

ત્યાવ ત્વની સામન્ય સ્થિતિને અસર કરે છે.

તેમજ જાતુંની વચવસ થને પણ અસર કરે છે, જે આંતરીક વક્રિયે જેવા કે ઉરુ લોહીનુ

દબણ, મુથદુખવુ, આદાશીશી, ભુખ નહી લાગવી, ખોટી બેક, નનિ દથ થેગ અને બીજા વધથે. ગાટ ઉદાસનિત ત્યાવનુ ક ગંભીર કાથા છે જે વચક તને ઉત્તેજક દવા ત્ફ લઈ જાય છે. ત્યાવ લાગે છે જચાથે તે ત્થી ગુમવેલી નોકથી વષિ વચિર કથે છો અથ્થા ત્થ બલિ સના પૈસા રુકવવા મટે ત્થી પાસે પુથ્ત પૈસા નથી અથ્થા તે ત્થી મત મટે ચતિ કથે છો, જચાથે તને ડોકટર કહે છે કે તેની શસ ત્ થક થચિ કથ્વી પડશે. સારુ કહી તે આપણામંથી ઘણાની ચતિ સાથેત્યાવ સંકળાચેલો છે. જો કોઈ પણ વસતુતને ચતિ કથવતી હોચ તે ત્યાવ છે.

તેવ ટ ત્યાવ તત્ કાલકિ ઘકી મટે ક પથ્તિકિ થચિ છે. આ ઘકી કદાર ક પથ્તિકિ થતિ છે, જે અથ્ ધ્જાગ થ્તઅથ્થા ખોટી થીત્તો અનુભ્વ છે જે ખત્ત્નાક છે. છા સમ્થ મટે ત્યાવમં અવથ્જવર, ઘોંઘાટ, કલાપણુ, રેપ અને ભુખનો સમવેશ છે. બીજી બવુ લાંબેથી ચલતી મંદગી મણસના મ્ન ઉપર વધથે અસર કરે છે. મનસકિ દબણો જેવા કે સંધી મં સમ્સચા, કલાપણુ અને નાણાકચિ ચતિ લાંબ સમ્થ મટે મંદગી અથ્થા લાંબેથી ચલતે ત્યાવ લાવે છે.

ત્યાવ મ્જને અસર કરે છે. જચાથે મ્જને ત્યાવ અસર કરે છે, મ્જનો ક ભગ જેને hypothalamic pituitary adrenal (HPA) ની પદ્ધતિ કહેવાય છે તેકેટલાક neurotransmitters છોડે છે જેને catecholamines કહે છે. HPAની પદ્ધતિ પથ્તિકિ ત્યાવના hormones નુ ઉત્તિ પાદન કથ્વા મટે શરૂ કરે છે.

ત્યાવને લીધેહદયના ધ્જકથનો દર અને લોહીનુ દબણ વધે છે. આને લીધેઝડપથી શ્વાસ અને ફેફસા વધથે પથ્થણવાયુ લચે છે. લોહીનો પથ્થવાહ કદાર 300% થી ૪૦૦% જેટલો વધે છે. સ્નાયુની, ફેફસાની અને મ્જની મંગણી વધી જાય છે.

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



Stress Metabolism

ત્યાવ પરવાની શક્તિ વક્રિય પેદા કરે છે, જેને લીધેપરવાની ક્થિ ંધપડી જાય છે અને ભુખ નહી લાગવા આગળ લઈ જાય છે.

મનસકિ અસર સ્વચ્ચ થશીથ્ને બ્ગાડી નાખે છે. સંધે હિંશા ઘકી આપે છે અને ત્ચાં હિંશા ક જોખ થ્થે છે કે જુનો ત્યાવ ક ગંભીર સમ્સચામં વક્રિસતિથચ છે. આત્ મ્હત્ચા, દુથ્ ઘટના અને દારૂ સાધથ્થણપણે ત્યાવને નોત્થે છે.

જુવાનીના વશિાળ પથ્તિકિ વ થ્થાના harmones બ્લવાને લીધેગંભીર ત્યાવ પેદા કરે છે. ક વચક તના શથીથ્ના આકાથ્થં વાસ ત્કિ થીતેબ્લવાવ આવે છે, તેના ચોનના અવચવો કામ કથ્વા લાગે છે, જેના harmones મેટી મત્થમં છુટે છે.

(Syndrome).

ક વાદ સત્તી થી પથપિકવ થય છે ત્તિચાદે તેના શથીએ સત્તી થીના harmonesની હાજથીમં સથ વ શયેષ ઠ કામ કથવા મટે ઁના કથી હોય છે. સત્તી થી જેલે પથપિકવત પાછળ છોડી દીધી છે, તેના શથીએ સત્તી થીના harmones ની ખામી શથીદ ઉપદ ત્તાવનુ મુખ્ય કાથા છે. મ્હનામં ક વાદ, મસકિ ઁક્ત્સત્તી થવના થેડી જ વાદ પહેલા, ક સત્તી થીના harmonesના સત્તી થે બુ ઝડપથી નીરે જાય છે. ઘણી સત્તી થીમં ઝડપથી નીરે પડત harmones વધે અસત્તી થયી ત્તાવ પ્નાવવા મટે પૂથ છે. આ ઁજોનવૃત્તિવધે અસત્તી થયી ત્તાવને પૂથ વ મસકિ ઁક્ત્સત્તી થવનો (Syndrome)ત્થીકે ક ળખવામં આવે છે.

(Post-partum).

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

અહચિા ક સત્તી થીના જીવનમં વો સમ્ય આવે છે જ્તિચાદે harmonesનુ સત્તી થ નીરે ઉત્તી જાય છે. આ ઁજોનવૃત્તિ છે. ઁજોનવૃત્તિ દથ્ચાન harmones નુ છુ થુ જે ધીમ અને સત્તી થયિ છે. તેછત આ ઁજોનવૃત્તિનુ ઘટવુ ઘણી સત્તી થીના શથીદ ઉપદ સાથ વ ત્તાવનુ કાથા વધે પડતે ત્તાવ છે.

નમિ નલખિતિવચુહથ્થનાની નકલ વાસત્તમં ત્મથ જીવનમં કોઈ પણ નકાથત્તી મ્ક ત્તાવની અસથેને છુ કથવામં મ્દ કથે છે. તે પોતની રેત્તણીના સંકેતે બળસાવઘન થ્દેશો. આ રતિ વધે પડત થકનો અચનક અનુભવ કથવશે, બુ ઉદાસનિતનુ ભન કથવશે, દથેક શથ્દી અને ઉધ્દસને પકડીને નીરે ઉતથવાનો અહેસાસ કથવશે. ઘણીવાદ આપલે નકાથત્તી મ્ક ત્તાવને લીધેબ્થેથે થીતખોથક નહી લેવાની જાલમં ફસાઈ જઈ છી, વધે ઘીમ્પાન અથ્મા દાૂ પીવાનુ ચલુ કથી છી મ્ સમ્જીને કે આ ટેકો તેને મ્દ કથ્થે.

પથ્થત્તી ન કથે અને સંતુલન ખોથક જમે. ગુંચ્વણ બ્થેલા carbohydrates (જેવા કે પૂર ભેજન, પાઉથેટી, બ્થેટાની છાલ વગેથે) નહી કે (ક મેઠા બેસકીટનુ પડીકુ). આ તને બ્દલત મ્નની ઉત્ત્થ ઉપદ મ્દ કથ્થે. ઘણા તજા ફળો અને શાકભજી ખાવ અને ખાંડ અને મેઠાની મત્તી થ સૌથી છી કથે. શથ્દી, ફલુ અને બેજી બેમથી જે તને વાંચવાદ નીરે લાવે છે તેમી સામે લડવા મટે ત્મથી પથ્થત્તિક ખા પથ્થાલીને આઘદ આપવા મ્દ કથ્થે. ઘણુ પાણી પીવો, જે ત્મથ શથીથ્નુ પાણી જે સુકાઈ ગયુ છે તેફથીથી લાવવા મટે મ્દ કથ્થે, ફકત દાૂ છી મત્તી થમં પીવો. caffeineની વપથશ સૌથી છી થખવા કોશીશ કથે.

nicotine

દથ્થેજ થેડા સમ્ય મટે આથમ કથવા પોતને દોષી ન ઠથ્થો. આપલે બ્થચે સમ્ય - સમ્ય ઉપદ બંધથ્થેવાની જૂથ છે. તે કાઈક વુ કથે જે ત્મથ જીવનમં આનંદ લાવે. દા.ત વારવુ, સંગીતસાંભણવુ, યોગા અથ્મા ઘીચાન ધ્થુ, થેડુ aromatherapy તેલને ઉમ્થીને કદાર ગથ નાહવાનો આનંદ લેવો. તેકથ્થવા મટે લાંબે સમ્ય નથી લાગતે અથ્મા શોઆથમ અથ્મા સમ્ય વેડફી નાખયો મ્ સમ્જવુ. આ જીદગી જીવવા મટે ક આવશયક ભગ છે. નશિ રતિકથે કે વચાચામ ત્મથ જીવનનો ક ભગ બ્ને. કસથત્તી વી કથે જે તને અનુકુળ હોય. કોઈ સંદેહ હોય તે ડોકટથ્ને પુછો.

તે ઘણીવાદ પોતને "હા" કહો છો જ્તિચાદે તેનો સાચે અથ્થ "ના" છે. તે હમ્થશા વસત્તી મટે મેડા પડો છો? જો તે ત્મથે સમ્ય બ્થેથે થીત આયોજીતકથ્થો હોતતે તે સારૂ કથી શકયા હોતતેજાણીને તે નથિશ થવ છો? વધે અડગ થ્દેત શીખો અને ત્મથ સમ્યને બ્થેથે થીત આયોજીતકથે. આપણામંથી ઘણા બ્થ બુ સમ્ય બ્થ બદ કથે છે - ઘણીવાદ વા બ્થાના કથીને કે આ કામ નથી કથ્થુ! આ બ્ને વધિયો ઉપદ ઉત્તી કથ્થુષ્ટ અભચાસકથ્થ અને ચેપડી પણ મ્થો છે.

ક ત્તાવ પથ્થંધ્મ પથ્થશકિ ધણાના અભચાસકથ્થ મ્થમં ભગ લેવાનો વચિદ કથે. આમં ભગ લેવા મટે ત્મથે ત્તાવ લેવાની જૂથ નથી. સંપુથ્થ ળ જાણવા મટે તેસૌથી સારૂ છે કે શું કથ્થુ તેનો નકાથત્તી મ્ક ત્તાવનો સામ્નો કથ્થવા દથ્ચાન તુલના કથ્થવા મટે સારૂ છે! કેટલી વાદ જ્તિચાદે આપલે બ્થચને મ્દ અને બેજા લોકોના ખાનગી આઘથ્થની જૂથ છે. ત્મથે જો મ્દ જોતે હોય તે તે તેમંગવા મટે ઘબ્થવ નહી. આ બુ મ્દગાદ થ્થ શકે છે. જો ત્મથે ક સત્તી થનકિ ત્તાવ ઘાથસભનો સભચ/ઉપચદ કથ્થનાદ વશિષજ ઝના સંપથ્થ કમં થ્દેવુ હોય તે અમે તેને ત્તિચા લઈ જઈ શકીચે છી.

હાસન ચ ત્યાવથી થહતભાવવા મટેનો સૌથી અસચ્કાચ્ક ચ્સ તે છે. હાસન ચ તને તમી પ ચ્ચકિષ ધા પ શાલીને વધથવા મટે મદ કથી શકે છે. આનો અચ્ચ કે તે છી શચ્ચી અને ફુ લુ ત્ફ છા ઝુકાચેલા હશો અને જો તે ઊમચ પડી જાવ તે તે જલ ઈથી સાથ ચ્ચ જશો.

જેવી થીતે સાધથાપણે દુનચિાને જુ છો અને ઘટનાને પ ચ્ચકિષ આપો છો અને આમં થ્હેલા લોકો આને વ ચ્ચક તિ વ કહે છે.

ત્યાવને સંચલતિ કથવા મટે તેમો તમય વ ચ્ચક તિ વના જુદાજુદા ભગો સાથે પ ચ્ચયોગ કથવા તેનક કી ચ્સ તે છે. લવચીક થ્હો. તે હંશા મટે નચિ ક થીચ અને નચિંત થ્થામં નથી. જે પચ્ચિ ચ્ચતિની મંગ છે તે કથે, નહી કે તમી આદત પ ચ્ચ અણે અથ્થા વ ચ્ચક તિ વ જેનો હુકમ કથે છે. પોતના વ ચ્ચક તિ વમં વધે લવચીક થ્હેવુ તે ત્યાવને જુદીજુદી થીતેલોકો સાથેવાતે કથીને અને મ્હતી વની ઘટના સાથેસંચલતિ કથવામં મદ કથે છે. તેના કચ્ચટ ટેવ પ ચ્ચ અણે પ ચ્ચક ચ્ચિા કથીને અથ્થા તે કથીને કે જે તને સુચ્ચક ધતિલાગે.

જ ચ્ચાથે આપણે બ્હુ ત્યાવમં હોઈ છી, તી ચ્ચાથે આપણુ શચીચ ઝડપથી શ વાસ લેવાનુ ચલુ કથે છે અને હદચ્ચના ધ્ચકાચ વધે છે. તે છત આપણે શ વાસ પણ છીછથ પ ચ્ચ અણમં લઈ છી અને ટલે આપણે બ્હુ કાચ્ચક ધમ અને સ વસ થહોવાનો વનિચ્ચિ ક ઊજા વચ્ચે તેજો પ થણવાચુ અને ઊન જૂથી વાચુને બ્હાચ કાઢી છી. અપૂચ્ચે શ વાસ ચ્ચતિ અને થકના આ ચ્ચસ તમં ચોગદાન આપે છે અને ત્યાવની સાથેસામ્નો કથવામં અદૂ પ્ચનાવે છે. આથમ્થી શ વાસ લેવાથી ત્યાવને કાબુમં લાવવા ક અસચ્ચાચ્ચ ચ્સ તે છે. પોતે શ વાસ લેવા મટે સવધન થ્હો. તે આથમ્થી ઉડા શ વાસ લઈ શકો છો, જ ચ્ચાથે તે ઘેવાના થ્ચડાના ભગમં ચતચ્ચતમં પ ચ્ચકાશ મટે થહ જુ છો, ક બેઠક શૂચ થ્થા મટે થહ જુ છો. વગેથે.

ત્યાવનુ સંચલન કથવા કોઈકવાચ મંગોને છી કથ્ચી જોઈ જે તમી ઉપચ થખી છે. તે છત, કેટલીક મંગો "હા" કહેવાથી ઘણી મંગો આવે છે. વી થીજોનો વચિચ કથે જે તમ્થે કથ્ચાની ઘચ્છ છા છે અને તેમંથી તેવસ તુતી જુદી કથે જેની તે "ના" કહેવા જે ઊજા લોકોની આશા તમી ઉપચ કથે જે તમ્થે કથ્ચી જ પડશે જે નથી કથ્ચી. તે તેના સૌથી સાથ ન ચ્ચાચાધીશ છો. તે તે કથે જેમં તમૂ ઘીચાન, તમી કાચ્ચકિ ઈ, તમય કુંટુંબુ અને સંચ્ચી નુ થખે છે અને બકીના જે તે ઊજા બ્ધ મટે સહમ્તછો. તે ક બ્ચક ધસિ છે અને ફક તઘીચાનમં લેવુ જોઈ જો તમી પાસે સમ્ચ અને તકાતહોચ.

મનો ચા ન મનો આ ક સાચી સલાહ છે. દચેક વસ તુતેતે કથે તેમં પચ્ચિથ્ચ ણ ચ્ચુ તે ત્માવપૂચ્ચ ણ છે. તમ્થે દચેક બબ્ચતમં પચ્ચિથ્ચ ણ ચ્ચુ તે સારૂ નથી. કેટલીક વાચ લોકો પોતના મટે ઉચ આદચ્ચ શો સ થપતિકથે છે અને પોતેજ પૂચ્ચ ણતની જાલમં ફસાઈ જાચ છે. જો તે વ ચ્ચક તગિતથીતઆદચ્ચ શો પુચ્ચ કથ્ચામં સફ્ણ થચ છે તે ઊજી વખતેઉચ આદચ્ચ શો બેસાડે છે. ટલે તેને કોઈ દવિસ લાગે નહી કે તેણે સારૂ કામ કચ્ચુ છે. પોતના મટે તે છા કડક થ્હે, પોતને કોઈ બ્લો કથ્ચા દચો જે મ્હતી વપૂચ્ચ ણ નથી. વ ચ્ચાજબી લક ધ નચિ ઘથીતકથે અને સૌથી સાથે પ ચ્ચવતી ન કથે. બ્લોથી શીખો અને મચ્ચન પછાડો જો તે બ્લ કથે. તમય ઉપચ થેડા હળવા થ્હો. તે તે કથી શક શો? કોશીશ કથે.

આ વાતમં ઘણુ ડાહપણ છે. સૌથી પહેલા પાળેલા પ થણી સાથેચ્ચવાથી તમી બ્ચી ચ્ચતિ દુચ ચ્ચ જશે. ચ્ચતિ અને ઉદાસ થ્થા પહેલા તમય વચિથે પાળેલા પ થણી ઉપચ કેન દ ચ્ચતિકથે, તેને લીઘેતને સારૂ લાગશે. ઊજુ તી ચા પાળેલા પ થણી સાથેચ્ચવાથી ક વાસ ત્ચકિ ભેતકિ ફાચદો છે. તેતને ખુશ અને સ વસ થ્ચનુ ભન કથવશે. છેવટે, પોતના પાળેલા પ થણી સાથેચ્ચવાથી તને સક ચ્ચિ થ્ચાની ત્ક મ્થાશે.

□ ક સાચે થસ□ તે ત્ણાવને □ છુ કથ્વા મટે તે થેડુ કથે અને ત્મથી જવાબ્દાથીનુ ફથીથી 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 તેવધિે રતિ કથ્શો. શું તેમ્હત□ વનુ છે કે તે □ ક ગોલંદાજી લીગ, પત્તી ત થ્વાની ક□ લ□ ઁ સાથેજોડાયેલ હો, સંપૂથ્ણ સમ્ય કામ કથે, પાંર બળકોને મેટા કથે અને ટ્થેકુની ટુકડીને તલમિ આપો? જો સારુ હોય તે શુ? (ત્મથ જવાબ મટે સાવચેતેથી વચિય કથે.) જેમં ત્ને આનંદ મ્ળાતે હોય તેમ્હી □ ક અથ્મા ઁ પ□ થ્વૃત્પસંદ કથે અને ત્મથી જવાબ્દાથીનુ બીજા સાથેમુલ□ ચાર્કન કથે. જ□ ચાથે તે સમ્ય ઉપર મંગણી □ છી કથ્શો ત્મચાથે ત્મ પાસે કુથ્સદનો સમ્ય વધથે હશે □ ટલે ત્ણાવ □ છો થ્શે.

□□□□□□ □□□

નચિમતિ□ થેબેક વ□ ચાચામ (મેટા સ□ નાચુ□ ના સુમ્હોની અવથ્જવથ્નુ પુનયવથ્) ત્મ ચલવામં, દોડવામં, ટ્થવામં) ત્ણાવને કાબુમં લાવવા સ□ વસ□ થઅને અસથ્કાથ્ક થસ□ તે છે. પોતની શાથ્થેક પથ્સિ□ થતિસાથી થખવાના ઉપયંતતેમ્હી સકાથત્ત□ મ્ક અસર મ્ન અને શથીથ્ની પ□ થ્તથ્ક□ ધા પ□ થ્ણાલી થય છે.

વ□ ચાચામ કથ્વાથી સૌથી મેટો ફાયદો થય છે, જ□ ચાથે ત્મૂ હદય ૫૦% થી ૭૫%ની વર□ ઁ સૌથી વધથે ઢ્પકે છે. (પૂથ્થો મટે સૌથી વધથે હદયના ઢ્પકાથ દર મનિટિ ૨૨૦ વાઘ ઢ્પકે છે, તેમ્હી ઉમ્ ૨ બદ કથ્ત અને સ□ ત્મ થી□ મટે સૌથી વધથે હદયના ઢ્પકાથ 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 ત્મ થ્ણ વાઘ ચલવાનુ) અઠવાડીયાના ત્મ થ્ણથી ચર દવિસ. વ□ ચાચામ વધિે □ 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 ત્મ્ વો સાથેત્મથ શથીથ્ને પોષણ આપવા મટે ખોથક ઉપર નચિંત્મ 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□ થ્ચત્ત□ નો કથ્ચા હોય તેછત □ ક સંતુલન ખોથક લેવા વધિે ચતિતિછો, તે પોષક ત્મ્ વોવાળો ખોથક ખાવાનો વચિય 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 સકાથત્ત□ મ્ક સંદેશ□ આપો (દા.ત "આ મુશ□ કેલ થ્માનુ છે પણ હું તેમ્હો સંભળી લઈશ") નકાથત્ત□ મ્ક નહી (દા.ત □ હ નહી, હું આ ભ્ચકર દવિસનો સામ્નો કથ્વાનો વચિય 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 મત્તિ□ અથ્મા બીજુ કોઈ શોધે કે જેની સાથેતે વાતે કથ્વા અને દવિસ વધિે વાતે કથ્વા ત્ને સુખદાયક લાગે. હાસ□ ચની જેમ, બીજા લોકો સાથેવાતે કથીને અને બ્સ "ત્મથી છાતેમંથી બ્હાર કાઢવાથી" ત્મથ શથીથ્નુ શાથ્થેક સ□ વાસ□ થ્થ 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 ત્ણાવપૂથ્ણ 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 સંદાય્ ધ કથી થ્હ□ ચા છો. આ □ કલુ ત્મથ ત્ણાવ □ છો કથ્શે.