પંચામૃત

સદ્વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૧૪

પ્રકાશક :- સદ્વિચાર પરિવાર
સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે, ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

આમુખ

સદ્‌વિચાર પરિવારના સાઇઠમાં 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

પંચામૃત

સદ્‌વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૧૪

-: 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

● સદ્‌વિચાર પરિવારના હીરક મહોત્સવ નિમિત્તે પ્રકાશિત

● પ્રકાશક :

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫, ગુજરાત

E-mail: sdparivar.org@gmail.com

Website: www.sadvicharparivar.org

● પ્રત : ૧૦૦૦

● મૂલ્ય : રૂ. ૩૫/-

● આવૃત્તિ : પ્રથમ

● વર્ષ : ૨૦૨૬

● મુદ્રક : **પ્રિન્ટ વિઝન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ**

આંબાવાડી બજાર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

● **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.

આ પુસ્તક બાબતે આપનો અભિપ્રાય અથવા સૂચન હોય તો આપ અમને આ ઈ-મેઈલ sdparivar.org@gmail.com અથવા ૯૦૨૩૯૧૪૪૦૫ ઉપર વિગત મોકલી આપશો.

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 કર્યાં. 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

- પ્રવીણ ક. લહેરી — મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી
- શૈલેશ આઈ. પટવારી — સહમંત્રી
- જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ — કોષાધ્યક્ષ
- કે. આર. સિંઘ — ટ્રસ્ટી
- નીના મધુસૂદન શાહ — ટ્રસ્ટી
- પ્રતીક્ષાબહેન લહેરી — ટ્રસ્ટી
- અપૂર્વભાઈ ઠાકરશી — ટ્રસ્ટી
- હિરેનભાઈ સવાઈ — ટ્રસ્ટી
- અનુજ અમિત અંબાલાલ — ટ્રસ્ટી
- ધ્રુવ પ્રકાશભાઈ શાહ — ટ્રસ્ટી
- પથિક શૈલેશભાઈ પટવારી — ટ્રસ્ટી

ગુજરાતના અનોખા આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા ૧૯૬૫માં સ્થપાયેલ 'સદ્વિચાર પરિવાર'નો 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 પરિવાર'ની 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. 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. 'સદ્વિચાર પરિવાર'ના 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.

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

૭. ડૉ. 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 ઉંમરના સિનિયર સિટીઝન-વડીલો અરસપરસ હળી-મળી આનંદ કરી જીવનસંધ્યાને ઉત્સવરૂપ બનાવી શકે તે માટે ૩૨૫થી વધુ સભ્યો ધરાવતું આ ગ્રૂપ કાર્યરત છે, જેઓ 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના પ્રાંગણમાં અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ ભેગા મળી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છે, તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે સમયાંતરે વિવિધ ચેકઅપ 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 વિસર્જનઃ** 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 મહિલાઓના સન્માન, મહિલાઓમાં જાગૃતિ અને તેમના સશક્તીકરણ માટે અનેકવિધ કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી ૧૫૦૦ + બહેનોને સીવણ, કમ્પ્યૂટરમાં સરકાર માન્ય CCC, ટેલિ, બેકરી, બ્યુટી પાર્લર માટેના બેઝિક અને એડ્વાન્સ લેવલના કોર્સ કરી સમાજમાં પોતાનું ગમતું અને જરૂરિયાત અનુલક્ષીને કાર્ય કરીને આગળ વધવામાં ‘સદ્વિચાર પરિવાર’ સંસ્થા સહાયભૂત બની રહી છે.

૧૬. ગાંધીનગરના ઉવારસદ ખાતે સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત હીરાલક્ષ્મી 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 સહયોગથી 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 પરિવાર’ની મણિનગર વિસ્તારમાં આવેલી શાખામાં ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર આવેલ છે. એલ.જી. હોસ્પિટલ, મણિનગર ખાતે ખીચડી વિતરણનો સવાર-સાંજ અંદાજે ૩૦૦ વ્યક્તિઓ 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 માવજતનાં સાધનો, લગભગ ૨૫ પ્રકારનાં ડિપોઝિટ લઈ ઓછા ભાડે, હોસ્પિટલ બેડ, વ્હીલચેર, ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર, સક્શન મશીન, બાયપેપ તથા સીપેપ સુધીનાં સાધનોની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

૨૦. **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.

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. **ડો. 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 આરોગ્ય વિષયક કાળજી માટેનું સ્થળ એટલે સદ્‌વિચાર પરિવારનું ચાર માળનું 'ડો. 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 ઘરવપરાશ 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 'ડો. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન'માં આવેલ છે.

૨૪. દર શુક્રવારે તમામ બહેનો માટે સંપૂર્ણ શારીરિક તપાસ સંબંધિત વિષયોના નિષ્ણાત ડોક્ટરો દ્વારા કરી આપવામાં આવે છે. આ સાથે બ્રેસ્ટ કેન્સરની પ્રિવેન્શન તપાસ પણ કરવામાં આવે છે. આરોગ્ય સંકુલ મારફત સરેરાશ મહિનાના ૧૧૫૦થી વધુ ઓપીડી દર્દીઓને નિઃશુલ્ક દવા આપવામાં આવે

છે. વિવિધ રોગોના નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા નિદાન અને સારવારની સુવિધા ખૂબ જ વાજબીદરે ઉપલબ્ધ છે.

૨૫. **જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્ટ કોર્સઃ** 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 પરિવાર' સંચાલિત ચીનુભાઈ આર. શાહ કમ્પ્યૂટર એન્ડ લેંગ્વેજ એકેડેમીમાં ભારતીય અને વિદેશી ભાષા શિખવાડવામાં આવે છે, જેવી કે ગુજરાતી, સંસ્કૃત, સ્પેનિશ, અંગ્રેજી, ઇટાલિયન, ફ્રેન્ચ, જર્મન, રશિયન વગેરેના તાલીમવર્ગો માટે ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી માધ્યમ થકી અનુભવી ફેકલ્ટી દ્વારા શિખવાડવામાં આવશે, જેનો તમે લાભ લઈ શકશો.

૨૭. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના પ્રાંગણમાં સોમવારથી શનિવાર દરરોજ સાંજના છ થી સાત વાગ્યા દરમિયાન ભાઈઓ બહેનો માટે યોગના વર્ગો નિયમિત રીતે ચાલે છે, જેમાં આપ સૌ લાભ લઈ શકશો.

૨૮. હોમ હેલ્થ કેર વાન સર્વિસની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ કરાવાઈ છે, જેમાં જે વડીલો હોસ્પિટલ આવી શકતા ન હોય અથવા ઘરેથી સારવાર મેળવવી હોય તેવા વડીલો માટે પ્રાથમિક આરોગ્ય તપાસ અને કાળજી પૂરી પાડી શકાય તેવા શુભાશયથી હોમ હેલ્થ કેર વાનની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

૨૯. તેજસ્વી-જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને તેમનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરવા માટે યોગ્ય રકમ લોન-સહાય તરીકે આપવા માટે દક્ષાબહેન પંકજભાઈ શાહ એજ્યુકેશન ફંડ (શિક્ષણનિધિ)માંથી આપવામાં આવે છે.

૩૦. જે દાતાશ્રીઓ દ્વારા સ્વજનની સ્મૃતિમાં રૂપિયા એક લાખ કે તેથી વધારે રકમનું દાન આપવામાં આવશે તેમની ઈચ્છા મુજબ મુખ્ય કચેરીની તકતીમાં નામ લખી 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'નું આજીવન સભ્યપદ આપવામાં આવશે. 'સુવિચાર'ના ગ્રાહકોનો મોકલવામાં આવેલા લવાજમ માટે નામ સાથે આભાર પ્રગટ કરવામાં આવશે.

૩૧. સદ્‌વિચાર પરિવારના ઉવારસદ ખાતે આવેલ શ્રીમતી સવિતાબેન હસમુખલાલ કૌશલ્ય નિર્માણ કેન્દ્રમાં કુલ સાત કોર્સ, જેવા કે ૧. બ્યુટી પાર્લર,

૨. બેકરી, ૩. ઈલેક્ટ્રિક વાયરિંગ, ૪. રેફ્રિજરેટર, ૫. કોમ્પ્યૂટરમાં CCC અને ટેલિ, ૬. ઈન્સ્ટ્રિયલ સીવણ, ૭. કન્ઝ્યુમર સર્વિસ અને રિટેલિંગનો કોર્સ ગાંધીનગર અને આસપાસના વિદ્યાર્થીઓ-બહેનો માટે ખૂબ જ નજીવા દરે પોતાની સ્કિલને ડેવલપ કરવા માટેની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે.

૩૨. સદ્‌વિચાર પરિવાર સેટેલાઈટ ખાતે રેડ ક્રોસના સહયોગથી પ્રધાનમંત્રી ભારતીય જન ઔષધિ કેન્દ્ર સાથે પેથોલોજી લેબોરેટરીની સેવા રાહતદરે ઉપલબ્ધ છે, જેના થકી વિવિધ પ્રકારના રિપોર્ટ્સની સુવિધા અત્યાધુનિક ઈક્વિપમેન્ટ દ્વારા અને નિષ્ણાત તથા ટેક્નિકલ સ્ટાફ દ્વારા ઉપલબ્ધ છે, સાથે સ્ટોરમાં ૨૧૦૦ કરતાં વધુ જેનરિક દવાઓ તથા ૧૫૦થી વધુ સર્જિકલ ઉપકરણો બજારભાવ કરતાં અંદાજે ૫૦% થી ૯૦% કરતાં ખૂબ સસ્તા ભાવમાં સર્વે નાગરિકો માટે ઉપલબ્ધ છે.

આ વિવિધ સેવાઓનો લાભ વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચે એ ઉદ્દેશ સાથે આ સેવાની ધૂણી જેમણે પ્રજ્વલિત કરી છે એવા ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ના 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 નંબર: 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 પરિવાર’ની સ્થાપનાના ૬૦મા વર્ષની ઉજવણી એવા ષષ્ટી પર્વના ભાગરૂપે પુસ્તકમાં રહેલા વિચારભાવને અમે આપની સમક્ષ આ પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ.

સદ્‌વિચાર પરિવાર

ક્રમ	વિગત	ક્રમ	યોજનાનું નામ	દૈનિક/ માસિક	દાનની જરૂરિયાત	લાભાર્થીની સંખ્યા
૧	અન્નદાન મહાદાન	૧	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ	દૈનિક	૧૫૦૦/-	૧૨૫
૨		૨	જન-જનને ભોજન	દૈનિક	૪૫૦૦/-	૧૫૦
૩		૩	જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને રાશન યોજના	માસિક	૩૫૦૦/-	૪૦
૪		૪	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે સાદું ભોજન	એક ટંકના	૧૦,૦૦૦/-	૯૫
૫		૫	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે મિષ્ટાન્ન સાથે ભોજન	એક ટંકના	૧૨,૦૦૦/-	૯૫
૬		૬	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે સવારનો ચા-નાસ્તો	એક ટંકના	૩૦૦૦/-	૯૫
૭		૭	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે બપોરનો નાસ્તો	એક ટંકના	૨૦૦૦/-	૯૫
૮		૮	રીડિંગરૂમના વિદ્યાર્થીઓ માટે ભોજન સહાય	એક ટંકના	૭૦/-	૧૧૦
૯	વિદ્યાભ્યાસ	૧	વિદ્યાર્થીઓ માટે ગણવેશ (એક વિદ્યાર્થી માટે)	બે જોડ	૧૦૦૦/-	૯૫
૧૦		૨	નોટબુક - સ્ટેશનરી	વિદ્યાર્થીદીઠ	૫૦૦/-	૯૫
૧૧		૩	દફ્તર	વિદ્યાર્થીદીઠ	૩૦૦/-	૯૫
૧૨		૪	દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થી માટે ટ્રાઈસિકલ	વિદ્યાર્થીદીઠ	૧૧,૦૦૦/-	૯૫
૧૩		૫	દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓને રમત-ગમત અને સંગીતનાં સાધનો (લિસ્ટ કચેરીમાંથી મળશે)		૨૦૦૦થી ૧૦,૦૦૦/-	૯૫
૧૪		૬	કોમ્પ્યુટર સહાય		૩૫,૦૦૦/-	
૧૫	ગૌશાળા	૧	ગૌશાળાની એક ગાય દત્તક		૩૧,૦૦૦/-	
૧૬		૨	એક દિવસનો ઘાસચારો	દૈનિક	૧૧૦૦/-	
૧૭	કૉમ્યુનિટી હૉલ	૧	ચાર કલાકના ભાડા સાથે એ.સી., ખુરશી, માઈક સ્પીકર સાથે સગવડ		૨૦,૦૦૦/-	૧૫૦
૧૮	સેવા સદન	૧	વડીલ માવજત કેન્દ્ર અંતર્ગત ૪૦ બેડની વ્યવસ્થા સાથે માટેની રહેવાની તથા મેડિકલ સુવિધા	દૈનિક	૫૫૦/-	૪૦
૧૯		૨	વડીલો માટે ભોજન	એક ટંકના	૯૦/-	

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શીર્ષક	પાના નંબર
૧.	જીવન જીવવાની કળા	૧૨
૨.	સ્મિત એટલે હૈયાના આનંદના હસ્તાક્ષર	૧૪
૩.	હાર પછી જ જીતની મજા આવે છે	૧૭
૪.	આ ટેવ તમારી વેલ્યૂ ઘટાડી દે છે	૧૮
૫.	લાઈફ મેનેજમેન્ટ	૨૦
૬.	જુસ્સા વિના તમે તમારા આગળ નહીં વધી શકો	૨૨
૭.	ધીરજ એ ઝડપ અને ઉતાવળ વચ્ચેનું સ્પીડબ્રેક	૨૩
૮.	વપરાશની વાસ્તવિકતાની બીજી બાજુ	૨૪
૯.	જીવંત રહેવા માટે જીવવું જરૂરી છે	૨૬
૧૦.	જીવનનો પાઠ	૨૮
૧૧.	છેલ્લી સફરનો મુસાફર	૩૨
૧૨.	જીવનદર્શન	૩૭
૧૩.	બે 'પેઢી' વચ્ચેની સરખામણી	૩૮
૧૪.	કેવો સુંદર જવાબ	૩૯
૧૪.	શબ્દશાસ્ત્ર	૪૩
૧૫.	વેર વેરથી ન શમે, વેર તો અવેરથી શમે	૪૫
૧૬.	લાભપાંચમના સંકલ્પો	૪૬
૧૭.	આળસ તજો, કામને ભજો, પ્રારંભ માટે ૧૦ મુદ્દાઓ	૪૯
૧૮.	સેક્સપિયરનાં જ્ઞાનવર્ધક સૂત્રો	૫૪

૧. જીવન જીવવાની કળા

દરરોજની માફક આજે પણ એ જ ટાઈમ હતો. કૉલેજ પૂરી કરીને લગભગ સાડા પાંચથી છ દરમિયાન ત્યાંથી પસાર થવાનું બનતું. બરાબર આ સમયે કેટલાક શ્રમજીવીનાં બાળકો ત્યાં રમતાં. એક મોટી ઈમારત બંધાતી હતી. ત્યાં કામ કરતાં શ્રમજીવીનાં બાળકો નિયમિત રીતે ગાડી ગાડી રમતાં. પહેલો છોકરો ઍન્જિન બનતો. તેનું શર્ટ પકડીને બાકીના બધા ગાડીના ડબ્બા બનતાં અને ગાડી ગાડી રમતાં, ગાડી ચાલી છૂક...છૂક...છૂક...

મારો એ રોજનો રસ્તો. હું જોતો કે ઍન્જિન અને ડબ્બા બદલાતાં રહેતાં. દરેકને ઍન્જિન થવું ગમે, પરંતુ એક નાનો છોકરો જે કાયમ ગાર્ડનો ડબ્બો જ બનતો, એક નાની ટૂંકી ચડ્ડીને હાથમાં લીલો કકડો, ઉઘાડું શરીર ને મસ્તીથી છૂક છૂક... ગાડી રમતો.

આજુબાજુ રેતી, કપચી, ઈંટો પડેલી હતી છતાં બાળકો માર્ગ કાઢીને રમત રમી લેતાં હતાં. મેં કૂતૂહલવશ એ છોકરાને પૂછ્યું :

બેટા, તારે ઍન્જિન નથી બનવું? બધા છોકરાઓ વારાફરતી ઍન્જિન બનતા હતા.

છોકરાએ ખૂબ જ સરળતાથી જવાબ આપ્યો : ના.

'કેમ?' મેં પૂછ્યું.

હું જો ઍન્જિન બનું તો બાકીના બધા મારી પાછળ મારું શર્ટ પકડીને ગાડીના ડબ્બા બને પણ મારી પાસે શર્ટ નથી. છોકરાના ચહેરા પર ભોળપણ તરવરતું હતું. આ સાંભળીને હું સ્તબ્ધ!

હું ફાટી આંખે છોકરાને જોઈ રહ્યો. છોકરો પુનઃ પોતાની મસ્તીમાં રમવા લાગ્યો. ગાડી ચાલી છૂક... છૂક... છૂક...!

મારી પાસે શર્ટ નથી. આ ખૂબ જ સરળતાથી બોલાયેલું વાક્ય જીવનની હતાશા ખંખેરી નાખે છે.

છોકરો આટલું કહીને ફરી ગાડી ગાડી રમવા જતો રહ્યો. તેના મોં પર આનંદ હતો.

આપણે એ ફરિયાદ કરવાથી ફુરસદ નથી મેળવી શકતા કે મારી પાસે ગાડી નથી, બંગલો નથી, જમીન નથી, પૈસા નથી... વગેરે.

પોતાના વાલીને ''મારે શર્ટ જોઈએ છે, મારે ઍન્જિન બનવું છે. શર્ટ પહેર્યા વગર હું ઍન્જિન કેવી રીતે બની શકું? મારે અત્યારે જ શર્ટ જોઈએ નહીં તો હું રમવા નહીં જાઉં'' - આવી સામાન્ય ફરિયાદ કરવાને બદલે છોકરાએ વિકલ્પ શોધીને આનંદ લેવાનું ચાલુ રાખ્યું. ગાર્ડનો ડબ્બો બનીને છેલ્લા રહેવાનું પસંદ કર્યું અને રમતનો આનંદ લીધો. રમતનો આનંદ મહત્ત્વનો છે, તમે છેલ્લા છો કે પહેલા એ મહત્ત્વનું નથી. ગાડીમાં બેઠા છો એ મહત્ત્વનું છે.

જીવનમાં બધાને બધી વસ્તુઓ મળે એ શક્ય જ નથી, જે છે તેનાથી જીવનને સુંદર અને મજાનું કેવી રીતે બનાવી શકાય તેવી સમજણ કેળવવી એ જ જીવન જીવવાની કળા છે. એક વસ્ત્રહીન છોકરો મને જીવન જીવવાની રીત શિખવાડી ગયો.

- ડૉ. સંતોષ દેવકરની વાર્તા પરથી સંકલિત

૨. સ્મિત એટલે હૈયાના આનંદના હસ્તાક્ષર

પ્રિય પરિવારજનો,

વદન ઉપરનું સ્મિત તાજાં ખીલેલાં પુષ્પ જેવું હોય છે. હસતો ચહેરો સૌને ગમે. હસે તેનું ઘર વસે અને હસતાંને મળે ઝટ રસ્તા. હસનારના મુખ ઉપર લાલિમા છવાઈ જાય છે અને લલાટ ઉપર તેજ પ્રગટે છે, નિર્મળ હાસ્યથી. તણાવ છુમંતર થઈ જાય છે. હસનારનો ખડખડાટ આપણને ગમે છે. હાસ્યમાં બડબડાટને સ્થાન નથી અને તણાવમુક્ત માનવીને ઊંઘ પણ ઘસઘસાટ આવે છે. હાસ્યમાં ઉપાલંભને સ્થાન ના હોઈ શકે. મશ્કરી અને સામેવાળાને ઉતારી પાડવાની વાત કે તેનું અપમાન કરવાની વૃત્તિ ના હોવી જોઈએ. પ્રસંગોચિત ઔચિત્ય ધરાવતું હાસ્ય હોવું જોઈએ. હાસ્યથી સામેવાળાનું મન ખુશીથી છલકાવાનો પ્રયાસ હોવો જોઈએ, નહીં કે છંછેડવાનો હોવો જોઈએ. હાસ્ય અને સ્મિતથી હૈયાની હળવાશ અને મનની મોકળાશ પ્રગટ થવી જોઈએ. હાસ્યથી આનંદનો અવસર, પ્રેમની પ્રસન્નતા અને ખુશીનો ખજાનો લાગવો જોઈએ.

મિત્રો, આ હાસ્ય, આ મોકળાશ અને આ હળવાશ આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં લાવવી કયાંથી ? આ પ્રશ્ન દરેક માનવીના મુખ ઉપર કબ્જો લઈને બેઠો છે તે નક્કર વાસ્તવિકતા છે. તેનો હલ, સમાધાન અને માર્ગ શોધવો એટલો જ જરૂરી છે. આજના સમયમાં લોકો ઝુમવાને બદલે ઝઝૂમી રહ્યા છે. લાચારી અને વિવશતાનો સામનો કરી રહ્યા છે.

આજે બે ફોર્મ્યુલા ઉપર વાત કરીએ અને સમાધાન શોધી કાઢીએ.

મિત્રો, માનવજીવન યાત્રાને સુપેરે વહન કરવા આ વાતની અજમાઈશ કરવા જેવી છે, બહુ સરળતા અને સહજતામાં પ્રવેશ કરશો, જીવનનૈયા કોઈપણ તોફાન વિના ભવસાગરમાં શાંતિપૂર્ણ રીતે ચાલશે.

(૧) હસવું : હસતી વ્યક્તિ સૌને ગમે છે. આવકાર પાછો બીજાના હૃદયમાં જગ્યા કરી લે છે પોતે હળવાશ અનુભવે છે અને તણાવમુક્ત રહે છે. વિલાયેલું મોઢું, સોગિયું મુખ કે ભારે ભરખમ ચહેરો કોઈને ગમતો નથી, માટે હસવું એ

પ્રસન્ન રહેવાની પૂર્વ શરત છે.

(૨) **હસાવવું :** માણસ પોતે ખુશ રહે પણ સામેવાળી વ્યક્તિને ખુશ રાખી શકે તો તે તે વ્યક્તિને તો ચોક્કસ ગમે, સાથોસાથ ભગવાનને પણ આવા હસાવનાર માણસો વધુ ગમે. આવા હસાવનાર માણસો ઉપર ભગવાનનો રાજીપો રહે છે. હસાવવું એટલે ખુશીનો ખજાનો ખોલી દેવો, સામેવાળી વ્યક્તિ કે વ્યક્તિઓના સમૂહને તણાવમુક્ત કરીને નોર્મલ રાખવાનું અદ્‌ભુત કાર્ય. હસતા વ્યક્તિનો સમૂહ વાતાવરણમાં રોનક લાવવાનું નેક કાર્ય કરે છે. હાસ્યની આરોગ્ય ઉપર સીધી જ સકારાત્મક અસર થાય છે. હળવો માણસ વ્યસ્ત, મસ્ત અને જબરદસ્ત રહી શકે છે.

(૩) **હસી કાઢવું :** આ પરિસ્થિતિ બહુ જ અગત્યની છે. માન-અપમાનને બાજુમાં મૂકી દો. ના ગમતી વાતને મન ઉપર ના લો. તેને હસી કાઢો. હળવાશથી ૈક્ષર્હી કરો. આપણે ભૂલ એક જ કરીએ છીએ કે આવી નકામી અને ન ગમતી વાતો મન ઉપર લઈએ છીએ. ક્રોધિત થઈને આપણાં આરોગ્યને નુકસાન કરીએ છીએ. શાંતિને ગુમાવી દઈએ છીએ. અજમ્પિત થઈ જઈએ છીએ. દુઃખને સામે ચાલીને આમંત્રણ આપીએ છીએ.

સૌએ હસી કાઢવાનો ગુણ આત્મસાત્ કરવો અનિવાર્ય છે.

મિત્રો, હવે બીજી ફોર્મ્યુલાની વાત કરીએ, આપને ખૂબ ગમશે.

(૧) **નિરામય આરોગ્ય :** દરેક સમય, દરેક પરિસ્થિતિ અને દરેક પગલે આવશ્યક છે. નિયમિત કસરત અને પ્રાણાયામ માણસને સ્વસ્થ અને હળવો ફૂલ રાખે છે, તેની વિચારશક્તિ ખીલે છે.

(૨) **ખુશ રહો :** સદા પ્રસન્ન રહો. નાની નાની વાતોમાંથી ખુશી શોધી કાઢો. આનંદનો અવસર શોધવા નહીં જવું પડે. સ્વસ્થ મન હશે તો ગમે તેવા પડકારને પહોંચી વળવાનું સામર્થ્ય ધરાવશો. રોજ ઊઠતાની સાથે પ્રભુનો આભાર માની દિવસની શરૂઆત કરો. પછી સાથે ઈશ્વર હશે તો દિવસ અને આખી જિંદગી પસાર કરવાની મજા આવશે. વિશ્વાસનું વાતાવરણ પ્રસન્ન રાખશે.

(૩) **વ્યસ્ત રહો :** મસ્ત રહો અને જબરદસ્ત રહો. નવરું મન શેતાનનું કારખાનું

છે. નવરા માણસોનું મન નબળું પડે છે. મંઝિલ સુધી સફળતાપૂર્વક પહોંચવા માટે યાદ રાખો આ ફિલ્મી ગીતની પંક્તિ......

"હસતે હસતે કટ જાયેંગે યે રાસ્તે"

મિત્રો, આપનું હાસ્ય કોઈને દુઃખી કરતું તો ના જ હોવું જોઈએ. આપનું હાસ્ય સંમોહિત કરતું મનમોહક હોવું જોઈએ. કોઈના મુખારવિંદ ઉપર ખુશી લાવતું હોવું જોઈએ. આપના હાસ્યથી આપને પ્રેમ, લાગણી અને ખુશીની અનુભૂતિ થતી હોય તો સામેવાળાને સ્નેહનો સાક્ષાત્કાર ચોક્કસ થશે.

સમાપનમાં આપનું હાસ્ય આપના હૈયાના આનંદના હસ્તાક્ષર સમાન હોવું જોઈએ.

Laughter is the best medicine. SMILE PLEASE

- જયેશ અને નિહારિકાના વંદન

૩. હાર પછી જ જીતની મજા

પોતાની હારને પૂર્ણપણે સ્વીકારો તે પણ વિજયથી ઓછું હોતું નથી, પ્રત્યેક મોટા સંઘર્ષમાં એક સમય એવો આવે છે ત્યારે સંઘર્ષરત બે પક્ષોમાં એકની હાર થાય છે. હાર બિનઅપેક્ષિત હોય છે. દરેક લડાઈ જીતની અપેક્ષામાં લડવામાં આવે છે. જ્યારે તમામ પ્રયાસો, પ્રયત્નો, કોશિશો, સંઘર્ષો અને ઝનૂન છતાં તમે હારી જાવ છો અને સામેવાળો પક્ષ જીતી જાય છે ત્યારે શું કરીએ? શું સામેવાળાની જીતને માનવાથી ઈનકાર કરવો યોગ્ય છે? નહીં. હારને ગરિમાથી સ્વીકારવી મનુષ્યની ઓળખ છે. વિજયથી વધુ પરાજય શીખવાડે છે. હાર માનવતા તરફ લઈ જાય છે. કાલ સુધી જેને મહત્ત્વહીન સમજતા હતા આજે તેનું મહત્ત્વ પણ સમજાવા લાગ્યું છે. તે પરાજિત થઈને જ શીખવા મળે છે. હારથી એક નવો દૃષ્ટિકોણ વિકસિત થાય છે.

૪. આ ટેવ તમારી વેલ્યુ ઘટાડી દે છે

લોકો તમારી સાથે વાત પણ કરવા તૈયાર નથી થતા !

બીજાઓ વિશે ખરાબ બોલવું

બીજા લોકો વિશે ખરાબ બોલવું એ એક એવી આદત છે, જે માત્ર બીજાને જ નહીં પણ તમને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિ વિશે ખરાબ બોલો છો, ત્યારે લોકો તમને નેગેટિવ વ્યક્તિ તરીકે જુએ છે અને તમારાથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરે છે અને ધીરે ધીરે તમારા સંબંધો બગડે છે અને તમારી રેપુટેશનને પણ ટેસ પહોંચે છે.

જૂઠું બોલવું એ ખરાબ આદત

જૂઠું બોલવું એ એક એવી ખરાબ આદત છે, જે લોકોનો તમારા પરનો વિશ્વાસ ઘટાડે છે. જ્યારે લોકોને ખબર પડે છે કે તમે જૂઠું બોલો છો, ત્યારે તેઓ તમારા પર વિશ્વાસ કરવાનું છોડી દે છે. એ પછી તમારા સંબંધો પણ બગડે છે અને તમારી પ્રતિષ્ઠાને નુકસાન પહોંચાડે છે.

બીજાઓના વિચારોને સમ્માન ન આપવું

બીજાના વિચારોને માન ન આપવું એ એક ખૂબ ખરાબ આદત છે, જેના કારણે લોકો તમારાથી દૂર થાય છે. જ્યારે તમે બીજાના વિચારોને માન આપતા નથી ત્યારે લોકો તમને ઘમંડી અને સ્વાર્થી માને છે. તેના કારણે તમારા સંબંધો બગડે છે અને તમારી પ્રગતિ અને તમારા વેલ્યુને ડાઉન કરે છે.

ફરિયાદ કરવી

ફરિયાદ કરવી એ પણ એક ખરાબ આદત છે, જે લોકોને તમારાથી દૂર કરે છે. જ્યારે તમે હંમેશાં ફરિયાદ કરો છો, ત્યારે લોકો તમને નેગેટિવ અને મૂડી વ્યક્તિ તરીકે જુએ છે. જેથી લોકોમાં તમારી વેલ્યુ ડાઉન થાય છે.

બિનજરૂરી દલીલ કરવી

બિનજરૂરી દલીલો કરવી એ પણ એક ખરાબ આદત છે, જે લોકોને તમારાથી દૂર કરે છે. જ્યારે તમે દરેક બાબતમાં દલીલો પર ઉતરી આવો છો, ત્યારે લોકો તમને

જિદ્દી માનવા લાગે છે. જેથી લોકો તમારી સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરતા નથી અને તમારી વેલ્યુ ડાઉન થાય છે.

બીજાને મદદ ન કરવી

ક્યારેય બીજાને મદદ ન કરવી એ પણ એક ખરાબ આદત છે, જે લોકોને તમારાથી દૂર કરે છે. જ્યારે તમે કોઈ જરૂરિયાતમંદ લોકોની મદદ નથી કરતાં, ત્યારે લોકો તમને સ્વાર્થી માને છે. તમારી સ્વાર્થી ઈમેજને કારણે લોકો તમારી કદર કરવાનું પણ છોડી દે છે.

અહંકાર રાખવો

અહંકાર એવી આદત છે, કે જે લોકોને તમારાથી દૂર કરી દે છે. જ્યારે તમે ખૂબ જ અહંકારી છો, ત્યારે લોકો તમને ઘમંડી- અહંકારી અને સ્વાર્થી માને છે અને તેના કારણે તમારા સંબંધો બગડે છે અને તમારી પ્રગતિને અવરોધાય છે.

૫. લાઈફ મેનેજમેન્ટ

એકવાર ગોતાથી કાલુપુર રીક્ષામાં જઈ રહ્યો હતો. રીક્ષાવાળો ખૂબ આરામથી રીક્ષા ચલાવી રહ્યો હતો..

ત્યારે એક કાર અચાનક જ એક બિલ્ડિંગના પાર્કિંગમાંથી રોડ ઉપર આવી ગઈ.. સમય સૂચકતાથી રીક્ષાવાળાએ ઝડપથી બ્રેક મારી અને કાર રીક્ષા સાથે અથડાતાં અથડાતાં રહી ગઈ..

કાર ડ્રાઈવર ગુસ્સામાં રીક્ષાવાળાને જ ખરી-ખોટી સંભળાવા લાગ્યો, જ્યારે કે વાંક કાર ડ્રાઈવરનો જ હતો.

રીક્ષાવાળાએ કાર ડ્રાઈવર પર ગુસ્સો ન કર્યો અને સૉરી બોલીને આગળ વધી ગયો.

...મને કાર ડ્રાઈવરના વ્યવહાર ઉપર ગુસ્સો આવી રહ્યો હતો અને મેં રીક્ષાવાળાને પૂછ્યું: તેં કાર ડ્રાઈવરને કંઈ કહ્યા વિના જ કેમ જવા દીધો? તેણે તને ખરી ખોટી સંભળાવી, જ્યારે વાંક તો તેનો હતો..

સાહેબ..

આપણું નસીબ સારું છે...નહીં તો એના કારણે આપણે અત્યારે હૉસ્પિટલ ભેગા થઈ ગયા હોત..

રીક્ષા ડ્રાઈવરે આગળ કહ્યું : સાહેબ, ઘણા લોકો ગાર્બેઝ ટ્રક (કચરાની વેન)ની જેમ હોય છે.. તે ઘણો બધો કચરો પોતાના મગજમાં ભરી રાખે છે..

જે વસ્તુઓ જીવનમાં કોઈ કામની નથી હોતી, તેને મહેનત કરીને ભેગા કરતા રહે છે. જેમ કે ગુસ્સો.. નફરત.. ચિંતા. નિરાશા વગેરે."

જ્યારે તેમના મગજમાં કચરો ખૂબ વધુ થઈ જાય છે, તો તે પોતાનો ભાર હળવો કરવા માટે તેને બીજા ઉપર ફેંકવાનો મોકો શોધવા લાગે છે એટલે... હું આવા લોકો સાથે અંતર બનાવીને રાખું છું અને તેમને દૂરથી જ હસીને અલવિદા કહી દઉં છું,,,

કારણ કે..

જો એના જેવા લોકો દ્વારા ફેંકેલો કચરો મેં સ્વીકાર કરી લીધો તો હું પણ એક ગાર્બેજ ટ્રક બની જઈશ અને પોતાની સાથે-સાથે આજુબાજુના લોકો ઉપર પણ કચરો ફેંકતો રહીશ.

મારું માનવું છે કે..

જીવન ખૂબ સુંદર છે એટલે જે આપણી સાથે સારો વ્યવહાર કરે તેમનો આભાર માનો અને જે આપણી સાથે સારો વ્યવહાર ન કરે તેને હસીને માફ કરી દો...

આપણે કાયમ એ યાદ રાખવું જોઈએ કે બધા માનસિક રોગી માત્ર હૉસ્પિટલમાં જ નથી રહેતા કેટલાક આપણી આજુબાજુ ખુલ્લામાં પણ ફરતા રહે છે.

''લાઈફ મેનેજમેન્ટ.''

જો ખેતરમાં બીજ વાવવામાં ન આવે તો કુદરત તેને ઘાસથી ભરી દે છે.

એવી જ રીતે જો મગજમાં હકારાત્મક વિચાર ન ભરવામાં આવે તો નકારાત્મક વિચાર આપોઆપ પોતાની જગ્યા બનાવી લે છે.

બીજો નિયમ છે કે જેની પાસે જે હોય છે તે એ જ વહેંચે છે.

સુખી સુખ... દુઃખી દુઃખ અને જ્ઞાની જ્ઞાન.

ભ્રમિત ભ્રમ અને ભયભીત ભય જ વહેંચે છે.

અસંસ્કારી એના અસંસ્કારોનું પ્રદર્શન કરતા રહે છે અને બાંટતા રહે છે,

શોપીંગ મૉલ અને દુકાનમાં જઈએ ત્યારે શું ખરીદવું તે આપણો અબાધિત અધિકાર છે.

બસ, આ જ રીતે....

આમાંથી શું ગ્રહણ કરવું તે પણ આપણો અબાધિત અધિકાર છે.''

મન ભરીને જીવીએ,

તો જ જીવન તણો આનંદ માણી શકાય.

મનમાં ભરીને ગાર્બેઝ ટ્રકની જેમ રહીને જીવનમાં આનંદ ક્યાંથી માણી શકાય?

૬. જુસ્સા વિના તમે તમારા કામમાં આગળ નહીં વધી શકો

કામમાં નિયમિત રીતે જોતરાઈ રહેવા માટે આંતરિક ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસની જરૂર હોય છે. છેવટે આ જુસ્સો આવે છે કે ક્યાંથી? કેટલાક લોકો આખો દિવસ જુસ્સા સાથે કેવી રીતે કામ કરે છે? જ્યારે કેટલાક લોકો તો થોડું કામ કરીને જ પરેશાન કેમ થઈ જાય છે. જો તમારે સફળ થવું હોય તો તમારે તમારી રૂચિને સમજવી પડશે. જો તમે મનપસંદ કામ કરશો તો ક્યારેય થાકશો નહીં, પોતાની પસંદ મુજબ સખત મહેનત કરતા પોતાની મંજિલ સુધી પહોંચી જશો. જ્યારે તમે તમારા કામને સારી રીતે સમજી લો છો તો મનમાં તેના પ્રત્યે કોઈ ડર કે ભ્રમ રહેતો નથી, તમારે જે કામ કરવું છે, તેનાથી સંપૂર્ણપણે પરિચિત થઈ જશો. જીવનમાં એવું કોઈ કામ ન કરો જે તમને પસંદ ન હોય, કારણ કે જે કામ તમને પસંદ નહીં હોય તે તમે અધૂરા મનથી કરો છો. જીવનમાં આગળ વધવું હોય તો જુસ્સો બહુ કામ આવે છે, જુસ્સા વિના તમે આગળ નહીં વધી શકો. તમને વારંવાર નિષ્ફળતા મળશે છતાં જો તમારા મનમાં જુસ્સો કાયમ છે તો સફળતા મળવા સુધી તમે કામમાં લાગેલા રહેશો.

૭. ધીરજ એ ઝડપ અને ઉતાવળ વચ્ચેનું સ્પીડબ્રેકર છે

- રાજ ભાસ્કર

જીવનમાં સફળ થવું હોય તો ગતિ ધીમી અને મક્કમ રાખો. ઉતાવળની ગતિ તમને ક્યાંય લઈ જતી નથી, ફેંકી દે છે. નિર્ધારીત સમય નિર્ધારીત સ્થળે પહોંચવું હોય તો સ્પીડ મેન્ટેઈન રાખો, સ્પીડ વધારે હશે તો અકસ્માત થવાનો ભય રહેશે અને બહુ ધીમી હશે તો તક ચૂકી જવાનો ડર રહેશે, માટે નિર્ધારિત સ્પીડ જરૂરી છે, ઓવર નહીં. ઉતાવળ ના કરવા માટે ધીરજ નામનું રસાયણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે, ધીરજ એટલે ઝડપ અને ઉતાવળ વચ્ચેનું સ્પીડબ્રેકર. આ સ્પીડબ્રેકર પર જો ગાડી ધીમી નહીં પાડો તો ગાડી ઉછાળીને ભટકાઈ જશે, અકસ્માત થઈ જશે.

ઉતાવળ કરવી એ જીવનમાં વેઠ ઉતારવા સમાન છે. યાદ રાખજો કે જીવનમાં વેઠ ઉતારો તો જીવન તમારી પાસે વેઠ જ કરાવશે.

આહિસ્તા ચલ એ જિંદગી, અભી કુછ કર્જ ચુકાના બાકી હૈ,
કુછ દર્દ મિટાના બાકી હૈ, કુછ હસરતેં અભી અધૂરી હૈ,
કુછ કામ ભી ઓર જરૂરી હૈં, ખ્વાહીશેં જો ઘૂટ ગઈ ઈસ દિલમેં,
ઉનકો દફનાના બાકી હૈ, રફતારમેં તેરી ચલને સે,
કુછ રૂઠ ગયે કુછ છૂટ ગયે, રૂઠોં કો મનાના બાકી હૈ.
રાતોં કો હસાના બાકી હૈ, આહિસ્તા ચલ એ જિંદગી,
અભી કુછ કર્જ ચુકાના બાકી હૈ !

- પરિત્રાણ

૮. વપરાશની વાસ્તવિકતાની બીજી બાજુ

૧. માથામાં સખત દુઃખાવો હતો, તેથી હું મારા પરિચિત કેમિસ્ટની દુકાને માથાના દુઃખાવાની ટીકડી લેવા ગયો. દુકાનમાં એક નોકર હતો, તેણે મને ટીકડીની એક સ્ટ્રિપ આપી, પછી મેં તેને પૂછ્યું કે, સિંહા સાહેબ (માલિક) ક્યાં ગયા છે? તેણે કહ્યું કે, આજ સવારથી સાહેબને માથું દુઃખતું હતું, તેથી તે સામેની દુકાનમાં કૉફી પીવા ગયા છે!

હું મારા હાથમાં બે દવાનાં પતાકડાં જોતો હતો!

૨. માતાનું બ્લડપ્રેશર અને સુગર વધી ગઈ હતી, તેથી વહેલી સવારે માતાને તેના જાણીતા વૃદ્ધ મહિલા ડૉક્ટર પાસે લઈ ગયો. ક્લિનિકની બહારના બગીચામાં નજર કરી તો ત્યાં એ મહિલા ડૉક્ટર યોગ અને કસરત કરી રહ્યાં હતાં ! મારે લગભગ ૪૫ મિનિટ રાહ જોવી પડી, એ પછી, ડૉક્ટર તેના લીંબુનું શરબત લઈને ક્લિનિકમાં આવ્યા અને તેની માતાની તપાસ શરૂ કરી. તેણે મારી માતાને કહ્યું કે, હવે તમારી દવાઓ વધારવી પડશે. પ્રિસ્ક્રિપ્શનમાં પાંચ કે છ દવાઓનાં લખીને, નિયમિત દવાઓ ખાવાની સૂચના આપી. પછી મેં તેને જિજ્ઞાસાથી પછ્યું કે, જો તમે કેટલા સમયથી યોગ કરો છો? તો તેણે કહ્યું કે, મને બ્લડપ્રેશર અને અન્ય ઘણી તકલીફો હોવાથી તે છેલ્લાં ૧૫ વર્ષથી યોગ કરું છું ! હું મારા હાથમાં રહેલું માતાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન જોઈ રહ્યો હતો, જેમાં તેણે બીપી અને સુગર ઘટાડવા માટે ઘણી દવાઓ લખી હતી!

૩. પત્ની સાથે બ્યૂટીપાર્લર ગયો હતો. મારી પત્નીને વાળની ટ્રિટમેન્ટ કરાવવી હતી કારણ કે, તેના વાળ ખૂબ જ બરછટ થઈ ગયા હતા. રિસેપ્શનમાં બેઠેલી યુવતીએ તેને ઘણા પેકેજ અને તેના ફાયદા જણાવ્યા. આ પેકેજો કે રૂ.૧૨૦૦થી ૩૦૦૦ સુધીનાં હતાં અને થોડી છૂટ બાદ તેણે મારી પત્નીને રૂ. ૩૦૦૦નું પૅકેજ ૨૪૦૦ રૂપિયામાં આપ્યું. વાળની ટ્રિટમેન્ટ સમયે, તેની સારવાર કરતી યુવતીના વાળમાંથી એક અજીબ સુગંધ આવી રહી હતી! મેં તેને પૂછ્યું કે, "તમારા વાળમાંથી આ કઈ વિશિષ્ટ સુગંધ આવે છે, તો તેણે કહ્યું કે તેણે પોતાના માથાના તેલમાં મેથી અને કપૂર ભેળવી લીધાં છે, તેનાથી

વાળ નરમ થાય છે અને ઝડપથી વૃદ્ધિ પામે છે! હું મારી પત્નીને જોઈ રહ્યો હતો, જે ૨૪૦૦ રૂપિયામાં વાળ સારા બનાવવા માટે આવી હતી!

૪. મારો શ્રીમંત પિત્રાઈ ભાઈ કે જે મોટા ડેરી ફાર્મ ધરાવે છે તે તેના ફાર્મમાં ગયો. વાડીમાં ૧૫૦ જેટલી વિદેશી ગાયો હતી, જેનું દૂધ મશીન દ્વારા દોહીને પેકિંગ પ્રોસેસ કરવામાં આવી રહી હતી.

ફાર્મમાં એક અલગ ખૂણામાં બે દેશી ગાયો લીલો ચારો ચરી રહી હતી. તે જોઈને મેં પૂછ્યું ત્યારે તેઓએ કહ્યું કે, જે વિદેશી જર્સી ગાયનું દૂધ તેમના ડેરી ફાર્મમાંથી ગ્રાહકોને પૂરું પાડવામાં આવે છે તે દૂધ તેમના ઘરે વાપરતા નથી, પરંતુ પરિવારના ઉપયોગ માટે આ બંને દેશી ગાયનું દૂધ, દહીં અને ઘીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે! હું તે લોકો વિશે વિચારતો હતો જે બ્રાન્ડેડ દૂધને શ્રેષ્ઠ માને છે.

૫. વિશિષ્ટ થાળી અને શુદ્ધ ખોરાક પ્રખ્યાત એવા એક રેસ્ટોરન્ટમાં અમે જમવા ગયા... વિદાય આપતી વખતે મેનેજરે ખૂબ નમ્રતાથી પૂછ્યું, ''સાહેબ, ભોજનનો સ્વાદ કેવો હતો? અમે શુદ્ધ ઘી, મગફળીનું તેલ અને ઓર્ગેનિક મસાલાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. અમે ઘર જેવું જ જમવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.''

મેં ભોજનની ખૂબ પ્રશંસા કરી તો તેણે મને પોતાનું વિઝિટિંગ કાર્ડ આપવા માટે તેની કેબિનમાં લઈ ગયો. બહાર કાઉન્ટર પર સ્ટીલના ત્રણ ડબ્બાવાળું ટિફિન મૂકીને એક વેઈટરે બીજાને કહ્યું, ''સુનિલ સરનું ટિફિન અત્યારે તેમની કેબિનની અંદર મૂકો, એ પછી જમશે.'' મેં એ ટિફિન લઈ જતા વેઈટરને પૂછ્યું, સુનિલ સર અહીં જમતા નથી?'' તેમણે જવાબ આપ્યો, ''સુનિલ સાહેબ ક્યારેય બહારનું ખાતા નથી, હંમેશાં ઘરનું જ ખાય છે.

હું મારા હાથમાં ૧૬૭૦ રૂપિયાનું બિલ જોતો હતો.

મોટેભાગે જે ચીજો આપણા માટે વેચાય છે તેનો ઉપયોગ વેચાણકર્તાઓ જાતે કરતા નથી!

૯. જીવંત રહેવા માટે જીવવું જરૂરી છે

અતિ ચમકદમક, વાહવાહી અને ખુશામતખોર ફિલ્મી દુનિયામાં પ્રસિદ્ધિ અને સફળતાની ટોચ પર પહોંચેલ કરિયરના બાદ આ ફિલ્મી હસ્તીઓના જીવનમાં જે ગુમનામી અને એકલાપણું આવી જાય છે તે અત્યંત ભયાવહ હોય છે. એવું નથી કે આવી પરિસ્થિતિઓ આપણા સામાન્ય લોકોના જીવનમાં જ આવે છે. આવા હતાશ, નિરાશ અને નાસીપાસ લોકો માટે વહીદાજીનું જીવન એક પ્રેરણાસ્રોત સમાન છે અને આ લેખ / મૅસેજનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય પણ "જીવંત રહેવા માટે જીવવું જરૂરી છે, આનંદ, ઉમંગ અને ઉત્સાહના સાથે સ્વીકાર અને કૃતજ્ઞતા સાથે અને પોતાની મનપસંદ પ્રવૃત્તિઓ તથા વ્યક્તિઓની સાથે."

વહીદાજી સાચા અર્થમાં આવું જીવન જીવવાવાળાં અને જીવનને સાર્થક કરવાવાળાં મહાન નાયિકા છે. તેમનું જીવન એક જ્વલંત ઉદાહરણ છે કે, "મોટી ઉંમર (વૃદ્ધાવસ્થા)માં નવી પ્રવૃત્તિઓ અને અવનવા શોખો શરૂ કરવા માટે ઉંમર કોઈ બાધા નથી બનતી. અગર તમારામાં ઉત્સાહ અને જીવન જીવવાની લલક (લાલસા) કાયમ છે અને હા, તમે એકંદરે સ્વસ્થ અને સક્રિય જીવન જીવી રહ્યા છો."

વહીદાજી હિમાંશુ શેઠ નામના એક ગુજરાતી વાઈલ્ડ લાઈફ ફોટોગ્રાફરથી ફોટોગ્રાફીની તરકીબો શીખ્યા બાદ કહે છે, હિમાંશુજી મારા ગુરુ. ઉત્કૃષ્ટ વાઈલ્ડ લાઈફ ફોટોગ્રાફી માટે અમે તાન્ઝાનિયા, નામિબિયા, કેન્યા, આસામ અને અરુણાચલ પ્રદેશના જંગલોમાં સાથે સાથે ભટક્યા છીએ.

"આપણા દેશમાં, સમાજમાં મોટી ઉંમરવાળા લોકોના જીવનયાપન સંબંધી ઘણી ભ્રાંતિઓ છે. આ ઉંમરમાં આ બધું કરવાની શું જરૂર છે? આવું લોકો વારંવાર પૂછે છે. વૃદ્ધોના જીવનયાપન સંબંધી આવી માનસિકતા બદલવાની / સુધારવાની જરૂરત છે."

"અગર તમો જીવંત છો, તમારામાં ઉત્સાહ છે, તમારું તન-મન સ્વસ્થ અને ઉમંગથી ભરેલ છે, તો તમે કોઈ પણ ઉંમરમાં જે ચાહો તે કરી શકો છો. કોઈ પણ

નવો શોખ શરૂ કરી શકો છો. શોખ કેવો પણ હોય, હોવો જરૂરી છે. જીવનનું એક ધ્યેય, જીવવાનો મકસદ અને ઝનૂન જરૂરી છે.''

મોટી ઉંમરમાં કેમ જીવવું ? આ વાત આપણે વહીદાજીથી શીખવી જોઈએ. ''પ્યાસા, કાગઝ કે ફૂલ, સાહિબ બીબી ઔર ગુલામ અને ગાઇડ'' જેવી યાદગાર ફિલ્મોના આ ભૂતપૂર્વ સ્ટારને પોતાની સમકાલીન અભિનેત્રીઓ આશા પારેખ (૭૮), હેલન (૮૩) સાથે ખાસ મિત્રતા છે અને આ ત્રણે એકાંતરે સાથે સાથે ફિલ્મ જોવા, ખાવા-પીવા કે હરવા-ફરવા માટે મળતી રહે છે.

૧૦. "જેટલી વાર વાંચશો એટલી વાર જીવનનો પાઠ ભણાવશે આ લેખ..."

"તારું ને મારું શું છે આ જીવનમાં ?"

જીવનના શરૂઆતનાં ૨૦ વર્ષ હવાની જેમ ઊડી ગયાં.

પછી શરૂ થઈ નોકરીની શોધ.

આ નંઈ પેલું, પેલું નંઈ ઓલું.

આમ કરતાં કરતાં ૨ થી ૩ નોકરીઓ છોડતાં છોડતાં એક નક્કી કરી.

થોડી સ્થિરતાની શરૂઆત થઈ.

અને પછી લગ્ન થયાં.

જીવનની રામકહાની શરૂ થઈ ગઈ.

લગ્નજીવનના શરૂઆતના બે વર્ષે કોમળ, ગુલાબી ને રસીલા સપનાંઓને પૂરા કરવામાં પસાર થઈ ગયાં.

હાથોમાં હાથ નાખી હરવું-ફરવું બધું થયું, પણ આ દીવો જલદીથી હવા થઈ ગયા અને પછી બાળકના આવવાની આહટ થઈ. હવે આખું ધ્યાન બાળકમાં કેન્દ્રિત થઈ ગયું.

બાળક સાથે હસવું, રમવું, ખાવું-પીવું અને લાડ કરવાનું શરૂ થઈ ગયું.

સમય એટલો જલદીથી પસાર થઈ ગયો કે ખબર જ ન પડી.

...અને આ બધાની વચ્ચે ક્યારે મારો હાથ તેના હાથથી નીકળી ગયો, વાતો કરવી, હરવું-ફરવું ક્યારે બંધ થઈ ગયું ખબર જ ન પડી...

બાળક મોટું થતું ગયું.

તે બાળકમાં વ્યસ્ત થઈ ગઈ,

અને હું મારા કામમાં.

ઘર અને ગાડીની EMI, બાળકની જવાબદારી, શિક્ષા અને ભવિષ્યની ચિંતા

અને બૅન્કમાં રકમ વધારવાની ચિંતા.

તે પણ પોતાને કામમાં વ્યસ્ત થતી ગઈ અને હું પણ.

જોતજોતામાં હું ૪૫નો થઈ ગયો.

ઘર, ગાડી, પૈસા, પરિવાર બધું જ હતું પણ કંઈક ખામી લાગતી હતી.

...અને એ શું છે એ ખબર ન પડી.

એની ચીડચીડ દિવસે દિવસે વધતી ગઈ અને હું ઉદાસ ઉદાસ થતો ગયો.

છોકરું મોટું થઈ ગયું અને તેનો સંસાર બાંધવાનો સમય આવ્યો.

ત્યાં સુધી અમે પણ ૫૫ વર્ષની ઉંમરમાં પહોંચી ગયાં.

એક ક્ષણમાં મને જૂના દિવસો યાદ આવવા લાગ્યા.

અને સારો સમય જોઈ મેં તેને કીધું..

"અરે, જરા અહીં આવ. મારી પાસે બેસ. ચાલ હાથોમાં હાથ નાખી ક્યાંક ફરવા જઈએ."

મને વિચિત્ર નજરોથી જોવા લાગી અને કહ્યુંઃ

"કંઈ ભાનબાન છે કે નહીં, ઘરમાં આટલું કામ છે અને તમને વાતોનાં વડાં કરવાં છે અત્યારે."

આમ કહી સાડીનો પલ્લું જોરથી અંદર કરી રસોડામાં ચાલી ગઈ.

૫૫ની ઉંમરમાં પહોંચ્યા પછી વાળમાંથી કાળો રંગ જતો ગયો.

આખોમાં ચશ્માં આવી ગયાં

દીકરો ભણવા વિદેશ જતો રહ્યો.

એક સપનું પણ પૂરું થઈ ગયું અને દીકરો હવે પોતાના પગ પર ઊભો થઈ સારી નોકરીએ લાગી ગયો.

હું અને મારી પત્ની હવે એકસરખા દેખાતાં હતાં...

અમે બન્ને ઘરડાં થઈ ગયાં હતાં.

દવાઓ પર જીવન જીવવાનું શરૂ થયું અને ભગવાનની પ્રાર્થનાઓમાં લાગી ગયાં.

બાળકો મોટાં થશે તો ખુશીથી આ ઘરમાં રહીશું એવું વિચારી આ ઘર લીધું હતું જે હવે મોટો ભાર લાગી રહ્યો છે.

છોકરો જ્યારે પરત ફરશે, હવે એની રાહ જોઈને દિવસો પસાર થતા ગયા.

એક દિવસ સોફા પર બેસી ઠંડી હવાનો આનંદ માણી રહ્યો હતો કે ત્યારે ફોનની ઘંટડી વાગી.

તરત જ મેં ફોન ઉપાડ્યો.

દીકરાનો ફોન હતો.''

તેણે કહ્યું કે એનાં લગ્ન વિદેશમાં થઈ ગયાં છે અને હવે એ પરદેશમાં જ રહેશે.

અને એમ પણ કીધું કે,

''બેંકમાં જે પૈસા છે, એ તેને નથી જોઈતા માટે તેને વૃદ્ધાશ્રમમાં દાન કરી દો અને ત્યાં જ રહી જાઓ.''

આટલું કહી ફોન મૂકી દીધો.

હું પાછો સોફા પર આવી બેઠો.

આજે ફરીથી મેં પત્નીને કીધું,

''ચાલ, આજે હાથમાં હાથ નાખી કયાંક ફરવા જઈએ.''

અને તેણે તરત જવાબ આપ્યોઃ

''હા, એક મિનિટ આવી.''

મને વિશ્વાસ ન થયો. મારી આંખોમાં ખુશીના આંસુ છલકી આવ્યા.

...અને અચાનક એકદમથી હું પાછો ઉદાસ થઈ ગયો. તે આવી અને પૂછ્યું,

''હા ચાલો, બોલો, શું કહેતા હતા તમે?

પણ પછી હું કંઈ બોલ્યો નહીં, બસ મારા વિચારોમાં ખોવાઈ ગયો,

...અને પત્નીને કશું સમજ પડી નહિ એટલે એ પછી તેના કામ પર લાગી.

પછી થોડી વાર રહી પછી મારી પાસે આવીને બેસી. મારા ઠંડા હાથને તેના હાથમાં પકડી કહ્યું,

"ચાલો, ક્યાંક ફરવા જવું છે તમને?"

"શું વાતો કરવી છે?"

આટલું કહેતાં તેની આંખો પણ ભીની થઈ ગઈ!!

"બસ, હું ત્યારે તેના ખોળા પર માથું રાખી વિચારતો રહ્યો કે...

"શું આ છે જિંદગી?"

"બધાંય પોતાનું નસીબ સાથે લઈને આવે છે એટલા માટે થોડો સમય પોતાના માટે પણ કાઢો.

જીવન પોતાનું છે તો તેને પોતાની રીતે જીવતા શીખો.

આજથી જ શરૂઆત કરો, કારણ કે કાલ ક્યારેય નહીં આવે અને તમે જીવનની અમૂલ્ય ક્ષણો ખોઈ બેસશો.

જીવન મોજથી જીવો.

૧૧. છેલ્લી સફરનો મુસાફર

હું Ola ટેક્સી ચલાવું છું. મોટાભાગે રાત્રે ડ્યૂટી કરું છું. ગયા અઠવાડિયે રાત્રે લગભગ ૧૧ વાગ્યે એક વૃદ્ધ ભાઈ મારી ટેક્સીમાં બેઠા.

સફેદ કુર્તા અને ધોતી પહેરેલી. આંખોમાં થાક હતો... પણ અવાજમાં અજબ મજબૂતી હતી.

બેસતાં જ તેમણે કહ્યું;

"આજે રાત્રે મને પાંચ જગ્યાએ લઈ જવાનું છે. હું તને રૂ. ૫,૦૦૦ કેશ આપીશ પણ અંત સુધી કારણ પૂછતો નહીં."

એમણે મને એક કાગળ આપ્યો. તેમાં પાંચ સરનામાં લખેલા હતા.

પહેલો સ્ટોપ.

દક્ષિણ Kolkataનું એક જૂનું ઘર.

મેં કાર રોકી. તેઓ નીચે ઊતર્યા નહીં. ફક્ત કાચ નીચે કર્યો અને ઘરને જોતા રહ્યા. દસ મિનિટ સુધી.

તેમની આંખોમાંથી આંસુ વહેતાં રહ્યાં.

પછી ધીમેથી બોલ્યાઃ

"ચાલો... આગળ."

બીજો સ્ટોપ.

એક પ્રાથમિક શાળા. ગેટ બંધ હતો. મેદાનમાં અંધારું હતું.

તેઓ ધીમે ધીમે ઊતર્યા. એક ઝૂલામાં જઈને બેઠા અને હળવેથી ઝૂલવા લાગ્યા.

વીસ મિનિટ પછી પાછા આવ્યા અને બોલ્યાઃ

અહીં ૪૩ વર્ષ સુધી શિક્ષક હતો. મારી જિંદગીનો સૌથી સુંદર સમય.

ત્રીજો સ્ટોપ.

એક નાનું જૂનું કૉફી હાઉસ.

તેઓ અંદર ગયા. ચાનો કપ મંગાવ્યો અને ખૂણે બેસી ગયા. ચાને સ્પર્શ પણ ન કર્યો. ફક્ત આસપાસ જોતા રહ્યા.

પંદર મિનિટ પછી પાછા આવ્યા. ચહેરા પર નાનું સ્મિત હતું.

હું ૧૯૬૯માં અહીં મારી પત્ની મિતાલીને પહેલીવાર મળ્યો હતો.

ચોથો સ્ટોપ.

Nimtala Cremation Ground

તેઓ નીચે ઊતર્યા, એક સ્મારક પાસે ઊભા રહ્યા અને ધીમેથી કંઈક બોલ્યા.

અડધા કલાક પછી પાછા આવ્યા. આંખો લાલ હતી.

''ત્રણ વર્ષ થઈ ગયાં, તે ગઈ.''

પાંચમો સ્ટોપ.

એક મોટી સરકારી હૉસ્પિટલ,

તેમણે કાર પાર્ક કરાવી. પછી મારી તરફ જોઈને કહ્યું:

''હવે સાચું કારણ કહું છું, મને ચોથા સ્ટેજનું કૅન્સર છે. ડૉક્ટરે કહ્યું છે થોડાં અઠવાડિયાં, કદાચ થોડા દિવસ.''

આજે રાત્રે હું મારી આખી જિંદગી છેલ્લી વાર જોઈ લેવા માગતો હતો.''

હું સ્ટીયરિંગ પર માથું મૂકી રડી પડ્યો.

તેમણે કહ્યું:

એ ઘર — જ્યાં મેં બાળકો ઉછેર્યાં.,

એ શાળા — જ્યાં મને જીવનનો અર્થ મળ્યો.

એ કૉફી હાઉસ — જ્યાં મને પ્રેમ મળ્યો.

એ સ્મશાન — જ્યાં તેને છેલ્લી વિદાય આપી.

આ હૉસ્પિટલ – જ્યાં હવે હું દાખલ થવાનો છું. અહીંથી ઘરે પરત ફરવું નથી.

તેમણે ૫,૦૦૦ રૂપિયા મારા હાથમાં મૂકી દીધા.

"આભાર તારો, તેં મને મારી જિંદગી ફરી એકવાર ફરાવી."

મેં કહ્યું:

"હું આ પૈસા નહીં લઉં."

તેઓ બોલ્યા:

"લે, લે, આપવાનું હવે કોઈ નથી. બાળકો દૂર થઈ ગયાં છે. મિત્રો એક પછી એક જતા રહ્યા. તેં મને ત્રણ કલાક માનવતા આપી છે."

તેઓ નાની સૂટકેસ લઈને અંદર ગયા.

આગળના દિવસો.

બીજા દિવસે હું હૉસ્પિટલ ગયો.

મેં પૂછ્યું:

"શ્રી અનિરુદ્ધ મુખર્જી. કેબિન ૪૧૨?"

હું ફૂલો લઈને અંદર ગયો.

તેમણે સ્મિતથી પૂછ્યું:

"તું આવ્યો?"

મેં કહ્યું:

"હું તમને એમ જ છોડીને જઈ શક્યો નહીં."

હું રોજ જવા લાગ્યો. ક્યારેક ચા લઈ જતો, ક્યારેક સમાચારપત્ર વાંચી સંભળાવતો, ક્યારેક ફક્ત શાંતિથી બેસી રહેતો.

એક દિવસ તેમણે કહ્યું:

"મને લાગતું હતું કે હું એકલો મરીશ પણ તું અહીં છે. અજાણ્યો માણસ

પરિવાર બની ગયો.''

મેં તેમનો હાથ પકડી કહ્યું:

''તમે એકલા નથી.''

અંતિમ ક્ષણ

મંગળવારે રાત્રે ૩:૧૭ વાગ્યે તેઓ ગયા.

હું તેમની બાજુમાં બેઠો હતો, હાથ પકડીને.

તેમના છેલ્લા શબ્દો હતા:

''લોકોને કહેજે... અજાણ્યા માણસોને ધ્યાનથી જોવું. આપણે બધા ક્યાંક જઈ રહ્યા છીએ. કોઈ ઝડપથી, કોઈ ધીમે. રસ્તામાં દયા બતાવજો.''

અને મોનિટરમાં સીધી લાઇન થઈ ગઈ.

અંતિમ વિદાય

તેમના દેહસંસ્કાર સમયે ફક્ત છ લોકો હતા:

હું

ત્રણ નર્સ

એક વકીલ

એક જૂનો વિધાર્થી

૪૩ વર્ષ શિક્ષક તરીકે.

૫૨ વર્ષ લગ્નજીવન.

૮૧ વર્ષ જીવન.

અને માત્ર છ લોકો.

મને મળેલો પાઠ.

શ્રી અનિરુદ્ધે મને શીખવ્યું.

દરેક અજાણ્યો માણસ કોઈની આખી દુનિયા હોય છે.

દરેક મુસાફર એક વાર્તા છે.

દરેક માણસ જીવતો, રાહ જોતો, ધીમે ધીમે વિદાય લઈ રહ્યો છે.

તેમણે મને ૫૦૦૦ રૂપિયા આપ્યા હતા રસ્તા પર ચલાવવા માટે..

પણ જે પાઠ શીખવ્યો તેની કિંમત પૈસાથી ઘણી વધારે છે.

આજે પણ એ ૫૦૦૦ રૂપિયા મારી કારના ગ્લોવ બૉકસમાં છે, મેં ક્યારેય ખર્ચ્યા નથી.

હવે હું અલગ રીતે ટેક્સી ચલાવું છું.

દરેક મુસાફર સાથે પ્રેમથી વાત કરું છું.

કારણ કે...

કદાચ કોઈ મુસાફર પોતાની છેલ્લી સફરે હોય.

કદાચ કોઈ અજાણ્યો માણસ પોતાની અંતિમ વિદાય લઈ રહ્યો હોય.

સંકલનઃ ડૉ. કકાણી

૧૨. જીવનદર્શન

પ્રણામ...

- મફતનો રોટલો, નવરાશનો ઓટલો અને રોગનો ખાટલો એ ત્રણેય સગા ભાઈઓ છે. આ ત્રણેયની એક બહેનનું નામ ગરીબી છે આ ચારેયની સગી માતાનું નામ આળસ છે.
- તમે ગમે તેટલાં સારાં કામ કરો, ગમે તેટલા સારા બનો કે ગમે તેટલા ઈમાનદાર બનો પરંતુ દુનિયા તો તમારી ફક્ત એક જ ભૂલની રાહ જોતી હોય છે.
- કળિયુગ છે, જુઠ્ઠાનો સ્વીકાર થાય અને સાચાનો શિકાર થાય.
- વિશ્વાસ કરવામાં થોડું ધ્યાન રાખજો, કેમ કે સાકર અને મીઠાનો રંગ એક જ હોય છે.
- કોઈ પણ માણસ જનમથી ખરાબ નથી હોતો પણ સમય અને સંજોગો માણસને ખરાબ બનાવી દે છે.
- કર્મ જ એક એવી હૉટલ છે, જ્યાં આપણે ઑર્ડર નથી આપવો પડતો. આપણને એ જ પીરસવામાં આવે છે આપણે જે જીવનમાં રાંધ્યું હોય છે.
- એ જરૂરી નથી કે દરરોજ મંદિર જવાથી માણસ ધાર્મિક બની જાય, પણ કર્મ જ એવાં હોવાં જોઈએ કે માણસ ગમે ત્યાં જાય ત્યાં જ મંદિર નથી બની જાય.
- સ્મશાન કરતાં સંસાર વધુ ખતરનાક છે. કેમ કે સ્મશાન તો મરેલાને જ બાળે છે જ્યારે સંસાર તો જીવતાને બાળે છે.

૧૩. બે પેઢી વચ્ચેની સરખામણી

આ પેઢીના લોકોએ તેમના જીવનમાં નાતજાતની ચુસ્ત વાડાબંધીવાળો સમાજવ્યવસ્થાથી લઈને નાતજાત રહિત સમાજવ્યવસ્થા જોઈ છે. બળદ ગાડાથી બુલેટ ટ્રેન, પ્લેન અને કેરોસીનના દીવડા ફાનસથી લઈને એલઈડી લાઇટ તથા ટપાલના પોસ્ટકાર્ડથી લઈને મોબાઇલ ફોન સુધીના ૨૦૦ વર્ષમાં થાય તેટલાં પરિવર્તન જોયાં છે, અનુભવ્યા છે. તેઓ જૂની પેઢી અને નવી પેઢી વચ્ચે પિસાયા છે પણ પોતે પીડા સહન કરીને બન્ને પેઢી વચ્ચે સેતુ બન્યા છે આ પેઢીના લોકો...

- સંતાનો માટે બધી જ બચત ખર્ચ કરવાવાળા
- ઘરના દરેક જણ જમ્યા કે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવાવાળા
- રાત્રે દીકરા-દીકરી ઘરમાં ના આવે ત્યાં સુધી ચિંતામાં જાગનારા
- મંદિરે જનારા, અગિયારસ અને બીજા વ્રત ઉપવાસ કરનારા છે
- ઘરમાં ટીશર્ટ-ચડ્ડીને બદલે ઝભ્ભો-લેંઘો પહેરવાવાળા
- ગાડી પોસાય છતાં બસમાં ફરવાવાળા
- ન જોઈતી લાઇટ અને પંખા બંધ કરવાવાળા
- તૂટેલા સ્લીપરની પટ્ટી બદલાવી ચાલવાવાળા
- હૉટેલો છોડીને રેકડીની કટિંગ ચા પીવાવાળા
- ત્રિફળા ને સુદર્શન લેવાવાળા, દવાને બદલે કડું-કરિયાતુંનો કાઢો પીવાવાળા
- બૅન્કમાં થોડા પૈસા ભરી પાસબુક જોવાવાળા
- લાઇટ ને ટેક્સના બિલો ઓનલાઇન ના ભરતાં, રૂબરૂ ભરી રસીદ લઈ ફાઇલ કરવાવાળા

— આવી અનેક આદતો ધરાવનારાની આ છેલ્લી પેઢી છે, તેને આદર આપો.

૧૪. કેવો સુંદર જવાબ !

બે પેઢી વચ્ચેની સરખામણી...
દરેક વ્યક્તિએ વાંચવી જ જોઈએ.
ન ગમે તો પૈસા પાછા.

એક યુવાને
તેના પિતાને પૂછ્યું:
"તમે લોકો પહેલાં કેવી રીતે રહેતા હતા?"
ટેક્નોલૉજી ન હતી.
કાર કે પ્લેન નહીં,
ઈન્ટરનેટ નહીં,
કમ્પ્યૂટર નહીં,
મોલ નહીં,
કલર ટી.વી. નહીં,
મલ્ટિપ્લેક્સ સિનેમા નહીં,
મોબાઈલ ફોન નહીં.
લકઝરી હૉટેલ, રેસ્ટોરન્ટ નહીં,
હીલ સ્ટેશન પર ફરવા જવાનું નહીં,
તેના પિતાએ જવાબ આપ્યો:
જેમ કે તમારી પેઢી આજે કેવી રીતે જીવે છે?
અમને આશ્ચર્ય થાય છે...
કોઈ પ્રાર્થના નથી,
કરુણા નથી,

કોઈ સન્માન નથી,

કોઈ માન નથી.

મોટો પરિવાર નથી,

શરમ નથી,

નમ્રતા નથી.

સમયનું આયોજન નથી

રમતગમત નથી.

વાંચન નથી,

ખેતીકામ નથી.

મા-બાપ કે વડીલો પ્રત્યે આદર નથી

અમે,

૧૯૫૦-૧૯૮૦ની વચ્ચે

જન્મેલા આશીર્વાદિત લોકો છીએ.

અમે જીવંત નવલકથા છીએ.

- રમતી વખતે અને સાઈકલ ચલાવતી વખતે અમે ક્યારેય હેલ્મેટ પહેરી ન હતી.
- શાળા પછી અમે સાંજ સુધી રમતા. અમે ક્યારેય ટી.વી. જોયું નથી.
- અને સાચા મિત્રો સાથે રમ્યા, ઈન્ટરનેટ મિત્રો સાથે નહિ.
- જો અમને ક્યારેય તરસ લાગે તો અમે નળનું પાણી પીધું, બોટલનું નહીં.
- અમે ચાર મિત્રો સાથે એક જ ગ્લાસ શરબત શેર કરતા હોવા છતાં અને ને ક્યારેય બીમાર થયા નથી.

- અમારું વજન ક્યારેય વધ્યું નથી. કારણ

  અમે રોજ રોટલો, દહીં, અથાણું અને ગોળ ખાતા હતા.

- ખુલ્લા પગે ફરવા છતાં કંઈ થયું નથી.

  કાંટા અમારાથી દૂર રહેતા.

- અમારા માતા અને પિતાએ અમને સ્વસ્થ રાખવા માટે ક્યારેય કોઈ સપ્લીમેન્ટ્સનો ઉપયોગ કરવા દીધો નથી.

  મગફળી, ગોળ, બાજરાનો, ઘઉંનો પોંક, મકાઈના ડોડા અને ક્યારેક શેરડીનો સાંઠો મળે એટલે ભયો ભયો.

- અમે અમારાં પોતાનાં રમકડાં બનાવતા અને તેની સાથે રમતા, ધૂળમાં, રેતીમાં દેશી રમતો રમતા, વાગે તો કાળી માટી લગાવી દેતાં... દુઃખ ગાયબ.

- અમારા માતા પિતાએ અમને પ્રેમ અને સંસ્કાર આપ્યા.

  દુન્યવી ભૌતિક સાધન સામગ્રી નહીં.

  અમારી પાસે ક્યારેય સેલફોન, ડીવીડી, પ્લે સ્ટેશન, એક્સબોક્સ, વીડિયો ગેમ્સ, પર્સનલ કમ્પ્યૂટર, ઈન્ટરનેટ ચેટ નહોતાં -

પણ

અમારે સાચા મિત્રો હતા તે અમારા માટે નેટવર્કનું કામ કરતા.

- અમે અમારા મિત્રોના ઘરની બિનઆમંત્રિત મુલાકાત લીધી અને તેમની સાથે ભોજનનો આનંદ માણ્યો.

- તમારી દુનિયાથી વિપરીત, અમારે નજીકમાં રહેતા સંબંધીઓ હતા, જેથી કુટુંબનો સમય અને સંબંધો એક સાથે માણવામાં આવ્યા. મામા, માસી, કાકા, ફોઈનો પ્રેમ જોવા તમારે એક પેઢી આગળ જનમ લેવાની જરૂર હતી.

- અમે ભલે બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ ફોટામાં હતા પણ તમને એ ફોટામાં રંગીન યાદી જોવા મળશે. હવે અમે તમારા માટે કલર ઝેરોક્સ છીએ.

- અમે એક અનોખી અને કદાચ સૌથી વધુ સમજદાર પેઢી છીએ.

કારણ કે અમે એવી છેલ્લી પેઢી છીએ જેમણે તેમના માતાપિતાનું નતમસ્તકે સાંભળ્યું છે.

ઉપરાંત,

એવી પ્રથમ પેઢી છીએ, જેઓએ તેમનાં બાળકો પાસેથી પણ સાંભળવું પડ્યું છે. હજી પણ બાળકો દલીલ કરે છે, ખોટા સાબિત કરવા આંખની શરમ રાખ્યા વગર પણ પ્રયત્નો કરે છે પણ અમે સાંભળી લઈએ છીએ.

અને અમે એવા લોકો છીએ, જેઓ હજુ પણ વધુ સ્માર્ટ છીએ અને તમને એ ટેક્નોલોજીનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરી રહ્યા છીએ, જે અમે તમારી ઉંમરના હતા ત્યારે ક્યારેય અસ્તિત્વમાં જ ન હતું... જોયું જ નહોતું.

તેથી

તમારા મારે એ વધુ સારું છે કે

અમે આ પૃથ્વી અને તમારા જીવનમાંથી અદશ્ય થઈએ તે પહેલાં

તમે...

અમારાથી આનંદ લો. અમારી પાસેથી શીખો.

માનો કે ન માનો પણ...

અમે હરતી-ફરતી યુનિવર્સિટી છીએ.

આમ જોવા જઈએ તો...

અમે એક અનલિમિટેડ ડીશ છીએ... તમે ધરાઈ જશો.

જો પચાવી શકો તો અમને માણો.

મને નથી ખબર કે આ કોણે લખેલું છે.

૧૪. શબ્દશાસ્ત્ર

- ડૉ. તરલિકા ત્રિવેદી

આમ તો શું ધન હોય આપણી પાસે ?

...પણ એક વાત છે, શબ્દ - જે ધન પણ છે, વાપરતાં આવડે તો શસ્ત્ર પણ બને,

શાસ્ત્ર તો એ છે જ.

પ્રભુ ! તમે શબ્દ અને અમે શોધીએ અર્થ !

ઝાડની ડાળ પરથી આડેધડ ચૂંટેલા ફૂલો જેવા શબ્દોથી કવિતા થાય ?

કવિતા માટે તો ઝાડ પોતાની મેળે ખેરવે એવા પારિજાત કે રાતરાણીનાં ખરેલા ફૂલ જેવા શબ્દો જ કામના.

શબ્દ પોતાના અર્થ રૂપી સૌંદર્યને સાવ ખૂલ્લું ન મૂકે અને સાવ ઢાંકી ઢબૂરી ન દે ત્યારે કાવ્ય બને?

શબ્દ તો નદીમાં ફેંકેલા પથ્થરની જેમ અર્થના તરંગો ઉપજાવે, તમે એ તરંગ પર ક્યાં છો, શિખર પર કે ઘાટીમાં ? બધો આધાર એના પર છે,

લોકો કોઈ લેખક માટે કહે કે એ તો "શબ્દોને રમાડી શકે", મને એમ લાગે કે શબ્દને આપણાં આંગણામાં આવી રમવું ગમે તો ખરું!

કોઈ સાથે હોય ત્યારે તો એ શબ્દ બની પહોંચે પણ

કોઈ નથી ત્યારે ય આ શબ્દ જ સાથે હોય.

નાના મોટા, ભારેખમ અને રમતિયાળ

વજન વગરના છતાં સ્પર્શે ઊંડા.

કોણ બોલે છે એના પર પણ શબ્દ અર્થ બદલે.

તમારું નામ તમે કેટલીય વાર સાંભળ્યું હશે, દરેક વખતે તમે એક નવું રૂપ ધારણ કરો.

એક શબ્દ લો-

ખળભળાટ...

એને લખેલો વાંચો, એના વળાંક જુઓ, નદી આડીઅવળી ચાલી અવાજ ગજાવતી હોય એવું લાગે, એમાં પહેલાં ળ જુઓ, એ ળ ને તમે લ કરી નાખો, એટલે પત્યું! વાત ગઈ!

શબ્દ પાછા બનીઠનીને આવે, ઉચ્ચાર સાથે.

તામિલ મલયાલી ભાષા નહિ, તમિળને મળયાળમ તો જીભ જે વળે, ત્યારે એ ઠેઠ દક્ષિણમાં પહોંચે

એવું જ બાંગ્લાનું. પહોળાં ઉચ્ચાર, એમના ધોતી કફની જેવા! કંજૂસાઈ ન મળે! બહુ નાની ઉંમરે એક સપનું આવેલું, સામે રોબિન્દ્રનાથ બેઠેલા ! મેં પૂછ્યું, ‘‘બાંગ્લાભાષામાં બધા ઉચ્ચારો પહોળા કેમ? તો કહે, ‘‘અમારા દિલ મોટાં એટલે!’’

બંગાળમાં સારું-ખરાબ બધાં માટે તીવ્રતા દર્શાવવા ‘‘ભીષોણ’’ વપરાય એવો ખ્યાલ છે પણ એને ગુજરાતીમાં ભયંકર કરી બધે વાપરીએ તો એ બેસણાની સાડી રીસેપ્શનમાં વાપરી એવું લાગે.

એક સરખા લાગતા શબ્દો પણ દરેક જુદાં જુદાં તાળાની ચાવી જેવા !

હમણાં એક જોડકણામાં આગ ઊંડે ઘાલી.

એવો પ્રયોગ કર્યો તો અમારા સમભાવક મિત્રે તરત ચર્ચા કરી તો યોગ્ય શબ્દ સૂઝ્યો ! આગને ઘલાય નહિ ધરબાય ! કપડાં મેચિંગ નહીં હોય તો ચાલે, પણ શબ્દો મેળ વગરના ન જ ચાલે.

આ શબ્દોપનિષદ તો બહુ લાંબું છે -

હજુ તો સેનોરીતા કે મોંશ્યોની વાત નથી કરી! બપોરે વામકુક્ષી કરીએ ત્યાં siesta શબ્દ પણ પડખું ફરે.

શબ્દ સાથે અર્થ તો ખરો પણ પાછળ આવે ભાવ.

આ બપોરનો તડકો ઝરે છે ત્યારે લખવું હતું શબ્દબ્રહ્મ વિષે પણ શબ્દો મને કઈ કેડીએ તેડી ગયા !

૧૫. વેર વેરથી ન શમે, વેર તો અવેરથી શમે

પરિવાર, કુટુંબ અને સમાજમાં ક્યારેક ગેરસમજ, અહમ્ અને સહનશક્તિના અભાવે વાદવિવાદ, મનદુઃખ અને સમય-સંજોગને કારણે નાની મોટી ન ગમતી ઘટનાઓ બનતી હોય છે.

શરૂઆતમાં તેનું સ્વરૂપ ખૂબ જ નાનું હોય છે પણ સમયસર તેનો ઉકેલ ન થાય તો તેનું વરવું સ્વરૂપ થઈ જાય છે અને વેરઝેર વધી જાય છે, જેને લીધે અઘટિત પરીણામ આવે છે.

આ સમયે મૌન રહેવું એ ઉત્તમ ઉપાય છે અને કોઈ સંત કે સત્પુરુષના સંગમાં રહેવું. સાથે પ્રભુનું સ્મરણ અને ભજન વધારે કરવું. સમય જતાં મનમાં વિચાર થશે કે જે થવાનું હતું તે થઈ ગયું જેમાં મારી પણ ભૂલ હશે!

આવો વિચાર થતો બદલો લેવાની વાત ધીરે ધીરે મનમાંથી નીકળી જશે અને દિલમાં શાંતિ થશે.

વેરથી વેર વધે છે પણ અવેરથી વેર શમે છે, એવું સ્વયં આપણને જણાશે.

બસ ! વિચાર બદલો પરિણામ સુખરૂપ મળશે.

પરમ પૂજ્ય પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ કહેતા કે બીજાની ભૂલ માફ કરવી એ સદ્‌ગુણ છે પણ બીજાની ભૂલ માફ કરી તેનું ભલું ઈચ્છવું તે સદ્‌ગુણની પરાકાષ્ટા છે.

આવો, પ્રમુખ સ્વામી મહારાજના બોધને જીવનમાં ઉતારી મહારાજને રાજી કરીએ અને જીવન સાર્થક કરીએ.

૧૬. લાભપાંચમના સંકલ્પો

અહીં લાભપાંચમના સંકલ્પો આપેલા છે, આમાંથી ૬થી ૭ સંકલ્પ લઈએ અને અન્યને લેવા પ્રેરિત કરીયે, એ જ મા વસુંધરાની સૌથી મોટી સેવા છે.

૧. "હું બ્રશ કરતી વખતે નળ ખુલ્લો નહીં રાખું."

૨. "હું મારી થાળીમાં જમવાનું રહેવા નહીં દઉં તેમજ અન્નનો બગાડ પણ નહિ કરું."

૩. "હું પેપરની બંને સાઇડનો ઉપયોગ કરીશ અને એક સાઈડ વપરાયેલ પેપરની બીજી સાઈડનો પણ ઉપયોગ કરીશ. કાગળ બચાવવાનો પૂરતો પ્રયત્ન કરીશ."

૪. "હું કચરો ગમે ત્યાં નહીં ફેંકું."

૫. "હું વપરાશમાં ના હોય એવા બધા જ ડિવાઈસ તેમજ ચાર્જરની સ્વીચ તરત જ બંધ કરી દઈશ."

૬. "હું છઝ, ઈ કે વૉશિંગ મશીનમાંથી નીકળતા પાણીનો ફરીથી ઉપયોગ કરીશ..."

૭. "હું નાહવા માટે ફુવારાની જગ્યાએ નાની ડોલ અને ટબલરનો ઉપયોગ કરીશ."

૮. "હું જયારે પણ ઘરની બહાર નીકળીશ ત્યારે કપડાંની બેગ લઈને જ નીકળીશ."

૯. "હું આજે એક છોડ વાવીશ અને આખું વર્ષ એનું જતન કરીશ."

૧૦. "હું જયારે પણ બહાર જઈશ ત્યારે મારી સાથે મારી પાણીની બૉટલ રાખીશ."

૧૧. "હું મારા વાહનોને ધોવાની જગ્યાએ, ભીના કટકાથી તેની સફાઈ કરીશ."

૧૨. ‘‘હું દૂધનું પાઉચ કે કોઈપણ પેકેટ કાપતી વખતે તેના ઉપરનો કટપીસ એમાં જ લટકતો રહે એવી રીતે એને કાપીશ.’’

૧૩. ‘‘હું પ્લાસ્ટિકના પેકેટમાં થયેલ નાસ્તાનો ઉપયોગ ટાળીશ.’’

૧૪. ‘‘હું લાઈટ પંખાનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરવા, બારી-બારણા ખોલીને કુદરતી હવા અને સૂર્યપ્રકાશનો ઉપયોગ વધારીશ.’’

૧૫. ‘‘હું પક્ષીઓ માટે ઘરના આંગણે પાણીનું બાઉલ રાખીશ અને તેમના માટે ચણ નાખીશ. ફળિયામાં પક્ષીઓના પણ માટેનું બાઉલ લટકાવીશ.’’

૧૬. ‘‘હું નજીકના અંતરે જવા ચાલીને જઈશ અથવા સાઇકલનો ઉપયોગ કરીશ.

૧૭. ‘‘હું વપરાશમાં ન હોય એવા લાઈટ-પંખાની સ્વિચ બંધ કરીશ.’’

૧૮. ‘‘હું મારા મોબાઈલ ડેટા કે વાઈફાઈનો જ્યારે જરૂર ન હોય ત્યારે અને ખાસ કરીને રાત્રે બંધ કરી દઈશ.’’

૧૯. ‘‘હું સિગ્નલ પર કે કોઈક લાઇનમાં સેકન્ડથી વધારે રાહ જોવાની હોય ત્યારે મારા વ્હિકલનું ઍન્જિન બંધ કરી દઈશ.’’

૨૦. ‘‘હું એસીનો વપરાશ ઘટાડીશ અને એને જ્યારે વાપરીશ ત્યારે ૨૪થી ૨૬ ડિગ્રી પર રાખીશ.’’

૨૧. ‘‘હું યુઝ એન્ડ થ્રો વસ્તુઓનો વપરાશ કરવાની જગ્યાએ િજઠ્વર્ક્ષી વસ્તુઓ જ વાપરીશ.’’

૨૨. ‘‘હું પેપર, પૂંઠાં, ખાલી ખોખાં, દૂધનાં પાઉચ, ૫૦ માઈક્રોન થેલી, ડબ્બીઓ, ઠંડા પીણાની બોટલો જેવી રિસાઈકલબીન વસ્તુઓને ઙ્ખેંજંહ્વૈહમાં ના નાખતા અને કબાડીને આપીશ અથવા સફાઈ કામદારને એનું દાન કરીશ.’’

૨૩. ‘‘હું આજથી ઓછામાં ઓછું એક ડોલ પાણી બચાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.’’

૨૪. ‘‘હું મારા પરિવારના ખાસ દિવસોમાં એક-એક છોડ ઉગાડીશ જ.’’

૨૫. ''હું વૉશિંગ મશીનમાં ધોવા માટેનાં પૂરતાં કપડાં ભરાય પછી જ મશીન ચાલુ કરીશ.''

૨૬. ''હું ઘરમાં આવતા રેપર/ સિંગલ યુઝ પ્લાસ્ટિકની ઈકોબ્રિક બનાવીશ.

૨૭. ''હું પર્યાવરણને બચાવવા માટે અથાક પ્રયત્ન કરીશ.''

૨૮. ''હું ધરતીમાં ઝેર નહીં નાખું અને દેશી ગાયનાં ગોબર મૂત્રથી બનતા જીવામૃત્ત આધારિત ઝેરમુકત જૈવ્દ્ધ ખેતીથી ઝેર મુક્ત આહાર પકાવીશ.''

૨૯. ''હું મારાં પરિવારને ઝેરમુક્ત ખેતી કરતા ખેડૂત પાસેથી ઝેરમુક્ત આહાર ખરીદી કરીને મારા પરિવારને ખવડાવીશ.''

''પર્યાવરણ સંરક્ષણ અભિયાન''

- દિપીકા ત્રિવેદી

૧૭. આળસ તજો, કામને ભજો, પ્રારંભ માટે ૧૦ મુદ્દાઓ

૧. તમારી પાસે ખૂબ કામો બાકી હશે તો તમે તેની મૂંઝવણમાં કામ શરૂ જ નહીં કરી શકો. આ સમસ્યાનો ઉકેલ એ છે કે તમે બાકીના કામોની યાદી કરો. તેને અગ્રતાક્રમમાં ગોઠવો અને જે કામો મહત્ત્વનાં અને તાકીદના છે તેના ઉકેલ માટે પ્રયત્નો 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, આવા નાના-નાના 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 જટીલ કામ પૂરાં કરવા જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓ જરૂરી હોય છે. આ તમામ કામગીરી સંકલન અને ચોકસાઈથી કરો. આમ કરવાથી જટીલમાં જટીલ જણાતી કામગીરી સરળ બનશે.

૪. તમારી વિવિધ કામો કરવાની ઇચ્છાઓ એટલી બધી હોય છે કે તમે એક ઈચ્છા સંતોષવા સમય ફાળવો છો ત્યારે તમારા ઉપલબ્ધ સમયમાં ઘટાડો થાય છે. આજે ભારત-પાકિસ્તાનની ફાઈનલ ક્રિકેટ મેચ છે. તમારી પાસેની તાકીદના કામો પડતાં મૂકી તમે ટેલિવિઝન સામે બેસી કલાકો વેડફી નાખો છો. વિવિધ કામો સાવધાની સાથે કરી શકો પણ તમે તેમ કરવા જશો તો બાવાનાં બેય બગડશે, આજે મોબાઈલ ફોન અને સોશિયલ મિડીયા આપણો મહત્તમ સમય લે છે. તમે નિયત સમયે મોબાઈલને સાયલન્ટ મોડમાં મૂકી એકાગ્રતા કેળવી પડતર કામોનો નિકાલ કરો તો તમને ચમત્કારી 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 રેલવેનું ટાઈમટેબલ હતું પણ ટ્રેનો સમયસર ચાલતી ન હતી આથી અકળાઈને એક વિદેશીએ સ્ટેશન માસ્ટરને કટાક્ષમાં કહ્યું કે, "તમારો ટ્રેન વ્યવહાર આટલો અનિયમિત છે તો તમે ટાઈમટેબલ 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 કરો. 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 સુધી કામ કરતાં રહેશો તો તમારી ઊર્જા જળવાઈ રહેશે અને થાક પણ ઓછો લાગશે. આપણી પાસે કામ બાકી છે તે અંગે આપણે હજી 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. કોઈપણ 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 અપેક્ષા રહેલી છે. કામમાં જે સહયોગીઓ પસંદ કરીએ, તેને કામ અંગે મુખ્ય અંગે આવડત હોવી જોઈએ. જેમને અંગ્રેજી આવડતું નથી તેવી વ્યક્તિને તમે અંગ્રેજી લેખ ભાષાંતર માટે આપો તો તે કામ નિષ્ફળ જ જવાનું છે. સહયોગીઓની ક્ષમતા, અનુભવ, ઉત્સાહ જેવા અનેક પરિબળો ધ્યાને 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 તો તે ભાતભાતનાં બહાનાંઓ શોધશે. જે અગત્યનાં કામો છે તે મુશ્કેલ હોય તે સ્વાભાવિક છે. આવાં કામો માટે તમારે અનેક વ્યક્તિઓનો સહયોગ જોઈએ. તમારે તે માટે નાણાંની, નિષ્ણાતોની અને પરિશ્રમની જરૂર પડે છે. આવા કામ માટે આપણે જો સમયશક્તિ ન ફાળવીએ તો જીવનનાં લક્ષ્યાંકો અધૂરાં રહી જાય છે. અઘરાં કામોને સરળ કરવાના અનેક ઉપાયો છે. કામનું વિભાજન કરવું, દરેક બાબતનું આયોજન કરવું, અમલીકરણમાં આવનારી સંભવિત સમસ્યાઓને અને નિરાકરણ માટે ઉપલબ્ધ વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય પસંદગી કરવાની પ્રક્રિયા અનિવાર્ય છે. ભગીરથ કાર્ય માટે અવિરત પરિશ્રમ કરવો જ પડશે તેમ સમજીને દૃઢ નિશ્ચય સામે અગત્યના કામને પૂરતો સમય અગ્રતાના ધોરણે આપવો.

૮. કામમાં સૌથી મહત્ત્વનો તબક્કો છે; તેનો પ્રારંભ. અંગ્રેજી ઉક્તિ પ્રમાણે સારી રીતે આરંભ કરેલું કાર્ય અડધું તો ત્યારે જ ઉકેલી શકાય છે.'' ચીનની કહેવત; ''હજાર માઈલોની મુસાફરી એક ડગલાંથી થાય છે''. આપણે પહેલું કદમ માંડીશું એટલે માર્ગ સૂઝતો જશે. કાર્યના પ્રારંભમાં જે અવરોધ છે તે આપણી માનસિક્તા. આપણને કામ શરૂ કરતાં પહેલા શું થશે? કેમ કરીશ? નિષ્ફળ થઈશ તો શું થશે? એવા પ્રશ્નો થાય છે. ભગવદ્‌ગીતાનો પ્રથમ અધ્યાય વિષાદયોગ છે, તેમાં યુદ્ધના આરંભ પહેલાં જાતજાતનાં વિચારો, ચિંતાઓ અને ભય અર્જુનને ઘેરી વળે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો બોધ તેને સાચો રસ્તો દર્શાવે છે. ગીતાનો 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 પુખ્ત વિચારણા કર્યા વિના કાર્યમાં જેવા અવરોધ દેખાય કે વ્યક્તિનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે. આ સ્થિતિ જોખમી છે.

૯. કોઈપણ 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 તેને કામ અંગે આવડત હોવી જોઈએ. જેમને અંગ્રેજી આવડતું નથી તેવી વ્યક્તિને તમે અંગ્રેજી લેખ ભાષાંતર માટે આપો છો તે કામ નિષ્ફળ જ જવાનું છે. સહયોગીની ક્ષમતા, અનુભવ, ઉત્સાહ જેવાં અનેક પરિબળો ધ્યાને 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 બહાનાંઓ 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 કરવાની 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.

૧૦. 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 કરવા પડે છે. ગુલામીને ગેરકાયદેસર જાહેર કરવાના અમેરિકાનાં રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ લિંકનના નિર્ણયને કારણે આંતરવિગ્રહ ફાટી નીકળ્યો, પરંતુ લિંકનની મક્કમતા, ઉદારતા અને યોગ્ય નિર્ણયો લેવાની આવડતને કારણે અમેરિકાની એકતા ટકી અને ગુલામીપ્રથાનો અંત પણ આવ્યો. દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધમાં વિન્સ્ટન સર્ચિલની દઢતા અને આત્મવિશ્વાસ જર્મનીની

અવિરત આગેકૂચને અટકાવી અને તેની જીતની બાજી હારમાં પલટાઈ ગઈ, જીવનમાં કસોટીના સમયે જ નેતૃત્વની ક્ષમતાની સાચી પરખ થાય છે. આપણા દેશમાં તત્કાલિન વડા પ્રધાન ઈન્દિરા ગાંધીની કુનેહ અને હિંમતે પાકિસ્તાનના બે ટુકડા કરી નાખ્યા. અમેરિકા જેવી મહાસત્તાની ખુલ્લી ધમકી સામે તેમણે જે દૃઢતા દેખાડી તેની વિગતો આજે પણ સૌ આદરપૂર્વક યાદ કરે છે. સરકારનું સંચાલન હોય, શિક્ષણ કે આરોગ્યની સંસ્થા હોય, વિશાળ કંપની હોય દરેકમાં અઘરાં કામો પાર પાડવા મરજીવાઓની ટુકડીઓ હોય છે.

૧૧. કોઈપણ જવાબદારી અદા કરવામાં મુખ્ય વ્યક્તિમાં નેતૃત્વના ગુણો હોવા જરૂરી છે. કામના આયોજનમાં 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 મતે મહત્તમ ભોગ આપવા તૈયાર કરે છે. નેતા દ્વારા સાથીઓને પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન આપવા 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 “શક્તિ સામે સત્યનો સંઘર્ષ ગણાવ્યો હતો. લોકોનો સરકારી જેલોનો, દમનકારી પગલાંઓનો ભય પણ તેમણે દૂર કર્યો હતો. સરદાર પટેલ એક કુશળ સંગઠક હતા. તેઓ બોલતા ઓછું પણ દરેક બાબતનું તલસ્પર્શી ધ્યાન રાખતા હતા. તેમણે જે રીતે રજવાડાંઓને હિંદમાં ભળી જવા સમજાવ્યા તે સમગ્ર ઘટનાક્રમ તેમની લોખંડી ઇચ્છાશક્તિ, માનવીય અભિગમ, અદ્‌ભુત સંવાદશક્તિ અને અજોડ વિશ્વાસનો પુરાવો છે.

આપણા દેશને ૨૦૪૭માં વિકસિત ભારત તરીકે વિશ્વમાં સ્થાપિત કરવો હોય તો આપાણે સૌએ આળસ ખંખેરી કર્મયોગના માર્ગે આગળ વધવાનું છે.

૧૮. શેક્સપિયરનાં જ્ઞાનવર્ધક સૂત્રો

૧. પ્રેમ આંધળો છે.

આપણે જ્યારે પ્રેમમાં કોઈ વ્યક્તિઓના દોષ-મર્યાદા નજરઅંદાજ કરીએ છીએ ત્યારે આ શબ્દપ્રયોગ થાય છે. પ્રેમ એ એક એવી અનુભૂતિ છે કે જેમાં વ્યક્તિને જેમના માટે પ્રેમ છે તેની સઘળી બાબતો ખૂબ સારી દેખાય છે,

૨. સલાડ ડે કે કચુંબર દિવસ

સલાડ કે કચુંબરમાં જેમ કાચાં શાકભાજી હોય છે તેમ યુવાનોમાં પુખ્તતાનો અભાવ હોય છે. તેમનો અનુભવ મર્યાદિત હોય છે અને ઉત્સાહ અદમ્ય આ સૂત્ર આપણને ઝવેરચંદ મેઘાણીની પંક્તિની યાદ આપે છેઃ

"ઘટમાં ઘોડા થનગને અને આતમ વીંઝે પાંખ,
અણદીઠેલી ભોમ પર યૌવન માંડે આંખ."

૩. લીલી આંખવાળો રાક્ષસ

ઓથેલો નાટકમાં ઈર્ષા અને ધૃણાને પોતાના નેત્રમાં રાખતી વ્યક્તિના ઈરાદા હાનિકારક હોય છે તેથી શેક્સપિયર તેના માટે લીલી આંખવાળો રાક્ષસ તેવો શબ્દપ્રયોગ કરે છે. કથકલી નૃત્યના પાત્રોના ચહેરા પરનો રંગ તેની મનોવૃત્તિ દર્શાવે છે, તેમ લીલી આંખોવાળો રાક્ષસ એટલે ઈર્ષાળુ.

૪. જંગલી હંસનો પીછો

જ્યારે આપણે કોઈ પરિણામની સંભાવના નથી તેવા કાર્યમાં જોરશોરથી મચી પડીએ છીએ ત્યારે આ શબ્દપ્રયોગ બંધબેસતો છે. આ આપણે ઝાંઝવા જળ પાછળ દોડતા મૃગની જે ઉપમા આપીએ છીએ તેનો અર્થ પરિણામની આશા વિનાની નિષ્ફળ જહેમત.

૫. જે થઈ ગયું છે તે થઈ ગયું છે

મેકબેથને આ વાક્ય ગુજરાતી ઉક્તિ "દૂધ ઢોળાઈ ગયું પછી શું"ની યાદ અપાવે છે. જે બની ગયું તેનો અફસોસ વ્યર્થ છે. દરેક ઘટના આપણી અપેક્ષા મુજબ બનતી નથી. નરસિંહ મહેતાની પંક્તિ, જે ગમે જગતગુરુદેવ

જગદીશને, તે તણો ખરોખરો ફોક કરવો'' યાદ આવે તે સ્વાભાવિક છે.

૬. **મારા માટે આ કોયડો છે**

આપણને જ્યારે સાચા માણસની વાત સમજાતી નથી ત્યારે અંગ્રેજીનો આ શબ્દપ્રયોગ આપણી કોઈપણ બાબતની અજ્ઞાનતાનો નમ્ર સ્વીકાર છે. સોક્રેટિસના શબ્દોમાં ''અજ્ઞાનતાનો સ્વીકાર જ જ્ઞાનનું પ્રથમ પગથિયું છે.

૭. **જે ચમકે છે તે બધું સોનું નથી**

માણસને કોઈ પણ બાબતે ભ્રમ થઈ શકે છે. આપણે જે નથી તે આપણી ધારણા મુજબ હશે તેવું માનીએ ત્યારે તેમાં આશાવાદી વલણ હોઈ શકે પણ તે વાસ્તવિક નથી. ભ્રમણા માત્રથી કોઈ કામ થતું નથી. કોઈ સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી. વાસ્તવવાદી બનવું જોઈએ.

૮. **જે છે તેમાં સંતોષ**

આ વલણ ધરાવતી વ્યક્તિ કશો વિશેષ પ્રયત્ન કરી પરિસ્થિતિ સ્વીકારી લે છે, જે છે તે હું બદલી શકીશ નહીં તેવી નિરાશા સાથે જીવે છે. ભગવદ્ગીતામાં અર્જુનનો વિષાદયોગ આનું એક ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તેમને ઉપદેશ આપીને કર્મ સંન્યાસ ધારણ કરી કર્તવ્ય બજાવવા સમજાવે છે.

આ સૂત્રો વિદેશીભાષામાં છે પણ જીવનોપયોગી.

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત
શ્રીમતી સવિતાબહેન હસમુખલાલ શાહ
કૌશલ્ય નિર્માણ કેન્દ્ર

ગ્રામ્ય/શહેરી વિસ્તારની બેરોજગાર ૧૮-૩૮ વર્ષની યુવક/યુવતી માટે ઉત્તમ તક
આપ નોકરી કે ધંધા માટેની શોધમાં છો ? શું આપ બેરોજગાર છો ? ઓછું ભણેલાં છો ?
જો ઉપરના પ્રશ્નોના જવાબ 'હા' માં છે તો
કૌશલ્ય નિર્માણના કોર્સ સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરી સરકાર માન્ય સર્ટિફિકેટ મેળવો અને
સ્વરોજગારી દ્વારા આવક ઉભી કરો.
રોજગારલક્ષી કોર્સમાં નજીવી ફી સાથે 'વહેલા તે પહેલા'ના ધોરણે પ્રવેશ મળશે.
સદ્વિચાર પરિવાર છેલ્લાં ૬૦ વર્ષથી તાલીમ સહિત સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યું છે.

ક્રમ.	કોર્સનું નામ	ફી (રૂા.)	સમયગાળો	પાત્રતા
૧.	ઈન્ડ્સ્ટ્રિયલ સીવણ - ગારમેન્ટ મેકિંગ	૧,૫૦૦/-	૩ મહિના	ધો.૭ પાસ
૨.	બ્યૂટીપાર્લર અને બ્રાઈડલ મેકઅપ	૨,૦૦૦/-	૩ મહિના	ધો.૮ પાસ
૩.	ઈવેન્ટ કેટરીંગ અને બેકરી	૨,૦૦૦/-	૨ મહિના	ધો.૮ પાસ
૪.	કમ્પ્યૂટર બેઝીક કોર્સ (CCC)	૨,૦૦૦/-	૪૫ દિવસ	ધો.૮ પાસ
	ટેલી પ્રાઈમ	૨,૦૦૦/-	૪૫ દિવસ	ધો.૧૦ પાસ
૫.	એરકન્ડિશનર અને રેફ્રિજરેટર રીપેરીંગ	૨,૦૦૦/-	૪ મહિના	ધો. ૮ પાસ
૬.	કન્ઝયુમર સર્વિસીઝ અને રીટેઈલીંગ	૧,૫૦૦/-	૨ મહિના	ધો.૧૨ પાસ
૭.	ઈલેક્ટ્રીક વાયરિંગ	૨,૫૦૦/-	૩ મહિના	ધો. ૮ પાસ

વિશેષતાઓ :

- નિયમિતતા, સમયપાલન અને મહેનતનો આગ્રહ રહેશે.
- ૧૮ થી ૩૮ વર્ષના યુવક/યુવતી પ્રવેશ મેળવી શકશે.

અરજીપત્રક સાથે જરૂરી પુરાવા :

- આધારકાર્ડની ઝેરોક્સ
- માર્કશીટની ઝેરોક્સ
- બે પાસપોર્ટ સાઈઝના ફોટા

અરજી આપવા માટે અને માહિતી મેળવવા માટે તથા તાલીમનું સ્થળ :

સદ્વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર
અડાલજ ક્રોસ રોડ, મુ.પો. ઉંવારસદ, તા. જિ. ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૪
સંપર્ક : શ્રી જગદીશ સોલંકી Mo. 8154981367 (Director Admin)
Email : spskill.uvarsad@gmail.com

वसुधैव कुटुम्बकम्।

सद्विचार परिवार

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