ગાંધીનગર સ્થિત શ્રી પ્રતાપસિંહજી હિન્દી વિદ્યાલય ખાતે

સર્વોત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન દ્વારા ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ના વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટનો વર્કશોપ યોજાયો

સર્વોત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન ગાંધીનગર દ્વારા સ્ટ્રેચ મેનેજમેન્ટનો ત્રિદિવસીય વર્કશોપ યોજાઈ ગયો. ગત તારીખ ૨૭ થી ૩૦જૂન, ૨૦૧૪ દરમ્યાન ગાંધીનગરના સેકટર-૩૦ સ્થિત શ્રી પ્રતાપસિંહજી હિંદી વિદ્યાલય ખાતે યોજાયેલ આ વકર્શોપમાં ધોરણ.૧૦ અને ૧૨ ના વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. આ વર્કશોપમાં વિષય નિષ્ણાત શ્રી અરવિંદભાઈ રાણાએ વિદ્યાર્થીઓને સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન કરતા કારણો તથા તેના નિવારણના વૈદિક ઉપાયો અંગે વિસ્તૃત જાણકારી આપી હતી. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને નાની નાની ભૂલો કેવી રીતે જાણવી તથા તેને કઈ રીતે દૂર કરવી તેના ઉપાયો વિષે સમજણ આપી હતી.

યોગ નિષ્ણાત શ્રી મહેન્દ્રભાઈ ગાંધીએ ધ્યાનના માધ્યમથી કેવી રીતે મનને શાંત તેમજ નિયંત્રિત કરી શકાય તેની જાણકારી આપી હતી. તેમણે માનવીના મસ્તિષ્કને વધારે કાર્યક્ષમ બનાવવામાં પ્રાણાયામ કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે તેની સમજ આપી હતી. પાતંજલ યોગશાસ્ત્રના આધારે પ્રાણાયામ કયારે, કેટલા અને કઈ રીતે કરવા તેની સમજ આપી બાહ્ય પ્રાણાયામનો ક્રિયાત્મક અભ્યાસ કરાવ્યો હતો. પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા રજુ કરી તેનો લાભ કયા પ્રકારે વિદ્યાર્થીઓને પ્રાપ્ત થાય છે તે સમજાવ્યું હતું.

આ વર્કશોપના અંતિમ સત્રમાં સમાપન સમારોહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપવા પોલીસ ઈન્સ્પેકટર શ્રી પી.એ. વલેરા ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પોલીસથી ન ડરવાની સલાહ આપતા કહ્યું હતું કે પોલીસ અપરાધીઓ પ્રત્યે કઠોર વલણ ધરાવે છે.પરંતુ સામાન્ય નાગરિક માટે પોલીસનું વલણ સારું જ હોય છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પોલીસ સ્ટેશનની મુલાકાત લેવા તથા પોલીસ દ્વારા કરવામાં આવતી કાર્યવાહીની પ્રક્રિયા જાણવા આમંત્રણ આપ્યું હતું. તેમણે કહ્યું હતું કે સરકાર દ્વારા પોલીસ અને પ્રજા વચ્ચે સુસંવાદ ઉભો કરી પોલીસની પ્રજામાં રહેલી ખોટી છાપ દૂર કરવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવી રહ્યાં છે.

સમાપન પ્રસંગે પોતાના વકતવ્યમાં શ્રી અરવિંદભાઈ રાણાએ જણાવ્યું હતું કે ખોટી માન્યતાઓના કારણે આપણે અકારણ સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન કરતા હોઈએ છીએ. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસ સંબંધિત, માતાપિતા તથા ગુરુજનો સાથેના વ્યવહાર સંબંધિત જે ખોટી માન્યતાઓ, ગેરસમજો હતી તેને દૂર કેવી રીતે કરવી તે અંગેની જે જાણકારી વર્કશોપ દરમ્યાન આપી હતી, તેના ઉપર અમલ કરવા અનુરોધ કર્યો હતો. વૈદિક પ્રવકતા શ્રી અવધેશપ્રસાદ પાંડેયએ વિદ્યાર્થીઓને માતાપિતા તથા ગુરુ પ્રત્યે મનમાં આદર તથા શ્રદ્ધાભાવ રાખવા પ્રેરણા આપી હતી. યુવા વૈદિક પ્રચારક શ્રી ભગીરથ પટેલે પોતાના વ્યાખ્યાનમાં માનવશરીર રચનાની કોમ્પ્યુટર સાથે સરખામણી કરી મનને કેવી રીતે નિયંત્રણમાં રાખવું તે અંગે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

વર્કશોપના પ્રતિભાવ આપતા શાળા પરિવારના ટ્રસ્ટી શ્રીમતી શોભનાબા વાઘેલાએ કહ્યું હતું કે છેલ્લા ૮ વર્ષથી સતત ચાલતા આ વર્કશોપના કારણે વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસ તથા વ્યવહારમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન આવ્યું છે. આવા વર્કશોપ સતત યોજાતા રહે તેવી લાગણી વ્યકત કરી હતી. કાર્યક્રમના પ્રારંભમાં શાળાના આચાર્ય શ્રી યુવરાજસિંહ વાઘેલાએ અતિથિ મહાનુભાવોનું શાબ્દિક સ્વાગત કરી આવા વર્કશોપથી ભૂતકાળમાં વિદ્યાર્થીઓને થયેલ લાભોના સંસ્મરણો વાગોળ્યાં હતાં.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન શાળાના શિક્ષક શ્રી નરેન્દ્રસિંહે કર્યું હતું. સમાપન પ્રસંગે સર્વોત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન સંચાલિત વૈદિક પરિવારના સક્રિય સદસ્યો ડો. ચંદુભાઈ અંબવાણી, શ્રી બળદેવભાઈ પટેલ, શ્રી જિતેન્દ્રભાઈ રાવલ, શ્રીમતી વિજુબેન આર્યા વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા.