અક્રમ યુથ

જુલાઈ ૨૦૧૬ | ગુજરાતી દાદા ભગવાન પરિવાર ₹૧૨

ભૂલો

એક જ ભૂલ ભાંગવાથી શરૂઆત કરો...

Dada's Youth Network

Index

04 શું હું કંઈ ખોટું કરી રહયો છું?

06 જ્ઞાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ

07 સામાન્ય થતી ભૂલો

08 ભૂલોના પ્રકાર

09 યુઝર ફીડબેક

11 અનુભવથી ઘડતર

12 Mistakes

15 ભૂલો તમને વધારે હોશિયાર બનાવે છે.

17 Life's Delete Button

18 જ્ઞાની વિથ યુથ

19 દાદાશ્રીના પુસ્તકની ઝલક

21 Find the way

22 iStar 2016

You need to download QR Code Scanner App from Play store or iTunes Store

Download free ebook / PDF versions of all Akram Youth issues by scanning this QR code

Visit http://youth.dadabhagwan.org/Gallery/Akram-Youth

તંત્રી
ડિમ્પલ મહેતા
વર્ષ : ૪, અંક : ૩
સળંગ અંક : ૩૯
જુલાઈ ૨૦૧૬

સંપર્ક સૂત્ર :
જ્ઞાનીની છાયામાં,
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સિટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦
email: akramyouth@dadabhagwan.org
website: youth.dadabhagwan.org

Printed & Published by
Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421. Dist- Gandhinagar

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421. Dist- Gandhinagar

Printed at
Amba Offset
Basement, Parshvanath Chambers, Nr. RBI, Usmanpura, Ahmedabad-14.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421. Dist- Gandhinagar
કુલ ૨૪ પેજ કવર પેજ સાથે

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૧૨૫ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૦ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૫૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૪૦ પાઉન્ડ
D.D/M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન' ના નામે મોકલવો

ઓનલાઈન સબસ્ક્રાઈબ કરવા માટે... store.dadabhagwan.org/akram-youth

સંપાદકીય

નમસ્તે મિત્રો,

એક વ્યક્તિએ દાદાશ્રીને પૂછ્યું, ''ભગવાન બનવાનો રસ્તો કયો છે ?'' દાદાશ્રીએ જવાબ આપ્યો, ''ભૂલો ભાંગે એ ભગવાન થાય.''

હું એવા ઘણાં લોકોને મળ્યો છું કે જેઓ માનતા હોય કે પોતે હંમેશાં સાચા જ હોય છે અને ક્યારેય ખોટું કરતાં નથી. જો કોઈ પોતાની જાતને સંપૂર્ણ માને તો જીવનસ્તરને ઊંચું લાવવાની કોઈ તક રહેતી નથી. પોતાની ભૂલો પરથી શીખ લઈ, પોતાના જીવનને સતત સુધારતાં રહેવું, એનું નામ જીવન.

સૌથી પહેલાં આપણે એ સમજવું જોઈએ કે, આપણે બધાં 'માનવ' છીએ એટલે ભૂલો કરતાં જ હોઈએ છીએ. મહાવીર ભગવાનને પણ કેવળ જ્ઞાન થતાં સુધી, પ્રત્યેક ક્ષણે (પોતાની) હજારો ભૂલો દેખાતી હતી.

દાદાશ્રી કહે છે કે, ''આપણા મન-વચન-કાયાથી કોઈને જરાક પણ દુઃખ થાય, એને ભૂલ કહેવાય.'' તો ચાલો, આ અંકમાં આપણે આપણી ભૂલો ને ઓળખીએ. ભૂલો કેટલા પ્રકારની હોય છે, એ સમજીએ. એ સમજી ગયા પછી, અમથી કેટલી ભૂલો આપણે કરતાં હોઈએ છીએ, એ આપણે સામાયિકમાં જોઈએ. એકવાર આપણને આપણી ભૂલો દેખાય, પછી આપણે શું કરવું જોઈએ ? આપણું લક્ષ ભૂલો તરફ હોવું જોઈએ કે ના હોવું જોઈએ ? આ ઉપરાંત, મોટો સવાલ એ છે કે ભૂલોમાંથી બહાર કેવી રીતે નીકળવું ? એવું કોઈ બટન/સ્વીચ છે કે જેને દબાવવાથી ભૂલો ભૂંસાઈ જાય ?

તો ચાલો, ભૂલો ભાંગવા માટેની સ્વીચની શોધમાં નીકળીએ અને ભગવાન બનવા તરફ એક ડગલું માંડીએ. દાદાશ્રી કહે છે એમ, ''ભૂલો ભાંગે એ ભગવાન.''

- ડિમ્પલ મહેતા

શું હું કંઈ ખોટું કરી રહયો છું?

પરમ અને મિરાજ બન્ને કોમર્સ કૉલેજમાં એફ.વાય. ના વિદ્યાર્થીઓ હતા, તેઓ હાઈસ્કૂલથી જ સારા ફ્રેન્ડઝ હતા. મિરાજ એક મોટા બિઝનેસમેનનો છોકરો હતો અને પરમ એક ફેકટરીમાં કામ કરતા મધ્યમ વર્ગીય પિતાનો. કૉલેજમાં આવતા જ જમાના સાથેની હોડમાં આગળ રહેવા માટે અને પોતાની તરવરતી ઈચ્છાઓને શાંત કરવા માટે મિરાજ સાથેની મિત્રતાથી પરમના સારા ગુણોને કાટ ચડવા લાગ્યો હતો. ક્લાસ બંક કરતા મિરાજને પરમ પાસેથી નોટ્સ લેવાની તથા નવી નવી રેસ્ટોરન્ટસ, ક્લબ અને મોલમાં હરવા ફરવા અને મોજ-શોખ પૂરા કરવા માટે મિરાજને પરમની કંપનીની ગરજના કારણે બન્નેની મિત્રતા ટકેલી હતી.

"પરમ! આજે સાંજે હું મારા કઝીન્સ સાથે વોટરપાર્ક જવાનો છું. તું પણ ચાલ અમારી સાથે." કૉલેજમાંથી છૂટ્યા પછી મિરાજે પરમને કહ્યું.

"ઓ.કે."

ભણવાનું બહાનું બતાવીને પરમ, મિરાજ સાથે વોટરપાર્ક ફરવા ગયો.

થોડા દિવસો પછી, એક દિવસ સાંજે પરમ ટ્યુશનમાં બીઝી હતો અને મિરાજનો ફોન આવ્યો.

"હેલ્લો પરમ, શું કરે છે?"

"હું ટ્યુશનમાં છું."

"મેં તને કહ્યું હતું ને કે મારા પપ્પાએ નવી કેફેની ફ્રેન્ચાઈઝી લીધી છે."

"હા, મને યાદ છે."

"કાલે સાંજે એનું ઓપનીંગ છે. તું છ વાગે આવી જજે."

"કોન્ગ્રેચ્યુલેશન! શ્યોર આઈ વીલ કમ."

બીજા દિવસે સ્ટાઈલમાં સજ્જ મિરાજ તેના બીજા ફ્રેન્ડઝ અને મિત્રો સાથે કેફેની બહાર લગાવેલી ખુરશીમાં ગોઠવાયેલો હતો.

"હાય, પરમ!"

"હાય!" બધા એકબીજા સાથે હાથ મિલાવીને બેઠા હતા એટલામાં વેઈટર હુક્કો લઈને આવી પહોંચ્યો."

"ડબલ એપલ, સર!!"

"ઓ.કે. કીપ ઈટ હિયર"

"આ. લે મેનુ કાર્ડ. તને કયું ફાવશે? પરમ સામે જોતાં મિરાજે પૂછ્યું.

"ના.ના. મારે જરૂર નથી. હું કોફી લઈશ." પહેલી વાર મિરાજને આ રૂપમાં જોઈને ડઘાયેલા પરમને હુક્કા પીવાના વિચારથી જ ડબલશોક લાગ્યો.

"અરે યાર! ડોન્ટ બી શાય! એન્જોય!" મિરાજના મોટા ભાઈ રાજે પરમને પીઠ ઉપર ધબ્બો મારતાં કહ્યું.

બધાની સામે ભોંઠા ના પડી જવાય એના માટે પરમે મુશ્કેલીથી પોતાના માટે પણ ડબલ એપલ ફલેવરનો હુક્કો મંગાવ્યો.એને અંદરોઅંદર ખૂંચવા

લાગ્યું. અને જયારે હુક્કો સામે આવી ગયો ત્યારે તેના ધબકારા ખૂબ વધી ગયા.

"મમ્મી-પપ્પાને ખબર પડશે તો? કોઈ મને જોઈ જશે તો? શું મારે આ ટ્રાય કરવું જોઈએ? નહીં કરું તો બધા મારા માટે શું વિચારશે? મિરાજ તો ઠીક પણ એની કઝીન સિસ્ટર્સ પણ અહીંયા જ બેઠી છે એ લોકો સામે મારી ઈમ્પ્રેશન ડાઉન થશે તો? આ બધા મારા પર હસશે તો? મને આ લોકો પોતાનાથી નીચો સમજશે તો?? એના ભાઈ અને કઝીન્સની સામે મારી ઈમેજ ડાઉન થઈ જશે...." આવા અનેક સવાલોના ઘેરામાં અને હવામાં ઉડતા હુક્કાના ધુમાડામાં પરમને બાહ્ય ગૂંગળામણની સાથે સાથે આંતરિક ગૂંગળામણ પણ થવા લાગી.

"ક્યાં ખોવાઈ ગયો?" મિરાજે પરમને હલાવ્યો.

"મહાપરાણે તેણે હુક્કાની નળી પોતાના હાથમાં લીધી અને પહેલો પફ લેતાં જ તેને ખાંસી ચાલુ થઈ ગઈ.બધા તેની સામે જોવા લાગ્યા.

"કંઈ વાંધો નહીં, પહેલી વારમાં આવું જ થાય." રાજે કટાક્ષથી પરમને કહ્યું.

આજે પહેલી વાર પરમને મિરાજની સાથે એન્જોય કરવામાં અપમાન જેવુ લાગ્યું. બળજબરીથી કહો કે પોતાની આબરૂ બચાવવા માટે કહો, પણ હુક્કા જેવી વસ્તુ, જેના પર તેને ભારે અરુચિ હતી, તેનું સેવન કરવા માટે ખૂબ જ ભોગવટો આવ્યો.

"કેવું રહ્યું ઓપનીંગ? તેં શું ખાધું ત્યાં?"

"કોફી પીધી બસ."

મમ્મીને ખોટું કહી તો દીધું પણ પછી એને એનો બહુ ભોગવટો આવ્યો. એને એ જ વિચાર સતાવવા લાગ્યો કે, "શું હું કંઈ ખોટું કરી રહ્યો છું?"

ચાલો જોઈએ આ વિષે

દાદાશ્રી શું કહે છે ...

જ્ઞાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ

એક માણસ જુઠ્ઠું બોલ્યા પછી પસ્તાવો કરે છે, એને કુદરત જતો કરે છે. પશ્ચાતાપ કર્યો. એનો ભગવાનને ત્યાં એ ગુનો નથી. પણ જગતનાં લોકો દંડ કરે એ આ ભવમાં ભોગવી લેવો પડે.

પ્રશ્નકર્તા : પણ એ તો બધાય એવું માને છે કે ખોટું બોલવું એ પાપ છે, માંસાહાર કરવો, અસત્ય બોલવું, ખોટી રીતે વર્તવું એ બધું ખરાબ છે. તેમ છતાં લોકો ખોટું કર્યે જ જાય છે, તે કેમ?

દાદાશ્રી : આ બધું ખોટું છે, આ ના કરવું જોઈએ એવું બધાં બોલે છે, તે ઉપલક બોલે છે. 'સુપરફ્લુઅસ' બોલે છે. 'હાર્ટિલી' નથી બોલતાં બાકી જો એવું 'હાર્ટિલી' બોલે તો એને અમુક ટાઈમે ગયે જ છૂટકો ! તમારો ગમે તેવો ખરાબ દોષ હોય પણ તેનો તમને ખૂબ 'હાર્ટિલી' પસ્તાવો થાય તો એ દોષ ફરી ના થાય. અને ફરી થાય તોય તેનો વાંધો નથી, પણ પસ્તાવો ખૂબ કર્યા કરો.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે માણસ સુધરે એવી શક્યતા ખરી?

દાદાશ્રી : હા, બહુ જ શક્યતા છે. પણ સુધારનાર હોવો જોઈએ. એમાં એમ.ડી., એફ.આર.સી.એસ. ડૉક્ટર ના ચાલે. ગોટાળિયું ના ચાલે, એના તો 'સુધારનાર' જોઈએ. હવે કેટલાકને એમ થાય કે ખૂબ પસ્તાવો કર્યો છતાં ય ફરી એવો દોષ થાય, તો એને એમ થાય કે, આ આમ કેમ થયું ? એટલો બધો પસ્તાવો થયો તો ય ? ખરેખર તો 'હાર્ટિલી' પસ્તાવો થાય તેનાથી દોષ અવશ્ય જાય છે !! પ્રતિક્રમણથી હળવાશ થાય. ફરી એ દોષ થતાં એને પસ્તાવો થયાં કરે. સંસ્કાર ક્યારે બદલવાય? રાત-દિવસ પશ્ચાતાપ કરે ત્યારે. અગર તો આપણું જ્ઞાન મળે તો સંસ્કાર બદલાય. પસ્તાવો એ કંઈ જેવી તેવી વસ્તુ નથી. પશ્ચાતાપ થવો જોઈએ.

પ્રશ્નકર્તા : આખો દિવસ આડું-અવળું આમ-તેમ કરીએ ને પછી રાત્રે પશ્ચાતાપ કરીએ તો?

દાદાશ્રી : હા, પશ્ચાતાપ સાચા દિલના કરે તો.

પ્રશ્નકર્તા : પશ્ચાતાપ કરે ને બીજે દિવસે પાછો તેનું તે જ કરે તો?

દાદાશ્રી : હા, પણ સાચા દિલથી કરે તો કામ કાઢી નાખે.

પ્રશ્નકર્તા : આ પસ્તાવો થાય છે, તે ગયા જન્મના આયોજનને કારણે થાય છે?

દાદાશ્રી : એ આ જન્મના જ્ઞાનને કારણે પસ્તાવો થાય.

પ્રશ્નકર્તા : જીવનમાં આપણે કંઈક ખોટાં કામો કર્યાં હોય, તો એનું દુઃખ થાય, પણ પશ્ચાતાપ ના થાય, તો શું કરવું?

દાદાશ્રી : એનું દુઃખ થાય છે એ જ પશ્ચાતાપ છેને. કોઈ પણ ક્રિયા કર્યા પછી પસ્તાવો કરે છે, એ માણસ એક દહાડો શુદ્ધ થશે જ, એ નક્કી છે.

સામાન્ય રીતે થતી ભૂલો

ચોરી - લૂંટ
ગપાટા મારવા
અવિનય
અપમાનજનક
અસુરક્ષિત
ભય
ઈર્ષા
પૂર્વગ્રહ
ગુસ્સો
ટીકા-ટીપ્પણી
જૂઠું બોલવું
સંગ્રહ ખોરી
છેતરપીંડી કરવી
છેતરપીંડી
સમર્થન ન આપવું
લોભ
ઈજા પહોંચાડવી
સ્વાર્થી હોવું
અજાણપણું
ગર્વ લેવો
હેરાન કરવું
ઝગડો કરવો, મારવું
દંભી
આળસુ હોવું
પીઠ પાછળ નિંદા
કોઈ વિષે ગેરસમજ
પરીક્ષામાં ચોરી કરવી
આજ્ઞાપાલન ન કરવું
અસંસ્કારી રીતે બોલવું
અપશબ્દો બોલવા
ખોટા વિચારો
ભૂલક્કડ

ભૂલોના પ્રકાર

અંધારાની ભૂલો	અજવાળાની ભૂલો
આપણને જે દેખાય નહીં તે અંધારાની ભૂલો.	આપણને જે દેખાય તે અજવાળાની ભૂલો.
અંધારાની ભૂલો ક્યારે થાય તે આપણને ખબર જ પડતી નથી.	જે આપણને દેખાય પણ આપણે એના ઉપર વર્કઆઉટ ના કરીએ તે અજવાળાની ભૂલો કહેવાય.
જ્ઞાની પુરુષ અને ગુરુ જ આપણને અંધારાની ભૂલો દેખાડી શકે.	જેમ જેમ જાગૃતિ વધતી જાય તેમ તેમ અજવાળાની ભૂલો દેખાય.
પ્રાર્થના કરવાથી ગુરુ અથવા જ્ઞાની પુરુષ આપણને ભૂલો દેખાડી શકે.	પ્રતિક્રમણ કરવાથી અજવાળાની ભૂલો વધારે દેખાતી જાય.
દાખલા તરીકે: હું કોણ છું ? કર્તા કોણ ? સુક્ષ્મતમ ભૂલો.	દાખલા તરીકે: ચાલતાં ચાલતાં આપણે જાણી જોઈને અથવા અજાણતા વાંદો પગ નીચે કચડી દઈએ. એને અજવાળાની ભૂલ કહેવાય.

પરિણામ :-

અંધારાની ભૂલોના કારણે વ્યક્તિ મોક્ષે ના જઈ શકે.

આ ભુલો દેખાય નહિ, ત્યા સુધી જાય નહિ.

એટલે વ્યક્તિ સંસારમાં ભટક્યા કરે.

પરિણામ :-

વાંદા ને જાણતાં પગ નીચે કચડી નાખવાનું પરિણામ એવું આવે કે આવતા ભવે જ્યારે આપણે ૧૨ વર્ષનાં હોઈએ (બધું સમજ પડે એવા), ત્યારે આપણા વડીલનું મૃત્યુ થાય. જેનાથી ખૂબ દુઃખ ભોગવવાનું આવે.

વાંદા ને અજાણતાં પગ નીચે કચરી નાખવાનું પરિણામ એવું આવે કે આવતા ભવે જ્યારે આપણે ૧ વર્ષનાં હોઈએ (અણસમજ), ત્યારે આપણા વડીલનું મૃત્યુ થાય. જેનાથી અજાણતાં દુઃખ ભોગવવાનું આવે.

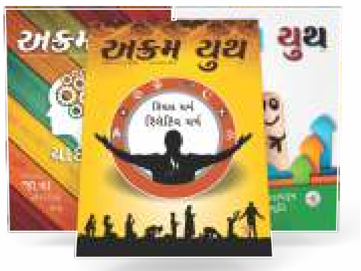
યુઝર ફીડબેક

હું આની પહેલાંના અક્રમ યુથના ''સપનાઓ'' પરના અંકથી ઘણો પ્રભાવિત થયો છું.

સ્વપ્ન વિષેની એક વાત મને સ્પર્શી ગઈ કે જો સ્વપ્નામાં કોઈ ને દુઃખ દીધું હોય તો મારે એના પ્રતિક્રમણ કરવા જોઈએ... અને એવું કેમ કરવું જોઈએ, એ પણ બહુ સરસ રીતે બતાવવામાં આવ્યું છે.હું અત્યારે અક્રમ યુથનો 'કોમન સેન્સ' પરનો અંક વાંચી રહ્યો છું, મને આ કોલમ (લેખ) ગમી.''આપ્તસિંચનના સાધકો અનુભવ'' પેજ નં. ૧૦.

થોડા વખત પહેલાં મેં 'સમર કેમ્પ'માં ભાગ લીધો હતો, જેનું થીમ હતું, ''આઈ સ્પ્રેડ હેપીનેસ (હું ખુશી ફેલાવું છું)''. આ સેશનમાં ભાગ લીધા પછી, કોઈ ને કોઈ માધ્યમ દ્વારા, એ પછી ફેઈસ બુક, વોટ્સ અપ, સુવાક્યો, લોકો કે બીજું કંઈ પણ હોય, મને હંમેશાં હેપી (ખુશ) રહેવાનું કારણ મળી રહે છે, અને એ યાદ અપાવી જાય છે, કે મારે ખુશ રહેવાનું છે. આ 'ભાવ' ની અસર આટલી જોરદાર થાય છે.

- આશુ મૌર્ય (ડોમ્બીવલી, મુંબઈ)



Monthly Youth Magazine
SUBSCRIPTION
OFFER

ONE Years — Original Price: ₹125 — You Pay ₹ 75 — 40% off

FIVE Years — Original Price: ₹625 — You Pay ₹ 300 — 52% off

Akram Youth Subscription Form

Full Name : ____________________

Address : ____________________

City : __________ State : __________ Country : __________

Pincode : __________ Phone : __________

E-Mail : __________ Date of Birth : __/__/____ (dd/mm/yyyy)

Gujarati ☐ English ☐

1 Year	₹ ~~125~~	₹ 75	☐
5 Year	₹ ~~500~~	₹ 300	☐

D.D/M.O. should be in favour of **'Mahavideh Foundation'**, payable at Ahmedabad.

Please enclose payment or pay by credit card online at : store.dadabhagwan.org/akram-youth

Send this form and enclosed payment to

Akram Youth
'Dada Darshan', 5, Mamta Park Society, B/h. Navgujarat college, Usmanpura, Ahmedabad - 380 014, Gujarat, India.

We would love to hear from you.
Send us your feedback and suggestions.
Email: **akramyouth@dadabhagwan.org**

અનુભવથી ઘડતર

નીરુમાઃ તું કોઈ દિવસ આડાઈ કરતો હતો કે?

આપ્તપુત્ર : નીરુમા બહુ કરતો હતો. આજે સામાયિકમાં ખાસ એજ જોયું કે હું જયારે નાનો હતો, દાદાના જ્ઞાન પહેલાં, ત્યારે મારા મોટા ભાઈ પર બહુ દાદાગીરી કરતો હતો. ત્રાગું બાગું કરીને પણ મારું જ ધાર્યું કરાવતો હતો. બધા મારાથી કંટાળી જતાં અને છોડી દેતાં. હંમેશાં મમ્મી-પપ્પા ભાઈની સાઈડ હોય પણ મારું ત્રાગું એટલું જબરદસ્ત હોય કે એમનું ચાલે જ નહીં અને ભાઈ છોડી દે એટલે મમ્મી-પપ્પા પણ વિચારતાં કે જવા દો, એનું જ ધાર્યું થવા દો. આ રીતે હું બહુજ ધાર્યું કરાવતો હતો.

નીરુમા : એકવાર નેવુની સાલમાં તું અને તારા ભાઈ-ભાભી ત્રણેય જણ મારી પાસે આવ્યા હતાં. તારો ભાઈ આમ તો કોઈ દિવસ ફરિયાદ કરે નહિ પણ તે દિવસે એણે મને કહ્યું કે, નીરુમા મારો ભાઈ કોઈ દિવસ પોતાની ભૂલ સ્વીકારતો જ નથી, કાયમ મારી જ ભૂલ કાઢ્યા કરે છે. મેં જ્યારે તને પૂછ્યું કે શું આ વાત સાચી છે? ત્યારે તે જવાબ આપ્યો કે નીરુમા એની જ ભૂલ હોય તો એની જ કાઢું ને? મારી તો ક્યારેય ભૂલ થતી જ નથી તો મારી ભૂલ શું કરવા સ્વીકારું. એ જ ભૂલ કરતો હોય છે, હું તો બહુ સિન્સિયર, બહુ કામ કરનારો છું, મારા મોટા ભાઈ જ આળસુ છે.

તે દિવસે તારી સાથે અડધો કલાક વાત કર્યા પછી પણ તે સ્વીકાર કર્યો નહીં અને કહે કે મારી ભૂલ થતી જ નથી.

પછી મેં તને કહ્યું એક ભગવાન મહાવીર થયા હતા ભૂલ વગરના અને એક તું થયો, 'જય ભગવાન મહાવીર કી', એવું કહીને મેં તને નમસ્કાર કર્યા. ત્યારે તને પહેલી વાર જરાક એવું થયું કે, મારી ભૂલ થતી નથી એ વાત તો સો ટકા સાચી જ છે પણ હું ભગવાન મહાવીર નથી એ વાત પણ સો ટકા સાચી જ છે. પછી તુ વિચારવા માંડ્યો કે આ શું તોફાન છે?

ભૂલ ના સ્વીકારે એજ આડાઈ. સામાની ભૂલ કાઢ્યા કરે અને પોતાની ભૂલ દેખાય તો ય સ્વીકારે નહીં એનું નામ આડાઈ.

M

તમે જયારે બ્લન્ડર્સ અને મિસ્ટેક્સ કાઢી નાખશો ત્યારે તમારા ઉપરી કોઈ નહીં રહે.

I

ભૂલો સમજાય તો તો અજાયબ શક્તિ ઉત્પન્ન થાય.

S

જેને જેટલી ભૂલો દેખાય તેનો તેટલો તે ઉપરી. જેની બધી જ ભૂલો ખલાસ થાય તેનો કોઈ ઉપરી જ નહીં.

T

ભૂલ ભાંગે ત્યારે એના મોઢા પર લાઈટ આવે. સુંદર વાણી નીકળે, લોકો એની પાછળ પાછળ ફરે.

A

એક એક અવતારે એક એક ભૂલ ભાંગી હોત તો ય મોક્ષ સ્વરૂપ થઈ જાત.

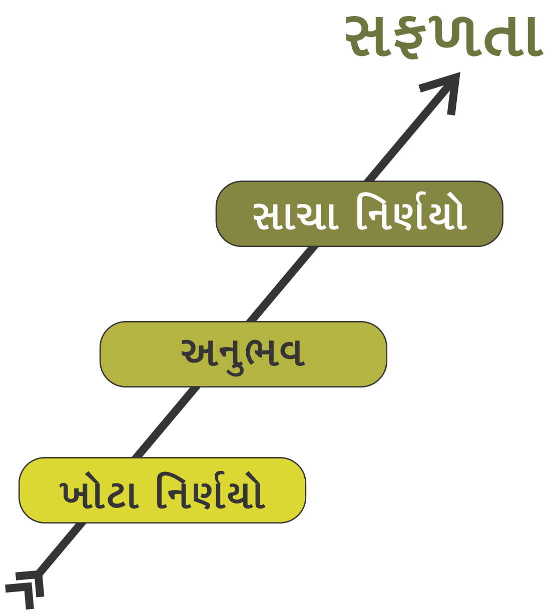
K

E

પોતાની જ ભૂલનો હિસાબ છે એમ જ સમજાય તો દુઃખ કે ચિંતા થાય ? આ તો પારકાનાં દોષ કાઢીને દુઃખ ને ચિંતા ઊભી કરે છે ને નરી બળતરા જ રાત - દહાડો ઊભી કરે છે અને ઉપરથી પોતાને એમ લાગે છે કે મારે બહુ સહન કરવું પડે છે.

પત્રકારનો
એક ઉદ્યોગપતિ સાથેનો ઈન્ટરવ્યુ

પત્રકાર : તમારી સફળતાનું રહસ્ય શું છે?
ઉદ્યોગપતિ : બે શબ્દો
પત્રકાર : કયા શબ્દો?
ઉદ્યોગપતિ : સાચા નિર્ણયો.
પત્રકાર : સાચા નિર્ણયો કઈ રીતે લેવાય?
ઉદ્યોગપતિ : એક શબ્દ.
પત્રકાર : કયો શબ્દ?
ઉદ્યોગપતિ : અનુભવ.
પત્રકાર : અનુભવ કઈ રીતે મેળવાય?
ઉદ્યોગપતિ : બે શબ્દો.
પત્રકાર : કયા શબ્દો?
ઉદ્યોગપતિ : ખોટા નિર્ણયો (ભૂલો).



ખોટા નિર્ણયો (ભૂલો) ને હકારાત્મકતાથી સ્વીકારવી એ સફળતાની સીડીના પગથિયા છે.

ભૂલો તમને વધારે હોશિયાર બનાવે છે.

કોઈ પણ ભૂલ માટે મૂળભૂત બે જ પ્રતિભાવ હોઈ શકે. એની તરફ ધ્યાન આપવું કે ના આપવું. હકીકતમાં કોઈને ભૂલ કરવી ગમતી નથી, પણ એ થઈ જાય છે. ભૂલ થયા પછી તમે કયું વલણ અપનાવો છો, એના પર તમે કાંઈ શીખ્યા કે નહીં, એના પર આધાર રહેલો છે.

ભૂલ કરનાર વ્યક્તિના મગજમાં શું ચાલતું હોય છે એ જાણવા માટે બે સંશોધન કરવામાં આવ્યા હતાં. એક સંશોધનમાં કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓને કોમ્પ્યુટર પર કામ આપવામાં આવ્યું અને બીજામાં ડોક્ટરોને "કઈ દવા આપવી એ નક્કી કરવાનું" કહેવામાં આવ્યું. બંને અધ્યયનમાં, ભાગ લેનારને તરત જ જણાવવામાં આવતું હતું કે એમનો નિર્ણય સાચો છે કે ખોટો. એ પછી તરત જ એમને બીજીવાર પ્રયત્ન કરવાનો મોકો આપવામાં આવતો હતો.

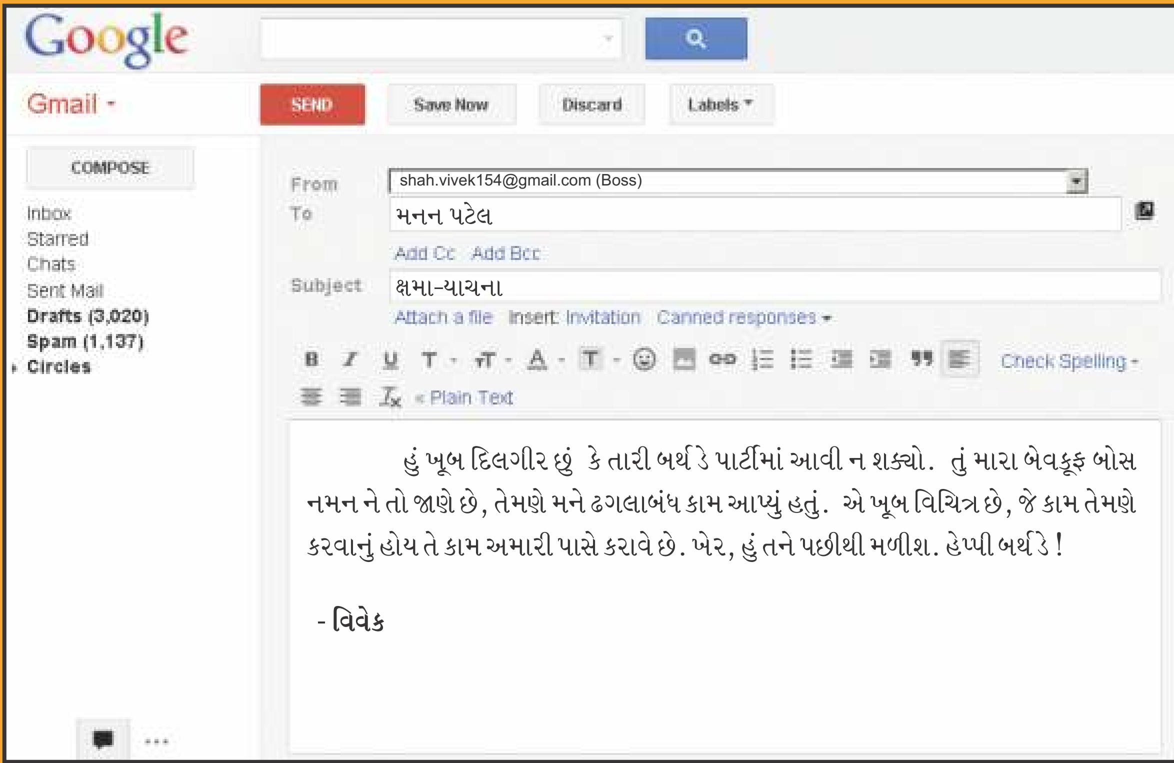
આ અધ્યયનોના પરિણામ સ્વરૂપ જાણવા મળ્યું, કે ભૂલ માટે મગજ બે ખાસ પ્રતિભાવ આપે છે :

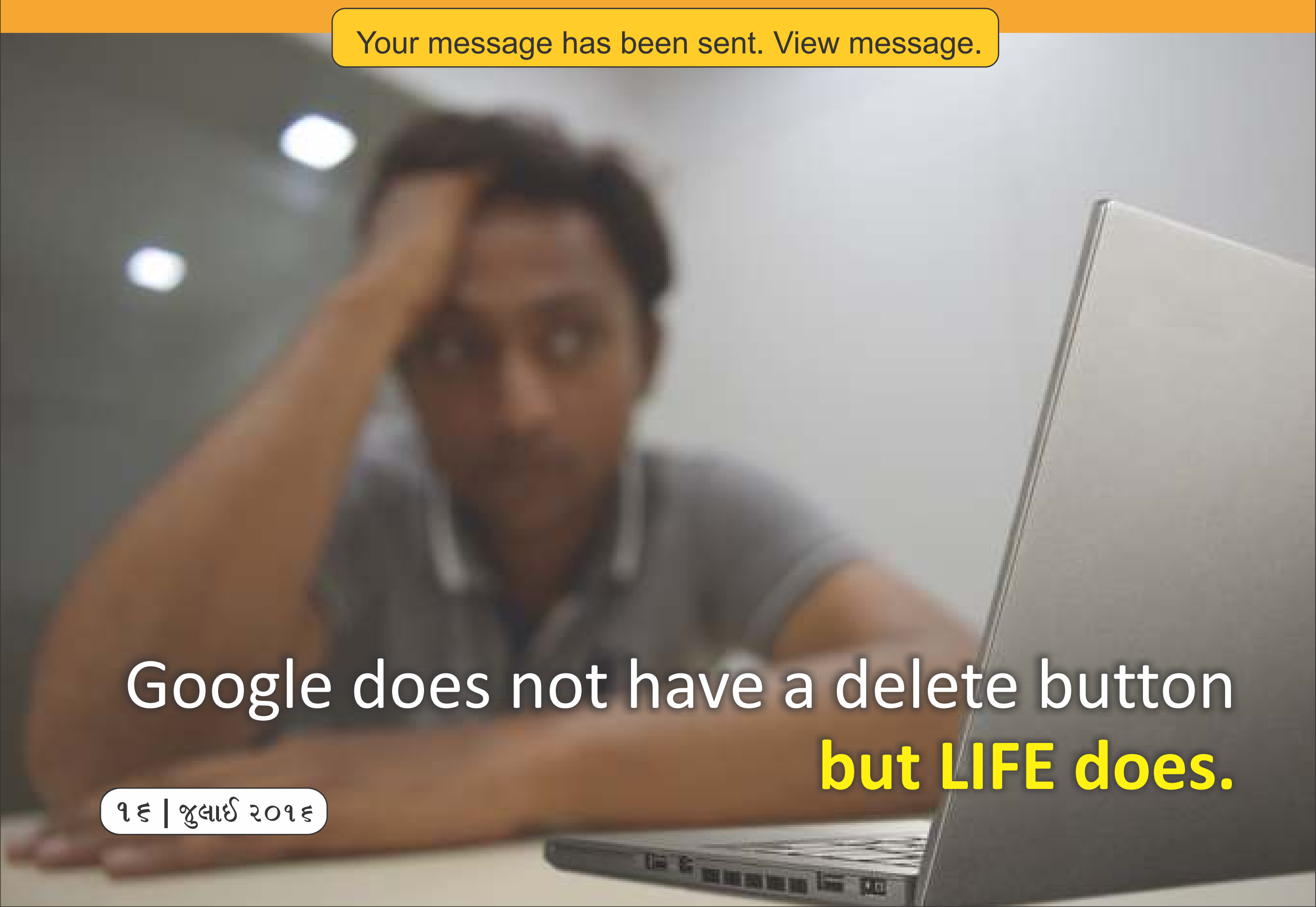
૧. એક પ્રતિભાવ 'જાગૃત થાઓ' (વેક-અપ કોલ) જેવો હોય છે, જેમાં મગજ નકારાત્મક પરિણામને જુએ છે અને એને એક સમસ્યા સ્વરૂપે જોઈ એનો ઉકેલ શોધવા પ્રયત્ન કરે છે. આવું કેવી રીતે બન્યું ? કેમ ? વગેરે. આ ઉપરાંત, બીજા પ્રયત્ન વખતે (મગજની) એકાગ્રતા વધી જાય છે. જાણે કે ભૂલ ટાળવા પ્રયત્નશીલ ના હોય ! આવું જ્યારે બને છે ત્યારે લોકો પોતાની ભૂલ પરથી શીખવાની અને વધારે સારું કાર્ય કરવાની ક્ષમતા વિકસાવી શકે છે.

૨. મગજનો બીજો પ્રતિભાવ નકારાત્મક પરિણામ સામે બારણાં બંધ કરવા જેવો – લક્ષ ન આપવા જેવો હોય છે. મગજ નકારાત્મક પરિણામને ભય સ્વરૂપે જુએ છે. ખરાબ લાગણીના કારણે કે પોતાની ક્ષમતા પર સંશય હોવાના કારણે, મગજ ભૂલ વિષે વિચારવાનું ટાળે છે. આમ બને છે ત્યારે લોકો ભૂલો પરથી શીખવાનું ચૂકી જાય છે અને એમની કામગીરી સુધરતી નથી.

સંશોધકો આ તથ્યને "સમર્થન માટેનું વલણ" માને છે. આપણી જાત વિષે આપણે સારું ઈચ્છીએ છીએ, એટલે આપણે આપણી પોતાની છબીને પુષ્ટિ આપતા સકારાત્મક પ્રતિભાવ તરફ વધારે લક્ષ આપીએ છીએ.

આ અધ્યયન પરથી શું શીખી શકાય ? તમે જ્યારે ભૂલ કરો કે તમારી ટીકા કરવામાં આવે, ત્યારે ગભરાશો નહીં. એને સુધરવાની અને નવું શીખવાની તક સ્વરૂપે જુઓ. યાદ રાખો કે, અસફળતા પ્રત્યે જો તમે ધ્યાન આપવાની તૈયારી રાખશો, તો ઘણીવાર એ મોટી સફળતા મળવાનું કારણ બનશે.


Google
Gmail
SEND
Save Now
Discard
Labels
COMPOSE
Inbox
Starred
Chats
Sent Mail
Drafts (3,020)
Spam (1,137)
Circles
From
shah.vivek154@gmail.com (Boss)
To
મનન પટેલ
Add Cc Add Bcc
Subject
ક્ષમા-યાચના
Attach a file Insert: Invitation Canned responses
Check Spelling
« Plain Text
હું ખૂબ દિલગીર છું કે તારી બર્થ ડે પાર્ટીમાં આવી ન શક્યો. તું મારા બેવકૂફ બોસ નમન ને તો જાણે છે, તેમણે મને ઢગલાબંધ કામ આપ્યું હતું. એ ખૂબ વિચિત્ર છે, જે કામ તેમણે કરવાનું હોય તે કામ અમારી પાસે કરાવે છે. ખેર, હું તને પછીથી મળીશ. હેપ્પી બર્થ ડે !
- વિવેક


Your message has been sent. View message.
Google does not have a delete button
but LIFE does.

Pratikraman

Life's Delete Button

તમે કોઈને માટે ક્રોધ, લોભ, શંકા, ઈર્ષ્યા અને વેરભાવની ક્યારેય સમાપ્ત ન થાય તેવી, તીવ્ર લાગણીઓમાં ફસાયા છો? તમે એવું કોઈ પાપ કર્યું છે કે જેનાથી તમને હવે દોષિતભાવ અથવા હતાશા થાય છે? તમને હવે એવું લાગે છે કે તમે મન, વચન કે કાયા થી કોઈને કઈ દુઃખ આપ્યું છે? તમારો એવો કોઈ સંબંધ છે કે જે દૈનિક ઝઘડા, તિરસ્કાર કે સંઘર્ષના કારણે તમારી આંતરિક શાંતિને હણી લે છે? તમને ખોટું બોલવું, બીજાની મજાક ઉડાવવી, ચોરી કરવી વગેરે જેવી કોઈ ખરાબ આદત છે? આમાંના એક અથવા વધુ પ્રશ્નોનો જવાબ જો 'હા' હોય તો, તમારા માટે, શાંતિના બીજ વાવી, જીવનમાં સુખ પાછું લાવવાની ખૂબ જરૂર છે. બરાબર?

વેલ, આ બધી સમસ્યાઓ માટે એક સરળ અને અસરકારક ઉકેલ છે - પ્રતિક્રમણ! તે, માફી અને પસ્તાવાના સાધનથી ખાતરીપૂર્વક માનસિક શાંતિ અપાવે છે, કે જેથી તમે કુટુંબીજનો, મિત્રો, અને સહકાર્યકરો સાથે સંવાદિતાથી જીવી શકો. પ્રતિક્રમણ, તમે જે કોઈ ભગવાનને માનતા હો તેમની સાક્ષી એ કરવામાં આવે છે, પ્રતિક્રમણ ત્રણ તબક્કે કરાતી નાની માનસિક પ્રક્રિયા છે : સમજણ સાથે માફી અથવા કબૂલાત કરવી, પસ્તાવા સાથે માફી માગવી અને ફરીથી એ જ ભૂલનું પુનરાવર્તન ન કરવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરવો. તે કોઈ ખરાબ આદત, દુષ્કૃત્ય, પાપ કે દુર્ભાવનામાંથી છૂટકારો મેળવવા માટેનો વૈજ્ઞાનિક માર્ગ છે!

પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રી એ જીવનના તમામ અવરોધો સામે લડવા માટેનું પ્રતિક્રમણનું આ સૌથી શક્તિશાળી હથિયાર કેવી રીતે વાપરવું એ દર્શાવ્યું છે. તે, સંબંધ સુધારવા માટેની બાબત હોય કે કોઈ ખરાબ આદત દૂર કરવા બાબત, પ્રતિક્રમણ તમારા દુષ્કર્મો ધોવા માટેનો આધ્યાત્મિક પરીક્ષણ પામેલો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે, જેવી રીતે તમે તમારા દૈનિક કપડાંમાંથી ગંદકી કે ડાઘા દૂર કરો છો. જેવી રીતે ખ્રિસ્તીઓ પણ રવિવારે કબૂલાત (કન્ફેશન્સ) કરે છે, નહિ? જો કે, આ એક એવો ગુણ છે જે માત્ર ખ્રિસ્તીઓ પૂરતો સીમિત નથી; બલકે સમગ્ર માનવજાતમાં માનવતા જાળવવા માટેનો ઈલાજ છે. પ્રતિક્રમણની એવી જોરદાર અસર છે કે જો તમે કોઈ વ્યક્તિ માટે એક કલાક સુધી પ્રતિક્રમણ કરો, ભલે તે વ્યક્તિ હાજર હોય કે ના હોય, તે વ્યક્તિ માં ગહન ફેરફારો લાવશે. હૃદયપૂર્વકની માફી અને પસ્તાવાથી તમે ખૂબ હળવાશ અનુભવશો. માત્ર એટલું જ નહિ, પરંતુ તમે તમારા શત્રુને તમારા મિત્રમાં ફેરવી શકશો, તે પણ એક શબ્દ બોલ્યા વિના! તમે જાતે જ તમારા વ્યાવહારિક જીવનના દરેક તબક્કે પ્રતિક્રમણનો ઉપયોગ કરો અને તમારી ભૂલોમાંથી મુક્તિ પામો.

પ્રતિક્રમણ : સંબંધો થકી ઊભી થતી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ

જ્ઞાની વિથ યુથ

પ્રશ્નકર્તા : ઉપરાણાં અને રક્ષણો એટલે એમાં એટલું સમજાય કે વાણીથી બોલીને આપણે જે ઉપરાણું લઈ લેતા હોય કે **PROTECTION** કરી દેતાં હોય, શું તે મનમાં પણ હોય?

પૂજ્યશ્રી : એવું નહીં હજુ પણ સૂક્ષ્મ છે, ઉપરાણું ક્યારે કહેવાય ? આપણને કોઈકે કહ્યું હોય કે તે બગાડ્યું છે એટલે આપણને એમ થાય કે વાત તો સાચી છે ને આપણી ભૂલ જ કહેવાય. હવે જયારે પેલું બતાડતું હોય ને ત્યારે આપણને લાગે કે એની રીત સાચી છે મારી રીત ખોટી હતી અને એ બરોબર કરે છે. ચાલો, આપણે તો ટેકો આપવો જ જોઈએ એમાં તમારી બહેનપણી કહે, કેમ, તું આ વખતે કશું એક્ટીવ નથી. બીજા ને જ તે બધું સોંપી દીધું છે. ના, ના આ છે ને જબરી છે, એણે બધું પડાવી લીધું છે, હું તો

કરવાની જ હતી. ત્યારે જે અહંકાર છંછેડાય ને ત્યારે એવો કૂદી ને પોતાની સીટનું રક્ષણ કરી નાખે. જેમ તમને ખબર છે કે ક્રોધ કરવો ખોટો છે, છોકરા પર ગુસ્સો કરીને, વાત કરી ભણવા માટે, આટલી કચકચ કરી એ ખોટી છે. એમાં હસબન્ડ આવે કે શું કામ તું માથાકૂટ કરે છે ? જો ઓછા માર્ક, તો ઓછા માર્ક તું કચકચ નહીં કર.

જો, તમે મગજમારી ના કરો. જો તમે ઘરમાં હોતા નથી આખો દિવસ મારે જ મગજમારી કરવાની તમે સમજો નહીં કહીએ, "તો ભણશે ક્યારે ?" એ વખતે જે હું ક્રોધ કરીને દુઃખ આપું છું એ ખોટું છે એવું પોતે સમજે તો છે, પણ જ્યારે કોઈ ભૂલ કાઢે તો તરત રક્ષણ કરી નાખે.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે કોઈ વ્યક્તિ સામે હોય તો જ ઉપરાણું લે કે મનમાં પણ હોઈ શકે?

પૂજ્યશ્રી : એ હોય ખરું પણ એને તૈયારી હોય **PRE-CAUTION** તરીકે હોય કે જો એ આવું બોલશે તો હું આવું કહી દઈશ. બોલશે એ તૈયારી હોય ને પછી જ્યારે વાત નીકળે ને ત્યારે રક્ષણ કરી નાખે. એમાં શું છે ? દાદા કહે છે ને કે સિગારેટ પીવી એ ખોટી છે, હવે એને પસ્તાવો છે કે સિગારેટ ના જ પીવી જોઈએ. ખોટું જ કહેવાય, પણ પાછું કોઈ કહે ને કે, "તમે સિગારેટ પીતા'તા" મેં તમને જોયા. ત્યારે એ રક્ષણ કરે છે.

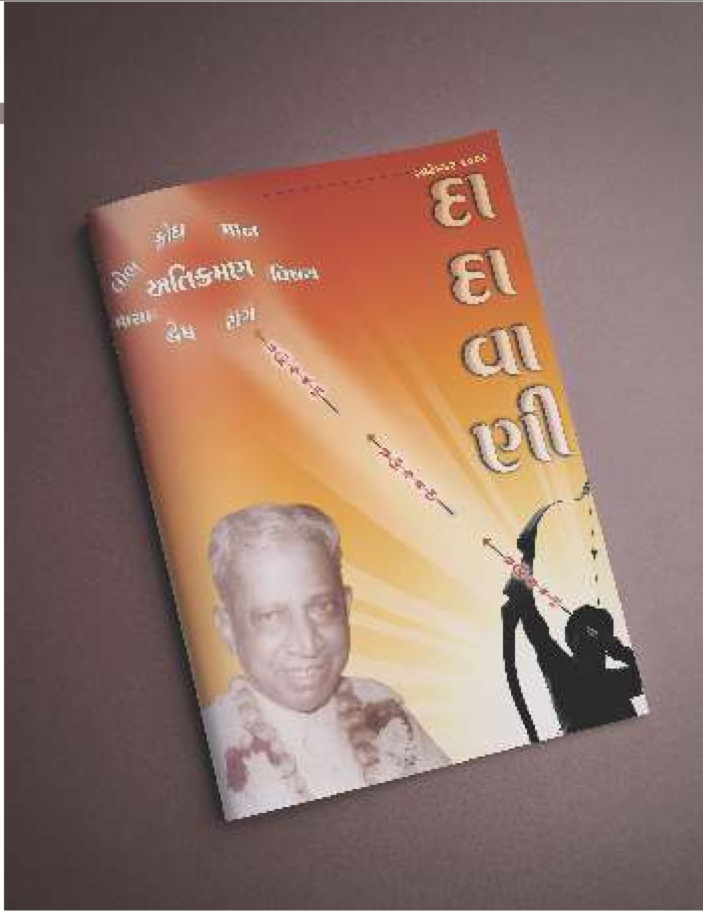
"જો હું ચા નથી પીતો, તમાકુ મોઢામાં નહીં નાખવાનું, બીજું કોઈ વ્યસન નહીં. જમ્યા પછી એક વખત અને રાત્રે જમ્યા પછી એક વખત બસ, એટલું જ લેવાનું." એટલે આ એને ખબર છે, ભૂલ છે, છતાં પોતે આવું કહી રક્ષણ કરે છે.

ત્યારે શું બોલવું જોઈએ, તૈયારી કઈ કરવી જોઈએ ?

કોઈક મારી ભૂલ કાઢે ને તો તૈયારી એ રાખવાની છે કે તમે જે કહો છો, તે સાચી વાત છે, "આ મારી નબળાઈ કહેવાય." ખૂબ પસ્તાવો થાય છે. "ખોટું કરી રહ્યો છું" એવું સ્વીકારી ને બોલવું જોઈએ અને અંદરથી પસ્તાવો લેવો જોઈએ અને ઉપકાર માનવો જોઈએ કે "મને તમે બતાડો છો તે સારું છે." ખરેખર, મારી ભૂલ છે.

ત્યારે આપણે શું કરીએ વ્યક્તિ ને ઉડાડી દઈએ અને વ્યક્તિને મોઢે બોલતા બંધ કરી દઈએ કે તમે અક્ષરે ય બોલશો નહીં, તમે તમારી ભૂલો જુઓને.

આ જ્યારે કોઈ ભૂલ કાઢે ને ત્યારે બુદ્ધિ એવું રક્ષણ કરી નાખે છે અને પછી એ ભૂલનું ૨૦ વર્ષનું extension થઈ જાય.



દાદાશ્રીના પુસ્તકની જલક

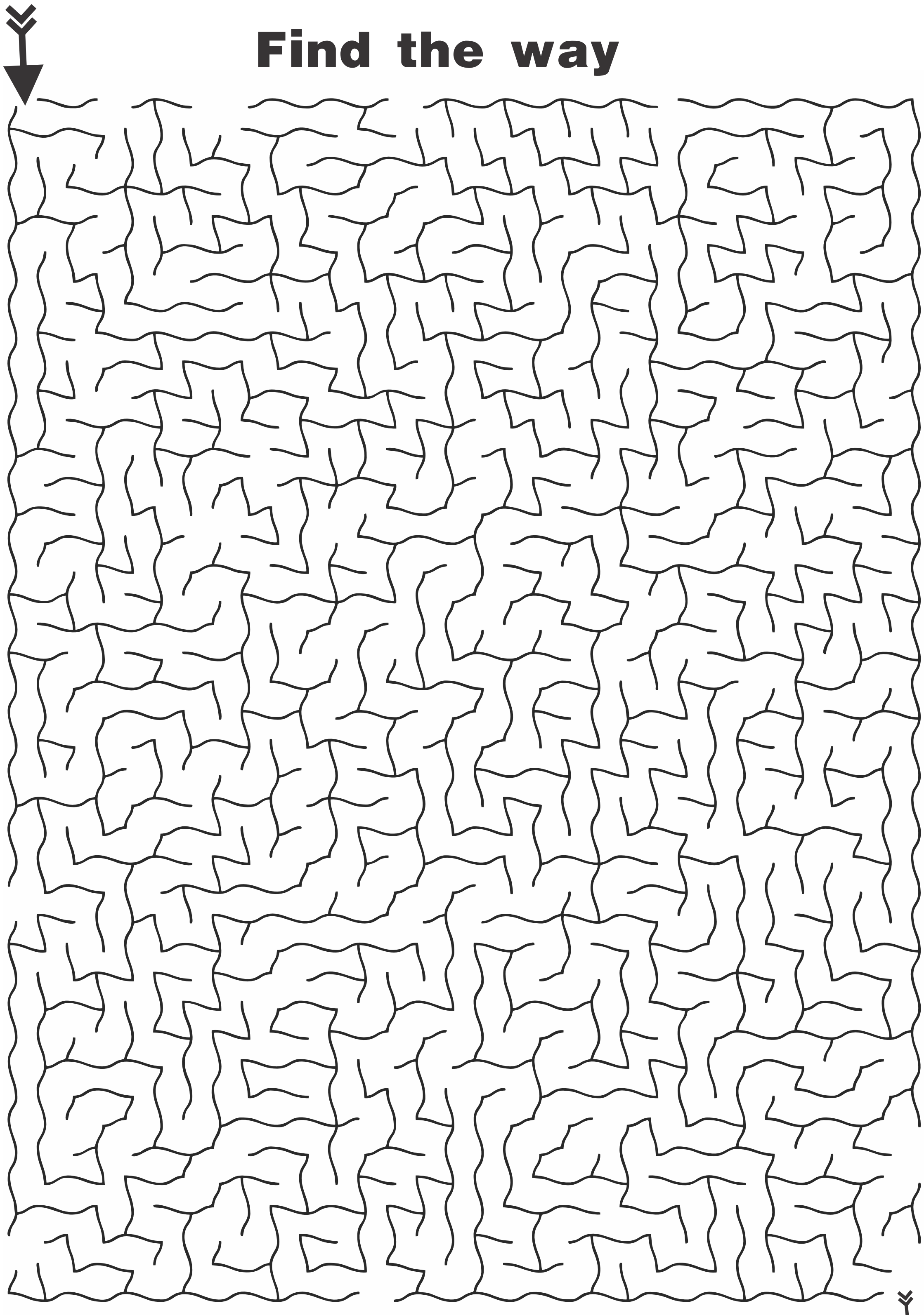
તો આપણો ઉપરી કોણ ?

મારી શોધખોળ છે કે તમારો ઉપરી જ કોઈ નથી આ વર્લ્ડમાં ! અને જેને તમે ઉપરી માનો છો, ભગવાનને, એ તો તમારું સ્વરૂપ છે ! ભગવાનનું સ્વરૂપ ઉપરી હોઈ શકે નહીં ક્યારેય પણ. એનાથી એ ઉપરી હોઈ શકે નહીં. ત્યારે ઉપરી કોણ ? તમારા બ્લંડર્સ અને મિસ્ટેક્સ. આ બે જ જો ના હોય તો તમારો કોઈ ઉપરી છે જ નહીં. મારા બ્લંડર્સ અને મિસ્ટેક્સ નીકળી ગયેલાં છે, એટલે મારો ઉપરી કોઈ પણ છે નહીં. તમે જ્યારે બ્લંડર્સ અને મિસ્ટેક્સ કાઢી નાખશો ત્યારે તમારો ઉપરી કોઈ નહીં રહે.

હમણે પોલીસવાળાની જોડે ત્યાં અથડામણ કરીને આવો, અહીં જલદી આવવા માટે, પતાવ્યા સિવાય આવો, પોલીસવાળો કહે, 'ઊભી રાખો' અને તમે ઊભી ના રાખી તો પછી પોલીસવાળા અહીં આવે. તો તમે તરત સમજી જાઓ કે, 'આ મારા માટે આવ્યો છે.' કારણ કે ભૂલ કરી એ આપણને તરત ખ્યાલમાં આવી જાય કે આ ભૂલ કરી. એ ભૂલ ભાંગો. મારું શું કહેવાનું છે ? નરી ભૂલો જ થયેલી છે, એ ભાંગો.

અત્યાર સુધી પારકાની જ ભૂલો દેખાઈ, પોતાની ભૂલ દેખાઈ નથી. પોતાની ભૂલ દેખે, ભાંગે એ ભગવાન થાય !

Find the way



2016

iSTAR

International Spiritual Teenager Akram Retreat

Istar એટલે વિદેશમાં વસતા ૧૩ થી ૨૧ વર્ષના યુવાનો માટે એક ખાસ અક્રમ રિટ્રીટ.

Dates: 4th to 19th August

For further details and Registration
visit: istar.dadabhagwan.org

The Retreat includes interactive activities, day-trips, jatra (religious tour), group discussions, self development programs & games, videos and also satsang sessions with Aptsankul bhaios & behnos. It gives a wonderful opportunity for youngsters to visit India & Simandhar city to get a flavour of Indian culture, interact with other like-minded youths from various countries and get an introductory understanding of Akram Vignan.

પ્રિયંકા હિરાની
કેન્યા

મને બહુ મજા આવી. અહીં આવી અને મને શાંતિ મળી અને મારા મોટાભાગના પ્રશ્નોના જવાબ મને મળી ગયા.

દાદાના પ્રિન્સિપલ્સનું સ્ટડી કરીશું, રોજિંદા જીવનમાં એને એપ્લાય કરીશું. જો આપણે સાચી સમજ સાથે આગળ વધીશું તો આપણને 'ટુ ઈન વન' - બે ફાયદા થશે, અંદર જ્ઞાનમાં પ્રગતિનો ફાયદો અને ફરવાની મજા.
- *પૂજ્યશ્રી*

સોહમ
યુ.એસ.એ

ડલ્લાસમાં જ્યારે વિધિ અથવા અસીમ જય જયકાર કરવામાં આવતા ત્યારે મને ખૂબ કંટાળો આવતો પણ અહીં i-Starમાં ભાગ લીધા પછી મને તેની કિંમત સમજાઈ અને હવે જ્યારે પણ હું વિધિ કે ભક્તિ કરું છું ત્યારે મને એક અનોખી શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

એક જ ભૂલ ભાંગવાથી શરૂઆત કરો

અને ભગવાન બનવા તરફ નું પહેલું પગથિયું ચડો.

દાદાશ્રી એ કહ્યું છે

ભૂલો ભાંગે એ ભગવાન

તમારી એક ભૂલ લખો જેને તમે દૂર કરવા માંગો છો.

તમે ભગવાન બનવા તરફનું પહેલું પગથિયું માંડી દીધું છે.

ભૂલ દૂર કરીને તમે કેવું અનુભવો છો? તમારા ફીડબેક/ અનુભવો શેર કરો.....

Email - akramyouth@dadabhagwan.org

Facebook - http://facebook.com/akramyouth.mag

Twitter - @AkramYouth

જુલાઈ ૨૦૧૬
વર્ષ-૪, અંક-૩
સળંગ અંક-૩૯

અક્રમ યુથ

Date of Publication: 22nd of Every Month
RNI No. GUJGUJ/2013/53113
Reg. No. G-GNR-310/2014-2016
Valid up to 31-12-2016
LPWP Licence No. CPMG/120/2014
Valid up to 31-12-2016
Posted at Adalaj Post Office
on 22th of every month

Mistakes are
PROOF
that you are
TRYING

આપના પ્રતિભાવ કે સૂચન akramyouth@dadabhagwan.org **પર જરૂર આપશો.**
માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - શ્રી ડિમ્પલ મહેતા દ્વારા
અંબા ઓફસેટ - પાર્શ્વનાથ ચેમ્બર્સ, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ-૧૪ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યુ છે.

Dada's Youth Network