



તેમની લાગણી અને સારી વર્તણૂક.

- આશાવાદી વલણ
- કોઈપણ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટેનું માનસિક વલણ
- પોતાની જાત પર વિશ્વાસ - આત્મવિશ્વાસ.
- પોતાની લાગણીઓને સમય પર ઓળખી કાઢવાની ક્ષમતા - જાતને ઓળખવી.
- જાણકારી અને તૈયારી - દા.ત. ઓપરેશન કરાવવાનું હોય તો તે વિશેની જાણકારી મેળવી તેના માટે પોતાની જાતને સજ્જ બનાવવી.

### તણાવનો સામનો કરવા અને તે રોજિંદું જીવન ખરાબ ન કરી દે તે માટે સજ્જ બનવા આટલું કરી જ શકીએ:

- હસીને, સામી વ્યક્તિને સમજાવીને કે તેને ખરાબ ન લાગે તે રીતે 'ના' પાડતા શીખવું.
- તણાવમાં રાખી શકે તેવા પરિબળને શોધવું.
- તણાવ વખતે કેવી લાગણી અનુભવાય છે તે જાણવું.
- સાંજના સમાચારે તમને વ્યગ્ર બનાવ્યા? વધારે ટ્રાફિકથી તણાવ અનુભવાયો? તપાસો
- ટી.વી. બંધ કરી દો, ટ્રાફિક ન પરેશાન કરે તેવો લાંબો રસ્તો પસંદ કરો કે પછી જાતને ઓળખી તેવી પરિસ્થિતિને હળવી બનાવવા પ્રયાસ કરો.
- શું કરવાથી સારું અનુભવ થાય છે? કોને મળવાથી, કોની સાર્થે વાત કરવાથી ખુશી થાય છે? તપાસો. હળવાશ અનુભવો.
- તમને તણાવ આપતા માણસોથી દૂર રહો.

• જો કોઈ પરિસ્થિતિ કે વ્યક્તિ તમે તણાવ અનુભવતા હોવ તેવું મહેસૂસ કરો તો શ્રે વ્યક્ત કરી શકાય તેવું હોય તો જરૂરથી કરો.

• કોઈ વ્યક્તિ 'તમારુ' એવું રાખો જે તમારી અંદરની લાગણીઓને પૂર્ણ રીતે જાણી શકે, તમને સમજી શકે છતાં તમારી કમજોરીનો લાભ ઉઠાવે નહીં. હા, આવી વ્યક્તિ મળવી મુશ્કેલ હોવા છતાં સતત પ્રયાસ કરતાં રહો અને હંમેશાં જાતને ખુશ કરવાનો પણ પ્રયાસ કરતા રહેવાથી તણાવ સામે સજ્જતા કેળવી શકાય.

• દિવસ લાંબો નથી થવાનો, આપણા માટે સમય ઊભો નથી રહેવાનો, આપણા ઘેર આવતા બિલમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો નથી થવાનો, અચાનક આપણી આસપાસના લોકોનું વર્તન નથી બદલાવાનું, જવાબદારીઓ નથી ઘટવાની પણ...

તમારા વિચારો, તમારી લાગણીઓ, રોજિંદી ક્રિયાઓ અને પડકારને કેવી રીતે પાર પાડવો તે ઉપર તો તમારો કંટ્રોલ છે ને? ☺