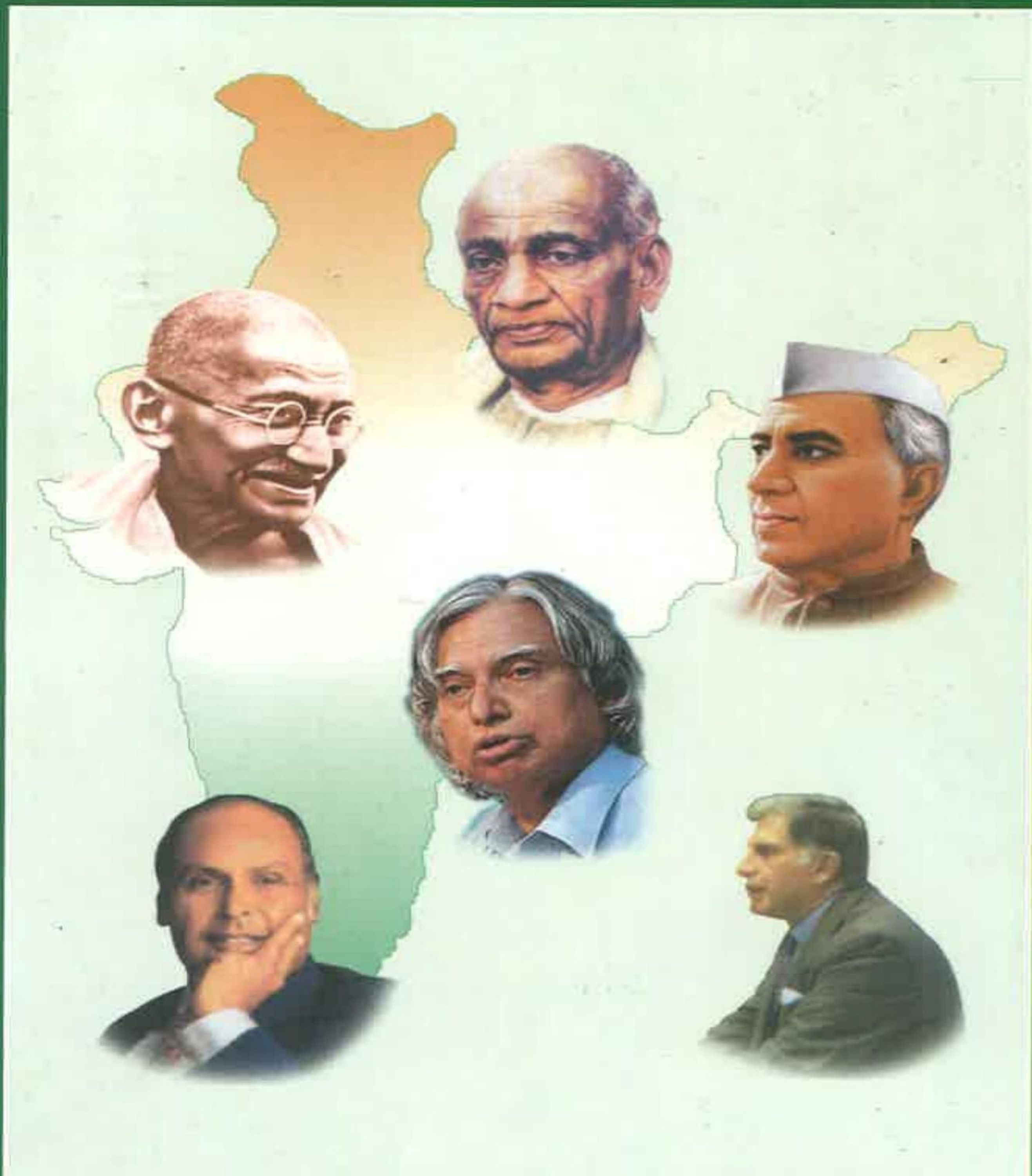
સંસ્કાર સોપાન - ૩

યશસ્વી જીવન

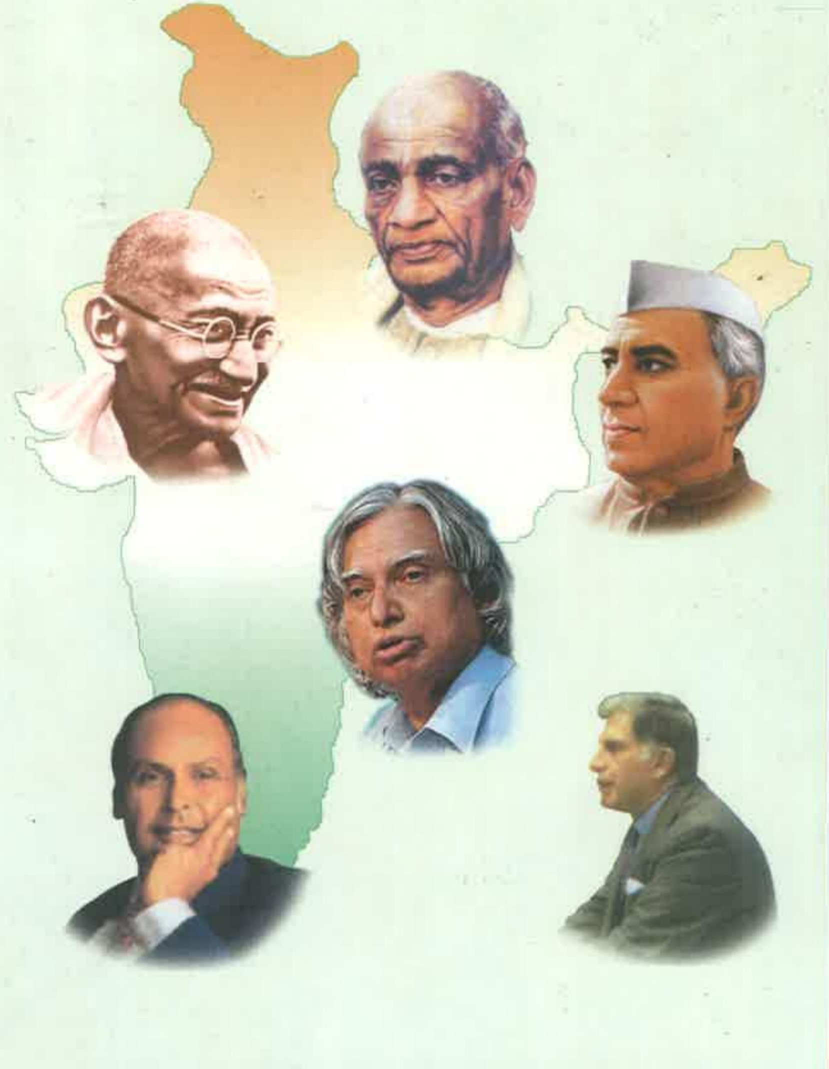


સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી - ગાંધીનગર

યદા યદા હિ ધર્મસ્ય ગ્લાનિર્ભવતિ ભારત ।
અભ્યુત્થાનમધર્મસ્ય તદાત્માનં સૃજામ્યહમ્ ॥
પરિત્રાણાય સાધૂનાં વિનાશાય ચ દુષ્કૃતામ્ ।
ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય સમ્ભવામિ યુગે યુગે ॥

સંસ્કાર સોપાન-3

યશસ્વી જીવન



સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી - ગાંધીનગર

(સ્વ. શ્રી ધીરુભાઈ અંબાણીના જીવનમાંથી)

મહાન થવા માટે - મહાન વિચારો કરો

સ્વપ્નાં : મોટાં રાખો. નિશાન ઊંચાં રાખો.
મહત્ત્વાકાંક્ષા : મોટી રાખો
દૃઢ નિર્ધાર : નક્કી કર્યા પ્રમાણે મજબૂત રાખો.
પ્રયત્નો : અથાગ, સતત ને સખત કરતા રહો.

- આપણા વિકાસનો પાયો આપણી આત્મશ્રદ્ધા, આત્મસન્માન અને સારા સંબંધોમાં છે.

- સ્વપ્નાં મોટાં રાખો, ભારે મહેનત કરો અને આગળનો વિચાર કરતા રહો.

- દૃષ્ટિ વિશાળ રાખો, વિચારો ઊંચાં રાખો, ઝડપથી વિચારો અને અગમચેતી રાખો. વિચારો કોઈની મૉનોપોલી નથી. જોજો, કોઈ તમારી નૈતિક હિંમત ઘટાડી ન દે.

- હિંમત રાખો, મુશ્કેલી આવે ત્યારે હઠી ના જાઓ, સામનો કરો. આપણા બધામાં ખૂબ શક્તિઓ છે, એ વહારે આવશે.

- સ્વ. ધીરુભાઈ અંબાણી
વિષેના લખાણમાંથી

સંસ્કારસોપાન-૩

યશસ્વી જીવન

(પ્રગતિશીલ ઉત્કૃષ્ઠ જીવન)

સંકલન અને સંપાદન

શ્રી નરસિંહભાઈ કે. પટેલ

ચેરમેન

હાયર એજ્યુકેશન

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી-ગાંધીનગર

પ્રકાશન

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી-ગાંધીનગર

સંસ્કારસોપાન-૩

Sanskarsopan-3

પહેલી આવૃત્તિ :
૨, ઓક્ટોબર ૨૦૦૩, ગાંધીજયંતિ

પ્રત : ૨૦૦૦

કિંમત : રૂ. ૩૦-૦૦

પ્રકાશક :
શ્રી માણેકલાલ એમ. પટેલ
ચેરમેન, સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ,
કડી-ગાંધીનગર

મુદ્રક :
નયન પટેલ
દર્શન પ્રેસ
૦૨, 'કલિંગ' કોમ્પ્લેક્ષ, માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલ પાસે, બાટા શૉ-રૂમ પાછળ,
આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૯ ● ફોન : ૬૫૮૪૯૬૩

અર્પણ

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળની સંસ્થાઓના આદ્યસંસ્થાપકો અને અગ્રણી કાર્યકરોને,

સંસ્થાઓમાંથી શિક્ષણ લઈ જીવનમાં સફળ થયેલ તમામ વ્યક્તિઓને, જેઓ સમાજ માટે આદર્શ બની છે અને સંસ્થા તેમજ સમાજનું ગૌરવ વધાર્યું છે,

ઋષિતુલ્ય આચાર્યશ્રીઓ, શિક્ષકોને, જેમણે અભ્યાસ ઉપરાંત ચારિત્ર્યઘડતર, જીવનઘડતર અને સદાચારી સંસ્કારોનું સીંચન કર્યું છે,

શુભેચ્છકો અને દાનવીરો – ખાસ કરીને દેશવિદેશમાં વસતા ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓને, જેમણે છુટ્ટે હાથે દાનનો પ્રવાહ અસ્ખલિત વહેતો રાખ્યો છે અને વિકાસ માટે નાણાં પૂરાં પાડ્યાં છે તે સૌને.

આમુખ

એક કવિએ જીવનને ખેતી સાથે સરખાવ્યું છે અને આપણને ખેડૂત તરીકે સલાહ આપી છે, તે અંગે આ સુંદર શ્લોક છે.

પૌરુષં નો હલં જ્ઞેયં સંકલ્પો બીજમુત્તમમ્ ।
શ્રદ્ધા તોયં તથા ક્ષેત્રં જીવનં કર્ષકા વયમ્ ॥

અર્થ છે :

પુરુષાર્થ એ આપણું હળ છે.
નિશ્ચય એ આપણું ઉત્તમ બીજ છે.
શ્રદ્ધા એ (આપણું) પાણી સમાન છે.
અને જીવન એ આપણું ખેડવાનું ખેતર છે.
આપણે ખેડૂતો, સારા જીવનનો
વિકાસ કરી રહ્યા છીએ એમ
સમજવું જોઈએ.

એટલે જીવનસિદ્ધિ માટે પુરુષાર્થ, દૃઢ નિશ્ચયશક્તિ અને શ્રદ્ધાને આવશ્યક ગણાવ્યાં છે.

આ સોપાનમાં આ સંદેશ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

આપણા બધાની ઇચ્છા એવી હોય છે, ડિગ્રી મેળવ્યા પછી સારી નોકરી કે વ્યવસાયમાં જોડાઈ સારી કારકીર્દિ ઘડીએ જેમાં સારી કમાણી થાય, સમાજમાં પ્રતિષ્ઠા, સ્થાન અને માન મળે. જીવન પ્રગતિશીલ બને એ સૌ કોઈનું સ્વપ્ન હોય છે, ધ્યેય હોય છે.

આવા યશસ્વી જીવન માટે, અભ્યાસ અને શિક્ષણ ઉપરાંત, લોકોની સાથે હળીમળી કામ કરવાની અને કામ લેવાની આવડત, શ્રદ્ધા અને દૃઢ નિર્ણય સાથે હાથમાં લીધેલું કામ સક્ષમ રીતે અને સમયસર કરવાની આવડત, પ્રશ્નો ઊભા થાય ત્યારે સ્વતંત્ર રીતે–નવીનતાપૂર્વક ઉકેલ લાવવાની વિચારશક્તિ વગેરે બાબતોની ખૂબ જરૂર પડે છે. આ જ્ઞાન, મેળવવું પડે છે. રીતો અને જરૂરી કૌશલ્ય શીખવું પડે છે. તે વડે તમે સિદ્ધિનાં સોપાનો સર કરી શકો છો.

આ સોપાનમાં યશસ્વી જીવન માટે ઉપયોગી એવી માહિતી, જ્ઞાન અને સલાહ શિખામણ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. માનવીએ યશસ્વી જીવન બનાવવા શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ તેની અસરકારક વાતો કરી છે. તે વાતો અનુભવને આધારે કરી છે. તે બધી સફળ વ્યક્તિઓના જીવનમાં અસર કરતી જોવા મળે છે.

આર્થિક વ્યવસ્થા અને પરિબળો બદલાતાં જાય છે. વૈશ્વીકરણ ને લીધે હરીફાઈ વધી રહી છે, પ્રજાની આશાઓ અને આંકાક્ષાઓ પણ ઉચ્ચસ્તરે જઈ રહ્યાં છે, માહિતી, ટેકનિકી વ્યવસ્થાતંત્રો, વેપાર-ઉદ્યોગક્ષેત્રો, ઝડપથી વિકસી રહ્યાં છે. તેમાં સક્ષમ અને સમયસર, હરીફાઈમાં ઘરાકને સંતોષ થાય એ રીતે કામ કરવાનું છે. તેમાં સર્જનશક્તિ, વિચારશક્તિ, નવું નવું કરવાની સંશોધનવૃત્તિ વગેરે પ્રગતિ અને વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી બનશે. આ પરિસ્થિતિમાં આપણે જીવવાનું છે, પ્રગતિ કરવાની છે અને જીતવાનું છે. જે આ પડકારો ઝીલી લેશે એ જ સફળ અને સમૃદ્ધ થઈ શકશે.

આ સિદ્ધિઓ માટે તમારી પાસે વિશાળ દૃષ્ટિ, સ્પષ્ટ દિશા અને કારકીર્દિ બનાવવા માટેની બ્લુપ્રિંટ હોવી જરૂરી છે. એ માટે તમારે હકારાત્મક વિચારો, સખત મહેનત અને પરિશ્રમ કરવો પડશે.

મિત્રો સાથે બેસી ચર્ચાવિચારણા કરજો અને જરૂર પ્રમાણે એ બાબતોને તમારી ટેવોનો ભાગ બનાવજો. પછી તો સંજોગો, સમય અને કાર્ય પ્રમાણે તેને યોગ્ય રીતે વાપરશો તો, ધાર્યું પરિણામ આવશે એવી મને ખાતરી છે.

યાદ રાખો, તમારું જીવન ભવિષ્યમાં છે, તમારે જીવવાનું વર્તમાનમાં છે. એટલે અગાઉથી યોજનાઓ કરો. વિચારો ઊંચા રાખો. એનો સમયસર ઝડપથી અમલ કરો અને શ્રદ્ધા અને નિશ્ચય સાથે કામ કરવાની ટેવ પાડો. વિજય તમારો છે. તમે જ તમારુ ભવિષ્ય ઘડી શકશો, લક્ષ્યાંકો આંબી શકશો.

આ પુસ્તિકાની માહિતી તમને યોગ્ય માર્ગદર્શક પુરવાર થશે. તમારા વિચારો તમારી કાર્યપદ્ધતિ અને તમારા સંબંધો વધારે સારા, મીઠા અને

અસરકારક બનશે અને તમે પ્રગતિમય વિકાસશીલ જીવન જીવી શકો એમાં મદદરૂપ થશે. આ મહિતી વાંચીને બાજુએ મૂકવાની નથી. એને અવારનવાર વાંચતા રહેવું પડશે, વિચારવી પડશે અને અમલમાં લાવવી પડશે. દર અઠવાડિયે એકબે મુદ્દાઓ ઉપર વિચાર કરજો. શિક્ષકો કે મિત્રો સાથે જરૂર લાગે ત્યાં ચર્ચા કરશો તો વધારે ફાયદો થશે અને એ પથદર્શક બની રહેશે.

આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં મને સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળના મંત્રી પ્રા. ડૉ. મંગુભાઈ પટેલ, તથા પ્રા. ત્રિકમભાઈ પટેલ અને પ્રા. જોઈતારામ પટેલે ખૂબ મદદ કરી છે. એમનો હું હાર્દિક આભાર માનું છું.

દર્શન પ્રેસના શ્રી હરેશભાઈ અને નયનભાઈએ સંસ્કૃત અને ગુજરાતીમાં સુંદર છાપકામ કર્યું છે એ પ્રશંસનીય છે. ટાઈટલ ડિઝાઈનર શ્રી હિમાંશુભાઈએ પણ સુંદર કામ કર્યું છે.

આ પ્રકાશનની મંજૂરી આપવા માટે સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળના ચેરમેન શ્રી માણેકલાલનો આભાર વ્યક્ત કરું છું. આપણા મંડળના સર્વાંગી વિકાસના કાર્યમાં સંસ્કારસોપાનની આ પુસ્તિકાઓ મદદરૂપ થશે એવી આશા રાખું છું.

આ પુસ્તક આપને સૌને ગમશે અને ઉપયોગી લાગશે. તમારી જીવનયાત્રાની સફળ આગેકૂચમાં એ પ્રેરક બનશે તો અમારો હેતુ સફળ થયો ગણાશે.

નરસિંહભાઈ કે. પટેલ
ચેરમેન
હાયર એજ્યુકેશન
સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ,
કડી-ગાંધીનગર

આવકાર

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ માને છે કે, આપણી સ્કૂલો અને કૉલેજમાં અપાતું શિક્ષણ કારકીર્દિને, કામ અને કમાણીને, કૌટુંબિક જીવનને અને સમાજમાં અન્યને પણ ઉપોયગી નીવડે એ જરૂરી છે, તો જ સમાજ પ્રગતિ કરે અને સમૃદ્ધ બને.

શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ માત્ર ડિગ્રી અને ડિપ્લોમા આપવાનાં કેન્દ્રો ના બને, પણ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસનાં બીજાં ક્ષેત્રોમાં પણ જરૂરી શિક્ષણ અને તાલીમ આપે એ મહત્ત્વનું છે. નવા જમાનાની આ તાસીર છે.

આવતી પેઢીને ખપે છે વિકસિત સમાજ, પ્રગતિમય ઉત્તમ જીવન-શૈલી અને સમૃદ્ધ જીવન. આ માટે જરૂરી શિક્ષણ જો અત્યારે અપાય, તો પાયો મજબૂત બને. આ ઉંમરે વિદ્યાર્થીઓનાં મન ઘણાં ફળદ્રુપ, ઈંતેજાર અને જલદી ગ્રહણ કરી લે એવાં હોય છે. એટલે એ બીજ અત્યારે જ વાવવાં જોઈએ અને ઉમદા જીવન માટે એમને પ્રજ્જ્વલિત કરવાં જોઈએ.

દરેક વ્યક્તિમાં ઘણી છૂપી શક્તિઓ—સર્જનશક્તિ, વિચારશક્તિ, ભાવનાબળ અને અન્ય ઉમદા લક્ષણો—સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલાં હોય જ છે. એને બહાર લાવવાનું કામ શિક્ષણ અને તાલીમ દ્વારા થવું જોઈએ.

યશસ્વી વિદ્યાર્થીજીવનના આ સોપાનમાં કેટલીક ઉપકારક માહિતી, જ્ઞાન, અનુભવસિદ્ધ બાબતો, ટેવો, મહાન પુરુષોનાં કથનો અને સલાહ વગેરેનું સંપાદન કરવામાં આવ્યું છે.

વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને શિક્ષકો એનો અભ્યાસ કરે, ચર્ચાવિચારણા કરે, વિચારે, જરૂરી બાબતોનું અમલીકરણ કરે, તો એમનું જીવન ઉન્નત અને યશસ્વી બનશે એવું અમે ચુસ્તપણે માનીએ છીએ. અને એવી જ શુભેચ્છાઓ સાથે આ સંસ્કારસોપાન-૩ રજૂ કર્યું છે.

સેક્ટર-૨૩
ગાંધીનગર

માણેકલાલ એમ. પટેલ
ચેરમેન
સર્વવિદ્યાલય કેળવણી મંડળ,
કડી-ગાંધીનગર

અનુક્રમ

પાન નં. વિગત

વિભાગ - ૧ : વિદ્યાર્થી જીવન
(વિકાસલક્ષી અને પ્રતિભાશાળી બનો)
૧૦ સારા વિદ્યાર્થીનાં લક્ષણો
૧૧. વિદ્યાર્થીઓને નમ્ર સૂચનો
૧૩. વિદ્યાર્થીની પ્રાર્થના
૧૫. અનુસરો – Follow
૧૬. શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થી
૧૭. વિદ્યાર્થીઓ માટે ૨૦ નિયમો
૨૦. સદાચારી બનો
૨૨. યુવા જીવનસંદેશ
૨૩. સનાતન સાથીદાર સૂત્રો
૨૫. દીક્ષાંત ઉપદેશ
૨૭. શિક્ષકની પ્રાર્થના
૨૯. સ્વામી વિવેકાનંદનો યુવાન વિદ્યાર્થીઓને સંદેશ
૩૦. કેદારનાથજીએ વિદ્યાર્થીઓને આપેલું માર્ગદર્શન
૩૩. અમેરિકાના મહાન માનવતાવાદી પ્રમુખ અબ્રાહમ લિંકને પોતાના પુત્રની શાળાના હેડમાસ્ટરને લખેલ પત્ર
૩૫. ચારિત્ર્યની કેળવણી
૩૬. અપરાધી બાળક!
૩૭. અમને અમારો આદર્શ આપો
૩૭. સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરને બે બોલ
૩૮. મારી પ્રાર્થના
૩૮. • ભણતર
૩૯. આત્મિક કેળવણી
૪૦. ગુરુ
૪૧. પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ
૪૪. પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓની સાત અસરકારક ટેવો
૪૫. આત્મવિશ્વાસ વિકસાવો
૫૦. વિચારશક્તિ વિકસાવો

પાન નં. વિગત

૫૨. કાર્યદક્ષ બનો (કર્મયોગી થાઓ)
૫૫. વ્યવહારદક્ષ અને સદાચારી બનો
૫૮. સોનેરી સલાહ
૬૧. શિક્ષણ
૬૨. વ્યક્તિવિકાસનું શિક્ષણ
૬૫. પરિસ્થિતિને અનુકૂળ વર્તન
૬૬. આત્મશ્લાઘા અને અન્યની નિંદાથી દૂર રહો
૬૭. સંતોનો સંદેશ - વિદ્યાર્થીઓને
૬૮. આચરણમાં મૂકવા માટેનાં સોનેરી સૂચનો

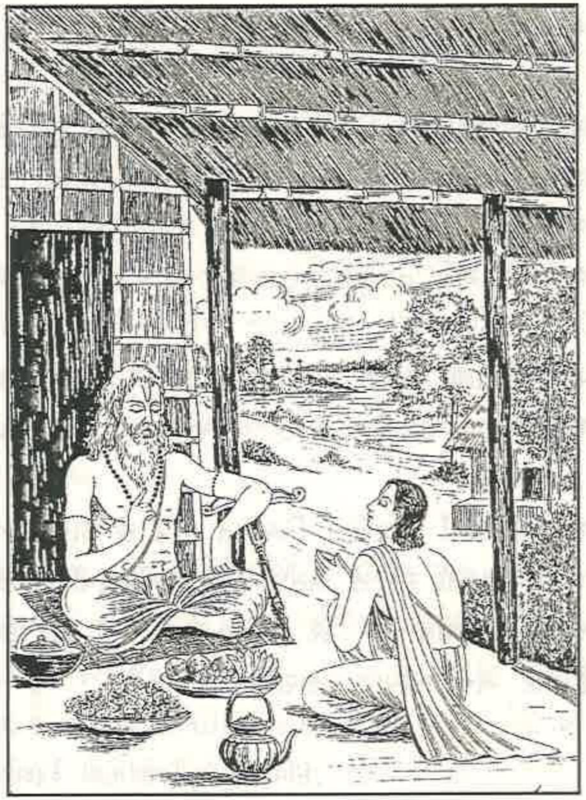
વિભાગ-૨ : ગીતાસાર
(કર્તવ્યનિષ્ઠ અને કાર્યક્ષમ બનો)
૭૦. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાસાર
૭૦. કર્તવ્યનિષ્ઠ અને મૂલ્યનિષ્ઠ/કર્મઠ જીવન
૭૧. ગીતાસાર
૭૩. ગીતાજ્ઞાન
૭૫. ત્રિકાળસંધ્યા
૭૬. સ્વાધ્યાયપ્રવૃત્તિ
૭૭. ઈશ્વર
૭૭. ઈશ્વર-ચૈતન્યસ્વરૂપ
૭૯. શ્રધ્ધા અને પુરુષાર્થ
૮૦. દૈવી સંપત્તિનાં લક્ષણો
૮૨. ઘરે ઘરે ગીતામૃત

વિભાગ-૩ : વિચારવલોણું
(ઉત્કૃષ્ઠ જીવન માટેનાં અનુભવી વાણી અને સૂત્રો)
૯૪. વીણેલાં વિચારસૂત્રો
૯૫. સુવાક્યો
૧૦૯. શિક્ષક
૧૧૦. વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં ખપ લાગે એવી કહેવતો
૧૧૧. તેમ છતાં... તમારામાં જે શ્રેષ્ઠ હોય તે જ દુનિયાને આપો

વિભાગ-૧

વિદ્યાર્થી જીવન

(વિકાસલક્ષી અને પ્રતિભાશાળી બનો)



સારા વિદ્યાર્થીનાં લક્ષણો

૧. સારો વિદ્યાર્થી રોજિંદા અભ્યાસનું આયોજન કરે છે. તે નક્કી કરેલા સમયપત્રકને વળગી રહે છે અને અભ્યાસમાં મગ્ન રહે છે.

૨. સારો વિદ્યાર્થી અભ્યાસ પણ સમયસર શરૂ કરે છે અને અંત સુધી વ્યવસ્થિત રીતે અભ્યાસ કરતો રહે છે. એ જેટલો આરંભે શૂરો એટલો અંત સુધી પણ શૂરો રહે છે.

૩. સારો વિદ્યાર્થી નવા વિષય કે પ્રકરણના અભ્યાસ પૂર્વે વાંચવાનું વલણ ધરાવે છે અને વિગતો સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અભ્યાસમાં જરૂર પડે ત્યાં શિક્ષકને મળીને સમજવાનું વલણ રાખે છે અને તદનુસાર ટેવ પાડે છે.

૪. સારો વિદ્યાર્થી વર્ગમાં અને વર્ગ બહાર થતા અભ્યાસ અંગે ચર્ચાવિચારણામાં ભાગ લે છે. વર્ગમાં પૂરતું ધ્યાન આપે છે.

૫. સારો વિદ્યાર્થી હાજરીમાં નિયમિત હોય છે અને વ્યવસ્થિત ગૃહકાર્ય કરતો રહે છે. કસોટીઓને ગંભીરતાથી લે છે અને જરૂરી શિસ્તબદ્ધ કામ કરે છે. તે સારી ટેવો પાડે છે તથા વિચાર અને આચાર હકારાત્મક રાખે છે.

('વિદ્યાર્થી-ઉપનિષદ'માંથી ફેરફાર સાથે)

વિદ્યાર્થીઓને નમ્ર સૂચનો

આપણે આટલું તો કરીએ જ

■ આપણે ગમે તેવા શ્રીમંત હોઈએ તોપણ અભ્યાસ દરમિયાન આપણે ગણવેશ તદ્દન સાદો જ રાખીએ. આપણા ગણવેશથી જ આપણી ઓળખ થઈ શકે કે, આ કોઈ ઉમદા પ્રકારનો અભ્યાસી વિદ્યાર્થી છે.

■ શાળાસમય દરમિયાન શિક્ષક જે કાંઈ ભણાવે તેમાં પૂરતું ધ્યાન આપીએ અને ભણી લીધા પછી જે કાંઈ ગાંઠે બંધાયું તેના પર ચિંતન કરતાં શીખીએ.

■ વિદ્યાર્થી-અવસ્થા દરમિયાન ખેલીએ, કૂદીએ, આનંદપ્રમોદ કરીએ, સાહસનાં નવાં નવાં ક્ષેત્રો ખેડીએ. શિક્ષણનું ઉમદા સાધન ટી.વી. છે, છતાં તેના દ્વારા આપણું જીવન બગડે તેવાં નાટકો, સિનેમા તેમજ અન્ય ગંદા સાહિત્ય તરફ ભૂલથીયે ન વળીએ.

■ આપણે જે કાંઈ ખાઈએ-પીએ તે પૌષ્ટિક અને સાત્ત્વિક હોય. વ્યસનોથી લાખો ગાઉ દૂર ભાગીએ. આપણું પોતાનું કામ પોતે જ કરી લેવાનો આગ્રહ રાખીએ. એટલું જ નહિ, ઘરનાં તમામ પ્રકારનાં નાનાંમોટાં કામોમાં પણ ચીવટ રાખી મદદરૂપ થઈએ. આડોશીપાડોશીને પણ મદદ કરીએ.

■ વડીલો સાથે પણ વિવેક રાખી મૈત્રી બાંધતાં શીખીએ. તેઓની સાથે બૌદ્ધિક ચર્ચાઓ ખૂબ કરીએ, પરંતુ ખોટા વિતંડાવાદમાં ન અટવાઈએ.

■ કોઈ પણ પ્રકારની પક્ષાપક્ષી ભરેલી સંસ્થાઓ, નાતજાત કે રાજકારણનાં પ્યાદાં બનવાને બદલે તેમને સમજવાનો પૂરો પ્રયત્ન કરીએ. ભાઈબંધ-દોસ્તારોની એવી મંડળીઓ અને અભ્યાસવર્તુળો કરીએ કે જેમાં નિર્દોષ આનંદ સાથે શાળાકીય અભ્યાસ, શારીરિક તંદુરસ્તી તથા જીવનોન્નતિની જ વાતો થાય. રમતગમત પણ ખૂબ રમીએ. સાથોસાથ ભણતાં ભણતાં યથાશક્તિ સ્વાવલંબન કેળવવા, સ્વાશ્રયથી થવા જુદી જુદી યોજનાઓ વિચારીને અમલમાં લાવીએ.

■ અત્યારે આપણો અભ્યાસકાળ છે. અભ્યાસ કેવળ શાળામાં, કેવળ પુસ્તકો દ્વારા જ નથી થતો. સમાજનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

('શિશુવિહારના વડલાની વાતો'માંથી સાભાર)

વ્યવહારદક્ષતા

સંગચ્છધ્વમ્, સંવદધ્વમ્, સં વો મનાંસિ જાનતામ્ ।

- વેદવાક્ય

"સંગઠિત બની આગળ વધો, શુભેચ્છા સાથે તમારી વચ્ચે સંવાદ કરો. સુમેળમાં તમારા જ્ઞાનને સહભાગી બનાવો."

વિદ્યાર્થીની પ્રાર્થના

હે પરમાત્મા!

★ મારાં બુદ્ધિ, શરીર અને હૃદય એ ત્રણેયના સમતોલ વિકાસ દ્વારા મારુ મનુષ્યત્વ ઉત્તમ રીતે પ્રકટ થાઓ.

★ હાનિકર્તા સર્વ બંધનોમાંથી મારી જાત મુક્ત થાઓ. શરીરના વિકાસ માટે જરૂરી એટલાં ખોરાક, નિદ્રા, શ્રમ અને આરામ મેળવવાની ક્ષમતા મને પ્રાપ્ત થાઓ.

★ સરસ્વતીની સાધનામાં નિરંતર મારો વિકાસ થતો રહો. મારી જવાબદારીઓ અને મારાં કર્તવ્યોને સમજવાની મારામાં દૃષ્ટિ વિકસો.

★ સત્ય-અસત્ય અને સારાસારનો પૂર્ણપણે વિકાસ કરવા તથા તે પ્રમાણે અનુસરવા માટે મુક્ત, શુદ્ધ, તીક્ષ્ણ અને સૂક્ષ્મ બુદ્ધિસામર્થ્ય મને પ્રાપ્ત થાઓ.

× × ×

★ નવું જાણવાની નવું કરવાની, નવું અનુભવવાની સ્ફૂર્તિ અને તમન્નાનો મારામાં ઉત્તમોત્તમ આવિર્ભાવ થાઓ.

★ સાચી અને નિર્દંભવૃત્તિથી મારી સમસ્યાઓનું સમાધાન શોધવાનો માર્ગ મને પ્રાપ્ત થાઓ.

★ જે સતત શીખે છે, પ્રશ્નો કરે છે, શાંત, સ્વસ્થ અને ખુલ્લા મન સાથે આંખકાન ઉઘાડાં રાખી વિચારે છે તે જ સાચો વિદ્યાર્થી છે. આવી ભાવના મારામાં ચરિતાર્થ હો.

★ ભૂલો અને નિષ્ફળતાઓથી જરાયે હતોત્સાહ થયા વિના આશા, શ્રદ્ધા, ધીરજ, ખંત અને હિંમતથી મારી શક્તિઓ સાચી દિશામાં વિકસાવવા સદૈવ ઝઝૂમતા રહેવાનું અખૂટ બળ મને સાંપડો.

× × ×

★ કોઈ મત, પંથ, પક્ષ, સંપ્રદાય કે વ્યક્તિ મારા બૌદ્ધિક ઉન્નયનમાં બાધારૂપ ન નીવડો.

★ મારાં આળસ, અજ્ઞાન, ચંચળતા અને તૃષ્ણાઓ એ દુર્ગુણોને પ્રોત્સાહિત ન કરવા શીખવે, પુરુષાર્થ કરવા તથા વિવેકી અને સંયમી બનવા હંમેશાં પ્રેરણા આપે એવા સદ્‌મિત્રો મને પ્રાપ્ત થાઓ.

★ સંપત્તિ નહીં, પણ સમૃદ્ધિ મને પ્રાપ્ત થાઓ. પ્રકૃતિનું નિરીક્ષણ, જીવનપ્રેરક સાહિત્યનું વાચન અને મનન તથા ઉચ્ચ વ્યક્તિઓનો સંપર્ક મારા એ કાર્યમાં બળ પૂરતાં રહો.

× × ×

મારું અખિલ જીવન શાંત, સંવેદનશીલ, મૃદુ, નિખાલસ તથા આનંદી બની રહો. હે પરમાત્મા! એ માટે મારા પર તારા આશીર્વાદ ઊતરો.

અનુસરો – Follow

સોનેરી નિયમો

- તમારાં માબાપના કહ્યા પ્રમાણે કરો.
- હંમેશાં સાચું બોલો.
- કદી ખોટું ન બોલો.
- હંમેશાં સુઘડ અને સ્વચ્છ રહો.
- ભલા બનો, ભલું કરો.
- ગરીબ અને જરૂરિયાતવાળાને મદદ કરો.
- તમારી દૈનિક ફરજો બરાબર બજાવો.
- તમારા પાઠ બરાબર કરો.
- વડીલો અને ગુરુઓને માન આપો.
- તમારા દેશ અને સમાજની સેવા કરો.
- કદી પણ ફરજમાંથી છટકી જવાનું વિચારશો નહિ.
- કોઈ પણ વાતને કદી પણ કાલ પર રાખશો નહિ.
- નિષ્કામ સેવા, ત્યાગ ને પ્રેમ તમારાં જીવનસૂત્ર હોવાં જોઈએ.
- નમ્ર તથા વિનયી બનો.
- બીજાની લાગણીને કદી દુભાવશો નહિ.
- કદી પણ કઠોર વાણી બોલશો નહિ.
- દરરોજ કંઈક સારી સેવા કરો.
- દરેક સેકંડનો લાભકારક ઉપયોગ કરો.
- સહજ, નિયંત્રિત તથા શિસ્તમય જીવન જીવો.

('Divine Life for Children'માંથી સાભાર)

શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થી

શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થી બનવાનો કીમિયો

૧. ભણતા રહો, લખતા રહો.

૨. દુનિયાને ખુલ્લી આંખે નીરખતા રહો, વાંચતા રહો.

૩. ગુરુની ઉપાસના કરો અને જિજ્ઞાસાનું સમાધાન કરતા રહો.

૪. સત્ય તથા પ્રામાણિકતા માટે સંકલ્પબદ્ધ રહો.

૫. ધ્યેય પરિપૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી કઠોર પરિશ્રમ કરતા રહો.

૬. વિનયશીલ બનો. વડીલોને માન આપો. કુટુંબ, શિક્ષક, શિક્ષણ-સંસ્થા, સમાજનું ઋણ ચૂકવતાં શીખો.

આ જ સફળતાની ચાવીઓ છે. તમને સિદ્ધિ સામેથી આવી મળશે.

- ડૉ. ચંદ્રકાંત મહેતા

('વિદ્યાર્થી-ઉપનિષદ'માંથી ફેરફાર સાથે)

વિદ્યાર્થીઓ માટે ૨૦ નિયમો

૧. **બ્રાહ્મમુહૂર્ત** : વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે ઊઠો. સવારના ચારથી છનો સમય બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવાય છે. મનને અભ્યાસમાં રોકવા માટે આ સમય ખૂબ જ યોગ્ય છે. શૌચ પતાવી, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી, પંદર મિનિટ પ્રભુનું ધ્યાન કરો અને પછી તમારો અભ્યાસ શરૂ કરો.

૨. **વ્યાયામ** : વ્યાયામ તમારા માટે આવશ્યક છે. એ તમને તેજીલા-સ્ફૂર્તિવાળા બનાવશે. નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી તમારી બુદ્ધિશક્તિ તીવ્ર બનશે અને તમારુ સ્વાસ્થ્ય પણ સુંદર થશે.

૩. **જપ** : તમને જે પ્રિય હોય તે ભગવાનના નામનો જપ કરો. ઓછામાં ઓછા ૧૦૮ વાર એ નામનો જપ કરો અને પછી તમારો અભ્યાસ શરૂ કરો.

૪. **આહાર** : તમારા ખોરાક પર તમારા સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે. સ્વાસ્થ્ય હોય તો જ યુવાન અભ્યાસમાં અને જીવનમાં ઝળકી શકે. સાદો ખોરાક લો. મરચાં અને મસાલાનો ત્યાગ કરો. સ્વાદેન્દ્રિય પર નિયંત્રણ કરવું એ અભ્યાસમાં ધારણા માટે આવશ્યક છે. અઠવાડિયામાં એક વાર મીઠું કે ખાંડ છોડી દો. ચા-કૉફી છોડવાનો પ્રયત્ન કરો, તેને બદલે સાદું દૂધ લો.

૫. **અભ્યાસખંડ** : શક્ય હોય તો તમારી પ્રાર્થના અને અભ્યાસ માટે જુદો ખંડ રાખો. આથી તમારી ધારણાશક્તિ વધશે. જુદો ખંડ પ્રાપ્ય ન બને તો કોઈ એક ઓરડાના ખૂણામાં પડદો નાખી વ્યવસ્થા કરો.

૬. **દાન** : ઉદારતા, સરળતા વગેરે ગુણો કેળવો. તમારી પાસે જે હોય તેમાંથી થોડું પણ જેને જરૂર હોય તેને આપો. દાનવૃત્તિ કેળવો.

૭. **ધાર્મિક વાચન :** હંમેશાં નિયમિત થોડુંક ધાર્મિક વાચન કરો.

૮. **કંઠસ્થ કરો :** જ્યારે તમે આરામમાં હો અથવા ધર્મસ્થાનમાં જાઓ, ત્યારે બોલવા માટે થોડી પ્રાર્થનાઓ કંઠસ્થ કરો. આથી તમારું મન ઉન્નત બનશે.

૯. **અહિંસા :** કોઈને કદી ઈજા પહોંચાડશો નહિ. કોઈને માટે હલકો વિચાર પણ કરશો નહિ. વિશ્વપ્રેમ અને સહનશીલતા કેળવી ક્રોધનું શમન કરો.

૧૦. **સત્ય :** હરહંમેશ સત્ય જ બોલો. આથી લોકો તમને માનની દૃષ્ટિએ જોશે. સત્ય જ પરમેશ્વર છે. થોડું બોલો પણ મધુર બોલો.

૧૧. **બ્રહ્મચર્ય :** વીર્યશક્તિનું રક્ષણ કરો. એ જ તમારા વ્યક્તિત્વની પાછળ રહેલી શક્તિ છે. ઉત્તેજિત કરે તેવાં પુસ્તકોનું વાચન ન કરો. સ્ત્રીઓને માતા અને બહેન સમાન જુઓ.

૧૨. **તજી દો :** ખરાબ સંગત, આમીષ ખોરાક, પત્તાં ખેલવાનું અને સિનેમા તથા ટી.વી. જોવાનું તમારા પોતાના ભલા માટે છોડી દો.

૧૩. **ઉપવાસ :** આપણી હોજરી યંત્ર જેવી છે. એને આરામ પણ આપવો જોઈએ. અઠવાડિયામાં એક વાર સાંજે દૂધ અને ફળ લો. મહિનામાં એક વાર નકોરડો ઉપવાસ કરો.

૧૪. **મૌન :** દરરોજ એકાદ કલાક મૌન પાળો. ગમે તેવા સંજોગો ઊભા થાય તોપણ એ સમય દરમિયાન મોઢું બંધ રાખો. આથી તમારી નિશ્ચયશક્તિ દૃઢ થશે. નકામી ગપસપમાં ભાગ ન લો. વ્યર્થ વાદવિવાદથી સદા દૂર રહો.

૧૫. **સેવા :** તમારાં માતાપિતા, સગાંસંબંધીઓ, મિત્રો અને મુરબ્બીઓની સેવા કરો. બીજા પાસેથી સેવાની અપેક્ષા રાખો નહીં. આથી તમારું હૃદય શુદ્ધ બનશે.

૧૬. **જરૂરિયાત ઓછી કરો :** ઓછામાં ઓછી વસ્તુ રાખો. એ વસ્તુઓને ચોખ્ખાઈ અને સુઘડતાપૂર્વક રાખો. જરૂરિયાતો ઓછી કરવાથી તૃષ્ણા ઓછી થશે. તૃષ્ણા ઓછી થવાથી તમને ચિંતા પણ ઓછી થશે. સંતોષ કેળવો. દંભ કરશો નહીં.

૧૭. **આત્મવિશ્વાસ :** નોકર પર નિર્ભર ન બનો. તમારું કામ તમે જાતે જ કરો. આથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે.

૧૮. **આત્મનિરીક્ષણ :** રાત્રે સૂતાં પહેલાં દશેક મિનિટ આખા દિવસની તમારી દિનચર્યા પર વિચાર કરો. તમારી જાતને પૂછો : તમારાં માબાપનું તમે અપમાન કર્યું? તમારા મિત્રોને તમે દુઃખ આપ્યું? તમારા શિક્ષકને તમે ગુસ્સે કર્યા? આ બધા પર વિચાર કરી, આવું ફરીથી ન બનવા દેવાનો નિશ્ચય કરો. આથી તમારું વ્યક્તિત્વ ઉજ્જ્વળ બનશે. નોંધપોથી જરૂર રાખો.

૧૯. **રોજનીશી રાખો :** તમારી રોજનીશીમાં તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિની નોંધ રાખો. આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચો.

૨૦. **ઈશ્વરને ભૂલો નહિ :** ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ ઈશ્વરને યાદ રાખો. એને જ તમારો સાચો માર્ગદર્શક બનાવો. તમે તો ઈશ્વરનું હથિયાર માત્ર છો. તમારું મન હંમેશાં પવિત્ર રાખવા પ્રયત્ન કરો. (દિવ્યજીવન સંઘ)

સદાચારી બનો

આચાર્ય હેમચંદ્રના પોતાના વ્યાકરણમાંનાં અપભ્રંશ સુભાષિતોમાંથી એકનો અનુવાદ જોઈએ :

"નદીઓથી નહિ, તળાવોથી નહિ, સરોવરોથી નહિ, ઉદ્યાનો અને વનોથી પણ નહિ; પરંતુ હે મૂર્ખ! ત્યાં નિવાસ કરતા સજ્જનો વડે દેશ રમણીય બને છે."

ભારતદેશ ખરેખર ભાગ્યશાળી છે. એની વિશાળ ભૂમિને નિસર્ગે અમૂલ્ય અલંકારોથી શણગારી છે.

સૌભાગ્યના ચિહ્નની પેઠે હિમાલયની પર્વતમાળા હિંદુસ્તાનના લલાટને સુશોભિત બનાવી મૂકે છે. રૂપાના કંદોરાની જેમ અનેક રૂપેરી સરિતાઓ એની કમરે વીંટળાઈ રહી છે; અને દક્ષિણ મહાસાગર એના પગનાં ઝાંઝર બનીને મોજાંઓની અથડામણના અવાજ વડે ઝણણઝણણ રણકારનું અનુકરણ કરી રહ્યો છે.

આ તો ભૌગોલિક શોભાની વાત થઈ.

પણ સુભાષિતની ચેતવણી પ્રમાણે દેશનું મહત્ત્વ એની ભૂગોળમાં નથી. રાષ્ટ્રનું ખરેખરું મહત્ત્વ રહેલું છે એની જનતામાં, અને એમાં પણ એની સારી જ જનતામાં.

ભારતદેશ એ અમુક ચોરસ માઈલનું ક્ષેત્રફળ નથી, પણ એમાં વસનાર ૮૦ કરોડ(હાલ ૧૦૩ કરોડ)થી વધુ હિંદીઓ છે. જેવા તેઓ, તેવો ભારત.

હવે 'સારા' થવાની જરૂર જણાય છે?

માતૃભૂમિને આબાદ બનાવવા એનાં પુત્રપુત્રીઓને સારાં બનાવવાની આવશ્યકતા છે અને 'સારું' માણસ એટલે નીતિપરાયણ માણસ.

દેશભક્તિની પવિત્ર આતુરતાથી યુવાન નાગરિકો કોઈ વાર પૂછે કે, "હું ભારતની પ્રગતિ માટે શું શું કરી શકું?"

એક વાત તો ચોક્કસ : સદાચારનો પાઠ તમારા જીવનમાં ઉતારી દો. તમે પોતે સારા બની જાઓ અને બીજાઓને સારાં થવા માટે પ્રેરણા તથા મદદ આપો. એટલે ભારતને ઉત્તમ દેશ બનાવવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો એમ ગણાય અને એ કામ હમણાં જ થઈ શકે.

ભારતને તમારી પ્રામાણિકતાની જરૂર છે.

એની આબાદી તમારી સચ્ચાઈ ઉપર આધાર રાખે છે.

એનું ઊજળું ભવિષ્ય તમારી અત્યારની નીતિ પર અવલંબે છે.

લોકશાહીના જમાનામાં પ્રજાની નીતિમત્તાની વિશેષ જરૂર છે.

રાજકારણનું તંત્ર હવે આમપ્રજા ઉપર સીધો આધાર રાખે છે. પ્રજા સારી હોય, નીતિમાન હોય તો જ દેશનું સંચાલન જોઈએ તેવું હોઈ શકે.

('સદાચાર'માંથી સાભાર)
શ્રદ્ધેય ફાધર વાલેસ

યુવા જીવનસંદેશ

પ્રિય સ્નાતક! વિદ્યાસમાપ્તિ પછી તું નવા જીવનમાં પ્રવેશ કરવા જઈ રહ્યો છે. એ જીવનયાત્રામાં આ વાતો પણ સદા યાદ રાખજે, કામમાં આવશે.

આજના આ ઝડપથી વિકસતા સાંપ્રત જીવનમાં ઘણા ફેરફાર થઈ રહ્યા છે, એ ધ્યાનમાં રાખીને જીવજે.

- રાજકીય, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક ફેરફારો ઝડપથી થઈ રહ્યા છે.
- નવી સમસ્યાઓ અને નવી તકો ઊભી થશે. તમારે એમનો ઉકેલ લાવવાનો છે. સાહસિક બનો. ધંધામાં, કામમાં, દેશના વિકાસ-ટેકનોલૉજી ક્ષેત્રે અદ્ભુત તકો ઊભી થશે.
- શિક્ષણ, તાલીમ અને જ્ઞાનનો સુભગ સમન્વય કરીને વિજ્ઞાન, ટેકનોલૉજી, કમ્પ્યુટર્સ વગેરેનો ઉપયોગ કરતાં શીખજો.
- આપણે ખુદા છીએ, પણ સુષુપ્ત છીએ. હિંમતવાળા, આત્મશ્રદ્ધાસભર, આશાવાદી અને હકારાત્મક વિચારો કેળવજો.
- અભ્યાસ અને કાર્ય સાથે સ્વ-સુધારને ભૂલશો નહિ. તમારો વ્યક્તિગત વિકાસ તમારા કામનો વિકાસ કરશે, પ્રગતિ આપશે, એને નિરંતર શીખતા રહેવાની પ્રવૃત્તિ ગણશો.
- ભવિષ્યમાં હરીફો - સ્પર્ધકોનો સામનો કરવાનો છે. તમારી વાણી અને વ્યવહાર અસરકારક બનાવતા રહેજો અને સંજોગો અને માણસોને અનુકૂળ વ્યવહાર અને વર્તન રાખજો.

સનાતન સાથીદાર સૂત્રો

કૉલેજના પ્રિન્સિપાલની ઇચ્છા હતી કે, પોતે છેલ્લા વર્ષના વિદ્યાર્થીઓને કોઈ એવી યાદગીરી આપે, જે એમને જીવનભર કામ લાગે. એટલે એમણે નીચેનું કાર્ડ છાપીને આપેલું.

૧. લોકોની સાથે સારી રીતે વાત કરજો. એક સારા અને ઉમળકાભર્યા શબ્દનું ખરું મૂલ્ય આંકી શકાય તેમ નથી.

૨. જે મળે તેને સ્મિતની ભેટ આપજો. મોં ચઢાવવા માટે નાના-નાના ૭૨ સ્નાયુઓની જરૂર પડે છે; જ્યારે સ્મિતને માટે માત્ર ૧૪ જ સ્નાયુઓ વપરાય. શ્રમ ઓછો, લબ્ધિ વધારે.

૩. લોકોનાં નામ યાદ રાખજો ને એ નામનો વાતચીતમાં ઉપયોગ કરજો. માણસોને પોતાનું નામ સાંભળવાનું ખૂબ જ ગમે છે.

૪. મૈત્રીભાવ કેળવજો ને ઉપયોગી થતા રહેજો. મિત્રો જોઈતા હશે તો તમારે હાથ લંબાવવો પડશે. સામે હાથ મળી રહેશે.

૫. નિષ્ઠાવાન બનજો. સચ્ચાઈમાં પાછા ના પડતા. તમારા નાનામાં નાના કાર્યમાં પણ સામી વ્યક્તિને તમારી સચ્ચાઈનો રણકાર સંભળાવો જોઈએ.

૬. બીજા લોકોમાં રસ લેજો. સાવ સામાન્ય વ્યક્તિમાં પણ એવું કશુંક હોય છે, જેમાં આપણને રસ પડે જ.

૭. પ્રશંસામાં ઉદાર બનજો અને ટીકા કરવાના વિચાર ઉપર લગામ રાખજો.

૮. સામી વ્યક્તિની લાગણીઓને સમજવાનો પ્રયત્ન કરજો. લોકોને તમારો એવો સ્વભાવ ખૂબ જ ગમશે.

૯. સામા માણસના અભિપ્રાયને માન આપજો, એને સમજવાનો પ્રયત્ન કરજો. તમે સાચા હશો, પણ પેલો માણસ પોતાના સ્થાને સાચો હોઈ શકે છે. એના અભિગમને જરૂર માન આપજો.

૧૦. અન્યની સેવા માટે તત્પર રહેજો. આ જીવનમાં સહુથી વધારે મહત્ત્વ હોય તો એ છે તમારા ક્રિયાશીલ સદ્‌ભાવનું. તમે કોઈને ઉપયોગી થશો એની સ્મૃતિ ઘણી લાંબી ચાલશે.

સૂત્રોથી જ જીવન ના જિવાય; તોપણ સૂત્રોના હોકાયંત્ર વગર તો સાવ દિશાશૂન્ય બની જવાય.

■

મારો સંકલ્પ

"હું સંપૂર્ણપણે માનું છું કે, પ્રભુએ માણસની મહાન બનવા માટે જ અને કંઈક કરી બતાવવા માટે જ રચના કરી છે અને એને વિજેતા બનવા માટે બધી શક્તિઓ આપી છે. પ્રભુએ મહાન બનવા માટેનાં બધાં બીજ આપણામાં વાવેલાં જ છે, જેમને આપણે જાતે જ વિકસાવવાનાં છે."

દીક્ષાંત ઉપદેશ

(ભણીગણીને વિદાય લેતા સ્નાતકને આવો ટૂંકો, અર્થસભર અને જીવનભરનો ઉપદેશ અન્યત્ર જડવો મુશ્કેલ છે. આવો ઉપદેશ આત્મીયતમ ગુરુ જ આપતા.)

પ્રિય સ્નાતક! વિદ્યાસમાપ્તિ પછી તું નવા જીવનમાં પ્રવેશ કરવા જઈ રહ્યો છે. એ જીવનયાત્રામાં તું આટલી વાતો સદા યાદ રાખજે :

— सत्यं वद। धर्मं चर। स्वाध्यायान्मा प्रमदः।
आचार्याय प्रियं धनमाहृत्य प्रजातन्तुं मा व्यवच्छेत्सीः।

સત્ય બોલજે, ધર્મનું આચરણ કરજે, સ્વાધ્યાય-વિદ્યાવ્યાસંગ છોડીશ નહિ, આચાર્યને દક્ષિણાના રૂપમાં વાંછિત ધન આપજે અને સાથે સાથે આદર્શ સંતતિ દ્વારા ગૃહસ્થધર્મનું પાલન કરજે.

— सत्यान्न प्रमदितव्यम्। धर्मान्न प्रमदितव्यम्।
कुशलान्न प्रमदितव्यम्। भूत्यै न प्रमदितव्यम्।
स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां न प्रमदितव्यम्।
देवपितृकार्याभ्यां न प्रमदितव्यम्।

સત્યપાલનમાં પ્રમાદ કરીશ નહિ. ધર્મ-કર્તવ્યપાલનમાં આળસ રાખીશ નહિ. શરીરસ્વાસ્થ્ય અને ભૌતિક સમૃદ્ધિ, સ્વાધ્યાય અને પ્રવચન દ્વારા વિદ્યાને તાજી રાખજે અને તેનું સમાજમાં વિતરણ કરજે. દેવો અને પિતૃઓ પ્રતિ તારું કર્તવ્ય બજાવવાનું ચૂકતો નહિ.

— मातृदेवो भव। पितृदेवो भव।
आचार्यदेवो भव। अतिथिदेवो भव।

માતા, પિતા, ગુરુ અને અતિથિમાં દેવબુદ્ધિ - પૂજ્યભાવ રાખજે.

— यान्यनवद्यानि कर्माणि तानि सेवितव्यानि नो इतराणि।
यान्स्माकं सुचरितानि तानि त्वयोपास्यानि नो इतराणि।
ये के चास्मच्छ्रेयांसो ब्राह्मणाः तेषां त्वयासनेन प्रश्वसितव्यम्।

જે શ્રેષ્ઠ નિર્દોષ કર્મો હોય તેમનું જ સેવન કરજે, સદોષનું નહિ. આપણું જે સારુ આચરણ હોય તેનું જ અનુકરણ કરજે, ખરાબનું નહિ. જે આપણા માટેય સન્માન્ય - આદરણીય છે તેવા સજ્જનોનો આદર કરજે.

— श्रद्धया देयम्। अश्रद्धया मा देयम्। श्रिया देयम्।
ह्रिया देयम्। भिया देयम्। संविदा देयम्।

શ્રદ્ધાથી આપજે, અશ્રદ્ધાથી આપીશ નહિ. સંપત્તિ હોય તે પ્રમાણે આપજે. ન આપવામાં લજ્જા અનુભવીને પણ આપજે. (ભગવાનના) ભયથી પણ આપજે. વિવેકપૂર્વક આપજે.

'તૈત્તિરીય ઉપનિષદ'ને આધારે

શિક્ષકની પ્રાર્થના

હે પરમાત્મા!

મારા અંતરમાં મારી શાળા પ્રત્યેનો અનન્ય ભક્તિભાવ જાગ્રત રહો.

રિદ્ધિની મોહિની પણ શાળા પ્રત્યેની મારી સંનિષ્ઠાને ચલાયમાન કરવા સમર્થ ન નીવડો.

મારામાં માતા કરતાં અધિક માતૃત્વ વહેતું રહો. જે મારાં નથી તેમના ઉપર મને વાત્સલ્ય વરસાવતાં આવડો. તેમને માતાની જેમ પાંખમાં લેતાં આવડો.

કોઈ એક બાળકમાંય મારા જીવનના સંવાદનું સંગીત પૂરવાની અને એ બાળકને જીવનનું જીવંત કાવ્ય બનાવવાની મારામાં શક્તિ આવી વસો. મારા હોઠ બિડાઈ જાય તે પછી પણ એના દ્વારા જીવનસંવાદનું ગીત ગુંજતું રહો.

મારા જીવનમાં એવો બોધ રેડો કે રોજબરોજના, પળેપળના જીવનસંગ્રામમાં પણ એ વિસારે ન પડે.

મારી શાળામાં જે કંઈ હોય તે જનહિતાય, જનસુખાય હો; અલ્પને પણ ઉન્નત કરનારું હો.

મારી જીવનસરણી સરળતાથી વહેનારી હો, મારી દૃષ્ટિ અગાધને શોધતાંય ન થાકે એવી હો.

જીવનની ક્ષુદ્ર આધિ, વ્યાધિ કે ઉપાધિ કાર્યમાં બાધારૂપ ન હો.

ઈંટમટોડીની બનેલી મારી શાળામાં જીવન પૂરવા જેટલી મારા પ્રાણની શક્તિ હો. મારું હૃદય એના ધારક સ્તંભનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરો. મારી અભિલાષાઓ એના ઉન્નત શિખરરૂપ બની રહો.

મહાત્મા ગાંધીજીએ વિદ્યાર્થીઓને આપેલી સલાહ

૧. વિદ્યા વિનયથી શોભે છે. એટલું જ નહિ, પણ વિનય વિના તે પ્રાપ્ત પણ થતી નથી.

૨. વિદ્યાર્થીએ શિક્ષક પ્રત્યે ગુરુભાવે એટલે શ્રદ્ધાથી, વિનયથી અને સેવકવૃત્તિથી વર્તવું જોઈએ. શિક્ષક કહે તે પોતાના હિતનું જ છે એવી શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ.

૩. વિદ્યાર્થીએ શિક્ષકને પ્રશ્નો પૂછી પોતાની શંકાઓ ટાળવી જોઈએ.

૪. વિદ્યાર્થીએ શિક્ષક પાસેથી વધુ જ્ઞાન કાઢી લેવા ધીરજ રાખવી જોઈએ અને શિક્ષક જ્ઞાન વરસાવે ત્યારે તેને ઝીલવાની તક ગુમાવવી ન જોઈએ.

૫. ઓછું બોલવું.

૬. બધાનું સાંભળવું, પણ જે સત્ય હોય તે જ કરવું.

૭. ક્ષણેક્ષણનો હિસાબ રાખવો અને જે તે ક્ષણનું કામ તે જ ક્ષણે કરવું.

૮. કરકસરથી રહેવું. ધનનો કદી ગર્વ ન કરવો.

૯. પાઈએ પાઈના ખર્ચનો હિસાબ રાખવો.

૧૦. એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરવો. નિયમિત કસરત કરવી.

૧૧. મિતાહારી થવું.

૧૨. નિત્યનોંધ-રોજનીશી રાખવી.

■ રોજનીશી લખવાનો નિયમ કર્યા પછી તેને કદી ન છોડવો. એનો લાભ તરત નહિ, પણ પાછળથી જણાશે જ.

■ દોષો તથા ગુણોની અને તેમાં થતા ફેરફારની નોંધ લેવી. રોજનીશી ભર્યા સિવાય રાત્રે સૂવું નહિ.

સ્વામી વિવેકાનંદનો યુવાન વિદ્યાર્થીઓને સંદેશ

મારાં બહાદુર બાળકો! મહાન કાર્ય કરવાને તમે સર્જાયાં છો એવી શ્રદ્ધા રાખો. કોઈ ભસે તેથી ડરતા નહિ! અરે આકાશ તૂટી પડે તોયે શું? ટટ્ટાર ખડા રહો અને કામ કરો.

■ બળ એ જીવન છે, નિર્બળતા મૃત્યુ છે. બળ એ પરમાનંદ છે, શાશ્વત અને અનંત જીવન છે. નિર્બળતા એ કાયમી બોજો અને સંતાપ છે. નાનપણથી જ બળવાન અને ઉપયોગી વિચારો તમારા મગજમાં ધારણ કરો.

■ નિરાશા એ બીજું ગમે તે હોય, પણ ધર્મ તો નથી જ. હંમેશાં હસતા રહેવાથી અને ખુશનુમા સ્વભાવથી, પ્રાર્થના કરતાં પણ જલદી ઈશ્વરની નજીક પહોંચાય છે.

■ અનિયંત્રિત અને અવ્યવસ્થિત મન આપણને હંમેશાં નીચે ને નીચે ખેંચશે, આપણને ચીરી નાંખશે, મારી નાંખશે; જ્યારે નિયંત્રિત અને વ્યવસ્થિત મન આપણો ઉદ્ધાર કરશે, આપણને મુક્ત બનાવશે.

■ સદાચરણ કરવું એ બહુ સારું છે, પણ આચરણ વિચારમાંથી જન્મે છે, એટલા માટે મગજમાં ઉત્તમોત્તમ વિચારો, ઉચ્ચ આદર્શો ભરો. રાતદિવસ તેમને તમારી સમક્ષ રાખો. તેમાંથી મહાન કાર્યોનો ઉદ્‌ભવ થશે.

■ ઊભા થાઓ, હિંમત ધરો, મજબૂત બનો. તમારા માથે પૂરેપૂરી જવાબદારી લો. તમારા ભાગ્યના સ્રષ્ટા તમે જ છો એમ જાણો. તમને જરૂર હોય એવી બધી શક્તિ, બધી સહાય તમારી અંદર જ છે, તેથી તમારું ભવિષ્ય તમે જ સર્જો.

દરેક વાતની મઝાક ઉડાડવાનો તથા ગંભીરતાના અભાવનો જે ભયંકર રોગ આપણા પ્રજાજીવનમાં ધીરે ધીરે પેસતો જાય છે, તેનાથી બચો. શક્તિમાન બનો અને શ્રદ્ધા ધારણ કરો.

('વિદ્યાર્થી ઉપનિષદ'માંથી)

કેદારનાથજીએ વિદ્યાર્થીઓને આપેલું માર્ગદર્શન

૧. સંસ્કારગ્રહણ કરવાનો સમય

આ કાળમાં જે સંસ્કાર અને જે ટેવો પડે છે તે આખી જિંદગી માણસમાં ટકી રહે છે. ભવિષ્યના જીવનનો પાયો પણ વિદ્યાર્થી-જીવનમાં જ નાખી શકાય છે.

૨. શ્રેષ્ઠ પુરુષોનાં ચરિત્રોમાંથી બોધપાઠ

મહાન પુરુષોનાં ચરિત્રો તથા સારા ગ્રંથો વાંચો, તેનું મનન કરો અને તેમાંથી યોગ્ય બોધ ગ્રહણ કરો.

તમારી ઈચ્છા પ્રબળ હશે, તમારો સંકલ્પ દૃઢ હશે, તો પરમાત્મા પોતે જ તમારો માર્ગદર્શક બનશે. આવું વાચન તમને પ્રેરણા આપશે અને અંતરાયો દૂર કરવાનો માર્ગ બતાવશે. આળસ અને કંટાળો ખંખેરી નાખી ઉત્સાહી અને પ્રયત્નશીલ બનો.

૩. સારા-નરસા સંસ્કારોનાં પરિણામ

સારામાં સારા સંસ્કારો પ્રાપ્ત કરવા માટે વિદ્યાર્થીજીવન શ્રેષ્ઠ કાળ છે; અને ધ્યાન ન રાખો તો ખરાબ ટેવો પાડીને જીવનને કુમાર્ગે લઈ જવાનો પણ આ જ કાળ છે.

જે વસ્તુઓ મહાપુરુષોએ માન્ય કરી છે અને સંત-સજ્જનોએ મહત્ત્વની ગણી છે તેમને જ તમે અપનાવો. તેથી તમારામાં સંયમ અને પુરુષાર્થ આવશે. તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે અને સમય સાથે વિવેકબુદ્ધિની વૃદ્ધિ થશે તેમજ તમે જાતે જ માર્ગ શોધી શકશો.

૪. નિશ્ચય, નિર્દોષતા અને સૌંદર્ય

મન, વચન અને કાયાથી નિર્દોષ રહેવાનો નિર્ણય કરો. એક વાર નિશ્ચય કરશો એટલે તેને પાર પાડવાની શક્તિ તમારામાં જાગ્રત

થશે. નિશ્ચયની બાબતમાં પ્રામાણિક, પ્રયત્નશીલ અને સાવધ રહેવું જોઈએ.

દરરોજ પરિશ્રમ કે વ્યાયામ કર્યા સિવાય આપણને જમવાનો અધિકાર નથી એમ સમજી કામ કરો. વ્યસનોનો ચેપ લાગવા દેશો નહિ. નીરોગી શરીરમાં જ સૌંદર્ય નીખરે છે.

૫. વાચાશુદ્ધિ અને ક્રિયાશુદ્ધિ અંગે સાવધપણું

વાણી મૃદુ, મધુર અને સત્ય રાખો. નિંદા, દ્વેષ, છેતરપિંડી અને અસત્યથી દૂર રહો.

તમારા વિચારો યોગ્ય રીતે બીજા આગળ રજૂ કરવાની અને તેમના ગળે ઉતારવાની કળા અત્યારથી જ કેળવવી જોઈએ.

શરમાળપણાને, બીકણપણાને તથા સંકોચશીલતાને દૂર કરો. જાહેરમાં બોલવાની કળા શીખો. તેથી તમારી શિથિલતા દૂર થશે.

સ્પષ્ટ બોલવાની હિંમત લાવો અને સભાક્ષોભને દૂર કરો.

૬. રસનેન્દ્રિયની શુદ્ધિ

તમારી હોજરી સારી રહે, પાચનશક્તિ સતેજ રહે એવો સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જોઈએ. ઉગ્ર સ્વાદ અને રસની ઇન્દ્રિયોને નુકસાન થાય એવો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, પણ તે તમારા માટે હાનિકર્તા છે.

તીખો તમતમતો, ખૂબ તપેલો ખોરાક ઓછો કરવો જોઈએ.

૭. પહેરવેશની બાબતમાં વિવેક

કપડાં સાદાં, સ્વચ્છ અને સુંદર હોવાં જોઈએ. કિંમતનું મહત્ત્વ ઓછું આંકવું.

કપડાંના શણગારથી મોટાઈ લેવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ. ઊલટું તમારું શરીરસૌષ્ઠવ અર્થાત્ નીરોગી અને સુડોળ શરીર તમારી પ્રસન્નતા વધારશે. માટે જીવન વ્યવસ્થિત રાખો. દરેક બાબતમાં શિસ્તપાલન કરો, નિયમિત બનો.

બોલેલું વચન અને માથે લીધેલું કામ વખતસર પૂરું કરવાનો આગ્રહ રાખો. એ તમારી શોભા અને મહત્તા અનેકગણી વધારશે.

૮. કર્તવ્ય-જાગૃતિ

તમારું કામ ન્યાયી અને અન્યને ઉપયોગી હોવું જોઈએ. કોઈને અન્યાય કરશો નહિ અને કોઈનો અન્યાય સહન પણ કરશો નહિ.

શક્ય હોય તેટલો પ્રયત્ન કરીને અન્યાયનો પ્રતિકાર કરવો જોઈએ અને આપણું કર્તવ્ય નિષ્ઠાપૂર્વક નિભાવવું જોઈએ.

૯. પરિશ્રમનું મહત્ત્વ

શારીરિક પરિશ્રમમાં નાનમ ન અનુભવવી જોઈએ અને એમાં કંટાળો નહીં આવવો જોઈએ.

પરિશ્રમ ન કરવો એ નિર્બળતા અને ખોટા અહંકારનું પરિણામ છે. બીજાના પરિશ્રમ ઉપર આધાર રાખી જીવન જીવવું એ પાપ છે એમ ગણશો.

મન, બુદ્ધિ અને વાણી પવિત્ર રાખો. સારી ટેવો પાડો. દોષોને જીવનમાં આવવા દેશો નહિ. તમારા હેતુઓ શુભ અને સારા રાખો. પરિશ્રમ તમને સિદ્ધિ, સમૃદ્ધિ અને શાંતિ અપાવશે.

(ટૂંકાવીને ફેરફાર સાથે, 'વિદ્યાર્થી-ઉપનિષદ'માંથી)

અમેરિકાના મહાન માનવતાવાદી પ્રમુખ અબ્રાહમ લિંકને પોતાના પુત્રની શાળાના હેડમાસ્ટરને લખેલ પત્ર

[અમેરિકાના મહાન માનવતાવાદી પ્રમુખ અબ્રાહમ લિંકને પોતાના પુત્રની શાળાના હેડ માસ્તરને લખેલ પત્ર આપણા સૌને માટે અને સૌ શાળા-મહાશાળાઓના અધ્યાપકો-આચાર્યો માટે માર્ગદર્શક હોવાથી અત્રે રજૂ કરીએ છીએ.]

- હું જાણું છું કે મારા પુત્રે શીખવું પડશે કે, બધા માણસો ન્યાયપૂર્વક વર્તતા નથી અને બધા માણસો સાચા હોતા નથી; પણ તેને એ શીખવજો કે સમાજમાં જેમ લુચ્ચા માણસો હોય છે તેમ સારા માણસો પણ હોય છે જ; અને સ્વાર્થી રાજદ્વારી માણસો હોય છે; તેવી જ રીતે સમર્પણની ભાવનાવાળા આગેવાનો પણ હોય છે જ.
- એને એ પણ શીખવજો કે સાચી રીતે કમાયેલો રૂપિયો મફતમાં મળેલા પાંચ રૂપિયા કરતાં અનેકગણો કીમતી છે.
- એને ખેલદિલીથી હારતાં શીખવજો અને જીતવાનો આનંદ માણવાનું પણ શીખવજો. એને અદેખાઈથી દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન કરજો અને શાંત મલકાટનો છૂપો આનંદ અનુભવતાં પણ શીખવજો.
- તમારાથી બની શકે તો તેને પુસ્તકોની અજાયબ દુનિયાની સમજ આપજો.

■ શાળામાં એને એટલું તો જરૂર સમજાવજો કે પરીક્ષામાં ચોરી કરી પાસ થવું તેના કરતાં નાપાસ થવું એ ઘણું વધારે માનભર્યું છે. બીજા બધા, એના વિચારો ખોટા છે એમ કહે, તોપણ જો એ ખરેખર માનતો હોય કે એના વિચારો ખરા છે, તો એમાં શ્રદ્ધા રાખતાં એને શીખવજો.

■ એને સારા માણસો સાથે સલૂકાઈથી વર્તવાનું અને આકરા માણસો સાથે આકરી રીતે વર્તવાનું શીખવજો.

■ મારા પુત્રમાં એ શક્તિ પણ રોપજો કે બધાં જ જ્યારે પવન પ્રમાણે પીઠ બદલતા હોય ત્યારે ટોળાને અનુસરવાને બદલે તે એકલવીર બની શકે.

■ એને સૌ કોઈની વાત શાંતિથી સાંભળવાની ટેવ પાડજો; પણ એને એ પણ શીખવજો કે તેને ચાળણીમાં ચાળવાથી જે સારું રહે તેને જ એ ગ્રહણ કરે.

■ એને થોડોક નિરાંતનો સમય પણ આપજો કે જેથી તે શાંતિથી એકલો બેસીને આકાશમાં ઊંચે ઊડતાં પક્ષીઓ, સૂર્યના પ્રકાશમાં ગણગણતી મધમાખીઓ અને સુંદર લીલીછમ ટેકરીઓ ઉપર ખીલેલાં અનુપમ પુષ્પોનું શાશ્વત રહસ્ય શોધવાનો આનંદ માણી શકે.

ચારિત્ર્યની કેળવણી

ચારિત્ર્યની કેળવણી એટલે સદાચાર અને સદ્‌વિચારની કેળવણી. સદાચાર વાતો, દલીલો અને ભાષણોથી વિદ્યાર્થીઓમાં ન ઊતરે. આચાર એ ક્રિયા છે. સદાચારની ટેવ પડવી જોઈએ. કોઈ પણ ટેવ ક્રિયાથી બંધાય છે. વિદ્યાર્થીઓ સદાચારની ક્રિયામાં પ્રેરાય તેવાં સાધનો અને ઉપાયો યોજવા જોઈએ.

દેખે તેવું શીખે. વિદ્યાર્થીની આજુબાજુ સદાચારનું - સત્ક્રિયાનું વાતાવરણ હોવું જોઈએ. આવા વાતાવરણમાંથી વિદ્યાર્થી પોષક તત્ત્વો ચૂસે છે અને જીવનને ઘડે છે.

સદ્‌વિચાર શિખવાડ્યા આવડતા નથી. સદ્‌ગુણોમાંથી સદ્‌વિચારો ફૂટે છે. સદ્‌ગુણો સત્ક્રિયાઓમાંથી જન્મે છે.

પ્રામાણિકતા, નીડરતા, સત્યવક્તૃત્વ, દયા, સેવાવૃત્તિ વગેરે અનેક ગુણો પ્રત્યક્ષ કાર્યમાંથી જ ઉદ્‌ભવે છે. સદ્‌ગુણોના પાઠો આપવાથી બાળક સદ્‌ગુણી બની જતું નથી.

બાળકને પ્રામાણિકતા બતાવવાના પ્રસંગો આપો. તેની પ્રામાણિકતાની કસોટી થવા દો, બાળકમાં પ્રામાણિકતાનો ગુણ આપોઆપ ખીલશે.

બાળક માટે બહાદુરી અને નિર્ભયતા બતાવવાના માર્ગો શોધો. બાળકની નીડરતાની કસોટી થવા દો, બાળક નીડર અને બહાદુર બનશે.

બાળક માટે સત્યની કસોટીના પ્રસંગો યોજો, બાળક સત્ય જાળવવાનું બળ મેળવશે.

બાળકને દયા, પરોપકાર અને સેવાનાં કાર્યો કરવા અનુકૂળતા કરી આપો, બાળક દયાળુ, પરોપકારી અને સેવાપરાયણ બનશે.

સદ્‌ગુણો મેળવવાની તાલીમમાં ચારિત્ર્યની કેળવણી સમાયેલી છે.

સદાચારની એરણ ઉપર બાળકનું ઉચ્ચ જીવન ઘડાઈ રહ્યું છે.

પૂર્વ-આચાર્ય બાપુભાઈ ગામી
સર્વવિદ્યાલય, કડી

અપરાધી બાળક!

મારા બાળક, તારાં નેનમાં આંસુ કેમ!

તે તને નકામા ધમકાવ્યાં જ કરે છે! કેવા ક્રૂર લોકો!

લખતાં લખતાં તું તારું મોં અને હાથ શાહીથી બગાડે છે અને તેથી તને ગંદો કહે છે?

ધિક્કાર છે! શાહીથી ખરડાયેલા મુખવાળા પૂર્ણ ચંદ્રને તે ગંદો કહી શકશે?

મારા બાળ! દરેક નજીવી બાબતમાં તેઓ તને ધમકાવ્યા જ કરે છે.

વિના કારણ તારો વાંક કાઢવા તેઓ તૈયાર જ હોય છે.

રમતાં રમતાં તું કપડા કાઢે છે અને તેથી તને બાઘો કહે છે?

ધિક્કાર છે! ખરબચડા વાદળમાંથી હસતા હેમંતના પ્રભાતને તેઓ શું કહેશે?

મારા બાળક! તેઓ શું કહે છે તેની દરકાર કરીશ નહીં.

તારાં અપકૃત્યોની તેઓ તો લાંબી યાદી બનાવે છે.

મીઠી ચીજોને તું કેટલી ચાહે છે તે દરેક જાણે છે.

અને તેથી તેઓ તને લાલચુ કહે છે?

ધિક્કાર છે! તને તો અમે ચાહીએ છીએ. અમને તેઓ શું કહેશે?

કવિવર ટાગોર

'Cresent Moon'માંથી અનુવાદ.

અમને અમારો આદર્શ આપો

એ પ્રત્યેક વાલી માટે ખૂબ મહત્ત્વનું છે. તે પોતાનાં બાળકોને સારા માનવ - જ્ઞાની અને પરિશ્રમી માનવ - બનવા માટે માર્ગદર્શન આપવાનો પ્રયત્ન કરવાની ઈચ્છા ધરાવે. શિક્ષક કે જે અધ્યયન અને જ્ઞાન માટેની બાળકની બારી છે તેને બાળકમાં સર્જનાત્મકતા વિકસાવવામાં આદર્શની ભૂમિકા ભજવવાની છે. વાસ્તવમાં આ ત્રિકોણ જ ખરેખર આદર્શ છે જેનો હું વિચાર કરી શકું છું.

હું એટલી હદે કહીશ કે જો વાલીઓ અને શિક્ષકો યુવાનોનાં જીવન ઘડવા માટે જરૂરી સમર્પણની ભાવના રાખે તો ભારતને નવજીવન મળી શકે. એમ કહેવાય છે કે, વાલીઓની પાછળ શાળા છે અને શિક્ષકની પાછળ છે ઘર. શિક્ષણ અને ગુરુશિષ્ય સંબંધને વ્યાપારની દૃષ્ટિએ જોવા કરતાં રાષ્ટ્રના વિકાસને ધ્યાનમાં રાખીને જોવાં પડશે. યોગ્ય શિક્ષણ આપણા યુવકોમાં ગૌરવ તથા આત્મસમ્માનની ભાવના પોષવામાં સહાય કરે. આ એ ગુણ છે જેને કોઈ કાયદો લાગુ પાડી શકાતો નથી; એને તો આપણી જાતે જ પોષવા પડશે.

સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરને બે બોલ

મારી પ્રજાને પરસેવો પાડવા માટે પ્રેરિત કરો. એમની મહેનતથી ઘણાબધા અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય જે દૂષણોનો જડમૂળથી વિનાશ કરો. મારા દેશમાં શાંતિ અને સમૃદ્ધિ પ્રસરે.

મારા દેશવાસીઓ હળીમળીને જીવે. મને ભારતના એક ગૌરવશાળી નાગરિક તરીકે એની ધૂળમાં મળી જવા દો, જેથી ફરીથી જન્મ લઈને તેની યશગાથા માણી શકું.

એ. પી. જે. અબ્દુલ કલામ

મારી પ્રાર્થના

'હે ઈશ્વર! મારા દેશવાસીઓનાં મનમાં એવા વિચાર અને કર્મની ભાવના જગાડો કે તેઓ હળીમળીને રહી શકે.

મારા દેશના તમામ ધાર્મિક નેતાઓને પ્રજાને એવી શક્તિ આપવા માટે પ્રેરિત કરો, જેથી વિભાજનના બળનો તે સામનો કરી શકે.

નેતાઓ અને પ્રજાના મનમાં આ ભાવ જગાડો કે, 'દેશ વ્યક્તિ કરતાં વધુ મહાન છે.'

હે ઈશ્વર! દેશને ઝડપથી સમૃદ્ધ બનાવવા માટે મારા લોકોને કર્મશીલ બનાવવા આશીર્વાદ આપો.'

એ. પી. જે. અબ્દુલ કલામ

ભણતર

ભણાવવા ખાતર માણસો બાળકોને વર્ગમાં બીડી, ચા અને તમાકુ ખાનારા અને ફૂલની જેમ અપશબ્દો વરસાવનારા - બીજે ક્યાંય ન ચાલે તેવા મજૂરોના હાથમાં સોંપે છે. આજની નિશાળમાંથી બાળક રોગ લાવે છે, ચારિત્ર્યહીનતા લાવે છે ને બુદ્ધિનો વિધ્વંસ લાવે છે.

તંદુરસ્તી એ પહેલું ભણતર. આનંદ એ બીજું ભણતર. સારી ટેવવાળા અને નિર્મળ વાતાવરણનો શ્વાસોચ્છવાસ એ ત્રીજું ભણતર. બુદ્ધિને વિવેક આપી શકે એ ચોથું અને ખરુ ભણતર.

ઈતિહાસ, ભૂગોળ અને ગણિત એ ભણતર નથી; એ તો ભણતરનાં સાધનો છે. સાચા ભણતર વિના એનો દુરુપયોગ જ થઈ શકે. *- ગિજુભાઈ*

આત્મિક કેળવણી

આત્મિક કેળવણી કેમ અપાય? બાળકોને ભજન ગવડાવતો, નીતિનાં પુસ્તકો વાંચી સંભળાવતો, પણ તેથી સંતોષ નહોતો પામતો. જેમ જેમ તેમના પ્રસંગમાં આવતો ગયો તેમ તેમ મેં જોયું કે, આ જ્ઞાન પુસ્તકો વડે તો નહિ જ અપાય. શરીરની કેળવણી શરીરની કસરતથી અપાય, બુદ્ધિની કેળવણી બુદ્ધિની કસરતથી, તેમ આત્માની આત્માની કસરતથી. આત્માની કસરત શિક્ષકના વર્તનથી જ પામી શકાય.

એટલે યુવકોની હાજરી હોય યા ન હોય, તેમ છતાં શિક્ષકે સાવધાન રહેવું જોઈએ. લંકામાં બેઠેલો શિક્ષક પોતાના વર્તનથી પોતાના શિષ્યોના આત્માને હલાવી શકે છે. હું જૂઠું બોલું ને મારા શિષ્યોને સાચા બનાવવાનો પ્રયત્ન કરું તે ફોકટ જાય. ડરપોક શિક્ષક શિષ્યોને વીરતા નહિ શીખવી શકે. વ્યભિચારી શિક્ષક શિષ્યોને સંયમ કેમ શીખવે?

મેં જોયું કે મારે મારી પાસે રહેલા યુવકો અને યુવતીઓની સમક્ષ પદાર્થપાઠરૂપે થઈને રહેવું રહ્યું. આથી મારા શિષ્યો મારા શિક્ષક બન્યા. મારે અર્થે નહિ, તો તેમને અર્થે. મારે સારા થવું ને રહેવું જોઈએ એમ હું સમજ્યો. ને ટૉલ્સ્ટોય આશ્રમનો મારો ઘણોખરો સંયમ આ યુવકો અને યુવતીઓને આભારી છે એમ કહેવાય.

- ગાંધીજી

ગુરુ

ઊગતી પ્રજાના ગુરુની જવાબદારી ઘણી મોટી છે. પ્રથમ તો વિદ્યાર્થી પ્રત્યે અને વિદ્યા પ્રત્યે એને ભરપૂર પ્રેમ હોવો જોઈએ. જીવનનાં વિવિધ સ્વરૂપો ઉપર ચિંતન કરવાની - જીવનની સમાલોચના કરવાની - એને પરમ આવશ્યકતા છે. એ ચિંતનથી ઉત્પન્ન થતા અનુભવને લીધે આદર્શ જીવન સંબંધી અંતઃકરણના કેટલાક નિશ્ચયો એને હોવા જોઈએ, અને તેને પોતાના શિષ્યમાં ઉતારવા એણે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવાનું છે.

શિક્ષકનું કામ માત્ર માળીનું નથી, પણ તે એક સ્રષ્ટા છે. પોતાના જીવનની નિર્બળતા કે નિષ્ફળતા કે મર્યાદા પોતાના શિષ્યમાં ન રહે એવી એનામાં ધગશ જોઈએ. શિષ્ય કેવળ પોતાની પ્રતિકૃતિ (બીજી આવૃત્તિ કે નકલ) થાય એવો પામર હેતુ એને કદાપિ હોવો ન જોઈએ. પરંતુ શિષ્ય સન્મુખ સર્વદા જગતની મહાન વિભૂતિઓ (heroes of humanity)ના આદર્શો એણે રજૂ કરવાના છે.

"Teaching is lighting a lamp and not filling a bucket." શિક્ષકે શિષ્યમાં જ્ઞાનરૂપી પ્રદીપ પ્રકટાવવાનો છે; પરંતુ ડોલમાં પાણી રેડે તેમ વિદ્યાર્થીના કુમળા મગજમાં હકીકતોરૂપી પાણી રેડવાનું નથી. તેમજ માટીના લોચામાથી અમુક નમૂના પ્રમાણે એકસરખી આકૃતિઓ બનાવવી એ પણ એનું કાર્યક્ષેત્ર નથી. એણે તો વિદ્યાર્થીના આત્માની આકાંક્ષાઓ તૃપ્ત થાય એવો જ્ઞાન પ્રત્યે અનુરાગ એના અંતરમાં ઉત્પન્ન કરવાનો છે, જીવનનું વાતાવરણ રચવાનું છે.

\- વસંત

પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ

કેવી રીતે વિકસાવશો - થોડાં સૂચનો

પોતાને પહેલાં બરાબર સમજો.

- **વાસ્તવિક** : તમે પોતે, પોતાની જાતને કેવી સમજો છો?
- **આદર્શ** : તમે પોતાને કેવા હોવાનું પસંદ કરો છો?
- **સામાજિક** : અન્ય લોકો તમને જેવા સમજે છે એ વિશે તમે શું વિચારો છો?
- **આદર્શ સામાજિક** : અન્ય લોકો તમને અમુક રીતે સમજે એ વિશે તમારા ગમતા ખ્યાલો કયા છે?
- **અપેક્ષિત** : વાસ્તવિક અને આદર્શ વચ્ચેની કોઈ સ્થિતિ.
- **પરિસ્થિતિજન્ય** : કોઈ ખાસ પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં તમારા વ્યક્તિત્વ વિશેની તમારી પોતાની છાપ.

હકારાત્મક અભિગમ કેળવો.

- તમને કઈ કઈ ટેવો છે? સારી ટેવો મજબૂત કરો, નકારાત્મક ટેવો છોડો.
- વિચારોનો વિનિમય કરો. એ થકી તમને નવા નવા વિચારો મળતા રહેશે.
- છેવટનો નિર્ણય લેતાં પહેલાં, હંમેશાં વિકલ્પો તપાસી જાઓ.

વિકલ્પોને જુદા જુદા સંદર્ભોથી સરખાવો અને પછી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો.

- સારાં પુસ્તકો વાંચતા રહો અને વિદ્વાન વ્યક્તિઓની સાથે ચર્ચા કરો. એ થકી તમારું જ્ઞાન પણ વધશે અને નવા નવા દૃષ્ટિકોણ પ્રાપ્ત થશે.
- સારી રીતે જીવવા માટેનાં કૌશલ્યો કેળવવા, એ અંગેની તાલીમ લેતા રહો. (આજની તાલીમ એ આ જ પ્રકારની અસંખ્ય પૈકીની એક તાલીમ છે.)
- સંયતપણે અને નિયમિત રીતે ખોરાક લેવાની ટેવ કેળવો. અંગત સ્વચ્છતાની ચીવટ રાખો. આ બેઉના સંયોજન થકી તંદુરસ્તી જાળવો.
- ચિંતાઓથી મુક્ત થવા, ચિંતાનાં કારણોનું વિશ્લેષણ કરો.
- આત્મવિશ્વાસ વધે તેવાં કામ કરો.
- તમારાં ગુસ્સા અને લાગણીઓને સંયમિત કરતાં શીખો.
- સદા હસતા રહો અને હસાવતા રહો.
- અન્ય લોકો પ્રત્યે સહાનુભૂતિની લાગણી રાખો.
- શુભેચ્છાઓ અને આશિષોની ગણતરી કરો અને ખરાબ અનુભવોને ભૂલો.
- જેણે તમારી લાગણી દુભાવી હોય તેને માફ કરો; અને સાથે-સાથે માફી માગતાં પણ શીખો.

જીવનનાં ધ્યેયો નક્કી કરો.

- જીવનનાં ધ્યેયો લાંબા ગાળાનાં અને ટૂંકા ગાળાનાં એમ બન્ને પ્રકારનાં હોવા જોઈએ.

- ધ્યેયો કેવાં હોય?
  - સરળ
  - માપી શકાય તેવાં
  - પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવાં
  - વાસ્તવિક
  - સમયમર્યાદાયુક્ત

અસરકારક રીતે અભિવ્યક્તિ કરો.

- કોઈને કશું પણ કહેતાં પહેલાં, તમે ખુદ એ વિશે સ્પષ્ટ થઈ જાઓ.
- જે પણ કહેવું છે તેનો હેતુ નક્કી કરો.
- કયા પર્યાવરણમાં (ભૌતિક અને સામાજિક) કહેવાનું છે તે સમજી લો.
- જરૂર જણાય ત્યાં વધારાની માહિતી, આંકડા અને અન્યોના જ્ઞાનની મદદ લો.
- તમે જ્યારે કંઈ પણ સાંભળો કે સંદેશો મેળવો ત્યારે માત્ર એનું વિષયવસ્તુ જ નહીં, સંદર્ભ પણ જુઓ.
- તમારા શબ્દો કોઈકને કંઈક અંશે પણ મદદરૂપ થનાર હોવા જોઈએ.
- તમે જે અર્થ સમજો છો તેવો જ અર્થ, તમારા સંદેશાનો અન્ય લોકો પણ સમજ્યા છે કે નહીં તે તપાસતા રહો.
- તાત્કાલિક કામ સંબંધી સૂચના આપો ત્યારે એની લાંબા ગાળાની અસરો વિશે સભાન રહો.
- તમે જે કંઈ કહો તે મુજબ જ કરો; તો જ ધારી અસર પાડી શકો.
- સારા શ્રોતા-સાંભળનાર બનો (સારી રીતે સાંભળતાં શીખો.)

પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓની સાત અસરકારક ટેવો

૧. સ્વતંત્ર બુદ્ધિપૂર્વક વિચારો, સમજીને આગળ વધવાનું રાખો. (Proactive બનો)

૨. તમારા અંતિમ લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખી, કામની શરુઆત કરો. યોગ્ય દિશા લો. (Begin with the end in mind.)

૩. તમારી પ્રાથમિકતાઓ પ્રમાણે કામ કરો. (Put First things First.)

૪. બન્ને બાજુએ ફાયદો થાય એવી રીતે કામ અને વ્યવહાર કરો. (Think win win.)

૫. પહેલાં પરિસ્થિતિ સમજો, વિચારો અને પછી તમારી જાતને સમજો. (Seek first to understand, and then be understood.)

૬. બધાંની સાથે હળીમળી વ્યવહાર કરો, અને એક દિશામાં મેળ રાખી પ્રગતિ કરો. (Synchronise in cooperation.)

૭. હંમેશાં નવું નવું શીખતા રહો. તમારી ટેવો તાજી કરતા રહો. સમતોલ અને સ્વસ્થ રહો. (Shapen the saw.)

(સ્ટીફન કોવેના "7 Habits of highly effective people"માંથી)

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવો

આત્મવિશ્લેષણ

"જીવનનું લક્ષ્ય શું છે? હું પ્રકાશના કે અંધકારના પથને અનુસરી રહ્યો છું? શું આ જગતનાં ઇન્દ્રિયનાં સુખો મનુષ્યને સાચું સુખ અને શાંતિ આપે છે? મારાં કૃત્યો બીજાને સુખી કરે છે કે તેમને દુઃખી અને શોકાતુર બનાવે છે?" તમારા બધા જ વિચારો અને કૃત્યો પર આ રીતે વિચાર કરો અને તે તમને ઉદાત્ત બનાવે છે કે કેમ તે જુઓ.

ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ રાખો

જો તમે તમારી સમસ્યાઓનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરશો તો તેમના ઉકેલ ચોક્કસ મળી જશે. કોઈ પણ સમસ્યાના ઉકેલનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય તેનાથી દૂર ભાગી જવામાં નથી, પણ તેને હિંમતપૂર્વક સમજીને ઉકેલ લાવવામાં છે. ભયને જીતવા માટે પ્રાર્થના કરો : "હે પરમદયાળુ પ્રભુ, હું મારાં શરીર, મન અને આત્મા તને સોંપું છું. મારી પાસે જે કંઈ છે તે તારું જ છે. તારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ થાઓ. મને માર્ગદર્શન આપ."

જેમ જેમ આપણો ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ વધતો જાય છે તેમ તેમ આપણને ખૂબ જ કપરી અને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પણ તેની કરુણાનાં દર્શન થતાં જાય છે. જે ઘટના બીજાઓને ખૂબ દુઃખદ લાગે છે તેને ભક્ત પોતાનું સદ્‌ભાગ્ય માને છે; કારણ કે તે કહેવાતી દુઃખદ ઘટનામાં તેને ઈશ્વરનો કોઈ ગુપ્ત સંકેત લાગે છે. તેનો ઈશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ અબાધિતપણે વધતો જ જાય છે.

શ્રદ્ધા

શ્રદ્ધા એ કુદરતી બક્ષિશ છે. તે અદ્ભુત રીતે કામ કરે છે. તે બળ અને હિંમત આપે છે. શ્રદ્ધાની લાંબા સમય સુધી કસોટી અને ચકાસણી કરવામાં આવે અને છતાં ટકી રહે તો જ તે સાચી શ્રદ્ધા છે. દુર્ભાગ્ય, વિપત્તિઓ, દુ:ખો અને મુશ્કેલીઓ એ આપણી શ્રદ્ધાને વિશુદ્ધ અને મજબૂત બનાવવા માટે ઈશ્વરે મૂકેલી કસોટીઓ છે. માટે તેમને પ્રસન્નચિત્તે વધાવી લો અને ઈશ્વરની કૃપા ગણી તેમનો સ્વીકાર કરો.

ઈશ્વર ડગલે ને પગલે આપણી શ્રદ્ધાની કસોટી કરે છે. જો તે મજબૂત-સ્થિર હશે અને આપણા હૃદયના ઊંડાણમાંથી ઉદ્ભવેલી હશે તો તે કસોટીમાંથી પાર ઊતરશે. જે શ્રદ્ધા ફક્ત મસ્તક-બુદ્ધિમાંથી ઉદ્ભવેલી હોય છે તે હંમેશાં નબળી હોય છે. જો આપણી આવી શ્રદ્ધા હોય અને કોઈ આકસ્મિક વિપત્તિ આવી પડે તો આપણે ઈશ્વરમાંથી શ્રદ્ધા ખોઈ બેસીએ છીએ.

શ્રદ્ધા - ૨

શ્રદ્ધા એ આત્મવિશ્વાસની વિધાયક લાગણી છે. શ્રદ્ધા એટલે ઈશ્વરના રક્ષણ કરવાના સામર્થ્યમાં વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા એટલે પવિત્ર ધર્મગ્રંથો જે કંઈ જ્ઞાન આપે છે તે સત્ય જ છે એવી પાકી ખાતરી. શ્રદ્ધા એટલે સદ્ગુરુ જ આપણને માર્ગદર્શન આપી ઈશ્વર તરફ દોરશે એવી આંતરિક માન્યતા. શ્રદ્ધા એટલે વ્યક્તિના પોતાના ઉચ્ચતર આત્મામાં વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા એટલે પોતાના સદ્ગુરુના ઉપદેશમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ.

ઈશ્વરથી ડરો

ખોટી વાત કદી કહેવી ન જોઈએ મશ્કરીમાં પણ ખોટી વાત કરવી નહિ. સામાન્ય રીતે એક અસત્યને છુપાવવા માટે અનેક અસત્યો બોલવાં પડે છે. આ ખૂબ ખરાબ છે. તમને જે મળે તેનાથી સંતોષ માનો, વધુ માટે તલપશો નહીં. પૈસા મેળવવા માટે લાંચ અને અપ્રામાણિક રીતો કદી અપનાવો નહીં. ઈશ્વરનો ડર રાખો. હંમેશાં સત્ય જ બોલો.

પ્રાર્થના

પ્રાર્થના મનની અશુદ્ધિઓને દૂર કરી તેને સ્થિર બનાવે છે. આધ્યાત્મિક ભાવનાઓ રૂપી શુદ્ધ જળથી તે હૃદયની અશુદ્ધિઓને ધોઈ નાખી દૂર કરે છે. પ્રભુના દિવ્ય પ્રકાશને અપનાવવા માટે તે મનને તૈયાર કરે છે. ભય અને વિપત્તિના પ્રસંગોમાં સામૂહિક પ્રાર્થના જાદુઈ અસર સર્જે છે. પ્રભુને કરેલી સાચા દિલની પ્રાર્થના બધી સમસ્યાઓનું નિવારણ કરે છે.

ચિંતા ચિતા સમાન

ચિંતા મનુષ્યને મારી નાખે છે. તે મનુષ્યજીવનના આનંદનો નાશ કરે છે. તે કેન્સર સમાન છે, જે તેને ધીમે ધીમે કોરી ખાય છે. જે કંઈ થઈ ગયું તેની ચિંતા ન કરો. જે ઘટનાઓ બનવાની તમને શક્યતા લાગતી હોય તેની ચિંતા ન કરો, કારણ કે ઘણી વાર તે બનતી જ નથી. ચિંતાનો ખૂબ અસરકારક અને ખાતરીપૂર્વકનો ઈલાજ પોતાની જાતને ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દેવામાં અને મનને સંપૂર્ણપણે સારી પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલું રાખવામાં છે.

આશાવાદી બનો

આશાવાદી માનવ જીવનમાંથી શ્રેષ્ઠની પ્રાપ્તિ કરે છે. તે શ્રેષ્ઠની આશા રાખે છે અને પરિસ્થિતિ તેમ જ લોકોનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરે છે. આશાવાદી કહે છે : ''તેને ભય હતો એટલો ભયાનક અકસ્માત ન હતો; તેણે ધાર્યું હતું તેટલી આકરા ઢાળવાળી ટેકરી ન હતી; તેને લાગતું હતું તેના કરતા કામ વધુ સારી રીતે પતી ગયું.''

કોઈ ઇચ્છિત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવા માટે માનવ જે કઠિન પરિશ્રમ કરે છે તેમાં મદદ કરવા માટે તેણે બહારના કોઈ પરિબળોની શોધ કરવાની કંઈ જ જરૂર નથી. માનવની પોતાની અંદર વપરાયા વગરની અથવા ફક્ત આંશિક વપરાયેલી વિશાળ સાધનસંપત્તિ સંગ્રહાયેલી પડેલી છે. જો તે પોતાની મનની શક્તિને ખપમાં લઈ આ સંપત્તિનો યોગ્ય તેમજ બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરે તો ત્વરિત અને નક્કર પરિણામો મેળવશે.

સંતુલિત મન

બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં શાંત અને સંતુલિત મન રાખો. તમારે મનને તાલીમ આપી શિસ્તબદ્ધ બનાવવાનું છે. આ સહેલું ન હોવા છતાં તે કરવું ખૂબ અગત્યનું છે. તેનાથી તમને મનની શાંતિ મળશે. જે વ્યક્તિ બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં મનનું સંતુલન જાળવી શકે છે તે ખરેખર બળવાન છે. તે સદા સુખી રહે છે. આ સુખને પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યે સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

મનની શાંતિ માટે સૂત્ર

★ હે પ્રભુ! હું તારો છું, બધું જ તારું છે; તારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ થાઓ.

★ જેનો કોઈ ઉપાય ન હોય તેને સહન કરવું જ રહ્યું.

★ પ્રભુની કૃપાથી હું દરરોજ દરેક રીતે વધુ ને વધુ સારો થતો જાઉં છું.

★ આ સંકટ પણ પસાર થઈ જશે.

★ જે કંઈ ભૂતકાળમાં બની ગયું તે સારા માટે બની ગયું, જે કંઈ હાલ બની રહ્યું છે તે સારા માટે બની રહ્યું છે, અને જે કંઈ ભવિષ્યમાં બનશે તે પણ સારા માટે જ બનશે.

વિશ્વાસ

મહાત્મા ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે, 'માણસો મહદંશે પોતે મનથી જ માનતા હોય તેવા જ બને છે.'

'જો હું એમ જ માનું છું કે હું આ નહીં કરી શકું, તો એ કામ કરવાની શક્તિનો સંચાર જ મારામાં થતો નથી.'

'પરંતુ, હું જ્યારે એમ માનું કે આ કામ હું જરૂરથી કરી શકીશ, તો એ શક્તિ, શરૂઆતમાં મારામાં ન હોય તોપણ અભિનવ શક્તિનો સંચાર થવા માંડે છે અને કામ કરવાની જરૂરી શક્તિ મળી જાય છે.'

વિચારશક્તિ વિકસાવો

વિચારોનું સામર્થ્ય

જે મનુષ્યનું હૃદય પ્રેમ અને શાંતિથી ભરપૂર હોય છે તે બધી દિશાઓમાં તેવા જ વિચારો પ્રસરાવે છે. આ વિચારો લોકોના મનમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેમનામાં પણ પ્રેમ અને શાંતિના વિચારો પ્રગટાવે છે. જે મનુષ્યનું મન ધિક્કારથી ભરેલું હોય છે તે ખરાબ વિચારો પ્રસરાવે છે. આ વિચારો બીજાના મનમાં પ્રવેશતાં ધિક્કારના વિચારોને જન્મ આપે છે. હંમેશાં શ્રેષ્ઠ વિચારો પ્રસરાવો.

વિચારોનો રંગ

વિચારોને પણ રંગ હોય છે. દાખલા તરીકે, પ્રેમાળ વિચારનો રંગ પીળો હોય છે; ગુસ્સા અને ધિક્કારથી વ્યાપ્ત વિચાર ઘેરા લાલ રંગનો હોય છે; સ્વાર્થી વિચારનો રંગ કથ્થઈ હોય છે. ઋષિમુનિઓ આ રંગો મનુષ્યની આભામાં જોઈ શકે છે અને તે ઉપરથી તેનું મન અને ચારિત્ર્ય સ્પષ્ટપણે જાણી શકે છે.

મનની કરામતો

મનને અતિશયોક્તિ કરવાની ટેવ છે. તમારી કલ્પના તમને દુઃખી કરે છે. તમે માનો છો કે, 'ક' તમારું નુકસાન કરવા પ્રયત્ન કરે છે તે ખરેખર તદ્દન નિર્દોષ છે. તે તમારો મિત્ર અને શુભેચ્છક છે. મન જ અતિશયોક્તિ અને કલ્પના કરી પાયમાલી સર્જે છે. મનની આ કરામતોને સમજો અને શાણા બનો. મનનું કાળજીપૂર્વક ધ્યાન રાખો અને તેનાથી ખોટા દોરવાઈ જાઓ નહિ.

વિવેક

સમગ્ર દુનિયામાં વ્યાપ્ત આજનાં અથડામણ, ધાંધલ અને અશાંતિ ખાસ કરીને વિવેકના ખૂબ મહત્ત્વના ગુણની ઊણપને લીધે છે. જો તમે જીવનમાં તમારા લક્ષ્યસંબંધી ગંભીરપણે મનન કરશો અને તમારા વિચારો, કાર્યો અને શબ્દોનું પૃથક્કરણ કરશો તો તમે તમારી આવેશમય તેમજ અવિચારી પ્રવૃત્તિઓને અટકાવી શકશો.

નેક બનો

આત્મનિયંત્રિત બનો. જ્યારે લોકો તમારો ઉપહાસ કરે, તમારા વિષે ખરાબ બોલે કે તમને હસી કાઢે ત્યારે શાંત રહો; ફક્ત દિવ્ય સ્મિત આપો. તમારું સામર્થ્ય બતાવો. જ્યાં તમારું અપમાન થાય તેવાં સ્થળોએ રહો. આથી તમને અપાર સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થશે. તમારાં અભિમાન અને મિથ્યાડંબર દૂર થશે. તમારા બધા પ્રયાસોમાં તમને સફળતા મળશે.

પ્રસન્નચિત્તતા

પ્રસન્નચિત્તતા એ મનનો આનંદી ભાવ છે. પ્રસન્નચિત્ત મનુષ્ય સૂર્યપ્રકાશવાળા ઉજ્જવળ દિવસ જેવો છે. તે બધાને આનંદ અને પ્રકાશનું વિકિરણ કરે છે. પ્રસન્નચિત્તતાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. તે મનને શાંત અને હૃદયને બળવાન બનાવે છે. પ્રસન્નચિત્ત વ્યક્તિ લાંબું જીવે છે. તે ચિંતા અને ડરથી મુક્ત હોય છે. તેની મનોવૃત્તિ આશાવાદી હોય છે.

કાર્યદક્ષ બનો (કર્મયોગી થાઓ)

સંકલ્પ

સંકલ્પ એટલે ધ્યેય માટેની મક્કમતા. તેને ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટેની અડગતા પણ કહી શકાય. સંકલ્પબળવાળી વ્યક્તિ કૃતનિશ્ચય હોય છે, તે હિંમતવાન હોય છે. ખાસ કરીને ભય તેમજ મુશ્કેલીના સમયે તે ધ્યેય પૂર્ણ કરવા માટે પ્રબળ દૃઢતા દાખવે છે. તે કદી પાછું વાળી જોતી નથી. જે વ્યક્તિ દૃઢ તથા અડગ હોય છે તે પોતાનાં કાર્યોમાં સફળતા મેળવે છે, તે કદી નિષ્ફળ જતી નથી.

સંકલ્પનો વિકાસ કરો

જો તમારે વિચારશક્તિનો વિકાસ કરવો હોય, તો સંકલ્પ તમને ખૂબ મદદરૂપ થશે. તમે આંતરિક રીતે જાણતા હો કે, તમે કરવા ધારેલું કાર્ય ખોટું છે અને તેને જો અટકાવી શકો; તો એ તમારા પ્રબળ સંકલ્પબળનું સૂચક છે; અને તે ખૂબ સારી વાત છે. મજબૂત સંકલ્પબળનો વિકાસ કરવાની ખૂબ જરૂર છે. કારણ કે, તમે જે ઈચ્છશો તે મેળવવામાં એ મદદ કરશે. આ ધીરે ધીરે અને ધૈર્યપૂર્વક કરવું જોઈએ.

બળવાન બનો

મારી ડિક્ષનરીમાં 'શક્ય નથી', 'મુશ્કેલ', 'અશક્ય' અને 'નિર્બળતા' જેવા શબ્દો નથી. જે લોકો પોતાના સંકલ્પબળને બળવાન બનાવવા માગતા હોય તેમણે પણ આ શબ્દો તેમની ડિક્ષનરીમાંથી કાઢી નાખવા જોઈએ. આ શબ્દો કમજોર પુરુષના છે, ભીરુ સ્ત્રીના છે.

વ્યક્તિત્વ

તમારા સંકલ્પબળના વિકાસની સાથે તમારું વ્યક્તિત્વ પણ વિકસિત બને છે, તમારી ચાલ આકર્ષક અને તમારી બોલી શક્તિશાળી બને છે, તમારા ગાલ પર સુરખી અને તમારા સ્મિતમાં મોહકતા આવે છે, તમારા મિત્રો તમારા ચહેરા પર આકર્ષક આભા જુએ છે, તમારા બોલેલા શબ્દો સામર્થ્યપૂર્ણ હોય છે.

સાવધ રહો

તમારી ભૂતકાળની ભૂલો અને નિષ્ફળતાઓ સંભારી તેનાં સતત રોદણાં રડશો નહિ, કારણ કે, તેનાથી તમારું મન દુઃખ, નિરાશા અને ખેદથી ભરાઈ જશે. ભવિષ્યમાં તે ન બને તે જુઓ સાવધ રહો. નિષ્ફળતા માટેનાં કારણોનો વિચાર કરો અને ભવિષ્યમાં તેમને દૂર કરવા માટે સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરો. સાવધ અને જાગ્રત બનો. તમારી જાતને નવા ઉત્સાહથી બળવાન બનાવો.

અબઘડી કરો (DO IT NOW)

તમારા વિચારો અને સંકલ્પોને અમલમાં મૂકવામાં થતી ઢીલ તમારા સંકલ્પબળને નબળું બનાવે છે. સોનેરી તકો સરી જાય છે અને છેલ્લે સરિયામ નિષ્ફળતા મળે છે. પછી ભલે આપણે પરિસ્થિતિ અને લોકોને તે માટે જવાબદાર ગણીએ! તમારા જીવનમાં યાદ રાખવા તેમજ આચરણમાં મૂકવા માટે એક મુદ્રાલેખ છે : તે છે: D.I.N. - અબઘડી કરો.

કામચોરી

કેટલાક લોકો જ્યારે કોઈ જવાબદારીભર્યું કામ તેમને સોંપવામાં આવે છે ત્યારે યુક્તિપૂર્વક તથા બુદ્ધિપૂર્વક એક અથવા બીજી રીતે ગમે તે બહાનું કાઢી તેમાંથી છટકવાનું વિચારે છે. પણ તે ગમે તેટલી હોશિયારી કરે, તોપણ તેમની લુચ્ચાઈ પકડાઈ જાય છે. માટે કદી કામચોર ન બનો.

આગળ વધો

જો તમે દૃઢ સંકલ્પવાળા હશો તો તમને આગળ વધતાં કોઈ અટકાવી શકશે નહીં. આખી દુનિયા તમારો વિરોધ કરતી હોય છતાં નીડર બની આગળ વધો. મહાન પુરુષોએ સફળતા પોતાની દૃઢ અડગતાને લીધે જ પ્રાપ્ત કરી હતી. ભગવાન બુદ્ધ સત્યની શોધનો દૃઢ નિશ્ચય કરી બહાર નીકળી ગયા અને તેમણે તે ધ્યેય પ્રાપ્ત પણ કર્યું. જો તમે ઈશ્વર પર વિશ્વાસ રાખશો તો, તે તમારામાં દૃઢનિશ્ચયી થવાનું બળ પૂરશે.

પ્રારબ્ધ

હંમેશાં ''પ્રારબ્ધ, પ્રારબ્ધ, પ્રારબ્ધ! મારા પ્રારબ્ધને લીધે આમ બન્યું છે. હું તદ્દન નિઃસહાય છું.'' - આમ ન કહો. મહેનત કરો. પ્રબળ આધ્યાત્મિક સાધના કરો. નિર્મળ બનો. એકાગ્ર બનો. ધ્યાન ધરો. આશાવાદી બનો. બકરાની માફક 'બેં બેં' ન કરો. ભગવાનના દિવ્ય અજેય નામની ગર્જના કરો. હિંમતથી નિશ્ચયપૂર્વક ગંભીરતાથી કહો : ''હું પ્રભુનું બાળક છું.''

વ્યવહારદક્ષ અને સદાચારી બનો

સદાચારી બનો

સદાચારી બનો. સદાચારના માર્ગમાંથી કદી ચલિત ન થાઓ. બહાદુર બનો, નિર્ભય બનો, જીવનમાં સત્યનું આચરણ કરો અને સર્વત્ર તેની જાણ કરો. આધ્યાત્મિક પથ પર આગળ વધો. પ્રકાશ તમારી અંદર છે. મનને ઈશ્વરમાં લગાડો. બધાંને ચાહો અને બધાંની સેવા કરો; પછી જ તમારું જીવન પૂર્ણ બનશે.

વાચાને અંકુશમાં રાખો

જીભને વશમાં રાખો. તમે બોલો, તમારા મોઢામાંથી શબ્દ સરે, એ પહેલાં બે વાર વિચાર કરો. તમે બોલો છો તે દરેક શબ્દનું સામર્થ્ય અને બીજાઓ પર તેની શી અસર થશે તે સમજો. જીભને ગમે તેમ ચાલવા ન દો. હંમેશાં મધુર અને પ્રિય વાણી બોલો. એક વાર મોંમાંથી નીકળેલો શબ્દ પાછો જઈ શકતો નથી. શબ્દોના ઘા લોહિયાળ ઘા કરતાં વધુ દુઃખદાયક હોય છે.

નિયમન

કેટલાક લોકો બીજાઓની સાથે મિત્રતા બાંધવામાં મર્યાદાની બહાર જાય છે. તેઓ પ્રબળ ભાવ દર્શાવે છે અને વધુ પડતી આશા રાખે છે. ઘણી વાર આવી મૈત્રી નજીવી વાતમાં તૂટી જાય છે. કોઈની પણ સાથે અમુક મર્યાદાથી વધુ સંબંધ ન વિકસાવવો એ ડહાપણભરેલું છે. આમ, બીજા સાથેની મૈત્રીમાં સીમિતતા જાળવવાથી તે વધુ સુદૃઢ અને કાયમી બનશે.

કોઈને હાનિ ન પહોંચાડો

દરેક દુષ્ટ વિચાર જેના મારફતે દર્શાવાયો હોય તે વ્યક્તિ પર ખેંચેલી ઉઘાડી તલવાર સમાન છે. જો કોઈના તરફ તમે ધિક્કારના વિચારો ધરાવતા હશો તો તમે તેને ખરેખર હાનિ પહોંચાડી રહ્યા છો. પ્રત્યાઘાતના નિયમ મુજબ તમે તમારી જાતને પણ હાનિ કરી રહ્યા છો, કારણ કે, આ વિચારો ચોક્કસ પાછા ફરે છે અને તમને લક્ષ્ય બનાવી તમને હાનિ પહોંચાડે છે.

બીજાને દુઃખ પહોંચાડવું

બધા જ પ્રકારની કઠોર તથા અસભ્ય વાણી એ હિંસા છે. ભિખારીઓ, નોકરો અથવા ઊતરતી કોટિના લોકોને કઠોર શબ્દો કહેવા એ હિંસા છે. અવિનયી હાવભાવ તથા ઉચ્ચારણ, અવાજની રૂક્ષતા અને અસભ્ય શબ્દો પણ હિંસા છે. બીજાઓ તરફ જાણી જોઈને દર્શાવાતો અશિષ્ટાચાર પણ દેખીતી હિંસા છે.

જરૂરપૂરતું જ બોલો

બોલવામાં કાળજી રાખો. જરૂરપૂરતું જ બોલો. મધુર, પ્રેમાળ શબ્દો બોલો. બીજાની લાગણીને દુભાવે તેવા કઠોર શબ્દો કદી ન બોલો. હંમેશાં સત્ય બોલવાનો આગ્રહ રાખો. આમ કરવાથી વાણીની ઈન્દ્રિય પર તથા તેના આવેગ પર કાબૂ રાખી શકાશે. વાણી પરનું નિયંત્રણ એ એવી શિસ્ત છે, જે તમને મનની પરમ શાંતિ બક્ષશે.

ઉમદા બનો

વેર લેવાની ભાવના એ શેતાનની ભાવના છે. માટે તમારી જાતને કદી શેતાનના રાહ પર જવા દેશો નહિ. ઉમદા બનો. જે વ્યક્તિ તમને નુકસાન પહોંચાડતી હોય તેને પણ ચાહો. તેની સેવા કરો. તમને

તેના હૃદયનું પરિવર્તન કરવામાં ચોક્કસ સફળતા મળશે. તે વ્યક્તિ નબળા મનવાળી છે અને તે ખરેખર શું કરી રહી છે એ સમજતી નથી. બાળકની માફક તેને ક્ષમા આપો અને ભૂલી જાઓ.

ભૂલ

જ્યારે આપણે કોઈ ભૂલ કરીએ ત્યારે, પ્રથમ તો આપણે ભૂલ કરી છે તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. બીજું, ભૂલનો સ્વીકાર કર્યા પછી, તે ભૂલ કેમ થઈ તેનો બચાવ કરવા માટે ખોટાં બહાનાં કાઢવાં ન જોઈએ. ત્રીજું, ફરીથી આ ભૂલ ન થાય તે માટે દઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ. ભૂલ માટે પસ્તાવો કરવાથી ભવિષ્યમાં સાવધાન રહેવાનું બળ મળી રહેશે.

પરોપકાર

પરોપકાર નમ્રતા અને આનંદથી કરવો જોઈએ. બીજાની સેવા કરવાની તક મળે ત્યારે તમને ખૂબ માન મળ્યું છે તેમ તમને લાગવું જોઈએ. પરોપકાર કરવાની તક આપવા બદલ તે વ્યક્તિનો તમારે આભાર માનવો જોઈએ. જે કંઈ આપો તે નમ્રતા અને પ્રેમથી આપો અને પરોપકારી કાર્યો દ્વારા ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર કરો.

આનંદી બનો

આનંદી મનુષ્ય સમાજનો સાચો શુભેચ્છક છે. તે બધાંનાં હૃદયને પ્રસન્ન કરે છે. પ્રસન્નતા જેવો કોઈ મિત્ર નથી. પ્રસન્નતાના ચેપની જાદુઈ અસર થાય છે. તે નિરાશાનું આશામાં અને માંદગીનું તંદુરસ્તીમાં પરિવર્તન કરે છે. પ્રસન્નચિત્તતા એ મનનો સ્વભાવ છે. આનંદી મનુષ્ય સદા માનસિક શાંતિ ભોગવે છે.

સોનેરી સલાહ

સિદ્ધિ

૧. તમે જે સારી રીતે કરી શકતા હો તે કરો. જે કામ ન કરી શકતા હો તેને વચ્ચે લાવશો નહિ.

૨. સારું કામ સારી રીતે કરવા માટે થોડા અહમ્‌ની, થોડા ગૌરવની ભાવના જરૂરી છે; પણ એ કામ જ્યારે સુંદર અને ઉત્તમ કરવું હોય ત્યારે તે કામ પ્રત્યે રુચિ અને પ્રેમભાવના જરૂરી છે.

૩. જીવનમાં જીતવું એ એકલદોકલ બાબત નથી, તે તો સમગ્ર જીવનનો મંત્ર છે. તમે એકાદ વખતે જીતો, તમે કોઈક વખતે કામ બરાબર ન કરો એ ના ચાલે. તમારે તો હરહંમેશ બરાબર કામ કરવું જોઈએ, જીતવાની ટેવ પાડવી જોઈએ અને હારવાને તો તિલાંજલિ આપવી જોઈએ.

૪. કાચબાને ધ્યાનથી નિહાળો. એ જ્યારે પોતાની ડોક આગળ કાઢે છે ત્યારે જ તે આગળ વધે છે.

મનોવલણ

૧. બે વ્યક્તિઓ પથ્થર ઘડી રહી હતી. એમને પૂછ્યું કે, તમે શું કરો છો? તો, એક વ્યક્તિએ જવાબ આપ્યો કે, હું પથ્થર કાપીને ચોરસા બનાવું છું; જ્યારે બીજાએ જવાબ આપ્યો કે, હું એક સુંદર મંદિર બનાવી રહ્યો છું. બન્નેની દૃષ્ટિમાં કેટલો ફેર?

૨. સમસ્યામાંથી શીખવા મળે અને આગળ પ્રગતિ પણ થાય. જો તેને મુશ્કેલી ગણી તો તે અવરોધરૂપ બને. તમે સમસ્યાને કેવી રીતે મૂલવો છો એના ઉપર બધો આધાર રહે છે.

૩. જરૂર પડે ત્યારે મોટો કૂદકો મારવો પડે. ખીણ હોય એ કંઈ બે નાના કૂદકાથી ઓળંગાય નહીં.

૪. જીવનની ખાસિયત છે કે જો તમે ગમે તેમ ન ચલાવી લો અને ઉત્તમ પરિણામની આશા રાખીને કામ કરો, તો મોટા ભાગે તમને સારાં જ પરિણામો મળશે. માટે નિશાન નીચાં રાખશો નહીં.

૫. જેણે જીવનમાં નિષ્ફળતા નથી અનુભવી, એણે કદાચ જીવનમાં કૂદકો મારવાની હિંમત પણ નહીં કરી હોય કે કોઈ જોખમ નહીં ખેડ્યું હોય.

ખંત

૧. જીવનમાં ખંતનો કોઈ પર્યાય નથી; અક્કલ-હોશિયારી પણ નહીં. તમે ચોમેર જોશો તો ઘણા અક્કલવાળા માણસો અસફળ રહેલા જોવા મળશે.

મેધાવી માણસો પણ નહીં. ઘણા મેધાવી માણસોને એમની પ્રતિભા પ્રમાણે કોઈ બદલો મળતો નથી.

એકલો અભ્યાસ પણ નહીં. આ જગતમાં ઘણા ભણેલા બેકાર છે.

ખંત અને નિશ્ચય એ જ સર્વશક્તિમાન છે અને એનાથી ઘણા મુશ્કેલ પ્રશ્નો ઉકેલાયા છે અને પ્રગતિ થઈ છે.

- કેલ્વીન કુલીજ

૨. આપણા વિચારો જ આપણા જીવનને ઘડે છે અને જેવો પ્રતિભાવ આપો એવાં પરિણામ આવે છે. આપણે દુનિયાના પ્રવાહોમાં તણાવાનું નથી, પણ જ્યાં સુધી તમે તમારા વિચારો ઉપર નિયંત્રણ રાખી શકશો ત્યાં સુધી તમે દુનિયામાં જીતી કે મેળવી શકશો.

૩. તમે પવનની દિશા બદલી શકતા નથી, પણ સઢને ફેરવીને અનુકૂળ બનાવી શકો છે. અનુકૂળ થતાં શીખો.

પુરુષાર્થ

દરેક માનવી પોતાનો ભાગ્યવિધાતા છે; પણ ભાગ્યવાન બનીને કોઈ જીવનને ઉન્નત કરી શકતું નથી. તે માટે તો જરૂર છે અવિરત પુરુષાર્થની.

પહાડોને કારણે નદીનો પ્રવાહ ક્યારેય રોકાતો નથી, તેવી જ રીતે આગળ વધવાની જેને તમન્ના છે તેને દુનિયામાં કોઈ જ રોકી શકતું નથી. 'કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ જ વિકલ્પ નથી.'

વિભૂતિ

માણસો ત્રણ પ્રકારના હોય છે.

પહેલા પ્રકારના માણસને સંયોગો ઘડે છે અને એ માણસ સંયોગોના પ્રવાહમાં તણાય છે.

બીજા પ્રકારનો માણસ સંયોગોનો સામનો નથી કરી શકતો, તેમ તે સંયોગોના પ્રવાહમાં તણાતો પણ નથી; એટલે તે સંયોગોથી દૂર ભાગે છે અને એકાંતમાં જઈ પોતાની સાધના કરે છે.

ત્રીજા પ્રકારના માણસને સંયોગો નથી ઘડતા, પણ એ સંયોગોને ઘડે છે. એ અવસરે મક્કમતાપૂર્વક સંયોગોનો સામનો કરીને સંયોગો પર કાબૂ-વિજય મેળવે છે. આવો માનવી જ સંયોગો પર, કાળ પર અને જગત પર પોતાની પ્રતિભાની ચિરસ્થાયી છાપ મારી જાય છે!

■

શિક્ષણ

શિક્ષણનું અંતસ્તલ માનવઘડતરને કેન્દ્રમાં રાખે છે.

શિક્ષણનું લક્ષ્ય ઉમદા મનુષ્ય નિપજાવવાનું છે. શિક્ષણ મનુષ્યના આત્માને જગવે છે; એની ચેતનાની ધાર કાઢે છે; એને પોતાની શક્તિઓની પ્રતીતિ કરાવે છે; એના અસ્તિત્વનો મર્મ સમજાવે છે અને એની વિવેકશક્તિને જાગ્રત કરે છે.

'મનુષ્ય' હોવાનો અહેસાસ કરાવી 'મનુષ્ય'રૂપે જીવવા માટે સતત પ્રેરણા આપે છે. શિક્ષણનું કાર્ય મનુષ્યને સમગ્રરૂપે ઢંઢોળવાનું છે.

શિક્ષણમાં એકલી માહિતીનાં પોટલાં બાંધી આપવાનાં નથી. બિનજરૂરી પુસ્તકો કે વિકાસલક્ષી ન હોય એવી બાબતોનો બોજ વધારી બાળકોના વિદ્યાર્થીજીવન કે યૌવનને નિષ્ક્રિય બનાવવાનો કે તેમનું બળ લૂંટી લેવાનો શિક્ષણનો હેતુ ન હોવો જોઈએ.

શિક્ષણનું અંતસ્તલ તો આત્માની કેળવણી છે. વ્યક્તિમાં પડેલી ભરપૂર શક્તિઓને ખીલવવા માટેના એમાં સંકેતો છે. શિક્ષણ એટલે બધા પ્રકારની જાગૃતિ માટેનું અભિયાન. માણસ પોતાનું મૂલ્ય સમજે અને જગતનાં મૂલ્યો પણ પામે, સમજે, નજર સમક્ષ રાખે અને પોતે સભ્ય બને.

ડૉ. પ્રવીણ દરજી

('સંદેશ'માં પ્રકાશિત લેખમાંથી)

વ્યક્તિવિકાસનું શિક્ષણ

વિકાસના બે તરીકા

મનુષ્યમાત્ર બે રીતે વિકસે છે. :

(૧) અન્યનું જોઈજોઈને 'અનુ'-કરણ કરીને કે અન્યના 'અનુ'-ભવમાં ભાગ પડાવીને; અને

(૨) ચિત્તમાં જે સ્ફુરે તેના અમલના પ્રયોગથી.

શિક્ષણની ભાષામાં વિચારીએ તો શિક્ષણ - Teaching - એ એક તરીકો; ભણતર - Learning - એ બીજો. પણ પહેલો આખરે બીજામાં જ સંક્રાન્ત થયો હોવો જોઈએ. પરાનુભવ જો સ્વાનુભવ ન બને તો પ્રતીતિકર પણ ન બને, અને જે પ્રતીતિકર ન બને તે ફળદાયી ન જ બને! એટલે શિક્ષણ (teaching) પહેલેથી જ એવું હોવું જોઈએ કે જે સ્વાનુભવ તરફ, સ્વતંત્ર અનુભવના પ્રયોગની શ્રદ્ધા તરફ લઈ જાય. આખરે તો જાતમાં પ્રગટેલ શ્રદ્ધા જ દીવારૂપ થઈ શકે.

શિક્ષણ : માબાપનું ને શિક્ષક-અધ્યાપકનું

છતાં, શિક્ષણ (teaching) બિનજરૂરી નથી; એ સહજ જોઈએ. એ ઘરમાંથી આરંભાય. માબાપ ચાલતાં શીખવે; પણ પછી જગયાત્રા તો જાતે જ કરવી પડે, નહિ તો ઘર-ફળિયા-ગામમાં જ અટવાયેલા રહેવાય. પગ છૂટા થયા પછી રસ્તા જડે - ખૂલે. ક્યાં, કેમ, કેવી રીતે, ક્યારે પહોંચવું છે તે ચિત્ત નક્કી કરે. આમ, ચિત્ત જ વધુ અગત્યનું ઠરે. બધું ભણ્યા-જાણ્યા પછી જે તે વિષયમાં કામ તો સ્વતંત્રપણે કરતાં આવડવું જ જોઈએ તો જ ભણ્યું સાર્થક થયું ગણાય. આપણે ત્યાં આમ બને છે ખરું? વિચારજો.

ઘર - પ્રથમ શિક્ષણકેન્દ્ર

શિક્ષણ બાળક માટે અનાયાસે ઘરમાં જ આરંભાતું હોય છે, ત્યારે લેનાર તો બાળક હોવાથી સભાન ન પણ હોય, પરંતુ આપનાર (મા-બાપ) સભાન કે સજ્જ બેમાંથી એકેય હોય છે? સભાન ન હોય તો ભલે, પણ એક કોરું મન એમનાં વાણી-વર્તનને ઝીલે છે સતત એનું ભાન તો હોવું જોઈએ ને? હોય છે ખરું? કોઈ શાળા ઘરની પૂર્તિ કરી શકે નહિ. પણ ઘરની ભૂમિકા સમૃદ્ધ ને સજાગ હોય તો શાળા બહુ મોટું કામ કરી શકે. બાળક શાળામાં હોય ત્યારે પણ માબાપનો સીધો ને સજાગ કે સજીવ સંબંધ શાળા સાથે હોવો જ જોઈએ. શાળાએ પણ એવો સંબંધ કેમ સક્રિય રહે ને સર્જનાત્મક રહે તે વિચારીને એનું તંત્ર ઊભું કરવું જોઈએ. આમ થાય છે ખરું? - વિચારજો.

શાળા - શેને માટે?

શાળાઓ શેને માટે છે? કહેવાય તો છે : 'ત્રિવિધ વિકાસ' માટે -ત્રણ એચ (H) માટે : 'હેન્ડ', 'હેડ' અને 'હાર્ટ' - તન, મન ને હૃદય વિકસે એ માટે. ભણેલા માણસનું હૃદય (અપવાદો બાદ કરતાં) શાળાના શિક્ષણને કારણે વિકસેલું દેખાય છે ખરું? એ જ રીતે શરીરશિક્ષણ કેવુંક અપાય છે? રહી વાત મનની. મનનો વિકાસ એટલે શું? શિક્ષણના કરિક્યુલમં (અભ્યાસક્રમ)ના ચોકઠામાં મૂકેલા વિષયોની માહિતી જ? સારી શાળામાં એ અપાય છે તેની ના નહિ, પણ માહિતી એ મન નથી ને મન એ પેટી-પટારો નથી કે જેમાં બહારથી કશુંક ભરીને એને ચાલતું રાખી શકાય. મન જાતે વિચારે, જાતે કરે, જાતે સૂઝ પામે ને પ્રયોગપરસ્ત થાય એમ થવું જોઈએ. એ માટે teaching નહિ, learning પર બાળક ચડી જાય એમ થવું જોઈએ. થાય છે?

લગની લગાડવાનું કામ

વિદ્યાર્થીને વિદ્યાની લગની લગાડીને અનુપ્રાણિત કરવાનું કામ, એની ચેતના પ્રદીપ્ત કરીને ખસી જવાનું કામ, માબાપનું, શિક્ષકનું ને કેળવણીતંત્રનું છે. 'પ્રાણ'નું સ્થાન 'પરીક્ષા' (એટલે કે વિષયની માહિતી વરસમાં એક વાર ત્રણેક કલાક જે અપાય એમાં ઠલવાઈ હોય, તે પરથી જીવનભરનો એક સિક્કો લગાડી દેવાનું કામ) કરે છે!

વિજ્ઞાન, વીજાણુ અને ટેક્નોલૉજી

આજે જૂના વિષયવિભાગો પણ ચાલે એમ નથી. જે વૈશ્વિકીકરણ થયું છે તે સઘળી વિદ્યાના એક સંયોગીકરણને કારણે થયું છે તે ભૂલવા જેવું નથી. હવે વિભાગોથી નહિ, સંયોગથી ચાલવું પડશે. વિજ્ઞાન, વીજાણુ ને ટેકનોલૉજી - વત્તાઓછા પ્રમાણમાં આ ત્રણેય વિના કોઈ ભણેલાને નહિ ચાલે. એ જ રીતે કૉમ્યુનિકેશન (પ્રત્યાયન) વિના પણ નહિ ચાલે. આ બન્નેનાં સાધન તરીકે જ વીજાણુ સાધનો વિકસ્યાં છે. તેમના ચાલનની જાણકારી વિના પણ નહિ ચાલે. ભાષા આજે હોઠ-જીભ પર કે કલમ-કાગળ પર ને તેય કેવળ ભાષાનિષ્ણાતો માટે જ રહે એવું હવે નહિ ચાલે. ભાષા-માહિતી બધું કૉમ્પ્યુટર પરથી બધે પ્રસરતું હોય ત્યાં એણે હવે પુસ્તકો જેટલું જ મહત્ત્વ મેળવેલું હોવાથી, એની જાણકારી વિના નહિ ચાલે.

બદ્ધમત ન ચાલે :

માણસ એ અદ્ભુત ચૈતન્યતત્ત્વ છે. એ કોઈ એવો પોચો પિંડ નથી કે જેને એક ઢાંચામાં ઢાળવાથી એનો વિકાસ થયો એમ માની શકાય. એ સદા વિકસતો તેજપુંજ છે. એને પ્રજ્વલિત રાખવો એ શિક્ષણતંત્રનું કામ છે, માટે જ શિક્ષણની પ્રક્રિયાને કાળસંદર્ભે બદલતા રહેવી પડશે. શિક્ષણે સતત થતાં પરિવર્તનોની સાથે તાલ મિલાવતા રહેવું પડે. આજના કાળે શિક્ષણનું કાર્ય સંકુલ બની ગયું છે. આ પડકારને કેવી રીતે પહોંચી વળશું?

શ્રી કનુભાઈ જાની

પરિસ્થિતિને અનુકૂળ વર્તન

જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં આપણે જુદી જુદી રીતે વર્તતા હોઈએ છીએ. એવી રીતે વર્તવાનું હોય છે.

નદી ગમે એટલી વિશાળ હોય અને ભેખડોને વીંધતી આગળ નીકળે ત્યારે ધસમસતી હોય, પણ તળેટીએ આવીને શાંત થાય છે. શાંત નદીમાં નાની અમથી કાંકરી નાખીએ તોય ખળભળાટ થાય.

આપણે જીવનનાં આવાં બે અંતિમોને સમજવાનાં છે. એક તરફ આપણે આગ છીએ, બીજી તરફ પાણી; એક તરફ આપણે તોફાન છીએ; બીજી તરફ શાંતિ.

સમય અને સંજોગ જોઈને વર્તે એનું નામ માણસ. જ્યાં શાંત રહેવાનું હોય ત્યાં રાડારાડ ન કરાય; જ્યાં બોલવાનું હોય ત્યાં શાંત ન રહેવાય.

જીવનને વિવિધ રંગો છે. જીવનની વિવિધ જરૂરિયાતો છે. આ રંગોને સમજવાના છે. આ રંગોને જીવવાના છે. ક્યારેક આપણે મીણની જેમ પીગળી જવાની તૈયારી રાખવાની છે અને ક્યારેક પથ્થરની જેમ જડ થવાનું છે.

આટલી લવચિકતા અને આટલું કઠોરપણું જેના સ્વભાવમાં હોય, અને તે જેને બરાબર વાપરતાં આવડે એનું નામ માણસ.

શ્રી કલ્પના જોશી
('મુંબઈ સમાચાર'માંથી)

આત્મશ્લાઘા અને અન્યની નિંદાથી દૂર રહો

"પોતાની સ્તુતિ અને બીજાની નિંદા બને એટલી ઓછી કરવી એ જ સાચો સ્વભાવ. - એકનાથચરિત્ર

પોતાનાં વખાણ કરવામાંથી ભાગ્યે જ કોઈ જણ બચી શકે છે. સારા અથવા ખરાબ કે ગમે તેવા માણસને પોતાના અમુક ગુણો અત્યંત પ્રિય હોય છે. આ ગુણોને બીજાઓ સમક્ષ રજૂ કરવામાં એને મજા આવે છે.

એવી જ રીતે પોતાના વર્તુળમાં પ્રવેશેલા દરેક માણસની અણઆવડતો ગોતવાની, મમળાવવાની પણ ઘણાને ટેવ હોય છે. કોઈકના વિશે અભિપ્રાય આપવાનો હોય ત્યારે તેની સારી વાતો કે શક્તિઓની વાત કરવાને બદલે તેની ખામીઓ વિશે ટિપ્પણી પહેલી કરવી એ આવા માણસની સ્વભાવગત ટેવ હોય છે. આવી ટેવ કે આવું કરવાની લાલચને ત્યજી દો.

પોતાનાં વખાણ કરવામાં લાભ શો છે? એ કામ દુનિયાને કરવા દો. લોકોને કહેવા દો કે, તમે કેટલા સારા છો. કોઈની ખામીઓને ચગાવવાને બદલે એનાથી અળગા થઈ જાઓ. સ્તુતિ કરવી હોય તો બીજાના સારા ગુણોની કરો. નિંદા કરવી એ તો નબળાનું કામ છે. આવું કદી કરશો નહીં.

આજથી જ બીજાની નિંદા નહીં કરવાનો નિર્ણય લઈ લો.

શ્રી કલ્પના જોશી
('મુંબઈ સમાચાર'માંથી)

સંતોનો સંદેશ - વિદ્યાર્થીઓને

વિદ્યાર્થીકાળનું મહત્ત્વ અમાપ, અવર્ણનીય અને સર્વોચ્ચ છે. તમે આ સમયનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરો છો તેના પર તમારા સમગ્ર જીવનની સફળતા, માન-સન્માન વગેરેનો આધાર છે. જે રીતે પાયો કેટલો મજબૂત છે તેના પર વિશાળ મકાનનું બાંધકામ અવલંબિત છે, તે જ રીતે તમારું ભાવિ વિદ્યાર્થી-અવસ્થામાં કેળવેલી સૂઝ અને કરેલા સદ્ગુણોના વાવેતર પર આધાર રાખે છે. વિદ્યાર્થીકાળ ભવિષ્યના જીવનની તૈયારીનો તબક્કો છે. તેનો તમે સર્વોત્તમ ઉપયોગ કરો, જેથી જીવનભર તમે સુખ, શાંતિ, સંતોષ અને સાચા કલ્યાણનાં ફળ મેળવી શકો.

અહંકાર - અભિમાન અને સ્વાર્થનો ત્યાગ કરો. બીજાને સુખી કરવામાં આનંદ માનો. રોજનીશી લખવાનું રાખો. તમારી ભૂલોની તેમાં નોંધ કરો. એ તમારી માર્ગદર્શક બનશે. મનોબળ દૃઢ રાખી પાન, તમાકુ વગેરે વ્યસનો અને કુટેવોથી દૂર રહો. આત્મસંયમી બનો. શારીરિક અને માનસિક વિકાસ સાધો.

વિદ્યાર્થીકાળમાં તમે તમારું વ્યક્તિત્વ કેવી રીતે ઘડો છો તેના પરથી જ તમારા જીવનની સફળતાનો આંક કાઢી શકાય છે. 'જીવનમાં સફળતા'ને બદલે 'જીવનને સફળ બનાવવા'નું ધ્યેય રાખો.

નિયમિત પ્રાર્થના કરો. નામસ્મરણમાં અદ્ભુત શક્તિ છે. સારા-નરસા તમામ સંજોગોમાં ઈશ્વરનું સ્મરણ રાખવું. તેનાથી તમને આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

દેશના કલ્યાણ માટે જ તમારું જીવન છે. દેશનું કલ્યાણ વિસારીને આપણે પોતાનું કલ્યાણ કરી શકીએ નહીં. આ ધ્યેયને પૂરું કરવાનું જ તમારું લક્ષ્ય રાખો.

સ્વામી ચિદાનંદ

આચરણમાં મૂકવા માટેનાં સોનેરી સૂચનો

પ્રાસ્તાવિક

૧. મનને જીતવું સહેલું નથી, તે માટે લાંબો સમય લાગે છે; પણ મન જીતવું એ સિદ્ધિ છે.

૨. હંમેશાં યાદ રાખો કે, તમે પોતે જ તમારા વર્તમાન પ્રારબ્ધના ઘડવૈયા છો.

૩. ઈશ્વરના 'કારણ અને કાર્ય'ના નિયમને સ્પષ્ટપણે સમજો. આ નિયમ કઠોર અને અફર છે: જેવુ વાવશો તેવુ લણશો.

૪. દરરોજ મૂક પ્રાર્થના અથવા ધ્યાન અથવા દિવ્ય નામનો જપ અમુક સમય માટે નિયમિત કરો; તેથી મન શાંત રહેશે અને તમારી જાતને સારી રીતે સમજી શકશો.

૫. સમજી લો અને શ્રદ્ધા કેળવો કે, તમારી અંદર ઈશ્વરનું અસીમ સામર્થ્ય રહેલું છે અને દરેક પળે એ પ્રાપ્ય છે. દરેક સમસ્યાના ઉકેલ માટે ઈશ્વરે તમને દિવ્ય શક્તિઓ આપેલી જ છે.

૬. મન પરનો વિજય ડહાપણપૂર્વક કરો. મન સાથે લડો નહિ. તમારી નબળાઈઓ દૂર કરવા ખરા દિલથી પ્રયત્ન કરો.

૭. સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરો. ગમે તે એક સદ્‌ગુણ પસંદ કરો અને તેનું સંવર્ધન કરો. પૂરા પ્રયત્નશીલ રહેશો તો એકનો વિકાસ બીજા સદ્‌ગુણો વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

૮. યાદ રાખો કે, ભારે જહેમત સિવાય જીવનમાં કંઈ પણ સારું પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી. દરેક પ્રાપ્તિનું મૂલ્ય ચૂકવવું પડે છે. No pain, No gain. વિના મહેનત નહિ ઉદ્ધાર. ઈશ્વર તમને માર્ગદર્શન આપતા રહેશે એવી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખો અને એને સતત વધારાતા જાઓ.

(સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનયજ્ઞ નિધિ, અમદાવાદની પુસ્તિકા 'પ્રકાશપથ'માંથી)

વિભાગ-૨

ગીતાસાર

કર્તવ્યનિષ્ઠ અને કાર્યક્ષમ બનો

શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતાસાર

કર્તવ્યનિષ્ઠ અને મૂલ્યનિષ્ઠ/કર્મઠ જીવન

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
स्वे स्वे कर्मण्यभिरत, संसिद्धिं लभते नरः ॥
सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ॥

ગીતામૃત એટલે જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનો સુભગ સમન્વય. ગીતામાંથી કર્તવ્યની કેડી ઉપર ચાલવાની પ્રેરણા મળે છે. ગીતા કહે છે કે, માણસ એક ક્ષણ માટે પણ કર્મ કર્યા વગર રહી શકતો નથી. એટલે કર્મ નહિ, પણ કર્મની આસક્તિ (વળગણ) છોડીને કામ કરો. જીત તમારી થશે. જીવનમાં સમ્યક્ત્વ અને સમતા આવશે. માટે તમારા પોતાનામાં, તમારા કાર્યમાં અને ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ રાખો.

યુવાવિચારસરણીને અનુકૂળ આવે તેવી કેટલીક બાબતો અહીં રજૂ કરી છે, જે ગુજરાતના પ્રખ્યાત લેખક ગુણવંત શાહની 'ઘરે ઘરે ગીતામૃત' પુસ્તિકામાંથી ગીતાસારરૂપે લીધી છે.

સાથે સાથે દિવ્યસંઘના સાહિત્યમાંથી અને સ્વાધ્યાયમાંથી પણ કેટલાક મુદ્દાઓ રજૂ કર્યા છે, જે યુવાવસ્થાને અનુરૂપ બાબતો રજૂ કરે છે.

ગીતાસાર

(દરેક વાક્ય વાંચીને તેના પર ઊંડું ચિંતન કરવું.)

- શા માટે ખોટી ચિંતા કરો છો?
- તમે કોનાથી ડરો છો?
- કોણ તમને મારી શકે છે?

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતાજીમાં કહે છે કે –

- જે થયું તે સારું થયું. જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તે પણ સારું થઈ રહ્યું છે. જે થશે તે પણ સારું થશે.
- તમે વીતેલાનો, ભૂતકાળનો પસ્તાવો ના કરશો. ભવિષ્યની ચિંતા ના કરશો. વર્તમાનમાં કર્તવ્યકર્મ કરો.
- તમારું શું ગયું કે તમે રડો છો?
- તમે શું નિર્માણ કર્યું હતું કે જેનો નાશ થઈ ગયો?
- તમે શું લઈને આવ્યા હતા? જે લીધું તે અહીંથી જ લીધું, જે આપ્યું તે અહીં જ આપ્યું.
- ખાલી હાથે આવ્યા હતા, ખાલી હાથે ચાલ્યા.
- જે આજે તમારું છે, તે ગઈ કાલે કોઈ બીજાનું હતું, આવતી કાલે બીજા કોઈનું થશે.
- આત્મા ન તો જન્મે છે, ન તો મરે છે.

તમે તેને તમારું સમજીને મસ્ત થઈ રહ્યા છો એ જ તમારા મિથ્યા આનંદ કે દુઃખનું કારણ છે. પરિવર્તન - ફેરફાર તો સંસારનો નિયમ છે. જેને તમે મૃત્યુ સમજો છો તે જ નવું જીવન છે. એક ક્ષણમાં તમે તવંગર (ઉદાર) બની જાઓ, તો કોઈ એવી બીજી ક્ષણે ગરીબ (સંકુચિત) બની જાઓ છો.

મારું-તારું, નાનું-મોટું, આપણું-પરાયું એ બધું વિચારમાંથી જ કાઢી નાખો, તો પછી બધું જ તમારું છે, તમે બધાંના છો. ન તો આ શરીર તમારું છે, ન તો તમે આ શરીરના છો. અગ્નિ, પાણી, વાયુ, પૃથ્વી અને આકાશથી આ શરીર બન્યું છે તથા તેમાં જ વિલય પામશે.

પરંતુ આત્મા સ્થિર છે; તો પછી તમે કોણ છો? તમે સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ આત્મા છો. તમે તમારી જાત ભગવાનને અર્પણ કરો. એ જ સૌથી ઉત્તમ આશરો છે. જે આ આશરાને જાણે છે તે ડર, ચિંતા અને શોકથી હંમેશાં મુક્ત રહે છે. તમે જે કંઈ કરો છો તે ભગવાનને અર્પણ કરતા જાઓ. આમ કરવાથી તમે હંમેશાં જીવનમુક્તિનો, આનંદનો અનુભવ કરશો.

ગીતાજ્ઞાન

૧. આત્મા મરતો નથી, અમર છે, એ **સાંખ્યયોગ** કહેવાય.

૨. સત્કર્મ ધર્મ કહેવાય અને જે આચરતાં ચિત્તશુદ્ધિ થાય એ **કર્મયોગ** કહેવાય.

૩. સત્ કર્મ અને ધર્મનું આચરણ કરીએ અને ફળ હરિને અર્પણ કરીએ. એ બ્રહ્માર્પણ કહેવાય. (કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે, મા ફલેષુ કદાચન્)

૪. જેમ કમળપત્ર પાણીમાં કોરું રહી શકે છે તેમ મનુષ્ય દુનિયામાં અલિપ્ત રીતે રહી શકે તો તે **સંયમી** કહેવાય.

૫. પ્રભુ સર્વવ્યાપ્ત છે, સર્વજ્ઞ છે, સર્વવેત્તા છે એવું જે જાણે તે **વિજ્ઞાની** કહેવાય.

૬. પ્રભુમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હોય અને બીજું બધું વિનાશ પામે તોપણ તે મનુષ્ય પ્રભુના ધામ **અક્ષરધામ**માં છે.

૭. ભગવાન સર્જનકર્તા છે, પાલનકર્તા છે અને સંહારક પણ છે એવો ભાવ કરો અને એની ભક્તિ કરો એ **રાજયોગ** કહેવાય.

૮. પ્રભુ અનંતરૂપી છે, બધે જ વસે છે; આ જગતને પણ ભગવાન જ ધારણ કરે છે, એવા ભાવથી જિવાય તો તે **વિભૂતિયોગ** કહેવાય.

૯. તમારી જાતનું જ્યારે તમે આત્મનિરીક્ષણ કરી શકો અને છતાં બધે જ ભગવાનનાં દર્શન કરી શકો ત્યારે તમને ભગવાનનું **વિશ્વસ્વરૂપ** સમજાય.

૧૦. જ્યારે ભગવાનની અનન્ય ભાવથી ભક્તિ થાય ત્યારે જ મૃત્યુનો ભય દૂર થાય અને ભવસાગર તરી શકાય. આને જ **ભક્તિયોગ** કહેવાય.

૧૧. આપણું શરીર એ સાધન છે, પ્રકૃતિનો સર્જેલો એક ભાગ છે. એમાં જીવ વાસ કરે છે, જે ભગવાનનો અંશ જ છે, એવો ભાવ થાય ત્યારે એ **ક્ષેત્રજ્ઞ** કહેવાય.

૧૨. જ્યારે જીવનમાં અને વ્યવહારમાં વ્યક્તિ-વ્યક્તિનો ભેદ ભાવના, વાણી અને વર્તનમાંથી નષ્ટ થાય અને પ્રેમભાવ જાગે, તો સર્વસમાનતા લાધે એવો ભાવ અને જીવન **ત્રિગુણાતીત** ગણાય. આ ત્રણે - રજસ્, તમસ્ અને સત્ત્વ એ ગુણોથી પર થઈ જીવી શકાય.

૧૩. સદ્‌બુદ્ધિ એ ભગવાનની દેણ છે, દેવી શક્તિ છે. સારું વિચારો, સારાં કામ કરો. કુબુદ્ધિ - વેરઝેર એ આસુરી શક્તિ છે, વિનાશકારી શક્તિ છે. તેનાથી દૂર રહો. એ **દેવાસુર** જીવન ગણાય.

૧૪. જેવો આહાર એવો ઓડકાર આવે. એવી રીતે જેવા વિચારો એવું મન થાય. એટલે શ્રદ્ધાથી વિચારો, કામ કરો, તો કામ સફળ થશે. આને **શ્રદ્ધાત્રય જીવન** કહેવાય.

૧૫. ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખો. બીજા બધા ધર્મ અને ક્રિયાકાંડ ભગવાનમય જ કરો. જરૂર ન હોય તો છોડી દો, પણ પ્રભુની શરણાગતિ સ્વીકારી કામ કરો. એ ભલું જ કરશે એવા ભાવથી રહો, તો તમે સંન્યાસી ભાવથી રહી શકશો.

ત્રિકાળસંધ્યા

માનવજીવનમાં ત્રણ વાતો બહુ મોટી છે : સ્મૃતિ, શક્તિ અને શાંતિ. આ ત્રણ વગર માનવજીવન શક્ય નથી. તેથી સવારે મને પ્રેમથી ઉઠાડી, સ્મૃતિનું દાન દેનારને મારે નમસ્કાર કરવા જોઈએ.

પ્રાતઃસંધ્યા

કરાગ્રે વસતિ લક્ષ્મી, કરમૂલે સરસ્વતી,
કરમધ્યે તુ ગોવિંદઃ, પ્રભાતે કરદર્શનમ્.

તે જ પ્રમાણે બપોરે જમતી વખતે શક્તિદાન અને રાત્રે સૂતી વખતે શાંતિદાન આપનાર પરમેશ્વરનું, એટલે આપણી અંદર રહેલ ચૈતન્યતત્ત્વનું કૃતજ્ઞતાપૂર્વક સ્મરણ કરવું જોઈએ. આ ત્રણ વાતોને શરીરસંબંધે ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય પણ કહી શકાય. આ કાર્યક્રમ એટલે આપણામાં રહેલા ચૈતન્ય તત્ત્વના સ્મરણને સ્વાધ્યાયકાર્યક્રમમાં ત્રિકાળ સંધ્યા કહે છે. 'ભગવાન-ચૈતન્યતત્ત્વ ચોવીસે કલાક મારી સાથે છે' એનું સતત ભાન રહે તે માટે ત્રિકાળસંધ્યા કરવી જોઈએ.

મધ્યાહ્નસંધ્યા - ભોજનસમયે

અહં વૈશ્વાનરો ભૂત્વા, પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ
પ્રાણાપાન સમાયુક્તઃ પચામિ અન્નં ચતુર્વિધમ્.

ઓમ્ સહનાવવતુ, સહનૌ ભુનક્તુ,
સહવીર્યમ્ કરવાવહૈ, તેજસ્વિનાવધિતમસ્તુ,
મા વિદ્વિષાવહૈ. ઓમ્ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

રાત્રિસંધ્યા

કરચરણકૃત વાક્કાયજં કર્મજં વા
શ્રવણનયનજં વા માનસં વાડપરાધમ્
વિહિતમવિહિતં વા સર્વમેતત્ ક્ષમસ્વ
જય જય કરુણાબ્ધે શ્રીમહાદેવ શંભો.

- શ્રી પાંડુરંગ આથવલે

સ્વાધ્યાયપ્રવૃત્તિ

સ્વાધ્યાય એટલે અધ્યયન, સ્વાધ્યાય એટલે આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે સાધના અને સ્વાધ્યાય એટલે ભક્તિ માટે આત્મવિકાસ - આ માન્ય અર્થ છે.

સ્વાધ્યાયપ્રવૃત્તિનો મૂળ પ્રયાસ છે : માણસની અંતઃચેતનાને જગાડવી. સ્વાધ્યાય પ્રવૃત્તિનો એકમાત્ર આધાર ભક્તિ છે.

ભક્તિ એટલે પલાયન નહિ; જીવનમાં રસ લેવો.

ધર્મ જીવનથી અલગ નથી; ધર્મ એટલે જીવન.

ભક્તિ માનવચેતનાની ઉન્નતિ કરાવે છે.

ભક્તિ માનવચેતનાને આધિભૌતિકથી ઉપર ઉઠાવી અધ્યાત્મમાં લઈ જાય છે.

સ્વાધ્યાયની કાર્યપદ્ધતિનું આરંભબિંદુ છે ભક્તિ-ફેરી. ભક્તિ-ફેરી એ હૃદયનો સંવાદ છે. એ હૃદયનું જોડાણ છે. સમાજસુધારના પ્રયત્નોમાં, વ્યવસ્થામાં પરિવર્તન આવે તે પૂરતું નથી; વ્યક્તિની ચેતનામાં પરિવર્તન આવવું જોઈએ.

પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં પહેલેથી જ રહેલા દૈવી ભાવો જ જગાડવાથી વ્યક્તિમાં આંતરિક પરિવર્તન આવે છે. એ દૈવી ભાવ જગાડવાનો ઉપાય ભક્તિ છે – મનુષ્ય સાથે મનુષ્યસંબંધ.

સ્વાધ્યાયી મિત્રો ભક્તિ દ્વારા માણસને ઉષ્મા આપે છે, તેને પોતાનો આત્મીય બનાવે છે, તેને પોતાના સ્વાધ્યાયપરિવારમાં સામેલ કરે છે, ભક્તિ-ફેરીમાં લઈ જાય છે.

સ્વાધ્યાયને લીધે માણસને ભગવાન સાથેનો પોતાનો સંબંધ સમજમાં આવવા લાગે છે. આ સમસ્ત વિશ્વનો નિર્માતા (ચૈતન્યતત્ત્વ) મારામાં આવીને વસ્યું છે અને મારી સાથે રહીને સુખદુઃખ ભોગવે છે એવું જ્ઞાન થવા; એવું આત્મગૌરવ જાગ્રત થવા વ્યસન-મુક્તિ આવશ્યક છે. સ્વાધ્યાયની મૂળ પ્રેરણા ભક્તિ છે.

ઈશ્વર

ઈશ્વર એ કોઈ એક વ્યક્તિ નથી, ચેતનાતત્ત્વ-ચૈતન્યતત્ત્વ છે. દેહમાત્રમાં શક્તિ છે. ચેતના-ચૈતન્યશક્તિ એ જ ઈશ્વર છે. મારા સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપ્ત ચેતનાશક્તિ જ ઈશ્વર છે.

અરૂપી ઇલેક્ટ્રિસિટી જેવું ચૈતન્યતત્ત્વ એ જ ઈશ્વર છે. સર્વના દેહમાં – મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, જીવજંતુ, વનસ્પતિના દેહમાં – જે ચેતનશક્તિ છે તે જ ઈશ્વર છે.

ઉપરાંત તેજમાં, સૂર્યકિરણોમાં, અગ્નિમાં તે જ ચેતનતત્ત્વ છે. શૂન્ય અવકાશમાં શબ્દરૂપે રહેલું તત્ત્વ, એ પણ ચેતનતત્ત્વ છે.

પવન, પાણી, ભૂમિ તથા વૃક્ષમાં એ જ ચૈતન્યશક્તિ રહેલી છે, જે ઈશ્વર જ છે. આમ, વિશ્વભરમાં પરમાત્મા ચૈતન્યસ્વરૂપે રહેલા છે.

ઈશ્વર કોઈ એક વ્યક્તિ નહિ, તે એક તત્ત્વ છે.

ઈશ્વર-ચૈતન્યસ્વરૂપ

ઈશ્વરનાં અનેક રૂપ છે. પરંતુ હું એ રૂપનો પૂજારી છું કે જે સત્ય-અવતાર આપણા જ શરીરમાં આત્મારૂપે ચૈતન્યશક્તિ-રૂપે છે. જે નિત્ય, સનાતન અને અપરિવર્તનશીલ સત્ય છે તે ઈશ્વર છે. – **ગાંધીજી**

જો જીવ, ચેતનતત્ત્વ શરીરમાં છે તો ઈશ્વર છે જ. પ્રભુને ઓળખવા, એમનાં દર્શન કરવાં, એમને અનુભવવા સરળ નથી; પરંતુ અશક્ય પણ નથી. તેને માટે આપણા **'સ્વ'**ને ઓળખવો રહ્યો.

આપણું સ્થૂળ શરીર પંચ તત્ત્વો – પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને અવકાશ – ચેતનતત્ત્વનું બનેલું છે. જે તત્ત્વો બહાર છે તે જ તત્ત્વો આપણા શરીરમાં છે.

જગન્નિયંતા ચેતનતત્ત્વની મદદથી પંચતત્ત્વો થકી વિશાળ વિશ્વનું સર્જન થયું.

માનવી એ વીસરી ગયો કે આપણા જીવનનું સંચાલન અને કુદરતનું સંચાલન કોઈ અગમ્ય ચેતનાશક્તિ કરી રહેલી છે અને આપણાં સર્વકાર્યોનું ફળ એ પાંચ સમવાય કારણો (સ્વભાવ, પુરુષાર્થ, પ્રારબ્ધ, કાળ અને નિયતિ)ને આધીન છે. આ શક્તિને આપણે ગમે તે નામથી સંબોધીએ એ પ્રશ્ન અસ્થાને છે; પરંતુ એ જે શક્તિ, તત્ત્વ છે તે જ ઈશ્વર છે. - રોહિત પરીખ

ચેતનાશક્તિરૂપે ભગવાન આપણા શરીરમાં જ છે તે દર્શાવતાં જ્ઞાની-ભક્તનાં વચનો :

નરસિંહ મહેતા

"દેહમાં દેવ તું, તેજમાં તત્ત્વ તું;
શૂન્યમાં શબ્દ થઈ વેદ વાસે.
પવન તું, પાણી તું, ભૂમિ તું, ભૂધરા,
વૃક્ષ થઈ ફૂલી રહ્યો આકાશે.
અખિલ બ્રહ્માંડમાં એક તું શ્રીહરિ
જૂજવે રૂપે અનંત ભાસે.

■

શ્રધ્ધા અને પુરુષાર્થ

ગીતાનું શિક્ષણ, હું તો ઈચ્છું કે ગીતા ફક્ત રાષ્ટ્રીય શાળાઓમાં જ નહિ, પરંતુ દરેક શિક્ષણસંસ્થાઓમાં શીખવવામાં આવે.

ગીતામાં શ્રદ્ધા જે વસ્તુ બુદ્ધિથી પણ વધારે છે, પણ છે, તે શ્રદ્ધા છે. બુદ્ધિનું ઉત્પત્તિ સ્થાન મસ્તક છે. શ્રદ્ધાનું ઉદ્ભવ સ્થાન હૃદય છે. જગતનો અનુભવ છે કે, બુદ્ધિબળથી હૃદયબળ હજારગણું વધારે છે. વિશ્વાસે વહાણ ચાલે છે.

શ્રદ્ધાથી મનુષ્ય પુરુષાર્થ કરે છે. શ્રદ્ધાથી તે પહાડો - અચળને પણ ચલાવી શકે છે. શ્રદ્ધાવાનને કોઈ પરાજિત કરી શકતું નથી. બુદ્ધિમાનને હંમેશાં પરાજયનો ડર રહે છે. તે કારણે ભગવાને ગીતાના સત્તરમા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે, 'યો યચ્છ્રદ્ધઃ સ એવ સઃ ।' - જેની જેવી શ્રદ્ધા હોય છે તેવો જ તે બને છે.

મનુષ્ય એ શ્રદ્ધા કેમ પ્રાપ્ત કરે? તેનો જવાબ ગીતામાં જ છે, રામચરિતમાનસમાં છે. તે ભક્તિથી અને સત્સંગથી પ્રાપ્ત થાય છે. અનાસક્તિ, આપણું અને પારકું તેની વચ્ચે ભેદ નહિ રાખતા અને વિચારતાં વિચારતાં આપણે એ નિશ્ચય ઉપર આવીએ કે અનાસક્તિપૂર્વક બધાં કામ કરીએ એ ગીતાનો પ્રધાન સૂર પણ છે.

- **મહાત્મા ગાંધીજી**

દૈવી સંપત્તિનાં લક્ષણો

ગીતાના ૧૬મા અધ્યાયમાં દૈવી શક્તિ અને સંપત્તિનાં લક્ષણોનો સીધો, સાદો અને પ્રાથમિક અર્થ વિનોબાજીએ નીચે પ્રમાણે સમજાવ્યો છે.

૧. **અભયમ્** - કારણ વિના ડરવું નહિ. ડર લાગે તો ભગવાનનું નામ લ્યો. એની સામે ભય ટકી શકે નહિ.

૨. **સત્ત્વ સંશુદ્ધિ** - આપણા હાથે થતી ભૂલો રોજ સુધારી લેવી. ગઈકાલની ભૂલ આજે ન થાય અને આજની ભૂલ આવતી કાલે ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો.

૩. **જ્ઞાનયોગ** - વ્યવસ્થિતિઃ - વિચાર સારી રીતે સમજી લેવા. સમજાઈ ગયેલા વિચારોને આચરણમાં મૂક્યા સિવાય ન રહેવું.

૪. **દાનમ્ઃ** - પોતાની શક્તિ પ્રમાણે જરૂર પડ્યે બીજાને મદદ આપતા રહો. એ વાત ભૂલો નહીં કે, આપણને કેટલાય લોકો પાસેથી આવી મદદ મળી છે.

૫. **યજ્ઞઃ** - કોઈને કોઈ ઉત્પાદક શ્રમ કર્યા વગર ભોજન ન કરો. મફતનું મેળવવાની ઈચ્છા ના રાખો.

૬. **સ્વાધ્યાયઃ** - દરરોજ થોડો સમય નિયમિત રીતે અધ્યયન કરો. પ્રાર્થના કરો.

૭. **આર્જવમ્** - ટટ્ટાર બેસો, સીધું બોલો, સીધો વિચાર કરો.

૮. **સત્યમ્ઃ** - સચ્ચાઈપૂર્વકનો વ્યવહાર રાખવો. હંમેશાં સાચું બોલો. સારી રીતે બોલો.

૯. **ત્યાગઃ** - દરેક વાતમાં તમારો લાભ ન જુઓ. સ્વાર્થી ના બનો. ધ્યાનમાં રાખો કે સંસાર આપણા ભોગ માટે જ નથી, સેવા માટે પણ છે.

૧૦. **અપૈશુનમ્ઃ** - બીજાના દોષો ના જુઓ. ગુણ જ ગ્રહણ કરો.

૧૧. **માર્દવમ્** - ઉદ્ધતાઈ ના કરો. બધા સાથે હળીમળીને રહો.

૧૨. **હ્રીઃ** - ખરાબ કામ કરતાં શરમાઓ. મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન ન કરો.

૧૩. **તેજઃ** - બળના જોરે બીજો કોઈ આપણને દબાવવા માગે તો ના દબાઓ.

૧૪. **ધૃતિઃ** - શરીરને કંઈ પણ કષ્ટ પડે તો અકળાઈ ના જાઓ. ધીરજ રાખો.

૧૫. **અદ્રોહઃ** - કોઈનો દ્વેષ ન કરો. પોતે આગળ જવા બીજાને નીચે ના પછાડો.

- વિનોબાજી

ઘરે ઘરે ગીતામૃત

જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનું ત્રિવેણીતીર્થ

આજના મનોવિજ્ઞાનીઓએ માનવના વર્તનને ત્રણ પ્રખંડોમાં વહેંચીને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે :

(૧) બોધાત્મક (કોગ્નિટિવ) પ્રખંડ : જ્ઞાન

(૨) કાર્યાત્મક (કોનેટિવ) પ્રખંડ : કર્મ

(૩) ભાવાત્મક (અફેક્ટિવ) પ્રખંડ : ભક્તિ

માણસે જીવનમાં કશુંક જાણવાનું છે, જાણીને કશુંક કરવાનું છે અને જે કંઈ કરવાનું હોય તે ભાવપૂર્વક કરવાનું છે. જીવનમાં જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનાં ખાનાં નથી પાડવાનાં. જીવનની અખિલાઈ એમ કરવાથી નષ્ટ થાય. કર્મ અને ભક્તિ વગરનું જ્ઞાન શુષ્ક બની જાય. ભક્તિ વગરનું કર્મ વૈતરું બની જાય. જ્ઞાન અને કર્મ વગરની ભક્તિ વેવલી બની જાય. ટૂંકમાં જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનો સુમેળ જીવનમાં થવો જોઈએ.

કૃષ્ણના જીવનમાં જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનું ત્રિવેણીતીર્થ પ્રગટે છે. જ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં તેઓ યોગેશ્વર હતા, કર્મના ક્ષેત્રમાં તેઓ રાજેશ્વર હતા અને ભક્તિના ક્ષેત્રમાં તેઓ રસેશ્વર હતા. તેઓ ખરા અર્થમાં લોકમહેશ્વર હતા. ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં તેઓ સાંખ્યની એટલે કે આત્મતત્ત્વની ગહન ચર્ચા કરે છે. જ્ઞાનયોગી કૃષ્ણ અર્જુનને સ્થિતપ્રજ્ઞનાં લક્ષણો સમજાવે છે. કર્મયોગી કૃષ્ણ અર્જુનના સારથિ બની શકે, એઠાં પતરાળાં ઊંચકી શકે અને ઘોડાઓના ઘા સાફ

કરી શકે. ભક્તિભાવથી ભરેલા કૃષ્ણ ગોપીઓની સાથે નાચી શકે, કુબ્જાનો સ્વીકાર કરી શકે, સુદામાને દોડીને વહાલથી ભેટી શકે અને વિદુરની ભાજી પ્રેમથી આરોગી શકે. આટલી સહજતા કૃષ્ણ જ બતાવી શકે. જીવનનો આવો સમગ્ર સ્વીકાર એમના જીવનમાં ઠેરઠેર જોવા મળે છે. કદાચ તેથી જ કૃષ્ણને પૂર્ણાવતાર કહ્યા છે.

ગીતામાં જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનું પ્રયાગ પ્રગટતું જણાય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનું પ્રમાણ સરખું ન હોય. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર પ્રમાણ જાળવીને સ્વધર્મ ઓળખી લેવો રહ્યો. સ્વધર્મ એટલે વ્યક્તિનો સહજધર્મ. પોતાનો સ્વભાવ પારખીને આપણે સ્વધર્મને પામવો જોઈએ.

નિષ્કામ કર્મ થકી કર્મયોગ

'અનાસક્તિયોગ'માં ગાંધીજીએ એક જ વાક્યમાં કર્મયોગનું રહસ્ય સમજાવી દીધું છે : ''કર્મ છોડે તે પડે, કર્મ કરતો છતાં કર્મનાં ફળ છોડે તે ચડે.'' ગીતામાં કહ્યું છે : 'કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન.'

કર્મે જ અધિકારી તું,
ક્યારેય ફળનો નહીં.

આ ગીતાનો મૌલિક વિચાર છે. કર્મ સ્થૂળ ખરું, પણ એ કર્મમાં જ્યારે ફળની આસક્તિ ન હોય ત્યારે એને કર્મયોગનો દરજ્જો પ્રાપ્ત થાય.

આસક્તિ આપણા બધા ઉધામાનું મૂળ છે. આપણે કર્મ કરીએ ત્યારે કર્મના ફળની આસક્તિ રહે છે. માણસને કામનો બોજો નથી

લાગતો; વળગણનો બોજો લાગે છે. વળગણમુક્તિ વગર હળવાશ ન મળે. ફળનું વળગણ છૂટે તેથી ફળ નાશ નથી પામતું; બોજો મટી જાય છે. કલાકારને મૂર્તિના પૈસા તો મળવાના જ છે, પરંતુ કલાકાર મૂર્તિ બનાવતી વખતે પૈસાનું ચિંતન કરે તો?

સંગ (આસક્તિ)માંથી સ્વાર્થ જન્મે. સ્વાર્થ ન હોય તો કર્મફળની ચિંતા સતાવે નહીં. ફળનો અભરખો છૂટે ત્યારે કર્મને કર્મયોગની કક્ષા પ્રાપ્ત થાય. રામકૃષ્ણ પરમહંસ અકર્તાભાવ કેળવવા પર ભાર મૂકે છે. નૈષ્કર્મ્ય એટલે અકર્તાભાવ. કૃષ્ણ કહે છે : 'હે અર્જુન! તું આસક્તિ છોડીને યજ્ઞાર્થે કર્મ કર' (મુક્તસંગઃ સમાચર).

યજ્ઞ એટલે હોમહવન નહીં; યજ્ઞ એટલે આપણે સૃષ્ટિમાં જે કંઈ પામ્યા તેનું ઋણ અદા કરવાની ભાવનાથી થતું કર્મ. શ્રમયજ્ઞને અંતે જે રોટલો પ્રાપ્ત થાય તેને બાઈબલમાં 'બ્રેડલેબર' કહે છે. યજ્ઞકાર્ય પછી જે ભોજન મળે તેને 'યજ્ઞશિષ્ટ' કહે છે. તુકારામ કહે છે :

"મુખ મહીં કણ મૂકતાં નામ લેજો હરિનું,
સહજ હવન થાશે નામ લેતાં પ્રભુનું,
જીવન સજીવન કરતું અન્ન છે પૂર્ણ બ્રહ્મ,
ઉદરભરણ નથી આ જાણજો યજ્ઞકર્મ."

ગીતા કહે છે :

"અન્નથી ઊપજે જીવો, વૃષ્ટિથી અન્ન નીપજે,
યજ્ઞથી થાય છે વૃષ્ટિ, કર્મથી યજ્ઞ ઉદ્‌ભવે."

અહીં યજ્ઞ અને કર્મનો અનુબંધ રચાય છે.

યજ્ઞભાવના એટલે ઋણમુક્તિની ભાવના. ઉજાણી માટે યુવાનો નદીકિનારે જાય છે. ઉજાણી પૂરી થાય પછી એ જગ્યા જેવી હતી તેવી સ્વચ્છ કરીને છોડવી એ પણ યજ્ઞભાવના છે. આવી ઉદાત્ત ભાવનાથી થતું કર્મ તે કર્મયોગ. બીજા અધ્યાયમાં પણ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે : "અર્જુન! તું વળગણ (સંગ) છોડીને કર્મ કર."

કર્મનો મહિમા ગીતા ખૂબ મૌલિક રીતે સમજાવે છે : 'યોગ એટલે કર્મમાં કુશળતા' (યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્). જે કંઈ કામ કરીએ તે પૂરી ક્ષમતાથી અને કુશળતાથી કરવું જોઈએ. ગીતાનું આ કર્મસૂત્ર જો આપણે સમજી જઈએ તો દેશની ગરીબી એક દિવસ પણ ટકી ન શકે. સાતવળેકરજી તો ગીતાને 'પુરુષાર્થબોધિની' કહે છે. ગીતામાં અકર્મની એટલે કે અકર્તાભાવ સાથે કરેલા કર્મની વાત કરી છે. આળસુના અકર્મમાં અને ગીતાના અકર્મમાં બહુ મોટો તફાવત છે; ઉકરડા અને ઉદ્યાન વચ્ચે હોય તેવો.

ગીતાનો કર્મયોગ ફલાશક્તિ વગરના કર્મનો મહિમા કરે છે. જે કંઈ કરવાનું છે તે પ્રભુપ્રીત્યર્થે કરવાનું છે, યજ્ઞાર્થે કરવાનું છે. રવિશંકર મહારાજ કહે છે કે, કોદાળીનું પાનું જેમ ઘસાય તેમ ચળકાટ પ્રાપ્ત કરે છે. કર્મયોગ એટલે ઘસાઈને ઊજળા થવાની કળા.

ધ્યાનયોગ એટલે પ્રતીક્ષાયોગ

ધ્યાન હવે આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ લોકપ્રિય બનતું ચાલ્યું છે. આ લક્ષણ આવકારપાત્ર છે. છઠ્ઠી સદીમાં બૌદ્ધ સાધુ બોધિધર્મ કાંજીવરમથી વહાણમાં બેસી ચીન ગયા અને ધ્યાન ચીનમાં 'ચાન' તરીકે પ્રચલિત થયું. પછી ચીનથી જાપાન પણ પહોંચ્યું અને 'ઝેન'

તરીકે પ્રચલિત થયું. ધ્યાન જેવી બિનસાંપ્રદાયિક (સેક્યુલર) અને માનવીય એકતાને પોષનારી ઘટના બીજી કઈ હોઈ શકે?

ગીતામાં મનને આત્મભાવમાં ઓગાળવાની વાત છેક બીજા અધ્યાયથી કરવામાં આવી છે. આપણું મન સંકલ્પોના ઉત્પાદન માટેનું કારખાનું બની રહે છે. એને સખણું રાખવા માટે એકાંત, આશામુક્તિ, સાતત્ય, ચિત્તવૃત્તિનિરોધ, અપરિગ્રહ, આસન, શાંતિ, નિર્ભયતા, બ્રહ્મચર્ય અને મત્પરાયણતા કેળવીને નિર્વાણ માટે મથવું પડે. ધ્યાનમાં મન જંપી જાય અને અ-મન (માઇન્ડલેસનેસ)ની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય એ સ્થિતિ આદર્શ ગણાય. કહે છે :

સંકલ્પે ઊઠતાં કામો સંપૂર્ણ સઘળાં ત્યજી,
મનથી ઈન્દ્રિયોને સૌ, બધેથી નિયમે કરી;
ધીરે ધીરે થવું શાંત, ધૃતિને વશ બુદ્ધિથી,
આત્મામાં મનને રાખી, ચિંતવવું ના કાંઈયે.

ધ્યાનના પુષ્પમાંથી યોગનું ફળ આકાર લે છે અને એ ફળનો મીઠો રસ તે આત્મભાવ (આત્મૌપમ્ય). આજનો માણસ સતત તાણરોગથી પીડાય છે. સ્વસ્થ જીવન માટે ધ્યાન ઉપકારક છે એવું હવે વિશ્વની બધી પ્રજાઓને સમજાયું છે.

જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનો સમન્વય

આ જગતમાં કેટલીક બાબતો ઈન્દ્રિયગમ્ય, મનોગમ્ય અને બુદ્ધિગમ્ય હોય છે. આ બાબતો વિજ્ઞાનની પહોંચમાં હોઈ શકે, પરંતુ કેટલીક બાબતો ઈન્દ્રિય, મન અને બુદ્ધિની પકડમાં નથી આવતી.

આવી બાબતોમાં વિજ્ઞાનનો પનો ટૂંકો પડે. માણસ પ્રકૃતિને સમજવા મથે છે. પ્રકૃતિનાં બે સ્વરૂપો છે : અપરા અને પરા. અપરા પ્રકૃતિ એટલે વિજ્ઞાનગમ્ય ભૌતિક સૃષ્ટિ, જેને ઈશોપનિષદે અવિદ્યા કહી. પરા પ્રકૃતિ એટલે ચેતન સૃષ્ટિ, જે જ્ઞાનગમ્ય છે. એને ઈશોપનિષદમાં વિદ્યા કહી. અવિદ્યાનો સંબંધ સૃષ્ટિના નિયમો એટલે કે ઋત સાથે છે, જ્યારે વિદ્યાનો સંબંધ પરમ સત્ય સાથે છે.

સાતમા અધ્યાયને જ્ઞાનવિજ્ઞાનયોગ કહ્યો છે. સદીઓથી પૂર્વમાં જ્ઞાનની સાધના ખૂબ થઈ અને પશ્ચિમમાં વિજ્ઞાનની ઉપાસના ખાસી થઈ. આજે પશ્ચિમમાં યોગ માટેની અને પૂર્વમાં કૉમ્પ્યુટર માટેની ઉત્સુકતા વધી રહી છે. અલબત્ત વિજ્ઞાનની, દ્રવ્યની અને સ્થૂળની ઉપેક્ષા નથી કરવાની. ઈશોપનિષદમાં વિદ્યા અને અવિદ્યા વચ્ચેના સુમેળનો મહિમા થયો છે. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે :

"વિજ્ઞાન સાથે આ જ્ઞાન સંપૂર્ણ કહું છું તને,
જે જાણ્યા પછી બીજું જગે ના જાણવું રહે."

જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનના સુમેળ દ્વારા જ જીવનની અખિલાઈને પામી શકાય. ઈશોપનિષદમાં એકલી વિદ્યા (જ્ઞાન)માં કે એકલી અવિદ્યા (વિજ્ઞાન)માં મચ્યા રહેનારાઓ અંધકારમાં અટવાય છે એવી સ્પષ્ટતા થઈ છે. ગાય અને ઘી વચ્ચે કોઈ આંતરવિરોધ હોઈ શકે ખરો? આ મૂળભૂત એકતા સમજે તે જ ખરો જ્ઞાની. આવો આદમી કરોડોમાં એકાદ મળે તો મળે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે :

"હજારો માનવે કોક સિદ્ધિનો યત્ન આદરે,
ને સિદ્ધ યતિઓમાંયે કો'જ તત્ત્વે લહે મને."

અખિલ બ્રહ્માંડમાં એક તું શ્રીહરિ

આ જગતની પ્રત્યેક નાનીમોટી ઘટનામાં પ્રભુને જોવાની કળા દસમા અને અગિયારમા અધ્યાયમાં સમજાવી છે. દિવ્યચક્ષુ એટલે જાદુઈ ચશ્માં કે દૈવી ચમત્કાર નહીં. માણસને સર્વત્ર કૃષ્ણદર્શન કરવાની કળા આવડી જાય ત્યારે એની દૃષ્ટિ જ પલટાઈ જાય. અર્જુનનું પણ એમ જ થયું. કૃષ્ણ સ્પષ્ટ કહે છે :

"જે કોઈ સત્ત્વ, કાંઈ લક્ષ્મી, વીર્ય, વિભૂતિ વા
જાણ તું સઘળું મારા તેજના અંશથી થયું."

દસમો અધ્યાય વ્યક્તિ મટીને વિભૂતિ બનવાની કળા શીખવે છે, તો વળી અગિયારમો અધ્યાય આપણને જગતને જોવાની નવી દૃષ્ટિ આપે છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે :

"જો તું મારાં બધાં રૂપો, સેંકડો ને હજારથી;
બહુ પ્રકારનાં, દિવ્ય, ઘણા આકાર-વર્ણનાં."

અહીં દિવ્યતા એટલે દેવતાપણું નહીં; દિવ્યતા એટલે પ્રત્યેક સ્થૂળ જણાતી બાબતમાં કૃષ્ણનું સૂક્ષ્મ પ્રકટીકરણ થઈ રહ્યું છે એવી ઊંડી અનુભૂતિ. આને જ ગીતા વિશ્વરૂપદર્શનયોગ કહે છે. વિશ્વરૂપ જોયા પછી વિસ્મય અને નમ્રતામાં ડૂબી ગયેલો અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને કહે છે :

"તમે પરં અક્ષર, જ્ઞેય તત્ત્વ,
તમે મહા આશ્રય વિશ્વનું આ;
અનાશ છો, શાશ્વત ધર્મપાળ,
જાણું તમે સત્ય અનાદિ દેવ."

કૃષ્ણ સાક્ષાત્ કાળસ્વરૂપ છે. આવા સાક્ષાત્ કાળદેવતાને અર્જુન ભાવવિભોર બનીને નમસ્કાર કરે છે. અર્જુનનો રહ્યોસહ્યો અહં કૃષ્ણભાવમાં ઓગળી જાય છે. આ અધ્યાયમાં કોઈ ચમત્કાર નથી; સાક્ષાત્ કાળને સમજવાની મથામણમાંથી જન્મેલી અહંશૂન્યતા અહીં પ્રગટ થતી જોવા મળે છે.

આ સંસારનું ઊર્ધ્વમૂલ વૃક્ષ

નદી સતત વહેતી રહે છે અને છતાંય એ કાયમ હોય છે. નદીમાં નિત્ય અને અનિત્ય જાણે સહનૃત્ય કરે છે. જે સતત સરે તે સંસાર. 'સરતિ ઇતિ સંસારઃ'. આમ, જે કંઈ પરિવર્તનશીલ છે અને અનિત્ય છે તેમાં રહેલા નિત્યની ખોજ કરવાની છે. ગીતાની કલ્પના તો જુઓ :

"ઊંચે મૂળ, તળે ડાળો, શ્રુતિઓ પાંદડાં કહ્યાં;
એ અવિનાશ અશ્વત્થ જાણે તે વેદ જાણતો."

અહીં 'ઊર્ધ્વ' એટલે ઉન્નત કે ઉત્કૃષ્ટ. આપણે આપણાં મૂળ તરફ મોં ફેરવવાનું છે; ડાળખાં-પાંદડાંમાં જ રમમાણ રહેવાનું નથી. પરમાત્મા એટલે કે 'ઉત્તમઃ પુરુષઃ'ની શોધમાં મચ્યા રહેવાનું છે. ઉપાય પંદરમા અધ્યાયમાં બતાવ્યો છે :

"નિર્માન, નિર્મોહ, અસંગવૃત્તિ,
અધ્યાત્મનિષ્ઠા નિત શાંતકામ;
છૂટેલ દ્વંદ્વ સુખદુઃખરૂપી,
અમૂઢ તે અવ્યય ધામ પામે."

પરિવર્તન પણ નાનકડું મૃત્યુ જ છે. વૃક્ષનું પાંદડું ખરી પડે તેથી જ વૃક્ષ નવપલ્લવિત રહી શકે છે. ગીતાકાર કહે છે કે, દેહ છોડી જનાર આત્મા કોરોકટ નથી હોતો; વાયુ જેમ ગંધને વહી જાય તેમ તે સૂક્ષ્મ સંસ્કારો, વાસનાઓ અને વૃત્તિઓને સાથે લેતો જાય છે. આપણામાં બે પુરુષ વસે છે : તે ક્ષર (ક્ષેત્ર) અને અક્ષર (ક્ષેત્રજ્ઞ). માનવમાત્ર અપૂર્ણ, પરંતુ એની ઝંખના તો પૂર્ણ થવાની જ હોય છે. પુરુષને પુરુષોત્તમ થવાની ઝંખના રહે છે. આ ઝંખનાનું કાવ્ય પંદરમા અધ્યાયમાં રજૂ થયું છે.

જીવનમાં પ્રતિક્ષણ વિવેક જરૂરી

જ્યાં પૉલ સાર્ત્ર જીવનમાં પસંદગી (ચૉઈસ)નું મહત્ત્વ બતાવે છે. પ્રતિક્ષણ આપણે પસંદગી કરતા રહીએ છીએ. ઉચિત અને અનુચિત વચ્ચે, સારા અને નરસા વચ્ચે, સદ્ગુણ અને દુર્ગુણ વચ્ચે તથા શ્રેય અને પ્રેય વચ્ચે પસંદગી કરવી પડે છે. આવી પસંદગીમાં વિવેક આપણી મદદે આવે છે. આમ, વિવેક આપણી જીવનનૌકાનું સુકાન ગણાય.

સોળમા અધ્યાયમાં આપણા સૌમાં વસતા દેવ અને દાનવની વાત થઈ છે. એમાં દૈવી સંપત્તિ અને આસુરી સંપત્તિ - એમ બે વિભાગો પાડીને સદ્ગુણ તથા દુર્ગુણને નોખા તારવી બતાવ્યા છે. અભય, અક્રોધ, નમ્રતા, મૃદુતા, પવિત્રતા, જ્ઞાનનિષ્ઠા, સત્ય, અલોલુપતા, શાંતિ, તપ, દાન, ભૂતદયા અને અહિંસા, ક્ષમા,

ત્યાગ અને યજ્ઞ જેવી બાબતોને દૈવી સંપત્તિ તરીકે ગણાવી છે. ક્રોધ, અભિમાન, કઠોરતા, અજ્ઞાન, અસત્ય, મોહ, ચિંતા, કામોપભોગ, ધનલાલસા, ક્રૂરતા અને દ્વેષ જેવી બાબતોને આસુરી સંપત્તિ તરીકે ગણાવી છે. આપણામાં રહેલા દેવની માવજત કરવાની છે. આવી માવજત કાર્ય અને અકાર્ય વચ્ચેનો વિવેક ખીલવીને થઈ શકે.

ત્રણ ગુણોની જીવનલીલા

સદ્ગુણ અને દુર્ગુણ વચ્ચેની ખેંચાતાણીની વાત કર્યા પછી ગીતાના ૧૪મા, ૧૭મા અને ૧૮મા અધ્યાયમાં ગીતાકાર સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણની લાંબી છણાવટ પછી સાધકને ગુણાતીત થવાનું કહે છે. જગતમાં ચાલતી આ ત્રિગુણમયી લીલાને અતિક્રમીને આખરે મોક્ષસંન્યાસની છલાંગ મારવાની વાત અત્યંત મૌલિક છે.

દાન આમ તો દૈવી સંપત્તિનું લક્ષણ ગણાય. માત્ર આહાર જ સત્ત્વગુણી, રજોગુણી કે તમોગુણી હોય એવું નથી; દાન પણ તમોગુણી હોઈ શકે છે. દાનમાં પણ ગણતરી, સ્વાર્થબુદ્ધિ અને બદલાની આસક્તિ હોઈ શકે. આ ત્રણ અધ્યાયોમાં આહાર, યજ્ઞ, તપ, દાન, જ્ઞાન, કર્મ, કર્તા, બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સુખ જેવી અનેક બાબતોને આ ત્રણ ગુણોમાં ગીતાકારે સ્પષ્ટ વહેંચી બતાવી છે. ટૂંકમાં, કહેવાતા સદ્ગુણને પણ સૂક્ષ્મ રીતે તપાસીને પરિશુદ્ધ કરતા રહેવાનું છે. આપણી વૃત્તિઓ ક્યારેક આપણને સાત્ત્વિકતાના

અહંકાર ભણી તાણી જાય છે. સેવકને સેવાનો મોહ વળગે છે, ત્યાગીને ત્યાગનું અભિમાન વળગે છે અને બ્રહ્મચારીને પોતાની શારીરિક હઠનો ગર્વ રહેતો હોય એમ ક્યારેક બને છે. કહેવાતા સદ્‌ગુણ સાથે વળગેલા રજોગુણ અને તમોગુણને છેટા રાખવાની વાત અત્યંત મૌલિક રીતે ગીતામાં થઈ છે. અત્યંત મૌલિક રીતે ગીતામાં જીવનની આ ત્રિગુણમયી માયાથી પર થવાની હળવી ટકોર કરવામાં આવી છે. સ્થિતપ્રજ્ઞનાં, ભક્તનાં અને ગુણાતીતનાં લક્ષણો બતાવીને ગીતાકાર જીવનના અત્યંત ઊંચા આદર્શ તરફ સાધકને ધીરે ધીરે લઈ જાય છે. સત્ત્વગુણ શ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ આખરે તો શ્રેષ્ઠની પકડમાંથી પણ છૂટવાનું છે. ગીતાએ ત્રણે ગુણોની છણાવટ કર્યા પછી ત્રણે ગુણોથી પર એવી ઊંચેરી ગુણાતીત અવસ્થાની વાત કરી છે. આવી અવસ્થા એટલે મોક્ષસંન્યાસની તૈયારી. અંતે તો કૃષ્ણના એટલે કે સર્વલોકમહેશ્વરના શરણે જવાનું છે. અઢારમા અધ્યાયમાં ગીતાકાર મોક્ષસંન્યાસની વાત કરે છે અને કહે છે :

"છોડી સકામ કર્મોને જ્ઞાની સંન્યાસ તે લહે;
છોડે સર્વેય કર્મોના ફળને, ત્યાગ તે કહ્યો."

ગુણવંત શાહ

■

વિભાગ-૩

વિચારવલોણું

ઉત્કૃષ્ઠ જીવન માટેનાં અનુભવી વાણી અને સૂત્રો

વીણેલાં વિચારસૂત્રો

ઉપનિષદમાં કહ્યું.છે કે, ''જેવા વિચાર કરશો, તેવા તમે થવાના.'' શાણા માણસોનો અનુભવ આ વચનમાં રહેલ સત્યનું અનુમોદન કરે છે. ઋગ્વેદમાં તો ''અમને સર્વ દિશાઓથી શુભ અને સુંદર વિચારો પ્રાપ્ત થાઓ'' એવી પ્રાર્થના પણ કરી છે.

શાળામાં ભણતર લેતા વિદ્યાર્થીઓ પોતાના જીવનનું ઘડતર અને ચારિત્ર્યનિર્માણ સાથે સાથે કરતા જ હોય છે. આપણા વિદ્યાર્થીઓ સારા નાગરિક બને, મૂલ્યનિષ્ઠ બને, સિદ્ધાંતવાદી અને આદર્શવાદી બને એમ આપણે બધા ઈચ્છતા હોઈએ છીએ. એ સમાજની અને રાષ્ટ્રની જરૂરિયાત પણ છે.

સુવિચારો, મોટા ચિંતકોની અનુભવવાણી, શાસ્ત્રોની શિખામણ - સૂત્રો, આપણી કહેવતો વગેરે ચારિત્ર્યઘડતરમાં બહુ સુંદર ભાગ ભજવી શકે છે. ચારિત્ર્યઘડતરમાં, જીવનઘડતરમાં અને વ્યવહારમાં એ ઉપયોગી નીવડે છે.

આવા સુવિચારોનો સંગ્રહ વિદ્યાર્થીજગતને તથા શૈક્ષણિક સંસ્થાઓને અને વાલીઓને સંસ્કારી વાતાવરણ ઊભું કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે એ હેતુથી આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

આ સંગ્રહમાંથી કોઈ વિચારો, કોઈનાય હૃદયને અસર કરે, તેને વિચારતો કરી શકે અથવા તે વ્યવહારમાં મૂકી શકે તો આ પ્રયત્ન સફળ થયો ગણાશે.

વિદ્યાર્થીઓને એમની યુવાવસ્થાના ઘડતરમાં મદદરૂપ થાય એવા વિચારોને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. એમના વિકાસમાં આ પુસ્તિકા મદદરૂપ બનશે અને પ્રેરણાદાયક બનશે એવી આશા છે.

સુવાક્યો એ કંઈ સમસ્યાઓનો ઉકેલ કે કાર્યસિદ્ધિનું સાધન નથી. એ તો દિલમાં દીવો સળગાવે, વિચારોમાં પ્રેરણા લાવે. યોગ્ય સમયે સમજપૂર્વક કે મનન દ્વારા કરાયેલા જ્ઞાન-અનુભવનો ઉપયોગ થશે તો આ પરિશ્રમ લેખે લાગશે.

સુવાક્યો

૧. બુદ્ધિમાન માણસ વિવેકથી, સાધારણ માણસ અનુભવથી, અજ્ઞાની માણસ જરૂરિયાતથી અને પશુ સ્વભાવથી શીખતાં હોય છે. - *સીસરો*

૨. તમે કાલે જ મરવાના હો એમ માનીને જીવો અને તમે કદીય મરવાના ન હો એમ માનીને કામ કરો. - *અજ્ઞાત*

૩. માનવીની મહત્તા એમાં નથી કે તે શું છે, બલકે તેમાં છે કે તે શું બની શકે તેમ છે. - *ડૉ. રાધાકૃષ્ણન*

૪. લોકો તમારા વિષે શું માને છે તે તમારી પ્રતિષ્ઠા. તમે તમારા વિષે શું માનો છો તે તમારું ચારિત્ર્ય. - *ટાગોર*

૫. 'મારુ' એ સાચું નહિ, પણ 'સાચું' એ જ મારું, આ સિદ્ધાંતને જીવનમાં અપનાવો. - *અજ્ઞાત*

૬. સ્વપ્ન સેવવાં એ જો માનવીનો હક હોય તો તેમને સિદ્ધ કરવાં એ એની ફરજ છે. - *ઉત્પલ*

૭. સફળતાની ચાવી પરિશ્રમ છે. પણ કેટલાક લોકો તે ચાવી વાપરવાને બદલે તાળું જ તોડી નાખે છે. - *શ્વેતલ*

૮. પારકા માટે પગથિયું ના બની શકો તો કંઈ નહીં, પણ ખાડો તો ન જ બનો. - *અજ્ઞાત*

૯. જે આજે શક્ય નથી તે થોડા સમય પછી જરૂર શક્ય બનશે. પ્રગતિ માટે કરેલો કોઈ પણ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જતો નથી.

૧૦. મનુષ્ય ઉપરાંત દેવોને પણ વશ કરવા માટે આ પાંચ ગુણો વિકસાવો : નમ્રતા, સેવા, પ્રેમ, મધુરતા અને ક્ષમા.

- અજ્ઞાત

૧૧. પર્વતોને ખસેડી શકે એવી જો કોઈ શ્રદ્ધા હોય તો તે મનુષ્યની પોતાની શક્તિમાં રહેલી શ્રદ્ધા છે. *- મેરી એબ્નર*

૧૨. શિક્ષણનો હેતુ માનવીને જ્ઞાનવીર બનાવવાનો નથી, પરંતુ તેને ચારિત્ર્યવીર અને કર્તવ્યવીર બનાવવાનો છે. *- વિવેકાનંદ*

૧૩. વિદ્યાર્થીઓએ આ સૂત્ર લક્ષમાં રાખવાં જોઈએ :

બી ગુડ : સારા બનો.
ડુ ગુડ : સારાં કામ કરો.
સી ગુડ : સદ્-દર્શનની ટેવ પાડો. *- સાંઈબાબા*

૧૪. 'કર ભલા, હોગા ભલા'નો સિદ્ધાંત જીવનમાં અપનાવો.

- છગનભા

૧૫. તમારે જે જોઈએ કે જેની ઇચ્છા થાય તે ખરીદશો નહિ, પરંતુ જે જરૂરી છે તે જ ખરીદો. *- અંગ્રેજી કહેવત*

૧૬. ઝડપથી નિર્ણય લેવો અને કોઈને વિષે ઉતાવળો મત બાંધી લેવો એ બેમાં ફેર છે. પહેલી વાત સદ્‌ગુણની છે, બીજી વાત દુર્ગુણની છે. *- અજ્ઞાત*

૧૭. 'કશું ન થઈ શકે' એવું કહેનાર આળસુ છે અથવા બહાનાબાજ છે અથવા જાતને છેતરે છે. *- અજ્ઞાત*

૧૮. મન ઉપર માનવીનો કાંબૂ એટલે વિકાસ; માનવી ઉપર મનનો કાબૂ એટલે વિનાશ. *- પ્રેમચંદ*

૧૯. સફળતાની ચાવી કહું? :

– **ખંતને** તમારો સુહૃદ બનાવો.
– **અનુભવને** તમારો શાણો સલાહકાર બનાવો.
– **સાવધાનતાને** તમારા વડીલબંધુ તરીકે સ્થાપો.
– **આશાને** તમારી રક્ષક શક્તિ ગણો. *- સ્ટોકર*

૨૦. બે વાતો અવશ્ય ભૂલી જજો :

(૧) બીજાઓએ તમારી વિરુદ્ધ જે કંઈ કહ્યું હોય અથવા કર્યું હોય.

(૨) બીજાઓ ઉપર તમે જે કંઈ ઉપકાર કર્યો હોય.

- અજ્ઞાત

૨૧. કોઈની નિંદા સાંભળો તો તેનો અર્ધો ભાગ જ સાચો માનજો અને કોઈનાં વખાણ સાંભળો તો તેને તેથી બમણો માનપાત્ર સમજજો.

- અજ્ઞાન

૨૨. જે બાબત માટે પુરુષાર્થ કરવાની ખાસ જરૂર છે તે બાબતને લોકો ભાગ્ય ઉપર છોડી દે છે; અને જે બાબતને ભાગ્ય ઉપર છોડી દેવા જેવી છે તેને માટે ચિંતા કર્યા કરે છે.

-સ્વામી રામતીર્થ

૨૩. આપણે એટલા મોટા ન બની જવું જોઈએ કે જેથી બીજા બધા આપણને નાના લાગે અને આપણે એટલા નાના ન બની જવું જોઈએ કે જેથી બીજા બધા આપણને મોટા લાગે.

- શેખ સાદી

૨૪. આપણા વિચારોની સાથે જ્યારે આપણી ઇચ્છા અને પ્રયત્નો પણ ભળતા થશે ત્યારે આપણે જે થવા ધારીશું તે થઈ શકીશું અને જે કરવાં ધાર્યું હશે તે કરી શકીશું. - *ઉત્પલ*

૨૫. શ્રમ પ્રત્યે નિષ્ઠા કેળવવી એ એક ઊંચામાં ઊંચો સદ્‌ગુણ છે, એ જે માણસ જ્યાં જાય ત્યાં તેને સફળતા અપાવે છે.

- *રવિશંકર મહારાજ*

૨૬. તમે જો માત્ર નસીબની યારી જ શોધતા હશો તો તકને ઓળખવી મુશ્કેલ બનશે. - *મોન્ટોક્રેઈન*

૨૭. માર્ગમાં જે સંકટો નડ્યાં તેમાં દુનિયાને રસ નથી, તમે નાવ કિનારે લાવ્યા કે નહિ તેમાં તેને રસ છે.

- *આંદ્રે મોરવીયા*

૨૮. તમારા સંતાનને જો તમે એક જ ભેટ આપી શકો તેમ હો, તો તે 'ઉત્સાહ'ની આપજો. - *બ્રુસ બાર્ટન*

૨૯. સત્ય ભલે કડવું હોય, પણ એને રજૂ કરવાની રીત જરૂર મીઠી હોઈ શકે છે. - *અજ્ઞાત*

૩૦. નિયમિત વાંચન, નિયમિત વ્યાયામ તથા નિયમિત ઈશ્વરસ્મરણ એટલે વિદ્યાર્થીજીવનનો કર્મ-ત્રિવેણીસંગમ. - *અજ્ઞાત*

૩૧. કેટલાક કહે છે તો ઘણું, પણ કરતા નથી કંઈ. કેટલાક જેટલું કહે છે એટલું કરી બતાવે છે; અને કેટલાક કશું કહ્યા વગર માત્ર કર્યા જ કરે છે. આપણે કેવા છીએ?

- *'અમૃતબિંદુ'માંથી*

૩૨. લગાતાર પ્રયત્ન અને દૃઢ શ્રદ્ધા જોઈને મુસીબતો પણ લજવાય છે પછી તો અશક્ય પણ શક્યમાં ફેરવાઈ જાય છે.

- *જેરેમી કોલિયર*

૩૩. જ્યાં પ્રયત્નોની ધૂપસળી બળે છે ત્યાં જ સફળતાની સુવાસ પ્રસરે છે. - *જેમ્સ એલન*

૩૪. કોઈ કામ ઊંચું નથી, કોઈ કામ નીચું નથી. કામ પાછળની ભાવના જ એને ઊંચું કે નીચું બનાવે છે. - *'અમૃતબિંદુ'માંથી*

૩૫. ભૂતકાળની વેદનાઓને ભૂલી જઈએ; ભાવિનું રૂડું આયોજન કરીએ; ને વર્તમાનમાં કર્તવ્યનિષ્ઠાથી આગળ ધપીએ.

- *'અમૃતબિંદુ'માંથી*

૩૬. તમારા લક્ષ્યને ભૂલશો નહીં, નહીં તો પછી જે કાંઈ પ્રાપ્ત થશે તેમાં જ સંતોષ લાગવા માંડશે. - *બર્નાડ શો*

૩૭. બુદ્ધિશાળી એટલે એક ટકો પ્રેરણા અને નવ્વાણું ટકા પરસેવો.

- *એડિસન*

૩૮. બહુ ઓછા માણસો પોતાને ઓળખી શકે છે. બહુ ઓછા માણસો પોતાની શક્તિને પ્રગટ કરી શકે છે. બાકી તો, મોટા ભાગના માણસો પોતાની શક્તિ સાથે જ મૃત્યુ પામે છે.

- *ઈમર્સન*

૩૯. જેવું હશે તેવું ચાલશે, જેવું હશે તેવું ભાવશે, જેવું હશે તેવું ફાવશે અને જેવું હશે તેવું ગમશે. આવું સ્વીકારતા માણસો દુ:ખી નહિ થાય. - *તપોધન*

૪૦. જો તમે શાંત ચિત્તે સાંભળશો તો તમને લાગશે કે તમારા અંતરમાંથી એક સાદ ઊઠી રહ્યો છે. એ સતત તમને 'શું કરવું' અને 'શું ના કરવું' તેની પ્રેરણા આપતો રહે છે.

- અજ્ઞાત

૪૧. સાંભળનારા લાખો છે, સંભળાવનારા હજારો છે, સમજનારા સેંકડો છે, પણ આચરણમાં મૂકનારા તો વિરલા જ છે. *- અજ્ઞાત*

૪૨. એક મોટી તક આવી પહોંચે તેની રાહ જોઈને બેસી રહેવાને બદલે, નાની નાની તકોને ઝડપી લેવાથી આપણે મુકામે ઝટ પહોંચીએ છીએ.

૪૩. તમે સુખી છો? ...ના.
તમારી સફળતા અંગે તમે જાણો છો? ...ના.
તમારા ભવિષ્ય વિશે તમે જાણો છો? ...ના.
તમારા લક્ષ્ય વિશે તમે જાણો છો? ...ના.

આનું કારણ એક જ હોઈ શકે છે : તમે તમારી જાતને બરાબર ઓળખતા નથી. *- સ્વેટ માર્ડન*

૪૪. ■ એક વર્ષના સુખની યોજના કરતા હોય તો અનાજ વાવો.
■ દસ વરસના સુખની યોજના કરતા હો તો આંબો રોપો.
■ જીવનભર સુખની યોજના કરતા હો તો શિક્ષણ મેળવો.

- ચીનનું શાણપણ

૪૫. પ્રથમ શ્રદ્ધા, પછી મનુષ્યનો યત્ન અને પછી ઈશ્વરની કૃપા જો હશે તો તમને એ કાર્યમાં સો ટકા સફળતા મળશે જ, જેમાં શંકા ન કરો; પણ એમાંથી એકાદની પણ ગેરહાજરી હશે તો સફળતા મળવી મુશ્કેલ છે. *- ધીરજલાલ ગજ્જર*

૪૬. આપણે આપણું મૂલ્યાંકન, કાર્ય કરવાની આપણી ક્ષમતાને આધારે કરીએ છીએ; જ્યારે લોકો આપણું મૂલ્યાંકન આપણે કરેલાં કર્મથી કરે છે. *- લોંગફેલો*

૪૭. આપણે આપણી જાતને પ્રામાણિક બનાવીએ, એટલે જગતમાં એક બદમાશ ઓછો થયો એટલી તો ખાતરી સાંપડશે.

- મોન્તેસ્ક

૪૮. વ્યક્તિથી ભૂલ થાય છે; પરંતુ વ્યક્તિ પોતાની ભૂલને છુપાવે છે અથવા તેને સત્ય ઠેરવવા જૂઠું બોલે છે તો તે ખતરનાક બને છે. *- ગાંધીજી*

૪૯. તમારી જાત પાસેથી કામ લેવાનું તમે જો ઇચ્છતા હો તો તમે તમારા મગજનો ઉપયોગ કરો. અન્ય પાસેથી કામ લેવા માગતા હો, ત્યારે તમારા હૃદયનો ઉપયોગ કરો. *- સ્ટેન્ડ હૉલ*

૫૦. કાર્યને વાવશો તો સ્વભાવને લણશો.
સ્વભાવને વાવશો તો ચારિત્ર્યને લણશો.
ચારિત્ર્યને વાવશો તો ભાગ્યને લણશો.

- જી. ડી. બોર્ડમૅન

૫૧. એકલી લગનીથી જ અડધું કામ થઈ જાય છે. બીજા અડધા કામની શરૂઆત કરો એટલે તેને પૂરું થયેલું માની લો.

- આસોનિયસ

૫૨. હિંમત એનું નામ કે માણસ ઊભો થઈને પોતાની વાત સંભળાવી દે; હિંમત એનું પણ નામ કે માણસ બેસીને બીજાની વાત સાંભળે. *- ગટે*

૫૩. કોઈ પણ કાર્ય માટે સૌપ્રથમ હૃદય નિર્ણય કરે છે, મન યોજના ઘડે છે અને હાથ અમલ કરેં છે. - *ગિબન*

૫૪. માણસ જે કંઈ કરે એ બધું શ્રેષ્ઠ થાય કે સારું જ થાય એવો નિયમ નથી. પણ એ જે કરે તે નિષ્ઠાપૂર્વક કરે, પ્રેમથી કરે, પોતાની ફરજ સમજીને કરે એ વાત મહત્ત્વની છે. - *ધૂમકેતુ*

૫૫. વ્યવસ્થા એ ઘરની શોભા છે.
સમાધાન એ ઘરનું સુખ છે.
આતિથ્ય એ ઘરનો વૈભવ છે.
સદાચાર એ ઘરનું શિખર છે.
પ્રેમ એ ઘરની પ્રતિષ્ઠા છે. - *અજ્ઞાત*

૫૬. માનવ જ્યારે માનવ મટીને દાનવ બને છે ત્યારે ધર્મને બદલે ધનનું, સત્યને બદલે સંપત્તિનું, વિરાગને બદલે વિલાસનું અને મમતાને બદલે ગમતાનું સન્માન અને સ્વાગત કરે છે. - *સુદર્શન*

૫૭. જેના મનમાં સફળતા ઘૂમ્યા કરે છે તે તકની રાહ જોયા વિના આરંભ કરે છે; એટલે તેના પ્રયત્નો સફળતામાં ફેરવાઈ જાય છે. - *સ્વેટ માર્ડન*

૫૮. જે માણસ કામ શરૂ કરતા પહેલાં જ એમ કહે કે આમાં કોઈ સફળ થતું નથી, છતાં પ્રયત્ન કરી જોઈએ, તે માણસ મોટે ભાગે નિષ્ફળ જાય છે. - *મોહમ્મદ માંકડ*

૫૯. સુખી થવાની ચાવી આ છે :
- પાપ થાય એવું કમાવું નહીં.
- માંદા પડીએ તેવું ખાવું નહીં.
- દેવું થાય એવું ખર્ચવું નહીં.
- લડાઈ થાય એવું બોલવું નહીં. - *સુદર્શન*

૬૦. શાળા એટલે સ્વપ્નભૂમિ, કલાનું ક્રીડાંગણ અને સરસ્વતીની પુનિત ગંગા. વિદ્યાર્થી માટે જીવનઘડતરનો આ સુવર્ણકાળ છે. અહીં ભાવિનાં રસબીજ વાવવામાં આવે છે, જેમાંથી જીવનનું વિશાળ વટવૃક્ષ કાળની સામે ટક્કર ઝીલે છે. - *અજ્ઞાત*

૬૧. કૃપા કરી તમારાં બાળકોને સાચાં માનવ બનાવજો. તમારા પ્રયત્નો એવા રાખજો કે તેઓ કદી પણ 'શિક્ષિત રાક્ષસો, ચબરાક મનોરોગીઓ કે ઘાતકી ત્રાસવાદીઓ' ન બને. વાચન, લેખન અને ગણન આપણાં બાળકોને સાચાં માનવ બનાવે તો જ એ અગત્યનાં બને. - *ડૉ. હેઈમ જી. ગીનોર*

૬૨. અનાયાસે પ્રાપ્ત થયેલી લક્ષ્મી, પરિશ્રમ તથા પુરુષાર્થ વગરનું જીવન અને સાચી ભૂખ વિનાનું ભોજન - આ ત્રણે ભલે થોડો સમય આનંદ આપે, પણ સરવાળે એ હાનિકર્તા છે. - *કન્ફ્યુશિયસ*

૬૩. આળસ એ આરામ નથી,
કંજૂસાઈ એ કરકસર નથી અને
ઉડાઉપણું એ ઉદારતા નથી. - *અજ્ઞાત*

૬૪. 'હું પોતે અજય-અમર છું' એમ માનીને ડાહ્યા માણસે વિદ્યા અને ધન પ્રાપ્ત કરવાં; અને જાણે કે મૃત્યુએ મારા વાળ પકડ્યા છે એમ માનીને ધર્મનું આચરણ કરવું. - *સુભાષિત*

૬૫. લોકો આપણને ત્રણ દૃષ્ટિએ નિહાળે છે :
(૧) આપણને જેવા ધારે છે તેવા દેખાઈએ છીએ તે.
(૨) આપણા સ્વભાવ અને ગુણથી જેવા દેખાઈએ છીએ તે.
(૩) આપણે આપણી જાતને લોકો સમક્ષ ધરીએ છીએ તે.
- અજ્ઞાત

૬૬. ધન્ય છે તેને કે જેને આદર કરતાં આવડ્યું છે, પણ ઈર્ષ્યા કરતાં નહીં; અનુસરતાં આવડ્યું છે, પણ અનુકરણ કરતાં નહીં; જે પ્રસંશા કરી જાણે છે, પણ ખુશામત નહીં; જે આગેવાની કરી શકે છે, પણ કાવાદાવા નહીં. *- વિલિયમ લોર્ડ*

૬૭. એટલા મીઠા ન બનો કે જેથી લોકો તમને ગળી જાય, એટલા નરમ પણ ન બનો કે જેથી લોકો તમને ચાવી જાય અને એટલા કડવા પણ ન બનો કે જેથી લોકો તમને થૂંકી દે.
- અજ્ઞાત

૬૮. તમને લાગેવળગે નહીં તેવી બાબતોમાં બોલશો નહિ; નહિતર તમને ન ગમે તેવું તમારે સાંભળવું પડશે.
- અરેબિયન નાઈટ્સ

૬૯. કેળવણી પ્રાપ્ત કરવાના આ ત્રણ આધારસ્તંભો છે :
– વધારે નિરીક્ષણ કરવું.
– વધારે અનુભવ કરવો.
– વધારે અભ્યાસ કરવો. *- કેથરાલ*

૭૦. આત્મશ્રદ્ધા એ માનવહૃદયમાં પડેલી એક અદ્‌ભુત શક્તિ છે. એ અશક્યને શક્ય કરી શકે છે, મુશ્કેલને આસાન બનાવી શકે છે, વિપત્તિને પલટાવી શકે છે. *- અજ્ઞાત*

૭૧. થોડું વાંચવું, વધુ વિચારવું;
થોડું બોલવું, વધુ સાંભળવું;
આ જ બુદ્ધિમાન બનવાનો ઉપાય છે. *- ટાગોર*

૭૨. હું શું કરું?
– જીવન સુધારવા શું કરું,
– ઇચ્છાશક્તિ કેળવવા શું કરું,
– લોકોની સેવા કરવા શું કરું,
– દેશનું કલ્યાણ સર્જવા માટે શું કરું?
કામ કરો, પૂરું કરો, સાચું કરો, ને બધું તેમાં આવી જશે.
- ફાધર વાલેસ

૭૩. આપણે જે સાંભળીએ છીએ તે ભૂલી જઈએ છીએ; આપણે જે જોઈએ છીએ તે યાદ રહી જાય છે; પણ આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે આવડી જાય છે. *- કન્ફ્યુશિયસ*

૭૪. મારા મતે દુનિયામાં વધારેમાં વધારે ખતનારક બાબતો બે જ છે :
– એક તો, ''શું થશે'' એવી ચિંતા;
– અને બીજું, ''આમ કર્યું હોત તો...'' એવો પસ્તાવો.
- પ્રકાશ ગજ્જર

૭૫. મોડું થવાનાં કારણોમાં મને રસ નથી, પણ મને રસ કામ પૂરું થાય એમાં છે. *- જવાહરલાલ નહેરુ*

૭૬. આપણું ભવિષ્ય બહારથી ઉછીના લીધેલા જ્ઞાન પર નહીં, પણ સ્વતંત્ર રીતે વિચારવાની આપણી ક્ષમતા અને સખત પરિશ્રમ કરવાના આપણા દૃઢ નિશ્ચય પર અવલંબે છે *- વ્યંકટરામન*

૭૭. આપણે માનીએ છીએ કે મહાન કાર્યો શક્તિથી થાય છે; પણ ના, એ તો ખંતથી જ થાય છે. - *અજ્ઞાત*

૭૮. નવી પેઢીને હાથમાં લો.
નવી પેઢીને વ્યક્તિત્વ આપો.
નવી પેઢીને વ્યક્તિ અને સમષ્ટિનો મેળ સમજાવો.
તેના શિક્ષણ અને સંસ્કાર પર ધ્યાન આપો. - *અજ્ઞાત*

૭૯. જ્ઞાન સતત વૃદ્ધિ ચાહે છે અને શુદ્ધિ ચાહે છે. કોઈ પણ જ્ઞાન અંતિમ નથી હોતું. તેના ઉપર આપણો અધિકાર નથી હોતો. તમારી પાસે જ્ઞાન હોય તો માનવજાતને સોંપી દો. જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ ન થાય, શુદ્ધિ ન થાય તો તે સડી જાય, 'અજ્ઞાન' બની જાય. - *અજ્ઞાત*

૮૦. દેશને કેવા નાગરિકો જોઈએ છે :
– જેની આંખમાં અમી હોય,
– જેની વાણીમાં સંસ્કાર હોય,
– જેના વર્તનમાં અદબ હોય,
– જેના સ્વભાવમાં નમ્રતા હોય,
– જેના હાસ્યમાં નિખાલસતા હોય,
– જેના ચારિત્ર્યમાં નિષ્કલંકતા હોય.

આ બધાનું ઉમદા રસાયણ થયું હોય એવો નાગરિક દેશને આગે લઈ જાય છે, પ્રગતિને પંથે લઈ જાય છે. - *અજ્ઞાત*

૮૧. જિંદગી શું છે? જિંદગી એક ભેટ છે. જિંદગી તો જીવી જવા માટે છે.

જિંદગી

–	એક પડકાર છે,	ઝીલી લો.
–	ભેટ છે,	સ્વીકારી લો.
–	ફરજ છે,	અદા કરો.
–	વચનબદ્ધતા છે,	પૂર્ણ કરો.
–	પ્રેમ છે,	આનંદ કરો.
–	સૌન્દર્ય છે,	પ્રશંસાથી માણો.
–	સમસ્યા છે,	ઉકેલો.
–	રમત છે,	સારી રીતે રમો.
–	દુ:ખ-અફસોસ છે,	સામનો કરો.
–	ગીત છે,	ગાતા રહો.

૮૨. હમ સબ એક હૈં.
દરેક ધર્મ માનવતા શીખવે છે.
(૧) હે પ્રભુ,
મનને અસતમાંથી સતમાં લઈ જા.
અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં લઈ જા.
મૃત્યુમાંથી અમૃતમાં લઈ જા.
- *કેનોપનિષદ*

(૨) જેવાની સાથે તેવા થવું એ લૌકિક ન્યાય છે. પણ હું તો કહું છું કે દુષ્ટની સાથે પણ દુષ્ટતા ન કરો.
- *ઈસુ ખ્રિસ્ત*

(૩) આ સંસારમાં વેર બાંધવાથી વેર કદાપિ શમતું નથી. અવેરથી એટલે કે પ્રેમથી જ વેર શમી જાય છે, એ સનાતન રીત છે. - *ભગવાન બુદ્ધ*

(૪) જે તને અન્યાય કરે તેને ક્ષમા કર. જે તને પોતાનાથી વિખૂટો કરે તેની સાથે પ્રેમ કર. જે તારા પ્રત્યે બૂરાઈ કરે તેના પ્રત્યે તું ભલાઈ કર. - *હજરત મહંમદ*

(૫) હે માનવી, તારા મનની બૂરાઈઓ તું જ દૂર કરી દે, તો તને આખી સૃષ્ટિ સ્વજન સમાન લાગશે. - *શીખ ધર્મ*

૮૩. ચિંતા કરે ચાલશે ના.

મધરસ્તે અંધારું થાશે,
તેથી તું શું અટકી જાશે?
ઓ, તું ફરી ફરી ચેતવજે દીવો,
ખેર, ને દીવો ચેતશે ના, –
તેથી કોઈ ચિંતા કરે ચાલશે ના.

દ્વાર કદી બીડેલાં મળશે,
તેથી શું તું પાછો વળશે?
તારે વારે ઠેલવાં પડશે.
ખેર, પછી તું હલશે ના. -
તેથી કંઈ ચિંતા કરે ચાલશે ના.

- *રવીન્દ્રનાથ ટાગોર*

તમે જે કંઈ કરી શકો છો અથવા જે કંઈ સ્વપ્ન સેવી શકો છો તે શરૂ કરો. બહાદુરીમાં જ બૌદ્ધિક કૌશલ્ય, તાકાત અને જાદુ છે. અત્યારથી જ શરૂ કરો. - *ગથે (Goethe)*

■

,,જો મને સમગ્ર વિશ્વમાંથી એવા દેશને શોધવાનું કહેવામાં આવે કે જ્યાં કુદરતે સૌથી વધુ સંપત્તિ, શક્તિ અને સૌંદર્ય અર્પ્યું છે - જેનો કેટલોક ભાગ તો એવો છે કે માની લો કે પૃથ્વી પર સ્વર્ગ - તો હું જરૂર ભારત તરફ આંગળી ચીંધું. - **એફ. મૅક્સમિલર**

■

શિક્ષક

શિક્ષક એ અત્યંત કુશળ કારીગર હોવો જોઈએ. કુંભાર માટીમાં કામ કરે છે, સુથાર લાકડામાં કામ કરે છે, લુહાર લોઢાનું કામ કરે છે, જ્યારે શિક્ષકને જીવતાં - જાગતાં કુમળાં બાળકો સાથે કામ કરવાનું હોય છે. - કાલેલકર

■

બાળકોને સ્વતંત્ર વાતાવરણમાં મૂકી
તેની શક્તિઓનું નિરીક્ષણ કરો.
બાળકો ઊંધે રસ્તે જતાં હોય તો તે
શા માટે જાય છે તેનાં કારણો શોધો અને
તે કારણો દૂર કરવા પ્રયત્નો કરો...

- અજ્ઞાત

■

બાળકોમાં શ્રદ્ધા રાખો.
બાળકો જન્મથી ખરાબ નથી.
બાળકોને કામ કરવું ગમે છે.

- અજ્ઞાત

કેળવણી એટલે શું?

ઉચ્ચ જીવનમાં પ્રેરે તે કેળવણી. સુખી જીવન જીવતાં શીખવાડે તે કેળવણી. સંયમ અને સ્વતંત્રતાના પાઠ પઢાવે તે કેળવણી.

જનસેવાના મંત્ર મૂકે તે કેળવણી. કેળવણી કોઈની આપી લેવાતી નથી. કેળવણી એ અંતઃસ્ફૂર્તિ છે. કેળવણી આત્માનું આનંદી ઝરણું છે. આત્માના ઝરણને પવિત્ર અને સુવ્યસ્થિત રાખવું એ જ કેળવણીકારનો ધર્મ છે, અને તેમાં જ કેળવણીની ઉપયોગિતા છે.

- અજ્ઞાત

વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં ખપ લાગે એવી કહેવતો

૧. 'આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા ના જવાય' : સમજપૂર્વક કામનું આયોજન કરો, અંગમચેતી વાપરીને ચાલો તો મુશ્કેલીઓમાંથી ઊગરી જવાય.

૨. 'બોલે એનાં બોર વેચાય' : વિચારો, જ્ઞાન અને આવડતને અભિવ્યક્ત કરતાં શીખવાનું છે.

૩. 'ન બોલ્યામાં નવ ગુણ' : આપણી પાસે માહિતી ન હોય કે અપૂરતી હોય કે તેના વિષે અજ્ઞાન હોય ત્યારે તેના વિષે ન બોલવું.

૪. 'વાવે તેવું લણે' : આપણાં કર્મો પ્રમાણે ફળ મળતાં હોય છે. વિદ્યાર્થીકાળમાં અભ્યાસ દરમિયાન જો સારું ગ્રહણ કરશો તો સમગ્ર જીવનમાં સફળ થશો.

૫. 'પારકી આશા સદા નિરાશ' : તમારે કરવાનાં કામો તમે જાતે જ કરો.

૬. 'ઝાઝા હાથ રળિયામણા' અને 'જ્યાં સંપ ત્યાં જંપ' : વ્યક્તિને જૂથમાં કામ કરતાં આવડવું જોઈએ. 'ટીમ' બનાવતાં અને ટીમમાં કામ કરતાં શીખો.

૭. 'જેવી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ' : તમારી પ્રતિક્રિયાઓ તમારી દૃષ્ટિ ઉપર આધાર રાખે છે, તમારા વિચાર ઉપર આધાર રાખે છે. વક્રદૃષ્ટિને બદલે વિવેકદૃષ્ટિ અપનાવો.

૮. 'કર ભલા, હોગા ભલા' : સારું કરશો, તો તમારું પણ સારું જ થશે.

૯. નિશ્ચયબળ મજબૂત હોય તો માર્ગ જડી જ જાય છે, મંઝિલ મળી જ જાય છે.

(રોહિત પટેલ)

તેમ છતાં...
તમારામાં જે શ્રેષ્ઠ હોય તે જ દુનિયાને આપો

૧. બધા માણસો વિચારપૂર્વક જ વર્તે છે એવું નથી. તેઓ જે કરે છે તે યોગ્ય જ હોય એવું પણ નથી. મોટા ભાગના માણસો માત્ર પોતાનો જ વિચાર કરીને ચાલતા અને વર્તતા હોય છે.

તેમ છતાં, તેમની તરફ સદ્ભાવ રાખો, તેમની સાથે પ્રેમથી વ્યવહાર કરો.

૨. તમે કંઈ સારું કરશો તો લોકો કહેશે કે આમ કરવા પાછળ અંદરખાનેથી તમારો હેતુ કંઈક અંગત સ્વાર્થ હશે.

તેમ છતાં સારું કરવાનું, ભલાઈને માર્ગે ચાલવાનું ચાલુ રાખો.

૩. તમે આજે જે કંઈ સારું કરશો, ભલાઈનું કામ કરશો તે કાલે ભુલાઈ જશે.

તેમ છતાં સારું કરતા રહેવાનું, ભલાઈ કરતા રહેવાનું ચાલુ રાખો.

૪. તમે પ્રામાણિકપણે વર્તશો, નિખાલસતાથી વાત કરશો તોપણ તમે વિવાદમાં સપડાવાના અને તમારી ટીકાઓ પણ થવાની.

તેમ છતાં પ્રામાણિકતા છોડશો નહિ, નિખાલસ રહેજો.

૫. જો તમે તમારા કામમાં સફળ થશો તો તમને ખોટા અને નકામા મિત્રો મળી આવશે.

તેમ છતાં એમની અસરમાં ન આવતાં, સફળતા માટે કામ કરતા રહો.

૬. ઉચ્ચ વિચારો ધરાવનાર મોટામાં મોટા માણસને પણ એક સંકુચિત વિચાર ધરાવનાર નબળો માણસ, તેને તોડી પાડે એવું બની શકે.

તેમ છતાં ઉચ્ચ વિચારોને વળગી રહેજો, દૃષ્ટિ વિશાળ રાખજો.

૭. જે ઈમારત ઊભી કરતાં તમને વરસો ગયાં હોય તે રાતોરાત ધરાશયી થઈ જાય એવું બને.

તેમ છતાં ઈમારત ખડી કરવાનું ચાલુ રાખો.

૮. ગરીબને કમનસીબ તરફ બધા દયાભાવ બતાવે છે એ ખરું, પરંતુ આવા માણસોય તવંગર અને નસીબદારને જ અનુસરે છે.

તેમ છતાં ગરીબ અને કમનસીબ માટે લડવાનું ચાલુ રાખો.

૯. લોકોને ખરેખર મદદ જોઈતી હોય છે. તમે તેમને મદદ કરો, ને તેઓ તમારો પાડ માનવાને બદલે તમારા ઉપર હુમલો કરે એવું પણ બને.

તેમ છતાં લોકોને મદદ કરવામાં પાછા પડશો નહિ.

૧૦. તારી પાસે જે શ્રેષ્ઠ છે તે દુનિયાને આપો; બદલામાં તમને કદાચ લાતો મળશે.

તેમ છતાં દુનિયાને તમારી પાસે જે શ્રેષ્ઠ છે તે આપી છૂટો.

(હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીનાં દસ આચરણસૂત્રો)

અનુવાદ : નરસિંહભાઈ કે. પટેલ

જે.આર.ડી. ટાટાના

સુંદર વ્યવહારું સિદ્ધાંતો

**"આપણે તારાઓને તો ના આંબી શકીએ,
પણ, દરિયાઈ વહાણવટીઆની જેમ,
આપણે આપણી દિશા તો નક્કી કરી શકીએ."**

જે.આર.ડી. ટાટાએ જ્યારે ટાટા ગ્રુપનું સુકાન સંભાળ્યું ત્યારે ૧૯૬૫માં એમણે દિશાસૂચક સિદ્ધાંતો ટાટા કંપનીઓમાં દાખલ કર્યા. જેવાં કે,

- ઊંચા અને ગહન વિચારો અને અથાગ પરિશ્રમ સિવાય, કોઈ સારી અને અજોડ સિદ્ધિ મેળવી શકાતી નથી.
- માણસે પોતે સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરતાં શીખવું જોઈએ. અન્યના વિચારો કે ઉક્તિઓ ઉપરછલ્લી રીતે સ્વીકારવી ન જોઈએ.
- કામ નાનું હોય કે મોટું, પણ હરકોઈ કામ આપણે કરીએ, એ શ્રેષ્ઠ અને ઉત્તમ કક્ષાનું હોવું જોઈએ. બની શકે તો તે કામ (સંપૂર્ણ રીતે) કોઈ પણ દોષરહિત કરવું જોઈએ. 'ચાલશે' એવું વલણ તો નહીં જ ચલાવી લેવું જોઈએ. ઉતરતી કક્ષાનું કામ ચલાવી લેવું એ પણ ગુનો છે.
- કોઈ પણ સફળતા કે કાર્યસિદ્ધિ જ્યાં સુધી લોકોની જરૂરિયાતો પૂરી ના કરતી હોય, કે તે રાષ્ટ્રહિતમાં ન હોય, અને જો એ સિદ્ધિ યોગ્ય સાધનો અને પ્રામાણિકપણે હાંસલ ન કરી હોય, તો એવી સિદ્ધિ ભૌતિક રીતે ગમે તેવી મોટી હોય કે સફળ ગણાતી હોય, પણ એવી સિદ્ધિની કોઈ કિંમત નથી.
- સારા માનવસંબંધો, વ્યક્તિગત ફાયદો તો કરે જ છે, પણ કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ, ધંધો કે સંસ્થા માટે અગત્યના અને જરૂરી છે.

ટાટા ગ્રુપ કંપની વતી પ્રકાશિત સંદેશમાંથી