

‘સન્નારી’ માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઈ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

■ વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો વ્યાય આપી શકાતો નથી.

■ તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઝન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.

■ તમારી તસવીરની ઇમેઇલ સાઇઝ ‘૮” x ૧૨” હાઇ રેઝોલ્યુશન ૩૦૦ DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાઈફ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી ખેંદાય નહીં.

■ તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક

સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર બીનિતા સંજયભાઈની છે. તેમણે BBA કર્યું છે. બીનિતાને ટ્રાવેલિંગ અને રીડીંગનો શોખ છે. આ તસવીર ગુલમર્ગ, કાશ્મીરની છે.



પ્રિય સન્નારી,

કેમ છો?

વેકેશન કેવું ચાલે છે? કાળઝરતી ગરમી અને સાથે વેકેશનના કામનો વધારાનો ભોજો. કંટાળો આવે છે કે પછી સિચ્યુએશનને એન્જોય કરો છો? જો કે આજકાલ વેકેશનમાં મહેમાનોનું પ્રમાણ ઓછું થઈ ગયું છે. દરેક લોકોને બહાર ફરવા જવું હોય એટલે મામા-કાકાને ત્યાં મહિનો ધામો નાંખવાનો કોઈ પાસે સમય જ નથી. પરણેલી દીકરીઓ પણ કામ કરતી હોય તો વેકેશનમાં બે-ચાર દિવસ પિયર માંડ આવે એટલે વેકેશનમાં પણ હું અને મારાં બે પણ આ બે હવે બાવીસની ગરજ સારે એવા હોય છે નહીં?

વેકેશનમાં સોશયલ મીડિયા પર લોકોની હરવાફરવાની, મસ્તીની તસવીરો જોઈને ઘણી બધી સ્ત્રીઓ Fear Of Missing Out યાને FOMO ફીલ કરે છે. અન્યને ખુશ જોઈને પોતાના નસીબને અને સ્થિતિને કોસે છે. આજે એવું માનવામાં આવે છે કે જેઓ ખૂબ હરે-ફરે છે એ ખૂબ સુખી છે. હા, ફરવાથી આનંદ મળે, ચેન્જ મળે, નોલેજ વધે અને નવી નવી જગ્યાઓ એક્સપ્લોર થાય એ વાત સાચી પરંતુ જિંદગીનું એ જ સાચું સુખ છે કે અંતિમ સુખ છે એવું થોડું છે? જેઓ મોટી ટૂરમાં નથી જઈ શકતા એ બધા દુઃખી છે એવું થોડું છે? સોશયલ મીડિયાની તસવીરો જોઈને તમે દુઃખી થતા હો તો એક વાત સમજ

લો કે જો દિખતા હે વો હંમેશાં હોતા નહીં હૈ ઓર જો હોતા હૈ વો દિખતા નહીં હૈ! સો! આપણી જિંદગીની બીજાની જિંદગી સાથે સરખામણી કર્યા વિના ખુદની ખુશીની કેડી ખુદ કંડારીએ

સન્નારીઓ, મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ ખુદને માટે સમય નથી મળતો એવાં ગીતો ગાતી હોય છે. કદાચ એ વાસ્તવિકતા પણ હોઈ શકે. તો વેકેશનના આ સમયને તમે તમારા માટે યુઝ કરો. ભગવાને દરેક વ્યક્તિમાં ખુશીના હોર્મોન્સ અલગ અલગ ફીટ કર્યા હોય છે એટલે તમને જેમાં ખુશી મળે તે કરો. આફ્ટર ઓલ ખુશી છે શું? લાઈફને એન્જોય કરીએ આ તકિયાકલામ દિવસના હજાર વાર બોલીએ છીએ પરંતુ આ એન્જોયમેન્ટને જાણીએસમજીએ છીએ ખરા? ખુશી એ એવી ક્ષણ છે જ્યાં તમારા ચહેરા પર અનાયાસે હાસ્ય છલકાઈ જાય. મન હસું હસું થવા માંડે. હૃદયમાં લીલીછમ કૂંપળો ખીલવા માંડે કે પગ નાચવા માંડે અને એ કંઈ હિલ સ્ટેશન કે બીચ પર જવાથી જ મળે? ના, તમારા શહેરના નદીકિનારે લટાર મારવાથી પણ મળે. કોઈ નાનકડા ગામ કે ફાર્મહાઉસની ગ્રીનરી જોઈને પણ મળે. કોઈ બે શબ્દો પ્રશંસાના કહે કે કોઈ મનગમતી વ્યક્તિ મળે ત્યારે પણ જન્મે કંઈક નવું શીખીએ ત્યારે



કે કોઈને હેલ્પ કરીએ ત્યારે પણ મળે. આ બધી ક્ષણોનો સરવાળો એ જ એન્જોયમેન્ટ છે. આનંદ-સુખ-ખુશી એ કોઈ મોટી અચીવમેન્ટની ઓશિયાળી નથી. એ જાતને પેમ્પર કરવાથી પણ મળી શકે. જેમ દુખાવો ગાયબ કરવા માટે એક્યુપ્રેસરવાળા અમુક ચોક્કસ પોઈન્ટ શોધે અને પછી ટ્રીગર કરે એમ આપણે પણ આપણો ખુશીનો પોઈન્ટ શોધીને એને ચાર્જ કરતા રહેવું પડે. બાકી આ દુનિયા સતત પરિવર્તનશીલ છે. આપણાથી સારા, પૈસાવાળા, સફળ-સુંદર અનેક લોકો આપણી આજુબાજુ હોવાનાં જ. કોઈનો મહેલ જોઈને આપણી

આ જિંદગી 1+1 = 2 નું ગણિત નથી કે આમ હોય તો આમ જ થાય. જિંદગી પુરુષાર્થ છે. કર્મ છે તો નિયતિ પણ છે અને આ નિયતિ આપણી ઇચ્છાઓ, સપનાઓને અનિયત કરતી રહે છે પણ નિયતિ આપણો સ્વભાવ, એટિયુડ અને અંદાજ નથી બદલતી. એ આપણે જ બદલીએ છીએ. અને આ સ્વભાવ તથા અંદાજ પોઝિટિવ હશે તો રણભૂમિમાં પણ કોક ઝરણું મળી જ રહેશે. વેકેશનની ખુશી જ નહીં જીવનની ક્ષણે ક્ષણની ખુશીને આપણે માણવાની છે

FOMO



JOMO

જૂંપડી જેમ તોડી ન શકાય એમ બીજાની મોટી-મોટી ખુશીઓને જોઈને આપણી નાની-નાની ખુશીઓને નજરઅંદાજ ન કરાય. દૃષ્ટિ ભલે આપણે ઉપર રાખીએ પરંતુ પગ તો જમીન પર જ રાખવા પડે. તેરી સાડી મેરી સાડી સે સફેદ કયું? આ એટિટ્યુડ જ વાહિયાત છે પરંતુ સોશયલ મીડિયા માત્ર માફી જ નહીં અનેક બાબતે આવું વિચારવા માટે પ્રેરે છે અને નાદાન લોકો આ માયાજાળમાં ફસાયને ખુદનાં સુખને ઇગ્નોર કરી મૃગજળ માટે રડે છે.

અને એ પણ આપણી શરતે અને આપણા દૃષ્ટિબિંદુથી. લોકોને જોઈને આપણે આપણી દૃષ્ટિ ન બદલીએ પરંતુ આપણી દૃષ્ટિથી આપણી દુનિયા બનાવીએ. એમાં રચનાત્મકતાના રંગ ઉમેરીએ અને સર્જનાત્મકતાનો સંગ માણીએ. પોઝિટિવિટીનો પાયો બનાવીએ અને સમજણના સેતુ રચીએ. માત્ર બહારથી જ નહીં અંદરથી પણ ખુશ રહેવાનો પ્રયાસ કરીએ અને એ થોડું મુશ્કેલ છે. અશક્ય નથી. શું માનવું છે તમારું?

-સંપાદક