

અક્ષમ ચુયા

જૂન ૨૦૨૧ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹ 20

માટે સકતી હો
યે દુરીયા

જનરેશન ગેપ
ભાગ-૧



અનુભૂતિ મહિકી

૦૨	મીટ સકતી હે યે દુરીયા	૧૬	સર્વે
૦૮	સર્વે	૧૭	ટ્રેઝર હન્ટ
૦૯	અકમપીડિયા	૧૮	સંબંધો સુધારો આમ...
૧૨	જ્ઞાની વિથ યુથ	૨૧	અનુભવ
૧૪	વાર્તા, થોમસ એડીસનની	૨૩	#કવિતા
૧૫	પૂજ્યશ્રી, માતા-પિતા સાથે...		

વર્ષ: બુ, અંક : ૨

સાલંગ અંક : ૮૮

જૂન ૨૦૨૧

સંપર્ક સ્થળ :

જ્ઞાનીની છાયામાં,

ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંઘલ સીટી,

અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,

મુ.પો. - અડાલજ

જ.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.

ફોન : ૯૮૨૮૬૬૧૧૬૬/૭૭

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

store.dadabhagwan.org/akram-youth

તંગી - ડિમ્પલભાઈ મહેતા

Printer & Published by
Dimplebhai 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 - Gndhinagar

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

સંપાદકર્ય

પ્રિય મિત્રો,

ચુવાનીમાં પગ મૂકતાની સાથે જ મોટા ભાગના ચુવાન ભાઈઓ-બહેનોના તેમના માતા-પિતા સાથેના સંબંધોમાં મોટો બદલાવ જોવા મળે છે. જે માતા-પિતાએ પોતાની અનુકૂળતા કે પરિસ્થિતિની પરવા કર્યા વગર કેટલાય કષ્ટો સહન કરી આપણી બધી જ જરૂરીયાતોને પુરી કરી ભણાવી-ગણાવી સારું જીવન જીવવાને લાયક બનાવ્યા, તે જ પેરેન્ટ્સ આપણને જુનવાણી અને કચકચિયા લાગવા માંડે છે. એટલું જ નહીં, વાત-વાતમાં મા-બાપ સાથે ઉદ્ઘાત વર્તન કરવાની કે દુઃખ પહોંચાડી દેવાની ભૂલ પણ થઈ જતી હોય છે. પરિણામે પેરેન્ટ્સ અને ચુથના સંબંધો વર્યે જાણે એક તિરાદ પડી જાય છે જે સમય સાથે વધુ મોટી થતી જાય છે.

આવું બનવું કદાય સ્વભાવિક છે કારણ કે તમારા પરેન્ટ્સે તેમની ચુવાવસ્થા દરમિયાન તમારા કરતાં ધણા જુદા સામાજિક અને આર્થિક સંઝોગોનો અનુભવ કર્યો હોય છે જેનો પ્રભાવ તેમના વિચાર અને રહેણી-કરણી પર જીવનભર રહે છે. આ અસમાનતાને લીધે તેમની અને તમારી વિચારધારા અને જીવનશૈલીમાં ધણો તફાવત જોવા મળે છે જેને અંગેજુમાં આપણે જનરેશન ગેપ કહીએ છીએ. તેના ફળ સ્વરૂપે આ સુંદર અને પ્રેમાળ સંબંધમાં સંદર્ભણ ઉભા થાય છે અને જે તેનો સમયસર ઉકેલ ન લાવવામાં આવે તો સમસ્યા વધારે જટિલ બનતી જાય છે.

પણ શું આ ગેપને દૂર કરવાનો કોઈ ઉપાય છે ? હા દોસ્તો, બહુ જ સહેલો ઉપાય છે અને તે પણ તમારા જ હાથમાં છે. અક્રમ ચુથના આ અંકમાં માતા-પિતા અને ચુથની એકબીજા સાથેના વ્યવહારમાં આવતી મુશ્કેલીઓની તેમજ તેના નિરાકરણની ચર્ચા કરવામાં આવી છે જે દરેક ચુવાન ભાઈ-બહેનને પોતાના પેરેન્ટ્સ, જેમને જ્ઞાનીઓએ અને શાસ્ત્રકારોએ જીવતા



ભગવાનનો દરજો આચ્યો છે, સાથેના સંબંધો વધારે ઉખાભર્યો બનાવવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થશે.

- ડિભલભાઈ મહેતા



માટ સકતી હ્યે દુરીયા

ઉનાળાના વેકેશન પછીનો સ્કૂલનો પહેલો દિવસ હતો. કલાસમાં ઘણી બધી ચહલ-પહલ થઈ રહી હતી એવામાં સુનિલ સર આવ્યા.

“ગુડ મોર્નિંગ એવરીવન ! આપણા માટે એક નવો પ્રોજેક્ટ છે.” બધા વિદ્યાર્થીઓએ કંટાળો દર્શાવ્યો.

“ચિંતા ના કરશો, આ મજા આવે એવો પ્રોજેક્ટ છે. તમારે તમારા વિષે જ થોડું લખવાનું છે.” કહીને સરે પેપર આપ્યા.

અણે બધા સવાલો પર નજર ફેરવી. “તમને ઉનાળાના વેકેશનમાં સૌથી સારું શું લાગ્યું ?” “તમે કઈ ચોપડીઓ વાંચી ?”...

એણે વિચાર્યુ, “અરે વાહ ! આ તો સહેલો પ્રોજેક્ટ છે. આમાં વધારે વાર નહીં

લાગે.” વાંચતા-વાંચતા એ છેલ્લા પ્રજ્ઞન પર પહોંચ્યો, “તમે અને તમારા માતા-પિતાએ સાથે મળીને મજા આવે એવું શું કર્યું ?”

અણે ચોકી ગયો. એને પોતાના માતા-પિતા જોડે સમય પસાર કર્યો હોય, એવું ચાદ ના આવ્યું. એને લાગ્યું કે એના માતા-પિતાને ગમતી વસ્તુઓમાંથી કોઈપણ વસ્તુ એને ગમતી નથી.

સ્કૂલ પૂરી થયા પછી ઘરે જતી વખતે પ્રતિક બોલ્યો, “એચ, આ પ્રોજેક્ટ તો એકદમ સહેલો છે, નહીં ? અધરામાં અધરું એ છે કે માતા-પિતા જોડે મજ આવી હોય એવા પ્રસંગોમાંથી કયા એક પ્રસંગ વિશે લખવું ?”

અણે પૂછ્યું, “તારી સાથે એવા ઘણા પ્રસંગો બન્યા છે ?”

“હા, ચોક્કસ. મારે નીકળવું પડશે કારણકે અમે ફેમિલી ગેમ્સ એન્ડ ડિનર નાઇટ ગોઠવી છે”, પ્રતિકે છુટાં પડતાં જવાબ આપ્યો.

અરુણને થયું કે એણે પોતાના માતા-પિતા

સાથેના પોતાના સંબંધ સુધારવા માટે કંઈક કર્યું જોઈએ. તે દિવસે ઘરે પણોંચા પછી માતા-પિતા સાથે જે કરવા દરખતો હતો અને રમતો રમવા દરખતો હતો એની એક ચાંપી બનાવી જેમકે કિક્કેટ, ફૂટબોલ, બેઝબોલ વગેરે.

તે દિવસે રાત્રે તેણે કહ્યું, “મોમ-ડેડ, ચાલો આજે કંઈક નવું કરીએ, ગેમ રમીએ. તમે રમશો ને ?” એના માતા-પિતાએ ખુશીથી હા પાડી. તેઓ જાણવા ઉત્સુક હતા કે અરુણે શું ચોજના બનાવી છે.

“મેં કિક્કેટ મેચની ટૈયારી કરી છે. મોમ તમે બોલર, ડેડ ફિલ્ડર અને હું બેટિંગ કરીશ. ચાલશો ને ?” એણે પૂછ્યું.

“હા, ચાલો શરૂ કરીએ, અરુણ. હું અને મોમ ભેગા થઈને તને છરાવી દઈશું !” એના ડેડ ઉત્સાહમાં આવી બોલ્યા.

પછી રસાકસીની મેચ શરૂ થઈ, વાતાવરણમાં હાસ્ય અને આનંદ છવાઈ ગયા.

અરુણ એક છક્કો મારી રહ્યો હતો ત્યારે એના ડેડ પર એક અગત્યના કામનો ફોન આવ્યો અને મગજાની રાત્રિનો અચાનક અંત આવ્યો. “સોરી ! ઓફિસમાં એક દિમરજન્સી ઉલ્લભી થઈ છે એટલે મારે જવું પડશે, પણ હું ચોક્કસ કાલે રમીશ.”

આજની રાત ઘણી ચાંગાર બની હતી, તેમ છતાં અરુણ સૂવા ગયો ત્યારે તેનો મૂડ ખરાબ હતો અને એનો પ્લાન અસફળ રહ્યો એનું એને દુઃખ હતું.

“ચાલો આજે બાસ્કેટબોલ રમીએ”, અરુણે બીજા દિવસે રાત્રે જમતાં જમતાં કહ્યું. પણ એણે જોયું કે આજે તેના મોમ-ડેડનો ઉત્સાહ ઓછો હતો.

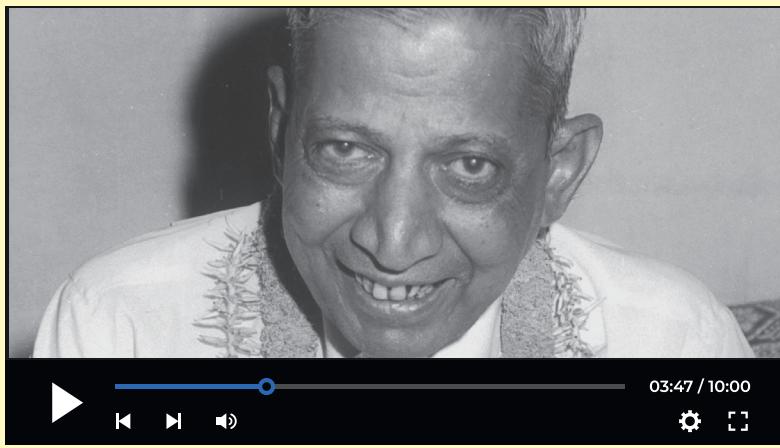
“અરુણ, તારા ડેડ અને હું આજે બહુ થાકી ગયા છીએ પણ અમે તને પ્રોમિસ આપીએ છીએ કે થાક ઉતરે એટલે આપણે બાસ્કેટબોલ રમીશું. આજે રાત્રે કોઈ બોર્ડ ગેમ રમીએ ?”

આ સાંભળતા અરુણનો પિતો ગયો અને એણે મોમને ગુસ્સામાં કહ્યું, “તમે કચારેય મારા કામમાં રસ નથી લેતાં કે કચારેય વખાણતા નથી. મારે તમારી જોડે કશું રમવું નથી !” આમ કહી પગ પછાડતો પછાડતો એ પોતાના રૂમમાં ગયો અને જોરથી બારણું બંધ કરી પથારીમાં પડ્યો. પરંતુ મોમ-ડેડ માટે એના મનમાં જે નકારાત્મક વિચારો ચાલતા હતા એના કારણે એ સુઈ ના શક્યો. કંટાળીને એ પાણી પીવા ઉભો થયો અને રસોડા સુધી ચાલતા એના પગ થંભી ગયા જ્યારે એના મોમ-ડેડના શાંદો એના કાને પડ્યા.

“મને આજે બહુ ખરાબ લાગ્યું પણ બાસ્કેટબોલ રમે કેટલાક દસકા વીતી ગયા. હવે મારામાં એટલી તાકાત પણ નથી”, એના ડેડ બોલી રહ્યા હતા.

“મને પણ આજે બહુ ખરાબ લાગ્યું પણ રાત્રે જમવાનું બનાવતા મારા ગોઠણ બહુ જ દુઃખતા હતા” એની મોમ બોલ્યા.

આ સાંભળીને અરુણને બહુ પસ્તાવો થયો. પોતાના મોમ-ડેડની સગવડતા જોયા વગર એમને રમવા માટે આગ્રહ કર્યો એનું એને દુઃખ થયું. એ મનોમન પશ્ચાતાપ કરી રહ્યો હતો તે જ સમયે પ્રતિકે માતા-પિતા સાથે સંબંધો જાળવવા વિષેનો સત્સંગ વિડીયો એને મોકલ્યો.



પ્રશ્નકર્તા: હું મારા માતા-પિતાની કાળજી રાખવા માંગું છું અને તેમની સાથેના મારા સંબંધોને વધુ મજબૂત બનાવવા માંગું છું, પરંતુ મને તેમના દોષો દેખાઈ જાય છે. મારે શું કરવું જોઈએ ?

દાદાશ્રી: જે માણસ મા-બાપનો દોષ જુઓ, એમનામાં કોઈ દા'ડો ભલીવાર જ ના આવે.
પૈસાવાળો થાય વખતે, પણ એની આદ્યાત્મિક ઉન્નતિ ક્યારે પણ ના થાય. મા-બાપનો દોષ જોવાય નહીં. ઉપકાર તો ભૂલાય જ શી રીતે ? કોઈએ ચા પાઈ હોય તો ઉપકાર ભૂલાય નહીં. આપણે તો મા-બાપનો ઉપકાર તો ભૂલાય જ શી રીતે ?

તું સમજુ ગયો ? હું... એટલે બહુ ઉપકાર માનવો જોઈએ. સેવા બહુ કરવી. ફાધર-મધરની બહુ સેવા કરવી જોઈએ. એ અવળું બોલે તો આપણે શું કરવાનું ? ઇજનોર કરવાનું એ અવળું બોલે તો, કારણ કે મોટા છે ને કે તારે અવળું બોલવું જોઈએ ?

પ્રશ્નકર્તા: ના બોલવું જોઈએ. પણ બોલી જવાય તેનું શું ? મિસ્ટેક થઈ જાય તો શું ?

દાદાશ્રી: હા, કેમ લપસી નહીં પડાતું ? ત્યાં પાકો રહું છું અને એવું લપસી પડાયું તો ફાધરેય

સમજુ જશો કે આ લપસી પડયો બિચારો. આ તો જાણીબોઈને તું એ કરવા જઉં, તો 'તું અહીં કેમ લપસી પડયો ?' તે હું જવાબ માંગું. ખરું-ખોડું ? એટલે એજ ફાર એજ પોસીબલ આપણાને હોવું ના ઘટે અને તેમ છતાંચ તારાથી, તારી શક્તિ બહાર થઈ ગયું હશે તો તો એ બદાં સમજુ જશો, કે આવું કરે નહીં આ.

એમને ખુશ રાખવા. એ તને ખુશ રાખવા ફરે કે નહીં ? તને સુખી રાખવાની ઇચ્છા ખરી કે નહીં એમને ?

પ્રશ્નકર્તા: હા. એટલે દાદા એમ થાય કે એમને કચકચ કરવાની ટેવ જ પડી ગઈ છે.

દાદાશ્રી: હા, તો એથી કરીને એ તારી ભૂલ છે એમાં, ભૂલ તારી છે. એટલે મા-બાપને કેમ દુઃખ થયું, એનું પ્રતિક્રમણ કરવું જોઈએ. દુઃખ થવું તો ના જોઈએ, હવે 'સુખ આપવા આવી છું' એવું મનમાં હોવું જોઈએ. 'મારી એવી શી ભૂલ થઈ' કે મા-બાપને દુઃખ થયું.

આપણાને ભેગું થયું એ બધું સારી ચીજ હોય છે કારણ કે આપણા પ્રારંભનું છે. મા મળી તેચ સારી. ગમે તેવી કાળી હોય, તોચ આપણી મા એ સારી. કારણ કે આપણાને પ્રારંભમાં મળી એ સારી. એવી બીજી બદલી લેવાય ?

દાદાના વાક્યો અરુણાને સ્પર્શી ગયા અને અચાનક એને સમજાયું કે અત્યાર સુધી એના મોમ-ડેડ એનું દ્યાન રાખ્યું છે અને એના દોષો કચારેય જોયા નથી. મોમ-ડેડ જોડે પોતાના સંબંધો સુધારવાની આશા સાથે એ બીજા દિવસે સવારે વહેલો ઉઠ્યો અને એમની સાથે રાત્રે કેવી રીતે યોગ્ય સમય વિતાવવો એની યોજના બનાવવા બેઠો.

તે રાત્રે ફર્ચીથી અરુણ પોતાના મોમ-ડેડ જોડે બેઠો અને કહ્યું, “આજની આપણી

દાદાના વાક્યો

અરુણને સ્પર્શી ગયા

**અને અચાનક એને
સમજાયું કે અત્યાર**

**સુધી એના મોમ-
ડેડે એનું ધ્યાન રાખ્યું
છે અને એના દોષો
કચારેય જોયા નથી.**

ફેમીલી નાઈટ જુદા પ્રકારની હશે. અત્યાર સુધી હું આપણા માટે એક્ઝિવિટી નક્કી કરતો હતો પણ આજે તમે બંને એક્ઝિવિટી પસંદ કરો.” અરુણાના મોમ-ડેડ પોતાના પુત્રમાં અચાનક આવેલા ફેરફારને જોઈને આશ્વર્યચક્રિત થઈ ગયા. એમણે સાથે મળીને જમવાનું બનાવવાનું નક્કી કર્યું.

જોકે એમની પસંદનું કાર્ય સાંભળીને અરુણ થોડો દૃષ્ટિ થયો પણ તરત જ એને દાદાના શાઢો ચાદ આવ્યા અને એણે કહ્યું, “ઓકે, હું શાક સમારવામાં અને સફાઈમાં મદદ કરીશ.”

બદલાયેલા અભિગમ સાથે ખુલ્લા દિલથી અરુણ પિતાને ગમતું શાક બનાવવાના કામમાં જોડાયો. એને હમેશાં લાગતું કે રમત-ગમતમાં જ મજા આવે પણ હવે એને સમજાયું કે ઘરના કામકાજમાં પણ કેટલી મજા છે ! પોતાના માતા-પિતાને પણ કામમાં આનંદ લેતા જોઈ એ ખુશ થયો.

છેલ્લા થોડા દિવસના એના અનુભવ પરથી સ્કૂલના પ્રોજેક્ટનો અધયરો સવાલ કે તમે તમારા માતા-પિતા જોડે મજા આવે એવું શું કર્યું? એનો જવાબ બહુ જ સરળ બની ગયો. નવી મળેલી સમજણાથી પોતાના ઇન્ટર્વેસ્ટ અને માતા-પિતાના ઇન્ટર્વેસ્ટ વચ્ચે સમતોલન જાળવવું એના માટે સહેલું થઈ ગયું અને એટલે એ જવાબમાં લખી શક્યો કે...

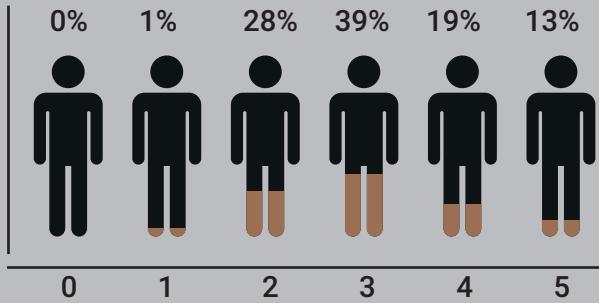
“હું અને મારા માતા-પિતા જે પણ કાંઈ જોડે કરીએ છીએ એમાં મજા પડે છે !

અર્વી

આગામના લેખમાં સમજયા એ પ્રમાણે , આપણા જીવનમાં માતા-પિતા આપણી પ્રગતિ માટે અને ખુશી માટે બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ સંદર્ભમાં આપણે એક સર્વેના આંકડા જોઈએ કે દુનિયાના જુદા જુદા ભાગમાં રહેતા **અક્ષમ ચુથના ચુવાન વાંચકો** માતા-પિતા જોડે કેટલો સમય વિતાવે છે?

એક દિવસમાં તમે તમારા માતા-પિતા જોડે કેટલો સમય ગાળો છો ?

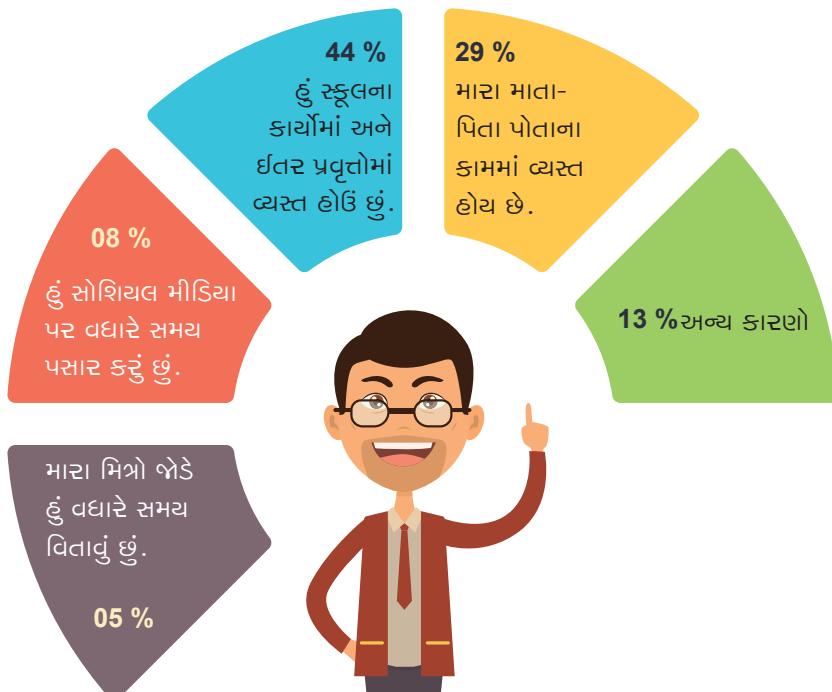
દિવસ દરમ્યાન માતા-પિતા જોડે ગાળેલો સમય - ૦ થી ૫



(૦ - બહુ જ ઓછો કે બિલકુલ નાહિએ, ૫- દિવસનો મોટા ભાગનો સમય)

જવાબ આપનારાઓને પૂછવામાં આવ્યું હતું કે કયા કારણસર તેઓ માતા-પિતા સાથે પુરતો સમય વિતાવી શકતા નથી ? આના જવાબમાં આપેલા વિકલ્પોમાંથી એક નક્કી કરવાનું હતું. મળેલા જવાબો નીચે પ્રમાણે હતા:

તમે કયા કારણસર માતા-પિતા સાથે પુરતો સમય વિતાવી શકતા નથી ?



મોટાભાગના ચુવાનોએ એમના માતા-પિતા સાથેના ટાઈમને ૩ રેટિંગ આચ્યું છે (પહેલા ગ્રાફમાં બતાવ્યા પ્રમાણે) અને એનું કારણ એ જણાવ્યું છે કે માતા-પિતા સાથેના સમયની અગત્યતા ઓછી મુકાઈ છે.

ચાલો તો એ સમજુએ કે આપણા માતા-પિતા જોડે સમય ગાળવો કેમ જરૂરી છે ?



અક્રમપીડિયા

નામ : આયુષ મહેતા

ઉંમર : ૨૧ વર્ષ

હાય ફેન્ડસ ! હું આયુષ !

મેં થોડા મહિના પહેલાં જ કોલેજમાં ભણવાનું શર કર્યું છે અને ત્યારથી જીવન ઘણું વ્યાસ્ત થઈ ગયું છે !

રવિવારની સવારના લગભગ ૧૧:૦૦ વાગ્યા હતા. બસ, ત્યારે હું ઉઠ્યો જ હતો કારણ કે આગલા દિવસે રાત્રે એક પાર્ટી હતી, માટે હું ઘણો મોડો સુઈ ગયો હતો. એટલામાં જ મારા મિત્ર વિશાળનો ફોન આવ્યો કે આવતા અછવાડિયે એ એના નવા પેન્ટ હાઉસમાં પાર્ટી આપવાનો છે. આ સાંભળી હું ખુશીનો માર્ચો ઉછળી પડ્યો અને મારા માતા-પિતાને આ સમાચાર આપવા દોડ્યો, પણ તેઓને આ સાંભળી આનંદ ન થયો. મારી પરીક્ષાઓ નજુક આવી ગઈ હતી માટે મને પાર્ટીમાં મોકલવા માટે તેઓ ખચકાતા હતા.

‘એ લોકો કેમ મારી આટલી બદી ચિંતા કરે છે ! હું છે નાનો બાળક નથી રહ્યો...’, આવા વિચારો મને હેરાન કરી રહ્યા હતા. હું દુઃખી થઈને મારા રૂમમાં બેઠો હતો. કંટાળીને આખરે મેં અમારા વીકલી સત્સંગમાં જોડવવાનું વિચાર્યું કે કદાચ એનાથી મને સારું લાગે. અને એવું જ થયું ! મેં મિટિગમાં લોગ-ઇન કર્યું ત્યારે દાદાની વાણીનું વાંચન થઈ રહ્યું હતું



પ્રશ્નકર્તા : પણ માણસને અવલંબન જોઈએ છે. ઘેર બાપા માથે હોય ત્યાં સુધી હલકું લાગે. એ અવલંબન તૂટે તો એનો ભાર લાગે.

દાદાશ્રી : અવલંબન એટલે હુંકુ. દરેક માણસને હુંકુ તો જોઈએ જ. ઘેર હુંકુ ના મળે એવું હોય તો બહાર હુંકુ ખોળે પછી. એટલે આ છોકરાને મા-બાપની હુંકુ હોય તો છોકરાનું જીવન સારું રહે. છોકરાને મા-બાપની હુંકુ ગઈ તો છોકરા બહાર હુંકુ ખોળે પછી. એટલે હુંકુ જોઈએ, દરેકને હુંકુ જોઈએ. પૈણે એટલે હુંકુ આવે. હુંકુ ના હોય તો ગમરામણ થાય એને. જ્યાં સુધી માણસ નિર્ભય ના થાય ત્યાં સુધી હુંકુ ખોળે. હુંકુ એ જ સંગ છે.

દાદાના થોડા જ શાઢો સાંભળીને મને અંદર શાંતિ લાગી, પણ મારા મગજમાં હજુ ઘણા બદા પ્રજ્ઞનો ઘૂમી રહ્યા હતા. શું હું મારા મિત્રોની હુંકુ પાછળ દોડી રહ્યો હતો ? એવું કરવું શું ખોટું છે ?

હું આગળ કંઈક વિચારું એ પહેલાં પોતાના અનુભવો જણાવવાનું (એકસપિચ્ચિયન્સ શેરિંગ) સેશન શરૂ થયું. મને જોઈને નવાઈ લાગી કે મારી કઝીન જાનહવી પોતાનો અનુભવ કહેવા માટે ઓનલાઇન સત્સંગમાં જોઈન્ટ થઈ હતી ! હું એને ઉંસુકતાથી સાંભળી રહ્યો.



જાહેરીનો અનુભવ

“ગયા વર્ષ જ્યારે મેં કોલેજમાં ભણવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે મેં ઘણા મિત્રો બનાવ્યા હતા. કલાસ છોડીને, હું એમની સાથે ઘણો સમય વિતાવતી હતી. મોમ-ડેડ મને ટોકતાં અને કહેતાં કે ‘મારે સમય બરબાદ કર્યા વગર મારા ભણતર પર દ્યાન આપવું જોઈએ,’ પરંતુ હું એમની શિખામણ સંભાળતી ન’તી. આમ જોવા જઈએ તો કોલેજની લાઈફ મજા કરવા માટે જ હોય છે ને ? મને મારા મિત્રોની આગળ બીજું કશું પણ મહત્વનું લાગતું નહીં. તેમ છતાં, આ બદાની મારા ભણતર પર ખરાબ અસર પડવા લાગી.

એવામાં એક દિવસ, હું બહારનું ખાદ્યા પછી માંદી પડી અને મને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવી પડી. મને કૂડ પોઈઝનીંગ થયું હતું અને હું બહુ બિમાર હતી.

મને તો એવું જ હતું કે મારા મિત્રો મારી સંભાળ રાખશે અને મારા કોલેજના કામમાં મને મદદ કરશે. પણ આ મારી સૌથી મોટી અણસમજણ ઉડી ગઈ, જ્યારે મે જોયું કે મારા મિત્રો કયારેક મેસેજનો જવાબ તો આપતાં પણ એમની પ્રાચોરિટી જુદી હતી. કોલેજના કામમાં મદદ તો દૂર પાસે બેસવા કે ખબર પૂછવા પણ ન આવતા. મને બહુ જ ઊલટીઓ થતી અને સખત શરીર દુઃખતું, ત્યારે મારા માતા-પિતાએ જ દિવસ-રાત મારું બહુ દ્યાન રાખ્યું.

આ ઘટના પછી મને સમજાયું કે મેં બહુ જ મોટી ભૂલ કરી હતી. હું મારા મિત્રો જેડે જીવનમાં મગજા કરવામાં એટલી ઓતપ્રોત થઈ ગઈ હતી કે મારા માતા-પિતા મારા ભલા માટે જે કહી રહ્યા હતા એની અગત્યતા પણ સમજી ના શકી. મેં જે કર્યું હતું એનો મને અતિશય ખેદ થયો.

મેં હોસ્પિટલમાં જ મારા માતા-પિતાની માફી માંગી, પરંતુ એમનું વર્તન એવું હતું જાણે કર્શું થયું જ નથી. આ બધા માટે તેમની સહજ માફી હતી.

મને ખખર નહોતી

કે હું જે કરી રહ્યો

હતો એ ખોટું છે.

જાન્હવીએ મને

ખરેખર ખચાવી

લીધો.



આચુપ: સત્સંગ પછી શું થયું એની ઉપર મારું દ્વારા ન ગયું કારણ કે જાન્હવીનો અનુભવ સાંભળીને મને બહુ જ અસર થઈ ગઈ હતી.

મને એ બધા જ પ્રસંગો ચાદ આવવા લાગ્યા, કેટલીયે વાર હું મારા માતા-પિતાની સામે બોલ્યો હતો અને ઘરનું કામ ન કરવું પડે એટલા માટે મેં ખોટા બહાના કાઢ્યા હતા, જેથી હું મારા મિત્રો સાથે મગજા કરી શકું. મને ખખર નહોતી કે હું જે કરી રહ્યો હતો એ ખોટું છે. જાન્હવીએ મને ખરેખર બચાવી લીધો.

હું તરત જ મારા મમ્મી-પઢ્યા પાસે ગયો અને પ્રણામ કરી એમની માફી માંગી.

એ પછી તરત ઘરનું વાતાવરણ જાણે સ્વર્ગ જેવું બની ગયું. અમારા વચ્ચે અભેદતાનો મજબૂત સંબંધ બંધાઈ ગયો.

Rani

જ્ઞાની પિંથ યુથ

પ્રશ્નકર્તા: પૂજ્યશ્રી, દાદાશ્રીએ આપ્તવાણીમાં કહ્યું છે કે ‘માણસને હુંફ જોઈએ છે, જો મા-બાપથી ના મળે તો એ બહાર શોધે છે. જો ઘરેથી મળે તો સારું કહેવાચ,’ તો અહીંચા દાદાશ્રી શું કહે છે, જો પેરેન્ટ્સની હુંફ ઈમ્પોર્ટન્ટ છે તો એમાંથી બહાર કેવી રીતે નિકળાય ?

પૂજ્યશ્રી: આમાં કેવું છે કે આપણા વડિલો કહે છે કે ‘છોકરીઓ નાનપણમાં મા-બાપના આધીન રહેવી જોઈએ, મોટી થાય તો પતિને આધિન રહેવી જોઈએ, વધારે મોટી થાય તો દીકરાને આધિન રહેવી જોઈએ’. એ સંસ્કાર મુક્યા છે આપણે. મા-બાપ તો હંમેશા દીકરીની કેર જ કરે. બધે રક્ષણ આપે, ખૂબ બચાવે, સાચવે, ઉછેરીને સંસ્કારી બનાવે. પણ કર્મોના હિસાબે કો’ક દહાડો કકળાટે થથ જાય. તેથી કરીને મા-બાપ ઉપર ચોકડી ના મુકાય અને મા-બાપની હુંફનું મહત્વ એટલું બદ્ય છે કે કોઈ દહાડો દૂરઉપયોગ ન

કરાય. જ્યારે બહારની વ્યક્તિ, કોઈ બોયફેન્ડ મીઠું-મીઠું બોલે અથવા કોઈ આડોશ-પાડોશમાં વ્યક્તિ હોય, સારું-સારું બોલે અને પછી એળ્યુઝ કરી શકે. જ્યારે મા-બાપ કોઈ દહાડો નુકસાન ન કરે. એ ગમે તેવા હોય, પોતે દુઃખ વેઠીને પણ છોકરાને સુખ આપશે, શાંતિ આપશે. એટલે બાળક હોય ત્યારથી જ છોકરાને મા-બાપનું રક્ષણ મળે છે અને ૫-૭ વર્ષની ઉંમરમાં જે મા-બાપના સંસ્કાર મળે એ આખી જિંદગી ટકતા હોય છે એને, સમજાય ને ?

પ્રશ્નકર્તા: જ્યારે આપણે બહાર હૂંક શોદવા જઈએ છીએ ત્યારે શું દ્યાનમાં રાખવું ? કોઈ વખત એવું થાય છે તો એ વખતે દિમાગમાં શું સેટ રાખવું જોઈએ ?

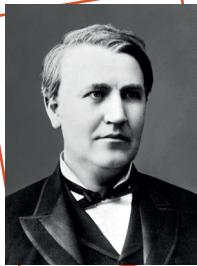
પૂજ્યશ્રી: મમ્મી સાથે બદ્ધી છોકરીઓને ટકરામણ થતી જ હોય છે. પણ સાથે સારું-સારું રહે અને મમ્મી સાથે ટકરામણ થાય. છોકરાને મમ્મી સાથે ના થાય ને પણ સાથે વધારે ટકરામણ થાય, મમ્મી સાથે બહુ એકતા રહે. એટલે આ પ્રકૃતિનો હિસાબ છે આવો. આમાં શું સમજવાનું ? મમ્મી કંઈ બોલી તો આપણે એનો પોઇન્ટ ઓફ વ્યુ સમજો, એ તમારા ભલા માટે કહેતી હોય છે. આજકાલ છોકરીઓને સ્વરચ્છંદી કહી કે મોજ-મજા કરવી છે, પોતાના સુખ-મોહ ભોગવવા હોય, તો મમ્મી થોડું સ્પીડ બ્રેકર જેવી લાગે. બેટા, આટલું કરાય, આટલું ના કરાય.

તમે કહેશો કે પિકનિકમાં તમારી બદ્ધી ગર્લફેન્ડ જ જવાની છે, પણ ખરેખર ખાનગીમાં જુઓને તો ૪-૫ બોયફેન્ડ ઘૂસી ગયા હોય અને પછી બદ્ધી મજા જુદી જાતની કરી નાંખે. ત્યારે આપણાને ખબર જ ના પડે કે આપણો દૂરઉપયોગ થઈ ગયો કે આપણે મુશ્કલીમાં મુકાઈ ગયા. તો મમ્મીની દૃષ્ટિમાં હોય કે આ છોકરાઓ દૂરઉપયોગ કરી શકે, માટે આપણે આ પાર્ટીમાં ના જવાય. આપણી મમ્મી કહેતી હોય તો માનો, આપણે આવું સાચવાનું જોઈએ.

પ્રશ્નકર્તા: એવું થોડું નથી, હું અહિયા એકલી રહુ છું.

પૂજ્યશ્રી: હાં, પણ મમ્મી તરફથી દુઃખ પડે અથવા તો કંઈ પણ પ્રોબલમ આવે તો આપણે બીજાની હૂંક ખોળતા હોઈએ. તમે કહો મમ્મી માનતી જ નથી તો બીજાની હૂંક ખોળશો પછી. તમારે તો દર બે દિવસે ફોન કરવો. દાદાના કામમાં, સેવામાં જોઈન થઈ જશો ને તો બહુ બહેનપણીઓ થઈ જશે તમારે.

આપણે સમજવું જોઈએ કે આ કોઈની હૂંક લેવા જાવ ને, જો પરણવાનો હિસાબ હોય ને તો બરોબર છે. બીજી બદ્ધી રખડેલ હૂંક કહેવાય. એટલે સાચવીને બદ્ધ રહેવું પડે, હું ?



વાર્ડી,

થોમસ એડીસનની

એક દિવસ, સ્કૂલેથી આવતાં ૭ વર્ષના થોમસે તેની મમ્મીને એક પત્ર આપ્યો. “મમ્મી, મારા ટીચરે આ પત્ર આપ્યો છે અને ફક્ત તારે જ આ પત્ર વાંચવાનો છે એવું કહ્યું છે.”

થોમસની મમ્મી પત્ર વાંચતા રડી પડી. તેણે મોટેથી પત્ર વાંચ્યો, “તમારો પુત્ર ખૂબ બુદ્ધિશાળી છે. અમારી સ્કૂલ તેના માટે નાની છે અને તેને ભણાવી શકે એવા કુશળ ટીચર્સ અમારી પાસે નથી. મહેરબાની કરી તમે જ એને ભણાવશો.”

“તમારો પુત્ર ખૂબ બુદ્ધિશાળી છે. અમારી સ્કૂલ તેના માટે નાની છે અને તેને ભણાવી શકે એવા કુશળ ટીચર્સ અમારી પાસે નથી. મહેરબાની કરી તમે જ એને ભણાવશો.”



એડીસનની મમ્મીએ ઘરે જ સ્કૂલ બનાવી, તેના માટે સુંદર અભ્યાસક્રમ બનાવ્યો. વર્ષો વીતી ગયા, એડીસન સેન્યુરીનો સર્વશ્રેષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક બની ગયો હતો.

એક દિવસ, જુના સામાનમાંથી એડીસનને એ પત્ર જડ્યો જે વર્ષો પહેલા તેમના ટીચરે તેમની મમ્મીને લખ્યો હતો. “તમારા પુત્રમાં માનસિક ખામી છે, અમે તેને અમારી સ્કૂલમાં નહિ રાખી શકીએ. અમે તેને સ્કૂલમાંથી રદ કરીએ છીએ.”

નેન્સી એડીસનની હિમત અને પોતાના પુત્રની ક્ષમતામાં રહેલા અતૃપ્ત વિશ્વાસે તેને જુનીયસ બનાવ્યો. એડીસનની માતા જેવા સાચા અને દ્રઢ પ્રેમથી અશક્ય પણ શક્ય બની જાય છે.

માતા, એ બાળકની પહેલી શિક્ષક છે. માતાનું વર્તન, વાણી અને ક્રિયાઓથી જ બાળકના જુસ્સા અને ભવિષ્યની સફળતાનો પાયો રચાય છે.

પૂજયશ્રી માતા-પિતા સાથે...



પ્રશ્નકર્તા: પૂજયશ્રી, અમને એ જાળાવું હતું કે તમે તમારા ફાધરની વર્ષો સુધી સેવા કરી હતી. એ દરમિયાન, તમને અંદર કેવી સમજણ કે કેવો ઉપકાર ભાવ હાજર રહેતો હતો ?

પૂજયશ્રી: મેં તો એવું દ્યાન રાખેલું કે એમને તકલીફ ના પડે એવી રીતે સાચવવા છે, એમને દુઃખ ના થાય એવી રીતે એડજસ્ટમેન્ટ લેવા છે. પછી મારી સગવડતા માટે દ્યાન નહોતું રાખ્યું. એમને સગવડતા થાય એ માટે હું બદ્યું એડજસ્ટમેન્ટ લઈશ, એમને આનંદ રહેવો જોઈએ, તકલીફ ના પડવી જોઈએ. એમને બધી રીતે હું એડજસ્ટ થઈશ. પછી ખાવા-પીવાની બાબત, તો તે બનાવતા શીખી ગયો. રોટલી, દાળ-ભાત, શાક, ટોકળાં, પૂડા ને છેવટે એમને આનંદ થાય, એમને મૂશકેલી ના પડે.

મધ્યર એકસપાયર થઈ ગયા હતા, એટલે ફાધરને કશી જ તકલીફ ના પડે, એમ બદ્યું જ દ્યાન મારે રાખવું હતું. માંદા હોય તો દવા, પછી એમની સેવા અને જેમ હું એમનું વધારે દ્યાન રાખતો ગયો તેમ એ મારું વધારે દ્યાન રાખતા હતા. બિગનેસ માટે હું જાડી, ત્યારે ફોન આવે તે બદ્યું એ એટેન્ડ કરે, એકાઉન્ટ બદ્યું સંભાળો, એટલે ઘરમાં જાણો એક પર્સનલ આસિસ્ટન્ટ હોય એવું બદ્યું દ્યાન રાખવા માંડયા. પણ મારી તરકનું એટલું રાખ્યું હતું કે એમને અડચણા ના પડવી જોઈએ. કોઈ પણ રીતે એમની બૂમ ના પડવી જોઈએ. હવે મેં સાત્સંગ ઓછો કર્યો, બહાર ગામ જવાનું ઓછું કર્યું અને એમને બધી રીતે સાચવી લીધા. પછી ઉપરથી એ જ મને કહેવા માંડયા કે ‘તું જા, મને વાંધો નથી, જઈ આવ.’ ઉલ્ટાનું સામેથી મોકલવા માંડયા અને અમેરિકા તો ઝ મહિના રહેલો. એ તો કહે કે ના કશો વાંધો નથી, હું બદ્યું સાચવીશ, તું જા. એમ કામ માટે માણસો હતા, તે બિગનેસનું સંભાળો. કામવાળી બાઈ રાખી હતી, રસોઈ બનાવી જાય બંને ટાઈમ. એમનું બદ્યું સરસ સચવાઈ ગયું. હું જ્યારે ઝ મહિના અમેરિકા હતો, ત્યારે પણ એમણે બદ્યું જાતે બિગનેસનું અને દારનુંય સંભાળ્યું. કહેતા કે તું તારું દાદાનું કામ કર, સામેથી રજા આપી.

એટલે આપણે એમને સાચવીએ તો એ આપણને ડબલ સાચવે એવા હોય છે અને મમ્મી-પઢ્યા તો પહેલેથી સાચવતા જ હોય છે. આપણા તરફથી, આપણી અપેક્ષા અને આપણી કંડીશન કે પછી હું આમ ગોઠવું, તમે કેમ મારું ના કરો, એવું બદ્યું જોઈએ. બધી રીતે આપણે એમને એડજસ્ટ થઈ જવાનું. પછી મળજો જ આશીર્વાદ એમના.

અવી

આપણે જોયું કે મોટાભાગના YHMT, આખા દિવસમાં
લગભગ પુરતો સમય પોતાના માતા -પિતા સાથે ગાળે છે.
પણ આ સમયની ગુણવત્તા કેવી હતી ?

0 %



Very Bad

1 %



Bad

15 %



Satisfactory

36 %



Good

48 %



Very Good

આપણા કેટલાક યુવાનોએ પોતાના માતા-પિતા સાથેનો સમય સંતોષકારક
અથવા ખરાબ વીત્યો એવું રેટિંગ આપ્યું છે. આ માતા-પિતા અને બાળકો બંનેના
અલગ ઇન્ટરવ્યુ હોવાના લીધે થતી અથડામણને કારણે, પોતાના ડીવાઈસમાં જ
કૂબેલા રહેવાથી અને માતા-પિતાના મહિત્વની સામાન્ય સમજના અભાવના કારણે છે.
બીજુ તરફ, 80% થી વધુ અક્ષમ યુવાનોએ તેમના માતાપિતા સાથે સમય ખૂબ સારો
હોવાનો રેટ આપ્યો છે.

ચાલો, હવે કેટલીક એવી રીતો શોધીએ કે જેથી સમયની ગુણવત્તાનું રેટિંગ
100% કરવામાં મદદ કરી શકે !



દ્રેગર હન્ડ

ચાલો આપણે ઘરે મમ્મી-પઢ્યા સાથે 'દ્રેગર હન્ડ' ગેમ રમી મસ્ત સમય વિતાવીએ.

Clue #5

હું શું છું?

હું સ્ટીલનું એક વાસાણ છું. જેમાં વસ્તુઓનું ઊંધું પ્રતિબિંబ પડે છે અને જેનાથી તમે તમારી મમ્મીના હાથનું સ્વાદિષ્ટ ભોજન ખાઓ છો.

Clue #3

હું શું છું?

મને ગળવામાં મુશ્કેલી પડે છે. મને બદા નફરત કરે છે. હું એ છું, જેનાથી તમારા માતા-પિતા તમને ફરી સ્વસ્થ (તંદુરસ્ત-સાજા) કરી દે છે.

Clue #1

હું શું છું?

હું અદ્રશ્ય છું. હું એ છું, જેને ઘણા લોકો શોધી રહ્યા છે. હું એ છું, જે તમારા માતા-પિતા તમને નિરંતર કોઈ પણ અપેક્ષા રાખ્યા વગર આપ્યા જ કરે છે.

- ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે એક કાગળ ઉપર દરેક ઉખાણા લખો.
- કાગળને ગડી કરો (ચિહ્ની બનાવો) અને ઉપર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબનો તેને કલુ (ચાવી/કી) નંબર આપો.
- #1ને કી પ્લેયર્સના હાથમાં આપો.
- #2 થી #5 નંબરની કી ઘરમાં એવી જગ્યાઓએ સંતાડો કે જે જગ્યાઓ જવાબને મળતી આવતી હોય. (દા.ત. #2ને કી કબાટ કે ઘોડામાં સંતાડો જ્યાં પુસ્તકો રાખવામાં આવે છે.)
- #3ને મેડીસીન બોક્સમાં મુકો.

Clue #4

હું શું છું?

મને કરોડરજ્જુ છે છતાં ચહેરો નથી. મને કવર છે છતાં હું બેડ (પથારી) નથી. હું એ છું, જેને તમે અને તમારા માતા પિતા, સુતા પહેલાં કલાકો સુધી વાંચતા હતા.

Clue #2

હું શું છું?

મને બોક્ષમાં મુકીને વેચે છે, પણ હું ગીફ્ટ નથી. હું કાયમ જોડીમાં હોઉં છું છતાં હું ચશ્મા નથી. તમે જગ્યારે પહેલું ડગલું માંડેલું ત્યારે તમારા માતા-પિતાની સાથે સાથે હું પણ હાજર હિતો.

જવાબ :

1. પ્રેમ. 2. શુઅ 3. મેડીસીન 4. પુસ્તક 5. ચમચી

- #4ને શૂઝમાં કે શુ રેકમાં મુકો.
- #5ને રસોડામાં કે સ્પુન સ્ટેન્ડમાં મુકો.
- પ્લેયર્સ આ ગેમ એકલાં, પેરમાં કે ગુપમાં રમી શકે છે. એકલા, પેરમાં કે ટીમમાં રમતા પ્લેયર્સ હોય તે મુજબ તેટલી સંખ્યામાં તમારે ચિહ્ની બનાવવી પડશે.
- જે સૌથી પહેલા બદા જ કલુ (કી) શોધી નાંખશો તે વિજેતા (વિનર) બનશો.
- (ઓઝાનલ) વિનરને ઘરે બનાવેલી કોઈ ગીફ્ટ કે પ્રાઇગ આપી શકાય.

મુંબંધો

સુધારો આમ...

ક્યારેય એવું ના વિચારો કે તમે
એકલા છો ! તમારા માતા-પિતા હુંમેશ
તમારી સાથે જ છે.

આજે આપણે જે કાંઈ પણ છીએ તે આપણા મા-બાપને કારણે છીએ. આપણામાં પ્રેમ અને ડહાપણનું જે સિંચન તેમણે કર્યું છે તે આપણે નરી આંખે નથી જોઈ શકતા, પરંતુ તે ક્યારેય ન ભૂતી શકાય તેવું છે. માતા-પિતા સાથેના સંબંધો સુધારવા માટેની કેટલીક ટીપ્સ અહીં આપી છે.



“માતા-પિતા બદ્ધું જ જાણે છે.”

આપણે બધાએ આ સાંભળ્યું છે અને આપણે નમૃતાથી સ્વીકારવું પડશે કે જીવનમાં આવતાં બધા સંજોગો (પરિસ્થિતિઓ) માટેના ઉકેલ આપણી પાસે હોતા નથી. આપણા પેરેન્ટ્સના અનુભવો, જીવનમાં મોટું નુકસાન કરતાં ખોટા નિર્ણયો સામે આપણાને રક્ષણ આપે છે. આપણે નિખાલસતાથી તેમના અભિપ્રાયને સ્વીકારવાની જરૂર છે.

તમારા માતા-પિતાને પ્રેમ અને આભાર દર્શાવો.

- આપણે સહુ આપણા માતા-પિતાના ખૂબ અણી છીએ અને આપણે તેમનું મહિત્વ સમજુએ છીએ.
- તેમના પ્રત્યે પ્રેમ દર્શાવો. તેમના બર્થ ડે પર ફાર્ડ બનાવીને આપો કે મેર્યાં કરો, તેમને કોઈ ગીફ્ટ આપો કે તેમને ભાવતી કોઈ ડીશ બનાવી આપો. આનાથી તેમનો દિવસ બની જશો !

પ્રતિક્રમણ કરી તેમની માફી માંગો
પ્રતિક્રમણ - બધી જ અથડામણોને
ટાળતી માસ્ટર કી છે.

S O R R Y

ઘણીવાર આપણે પેરેન્ટ્સથી નારાજ (દુઃખી) થઈએ છીએ કે આપણે તેમને નિરાશ કરીએ છીએ. એ જુઝું બોલીને, વચન તોડીને કે ગુસ્સામાં કઠોર શર્ષદો બોલીને હોઈ શકે.

- આલોચના (પોતાની ભૂલનો સ્વીકાર), પ્રતિક્રમણ (માફી માગવી), અને પ્રત્યાખ્યાન (આ ભૂલ ફરી ક્યારેય ના કરવી એવો દૃઢ નિશ્ચય) નું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન કોઈ પણ સંબંધોને સુધારવામાં મોટી મદદ કરે છે.

**સહુ સાથે મળી પ્રાર્થના કરવી
અને સત્સંગ જોવા.**



આપણી રોજિંદી સમસ્યાઓ સામે સૌથી સરળ અને અસરકારક ઉપાય છે, પ્રાર્થના. આપણે કોઈના માટે હૃદયથી (હાર્ટલી) પ્રાર્થના કરીએ તો તેના જીવનમાં ચોક્કસપણે પોઝિટિવ ફેરફારો થાય છે.

- સાથે બેસી જગત કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરવાથી, દાદા ભગવાનના અસીમ જ્ય જ્યકાર અને આરતી કરવાથી ધરનું વાતાવરણ સુધ્યા છે અને પવિત્ર થાય છે.
- ધારે બેસી DVD સત્સંગ જોવાથી કે માતા-પિતા સાથે લોકલ સત્સંગ સેન્ટરમાં જવાથી આપણી જગૃતિ વિકસે છે અને ધરમાં થતી અથડામણો સામે આપણાને જ્ઞાની પાસેથી જ ગાવીઓ મળી જાય છે.
- આદ્યાત્મિક લોકો સાથે રહેવાથી અને જેમણે પોતાનું જીવન મોક્ષ માટે ખપાવી દીધું છે, તેવા લોકોની વાતો સાંભળવાથી આપણું પણ આદ્યાત્મિક લેવલ ઊંચું આવે છે.

પેરેન્ટ્સ સાથે સમય વિતાવવો



પેરેન્ટ્સ સાથે સમય વિતાવવો અને તેમની સાથે વાતોચિતો કરવાથી સંબંધો વિકસે છે.

- રોજની ફેમિલી મિટિંગ અને ચીટ-ચેટ (વાતચીત).
- ડીનર વખતે કે ફોનથી, આખા દિવસમાં બનેલી ઘટનાઓ કે કોઈ મેટર માટે કે કોઈ ભવિષ્યના પ્લાન માટે પેરેન્ટ્સ સાથે ચર્ચા કરવી.
- સાથે જમવું.
- બને તેઠલું વધારે વાર સહુ સાથે બેસીને જમાય તેવું ગોઠવવું અને જમતી વખતે બદ્દી ઇલેક્ટ્રોનિક્સ વસ્તુઓથી દૂર રહેવું. આનાથી આપસમાં સંવાદ વધશે અને ફેમિલી બોન્ડ મજબૂત થશે.

કામકાજમાં મદદ કરવી



- કામકાજમાં મદદ કરવાથી કામનો બોજો તો ઓછો થાય છે જ, સાથે સાથે સામાનો પોર્ટન્ટ ઓફ વ્યુ અને જરૂરિયાતો પણ સમજાય છે.
- તેમના કામકાજમાં મદદ કરી આપણા માટે કઠોર પરિશ્રમ કરતાં આપણા પેરેન્ટ્સની આપણે કદર કરીએ છીએ અને આપણું યોગદાન આપીએ છીએ.
- દારકામ કરવાથી સારો એવી કસરત પણ થઈ જાય છે.

સાથે મસ્તી, મજાક અને કસરત કરવી :



- સાથે કસરત કરવી અને હસવું એ બે ક્રિયાઓ પરસ્પર સંબંધ મજબૂત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રૂસ્તો છે.
- કસરત અને હાસ્ય, મગજમાં એન્ડોર્પોન્સ (પોર્ઝિટિવીટી વધારતું કેમિકલ) ને વધારે છે અને બધાને સારા મુડમાં લાવી દે છે.
- તમારો ફેફરેટ (મનપસંદ) વર્ક આઉટ વિડીઓ મુકો અથવા પોતાના પેરેન્ટ્સ સાથે રોજ યોગ (યોગા) કરો અને તેમને આનંદમાં રાખો.

ગેમ્સ રમવી : પેરેન્ટ્સ સાથે ઇનડોર ગેમ્સ (બોર્ડ ગેમ), પતા (કાર્ડસ) કે આઉટ ડોર ગેમ્સ રમવાથી એમની જૂની યાદો તાજ થાય છે અને નવા સંભારણા પણ મળે છે.

એકલીખમાં કોમન ઇન્ટરેસ્ટ ખોળવા : તમારા પેરેન્ટ્સને શેમાં મજા આવે છે તે શોધી કાઢો અને તેમની સાથે એ જ પ્રવૃત્તિ કરી આનંદ લો. આનાથી તેમની મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં તમે ભાગ લઈ શકશો અને તમે એ લોકોનું એવું પાસું પણ જોઈ શકશો જે સામાન્ય રીતે તમને નહુતું દેખાતું. દા.ત. તમારા પેરેન્ટ્સને આઉટ ડોર એક્ઝિટેવિટી ગમતી હોય તો તમે હાઇકિંગ માટે કે લોંગ બાઈક ડ્રાઇવ માટે સાથે જઈ શકો છો.

અનુભવ



જ્યારે માતા-પિતા કામકાજને દૂર રાખીને આપણી જોડે સમય વિતાવે ત્યારે બહુ સારું લાગે છે. એમની જોડે સમય ગાળવામાં.. સાથે બેસીને આઈસ્ક્રીમ ખાવા જેવી સાદી અને નાની ક્રિયાઓ, એમને ગમે તેવા જોક્સ કહેવા અને સાવ સાદી વાતોમાં હસવું ખૂબ સારું લાગે.

ક્યારેક મને એવું લાગે છે કે એ લોકો ટોક્યા કરે છે અને ગુર્સો કરે છે. મને સમજાય છે કે એ મારા ભલા માટે જ છે પણ મારું મન એ ‘જેમ છે તેમ’ સ્વીકારતું નથી, એટલે હું ગુર્સે થઈ સામો જવાબ આપી દઉં છું.

હું જેમ જેમ મોટી થઈ રહી છું, તેમ તેમ એમની સાથે સંબંધ જાળવવાનું મહિત્વ મને સમજાય છે કારણકે આસપાસનો સમાજ એવો છે જ્યાં મોટાભાગે કુસંગ અને નેગેટિવિટી છે. માર માતા-પિતા એકલા જ એવા છે જેમને સાચું શું છે એ ખબર છે અને મને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

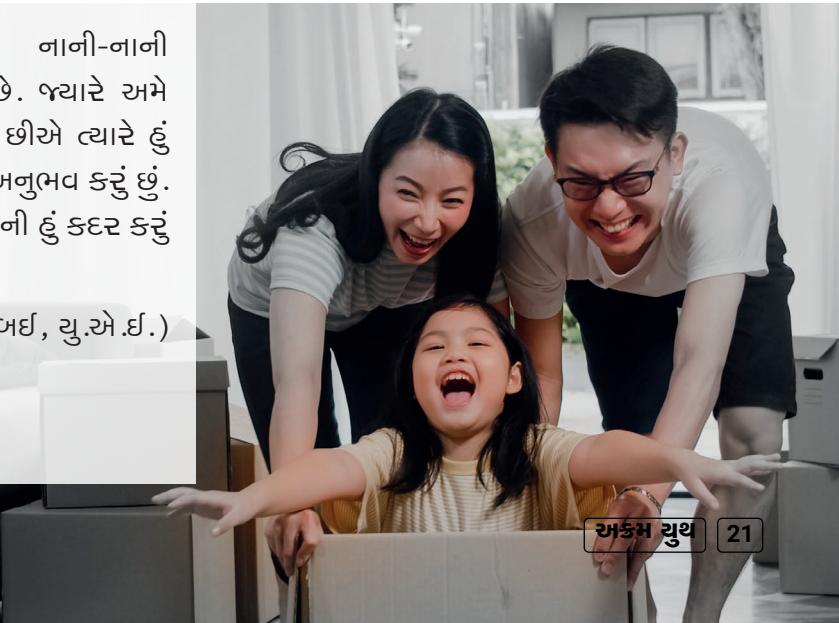
એમની જોડે કરેલી નાની-નાની પ્રવૃત્તિઓમાંથી મને ખુશી મળે છે. જ્યારે અમે એક કુટુંબ તરીકે ફરવા જઇએ છીએ ત્યારે હું આનંદમાં હોઉં છું અને સુરક્ષિત અનુભવ કરું છું. તેઓ મારા માટે જે બધું કરે છે એની હું કદર કરું છું.

- અન્જસી ગોસલિયા (દુબઈ, યુ.એ.ઈ.)



હું નાની હતી ત્યારે મને લોકો જોડે હળવા-મળવામાં બહુ તકલીફ પડતી હતી. સાથે-સાથે હું બહુ લાગણીશીલ હતી, ગૌણ અને મૂર્ખતાપૂર્ણ વાતો માટે ઉદાસ થઈ જતી. જો કે, મારા પિતા સાથે મારા હંમેશા બહુ ગાઢ સંબંધો રહ્યા છે. જ્યારે પણ હું ઉદાસ થઈ જતી કે મારી જાત માટે નેગેટિવ લાગણી અનુભવતી, ત્યારે એ મારી વાત સાંભળવા માટે હંમેશા તૈયાર રહેતા. સાથે સાથે, તેઓ દાદાનું જ્ઞાન વાપરવામાં મદદ કરતા, જેના કારણે આમાંથી નીકળવું મારા માટે ધાણું સહેલું બની ગયું અને સમય જતાં, મારી લાગણીઓ પરની પકડ થોડી મજબૂત બની.

- હરસિદ્ધી મહેતા (મુંબઈ.)



બહુ હલકું
અનુભવાય.

મને શીખવા મળે છે
અને હું વધારે સારો અને
મજબૂત વ્યક્તિ બનું છું.

એડ્જસ્ટમેન્ટ
કરતા શીખાય.

તમને તમારા માતા-પિતા જોકે સમય
પસાર કરવો કેવો લાગે છે / તમે ત્યારે
શું શીખો છો?

સંબંધોમાં
પારદર્શિતા આવે.

માતા-પિતા સાથેના સંબંધો વિષે તમારી લાગણી

જીવાદોરી
(લાઈફલાઇન)
સમાન.

દાદાના જ્ઞાનની
સમજણ પછી માતા
જોકેનો સંબંધ વધારે
ગાડ બન્યો.

એમનો પ્રેમ
નિસ્વાર્થ છે.

વધુ સાથે રહેવાથી
સમજ સુધારે છે અને
દર્શાવી ઓછું થાય છે.

તેઓ સૌથી વધુ
આશાવાદી છે.

એમની જોકેનો
સંબંધ અવૃટ છે.

તેઓ આશીર્વાદિત્ય છે.
આપણી ઈરણાઓ પૂર્વી
કરવા સખત મહેનત
કરે છે.

આજના ચુવાનો માટે
માતા-પિતા જોકે સંબંધ
રાખવો બહુ મહિંતવનો છે,
એનાથી મને મારી ભૂલો
સમજાય છે.

તેઓ હંમેશા મને
સાથ આપે છે.

#કવિતા

મજ તો કરી, પણ કેટલી મમ્મી-પઢા સાથ કરી..?
અને આખા દિવસમાં, કેટલી એમની સાથે વાત કરી..?

શું બનાવ્યું પૂછ્યું, પૂછ્યું કેટલી મહેનતથી બનાવ્યું..?
કચારેય કહ્યું મા ને ?, આજ મને જમવાનું બહું ભાવ્યુ..

કે પછી મોબાઈલ મૂકી, પઢા સાથે બેસો લીધું બે ઘડી..?
કે પછી રમ્યા સાથે બેસી ચેસ, પતા, કેરમ ને કિકેટ..?

એક જ છત નીચે જુઓ, છતાં અરસપરસ અંતર કેટલું છે..?
દેશ દુનિયા છે ઈન્ટરનેટ પર, જુઓ ઘર-ઘરમાં અંતર કેટલું છે..?

પ્રેમના બદલે પ્રેમ, સેવાના બદલે સેવાની આપણી ફરજ નથી..?
ખોબલો ભરી ખુશાલી વહેંચી શકીએ, શું એટલી સમજ નથી..?



વર્ષ: ૬, અંક : ૨

સાલંગ અંક : ૬૮

જૂન 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



અકમ યુથના સભ્યો માટે સૂચના

- ૧.આપનું લવાજમ પૂરું કચાડે થાય છે , તે કઈ રીતે જાણશો ? આપના આવેલ અકમયુથના કવરના એડેસ લેબલ પરના મેમબરશીપ નંબરના છેલ્લા ૪ અંક તપાસો. દા.ત. YGFT555/08-2028 એટલે તમારું લવાજમ ઓગાટ - ૨૦૨૮માં પૂરું થાય છે. અકમયુથ દિન્યુસલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂચ) ‘સંપાદકીય’ પેજ પર આપેલ છે.
- ૨.જો આપને કોઈ મહિનાનું અકમયુથ ન મળે તો ફોન નં. 8155007500 પર બીચેની વિગતો **SMS** કરવો.
- ૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા ID NO. ૨) પાકુ એડેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મેળેજિન નથી મળ્યું એ મહિનો.

Send your suggestions and feedback at: 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.