

ઓક્ટોબર-૨૦૧૮

સંક - ૧૭



સંપાદકીય બોર્ડ

- એચ.કે. જોષી
- એસ.જે.મેહતા
- એમ.એમ.ઠક્કર

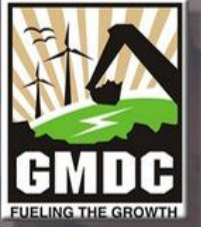


અનુક્રમણિકા

- સફળતાના પાંચ સૂત્રો
- અચરજ
- સુખનો માર્ગ
- મન: વિચારનો દરિયો
- શાળા ની પ્રવૃત્તિઓ



एक कदम स्वच्छता की ओर



# અરણોદય



Aashi Sharma  
II 'A'

# સફળતાના પાંચ સૂત્રો



શેલેષકુમાર જયંતિલાલ મહેતા,  
આચાર્યશ્રી, શ્રી એસ.કે.વી.વિદ્યાલય.

આજના યુગમાં જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાનાં જેટલા પાયાના સિધ્ધાંતો બતાવ્યા છે તેમાં વિદ્વાનોએ પાંચ મુખ્ય સિધ્ધાંતોને સ્થાન આપ્યું છે. જે વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં આ પાંચ સિધ્ધાંતોનો સમાવેશ કરી લે તે ગમે તે વિકટ પરિસ્થિતિ કેમ ન હોય , તે પોતાની ઇચ્છિત સફળતાઓની પસંદગી જરૂર કરી લે છે. આ પાંચ સિધ્ધાંતો છે - (૧) સાહસ અને નિયમિતતા (૨) સ્નેહ અને સાહનુભૂતિ (૩) પરિશ્રમ કે પુરુષાર્થ (૪) આત્મવિશ્વાસ અને બલિદાન (૫) પ્રસન્નતા અને માનસિક સંતુલન.

(૧) સાહસ અને નિયમિતતા:

પોતાના ગુણદોષને આધારે શ્રેયપથ પર આગળ વધનાર વ્યક્તિમાં જો નિર્ભયતાની ઉણપ હોય તો સમજી લેવું જોઈએ કે તે પોતાના ધ્યેય/લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકશે નહિ. દરપોક વ્યક્તિઓ આગળ વધવાની હિંમત જ નથી કરી શકતા. આવી વ્યક્તિઓ ડગલે ને પગલે આપત્તિ અને મુશ્કેલીઓની શંકા કરતા રહે છે. સફળતાના માર્ગ પર અસફળતાનો ભય અસ્વાભાવિક નથી. ડરપોક વ્યક્તિઓ આવી અજ્ઞાત અથવા અસંભવિત નિષ્ફળતાને કારણે અભિયાનનો આરંભ જ નથી કરી શકતી. જે શ્રેયની શરૂઆત જ ન હોય , તેનું પરિણામ કેવી રીતે શકે ? આ સંસારમાં દુષ્ટ તથા દુશ્મનોની ખોટ પણ નથી , તે સ્વાભાવિક રીતે જ આગળ વધતી વ્યક્તિના માર્ગમાં અવરોધ તથા વિરોધ બનીને ઉભી થઈ જાય છે. આવા સમયે દુષ્ટ તથા ખરાબ વ્યક્તિનો સામનો કરવા માટે જે સાહસની જરૂર છે તે ડરપોક કે બીકણ વ્યક્તિમાં નથી હોતું.

(૨) સ્નેહ અને સાહનુભૂતિ :

સફળતા અથવા તેના માટે પ્રયત્નમાં જો સ્નેહ તથા સાહનુભૂતિનો સમાવેશ કરવામાં ન આવે તો તે કાં તો નિષ્ફળતામાં બદલાઈ જશે અથવા પ્રાપ્ત જ નહિ થાય. જે ફૂર , કઠોર તથા અસંવેદનશીલ છે, તેનાં આ દુર્ગુણો જ તેના માર્ગમાં કંટક બનીને ફેલાઈ જશે. ઉન્નતિ તથા વિકાસ તરફ જવાની ઇચ્છા ધરાવનાર વ્યક્તિએ સ્નેહ તથા સાહનુભૂતિને સ્થાન આપવું જરૂરી હોય છે. જેથી પ્રતિદિન તે પણ સ્નેહ-સાહનુભૂતિ મેળવતી રહે અને તેનો માર્ગ પ્રશસ્ત થતો રહે છે.

### (3) પરિશ્રમ કે પુરુષાર્થ :

રહસ્ય એ જ છે કે પરિશ્રમભર્યો જ્ઞાનરૂપી દીવો પોતાના તેલ તથા દિવેટને ધીમે-ધીમે બાળે છે. તેનો પ્રકાશ ખરેખર તેની આ નિરંતર જીવનશૈલીનો જ હોય છે. જેને જ્યોતરૂપે દિવેટથી પ્રગટ કરે છે. દીપકનું કાર્ય બળવાનું છે. જે સમયે તે પોતાના કાર્યથી નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે , પ્રકાશરૂપી સફળતા તેનાથી દૂર જતી રહે છેપછી તે મૂલ્યહીન માટીના પાત્રથી કિશેષ કશું જ રહેતું નથી.

તેવી જ રીતે જે વ્યક્તિ પોતાના શરીરનો સાર પરિશ્રમરૂપી તપમાંખર્યો છે , પોતાનામાંરહેલી શક્તિ અને ક્ષમતાઓનો જેમ જેમ દીપક બળે છે તે સંસારને પ્રકાશ આપે છે અને શ્રેયરૂપે સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.દીપકની

આ સફળતાનો જે વિવેકપૂર્વક ઉપયોગકરે છે , તે પ્રકાશ મેળવીને ધન્યતા પ્રાપ્ત કરે છે. સક્રિયતા જ જીવન છે અને નિષ્ક્રિયતા મૃત્યુ. શ્રમથી દૂર રહીને આગળ અથવા પ્રમોદમાં પડી રહેનાર વ્યક્તિને જીવિત ન કહી શકાય.

### (૪) આત્મવિશ્વાસ અને બલિદાન :

આત્મવિશ્વાસ અને સ્વાવલંબન વિનાની વ્યક્તિને કોઈ મદદ કરતું નથી કે સહકાર / સહયોગ આપતું નથી. એવું કહેવાય છે કે લોકો તેને જ મદદ કરે છે, જે પોતાની મદદ પોતે જ કરે છે, અને જેનું હૃદય આત્મવિશ્વાસની ભાવનાથી ઓતપ્રોત થાય છે.

વ્યક્તિ મહેનતુ પણ છે અને આત્મવિશ્વાસુ પણ. પરંતુ તેનામાં જિજ્ઞાસા અને લગનની ખોટ છે તો તેનું નામ સફળ વ્યક્તિઓની યાદીમાં આવવું મુશ્કેલ છે. જેનામાં જિજ્ઞાસા નથી તે આગળ વધવા અથવા ઉપર ચઢવા માટે ઉત્સાહિત કેવી રીતે થઈ શકે ? જેનામાં જિજ્ઞાસા છે અને તેને સાકાર કરવાની લગન છે , પોતાના ધ્યેય , લક્ષ્ય તથા ઉદ્દેશ્યમાં તે તેને પ્રાપ્ત કરવામાં કોઈ સંભવ-ઉપાય બાકી નહિ રાખે.

સફળતા એક પ્રાપ્તિ છે , ઉપલબ્ધિ છે , જેને સમાજમાં સમાજની સહાયથી જ મેળવવામાં આવે છે. એવું કહેવાય છે કે જે આપે છે , તે જ મેળવે છે. કોઈ એવું ઇચ્છે કે સંસારમાં બધું જ મેળવતો જ જાય , પરંતુ કશું જ આપવું ન પડે તો આવી સ્વાર્થી અને સંકુચિત વૃત્તિવાળી વ્યક્તિઆદાન-પ્રાદાન પર ચાલતા સંસારમાં એક કદમ પણ આગળ વધી શકતી નથી.તેથી સફળતા મેળવવા અથવા તેની સંભાવનાઓ સુનિશ્ચિત કરવા માટે જરૂરી ત્યાગ તથા બલિદાન

(૫) પ્રસન્નતા અને માનસિક સંતુલન :

શરીરયાત્રા માટે જીવનની જેટલી જરૂર છે , તેટલી જ જરૂર સફળતા મેળવવા માટે પ્રસન્નતાની છે. અપ્રસન્ન વ્યક્તિ એક રીતે નિર્જીવ જ હોય છે. એક નાની એવી નિષ્ફળતા અને રંજ કરાવનાર વિરોધ થવાથી તે લજામણીની જેમ મુરઝાઈને નિરાશ તથાહતાશ થઈ જાય છે, ત્યારે આવા હલકા સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ સફળતાના મહાન પથ પર કેવી રીતે બિરાજમાન થઈ શકે ? માનસિક સંતુલન પ્રસન્નતાને આધીન રહે છે. દુઃખી હાલતમાં મનુષ્યનું સંતુલન અસંભવ છે અને અસંતુલન નિશ્ચિતરૂપે નિષ્ફળતાની જનની છે.

આમ, સફળતાની આકાંક્ષા રાખનાર વ્યક્તિને , શ્રેય પ્રાપ્ત કરવા માટે સફળતાનો અભ્યાસ અને વિકાસ કરતાં કરતાં પોતાના માર્ગ પર આગળ વધતાં રહેનારને જ સફળતા મળશે અને જરૂર મળશે. સતત ક્રિયાશીલતા જ સફળતાનો આધાર છે. , જે નિષ્ક્રિય છે , કશું કરતો નથી , હાથ-પગ હલાવ્યા વિના આગસમાં પડ્યો રહે છે તે હકીકતમાં જીવિત પણ ન કહી શકાય. પછી સફળ શું થશે ? એ સાચું છે કે સફળતાની શરૂઆત મનુષ્યના આંતરિક જીવનમાં જ થાય છે. તમામ મહાનકાર્ય વિચારરૂપે માનસપટલ પર ઉદય પામે છે , ત્યારે ધીરે-ધીરે બાહ્ય જગતમાં તેનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે.

જીવનમાં સફળતાની આશા રાખનારે નિષ્ફળતાનો પડકારની જેમ સ્વીકારકરવો જોઈએ અને પોતાની સર્જનશક્તિને આધારે નિષ્ફળતાની સખી નિરાશાને નજીક ન ફરકવા દેવી જોઈએ. મુશ્કેલીઓથી ડરવું એ અંતરમાં છૂપાયેલી કાયરતાની નિશાની છે. મુશ્કેલીઓથી ડરી જવાના બદલે તેને દુર કરવા તનતોડ મહેનતમાં

લાગી જવું જોઈએ. આમ, સંપૂર્ણ ઉત્સાહ અને સાહસ સાથે લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવાથી સફળતાની આશા રાખી શકાય છે. આવો અદમ્ય ઉત્સાહ અને ઉદ્યોગની ક્ષમતા પ્રગટ કરનાર પુરુષાર્થીના ગળામાં જયમાળા પડે જ છે. એમાં કોઈ શંકા નથી.

સફળતાની સિધ્ધિ જ વ્યક્તિનો જન્મસિધ્ધ અધિકાર છે. જે વ્યક્તિ પોતાના આ અધિકારની ઉપેક્ષા કરીને જેમ-તેમ જીવનજીવી લેવામાં સંતોષ માને છે, તે આવા બહુમુલ્ય માનવજીવનનું અવમુલ્યન કરીને એક એવા અવસરને ગુમાવી દે છે , જે પુનઃ મળવો સંદિગ્ધ છે. તેથી ઉઠો , અને આજથી જ પોતાની વાંછિત સફળતા મેળવવાનાકાર્યમાં લાગી જાઓ.



# અચરજ



ડૉ. એન.વી. સોરકીયા  
ઉચ્ચ.માધ્ય.શિક્ષક

દુનિયામાં બનતી ઘણી ઘટનાઓ આપણને અચરજ પમાડે તેવી લાગતી હોય છે. એવા વિસ્મય કે અચરજ ને આપણે જલ્દીથી સ્વીકારી શકતા નથી. વિસ્મય થી ભરેલા જગતમાં આપણને એવા ઘણા અચરજ નો અનુભવ પણ થતો હોય છે. તેની પાછળનાં કારણો આપણને ખબર નથી હોતાં. એમાંના એવાંબે અચરજ પમાડે તેવાં દષ્ટાંતો જાણવાં જેવા છે જેની વાત કરીએતો.....

(1) માણસની આંખ સતત પલકારા મારે તેનું કારણ શું?

કુદરતે આંખના પોપચાને અનેક કાર્યો સોંપ્યા છે. પહેલું કાર્ય લેન્સ રૂપી ડોળાને સ્વચ્છ રાખવાનું. પોપચાનો દરેક પલકારો જાણે કે ભીનું પોતું ફેરવતો હોય તેમ ડોળા પર બાઝતા રજકણ જેવા કચરાને સાફ કરે છે. બીજું એ કે ડોળા જો ભીના ન રહેતો હવાના ઓક્સિજન ને શોષી પણ શકે નહિ. શરીરના બધા અવયવોમાં માત્ર ડોળાને લોહી દ્વારા ઓક્સિજન મળતો નથી એટલેકે તે પુરવઠો તેમણે હવા દ્વારા મેળવવો પડે. ઇજા થવા કે ઝાપટ વાગવાનું જોખમ હોય ત્યારે પણ ઘડીના છક્કા ભાગમાં બીડાતા પોપચા આંખોને રક્ષણ આપે છે. માણસના આંખના પોપચા સરેરાશ પાંચ સેકન્ડે એક પલકારો મારે છે. દિવસમાં 1700 વાર અને વર્ષમાં 1250,000 વખત પલકે છે.

(2) ડોક્ટરો તેમના પ્રિસ્ક્રીપ્શનમાં દવાના નામ પહેલાં Rx એવી સંજ્ઞા લખે છે તેનો અર્થ શો ?

ઘણાં લોકો મહત્વના લખાણોનો આરંભ જેમ શુકન માટે કોઈ સંજ્ઞા વાપરીને કરે છે તેમ ડોક્ટરો પોતાના દરદીની દવાનું નામ લખાતાં પહેલાં શુભેચ્છા વ્યક્ત કરવાં Rx સંજ્ઞા વાપરે છે. પ્રાચીન સમયમાં રોમના પૂજાજનો ગુરુને એટલેકે જ્યુપિટરને દેવ તરીકે પૂજતા. ત્યાર પછી મધ્યયુગમાં તબીબો એવું માનતા થયાકે માણસના સ્વાસ્થ્ય પર ગ્રહોની અસર થાય છે. આથી રોમન લોકોએ ગુરુ માટે જે સંજ્ઞા પસંદ કરી તે ડોક્ટર તેમના પ્રિસ્ક્રીપ્શનમાં લખવા લાગ્યા. એ પછીનો ગુરુ તમને જલ્દી સાજા કરે તેવી શુભેચ્છા દર્શાવવા માટે Rx લખવાનો કાયમી ધારો પડી ગયો.

આવાં બીજાં કેટલાંબે અચરજની વાતો ફરી ક્યારેક કરીશું.

# સુખનો માર્ગ



શ્રીમતી અસ્મીતાબેન એચ. ત્રિવેદી  
પ્રાથમિક શિક્ષક

સોસીયલ મીડિયા જેવાં માધ્યમના વપરાશમાં જો સંયમ જાળવવામાં આવે તો જ માનવીય સંબંધોનો ખરો આનંદ માણી શકાય છે.

(જીવનમાં સુખી થવા માટે બહુ ઓછું જોઈતું હોય છે - માર્ક્સ ઓરેલિયસ)

ઈસવીસન પૂર્વે બીજી સદીમાં થઈ ગયેલા રોમન સમ્રાટ ઓરેલિયસને રણમેદાન પર હિંસા અને જાનમાલની ખુવારી જોયા બાદ સમ્રાટ અશોકની જેમ વૈરાગ્યભાવના થઈ હતી. એમણે જીવન વિશે પોતાના વિચારો “મેડિટેશન” નામના પુસ્તકમાં વ્યક્ત કર્યા છે જે આજે પણ ટાંકવામાં આવે છે. મહેલોમાં જાહોજલાલી ભોગવનાર સમ્રાટની સામે અમુક પ્રશ્નો ઉભા હતા. જેમ કે, શું માનવસંહાર દ્વારા થતો રાજ્યનો ફેલાવો કે યુધ્ધમાં મળતો વિજય વધારે સુખ આપશે? જીવનનાં અનુભવોમાંથી અને મૃત્યુને નજીકથી જોયા પછી આ રાજાને સમજાયું હતું કે ક્યારેક મોટી સફળતા કરતાં નાની ઘટનાઓ પણ વધારે સુખ આપી શકે છે.

દરેક વ્યક્તિએ સુખની વ્યાખ્યા પોતે કરવી પડે છે. તેમ છતાં મહત્તમ લોકોને જીવનમાં શું જોઈએ છે સ્પષ્ટ નથી હોતું. જ્યારે લક્ષ્ય જ નક્કી ન હોય ત્યારે યોગ્ય માર્ગની પસંદગી નથી થઈ શકતી અને સફળ થવું અશક્ય બની જાય છે. બીજાની સરખામણી કરવાથી અકારણ કોઈ અંત નથી હોતો અને એનું છેલ્લું પરિણામ પણ નથી આવતું.

જો કોઈ પણ એકની બરાબરી કરી લેવાય તો બીજાની સરખામણી માટે તૈયાર જ રહેવું પડે છે. એક ક્ષિતિજનો પડકાર સામે જ ઉભો હોય છે. આ અંતહીન દોડમાં છેવટે આપણે થાકી જઈએ છીએ. જેટલું મેળવ્યું છે તેને ભોગવવાનો પણ સમય નથી રહેતો. બીજાની આગળ નીકળી જવાની સ્પર્ધામાં ઉતરવા કરતાં જે કામ આપણને સંતોષ આપે તે જ સુખ પણ આપે છે.

આજે ટેકનોલોજીના લીધે અનેક સંભાવનાઓ વધી ગઈ છે અને રોજિંદા જીવનમાં જેની કલ્પના પણ ન કરી હોય તેવી સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ થઈ ગઈ છે. લગભગ બધાં જ કામો ઓછી મહેનત અને સરળતાથી પાર પાડી શકાય છે. વધુ પડતી સુવિધાઓની એક આડઅસર પણ હોય છે. આપણે નાનાં કામ માટે પણ ટેકનોલોજીનો સહારો લેવો પડે છે, કારણ કે એની આદત પડી ગઈ છે.

પહેલાં નાનાં કામો કરવામાં જે આનંદ મળતો હતો તે આજે ભુલાઈ ગયો છે. આજનું બાળક નાની ઉંમરથી જ ટેકનોલોજીના પરિચયમાં આવી જાય છે. આવી સ્થિતિના લીધે માનવીય સંબંધોની ઠુંફ જીવનની પ્રાથમિકતા નથી રહી. એકબીજા સાથેનો સંપર્ક પણ ઓનલાઈન વધી ગયો છે અને રૂબરૂ મુલાકાતો ઘટતી જાય છે. સોસિયલ મીડિયાના લીધે

બીજાઓ સાથે સરખામણીથી તણાવ વધે છે. આવા માધ્યમના વપરાશમાં જો સંયમ જાળવવામાં આવે તો જ માનવીય સબંધોનો આનંદ માણી શકાય છે.

જીવનની નાની ઘટનાઓમાં આનંદ મેળવવાની વૃત્તિ કેળવી શકાય. તો સુખ અને સંતોષની લાગણી થાય છે. અનૈતિક માર્ગે મેળવેલી મોટી સફળતા તણાવ વધારે છે અને સુખ નથી આપી શકતી.



## મન: વિચારોનો દરિયો



પી.બી. પ્રજાપતી  
ઉચ્ચ.માધ્યમિક શિક્ષક

‘ મન ’ . મન એક એવી જગ્યા છે કે જ્યાં વિચારોનો વરસાદ સતત ચાલુ હોય છે. પછી ભલેને તે વિચાર સકારાત્મક હોય કે નકારાત્મક . મન વિચારોની ગંથિ સતત બાંધ્યા કરે છે.

મનમાં કાંઈક ભરીને આપણે જો જીવીશું તો મનભરીને આપણે નહીં જીવી શકીએ. કહેવાય છે ‘ મન હોયતો માળવે જવાય ’. જો મન સ્વસ્થ હશે તો મુશ્કેલ કામને પણ મનગમતું બનાવી શકાય છે.

મન દુઃખો નું મેન્યુફેકચરિંગ ભલે કરે છે પણ જીભ એનું ટોપ ક્લાસ માર્કેટિંગ આપે છે. મનને કાબુમાં રાખવું એટલું જ અઘરું છે.

‘નવરો માણસ નખખોદ વાળે’ આ કહેવત આપણે બધાએ સાંભળી છે. માણસ જો નવરો હોય તો એનું મન આઉટ ઓફ કંટ્રોલ જતું રહે છે અને એ મનમાં વિચારોનું એટલું બધું એનાલિસીસ કરે છે કે એ મનને જ પેરાલિસીસ થઈ જાય છે.

એવું નથી કે હર વખતે મનને હંમેશા સકારાત્મક વિચારો જ આવે ઘણી વખત નકારાત્મક વિચારો મનને પ્રથમથી જ ઘેરી લેતા હોય છે. માં ને દિકરો જો સ્કૂલથી મોડો આવે તે વખતે તેણીને પ્રથમતો નકારાત્મક વિચાર એ જ આવે કે મારા દીકરાનું કાંઈક એકસીડન્ટ તો નહીં થયું હોય ને

મનમાં આપણે ફાલતું કચરો ભરેલો હશેતો મેમરી આવા કચરાથીજ કુલ થઈ જશે. સારા વિચારોને જગ્યા નહીં મળે. એટલેજ તો નકારાત્મક વિચારોને ભગાવી સકારાત્મક અને તંદુરસ્ત માનસિક વલણ કેળવવાનો પ્રયત્ન જરૂર આપણને ઉન્નત માનવ બનાવશે.

નબળા વિચારો મન પર ફાવી થાય તે પહેલાં જ , મન ને સમજવાનું કઠિન હોવા છતાં મક્કમ વલણ અપનાવી સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ

“ મન ચંગા તો કાથરોટ મે ગંગા ”

# શાળા ની પ્રવૃત્તિઓ

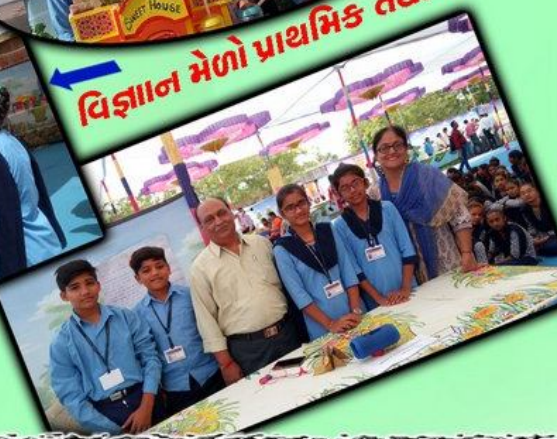
← પવારભાઈ નું સન્માન



← યુવા ઉત્સવ



← વિજ્ઞાન મેળો પ્રાથમિક તથા માધ્યમિક







**ઘોરણ -૧૦ તથા ઘોરણ -૧૨  
મોટીવેશન કાર્યક્રમ**

**શનિવાર ની પ્રવૃત્તી**





**ખેલ મહાકુંભ કબડ્ડી સ્પર્ધા**

