સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ સમાજ સેવા ટ્રસ્ટ અને ગાંધીનગર શહેર-જિલ્લા અશ્વપાલક મંડળના સંયુક્ત ઉપક્રમે

શહેરમાં યોજાયો અશ્વ પૂજન-રમતોનો નવતર કાર્યક્રમ

સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ સમાજ સેવા ટ્રસ્ટ અને ગાંધીનગર શહેર-જિલ્લા અશ્વપાલક મંડળના સંયુક્ત ઉપક્રમે દશેરા નિમિત્તે અશ્વપૂજન અને અશ્વ રમતોનો નવતર કાર્યક્રમ ગાંધીનગર શહેરમાં યોજવામાં આવ્યો હતો.

સૅક્ટર-૧૧માં કલૅક્ટર કચેરી પાછળના મેદાનમાં આયોજિત આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત રેવાલદોડ, પાટી, ગરો, મટકી ફોડ, ડાન્સિંગ હોર્સ જેવી રસપ્રદ રમતો ને સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવી હતી. ૯૭ જેટલા અશ્વપાલકોએ પોતાનાં અશ્વ સાથે આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધો હતો. પરી, તાજણ, કાબરી, કબૂતરી, માણકી, લક્ષ્મી, કેસર, રાની, સોનુ, ઋષિ, યુવરાજ, ખનક, વિભૂતિ જેવા અશ્વોએ રસિકોનું ખાસ ધ્યાન ખેંચ્યું હતું. સૌરાષ્ટ્ર કચ્છ સમાજસેવા ટ્રસ્ટના પ્રમુખ અને અશ્વપ્રેમી જીલુભા ધાધલે જણાવ્યું હતું કે, આજના આધુનિક યુગમાં અશ્વપાલન એ એક પડકાર સમાન છે ને એટલે જ જે લોકો અશ્વપાલન કરે છે તેઓ ધન્યવાદને પાત્ર છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે ઘર આંગણે ગાય અને અશ્વ હોવો એ પ્રણાલિ છે. અલબત્ત, એ હવે પળાતી નથી.

આ પ્રસંગે એગ્રો ચેરમેન બાબુભાઈ જેબલિયા, વેસ્ટર્ન એગ્રી સીડ્સના ઍમડી ઍન પી પટેલ, ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકાના ડેપ્યુટી મેયર દેવેન્દ્રસિંહ ચાવડા, ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. મહાનુભાવોના હસ્તે પ્રથમ અશ્વપૂજન અને ત્યારબાદ શસ્ત્રપૂજનનો કાર્યક્રમ આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે કાંતિકાકા (પોર), દિનેશભાઈ પટેલ, કિરપાલસિંહ રાણા, પ્રદિપસિંહ ચંપાવત, રિઝવાન શેખ અને બાપુભાઈ રબારી દ્વારા જહેમત ઊઠાવવામાં આવી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું રસવાહી સંચાલન નરેન્દ્ર મંડિરે કર્યું હતું.

જન્મદિને વધામણી

જાનવી દિનેશકુમાર પ્રજાપતિ
મો. ૯૮૨૪૪ ૬૬૧૨૪

અંજલી એમ પારેખ
મો. ૯૭૩૭૪ ૫૫૯૬૩

માનસી સંજયકુમાર દરજી
મો. ૯૮૨૪૦ ૪૦૮૧૨

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલમાં નવરાત્રી મહોત્સવ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલ, રાંધેજામાં દરેક વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ નવરાત્રી તહેવારના સાતમા નોરતા તા. ૮-૧૦-૧૬ શનિવારના રોજ સમય ૮.૩૦થી ૧૨ કલાકે ભારે આનંદ, ઉત્સાહ અને શક્તિની પૂજા સાથે ઉજવી હતી.

આબેહૂબ ગબ્બરની પ્રતિકૃતિ અને નાના ભુલકાઓને ધ્યાને રાખી માડીનો મંડપ બાંધી ગરબા સુંદર રીતે, અનેરા ઉત્સાહથી ગવાયા. વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોના નવરાત્રી ટ્રેડિશનલ ડ્રેસ આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની ગયા હતા. મ્યુઝિકના દરેક તાલે વિવિધ ગરબા સ્ટેપ, આગવી કલાથી શાળાના મેદાનમાં ગરબાની ધૂમ મચી ગઈ હતી.

શૈક્ષણિક સ્ટાફ, બિન શૈક્ષણિક સ્ટાફ તથા શાળા ટ્રસ્ટી મા જગ દંબાના આશીર્વાદ મળે તેવી ભાવનાથી મસૂહ ગરબામાં બધાની સાથે કદમ મિલાવી ખેલૈયા બની ગયા હતા. હવે તો વિદ્યાર્થીઓ શેરી ગરબા, ક્લબ ગરબા, પાર્ટી ગરબા કરતાં શાળાના ગરબામાં રૂમઝુમ ગરબે ઘુમવામાં અનેરો આનંદ મેળવે છે. જીઆઈપીએસ દ્વારા ગરબાના આયોજન ઉપરાંત વિવિધ કલા કૌશલ્યના પ્રદર્શન રજુ કરનાર વિદ્યાર્થીઓ અને અન્ય સ્ટાફને ટ્રસ્ટી દ્વારા ઈનામ આપ્યા હતા.

'નિષ્કુળાનંદ કાવ્ય-૨, પુરુષોત્તમપ્રકાશ - પરિચય' વિષય ઉપર ૭૭મી પ્રવચનમાળાનું આયોજન કરાયું

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

'આર્ષ' શોધ સંસ્થાન, ગાંધીનગર દ્વારા પરમ પૂજ્ય પ્રમુખ સ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી નિયમિતરૂપે ભારતીય મૂલ્યોનું સંવર્ધન થાય, તે હેતુને લક્ષમાં રાખીને વિદ્વાનો દ્વારા વ્યક્તિવિશેષ, સામાજિક સમસ્યા, દર્શન અને શાસ્ત્ર વિષયો પર દર ત્રણ માસે પ્રવચનનું આયોજન કરવામાં આવે છે. તાજેતરમાં શાસ્ત્ર વિષયક પ્રવચનના ભાગરૂપે નિષ્કુળાનંદ કાવ્ય - ૨, પુરુષોત્તમપ્રકાશ - એક પરિચય ૭૭માં પ્રવચનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે બીએપીએસ સારંગપુર મંદિર, શ્રી યજ્ઞપુરુષ સંસ્કૃત વિદ્યાલયના વિદ્વાન પ્રાધ્યાપક પૂ. નારાયણમુનિદાસ સ્વામીએ વક્તવ્યનો લાભ આપ્યો હતો. પ્રવચનમાં આશરે ૧૫૦૦ જેટલા શ્રોતાઓએ ભાગ લીધો હતો.

નિષ્કુળાનંદ કાવ્ય અંતર્ગત પુરુષોત્તમપ્રકાશ કાવ્યગ્રંથ પર પ્રકાશ પાડતાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, સંપ્રદાયમાં ઘણા ગ્રંથો લખાયેલા છે પણ શ્રીજી મહારાજના પુરુષોત્તમપણાની ઝીણામાં ઝીણી સંપૂર્ણ વિગત એક માત્ર નિષ્કુળાનંદ સ્વામી રચિત પુરુષોત્તમપ્રકાશમાં છે. સૂર્યોદય થતાં જ ચોમેર સોનેરી પ્રકાશ છવાઈ જાય તેમ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન સ્વામિનારાયણે પ્રગટ થઈ સનાતન ધર્મમાં પેસી ગયેલ અધર્મરૂપી અંધારાને ટાળી આત્યંતિક કલ્યાણના સન્માર્ગે જે દિવ્ય પ્રકાશ પાથર્યો તેનું નિરૂપણ કરેલ છે. જેમાં શ્રીજી મહારાજનો પ્રતાપ-ઐશ્વર્ય, કલ્યાણ માટે શ્રીજીએ યોજેલા ઉપાયો-પોતાનાં દર્શન, સ્પર્શ, વિચરણ, સદાવ્રતો, યજ્ઞો, ઉત્સવો, સમૈયાઓ, મંદિરમાં મૂર્તિ-પ્રતિષ્ઠા, સંતો-આચાર્યો, ધર્મકુળ તથા તેમના નામનો મહિમા, ગ્રંથોનું નિર્માણ વગેરે અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં જણાઈ આવતો શ્રીહરિનો અપાર મહિમા સ્વયં શ્રીજી મહારાજે કહ્યો છે તે જ પ્રમાણે તેમણે લખ્યો છે. તેમજ તેમને પ્રત્યક્ષ અનુભવ્યો પણ છે. તેથી ભગવાન સ્વામિનારાયણનું પરમેશ્વરપણું , સર્વોપરીપણું સમજવું હોય તો આ પુરુષોત્તમપ્રકાશ ગ્રંથનું રોજ વાંચન કરે તો સમજાય. પ્રમુખસ્વામી મહારાજ પણ ઘણીવાર કહેતા, આ ગ્રંથ નિષ્કુળાનંદ સ્વામીએ છેલ્લો લખ્યો પણ પહેલો મૂક્યો છે. આ ગ્રંથ નિષ્કુળાનંદ સ્વામીએ શ્રીજી મહારાજને પ્રત્યક્ષ જોઈને, અનુભવીને લખ્યો છે. તેથી આ ગ્રંથ પ્રગટનો ગણાય.

પુરુષોત્તમપ્રકાશ ગ્રંથ નિષ્કુળાનંદ સ્વામીને પ્રેરણા કરીને સ્વયં ભગવાન સ્વામિનારાયણે લખાવેલ ગ્રંથ છે.

યોગીજી મહારાજ આ ગ્રંથને રહસ્યની વાત કહેતા હતા. નિષ્કુળાનંદ સ્વામી છાતી ઠોકીને વાત કરે છે કે, શ્રીજી મહારાજ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ નારાયણ પ્રગટ થયા છે. મેં જે વાત લખી છે તે અનેકવાર અનુભવીને લખી છે.

નિષ્કુળાનંદ સ્વામીનું શબ્દો ઉપરનું પ્રભુત્વ ધીરજાખ્યાનમાં જોવા મળે છે. પરંતુ સ્વામીએ પુરુષોત્તમપ્રકાશમાં કોઈ એવા ઝડઝમકભર્યા શબ્દો વાપર્યા વિના પુરુષોત્તમ નારાયણનો મહિમા જેવો છે તેવો ગાયો છે.

આ ગ્રંથનો સાર એક વાક્યમાં કહેવો હોય તો પૂર્ણપુરુષોત્તમ નારાયણ આ પૃથ્વી પર પ્રગટ થયા અને અનેક જીવોના કલ્યાણ કર્યા.

પ્રવચનના અંતમાં અક્ષરધામ, મંદિરના મંહત પૂ. આનંદ સ્વરૂપદાસ સ્વામીએ ઉપસંહાર રૂપે વાત કરી કે, પૂર્ણ પુરુષોત્તમનો મહિમા સમજવા માટે આ ગ્રંથ ફરી ફરીને વાગોળવા જેવો છે. સાથે સાથે આગામી પ્રવચન-૭૮ વ્યક્તિવિશેષ તરીકે પરમ ભક્તરાજ સાક્ષરવર્ય હર્ષદરાય દવે વિષયક પ્રવચનની રૂપરેખા આપી હતી.

ક્વિઝમાં કડી કેમ્પસની વિદ્યાર્થીનીઓનો ઉત્કૃષ્ઠ દેખાવ

ગાંધીનગર, તા.૧૧

ભારત વિકાસ પરિષદ દ્વારા આયોજિત ભારત કો જાનો વિષય અંગે કવીઝનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં આર.જી. પટેલ તેમજ એસ.બી. પટેલ શાળાની ૧૮૯ વિદ્યાર્થીનીઓએ ભાગ લીધો હતો. કડી કેમ્પસની આ વિદ્યાર્થીનીઓ પૈકી માધ્યમિક વિભાગમાં કિંજલ ચોસલા, કાજલ મકવાણા, ભૂમિ દવે તેમજ ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિભાગમાં પ્રિયંકા વિહોલ, ટવીન્કલ મકવાણા તેમજ નીકિતા સોલંકી વિજેતા રહ્યા હતા. પ્રથમ ત્રણ ક્માંકે આવનાર વિદ્યાર્થીનીઓએ અમદાવાદ ખાતે પણ કવીઝ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો. જેમાં રાજયના વિવિધ જિલ્લાઓની સ્પર્ધામાં આર.જી. પટેલ શાળાએ ત્રીજો ક્મ પ્રાપ્ત કર્યો હતો. શાળાના આચાર્યા સુધાબેન પટેલ, મિતેષભાઈ ચુડાસમા, દીલહર બા, ગીતાબેન પટેલ, પન્નાબેન પટેલ, જયોત્સનાબેન પટેલ તેમજ પંકજભાઈ પટેલે વિદ્યાર્થીનીઓને બિરદાવી હતી.

સે. ૨૩ના સ્વામીનારાયણ મંદિરે ધ્વજારોહણ ઉત્સવ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

વિજયાદસમીના પર્વે સ્વામિનારાયણ મંદિર, સૅક્ટર-૨૩ ખાતે ઈષ્ટદેવ મંદિરના શિખર ઉપર ધ્વજારોહણ ઉત્સવનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

ઈષ્ટદેવતાનાં નામ મંત્ર જાપ સાથે શિખર ઉપર ધજાઓનું આરોહણ કરવામાં આવ્યું હતું.

ઉલ્લેખનીય છે કે શાસ્ત્રી હરિકેશવદાસજીના સંકલ્પથી છેલ્લાં ૩૮ વર્ષથી ધ્વજારોહાણનો ઉત્સવ હજારો ભક્તોની ઉપસ્થિતિ સાથે ભાવથી ઉજવવામાં આવે છે. મંગળવારે પણ ભક્તોની મોટી સંખ્યાની ઉપસ્થિતિમાં ધ્વજારોહણનો આ ઉત્સવ ઉત્સાહપૂર્વક સંપન્ન કરાયો હતો.

ડાયરેક્ટ ❤ સે

દરેક સામે જિંદગી પડી છે, પણ તેને ઊભી કોઈક જ કરે છે.

મનોરંજન

સિટી પલ્સ

સ્ક્રીન-૨
ઍમ ઍસ ધોની
૩.૩૦, ૯.૩૦
મિર્ઝ્યા
૧૨.૪૫, ૭.૦૦

સ્ક્રીન-૩
મિર્ઝ્યા
૪.૦૦, ૧૦.૦૦

સ્ક્રીન-૪
ડેઝ ઑફ તફરી
૧૨.૪૫
પિન્ક
૭.૦૦

સ્ક્રીન-૫
મિર્ઝ્યા
સવારે ૧૦.૦૦
તુતક તુતક તુતિયા
૧૨.૪૫, ૩.૪૫
૬.૪૫, ૯.૪૫

જીએમઈઆરએસ મેડીકલ કોલેજમાં નૂતન છાત્રોનો અભિવાદન કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૧

જીએમઈઆરએસ મેડીકલ કોલેજ ગાંધીનગરના એનએમઓ યુનિટ દ્વારા તાજેતરમાં કોલેજમાં નૂતન છાત્ર-અભિવાદન કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. જેમાં સિનિયર વિદ્યાર્થીએ પ્રથમ બેચના વિદ્યાર્થીઓને કુમકુમ તિલક કરી ગુલાબનું પુષ્પ આપવામાં આવ્યું હતું. ભગવાન ધનવન્તરીના ફોટા સમક્ષ દીપ પ્રાગટય કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યારબાદ એન.એમ.ઓ. યુનિટના માર્ગદર્શક ડૉ. અમૃતભાઈએ એન.એમ.ઓ.નો પરિચય આપ્યો હતો. એમબીબીએસના વિદ્યાર્થી ધવલે એનએમઓ ગાંધીનગર કોલેજ યુનિટની પ્રવૃત્તિઓની માહિતી આપી હતી. આ કાર્યક્રમમાં યુનિટના પ્રમુખ ડૉ. જસ્મિન હાજર રહ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન વિરેન જાલંદ્રાએ કર્યું હતું.

કૃતજ્ઞતા : અભિવ્યક્ત કરીએ અને નવો પ્રાણવાયુ આપીએ

આવો જીવીએ શાનદાર
વિનોદ અમલાણી
vamlani@yahoo.co.uk

એક વ્યકિત જેમની ઉમર લગભગ પંચોતેર વર્ષની. નિવૃત પણ જીવન પ્રવૃત. પોતાના જ ઘરની અગાસી ઉપર પોતે જ વિકાસ કરેલા 'ટેરેસ ગાર્ડન'ની માવજત, જૂના ગીતોનો સંગ્રહ, વિવિધ સામાજીક પ્રવૃતિઓ, જ્ઞાતિની વિવિધ પ્રકારે સેવા, પેન્સનર્સ, એસોસિએશનની વિવિધ પ્રવૃતિઓ, અને નવા નવા સંબંધો બાંધવા અને વિકાસવવાની પ્રવૃતિઓથી તેમનું જીવન ધબકે અને ધમધમે. એ વ્યકિત દ્રઢપણે એવું માને છે કે પંચોતેર વર્ષની ઉંમરે પણ પોતે સ્વસ્થ અને કાર્યરત રહી શક્યા છે તેની પાછળના કેટલાક કારણોમાંનું એક કારણ તેમના એક શિક્ષકે પોતાના વિદ્યાર્થીકાળ દરમ્યાન તેમના જીવનમાં સિંચેલા કેટલાક સંસ્કારો. એ વ્યક્તિને વર્ષોથી એ શિક્ષકનીની યાદ આવતી હતી પણ તેમને એ શિક્ષકની ભાળ મળતી ન હતી. ઘણા પ્રયત્નો પછી એ શિક્ષકને શોધી કાઢ્યા. તેમને મળવા ગયા. પોતે એ શિક્ષક સાથેની પોતાની પુરાણી યાદો તાજી કરી અને શિક્ષકને પણ એ યાદો તાજી કરાવી. શિક્ષકનું પોતે સન્માન અને અભિવાદન કરી પોતાની કૃતજ્ઞતા વ્યકત કરી. લગભગ પંચાણુ વર્ષની ઉમરે પહોંચેલા શિક્ષક પણ પોતાના વિદ્યાર્થીની લાગણી અને કૃતજ્ઞતા જોઈને ભાવ-વિભોર થઈ ગયા. વિદ્યાર્થીએ પોતાના શિક્ષકને લાંબા અને તંદુરસ્ત આયુષ્ય માટે શુભેચ્છાઓ પાઠવી અને શિક્ષકે પોતાના વિદ્યાર્થીને એવા જ આશિર્વાદ આપ્યા. આ પ્રસંગે શિક્ષકના પરિવારજનો પણ ગદગદ થઈ ગયા. જૈફ વયે પહોંચેલી બંને વ્યક્તિઓ-શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીના સંબંધોનો આમ એક નવો અધ્યાય શરૂ થયો.

એક વ્યક્તિએ એક આર્થિક સંસ્થાનમાં કારકુન તરિકે પોતાની કારકિર્દી શરૂ કરી. મહેનત અને ધગશથી કાર્ય કરવાને કારણે તેમને સતત પ્રમોશન મળતા રહ્યા અને ઉચ્ચ હોદ્દા સુધી પહોંચી શક્યા, એ અધિકારીને જ્યારે જ્યારે પ્રમોશન મળ્યા ત્યારે ત્યારે પોતાના જૂના સાથીદારોને યાદ કર્યા, પોતાના અગાઉના સૌ ઉપરી અધિકારીઓને-બોસને યાદ કર્યા. તેઓનો સંપર્ક કરીને તેમના પ્રત્યેનો પોતાનો અહોભાવ અને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી. એ અધિકારી દ્રઢપણે એવું માને છે કે પોતે આર્થિક સંસ્થાનમાં યુવાન વયે કારકિર્દી શરૂ કરી પછી તેની કારકિર્દી ઘડતર અને વિકાસમાં તેના સહકર્મચારીઓ, ઉપરી અધિકારીઓ અને બોસનો મહત્વનો ફાળો છે અને પોતે તેઓના ઋણી છે. આ કારણસર જ પોતાના વિકાસનો જ્યારે જ્યારે પડાવ આવે છે ત્યારે ત્યારે તેઓ પ્રત્યે પોતાની કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે છે.

આ વિશ્વમાં કોઈપણ વ્યક્તિ એવી ના હોય કે જેના જીવનના વિકાસમાં અને વ્યક્તિત્વ તથા કારકિર્દી ઘડતરમાં અન્ય વ્યક્તિઓનું યોગદાન ના હોય. મા-બાપ, ભાઈ-બહેન, દાદા-દાદી, નાના-નાની, મામા-મામી, ભાઈ-ભાભી, અને કુટુંબીજનો તથા સ્નેહીજનો. આ ઉપરાંત પાડોશી, શિક્ષકો, મિત્રો, હિતેચ્છુઓ, કોચ, મેંટર, સહપાઠી, સહકર્મચારી, શેઠ, ઉપરી અધિકારીઓ, કે બોસ. આમાંની કેટલીયે વ્યક્તિઓ દ્વારા માર્ગદર્શન મળ્યું હોય, પ્રેરણા મળી હોય, મદદ મળી હોય, કે સહકાર મળ્યો હોય. વ્યક્તિના જીવનમાં કદાચ એવું પણ બન્યું હોય કે કોઈપણ પ્રકારના સહકાર થકી જીવનમાં 'યુ-ટર્ન' આવ્યો હોય અને એ 'યુ-ટર્ન' પછી વ્યક્તિએ અસામાન્ય પ્રગતિ કરી હોય કે ના માની શકાય એવા ચઢાણો ચડીને વ્યકિત ઊંચા શિખર સુધી પહોંચી હોય.

વ્યક્તિના જીવનનું ઘડતર માત્ર બે-ચાર લોકોના યોગદાન થકી જ નથી થતું. મા-બાપ કે કુટુંબીજનો તો પોતાની ફરજના ભાગરૂપે અથવા તો લોહીના સંબંધો થકી કે એક લાગણીથી જોડાયેલા હોય છે એટલે પોતાનાથી બનતું યોગદાન આપતા હોય છે. એ સિવાયના લોકો પણ પોતાની અંગત કે સામાજીક જવાબદારી કે ફરજના ભાગરૂપે કે લાગણીવશ થઈને પણ યોગદાન આપતા હોય છે. યોગદાન એ યોગદાન જ હોય છે જેનો વ્યક્તિએ પોતે સ્વિકાર કરવો જ રહ્યો કારણ કે અનેક વ્યક્તિઓનાં નાના-મોટા યોગદાન થકી જ વ્યક્તિનું ઘડતર અને વિકાસ થતો હોય છે.

વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં, કારકિર્દીનાં વિકાસમાં કે જીવનનાં કોઈપણ ક્ષેત્રના વિકાસ માટે જે કોઈ લોકોએ સાથ-સહકાર આપ્યો હોય અને પોતાનું યોગદાન આપ્યું હોય છે એવી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે જો કૃતજ્ઞતા દાખવીએ, પ્રસંગોપાત તેઓને યાદ કરીએ, તેઓએ આપેલા સાથ-સહકાર પ્રેરણા કે મદદ બદલ આભારની લાગણી પ્રગટ કરીએ તો તે લોકોને અનર્ગલ ખુશી મળે છે.

વિશ્વના મહાન લેખક માર્ક ટ્વેઈન કહે છે કે મારી કોઈ પ્રશંસા કરે, મારા પ્રત્યે કોઈ અહોભાવ વ્યક્ત કરે કે મારા પ્રત્યે કોઈ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે તો તેના આધારે હું બે મહિના વધારે જીવી શકું. જે કોઈ વ્યકિત પ્રત્યે આપણે કૃતજ્ઞતા દાખવીએ છીએ અને તેઓ પ્રત્યેનો આપણો અહોભાવ વ્યક્ત કરીએ છીએ તેને જીવવા માટેનો નવો પ્રાણવાયુ મળે છે. તે લોકો પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા દાખવીને આપણે તેઓને આપણા માટે જે સારા કાર્યો કર્યા તેવા વધારે કાર્યો કરવાની પ્રેરણા આપીએ છીએ અને ઉત્સાહિત કરીએ છીએ.

જે વ્યક્તિ પ્રત્યે અહોભાવ કે કૃતજ્ઞતા અભિવ્યક્ત કરીએ છીએ તે વ્યક્તિ પ્રત્યેનો વિશ્વાસ વધુ દ્રઢ બને છે ને બંને વચ્ચેના સંબંધો પણ વધુ ઘનિષ્ઠ બને છે.

જે વ્યક્તિ અન્ય વ્યકિત પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે છે તે વ્યક્તિની ઈમેજ વધારે સારી બને છે. તે વ્યક્તિ લોકોને વધુ ગમવા લાગે છે. તે વ્યક્તિ વધુને વધુ સામાજીક અને બહિર્મુખ બને છે. પરિણામે તેમના સંબંધોનું વર્તુળ દિન-પ્રતિદિન મોટું થતું જાય છે અને સંબંધો પણ ગાઢ બનતા જાય છે. અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે અહોભાવની લાગણી વ્યક્ત કરીએ એટલે નકારાત્મકતા ઓછી થાય છે અને સકારાત્મક વિચારો તેનું સ્થાન લે છે. આ પ્રકારનું વલણ વ્યક્તિને વધારે આશાવાદી બનાવે છે ને વ્યક્તિ પોતાના જીવનના ધ્યેયો પ્રત્યે વધુ કેન્દ્રિત થાય છે. જે વ્યક્તિ વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે છે તે વ્યક્તિ પોતાના અંગત વર્તુળમાંથી ધીમે ધીમે બહાર નીકળે છે અને સ્વકેંદ્રિત નહીં રહેતા અન્ય લોકો ઉપર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. પરિણામે પોતાનું સ્વાભિમાન વધારે મજબૂત બને છે.

સમયાંતરે વ્યક્તિ પોતાના ભૂતકાળ તરફ નજર નાંખતી રહે, પોતે પોતાના જીવનનું સિંહાવલોકન કરતી રહે, જીવનના પથ ઉપર આગળ વધતા વધતા સમયાંતરે પાછળ નજર કરતી રહે અને પોતાનો જીવનપથ કાપવામાં જે કોઈ લોકો સહાયભૂત બન્યા હોય તે લોકો પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા અભિવ્યક્ત કરતી રહે તો તેનો જીવનપથ વધુ સરળ બનશે અને પોતાના ધ્યેયો સુધી ઝડપથી પહોંચી શકશે. આ જીવનની એક આદત બને તો જ શક્ય બને.

ચાલો, આજથી શરૂઆત કરીએ.