૨૦૦૯ દાદા ભગવાન પરિવારનું કિંમત રૂ. ૧૨/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

અથડામણ ટાળો

અક્રમ એક્સપ્રેસ

અથડામણ ટાળો

અનુક્રમણિકા

દાદાજી કહે છે	૧
અદ્‌ભૂત ચાવી	૨
આ તો નવી જ વાત!	૪
ચાલો રમીએ...	૬
અથડાવું કે એડજસ્ટ થવું?	૮
મીઠી યાદેં	૧૦
ઐતિહાસિક ગૌરવ ગાથાઓ	૧૨
તમારી જાતને ચકાસી જુઓ!	૧૪
બાળકો સાથે નીરુમા	૧૫
વાર્તાલેખન સ્પર્ધા	૧૬
પઝલના જવાબો	૧૭
મારી વાત	૧૮

બાળમિત્રો,

અથડામણ એટલે શું ખબર છે ને? ફક્ત ભીંત સાથે અથડાઈએ એને જ અથડાવું નથી કહેતા.કોઈની સાથે ઝઘડો થઇ ગયો એને પણ અથડામણ જ કહેવાય.

દાદાશ્રી કહેતા કે અણસમજણને લઈને અથડામણ થઈ જાય છે. એ જો દૂર થાય તો અથડામણમાંથી બચી જવાય અને જીવન સુખ-શાંતિમય પસાર થાય.

તો ચાલો સમજીએ, પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રી આ અંકમાં અથડામણ ટાળવા માટેની કઈ કઈ સમજણો આપે છે! અને એ દરેક સમજણને આપણે કાયમ યાદ રાખી આપણે પણ અથડામણ ટાળીએ.

ડિમ્પલ મહેતા.

તંત્રી તથા સંપાદક :
ડિમ્પલભાઈ મહેતા
વર્ષ : ૧, અંક : ૮
સળંગ અંક : ૮
એપ્રિલ ૨૦૦૯

સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧,ગુજરાત.
ફોન :(૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦

અમદાવાદ: (૦૭૯)
૨૭૫૪૦૪૦૮,૨૭૫૪૩૯૭૯
રાજકોટ ત્રિમંદિર : ૯૨૭૪૧૧૧૩૯૩
વડોદરા : (૦૨૬૫) ૨૪૧૪૧૪૨
મુંબઈ : ૯૩૨૩૫૨૮૯૦૧-૦૩
U.S.A.: ૭૮૫-૨૭૧-૦૮૬૯
U.K.: ૦૭૯૫૬૪૭૬૨૫૩
Website: kids.dadabhagwan.org

Publisher,Editor & Printed,
Published from
Dimplebhai Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
5, Mamtapark Society,
Bh. Navgujarat College,
Usmanpura, Ahmedabad-14.

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

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૧૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૦ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૪૫૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૪૦ પાઉન્ડ
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

દાદાજી કહે છે

પ્રશ્નકર્તા : અથડામણ એટલે શું, દાદાજી? મને સમજણ પાડો.

દાદાશ્રી : આપણે સીધા ચાલતા હોઈએ, તે વચમાં થાંભલો આવે તો આપણે ફરીને જવું કે થાંભલાને અથડાવવું? ત્યારે એ કહે, 'ના. અથડાઈએ તો માથું તૂટી જાય.' મેં કહ્યું, 'આ સામેથી ભેંસ આવતી હોય તો તારે આમ ફરીને જવું કે એને અથડાઈને જવું ?' ત્યારે કહે, 'અથડાઈને જઉં તો મને મારે. એટલે આમ ફરીને જવું પડે.' પછી કહ્યું, 'સાપ આવતો હોય તો? મોટો પથ્થર પડ્યો હોય તો?' ત્યારે કહે, 'એને ય ફરીને જવું પડે.' મેં કહ્યું, 'કોણે ફરવું જોઈએ?' ત્યારે કહે, 'આપણે ફરવું પડે.' મેં કહ્યું, 'શા માટે?' ત્યારે કહે, 'આપણા સુખ માટે. આપણે અથડાઈએ તો આપણને વાગે!' મેં કહ્યું, 'આ દુનિયામાં કેટલાંક લોકો પથરા જેવા છે, કેટલાંક લોકો ભેંસ જેવા છે, કેટલાંક ગાયો જેવા છે, કેટલાંક મનુષ્ય જેવા છે, કેટલાંક સાપ જેવા છે, કેટલાંક થાંભલા જેવા છે, બધી જાતના લોક છે. એમાં આપણે સાચવીને નીકળી જવું. કોઈની સાથે અથડાવું નહીં.'

ભીંત અથડાઈ તો ભીંતની ભૂલ કે આપણી ભૂલ? ભીંત જોડે આપણે ન્યાય માંગીએ કે 'ખસી જા, ખસી જા' તો ? અને આપણે કહીએ કે 'હું અહીં રહીને જ જવાનો છું' તો? કોનું માથું ફૂટી જાય?

પ્રશ્નકર્તા : આપણું.

દાદાશ્રી : એટલે કોણે ચેતવું પડે? એમાં ભીંતને શું? એમાં કોનો દોષ? જેને વાગ્યું તેનો દોષ. એટલે ભીંત જેવું જગત છે.

દાદાશ્રી : અથડામણથી શું ફાયદો થાય?

પ્રશ્નકર્તા : દુઃખ થાય.

દાદાશ્રી : દુઃખ થાય એટલું જ નહીં, આખો દહાડો બગડે અને આવતે ભવ પાછું મનુષ્યપણું જતું રહે. માટે સામો અથડાય તો આપણે સંયમપૂર્વક રહેવું જોઈએ. જે આટલું શીખી ગયો કે મારે ઘર્ષણમાં આવવું જ નથી એ એક-બે અવતારે સીધો મોક્ષે જાય.

અદભૂત ચાવી

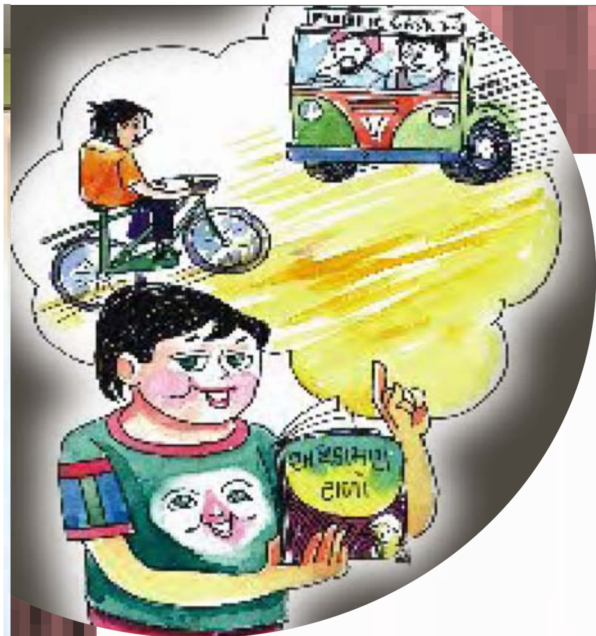
એક દિવસ રાહૂલ વાંચતા વાંચતા, એની બહેન ક્રિશા પર ગુસ્સે થતા બોલ્યો, 'ક્રિશા નીચે જઈને રમ. અહીંયા અવાજ નહીં કર મને વાંચવામાં ડિસ્ટર્બ થાય છે.'

ક્રિશાએ વળતો જવાબ આપ્યો, 'ના, હું અહીંયા જ રમીશ, તુ બીજે જઈને વાંચ.'

રાહૂલ ગુસ્સે થતો ડ્રોઈંગ રૂમમાં આવીને બેઠો. પણ એનું મન વાંચવામાં નહોતું. એના મનમાં ક્રિશા માટે ખૂબ ગુસ્સો હતો. એ વિચારતો હતો, 'ક્રિશા સાથે મારો કાયમનો ઝઘડો કેવી રીતે મટે ?

ત્યાં તો એની નજર ટીપોય પર પડેલાં પુસ્તક 'અથડામણ ટાળો' પર ગઈ, એની આંખો ચમકી. 'આમાંથી મને કોઈ ઉપાય મળે એવું લાગે છે.' એમ વિચારી એણે પુસ્તકને આમ જ ખોલ્યુ અને જે પાનું નીકળ્યું એ વાંચવા લાગ્યો, 'તમે વાહન ચલાવતા હો અને સામેથી કોઈ ફુલ સ્પીડમાં તમારી તરફ આવે તો તમે શું કરો ? ખસી જાવને ! નહીં તો એક્સિડન્ટ થઈ જાય અને બન્નેને નુકસાન થાય. આમ દરેક જગ્યાએ અથડામણ ટાળવી. અથડામણ ટાળવાથી આપણામાં ખૂબ શક્તિ

એ વિચારતો હતો, 'ક્રિશા સાથે મારો કાયમનો ઝઘડો કેવી રીતે મટે ?



પ્રગટ થતી જાય. આપણી કોમનસેન્સ વધતી જાય.'

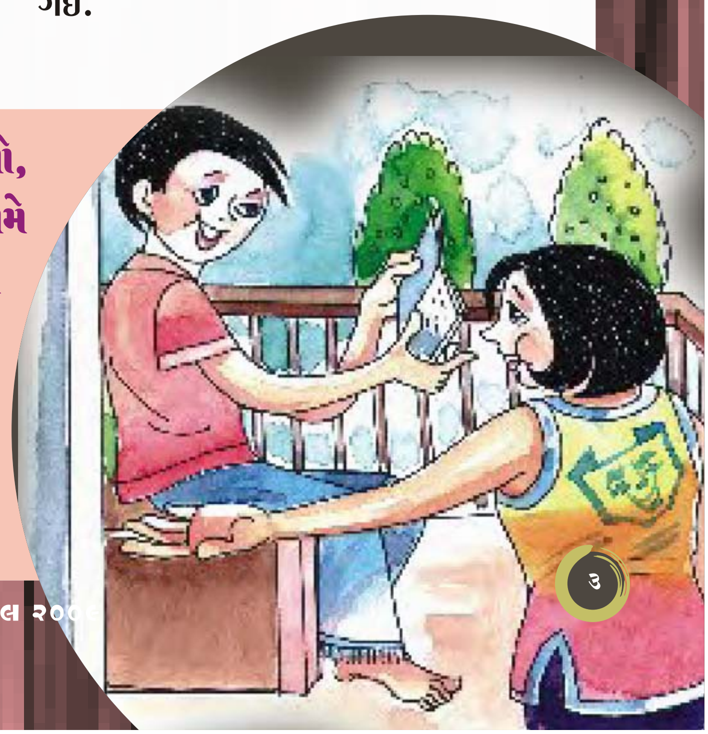
રાહૂલને આ ઉદાહરણ એકદમ મગજમાં બેસી ગયું. એને થયું અરે વાહ, આ તો બહુ સરસ વાત છે, ચાલ અજમાવી જોઉં.

રાહૂલ અંદર ગયો. એ એનું દફતર અને બધી બુક્સ લઈ ચુપચાપ બહાર આવી ગયો. ક્રિશાએ આ જોયું. એણે પૂછ્યું. ભાઈ, તું ક્યાં જાય છે ? હું ગેલેરીમાં બેસીને વાંચીશ તારે અહીં રમવું છે ને ? તું રમ. રાહૂલે જવાબ આપ્યો.

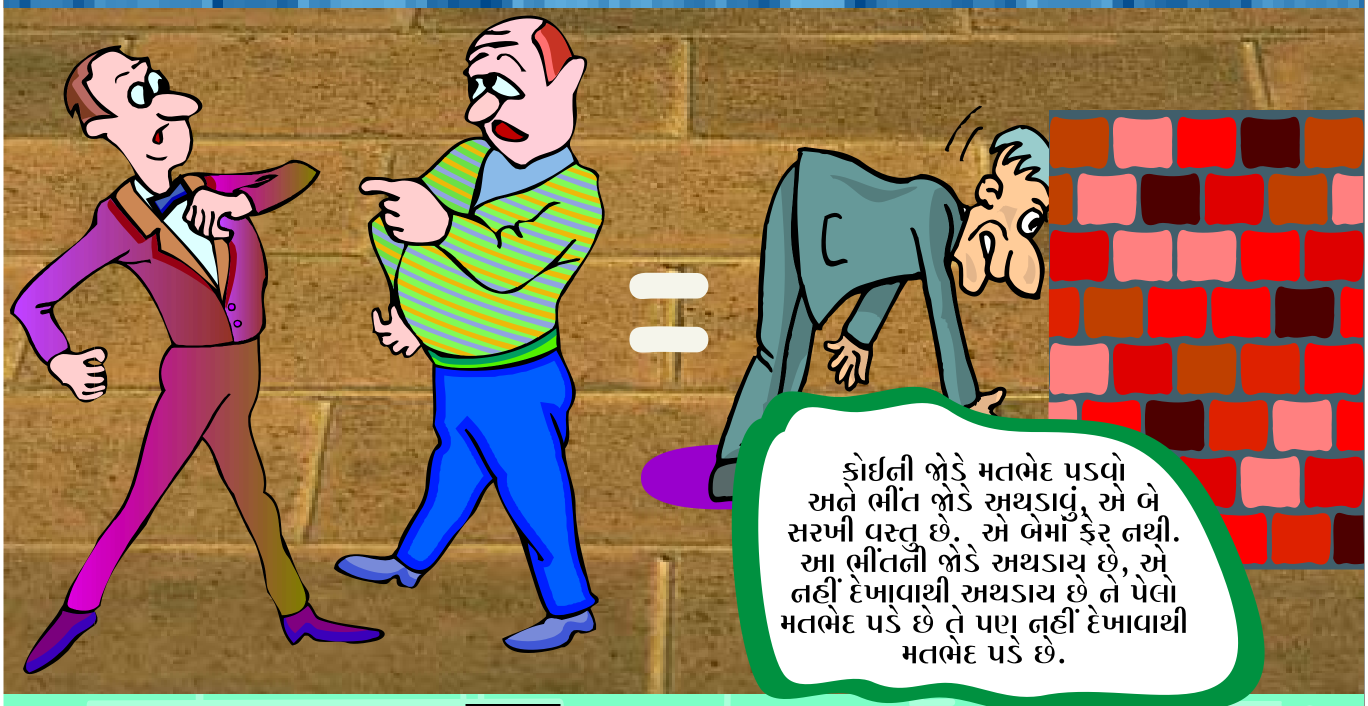
ક્રિશાને થયું, 'ભાઈ કેટલો બદલાઈ ગયો છે ! મારી ખુશી માટે એ ગેલેરીમાં જઈને વાંચે છે. ગેલેરીમાં તો વધારે અવાજ આવે છે, એનું ભણવાનું બગડશે. આમ વિચારે ક્રિશા રાહૂલ પાસે ગઈ અને બોલી, 'ભાઈ, તું રૂમમાં જ વાંચ. હું નીચે રમવા જાઉં છું. આજથી હું રોજ નીચે જ રમીશ. તને ડિસ્ટર્બ નહીં કરું. ઓ.કે. ?' એમ કહી ક્રિશા નીચે દોડી ગઈ.

આ જોઈ રહૂલના તો આશ્ચર્યનો પાર ન રહ્યો. એ દિવસથી તેને અથડામણ ટાળવાની વાત પર ખૂબ શ્રદ્ધા બેસી ગઈ. અને કાયમ એ એનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યો. એના જીવનમાં ખરેખર શાંતિ થઈ ગઈ.

તો મિત્રો, શું વિચારો છો ? તમે પણ અથડામણ ટાળવાની ચાવી અજમાવી જુઓ અને જાતે જ પરિણામ અનુભવો.

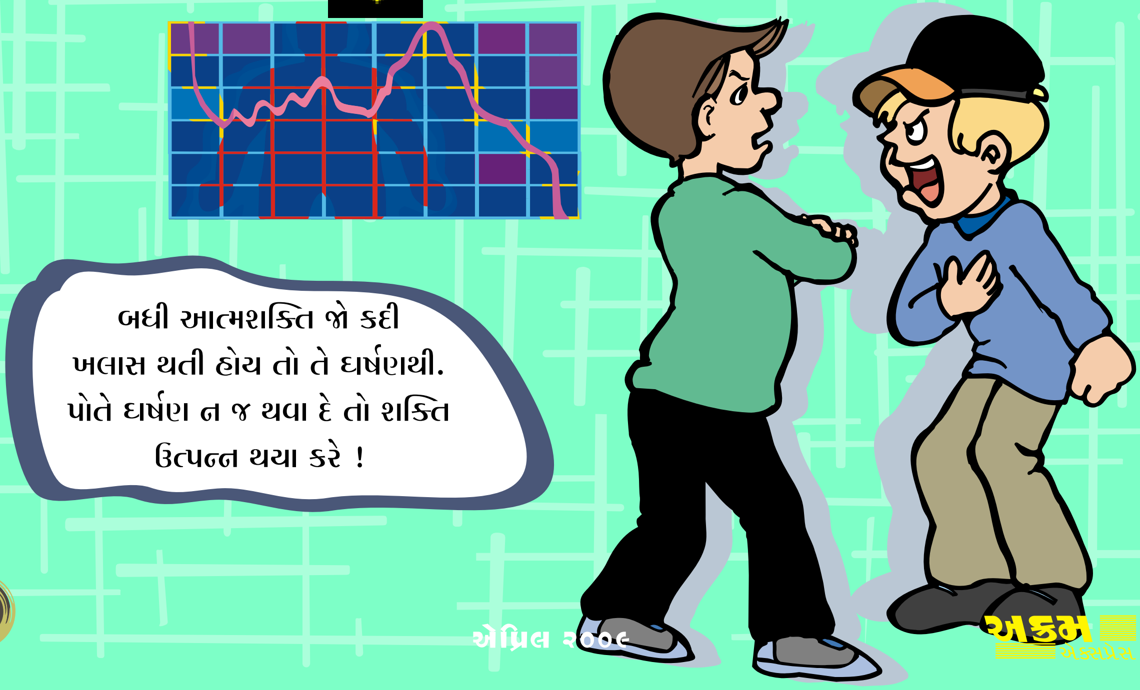


આ તો નવી



કોઈની જોડે મતભેદ પડવો અને ભીંત જોડે અથડાવું, એ બે સરખી વસ્તુ છે. એ બેમાં ફેર નથી. આ ભીંતની જોડે અથડાય છે, એ નહીં દેખાવાથી અથડાય છે ને પેલો મતભેદ પડે છે તે પણ નહીં દેખાવાથી મતભેદ પડે છે.

પાવર



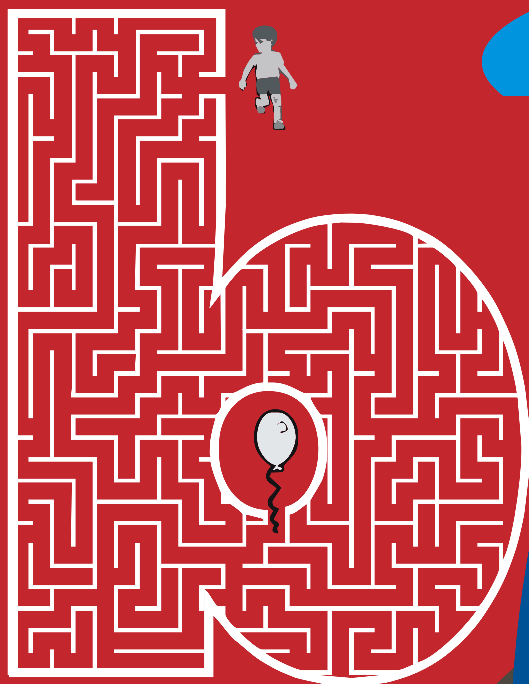
બધી આત્મશક્તિ જો કદી ખલાસ થતી હોય તો તે ઘર્ષણથી. પોતે ઘર્ષણ ન જ થવા દે તો શક્તિ ઉત્પન્ન થયા કરે !

જ વાત !

હંમેશાં દરેક
અથડામણમાં બન્નેને
નુકસાન થાય. તમે સામાને દુ:ખ
આપો તો તેની સાથે તમને
દુ:ખ પડ્યા વગર રહે જ નહીં.

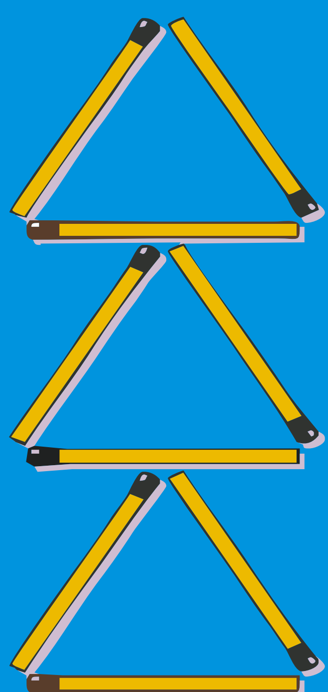
અથડામણ ટાળવાનું એટલે એનો
મતલબ સહન કરવાનું નથી. સહન
કરવું એટલે 'સીંગ' દબાવવી. 'સીંગ'
દબાવેલા કેટલાં દહાડા રહેશે ? પછી એક
દહાડો 'સીંગ' ઊછળે તે બધું પાડી નાખે.
માટે સહન કરવાનું તો શીખશો જ નહીં,

ચાલો રમીએ...



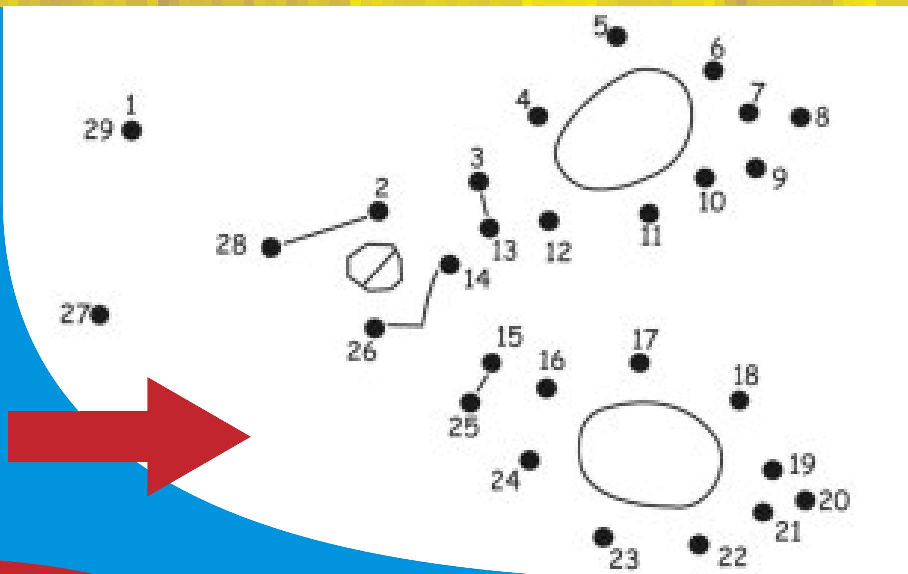
રસ્તો શોધો.

દસ તફાવત શોધો.

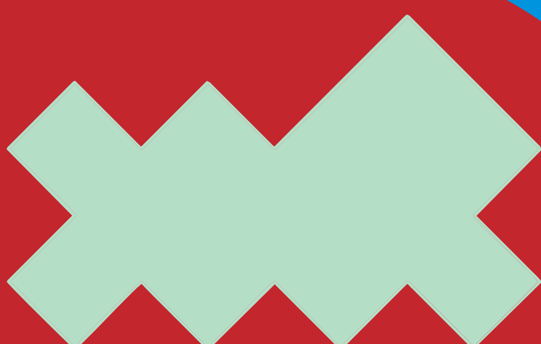


બાજુમાં આપેલ ચિત્રમાં કોઇ પણ ત્રણ દિવાસળીને હલાવીને ત્રણમાંથી ચાર ત્રિકોણ બનાવો.

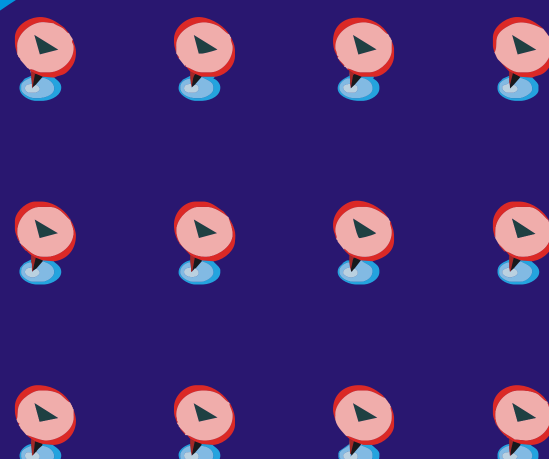
૧ થી ૨૯ મીંડા જોડો અને જુઓ ક્યું ચિત્ર બને છે.



બે લાઈન એવી રીતે દોરો કે જેથી નીચે આપેલ આકાર બે સરખા આકારમાં વહેંચાય જાય.



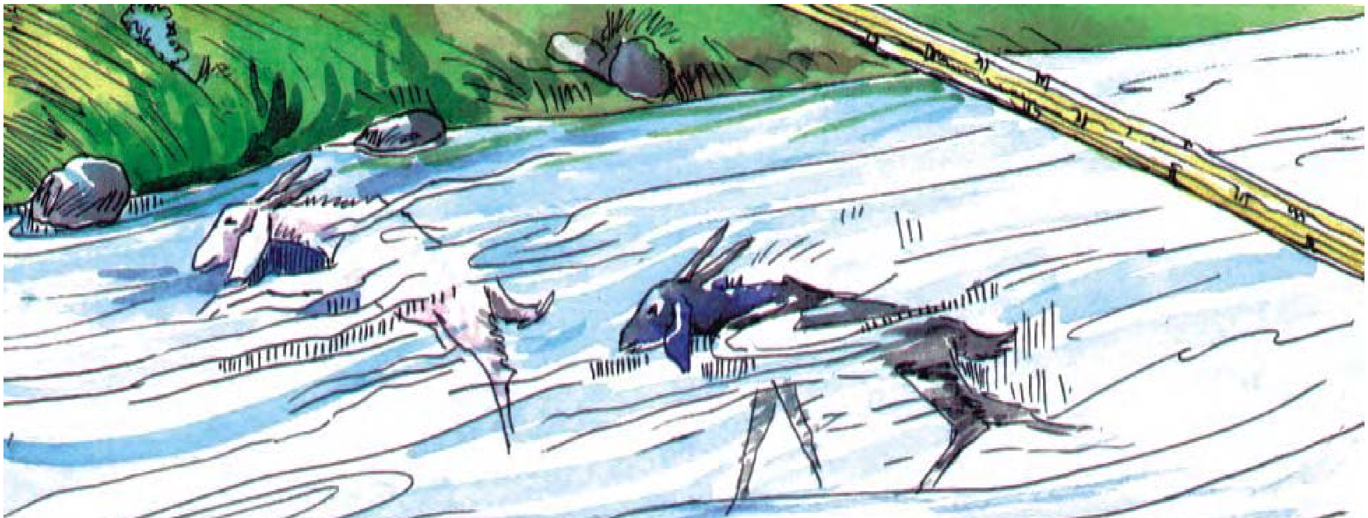
તમારી પેન્સિલને પેપર પરથી ઉઠાવ્યા વગર પાંચ સીધી લાઈન વડે નીચે આપેલ ૧૨ પોઈન્ટને એકબીજા સાથે જોડો.



અથડાવું કે એડજસ્ટ થવું?

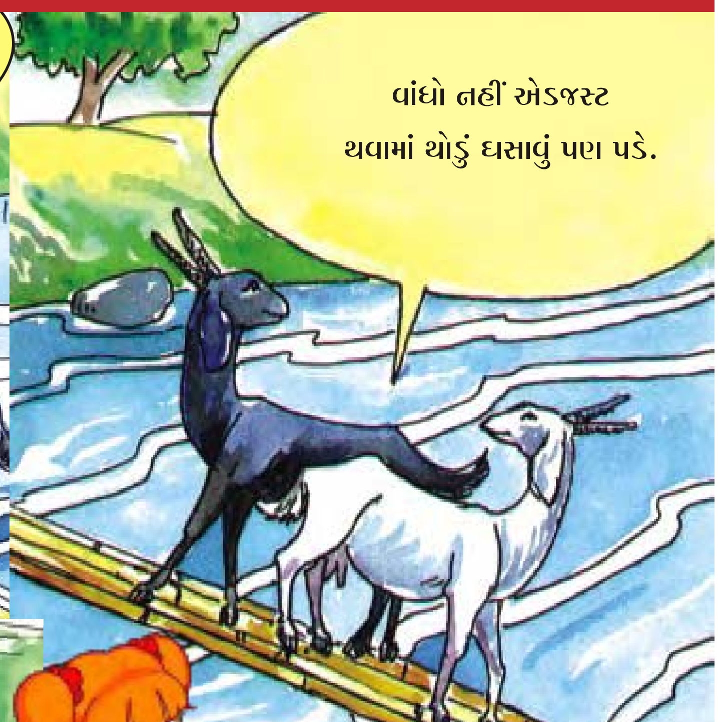
નદીની ઉપર એક સાંકડો પૂલ હતો. એક સફેદ બકરી પૂલ ઉપરથી પસાર થઈ રહી હતી. અડધો પૂલ પસાર કર્યો ત્યારે એને સામે બીજી ભુરી બકરી મળી. પૂલ એટલો સાંકડો હતો કે બંને બકરીઓને એક સાથે પસાર થવાની જગ્યા જ ન હતી.ચાલો જોઈએ, અહીં અથડામણ ઊભી કરવાથી શું પરિણામ આવ્યું અને એડજસ્ટ થવાથી શું પરિણામ આવ્યું.

અથડામણ કરવાથી



અંતે બંને નદીમાં પડી અને મરી ગઈ.

હવે જોઈએ એડજસ્ટ થવાથી



જોયું મિત્રો, અથડામણ કરવાથી બકરીઓને પોતાનો જીવ ગુમાવવાનો વખત આવ્યો. જ્યારે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાથી બંને પોતાના રસ્તે આગળ વધી શકી.

મીઠી યાદેં

પ્રસંગ – ૧

લંડનમાં એક વખત વડીલો માટે સત્સંગ રાખ્યો હતો. નીરુમાએ સત્સંગ ચાલુ કર્યો. વચ્ચેથી એક કાકા ઊભા થયા અને નીરુમાને કહેવા લાગ્યા, ''નીરુબેન, આ તમે બધા ઈન્ડિયાથી સંતો આવો છો અને રામની ને કૃષ્ણની બધી વાતો કરો છો, પણ ગાંધીજીની વાતો કેમ કોઇ કરતું નથી? ગાંધીજીની વાતો કરવી જોઈએ. આપણે રામ-કૃષ્ણને ક્યાં જોયા છે? પણ ગાંધીજીએ તો આપણા દેશને આઝાદ કર્યો છે છતાં એમની વાત કોઇ કરતું નથી અને બીજા બધાની જ વાતો કર્યા કરે છે.'' નીરુમા કાકાને સમજાવવા ગયા પણ કાકા તો કંઈ સાંભળે જ નહીં અને એમની વાત જ કર્યા કરે. અંતે નીરુમાએ કાકાને કહ્યું, ''કાકા, તમારી વાત સો ટકા સાચી છે. ગાંધીજીનો આપણા બધા ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર છે. હું તો આ બધા વ્યવસ્થાપકોને કહું છું કે તમે જેમ રામાયણ-ભાગવતની કથા ૭-૮ દિવસ કરો છો એમ ગાંધીજીની કથા માટે એક સપ્તાહ કાઢો.'' કાકા તો આ સાંભળીને એકદમ ખુશ થઈ ગયા. એ બોલ્યા, ''બસ, બસ, બેન. હવે તમે તમારી વાત આગળ વધારો.'' પછી નીરુમાએ કાકાને પૂછ્યું, ''કાકા, તમને ખબર છે? ગાંધીજીના ગુરુ કોણ હતા?'' કાકાને તો એવી કંઈ ખબર ન હતી. નીરુમાએ કહ્યું, ''એમના ગુરુ શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર હતા. ગાંધીજી તો ધર્મ પરિવર્તન કરવાના હતા પણ શ્રીમદ્ સાથેના પત્ર વ્યવહાર પછીથી તેઓ પોતાના ધર્મને વળગી રહી અધ્યાત્મમાં ઊંડા ઊતર્યા હતા.'' આ સાંભળીને કાકા ખૂબ ખુશ થઈ ગયા. આ જોઈ નીરુમાએ કાકાને શ્રીમદ્‌ની બીજી ચાર-પાંચ વાતો કરી. કાકા તો 'વાહ-વાહ' કરતા થાકતા ન હતા. આમ કરતાં કરતાં સત્સંગ પૂરો થયો. વ્યવસ્થાપકોએ નીરુમાને કહ્યું, ''તમે પહેલા છો, જેને આમણે બોલવા દીધા છે. આજ સુધી એમણે કોઈને બોલવા જ નથી દીધા.'' સત્સંગ પછી નીરુમા જેના ઘરે ઉતર્યા હતા ત્યાં ગયા.

બીજા દિવસે નીરુમા વોક લેવા (ચાલવા) નીકળ્યા. રસ્તામાં યજમાન મહાત્મા માટે શાકભાજી લેવા ઊભા રહ્યા. નીરુમા શાક લેતા હતા ત્યાં પેલા કાકા આવ્યા. નીરુમાને જોઈને એમને થયું કે

નીરુમાને એમની રસોઇ જાતે બનાવવી પડે છે. એમનાથી એ જોવાયું નહીં. એમણે નીરુમાને ખૂબ ભાવ સાથે કહ્યું, ''નીરુમા, તમને તમારી રસોઇ જાતે બનાવવી પડે છે? તમારે જાતે શાક લેવા આવવું પડે છે? ના ચાલે. તમે મારા ઘરે આવો. હું તમને જમાડું.''

આમ, નીરુમાએ એમની સાથે જે રીતે અથડામણ ટાળી એનાથી તેઓ આખા જીતાઇ ગયા, કાયમને માટે.

પ્રસંગ – ૨

૧૯૯૨ની સાલની વાત છે. પૂનાના રામજી મંદિરમાં યુવાન ભાઈઓ- બહેનો માટે ૫ દિવસની શિબિર યોજી હતી. મંદિરના હોલમાં જ સત્સંગ રાખ્યો હતો. શિબિર સરસ ચાલતી હતી. મંદિર પણ દર્શનાર્થીઓથી ધમધમતુ હતું.

એક રાત્રે કોલેજીયનોનું એક ગ્રુપ મંદિરમાં દર્શન માટે આવ્યું. ત્યાં એમને જાણ થઈ કે હોલમાં સત્સંગ ચાલુ છે. તેઓ આવીને સત્સંગમાં બેઠા. પૂ.નીરુમા સત્સંગ કરતા હતા. કોલેજીયનો તો મશ્કરીના મૂડમાં હતા. એ લોકો સત્સંગ સાંભળવાને બદલે અંદર અંદર ગુસપુસ કરી હસતા હતા. ત્યાં એક મહાત્માએ એમને કહ્યું, '' કંઈ પૂછવું હોય તો પૂછો.'' કોલેજીયનોને તો મસ્તી સૂઝી. એમણે માઈક હાથમાં લીધું અને પૂછ્યું, ''ગુલાબ જાંબુમાં ગુલાબ પણ નથી અને જાંબુ પણ નથી તો એનું નામ ગુલાબજાંબુ કેમ પાડયું?'' આ પ્રશ્ન સાંભળીને એક ભાઈ કે જેને નીરુમા માટે ખૂબ જ ભક્તિ હતી એ અકળાઈ ગયા. એમને કોલેજીયનોને કહેવાનું મન થઈ ગયું કે, પદ્ધતિસરનું પૂછવું હોય તો પૂછો નહીં તો ચાલ્યા જાવ. એમણે એમના બાજૂવાળાને પૂછ્યું કે હું આવું કહું આ લોકોને ? ભાઈએ જવાબ આપ્યો, '' આમાં કંઈ કરવા કરતા તમે અત્યારે નીરુમાને જૂઓ. એમની વીતરાગતાને જૂઓ. એમની સહજતાને જૂઓ.'' પ્રશ્ન સાંભળીને નીરુમાએ એટલી જ સહજતાથી જવાબ આપ્યો. ''ભાઈ, આ તો મોહનથાળ જેવું છે. એમાં મોહન પણ નથી અને થાળ પણ નથી. આ તો ફક્ત નામ છે. તમારું પણ કંઈક નામ તો હશે ને ?'' આ સાંભળીને પૂછનાર ભાઈ તો ટાઢા જ પડી ગયા.

જોયું મિત્રો, જ્ઞાનીઓ કેવી રીતે અથડામણ ટાળે છે. ગમે એવું સામે આવે તો ય એમની વિતરાગતા, સહજતા, પ્રેમ, કરુણા-આ બધામાં કયારેય ફરક પડતો નથી.

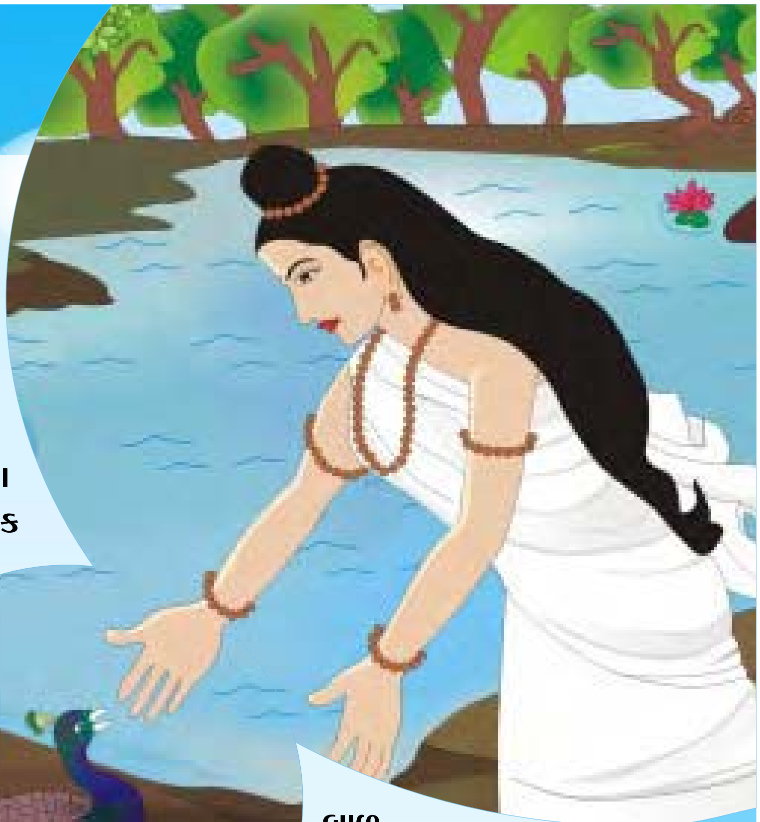
ઐતિહાસિક ગૌરવગાથાઓ

ઘણા વર્ષો પહેલાની વાત છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનના મહેલમાં આનંદ આનંદ છવાઈ ગયો છે. કૃષ્ણ ભગવાનના પત્ની રૂક્ષ્મણી દેવીને ત્યાં બાળકનો જન્મ થયો છે. ત્યાં અચાનક બાળક અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. બાળકનું અપહરણ થઈ ગયુ !! આખુ વાતાવરણ બદલાઈ ગયુ. રૂક્ષ્મણી દેવી ખૂબ જોરથી રડવા લાગ્યા. બધી દાસીઓ એમને શાંત પાડવા પ્રયત્નો કરે છે. કૃષ્ણ ભગવાન પાસે પણ ઈલાજ નહોતો કે શું થયું ને કેમ થયું. ત્યાં અચાનક...

''નારાયણ, નારાયણ.'' નારદમુની આકાશમાં ઊડતા ઊડતા મહેલમાં આવ્યા. રૂક્ષ્મણી દેવી પાસે શું વાત બની, એ પૂછવા લાગ્યા. સાંત્વના આપી. રૂક્ષ્મણી દેવીથી તો રહેવાયુ જ નહીં. વિનંતી કરતા એમણે કહ્યું. ''મારો પુત્ર ક્યાં છે, મને જાણી આપો. મને મારો પુત્ર લાવી આપો.'' નારદમુનીએ વિશ્વાસ આપતા કહ્યું કે તેઓ હમણા જાણી લાવે છે.

આવુ કહી નારદમુની આકાશમાં ઊડીને મહાવીદેહ ક્ષેત્રમાં સીમંધર સ્વામી પાસે પહોંચી ગયા. પ્રભુને વંદન કરી, બધી વાત કહી અને પ્રભુને પુછ્યું કે, ''પ્રભુ, હકીકત શું છે ?'' સીમંધર સ્વામી તો કેવળજ્ઞાની, એટલે કે એમને આખા બ્રહ્માંડના એક-એક પરમાણુ, ત્રણે કાળનું બધુ દેખાય. એ દ્રષ્ટીના ઉપયોગથી એમણે જોયું અને કહ્યું...

> ૧૬ મહીનાના ગુનાની સજા ૧૬ વર્ષ?



''પૂર્વ ભવમાં રૂક્ષ્મણી દેવી બ્રાહ્મણી હતા. એકવાર તેઓ જંગલમાં ગયા હશે. ત્યાં એમણે એક મોરનું બચ્ચુ જોયું. એ જોતાં જ એમને ખૂબ ગમી ગયું. એટલે એ તો એને લઈને ઘરે આવી ગયા. ત્યાં જંગલમાં એ બચ્ચાની મા, પોતાના બચ્ચાને શોધવા લાગી થોડીવાર પછી પણ ન મળતા એને ખૂબ આઘાત લાગ્યો. બધે ભટક ભટક કરતી શોધવા લાગી. એકવાર એ શોધતા શોધતા ગામમાં આવી ગઈ. વેદનાથી રડતી રહી. પણ પેલી બ્રાહ્મણીને તો એની અસરેય ન થઈ. એ તો પ્રેમથી મોરના બચ્ચાને ઊછેરતી હતી. ગામવાળા લોકોએ પણ એને ઘણી સમજાવી. આમ કરતાં કરતાં ૧૬ મહીના વીતી ગયા. પેલી મોરની મા તો રોજ પોતાના બાળકને શોધતી. આખરે ૧૬ મહિના પછી બ્રાહ્મણીને દયા આવી. એ મોરના બચ્ચાને એની મા પાસે મૂકી આવી.

આ પાપના આધારે આ ભવમાં રૂક્ષ્મણીમાતાને પોતાના પુત્રનો વિરહ ભોગવવાનો આવ્યો છે. એક દેવ એના બાળકને અપહરણ કરી લઈ ગયો છે. એનું નામ પ્રદ્યુમન પાળ્યું છે. હવે ૧૬ વર્ષ પછી એ બાળક એની માતાને મળશે.''

નારદમુનીથી રહેવાયું નહીં. એમણે પૂછ્યું, ''૧૬ મહીનાના ગુનાની સજા ૧૬ વર્ષ?'' સીમંધર સ્વામીએ સમજાવતા કહ્યું. ''હા. આ ભવમાં જે પાપ કરીએ એનું ફળ આવતા ભવમાં ચક્રવૃધ્ધી વ્યાજ સાથે ભોગવવું પડે છે.''

સમાધાન થતાં, સીમંધર સ્વામી પાસેથી નારદમુની રૂક્ષ્મણી દેવી પાસે આવે છે અને એમને બધી વાત કરે છે. રાણીને પોતાની ભૂલનો પ્રશ્ચાતાપ થાય છે પણ પોતાનું બાળક સલામત છે

જોયું મિત્રો, પૂછ્યા વગર કોઈની વસ્તુ લઈએ તો બીજા ભવમાં વ્યાજ સાથે ચૂકવવું પડે.

તમારી જાતને ચકાસી જુઓ

નીચેના સંજોગોમાં તમે કઈ રીતે અથડામણ ટાળશો?

સંજોગ	ઉપાય
૧) આપણે રસ્તામાં જતાં હોઈએ અને સામેથી ભેંસ આવતી હોય ત્યારે	૧) વધતું-ઓછું આપીને પણ નિકાલ કરી નાખવો. એનો દાવો ન રહેવો જોઈએ.
૨) પાડોશી રોજ એમની કચરાપેટી આપણા ઘરની પાસે જ મૂકે ત્યારે	૨) મતભેદ એટલે જ અથડામણ. માટે હું સામાને એડજસ્ટ થવા જઈશ.
૩) કૂલી સાથે રૂ .૧૦ માટે રકઝક થાય ત્યારે	૩) આપણો જ હિસાબ છે, માટે સહન નથી કરવાનું, સમાધાન લાવવાનું છે. શાંતિથી વાતચીત કરી ઉકેલ લાવશું.
૪) મારે પીક્ચર જોવા જવું હોય અને મિત્રને ફરવા જવું હોય ત્યારે.	૪) અથડાઈશ તો મને મારશે અને મારું માથું તૂટી જશે માટે ફરીને જઈશ.

પ્રશ્નકર્તા : આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે કેળવાય? પરીક્ષામાં બધું વાંચ્યુ હોય, બધુ આવડતું હોય તો પણ આત્મવિશ્વાસ નથી આવતો.

નીરુમા : હા, એ આપણું એક પ્રકારનું નબળુ મન છે. આવડતું હોય તો પણ મન આપણને અમથુ અમથુ હેરાન કર્યા કરે કે આવડશે કે નહીં આવડે. નહીં આવડે કહે એટલે આવડતું હોય તે ય ઉડાડી દે. મન એવું બતાડે ત્યારે આપણે એની સામે બરાબર સ્ટ્રોંગલી કહેવાનું કે મને બધું આવડે છે. અને પરીક્ષામાં બધું બરાબર લખીશ. મનને કહેવાનું કે તું ચુપ બેસી જા. અમથુ અમથુ વચ્ચે ડબડબ નહીં કર. એવું સ્ટ્રોંગલી કહી મનને બેસાડી દેવાનું. અને આત્મવિશ્વાસથી રહેવાનું. મનને જરા ખખડાવીને કહેવું પડે. તો એ ચુપ થઈ જાય એવુ છે.

★ ★ ★ ★

પ્રશ્નકર્તા : નીરુમા, મને ફ્રેન્ડસ માટે અને અલગ અલગ વસ્તુ માટે બહુ જેલસી (ઈર્ષ્યા) થાય છે, તો એને માટે મારે શું કરવાનું ?

નીરુમા : ઈર્ષ્યા કેમ થાય છે ? આપણને ઓછું ઓછું લાગે છે માટે. આપણામાં નેગેટીવીટી હોય માટે. પોતાનું સારું અને બીજાનું સારું ના ખમાય એટલે આ જેલસી ઊભી થાય છે. હવે સામાને જે કાંઇ મળે છે તે એના નસીબ પ્રમાણે મળે છે. અને આપણને જે કાંઈ મળે છે તે આપણાં નસીબ પ્રમાણે મળે છે, એમાં કોઈથી ફેરફાર થાય એવો નથી. તો પછી જેલસી કરીને શું ફાયદો છે ? આપણું જ બધું બગડે છે. એટલે નોબલ માઈન્ડ(મોટું મન) હોયને તો જેલસી ના થાય અને આપણું નેરો માઈન્ડ(સાંકડું મન) હોયને તો જેલસી થાય. સામાનું સારું હોય તો આપણે સ્વીકારીએ નહીં. એટલે જ આ જેલસી ઊભી થાયને. એટલે આપણે મોટું મન કરતાં જઈએ, નોબલ કરતાં જઈએ. નોબીલીટીથી આપણા બધાની સાથેના સારા રીલેશન્સ થાય, સારા ગુણો ઉત્પન્ન થાય અને મોક્ષને માટે પણ નોબીલીટી કામ લાગે. જેલસી તો આપણને ડાઉનમાં લઈ જાય. એટલે તપાસ કરો કે કઈ વસ્તુ માટે આપણને જેલસી થાય છે તો એને પકડી લેવાની અને એના માટે એને કહેવાનું કે ના, તેને જે મળ્યું છે તે વ્યવસ્થિત છે. હજુ વધારે મળો, ખુશ થાવ, તો જ આપણામાંથી જેલસી નીકળી જશે.

બાળકો સાથે નીરુમા

વાર્તા લેખન સ્પર્ધા

મિત્રો, વેકેશન ચાલુ થઈ ગયું છે ને?
આવો, અક્રમ એક્સપ્રેસની વાર્તા લેખન સ્પર્ધામાં જોડાઓ.

ગ્રુપ:

- ૭ થી ૯ વર્ષ
- ૧૦ થી ૧૨ વર્ષ
- ૧૩ થી ૧૫ વર્ષ

સ્પર્ધાના નિયમો:
(૧) વાર્તા પોતાની બનાવેલી હોવી જોઈએ. (૨) વાર્તા અંગ્રેજી અથવા ગુજરાતી ભાષામાં મોકલવાની રહેશે.
(૩) નીચેનાં વિષયોમાંથી કોઈ એક વિષય પર વાર્તા લખવાની રહેશે.

- મારા ટીચર મને બહુ ગમે,
- જેવું ગમે એવું આપીએ (માનવતા),
- પરોપકારી જીવન - ઊત્તમ જીવન,
- રિસાવું - મજા કે સજા?,
- અભિમાન,
- પ્રેમ
- તમારો મનગમતો વિષય

દરેક ગ્રુપમાંથી સૌથી સારી વાર્તાને ઈનામ આપવામાં આવશે. ઈનામ વિજેતાના ઘરે પહોંચતું કરવામાં આવશે. વાર્તા અમને મે મહિનાની ૧૦ તારીખ સુધીમાં મળી જવી જોઈએ.ઈનામ મળેલી વાર્તાઓ જૂન મહિનાનાં અક્રમ એક્સપ્રેસમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવશે. તમારી વાર્તાઓ તમારા પૂરા નામ, સરનામા અને ઊંમર સાથે નીચેના સરનામે મોકલી આપશો.

અક્રમ એક્સપ્રેસ - વાર્તાલેખન સ્પર્ધા
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ, ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી, અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,મુ.પો.- અડાલજ. જી. ગાંધીનગર - ૩૮૨૪૨૧.
e-mail : akramexpress@dadabhagwan.org

કીડ્સ કેમ્પ

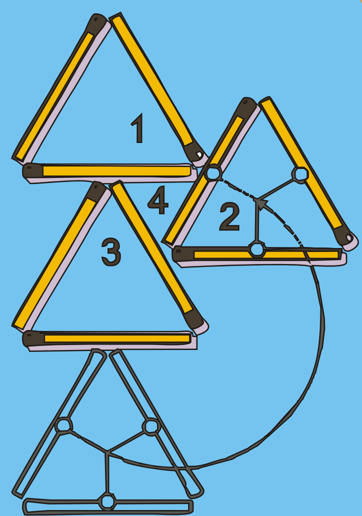
ચાલો ચાલો બાળકો, ચાલો કીડ્સ કેમ્પમાં,
ચાલો બાળકો કીડ્સ કેમ્પમાં સંસ્કાર સિંચન થાયે...

તો બાળકો, આવી રહ્યો છે આપનો મનગમતો કીડ્સ કેમ્પ. જલદી જલદી આપના નજીકના સેન્ટરમાં આપનું રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લો. મર્યાદિત સંખ્યાના કારણે 'વહેલા તે પહેલા' ના ધોરણે રજીસ્ટ્રેશન કરવામાં આવશે.

સ્થળ	૭ થી ૯ વર્ષ	૧૦ થી ૧૨ વર્ષ	સંપર્ક નંબર
સુરત	૨૦-૨૧ એપ્રિલ	૨૧-૨૨ એપ્રિલ	૯૯૭૯૨૬૫૬૪૦
જામનગર	૨૩-૨૪ મે	૨૩-૨૪ મે	૯૩૭૭૭૧૬૫૬૧
ભૂજ	૨૮-૨૯ એપ્રિલ	૨૮-૨૯ એપ્રિલ	૯૯૨૪૩૪૩૮૩૫
સીમંધર સીટી	૫-૬ મે	૭-૮ મે	૦૭૯-૩૯૮૩૦૪૦૦
રાજકોટ	૧૯-૨૦ મે	૨૧-૨૨ મે	૯૯૨૪૩૪૩૪૭૮
મુંબઈ	૨૪-૨૫ મે	૨૬-૨૭ મે	૯૦૨૨૩૩૯૩૨૩
વડોદરા	૨૮-૨૯ મે	૩૦-૩૧ મે	૯૮૨૫૦૩૨૯૦૧

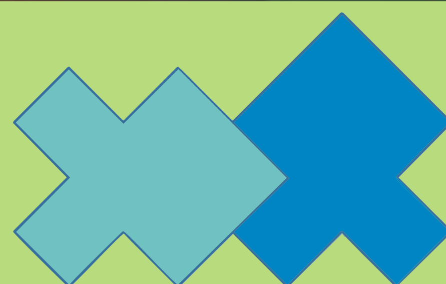
રજીસ્ટ્રેશન ફી રૂ . ૧૦૦ - (નોન રિફંડેબલ)

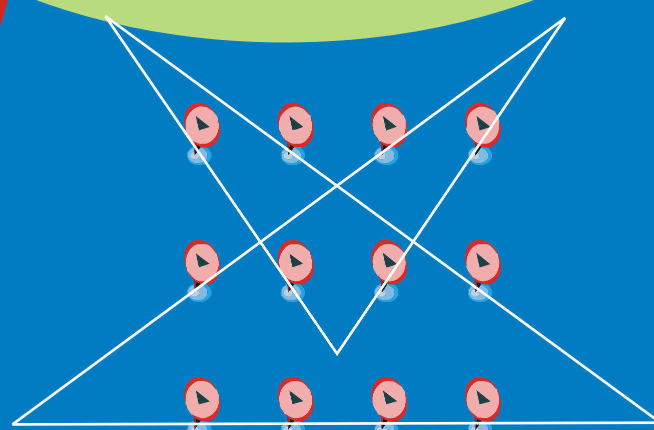
પઝલના જવાબો



તમારી જાતને ચકાસી જુઓ

૧ - ૪	૩ - ૧
૨ - ૩	૪ - ૨





મારી સમજણ

તમે બધા મિત્રો ક્રિકેટ રમી રહ્યા છો. તમારા હિસાબે તમારો મિત્ર આઉટ થઈ ગયો છે. આ વાત પર એ તમારા પર ગુસ્સે થઈ જાય છે અને આઉટ ન થયાનો દાવો કરે છે. આવા વખતે તમે શું કરો?

Akram Express
April 2009
Year : 1, Issue : 8
Conti. Issue No.: 8

RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. GAMC - 1690
LPWP Licence No. CPMG/GJ/27/2009-2011
valid up to 31-12-2011
Posted at AHD. P.S.O. Sorting Office Set-1
on 08th of every month

મારી વાત

અનુભવ

પહેલા જયારે હું દાદાની ચોપડીઓ અને મેગેઝિન વાંચતી ત્યારે ક્યારેક મને તેના શબ્દોમાં ખબર નહોતી પડતી. તેથી તેમાં ન સમજાય તે બધું હું મમ્મી-પપ્પા અને દીદીને પૂછતી. પણ હવે મને મારું વ્હાલું વ્હાલું અક્રમ એક્સપ્રેસ મળી ગયું છે. તેમાં વાર્તાઓ દ્વારા ખુબ જ સુંદર રીતે દાદાની વાતો મારા જેવા બીજા દોસ્તોને પણ સમજાય તેવી રીતે રજૂ થઈ છે. તે માટે હું આભારી છું.

બીજું કે પહેલાં જયારે હું પરીક્ષા આપવા બેસું ત્યારે ખુબ જ ડર અને ગભરામણ થઈ જતી પણ આ વખતે મેં પેપર આપતા પહેલાં 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલ્યા હતા અને દાદા પાસે શક્તિઓ માંગી તો આ વખતે મને જરાય ડર નહોતો અને મારા બધાજ પેપર ખુબ જ સરસ ગયા છે. આ બધુ 'અક્રમ એક્સપ્રેસ' વાંચવાથી થયું છે અને હવે મેં રીસાવાનું પણ છોડી દીધું છે. તેથી હવે મમ્મી-પપ્પા, ટીચર્સ, મારી બધી ફ્રન્ડર્સ અને હું બધા જ ખુબ ખુશ છીએ અને હવે દાદા અને નીરુમા પણ ખુબ જ ખુશ થશે.

હું અત્યારે સાતમા ધોરણમાં ભણું છું. દર વર્ષે વર્ગમાં હું ફર્સ્ટ આવું છું. મારા વર્ગમાં આજે નવી છોકરી આવી. ટીચરે તેને મારી પાસે બેસાડી. તે ભણવામાં થોડી નબળી હતી. મને યાદ આવ્યું કે મારે એની આગળ અભિમાન કરવું જોઈએ નહીં. તેને મદદરૂપ થવું જોઈએ. મેં એનો મારી બધી ફ્રેન્ડ્સ જોડે પરિચય કરાવ્યો અને એને અમારા ગ્રુપમાં જ ફ્રેન્ડસ બનાવી દીધી. એને અભ્યાસમાં પણ હેલ્પ કરી. હવે એનો કલાસમાં પહેલા દસમાં જ નંબર આવશે.

આઈ લાઈક અક્રમ એક્સપ્રેસ વેરી મચ

હર્ષના પ્રવિણકુમાર જોષી, પાલનપુર

ગયા અંકની કલમ 'મારી સમજણ'નો પ્રતિભાવ

હું જો મારા બિલ્ડિંગના છોકરાને રસ્તામાં બેભાન પડેલો જોઉં તો હું એનું પહેલાનું મારી સાથેનું કોઈ પણ જાતનું વર્તન યાદ કર્યા વગર એને મદદ કરું. હું એના મમ્મી-પપ્પાને એના અકસ્માતની જાણ કરીશ અને એને નજીકની હોસ્પિટલમાં લઈ જઈશ. એ દર વખતે મને ચીડવે છે એ અત્યારે મારા માટે અગત્યનું નથી. એને મદદ કરીને હું ફક્ત મારી ફરજ બજાઉં છું.

પાયલ ગજવાની, અમદાવાદ

હું તરત જ એ છોકરાને હોસ્પિટલમાં લઈ જઈશ તથા એના મમ્મી-પપ્પાને અકસ્માતની જાણ કરીશ અને દાદા ભગવાનને પ્રાર્થના કરીશ કે ,' હે દાદા ભગવાન, એ છોકરાને જે કંઈ દુઃખ થાય તે સહન કરવાની શક્તિ આપજો.

સોહમ રાવલ, બોરસદ

માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - શ્રી ડિમ્પલભાઈ મહેતા દ્વારા અંબા ઑફસેટ - પાર્શ્વનાથ ચેમ્બર્સ, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ - ૧૪ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું છે.