

કપલુ q_õbs

kgpds bpm5Z - kd^b^ bpm5Z
AL\$: 3-kàV\$bf-2018



Shaishav

qfhs®_y_s^h bpmL\$ Üpfp



“પ્રત્યેક સવાર થતી, ને મને હસ્તે મુખે નિમંત્રણ આપતી કે

તારું જીવન કુદરત જેટલું જ સાદુ અને કહું કે નિર્દોષ બનાવ.”

- દેશી ડેવિડ થોરો (અનુવાદ : સુંદરજી બેટાઈ)

‘પસંદગી તમારા હાથમાં છે...!’

એક વાક્ય છે, જે હું હંમેશા બધાને કહેવા માંગું છું. આ વાક્ય છે : **જીવન સરળ છે. સરળ છે અને ખૂબ જ મજાનું છે.** હું પહેલા આવું નહોતો વિચારતો. જ્યારે હું બેંગકોકમાં રહેતો ત્યારે મને લાગતું કે જીવન ખુબ જ મુશ્કેલ અને જટિલ છે. ઉત્તર પૂર્વ થાઈલેન્ડના એક નાના ગરીબ ગામડામાં મારો જન્મ થયો હતો. હું જ્યારે નાનો હતો ત્યારે બધું મજાનું અને સરળ હતું, પરંતુ જ્યારે ટીવી આવ્યું, ઘણા લોકો ગામમાં આવ્યા અને તેમણે કહ્યું ‘તમે ગરીબ છો, તમારે સફળતા પાછળ ભાગવાની જરૂર છે. તમારે સફળતા મેળવવા બેંગકોક જવું પડશે.’ મને ખુબ ખરાબ લાગ્યું, મારી ગરીબાઈનો અનુભવ થયો, તેથી મારે બેંગકોક જવું પડશે તેવું લાગ્યું. જ્યારે હું બેંગકોક ગયો ત્યારે મને ત્યાં ખુબ મજા ન આવી. તમારે ખુબ ભણવું પડે, ખુબ મહેનત કરવી પડતી અને પછી જ સફળતા મળે. મેં ખુબ મહેનત કરી, રોજના ઓછામાં ઓછા ૮ કલાક કામ કરતો, પરંતુ ફક્ત એક વાટકો નૂડલ્સ કે ડ્રાઈરાઈસ જેવું કંઈક ખાઈ શકતો. હું જ્યાં રહેતો તે જગ્યા પણ ખૂબ ખરાબ હતી. એક નાની ઓરડી જ્યાં ઘણા બધા લોકો સૂતા, ખૂબ ગરમી પણ થતી. મને ઘણા પ્રશ્નો થવા લાગ્યા. હું આટલી મહેનત કરું છું, છતાં પણ મારું જીવન કેમ આટલું મુશ્કેલ છે? કંઈક તો ગરબડ છે, હું કેટલી વસ્તુનું ઉત્પાદન કરું છું પણ મને પૂરતું મળતું નથી. મેં શીખવાની, ભણવાની કોશીશ કરી. યુનિવર્સિટીના વિષયો જોયા, ત્યારે મોટાભાગના બધા વિષયો અને ફેકલ્ટી એવા હતા જે વિનાશકારી વિષયો હતા. કોઈ ઉત્પાદિત (સર્જનાત્મક) જ્ઞાન યુનિવર્સિટીમાં મને મળ્યું નહીં. જો તમે આર્કિટેક્ટ કે ઈજનેર છો તો તેનો મતલબ તમે વધુ નુકશાન પહોંચાડો છો. આ લોકો જેટલું વધુ કામ કરે છે તેટલા વધુ પર્વતો તૂટે છે. ચાપોપ્રાયા તળેટીની સુંદર જગ્યા કોંકીટથી વધુને વધુ દબાયેલી હશે આપણે વધુ નુકશાન કરી રહ્યા છીએ, જળ અને જમીનને કઈ રીતે ઝેર આપવું અને બધાને નુકશાન પહોંચાડવું. જાણે લાગ્યું કે જે પણ આપણે કરી રહ્યા છીએ તેનાથી જીવન એટલું મુશ્કેલ હતું કે મને ખુબ નિરાશા થઈ. હું વિચારવા લાગ્યો કે, મારે બેંગકોકમાં રહેવાની શું જરૂર હતી? હું જ્યારે બાળક હતો એ સમય મને યાદ આવ્યો. કોઈ દિવસના આઠ કલાક કામ કરતું ન હતું, એક મહિનામાં ચોખા વાવવા અને બીજા મહિનામાં તેને લણવા, બાકીનો બધો સમય મુક્ત સમય, દર મહિનાનો મુક્ત સમય ! આથી જ અહીં થાઈલેન્ડના લોકો એટલા બધા તહેવાર ઉજવે છે. દર મહિને તહેવાર, કારણ કે એટલો બધો મુક્ત સમય છે અને દિવસના સમયે બધા બપોરે ઉઘ (નાની) ખેંચી લે છે. આજે પણ લાઓસમાં, તમે લાઓસ જરૂર જાણો, બપોરે જમીને લોકો થોડીવાર સુઈ જાય છે અને ઉઠીને પછી પંચાત કરે, તમારો જમાઈ કેવો છે? પત્ની કેવી છે? વહુ કેવી છે? વિગેરે. લોકો પાસે ખુબ સમય છે અને આ કારણે તેમની પાસે જાત સાથે રહેવા માટે ખુબ સમય છે. પોતાની જાતને સમજવા માટે સમય છે. જ્યારે તેઓ પોતાની જાતને સમજે છે ત્યારે તેઓ જોઈ શકે છે કે તેમને જીવનમાં શું જોઈએ છે? **અને ઘણા લોકોને સમજાય છે કે તેમને આનંદ જોઈએ છે, પ્રેમ જોઈએ છે અને તેમને પોતાની જીવન માણવી છે.** લોકોને પોતાનું જીવન ખુબ સુંદર કરીને, કોઈ સુંદર ટોપલીઓ બનાવે છે. પરંતુ હવે કોઈ આવું કરતું નથી. કોઈ એવું બનાવી શકતું નથી. લોકો બધી જગ્યાએ પ્લાસ્ટીક વાપરે છે. આજે મને લાગે છે કે કંઈક ગડબડ છે. આ સીસ્ટમમાં અત્યારે જે પ્રકારે જીવન છે, એ પ્રમાણે હું જીવી શકું નહીં. તેથી મેં યુનિવર્સિટી છોડવાનું નક્કી કર્યું અને મારા ઘરે પાછો ફર્યો અને જ્યારે હું ઘરે પાછો ફર્યો ત્યારે હું બાળક હતો ત્યારે મને જે જીવન યાદ હતું. તે પ્રમાણે જીવવાનું શરૂ કર્યું. મે વર્ષના ૨ મહિના કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. મે ૪ ટન ચોખા મેળવ્યા. અમે ૬ જણાનો પરિવાર આખા વર્ષમાં અડધા ટનથી પણ ઓછા ચોખા વાપરીએ. આથી અમે થોડા ચોખા વેચી શકીએ. અમે બે તળાવ માછલી માટે બાંધ્યા. આખું વર્ષ અમને ખાવામાં ચાલે તેટલી માછલી મળી રહે છે. મેં એક નાનો બગીચો પણ શરૂ કર્યો. અડધા એકરથી પણ ઓછી જગ્યામાં હું રોજ બગીચાની સંભાળ માટે ૧૫ મિનિટ આપું છું. મારા બગીચામાં ૩૦ થી પણ વધુ જાતના શાકભાજી છે, ૬ લોકો તો આટલું બધું ખાઈ ન શકે. તેથી બજારમાં વેચવા માટે મારી પાસે વધારાનો સામાન હોય છે. અમે થોડું કમાઈ પણ લઈએ છીએ. હવે મને એવું લાગે છે કે, આ કેટલું સરળ છે, હું બેંગકોક શા માટે ગયો હતો? જ્યાં મેં ૭ વર્ષ સુધી તનતોડ મહેનત કરી અને છતાં પૂરતું ખાવાનું હતું નહિ અને અહીં હું વર્ષના બે મહિના અને દિવસની ૧૫ મિનિટ આપું છું તો હું છ વ્યક્તિઓને જમાડી શકું છું. કેટલું સરળ છે. પહેલા મને લાગતું કે મારા જેવા ડફીળ લોકો જેને શાળામાં ક્યારેય સારા માર્ક્સ આવ્યા ન હતા, તે કેવી રીતે પોતાનું ઘર બનાવશે? કારણ કે મારાથી વધુ હોશિયાર લોકો જે હંમેશા પહેલા નંબરે પાસ થતાં હતા. જેને સારી નોકરી પણ મળી, તેમને પણ ૩૦ વર્ષથી વધુ ઘર બનાવતા લાગ્યા અને હું જેણે તો યુનિવર્સિટી પણ પૂરી કરી ન હતી, તે કેવી રીતે ઘર બનાવશે? મારા જેવા ઓછું ભણેલા લોકો માટે તો કોઈ આશા જ નથી. પણ પછી મેં earthly ઘર બનાવવાનું શરૂ કર્યું અને તે ખુબ સરળ હતું. હું રોજ સવારે ૫ વાગે ઉઠી અને તેના માટે બે કલાક આપતો, ફક્ત ૫ થી ૭ અને ૩ મહિનામાં મારું ઘર બની ગયું.

મારો એક મિત્ર જે ક્લાસમાં સૌથી પહેલો આવતો, તેનું ઘર પણ ૩ મહિનામાં બની ગયું. પરંતુ તેનું દેવું ચુકવતા તેને ૩૦ વર્ષ લાગ્યા ! તો તેની સરખામણીમાં મારી પાસે ૨૯ વર્ષ અને ૧૦ મહિનાનો મુક્ત સમય મળ્યો ! અને મને લાગ્યું કે જીવન કેટલું સરળ છે. મને તો કલ્પના પણ ન હતી કે ઘર બનાવવું આટલું સહેલું છે અને હવે હું દર વર્ષે ઘર બનાવું છું. ઓછામાં ઓછું એક ઘર, મારી પાસે બહુ પૈસા નથી, પરંતુ અનેક ઘર છે. મારી માટે તો મુંઝવણ એ છે કે હું રાત્રે ક્યાં ઘરમાં સુવા જાઉં ? તો ઘરનો પણ સવાલ નથી, કોઈપણ વ્યક્તિ ઘર બનાવી શકે છે. ૧૩ વર્ષના સ્કૂલમાં જતા છોકરાઓ પણ ઈંટ બનાવીને ઘર બનાવી શકે છે. બહું ઉંમરલાયક મહિલા પણ પોતાની માટે ઝુંપડું બનાવી શકે છે. કેટલા લોકો ઘર બનાવી શકે છે. ખૂબ સરળ છે અને જો તમને મારો વિશ્વાસ ન થતો હોય તો જાતે બનાવીને જઈ શકો છો. હવે પછીની વાત છે કપડાં. મને એવું લાગતું કે હું ગરીબ છું. દેખાવડો (Handsome) નથી. હું કોઈની જેમ દા.ત. મુવી સ્ટારની જેમ કપડાં પહેરવા ગયો. જેથી વધુ સારો દેખાઉં, મેં એક મહિના સુધી પૈસા બચાવ્યા જેથી કરીને હું એક જીન્સ ખરીદી શકું. આખરે જ્યારે મેં તે પહેર્યા પછી, મેં અરીસામાં આમથી આમ ફરીને જોયું હું તો એ જ વ્યક્તિ હતો ! મોંઘામાં મોઘું જીન્સ પણ મારા જીવનને બદલી શકતું નથી. મને લાગ્યું હું પાગલ થઈ ગયો છું. શા માટે મેં આ જીન્સ ખરીદ્યું ? એક મહિનો, ફક્ત એક જીન્સનું પેન્ટ ખરીદવા કાઢ્યો ? તેનાથી હું બદલાયો પણ નહીં. મેં આ વિશે વધુ વિચારવાનું ચાલુ કર્યું. આપણે ફેશનને ફોલો કરવાની શું જરૂર છે ? કારણ કે આપણે તેને ફોલો કરીએ છીએ. આપણે ક્યારેય તેની સાથે થવાના નથી. તેથી તેને ફોલો ન કરો. જ્યાં છો ત્યાં જ રહો. તમારી પાસે જે છે એનો ઉપયોગ કરો. ત્યારપછી, આજ સુધી ૨૦ વર્ષમાં મેં એકપણ જોડી કપડાં લીધા નથી. મારી પાસે જેટલા કપડા છે તે બીજાના જુના કપડા છે. જ્યારે લોકો મને જુના કપડા પહેરેલો જુવે છે તો તે મને વધુ કપડા આપી જાય છે. તો મારી મુશ્કેલી હવે એવી છે કે મારે વારંવાર આ કપડા બીજા લોકોને આપવાની જરૂર પડે છે. કેટલું સરળ છે, અને જ્યારે મેં કપડા ખરીદવાના બંધ કર્યા ત્યારે મને સમજાયું કે આ ફક્ત કપડા બાબતે નથી પણ બીજી બાબત છે. મને સમજાય કે જ્યારે પણ હું કંઈ ખરીદું તો હું ખોટો છું. હું જ્યારે આવું વિચારું છું ત્યારે મને વધુ મુક્તતા લાગે છે અને છેલ્લી વાત છે કે હું જ્યારે માંદો પડું છું ત્યારે હું શું કરીશ ? મને શરૂઆતમાં બહુ ચિંતા થતી, કારણ કે મારી પાસે તો કોઈ પૈસા ન હતા, પણ હું વધુ વિચારવા લાગ્યો. મોટાભાગે બિમાર પડવું એ નોર્મલ છે. ખરાબ નથી. માંદા પડવાથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, આપણે આપણા જીવનમાં કંઈ ખોટું કર્યું છે અને તેથી આપણે માંદા પડીએ છીએ. જ્યારે હું માંદો પડું છું ત્યારે મારે અટકીને મારી જાત સાથે રહેવાની જરૂર છે, આ વિશે વિચારવાની જરૂર છે. મેં શું ખોટું કર્યું તે વિચારવાની જરૂર છે. આથી હું શીખ્યો કે પાણીની મદદથી કંઈ રીતે મારી જાતને ઠીક કરી શકું, માટીની મદદ કંઈ રીતે લઈ શકું ? સામાન્ય જ્ઞાનની મદદથી કંઈ રીતે હું સાજો થઈ શકું ? તેમ હું શીખ્યો. તો હવે આ ચાર વસ્તુઓ માટે હું સ્વનિર્ભર બન્યો છું. મને એવું લાગે છે કે જીવન ખુબ સરળ છે. મને સ્વતંત્રતાનો મુક્ત હોવાનો અહેસાસ છે. મને કંઈ વસ્તુની ખોટી ચિંતા મોટાભાગે થતી નથી. મારામાં ડર પણ ઓછો છે, મારા જીવનમાં મારે જે કરવું છે તે કરી શકું છું. પહેલા હું ખુબ ડરીને જીવતો હતો. લાગતું કે હું કંઈ કરી શકું નહીં. પણ હવે મને મુક્તતા અનુભવાય છે. જાણે આ પૃથ્વી પર હું અનન્ય માનવ છું. મારા જેવું કોઈ નથી, મારે મારી જાતને કોઈની જેવી બનાવવાની નથી. જાણે હું પહેલો નંબર છું. આવી વસ્તુઓ જીવનને સરળ અને હળવી બનાવે છે. આ પછી હું વિચારવા લાગ્યો કે હું બેંગકોકમાં હતો ત્યારે બહુ અંધારામાં હતો. મારા જીવનમાં અંધારું હતું. મને એવું લાગ્યું કે બની શકે ઘણા લોકો એ સમયે આવું જ વિચારતા હશે. તેથી અમે ચિઆંગમાઈમાં ‘પનપન’ નામની જગ્યા શરૂ કરી. તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય બીજ બચાવવાનો છે, બીજ ભેગા કરવાનો છે, કારણ કે બીજ ખોરાક છે અને ખોરાક જીવન છે, જો બીજ નહીં હોય તો કોઈ જીવન નહીં હોય. બીજ નથી તો સ્વતંત્રતા નથી. બીજ નથી તો ખુશી નથી. જીવન કોઈના પર આધારીત છે, કારણ કે તમારી પાસે ખોરાક નથી. આથી બીજ બચાવવા ખુબ જરૂરી છે. તેથી અમે તેના પર ધ્યાન આપી રહ્યા છીએ, તે મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે અને બીજી વસ્તુ છે ‘લર્નિંગ સેન્ટર’. અમે અમારું શીખવાનું આગળ વધારી શકીએ અને જીવન કેવી રીતે સરળ બનાવવું એ શીખીએ, માટે સેન્ટર બનાવ્યું છે. આપણને હંમેશા જીવન અઘરું અને અટપટું બનાવતા શીખવાડાય છે. આપણે કોઈ રીતે તેને સરળ બનાવી શકીએ ? સરળ જ છે, પણ તેને કંઈ રીતે સરળ બનાવવું આપણને ખબર નથી. કારણ કે આપણે તેને જટીલ બનાવવા ટેવાઈ ગયા છીએ. હવે, અમે શીખવાની શરૂઆત કરી છે. સાથે રહેવાની શરૂઆત કરી છે. અત્યાર સુધી આપણને એકબીજાથી અને તમામ વસ્તુઓથી ડીસ્કનેક્ટ કરતાં જ શીખવાયું છે, જેથી ‘સ્વતંત્ર’ બનાય ! આપણે માત્ર પૈસા પર જ આધાર રાખીએ અને એકબીજા વ્યક્તિ પર રાખવાની જરૂરત રહે નહિ ! પરંતુ, હવે ખુશ રહેવા આપણે ફરીથી આપણી જાત સાથે જોડવાની, આપણા મન અને શરીરને ફરીથી જોડવાની તથા એકબીજા સાથે જોડવાની જરૂર છે. જેથી આપણે ખુશ રહીએ. જીવન તો ખુબ સરળ છે. શરૂઆતથી અત્યાર સુધી હું શીખ્યો કે ચાર પ્રાથમિક જરૂરીયાત ખોરાક, ઘર, કપડાં અને દવા બધા જ માટે હોવી જોઈએ અને તેને

સરળ બનાવો તો તે અસભ્ય (અસંસ્કૃતિ) વ્યવહાર છે ! હવે જ્યારે આપણે આપણી આજુબાજુ બધે જોઈએ છીએ કે કેટલા બધા એવા લોકો છે જે યુનિવર્સિટી પુરી કરે છે અને આ પૃથ્વી પર કેટલી બધી યુનિવર્સિટી છે ! આટલા બધા હોંશિયાર લોકો છે પણ જીવન અઘરું અને અઘરું બની રહ્યું છે અને આપણે કોના માટે અઘરું બનાવી રહ્યા છીએ ? કોના માટે આટલી મહેનત મજૂરી કરી રહ્યા છીએ ? મને લાગે છે, આ ખોટું છે, આ નોર્મલ નથી. તેથી મારે ફરીથી નોર્મલ તરફ પાછા આવવું છે. નોર્મલ વ્યક્તિ બનવા, પ્રાણી જેવા બનવા, પક્ષીઓ એક કે બે દિવસમાં માળો બનાવે છે. ઉંદર એક રાતમાં દર બનાવે છે, પણ આપણે હોંશિયાર માનવોને એક ઘર માટે ૩૦ વર્ષ લાગે છે અને ઘણા બધા લોકોને તો આશા પણ નથી કે તેઓ આ જીવનમાં પોતાનું ઘર બનાવી શકે ! આ ખોટું છે. શા માટે આપણે આપણી તાકાતને નષ્ટ કરી રહ્યા છીએ. આપણી ક્ષમતાઓને નષ્ટ કરી રહ્યા છીએ ? મારા માટે હવે બહું થયું, જેને લોકો સામાન્ય કહે છે તેવા અસામાન્ય માનવ તરીકે જીવવાનું ! આથી હવે હું નોર્મલ રીતે જીવવાની કોશિશ કરું છું. પણ લોકો મને અબનોર્મલ તરીકે જુએ છે, પાગલ માણસ તરીકે જુએ છે, પણ મને એનાથી ફેર નથી પડતો, કારણ કે એમાં મારો કોઈ દોષ નથી, તેમનો છે, તેઓ એ રીતે વિચારે છે. મારું જીવન તો સરળ અને હળવું છે અને મારી માટે તે પુરતું છે. લોકો પોતાની રીતે વિચારી શકે છે. મારી બહારની કોઈ વસ્તુને હું મેનેજ કરી શકતો નથી. હું મારા મનને બદલી શકું છું. મેનેજ કરી શકું છું. હવે, મારું મન હળવું અને સરળ છે અને તે પૂરતું છે, જો કોઈને પસંદગી કરવી હોય તો તેમની પાસે વિકલ્પ છે, સરળ કે અઘરું અને પસંદગી તમારા હાથમાં છે.

આભાર...

(ટેડટોકમાં જોન જોન્ડાઈએ આપેલ વક્તવ્યનો સારાંશ.... Life is easy... ભાવાનુવાદ : ઈશા શેઠ)



ઘણાં બધાં કામો સાથે કરવાની તેમજ ઘણું બધું જાણવાની ટેવ ક્યારેક ખતરનાક

Guy Winch અમેરિકન સાયકોલોજિસ્ટ છે અને લેખક પણ છે, તેમના જાણીતાં પુસ્તકો છે - Emotional First Aid & How to Fix a Broken Heart. લેખક ચેતવણી આપે છે કે કેટલાક લોકો એક સાથે ઘણાં કામ કરતા નજરમાં આવે છે. આજકાલ આપણે જોતા હોઈએ છીએ કે મિત્રો ભેગા મળીને વાત કરતા હોય છે ત્યારે કેટલાક લોકો પોતાના સ્માર્ટ ફોન પર નજર નાંખતા રહે છે અને સમૂહની વાતોમાં પણ ધ્યાન રાખી રહ્યા છે, તેમ દર્શાવવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. ચાલુ વાહને મોબાઈલ પર વાતો કરનારા પણ હોય છે, કેટલાક સાહસવીરો તો ચાર રસ્તા પર ટૂ વ્હિલર ચલાવતા ચલાવતા માથા અને ખભા વચ્ચે મોબાઈલ દબાવીને વાતો કરતા કરતા, વાહનનો યુ ટર્ન પણ લેતા હોય છે. અમદાવાદમાં રેલ્વેના પાટા કોસ કરતી વખતે એક ડોક્ટર મોબાઈલ ફોન પર વાત કરતા હતા. પાટા પર ગાડી આવી રહી હતી તેના તરફ ધ્યાન પણ ન ગયું અને મોતને ભેટ્યા.

લેખક Guy કહે છે કે, ન્યુયોર્કમાં ૧૪૦૦ જેટલા લોકો રસ્તામાં કાર સાથે અથડાયા હતા, તેમાંના ૨૦% કિશોરો હતા, જેઓ પોતાના મોબાઈલમાં મસ્ત હતા. યોગ્ય માત્રામાં આયોજન પ્રમાણે ગૃહિણી કેટલાંક કામ સાથે કરતી હોય છે. પરંતુ ક્યારેક માત્ર ઉતાવળથી જલદી જલદી કામો પતાવવાની લાચ અને તેમાં વિશેષ કરીને નોકરી કરતી બહેનો (ભાઈઓ પણ હોઈ શકે) રસોડામાં ઘણાં બધાં કામો સાથે કરે છે તેમાં દૂધ ઊભરાઈ જાય તો ક્યારેક ખાવાની રસોઈ વધારે પડતી શેકાઈ જાય કે કૂકરમાં પાણી ખલાસ થયા પછી પણ ગેસ ચાલુ રહી જતાં ચોંટી જાય તો ક્યારેક અકસ્માત પણ સર્જાય !

ઘરમાં નાનાં બાળકો પણ એક હાથમાં સ્માર્ટફોન લઈને કોઈ સીરીયલ જોતાં હોય અને બીજા હાથમાં રીમોટ કંટ્રોલ રાખીને ટીવીમાં અન્ય સામગ્રી જોતાં હોય છે.

એક્સપ્રેસ હાઈવેમાં ફાસ્ટ ટ્રેક પર બસ ચલાવનાર એક હાથે ફોન પકડીને લાંબી લાંબી વાતો કરતો હોય તે જોતાં બિચારા મુસાફરોના જીવ અદ્ધર થઈ જાય છે.

કલાસમાં શિક્ષક વ્યાખ્યાન આપતા હોય ત્યારે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પોતાના કોમ્પ્યુટરમાં તે જ વિષય અંગેની માહિતી પણ શોધતા રહેતા હોય છે. કેટલાક માત્ર શિક્ષકને જ સાંભળતા રહેતા હોય છે. અનુભવે જણાયું છે કે સાંભળનાર વિદ્યાર્થી વધુ માર્ક મેળવે છે. આરોગ્ય સારું જાળવવા ખાતી વખતે ટીવી-મોબાઈલનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. આજે તો બાળકોને હાથમાં ફોન પકડાવીને માતાઓ બાળકના મોંમા કોળિયો મૂકતી હોય છે. શહેરી જિંદગીમાં પતિદેવ કામ પરથી મોડા આવે ત્યારે પત્ની તેમની સાથે જમવા માટે રાહ જુએ છે. પતિ જમીને તરત હાથમાં મોબાઈલ લઈને પરિવાર સાથે બેસે છે. ઘણા પરિવારોમાં પતિ-પત્નીના ઝઘડાના મૂળમાં મોબાઈલ હોય છે. Guy કહે છે, સ્માર્ટ ફોન માનવીય સંબંધોમાં કડવાશ લાવે છે.

વિશ્વમાં, દેશમાં શું બની રહ્યું છે તે જાણવું જરૂરી છે. પરંતુ ફટાફટ સમાચારો તરફ, ઘટનાઓ તરફ, આવેલા મેસેજ્સ તરફ નજર નાંખનારા અને સાથે સાથે બીજા કામોમાં પણ ધ્યાન આપનારા ક્યારેક અતિરેક થતાં ડિપ્રેશનનો ભોગ બને છે. તેમની યાદશક્તિ ઘટવાની શક્યતા છે. તેમજ કાર્યક્ષમતા પણ ઘટી જાય છે.

આપણા જીવનમાં ટેકનોલોજીનો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ આવકારદાયક છે પરંતુ તેનો ઓવરડોઝ સમૃદ્ધ જિંદગીમાં એક નવો Techoference કહેવામાં આવે છે. ઉપરની વિગતોને ખ્યાલમાં રાખીને મોબાઈલ ફોન કે તેના જેવા અન્ય સાધનો દ્વારા મહિતીના આદાન-પ્રદાન અંગેની કેટલીક વિગતો જોઈએ -

- દુનિયાની વસ્તી ૭ અબજ, ૬૦ કરોડ છે તેમાંથી ૫ અબજ ૧૦ કરોડ લોકો મોબાઈલ ફોન વાપરે છે.
- ૪ અબજ લોકો ઈન્ટરનેટ વાપરે છે. ૩ અબજ, ૧૦ કરોડ લોકો સોશયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરે છે.
- એક મિનિટમાં ઈન્ટરનેટ દ્વારા ૪ લાખ, ૫૦ હજાર ટૂવીટ્સ મોકલવામાં આવે છે. એક મિનિટમાં ૮ લાખ લોકો ફેસબુક લોગ કરે છે, ખોલે છે. ગુગલ પર એક મિનિટમાં ૩૫ લાખ સર્ચ થાય છે, ૪૧ લાખ યુટ્યુબ વિડિઓ જોવામાં આવે છે અને ૧૫ કરોડ, ૬૦ લાખ ઈ-મેઈલ્સ મોકલવામાં આવે છે.
- વિશ્વ આજે Network theats પર ચિંતિત છે. આપણા દેશમાં ભડકાવનારા સમાચારોની મોટા પાયે આપ-લે થાય છે, જે તોફાનો સર્જે છે, લોકોના જાન લેવામાં આવે છે.

ટેકનોલોજી સમાજ પર હાવી ન થઈ જાય તે માટે નવા નીતિ-નિયમો અંગે સ્વસ્થપણે વિચારવું રહ્યું. ટેકનોલોજીની બે ધારી તલવારને સાયવવાનું કપરું કામ સ્વસ્થ સમાજે કરવું પડશે.

Adam Alter નામના લેખકે વર્ષ ૨૦૧૭માં એક પુસ્તક લખ્યું જેનું નામ છે -

Irresistible ; The Rise of addictive Technology and the Bussiness of keeping us hooked.

લેખકે તેમાં પાંચ પ્રશ્નોનો એક ટેસ્ટ મૂક્યો છે, જેને એડિક્શન ટેસ્ટ નામ આપ્યું છે. તે નીચે પ્રમાણે છે. આપણે પણ આ પ્રશ્નોનો જવાબ મનમાં આપી શકીએ અને આપણે ક્યાં છીએ તે નક્કી કરી શકીએ છીએ.

- (૧) તમે કેટલા કલાક, તમારે રહેવું ન હોય તેમ છતાં ઓનલાઈન રહો છો ?
- (૨) તમે વારંવાર ઓનલાઈન પર હોવ છો, તેવી ફરિયાદો તમારા મિત્રો તમને કેટલીવાર કરે છે ?
- (૩) તમે કેટલી વખત તમારે કરવાના મહત્વના કામ છોડીને તમારા પર આવેલી ઈમેઈલ્સ ચેક કરો છો ?
- (૪) મોડી રાત્રે લોગ-ઈન રહીને કેટલી રાતોની ઊંઘ બગાડો છો ?
- (૫) કેટલી વખત લાવો 'Just a few minutes' કહીને તમે ઓનલાઈન પર ચાલુ રહો છો ?

અમેરિકામાં બાળકો અઠવાડિયામાં ૫૦ કલાક ટીવી જોતાં રહે છે. સ્ટીવ જોબ્સ અને માર્ક ઝુકરબર્ગ તેમનાં બાળકોને ખૂબ જ મર્યાદિત સમય માટે આઈ-પેડ વાપરવાની છૂટ આપે છે અને બાળકોને ઘરબહાર રમવા જવા માટે કહે છે. બાળકો તેમનું બાળપણ ન ગુમાવે તેની કાળજી લે છે.

(સૌજન્ય : ભૂમિપુત્ર તા. ૧૬-૦૮-૨૦૧૮ના અંકમાંથી સાભાર)



બાળ અધિકાર તાલીમ અને સંશોધન કે

સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૮ના મહિનામાં નીચે મુજબની વિશેષ પ્રવૃત્તિઓ યોજાઈ.

શૈશવ દ્વારા અન્ય સંસ્થાઓને તાલીમ

- ૫ અને ૬ સપ્ટેમ્બરના રોજ શ્રી આર.ડી. ગાર્ડી ભાવનગર સ્ત્રી કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી ન.ચ. ગાંધી કુમારી મંદિરની ધો. ૭ અને ૮ની વિદ્યાર્થીનીઓ સાથે કિશોરીવસ્થામાં થતાં શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક ફેરફારોની નિયમિત યોજાતી તાલીમના છેલ્લા તબક્કામાં સ્વરક્ષણ અંગેની વિશેષ તાલીમ શૈશવના મહિલા કાર્યકરો દ્વારા આપવામાં આવી હતી.
- Life Beyond Development - વિકાસની પેલે પાર... વિશ્વમાં થઈ રહેલ પર્યાવરણ અને જીવનને હાનિકારક બાબતો અંગેની જાગૃત્તિ, વિશેષ કરીને સ્વજાગૃત્તિના અનુસંધાનમાં ૨૧-૨૨-૨૩ સપ્ટેમ્બરના રોજ આરોહી સ્કૂલ, હોસુર (બેંગલોર પાસે) યોજાયેલ શિબિરમાં શૈશવમાંથી ઈશાબહેને ફેસીલીટેટર તરીકે સેવાઓ આપી હતી.
- સેવા-રૂરલ વિવેકાનંદ ગ્રામીણ ટેકનીકી કેન્દ્ર, ગુમાનદેવ (જિ.ભરૂચ)ના વિદ્યાર્થીઓ સાથે લાઈફ સ્કીલ અંગેની નિયમિત તાલીમ શૈશવ દ્વારા યોજવામાં આવે છે. તેના ભાગરૂપે ટાઈમ મેનેજમેન્ટ વિષેની તાલીમ કેન્દ્રની ઈન્સ્ટ્રક્ટર સ્ટાફ ટીમને ૩૦ સપ્ટેમ્બરના રોજ ફાલ્ગુનભાઈ દ્વારા આપવામાં આવી હતી.

અન્ય કાર્યક્રમોમાં શૈશવનું પ્રતિનિધિત્વ

- ૮ સપ્ટેમ્બરના રોજ શિશુવિહાર ખાતે પૂ.શ્રી માનભાઈ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાનમાળાના અનુસંધાનમાં ડૉ.શ્રી વિદ્યુતભાઈ જોષીના મુખ્ય વ્યક્તવ્ય સાથે સૌરાષ્ટ્રની સંસ્થાના પડકારો અને પ્રશ્નો અંગે ચર્ચા યોજાઈ હતી. જેમાં શૈશવમાંથી ફાલ્ગુનભાઈ, આશિષભાઈ તથા અલ્પેશભાઈ સહભાગી થયા હતા. આ પ્રસંગે બાળકોની સ્થિતિ અને પડકારો અંગે ફાલ્ગુનભાઈએ ટૂંક વક્તવ્ય આપ્યું હતું.
- ૨૦ સપ્ટેમ્બરના રોજ જનપથ, અમદાવાદની વાર્ષિક સાધારણ સભામાં શૈશવમાંથી અલ્પેશભાઈ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

શૈશવના કાર્યકરો સાથે તાલીમ

- ૯ સપ્ટેમ્બરના રોજ શૈશવના કાર્યકરો સાથે વિજ્ઞાનના પ્રયોગો અંગેની વિશેષ તાલીમ સંસ્થાના શ્રી અલ્પેશભાઈ દ્વારા આપવામાં આવી હતી કે જેથી બાળકોને ઘર આંગણે વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો પ્રત્યક્ષ અનુભવ દ્વારા કાર્યકરો શીખવાડી શકે.



- ચાઈલ્ડ હેલ્પ લાઈન - ૧૦૮૮માં સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૮ દરમ્યાન મુખ્યત્વે નીચે મુજબની કામગીરી થઈ હતી.
- સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૮માં શહેરની કુલ ૮ સ્કૂલોમાં જઈને ૧૮૨૮ બાળકોને તથા ૬૯ શિક્ષકોને ચાઈલ્ડ હેલ્પ લાઈનની કામગીરી અંગે વિસ્તૃત માહિતી આપી કાઉન્સેલીંગ સેન્ટરની પણ વાત કરેલ અને ચાઈલ્ડ લાઈન કઈ રીતે કાર્ય કરે છે અને બાળકો તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકે તે અંગે સમજણ આપવામાં આવી હતી.
- આ ઉપરાંત શહેરની કુલ ૦૭ આંગણવાડીમાં જઈને કુલ ૨૧૫ બાળકો સાથે રમતની પ્રવૃત્તિ તથા ૮૪ વાલીઓ સાથે પણ મિટીંગ કરી પત્રિકા વિતરણ કરી હતી.
- આ મહિના દરમ્યાન ભાવનગરની ૧૦ હોસ્ટેલમાં જઈ કુલ ૩૪૪ વિદ્યાર્થીઓને તેમજ અન્ય સ્ટાફને મળી તેમને ચાઈલ્ડ લાઈન કઈ રીતે કામ કરે છે તેની વિસ્તૃત માહિતી આપી ચાઈલ્ડ લાઈનનો પ્રચાર-પ્રસાર કર્યો હતો.
- આ મહિના દરમ્યાન અલગ અલગ વિસ્તારોમાં બાળકો સાથે ૦૩ ઓપન હાઉસ કરેલ જેમાં કુલ ૧૯૩ બાળકોને કાગળકામ, વિવિધ રમતો, બાળ અધિકાર ગેઈમ કરાવવામાં આવેલ. બાળકોએ આ દરમ્યાન પોતાને મૂંઝવતા પ્રશ્નો જેવાં કે સ્કૂલના પ્રશ્નો, ભણવામાં યાદ ન રહેવું, ડર વગેરે વિશે પણ ચર્ચા કરેલ અને તેમને ચાઈલ્ડ લાઈન ટીમ દ્વારા માર્ગદર્શન પૂરૂ પાડવામાં આવ્યું હતું.
- આ મહિના દરમ્યાન શહેરના અલગ અલગ વિસ્તારોમાં કુલ ૧૭ કોમ્યુનીટી મિટીંગ કરવામાં આવેલ જેમાં લગભગ ૪૫૪ લોકોને ચાઈલ્ડ લાઈન વિશે અને કઈ રીતે કામગીરી કરવામાં આવે છે તેની વાત કરવામાં આવી હતી.
- આ મહિના દરમ્યાન ૩ નાઈટ આઉટ રીય કરવામાં આવી હતી. જેમાં શહેરના બસ સ્ટેન્ડ, રેલ્વે સ્ટેશન, તળાવ, દાણાપીઠ, ચિત્રા, આખલોલ જકાતનાકા, મફતનગર જેવા જુદા જુદા વિસ્તારોમાં જઈ ચાઈલ્ડ લાઈનની માહિતી પૂરી પાડવા ઉપરાંત પત્રિકા વિતરણ, દુકાનો પર અને અન્ય જગ્યાઓ પર સ્ટીકરો લગાવેલ અને સ્ટ્રીટ ચિલ્ડ્રનને મળી તેમને અને તેમના વાલીને શેલ્ટર હોમમાં રહેવાની સુવિધા અંગે વાત કરી હતી.

- આ ઉપરાંત આ મહિના દરમ્યાન અલગ અલગ ૦૮ સંસ્થાઓની મુલાકાત લઈને ત્યાંના લગભગ ૧૮૦ જેટલા કર્મચારીઓને મળી તેમને ચાઈલ્ડ લાઈનની કામગીરી વિશેની જાણકારી આપવામાં આવી હતી.



- આ મહિના દરમ્યાન જન્માષ્ટમી અને ભાદરવી અમાસના લોકમેળામાં ચાઈલ્ડ લાઈનના સ્ટોલ લગાવી બાળ અધિકારોનું પ્રદર્શન ગોઠવેલ અને બેનરો લગાવેલ તેમજ અંદાજીત ૩૦૦૦ લોકોને પત્રિકા વિતરણ કરી ચાઈલ્ડ લાઈનની માહિતી પૂરી પાડી હતી.
- આ ઉપરાંત અલગ અલગ વિસ્તારમાં કુલ ૧૮ CPC મિટીંગ કરવામાં આવેલ જેમાં ૯૩ બાળકો અને ૧૦૬ મોટાઓ સહભાગી થયેલ અને તેમાં મુખ્યત્વે પાણી, રોડ અને ગટર લાઈનના પ્રશ્નો વિશે રજૂઆત થયેલ અને તેના ઉકેલ માટે કમિશ્નર સાહેબને મળી અરજી આપવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું.
- આ મહિના દરમ્યાન કેસની વાત કરીએ તો આઉટરીય દરમ્યાન ૦૫ કેસ અને ૧૦૯૮ ફોન દ્વારા ૧૮ કેસ આવેલ. યોજનાઓ અંગે, E. S. & G., અધર ઈન્ટરવેન્શન તેમજ સ્પોન્સરશીપના ૭ કેસનું નિરાકરણ કર્યું હતું જ્યારે ૧૬ કેસની પ્રોસેસ શરૂ છે.

બાલસેના

બાળકોના સંગઠન બાલસેનામાં સપ્ટેમ્બર માસ દરમ્યાન થયેલ મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ નીચે મુજબ છે.

- દર અઠવાડિયે વિસ્તારોમાં બાળકોના ઘર આંગણે તથા દર ૧૫ દિવસે શાળાઓમાં બાલસેનાની નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ કાર્યકરો દ્વારા યોજાતી રહે છે. જીવન કૌશલ્યના મુદ્દાઓ આધારિત પ્રવૃત્તિઓ ઉપરાંત બચત પ્રવૃત્તિ, ટીમ મીટીંગ, બાળ સુરક્ષા સમિતી મીટીંગ વગેરે યોજાતું રહે છે.
- આ મહિનામાં વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોને રમતા રમતા સહજ રીતે બાળકો શીખી શકે તે માટે ૧૬ સપ્ટેમ્બરના રોજ બાલસેનાના સ્વરૂપ વિજ્ઞાનના પ્રયોગો કાર્યકરોએ પ્રત્યક્ષ કાર્ય દ્વારા ૨૧૨ બાળકોને શીખવાડ્યા હતા.



- કિશોરાવસ્થામાં થતાં શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક ફેરફારોને કિશોર/કિશોરીઓ યોગ્ય રીતે સમજે - વૈજ્ઞાનિક તથ્યોને જાણે, સક્ષમતા વિકસાવે તે માટે અલગ અલગ મુદ્દાઓ આધારિત તાલીમ યોજાતી હોય છે. ૧૫ સપ્ટેમ્બરના રોજ કિશોર/કિશોરી મેળાના આયોજન દ્વારા ૩૭૫ સભ્યોને આ તાલીમ આપવામાં આવી હતી.
- આ મહિના દરમ્યાન બાલસેનાની કાઉન્સિલ સભ્યો માટે તેઓને બાલસેના એટલે શું ? કાઉન્સિલની જવાબદારી/ભૂમિકા કાર્યો અંગે અને ટીમની સક્રિયતા અને કાર્યો અંગે તાલીમ આપવાના હેતુથી વિવિધ એકમ ચાઈલ્ડના માધ્યમથી ૧૫ અને ૧૬ સપ્ટેમ્બરના રોજ તાલીમ શિબિર યોજવામાં આવી હતી જેમાં ૧૦૭ બાળકો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.
- આ ઉપરાંત ૨૨ અને ૨૩ સપ્ટેમ્બરના રોજ બાલસેનાના કાઉન્સિલના સભ્યો અને સક્રિય બાળકો પૈકીના ૫૧ બાળકો સાથે નેતૃત્વ, ટીમવર્ક વગેરે મુદ્દાઓને લઈને તાલીમ શિબિર યોજવામાં આવી હતી. જેના ભાગરૂપે બીજા દિવસે કુડાગામના દરિયા કિનારે પ્રવૃત્તિઓ યોજાઈ હતી.
- બાલસેનાના બાળકો પોતાના વિસ્તાર/ટીમમાં મીટીંગ યોજી આયોજન કરતા હોય છે તેના અનુસંધાને કુલ ૧૩ મીટીંગ બાળકોએ યોજાઈ હતી જેમાં ૪૧૬ બાળકો જોડાયા હતા.

સ્વરક્ષણ - સલામતી તાલીમ

- શૈશવ બાલસેનામાં જોડાયેલા કિશોરીઓ સાથે કિશોરાવસ્થામાં થતાં શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક ફેરફારોને સમજે, ઉકેલે તથા સક્ષમ બને તે માટેના કાર્યક્રમોની સાથે સાથે સ્વરક્ષણ અને સલામતી અંગે વિશિષ્ટ 'વેનલીડો'ની તાલીમ નિયમિત આપવા ઉપરાંત તેઓના પ્રેક્ટીકલ ગ્રુપ પણ કરવામાં આવ્યા છે.
- આ માસ દરમ્યાન ૮ અને ૧૬ સપ્ટેમ્બરના રોજ ૮ થી ૧૨ વર્ષની વયજૂથની ૧૦ કિશોરીઓ, ૧૩ થી ૧૫ વર્ષની વયજૂથની ૧૮ કિશોરીઓ તથા ૧૬ થી ૧૮ વર્ષની વયજૂથની ૨ કિશોરીઓ મળી કુલ ૩૦ કિશોરીઓ સાથે પ્રેક્ટીસ ગ્રુપ કરવામાં આવ્યું હતું.
- આ ઉપરાંત ૮ થી ૧૨ વર્ષની ૧૮ કિશોરીઓ સાથે ૨૧ સપ્ટેમ્બરના રોજ તાલીમ યોજવામાં આવી હતી.

બચત પ્રવૃત્તિ

- સપ્ટેમ્બર મહિનામાં બાલસેનાના બાળકો દ્વારા બચત પ્રવૃત્તિ ચાલે છે તેમાં ૪૧૨ બાળકો સભ્ય છે. તેઓએ રૂ.૩૬૩૫ બચત કરી હતી જ્યારે રૂ.૩૮૮૫ ઉપાડ કર્યો હતો. હાલમાં રૂ.૮૪,૫૬૦ સિલક જમા છે.

આ સપ્ટેમ્બર મહિનામાં રામદેવનગર, માઢિયા રોડ ઉપરાંત લાખાજનગરમાં ત્રીજી લોકશાળા જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં લઈ / શરૂ કરવામાં આવી હતી.

- આ ત્રણે લોકશાળામાં હાલ ધો. ૧ થી ૮ના ૧૨૨ બાળકો સહભાગી છે.
- માઢિયા રોડ તથા રામદેવનગરમાં કુલ ૬ વાલી મીટીંગ કરવામાં આવી હતી. જેમાં દુપ વાલીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ મીટીંગ દરમ્યાન બાળકોના વિકાસ અને શિક્ષણ સંદર્ભે, બાળકોની નિયમિતતા, વાલીઓની ભાગીદારી અંગે સંપર્ક કરવામાં આવી હતી. આ ઉપરાંત ૧૩૨ વાલીઓની ઘર મુલાકાત પણ યોજવામાં આવી હતી.
- લોકશાળામાં કાર્યરત બાલસેનાના બાળકોએ આ મહિના દરમ્યાન નેતૃત્વ તાલીમ શિબિરો તથા કાર્યક્રમોમાં ભાગ લીધો હતો.



શૈશવ : બી-૩, સરદાર પટેલ મ્યુનિ. શોપીંગ સેન્ટર, સરદારનગર સર્કલ, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૧,

ફોન નં. : ૦૨૭૮-૨૫૬૮૫૬૧

email : info@shaishavchildrights.org

www.shaishavchildrights.org

:: નિરખત - સપ્ટેમ્બર-૨