ડાયરેક્ટ ❤ સે

મન ફાવે
એમ બોલવું
અને
મનમાં આવે
એ બોલવું
બંને
સમયાંતરે પીડા જ આપે છે

જન્મદિને વધામણી

આકાશ એન પટેલ
વેસ્ટર્ન એગ્રી સીડ્સ પરિવાર

ડૉ. વિવેક વાછાણી

ઈલાબેન જયંતીભાઈ પટેલ

પી સી ઠાકર
મો. ૯૭૨૭૦ ૫૯૯૭૪

જન્મદિને વધામણી વિભાગ અંતર્ગત કોઈપણ વાચક પોતાની તસવીરો પ્રકાશન માટે મોકલી શકે છે. પરંતુ, વાચકોને વિનંતી છે કે મોડામાં મોડી આ તસવીરો જન્મ-દિવસ હોય તેના અગાઉના દિવસે એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય.
- સંપાદક

આસામના વિદ્યાર્થીઓ ગાંધીનગરથી પ્રભાવિત

આ તસવીરો છે તો વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પ્રવાસની જ. પરંતુ આ વિદ્યાર્થીઓ સ્થાનિક વિદ્યાર્થીઓ નથી, આસામથી આવેલા વિદ્યાર્થીઓ છે. આસામના બોકાજન જિલ્લાના કરબી આંગલોંગ ગામની વિદ્યાસાગર હાઈસ્કૂલના ધોરણ-૯ અંગ્રેજી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓએ પાંચથી ૧૦મી જુલાઈ દરમિયાન ગાંધીનગરની શૈક્ષણિક મુલાકાત લીધી હતી. એમના શિક્ષકો પણ આ પ્રવાસમાં એમની સાથે જોડાયા હતા. ગાંધીનગર ખાતે આ વિદ્યાર્થીઓએ સ્વપ્નસૃષ્ટિ, અમરનાથ, અક્ષરધામ, મધુર ડેરી, અડાલજની વાવ, બ્રહ્માકુમારી કેન્દ્ર, હરણ ઉદ્યાન, લોકાર્પણ દૈનિક અખબારના કાર્યાલય ઉપરાંત અમદાવાદમાં કાંકરિયા, રિવર ફ્રન્ટ, લાલ દરવાજા, ઈસ્કોન, વૈષ્ણોદેવી મંદિરની મુલાકાત લીધી હતી.

આ વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક મુલાકાત સમાચાર એટલા માટે બની કે આ વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના પ્રવાસ દરમિયાન જે શિસ્ત અને શાંતિનું પ્રદર્શન કર્યું છે તે ક્યારેય ભૂલી શકાય એવું નથી. ગુજરાતમાં આ તેમની પ્રથમ મુલાકાત હતી અને અહીંના લોકો સાથે તેઓ ખુલીને ભળી પણ નહોતા શક્યા પરંતુ અહીંના લોકોની પરોણાગત અને મિલનસાર સ્વભાવથી તેઓ ભારે પ્રભાવિત થયા હતા. ઉપરાંત એમને અહીંની ખાખરા, ઢોકળાં, ફાફડા જેવી વાનીઓ પણ ખૂબ ગમી હતી. યુથ હૉસ્ટેલના રૅક્ટર રજનીકાન્ત સુથારે આ વિદ્યાર્થીઓને ગાંધીનગરમાં આવકાર્યા હતા તથા જી ઈ ક્લબના ડિરેક્ટર કશ્યપ નિમાવતના માર્ગદર્શનમાં બ્રિજરાજસિંહ ઝાલાએ આ વિદ્યાર્થીઓને સમગ્ર પ્રવાસના આયોજનમાં સક્રિય સહાય કરી હતી ને એમના માટે માનદ ગાઈડની ભૂમિકા અદા કરી હતી. ક્લબનાં ઝરણા કડિયા અને નિકુંજ મિસ્ત્રી દ્વારા આ વિદ્યાર્થીઓને રાસ-ગરબાની તાલીમ આપવામાં આવી હતી તો સામે પક્ષે આ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા નગરના યુવાઓને બીહુ નૃત્યની તાલીમ આપવામાં આવી હતી. આવ્યા ત્યારે શરમાળ અને ઓછું બોલતા વિદ્યાર્થીઓ અહીંની પરોણાગત માણ્યા બાદ વિદાય લેતી વેળાએ ભાવવિભોર બની ગયા હતા, જે કારણે રેલવે સ્ટેશન પર એમની વિદાયનું દૃશ્ય ભારેખમ બની ગયું હતું. સંસ્થાના ચૅરમૅન કે ક્રિષ્ણનરાવ નાયરે અહીંના લોકોને પ્રેમાળ, મિલનસાર, ઝિંદાદિલ અને મદદ કરવાની ભાવનાવાળા જણાવી આ પ્રવાસ યાદગાર રહ્યો હોવાનો જણાવી ફરી અહીં આવવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી હતી.

મહર્ષિ અત્રિ શાળા ખાતે ગુરુ પૂર્ણિમાની ઉજવણી કરાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

મહર્ષિ અત્રિ માધ્યમિક શાળામાં ગુરુ પૂર્ણિમા ઉત્સવ નિમિત્તે ગુરુ પૂજન અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પ્રાથમિક અને માધ્યમિક વિભાગના વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ નાટકો, દોહા અને વક્તવ્યો દ્વારા ગુરુ પૂર્ણિમાના મહત્ત્વને ઉજાગર કર્યું હતું. સંચાલક ભરતભાઈ ઠુંમર, આચાર્ય ભરતસિંહ રાઠોડ અને શિક્ષકોએ સતત બાળકોની સાથે સક્રિય રહી તેમને આ ઉજવણી માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા.

સે. ૬માં મહિલાઓ દ્વારા વૃક્ષારોપણ

મીરાં ભજન મંડળ, સૅક્ટર-૬ બી દ્વારા વૃક્ષારોપણનો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. સ્થાનિક નગરસેવક હિરલ જોષી, રાકેશ પટેલ અને ઊર્મિલાબેન વર્મા આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. મંડળનાં બહેનોએ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી ચંદ્રમૌલેશ્વર મંદિરની પાસેની જગ્યામાં વૃક્ષારોપણ કર્યું હતું તથા આ વૃક્ષોને સાચવવાની જવાબદારી ઊઠાવવાની તૈયારી પણ દર્શાવી હતી.

નગરની વિદ્યાર્થીની ફેન્સિંગની રમતમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે પહોંચવામાં સફળ

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

૭ જુલાઈથી ૧૦ જુલાઈ દરમિયાન મહારાષ્ટ્રના નાંદેડ ખાતે અન્ડર-૧૭ ફેન્સીંગ ટ્રાયલ સિલેક્શન સ્પર્ધા યોજાઈ હતી, જેમાં ગાંધીનગરની શ્રી જે એમ ચૌધરી સાર્વજનિક કન્યા વિદ્યાલયની વિદ્યાર્થીની અનુરાધા ચંદુભાઈ પ્રજાપતિએ ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ કરી વર્લ્ડ કપ માટે પોતાની પસંદગી નિશ્ચિત કરી હતી. સિંગાપુર ખાતે આયોજિત વર્લ્ડ કપમાં તે હવે ભાગ લેવા જશે.

આચાર્ય સંતોકબેન ચૌધરી અને શાળા પરિવાર દ્વારા આ સિદ્ધિપ્રાપ્ત વિદ્યાર્થી ઉપરાંત માર્ગદર્શક શિક્ષક લીલાબેન ચૌધરી, વિનાક્ષીબેન સુતરિયા, હેતલબેન દેસાઈ પ્રતિ પણ અભિનંદનની લાગણી વ્યક્ત કરવામાં આવી છે.

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત એસ.કે.પટેલ ઈંગ્લિશ મીડિયમ સ્કૂલમાં તા-૧૦/૭/૨૦૧૭ ના રોજ ‘ફ્લાવર ડે’ની ઉજવણી થઈ હતી. બાળકો તથા પ્રિન્સિપાલે સંસ્થાના પૂર્વ ચેરમેન શ્રી માણેકલાલ એમ. પટેલ સાહેબના ફોટાને કુમકુમ તિલક કરી, ફૂલો અર્પણ કરી, તેમના આશીર્વાદ લીધા હતા. વાલીઓએ પોતાના બાળકો સાથે રંગબેરંગી પુષ્પો અને પુષ્પગુચ્છો મોકલાવ્યા હતા. બાળકોએ પોતાની શિક્ષિકાઓને કુમકુમ તિલક કરી, પુષ્પો અર્પણ કરી, ગુરૂપૂજન કર્યું હતું. આ તબક્કે શિક્ષિકાઓએ ભાવવિભોર થઈ, બાળકોને અંતરથી આશિષ આપ્યા હતા અને ગુરૂ, ગુરૂવંદના તથા ગુરૂપૂર્ણિમાનું મહાત્મય સમજવ્યું હતું.

ઈન્ડિયન લાયન્સ ગાંધીનગર સ્વર્ણિમ ક્લબ દ્વારા ગ-૨ વિસ્તાર ખાતે કાર્યત શ્રમિક બજાર ખાતે જરૂરિયાતમંદ શ્રમિકોને જૂનાં કપડાં, બૂટ, રેઈનકોટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. નગરજનો તરફથી મળેલાં તથા ક્લબના સભ્યો તરફથી મળેલાં કપડાં, પગરખાં શ્રમિકોને આપવામાં આવ્યાં હતાં. ૩૦ લાભાર્થીઓને ૬૦ જોડ કપડાં આ ઉપક્રમ અંતર્ગત વિતરણ કરવામાં આવ્યાં હતાં. ક્લબનાં પૂર્વ પ્રમુખ ભાવિશાબેન પંડ્યા, પ્રમુખ કુંપલબેન દવે, સૅક્રેટરી શિલ્પાબેન દેસાઈ, પ્રૉજેક્ટ કો-ઓર્ડીનેટર ધૈવતભાઈ શુક્લા, રાહુલભાઈ જોષી, હિતેષભાઈ ગોંડલિયા, ભરતકુમાર દેસાઈ અને શિવાનીબેન ડી ત્રિવેદી આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

સોજા હાઈસ્કૂલ ખાતે શિક્ષક વિદાય સમારોહ

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

કલોલ તાલુકાની શૈક્ષણિક સંસ્થા શેઠ એચ એમ સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, સોજા ખાતે નિવૃત્ત થઈ રહેલા સારસ્વત ભરતભાઈ દરજીનો વિદાય સમારોહ યોજવામાં આવ્યો હતો. હાઈસ્કૂલમાં ૧૯૮૭થી સતત કાર્યરત ભરતભાઈ દરજી આંકડા શાસ્ત્ર અને નામાનાં મૂળ તત્ત્વોના ઊંડા અભ્યાસુ હતા. તેમને વિદાય આપતાં વિદ્યાર્થીઓ, સેવકો, બિન શૈક્ષણિક કર્મચારી ગણ અને શિક્ષકોએ તેમની સાથેના પ્રસંગો યાદ કર્યા હતા. શાળા પરિવાર તરફથી શ્રીફળ અને સાકર અર્પણ કરવામાં આવી હતી. બાળકો દ્વારા ગુરુજીને ભેટ-સોગાદ અર્પણ કરી ઋણ અદા કરવામાં આવ્યું હતું.

વિદાય લેતી વેળા સારસ્વત પણ ભાવવિભોર બની ગયા હતા. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે આશિષ પાઠવ્યા હતા.

શાળા પરિવાર વતી શિક્ષકને સ્વસ્થ નિવૃત્ત જીવન માટે શુભકામનાઓ અર્પણ કરવામાં આવી હતી.

(૧) એશિયાઈ એથ્લેટિક્સ ચેમ્પિયનશીપ ૨૦૧૭માં કયા દેશે સૌથી વધુ મૅડલ પ્રાપ્ત કર્યા છે?
(એ) જાપાન
(બી) ભારત
(સી) મલેશિયા
(ડી) ચીન

(૨) ૨૦૧૭માં ભારતના કયા રાજ્યએ ૮ કરોડ વૃક્ષોનું આરોપણ કરવાનો નિર્ણય જાહેર કર્યો છે?
(એ) કેરલ
(બી) પશ્ચિમ બંગાળ
(સી) ઓડિસા
(ડી) છત્તીસગઢ

(૩) ૨૦૦૧૭માં કયા ભારતીય સંગીતજ્ઞને વિશ્વ સાઉન્ડ ટ્રેક એવોર્ડ આપવાની જાહેરાત થઈ છે?
(એ) એ આર રહેમાન
(બી) સલીમ મર્ચન્ટ
(સી) સોનુ નિગમ
(ડી) અનુ મલિક

(૪) ફિલ્મ આનંદ સહિત હિન્દી અને બાંગ્લા ફિલ્મોની કઈ અભિનેત્રીનું તાજેતરમાં નિધન થયું છે?
(એ) મુનમુન સેન
(બી) સુનિતા સાન્યાલ
(સી) સુચિત્રા ઘોષ
(ડી) માધુરી બોઝ

(૫) ૨૦૧૭માં ૨૨મી વિશ્વ પેટ્રોલિયમ કોંગ્રેસનું આયોજન કયા શહેરમાં કરવામાં આવ્યું છે?
(એ) ઇસ્તાંબુલ
(બી) બર્લિન
(સી) રોમ
(ડી) નવી દિલ્હી

(૬) ભારતના કયા શહેરમાં પ્રથમ ગરીબ નવાઝ કૌશલ્ય વિકાસ કેન્દ્રનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે?
(એ) બેંગલુરુ
(બી) ચેન્નાઈ
(સી) કોચિન
(ડી) હૈદરાબાદ

(૭) ભારતના કયા રાજ્યની ફોરેન્સીક સાયન્સ લેબોરેટરીએ બીફ ડિટેક્શન કિટ વિકસાવી છે?
(એ) મહારાષ્ટ્ર
(બી) ગુજરાત
(સી) બિહાર
(ડી) ઝારખંડ

(૮) કયા વૈશ્વિક સમૂહના દેશોએ તાજેતરમાં આરોગ્ય પ્રણાલીઓને બજબૂત બનાવવા સંકલ્પ કર્યો છે?
(એ) જી-૮
(બી) જી-૪
(સી) જી-૨૦
(ડી) જી-૧૦

(૯) કયા રાજ્યએ બદુરિયા, બશિરહારમાં સાંપ્રદાયિકા હિંસાની ન્યાયિક તપાસની જાહેરાત કરી છે?
(એ) ગુજરાત
(બી) પશ્ચિમ બંગાળ
(સી) મહારાષ્ટ્ર
(ડી) ઓડિસા

(૧૦) ૨૦૧૭માં જી-૨૦ શિખર સંમેલનના ચેરમેનપદે કોણ હતું?
(એ) વ્લાદીમીર પુતિન
(બી) ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ
(સી) નરેન્દ્ર મોદી
(ડી) એન્જેલા માર્કેલ

વર્તન અને વ્યવહારમાં આત્મશિસ્ત : સંબંધોની આધારશિલા

હિન્દી ફિલ્મ ઉદ્યોગમાં સિતેરના દાયકામાં પોતાની કારકિર્દી શરૂ કરનાર જીતેન્દ્રએ લગભગ ત્રિસેક વર્ષ સુધી હિન્દી ફિલ્મોમાં સફળ ભૂમિકાઓ ભજવી અને સફળ ફિલ્મો પણ આપી. જીતેન્દ્ર પોતાની સામાન્ય આર્થિક પરિસ્થિતિમાથી સફળ ફિલ્મસ્ટાર બન્યા તેની પાછળ તેમની અભિનયક્ષમતા નહીં પણ તેમનો સંયમ, શિસ્ત, સરળ સ્વભાવ અને સંબંધો નિભાવવાનો તેમનો અભિગમ વધારે કારણભૂત રહ્યો છે.

ફિલ્મ ઉદ્યોગમાં જીતેન્દ્રની એક પ્રમાણિક વ્યક્તિ તરીકેની છાપ હતી જે આજ દિન સુધી કાયમ રહી છે. પ્રમાણિક્તાનો અર્થ માત્ર નાણાની બાબતમાં જ નહીં પણ જીતેન્દ્રના જીવનમાં એ વિશાળ અર્થમાં લાગુ પડે છે. જીતેન્દ્ર પોતાના કામમાં હંમેશા પ્રમાણિક રહ્યા, પોતાની નિષ્ઠામાં હંમેશા પ્રમાણિક રહ્યા, પોતે આપેલા વચનોમાં હંમેશા પ્રમાણિક રહ્યા. પોતાના સંબંધોમાં હંમેશા પ્રમાણિક રહ્યાં. કદાચ જીતેન્દ્રની પ્રમાણિકતાને કારણે જ તેઓ લાંબો સમય ફિલ્મ ઉદ્યોગમાં ટકી રહ્યાં.

જીતેન્દ્ર એટલા પ્રમાણિક રહ્યાં કે તેઓએ ઘણીવાર જાહેરમાં એવી કબૂલાત કરી છે કે, પોતાની અભિનય ક્ષમતાની ઘણીબધી મર્યાદાઓ છે. પોતાની અભિનય ક્ષમતાઓની ખામીઓને તેમણે ખુલ્લા મને સ્વીકાર કર્યો હતો.

જીતેન્દ્રએ દક્ષિણ ભારતમાં બનેલી ઘણી હિન્દી ફિલ્મોમાં અભિનય કર્યો. પોતે ખાવાના અને સ્વાદના શોખીન છતાં દક્ષિણ ભારતની ફિલ્મોમાં અભિનયના દૌર દરમિયાન લગભગ પંદર વર્ષ સુધી પોતાનું શરીર શૌષ્ઠવ સાચવવા માટે વિવિધ પ્રકારના ખોરાકથી હંમેશા દૂર રહ્યાં. ચટાકેદાર સ્વાદના શોખીન છતા પોતાની ખાવાની પસંદગી પર હસતાં હસતાં પત્થર મૂકીને, માત્ર ફળો ખાઈને જ વર્ષો વિતાવ્યા. કોઈપણ અભિનેતા પોતાના સ્વાદ ઉપર આટલો લાંબો સમય સંયમ રાખી શકે એ નવાઈની વાત છે.

જીતેન્દ્રનો આ પ્રકારનો સંયમ જ કદાચ તેમને આટલી ઊંચાઈ ઉપર લઈ ગયા. જીતેન્દ્ર શિસ્તના ખૂબ જ આગ્રહી એટલે ફિલ્મ ઉદ્યોગમાં જીતેન્દ્ર સ્ટારડમ ભોગવતા હતા છતાં જાણીજોઈને ક્યારેય પોતાની શિસ્ત તોડી નથી.

vamlani@yahoo.co.uk

એટલે જ આજે પંચોતેર વર્ષની ઉમરે પણ ફિલ્મ ઉદ્યોગમાં જીતેન્દ્રનું એક આગવું સ્થાન, માન અને સન્માન છે. કોઈપણ સફળ વ્યક્તિની સફળતા પાછળના પરિબળોમાં એક મહત્વનુ પરિબળ હોય છે વ્યક્તિનો આત્મસંયમ, પોતાની જાત ઉપરનો કાબૂ અને આત્મશિસ્ત.

આત્મસંયમ કે આત્મશિસ્તનો અર્થ છે પોતાના મન અને ચારિત્ર્યનું ઘડતર. એ ઘડતર પણ એવું કે વ્યક્તિ પોતે બધાં જ સામાજિક, રાજકીય, આધ્યાત્મિક, વ્યાવહારિક, અને શારીરિક નિયમોને પ્રમાણિક રીતે અનુસરીને એ જ રીતે પોતાનું વર્તન અને વ્યવહાર કરે. આત્મશિસ્ત કે આત્મસંયમ એ વ્યક્તિએ પોતાની જાતને આપેલી એક પ્રકારની તાલીમ છે. એ એવી તાલીમ છે જે પોતાના જીવનની સમગ્ર પરિસ્થિતિને એક નવો જ નિખાર આપે છે અને વ્યક્તિના વર્તનમાં યથાયોગ્ય હકારાત્મક પરિવર્તન લાવે છે.

આત્મશિસ્ત એ કોઈ આધુનિક વિચાર નથી. હિન્દુ પુરાણો, વેદો અને અન્ય પૌરાણિક ગ્રંથોમાં પણ ઋષિમુનિઓએ આત્મસંયમના મહત્વની અનેક રુચઓનું ગાન કર્યું છે અને લખ્યું છે કે પોતાની જાત ઉપરનો વિજય એ સૌથી શ્રેષ્ઠ વિજય છે.

વર્તનશાસ્ત્ર એવું કહે છે કે વ્યક્તિનું મોટાભાગનું વર્તન, વ્યક્તિની ટેવો અને આદતો ઉપર આધારિત હોય છે. વ્યક્તિની રોજીંદી ટેવો અને આદતોનો વ્યક્તિની વાણી, વ્યવહાર અને વર્તન ઉપર મોટો પ્રભાવ હોય છે. વ્યક્તિ પોતાની રોજીંદી ટેવો અને આદતોમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવીને પોતાના વર્તન અને વ્યવહારમાં પણ સકારાત્મક પરીવર્તન લાવી શકે છે. રોજીંદી ટેવોમાં પરિવર્તન તો જ લાવી શકાય જો વ્યક્તિ આત્મસંયમ અને આત્મશિસ્તનું ચુસ્ત રીતે પાલન કરે. આમ આત્મશિસ્ત કે આત્મસંયમ વ્યક્તિના વ્યવહાર અને વર્તન ઉપર મોટો પ્રભાવ પાડે છે.

સાગર કે નદીના પ્રવાહમાં નાવને એકલી અટુલી છોડી દઈએ તો એ નાવ ક્યાં જઈને અટકશે કે ક્યારે ડૂબી જશે એ કહી ના શકાય. એ નાવ ને નિશ્ચિત કિનારે પહોચાડવી હોય તો એ નાવનું સુકાન કોઈ નાવિકને સોંપવું જ પડે. નાવિક જ નાવ ઉપર સંપૂર્ણ અંકુશ રાખીને, નાવ ને નિશ્ચિત દિશામાં હંકારીને, નિર્ધારિત કિનારે લઈ જઈ શકે. સંયમ વિનાના જીવનનું પણ નાવિક વિનાની નાવ જેવુ જ છે. જીવનને નિર્ધારિત દિશા તરફ લઈ જવા માટે, જીવનના કોઈપણ પ્રકારના ધ્યેયો હાંસલ કરવા માટે, આત્મસંયમ કે આત્મશિસ્ત જરૂરી છે જે નાવના નાવિક જેવી ભૂમિકા ભજવે છે.

માનવીય સંબંધોમાં પણ આત્મશિસ્તનું મહત્વ છે. સંબંધો કેળવવા માટે, વિકસાવવા માટે અને ટકાવી રાખવા માટે આત્મ સંયમ જરૂરી છે. વ્યક્તિ જો હૃદય અને મનથી એવું ઈચ્છતી હોય કે પોતાની વાણી અને વ્યવહાર થકી પોતાના કોઈ જ સંબંધોમાં ખટરાગ ઊભો ના થાય, પોતાના થકી સંબંધોમાં કોઈ જ પ્રકારની તિરાડ ના પડે, તેના માટે આત્મસંયમ અનિવાર્ય બની જાય છે. સંબંધોને કાયમ રાખવા માટે વાણી ઉપરનો આત્મસંયમ એ પ્રથમ જરૂરિયાત છે. કહે છે ને કે માણસની જીભ કાં તારે ને કાં મારે. વ્યક્તિ એક શબ્દોનો પણ ઉચ્ચાર કરતા પહેલા સો વાર વિચારે તો જ સંબંધો સાચવી શકે. વર્તન અને વ્યવહારનું પણ એવું જ છે. વ્યક્તિના પોતાના કોઈ પણ પ્રકારના ઔપચારિક કે અનૌપચારિક સંબંધોમાં વર્તન અને વ્યવહાર પણ ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વર્તન અને વ્યવહારમાં આત્મશિસ્ત એ સંબંધોની આધારશિલા છે.

આત્મસંયમ કે આત્મશિસ્ત એક સાધના છે, એક આરાધના છે, એક તપસ્યા છે. આત્મસંયમ કે આત્મશિસ્તનું આકરું તપ શ્રધ્ધાપૂર્વક અને નિષ્ઠાથી કરવાથી વ્યક્તિના પોતાના ધ્યેયો હાંસલ કરવાનો માર્ગ એકદમ સરળ થઈ જાય છે અને વ્યક્તિના પોતાના દરેક પ્રકારના સંબંધો એકદમ અડીખમ રહી શકે છે. આત્મસંયમની તપસ્યાથી વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ પણ સતેજ અને દેદીપ્યમાન બને છે.