દાદા ભગવાન પરિવારનું

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૪

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

તમારા જેવા બાળકોએ સત્સંગમાં અનેક જાતના જુદા જુદા ટૉપિક્સ પર પ્રશ્નો પૂછ્યા છે. પણ એક પ્રશ્ન છે, જે લગભગ દરેક સત્સંગમાં પૂછાયો છે. જાણો છો કયો ?

'મને બહુ ગુસ્સો આવે છે. ગુસ્સો ના આવે એના માટે હું શું કરું ?' શું આ પ્રશ્ન તમને પણ થાય છે? તો ચાલો, આ અંકમાં જ્ઞાની પાસેથી સમજણ મેળવીએ કે ગુસ્સાના ઉપાય શું છે ? શું આપણી જેમ આલુ-ચીલી, થીઓ એન્ડ ફ્રેન્ડ્સને પણ ગુસ્સો આવે છે ? એ લોકોએ શું ઉપાય કર્યા ? ગયા અંકમાં સિડને ગુસ્સે થવાના કારણ મળ્યા હતા. આગળ શું થયું ? અને શું મિલી એના રૂમમૅટ્સથી અકળાઈને એનો હૉસ્ટેલ રૂમ ચેન્જ કરી દેશે ? ચાલો, આ પ્રશ્નોના જવાબ મેળવીને ગુસ્સાને છુમંતર કરીએ.

- ડિમ્પલ મહેતા

ગુસ્સાને કરીએ છૂમંતર

અક્રમ એક્સપ્રેસ

વર્ષ : ૧૬, અંક : ૦૬
સળંગ અંક : ૧૮૬
ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૪

....

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.
Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by and Published from
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at
Amba Multiprint
Opp. H B Kapadiya New High School,
Chhatral-Pratappura Road,
At-Chhatral, Tal. Kalol
Dist. Gandhinagar – 382729.

© 2024, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૧,૦૦૦ રૂપિયા
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

પૂજ્યશ્રી : આપણું ગમતું કોઈ કરે તો ક્રોધ આવે છે ? ના. આપણે ધાર્યું કરવું હોય અને ના થાય ત્યારે ક્રોધ આવે. આપણી પર કોઈ ક્રોધ કરે તો આપણને ગમે ? તો આપણે ક્રોધ કરીશું તો એને ગમશે ?

આપણને વઢીને કોઈ કહે કે, 'તું ભણતો નથી', તો આપણને ના ગમે. પણ સમજાવીને કહે કે ભણવાથી આટલો ફાયદો થાય અને સરસ જીવન જીવાય, તો ભણવું ગમે. કોઈ આપણા પર ક્રોધ નથી કરતું તો આપણને ગમે છે. તે જ રીતે આપણે કોઈને સમજાવીને કહીશું તો એને પણ ગમશે.

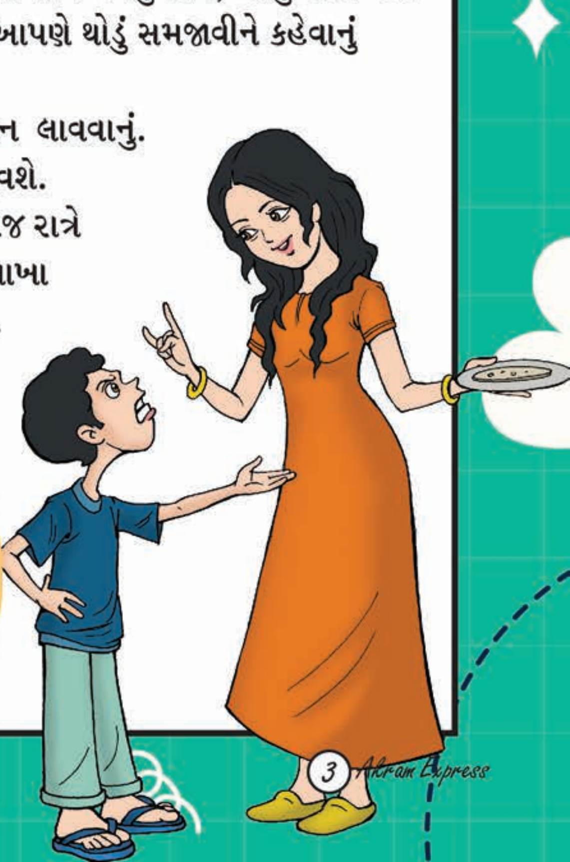
મમ્મી આપણા સારા માટે કહેતી હોય. પણ આપણને રમવું હોય, ખાવું હોય અને મમ્મી ના કરવા દે એટલે આપણને ગુસ્સો આવે. આપણે થોડું સમજાવીને કહેવાનું પણ ગુસ્સો નહીં કરવાનો.

આપણે સામસામે વાતોચીતો કરીને સૉલ્યુશન લાવવાનું. સમજાવીને વાતો કરીશું તો ઘણું બધું સૉલ્યુશન આવશે.

સમજાવીને કામ લો છતાં ક્રોધ આવી ગયો તો રોજ રાત્રે દસ મિનિટ બેસીને માફી માગવાની. જોવાનું કે આખા દિવસમાં ક્યાં ક્યાં ક્રોધ આવ્યો અને કેટલો આવ્યો.

પ્રતિક્રમણ કરશોને એટલે ક્રોધ ઓછો થશે. પ્રતિક્રમણ ખાસ શીખી લેવાનું.

'હે દાદા ભગવાન ! મને પ્રતિક્રમણ કરવાની શક્તિ આપો. મારે કોઈને ક્રોધ કરીને દુઃખ આપવું નથી. ક્રોધ આવી ગયો એની માફી માંગું છું. કોઈનેય દુઃખ ના આપું એવી શક્તિ આપો.'



જેના ઉપર ક્રોધ આવતો હોય, એના માટે મન બગડવા ના દેવું જોઈએ. સામાની જોડે મન સુધરે એટલે પછી એની જોડે ક્રોધ આવતો બંધ થઈ જાય.

દા.ત. : આપણને કોઈ ટીચર પર બહુ ગુસ્સો આવતો હોય, કારણ કે એ કડક લાગતા હોય, ત્યારે એમના માટે આપણે જો દિલમાં એવું રાખીએ કે, 'બહુ સારા છે, બહુ હેલ્પફુલ છે', તો ધીરે ધીરે આપણો ગુસ્સો બંધ થઈ જશે.

આ તો

ઈરિટેશન એટલે ગુસ્સો શરૂ થવાની સ્ટેજ. ઈરિટેટ થવાનું કારણ શું ? આપણને ના ગમતું કંઈ આવે એટલે ઈરિટેટ થઈ જઈએ.

કયા કારણથી ગુસ્સો આવ્યો, તે શોધીને કારણો સુધારવાના. ત્યાર પછી ગુસ્સો ઓછો થતો થતો બંધ થઈ જશે.

નવી જ વાત !

મોઢે બોલી નાખે તે એકલો જ ક્રોધ કહેવાય એવું નથી પણ મહીં ઘુમાય (અકળામણ થાય) તેય ક્રોધ છે.

દા.ત. : કોઈ વડીલ સાથે આપણે મોઢે બોલીને ગુસ્સો ના કરીએ પણ અંદર મનમાં ને મનમાં અકળાઈએ તો એય ક્રોધ જ કહેવાય.

ના ગમતા મહેમાન

(ગયા અંકમાં આપણે જોયું કે, સિડ અને એના મિત્રોએ મળીને કેસ સૉલ્વ કર્યો. તે જ વખતે મમ્મીના ફોન પર કોઈનો ફોન આવ્યો. ફોન મૂક્યા પછી મમ્મી સિડના રૂમમાં આવ્યા અને એને ન્યૂઝ આપ્યા. ચાલો જોઈએ, આગળ શું થયું...)

મમ્મીનો ફોન પૂરો થયો એટલે ઘરમાં ખળભળાટ મચી ગયો. બધા જ તૈયારીમાં લાગી ગયા. સિડ અને નિત્તલને સહુથી વધારે એક્સાઈટમેન્ટ થયું. કારણ કે, આવનાર મહેમાન ઘણા વર્ષે એમના ઘરે આવી રહ્યા હતા.

એમના આવવાથી ઘરમાં ઘણું બધું બદલાઈ ગયું. અરે, મમ્મીના કપડાં અને પપ્પાનો ઑફિસથી ઘરે આવવાનો ટાઈમ પણ બદલાઈ ગયો. આ બધું સિડ અને નિત્તલ માટે મજા આવે એવું હતું.

એક દિવસ સિડ અને નિત્તલ પહેલાની જેમ પોતાની રૂમમાં મોનૉપોલીની ગેમ રમવા બેઠા. યુગ પણ ત્યાં આવી પહોંચ્યો.

'અરે, આજે એ.સી. કેમ બંધ રાખ્યું છે ?' યુગે રૂમમાં એન્ટર થતા જ પૂછ્યું.

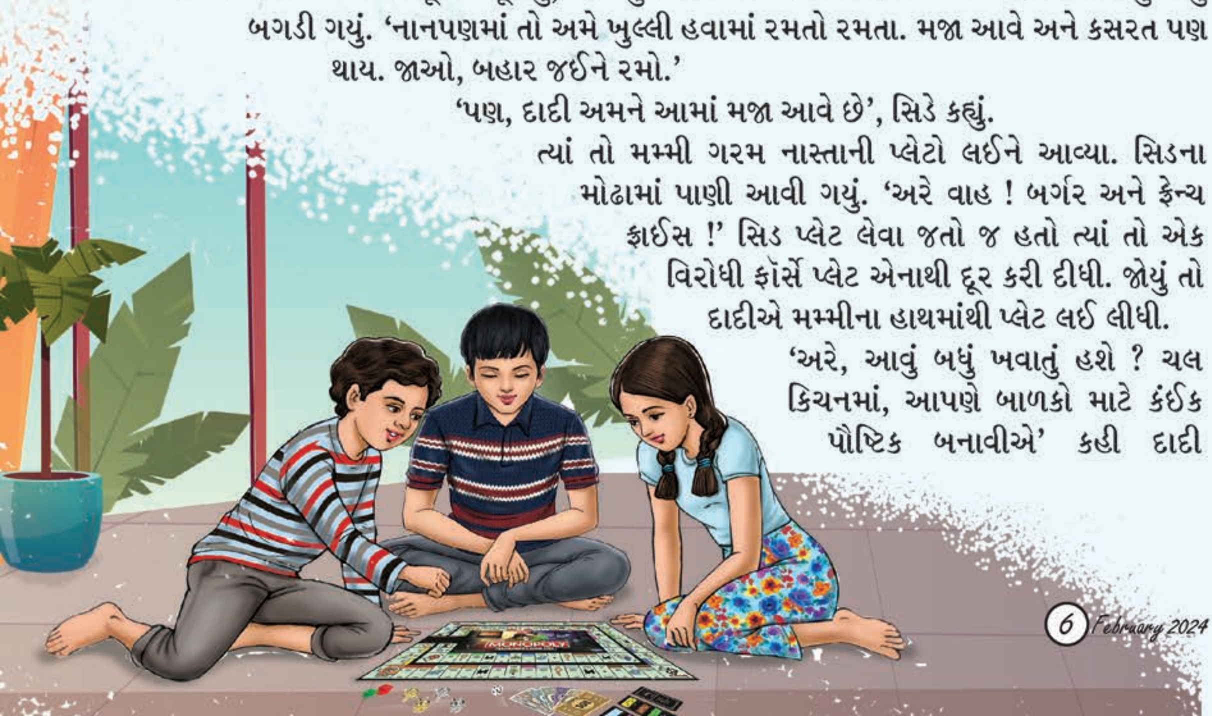
નિત્તલ ખીખી કરીને હસી પડી. 'દાદી કહે છે કે, એ.સી.ની હવા કરતા તાજી હવા વધારે સારી.' એણે ખુલ્લી બારી તરફ ઈશારો કર્યો.

ત્રણેયે ગેમ રમવાની શરૂઆત કરી. થોડી જ વારમાં દાદી રૂમમાં આવ્યા અને સિડની બાજુમાં બેસી ગયા. સિડના ખભા પર હાથ મૂકીને પૂછ્યું, 'આ શું રમો છો ?' સિડે દાદીને ગેમ સમજાવી. એમનું મોઢું બગડી ગયું. 'નાનપણમાં તો અમે ખુલ્લી હવામાં રમતો રમતા. મજા આવે અને કસરત પણ થાય. જાઓ, બહાર જઈને રમો.'

'પણ, દાદી અમને આમાં મજા આવે છે', સિડે કહ્યું.

ત્યાં તો મમ્મી ગરમ નાસ્તાની પ્લેટો લઈને આવ્યા. સિડના મોઢામાં પાણી આવી ગયું. 'અરે વાહ ! બર્ગર અને ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ !' સિડ પ્લેટ લેવા જતો જ હતો ત્યાં તો એક વિરોધી ફૉર્સે પ્લેટ એનાથી દૂર કરી દીધી. જોયું તો દાદીએ મમ્મીના હાથમાંથી પ્લેટ લઈ લીધી.

'અરે, આવું બધું ખવાતું હશે ? ચલ કિચનમાં, આપણે બાળકો માટે કંઈક પૌષ્ટિક બનાવીએ' કહી દાદી



મમ્મીને કિચનમાં લઈ ગયા.

થોડી ક્ષણો માટે સિડને લાગ્યું કે જાણે એનું બધું જ સુખ એની પાસેથી છીનવાઈ ગયું. એને સખત અકળામણ થઈ.

'ચલ સિડ, તારો વારો.' યુગે સિડને કહ્યું. પણ, સિડ તો સાવ બ્લેન્ક થઈ ગયો. એને કંઈ જ સૂઝ્યું નહીં. અંદર અકળામણ થઈ ગઈ. આવું તો પહેલા પણ એને થતું હતું. પણ, એ તો ત્યારે, જ્યારે એને ગુસ્સો આવતો હોય.

'પણ, મેં ક્યાં કોઈના પર ગુસ્સો કર્યો છે ? હું ક્યાં મારી વાત મનાવવા જઉં છું ? મેં તો દાદીને કંઈ કહ્યું પણ નથી. તો પછી, મને આવી પહેલા જેવી ગુસ્સાવાળી ફીલિંગ કેમ આવી રહી છે ? શું આ પણ ગુસ્સો છે ?' સિડને મનમાં પ્રશ્નો થયા, પણ એ ચૂપ રહ્યો.

તે દિવસે સિડને થયેલા પ્રશ્નો ઘણા દિવસ સુધી એના મનમાં ચાલતા રહ્યા. રોજ દાદીથી કંઈક એવું થવા લાગ્યું જેથી એ અકળાઈ જતો પણ સામે કંઈ બોલી ના શકતો. એક દિવસ સિડ એનો ફેવરિટ કાર્ટૂન શો જોઈ રહ્યો હતો. દાદી એની પાસે આવીને બેઠા.

'બેટા, અમારા જમાનામાં અમે રાત્રે અમારા દાદા-દાદી પાસેથી વાર્તાઓ સાંભળતા. આ શું કાર્ટૂન જોઈને આંખો ખરાબ કરવાની. સાંભળવી છે તારે વાર્તા ?' દાદીએ પૂછ્યું.

'ના દાદી, મને ઊંઘ આવે છે.' એવું કહી સિડે ટી.વી. બંધ કર્યું અને પોતાના રૂમમાં ભાગી ગયો.

સિડનો બોજો ખૂબ વધી ગયો હતો. એને થયું, 'આ તો કંઈ લાઈફ છે, યાર ?! મને તો લાગે છે કે હું કોઈ બીજાની લાઈફ જીવી રહ્યો છું. મમ્મી-પપ્પા પણ એમની જ વાત સાંભળે છે. અને આ નિત્તલને શું થઈ ગયું છે ? એને કેમ દાદીની વાતોથી અકળામણ નથી થતી ? થોડા જ દિવસોમાં મારું ગમતું ખાવાનું, મારો ફેવરિટ ટી.વી. શો... અરે, મારી બધી જ ગમતી વસ્તુઓ મારાથી દૂર થઈ ગઈ છે.' સિડને પોતાના મનની અકળામણ કાઢવા જોરથી ચીસ પાડવાનું મન થયું, પણ એ ચૂપ રહ્યો.

સિડનું આમ ચૂપ રહેવું વધારે દિવસ સુધી ના ટકી શક્યું. ઘણા દિવસ પછી સિડ સારા મૂડમાં હતો. સ્કૂલ તરફથી નિત્તલ અને સિડ ટ્રેકિંગ ટ્રિપ પર જઈ રહ્યા હતા. એ રાજી થઈને પોતાની બૅગ પૅક કરી રહ્યો હતો. તે જ વખતે દાદી રૂમમાં આવ્યા અને કહ્યું, 'તું એમનેમ ના જઈ શકે. જો સાંભળ...'

દાદી એમનું વાક્ય પતાવે એ પહેલા તો સિડ જબરદસ્ત ઊકળી ઊઠ્યો. દાદી શું કહેવા માંગતા હતા એ સાંભળવાની ધીરજ પણ સિડમાં નહોતી. એ ભૂલી ગયો કે એની સામે એક વડીલ ઊભા છે. અંદરથી કોઈ જ્વાળામુખી જાણે ભભૂકી ઊઠ્યો એમ સીડ બોલ્યો, 'દાદી, હવે આ ટ્રિપ માટે પણ તમે ના પાડશો ? શું ખોટું છે આ ટ્રિપમાં ?'

સિડનું આ રૂપ જોઈને દાદી એકદમ હેબતાઈ ગયા.

'તમે મને મારી રીતે જીવવા દો. અને તમે પણ એન્જૉય કરો.' આટલા દિવસ સુધી મનમાં સંઘરી રાખેલી અકળામણ સિડે એક જ શ્વાસમાં બહાર કાઢી.

કંઈ બોલ્યા વગર દાદી રૂમની બહાર નીકળી ગયા. રૂમના ખૂણામાં ઊભેલી નિત્તલ પણ શૉક થઈ ગઈ અને દાદીની પાછળ દોડી.

સિડને ખેદ થવો જોઈતો હતો, પણ એણે તો હળવાશ અનુભવી. કારણ કે, એણે પોતાના મનનો ભાર હલકો કરી દીધો હતો. બીજા દિવસે વહેલી સવારે સિડ અને નિત્તલ ટ્રિપ પર નીકળી ગયા.

ટ્રિપ પર સહુથી વધારે એન્જૉય સિડ કરી રહ્યો હતો. જાણે કોઈ કેદી જેલમાંથી છૂટીને બધી જ મજા એકસાથે કરી લેવા માગતો હોય તેવું તેને લાગી રહ્યું હતું.

ટ્રેકિંગ કરતી વખતે સિડે જોયું કે નિત્તલ વારે વારે એક રૂમાલ સૂંઘી રહી છે.

'આ શું કરે છે ?' સિડે પૂછ્યું.

'આમાં કપૂર છે. દાદીએ મને કહ્યું કે, પહાડ ચઢતી વખતે આ સૂંઘવાથી હાંફી નહીં જવાય. અને ખરેખર, મને સ્ફૂર્તિ લાગે છે. એમણે મને તારા માટે પણ આપ્યું છે. કાલે એ તને આ જ તો આપવા આવ્યા હતા. એ તને હેલ્પ કરવા આવ્યા હતા અને તું એમના પર ભડકી ગયો.' નિત્તલે સિડને દાદીએ બનાવેલી નાનકડી કપૂરની પોટલી આપી. પોટલી લઈને એણે ખિસ્સામાં મૂકી.

સિડને પસ્તાવો તો થયો પણ તરત જ એણે પોતાની વાતને સાચી ઠરાવવા માટે પસ્તાવાને ઓલવી નાખ્યો અને કહ્યું, 'પણ યાર, દાદીએ કેટલા દિવસથી મારી આઝાદી છીનવી લીધી હતી. આ નહીં કરવાનું અને તે નહીં કરવાનું. હું એમના પર જરાય ગુસ્સે થયો હતો ? બસ, એક જ વાર ગુસ્સો આવી ગયો, એમાં શું મોટી વાત છે ?'

'માય ડિઅર બ્રધર, અંદરથી અકળાયો કે બહારથી ગુસ્સે થયો, બન્ને ગુસ્સો જ કહેવાય. ગુસ્સો કરવાને બદલે તું એમને શાંતિથી તારી વાત સમજાવી તો શકતો હતો ને ?' નિત્તલે પૂછ્યું.

તે જ વખતે ટ્રેકિંગ કોચનો કડક અવાજ સંભળાયો, 'સિડ અને નિત્તલ, વાતો બંધ રાખો અને ચાલવાનું ચાલુ રાખો. ખબર નથી પડતી કે સનસેટ પહેલા આપણે ઉપર પહોંચવાનું છે ? કેટલીવાર તમને એકની એક વાત કહેવાની કે ચાલવામાં ઝડપ રાખો. હવે, જો મેં તમને વાતો કે મસ્તી કરતા જોયા તો તમને મૂકીને આગળ જતા રહીશું.'

મોઢું નીચું રાખીને સિડ અને નિત્તલ આગળ ચાલવા લાગ્યા. સિડ ધીમા અવાજે બબડ્યો, 'આટલું બધુ ખિજાવાની શું જરૂર હતી ? આપણે એન્જૉય કરવા આવ્યા છીએ,

એમનો ગુસ્સો ખાવા નહીં. શાંતિથી નહોતું કહેવાતું ?'

'એમણે આપણા પર ગુસ્સો કર્યો તો દુઃખ થયું ને ? સમજાવીને કહ્યું હોત તો ગમ્યું હોત ને ? તો એ જ રૂલ આપણા પર પણ લાગુ પડે છે ને ?' નિત્તલે પૂછ્યું.

સિડ સમજી ગયો કે નિત્તલનો ઈશારો ક્યાં હતો. એને મનમાં વિચાર આવ્યો, 'દાદીને પણ આવું જ દુઃખ થયું હશે ને !'

નિત્તલે આગળ કહ્યું, 'આપણને ડિટેક્ટિવ બનીને કેસીસ સૉલ્વ કરવાની મજા આવે છે. પણ જો, કેસ ગૂંચાઈ જાય તો મજા આવે ? એમ, કોઈની પણ સાથે આપણે ગુસ્સો કરીએ તો કેસ ગૂંચાઈ જાય પણ સમજાવીને વાતચીત કરીએ તો સૉલ્વ થાય.'

સિડને ચાલતા ચાલતા વિચાર આવ્યો, મેં દાદીને મારી વાત સમજાવીને કહી હોત તો એ સમજી જ ગયા હોત ને ! અને તે દિવસે તો એ મારી હેલ્પ કરવા આવ્યા હતા. જેને પહેલા દાદીની સલાહોથી બોજો થઈ જતો હતો, એને આજે દાદીને દુઃખ આપ્યાનો ખૂબ અફસોસ થવા લાગ્યો. ઘરે જઈને સહુથી પહેલા એને દાદીને 'સૉરી' કહીને પોતાનું મન હલકું કરવું હતું.

ઘરે પહોંચતા જ સિડ દાદીની રૂમમાં દોડી ગયો.

'દાદી !'

દાદીએ ચોપડી સાઈડમાં મૂકીને સિડને પોતાની પાસે બોલાવ્યો, 'આવી ગયા ? કેવી રહી ટ્રિપ તમારી ?'

સિડ દાદી પાસે આવીને બેસી ગયો, 'દાદી, મને માફ કરી દો. મારે તમને દુઃખ નહોતું આપવું. મને ખબર છે કે તમે મારા સારા માટે કહો છો. પણ...'

દાદીએ એમના હાથ સિડના ગાલ પર મૂકીને હળવું સ્મિત આપ્યું, 'હા, ખ્યાલ છે. મારાથી તને ખોટો આગ્રહ થઈ જાય છે ને ?'

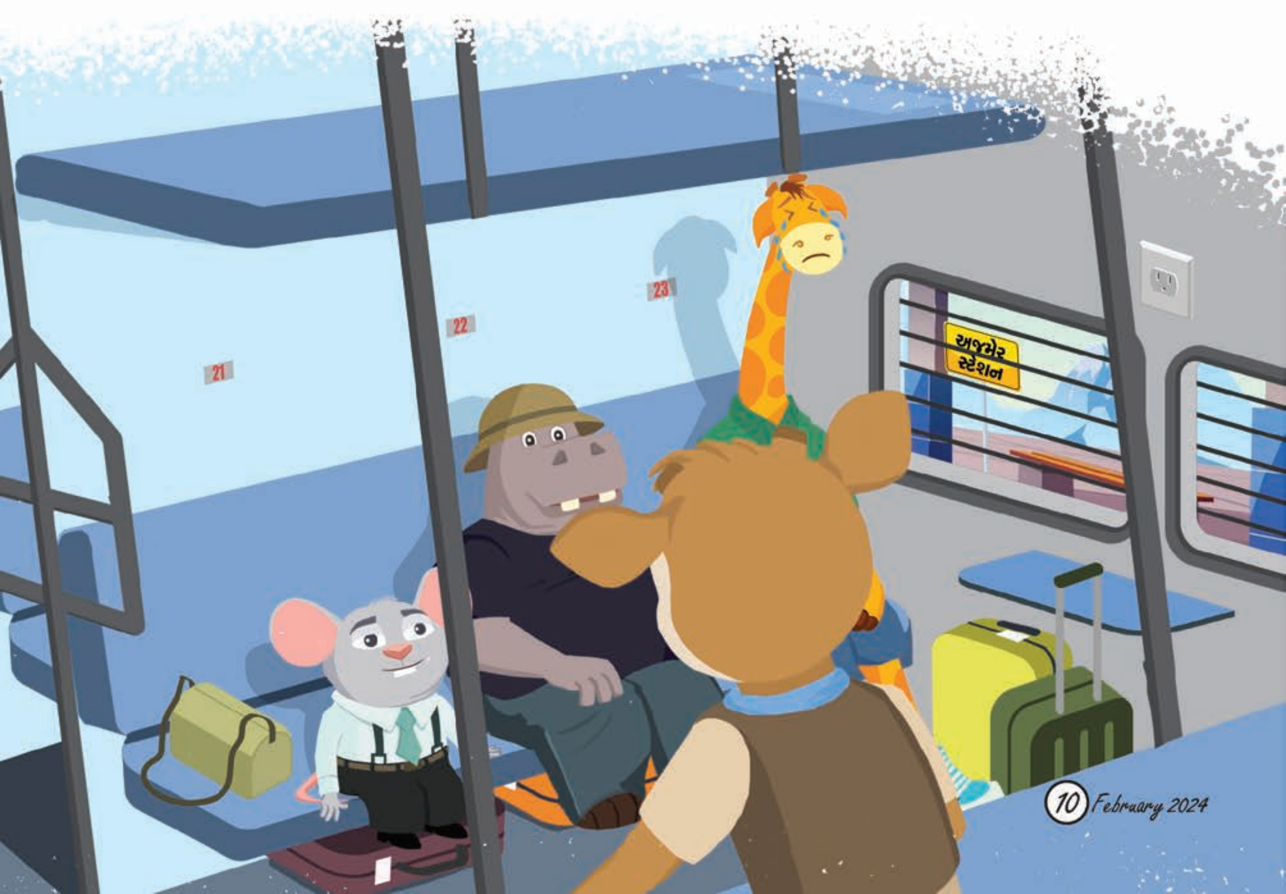
સિડને સમજાયું નહીં કે એ શું બોલે.

દાદીએ કહ્યું, 'પણ આજે તને એક વાતનો આગ્રહ કરું તો તું માનીશ ? તું મારી સાથે તારો ફેવરિટ કાર્ટૂન શો જોઈશ ?'

સિડ દાદીને ભેટી પડ્યો.

જાન્યુઆરી મહિનામાં, થીઓ એન્ડ ફ્રેન્ડ્સ આપણી રાજધાની, દિલ્લી ફરવા ગયા હતા. દિલ્લીમાં બધાએ ખૂબ મજા કરી. ઝોઈએ કુતુબમિનાર, ઈન્ડિયા ગેટ અને અક્ષરધામના મસ્ત ફોટોઝ લીધા. થીઓએ પેટ ભરીને પરાઠા અને ચાટ ખાધા. ટ્રિપનું પ્લાનિંગ એવું પરફેક્ટ હતું કે બધું જ સમયસર પત્યું હતું અને એટલા માટે જ રીઝો બહુ જ ખુશ હતો.

પણ પાછા વળતી વખતે, અજમેર સ્ટેશન પર એની બધી જ ખુશી પર પાણી ફરી ગયું. કારણ એ હતું કે એક કલાકથી ટ્રેન ત્યાં રોકાઈ ગઈ હતી અને આગળ વધવાનું નામ જ નહોતી લઈ રહી. રીઝોની ધીરજ ખૂટી ગઈ અને થીઓનું મગજ ખરાબ થઈ ગયું. ઝોઈનો ગુસ્સો પણ ઊપર-નીચે થઈ રહ્યો હતો. તે વખતે જીફ્ફીની આંખો ભીની થઈ ગઈ.



ઝોઈ - શું થયું જીફ્ફી ?

જીફી - અક્ષરધામમાં યોગીજી મહારાજ વિશે વાંચેલી એક વાત યાદ આવી ગઈ.

થીઓ - કઈ વાત ?

જીફી - જુલાઈ ૧૯૫૬માં, યોગીજી મહારાજ ટ્રેનમાં સુરતથી મુંબઈ જઈ રહ્યા હતા. પુષ્કળ વરસાદના કારણે પાલઘર સ્ટેશન પર ટ્રેન રોકાઈ ગઈ. બધી ટ્રેનોમાંથી હજારો મુસાફરો સ્ટેશન પર ફસાઈ ગયા. પાલઘર સ્ટેશન પર ખાવા-પીવાની કોઈ વ્યવસ્થા નહોતી. બધા ખૂબ અકળાઈ ગયા.

પણ, યોગીજી મહારાજ તો એકદમ સ્વસ્થ અને સ્થિર હતા. એમણે તો ભજનો ગાવાની શરૂઆત કરી. એમનો ઉત્સાહ અને ભક્તિભાવ જોઈને લોકો શાંત થઈ ગયા અને ભક્તિમાં જોડાઈ ગયા. સ્ટેશન પર બે ભક્તો યોગીજી મહારાજ અને અન્ય સાધુઓને મળવા આવ્યા અને એમને પોતાના ગામ લઈ ગયા. ત્યાં તેઓ બે દિવસ રોકાયા.

બે દિવસ પછી સ્ટેશને જતી વખતે, સ્કૂલના અમુક બાળકો ભગવા (ઑરેન્જ) કપડાં પહેરેલા સાધુઓને જોઈને એમની મજાક ઉડાવવા લાગ્યા.

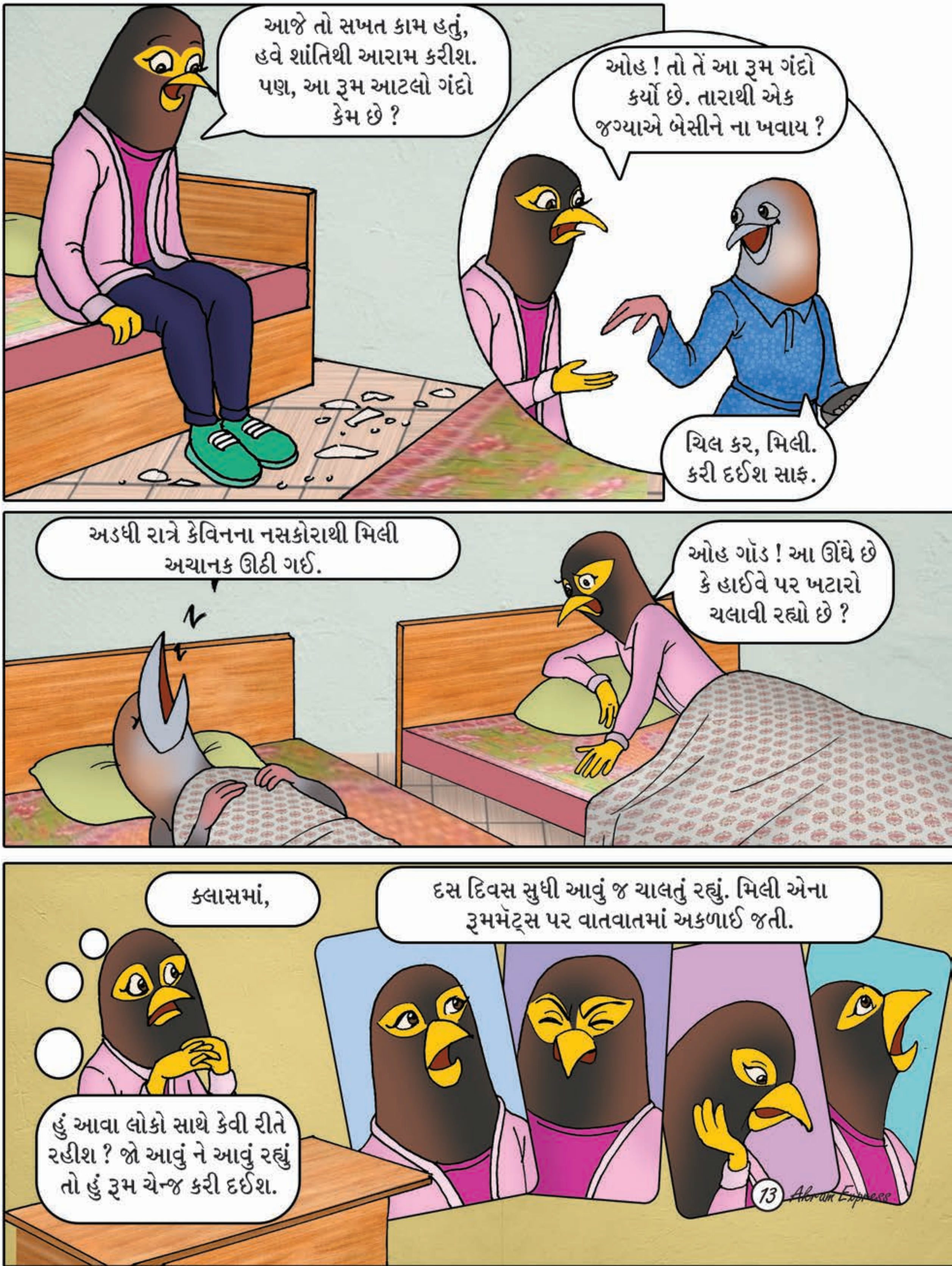
યોગીજી મહારાજની સેવામાં જે ભાઈ હતા, એમણે બાળકોને ઠપકો આપ્યો.

'શું થયું ?' યોગીજી મહારાજે ભાઈને પૂછ્યું.

'કંઈ નહીં મહારાજ, પેલા વાંદરાઓ તમારા પર હસતા હતા.' ભાઈએ કહ્યું.

'સારું છે ને, રડતા તો નહોતા. એક સાધુને જોઈને એમને ખુશી મળી, એ તો એમની સેવા કર્યા બરાબર છે.' યોગીજી મહારાજે કહ્યું.

રૂમમેટ્સ
મને માનવામાં નથી આવતું કે મને અહીં એડમિશન મળી ગયું !
એડમિશનનું પેપર વર્ક પતાવીને મિલી એના હૉસ્ટેલ રૂમ પર ગઈ.
ઓહો ! આપણી ચોથી રૂમમૅટ આવી ગઈ ! હાય મિલી, હું ચાર્મી છું, અને આ છે કેવિન અને લીનુ.
વાઉ ! કેટલું મસ્ત ગ્રુપ છે ! મારું બીજું સપનું પણ પૂરું થયું.
પહેલું શું હતું ?
મારે ફલાયોલૉજી ભણીને ભયભીત પંખીઓને ઊડતા શીખવાડવું છે.
અરે વાહ ! આપણા સપના એક જેવા જ છે. એકબીજા સાથે આપણને બહુ ફાવશે.
બીજા દિવસે, વહેલી સવારે...
ચી...ચી...
ચી...
આ તો કેવો ત્રાસ છે ! અડધી રાત્રે 'બર્ડ આસન' કરવા બેસી ગઈ છે કે શું ?


આજે તો સખત કામ હતું, હવે શાંતિથી આરામ કરીશ. પણ, આ રૂમ આટલો ગંદો કેમ છે ?
ઓહ ! તો તેં આ રૂમ ગંદો કર્યો છે. તારાથી એક જગ્યાએ બેસીને ના ખવાય ?
ચિલ કર, મિલી. કરી દઈશ સાફ.
અડધી રાત્રે કેવિનના નસકોરાથી મિલી અચાનક ઊઠી ગઈ.
ઓહ ગૉડ ! આ ઊંઘે છે કે હાઈવે પર ખટારો ચલાવી રહ્યો છે ?
ક્લાસમાં,
દસ દિવસ સુધી આવું જ ચાલતું રહ્યું. મિલી એના રૂમમૅટ્સ પર વાતવાતમાં અકળાઈ જતી.
હું આવા લોકો સાથે કેવી રીતે રહીશ ? જો આવું ને આવું રહ્યું તો હું રૂમ ચેન્જ કરી દઈશ.

એક દિવસ મિલી ક્લાસમાં જવા ઊઠી જ નહીં.
શું થયું મિલી ? ક્લાસમાં નથી જવાનું ?
મારું માથું બહુ ભારે છે.
ઓહ, તને તો બહુ તાવ છે. કેવિન, ડૉક્ટરને બોલાવી લાવ.
કેવિન ડૉક્ટરને બોલાવી લાવ્યો અને લીનુ મિલી માટે ફ્રેશ ફ્રૂટ્સ લઈ આવ્યો.
આ લે મિલી, દવા લઈ લે. ડૉક્ટરે કહ્યું છે કે એક-બે દિવસમાં તને સારું થઈ જશે.
તે દિવસે કોઈએ રૂમનો પંખો ચાલુ ના કર્યો. બધાએ વારફરતી મિલી માટે જ્યુસ અને સૂપ બનાવ્યા.
બધા મારી કેટલી હેલ્પ કરે છે ! મારા માટે કેટલા એડજસ્ટમેન્ટ લે છે અને હું ?!

આઈ એમ સૉરી. તમે મારી કેટલી હેલ્પ કરો છો અને હું તમારા પર કેટલી અકળાઈ જઉં છું.
ઈટ્સ ઓકે, મિલી. તું બસ જલદી જલદી સારી થઈ જા. અને તારે અમારી હેલ્પ કરવી હોય તો...
તો શું ?
બસ અમારા પર ગુસ્સે ના થતી.
બધા હસી પડ્યા.
અરે મિલી, તને તો સારું થઈ ગયું લાગે છે. સવાર સવારમાં ફોન લઈને બેસી ગઈ ?
હા. ઈયર-પ્લગ્સનો ઑર્ડર કરું છું.
જોયું, અકળાવાથી રોગ થાય અને એડજસ્ટમેન્ટ લેવાથી હેપિનેસ મળે.
ચામી બાબા કી જય હો.

મીઠી યાદ

હું નવું નવું સ્કૂટર ચલાવતા શીખી હતી. સ્કૂટર ચલાવવાની મને બહુ મજા આવતી. એક દિવસ મમ્મીએ મને કેન્ટીનમાં કશું લેવા મોકલી. હું તો સ્કૂટર પર ફુલ સ્પીડમાં ગઈ અને વસ્તુ લઈને ઘરે પાછી આવી ગઈ.

બીજા દિવસે નીરુમા મને મંદિરની નીચે મળ્યા. એમણે મને કહ્યું, 'કાલે મેં તને જોઈ હતી. લાલ કલરના કપડાં પહેરીને સ્કૂટર પર રોલો (સ્ટાઈલ) પાડીને જઈ રહી હતી ને ? હવે મંદિરમાં પચ્ચીસ રૂપિયા મૂકી દેજે.' નીરુમાની વાત માનીને હું તરત જ પૈસા મૂકી આવી.

તે દિવસોમાં બધાની સેફટી માટે નિયમ હતો કે, કૅમ્પસમાં જે કોઈ પણ ૨૦ (**kmph**)ની સ્પીડને ક્રૉસ કરે, તેમણે મંદિરમાં પચ્ચીસ રૂપિયાનો દંડ ભરવાનો.

મને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું કે, નીરુમાએ મને જોઈ લીધી હતી. એટલું જ નહીં, પણ યાદ રાખીને એમણે મને ટકોર પણ કરી. મને જે ભૂલની ખબર પણ નહોતી પડી, એ નીરુમાને દેખાઈ ગઈ હતી.

આ પ્રસંગ બાદ, આજે પણ જ્યારે હું સ્કૂટર કે ગાડી ચલાવું છું, ત્યારે મારું ધ્યાન હંમેશાં સ્પીડ લિમિટ પર રહે જ. જેવી હું સીમંધર સીટીમાં એન્ટર થાઉં, મારા વેહિકલની સ્પીડ ઑટોમેટિકલી ૨૦ (**kmph**)ની થઈ જ જાય !

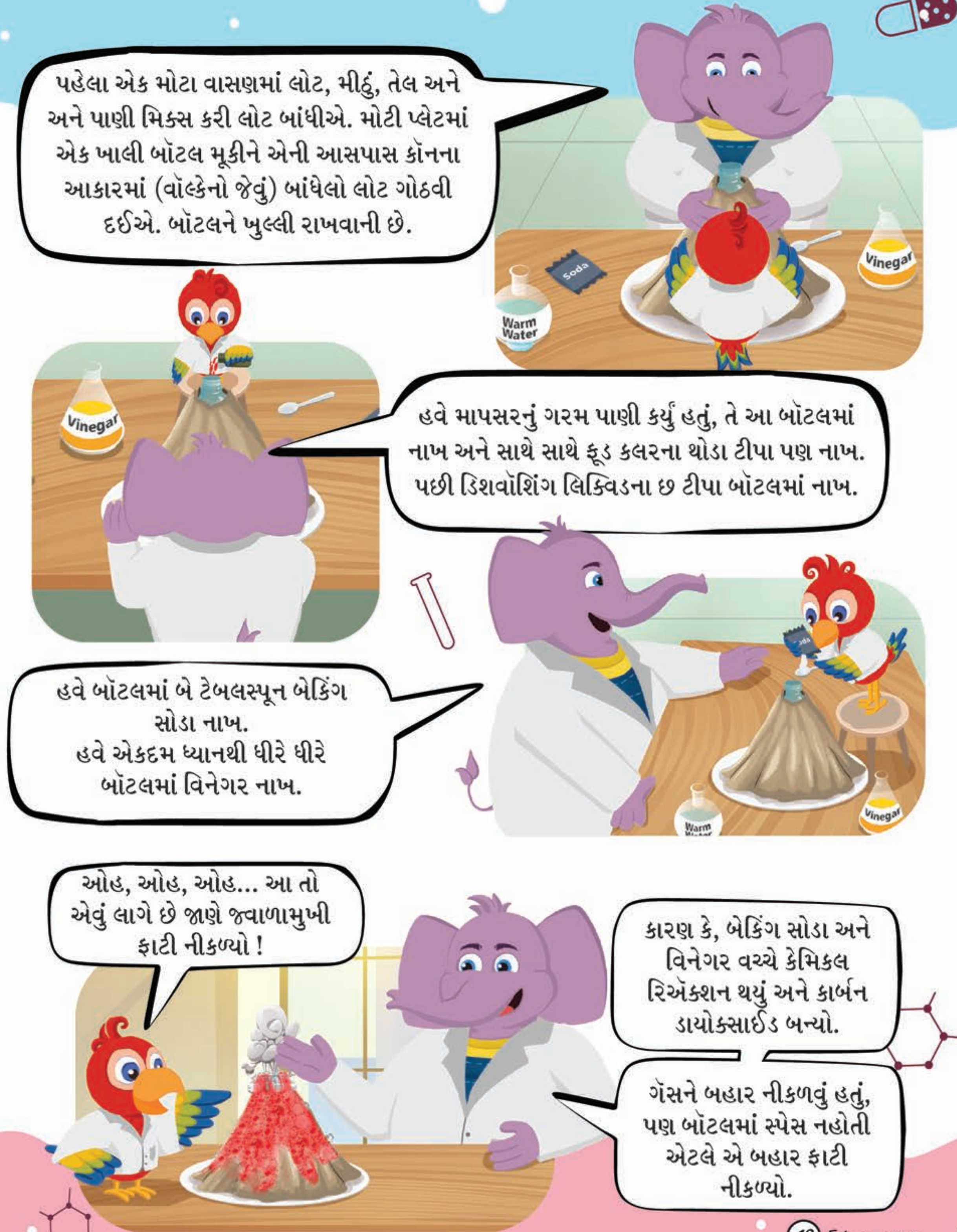
આમ, સહજ રીતે નીરુમાએ મને મારી ભૂલ દેખાડી અને ભૂલમાંથી બહાર કાઢીને મારું રક્ષણ કર્યું.

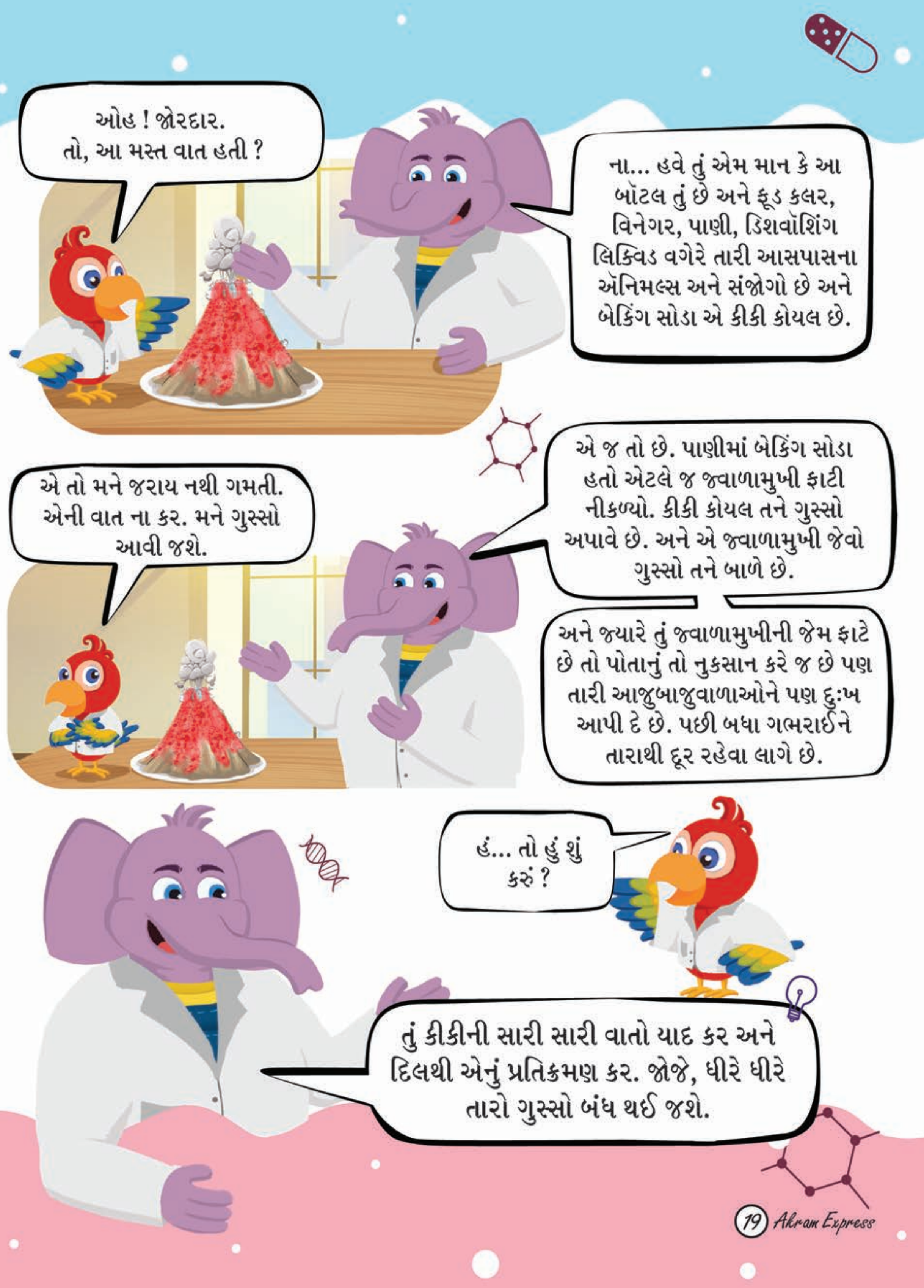
Fun Lab

આલુ અને ચીલી એક એક્સપેરિમેન્ટ કરી રહ્યા છે, જેના માટે તેઓ મોલમાં જઈને આ વસ્તુઓ લઈ આવ્યા છે.

લિસ્ટ

- ૬ કપ લોટ
- ૨ કપ મીઠું
- ૪ ટેબલસ્પૂન તેલ
- ૨ કપ નવસેકું (માપસરનું ગરમ) પાણી
- ફૂડ કલરના થોડા ટીપા
- લોટ બાંધવાનું વાસણ
- ૧ ખાલી પ્લાસ્ટિક બૉટલ
- ૧ પ્લેટ
- ૬ ટીપા ડિશવૉશિંગ લિક્વિડ
- ૨ ટેબલસ્પૂન બેકિંગ સોડા
- ૧ બૉટલ વિનેગર


પહેલા એક મોટા વાસણમાં લોટ, મીઠું, તેલ અને અને પાણી મિક્સ કરી લોટ બાંધીએ. મોટી પ્લેટમાં એક ખાલી બૉટલ મૂકીને એની આસપાસ કૉનના આકારમાં (વૉલ્કેનો જેવું) બાંધેલો લોટ ગોઠવી દઈએ. બૉટલને ખુલ્લી રાખવાની છે.
Soda
Vinegar
Warm Water
હવે માપસરનું ગરમ પાણી કર્યું હતું, તે આ બૉટલમાં નાખ અને સાથે સાથે ફૂડ કલરના થોડા ટીપા પણ નાખ. પછી ડિશવૉશિંગ લિક્વિડના છ ટીપા બૉટલમાં નાખ.
હવે બૉટલમાં બે ટેબલસ્પૂન બેકિંગ સોડા નાખ. હવે એકદમ ધ્યાનથી ધીરે ધીરે બૉટલમાં વિનેગર નાખ.
ઓહ, ઓહ, ઓહ... આ તો એવું લાગે છે જાણે જ્વાળામુખી ફાટી નીકળ્યો !
કારણ કે, બેકિંગ સોડા અને વિનેગર વચ્ચે કેમિકલ રિએક્શન થયું અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બન્યો.
ગૅસને બહાર નીકળવું હતું, પણ બૉટલમાં સ્પેસ નહોતી એટલે એ બહાર ફાટી નીકળ્યો.


ઓહ ! જોરદાર. તો, આ મસ્ત વાત હતી ?
ના... હવે તું એમ માન કે આ બૉટલ તું છે અને ફૂડ કલર, વિનેગર, પાણી, ડિશવૉશિંગ લિક્વિડ વગેરે તારી આસપાસના ઍનિમલ્સ અને સંજોગો છે અને બેકિંગ સોડા એ કીકી કોયલ છે.
એ તો મને જરાય નથી ગમતી. એની વાત ના કર. મને ગુસ્સો આવી જશે.
એ જ તો છે. પાણીમાં બેકિંગ સોડા હતો એટલે જ જ્વાળામુખી ફાટી નીકળ્યો. કીકી કોયલ તને ગુસ્સો અપાવે છે. અને એ જ્વાળામુખી જેવો ગુસ્સો તને બાળે છે.
અને જ્યારે તું જ્વાળામુખીની જેમ ફાટે છે તો પોતાનું તો નુકસાન કરે જ છે પણ તારી આજુબાજુવાળાઓને પણ દુઃખ આપી દે છે. પછી બધા ગભરાઈને તારાથી દૂર રહેવા લાગે છે.
હં... તો હું શું કરું ?
તું કીકીની સારી સારી વાતો યાદ કર અને દિલથી એનું પ્રતિક્રમણ કર. જોજે, ધીરે ધીરે તારો ગુસ્સો બંધ થઈ જશે.

Akram Express

February 2024
Year : 16, Issue : 06
Conti. Issue No.: 186

Date of Publication 8th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2024-2026
valid upto 31.12.2026
Licensed to Post Without
Pre-payment No. PMG/NG/040/2024-2026
valid upto 31.12.2026
Posted at Adalaj Post Office on 8th of every month

જ્ઞાનમંદિર

અડાલજ (ગુરુકૂળ) માં ધોરણ ૫,૬,૭,૮ માં પ્રવેશ અંગેઃ

જ્ઞાનમંદિરમાં રહીને પરમ પૂજ્ય દાદા ભગવાનનું જ્ઞાન થકી પોતાના દીકરા માં સંસ્કાર સિંચન થાય તેવું ઇચ્છતા માતા - પિતાએ પોતાના દીકરાના ઇન્ટરવ્યુ માટે જ્ઞાનમંદિર, સીમંધર સિટી (અડાલજ) એડમિશન માટે ફોનથી રજીસ્ટ્રેશન કરાવવાનું રહેશે. રજીસ્ટ્રેશન ફક્ત ધો. ૫,૬,૭,અને ૮ ગુજરાતી અને અંગ્રેજી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓ(છોકરાઓ) માટે જ છે. વધુ માહિતી માટે નીચે જણાવેલ ફોન પર સંપર્ક કરવો.

સમયઃ
સવારે ૧૦ થી ૧૨:૩૦ તથા
બપોરે ૩ થી ૬:૩૦.

ગુરુકુળ વેબસાઇટ લીંક
https://linktr.ee/gnanmandirgurukul

મો. ૯૯૨૪૩૪૪૪૮૧

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. **AGIT**૫૫૫/૦૮-૨૦૨૮ 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.

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on Behalf of Mahavideh Foundation
Printed at Amba Multiprint, Opp. H B Kapadiya New High School, Chhatral-Pratappura Road,
At-Chhatral, Tal. Kalol, Dist. Gandhinagar – 382729.

DBF • અડાલજ