

□□□□ □□□ □□□□□□□□□□

□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

ત્યાવ મ્નની સામન્ય સ્થિતિને અસર કરે છે. તેમજ જાતુંમી વ્યવસાયને પણ અસર કરે છે, જે આંતરીક વક્રિયે જેવા કે ઉરુ લોહીનુ દબણ, મુથદુખવુ, આદાશીશી, ભુમ નહી લાગવી, ખોટી બેક, નાનિ દાથ યેગ અને બીજા વધયે. ગાટ ઉદાસનિત ત્યાવનુ ક ગંભીર કાથા છે જે વ્યવક્ર તને ઉત્તેજક દવા ત્ફ લઈ જાય છે. ત્યાવ લાગે છે જાચાએ તે ત્મથી ગુમવેલી નોકથી વષિ વચિર કરે છો અથ્મા ત્મથ બલિ સના પૈસા રુકવવા મટે ત્મથી પાસે પુથત પૈસા નથી અથ્મા તે ત્મથી મત મટે ચતિ કરે છો, જાચાએ તને ડોકટર કહે છે કે તેની શસ ત્મ થક થચિા કચ્વી પડશે. સારુ કહી તે આપણામંથી ઘણાની ચતિ સાથેત્યાવ સંકળાયેલો છે. જો કોઈ પણ વસતુતને ચતિ કથવતી હોચ તે ત્યાવ છે.

તેવ ટ ત્યાવ તત્ કાલકિ ધકી મટે ક પથકિ થચિા છે. આ ધકી કદાર ક પથસિ થતિ છે, જે અથ્ ધ્માગ થતઅથ્મા ખોટી થીત્તો અનુભવ છે જે ખત્ત્નાક છે. છા સમ્ય મટે ત્યાવમં અવચ્ચવર, ઘોંઘાટ, કલાપણુ, રેપ અને ભુખનો સમવેશ છે. બીજી બવુ લાંબેથી ચલતે મંદગી મણસના મ્ન ઉપર વધયે અસર કરે છે. મનસકિ દબણો જેવા કે સંધી મં સમ્સાચા, કલાપણુ અને નાણાકચિ ચતિ લાંબ સમ્ય મટે મંદગી અથ્મા લાંબેથી ચલતે ત્યાવ લાવે છે.

□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□

□□□

ત્યાવ મ્ગજને અસર કરે છે. જાચાએ મ્ગજને ત્યાવ અસર કરે છે, મ્ગજનો ક ભગ જેને hypothalamic pituitary adrenal (HPA) ની પદ્ધતિ કહેવાય છે તેકેટલાક neurotransmitters છોડે છે જેને catecholamines કહે છે. HPAની પદ્ધતિ પથકિ ત્યાવના hormones નુ ઉત્તે પાદન કર્વા મટે શરૂ કરે છે.

□□□ □□□ □□□□□

ત્યાવને લીધેહદયના ધ્મકાથનો દર અને લોહીનુ દબણ વધે છે. આને લીધેઝડપથી શવાસ અને ફેફસા વધયે પથવાવાયુ લયે છે. લોહીનો પથ્થાહ કદાર 300% થી ૪૦૦% જેટલો વધે છે. સનાયુ ની, ફેફસાની અને મ્ગજની મંગણી વધી જાય છે.

□□□

ત્યાવને લીધેમેટુ સુકાઈ જાય છે, જેને લીધેબેલવામં ક્લીક પડે છે.



Stress Metabolism

ત્યાવ પરવાની શકતિ વક્રિય પેદા કરે છે, જેને લીધેપરવાની ક થચિા ંધપડી જાય છે અને ભુમ નહી લાગવા આગળ લઈ જાય છે.

□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□.

મનસકિ અસર સવસ યશથીથને બગાડી નાખે છે. સંધે હિમ્શા ધકી આપે છે અને ત્મચાં હિમ્શા ક જોખ થ્હે છે કે જુનો ત્યાવ ક ગંભીર સમ્સાચામં વક્રિસતિથય છે. આત્ મ્હત્તયા, દુથ્ ઘટના અને દારૂ સાધથ્થપણે ત્યાવને નોત્તે છે.

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□

□□□□□□□ □□□

જુવાનીના વશિાળ પથકિ વ ધ્માના harmones બ્લવાને લીધેગંભીર ત્યાવ પેદા કરે છે. ક વ્યવક્ર તના શથીથના આકાથમં વાસ ત્મકિ થીતેબ્લવાવ આવે છે, તેમા ચોનના અવચવો કામ કર્વા લાગે છે, જેના harmones મેટી મત્મ થમં છુટે છે.

સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણસંક્રમણસંક્રમણ (Syndrome).

ક વાદ સત્તી થી પથપિકવ થય છે ત્તિચાટે તેના શરીરને સત્તી થીના harmonesની હાજરીમં સથ વ શયેષ્ઠ ઠ કામ કથ્યા મટે ઝરના કથી હોય છે. સત્તી થી જેણે પથપિકવત પાછળ છોડી દીધી છે, તેના શરીરમં સત્તી થીના harmones ની ખામી શરીર ઉપર ત્તિચાવનુ મુખ્ય કાથા છે. મહાનિમં ક વાદ, મસકિ ઝકત્તિ થવના થેડી જ વાદ પહેલા, ક સત્તી થીના harmonesના સત્તી થે બહુ ઝડપથી નીરે જાય છે. ઘણી સત્તી થીમં ઝડપથી નીરે પડત harmones વધે અસત્તી થયી ત્તિચાવ પ્નાવવા મટે પૂથ છે. આ ઝ્જોનવૃત્તિવધે અસત્તી થયી ત્તિચાવને પૂથ વ મસકિ ઝકત્તિ થવનો (Syndrome)ત્તીકે ક ળખવામં આવે છે.

(સંક્રમણસંક્રમણ સંક્રમણ) Post-partum.

ક ગથ ભવસત્તી થ પછી harmones ના સત્તી થમં નાટકયિ વ્તલાવ આવે છે. ક બળકના સામન્ય જનમ પછી અથ્મા કસુવાવડ પછી કેટલીક સત્તી થી કદાર ગથ ભવસત્તી થના harmonesના નુકશાનને લીધેવધે પડત ત્તિચાવમં ફેકાઈ જાય છે.

સંક્રમણસંક્રમણ

અહચિા ક સત્તી થીના જીવનમં વો સમ્ય આવે છે જ્જાટે harmonesનુ સત્તી થ નીરે ઉત્તી જાય છે. આ ઝ્જોનવૃત્તિ છે. ઝ્જોનવૃત્તિ દથ્ચાન harmones નુ છુ થ્યુ જે ધીમ અને સત્તી થય છે. તેછત આ ઝ્જોનવૃત્તિનુ ઘટવુ ઘણી સત્તી થીના શરીર ઉપર સાથ વ ત્તિચાવનુ કાથા વધે પડતે ત્તિચાવ છે.

સંક્રમણ સંક્રમણ

નશિ નલખિતિવચુહથ્જ્જાની નકલ વાસત્તમં ત્તમ જીવનમં કોઈ પણ નકાથત્તી મ્ક ત્તિચાવની અસથેને છુ કથ્યામં મ્દ કથે છે. તે પોતની રેત્તણીના સંકેતે બળસાવધન શ્દેશો. આ રતિ વધે પડત થકનો અચનક અનુભવ કથવશે, બહુ ઉદાસનિતનુ ભન કથવશે, દથેક શ્દી અને ઉધ્જ્જાને પકડીને નીરે ઉતથ્વાનો અહેસાસ કથવશે. ઘણીવાર આપણે નકાથત્તી મ્ક ત્તિચાવને લીધેવ્થેવ્થે થીતખોથક નહી લેવાની જાલમં ફસાઈ જઈ છી, વધે ધીમ્પાન અથ્મા દાહ પીવાનુ ચલુ કથી છી મ સમ્જીને કે આ ટેકો તેને મ્દ કથ્થે.

સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણસંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ

પથ્થ્થતી ન કથે અને સંતુલન ખોથક જમે. ગુંચ્વણ વ્થેલા carbohydrates (જેવા કે પૂર ભેજન, પાઉથેટી, વ્થેટાની છાલ વગેથે) નહી કે (ક મેઠા બેસકીટનુ પડીકુ). આ તને વ્થલત મ્નની ઉત્તર ઉપર મ્દ કથ્થે. ઘણા તજા ફળો અને શાકભજી ખાવ અને ખાંડ અને મેઠાની મત્તી થ સૌથી છી કથે. શ્દી, ફલુ અને બેજી બેમથી જે તને વાથ્વાટ નીરે લાવે છે તેમી સામે લડવા મટે ત્તમી પથ્થત્તિક ખા પથ્થાલીને આધર આપવા મ્દ કથ્થે. ઘણુ પાણી પીવો, જે ત્તમ શરીરનુ પાણી જે સુકાઈ ગચુ છે તેફથી લાવવા મટે મ્દ કથ્થે, ફકત દાહ છી મત્તી થમં પીવો. caffeineની વપથશ સૌથી છી થખવા કોશીશ કથે.

nicotine સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ સંક્રમણ

દથ્થેજ થેડા સમ્ય મટે આથમ કથ્યા પોતને દોષી ન ઠથ્વો. આપણે વ્થચે સમ્ય - સમ્ય ઉપર વંધથ્થેવાની જૂથ છે. તે કાઈક વુ કથે જે ત્તમ જીવનમં આનંદ લાવે. દા.ત વારચુ, સંગીતસાંભાવુ, યોગા અથ્મા ધીચાન ધ્યુ, થેડુ aromatherapy તેલને ઉમ્થીને કદાર ગથ નાહવાનો આનંદ લેવો. તેકથ્યા મટે લાંબે સમ્ય નથી લાગતે અથ્મા શોઆથમ અથ્મા સમ્ય વેડફી નાખ્ચો મ સમ્જવુ. આ જીદગી જીવવા મટે ક આવશ્ચક ભગ છે. નશિ રતિકથે કે વચાચામ ત્તમ જીવનનો ક ભગ વ્ને. કસથત્તી વી કથે જે તને અનુકુળ હોય. કોઈ સંદેહ હોય તે ડોકટરને પુછો.

તે ઘણીવાર પોતને "હા" કહો છો જ્જાટે તેનો સાચે અથ થ"ના" છે. તે હમ્થેશા વસત્તી મટે મેડા પડો છો? જો તે ત્તમે સમ્ય વ્થેવ્થે થીત આયોજીતકથ્ચો હોતતે તે સારૂ કથી શક્ત્યા હોતતેજાણીને તે નથિશ થવ છો? વધે અડગ થ્થેત શીખો અને ત્તમ સમ્યને વ્થેવ્થે થીત આયોજીતકથે. આપણામંથી ઘણા વ્થ બહુ સમ્ય વ્થ બદ કથે છે - ઘણીવાર વા બ્થાના કથીને કે આ કામ નથી કથ્ચુ! આ વ્ને વધિચો ઉપર ઉત્તી કથુષ્ક અભચાસકથ્ચ અને ચેપડી પણ મો છે.

ક ત્તિચાવ પથ્થ્થમ પથ્થ્થકિ ધણાના અભચાસકથ્ચ મ્મ ભગ લેવાનો વચિથ કથે. આમ ભગ લેવા મટે ત્તમે ત્તિચાવ લેવાની જૂથ નથી. સંપુથ્થ્થ ળ જાણવા મટે તેસૌથી સારૂ છે કે શુ કથ્યુ તેનો નકાથત્તી મ્ક ત્તિચાવનો સામ્નો કથ્યા દથ્ચાન તુલના કથ્યા મટે સારૂ છે! કેટલી વાર જ્જાટે આપણે વ્થચને મ્દ અને બેજા લોકોના ખાનગી આધથ્થની જૂથ છે. ત્તમે જો મ્દ જોતે હોય તે તે તેમંગવા મટે ઘવ્થવ નહી. આ બહુ મ્દગાર થઈ શકે છે. જો ત્તમે ક સત્તી થનકિ ત્તિચાવ ઘાથસભનો સભચ/ઉપચર કથ્થાથ વશિષજ્જા ગના સંપથ્થ કમં થ્થેવુ હોય તે અમે તેને ત્તિચા લઈ જઈ શકીચે છી.

□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□
□□□□□□ □□□□

હાસ□□ચ ત્વાવથી થહતભાવવા મટેનો સૌથી અસચ્કાચ્ક ચ્સ□ તે છે. હાસ□□ચ તને ત્મથી પ□ ચ્ચકિ□ ધા પ□ થ્શાલીને વધથ્વા મટે મ્દ કથી શકે છે. આનો અચ્ થ□ કે તે □ છી શચ્દી અને ફ□ લુ ત્ફ□ છા ઝુકાયેલા હશો અને જો તે ઊમચ પડી જાવ તે તે જલ□ દીથી સાથ ચ્થ જશો.

□□□□□□ □□□□

જેવી થીતે સાધથ્થપણે દુનચિાને જુ□ છો અને ઘટના□ ને પ□ ચ્ચકિઠ આપો છો અને આમં થ્હેલા લોકો આને વ□ ચ્ચક□ ત્તિ□ વ કહે છે. ત્વાવને સંચલતિકથ્વા મટે તેમો ત્મથ વ□ ચ્ચક□ ત્તિ□ વના જુદાજુદા ભગો સાથેપ□ ચ્ચોગ કથ્વા તેનક□ કી ચ્સ□ તે છે. લવચીક થ્હો. તે હ્મ્શા મટે નધિ□ ક□ થીચ અને નચિંત□ થ્થામં નથી. જે પચ્ચિ□ થ્ચિત્તી મંગ છે તેકચે, નહી કે ત્મથી આદતપ□ અણે અથ્મા વ□ ચ્ચક□ ત્તિ□ વ જેનો હુકમ કહે છે. પોતના વ□ ચ્ચક□ ત્તિ□ વમં વધે લવચીક થ્હેવુ તેત્વાવને જુદીજુદી થીતેલોકો સાથેવાતે કથીને અને મ્હત્તી વની ઘટના□ સાથેસંચલતિ કથ્વામં મ્દ કહે છે. તેમ્ કચ્ત ટેવ પ□ અણે પ□ ચ્ચક□ થ્ચિા કથીને અથ્મા તેકથીને કે જે ત્ને સુચ્ક□ ધતિલાગે.

□□□□□□ □□□□

જ□ ચ્ચાથે આપણે બ્હુ ત્વાવમં હોઈ□ છી□, ત્તી ચ્ચાથે આપણુ શચીચ ઝડપથી શ□ વાસ લેવાનુ ચલુ કહે છે અને હ્દયના ધ્મકથ વધે છે. તે છત આપણે શ□ વાસ પણ છીછથ પ□ અણમં લઈ□ છી□ અને □ ટલે આપણે બ્હુ કાચ્ચક□ ધમ અને સ□ વસ□ થહોવાનો વનિચ્ચિ □ ક ઊજા વર□ ચે તજો પ□ થણવાચુ અને ઊન જૂથી વાચુને બ્હાચ કાઢી□ છી□. અપૂચ્ચે શ□ વાસ ચ્ચિત અને થકના આ ચ્સ□ તમં ચોગદાન આપે છે અને ત્વાવની સાથેસામ્નો કથ્વામં અદ્યૂ પ્નાવે છે. આથમ્થી શ□ વાસ લેવાથી ત્વાવને કાબુમં લાવવા □ ક અસચ્કાચ્ક ચ્સ□ તે છે. પોતે શ□ વાસ લેવા મટે સવધન થ્હો. તે આથમ્થી ઉડા શ□ વાસ લઈ શકો છો, જ□ ચ્ચાથે તે ઘેવાના □ થ્ડાના ભગમં ચતચ્ચતમં પ□ ચ્ચકશ મટે થહ જુ□ છો, □ ક બેઠક શૂચ થ્મા મટે થહ જુ□ છો. વગેથે.

□□ □□□□

ત્વાવનુ સંચલન કથ્વા કોઈકવાચ મંગોને □ છી કચ્વી જોઈ□ જે ત્મથી ઉપચ થખી છે. તેછત, કેટલીક મંગો "હા" કહેવાથી ઘણી મંગો આવે છે. □ વી થીજોનો વચિચ કચે જે ત્મથે કચ્વીની ઘચ્ છા છે અને તેમંથી તેવસ□ ત્તી જુદી કચે જેની તે "ના" કહેવા જે ઊજા લોકોની આશા ત્મથી ઉપચ કચે જે ત્મથે કચ્વી જ પડશે જે નથી કચ્વી. તે તેમ્ સૌથી સાથ ન□ ચ્ચાચાધીશ છો. તે તેકચે જેમં ત્મૂ ઘ્ચીચાન, ત્મથી કાચ્ચકિ□ દી, ત્મથ કુંટુંબુ અને સંધ્ચી□ નુ થખે છે અને બકીના જે તે ઊજા બ્ધ મટે સહમ્તછો. તે□ ક બ્ક□ ધસિ છે અને ફક□ તધ્ધીચાનમં લેવુ જોઈ□ જો ત્મથી પાસે સમ્ચ અને તકાતહોચ.

□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□

મનો ચા ન મનો આ □ ક સાચી સલાહ છે. દચેક વસ□ તુતેતે કચે તેમં પચ્ચિથ્થ□ ણ ચ્ચુ તેત્માવપૂચ્થ□ ણ છે. ત્મથે દચેક બબ્તમં પચ્ચિથ્થ□ ણ ચ્ચુ તે સારૂ નથી. કેટલીક વાચ લોકો પોતના મટે ઉચ આદચ્ શો સ□ થપતિકચે છે અને પોતેજ પૂચ્થ□ ણતની જાલમં ફસાઈ જાચ છે. જો તે□ વ□ ચ્ચક□ તગિતથીતઆદચ્ શો પુથ કચ્વામં સફ્ણ થચ છે તે ઊજી વખતેઉચ આદચ્ શો બેસાડે છે. □ ટલે તેમ્ કોઈ દવિસ લાગે નહી કે તેમ્ સારૂ કામ કચ્ચુ છે. પોતના મટે તે□ છા કડક થ્હે, પોતને કોઈ ભુલો કચ્વા દચો જે મ્હત્તી વપૂચ્થ□ ણ નથી. વ□ ચ્ચાજબી લક□ ધ નચિ□ ઘથીતકચે અને સૌથી સાથે પ□ ચ્ચત્તી ન કચે. ભુલોથી શીખો અને મચુન પછાડો જો તે ભુલ કચે. ત્મથ ઉપચ થેડા હળવા થ્હો. તે તેકથી શક□ શો? કોશીશ કચે.

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□

આ વાતમં ઘણુ ડાહપણ છે. સૌથી પહેલા પાળેલા પ□ થણી સાથેચ્ચવાથી ત્મથી બ્ધી ચ્ચિત□ દુચ ચ્થ જશે. ચ્ચિત્ત અને ઉદાસ થ્થ પહેલા ત્મથ વચિથે પાળેલા પ□ થણી□ ઉપચ કેન□ દ□ થ્ચિતકચે, તેમ્ લીધેત્તને સારૂ લાગશે. ઊજુ ત્તીચા પાળેલા પ□ થણી□ સાથેચ્ચવાથી □ ક વાસ□ ત્ચકિ ભેતકિ ફાચદો છે. તેત્તને ખુશ અને સ□ વસ□ થ્ચનુ ભન કચ્ચવશે. છેવટે, પોતના પાળેલા પ□ થણી□ સાથેચ્ચવાથી ત્ને સક□ થ્ચિ થ્માની ત્ક મ્થાશે.

□□□□□□□□ □□□□□□

□ ક સાચે થસ□ તે ત્ણાવને □ છુ કથ્વા મટે તે થેડુ કથે અને ત્મથી જવાબદારીનુ ફરિયાદી મુલ□ ચાર્કન કથે. તેમ્હત□ વનુ છે કે ત્મથી પાસે □ ક મેટથ્ગાડી હોય અને મથ ઉપર □ ક છાપુર હોય? જો હા હોય તે તે લાંબ સમ્ય સુધી કામ કથ્ત હશો અને ત્મથી જૂથ્થીચાત્મે કેવી થીતપુથી કથ્વી તેવધિ રતિ કથ્શો. શું તેમ્હત□ વનુ છે કે તે □ ક ગોલંદાજી લીગ, પત્ની ત થ્વાની ક□ લ□ ં સાથેજોડાયેલ હો, સંપૂર્ણ ણ સમ્ય કામ કથે, પાંર બળકોને મેટા કથે અને ટેમ્હકુની ટુકડીને તલમિ આપો? જો સારુ હોય તે શુ? (ત્મથ જવાબ મટે સાવચેતીથી વચિર કથે.) જેમં ત્ને આનંદ મ્ળાતે હોય તેમ્હી □ ક અથ્મા ં પ□ થ્વૃત્પસંદ કથે અને ત્મથી જવાબદારીનુ બીજા સાથેમુલ□ ચાર્કન કથે. જ□ ચાથે તે સમ્ય ઉપર મંગણી □ છી કથ્શો ત□ ચાથે ત્મ પાસે કુથ્સદનો સમ્ય વધથે હશે □ ટલે ત્ણાવ □ છો થ્શે.

□□□□□□ □□□

નધિમતિ□ થેબીક વ□ ચાચામ (મેટા સ□ નાચુ□ ના સુમ્હોની અવથ્જવથ્નુ પુનથવથ્) ત્મ ચલવામં, દોડવામં, ત્ણવામં) ત્ણાવને કાબુમં લાવવા સ□ વસ□ થઅને અસથ્કાથ્ક થસ□ તે છે. પોતની શાર્થથીક પથ્સિ□ થતિસાથી થખવાના ઉપયંતતેમ્હી સકાથત□ મ્ક અસર મ્ન અને શથીથ્ની પ□ થ્તથ્ક□ ધા પ□ થ્ણાલી થય છે.

વ□ ચાચામ કથ્વાથી સૌથી મેટો ફાયદો થય છે, જ□ ચાથે ત્મ્હ હદય ૫૦% થી ૭૫%ની વર□ રે સૌથી વધથે ધ્મકે છે. (પૂર્ણો મટે સૌથી વધથે હદયના ધ્મકાથ દર મનિટિ ૨૨૦ વાઘ ધ્મકે છે, તેમ્હી ઉમ્ ૨ બદ કથ્ત અને સ□ ત□ થી□ મટે સૌથી વધથે હદયના ધ્મકાથ દર મનિટિ ૨૦૦ વાઘ, તેમ્હી ઉમ્ ૨ બદ કથ્ત હોય છે). જ□ ચાથે આ પ□ થ્વૃત્કુલ દર દવિસે ૩૦ મનિટિ થ્થે તે ફાયદો થય છે. (દા.ત દર ૧૦ મનિટિ ત□ થ્ણ વાઘ ચલવાનુ) અઠવાડીયાના ત□ થ્ણથી ચર દવિસ. વ□ ચાચામ વધિ □ ક શબ્દ વધથે જૂથ્થી થીતસાથે નથી. બ્હુ જોથ્થી કસથ્તકદાર ત્મથ શથીથ્ની પ□ થ્તથ્ક□ ધા પ□ થ્ણાલીના કામ્કાજને દબવે છે. આ આપણામં સૌથી મેટાભગના લોકો મટે □ કુમ્દ□ દો નથી, તે છત બ્સ પુથ્થે વ□ ચાચામ કથ્વો તેપણ □ ક હથીફાઈ છે.

□□□□□ □□□

ત્ણાવ ત્મથ શથીથ્ની બ્ધી તકાતખાલી કથી નાખે છે. તેમ્હી ત્મથ મટે સુનશિ□ ચતિકથે કે તે આ ત્ણાવનો સામ્નો કથ્વા પોષક ત્મ્હી વો સાથેત્મથ શથીથ્ને પોષણ આપવા મટે ખોથક ઉપર નધિંત□ થ્ણ લાવશો જે ત્ને ત્ણાવ આપે છે. આનો અથ્ થ□ કે જાત્ખાત્મા ફળો અને શાકભજી, અનાજ, દુધ્મ્હી બ્ણાવટો અને મંસ, જો ત્ને ગમે તે, ખાવા. જો તે પ□ થ્ચત□ નો કથ્ચા હોય તેછત □ ક સંતુલન ખોથક લેવા વધિ ચતિતિછો, તે પોષક ત્મ્હી વોવાળો ખોથક ખાવાનો વચિર કથે.

□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□

મુશ□ કેલી□ થી ભગો નહી કાથ્થકે જો તે તેમ્હો સામ્નો કથ્શો તે ત્ને તેમ્હો સામ્નો કથ્વા કથ્ત સારૂ લાગશે. □ સારૂ છે કે નધિ□ ફળાત, જોખમ અને સમ્સ□ ચા□ નો સામ્નો કથ્વો. તે જો નહી કથે તે કાઈપણ નવિડો નહી આવે અને જે તે સહન કથી શકશો તેત્ણાવ વધ્તે જશે. તે ઠ્કલીફ જે ઉભી થય તેમ્હો સામ્નો કથે. તે ત્મથ દવિસનુ કામ ચલુ કથે તેપહેલા ત્મથ અધૂર કામ અને ચોજના□ પુથી કથે અને તેપુથી કેવી થીત કથ્વા તેમ્હો ઉકેલ લાવો. આખા દવિસમં તે પોતને સકાથત□ મ્ક સંદેશ□ આપો (દા.ત "આ મુશ□ કેલ થ્માનુ છે પણ હું તેમ્હો સંભળી લઈશ") નકાથત□ મ્ક નહી (દા.ત □ હ નહી, હું આ ભ્ચકર દવિસનો સામ્નો કથ્વાનો વચિર નહી કથી શકુ.")

□□□□ □□□□ □□□□ □□□

ત્ણાવને સંભળવાનો સૌથી સાથે થસ□ તે તેછે કે ત્મથી ભવના□ બીજાની સાથેવહેચે. □ ટલે આ બ્હુ સાથી વસ□ તુછે આ બ્ધ કાથ્થો મટે કે તે જીવનમં ટેકા શૂપ સબ્ધે વકિસતિકથે. □ ક મતિ□ ં અથ્મા બીજુ કોઈ શોધે કે જેની સાથેતે વાતે કથ્વા અને દવિસ વધિ વાતે કથ્વા ત્ને સુખદાયક લાગે. હાસ□ ચની જેમ, બીજા લોકો સાથેવાતે કથીને અને બ્સ "ત્મથી છાતેમંથી બ્હાર કાઢવાથી" ત્મથ શથીથ્નુ શાર્થથીક સ□ વાસ□ થ્ણ સુધ્થશે. અને ત્મથી પાસે □ ક ઉકેલની કાઈ જૂથ્થ નથી. પણ સથ્ણાતથી ત્મથી બીજા સાથેવાતે કથીને, સમ્સ□ ચા□ નો કોઈ ઉકેલ કાઢ□ ચા સવિાય ત્ને સારૂ લાગવામં મ્દ કથ્શે. અને કોને ખબર છે કે તે ત્મથી ત્ણાવપૂર્ણ ણ સ□ થ્તિની સામે બીજો થસ□ તે શોધ્મા શીખો છો જે ત્મથ મટે સ□ વસ□ થહોય અથ્મા વ□ ચક□ તકથ્વા મટે સાથે થસ□ તે કદાર શોધે છો જેની સાથેતે સંઘથ્ ધ કથી થ્હ□ ચા છો. આ □ કલુ ત્મથ ત્ણાવ □ છો કથ્શે.