે). દર પાંચ વર્ષે એક વાર હાડકાની મજબૂતાઈ જોવા માટે BMD (બોન મેરો ડેન્સિટી ટેસ્ટ) કરાવો.
9. જો આરોગ્ય તપાસમાં D3, B12, કેલ્શિયમ, હાડકાની મજબૂતાઈ વગેરેની ઉણપ જોવા મળે, તો તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લઈને સપ્લીમેન્ટ્સ લો. અઠવાડિયામાં એકવાર ત્રિફલ પાવડરનો ઉપયોગ કરો. ત્રિફલ શરીરમાંથી ઝેરી તત્વોને ફલશ કરીને ડિટોક્સિફિકેશનમાં મદદ કરે છે
10. રોજરોજ આપવાનું એક સકારાત્મક કાર્ય કરો - તે સ્મિત, શુભકામનાઓ, આશીર્વાદ, પ્રશંસા, માર્ગદર્શન, ક્ષમા, સંભાળ અથવા સમર્થન, જ્ઞાન વહેંચણી વગેરે માં થી કંઈ પણ હોય શકે છે.
11. 100 શ્રેષ્ઠ પુસ્તકો વાંચવાની યોજના બનાવો. દરરોજ ઓછામાં ઓછા અડધા કલાકનું વાંચન કરો.
12. 1000 શ્રેષ્ઠ પોડકાસ્ટ સાંભળવાની યોજના બનાવો. દરરોજ એક પોડકાસ્ટ સાંભળો.

13. પેરેટો સિદ્ધાંતનો અભ્યાસ કરો (80/20 નિયમ): આ સિદ્ધાંત એ સૂચવે છે કે તમારા 80%. પરિણામો 20% મુખ્યપ્રવૃત્તિઓ પર આધારિત છે. મહત્તમ કાર્યક્ષમતા અને અસર માટે આ મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓને ઓળખો અને ઑપ્ટિમાઇઝ કરો. આના આધારે “ટૂ ડુ” ની યાદી બનાવો અને મહત્વપૂર્ણ/જટિલ પ્રવૃત્તિઓને પ્રાથમિકતા આપો.
14. કોઈપણ કાર્યમાં, વ્યક્તિગત કે વ્યાવસાયિક, નાનું કે મોટું, પરિણામ ની અપેક્ષા રાખ્યા વિના તમારું 100% આપો.
15. વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક જીવનમાં અન્યની પ્રશંસા કરવાની કોઈપણ તક ગુમાવશો નહીં.
16. દરરોજ તમારા વ્યવસાયિક ક્ષેત્રમાં કેટલાક નેટવર્ક બનાવવાનો પ્રયાસ કરો.
17. તમારા પરિવાર/મિત્રો સાથે દરરોજ થોડો ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવો.
18. ઉજવણીની કોઈ પણ તક ગુમાવશો નહીં, પછી તે જન્મદિવસ હોય, લગ્નની વર્ષગાંઠ હોય કે પરિવારના કોઈપણ સભ્યો દ્વારા કોઈ નાની કે મોટી સિદ્ધિઓ હોય. ‘વિન ડાયરી’ રાખો અને તેમાં બધી સિદ્ધિઓ લખો. પોઝિટિવ સ્ટ્રોક મેળવવા માટે મહિનામાં એકવાર તેને વાંચો.
19. તમારા મન, શરીર અને ભાવનાને પોષતી પ્રવૃત્તિઓનો તમારા દૈનિક જીવન માં સમાવેશ કરો. જેમ કે પ્રકૃતિમાં સમય વિતાવવો , સર્જનાત્મક શોખને અનુસરવો , બાળકો સાથે રમવું વગેરે. પ્રકૃતિ સાથે પ્રેમમાં પડો - વૃક્ષો, આકાશ, હવા, ફૂલો, સૂર્યપ્રકાશ - અનુભવો, અવલોકન કરો, ભીંજાવો. આ માટે કુદરતી સ્થળોની વારંવાર મુલાકાત લેવી. આવી પ્રવૃત્તિઓ તમારી જિંદગી માં ઊર્જાને વધારે છે.

20. દરરોજ ઓછામાં ઓછા અડધા કલાક માટે સંગીત સાંભળો. સંગીત એક જબરજસ્ત મૂડ લિફ્ટર છે.
21. દરરોજ થોડા સમય માટે જોકસ, કોમેડી શો દ્વારા રમૂજ નો આનંદ લો.
22. દરરોજ 15 થી 20 મિનિટ ધ્યાન કરો.
23. દરરોજ સાંજે 10 મિનિટ માટે નૃત્ય કરો. નૃત્ય એક મહાન તાણ વિરોધી ઉપચાર છે ઉત્તમ મૂડ અપલિફ્ટર છે. તેનાં શારિરીક સ્વાસ્થ્ય લાભો પણ ઘણાં છે.
24. નાણાં અને રોકાણનું વધુ સારું સંચાલન કરો. SIP દ્વારા મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં થોડું રોકાણ કરો. ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજનો કાયદો ચમત્કાર જેવો છે. ગમે તેટલી નાની પણ નિયમિત બચત હોય તે તમને લાંબા ગાળે અદ્ભુત આવક આપશે.
25. દરરોજ 20 મિનિટ સુધી મંત્રોનો પાઠ કરો. મંત્રનો જાપ સ્પંદનોને વધારે છે, જેથી શરીર અને મનની અંદર ઉર્જા વધે છે, જે શાંતિ તરફ દોરી જાય છે.
26. ખરાબ દિવસો માં અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ માં સારાં વિચારો દ્વારા બાઉન્સ બેક કરો.
27. તમારી આવકના 5 થી 10% સારા હેતુ માટે દાન કરો.
28. અન્યો સાથે મૈત્રીપૂર્ણ, દયાળુ અને પ્રેમાળ બનો. વધુ પ્રશંસાત્મક બનો.
29. વધુ આભારી બનો - કૃતજ્ઞતા જર્નલમાં દિવસનો અંતે બધી સારી વસ્તુઓ અને ઘટનાઓને લખો.

30. મહિનામાં એકવાર, આ પુસ્તકમાં આપેલ "જીવન ગુણવત્તા મૂલ્યાંકન" કસોટી લો જેથી તમારો પ્રોગ્રેસ જાણી શકો.

આમ તમારી વ્યૂહરચના વિશ્વને બદલવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી હોવી જોઈએ નહીં (જે શક્ય નથી), વ્યૂહરચના પોતાને બદલવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી હોવી જોઈએ.

ઉત્તમ જીવનના સ્તંભો

1. પૂર્ણ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવું અને જાળવવું
2. મધુર, અર્થપૂર્ણ અને ઉષ્મા અને ઊર્જા સભર સંબંધો
3. સંતોષકારક વ્યવસાયિક જીવન
4. પર્યાપ્ત પૈસા
5. શોખ / સર્જનાત્મક વ્યસ્તતા
6. આધ્યાત્મિક સંશોધન
7. સમાજમાં આપણું યોગદાન

જીવન જીવવાના સુવર્ણ નિયમો

એક ઉત્તમ, આનંદી, અર્થપૂર્ણ, તંદુરસ્ત , સાત્વિકતા, અને કૃતિશીલતા વાળુ જીવન જીવવાના સુવર્ણ નિયમો

નીચેના સુવર્ણ નિયમો જીવનના તમામ ક્ષેત્રોને આવરી લે છે. મેં તેમાં 60 / નિવૃત્તિ પછીના જીવન માટે કેટલાક નિયમોપણ ઉમેર્યા છે કારણ કે ઘણા લોકો જીવનના આ શ્રેષ્ઠ વર્ષોનો મહત્તમ લાભ લેતા નથી.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય

1. તમે તમારા જીવનના ડિઝાઇનર અને લેખક છો. સૌથી મોટું સાર્વત્રિક રહસ્ય એ છે કે તમારું જીવન તમે જે વિચારો છો તેનું પરિણામ છે.

“તું જ છીણી, તું જ શિલ્પી, અને પથ્થર પણ તું.. ઘડી લે આકાર જીવનનો.. જેવો ચાહે તેવો તું.. ” (લેખક અજ્ઞાત)

તમે તમારા ભાગ્યના આર્કિટેક્ટ છો. તમે ઇચ્છો તે જીવન બનાવવાની તમારી પાસે વિચારો, માન્યતાઓ અને એક્શન ની પસંદગી કરવાની શક્તિ છે.

લોકો, ઘટનાઓ અને પરિસ્થિતિઓ આપણી લાગણીઓ માટે જવાબદાર નથી; અપણાં અર્થઘટન જવાબદાર છે. તમારા જીવનની સંપૂર્ણ જવાબદારી લો. કોઈ દોષ અથવા બહાના ન કાઢો. તમે તમારા વિચારો અને પ્રતિભાવોની ગુણવત્તા દ્વારા તમારું જીવન બનાવો છો.

નેગેટીવીટીના અંધકારથી તો આખું આકાશ ભરેલું છે, પોઝીટીવીટીથી ચમકતા તારલાઓ આકાશની સરખામણીએ બહુ ઓછા છે. બાવળ તો આપમેળે ઉગી

નીકળે છે, ફૂલડાં માવજત માંગે છે. બાવળ વાવનારને કાંટો લાગવાની સંભાવના છે, જ્યારે ફૂલ ખીલવનારને સુગંધ જ મળવાની! ચાર દિવસની જિંદગીમાં આપણે બાવળ શા માટે વાવવા?”

જો તમે જીવનમાં અટવાયેલા છો, તો પરિસ્થિતિ બદલાય તેની રાહ ન જુઓ, તમારા વિચારો બદલો અને પરિસ્થિતિ સુધરશે. તમારાં જીવન માં અસાધારણ સફળતા માટે તમારે ઉચ્ચ વિચારોથી ભરેલા મનની જરૂર છે.

2. આપણે પુષ્ટિકરણ (એફરમેસનસ) અને વિઝ્યુલાઇઝેશન જેવી ટેકનીકો નો ઉપયોગ કરીને અપણાં અર્ધજાગ્રત મનને (જે આપણને ચમત્કારિક ભેટ છે) પુનઃપ્રોગ્રામ કરીને આપણું જીવન ઘડી શકીએ છીએ.

પુષ્ટિકરણ (એફરમેસનસ) એ વર્તમાન સમયમાં હકારાત્મક વિચારો છે. સતત હકારાત્મક નિવેદનોની પુષ્ટિ કરીને અને ઘસ્ટિત પરિણામોની કલ્પના કરીને અર્ધજાગ્રત મનને ફરીથી પ્રોગ્રામ કરો.

જ્યારે તમે તમારી જાતને તમારા લક્ષ્યો હાંસલ કરવાની કલ્પના કરો છો, ત્યારે તમે તમારા અર્ધજાગ્રત મનને એક સંદેશ મોકલી રહ્યાં છો કે તમે માનો છો કે તે શક્ય છે. વિઝ્યુલાઇઝેશન તમને પ્રેરિત અને કેન્દ્રિત રહેવામાં મદદ કરી શકે છે અને તમારા લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવાની તકો વધારી શકે છે.

ન્યુરોપ્લાસ્ટીસીટી મગજની પુનર્ગઠન અને અનુકૂલન કરવાની ક્ષમતા છે. તે સમજાવે છે કે કેવી રીતે ચોક્કસ શબ્દો અને ભાષાની પેટર્નના વારંવાર સંપર્કમાં આવવાથી ન્યુરલ પાથવેઝ રિવાયર થઈ શકે છે, જે આપણા જ્ઞાનાત્મક અને ભાવનાત્મક કાર્યમાં કાયમી ફેરફારો તરફ દોરી જાય છે. તેથી. કંઈક નવું કરતા રહો. દરેક નવા અનુભવમાં તમારા મગજની બદલવા ની ક્ષમતાને વધારવાની ક્ષમતા હોય છે.

૩. જીવનમાં આપનાર બનો.

જીવનમાં અપેક્ષા કે ઈચ્છવાને બદલે હંમેશા આપતા રહેવું જોઈએ.

આપણે તે શા માટે કરવું જોઈએ?

આપવાથી આપણી આત્માની શક્તિ વધે છે અને સંતોષ મળે છે. પ્રકૃતિની દરેક વસ્તુ તે કરે છે. સૂર્ય પ્રકાશ અને ગરમી આપે છે. વૃક્ષો તાજો ઓક્સિજન આપે છે. ફૂલો સુગંધ આપે છે. નદીઓ પાણી આપે છે. કુદરતમાં મનુષ્ય સિવાય કોઈપણ તત્વ સ્વાર્થી હેતુ સાથે કામ કરતું નથી. સ્વાર્થ જ દુઃખ આપે છે. જીવન ત્યારે સાર્થક થશે જ્યારે આપણે બધું આપવાના ઈરાદાથી કરીશું. માટે લેવાથી આપવા તરફનો અભિગમ બદલો. આપવા માટે તમારી આંતરિક શક્તિને પ્રજ્વલિત કરો.

આધ્યાત્મિક વક્તા બી કે શિવાની કહે છે તેમ, " જો આપણે આપણી જાત પર વિચાર કરીએ તો આપણા ઈરાદાઓ, વિચારો, શબ્દો અને ક્રિયાઓ ઘણી વાર ઈચ્છા તરફ વળેલા હોય છે. આપણે માનીએ છીએ કે "મને પ્રેમની જરૂર છે, મને આદર મળવો જોઈએ, હું ઈચ્છું છું કે લોકો મારી અપેક્ષાઓ પૂરી કરે, હું ઈચ્છું છું કે પરિસ્થિતિઓ મારી રીતે બને... આપણે ઈચ્છીએ છીએ તે ઘણું બધું છે. કેટલીકવાર આપણને જોઈએ છે અને અન્ય સમયે આપણે નથી મેળવી શકતા. જો દરેક વ્યક્તિ જોઈએ બાજુએ છે તો કોણ આપશે ? "ઈચ્છાઓ" ની બાજુએ ક્યારેય સુખની ખાતરી નથી. તેથી આપવાની ઈચ્છાથી બદલો.

માન આપો. પ્રશંસા આપો. સ્મિત આપો. ટેકો આપો. શુભેચ્છાઓ આપો. તમે વડીલ હોય તો આશીર્વાદ આપો.

કમલેશ જોષી, જાણીતા લેખક લખે છે "તમે જ્યારે કોઈને એના સારા પરફોર્મન્સ બદલ પ્રોત્સાહિત કરો છો ત્યારે તમારા જીવનબાગમાં એક સુંદર મજાનું પુષ્પ ખીલવો

છો. ઘરમાં, ઓફિસમાં, આડોશ-પાડોશમાં ઉત્સાહ અને ઉમંગના લાલ ગુલાબી ફૂલડાંઓ ખીલવવા વખાણ, પ્રોત્સાહન અને કદરનું વાવેતર કરવામાં દરિદ્રતા કદી ન કરવી. દ્રાઈ કરી જુઓ. કોઈએ મસ્ત રંગોળી બનાવી, ટેસ્ટીવાનગી બનાવી, ઓફિસમાં અપ ટુ ડેટ કાર્ય કર્યું, મસ્ત રીતે પ્રસંગ ઉજવ્યો, તમને મસ્ત ભણાવનાર શિક્ષકને કે પોતાના માતા-પિતાની મસ્ત સેવા કરતા મિત્રને કે તમારી ઓફિસના મહેનતુ સહકર્મીને કે તમારું મસ્ત ધ્યાન રાખનાર જીવનસાથીને એની શાબ્દિક કદર કરતા પાંચ વાક્યો કહી જુઓ. એ તો રાજીના રેડ થશે જ પણ તમારી ભીતરેય દીવડાનો ઉજાશ ફેલાશે. સારી કદર કરવા માટે પૈસાની જરૂર નથી હોતી, નિખાલસ મન અને ખુલ્લું જીગર જોઈએ બસ. ગુડ, વેરી ગુડ, નાઈસ, વાહ, એકદમ મસ્ત, જોરદાર જેવા નિખાલસ, પ્રોત્સાહક વાક્યોના પુષ્પબીજ રોપવા શબ્દોની પણ જો રોજ બે માળા કરશો તો જિંદગીને સ્વર્ગ બનતા વાર નહીં લાગે.”

દરેક વ્યક્તિ એક વિશિષ્ટ ભેટ, જન્મજાત પ્રતિભા સાથે જન્મે છે. તમારી પ્રતિભાને ઓળખો અને અન્ય લોકો માટે સકારાત્મક તફાવત લાવવા માટે તેનો ઉપયોગ કરો. કોઈપણ અપેક્ષા વગર આપતા રહો.

દરેક દ્રશ્ય આપણને આપવા માટે એક તક રજૂ કરે છે; અપેક્ષાઓમાંથી સ્વીકૃતિ તરફ સ્થાનાંતરિત કરીને- આપણે પ્રેમ આપીએ છીએ.

લોકોને માફ કરીને - આપણે કરુણા આપીએ છીએ. ટીકા અથવા ગપસપથી પ્રશંસા તરફ સ્થાનાંતરિત કરીને, આપણે આદર આપીએ છીએ.

ઈર્ષ્યા કે સ્પર્ધામાંથી બહાર નીકળીને દરેકને તેમના કર્મ પ્રમાણે મળે છે તે સમજવામાં, આપણે સહકાર આપીએ છીએ.

લેનાર અને આપનાર વચ્ચે શું તફાવત છે?

લેનારને લાગે છે કે વિશ્વ આપણા આનંદ માટે બનાવવામાં આવ્યું છે. આપનારની અનુભૂતિ વિશ્વ બધા માટે છે. લેનાર હંમેશા અછત અનુભવે છે અને તેથી હંમેશા મેળવવાનો પ્રયાસ કરે છે. આપનાર પાસે વિપુલતાની માનસિકતા હોય છે. તેથી, તેઓ શેર કરે છે અને સહકાર આપે છે. જ્યારે તમે લેનાર છો, ત્યારે તમારી ઈચ્છા વધે છે. પણ જો આપ આપનાર છો તો તમારી ઈચ્છાઓ ઘટશે. તમારા કાર્ય, સંબંધો અથવા સર્જનાત્મક નિપુણતા દ્વારા, વિશ્વ તમે શું ઓફર કરી શકો તેની રાહ જોઈ રહ્યું છે.

4. દરેક જીવને બિનશરતી પ્રેમ કરો.

તમારા જીવનમાં સૌથી મહત્વની વસ્તુ શું છે ? સફળતા, પૈસા, આરોગ્ય, સંબંધો તમારો વ્યવસાય કે પ્રેમ? ટોચના જવાબોમાંનો એક પ્રેમ હોવો જોઈએ. પ્રેમ એટલે શું? પ્રેમમાં, તમે એક અનુભવો છો, તમે જોડાયેલા અનુભવો છો. જો આપણે પ્રેમની લાગણીનું વિશ્લેષણ કરીએ, તો તે આપણા ઊંડા જોડાણની અભિવ્યક્તિ છે.

જીવનમાં આપણી અંતિમ શોધ શુદ્ધ પ્રેમની છે. પ્રેમ એ સૌથી સુંદર લાગણી છે. જો તમે તમારા જીવનમાં સૌથી સફળ બનો તો પણ, જો તમારા હૃદયમાં પ્રેમ ન હોય તો તે કંઈ મૂલ્યવાન નથી. જીવન પ્રેમમાંથી આવ્યું છે અને પ્રેમ જીવનને ટકાવી રાખે છે. પ્રેમ હી પરમેશ્વર. (પ્રેમ ભગવાન છે).

શુદ્ધ હૃદયના બનો. દરેક જીવમાં સૌંદર્ય અને દિવ્યતા જુઓ. ખાતરી કરો કે તમારું મન નફરત, તૃષ્ણા અને દ્વેષથી મુક્ત છે. પ્રેમ ફેલાવો. ખાતરી કરો કે તમારું દરેક કાર્ય પ્રેમથી ભરેલું છે.

પ્રેમ ક્યારેય મર્યાદિત ન હોઈ શકે. સૂર્ય બગીચામાં માત્ર કેટલાક ફૂલો પર ચમકવાનું પસંદ કરતો નથી . તે બધા જ ફૂલો ચમકાવે છે. પ્રેમ સર્વસમાવેશક છે અને તેમાં ઘણા ચહેરાઓ છે - રોમાંસ, કાળજી રાખવી, સાંભળવું, હૃદયથી શેર કરવું, કોઈને તે અત્યારે જે છે તેના માટે સ્વીકારવું/ બિનશરતી સ્વીકૃતિ, તે બધા પ્રેમના કાર્યો છે, જ્યાં સુધી તમે બદલામાં કંઈ ન માંગતા હોવ.

તમારા પ્રેમના વર્તુળને વિસ્તૃત કરો. લોકો સાથે એકતા અનુભવો. પ્રેમના સ્પર્શ વિના જીવન અધૂરું છે. **તમારું પ્રેમનું વર્તુળ જેટલું મોટું છે, તેટલી મોટી ખુશી.**

નીમા મજમુદાર, ભારતીય ફિલોસોફીના ખૂબ જ જાણીતા નિષ્ણાત સાર્વત્રિક પ્રેમની વ્યાખ્યા કરે છે અને તેને સુંદર રીતે સમજાવે છે. તેણી કહે છે કે સાર્વત્રિક પ્રેમ એ દરેક વસ્તુ સાથેના આપણાં જોડાણને સમજવાનું છે. આખું વિશ્વ એક વિશાળ, બુદ્ધિશાળી કોસ્મિક ઓર્ડર છે, જે આપણને દરેક અને દરેક વસ્તુ સાથે જોડે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે સૂર્ય, પાણી અને પૃથ્વીની મદદથી છોડના સામ્રાજ્ય દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જે મકાનમાં રહીએ છીએ, જે કારમાં આપણે મુસાફરી કરીએ છીએ, આપણા માટે ઉપલબ્ધ સમગ્ર આર્થિક, સામાજિક અને ભૌતિક માળખા એ એવા અસંખ્ય લોકોના યોગદાનનું પરિણામ છે જેમના નામ અને ઓળખ આપણને ખબર નથી.

વિશ્વ જોડાણનું વિશાળ નેટવર્ક છે, અને આપણું અસ્તિત્વ બ્રહ્માંડના બુદ્ધિશાળી ક્રમ દ્વારા દરેક વ્યક્તિ સાથે ઊંડે ગૂંથાયેલું છે. જો આપણે આ જોડાણ માટે સચેત છીએ, તો આપણું જીવન પ્રેમના વિવિધ અભિવ્યક્તિઓ સાથે જીવી શકીએ છે. **આપણને સમજાય છે કે આપણી બધી સિદ્ધિઓ અસંખ્ય પરિબળોને આભારી છે, જેમાં માતા-પિતા, શિક્ષકો, મિત્રો અને કર્મચારીઓના યોગદાનનો સમાવેશ**

થાય છે. આવી સમજણ આપણને વધુ આભારી અને ઓછા અભિમાની બનાવે છે.

જેમ જેમ આપણે સર્જનમાં ઉદારતા જોતા જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણે આપણું હૃદય ખોલીને બીજા સુધી પહોંચવા માંડીએ છીએ. આપણે સશક્ત અનુભવીએ છીએ કારણ કે આપણે સમજીએ છીએ કે આજે આપણે જે કરીએ છીએ તે આપણને ભવિષ્યના પરિણામો સાથે જોડે છે. આપણે બધા એક વિશાળ કોસ્મિક ઓર્ડરનો ભાગ હોવાથી, વિચારો, કાર્યો અને વાણી દ્વારા મનુષ્યો, પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ સામ્રાજ્યનો સમાવેશ કરતા કોઈપણ જીવને નુકસાન ન થાય તે માટે આપણે ખૂબ કાળજી રાખીએ છીએ. તે આપણને અન્ય લોકો પ્રત્યે વધુ મિલનસાર બનાવે છે.

ઉપરોક્ત વલણો અને કૃત્યો દ્વારા આ જોડાણને ઓળખવું અને તેનું સન્માન કરવું એ સાર્વત્રિક પ્રેમની અભિવ્યક્તિ છે. અસંખ્ય અન્ય લોકો સાથેનું આપણું જોડાણ કાળજી, કરુણા, કૃતજ્ઞતા દ્વારા વ્યક્ત કરી શકાય છે. આપણે જીવંતપ્રાણીઓ અને પર્યાવરણને નુકસાન મથી પહોંચાડતા. જેમ જેમ આપણે આપણા વર્તન દ્વારા વિવિધ સ્વરૂપોમાં પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરીએ છીએ, આપણે માત્ર બાહ્ય સંવાદિતા જ નહીં પરંતુ આપણા પોતાના સંતોષ, પ્રસન્નતા અને આનંદના સ્તરમાં વધારો કરીએ છીએ.

બીજી બાજુ, જો આપણે જોડાણની વાસ્તવિકતાથી બેધ્યાન રહીએ, તો ધિક્કાર, અભિમાન, એકલતા, એકલતા, અસંતોષ અને હતાશા જેવી ઘણી લાગણીઓ ઉભરી શકે છે.

નિષ્કર્ષમાં, ઉપનિષદ અને ગીતા આપણને જોડાણની વાસ્તવિકતા બતાવે છે. જો આપણે આ વાસ્તવિકતાને સમજીએ, તો દરેક પ્રત્યે સાર્વત્રિક પ્રેમની વિવિધ

અભિવ્યક્તિઓ કુદરતી અને સજીવ રીતે વહેશે. ફૂલ જુઓ. ગમે તે આવે, ફૂલો સુગંધ આપે છે. તમે પણ દરેકને આનંદ અને પ્રેમ વરસાવતા ફૂલ છો.

શોર ફિલ્મનું એ ગીત યાદ છે?

"एक प्यार का नगमा है
मौजों की रवानी है
ज़िंदगी और कुछ भी नहीं
तेरी मेरी कहानी है
एक प्यार का नगमा है

कुछ पाकर खोना है
कुछ खोकर पाना है
जीवन का मतलब तो
आना और जाना है
दो पल के जीवन से
इक उम्र चुरानी है

ज़िंदगी और कुछ भी नहीं
तेरी मेरी कहानी है
एक प्यार का नगमा है

અને ફિલ્મનું ખામોશીનું ગીત

સિર્ફ એહસાસ હૈ યે રૂહ સે મહસૂસ કરો
પ્યાર કો પ્યાર હી રહને દો કોઈ નામ ન દો
હમ ને દેખી હૈ ...

પ્યાર કોઈ બોલ નહીં, પ્યાર આવાજ નહીં
એક ખામોશી હૈ સુનતી હૈ કહા કરતી હૈ
ના યે બુઝતી હૈ ના રુકતી હૈ ના ઠહરી હૈ કહીં
નૂર કી બૂંદ હૈ સદિયોં સે બહા કરતી હૈ
સિર્ફ એહસાસ હૈ યે, રૂહ સે મહસૂસ કરો
પ્યાર કો પ્યાર હી રહને દો, કોઈ નામ ના દો
હમ ને દેખી હૈ ...

5. સ્વીકૃતિની પ્રેક્ટિસ કરો. લોકો જેવાં છે સ્વીકારો. પરિસ્થિતિ જેવી છે તેવી સ્વીકારો.

એક પ્રસિદ્ધ અવતરણ છે, "જે વસ્તુઓ હું બદલી શકતો નથી તે સ્વીકારવા માટે મને સમજણ આપો, હું જે બદલી શકું તે બદલવાની હિંમત આપો અને તફાવત જાણવા માટે શાણપણ આપો." - (રેઇનહોલ્ડ નિબુહર)

શું તમે જીવનના અપૂર્ણ પ્રવાહને સ્વીકારશો અથવા તમે તેની સાથે લડશો?

આ દુનિયામાં કોઈ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ નથી. કોઈ પરિસ્થિતિ પરફેક્ટ નથી. કોઈ સંસ્થાઓ પરફેક્ટ નથી. જેટલો જલદી તમે સારી અને ખરાબ વસ્તુઓ સ્વીકાર કરશો તમે હળવા બનશો, તમે દુઃખમાંથી બહાર આવશો.

લોકો, પરિસ્થિતિઓ અને સંસ્થાઓની તેજસ્વી/પોઝીટીવ બાજુ જુઓ.

જીવન જેને આપણે પ્રભાવિત કરી શકીએ/બદલાવી શકીએ અને જેને આપણે સ્વીકારવું જોઈએ એ વચ્ચે એક સુંદર સંતુલન છે અને એ તફાવતને સમજવાથી આપણને શાંતિ અને સશક્તિકરણ તરફ દોરી જશે.

જીવનની વાસ્તવિકતાઓને સ્વીકારવા અને જે વસ્તુઓ આપણે બદલી શકતા નથી તેને સ્વીકારવાથી સાચી ખુશી મળે છે.

એક સુંદર જાપાની ફિલસૂફી "ઉકેટામો" છે જેનો અર્થ છે "હું ખુલ્લા હૃદયથી નમ્રતાપૂર્વક સ્વીકારું છું." તમે અકસ્માતનો ભોગ બન્યા છો? સ્વીકારો. તમારે બ્રેકઅપ થયું? સ્વીકારો.

જીવનનો જેટલો સ્વીકાર, તેટલું જ જીવન ખીલે છે.

6. સશક્ત માન્યતાઓને અપનાવો અને મર્યાદિત માન્યતાઓનો ત્યાગ કરો.

તમે તમારા જીવનમાં જે માન્યતાઓ ધરાવો છો તેની તપાસ કરો. માન્યતાઓ ઊંડા મૂળ ધરાવતા વિચારો/મંતવ્યો છે, જે તમે પુરાવા વિના પણ માનો છો. જેમ કે ઘણા લોકો ભગવાનમાં માને છે, જ્યારે ઘણા લોકો ભગવાનમાં માનતા નથી. બંને માન્યતાઓ છે.

માન્યતાઓ ને તમારી વાસ્તવિકતા બનાવવા માટે તેમાં વિશ્વાસ કરો. શિફ્ટ ઇન બિલીફ એ ગેમ ચેન્જર છે. માન્યતામાં કોઈ ફેરફાર નહીં કરો તો જીવનમાં કોઈ ફેરફાર નહીં થાય.

મર્યાદિત માન્યતાઓનાં કેટલાક ઉદાહરણો

a હું સ્માર્ટ/સુંદર/પર્યાપ્ત નથી.

b હું આ કરી શકતો નથી.

સશક્તિકરણ માન્યતાઓના ઉદાહરણો

a આરોગ્ય મારી ટોચની પ્રાથમિકતા છે.

b મારી પાસે જબરદસ્ત ક્ષમતા છે.

c ઉંમર માત્ર સંખ્યા છે. વ્યક્તિ કોઈપણ ઉંમરે કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે.

d. પરિણામો કરતાં પ્રયત્નોનું મહત્વ વધારે છે.

e. તમે છેલ્લા શ્વાસ સુધી વિકાસ કરી શકો છો.

f હું આ દુનિયામાં આપવા માટે છું.

g. નિષ્ફળતા એ માત્ર પગથિયું છે. નિષ્ફળતા એ સફળતાનો ભાગ છે, સફળતાની વિરુદ્ધ નથી.

h. હું કોઈપણ સમસ્યા કરતાં વધુ શક્તિશાળી છું.

i. EQ (ભાવનાત્મક બુદ્ધિ) IQ કરતા વધુ મહત્વપૂર્ણ છે.

j. વ્યવસાયિક અને વ્યક્તિગત જીવન માં વિકાસ માટે સતત શીખવું એ સફલતાની ચાવી છે.

k. વાસ્તવિક વૃદ્ધિ કમ્ફર્ટ ઝોનની બહાર થાય છે.

l. હું અસ્વસ્થ પરિસ્થિતિઓમાં પણ આરામદાયક અનુભવું છું.

7. સકારાત્મક અભિગમ/ પોઝીટીવ એટીટ્યુડ અપનાવો અને નકારાત્મક અભિગમ/ નેગેટીવ એટીટ્યુડ ટાળો. સકારાત્મક અભિગમ સુંદર જીવનની ચાવી છે.

તમારો રોજિંદો દૃષ્ટિકોણ શું છે? શું તમારી પાસે હંમેશા સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ છે કે પછી નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ? શું તમે સતત ફરિયાદ કરો છો, ટીકા કરો છો, દોષારોપણ કરો છો, દોષ શોધો છો, બહાના આપો છો કે ઈર્ષ્યા કરો છો?

જ્યારે લોકો તમારી અપેક્ષાઓ પ્રમાણે વર્તે નહીં અથવા પરિસ્થિતિ તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ન બનતી હોય ત્યારે શું તમે પ્રતિક્રિયા આપો છો કે પ્રતિભાવ આપો છો?

જીવનની દરેક પરિસ્થિતિને જોવાની બે રીત છે. કપ અડધો ખાલી છે કે કપ અડધો ભરેલો છે. એક માણસને તેની ટાલ પડવાની ચિંતા ન હતી. તેણે જાહેર કર્યું "મારી પાસે કાંસકો માટે ઓછા વાળ છે!". સમાન પરિસ્થિતિમાં રહેલા અન્ય એક વ્યક્તિએ વિલાપ કર્યો, "મારી પાસે વધુ ચહેરો ધોવા છે!".

તમે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓને સમસ્યાઓ અથવા વિકાસની તક તરીકે જોઈ શકો છો. તમે જીવનમાં નાની વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો અથવા તમે મોટા ચિત્ર અને મુદ્દા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો.

દરેક લોકો અને પરિસ્થિતિની બે બાજુઓ હોય છે - એક તેજસ્વી / આશાવાદી અને બીજી નકારાત્મક / નિરાશાવાદી. લોકો અને પરિસ્થિતિઓની તેજસ્વી બાજુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. સકારાત્મક અભિગમ સુંદર જીવનની ચાવી છે.

સકારાત્મક અભિગમ ઉપરાંત, “ક્યારેય હાર ન માનો” નો અભિગમ પણ વિકસાવો. સફળતાનો માર્ગ ભાગ્યે જ સરળ હોય છે. આંચકો માટે તૈયાર રહો અને ક્યારેય તમારા પ્રયાસો છોડશો નહીં.

નિક વ્યુજિક એક ઓસ્ટ્રેલિયન છે જે ટેટ્રા-એમેલીયા સિન્ડ્રોમ સાથે જન્મે છે, જે હાથ અને પગની ગેરહાજરી દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ એક દુર્લભ ડિસઓર્ડર છે. જીવનના પ્રારંભિક સમયગાળામાં, તે પીડામાં હતો કારણ કે તે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રહ્યો હતો જે તેની પાસે અભાવ હતો. પછી તેણે તેના શક્તિશાળી મન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું નક્કી કર્યું, અને એકવાર તેણે આ નવો દૃષ્ટિકોણ પસંદ કર્યો, તેનું જીવન બદલાઈ ગયું અને હવે તે પ્રેરક વક્તા અને લેખક છે તેના જીવનનો સંપૂર્ણ આનંદ માણી રહ્યો છે. તમે YouTube માં ઘણી બધી પ્રેરણાત્મક વિડિઓ ક્લિપ્સ શોધી શકો છો.

8. જીવનભર શીખનાર બનો.

વ્યવસાયિક અને વ્યક્તિગત બંને રીતે વિકાસ માટે સતત શીખવું એ ચાવી છે. તમારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવવા માટે ફક્ત એક વિચારની જરૂર છે. જ્યાં સુધી તમે દરરોજ થોડી મિનિટો શીખવાનું પૂર્ણ ન કરો ત્યાં સુધી સૂશો નહીં.

જીવનભર શીખનાર બનો. તમે છેલ્લા શ્વાસ સુધી વિકાસ કરી શકો છો. માર્ગદર્શકો, રોલ મોડલ, બ્લોગ્સ, પુસ્તકો અને જીવનના અનુભવો પાસેથી શાણપણ શોધો.

ટીકાઓમાંથી શીખો. રક્ષણાત્મક બનવાને બદલે, ટીકાને વૃદ્ધિની તક તરીકે જુઓ. ખુલ્લા મનથી રહો. નવા વિચારો અને દ્રષ્ટિકોણ અપનાવો. જિજ્ઞાસુ માનસિકતાનો વિકાસ કરો.

9. વધુ કૃતજ્ઞતા (ગ્રેટીટ્યુડ) વ્યક્ત કરો.

કૃતજ્ઞતાનો અર્થ એ છે કે જીવનમાં કોઈપણ સારી બાબતોને ગ્રાન્ટેડ ન લેવી પરંતુ તેને સ્વીકારવી અને આપણા જીવનમાં સારા લોકો અને સારી વસ્તુઓ માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવવી.

જીવનની સારી બાબતોની કદર કરો. સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, ફૂલો, પક્ષીઓ. તમારા પ્રિયજનો સાથેના સારા સમય માટે આભારી બનો.

દરેક શ્વાસ, દરેક ગહન અનુભવ, દરેક સિદ્ધિ અને દરેક ઊર્જાસભર સંબંધ માટે ઊંડો કૃતજ્ઞતા અનુભવો.

હે ઇશ્વર, મારી પાસે પૂરતું છે, આકાશમાં સૂર્ય છે, માથા પર છાપડ છે, મારા હાથને કામ મળી રહે છે, ખાવા પીવાની ખેંચ નથી. અને પ્રેમ કરી શકું એવા માણસો છે. હે ઇશ્વર, મારી પાસે પૂરતું છે. કૃતજ્ઞતા અનુભવો.

આપણે સામાન્ય રીતે આપણા જીવનમાં સકારાત્મક બાબતોને ગ્રાન્ટેડ તરીકે લઈએ છીએ. શું તમે હજુ પણ સ્વસ્થ છો? શું તમે આજે તમારું લંચ અને ડિનર મેળવ્યું? શું તમારી પાસે ઘર છે? શું તમારા પ્રિયજનો તમારી આસપાસ/સાથે છે? આપણા જીવનમાં ઘણી બધી સકારાત્મક બાબતો છે જેને આપણે સ્વીકારતા નથી.

આનો અભ્યાસ કરો, જ્યારે પણ તમે કોઈ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ અથવા નિષ્ફળતાનો સામનો કરો છો, ત્યારે કંઈક હકારાત્મક શોધવાનો પ્રયાસ કરો અને તેના માટે આભારી બનો.

10. હંમેશા ક્ષમાશીલ બનો.

ભૂતકાળની ભૂલો માટે તમારી જાતને માફ કરો, અન્ય લોકોની ભૂલો માટે તેમને માફ કરો અને વર્તમાન અને આગળ રહેલી આકર્ષક શક્યતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે તમારી જાતને મુક્ત કરો.

તમારી જાત ને અને અન્ય લોકો માટે માફ કરી નકારાત્મકતાને છોડી દેવાથી તમે ભૂતકાળના બોજને મુક્ત કરી શકો છો અને હળવા હૃદયથી આગળ વધી શકો છો.

જીવન ખૂબ સુંદર છે એટલે જે આપણી સાથે સારો વ્યવહાર કરે તેમનો આભાર માનો અને જે આપણી સાથે સારો વ્યવહાર ન કરે તેને હસીને માફ કરી દો.

11. વર્તમાન ક્ષણમાં જીવો.

મન નો સ્વભાવ છે તે ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય માં લોલક ની જેમ ભટક્યાં કરવું. આનાથી આપણે વર્તમાન ક્ષણ નો આનંદ ગુમાવીએ છે. મન ને કેવી રીતે વર્તમાન ક્ષણમાં રાખવું ? તમે જે પણ કરો તેમાં 100% પ્રયત્નો કરો. આમ કરવા થી તમે આપોઆપ વર્તમાન ક્ષણ માં રહેશો.

જો તમે ભજન ગાતા હોવ તો તે શરીરના દરેક કોષમાંથી આવવું જોઈએ.

જો તમે જમતા હોવ તો તમારું 100% ધ્યાન ખાવા પર હોવું જોઈએ.

જો તમે ચાલી રહ્યા છો, તો તમારું 100% ધ્યાન દરેક પગલા પર હોવું જોઈએ.

સારા કે ખરાબ જેવા કોઈપણ લેબલ વિના વર્તમાન ક્ષણને સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારીને જીવવાનું પસંદ કરો. મન ફરી ક્યારેક વર્તમાન ક્ષણને અપ્રિય અથવા અસ્વીકાર્ય તરીકે લેબલ કરવાનો પ્રયાસ કરશે. હવે તમે નિરીક્ષક હોવાથી, તમે મનની આ

લેબલીંગ ટ્રેપમાં આવો નહીં. વર્તમાન ક્ષણમાં ગમે તે હોય, તેને સ્વીકારો જાણે તમે તેને પસંદ કરી હોય. આ ચમત્કારિક રીતે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવશે.

12. આપણી અંદર તેજસ્વી આનંદ અને અચળ શાંતિનો ખજાનો છે. કમનસીબે, આપણે બહારથી, વસ્તુઓમાંથી, લોકોમાંથી, ઘટનાઓમાંથી આનંદ, શાંતિ, પ્રેમ જોઈએ છીએ.

સુખ માનસિક વલણ છે. તમારું શરીર રોગ અને પીડા અનુભવી શકે છે, જ્યારે તમારું મન ખુશ હોઈ શકે છે. તેનાથી વિપરિત, તમારું શરીર ફ્રિટ અને સ્વસ્થ હોઈ શકે છે, પરંતુ અશાંતિને કારણે તમારું મન દુઃખથી ભરેલું છે.

તેથી, તમારે શોધવાની જરૂર છે કે તમને શું નાખુશ બનાવે છે એ શોધી પછી તેનાં મૂળ કારણને દૂર કરો.

જો ગુસ્સો તમારી અસ્વસ્થતાનું મૂળ કારણ છે, તો ગુસ્સાનું મૂળ કારણ શોધો અને તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો. ક્રોધ પર કરુણાથી, હિંસા પર પ્રેમથી કાબુ મેળવો.

સુખ એ લાગણીઓનો સમૂહ નથી પરંતુ બધી નકારાત્મક લાગણીઓનો અંત છે. જ્યારે તમે શાંતિમાં છો, દૂષણોથી મુક્ત છો, તે સુખ છે.

અધૂરી ઈચ્છાઓ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષ્યા અને ક્રોધ એ બધા દુઃખના કારણો છે.

13. તમારી બધી ચિંતાઓ અને ભયને પરમાત્માને સોંપી દો.

જ્યારે તમે તમારા ડર અને ચિંતાઓને **પરમાત્માને** શરણે કરો છો, ત્યારે તમે નકારાત્મક લાગણીઓને ઓછી કરી શકશો.

જ્યારે તમે **ચિંતાઓ અને ભય વાળી પરિસ્થિતિ માંથી પસાર થઈ રહ્યા હોવ ત્યારે** તમારા નિયંત્રણમાં શું છે તેનું વિશ્લેષણ કરો, અને તમે તમારા નિયંત્રણમાં રહેલા

મુદ્દાઓ પર પગલાં લેવાનું ચાલુ રાખો . જે વસ્તુઓ બદલવાનું તમારી ક્ષમતાની બહાર છે તેનાં વિષે વિચારવાનું છોડી દો.

14. દરરોજ એ રીતે જીવો જાણો તમારો છેલ્લો દિવસ હોય.

આ માટે, દરરોજ કલ્પના કરવાની બૌદ્ધ પ્રથા અપનાવો જે મુજબ તમારા ખભા પર એક નાનું પક્ષી કલ્પો જે પૂછે છે,

“જો આજે હું મરી જવાનો છું હોઉં તો શું હું તૈયાર છું?

શું હું એ બધું કરી રહ્યો છું જે મારે કરવાની જરૂર છે?

જ્યારે આપણે આ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણો સમય ક્ષુલ્લક બાબતો માં વેડફવા ને બદલે આ પૃથ્વી પર જે સુંદર અને મૂલ્યવાન છે અને આપણાં માટે જે મહત્ત્વ નું છે તેમાં વિતાવીએ છે.

પ્રકૃતિની ઋતુઓ; સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત; રાત અને દિવસ; પૃથ્વીનું લીલું આવરણ, માનવ દયા, મનોબળ, સર્જનાત્મકભાવના.દરેક વસ્તુને એવી રીતે જુઓ કે જાણો તમે તેને છેલ્લી વખત જોઈ રહ્યાં હોવ અને તમે તેની વધુ પ્રશંસા કરશો.

બીજા જન્મદિવસની રાહ શા માટે? દરરોજ તમારા અસ્તિત્વની ઉજવણી કરો.

જાણીતા લેખક કમલેશ જોષી લખે છે “જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ સુધી આપણને ઝૂમવા, ગાવાનો અધિકાર છે. આપણે એક જીવતું જાગતું મંદિર છીએ. અંદર ઈશ્વર મૌજૂદ છે. જ્યાં સુધી એ છે ત્યાં સુધી ‘મંદિરીયામાં ઘંટારવ’ થતો રહેવો જોઈએ. આપણા હાસ્ય, ખુશી, થનગનાટ, ઉત્સાહ અને ઉમંગ એ જ એની પૂજન સામગ્રી. જો ભૂલાઈ ગયું હોય તો આજથી જ ભીતરી અસ્તિત્વનું પૂજન

શરુ કરી દેજો. પ્રસાદની ગેરંટી મારી. કોઈ સંતે પ્ર.સા.દ.નું મસ્ત ફૂલફોર્મ આપ્યું છે : પ્રભુનાસાક્ષાત દર્શન.”

15. તમારા ઘરને વ્યવસ્થિત બનાવવા જાણીતી જાપાનીઝ "કોનમારી પદ્ધતિ" અમલામાં મુકો.

આ પદ્ધતિ કપડાં, પુસ્તકો, કાગળો, પરચુરણ વસ્તુઓ સ્થાન દ્વારા નહીં પણ કેટેગરી અનુસાર રાખવા સુચવે છે.

ફક્ત તેજ વસ્તુઓ રાખો જેનો તમે નિયમિત ઉપયોગ કરો છો અને તમને તે વસ્તુઓ ખુશી પણ આપે છે. એવી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો કે જે લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ માં લીધી નથી અને તમને ખુશી પણ આપતી નથી.

ટુંક માં આ પદ્ધતિ તમારું ઘર વ્યવસ્થિત કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

મેરી કોન્ડો જેણે આ પદ્ધતિ વિકસાવી છે તે કહે છે કે તમારા ઘરને વ્યવસ્થિત બનાવ્યા પછી જ તમે જીવનનો સાચો આનંદ માંણી શકો છો. તમે શું વસ્તુઓ ધરાવો છો તે પ્રશ્ન વાસ્તવમાં પ્રશ્ન છે કે તમે તમારું જીવન કેવી રીતે જીવવા માંગો છો? જ્યારે તમે તમારી વસ્તુઓનું પુનઃમૂલ્યાંકન કરો છો અને તમારા ઘરને ગોઠવો છો, ત્યારે તમે એક વિશાળ પરિવર્તન માટે સ્ટેજ સેટ કરો છો. આ છે વ્યવસ્થિત કરવાનો જાદુ!

16. નિષ્ફળતાઓમાંથી શીખો અને પડકારોનો સામનો કરવા માટે માનસિક કઠોરતા વિકસાવો.

માનસિક કઠોરતા એ મુશ્કેલ સમય અને આંચકોમાંથી ટકી રહેવાની ક્ષમતા છે.

કોઈપણ સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં સફળતા મેળવવા માટે માનસિક કઠોરતા જરૂરી છે.

જીવનના પડકારોને સ્વીકારવા માટે પૂરતા મજબૂત બનો. **"મને અજમાવી જુઓ" નો એટીટ્યુડ રાખો.**

પડકારો વચ્ચે, જીવનમાં આગળ વધતા રહો. આત્મવિશ્વાસ રાખો કે તમે સામનો કરી રહ્યા છો તે કોઈપણ સમસ્યા અથવા પડકાર કરતાં તમે વધુ શક્તિશાળી છો. ગરમ કરેલું સોનું આભૂષણ બની જાય છે. પીટેલા તાંબાના વાયરો બની જાય છે. જર્જરીત પથ્થરો પ્રતિમા બની જાય છે. તેથી, તમે જીવનમાં જેટલા પડકારો મેળવો છો, તમે વધુ મૂલ્યવાન બનશો.

તેઓ બોક્સિંગમાં કહે છે; તમે કેટલી સખત મુક્કો મારશો તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. વાસ્તવમાં મહત્વની બાબત એ છે કે તમે કેટલો સખત પંચ લઈ શકો છો અને લડાઈ ચાલુ રાખી શકો છો. જીવન સાથે પણ એવું જ છે. આપણા જીવનની દરેક કસોટી આપણને કડવાં કે વધુ સારા બનાવે છે. દરેક સમસ્યા આપણને બનાવવા અથવા તોડવા માટે આવે છે. પીડિત કે વિજયી બનવાની પસંદગી આપણી છે.

17. જીવનની દરેક વસ્તુ અસ્થાયી છે, જેમાં સંબંધો, અનુભવો અને આપણા પોતાના અસ્તિત્વનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ વાસ્તવિકતા સ્વીકારો.

જીવનનો ક્ષણિક સ્વભાવને ઓળખી એનો સ્વીકાર કરવા થી આપણે વર્તમાન ક્ષણને સંપૂર્ણ માણી શકીએ છીએ.

યાદ છે આ ગીત ?

हर घड़ी बदल रही है रूप ज़िंदगी, छाँव है कभी, कभी है धूप ज़िंदगी हर पल यहाँ जी भर जियो, जो है समौ कल हो न हो.

દરેક ક્ષણે, જીંદગી બદલાતી રહે છે, ક્યારેક તડકો હોય છે, ક્યારેક છાંયો હોય છે. દરેક ક્ષણને સંપૂર્ણ રીતે જીવો. કદાચ આ ક્ષણ ફરી ન મળે.

18. એકલતા અનુભવશો નહીં.સમગ્ર બ્રહ્માંડ તમારી અંદર છે.” રૂમી

પુરુ **બ્રહ્માંડ જે** ઊર્જા થી બનેલું છે તે જ ઊર્જાથી આપણે સૌ બનેલા છીએ. બીજા શબ્દો માં **સમગ્ર બ્રહ્માંડ આપણી અંદર છે. તો શા માટે એકલતા અનુભવવી ?**

એકલતા ની જેમ ડિપ્રેશન ને પણ દૂર રાખો.

ડિપ્રેશન માટે ગાવું એ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. ગાવાથી મુડ લિફ્ટ થાય છે.

ડિપ્રેશન માટે બીજો એક ઉપાય છે ચાલવું. ચાલવાની મજા આવે છે.

ત્રીજો ઉપાય પુસ્તકો છે. વાંચન એ જીવનભરનો નશો છે.

19. તમારા જીવનમાં વધુ રમૂજ અને હાસ્ય ઉમેરો.

હાસ્ય એ શ્રેષ્ઠ દવા છે. તમારા જીવનમાં સ્મિત, રમૂજ અને આનંદ ઉમેરો. વધુ રમૂજ અને હાસ્ય કેળવો.

જ્યારે તમે ગમે ત્યાં જાઓ, તમારી સાથે સ્મિત અને આનંદ રાખો. તમે આનંદ અને હુંફનાં બંડલ બનો.

ટર્મિનલ ડિસીઝથી પીડિત રેન્ડી પૌશે તેમના છેલ્લા લેકચરમાં કહ્યું, “મસ્તી કરવાના મહત્વને ક્યારેય ઓછો આંકશો નહીં. હું જલદી મરી રહ્યો છું અને છતાં પણ મારા તમામ બાકી માં દિવસો મજા માણવાનું પસંદ કરી રહ્યો છું.”

20. બીજા સાથે તમારી સરખામણી કરશો નહીં.

આપણું મન જાણ્યે, અજાણ્યે સતત અન્ય સાથે સરખામણી કરતું રહે છે. કોઈને મળ્યું અને આપણે રહી ગયા. એ ભાવથી આખો સમાજ પીડાતો હોય છે. અને આપણા અનેક દુખોનું મૂળ આપણી ગ્રંથિમાં જ હોય છે.

દરેકની અલગ અલગ સફર હોય છે. જ્યારે આપણે આપણી જાતને બીજાઓ સાથે સરખાવીએ છીએ, ત્યારે આપણે તેમના જેવા બનવા માંગીએ છીએ. તેના બદલે, ચાલો આપણે આપણું સ્વાભિમાન અને આત્મસન્માન રાખીએ. જો કે, તમેરોલ મોડલ્સ પાસેથી શીખી શકો છો. જો આપણે સરખામણી કરવાની જરૂર હોય તો, પોતાની સાથે સરખામણી કરો.

21. આત્મસન્માન સાથે સમાધાન ન કરો

તમારી જાતને કદી નીચી ના સમજો. તમે ખુદ જ સર્વોચ્ચ છો, તમને કોઈ માને યા ના માને, તેનાથી તમને કોઈ ફરક ના પડવો જોઈએ. તમારા જીવનના નિયમો તમારા હોવા જોઈએ બીજાએ નક્કી કરેલા નહીં. બીજા શું વિચારશે એની ફિકર કરવાની છોડી દો.

22. છોડવા જેવાં આ કામો કયાં છે?

કાવાદાવા ખેલવા, વિરોધીઓને માત કરવા, પ્રપંચ રચવો, ઇર્ષા-અદેખાદમાં રાચવું, પોતાની લીટી લંબાવી શકવાની આવડત ન હોવાથી બીજાની લીટીને ભૂંસતા રહેવું, સૌની સાથે લડાઈ-ઝઘડો કરતારહેવું એ બધાં કામો માણસે છોડી દેવાં જોઈએ.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

1. પહેલું સુખ તે જાતે નર્થા.

આરોગ્ય જીવનની ટોચની પ્રાથમિકતા હોવી જોઈએ. તમારા શરીરની સંભાળ રાખવી એ એક રોકાણ છે જ્યાં વળતર અમૂલ્ય ભેટ છે.

શરીર આપણા માટે અમૂલ્ય ભેટ છે. જો કોઈ તમને હીરો આપે જેની કિંમત રૂ. 500 કરોડ હોય તો તમે તેને કેવી રીતે સાચવશો? તે જ રીતે, તમારે તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

2.સ્વાસ્થ્ય માટે દરરોજ -1- કલાકનું રોકાણ કરો.

25 મિનિટ ચાલવું, 25 મિનિટ કસરત/યોગ અને 10 મિનિટ પ્રાણાયામ.

રોજ સવાર સાંજ ચાલવા ની ટેવ

ચાલવું દરેક ઉંમરના લોકો માટે ફાયદાકારક છે. રેગ્યુલર માત્ર 30 મિનિટ વોકિંગ કરવાના અનેક ફાયદાઓ છે. જેમ કે વજન ઊતરે છે, કોલેસ્ટ્રોલ કંટ્રોલમાં રહે છે, હાર્ટ હેલ્થી રહે છે, મેટાબોલિઝમ એક્ટિવ રહે છે વગેરે.

સાંજે ચાલવું મૂડ સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તે એન્ડોર્ફિન છોડવામાં મદદ કરી શકે છે, જે સુખ અને પરિપૂર્ણતાની લાગણીઓને 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.

કસરત કરવી પણ જરૂરી છે?

સ્નાયુઓ, હાડકાં, હૃદય વગેરેને સ્વસ્થ રાખવા માટે દરરોજ કસરત કરવી પણ જરૂરી છે. કસરત તમારા શરીરમાં બ્લડ ગ્લૂકોઝ અને ઇન્સ્યુલિનનું પ્રમાણ યોગ્ય રાખવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી ટાઇપ-2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટી જાય છે. કસરત ચિંતાને દૂર કરવામાં પણ અસરકારક છે. તેનાથી તમારા 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, શારીરિક અને માનસિક તન્દુરસ્તી મેળવો અને આજીવન સુખી થાઓ.'

કસરત કર્યા વિના તમારા હાડકાં નબળાં પડી જશે, તમારું કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર અને ફેફસાંનું સ્વાસ્થ્ય બગડશે અને તમારી ચરબીની ટકાવારી વધી શકે છે.

પ્રાણાયામ

શ્વાસ ખેંચવાની, એને રોકવાની અને બહાર કાઢવાની વિધિસરની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહેવાય. પ્રાણાયામ કરવાથી, ઊંડો અને 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.

દિવસ દરમિયાન, વધુ હરતા ફરતા રહો, ઓછા બેસો.

3. 90% તંદુરસ્ત ખોરાક ખાઓ.

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.

તંદુરસ્ત ખોરાક

શાકભાજી, ફળો, બદામ, બીજ, કઠોળ, આખા અનાજ, નારિયેળ, ગાયનું ઘી, દહીં, છાશ, ખજૂર, ગોળ વગેરે

ઓછો આરોગ્યપ્રદ ખોરાક

પ્રોસેસ્ડ ફૂડ, ખાંડ, મીઠું, મેંદો, ફાસ્ટ ફૂડ, ટમેટો સોસ, જામ વગેરે.

ઠંડા પીણા અને પેકેજડ ફળોના રસને સંપૂર્ણપણે ટાળો.

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, ફ્રેન્ટા 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 કરેલા એવોકાડો ની ચટણી ખાઓ.
- મિઠાઈ ને બદલે બેરી અથવા તલ/નાળિયેર/ ગોળની રબડી ખાઓ.

4. તમારું રાત્રિભોજન સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં લઈ લો

જો આ શક્ય ન હોય તો, ઓછામાં ઓછું સાંજે 7 વાગ્યા પછી અનાજ ટાળો- તર્ક એ છે કે આપણી જીવનશક્તિ એક સમયે માત્ર એક જ પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે, પાચન અથવા શરીરનું સમારકામ. જો આપણે મોડું ખાઈએ તો પાચન સવાર સુધી ચાલશે. અને શરીરને સાજા થવા માટે સમય નહીં મળે.

5. પૂરતા પ્રમાણમાં હાઈડ્રેટેડ રહો.

શરીરના તમામ કોષો, પેશીઓ અને અવયવોને પાણીની જરૂર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં, દિવસભર પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જરૂરી છે.

પૂરતું 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.

6. ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘની ખાતરી કરો.

મોડા સુધી જાગવાની અને મોડા ઊઠવાની આદત બદલો.

ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ મેળવવા માટે ઊંઘ પહેલાં થોડા સ્ટ્રેચિંગ અને ઊંડા શ્વાસ લો. જે લોકો ને ઊંઘ ની તકલીફ હોય તે લોકોએ સુતા પહેલાં પાંચ મિનીટ ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરવો. તેના થી સરસ ઊંઘ આવશે. ઊંઘના અડધા અથવા એક કલાક પહેલાં મોબાઈલ/ ટીવી/લેપટોપનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તેના બદલે રાત્રે હળવું આધ્યાત્મિક વાંચન, કે હળવું સંગીત કે ભક્તિ સંગીત સાંભળી શકાય.

કુદરત સાથે તાલમેલ સાથે કરવાથી શ્રેષ્ઠ-ગુણવત્તાવાળી ઊંઘ મળે છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી જાગવા માટે એલાર્મનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તેને કુદરતી રીતે થવા દો.

આપણા શરીરમાં મેલોટોનિન નામનું હોર્મોન હોય છે. તે આપણા ઊંઘવા અને ઊઠવાની પેટર્નને નિયંત્રિત કરે છે. જે લોકો દિવસ દરમિયાન શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરે છે તેઓ રાત્રે સારી ઊંઘ લે છે.

7. નિયમિતરૂપે વજન તપાસો

નિયમિતરૂપે વજન તપાસીને અંદાજ મેળવી શકાય છે કે સરેરાશ વજન કેટલું છે. જે વજન ટૂંક કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

પોતાના વજન પર નજર રાખીને તમે એ પણ સમજી શકો છો કે આહાર અને વ્યાયામમાં શું ફેરફાર કરવા જોઈએ.

8. વર્ષમાં એકવાર શરીરની સંપૂર્ણ આરોગ્ય તપાસ માટે જાઓ /નિયમિત આરોગ્ય તપાસ

સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં ઉપચાર કરતાં નિવારણ વધુ સારું છે. નિયમિત આરોગ્ય તપાસ કરાવો. નિયમિત ચેક-અપ વધુ ગંભીર સમસ્યાઓમાં આગળ વધે તે પહેલાં કોઈપણ અંતર્ગત સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ અથવા જોખમી પરિબલોને ઓળખવામાં મદદ

કરે છે. પ્રારંભિક તપાસ તમને જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફારો કરવા, યોગ્ય સારવાર મેળવવા અને સંભવિત સ્વાસ્થ્ય જોખમોને ઘટાડવા માટે જ્ઞાન સાથે સશક્ત બનાવે છે.

નીચેના પરિક્ષણો વરસ માં એક વખત ચોક્કસ કરાવો.

- બ્લડ પ્રેશર માપન
- સીબીસી (CBC)
- કોલેસ્ટ્રોલ સ્તરની તપાસ (લિપિડ પ્રોફાઇલ)
- 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

છ મહિનામાં એકવાર, પ્રતિષ્ઠિત બ્રાન્ડના બોડીકોમપોઝીશન એનાલાઈઝર ધરાવતી હોસ્પિટલમાં જાઓ અને તમારા શરીરનું પાણી, ચરબી, પ્રોટીન અને ખનિજોના મુખ્ય ઘટકોમાં વિશ્લેષણ કરો, આ તમારા સ્નાયુ અને ચરબી ના પ્રમાણ વિશે ડેટા આપે છે અને જો તે પ્રમાણ યોગ્ય ન હોય તો, તમે ઉપચારાત્મક પગલાં લઈ શકો છો.

દર પાંચ વર્સે BMD (Bone Marrow Density) પરિક્ષણો ચોક્કસ કરાવો જે તમારી હાડકા ની તંદુરસ્તી વિષે માહિતી આપશે.

મધુર , અર્થપૂર્ણ ઉષ્મા અને ઊર્જાસભર સંબંધો-સંબંધોને ધબકતા રાખવા

1. સારા સંબંધો સુખી અને પરિપૂર્ણ જીવનની ચાવી છે.

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

આપણા મોટાભાગના સંબંધો રોલર કોસ્ટર રાઈડ જેવા છે. પ્રસંગોપાત ઉચ્ચ અને ઘણી વખત નીચા છે. પ્રારંભિક રોમાંચ લાંબો સમય ચાલતો નથી. કુટુંબ આપણને સુખ પણ આપી શકે છે અને દુખ પણ. આવું કેમ? આના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

- A. મોટાભાગે આપણે સંબંધોમાં શું આપી શકીએ તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા નથી, અન્ય લોકો પાસેથી અપેક્ષાઓથી કામ કરીએ છીએ.
- B. આપણે સંપૂર્ણ નથી, પરંતુ સંબંધોમાં આપણે બીજાઓ પાસેથી સંપૂર્ણતાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ.
- C. પ્રશંસા કરવી એ માનવીની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. જો કે, મોટાભાગની સારી બાબતોને આપણે ગ્રાન્ટેડ માનીએ છીએ અને અન્યની કદર કરતા નથી.
- D. "હું સાચો છું" વલણ સાથે જોડાણ.
- E. અન્ય પર નિયંત્રણ અથવા પ્રભુત્વ કરવાની વૃત્તિ.

તેથી, સંબંધો સુધારવા માટે પ્રથમ તમારી અપેક્ષાઓ છોડો અને આપનાર બનો.

તમે તમારા જીવનસાથી, પુત્ર, પુત્રી, માતા-પિતા, બોસ, સહકર્મીઓ, મિત્રોને શું આપી શકો છો તે પ્રતિબિંબિત કરવાનું ચાલુ રાખો. આપનાર બનશો તે તમારી પાસે અદ્ભુત રીતે સંતોષકારક સંબંધો હશે.

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.

અન્ય લોકો સાથે જેમ તમે વર્તાવ કરો તેવો જ વર્તાવ બીજા તમારી સાથે કરે છે.
જો તમારે સારો જીવનસાથી જોઈએ છે, તો પહેલા સારા જીવનસાથી બનો. જો તમારે સારા મિત્ર જોઈએ છે, તો પહેલા સારા મિત્ર બનો. આ સર્વોચ્ચ સિદ્ધાંત છે,

નિયંત્રણ છોડો: આપણે ઘણીવાર આપણા જીવનના દરેક પાસાને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, એવું માનીને કે તેનાથી આપણને ખુશી મળશે. નિયંત્રણની જરૂરિયાતને છોડી દેવી એ મુક્તિ છે. આપણે દરેક વસ્તુને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી, અને આ સ્વીકારીને, આપણે સ્વતંત્રતા મેળવી શકીએ છીએ અને આપણી જાતને નવી શક્યતાઓ માટે ખોલી શકીએ છીએ.

સ્વીકૃતિ, પ્રશંસા, કાળજીના નાના કાર્યો, સહાનુભૂતિ એ કોઈપણ મહાન સંબંધો માટે આધારસ્તંભ છે.

સુખાકારી માટે મજબૂત સામાજિક જોડાણ જરૂરી છે.

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

સંબંધો પર 80 વર્ષ લાંબા હાર્વર્ડ સંશોધનમાં કેટલાક રસપ્રદ તારણો મળે છે.

સંશોધકોએ જાહેર કર્યું છે કે આપણે આપણા સંબંધોમાં કેટલા ખુશ છીએ તેનો આનંદ અને પરિણામે આપણા એકંદર સ્વાસ્થ્ય પર મજબૂત પ્રભાવ પડે છે.

હાર્વર્ડના અભ્યાસમાં એવું પણ જાણવા મળ્યું છે કે પૈસા કે સફળતા કરતાં સારા મિત્રો સુખ માટે વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. ટ્રેઝર ફ્રેન્ડશિપ . સાચા મિત્રોથી વંચિત જીવન માટે કોઈપણ સંપત્તિ, દરજ્જો અથવા શક્તિ પર્યાપ્ત રીતે વળતર આપી શકે નહીં.

૩. જ્યારે પણ તમને કોઈ સંબંધમાં સમસ્યા હોય અથવા ઓછી ઉર્જાનો અનુભવ થાય, ત્યારે તે વ્યક્તિને વિચારના સ્તરે સકારાત્મક વાઇબ્રેશન આપવાનું શરૂ કરો.

જ્યારે પણ કોઈ સંબંધમાં સમસ્યા હોય અથવા ઓછી ઉર્જાનો અનુભવ થાય ત્યારે આપણે તે વ્યક્તિ સાથે વર્તન તો સારું કરીએ છીએ પરંતુ વિચારો પર ધ્યાન આપતા નથી. આપણા વિચારો પણ ઉર્જા છે અને જ્યારે આપણે સકારાત્મક ઉર્જા મોકલીએ છીએ, ત્યારે આપણને તે પાછી મળે છે કારણ કે આપણે બ્રહ્માંડમાં જે ફ્રેંકીએ છીએ તે આપણને પાછું મળે છે. પ્રયોગ કરો અને ચમત્કાર જુઓ. તમે આ વ્યૂહરચના અપનાવીને કોઈપણ સમસ્યા વાળા સંબંધોને ઠીક કરી શકો છો.

૪. લગ્ન વિશે ખલિલ જિબ્રાન કહે છે કે આજીવન એકમેકનો સાથ નિભાવજો પણ ‘તોયે, તમારા સહ-વાસમાં ગાળા પાડજો’ અર્થાત સાથે રહેતાં હો ત્યારે એકબીજાને સ્પેસ આપજો.

કેટલા સરસ શબ્દોમાં અભિવ્યક્તિ કરી છે : ‘જેમ વીણાના તારો એક જ સંગીતથી કંપતાં છતાં પ્રત્યેક (તાર) છૂટો જ રહે છે, તેમ.’ પતિ-પત્ની કે પ્રેમી-પ્રેમિકા કે ગર્લફ્રેન્ડ-બૉયફ્રેન્ડમાં બેઉને પોતપોતાનું આખું અસ્તિત્વ હોવાનું. કોઈ એકબીજા માટે પોતાના આગવાપણાનો ભોગ આપવાની જરૂર નથી હોતી. એકબીજા ની સહાયથી બંનેએ પોતપોતાના આગવાપણાને આગળ વધારવાનું, વિકસાવવાનું હોય અને જાળવી રાખવાનું હોય.

5. સંતાનો વિશે જિંદગી કહે છે : ‘તમે એમને તમારો પ્રેમ ભલે આપો પણ તમારી કલ્પનાઓ નહીં.’

મા-બાપ આદર્શ પેરન્ટિંગ કરવાની લાલ્ચમાં પોતે જે સપનાંઓ સાકાર નથી કરી શક્યા તેને પોતાના સંતાન દ્વારા સાકાર થતાં જોવા માગે છે. હું તો ડૉક્ટર નહીં થઈ શક્યો, તને હું ડૉક્ટર બનાવીશ. અરે પણ, તમારા છોકરાને. એનું સપનું, એની કલ્પના તમારાં કરતાં જુદાં છે. એ તમારું બાળક છે તે હકીકત હોવા છતાં તમારે સ્વીકારવાનું છે કે એનું અસ્તિત્વ અલગ છે, એની પર્સનાલિટી અલગ છે. ભગવાને પૃથ્વી પર જન્મ લેનારી દરેક વ્યક્તિમાં ઈનબિલ્ટ એવી શક્તિ મૂકી જ છે. એટલે ઓવર પર્ઝેસિવ થઈને તમારાં સંતાનની જિંદગીમાં દખલગીરી કરવાની ટેવ છોડી દો.

તમારાં બાળકો ને સારા માનવી બનાવવા પર ધ્યાન આપો. તમારા અનુભવનો ઉપયોગ તેમનામાં મૂલ્યોને પોષવા માટે કરો.

જો કે આ સિવાય, તેમને તેમની કારકિર્દી, જીવનસાથી પસંદ કરવા અને તેમની પસંદગી/નિર્ણયોમાં સ્વતંત્રતા આપો.

6. મિત્રતા વિશે ખલિલ જિંદગી કહે છે કે, ‘તમારો મિત્ર એટલે તમારી જરૂરિયાતોની પ્રાપ્તિ...

મિત્રતા એ તમારું ક્ષેત્ર (ખેતર) છે જેમાં તમે પ્રેમથી વાવો છો અને કૃતજ્ઞતાથી લાંછો છો. અને એ તમારું ભોજનગૃહ અને તમારું તાપણું છે કેમ કે તમે એની પાસે ભૂખ ભાંગવા આવો છો અને એની પાસે હૂંફને શોધો છો.’

7. બે સુંદર જાપાનીઝ ફિલસૂફીને અપનાવો. મુદિતા અને વેબી સેબી.

એક છે મુદિતા- અન્યની સિદ્ધિઓમાં ખુશ રહેવું. તેમની ઈર્ષ્યા ન કરવી. આમ કરવા થી આપણી ખુશી નોં વ્યાપ વધશે.

બીજી સુંદર જાપાનીઝ ફિલસૂફી છે વેબી સેબી. વેબી સેબી આપણને અપૂર્ણતામાં સુંદરતા શોધવાનું શીખવે છે. આ દુનિયા માં કોઈ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ સંપૂર્ણ/ પરફેક્ટ નથી. આ અપૂર્ણતાં નો સ્વીકાર જીવનની સફરને સુંદર બનાવે છે . સુખ શોધો, પૂર્ણતા નહીં - અપૂર્ણતાને સ્વીકારો.

8. ઓછામાં ઓછું એક લોજન 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 રાત્રિલોજન ટેબલ પર કામ વિશે કોઈ ચર્ચા ન હોવી જોઈએ. જમવાનું શરૂ કરતા પહેલા લોજન પ્રાર્થનાના નિયમનું પાલન કરો.

સંતોષકારક વ્યવસાયિક જીવન

1. તમારો કામ પ્રત્યે નોં દ્રષ્ટીકોણ બદલો.

તમે કેમ કામ કરો છો? જો તે ફક્ત અંગત નફો અને આનંદ માટે હોય, તો તમે સામાન્ય બનો છો. ઉચ્ચ આદર્શથી પ્રેરાઈને તમે આશ્ચર્યજનક રીતે સફળ બનો છો.

ડોન બ્રેડમેન પૈસા માટે ક્રિકેટ રમ્યા ન હતા.

ઉસ્તાદ બિસ્મિલ્લા ખાને શહનાઈ નાં પ્રેમ માટે શહનાઈ વગાડી હતી.

આઈન્સ્ટાઈન ભૌતિકશાસ્ત્રને સમર્પિત હતા.

આપણે આપણો પરિપ્રેક્ષ્ય વ્યાપક બનાવવો જોઈએ અને આપણી આર્થિક જરૂરિયાત ઉપરાંત વ્યવસાયિક જીવનનો ઉદ્દેશ્ય આપણા જીવનમાં મૂલ્ય ઉમેરવા માટે અને અન્યમાં મૂલ્ય ઉમેરવા નો પણ હોવો જોઈએ

વ્યવસાયિક જીવન વ્યક્તિના સર્જનાત્મક વિચારોને વાસ્તવિકતામાં અમલમાં મુકાવાનો આનંદ પ્રદાન કરે છે.

2. અપેક્ષાઓ વગર તમારી ફરજો બજાવો.

ભારતીય શાસ્ત્રો અને તત્ત્વજ્ઞાન કાર્યને અપેક્ષા વિના કરવા યોગ્ય ફરજ માને છે.

ભગવદ ગીતા કહે છે, ‘કર્મણ્યે વાધિકારસ્તે, મા ફલેષુ કદાયના’ – તમને કર્મ કરવાનો અધિકાર છે, પણ ફળ મેળવવાનો અધિકાર નથી.

પરિણામો કરતાં પ્રયત્નોનું મહત્વ વધારે છે.

કોઈપણ કાર્ય, વ્યવસાયિક અથવા વ્યક્તિગત, પરિણામ ની અપેક્ષા વિના 100% આપો.

શ્રેષ્ઠતા માટે પ્રયત્ન કરો પરંતુ સંપૂર્ણતા (પરફેક્શન) માટે નહીં.

પ્રયત્ન તમારા નિયંત્રણ માં છે. ફળ તમારા પ્રભાવની બહારના પરિબલો પર આધારિત છે. ફળ પર અવલંબન તમને દુનિયાના ગુલામ બનાવે છે.

ક્રિકેટમાં સદી અથવા કામ પર પ્રમોશન તમારા નિયંત્રણમાં નથી. પરંતુ જ્યારે દરેક કાર્ય માં તમારું શ્રેષ્ઠ આપો છો તો તમે એક ઉત્કૃષ્ટ વ્યક્તિ છો તે હકીકતને કોઈ છીનવી શકશે નહીં.

૩. કમ્ફર્ટ ઝોનમાં અટવાશો નહીં. વાસ્તવિક વૃદ્ધિ કમ્ફર્ટ ઝોનની બહાર થાય છે.

શું તમે પડકારોથી અને અગવડતા થી દૂર રહો છો? પડકારો અને અગવડતા એ વિકાસ માટે ઉત્પ્રેરક છે, રોડ બ્લોક નથી. પરિવર્તન ભાગ્યે જ આરામદાયક છે.

આપણે કુદરતી રીતે આપણાં કમ્ફર્ટ ઝોનની બહાર પગ મૂકવાનો પ્રતિકાર કરીએ છીએ.

વૃદ્ધિ પ્રક્રિયાના અનિવાર્ય ભાગ તરીકે અગવડતાને સ્વીકારો. અગવડતાથી ડરવાને બદલે, તેને મજબૂત બનવા ની અને તમારી જાતને ઊંડી સમજ મેળવવાની તક તરીકે સ્વીકારો.

પડકારો નો ઉપયોગ સ્ટેપિંગ સ્ટોન્સ તરીકે કરો અને મજબૂત બનો.

4. જાપાની ફિલસૂફી, કાઈઝેનનો અભ્યાસ કરો. તે આ વિચાર પર ભાર મૂકે છે કે સતત નાના પગલાઓ આગળ વધારીને નોંધપાત્ર પરિવર્તન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

નાની શરૂઆત કરો: કાઈઝેન અમલમાં સરળ એવા નાના, વ્યવસ્થિત ફેરફારોથી શરૂઆત કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

નિયમિતતા મુખ્ય છે: કાઈઝેનમાં સફળતા માટે નિયમિતતા નિર્ણાયક છે. નિયમિતપણે નાના સુધારાઓ કરવા માટે પ્રતિબદ્ધ થવું આવશ્યક છે, ભલે તે શરૂઆતમાં નજીવા લાગતા હોય.

પ્રક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો: કાઈઝેન અંતિમ પરિણામને બદલે પ્રક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા પર ભાર મૂકે છે. પ્રક્રિયાઓ અને આદતોમાં સુધારો કરીને, તમે લાંબા ગાળે વધુ સારા પરિણામો પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

ફીડબેક મેળવો: કાઈઝેનમાં સુધારણા માટેના ક્ષેત્રોને ઓળખવા માટે ફીડબેક આવશ્યક છે. સક્રિયપણે અન્ય લોકો પાસેથી ફીડબેક ખેંચવો અને વધુ સુધારા કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરો.

બગાડ ઓછો/ દૂર કરો: કાઈઝેન તેના તમામ સ્વરૂપોમાં બગાડ ને ઓળખવા અને તેને દૂર કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, પછી ભલે તે સમય, સંસાધનો અથવા પ્રયત્નોનો બગાડ હોય. પ્રક્રિયાઓને સુવ્યવસ્થિત કરીને અને બિનકાર્યક્ષમતાને દૂર કરીને, તમે ઓછા પ્રયત્નો સાથે વધુ સારા પરિણામો પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

પ્રોત્સાહિક વાતાવરણ બનાવો: તમારી જાતને એવા લોકોથી ઘેરી લો કે જેઓ તમારા લક્ષ્યોને સમર્થન આપે છે અને સતત સુધારણા તરફ તમારા પ્રયત્નોને

પ્રોત્સાહિત કરે છે. સહાયક વાતાવરણ તમને પ્રેરિત રહેવા અને અવરોધોને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

પ્રગતિની ઉજવણી કરો: તમારી પ્રગતિની ઉજવણી કરો, ભલે ગમે તેટલી નાની હોય. તમારી સિદ્ધિઓને ઓળખવા અને તેની ઉજવણી કરવાથી તમારા લક્ષ્યો તરફ પ્રેરણા અને ગતિ જાળવી રાખવામાં મદદ મળી શકે છે.

5. પેરેટો સિદ્ધાંતનો અભ્યાસ કરો (80/20 નિયમ).

20% ક્રિયાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો જે તમારા 80% પરિણામો જનરેટ કરે છે. મહત્તમ કાર્યક્ષમતા અને અસર માટે આ મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓને ઓળખો અને ઓપ્ટિમાઇઝ કરો.

6. સાથીઓ અને માર્ગદર્શકોનું નેટવર્ક બનાવો.

પ્રભાવશાળી લોકો સાથે સંબંધો કેળવો કે જેઓ પ્રગતિ માટે માર્ગદર્શન, સમર્થન અને તકો આપી શકે.

7. જાત સાથે પ્રમાણિક બનો. તમારાં મૂલ્યો અનુસાર જીવો. મૂલ્યો/પ્રામાણિકતા સાથે સમાધાન કરશો નહીં.

આપણી જાત સાથે પ્રમાણિક રહેવું, આપણી શક્તિઓ અને નબળાઈઓને સ્વીકારવી અને આપણા મૂલ્યો અનુસાર જીવવું. ઉચ્ચ મૂલ્યોને પ્રાધાન્ય આપો.

પ્રામાણિક રીતે જીવવાથી, આપણે પરિપૂર્ણતા અને સાચા સુખનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

નૈતિક ફિટનેસ રાખો. જો તમે તમારી જાત સાથે જૂઠું બોલો છો, તો તમે ક્યારેય વૃદ્ધિ પામશો નહીં.

8. કર્મયોગી બનો

કર્મયોગી કોણ છે? કર્મયોગી એક એવી વ્યક્તિ છે જે ઇમાનદારી, સમર્પણ અને તે જે કરે છે તેના માટે ઊંડા આદર સાથે કામ કરે છે. આવા કર્મ યોગીઓ માટે, તેમનું કાર્ય તેમને વ્યાખ્યાયિત કરે છે. કામ પ્રત્યેનો તેમનો નિઃસ્વાર્થ અભિગમ અને તેમના મૂલ્યો પ્રત્યેની તેમની પ્રતિબદ્ધતા તેમના મુક્તિનો માર્ગ મોકળો કરે છે. તેઓ નમ્ર હોય છે અને ટીમના દરેક સભ્યને કર્મ યોગીમાં પરિવર્તિત કરે છે.

9. તમારી વાતચીત/ કોમ્યુનિકેશન માં દોષરહિત શબ્દો નો ઉપયોગ કરો. આદર સાથે વાત કરો. ગ્રેટ લિસનર બનો

શબ્દો કાળજીપૂર્વક પસંદ કરવાથી સકારાત્મક કોમ્યુનિકેશન વધે છે અને બિનજરૂરી નકારાત્મકતા ટાળે છે.

10. આત્મવિશ્વાસ વધારો

આ કેવી રીતે થશે? જ્યારે તમે તમારી વિશિષ્ટતાને સ્વીકારો છો: તમારી જાતને અન્ય લોકો સાથે સરખાવશો નહીં. તમારા વ્યક્તિત્વ અને તમને ખાસ બનાવે તેવી વસ્તુઓની ઉજવણી કરો.

સ્વ-અભિવ્યક્તિની (self expression) શક્તિમાં વધારો કરો. તે શીખવા અને અભ્યાસ દ્વારા આવશે.

11.વ્યવસાયિક જીવનમાં, એકતા, સહકાર અને સંવાદિતા કેળવો.

એફ્રેનાલિન જે સ્પર્ધા સાથે આવે છે તેને પ્રેમની શાંત શક્તિ દ્વારા બદલવી જોઈએ. તમારે દુશ્મનાવટની ગહન લાગણીથી સમજણ અને આદર તરફ આગળ વધવું જોઈએ.

આમ કરવા થી તમારી ખુશીઓ વધી જાય છે અને તમે એક ઉત્કૃષ્ટ નેતા બનો છો.

12. અન્યમાં ગુણો/ સારી કવોલીટી શોધો.

આપણે સામાન્ય રીતે ભૂલો શોધવામાં ખૂબ સારા હોઈએ છીએ, પરંતુ આપણે સારાપણાને શોધવાની ગુણવત્તા પણ વિકસાવવી જોઈએ.

દરેકમાં ઓછામાં ઓછી એક ગુણવત્તા, વિશેષતા, કૌશલ્ય અથવા પ્રતિભા જુઓ.

13. સાચી સફળતા એ સુખ, પરિપૂર્ણતા, કાયમી સ્મિત અને જીવનની કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ છે.

સફળતા વિશે તમારી ધારણા શું છે? ઘણાં બધા પૈસા? ઘણી બધી સિદ્ધિઓ? ઘણી બધી ખ્યાતિ?

સફળતાને કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાના આત્મવિશ્વાસ અને દરેક સમયે સ્મિત જાળવી રાખવાની ક્ષમતા તરીકે જોવી જોઈએ.

સફળતાનો કોઈ સરળ રસ્તો નથી. તમામ સફળ ક્રિકેટરો, કલાકારો, વ્યાવસાયિકો તેમના સપનાને સાકાર કરવા માટે સખત મહેનત કરે છે.

100% પ્રયત્નો કરતી વખતે, એ પણ યાદ રાખો કે હોદ્દો/સફળતા/સિદ્ધિઓ અસ્થાયી છે. સારા/શુદ્ધ માનવી બનવા માટે વધુ શક્તિ ખર્ચો

14. ટીમ વર્કની મુખ્ય ભૂમિકાને ઓળખો.

કોઈ એકલું મહાનતા પ્રાપ્ત કરી શકતું નથી. ટીમ વર્ક માટે પ્રયાસ કરો. દરેક પાસે કોઈ વિશિષ્ટતા , અનેરી આવડત હોય છે. પાંડવો માં અર્જુન પાસે તીર ચલાવવાની કુશળતા હતી, ભીમ પાસે ગદા ચલાવવાની કુશળતા હતી, યુધિષ્ઠિર શ્રેષ્ઠ બરછી ફેંકનાર હતા. નકુલ અને સહદેવ કુશળ તલવારબાજ હતા. આમ પાંચે પાંડવો ની કુશળતા અલગ અલગ હતી પણ એક ટીમ તરીકે તેમણે કૌરવો ને પરાજય આપ્યો .

સફળતા હાંસલ કરવામાં બીજાને ઉચ્ચ હેતુ સાથે પ્રેરણા આપો. પ્રેમ અને સ્નેહથી તેમની સાથે સંપર્ક કરો. તેમને માત્ર પગાર ચેક માટે નહીં, કારણ/દ્રષ્ટિ/મિશન માટે, ઉત્સાહપૂર્વક કામ પર આવવાનું કારણ આપો. સહાનુભૂતિ આપો, પ્રશંસા કરો અને બિરદાવો. હકારાત્મક અસર ઊંડી હશે. તેમને તેઓ લાયક ક્રેડિટ આપો.

પોતાના વ્યક્તિગત વિકાસ કે વિચાર કરતા ટીમના વિકાસ કે વિચારને વધુ પ્રાધાન્ય આપવું.

તમારી સદી થાય એ માટે ટીમ હારી જાય એવો સોદો મૂર્ખતા ભરેલો કહેવાય. આપણો ઇગ્ગો જીતે, પણ કુટુંબ વિખેરાઈ જાય તો એઆપણી મોટામાં મોટી હાર કહેવાય.

શોખ / સર્જનાત્મક વ્યસ્તતા

1. જીવનને રસિક બનાવો.

જીવનમાં રસ ન હોય, જીવનમાં પ્રસન્નતા ન હોય તો જીવતર નકામું છે .અલૌકિક આનંદ નો સંબંધ રસ ના સરોવર સાથે છે. જેના જીવનમાં નીરસતા નથી, એનું જીવન જીવન કહેવાય. માણસ રસિક હોવો જોઈએ. કારણ કે રસ એ જીવન માટે બહુ જરૂરી છે. સાહિત્યનો રસ, સંગીત નો રસ, સ્વાદિષ્ટ ભોજન નો રસ, પ્રેમરસ, પ્રકૃતિ નો રસ જીવનમાં ગમે તેવીપરિસ્થિતિ હોય, રસમય જીવો. સેલીબ્રેટ લાઈફ'. જીવન એટલે મિત્રોની મહેફિલ, ફેમિલીની ખુશીઓ અને ભીતરે ધબકી રહેલી જીવન ઉર્જાનો ધામધૂમથી ઉજવાતો મહાઉત્સવ.

2. એવી પ્રવૃત્તિઓને પ્રાધાન્ય આપો કે જે તમારી ઊર્જાને ફરીથી ભરે અને તમને પડકારોને હેન્ડલ કરવા અને તમારા લક્ષ્યોને નવેસરથી હેતુ અને જોમ સાથે આગળ વધારવા માટે સજ્જ કરે.

તમારા મન, શરીર અને ભાવનાને પોષતી પ્રવૃત્તિઓને વધારો. જેમ કે પ્રકૃતિમાં સમય વિતાવવો, શોખ ને અમલમાં મુકવો, બાળકો સાથે રમવું, કોઈ રમત રમવી, સંગીત સાંભળવું, ફ્રેમીલી અથવા મિત્રો સાથે સમય વિતાવવો, ગરમમસાલા/ આદુ વાળી ચા પીવી , લોંગ ડ્રાઇવ પર જવું , વરસાદ માં મનમુકી ને પલળવું વગેરે. મોબાઇલ ની જેમ આપણું રિચાર્જ આવી પ્રવૃત્તિઓથી થાય છે.

3. દરરોજ પ્રકૃતિમાં થોડો સમય વિતાવો.

ફૂલો, વૃક્ષો, અને આકાશ અને પ્રકૃતિના રંગોને જુવો. પવન ની તાજગી પણ અનુભવો. પ્રકૃતિ પ્રેરણા અને આનંદનો સ્ત્રોત છે. પ્રકૃતિમાં થોડો સમય વિતાવવાથી તમે શાંતિ અને પરમ આનંદ અનુભવશો

4. સંગીત સાંભળવામાં કે વાદ્ય વગાડવામાં થોડો સમય વિતાવો.

સંશોધનોએ દર્શાવ્યું છે કે સંગીત સાંભળવાથી ચિંતા, બ્લડ પ્રેશર અને પીડા ઘટાડી શકાય છે તેમજ ઊંઘની ગુણવત્તા, મૂડ, માનસિક સતર્કતા અને યાદશક્તિમાં સુધારો થાય છે.

ખર્ચ અને બચત નું સંતુલન અને રોકાણ ની નિપુણતા

1. રોકાણનો સુવર્ણ નિયમ એ છે કે બધા ઇંડા એક ટોપલીમાં ન હોવા જોઈએ. તેનો અર્થ એ કે, તમારે તમારા રોકાણને ફેલાવવું જોઈએ.

2. એવું કહેવાય છે કે નિવૃત્તિ પછી આરામદાયક જીવન જીવવા માટે તમારે તમારા વાર્ષિક ખર્ચના 50 ગણા ભંડોળની જરૂર છે. ધારો કે તમારો વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. 10 લાખ છે, તો તમારે તમારા નિવૃત્તિ ભંડોળ તરીકે રૂ. 5 કરોડની જરૂર છે.

3. રોકાણ માટે નિયમ 8:4:3 સમજો. આ નિયમ શું છે? જો તમે રૂ. 62,000 દર મહિને @12% પર (આ મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં શક્ય છે), રોકશો તો તમે રૂ. 8 વર્ષમાં 1 કરોડ રૂપિયા સુધી પહોંચશો. આગામી એક કરોડ રૂપિયા 4 વર્ષમાં થશે. 3 જા કરોડ રૂપિયા 3 વર્ષમાં થશે. 20મા વર્ષ સુધીમાં તમે રૂ. 10 કરોડ સુધી પહોંચશો. 20 વર્ષ પછી, તમે દર 10 મહિને 1 કરોડ રૂપિયા ઉમેરી શકશો.

4. ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજના સિદ્ધાંત મેં લાલ લેવા માટે તમારી કમાણીનો 10/15/20% રોકાણ કરો.

ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજને એક મહાન ચમત્કાર ગણવામાં આવે છે. નાની રકમનું પણ નિયમિત રોકાણ લાંબા સમયમાં અદ્ભુત વળતર આપશે.

આધ્યાત્મિક સંશોધન

1. આધ્યાત્મિકતાનાં પથ પર ચાલો. આધ્યાત્મિકતાને અનુસર્યા વિના જીવનમાં ખીલવું શક્ય નથી.

આધ્યાત્મિકતા વિષે ઘણી ખોટી માન્યતાઓ જેમ કે આધ્યાત્મિકતા માત્ર વૃદ્ધ/નિવૃત્ત લોકો માટે છે. એવું માનવું પણ ખોટું છે કે આધ્યાત્મિક જીવન એટલે સંપત્તિ, આકાંક્ષાઓ અને આરામનો ત્યાગ કરવો.

આધ્યાત્મિકતા તમને જીવનને વધુ સારી રીતે જીવવામાં મદદ કરે છે॥

શ્રી શ્રી રવિશંકર, જાણીતા આધ્યાત્મિક ગુરુ કહે છે કે દરેકને બિનશરતી પ્રેમ, અપાર સુખ, આનંદ, સ્વતંત્રતા, સારા ઉષ્મા પૂર્ણ સંબંધો, જોઈએ છે. ફક્ત આધ્યાત્મિક પથ જ તે પ્રદાન કરી શકે છે. આમ, દરેક વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક સાધક છે.

2. આધ્યાત્મિકતા મુજબ, તમે કોણ છો? શરીર ? મન? તમારા દ્વારા ભજવવામાં આવતી વિવિધ ભૂમિકાઓ - પિતા, માતા, પુત્ર, પુત્રી, ભાઈ, બહેન, બોસ, સહકર્મી, મિત્ર? ના- તમે શાશ્વત આત્મા છો. તમારું શરીર માત્ર એક નાશવંત પોશાક છે.

તમે કોઈ જાતિ કે ધર્મ કે રાષ્ટ્રના નથી. તમારી પાસે કોઈ સ્વરૂપ નથી. તમે બાળપણ નથી. તમે બાળપણના સાક્ષી છો. તમે યુવાન નથી. તમે યુવાનીના સાક્ષી બન્યા. તમે વૃદ્ધ નથી. તમે તેના સાક્ષી છો. રેલ્વે સ્ટેશનોની જેમ, બાળપણ , યુવાની, વૃદ્ધાવસ્થા બદલાતા રહે છે પણ આત્મા આ સફર નો માત્ર સાક્ષી છે.

ચેતના/જાગૃતિ, શુદ્ધ , સંપૂર્ણ, અને આનંદમય છે.

૩. માનો કે આ દુનિયા ભલ્લ રમત છે અને આપણે માત્ર પાત્ર ભજવીએ છીએ.

જ્યારે પણ તમે આનંદ અનુભવો છો, ત્યારે જાણો કે તમારું પાત્ર આનંદની લાગણી અનુભવી રહ્યું છે, જ્યારે તમે ઉદાસ હોવ ત્યારે જાણો કે તમારું પાત્ર ઉદાસી અનુભવી રહ્યું છે. જો ગુસ્સો આવે છે, તો જાણો કે તમારું પાત્ર ગુસ્સો અનુભવી રહ્યું છે.

તમારા આત્માને કંઈ સ્પર્શતું નથી જે શુદ્ધ રહે છે. એકવાર તમે આ જાગૃતિ કેળવશો તો જીવન ખીલશે. માયા, બ્રહ્મની ભ્રામક શક્તિ, વિશ્વ વાસ્તવિક છે એવો ભ્રમ પેદા કરે છે. એકવાર તમે જાણો કે જીવન એક રમત છે અને તમારો આત્મા કાયમ માટે શુદ્ધ રહે છે, તમે જીવનના ઉતાર-ચઢાવથી પ્રભાવિત થશો નહીં. તમે સરળતાથી સમતા પ્રાપ્ત કરશો.

૪. દરરોજ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ માટે એક કે બે વાર ધ્યાન કરવાનું પસંદ કરો.

ધ્યાન એ કાયમી સુખ-આનંદનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે. મોટાભાગના આધ્યાત્મિક નેતાઓ અને પથો ધ્યાન કરવા ની સલાહ આપે છે.

આંતરિક સફાઈ અને આત્મ-સાક્ષાત્કાર માટે ધ્યાન અનિર્વાચ્ય છે.

ઓશો ઉમેરે છે કે ધ્યાન ગંભીર રીતે ન કરો. હળવાશથી કરો. આનંદથી કરો. જીવન સેલિબ્રેશન હોવું જોઈએ. ધ્યાન સેલિબ્રેશન હોવું જોઈએ.

શ્રી શ્રી રવિશંકર, આધ્યાત્મિક ગુરુ ધ્યાન માટે ૩ સુવર્ણ નિયમો આપે છે: ધ્યાન દરમિયાન યાદ રાખો અને અનુભવો:

- A. મને આગામી થોડી મિનિટો માટે કંઈ જોઈતું નથી.
- B. હું કંઈ નથી.
- C. મારે કંઈ કરવાની જરૂર નથી.

ધ્યાન એ કંઈક કરવાનું નથી. તે કંઈક હાંસલ કરવા વિશે નથી. ધ્યાન એ તમારી જાતને ભૂલી જવા વિશે છે.

કર્તા અદૃશ્ય થઈ જવો જોઈએ. જ્યાં સુધી કર્તા હાજર છે ત્યાં સુધી અહંકાર હાજર છે.

અષ્ટાવક્ર ઋષિ કહે છે કે સાક્ષી બનવું એ ધ્યાન છે. પછી કર્તા અદૃશ્ય થઈ જાય છે; તમે માત્ર નિરીક્ષક તરીકે જ રહો છો. જ્યારે તમે નિરીક્ષક સિવાય બીજું કંઈ નથી, ત્યારે ત્યારે જ ધ્યાન છે.

5. સમયાંતરે થોડી મિનિટો માટે મૌન પાળો.

આઈન્સ્ટાઈને કહ્યું હતું કે "હું સો વખત વિચારું છું પણ જવાબ મળતો નથી. પછી થોડી વખત મૌન રહું છું અને તરત જ જવાબ મળે છે." આ મૌનની શક્તિ છે. તે આંતરિક શાંતિ અને સ્વ સાથે જોડવામાં પણ મદદ કરે છે.

કૃષ્ણ ભગવત ગીતામાં કહે છે "મારાં અનેક રહસ્યો માં નું એક રહસ્ય એ છે તે હું પણ મૌન છું.

કેવી રીતે મૌન પાળશો ?

પ્રથમ પગલું વાક મૌન છે- બોલવા નું મૌન. નકામી વાતોમાં ઘણીવાર માનવ શક્તિ વેડફાય છે. જીભ ક્યારેક ગોળી કરતાં વધુ નુકસાન કરે છે. સમજુ લોકો જરૂર પડે ત્યારે જ બોલે છે.

બીજું પગલું એ છે કે વિચારોથી અલગ થવું, તેઓ બહારથી આવી રહ્યા છે તેવી અનુભૂતિ કરવી અને તેઓ મનમાં પ્રવેશતા પહેલા તેમને નકારી કાઢો.

ત્રીજું પગલું ચિત્ત મૌન/મનનું મૌન છે. જેનાં ૩ ભાગો છે, બુદ્ધિ મૌન, અહંકારનું મૌન, અને ઈચ્છા મૌન.

ચોથું પગલું એ ઇન્દ્રિયોનું મૌન છે , જે દરેક ઇન્દ્રિયને તેના વિચલિત કરતી વસ્તુમાંથી પાછી ખેંચીને શક્ય બને છે.

વિચારોના પ્રવાહનું અવલોકન કરીને મૌન સ્થિર થાય છે. ધીરે ધીરે તમે ઉચ્ચ ચેતનાના સાગરમાં પ્રવેશ કરો છો.

કઈ રીતે મૌન ની પ્રેક્ટિસ કરશો ?

a દરરોજ થોડી મિનિટો

b મૌની અમાવસ્યા પર

c જ્યારે મોર્નિંગ વોક કે ઇવનીંગ વોક કરો ત્યારે

ડી. રાહ જોતી વખતે

ઇ. પ્રવાસ દરમિયાન

નિવૃત્તિ પછી નું જીવન

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

આપણામાંના ઘણા એવું માનતા હોય છે, કે આપણે ૬૦ વર્ષના થયા એટલે બહુ જીવી લીધું. આપણું શરીર તો એક મશીન છે. જે આ ઉંમરે તો હવે ખોટકાવા જ માંડે. આ ખોટી માન્યતા છે. આપણા જ કેટલાક મિત્રો કે આપણી જાણમાં હોય તેવા કેટલાય લોકો 75 વર્ષની ઉંમરે પણ જુવાની અનુભવે છે. જ્યારે કેટલાય મિત્રો ૬૦ ની ઉંમરમાં પણ ખખડી ગયેલા હોય છે. યાદ રાખો મનની નિપુણતા એ જીવનની નિપુણતા છે. ઘડપણ એ દયા નથી, વૈભવ છે . ઇશ્વરે આપેલી ઉમદા તક છે. જે તમે તમારા વ્યસ્ત જીવનમા નહિ કરી શક્યા, ન પામી શક્યા તે બધુ જ ઘડપણમાં મેળવવાની સુવર્ણ તક છે.!

2. ઉંમર અને શોખને કે ઉંમર અને ગમતી પ્રવૃત્તિને કોઈ બંધન હોતુ નથી.

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 આપણે અલ્ઝાઈમર, ડિમેન્શિયા વગેરે જેવા રોગોનો ભોગ બની શકીએ છીએ. તેથી આપણે આપણા ચેતાકોષોને કસરત આપવી જોઈએ. યાદદાસ્ત ઓછી થવી, નિર્ણયશક્તિ ધીમી થઈ જવી અને બોલવામાં

મુશ્કેલી આવવી તેવી મોટી ઉંમરની અલ્ઝેઇમરની બીમારીમાં ફોટોગ્રાફી, સંગીત, પેઇન્ટિંગ કે લખવા જેવા શોખ મગજના પાવરને મજબૂત બનાવે છે!

સક્રિય રહેવાની ચાવી -તમારી ઉંમર ભૂલી જાઓ અને તમારા સ્વપ્ના નો પીછો કરો.

આપણા દેશમાં, સમાજમાં લોકોને ઉંમરને લઈ ને 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 ઉંમરનું કોઈ બંધન નહિ હોવું જોઈએ.ઉલ્ટું ઉંમર થાય, તેમ શોખનું મહત્વ વધવું જોઈએ. શોખ ખર્ચાળહોય, તેવું પણ જરૂરી નથી.શોખ હોવો જરૂરી છે.એક ધ્યેય, મક્કસદ, પાગલપન જરૂરી છે.

કેર્લીફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના સાઈકોલોજી વિભાગના પ્રોફેસર ડો. રચેલ વોએ એક અભ્યાસમાં કહ્યું છે કે-"મોટીઉંમરમાં નવો હુન્નર શીખવાથી, છ જ સપ્તાહમાં તમારું મગજ ત્રણ દાયકા જેટલું યુવાન થઈ જાય છે." વૈજ્ઞાનિકો કહેછે કે- "ચાદાસ્ત ઓછી થવી, નિર્ણયશક્તિ ધીમી થઈ જવી અને બોલવામાં મુશ્કેલી આવવી તેવી મોટી ઉંમરનીઅલ્ઝેઇમરની બીમારીમાં ફોટોગ્રાફી, સંગીત, પેઇન્ટિંગ કે લખવા જેવા શોખ મગજના પાવરને મજબૂત બનાવે છે! વરિષ્ઠ એક્ટ્રેસ, વહીદા રહેમાન, ૮૧ વર્ષની ઉંમરે વાઇલ્ડ લાઈફ ફોટોગ્રાફી કરે છે. ૮૧ વર્ષની ઉંમરમાં જ્યારે મોટે ભાગના લોકો પોતાની જાતને બુઝુર્ગ કહેવડાવાનું પસંદ કરે અને "સિનિયર સિટિઝન"ના લાભો શોધે એ ઉંમરે વહીદા રહેમાનને "વાઇલ્ડ લાઈફ ફોટોગ્રાફરનો" ઉદ્યામો જાગ્યો! કેન્યામાં આવેલા માસાઈમારાનાં જંગલમાં જીરાફ અને તાન્ઝાનિયાની ડુટુ સફારીમાં બેઠેલા ચિતાઓની ફોટોગ્રાફીમા વ્યસ્ત અને મસ્ત છે.! હા, વહીદા રહેમાન છેલ્લા છ વર્ષથી "વાઇલ્ડ લાઈફ ફોટોગ્રાફી" કરે છે. તેમની સાથેના ૨૪ ફોટોગ્રાફરો જેમાં સૌથી

નાનો ઉંમરનોફોટોગ્રાફર ૧૮ વર્ષનો, અને સૌથી મોટી ઉંમરનાં વહીદા ૮૧ વર્ષના છે!
તેમનું એક પ્રદર્શન પણ મુંબઈમાં યોજાઈ ગયું!

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

માનસિક તન્દુરસ્તીની જરૂરિયાત એ છે કે ગમે તે ઉંમરે 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 આધાર આપણાં વિચારો પર રહેલો છે. હકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટું ટોનિક છે. નકારાત્મક લાગણીઓ એ સૌથી મોટું ઝેર છે.

સમાજમાં આપણું યોગદાન

1. આ વિશ્વને વધુ સારું બનાવવામાં તમારું યોગદાન આપો.

તમારી પ્રતિભા ને ઓળખો. તે ક્ષેત્રમાં ઉચ્ચ ધ્યેય સેટ કરો. સેવાની ભાવનાથી કામ કરો. પરિસ્થિતિઓ, લોકો અને સંસ્થામાં સકારાત્મક તફાવત બનાવો.

સેવા એ સાચી પ્રાર્થના છે. સેવા આપવાને 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."

કુદરતે મને આ ધરતી પર મનુષ્ય બનાવીને મોકલ્યો. તો એના વળતર પેટે મેં કુદરતને શું આપ્યું? મેં કેટલાને મદદ કરી.

કેવી રીતે તમે યોગદાન આપી શકો ?

- કોઈ ગરીબ વિદ્યાર્થીના શૈક્ષણિક ખર્ચની 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.
- મેનટરીંગ / 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 ઓછામાં ઓછું એક સેવાનું કાર્ય કરો. ચાલો આ દુનિયાને વધુ સારી જગ્યા બનાવીએ.

નીચેનું ગીત આ વાતને સુંદર રીતે કહે છે:

કસીં કી મુસ્કુરાહટોં પે હો નસીર
 કસીં કા દરદ મલિ સકે તો લે ઉધાર
 કસીં કે વાસ્તે હો તેરે દલિ મેં પ્યાર
 જીના ઇસી કા નામ હૈ

ઉપસંહાર

1. ઉચ્ચ આકાંક્ષાઓ રાખો અને તેને હાંસલ કરવાના પ્રયત્નો કરો, પરંતુ યાદ રાખો, જીવનમાં પ્રમોશન, સિદ્ધિઓ, વ્યાજ દર, ડિવિડન્ડ, કરતાં જીવનમાં ઘણું બધું છે.જીવન વધુ આનંદપૂર્વક જીવવા માટે છે.

जीवन जीतने के लिए नहीं बल्कि आनंदपूर्वक जीने के लिए है.

આ પ્રવૃત્તિ કરો. “ધારો કે તમે તમારી સંસ્થામાં નોટિસ પીરિયડ આપી રહ્યા છો. તમારી ધારણાઓ કેવી રીતે બદલાશે? તમને અહેસાસ થશે કે તમારા કામ ઉપરાંત જીવનમાં ઘણું બધું છે. તમને એ પણ ખ્યાલ આવશે કે તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સંબંધો જેવા ક્ષેત્રોને અવગણી રહ્યા છો.”

હોદ્દા/સફળતા/સિદ્ધિઓ અસ્થાયી છે. સારા/શુદ્ધ માનવી બનવા માટે વધુ શક્તિ ખર્ચો.

2. અસાધારણ જીવન અથવા મહાન જીવનનો અર્થ એ નથી કે તમે કેટલા પૈસા અથવા કેટલું મોટું ઘર અથવા કેટલી કાર અથવા કેટલી સિદ્ધિઓ મેળવી?

અસાધારણ જીવન એટલે શું તમારું જ્ઞાન દરરોજ વધતું જાય છે? શું તમે સ્વાસ્થ્ય અને સંબંધોમાં રોકાણ કરો છો? શું તમે દરરોજ વધુ પ્રેમાળ બનો છો? શું તમે દરરોજ વધુ આત્મવિશ્વાસ અને નિર્ભય બનો છો? શું તમે બીજાઓને વધુ યોગદાન આપી રહ્યા આપો છો અને હકારાત્મક તફાવત લાવી રહ્યા છો? અને શું તમારી અંદર અસાધારણ જીવન જીવવા માટે ની આગ છે? આપણામાંના દરેકમાં મહાન /ઉત્તમ જીવન જીવવાની વિશાળ ક્ષમતા છે. તેનો પુરો ઉપયોગ કરો.

3. વર્તમાન સંજોગોએ જીવનને વધુ સ્પર્ધાત્મક, અને તણાવપૂર્ણ બનાવ્યું છે, જેના પરિણામે ડાયાબિટીસ અને હાયપરટેન્શન જેવા જીવનશૈલીના રોગોમાં વધારો થયો છે. **આપણે વિશ્વની પરિસ્થિતિઓને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી તેથી આપણે આપણી જાતને બદલવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, અને આંતરિક રીતે મજબૂત બનો.**

બિનઉપયોગી વિચારો એ પરિસ્થિતિઓ સાથે સંબંધિત છે જે તમારા નિયંત્રણમાં નથી. ભૂતકાળ વિશે અફસોસ અને ભવિષ્યની ચિંતા એ પણ નકામા વિચારો છે. શું તમે ખરેખર નકામા વિચારો પર તમારો સમય, શક્તિ અને જીવન વેડફવા માંગો છો?

4. **જીવનમાં કોઈપણ તબક્કે અટકશો નહીં. આપણે સામાન્ય રીતે બ્રેકઅપ, પ્રિયજનોનું મૃત્યુ, નિષ્ફળતાઓ, હાર વગેરે જેવા પ્રસંગોમાં અટવાઈ જઈએ છીએ. અટકી જશો નહીં. આગળ વધો.**

તમારી સામે નાનો પ્રવાહ જુઓ. તે રસ્તામાં નાના પથ્થરો પર ગબડીને નાચતો હોય તેવું લાગે છે. વહેતા તે ક્યારેય થાકતો નથી. અલગ હોવા છતાં, આ પ્રવાહ મહાસાગરનો છે અને છેવટે તેના પર પાછો ફરશે. અને તેની મુસાફરી દરમિયાન, તે ઘણા ફૂલો ખીલવે છે, ઘણા પક્ષીઓની તરસ છીપાવે છે.

જીવન એ એક રોલર કોસ્ટર રાઈડ છે, જેમાં આપણે સુખી અને દુઃખી બંને અનુભવો અનુભવ્યા કરીએ છે. જીવનનો દરેક પડકાર આપણને એક છુપાયેલ પાઠ આપે છે. તેમાંથી શીખો અને આગળ વધો. ભૂતકાળના દુઃખ અને કડવાશને વળગી રહેવું એ મૂર્ખતા છે.

5. જીવનની સફર નોં આનંદ માણો. સફળતાની ઉજવણી કરો. નિષ્ફળતાઓની પણ ઉજવણી કરો.

6. સારાપણું દુષ્ટતાને પછાડે છે. તમારી ભલાઈ ન છોડો.

7. જ્યારે પણ તમને ગુસ્સો અનુભવાય ત્યારે થોડા ઊંડા શ્વાસ લો. તે તમારા ભાવનાત્મક નિયંત્રણને પુનઃસ્થાપિત કરશે.

8. આશા એ જીવનરેખા છે: અંધકારમય ક્ષણોમાં પણ, આશાને વળગી રહો. તે તમારી ટકી રહેવાની ઇચ્છાને બળ આપે છે .

9. સારા ઇરાદા, શુદ્ધ વિચારો, તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ અને ઊંડા શાણપણની સાથે આપણાં કર્મ/ક્રિયાઓ 100% પ્રયત્નો સાથે અને ઉચ્ચ મૂલ્યો સાથે કરતા રહો . નિર્ભયતા, મનની પવિત્રતા, કૃતજ્ઞતા, ક્ષમા, સેવા અને દાન, સ્વીકૃતિ, તમામ જીવો પ્રત્યે કરુણા એ બધા ઉચ્ચ મૂલ્યો છે. આ જીવન જીવવાની સમજદાર અને ઇચ્છનીય રીત છે, જે સાચી પરિપૂર્ણતા અને સંતોષ તરફ દોરી જાય છે. અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવાનો માર્ગ એ સુનિશ્ચિત કરવાનો છે કે આપણો દરેક નિર્ણય સર્વોચ્ચ સારાને ધ્યાનમાં રાખીને લેવામાં આવે.

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

જીવતા આવડે તો જીવનથી વધુ સુંદર કશું જ નથી!

આજ ફિર જીનેડી તમન્ના હૈ!

મસ્ત જ જીવાય!

આપણને કેવું વિશ્વ જોઈએ છે? "દૂર ગગન કી યાવ મેં" નું નીચેનું ગીત તેને સંપૂર્ણ રીતે સ્પષ્ટ કરે છે.

आ चल के तुझे, मैं ले के चलूं

इक ऐसे गगन के तले

जहाँ ग़म भी न हो, आँसू भी न हो

बस प्यार ही प्यार पले

इक ऐसे गगन के तले

सपनों के ऐसे जहां में, जहाँ प्यार ही प्यार खिला हो

हम जा के वहाँ खो जाएँ, शिकवा न कोई गिला हो

कहीं बैर न हो, कोई गैर न हो

सब मिलके यूँ चलते चलें

(ચાલો હું તમને એવી દુનિયામાં લઈ જવું જ્યાં કોઈ દુઃખ નથી, આંસુ નથી પણ માત્ર પ્રેમ છે. ચાલો આપણે એવી સપનાની દુનિયામાં ભીંજાઈએ, જ્યાં કોઈ અન્ય નથી, કોઈ ફરિયાદ નથી, કોઈ અફસોસ નથી પણ માત્ર પ્રેમ અને પ્રેમ છે)

મને આશા છે કે કોઈ દિવસ દુનિયા આવી બનશે.
તરોતાજી,
મોજમાં/મસ્ત,
થનગનતા,
અર્થપૂર્ણ,
સાત્વિકતા,
કૃતિશીલતા,
તંદુરસ્તી,
અને સકારાત્મકતાથી ભરપૂર જીવન માટે ખૂબ ખૂબ શુભકામના.

પરિશિષ્ટ

સંકલન :

- 1) સકારાત્મક વિચારો
- 2) સમર્થન
- 3) સશક્તિકરણ માન્યતાઓ
- 4) કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતા વિચારો

બે યાદીઓ છે:

યાદી A : દૈનિક હકારાત્મક વિચારો એફરમેશનસ/સશક્તિકરણ માન્યતાઓ/કૃતજ્ઞતાના વિચારો વિચારો, જે આપણે વહેલી સવારે અને સૂતા પહેલા વાંચવાં જોઈએ જેથી આપણા અર્ધજાગ્રત મનને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે.

યાદી B: સકારાત્મક વિચારો/ પ્રતિજ્ઞા/ સશક્તિકરણ માન્યતાઓ/કૃતજ્ઞતાના વિચારો ની યાદી જે આપણે અઠવાડિયામાં એકવાર વાંચવી જોઈએ.

યાદી એ

દૈનિક હકારાત્મક વિચારો /સશક્તિકરણ માન્યતાઓ/ કૃતજ્ઞતાના વિચારો

1. હું એક શ્રેષ્ઠ, મોજીલું, તંદુરસ્ત અર્થપૂર્ણ, સાત્વિકતા, અને કૃતિશીલતા વાળુ મસ્ત જીવન જીવી રહ્યો છું.
2. હું હંમેશા ખુશ રહું છું.

3. હું એક શક્તિશાળી આત્મા છું.
4. મારું શરીર હંમેશા સ્વસ્થ રહે છે
5. હું હંમેશા શાંત રહું છું.
6. હું નિર્ભય છું.
7. બધું સારું છે. (ઓલ ઈઝ વેલ)
8. પરમાત્મા હંમેશા મારી સાથે છે.
9. મારું ઘર પૃથ્વી પરનું સ્વર્ગ છે.
10. મારા સંબંધો પ્રેમાળ છે.
11. મારી પાસે પૂરતા પૈસા/સંપત્તિ છે.
12. હું દરરોજ નવી શીખ દ્વારા વધતો રહું છું. / વધતી રહું છું.
13. દરરોજ મને અન્ય લોકો માટે સકારાત્મક તજ્ઞાવત લાવવાની તકો મળે છે.
14. હું પ્રેરણાદાયી લોકો અને ઉત્થાનકારી વાતાવરણથી ઘેરાયેલો છું.
15. હું દરેક ને આશીર્વાદ આપતો આત્મા છું.
16. હું એક વ્યક્તિ તરીકે તરીકે ખૂબ જ પરિપૂર્ણ અનુભવું છું. હું મોટાભાગે ખૂબ જ સંતુષ્ટ રહું છું.
17. દયા (kindness) હંમેશા જીતે છે.
18. જીવન સુંદર છે. જીવન એ સમૃદ્ધ અને અમૂલ્ય ભેટ છે.

19. લોકા: સમસ્તા : સુખિનો ભવન્તુ- હું વિશ્વના દરેક માટે સુખની ઇચ્છા કરું છું.
20. મારા જીવનમાં ઘણાં બધા સ્મિત, મજા અને હાસ્ય છે.
21. હું મારા જીવનમાં આપનાર છું. મારે કોઈની પાસેથી કંઈ જોઈતું નથી. હું આ દુનિયામાં આપવા માટે છું.
22. હું મારા બધા પૂર્વગ્રહો, નાપસંદ, નફરત છોડી દઉં છું અને વાંસળીની જેમ ખાલી થઈ ગયો છું. એકવાર હું ખોખલો અને ખાલી થઈ જઈશ, મારી મધુરતા ખાલી વાંસળીના ધૂનની જેમ બહાર આવશે. મેલોડી ફક્ત ગાંઠ મુક્ત વાંસળી દ્વારા વહે છે.
23. હું જે કહીશ તે મધુર હશે. જેમ કબીર કહે છે, “ઐસી વાની બોલીએ, મન કા આપા ખોયે, ઔરોં કો શીતલ કરે, આપ ભી શીતલ હોયે.” (બીજાને શાંત લાગે એવી રીતે બોલો, અને તમે પણ શાંત, અહંકારથી મુક્ત થશો.)
24. દરરોજ હું વધુ અને વધુ સારો થઈ રહ્યો છું. મારું સર્વશ્રેષ્ઠ આવવાનું બાકી છે.
25. હું મારા તમામ ભાગોને સ્વીકારું છું. સારા અને ખરાબ બંને. હું અન્ય લોકો જેવા છે તે રીતે સ્વીકારું છું, હું ભય અને અનિશ્ચિતતાને સ્વીકારું છું.
26. હું સભાનપણે જીવું છું અને મારા જીવનના તમામ ક્ષેત્રો જેવા કે વ્યવસાયિક જીવન, આરોગ્ય, સંબંધો, પૈસા/નાણા, આધ્યાત્મિકતા અને મનોરંજન/આનંદ/સુખ પર ધ્યાન આપું છું. આભાર, મને આટલું મહાન જીવન આપવા બદલ બ્રહ્માંડનો / પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

યાદી B

જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રો માટે હકારાત્મક વિચારો/ એફરમેશનસ/ સશક્તિકરણ માન્યતાઓ/ કૃતજ્ઞતાના વિચારો જે અઠવાડિયામાં એકવાર વાંચવા જોઈએ

ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટેના વિચારો

1. હું મોટાભાગે મારી લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખું છું.
2. જીવન સુંદર છે. જીવન એ સમૃદ્ધ અને અમૂલ્ય ભેટ છે. આ પળે હું વિશ્વની ટોચ પર અનુભવું છું.
3. હું આ દુનિયામાં ખુશ રહેવા અને આનંદ ફેલાવવા આવ્યો છું.
4. હું વિશ્વી દરેક વ્યક્તિ માટે સુખની ઇચ્છા કરું છું. પ્રેમ ક્યારેય સિમીત ન હોઈ શકે. સૂર્ય બગીચામાં માત્ર કેટલાક ફૂલો પર ચમકવાનું પસંદ કરતો નથી. તે બધા જ ફૂલો પર ચમકે છે. પ્રેમ સર્વસમાવેશક છે અને અનેક રીતે વ્યક્ત થઈ શકે છે જેમ કે - કાળજી લેવી, સાંભળવું, હૃદયથી શેર કરવું, કોઈને તે અત્યારે જે છે તેના માટે સ્વીકારવું, આ બધા પ્રેમના કાર્યો છે, જ્યાં સુધી તમે બદલામાં કંઈ ન માંગતા હોવ.
5. હું પ્રેમ, આનંદ, હિંમત, દયા, ઉર્જા, ઉત્સાહ, ઉત્તેજનાથી છલકાઈ રહ્યો છું.
6. હું મારા બધા પૂર્વગ્રહો, નાપસંદ, નફરત છોડી દઉં છું અને વાંસળીની જેમ ખાલી થઈ ગયો છું. એકવાર હું ખોખલો અને ખાલી થઈ જઈશ, મારી મધુરતા ખાલી વાંસળીના ધૂનની જેમ બહાર આવશે. મેલોડી ફક્ત ગાંઠ મુક્ત વાંસળી દ્વારા વહે છે.

7. જરૂર ન હોય ત્યારે હું વાત કરવાનું ટાળીશ.
8. હું જે કહીશ તે મધુર હશે. જેમ કબીર કહે છે, “ઐસી વાની બોલીએ, મન કા આપા ખોયે, ઔરોં કો શીતલ કરે, આપ ભી શીતલ હોયે.” (બીજાને શાંત લાગે એવી રીતે બોલો, અને તમે પણ શાંત, અહંકારથી મુક્ત થશો.)
9. સ્મિત એ મારો શ્રેષ્ઠ મેકઅપ છે.
10. હું બ્રહ્માંડનું પ્રિય બાળક છું.
11. હું દરેક ને આશીર્વાદ આપતો આત્મા છું.
12. હું જાણું છું કે જેની પાસે સારું સ્વાસ્થ્ય અને સાચા વિચારો છે તે વિશ્વનો સૌથી ધનિક વ્યક્તિ છે.
13. હું મારા વ્યક્તિત્વ નાં તમામ પાસા -સારા અને ખરાબ બંને ને સ્વીકારું છું. હું અન્ય લોકો જેવા છે તે રીતે સ્વીકારું છું.
14. હું એક માણસ તરીકે ખૂબ જ પરિપૂર્ણ અનુભવું છું. હું મોટાભાગે ખૂબ જ સંતુષ્ટ રહું છું.
15. હું સલામતપણે જીવું છું અને મારા જીવનના તમામ ક્ષેત્રો જેવા કે વ્યવસાયિક જીવન, આરોગ્ય, સંબંધો, પૈસા/નાણા, આધ્યાત્મિકતા અને મનોરંજન/આનંદ/સુખ પર ધ્યાન આપું છું.
16. મને મારી ક્ષમતા પર વિશ્વાસ છે. ચેમ્પિયન તે છે જે ક્યારેય હાર માનતો નથી. આપણી હાર એ નથી કે દુનિયા આપણને ઓળખી ન શકી; આપણી હાર ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે આપણી ક્ષમતાને ઓળખતા નથી.

17. હું જાણું છું કે જીવન એક પડઘો છે. હું જે મોકલું છું તે પાછું આવે છે. હું જે વાવું છું, લણું છું, જે આપું છું તે મને મળે છે, જે હું બીજામાં જોઉં છું તે મારામાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. હું વ્યાય કરીશ નહીં, તો મને વ્યાય નહીં મળે. હું પ્રેમ આપીશ, તો પ્રેમ મારી પાસે પાછો આવશે.
18. કોઈ કાર્ય નાનું નથી હોતું. હું સર્વોચ્ચ પ્રત્યેના પ્રેમની અભિવ્યક્તિ તરીકે કોઈપણ કાર્ય પૂર્ણ કરું છું. પરમાત્માની યોજનામાં દરેકનું ચોક્કસ સ્થાન છે. દરેક એક મહત્વપૂર્ણ છે. પરમાત્માની રચનામાં કોઈ નિરર્થકતા નથી. હું મારી ભૂમિકા આનંદ અને સમર્પણમાં કરું છું.
19. મારી પાસે જે છે તેના માટે હું આભારી છું. મારી પાસે જે નથી તેની તૃષ્ણા મેં બંધ કરી દીધી છે.
20. વર્તમાન ક્ષણ સુંદર છે. બધું સારું છે.
21. જીવનમાં જે પણ થશે, હું ખુશ રહીશ.
22. જીવન પ્રત્યે મારો સતત સારો હકારાત્મક (પોઝીટીવ) અભિગમ છે.
23. હું એવી પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાણ કરું છું જે મારા મૂડને સારો કરે છે / વેગ આપે છે. (ફાઇવ-સ્ટાર અનુભવો - મુસાફરી, આરોગ્યપ્રદ ખોરાક, વાંચન/શિક્ષણ, સંગીત, ફિલ્મો/નાટકો, રમતગમત, પ્રકૃતિમાં અથવા બાળકો સાથે સમય વિતાવવો)
24. આભાર, ધન્યવાદ, મારા પર આટલી ખુશી અને આનંદ વરસાવવા બદલ બ્રહ્માંડનો / પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટેના વિચારો

1. આરોગ્ય મારી ટોચની પ્રાથમિકતા છે. દરરોજ હું ચાલવા, કસરત/યોગ, પ્રાણાયામ માટે સમય ફાળવું છું.
2. હું દરરોજ યુવાન અને ફિટ થઈ રહ્યો છું. હું મારી ઉંમર કરતાં જુવાન દેખાઉં છું અને અનુભવું છું.
3. હું મારી દિનચર્યાના આનંદી ભાગ તરીકે કસરતને અપનાવી રહ્યો છું.
4. મને દરરોજ ગાઢ ઊંઘ આવે છે.
5. મને દરરોજ હેલ્થી ફૂડ મળે છે.
6. મારા શરીરમાં અદભૂત સ્વ-ઉપચાર શક્તિ છે. દવાઓ મારો છેલ્લો વિકલ્પ હશે. માત્ર 10% રોગ શરીરમાં અને 90% મગજમાં હોય છે.
7. મારી પાસે સતત ઉચ્ચ ઊર્જા સ્તર છે.
8. મને દરરોજ ઉત્તમ સ્વસ્થ આહાર મળે છે.
9. મારી પીડા ઘટી રહી છે. મારી સુગર/બીપી નોર્મલ થઈ રહ્યું છે. (સામાન્ય રીતે આપણને તાવ અથવા પેઈન/ પીડા હોય ત્યારે આપણે એવું વિચારીએ કે બોલીયે છીએ કે આજે મને બહુ તાવ છે અથવા બહુ પેઈન છે. આકર્ષણનાં કાયદા મુજબ આવા વિચારો નુકસાન કરશે. માટે એને અલગ રીતે વિચારવા જોઈએ . જેમ કે મારી પીડા ઘટી રહી છે. મારી સુગર/બીપી નોર્મલ થઈ રહ્યું છે.)
10. સ્વસ્થ જીવન માટે બ્રહ્માંડ / પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

11. હું મારા જીવનમાં જે તંદુરસ્ત ખોરાક મેળવી રહ્યો છું તેના માટે બ્રહ્માંડ / પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.
12. હું દરરોજ જે સાઉન્ડ ક્વોલિટી ઊંઘ લઈ રહ્યો છું તેના માટે બ્રહ્માંડ / પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.
13. હું જુવાન દેખાઈ રહ્યો છું, મારો ચહેરો અને ત્વચા ચમકી રહી છે તે માટે બ્રહ્માંડ / પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર

જીવનમાં પડકારો/કઠિન પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતી વખતે હિંમત અને વિશ્વાસ વધારવાના વિચારો

તાણમાંથી સ્વસ્થતા તરફ અને ડરમાં થી હિંમત અને વિશ્વાસ તરફ વળો

1. હું જીવનમાં જે પણ સમસ્યા કે પડકારો આવ્યા છે કે હવે પછી આવશે તેના કરતાં હું વધુ શક્તિશાળી છું.
2. હું શાંતિપ્રિય આત્મા છું. આ પરિસ્થિતિ અઘરી છે પરંતુ તેને શાંતિથી પાર કરવા માટે મને વિશ્વાસ છે. મને ભગવાનમાં, મારી ક્ષમતામાં અને મારા ભાગ્યમાં વિશ્વાસ છે.
3. જે થાય છે તે સારા માટે થાય છે.
4. હું દરેક પરિસ્થિતિનો શાંતિ અને હિંમત સાથે સામનો કરું છું.
5. હું પડકારોને તક તરીકે સ્વીકારું છું.
6. હું અસ્વસ્થ પરિસ્થિતિઓમાં પણ આરામદાયક અનુભવું છું.
7. આ મુશ્કેલ સમય પણ પસાર થઈ જશે.

8. હોના હે જો હોના હે, ઇસ બાત સે ડરના ક્યા,મરના હે હમ ઇક દિન, હર રોઝ યૂ મરના ક્યા મરને સે મી પહલે તૂ ડર ડર કે ના મર જાના ઇ મેરે દિલ નાદા, તૂ ગમ સે ના ઘબરાના (જે થવાનું છે તે થશે, તેની ચિંતા શા માટે કરવી, આપણે એક દિવસ મરવાના છીએ, પણ દરરોજ પડકારોથી ડરીને શા માટે મરવું.)
9. હું જાણું છું કે આપણા જીવનની દરેક કસોટી આપણને કડવા કે વધુ સારા બનાવે છે. દરેક સમસ્યા આપણને બનાવવા અથવા તોડવા માટે આવે છે. પીડિત કે વિજયી બનવાની પસંદગી આપણી છે.
10. આભાર, ધન્યવાદ, મને આપેલ શક્તિ, હિંમત અને વિશ્વાસ માટે અને જીવનમાં પડકારો/પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓને ઉકેલવામાં મને મદદ કરવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

ભય / ચિંતાનો સામનો કરવાના વિચારો

ભયમાંથી વિશ્વાસ તરફ વળો

1. હું મારી બધી ચિંતાઓ, ડર અને શંકાઓ બ્રહ્માંડને સમર્પિત કરું છું, એ વિશ્વાસ રાખીને કે બધું મારા સર્વોચ્ચ સારા માટે થશે.
2. ભગવાનના આશીર્વાદ અને શક્તિઓ મારી અને મારા પરિવારની આસપાસ રક્ષણાત્મક ઢાલ છે. આભાર, આભાર, આ રક્ષણાત્મક કવચ પ્રદાન કરવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

ઊર્જાસભર અને મધુર સંબંધો માટેના વિચારો

1. કોઈ મી ગલત નહીં હૈ હર કોઈ અલગ હૈ. (કોઈ ખોટું નથી, દરેક અલગ છે). હું દરેક સાથે એકતા અનુભવું છું. હું દરેક સાથે આરામદાયક છું. હું દરેકના પ્રેમમાં છું. શું જમણો હાથ ડાબા હાથને ઘિક્કારશે? દુનિયા મારી છે. અન્ય કોઈ નથી. હું દરેક સાથે કુદરતી એકતા અનુભવું છું.
2. મારે કોઈની પાસેથી કંઈ જોઈતું નથી. હું આ દુનિયામાં આપવા માટે છું
3. ભાઈ, બહેન, પિતા, માતા, બધાની ભૂમિકા છે. હું આત્મા છું અને બીજા પણ આત્મા છે. (આ અહંકાર અને તકરારને દૂર કરે છે) (આ આત્માથી આત્માનું જોડાણ સ્થાપિત કરશે).
4. જો કોઈ મારી સાથે ખરાબ વર્તન કરશે, તો હું વિચારીશ કે - "હું પ્રેમાળ આત્મા છું. તે ખરાબ વર્તન કરી રહ્યો છે પરંતુ હું સમજું છું કે તે ભાવનાત્મક પીડામાં છે. હું કરુણા સાથે જવાબ આપું છું.
5. આ દુનિયામાં કંઈ પણ પરફેક્ટ નથી. હું અપૂર્ણતાને સ્વીકારીશ અને તેજસ્વી/ પોઝીટીવ બાજુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશ.
6. મારા પિતા, માતા, પત્ની, બહેનો અને તેમના કુટુંબીજનો, સાસુ-સસરા અને તેમના કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે મારા ગાઢ, પ્રેમાળ સંબંધો છે.
7. મારા બાળકો સાથે મારા પ્રેમાળ, સ્વસ્થ સંબંધો છે.
8. એકંદરે, મને લાગે છે કે હું એક અદ્ભૂત માતા/ પિતા છું.
9. હું મારા જીવનનો મર્યાદિત સમય સંઘર્ષોમાં વિતાવવાને બદલે આનંદ મેળવવાનું પસંદ કરી રહ્યો હોવાથી હું તમામ તકરારને છોડી દઈશ.

10. હું સાચો છું અને તમે પણ ઠીક છો. (છોડો : હું સાચો છું અને તમે ખોટા/દુષ્ટ છો)
11. વધુ મિત્રો = પૃથ્વી પર વધુ સમય અને વધુ ખુશી.
12. હું મારા મિત્રો અને પરિવારમાં ઘણો સમય અને શક્તિનું રોકાણ કરું છું.
13. હું મારી જાતને અન્ય લોકો માટે ખૂબ જ સારો મિત્ર માનું છું.
14. મારી પાસે એક સક્રિય સામાજિક જીવન છે. હું દરેક આત્માને બિનશરતી પ્રેમ, દયા અને સ્વીકૃતિ ફેલાવું છું, પછી ભલે તેઓએ ખરાબ વર્તન કર્યું હોય.
15. હું મારા કુટુંબ, મિત્રો, સહકાર્યકરો, બોસ, પડોશીઓ, વિક્રેતાઓ જે મારા જીવનમાં ઘણી ખુશીઓ લાવે છે. તેમનો ખુબ આભારી છું. બધા સાથે જે અદ્ભુત વાઇબ્રન્ટ ઊર્જાસભર , ઉષ્મા સભર સંબંધો ધરાવી રહ્યો છું તે માટે બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

પૈસાની વિપુલતા માટે વિચારો

1. હું મની મેગ્નેટ છું.
2. હું મારા રોકાણ અને ખર્ચ પર નિયંત્રણ રાખું છું.
3. મને લાગે છે કે મારી પાસે મારા જીવનમાં ઉચ્ચ સ્તરની નાણાકીય સુરક્ષા છે.
4. મારા જીવનમાં પુષ્કળ પૈસા માટે બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર કે જેથી હું મારી બધી જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ પૂરી કરી શકું છું.

વ્યવસાયિક જીવન માટેના વિચારો

1. હું -----નો માલિક છું (તમે જ્યાં કામ કરી રહ્યા છો તે સંસ્થાના માલિકની જેમ વિચારો, માત્ર એક કર્મચારી/મેનેજર નહીં)
2. મારા બોસ મારા માર્ગદર્શક છે.
3. મારા સાથીદારો મારા મિત્રો છે.
4. મારી કારકિર્દી મારા માટે ખૂબ જ પરિપૂર્ણ છે. હું જે કરું છું તે મને ગમે છે.
5. મારી કારકિર્દી મને પડકાર આપે છે અને મને શીખતી અને આગળ વધતી રાખે છે.
6. હું જે કરું છું તેમાં હું ખૂબ જ નિષ્ણાત છું.
7. મને મારી ક્ષમતા પર વિશ્વાસ છે. ચેમ્પિયન તે છે જે ક્યારેય હાર માનતો નથી. આપણી હાર એ નથી કે દુનિયા આપણને ઓળખી ન શકી; આપણી હાર ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે આપણી ક્ષમતાને ઓળખતા નથી
8. પ્રસંગોપાત હું ધીમો પડી જાઉં છું અને આરામ કરું છું. જીવન એ દોડ નથી.
9. હું સારો જાહેર વક્તા છું.
10. હું માનું છું કે વિજેતાઓ ક્યારેય બીજા ને છેતરતાં નથી. હું હંમેશા પ્રમાણિક રહીશ.
11. હું મારા લાંબા ગાળાના ધ્યેયો અને દ્રષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં રાખીશ, અને તેમની સાથે સુસંગત હોય તેવા નિર્ણયો લઈશ.

12. હું સાથીઓ અને માર્ગદર્શકોનું નેટવર્ક બનાવીશ. હું એવા પ્રભાવશાળી લોકો સાથે સંબંધો કેળવીશ કે જેઓ માર્ગદર્શન, સમર્થન અને પ્રગતિ માટેની તકો પૂરી પાડી શકે.
13. લોકો અંદરથી ખૂબ જ કોમળ, ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. આમાં ઉંમર કે અનુભવથી કોઈ ફરક પડતો નથી. અંદરથી, સૌથી કઠિન લોકોમાં પણ, હૃદયની કોમળ લાગણીઓ હોય છે.
14. નમ્રતા એ બધા ગુણોમાં સૌથી મહાન છે કારણ કે તેમાંથી આપણામાં બીજા બધા ગુણ આવે છે.
15. જ્યારે પણ વ્યક્તિગત જીવનમાં અને વ્યવસાયિક જીવનમાં જે લોકો કંઈક સારું કરે છે ત્યારે હું તેમની પ્રશંસા કરું છું.
16. એ જરૂરી નથી કે મારી પ્રગતિ બીજાના ભોગે થાય. બ્રહ્માંડમાં પર્યાપ્ત સંસાધનો અને તકો છે.
17. મારું સર્વશ્રેષ્ઠ આવવાનું બાકી છે.
18. હું કંઈપણ કરવા સક્ષમ છું હું મારી જાત પર વિશ્વાસ કરું છું. મારી પાસે જબરદસ્ત ક્ષમતા છે.
19. દરરોજ મારો આત્મવિશ્વાસ વધી રહ્યો છે.
20. હું ઘણી બધી તકો આકર્ષિત કરું છું અને દરેક અસાધનમેન્ટમાં હું મારું 100% આપું છું.
21. મારા કામ દ્વારા હું સમાજમાં યોગદાન આપું છું.

22. આભાર, પરિપૂર્ણ વ્યવસાયિક જીવન માટે બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ-ખુબ આભાર.

સતત શીખવા માટેના વિચારો

1. હું જીવનભર શીખનાર છું.(I am a lifelong learner)
2. જ્ઞાનમાં રોકાણ શ્રેષ્ઠ વ્યાજ ચૂકવે છે.
3. હું નવા વિચારો સ્વીકારું છું.
4. જીવનમાં દરરોજ, કંઈક નવું શીખવાની તક હોય છે.
5. મને મારી બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓમાં પૂરો વિશ્વાસ છે.
6. હું પુસ્તકો, ટીવી વાર્તાલાપ, પોડકાસ્ટ, ઇવેન્ટ્સમાં હાજરી આપવી, ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ્સ, આધ્યાત્મિક માસ્ટર્સ અને અન્ય ઘણા સ્ત્રોતોમાંથી શીખવા અને મારા વ્યક્તિગત વિકાસમાં રોકાણ કરવાનું ચાલુ રાખીશ.
7. આભાર, આભાર, મને શીખવાની અનેક તકો પૂરી પાડવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

જીવનની ગુણવત્તા માટેના વિચારો

1. હું જે ઘરમાં રહું છું તે મને ગમે છે. મારું ઘર મને શાંતિ આપે છે.
2. હું દરેક શ્રેણીમાં મારું જીવન સુધારવા માટે સમર્પિત છું.

3. આભાર, ધન્યવાદ, કાશ્મીર, સિમલા, કુલુ, મનાલી, કેરળ અને સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ સહિત ભારતના અને વિશ્વના કેટલાક શ્રેષ્ઠ ભાગોમાં મને મુસાફરીની તકો પ્રદાન કરવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.
4. હું મારી સંપત્તિ/ગેજેટ્સ જેવા કે ટીવી, મોબાઇલ ફોન, ટુ/ફોર વ્હીલર, રેફ્રિજરેટર, મ્યુઝિક સિસ્ટમ વગેરેથી સંતુષ્ટ છું. આભાર, આભાર, મને આપવામાં આવેલી તમામ ભૌતિક સંપત્તિ માટે બ્રહ્માંડનો / પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.
5. મારા જીવનમાં ખૂબ આનંદ છે.
6. હું દિવસેને દિવસે વધુને વધુ મનોરંજક, પ્રેમાળ, અને રમૂજી બની રહ્યો છું.
7. મને લાગે છે કે હું ખરેખર મારું જીવન સંપૂર્ણ રીતે જીવી રહ્યો છું.
8. હું દરરોજ ફિલ્મો, ગીતો, પ્રકૃતિ, બાળકો, ખોરાક, મિત્રો, કુટુંબીજનો, તરફથી મનોરંજન/ આનંદ મેળવી રહ્યો છું.
9. આભાર, મારા જીવનમાં મને ખૂબ આનંદ, અને મનોરંજન પ્રદાન કરવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

ક્રોધ અટકાવવાના વિચારો

1. ક્રોધથી કંઈ ઉકેલાતું નથી. પરંતુ તે બધું નાશ કરી શકે છે.
2. જો તમે સાચા હો તો ગુસ્સે થવાની જરૂર નથી અને જો તમે ખોટા હોવ તો ગુસ્સે થવાથી તમને કંઈ મળતું નથી.

3. આભાર,મારા જીવનમાં ગુસ્સા પર કાબુ રાખવા ની શક્તિ આપવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

ધીરજ માટે વિચારો

1. પરિવાર સાથે ધીરજ એ પ્રેમ છે, બીજા સાથે ધીરજ એ આદર છે, સ્વ સાથે ધીરજ એ આત્મવિશ્વાસ છે અને ભગવાન સાથે ધીરજ એ શ્રદ્ધા છે.
2. આભાર, મારા જીવનમાં ધીરજ રાખવાની શક્તિ આપવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

યોગદાન/ વારસો/ અન્ય લોકો માટે હકારાત્મક તફાવત માટેના વિચારો

1. હું અન્ય લોકો માટે યોગદાન આપું છું/અન્ય લોકો માટે સકારાત્મક તફાવત લાવું છું અને આ વિશ્વને વધુ સારું બનાવવા યોગદાન આપુ છું. પરિપૂર્ણ જીવનની યાવી એ યોગદાન છે, સંચય નથી.
2. આભાર,મને અન્યોમાં યોગદાન આપવા/સકારાત્મક તફાવત લાવવાની તકો પ્રદાન કરવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.

આધ્યાત્મિક સંશોધન માટેના વિચારો

1. હું કોણ છું? હું શરીર નથી. હું મન નથી. હું મારા દ્વારા અનુભવાયેલી લાગણીઓ નથી. હું મારા દ્વારા ભજવવામાં આવતી વિવિધ ભૂમિકાઓ નથી. (પિતા, માતા, પુત્ર, પુત્રી, ભાઈ, બહેન, પતિ, પત્ની, બોસ, મિત્ર, સાથીદાર). હું કર્તા/ભોગ લેનાર/પીડિત/અનુભવી નથી. હું ચેતનાનો સાક્ષી છું. શુદ્ધ ચેતના તરીકે, હું સંપૂર્ણ, અપરિવર્તનશીલ, આનંદી છું.

2. હું શુદ્ધ ચેતના/જાગૃતિ તરીકે મારા અહંકારના સંઘર્ષો અને મૂંઝવણોથી મુક્ત છું.
3. અહમ બ્રહ્મિ. હું પરમાત્માનો અંશ છું.
4. એકલતા અનુભવશો નહીં. સમગ્ર બ્રહ્માંડ તમારી અંદર છે.” રૂમી
5. થોડા હળવા બનો. થોડી શાંતિ રાખો.આ જગતમાં પરમાત્માની ઈચ્છા વિના કંઈ થતું નથી
6. મારા બાકીના જીવન માટે, હું મારા જીવનમાં જે પણ બનશે તે એક નાટક તરીકે નિહાળીશ. મારે તેનાથી પરેશાન ન થવું જોઈએ. કશું મારું નથી. મારા નિયંત્રણમાં કંઈ નથી. આ બધું પરમાત્માની ઈચ્છા પ્રમાણે થઈ રહ્યું છે. મને એક નિરીક્ષક તરીકે આ નાટક જોવાનો આનંદ લેવા દો. મારી આકાંક્ષાઓ/સ્વપ્નો ચાલુ રહેશે અને હું તેના માટે કામ કરવાનું ચાલુ રાખીશ પરંતુ સ્પષ્ટ સમજણ સાથે કે તમામ ભવ્ય સિદ્ધિઓ, બધી પ્રતિષ્ઠા, તમામ પૈસા અને ભૌતિક સંપત્તિઓ, બધી સમસ્યાઓ અને જવાબદારીઓ જે દિવસે હું મરીશ તે દિવસે ખતમ થઈ જશે. તેથી, મારે જીવનને બહુ ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર નથી. મારે નિરીક્ષક તરીકે જીવનનાં પ્રવાસ/નાટકનો આનંદ માણવો જોઈએ.
7. આભાર , આધ્યાત્મિક અભિગમ આપવા અને આધ્યાત્મિક પથ પર પ્રેરિત કરવા બદલ બ્રહ્માંડ/પરમાત્માનો ખુબ ખુબ આભાર.
