દાદા ભગવાન પરિવારનું

માર્ચ ૨૦૨૦

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

સેલ્ફ નેગેટિવીટી

સંપાદકીય

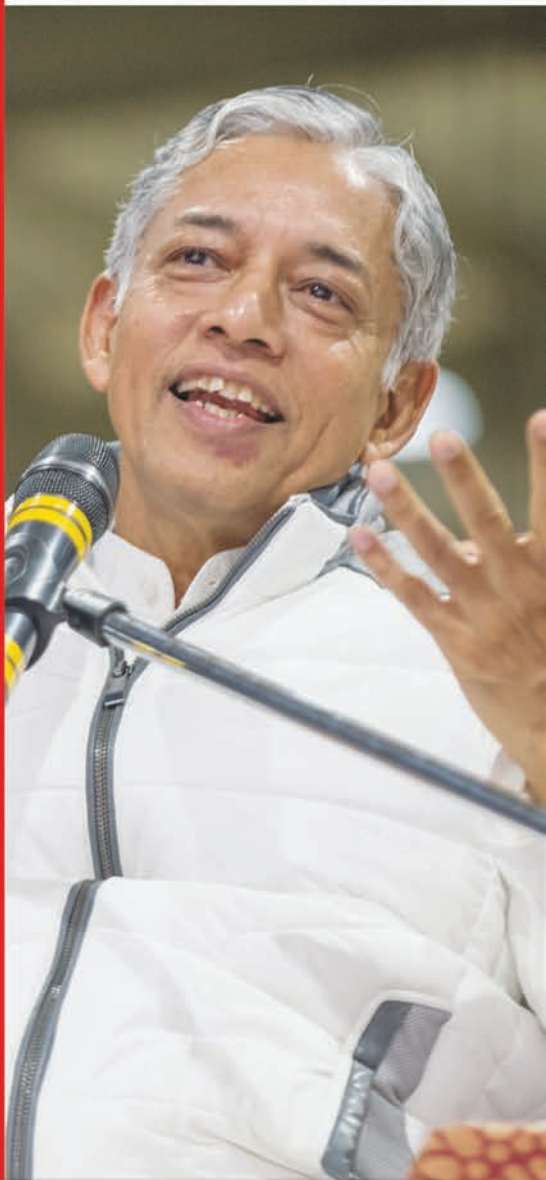
બાળમિત્રો,

ગયા મહિનાના અંકમાં આપણે પોઝિટીવ રહેતાં શીખ્યા. યાદ છે ને ?....સરસ....

હવે બીજા બધા માટે તો આપણે પોઝિટીવ થઈ ગયા પણ આપણા માટે હજુ આપણને નેગેટિવીટી રહ્યા કરે છે જેમ કે હું આ ન કરી શકું, મને નહીં આવડે, ના, રે બાબા...આ મારું કામ નહીં વગેરે વગેરે....

તો ચાલો, આપણે એમાંથી પણ બહાર નીકળી જઈએ. ખૂબ જ સહેલું છે. તમારે ફક્ત આ અંક ધ્યાનથી વાંચવાની જરૂર છે. આમાં આપેલી સુંદર સમજણ જીવનમાં અપનાવતા જાઓ અને સેલ્ફ નેગેટિવીટીમાંથી બહાર નીકળી જાઓ.

– ડિમ્પલભાઈ મહેતા



અક્રમ એક્સપ્રેસ

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.

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૭
સળંગ અંક : ૧૩૯
માર્ચ ૨૦૨૦

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

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.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

પ્રશ્નકર્તા : પૂજ્યશ્રી, મને સેલ્ફ નેગેટિવીટી બહુ થાય છે.

પૂજ્યશ્રી : કઈ બાબતમાં ?

પ્રશ્નકર્તા : ઘરમાં કંઈ કામ હોય ને તો ન આવડે કે ન ફાવે તો બીક પણ લાગે કે મમ્મી બોલશે. કંઈ પણ કામ હોય તો મને પહેલા નેગેટિવ જ બહુ થાય.

પૂજ્યશ્રી : ભલે, કામ થોડા ઓછા થાય પણ જેટલા થાય છે એટલા તો બરોબર થાય છે ને ?

પ્રશ્નકર્તા : હા, એકાદ જ બગડી જાય પણ તોય ડર રહે.

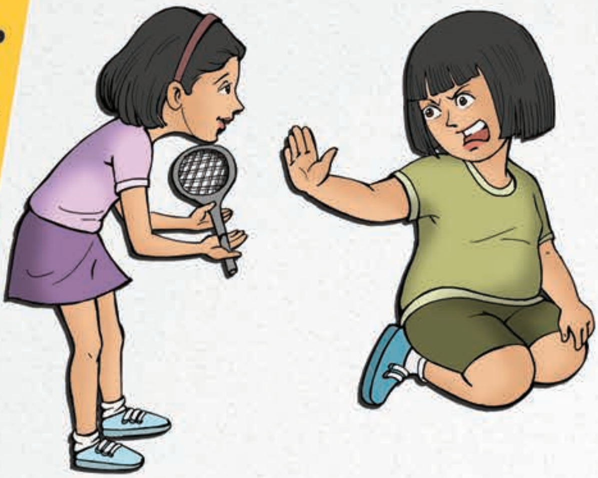
પૂજ્યશ્રી : બગડે પછી મમ્મીને પૂછે ને તરત ? પૂછીને સોલ્યુશન લાવી શકાય ને ?

પ્રશ્નકર્તા : લાવી શકાય.

પૂજ્યશ્રી : તો પછી એવું ધીમે ધીમે કરવાનું. ગભરાવું નહીં આપણે કે મારું બગડી જશે, બગડી જશે. પછી વધારે બગડે. આપણે સોલ્યુશન લાવીશું. મમ્મીને આપતા પહેલા થોડું શાંતિથી ચેક કરી લેવાનું અથવા મમ્મીને જ પૂછી લેવાનું કે આમ જ કરવાનું છે ને, આ બરાબર છે ને.

આ તો કેવું છે કે આપણે બરાબર જ કરતાં હોઈએ પણ પેલા ડરને કારણે વાંકું-ચૂકું થઈ જાય. આપણે ધીમે ધીમે નીકળી જવું છે આ ડરમાંથી. અને તેમ છતાંય જો ભૂલ થઈ ગઈ તો સુધારી લઈશું. બગડવા દેવું નથી અને ગભરાવું પણ નથી.

નથી ગમતું ને,
એ જ તમારી
નેગેટિવીટી. કામ
બગડવાની શરૂઆત જ
ત્યાંથી થાય છે.



દરેક
નિષ્ફળતા
અનુભવ તો આપે છે.
તો પછી એમાં ભાંગી કેમ
પડવાનું ?

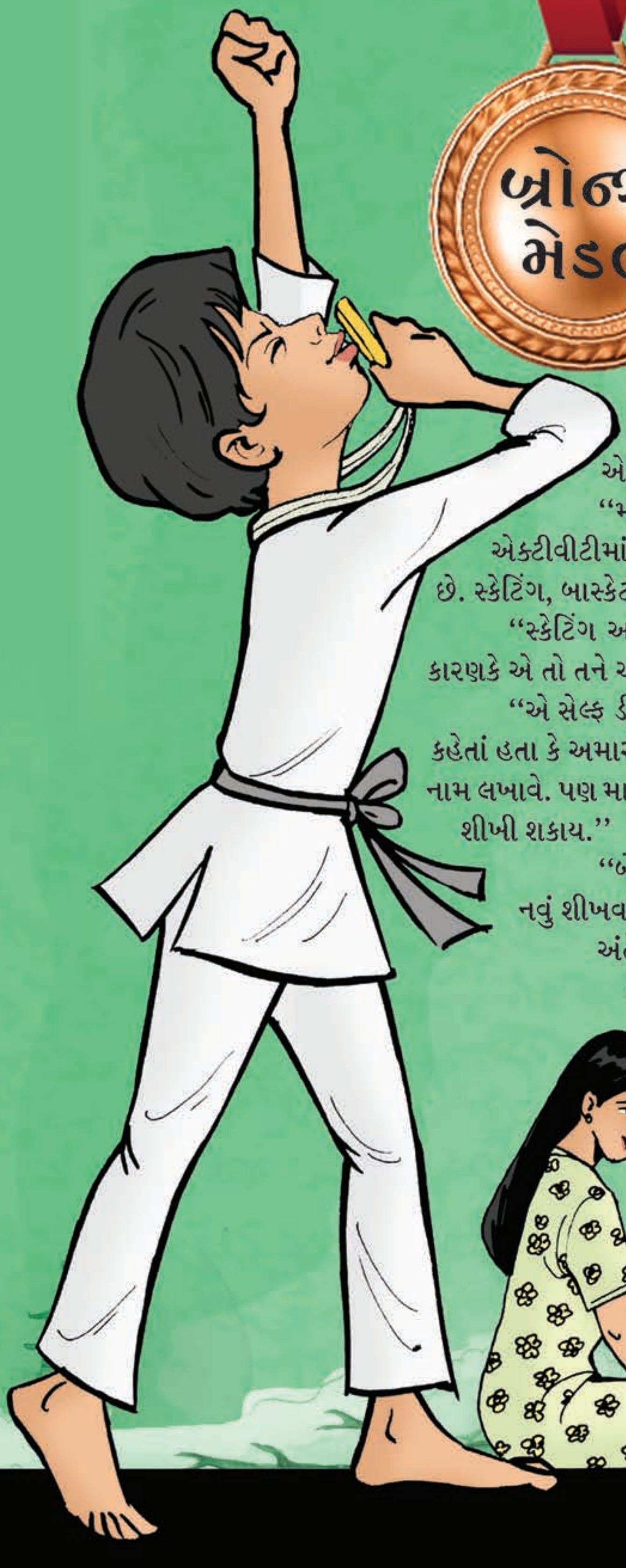
આ તો ન વી

પ્રાર્થના એ નેગેટિવીટીમાંથી નીકળવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે. અંદરવાળા ભગવાન પાસે શક્તિ માંગો અને જુઓ ચમત્કાર !

જે કામ મળ્યું છે એનાથી ભાગશો નહીં તો સફળતા મળશે જ. અને તેમ તેમ સેલ્ફ કોન્ફિડન્સ પણ વધશે.

જ વા ત!

બ્રોન્ઝ મેડલ



આકાશના હાથમાં બ્રોન્ઝ મેડલ હતો અને ચહેરા પર આનંદનો પાર નહોતો. આટલી બધી ખુશી એને પહેલા ક્યારેય નહોતી થઈ. શું આ મેડલ જીતવાની ખુશી હતી ? પણ એને તો ગોલ્ડ મેડલ નહોતો જીત્યો છતાં પણ એની ખુશી ગોલ્ડ મેડલવાળા સ્ટુડન્ટ કરતાં પણ વધારે હતી. એનું શું કારણ હશે ?

આકાશે પોતાનો મેડલ કબાટમાં સાચવીને મૂક્યો ત્યાં બાજુમાં જ એની પર્સનલ ડાયરી પડી હતી. એ ડાયરી એણે હાથમાં લીધી અને બે વર્ષ પહેલાનો સમય એની સામે જીવંત થઈ ગયો....

"મમ્મી, આ વખતે સ્કૂલમાં અમારે એક સ્પોર્ટ્સ એક્ટીવીટીમાં નામ લખાવવાનું ફરજિયાત છે. એમાં ત્રણ ચોઈઝ છે. સ્કેટિંગ, બાસ્કેટ બોલ અને ટેક-વોન્ડો. હું કયું સિલેક્ટ કરું ?"

"સ્કેટિંગ અને બાસ્કેટ બોલ સિવાય તારે જે લેવું હોય એ લે કારણકે એ તો તને આવડે છે ને ? ટેક-વોન્ડો શું છે ?"

"એ સેલ્ફ ડીફેન્સ માટે હોય છે જેમ કરાટે હોય છે ને એમ. સર કહેતાં હતા કે અમારી સ્કૂલમાં પહેલીવાર કરાવવાના છે તો બધા આમાં નામ લખાવે. પણ મારી ઈચ્છા નથી. મારાથી એવી ફાઈટવાળી ગેમ નહીં શીખી શકાય."

"બેટા, એ તો સેલ્ફ ડીફેન્સ ટેકનીક છે અને તને કંઈક નવું શીખવાનો મોકો મળે છે તો ગુમાવવો ન જોઈએ."

અંતે આકાશે વધારે વિચાર્યા વિના પોતાનું નામ એમાં લખાવી દીધું.

ટેક-વોન્ડો ક્લાસનો પહેલો દિવસ હતો અને બધા છોકરાઓ ઉત્સાહિત હતા. જેવો આકાશ ક્લાસમાં દાખલ થયો કે તરત

અમુક છોકરાઓ હસવા લાગ્યા.

"હેય આકાશ...તું ફાઈટ કરવાનો છે ?" કલરવે તરત જ પૂછ્યું.

"તારા જેવા સૂકલકડીનું કામ નથી આમાં." નિહારે આકાશના ખભા પર હાથ મૂકીને કહ્યું.

આ સાંભળી આકાશ અંદરથી ઢીલો પડી ગયો. એને બધાની વચ્ચે અજીબ લાગવા માંડ્યું.

આકાશ ક્લાસના સૌથી પતલા છોકરાઓમાં ગણાતો હતો એટલે બધા કાયમ એની મજાક ઉડાવતા.

એટલામાં સર ક્લાસમાં આવ્યા અને બધા શાંત થઈ ગયા. સરના હાથમાં વેઈંગ મશીન હતું.

"ચાલો, બધા એક પછી એક આવીને વજન કરો."

બધાએ લાઈનસર પોતાનું વજન કરાવ્યું.

બધાએ સ્ટ્રેચિંગ અને બીજી અમુક એક્સસાઈઝ કરી અને થોડીવારમાં જ થાકી ગયા. આકાશ તો ખૂબ જ થાકી ગયો હતો.

"સર, પાણી."

"ના, હમણાં કોઈ જ પાણી નહીં પીએ. ચાલો, બધા બેસી જાઓ અને ગેમના રૂલ્સ સમજી લો." સરે સ્ટ્રીક્ટ થઈને કહ્યું.

સરે જેટલું પણ સમજાવ્યું એમાંથી એક પણ શબ્દ આકાશના કાનમાં ન ગયો કારણકે એનો મૂડ બહુ જ ખરાબ થઈ ગયો હતો. એને બહુ અઘરુ પડી ગયું. એને એવું લાગવા લાગ્યું કે ટેક-વોન્ડોમાં નામ લખાવીને એણે ભૂલ કરી છે.

ઘરે જઈને તરત જ આકાશે મમ્મીને સ્કૂલની ડાયરી આપી અને કહ્યું,

"મમ્મી, આમાં એક નોટ લખવાની છે કે મારે ટેક-વોન્ડોના બદલે સ્કેટિંગ કે બાસ્કેટ બોલમાં નામ લખાવવું છે."

મમ્મીએ ઘણું સમજાવ્યું તો પણ એ ન સમજ્યો એટલે મમ્મીએ નોટ લખી આપી અને બીજા દિવસે સ્કૂલમાં જઈને સરને બતાવી.

"એકવાર સિલેક્શન કર્યા પછી ગેમ ચેન્જ નહીં થાય એ આપણે પહેલા જ કહ્યું હતું ને ?"

"પણ સર..., પ્લીઝ." આકાશની વાત સરે માની નહીં.

આમ કરતાં કરતાં ચાર મહિના વીતી

ગયા. આકાશ ના છૂટકે ટેક-વોન્ડો ક્લાસમાં જતો.

"મમ્મી, આજે ટેક-વોન્ડો ટુર્નામેન્ટનું સિલેક્શન હતું." આકાશે ઉદાસ ચહેરે કહ્યું.

"તું સિલેક્ટ ન થયો ?"

"સરે તો મને પણ સિલેક્ટ કર્યો છે. મારે મારી જેટલા વજનવાળા છોકરા સાથે રમવાનું. પહેલા તો મને એમ હતું કે મારા જેટલું પાતળું બીજું કોઈ નહીં હોય એટલે મારું સિલેક્શન નહીં થાય, પણ બીજા ક્લાસમાં મારા જેટલો જ એક પાતળો છોકરો જ છે એની સાથે મારે રમવું પડશે."

"તો તો સારું કહેવાય ને ? તને પણ ચાન્સ મળી ગયો."

"મને ડર લાગે છે કે મને વાગશે તો ?"

"બેટા, તમને સેફ્ટી ગાર્ડસ પહેરાવીને જ રમાડશે એટલે વાગે નહીં. તું હારી જાય તો પણ વાંધો નહીં. તને એક ટુર્નામેન્ટ રમવાનો અનુભવ તો મળશે ને ?"

રાત્રે ટેન્શનના કારણે એને ઊંઘ પણ ન આવી અને સવારે જ્યારે મમ્મીએ એને સ્કૂલે જવા માટે ઉઠાડ્યો ત્યારે એને તાવ હતો એટલે સ્કૂલ જવાનું ટળી ગયું.

બે દિવસ પછી સરે આકાશને મળવા સ્ટાફ રૂમમાં બોલાવ્યો.

"આકાશ, ટુર્નામેન્ટ માટે કેમ નહોતો આવ્યો ?" સરે કડક અવાજમાં પૂછ્યું.

"સર, મને તાવ હતો." આકાશે ગભરાતા કહ્યું.

સરે આકાશની આંખોમાં જોઈને એની તકલીફ સમજી લીધી અને એને એક આલ્બમ બતાવ્યું જેમાં ગયા વર્ષના ટુર્નામેન્ટ જીતેલા સ્ટુડન્ટસના ફોટા હતા.

"આ નિરાલી દવે છે. છેલ્લા બે વર્ષથી એ ટેક-વોન્ડોમાં ગોલ્ડ મેડલ લાવે છે."

"નિરાલી..? આ તો કેટલી પાતળી લાગે છે ?" આકાશથી તરત જ બોલાઈ ગયું.

"હા, ટેક-વોન્ડો તો કોઈપણ વજનવાળા રમી અને જીતી શકે છે. બસ તમારો સ્ટ્રોંગ નિશ્ચય હોવો જોઈએ કે મારે આ ગેમ બરાબર શીખી લેવી છે."

"ઓહ"

"નિરાલી પણ પહેલા દર વખતે હારી જતી પણ પછી હારતાં હારતાં એણે કઈ કઈ ભૂલો કરવાથી હારી જવાય છે એ અનુભવ લઈ લીધો અને ફરીથી એ ભૂલ રીપીટ થવા દીધી નહીં."

"કેવી રીતે હારી જવાય એનો અનુભવ ?"

"હા, જીતેલાને જીતનો નશો હોય જ્યારે હારેલાને હારનો અનુભવ હોય અને એ અનુભવ એને જીતવા માટે કામ લાગે જ. વાત અલગ છે પણ વિચારવા જેવી છે."

આકાશ સરને મળ્યા પછી થોડો પોઝીટિવ થયો. ત્યાર બાદ એ પોઝીટિવ રહીને દરેક ટેક-વોન્ડો ક્લાસમાં એકાગ્ર ચિત્તે બધું સમજવા અને શીખવા લાગ્યો. ક્લાસના બીજા છોકરાઓનું મજાક ઉડાવવાનું ચાલુ

જ હતું પણ સરે પોતાના માટે દર્શાવેલા વિશ્વાસે એનામાં નવો આત્મવિશ્વાસ જગાવ્યો. શરૂઆતમાં પ્રેક્ટિસના ટાઈમે કાયમ તે સામેવાળા પ્લેયર સામે હારતો.

બે મહિના પછી ફરી ટુર્નામેન્ટનો સમય આવ્યો.

"આકાશ, તારું બેસ્ટ પર્ફોમન્સ આપજે. હારવામાં કોઈ ખરાબી નથી. તારા જીતવાના પ્રયત્નો કેવા છે એ જ મહત્વનું છે, પછી તું હારીને આવીશ તો પણ મને વાંધો નથી." મમ્મીએ પ્રેમ અને દ્રઢતાથી આકાશને રમવા મોકલ્યો.

જેવો એ રમવા આગળ આવ્યો કે ક્લાસના અમુક છોકરાઓએ હસવાનુ ચાલુ કરી દીધું.

અને બધાના આશ્ચર્ય વચ્ચે આકાશ પહેલો રાઉન્ડ જીતી ગયો.

"વેલ ડન આકાશ." સરે એને પ્રોત્સાહિત કર્યો.

આકાશ બીજો રાઉન્ડ પણ જીતી ગયો.

"મને સપનું તો નથી આવતું ને ?" આકાશે પોતાને ચૂંટલી ખણી જોઈ.

હવે ત્રીજો રાઉન્ડ...જેમાં આકાશ સામે એનાથી વધારે વજનવાળા પ્લેયરને જ રમાડવા પડે એમ હતા. એના જેટલા વજનવાળા કોઈ પ્લેયર બચ્યા નહોતા.

"રહેવા દે, આકાશ." સરે આકાશનો ખભો થાબડ્યો અને એને આગળ રમવાની ના પાડી.

"પ્લીઝ, સર. ભલે હારી જવાય. મને એક ચાન્સ આપો."

"ઓ.કે." આકાશની તૈયારી જોઈને સરે હા પાડી.

પણ વજનમાં વધારે અંતર હોવાથી આકાશ આ વખતે હારી ગયો. એ થોડો નિરાશ થયો પણ સર એનાથી ખુશ હતા. બસ આ હાર એ જ આકાશની જીતની શરૂઆત હતી અને ત્રણ મહિના પછી ફરીથી ટુર્નામેન્ટ યોજાઈ. તમને ખબર છે એનું શું પરિણામ આવ્યું ?

"કોન્ગ્રેચ્યુલેશન આકાશ." એના ક્લાસના બધા છોકરાઓ આકાશને ઘેરીને ઊભા હતા અને એને મળેલા બ્રોન્ઝ મેડલને એકબીજાના હાથમાંથી ખેંચીને જોવા લાગ્યા હતા.

આકાશે આજે ડાયરીમાં લખ્યું....સેલ્ફ ડીફેન્સની ગેમે મને સેલ્ફ કોન્ફિડન્સ શીખવાડ્યો છે અને હારમાંથી મળેલા અનુભવોએ મને સેલ્ફ નેગેટિવીટીમાંથી બહાર કાઢીને પોઝિટિવીટીમાં જીવતા શીખવાડ્યું છે.

ચહેરા પર સ્મિત સાથે આકાશે ડાયરી બંધ કરી અને મેડલને હાથમાં લઈને ચૂમી લીધો. હાર્યા પછીની જીતનો આનંદ જ કંઈક ઓર હોય છે. પહેલી જીત મનથી નક્કી થાય છે પછી એનું પરિણામ આવે છે. માટે મનથી ક્યારેય નેગેટિવ થવું નહીં.

એક પાઠ

સમ્યક અને સ્તવન જોડિયા ભાઈઓ હતા. સમ્યક શાંત અને ઓછું બોલવાવાળો છોકરો હતો. એનો ભાઈ સ્તવન એનાથી બિલકુલ અલગ, વધારે ચંચળ અને બડાઈખોર. સ્તવન ઘરમાં અને સ્કૂલમાં બધે જ છવાઈ ગયેલો હતો જ્યારે સમ્યકમાં અમુક ગુણો સારા હોવા છતાં પણ એ બધે ઝાંખો પડી જતો.

એક દિવસ સ્કૂલમાં મેથ્સના ક્લાસમાં ટીચરે બધાને અમુક દાખલાના જવાબ આપવાના કહ્યા. બધાએ જવાબ આપવાના ચાલુ કર્યા પણ કોઈનો જવાબ સાચો નહોતો.

"મને લાગે છે તારો દાખલો સાચો છે." સમ્યકની બાજુમાં બેઠેલા વંદને કહ્યું.

"ના..ના.. મને નથી લાગતું." સમ્યકે ટીચર સામે જોયું અને મનોમન વિચારવા લાગ્યો, 'ગઈ વખતે જ્યારે મારો જવાબ ખોટો હતો ત્યારે આખો ક્લાસ મારા પર હસ્યો હતો અને ટીચર પણ ગુસ્સે થયા હતા. મારે ફરીથી બધાની સામે મજાક નથી બનવું.'

"તારો શું જવાબ આવ્યો ?" સમ્યકની બીજી બાજુ બેઠેલા સ્તવને પૂછ્યું.

"૩૯"

"તારો ?"

"મારો તો ૫૬ આવે છે. તારી રીત જ ખોટી લાગે છે." સ્તવને પૂરા વિશ્વાસ સાથે કહ્યું.

"મેમ, આનો જવાબ ૫૬ છે ને ?" સ્તવને હાથ ઉપર કરીને જોરથી કહ્યું.

"રોંગ આન્સર."

"લુઝર." અમુક છોકરાઓ પાછળથી બોલ્યા.

"શટ અપ. તમને પણ ક્યાં આવડે છે ?" સ્તવને તરત જ એ લોકોને ચૂપ કરી દીધા.

થોડીવાર સુધી કોઈનો જવાબ સાચો ન પડ્યો એટલે સ્તવને ફરીથી હાથ ઊંચો કર્યો.

"યેસ." ટીચરે એને ફરીથી જવાબ આપવાનો ચાન્સ આપ્યો.

"૩૯ ?" સ્તવને ખચકાતા કહ્યું.

"રાઈટ. વેરી ગુડ, સ્તવન."

"યેસસસ..." સ્તવને હાથની મુઠ્ઠી વાળીને પોતાની નકલી જીત દર્શાવતા કહ્યું,

સમ્યકને આંચકો લાગ્યો. એણે વંદનની સામે જોયું અને પછી પોતાની બુકમાં લખેલા સાચા જવાબ '૩૯' પર નજર કરી. આ જવાબ તો પોતે શોધ્યો હતો અને બધાની વચ્ચે વાહ વાહ સ્તવનની થઈ ગઈ.

ત્યાં તો બેલ વાગ્યો અને ક્લાસ પૂરો થઈ ગયો. થોડી વારમાં ડ્રોઈંગ ટીચર ઈશિતા મેમ ક્લાસમાં આવ્યા.

"આજે આપણે કાર્ટુન સ્કેચ બનાવતા શીખીશું. ગઈ વખતે મેં એક કામ કહ્યું હતું એ કોઈને યાદ છે ?"

"હા, મેમ. તમે અમને વોલ્ટ ડીઝની, આલ્બર્ટ આઈન સ્ટાઈન, હેનરી ફોર્ડ જેવા ફેમસ લોકો વિષે ઈન્ફોર્મેશન લાવવાનું કહ્યું

હતું.'' કાવ્યાએ તરત જ ઊભા થઈને કહ્યું.

''મને એ કહો કે એ બધી પર્સનાલીટીમાં કોમન શું છે ?''

''મેમ, આ બધા વર્લ્ડ ફેમસ છે અને બહુ જ પૈસાવાળા છે.'' સ્તવને તરત જ કહ્યું.

''એ બધા જ નોન ઈન્ડીયન છે.'' મનનના જવાબ પર બધા હસી પડ્યા.

''આ બધાના જીવનમાં ઘણી તકલીફો આવ્યા પછી એ લોકો સક્સેસફૂલ થયા હતા.'' કાવ્યાએ કહ્યું.

''આ બધા એમના જીવનમાં ઘણીવાર ફેઈલ થયા હતા.'' વંદને કહ્યું.

''યુ ઓલ આર રાઈટ. પણ મારે તમને બધાને જે સમજાવવું છે એ વાત જુદી છે.''

''કઈ વાત, મેમ ?'' હીરે પૂછ્યું.

''આ બધા જ ફેમસ વ્યક્તિઓના જીવનમાં એમને ઘણી વખત અપમાન અને નિષ્ફળતાનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. લોકોએ એમને સ્વીકાર્યા નહોતા પણ એક વસ્તુ હતી જે દરેકમાં કોમન હતી.''

''કઈ વસ્તુ ?'' સ્તવને પૂછ્યું.

''લોકોએ એમનો અસ્વીકાર કર્યો પણ એમણે પોતે પોતાની જાતનો અસ્વીકાર નહોતો કર્યો.''

''પોતાની જાતનો અસ્વીકાર ? એટલે ?'' કાવ્યાએ પૂછ્યું.

''એટલે સેલ્ફ નેગેટિવીટી. પોતાના દેખાવ, હોંશિયારી, આવડત, સ્ટેટસ કે બીજા સંજોગોને કારણે પોતાની જાતને ઈન્ફીરીયર માની બેસવું એટલે સેલ્ફ નેગેટીવીટી.''

"આવું બધાને તો ન થાય ને ?" રેહાનાએ પૂછ્યું.

"જ્યાં સુધી બધું સવળું હોય ત્યાં સુધી તો ન થાય પણ જ્યારે જીવનમાં નિષ્ફળતા કે અપમાનનો સામનો કરવો પડે ત્યારે થાય."

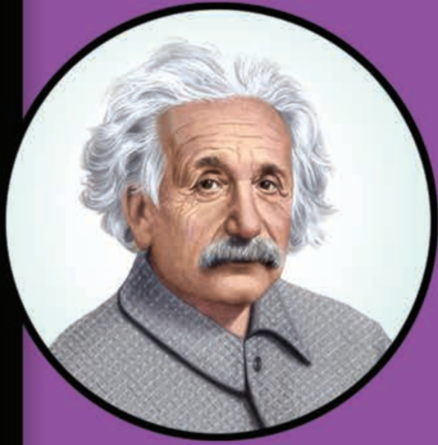
"આવું તો અમને પણ નાના મોટા પ્રમાણમાં ક્યાંક થતું હોય છે તો આમાંથી બહાર કેવી રીતે આવવું ? ઊર્મિએ પોતાના મનની વાત જણાવી."

"જે પ્રયત્ન કરે એની ભૂલો થાય. કોઈ પરફેક્ટ

"વી ઓલ આર ડિફરન્ટ એન્ડ સ્પેશીયલ."

હોતું નથી. ભૂલો થાય એ ગુનો નથી પણ ભૂલો થવાના કે અપમાનના ડરથી આગળ ન વધવું એ ગુનો છે. પોતાની જાતને 'હું નકામો છું' કે 'મારાથી આ નહીં થાય' એમ માની લેવું એ પોતાની જાતને સેલ્ફ નેગેટિવીટી રૂપી હથિયારથી માર્યા બરાબર છે. આપણા બધાનું એક અલગ અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ છે અને એ અમૂલ્ય છે. વી ઓલ આર ડિફરન્ટ એન્ડ સ્પેશીયલ."

આખા પરિયડમાં સમ્યક ચૂપ બેઠો હતો પણ એના ચહેરાના ભાવો ઘણું બધું કહી રહ્યા હતા. પોતાની જાતને સેલ્ફ નેગેટિવીટીના જાળામાંથી મુક્ત કરવાના નવા નિશ્ચય કરી રહ્યો હતો. એની આંખોમાં એની ચમક દેખાઈ રહી હતી.



ઐતિહાસિક ગૌરવગાથા

ચંપા નગરીમાં કામદેવ નામે મોટો શેઠ રહેતા હતા. તે બહુ ધનિક હતા. તેણે છ કરોડ ધન પૃથ્વીમાં દાટ્યું હતું, છ કરોડ ધન વ્યાપારમાં રાખ્યું હતું અને છ કરોડ ધન ઘર, ઘરવખરી અને વસ્ત્ર આભૂષણ વગેરેમાં રોક્યું હતું. તેના દસ દસ હજાર ગાયોવાળાં છ ગોકુલ હતાં.

એક વાર શ્રી મહાવીર સ્વામી તે નગરીના પૂર્ણભદ્ર નામના દેરાસરમાં પધાર્યા. બધા વીર પ્રભુને વંદવા જતા હતા. તે જોઈને કામદેવ પણ ગયો. ત્યાં શ્રી વીરપ્રભુને પ્રણામ કરીને તેમની દેશના સાંભળવા બેઠો. દેશના સાંભળી તેને સંસારનું સાચુ સ્વરુપ સમજાયું. એણે ભગવાન પાસેથી સંયમપૂર્વક જીવન ગાળી શકે એ માટે વ્રતો ગ્રહણ કર્યા. ઘરે આવીને એણે એની પત્નીને ઉલ્લાસપૂર્વક આ બધી વાત કરી. તે સાંભળીને એની પત્નીએ પણ પ્રભુ પાસે જઈને એ વ્રતો અંગીકાર કર્યા.

નિરતંર ઉત્તમ રીતે શ્રાવક ધર્મનું પાલન કરતાં ચૌદ વર્ષ વીતી ગયા. એક રાત્રે કામદેવને વિચાર આવ્યો, “ઘરનો બધો કારભાર પુત્રો ઉપર નાખીને હવે હું મારું જીવન ધર્મમાં ગાળું.”

સવારે ઊઠીને પોતાના પુત્રોને ઘરનો સર્વ કારભાર સોંપી તેઓ એક રુમમાં રહી શ્રી જિનેશ્વરનું ધ્યાન ધરવા લાગ્યા.

એક રાત્રીએ કામદેવ ધ્યાનમાં બેઠા હતા, તે વખતે સૌધર્મ દેવે પોતાની સભામાં કામદેવની પ્રશંસા કરી. આ સાંભળી કોઈ એક દેવ કામદેવની પરીક્ષા કરવા આવ્યા. તે દેવે દૈવી શક્તિથી ઘણાં ભયંકર રૂપો ધારણ કરી તેને ભય પમાડવા લાગ્યા. અને કહ્યું, “તું

ધર્મને છોડી દે નહીં તો તીક્ષ્ણ હથિયારથી તને મારીશ. તને બહુ પીડા થશે.''

આ પ્રમાણે તેણે વારંવાર કહ્યું પણ તે શેઠને જરા પણ ભય ન લાગ્યો. દેવે ક્રોધથી તેના પર ખડ્ગના પ્રહાર કર્યા, છતાં શેઠ ચલિત થયા નહીં. ત્યારે તેણે એક ભયાનક હાથીનું રૂપ ધારણ કરી એને આકાશમાં ઉછાળ્યો. પછી ઝેરી સાપનું રુપ ધારણ કરીને ખૂબ દંશ દીધા. છતાં શેઠ ધ્યાનમાંથી જરાય ડગ્યા નહીં. મનમાં શ્રી મહાવીર ભગવાનનું સ્મરણ કરી શુભ ધ્યાનમાં જ રહ્યા.

અંતે દેવે એના પગમાં પડી માફી માંગી. ત્યાં દેવને પણ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું.

આમ ધર્મનું પાલન કરતા કરતા કામદેવ શેઠે આયુષ્ય પૂર્ણ કરી દેવગતિમાં ગયા. દેવગતિનું આયુષ્ય પૂર્ણ કરી તેઓ મહાવિદેહ ક્ષેત્રે જન્મ લઈ ત્યાંથી મોક્ષે જશે.

ધન્ય છે કામદેવ શેઠને જેઓ ભયંકર ઉપસર્ગ વખતે ધર્મમાં સ્થિર રહ્યા. જેની પ્રત્યક્ષ મહાવીર પ્રભુએ પણ પ્રશંસા કરી.

જીવંત ઉદાહરણ

લોકો એમને **'એલિયન ફેસ'** કહીને ચિડાવતા. નાનપણથી જ એ બધામાં મજાકનો વિષય બની ગયા હતા, જેનું કારણ હતું તોતડાપણું (બોલવામાં એક પ્રકારની ખામી). કોઈ એમનો મિત્ર બનવા તૈયાર ન હોવાથી એમનું લગભગ આખું બાળપણ એકલતામાં જ પસાર થયું હતું. મોટા થતા એમને ઓક્સફર્ડ યુનિવર્સીટી જેવી પ્રસિદ્ધ જગ્યાએ એડમીશન મળી ગયું.

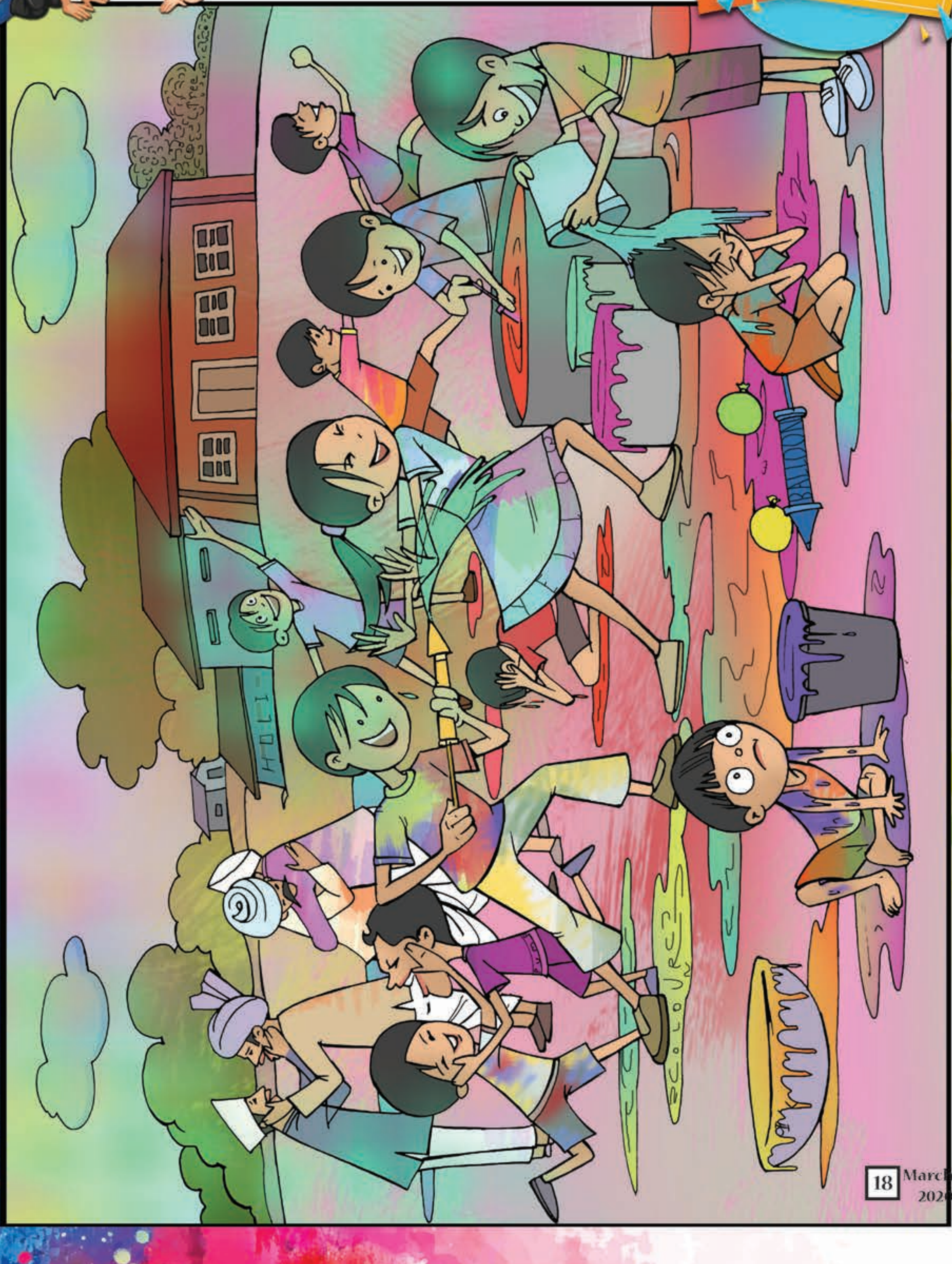
રોવનને એક્ટિંગમાં પણ રુચિ હતી પણ તોતડાપણાના કારણે એ સારું પર્ફોમન્સ કરી શકતા નહોતા. બધી જગ્યાએથી એમને જાકારો મળ્યો. બધેથી મળતા અપમાન, અસ્વીકાર અને નિરાશાએ એમને દુઃખી જરૂર કર્યા પણ કોઈ એમનો આત્મવિશ્વાસ ડગાવી શક્યું નહોતું. પોતાના સપના પૂરા કરવા માટેનો એમનો નિશ્ચય સ્ટ્રોંગ હતો.

આખરે રોવને રેડિયો કંપની સાથે પોતાની કારકિર્દી બનાવવાનું નક્કી કર્યું. ૧૦ વર્ષ સુધી એમણે એક બાળક જેવું કેરેક્ટર ભજવીને પોતાની નવી છાપ ઉપસાવી. કોઈપણ નામ વિના એક મૂર્ખ વ્યક્તિ-બાળક જેવો રોલ ભજવીને રોવન લોકોને પેટ પકડીને હસાવવા લાગ્યા. એમના જીવનની આ પહેલી સફળતા હતી. જેના પછી ટેલિવિઝનની દુનિયામાં પહોંચીને એમણે પોતાનો શો "મિસ્ટર બીન" શરૂ કર્યો જેને ખૂબ જ ટૂંકા સમયમાં આખી દુનિયામાં સફળતા મળી. તોતડાપણાની ખામી જ એમના માટે ફાયદારુપ બની ગઈ.

આજે એ વિશ્વ પ્રસિદ્ધ કોમેડીયન તરીકે એમનું નામ જમાવી ચૂક્યા છે. એમની પાસે ૧૩૦ મીલીયન ડોલરની સંપત્તિ છે. દરેક જગ્યાએથી તરછોડાયેલા એક બાળકની રોવનથી 'મિસ્ટર બીન' બનવાની આ સફર આપણને શીખવે છે કે, 'જો નિશ્ચય અને આત્મ વિશ્વાસ પાક્કો હોય તો દુનિયાની કોઈપણ શક્તિ આપણને આપણા સપના સાકાર કરતા અટકાવી ન શકે. સફળ થવા માટે સુંદર દેખાવની નહીં પણ હાર્યા વિના સતત પ્રયત્ન કરવાની જરૂર હોય છે.'

ચાલો રમીએ...

નીચે આપેલા ચિત્રમાંથી
છૂપાયેલા ૭ શબ્દો શોધો.



My Creation

હું મુશ્કેલીમાં ભાંગીશ નહીં

હું નિષ્ફળતાને અનુભવ માનીશ.

હું ગભરાઇશ નહીં.

મરજીવાની જેમ ધીમે ધીમે પ્રયત્નો ચાલુ રાખીશ.

સિંહ જેવો સ્ટ્રૉંગ બનીશ.

કરોળિયાની જેમ ફરી પ્રયત્ન કરીશ.

ખેડૂતની જેમ પ્રાર્થના કરીશ.

હું નેગેટિવિટીમાં હાર નહીં માનું.

હું નિષ્ફળતામાં દુઃખી નહીં થાઉં.

ઇન્ડિયન વૈજ્ઞાનિકોની જેમ ફરી મહેનત કરીશ.

ડોન્કીની જેમ અપમાન આવે તો પણ પ્રયત્ન કરીશ.

પણ મોટાની મદદ લઇને આગળ વધીશ.

અને ક્વોકાની જેમ હંમેશા સ્માઇલ કરીશ.

હું ના ગમતું કામ કરવાની ટ્રાય કરીશ.

હું નેગેટિવ નહીં થઉં

હું નેગેટિવ નહીં થઉં

Summer Camp 2020

બાળકો-યુવાનો માટે સંસ્કાર સિંચન શિબિર - વર્ષ ૨૦૨૦

સેન્ટર	ગ્રુપ - બાળકો ૮ થી ૧૨ વર્ષ તારીખ	ગ્રુપ - બાળકો ૮ થી ૧૨ વર્ષ સંપર્ક	ગ્રુપ - બાળકો ૪ થી ૭ વર્ષ તારીખ	ગ્રુપ - બાળકો ૪ થી ૭ વર્ષ સંપર્ક
સીમંધર સીટી	૧૬,૧૭ એપ્રિલ	০૭૯-૩૯૮૩০૯૩૯	૧૯ એપ્રિલ	০૭૯-૩૯૮૩০૯૩૯
અમદાવાદ	૨૯ માર્ચ	૯૪૨૯૪૪૨૫૯૭	૧૫ એપ્રિલ	૮૧૪૧૩૭૭૮૩૩
નડિયાદ	૨૬ એપ્રિલ	૯૭૨૩૪૬૨૫૩૩	-	-
બરોડા	૧૮,૧૯ એપ્રિલ	૮૭૮০૬૬০૬૭૮	૧૨ એપ્રિલ	૯૮૨૫০૧૮૯૫૬/ ૯૪૨૬૮૪০০૧૫
ભરુચ	૧૮,૧૯ એપ્રિલ	૮૩૨০૭૧০૬૮૮	-	-
અંકલેશ્વર	૧૨ એપ્રિલ	૯૫૫૮૨০૩૮૬૮	૧০ એપ્રિલ	૯૪૨૭૮০૫૭૩૬
સુરત	૧૮,૧૯ એપ્રિલ	૯૫૭૪০০૮૪૯૮	૧૨ એપ્રિલ	૯૮૨૫૨૩૩૫૫૯
મુંબઈ	દાદર, મુલુંડ, બોરીવલી, વાશી, વિલેપાર્લે, ગ્રાન્ટરોડ, ઘાટકોપર, ડોમ્બીવલી, મીરારોડ	૯૭૭૩૧૮૧૬૫૩	બોરીવલી, ઘાટકોપર	૯૯૨০૨૮૬૮૧૭
ભુજ	૧૬,૧૭ એપ્રિલ	૯૭૨૭૬૩০૧૮০	-	-
ગાંધીધામ	૧૯ એપ્રિલ	૯૯૭૮૪૯૩૫૬૮	-	-
ધોરાજી	૨૬ એપ્રિલ	૯૫૭૪০૪૬০૮૨	-	-
રાજકોટ	૧૪,૧૫ એપ્રિલ	૮૮૪૯૨૬૫૨૨૪	૧૬ એપ્રિલ	૯૪૨૬૪૬০૯૩૮
મોરબી	૧૨ એપ્રિલ	૯૯૨૪૩૪૪૮૮૨	૧૪ એપ્રિલ	૯૭૨૫૧૯૯૧૪૪
સુરેન્દ્રનગર	૨૬ એપ્રિલ	૯૫૧૨૬૭૨૪૩૩	-	-
જામનગર	૧૨,૧૩ એપ્રિલ	૯૭૨૩૧૪૭૩૧૮	૨૬ એપ્રિલ	૯૭૨૩૧૪૭૩૧૮
વેરાવળ	૧૮ એપ્રિલ	૮૪૬૯૭૮০૧૫૧	-	-
ભાવનગર	૨૬ એપ્રિલ	૯૯૨૪૩૪૪૨૫	-	-
મહેસાણા	૩ મે	૯૪০૮૫૫૧૫০૧	-	-
અમરેલી	૧૯ એપ્રિલ	૭૬૯૮૪૭૭૪૧০	-	-

નોંધ: ૧. સમપકેમ્પમાં ભાગ લેવા માટે આપના નજીકના સેન્ટર પર રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું જરૂરી છે. રજીસ્ટ્રેશન ચાર્જ નોન રિફંડેબલ રહેશે.
૨. રજીસ્ટ્રેશન માટે બાળકની ઉંમર અને ધોરણ પ્રમાણે જે વિભાગો પાડીને તારીખો નક્કી થઈ છે તે મુજબ થશે. જે તે સમરકેમ્પની તારીખના ૭ દિવસ અગાઉ રજીસ્ટ્રેશન બંધ કરવામાં આવશે. ત્યારબાદ રજીસ્ટ્રેશન માટે તત્કાલ ચાર્જ લેવામાં આવશે.
૩. સીમંધર સીટી સમરકેમ્પ માટે રજીસ્ટ્રેશન ત્રિમંદીર સંકુલના 'સ્ટોર ઓફ હેપ્પીનેસ' માં સવારે ૯.૩૦ થી ૧૨.૦૦, અને સાંજે ૪ થી ૭ દરમ્યાન જે તે સમરકેમ્પના ૫ દિવસ અગાઉ સુધી રૂબરૂ થઈ શકશે, આ રજીસ્ટ્રેશન ૧૫ માર્ચથી કરવામાં આવશે. સંપર્ક સૂત્ર-૦૭૯૩૯૮૩૦૯૩૯

'અક્રમ એક્સપ્રેસ' માસિકની માહિતી – ફોર્મ નં. ૪ (રૂલ નં. ૮)
૧. પ્રકાશનનું સ્થળ : સીમંધર સીટી, અડાલજ, તા–જિ : ગાંધીનગર, ૩૮૨૪૨૧
૨. પ્રકાશનનો સમય : માસિક
૩. મુદ્રકનું નામ : અંબા ઓફસેટ, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય,
સરનામું : B-૯૯ GIDC, સેક્ટર – ૨૫, ગાંધીનગર – ૩૮૨૦૨૫
૪. પ્રકાશનનું નામ : મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી ડિમ્પલ મહેતા, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય,
સરનામું : સીમંધર સીટી, અડાલજ, તા–જિ : ગાંધીનગર, ૩૮૨૪૨૧
૫. તંત્રીનું નામ : ડિમ્પલ મહેતા, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય, સરનામું : ઉપર મુજબ.
૬. માલિકોના નામ : મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય, સરનામું : ઉપર મુજબ.
હું ડિમ્પલ મહેતા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની માહિતી મારી જાણ અને માન્યતા મુજબ સાચી છે.
તા. ૮–૩–૨૦૨૦, અમદાવાદ. મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી ડિમ્પલ મહેતા (પ્રકાશકની સહી)

Akram Express

March 2020
Year : 12, Issue : 7
Conti. Issue No.: 139

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 Adalaj Post Office
on 08th of every month

અને છેલ્લે છેલ્લે...

એક જાણીતા સ્પીકરે પોતાનો સેમીનાર શરૂ કરતાં પહેલા ૨૦૦૦ રૂપિયાની નોટ બધાને બતાવી. રૂમમાં ૨૦૦ વ્યક્તિઓ બેઠા હતા. સ્પીકરે પૂછ્યું, "આ ૨૦૦૦ રૂપિયા કોને જોઈને ગમે છે ?"

એક પછી એક લોકોના હાથ ઊંચા થવા લાગ્યા.

"તમારામાંથી એક જણને હું આ ૨૦૦૦ રૂપિયા આપીશ પણ પહેલા મારે એક કામ કરવાનું છે." એમ કહીને એમણે ૨૦૦૦ રૂપિયાની નોટનો હાથમાં ડૂચો વાળી દીધો.

"હજી પણ કેટલા લોકોને આ નોટમાં રસ છે ?"

લોકોના હાથ આ સવાલ પછી પણ ઊંચા જ હતા.

"અને જો હું આવું કરું તો ?" આમ કહીને એમણે નોટને જમીન પર ફેંકીને પોતાના શુઝ વડે એને જમીન સાથે ઘસવા લાગ્યા.

પછી એમણે એ નોટ ઉપાડીને બધાને બતાવી. નોટ ચોળાયેલી અને ગંદી થઈ ગયેલી હતી. "હજી પણ કોને આમાં રસ છે ?"

આવી ખરાબ થઈ ગયેલી ૨૦૦૦ની નોટ માટે હજી પણ લોકોના હાથ ઊંચા જ હતા.

"મિત્રો, આજે તમે બધા એક મહત્વનો પાઠ શીખ્યા છો. ૨૦૦૦ રુપિયાની નોટની હાલત ગમ્મે એટલી ખરાબ થવાથી એની વેલ્યુ ઘટતી નથી. એવી જ રીતે બહારથી કોઈ પણ વ્યક્તિ ગમ્મે તેટલી ખરાબ દેખાતી હોય, પણ એની અંદર પણ પૂર્ણ જ્ઞાન સ્વરૂપ ભગવાન રહેલા છે. માટે કોઈ પણ વ્યક્તિની ડિવેલ્યુ ન કરાય."

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.