



“વિચારવાણી”

સ્વચ્છતા સેવા છે, સ્વચ્છતા તહેવાર છે,
સ્વચ્છતા ધર્મ છે.

સ્વચ્છતા સ્વેચ્છાએ થતી પ્રવૃત્તિ છે. બાહ્ય સ્વચ્છતા આપણા રહેઠાણને ઉપવન બનાવે છે. અને આંતરિક સ્વચ્છતા આપણી આધ્યાત્મિક યાત્રાને પારદર્શક બનાવે છે. નવરાત્રી અને દિવાળી માત્ર ધાર્મિક તહેવારો જ નહીં પરંતુ જીવનશૈલી શીખવતા અમૂલ્ય પ્રસંગો છે. દેહ અને મનની સ્વત્ચ્છતાના પાઠ શીખવે છે આ તહેવારો. વિચારોના ટોળાને સાત્વિકતાના જળથી મર્દન કરીને વ્યક્તિત્વની સ્વચ્છતાને નિરખાવી શકાય છે.

સ્વચ્છતા મૂર્તિ કે સ્થાન વગરનો સાચો ધર્મ છે.
સ્વચ્છતા એ શરીરથી માંડીને સમાજ સુધીની સેવા છે.

સ્વચ્છતાથી દેશનું આરોગ્ય સ્વસ્થ રહે છે.
સ્વચ્છતા એ આવનારી પેઢીને
અમૂલ્ય ભેટ આપવાની તક છે.
સ્વચ્છતા એ સાચા માનવ હૃદય અને જવાબદાર
નાગરિકની નિશાની છે.
સ્વચ્છતા વ્યક્તિત્વ અને દેશનું ઘરેણું છે.
સ્વચ્છતા જ સાચી સેવા છે.

સાથે જ, સ્વચ્છતા સેવા છે.
સ્વચ્છતા તહેવાર છે.
સ્વચ્છતા ધર્મ છે

- મૌલિક "વિચાર"

સ્વચ્છતા શપથ

આવો, આપણે બધા દેશને સ્વચ્છ રાખવા માટે સોગંદ લઈએ.

- ❖ હું સોગંદ લઉં છું કે હું પોતે સ્વચ્છતા પ્રતિ જાગૃત રહીશ અને તેના માટે સમય ફાળવીશ.
- ❖ પ્રતિવર્ષ ૧૦૦ કલાક એટલે કે પ્રતિસપ્તાહ ૨ કલાક શ્રમદાન કરીને સ્વચ્છતાના અસંકલ્પને ચરિતાર્થ કરીશ.
- ❖ હું ગંદકી કરીશ નહીં અને અન્યને કરવા દઈશ નહીં.
- ❖ સૌથી પહેલાં હું સ્વચ્છતા, મારા કુટુંબથી, મારા મહોલ્લાથી, મારા ગામથી તેમજ મારા કાર્યસ્થળથી તેની શરૂઆત કરીશ.
- ❖ હું એ માનું છું કે વિશ્વના જે પણ દેશો સ્વચ્છ દેખાય છે તેનું કારણ એ છે કે ત્યાંના નાગરિકો ગંદકી કરતા નથી અને થવા પણ દેતા નથી. આ વિચાર સાથે ગામડે-ગામડે અને શેરીએ-શેરીએ સ્વચ્છ ભારત મિશનનો પ્રચાર કરીશ.
- ❖ હું આજે જે સોગંદ લઈ રહ્યો છું, તે બીજા ૧૦૦ વ્યક્તિઓ પાસે પણ કરાવીશ. તેઓ પણ મારી જેમ સ્વચ્છતા માટે ૧૦૦ કલાક આપે, તે માટે પ્રયત્નશીલ રહીશ.
- ❖ મને ખબર છે કે સ્વચ્છતા તરફ લેવાયેલ મારું એક પગલું સમગ્ર ભારત દેશને સ્વચ્છ બનાવવામાં સહાયરૂપ થશે.

સ્વચ્છતાની શરૂઆત કરીએ.

સ્વચ્છતાની શરૂઆત કરીએ, સ્વચ્છતાની શરૂઆત
ચાલો સૌ સાથે મળીને કરીએ, સ્વચ્છતાની શરૂઆત.



ગામને ગમતું બનાવીએ અને શેરીને સ્વચ્છ
શહેરને સાચવીએ હાથોહાથ મસ્ત,
એક એક સાથે રહીને એકતાનું કામ કરીએ,
ઉકરડાઓ દૂર હટાવીને પાદરને સ્વચ્છ કરીએ,

કાદવ કીચડ ને ગટરોના પાણીનો બહાર નીકાલ કરીએ,
મચ્છર માંકડને આપણાથી દૂર કરીએ,

નદી નાળા અને નાની ગટરોને ચોખ્ખું પાણી દઈએ
પાણીને નકામું ના વેડફીએ પાણીનો બચાવ કરીએ,
દેશ માટે લડી લઈએ, દેશને બનાવીએ સ્વચ્છ
ચાલોને દેશને કરીએ સુંદરતાનું ઘર.



નિયમિતતા સફળતાની ચાવી છે.

નિયમિતતાનો અર્થ એ છે કે રોજિંદા કાર્યો, અભ્યાસ અને જવાબદારીઓ માટે સતત નિયમિત રહેવું અથવા નક્કી કરેલા શેડ્યૂલનું પાલન કરવું. તે સમયસર, વારંવાર, સમર્પણ સાથે વસ્તુઓ કરવા વિશે છે. જેમ એક છોડ નિયમિત પાણી આપવાથી વધે છે, તેમ વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે અભ્યાસ કરે છે અને સતત અભ્યાસ કરે છે ત્યારે તેમના જ્ઞાન અને કૌશલ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

નિયમિતતાના ફાયદા:

શિસ્તબદ્ધ બનાવે છે. નિયમિત આદતો આત્મ-નિયંત્રણ અને ફોકસ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે, જે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળતા માટે જરૂરી છે. **ઉત્પાદકતામાં વધારો કરે છે.** નિયમિત અભ્યાસ તેમજ શેડ્યૂલ વિષયોને અસરકારક રીતે આવરી લેવાનું સરળ બનાવે છે. છેલ્લી ઘડીની ખેંચાણની જરૂરિયાત ઘટાડે છે. **રીટે-શન સુધારે છે.** જ્યારે તમે નિયમિતપણે અભ્યાસ કરો છો, (ત્યારે પ્રત્યેક વિષયના ટોપિકમાંથી તમે વારંવાર પસાર થાવ છો.) જે તમને લાંબા સમય સુધી યાદ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. **તાણ ઘટાડે છે.** નિયમિત ટેવો બાકી રહેલા કાર્યોને અટકાવે છે, વિલંબ સાથે આવતી ચિંતાને ટાળે છે.

વાસ્તવિક જીવનના ઉદાહરણો:

એથ્લેટ્સ અને સંગીતકારો: તેઓ દરરોજ તેમની કુશળતાને તીક્ષ્ણ બનાવવા માટે પ્રેક્ટિસ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે પણ એવું જ છે - નિયમિત અભ્યાસ એ તમારા મગજને તાલીમ આપવા જેવું છે. **કુદરતનું ઉદાહરણ:** સૂર્ય નિયમિતપણે ઉગે છે અને અસ્ત થાય છે, જે આપણને દિવસ અને રાત આપે છે. જેમ કુદરતમાં લય હોય છે તેમ વિદ્યાર્થીઓને શીખવા માટે સ્થિર લય હોવી જોઈએ.

નિયમિતતા જાળવવા માટેની ટિપ્સ:

શેડ્યૂલ બનાવો: તમારા દૈનિક કાર્યો લખો અને અભ્યાસ, પુનરાવર્તન અને વિરામ માટે સમય ફાળવો. **ટૂંકા ગાળાના લક્ષ્યો સેટ કરો:** નિયમિતતાનો અર્થ એ નથી કે લાંબા, કંટાળાજનક કલાકો. તમારા કાર્યને નાના, પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા લક્ષ્યોમાં વિભાજિત કરો. **વિક્ષેપ ટાળો:** તમારા અભ્યાસ દરમિયાન ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને કાર્યો પૂર્ણ કર્યા પછી તમારી જાતને પુરસ્કાર આપો. **સુસંગત બનો:** ભલે તે દરરોજ 1 કલાકનો હોય કે 3 કલાકનો અભ્યાસ હોય, સફળતાની ચાવી એ છે કે નિયમિત પણે શેડ્યૂલને વળગી રહો.

નિયમિતતા એ સફળતાની કરોડરજજી છે. તેના વિના, પ્રતિભા અવિકસિત રહી શકે છે, અને જ્ઞાન અધૂરું રહી શકે છે. નિયમિતતા જાળવવાથી, વિદ્યાર્થીઓ માત્ર તેમના ગ્રેડમાં સુધારો કરતા નથી પણ ભવિષ્યની સિદ્ધિઓ માટે મજબૂત પાયો પણ બનાવે છે.

અહીં ભારતીય એથ્લેટ્સ અને ખેલાડીઓના વાસ્તવિક જીવનના કેટલાક ઉદાહરણો છે જેમણે તેમની તાલીમમાં નિયમિતતા અને શિસ્ત દ્વારા મહાનતા પ્રાપ્ત કરી છે:

વિરાટ કોહલી (ક્રિકેટ): વિરાટ કોહલી તેની અદ્ભૂત ફિટનેસ, સાતત્ય અને શિસ્ત માટે, મેદાન પર અને મેદાનની બહાર બંને રીતે પ્રખ્યાત છે. તેની નિયમિત ફિટનેસ દિનચર્યા તીવ્ર હોય છે, જેમાં સ્ટ્રેન્થ ટ્રેઇનિંગ, રનિંગ અને હાઇ-પ્રોટીન ડાયટનું મિશ્રણ સામેલ હોય છે, જેનું તે આખું વર્ષ ચુસ્તપણે પાલન કરે છે. નિયમિત પ્રશિક્ષણમાં શિસ્ત જાળવવા માટે કોહલીના સમર્પણે તેને વિશ્વના શ્રેષ્ઠ બેટ્સમેનોમાં બદલી નાખ્યો છે. તે પ્રદર્શનને સુધારવા માટે સતત નિયમિત જાળવવાના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે.

પી.વી. સિંધુ (બેડમિન્ટન): પી.વી. સિંધુ ભારતની બેડમિન્ટન પ્લેયર અને ઓલિમ્પિક મેડલ વિજેતા છે, તેઓ સખત અને નિયમિત તાલીમ માટે જાણીતા છે. તેમના દૈનિક શેડ્યૂલમાં તીવ્ર પ્રેક્ટિસ સત્રો, ફિટનેસ વર્કઆઉટ્સ અને માનસિક તાલીમનો સમાવેશ થાય છે. મોટી ટુર્નામેન્ટ પહેલા પણ, તે વહેલા ઉઠે છે. કલાકો સુધી પ્રેક્ટિસ કરે છે અને કડક અનુશાસને વળગી રહે છે. તેમની નિયમિત શિસ્ત અને પ્રતિબદ્ધતાએ તેમને વિશ્વની ટોચની બેડમિન્ટન ખેલાડીઓમાંની એક બનવામાં મદદ કરી છે. તેમણે વિવિધ વૈશ્વિક ઇવેન્ટ્સમાં સિલ્વર અને ગોલ્ડ બંને જીત્યા છે.

મિલ્ખા સિંઘ (ટ્રેક એન્ડ ફિલ્ડ): "ધ ફ્લાઇંગ શીખ" તરીકે પ્રખ્યાત મિલ્ખા સિંઘ ભારતના સૌથી પ્રખ્યાત એથ્લેટ્સમાંના એક છે. તેમની સફળતા સખત અને નિયમિત તાલીમ શેડ્યૂલ પર આધારિત હતી. ભારતીય સૈન્યમાં તેમના સમય દરમિયાન પણ, તેઓ દરરોજ કલાકો સુધી દોડતા હતા, ઘણીવાર આત્યંતિક પરિસ્થિતિઓમાં તેઓ તેમની મર્યાદાઓને સતત આગળ વધારવામાં માનતા હતા. નિયમિત પ્રેક્ટિસે તેમને ભારતીય ઇતિહાસના સૌથી મહાન ટ્રેક રમતવીરોમાંના એક બનવામાં મદદ કરી, બહુવિધ રેકોર્ડ બનાવ્યા અને એશિયન ગેમ્સ અને કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં ગોલ્ડ મેડલ જીત્યા.

મેરી કોમ (બોક્સિંગ): મેરી કોમ, ભારતની સુપ્રસિદ્ધ બોક્સર અને છ વખતની વર્લ્ડ ચેમ્પિયન, તાલીમમાં નિયમિતતાનું બીજું ચમકતું ઉદાહરણ છે. માતા તરીકેની તેમની જવાબદારીઓ હોવા છતાં, તેમણે વર્ષો સુધી નિયમિત, શિસ્તબદ્ધ તાલીમની દિનચર્યા જાળવી રાખી હતી. તેમના દૈનિક સમયપત્રકમાં લાંબા સમય સુધી બોક્સિંગ પ્રેક્ટિસ, સ્ટ્રેન્થ ટ્રેઇનિંગ અને કન્ડીશનીંગનો સમાવેશ થાય છે, જેણે તેમને લગભગ બે દાયકાથી ઉચ્ચત્તમ સ્તરે સ્પર્ધા કરવાની મંજૂરી આપી છે. તેમની નિયમિતતા અને સમર્પણને કારણે તેઓ વિશ્વ ચેમ્પિયનશીપની દરેક આવૃત્તિમાં મેડલ જીતનારી પ્રથમ મહિલા બોક્સર બન્યા.

નિયમિતતા વિદ્યાર્થીઓના જીવન પર ઊંડી અસર કરે છે, જે માત્ર તેમના શૈક્ષણિક પ્રદર્શનને જ નહીં પરંતુ તેમના વ્યક્તિગત વિકાસ અને ભાવિ સફળતાને પણ લાભ આપે છે. અહીં ઘણી રીતો છે જેમાં નિયમિતતા વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરે છે.

1. શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સુધારે છે.

અભ્યાસમાં નિયમિતતા: નિયમિત અભ્યાસની ટેવ, જેમ કે રોજનું કામ રોજ કરવું અથવા દરરોજ એક નિશ્ચિત સમયે અભ્યાસ કરવો, વિદ્યાર્થીઓને વધુ અસરકારક રીતે સારું પરિણામ લાવવામાં મદદ કરે છે. પરીક્ષાઓ માટે

છેલ્લા સમયે ખેંચાવાને બદલે, સતત અભ્યાસ કરવાથી વિષયોની સારી સમજ અને લાંબા ગાળાની યાદશક્તિ વધે છે.

કૌશલ્યમાં નિપુણતા: જેમ રમતવીર નિયમિત પ્રેક્ટિસ દ્વારા પોતાની રમત સુધારે છે, તેમ વિદ્યાર્થીઓ વિષયો અને કૌશલ્યો પર સતત કામ કરીને નિપુણતા મેળવી શકે છે. પછી ભલે તે ગણિતની સમસ્યાઓ હોય, વાંચનની સમજ હોય અથવા લેખન કૌશલ્ય હોય નિયમિત પ્રેક્ટિસ ઊંડી સમજણ અને નિપુણતા બનાવવામાં મદદ કરે છે.

2. શિસ્ત અને સમય વ્યવસ્થાપનનો વિકાસ કરે છે;

સ્વ-શિસ્ત: નિયમિતતા વિદ્યાર્થીઓને સમયપત્રકને વળગી રહેવાનું અને સમયસર કાર્યો પૂર્ણ કરવાનું મહત્વ શીખવીને શિસ્તને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ આદત જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોમાં ફેલાય છે, તેમને વધુ વિશ્વસનીય અને જવાબદાર બનાવે.

અસરકારક સમય વ્યવસ્થાપન : જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ સતત દિનચર્યાનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેઓ શીખે છે કે વિવિધ કાર્યો માટે સમય કેવી રીતે ફાળવવો, પછી ભલે તે અભ્યાસ, કસરત અથવા આરામ હોય. નિયમિતતા તેમને વિલંબ ટાળવામાં મદદ કરે છે અને છેલ્લી ઘડીની સમયમર્યાદાના દબાણને ઘટાડે છે. જે વધુ સારી સમય વ્યવસ્થાપન કુશળતા તરફ દોરી જાય છે.

3. તણાવ અને ચિંતા ઘટાડે છે.

છેલ્લી ઘડીના ગભરાટને દૂર કરે છે : નિયમિતપણે અભ્યાસ કરીને અથવા અસાઇનમેન્ટ પૂર્ણ કરીને, વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાની આગલી રાતના તાણને ટાળે છે અથવા પ્રોજેક્ટ પૂરો કરવા છેલ્લા સમયે દોડાદોડી કરવી પડતી નથી. નિયમિત અભ્યાસ અને સમયાંતરે પુનરાવર્તિત થવાથી શીખવાનું વ્યવસ્થિત બને છે અને ચિંતા ઓછી થાય છે.

સ્થિરતા બનાવે છે: નિયમિત દિનચર્યા રાખવાથી વ્યવસ્થા અને સ્થિરતાનો અનુભવ થાય છે. જે વિદ્યાર્થીઓ સતત સમયપત્રકનું પાલન કરે છે તેઓ જીવનમાં આણધાર્યા ફેરફારો અથવા પડકારોને વધુ સારી રીતે હેન્ડલ કરવામાં સક્ષમ હોય છે કારણ કે તેઓ છેલ્લી ઘડીની અંધાધૂંધીથી ગભરાય જતા નથી..

4. આત્મવિશ્વાસ વધારે છે.

પ્રદર્શન સુધારે છે : નિયમિતતા સારી તૈયારી તરફ દોરી જાય છે, જે બદલામાં શૈક્ષણિક પરિણામોમાં સુધારો કરે છે. જેમ જેમ વિદ્યાર્થીઓ તેમના નિયમિત પ્રયત્નની સકારાત્મક અસરો જુએ છે, તેમ તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે, જે તેમને તેમના શિસ્તબદ્ધ અભિગમને ચાલુ રાખવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

વ્યક્તિગત વિકાસ : વાંચન, વર્ગમાં થતી પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવો અથવા અભ્યાસ કરવા સિવાયની શાળામાં થતી પ્રવૃત્તિઓમાં નિયમિતતા વિદ્યાર્થીઓનો આત્મવિશ્વાસ વધારે છે, કારણ કે તેઓ ધીમે ધીમે તેમાં થતી સુધારણા અને સિદ્ધિની ભાવનાની નોંધ લે છે.

5. જીવનભરની આદતો સ્થાપિત કરે છે:

ભવિષ્યની સફળતા માટે તૈયાર કરે છે: વિદ્યાર્થી જીવન દરમિયાન બનેલી નિયમિત આદતોને પુખ્તાવસ્થામાં પણ ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. પછી ભલે તે તેમની ભાવિ કારકિર્દીમાં હોય, વ્યવસાયનું સંચાલન કરવું હોય અથવા સંબંધો જાળવવાનું હોય. પ્રયત્નોની નિયમિતતા એ લાંબા ગાળાની સફળતાની ચાવી છે. નિયમિતતા દ્રઢતા કેળવે છે, અવરોધોને દૂર કરવા

અને લક્ષ્યો હાંસલ કરવા આવશ્યક ગુણોનો વિકાસ કરે છે.

બહેતર સ્વાસ્થ્ય: રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં નિયમિતતા જેમ કે વ્યાયામ, સ્વસ્થ આહાર, અને સારી ઊંઘનું સમયપત્રક જાળવવું શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીમાં ફાળો આપે છે. આ આદતો, જ્યારે નાની ઉંમરે શરૂ થાય છે, પુખ્તાવસ્થામાં તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગી તરફ દોરી જાય છે.

6. ધ્યાન અને એકાગ્રતા વધારે છે:

ઉત્પાદકતામાં વધારો કરે છે: જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તેમના અભ્યાસની દિનચર્યાઓમાં નિયમિત હોય છે, ત્યારે તેમનું મન નિર્ધારિત સમય દરમિયાન ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા ટેવાયેલા છે, જેનાથી તેઓ વધુ કાર્યક્ષમ રીતે કાર્ય કરી શકે છે. આ વધેલું ધ્યાન તેમને ઓછા સમયમાં વધુ હાંસલ કરવામાં મદદ કરે છે.

બર્નઆઉટ અટકાવે છે: લાંબા, સંપૂર્ણ અભ્યાસ સત્રોની તુલનામાં નાના, વ્યવસ્થિત ભાગોમાં નિયમિત અભ્યાસ બર્નઆઉટને રોકવામાં મદદ કરે છે. આ વિદ્યાર્થીઓને લાંબા સમય સુધી વ્યસ્ત રાખે છે અને ઉત્સાહિત રાખે છે.

7. ધ્યેય સિદ્ધિમાં મદદ કરે છે:

ધ્યેયો તરફ પ્રગતિ: નિયમિત પ્રયત્નો સતત પ્રગતિ તરફ દોરી જાય છે. ભલે ધ્યેય અભ્યાસમાં સુધારો કરવાનો હોય, રમતગમતમાં ઉત્કૃષ્ટતા હોય અથવા નવા કૌશલ્યમાં નિપુણતા હોય, નિયમિતતા વિદ્યાર્થીઓને મોટા લક્ષ્યોને નાના, પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા કાર્યોમાં વિભાજિત કરવામાં મદદ કરે છે.

વૃદ્ધિની માનસિકતા વિકસાવે છે: નિયમિત અભ્યાસ વિદ્યાર્થીઓને વૃદ્ધિની માનસિકતા અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. તેઓમાં માન્યતા મજબૂત થાય છે. કે ક્ષમતાઓ અને બુદ્ધિમત્તા સખત મહેનત અને સમર્પણ દ્વારા વિકસાવી શકાય છે. પડકારોનો સામનો કરતી વખતે આવા ગુણો વિદ્યાર્થીઓને વધુ સ્થિતિસ્થાપક બનાવે છે.

8. સંતુલન બનાવે છે:

સંતુલિત જીવન જાળવે છે: નિયમિતતા વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓ અને સામાજિક જીવન સાથે સંતુલિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે સુનિશ્ચિત કરે છે કે કોઈપણ એક ક્ષેત્રની અવગણના ન થાય, સંવાગી વિકાસને આગળ વધારવા માટે નિયમિતતા પ્રોત્સાહન પુરુ પાડે છે.

સતત પ્રગતિ સુનિશ્ચિત કરે છે. નિયમિતતા અચાનક આવતા ઉતાર-ચઢાવને અટકાવે છે. તે એક સ્થિર ગતિ બનાવે છે જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે વિદ્યાર્થીઓ પાછળ પડ્યા વિના અથવા ગભરાય ગયા વિના આગળ વધતા રહે છે.

નિયમિતતા વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક અને વ્યક્તિગત જીવનમાં મજબૂત પાયો બનાવવામાં મદદ કરે છે. તે શિસ્ત, ધ્યાન, આત્મવિશ્વાસ અને સમય વ્યવસ્થાપન કૌશલ્યોને પોષે છે, આ બધું માત્ર તેમના શાળાના વર્ષો દરમિયાન જ નહીં પરંતુ તેમના સમગ્ર જીવન દરમિયાન સફળતા માટે જરૂરી છે. નિયમિતતા જાળવી રાખીને, વિદ્યાર્થીઓ એવી આદતો બનાવે છે જે તેમને તેમના ધ્યેયો હાંસલ કરવામાં, તણાવનું સંચાલન કરવામાં અને તેમના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શનમાં મદદ કરે છે.

સફાઈ કરવામાં શરમ શાની ?

ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર એક સમયના પ્રસિદ્ધ કેળવણીકાર હતા. ભારત અને વિદેશમાં તેમના પ્રવચનો ગોઠવાતાં. એકવાર ઈંગ્લેન્ડના ભારતીયોએ તેમના પ્રવચનનું આયોજન કર્યું. તે માટે એક સારો હોલ પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો.

વિદ્યાસાગરજી હોલ પર સમય પહેલાં જ આવી પહોંચ્યા. જોયું તો શ્રોતાજનો સીટ પર બેસવાને બદલે સાઈડ વૉલ પાસે લાઈનમાં ઊભા હતા. તેમણે મુખ્ય આયોજકને કારણ પૂછ્યું તો જાણવા મળ્યું કે, “હોલની સાફ-સફાઈ કરનાર કર્મચારીઓ હજુ આવ્યા નથી. સફાઈ પછી જ શ્રોતાજનો બેસેને!”

થોડી વાર થઈ છતાં સફાઈ કરનાર ન આવ્યા, તેથી આયોજકો દ્વિધામાં મુકાયા કે હવે શું કરવું? આ ચિંતા દૂર કરવા વિદ્યાસાગરજીએ સ્વયં હોલના ખૂણામાં પડેલી સાવરણી ઉપાડી અને હોલ વાળવા મંડી પડ્યા!

આ જોતાં જ આયોજકો શરમમાં મુકાયા. અને દોડીને વિદ્યાસાગરજી પાસે આવી કહેવા લાગ્યા: “અરે, આપ આ શું કરો છો? આપ તો આજના વક્તા છો. આપનાથી સફાઈ જેવું હલકું કામ કરાય? હમણાં જ સફાઈ કરવાવાળા આવી જશે. આપે આવી તકલીફ લેવાની જરૂર નથી. આપનું કામ પ્રવચન આપવાનું છે. આવું હલકું કામ આપને કે અમને ન શોભે.”

પણ ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર જેમનું નામ! તેમણે સફાઈ કરતાં કરતાં જ આયોજકોને જવાબ આપ્યો: “કોઈ કામ હલકું અને કોઈ કામ સારું એવો ભેદભાવ મનમાં રાખવો એ જ શરમજનક વાત છે. અસ્વચ્છને સ્વચ્છ બનાવવું એ તો ગૌરવપ્રદ બાબત લેખાય. સફાઈ કરનાર ન આવે, એટલે શું આપણે અસ્વચ્છતા ચાલુ રાખવી? એના કરતાં તો જાતે જ અસ્વચ્છતાને સ્વચ્છતામાં ફેરવી નાખવી બહેતર છે!”

સૌએ આ સાંભળી લાજ અનુભવી, ઘણાએ સાવરણીઓ ઉઠાવી. હોલ ચોખ્ખો- ચણાક થઈ ગયો અને વિદ્યાસાગરજીએ અંતરની શુદ્ધિ કરતું પ્રવચન કર્યું!

પુસ્તક : ક્ષુરસ્થ ધારા (સત્તીશ બારેવડિયા)

નિયમિતતા માણસને મહાન બનાવે છે.

એક વિદ્યાર્થી ભણવામાં ખૂબ જ નબળો હતો. શિક્ષક એને સમજાવે પણ આ વિદ્યાર્થીને કંઈ સમજ જ ન પડે. વર્ગના બધા વિદ્યાર્થીઓ એની મશ્કરી કરે. શિક્ષકોએ પણ એના તરફ ધ્યાન આપવાનું બંધ કર્યું. હતાશ થયેલા આ છોકરાએ અભ્યાસ છોડી દેવાનો વિચાર કર્યો.

બીજા દિવસે એ તો પોતાના કપડાનું નાનું પોટકું વાળીને ઘર છોડીને જતો રહ્યો. રસ્તામાં એને ખૂબ તરસ લાગી. એક કૂવાના કાંઠે આવીને બેઠો અને કોઈ પનિહારી પાણી ભરવા આવે એની રાહ જોવા લાગ્યો. એક પનિહારી પાણી ભરવા આવી એટલે એને પાણી પાવા વિનંતી કરી અને પાણી પીને કૂવાની બાજુમાં આવેલા ઝાડના છાંયે બેઠો.

થોડા સમય પછી એનું ધ્યાન કૂવાની કિનારી પર ગયું. પનિહારીઓ પાણી ભરવા આવતી અને પોતાના વાસણ દોરડાથી બાંધીને કૂવામાં નાંખતી. એ દોરડું પથ્થર સાથે ઘસાઈને ત્યાં ઊંડા ખાડા પડી ગયા હતા. આ ખાડા જોતા જ છોકરો વિચારે ચડ્યો આ તો કાળમીઠ પથ્થર છે અને દોરડું તો સાવ સામાન્ય છે. આમ છતાં નિયમિત ઘસાવાને કારણે આ સામાન્ય દોરડાએ પણ પથ્થરમાં ઊંડા ખાડા પાડી દીધા છે તો જો હું પણ નિયમિત પ્રયાસ કરું તો મને કેમ યાદ ના રહે ?

એ બાળક ત્યાંથી જ પોતાના ઘરે પાછો ફર્યો. પૂરી લગન સાથે એણે ફરીથી અભ્યાસ શરૂ કર્યો. એની લગની જોઈને અધ્યાપકો પણ એને મદદ કરવા લાગ્યા. એનો વિરોધ કરનારા અને મશ્કરી કરનારા પણ ધીમે ધીમે બંધ થઈ ગયા. આ બાળક ભણીને સંસ્કૃતનો મોટો પંડિત બન્યો. આ જગતને એણે 'મુગ્ધબોધ' અને 'લઘુ સિદ્ધાંત કૌમુદી' જેવા ગ્રંથોની ભેટ આપી.

વિશ્વ આજે આ બાળકને વરદરાજના નામથી ઓળખે છે. આ દુનિયામાં કોઈ કામ એવું નથી જે નિયમિતની પ્રયાસોથી સિદ્ધ ન થાય.

મન્દોઙ્ગિપિ સુજ્ઞતામેતિ અભ્યાસકરણાત્ સદા ।

ઘર્ષણાત્ સતત રજ્જો રેખા ભવતિ ચોપલે

"નિયમિત અભ્યાસ (પ્રયત્ન) કરવાથી મંદબુદ્ધિની વ્યક્તિ પણ પંડિત બને છે. દોરડાના સતત ઘસાવાથી પથ્થર પર પણ રેખા પડી જાય છે.

પુસ્તક: સંકલ્પનું સુકાન (શૈલષ સગપરિયા)

VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.

ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ

નર્સરી થી ધો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02621 255551/3 ☎ 91734 02809 / 91733 15555

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.

ગુજરાતી માધ્યમ

ધો. ૧ થી ૧૨ સાયન્સ

☎ 02622 225542/43 ☎ 91576 44555

🌐 www.vasishthagensisschool.net