

# અંતર ચુણ

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹ 20



જ્ઞમેન્ટ

# અનુક્રમણીકા

04 જજમેન્ટ એટલે છું ?

05 જજમેન્ટની અસરો

08 જજમેન્ટ થોના આધારે અપાય છે ?

10 Q and A

12 શાની પુરુષદાદા ભગવાનને પણ લોકોએ જજ કરેલા.

14 શાની આજ્ઞાયની પ્રતિમા

15 અક્ષમપિઠિયા

18 શાની વીથ ચુથ

20 મહાન પુરુષોની જાંખીઓ

21 #કવિતા

22 એકજાટમેન્ટ ઓન જજમેન્ટ

વર્ષ: ૮, અંક : ૬  
સાલંગ અંક : ૬૩  
જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

## સંપર્ક સ્થળ :

શાનીની છાયામાં,  
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંઘલ સીટી,  
અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,  
મુ.પો. - અડાલજ  
જ.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.  
ફોન : (૦૭૯) ૩૬૮૩૦૧૦૦

email: akramyouth@dadabhagwan.org  
website: youth.dadabhagwan.org  
store.dadabhagwan.org/akram-youth

## તંત્રી - ડિમ્પલ 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 Multiprint  
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.

© 2021, Dada Bhagwan Foundation.  
All Rights Reserved



# સંપાદકીય

મારું કેવું દેખાશે ?

પ્રિય ભિત્રો,

તમે સહુએ નાનપણામાં સાત પૂછડીવાળા ઉંદરની વાર્તા તો સાંભળી જ હશે. ઉંદરભાઈને સાત પૂછડી હતી તેથી તેને લોકો ચિડવતા હતા. એટલે તેણે પૂછડી કપાવવાની શરૂઆત કરી. છેલ્લે બધી પૂછડી કપાવી નાખ્યા બાદ પણ લોકોનું ચિડવવાનું બંધ ન થયું અને ઉપરથી લોકો ઉંદરને બાંડો-બાંડો કહીને વધારે ચિડવવા લાગ્યા.

દોસ્તો, જો તમને તમારા દેખાવ કે કપડાં બાબત, ખાણી-પીણી વિશે, ભણવા કે કોઈપણ નાના-મોટા કાર્યો બાબત એવો વિચાર આવે છે કે મારું કેવું દેખાશે ? બીજા મારા માટે શું વિચારશે ? જો બીજા દ્વારા કરાયેલી ટીખ્ણી કે સૂચનોને સકારાત્મક રીતે સ્વીકારવાને બદલે તમને તેમના તરફ છૂપો દ્રેષ થઈ જાય છે તો તમારે વિચારવાની જરૂર છે કે ક્યાંક તમે પણ આપણી વાર્તાના ઉંદરભાઈ જોવા બનવા તો નથી જરૂર રહ્યા ને ?

બીજાના અભિપ્રાયોને વધારે પડતું મહત્વ આપવાના પરિણામ સ્વરૂપે ઉભા થતા દખાણાની નકારાત્મક અસર તમારા મન અને શરીર પર પડયા વગર રહેવાની નથી, પણ ગભરાશો નહીં. તમારા પ્રિય અજ્ઞમ ચુથમાં આ મહિને આપણે આજ વિષયને આવરી લીધો છે. જો તમારે પણ ક્યાટેક આવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનો આવે તો કેવી સમજણ ગોઠવવી તેની સચોટ ચાવીઓ મેળવવા આ અંક અચૂક વાંચવો જ રહ્યો... તૈયાર છો ને ?

- ડિઝિલ મહેતા

# જજમેન્ટ એટલે શું ?

જજમેન્ટ એટલે કોઈ વ્યક્તિ માટે અભિપ્રાય બાંધી દેવો અને વ્યક્તિને બરાબર ઓળખા પહેલા જ તેના વિશે કોમેન્ટ્સ આપવી. જો કોમેન્ટ્સ પોર્ઝિટિવ હોય તો તેને વખાણ કહેવાય અને નેગેટિવ હોય તો તેને જજમેન્ટ કહેવાય.

મનુષ્ય સ્વભાવથી જ આસપાસના સંજોગોને લઈને, એક-બીજાને અને પોતાની જતને જજ કરે છે. આપણે પોતાની યોગ્યતા પુરવાર કરવા બીજાને જજ કરીએ છીએ. આમ,

દેખાદેખીથી કે પિયર પ્રેશરથી આ આખી ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે, જાણે તેના આધારે જ આપણું અસ્તિત્વ ન હોય !

જજમેન્ટ આપવું એ આપણા સ્વભાવમાં એવું વણાઈ ગયું છે કે તેને પૂરેપૂરું નાખૂં નહીં કરી શકાય. પણ આપણે લોકોના જજમેન્ટથી આપણા ઉપર થતી અસરને ઘટાડી જરૂર શકીએ. હા, એની જ વાત આપણે આજે અહીં કરવાના છીએ કે નેગેટિવ જજમેન્ટનો કેવી રીતે સામનો કરવો ?

## તમે કયારેય આવી કોમેન્ટ્સ સાંભળી છે ? જેમકે

બહુ જડો છે કે બહુ પાતળો છે.

બહુ બોર્ડિંગ છે.

બહુ ગરીબ છે, આપણા સ્ટેટ્સ સાથે મેચ નહીં થાય.

અંગ્રેજુ બોલતા નથી આવડતું !

સ્પોર્ટ્સમાં ભાગ નહીં લઈ શકે

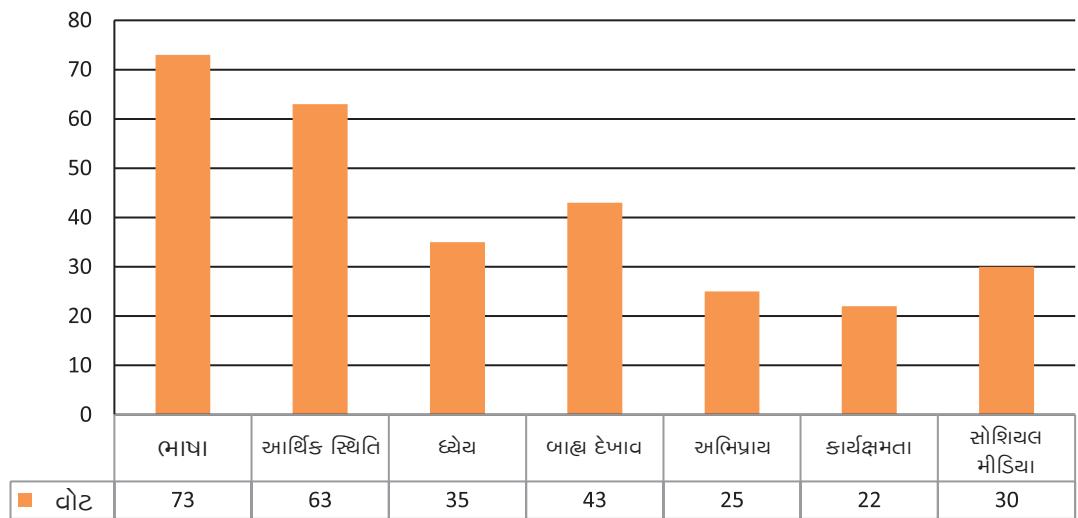


# જજમેન્ટની અસરો

દેશભરના ૧૩ થી ૨૫ વર્ષના લગભગ ૨૨૦ યુવાનો - ૧૨૦ છોકરાઓ અને ૧૦૦ છોકરીઓમાં એક સર્વે લેવામાં આવ્યો, જેમાં તેમણે એવા ટોપ પાંચ કારણો આપવાના હતા, જેના આધારે તેઓ બીજાને અને બીજા તેમને જજ કરે છે.

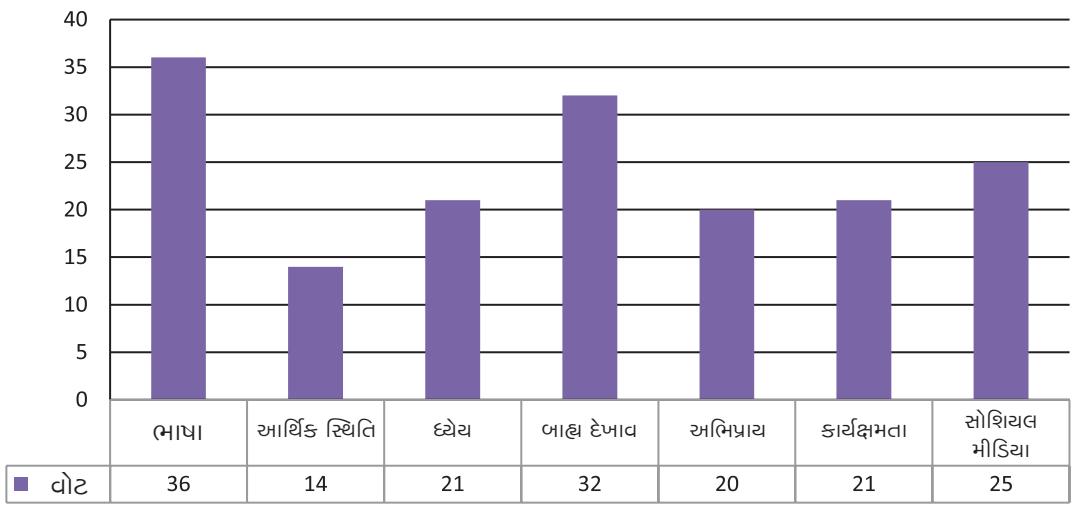


ભાઈઓ



છોકરાઓનું કહેવું છે કે મોટાભાગે લોકો તેમને ભાષા, આર્થિક પરિસ્થિતિ અને બાહ્ય દેખાવના આધારે જજ કરે છે.

## બાળો



ઇન્ફોકર્ચરીઓનું કહેવું છે કે મોટાભાગે લોકો તેમને ભાષા, સોશિયલ મીડિયા અને બાળ દેખાવના આધારે જજ કરે છે.



# satsang.dadabhagwan.org

The website features a top navigation bar with links for SCHEDULE, BOOKS, VIDEOS, GALLERY, AUDIOS, CONTACT, MAGAZINES, and SADHANA. A banner on the right displays a quote by Dada Bhagwan: "MAY THE WORLD ATTAIN THE HAPPINESS THAT I HAVE ATTAINED" followed by a photo of him. Below this, there's a section for "Today's Energizer" with three cards labeled "TODAY'S ENERGIZER CHARGE YOURSELF". The "Recent Satsang" section shows four video thumbnails for "Morning Satsang" from Feb 7, 9, 10, and 31, 2019. The "Upcoming Events" section lists an event from "09 Sat Feb to 10 Sun" in Mumbai, India, at Nirmal Life Style Mall, LBS Marg, Mulund(West). The "Quote of the Day" section features a photo of Dada Bhagwan with a quote in English and Sanskrit. The "Latest Magazine" section shows covers for "Dadavani of the Month" (February 2019), "Akram Express of the Month" (February 2019), and "Akram Youth of the Month" (January 2019). The "Wallpaper of the Month" section displays three images related to Akram Ji.



## Dadabhagwan app

A large portrait of Dada Bhagwan in his traditional attire, smiling, is the central focus. Below it, the text "Dada Bhagwan" is written in a large, stylized red font, with "Spirituality at your fingertips..." in a smaller script font underneath. The "Satguru" logo is located at the bottom right.



જાન્યુઆરી-૨૦૨૧

# જજમેન્ટ શેના

## આધારે અપાય છે ?

આપણાને કોઈ જજ કરે તો તેની આપણા ઉપર કેવી અસરો થાય છે ?



આપણાને તે વ્યક્તિની હાજરી ગમતી નથી.



તેમનાં માટે નેગેટિવ વિચારો શરૂ થાય છે.



પોતાનું સારું દેખાય તે માટે તેઓ જેમ કહે તેમ કરવા લાગીએ છીએ.



તે વ્યક્તિ વિશે અફવાઓ ફેલાવવા લાગીએ છીએ.



તેના માટે અભિપ્રાયો  
દ્રટ થાય છે.



આપણે દુઃખી થઈ જઈએ છીએ અને તે બાબત  
માટે પોતાની જાતને કોસવા લાગીએ છીએ.



આપણાને જજમેન્ટ્સનો અને  
લોકોનો ડર લાગવા લાગે છે.



પોતાની જાત પર શંકા થવા લાગે અને પરિણામે  
આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બેસીએ છીએ.



જજ કરનારને ઈંગ્નોર કરીએ, તેમના ઉપર ગુર્ઝો  
થઈએ કે તેમના વિશે નિંદા શરૂ કરી દઈએ છીએ.



આપણા દ્યેચથી દૂર જઈએ છીએ.



**પ્રશ્નકર્તા:** રોજિંદા જીવનમાં ઓફિસ કે કોલેજમાં લોકો અમને અમારા દેખાવ, કપડાં કે લાઈફસ્ટાઇલ પરથી જજ કરે અને કમેન્ટ કરે છે.

**આપ્તપુત્ર:** આમાં એવું છે કે તમે જે લોકોથી ધેરાયેલા છો એ જજ તો કરવાના જ છે, પણ આપણે એમના જજમેન્ટની અસરમાં નહિ આવવાનું.

**પ્રશ્નકર્તા:** પણ અસર થઈ જ જાય છે. જેમ કે ટ્રેની કપડાં ન પહેરવા હોય તો પણ જજમેન્ટની અસરથી અને તેમની સાથે રહેવા માટે પહેરવા જ પડે છે.

**આપ્તપુત્ર :** તમે જે તેમના જેવું જ કરવા માંડો તો તમારું પોતાનું શું ‘સ્ટેન્ડ’ રહ્યું ? લોકોની વાતની આટલી બધી અસર થાય છે ! તમને ખબર છે ગાંધીજીએ કેમ શૂટ-બૂટ છોડીને પોતડી પહેરવાનું નક્કી કર્યું ?

**પ્રશ્નકર્તા:** હા, એમણે જોયું કે મારા દેશના લોકોને લાજ ટાંકવા પૂરું કપડું પણ મળતું નથી અને ખૂબ જ ગરીબાઈમાં જીવી રહ્યા છે.

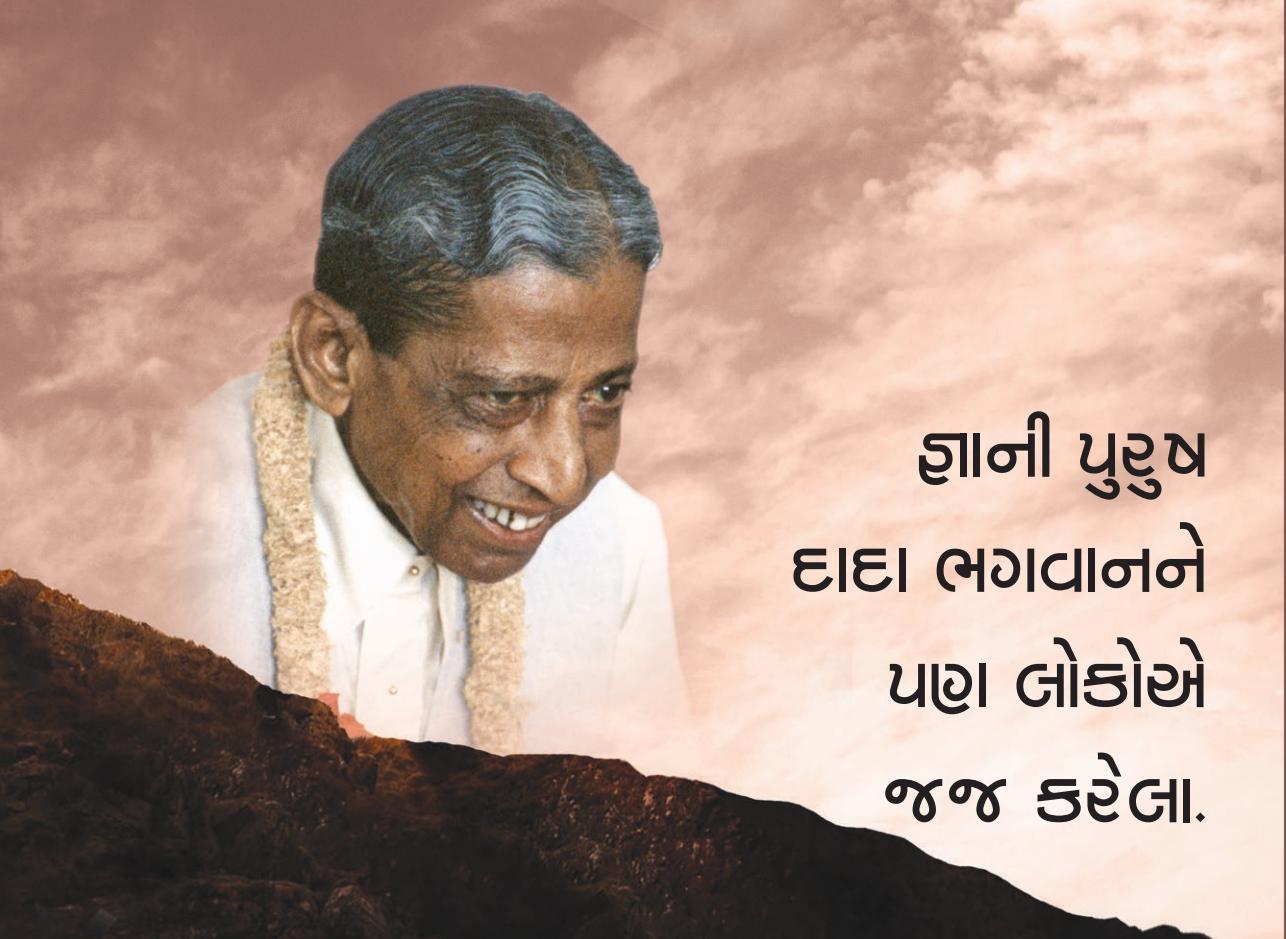
**આપ્તપુત્ર:** હ..... અને પોતડી પહેરીને રાજાને મળવા ઈંગ્લેન્ડ જવામાં પણ કોઈ સંકોચ ન રાખ્યો. તેમને પણ લોકોના સલાહ-સૂચન

મળ્યા, હંસી-મશકરીઓનો સામનો કરવો પડ્યો. છતાં, મક્કમતાથી પોતાના નિર્ણયને વળગી રહ્યા. પણ, આપણે આપણી ખુમારી ગુમાવી દઈએ છીએ કારણ કે આપણે લોકોના કોંમેન્ટ્સની અસરમાં આવી જઈએ છીએ, અને પોતાના દ્યેય અને ઓળખાણને પણ ખોઇ બેસીએ છીએ.

**પ્રશ્નકર્તા:** પણ પછી આપણી ‘લાઈફ સ્ટાઇલ’ એમની ‘લાઈફ સ્ટાઇલ’થી મેરા નહીં થાય.

**આપ્તપુત્ર:** ‘લાઈફ સ્ટાઇલ’ સાથે મેરા નથાય તો આપણે એમાં પોતાને બદલવાની જરૂર નથી, આપણી ખુમારી જોઈને એ લોકો આપણી પાસેથી શીખશે ! આ જે મહાન લોકો છે અને જે મોટા છોદાઓ ઉપર આગળ વદ્ધયા છે, એ લોકોએ આવી વાતોમાં ટાઈમ બગાડ્યો જ નથી અને પોતાના દ્યેયને વળગીને આગળ વદ્ધયા છે.





# શાની પુરુષ દાદા ભગવાનને પણ લોકોએ જજ કરેલા.

બન્યું એવું કે દાદા વડોદરા હતા અને સત્સંગ ચાલતો હતો. એમાં એક પચીસ વર્ષનો ચુવાન આવીને પાછળ બેઠો. દાદાએ સામેથી બોલાવી એ છોકરાને આગાળ બેસાડ્યો. વાતચીત ચાલુ થઈ.

**દાદાશ્રી** : તે દાદાની ચોપડી , સાહિત્ય વાંચ્યું છે ?

**ચુવક** : હા , વાંચી છે.

**દાદાશ્રી** : કઈ ?

**ચુવક** : આ તમારી ‘આજુતવાણી’.

મહાત્માઓને ખરાબ લાગ્યું ! પણ , દાદા તો એકદમ સહજ બેઠા હતા. એક પણ નેગેટિવ વિચાર દાદાને ના આવ્યો , સરળતાથી દાદા પૂછે છે.

**દાદાશ્રી** : એમ ? સારું , શું કર્યું ?

**ચુવક** : કંઈ નહીં , બધી ચોપડીઓ પડી છે.

**દાદાશ્રી** : એમ કરજે થોડીક પાછી આપી જજે, તને વાંચવી ના હોય તો.

**ચુવક** : હા, આપી જઈશ.

(પછી દાદા બીજા સાથે સત્તસંગ કરવા લાગ્યા, તો ચુવાન વર્સેથી ઉઠીને ચાલવા લાગ્યો.)

**દાદાશ્રી** : અલ્યા, કચાં ચાલ્યો ? બેસ !

**ચુવક** : હું ઘરે જાઉં છું, મને નથી બેસવું.

**દાદાશ્રી** : એમ ને એમ જતો રહેશે તે ચાલતું હશે.

**ચુવક** : કશું મજા નથી આવતી, હું જાઉં છું.

**દાદાશ્રી** : સારું...જ ! પણ, એમને એમ નહિ, ચા પીને જા."

**ચુવક** : હું ચા નથી પીતો.

**દાદાશ્રી** : દૂધ પીને જા.

(કિરનમાં મહાત્માને)

**દાદાશ્રી** : જરા કેસર, બદામ, પીસ્તાવાળું દૂધ લઇ આવો આના માટે.

**ચુવક** : મારે નથી પીવું.

**દાદાશ્રી** : એવું નહીં ચાલે, એમને એમ પીદા વગાર તો નહીં જવા દઈએ.

(રકજક કરી ત્યાં સુદીમાં પંચેક મિનિટમાં દૂધ આવી ગયું)

**દાદાશ્રી** : તારે પીવું પડશે.

**ચુવક** : ના !

**દાદાશ્રી** : આવું નહીં ચાલે, તું ના પાડીશ તો આ બધા તારા હાથ-પગ પકડી દૂધ તારા મોઢામાં ડેડશે. પ્રેમથી પીવડાવેલું દૂધ પી તો લો, અમારો પ્રેમ છે.

**ચુવક** : હા, પણ આટલું બધું નથી પીવું મારે.

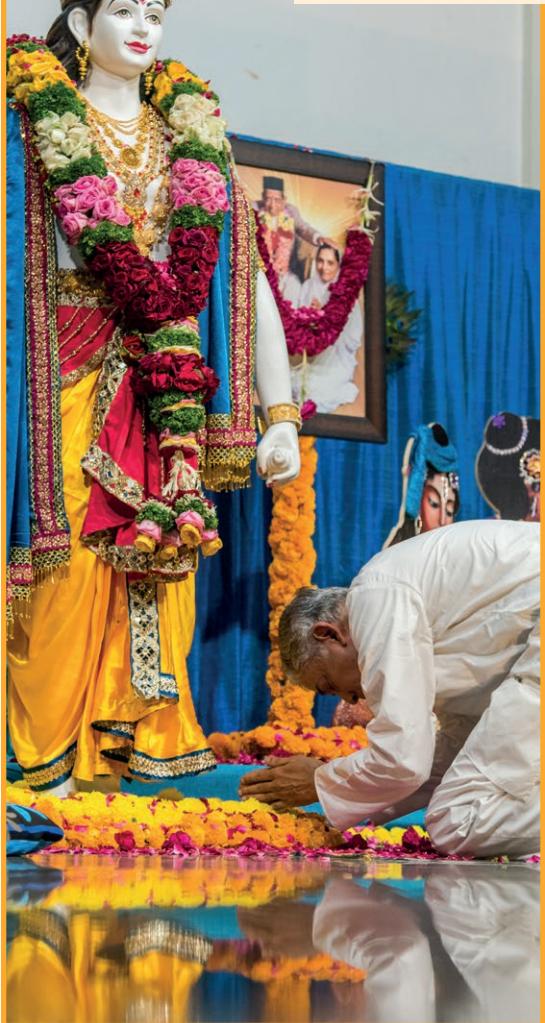
(તો દાદાએ રકજાબી અને કપમાં અડદું-અડદું કર્યું, અડદું પોતે પીદું અને અડદું એને આપ્યું)

**દાદાશ્રી** : હા, લે આ.

**ચુવક** : તમે પ્રેમથી પીવડાઓ છો તો આટલું પી લઈશ.

(જોયું મિત્રો ! આપણી જેમ જ જ્ઞાની પુરુષને પણ લોકો આવી રીતે જજ કરતા હોય છે. દાદાએ તેમના આપ્તવાણી પુસ્તકોને "આફતવાણી" કહેનારને પણ પ્રેમથી દૂધ પીવડાવ્યું ! આવી હોય જ્ઞાનીઓની પોઝિટિવ ડ્રાસ્ટી)

# જ્ઞાની આશ્ર્યની પ્રતિમા



“તમારી વાત લાવી છે. હવેથી  
હું દ્યાન રાખીશ અને બદ્ધ  
ભગવંતોના માથું નમાવીને  
દર્શન કરીશ.”

૨૦૦૮માં જ્યારે પ્રતિક્રમણ ગ્રંથનું પારાયણ ચાલતું હતું ત્યારની આ વાત છે. એક મહાત્મા જે દરરોજ પારાયણમાં આવતા હતા. તેમણે પૂજ્યશ્રીને જણાવ્યું કે, ‘પૂજ્યશ્રી, તમે સીમંધર સ્વામી, દાદા-નીરુમા અને શાસન દેવ-દેવીઓને મરસ્તક નમાવીને દર્શન કરો છે, જ્યારે બાજુમાં રહેલા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન અને શંકર ભગવાનને ફક્ત હાથ જોડીને નમસ્કાર કરો છે અને આપના આ વ્યવહારથી નવા આવનાર લોકો દાદાશ્રી માટે ઊંઘું વિચારી શકે છે.’

પૂજ્યશ્રીએ તરત જ પોતાની ભૂલ માટે માફી માંગી અને કહ્યું કે “તમારી વાત સાચી છે. હવેથી હું દ્યાન રાખીશ અને બદ્ધ ભગવંતોના માથું નમાવીને દર્શન કરીશ.”

મહાત્માએ પોતાની વાત જાહેર સત્સંગમાં રજૂ કરી હતી, તેથી તેમને ખૂબ પસ્તાવો થયો અને તેમને લાગ્યું કે આટલા મોટા જ્ઞાનીની વિરાધના થઈ ગઈ છે. તેમણે ફરી જાહેર સત્સંગમાં પૂજ્યશ્રીની માફી માંગી. પૂજ્યશ્રીએ એમને જણાવ્યું કે ‘એમાં કોઈ અપમાન નથી કર્યું તમે, સારાં થયું કે તમે અમારું દ્યાન દોર્યું. અમે અમારા નજુકના લોકોને કહીએ જ છીએ કે અમારાથી કોઈ ભૂલ થાય તો જણાવજો, એમ તમે પણ ભૂલ જણાવી. તમારો ભાવ અપમાન કરવાનો જરા પણ ન હતો એટલે બોલે રાખવા જેવું નથી અને હું પણ ફરી ભૂલ ન થાય એનું દ્યાન રાખીશ.’



# અક્ષમપિદિયા



નામ : આયુષ મહેતા

ઉંમર : ૨૧ વર્ષ

**આયુષ :** મેન્યુ પ્લીઝ...

(હેચ !! રીડર્સ...હું આજે મારા કોલેજ ફેન્ડ્સ અને મોટાભાઈ જેવા નિકુંજને બર્થડે ટ્રીટ આપવા કેફે લઈ આવ્યો છું.)

**સાહિલ :** રોક કોઝી, રોજુટો, ૧ વાઈટ સોસ પાસ્તા, ૪ વેજ બર્ગર એન્ડ ૧ લજનીયા. પ્લીઝ !!

આ સંભાળિને રોહન હસી પડ્યો.

**રોહન (હસીને) :** અરે ! દોસ્ત, ઈટ્સ મોહિતો, નોટ મોજુટો અને લગ્નાન્યે, નોટ લજનીયા !!! આટલી પણ ખબર નથી તને ? (રોહન વધારે હસી પડ્યો.)

**સાહિલ :** છા હવે એ જ, વેઈટરને ખબર પડી તો બસ..

**રોહન :** પણ ‘પ્રોનાઉન્સીએશન’ પણ કોઈ ચીજ હોય ને ? તારું શું કહેવું છે, આયુષ ?

**આયુષ :** ‘લિવ ઈટ મેન ! જસ્ટ ચેન્જ ઈ ટોપિક’.

(અમે બધાએ ગાયાં લડાવવાના સ્ટાર્ટ કર્યા અને થોડીવારમાં મજેદાર કૂડ આવી ગયું.)

**રોહન :** બધું તો આવી ગયું, આનું લજનીયા ક્યા છે ? વેઈટર, લજનીયા.. કેટલી વાર છે ?

**સાહિલ :** બસ હવે.... કેટલું ખેંચીશ ?

**રોહન :** ચીલ બ્રો !

**સાહિલ :** માન્યું કે મારા ‘પ્રોનાઉન્સીએશન’ માં ભૂલ હતી. પણ મજાકની છદ હોય.

**રોહન :** દોસ્ત ! તારી લેનાવેજમાં પહેલેથી જ પ્રોબ્લેમ છે, કબુલ કર ને ભાઈ.

**સાહિલ :** મારી લેનાવેજ સારી નથી, આઈ એગ્રી. પણ, કદાચ તું ભૂલી રહ્યો છે કે તો પણ અણ વર્ષથી મને ‘બેટર ઈન્ટનશિપ’ મળી રહી છે.

**આયુષ** : અરે બાબા બસ, લગ્જાન્યે આવી ગયા. હવે, ખાવા પર ફોકસ કરીએ પ્લીજ.

(અમે ખૂબ મોજમજા કરી, વાતોચીતો સાથે મજેદાર કૂડનો આનંદ લીધો)

**નિકુંજભાઈ** : અરે સાહિલ, તું ઘરે કેવી રીતે જઈશ ? હું અને આયુષ તને ડ્રોપ કરી દઈએ.

**આયુષ** : છા... ‘કમ વીથ અસ’.

(અમે નિકુંજભાઈની કારમાં ગોઠવાયા)

**આયુષ** : તને આજે પાર્ટીમાં મજા આવી ને ?

**સાહિલ** : છા, બહુ મજા આવી, પણ મને રોહન પર બહુ ગુસ્સો આવે છે. એણે મને ખાલી લેન્નાવેજના બેસિસ પર જજ ન કરવું જોઈએ.

કૉમેન્ટ કરતાં પહેલા એટલું તો વિચારવું જોઈતું હતું કે લેન્નાવેજ સિવાય મારી પાસે કેટલી બધી આવડતો છે ! ભલે તેનું ઈંગ્લીશ સારું છે પણ માર્ક્સ તો મારા વધારે આવે છે !

**નિકુંજભાઈ** : વેઈટ, વેઈટ, વેઈટ... હું તમને બંનેને એક ઓડિઓ કિલ્પનો પાર્ટ સંભળાવવા માંગુ છું. શું હું એ પ્લે કરી શકું ?

**સાહિલ** : ચોક્કસ નિકુંજભાઈ. આમ પણ અમે તમારી ગાડીમાં બેઠા છીએ. ઈટ'સ્ યોર ચોઈસ !

(અમે પ્રણેય હસી પડ્યા અને નિકુંજભાઈએ ઓડિયો કિલ્પ શરૂ કરી.)



**પ્રશ્નકર્તા :** કોઈ પણ વ્યક્તિ આપણા ભૂતકાળમાં કરેલ વર્તન કે આદતને આધારે નોંધ રાખે અને તે જૂની વાતને લઈને મજાક ઉડાવે કે ટોક-ટોક કરે. કચારેક એ ન કરે તો પણ ‘વાઇફ્રેશન’ જ એવા નેગેટિવ આવી જાય કે તે મારા માટે ખોટું વિચારે છે. પછી એ વ્યક્તિ માટે પણ ભાવ બગડી જાય ત્યારે શું કરવું ? દા.ત. કોઈ મને કહે કે ‘આને તો ખા-ખા કરવાની ટેવ પડી ગઈ છે.’ તો આવે વખતે શું કરવું ?

**પૂજયશ્રી:** તો આપણે જે ભાવ બગડી જાય છે, તે વ્યક્તિના પ્રતિક્રિમણ કરવાના અને બીજું કે કોઈ આપણી ભૂલ કાઢતું હોય, આપણી કોઈ આદત હોય કે આપણી કંઈ ભૂલ થયેલી હોય, ત્યારે કોઈ ભૂલ બતાવે તો આપણે ખુશ થવું કે તારી વાત સાચી છે. મારી પ્રકૃતિમાં નબળાઈ છે, આપણે સ્વીકારોને ! શું કામ રક્ષણ કરીએ છીએ ? એ સ્વીકારીએ તો ઉલ્ટાની ભૂલ જાય.

જયારે આપણે તો રક્ષણ થઈ જાય અને ભાવ બગડે એટલે શું ? ભૂલનું રક્ષણ કરીએ છીએ. અને તે સામી વ્યક્તિ જોડે ભેદ પાડીએ છીએ. એટલે આપણે ભાવ બગડવા નહીં દેવાના. મને કહે ને ‘તમે આવું કરો છો.’ તો હું દિપકને કહું, ‘દિપક વાત સાચી છે. તે કહે છે તે બરાબર છે, આપણે ફેરફાર કરવાની જરૂર છે.’ એટલે વાત પૂરી થઈ ગઈ. ઉલ્ટાનું તેણે ચાદ કરાવ્યું, એટલે ભૂલ વગરની દશા માટે આપણી સહી થઈ ગઈ તે સારું કહેવાય.

**પ્રશ્નકર્તા:** હા, પણ એ સત્સંગ જોઈએ ત્યારે ચાવી મળે, ખ્યાલ આવે કે ભૂલ સુધારવાનો ચાન્સ મળ્યો પણ પછી છતું અનું ને એવું જ.

**પૂજયશ્રી:** હા, તો પેલો વ્યક્તિ જયારે આપણી ભૂલ દેખાડે ત્યારે આપણને બીજો ચાન્સ મળે છે, આપણી ભૂલને ચેન્જ કરવાનો. ત્યારે ભૂલનું રક્ષણ નહીં કરવાનું, સ્વીકાર કરવાનો. નીરુમા પણ એ જ કહે છે કે આપણી ભૂલો થતી હોય, આપણાથી બીજાને નુકસાન થતું હોય અથવા આપણાને કોઈ તકલીફમાં મુક્તનું હોય, તે બધું રોજ ૫-૧૦ મિનિટ ચાદ કરવાનું, કેડો નહીં મૂકવાનો. તો પછી દીમે દીમે છ-બાર મહિને, બે વર્ષે પણ અંત આવે એ ભૂલનો.

(હું અને સાહિલ એકદમ ચૂપ થઈ ગયા.)

**નિકુંજભાઈ :** આઈ થીંક મારે વધારે કહેવાની જરૂર નથી, તમે સમજદાર છો.

**સાહિલ :** ચા.. તમારી વાત સાચી છે. રોહને મારા ઉપર કમેન્ટ કરી અને એના ઉપર હું અકળાયો. મનથી મને હજુ એના ઉપર ગુસ્સો

આવે છે. એ તો વધારે નુકસાન કરશે. મારે આવું ન કરવું જોઈએ અને જે ભાવ બગડી ગયા છે તેના પ્રતિક્રિમણ કરવા જોઈએ. ‘લેટ’સ કુ ઘ પ્રતિક્રિમણ’.

**આયુષ :** મને પણ એક લેસન મળ્યું. ભૂલને સ્વીકારવાથી તેણો અંત આવે. થેન્કસ !



## જ્ઞાની વીથ ચુય

**પ્રેશનકર્તા :** આજ-કાલના ચુયને કોઈ જજ કરે તો બહુ ગંભીરતાથી લઈ લે અને અંદર અસર થઈ જાય, તો મને સમજવું હતું કે આવા જજમેન્ટ્સનો સામનો કેવી રીતે કરવો ?

**પૂજ્યશ્રી :** અર્દીસો કોઈ દિવસ વાપરેલો કે ?

**પ્રેશનકર્તા :** છા, પૂજ્યશ્રી.

**પૂજ્યશ્રી :** અર્દીસો તમને શું ફાયદો કરી આપે ?

**પ્રેશનકર્તા :** જેવું છે તેવું દેખાડે.

**પૂજ્યશ્રી :** હું જેવી છું તેવું મને દેખાય, સવારે ઊઠીને શું કરો તમે ? પોતાને અર્દીસામાં જુઓ, વાળ-બાળ વિખરાઈ ગયા હોય તો સરસ મજાના કાંસકાથી ઓળિ લો, આખી રાતના વિખરાઈ

ગયેલા વાળને એક કાંસકો ફેરવે, પાણી-બાણી ચોપડીએ એટલે સીધા દોર થઈ જાય ને !! એ કોની હેલ્પથી કરો ?

**પ્રેશનકર્તા :** અર્દીસાની હેલ્પથી.

**પૂજ્યશ્રી :** વિખરાયેલા વાળને ચોખા કરવા અર્દીસાની જરૂર પડે ને ? તમને અહીંચા (તમારી પાછળ) કંઈક લખેલું હોય કે ‘ટિવંકલ’ જૂઠી છે તો તમને દેખાય નહીં, લોકો હસ્યાં કરે.. તો તમે

આ જગત કેવું છે ?  
અરીસા જેવું છે.

જેવું છે તેવું બોલ્યા  
વગર રહેણો નહીં.

કહો કેમ હસો છો ? પાછળ લખ્યું છે ! ‘ટિવંકલ’ જૂઠી છે. હવે, તમને ન દેખાય અને કોઈ દેખાડે તો ખબર પડે કે પાછળ કંઈક લખ્યું છે ? એટલે આપણા કચરા આપણને દેખાય નહીં. કોઈ દેખાડી આપે તો ઉપકારી કહેવાય ને ?? શું તોડી નાંખવાના અરીસાને ?

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપકારી કહેવાય.

**પૂજ્યશ્રી :** આવું જજ કરો છો ? મને જજ કરો છો ?

**પૂજ્યશ્રી :** આ જગત કેવું છે ? અરીસા જેવું છે. જેવું છે તેવું બોલ્યા વગર રહેણો નહીં. ચાર દિવાલની અંદર ગોટાળો કરશો તો આત્માને ફોન પછોંચી જશો. આ કંઈક ગોટાળો તો કરે છે. કોઈ બોલશે આ ગોટાળાવાળી છે, જૂદું કામ કરે છે.

તમને લાગે કે હું કોઈને ખબર પાડવા ન દઈ. તો લોકો કેમ એવું બોલે છે ?! હવે, સમજુ જાવ કે અરીસો બોલે છે.

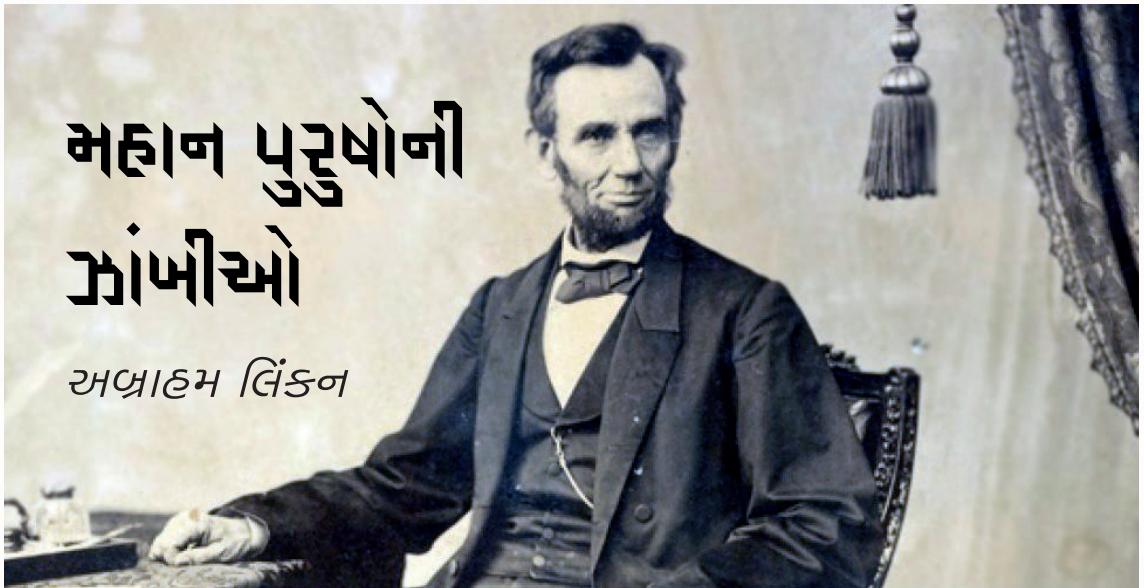
આ લોકો પછી ફોટા કાઢે... “દર્પણ જૂઠ ન બોલે” આવું આપણા જ ફોટા આપણને દેખાડે છે. આ જીવતા ફોટા બતાવે છે. મમ્મી ભૂમ મારે ‘તું તો બધી વાત દબાવી દે છે, તું તો મને કઈ કહેતી નથી’ તો સમજવાનું કે મમ્મી સાચી છે. તો આપણો ફોટો મમ્મી બતાડે છે માટે ડાખા થવાની જરૂર છે.

**કોઈ આપણી માટે જજમેન્ટ આપતું હોય તો આપણે તપાસ કરવાની કે મારા કચરા મને દેખાતા નથી તો એ દેખાડે છે. તે ઉપકારી છે બહુ. મારા કચરા સાફ કરીશ પછી કોઈ બોલવાનું નથી.**



# ભાન પુરુષોની ગુંખીઓ

અધ્રાહમ લિંકન



અધ્રાહમ લિંકન એક દિવસ ખૂબ જ આશ્ર્યયક્તિ થઈ ગયા,  
જ્યારે સામેવાળી વ્યક્તિએ રિવોલ્વર લિંકનના કપાણને  
અડાડીને મરવા માટે તૈયાર થવા કહ્યું.

**L**િંકને જ્યારે કારણ પૂછ્યું તો તે અજાણી વ્યક્તિ કહે છે કે “કેટલાક વર્ષો પહેલા મેં શપથ લીધા હતા કે જો હું કચારેય મારા કરતા કોઈ કદરપા માણસને મળીશ તો હું તેને ત્યાં જ મારી દઈશ.”

લિંકનના ચેહારા પરની ચિંતાની દેખાઓ ખરી અને હસીને કહ્યું, “શુટ મી”, “જો હું તમારા કરતા કદરપો હોઉં તો મારે નથી જુવવું.”

રિવોલ્વર હટી ગઈ અને એ પણ હસી પડ્યો. લિંકનને કહે છે કે, “તમને તમારી કુરુપતા પર ખરેખર દુઃખ નથી ?”

આ રીતે તેમના નજુકના લોકો પણ તેમના માટે ઘણા નેગેટિવ અભિપ્રાયો આપતા જેવા કે “લિંકન સુકલકડી અને ચાડિયા જેવો બેડોળ છે. કરચલીઓવાળું, હાવ-ભાવ વગરનો

અને વિચિત્ર મોટાવાળો છે. દુર્બળ અને કઢંગો છે. ક્યારેય ન જોયો હોય એવો અણાદ, અસંસ્કારી, બેડોળ દેખાય છે.”

તેમનો શારીરિક દેખાવ અત્યંત વિચિત્ર હોવાથી લોકો આવા જજમેન્ટ્સ આપતા. પરંતુ, લોકોની ટીકાઓ સામે તેમણે પોતે જ પોતાના શારીરિક દેખાવની મજાક મશકડી કરવા માંડી અને લોકોને એમાં મજા આવતી. તેમણે ખુંની મજાક એટલી છદ સુધી કરી કે આખરે તેમનો રમૂજી દેખાવ પણ લોકોને સામાન્ય લાગવા લાગ્યો.

આનાથી સમજાય છે કે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના માટે થતી ટીકાઓને કેવી રીતે પોતાની તાકાતમાં ફેરવીને આગળ વધી શકે છે !

# #કવિતા

‘તું આવો છે !’, ‘તું તેવો છે !’ એવું દ્રઢ થયું વિચારમાં,  
સ્ટ્રોંગ અભિપ્રાય એવો જાણો વણી લીધો વ્યવહારમાં !

પૈસા હોય કે દેખાવ હોય કે હોય સોશિયલ મીડિયા,  
જ્યાં જ્જમેન્ટલ બન્યાં, ત્યાં તે ખુદને જ નડયા !

શંકા-નિંદા વધારી, ને અસર પડી આપણા જ પર,  
‘ગોલ્સ’ સુધી ન પહોંચ્યા, ને વહોરી લીધી આફત !

પછી સમજાયું કે જ્જ તો ભાઈ ! બધા જ બનવાનાં,  
‘તું’ ખુમારી ન છોડીશા, લોકો જે જોશો તે જ તો કહેવાના.

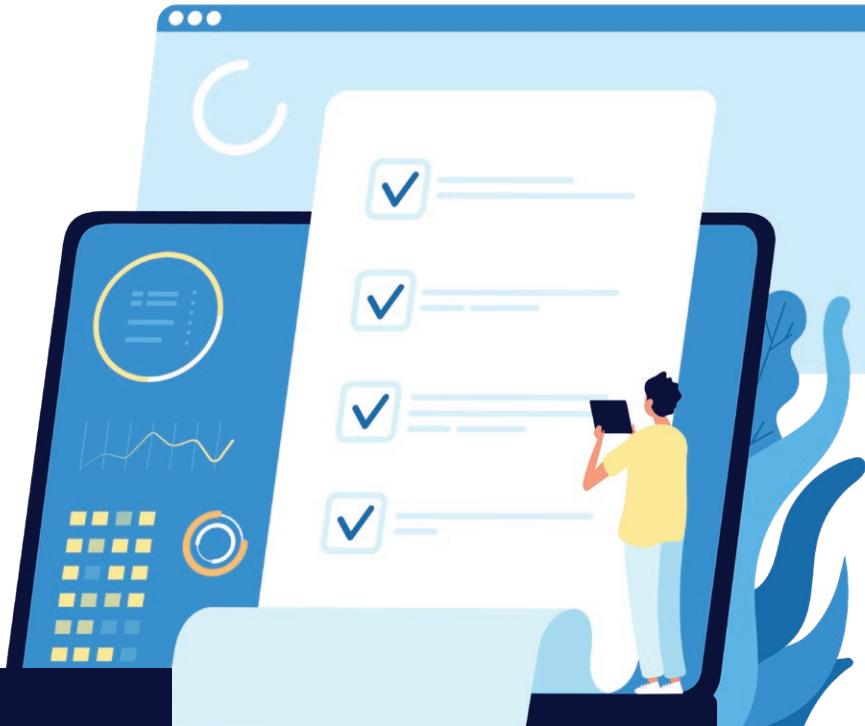
જ્યારે કોઈએ કર્યા ‘જ્ઞાની’ને જ્જ, રહ્યા તેઓ પોજિટિવ,  
આપી એવી ચાવીઓ કે ન જોવાય એક પણ નેગેટિવ !

હવે જાગ, વળગ તું દ્યેયને, ન રહે કશું કચાશમાં,  
ટીકાઓનો સામનો કરી, ફેરવ તેને તું તાકાતમાં.

કોઈ દેખાડે જો ભૂલ પોતાની, ગણીએ તેને ઉપકારી,  
કરી પ્રતિક્રમણ ‘કુ-ભાવ’નાં, બનીએ એવા સંસ્કારી.



# એડજસ્ટમેન્ટ



## હેલ્પો ફેન્ડસ !!

તમે વિચારી રહ્યા છશો કે લોકો મને જજ કરવાનું ક્યારે બંધ કરશો ? જેનો જવાબ છે ક્યારેય નહીં ! એટલે જ આ જજમેન્ટની સામે આપણે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાનું છે. ચાલો એક એક્ષિટ્યુનિટીથી આ સમજુઅને.

### સૂચનાઓ :

નીચેના વાક્યો વાંચો અને તમને લાગુ પડતાં વાક્ય સામે સાચું અને ન લાગુ પડતાં વાક્ય સામે ખોટું લખો.

પ્લીઝ, ‘બી ઓનેસ્ટ વીથ યોર્સેલ્ફ’...

૧. કોઈ તમને જજ કરે ત્યારે તમે તેના પર ગુસ્સે થઈ જાઓ છો.



૨. તમે વિચારવા લાગો છો કે 'શું હજુ લોકો મને જજ કરશે ?'



૩. ભલે તમે સાચા છો, છતાં પણ લોકોના જજમેન્ટ્સના આધાર પર અને 'પીઅર પ્રેશર'ને કારણે બદલવાનો પ્રયાસ કરો છો.



૪. તમે નેગેટિવ વિચારવાનું શરૂ કરો અને જે લોકો તમને જજ કરે, તેમના માટે પણ નેગેટિવ વિચારો અને જજમેન્ટ્સ શરૂ થાય છે.



૫. તમે જજમેન્ટ્સના આધારે અમુક બાબતો કરવાનું બંધ કરો છો ભલે એ તમારું પ્રિય કે હિતનું હોય.



### જો મોટાભાગના વાક્યો તમારા માટે સાચા છે ?

તમારે લોકોના જજમેન્ટ્સની અસરમાં આવ્યા વગર, વિચારવાની જરૂર છે કે એ જજમેન્ટ્સ ખરેખર તમને લાગુ પડે છે ?

શું જજમેન્ટ્સના આધારે કરેલા ફેરફારો તમારા હિતના છે ?

હા, તો એ વ્યક્તિનો આભાર માનો અને તમારી ભૂલને સુધારવાનો પ્રયત્નો કરો.

ના, તો એ જજમેન્ટ્સને અવગાળો અને શાંત રહી જજ કરનાર વ્યક્તિ માટે પ્રાર્થના કરો.

### જો મોટાભાગના વાક્યો તમારા માટે ખોટાં છે ?

તમે જજમેન્ટની અસરમાં નથી આવી રહ્યા.

પરંતુ, અમુક જજમેન્ટ્સ જે ખરેખર તમારા હિત માટે હોય તો તેને અવગાળાશો નહીં અને એ બાબત માટે ખાસ વિચારજો.

વર્ષ: ૮, અંક : ૬  
સપ્તાહિ અંક : ૬૩  
જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

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

વ્યક્તિ જ્યારે આપણી ભૂલ દેખાડે ત્યારે આપણાને બીજો ચાન્સ મળે છે, આપણી  
ભૂલને ચેન્જ કરવાનો. ત્યારે ભૂલનું રક્ષણ નહીં કરવાનું, સ્વીકાર કરવાનો.



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.