સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૧૧

સલામી સવારની..

ઉદ્યોગપતિઓ ને ચરવાની છૂટ દઇ દીધી છે,
મારીયાને ગમે તે કરવાની છૂટ દઇ દીધી છે,
દઇ દીધી છૂટ સૈનિકોને શહીદ થઇ મરવાની -
ને પ્રધાનો ને ખિસ્સાં ભરવાની છૂટ દઇ દીધી છે!
(ઉઠતી બજાર)

હાઇકુ

ચોર ના ભાઇ,
છે બધા ઘંટીચોર -
કરે સ્વીકાર!
('પીએમ ચોર હૈ')

મત ગરજે!
ઉછેર્યો આશારામ -
દૂધ પાઇને..
(હવે ફૂંફાડા સહન કરો!)

ચિંતન

બુદ્ધિર્યસ્ય બલં તસ્ય નિબુદ્ધે સ્તુ કુતો બલમ્ ।
વને સિંહો મદોન્મત્તઃ રાસકેન નિપાતિતઃ ॥

ચાણક્ય-નીતિનો આ શ્લોક બુદ્ધિ-જ્ઞાનનું મહત્ત્વ કહે છે.

'જેની પાસે બુદ્ધિ-જ્ઞાન છે એ જ શક્તિશાળી છે - બુદ્ધિહીન ગમે તેટલો કદાવર હોય પણ એ નિર્બળ જ ગણવામાં આવે છે. આ વાત સમજાવવા કવિએ અહીં પંચતંત્રની જ એક વાર્તાનો આધાર લેતાં કહ્યું છે મદમસ્ત સિંહને એક નાની સસલીએ મારી નાખ્યો એ પંચતંત્રની વાતથી તો સૌ વાકેફ છે જ ને?'

જેની પાસે બુદ્ધિ છે એ જ બળવાન કહેવાય. ભારત વિશાળ દેશ છે અને મોટું સૈન્ય બળ ધરાવે છે છતાં ચીન-પાકિસ્તાન અને કાશ્મીર સરહદે આતંકીઓ દરરોજ ટપલાં મારી સૈનિકોનાં માથાં વાઢી જાય છે. 'શહીદો' બનાવી જાય છે અપહરણ કરી જાય છે અને આપણી સેના અને નેતાઓ લૂખ્ખી ધમકી આપે 'હવે સહન નહીં કરીએ' એમ બોલી વિરોધ નોંધાવી રોજ માર ખાય છે.

પંચતંત્રમાં વાર્તા છે સિંહ જેવું બળવાન પ્રાણી જંગલના પ્રાણીઓનો આડેધડ શિકાર કરતું હતું. પ્રાણીઓની સભા મળી. સિંહ સામે બાથ કોણ ભીડે? પણ એક નાની બુદ્ધિમાન સસલીએ ચેલેન્જ ઉપાડી લીધી. સિંહને મૂર્ખ બનાવી એક કુવામાં રહેલો સિંહ 'રાજા' કહેવડાવે છે એમ કહીને સિંહને કુવા પાસે લઇ ગઇ. બુદ્ધિ વગરનો સિંહે પોતાના પ્રતિબિંબ પર જ તરાપ મારી મૃત્યુને ભેટ્યો.

સુવિચાર

- પ્રેમ આપવો એ ફરજ છે, પ્રેમ પામવો એ કળા છે, તમે જેને પ્રેમ કરો છો એની સાથે હોવું એ નસીબ છે, પણ તમને જ પ્રેમ કરે તેની સાથે હોવું એ જીંદગી છે - **પન્નાલાલ પટેલ**
- આનંદ એક અમૃત છે, પણ તેને મેળવવા માટે મંથન કરવું જોઇએ, તેને દુ:ખના વલણોમાંથી જ પામી શકાય છે - **મનુસ્મૃતિ**
- રાહ જોઇને બેસી રહેનારને તડપાવે અને હિંમતપૂર્વક આગળ વધે તેને વરમાળા પહેરાવે તેનું નામ 'તક' - **વજુ કોટક**
- આશા, તૃષ્ણા અને વાસના કોઇ દિવસ જીર્ણ થતી નથી - **ઉપનિષદ**
- ઘડિયાળનાં કાંટા પ્રમાણે ભાગતું જીવન જીવશો તો સાચી ખુશીનો અનુભવ ક્યારેય નહિં થાય - **સંત ફ્રાન્સિસ**
- કહેવાથી હળવું થાય, પણ સેહવાથી ઓગળી જાય તેનું નામ દુ:ખ - **ધૂમકેતુ**
- કોઇ માણસ હસી ના શકે ત્યાં સુધી ગરીબ રહે છે, કદાચ એટલા માટે જ વર્ષો સુધી અમારા પરિવારને ખબર જ ન પડી કે અમે ગરીબ હતા - **અનુપમ ખેર**

બોધ કથા

ઘણીવાર લાયકાત-યોગ્યતા વિના કોઇને મોટી પોસ્ટ-હોદ્દો-સત્તા મળી જાય. મોટી સભાઓ-રેલીઓ-ગજાવે પણ ખરા પણ જયારે મોટી સમસ્યા આવે ત્યારે આવા માણસો ગભરાઇને પારોઠના પગલાં ભરે છે અને ક્યાંયનાય રહેતા નથી.

એક વરૂને જન્મથી જ કંઇક કમી ને કારણે તેના શરીર પરના વાળ ભૂખરાને બદલે તદ્દન સફેદ હતા તેથી તે બીજાં 'વરૂ' કરતાં પોતાને અલગ જ માનતું હતું એને કારણે તે સિંહ-વાઘ-ચિત્તાની સંગતમાં આવતું રહેતું.

મોટા પ્રાણીઓ પણ પરાણે અને માન-સ્થાન આપવા લાગ્યા. પરિણામે વરૂ વધારે દાબ દેખાડવા લાગ્યું. હવે તો એના મનમાં બધાનો વડો-રાજા થઇને રહેવાની મહત્ત્વકાંક્ષા જાગી - પ્રાણીઓની સભામાં પણ 'માઇક' પર કબજો જમાવી એલફેલ બોલવા લાગ્યું.

એક જંગલના પ્રાણીઓમાં ભાષા-ધર્મ અને જાતિનો વિવાદ જાગ્યો. અંદરોઅંદર ઝઘડ્યાં-મારામારી થઇ પેલાં વરૂને પક્ષ નક્કી કરવાનો વખત આવ્યો. હવે એને ભય લાગ્યો જેની વિરૂદ્ધ પડે એ લોકો સાથે લડવું પડે આમાં બળ તો હતું જ નહીં માત્ર ધાક-ધાક અને રોફથી જ આગળ વધ્યું હતું.

એકવાર રાત ઓઢીને બીજા જંગલમાં પલાયન થઇ ગયું!!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

બાળાઓને પોતાની પુત્રી કરતા સવાઇ રીતે ઉછેરતા શ્રીમતી મુકતાબહેન ડગલીને વર્ષ ૨૦૦૨માં માતા જીજાભાઇ સ્ત્રીશક્તિ એવોર્ડ ઉપરાષ્ટ્રપતિ ભૈરવસિંહ શેખાવતના વરદ હસ્તે પ્રાપ્ત થાય એ ઘટના આજે સહજ અને ગૌરવપ્રદ ગણાય છે

મોંઘેરા મોતી

- નટવર આહલપરા

"મને મળવાનું હાથ, તમે લંબાવ્યા નાથ,
દોટ મૂકું છું ચરણોમાં, બળ આપજો."
- હરીન્દ્ર દવે

ઇગ્નુ શૈક્ષણિક રેડિયો ચેનલમાં કવિ મિત્ર આર. એસ. દૂધરેજીયાના માધ્યમથી કેટકેટલાય મિત્રોને મળવાનું સદ્‌ભાગ્ય સાંપડ્યું છે. પ્રજ્ઞાચક્ષુ રામદેવસિંહ જાડેજા તો અંતરંગ મિત્ર બની ગયા છે. એમનાં જન્મદિને સુરેન્દ્રનગરની સી.યુ.શાહ પ્રજ્ઞાચક્ષુ મહિલા સેવાકુંજમાં સક્રિય વળી, સારા ગાયક અને વક્તા પંકજભાઇ ડગલીને મળવાનું થયું એ મધુર ક્ષણોને આજેય વાગોળું છું.

અહીં, પંકજભાઇ અને મુક્તાબહેનના વ્યક્તિત્વને પ્રસ્તુત કરૂં છું. ત્યારે મને વાયોલીનના વીજાનંદ સ્વ. નાનજીભાઇ મિસ્ત્રીની સર્જન પ્રતિભા સ્પર્શે તો વિશ્વના વરિષ્ઠ સંગીતકાર અને ગાયક રવીન્દ્ર જૈન યાદ આવે છે હું સંગીત જગતમાં વિહરી પડું છું. પંડિત સુખલાલજીને શીતળા નીકળેલા તેમ મને પણ શીતળા નીકળેલા. પંચાવન વર્ષે મારી માતાએ અમને ત્રણેય ભાઇઓનાં શીતળા નમી જાય તે માટે મોઢામાં ચપ્પલ લઇ માથે સળગતી સગડી મુકી ઉઘાડા પગે ચાલીને માતાજીના દર્શન કરવાની માનતા રાખી હતી.

હે અન્તર્યામી, મારૂં અંતર વિકસિત કરો,
નિર્મળ કરો, ઉજ્જવળ કરો, સુંદર કરો,
મને આનંદિત કરો, પ્રભુ, આનંદિત કરો.

અંધ બાળાઓ ઓલ ઇન્ડિયા ડાન્સ હરિફાઇમાં દીવડા નૃત્ય કરે છે. તે દૃશ્ય દેખતાના નમમાં આંખ ખોલી નાખે તેવું જ હોય ને? બંધ આંખો બાળાઓ રસોઇ કરે અને સુગંધ આપણા સુધી પહોંચાડે, કેવી અદ્‌ભૂત વાત! અરે! ઇલેક્ટ્રીક પંખાને વીજ જોડાણ પણ આપે! ક્યા બાત હૈ?

બાળાઓને પોતાની પુત્રી કરતા સવાઇ રીતે ઉછેરતા શ્રીમતી મુક્તાબહેન ડગલીને વર્ષ ૨૦૦૨માં માતા જીજાભાઇ સ્ત્રીશક્તિ એવોર્ડ ઉપરાષ્ટ્રપતિ ભૈરવસિંહ શેખાવતના વરદ હસ્તે પ્રાપ્ત થાય એ ઘટના આજે સહજ અને ગૌરવપ્રદ ગણાય છે.

મુક્તાબહેન પી. ડગલી / પંકજભાઇ ડગલી

સુરેન્દ્રનગરની સી.યુ.શાહ પ્રજ્ઞાચક્ષુ મહિલા સેવાકુંજ એ સ્વૈચ્છિત સેવાભાવી સંસ્થા છે. જે અંધ કન્યાઓના / બહેનાના ઉત્કર્ષ માટે શિક્ષણના માધ્યમ દ્વારા જ્ઞાતિ, જાતિ, સામાજિક કે ધાર્મિક ભેદભાવ વગર કાર્યશીલ છે. વળી, તે અપંગ / અંધ યુવક-યુવતીઓને ટ્રેનીંગ આપી તેમનું પુનર્વસન પણ કરે છે. ગરીબ કુટુંબમાં અંધ કન્યાઓનો જન્મ થયો કે, તેને કુટુંબીઓ ત્યાગી દેતા હોય છે. ગામ / શહેરના કચરા પેટી પાસે તેને રાત્રે મૂકી આવે. સવારે કોઇ દયાળું વ્યક્તિ તેને અમારી સંસ્થામાં આપી જાય. અમે તેને સહર્ષ સ્વીકારી લઇએ છીએ.

ઘણાં કુટુંબોમાં અંધકન્યાને ઘરના ખૂણામાં પડ્યા રહેવાનું હોય અથવા પ્રજ્ઞાચક્ષુ સંસ્થામાં મૂકી આવવાની કોઇ ભલામણ કરે અને માબાપ અમારી સંસ્થામાં અંધ દીકરીને મુકી જાય. વળી, ભણેલા લોકો પોતાની અંધ દીકરીના ઉત્કર્ષ માટે તેને અમારે ત્યાં મુકી જતાં હોય છે. સમયે સમયે સંસ્થામાં આવીને અંધ દીકરીનો વિકાસ જોઇ આનંદ પામતા હોય છે.

જાન્યુ.૨૦૧૨ માં પ્રસુતી કરીને જીયાણા સાથે વિદાય થતી બે અંધ મહિલાઓએ કાંઇક કરવું, તે માટે તેઓને કઠોર અભિગ્રહ કર્યો કે, આપણે આપણા બાળકોની જેમ જ ગમે ત્યાંથી આવેલી કોઇ પણ અંધબાળાને સંસ્થાના માધ્યમથી દત્તક લઇ તેમને પોતાના જ બાળકો છે એમ સમજીને ઉછેરવા તેથી પોતાના બાળકો ન થવા દેવાં તેમ પહેલેથી જ નક્કી કરેલ છે. કુટુંબ બની હૂંફ આપી અંધબાળાને મોટી કરી, રોજગારી અપાવવી, પગભેર બનાવવાની કે પુખ્ય અંધબાળાને યોગ્ય મુરતિયો શોધી પરણાવતી વખતે ચમચીથી માંડીને લોખંડના કબાટ સુધીની જીવન જરૂરિયાતની ચીજ વસ્તુઓ અને રાચરચિલું આપીને વિદાય કરવાની ફરજ પણ સંસ્થા દ્વારા બજાવાય છે.

અહીં, એક સુભાષિત રજૂ કરવું ગમે જ "જેમ વડના બીજમાં મોટો વડ બનવાની બધી જ સામગ્રી છે, તેમ દરેક માણસમાં વિકાસની બધી સામગ્રી છે."

આ સંસ્થાના સ્થાપક પંકજભાઇ ડગલી તથા તેમના ધર્મપત્ની શ્રીમતી મુક્તાબહેન ડગલી બંને અંધ છે. અંધત્વના અભિશાપને તેમને અનુભવ્યો છે, તેથી તેમણે નિશ્ચય કર્યો કે, કષ્ટોમાં કણસતી, સમાજમાં ડગલે ને પગલે અપમાનિત થતી અંધ બહેનોના જીવનમાં ઉજાગ પાથરવાનું કામ કરવું. તેમને ઘરની અને કુટુંબીની હૂંફ મળી રહે. તેમને સુખદુ:ખમાં કોઇ સાંભળે અને મદદરૂપ થાય એ માટે આઇ.ટી.આઇ. માન્ય કોમ્પ્યુટર કોર્ષનાં અભ્યાસ અંતર્ગત અંધ બાળાઓ કોમ્પ્યુટરનું શિક્ષણ મેળવી રહી છે.

૧૯૯૫માં પ્રજ્ઞાચક્ષુ મહિલા સેવાકુંજની સ્થાપના કરી ૪ પ્રજ્ઞાચક્ષુ (અંધ) બહેનોથી શિક્ષણ આપવાની શરૂઆત કરી.

આજે ૧૭ વર્ષ પછી સંસ્થામાં ૨૦૦ અંધ બહેનો છે. તેમજ તેમને રહેવા, જમવા, કપડાં તબીબી સારવાર, શૈક્ષણિક સુવિધા વિના મૂલ્યો સંસ્થા તરફથી પુરી પાડવામાં આવે છે. ડગલી દંપતિનું સૌથી પહેલું કાર્ય છે.

(૧) અંધ કન્યાઓમાંથી લઘુતાગ્રંથી દૂર કરી તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ જગાડવો.
(૨) ૧૨ ધોરણ સુધી ફરજિયાત અભ્યાસ કરાવવો. જો તેમની ઇચ્છા અને શક્તિ હોય, તો ભલે કોલેજમાં પણ ભણે..
(૩) અંધ બહેનો બ્રેઇલ પુસ્તકોનું વાંચન કરે.
(૪) અંધ બહેનોની નીચે મુજબ શૈક્ષણિક અને ટેકનિકલ ક્ષેત્રોમાં તૈયાર કરવા.

ધોરણ ૧ થી કોલેજ સુધીનું શિક્ષણ

- સંસ્થા દ્વારા ઉચ્ચ અભ્યાસ કરતાં ગુજરાત રાજયના અંધ ભાઇઓ માટે અમદાવાદ ખાતે ઉચ્ચ અભ્યાસ અંધ વિદ્યાર્થી છાત્રાલય શરૂ કરેલ છે. જેનો હાલ ૫૦ વિદ્યાર્થીઓ લાભ લઇ રહ્યાં છે.

... પરદેશમાંથી મળતા દાન ત્યાંની કરંસીમાં સ્વીકારવા માટે સ્વીકૃતિ મળી છે. સંસ્થાને અપાતું દાન ૮૦(જી) ના અન્વયે કરમુક્ત છે. તેમજ ૩૫ એ.સી. ના અન્વયે પણ ૧૦૦ ટકા કરમુક્તિનો લાભ લઇ શકે છે.

સંસ્થાનું સંપર્ક સૂત્ર આ રહ્યું :

સી.યુ. શાહ પ્રજ્ઞાચક્ષુ મહિલા સેવા કુંજ, જલારામ પેટ્રોલ પંપની સામે, લોક વિદ્યાલય પાસે, મુળી રોડ, પો.બો. નં. ૧૮, સુરેન્દ્રનગર-૩૬૩૦૨૦, ફોન : **(૦૨૭૫૨) ૨૯૩૧૦૦, ૨૮૩૧૩૨**.

સંસ્થાના સૂત્રધારોમાં નવીનભાઇ અમૃતલાલ મણિયાર (પ્રમુખશ્રી), મનસુખલાલ અમૃતલાલ સંઘવી (ઉપપ્રમુખ), મુક્તાબેન પંકજભાઇ ડગલી (મંત્રીશ્રી) પુરેપુરી નિષ્ઠા અને સેવાથી સમર્પિત છે.

નવીનભાઇનો મો. નં છે : **૯૩૨૩૩૯૮૬૧૦** (મુંબઇ). રસિકભાઇના નં. છે. **(૦૨૨) ૨૨૦૬૪૪૭૭**, અમદાવાદના લાલજીભાઇ મુલાણીનો મો. નં. **૯૪૨૬૦૪૩૪૨૯** અને રાજકોટના ચંદ્રકાન્તભાઇ શાહનો મો. નં. **૯૩૨૮૧૯૮૨૮૧** આવો, આપણે એક સાથે બોલીએ

દુ:ખ વહેંચવાથી ઘટે છે, સુખ વહેંચવાથી વધે છે.

મુક્તાબહેન અને પંકજભાઇને અભિનંદન સાથે શુભેચ્છા આપીએ. તેમનો મો. નં. **૯૪૨૯૨૮૦૦૩૪**.

પ્રતિભા સંપન્ન વ્યક્તિ વિશેષણોને નિમંત્રણ

મિત્રો,

ગાંધીનગર સમાચારના દર મંગળવારે 'મોંઘેરા મોતી' વિભાગમાં નટવર આહલપરા વિવિધક્ષેત્રના પ્રતિભા સંપન્ન વ્યક્તિ વિશેષોને સન્માન અને આદર સાથે ભાવકો સામે રજૂ કરે છે. સ્વાભાવિક છે કે તેમને ઉત્તર, દક્ષિણ અને પૂર્વ ગુજરાતની ઘણી પ્રતિભાઓનો પરિચય ન હોય, પણ આવી વ્યક્તિઓ બે-ત્રણ પેઇજમાં પોતાની વિગત પાસપોર્ટ સાઇઝના બે ફોટા મોકલી શકે છે. અમે એમની પ્રતિભાઓને સન્માન આપીશું. પરિચય અને ફોટા મોકવાનું સરનામું છે.

નટવર આહલપરા
'શ્રી પવન તનય', ૩, વિમલનગર, યુનિ. રોડ, રાજકોટ-૫
મો. ૯૯૭૪૦૦૯૦૪૨

- મેનેજીંગ તંત્રી

મારૂં દુ:ખ તારા કરતાં ઓછું... એ કેમ ચાલે!

વિચાર યાત્રા

- જય ઓઝા

પોતાની પીડાને ઓછી કરવાનો - હળવી કરવાનો રાજમાર્ગ કયો? એકદમ સિમ્પલ. આપણા કરતાં વધુ પીડા ભોગવનારાઓનો વિચાર કરવો. માણસ જો ધારે તો તેને પોતાની આજુબાજુ જ પોતાના કરતા વધુ પીડા ભોગવનારા માણસોના ઉદાહરણ મળી જાય છે. મલમલના ગાદલા પર ઊંઘની ગોળીઓ ખાઇને પણ ન ઊંઘનારા શેઠને બાલ્કનીમાંથી નીચે રસ્તા પર ફૂટપાથને ડનલોપ બનાવીને સૂનાર ભિખારીને જોઇને કદાચ ઊંઘ આવી જાય, અને નીચે ફૂટપાથવાળા ભિખારીને શેઠની હવેલી જોઇને ઊંઘ આવી જાય છે.

પણ, આવું થયું નથી, અને બને છે એનાથી ઊંધું મહેલમાં રહેનારને નીચે શાંતિથી સૂનારા ભિખારીની ઇર્ષ્યા આવે છે અને ભિખારીને શેઠની હવેલીની. સરવાળે બંને સૂતા નથી. આપણો આ સ્વભાવ મૂળભૂત છે. આપણને આપણાં દુ:ખ જ પહાડ જેવું લાગે છે અને આ દુ:ખ થકી લોકોની સહાનુભૂતિ મેળવવાની ઘેલછા ચરમસીમાએ પહોંચી છે.

સુખ વહેંચવાથી વધે છે અને દુ:ખ વહેંચવાથી ઘટે છે, પરંતુ માણસની પ્રકૃતિ મોટે ભાગે એ પ્રકારની છે કે સુખ વહેંચવામાં તે કંજુસાઇ કરે છે, અને દુ:ખમાં બધાને સહભાગી બનાવવા મથે છે.

બીજી મુસીબત છે... ઇર્ષ્યા. બીજાના જરી જેટલા સુખની પહાડ જેટલી ઇર્ષ્યા થાય છે. આપણું સુખ જેવડું એ બીજાનું સુર પહાડ જેવું દર્શાવવામાં આપણે અવ્વલ છીએ. આપણી ડોક બીજાના સુખમાં ડોકીયા મારીને જ દુ:ખી થાય છે.

પણ પાછી આ વાત દુ:ખમાં લાગુ પડતી નથી. નાની ફોડલીને પંપાળીને આળપંપાળ કરીને ગાંઠ જેવી બનાવી દેનારા માણસોનો તોટો નથી. બસ માણસને પોતાની દુ:ખની કહાની બવાવીને કહેવામાં કંઇક અલગ જ પ્રકારનો આનંદ આવે છે. આવું કરવાથી એની કંઇ તૃષ્ણા સંતોષાતી હશે એ તો ભગવાન જાણે, કોઇ પણ જગ્યાએ અમસ્તો જ માણસ કોઇને પુછી બેસે કે, "શું છે હમણાં કેવું ચાલે છે?" સામેથી જવાબ આવશે, "ઠીક છે પમ તમારા જેવું નહિં."

પોતાની સ્થિતિનો આનંદ તો કોઇ દિવસ નહિ થાય. પણ બીજા આગળ છે! તે વિચારથી એક અસંતોષની લાગણી રાખી આપણા સુખમય જીવનને પણ દુ:ખી બનાવીએ છીએ.

પાછી મજાની વાત જુઓ કે આપણું દુ:ખ એ કદાચ બીજાની માટે સુખ હોઇ શકે, માટે, દુ:ખ કોઇ પાસે રડવામાં મજામાં નથી. કોઇ આપણું દુ:ખ મટાડી શક્તું નથી, કારણ કે તે સ્વયં જનિન છે. વળી, જો સાંભળનાર હમદર્દ બનીને સાંભળે તો ઠીક છે, બાકી મોટે ભાગે તો બધા મનમાં હસતાં જ હોય છે - 'હં, હવે આવ્યો ને લાગમાં!'

મફ્ત અને સરળ રીતે અપાતી સલાહ આપનાર કહેશે 'ભાઇ! થોડું ધ્યાન રાખવું હતું ને!' આમ ન કર્યું હોય તો દુ:ખી ન થવાત!'

દુ:ખી હોઇએ ત્યારે બધા શાણપણ ડહોળવા પહોંચી જાય છે.

"બસ દુર્દશાનો એટલો આભાર હોય છે,
જે પણ મળે છે મુજથી વધુ સમજદાર હોય છે"
- મરીઝ

આવા ઉપદેશથી દુ:ખ ઘટતું નથી... પરંતુ ઉપહાસથી કયારેક તીવ્ર બને છે, વાસ્તવમાં આપણે જેની પાસે હૃદય ઠાલવીએ છીએ એ સુખી છે ખરો? વળી, કદાચ આપણા રોદળાં સાંભળીને એ પોતાની જાતને સુખી માનવા લાગશે. સાથે એ પણ વિચારવાનું કે આપણા દુ:ખની વાતો સાંભળવામાં તેને કેટલો રસ છે? વાસ્તવમાં તો સુખ દુ:ખની આ દ્વંદ્વાત્મક સૃષ્ટિમાં રહેતા આપણે કોઇ એકના અતિરેકમાં બંનેનો સમન્વય જ જીવન છે, એ સમજવાનું ભૂલી જઇએ છીએ...

"જીવન કહાં હૈ, ચલતા ફિરતા એક ખિલૌના હૈ,
દો આંખો મેં એક સે હૈ રૌના, એક સે હસના હૈ."

રજનીશજીએ તેમના એક પ્રવચનમાં સરસ વાત કરી હતી. શ્રીમંતનું જ સે સુખ છે, તે ગરીબની ગરીબીમાં છે, શ્રીમંતની શ્રીમંતાઇમાં નથી.

દરેક મનુષ્યનું સ્વપ્ન હોય છે કે મૃત્યુ બાદ તેને સ્વર્ગ મળે. કારણ આપણને ખબર છે કે નરકમાં જનારા લોકો દુ:ખી થાય છે, પણ જો આપણને એવી ખબર પડે કે નરક જેવું કઇ નથી... આ દુનિયાથી બદત્તર તો ઉપર નર્ક પણ નથી... તો તરત જ માઇન્ડ કહેશે... કે O.K. O.K.... નર્ક.... પણ ચાલશે...

વૈજ્ઞાનિકોના તારણ મુજબ માણસનું મગજ 'રિયાલીસ્ટિક' નહીં પણ હંમેશાં 'ઓપ્ટિમિસ્ટિક' મોડમાં રહે તેમ ઘડાયું છે. નહિંતર પૃથ્વીની બધી જ વસ્તી હજારો વર્ષોથી ડિપ્રેશનમાં જ ચાલી ગઇ હોત!

બેરોજગારી, ધરતીકંપ, ત્રાસવાદ આ બધાની વચ્ચે માણસ 'વધુ સુખી થવાનું સપનું પંપાળ્યા કરે છે... ટોળામાં સામૂહિક પણે આપણે કદાચ નિરાશાવાદી હોઇશું... (આ દેશનું કશું થવાનું નથી, આ બધું ખાડે જવાનું છે...) પરંતુ વ્યક્તિગત રીતે આપણું ફંકશનીંગ આશાવાદી રહેવાનું - પોતાની સંતાનોનાં ભવિષ્ય માટે, પોતાની સફળતા માટે માણસ આશાવાદી છે એટલે જ તો સતત કોઇને કોઇ પ્રવૃત્તિમાં સંકળાયેલો રહે છે...

દુનિયાની કમનસીબી એ છે કે સાચું સમજાતું તો લગભગ બધાને હોય છે, પણ સાચા સમયે નથી સમજાતું.... અને ખોટી ઘટનાઓનાં આઘાત સમજાવાથી બેવડાઇ જતો હોય છે...

કહી તો મિલેંગે તો પૂછેંગે હાલ... જીવનની ભૂલભૂલામણીમાં કોઇ ને કોઇ વળાકેં ક્યાંક ભેગા થવાનું છે... શિખર પર ચડતા હોઇએ ત્યારે જે સામે મળે, એની સામે સ્મિત ફરકાવતા રહેવું, કારણ કે એ જ સામે મળવાના છે...

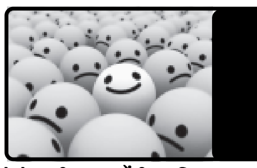
મારૂં નામ યાદ છે તમને? (બીજાનું નામ યાદ રાખવાના સચોટ ઉપાયો)

પોઝિટિવ થિન્કિંગ

યશવંત કડીકર

'અરે, હું તો ભુલી જ ગઇ!', 'અરે, મને તો યાદ જ ના રહ્યું!', 'શું કરૂં? ખબર નથી કયાં મૂકી દઉં છું વસ્તુ ને!', 'જે વસ્તુ જોઇએ ત્યારે મળતી જ નથી!' વગેરે વગેરે. જી હા, ભૂલવાની બીમારી તો સામાન્ય થઇ ગઇ છે. પહેલાં ભૂલવું કે યાદદાસ્ત ઓછી થવી, એ ઘડપણનું એક લક્ષણ માનવામાં આવતું હતું, પણ આજકાલ તો આ બીમારી સામાન્ય બની ગઇ છે, જે લગભગ દરેક ઉંમરના લોકોમાં જોવા મળે છે.

કોઇ પણ વસ્તું ક્યાંક મુકીને ભુલી જવું. જેમ કે જરૂરી વસ્તુઓ, જેવી કે ચાવી, પર્સ, પૈસા કે સરનામું વગેરે. ક્યારેક આ ખુબ મોંઘું પડી જાય છે. જરૂર હોય ત્યારે ઉપયોગી વસ્તુઓનું ના મળવું સમય અને શક્તિને બરબાદ કરે છે. સાથે ચીડિયાપણું, ઉશ્કેરાટ અને ગુસ્સાને જન્મ આપે છે.



કેટલાક લોકો બીજી વ્યક્તિઓનાં નામ અને ચહેરા યાદ નથી રાખી શકતા. આ કારણે એમને ઘણી વાર શરમ અનુભવવી પડે છે. કોઇને બીજી મુલાકાત વખતો ના ઓળખી શકવું અને ઓળખીને પણ એનું નામ યાદ ના આવવું, વગેરે ટેવો ઘણી વાર મોંઘી સાબિત થાય છે. આ કારણે તમારા વ્યક્તિત્વ વિશે બીજાના મનમાં ગેરસમજૂતી પેદા થાય છે. આજના યુગમાં સંપર્ક જાળવી રાખવો એ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. રોજ નવા નવા માણસોને મળવાનું થતું હોય છે અને ઘણાં લોકોને મળ્યા વગર ફોન, ફેક્સ, ઇ-મેલ દ્વારા પરિચય થયો હોય છે, જયાં એમનો ચહેરો નહીં, પણ એમનું નામ યાદ રાખવું ખુબ જ જરૂરી અને મહત્ત્વનું બની જાય છે.

સારી યાદદાસ્ત (મેમરી) હોવી એ સફળતાની ચાવી છે, એવું ૮૦ ટકા ઉચ્ચ કક્ષાના અધિકારીઓનું મંતવ્ય છે. તમારો કિંમતી અને મહત્ત્વનો ગ્રાહક તમારા ઉપર એ માટે નારાજ થઇ શકે છે તમે એનું નામ યાદ નથી રાખ્યું. આવું વેપાર-ઉદ્યોગમાં પડેલા અગ્રણીઓનું માનવું છે.

ચહેરો અને નામો યાદ રાખવા માટે કેટલાક નિયમો બનાવી રાખવાથી, એના ભૂલી જવાની શક્યતા ઓછી રહેતી હોય છે. મોટા ભાગના લોકો નામ એટલા માટે ભૂલી જાય છે કે કયારેક એમને એ નામ યાદ કર્યું ન હતું. એનાથી પણ વધુ ખરાબ એ હોય છે કે લોકો પરિચય વખતે નામ ધ્યાનથી સાંભળતા નથી.

સામાન્ય રીતે જયારે તમારો પરિચય બીજી વ્યક્તિને કરાવવામાં આવે છે. ત્યારે એમનું નામ બરાબર લેવામાં નથી આવતું અને લેવામાં આવે છે, તો એટલું ધીમેથી લેવામાં આવે છે કે તે બરાબર સંભળાતું નથી. એક બીજું કારણ એ પણ હોય છે કે આપણે એ વ્યક્તિને જોવા અને એની બીજી વાતો પર એટલું ધ્યાન આપીએ છીએ કે નામ પણ આપણું ધ્યાન જતું જ નથી; અને જયારે જાય છે, ત્યારે બીજી વાર નામ પૂછવામાં ખૂબ શરમ અને સંકોચ અનુભવીએ છીએ. કોઇ નવી વ્યક્તિને મળતાં નીચેની પાંચ વાતોનું ખાસ ધ્યાન રાખો -

સૌ પહેલાં વ્યક્તિનું નામ (અટક નહીં) હંમેશા સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો. નામ સાંભળ્યા પછી જો તમને લાગે કે આ નામ કઠિન છે, એ પહેલાં ક્યાંક સાંભળ્યું ન હતું, ખુબ સુંદર નામ હોય, તો એ વ્યક્તિને બીજી વાર નામ પૂછો અથવા એનું નામ પોતે બોલો અથવા સામેની વ્યક્તિને કહો કે તમારૂં નામ ખુબ સુંદર છે અને આવું નામ પહેલાં પોતે કદી સાંભળ્યું નથી તેથી તમે એના નામમાં રસ દાખવ્યો. આ બધી વાતોમાંથી કંઇ પણ કરવાથી એ નામ તમને યાદ રહી જશે.

અપરિચિત કે વ્યક્તિના નામ સંબંધી કોઇ ને કોઇ ચર્ચા જરૂર કરો. જેમ કે આ નામ મારી એક બહેનપણીનું છે કે એક સંબંધીના પાડોશીનું છે. મને આ નામ ખુબ ગમે છે, આ નામનો અર્થ શો છે, વગેરે...

પહેલા વાર્તાલાપ દરમિયાન, એ નામ સંબંધી કોઇ પણ વાતનો ઉલ્લેખ કરો અને એ નામને વાતવાતમાં જેટલી વાર લઇ શકાય એટલી વાર લો.

નામનો મનોમન જ યાદ કરતા રહો. એ વ્યક્તિથી છૂટા પડતી વખતે એનું નામ લઇને નમસ્તે કહો.

આ રીતે ફરી ફરી વાર કરવાથી તમને આદત પડી જશે. એ સાચું છે કે આપણી સ્મૃતિ કે યાદદાસ્ત એકબીજા પર આધારિત છે. એટલે પરિચિત વ્યક્તિનાં નામ અને ચહેરા ને તમે કોઇ સંબંધિત વસ્તુ સાથે જોડી દેશો, તો એ તમને વધુ દિવસો સુધી યાદ રહેશે.

સામાન્ય રીતે નામ બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે. નામ કે જેનો અર્થ હોય છે અને નામ કે જેનો કોઇ અર્થ નથી હોતો. પ્રીતિ, આકાશ, વિકાસ, દિનેશ, પ્રતીક, જાગૃતિ વગેરે નામો વગેરે નામોનાં અર્થ છે, પરંતુ બંટી, ટિકુ, પપ્પુ, બિલ્લુ વગેરે નામના કોઇ અર્થ નથી હોતા.

અર્થવાળા નામોને યાદ રાખવાં સહેલાં છે, કારણ, તમે એ નામના અર્થ સાથે એ વ્યક્તિને જોડીને, એને યાદ રાખી શકો છો, પરંતુ અર્થ વગરનાં નામ યાદ રાખવાં મુશ્કેલ છે. એવામાં વ્યક્તિનું પૂરૂં નામ જાણવાની કોશિશ કરો અને નામની સાથે અટક એવી હોય, એની સાથે તમે કંઇ જોડી શકો છો, તો તેમ કરો. એ નામ તમારા માટે કંઇક અર્થ રાખવું હોવું જોઇએ.

વાસ્તવમાં આ મગજની કસરત છે કે તમે નામને ધ્યાનથી સાંભળો. એમાં રસ લો અને એને હંમેશ માટે તમારી સ્મૃતિમાં જાળવી રાખો.