દાદા ભગવાન પરિવારનું

જૂન ૨૦૨૧

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

સમયની મહત્વતા

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

કલ્પના કરો કે એક એવી બેંક હોય જે રોજ સવારે આપણા એકાઉન્ટમાં ૮૬,૪૦૦ રૂપિયા મૂકે અને રાત પડે એકાઉન્ટમાં જેટલું બેલેન્સ બાકી રહે એને કેન્સલ કરી દે. તો, આપણે શું કરીએ ? જેટલો બને એટલો એ રૂપિયાનો ઉપયોગ કરીએ. ખરું ને ?

આપણા સહુ પાસે આ બેંક છે. અને એ બેંકનું નામ છે 'સમય'. આ સમયરૂપી બેંક આપણને સહુને રોજ સવારે એક સરખું બેલેન્સ, એટલે કે ૮૬,૪૦૦ સેકેન્ડ્સ (૨૪ કલાક = ૮૬,૪૦૦ સેકેન્ડ્સ) આપે છે. પણ જો આપણે એ સમયરૂપી બેંકના ખજાનાનો સાચો ઉપયોગ ના કરીએ, તો નુકસાન કોનું થાય ? આપણું જ !

ચાલો, આ અંકમાં સમયરૂપી ખજાનાનું મૂલ્ય સમજીએ અને એનો સાચો ઉપયોગ કરવાની રીતો શીખીએ.

- ડીમ્પલભાઇ મહેતા

વર્ષ : ૧૩, અંક : ૧૦
સળંગ અંક : ૧૫૪
જૂન ૨૦૨૧

સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧,ગુજરાત.
ફોન : ૯૩૨૮૬૬૧૧૬૬/૭૭
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 Multiprint
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

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

© 2021, 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.

જીવંત ઉદાહરણ

એક વિદ્યાર્થી હતો. એનું નામ અર્નેસ્ટ હતું. તે ભણવામાં ખૂબ જ હોંશિયાર હતો. વાર્તા, નિબંધ, વક્તૃત્વ સ્પર્ધા દરેકમાં એનો પ્રથમ નંબર આવતો. એક દિવસ શાળામાં વાર્તા લેખન સ્પર્ધાની જાહેરાત થઈ. પ્રથમ ઈનામ ૧૦૦૦ ડોલરનું હતું. પહેલી તારીખે જાહેરાત થઈ અને ૩૧ તારીખ સુધીમાં વાર્તા લખીને મોકલવાની હતી.

"સારો એવો સમય છે. તું અત્યારથી જ વાર્તા વિશે વિચારવા માંડ," બહેને અર્નેસ્ટને કહ્યું. પણ અર્નેસ્ટે બહેનની વાત એક કાનેથી સાંભળીને બીજે કાનેથી કાઢી નાખી. એ મિત્રો સાથે રમવા ચાલ્યો ગયો. સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર બીજા વિદ્યાર્થીઓએ તૈયારી શરૂ કરી દીધી. જ્યારે તેની બહેન તેને સ્પર્ધા વિશે યાદ કરાવતી ત્યારે તે કહેતો, "બહેન, એટલી બધી શું ઉતાવળ છે ? ઘણા બધા દિવસો બાકી છે. નિરાંતે લખીશ." અર્નેસ્ટને પોતાની હોંશિયારી પર વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ હતો. સમય કોઈની રાહ જુએ ? વખત વિતતો ગયો અને છેલ્લા બે દિવસ બાકી રહ્યા. ત્યારે તેણે વાર્તા વિશે વિચારવાનું શરૂ કર્યું. છેલ્લા દિવસની આગલી રાત્રે તેણે મોડે સુધી જાગીને એક વાર્તા લખી અને શાળામાં આપી.

સ્પર્ધાનું પરિણામ જાહેર થયું. પ્રથમ ઈનામ બીજા કોઈ વિદ્યાર્થીને મળ્યું. અર્નેસ્ટના અભિમાનના ચૂરેચૂરા થઈ ગયા. ઘરે જઈને અર્નેસ્ટ ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી પડ્યો. તેણે બહેનને કહ્યું, "બહેન, તારી વાત ના માનીને મેં મોટી ભૂલ કરી."

બહેને કહ્યું, "તું ખૂબ જ હોંશિયાર છે અને ખૂબ જ સરસ લખે છે. પણ તું સમયનું મૂલ્ય નથી સમજી શક્યો. સમયને અતિ કિંમતી ગણજે અને હા, યાદ રાખજે કે તારાથી બીજું કોઈ પણ વધુ શ્રેષ્ઠ હોઈ શકે છે."

બહેનના શબ્દો અર્નેસ્ટના હૃદયમાં સદાને માટે અંકિત થઈ ગયા. આગળ જતાં એણે ઘણું ઉચ્ચ સાહિત્ય લખ્યું. અર્નેસ્ટે સાહિત્યનો નોબલ પુરસ્કાર પણ પ્રાપ્ત કર્યો. આજે પણ અર્નેસ્ટ હેમિંગ્વે વિશ્વભરમાં વિખ્યાત લેખક તરીકે જાણીતા છે.

સમય બહુ જ કિંમતી છે. જેમ કમાનમાંથી નીકળેલું તીર પાછું આવતું નથી તેમ વહી ગયેલો સમય પણ કદી પાછો આવતો નથી. તેથી, હંમેશા સમયનો સદુપયોગ કરીએ.

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

પ્રશ્નકર્તા : મને ટાઈમની વેલ્યુ સમજાતી નથી. તો ટાઈમની વેલ્યુ શું હોય ?

પૂજ્યશ્રી : આપણે સ્ટેશન પર બે મિનિટ મોડા પહોંચીએ અને ટ્રેન ઉપડી જાય ત્યારે આપણને બે મિનિટની કિંમત સમજાય. ટ્રેન બે મિનિટ પહેલા સ્ટેશન પર ઊભી હતી. તમે મોડા પડ્યા અને એ જતી રહી. ટિકિટ કેન્સલ થાય, નવી ટિકિટ લેવી પડે, ડબલ ખર્ચા થાય અને જ્યાં પહોંચવાનું હોય ત્યાં મોડા પહોંચાય. ત્યારે ટાઈમની કિંમત સમજાય.

પ્રશ્નકર્તા : હું બહુ જ ટાઈમ વેસ્ટ કરું છું. તો એનાથી શું થાય ?

પૂજ્યશ્રી : આ ટી.વી, મુવી, ઈન્ટરનેટથી મગજ બગડે, આંખો બગડે, ટાઈમ બગડે અને અવતાર બગડે. ફરી ફરી આવું મનુષ્યપણું મળવું મુશ્કેલ છે અને એ આપણે વેડફી નાખીએ છીએ. ચોવીસ કલાકમાં બે કલાક બગાડતા હોઈશું કે વધારે ?

પ્રશ્નકર્તા : વધારે.

પૂજ્યશ્રી : બે કલાકમાં તો અનંત અવતારમાં ના થાય એવું આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને મોક્ષની લિંક ચાલુ થઈ જાય. અને બે કલાક ટી.વી જોઈને આપણે ટાઈમ વેડફી નાખીએ છીએ. બે કલાકમાં તો શીની શી પ્રગતિ થઈ શકે !

પ્રશ્નકર્તા : તો પછી ટાઈમનો સરસ ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય ?

પૂજ્યશ્રી : આપણે શું ધ્યેય માટે જીવન જીવીએ છીએ ? અત્યારે ભણતર હોય તો સરસ ભણવામાં ધ્યાન રાખીએ. સંસ્કારી જીવન જીવીએ. મા-બાપ રાજી થાય, ટીચર રાજી થાય એવું સરસ જીવન જીવીએ. દાદાની ચોપડીઓ વાંચીએ. ધર્મની કથા-વાર્તા વાંચો તોય સમયનો સદુપયોગ થયો.

આપણે નિશ્ચય કરવાનો કે ટાઈમનો સદુપયોગ કરવો છે. કોઈના સુખ માટે જીવન જીવાય તો ઉત્તમ છે.

જાદુઈ શોધ

બનબન ખુશીથી ઘરમાં ઉછળ-કૂદ કરી રહ્યો હતો. ફાઈનલી એનું સપનું પૂરું થવાનું હતું. "બ્રેકફાસ્ટ વિથ સમયકુમાર ઈન ટ્રેઈન" !!! એ જ્યારથી સમજણો થયો ત્યારથી એ સમયકુમારનો ફેન હતો. જો કે, આખા એવલોન જંગલમાં એવું કોઈ નહોતું જે સમય કુમારનું ફેન નહોતું. નાનકડા સસલા હોય કે દેડકા, ચકલી હોય કે સિંહ, બધા જ ૧૨૦ વર્ષના કાચબાભાઈ એટલે કે સમયકુમારની પાછળ ઘેલા હતા.

સમયકુમારે ટેકનોલોજીની મદદથી કેટલીય વસ્તુઓને માણસોની જેમ બોલતી કરી હતી. એવલોન જંગલના દરેક ઘરમાં બધા જ વાહનો અને બધી જ ઘડિયાળો માણસોની જેમ વાતચીત કરી શકતી હતી. નાના બાળકો તો સમયકુમારને જાદુગર કહેતા હતા.

પોતાની લેટેસ્ટ શોધમાં સમયકુમારે વાસણોને હરતા, ફરતા અને દોડતા કર્યા હતા. આ મજાની શોધનું પ્રદર્શન કરવા માટે તેમણે 'બ્રેકફાસ્ટ ઈન ટ્રેન'નો પ્રોગ્રામ શરૂ કર્યો હતો જેમાં તેઓ બાળકોને હરતા, ફરતા અને દોડતા વાસણોમાં નાસ્તો કરાવતા હતા. આ વાસણો જાતે જ પરેડ કરીને ટેબલ પર આવતા અને નાસ્તો પતે એટલે ચાલીને સિંકમાં જતા રહેતા !

ઘણી બધી પ્રાર્થના અને પ્રયત્નો બાદ, બનબનને એ પ્રોગ્રામમાં ભાગ લેવાનો ચાન્સ મળ્યો હતો. અને એટલે જ તો એની ખુશી સમાતી નહોતી. "આ રવિવારે ૯.૫૦ વાગ્યે હું સમયકુમાર સાથે બ્રેકફાસ્ટ લઈશ. બસ હવે ૧ જ દિવસ બાકી રહ્યો. કાલે શનિવાર અને પછી...!!" એનું વાક્ય પૂરું થાય એ પહેલા, પપ્પાએ એના નાનકડા રૂ જેવા સફેદ મુલાયમ કાન ખેંચ્યા અને પોતાની પીઠ પર ઉંચકીને એને રૂમમાં લઈ ગયા, "સસલાભાઈ તમારી તો લોટરી લાગી ગઈ ! પણ, સમયકુમારને મળવા માટે તો રવિવારે જવાનું છે. કાલે તો સ્કૂલે જવાનું છે. ચાલો, હવે સૂઈ જાવ બનબનકુમાર. નહીં તો કાલે એલી અલાર્મ બૂમો પાડી પાડીને

થાકી જશે, તો પણ તું નહીં ઊઠે !!'' પપ્પા લાઈટ ઓફ કરીને ગયા કે બનબને ધીરે રહીને આંખો ખોલી અને ટેબલેટ લઈને અંધારામાં ગેમ રમવાનું શરૂ કર્યું. ''બનબન સૂઈ જા. નહીં તો કાલે ઊઠાશે નહીં.'' એલી અલાર્મે એને ટોક્યો. ''અરે પણ, ઉતાવળ શું છે ! તું તારું ટીક-ટીક બંધ કર.'' અને પછી એણે એક કલાક ટેબલેટમાં કાર્ટુન જોયું અને એક કલાક ગેમ રમ્યો.

બીજા દિવસે સવારે એલી અલાર્મે ગળું ફાડી ફાડીને બનબનને ઊઠાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ બનબન તો પાંચ મિનિટ પાંચ મિનિટ કરીને સૂતો જ રહ્યો. છેલ્લે સ્કૂલે જવાની વીસ મિનિટ પહેલા એ ઊઠ્યો. બાથરૂમમાં ગયો, હાથમાં બ્રશ લઈને કેરટ-મિન્ટ ટૂથપેસ્ટ લગાવીને પાછો સમયકુમારના વિચારોમાં ખોવાઈ ગયો. મમ્મીએ બહારથી બૂમ પાડી, ''જલ્દી કર બનબન. મોડું થાય છે. ટ્રીનટ્રીન સાઈકલ ક્યારની તારી રાહ જુએ છે.''

''આજે ફરી મોડો પડશે. આજે ફરી પપ્પાએ એને સ્કૂલે મૂકવા જવું પડશે !'' એલીએ બારીમાંથી નીચે ઊભેલી ટ્રીનટ્રીન સાઈકલને કહ્યું. ''ના, આજે તો એ મારી સાથે જ આવશે. એને ખબર છે કે હું એની રાહ જોઉં છું. ગઈકાલે એણે મને પ્રોમિસ આપ્યું હતું કે હવે એ મને રાહ નહીં જોવડાવે.'' ટ્રીનટ્રીનને બનબને આપેલા પ્રોમિસ પર વિશ્વાસ હતો.

ત્યાં તો બનબન હાંફતો હાંફતો બહાર આવ્યો અને દયાજનક અવાજમાં પપ્પાને કહ્યું, ''પપ્પા, પ્લીઝ મને સ્કૂલે મૂકી જાવને. ટ્રીનટ્રીન સાથે જઈશ તો મોડું થઈ જશે.'' આ સાંભળી, ટ્રીનટ્રીનનું મોઢું સાવ પડી ગયું. ''બનબન, તું થોડો વહેલો તૈયાર થઈ જાય તો ટ્રીનટ્રીનને પણ દુઃખ ના થાય અને હું પણ ઓફીસ ટાઈમસર પહોંચી શકું. આ શું રોજ રોજ...'' પપ્પાએ અકળાઈને કહ્યું. ''પ્લીઝ, પપ્પા આજે મૂકી જાવને ! નેકસ્ટ ટાઈમ હું મોડું નહીં કરું,'' કહી બનબન પપ્પાની બમ્પી બાઈક પર બેસી ગયો.

તે દિવસે બનબન ફરી સ્કૂલે મોડો પહોંચ્યો અને પપ્પાએ ફરી એક વાર બનબનના તરફથી ટીચરની માફી માંગવી પડી. આખો દિવસ બનબન સમયકુમારના વિચારોમાં જ ખોવાયેલો રહ્યો. રાત્રે નવ વાગ્યે કોઈના કહ્યા વગર જ એ પોતાના રૂમમાં સૂવા ગયો. રૂમમાં આવતા જ એણે એલીને ટ્રીનટ્રીન સાથે વાતો કરતા સાંભળી, ''આપણે પણ એને કહીશું કે ઉતાવળ શું છે ?!'' બનબનને રૂમમાં જોઈને એલી

એકદમ ચૂપ થઈ ગઈ. બનબને આંખો ઝીણી કરીને એલી સામે જોયું. એને ડર લાગ્યો કે, "જો કાલે મને એલી ટાઈમ પર નહીં ઊઠાડે તો ?"

એનો ડર સાચો પડ્યો. સવારે ઊઠીને એણે એલી સામે જોયું ત્યારે એનો ચહેરો એકદમ રડમસ થઈ ગયો. "ઓહ નો, ૯.૩૦ વાગી ગયા ! હવે હું વીસ મિનિટમાં સ્ટેશને કેવી રીતે પહોંચીશ ?!" એને એલીને ગુસ્સામાં કહ્યું, "તે મને ઊઠાડ્યો કેમ નહીં ?", "અરે, પણ ઉતાવળ શું છે ? હજી તો...." એલી કંઈ આગળ બોલે એ પહેલા બનબન બાથરૂમમાં દોડી ગયો.

ઘરેથી સ્ટેશનનો રસ્તો દસ મિનિટનો હતો. એટલે બનબને દસ જ મિનિટમાં તૈયાર થવાનું હતું. જે બનબનના મોઢા પર કાયમ એક સ્માઈલ રહેતી તેને આજે વારેવારે રડવું આવી રહ્યું હતું. એને મમ્મી-પપ્પા પર પણ ગુસ્સો આવ્યો કે એમણે પણ એને ટાઈમસર ના ઊઠાડ્યો. તૈયાર થઈને એણે દરવાજા તરફ દોટ મૂકી. "શું થયું બનબન ? ક્યાં જાય છે ?" પપ્પાએ ઘડિયાળ સામે જોઈને પૂછ્યું. પણ પપ્પાની વાતનો જવાબ આપવાનો કે ઘડિયાળમાં જોવાનો બનબન પાસે ટાઈમ જ ક્યાં હતો ? તેણે ટ્રીનટ્રીનને દોડાવી.

"તારાથી તૈયાર ના રહેવાય ?" બનબને ટ્રીનટ્રીન પર ગુસ્સો કાઢ્યો.

"પણ, બનબન આટલી ઉતાવળ..."

"તું મારી સાથે વાત જ ના કર..." બનબને ટ્રીનટ્રીનને વધારે સ્પિડમાં દોડાવી.

એ પ્લેટફોર્મ પર પહોચ્યો ત્યારે તેણે પોતાની નજર સામે ટ્રેનને જતા જોઈ... કેટલાય દિવસથી જોયેલું સપનું એની નજર સામેથી અદ્રશ્ય થઈ રહ્યું હતું. ટાઈમની ખરી વેલ્યુ એને આ પહેલા ક્યારેય નહોતી સમજાઈ. થોડી ક્ષણો માટે એ અવાક બની ગયો. પછી બેંચ પર બેસીને, પોતાના જ ખોળામાં મોઢું છુપાવીને ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડવા લાગ્યો.

બેંચ પર બનબનની બાજુમાં આવીને કોઈ બેઠું અને ધીમે રહીને પૂછ્યું, "શું થયું બેટા, કેમ રડે છે ?"

"મારી ટ્રેન મિસ થઈ ગઈ !" બનબન રડતા રડતા બોલ્યો, "અને સાથે સાથે સમયકુમાર સાથે બ્રેકફાસ્ટ કરવાનો ચાન્સ પણ ! એલી, ટ્રીનટ્રીન અને મમ્મી-પપ્પાએ મારી સાથે જાણી જોઈને આવું કર્યું."

"કેમ ?"

"હું ક્યારેય ટાઈમસર નથી ઊઠતો. રાત્રે ગેમ્સ રમીને ટાઈમ વેસ્ટ કરું છું. તેથી એ લોકો મારા કારણે હેરાન થાય છે. એટલે આજે મને પાઠ ભણાવવા માટે એમણે મને ટાઈમસર ના ઊઠાડ્યો. અને મારું ડ્રીમ તૂટી ગયું." બનબને માથું ઊંચું કરીને બાજુમાં બેઠેલા મહેમાન સામે જોયું.

બનબનનું મોઢું ખુલ્લું અને આંખો પહોળી થઈ ગઈ. એણે આંખો ચોળી, "આ કોઈ ડ્રીમ છે ?"

"ના !" બાજુમાં બેઠેલા સમયકુમારે હસીને કહ્યું, "હજી તો ૯.૧૫ વાગ્યા છે. આપણી ટ્રેનને ઉપડવામાં હજુ ૩૫ મિનિટની વાર છે. લાગે છે કે તે સવારે ઘડિયાળ જોવામાં ભૂલ કરી છે."

"ઓહ !" બનબને પ્લેટફોર્મ પર લટકેલી ઘડિયાળ સામે જોયું, "એનો મતલબ એમ કે સવારે જ્યારે મને લાગ્યું કે ૯.૩૦ વાગ્યા છે ત્યારે ખરેખર ૮.૩૦ જ વાગ્યા હતા !" બનબનને રાહતનો શ્વાસ લીધો. મમ્મી-પપ્પા, એલી અને ટ્રીનટ્રીન પર કરેલા ગુસ્સાનો એને મનોમન પસ્તાવો થયો. અને સાથે સાથે પોતાના સપનાને જોઈને જબરદસ્ત ખુશી પણ થઈ.

સમયકુમારે બનબનના માથે હાથ મૂકીને પૂછ્યું, "તને ખબર છે મારું નામ સમયકુમાર કેમ છે ?"

"કેમ કે, તમે ૧૨૦ વર્ષના છો." બનબનને તરત જવાબ આપ્યો.

સમયકુમાર હસી પડ્યા, "ના, આ નામ તો મારા મિત્રોએ મને આપ્યું છે. હું તારા જેટલો હતો ત્યારથી જ સ્કૂલમાં કાયમ સમય કરતા પહેલા પહોંચી જતો. મને જ્યારે પણ સમય મળતો

ત્યારે હું જુદી જુદી બુક્સ વાંચતો.'' મારી આ આદતના કારણે મારા મિત્રો મને 'સમયકુમાર' કહીને ચીડવતા અને કહેતા, ''તું તો કાચબો છે. તું મોડો આવીશ તો પણ બધા ચલાવી લેશે. તું શું કામ બધે વહેલો પહોંચી જાય છે ?''

''પછી, તમે શું કર્યું ?'' બનબને પૂછ્યું.

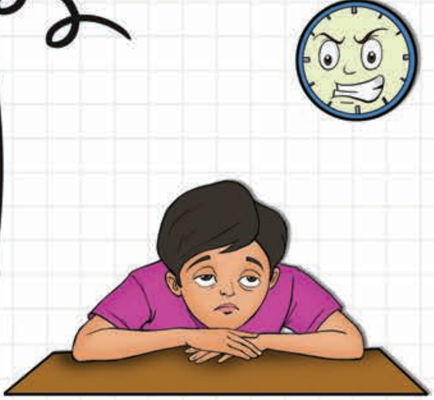
''પછી શું ! મિત્રોએ આપેલું નામ મેં હસીને સ્વીકાર્યું અને મને બધે વહેલા પહોંચવામાં હેલ્પ કરનાર સાધનોને, એટલે કે ઘડિયાળ અને વાહનોને, મેં ટેકનોલોજીના મદદથી બોલતા કરી દીધા ! બધાને આ શોધ જાદુઈ લાગી. પણ ખરેખર તો 'સમયનો સદુપયોગ', એ જ આ શોધ પાછળનો જાદુ હતો. ચાલ હવે, આપણે ટ્રેઈનમાં જઈએ. તારા જેવા નાનકડા મિત્રો મારી રાહ જોઈ રહ્યા હશે. આપણાથી કોઈને રાહ તો ના જ જોવડાવાયને !'' સમયકુમારે પ્રેમથી કહ્યું.

બનબન બેંચ પરથી કૂદીને ઊભો થયો અને બોલ્યો, ''હું પણ મોટો થઈને તમારા જેવો બનીશ. ટેબ્લેટ અને મોબાઈલને હરતા-ફરતા અને બોલતા કરીશ. જો કોઈ મારી માફક ટેબ્લેટ અને મોબાઈલ પર ટાઈમ વેસ્ટ કરશે તો એ સાધનો પહેલા બોલીને ચેતવણી આપશે. છતાંય કોઈ ના માને તો તેઓ એમની પાસેથી ચાલીને જતા રહેશે !'' બનબનની નાનકડી આંખોમાં મોટા સપના જોઈને સમયકુમાર ખૂબ રાજી થયા.

બનબન મોટો થઈને આવી શોધખોળ કરશે કે નહીં એ તો ખબર નથી. પણ હા, આજે એને સમયસર બધા કામ કરવાની રીતો શોધી કાઢી છે !

આ તો નવી જ વાત !

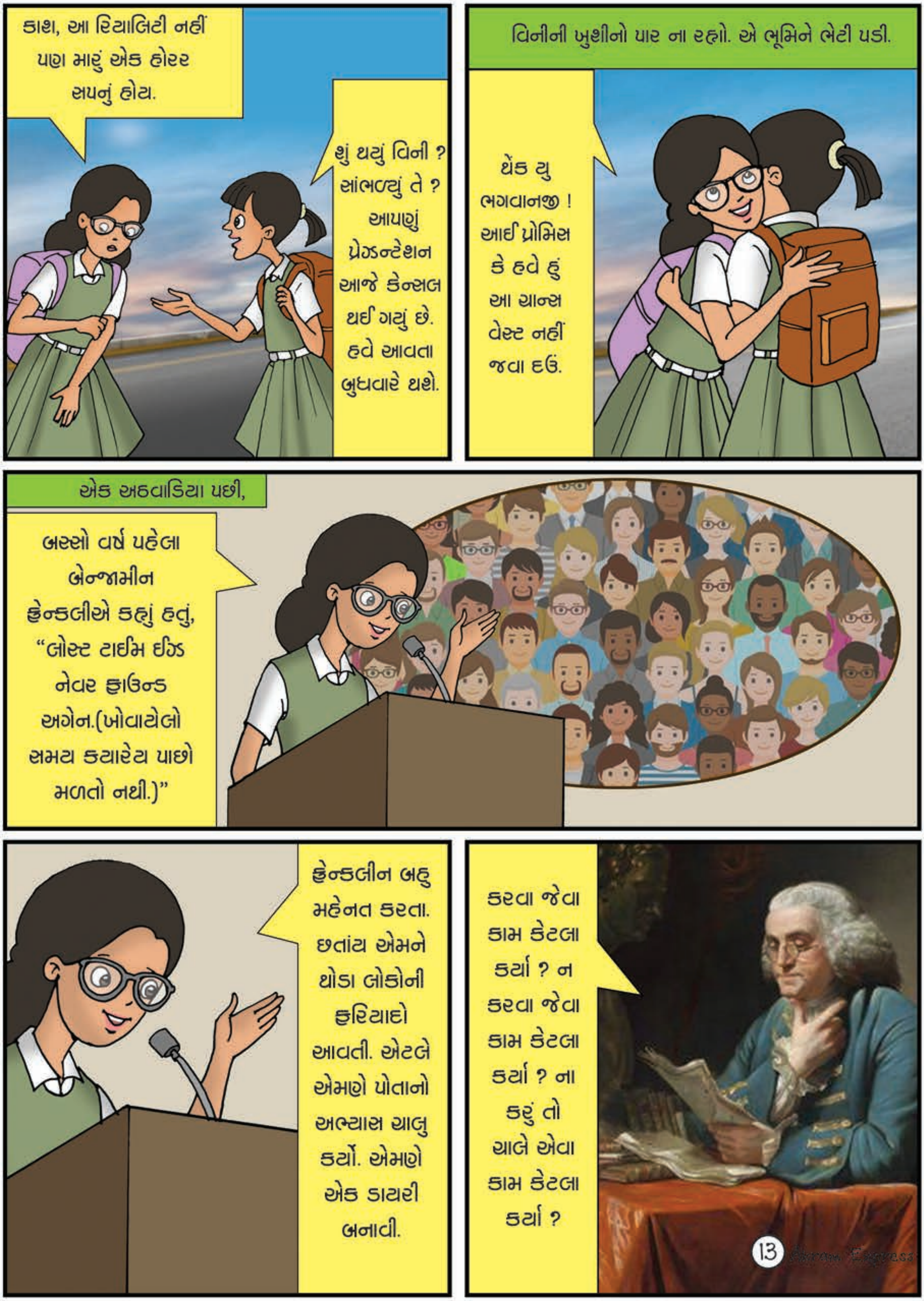
ટાઈમ વેડફી નાખીએ પછી તારણ કાઢવાનું કે આમાં શું ફાયદો કાઢ્યો ? વેસ્ટ ઓફ ટાઈમ અને વેસ્ટ ઓફ એનર્જી.



ટાઈમ બગાડી નાખ્યા પછી બેસીને પસ્તાવો લેવાનો. ટી.વીમાં શું શું ભાવ બગાડ્યા, વ્યક્તિઓ સાથે વાતો કરવામાં શું કોઈના દોષ જોયા ? નેગેટિવ બોલ્યા ? નિંદા કરી ? એ બધાના પ્રતિક્રમણ કરવાના.

લોસ્ટ ટાઈમ ઈઝ નેવર ફાઉન્ડ અગેન

આજે આપણે અમેરિકાના નેતા બેન્જામીન ફ્રેન્કલીન વિશે ભણીશું. તેમણે અમેરિકાને સ્વતંત્રતા અપાવવામાં બહુ મોટો ફાળો આપ્યો હતો. સાથે સાથે તેઓ એક બહુ જ સારા લેખક, સાન્ટિસ્ટ, ઈન્વેન્ટર, પોસ્ટ-માસ્તર અને સોશિયલ વર્કર હતા.
એક વ્યકિત આટલું બધું કામ કેવી રીતે કરી શકે ? બેન્જામીન ફ્રેન્કલીન પાસે શું સિક્રેટ હતું ? એ સિક્રેટ શોધીને તમારે સહુએ આવતા બુધવારે એસેમ્બલી હોલમાં પ્રેઝન્ટ કરવાનું છે.
આખું અઠવાડિયું વિની વ્યસ્ત રહી.
બુધવારે,
રેડી, વિની ?
રેડી ફોર વ્હોટ ?
અરે, આજે એસેમ્બલી હોલમાં આપણું પ્રેઝન્ટેશન છે ને ! ભૂલી ગઈ ?
ઓહ નો ! આજે છે ? મને તો ધ્યાન જ ના રહ્યું.
હવે, બધા મારી મશ્કરી કરશે. ઓહ ગોડ, પ્લીઝ મને લાસ્ટ ચાન્સ આપી દો. હવે, હું કયારેય ટાઈમ વેસ્ટ નહીં કરું. બધી તૈયારીઓ પ્રોપર ટાઈમસર કરીશ.



કાશ, આ રિયાલિટી નહીં પણ મારું એક હોરર સપનું હોય.
શું થયું વિની ? સાંભળ્યું તે ? આપણું પ્રેઝન્ટેશન આજે કેન્સલ થઈ ગયું છે. હવે આવતા બુધવારે થશે.
વિનીની ખુશીનો પાર ના રહ્યો. એ ભૂમિને ભેટી પડી.
થેંક યુ ભગવાનજી ! આઈ પ્રોમિસ કે હવે હું આ ચાન્સ વેસ્ટ નહીં જવા દઉં.
એક અઠવાડિયા પછી,
બસ્સો વર્ષ પહેલા બેન્જામીન ફ્રેન્કલીએ કહ્યું હતું, "લોસ્ટ ટાઈમ ઈઝ નેવર ફાઉન્ડ અગેન.(ખોવાયેલો સમય ક્યારેય પાછો મળતો નથી.)"
ફ્રેન્કલીન બહુ મહેનત કરતા. છતાંય એમને થોડા લોકોની ફરિયાદો આવતી. એટલે એમણે પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ કર્યો. એમણે એક ડાયરી બનાવી.
કરવા જેવા કામ કેટલા કર્યા ? ન કરવા જેવા કામ કેટલા કર્યા ? ના કરું તો ચાલે એવા કામ કેટલા કર્યા ?
13

અઠવાડિયા પછી એમણે જોયું કે કરવા જેવા કામ એમને ઓછામાં ઓછા કર્યા હતા અને ના કરું તો ચાલે એવા કામ બધા જ કર્યા હતા.
બેન્જામીન ફ્રેન્કલીને પોતાના અગત્યના (પ્રાયોરિટીવાળા) કામો નક્કી કરીને એક સિમ્પલ ટેબલ બનાવ્યું. વર્ષો સુધી તેઓ પોતાનું ટાઈમ-ટેબલ સિન્સીયરલિ ફોલો કરતા રહ્યા. અને એ જ એમની સફળતાનું સિક્રેટ છે.
કોઈ પણ ટેસ્ટ માટે તૈયારી કરવાનો સમય હું હંમેશા 'ના કરવાના કામો' કરવામાં વેડફી નાખતી હતી. ઘણીવાર મને ફેલ થવાના હોરર સપનાઓ પણ આવતા.
સિક્રેટનું રીસર્ચ કરતા કરતા, એ સિક્રેટ મેં પણ ફોલો કર્યું. હવે મને હોરર સપનાઓનો ભય નહીં પણ સમયનો સાચો ઉપયોગ કરવાનો સંતોષ છે.
વેલ ડન વિની ! સમયનો સદુપયોગ કરવાથી માત્ર સ્કૂલ કે કોલેજની જ નહીં પણ લાઈફની ટેસ્ટમાં ફેલ થવાનો ભય નહીં રહે !

મારી સમજણ

પૂજ્યશ્રી કહે છે કે સમયનો ઉપયોગ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે કરવો જોઇએ, પણ ધ્યેય એટલે શું ?

તારે મોટા થઇને બોલતા ચાલતા મોબાઇલ ફોન બનાવવા છે એને તારો ધ્યેય કહેવાય.

તો બનબનની જેમ તમારો ધ્યેય શું છે ?

____

____

____

તો બનબન, તું હવે ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે સમયનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરીશ ?

હું ટેકનોલોજીના પુસ્તકો વાંચીશ ! પછી...

બનબનએ તો પોતાનું પ્લાનિંગ ચાલુ કરી દીધું છે. તમે પણ તમારું પ્લાનિંગ કરી આ પેઇજ પર જવાબ લખી અમને આ akramexpress4kids@gmail.com ઇમેલ પર મોકલવાનું ભૂલશો નહિં. 😊

____

____

____

____

____

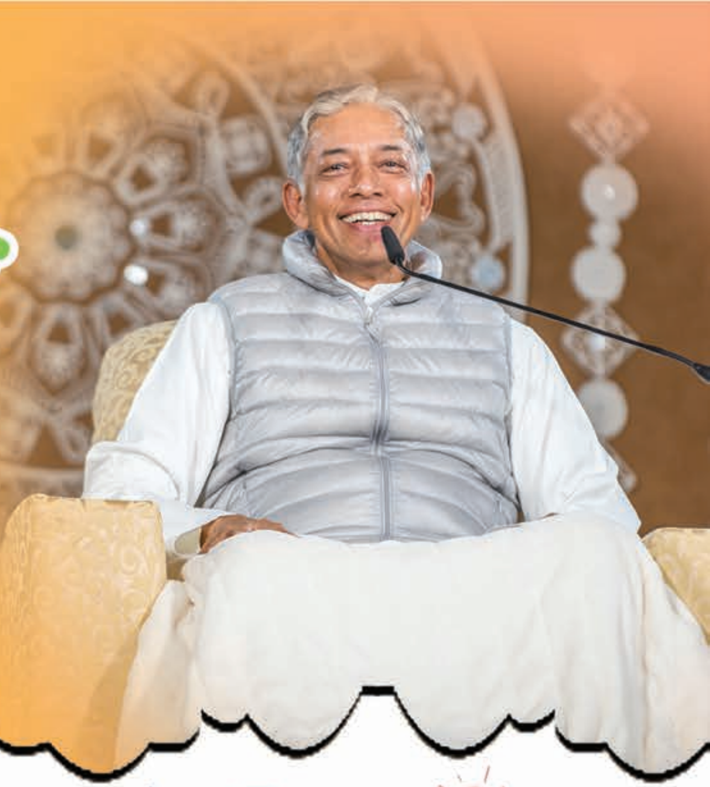
ક્રિશ અને રિષ

ક્રિશ અને રિષ બે જોડિયા ભાઈઓ છે. બંને સમયનો ઉપયોગ અલગ અલગ રીતે કરે છે ક્રિશ સમયનો સદ્ઉપયોગ કરે છે અને રિષ સમયનો દુરુપયોગ કરે છે. હવે નીચેના ચિત્ર જોઈ ને કહો કે કોણ છે ક્રિશ અને કોણ છે રિષ ?

ચાલો રમીએ...

અમાયાના રૂમમાં કેટલી ઘડિયાળ છે એ શોધો.

મારા જ્ઞાની



પૂજ્યશ્રીને શરૂઆતથી જ દાદાના અક્રમ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો સમજવાનો ખૂબ જ ઈન્ટરેસ્ટ છે. જ્યારે પણ પૂજ્યશ્રીને ટાઈમ મળે ત્યારે તેઓ અક્રમ વિજ્ઞાનનો સ્ટડી કરે.

સવારે જાગ્યા પછી તેમણે ક્યારેય 'દસ મિનિટથી વધારે બ્રેક લઉં' એમ વિચારીને પોલ મારી નથી. જાગે ત્યારથી જ એમની સિન્સિયારિટી શરૂ થઈ જાય.

પૂજ્યશ્રીએ પોતાના જીવનનો ધ્યેય નક્કી કર્યો અને હંમેશા એ ધ્યેયને સિન્સિયર રહ્યા છે. એમને જે કામની મહત્વતા હોય તેની સામે ખાવાનું, પીવાનું, ઊંઘવાનું, ફરવાનું, રિલેક્સેશન બધું માઈનસ કરીને, કામને જ સિન્સિયર રહે. તેઓ પોતાના ધ્યેયને વળગી રહે. ધીમી સ્પીડ હોય તો ધીમી અને ઝડપ હોય તો ઝડપ, પણ જે કામ પકડ્યું હોય તેને પૂરું કરે.

એક કામ પતે અને બીજું કામ શરૂ ના થયું હોય એવા વચલા ફ્રી ટાઈમમાં પૂજ્યશ્રી પોતાના ધ્યેય સુધી પહોંચવાનો પુરુષાર્થ કરી લે. અરે, એક મિનિટનો પોઝ મળે એમાં પણ તેઓ પુરુષાર્થ ચૂકે નહીં.

ફ્રી સમયમાં દાદાને પ્રાર્થના પણ કરે.

સમયનો આવો આશ્ચર્યકારક સદુપયોગ તો ભાગ્યે જ જોવા મળે ! ચાલો, આપણે પણ આપણા જ્ઞાનીની જેમ સમયની કિંમત સમજીને એનો સદુપયોગ કરતા શીખીએ !

Pa Sandwich

20th June 2021
Father's Day

જરૂરી સામગ્રી :

- બ્રેડ - ૪ નંગ
- માયોનીસ - ૨ ચમચી
- ગાજર (છીણેલું) - ૧ Tbs
- કોબીજ (છીણેલું) - ૧ Tbs
- કેપ્સીકમ (ઝીણું સમારેલ) - ૧ Tbs
- ડુંગળી (ઝીણી સમારેલ) - ૧ Tbs
- મીઠું - સ્વાદ પ્રમાણે
- મરી પાવડર - ૧/૨ Tsp
- ચીઝ સ્લાઈસ - ૨ નંગ (ગાર્નીસિંગ માટે)
- ટોમેટો સોસ - (ગાર્નીસિંગ માટે)

બ્રેડની કિનારી કટ કરવી.

બધા શાકભાજી ભેગા કરી માયોનીઝ, મીઠું અને મરી પાવડર નાખી મિક્સ કરવું.

૧ બ્રેડની સ્લાઈસ પર મિશ્રણ પાથરી ઉપર બીજી બ્રેડ મુકવી.

ચીઝ ને ટાઈ શેઈપમાં કાપી સેન્વીચ પર મૂકી સોસથી ડેકોરેટ કરો.

એન્જોય કરો
તમારા સ્પેશિઅલ
ફાધર સાથે
સ્પેસીઅલ

pa સેન્ડવીચ.

Akram Express

June 2021
Year : 13, Issue : 10
Conti. Issue No.: 154

Date of Publication on 08th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2021-2023
valid upto 31.12.2023
Licensed to Post Without Pre-payment No.
PMG/NG/040/2021-2023
valid upto 31.12.2023
Posted at Adalaj Post Office on 08th of every month

વેલ્યુ ઓફ ટાઈમ

સમય આમ તો 'ફ્રી' છે, પણ એની કિંમત અમૂલ્ય છે.

સમયની કિંમત પૈસા કરતા વધુ છે. ગુમાવેલા પૈસા પાછા કમાઈ શકાય, પણ ગુમાવેલો સમય પાછો ના મેળવી શકાય.

તમે તમારો સમય કોઈના માટે ઉપયોગ કરો તે તમે એમને આપેલી સૌથી સારી Gift છે.

પઝલના જવાબ: ૧૬ ઘડિયાળ

અક્રમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના

૧.આપનું લવાજમ પૂરું ક્યારે થાય છે, તે કઈ રીતે જાણશો ? આપના આવેલ અક્રમ એક્સપ્રેસના કવરના એડ્રેસ લેબલ પરના મેમ્બરશીપ નંબરના છેલ્લા છ અંક તપાસો. દા.ત. AGIT૫૫૫/૦૮-૨૦૨૮ એટલે તમારું લવાજમ ઓગષ્ટ - ૨૦૨૮માં પૂરું થાય છે.
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 WhatsApp 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.