

# સલમાનની ફિલ્મનું નામ બદલાયું છે કે આખી ફિલ્મ? !



**સ**લમાન ખાનની ફિલ્મ જે પહેલા 'બેટલ ઓફ ગલવાન' તરીકે ઓળખાતી હતી તેનું નામ બદલીને હવે 'માતૃભૂમિ' કરી દેવામાં આવ્યું છે. ફિલ્મનું અરિજીત સિંહ દ્વારા ગવાયેલું ગીત 'માતૃભૂમિ' લોકોમાં ઘણું લોકપ્રિય થયું છે. તેથી આ નામને જ મુખ્ય ટાઈટલ તરીકે પસંદ કર્યું છે કે ચીન તરફથી આવેલા વિરોધને ધ્યાનમાં રાખીને આ નિર્ણય લેવાયો છે એ તો સલમાન જ જાણે છે. બીજા સમાચાર એ છે કે નિર્દેશક અર્પુ લાખિયા ફિલ્મનો મોટો હિસ્સો ફરીથી શૂટ કરવાના છે. આ માટે ૪૦ દિવસનું નવું શૂટિંગ શેડ્યુલ કદાચ ફિલ્મની ગુણવત્તા સુધારવા માટે હશે. ફિલ્મે ઈદની તારીખ છોડવી પડી હતી અને હવે છ મહિના સુધી રજૂઆત લંબાઈ શકે તેવી શક્યતા છે. ફિલ્મ શરૂઆતથી જ વિવાદો અને મુશ્કેલીઓમાં રહી છે. ૨૦૨૦માં ગલવાન ખીણમાં થયેલા ભારત-ચીન સંઘર્ષ પર આધારિત આ ફિલ્મ સામે ચીની મીડિયાએ વાંધો ઉઠાવ્યો હતો. ભારત-ચીન વચ્ચેના વર્તમાન સંબંધોની સંવેદનશીલતાને ધ્યાનમાં રાખીને આ ફેરફાર થયો હોવાનું મનાય છે. 'બેટલ ઓફ ગલવાન' માં એક ચોક્કસ રાષ્ટ્રવાદ અને ઐતિહાસિક ઘટનાનો સંદર્ભ હતો. હવે તેનું નામ 'માતૃભૂમિ' કરવાથી તે કદાચ વધુ સામાન્ય લાગી શકે છે. જો કે નામ બદલવાથી નસીબ બદલાતું નથી. ઈતિહાસ ગવાહ છે કે માતૃ ટાઈટલ બદલવાથી કનેન્ટની નબળાઈ છુપાતી નથી. જો વાર્તામાં દમ નહીં હોય તો 'માતૃભૂમિ' નામ પણ તેને બચાવી શકશે નહીં. ક્યારેક વધુ પડતા ફેરફારો ફિલ્મના ઓરિજિનલ આત્માને મારી નાખે છે. ત્રીજો ફેરફાર એ છે કે એક નવું ગીત ઉમેરવામાં આવશે. જેને હિમેશ રેશમિયા તૈયાર કરશે. ચાઈનીઝ ટય ધરાવતું ગીત ઉમેરવું એ કદાચ મસાલા ઉમેરવાનો પ્રયાસ હોઈ શકે પણ ગંભીર વિષયની ફિલ્મમાં આવો પ્રયોગ જોખમી બની શકે છે. નામમાં ફેરફાર અને ફરી શૂટિંગને કારણે ફિલ્મને વિલંબ થવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે. ફિલ્મી દુનિયાના ઈતિહાસને જોતા આ સંકેતો ખરેખર સલમાન ખાન માટે સારા નથી. જ્યારે કોઈ ફિલ્મ શરૂઆતમાં કે શૂટિંગ દરમિયાન જ આટલા મોટા ફેરફારોમાંથી પસાર થાય ત્યારે તેનું પરિણામ ઘણી વાર નકારાત્મક આવતું હોય છે. નવું શૂટિંગ શેડ્યુલ રાખે ત્યારે તેનો સીધો અર્થ થાય કે જે શૂટ થયું છે તેનાથી તેઓ સંતુષ્ટ નથી. સલમાનની અગાઉની ફિલ્મ 'કિસી કા ભાઈ કિસી કી જાન' માં પણ છેલ્લી ઘડીએ ફેરફારો થયા હતા પણ પરિણામ નબળું રહ્યું હતું. અડધી ફિલ્મ ફરીથી બનાવવી એ નિર્દેશકની દિશાહીનતા સૂચવે છે. સલમાન અત્યારે એવા તબક્કે છે જ્યાં તેને એક મોટી જબરદસ્ત હિટની જરૂર છે. જો 'માતૃભૂમિ' પણ સામાન્ય નીકળશે તો લોકો 'ટાઈગર' સીરિઝ સિવાય તેની બીજી ફિલ્મો પર ભરોસો કરવાનું ઓછું કરી દેશે. ●

# નાના પાટેકરે સરળ પાત્રો ન ભજવવાનો 'સંકલ્પ' કર્યો છે !

**ના** પાટેકર એવા કલાકાર છે જેમની પાસેથી પ્રેક્ષકો હંમેશાં કંઈક અર્થસભર અને સશક્ત અભિનયની અપેક્ષા રાખતા હોય છે. મોટા પડદાની ફિલ્મ હોય કે OTT પ્લેટફોર્મ પરની વેબસીરિઝ હોય તેમની હાજરી સ્ક્રિનમાં એક અલગ વજન ઉમેરે છે. નાના પાટેકરે 'સંકલ્પ' સીરિઝ કરીને પોતાના માટે સારું એ કર્યું છે કે ફરી એક વાર સાબિત કર્યું કે તે 'વન મેન શો' છે પણ તેમણે આનાથી વધુ સારી એડિટિંગ ધરાવતી અથવા ટૂંકી અને ધારદાર સીરિઝ પસંદ કરવી જોઈતી હતી. પંકજ ત્રિપાઠી (કાલીન ભૈયા) કે મનોજ બાજપાઈ (શ્રીકાંત તિવારી) ની જેમ ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ પર નાના પાટેકરનો અવાજ અને વ્યક્તિત્વ શક્તિશાળી છે. નાના જેવા દિગ્ગજ કલાકાર માટે 'સંકલ્પ' જેવી સીરિઝ કરવી એ એક બેધારી તલવાર જેવી સાબિત થઈ શકે છે. અત્યારના ફિલ્મી માહોલને જોતાં આ નિર્ણયના સારાં અને નરસાં બંને પાસાં છે. નાના માટે હંમેશા એવું કહેવાય છે કે તેમને સરળ પાત્રોમાં મજા આવતી નથી. 'સંકલ્પ' માં તેમનું પાત્ર એટલું રહસ્યમય છે કે ૧૦ એપિસોડ પછી પણ તે મસીહા છે કે માસ્ટરમાઈન્ડ વિલન એ પ્રેક્ષકો નક્કી કરી શકતા નથી. એક કલાકાર તરીકે આવી જટિલ ભૂમિકા ભજવવી એ તેમના માટે ચોક્કસપણે ગર્વની વાત છે. આ સીરિઝ ચાણક્ય અને ચંદ્રગુપ્તના પુનર્જન્મ જેવા વિચાર પર આધારિત છે. જ્યાં એક સાધારણ માસ્ટર દેશના સૌથી તેજ મગજવાળા ઓફિસર્સને કંટોળ કરે છે. નાના એક એવા ગુરુના પાત્રમાં છે જે શાંત રહીને પણ સામેવાળાના મગજ સાથે ચેસ રમે છે. જો વાર્તા હજુ કરકરી હોત તો નાનાનું પાત્ર વધુ આકર્ષક લાગ્યું હોત. નાના પાટેકરની 'કાંતિવીર' કે 'તિરંગા' ના ચાહકને તેમનો ચિલ્લાવાવાળો અંદાજ ઓછો જોવા મળશે. તે શાંત અને ઘાતક અંદાજમાં છે. તેમના 'શિક્ષા વો શસ્ત્ર હૈ, જો બિના ખૂન બહાએ સામ્રાજ્ય ખડા કર શકતા હૈ' જેવા સંવાદ પર તાળીઓ પાડવાનું મન થશે. પ્રકાશ ઝાએ તેમનો ઉપયોગ ખૂબ જ પરિપક્વતા સાથે કર્યો છે. સીરિઝ ખૂબ જ લાંબી છે. તેથી ક્યારેક કંટાળાજનક લાગે છે અને કોઈ પાત્રના ચહેરા પર ન જવું નહીંતર છેતરાઈ જવાશે! એમાં વિચાર જબરદસ્ત છે. જેમને 'આશ્રમ' જેવી સીરિઝ ગમી હોય તેમને ચોક્કસ ગમશે. એમાં કોઈ ફાલતુ નાય-ગાના કે એકશન નથી માત્ર શુદ્ધ સસ્પેન્સ અને મગજની ચાલબાજ છે. તેને એક મોટી જબરદસ્ત હિટની જરૂર છે. જો 'માતૃભૂમિ' પણ સામાન્ય નીકળશે તો લોકો 'ટાઈગર' સીરિઝ સિવાય તેની બીજી ફિલ્મો પર ભરોસો કરવાનું ઓછું કરી દેશે. ●



એ તેમના માટે ચોક્કસપણે ગર્વની વાત છે. આ સીરિઝ ચાણક્ય અને ચંદ્રગુપ્તના પુનર્જન્મ જેવા વિચાર પર આધારિત છે. જ્યાં એક સાધારણ માસ્ટર દેશના સૌથી તેજ મગજવાળા ઓફિસર્સને કંટોળ કરે છે. નાના એક એવા ગુરુના પાત્રમાં છે જે શાંત રહીને પણ સામેવાળાના મગજ સાથે ચેસ રમે છે. જો વાર્તા હજુ કરકરી હોત તો નાનાનું પાત્ર વધુ આકર્ષક લાગ્યું હોત. નાના પાટેકરની 'કાંતિવીર' કે 'તિરંગા' ના ચાહકને તેમનો ચિલ્લાવાવાળો અંદાજ ઓછો જોવા મળશે. તે શાંત અને ઘાતક અંદાજમાં છે. તેમના 'શિક્ષા વો શસ્ત્ર હૈ, જો બિના ખૂન બહાએ સામ્રાજ્ય ખડા કર શકતા હૈ' જેવા સંવાદ પર તાળીઓ પાડવાનું મન થશે. પ્રકાશ ઝાએ તેમનો ઉપયોગ ખૂબ જ પરિપક્વતા સાથે કર્યો છે. સીરિઝ ખૂબ જ લાંબી છે. તેથી ક્યારેક કંટાળાજનક લાગે છે અને કોઈ પાત્રના ચહેરા પર ન જવું નહીંતર છેતરાઈ જવાશે! એમાં વિચાર જબરદસ્ત છે. જેમને 'આશ્રમ' જેવી સીરિઝ ગમી હોય તેમને ચોક્કસ ગમશે. એમાં કોઈ ફાલતુ નાય-ગાના કે એકશન નથી માત્ર શુદ્ધ સસ્પેન્સ અને મગજની ચાલબાજ છે. તેને એક મોટી જબરદસ્ત હિટની જરૂર છે. જો 'માતૃભૂમિ' પણ સામાન્ય નીકળશે તો લોકો 'ટાઈગર' સીરિઝ સિવાય તેની બીજી ફિલ્મો પર ભરોસો કરવાનું ઓછું કરી દેશે. ●



# પેટર્નિટી લીવ

## માત્ર પિતૃત્વની જવાબદારી નથી, પણ બદલાતા ભારતીય સમાજની જરૂરિયાત

**ભા**રતીય સમાજમાં દાયકાઓથી એક માન્યતા રહી છે કે બાળકનો ઉછેર એ માતાની જવાબદારી છે અને કમાણી કરવી એ પિતાની. હવે, ૨૧મી સદીનું ભારત આ જૂની પરંપરાઓને તોડી રહ્યું છે. તાજેતરમાં સુપ્રીમ કોર્ટે કરેલી ટિપ્પણીઓએ એક મહત્વની ચર્ચા છેડી છે- શું હવે સમય આવી ગયો છે કે ભારત 'પિતૃત્વ રજા' (પેટર્નિટી લીવ)ને કાનૂની અધિકાર બનાવે? માત્ર માતાને જ રજા આપવી એ પરોક્ષ રીતે એવું સ્વીકારી લેવા જેવું છે કે ઘરકામ અને બાળઉછેર માત્ર સ્ત્રીનાં જ કામ છે. ભારતમાં 'માતૃત્વ લાભ અધિનિયમ' હેઠળ મહિલાઓને ૨૬ અઠવાડિયાંની સવેતન રજા મળે છે પરંતુ પિતૃત્વ રજા માટે કોઈ કેન્દ્રીય કાયદો નથી. જો કે કેન્દ્રીય સરકારી કર્મચારીઓને ૧૫ દિવસની પિતૃત્વ રજા મળે છે. ખાનગી કંપનીઓમાં આ સંપૂર્ણપણે કંપનીની પોલિસી પર નિર્ભર છે. ઘણી મોટી કંપનીઓ (જેમ કે ઝોમેટો કે ગુગલ) મહિલાઓની પેટર્નિટી લીવ આપે છે પરંતુ નાના ઉદ્યોગોમાં આ કલ્પના હજુ નવી છે.

સુપ્રીમ કોર્ટે વારંવાર કહ્યું છે કે બાળકની સંભાળ એ માત્ર માતાની નહીં, પિતાની પણ જવાબદારી છે. જો પિતાને રજા નહીં મળે તો માતા પરનો બોજ વધશે જે તેને નોકરી છોડવા મજબૂર કરી શકે છે. આપણા સમાજમાં પિતાને 'બ્રેડવિનર' (કમાનાર) અને 'કે રગી વર' (સંભાળ રાખનાર) તરીકે જોવામાં આવે છે. તેમની જવાબદારી કામ કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

### લાઈફ-ઓન

તો કેટલીક રસપ્રદ બાબતો સામે આવે છે. પહેલું છે, જે પિતા ઘરે રહીને બાળકની સંભાળ રાખે છે, તે વ્યવહારુ જીવનમાં વધુ સંવેદનશીલ બને છે. આ ગુણ તેને ઓફિસમાં એક સારો 'મેન્ટર' અને 'લીડર' બનાવે છે. તે પોતાની ટીમની અંગત સમસ્યાઓને વધુ સારી રીતે સમજી શકે છે. અભ્યાસો મુજબ, જે કર્મચારીઓના પારિવારિક સંબંધો સારા હોય છે અને જેમને ઓફિસ તરફથી સપોર્ટ મળે છે, તેમની કામ કરવાની ક્ષમતા વધે છે.



### પેટર્નિટી લીવ એ માત્ર પિતાને મળતી રજા નથી પણ તે માતાને મળતો ટેકો છે, બાળકને મળતો પ્રેમ છે અને દેશના અર્થતંત્રમાં મહિલાઓની ભાગીદારી વધારવાની એક ચાવી છે

પિતૃત્વ રજા આપવાથી કંપની પ્રત્યે કર્મચારીની વફાદારી વધે છે, જેમ ક્રિકેટમાં મેચ જીતવા માટે માત્ર એક ખેલાડી નહીં પણ આખી ટીમની જરૂર હોય છે, તેમ પરિવાર ચલાવવા માટે પણ પિતાએ 'ઓલરાઉન્ડર' બનવું પડે છે. પેટર્નિટી લીવ પિતાને એ 'ટ્રેનિંગ' આપે છે. ભારત જ્યારે 'વિકસિત ભારત 2047'નું લક્ષ્ય રાખે છે ત્યારે આપણે આપણા સામાજિક માળખાને પણ આધુનિક બનાવવું પડશે. પેટર્નિટી લીવ એ માત્ર પિતાને મળતી રજા નથી પણ તે માતાને મળતો ટેકો છે, બાળકને મળતો પ્રેમ છે અને દેશના અર્થતંત્રમાં મહિલાઓની ભાગીદારી વધારવાની એક ચાવી છે. સરકારે હવે વિલંબ કર્યા વગર એક એવો કાયદો લાવવો જોઈએ જે ખાનગી અને સરકારી બંને ક્ષેત્રોમાં પિતૃત્વ રજાને માન્યતા આપે. જ્યારે ભારતીય પિતા ગર્વથી કહેશે કે, હું મારા બાળકની સંભાળ રાખવા માટે રજા પર છું, ત્યારે સમજવું કે આપણે સાચા અર્થમાં લિંગ સમાનતા હાંસલ કરી છે. ●



# જાતને પણ પ્રોત્સાહન આપવું !



**સ**લાહ આપવા માટે લોકો જેમ તૈયાર હોય છે તેમ પ્રોત્સાહન આપવા માટે પણ ઘણાં તૈયાર હોય છે. પ્રોત્સાહન એ એક રીતની સલાહ જ છે. સલાહ આપવી એટલે પ્રોત્સાહન આપવું અને પ્રોત્સાહન સાથે સલાહ સંકળાયેલી હોય. સલાહ, શિખામણ, પ્રોત્સાહન; આ બધી બાબતો આપવી ગમે. પરંતુ આ બધી બાબતો ક્યારેક પોતાને પણ આપવાની આવશ્યકતા હોય. આ બધામાં સૌથી વધારે મહત્વ પ્રોત્સાહનનું છે તેમ કહી શકાય. પ્રોત્સાહન એટલે અંગ્રેજીનું મોટીવેશન કે એન્કરેજમેન્ટ. પ્રોત્સાહન એટલે કોઈ વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસ વધે તે માટે પ્રેરણાદાયી કથન કહેવું જેનાથી તે વ્યક્તિને આગળ કામ કરવાની ઊર્જા મળી શકે. પ્રોત્સાહન આપવાથી વ્યક્તિ પોતાનાં કામ, લક્ષ્ય, જવાબદારી, વિચારસરણી કે સિદ્ધાંત પ્રત્યે વધુ કટિબદ્ધતાથી સંલગ્ન થઈ શકે. જરૂરી નથી કે પ્રોત્સાહન શબ્દ દ્વારા જ વ્યક્ત થાય, સહભાગી થવાથી કે સહયોગ કરવાથી પણ પ્રોત્સાહન મળી શકે. પ્રોત્સાહન એટલે, શક્ય હોય તે રીતે, શક્ય હોય તે માધ્યમથી, વ્યક્તિની માનસિકતાને સકારાત્મક દિશામાં લઈ જવાનો પ્રયત્ન.

જિંદગીના કોઈ ને કોઈ તબક્કે તો દરેક વ્યક્તિને પ્રોત્સાહનની જરૂર રહેતી હોય છે. મુશ્કેલ ભરી પરિસ્થિતિમાં હતાલોહિત થવાય ત્યારે, સાચ જ નવાં પ્રકારનું કામ શરૂ કરતી વખતે, જ્યારે કોઈ આશાનું કિરણ દેખાતું ન હોય ત્યારે, નિષ્ફળતા બાદ ફરી ઉભાં થવાની સ્થિતિમાં, પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આત્મવિશ્વાસ ડગી જાય ત્યારે કે ભાવનાત્મક માનસિક તથા શારીરિક રીતે મજબૂત લોકોને પણ ચોક્કસ સંજોગોમાં પ્રોત્સાહનની જરૂર પડે. આ બધું જેમ અન્ય માટે સાચું છે તેમ પોતાની માટે પણ સાચું હોઈ શકે. પોતાને પણ ક્યારેક પ્રોત્સાહનની આવશ્યકતા રહે. પ્રોત્સાહનથી જો આત્મવિશ્વાસ વધતો ન હોય, નવી તાજગી સાથે કામમાં પ્રવૃત્તિ થવાની સંભાવના ઊભી થતી ન હોય, નવાં ઉત્સાહ તથા ઊર્જા માટે કોઈ ખાતરી ન હોય, મગેલી નિષ્ફળતાથી સ્થાપિત નકારાત્મક માનસિકતામાં બદલાવ આવતો ન હોય, નવી સંભાવના માટે આશા ઝાગત ન થતી હોય, પરિણામ લઈ સ્થિતિ ઊભી થતી ન હોય કે પ્રોત્સાહન આપનાર વ્યક્તિના શબ્દો પર વિશ્વાસ મૂકી શકાતો ન હોય તો પ્રોત્સાહન વિકળ થાય. પ્રોત્સાહન વિકળ ત્યારે થાય જ્યારે પરિસ્થિતિનું વ્યવસ્થિત મૂલ્યાંકન થયું ન હોય, વ્યક્તિની ક્ષમતા અને મર્યાદા વિશે વ્યવસ્થિત જાણકારી ન હોય, વિચારશીલતાને સ્થાને ભાવનાત્મક આવેગનું પ્રભુત્વ હોય, તાત્કાલિક પરિસ્થિતિ સાચવી લેવાનો અભિગમ હોય કે વાસ્તવિકતાથી વિમુખ થવાની પ્રક્રિયા હોય. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાતને પ્રોત્સાહન આપે ત્યારે આ પ્રકારની વિકળતાની સંભાવના ઓછી થઈ જાય કારણ કે અહીં વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાથી પૂરેપૂરી માહિતગાર હોય.

એ તો સ્વાભાવિક છે કે દરેક પરિસ્થિતિમાં, ઉંમરના દરેક તબક્કામાં, દરેક પ્રકારની ક્ષમતા સાથે, દરેકને કોઈને કોઈ સમયે પ્રોત્સાહનની આવશ્યકતા હોય. આ પ્રોત્સાહનનો પ્રકાર તથા તેની તીવ્રતા સંજોગો આધારિત હોય. શાળામાં ભણતી વિદ્યાર્થીને જે પ્રકારનાં પ્રોત્સાહનની આવશ્યકતા હોય તે પ્રકારનાં પ્રોત્સાહનની આવશ્યકતા સહકર્મચારીને ન પણ હોય. સમાજસેવામાં કાર્યરત લોકોને અમુક બાબતો પ્રોત્સાહિત કરી શકે જ્યારે આર્થિક રીતે બરબાદ થયેલ વ્યક્તિને જુદાં જ પ્રકારનું પ્રોત્સાહન જોઈએ. જ્યાં જે પ્રકારના પ્રયત્નમાં નિષ્ફળતા મળી હોય ત્યાં તે બાબતલક્ષી પ્રોત્સાહન ઈચ્છનીય ગણાય. પ્રોત્સાહન આપનાર વ્યક્તિએ આ વાત સંવેદનશીલતા, ગંભીરતા અને સર્જનાત્મકતાથી સમજવી પડે. પ્રોત્સાહનની અભિવ્યક્તિ પણ સચોટ, કેન્દ્રિત, વ્યવહારુ તેમજ 'વિશેષ'હોવી જોઈએ. જે વ્યક્તિ પોતે સકારાત્મક છે તેને પ્રોત્સાહન આપવાનો અધિકાર હોય. જે વ્યક્તિ જે ક્ષેત્રમાં પારંગત છે તે ક્ષેત્ર માટે જ તેણે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. માવતર, ગુરૂજન, અનુભવી વડીલો તથા નજીકના આત્મીય મિત્રો દરેક પરિસ્થિતિમાં પ્રોત્સાહન આપી શકે. એનો અર્થ એમ થઈ શકે કે જે વ્યક્તિ સાથે ભાવનાત્મક સંબંધ હોય તે પણ પ્રોત્સાહન આપી શકે. યોગ્ય અને લાયક વ્યક્તિ દ્વારા અપાયેલ પ્રોત્સાહન જીવન બદલી શકે. એમ કહી

**પ્રોત્સાહન આપવાથી વ્યક્તિ પોતાનાં કામ, લક્ષ્ય, જવાબદારી, વિચારસરણી કે સિદ્ધાંત પ્રત્યે વધુ કટિબદ્ધતાથી સંલગ્ન થઈ શકે. જરૂરી નથી કે પ્રોત્સાહન શબ્દ દ્વારા જ વ્યક્ત થાય, સહભાગી થવાથી કે સહયોગ કરવાથી પણ પ્રોત્સાહન મળી શકે**

શકાય કે વ્યક્તિનો સૌથી ઘનિષ્ઠ ભાવનાત્મક સંબંધ પોતાની અને પોતાના અહંકાર સાથે હોય અને તેથી વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાને પણ પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

જાતને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સકારાત્મક વલણની આવશ્યકતા છે. પોતે શું શું કરી શકે તેની યાદી તૈયાર કરી ચોક્કસ પ્રકારનાં કાર્યમાં સંમિલિત થવાથી સકારાત્મક વલણ સ્થાપી શકાય. નાનાં નાનાં લક્ષ્યથી શરૂઆત થઈ શકે. પોતાની સફળતાની, પોતાની સારી બાબતોની, પોતાની ક્ષમતાની, પોતે ઝીલેલા પડકારની યાદી તૈયાર કરી તેનાં પર ચિંતન કરી શકાય. પોતાની, નાની પણ, પ્રગતિને જોઈને પોતાની પ્રશંસા કરી શકાય. નકારાત્મક વલણ ધરાવનાર લોકોથી અંતર રાખવું પડે. પ્રેરણાદાયક પુસ્તકો, વિધાન, વિચારધારા કે સંકલ્પ પણ મદદરૂપ થઈ શકે. શારીરિક તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સકારાત્મક અભિગમ વિકસાવવા જરૂરી ગણાય. સનાતની સંસ્કૃતિમાં જણાવેલ ધ્યાન - યોગ જેવી બાબતથી પણ સકારાત્મકતા વિકસી શકે. આ બધી વાત વ્યક્તિ એ પોતાની જાતને કહેવી પડે. કહેવતોમાં જણાવ્યું છે કે, 'હિંમત હાર્યો નહિ, તો હાર નહીં' કે 'હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા' જેવી બાબતો હિંમત થકી પ્રોત્સાહન આપે. જ્યારે 'મહેનતનું ફળ મીઠું' કે 'ધીરજ રાખો તો દુઃખ જાય' કહેવામાં આવે ત્યારે મહેનત અને ધીરજ માટેનું પ્રોત્સાહન મળી રહે. 'આજે નક્કી કરો, કાલે સિદ્ધિ તમારી' કે 'જ્યાં ઈચ્છા ત્યાં માર્ગ' જેવાં વિધાન દ્વારા ઈચ્છા શક્તિનું મહત્વ જણાવવાય. આ દરેક રીતે વ્યક્તિ પોતાની જાતને પણ પ્રોત્સાહિત કરી શકે. એમ કહી શકાય કે પ્રોત્સાહન જ્યારે સ્વયં સ્ફુટીત ધટના હોય ત્યારે તેની અસરકારકતા વધુ રહે. પરંતુ એનો અર્થ એ નહીં કે અન્ય પરિસ્થિતિમાં તે વિકળ બને. વિકળતાની સંભાવના હોય તો પણ પ્રોત્સાહન આપવું રહ્યું, પોતાની જાતને પણ. ●

### આંખની અસરી

★ હેમુ ભીખુ