સાર્થક જીવનના સિદ્ધાંતો

સદ્‌વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૪

-: પ્રકાશક :-

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

આમુખ

સદ્‌વિચાર પરિવારના સાઈઠમાં વર્ષે પ્રગટ થતી ગ્રંથવાળામાં આ પુસ્તક અનેક વિષયના જ્ઞાનને સાવ સાદી ભાષામાં આપે છે. જેમ કે વડીલોની પિતાની પુત્રને શિખામણ હોય કે તમારા પુત્ર માટે જીવનના સોનેરી સૂત્ર હોય કે પછી સુખી જીવન માટે કાળજી રાખીએ. છેલ્લા ૬૦ વર્ષથી સેવાના ક્ષેત્રમાં ખૂબ મોટો ફાળો આપનાર સદ્‌વિચાર પરિવારની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ સમાજમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન અને ઉત્થાનમાં ફાળો આપી રહ્યું છે.

પુસ્તકનો ધ્યેય જ ઉર્ધ્વગામી જીવનની પ્રેરણા આપવાનો છે. આ નાનકડી પુસ્તિકાઓ લોકોને વાંચતા કરશે. વાંચન ટેવ પાડશો તો સમાજના સંસ્કારના સ્તરને ઊંચું લઈ જવામાં જરૂરથી ફાળો આપી શકાશે.

પ્રજા જીવનમાં સારા વાંચનની પ્રસાદી પીરસવાના શુભ ધ્યેયથી આ પુસ્તકોનું સર્જન અને સંકલન કરવામાં આવ્યું છે. સદ્‌વિચાર પરિવારના સ્થાપક અને લોકસેવાના આજીવન ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા આ સંસ્થાની શરૂઆત એ સૂત્ર મુજબ કરવામાં આવી હતી કે શુભ વિચારો અને સારા (સેવાના) કાર્ય કરો. સંસ્થાની હિરક મહોત્સવની ઉજવણી સાર્થક રીતે કરવા માટે આ પ્રકાશન શ્રેણીનો પ્રારંભ કર્યો છે વાંચનની ઘટતી જતી ટેવના વાતાવરણમાં આ કાર્ય સામે પ્રવાહે તરવા જેવું કઠિન છે. અમને પૂરતી શ્રદ્ધા છે કે આ સુવાચનની ટેવ સૌને પડશે અને સમાજમાં સદકાર્યોની સુનામી આવશે.

- પ્રવીણ ક. લહેરી

(Retd. IAS, પૂર્વ ચીફ સેક્રેટરી, ગવર્નમેન્ટ ઓફ ગુજરાત)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સાર્થક જીવનના સિદ્ધાંતો

સદ્વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૪

-: પ્રકાશક :-

સદ્વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૧૫

Website: www.sadvicharparivar.org • E-mail: sdparivar.org@gmail.com

સાર્થક જીવનના સિદ્ધાંતો

સદ્‌વિચાર પરિવારના હીરક મહોત્સવ નિમિત્તે પ્રકાશિત

- પ્રકાશક :

  સદ્‌વિચાર પરિવાર

  સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

  ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

  E-mail: **sdparivar.org@gmail.com**

- પ્રત : ૧૦૦૦
- મૂલ્ય : રૂ. ૩૫/-
- આવૃત્તિ : પ્રથમ
- મુદ્રક : **પ્રિન્ટ વિઝન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ**

  આંબાવાડી બજાર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

- વિતરણ વ્યવસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર

વિતરણ વ્યવસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર :

આપનાં સ્નેહી-સ્વજનોને આ ઉપયોગી પુસ્તક આપવું હોય તો શ્રી મિતેષ શાહના મોબાઈલ નંબર : ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ પર તેમના નામ-સરનામા અને સંપર્ક નંબરની જાણ કરશો.

સદ્‌વિચાર પરિવારઃ માનવ સેવાનું સરનામું

શ્રી હરિભાઈ પંચાલ, શ્રી ચંદુભાઈ પ્રજાપતિ અને શ્રી જીતુભાઈ પટેલની સેવાભાવી ત્રિપુટીએ સ્થાપેલ 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' વર્ષ ૨૦૨૫માં તેની સેવા યાત્રાનાં ૬૦ વર્ષ પૂરાં કરશે. શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા સમાજમાં સદ્‌વિચાર પ્રસરે તે માટે 'સુવિચાર' (માસિક)ના પ્રકાશન સાથે અનેક સમાજોપયોગી પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્રણસો કરતાં વધારે પુસ્તકો પ્રકાશિત કરી ગુજરાતના લોકોના સંસ્કાર-ઘડતરમાં અને ગુજરાતની અસ્મિતા ઉજાગર કરવામાં શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સાથે અનેક સિદ્ધહસ્ત લેખકોએ જે અનન્ય પ્રદાન કર્યું છે તેને હીરક મહોત્સવ પ્રસંગે અંજલિ આપવા માટે આમાંનાં પસંદ કરેલાં પુસ્તકોને પુનઃ પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. 'સુવિચાર'ના તમામ ગ્રાહકોને બે પુસ્તકો આ પ્રસંગે નિઃશુલ્ક મોકલવામાં આવશે. આશા રાખીએ છીએ કે અમારા સૌ આજીવન સભ્યો, 'સુવિચાર'ના વાચકો-દાતાઓ અને શુભેચ્છકોને અમારો આ પ્રયાસ પસંદ આવશે.

સદ્‌વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

- ડો. પંકજ એમ. શાહ "પદ્મશ્રી" પ્રમુખ
- પીયૂષ ઓ. દેસાઈ ઉપપ્રમુખ
- પ્રવીણ કે. લહેરી મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી
- શૈલેશ આઈ. પટવારી સહમંત્રી
- જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ કોષાધ્યક્ષ
- કે. આર. સિંઘ ટ્રસ્ટી
- વિનોદ એ. શાહ ટ્રસ્ટી
- નીના મધુસૂદન શાહ ટ્રસ્ટી

ગુજરાતના અનોખા આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા ૧૯૬૫માં સ્થપાયેલ સદ્‌વિચાર પરિવારનો લગભગ છેલ્લાં ૬૦ વર્ષનો ભાતીગળ ઈતિહાસ છે. અનેક મૌલિક વિચારો નવી પહેલ અને પરિવર્તનશીલ સમાજની નાનામાં નાની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે સદ્‌વિચાર પરિવારે હંમેશાં સંવેદના સાથે કાળજી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

મૂળભૂત રીતે 'જે સારું વિચારશે તે સારું કરશે' તે સૂત્રમાં શ્રદ્ધા સાથે સમાજમાં સૌના દિલમાં સેવાનો દીવડો પ્રગટે તે માટે હરિભાઈએ ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકો છપાવીને વિતરણ કર્યું. દર મહિને સદ્‌વિચારનું મુખપત્ર 'સુવિચાર' આજે ૧૦,૦૦૦ જેટલા પરિવારમાં નિયમિત વંચાય છે. 'સુવિચાર'ના ગ્રાહકો અને વાચકો જ અમારા દાતાઓ છે. તેમના સહયોગથી આજે 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સંસ્થા અનેકવિધ સેવાઓ આપી રહી છે.

સદ્‌વિચાર પરિવારની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

૧. જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘરવપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨. શ્રીમતી શાંતાબહેન જયંતીભાઈ ચોકસી અને જયંતીભાઈ જેઠાલાલ ચોકસી માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્ર દ્વારા માનસિક અશાંતિ અને હતાશા દૂર કરવા અદ્યતન સારવાર આપવામાં આવે છે.

૩. આજના યુગની જરૂરિયાત પ્રમાણે કમ્પ્યૂટરમાં પ્રાથમિક અને એડ્‌વાન્સ કોર્સ દ્વારા કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિને કમ્પ્યૂટર સંચાલન માટે સુસજ્જ કરવામાં આવે છે.

૪. આંજનેય રીડિંગરૂમમાં ૨૫૦ જેટલાં યુવાન-યુવતીઓ સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન પ્રવેશ અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી કરે છે.

૫. **શુભમ્ હોલ** : સંસ્થાના સહયોગથી બે કલાકની સંપૂર્ણ વૈદિકવિધિ સાથે લગ્ન તેમજ તેના રજિસ્ટ્રેશન અંગેની તમામ કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'નાં રામદેવનગર અને નરોડા બંને સેન્ટર ઉપર આ વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે.

૬. **અન્નદાન મહાદાન :** સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ દ્વારા ૧૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓને નિઃશુલ્ક ભોજન અને જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને રાશનકિટનું વિતરણ કરવામાં આવે છે.

૭. ડો. શિલિનભાઈ શુક્લની સ્મૃતિમાં દર મહિનાના બીજા રવિવારે આરોગ્ય વિષયક પ્રવચન દ્વારા નિષ્ણાત ડોક્ટરો રોગથી બચવા અને જરૂર જણાય તો યોગ્ય સારવાર લેવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

૮. આજના સમયની તાતી જરૂરિયાતના સંદર્ભે સદ્‌વિચાર પરિવાર સિનિયર સિટીઝન-વડીલો માટે છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી કાર્યરત છે. સદ્‌વિચાર પરિવાર વરિષ્ઠ ગૌરવ ગ્રૂપ, ૬૦થી વધુ ઉમરના સિનિયર સિટીઝન-વડીલો અરસપરસ હળી-મળી આનંદ કરી જીવનસંધ્યાને ઉત્સવરૂપ બનાવી શકે તે માટે ૩૨૫થી વધુ સભ્યો ધરાવતું આ ગ્રૂપ કાર્યરત છે, જેઓ સદ્‌વિચાર પરિવારના પ્રાંગણમાં અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ ભેગા મળી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છે, તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે સમયાંતરે વિવિધ ચેક-અપ કરવામાં આવે છે.

૯. **શ્રી હરિ ડાઈનિંગ હોલ :** શ્રી દિશા ફાઉન્ડેશન પ્રેરિત આ ભોજનાલય તરફથી દરરોજ ૧૦૦ જેટલા વરિષ્ઠ નાગરિકો ઘેરબેઠાં ટિફિન તેમજ ૬૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓ ભોજન અને નાસ્તાની સુવિધાનો લાભ લે છે.

૧૦. **મદનમોહન રમણલાલ હોલ :** ૨૫૦ વ્યક્તિઓની ક્ષમતાવાળા આ હોલને ચાર કલાકના ધોરણે સાઉન્ડ સિસ્ટમ, ખુરશી, એરકન્ડિશન જેવી તમામ સુવિધા સાથે સામાજિક, ધાર્મિક પ્રસંગો માટે આપવામાં આવે છે.

૧૧. મેઘમણી ગ્રૂપના સૌજન્યથી સ્વજનની અંતિમયાત્રા માટે અદ્યતન 'મોક્ષવાહિની'ની સેવા નિઃશુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

૧૨. **સ્વજનના મૃત્યુ પ્રસંગે :** વિદેશ વસતાં સંતાનોની અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરીની રાહ જોતા પરિવારો માટે એરકન્ડિશન કોફિનની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

૧૩. **વડીલોનાં અસ્થિનું વિસર્જન:** ચાણોદ-નર્મદા નદી અથવા હરિદ્વાર-ગંગા નદીમાં વિસર્જન માટે અસ્થિ સ્વીકારવામાં આવે છે.

૧૪. **જન-જનને ભોજન:** દાતાઓના સહયોગથી સેંકડો લાભાર્થીઓને દરરોજ દાળ-ભાત, શાક અને રોટલીનું ભોજન નિઃશુલ્ક પૂરું પાડવામાં આવે છે.

૧૫. મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર તરફથી સફળ મહિલાઓનાં સન્માન, મહિલાઓમાં જાગૃતિ અને તેમના સશક્તીકરણ માટે અનેકવિધ કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી ૧૫૦૦ + બહેનોને સીવણ, કમ્પ્યૂટરમાં CCC, ટેલિ, બેકરી, બ્યુટી પાર્લર માટેના બેઝિક અને એડ્વાન્સ લેવલના કોર્સ કરીને સમાજમાં પોતાનું ગમતું અને જરૂરિયાતને અનુલક્ષીને કાર્ય કરીને આગળ વધવામાં 'સદ્વિચાર પરિવાર' સંસ્થા સહાયભૂત બની રહી છે.

૧૬. ગાંધીનગરના ઉવારસદ ખાતે સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત હિરલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેન્કર દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર ખાતે ૨૦૦ દિવ્યાંગ બાળકોના શિક્ષણ માટે નિવાસી શાળા આવેલ છે. દિવ્યાંગો માટે તેમની શક્તિનું નિદર્શન થાય તેવા કાર્યક્રમો પણ સાથે યોજવામાં આવે છે.

૧૭. સદ્વિચાર પરિવાર મેક એ ડિફરન્સ સંસ્થાના સહયોગમાં સવાસો જેટલા અતિગરીબ પરિવારનાં બાળકોને સર્વાંગી વિકાસ માટે અનેકવિધ સુવિધાઓ પૂરી પાડે છે.

૧૮. અમદાવાદના નરોડા ખાતે સદ્વિચાર પરિવાર હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ આંખની હોસ્પિટલ આવેલ છે, જેમાં દર્દીનાં મોતિયાનાં અદ્યતન ટોપિકલ પદ્ધતિથી ફેંકો મશીન દ્વારા લેન્સ મૂકીને ઓપરેશન ખૂબ જ નજીવા દરે કરવામાં આવે છે.

૧૯. સદ્વિચાર પરિવારની મણિનગર વિસ્તારમાં આવેલી શાખામાં ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર શરૂ કરવામાં આવેલ છે. એલ.જી હોસ્પિટલ, મણિનગર ખાતે ખીચડી વિતરણનો સવાર-સાંજ અંદાજે ૩૦૦ વ્યક્તિઓને લાભ લે છે. દરરોજ સાંજે બહારગામના ૨૦ દર્દીઓનાં સગાંઓને ટિફિન સેવા, એલ.જી. હોસ્પિટલમાં દરરોજ સવારે અને સાંજે મફત દવાઓનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. ત્યક્તા બહેનોને દર મહિને અનાજ સહાય, બીમાર દર્દીઓ માટેની માવજાતનાં સાધનો, લગભગ ૨૫ પ્રકારનાં ડિપોઝિટ લઈ ઓછા ભાડે, હોસ્પિટલ બેડ, વ્હીલચેર, ઓક્સીજન કોન્સન્ટ્રેટર, સક્શન મશીન, બાયપેપ તથા સીપેપ સુધીનાં સાધનોની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

૨૦. સદ્વિચાર પરિવારના સ્થાપક અને આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલની પુણ્ય સ્મૃતિમાં સેવા ક્ષેત્રે સંપૂર્ણ સમર્પણ સાથે ઉત્કૃષ્ટ પ્રદાન કરનારને 'શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ' એનાયત કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે ૬થી ૧૦ જાન્યુઆરીના પાંચ દિવસો દરમિયાન 'મનનો જમણવાર' યોજીને સમાજની

વિવિધ પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓને આમંત્રિત કરી તેમનાં વક્તવ્ય યોજવામાં આવે છે.

૨૧. સદ્‌વિચાર પરિવાર 'પરિણય મેરેજ બ્યૂરો' સાથે રહીને આજના સમયની બદલાતી સ્થિતિ અનુસાર જીવનસાથીની શોધ માટે મેરેજ બ્યૂરોની સુવિધા પણ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

૨૨. **ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન-સિનિયર સિટીઝન, વડીલો માટે આરોગ્ય વિષયક સેવાઓઃ** આ પ્રવૃત્તિ કરતાં સમાજની આજની સ્થિતિ જોતાં અમને અનુભવે જણાયું કે પથારીવશ વડીલો, વિદેશમાં સંતાનો હોય અને તેમનાં માતા-પિતા એકલાં રહેતાં હોય, પોતાના પાત્રનું મૃત્યુ થતાં એકલા અને બીમાર પથારીવશ થતા વડીલો એમ એવા કેટલાય વડીલોની આરોગ્યવિષયક કાળજી માટેનું સ્થળ એટલે સદ્‌વિચાર પરિવારનું ચાર માળનું 'ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન'. જ્યાં વડીલો અને જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિઓ માટે અદ્યતન ફિઝિયોથેરાપી અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપી સેન્ટર, ડેન્ટલ ક્લિનિક, ફાર્મસી, લેબોરેટરી સેવાઓ, જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘર વપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨૩. વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે આધુનિક રિહેબિલિટેશન સેન્ટર ૪૬ બેડ્સની ક્ષમતા સાથે ઉપલબ્ધ છે. આંખોના જતન માટે કોમ્યુનિટી આંખની હોસ્પિટલ તેમજ હેલ્થ કેર સહાય માટે તાલીમ કેન્દ્ર, વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, મહિલાઓ માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, બાળકો માટે ક્લિનિક, જરૂરિયાતમંદ માટે નિઃશુલ્ક અથવા ખૂબ નજીવા દરે દવાખાનું, માનસિક આરોગ્ય ક્લિનિક, કોન્ફરન્સ હોલ, વિવિધ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે જગ્યા "ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન"માં આવેલ છે. હોમ કેર વાન સેવા ટૂંક સમયમાં શરૂ થશે.

૨૪. દર શુક્રવારે તમામ બહેનો માટે સંપૂર્ણ શારીરિક તપાસ સંબંધિત વિષયોની નિષ્ણાત ડોક્ટરો દ્વારા તપાસ કરી આપવામાં આવે છે. આરોગ્ય સંકુલ મારફત સરેરાશ મહિનાના ૧૧૫૦ ઓપીડી દર્દીઓને નિઃશુલ્ક દવા આપવામાં આવે છે. વિવિધ રોગોના નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા નિદાન અને સારવારની સુવિધા ખૂબ જ વાજબીદરે ઉપલબ્ધ છે.

૨૫. **જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્સ કોર્સ:** ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી માન્ય જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્ટ સર્ટિફિકેટ કોર્સ નિઃશુલ્ક રીતે અમારા અનુભવી ડોક્ટરો તથા ટ્રેઈનરો દ્વારા વર્ગશિક્ષણ તથા પ્રાયોગિક તાલીમ આપવામાં આવે છે. ત્રણ મહિનાની તાલીમ બાદ પેઈડ ઇન્ટર્નશિપની જોગવાઈ તેમજ રોજગાર મેળવવામાં પણ સહાય આપવામાં આવે છે.

૨૬. સદ્‌વિચાર પરિવારના પ્રાંગણમાં સોમવારથી શનિવાર દરરોજ સાંજે ૬ થી ૭ વાગ્યા દરમ્યાન ભાઈઓ અને બહેનો માટે યોગના વર્ગો નિયમિત રૂપે ચાલે છે જેમાં આપ સૌ લાભ લઈ શકશો.

૨૭. સદ્‌વિચાર પરિવાર સંચાલિત સી. આર. શાહ કમ્પ્યૂટર એન્ડ લેંગ્વેજ એકેડમીમાં ભારતીય અને વિદેશી ભાષા શિખવાડવામાં આવે છે, જેવી કે ગુજરાતી, સંસ્કૃત, અંગ્રેજી, ઈટાલિયન, ફ્રેંચ, જર્મન, રશિયન વગેરેના તાલીમવર્ગો માટે ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી ભાષા થકી ખૂબ અનુભવી ફેકલ્ટી દ્વારા શિખવાડવામાં આવશે, જેનો તમે લાભ લઈ શકશો.

આ વિવિધ સેવાઓનો લાભ વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચે એ ઉદ્દેશ સાથે આ સેવાની ધૂણી જેમણે પ્રજવલિત કરી છે એવા સદ્‌વિચાર પરિવારના સ્થાપક સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલની મૂલ્યનિષ્ઠ વિચારધારા ઉપર અવલંબિત સંસ્થાના સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણશ્રીઓ પૂરી નિષ્ઠા અને સમર્પણ સાથે કાર્યરત છે.

- અમારી સેવાઓ અંગે વધુ માહિતી માટે
- તમે અમારો સંપર્ક E-mail: sdparivar.org@gmail.com અને આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની માહિતી માટે અમારા સેવા સદનના હેલ્પલાઈન નંબરઃ ૯૮૯૮૩૭૭૭૦૦ ઉપર સંપર્ક કરી શકશો.

વધુ માહિતી માટે અમારી Website : www.sadvicharparivar.orgની મુલાકાત પણ લેતા રહેશો.

આ પુસ્તક આપ સૌને ઉપયોગી થઈ શકે એ ભાવના સાથે સદ્‌વિચાર પરિવારની સ્થાપનાના સાઈઠમા વર્ષની ઉજવણી એવા ષષ્ટી પર્વના ભાગરૂપે પુસ્તકમાં રહેલા વિચારભાવને અમે આપની સમક્ષ આ પુસ્તકને નવા સ્વરૂપ સાથે પુનઃ પ્રકાશિત કરી રજૂ કરી રહ્યા છીએ.

અનુક્રમણિકા

અનુ. નં.	આર્ટિકલનું નામ	પાના નંબર
૧.	સમુદ્રની ભરતી અને સમય કોઇની રાહ જોતાં નથી	૧
૨.	દીકરીની વિદાય	૨
૩.	વડીલોની હૂંફ	૫
૪.	મા-બાપે બાળકો માટે ઘરમાં પોઝિટિવ વાતાવરણ રાખવું જોઈએ	૭
૫.	પિતાની પુત્રને શિખામણ	૧૦
૬.	જિમી કાર્ટર અને રોઝાલિનની પ્રેમકહાણી	૧૧
૭.	જીવનનો અર્થ	૧૨
૮.	મારો પ્યાલો છલકાય છે	૧૩
૯.	સુખી જીવન માટે કાળજી રાખીએ	૧૫
૧૦.	થોડા રસપ્રદ નિયમો	૧૭
૧૧.	તમારા પુત્ર માટે જીવનનાં ૩૦ સોનેરી સૂત્રો	૧૮
૧૨.	'આળસ તજો, કામને ભજો' પ્રારંભ માટે ૧૦ મુદ્દાઓ	૨૦
૧૩.	વડીલો માટે ઉપયોગી ૧૦ સૂચનો	૨૫
૧૪.	હે મા શારદા	૨૭
૧૫.	અરીસો	૨૮
૧૬.	કરુણા	૩૦
૧૭.	જીવનનો દૃષ્ટિકોણ	૩૧
૧૮.	હંસલા હાલો રે હવે	૩૬
૧૯.	સાક્ષાત્કાર	૩૭
૨૦.	સ્વચ્છ ઊર્જા	૩૮
૨૧.	સ્ત્રીઓ પ્રત્યે ભેદભાવ ક્યાં સુધી?	૩૯
૨૨.	રમતોમાં ભેદભાવ	૪૦
૨૩.	પવિત્ર કૈલાસ	૪૧
૨૪.	બંધારણની વિભાવના	૪૨
૨૫.	જીવન સફર	૪૩
૨૬.	ભરતી-ઓટ	૪૪
૨૭.	ટેકો	૪૫

સદ્વિચાર પરિવાર
ડૉ. કે. આર. શ્રોફ સેવા સદન

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત ડૉ. કે. આર. શ્રોફ સેવા સદનમાં
આરોગ્યની સારસંભાળ માટેની નીચે મુજબની સેવાઓનો આપ લાભ લઈ શકશો.

- વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે આધુનિક રિહેબિલિટેશન સેન્ટર (૪૦ બેડ્સની ક્ષમતા સાથે)
- કોમ્યુનિટી આંખની હોસ્પિટલ
- હેલ્થકેર સહાયક માટે તાલીમ કેન્દ્ર
- વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક
- મહિલાઓ માટે મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક
- બાળકો માટે ક્લિનિક
- જરૂરિયાતમંદ માટે મફત દવાખાનું
- માનસિક આરોગ્ય ક્લિનિક
- ફિઝિયોથેરાપી અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપી સેન્ટર
- ડેન્ટલ ક્લિનિક
- લેબોરેટરી સેવાઓ
- દર્દીની સારસંભાળ માટે ઘરે લઈ જવા માટેનાં મેડિકલ સાધનો
- એમ્બ્યુલન્સ
- હોમ કેર વાન
- કોન્ફરન્સ હોલ
- વિવિધ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે જગ્યા
- તમે અમારો સંપર્ક Email: sdparivar.org@gmail.com, svpsevasadan@gmail.com ઉપર તથા આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની માહિતી માટે અમારા સેવા સદનના હેલ્પલાઈન નંબર ૯૮૯૮૩૭૭૭૦૦ ઉપર સંપર્ક કરી શકશો. વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઈટ www.sadvicharparivar.org ની મુલાકાત પણ લેતા રહેશો.

સદ્વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે, ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૧૫

૧. સમુદ્રની ભરતી અને સમય કોઈની રાહ જોતાં નથી

માતા-પિતાના મૃત્યુ બાદ સંતાનોએ તેઓ મૂકી ગયાં હતાં તે ખોખાંઓ અને કબાટ ખોલ્યાં. તેમાં મોઘાં પહેરણ, મૂલ્યવાન સાડીઓ, નવાં વાસણો અને બંધ પડી રહેલી ભેટ સોગાદો હતી. ભૂતકાળમાં આ વસ્તુઓને કોઈ અડક્યું પણ નહીં હોય તેમ જણાતું હતું. ઘરવપરાશનાં ગોબાવાળાં વાસણો, ઝાંખી પડેલી ચાદરો, ઘસાયેલી અનેક વસ્તુઓનો ઉપયોગ થતો હતો. ભવિષ્યમાં મહેમાન આવશે તેવા વિચારથી ચમકતા પ્યાલાઓ, ફૂલની વિવિધ ભાત ભરેલી ચાદરો, નવાં નક્કોર વાસણો જેવી અનેક વસ્તુ કોઈ મહેમાન આવે ત્યારે વાપરીશું તેવા ખ્યાલમાં સાચવીને રાખી હતી. કોઈ મહેમાન તો આવ્યા નહીં અને નવી વસ્તુઓ ઉપયોગ વિના જ જેમની તેમ પડી રહી. જીવનમાં આપણે પણ વધારે સારા સમયની પ્રતીક્ષામાં અનેક ઉપયોગોથી આપણી જાતને વંચિત રાખીએ છીએ. અન્યની કાળજી રાખવામાં, અન્યને પ્રસન્ન અને પ્રભાવિત કરવામાં આપણે અમૂલ્ય સમય ગુમાવીએ છીએ.

સમય કોઈની રાહ જોતો નથી. આંખના પલકારામાં ક્ષણભંગુર જીવનનો અંત આવી શકે તે જાણવા છતાં આપણે અન્યના ભવિષ્ય માટે બિનજરૂરી પરિગ્રહ કરીએ છીએ ત્યારે વિસંવાદિત સ્થિતિ સર્જાય છે.

જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વના મહેમાન તો આપણે જ છીએ. હર પળ ઉત્સવની જેમ જીવીએ તો આનંદ જ છે. જીવનમાં સારા સમયની આશા કે અગત્યના પરોણાની પ્રતીક્ષા કરવા કરતાં જે મળ્યું છે તેનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ. ભૂતકાળની કડવાશ ભૂલી જઈએ, ભવિષ્યની ચિંતા છોડી આજની પળ આપણી છે તેમ વિચારીને તે વીતે એ પહેલાં તેને ઊજવી લઈએ.

સમય તો અવિરત સરિતાની જેમ વહી જશે, સપનાં અધૂરાં રહેશે. વર્તમાનને સુંદર રીતે જીવી લેવામાં જ જીવનની સાર્થકતા છે.

૨. દીકરીની વિદાય

હિન્દુ ધર્મમાં પુરુષપ્રધાન વ્યવસ્થાના કારણે દીકરીઓને જ્યારે સાસરે વળાવે છે ત્યારે એક સંક્રમણની ઘટના બને છે. માતા-પિતાના ઘરે ઊછરેલી દીકરી એક નવા પરિવારની કાયમી સભ્ય બનવા પ્રસ્થાન કરે છે ત્યારે માતા-પિતાનું હૈયું વલોવાય જાય તે સ્વાભાવિક છે.

આપણા સમાજની પુરુષપ્રથાના લીધે દીકરી એટલે પારકી થાપણ, દીકરી એટલે સાપનો ભારો, દેવાદાર દીકરીના બાપ અને પિતાને સારી ઊંઘ ના આવે તેવી અનેક વાતો સમાજમાં ઢોલ વગાડીને કહેવામાં આવે છે. ગુજરાતી કવિતાઓમાં પણ કન્યા વિદાય અને ત્યાર પછીના માહોલને બહુ ભાવપૂર્વક ઉજાગર કરવામાં આવ્યો છે. કવિ દાસના 'આજ મારા કાળજાનો કટકો છૂટી ગયો' ગીતથી માંડીને અનેક કવિઓએ કન્યા વિદાયના પ્રસંગના મહત્ત્વને ઝીલવાની કોશિશ કરી છે. લગ્ન બાદ કન્યા વિદાય પ્રસંગે સર્જાતાં સંવેદનશીલ દૃશ્યોને ગુજરાતી અને હિન્દી તેમજ વિવિધ ભાષાની ફિલ્મોમાં ખૂબ સુંદર રીતે કંડારવામાં આવ્યાં છે.

દીકરી જ્યારે પાણિગ્રહણ માટે માંડવામાં આવે છે તે પહેલાં ઘરેથી નીકળતા સમયે દીકરી માતા-પિતાના ઘરની દીવાલ ઉપર કંકુના થાપા કરે છે. આ પ્રતીકનો અર્થએ છે કે જન્મથી અત્યાર સુધીની સઘળી યાદો અને અનેક પ્રસંગોનું સ્મરણ લીપીને જાઉં છું. આવી શુકનવંતી પળો મારા માટે તો સ્મૃતિનો અવિભિન્ન ભાગ બનશે, સાથે-સાથે તમારા માટે પણ મારા ઉછેરના અનેક પ્રસંગો વાગોળવાનું બનશે. ઘરમાંથી વિદાય થતી દીકરી એક થાળીમાંથી ચોખા વેરતી જાય છે અને માતા એને પોતાના ખોળામાં ઝીલી લે છે. આ પ્રસંગની પરંપરાનો અર્થ એ છે કે દીકરી સંદેશો આપે છે કે તમારા પ્રેમ અને વહાલને હું અહીંયાં સલામત મૂકું છું, એને સાચવીને રાખવા. માતા-પિતાના પરિવાર માટે મારો પ્રેમ હંમેશાં રહેશે.

દીકરી પતિના ઘરમાં એટલે કે-સાસરે પ્રવેશ કરે છે ત્યારે ચોખા ભરેલો કળશ જમણા અંગૂઠાથી ઢોળે છે, આ ક્રિયાનો અર્થપૂર્ણ સંદેશ એ છે કે હું અહીં સ્નેહ અને

સંવેદનામાં વહેતી રહીશ. સાથે-સાથે કંકુ પગલાં કરીને કહે છે કે મારા પગલે લક્ષ્મી આ પરિવારમાં સતત આવતી રહે. પરિવારમાં સુખ-શાંતિ અને સમૃદ્ધિ વધે તથા પિયરમાં જે લાડકોડથી મારો ઉછેર થયો છે તેવો જ ભાવ આ નવા ઘરમાં સૌ તરફથી મળતો રહે.

આજે પરિવારોમાં સ્નેહ ઘટ્યો છે. વ્યક્તિલક્ષી વિચારના કારણે પરિવારો છિન્ન ભિન્ન થઈ રહ્યા છે ત્યારે આપણા પૂર્વજોએ સ્થાપેલી પરંપરા અને મૂલ્યો જાળવીશું તો એ સુખ -શાંતિ આપશે એમાં શંકા નથી.

- **દીકરી**

આપણા પુરુષપ્રધાન સમાજમાં સ્ત્રી માટે જન્મ પહેલાંથી જ અકલ્પ્ય પડકારોનો સામનો કરવાનો આવે છે. સમાજમાં વ્યાપ્ત 'સ્ત્રી ભ્રૂણ હત્યા'નું પાપ ઘટવાનું નામ નથી લેતું. ગર્ભમાં રહેલા સંતાનના જાતિ પરીક્ષણની મનાઈ હોવા છતાં વિજ્ઞાનની શોધથી તે સહેલાઈથી નક્કી થાય છે. સોનોગ્રાફીની શોધની સૌથી મોટી આડઅસર ગર્ભનું જાતિ પરીક્ષણ છે. કરોડો કુમળી કન્યાઓ માટે માતાનું ઉદર જ કબર બની જાય ત્યારે શું વિચારવું? શું કરવું? આ સ્થિતિમાં બહાર આવવા માટે કરુણાભરી કવિતાઓ કે સંવેદનાસભર લેખોની ક્યાં કશી અસર થાય છે?

'દીકરી'નું જીવન રમણીય બને તે માટે આપણે સૌએ નીચેના સંકલ્પ કરી તેનો દૃઢતાથી અમલ કરવાની જરૂર છેઃ

૧. પુત્ર અને પુત્રી બંને તમામ રીતે સમાન છે. પુત્ર જ પિતાને નરકમાંથી બચાવે તેવી માન્યતા સાવ પાયાવિહોણી છે. ધર્મ કે વિજ્ઞાનના નામે સ્ત્રીની સમાનતાનો ઈનકાર નૈતિક અને કાયદાની રીતે અપરાધ છે.

૨. તમામ દંપતી અને પરિવારે કોઈ પણ સંજોગોમાં 'સ્ત્રી ભ્રૂણ હત્યા'નો વિચાર કરવો નહીં. આ કાર્ય જેવું મહાપાતક અન્ય કોઈ નથી. સ્ત્રીના જન્મવાના હકને હાનિ પહોંચાડનાર ઈશ્વરના અપરાધી છે.

૩. હવે દીકરી-દીકરાના ઉછેરમાં કોઈ ભેદભાવ રાખીશું નહીં, દીકરી પણ સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે, તેના વ્યક્તિત્વને પૂર્ણ કળાએ વિકસાવવામાં કોઈ અંતરાય આવવા દેઈશું નહીં.

૪. લગ્નજીવનમાં દંપતી ગૃહસ્થાશ્રમની તમામ જવાબદારી સંપૂર્ણ સહયોગ, અરસપરસના આદર અને એકમેક પ્રત્યે વફાદારી સાથે નિભાવશે.

૫. સ્ત્રી તમામ સ્થળોએ સુરક્ષિત રહે, તેના પર કોઈ જબરદસ્તી ન કરાય, હિંસા ન થાય અને તેને ભય પામવાનું કોઈ કારણ ન રહે તેવો વ્યવહાર તમામ પુરુષોએ કરવો અનિવાર્ય છે.

૬. સ્ત્રી પ્રત્યે સમાન તક, સમાન વેતન, સમાન સવલત સાથે તેના માતૃત્વનું સન્માન રાખવામાં આવશે. સ્ત્રીની તમામ વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો માટે સમાજ અને સરકાર જરૂરી પ્રબંધ કરશે.

૩. વડીલોની હૂંફ

- એષા દાદાવાળા

એક ૬૫ વર્ષની વ્યક્તિએ સંકલ્પ કર્યો કે તે એકલી સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રવાસ કરશે. તેણે તેની યાત્રાનો પ્રારંભ પૂર્વના દેશોથી કર્યો. ત્યાર બાદ તેણે ઓસ્ટ્રેલિયા, બ્રિટન, સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ, ઇટાલી એમ અનેક દેશોનો વણથંભ્યો પ્રવાસ કર્યો. અગાઉ હાર્ટએટેક આપતાં અને પગની નસોમાં લોહી ન પહોંચવાના કારણે તેની તબિયત સારી નહોતી. તેને બ્રિટનમાં મગજનો તાવ આવ્યો અને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવી પડી. ત્યાં રહેતા તેના કાકા ડો. ઇન્દ્રજિત હરિલાલે કહ્યું કે હું ૮૦ વર્ષનો વયસ્ક યુવાન છું, મેં જિંદગીમાંથી બે વસ્તુ શીખી છેઃ ૧. મનને ખુશ રાખવામાં ઉંમરનો કોઈ બાધ હોતો નથી અને ૨. ઉંમરની સાથે એકલવાયુંપણું હોય તો તે જીરવવું ખૂબ મુશ્કેલ છે. મારા ઇન્દ્રજિત કાકા બિકવાલી કોફી સાથે અનેક પ્રકારનાં ગીતો સાંભળતાં સાંભળતાં વિશ્વના ગીત-સંગીતની યાત્રા કરતા હોય અને ક્યારેક તો પોતાની કંપની સમાન ટીવીને ચાલુ રાખીને ઘસઘસાટ ઊંઘતા હોય.

મારા કાકા મને કહેતા કે તું પાણી આપતાં પહેલાં તારી આંગળી પાણીમાં બોળ. આ પરંપરા ૨૩ વર્ષ ચાલી અને તેમણે આ રીતે પાણી પીધું. પાણીમાં સ્વાદ બદલાતો નહોતો, પરંતુ સામી વ્યક્તિને સારું લાગે તેવી વાત કરવી મહત્ત્વની હતી. મેં કવિતા લખવાની શરૂઆત કરી ત્યારે તેણે કહ્યું કે તારે કવિતાની રાજકુમારી નથી બનવાનું, પરંતુ કવિતાના સમ્રાટ બનવાનું છે.

આજે મારાં કાકા-કાકીની ગેરહાજરી છે ત્યારે મને લાગે છે કે તેઓ હજુ વધારે લાંબુ જીવ્યાં હોત તો કેવું સારું હોત ? દરેક માટે દાદા-દાદી કે નાના-નાનીનું હોવું જરૂરી છે. તમે ૪ વર્ષના હોનાં કે ૧૪ વર્ષના, ૨૪ વર્ષના હો કે ૩૪ વર્ષના, દાદા-દાદી અને નાના-નાનીનાં પ્રેમ અને હૂંફ અનોખાં હોય છે. આજે દાદા-દાદી, નાના-નાનીનો દિવસ ઊજવવાનો છે.

તેઓ પોતાની એકલતા ભૂલી જઈને મને સતત કંપની આપતા રહેતા. તેની ઉંમર

૬૦ વર્ષની હોય, ૭૦ વર્ષની હોય કે ૮૦ વર્ષની હોય, તેઓ હંમેશાં મિત્રો જ રહેતા હતા. આપણી યુવાન વયે દાદા-દાદી કે નાના-નાની હોય તો આપણો ઉછેર તેમની વાર્તાઓ થકી થતો.

આપણે ત્યાં માનું મહત્ત્વ અનેરું છે. માના ખોળામાં હિમાલયની શીતળતા છે. આપણામાં કહ્યું છે કે પિતાનો ખભો એ જીવનમાં સૌથી મજબૂત ટેકો છે. મા-બાપ ઉપરાંત દાદા-દાદી કે નાના-નાનીનું મહત્ત્વ દીવાલના પથ્થર જેટલું છે.

દાદા-દાદી, નાના-નાની વાર્તાઓ બનાવે છે, જેમ કે એક જંગલ હતું. ત્યાં એક સિંહ રહેતો હતો. દાદાની વાર્તામાં આવતો સિંહ તો બુલેટ નામની બાઈક પણ ચલાવે અને દાદીની વાર્તાની સિંહણ તો શાક પણ સુધારે. દાદા-દાદી કે નાના-નાની વડલાનું નાનું 'બી' વાવે છે, જે કાળક્રમે એક વિશાળ વટવૃક્ષ બને છે. દાદા-દાદી કે નાના-નાની આપણને ઉછેરે છે ત્યારે તેમના માટે માતા-પિતાની બીજી ઇનિંગ્સ હોય છે. અગાઉની ઈનિંગ્સમાં તેમણે કરેલી ભૂલો તે કરતાં નથી. તેથી જ કહું છે કે સારાં માતા-પિતા જ શ્રેષ્ઠ દાદા-દાદી કે નાના-નાની બને છે.

ચહેરા પર પડેલી કરચલીઓ, સફેદ વાળ, ધ્રૂજતી આંગળીઓ, આંસુ ખાળી ન શકતી આંખો, દુખતા હાથ-પગ, ઝાંખું દેખાવું અને હલનચલનની મુશ્કેલી તેઓ ભૂલીને જીવનનો આનંદ માણવા ઉત્સુક રહે છે. દાદા-દાદી કે નાના-નાની એવાં પાત્રો છે જેમની અનેક વાતો અને પ્રસંગો આપણી આસપાસની આબોહવા બનાવી રાખે છે. તેમના શબ્દો, હાવભાવ, રમૂજ, ચિંતા કે સઘળું આપણને એ વાતનો અહેસાસ કરાવે છે કે ભવિષ્યમાં સઘળું સારું હશે.

૪. મા-બાપે બાળકો માટે ઘરમાં પોઝિટિવ વાતાવરણ રાખવું જોઈએ...

મા-બાપ બાળક માટે પહોંચની બહાર હોય કે કડક શિસ્તના કારણે ડરતું હોય ત્યારે મા-બાપની હૂંફના અભાવે નેગેટિવ વિચારો કરી શકે છે.

મારું કોઈ સાંભળતું નથી. મારાં પર બધા ખિજાયા કરે છે, સ્કૂલમાં ટીચર પણ ખિજાય છે. મને કંઈ આવડતું નથી, મારે મરી જવું છે. સોરી મમ્મી, સોરી પપ્પા. તમે મિની પર કોઈ દિવસ ખિજાતાં નથી. પ્લીઝ, મારાથી જીવી શકાય એમ નથી. મારે બસ, મરી જવું છે.

ગરબડિયા અક્ષરે રાહુલે ચિઠ્ઠી લખી અને કંપાસમાં મૂકી. ક્યારેક ટીવીમાં જોયેલું તેમ મમ્મીની સાડી ગળામાં વીંટીને ટેબલ પર ચઢીને પંખા સાથે લગાવવાની કોશિશ કરી રહ્યો હતો એટલામાં રાહુલની મમ્મી આવી અને આવતાં જ રાહુલને ટેબલ પર ચઢતો જોઈને ગુસ્સે થઈ ગઈ. આ શું કરે છે? બોલીને એણે રાહુલને નીચે ઉતાર્યો અને સાથે લાવેલી નવી પેન્સિલ રાહુલના કંપાસમાં મૂકવા જાય ત્યાં એને પેલી રાહુલે લખેલી ચિઠ્ઠી મળી. રાહુલની મમ્મી ચિઠ્ઠી વાંચીને માથે હાથ દઈને બેસી ગઈ.

આ બધું શું છે? તને શાનું દુઃખ છે? હજુ દસ વર્ષનો છે તું. તને આ બધું કોણે શીખવ્યું? મારે તારા ટીચરને પૂછવું પડશે. સ્કૂલમાં આવું શીખે છે? બોલીને આવેશમાં આવી જઈને એણે રાહુલને એક તમાચો મારી દીધો એટલે રાહુલ ચીસો પાડીને રડતાં રડતાં કહેવા લાગ્યો, જોયું? તમે લોકો મારા પર જ ગુસ્સો કરો છે, કોઈને હું ગમતો જ નથી અને સ્કૂલમાં મને કંઈ આવડતું જ નથી.

એટલે તો હું જાતે તને ભણાવું છું ને? આમ તું નાનકડો થઈને મરવાની વાત કરે તો મને કેવું લાગે? તને ખબર છે, તું અમને કેટલો વહાલો છે?

વહાલો છું તો ગુસ્સો કેમ કરો છો?

સોરી બસ? હવે નહીં કરું ગુસ્સો.

પ્રોમિસ?

હા બેટા, પ્રોમિસ.

એ દિવસે તો વાત અટકી ગઈ. રાહુલ બચી ગયો. એ દિવસથી ઘરમાં બધાં રાહુલનું વિશેષ ધ્યાન રાખવા માંડ્યા. કોઈ એને પર ખિજાય નહીં, એનું ધાર્યું જ થાય અને મમ્મીએ સ્કૂલમાં જઈને એના વિશે વાત કરેલી એટલે સ્કૂલમાંય બધાં પ્રેમથી જ વાત કરે.

બંને પરિસ્થિતિમાં ઘરની વ્યક્તિઓનું વર્તન ખોટું છે. બાળક પર એટલું દબાણ કે ગુસ્સો ન કરવો, જેથી બાળક તણાવ અનુભવવા લાગે. સતત ઠપકો કે ભણવા માટે દબાણ કે કડક શિસ્તનો આગ્રહ બાળકને ટેન્શન આપે છે. બાળક રમતાં રમતાં ભણે એ આદર્શ પરિસ્થિતિ છે પણ એવું ન થાય તો એ માટે મા-બાપે થોડો વધુ સમય આપવો અને બાળક કેમ નથી શીખી શકતું? એ સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

બાળકો આત્મહત્યા જેવી ભયાનક વાત વિચારી પણ ન શકે! એટલે જે ફિલ્મ કે સિરિયલમાં આવી ઘટના હોય એવી ફિલ્મો કે સિરિયલો બાળકને ક્યારેય ન જોવા દેવી જોઈએ. સગીર બાળકો સામે ઘણી વખત મા-બાપ જાણતાં-અજાણતાં આત્મહત્યાની વાતો કરતાં હોય છે. આવું કદી ના કરવું જોઈએ. જો કોઈ આવી ઘટના સમાજ કે નજીકના સગાંસંબંધીમાં બની ગઈ હોય તો આત્મહત્યા તો ક્યારેય ના કરાય એવું મા-બાપે બાળકો સામે સચોટ કારણો અને દલીલ સાથે વારંવાર બોલવું જોઈએ, જેથી આત્મહત્યાનો વિચાર પણ ન કરાય એવું બાળકના મનમાં ઠસી જાય.

જ્યારે બાળક આત્મહત્યાની સાચી કે ખોટી વાત કરે ત્યારે ગભરાઈ જઈને એનું માનપાન વધારી દેવું કે એનું ધાર્યું કરવુંય ખોટું છે. અલબત્ત, એનું ધ્યાન તો રાખવું પણ બાળક એ વાતનો હથિયારની જેમ ઉપયોગ ન કરે એય જોવું જ રહ્યું, કારણ કે ઘણાં બાળકો માતા-પિતા સામે આત્મહત્યા કરી લેવાની વાતો કરી અથવા તો ધમકી આપીને પોતાનું ધાર્યું કરાવતાં હોય છે.

સ્યુસાઇડલ વિચારો ધરાવતું બાળક સામાન્ય રીતે એકલતા અનુભવતું હોય છે, કોઈ વાતનો ડર, નિરાશા કે અસલામતી અનુભવતું હોય છે. આવા સમયે મા-બાપની હૂંફ

મળે તો એ પળ વીતી જાય અને હકારાત્મક વિચારો બાળકોમાં પ્રવેશી શકે. આમ પણ બાળક માટે મા-બાપની હાજરી અને સ્નેહ-સુરક્ષા કવચ સાબિત થતાં હોય છે. બાળક હારી જાય ત્યારે ટકી રહેવા માટે મજબૂત સહારો શોધતું હોય છે. મા-બાપ બાળક માટે પહોંચની બહાર હોય કે કડક શિસ્તના કારણે ડરતું હોય ત્યારે મા-બાપની હૂંફના અભાવે નેગેટિવ વિચારો કરી શકે છે. આજકાલ ડિપ્રેશન, સ્ટ્રેસ જેવા શબ્દ બહુ પ્રચલિત થતા જાય છે. એ બાળક સાંભળે અને અનુકરણ કરે એના કરતાં ઘરમાં જ પોઝિટિવ વાતાવરણ રાખવું. થોડો સમય પરિવારે સાથે વીતાવવો એ આપની પરંપરા છે જ.

૫. પિતાની પુત્રને શિખામણ

૧. વાત કરતી વખતે માણસની આંખમાં તાકીને વાત કરજે.

૨. પોતાની કમાણી કરતાં ઓછો ખર્ચ થાય તેવું જીવન ગોઠવજે.

૩. દિવસમાં ત્રણ માણસની પ્રશંસા કરજે.

૪. વર્ષમાં શક્ય હોય એટલી વધુ વખત સૂર્યોદય જોજે.

૫. પોતાની ભૂલ કબૂલવામાં સંકોચ રાખીશ નહીં.

૬. ખૂબ જ જરૂરી હોય તો જ ઉધાર કે ઉછીનું લેજે.

૭. મુસાફરીના સમયમાં પંદર ટકાનો વધારો કરીને ચાલજે.

૮. કોઈના સ્વપ્ન ઉપર ક્યારેય હસીશ નહીં.

૯. તારી પાછળ ઊભેલી વ્યક્તિને પણ કોઈ વાર આગળ જવાની તક આપજે.

૧૦. કોઈની પાસેથી કશું જાણવું હોય ત્યારે વિવેકથી પણ બે વાર પૂછજે.

૧૧. પ્રાર્થના કરવાનું ન ભૂલીશ, પ્રાર્થનામાં અમાપ, અપાર શક્તિ રહેલી છે.

૧૨. ઈશ્વર ઉપર પૂરો વિશ્વાસ રાખજે પણ ઘરના બારણાને તાળું મારવાનું ના ભૂલીશ.

૬. જિમી કાર્ટર અને રોઝાલિનની પ્રેમકહાણી

અમેરિકાના જ્યોર્જિયા રાજ્યમાં જિમી કાર્ટર નામનો ત્રણ વર્ષનો બાળક ફ્રાન્સિસ સ્મિથ નામના કાર મિકેનિકની પાડોશમાં રહેતો હતો. ફ્રાન્સિસની પત્ની એલી સગર્ભા હતી. તેને પ્રસૂતિની પીડા ઊપડી ત્યારે જિમીની નર્સ માતાએ એલીને દીકરી જણવામાં સહાય કરી હતી. નાનકડો જિમી બીજા દિવસે પારણામાં પોઢાડેલી 'રોઝી' (તેનું નામ રોઝાલિન રાખ્યું હતું)ને જોવા ગયો. બાળસહજ કુતૂહલતાથી તેણે રોઝીને જોઈ. તે રાજી થયો.

જ્યારે રોઝી ૧૩-૧૪ વર્ષની થઈ ત્યારે તેને જિમી પ્રત્યે અદમ્ય આકર્ષણ થયું. જિમી ત્રણ વર્ષ મોટો હતો અને સ્વભાવથી અંતર્મુખી હતો. તેણે રોઝી પ્રત્યે ખાસ ધ્યાન આપ્યું નહીં. આમેય બંને શરમાળ પ્રકૃતિનાં તો હતાં જ. બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે જિમી નૌસેનાની તાલીમશાળામાં જોડાયો હતો. ૧૯૪૫ના ઉનાળામાં જિમી રજા ગાળવા ઘરે આવ્યો હતો. તે પોતાના મિત્રની ખખડધજ ફોર્ડ ગાડીમાં યુનાઈટેડ મેથોડિસ્ટ ચર્ચ તરફ જતો હતો ત્યારે તેણે રોઝીને જોઈ. ૧૭ વર્ષની એ સુંદર કન્યા જિમી સામે ઊભી હતી. જિમીએ ગાડીમાંથી ઊતરીને રોઝીને સાથે ફિલ્મ જોવા આવવા કહ્યું. કશા સંકોચ વિના રોઝી ફોર્ડ ગાડીમાં બેસી ગઈ.

તે રાતે જિમીએ ઘરે આવીને કહ્યુંઃ "મા, તેં ૧૭ વર્ષ પહેલાં પાડોશમાં જે છોકરીની પ્રસૂતિમાં સહાય કરી હતી તેની સાથે મારે લગ્ન કરવાં છે".

સમય જતાં જિમી કાર્ટર અમેરિકાના પ્રમુખ થયા. તેમના જેવા સેવા પરોપકારી સજ્જન મળવા દુર્લભ હોય છે. ધર્મ અને કર્મમાં ઊંડી આસ્થા ધરાવતા કાર્ટર અમેરિકાના સૌથી સાદગીભર્યા, પ્રામાણિક અને લોકહિતને વરેલા પ્રમુખ ગણાય છે.

જિમી કાર્ટર અને રોઝાલિનના ૭૭ વર્ષના સુખી દામ્પત્ય જીવનનો રોઝાલિનના ૯૬મા વર્ષે થયેલા નિધનથી અંત આવ્યો. જિમી કાર્ટર શતાયુ થયા. વિશ્વના ઈતિહાસમાં આ સંસ્કારી દંપતી હંમેશ માટે આગામી પેઢીઓને પ્રેરણારૂપ રહેશે.

૭. જીવનનો અર્થ

જીવન એ એકમાત્ર સ્પર્ધા નથી, એક સુખદ યાત્રા છે.

તમે વિવેકી બનો, પ્રામાણિક બનો, મહેનત કરો.

તમે સૌને ''તમારો આભાર, 'તમને હું પ્રેમ કરું છું.', 'તમે તો ખૂબ મજાનું કામ કર્યું' જેવાં ઉચ્ચારણોથી ખુશ રાખો, પ્રાર્થના માટે સમય નિર્ધારિત કરો.

જીવનને સુંદર બનાવવા માટે સૌના આભારી છો. સૌને પ્રેમ આપો. તમે જે પ્રદાન કર્યું છે તે તમારું ગૌરવ છે. આ કોઈ આકસ્મિક ઘટના નથી.

તમે તમારા જીવનના લક્ષ્યાંકો નક્કી કરો. તેને હાંસલ કરવા સતત ઉદ્યમશીલ રહો. જીવનમાં સ્વપ્નો ખૂબ અગત્યનાં છે. સ્વપ્નો જ તમારે શું થવું છે? શું કરવું છે? તેનો ખ્યાલ આપે છે. સદાય હસતા રહો. જીવનની નાની-નાની ઘટનાઓને માણતાં શીખો.

તમે ક્ષમા આપો, આનાથી તમારા આત્માનો બોજ દૂર થાય છે.

જે વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓનો તમને પરિચય થયો છે તે તમારું સદ્‌ભાગ્ય છે. તમે તમારી જાત માટે પૂરતો સમય ફાળવો. વર્તમાનમાં જીવો અને દરેક ક્ષણને આનંદિત બનાવો.

૮. મારો પ્યાલો છલકાય છે

પૌલ મૂર

મેં કદી સંપત્તિ મેળવી નથી
હવે હું ધન મેળવી શકું તેમ નથી,
પરંતુ તેનાથી કશો ફેર પડતો નથી,
કારણ કે હું ખૂબ ખુશ છું.

હું જેમ જીવનયાત્રામાં આગળ ચાલુ છું,
મેં જે વાવ્યું હતું તેના કરતાં વધારે લણું છું,
હું રકાબીમાંથી પીઉં છું, કારણ કે
મારો કપ છલકાઈ ગયો છે.

મારી પાસે ખૂબ ધન નથી,
જીવન મારા માટે મુશ્કેલ બને છે,
પરંતુ મિત્રો અને સંબંધીઓના
પ્રેમ થકી હું ખૂબ ધનવાન છું.

હું પ્રભુનો તેમના આશીર્વાદ માટે આભારી છું,
તેમણે જે કૃપા કરી છે તે અદ્‌ભૂત છે.
હું રકાબીમાંથી પીઉં છું, કારણ કે
મારો કપ છલકાઈ ગયો છે.

મારો માર્ગ જ્યારે કઠિન અને
કપરાં ચઢાણવાળો હોય છે ત્યારે
તે મને હિંમત અને શક્તિ આપે છે.
હું વધારે કૃપા નથી માગતો,
કારણ કે મને ખૂબ આશિષો મળ્યા છે.

આપણે બહુ વ્યસ્ત ન રહીએ,
બીજાનો ભાર ઉપાડવા તત્પર રહીએ,
આમ થશે તો આપણે સૌ રકાબીમાંથી પીણું
પીતાં હોઈશું કારણ કે સૌના પ્યાલાઓ છલકાયા હશે.

તમારો પ્યાલો સદાય છલકાતો રહે.

૯. સુખી જીવન માટે કાળજી રાખીએ

(૧) વિચારણા

૧. દરરોજ પ્રભુનો આભાર માનો કે તમે જીવતા છો, તમે ઘણું કરી શકો તેમ છો.

૨. ધ્યાનથી તમારી એકાગ્રતામાં નોંધપાત્ર વધારો થશે.

૩. પ્રેરણાત્મક પુસ્તકોનું વાંચન કરો.

૪. જીવનમાં જે કાંઈ બને છે તે અંગે નકામી ચિંતા ન કરો,
વિશ્વની ઘટનાઓ અંતે તો ઈશ્વરાધીન છે.

૫. જ્યારે પડકારભરી સ્થિતિ આવે ત્યારે હકારાત્મક રહો, આત્મવિશ્વાસ ટકાવી રાખો.

(૨) સ્વસ્થતા

૧. અઠવાડિયામાં ત્રણ-ચાર વખત વ્યાયામ કરો.

૨. પૂરતું પાણી પીવાની ટેવ પાડો.

૩. ઊંઘને અગ્રતા આપો.

૪. શુદ્ધ અને આરોગ્યપ્રદ ભોજન લો.

૫. દરરોજ ચાલવાની આદત રાખો.

(૩) પરિવાર

૧. કુટુંબીજનો સાથે શાંતિ અને લાગણી સાથે સમય વીતાવો.

૨. અરસપરસની વાતોમાં નિખાલસ રહો.

૩. એકબીજાના લક્ષ્યાંકો પાર પાડવામાં સહયોગ કરો.

૪. નાની નાની સિદ્ધિઓની આનંદથી ઉજવણી કરો.

૫. પરિવારના સૌ સભ્યોને પ્રેમ કરો, તેમની કદર કરો.

(૪) નાણાં

૧. તમારી આવક-જાવકની કાળજીપૂર્વક ગણતરી રાખો.

૨. દર માસે કુલ આવકના ૨૦ ટકા રકમ બચત થાય તે જુઓ.

૩. લાંબા ગાળાનું મૂડીરોકાણ કરો.

૪. નકામો ખર્ચ ન કરો.

૫. તમારા નાણાકીય લક્ષ્યાંકો સિદ્ધ કરવા પ્રયાસ કરો.

સુખની શોધમાં

૧. તમે ધારો છો તે કરતાં અનેક લોકો તમને ખૂબ ચાહે છે. આ અંગે ચિંતા છોડો અને સૌને ચાહો.

૨. ચિંતા તમને ખૂબ નુકસાનકારક પરિસ્થિતિ દર્શાવશે. ચિંતા તમને ભ્રમિત કરશે. ચિંતા છોડશો તો સઘળાં વાનાં સારાં થશે.

૩. જે બાબતોના કારણે તમે હકારાત્મક વિચારો નથી કરતા તે બાબતો યાદ કર્યા ન કરો. તમે ખરાબ વિચારો છોડશો તો કામમાં ઉત્સાહ વધશે. સફળતાની સમભાવના પણ વધશે.

૪. તમે ખૂબ સક્ષમ છો. તમે ગમે તેવું કઠિન કાર્ય કરી શકો તેમ છો. એક-એક પગલું શાંતિ અને વિશ્વાસથી ભરો. સફળતા તમારી પ્રતીક્ષા કરે છે.

૫. ક્યારેક નિરાશા આવે પણ ખરી. તમારે હતાશ થવાના બદલે મિત્રોની મદદથી તેમાંથી બહાર આવવાનું છે. સારા દિવસો આવવાના જ છે તેવી શ્રદ્ધા રાખો.

૬. તમે જે મુસીબતોથી ખૂબ મુંઝાયેલા તે મુસીબતો તમે સફળતાપૂર્વક પાર કરી છે. ભય કાલ્પનિક છે પણ તે આપણી શકિતઓ કુંઠિત કરી દે છે.

૭. બીજાને જે કહેવું હોય તે કહે. તમે સુંદર છો, સક્ષમ છો, કુશળ છો. તમારું એક આગવું મહત્ત્વ છે. મુંઝાયા વિના આગળ વધો.

૧૦. થોડા રસપ્રદ નિયમો

૧. મરફીનો નિયમ :

તમને જે અઘટિત બનવાની જેટલી વધારે ચિંતા છે તેટલી જ તે અઘટિત બાબત બનવાની સંભાવના વધી જાય છે.

૨. કિડલનનો નિયમ :

તમે તમારી સમસ્યાને સ્પષ્ટ રીતે અને ચોક્સાઈથી લખશો તો તેમાંથી જ તમને તે સમસ્યાનું અડધો હલ મળી જશે.

૩. વિલ્સનનો નિયમ :

તમે જ્ઞાન અને વિવેકબુદ્ધિને અગ્રતા આપશો તો પૈસા આવતા રહેશે.

૪. ફોકલેન્ડનો નિયમ :

તમારે જે બાબતે નિર્ણાયક બનવાની જરૂર જ નથી તેવા નિર્ણયો લેવાનું ટાળો તો ચિંતામુક્ત અને સુખી રહેશો.

૫. ગિલ્બર્ટ્સનો નિયમ :

જ્યારે તમે કોઈ કાર્ય હાથમાં લો છો ત્યારે ઈચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત કરવાના શ્રેષ્ઠ રસ્તાઓ શોધવાની જવાબદારી હંમેશાં તમારી હોય છે.

૧૧. તમારા પુત્ર માટે જીવનનાં ૩૦ સોનેરી સૂત્રો

૧. હંમેશાં પ્રામાણિક રહો, ભલે તેના કારણે અનેક મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે.

૨. તમારાં કર્મોની જવાબદારી અને તેનાં પરિણામોનો સ્વીકાર કરો.

૩. જો આવડત હોવા છતાં આળસ રાખશો તો સફળ નહીં થાઓ. સફળતા માટે આવડત જેટલું જ મહત્ત્વ પરિશ્રમનું છે.

૪. કોઈની સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિનો વિચાર કર્યા વિના સૌ સાથે સન્માનપૂર્વક વર્તન કરો.

૫. તમે તમારા આવેગો પર અંકુશ રાખો. આવેગોથી દોરવાઈને ખોટું કાર્ય ન કરશો.

૬. કોઈ બાબતમાં 'ના' કહેવી તે નિર્બળતાની નહીં પણ તાકાતની નિશાની છે.

૭. તમે બોલેલું અવશ્ય પાળો, કારણ કે તેનાથી જ તમારી વિશ્વસનીયતા સ્થાપિત થાય છે.

૮. નિષ્ફળતા માત્ર એક બોધ છે, તેનાથી કશાનો અંત આવતો નથી.

૯. જે મિત્રો તમને ઉન્નતિના માર્ગે દોરે છે તેવાની મિત્રતા કરો.

૧૦. હંમેશાં આત્મવિશ્વાસ સાથે બોલો અને તે પ્રમાણે વહન કરો.

૧૧. તમે બોલો તેના કરતાં વધારે સાંભળો.

૧૨. તમે ભૂલ કરો ત્યારે માફી માગવામાં શરમ કે સંકોચ ન રાખો.

૧૩. તમે શીખવાનું બંધ ન કરતાં, તમારા વ્યક્તિત્વને સતત ખીલવતાં રહો.

૧૪. પૈસા મહત્ત્વના છે પણ પ્રામાણિકતા અમૂલ્ય છે.

૧૫. મહિલાઓ સાથે સન્માન અને ઉદારતાથી વર્તો.

૧૬. નમ્ર બનો પણ તમને લોકો કચડી નાખે તેવા નિર્બળ કદી ન બનો.

૧૭. સમય સૌથી અમૂલ્ય છે, તેનો સમજી-વિચારીને ઉપયોગ કરો.

૧૮. જોખમ ઉઠાવવામાં કશો ડર ન રાખશો.

૧૯. સ્વાસ્થ્ય સાચી મૂડી છે, તેનું હંમેશાં જતન કરો.

૨૦. સત્ય બોલવામાં સંકોચ ન કરો, ભલે તેમ કરવામાં તમે સાવ એકલા/અટૂલા પડી જાઓ.

૨૧. તમે મિત્રવર્તુળ ભલે નાનું રાખો પણ ખૂબ મજબૂત રાખો.

૨૨. પૈસાનો વહીવટ નાનપણથી જ શીખી લો.

૨૩. ડર છોડો. ડરના માર્યા તમે કામ જ ન કરી શકો તો જીવન નિરર્થક બની જાય છે.

૨૪. તમારું વર્તન તમને ધન કરતાં વધારે આગળ લઈ જશે.

૨૫. તમે સૌ લોકો માટે વિશ્વસનીય વ્યક્તિ બનો.

૨૬. તમે જેટલી વધારે તૈયારી કરશો તેટલો આત્મવિશ્વાસ વધશે.

૨૭. તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે અન્યને મદદ કરતાં રહો.

૨૮. ખોટા માણસોને પ્રભાવિત કરવામાં તમારો સમય ન વેડફો.

૨૯. તમારી જાત સાથે પ્રામાણિક રહો. આમ કરવામાં જે અવરોધો આવે તે દૂર કરો.

૩૦. સાચી શક્તિ ભલમનસાઈમાં છે, સત્તામાં નહીં.

૧ ૨. 'આળસ તજો, કામને ભજો' પ્રારંભ માટે ૧૦ મુદ્દાઓ

૧. તમારી પાસે ખૂબ કામ બાકી હશે તો તમે તેની મૂંઝવણમાં કામ શરૂ જ નહીં કરી શકો. આ સમસ્યાનો ઉકેલ એ છે કે તમે બાકીનાં કામોની યાદી કરો. તેને અગ્રતાક્રમમાં ગોઠવો અને જે કામો મહત્ત્વનાં અને તાકીદનાં છે તેના ઉકેલ માટે પ્રયત્ન શરૂ કરો. જે કામ કરવાનું છે તેના પણ અલગ અલગ ભાગ કરો અને એક પછી એક પેટા કામગીરી પૂર્ણ કરો.

૨. અમુક કામો કરવા માટે થોડો સમય જ જોઈતો હોય છે, જેમ કે કોઈને ફોન કરવો, કોઈને પત્ર લખવો, આવાં નાનાં-નાનાં કામોની અલગ યાદી કરી તેને જલદીથી નિપટાવો.

૩. અમુક કામો કેમ કરી શકાય તે અંગે આપણે અવઢવમાં હોઈએ છીએ. તમે શાંત ચિત્તે વિચારી કામના ઉકેલ માટે યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો. આવાં જટિલ કામ પૂરાં કરવા જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓ જરૂરી હોય છે. આ તમામ કામગીરી સંકલન અને ચોક્સાઈથી કરો. આમ કરવાથી જટિલમાં જટિલ જણાતી કામગીરી સરળ બનશે.

૪. તમારી વિવિધ કામ કરવાની ઈચ્છાઓ એટલી બધી હોય છે કે તમે એક ઈચ્છા સંતોષવા સમય ફાળવો છો ત્યારે તમારા ઉપલબ્ધ સમયમાં ઘટાડો થાય છે. આજે ભારત-પાકિસ્તાનની ફાઇનલ ક્રિકેટ મેચ છે. તમારી પાસેનાં તાકીદનાં કામો પડતાં મૂકી તમે ટેલિવિઝન સામે બેસી કલાકો વેડફી નાખો છો. વિવિધ કામો સાવધાનીથી એકસાથે કરી શકો પણ તમે તેમ કરવા જશો તો બાવાના બેય બગડશે. આજે મોબાઈલ ફોન અને સોશિયલ મીડિયા આપણો મહત્તમ સમય લે છે. તમે નિયત સમયે મોબાઈલને સાઈલન્ટ મોડમાં મૂકી એકાગ્રતા કેળવી પડતર કામોનો નિકાલ કરો તો તમને ચમત્કારિક પરિણામો મળશે.

૫. દરેક કામ ક્યારે પૂરું કરવું, તેની સમયમર્યાદા નક્કી કરી રાખો. સમયમર્યાદા બાંધ્યા વિના કામ કેટલું મોડું થઈ રહ્યું છે તેનો અંદાજ આવશે નહીં. એક દેશી

રજવાડામાં રેલ્વેનું ટાઈમ ટેબલ હતું પણ ટ્રેનો સમયસર ચાલતી ન હતી. આથી અકળાઈને એક વિદેશીએ સ્ટેશન માસ્ટરને કટાક્ષમાં કહ્યું કે ''તમારો ટ્રેન વ્યવહાર આટલો અનિયમિત છે તો તમે ટાઈમ ટેબલ રાખો છો શું લેવા?'' સ્ટેશન માસ્ટરે જવાબ આપ્યો કે, ''ટાઈમ ટેબલ છે તો અમને ખબર પડે છે કે ટ્રેન કેટલી મોડી છે? કામની બાબતમાં પણ તમે તમારા દરેક કામની યાદી રાખીને તેને પૂર્ણ કરવાની સમયમર્યાદા લખો. સમયાંતરે તમે જે કામમાં વિલંબ થતો હોય તે પૂરું કરવામાં લાગી જાઓ. સમયમર્યાદા વાજબી હોવી જોઈએ. કામ પૂરું કરવામાં 'કલ કરે સો આજ કર આજ કરે સો અબ, જિંદગી બહુત છોટી હૈ કૌન મરેગા કબ'.

૬. કામ અને આરામ વચ્ચે તાલમેલ સાધો. લશ્કર જ્યારે લાંબો પથ પસાર કરવા માર્ચ કરે છે ત્યારે ૫૦ મિનિટ ચાલ્યા બાદ ૧૦ મિનિટ આરામ કરી ફરી ચાલે છે. તમે પણ કામમાંથી દર કલાકે પાંચ-દસ મિનિટ વિરામ રાખી કામ કરતાં રહેશો તો તમારી ઊર્જા જળવાઈ રહેશે અને થાક પણ ઓછો લાગશે. આપણી પાસે કામ બાકી છે તે અંગે આપણે હજુ શરૂઆત કરીએ ત્યાં કોઈક આવીને તેમની મુશ્કેલી વર્ણવે છે. આપણા ખબરઅંતર પૂછે છે. આપણું ધ્યાન કામમાંથી અન્ય વ્યક્તિ તરફ દોરાય છે. આપણે તે વ્યક્તિને ઈંતેજાર કરવાનું કહી આપણું કામ નિપટાવ્યું હોત તો બંને બાબતો જળવાઈ જાત.

૭. કામમાં સૌથી મહત્ત્વનો તબક્કો છે તેનો પ્રારંભ. અંગ્રેજી ઉકિત પ્રમાણે 'સારી રીતે આરંભ કરેલું કાર્ય અડધું તો ત્યારે જ ઉકેલી શકાય છે'. ચીનની કહેવત 'હજાર માઈલોની મુસાફરી એક ડગલાથી થાય છે'. આપણે પહેલું કદમ માંડીશું એટલે માર્ગ સૂઝતો જશે. કાર્યના પ્રારંભમાં જે અવરોધ છે તે આપણી માનસિકતા. આપણને કામ શરૂ કરતાં પહેલાં શું થશે? કેમ કરીશ? નિષ્ફળ થઈશ તો શું થશે? એવા પ્રશ્નો થાય છે. 'ભગવદ્‌ગીતા'નો પ્રથમ અધ્યાય વિષાદયોગ છે, તેમાં યુદ્ધના આરંભ પહેલાં જાતજાતના વિચારો, ચિંતાઓ અને ભય અર્જુનને ઘેરી વળે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો બોધ તેને સાચો રસ્તો દર્શાવે

છે. 'ગીતા'નો મૂળ સંદેશ છે; તમારું જે કર્તવ્ય છે તે નિભાવવામાં કોઈ શંકા ન કરશો, કોઈ ડર ન રાખશો, પરિણામની ચિંતા ન કરશો અને ખોટી મૂંઝવણ ન અનુભવશો. શ્રદ્ધા સાથે પૂરા સામર્થ્યથી કાર્ય કરો. વિજય નિશ્ચિત છે. 'આરંભે શૂરા' ની ઉક્તિ પણ સમજવા જેવી છે. ઘણી વ્યક્તિઓ ઉત્સાહમાં મોટું કામ ચાલુ કરી દે પણ તેમણે પુખત વિચારણા કર્યા વિના કાર્યમાં જેવા અવરોધ દેખાય કે વ્યક્તિનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે. આ સ્થિતિ જોખમી છે.

૮. કોઈ પણ કામમાં આપણને સહયોગીઓ અને સલાહકારોની જરૂર રહે છે. આપણે એકલા-એકલા કામ કરીએ તો સંભવ છે કે તે કામ ખૂબ ધીમે થશે. વર્તમાનયુગમાં કામગીરી ખૂબ ઝડપી થાય તેવી સૌની અપેક્ષાઓ રહેલી છે. કામમાં જે સહયોગીઓ પસંદ કરીએ તેમને કામ અંગે આવડત હોવી જોઈએ. જેમને અંગ્રેજી આવડતું નથી તેવી વ્યક્તિને તમે અંગ્રેજી લેખ ભાષાંતર માટે આપો તો તે કામ નિષ્ફળ જ જવાનું છે. સહયોગીની ક્ષમતા, અનુભવ, ઉત્સાહ જેવાં અનેક પરિબળો ધ્યાનમાં લઈને જ આપણે કામની સોંપણી કરવી જોઈએ. સહયોગીઓની પ્રકૃતિ પણ મહત્ત્વની છે. તમે એક સક્ષમ અને સમર્પિત વ્યક્તિને કામ સોંપો છો તો તે શાંતિથી કામ પૂરું કરી તમને જાણ કરશે. જો સહયોગી સક્ષમ નહીં હોય તે ભાતભાતનાં બહાનાં શોધશે. તેને પડતી મુશ્કેલીઓના વર્ણનમાં તે રાઈનો પહાડ કરશે. સલાહકારોની ઉપયોગિતા ત્યારે જ છે કે તે તમારા અવરોધો દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય. અમુક સલાહકારો તો 'કામ ખૂબ દુષ્કર છે, તમે આ કામ માથે લીધું જ કેમ?' જેવા પ્રશ્નો કરીને તમને હતોત્સાહ કરે છે. સલાહકારો અને સહયોગી પસંદ કરતાં પહેલાં આપણે કાળજી રાખવાની છે. સૌથી મહત્ત્વની બાબત તો તેમની આપણા પ્રત્યેની વફાદારી અને કામ અંગે પ્રતિબદ્ધતા હોવી જરૂરી છે. મેનેજમેન્ટમાં ટીમવર્કનું મહત્ત્વ છે. લશ્કરમાં યુદ્ધ સમયે તમામ સાથે સહયોગ અને સંકલનથી જ સફળતા મળે છે.

૯. કાર્યમાં સફળતા મળે ત્યારે સાથીઓને તે સફળતામાં ભાગીદાર બનાવો. તેમને

પ્રોત્સાહન આપો. તમે એકલા તેનો જશ ખાટી લેવાની વૃત્તિ છોડજો. સૌનો સાથ એ જ મોટી સિદ્ધિ છે. નેતૃત્વ માટેનો સૌથી મોટો ગુણ એ છે કે વિવિધ સ્વભાવ અને વલણ ધરાવતા લોકોને સાથે રાખી શકવાની શક્તિ. કાર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે અનેક જોખમી નિર્ણયો લેવા પડે છે. ગુલામીને ગેરકાયદે જાહેર કરવાના અમેરિકાનાં રાષ્ટ્રપ્રમુખ અબ્રાહમ લિંકનના નિર્ણયના કારણે આંતરવિગ્રહ ફાટી નીકળ્યો, પરંતુ લિંકનની મક્કમતા, ઉદારતા અને યોગ્ય નિર્ણયો લેવાની આવડતના કારણે અમેરિકાની એકતા ટકી અને ગુલામીપ્રથાનો અંત પણ આવ્યો. બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં વિન્સ્ટન ચર્ચિલની દ્રઢતા અને આત્મવિશ્વાસે જર્મનીની અવિરત આગેકૂચને અટકાવી અને તેની જીતની બાજી હારમાં પલટાઈ ગઈ. જીવનમાં કસોટીના સમયે જ નેતૃત્વની ક્ષમતાની સાચી પરખ થાય છે. આપણા દેશનાં તત્કાલીન વડાં પ્રધાન ઈન્દિરા ગાંધીની કુનેહ અને હિંમતે પાકિસ્તાનના બે ટુકડા કરી નાખ્યા. અમેરિકા જેવી મહાસત્તાની ખુલ્લી ધમકી સામે તેમણે જે દ્રઢતા બતાવી તેની વિગતો આજે પણ સૌ આદરપૂર્વક યાદ કરે છે. સરકારનું સંચાલન હોય, શિક્ષણ કે આરોગ્યની સંસ્થા હોય, વિશાળ કંપની હોય, માટે દરેકમાં અઘરાં કામો પાર પાડવા મરજીવાઓની ટુકડીઓ હોય છે.

૧૦. કોઈ પણ જવાબદારી અદા કરવા માટે મુખ્ય વ્યક્તિમાં નેતૃત્વના ગુણો હોવા જરૂરી છે. કામના આયોજન કે અમલમાં નેતૃત્વની પરીક્ષા થાય છે. આદર્શ નેતા તેના અનુયાયીમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓ બહાર લાવે છે. તેઓમાં આત્મવિશ્વાસ પેદા કરે છે. જે કામ છે તેના માટે મહત્તમ ભોગ આપવા તૈયાર કરે છે. નેતા દ્વારા સાથીઓને પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન આપવાં જરૂરી છે. સામાન્ય વ્યક્તિ થોડી મુશ્કેલીથી ડરી જઈને કામમાંથી અળગા થવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. આઝાદીની લડતમાં ગાંધીજીની સૌથી મોટી સિદ્ધિ એ હતી કે તેમણે લાખો હિંદવાસીઓના મનમાંથી અંગ્રેજી શાસન અજય છે તેવો ભ્રમ દૂર કર્યો. તેમણે દાંડીયાત્રાને ‘શકિત સામે સત્યનો સંઘર્ષ’ ગણાવ્યો હતો. લોકોનો

સરકારી જેલો અને દમનકારી પગલાંનોનો ભય પણ તેમણે દૂર કર્યો હતો. સરદાર પટેલ એક કુશળ સંગઠક હતા. તેઓ બોલતા ઓછું, પરંતુ દરેક બાબતનું તલસ્પર્શી ધ્યાન રાખતા હતા. તેમણે જે રીતે રજવાડાંઓને હિંદમાં ભળી જવા સમજાવ્યાં તે સમગ્ર ઘટનાક્રમ તેમની લોખંડી ઈચ્છાશક્તિ, માનવીય અભિગમ, અદ્ભુત સંવાદશક્તિ અને અજોડ વિશ્વાસનો પુરાવો છે.

આપણા દેશને ૨૦૪૭માં ‘વિકસિત ભારત’ તરીકે વિશ્વમાં સ્થાપિત કરવો હોય તો આપણે સૌએ આળસ ખંખેરીને કર્મયોગના માર્ગે વધવાનું છે.

૧૩. વડીલો માટે ઉપયોગી ૧૦ સૂચનો

૧. જો સવારે તમે ઘડિયાળનાં એલાર્મ, મોબાઈલ ફોનની ઘંટડી, પક્ષીઓના કલરવથી જાગી જાઓ તો ઈશ્વરનો આભાર માનજો કે હજુ તમે આ જીવતા-જાગતા જગતનું અગત્યનું અંગ છો.

૨. તમે ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા બાદ થોડું પાણી જરૂર પીજો, તમે તમારાં સ્નેહીજનોને સુપ્રભાત કે જય શ્રીકૃષ્ણ કે અન્ય અભિવાદનથી નવાજજો. મોબાઈલમાં પણ મિત્રોને શુભેચ્છા પાઠવવાથી સુખદ સ્મૃતિઓ વાગોળી શકાય છે. તમે સ્વસ્થ છો. નવા દિવસની શુભ શરૂઆત આનંદથી કરો.

૩. તમારા મિત્રો ફોન-સંદેશથી કે રૂબરૂમાં સંપર્ક કરે તો તમારી લાગણીઓનો પ્રતિભાવ સમજજો. મિત્રો સાથે જમવું-ફરવું, વાતો કરવી, મજાક કરવી એ જ તો તમારી ઉંમરે મોજમાં રહેવાની ગુરુચાવી છે.

૪. ક્યારેક કોઈ પરિચિત ઈર્ષા કે અન્ય કારણસર તમારી ટીકા કરે, તમારી પીઠ પાછળ કુથલી કરે ત્યારે તમે તેમના નિરીક્ષણમાં છો અને તમારા જેટલી સફળતા કે આનંદથી વંચિત હોવાથી તે નારાજ હશે પણ તમારે તેની ચિંતા શા માટે કરવી? તમે ખુશ રહો અને મનને પ્રફુલ્લિત રાખો.

૫. તમને વધારે વજનની ચિંતા થાય છે? છોડો તે ચિંતા, તમે પૌષ્ટિક આહાર લઈને સ્વસ્થ રહીને કામ કરી શકો છો ને? જીવનને લંબાવવા શું ખાવું? કેટલું ખાવું? ક્યારે ખાવું તે પ્રશ્નો મહત્ત્વના છે પણ સામાન્ય કાળજી રાખવી, પરંતુ બાકીની ચિંતા ન કરવી. ચિંતા અનેક રોગોને આમંત્રણ આપે છે.

૬. જો તમે મિત્રો સાથે ફરો છો, ગપ્પાં મારવા બેસો છો, રમત રમો છો, જમો છો. આવી પ્રવૃત્તિઓ દર્શાવે છે કે તમને જીવન માટે આદર છે. તમે મોજમાં છો અને તમારી જીવનશૈલી સુંદર છે.

૭. તમારી હાસ્યવૃત્તિ અકબંધ છે તો ખૂબ સારું. હસવાની આદત સ્વસ્થતા અને સારા મિજાજની કસોટી છે.

૮. તમને ૬૫ વર્ષ પૂરાં થઈ ગયાં છે. આનંદો, એક સર્વેક્ષણ મુજબ ૧૦૦થી ૮ વ્યક્તિઓ જ ૬૫ વર્ષની ઉંમરે હયાત રહે છે.

૯. તમે બજારમાંથી સામાન ખરીદી શકો છો, રાંધી શકો છો, તમારી દૃષ્ટિ સારી છે. શ્રવણશક્તિમાં ખાસ ઘટાડો નથી થયો, તમને મોબાઈલના વિવિધ ઉપયોગો આવડી ગયા છે. તમે તમારાં સંસ્મરણો લખો છો, વાર્તાઓ-કવિતાઓ પણ લખો છો તો તમારું જીવન ધન્ય છે.

૧૦. તમે આ વાંચી રહ્યાં છો ત્યારે તમારા ચહેરા પર ચિંતાની લકીરોના બદલે સ્મિત છે તો તમે ખુશી અને સંતોષી છો.

૧૪. હે મા શારદા

હે મા શારદા ! હે મા શારદા !
તારી પૂજાનું ફૂલ થવા શક્તિ દે,
તારા મયૂરનો કંઠ થવા સૂર દે... હે મા શારદા!

તુજ મંદિરની જ્ઞાન જ્યોતિથી જીવનપંથનું તિમિર ટળે,
હે દેવી, વરદાન જ્ઞાન દે, લેખિનીના લેખ ફળે,
જ્ઞાનદા, પંક્તિ દે, હે મા શારદા !... હે મા શારદા

તારી વાણીનો ષડજ સૂર પાવન કરે મુજ કવન ઉર,
તારા ચરણની ધૂળ થવા ભાગ્ય દે,
હે મા શારદા !... હે મા શારદા !

સૂર શબ્દનો પૂર્યો સાથિયો, રંગ ભરી દો મા એમાં,
રંગરંગમાં મધુરવ પ્રગટાવી, પ્રાણ પૂરી દો ગીત-લયમાં
શુભદા, ભક્તિ દે, હે મા શારદા ! હે મા શારદા !

- અવિનાશ વ્યાસ

૧૫. અરીસો

-એડમંડ બર્ક (૧૭૨૯-૧૭૯૭) આઈરિશ ફિલોસોફર

- હું અરીસામાં જોઉં છું
  અને મને શું દેખાય છે?
  એક વિચિત્ર વ્યક્તિ
  ના, તે હું તો ન જ હોઉ ને?

- હું તો તેના કરતાં વધારે
  યુવાન છું. હું ક્યાં
  તેના જેટલો જાડો છું?
  અને આ ચહેરો –
  હું તો જોતો જ રહી જાઉં છું.

- અરે, છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષ
  અગાઉથી બગાડેલા
  અરીસાઓમાં હું
  મારી જાતને જોતો રહું છું.

- હવે તો સઘળું બદલાઈ ગયું છે.
  મને ખાતરી છે કે
  તમે મારી વાત સાથે

સહમત થશો કે આ
અગાઉના અરીસા પહેલા
હતા તેટલા સુંદર નથી જ.

- ચહેરા પર કરચલીઓ
દેખાય તો ચિંતા શામાટે કરવી?
અને એક વસ્તુ બરાબર સમજાઈ ગઈ છે.
જો તમારો દેખાવ યોગ્ય ન લાગે
પૂર્ણતા વિનાનો, ખામીયુક્ત લાગે તો
અરીસાઓને સુધારવાની કે બદલવાની જરૂર છે.

૧૬. કરુણા

મારી માતાને કહીને હું પાર્ટીમાં જતો હતો.

માતાએ મને પાર્ટીમાં નશો ન કરવા કહ્યું હતું.

મેં જવાબ આપ્યો હતો કે હું સોડા સિવાય કશું પીશ નહીં.

મારી માતાને મારા જવાબથી આનંદ અને ગૌરવ થયો.

મેં મારી માતાને ખાતરી આપી કે હું કદી નશો કરી વાહન ચલાવીશ નહીં.

જોકે મારા મિત્રો કહેતા હતા કે થોડો દારૂ પીધો હોય તો વાહન ચલાવવામાં કશી તકલીફ નથી, પરંતુ મને મારી માતાની સલાહ સાચી જણાઈ અને મેં તે રીતે જ વર્તવાનો અડગ નિર્ધાર કર્યો હતો.

હવે પાર્ટીનો અંત આવી રહ્યો છે. સૌ કોઈ ધીમે ધીમે તેમનાં વાહનોમાં જઈ રહ્યાં છે. હું પણ મારી ગાડીમાં બેસીને ઘરે આવવા નીકળું છું. મારી માતાના કાળજીભર્યા ઉછેરના કારણે હું ખૂબ કાળજી અને સાવચેતીથી ગાડી ચલાવું છું. મેં ગાડીને મુખ્ય રસ્તા પર લીધી અને અચાનક બીજી ગાડી જોરથી મારી ગાડી સાથે અથડાઈ. હું ઈજાગ્રસ્ત થઈને ફૂટપાથ પર પડ્યો છું અને પોલીસ આવી છે. પોલીસ કહે છે, બીજી ગાડીનો ડ્રાઈવર ચિક્કાર પીધેલો હતો, તેની નશાખોરીની કિંમત તમારે ચૂકવવાની આવી છે. મારી સ્થિતિ ગંભીર છે. મારું જીવન બચે કે નહીં તેની ખાતરી નથી, કારણ કે મને થયેલી ઈજાઓમાંથી સતત લોહી વહી રહ્યું છે. હોસ્પિટલના ડોક્ટર કહે છે, આ દર્દી ખૂબ ગંભીર છે, બચશે કે કેમ ? તેની શંકા છે. હે માતા! મારો કશો વાંક નથી! મેં નથી દારૂ પીધો કે નથી ભૂલ કરી, પરંતુ બીજા માણસની ભૂલના કારણે હું ન બચી શકું તો તું ભાઈને રડવાની ના કહેજે. પિતાને શાંતિ અને ધીરજ રાખવા કહેજે. મા, હું તને ફરી કહું છું કે મેં નશો કરીને વાહન ચલાવ્યું નથી, પરંતુ કયા કર્મના વાંકે મારે આ યાતના ભોગવવાની આવી છે. મા, મારી સમાધિ ઉપર 'એક સારો દીકરો એટલું લખીશ તો મને સંતોષ થશે'.

૧૭. જીવનનો દૃષ્ટિકોણ

૧. રશિયન નવલકથાકાર દોસ્તોયેવસ્કીની માન્યતા અનુસાર
“જીવન એટલે નરક”.

૨. ગ્રીક તત્ત્વવેત્તા સોક્રેટિસ કહે છેઃ
‘જીવન એક કસોટી’.

૩. મહાનગ્રીક તત્ત્વજ્ઞાની તથા પ્લોટોના ગુરુ સોક્રેટિસ અને એલેકઝાન્ડરના ગુરુ એરિસ્ટોટલના મત અનુસાર
‘જીવન એટલે મન’.

૪. જાણીતા યુરોપિયન ફિલસૂફ શ્રી નિત્શે માટે
‘જીવન એક શક્તિ-સત્તા છે’.

૫. જાણીતા મનોવૈજ્ઞાનિક સિગ્મંડ ફ્રોઈડની જીવન માટેની ધારણા
‘જીવન એ જ મૃત્યુ’.

૬. સામ્યવાદના પ્રણેતા કાર્લ માકર્સના અભિપ્રાય પ્રમાણે
‘જીવન એક વિચાર માત્ર છે’.

૭. પ્રખ્યાત ચિત્રકાર પાબ્લો પિકાસોનું કહેવું છેઃ
‘જીવન એક કળા છે’.

૮. મહાત્મા ગાંધી જીવન માટે કહે છેઃ
‘જીવન એ પ્રેમ છે’.

૯. શોપેનહોવર નામના વિદ્વાનના કહેવા પ્રમાણે
‘જીવન એ એક યાતના છે’

૧૦. વિખ્યાત અંગ્રેજ વિચારક-લેખક બર્ન્ટ્રાન્ડ રસેલ માને છે:
‘જીવન એક સ્પર્ધા છે’

૧૧. આધુનિક યુગને ડિજિટલ બનાવવામાં જેનું અતિમહત્ત્વનું યોગદાન છે તેવા સ્ટીજોબ્સના મત અનુસાર;
‘જીવન એ શ્રદ્ધા છે’.

૧૨. મશહૂર વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનના મતે
‘જીવન એ જ્ઞાન છે’.

૧૩. દિવ્યાંગ ખગોળશાસ્ત્રી સ્ટીફન હોકિંગના અભિપ્રાય મુજબ
‘જીવન એક આશા છે’.

૧૪. જાણીતા સાહિત્યકાર કાફકાના કહેવા અનુસાર
‘જીવન એ તો એક પ્રારંભ છે’.

સુવાક્યો

૧. સંચાલન એટલે અન્ય લોકોને કામ કરવા માટે પ્રેરણા આપવી.

- લી આઈકોકા

૨. આપણે જ્યારે સ્વપ્નમાં બીજુ સ્વપ્ન જોવા લાગીએ છીએ ત્યારે આપણા માટે જાગૃત થવાનો સમય થઈ ચૂક્યો હોય છે.

- નોવાલિસ

૩. તમે મેદાન છોડી શકતા નથી વિજયી લોકો કદી મેદાન છોડતા નથી.
મેદાન છોડી જનારા કદી વિજયી બની શકતા નથી.

- ટેડ ટર્નર

૪. આસ્થા તો હૃદયમાં અંકિત થયેલી લાગણી છે. આ બાબત પુરાવાઓથી પર છે.

- ખલીલ જિબ્રાન

૫. આપણી આંતરિક શક્તિઓ જ આપણી સાચી મૂડી છે.

- બી. સી. ફોબર્સ

સમજવા જેવી સાત બાબતો

૧. આપણા માટે વિચારવાની બીજાઓને ફુરસદ નથી પણ આપણે કોણ શું વિચારશે? તેની ચિંતામાં અધમૂઆ થઈ જઈએ છીએ.
૨. મનમાં ને મનમાં અપરાધભાવ સાથે જીવવાથી આપણું જીવન નિરર્થક બની શકે છે.
૩. આપણા જીવનની ગુણવત્તા અને સુખ આપણા વિચારો થકી નક્કી થાય છે.
૪. જીવનમાં સરળ બાબતોનું ખાસ મહત્ત્વ નથી હોતું, સાથે-સાથે જે મહત્ત્વની બાબતો હોય તે સરળ નથી હોતી.
૫. આપણે જેટલું સહન કરીએ તેટલો વધારે પ્રેમ પ્રાપ્ત થાય છે.
૬. આપણું સ્વમાન જાળવીએ તો જ લોકો આપણને માન ભરી દૃષ્ટિથી જોતા રહે.
૭. તમે બીજાના અભિપ્રાય બદલવામાં સમય વેડફશો નહીં. દરેક માણસ પોતાની સમજણ પ્રમાણે જીવે છે.

ઈશ્વરનું કદ

એક નાના છોકરાએ પિતાને પ્રશ્ન કર્યો. ‘ઈશ્વર કેવડા મોટા છે?’ તેના પિતાએ આકાશ તરફ દૃષ્ટિ કરી. તેમણે આકાશમાં ઊડતું વિમાન દીકરાને દેખાડી પૂછ્યું ‘આ વિમાનનું કદ કેટલું છે?’

પુત્રએ જવાબ આપ્યોઃ ‘આ તો ખૂબ નાનું છે, મહામહેનતે આપણે તેને જોઈ શકીએ છીએ.’ પિતા ત્યાર બાદ પુત્રને એરપોર્ટ લઈ ગયા. વિમાનની નજીક જઈને પૂછયુંઃ ‘આ વિમાન કેવડું છે?’ પુત્રએ જવાબ આપ્યોઃ ‘આ તો ખૂબ મોટું છે’.

પિતાએ પુત્રને સમજાવ્યું કે પ્રભુના કદ અંગે આવી જ સ્થિતિ છે. આપણે પ્રભુથી જેટલા દૂર હોઈએ તેટલું તેમનું કદ નાનું ભાસે. આપણી અને ઈશ્વર વચ્ચે અંતર ઘટે, નજીક આવીએ તો તેનું કદ વિશાળ લાગે. જીવનમાં જેમ જેમ ઈશ્વરની નજીક આવીશું તેમ તેમ તેમની અમાપ શક્તિ અને હાજરીનો આપણને અહેસાસ થશે.

૧૦ સુવાક્યો

૧. પરિવારમાં જે વ્યક્તિ સમજદાર, લાગણીશીલ, જતું કરવાની ભાવનાવાળી તેમજ ગમ ખાઈ જનાર હોય તેને જ પરિવારના અન્ય સભ્યો નકામો ગણી હાંસીને પાત્ર બનાવે છે પણ હકીકતમાં એ જ વ્યક્તિના કર્મના કારણે જ પરિવારના અન્ય સભ્યો સુખી અને સંપન્ન હોય છે...!

૨. જ્યાં સુધી ચૂપ રહીને બધું સહન કરતાં રહીએ ત્યાં સુધી આપણે દુનિયાને સારા લાગીએ છે, પરંતુ એકાદ વખત પણ સાચી વાત કહી દીધી તો આપણા જેવો ખરાબ માણસ આ દુનિયામાં કોઈ નથી તેવું તે માની લેશે.

૩. દુનિયા સાથે લડી લેનારા ઘરઆંગણે જ હારી જતા હોય છે.

૪. હૃદયથી નમવું જરૂરી છે સાહેબ...ખાલી માથું નમાવવાથી ભગવાન નથી મળતા.

૫. ‘મદદ’ એ ખૂબ જ ‘મોંઘી’ ભેટ છે. તેથી દરેક પાસેથી તેની ‘અપેક્ષા’ રાખશો નહીં, કારણ કે ખૂબ જ ઓછા લોકોના હૃદય ‘શ્રીમંત’ હોય છે...

૬. વૃત્તિ શ્રેષ્ઠ હોય તો... કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ શ્રેષ્ઠ જ થવાની.

૭. ‘વિશ્વાસ’ સ્ટીકર જેવો હોય છે, બીજી વખત પહેલાં જેવો નથી ચોંટતો.

૮. પીરસાયેલા ભોજનમાં આપણે ખામીઓ શોધવામાં વ્યસ્ત હોઈએ ત્યારે...કેટલાક લોકો સૂકા રોટલા માટે ભગવાનનો આભાર માનતા હોય છે.

૯. સાવ સરળ શબ્દ, ‘સમજણ’ ને કાનો-માત્રા ક્યાં છે? છતાં બધામાં નથી હોતી.

૧૦. દરેક માણસ હવામાં ઊડી રહ્યો છે તો જમીન પર આટલી ભીડ કેમ છે?

મહત્ત્વના અવતરણો

૧ જીવનમાં સુખની શ્રેષ્ઠ અનુભૂતિ ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણને કોઈનો પ્રેમ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રેમ આપણી જાત માટે હોય તો તે આનંદની વાત છે પણ આપણે જેવા છીએ તેનો સ્વીકાર કરી જે પ્રેમ કરે છે તે અદ્ભુત હોય છે.

વિક્ટર હ્યુગો

૨ સંગીત એ આપણી લાગણીઓની લઘુ લિપી છે.

લિયો ટોલ્સટોય

૩ જ્યારે ઉનાળામાં તાપ અસહ્ય હોય છે ત્યારે તમે પ્રાર્થના નથી કરતા તો ભારે વરસાદ રોકવા પણ પ્રભુને આજીજી કરવી નિરર્થક છે.

સાચેલ પેજ

૪ જિંદગી એ તો ભવિષ્ય સાથે સતત ટક્કર લેતી પ્રક્રિયા છે. આપણે શું છીએ તેના કરતાં આપણે શું થવા ઈચ્છીએ છીએ તેનું આગવું મહત્ત્વ છે.

જોસ ઓર્ટેગા

૫ સાચો અને ટકાઉ વિજય શાંતિ થકી જ મળે છે, યુદ્ધ થકી નહીં.

રાલ્ફ વાલ્ડો એમર્સન

સૌ માટે સુંદર વિચારો

હું એકલો કંઈ કરી શકું પણ આપણે સાથે વાતચીત કરી શકીએ,
હું એકલો મોજ કરી શકું પણ આપણે સાથે ઉત્સવ મનાવી શકીએ.
હું એકલો સ્મિત કરી શકું, પરંતુ આપણે સૌ સાથે ખડખડાટ હસી શકીએ.
માનવીય સંબંધોની આ જ તો સુંદરતા છે.
આપણે એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહીએ તો આનંદ જ આનંદ છે.
એકલાઅટૂલા આપણે કશું નથી.

૧૮. હંસલા હાલો રે હવે

હંસલા હાલો રે હવે, મોતીડાં નહીં રે મળે,
આ'તો ઝાંઝવાનાં પાણી, આશા જૂઠી રે બંધાણી
મોતીડાં નહીં રે મળે...

ધીમે-ધીમે પ્રીતિ કેરો દીવડો પ્રગટાવ્યો,
એને રામના રખોપે મેં તો ઘૂંઘટે ઓઢાડ્યો
પણ વાયરો વાયો રે ભેંકાર, માથે મેહુલાનો માર
દીવડો નહીં રે બળે...
મોતીડાં નહીં રે મળે...

વે'લો રે મોડો રે મારો સાહ્યબો પધારે,
એને કહેજો કે ચૂંદડી લાશે રે ઓઢાડે
કાયા ભલે રે બળે, માટી માટીમાં મળે
પ્રીતડી નહીં રે બળે...
મોતીડાં નહીં રે મળે...

૧૯. સાક્ષાત્કાર

જે વ્યક્તિઓ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે સાધના કરે છે તેમને મારે કહેવું છે કે આ બાબત બિલકુલ સરળ છે, તેમાં કોઈ જટિલતાને અવકાશ નથી. તમારે ઈશ્વર સાથે સંવાદ સાધવો હોય તો તે અંગે થોડી કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

૧. તમારા સમયનું વ્યવસ્થિત આયોજન કરો. ભગવાને તમને જે સમય આપ્યો છે તેની પાછળ દૈવીશક્તિ છે એમ સ્વીકારી સમયનો સદુપયોગ કરશો તો ઈશ્વર દૂર નથી.
૨. તમે આ સૃષ્ટિનું સર્જન કરનારને શોધવા માટે મક્કમ હશો, મજબૂત હશો અને સ્થિર હશો તો તમને આ જીવનમાં સાક્ષાત્કારનો અવશ્ય અનુભવ થશે.
૩. તમે સૂતાં પહેલાં શાંતિથી નામજપ દ્વારા ઈશ્વરની સાથે સંપર્ક કરવા કોશિશ કરતાં રહો. તમારી આરાધના તમને ઈશ્વરના સાક્ષાત્કાર તરફ દોરી જશે.
૪. જીવનમાં આપણે સૌ રોજિંદી કામગીરીમાં ખૂબ વ્યસ્ત હોઈએ છીએ. કામ એ આપણું જીવન છે. રાતે અને વહેલી સવારે રોજબરોજની ચિંતાથી મનને મુક્ત કરીને તમે ઈશ્વરની શોધ કરતા રહેશો તો તમને ધીમે ધીમે તેનો અહેસાસ થશે જ.
૫. ધ્યાન અને યોગથી તમે મનને કેટલું સ્થિર કરશો, ઈચ્છાઓથી મુક્ત કરશો તેમ તેમ તમને અંતરમાં રહેલા ઈશ્વર સાથેનો અંતરાય દૂર થતો જશે. તમારા માટે વિશ્વની દરેક વસ્તુ ખુશીનું કારણ હશે.
૬. ઈસુ ખ્રિસ્ત સાચું કહે છે કે આપણી પાસે પાક (ફસલ) તો ખૂબ મોટો છે પણ તેની કાપણી કરવાવાળા ખૂબ થોડા છે. તમને ગુરુનું જે માર્ગદર્શન મળે છે તેનો અમલ કરો. આના દ્વારા તમે ઈશ્વરની ઓળખ અને અનુભવ કરી શકશો.

૨૦. સ્વચ્છ ઊર્જા

આપણો દેશ ઝડપથી વિકસિત થઈ રહ્યો છે. આપણે પાંચ ટ્રિલિયન અમેરિકી ડોલરનું અર્થતંત્ર બનાવવાનું સ્વપ્ન જોઈ રહ્યાં છીએ. આ પાંચ ટ્રિલિયન ડોલરમાંથી ગુજરાતે એક ટ્રિલિયન ડોલર જેટલી GDPનું પ્રદાન કરવાનું છે. ભારતના વિકાસમાં ગુજરાતની ભૂમિકા મહત્ત્વની રહેલી છે.

ઉદારીકરણ અને વૈશ્વિકીકરણ બાદ વાઈબ્રન્ટ ગુજરાતના માધ્યમથી ગુજરાતમાં મૂડીરોકાણ થઈ રહ્યું છે. ગુજરાતે વિકાસની સાથે પર્યાવરણ ક્ષેત્રે ખૂબ અનેરું પ્રદાન કર્યું છે, જેની આપણે કદર સાથે નોંધ લેવી જોઈએ. ઋતુચક્ર પરિવર્તન અને વૈશ્વિક વધતા તાપમાનને રોકવા માટે સૂર્ય ઊર્જા, પવન ઊર્જા, વગેરેનો મહત્ત્વનો ફાળો હોય છે. આપણા લોકપ્રિય વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈના મુખ્ય પ્રધાનપદના સમયમાં કલાઈમેટ ચેન્જનો અલગ સરકારી વિભાગ રચાયા બાદ અનેક બાબતોમાં વિક્રમજનક કામગીરી થઈ છે.

ગુજરાત રાજ્યમાં સામાન્ય નાગરિકોના ઘર ઉપર સૂર્ય ઊર્જા, પેનલો લગાડવાથી ખાસ કરીને પાંચ લાખ જેટલાં ઘરમાં ત્રણ ગીગા વોટની સૂર્ય ઊર્જાની વ્યવસ્થા થઈ છે. અમરેલીના દૂધાળા અને મહેસાણાના મોઢેરા તેમજ સાબરકાંઠાના ઈસરી ગામે સંબંધિત ગામની ઊર્જાની પૂરેપૂરી જરૂરિયાત પ્રાપ્ત થતાં તેને વૈશ્વિક માન્યતા અને સન્માન મળ્યાં છે. અદાણી જૂથ દ્વારા કચ્છના ઉત્તર ભાગમાં ખૂબ વિશાળ સોલર પાવરપાર્કના નિર્માણ બાદ ગુજરાત ચીન પછી આ ક્ષેત્રે અગ્રણી ગણાશે. ગુજરાતની ૨૦૨૩ની રિન્યૂએબલ એનર્જી પોલિસી હેઠળ વર્ષ ૨૦૩૦ સુધીમાં ગુજરાત રાજ્યની વીજ જરૂરિયાતની ૫૦ ટકા જરૂરિયાત સ્વચ્છ ઊર્જા દ્વારા મળશે.

ગુજરાત માથે દેશના વિકાસમાં એન્જિન તરીકેની ભૂમિકા ભજવી દેશને ૨૦૪૭માં 'વિકસિત ભારત' બનાવવાના કાર્યમાં નોંધપાત્ર પ્રદાન કરવાની જવાબદારી છે.

૨૧. સ્ત્રીઓ પ્રત્યે ભેદભાવ ક્યાં સુધી?

રોયલ સ્વીડિશ એકેડેમી ઓફ સાયન્સ દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩નું અર્થશાસ્ત્રનું નોબેલ પારિતોષિક ક્લાઉડિયા ગોલ્ડિન નામની મહિલાને આપવામાં આવ્યું છે. ક્લાઉડિયા ગોલ્ડિન દ્વારા પ્રથમ વખત મહિલાઓના વેતન અંગે અને શ્રમિક તરીકેની કામગીરી અંગે સર્વગ્રાહી અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. સેંકડો વર્ષ સુધી આ બાબતે જે માહિતી ઉપલબ્ધ છે તેના આધારે સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેના ભેદનું હકીકતલક્ષી અને આંકડા આધારિત વિશ્લેષણ કરી આ મહિલા અર્થશાસ્ત્રીએ માનવજાતની મોટી સેવા કરી છે. ગોલ્ડિનનાં તારણો મુજબ વૈશ્વિક શ્રમ બજારમાં લગભગ તમામ જગ્યાએ મહિલાઓને પુરુષો કરતાં ઓછું વેતન ચૂકવવામાં આવ્યું છે. છેલ્લાં ૨૦૦ વર્ષના આંકડાઓના આધારે તેણીએ સાબિત કર્યું છે કે મહિલા અને પુરુષો વચ્ચે રોજગારી અને વેતનમાં જે તફાવત છે તે ઓછો કરવામાં ખૂબ ધીમી ગતિએ કામ થયું છે.

ઐતિહાસિક દૃષ્ટિથી જોઈએ તો સ્ત્રી-પુરુષના શિક્ષણ અને રોજગારીની પસંદગીમાં એક પ્રકારની મર્યાદાઓ મૂકવામાં આવી હતી. જો સરખા ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી-પુરુષ કામ કરતાં હોય તો પણ તેમને ઓછું વેતન મળતું હતું. સ્ત્રી માટે સંતાનને મોટું કરવાનું હોય તેવા સંજોગોમાં રોજગારીમાં તેના પ્રત્યે અન્યાયી વલણ દાખવવામાં આવે છે. નોબેલ પારિતોષિક આપતી કમિટીના પ્રમુખ જેકબ સ્વાનસન દ્વારા કહેવામાં આવ્યું છે કે ‘‘ક્લાઉડિયા ગોલ્ડિનની આ નવી સંશોધનની કામગીરીના કારણે આપણને અર્થતંત્રમાં સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેનો ભેદભાવ, મહિલાઓનું શોષણ, તેમના ઉપર મુકાયેલા પ્રતિબંધો વગેરે અંગે વાસ્તવિક ચિત્ર ઉપલબ્ધ થયું છે. આ વિગતોના આધારે આપણે ભવિષ્યમાં આ પ્રશ્નને સારી રીતે હલ કરી શકીશું.’

૨૨. રમતોમાં ભેદભાવ

આપણે ત્યાં ક્રિકેટ મેચો જોવાની અને તેનાં પરિણામો ઉપર જુગાર રમવાની ઘેલછા હવે એક રાષ્ટ્રીય સમસ્યા બનતી જાય છે. ૧૧+૧૧=૨૨ જણાની એક નિર્દોષ રમત ભારત-પાકિસ્તાનના કરોડો લોકોનાં રૂંવાં ઊભા કરી દે અને રમતના મુદ્દે ઘૃણા અને હિંસાનું વાતાવરણ સર્જાય તે બાબત બુદ્ધિગમ્ય તો નથી. ક્રિકેટની રમત આજે તો કરોડો લોકો સુધી જાહેરાત કરનારી કંપનીઓના પાંજરામાં કેદ થઈ છે. હજારો કરોડની આવક કરતા બોર્ડને જ કરમુક્તિ આપીને કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારો ક્રિકેટની રમતને બિનજરૂરી પ્રોત્સાહન આપે છે.

હકીકતમાં આપણી યુવા પેઢીએ તેની અમાપ ઊર્જાને સાચા માર્ગે વાળવા માટે કબડ્ડી, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ જેવી રમતોમાં જાતે ભાગ લેવો જોઈએ. ખેલદિલીની ભાવનામાં કોઈ શત્રુતાના ભાવને અવકાશ નથી.

ભારત-પાકિસ્તાનના સંબંધોને લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી છેલ્લાં ૭૮ વર્ષમાં પાકિસ્તાને ભારતને સતત પરેશાન કરવાનો મુદ્દો સૌથી અગ્રસ્થાને મૂક્યો છે. ક્રિકેટની રમત તો એક બહાનું છે. ભારતની સિદ્ધિઓ સામે પાકિસ્તાન પછાત રહ્યું છે ત્યારે પાકિસ્તાન પછાત પડતું જાય છે. પાકિસ્તાનમાં લશ્કર અને જાસૂસી તંત્રની જોહુકમી અને લોકશાહીના ભાવ અને હિન્દુઓ પ્રત્યેની નફરતના કારણે પાડોશી સાથે કોઈ ફળદ્રુપ પરિણામ લાવે તેમ નથી.

અગાઉ અનેક દેશોમાં અરસપરસની શત્રુતાના કારણે કે દક્ષિણ આફ્રિકાની રંગભેદની નીતિના કારણે બે દેશો વચ્ચે રમતના સંબંધો તોડી નાખવામાં આવતા હતા. રમતગમતના ક્ષેત્રે ખાસ કરીને મ્યુનિક ઓલિમ્પિકમાં થયેલી હિંસા બાદ આ ક્ષેત્ર પણ આતંકવાદીઓના એજન્ડા ઉપર રહેલું છે. બે દેશો વચ્ચે રમતગમતની બાબતમાં ધિક્કાર કે હિંસાને ઉત્તેજન આપે તો બહેતર છે કે તેવી રમત ન રમાય તે સૌના હિતમાં છે.

૨૩. પવિત્ર કૈલાસ

તિબેટમાં આવેલ કૈલાસ પર્વતને શિવજીનું નિવાસ સ્થાન માનવામાં આવે છે. કૈલાસ પર્વત હિન્દુ, બૌદ્ધ, જૈન સહિત અનેક ધર્મ અને સંપ્રદાય માટે ખૂબ પવિત્ર જગ્યા છે.

માનસરોવર અને રાક્ષસતાલની નજીકમાં આવેલા આ પર્વતને વિશ્વનું સૌથી પવિત્ર શિખર (સ્થળ) ગણાવી શકાય.

કૈલાસ પર્વતની આકૃતિ અન્ય પર્વતો કરતાં ખૂબ વિભિન્ન છે. અમુક વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે આ કુદરતી પર્વત હોવા કરતાં અગાઉનો કોઈ પિરામિડ હોઈ શકે. ચારેય દિશામાં જે રીતે સુંદર ઢોળાવ અને વિવિધ સ્તર છે તેના કારણે કૈલાસ એ કુદરતી પર્વત કરતાં માનવ નિર્મિત પથ્થર, કોતરકામ અથવા પિરામિડ હોઈ શકે. આપના સૌ માટે એ જિજ્ઞાસાનો વિષય છે કે સામાન્ય રીતે કૈલાસ પર્વત પર ચઢવાનું પ્રતિબંધિત છે. આમ છતાં અમુક અતિઉત્સાહી પર્વતારોહકોએ કૈલાસ પર્વત ઉપર આરોહણ કરવા માટે પ્રયત્ન કર્યો છે, પરંતુ તેમાં નિષ્ફળતા મળી છે.

હિન્દુઓની દૃઢ માન્યતા છે કે શિવ અને શક્તિના આ નિવાસસ્થાનમાં આગવી ઊર્જા રહેલી છે અને તેમાં વિક્ષેપ કરવો જોઈએ નહીં.

માનસરોવર અને કૈલાસ પર્વત તિબેટમાં આવેલાં છે. આ તિબેટના વિશાળ પ્રદેશ ઉપર ૧૯૫૬થી ચીને જબરદસ્તીથી કબજો જમાવેલો છે. કૈલાસ પર્વત કોઈ ભારતીય સામ્રાજ્યનો ભાગ ભલે ન રહ્યો હોય, પરંતુ તેમના માટે ભારતીયોમાં અતૂટ આસ્થા રહેલી છે.

માઉન્ટ કૈલાસને વિશ્વની નાભિ અથવા વિશ્વના કેન્દ્ર બિંદુ તરીકે માનવામાં આવે છે. અહીં આકાશ અને પૃથ્વીનું મિલન થાય છે તેવી પણ માન્યતા છે. કૈલાસ પર્વત વિષુવવૃત્તથી દૂર છે, પરંતુ તેનું સ્થાન અનેક રીતે ભૌગોલિક મહત્ત્વ ધરાવે છે.

૨૪. બંધારણની વિભાવના

જે દેશે ‘વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્’ની ઉદાત્ત ભાવના આપી હોય ત્યાં નાત-જાતના વાડા, ઉચ્ચ-નીચના ભેદભાવ, હિન્દુ-મુસ્લિમ વચ્ચેનું વૈમનસ્ય અને ભાષાકીય વિખવાદો શા માટે હોય? આપણે આદર્શમાં ઉદારતા અને વિશાળતાને સ્વીકારીએ છીએ પણ વાસ્તવમાં આપણે ખૂબ સંકુચિત છીએ. સાવ ખોટી માન્યતાઓ અને પરંપરાનાં બંધનોમાંથી આપણે મુક્ત થઈ શકતા નથી. આપણી સમાજ અને શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં ખામીઓ તો ઘણી બધી છે. આપણે તે સુધારવા પ્રત્યે ધ્યાન આપતા નથી. ગળથૂથીમાંથી જ બાળકોને સંસ્કાર આપીએ છીએ, જેથી તે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક અને બુદ્ધિગમ્ય વિચારણા કરવા સમર્થ બને છે.

આપણને જરૂર છે એક સામાજિક ક્રાંતિની કે જેના થકી આપણે આપણા પૂર્વજોએ બંધારણ મારફત આપેલા ચાર આદર્શો :

૧. ન્યાય, ૨. સમાનતા, ૩. સ્વતંત્રતા અને ૪. ભાઈચારાને સાકાર કરી શકીએ.

આ આદર્શોને સુસંગત ન હોય તેવી પરંપરા, માન્યતા, કાયદા કે નિયમો ગેરબંધારણીય છે. તેને જલદી વહેલો જાકારો આપીશું તેટલું આ રાષ્ટ્ર મજબૂત બનશે. સામાજિક ક્રાંતિ વિના સમાજનો ઢાંચો ન બદલાય તો દલિતો, આદિવાસીઓ, વંચિતો અને મહિલાઓએ અન્યાયનો ભોગ બનતા રહેવું પડે તેવી સ્થિતિ છે. સમાજ સુધારણા માટે બંધારણના આદર્શો પ્રત્યે નિષ્ઠા ધરાવતા અને તેના માટે સંપૂર્ણ સમર્પિત વ્યક્તિઓ હોવી જરૂરી છે.

આજના વિકૃત મૂડીવાદના યુગમાં પાયાનાં મૂલ્યોની રક્ષા કરવાનું કામ કપરું જરૂર છે પણ અનિવાર્ય છે. ચાલો, આપણે એવા મરજીવાઓની પ્રતીક્ષા કરીએ, જે જયપ્રકાશ નારાયણની ‘સંપૂર્ણ ક્રાંતિ’ના ધ્યેયોને વાસ્તવિક બનાવી ૨૦૪૭માં ‘વિકસિત ભારત’નું નિર્માણ કરી શકે.

૨૫. જીવન સફર

૧. જિંદગી મોજ કરવા સારું છે તેમ જિંદગી આપણી સહનશક્તિની કસોટી પણ કરે છે.

- અજ્ઞાત

૨. રજા માણવી એ ખૂબ ખર્ચાળ કામ છે. પર્યટન બાદ સલામત ઘરે આવીએ તેમાં જ સાચો આનંદ છે.

- જોનાથન મિલર

૩. પોતાની જાત પર દયા ખાવાની ટેવ આપણા માટે મોટો દુશ્મન છે. જો આપણે આપણી કહેવાતી મર્યાદાઓ સ્વીકારી લઈએ તો જીવનમાં કશું મહત્ત્વનું કામ કરી જ ન શકીએ.

- હેલન કેલર

૪. આપણે શું જાણીએ છીએ? કેટલું જાણીએ છીએ? તેના કરતાં આપણે શું નથી જાણતા? તે સમજવામાં જ ખરું ડહાપણ છે.

- કન્ફ્યૂશિયસ

૫. જ્યારે તમારો તમારી જાત પરથી ભરોસો ઊઠી જશે ત્યારે લોકો તમને જીવતા ખાઈ જશે.

- હેનરી રોલીન્સ

(૧) ભૂલ કરતાં વિલંબ સારો.

- થોમસ જેફરસન

(૨) આપણા માટે આપણી જાત પર જીત મેળવવાનું જરૂરી છે. આના માટે જાગૃતિ સાથે પ્રયત્ન કરી સફળતા મેળવવી જોઈએ.

એડવર્ડ ગિબન

(૩) બહુ ઓછા મિત્રો ઈર્ષા છોડીને સફળ થયેલા મિત્રની કદર કરે છે.

- એસ્ચીલસ

(૪) પ્રેમ આંખથી નહીં પણ મનની દૃષ્ટિથી જુએ છે.

- વિલિયમ શેક્સપિયર

(૫) મહાન બનાવવાની કિંમત એ છે કે તમારા બાબત ગેરસમજણ ફેલાશે.

- રાલ્ફ વાલ્ડો એમર્સન

૨૬. ભરતી-ઓટ

ભરતી અને ઓટ તો થયા કરે
સંધ્યા સમયે અંધકારના ઓળા ઊતરે
અને પક્ષીઓનો કલરવ સાંભળવા માટે
દરિયાની ભૂખરી રેતી ભીનાશવાળી અને ઝીણી
પથિક પોતાના શહેર ભણી પ્રયાણ કરે છે.
ભરતી અને ઓટ તો થયા કરશે.
અંધકાર છાપરાંઓ અને દીવાલો પર ફેલાયો છે.
આવા અંધકારમાં પણ સમુદ્ર ગાજતો રહે છે.
નાનાં નાનાં ફીણના ઊડવા સાથે મોજાંઓ
ધીમે છે રેતી પરનાં પગલાં ભૂંસી નાખે છે.
અને ભરતી-ઓટ થયા કરે છે.
પ્રભાત ઊગે છે, ઘોડાઓ તેમના તબેલામાં છે.
તેઓ હણહણતાં પગની ખરીઓ ઠોકે છે.
સઈસ તેની કાળજી કરવા આવી પહોંચે છે.
ફરી પથિક સમુદ્રતટે પરત આવે છે
અને ભરતી અને ઓટ થયા કરે છે

- હેનરી વર્ડ્ઝવર્થ લોંગફેલો

૨૭. ટેકો

મારા પિતા હવે વૃદ્ધ થઈ ગયા હતા અને ચાલતી વખતે દીવાલનો ટેકો લેતા હતા. ધીમે ધીમે દીવાલો પર તેમની આંગળીઓનાં નિશાન ઉપસવાં લાગ્યાં–ચુપચાપ તેમની નિર્ભરતા અને નબળાઈની વાર્તા કહેનારાં નિશાન.

મારી પત્નીને આ બિલકુલ પસંદ ન હતું. તે ઘણીવાર ફરિયાદ કરતી કે દીવાલો ગંદી થઈ રહી છે. એક દિવસ પિતાજીને માથામાં દુખાવો થતો હતો. તેમણે માથા પર તેલ લગાવ્યું અને ચાલતાં ચાલતાં દીવાલને ટેકો આપ્યો, જેનાથી તેલના ડાઘ પણ દીવાલો પર લાગી ગયા. આનાથી પત્નીએ મારા પર નારાજગી વ્યક્ત કરી. હું ગુસ્સામાં પિતાજી પર ખીજાયો અને કઠોર શબ્દોમાં કહ્યું કે તેઓ દીવાલને ન અડે. પિતાજી ચૂપ થઈ ગયા. તેમની આંખોમાં દર્દ હતું. હું પણ શર્મિંદગી વ્યક્ત કરી રહ્યો હતો, પણ કંઈ કહી શક્યો નહીં.

તે દિવસ પછી પિતાજીએ દીવાલનો ટેકો લેવાનું છોડી દીધું. એક દિવસ સંતુલન બગડવાથી તેઓ પડી ગયા. હિપ બોન તૂટી ગયો. સર્જરી થઈ, પરંતુ શરીરે સાથ ન આપ્યો અને થોડા જ દિવસોમાં તેઓ અમને છોડીને ચાલ્યા ગયા. મારા હૃદયમાં ઊંડો પસ્તાવો હતો. હું તેમની એ નજર ક્યારેય ભૂલી શક્યો નહીં - ન તો પોતાને માફ કરી શક્યો. થોડા સમય પછી અમે ઘરને કલર કરાવવાનું વિચાર્યું. પેઈન્ટર આવ્યા ત્યારે મારો દીકરો, જે તેના દાદાજીને ખૂબ પ્રેમ કરતો હતો તે દીવાલના એ ભાગોને પેઈન્ટ કરવા દેવા માંગતો ન હતો, જ્યાં દાદાજીનાં નિશાન હતાં. પેઈન્ટર ખૂબ સમજદાર અને રચનાત્મક હતા. તેમણે ખાતરી આપી કે તેઓ તે નિશાનોને નહીં ભૂંસે, બલકે તેમની આસપાસ સુંદર ગોળ ડિઝાઇન બનાવી દેશે, જેથી તે દીવાલની સજાવટનો ભાગ બની જાય અને આવું જ થયું.

ધીમે ધીમે તે નિશાન અમારા ઘરની ઓળખ બની ગયાં. જે કોઈ ઘરમાં આવ્યાં, દીવાલના તે ભાગની પ્રશંસા કર્યા વગર રહી શક્યાં નહીં–એ જાણ્યા વગર કે તેની

પાછળ એક વાર્તા છે. સમય વીતતો ગયો. હું પણ હવે વૃદ્ધ થઈ ગયો હતો. એક દિવસ ચાલતી વખતે મારે પણ દીવાલનો ટેકો લેવો પડ્યો ત્યારે મને યાદ આવ્યું કે મેં પિતાજીને શું કહ્યું હતું, અને મેં પોતાને ટેકા વગર ચલાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. મારો દીકરો આ જોઈ રહ્યો હતો. તે તરત જ મારી પાસે આવ્યો અને બોલ્યો, ‘‘પપ્પા, દીવાલનો ટેકો લો, તમે પડી શકો છો.’’ અને પછી મારી પૌત્રી દોડીને આવી અને બોલી, ‘‘દાદુ, તમે મારા ખભાનો ટેકો લો.’’

મારી આંખોમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યાં. કાશ! મેં પણ મારા પિતાજી માટે આવું જ કર્યું હોત કદાચ તેઓ થોડો વધુ સમય અમારી સાથે રહેત. તેમણે મને સોફા પર બેસાડ્યો, પછી મારી પૌત્રી તેની ડ્રોઇંગબુક લઈ આવી. તેણે મને બતાવ્યું કે તેનાં ટીચરે તેના પેઈન્ટિંગની ખૂબ પ્રશંસા કરી હતી. તે તસવીરમાં એ જ દીવાલ હતી, જેના પર દાદાજીની આંગળીઓનાં નિશાન હતાં અને નીચે ટિપ્પણી હતીઃ

‘‘અમે ઇચ્છીએ છીએ કે દરેક બાળક પોતાના વડીલોને આમ જ પ્રેમ કરે.’’ હું મારા રૂમમાં ગયો. પિતાજી પાસે માફી માગી અને ખૂબ રડ્યો. એક દિવસ આપણે બધાં પણ વૃદ્ધ થઈશું. જો અત્યારે તમારા ઘરમાં વડીલો છે તો તેમનું ધ્યાન રાખો. તેમને પ્રેમ આપો, આદર આપો અને તમારાં બાળકોને આ જ બોધ પાઠ પોતાના વ્યવહારથી શીખવો.

આ વાર્તા મારા હૃદયને ઊંડાણપૂર્વક સ્પર્શી ગઈ. હું તેને તે બધા મિત્રો સાથે શેર કરવા માગું છું, જેઓ હવે ઉંમરના એ તબક્કામાં છે, જ્યારે છેલ્લી પેઢી પાછળ છૂટી રહી છે. આપણે બધાંએ કદાચ ક્યારેક ને ક્યારેક કોઈ ભૂલ કરી જ હશે. હવે સમય છે તેને સુધારવાનો!

સદ્‌વિચાર પરિવાર દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪માં થયેલ સેવાનું સરવૈયું

સદ્‌વિચાર પરિવાર

વિગત	ક્રમ	પ્રવૃત્તિનું નામ	વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ની પ્રવૃત્તિનો લાભ લીધેલ લાભાર્થીની આંકડાકીય માહિતી
સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ	૧	SSC Result	૭૩.૩૩%
	૨	HSC Result	૧૦૦.૦૦%
મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્રના વિવિધ કોર્સની માહિતી	૩	બેઝિક બ્યુટી પાર્લર	૯૪
	૪	એડ્વાન્સ બ્યુટી પાર્લર	૩૧
	૫	બેઝિક સીવણ	૫૧
	૬	એડ્વાન્સ સીવણ	૩૫
	૭	બેઝિક બેકરી	૫૧
	૮	એડવાન્સ બેકરી	૭૨
	૯	CCC	૧૫૫
	૧૦	ટેલિ	૫૦
સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ	૧૧	Eye OPD	૨૬,૨૯૪
	૧૨	Physiotherapy	૧૬૧૨
	૧૩	Eye Operation	૧૪૮૬
	૧૪	Dental OPD case details	૫૭૧૫
સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય સેવા સંકુલ, સેટેલાઈટ	૧૫	Eye	૫૭૬
	૧૬	Pathology	૪૧૦
	૧૭	Dental	૨૦૨૦
	૧૮	Physiotherapy	૭૫૫૭
	૧૯	Sp	૮૮૯
	૨૦	OPD	૧૩૪૬
	૨૧	Dr. Pankaj Sir's Consultation	૧૧૯
	૨૨	Mahila	૨૮૭
	૨૩	Mental Health	૨૧૫
	૨૪	Vadil Mavjat	૧૦૫
	૨૫	અસ્થિવિસર્જન સેવા- હરિદ્વાર અને ચાણોદ ખાતે	૨૪૭૫
શુભમ્ કોમ્યુનીટી હોલમાં થયેલ લગ્નની વિગત		નોંધણી સાથે (સેટેલાઈટ ખાતે)	૧૫૦

સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન, રામદેવનગર, સેટેલાઈટ (અમદાવાદ)

સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ (ગાંધીનગર)

સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ (અમદાવાદ)

www.printvision.in
+91 98250 26302