દાદા ભગવાન પરિવારનું

જૂલાઈ ૨૦૧૯

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

અક્રમ એક્સપ્રેસ

ના ગમતું ક્યાં સુધી ?

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

આપણે રોજ કેટલીયે વસ્તુ પરાણે કરતા હોઈએ છીએ જેમ કે હોમવર્ક, મમ્મીએ સોંપેલા ઘરના કામો, વહેલા ઉઠવાનું વગેરે...વગેરે...

અને રમવાનું, સારું સારું ખાવાનું, ટી.વી.જોવાનું...આ બધું ખુશી ખુશી કરીએ છીએ.

'આ ગમે છે' અને આ 'નથી ગમતું' આ બે ની વચ્ચે ઝોલા ખાઈએ છીએ. પરિણામે ક્યાંક આનંદમાં હોઈએ તો ક્યારેક કંટાળામાં.

ક્યારેક એવું થાય કે જો આ 'નથી ગમતું' જેવી કોઈ વસ્તુ દુનિયામાં હોત જ નહીં તો કેટલી મઝા આવત ! પણ શું એ શક્ય છે?

હા, એ શક્ય છે અને આપણા જ હાથમાં છે.

આ અંકમાં 'ના ગમતા' ને 'ગમતા'માં કેવી રીતે ફેરવી કાઢવું અને કાયમ આનંદમાં રહેવું એની ઘણી બધી સમજણો આપી છે. જે તમને કાયમ ખુશ રહેવામાં મદદરુપ બની રહેશે.

- ડિમ્પલ મહેતા

વર્ષ : ૧૧, અંક : ૧૧
સળંગ અંક : ૧૩૧
જૂલાઈ ૨૦૧૯

સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧,ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

Editor : Dimple Mehta

Printer & Published by

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

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

Printed at
Amba Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

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

© 2019, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

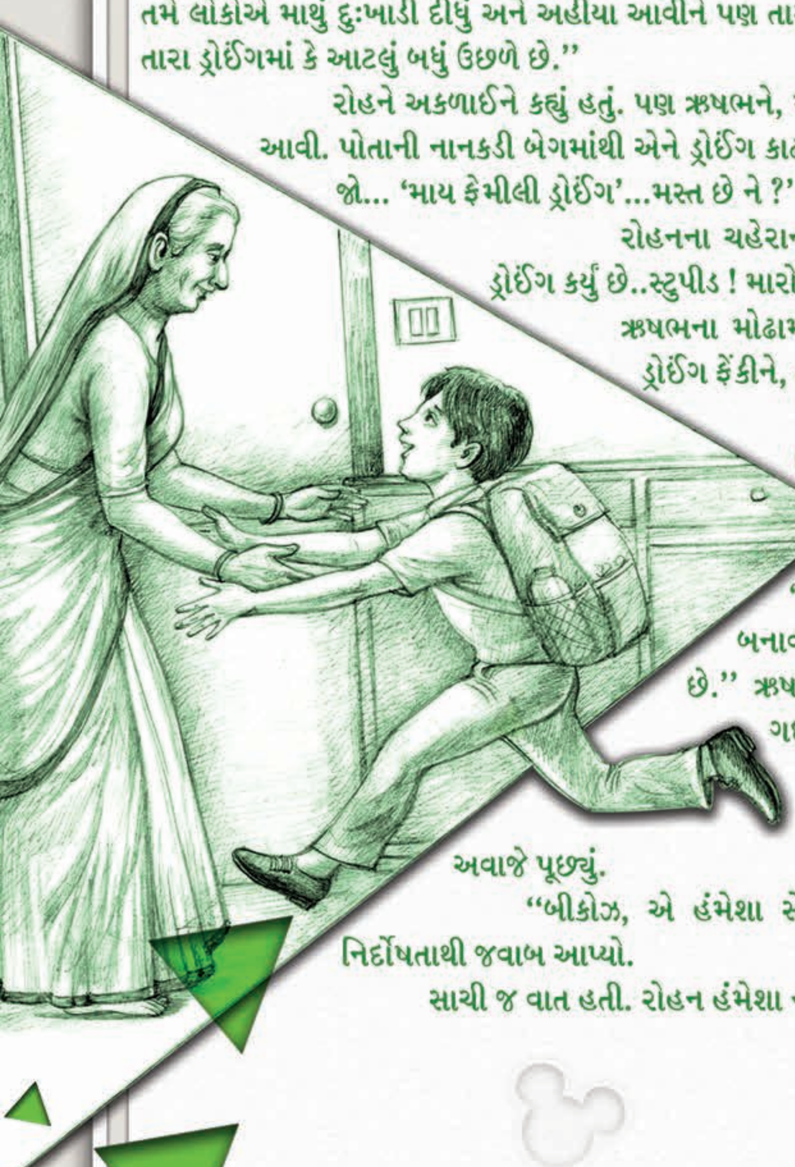
લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૨ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૮૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૫૦ પાઉન્ડ
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

સોનેરી સપનું

'બીપ બીપ બીપ...' સ્કુલ બસનો હોર્ન સંભળાયો કે તરત જ હંસાબા દરવાજો ખોલવા ઊભા થયા. ઝૂઊઊઊઉમ કરીને ઋષભ ઘરમાં દાખલ થયો. "બા, બા... આ જુઓ મને શું મળ્યું."કહી ઋષભે પોતાનો હાથ લંબાવ્યો અને હથેળીમાં ટીચરે ચોંટાડેલું સરસ મજાનું 'સ્ટાર' સ્ટીકર બતાવ્યું. બાએ પ્રેમથી ઋષભનો હાથ ચૂમી લીધો. ઋષભનો ઉત્સાહ સમાતો જ નહોતો. એણે જોરથી બુમ પાડી, "મમ્મી, જલ્દી બહાર આવ. ડ્રોઈંગ ટીચરે મને સ્ટાર આપ્યો. આખા ક્લાસમાં મારું ડ્રોઈંગ સૌથી બેસ્ટ હતું."

"કેટલો અવાજ કરે છે" ઋષભની પાછળ ઘરમાં દાખલ થતા રોહન બોલ્યો, "બસમાં પણ તમે લોકોએ માથું દુ:ખાડી દીધું અને અહીંયા આવીને પણ તારી રેકર્ડ ચાલુ જ છે. બાય ધ વે, શું હતું તારા ડ્રોઈંગમાં કે આટલું બધું ઉછળે છે."

રોહને અકળાઈને કહ્યું હતું. પણ ઋષભને, મોટાભાઈની અકળામણ ધ્યાનમાં જ ન આવી. પોતાની નાનકડી બેગમાંથી એને ડ્રોઈંગ કાઢ્યું અને રોહનના હાથમાં આપ્યું. "આ જો... 'માય ફેમીલી ડ્રોઈંગ'...મસ્ત છે ને ?"



રોહનના ચહેરાની રેખાઓ તંગ બની ગઈ. "આ કેવું ડ્રોઈંગ કર્યું છે..સ્ટુપીડ ! મારો ચહેરો તો કેવો દોર્યો છે. હં.."

ઋષભના મોઢામાંથી કોઈ શબ્દ નીકળે એ પહેલા તો ડ્રોઈંગ ફેંકીને, રોહન પોતાની રૂમમાં ચાલ્યો ગયો.

મમ્મીએ તરત જ નીચે પડેલું ડ્રોઈંગ ઉઠાવ્યું અને ઋષભના માથે હાથ ફેરવ્યો. ખુબ જ રસપૂર્વક ડ્રોઈંગનું અવલોકન કરીને કહ્યું, "મારા દીકરાએ કેવું સરસ ડ્રોઈંગ બનાવ્યું છે. પપ્પાનો ફેસ તો એક્ઝેક્ટ ડ્રો કર્યો છે." ઋષભના ચહેરા પર ફરી સ્માઈલ આવી ગઈ.

"પણ બેટા, રોહનનો ચહેરો આટલો ઉદાસ કેમ ?" મમ્મીએ ધીમા અવાજે પૂછ્યું.

"બીકોઝ, એ હંમેશા સેડ જ હોય છે ને, મમ્મી," ઋષભે નિર્દોષતાથી જવાબ આપ્યો.

સાચી જ વાત હતી. રોહન હંમેશા નારાજ જ રહેતો. "આ નથી પસંદ અને

તે નથી પસંદ," એનું "ના-પસંદગી"નું લીસ્ટ એટલું લાંબુ હતું કે ક્યારેક તો એ પોતે પણ ભૂલી જતો હતો કે એને ખરેખર શું પસંદ હતું. સ્કુલમાં હોય ત્યારે એ ઘરે જવાના વિચારો કરતો અને ઘરે આવે ત્યારે બીજે ક્યાંક જવાના. બધું જ કરવાનો એને કંટાળો આવતો.

રોહનને સમજાવવાના ઘણા પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયા હતા. પણ, છતાંય મમ્મીએ હાર નહોતી માની. તે દિવસે, ઋષભની મદદથી મમ્મીએ "હેપ્પી" અને "સેડ" ચહેરા વાળા માસ્ક બનાવ્યા.

"આ કઈ ગેમ છે મમ્મી ?" ઋષભથી સસ્પેન્સ સહેવાતું નહોતું.

"આજે ડીનર પછી આપણે રમીશું." મમ્મીએ કહ્યું.

જેવું ડીનર પત્યું કે ઋષભે થાળી પર વેલણ વગાડીને એનાઉન્સ કર્યું, "ચાલો, હવે ફેમીલી ગેમ ટાઈમ" રોહન સિવાય બધાં જ, કામ પરવારીને ડ્રોઈંગ રૂમમાં આવી ગયા.

"રોહન, કમિંગ ?" મમ્મીએ પૂછ્યું.

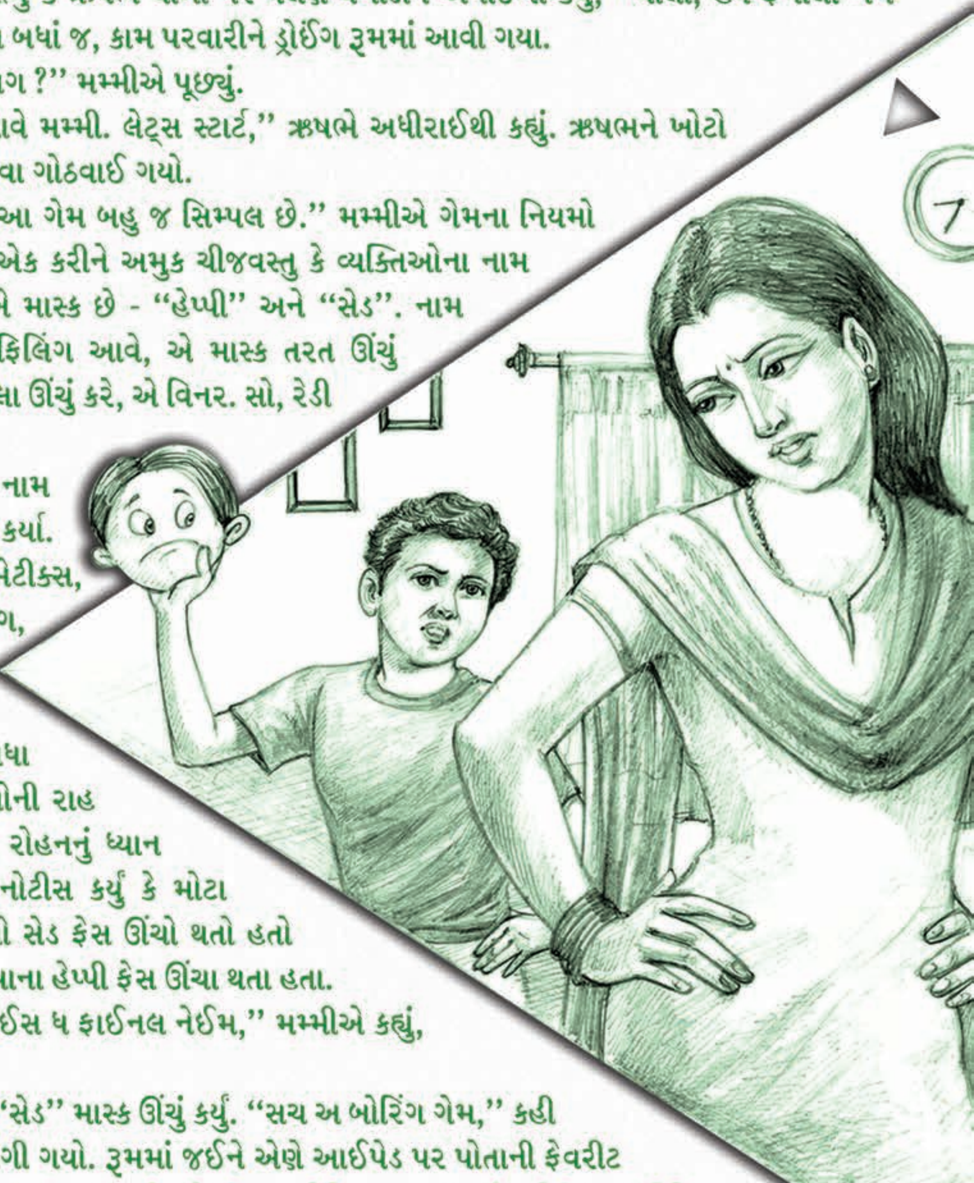
"એ નહીં આવે મમ્મી. લેટ્સ સ્ટાર્ટ," ઋષભે અધીરાઈથી કહ્યું. ઋષભને ખોટો પાડવા રોહન ગેમ રમવા ગોઠવાઈ ગયો.

"ઓ.કે. તો આ ગેમ બહુ જ સિમ્પલ છે." મમ્મીએ ગેમના નિયમો સમજાવ્યા, "હું એક એક કરીને અમુક ચીજવસ્તુ કે વ્યક્તિઓના નામ બોલીશ. દરેક પાસે બે માસ્ક છે - "હેપ્પી" અને "સેડ". નામ સાંભળીને તમને જે ફિલિંગ આવે, એ માસ્ક તરત ઊંચું કરવાનું. જે સૌથી પહેલા ઊંચું કરે, એ વિનર. સો, રેડી એવરીવન ?"

મમ્મીએ નામ બોલવાના શરૂ કર્યા. ચોકલેટ, પીઝા, મેથેમેટીક્સ, કઢી-ખીચડી, ડ્રોઈંગ, હિન્દી, શશાંક, ચેસ,....

જ્યારે બધા આતુરતાથી નવા નામોની રાહ જોઈ રહ્યા હતા ત્યારે રોહનનું ધ્યાન બીજે જ હતું. એણે નોટીસ કર્યું કે મોટા ભાગના નામોમાં એનો સેડ ફેસ ઊંચો થતો હતો જ્યારે ઘરના બાકી બધાના હેપ્પી ફેસ ઊંચા થતા હતા.

"એન્ડ ધીસ ઈસ ધ ફાઈનલ નેઈમ," મમ્મીએ કહ્યું, "ધીસ ગેમ !!"



રોહને તરત "સેડ" માસ્ક ઊંચું કર્યું. "સચ અ બોરિંગ ગેમ," કહી એ પોતાની રૂમમાં ભાગી ગયો. રૂમમાં જઈને એણે આઈપેડ પર પોતાની ફેવરીટ વિડીયો ગેમ, 'સ્પેસ-ક્રાફ્ટ' ચાલુ કરી. એમાં પણ એને મજા ના આવી. મોઢું લટકાવીને

એ પલંગ પર બેઠો હતો, ત્યાં તો મમ્મી આવી.

રોહનના ખભે હાથ મૂકીને મમ્મીએ શાંતિથી પૂછ્યું, "ના ગમી ગેમ, રોહન ?"

"અફ કોર્સ નોટ. મને ગમે એવું તો લીસ્ટમાં કંઈ ખાસ હતું જ નહીં." રોહને અકળાઈને કહ્યું.

"રીયલી બેટા ? લીસ્ટમાં કંઈ ખાસ હતું કે નહીં કે પછી તારું "ના ગમતા" નું લીસ્ટ જ બહુ લાંબુ છે ?"

રોહન ચુપ થઈ ગયો. મમ્મીની વાત તો સાચી હતી.

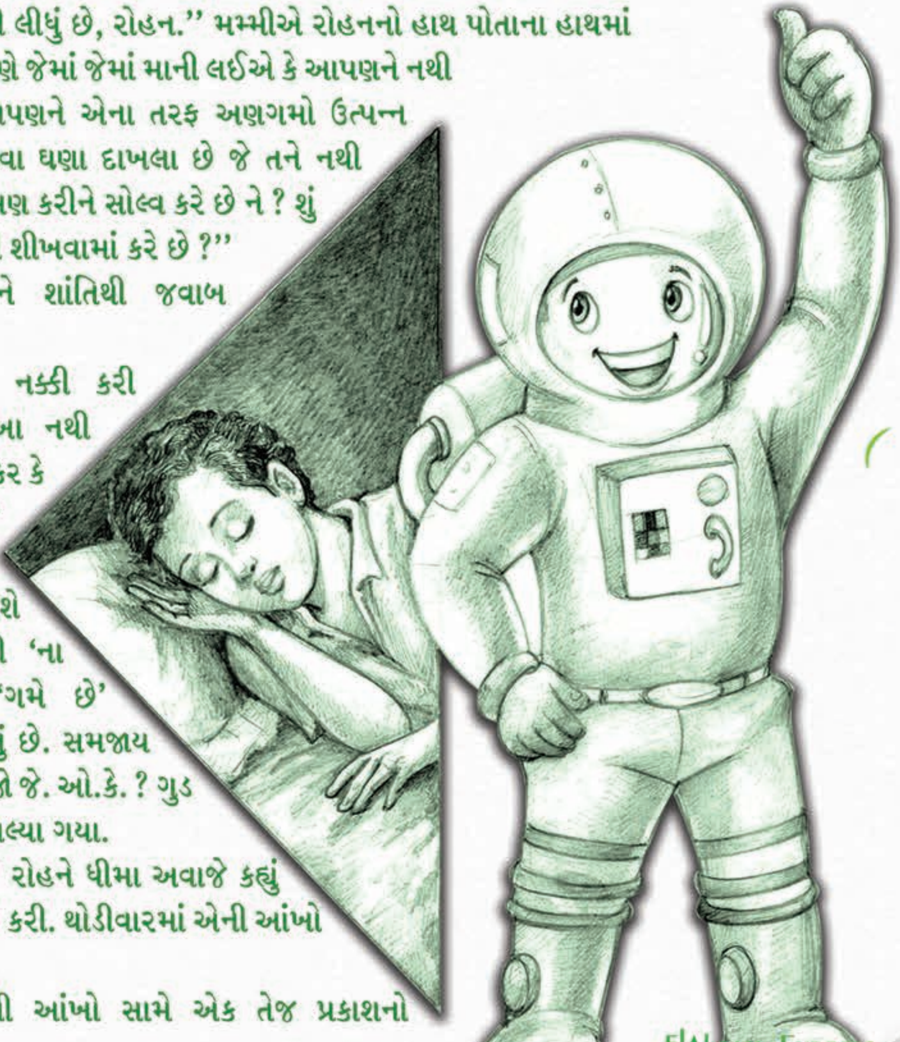
"અચ્છા, એક વાતનો જવાબ આપ, તું મેથ્સની એક્ઝામ વખતે કેવા મુડમાં હોય છે ?" મમ્મીએ પૂછ્યું.

"એક્સાઈટેડ"

"અને હિન્દી વખતે ?"

"નર્વસ. બીકોઝ મને હિન્દી સબ્જેક્ટ નથી ગમતો. મને હિન્દીમાં કશું આવડતું જ નથી." રોહને સફાઈ પેશ કરી.

"એવું તેં માની લીધું છે, રોહન." મમ્મીએ રોહનનો હાથ પોતાના હાથમાં લીધો અને કહ્યું, "આપણે જેમાં જેમાં માની લઈએ કે આપણને નથી ગમતું એટલે પછી આપણને એના તરફ અણગમો ઉત્પન્ન થાય. મેથ્સમાં પણ એવા ઘણા દાખલા છે જે તને નથી આવડતા. પણ તું મથામણ કરીને સોલ્વ કરે છે ને ? શું એવી મથામણ તું હિન્દી શીખવામાં કરે છે ?"



"ના." રોહને શાંતિથી જવાબ આપ્યો.

"કારણકે તે નક્કી કરી નાખ્યું છે કે 'મને આ નથી ગમતું' એક વાર નક્કી કર કે 'મને હિન્દી ગમે છે' પછી તને હિન્દી આવડશે પણ અને ગમશે પણ ખરું. બસ, બધી 'ના ગમતી' બાબતોમાં 'ગમે છે' એટલું જ નક્કી કરવાનું છે. સમજાય છે દીકરા ? તું વિચારી જો જે. ઓ.કે. ? ગુડ નાઈટ." કહી મમ્મી ચાલ્યા ગયા.

"ગુડ નાઈટ" રોહને ધીમા અવાજે કહ્યું અને લાઈટ સ્વીચ ઓફ કરી. થોડીવારમાં એની આંખો મીંચાઈ ગઈ.

અચાનક એની આંખો સામે એક તેજ પ્રકાશનો

ઝબકારો થયો. સામે જોયું તો એક ગોળ સ્પેસ શીપમાંથી સફેદ સ્પેસ-સુટ અને ગ્લાસ હેલ્મેટ પહેરીને એક વ્યક્તિ બહાર આવ્યો. સ્પેસ સુટ પર નામ હતું - કેપ્ટન ચીયરફુલ. રોહનને કંઈ સમજાય એ પહેલા તો કેપ્ટન એને સ્પેસ-શીપની અંદર લઈ ગયા. સ્પેસ ક્રાફટનું ઈન્ટીરીયર જોઈને રોહન દંગ રહી ગયો. કેપ્ટન ચીયરફુલ સાથે રોહનની ઓળખાણ થઈ નહોતી. પણ રોહનને લાગ્યું જાણે કેપ્ટન એના મનની બધી જ વાતો જાણતા હતા.

ચાલતા ચાલતા કેપ્ટન થંભી ગયા. એક વિચિત્ર આકારની વસ્તુ સામે જોઈને કહ્યું, "રોહન, આ ટાઈમ કેપ્સ્યુલ છે. તું અહીંયા તારું ફયુચર જાણી શકે છે."

"રીયલી ?"

કેપ્ટનના કહ્યા પ્રમાણે રોહને ટાઈમ કેપ્સ્યુલનું ડાયલ બે અઠવાડિયા આગળ ફેરવ્યું. ડાયલમાંથી એક મીકેનીકલ અવાજ આવ્યો, "વેલકમ. આઈ એમ ફીફી. કમ્પ્યુટર ઓફ યોર ફયુચર. તારે શું જાણવું છે. બે અઠવાડિયા પછી તારું ફ્યુચર કેવું હશે કે કેવું હોઈ શકે ?"

આ વાતમાં ચોઈસ મળશે એવું રોહને વિચાર્યું નહોતું. "પહેલા કહે કે કેવું હશે ?" રોહને ફીફીને કહ્યું.

સ્ક્રીન પર જોયું કે એ પોતાની રૂમમાં ઋષભ સાથે ઝઘડીને બેઠો હતો. હિન્દીની બુક સામે પડી હતી

રૂમની દીવાલ પર લગાવેલા ઋષભના "માય ફેમીલી" ડ્રોઈંગમાં રોહનનો ચહેરો હેપ્પી હતો.

અને બુકને જોઈને એને ચીઢ ચડી રહી હતી. "બસ, સ્ટોપ ઈટ ફીફી." થોડી જ સેકન્ડન્સનું ફયુચર જોવું એના માટે પુરતું હતું.

"રોહન, કોઈપણ વસ્તુ કે વ્યક્તિને 'ના ગમતી' રાખીશું તો આપણે 'સેડ' જ થઈશું. 'ના ગમતા' કામો છેવટે કરવા તો પડશે જ. કંટાળા સાથે પરાણે કરીએ, એના કરતા આનંદમાં રહીને ના કરીએ ? 'ના ગમતા' કામોનો બોજો રાખીએ એના કરતા એ કામોના ફાયદા જાણીને એના પ્રત્યે અણગમો કાઢી નાખીએ અને હલકા ફૂલ ના રહીએ ? જો, તું આ સમજણ હાજર રાખીશ તો તારું ફ્યુચર પણ 'હેપ્પી' હશે." કેપ્ટન ચીયરફુલે ચીયરફૂલી કહ્યું.

રોહને ટાઈમ કેપ્સ્યુલનું ડાયલ બે અઠવાડિયા આગળ ફેરવ્યું અને પોતાનું ફયુચર કેવું હોઈ શકે એ બતાવવા ફીફીને કહ્યું. સ્ક્રીન પર જોયું તો રોહન ઋષભ સાથે હસીને હિન્દીમાં વાત કરી રહ્યો હતો. રૂમની દીવાલ પર લગાવેલા ઋષભના "માય ફેમીલી" ડ્રોઈંગમાં રોહનનો ચહેરો હેપ્પી હતો.

"થેન્ક યુ કેપ્ટન ચીયરફુલ. હવેથી હું હેપ્પી રહીશ." રોહને હસીને કેપ્ટન સાથે હેન્ડ શેક કર્યો.

ત્યાં તો 'ટ્રીઈઈઈઈઈન' એલાર્મ વાગ્યો. ફટાક દઈને એ પલંગમાંથી ઊભો થયો. ફીફી કે કેપ્ટન ચીયરફુલ આજુબાજુ નહોતા. પણ એના ચહેરા પર સ્માઈલ હજુ હતી. સપનું પૂરું થયું અને રોહનના જીવનની નવી સવાર પડી.

આ તો નવી જ વાત !

એવું જેને હોય એને ક્યાંય
પ્રોબ્લેમ ન આવે.

હંમેશાં જે ચીજ ના ગમે એનો ભય લાગે. ભય પેસી જાય. પોલીસવાળો ના ગમતો હોય તો પોલીસવાળો દેખે ને ભય લાગે. 'ગમે છે' કહીએ તો ભય ના લાગે.

મેજીકલ કી

શિલ્પી, ઘરમાંથી બધા પથારા ઉપાડી લે ને.
ના મમ્મી, મને એ કામ નથી ગમતું. હું નહીં કરું.
શિલ્પી ને બધામાં કંટાળો બહુ જલ્દી આવી જતો.
જે કામ જરૂરી હોય એ તો કરવા જ પડે ને, ગમે કે ન ગમે.
પણ કેમ ? ના ગમતા કામ કેમ પરાણે કરવાના ?
તને પણ રોજ ત્રણ ટાઈમ રસોઈ કરવી ગમે છે ?
હું નાની હતી ત્યારે મારું પણ તારી જેમ ના ગમતાનું લીસ્ટ લાંબુ હતું.
ઓહ, તું પણ મારા જેવી જ હતી ? તો પછી તું આટલી બદલાઈ કેવી રીતે ગઈ ?
ચેતનાબેનને તેમના પાંચમાં ધોરણના ગુજરાતીના ટીચર ગીતા મેમ યાદ આવી ગયા....

ચાલો, આજે આપણે ભણવું નથી. કંઈક નવું કરીએ ?
હા, હા, મઝા આવશે. અમને પણ આજે ભણવાનો મુડ નથી.
પાંચ મીનીટ માટે આંખો બંધ કરી, યાદ કરો કે રોજ કેટલી વાતો માટે તમે એમ કહો છો કે “આ મને નથી ગમતું.”
બધાએ આંખો બંધ કરી દીધી.
પાંચ મિનિટ પછી,
ચાલો, હવે આંખો ખોલો અને કહો કે શું શું વાતો યાદ આવી ?
મને તો સવારના વહેલા ઉઠવાનું ના ગમે.
મને દૂધ પીવાનું.
હોમ વર્ક...એક્ઝામ... એક્સસાઈઝ...સગા-સંબંધીના ઘરે જવાનું...બોરિંગ લોકો સાથે વાતો કરવાની.
ઓકે, ઓકે. આ બધા પોઈન્ટ્સ તમારી નોટબુકમાં લખી લો.
થઈ ગયું, હવે ?
હવે જ્યારે જ્યારે આમાનું કંઈ પણ કરવાનું આવે ત્યારે તમારે મનમાં બોલતા જવાનું કે ‘મને બહુ ગમે છે’ અને કરતા જવાનું. આ પ્રયોગ એક અઠવાડિયું કરવાનો છે. કરશો ને ?
હા... શ્યોર...

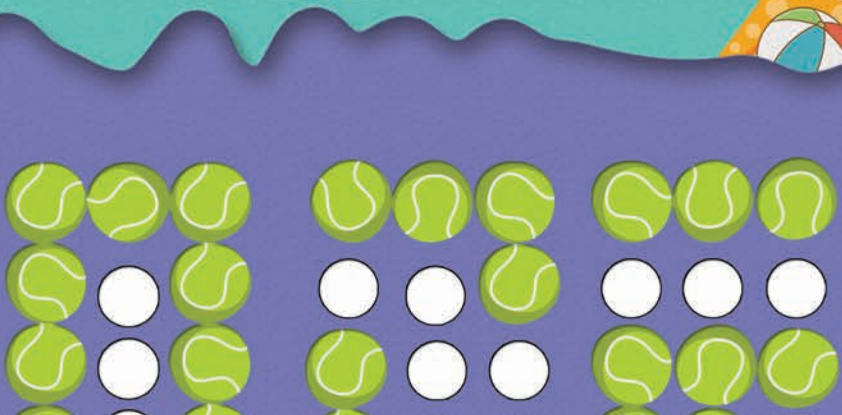
ઓહ...તો શું તમને આનો ફાયદો થયો હતો મમ્મી ?
હા, આ પ્રયોગ કરવાથી અમારા બધાની 'નથી ગમતા'ની કચકચ ધીમે ધીમે ઓછી થતી ગઈ.
રીયલી ? કેવી રીતે ? બહુ ગમે છે બોલવાથી કંઈ ગમવા લાગે ખરું ?
ચેતનાબેનને ફરી ક્લાસરૂમનો સીન યાદ આવી ગયો.
તો બાળકો, કેવો રહ્યો પ્રયોગ ?
મેમ, હું ન ભાવતું શાક શાંતિથી ખાઈ શક્યો.
મેમ, હું પણ હોમવર્ક કરી લેતી હતી, એ પણ મમ્મીના વઢ્યા વગર.
હું મારી ચીજવસ્તુઓ ઠેકાણે મૂકી દેતો હતો.
અરે વાહ, કોઈને પહેલા જેવો કંટાળો ન આવ્યો ? કોઈએ મોઢા બગાડ્યા કે મમ્મીની સામે થયા એવું થયું ?
શરૂઆતમાં કંટાળો આવ્યો પછી આ પ્રયોગ કરવાથી ઓછું થઈ ગયું.
એટલે તમે પણ ખુશ અને મમ્મી પણ ખુશ. ખરું ને ?
યેસ, ધીસ ઈઝ મેજીકલ કી.

પણ આવું કેવી રીતે થયું એનું રહસ્ય તો કહો મેમ.
નથી ગમતું એ એક સાયકોલોજીકલ ઈફેક્ટ જ છે ખાલી. અને મનની ખોટી કચકચ છે.
જો એની સામે 'બહુ ગમે છે' એમ બોલવામાં આવે તો એ ઈફેક્ટ ઉડી જાય છે. અને શાંતિથી એ કામો થઈ શકે છે. તમે જાતે અનુભવ્યું ને ?
આ મેજીકલ કી હું વર્ષોથી વાપરું છું. જ્યાં જ્યાં મને ન ગમતું કરવાનું આવે ત્યાં હું મને બહુ ગમે છે બોલવા લાગુ જેથી મારાથી એ કામ ચોખ્ખા મને થઈ જાય છે.
એટલે તને નથી ગુસ્સો આવતો કે નથી કંટાળો આવતો. નથી થાક લાગતો કે નથી આળસ આવતી.
હાસ્તો
મમ્મી, તું જો. હું થોડી જ વારમાં બધા પથારા ઉપાડી લઉં છું.
.....અને એ દિવસથી શિલ્પીને પણ એ મેજીકલ કી થી બહુ ફાયદો થયો. તમે કરશો તો તમને પણ થશે.

ચાલો રમીએ...

8 18 H
4 22 D
3 23 C
2 ___

આપેલી ખાલી જગ્યામાં કયો નંબર અને આલ્ફાબેટ આવશે?

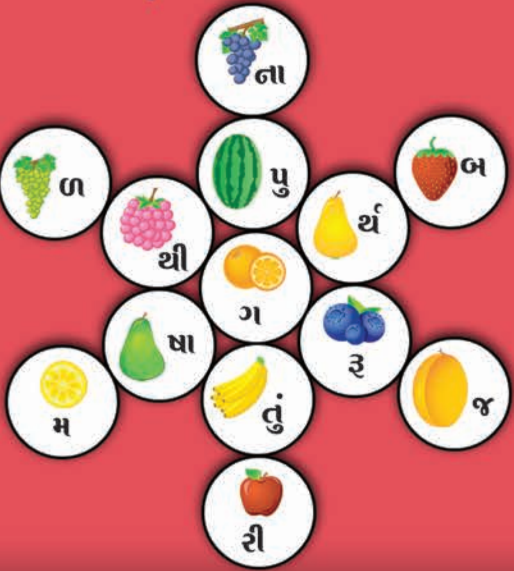


આપેલાં ટેનિસ બોલને ફરીથી ગોઠવીને ટેનિસ ગેમમાં વપરાતો એક શબ્દ ACE બનાવો.

દાદાજી કહે છે...

કોષ્ટકમાંથી ફળ જોઇને નીચેની ખાલી જગ્યા પૂરો. અને જે શબ્દ બને તેને નીચેના ફકરામાંથી શોધી એના પર રાઉન્ડ કરો.

- જ્યાં સુધી કંઈ પણ _ _ _ _ હશે ત્યાં સુધી _ _ _ _ _ _ એ કરવું પડશે.
- 'ના ગમતું' કાઢી નાખવું એનું નામ _ _ _ _ .
- માણસ એનું નામ કહેવાય કે _ _ _ _ હોય જ નહીં.

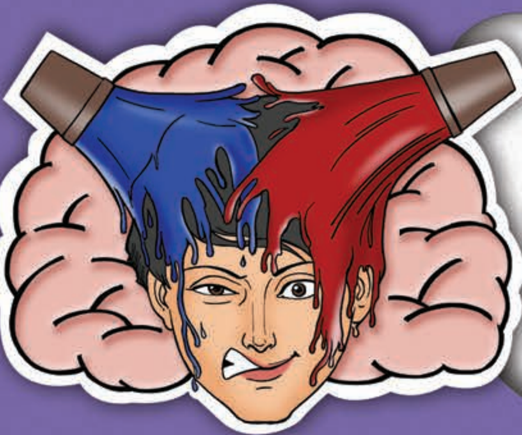


દાદાશ્રી : માણસ એનું નામ કહેવાય કે 'ના ગમતું' હોય જ નહીં. ને જ્યાં સુધી કંઈ પણ 'ના ગમતું' હશે ત્યાં સુધી બળજબરીથી એ કરવું પડશે. આ તમારે દવા 'ના ગમતી' હોય તોય પીવી પડે છે ને ?

પ્રશ્નકર્તા : મનેય સવારે ઊઠવાનું ગમતું જ નથી.

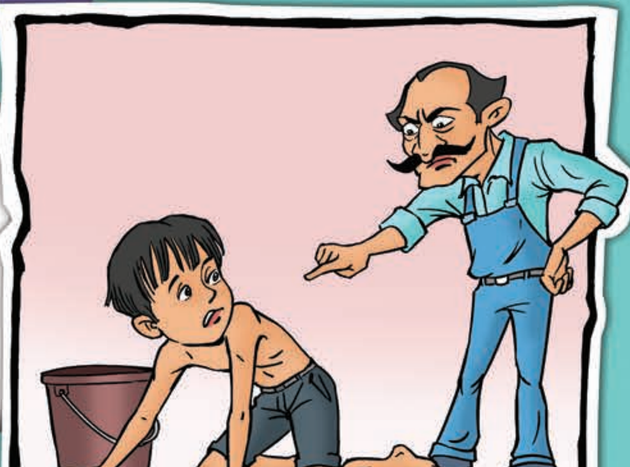
દાદાશ્રી : કોઈનેય ના ગમે. પણ ઊઠ્યા વગર છૂટકો જ નહીં ને ? ચાલે જ નહીં. 'મને નથી ગમતું'. તે ભણવાનુંય ના ગમે લોકોને તો. 'ના ગમતું'કાઢી નાખવું એનું નામ પુરૂષાર્થ.

આ તો નવી જ વાત !

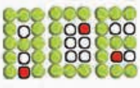


ગમવું - ના ગમવું એ
સાયકોલોજીકલ ઈફેક્ટ છે.
'મને ગમે છે' એમ બોલતો
જાય. 'ગમતું નથી' બોલે કે
ચઢી બેસે.

'ના ગમતું' આવે, એ
અધર્મનું ફળ - પાપનું
ફળ છે.



પઝલના જવાબ:

૧)  ૨) 24B

મીઠી યાદેં

એક બ્રહ્મચારી બેન ઉણોદરીમાં હતા. એક વખત અચાનક ત્યાં નીરુમા આવ્યા. એ બેન ત્યારે બીજા બેનોની સાથે નાસ્તો કરવા બેઠા હતા.

નીરુમા સીધા રસોડામાં અંદર ગયા અને બે ત્રણ ખાના ખોલીને જોયા. તેમાંથી વાંદા નીકળ્યા.

નીરુમાએ તરત બૂમ પાડી, "છોડીઓ, ક્યાં ગઈ... અહીં આવો જોઈએ."

બંને બહેનો ડીશ મૂકીને તરત અંદર ગયા.

પછી તો નીરુમાએ બંનેને બરાબરના ખખડાવ્યા, "આ બધું શું છે. તમારે ધ્યાન રાખવાનું. હવે જો આવું જોવા મળશે તો નહીં ચલાવું."

આટલું કહી તેઓ ચાલ્યા ગયા.

બીજા દિવસે વાત્સલ્યમાં યોગા માટે જ્યારે બધા ભેગા થાય ત્યારે નીરુમા બોલ્યા, "કાલે તો નીરુબહેને બધાના ડિપાર્ટમેન્ટમાં જઈને ખખડાવ્યા છે. આખી રાત પ્રતિક્રમણ કરવા પડ્યા."

આ સાંભળી તરત જ પેલા બ્રહ્મચારી બેન બોલ્યા, "નીરુમા, અમે તો બધા બહુ ખુશ હતા કે આજે નીરુમાએ અમને ખખડાવ્યા. અમારા બધા રોગ નીકળી જાય ને."

નીરુમા હસતા હસતા બોલ્યા, "અલી, તો પહેલા કહેવું જોઈતું હતું ને, તો હું પ્રતિક્રમણ ન કરત."

આપણા ઘડતર માટે કહેતા હોય તો ય નીરુમા એ માટે પ્રતિક્રમણ કરતા!! આ તો ગજબનું !!!

રીઅલ લાઈફ સ્ટોરી

બુકર ટી. વોશિંગ્ટન અમેરિકાના એક પ્રખ્યાત લેખક, વક્તા, અમેરિકન-આફ્રિકન સમુદાયના પ્રભાવશાળી નેતા, તેમજ રાષ્ટ્રપતિના સલાહકાર હતા. બુકરનો જન્મ અત્યંત ગરીબ પરિવારમાં થયો હતો. તેમના બાળપણનો આ એક પ્રસંગ છે.

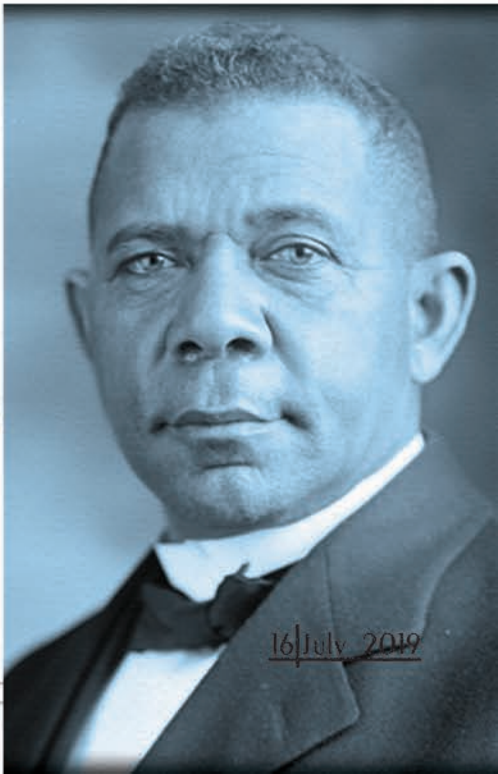
બુકરના શાળા જીવનના શરૂઆતના દિવસોની વાત છે. જ્યારે તે શાળામાં દાખલ થયો ત્યારે તેણે જોયું કે દરેક વિદ્યાર્થી માથે ટોપી પહેરીને જ નિશાળે આવતા. પણ બુકરની પાસે ટોપી ન હતી. તેણે માતાને વાત કરી. પણ માતા ટોપી ક્યાંથી લાવે ? માતાએ બુકરને સમજાવ્યું, "અત્યારે આપણી પાસે ટોપી લાવવા માટે પૈસા નથી. પણ પૈસા આવશે ત્યારે જરૂરથી તને ટોપી લાવી આપીશ."

થોડા દિવસ પછી માતાએ ક્યાંકથી હાથવણાટના બે ટુકડા મેળવ્યા અને તે સીવીને દીકરા માટે એક ટોપી તૈયાર કરી. બુકર હોંશે હોંશે તે ટોપી પહેરીને નિશાળે ગયો. બીજા છોકરાઓએ તેની ટોપીની ખુબ મશ્કરી કરી.

પણ બુકરને એ મશ્કરીઓની કોઈ અસર ના થઈ. એ ટોપી બુકર માટે ખૂબ જ કિંમતી હતી કારણકે એમાં માતાના પ્રેમ અને હૂંફ વણાયેલા હતા.

વર્ષો બાદ જ્યારે બુકર એક મોટા લેખક અને વક્તા બની ગયા ત્યારે તેમણે કહ્યું, "મેં જીવનમાં કેટલીય ટોપી પહેરી હશે. પણ મારી માતાએ સીવી આપેલી ટોપી પહેરીને જે ગર્વ અને આનંદ અનુભવ્યો હતો, તે બીજી કોઈ ટોપી પહેરીને નથી અનુભવ્યો."

ફ્રેન્ડ્સ, આવી કેટલીય વસ્તુઓ હશે જે આપણને આપણા મમ્મી-પપ્પાએ પ્રેમથી લાવી આપી હશે અને આપણને નહીં ગમી હોય. ક્યારેક આપણે એ વસ્તુઓની દરકાર કર્યા વિના, નવી વસ્તુઓ લાવવાની જીદ પણ કરી હશે. બુકરનો ઉત્તમ ઉદાહરણ વાંચીને, આજે આપણે પણ નક્કી કરીએ કે મમ્મી-પપ્પાએ પ્રેમથી આપેલી વસ્તુઓ પ્રત્યે "ના ગમતાપણું" કાઢીને, એ વસ્તુઓ પાછળ છુપાયેલા એમના પ્રેમની કદર કરીશું.



THE Little Chef

સામગ્રી :

રોટલી - ૧ નંગ

ઘરે બનાવેલું રસા વગરનું કોઈપણ શાક - ૧ કપ

ટમેટું (ઝીણું સમારેલું) - ૧ નંગ

ડુંગળી (ઝીણી સમારેલી) - ૧ નંગ

ગાજર છીણેલું - અડધો કપ

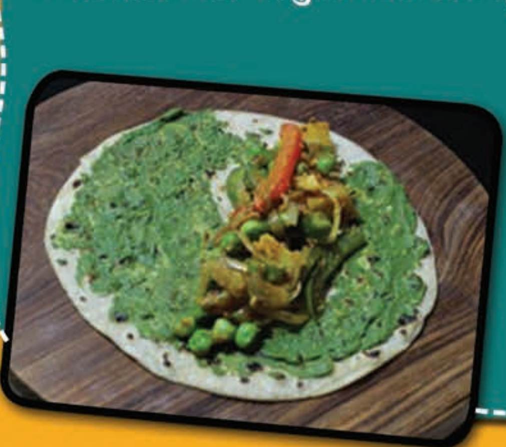
લીલી ચટણી - ૨ ચમચી

ટોમેટો સોસ - ૨ થી ૪ ચમચી

Tasty Roll

બનાવવાની રીત :

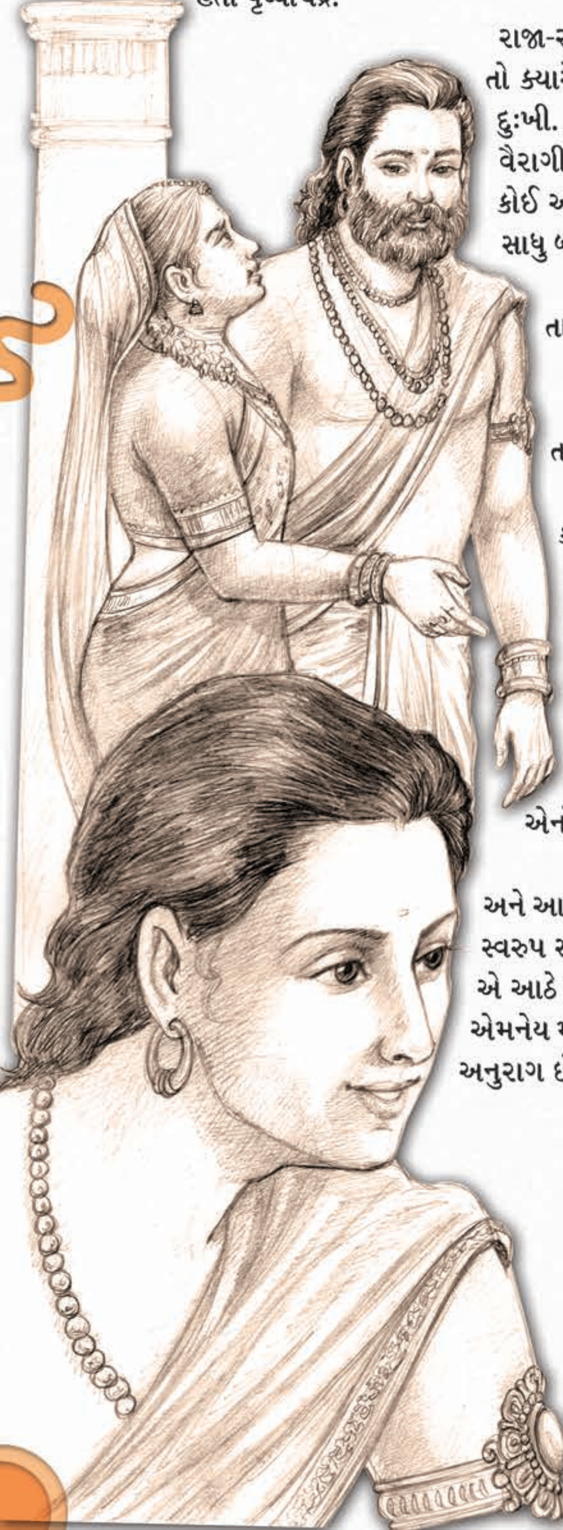
- સૌ પ્રથમ રોટલીમાં ગ્રીન ચટણી લગાવો.
- ત્યારબાદ જે બનેલું શાક છે તેને રોટલીના વચ્ચેના ભાગમાં લાંબુ પાથરો.
- તેના પર ટમેટું, ડુંગળી, ગાજરમાં ચાટ મસાલો નાખી મિક્સ કરેલું સલાડ મૂકો.
- તેના પર ટામેટો સોસ લગાવો.
- રોટલીને બંને બાજુથી વાળી એક ટૂથપીક ભરાવો. Tasty Roll ખાવા માટે Ready.



Tips:

કોઈપણ વસ્તુને જો ખૂબ ચાવીને ખાવામાં આવે તો વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

ઐતિહાસિક ગૌરવગાથા



ઘણાં ઘણાં વર્ષો પૂર્વેની આ કથા છે.

અયોધ્યામાં ત્યારે હરિસિંહ રાજા રાજ્ય કરતા હતા. તેમની પટ્ટરાણી હતી પદ્માવતી. તેમનો એકનો એક લાડકવાયો પુત્ર હતો પૃથ્વીચંદ્ર.

રાજા-રાણી રાજકુમારને જોતાં તો ક્યારેક રાજી થતાં અને ક્યારેક દુ:ખી. યૌવનમાં આવવા છતાં એ વૈરાગી જેવો હતો. સંસારી સુખો પ્રત્યે એને કોઈ આકર્ષણ નહોતું. રાજા-રાણીને ભય હતો કે કુમાર સાધુ બની જશે. ગૃહવાસ ત્યજી વનવાસમાં ચાલ્યો જશે.

એક દિવસ રાણી પદ્માવતીએ પૃથ્વીચંદ્રને કહ્યું, "બેટા, હવે અમે તારા લગ્ન કરવા ઈચ્છીએ છીએ."

"મા, લગ્ન કરવાની મારી ઈચ્છા નથી."

"પણ તારા પિતાની અને મારી ઈચ્છા છે કે આઠ રાજકન્યાઓ સાથે તારાં લગ્ન કરવાં. તું અમારી ભાવનાને તોડીશ નહીં."

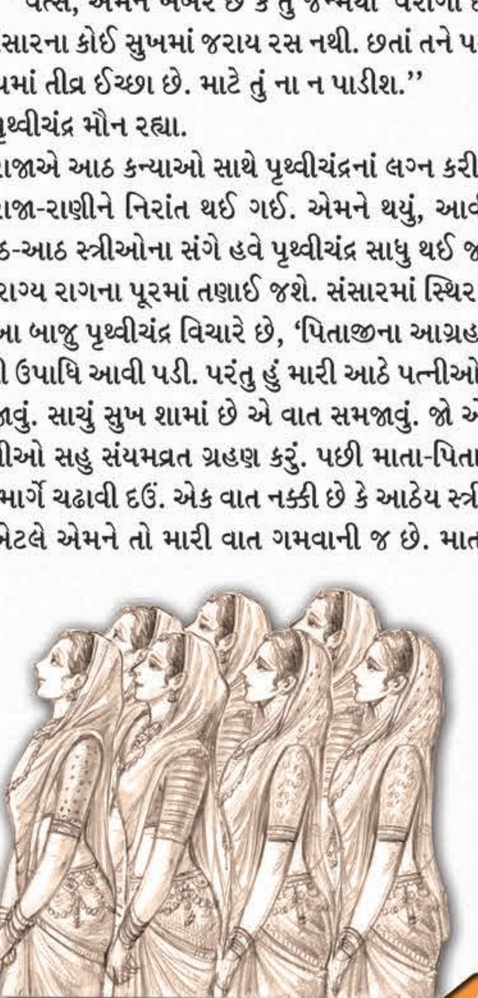
એટલામાં રાજા હરિસિંહ ત્યાં આવ્યા. તેમણે વાતનો દોર પકડીને કહ્યું, "વત્સ, અમને ખબર છે કે તું જન્મથી વૈરાગી છે. તને સંસારમાં કે સંસારના કોઈ સુખમાં જરાય રસ નથી. છતાં તને પરણાવવાની મારા હૃદયમાં તીવ્ર ઈચ્છા છે. માટે તું ના ન પાડીશ."

પૃથ્વીચંદ્ર મૌન રહ્યા.

રાજાએ આઠ કન્યાઓ સાથે પૃથ્વીચંદ્રનાં લગ્ન કરી દીધાં.

રાજા-રાણીને નિરાંત થઈ ગઈ. એમને થયું, આવી સુંદરમાં સુંદર આઠ-આઠ સ્ત્રીઓના સંગે હવે પૃથ્વીચંદ્ર સાધુ થઈ જવાનું ભૂલી જશે. એનો વૈરાગ્ય રાગના પૂરમાં તણાઈ જશે. સંસારમાં સ્થિર થઈ જશે.

આ બાજુ પૃથ્વીચંદ્ર વિચારે છે, 'પિતાજીના આગ્રહને વશ થયો અને અને આ નવી ઉપાધિ આવી પડી. પરંતુ હું મારી આઠે પત્નીઓને સંસારનું સાચું સ્વરુપ સમજાવું. સાચું સુખ શામાં છે એ વાત સમજાવું. જો એ સમજી જાય તો એ આઠે પત્નીઓ સહુ સંયમવ્રત ગ્રહણ કરું. પછી માતા-પિતાને પણ સમજાવી એમનેય મોક્ષમાર્ગે ચઢાવી દઉં. એક વાત નક્કી છે કે આઠેય સ્ત્રીઓને મારા પ્રત્યે અનુરાગ છે, એટલે એમને તો મારી વાત ગમવાની જ છે. માતા-પિતા પણ મને



અનહદ ચાહે છે. એટલે તેમને પણ આ રસ્તે વાળવા સહેલા છે.'

એમ વિચારી પૃથ્વીચંદ્રએ આઠેય રાણીઓને ભેગી કરી. સંસારનું સ્વરુપ સમજાવી કહ્યું, "તમે આઠેય સમજદાર અને વિવેકી સ્ત્રીઓ છો. તમે જો મનમાંથી સંસારસુખોની ઈચ્છા ફેંકી દો તો આપણે ભવસાગરને તરી જઈએ."

"એ માટે અમારે શું કરવાનું ? આપ જેમ કહે તેમ કરવા અમે તૈયાર છીએ." આઠે સ્ત્રીઓ હળુકર્મી હતી.

"આપણે સંયમધર્મ સ્વીકારીએ." પૃથ્વીચંદ્ર બોલ્યા.

"સારું, અમે સંયમધર્મ સ્વીકારવા તૈયાર છીએ." આઠેય રાણીઓ તરત તૈયાર થઈ ગઈ.

"બસ, મને ખૂબ આનંદ થયો. સંતોષ થયો. આપણને સદગુરૂ મળશે એટલે સંયમ સ્વાકારીશું. ત્યાં સુધી તમે બધા રાજમહેલમાં સાધ્વી ભાવે રહો."

પૃથ્વીચંદ્રના આત્માને ખૂબ સંતોષ થયો.

જ્યારે એમના માતા-પિતાને આ વાતની ખબર પડી કે, કુમારે તો આઠે પત્નીઓને બોધ આપી સંયમ ધર્મ લેવા તત્પર કરી દીધી છે, ત્યારે તેઓ ચિંતાના સાગરમાં ડૂબી ગયા.

"હવે કુમારને સંસારમાં રાખવા શું કરશું ?" રાજાએ ચિંતા વ્યક્ત કરી.

રાણીએ કહ્યું, "એક ઉપાય છે."

"બતાવો."

"કુમારનો રાજ્યાભિષેક કરી દઈએ. રાજા બનશે એટલે પ્રજાનું હિત કરવાની જવાબદારી આવશે એટલે દીક્ષા નહીં લઈ શકે."

"હા, આ ઉપાય શ્રેષ્ઠ છે."

"આપણે નિવૃત થઈને યથાશક્તિ આત્મકલ્યાણ સાધીશું."

"બરાબર છે આપની વાત."

અને મહારાજાએ તરત જ પૃથ્વીચંદ્રને બોલાવીને કહ્યું, "વત્સ, હવે હું રાજ્યથી નિવૃત થવા ઈચ્છું છું. શુભ મુહૂર્તે તારો રાજ્યાભિષેક કરવાનો છે."

પૃથ્વીચંદ્ર વિચારમાં પડી ગયા, 'એક આફતમાંથી તો પાર ઊતર્યો. ત્યાં આ વળી બીજી આફત આવી. પરંતુ પિતાજી નિવૃતિ લેવા ચાહે છે તો મારે તેમની જવાબદારી ઉઠાવી લેવી જોઈએ.'

શુભ મુહૂર્તે પૃથ્વીચંદ્રનો રાજ્યાભિષેક થઈ ગયો.

હવે પૃથ્વીચંદ્ર, મહારાજા પૃથ્વીચંદ્ર બની ગયા. જોકે સદ્દ્ગુરુની આગમનની પ્રતીક્ષા તો હતી જ.

એક દિવસ રાજસભા ખીચોખીચ ભરાયેલી હતી. એક તરફના ગોખમાં પડદા પાછળ આઠ રાણીઓ બેઠી હતી. ત્યાં રાજસભામાં સુધન નામના ધનાઢ્ય વેપારીએ પ્રવેશ કર્યો. તેણે રાજા પૃથ્વીચંદ્રને લળીલળીને પ્રણામ કર્યા. મહારાજાએ સુધનને સુખાસન પર બેસવા ઈશારો કર્યો. સુધન સુખાસન પર બેઠા.

પૃથ્વીચંદ્રે સુધનને પૂછ્યું, "હે સાર્થવાહ, તમે અનેક દેશોમાં વ્યાપારાર્થે ફરેલા છો, ઘણા દેશ જોયા છે, ઘણા માણસો જોયા છે...તેમાં તમે કોઈ મહાન આશ્ચર્યભૂત ઘટના જોઈ હોય તો કહો. આજે રાજસભામાં અમે તમારા મુખે કોઈ અવનવી સાચી ઘટના સાંભળીશું."

સાર્થવાહ સુધને ઊભા થઈ મહારાજાને પ્રણામ કરી કહ્યું, "હે નરેશ્વર, હું એવી એક તાજી ઘટના કહું છું કે જે સાંભળતાં આત્માને પરમ શાંતિ મળે."

"કહો, કહો...અવશ્ય કહો." રાજા પૃથ્વીચંદ્રે સુધનનું અભિવાદન કર્યું.

અને સુધને વાત શરુ કરી.....

ક્રમશ:

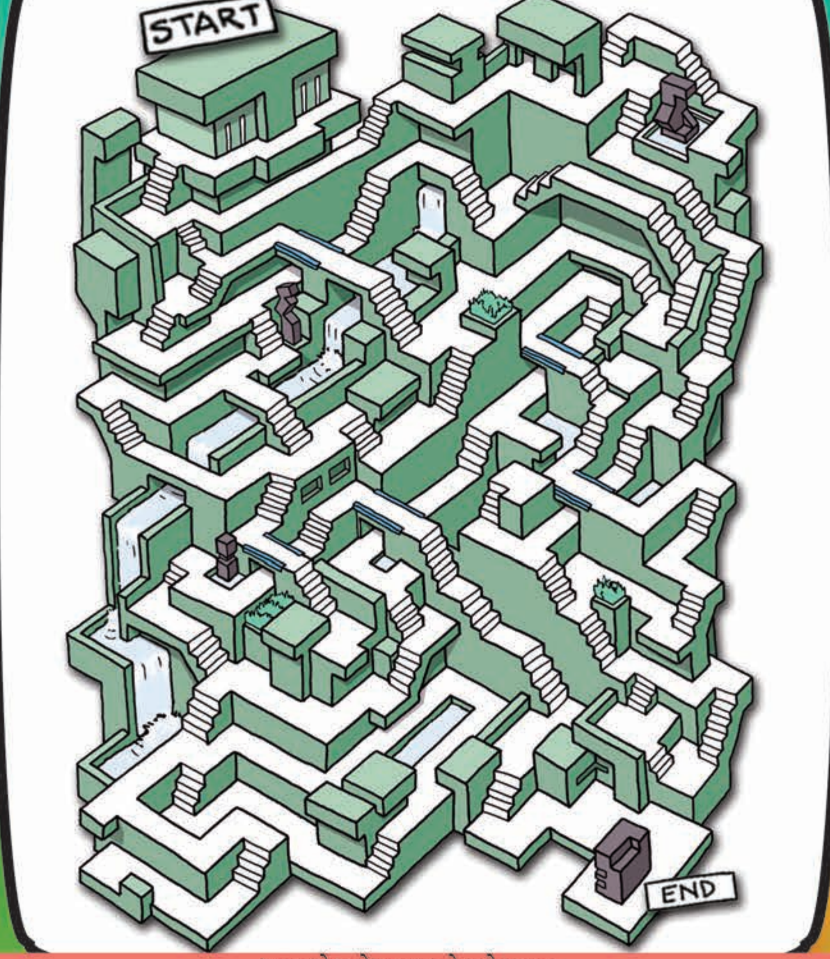
અર્થ: સાર્થવાહ - વ્યાપારીનો આગેવાન, લખીલખી - નમીને

Akram Express

July 2019
Year : 11, Issue : 11
Conti. Issue No.: 131

Date of Publication on 08th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2018-2020
valid up to 31-12-2020
LPWP Licence No. PMG/HQ/040/2018-20
valid up to 31-12-2020
Posted at SRO Gandhinagar
on 08th of every month

રસ્તો શોધો.



અક્રમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના

૧. આપનું વાર્ષિક લવાજમ પૂરું થાય છે તે શી રીતે જાણશો ? જો આપની આ મહિનાની આવેલ અક્રમ એક્સપ્રેસના કવરના લેબલ પર મેમ્બરશીપ નં.ની બાજુમાં # હોય તો જાણવું કે આ આપની છેલ્લી અક્રમ એક્સપ્રેસ છે. દા.ત. **AGIA4313 #** અને જો આ મહિનાના કવરના લેબલ પર મેમ્બરશીપ નં.ની બાજુમાં **# #** હોય તો જાણવું કે આ પછીના મહિનાની અક્રમ એક્સપ્રેસ છેલ્લી અક્રમ એક્સપ્રેસ રહેશે. દા.ત. **AGIA4313 # #.** અક્રમ એક્સપ્રેસ રિન્યુઅલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂત્ર) 'સંપાદકીય' પેજ પર આપેલ છે.

૨.જો આપને કોઈ મહિનાનું અક્રમ એક્સપ્રેસ ન મળે તો ફોન નં.૮૧૫૫૦૦૭૫૦૦ પર નીચેની વિગતો **SMS** કરવો.
૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા **ID No.**,૨) પાકુ એડ્રેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મૅગેઝિન નથી મળ્યું એ મહિનો.

માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા દ્વારા
અંબા ઑફસેટ - **B-99 GIDC, Sector - 25** ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૫ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું છે.