જુન ૨૦૨૬

અક્રમ એક્સપ્રેસ

એડજસ્ટ થઈએ ખુશ રહીએ

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

રણથી લઈને બર્ફીલા વિસ્તાર સુધી પ્રાણીઓ નાના નાના એડજસ્ટમેન્ટ લઈને ખુશ રહે છે. સળગતા રણમાં ટકી રહેવા ઊંટ પાણીનો સંગ્રહ કરે છે. બર્ફીલા વાતાવરણમાં પેંગ્વિન એક ટોળામાં ઊભા રહે છે અને આગળ પાછળ થવાના વારા લે છે. જેથી બધાને ગરમ રહેવાનો ચાન્સ મળે.

પણ આપણે કેટલું એટજસ્ટ કરીએ છીએ ? પિઝા ખાવા હોય અને મમ્મી ખીચડી બનાવે ત્યારે ? મનપસંદ ટી.વી. શો જોવો હોય અને રિમોટ હાથમાં ના આવે ત્યારે ?

આ અંકમાં જ્ઞાનીઓની સમજણથી એડજસ્ટમેન્ટ લેતા શીખીએ.

જોઈએ કે ત્રણ મિત્રોએ કેવી રીતે એડજસ્ટમેન્ટથી કંટાળાજનક વેકેશનને એડ્વેન્ચરમાં બદલી નાખ્યું. છેવટે મેઘ એડજસ્ટ થયો કે નહીં ? અને આલુ-ચીલી ક્યાં પહોંચ્યા ? ચાલો, વાંચીએ.

- ડિમ્પલ મહેતા.

અક્રમ એક્સપ્રેસ

June 2026
Year 18, Issue : 10
Conti. Issue No.: 214
Published Monthly

સંપર્ક સૂત્રઃ
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ. પો. - અડાલજ,
જી. ગાંધીનગર - ૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.
ફોન : 9328661166/77
Email: akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

Editor: Dimple Mehta
Published by Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist.- Gandhinagar.

© 2026, Mahavideh Foundation
All Rights Reserved

Price Per Copy: NIL

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

આપણે બધાએ દાદાનું સૂત્ર 'એડજસ્ટ એવરીવ્હેર' પકડી રાખવાનું. ગમે તે પરિસ્થિતિ આવે, ના ફાવતું આવે કે ફાવતું આવે, ના ગમતું હોય કે ગમતું હોય બધે એડજસ્ટ થયા જ કરવાનું. એડજસ્ટમેન્ટ લેતા લેતા આપણી કૉમનસેન્સ ખીલશે. ના ફાવતા સાથે એડજસ્ટ થઈ જઈએ, ના ગમતું કામ કરીએ તો આપણી શક્તિ વધશે.

બધાની ભૂલો કાઢીશું, બધા સાથે ડિસએડજસ્ટ થઈશું તો ક્યારે સુખી થઈશું ? બધાને દુઃખ આપીને આપણે કેવી રીતે સુખી થવાય ? પપ્પા જોડે, મમ્મી જોડે, ફ્રેન્ડ જોડે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાના છે. એડજસ્ટ થતા જઈશું તો એનેય સુખ થશે અને આપણને પણ સુખ આવશે.

પ્રશ્નકર્તા : હું મમ્મીને કહું, કે હું મારા ટાઈમે કામ પતાવી દઈશ. પણ એ જ વખતે કામ કરવાનું કહે, એટલે મને ગુસ્સો આવે અને પછી હું કામ કરવાનું ભૂલી જાઉં, તો એ વધારે ગુસ્સે થાય.

પૂજ્યશ્રી : આપણને શાંતિ જોઈતી હોય, તો આપણે એડજસ્ટ થઈ જવાનું. આમ પણ, થોડી વાર પછી કરવાનું છે, તો હમણાં કરો. શું ફરક પડે છે ? થોડું જ એડજસ્ટમેન્ટ કરવાનું છે ને, તો કરવું જોઈએ. મમ્મી રાજી થાય એવું કરો. તમે શિબિરમાં આવવાનું કહો ત્યારે કોઈ કામ બતાવે, ગુસ્સે થાય ?

પ્રશ્નકર્તા : ના.

પૂજ્યશ્રી : એ સમજે છે કે તમારું હિત શેમાં છે, એટલા માટે તમને એડજસ્ટ થાય છે. જ્યાં તમારું હિત હોય ત્યાં બૂમ પાડતા જ નથી અને જ્યાં બૂમ પાડે ત્યાં કંઈક ભૂલ થાય છે. ભૂલ સુધારીશું તો એ બૂમ નહીં પાડે, માટે એડજસ્ટ થવાનું અને સરસ નાનકડું એડજસ્ટમેન્ટ લઈશું ને તો એમનો રાજીપો ઊતરશે. મા-બાપ રાજી થાય ને, તો આખું જીવન સુખ-શાંતિમાં જાય.

એટલે આ નક્કી કરવાનું, કે મારે બધી પરિસ્થિતિમાં, બધી વ્યક્તિઓ સાથે એડજસ્ટમેન્ટ લેવા છે. ભલે તે વખતે ચૂકી જવાય, પણ બીજી વખત એડજસ્ટમેન્ટ લેવાનો ભાવ રાખવાનો. તો ધીમે ધીમે આપણી શક્તિ વધશે.

જ્ઞાનીઓના એડજસ્ટમેન્ટ

જ્ઞાનીઓને સહેજે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાની સૂઝ પડી જાય. ફરિયાદ કર્યા વગર, વ્યક્તિઓની ભૂલ કાઢ્યા વગર તેઓ દરેક પ્રૉબ્લેમમાં એડજસ્ટમેન્ટ લઈને સૉલ્યુશન લાવે.

એક વખત દાદા જમવા બેઠા હતા ત્યારે કઢીમાં મીઠું થોડું વધારે હતું. હીરાબા અંદર રસોડામાં ગયા, ત્યારે દાદાએ કઢીમાં જરા પાણી રેડી દીધું અને કઢીને થોડી ઓછી ખારી કરી દીધી. આમ, કોઈને દુઃખ આપ્યા વગર એડજસ્ટમેન્ટ લઈને જે જમવામાં આવ્યું તે દાદાએ જમી લીધું.

એક વખત દાદા નાહવા ગયા, ત્યારે બાથરૂમમાં નાહવા માટે ટમ્બલર નહોતું. દાદાએ પાણીમાં હાથ નાખ્યો, તો પાણી બહુ ગરમ હતું. ઠંડા પાણી માટે નળ ખોલ્યો, તો ટાંકી ખાલી હતી.

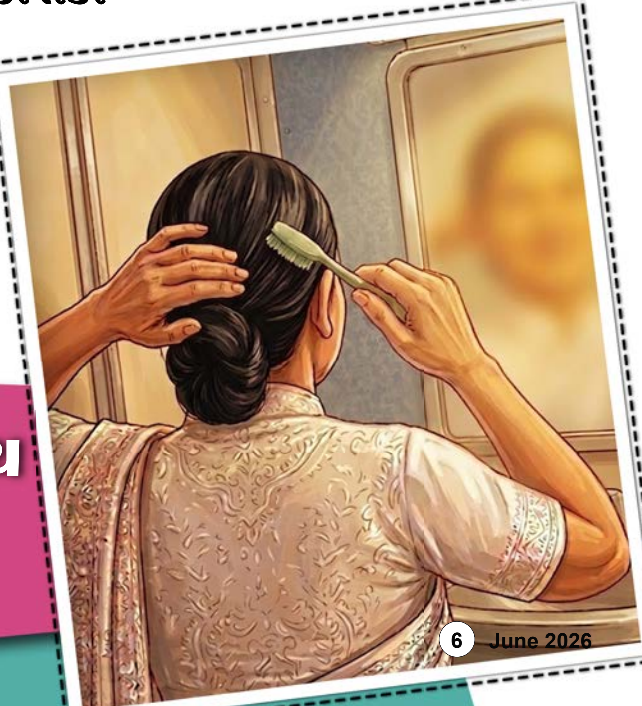
પછી દાદા ધીમે ધીમે હાથેથી પાણી ચોપડીને નાહ્યા. આમ, બૂમાબૂમ કરીને કોઈને દોડાવ્યા વગર તેઓ જાતે જ એડજસ્ટ થઈ ગયા.

દાદાનું એડજસ્ટમેન્ટ

નીરુમાનું
એડજસ્ટમેન્ટ

સત્સંગ પ્રવાસ માટે નીરુમા બહારગામ જાય, ત્યારે ક્યારેક સેવાર્થી એમના માટે ઊલિયું લેવાનું ભૂલી જાય. પણ નીરુમા ક્યારેય ફરિયાદ ના કરે. એમની બંગડીથી ઊલ કરી નાખે અને ગમ્મતમાં કહે, કે રોજ ચાંદીનું ઊલિયું હોય તો તે દિવસે સોનાનું ઊલિયુ (સોનાની બંગડી) મળે !

એક વખત નીરુમા ઈન્ડિયાથી લંડન જઈ રહ્યા હતા. ફ્લાઈટ લંડન પહોંચવાની તૈયારીમાં હતી. નીરુમાએ સેવાર્થી પાસે કાંસકો માગ્યો. સેવાર્થી સાવ ઢીલાઢસ થઈ ગયા. એમને યાદ આવ્યું, કે કાંસકો લેવાનું તો ભૂલાઈ ગયું છે. ત્યારે નીરુમાએ એક અનોખું એડજસ્ટમેન્ટ લીધું. વૉશરૂમમાં બ્રશ કરીને, મોઢું ધોઈને ફ્રેશ થયા પછી એમણે ટૂથ બ્રશને જ કાંસકો બનાવી દીધો. ટૂથ બ્રશથી ફર્સ્ટ ક્લાસ વાળ ઓળી લીધા ! આમ, એડજસ્ટમેન્ટ લઈને નીરુમાએ સેવાર્થીને ભૂલના ભારમાંથી હળવા કરી દીધા.



નીરુમા ક્યારેય ફરિયાદ ના કરે.

પૂજ્યશ્રીનું એડજસ્ટમેન્ટ

વર્ષો પહેલા જ્યારે પૂજ્યશ્રી બહારગામ જતા, ત્યારે ક્યારેક રહેવાની સગવડ ના સચવાય. ઘણી વાર સૂવા માટે ઓશીકા ખૂટી પડે. જો કોઈક પૂજ્યશ્રીનું ઓશીકું લઈ લે, તો તેઓ જરાય અકળાય નહીં. ઉપરથી રાજી થાય, કે બીજાની સગવડ તો સચવાઈ ને ! અને પોતે એડજસ્ટમેન્ટ લઈ લે. એમના ટુવાલની ઘડી વાળીને અંદર બે-ત્રણ જોડી કપડાં મૂકી દેતા અને એને જ ઓશીકા તરીકે વાપરતા. આમ પૂજ્યશ્રી એડજસ્ટમેન્ટ કરીને આરામથી સૂઈ જાય.

ક્યારેક થાળીમાં તીખું ખાવાનું આવી જાય, તો મોળા સાથે મિક્સ કરીને ખાઈ લે, પણ ક્યારેય ફરિયાદ ના કરે.

પાઈ પઝલ

શાંતિવન સોસાયટીમાં જાણે પરીક્ષાઓ પતવાનું નામ જ નહોતી લેતી. પણ આખરે એ દિવસ આવી ગયો જેની બધા ખૂબ જ રાહ જોઈ રહ્યા હતા.

‘છેલ્લું પેપર... આજે છેલ્લું પેપર !!’ રેવા કૂદતી કૂદતી ઘરેથી પોતાના મિત્રો વીરા અને નવીશ સાથે સ્કૂલે જવા નીકળી.

‘સાચે હું તો રમવા માટે તરસી ગયો છું’, નવીશે લાલ-પીળી લપસણી અને લીલા હીંચકાને યાદ કરતા કહ્યું.

‘કેટલા દિવસથી આપણે રમ્યા જ નથી !’, વીરા બોલી. એ સહુથી વધારે ભણેશ્રી હતી. પણ હવે તો એ પણ કંટાળી ગઈ હતી. આમ વાતો કરતા કરતા ત્રણેવ સ્કૂલે પહોંચ્યા ને છેલ્લું પેપર આપ્યું.

થોડા સમય પછી ઘંટ વાગ્યો. પરીક્ષા પૂરી થઈ અને રજાઓ શરૂ થઈ ગઈ ! ત્રણેવ મિત્રો ઘર તરફ દોડ્યા. ત્રણેવના દિલમાં જાણે ખુશીના ફટાકડાઓ ફૂટી રહ્યા હતા.

‘હું તો જમવા પણ નથી જવાની. સીધી પાર્કમાં રમવા જઉં છું’, રેવાએ ઘોષણા કરી.

'અરે, તારા મમ્મી તને નહીં જવા દે.', વીરાએ હસતા હસતા કહ્યું.

'આપણે બધા સાંજે ફ્રેશ થઈને મળીએ.', નવીશે દર વખતની જેમ સમજદારીપૂર્વક કહ્યું.

પણ જેવા તેઓ સોસાયટીના ગેટ પર પહોંચ્યા કે એમને કંઈક જુદું જ દેખાયું.

'અરે... પાર્ક પાસે બૉર્ડ કેમ માર્યું છે ?' નવીશે આંખો ઝીણી કરીને પૂછ્યું.

'અને હીંચકા-લપસણી કંઈ દેખાતું કેમ નથી ?' વીરાએ ભમ્મર ચડાવી.

તેઓ દોડીને પાર્ક પાસે ગયા અને બૉર્ડ વાંચીને બધાનું મોઢું ખુલ્લું જ રહી ગયું.

'શું ? પાર્ક રિપેર થવાનો છે !?', રેવા મોટી ચીસ પાડતા બોલી.

'આ તો અન્યાય છે !' વીરાએ પગ પછાડ્યા.

'શું એમને ખબર નહોતી કે આજથી આપણી રજાઓ શરૂ થાય છે ?', નવીશના અવાજમાં પણ નારાજગી હતી.

પાર્ક બે-ત્રણ મહિના માટે બંધ રહેવાનો હતો. હીંચકા-લપસણી ખસેડી દેવામાં આવ્યા હતા. ત્રણેવના રજાઓમાં રમવાના સપના ચકનાચૂર થઈ ગયા.

એ દિવસે સાંજે ત્રણેવ મિત્રો ભેગા થયા. ત્રણેવ નિરાશ હતા. રેવા તો સાવ રડવા જેવી થઈ ગઈ, 'આ તો ત્રાસ છે ! આપણી રજાઓ બગડી ગઈ.'

'આપણી પાસે હવે ફક્ત બે જ ઑપ્શન છે.' નવીશે થોડું વિચારીને કહ્યું, 'પહેલો ઑપ્શન આપણે બે મહિના સુધી રડ્યા કરીએ. બીજો ઑપ્શન આપણે કંઈક નવું કરીએ. કંઈક એવું કે બધા જોતા જ રહી જાય. હું તો બીજો ઑપ્શન પસંદ કરીશ.'

'બધા જોતા રહી જાય એટલે શું ?', વીરાએ ઉત્સુકતાથી પૂછ્યું.

'જેમ કે, આપણે આપણો પોતાનો પાર્ક બનાવીએ. જો, સોસાયટીના ગેટની બહાર પેલું નાનકડું મેદાન છે ને, ત્યાં આપણે આપણો પોતાનો પાર્ક બનાવી શકીએ.', નવીશે મેદાન તરફ ઈશારો કરતા કહ્યું.

વીરા અને રેવા હસી પડ્યા, 'કેવી રીતે ? જાદુની છડીથી ?'

'ના, દિમાગથી ! બોલો શું કરવું છે ? રોતલ બનીને બેસી રહેવું છે કે પછી ઈતિહાસ રચવો છે !' નવીશે કહ્યુ.

આ સાંભળીને રેવા અને વીરાને પણ કંઈક નવું કરવાનો જોશ

આવી ગયો. નવીશે પોતાનો આઈડિયા સમજાવ્યો, 'આ કામ એટલું અઘરું નથી. સૌથી પહેલા આપણે એ મેદાન સાફ કરી દઈએ. સોસાયટીના સ્ટૉર રૂમમાં બહુ બધો નકામો સામાન પડ્યો છે...'

'જેને આપણે કામનો કરી શકીએ. રાઈટ ?', રેવાએ ઉત્સાહપૂર્વક વાક્ય પૂરું કર્યું.

રેવા અને વીરાને નવીશનો આઈડિયા ગમ્યો અને બીજા જ દિવસે ત્રણેવ કામે લાગી ગયા. વીરાએ મેદાનમાં કચરો વાળવાની શરૂઆત કરી જ હતી, ત્યાં તો એનું ઝાડું તૂટી ગયું.

'થઈ ગઈ શુભ શરૂઆત !' રેવાએ મોઢું બગાડ્યું. દૂરથી વૉચમેન કાકાએ આ જોયું અને જોરથી બૂમ પાડી, 'મારી કૅબિનમાંથી ઝાડું લઈ લે, બેટા !'

'થેન્ક યૂ, પટેલ કાકા !' નવીશ દોડતો દોડતો કૅબિનમાંથી બીજું ઝાડું લઈ આવ્યો અને ઝાડું હવામાં ફેરવતા ફેરવતા બોલ્યો, 'જ્યાં નવીશ હોય, ત્યાં કોઈ પ્રૉબ્લેમ રહી જ ના શકે !'

સાંજ સુધીમાં મેદાન ચાલવા લાયક બની ગયું. આખો દિવસ કામ કર્યા પછી પણ ત્રણેવના ચહેરા પર રોનક

હતી, કંઈક નવું કરવાનો ઉમંગ હતો.

‘કાલે આપણે સ્ટૉર રૂમમાંથી ખુરશીઓ લાવીને ટનલ બનાવીએ ?’, વીરાએ પૂછ્યું.

‘હા, મસ્ત આઈડિયા છે.’ રેવા અને નવીશ સહમત થયા. બીજા દિવસે જૂની ખુરશીઓ જોડીને ટનલ બનાવી તો ખરી, પણ જેવી જોઈએ એવી ના બની. રાત્રે ત્રણેવ મિત્રો ફરી નિરાશ થઈને બેઠા હતા.

‘આવી ભાંગેલી તૂટેલી ખુરશીઓની ટનલમાં રમવાની કોને મજા આવે ?! આપણો પાર્ક બનાવવાનો પ્લાન સાવ બેકાર છે. કંઈ થવાનું નથી’, રેવા અકળાઈને બોલી.

‘બસ, બે મહિના બૉર થવાનું છે.’, વીરાએ ઉમેર્યું. નવીશ પણ દુઃખી હતો. પણ છતાંય એને આમ દુઃખી થઈને બેસી રહેવું પસંદ નહોતું. એટલે એણે કહ્યું, ‘કાલે એક છેલ્લો પ્રયત્ન કરી જોઈએ ? જો મજા ના આવે તો આપણે પાર્ક બનાવવાનો પ્લાન છોડી દઈશું.’

બીજા દિવસે જ્યારે ત્રણેવ મિત્રો મેદાનમાં પહોંચ્યા, ત્યારે ખુરશીઓની

ટનલ જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. રાતોરાત ખુરશીઓ રિપેર થઈ ગઈ હતી અને મસ્તમજાની ટનલ બની ગઈ હતી. ત્રણેવને પોતાની આંખો પર વિશ્વાસ જ ના આવ્યો.

‘આ કોણે કર્યું ?’, ત્રણેવે એકબીજાને પૂછ્યું. પણ કોઈની પાસે જવાબ નહોતો. ત્રણેવમાંથી કોઈએ આ કામ નહોતું કર્યું. તો પછી રાતોરાત ચમત્કાર થયો કેવી રીતે ?

‘કોઈ ભૂત આવ્યું ?’ ‘પણ ભૂત આપણી મદદ કેમ કરે ?’, રેવા અને વીરા સામસામે એકબીજાને પ્રશ્ન પૂછી રહ્યા હતા.

ત્યાં જ નવીશ બોલ્યો, ‘કદાચ એટલા માટે કે આપણે રડવાને બદલે પ્રૉબ્લેમ સૉલ્વ કરવાના આઈડિયા કર્યા અને એડજસ્ટ થઈ ગયા. ભૂતને એવા બાળકો ગમતા હશે !’

કોઈને નવીશની વાત પર વિશ્વાસ ના આવ્યો. અરે, નવીશને પોતાને પણ ખબર હતી, કે એણે જે કહ્યું એ ખરેખર સાચું હોઈ ના શકે. પણ દરરોજ એક નવું આશ્ચર્ય સર્જાતું. એક દિવસ બાળકોએ ટાયરને દોરડાથી લટકાવીને ઝૂલા બનાવવાનો પ્લાન કર્યો. પણ એમને ફાવ્યું નહીં. બીજા દિવસે જોયું, તો મસ્ત મજાના ટાયરના ઝૂલા બની ગયા હતા.

બાળકો જે પ્લાન કરે તે બીજા દિવસે બની જાય. જૂના પીપને લઈને ડ્રમ-રાઈડ બની ગઈ, બૉક્સ અને દોરડાઓની મદદથી ઑબ્સ્ટેકલ કૉર્સ બની ગયો. બાળકો

ફક્ત પ્લાન કરે અને થોડું કામ કરે. બીજા દિવસે એ ગેમ સુરક્ષિત અને રમવા લાયક બની જાય.

આખરે મદદ કરે છે કોણ ? એ રહસ્ય દિવસે ને દિવસે ઊંડું થતું જતું હતું ! એક દિવસ એમને ટાયરના ઝૂલા પાસે એક જૂનું ટૂલ બૉક્સ (સાધનોનું બૉક્સ) મળ્યું. જેમાં ખીલ્લીઓ, હથોડી વગેરે સાધનો હતા.

'આ કોનું છે ?', વીરાએ પૂછ્યું.

'ભૂત અંકલનું લાગે છે.' રેવા બોલી. નવીશે હથોડી હાથમાં લીધી અને ફેરવી. એને ઝીણા અક્ષરે લખેલું એક નામ વંચાયું, 'જી. પટેલ'.

'જી. પટેલ... એટલે ગિરિધર પટેલ !' નવીશે કોયડો સૉલ્વ કરી દીધો.

'એટલે કે આપણા વૉચમેન કાકા !', વીરા અને રેવા સાથે બોલ્યા. બાળકો વૉચમેન કાકાને ટૂલ બૉક્સ પાછું આપવા ગયા, ત્યારે વૉચમેન કાકાએ હળવે હાથે માથું ખંજવાળ્યું અને હસતા હસતા બોલ્યા, 'અરે, આજે તો હું પકડાઈ ગયો !'

કાકાએ બાળકોને પોતાની વાર્તા કહી. યુવાનીમાં તેઓ સુથારી કામ કરતા હતા. પણ, જીવનમાં પરિસ્થિતિઓ બદલાવવાને કારણે એમણે શહેર

બદલ્યું અને ચોકીદારની નોકરી સ્વીકારી.

'જ્યારે તમે લોકોએ તમારી પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરીને નવો પાર્ક બનાવવાની શરૂઆત કરી, તો મારાથી તમારી મદદ કર્યા વગર રહેવાયું નહીં !', પટેલ કાકાએ કહ્યું.

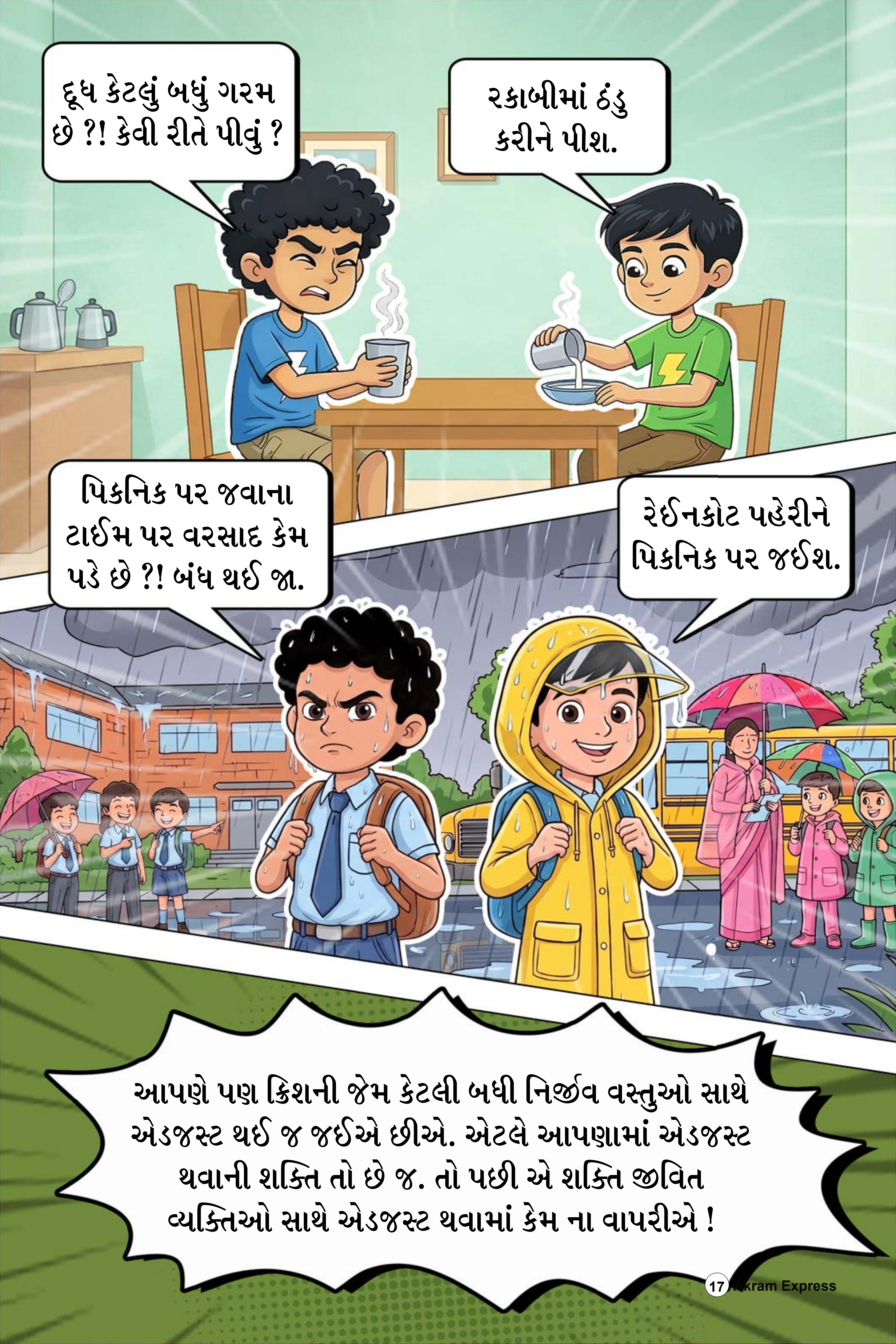
ટૂંક સમયમાં બાળકોનું મેદાન શાંતિવન સોસાયટીની શાન બની ગયું. આજુબાજુની બિલ્ડિંગના બાળકો પણ ત્યાં રમવા આવવા લાગ્યા. સોસાયટીના સેક્રેટરીએ પાર્કનો વિડિયો ઈન્સ્ટાગ્રામ પર મૂક્યો અને તે વાયરલ થઈ ગયો. ત્રણેવ મિત્રો ખૂબ ખુશ હતા. એક નાનકડું મેદાન, જેમાં થોડા દિવસો પહેલા સૂકો કચરો અને ઝાંખરા હતા. તે આજે મસ્ત એડ્વેન્ચર પાર્ક બની ગયું હતું !

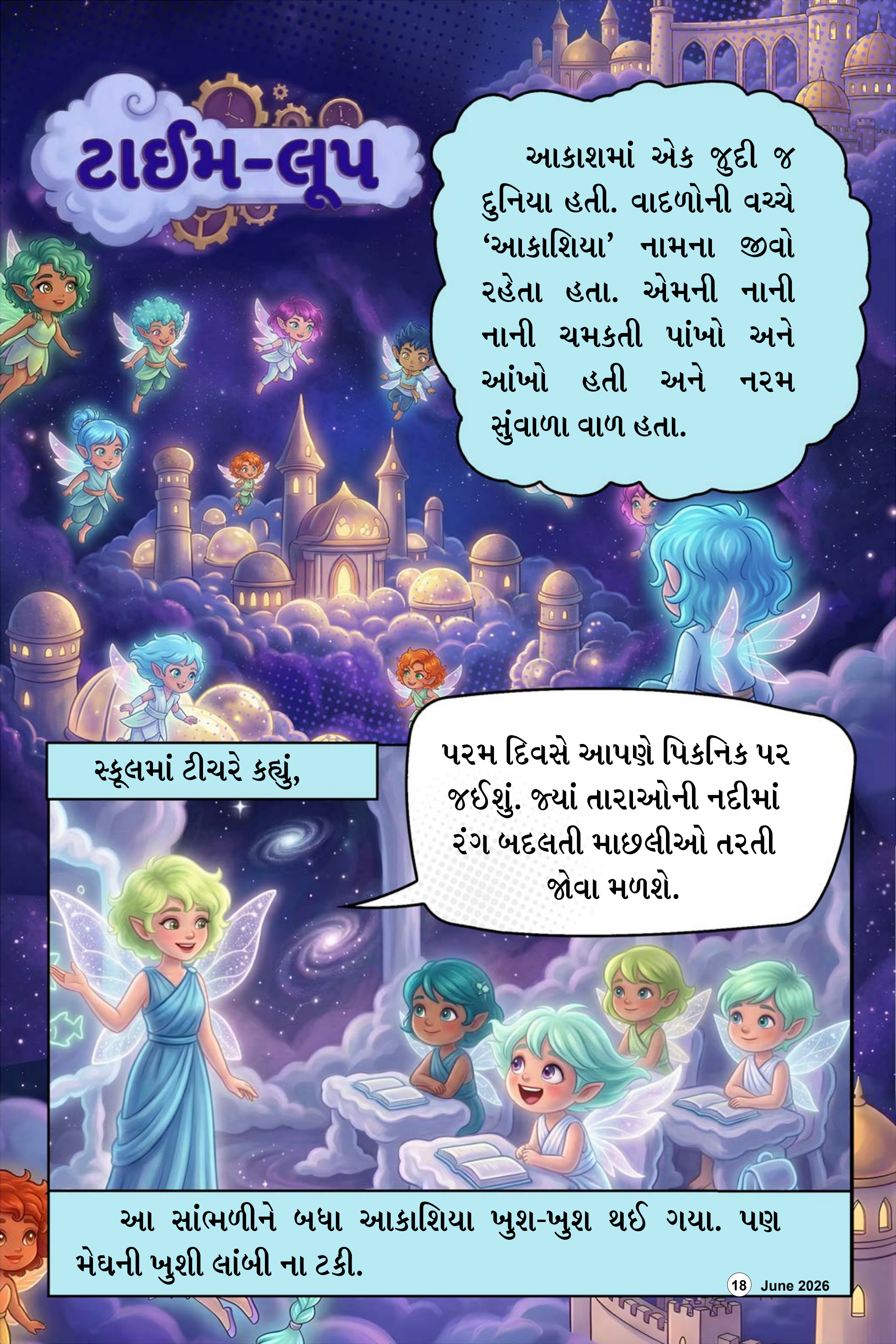
એક પત્રકાર બાળકોનો ઈન્ટરવ્યૂ લેવા આવ્યા. બીજા બાળકોને તેઓ શું કહેશે, એ પ્રશ્નના જવાબમાં વીરાએ કહ્યું, 'આ વેકેશન અમારું બેસ્ટ વેકેશન બની ગયું. આપણે એડજસ્ટ થવાનું નક્કી કરીશું તો...'

'આપણને શક્તિ મળશે, હેલ્પ પણ મળશે...', રેવાએ ઉમેર્યું.

'અને લાઈફ એડ્વેન્ચર્સ બનશે !', નવીશે વાક્ય પૂરું કર્યું.

તમે કોણ ?
ક્રિશ હંમેશાં એડજસ્ટ થઈ જાય અને રિષ ના થાય. નીચે આપેલી પરિસ્થિતિમાં ક્રિશને ઓળખો.
આટલી બધી ઠંડી ! હું બહાર રમવા કેવી રીતે જાઉં ?
હું સ્વેટર પહેરીને રમવા જઈશ.
મારા ચપ્પલ કોણે ઊંધા મૂક્યા ?
ચપ્પલ ઊંધા મૂકાઈ ગયા એટલે કંઈ ઊંધા પહેરાય ? ડાબા પગમાં ડાબું અને જમણા પગમાં જમણું પહેરવાનું.


દૂધ કેટલું બધું ગરમ છે ?! કેવી રીતે પીવું ?
રકાબીમાં ઠંડુ કરીને પીશ.
પિકનિક પર જવાના ટાઈમ પર વરસાદ કેમ પડે છે ?! બંધ થઈ જા.
રેઈનકોટ પહેરીને પિકનિક પર જઈશ.
આપણે પણ ક્રિશની જેમ કેટલી બધી નિર્જીવ વસ્તુઓ સાથે એડજસ્ટ થઈ જ જઈએ છીએ. એટલે આપણામાં એડજસ્ટ થવાની શક્તિ તો છે જ. તો પછી એ શક્તિ જીવિત વ્યક્તિઓ સાથે એડજસ્ટ થવામાં કેમ ના વાપરીએ !


ટાઈમ-લૂપ
આકાશમાં એક જુદી જ દુનિયા હતી. વાદળોની વચ્ચે ‘આકાશિયા’ નામના જીવો રહેતા હતા. એમની નાની નાની ચમકતી પાંખો અને આંખો હતી અને નરમ સુંવાળા વાળ હતા.
સ્કૂલમાં ટીચરે કહ્યું,
પરમ દિવસે આપણે પિકનિક પર જઈશું. જ્યાં તારાઓની નદીમાં રંગ બદલતી માછલીઓ તરતી જોવા મળશે.
આ સાંભળીને બધા આકાશિયા ખુશ-ખુશ થઈ ગયા. પણ મેઘની ખુશી લાંબી ના ટકી.

બીજા દિવસે સવારે મેઘ એકદમ ગુસ્સામાં ઊઠ્યો. મેઘના નાના ભાઈ લોલોને શરદી થઈ ગઈ હતી એની છીંકોથી મેઘ જાગી ગયો.
લોલો, ચૂપ થઈ જા. કેટલી છીંકો ખાય છે !
A-CHOO!
સવારે નાસ્તામાં મમ્મીએ પૌંઆ બનાવ્યા. મેઘ ફરી અકળાઈ ગયો.
મારે તો પેટીસ ખાવી છે. હું આ નહીં ખાઉં.
મેઘ નાસ્તો કર્યા વગર જ સ્કૂલે જવા નીકળી ગયો.
રિસેસમાં મેઘના ફ્રેન્ડ્સ ફલાઈંગ ડિસ્કથી રમતા હતા. મેઘે દોડીને ફલાઈંગ ડિસ્ક ખેંચી લીધી અને એ તૂટી ગઈ. પોલી બહુ જ ગુસ્સે થઈ ગઈ,
WHACK!
GRRR!
મેઘ !! તારો વારો આવે ત્યાં સુધી રાહ કેમ નથી જોતો ?
મેઘ પગ પછાડીને જતો રહ્યો.

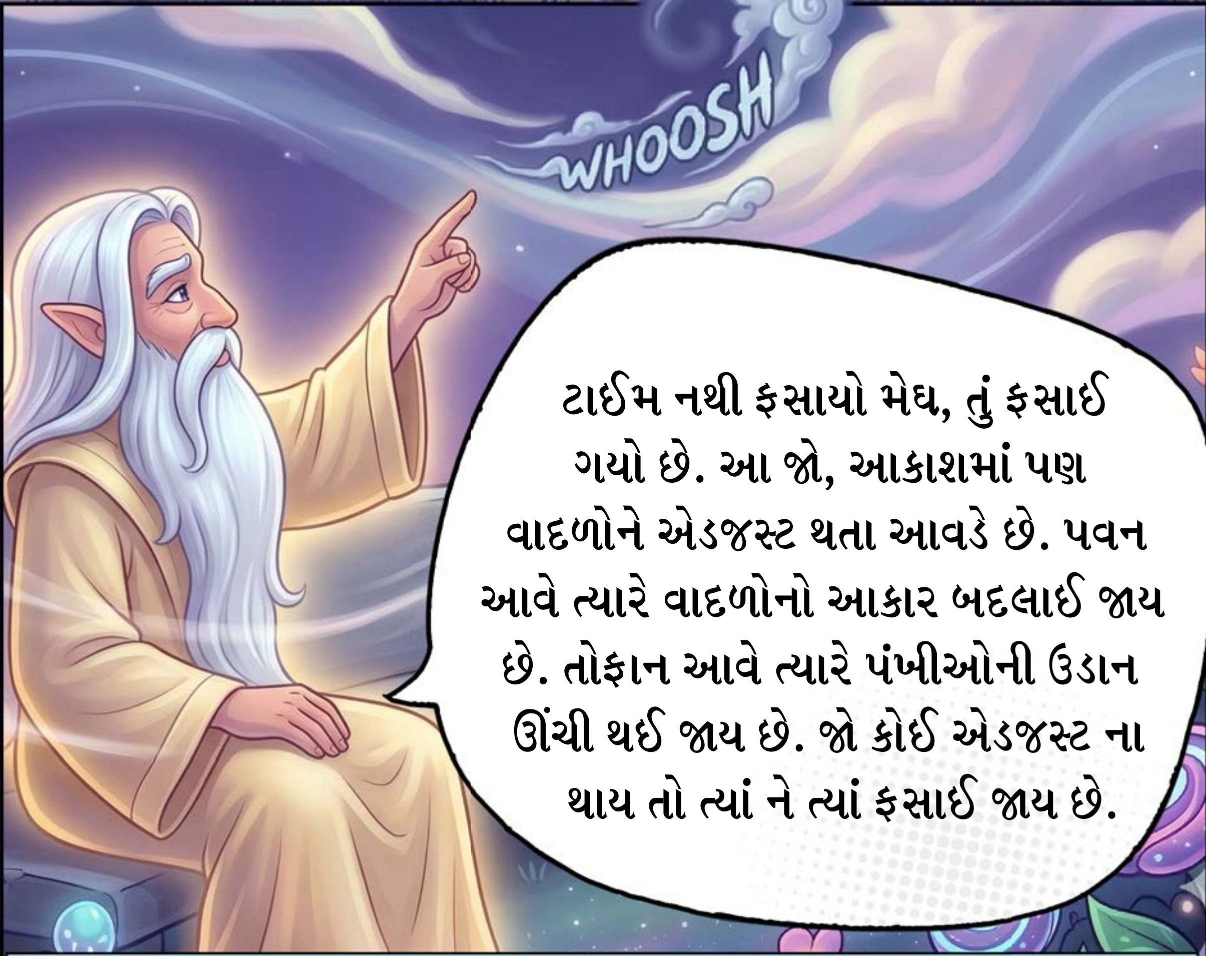
બીજા દિવસે ફરી છીંકોના અવાજથી મેઘ ઊઠ્યો. લોલો એકદમ રડમસ થઈને બોલ્યો,
શરદીની દવા ના લેવી હોય, તો ઘરની બહાર જઈને સૂઈ જા.
પણ મેઘ મને આજે જ શરદી થઈ છે. હું આજે દવા લઈ લઈશ.
મેઘ ગુસ્સે થઈ ગયો.
મમ્મી, તમે ફરી પૌંઆ બનાવ્યા ?
મમ્મીએ કડક શબ્દોમાં કહ્યું,
મેઘ, ચૂપચાપ ખાઈ લે. આજે કેટલા દિવસ પછી બનાવ્યા છે !
રિસેસમાં ફરી મેઘે ફ્લાઈંગ ડિસ્ક ખેંચી અને એ તૂટી ગઈ અને પોલી મેઘ પર ફરી ગુસ્સે થઈ.

આવું કેવી રીતે બને ? જાણે કોઈએ મેઘનો ગઈકાલનો દિવસ 'કૉપી' કરીને આજે પેસ્ટ કરી દીધો હતો ! અને આ કૉપી-પેસ્ટ કેટલાય દિવસો સુધી ચાલતું જ રહ્યું. પિકનિક પર જવાનો દિવસ આવતો જ નહોતો.

મેઘને સમજાઈ ગયું કે એ ટાઈમ-લૂપમાં ફસાઈ ગયો છે. ટાઈમ-લૂપ એટલે કે એકનો એક દિવસ એ ફરી ફરી જીવી રહ્યો છે.

મેઘ સખત કંટાળી ગયો. એણે જોર જોરથી બૂમો પાડી. તળાવમાં જઈને ડૂબકીઓ મારી. પણ કંઈ ના વળ્યું. રોજ સવારે એ લોલોની છીંકોથી ઊઠતો, પૌંઆ જોઈને અકળાતો અને સ્કૂલમાં ફ્લાઈંગ ડિસ્ક તોડી નાખતો.

રોજની જેમ સ્કૂલેથી પાછા ફરતી વખતે મેઘ બગીચા પાસેથી પસાર થયો. ત્યાં માસ્ટર ઓરો ચાંદીની ઘડિયાળ લઈને બેઠા હતા. મેઘ ત્યાં ગયો અને માસ્ટર ઓરોને રડતા રડતા કહ્યું,



માસ્ટર ઓરોએ મેઘના હાથમાં એક સોનેરી ચાવી અને ઘડિયાળ આપી કહ્યું,

મેઘે હળવેથી ચાવી ફેરવી અને ઘડિયાળ ચાલુ થઈ ગઈ.

મેઘ સમજી ગયો, કે એ પોતે પણ સમય કાંટાની જેમ ફસાઈ ગયો છે અને એણે એડજસ્ટ થવાની જરૂર છે. બીજા દિવસે સવારે એ લોલોની છીંકોથી ઊઠ્યો. એ થોડો અકળાયો, પણ તરત માસ્ટર ઓરોની વાત યાદ કરીને બોલ્યો,

મમ્મીએ નાસ્તામાં પૌંઆ બનાવ્યા.

મમ્મીએ ખુશી ખુશી 'હા' પાડી.

રિસેસમાં મેઘે ફલાઈંગ ડિસ્ક રમવા માટે પોતાના વારાની રાહ જોઈ.

બીજા દિવસે સવારે મેઘને મમ્મીનો અવાજ આવ્યો,

ટાઈમ-લૂપ તૂટી ગયું હતું. પિકનિક પર રંગ બદલતી માછલીઓ એકબીજાને જગ્યા આપીને સહેજે પણ અથડાયા વગર તારાઓની નદીમાં તરી રહી હતી. આ જોઈને મેઘે વિચાર્યું કે બસ, થોડું એડજસ્ટ થઈ જઈએ તો બધા સાથે ખુશી ખુશી આવી રીતે તરી શકીએ.

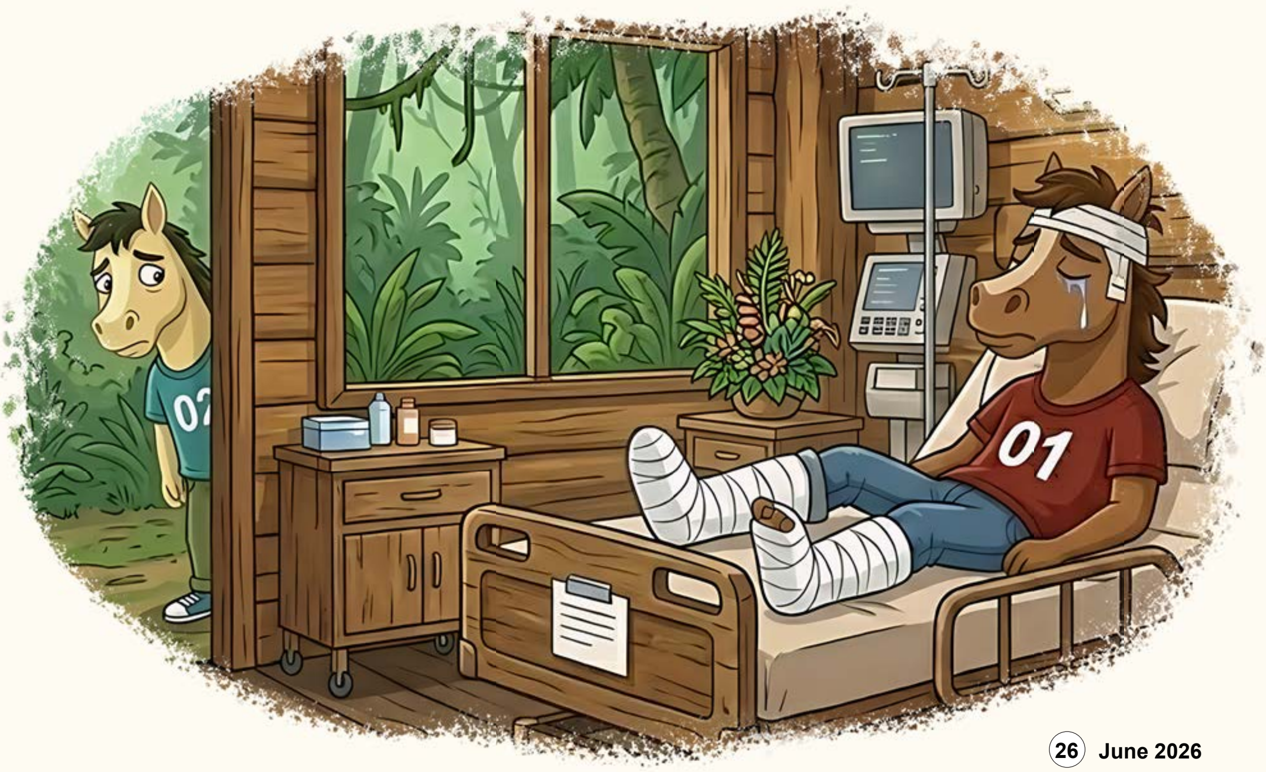
આલુએ ચીલીને ટાકો અને બ્રાઉનીની વાત કરી. બ્રાઉની, જે ટાકોનો બેસ્ટ ફ્રેન્ડ હતો, એની પર રેસકોર્સ જીતવાની ધૂન સવાર હતી અને એ જીતી પણ ગયો. પણ એ એટલો ફાસ્ટ દોડ્યો કે ફિનિશ લાઇન ક્રૉસ કરતાની સાથે બેભાન થઇ ગયો અને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવો પડ્યો. આ વાતથી ટાકો ખુબ દુ:ખી થયો અને એ એના ભાનમાં આવવાની રાહ જોઈ રહ્યો હતો. હવે આગળ શું થયું એ આલુ કહેશે.

AALOO CHILLY

આલુ-ચીલીની અત્યાર સુધીની વાર્તા એક સાથે વાંચવા...
Click Here : https://dbf.adalaj.org/R32d924x

જ્યારે બ્રાઉની ભાનમાં આવ્યો ત્યારે ડૉક્ટરે એને કહ્યું, કે એના ફેફસાંને એટલું બધું નુકસાન થયું છે, કે હવે ક્યારેય રેસમાં દોડી નહીં શકે અને દોડશે તો પોતાનો જીવ ગુમાવી દેશે. જે રેસમાં એ જીત્યો એ એની છેલ્લી રેસ થઈ ગઈ. એટલું જ નહીં પણ એણે પોતાની હાલત માટે ટાકોને જવાબદાર ગણ્યો અને એની સાથે ફ્રેન્ડશિપ તોડી નાખી. બ્રાઉની એની સાથે વાત પણ કરવા તૈયાર નહોતો.

એ દિવસથી ટાકોને રેસકોર્સથી નફરત થઈ ગઈ. આ કેવી સ્પર્ધા !



જે માણસને આંધળો બનાવી દે છે. પોતાના જીવનની પણ પરવાહ ના કરી બ્રાઉનીએ ! અને એની આ હાલતમાં ટાકોનો શું વાંક હતો ? ને બસ, પછી જે આકાશ, જે ભીની માટી અને જે ચિચિયારી એને ખુશી આપતા હતા, એ જ બધાને એણે છોડી દીધા. પાછા આવ્યા પછી એને હજુ દોડવાનું મન થતું હતું, પણ બ્રાઉનીનો ચહેરો અને હાલત યાદ આવતા એને ફરી રેસકોર્સ જવાની ઈચ્છા નહોતી થતી.

આમ ને આમ છ મહિના પસાર થઈ ગયા. ટાકો રેસકોર્સ પર જવા નહોતો માગતો અને દોડ્યા વગર એને ગમતું નહોતું. પછી એક વાર સાંજે પોતાના જ વિચારોથી થાકીને એ તબેલામાંથી નીકળ્યો અને દોડવા લાગ્યો. એ લગભગ એક કલાક દોડ્યો. જેમ જેમ એ દોડતો ગયો, એમ એમ એને હળવું લાગ્યું. રેસકોર્સ નહોતો, ચિચિયારીઓ નહોતી. પણ એ જ ભૂરું આકાશ અને પગ નીચે એ જ માટી હતી. દૂર પર્વતોની વચ્ચે સંતાકૂકડી રમતા અને એનું પ્રોત્સાહન વધારતા સૂરજદાદા હતા. જ્યારે સૂરજદાદા આથમ્યા ત્યારે જ ટાકો અટક્યો. અને જાણે સૂરજદાદા એને કોઈ આશાનું કિરણ આપીને ગયા હોય એમ આકાશ સામે જોઈને બોલ્યો, ‘થેન્ક યૂ !’

એને ખબર પડી, કે રેસકોર્સ વગર પણ એને દોડવાની મજા આવી. બસ ત્યારથી ટાકો રોજ દોડે છે. પણ રેસ માટે કે જીતવા માટે નહીં, ફક્ત એટલા માટે કે દોડવું એને ગમે છે. એ રેસમાં દોડતો હતો એનાથી ડબલ સ્પીડ પર હવે દોડે છે, ખબર છે કેમ ? કેમ કે હવે એ પોતાની સાથે હરીફાઈ કરે છે.'

'એ કેવી રીતે ?' ચીલી આશ્ચર્ય સાથે બોલ્યો.

'એણે પપ્પા પાસે એક સ્ટૉપ વોચ બનાવડાવી છે. એ રોજે ચાલુ કરીને દોડે છે અને જંગલનો રાઉન્ડ પૂરો કરીને પોતાનો ટાઈમ નોટ કરે છે. અને રોજે ગઈકાલના ટાઈમ કરતાં ઓછા ટાઈમમાં રાઉન્ડ પૂરો કરવા પ્રયત્ન કરે છે. ચીલી, એને જીતવા માટે કોઈ બીજાને હરાવવાની જરૂર જ નથી. એ પોતાને હરાવીને પોતે જ જીતે છે.

હા, એ હજુ ડ્યુ-ટ્યૂબ પર રેસકોર્સના, બેસ્ટ હૉર્સના વિડિયો જોવે છે. પણ એમને હરાવવા નહીં, પોતાનું પર્ફોર્મન્સ વધુ સારું કરવા ! ચીલી, એ ખુશ છે. બધાથી બેસ્ટ નથી તો પણ ખુશ છે !

એ પોતાના બેસ્ટ ફ્રેન્ડને ગુમાવીને આ વાત સમજ્યો છે, કે ઈર્ષાથી ખાલી ને ખાલી નુકશાન થાય છે અને આ તો એ ઈર્ષા, જે બ્રાઉનીને એની સાથે થઈ હતી. અને એ ઈર્ષામાં બ્રાઉની તો બધું જ ગુમાવી બેઠો અને જીત્યા પછી પણ હારી ગયો. જ્યારે તેં મને કહ્યું કે, ‘હું શું કામ કોકોને સાંભળું ? એણે મારી પાસેથી શીખવાનું છે. હું તો બેસ્ટ છું.’ ત્યારે મેં તારી આંખમાં એ જ બ્રાઉનીવાળું ખુન્નસ કોકો માટે જોયું અને હું ડરી ગયો. એટલે જ હું તને કહેવા રહ્યો કે તું જીતે કે હારે, તું બેસ્ટ જ રહીશ !

મેં પાર્ટીમાં તારા નાનપણથી અત્યાર સુધીના બધા જ સિંગિંગના ફોટોઝ રાખ્યા હતા. કેમ કે હું તને કહેવા માગતો હતો, કે તેં શરૂ કર્યું ત્યારથી અત્યાર સુધીમાં તારા ગાવામાં કેટલો બધો સુધારો થયો છે. અને હજુ તું બેસ્ટ બનીશ, પણ કોઈ બીજા કરતાં બેસ્ટ નહીં, તું પોતાના જ બધા રેકૉર્ડ તોડી કાઢીશ અને બેસ્ટ બનીશ.

ચીલી આજે કોકો છે, કાલે કોઈ બીજું આવશે, જે તારાથી સારું હશે. જો તું એ બધાથી બેસ્ટ બનવા દોડ્યા કરીશ, તો તું પણ બ્રાઉનીની જેમ જ હાંફી જઈશ. તું ગમે તેટલું જીત્યા પછી પણ ખુશ નહીં રહી શકે. આજે એક કોકો સાથેની ઈર્ષામાં તારું આખું બૉડી દાઝે છે, આ ઈર્ષાની બળતરા વધતી જ જશે. જે સિંગિંગથી તને ખુશી મળે છે એ જ તારા દુ:ખનું કારણ બની જશે. અને એ હું ક્યારેય નહીં થવા દઉં.'

શું તમને પણ લાગે છે, કે આ ઈર્ષા અને હરીફાઈ નુકસાન કરે છે ? કેવી રીતે ? એ અમને ૯૩૧૨૬૬૫૫૬૨ પર જણાવો.

આ બધી વાત સાંભળ્યા પછી પણ ચીલીને એક વાત હેરાન કરી રહી છે. એ વાત શું છે ? એ જાણવા માટે આવતા મહિનાનું અક્રમ એક્સપ્રેસ વાંચવાનું ભૂલતા નહીં.

New Board game

Age 9+

BREAK FREE

MAFI IS THE KEY

Brings the Whole Family Together

Helps learn a Life-Changing Tool

Enhances self reflection

'Break Free' ગેમમાં તમે માત્ર કંઈક ગુમાવીને જ જીતી શકો છો. શું ગુમાવવાનું છે ? જાણવા માટે ત્રણ સર્કલની જર્ની કરો.

મળો ડીઝો ડાયનોસોરને !
‘ડીઝોની મોટી શોધ’ એક એવી હૃદયસ્પર્શી વાર્તા છે, જેમાંથી બાળકોને હસતા રમતા હેપીનેસની ચાવી મળશે.