

મૂડ મેનેજમેન્ટ

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ (નડીઆદ) ; મોબા. 09825892710

“જવા દેને યાર, પેલાએ આવી મારો મૂડ ઓફ કરી નાખ્યો.”

“બે દિવસ પછી પરીક્ષા છે. વાંચવાનું ઘણું બાકી છે. પણ કેમ જાણે વાંચવાનો મૂડ જ નથી આવતો”

“કેમ ભાઈ, શું થયું છે તમે મૂડ ઓફ કરીને બેઠા છો.”

“યા પીઠી પછી માંડ માંડ થોડા મૂડમાં આવ્યો.”

“જવા દેને, એતો મૂડી માણસ છે મૂડમાં હશે તો જ કામ કરશે.”



આવા ઉચ્ચારણો આપણે અવાર-નવાર સાંભળતા હોઈએ છીએ. મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ માણસ આજે વધુને વધુ મૂડી થતો જાય છે. કામ કરવાનો મૂડ હોય તો કરે અને મૂડ ન હોય તો ન કરે, ભલે પછી તે મહત્વનું કે જવાબદારી વાળું કેમ ન હોય? મૂડીનેસને કારણે વ્યક્તિ પોતાની કાર્યક્ષમતા તેમજ કાર્યદક્ષતા ગુમાવતો જાય છે. આવા માણસો સમાજમાં પોતાની વિશ્વસનીયતા પણ ગુમાવતા જાય છે. મૂડનો પ્રભાવ વ્યક્તિની વાણી, વર્તન તેમજ વ્યવહાર પર પણ પડતો હોય છે. આવા મૂડી માણસોની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે એટલે આજના સમયે મૂડ મેનેજમેન્ટ એક મહત્વનો વિષય બનતો જાય છે.

આ મૂડ શું છે?

મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ મૂડ એ તમારા વ્યક્તિત્વના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક તેમજ ભાવનાત્મક પાસાઓનું તમારા વર્તન, વ્યવહારમાં પ્રત્યક્ષીકરણ છે. આમાં પણ ભાવનાત્મક પાસાનું ખૂબ મહત્વ છે. એટલે એક મનોચિકિત્સકે એમ પણ કહ્યું છે કે, મૂડ એ તમારી ભાવનાત્મક અવસ્થાનું પ્રતિબિંબ છે. મૂડ બે પ્રકારના હોઈ શકે, સારો અથવા ખરાબ. જો તમે સારા મૂડમાં રહેતા હશો તો તમે ઉમંગ-ઉત્સાહમાં રહેશો, ખુશી-આનંદનો અનુભવ કરશો, તમારી કાર્યદક્ષતા તેમજ કાર્યક્ષમતામાં વધારો થશે. લોકો તમારો વિશ્વાસ

કરશે, પરંતુ જો તમારો મૂડ ખરાબ હશે અથવા તમે મૂડી હશો તો તમે તમારા કામમાં તમારા

મનને સારી રીતે કેન્દ્રિત નહિં કરી શકો, તમે ઉદાસ રહેશો, હતાશા કે નિરાશાનો અનુભવ થશે, કામમાં મન જ નહીં લાગે, તમારી

એફીસીયન્સી (કાર્યદક્ષતા) ઉપર તેની સીધી અસર પડશે. તમે તમારી વિશ્વસનીયતા ગુમાવશો. તમારું વ્યક્તિત્વ જો સકારાત્મક હશે, ખાસ કરીને ભાવનાત્મક વ્યક્તિત્વ, તો હંમેશા સારા મૂડમાં રહેશો પરંતુ જો તમારા વ્યક્તિત્વમાં કે ભાવનાઓમાં નકારાત્મકતા હશે તો તમે તમારા મૂડને જાળવી નહીં શકો અને તમે મૂડી માણસમાં ખપી જશો.

મૂડને અસર કરતા પરિબળો :-

- તમે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક તેમજ આધ્યાત્મિક રીતે કેટલા સ્વસ્થ છો ?
- દરેક વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિ માટે તમારી સમજ કેવી છે ? તેમજ તે પ્રત્યે તમારો અભિગમ કેવો છે ?
- તમારા મૂલ્યો, માન્યતાઓ, ઈચ્છાઓ. આકાંક્ષાઓ તેમજ અપેક્ષાઓ.
- દિવસમાં તમે કેટલું ખાવ છો? કેટલું ઉંઘો છો?
- શું તમે નિયમિત વ્યાયામ કરો છો?
- દિવસ દરમ્યાનનો સમય : કેટલાકનો મૂડ સવારમાં સારો રહેતો હોય, કેટલાંકનો સાંજે.
- તમારું શિક્ષણ, બુદ્ધિમત્તા, તમારા અનુભવો, તમારા ભાવનાત્મક વિકાસનું સ્તર.

મૂડીનેસની નકારાત્મક અસરો :-

- તેની ઉંઘ ખલેલવાળી હશે.
- માનસિક રીતે અસ્વસ્થ રહેશે અર્થાત્ તનાવ, વ્યગ્રતા, હતાશા, નિરાશા, ભય, ચિંતા જેવી મનોવિકૃતિઓથી ગ્રસ્ત રહેશે.

- જો તમે વધુ પડતા મૂડ (High Mood) માં હશો તો તમારી ઉંઘ હરામ થઈ જશે.
- તમારા વાણી, વર્તન, વ્યવહાર તર્કહીન, વિવેકશૂન્ય બની જશે.
- વાસ્તવિકતાથી દુર ભાગતો ફરતો રહેશે, વધુ પડતો આશાવાદી (Optimistic) અથવા વધુ પડતો નિરાશાવાદી (Pessimist) હશે.
- અન્ય સાથેના સંબંધોમાં સરળતા, સુસંવાદિતા, પ્રેમ તેમજ સન્માનનો ભાવ ઓછો થતો જશે.

તમારા મૂડને ઠીક કેવી રીતે કરશો? (Mood Management) :-

- તમારી દિનચર્યાનું આયોજન કરો, તેજ પ્રમાણે તેને અમલમાં મુકો અને તેની નિયમિતતાને જાળવો.
- તમારું શારિરીક સ્વાસ્થ્ય તેમજ ચૂસ્તતા જાળવાઈ રહે તે માટે નિયમિત રૂપે એકસરસાઈઝ કરો. આના કારણે તમારા શરીરમાં સારા હોર્મોન્સનું સંતુલન જાળવાઈ રહેશે જે તમારા મૂડને સારો રાખશે. નિયમિત મોર્નીંગ વોક કે સ્વિમીંગ પણ ઉપયોગી નિવડશે.
- તમારા મૂડને જાળવી રાખવા માટે 6 થી 7 કલાકની નિયમિત સંતુલિત ગાઢ નિદ્રા ખૂબ જરૂરી છે. કોઈપણ પ્રકારનો સ્લીપ ડીસઓર્ડર તમને મૂડ જાળવી રાખવામાં મુશ્કેલી ઉભી કરશે.
- શુદ્ધ, સાત્વિક, સંતુલિત, તેમજ પૌષ્ટિક આહાર નિયમિત રૂપે લેવાનો આગ્રહ રાખો. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે આહારની વ્યક્તિના મન, બુદ્ધિ તેમજ સંસ્કાર પર ગહન અસર પડે છે. આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે “ જેવું અન્ન તેવું મન ” “ જેવું પાણી તેવી વાણી ”.
- રીલેક્ષ રહેવા માટે દિવસ દરમ્યાન વચ્ચે-વચ્ચે સમય મળે રીલેક્ષેશન ટેકનીકનો કે બ્રીધિંગ ટેકનીકનો પ્રયોગ કરો.
- નિયમિત રૂપે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વાર ખાસ કરીને સવારે-સાંજે, મેડીટેશન કે યોગાભ્યાસ કરો, જે તમારા મનની

- ચંચળતાને ઓછી કરી તમારા મનને સ્થિર કરશે, શાંત કરશે તેમજ એકાગ્ર કરશે.
 - તમારી ભાવનાત્મક સ્થિરતા (EMOTIONAL STABILITY) તેમજ ભાવનાત્મક પરિપક્વતા (EMOTIONAL MATURITY) ને જાળવી રાખો, તે માટે અધિરાઈ, અસહિષ્યતા, ક્રોધ, નફરત, ધૃણા, ઈર્ષા જેવી નકારાત્મક ભાવનાઓથી દુર રહો. પ્રેમ, સહિષ્યતા, ધીરજ, સહાનુભૂતિ જેવી સકારાત્મક ભાવનાઓનો વિકાસ કરો.
 - ભૂતકાળની ભૂતાવળો તેમજ ભવિષ્યની ચિંતાથી દુર રહો અને વર્તમાનમાં જીવતા શિખો. તમારા વર્તમાનની દરેક ક્ષણને સફળ બનાવો.
 - તમારી સામે ઉભી થયેલી દરેક પરિસ્થિતિ તેમજ બનતી ઘટનાઓ પ્રત્યે તમારા દૃષ્ટિકોણ, વલણ કે અભિગમ ને હંમેશા સકારાત્મક રાખો, જે તમારા મૂડને જાળવી રાખવામાં ખુબ મદદરૂપ થશે.
- ઉપરોક્ત મુદ્દાઓનો જીવનમાં અમલ કરવા માટે વ્યક્તિને સમજ અને શક્તિ બંનેની જરૂર છે. સ્ટીફન કોવી, દિપક ચોપરા કે શિવ ખેરા જેવાં મેનેજમેન્ટ ગુરુઓનું હવે સ્પષ્ટપણે માનવું છે કે આવી શક્તિ કે સમજ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આધ્યાત્મિક જાગૃતિ (SPIRITUAL AWARENESS) વગર એ સંભવ નથી. આધ્યાત્મિક જાગૃતિથી વ્યક્તિમાં આધ્યાત્મિક વિવેક (SPIRITUAL WISDOM) નું નિર્માણ થાય છે. જે માનવીને સમગ્ર રીતે સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક બનાવે છે. જે તેના મૂડને જાળવી રાખવામાં તેમજ મૂડના પ્રબંધનમાં ખુબ મદદરૂપ થાય છે. આધ્યાત્મ એક વિજ્ઞાન છે, તેના સિદ્ધાંતોની ઉંડી સમજ દ્વારા વ્યક્તિમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતતા ઉભી થાય છે. આ સિદ્ધાંતો રાજયોગ મેડીટેશનના અભ્યાસથી આત્મસાત કરી શકાય છે.