જન્મદિને વધામણી

અજીતકુમાર લક્ષ્મણજી રાઠોડ
મો. ૯૭૨૪૭ ૪૦૧૧૧

જન્મદિને વધામણી વિભાગ અંતર્ગત કોઈપણ વાચક પોતાની તસવીરો પ્રકાશન માટે મોકલી શકે છે. પરંતુ, વાચકોને વિનંતી છે કે મોડામાં મોડી આ તસવીરો જન્મદિવસ હોય તેના અગાઉના દિવસે એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.
- સંપાદક

રેડ ક્રોસ દ્વારા બ્લડ ડોનેશન તથા થેલેસીમિયા જાગૃતિનો કાર્યક્રમ

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

માણસા તાલુકાના સોલૈયા ગામે શ્રી અશ્વિનભાઈ એ.પટેલ કોમર્સ કોલેજ, સેક્ટર-૨૩માં અભ્યાસ કરતા એનએસએસના લગભગ ૭૦ જેટલા વિદ્યાર્થી- વિદ્યાર્થીનીઓ દ્વારા સુંદર, આયોજનપૂર્વક રંગારંગ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ગામના નાના, મોટા, વડીલો સહ પરિવાર મોટી સંખ્યામાં હાજર રહ્યા હતા. ગામના ભુતપૂર્વ સરપંચ ભગુભાઈ, હાલના સરપંચ જયંતીભાઈ, રેડક્રોસના જિજ્ઞેશભાઈ રાવલ, પ્રો.એન. કે.પટેલ તથા હિતેષ બી. રાવલ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા જિજ્ઞેશભાઈ રાવલ દ્વારા બ્લડ ડોનેશન તથા થેલેસીમિયા વિશે માહિતી આપીને આ જાગૃતિ ફેલાવવા ગ્રામજનોને અપીલ કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમનું સફળ આયોજન, સંચાલન કૉલેજના ઍનઍસઍસ પ્રોગ્રામ ઑફિસર તથા રાષ્ટ્રીય ચંદ્રક મેળવનાર ઈન્ડિયન રેડક્રોસ સોસાયટી, ગાંધીનગર જીલ્લા શાખાના કમિટી મેમ્બર ડૉ. રણછોડભાઈ રથવી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

માઉન્ટ કાર્મેલ શાળાનું ગૌરવ

ગાંધીનગર જિલ્લાની સ્ટેરસ સ્કૂલ ફૂટબોલ લીગ ગુજરાત-૨૦૧૬ રમાઈ ગઈ. જેમાં માઉન્ટ કાર્મેલ શાળાના અંડર-૧૪ ભાઈઓ અને બહેનો તથા અંડર-૧૭ ભાઈઓ અને બહેનોની ટીમ વિજેતા થઈ હતી. વિજેતા ખેલાડીઓને સર્ટીફિકેટ આપવામાં આવ્યા હતા તથા શાળાને ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી. શાળા મેનેજમેન્ટ, આચાર્યા સિસ્ટર રેણુકા, વ્યાયામ શિક્ષિકા શ્રીમતી દિપાબહેન બારોટ તથા કૉચ શ્રી જેરી કુંજુમોનને તથા ખેલાડીઓને અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા હતા.

ડાયરેક્ટ ❤ સે

ચહેરે પર સુકૂન
તો બસ દિખાને ભર કા હૈ
વરના બેચૈન તો દિલ
જમાને ભર કા હૈ

શ્રી દંઢાવ્ય ઝીણી ઔદિચ્ય વિદ્યોત્તેજક મંડળનો ઈનામ વિતરણ સમારોહ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

શ્રી દંઢાવ્ય (સત્તાવીસ) ઝીણી ઔદિચ્ય સહસ્ત્ર વિદ્યોત્તેજક મંડળનો શિષ્યવૃત્તિ-ઈનામ વિતરણ સમારોહ રવિવારે અંબોડ સમસ્ત બ્રહ્મસમાજના સહયોગથી અંબોડ મુકામે યોજવામાં આવ્યો હતો.

આ કાર્યક્રમમાં ૧૪૦ બાળકોને સન્માનપત્ર, સ્મૃતિચિન્હ આપીને સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં હતાં તેમજ ઈનામ-શિષ્યવૃત્તિની રૂા. ૨,૧૫,૦૦૦ જેવી રકમ તેમને એનાયત કરવામાં આવી હતી.

કાર્યક્રમની શુભ શરૂઆત ચંદ્રિકાબેન વિરેન્દ્રભાઈ યાજ્ઞિક, લાંઘણજના હસ્તે દીપ પ્રગટાવીને કરવામાં આવી હતી. સમારોહના પ્રમુખ હિરાભાઈ ઍમ પંચોલીએ વિદ્યાર્થીઓને સન્માનિત કર્યા હતા. નારાયણભાઈ ઍમ વ્યાસ તથા વિનોદભાઈ એમ યાજ્ઞિક (રાજપુર) તેમજ બળવંતભાઈ ડી જાની (વસઈ)એ સમારોહને દીપાવ્યો હતો અને બાળકોને અભ્યાસમાં પ્રગતિ કરવા અનુરોધ કર્યો હતો.

આ પ્રસંગે બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે અંબોડ સમસ્ત બ્રહ્મસમાજ તરફથી મંડળને પચીસ હજાર રૂપિયા પ્રાપ્ત થયા હતા અને સમાજના અગ્રણીઓએ યથાશક્તિ ફાળો પણ આપ્યો હતો.

સમારોહને સફળ બનાવવા બદ્રિશભાઈ જી પંચોલી (અંબોડ) દ્વારા અંબોડ સમસ્ત બ્રહ્મસમાજનો સાથ મેળવવામાં આવ્યો હતો તથા બ્રહ્મભોજન પિરસી જ્ઞાતિબંધુઓને આવકારવામાં આવ્યા હતા.

બ્રહ્મસમાજનો આભાર માની નવનીતલાલ ઍસ ભટ્ટ (વાવોલ) દ્વારા સમારોહ પૂર્ણ થયાની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. સમગ્ર સભાનું સંચાલન રીનાબેન ઍચ વ્યાસ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

ઉમા આર્ટ્સ અને નાથીબા કોમર્સ મહિલા કોલેજનું ગૌરવ

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

ઉમા આર્ટ્સ અને નાથીબા કૉમર્સ મહિલા કોલેજની વિદ્યાર્થીની કુ.નિરાલી આર.સુવાએ હિમાચલ પ્રદેશના ધર્મશાલા મુકામે રમાયેલ નેશનલ ટેકવોન્ડો કપ જુનિયર વિભાગમાં ૫૦ કિગ્રા વજન ગ્રુપ માં ગોલ્ડ મેડલ જીતીને કોલેજનું ગૌરવ વધાર્યું છે. કોલેજનાં આચાર્ય અમૃતાબેન પટેલ તેમજ કોલેજના પરિવાર તરફથી સ્પોર્ટસ ડાયરેક્ટર હરેશભાઈ પટેલ અને કુ.નિરાલીને અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા છે.

લિટલ ફ્લાવર્સ પ્લે ગૃપ દ્વારા ન્યૂ યરની ઉજવણી કરાઈ

લીટલ ફ્લાવર્સ પ્લે ગૃપ, સૅક્ટર-૭ દ્વારા તાજેતરમાં ક્રિસમસ પર્વ તથા ન્યૂ યરની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. બાળકોએ વિવિધ પ્રકારના ડ્રેસ પહેરી રંગીન વાતાવરણ ઊભું કર્યું હતું તથા ડીજેના તાલે ડાન્સ કરીને સૌનાં મન મોહી લીધાં હતાં. બાળકોના વાલીઓએ પણ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહી ઉજવણીને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડ્યું હતું.

કૉમન ઍન્ટ્રન્સ ટેસ્ટનું પરિણામ જાહેર કરવામાં આવ્યું

ગુજરાતના ૪૦થી વધારે વિદ્યાર્થીઓએ ૯૯થી વધુ પર્સેન્ટાઈલ પ્રાપ્ત કર્યા

રાજકોટનો વિદ્યાર્થી ૯૯.૯૫ પર્સેન્ટાઈલ સાથે રાજ્યમાં પ્રથમ ક્રમે

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

દેશની ૧૯ જેટલી આઈઆઈએમ અને અન્ય નામાંકિત મેનેજમેન્ટ સંસ્થાઓમાં પ્રવેશ માટે ડિસેમ્બરમાં 'કેટ' એટલે કે કોમન એન્ટ્રન્સ ટેસ્ટ લેવામાં આવી હતી. જેનું પરિણામ સોમવારે જાહેર કરી દેવામાં આવ્યું છે. જેમાં ગુજરાતમાંથી ૪૦થી વધારે વિદ્યાર્થીઓ ૯૯ પર્સન્ટાઈલથી વધારે રેંક મેળવ્યા હતા. અમદાવાદમાંથી જ ૨૬થી વધારે વિદ્યાર્થીઓ ૯૯થી વધુ પર્સન્ટાઈલ રેંક મેળવવામાં સફળ રહ્યા હતા. જ્યારે રાજકોટનો એક વિદ્યાર્થી શાહબાઝ સમગ્ર ૯૯.૯૫ પર્સન્ટાઈલ સાથે રાજ્યમાં પ્રથમ રહ્યો છે. સમગ્ર દેશમાં ૨૦ વિદ્યાર્થીઓ એવા છે કે જેઓ ૧૦૦માંથી ૧૦૦ પર્સન્ટાઈલ માર્કસ મેળવ્યા છે. જો કે, ૧૦૦માંથી ૧૦૦ મેળવનારા વિદ્યાર્થીઓમાં ગુજરાતના એકપણ વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ કરાયો નથી. ગતવર્ષની સરખામણીમાં વધુ વિદ્યાર્થીઓ કેટની પરીક્ષા પાસ કરવામાં સફળ થયા છે. હવે ગ્રૂપ ડિસ્કશન બાદ મેરિટના આધારે દેશની કોઈપણ એક આઈઆઈએમમાં પ્રવેશની ફાળવણી કરવામાં આવશે.

આઈઆઈએમમાં પ્રવેશ માટે દરવર્ષે અલગ અલગ આઈઆઈએમ દ્વારા પરીક્ષાનુ આયોજન કરવામાં આવે છે. આ વખતે બેંગ્લોર આઈઆઈએમ દ્વારા કેટનું આયોજન કરાયું હતું. ૪ ડિસેમ્બરના રોજ લેવાયેલી કેટની પરીક્ષામાં ગતવર્ષે ૧.૯૦ લાખ વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. જેની સામે ચાલુ વર્ષે ૨.૧૦ લાખ વિદ્યાર્થીઓએ કેટની પરીક્ષા આપી હતી. ગુજરાતમાંથી અંદાજે ૭ હજારથી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ કેટ આપી હતી. આ પરીક્ષાનું પરિણામ સોમવારે સવારે ૧૧ વાગે જાહેર કરી દેવાયું હતું. જેમાં અંદાજે ૪૦થી વધારે વિદ્યાર્થીઓએ ૯૯થી ઉપર પર્સન્ટાઈલ અને ૬૦થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ મેરિટમાં સ્થાન મેળવ્યુ હતું. રાજકોટના શાહબાઝ અકબાનીએ ૯૯.૯૫ પર્સન્ટાઈલ મેળવતાં ગુજરાતમાં ટોપ પર રહ્યો હતો. આ સિવાય અમદાવાદમાંથી ૨૬, સુરતમાંથી ૧૦, વડોદરામાંથી ૩, વલ્લભવિદ્યાનગરમાંથી ૨, રાજકોટમાંથી ૧ વિદ્યાર્થી ૯૯ પર્સન્ટાઈલથી ઉપરના રેંકમાં આવ્યા હતા. આ વખતે ઈજનેરી વિદ્યાશાખામાંથી સૌથી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ કેટની પરીક્ષા આપી હોવાથી તેના કટ ઓફ ઊંચા જાય તેવી શકયતા છે.

આ જ રીતે આર્ટસ, કોમર્સ, એગ્રીકલ્ચર અને મેડીકલમાંથી આવતાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા ઓછી હોવાથી તેના કટ ઓફ માર્કસ નીચા જાય તેવી શકયતા છે. સમગ્ર રીતે ગતવર્ષના પરિણામ કરતાં આ વખતનું પરિણામ ઊંચું હોવાનું માનવામાં આવે છે.

આગામી દિવસોમાં દરેક આઈઆઈએમ દ્વારા પોતાની રીતે મેરિટયાદી શોર્ટલીસ્ટ કરીને વિદ્યાર્થીઓને કોલલેટર્સ મોકલવામાં આવશે. જેના આધારે ગ્રૂપ ડિસ્કશનની પ્રક્રિયા પૂરી કરીને મેરિટના આધારે પ્રવેશની ફાળવણી કરવામાં આવશે. અમદાવાદ આઈઆઈએમ દ્વારા એક અલગથી ટેસ્ટ પણ લેવામાં આવતી હોય છે. દેશમાં ૧૦૦માંથી ૧૦૦ પર્સન્ટાઈલ લાવનારા તમામ વિદ્યાર્થીઓ છે એટલે કે એકપણ વિદ્યાર્થિનીનો સમાવેશ થતો નથી.

પરોનોઈયા : એક માનસિક અવસ્થા અને આપણો અભિગમ

એક સ્ત્રી. સરકારી વિભાગમાં સારો હોદ્દો ધરાવે. લગભગ પચીસેક વર્ષની નોકરી. સંનિષ્ઠ અને કર્મનિષ્ઠ અધિકારી તરીકેની તેની છાપ. છેલ્લા દોઢ-બે વર્ષથી એ સ્ત્રી કર્મચારીની રજાઓનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું પણ સ્ત્રી કર્મચારી હતી એટલે થોડી સહાનુભૂતિ રાખીને એ વિભાગના વડા જતું કરતાં હતા. આમ કરતાં કરતાં એ સ્ત્રી લગભગ પાંચેક મહિના સુધી કોઈ પણ કારણ કે પરવાનગી વિના રજા ઉપર રહી. વિભાગના વડા ટેલિફોન દ્વારા પૂછપરછ કરે તો જવાબ મળે કે પોતે બીમાર છે પણ બીમારીના કોઈ પુરાવા રજૂ ના કરે. અંતે કડક ભાષામાં કાયદેસરની નોટિસ મોકલી. નોટિસ મળ્યા પછી એ સ્ત્રીના પતિ અને તેની યુવાન પુત્રી વિભાગના વડાને મળવા આવ્યા અને માંડીને બધી વાત કરી. આ વાત બહુ રસપ્રદ હતી.

એ સ્ત્રી કેટલાયે સમયથી બીમાર તો રહેતી હતી પણ એવી કોઈ ગંભીર બીમારી ના હતી કે જેને કારણે પોતાની નોકરીની ફરજ ના બજાવી શકે. એ સ્ત્રીને સમયાંતરે શારીરિક તકલીફો ઊભી થતી હતી જેનો ઈલાજ પણ થઈ જતો હતો અને સારવાર લીધા પછી સાજી પણ થઈ જતી હતી. એ સરકારી વિભાગના વડા માનવીય વર્તનશાસ્ત્ર અને મનોવિજ્ઞાનના જાણકાર હતા તેથી તેણે આ સમસ્યાને થોડી ઊંડાણથી તપાસી. તેમને જાણવા મળ્યું કે છેલ્લા થોડા વર્ષોથી એ સ્ત્રીનું તેના કુટુંબીજનો પ્રત્યેનું વર્તન અને વલણ બદલાઈ ગયું હતું. પોતાના જે કોઈ કુટુંબીજનોને એ સ્ત્રી માન-સન્માન આપતી, પ્રેમ અને લાગણીભર્યો જેમની સાથે વ્યવહાર કરતી, તેઓ પ્રત્યે છેલ્લા કેટલાક સમયથી નફરત ભર્યું વર્તન કરવા લાગી હતી. એ સ્ત્રીના પતિ અને પુત્રીના કહેવા મુજબ એ સ્ત્રી પોતાના સહકર્મચારીઓને પણ નફરત કરવા લાગી હતી. એ સ્ત્રી એવું એવું માનવા લાગી હતી કે તેના કુટુંબીજનો, સ્નેહીઓ, સંબંધીઓ, મિત્રો અને સહકર્મચારીઓ, બધા જ પોતાના દુશ્મનો છે. બીજા કુટુંબીજનો તો ઠીક, પોતાની પુત્રી અને પતિ પ્રત્યે પણ એ સ્ત્રી એ જ પ્રકાર નું વર્તન કરતી હતી. એ સ્ત્રીનું ફરજ ઉપર હાજર ના થવાનું કારણ પણ તેનું આ પ્રકારનું મનોવલણ જ હતું. એ સ્ત્રીની વિવિધ પ્રકારની શારીરિક બિમારીનું કારણ પણ એ જ હતું.

આવો જીવીએ શાનદાર
વિનોદ અમલાણી
vamlani@yahoo.co.uk

અંગ્રેજી ભાષાનો એક શબ્દ છે PARANOIA. એ એક મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણ છે. આ એક માનસિક અવસ્થા છે. આ એક એવી માનસિક સ્થિતિ છે, કે જેમાં સપડાયેલી વ્યક્તિ એવું માનવા લાગે છે કે બીજા લોકો માટે પોતે અણગમતી વ્યકિ બની ગઈ છે. આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાં સપડાયેલી વ્યક્તિના મનમાં એક એવો ડર પેસી ગયો હોય છે કે પોતાના કુટુંબીજનો, સ્નેહીઓ, સંબંધીઓ, મિત્રો, અને સહકર્મચારીઓ જ પોતાને જ ટાર્ગેટ બનાવીને પોતાને કોઈ પણ પ્રકારે નુકશાન પહોંચાડવા માંગે છે. આ પ્રકારની વ્યક્તિ દરેકને શંકાની નજરે જુવે છે. તેના મનમાં એક એવો વહેમ ઘૂસી ગયો હોય છે કે પોતાની પ્રત્યે કોઈ ને લાગણી કે પ્રેમ નથી. આવા વહેમ ને કારણે પોતાની સાથે સંકળાયેલી દરેક વ્યક્તિ ઉપર પોતે અવિશ્વાસ જ રાખે છે. તેને સતત એવી ભીતિ રહે છે કે બધા જ સાથે મળીને પોતાની વિરુધ્ધ કાવતરાઓ ઘડે છે અને પોતાને હેરાન કરવા માંગે છે. જ્યારે એ ભય પરાકાષ્ઠા એ પહોંચે છે ત્યારે એ એવું વિચારે છે કે બધા જ સાથે મળીને પોતાનું બધુ જ છીનવી લેશે અથવા તો પોતાને મોત ને ઘાટ ઉતારી દેશે.

વ્યક્તિની આ પ્રકારની માનસિક અવસ્થાને કારણે એવું પણ બને કે એ વ્યક્તિ કેટલાક રોગોની શિકાર બની જાય. કદાચ એ વ્યક્તિ કોઈ ગંભીર રોગનો શિકાર ના બને તો પણ, એ વ્યક્તિને સતત એવો ભ્રમ રહે છે કે પોતે બીમાર છે. આ માનસિક ભ્રમને કારણે, એ દાક્તરો, વૈદ, ભુવા ભરાડીઓ અને તાંત્રિકોનો સહારો લે છે. પરિણામે, પોતાને રોગ ના હોય તો પણ તેના મનમાં આ લોકો એવું ઠસાવી ડદે છે કે એ વ્યક્તિ કોઈ ગંભીર રોગનો શિકાર બની ગઈ છે.

આપણાં પૌરાણિક ગ્રંથ મહાભારતનું ઊંડાણથી અધ્યયન અને અભ્યાસ કરનારા કેટલાક વિદ્વાનોએ દુર્યોધનના પાત્રનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ કર્યું છે? એ લોકોનું એવું મંતવ્ય છે કે દુર્યોધન PARANOIA જેવી માનસિક બીમારીથી પીડાતો હતો. દુર્યોધનની આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિને કારણે જ કદાચ તેણે પાંડવો ઉપર ક્યારેય વિશ્વાસ ના મૂક્યો હોય અને વગર કારણે દુશ્મનાવટ વહોરી લીધી હોય. પાંડવોએ તો ક્યારેય દુર્યોધનને દૂશ્મન ગણ્યો જ ન હતો. છતાં દુર્યોધન પોતાની માનસિક અવસ્થાને કારણે જ પોતાના મૃત્યુ સુધી એવું જ માણતો રહ્યો કે પાંડવો પોતાને દૂશ્મન ગણે છે.

આપણી આસપાસ, આપણાં કુટુંબમાં, સ્નેહીઓ કે સંબંધીઓમાં, મિત્ર વર્તુળમાં કે સહકર્મચારીઓમાં આ પ્રકારની માનસિકતાનો ભોગ બનેલી કેટલીયે વ્યક્તિઓ જીવતી હોય છે. આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિને કારણે, એ વ્યક્તિઓનો આત્મ-વિશ્વાસ ડગી ગયો હોય છે. તેમનું સ્વાભિમાન (self-esteem) ઓછું થઈ ગયું હોય છે. તેઓ સતત ભયના ઓથાર નીચે જીવતા હોય છે. તેઓ ગમે ત્યારે, કોઈ પણ વ્યક્તિ ઉપર કારણ વિના ગુસ્સો કરી બેસે છે. તેઓ કોઈ ઉપર ભાગ્યે જ સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકે છે. કોઈ પોતાની ટીકા કરશે કે પોતાની નિંદા કરશે એ ડરથી હંમેશા રક્ષણાત્મક વ્યવહાર અને વર્તણૂક કરે છે.

આપણી આસપાસ, જીવતી અને પીડાતી આ પ્રકારની વ્યક્તિઓને ઓળખીને તેઓને તેમની આવી માનસિક સ્થિતિમાથી બહાર કાઢવાનું વિચારી શકીએ. તેના માટે સૌથી પહેલી જરૂરિયાત હોય છે તેઓનો આત્મા-વિશ્વાસ મજબૂત કરવાની અને તેઓનું સ્વાભિમાન ઊંચું લાવવાની. એ વ્યક્તિઓનું જો સ્વાભિમાન મજબૂત થઈ શકે તો લગભગ અડધો જંગ જીતી ગયા એવું માની શકાય. એ વ્યક્તિઓ કોઈ પણ પરિસ્થિતિને નિરાશા થી જ જુવે છે અને ખરાબ પરિણામોની જ કલ્પના કરે છે. આપણે તેઓમાં નવી અને સારી પરિસ્થિતિની આશા પ્રગટાવી શકીએ. આપણે તેઓને સતત એવી હૈયાધારણ આપીએ કે આપણે એમની સાથે જ છીએ, તેઓના સુખ અને દૂઃખ બંનેમાં ભાગીદાર બનશુ. આવી હૈયાધારણથી તેઓને એવી લાગણી થશે કે પોતે એકલા નથી. એ લોકો સાથેના આપણાં સંબંધોને આપણે વધારે ગાઢ બનાવીને તેઓના અંતરંગ જીવનના એક ભાગ બની શકીએ તો એ વ્યક્તિઓને એવો એહસાસ થશે કે પોતે સુરક્ષિત છે. આ પ્રકારની વ્યક્તિઓને તેઓના રોજિંદા કાર્યોમાં, તેઓની શોખની પ્રવૃતિઓમાં, પ્રસંગોમાં, મેળવડાઓમાં કે મનોરંજનની પ્રવૃતિઓમાં જો વ્યસ્ત રાખી શકીએ તો તેઓની માનસિકતામાં હકારાત્મક ફેરફારો લાવી શકાય અને તેઓના જીવનમાં નવો આશાવાદ જગાડી શકાય.

PARANOIA જેવી માનસિક સ્થિતિમાં પીડાતી વ્યક્તિનો એવો ઈરાદો ક્યારેય નથી હોતો કે કોઈ સાથેના પોતાના સંબંધો તોડી ને સંબંધો નો અંત લાવે. તેઓની માનસિક અવસ્થા જ એવી હોય છે કે જેને કારણે પોતે કોઈ સાથે સંબંધો નિભાવી શકતી નથી.

આપણી આસપાસ આ પ્રકારની માનસિક અવસ્થામાં ઝૂરતી, પીઃડાતી અને રોગ સામે ઝઝૂમતી વ્યક્તિને ઓળખીને તેની વેદનાને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ અને તેની માનસિક અવસ્થામાંથી તેને બહાર નીકળવા માટે મદદરૂપ થઈએ.

વાચકોને આમંત્રણ

'સંવેદના' વિભાગમાં સ્વાનુભવો લખવા

લેખકો, વાચકોનું પ્રિય અને ગાંધીનગરનું પ્રથમ દૈનિક સમાચારપત્ર 'ગાંધીનગર સમાચાર' ખાસ લખવા માગતા વાચકો માટે સંવેદના વિભાગ શરૂ કરી ચૂક્યું છે અને આ માટે લખવા સૌને આમંત્રણ આપે છે. આ વિભાગ અંતર્ગત દર માસે અલગ-અલગ વિષયો આપવામાં આવે છે, જે માટે વાચકોએ લખાણ મોકલવાનું હોય છે. વિભાગ દર સોમવારે પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. કોઈપણ વાચક આ લખાણ મોકલી શકે છે, જે તેના નામ સાથે પ્રકાશિત કરાશે. હા, લખાણની લંબાઈ અને ઍડિટિંગનો અધિકાર અખબાર અબાધિત રાખે છે. વાચકોને વિનંતી છે કે શબ્દોની મર્યાદા ૧૫૦ સુધી રાખવામાં આવે. આ વખતનો વિષય છે :

'મારી જીવન પ્રેરણા'