

ડાયરી લેખન

શ્રી અજય ભરતભાઈ રાવલ

સહાયક પ્રાધ્યાપક, એસ. એસ. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ગાંધીનગર,

મો. 9723132892 Email ID: ajajayravala@gmail.com

માણસના મનમાં અનેક વિચારો સતત આવતા રહેતા હોય છે. આ વિચારો સકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે છે. એક ધારા પ્રવાહની માફક એક પછી એક એમ સતત વિચારોનો પ્રવાહ હોય છે, તેને ક્યાંક નોંધી ન દઈએ કે કોઈને કહી ન દઈએ તો તે વહી જાય છે. વ્યક્તિ માત્રને સકારાત્મક વિચારો આવતા હોય છે. (વધુ-ઓછી માત્રામાં!) પરંતુ મનમાં સ્ફુરિત થતો વિચાર તમને સકારાત્મક દિશામાં કામ કરવા પ્રેરણા પૂરી પડતો જણાય તો ચોક્કસપણે આવી અંતઃસ્ફુરણાને અમલમાં મૂકવી જોઈએ પરંતુ ઘણા બધા કામોની વચ્ચે આવતા ઘણા બધા વિચારો ઘણીવાર સમય જતા ભૂલી જવાય છે અને આજના અતિવ્યસ્ત સમયમાં આપણે ક્યારેક કોઈકવાર આવા વિચારના અમલીકરણને પ્રાથમિકતા (Priority) પણ આપી શકતા નથી. તેનો એ અર્થ નથી કે આવા સકારાત્મક વિચારોને અમલમાં ના મૂકવા પરંતુ આપણી સ્મરણ-શક્તિની મર્યાદા હોવાથી ક્યારેક આપણે ભૂલી પણ જઈએ છીએ. આ મર્યાદાને નિવારી આવા સકારાત્મક વિચારોને નજીકના કે દૂરના ભવિષ્યમાં અમલમાં મૂકી શકીએ તે માટે ઉપયોગી બની શકે તેવી પદ્ધતિ/પ્રચુકિત કે કૌશલ્ય એટલે ડાયરી લેખન.

ડાયરી લેખન-એક કળા

ડાયરી લેખન એ એક કળા છે. તે માટે વિશિષ્ટતાની જરૂર છે. તેના લેખનમાં શું સાવધાની રાખવી, કેવી રીતે લેખના કરવું, વગેરે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. આ માટે વધારે શ્રમ કરવાની જરૂર નથી પરંતુ હા તે માટે થોડોક સમય આપવાની ચોક્કસ જરૂર પડે છે. માત્ર એટલું જ નહીં પરંતુ આ કામને પ્રાથમિકતા આપવી પણ તેટલી જ જરૂરી છે.

ફાયદાઓ

ડાયરી લેખનના અઢળક ફાયદાઓ છે જે પેકી નીચે મુજબના ગણાવી શકાય:

- 1) વિચારોનું સંકલન થઈ શકે છે.
- 2) આયોજન માટે ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે.
- 3) મનોશારીરિક બીમારીના કારણો જાણી શકાય છે.
- 4) ભાવ/લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ માટેનું સાધન બની શકે છે.
- 5) અંતર્મનની વાત જે કદાચ કોઈને નહિ કહી શકવાથી મૂંઝવણ અનુભવાતી હોય તો તેને દૂર કરી શકાય છે.
- 6) ચિંતા, તણાવ વગેરે માનસિક રોગોને સમજી તેને દૂર કરવામાં ઉપયોગી બની શકે છે.
- 7) વ્યક્તિના વિચારોની દિશા અને દશાનો અંદાજ મેળવી શકાય છે.
- 8) વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં ખૂબ ઉપયોગી બને છે.

- 9) વાતની સંક્ષિપ્ત રજૂઆત કેવી રીતે કરવી તેની મહારથ મેળવી શકાય છે.
- 10) લેખન વધતાં ધીમે-ધીમે મનોવૃત્તિ વાચન તરફ પ્રેરાય છે.
- 11) ભાષાનાં અગત્યના એવા કૌશલ્ય લેખનમાં સુધારો થઈ શકે છે.
- 12) આ પ્રવૃત્તિ વ્યક્તિ માત્રને ચિંતન કરવાની તક પૂરી પાડે છે.
- 13) આનાથી સ્વ સાથે જોડાણ શક્ય બને છે તેમજ સ્વ સાથેનો સંવાદ સાધી શકાય છે.
- 14) ભૂતકાળની ભૂલોમાંથી અનુભવ મેળવી; વર્તમાનમાં તેમજ ભવિષ્યમાં તે ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન કરવામાં ડાયરી લેખન ઉપયોગી બની શકે છે.

ડાયરી લેખન- એક વિજ્ઞાન

ડાયરી લેખન એ એક વિજ્ઞાન પણ છે. સંશોધનની વિવિધ પદ્ધતિઓમાં ઐતિહાસિક સંશોધન પદ્ધતિમાં ડાયરી લેખન સંશોધનના પ્રાથમિક માહિતીના સ્ત્રોત તરીકે ઘણું જ ઉપયોગી બને છે. ઇતિહાસને જાણવાના સ્ત્રોતો માટે પણ ડાયરી મહત્વનું ઉપકરણ બની શકે છે.

ભારતીય પરિપ્રેક્ષ્ય

ભારતીય પરંપરાના મનિષીઓ પોતાના ચિંતન-મનનને ગ્રંથકાર સ્વરૂપ આપી તેના જ્ઞાનને લોકભોગ્ય બનાવતા હતા. આપણું ચિંતન ક્રમશઃ ઉર્ધ્વગતિ પામતા તેમાં પણ મનનરૂપી સમુદ્રમંથન કરીને સુંદર વિચારો અને જ્ઞાનરૂપી અમૂલ્ય રત્નોની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે.

ડાયરી લેખન કેવી રીતે કરવું?

ડાયરી લેખનની શરૂઆતમાં કદાચ તમને અઘરું લાગે કે શું લખવું અને કેવી રીતે કરવું તો તે માટે એક સૂચન કે શરૂઆતમાં માત્ર પોતાની દૈનિક કાર્યોનું પ્રતિબિંબ તેમાં આવે તેવો પ્રયત્ન કરવો એટલે કે દિવસભરના ખૂબ મહત્વના એવા કામોની નોંધ શરૂ કરાવી જોઈએ. તમે વિદ્યાર્થી હોવ તો અભ્યાસ વિષયક અનુભવ લખી શકો. પોતાના જીવનમાં આવતા પરિવર્તન વિશે લખી શકાય. પોતાની ઉંમર મુજબ થતા સાંવેગિક આંદોલન વિશે લખી શકાય. તેમાં તમે આર્થિક બાબતો એટલે ઘરની ખર્ચ-આવક વગેરે બાબતો તેમજ ભવિષ્યના આયોજનના વિચારો પણ ઉમેરી શકો છો.

જો તમે શિક્ષક હોવ તો વર્ગખંડના, શાળાના, વિદ્યાર્થી વિશેષ સાથેના અનુભવો ટાંકી શકો છો. વર્ગખંડમાં કોઈ નવાચાર(Innovation) લાગુ કર્યો હોય કે નૂતન પદ્ધતિ અજમાયશ સ્વરૂપે અમલમાં મૂકી હોય તો તે વિષયક અનુભવો અને તેની અસરકારકતાની નોંધ પણ રાખી શકાય.

ઉપસંહાર

ડાયરી લેખન એ મનોભાવને વ્યક્ત કરવાની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ પૈકી એક છે. ડાયરી લેખન વ્યક્તિ માત્રને ઉપયોગી બની શકે છે, પછી તે શિક્ષક હોય, વિદ્યાર્થી હોય, આયોજક હોય કે ધંધાદારી હોય. આમ, ડાયરી લેખન એ વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં ખૂબ જ ઉપયોગી સાધન બને છે. ડાયરી લેખનની પ્રવૃત્તિમાં બાળકને નાનપણથી જ જોડવા જોઈએ. આમ કરવાથી તેનામાં બાળપણથી જ લાગણીની અભિવ્યક્તિનો ગુણ વિકસે છે.