



સારી માનસિક સ્વસ્થતાના પાંચ ઉપાયો અને હિન્દુ ધર્મ

NHS દ્વારા ભલામણ કરાયેલ નીચે જણાવેલ પાંચ પગલાંનું અનુસરણ તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે. દૈનિક... સુખાકારી માટેના પાંચ માર્ગો પર અમલ કરવાથી તમારાં મૂડ અને સુખાકારી પર ઘણી સકારાત્મક અસર પડશે. આ બધા અભિગમ હિન્દુ માન્યતાઓ અને કેળવણી સાથે સુસંગત છે.



૧

ભગવાન સાથે અને અન્યો સાથે જોડાઓ



લોકડાઉનના અંકુશોમાં ફેરફારો થવાની સાથે કૃપા કરીને અન્ય ઘરના લોકો સાથે ભળવા બાબતે નવા નિયમો જોવા માટે [UK સરકારની](#) વેબસાઇટ અથવા તમારા સ્થાનિક તંત્રની વેબસાઇટ ચેક કરો.

“હું વસ્તુઓના મૂળમાં ગઈ અને જાણ્યું કે ત્યાં ઈશ્વર સિવાય બીજું કશું જ નથી.”
– મીરાંબાઈ

હિન્દુ ધર્મમાં માનસિક સુખાકારીના માર્ગ તરીકે ઈશ્વર અને માનવતા સાથેના અનુસંધાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. તેમાં વૈશ્વિક જોડાણની સંવેદનાની હિમાયત કરવામાં આવે છે, જે આપણને બધાને એકબીજા સાથે જોડાવા માટે અને આપણી અંદરની દિવ્યતાનો આદર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

“‘આ મારું છે; તે તેમનું છે,’ આવું સંકુચિત મનના લોકો કહે છે. શાણી વ્યક્તિ માને છે કે સમગ્ર વિશ્વ એક કુટુંબ છે.” – મહા ઉપનિષદ્ ૬.૭૧-૭૫

“શ્રદ્ધા અને પ્રેમ સાથે ભગવાનનાં પ્રવચનો સાંભળવા સિવાય મનને સ્થિર કરવાનો બીજો કોઈ ઉત્તમ માર્ગ નથી.”
– ભગવાન સ્વામિનારાયણ (વચનામૃત કારિયાણી ૧૨)

તમારી માનસિક સુખાકારી માટે સારા સંબંધો અગત્યના છે, કારણ કે તેનાથી:

- તમારામાં આત્મીયતા અને સ્વ-મૂલ્યની ભાવના વિકસાવે છે.
 - સકારાત્મક અનુભવોની આપ-લે માટે તમને તક આપે છે
 - ભાવનાત્મક સહાયતા આપે છે અને તમને અન્યોની મદદ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે
-

“કુટુંબીજનોએ રોજ મળવું જોઈએ અને પૂજા, ચર્ચાઓ, શાસ્ત્રોનું વાંચન અને ભક્તિની અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવું જોઈએ.”
– મહંત સ્વામી મહારાજ (સત્સંગ દીક્ષા ૮૬)

ઓનલાઇન અથવા રૂબરૂમાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે જોડાવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે. તમે આ કામ કરી શકો છો:

- મિત્રો અને કુટુંબીજનોના સંપર્કમાં રહો, ખાસ કરીને મોટી ઉંમરના લોકો, કે જેઓ ઉપલબ્ધ સંસાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં ભાષાની મર્યાદાને કારણે એકલતા અને મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહ્યા છે.
- સમય ફાળવી તમારા મિત્રો અને કુટુંબીજનોને તમારા શોખમાં સામેલ કરો.
- પર્યટન, ચાલવા જવું, ભેગા થવું, સાથે રસોઈ કરવી વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવો.
- મંદિરે જવું અથવા સાથે પ્રાર્થના કરવી વગેરે જેવી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે સમય ફાળવો.

૨

શારીરિક રીતે સક્રિય રહો



"કર્મ કરવું એ નિષ્ક્રિય રહેવા કરતાં વધારે ઉત્તમ છે. નિષ્ક્રિય રહેવાથી તમારા શરીરની સાચવણી પણ શક્ય બનશે નહિ." – ભગવદ્ ગીતા ૩.૮

"જેનો આહાર-વિહાર સંતુલિત હોય, જેનાં કર્મો યોગ્ય હોય, જેના ઊંઘવાના અને જાગવાના કલાકો નિયમિત હોય અને જે ધ્યાનના માર્ગ પર ચાલે છે તે દુઃખ અથવા નાખુશીને હણનારો બને છે." – ભગવદ્ ગીતા ૬.૧૭

સક્રિય રહેવું એ માત્ર તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસ માટે જ ઉત્તમ નથી, પરંતુ તેનાથી નીચે મુજબ તમારી માનસિક સુખાકારીમાં પણ સુધારો થઈ શકે છે:

- તમારા આત્મસન્માનમાં વધારો થવો
- ડિપ્રેશન અને ચિંતામાં ઘટાડો થવો
- તમારી હૃદયરોગ, ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ અને કેટલાંક કેન્સર જેવી લાંબા ગાળાની બિમારીઓ થવાનું જોખમ ઓછું થવું
- તમને લક્ષ્યાંકો અથવા પડકારો સ્થાપિત કરવામાં તથા તેમને સિદ્ધ કરવામાં મદદ મળે
- તમારા મૂડમાં સકારાત્મકપણે ફેરફાર કરવામાં મદદ મળે

"પ્રથમ તમારું કસાયેલું શરીર બનાવો. એ પછી જ તમે મન પર અંકુશ મેળવી શકશો." – સ્વામી વિવેકાનંદ

નિયમિત કસરત ખૂબ જ અગત્યની છે અને જો તમારાથી થઈ શકતું હોય તો તમારે સક્રિય જીવનશૈલી જાળવી રાખવા માટે પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. યોગ્ય કસરત આ પ્રમાણેની હોઈ શકે છે:

- [NHS વેબસાઇટ પર ૧૦ મિનિટની કસરતો](#)
- ધીમી ગતિ સાથેની પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે તમારા ઘર કે બાગની આસપાસ ચાલવું
- સરળ, ઓછી પ્રભાવી કસરતો, તમે જ્યારે પણ કરી શકો ત્યારે, જેમ કે કીટલી ગરમ થતી હોય તે દરમિયાન સ્ટ્રેચિંગ કરવું
- YouTube અથવા તમે ડાઉનલોડ કરેલી ફિટનેસ એપ પર કસરતો

૩

રોજ કંઈક નવું શીખો



હિન્દુ ધર્મમાં જ્ઞાનપ્રાપ્તિ કરવાને ખૂબ જ પ્રશંસનીય કાર્ય ગણવામાં આવ્યું છે. બ્રહ્મસૂત્રની પ્રથમ પંક્તિ આ પ્રમાણે છે: “અથાતો બ્રહ્મજિજ્ઞાસા - હવે પરમ સત્ય વિષે જાણવાની ઈચ્છા કરીએ.”

સંશોધન દર્શાવે છે કે નવાં કૌશલ્યો શીખવાથી નીચે મુજબ તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે:

- આત્મવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ, આત્મસન્માન વધવું અને ડિપ્રેશન ઘટવું
- તમને તમારા અસ્તિત્વના હેતુની સમજ મેળવવામાં મદદ કરે
- અન્ય લોકો સાથે તમને જોડવા

જીવનમાં કેળવણી પ્રાપ્ત કરવાના ઘણા માર્ગો છે. તેમાં નવું જ્ઞાન અને નવાં કૌશલ્યો પ્રાપ્ત કરવાનો સમાવેશ થાય છે. તેની કોઈ મર્યાદા નથી:

“જ્યાં અનંતની સાધના છે, તેને પામવાના ઉપાયો પણ એટલા જ અનંત છે.” – શ્રી આનંદમયી મા

“બધી દિશાઓમાંથી અમને શુભ વિચારો પ્રાપ્ત થાઓ.” – ઋગ્વેદ ૧.૮૯.૧

નવું જ્ઞાન:

- શાસ્ત્રોનું વાંચન કરો
- શાસ્ત્રોના શ્લોકોનું પઠન કરો અને તેમને યાદ રાખો
“જો પઠન કરે છે તે સર્વોચ્ચ સુખનો આનંદ લે છે.” – હનુમાન ચાલીસા
- સાથે કામ કરો અને મિત્રો તથા કુટુંબીજનો સાથે શાસ્ત્રોના સામૂહિક વાંચનની ગોઠવણ કરો

નવાં કૌશલ્યો:

- નવી સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને પોષકતત્વોથી ભરપૂર વાનગીઓ અજમાવી જુઓ
- નવી ભાષા શીખો, જેમ કે બંગાળી, ગુજરાતી, હિન્દી, મલયાલમ, પંજાબી, સંસ્કૃત અથવા તમિળ
- કળાકારીગરી પર હાથ અજમાવો, જેમ કે આરતી અથવા તમારા ઘરના મંદિરને શણગારવું

૪

સેવા: અન્ય લોકોને આપો



"બીજાના ભલામાં આપણું ભલું છે." – પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ

સેવા અથવા સેવાનાં નિસ્વાર્થ કાર્યો એ હિન્દુ ધર્મની માન્યતાઓ અને જીવનશૈલીનો મુખ્ય ઘટક છે. વિચાર, શબ્દ અને કર્મ દ્વારા આ કાર્યો કરી શકાય છે.

"મન, કર્મ અને વિચારની એકરૂપતા એ શુભમાં સમ્મિલિત હોય છે." – કાલિદાસ

કોઈને આપવાની અને દયાભાવના દાખવવાની ક્રિયાઓથી પણ નીચે મુજબ માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં મદદ મળતી હોવાનું જાણીતું છે:

- સકારાત્મક લાગણીઓ અને પુરસ્કૃત થયાની સમજ ઊભી કરવી
- પોતાની જાતને હેતુ અને સ્વના મૂલ્યની લાગણી આપવી
- અન્ય લોકો સાથે જોડાવામાં તમને મદદ કરવી

જે લોકો અન્ય લોકોને મદદ કરવામાં વધુ રસ દાખવે એવા લોકો વધારે ખુશી અનુભવે એવી સંભાવના રહેલી છે. અન્ય લોકો પ્રત્યે દયાભાવના દર્શાવવાની ઘણી રીતો છે, જેમ કે પરોપકારનાં નાનાં નાનાં કામોથી માંડીને સ્વયંસેવક બનીને નિયમિતપણે કંઈક આપતા રહેવું.

સેવાનાં કાર્યો કરો

તેમાં તમારા પડોશીઓ, તમારાં કુટુંબીજનો, તમારા સમાજ અને તમારા પર્યાવરણને પણ મદદ કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. સેવાનું આયરણ કરવાની સરળ રીતો આ પ્રમાણે છે:

- પરોપકારનાં શારીરિક કાર્યો
- નિયમિતપણે રિસાયકલ કરવું
- તમારા પડોશીઓ માટે રાંધવું
- કારનો ઉપયોગ કરવાને બદલે ચાલવું અથવા સાઇકલનો ઉપયોગ કરવો
- વૃદ્ધ અથવા અશક્ત મિત્રો અને પડોશીઓનાં કામ કરી આપીને મદદ કરવી
- તમને જેમાં રસ હોય એવી ચેરિટેબલ સંસ્થા માટે સ્વયંસેવક બનવું

પરોપકારનાં માનસિક કાર્યો

- એકલી વ્યક્તિ અથવા મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થઈ રહેલી વ્યક્તિને સાંભળવી અને તેની સાથે સમય વિતાવવો
- અન્ય લોકોમાં સારું જોવું. "જ્યાં પણ જાય ત્યાં માત્ર મધ જ એકત્ર કરતી મધમાખી જેવા બનો. દરેક વ્યક્તિમાં વિદ્યમાન સારાપણું જ જુઓ." – માતા અમૃતાનંદમયી
- તમારા જીવનની બધી સારી બાબતો માટે કૃતજ્ઞ બનો અને તેનો સ્વીકાર કરો
- માફ કરો અને ભૂલી જાઓ. મહિષાસુર મર્દિની સ્રોતમૂમાં દુર્ગા માતાનું વર્ણન "માફ કરનાર અને શરણ આપનાર" તરીકે કરાયું છે
- કર્મયોગને આયરણમાં મૂકો, એટલે કે આંતરિક શુદ્ધિ માટે નિઃસ્વાર્થ સેવા આપો; અહંકાર અથવા અહંકેન્દ્રી ઇચ્છાઓ વિના કર્મ કરો

૫

વર્તમાન ક્ષણ પર ધ્યાન આપો



"આસક્તિ કે ભય વિના આ પરિવર્તનશીલ અનિત્ય વિશ્વને જુઓ. તમારી સમક્ષ પ્રકટ થતા જીવનના સ્વરૂપ પર વિશ્વાસ કરો અને તમને દિવ્ય શાંતિ પ્રાપ્ત થશે."

– ભગવદ્ ગીતા

વર્તમાન ક્ષણમાં રહેવાથી અને તમારાવિચારો, તમારી લાગણીઓ, તમારા શરીર અને તમારી આસપાસના વિશ્વ વિશે જાગૃત થવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે. આને ઘણી વખત 'સતર્કતા' કહે છે. હિન્દુ ધર્મમાં આની ભલામણ કરવામાં આવી છે અને ભક્તિ (સમર્પણ) તથા પ્રાર્થનાનાં કાર્યો દ્વારા વિવિધ પ્રકારે તેને આચરણમાં મૂકી શકાય છે. ભક્તિનાં આપણાં કાર્યોમાં તે હાજર રહે તેવો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે, જેમાં આપણે જે શબ્દો બોલીએ અને કર્મો કરીએ તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે તથા આપણે તે કયા આશયથી કરીએ છીએ તે અંગે જાગૃત રહેવાનું હોય છે.

"આનંદની કોઈ આવતીકાલ હોતી નથી. તે હંમેશાં આ ક્ષણમાં જ છે." - શ્રી શ્રી

રવિશંકર

તમે નીચેનાં કાર્યો કરીને શરૂઆત કરી શકો છો:

- ધ્યાન. તમે ઈશ્વરની કોઈ છબી, પ્રતીક, તમારા શ્વાસ અથવા તમારી પસંદગીની કોઈ પણ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો. "જ્યારે ધ્યાન પર પ્રભુત્વ આવે છે ત્યારે કોઈ પવનરહિત જગ્યાએ દીવાની જ્યોતની જેમ મન અવિચળ બને છે." – ભગવદ્ ગીતા ૬.૧૯
- પ્રાણાયામ, જે શ્વાસના માધ્યમથી મન અને શરીરનું સંધાન કરે છે

પ્રાર્થના અને ભક્તિથી તમે નીચેની બાબતો કરી શકો છો:

- સ્થિર મન સાથે સકારાત્મક રહેવું
- બધી જ વસ્તુઓ આપણા કાબૂમાં નથી તેનો સ્વીકાર કરવો
- સક્રિય રહેવું અને સકારાત્મક અભિગમ જાળવવામાં પ્રવૃત્ત થવું

પ્રાર્થના અને ભક્તિનાં ઉદાહરણો આ પ્રમાણે છે:

- **પૂજા:** તમારાં આરાધ્ય દેવી-દેવતાઓની મૂર્તિઓ સમક્ષ રોજ પૂજા (ફળફૂલ, પ્રસાદ ધરાવવાં) કરવી, જેમાં મન અને હૃદયથી સંપૂર્ણ સમ્મિલિત થવું
- **જપ:** રોજ મંત્રોચ્ચાર કરવો. આમ કરતી વખતે તમારી પાસે માળા ફેરવવાનો વિકલ્પ છે. મનને એકાગ્ર કરવાની અને હૃદયને સ્વચ્છ કરવાની આ સૌથી શ્રેષ્ઠ અને સરળ પદ્ધતિ છે, જેના દ્વારા **"અશુદ્ધ વિચારો ધોવાઈ જાય છે"**. – શિવ તાંડવ સ્તોત્ર
- **સ્મૃતિ (ચિંતન):** ઈશ્વરના ગુણો વિશે વાત કરતાં શાસ્ત્રો વાંચો અને તેમના વિશે વિચારો; અહીં મારા માટે કયા પાઠ રહેલા છે? હું જે શીખ્યો/શીખી તેને મારા રોજિંદા જીવનમાં હું કઈ રીતે અમલ કરી શકું? હિન્દુ શાસ્ત્રો વાંચીને તમે ઈશ્વર માટે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને સમર્પણભાવ કેળવી શકો છો.

અમારા વિશે

ગૂડ થિંકિંગને NHS અને લંડન બરોની કાઉન્સિલો તરફથી સહયોગ મળે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે સલાહ અને સહાયતા મેળવવા ઇચ્છુક લંડનવાસીઓને અમે નિઃશુલ્ક, યોવીસ કલાક ડિજિટલ માધ્યમથી સહાયતા કરીએ છીએ, પછી ભલે તેઓ પોતાની સફરમાં ગમે ત્યાં હોય. એક્સેસ કરવામાં તથા નેવિગેટ કરવામાં સરળ એવા સહાયતા અને સ્વયંની સંભાળના વિકલ્પો અમે યોવીસ કલાક આપીએ છીએ.

અમારું મિશન

અમે વ્યક્તિઓની માનસિક સુખાકારીની સંભાળ લેવા માટે તેમને એ રીતે સહાયતા કરીએ છીએ જે તેમના માટે શ્રેષ્ઠ રીતે કામ આપે. અમે દરેક વ્યક્તિને પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે સતર્ક અને સક્રિય રહેવા માટે આગ્રહ કરીએ છીએ અને આમાં સહાયતા કરવા માટેનાં સાધનો અને માર્ગદર્શન આપીએ છીએ. જો ગૂડ થિંકિંગ વિશેનાં આ સૂચનો અથવા સંસાધનો તમારા માટે મદદરૂપ મદદરૂપ ન નીવડે તો અન્ય કઈ બાબત તમારા માટે વધુ મદદરૂપ બની શકે તે વિશે તમારા GP સાથે વાત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

વધુ માહિતી માટે આ વેબસાઇટ પર જાઓ: www.good-thinking.uk

હિન્દુ કાઉન્સિલ UK, હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટન અને BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - નીસડેન ટેમ્પલના સહયોગ સાથે.



Hindu Forum of Britain

આ લખાણ ડૉ. દિશા ચઢ્ઢા (હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટન), પ્રોફેસર સેજલ સાગલાની, ડૉ. નિશા પટેલ અને શીનલ પટેલ (BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - નીસડેન ટેમ્પલ) અને દીપા લાડ (લંડન બરો ઓફ ન્યૂહેમ પબ્લિક હેલ્થ ટીમ) દ્વારા રૂપાંતરિત કરવામાં આવ્યું છે.