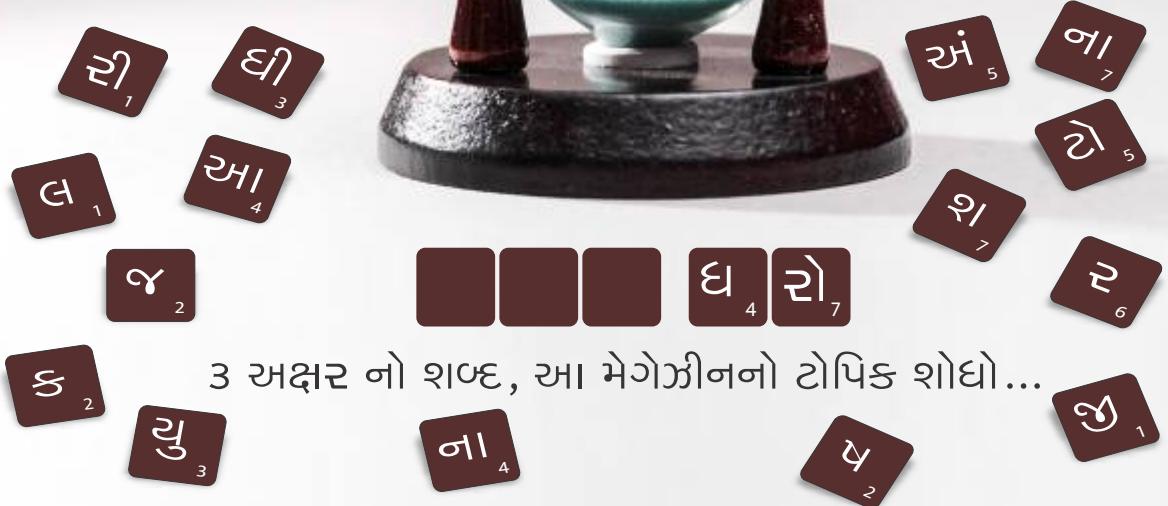


# અક્ષમ યુથ

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૦ ગુજરાતી દાદા ભગવાન પરિવાર ₹ 20



# અનુક્રમણિકા

04

મહાન વ્યક્તિઓના મત મુજબ ધીરજ

06

જ્ઞાની વિથ યુથ

08

અકમ પીડિયા

10

મહાન પુરુષોની ઝંખી

12

એકટીવીટી

14

કોરોના લોકડાઉન

16

ધરીએ કે ન ધરીએ ?

18

માર્શમેલોનો પ્રયોગ

19

દાદાશ્રીના પુસ્તકની જલક

20

અનુપમ મૂર્તિ ઘડે પૂજ્ય દાદા ભગવાન

21

અનુભવ

22

પંજલ

23

#કવિતા

02

અકમ યુથ

વર્ષ: ૮, અંક : ૫

સાંગ અંક : ૮૬

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૦

## સંપર્ક સૂચના:

જ્ઞાનીની છાયામાં,

ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,

અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,

મુ.પો. - અડાલજ

જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.

ફોન : (૦૭૯) ૩૮૮૩૦૧૦૦

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

store.dadabhagwan.org/akram-youth

તંત્રી - ડિસ્પલ મહેતા

## Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj -  
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

## Owned by

Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj -  
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

## Published at

Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj -  
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

## Printed at : Amba Offset

B-99, GIDC, Sector-25,  
Gandhinagar – 382025. Gujarat.  
Total 24 Pages with Cover page

## Subscription

Yearly Subscription

India : 200 Rupees

USA: 15 Dollars

UK: 12 Pounds

5 Years Subscription

India : 800 Rupees

USA: 60 Dollars

UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn  
in favour of "Mahavideh Foundation"  
payable at Ahmedabad.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation.

All Rights Reserved

# સંપાદકીય



પ્રિય મિત્રો,

આપ સહુએ “‘ઉતાવળે આંબા ન પાકે’” અને “‘દીરજના ફળ મીઠા’”, આ બન્ને કહેવતો ધાણી વખત સંભળી હશે. ધાણીવાર આપણી નજીકની વ્યક્તિત્વોઓ આ કહેવતો સંભળાવીને સલાહ પણ આપી હશે. આજના ઝટપટીયા ચુગમાં ‘દીરજ’ શાબ્દ કદાચ થોડો દીમો લાગે. પણ જીવનમાં આવી પડેલ કોઈપણ પરિસ્થિતિને પહોંચી

વળવા અને સફળતાના શિખરો સર કરવા દીરજ રાખવી આવશ્યક છે. શાંતિથી વિચારી જોતા જણાશો કે આપણે કેટલીયે વખત ઉતાવળા નિર્ણયો લઈને પાછળથી પસ્તાચા છોઈશું અથવા તો નજીવી બાબતોમાં નિરાશામાં કે હતાશામાં ગરકી ગયા છોઈશું. આવું થવા પાછળનું મુખ્ય કારણ દીરજનો અભાવ છોઈ શકે. હાલમાં કોરોનાની ઐશ્વીક મહામારીને લઈને ઉભા થયેલા કપરા સંજોગોને કારણે નાના-મોટા સૌને જાત-જાતની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે અને હવે તો જાણે બધાની દીરજનો અંત આવી રહ્યો હોય એવું લાગે છે ! શું તમારી પણ દીરજ ખૂટવા માંડી છે ? તમારી ઊમરમાં આવું થવું સ્વભાવિક છે, પણ વાત-વાતમાં દીરજ ગુમાવી દેવી એ તો નિર્ભળતા કહેવાચ. આ નિર્ભળતામાંથી બહાર નીકળવા માટે, આ મહિનાના ‘અક્રમ ચુથ’ મેળેજિનના અંકમાં આપણે આ જ વિષય પર ચર્ચા કરવા માંગીએ છીએ. તો ચાલો, આગળ વાંચીએ અને ‘દીરજ’ નામના આ આગવા ગુણાને આપણા જીવનમાં વણી લઈ એક નવું જ વ્યક્તિત્વ જિલવીએ....!

- જય સાચ્ચિદાનંદ.

- ડિમ્પલ મહેતા

# મહાન વ્યક્તિઓના મત મુજબ ધીરજ

“ધીરજ રાખવા જેવી વસ્તુ નથી,  
ધીરજ શીખવા જેવી વસ્તુ છે. ધીરજ  
કેવી રીતે શીખાય ? ધીરજવાળા પાસે  
બેસવાથી, ધીરજવાળાને જોવાથી  
શીખાય.” – દાદા લગવાન



“દ્વેષથી મોટી કોઈ ભૂલ નથી, અને ધીરજ કરતાં  
શક્તિશાળી કંઇ નથી. તેથી હું ધીરજ શીખવા  
દરેક રીતે પ્રયત્નશીલ છું.” – બુદ્ધ





“ધીરજ, અડગતા અને પરસેવો એ ત્રણોય ભેગા  
થાય તો ચોક્કસપણે સફળતા અપાવે છે.”

- નેપોલિથન હિલ્લ



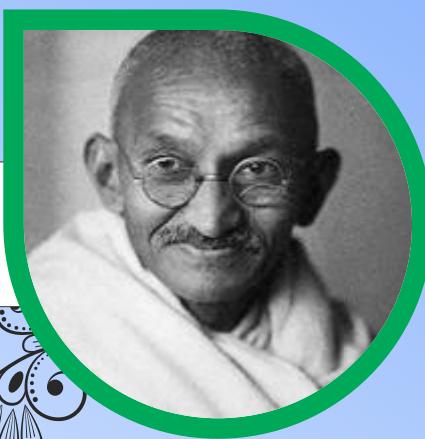
“ધીરજ અને સમય બે સૌથી બળવાન યોજા છે.”

- લીઓ ટોલ્સ્ટોય



“ધીરજ કડવી છે, પણ તેનું ફળ મધુર છે.”

- એરિસ્ટોટલ



“ધીરજ હારવી એટલે લડાઈ હારવી.”

- મહાત્મા ગાંધી

# જ્ઞાની વિથ યુથ



બુદ્ધિ ઈમોશનલ કર્યા  
કરે અને બુદ્ધિ  
વપરાયને એટલે  
દીરજ રહે જ નહિ



**પ્રશ્નકર્તા :** દીરજ એટલે શું ? અમને નાના-નાના પ્રોફ્લેઝ્સમાં પણ દીરજ કેમ નથી રહેતી ? પૂજ્યશ્રી, તમે તો દીરજની મૂર્તિ જ લાગો, એકના એક પ્રજ્ઞનો પૂછે તો પણ તમારી દીરજ ન જાય. તમે કઈ રીતે દીરજ રાખો છો ?

**પૂજ્યશ્રી :** આપણી બુદ્ધિ કેવી છે ? ઈમોશનલ કરે એવી. ‘જલ્દી કરો, જલ્દી કરો, સાંભળતો નથી. ત્રણ વખત વાત કરી તો પણ સાંભળતો નથી.’ એ રીતે બુદ્ધિ ઈમોશનલ કર્યા કરે અને બુદ્ધિ વપરાય ને એટલે દીરજ રહે જ નહિ પણી. હૃદયથી દીરજ રહે અથવા સાચી સમજણાથી દીરજ રહે અને બુદ્ધિ શું કરે ? હંમેશા દોષ દેખાડે. ‘સાંભળતો જ નથી, સમજતો જ નથી, આવડત જ નથી, આવો છે, ઠેકાણ વગરનો છે..’, એવું દેખાડે. એટલે એ ઈમોશનલ થઈ જાય. જ્યારે હૃદય શું કહે ? ‘આપણામાં એવી ભૂલો તો થઈ જ છે ને ! આપણે દુઃખ નથી આપવું. પણી એ વાંકુ-ચ્યકું બોલ્યો હોય, તો કશો વાંદો નહિ, ચાલો આપણો જ માણસ છે ને આપણે પ્રેમથી વાળીશું એને.’ ત્યાં દીરજથી કામ લે.

દાદાની ભાષામાં કહીએ ને, નીરુમા શું કહે છે ?  
“બુદ્ધિને કામકાજના સોલ્યુશન માટે વાપરો,  
વ્યક્તિ માટે નહિ.” જો કોઈ પ્રોફ્લેમ થયો, વસ્તુ  
કૂટી ગઈ અથવા નુકસાન થયું તો ‘હવે સોલ્યુશન કેવી  
રીતે કરું ?’ એવી રીતે વિચારીને સોલ્યુશન  
લાવવાનું. વ્યક્તિને ગુનેગાર નહિ જોવાના. તો  
પછી ધીરજ રહેશે, એ વ્યક્તિ માટે બુદ્ધિ નહિ  
વાપરીએ તો ઈમોશનલ નહિ થવાય. દોષ જોવાનું  
નહિ થાય અને કોઈએ ગલાસ ફોડયો તો ‘મારાથી

પણ આવી ભૂલ તો થાય જ છે, મારે દુઃખ નથી  
આપવું, દોષિત નથી જોવા.’ એવું વિચારીને અને  
બીજી વખત ન કૂટે એનું દ્યાન રાખે એવી સમજણા  
પાડીને છોડી દેવાનું તો ધીરજથી કામ લેવાશે.  
એટલે સાચી સમજણાથી ધીરજ રહેશે અને ટૂંકી  
સમજણાથી અધીરાઈ આવશે, સમજાયું ને ?

**પ્રશ્નકર્તા:** હા, પૂજયશ્રી.



“બુદ્ધિને કામકાજના સોલ્યુશન માટે વાપરો,  
વ્યક્તિ માટે નહિ.”



# અક્રમ પીડિયા

નામ : આયુષ મહેતા

ઉંમર : ૨૦ વર્ષ

હેલો ફેન્ડ્સ, આજે રવિવાર એટલે આરામનો દિવસ. સવારનો ચા-નાસ્તો કરી હું ગેલેરીમાં શાંતિથી છાપું વાંચવા બેઠો. હજુ માંડ પાંચ-સાત મિનિટ જ થઈ હશે ત્યાં મારું દ્યાન અમારા પાડોશમાં રહેતાં રમણીકકાકા અને શમ્ભીકાકીની રક્ગક તરફ ખેંચાયું. આ એમનું લગભગ રોજનું હતું. કાકાને રોજ સવારે વહેલી ચા જોઈએ અને કાકી સેવા-પૂજા કર્યા વગર રસોડામાં પગ મૂકે નાહિ ! હું નાનો હતો, ત્યારથી એમની આ રક્ગક જોતો આવ્યો છું. અમારા પાડોશમાં રહેતાં જશુબા આ સાંભળીને હંમેશા કહેતા કે “આ રમણીકને લગનના ૨૦ વર્ષે પણ ધીરજ ધરતાં આવડયું નથી. ધીરજના ફળ મીઠા.” અને ત્યારે હું જશુબાને કહું કે “જુઓ ને બા, મારામાં કેટલી ધીરજ છે ! મમ્મી મને ગમે તેટલું જલ્દી હોમવર્ક પતાવવાનું કહે તો પણ હું તો ધીરજથી એટલે કે ધીમે-ધીમે જ લખું.” તો બા હસીને કહે, “આયુષ બેટા, ધીરજને ધીમે કે ઉતાવળથી કંઈ લેવા-દેવા નથી. જેમાં સામાન્ય રીતે આપણે અધીરા બની જતાં હોઈએ, એવી કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સમજણથી કામ લઇને શાંત રહીએ, એ જ ‘ધીરજ’. દાદાશ્રી કહે છે કે “ધીરજ રાખવા જેવી વસ્તુ નથી, ધીરજ શીખવા જેવી વસ્તુ છે. ધીરજ કેવી રીતે શીખાય ? ધીરજવાળા પાસે બેસવાથી, ધીરજવાળાને જોવાથી શીખાય.”””

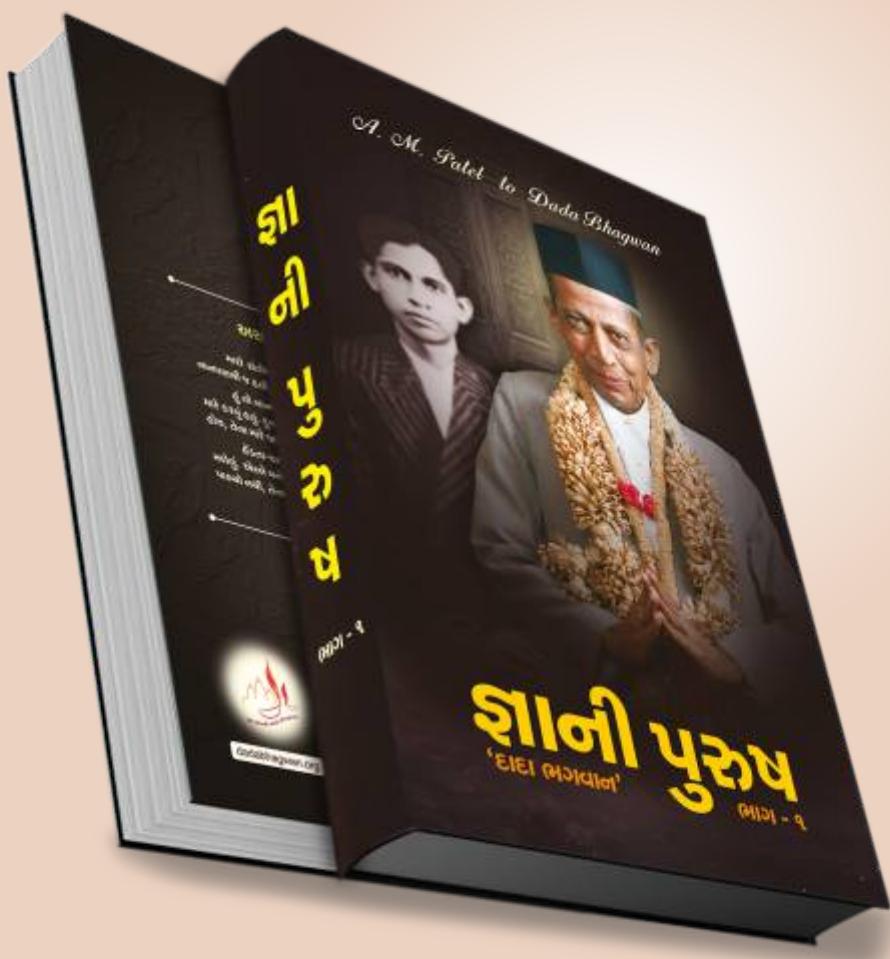
અને હું કહું “તો દાદાશ્રી કોને જોઈને ધીરજ શીખ્યા હતા ?” અને જશુબા જાણે હું મજાક કરતો હોઉં એવી રીતે “મને ખબર પડશે, ત્યારે તને કહીશ હોં..” એમ કહીને જતાં રહે. પણ જશુબાની વાતો મને નાનપણથી જ સાંભળવી ગમતી અને મારું દાદા ભગવાન પરિવારમાં જોડાવાનું શ્રેય પણ એમને જ જાય છે.

બે વર્ષ પહેલાં મારા જન્મદિવસ ઉપર જયારે હું તેમના ઘરે પગે લાગવા ગયો, ત્યારે તેમણે મને ‘જ્ઞાની પુરુષ’ પુસ્તક ભેટમાં આચ્યુ. મને વાંચવાનો બહુ શોખ એટલે પુસ્તક જોઈને હું ખૂબ ખુશ થઈ ગયો અને હું એ જ રાત્રે વાંચવા બેસી ગયો. જશુબા પાસેથી ન મળેલા પ્રજ્ઞના જવાબ મને તેમણે આપેલ પુસ્તકમાંથી મળી ગયા....

## બાની ધીરજે બાપુજુને બચાવ્યા

**પ્રશ્નકર્તા:** તે પાછા એ ધીરજવાળા પણ ખરા !

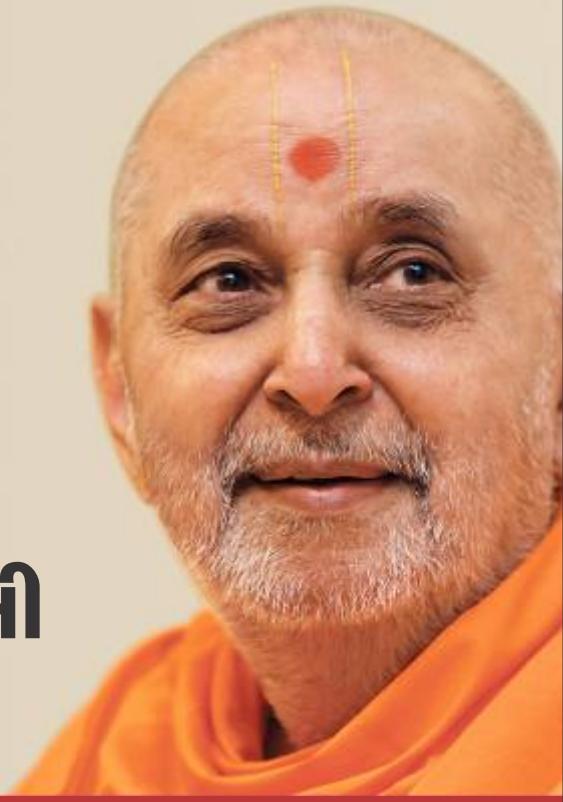
**દાદાશ્રી:** હા. એ તો એક ફેરા એવું બનેલું કે મારા બાપા રાત્રે બહાર સૂર્ય ગયેલા. પાંચ-સાત ફૂટનો મોટો સાપ નીકળેલો. તે માથા ઉપર થઈને ચઢેલો હતો, ત્યારે મારી બાએ તે જોયો. આખો સાપ શરીર ઉપર થઈને પસાર થઈ ગયો. પછી બાએ મારા બાપાને ઊઠાડ્યા અને કહ્યું કે ‘તમે ઉદાદા સૂર્ય ગયા હતા. આખો સાપ તમારા શરીર ઉપર થઈને ચાલ્યો ગયો. હવે મેં ગરમ પાણી મૂક્યું છે તે નાહીનાખો.’ આ સમતા-ધીરજ બાએ ના રાખી છોત તો બાપા જબકી ઊઠત. બાપા જાણે કે મને કરડશે. સાપ જાણે કે મને મારશે. આમાં સાપ એમને કરડત, પણ મારી બાની કેવી ધીરજ !!



બાને જોઈને દાદાશ્રી ધીરજ શીખ્યા, દાદાશ્રીને જોઈને નીરુમા શીખ્યા, નીરુમાને જોઈને પૂજયશ્રી શીખ્યા અને હવે પૂજયશ્રીને જોઈને આપણે બધાં ધીરજ શીખીશું. બરાબર ને ?

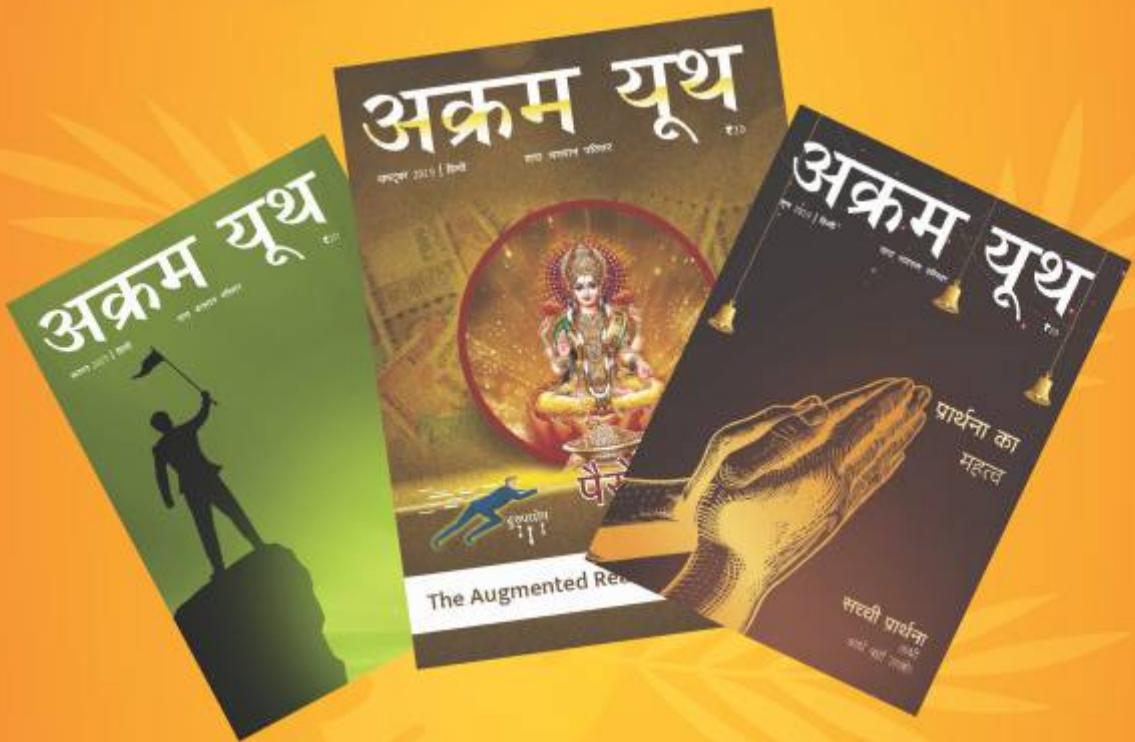
## પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

### મહાન પુરુષોની ઝંખી



**પ**રમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ સાળંગપુરમાં હતા. સાંજે બદાં હરિભક્તોને દર્શન આપતા હતા. મુલાકાત દરમ્યાન બાજુના ગામમાંથી એક વૃદ્ધ વ્યક્તિ થેલો ભરીને સંતોને ઓટાડવા માટે ધોતિયા લઈ આવ્યા. એમની ઈરછા હતી કે મારે બદાં ધોતિયા પ્રમુખસ્વામી મહારાજને ઓટાડવા છે. એટલે એ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ પાસે આવ્યા અને થેલો નીચે મૂકી એમાંથી એક ધોતિયું કાઢી પ્રમુખસ્વામી મહારાજને ઓટાડયું. થેલામાંથી બીજું ધોતિયું કાઢીને ઓટાડવા જતાં હતા, ત્યાં જ બાજુમાં ઊભેલા બે સંતોએ કહ્યું “કાકા, એક ધોતિયું તમે ઓટાડી દીદ્યું એટલે બાકીના ધોતિયા પ્રસારી થઈ ગયા. એટલે બીજાને ઓટાડી દેબો.” ભક્ત કહે, “ના મારે બદા ધોતિયા પ્રમુખસ્વામી મહારાજને જ ઓટાડવા છે. મેં માનતા રાખી છે.” સંત કહે, “પાછળ મુલાકાતીઓ ઘણા છે અને સાંજનો સમય થઈ ગયો છે. પ્રમુખસ્વામી મહારાજને સ્મૃતિ મંદિરે પ્રદક્ષિણા માટે પણ જરૂર છે એટલે મોકું થશે.” પણ ભક્ત માન્યા જ નહીં. પ્રમુખસ્વામી મહારાજે બંને સંતોના હાથ પર ટપલી મારી ઈશારો કર્યો, ‘ભલે કરતા.’ બીજું ધોતિયું શાંતીથી કાઢીને ઓટાડતા ભક્ત કહે “તમને લોકોને ઉતાવળ છે, પ્રમુખસ્વામી મહારાજને કોઈ ઉતાવળ નથી.” બદા હસી પડ્યા. આઠ ધોતિયા શાંતીથી કાઢી બદા ઓટાડ્યા, છેલ્લું ધોતિયું કાઢી ભક્ત કહે, “સ્વામી તમે જેમ ઓઢો છો, તેમ આખું ધોતિયું ઓટાડવું છે.” સંત કહે, “તમે જે આ આઠ ધોતિયા ઓટાડ્યા એમ જ ઓટાડી દો.” ત્યાં પ્રમુખસ્વામી મહારાજ બોલ્યા, “એમને છેક ગામડેથી ઉંચકીને લાવવામાં તકલીફ ન લાગી તો, આપણાને શું કામ બેઠા-બેઠા પહેરવામાં તકલીફ પડે ? સામેવાળી વ્યક્તિની લાગણી અને ભાવના સમજવાનો પ્રયત્ન કરો તો દીરજ રહે.”

આપની મનપસંદ મેળોજીન હવે  
હિન્દી ભાષામાં પણ ઉપલબ્ધ છે.



તમે [youth.dadabhagwan.org](http://youth.dadabhagwan.org) અને  
દાદા ભગવાન એપ પર અક્રમ યુથની હિન્દી  
આવૃતી મેળવી શકો છો.

# એક્ટિવિટી



- ૧) આવતી કાલે સમ્યકની પરીક્ષા છે, અને ખૂબ વાંચવાનું બાકી છે અને એના પાડોશીના દરે પાર્ટી હોવાથી કુલ વોલ્યુમમાં ગીતો વાગી રહ્યા છે, જેથી તે ડિસ્ટર્બ થઈ રહ્યો છે. તો તેણે શું કરવું જોઈએ ?
- ૧ ) તેણે પાડોશી કરતાં ડબલ અવાજે ગીતો વગાડવા જોઈએ.  
૨ ) સોસાયટીના સેક્ટર્ટરીને ફર્ઝિયાદ કરવી જોઈએ.  
૩ ) તેણે સમજ ગોઠવવી જોઈએ કે દરેક પરિસ્થિતિનો અંત હોય છે અને એટલો સમય ઓનલાઇન સ્ટડી વિડિયો જોઈને કાઢી નાખવો જોઈએ.  
૪ ) 'આખું વર્ષ વાંચ્યું જ છે ને' એવું વિચારીને ઊંઘી જવું જોઈએ.



૨) આજે પ્રોજેક્ટ સબમિશનનો છેલ્લો દિવસ છે અને ચુગ કૉલેજ જવા માટે મોડો પડી ગયો છે, રસ્તામાં ડાઇવર્ગનના કારણે ખૂબ ટ્રાફિક જામ થઈ જાય છે, તો ચુગે શું કરવું જોઈએ ?

- ૧ ) સતત હોર્ન મારીને લોકોને ખસવા કહેવું જોઈએ.
- ૨ ) સબમિશન હોવાથી ઘરેથી વહેલું નીકળવું જોઈએ.
- ૩ ) ગવર્મેન્ટ સરખું કામ નથી કરતી એમ વિચારીને ગાળો ભાંડવી જોઈએ.
- ૪ ) રોંગ સાઈડમાંથી નીકળીને રસ્તો બદલવો જોઈએ.

૩) મમ્મીના કહેવાથી કૃતિ કરિયાશું ખરીદવા સુપર માર્કેટમાં જાય છે. બિલિંગ કાઉન્ટરની જે લાઇનમાં તે છે, તે લાઇન ખૂબ ધીમી આગળ વધી રહી છે. જેનાથી કૃતિને ખૂબ કંટાળો આવે છે અને પોતાની ધીરજ ગુમાવી બેસે છે તો કૃતિએ શું કરવું જોઈએ ?

- ૧ ) તેણે બીજા કાઉન્ટર પર જતા રહેવું જોઈએ.
- ૨ ) સુપર માર્કેટના મેનેજરને ફરીયાદ કરવી જોઈએ અને સામાન લીધા વિના જ ઘરે ચાલ્યા જવું જોઈએ.
- ૩ ) લાઇનમાં રહીને ધીરજ ધરી રાહ જોવી જોઈએ.
- ૪ ) મોબાઈલમાં ગેમ રમતી જોઈએ.

૪) શાશ્વતે એના દાદાને મોબાઈલ ફોન ગિફ્ટ કર્યો છે અને તે એમને એક પછી એક બધાં ફુંકશન્સ શીખવી રહ્યો છે પણ એમને ફાવતું નથી તો શાશ્વતે શું કરવું જોઈએ ?

- ૧ ) એક સાથે બધું શીખવવાને બદલે એક ફુંકશન આવડી જાય પછી બીજું શીખવવું જોઈએ.
- ૨ ) મોબાઈલ ફોનની બદલે રામાયણ કે મહાભારત ગિફ્ટ કરવું જોઈએ.
- ૩ ) બીજા કોઈ પાસે શીખી લેવા કહેવું જોઈએ.
- ૪ ) ‘ફરી કયારેક શીખવાડીશ.’ એમ કહીને નીકળી જવું જોઈએ.

૫) જાગૃતિ ગવર્મેન્ટ જોબ છોડીને પોતાનો બિઝનેસ શરૂ કરે છે, પરંતુ ધાર્યા પ્રમાણે સફળતા ન મળતાં તે ધીરજ ગુમાવી રહી છે અને ‘શું કરું ? શું ન કરું ?’ એ સ્ટ્રેસની અસર એની તબિયત પર પણ થઈ રહી છે, તો તેણે શું કરવું જોઈએ ?

- ૧ ) મોટીવેશનલ વિડીયો અને કોમેડી ફિલ્મો જોવા જોઈએ અને ઊંઘી જવું જોઈએ કે જેથી તબિયત સચાવાય.
- ૨ ) અધીરાઈના કારણો / ટ્રીગર્સ શોધી તેના પર વર્ક-આઉટ કરવું જોઈએ અને યોગ, દ્યાન, એક્સરસાઈઝથી તબિયત સાચવવી જોઈએ.
- ૩ ) ફરી કયારેચ બિઝનેસ ન કરવો જોઈએ અને જોબ કરવાનો જ આગ્રહ રાખવો જોઈએ.
- ૪ ) આ બિઝનેસ બાજુએ રાખીને નવો બિઝનેસ શરૂ કરવો જોઈએ, જ્યાં સુધી સફળતા ન મળે ત્યાં સુધી અલગ-અલગ બિઝનેસ ટ્રાય કર્યા કરવા જોઈએ.

# કોરોના

હેલ્લો ફેન્ડ્સ , તમને યાદ છે જ્યારે લોકડાઉન થયું હતું ? મારી હાલત તો પૂછો જ નહિ કેવી ખરાબ થઈ ગઈ હતી ! પણ તમને ખબર છે કે કનિષ્ઠ અને સિદ્ધે લોકડાઉનમાં શું કર્યું હતું ? ચાલો , લોકડાઉનની સફર ફરીથી કરીએ....

આટલું બધું લોકડાઉન ! પણ વાંધો નહિ. આ લોકડાઉનમાં હું ઘરે રહીને ઘણી નવી બુક્સ રીડ કરીશ અને વધુ નોલેજ એક્સપ્લોર કરીશ .

મમ્મી , હું તમને કિયનમાં હેલ્પ કરાવીશ એન્ડ ન્યુ રેસિપી બનાવવાની ટ્રાય કરીશ .

મમ્મી-પઢ્યા તમારી સાથે કેરમ રમવામાં સમય ક્યાં જતો રહ્યો કઈ ખબર જ ન પડી ! એન્ડ મારી બાળપણાની ચાદો પણ તાજુ થઈ ગઈ.

હે ભગવાન ! આ લોકડાઉનથી જે લોકોને મુશ્કેલી વધી છે તે જલ્દીથી દૂર થઈ જાય.

પરમ , ચાલ હું તને લેપટૉપના નવા ફુંકશન શીખવું.

કનિષ્ઠ

# લોકડાઉન

ર૧ દિવસોનું લોકડાઉન ! અરે બાપ રે !  
આટલા દિવસ સુધી ઘરમાં બેસી રહેવાનું  
આના કારણે તો મારે મારા ફેન્ડસ સાથેની  
ટ્રીપ પણ કેન્સલ કરવી પડશે હું ?!

ઘરે રહીને તો જમવામાં વેરાઈટી પણ નહિ મળે,  
આ રેસ્ટોરન્ટ એન્ડ હોટલ ક્યારે ખુલશે ?

ગેઈમનું આ લેવલ તો પૂરું જ નથી થતું !  
ઉપરથી મારી લાઈફ પણ પૂરી થઈ ગઈ,  
નવી લાઈફ છેક ૩૦ મિનિટ પછી મળશે !  
ત્વાં સુધી હું શું કરીશ ? !

આ લોકડાઉન તો પતવાને બદલે વધતું જ જાય  
છે ! ઘરમાં રહીને તો હું ગાંડો જ થઈ જઈશ !!

પીંજી, તું જ કલાકથી તારું સ્ટુપીડ  
કાર્ટૂન જુઓ છે, બસ હવે બહુ થયું !  
હવે હું મારી ફેવરીટ મૂવી જોઈશ.

તો તમને શું લાગે છે,  
કોનું લોકડાઉન વધુ આનંદપૂર્વક ગયું ?

સિદ્ધ



# ધરીએ કે

## ધીરજ ધરીએ તો...

- મુંજવણાભરી પરિસ્થિતિમાં ધીરજ ધરવાથી સૂજ ખીલે.
- વાતચીત સમયે ધીરજ ધરવાથી એકબીજાના બ્યુ-પોઇન્ટ સમજુ શકાય.
- કોઈ પણ ચેલેન્જિગ પરિસ્થિતિમાં રઘવાટ કરવાને બદલે ધીરજ ધરવાથી સારું કામ લઈ શકાય.
- ધીરજથી કામ લેવાથી ફેમિલીમાં આવતા પ્રોબ્લેમ્સમાં એડજરટમેન્ટ લેતા શીખી જવાય.
- ધીરજ ધરવાના ગુણથી એકાગ્રતા વધી શકે.
- જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીમાં ગભરાઈ જવાને બદલે ધીરજથી કામ લેવાથી દ્યેય સિદ્ધ કરી શકાય.
- ધીરજ ધરવાથી કોઈ પણ કાર્ય સરળતાથી થાય અને કામ બગાડી જવાનો ભય પણ ન રહે.
- બોલવામાં કે પ્રત્યુત્તર આપવામાં થોડી ધીરજ કેળવીએ તો સંબંધો બગડતા અટકી શકે.

# ન ઘરીએ ?

ધીરજ ન ઘરીએ તો...

- ધીરજ ન ઘરવાથી કામ સુધારવાને બદલે બગડી શકે.
- ધણીવાર વ્યક્તિ સહનશક્તિ અને ધીરજના અભાવને કારણે મોટા ચાન્સીસ ગુમાવી શકે.
- અધીરાઈ કરવાથી નિરાશા અને નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થઈ શકે.
- ધીરજ અને સ્થિરતાપૂર્વક પરીક્ષાની તૈયારી ન કરીએ તો એવું બને કે ચાદ કરેલું પણ ભૂલી જવાય.
- માતા-પિતા સાથે ડીલિંગ વખતે ધીરજ ન હોવાથી જનરેશન ગોપ વધી શકે.
- સ્કૂલમાં ટીમવર્કમાં બધાએ સાથે કોઈ પણ કાર્ય કરવાનું હોય, ત્યારે અધીરા બની ઉતાવળથી લીધેલા નિર્ણયને કારણે આપણી ટીમ અને કામમાં અડચણ આવી શકે.



# માર્શમેલોનો પ્રયોગ

સ્ટેનફોર્ડ માશમેલો પ્રયોગ મનોધોઝાનિક વોલ્ટર મિશેલ દ્વારા ૧૯૭૨માં કરવામાં આવ્યો હતો.

૧૯૬૦ના દાયકામાં તેમણે વ્યક્તિની ઈચ્છાશક્તિ ચકાસવા એક સાધારણ પ્રયોગ શરૂ કર્યો અને જ વર્ષના અમુક બાળકોની સામે એક મોટું માશમેલો (સોફ્ટ મીઠાઈ) રાખ્યું અને પછી તેમને કણ્ણું કે જો તેઓ વપ્પ મિનિટ સુધી આ માશમેલો નહિં ખાય અને રાહ ભોશો તો તેમને એકના બદલે બે માશમેલો મળશે, અને જો રાહ નહિં જુએ તો આ એક જ માશમેલો મળશે.

તેમણે બાળકોને રૂમમાં એકલા મૂકીને રૂમની બહારથી, એક પારદર્શક કાચમાંથી તેઓનું નિરીક્ષણ કર્યું. કેટલાક બાળકો તરત જ માશમેલો ખાવા લાગ્યા, કેટલાક બાળકોએ થોડી વાર રાહ જોઈ પણ પછી લાલચમાં આવી જઈ તેઓ પણ ખાવા લાગ્યા, ફક્ત ૩૦% બાળકો જ રાહ જોઈ શક્યા હતા.

૪૦ વર્ષ પછી જ્યારે એ બધાં બાળકોની પરિસ્થિતિ જોઈ તો, જે બાળકો બીજુ માશમેલો માટે વપ્પ મિનિટ રાહ જોઈ શક્યા હતા, તે જ બાળકો સારી પોસ્ટ પર હતા અને સારું જુવન જુવી રહ્યા હતા.

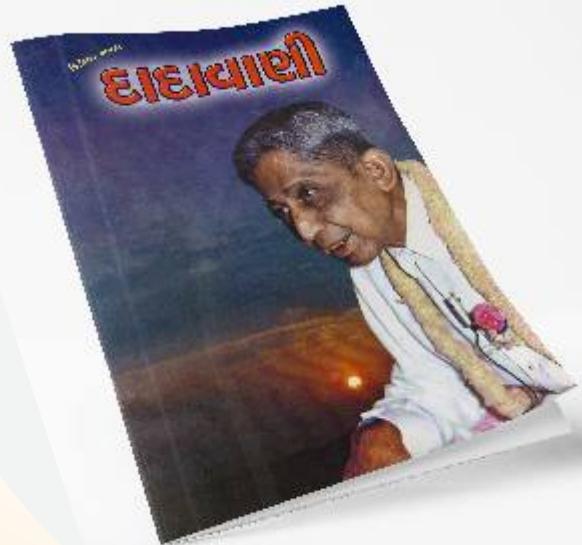
આ સરળ પ્રયોગ વ્યક્તિની ધીરજ ધરવાની ક્ષમતા એમનાં જુવન ઉપર શું અસર કરે છે, એ દર્શાવે છે.



# દાદાશ્રીના

## પુસ્તકની

### જલક



#### સહજ પુરુષાર્થનું પ્રમાણ !

**દાદાશ્રી :** દંધો તમે જ ચલાવો છો, બધું ?

**પ્રશ્નકર્તા :** હા, જી.

**દાદાશ્રી :** હા, ઉપાદી નથી આવતી પોતાને ?

**પ્રશ્નકર્તા :** ના, એવું કંઈ નથી આવતું.

**દાદાશ્રી :** સરસ મજા આવે છે ? આયે પુણ્યૈ જ છે ને કશી મુશ્કેલી વગર !

**પ્રશ્નકર્તા :** આ પુણ્યૈની લક્ષ્મી આપણી પાસે આવવાની છે કે નહીં, એની માટે સહજ પુરુષાર્થ તો કંઈક તો હોવો જોઈએ ને ?

**દાદાશ્રી :** પુણ્યૈની લક્ષ્મી માટે પુરુષાર્થ કેવો હોય ? આમ સરળ અને સુંવાળો પુરુષાર્થ હોય, આ તો સરળ અને સુંવાળો હોય, તેને આપણે અણસમજથી કઠણ બનાવીએ છીએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** આપણાને એમ લાગે કે સરળ અને સુંવાળો નથી અને કઠણ છે, તો પછી એને પડતું મૂકી દેવું ? આપણાને એમ લાગે કે આપણી પુણ્યૈ

એટલી બધી નથી કે સરળ રસ્તેથી લક્ષ્મી આવે, તો પછી ત્યાં આપણે સહજ થઈ જવું ?

**દાદાશ્રી :** ના, ના, દીરજ રાખો તો બધું એની મેળે સરળ જ નીકળે છે પણ આ તો દીરજ નથી રહેતી અને દોડધામ કરી મેળે છે ને બધું બગાડે છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** દીરજ નથી રહેતી ને ‘આમ કરું, તેમ કરું’ એમ થઈ જાય છે.

**દાદાશ્રી :** હા, અને આમ કરી નાખું, તેમ કરી નાખું, એનાથી બધું ગૂંચવી નાખે છે. ટ્રેન પકડવાની હોય ત્યાંય એને દીરજ ના રહેતી હોય, ત્યાં નિરાંતે ચા પીવે ખરો ? ના, એને તો ‘ગાડી હમણાં આવશે, ગાડી હમણાં આવશે’, એમાં જ હોય. એને કહીએ કે ‘જરા ભાઈ, અહીં આવો, વાતચીત કરવી છે.’ પણ તોય એ સાંભળે નહીં. તેવું આ અધીરજથી આમ કરી નાખું, તેમ કરી નાખું કરે છે, પછી એનો કલેશ અને થાક જ અનુભવે છે.

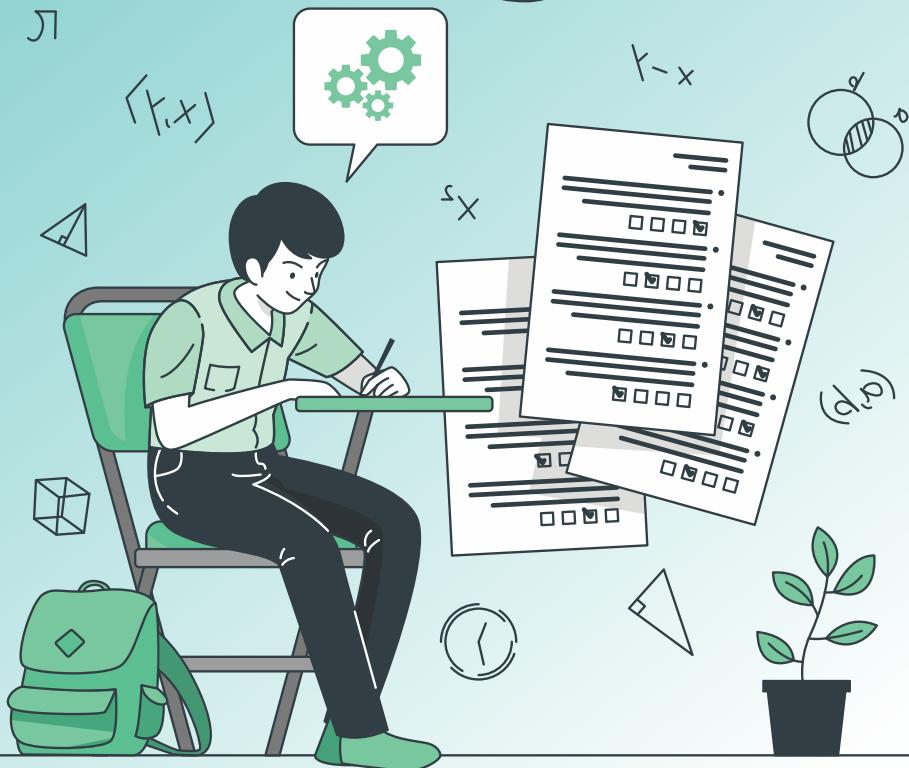
# અનુપમમૂર્તિ દડે પૂજ્ય દાદા ભગવાન



**દાદાની ધીરજ કેવી હતી, એ નીરુમા પાસેથી સાંભળીએ :**

**નીરુમા :** ૫૦૦ વાર ભૂલ કરું તોય એકેય વાર ના બોલે. જ્યારે કહેવું હોય ત્યારે જ કહે. બરાબર, કુલ અવેરનેસ સાથે. ખરેખર એમનું તો,  
 “તમારાથી આવી ભૂલ થઈ.” એવું કહ્યાં વગર દ મહિના સુધી પણ રહી શકે ! કેવા જબરદસ્ત પુરુષ હતા એ ! અમુક વરસ્તુ તો ૨૦-૨૦ વર્ષ સુધી મને નથી કહી, બોલો ! ૨૦ વર્ષ પછી વાત કાઢી છે એમણે. કેટલી ગજબની કેપેસિટી એમની ! આમ જ (શબ્દ) નીકળી જાય એવું તો બને જ નહિ, કહેવું હોય ત્યારે જ કહે, પ્રોપર ટાઇમે એ પ્રોપર તૈયારી થઈ હોય, ચીસીવર બરાબર હોય ત્યારે કહે. આપણે તો ચીસીવર ઊંઘું મૂક્યું હોય ત્યારે જ કહી નાખીએ !

# આનુભવ



મારે કૉલેજનું છેલ્લું વર્ષ ચાલી રહ્યું હતું અને છેલ્લા સેમિસ્ટરની પરીક્ષાની તારીખ પણ આવી ગઈ હતી, વળી તેમાં પ્રોજેક્ટ સબમીટ કરવાનો હતો. મારા ફેન્ડસમાં કોઈએ પણ જાતે પ્રોજેક્ટ ન કર્યો. બધાને પ્રોજેક્ટ કરવો ટાઇમવેસ્ટ લાગતું હતું ! એટલે બધાંએ પેઈડ પ્રોજેક્ટ કરાવી લીધા. પણ મને પ્રોજેક્ટ ટાઇમવેસ્ટ નહૃતો લાગતો અને પ્રોજેક્ટ પર જ વાયવાના માકર્સ મૂકાવાના હતા એટલે મેં જાતે પ્રોજેક્ટ બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પહેલાં તો લેપટોપ ખરાબ થઈ ગયું. ૨-૩ જગ્યાએ ફર્યા બાદ લેપટોપ ઠીક કરાવ્યું, ત્યાં અમુક કવેરીજ ઉભી થઈ. જે બહુ મહેનત બાદ સોલ્ટ્વ થઈ. આમ પ્રોજેક્ટ બનાવવામાં ઘણા પ્રોબ્લેમ્સ આવ્યા પણ મેં દીરજથી કામ લીધું અને એક પછી એક બધાં પ્રોબ્લેમ્સ સોલ્ટ્વ થતાં ગયા. જાતે પ્રોજેક્ટ બનાવ્યો હતો, એટલે મારે વાચવાંમાં માકર્સ પણ સારા આવ્યા અને મારો આત્મવિશ્વાસ પણ વધ્યો.

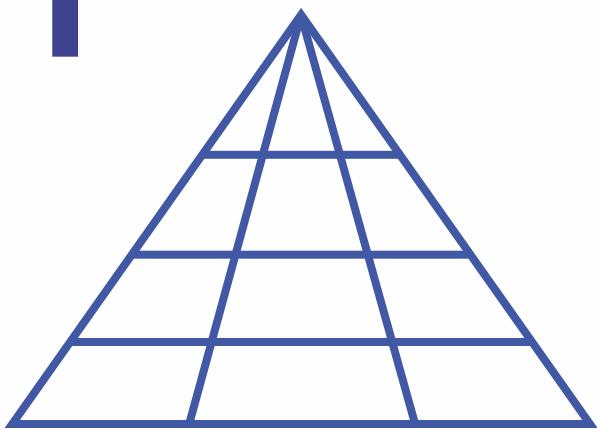
- મીરા ઈંજ્નોરિયા

# ਪੜਲ

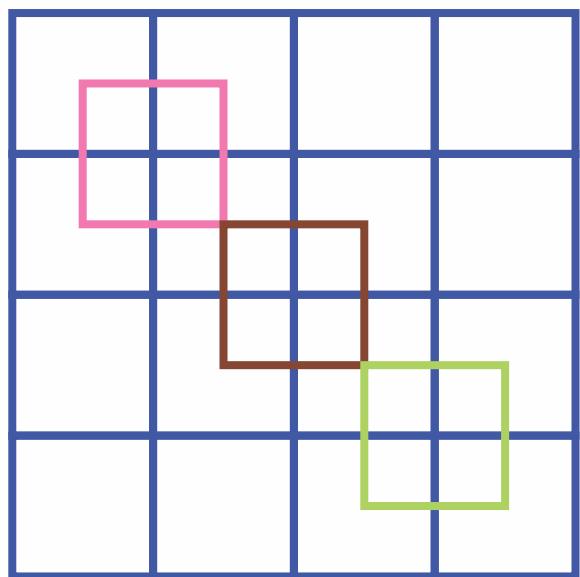


ਕੁਝ ਕੀਮਤਿ  
ਦੇਣਾ

1 ਨੀਚੇਨਾ ਚਿਤ੍ਰਮਾਂ ਤ੍ਰਿਕੋਣਾਨੀ ਸੰਖਿਆ ਗਣੋ।



2 ਨੀਚੇਨਾ ਚਿਤ੍ਰਮਾਂ ਚੋਰਸਨੀ ਸੰਖਿਆ ਗਣੋ।



# #કવિતા

કહેવાય છે એને જ એક સાચો વીર, ખરા સમય સંજોગે ધરે છે જે ધીર !  
મળે જ છે સમાધાન, દરેક સમસ્યાનું; બસ શાંત રહીને છે તારે વિચારવાનું.

કર્યા છે અવનવા આવિષ્ણારો જેમણે, ખપે કેટલી ધીરજ ? કોઈ પૂછો એમને !  
થોડી રાહ જો અને, કર થોડો ઈંતેજાર, અકળામણમાં આમ કાંઈ તું ઘૈર્ય ન હાર.

કરજે ના કયારેય તું જરા પણ ઉતાવળ, મળશે જરૂર તને ધીરજના મીઠેરા ફળ !  
દરેક સ્થિતિનો નિશ્ચિત જ હોય છે અંત, જરૂરી છે થોડી ધીરજ અને થોડો ખંત.

છે ક્ષમતાઓ તારામાં તું છે શક્તિમાન ! રહી સ્થિર અને શાંત, બન તું ધીરજવાન  
ખોઈ બેસીશા તું ધીરજ તો કેમ ચાલશે ? સૂજ અને આત્મવિશ્વાસ રે કેમ ઝીલશે ?

આધીન હરદમ હંમેશા ઘૈર્યવીરને રહેજે તું, ઘૈર્ય એમનું જોઈજોઈને ઘૈર્યવાન બનજે તું !



દાદાના ચુવાનો દ્વારા

વર્ષ: ૮, અંક : ૫  
સંપાદન અંક : ૮૬  
સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૦

Date of Publication 22nd of every month  
RNI No. GUJGUJ/2013/53113  
Reg. No. G-GNR-310/ valid upto 31.12.2022  
Licensed to Post without Pre-payment  
No. PMG/HQ/104/2020-2022  
valid upto 31.12.2022  
Posted at Adalaj Post Office on  
22nd of every month

ધીરજ રાખવા જેવી વસ્તુ નથી, ધીરજ  
શીખવા જેવી વસ્તુ છે. ધીરજ કેવી રીતે  
શીખાય ? ધીરજવાળા પાસે બેસવાથી,  
ધીરજવાળાને જોવાથી શીખાય.

- દાદા ભગવાન



Send your suggestions and feedback at: [akramyouth@dadabhagwan.org](mailto:akramyouth@dadabhagwan.org)

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

Printed at : Amba Offset, B-99, GIDC, Sector-25, Gandhinagar – 382025.