દાદા ભગવાન પરિવારનું

ઓક્ટોબર ૨૦૨૨

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

Thank You, Life

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

"હેલ્લો, તું ઘરે છે ? હું તને મળવા આવું છું," કેટલીયે વાર ફ્રેન્ડને ફોન પર આમ કહીને એને મળવા પહોંચી ગયા હોઈશું. પણ જ્યારે ૨૦૨૦માં પ્રથમ વાર વિશ્વભરમાં લોકડાઉન આવ્યું ત્યારે આટલી સહેલી વાત પણ અશક્ય બની ગઈ હતી. કેટલીય વાતો લોકડાઉન દરમિયાન અશક્ય બની ગઈ જેમ કે ફ્રેન્ડસ સાથે એક ક્લાસમાં બેસીને ભણવું, બહાર રેસ્ટોરન્ટમાં જમવા જવું, મમ્મી-પપ્પા સાથે બહાર ફરવા જવું વગેરે વગેરે. આટલી નાની નાની વાતોમાં પણ કેટલી ખુશી સમાયેલી છે. ખરું ને ? એ ખુશીની ખરી કિંમત ત્યારે સમજાઈ જ્યારે એ મળવાની બંધ થઈ ગઈ. પણ આજે જ્યારે આપણને એ નાની નાની ખુશીઓ ફરી મળવા લાગી છે ત્યારે શું આપણે એના માટે થેંકફુલ છીએ ?

આપણી પાસે એવી અણમોલ વસ્તુઓ છે, જેની કિંમત આપણે સમજી જઈએ તો આપણી ખુશી ક્યારેય ખૂટે નહીં. ચાલો, આ અંકમાં એવી સમજણ પ્રાપ્ત કરી લઈએ જેથી જે આપણી પાસે નથી એની ફરિયાદ ના રહે અને જે છે એના માટે હંમેશાં થેંકફુલ રહીએ અને કાયમ આનંદમાં રહીએ.

- ડિમ્પલ મહેતા

અક્રમ એક્સપ્રેસ

વર્ષ : ૧૫, અંક : ૨
સળંગ અંક : ૧૭૦
ઓક્ટોબર ૨૦૨૨

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.

© 2022, 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.

દાદાજી કહે છે...

વીતરાગ ભગવાનની દૃષ્ટિ કેવું જુએ ? શું મારી પાસે છે એ જુએ. શું નથી એ ના જુએ. એક માણસ કહે છે, 'સાહેબ, મારો એક હાથ કપાઈ ગયો.' ત્યારે કહે, 'અલ્યા, બીજો છે ને પણ.' ત્યારે આ કહે, 'પણ એક તો કપાઈ ગયો ને !' ત્યારે કહે, 'ના, બીજો હાથ છે, બે પગ છે. તું તો ઘણો સુખિયો છું.' તે પેલો સુખિયો થઈને પાછો જાય. પછી ફરી બીજો હાથ કપાઈ જાય ત્યારે કહે, 'સાહેબ, બે હાથ કપાઈ ગયા.' ત્યારે કહે, 'બે પગ તો છે ને ? બે પગ છે, બે આંખો છે.' આંખ જતી રહે ત્યારે કહે, 'કાન છે, જીભ છે.' વીતરાગ ભગવાનનું જ્ઞાન કેવું છે ? એ ખોટને ના ગણે. શું રહ્યું હવે મારી પાસે ? શું નફો રહ્યો મારી પાસે તે જુએ છે.

આ સંસારમાં તમને દુઃખ છે જ ક્યાં ? દુઃખ તો દવાખાનામાં છે, જ્યાં પગ ઊંચો બાંધેલો છે ! ભયંકર દાઝેલા છે, તેમને દુઃખ છે. તેમને તમે જોઈ આવો તો પોતાને દુઃખ નથી એવું ખબર પડે. કુદરતને માટે પોતાને આનંદ થાય કે ઓહોહો ! કુદરતે કેવી સરસ 'પ્લેસ' મને આપી છે. (કે મને આવા દુઃખ નથી. હું ખરેખર સુખી છું.)

હું ન્યાયાધીશ હોઉં તો...

1. હું ન્યાયાધીશ હોઉં તો બધાને સુખી કરીને સજા કરું. કોઈને એના ગુનાની છ મહિનાની સજા કરવાની આવે તો પહેલા હું એને પાંચ વર્ષથી ઓછી સજા થાય એમ નથી, એવી વાત કરું.

2. પછી વકીલ ઓછા કરવાનું કહે ત્યારે ૪ વર્ષ, પછી ૩ વર્ષ, ૨ વર્ષ એમ કરતાં કરતાં છેલ્લે છ મહિનાની સજા કરું.

3. આથી પેલો જેલમાં તો જાય પણ એના મનમાં સુખી થાય કે છ મહિનામાં પત્યું.

4. મિત્રો, જો ગુનેગારને પહેલેથી કહેવામાં આવ્યું હોત કે એને છ મહિનાની સજા થશે તો એને બહુ વધારે દુઃખ લાગે. કરેક્ટ ? પણ પાંચ વર્ષની થઈ શકે એના બદલે ફક્ત છ મહિનાની જ થઈ, એવી કમ્પેરિઝન કરીને એ ખુશ થઈ જાય.

તો ચાલો, જ્યારે તકલીફ આવે ત્યારે એવી સમજણ સેટ કરીને ખુશ રહીએ કે, 'આ તો બહુ ઓછી તકલીફ છે, કદાચ આના કરતાં પણ વધારે તકલીફ પડી શકે.' અને આમ, આપણી પાસે જે છે એના માટે હંમેશાં થેંકફુલ રહીએ.

AALOO CHILLY
Today's Special:
વાતાવરણ ગરમ છે, ચીલી ગુસ્સામાં રાતોપીળો થઈ ગયો છે.
આલુ આવું કેવી રીતે કરી શકે ?
એ ઝાડ પાછળ ઊભો છે, તારી સાથે વાત કરવા.
હવે શું ? જ્યારે વીકી વાંદરો મને હેરાન કરતો હતો, ત્યારે એ છુપાઈ ગયો હતો.
કદાચ એ વીકીથી ડરી ગયો હશે.
ફ્રેન્ડસ ફ્રેન્ડસને એકલા ના છોડે !
હા, પણ ફ્રેન્ડસથી ક્યારેક ભૂલ થઈ જાય તો ?
એ તારા માટે કેક લઈ આવે છે, તારી સાથે રમે છે, તારું ધ્યાન રાખે છે, બધે તારી સાથે જ હોય છે.

આ ો

ફરિયાદ વિનાનું જીવન જેનું હોય એ તો સુખી જ થઈ જાય. એ ખરેખર સુખી થવા માટે ફરિયાદ કરે છે અને એ જ ફરિયાદ એને દુઃખ આપે પાછી.

મારી પાસે જ ગીયરવાળી સાઈકલ નથી, બાકી બધા પાસે છે.
ગીયરવાળી સાઈકલ ના હોય તો પણ ચાલે. આપણા પગ સ્ટ્રોંગ થાય.
આ દુઃખ છે તે અવળી સમજણનું છે. જો સાચી સમજણ ફીટ કરે તો દુઃખ જેવું છે જ નહીં.

નવી જ વાત !

આ લે કરોડ રૂપિયા મને તારી આંખ આપ.
આ આંખો કેવી સારી છે ? કરોડ રૂપિયા આપે તો ય આવી આંખો મળે ? ના મળે. આ એકલી આંખની જ કિંમત સમજે તોય સુખ લાગે.
ના...ના...ના...

Thank You, લાઈફ !

પત્ર હાથમાં લઈને એન્ડ્રીયા પલંગ પર ગોઠવાઈ ગઈ. એણે ધીમે રહીને પત્ર ખોલ્યો. એકવાર વાંચ્યા પછી એને વિશ્વાસ ના બેઠો. એણે બે-ત્રણ વાર એકની એક વસ્તુ વાંચી. અને પછી એ ફટાફટ એના ઘરના પગથીયા ઉતરીને એક નાનકડા ઘર તરફ દોડી.

"સિયા !! જલ્દી દરવાજો ખોલ. મને મળી ગયું, મને મળી ગયું..."

"શું મળી ગયું પણ ? થોડો શ્વાસ તો લે !" ઘરનું બારણું ખોલીને સિયાએ એન્ડ્રીયાને થોડી શાંત કરી.

"ન્યુ યોર્કની ડાન્સ એકેડમીમાં એડમીશન મળી ગયું !" એન્ડ્રીયાનો હરખ સમાતો નહોતો.

"શું વાત કરે છે !" સિયા આથી વધારે કશું જ બોલી ના શકી. ન્યુ યોર્કની ડાન્સ એકેડમીમાં એડમીશન મેળવવાનું સ્વપ્ન તો સિયાએ પણ જોયેલું.

"શું તને પણ...?" એન્ડ્રીયાએ ઉત્સાહથી પૂછ્યું. ત્યાં તો એની નજર સિયાના ટેબલ પર પડેલા ફોર્મ પર પડી. "અરે તે તો ફોર્મ જ નથી ભર્યું. કેમ ?"

"સમીરા દી વગર આટલે દૂર જવાનો જીવ જ ના ચાલ્યો..." સિયાએ બહાનું બનાવ્યું.

"ઓહ ! પણ આપણે મારું એડમીશન તો સેલિબ્રેટ કરીશું. કાલે મારા ઘરે પાર્ટી છે. અને તારે અને સમીરા દીએ ચોક્કસ આવવાનું છે." કહી એન્ડ્રીયા પોતાના ઘર તરફ ભાગી અને સિયા પોતાના રૂમ તરફ વળી. દિવાલ પર લટકાવેલા ફોટોને જોઈને બોલી, "કેમ મમ્મી-પપ્પા ? કેમ ? કેમ કોઈને બધું જ મળે અને કોઈને કંઈ જ નહીં ?! નાનપણમાં અમે તમને ખોઈ દીધા અને આજે મેં મારા સૌથી મોટા સ્વપ્નને પણ ખોઈ દીધું. હવે તો મારી પાસે કંઈ ખોઈ દેવા માટે પણ નથી બચ્યું. શું મારે હંમેશાં આમ દુઃખી જ રહેવાનું ?"

ત્યાં તો એના ખભા પર એક હૂંફાળો સ્પર્શ થયો.

"એ સાચું નથી, માય ડીયર ! ભલે આપણે ઘણું બધું ખોયું છે. પણ આપણી પાસે હજીય એટલી બધી કિંમતી વસ્તુઓ છે. એના માટે થેંક-ફૂલ થઈશું તો દુઃખ તો ક્યાંય ગાયબ થઈ જશે. જો આપણી પાસે રહેવા માટે ઘર છે, પછી..."

સિયાએ સમીરા દીની વાત વચ્ચેથી જ કાપી કાઢી, "પણ એ બધું પૂરતું નથી, દી... પૂરતું નથી... જો હું એન્ડ્રીયા હોત તો જરૂરથી જીવનને થેંક યુ કહેત..."

બીજા દિવસે એન્ડ્રીયાના આલીશાન ફ્લેટમાં પાર્ટીનો માહોલ જામ્યો હતો. સુંદર સફેદ ફ્રોકમાં એન્ડ્રીયા પરી જેવી લાગતી હતી.

"ગોડ બ્લેસ યુ એન્ડ્રીયા, કોન્ગ્રેચ્યુલેશન્સ..." સમીરા દીએ એન્ડ્રીયાને અભિનંદન આપ્યા.

"થેંક્સ દી.." કહી એ એમને ભેટી પડી.

"એન્ડ્રીયા, આજે એક વાત કહેવાની ઈચ્છા થાય છે," સમીરાએ એન્ડ્રીયાના ગાલ પર હાથ મૂકીને પ્રેમથી કહ્યું, "આ તો તારી પ્રગતિની શરૂઆત છે. હજી તો તારે ખૂબ આગળ વધવાનું છે. પણ, જો લાઈફમાં હંમેશાં ખુશ રહેવું હોય તો થેંક-ફૂલ રહેવાનું ના ભૂલતી. લાઈફમાં ક્યારેક સારા દિવસો આવશે તો ક્યારેક ખૂબ જ અઘરા. જો હાર્ડ ટાઈમમાં પણ તું થેંક-ફૂલ રહેવાનું શોધી લઈશ તો લાઈફ ઈઝી થઈ જશે."

એન્ડ્રીયાને સમીરા દીની વાતમાં કંઈ જ સમજણ ના પડી. એને થયું, "થેંક-ફૂલ શું કામ રહેવાનું ? મને જે કંઈ મળે છે, શું હું એના માટે હકદાર નથી ?"

જોતજોતામાં એન્ડ્રીયાનો ન્યુ-યોર્ક જવાનો સમય આવી ગયો. સિયા અને એન્ડ્રીયા એકબીજાને 'ગુડ-બાય' અને 'ગુડ-લક' કહી છૂટા પડ્યા.

સમય વીત્યો. ન એન્ડ્રીયાના કોઈ સમાચાર આવ્યા કે ન સિયાએ એન્ડ્રીયાના ટચમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો.

અને એક દિવસ સિયાની તકદીર ચમકી. ઈન્ડિયાની બેસ્ટ બેલે ડાન્સિંગ સ્કૂલમાં એને એડમીશન મળ્યું. થોડા વર્ષોની મહેનત પછી એ મુખ્ય ડાન્સર તરીકે નિયુક્ત થઈ. એની સ્કૂલને 'ઈન્ટરનેશનલ બેલે ડાન્સિંગ ફેસ્ટિવલમાં' ભાગ લેવાની તક મળી. ફેસ્ટિવલ ન્યુયોર્કમાં

યોજાવવાનો હતો અને સિયાને ખાતરી હતી કે એને જૂની ફ્રેન્ડ ત્યાં જરૂરથી મળશે.

ઈન્ડિયાની બધી ટીમો ન્યુ-યોર્ક પહોંચી. પ્રેક્ટિસ સેશન્સ શરૂ થયા. પહેલા દિવસથી સિયા એન્ડ્રીયાને શોધી રહી હતી. પણ, એ ક્યાંય દેખાઈ નહીં. સિયાને થયું, ‘‘કદાચ એની સ્કૂલે ભાગ નહીં લીધો હોય.’’

પરફોર્મન્સનો દિવસ આવી ગયો. સિયા એનો સુંદર ડાન્સ જગતને દેખાડવા માટે તત્પર હતી. સિયાના ગ્રુપે સ્ટેજ પર ધમાકેદાર ડાન્સ કર્યો. એક પછી એક બધા પર્ફોર્મન્સ પૂરા થયા અને રિઝલ્ટનો સમય આવી ગયો. સિયાને વિશ્વાસ હતો કે એના ગ્રુપને ફર્સ્ટ પ્રાઈઝ મળશે.

પણ જ્યારે વિનર ઘોષિત થયા ત્યારે સિયાના ફુગ્ગામાંથી હવા ફૂસ થઈ ગઈ. સિયાની સ્કૂલને સેકન્ડ પ્રાઈઝ મળ્યું.

સમીરાએ સિયાને અભિનંદન આપ્યા, ‘‘તારો ડાન્સ બહુ જ સુંદર હતો, સિયા !’’

‘‘શું ફાયદો ! એક જ પોઈન્ટથી હારી ગયા ! નહીં તો ફર્સ્ટ મળી શકે.’’ સિયાનું મોઢું ઊતરેલી કઢી જેવું હતું.

‘‘સિયા, કિંમત તો એની છે કે તે તારું બેસ્ટ પરફોર્મન્સ આપ્યું !!’’ સમીરાએ સિયાને પ્રોત્સાહિત કરવાની કોશિશ કરી.

ત્યાં તો સિયાની નજર ઓડિયન્સમાં બેઠેલા એક જાણીતા ચહેરા પર પડી. ‘‘દી, ત્યાં જુઓ. એન્ડ્રીયા બેઠી છે...’’

સિયા એન્ડ્રીયા પાસે દોડીને ગઈ.

‘‘ઓહ એન્ડ્રીયા, હું કેટલા દિવસથી તને શોધું છું...’’ સિયા એન્ડ્રીયાની બાજુમાં જઈને બેસી ગઈ.

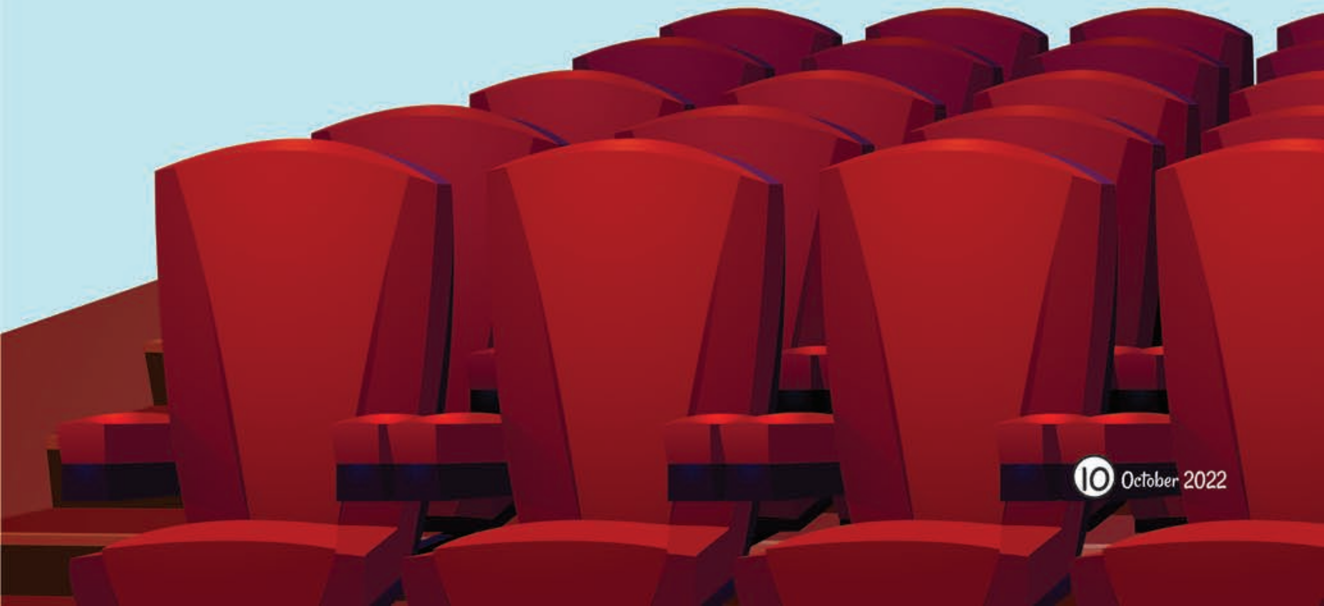
‘‘સિયા !! તારો ડાન્સ સુપર્બ હતો...’’ એન્ડ્રીયાએ સિયાના હાથ પોતાના હાથમાં લઈને કહ્યું.

‘‘પણ તું કેમ ડાન્સમાં...’’ સિયા એનું વાક્ય પૂરું કરે એ પહેલા એક વ્હાઈટ યુનિફોર્મમાં સજ્જ વ્યક્તિએ આવીને એન્ડ્રીયાને કહ્યું, ‘‘એન્ડ્રીયા બેબી ! કાર આવી ગઈ છે...’’

‘‘ઓકે ચાલો...’’ કહી એન્ડ્રીયા નીચે નમી. સીટ નીચેથી એણે ક્રચીસ (ઘોડી) કાઢ્યા.

આ જોઈ સિયાને શોક લાગ્યો. ત્યાં તો સમીરા દી પણ ત્યાં આવી ગયા. એન્ડ્રીયાને આવી હાલતમાં જોઈને એમને પણ આંચકો લાગ્યો.

‘‘બે વર્ષ પહેલાની વાત છે. હું બેલે ડાન્સમાં ખૂબ સારું પર્ફોમ કરી રહી હતી. બસ, મુખ્ય ડાન્સર બનવાની



જ હતી અને ત્યારે મારો એક્સિડન્ટ થયો. જમણા પગ પર એટલી ખરાબ ઈજા થઈ હતી કે એ કાપવો પડ્યો.''

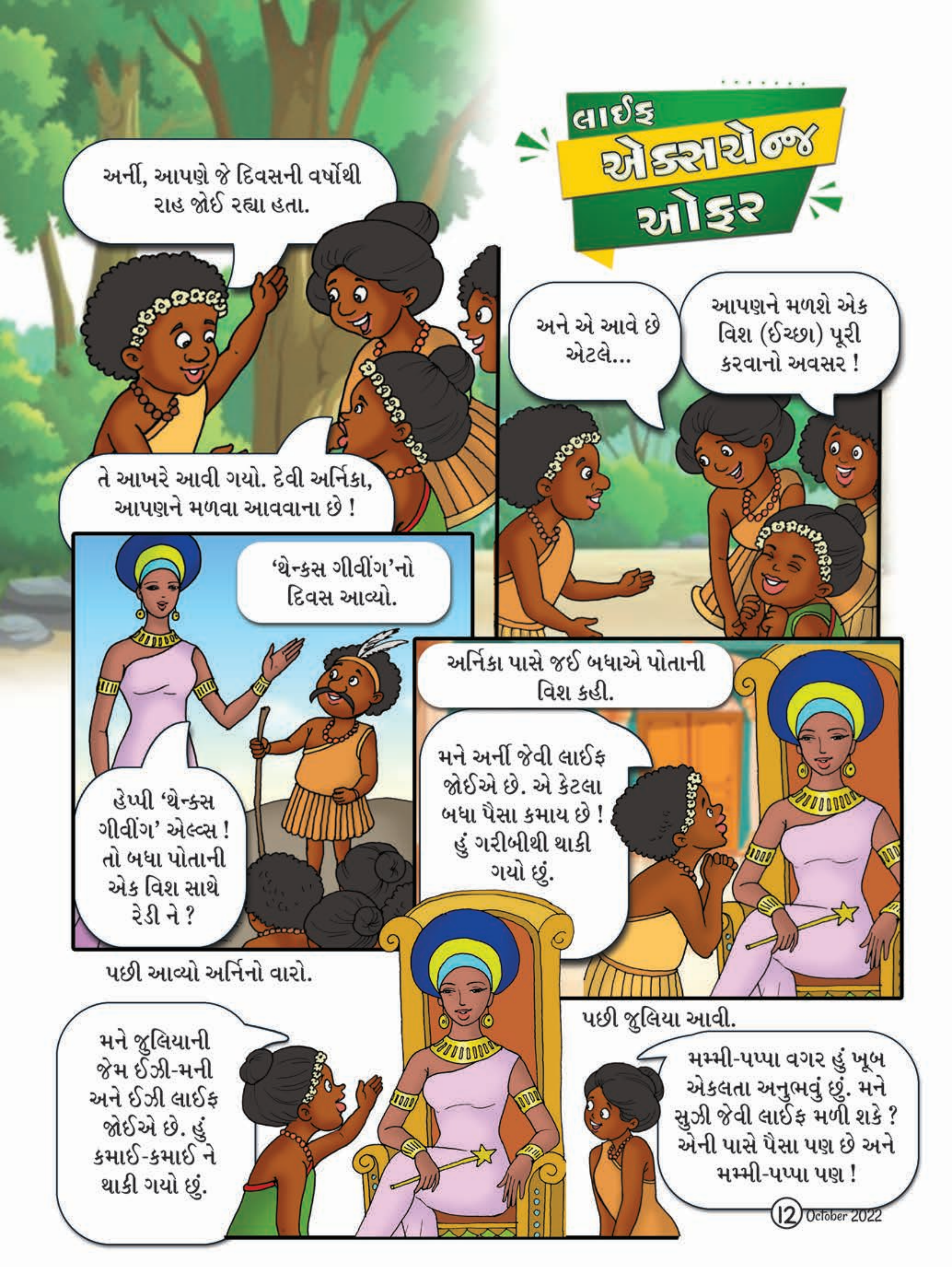
''ઓહ...સો સોરી...'' સિયાના મોઢામાંથી સરી પડ્યું.

''દી, તમે કહેલા શબ્દ મારા માટે આશીર્વાદરૂપ બની ગયા,'' એન્ડ્રીયાએ એની બેગમાંથી એક ડાયરી કાઢી. કવર પર લખેલું હતું - થેંક યુ લાઈફ. ''જ્યારે લાઈફનું સહુથી મોટું ડ્રીમ તૂટી ગયું ત્યારે તમારા કહેલા શબ્દ યાદ આવ્યા. અને જે મારી પાસેથી જતું રહ્યું એનું દુઃખ કરવાને બદલે જે મારી પાસે હતું એના માટે થેંક-ફૂલ રહેવાનું શીખતી ગઈ. હું રોજ એક 'થેંક-યુ' લિસ્ટ બનાવવા લાગી. અને રિયલી દી, લાઈફ ઈઝી થઈ ગઈ. ઈઝી જ નહીં, હેપ્પી થઈ ગઈ.''

''થેંક-યુ લિસ્ટ ! પણ શેના માટે થેંક-ફૂલ ? લાઈફે તારું સહુથી મોટું ડ્રીમ તારી પાસેથી છીનવી લીધું !'' સિયા બોલી ઉઠી.

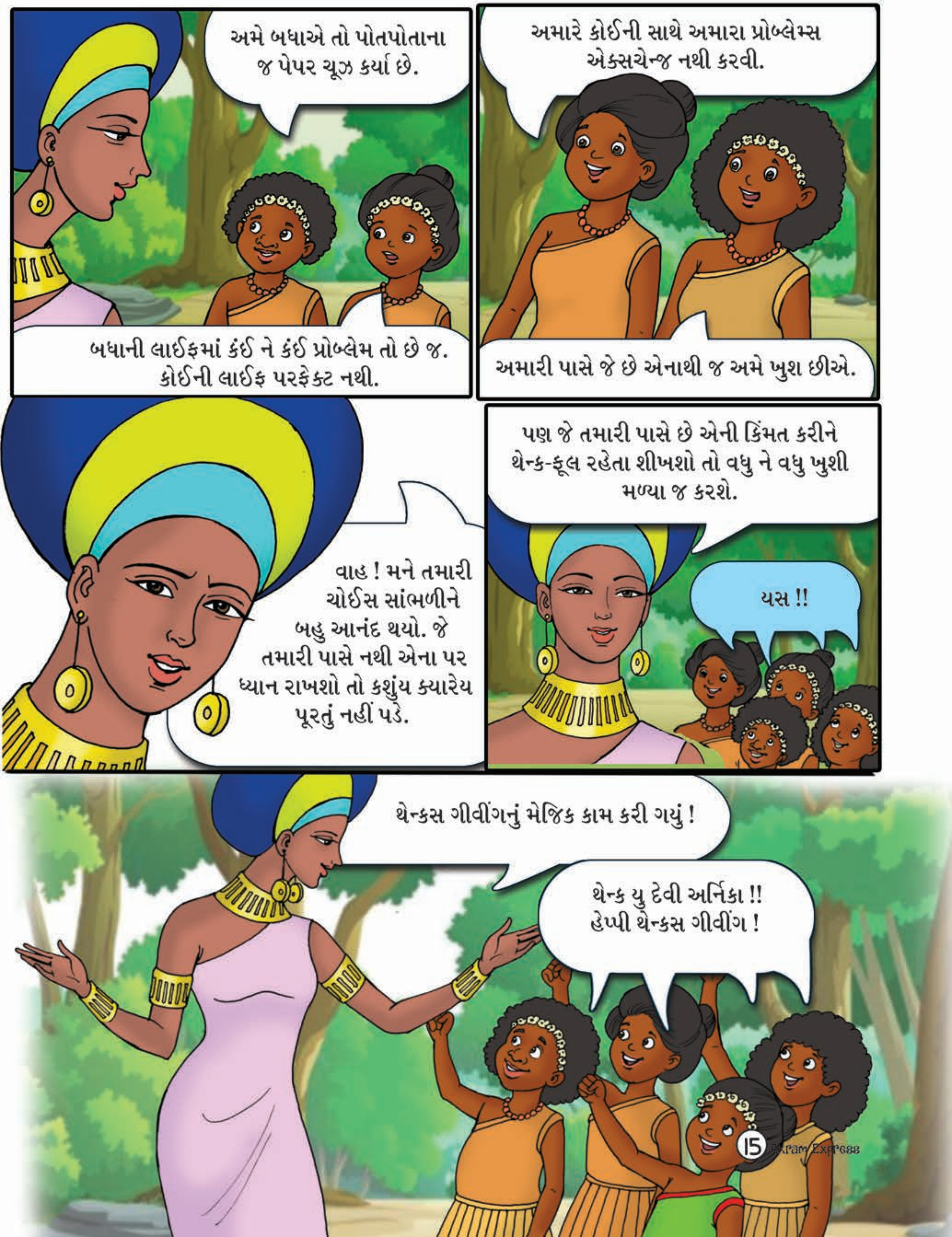
''લાઈફ હજુ પણ બ્યુટિફૂલ છે સિયા. પગ નથી તો શું થઈ ગયું, હાથ તો છે ને ! હાથોની મુવમેન્ટથી હું 'હેન્ડ શેડો-આર્ટ' શીખી અને આજે ખૂબ સારું પર્ફોર્મ કરું છું. પગ ડાન્સ નથી કરી શકતા તો શું થઈ ગયું, હાથ તો કરી શકે છે ને !'' એન્ડ્રીયાએ ખૂબ સહેલાઈથી કહ્યું. સમીરા દી એન્ડ્રીયાને ભેટી પડ્યા, ''સો પ્રાઉડ ઓફ યુ, માય ડીયર.''

સિયાની આંખમાં આંસુ આવી ગયા. પંદર જ મિનિટ પહેલા સિયા એ વાતથી દુઃખી હતી કે એની સ્કુલને સેકન્ડ પ્રાઈઝ મળ્યું. અને જ્યારે નજર નીચી કરીને એણે પોતાના પગ તરફ જોયું ત્યારે મનોમન 'થેંક-યુ, લાઈફ' કહ્યું.


લાઈફ એક્સચેન્જ ઓફર
અર્નીં, આપણે જે દિવસની વર્ષોથી રાહ જોઈ રહ્યા હતા.
તે આખરે આવી ગયો. દેવી અર્નિકા, આપણને મળવા આવવાના છે !
અને એ આવે છે એટલે...
આપણને મળશે એક વિશ (ઈચ્છા) પૂરી કરવાનો અવસર !
'થેન્કસ ગીવીંગ'નો દિવસ આવ્યો.
હેપ્પી 'થેન્ક્સ ગીવીંગ' એલ્વ્સ ! તો બધા પોતાની એક વિશ સાથે રેડી ને ?
અર્નિકા પાસે જઈ બધાએ પોતાની વિશ કહી.
મને અર્નીં જેવી લાઈફ જોઈએ છે. એ કેટલા બધા પૈસા કમાય છે ! હું ગરીબીથી થાકી ગયો છું.
પછી આવ્યો અર્નિનો વારો.
મને જુલિયાની જેમ ઈઝી-મની અને ઈઝી લાઈફ જોઈએ છે. હું કમાઈ-કમાઈ ને થાકી ગયો છું.
પછી જુલિયા આવી.
મમ્મી-પપ્પા વગર હું ખૂબ એકલતા અનુભવું છું. મને સુઝી જેવી લાઈફ મળી શકે ? એની પાસે પૈસા પણ છે અને મમ્મી-પપ્પા પણ !

સુઝી નક્કી બધાથી વધારે સુખી હશે.
ત્યાં સુઝી આવી પહોંચી.
દેવી અર્નિકા, મારે એલ્ફ્રેડની જેમ 'ટેન્શન ફ્રી' લાઈફ જીવવી છે.
કોઈ પોતાની લાઈફમાં હેપ્પી નથી. બધાએ એક્સચેન્જ ઓફર માંગી છે.
સાંભળો, સાંભળો એવરીબડી... દેવી અર્નિકાએ આપણને બધાને આજે સાંજે મેજિક ટ્રી પાસે બોલાવ્યા છે.
તે સાંજે ચારેવ એલ્વ્સ એક ટેબલ પર ગોઠવાઈ ગયા.
તમારા બધા પાસે એક પેપર મૂક્યું છે. એમાં તમારા પ્રોબ્લેમ અને વિશ લખો.

બધાએ લખીને પોતાનું પેપર ટેબલ પર મૂક્યું.
ઓકે... હવે, જેને પોતાની લાઈફ જેની સાથે એક્સચેન્જ કરવી છે એનું પેપર મને આપો. મારા મેજિકથી તમને એના જેવી લાઈફ મળી જશે.
સુઝીએ એલ્ફ્રેડનું પેપર ઉઠાવ્યું.
અરે, મારે એલ્ફ્રેડની લાઈફ જોઈએ છે પણ એ તો કેટલો દુ:ખી છે. એને તો વધુ પૈસા જોઈએ છે.
શું સુઝી આટલી બધી નબળી છે ? બધી વાતો માટે બીજા પર ડિપેન્ડ કરે છે ! મારે એના જેવી લાઈફ જોઈતી હતી, પણ હવે નહીં.
ઓહ, જુલિયા તો કેટલી એકલતા અનુભવે છે ! મારે એના જેવી એકલતા નથી અનુભવવી.
મને તો ખબર જ નહોતી કે હું ઓલરેડી એક હેપ્પી લાઈફ જીવી રહ્યો છું. ના બાબા, અર્ની જેવી ભાગદોડ મારે નથી જોઈતી.
ઓકે તો બધાએ પેપર ચૂઝ કરી લીધા ? બધા મેજિક માટે તૈયાર છો ?
અર્નિકા દેવી ! મેજિકની જરૂર નથી.


અમે બધાએ તો પોતપોતાના જ પેપર ચૂઝ કર્યા છે.
બધાની લાઈફમાં કંઈ ને કંઈ પ્રોબ્લેમ તો છે જ. કોઈની લાઈફ પરફેક્ટ નથી.
અમારે કોઈની સાથે અમારા પ્રોબ્લેમ્સ એક્સચેન્જ નથી કરવી.
અમારી પાસે જે છે એનાથી જ અમે ખુશ છીએ.
વાહ ! મને તમારી ચોઈસ સાંભળીને બહુ આનંદ થયો. જે તમારી પાસે નથી એના પર ધ્યાન રાખશો તો કશુંય ક્યારેય પૂરતું નહીં પડે.
પણ જે તમારી પાસે છે એની કિંમત કરીને થેન્ક-ફૂલ રહેતા શીખશો તો વધુ ને વધુ ખુશી મળ્યા જ કરશે.
યસ !!
થેન્કસ ગીવીંગનું મેજિક કામ કરી ગયું !
થેન્ક યુ દેવી અર્નિકા !! હેપ્પી થેન્કસ ગીવીંગ !

રીયલ લાઈફ સ્ટોરી

અંગ્રેજીમાં 'ડાયરી ઓફ એ યંગ ગર્લ' તરીકે જાણીતું પુસ્તક, દુનિયાના બેસ્ટ-સેલર પુસ્તકોમાનું એક છે. મૂળ ડચ ભાષાનું આ પુસ્તક વિશ્વની અનેક ભાષાઓમાં અનુવાદ પામ્યું છે.

આ પુસ્તકની લેખિકા છે ચૌદ વર્ષની એક યહૂદી યુવતી જેનું નામ છે 'એન ફ્રેન્ક'.

એન ફ્રેન્ક એક સમૃદ્ધ પરિવારની દીકરી હતી. પણ જ્યારે બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન, હિટલરે જ્યારે જર્મનીની નાઝી પાર્ટીનો લીડર હતો, ત્યારે બધા યહુદીઓને મારી નાખવાનો આદેશ થયો હતો. તે વખતે એન ફ્રેન્ક અને એના પરિવારને એક નાનકડી જગ્યાએ જઈને, હિટલરની સેનાથી સંતાઈને રહેવાનો વખત આવ્યો.

આલીશાન મકાનમાં રહેવા ટેવાયેલી યુવતીને જ્યારે આવી સાંકડી જગ્યાએ, મોતના ભય સાથે સંતાઈને રહેવાનો વખત આવ્યો ત્યારે શું એને ફરિયાદોનું લિસ્ટ બનાવ્યું ? ના, લીસ્ટ તો બનાવ્યું, પણ ફરિયાદોનું નહીં. એન ફ્રેન્કને પોતાની તેરમી વર્ષગાંઠ પર એક ડાયરી ભેટમાં મળી હતી. બે વર્ષ સુધી રોજ તેણે પોતાની ડાયરીમાં પોતાના વિચારો અને અનુભવોનું વર્ણન કર્યું. અને એ જ ડાયરી એના મૃત્યુ બાદ, 'ડાયરી ઓફ એ યંગ ગર્લ' નામના પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત થઈ.

એનની ડાયરીમાંથી આપણને એનના ગજબના પોઝિટિવ વલણની ઝાંખી મળે છે. એનનો રૂમ સખત સાંકડો હતો. પણ રૂમને બ્રાઈટ કરવા માટે એણે દીવાલો પર સુંદર મજાના ચિત્રો ચોંટાડ્યા હતા. એ નાનકડી બાળકી, જે રોજ મૃત્યુ અને વિનાશના ન્યૂઝ સાંભળતી હતી, તે પોતાના જીવન માટે આભારી હતી. તેણે પોતાની ડાયરીમાં લખ્યું છે,

"બીજા યહુદીઓની કમ્પેરિઝનમાં તો અમે સ્વર્ગમાં છીએ. બીજાઓને તો સંતાવવાનો પણ ચાન્સ નથી મળ્યો."

"હું દુઃખ અને પીડા વિશે નથી વિચારતી. ફક્ત જે સુંદરતા બચી છે એને જ જોઉં છું."

રોજ રાત્રે સૂતા પહેલા હું ભગવાનને પ્રાર્થના કરું છું કે, "થેન્ક યુ ગોડ, એ બધા માટે, જે સુંદર છે, સરસ છે અને વહાલા છે."

"આટલું બધું (ખરાબ) થવા છતાંય, હું એમ માનું છું કે લોકો દિલના બહુ જ સારા હોય છે."

"દુઃખ અને પીડા વિશે વિચારવા કરતા, બહાર જાઓ, સનશાઈન એન્જોય કરો, કુદરતના સૌન્દર્યને વધાવો."

"જ્યારે બહુ મોટું દુઃખ આવી પડે ત્યારે એમાંથી પણ કંઈ સારું શોધવાનો પ્રયત્ન કરજો. જો એ શોધવામાં તમે સફળ થશો તો તમારું સુખ તો વધશે જ પણ તમે આસપાસના લોકોને પણ સુખી કરી શકશો."

મિત્રો, જ્યારે લોકડાઉન વખતે આપણે ઘરમાં બેસી રહેવું પડ્યું ત્યારે આપણને ઘણી બધી ફરિયાદો થઈ હશે. આ યુવતીને તો એક-બે મહિના નહીં, પણ બે વર્ષ સુધી એક સાંકડી જગ્યાએ પોતાના પરિવાર સાથે સંતાઈને રહેવું પડ્યું. એવી અઘરી પરિસ્થિતિમાં પણ એણે નાની નાની વાતોમાં ખુશી શોધી અને પોતાની ડાયરીમાં એ વ્યક્ત કરી. આજે એ ડાયરી લાખો લોકો માટે પ્રેરણારૂપ બની ગઈ છે. તો ચાલો, આપણે પણ એન ફ્રેન્કની જેમ પ્રોબ્લેમ્સમાં પણ ખુશીઓ શોધીને રહેવાનો પ્રયોગ કરીએ.

Thank-You Jar

એક થેંક-યુ જાર બનાવીએ. જેમ પિગી-બેંકમાં આપણે પૈસા જમા કરીએ છીએ, તે જ રીતે થેંક-યુ જારમાં આપણે થેંક-યુ નોટ્સ જમા કરીએ.

એ થેંક-યુ નોટ્સમાં આપણે દરરોજ, દર અઠવાડિયે અથવા દર મહિને એવી વાતો યાદ કરીને લખીએ જેના માટે આપણે થેંક-ફૂલ છીએ. તો ચાલો, થેંક-યુની કિમતી રકમ જમા કરીને સમૃદ્ધ બનીએ.

તમે બનાવેલ થેંક-યુ જારના ફોટોસ અમારી સાથે Whatsapp no. 9313665562 પર શેર કરો. મોકલવા માટેની Last date - 15th November 2022.

ચાલો રમીએ...

નીચે આપેલા ચિત્રમાં જીમી કઈ કઈ વસ્તુઓ માટે થેંકફૂલ થઈ શકે એ વસ્તુ પર સર્કલ કરો.

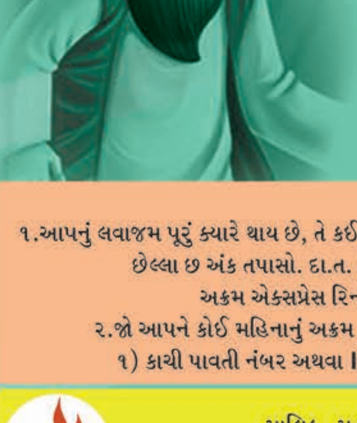
Akram Express
October 2022
Year : 15, Issue : 2
Conti. Issue No.: 170

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

અને છેલ્લે છેલ્લે...

એક દિવસ મુલ્લા નસરુદ્દીને એક અત્યંત દુઃખી માણસને જોયો. મુલ્લાએ જ્યારે એને દુઃખનું કારણ પૂછ્યું ત્યારે વ્યક્તિએ કહ્યું, "મારી પાસે સુખી થવાનું કોઈ કારણ જ નથી. જીવનભરની કમાઈ આ બેગમાં લાવ્યો છું. પણ ક્યાંય સુખ જડતું નથી."

એ ભાઈનું ધ્યાન ક્યાંક બીજે ગયું ત્યારે મુલ્લા એ બેગ લઈને ભાગ્યા. પોતાની બેગ પાસે ન જોતા, વ્યક્તિ એકદમ ગભરાઈ ગયો. હાંફળો-ફાંફળો થઈને એ બેગ શોધવા લાગ્યો. મુલ્લા એક ઝાડ પાછળ છુપાઈને એ માણસની હાલત જોઈ રહ્યા હતા. ધીમે રહીને એમણે બેગ વ્યક્તિ પાસે લાવીને મૂકી દીધી. બેગ પાછી મેળવીને વ્યક્તિની ખુશીનો પાર ના રહ્યો.



મુલ્લાને થયું, "જે બેગની થોડા સમય પહેલા સહેજેય કિંમત નહોતી, એ જ બેગ પાછી મેળવતા આટલી ખુશી ? શું ખુશ થવા માટે કંઈ ગુમાવવું જરૂરી છે ?"

મિત્રો, કોઈ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિની કિંમત ત્યારે વધુ સમજાય છે જ્યારે એ આપણી પાસે રહેતી નથી. ચાલો, આજે આપણી પાસે જે કંઈ પણ છે એ ખોઈ દેતા પહેલા જ એમની કિંમત સમજીએ અને ખુશ રહીએ.

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.