"એક પગલું પ્રગતિશીલ પેરન્ટીંગ તરફ..."

પેરન્ટોલોજી

વર્ષ ૨ | સળંગ અંક ૧૪ | સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૩

હે પરમ પ્રભુ

અમારાં વિચારોને એટલા ઉદાર કરો કે
બીજા માણસનું દૃષ્ટિબિંદુ અમે સમજી શકીએ.
અમારી લાગણીઓને એટલી મુક્ત કરો કે
બીજાઓ પ્રત્યે અમે તેને વહાવી શકીએ.
અમારાં મનને એટલું સંવેદનશીલ કરો કે
બીજાઓ ક્યાં ઘવાય છે તે અમે જોઈ શકીએ.
અમારાં હૃદયને એટલું ખુલ્લું કરો કે
બીજાઓનો પ્રેમ અમે ઝીલી શકીએ.
અમારાં ચિત્તને એટલું વિશાળ કરો કે
પોતાના ને પારકાના ભેદથી ઉપર ઊઠી શકીએ.

હે પરમાત્મા,
અમારી દૃષ્ટિને એટલી ઉજ્જવળ કરો કે જગતમાં રહેલાં તમારાં સૌંદર્યો ને સત્યો અમે નીરખી શકીએ.
અમારી ચેતનાને એટલી સૂક્ષ્મ કરો કે તમારાં તરફથી અનેકવિધ રૂપમાં આવતા સંકેતો પારખી શકીએ
અને તમારું માર્ગદર્શન પામી શકીએ.

- પુસ્તક : પરમ સમીપે

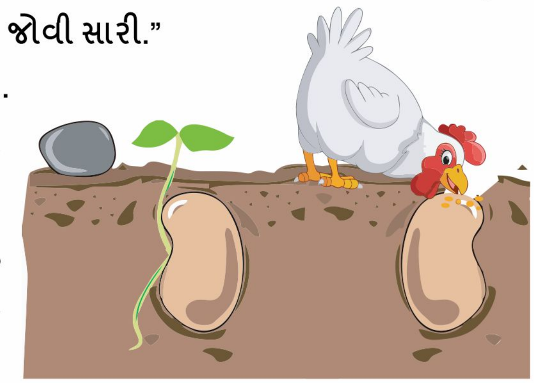
જોખમ ઉઠાવવું કે નહીં ?

ફળદ્રુપ જમીનના એક હિસ્સામાં બે બીજ બાજુબાજુમાં જ પડયાં હતાં.

પહેલું બીજ કહે છે. "મારે ઊગવું છે! વિકસવું છે! મારાં મૂળિયાંને મારે મારી નીચેની જમીનમાં ઊંડે ઊંડે નાખવા છે ને મારા ફણગાઓને મારી ઉપરની જમીનને પેલે પાર મારે મોકલવા છે! મારી કળીઓને મારે એવી રીતે ખોલવી છે જાણે વર્ષાઋતુના આગમનની તેઓ જાહેરાત કરતી હોય ! સૂર્યના હુંફાળા તાપને મારે સંવેદવો છે ને વહેલી સવારના ઝાકળનાં ટીપાંઓને મારી પાંખડી પર મારે સ્પર્શવા છે !"
અને આ બીજનો વિકાસ થયો...

બીજું બીજ કહે છે, "મને ખૂબ ડર લાગે છે. મારા મૂળને હું નીચે, જમીનમાં મોકલીશ તો ન જાણે કેવા અંધારાનો તેણે સામનો કરવો પડશે. જો હું મારી ઉપરની સખત જમીનની પેલી પાર મારાં નાજુક ફણગાને મોકલીશ તો તેમને કેવું કેવું નુકસાન થઈ શકે... મારી કળીઓ ખોલું ને જીવડાંઓ તેને ખાઈ જાય તો? જો હું ખીલું ને કોઈ મને જમીનમાંથી જ ઉખેડી નાખે તો? ના, ના – તેના કરતાં તો બધું જ સલામત હોય ત્યાં સુધી રાહ જોવી સારી."
આમ આ બીજ રાહ જુએ છે...

એક મરઘી જમીન ખોતરતી ખોરાકની શોધમાં આવી, તેને આ રાહ જોતું બીજ મળ્યું અને તેણે તરત તેને પેટમાં પધરાવી દીધું.



સલામતી પણ જબરી રહસ્યમય બાબત છે. તે જ્યાં લાગે છે ત્યાં ખરેખર હોતી નથી. જેઓ જીવનમાં સતત વિકાસ અનુભવે છે, નિતનવાં શિખરો સર કરવા સાહસ કરતા રહે છે તેમને જ આ સમજાય છે.

Daily Used Sentences For Parents

માતા - પિતા કે ઘરના સભ્યોએ નીચે આપેલ અંગ્રેજી વાક્યોનો ઉપયોગ કરવો કે જેથી બાળકોને અંગ્રેજી બોલવા માટે વાતાવરણ પુરું પાડી શકાય. અમને વિશ્વાસ છે કે તમે અંગ્રેજી વાક્યોનો રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરશો.

Wake up my child.	વેક અપ માય ચાઈલ્ડ	મારાં દીકરા/દીકરી ઉઠ (સવારે જગાડવા સમયે)
Brush your teeth.	બ્રશ યોર ટીથ	તમારાં દાંત સાફ કરો.
Did you brush ?	ડિડ યુ બ્રશ	શું તમે બ્રશ કર્યું?
Bath properly .	બાથ પ્રોપરલી	યોગ્ય રીતે સ્નાન કરો.
Use towel.	યુઝ ટોવેલ	ટુવાલનો ઉપયોગ કરો.
Clean your body.	ક્લીન યોર બોડી	તમારાં શરીરને સાફ કરો.
Wear school uniform.	વીયર સ્કૂલ યુનિફોર્મ	શાળા ગણવેશ પહેરો.
Pray to God.	પ્રે ટુ ગોડ	ભગવાનને પ્રાર્થના કરો.
Eat breakfast .	ઈટ બ્રેકફાસ્ટ	નાસ્તો કરો.
Wash your hands.	વોશ યોર હેન્ડ્સ	તમારાં હાથ ધોવો
Take this lunch box.	ટેક ધીસ લંચ બોક્સ	આ લંચ બોક્સ લો.
Put your lunch box in the bag.	પુટ યોર લંચ બોક્સ ઈન ધ બેગ	લંચ બોક્સ બેગમાં મૂકો.
Fill the water bottle.	ફીલ ધ વોટર બોટલ	પાણીની બોટલ ભરો.
Pack your bag .	પેક યોર બેગ	તમારી બેગ પેક કરો.
What are you doing?	વોટ આર યુ ડુઈંગ ?	તમે શું કરી રહ્યા છો ?
Clean school shoes.	ક્લીન સ્કૂલ શૂઝ	શાળાના શૂઝ સાફ કરો.
Wear shoes.	વીયર શુઝ	પગરખાં પહેરો.
Go slowly.	ગો સ્લોલી	ધીમે ધીમે જાઓ.
Don't fight with friends.	ડોન્ટ ફાઈટ વિથ ફ્રેન્ડ	મિત્રો સાથે લડશો નહીં.
Be careful	બી કેરફૂલ	સાવચેત રહો
Behave good with teachers .	બિહેવ ગુડ વિથ ટીચર્સ	શિક્ષકો સાથે સારું વર્તન કરો.
Welcome home.	વેલકમ હોમ	ઘરે સ્વાગત છે.
Wash your hands and legs.	વોશ યોર હેન્ડ એન્ડ લેગ	તમારાં હાથ અને પગ ધોવો.
Take rest for sometime.	ટેક રેસ્ટ ફોર સમ ટાઈમ	થોડો સમય આરામ કરો.
Drink water.	ડ્રીંક વોટર	પાણી પીવો.

How was your day?	હાઉ વોસ યોર ડે?	તમારો દિવસ કેવો રહ્યો?
What did you learn ?	વોટ ડીડ યુ લર્ન?	તમે શું શીખ્યા?
What is your homework ?	વોટ ઇસ યોર હોમવર્ક?	તમારું હોમવર્ક શું છે?
Show me school diary.	શો મી સ્કૂલ ડાયરી	મને શાળાની ડાયરી બતાવો.
Show me books.	શો મી બુક્સ	મને પુસ્તકો બતાવો.
Do your homework.	ડુ યોર હોમ વર્ક	તમારું હોમવર્ક કરો.
Write properly.	રાઈટ પ્રોપરલી	યોગ્ય રીતે લખો.
Speak answer loudly.	સ્પીક આન્સર લાઉડલી	જવાબ મોટેથી બોલો.
Don't use mobile.	ડોન્ટ યુસ મોબાઇલ	મોબાઈલનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
Don't fight with brother/ sister	ડોન્ટ ફાઈટ વિથ બ્રધર/ સિસ્ટર	ભાઈ/બહેન સાથે લડશો નહીં.
Sit properly on sofa.	સીટ પ્રોપરલી ઓન સોફા	સોફા પર યોગ્ય રીતે બેસો.
Switch on the fan, TV, light.	સ્વીચ ઓન ધ ફેન ટીવી લાઈટ	પંખો, ટીવી, લાઇટ ચાલુ કરો.
Switch off the fan, TV, light.	સ્વીચ ઓફ ધ ફેન ટીવી લાઈટ	પંખો, ટીવી, લાઈટ બંધ કરો.
Don't speak lie.	ડોન્ટ સ્પીક લાઈ	જૂઠું ન બોલો.
Always speak true.	ઓલવેઝ સ્પીક ટ્રુ	હંમેશા સાચું બોલો.
Open the curtain.	ઓપન ધ કરટેન	પડદો ખોલો.
Close the curtain.	ક્લોઝ ધ કરટેન	પડદો બંધ કરો.
Handle with care	હેન્ડલ વીથ કેર	કાળજીથી પકડો.
Come here.	કમ હિયર	અહીં આવો.
Give me dish.	ગીવ મી ડિશ	મને ડિશ આપો.
I'm going to count three.....1..2..3	આઈ એમ ગોઈંગ ટુ કાઉન્ટ થ્રી	હું ત્રણ ગણવા જઈ રહ્યો છું.....1...2...3...
Read subjects.	રીડ સબ્જેક્ટઈટ્સ	વિષયો વાંચો.
It's time to sleep	ટાઇમ ટુ સ્લીપ	ઊંઘવાનો સમય
Sleep well.	સ્લીપ વેલ	સારી રીતે સૂઈ જાઓ.
Eat properly.	ઇટ પ્રોપરલી	યોગ્ય રીતે ખાઓ.

- By TESCA SPOKEN ENGLISH

સમયના આયોજનનું રહસ્ય

તમને ક્યારેય એમ થાય છે કે બીજા મનુષ્યો જીવનમાં ઘણાં ધ્યેય પ્રાપ્ત કરે છે, પણ તમારી પાસે સમય જ નથી? રોજિંદા જીવનમાં તમારો એટલો સમય જતો રહે છે કે તમારે ખરેખર જે કરવું છે તે માટે સમય જ નથી રહેતો ?

એક પ્રૉફેસરે જીવનની ફિલસૂફી સમજાવવા વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ એક ખાલી બરણી મૂકી.

તેમણે આખી બરણીમાં પહેલાં ગૉલ્ફના દડા ભર્યા. ઉપર સુધી દડા ભર્યા બાદ તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યું, "શું આ બરણી ભરેલી છે?" વિદ્યાર્થીઓએ 'હા' કહી.

પછી તેમણે દડા ભરેલી બરણીમાં નાનકડી લખોટીઓ નાખી અને બરણીને થોડી હલાવી. દડા વચ્ચેની ખાલી જગ્યાઓમાં આ લખોટીઓ ગોઠવાઈ ગઈ. પ્રૉફેસરે ફરી પૂછ્યું," "શું આ બરણી ભરેલી છે?" વિદ્યાર્થીઓએ કૌતુકભેર ફરી 'હા' પાડી.

હવે પ્રૉફેસરે રેતીની કોથળી હાથમાં લીધી અને તેને બરણીમાં ઠાલવી, ફરી બરણીને હલાવી. રેતીના કણો બરણીમાં રહેલી લખોટીઓ અને દડા વચ્ચેની નાની નાની જગ્યાઓમાં ભરાઈ ગયા. પ્રૉફેસરે ફરી પૂછ્યું કે બરણી ભરેલી છે? વિદ્યાર્થીઓએ ફરી એકી અવાજે 'હા' પાડી.

પ્રૉફેસરે હવે પાણીની બૉટલ ઉઠાવી અને તેને બરણીમાં ઠાલવી. રેતીના કણો વચ્ચે જે સૂક્ષ્મ અવકાશ હતો તે બધાં પાણીથી ભરાઈ ગયો. વિદ્યાર્થીઓએ પ્રૉફેસરના પ્રશ્નની રાહ જોયા વિના જ તાળીઓ પાડી તેમને વધાવ્યા.

તાળીઓનો ગડગડાટ શમતાં પ્રૉફેસરે કહ્યું, "તમે જે જોયું તે હું તમને આ રીતે સમજાવવા માગું છું. આ બરણી એ આપણી જિંદગી છે. ગોલ્ફના દડા તે આપણી મહત્ત્વની અગ્રિમતાઓ છે– જેમ કે તમારું જીવનકાર્ય, કુટુંબ, સ્વાસ્થ્ય વગેરે બાબતો. લખોટીઓ એ બીજી, ઓછી મહત્ત્વની બાબતો દર્શાવે છે– જેમ કે કારકિર્દી, ઘર, મિલકત જેવી બાબતો. રેતી એ આપણા જીવનની બાકીની ચીલાચાલુ બાબતો દર્શાવે છે, જેનાથી સામાન્ય રીતે આપણું જીવન આપણે ભરી દઈએ છીએ."

" જો તમે બરણીમાં પહેલાં રેતી અને લખોટીઓ ભરી દેશો, તો પછી તમે તેમાં ગૉલ્ફના દડાને ગોઠવી નહીં શકો. આપણે ચીલાચાલુ જીવન અને કારકિર્દીના ચક્કરમાં આપણા જીવનની મહત્ત્વની અગ્રિમતાઓને આમ જ સમાવી નથી શકતા. પરંતુ જો આપણે પહેલાં ગોલ્ફના દડા, પછી લખોટીઓ અને પછી રેતી ભરીએ તો સઘળું આપણી જિંદગીમાં છેવટે ગોઠવાઈ જ જાય છે."

"ધારો કે, આપણે બરણીમાં ખાલી ગૉલ્ફના દડા ભરીએ અને બીજું કશું ન પણ નાખીએ તો પણ બરણીની જેમ જીવન ભર્યું ભર્યું લાગે જ છે. તેથી આપણે આપણા જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વનું જે હોય તે પહેલું કરવું જોઈએ. તમારાં હૃદયને જેનાથી ઊંડો આનંદ અને સંતોષ મળતો હોય તે પહેલાં કરજો– તેને ટાળશો નહીં. માતાપિતા તથા બાળકો સાથે અર્થપૂર્ણ સમય વિતાવજો. તમારાં સ્વાસ્થ્યની સારસંભાળ, કસરત, નવું વાચન, નવું શીખવાને પ્રાથમિકતા આપજો. આ બધું કરશો, અને બીજું બધું રહી જશે તોપણ તમને છેવટે અફસોસ નહીં થાય. પણ ખરેખર તો બીજું બધું આપમેળે ગોઠવાઈ જ જતું હોય છે. "

એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછવા આંગળી ઊંચી કરી, "સાહેબ, તમે પાણી શું દર્શાવે છે તે તો કહ્યું જ નહીં."

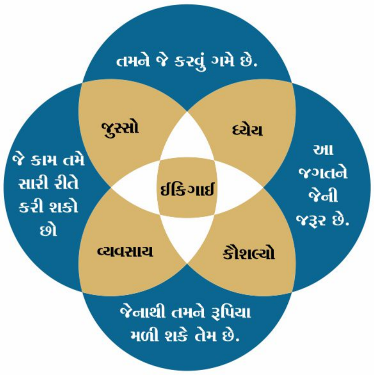
પ્રૉફેસરે સ્મિત કરીને કહ્યું, "સારું થયું તમે આ પ્રશ્ન પૂછ્યો. હું તમને કહેવાનો જ હતો. આ પાણી તે પ્રેમ છે. આપણે ગમે તે કરીએ, આપણી ગમે તેટલી વ્યસ્ત જિંદગી હોય, જીવનને આપણે હંમેશાં પ્રેમપૂર્વક જીવી જ શકીએ છીએ. જીવન ગમે તેટલું ઠાંસોઠાંસ ભરેલું લાગે, પ્રેમ માટે હંમેશા જગ્યા હોય છે જ."

જે મનુષ્યો સમયના આયોજનના રહસ્યને જાણે છે, તેઓ મહત્વની બાબતોને સૌ પ્રથમ જીવનમાં સ્થાન આપે છે. જેઓ આ નથી સમજતા તેઓ અતિ વ્યસ્ત ભલે લાગતા હોય, પણ તેમની વ્યસ્તતા "ઘડીની નવરાશ નહીં અને પાઈની પેદાશ નહીં." - જેવી હોય છે.

- પુસ્તક : - જીવનની ભેટ

ઈકિગાઈના દસ નિયમો

લાંબા, સુખી અને સાર્થક જીવનનું જાપાનીઝ રહસ્ય.



1. **સતત સક્રિય રહો, નિવૃત્ત થશો નહીં :** જે લોકો પોતાને ગમતું અને પોતે સારી રીતે કરી શકે છે, એ કામ કરવાનું છોડી દે છે ત્યારે તેમના જીવનમાં હેતુ રહેતો નથી. એટલે જ એવાં કામ કરતા રહેવું મહત્ત્વનું છે. જેનાથી વિકાસ થતો રહે, સૌંદર્ય કે ઉપયોગની વસ્તુઓ બનતી રહે, અન્યોને પણ મદદ થતી રહે અને તમારી આસપાસના જગતમાં તમે કંઈક ફાળો આપી શકો. પછી ભલેને તમે વ્યવસાયિક પ્રવૃત્તિમાંથી નિવૃત્ત થઈ ગયા હોવ.

2. **શાંતિથી આગળ વધતા રહો:** સતત ઉતાવળમાં રહેવાથી જીવનની ગુણવત્તામાં ઘટાડો જ આવે છે. પેલી સસલા અને કાચબાવાળી બોધકથા છે ને કે ધીમી પણ મક્કમ ગતિથી આગળ વધનારો જ જીતે છે. જ્યારે આપણે જીવનમાંથી ઉતાવળને રજા આપી દઈએ છીએ ત્યારે જીવન અને સમયને નવા અર્થ અને પરિમાણ પ્રાપ્ત થાય છે.

3. **ક્યારેય પેટ ભરીને ખાશો નહીં:** દીર્ઘાયુ માટે તો એમ જ માનવું રહ્યું કે ઓછું ભોજન જ ઘણું આપે છે. લાંબો સમય સ્વસ્થ રહેવા માટે 80 ટકા ભોજનવાળો નિયમ અનુસરવો અને ઠૂંસી ઠૂંસીને ખાવાને બદલે ભૂખ કરતા ૨૦ % ઓછું જ ખાવું.

4. **સારાં મિત્રો તો હોવા જ જોઈએ:** મિત્રો તો જીવનની સંજીવની છે. ચિંતા થતી હોય તેવી વાત ચર્ચી લેવી, કંઈક મજા પડી હોય તેવા કિસ્સો એકબીજાને કહેવો, સલાહ-સૂચનોની આપ-લે, મજા-મસ્તી અને સાથે કંઈક સિદ્ધ કરવાનાં સપનાં જોવાં... બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જીવનના દરેક ડગલે મૈત્રી તો અનિવાર્ય જ છે.

5. **આવતા જન્મદિવસ માટે તંદુરસ્ત બનો :** પાણી વહેતું રહે છે ત્યારે જ તાજું રહે છે અને ગંધાઈ ઊઠતું નથી. તમરાં શરીરને પણ દરરોજ થોડીક કસરતની આવશ્યકતા રહે છે. ઉપરાંત, કસરત દ્વારા શરીરમાં જે ઉત્સેચકો મુક્ત થાય છે, તેનાથી પણ આપણે આનંદ અનુભવતા હોઈએ છીએ.

6. **હસતા રહો :** હસમુખ સ્વભાવથી માત્ર તણાવ ઓછો થાય છે એમ નથી પરંતુ તેનાથી મિત્રો પણ બનતા હોય છે. જીવનમાં મુશ્કેલીઓ પણ આવવાની જ છે તેમ છતાં આપણે અત્યારે, અહીંયા છીએ એ ભૂલવા જેવું નથી કારણ કે દરેક ક્ષણમાં એટલી શક્યતાઓ રહેલી હોય છે કે 'અહીંથી જવાય રણ તરફ, અહીંથી નદી તરફ' !

7. **પ્રકૃતિ સાથે જોડાયેલા રહો :** આજકાલ તો મોટા ભાગના લોકો શહેરોમાં જ રહે છે પરંતુ માનવ પ્રકૃતિ વચ્ચે જ રહેવા સર્જાયેલો છે. એટલે આપણે શક્ય એટલી વાર પ્રકૃતિ વચ્ચે જઈને આપણી બૅટરી રિચાર્જ કરતા રહેવું જોઈએ.

8. **કૃતજ્ઞ બનો :** પૂર્વજોનો આભાર માનો. એ પ્રકૃતિનો આભાર માનો જે શ્વાસ લેવા માટે હવા અને ખાવા માટે ભોજન આપે છે. મિત્રો અને કુટુંબનો આભાર માનો. એ તમામ વ્યક્તિઓ અને વસ્તુઓનો આભાર માનો જે તમારો દિવસ આનંદદાયક બનાવે છે અને તમે જીવંત છો માટે નસીબદાર છો, એવો અહેસાસ કરાવતા રહે છે.

9. **દરેક ક્ષણને જીવો :** ભૂતકાળ માટે અફસોસ કરવાનું અને ભવિષ્યથી ગભરાતા રહેવાનું બંધ કરો. જે છે એ વર્તમાનમાં જ છે. તેનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી લો. તેને યાદગાર બનાવી દો.

10. **તમારાં ઇકિગાઇને અનુસરો :** તમારી અંદર કંઈક કરવાનો જુસ્સો છે, એક એવી અજોડ ક્ષમતા છે જે તમારા જીવનને અર્થસભર બનાવે છે અને જીવનના અંત સુધી તમને તમારું સર્વોત્તમ આપવા પ્રેરતું રહે છે. જો હજુ સુધી તમે તમારા ઇકિગાઇને ઓળખી ન શક્યા હોવ, તો વિક્ટર ફ્રેન્કલ કહે છે કે તમારું ઇકિગાઇ શોધવું એ જ તમારું ઇકિગાઇ છે, એટલે કે તમારા જીવન ધ્યેનને શોધવું જ તમારું જીવન ધ્યેય છે.

- હેક્ટર ગાર્સિઆ અને ફ્રાંસેસ્ક મીરાલેસ

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/કોમર્સ
☎ 02622 225542/43 ✆ 91576 44555
www.vasishthagensisschool.net