

અક્રમ યુથ

સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૭ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹૨૦

વિચારો

રહો

બનો

પોઝિટિવ

અનુક્રમણિકા

- 4 આનંદની રમત
- 6 પ્લાસિબો ઇફેક્ટ
- 8 અક્રમપીડિયા
- 10 જ્ઞાની વિથ યુથ
- 12 જ્ઞાની આશ્ચર્યની પ્રતિમા
- 14 હેડ ગર્લ
- 16 જ્ઞાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ
- 17 Q & A
- 18 જોડિયા ભાઈઓની વાત
- 20 વિશ્વ પોઝિટિવ ડે
- 23 અનુભવ



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

Visit : <http://youth.dadabagwan.org/Gallery/Akram-Youth>

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

2

સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૭

તંત્રી

ડિમ્પલ મહેતા
વર્ષ: ૫, અંક : ૦૫
સળંગ અંક : ૫૩
સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૭

સંપર્ક સૂત્ર :

જ્ઞાનીની છાયામાં,
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,
મુ.પો. - અડાલજ
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦
email: akramyouth@dadabagwan.org
website: youth.dadabagwan.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
B-99, K6 Road, Electronics
GIDC, Sector 25,
Gandhinagar - 382044,
Gujarat, India

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Dist- Gandhinagar

કવર પેજ સાથે કુલ ૨૪ પેજ

લવાજમ (ગુજરાતી)

વાર્ષિક સભ્ય

ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા

યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર

યુ.કે. : ૧૨ પાઉન્ડ

પાંચ વર્ષ

ભારત : ૮૦૦ રૂપિયા

યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર

યુ.કે. : ૫૦ પાઉન્ડ

D.D/M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'

ના નામે મોકલવો.



સંપાદકીય

આપણને બધાને, સારી ભાવના સહિત, ઉત્તમ સલાહ મળી છે, “પોઝિટિવ રહો, સકારાત્મક રહો.” પરીક્ષામાં ઓછા ટકા આવ્યા, પોઝિટિવ રહો; નોકરી જતી રહી, પોઝિટિવ રહો, જેટલી મોટી તકલીફ, એટલું પોઝિટિવનું ડહાપણ તો વધારે અવાસ્તવિક લાગે. આવી પરિસ્થિતિમાં, નેગેટિવીટી આપણી ઉપર સવાર ન થઈ જાય, એવી આવડત આપોઆપ નથી આવતી. આ ગુણ ઘૈર્યથી વિકસાવવો પડે છે. આપણી પાસે નીરુમાનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. એમણે ક્યારેય આશા નો’તી છોડી અને અવાસ્તવિક સંજોગોમાં પણ દાદાના જગત કલ્યાણના મિશન માટે પોઝિટિવ હતાં.

જીવન ચગડોળ જેવું છે. એમાં હંમેશાં સારું જ બનશે એવી આપણે આશા ન રાખી શકીએ. જીવનમાં વિઘ્નો તો આવશે જ અને આપણને દુઃખ પણ થશે. પરંતુ જો આપણે આપણી શક્તિઓ અને નબળાઈઓને ધ્યાનમાં રાખી સકારાત્મક વલણનું અજવાળું અપનાવીશું, તો સૌથી વિકટ સંજોગોમાંથી પણ ડગ્યા વગર પસાર થઈ શકીશું.

દાદાશ્રી કહેતા, કે જીવનમાં પડતી મુશ્કેલીઓથી મનુષ્ય ચોખ્ખો બને છે. ભગવાન મહાવીરે એમના શિષ્યોને શીખવાડ્યું હતું કે, તેઓ ભિક્ષા લેવા બહાર જાય અને કોઈ લોકો લાકડીથી મારે, તો વિચારવું કે, “આ લોકો માત્ર લાકડીથી જ મારે છે, હાથ તો નથી કાપી નાખતાને!” હાથ કાપી કાઢે તો વિચારવું, “બીજે હાથ તો સલામત છે ને!” આ ઊંચામાં ઊંચી પોઝિટિવીટી છે, કે ગમે તેવા કપરા સંજોગોમાં પણ પોઝિટિવ શોધી કાઢવું. શું આપણે આનો જીવનના દસમા ભાગનો પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ? જો પોઝિટિવીટી ચેપી રોગની જેમ ફેલાતી હોત તો, આપણે કોઈ જુદી જ દુનિયામાં જીવતા હોત.

આ અંકમાંથી તમને નેગેટિવીટીને ઉખાડી, એની જગ્યા એ પોઝિટિવીટીને સ્થાપવાની પ્રેરણા મળે એ જ આશા.

- ડિમ્પલ મહેતા

આનંદની રમત (ગ્લેડ ગેમ)

નમસ્તે મિત્રો !

આપણે અમુક તકલીફદાયક પરિસ્થિતિઓ વિષે વાતો કરતાં હતાં. હવે એ જોઈએ કે, આજના યુવાનો અનેકવાર જે સંજોગોમાંથી પસાર થતાં હોય છે, એવાં સંજોગોમાં, મારા મિત્રો કેવી રીતે પોઝિટિવ રહ્યાં.

પરિસ્થિતિ - મારા માતા-પિતા મારી પાસેથી બહુ અપેક્ષાઓ રાખે છે.

મારી પાસે મારા માતા-પિતા અપેક્ષા નહીં રાખે તો કોણ રાખશે?

આનાથી, હું મારી ક્ષમતા વધારી શકું છું, અને તેથી વધારે સારી પ્રગતિ કરી શકું.

હું મારી ક્ષમતાને ઓછી આંકતો હતો, આનાથી હું મારી જાતને સાબિત કરી શકીશ.

હવે જો હું સારા પ્રયત્નો કરીશ તો કોઈ શંકા વગર હું, અદ્ભુત પરિણામો મેળવીશ અને મારા માતા-પિતાની અપેક્ષાઓ પૂરી કરી શકીશ.



પરિસ્થિતિ - મેં પરીક્ષામાં ઓછા માર્ક્સ મેળવ્યા છે કે હું ફેલ થાઉં છું.

મેં કોઈ ગુનો નથી કર્યો.

મારી ભૂલ થઈ જે સુધરી શકે છે, આ કંઈ અંત નથી આવી ગયો.

જો મારા ઓછા માર્ક્સ ન આવ્યા હોત તો, મને મારી ભૂલોની ખબર ન પડત અને ક્યાં સુધારો કરવાનો છે તે ન સમજાત.

બીજી વાર હું વધારે ધ્યાન આપીશ, વધારે મહેનત કરીશ અને અદ્ભૂત પરિણામ લાવીશ.



પરિસ્થિતિ - મારે મારી ફ્રિડમ માટે કાયમ મારા માતા-પિતા સાથે ઝઘડવું પડે છે.

એ લોકો મારા કરતાં વધારે અનુભવી છે, નિ:શંકપણે તેમની પાસે વધારે સારી દ્રષ્ટિ છે.

તેઓ મારા સારા માટે જ કોઈ વસ્તુ માટે રજા ન આપતા હોય.

તેમને મારી ચિંતા છે, તેઓ મને પ્રેમ કરે છે.

હવે, હું જ્યારે તેમની સાથે સહમત થાઉં છું, તો તેઓ રાજી થાય છે, આ રીતે મને તેમનો રાજીપો મેળવવાની તક મળે છે.





પ્લાસિબો ઈફેક્ટ

(સુગર કોટેડ પિલીફ)

ચાસણીમાં ડૂબાડેલી માન્યતા

નેગેટિવ (નકારાત્મક) વિચારોથી શારીરિક તકલીફો અને માનસિક તણાવ ઊભો થાય છે, એ વાતથી ઘણાં બધાં સહમત હશે. તો પોઝિટિવ (હકારાત્મક) વિચારોની અસર શું થતી હશે? નેગેટિવ વિચારોને નિષ્ફળ બનાવતાં હશે? માત્ર પોઝિટિવ વિચારોથી આપણી તબિયત સુધરે? બગડેલા સંબંધો સુધરે?..... જવાબ છે, નિ:સંદેહપણે, હા, ક્યારેક **પોઝિટિવ વિચારો, એ મનુષ્યની સૌથી મોટી તાકાત છે, એ સાબિત કરી શકાય એમ છે. ઘણી સાબિતી આપતો સિધ્ધાંત છે, “પ્લાસિબો” ઈફેક્ટ.**

“પ્લાસિબો” ઈફેક્ટ (અસર) શું છે?

“પ્લાસિબો” એટલે સાચી દેખાય એવી દાકતરી સારવાર, જે સાચી ના હોય. માત્ર સાચા જેવી દેખાતી હોય. એ કોઈપણ પ્રકારની ગોળી, દ્રાવણ કે કોઈપણ પ્રકારની સારવારનો દેખાવ હોઈ શકે છે. પ્લાસિબોમાં ખરેખર અસર કરે એવી સારવાર આપવામાં આવતી નથી. મૂળ પ્લાસિબો દવા વગરની ખાંડની ગોળી હોય છે, જે સારવાર માટે બિલકુલ નકામી હોય છે, આવી ગોળીઓ સામાન્ય રીતે નવી શોધાયેલી દવાઓના અભ્યાસ માટે વાપરવામાં આવે છે. સંશોધનમાં સામેલ અમુક દર્દીઓને સાચી દવા અને બીજાઓને સાચી દવા જેવી દેખાતી પ્લાસિબો દવા આપવામાં આવે છે. દર્દીઓને પ્લાસિબો વિષે કોઈ માહિતી આપવામાં આવતી નથી. પ્રયોગમાં વપરાયેલી અમુક દવા સફળ નીવડે છે અને અમુક નિષ્ફળ જાય છે, પણ પ્લાસિબો હંમેશાં બધી બીમારીઓ અને દર્દો માટે 30%થી વધારે દર્દીઓ માટે સફળ નીવડે છે, ક્યારેક આ ગોળીની સફળતાનો આંક ૬૦% સુધી પહોંચે છે.

ટૂંકમાં આ માત્ર દર્દીની માન્યતાનું ફળ છે કે, આપેલી દવા અસર કરશે. આ સુગર કોટેડ માન્યતા છે. હજારો અધ્યયનોમાં પ્લાસિબોથી પુરવાર થાય છે કે, પોઝિટિવ થીન્કીંગ પાવરફૂલ દવા છે.

રશિયન પ્રયોગ:

રશિયામાં એક કેદીને ફાંસીની સજા થઈ હતી. એને એક વૈજ્ઞાનિક મળ્યો અને પૂછ્યું કે, એ મરતાં મરતાં કોઈ માનવતાનું કામ કરવા ઈચ્છે છે? ગળે ફાંસો ખાઈને મરવાના બદલે, ઝેરી સાપ કરડવાથી મરવાનું પસંદ કરશે તો અમને સાપના ઝેરની અસરો વિષેના અધ્યયન માટે જાણકારી મળશે. કેદીને આમાં કંઈ વાંધાજનક લાગ્યું નહીં અને એ સહમત થયો. કાનૂની રીતે વૈજ્ઞાનિકને કેદીની સોંપણી કરવામાં આવી.

પ્રયોગના દિવસે, કેદીને એક બહુ ઝેરી સાપ દેખાડી કહેવામાં આવ્યું કે, એની આંખે પાટા બાંધી એને આ સાપ કરડાવવામાં આવશે અને સાપના ઝેરથી એનું મૃત્યુ થશે. કેદીની આંખે પાટો બાંધવામાં આવ્યો અને સાપ કરડાવવાની જગ્યાએ એના પગની આંગળી પર સોય ખોસવામાં આવી. થોડીક જ ક્ષણોમાં, કેદીના શરીરમાં સાપ કરડવાથી થાય એવા બધાં લક્ષણો દેખાવા લાગ્યા. એનું શરીર ભૂરું થઈ ગયું, એનાં મોઢામાંથી ફીણ નીકળવા લાગ્યું વગેરે નેગેટિવ વિચારો અને માન્યતા પોતાના માટે કેટલી ઘાતક અને હાનિકારક છે એ અહીં સાબિત થાય છે.



પ્લાસિબો ઈફેક્ટ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

પ્લાસિબો ઈફેક્ટ પર થયેલાં સંશોધનોનો મુખ્ય વિષય મન અને શરીરના સંબંધોને સમજવાનો રહ્યો છે. સૌથી વધુ પ્રચલિત સિદ્ધાંત પ્રમાણે, વ્યક્તિની અપેક્ષાના કારણે પ્લાસિબો ઈફેક્ટ જોવા મળે છે. **જો કોઈ વ્યક્તિ એક ગોળી લેવાથી સાજા થવાશે એવી આશા રાખે તો તેના શરીરના રસાયણો, એણે યોગ્ય દવા લીધી હોય એવી પ્રક્રિયાઓ કરે અને એને સારી દવા લીધા જેટલો ફાયદો થાય.**

પોઝિટિવ થીન્કીંગ પેટ્રોલ જેવું છે. આખી ટાંકી ભરીને પેટ્રોલ હોય તો ય કોઈ ફાયદો ન થાય, જો તમે ગાડી ચાલુ ના કરો અને એક્સેલરેટર ના દબાવો. તેવી રીતે પોઝિટિવ વિચારોનું પરિણામ જરૂર આવે, પણ આપણે એને અનુરૂપ પ્રયત્નો અને કાર્યો કરીએ તો !



AKRAMEDIA

લેખક : આયુષ મહેતા

ઊંમર : ૧૮

પોઝિટિવિટીથી સુધારો

“રાજ બેટા, વાંચવા બેસને, તારે ૧૨^મ છે ખબર છે ને ? આખો દિવસ ટી.વી. અને ગેમ, બીજું કંઈ કરતો જ નથી.” “મમ્મી ! પણ મને બધું જ આવડે જ છે. હું કંઈ ગાંડો થોડો છું. જો એમજ ૧૦^મ પાસ કરી લીધું. એ પણ ૮૦% સાથે.” “હા, પણ આ એટલું સહેલું નથી.” “મમ્મી તું ચિંતા કર નહીં હું બધું કરી જ લઈશ. હજી તો ચાર મહિનાની વાર છે. ત્યાં સુધીમાં તો હું બધું જ વાંચવાનું પતાવી દઈશ. જોજે મમ્મી હું ૧૦^મ કરતાં પણ વધારે માર્ક્સ લાવીશ.” “બોલે છે તો લાવીને દેખાડવે.”

એક વાર રાજ અને એના મિત્રો એક ઘરમાં વાંચવા ભેગા થયા. “અરે, હવે કંટાળો આવ્યો હોં, ચાલો, હવે બહાર ફરવા જઈએ.” “રાજ, હજી હમણાં તો વાંચવા બેઠા. થોડા દિવસોમાં ફાઈનલ exam છે ચાર.” “અરે, થઈ જશે એક વાર વાંચશું એટલે આવડી જશે, કરણ.” “તને આવડી જતું હશે, મને નહીં. મને નથી આવડતું તમારે જવું હોય તો જાઓ, હું નહીં આવું.” “ચાલો, આપણે જઈએ, એને ખુદના પર કંઈ વિશ્વાસ જ નથી.” પછી બધા ફરવા જતા રહે છે.

રાતે રાજ ઘરે આવે છે. મમ્મી પૂછે છે, “કેવું રહ્યું વાંચવાનું?” રાજ ખોટું બોલે છે. “મસ્ત રહ્યું, એક વિષય પતી ગયો. એમાં તો મમ્મી સારા માર્ક્સ આવશે.” “સરસ, આવી રીતે મહેનત કરતો રહેવે.”

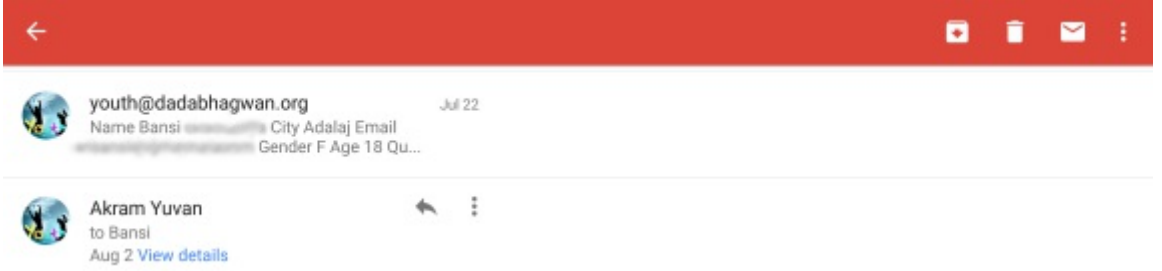
હવે exam નજીક આવે છે. પણ રાજને એવું જ લાગે છે કે એને બધું આવડી જશે. exam આપે છે. પછી વેકેશનની મજા માણે છે. રિઝલ્ટ આવવાનું હોય છે. એ બધાંને એમજ કહે છે કે મારે ૮૦% ઉપર જ આવશે. રિઝલ્ટ આવ્યું, એને ૫૦% આવ્યા. તેના મમ્મી ને ખૂબ જ શોક લાગ્યો. તે પણ થોડું વિચારવા લાગ્યો કે આટલા ઓછા માર્ક્સ કેમ આવ્યા ? પછી આગળની લાઈન ચૂઝ કરવાની આવી. એને C.A. કરવું હતું. એની મમ્મી એ એને સમજાવ્યો, “એમાં ખૂબ મહેનત કરવી પડશે. આમેય તું વધારે મહેનત નથી કરતો, ખાલી બોલ્યા કરે છે.” “મમ્મી પણ મને એમાં ઇન્ટરેસ્ટ છે. મને એ કરવા દે. આ વખતે હું બહુ મહેનત કરીશ, હું બધું પ્રોપર કરીશ. મમ્મી થઈ જશે, કરવા દેને !”

પછી એ C.A. ભણવાનું ચાલુ કરે છે. શરૂ-શરૂમાં એને જુસ્સો હતો તેથી મહેનત કરતો હતો. ધીરે ધીરે તે જુસ્સો ઓછો થવા લાગ્યો. તેને લાગ્યું હવે વાંચવાની જરૂર નથી, આવડી જશે. પછી તે Exam આપે છે. પછી રિઝલ્ટ આવે છે.

“ઓ, રાજ તારે C.A. નું રીઝલ્ટ શું આવ્યું?” “હમમ.... fail થયો.” “સાચે!... તારે તો Exam સારી ગઈ હતી ને!!” “એ તો સારી જ ગઈ હતી આમ તો..... મને કંઈ ખબર પડતી નથી !કેમ મારી સાથે આવું થયું? હું જ્યાં હતો ત્યાંજ આવી ને ઊભો છું, કરણ.”

“જો મારા ભાઈ, તારા એકલા સાથે આવું નથી બની રહ્યું. મારી દીદી સાથે પણ આવું જ થયું હતું.

અમે પણ આવીજ મુશ્કેલીનો સામનો કયો હતો. તેણી એ Youth@dadabhagwan.org પર પ્રશ્ન મોકલ્યો. તેઓ એ આ મુજબ જવાબ આપ્યો.



Jsca.

પોઝિટિવ વિચારવું એ ખૂબ ખૂબ સારી ટેવ છે, પણ જો એના પ્રમાણે પોઝિટિવ કાર્યો ન કર્યા હોય તો એનું પરિણામ નેગેટિવ આવે. પૂજ્યશ્રી ઘણીવાર એક ઉદાહરણ આપે છે, કે હું અહીં ટાંકવા માગું છું... ઘારો કે, આપણે અમદાવાદમાં છીએ અને મુંબઈ જવું છે, તો આપણે પોઝિટિવ રહીને રોજ વિચારીએ કે મારે મુંબઈ જવું છે, હું મુંબઈ (રહેવા) માટે જ સર્જાયો છું, વગેરે, પણ જો આપણે દિલ્હીની ટ્રેનમાં બેઠા હોઈએ, તો આપણે ક્યાં પહોંચીશું? દિલ્હી જ ને? એટલે પોઝિટિવ વિચારોને પોઝિટિવ કાર્યોનો આધાર આપવાની જરૂર હોય છે.

એજ રીતે, જો આપણે સારા ગુણ મેળવવાનો પોઝિટિવ વિચાર રાખતા હોઈએ, તો એનું પૂરક એવું નિયમિત રીતે ધ્યાનથી વાંચવાનું કાર્ય પણ કરીએ.

Regards
Youth team.



જ્ઞાની વિચ ચુચ

પ્રશ્નકર્તા: કોઈ આપણી સાથે ખરાબ વર્તન કરતું હોય અને આપણા વિશે બીજા લોકોને પણ ખરાબ બોલતું હોય, આપણે એવું કંઈ કર્યું ના હોય છતાં આપણા વિશે ખરાબ કહેતા હોય તો એ પરિસ્થિતિમાં આપણે સામેવાળા વ્યક્તિના પોઝિટિવ કેમ જોવા જોઈએ અને કેવી રીતે જોવા જોઈએ કે જેથી દરેક પરિસ્થિતિમાં પોઝિટિવ રહેવાય ?

પૂજ્યશ્રી: આ જે આપણું ખરાબ કરે છે તે આપણા જ કરેલાનો દંડ છે. આજે આપણું આ બગાડી રહ્યો છે તો આપણે સમજવાનું કે “હું શુદ્ધાત્મા છું” અને આ ફાઇલ ૧ માટે છે. આપણે સમજવું જોઈએ કે આ કયરો સાફ કરી ઘોઈ આપે છે. ગયા ભવમાં ભૂલ થઈ એનું રીઝલ્ટ આવ્યું છે, આજે ભલે આપણે ખરાબ નથી કર્યું પણ આ રીઝલ્ટ આવ્યું છે તો કંઈ હિસાબ તો છે માટે નિમિત્ત ને ગુનેગાર ના જોઈએ અને નિર્દોષ જોઈએ. આપણે સમજીએ કે એ જે બોલે છે, એના વ્યૂ-પોઇન્ટથી ખરાબર છે, આપણા કર્મનું ફળ આવ્યું છે, નિમિત્તનો દોષ નથી અને સારું છે કે આપણે બીજી વખત જાગૃતિ રાખીએ, ધ્યાન રાખીએ કે કંઈ નુકસાન ન થાય. કોઈ ભૂલ-ચૂક થઈ છે એનો દંડ આવ્યો છે.

ઉલટાનું મારા નિમિત્તે એને ઊંઘું બોલવાનું આવ્યું છે તો એના પ્રતિક્રમણ કરવાના કે મારા નિમિત્તે એને અવળા ભાવ આવ્યા, એને નુકસાન થયું અને એના શુદ્ધાત્માને પ્રાર્થના કરવાની કે, ‘હે શુદ્ધાત્મા ભગવાન આ વ્યક્તિ જોડે સમભાવે નિકાલ કરવો છે, અને કોઈ રાગ-દ્વેષ-મોહ નથી કરવો, મારે હિસાબ ચૂકતે કરીને છૂટવું છે.’

એ વ્યક્તિ મારી સાથે ખરાબ બોલે છે પણ બીજા લોકો સાથે એ સારું બોલતો હશે તો એ જોવાનું, એટલે એનામાં સારું તો છે એટલે આવી રીતે પોઝિટિવ જોવાનું અને એથી ઉત્તમ શુદ્ધાત્મા જોવાનું. અને જો દોષ દેખાતા જ હોય તો દાદા પાસે શક્તિ માંગવાની કે હે દાદા ભગવાન મને નિર્દોષ જોવાની શક્તિ આપો, પોઝિટિવ જોવાની શક્તિ આપો, એના દોષ જોવાય છે એની માફી માંગુ છું. કારણકે આમાં નિયમ કેવો છે કે ‘હું સારી છું, હું સારી છું’ એવો અહંકાર હોય ને તો આક્ષેપ આવે કે આ ખરાબ છે, આપણું માન તોડી આપે છે, મોહ તોડી આપે છે.

જ્ઞાની આશ્ચર્યની પ્રતિમા

અડાલજના ત્રિમંદિર અને સીમંદર સીટીની સ્થાપના માટે અને એના કાર્યને આગળ ધપાવવા માટે આપ્તસંકુલના ભાઈઓને અને મહાત્માઓને ઘણી તકલીફોનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. આવી વિશાળ યોજનાઓના અમલ માટે, ઘણી કાનૂની કાર્યવાહી પૂરી કરવાની જરૂર પડે છે અને એના કારણે ઘણો સમય પસાર થઈ ગયો. આવા કાર્યો અને કારણોથી કંટાળીને, એક દિવસ ડિમ્બલભાઈ નીરુમા પાસે ગયા અને કહ્યું, “ચોક્કસ આપણી ભાવના છે કે મહાત્માઓ એક જગ્યાએ સાથે રહી શકે અને બીજા અનેક

“દાદા”ના કાર્યમાં
આવી રહેલાં પોઝિટિવ
સંજોગો માટે હું ક્યારેય
ના ગઈ કહું.”

- ગૌરુમા

શહેરોમાં આપણા સેન્ટરો ચાલુ થાય, પણ એના માટે ઘણી મહેનતની જરૂર પડે છે અને કેટલીય સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. (એટલે) નીરુમા! હવે બીજા સેન્ટરો માટે ત્રિમંદિરના પ્રોજેક્ટ ના લઈએ.” સહમત થતાં નીરુમાએ કહ્યું, “સારું હવે નવા પ્રોજેક્ટ શરૂ નહીં કરીએ.”

આ ઘટનાના બીજા દિવસે એક મહાત્મા નીરુમાને મળવા આવ્યા અને પોતાના શહેરમાં ત્રિમંદિર બનાવવા માટે પોતાની જમીન દાનમાં આપવાની તૈયારી બતાવી. નીરુમાએ તરત જ ખુશીથી એમની વાત વધાવી લીધી અને એમને

ડિમ્પલભાઈ જોડે આ વિષે આગળ વાત કરવા કહ્યું. ડિમ્પલભાઈને આની જાણ થતાં જ એ નીરુમા પાસે ગયા અને પૂછ્યું, “નીરુમા, ગઈ કાલે તો આપણે નક્કી કર્યું કે હવે નવા પ્રોજેક્ટ શરૂ નથી કરવા અને આજે તમે એ ભાઈની વાત સ્વીકારી લીધી?” નીરુમાએ જવાબ આપ્યો, “તારે નેગેટિવ રહેવું હોય તો રહે. “દાદા”ના કાર્યમાં આવી રહેલાં પોઝિટિવ સંજોગો માટે હું ક્યારેય ના નહીં કહું.”





હેડ ગર્લ

દ્રષ્ટિ અને ધિમહી વચ્ચે સરસ મૈત્રી હતી. દ્રષ્ટિ શાળામાં તેજસ્વી વિદ્યાર્થીની હતી. એ ભણવામાં ખૂબ હોંશિયાર હોવાથી સ્કૂલમાં સહુની માનીતી હતી. એ દસમાં ધોરણમાં આવી ત્યારે એને શાળાની “મુખ્ય વિદ્યાર્થીની” (હેડ ગર્લ) બનવાની ઈચ્છા થઈ, જેથી એ પોતાની સફળતાઓની યાદીમાં ઉમેરો કરી શકે. એને પોતાનામાં વિશ્વાસ તો હતો, જ એટલે શાળાની સંસદના ઉમેદવાર તરીકે પોતાનું નામ લખાવ્યું. બીજી બાજુ ધિમહી એ પણ પોતાની ઉમેદવારી નોંધાવી.

શાળાની સંસદ (સ્કૂલ કાઉન્સિલ)ના પ્રતિનિધિઓના નામ જાહેર કરવાનો દિવસ આવ્યો. મંચ પરથી શાળાના આચાર્ય ફાઇનર મેથ્યુએ જાહેરાત ચાલુ કરી, “શિસ્ત માટેની જવાબદારી દ્રષ્ટિ શાહ ઉપાડશે.” આ સાંભળીને દ્રષ્ટિને આંચકો લાગ્યો, કારણ કે એને તો “હેડ ગર્લ”નું સન્માનનીય પદ જોઈતું હતું. “હવે હેડ ગર્લ બનશે કોણ?”, એનાં વિચારો ચાલુ થયા. “આ વર્ષ માટે હેડ-ગર્લ બનશે ધિમહી ભટ્ટ.” બધાએ તાળીઓથી નવા સભ્યોને વધાવી લીધા સિવાય કે દ્રષ્ટિ. ધિમહીને પણ આ પદ મળશે એવી અપેક્ષા ન હતી.

આ દિવસ પછી, બધું બદલાઈ ગયું. ધિમહીને પોતાની આગવી ઓળખ મળી અને હેડ-ગર્લની સત્તાથી, એનું વર્ચસ્વ વધી ગયું. આ દ્રષ્ટિની આંખમાં ખૂંચવા લાગ્યું. પોતાની ફ્રેન્ડની એને ઈર્ષા આવવા લાગી. જો કે, ધિમહીનું વ્યક્તિત્વ પણ રાતોરાત બદલાઈ ગયું. ક્લાર્કમાંથી કમિશનર બન્યા પછી, કોઈએ શીખવાડવું પડતું નથી કે, કમિશનર તરીકેનું વર્તન કેવી રીતે કરવું. એવી જ રીતે, નમ્ર અને વિવેકી ધિમહી સત્તાધારી અને રોક જમાવનાર બની ગઈ. એ ડાહી તો હતી પણ હવે દોટ ડહાપણવાળી બની ગઈ. ક્યારેક પોતાની સત્તાનો દુરુપયોગ કરી શિસ્તભંગ પણ કરતી તેથી તેને માટે બધાને અણગમો થવા લાગ્યો. દ્રષ્ટિ હંમેશાં ટીચર્સ પાસે ધિમહીની ફરિયાદ કરવાનો મોકો શોધતી રહેતી. ધિમહીની વિરુદ્ધ વાતો ફેલાવવાની એકપણ તક એ છોડતી ન હતી, એ ઈચ્છતી હતી કે ધિમહીનું પદ છીનવાઈ જાય.

એકવાર દ્રષ્ટિ ને ખબર પડી કે, ક્લાસ પ્રોજેક્ટના કામ માટે ધિમહીએ રૂ.૨૫૦ ઉઘરાવ્યા હતા, પણ માત્ર રૂ.૨૦૦ ની વસ્તુઓ ખરીદી અને રૂ.૫૦ પોતાની પાસે રાખ્યા છે. દ્રષ્ટિનું મગજ પાછું દોડવા માંડ્યું, “કાલે બહુ મઝા આવશે. હું પ્રિન્સીપાલને ધિમહી વિશે ફરિયાદ કરીશ અને એ મોટી તકલીફમાં મૂકાઈ જશે, એમાં કોઈ શંકા નથી....”

ચાલો, જોઈએ કે આ વિષે દાદાશ્રી શું કહે છે...



જ્ઞાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ



દાદાશ્રી : દુઃખી થવા માટે નેગેટિવ અહંકાર. પોતાનું સહેજ અપમાન થઈ ગયું હોય, તે મનમાં વેર રાખે ને ફોજદારને જઈને કહી આવે કે, ‘પેલાએ ઘરમાં તેલના ડબ્બા ભર્યા છે.’ અલ્યા, તારું વેર છે એટલા માટે આ કર્યું? અને શું કરવા ફોજદારને હાથે પકડાવ્યો? વેર વાળવા માટે! આ નેગેટિવ અહંકાર. નેગેટિવ અહંકાર બહુ ખરાબ અહંકાર કહેવાય. કોઈકને જેલમાં નાખવા ફરે છે, ત્યાંથી જ પોતાને જેલ ઊભી થઈ ગઈ! આપણે કેવું હોવું ઘટે કે નિમિત્ત તો જે આવે તે જમા કરી દેવું જોઈએ, કારણકે આપણી આગળની ભૂલો છે, એટલે આપણને ગાળ ભાંડે તો આપણે જમા કરી લેવી, જમા કરી અને ફરી એની જોડે વેપાર કરવો નહીં”.

કોઈના માટે નેગેટિવ વાણી બોલવા માત્રથી નેગેટિવ સ્પંદનો ઊભા થાય છે. આ સ્પંદનો આપણા મનની શાંતિને જ નહીં, પણ સામા માણસના મનની શાંતિને પણ અસર કરે છે. જે આપણે સામા માણસના પોઝિટિવ ગુણો જોઈએ, તો આપણને શાંતિનો અનુભવ થશે અને સામાને પણ થશે.



પ્રશ્ન: ફ્રેન્ડ્સ કોઈ બીજાનું નેગેટિવ આપણને કહે તો આપણને એનું નેગેટિવ થાય ત્યારે આપણે શું કરવાનું?

જવાબ: નીરુમાએ બધી જ વ્યક્તિઓમાં પોઝિટિવ જોયું તેથી જ આખું દાદા ભગવાન ફાઉન્ડેશન ઊભું થયું, અત્યારે એ બે વ્યક્તિના સંબોગો સારા નથી એટલે આપણને એ વ્યક્તિનું નેગેટિવ દેખાય છે, સામેવાળી વ્યક્તિના પાપ કર્મ નો ઉદય આવ્યો હોય ત્યારે એ નેગેટિવ કરે, એટલે આપણે એના માટે પોઝિટિવ જ બોલવાનું, જેનાથી તેને પોઝિટિવ વાઈબ્રેશન મળે અને તે વ્યક્તિ જલ્દીથી પોઝિટિવ થઈ જાય, અથવા તો ભગવાનને તેના માટે પ્રાર્થના કરવાની.

પ્રશ્ન: કોઈ નેગેટિવ વ્યક્તિ પોઝિટિવ કેવી રીતે થઈ શકે?

જવાબ: કોઈ પોતાના જન્મથી જ પોઝિટિવ થઈને ના આવ્યું હોય, થોડો સમય લાગે પણ અશક્ય નથી, આપણે પોઝિટિવ વ્યક્તિ સાથે રહીએ તો પોઝિટિવ થઈ શકીએ, જે વ્યક્તિઓ પોતાના જીવનકાળમાં હંમેશાં પોઝિટિવ રહ્યાં હોય અને જીવન જીવ્યા હોય તેવી વ્યક્તિઓને જોઈએ કે કેવી રીતે તેઓ પોતાના ગમે તેવા સંબોગોમાં પોઝિટિવ રહ્યાં અને જીવનમાં ટોપ પર પહોંચી શક્યા. આપણે પણ તેમને જોઈને આપણા ખરાબ સમયમાં પોઝિટિવ થઈ શકાય.

પ્રશ્ન: આપણે બીજામાં પોઝિટિવ કેમ જોવું જોઈએ?

જવાબ: જે વ્યક્તિ બીજાનું નેગેટિવ જોતી હોય તો તે વ્યક્તિ ખુશ રહે કે દુઃખી રહે? દુઃખી જ રહેને! આપણે સામેવાળી વ્યક્તિ માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે એ બધા નેગેટિવમાંથી નીકળી બહાર આવી શકે, તો તે પણ ખુશ રહી શકે ને આપણે પણ ખુશ રહી શકીએ, એટલા માટે આપણે બીજામાં પોઝિટિવ જોવું જોઈએ.



જોડિયા ભાઈઓની વાત

બે જોડિયા ભાઈઓ હતાં -
આકાશ અને અવિનાશ.
બંને એક જ શહેરમાં રહેતા
હતા.

30 વર્ષની ઉંમરે, આકાશે એક વ્યાવસાયિક ઍજિનિયર તરીકે સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું અને સરસ પગારવાળી નોકરી કરી, પત્ની સાથે સુખમય જીવન ગાળતો હતો. એ નૈતિક અને ગુણવાન હતો. એ સરળ અને સહજ સ્વભાવનો હોવાથી, બધા એને પસંદ કરતાં હતાં. બીજીબાજુ, અવિનાશ આકાશ કરતાં એકદમ વિરુદ્ધ પ્રકૃતિનો હતો. અવિનાશે સ્કૂલમાંથી જ ભણવાનું છોડી દીધું હતું અને અત્યારે ઓછા પગારની નોકરી કરી ગરીબીમાં જીવન ગાળી રહ્યો હતો. એ ઉપરાંત, એને દારૂની અને જુગારની લત લાગી હતી અને ઘણીવાર નશામાં ઘરે આવીને, વગર કારણે, પત્નીને મારતો અને બૂમ-બરાડા કરતો. બધાં એની નિંદા કરતાં, એની પત્ની પણ એ જાતે જ પોતાની ખુવારી નોતરી રહ્યો હતો.

મિલિન્દ આ શહેરમાં નવો રહેવા આવ્યો હતો. એને આ બે જોડિયા ભાઈઓ વિષે જાણવા મળ્યું. એક દિવસ મિલિન્દે અવિનાશ ને આમતેમ આંટા મારતો જોયો. એણે અવિનાશ પાસે જઈને પૂછ્યું, “મિત્ર, કોઈ મદદ જોઈએ છે?” આં સાંભળીને ઉશ્કેરાઈ જઈને અવિનાશ બોલ્યો, “તમે મારા મિત્ર નથી. અહીં કોઈ મારી સાથે વાત કરતું નથી. તમે અહીંથી જાઓ અને તમારું કામ કરો.” એની આંખમાંથી આંસુ ટપકવા લાગ્યા. એને નશામાં અને દુઃખી જોઈને મિલિન્દ એને ઘરે મૂકવા ગયો. એને બેસાડી પાણી આપી મિલિન્દે પૂછ્યું, “તમે કેમ દારૂ છોડી નથી દેતા? તમે આવી ખરાબ ટેવો ક્યાંથી શીખ્યા?” અવિનાશ ગુસ્સે થઈને બોલ્યો, “આ બધું મારા બાપના લીધે છે. હું નાનો હતો ત્યારે કાયમ મારા પિતાને નશામાં મગ્ન થઈને ઘરે આવતા જોતો. ઘણીવાર તો એ મોડી રાતે ઘરે આવતાં. મને યાદ છે કે, એ વગર કારણે મને મારતા. અમે ગરીબીમાં ઉછર્યા છીએ. તમે જ કહો, બાળક પિતાના પગલે પગલે જ ચાલેને ? એમના કારણે હું આવો બની ગયો. સમાજનો સડો !” અવિનાશ બબડતો રહ્યો અને મિલિન્દ વિચારતા વિચારતા ચાલવા લાગ્યો.

બીજા એક દિવસે, મિલિન્દને આકાશને મળવાનું થયું. આકાશનું ઘર અને એની સજ્જનતા જોઈ, મિલિન્દને થયું, કે એ કોઈ સજ્જન, સભ્ય, પ્રેમાળ અને સંપન્ન પરિવારમાં ઉછર્યો હશે. મિલિન્દે પૂછ્યા વગર રહી ન શક્યો, “તમે અવિનાશના ભાઈ, નહીં?” આકાશે જરા અચકાઈને પૂછ્યું, “કેમ એમ પૂછો છો?” મિલિન્દે જવાબ આપ્યો, “હું તમારા ભાઈને મળ્યો છું. એ તમારાથી એકદમ જુદો જ છે. એવું કેમ?” આકાશે હસીને જવાબ આપ્યો, “આજે હું જે છું એના માટે, મારા પિતાનો શ્રદ્ધા છું.” મિલિન્દની આંખો આશ્ચર્યથી પહોળી થઈ ગઈ. “તમને ખબર છે, મારા પિતાને દારૂની લત હતી?” મિલિન્દે ડોકું હલાવી ‘હા’ પાડી. “એ નશામાં ઘરે આવતા, ઝઘડતા અને અમારી માને અને અમને ભાઈઓને મારતા. એમનાં આ વર્તનથી ત્રાસી જઈને મેં નિશ્ચય કર્યો કે, હું હંમેશાં આવી કુટેવો અને આવા અવગુણોથી દૂર રહીશ. હું મારા પિતા પાસેથી શીખ્યો કે જીવનમાં શું ગ્રહણ કરવું અને શેનો ત્યાગ કરવો. એમની સાથે ગાળેલા દરેક દિવસમાંથી મળેલી પ્રેરણાના આધારે, આજે હું નૈતિક, સભ્ય અને સુખ સંપત્તિવાળું જીવન જીવી રહ્યો છું.” આકાશે નમ્રતાથી, પણ ગર્વથી જવાબ પૂરો કર્યો.

આમ, બે ભાઈઓનો ઉછેર સરખો જ હોવા છતાં, બંનેની વિચારસરણી અને જીવનશૈલી જુદી હતી અને એક જ પ્રકારના સંજોગોમાં બંને એકદમ અલગ જ રીતે વર્તતાં હતાં.

છેલ્લે, ગમે તેવાં સંજોગોમાં, આપણે કેવા પ્રકારનું વર્તન કરીએ છીએ, એ જ અગત્યનું છે.

માફ કરો અને માફી માંગો

જ્યારે આપણી પોતાની સાથે કે બીજા કોઈની સાથે અથડામણ થાય, ત્યારે આપણે સતત તાણ અને વ્યગ્રતા અનુભવીએ છીએ. જ્યારે આપણી સાથે કંઈ ખોટું થાય કે આપણે કોઈની સાથે કંઈ ખોટું કરીએ, ત્યારે એવી પીડાકારક પરિસ્થિતિમાંથી મુક્ત થવા માટે, ‘માફી’ એકમાત્ર ઉપાય છે. જેમણે દુઃખ અને આઘાત આપ્યા હોય તેમને માફ કરી દો. જેમની સાથે તમે કંઈક ખોટું કર્યું હોય તેમની તમે માફી માગી લો. જ્યારે તમને કોઈ માફ કરી દે છે ત્યારે તમે વધારે હળવા થાઓ છો અને તમારું વર્તન સ્વાભાવિક રીતે જ સારું થઈ જાય છે.

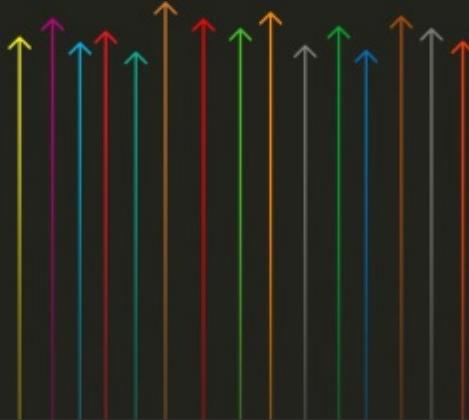
વિશ્વ પોઝિટિવ ડે

૧૩મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૭

આપણે જેમનામાં નેગેટિવ જોયા હોય,
તેમની માફી માંગી તેમને ગ્રીટિંગ કાર્ડ
આપી, ચાલો ઉજવીએ આજનો દિવસ.

આમ, આવનારા સમય માટે તેમના
પ્રત્યે પોઝિટિવ અભિગમ અપનાવીએ.

STAY POSITIVE



Akram Youth

Magazine Of the Youth,
For the Youth,
By the Youth

અહીંથી ઇચ્છુ ફીમાં ડાઉનલોડ કરો.

youth.dadabhagwan.org/galaxy/akram-youth

Email: youth@dadabhagwan.org

ચાલો બનીએ...



અહીંથી ઇચ્છુ ફીમાં ડાઉનલોડ કરો.

youth.dadabhagwan.org/galaxy/akram-youth

Email: youth@dadabhagwan.org

Akram Youth

Magazine Of the Youth,
For the Youth,
By the Youth

ચાલો બનીએ...



“કોઈ પણ સારી વસ્તુ વ્યર્થ થઈ જાય છે જ્યારે તેના વિષે નેગેટિવ વાતો કરવામાં આવે. તેવી જ રીતે, ખરાબ વસ્તુઓ પણ સારી થઈ જાય છે જ્યારે તેના વિષે પોઝિટિવ વાતો કરવામાં આવે.”

- દાદા ભગવાન

T
L H B
P O S I T I V E
T V N
A E K
Y

“કોઈ પણ સારી વસ્તુ વ્યર્થ થઈ જાય છે જ્યારે તેના વિષે નેગેટિવ વાતો કરવામાં આવે. તેવી જ રીતે, ખરાબ વસ્તુઓ પણ સારી થઈ જાય છે જ્યારે તેના વિષે પોઝિટિવ વાતો કરવામાં આવે.”

- દાદા ભગવાન

T H B
L H B
P O S I T I V E
T V N
A E K
Y

અનુભવ

C.A. ની વિદ્યાર્થીની હોવાના કારણે હું જાણું છું કે અસફળતાનો ડર કેવો હોય છે. નેગેટિવ વિચાર માત્રથી હું એટલી ડરી જતી કે, મને પરીક્ષા આપવાનું મન થતું ન હતું, પણ એજ ક્ષણે હું એ વિચારતી કે આ સાચો માર્ગ નથી. પોતાની જાત માટેની નેગેટિવીટી એ અસફળતાનું કારણ છે. દાદાશ્રીની વાણી કે પૂજ્યશ્રીના સત્સંગથી તમે પોઝિટિવ સમજણ પ્રાપ્ત કરી, સાચા રસ્તા પર પાછાં ફરી શકો છો ! જ્યારે પણ આપણી ઈચ્છા મુજબ ન થાય, ત્યારે એવું યાદ રાખવું જોઈએ કે, **“દરેક ઘટના પાછળ કોઈ કારણ રહેલું છે. પ્રારબ્ધમાં આજ લખાયેલું હતું.”** આ વાક્યની મારા જીવન પર ઘણી અસર પડી છે.

હું ૩૨ વર્ષની હતી ત્યારે મારી કરોડરજ્જુનું એક મોટું ઓપરેશન કરવાનું હતું. ઓપરેશન પહેલાં મને ડોક્ટરોએ કહ્યું હતું કે એમને રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી, એમને મારા ઓપરેશન માટે ઘણી ચિંતા થાય છે. પણ હું ઘણી પોઝિટિવ હતી. નીરુમા પાસે વિધિ કરાવી હું ઓપરેશન માટે પહોંચી. સર્જરી પછી, મારા પગમાં કોઈ સંવેદન ન હતું એટલે મને કહેવામાં આવ્યું કે હું ક્યારેય મારા પગનો ઉપયોગ નહીં કરી શકું. આ સાંભળી હું લગભગ ૧૦ મિનિટ રડી હોઈશ ત્યાં મારી સામે દાદાને ખુરશીમાં બેઠેલા જોયા. મેં એમને પૂછ્યું, “ભગવાને મારી જોડે આવું કેમ કર્યું? મારો સ્વભાવ તો લોકોને આપવાનો છે અને હવે મારે બીજાની મદદ લેવી પડશે.” દાદાએ જવાબ આપ્યો, “આ તારો અહંકાર છે કે મારે કોઈની મદદ જોઈતી નથી કે લાચાર રહેવું નથી. એને દૂર કરવાનો છે, નહીં તો તમને મોક્ષ કેવી રીતે મળશે?” અને એ અદ્રશ્ય થઈ ગયા. એ દિવસથી બધું બદલાઈ ગયું. મારી દ્રષ્ટિ વિશાળ બની અને એ જ ક્ષણે મેં મારી માન્યતા બદલી કાઢી. ત્યારથી હું એવું વિચારતી નથી કે હું વ્હીલચેરને આધીન છું કે બીજાની મદદ લઉં છું. મને આ સ્થિતિ આવી છે તો પણ હું શક્ય હોય એટલો એનો આંનદ લઉં.

જીવનનું બીજું નામ છે પડકાર. ઉપાય એ છે કે એને યોગ્ય રીતે પાર પાડો.

- રીનાબેન



સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૭

વર્ષ: ૫, અંક : ૦૫

સળંગ અંક : ૫૩

અક્રમ યુથ

Date of Publication: 22nd of Every Month

RNI No. GUJGUJ/2013/53113

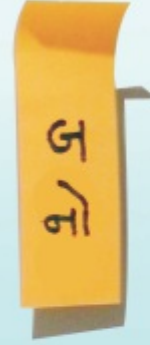
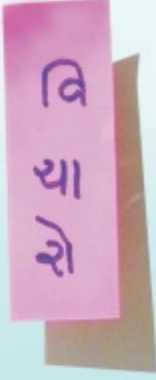
Reg. No. G-GNR-310/2017-2019

Valid up to 31-12-2019

LPWP Licence No. CPMG/120/2017

Valid up to 31-12-2019

Posted at Adalaj Post Office
on 22th of every month



પોસિટીવ



Send your suggestions and feedback at: akramyouth@dadabhagwan.org

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

Printed at : Amba Offset, Basement, Parshvanath Chambers, Usmanpura, Ahmedabad-38014

