

માનસીક તાણથી બચવાના વીસ ઉપાયો:

૧. એકી વખતે એક જ કામ કરો.
૨. મીત્રો, સગાંઓની મંડળીને મળતા રહો, શક્ય હોય ત્યારે બાળકો સાથે સમય વીતાવો.
૩. શરીર ઘાટીલું રાખો-સ્થુળપણું ઘણા પ્રશ્નો ઉભાકરે છે.
૪. બીજા લોકો તમારાથી જુદું વીચારે તો તે સ્વીકારો-ખાસ કરીને તમારા જીવનસાથી.
૫. સંભવિત ઘટના માટે તૈયાર રહો.
૬. દરેક ચીજ તેની યોગ્ય જગ્યાએ મુકો. કરવાનાં કામો, સરનામાં, ફોન નંબર વગેરેની નોંધ કરી રાખો.
૭. દરેક બાબતમાં માથું ન મારો, તથા અગત્યની ન હોય તેવી બાબત વીશે ચીંતા ન કરો.
૮. વધુ પડતા સેવાભાવી ન બનો.
૯. સ્થાનિક લાગણીપ્રધાન સમાચાર વધુ પડતા વાંચો કે જુઓ નહીં. સામયીકોને બદલે સારાં પુસ્તકો વાંચો.
૧૦. દીવસ દરમીયાન એક નાનકડું ઝોકું ખાઈ લ્યો, કંટાળાજનક રુટીનમાંથી છુટ્ટી લેતા રહો. ફોનનો જવાબ ન આપવા ઈચ્છતા હો, તો ન આપો.
૧૧. ભારે ટ્રાફિકવાળા સમયે બહાર જવાનું ટાળો.
૧૨. તમારી પાસે જે છે જ, અથવા જરુરી નથી, એવી વસ્તુ ન ખરીદો.
૧૩. ભુતકાળના બનાવોની નકલ ન કરો. બીજાને સાંભળો. જે સાંભળવા ઉત્સુક હોય એની સામે જ ભુતકાળના અનુભવોની વાત કરો.
૧૪. ધીમે ખાઓ, અન્નને આનંદથી માણતા શીખો. ઈચ્છા ન હોય ત્યારે ન ખાવ.
૧૫. બીજાને ક્ષમા કરતા રહો. ગુસ્સાને બદલે સમજદારીથી તમારી વાત રજુ કરો. શીસ્તને વળગી રહો.
૧૬. બીલોની ચુકવણીના કાર્યને હકારાત્મક ભાવથી પુરાં કરો.
૧૭. વાતાવરણને અનુકુળ કપડાં પહેરો.
૧૮. તમારા જીવન માટે ખુદને જ જવાબદાર ગણો.
૧૯. વીચારપૂર્વક અને સ્પષ્ટ બોલો.
૨૦. દરેક બાબતમાં હાસ્ય જુઓ, હસતાં શીખો-ખાસ કરીને તમારી જાત પ્રત્યે.

ભોપાલના સીનીયર સીટીઝન્સ ફોરમના ઉપ-પ્રમુખ **શ્રી. એ. બી. મહેતા**ના અંગ્રેજી લખાણનો અનુવાદ: **મંજરી મેઘાણી**

તા. ૧ જુલાઈ ૨૦૦૫ના 'નયામાર્ગ' પાક્ષીકના પાન:૧૬ ઉપરથી, 'ઉંઝા જોડણી'માં અને 'વીજયા-કલાપી' ફોન્ટમાં પુનર્લેખન: uttamgajjar@hotmail.com