

સંપ્રદાયનો સવાંગી વિકાસ કરતું શ્રી સ્વામિનારાયણ - અરધારાનું મુખપત્ર

# સ્વામિનારાયણ ચિંતન

અભિલ, ૨૦૧૬ લે વર્ષ લવાલમ રૂ. ૧૫૦/-



ગુણવંત છપૈયા એક ગામ છે રે, પાસે અવધનગાર મોટું ધામ;  
થૈત્ર શુકલ નોમીએ પ્રભુ જન્મીયા રે, હરિકૃષ્ણ ધર્યું છે શુભ નામ.

સં. ૧૮૩૭ થૈત્ર સુદ - ૮ (નવમી)ના પરમ પવિત્ર દિવસે પ્રાગટ્ય પામેલા સર્વાવતારી  
ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના શ્રીચરણોમાં ક્રોટિ ક્રોટિ વંદન..



બોટાડ શહેરને આંગારો પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પ.પૂ. ભાવિઅાચાર્ય શ્રી નૃગોન્દ્રમ્રસાદજી મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાનિધ્યમાં પૂ. સ.ગુ. ત્વામી શ્રી લક્ષ્મીપ્રસાદજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ઉજવાયેલ દ્વિશતાબી શ્રીરંગ મહોત્સવ તથા પૂ. ત્વામી શ્રી વિવેકસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે 'શ્રીમદ સત્સંગીજીવન કથા' પારાયણ (તા. ૧૫ થી ૨૧-૩-૨૦૧૬)



બોરીવલી (મુંબઈ)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદ સહ આશાથી પ.પૂ. ૧૦૮ ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગોન્ડ્રમસાદજુ મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાંનિધ્યમાં શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - બોરીવલીના ૧૫મા વાર્ષિક પાટોત્સવના ઉપલક્ષમાં ઉજવાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મહોત્સવ અંતર્ગત સરધારનિવારી પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે 'શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન કથા પારાયણ' (તા. ૧૩ થી ૧૫-૪-૨૦૧૬)



ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની પૂર્ણકૃપાથી પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રી તથા પ.પૂ. લાવજી મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે પૂ. યોગેશ્વરદાસજી સ્વામી તથા પૂ. પતિતપાવનદાસજી સ્વામી વગેરે સંતો-પાર્ષ્ઠદીની ઓસ્ટ્રલીયા દેશમાં યોજાયેલ સત્સંગ વિચારણ યાત્રા (તા. ૧૩-૩ થી ૧૪-૪-૧૬)

૧-૨-૩. મેલબોર્ન ખાતે નૂતન શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરમાં યોજાયેલ કૂડ ફેસ્ટીવલમાં સત્સંગ કથાવાર્તાનો લાભ આપતા. પૂ. સંતો. ૪. આલ્બર્ટામાં સત્સંગ સભા. ૫-૬. સીડીમાં ઉજવાયેલ શાકોત્સવ પ્રસંગે સત્સંગ સભામાં કથાવાર્તા. ૭-૮-૯-૧૦. પર્થમાં યોજાયેલ શાકોત્સવ પ્રસંગે સત્સંગ સભામાં કથાવાર્તાનો લાભ આપતા. પૂ. સંતો. ૧૧-૧૨. પોર્ટ હેડલેન્ડમાં અત્રકૂટોત્સવ તથા સત્સંગ સભા.



અધ્યક્ષશ્રી

ઉપાધ્યક્ષશ્રી



પ.પુ. ધ.ધ. ૧૦૦૮ આચાર્ય  
શ્રી અજેન્ડ્રમસાદજુ મહારાજ



પ.પુ. ૧૦૮ ભાવિનારાયણ  
શ્રી નૃગેન્ડ્રમસાદજુ મહારાજ

### પ્રસિદ્ધ કર્તા

શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર  
મુંસુ સરધાર, તા.જી. રાજકોટ

પ્રકાશક - માલિક - તંગી  
લાધુ પતિતાવાનદાલાજી

### સંપાદક

દ્વારામી આનંદએવારૂપદાલાજી (વેચાતાયાર)

### લવાજમ દર

ક્રો. રૂ. ૧૫૦/-

પણવાર્ષિક : રૂ. ૩૫૦/- • પણાંલ વર્ષ : રૂ. ૭૫૦/-  
પરદેશિમાં લવાજમ : \$ 200 U.S.A., £ 125 U.K.

: છલીકલા :

મીટ લોરક - મો. ૭૦૪૮૧ ૨૬૫૬૨

સંપ્રદાયનો સર્વાર્થી વિકાસ કરતું શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર -  
સરધારનું રજિસ્ટર્ડ મુખ્પત્ર. દર માસની ૨૦ તારીખે  
પ્રકાશિત થતું, આપના સમગ્ર કુંઠંબ-પરિવારમાં આનંદ અને  
સંકારની સૌરભ પ્રસરાવે અને જીવનનું અનેક ધડતર કરતું  
સામયિક.

લવાજમદર અંગે

ગ્રાહક પત્ર વ્યવહાર

'ચિંતન કાર્યાલય', શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર  
તા.જી. રાજકોટ - ઉદ્દોરણ. ફો.નં. ૦૨૮૧ - ૨૭૧૧૨૧૧

[www.sardhardham.com](http://www.sardhardham.com) [chintankaryalay@gmail.com](mailto:chintankaryalay@gmail.com)

# સ્વામિનારાયણ ચિંતન

પ્રયોજક : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

વર્ષ :- ૭ | અંક :- ૩ | તારીખ :- ૨૦ ઓપ્રિલ, ૨૦૧૬



૨૦૮

શ્રી પચનામૃત

અંતરરાષ્ટ્રીય

દ્વિશત્તાષ્ટ્રી મહોત્સવ

તા. ૨૭-૧૨-૨૦૧૬ થી ૪-૧-૨૦૨૦

## વચનામૃત વિષે મૂર્ધન્ય સાહિત્યકાર વિદ્વાનોના અતૌકિક અભિપ્રાયો

"સહજાંદ સ્વામીનાં વચનામૃતોનો સંગ્રહ, એ તો ગુજરાતી ભાષાનું એક રન છે. સાધનદશામાં આધ્યાત્મિક અને વિચારમય જીવન ગાળવા ઈચ્છનારે ગુજરાતી ભાષામાં આવું પુસ્તક વિચાર્યા વિના ભાગ્યે જ ચાલે એમ મને લાગે છે. એ પુસ્તકનું મન અને નિદિધ્યાસન કરી એના સિદ્ધાંતો અને ઉપદેશોને જીવનમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કરનાર તીવ્યે ચચ્ચા વિના રહે જ નહિ. આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતોના રહસ્યથી અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે વાવહારિક સ્થળનાંથી ભરપૂર આટલું નાનકડું પુસ્તક ભાગ્યે જ બીજું હો. એ વખતના ગુજરાતી ગદ્યનો એ ઉત્તમ નમૂનો છે. એની ભાષા બહુ મુદ્રાસર, ટૂંકી, એક જ અર્થ દર્શાવનારી, થોડું ભાષેલાને પણ સમજાય તેવા સહેલા શખ્ફો અને સરળ વાક્યરચનાવાળી અને જરૂર પડે ત્યાં અર્થને સ્પષ્ટ કરે એવાં દાખાતોવાળી છે. એમાં યોગ્ય ઢેકાણે ભર્મકારક, સંશોધનક કે મોણી વાત જોવામાં નહિ એવે. એમાં ઢેકાણે ઢેકાણે એ વચનો કહેનારનો સ્વાનુભવ પ્રત્યક્ષ થાય છે."

- કિશોરલાલ મશરૂવાલા (ગાંધીયાદી ચિંતક)

"એક વાત મને ખાસ સ્પર્શી હોય તો એ છે કે, દરેક વચનામૃતમાં ચોક્કસ તારીખ આપવામાં આવી છે. ભારતના ધાર્મિક ઈતિહાસના વિદ્યાર્થીઓને ભારતીય ઈતિહાસમાં ચોક્કસ તારીખોનો અભિવ્યક્તિ સતત સતત કરે છે. પરંતુ વચનામૃતમાં પ્રત્યેક ઉપદેશી તારીખ ચોક્કસઈપૂર્વક નોંધવામાં આવેલ છે.

- પ્રો. જહોન કર્મન

(ઘર્માં તુલનાત્મક અભ્યાસના અધ્યાત્મક, હાઇપ ચુનિ. અમેરિકા)

"શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાના આરંભકાળના ગદ્યસાહિત્યનો ઉત્તમ નમૂનો 'વચનામૃત' છે."

- ફાર્નસ (વિદેશી લેખક)

### અનુક્રમણિકા

- ૦૧ | આવો આપણે આંતર-ભાષા સ્વચ્છતાથી રોજિંદા  
જુવન વ્યવહારમાં પણ સહ્યતાની સાથે સ્વચ્છ થઈએ
- ૦૨ | વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન
- ૦૩ | સત્સંગ સમાચાર પત્રિકા

૦૫  
૧૩  
૨૭

લક્ષ્ય  
લક્ષ્ય  
લક્ષ્ય

લક્ષ્ય

લક્ષ્ય ટી.વી. ચેનલ લક્ષ્ય...

સમગ્ર ગુજરાતમાં વેર બેદા આપ માણો...

પ.પુ. ૧૦૮  
શ્રી ધર્મજીનું મુગાટમણિ  
શ્રી નૃગેન્ડ્રમસાદજુ મહારાજશ્રીની

દિવ્ય અમૃતવાયુ

સરસ્વત

પ.પુ. સ.ગુ. સ્વામી  
શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના  
શ્રીમુખે

સત્તસંગ કથાપારાયા

દરરોજ રૂ.૨૦૦ થી ૨૫૦

પ.પુ. સ.ગુ. શ્રી પૂર્વસ્વરૂપદાસજીના  
શ્રીમુખે

સત્તસંગ કથામૃત

દરરોજ રૂ.૧૦૦ થી ૧૫૦



**આવો આપણે આંતર-માદ્ય સ્વચ્છતાથી રોજિંદા ૧૦,  
જુવન વ્યવહારમાં પણ સભ્યતાની સાથે સ્વર્ગ થઈએ**

સભ્યતા એ સરકાર, સંસ્થા કે કોઈપણ વ્યવસાયિક કે વ્યવહારિક ક્ષેત્ર દ્વારા લાદવામાં આવેલા નિયમો નથી, પરંતુ સમૂહજીવનમાં પારસ્પરિક વ્યવહાર અને સંબંધો વિકસાવવા માનવીએ પોતે સ્વજીવનમાં નક્કી કરેલું યોગ્ય વર્તનથી.

સભ્યતા એટલે સમૂહની વચ્ચે રહી, સમૂહની સાથે કોઈ વ્યક્તિ સાથેનો સુયોગ વિવેકપૂર્ણ વ્યવહાર.

સભ્યતા એટલે મેનર્સ (Manners). સ્વયં શિસ્તનો જ એક ભાગ એટલે સભ્યતા. સભ્યતા એટલે વિવેક. એક વ્યક્તિનો બીજુ વ્યક્તિ તરફનો આદરભાવ (Respect).

સભ્યતા માનવીય લાગણીનો જિલાતો પડધો છે.  
સભ્યતાયુક્ત વ્યક્તિ વિનમ્ર, વિવેકી અને સંસ્કારી જરૂર  
હોવાની....!!!

ટૂંકમાં, સમૂહમાં સૌની વર્ચ્યે આદર્શ વ્યક્તિ તરીકે શોભે  
એવું જીવન એટલે જ સભ્યતા.

વ्यक्ति भाषातરनी उत्तीर्णी सुशिक्षित अने संस्कारी नथी. बनतो, परंतु सम्प्रताथी संस्कारी अने सुशिक्षित बने છે. सम्प्रता એ જીવનના સાચા ગણતર સાથેનું ભાષતર છે.

જેમ ગણિત શિક્ષકને ગણિત આવડવું ફરજીયાત છે, જેમ માતાને બાળકનો ઉછેર કરતા આવડવો ફરજીયાત છે, જેમ સિપાહીને હેઠામાં પોતાના ટેશ પરન્યે ટેશદાઝ હોવી ફરજીયાત છે, એ રીતે સુશિક્ષિત અને સંસ્કારી બનવા માટે

સત્યતા હોવી એટલી જ ફરજીયાત છે.

મનુષ્યજીવન પરિવર્તનશીલ છે. સમય-સંજોગ-પરિસ્થિતિ પ્રમાણે દરેકના જીવનમાં ઘણાબધા ફેરફારો નોંધાય છે પણ એક બાબતમાં ફેરફાર શક્ય નથી તે છે વ્યક્તિની પોતાની ઓળખ. કોઈપણ સંજોગ-પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ એક જ નામથી ઓળખાય છે. તેમ કોઈપણ સંજોગોમાં વ્યક્તિની સાચી ઓળખ તેની સભ્યતાથી થાય છે.

આપણા સ્વજીવનમાં સવારથી લઈને રાત્રિ સુધીના દરેક કાર્યમાં જેટલી સભ્યતા વધારે એટલી જ કાર્યમાં સરળતા અને સફળતા વધુ મળે. માતા બાળકને તૈયાર કરતાં શરીર પર વિધ વિધ અલંકારો ધારણ કરાવે પણ વસ્ત્ર-પરિધાન જ ન કરાવે તો ? શું બાળક શોભશે ? અલંકારો શોભારૂપ બનવાને બદલે કલંકરૂપ બને છે. તેમ માનવીમાં રહેલા અન્ય ગુણો એ અલંકારને સ્થાને છે જ્યારે સભ્યતા એ વસ્ત્ર-પરિધાનને સ્થાને છે.

આપણા જીવનમાં લૌકિક એક-બે ગુણ ઓછા હશે તો કદાચ ચાલશે. જેના અભાવે આપણને કોઈ માણસના દરજામાંથી બહાર નહિ કાઢે પણ આપણા અસત્યતાભર્યા વ્યવહારથી કોઈ જરૂર કહેશે: ‘આ તે કાંઈ માણસ છે?’

એકવખત એક મહાનગરમાં મોટા ચકવર્તી રાજાની સવારી નીકળી. સવારીની શરૂઆતમાં જ હોલ-નગારાં અને

તાસાં વાગતાં હતાં તો બીજુ બાજુ રાજાના જ્યકારના  
નાદથી વાતાવરણ ગુંજુ ઊઠયું. નગર રહેવાસીઓ કોઈ  
ઘરની અગાશીથી તો કોઈ ઘરના બારી-બારણો ઊભા રહી  
રાજાની સવારી નિહાળતા હતા.

તેવામાં એક આંખે અંધ એવા સુરદાસ રસ્તાની વચ્ચોવચ્ચ્ય બેઠા હતા. રાજાની સવારી નજીક આવતાં એક સિપાહી સુરદાસ પાસે જઈ કહેવા લાગ્યા : “એય આંધણા, તુભો થા. જોતો નથી અહીંથી રાજાની સવારી પસાર થવાની છે, ચાલ તુભો થા.”

સુરદાસ સાંભળ્યું, ન સાંભળ્યું કરી ત્યાં જ બેસી રહ્યા.

“અરે ઓય, સાંભળતો નથી? બહેરો લાગે છે. જલદી ઉભોથા.”

“સિપાહીજી, હું બહેરો નથી, આંખે અંધ છું.”

આ બંનેનો વાર્તાલાપ ચાલતો હતો, ત્યાં રાજાની સવારી ખૂબ નજીક પહોંચી ગઈ. સિપાહી થોડે આગળ ગયા ને વળી પાછા ઊભા કરવા આવ્યા પરંતુ તે પાડેલા દીવાનજ આવ્યા. તેમણે કહ્યું : “ઓ ભાઈ, અહીંથી રાજાજની સવારી પસાર થાય છે, તો મહેરબાની કરીને રસ્તા પરથી ઊભા થાવ.”

“પણ દીવાનજુ હું અંધ છું...”

હજુ તેમની વાત પૂરી ન થતાં હાથીની અંબાડી ઉપરથી રાજાએ નીચે ઊતરીને કહ્યું : “અરે સુરદાસજી ! અહીંથી સવારી નીકળી રહી છે માટે આપ ઊભા થશો ? ચાલો, હું તમને રક્ષણી પસાર કરાવી દઉં.”

“રાજાજી! મને રસ્તો દોરાવી દો. હું જતો રહીશ.”

“તારે સિપાહીએ આશ્વર્ય સાથે સુરદાસને પૂછ્યું કે,  
“માઈ, તું તો અંધ છે. તને કેવી રીતે ખબર પડી કે હું  
સિપાહી છું? બીજા આવ્યા દીવાનજી ને આ રાજાજી છે?”

ત્યારે સુરદાસજીએ માત્ર એક જ વાક્યમાં ઉત્તર કર્યો  
પણ બધું નક્કરતાભર્યો હતો. તેમણે કહ્યું : “તમારા બધાના  
મારી સાથેના વ્યવહારથી.”

સુરદાસ ભિક્ષુકે તે ગ્રણેય પાત્રોને તેઓની વિનમ્ર અને સભ્યતાભરી વાણીથી ઓળખી લીધાં - માપી લીધાં. તેમ આપણા સંસ્કાર અને મોટપણું દર્પણ એટલે જ આપણા અન્ય સાથેના સભ્યતાપર્વ વ્યવહાર.

આજે સમાજમાં આધુનિકીકરણ વધ્યું છે, પરંતુ સભ્યતારૂપી સંસ્કારોના મૂલ્યો દિન-પ્રતિદિન ઘટી રહ્યાં છે. તેનાં મુખ્યા કારણો : આજના કુટુંબનું કલેશભર્યું અસત્ય વાતાવરણ, શાળા-કાંકેજનું વાતાવરણ, કુસંગનો સંગ, યુવાનોમાં વધી રહેલી સ્વચ્છંદિતા અને સ્વતંત્રતા, ભાષાતર અને આવડતથી વધતા અહંકારથી અસત્ય વર્તન બને છે.

આ બધાં જ કારણોથી સહ્યતા આજે નેવે મુકાઈ રહી છે.  
આજની યુવાપેઢીમાં વડીલોની માન-મર્યાદા રાખવી,  
સ્વજીવનમાં વખ્ત-પરિધાનમાં વિવેક રાખવો, રહેવા-  
જમવામાં, વાતચીતમાં સહ્યતા રાખવી તે વાત કોઈ કરે તો  
અધારમી સદી જેવી જૂની-પુરાણી લાગે છે. પરંતુ  
સહ્યતાપૂર્ણ વ્યવહાર એ જ સાચી અને ખરી આધુનિકતા  
છે.

આજે વૈશ્વિક દર્શિયે જોઈએ તો અંગેજો ભાષણતર,  
આવડત-બુદ્ધિ, આંક, મેનેજમેન્ટમાં મોખરાનું સ્થાન ધરાવે  
છે. આ બધી બાબતોની સાથે તેઓની સભ્યતા પણ મોખરે  
છે. ‘થેન્ક યુ’, ‘સોરી’, ‘એક્સક્યુઝ્ઝ્ઝી’ જેવા ભાષાકીય  
પ્રયોગોથી આરંભી ગમે તેવા અણગમતા ભાપણને પણ અંત  
સુધી ચૂપચાપ સંભળી લેવાની એમની સભ્યતા આદરણીય  
છે.

સ્વયં મહાપ્રભુ ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાણ કે જેઓ પૂર્ણપૂરુષોત્તમનારાયણ માયા પર હોવા છતાં મનુષ્યભાવ સ્વજીવનમાં સભ્યતાનાં દર્શન કરાવતા હતા. પોતાનું માનુષિક વર્તન સંપૂર્ણ સભ્યતાપૂર્ણ હતું. પોતાના સંતોને પણ ક્ષમાઅને સહનશીલતાંપી સભ્યતાના પાઠ શીખવતા.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે શિક્ષાપત્રી ગ્રંથના  
 ૨૦૧૩ મા શ્લોકમાં સંતોને ઉપદેશ રૂપે આજી કરી છે કે,  
 “અને તે સાધુ અને બ્રહ્મચારી તેમણે કોઈક કુમતિવાળા  
 દુષ્ટજનહોય અને તે પોતાને ગાળ હે અથવા મારે તો તે સહન  
 જ કરવું, પણ તેને સામી ગાળ ન દેવી અને મારવો નહિ અને  
 તેનું જેમ હિત થાય તેમ જ ચિંતવન કરવું પણ તેનું ભુંદું થાય  
 એવો તો સંકલ્પ પણ ન કરવો.”

એકવખત ચાતુર્માસમાં દેશોદેશથી હરિભક્તો ભગવાન  
શ્રીહરિના દર્શન-સમાગમ અર્થે ગઢડા સૌ કોઈ આવી રહ્યા  
હતા. તેવામાં વસ્તાખાયરના દીકરા જોઈતાખાયરે ભૂલથી  
જૈન ઉપાશ્રયના ઓટલાપર થુક્કું. એ દશ્ય જૈનના સાધુ  
જોઈ ગયા. તેમને પોતાનું ધર્મનું અપમાન લાગતાં ૨૪ જેવી  
વાતને ગજ જેટલું સ્વરૂપ આપ્યું.

ગઢામાં હાહાકાર મચાવી દીધો : “સ્વામિનારાયણનો છોકરો આપણા ઉપાશ્રયનાઓટલા પર થુંક્યો. કાલે આપણા ઉપર થુંકેશે ! માટે આ તો ન ચલાવી લેવાય.” આથી જૈન સાધુએ ગઢામાં પોતાના વેપારી શિષ્યોને બોલાવી વાત કરી અને સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયનો વિરોધ કરતાં સભા ભરી. આ બધી જ વાત વાયુવેગે ગમમાં ફેલાઈ ગઈ. ભગવાન શ્રીહરિને વાતની જાણ થતાં પોતે એકલા જ જૈન સાધુની માર્ગી માગવા ઉપડ્યા.

ભગવાન શ્રીહરિ જૈન ઉપાશ્રમાં પહોંચ્યા. ત્યાં સાધુઓ ભગવાન સ્વામિનારાયણને જોઈ નવાઈ પામ્યા. શ્રીજમહારાજે જૈન સાધુ પાસે જઈ બે હાથ જોરી ક્રમા માળી કે, “રાજુ રહેજો, અમારા સત્સંગીના દીકરાથી અજાણતા ભૂલ થઈ છે. આપનું અપમાન થયું એ બદલ અમારી ઉપર ખાસ રાજુ રહેજો.”

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણનો આવો સમ્યતાપૂર્ણ વ્યવહાર જોઈ જેણ સાધુ તથા તેમના શિષ્યો આભા જ બની ગયા અને બોલ્યા : “તમારાથી માઝી ન મળાય. આપ તો ભગવાનથી માટે અમને માફ કરજો.”

સમયોગિત માર્ગી માગવી એ પણ એક સભ્યતા છે.  
ભગવાન શ્રીહરિના આવા સભ્યતાપૂર્વ વ્યવહારથી  
વષસેલી વાત થાળે પડી.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ આપણાને સૌને શિષ્ટાચાર  
સાથે સત્યતાપૂર્વક રહેવાની કળા શીખવાટે છે ત્યારે આપણે  
પણ આપણા જીવનમાં આધ્યાત્મિક અને વ્યવહારિક ક્ષેત્રે  
સત્યતાપૂર્ણ વ્યવહાર રાખવો જોઈએ. સત્સંગમાં આવીને  
આપણે કેવું વર્તન કરવું ? કેવી રીતે રહેવું ? તેનું આપણાને  
જ્ઞાન તો છે, પરંતુ જ્ઞાન એ માત્ર જ્ઞાનકારી છે જ્યારે સત્યતા  
એ તેનં કળ છે.

દર્શન અદભુતમાં રહીને કરવાં જોઈએ, તે શીખવતાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ગઢા અંત્ય પ્રકરણાના રપમા વચ્ચામૃતમાં કહે છે કે, “અમારાં દર્શન કરતા હોય ને કોઈક બાઈબાઈ આવે કે ફૂતનું નીસરે કે કાંઈ ખડકે તેની સામું વારંવાર દર્શન મૂકીને જુએ, પણ એક દાખિએ દર્શન ન કરે તેની ઉપર તો એવી રીસ ચેડે જે, શું કરીએ સાધુ થયા, નહિ તો એનું કાંઈક તાડન કરીએ.” અર્થાત્ એકાગ્ર દાખિએ દર્શન કરવાં એ અદભ આપણે જાળવવાની છે, પરંતુ દર્શન કરતી વખતે મંદિરમાં કોઈ ઠાકોરજી સમક્ષ બેઠા હોય તેને તકલીફ ન પડે કે આપણા હાથ-પગ તેમને અડી ન જાય તેનો ઘ્યાલ રાખવો. કોઈ બેઠા હોય તેમની આગળ ઊભા રહી દર્શન કરવાં, મંદિરમાં મોખાઈલ પર વાત કરવી, દર્શન કરતાં વાતો કે ઢાંઢા-મશકરી કરવી એ અસભ્યતા છે. અન્ય કોઈને તકલીફ ન પડે તે રીતે અદભુતમાં રહીને દર્શન કરવાં, તે દર્શનની સભ્યતા છે.

**દેવની મર્યાદા :** દેવ અપરાધથી હરહંમેશ બચતા જ રહેવું જોઈએ. તે માટે આપણે સૌ કોઈએ પણ શાખાદિષ્ટથી, દેવસેવામાં થતા અપરાધોને જાણી લેવા જરૂરી છે. દેવમંહિરમાં પગરખાં-ચંપલ વગેરે પહેરીને દેવ સન્મુખ જાય એ આદિક રોગાગાંશીશ અપરાધો ગણાવેલા છે.

- ભગવાનની મૂર્તિ સામે પગ ઉપર પગ ચઢાવીને કે ઢીંચણ બાંધીને બેસવું નહિ. (શિ. શ્લો.-૭૦)

- ભગવાનના દર્શન કરતી વખતે પાન ન ખાવું, જોરથી હસવું નહિ, કોધ કે કુચેષ્ટા ન કરવી. સ્ત્રીઓ સાથે વાતચીત કે સ્પર્શન કરવો.

- भगवान् पोद्या होय के थाण जमता होय त्यारे  
प्रदक्षिणा के दृढ़वत करवानाहि.

- દર્શન કરતી વખતે અન્ય હરિભક્તોને અડચણ ન થાય તે જોવું. સમા મંડપમાં કથા સાંભળવા અવશ્ય બેસવું.

- દેવ-દર્શન સમયે નિજ મંદિરમાં એક બીજાને પગે લાગવા પૂર્વક વંદન તથા ઉંચા સ્વરથી જ્ય સ્વામિનારાયણ ન કહેવા, અને તે વખતે વડીલો કે સંતોને પણ પગે ન લગાય. હાથમાં ગૌમુખી-માળા હોય તે હાથ વડે ચરણ સ્પર્શ ન કરવો.

- संत के भोटा हरिभक्त दंडवत् करता होय त्यारे प्रसाद,  
ईल के तबसी लेवा माटे आगण ऊभान रहेहैं.

- દર્શન વખતે આગળ હોઈએ કે પાછળ તેમાં કોઈ ફરક પડતો નથી. શાંતિથી એક ચિત્તે દર્શન કરીએ તો ફળ વધારે મળે છે. મૂર્તિના દર્શન વખતે મનને મૂર્તિમાં પરોવવું. મૂર્તિની સામે ઊભા રહી મન બીજે રહે તેને દર્શનનું કાંઈ ફળ મળતું નથી.

**तीर्थ स्थानोनी मर्यादा :** कूवाथी दूर स्नान करवुं जेथी  
नाहावुं पाणी कूवामां न जाय. नदी के तणावमां कोगणा  
करवा नहि. मणभूत, कुयरो, पथर, कंटा आदि नाखवुं ते  
बहु ज खराब छे. अज्ञाड्या पाणीमां उत्तरतां पहेलां  
लाकीरीथी पाणीनुं उडाइ जाशी लेवुं. तरता आवडतुं न होय  
तो उडा पाणीमां न जवुं. नदी, कूवा के सरोवरना घाट पर  
गंडकी क्रवी नहि.

લોક અને શાસ્ત્ર તેમણે મળમૂત્ર કરવાને અર્થે વજર્યા એવા સ્થાનક જે છાણી દેવાલય, નદી-તળાવના આરા, માર્ગ, વાવેલું ખેતર, વૃક્ષની છાંચા તથા બાગબળીયાને વિષે કયારેય પણ મળમૂત્ર ન કરવું તથા થુંકવું પણ નહિ. (શિક્ષા જ્લો.-૩૨)

તીર્થ સ્થાનમાં પાપ ધોવા માટે આવીએ છીએ તો બને તો સકાઈ કરીએ. પણ ગંદસી તો કરવી જ નહિ.

तीर्थ स्थानमां मनने पवित्र राखવुं. भगवानमां वृत्ति  
जोडवी संत समाजम करवो.

तीर्थ स्थानोमां मणती सगवड-अगवडने याद न करवी,  
मुख्य हेतु तो दर्शननो छे तेनु अनुसंधान राख्वु. तीर्थ  
आनमां भगवाननी मर्तिना दर्शन की शास्त्रार अने

प्रसादीना स्थानने याए राखवा।

ધ. ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીની મયંદા : પોતાના આચાર્ય સાથે કયારેય પણ વિવાદ ન કરવો અને પોતાના સામર્થ્ય પ્રમાણો અનુ, ધન વસ્ત્રાદિકે કરી પોતાના આચાર્યને પુજવા. (શિ. શલો.-૭૧)

પોતાના આચાર્યને આવતા સાંભળીને આદર થકી  
તત્કાળ સન્મુખ જવું. ગામથી પાછા પધારે ત્યારે ગામની  
ભાગોળ સુધી વળાવવા જવું. (શિ. સ્લો.-૭૨)

પોતાના આચાર્ય પાસેથી તથા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનનાં  
મંદિરમાંથી કરજ ન કરવું. વળી પોતાના વ્યવહારને અર્થે  
ધરેણાં, વખ્ટ-પાત્રાદિક વસ્તુ તે માગી લાવવા નહિ.  
(શિ. શલો. -૧૫૦)

વાજિંત્ર સાથે ધામધૂમીથી સામૈયું કરવું. શોભાયાત્રા સાથે ગામમાં પદ્ધરાવવા - પરંતુ તેમાં એક વિષેક રાખવો જરૂરી છે કે પ.પૂ. ધ.ধ. આચાર્ય મહારાજશ્રીને સમય કેટલો છે, આગળ બીજા ગામોમાં પદ્ધારવાનું કેમ છે? વગેરે જાડીને પથાવકાશ મુજબ ભાવપૂર્વક સ્વાગત-સામૈયું વગેરે કરવું. પરંતુ પ.પૂ. મહારાજશ્રીનો આગળનો કાર્યક્રમ ખોરવાઈ જાય અને ત્યાં પહોંચવામાં વિલંબ થતાં ત્યાંનાં ભક્તોનો અસંતોષ પ.પૂ. મહારાજશ્રીને પ્રામ થાય અને તેઓશ્રી નારાજ થાય અથેવું ક્યારેય ન થયું જોઈએ. ક્યારેક આગેવાન ગણાતા હરિભક્તો દ્વારા પણ અચાનક જ કેટલાક હરિભક્તોને ત્યાં પદ્ધરામણી કરવાવાનું કહેવામાં આવે છે અથવા બે-પાંચ પદ્ધરામણી કરવાની હોય ત્યાં દશ-વીશ ઘેર પદ્ધરામણી કરવાનું આચ્યોજન થઈ જતું હોય છે. ત્યારે આગળથી નિયત થયેલા કાર્યક્રમોમાં નિર્ધારીત સમયે પહોંચવામાં પ.પૂ. મહારાજશ્રીને ખૂબજ અગવડતા ઊભી થાય; એવું ક્યારેય આપણા વતી થવું ન જોઈએ.

તેમજ પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રી કે પ.પૂ. લાલજી  
મહારાજશ્રી જ્યારે કથામાં સભામંડપ પ્રત્યે પધારતા હોય  
ત્યારે સહુ કોઈને એમના દર્શન-સ્પર્શાદિકની આતુરતા હોય  
જ, એ સહજ છે. તેમ છતાં એ સમયે પ.પૂ. મહારાજશ્રીનું  
પોતે - નિજસ્થાને ઊભા થઈને સમૂહમાં તાલીવાદન પૂર્વક  
બે હાથ જોડીને અંતરની ઊર્ભિંઘોથી જ સ્વાગત કરવું, અને  
પછી પ.પૂ. મહારાજશ્રી જ્યારે પોતાનું આસન ગ્રહણ કરે;  
ત્યારબાદ સભા સંચાલકના સૂચન મુજબ તે સમયે  
યથાયોગ્ય દૂરથી નમસ્કારાદિથી જ અભિવાદન કરીને  
પોતાના સ્થાને બેસી જવું, અને પછી જ્યારે સર્વેને પ.પૂ.  
મહારાજશ્રીના ચરણ સ્પર્શનો લાલ આપવાનું જાહેર  
કરવામાં આવે ત્યારે જ તેઓશ્રીના ચરણનો સ્પર્શ કરી

દર્શનાદિથી પોતાની જાતને ઘન્યભાગી માનવી.

આ રીતે દર્શન-સ્પર્શાદિ કરવાથી પ.પુ. મહારાજશ્રી આપણી વિનય-વિવેક યુક્ત સભ્યતાથી ખૂબજ રાજ થઈને આપણી ઉપર અમીદાદિ કરીને આપણને મોક્ષભાગી થવાનાં રૂડા આશીર્વાદ આપે છે. અને આપણે પણ તે આશીર્વાદના યોગ્ય પાત્ર બનીને કાયમને માટે તે આશીર્વાદને ગીલી શકીએ છીએ. પરંતુ જે કોઈ વ્યક્તિઓ ક્ષણમાત્ર જ પોતાની ઘેલછા બતાવીને પ.પુ. મહારાજશ્રી પધારતા હોય ત્યારે તેઓશ્રીના દર્શન-સ્પર્શ માટે આતુરતા બતાવવા માટે જ પડાપડી કરે છે અને પ.પુ. મહારાજશ્રીને તથા તેઓશ્રી સાથે રહેલા સંતો-ભક્તોને કે વ્યવસ્થાપકોને નહિ ગણકારીને માત્ર પોતાનું જ ધાર્યું કરીને અચ્યવસ્થા ઊભી કરે છે તેમને 'સદાચાર પ્રિયતરઃ' એટલે કે જેમને સદાચાર ખૂબજ હાલો છે, એવા ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણનો રાજુપો કચારેય પ્રાપ્ત થતો નથી. પરંતુ નારાજગી જ પ્રાપ્ત થાય છે, એ વાત ચોક્કસ છે. (વાંચો વચ્ચનામૃત અંત્ય પ્રકરણનું - ૨૪મું) માટે દરેક ભાઈઓ-ભણેનોએ પોતપોતાના ગામ-ધર-નાત-જાતમાં કે પોતાના વ્યક્તિગત રીતે તો ઉપરોક્ત બાબતનું જરૂર અનુસંધાન રાખવું જ જોઈએ - જેથી પ.પુ. મહારાજશ્રી તથા પ.પુ. લાલજી મહારાજશ્રીને કોઈ જાતની અડયણઊભી ન થાય. અને એમાં જ શ્રીજીમહારાજનો રાજુપો રહેલો છે.

પ.પુ. મહારાજશ્રી અથવા પ.પુ. લાલજી મહારાજશ્રી  
પધારે ત્યારે સ્વીભક્તોએ પોતાની મર્યાદા પ્રમાણે થોડે દૂર  
ઉભા રહીને જ દર્શન કરી શકાય. અન્યથા શ્રીજમહારાજે  
બાંધેલી મર્યાદાનો ભંગ થવાથી તે મર્યાદાબંગમાં નિભિત  
બનનારને મહાન દોષ લાગે છે. માટે મર્યાદા મુજબ દૂર  
રહીને જ દર્શન કરવા જોઈએ.

- ◆ પ.પુ. મહારાજશ્રીના નિવાસ સ્થાને દર્શને જઈએ ત્યારે દંડવત્ પ્રણામ કરવા, મસ્તકેથી ટોપી - પાદઘી કે સાફો ઉત્તરી મસ્તક નમાવવં.

- ◆ प.पू. महाराजश्री सभामां आवे त्यारे आदर थकी उभा थवुं, प.पू. महाराजश्री पोताना स्थाने बिराठे पट्ठी ज भेसवं विदाय थाय त्यारे उभा थर्दी नमस्कार करवा.

◆ દર્શનનો અવકાશ મળે અને દર્શને જઈએ ત્યારે (અગાઉથી પૂજન માટે તૈયાર કરી રાખેલ) હાર ધરાવવો કે શ્રીફળ અથવા ધન-વસ્ત્ર-ફળાદિક લેટ તેઓશ્રીના ચરણમાં મુક્કવી.

- ◆ समैयामां भीड होय त्यारे प.पू. महाराजश्री चालता पसार थता होय त्यारे चरणास्पर्श करवा पडापडी न

કરવી, માત્ર હાથ જોડી ઊભા રહી પ્રણામ કરવા, ભીડમાં બે બાજુ હાથ જોડી ઊભા રહી વચ્ચે રસ્તો કરી આપવા, જે ચરણસ્પર્શ કરતાં પણ અધિક (ફળદાયક) બને છે.

**મોટેરાની મચાડા :** જેમાં પ.પુ.આચાર્ય  
મહારાજશ્રી, ત્યાગી સંત-બ્રહ્મચારી, ગૃહસ્થમાં  
લોકવ્યવહારે મોટેરા એવા રાજ્ય-અધિકારીઓ, ધનવાન  
તથા પ્રતિષ્ઠિત શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય એ સર્વેનો સમાવેશ થાય છે.

ભગવાન શ્રીહરિના એક પત્રમાં લખ્યું છે કે સભા બેઠી હોય અને કોઈ મોટેરા આવે ત્યારે નાના વ્યક્તિએ સભામાં ઉલ્લાસ થવું અને આસન પાથરી આપવું. નમસ્કાર કરવા, તેમજ પ્રસન્નવદ્ધને આવકાર આપવો.

મોટેરા આગળ મર્યાદા અનુસારે નમ થઈ વિવેકથી બોલવું, પણ વાદવિવાદ ન કરવો.

ભોજનની પંક્તિમાં મોટેરા બેસે પછી બેસવું. તે જમવાનું શરૂ કરે પછી જમવું. તે જમીને ઊઠે પછી ઊઠવું.

મોટેરાને વિષે ગુરુભૂદ્ધિ રાખીને સેવા કરવી. મોટેરાની નિંદા ન કરવી તથા ન સાંભળવી. મોટેરાની મર્યાદા લોપે છે તેના તપનું દેવત જીવી જાય છે.

પત્ર લાખીએ ત્યારે આચાર્ય મહારાજશ્રીને માટે ધર્મકુલ  
મુગટમણિ, ધર્મમાર્તદ પ.પૂ.ધ.ધ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય  
મહારાજશ્રી! અને સંતોને માટે પરમ પૂજ્ય, સદગુરુશી તથા  
હરિભક્તોને માટે પરમ ભગવદીય, સત્સંગ શિરોમણિ,  
હરિભક્ત શિરોમણિ એ પ્રમાણે જે ઉપમાને યોગ્ય હોય તે  
પ્રમાણે લખવું. પણ પોતાના નામ આગળ શ્રી વિગેરે ઉપમા  
ન લખાય.

આપણાથી મોટા હોય તેના તરફ વાંસો રાખીને ન  
બેસવું.

આપણા ગુરુ આટિ સાથે ચાલતા હોઈએ ત્યારે તેમનાથી બે ડગલા પાછળ ચાલવું. તે પાછળ હોય તો રસ્તો આપી આગળ થવા દેવા. તેમના હાથમાં કાંઈ સામાન હોય તો આપણે ઉપાડી લેવો. દરવાજો ખોલવાનો હોય તો આપણે ખોલી આપવો.

કથા-વાર્તા, વ્યાખ્યાન કે ભજન-કિર્તનમાંથી વચ્ચે ન ઉઠવું. કથામાં વાતચીત ન કરવી, મોડા આવ્યા હોઈએ તો પાછળ બેસવું પણ આગળ બેસવા પ્રયત્ન ન કરવો. ખાંસી થઈ હોય તો કથામાં બેસી વિધન ન કરવું. કથામાં ઉઘવું એ પણ ઠીક નથી.

આપણે કોઈ ઓટલા કે ખુરશી વગેરે ઉપર હોઈએ ને મોટા સાથે વાત કરવી હોય તો નીચે ઉત્તરીને વાત કરવી.

મોટા સાથે વાત કરતાં ઊભા થઈને વાત કરવી. જો તે

ଓিবা হোয় তো জড়ুৰ ওিবা থবুং। গাড়ীমাংঢ়ি পঞ্চ নীচে  
উতৰীনে বাত কৰবী।

મોટેરા આવે ત્યારે ઊભા થઈ સ્વાગત કરવું. જાય ત્યારે દરવાજા કે ગાડી સુધી વળાવવા જવું.

સભામાં કે જમવામાં યોગ્ય સ્થાને બેસવું કે જ્યાંથી કોઈ ઊઠવાનું કહે નહિ. અર્થાતું પહેલેથી વડિલોની માટે જગ્યા રાખીને બેસવું.

સભામાં વિવેક રાખવો, હસવા જેવી વાત હોય તો ધીમે ધીમે હસવું પણ અટહાસ્ય ન કરવું.

વિદ્યા, વય અથવા અધિકારમાં મોટા હોય તેમની આગળ નમતાથી ભાષણ કરવું.

ગુરુ, વડિલ અને શોઠના આસન જે ખુરશી, ગાદી કે પાટ  
તે ઉપર તેમની ગેરહાજરીમાં પણ ન બેસવું.

રાજા, શ્રીમંત, બાળક, વૃદ્ધ, વિદ્વાન, સ્ત્રી, અને મૂર્ખ અને ગુરુ એમની આગળ વિવાદ થાય તેવા પ્રકારનો ઉત્તર આપવો નહિ.

જેના ઉપર કોથ ઉપજે તેને આપણા ઈધટેવ જે ભગવાન  
 શ્રી સ્વામિનારાયણ તેનો ભક્ત જાડીને તત્કાળ માન મૂકીને  
 નમસ્કાર કરવા. વરીલ સાધુ હોય તો તેમને સાચાંગ દંડવત્  
 કરવા. સાંખ્યયોગી બાઈઓને પણ કોથ ઉપજે તો કર્મયોગી  
 સ્ત્રીઓને બેઠે થકે નમસ્કાર કરવા. એમ શ્રી સ્વામિનારાયણ  
 ભગવાનના આશ્રિત એવા આપણે સર્વેએ કોથ તથા માનનો  
 સર્વપ્રકારે ત્યાગ કરવો.

આવી રીતે અનેક પ્રકારની નાની મોટી મર્યાદાઓ રાખવાની હોય છે.

**સમૈયાની મર્યાદા :** સમૈયામાં આવીએ છીએ તેમાં ‘ભગવાનને બજવા અને સંતસમાગમ કરવા આવીએ છીએ.’ એમ માની આળસ તજી કથાવાર્તા તથા સભામાં હાજરી આપવી અને સત્સંગ કરી કલ્યાણકારી ગુણો મેળવવા, પણ જેમ મેળામાં ગયા હોઈએ તેમ બજારમાં ભટકી પૈસા ખર્ચી ખાલે ખાલી પાછા ધેર ન આવવું.

સમૈયામાં બીન જરૂરી વીજળીની ભત્તી, પંખા કે પાણીની ચકુલી ચાલુ ન રાખવી.

દર્શન કરવા, જમવા કે સભામાં જઈએ ત્યારે એક પછી એક શાંતિથી જવું, પણ ધકકામૂક્કી ન કરવી. સ્વયંસેવકની આજાનું પાલન કરવું.

રસ્તા વચ્ચે ઊભા રહી વાતચીત કરતાં ગીરીન કરવી.  
વાતચીત કરવા અલાયદા એક બાજુ હઠી જવું, સભા કે  
કથમાં વાતચીત ન કરવી.

સમૈયામાં હિન્દુભક્તોનો સમહુ વધારે હોય તેથી સહેજ



પણ ગંદકી ન થાય તે જોવું, ગંદકી કરવાથી રોગચાળો વધે તેવી કોઈ કિયાના ભાગીદાર આપણો ન થવું.

ઉત્સવમાં જાહેર રસ્તામાં કચરો કે કેળાંની છાલ વિગેરે નાખવું નહિ. જો પડેલું હોય તો કચરાપેટીમાં અથવા યોગ્ય જગ્યાએ નાંખવું.

કોઈની ખોવાયેલી વસ્તુ જરૂર તો પ્રયત્ન કરી તેના માલિકને પહોંચાડવી અગર સેવા સમિતિ કે કોઠારમાં અથવા કાર્યાલય - ઓફિસમાં જમા કરાવવી.

રસ્તામાં કાચના ડુકડા, ઈંટ, કાંટા કે અન્ય વિઘ્નરૂપ વસ્તુ દેખાય તો એક બાજુ દૂર ખસેડી દેવી.

ઉત્સવ માટે મંદિરમાંથી અથવા કોઈ હરિભક્ત પાસેથી લાવેલી વસ્તુ, જેવી સ્થિતિમાં મળી હોય તેવી સ્થિતિમાં પરત પહોંચાડવી. ઉતારામાં રહિએ ત્યારે દિવસે ગાદલાં સંકેલીને યોગ્ય સ્થાને મૂકવા.

ઉતારામાં સ્વચ્છતા રાખવી અને ત્યાંથી જતી વખતે સાફ કરીને નીકળવું, કેમ કે ફરી આપણો કે અન્ય હરિભક્તોએ જ ત્યાં રહેવાનું હોય છે.

યાત્રાએ આવીએ ત્યારે ગાંધનું જમવું, મંદિરમાં સગવડ મળે ત્યારે તેની કિમત ઠાકોરજીને ભેટરૂપે આપવામાં આવે તો વાંધો નથી.

સમૈયા વખતે આપણા સુખ સગવડ માટે સંતોને તથા કાર્યકર્તાઓને ત્રાસ થાય તેમન કરવું.

નાના બાળકોનું જન-સમૂહમાં ધ્યાન રાખવું, બાળકોને ધરેણાં પહેરાવવા નહિ.

ઉતારાની ભીતો પર લીટા કે નામ લાખવા નહિ. એઠવાડ નાખી મકાનની ભીત બગાડવી નહિ.

અન્ય હરિભક્તો સાથે પ્રેમથી વર્તન કરવું. નાની નાની વાતમાં કે પોતાના સ્વાર્થ ખાતર સ્વયંસેવક, સંતો કે અન્ય હરિભક્ત સાથે વાદવિવાદ કરી જગડોન કરવો.

ઉત્સવ સમૈયાની સભાના પ્રસંગે સભાસંચાલકે પ્રવયનકારના વક્તવ્યને બિરદાવવું, પણ તેનું વિશ્લેષણ ન કરવું કેમ કે તેથી તો વક્તા અને શ્રોતાઓનું અપમાન થાય છે.

આ રીતે સમૈયાની અન્ય મર્યાદાઓ પણ સમય અને પ્રસંગાનુસાર ઉચિત હોય તે સ્વીકાર કરી શકાય છે.

**સામાન્ય મર્યાદા :** જે પુરુષ જેવા ગુણવાળો હોય, તે પુરુષને તેવા વચ્ચે કરીને દેશકાળાનુસારે યથાયોગ્ય બોલાવવો. (શિક્ષા. શ્લો.-૬૮)

કોઈની પણ ગુણ (ધાની) વાત કોઈ ઠેકાણો પ્રગત ન કરવી. જે જીવનું જેવી રીતે સન્માન કરવું ઘટતું હોય તેનું તેવી

રીતે જ સન્માન કરવું પણ સમદ્રષ્ટિએ કરીને એ મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરવું નહિ. (શિ. શ્લો.-૪૫)

હરિભક્તને માંહોમાંહિ બરોબરિયાપણું રહે પણ એક એકનો ભાર ન આવે એ પણ અતિશય ભુંદું છે. (વચ. ગ. અં.-૪૫)

સળગતી દિવાસળી કે કોલસા સડક પર કે ક્યાંય ફેંકવા નહિ.

જ્યાં જવાની મનાઈ હોય કે તાર બાંધેલા હોય તેવા રસ્તે ન જવું.

ચોર માર્ગે કરી પેસવું નહીં અને નિસરવું નહીં. જે સ્થાનક ધણિયાતું હોય તે સ્થાનકને વિષે તેના ધણીને પૂછ્યા વિના ઉતારો ન કરવો. (શિક્ષાપત્રી શ્લો.-૩૩)

ઓફિસ-કચેરી આદિકમાં કોઈને મળવા જવું ત્યારે ઘણા વ્યક્તિને સાથે ન લઈ જવા.

કોઈના ઘરે ભોજન કે ઉંઘવાના સમયે ન જવું.

કોઈએ ચોરનું કર્મ ન કરવું, ધણિયાતું કાષ, પુષ્પ આદિક વસ્તુ પણ તેના ધણીની આશા વિના ન લેવું. (શિક્ષાપત્રી શ્લો.-૭)

સભામાં માણસ બેઠા હોય ત્યાંથી વચ્ચેથી ન જતાં પાછળથી જવું. વચ્ચેથી જવાનું થાય તો નીચા નમી ક્ષમા માંગીને જવું.

પંક્તિમાં બધાએ ભોજન સાથે શરૂ કરવું. સાથે ઊઠવું, જલ્દી ઊઠીએ તો રજા લઈને ઊઠવું, એઠી થાળી અગર પાત્ર હઠાવી લેવું, જેથી જમનારને સુગ ન ચઢે. જમતી વેળાએ એહું મુકી રાખવું નહિ. પડ્યું રહે તેટલા પ્રમાણમાં લેવું નહિ અત્રનો બગાડ કરવો નહિ. પીરસનારાએ જમનારની શક્તિ જોઈને પીરસવું. એહું મુકુવાથી અત્રદેવનો અપરાધ થાય છે. જમતાં પહેલાં ભગવાનની માનસી પૂજા કરવી.

સભામાં છીક કે ઉધરસ આવે તો મોઢા પર હાથ કે રૂમાલ રાખવો અને સ્વામિનારાયણ સ્વામિનારાયણ બોલવું. કારણ કે એક છીક ખાવાથી ત્રણ લાખથી વધારે બેકટેરિયા બહાર નીકળે છે. માટે તે સમયે હરિસ્મરણ પરાયણ થવું.

પારસ્પરિક વાણી-વર્તનમાં સભ્યતા રાખવાની રીત શીખવતાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ સારંગપુરના રજા વચ્ચાના મુત્રમાં કહે છે કે, “વચ્ચે કરીને કોઈ જીવ-પ્રાણીમાત્રાને દુખવવાં નહિ અને પરમેશ્વર સાથે અથવા મોટા સંત સાથે પ્રશ્ન-ઉત્તર કરતા હોઈએ અને તેમાં પરસ્પર વાદવિવાદ થાતો હોય ને તેમાં પોતે જીતીએ અભે જણાય તોપણ જો મોટાથી નાનો હોય તેને મોટાને સમીપે નમી દેવું;

અને આપણા કરતાં મોટા સંત હોય તે સભામાં પ્રશ્ન-ઉત્તરે કરીને ભોઈએ પડે એમ કરવું નહિએ. મોટા સંત આગળ અને પરમેશ્વર આગળ તો જરૂર હારી જવું અને પરમેશ્વર તથા મોટા સંત તે પોતાને કોઈ વચન યોગ્ય કહે અથવા અયોગ્ય કહે ત્યારે તે વચનને તત્કાળ સ્નેહે સહિત માનવું.” તેમના વેણુઓપર વેણુના લાલવં.

એ જ રીતે પ.પૂ. ધ.ধુ. આચાર્ય મહારાજશ્રી કે સંતોના દર્શને જઈએ ત્યારે દંડવત કરવા જોઈએ. સત્સંગ વિકાસ હોય કે અન્ય કોઈ પ્રશ્નો અંગે વદીલ સંતો-ભક્તો સાથે વાતચીત કરતા હોઈએ ત્યારે દલીલ કરવી, સામે બોલવું, કોમેન્ટસ કરવી, વર્ણે બોલવું, કોઈને છોભીલા પાડવા, બીંચા અવાજે બોલવું, આક્ષેપો મુકવા એ અસત્યતા છે.

સંતો સાથે પણ સભ્યતાસમ્બર વર્તન દાખવવું જોઈએ.  
આ લોકની દિલ્લિએ ક્રોઈ મોટી ડિગ્રી ધરાવનાર ડૉક્ટર કે  
વડીલ વયે કરીને નાના હોય કે મોટા પણ  
તેમના નામની આગળ 'ડૉક્ટર',  
'લોયર' એવા સંબોધનથી જ તેમને  
છીએ તેમ સંતો વયે કરીને નાના હોય  
આશ્રમની દિલ્લિએ તો મોટા જ છે  
નામની આગળ 'પૂજ્ય' એવું  
તેમના આશ્રમની ગરિમા  
શ્રીહરિ ગઢા મધ્ય પ્રકરણાના  
વચનામૃતમાં સંતોને 'રાજાની રાણી'  
આપે છે. જેમ રાજાની સમકક્ષ તો કદી  
રાજાની રાણી આગળ ઊંચા કે તેની  
સમકક્ષ આસન પર ન બેસાય તેમ સંતોની

આગળ પણ સમકક્ષ કે ઊચા આસને ન બેસતા તેમની સામે નીચા આસને બેસવું જોઈએ. સંતો સાથે પૂજયભાવે, મર્યાદાથી વર્તી દાસભાવે સેવા કરવી તે જ સભ્યતાસમ્ભર વર્તન જાણાં.

હરિભકતો પણ ભગવાન શ્રીહરિના સંબંધવાળા છે.  
 તેમને કદી તોચડાઈબરી વાણીથી ન બોલાવવા, પરંતુ તેમને  
 ‘ભગત’ કે ‘ભાઈ’ એવા સંબોધનથી બોલવવા. સ.ગુ. શ્રી  
 મુક્તાનંદ સ્વામી સમગ્ર સત્સંગ સમાજની ‘મા’ કહેવાતા  
 તેમ છતાં નાનામાં નાના સંત કે હરિભકતને માનથી  
 બોલાવતા. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ શિક્ષાપત્રીના  
 દસ્તા શ્લોકમાં સભ્યતાની રીત શીખવતાં કહે છે :  
 ‘ગુરુભૂપાલવર્ષિષ્ઠત્વાગિવદ્ધત્પત્પસ્વિનામ् । અભ્યુત્થાનાદિના  
 કાર્ય: સમાનો વિનયાન્વિતઃ ॥’ - અને વિનયે કરીને યુક્ત  
 એવા જે અમારા આશ્રિત સત્સંગી તેમણે ગુરુ, રાજી,

અતિવૃદ્ધ, ત્યાગી, વિદ્યાર્થી અને તપસ્વી - એ છ જણા આવે  
ત્યારે સન્મુખ ઉઠાવું તથા આસન આપવું તથા મધુરે વચ્ચે  
બોલાવવું, ઈત્યાદિક કિયાએ કરીને એમનું સંમાન કરવું.

संतो-हरिभक्तो साथे भंडिरनी सेवामां क्यांक मतभेद  
 थाय तेम छतां सम्यतापूर्ण व्यवहारथी तेमने समजावा  
 प्रयत्न करवो. मन नुं धार्यु मूकवुं पडे तो मूकी देवुं पश तेमनी  
 आगण सम्यता न मूकवी. तेमनी आगण उंचा अवाजे  
 बोली तेमनी मर्यादानुं उल्लंघन न करवुं. जो सौनी साथे  
 सम्यतापूर्ण व्यवहार करीशुं तो जे सत्संगमां दिव्यभावना  
 तांतषे जो डायेला रहेवाशे. कारण के दिव्यताथी  
 महिमासभर वातावरण सर्जवानो प्रारंभ सम्यतासभर  
 वर्तनथी थायछे.

સભામાં જવાની બાબતમાં પણ સત્યતા જાળવવી તેનો ખ્યાલ હોવા છતાં આપણે આંખ આડા કાન કરી નાખતા

હોઈએ છીએ. સભામાં સમયસર પહોંચવું,

લાઈનમા બસવુ, લાઈનમા દશન કરવા  
લાઈનમાં પ્રસાદ લેવા જવું - એ વખતે

અશક્તન ધક્કા ન લાગો જાય તના  
તેમને આગળ જવાની જગ્યા  
સભામાં વાતો ન કરવી, કોમેન્ટસ  
બોલવું નહિ, મોખાઈલની સ્વચ્છ  
જોકાં ન ખાવાં, પગ ઉપર પગ  
કરીને દીંગણને બાંધીને ન બેસવું એ  
દરમ્યાનની સભ્યતા છે.

સમ્યતા એ જ મહાનતાની નિશાની છે.

તેને ખરા અર્થમાં આપણો આપણા જીવનમાં

ચરિતાર્થ કરીએ. સત્સંગ અને પારિવારિક જીવનમાં પ્રેમભર્યો વ્યવહાર કરવા સભ્યતા અતિ આવશ્યક છે. સત્સંગની જેમ પારિવારિક જીવનમાં પણ પરિવારના સભ્યો સાથે સભ્યતાભર્યો વ્યવહાર કરીએ તો જ સૌના વ્હાલા બની શકાય. સુગમતાથી પારિવારિક સંબંધો જળવાઈ રહે. માતાપિતા, વડીલો સાથે આદરભર્યો, સમોવડિયા સાથે ભિત્તાભર્યો અને સંતાનો સાથે પ્રેમભર્યો વ્યવહાર કરવો તે સભ્યતાછે.

માતાપિતા અને વડીલોના વ્યક્તિ ઉપર અનેક ઉપકારો રહેલા છે. તમે ગમે ટેટલા ભાષણતરથી કે વ્યાહારે કરીને મોટા થાં તોપણ માતાપિતાને આદર આપવો, એમની સામે ઊંચા અવાજે ન બોલવું, 'તું' કારો ન કરવો, એમની આશાનું પાલન કરવું, તેમની સેવા કરવી, રોજ નમીને ચરણસ્પર્શ કરવા તો તેની પ્રસવતા થાય ને સ્વળ્ખળનમાં ખખ પ્રગતિ

થાય.

મહેમાનને મીઠો આવકાર આપો, નાસ્તા-પાણીનું પૂછું, આરામ માટે યોગ્ય રૂમની વ્યવસ્થા કરવી, પ્રેમસભર વર્તન રાખવું. તમારી આત્મીયતાસભર વર્તન મહેમાનને રાજુ કરે છે.

સં. ૧૮૭૪માં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ અમદાવાદ મંદિરની જગ્યાનો દસ્તાવેજ કરાવવા સૌપ્રથમ વખત અંગ્રેજ અમલદાર મિ. એરણસાહેબને મળવા તેમના બંગલે પદ્ધાર્યા હતા. ‘ભગવાન સ્વામિનારાયણ તેમના બંગલે પદ્ધારે છે’ આ સમાચાર મળતાં મિ. એરણસાહેબ બેંડ ટીમ આવકારવા મોકલી. સવારી બજારમાં થઈને ભદ્રમાં પહોંચી ત્યારે મિ. એરણસાહેબ તથા તેમના અમલદારો ભગવાન શ્રીહરિને આવકારવા ઉભા હતા. દર્શન થતાં તેમણે પોતાની ટોપી હાથમાં લઈ શ્રીજમહારાજનું સ્વાગત કર્યું. ભગવાન શ્રીહરિ માણકી ઘોડી ઉપરથી નીચે ઉત્તરા કે તરત જ ભાવપૂર્વક નીચા વળી મહારાજને નમન કર્યું. શ્રીજમહારાજ પણ તેમનો સભ્યતાભર્યો વત્તાવે જોઈ મર્માણું હસ્યા. મિ. એરણસાહેબ મહારાજનો હાથ પકી પોતાના આવાસમાં લઈ ગયા. ખાસ શાશ્વતારેલી ખુરશીમાં મહારાજને બિરાજમાન કર્યા. ત્યારપછી મિ. એરણસાહેબ તથા સાથેના અમલદારો ખુરશી ઉપર બેઠા. સૌપ્રથમ ભગવાન શ્રીહરિની સાથે બેસી તેમણે મહારાજના કુશણ સમાચાર પૂછ્યા.

મિ. એરણસાહેબનું આવું સહ્યતાપૂર્ણ વર્તન જોઈ ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ખૂબ પ્રસન્ન થયા હતા. ત્યારપછી જ્યારે પણ એરણસાહેબ ભગવાન શ્રીહરિને પ્રાર્થના કરે કે તુરત તેનો સ્વીકાર કરી પદ્ધારતા. એ વખતે પણ તેઓ પ્રથમની રીતે જ સ્વાગત કરતા. તેઓ કદી ભગવાન શ્રીહરિના સમકક્ષ આસને બેસતા નહીં. શ્રીજમહારાજની સાથે પદ્ધારેલા સંતો-ભક્તોનું પણ એટલી જ સહ્યતાથી સ્વાગત કરતા. તેમની આ પ્રમાણેની સહ્યતા જ તેમના ઉચ્ચ વ્યક્તિત્વનું દર્શન કરાવતી હતી.

આજે પણ વિદેશમાં કોઈ મહેમાન આવે તો તેમને મીઠો આવકાર આપવો, કોઈ સમયોચિત મદદરૂપ થાય તો ‘થેન્ક યુ’ કહેવું, કંઈક ભૂલ થઈ જાય તો માફી માગવા ‘સોરી’ કહેવું, કોને મદદરૂપ બનવું વગેરે જેવી સહ્યતા વિશેષ જોવા મળે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ તો અથીય વિશેષ સહ્યતાથી વણાયેલી છે. મહેમાનને જમાડ્યા વિના પાછા ન મોકલા, કોઈ મળે તો બે હાથ જોડી નમસ્કાર કરવા, વડીલોને ચરણસ્પર્શ કરવા, માતાપિતાની જીવનપર્યંત સેવા કરવી.

પરંતુ આજે સમાજમાં ભારતીય સંસ્કૃતિના આ સભ્યતાનાં મૂલ્યો ભૂસાઈ રહ્યા છે જેને આપણા જીવનમાં યથાવતું જાળવી રાખી સહ્યતાસભર જીવન કરવું.

જાહેર સ્થળોએ કે ટ્રેન કે બસમાં મુસાફરી કરતાં બીમસ્ટ સંગીતો-ગીતો વગાડવાં, સૂચના લખી હોય કે ‘અહીં કચરો ન નાખવો’ ત્યાં જ ગંદકી કરવી, બારીઓમાંથી સામાન નાખી બેસવાની સીટ પચાવી પાડવી, બસની સીટ પાછળ પેનથી ચિત્રરામણ કરી સીટો ગંદી કરવી - આ અસભ્યતા આપણા વ્યક્તિત્વને લાંછન લગાડે છે. મુસાફરી દરમ્યાન વરીલ કે અશક્ત વ્યક્તિ બસમાં આવે તો તેમને યોગ્ય જગ્યા કરી બેસાડવા, બસમાં કોઈ પ્રકરાનું વસન ન કરવું, મોટે મોટેથી વાતોન કરવી કે સંગીત ન વગાડવું, કોઈ અજાણી વ્યક્તિ સાથે બેઠા હોય તો તેના અંગત જીવનની વાતો ન પૂછ્યા કરવી એ સહ્યતાછે.

એ જ રીતે બજારમાં ખરીદી કરવા જઈએ ત્યારે આપણું વાહન યોગ્ય જગ્યાએ મૂકવું, ખરીદી કરવાની ઈચ્છાન હોય તો દુકાનદારને વર્થ પ્રશ્નો પૂછીને તેનો અને આપણી પાછળ લાઈનમાં ઉભેલા લોડોનો બિનજરૂરી સમય ન બગાડવો એ સહ્યતાછે.

દરેકે ક્ષેત્રે આવી સહ્યતાને વળગી રહીએ તો આપણા વ્યવહારો સુગમ અને સરળ થઈ જાય. દરેક ક્ષેત્રે સફળતા પ્રાપ્ત થાય. સૌના અંતરમાં આદર્શ વ્યક્તિત્વ તરીકેનું સ્થાન પામી શકાય. માટે ભગવાન શ્રીહરિ, પ.પૂ. આચાર્ય મહારાજશ્રી તથા પૂ. સંતો-ભક્તોના જીવનમાંથી પ્રેરણા પામી ‘સહ્યતા’ના સંદગુણને સ્વજીવનમાં ચરિતાર્થ કરી સૌને રાજુ કરી શકીએ એ જ પ્રાર્થના.

કિરણ બેદી અને પવન ચૌધરી દ્વારા સંપાદિત ‘આવો આપણે સહ્યતા કેળવવીએ’ પુસ્તકના માધ્યમથી અહીં આપણે વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન અને શિષ્ટાચાર બાબતે આપણે આપણી વર્તમાન હાલત કેવી છે અને તેમાં કેવો સુધારો કરવાની જરૂર છે, તે માટેની યોગ્ય સમજણાની સાથે સહ્યતાના ગુણોને સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું.

## વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન



 અભિવાદન કરવાની યોગ્ય રીત :

કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે વાતચીતાની શરૂઆત

અભિવાદનથી થાય છે. તમે કોઈ વ્યક્તિને પહેલી વખત મળો ત્યારે તમારા મનમાં અનેક પ્રશ્નો જાગે છે. જેમ કે, તેમને સંબોધિત કેવી રીતે કરાય, એક પુરુષ તરીકે મહિલાનું સંબોધન કેવી રીતે કરવું, આપજા વડીલોને કેવી રીતે સંબોધિત કરવા જોઈએ કે પછી આપણે જે લોકોને પહેલી વખત મળવાના હોય તેમને કઈ રીતે સંબોધિત કરવા. અહીં કેટલાક મુદ્રા રજૂ કર્યા છે, જેનું વ્યક્તિએ હંમેશા ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

- तमारी समकक्ष व्यक्तिने तमे पहेली वर्खत मणतां होय तो तेने संबोधित करवा तेमना उपनाम के सरनेम (अटक) अगाउ 'श्री, श्रीमान, महोदय' के 'भिस्टर, सर, मेडम, मेम' नो उपयोग करो। सामेनी व्यक्ति पश तमने ते ज अंदाजमां जवाब आपे तो संबोधनना कमने जाणवी राखो। पश सामेनी व्यक्ति तमने तमारा पहेला नामथी संबोधित करे तो तेनी साथे समान व्यवहार जाणवी राखवा तेने पश पहेला नामथी संबोधित करो।

- सामेनी व्यक्तिने संबोधित करती वर्खते 'साल्ला' के 'यार' जैवा शब्दों के अन्य भाषानां तेना जैवां संबोधनोनो उपयोग न करो.

- તમારે કોઈ વ્યક્તિ સાથે હસ્તધૂનન કરવું હોય તો તમારા હાથ સ્વચ્છ અને સૂક્ષ્મ છે કે નહીં તેનો ખાસ ખ્યાલ રાખો. હાથ મેલા કે ભીના હોય તો ક્ષમા માગીને નમસ્કરે કે પ્રણામ જેવા અભિવાદનનો ઉપયોગ કરો.

- કોઈપણ વ્યક્તિનું અભિવાદન હદ્યપૂર્વક કરો.  
કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે આંખો મિલાવીને વાત કરો જેથી તમે  
સામેની વ્યક્તિને સન્માન અને પૂરતું ધ્યાન આપી રહ્યા છો  
તેવું લાગે. તમારા માતા-પિતા, દાદા-દાદી, ગુરજનો કે  
તેમના જેવા આદરણીય વડીલોના જ ચરણસ્પર્શ કરો. દરેક  
વ્યક્તિના ચરણસ્પર્શ કરવાથી અન્ય લોકોની નજરમાં તમે  
હાંસીપાત્ર હરશો.

## ઉચ્ય અધિકારીઓ અને સહકર્મચારીઓ સાથેનો શિષ્ટાચાર :

ખાનગી ક્ષેત્રની સરખામણીમાં સરકારી ક્ષેત્રમાં વિવિધ શિષ્ટાચારનું પાલન વધારે થાય છે. તેમ છતાં અમુક શિષ્ટાચારનું પાલન દરેક ક્ષેત્રમાં થાય છે.

તમે જનિયર અધિકારી હોય તો...

- વરિષ્ઠ અધિકારીની કેબિનમાં પ્રવેશ કરો પછી તે તમને બેસવાનું ન કહે તો બેસતાં અગાઉ તેમની મંજુરી લો.

- વરિષ્ઠ અધિકારીઓ વાત કે ચર્ચા કરતા હોય ત્યારે સાચ શ્રોતાની જેમ તેમની વાત સાંભળો. તેમની ચર્ચા

દરમ્યાન તમને કંઈ પૂછવામાં આવે કે તમારો અભિપ્રાય માગવામાં આવે ત્યારે જ બોલો. તમારી પાસે કોઈ મહત્વપૂર્ણ મુદ્દો કે સૂચન હોય તો યોગ્ય સમયે તેની રજૂઆત કરો.

- તમારા પાણીનો કપ વરિષ્ઠ અધિકારીના ટેબલ પર મુકીને જતાં ન રહો. કેબિનમાંથી બહાર નીકળતાં અગાઉ તેને ડસ્ટબિનમાં કે યોગ્ય સ્થાને મુકો.

- વરિષ્ઠ અધિકારીની કેબિન કે ઓફિસમાંથી બહાર નીકળો ત્યારે તમે જે ખુરશી પર બેઢા હોય તે ખુરશીને યોગ્ય સ્થાને મુકી દો.

- વરિષ્ઠ અધિકારીની કેબિનમાંથી બહાર નીકળો ત્યારે  
તમે પ્રવેશ કર્યો હોય તે જ સ્થિતિમાં દરવાજો રાખો. તમે  
પ્રવેશ કર્યો હોય ત્યારે દરવાજો ખુલ્લો હોય તો ખુલ્લો રાખો  
અને બંધ હોય તો બંધ કરીને નીકળો.

- વરિષ્ઠ અધિકારી સાથે ચાલી વખતે તેમના પ્રત્યે સંન્માનની ભાવના વ્યક્ત કરવા તેમની ડાબી તરફ ચાલો. ગ્રાણ વ્યક્તિ એકસાથે ચાલતી હોય તો વચ્ચેનું સ્થાન હંમેશા ઉચ્ચ અધિકારીને માટે છોરી દો. સાથેસાથે તમારા ઉપરી અધિકારી સાથે કંડમ ભિલાલી ચાલવાનો પ્રયાસ કરો.

તમે વરિષ્ઠ અધિકારી હોય તો...

- વરિષ્ઠ અધિકારીઓએ તેમના હાથ નીચે કાર્યરત અધિકારીઓ કે જૂનિયર કર્મચારીઓનું અભિવાદન શાલીનતાપૂર્વક સ્વીકારવું જોઈએ તેમજ તેમનું અભિવાદન પણ કરવું જોઈએ.

- तमे तमारी केबिनमां बेसीने काम करतां होय अने तमने कोई मणवा ओ तो सौप्रथम तेने बेसवानं कहो.

- દરેક વ્યક્તિ સાથે નમતાપૂર્વક વાત કરો, ભલે તે કોઈપણ વર્ગની હોય કે કોઈપણ પદ પર કાર્યરત હોય.

- પોતાના હાથ નીચે કાર્યરત કર્મચારીઓ સાથે અભદ્ર કે અયોગ્ય વાત ન કરો. ઉપરાંત, ઉત્તરતી કક્ષાની વાત ફરવાનં પણ ટાળો.

વારિષ અને જૂનિયર બંને પ્રકારના અધિકારીઓ  
માટે સુચનાનાં...

- तमे कोई नी साथे चाली रह्यां होय तो तमारी चालने  
अेवी रीते नियंत्रित करो जेथी तमारी चाल साथे चालनार  
व्यक्तिना पृष्ठ अने उंभरने अनुउप होय.

- એક કનિષ્ઠ કે જૂનિયર કર્મચારી તરીકે તમે અતિ ઔપચારિકતા પ્રદર્શિત કર્યા વિના ઉપરી અધિકારીને હંમેશાં યોગ્ય સંભાન આપો.



- તમે ઉચ્ચ અધિકારી હોય કે સુવિધા સંપત્તિ વ્યક્તિ હોય તો પણ કોઈની સાથે કડક, અભદ્ર અનો તોછાડીભર્યો વ્યવહાર ન કરો.

## અસરકારક વાતચીત :

અમિવાદનથી જ વાતચીત શરૂ થાય છે. વાતને અસરકારક અને પ્રભાવશાળી બનાવવા અહીં કેટલાંક સૂચન રજૂ કર્યા છે.

અસરકારક વાતચીતનું સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબળ છે -  
વિનમ્રતા.

- દરેક વ્યક્તિનું અભિવાદન કરો અને દરેક પ્રત્યે વિનમ્ર અને શાલીન વ્યવહાર દાખવો.

- તમારી વાણીમાં વિનમ્રતા અને શાલીનતા જગ્યાવો. તક મળે તો પણ કોઈને કઠોર અને હિંદુ હુભાવે તેવા શર્ષદો ન કહો. કોઈપણ વ્યક્તિની હાજરીમાં કે તેની પીઠ પાછળ પણ મજાક ન ઉડાવો.

- અન્ય પ્રત્યે તમારે વ્યવહાર વિનમ્ર અને માનપૂર્ણ હોવો જોઈએ.

- બીજા સામે બડાઈ હાંકવાથી કે આત્મશલાઘાથી બચો. સાથેસાથે તમારાં કાર્યો, સિદ્ધિઓ કે ખાસિયતોનાં હોલ-નગારાં ન પીટો.

- તમારા સમકક્ષ કર્મચારીને કામ કરવાની પદ્ધતિ સમજાવાનો પ્રયાસ ન કરો. તેનાથી તમારી છાપ દંભી વ્યક્તિત્વરીકે ઉભી થશે.

- તમારા ઉપરી અવિકારીઓ કે સમકક્ષ સાથીદારોને ઉપદેશ દેવાનો પ્રયાસ ન કરો અને નૈતિકતાના પાઠ ન ભણાવો. બધાની વચ્ચે જરૂર વિના ન બોલો અને પોતાના વિચારો કે પોતાની માન્યતાઓ બીજી વ્યક્તિઓ પર લાઈવાનો પ્રયાસ ન કરો. બધાને સમજણ પડે તેવી ભાષા કે શાખાઓનો પ્રયોગ કરો. સીધી, સરળ અને સ્પષ્ટ વાત કરો.

- લોકો જે મુદ્દાથી વાકેફ ન હોય તેને ન ઉઠાવો.



પ્રભાવશાળી વાતચીત કરવાનું બીજું મહત્વપૂર્ણ  
પરિબળ છે - સંવેદના કે સહાનુભૂતિ...

- કોઈની ખામી પર બહુ ધ્યાન ન આપો. કોઈ વ્યક્તિમાં ખામી હોય તો તેનાથી વાતની શરૂઆત ન કરો.

- કોઈ વ્યક્તિની શારીરિક ખામી, રંગ-રૂપ, વિકલાંગતા, તોતાપણું કે અભિજ્ઞાન જવા જેવી ઉષ્ણપની ઠેકડીન ઉડાવો.

- कोईनी कमनसीबी पर राण न थाव. तमारो हुश्मन  
दृःभी होय तोपश खुशन थाव.

- તમારા હરિફને સજા મેળવતા કે દંડિત થતાં જુઓ  
ત્યારે સંયમ જાળવો.

- કોઈ વ્યક્તિ સખત મહેનત કરતી હોય છતાં યોગ્ય ફળ ન મળતું હોય તો તેની ખામીઓ કે તેના દોષ ન જુઓ. તેનાથી તેના મનોબળ વધુ તૃતીશે.

- કોઈ વ્યક્તિને તેની ખામી જણાવવી હોય કે કોઈ બાબત સમજાવવી હોય તો તેને એકાંતમાં લઈ જઈને સમજાવો.

- કોઈ વ્યક્તિને તેની ખામી જણાવવી હોય તો ગુસ્સો ન કરો. તેને ઠપકો પણ આપવો હોય તો નમતાપૂર્વક આપો, પણ અસરકારક રીતે તમારી વાત જરૂર રજૂ કરી દો.

- कोई सभा के समारंभमां होय तो तमारा पढ़ी आवतां महेमानोनुं ध्यान राखो. तेमने पश्च तमारी वात्यरीतमां सामेल थवानी पूरती तक आपो.

કોઈપણ સાર્થક કે અસરકારક વાતચીતનું અન્ય મહત્વપર્યા પરિબળ વિવેક અને સમજણા છે...

- तमे कोई समूहमां बेठा होय त्यारे तमारा पत्र, अभिवाद के मेगेजिन वगोरे न जुओ. साथेसाथे बधानी वर्च्ये ईलेक्ट्रोनिक साधनानो उपयोग न करो. आवुं करवानी जडूर पडे त्यारे उपस्थित लोकोनी अनुभवि लो.

- બીજાના પત્રો કે કાગળોને જોવાનો પ્રયાસ ન કરો અને બીજાના લેપટોપ કે કમ્પ્યુટર સ્કીન પર ચોરીથૂધીથી ન જુઓ.

- પૂછવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કોઈપણ પુસ્તક કે કાગળ  
પર તમારો વિચાર પ્રકટ ન કરો.

- કોઈપણ વ્યક્તિને તેના સંબંધો, સ્વાસ્થ્ય, વૈવાહિક સ્થિતિ કે આવક જેવા વ્યક્તિગત સવાલો પૂછવાનું ટાળો. જરૂર પડે તો આ પ્રકારના પ્રશ્નો નમતાપૂર્વક પણો.

- કોઈ સલાહ માગે ત્યારે જ આપો. સલાહ ટૂકમાં આપો.

- તમારો મત વ્યક્ત કરતી વખતે અંદાજ કરું ન હોવો







કરો. જે વાનગી બની હોય તેને ભગવાનને થાળ જમાઈને જ જમવાનો આશ્રહ રાખો.

- ભોજન લેતી વખતે પીરસવામાં ઉપયોગ થયેલા ચમચા, મીઠા કે મરચાની વાટકીને ગંદા હાથથી ન પકડો. તેનાથી વાટકી ગંદી થશે અને બીજા લોકોને પકડવામાં મુશ્કેલી પડશે.

- સાવધાનીપૂર્વક ભોજન લો. તમારી આંગળીઓ રસ કે દાળમાં ન ઢૂબે તેનું ધ્યાન રાખો. આવી આંગળીઓને ચાટો પણ નહીં. ભોજન વખતે તમારા મોના ખૂણામાંથી ખાદ્ય પદાર્થો બહાર ન નીકળો કે ટપકે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો.

- શાંતિથી ભોજન લો. ઉતાવળપૂર્વક ભોજન ન કરો.  
મોંમા મોટા-મોટા કોળિયા ખોસવાને બદલે સરળતાથી  
સમાઈ શકે તેવા કોળિયા ભરો.

- ભોજન કરતી વેળાએ મોંમા હાજર ચવાયેલા પદાર્થને ગળી જાવ અને પછી બીજો કોણિયો મૂકવા મોં ખોલો. તમારી પ્લેટ ગંધી ન લાગે તેનું પણ ધ્યાન રાખો.

- પાણીનો ગલાસ પકડવા સ્વરદ્ધ હાથનો ઉપયોગ કરો.  
ગંદા ગલાસથી ભીજ કે ચીડ ચેદે છે.

- ભોજન સાથેસાથે તમારા યજમાનની મહેનતની પ્રશંસા કરો, ભોજનની ટીકાન કરો.

- ડાઈનિંગ ટેબલ પર ક્યારેય ઓડકાર ન ખાવ. તમારી સાથે જમતાલોકોને ભોજનમાંથી મન ઉઠી જાય છે.

- ભોજન કરી લીધા પછી હાથ સાફ કરવા જાસના પાણીમાં આંગળીઓ કે હાથ ન ઝૂબાડો તથા પ્લેટ કે થાળીનો ઉપયોગ હાથ ધોવો માટે ન કરો.

## લિફ્ટના શિષ્ટાચાર :

લિફ્ટના જગ્યા મર્યાદિત હોય છે અને તેનો ઉપયોગ ધણા લોકો એકસાથે છે, એટલે તમારે બીજા લોકોની અનુકૂળતાનો ખ્યાલ રાખવાની જરૂર છે. એવું આપણી સાથે અનેકવાર બન્યું હોય અને ક્યારેક આપણે પણ એવું કર્ય

હશે. સહેજ યાદ કરીશું તો ખ્યાલ આવશે કે ઓફિસ, મોલ કે બહુમાળી મકાનોમાં આપણે જ્યારે પણ લિફ્ટનો દરવાજો ખૂલે અને અંદર થવાનો પ્રયાસ કરીએ ત્યારે અંદરથી બહાર આવતા લોકો પૂરેપૂરા બહાર આવી જાય ત્યાં સુધી રાહ જોવાની આપણી ધીરજ રહેતી નથી અથવા આપણે જ્યારે અંદરથી બહાર આવતાં હોઈએ ત્યારે સામેની વ્યક્તિ સખત ઉતાવળમાં હોય તેવી રીતે વિચાર્યા વગર લિફ્ટનો દરવાજો રોકીને દાખલ થવાનો પ્રયાસ કરે છે.

શું આપણે કાર્યાલય વિયાર્થું છે કે ઉપર જતી વખતે કે નીચે  
ઉત્તરતી વખતે લિફ્ટનો દરવાજો ખૂલે ત્યારે કેટલીક  
સામાન્ય સમજ અને સાધા વર્તનનું આપણે ધ્યાન રાખવું  
જોઈએ ? માણસાઈ અથવા સૌજન્ય કે શિષ્ટાચારના વર્તન  
માટે એટલું જરૂરી છે કે લિફ્ટની અંદર રહેલો છેલ્લો  
માણસ બહાર આવી જાય એ પછી જ આપણે અંદર જવા  
માટે પગ ઉપાડવો જોઈએ. સલામતી અને સગવડ બંને માટે  
આ જરૂરી છે.

બીજી એક અગત્યની બાબત એ છે કે, લિફ્ટની રાહ  
જોતી વખતે લાઈનમાં ઉભેલો દરેક માણસ લિફ્ટનું બટન  
દબાવે છે. લિફ્ટ નીચે કે ઉપર આવી રહી હોવાના  
ઈલેક્ટોનિક ઈન્ડીકેશનને જોવા છતાં પણ વારંવાર લિફ્ટ  
બોલાવવાનું બટન દબાવ્યા કરવાથી લિફ્ટ ઝડપથી આવશે  
એવું માનવું ભૂલભરેલું છે. આપણે ઉત્તાવળમાં હોઈએ  
એનો અર્થ એવો નથી કે, લિફ્ટ બીજા કોઈ પણ માણ પર  
રોકાયા વગર સીધી આપણી પાસે આવે અને આપણને  
લઈને ચાલી જાય. મોલ કે બહુમાળી મકાનોમાં લિફ્ટ દરેક  
માળે રોકાની ઉપર જાય છે અને એ જ રીતે પાછી ફરે છે.  
આવા સમયે લિફ્ટની રાહ જોવી એ સૌજન્યપૂર્ણ વર્તન છે.  
સમજદાર અને શિક્ષિત નાગરિક તરીકે આપણે આવું વર્તન  
કરવું જોઈએ.

- લિફ્ટની રાહ જોતી વખતે બરાબર તેના દરવાજા સામે જ ઊભાન રહો. તેના બદલે થોડા પાછળ કે સાઈડમાં ઊભા રહો.

- લિફ્ટમાં પ્રવેશતા અગાઉ તેમાંથી તમામ લોકો બહાર નીકળી જાય તેની રાહ જાઓ.

- તમે લિફ્ટમાં સૌપથમ પ્રવેશ કરો તો પાછળની તરફ ખૂણામાં જઈને ઊભા રહી જાવ જેથી બીજા લોકો માટે જગ્યા થઈ શકે.

- લિફ્ટમાં બટન દબાવવા માટે સ્વર્ચ હાથનો ઉપયોગ કરો

- લિફ્ટ ભરેલી હોય અને તમે લિફ્ટના બટનથી દૂર



- ઉતારા પરીસરને પોતાનું જાણીને વસ્તુ-પદાર્થનો સદ્ગુરૂએ અનુભૂતિ કરવો.

- वांश बेझिन के न्हावाना टबमां गंदकी करी जाम न करो। तमारा धरनी चीज़-वस्तुओंनो उपयोग जेटली सावधानीपूर्वक करो छो तेटली ज सावचेतीपूर्वक परीसरनी चीज़वस्तुओंनो उपयोग करो।

- તમારા હથ લુંછવા રૂમના પડદાનો ઉપયોગ ન કરો.

- જૂતાં સાફ કરવા રૂમના બેડની ચાદર કે ટુવાલનો ઉપયોગ ન કરો.

- तमाम सूचनोंनुं सावधनीपूर्वक पालन करो.

- પરીસરમાં વિદ્યાય વેળાએ ત્યાંના રૂમની કોઈપણ ચીજવસ્તુઓ તમારી સાથે ન લઈ જાવ.



## હોસ્પિટલમાં દર્દી સાથે મુલાકાત :

તમારા સંબંધી કે કોઈ મિત્રના ખબરાંતર પૂછવા હોસ્પિટલમાં જાવ તો ત્યાં બીજા દર્દીઓ પણ સારવાર લે છે તે વાત ધ્યાનમાં રાખો. તમારી મુલાકાત બીજા દર્દીઓ માટે મુશ્કેલીનું કારણ ન બનવી જોઈએ.

- દર્દીને મળવા સમૂહમાં ન જવાય, કારણ કે તમારી આવી મુલાકાત વોર્ડમાં બીજા દર્દીઓની પરેશાનીનું કારણ બની શકે છે. સાથેસાથે દર્દી બિમાર હાલતમાં અને નબળાઈમાં તે બધું બધા લોકોને મળે તે યોગ્ય નથી.

- દર્દીને વણમાળી સલાહ ન આપો અને ઊંટવેદું બતાવો.

- કોઈ વ્યક્તિ બિમાર હોય કે તકલીફ હોય તો તેની સામે તમારી ખરી આડેર ન કરો તેનાથી તેની પીડા વધી શકે છે

- દ્વારા પાસે ધીમે ધીમે વાત કરો.

- તમારી ભલાકાતને સંક્ષિપ્ત અને સાર્થક બનાવો.

- દર્દીને મળવાને બદલે તેની તબિયતના હાલ જાણવા વારંવાર ફોન ન કરો. દર્દીની સારસંભાળ રાખનાર વ્યક્તિને અન્ય મહત્વપૂર્ણ કામ હોય છે. ઉપરાંત દર્દીને સાજા થવા અને આરામ માટે સમય પણ મળવો જોઈએ.

## ਲਾਈਨਮਾਂ ਰਣੇਵਾਨਾ ਫਾਯਦਾ :

સભ્ય સમાજમાં લાઈનમાં રહેવા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. તમે તેના નિયમોનું પાલન ન કરો તો ક્યારેક અપમાનિત થવું પડે છે.

સ્વયં ઊભી કરાયેલી લાઈન અને એમાં જાતે જોડાવાના વિચારને આપણે ક્યારેય પુષ્ટિ નથી આપી. ખરેખર તો લાઈન કર્છ રીતે તોડી શકાય એવિશે આપણે વધુ હોશિયાર સાબિત થવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ. આપણી પહોંચ કે સત્તાના ઉપયોગ સાથે ‘હું કોણા છું, ખબર છે?’ જેવા પ્રશ્નો પૂછીને લાઈનમાં ઊભેલા લોકોને ખસેડી આગળ પહોંચી જવામાં આપણને એક વિજેતા જેવો અહેસાસ થાય છે, શું આ યોગ્ય છે?

આની સાથે જ આપણે આપણાં સંતાનોને પણ લાઈન તોડતા અને શિસ્તને ઉવેખીને જીવતાનં શીખવી રહ્યા છીએ.

‘ਹਮ ਜਾਣ ਖੱਡੇ ਹੋਤੇ ਹੈ, ਲਾਈਨ ਵਾਈਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਤੀ ਹੈ’  
 ਜੇਵਾ ਤਾਧਿਆਗ ਬਾਣਕੇਨੇ ਗੇਰਸ਼ਿਸ਼ ਅਨੇ ਗੇਰਵਰਤਨ ਤਰਫ  
 ਦੌਰੀ ਜਾਧ ਛੇ. ਆਪਣੇ ਏ ਵਿਥੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਾਰਨਾ ਸਜ਼ਾਗ ਪਗਲਾਂ  
 ਲੇਵਾ ਕੇਮ ਤੇਧਾਰ ਨਥੀ?

- તમે લાઈનમાં બીજા રહો ત્યારે આસપાસના સૂચનોનો અભ્યાસ કરો જેથી તમારે શું કરવાનું છે તેની જ્ઞાણકારી મળી શકે. સાથેસાથે તમારો વારો આવે ત્યાં સુધી તમારા રૂપિયા અને કાગળિયા જેવી તમામ ચીજવસ્તુઓ તૈયાર રાખો.

- તમારો વારો આવે ત્યારે ડેસ્ક પર બેઠેલ વ્યક્તિને વ્યર્થ પ્રશ્નો પૂછીને તમારી પાછળ ઊભેલા લોકોને બિનજરુરી રાહન જોવડાવો અને સમય ન વેદ્ધો.

- લાઈન તોડીને આગળ ન વધો અને પોતાને આગળની તરફ ન ધૂકોલો

- તમારી પાસે સામાન ભરેલી ટ્રોલી છે તો લાઈનમાં ઊભેલા અન્ય લોકોને વાગે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો. ટ્રોલીનું કામ પરંથી જાય પછી તેના તેના નિયત સ્થાને મફીદો.

- तमारे लाईन पार करीने बीछ तरफ जवुं होय तो  
वस्येथी नीक्षणावाने अदले लाईननी पाण्डिशी करीने जाव

જાહેર કાર્યક્રમ અને વિમાનના ડિઝાઇન : 

જાહેર કાર્યક્રમ, સમારંભ કે સ્થળ પર તમારો વ્યવહાર  
જવાબદારીપૂર્ણ અને સંતુલિત હોવો જોઈએ. દરેક  
વ્યક્તિનો મર્યાદિત, સંતુલિત અને જવાબદારીપૂર્ણ  
અભિગમ સંયુક્ત અનુભવોને રસપ્રદ બનાવવામાં મદદરૂપ  
પરવાર થાયા છે.

- तमे कोઈ जाहेर कार्यक्रम के समारंभ होव त्यारे अंदरोअंदर वातन करो अथवा बिनज़ुरी टीप्पणी न करो. आ बाबत बीजा लोको माटे असुविधा के मुश्केलीनुं कारण बनी शके छे.

- कार्यक्रमां बेठक व्यवस्थामां जो खुरशी के सोफाना हाथो तमारा अने तमारी बाजूमां बेठेली व्यक्ति बने माटे छे. ऐटसे तेना पर तमारो एकाधिकार जमावीने बेसी न जाव.

- तमारा शरीरनी गंधनो घ्याल राखो. ज़रुरीयात अनुसार डियोडन्ट के परफ्युमनो उपयोग करता रहो.

- सीट पर च्युर्ट्स जेवी चीज़वस्तुओ चिपकावी गंदी न करो तेमज़ तेने तोडवा के भराब करवानो प्रयासन करो.

- तमारा मोबाईलने सायलन्ट भोड पर राखो. बिनज़ुरी कोल्डन उठावो. विमानमां मुसाफ़री करती वधते पछातमारो मोबाईल ओइ राखो.

- जे स्थान पर बेसो तेने गंदून न करो. त्यांथी नीकणती वधते बधो क्यारो क्यारपेटीमां नाखी दो.



## पार्किंग संबंधित शिष्टाचार :

तमे जाहेर के संयुक्त पार्किंगनो उपयोग करता होय तो बीजे अनुकूल होय ते रीते पार्किंग करो.

- कारने सारी रीते पार्क करवानी कणाशीखो.

- पार्किंग माटे लाईनमां तमारो वारो आवे तेनी राह जेता होय त्यारे बिनज़ुरी हॉर्नवगाई धोंधाट न करो.

- कार पार्क करती वधते के भहार काठां तमारी कार अगाउथी पार्क करनी अत्यंत नज्ञकन लई जाव.

- तमारुं वाहन ऐवी रीते पार्क करो जेथी बीजा लोकोने पाश तेमनुं वाहन पार्क करवानी योग्य ज़्यामणी शके.

- कारने रस्ता वच्ये क्यारेय उभी न राखो अने पार्क न करो.

- तमारा वाहनने कोईना घर सामे पार्क न करो. तेनाथी तेमना घरनो रस्तो बंध थई जशे.

- पार्किंगवाणी ज़्यामा के भूगर्भ पार्किंगना कोई नियम होय तो तेनुं पालन करो. पार्किंग स्थगना कर्मचारी साये

वादविवाद न करो.

- पार्किंगमां उभेला वाहन पासेथी पसार थाव तो तेना पर हाथ न पधाडो अने तेना पर लीटा ताषवानो प्रयास पछान करो.

- पार्किंग स्थगमांथी भहार नीकणो त्यारे पार्किंग फीनी रसीद तमारी पासे तैयार राखो जेथी छेल्ली घटीये तेने शोधवानी ज़रुर न पडे अने तमारी पाछण उभेला वाहनोने राह जोवी न पडे.



## मार्ग के रस्तानो योग्य उपयोग करवानी रीत :

मार्ग के रस्तो एक संयुक्त झोत छे. तेना नियमोनुं पालन ऐवी रीते करो के दरेक व्यक्ति माटे मुसाफ़री सुधाद अने सुरक्षित बने.

- तमारा वाहनमां वधारे लोको न बेसाडो. मार्ग पर सुरक्षा संबंधित नियमोनुं पालन करो.

- वाहन चलावती वधते लेन संबंधित नियमोनुं पालन करो. सायेसाथे बीजा वाहनोने साईड पाश आपो.

- समय बचाववा ट्राफ़िकमां मनकावे तेम इराईवन करो.

- वाहन चलावती वेणाए मोटा अवाजे संगीत न वगाई ज्येई अने कानमां ईअर प्लग न लगाववा ज्येई अे, नहीं तो तमारुं ध्यान अन्य वाहनो परथी हटी जशे.

- विना कारणो हॉर्न न वगाइया करो.

- कार चलावती वधते क्यारेय मोबाईल फोन पर वात न करो. ते तमारी साये अन्य लोको माटे पाश खतरनाक पूरवार थई शके छे.

- राते वाहन चलावता डीपरनो कायम उपयोग करो.

- सिंगल पर राह जेती वधते तमारा वाहनने ऐ रीते उभी राखो जेथी बीजे नीकणवा माटेनो खुल्लो मार्ग रोकाई न जाय.

- पगापाणां मुसाफ़रो, खास करीने जीब्रा कोसिंग परथी पसार थतां लोकोने पहेला नीकणी जवानी तक आपो. तेओ रस्तो पसार करे त्यां सुधी राह जुओ.

- તમે કોઈને માર્ગ પૂછો છો અને બતાવેલી જાણકારી તમારા કામની નથી તો પણ તમે તેનો આભાર માનવાનું ભૂલશો નથી.

- તમને માર્ગ પર મુસાફરી કરતી વખતે તકલીફ થાય છે અથવા ઉદ્વિટી કે ઉબકા જેવું લાગે તો તમારી સાથે ઉપયોગ કરીને ફેઝી શકાય તેવી કોથળીઓ રાખો અથવા દવાઓ રાખો. બારીમાંથી મોંબહાર કાઢી ઉદ્વિટી ન કરો.

- માર્ગ પર કે કારમાં ગંદકી ન કરો. તમારી સાથે કારમાં હંમેશા કચરાવાળી થેલીઓ રાખો અને કચરાને તે થેલીમાં જ નાખો.

- પગપાળા મુસાફર હોય તો રસ્તાના કિનારે કે ફૂટપાથ  
પર ચાલો. ટહેલવા જતાં લોકોએ ટહેલવા માટે શાંત જગ્યા  
પસંદ કરવી જોઈએ.

- ચાલતાં ચાલતાં ટ્રાફિકના જોખમોથી વાકેફ રહો.  
સમય બચાવવા ચાલુ ટ્રાફિકની સામે દોડીને પસાર ન થાવ.  
તેનાથી જીવનનું જોખમ સરજાઈ શકે છે.

- રસ્તો ઓળંગતી વખતે બેદકકારી ન દાખવો. રસ્તો ઓળંગવા જીબા કોંસિંગ કે ઓવરભીજનો ઉપયોગ કરો.

રસ્તાના કિનારે ઊભા રહીને પેશાબ ન કરો. તેના બદલે સાર્વજનિક શૌચાલયોનો ઉપયોગ કરો. તમારા સ્થાનિક જનપ્રતિનિધિ પાસે સાર્વજનિક પેશાબધર કે શૌચાલય ઉપલબ્ધ કરાવવાની માગણી કરો.

 તમે એપાર્ટમેન્ટ કોમ્પલેક્શમાં રહેતા હોય તો... :

તમે કોઈ એપાર્ટમેન્ટ કોમ્પ્લેક્સમાં રહેતા હોય તો ત્યાં રહેતા બીજા લોકો પ્રત્યે તમારી કેટલી જવાબદારી અને ફરજ છે. આ જવાબદારીઓ અદા કરીને તમે આનંદદાયક વાતાવરણ ઊભં કરવામાં સહાય કરી શકો છો.

- તમારા ભીનાં કપડાં સૂક્કવાના નાખો તો તમારી નીચેના માળે રહેતા લોકોને નડે નહીં તેવી રીતે લટકાવો. કપડાંને બાલુની, બારીઓના છજાં, તેના પર બાંધેલી દોરીઓ અને છત પરન સકવો.

- બિનજરૂરી ચીજવસ્તુઓ અને કચરાને સારી રીતે બાંધિને હંમેશા કચરાપેટીમાં નાખો.

- બાલકનીને ધોતી વખતે કે ત્યાં રાખેલા છોડવાના ઝુંડામાં પાણી ભરતી વખતે તમારા ઘરનું ગંઢું પાણી તમારી નીચે રહેતા લોકોને ત્યાં ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

- મોટા અવાજે સંગીત ન સાંભળો. મોડી રાત સુધી ચાલે  
તેવા કાર્યક્રમો યોજવા માગો તો અગાઉથી જ પડોશીઓને  
સચના આપી દો અને તેમની મંજરી મેળવી લો.

- તમારા ધરમાં તોડફોડ કે રીપેરિંગ કરાવવું હોય તો આ દરમ્યાન થનારા અવાજ વિશે તમારા પડોશીઓ કે રેસિડેન્ટ વેલ્કર એસોસિએશનને જાણકારી આપી દો. તેમની સલાહ અને મંજરીથી તમારી સવિધાનસાર કામ કરાવો.

- તમે એક સમૂહમાં લિફ્ટની રાહ જોઈ રહ્યા છો તો મોટા અવાજે વાત ન કરો. તેનાથી પડોશીઓને મુશ્કેલી પડે છે.

- જાહેર જગ્યા અને સંકટ સમયે નીકળવાના માર્ગને વાસણો, સાજ-સાજવટના સામાન કે બાળકોની સાઈકલ કે રમકડાં વગેરેથી ન ભરો.

- હરતાં-ફરતાં કોઈ પડોશી દેખાય તો તેનું અભિવાદન કરો, પણ ટહેલતાં-ટહેલતાં તે વારંવાર તમને સામે મળો તો દરેક વખતે તેની સામે હસીને અભિવાદન ન કરો. કારણ કે વારંવાર અભિવાદનનો જવાબ આપવામાં તે પરેશાન થઈ શકે છે.

- એપાર્ટમેન્ટ કોમ્પલેક્શમાં કાર ચલાવતી વખતે ઝડપ વધી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો, કારણ કે કોમ્પલેક્શમાં ઘણી વખત વદ્ધ-વડીલો અને નાના બાધકો હરતાં-હરતાં હોય છે.

- પાર્કિંગમાં તમારી જગ્યાએ જ કાર પાર્ક કરો. તમારા ઘેર આવતા મહેમાનોને પણ નિયમોનું પાલન કરવાની અલાહ આપો

- તમારા પાળતુ પશુઓ કોમ્પલેક્શના સંકુલને ગંદું ન કરે  
તેનં ધ્યાન રાખો

- તમારા પડોશીઓના નોકરો કે ડ્રાઇવરને વધુ રૂપિયા આપી તમારી સાથે જોડવાનો પણ અન કરો

 तमे मुख्य महेमान के दर्शक बनीने  
जाव त्यारे...

લોકો દરેક કાર્યક્રમના મુખ્ય અતિથિને માન-સન્માન આપે છે. એટલે એક મહેમાન તરીકે તમારો વ્યવહાર પ્રશંસનીય અને પ્રેરણાદાયક બની રહેતે અન્યત્રાજ જરૂરી છે.

- આયોજક પાસેથી કાર્યક્રમની સંપૂર્ણ રૂપરેખા માંગો. તેનાથી તમને કાર્યક્રમના હેતુ વિશે ખબર પડી જશે. પછી તમે તમારું પ્રવયનું કેવકન્ય તૈયાર કરી શકો છો.

- તમે કાર્યકર્મના આયોજક, પ્રાયોજક અને હેતુની પૂરેપૂરી જાણકારી પણ મેળવી લો. આયોજકના કામથી પરિચિત થાવ. બની શકે તો કેટલાક મહત્વપૂર્ણ લોકોના નામ પણ યાદ રાખી લો.

- આયોજન સ્થળ પર હંમેશા નિશ્ચિત સમય પર જ પડોંચો. આયોજકોને અગાઉથી જણાવી હો કે તમે સમયના

પાકાં છો અને ક્યારેક તમને વિલંબ થઈ રહ્યો હોય તેવું લાગે તો આયોજકોને તેની સૂચના આપી દો.

- તમારું પ્રવચન નિર્ધારિત સમયમાં જ પૂર્ણ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

- સવાલ-જવાબ માટે તૈયાર રહો. તમામ સવાલોના જવાબ વૈર્યપૂર્વક આપવાનો પ્રયાસ કરો. પસંદ ન હોય તેવા અને ભડકાઉ સવાલોના જવાબ જોરથી કે વાદવિવાદ સ્વરૂપે આપવાનો પ્રયાસ ન કરો. સવાલને ટાળવા માટે થોડા હાસ્ય કે હળવી વાતની મદદ લો. જેવા સાથે તેવાની નીતિ અપનાવવાને બદલે તમારી ઉદારતાનો પરિચય આપો.

- વધુ પડતો અવાજ થાય તો દર્શકો કે શ્રોતાને વિનંતી કરો કે એક પછી એક સવાલ પૂછો.

- સવાલ-જવાબના તખકામાં તમે સવાલોના સંક્ષિમ અને સીધા જવાબ આપો. સવાલ-જવાબના આખા સત્રમાં કોઈપણ એક વ્યક્તિને હાવી ન થવા દો. આ પ્રશ્નોત્તર દરમ્યાન લોકો તેમની ટીપ્પણીઓ આપવાનું શરૂ ન કરી દે તેનું ધ્યાન રાખો.

- સભાના અંતે આયોજકો અને દર્શકોનો આભાર માનવાનું ન ભૂલો.

- મોંદી ભેટનો સ્વીકાર કરવાનું ટાળો.

તમે સામાન્ય દર્શક કે શ્રોતા હોય તો...

- તમારી ગરિમા ભૂલ્યા વિના પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિનું માન જાળવો અને તેમની પ્રશંસા કરો.

- મુખ્ય અતિથિની ગરિમાને જાળવી રાખો. મુખ્ય અતિથિની પાસે પહોંચવા માટે ધક્કામુક્કી ન કરો.

- મુખ્ય અતિથિને સ્પર્શવાનો પ્રયાસ ન કરો.

- મુખ્ય અતિથિ સાથે ચર્ચા કે વિવાદ કરવાનું ટાળો.

- સવાલ-જવાબના ગાળામાં એક સમયે એક જ પ્રશ્ન પૂછો.

- મુખ્ય અતિથિની વાત અન્ય કોઈ વ્યક્તિ સાથે ચાલુ હોય તો તેમને વાત પૂર્ણ કરવા દો. પછી જ તમારી વાત શરૂ કરો.

- મુખ્ય અતિથિ સાથે હસ્તધૂન કરવા માગતા હોય તો તમારા હાથ સંપૂર્ણપણે સ્વચ્છ અને સૂક્ષ્માયેલા હોય તેનું ધ્યાન રાખો.

- માનપૂર્વક વ્યવહાર દાખવવો જરૂરી છે.

- બીજી વ્યક્તિ કે વ્યક્તિઓની હાજરીમાં તમારા જીવનસાથીની ટીકાન કરો, તેનું અપમાન ન કરો.

- જાહેરમાં એકબીજાની વાત ન કાપો.

- કોઈપણ વ્યક્તિને ઘેર આમંત્રણ આપતા અગાઉ તમારા જીવનસાથીની સહમતિ જરૂર લઈ લો.

- તમારા જીવનસાથીના સગાં-સંબંધીઓનું માન જાળવો. તેમના માટે અભદ્ર શષ્ટ્ટો કે ભાષા ન વાપરો.

- તમારા જીવનસાથીની હાજરીમાં અભદ્ર ટીપ્પણી ન કરો કે ગંદા જોક્સ ન સંભળાવો. એટલું જ નહીં, બીજી કોઈ વ્યક્તિને પણ આવું કરવા પ્રોત્સાહન ન આપો.

- વિજ્ઞાતીય વ્યક્તિ સાથે અતિ નિકટતા દર્શાવી તમારા જીવનસાથીને શરમજનક રિશ્યતિમાં ન મૂકો.

- કોઈ વિજ્ઞાતીય વ્યક્તિ તમારી સાથે વધુ પડતી નિકટતા દર્શાવવાનો પ્રયાસ કરે તો તેનાથી બચ્યો. તમે વિષય બદલી નાંખો અથવા સુરક્ષિત લોકોના કોઈ સમૂહમાં જતાં રહો.

### **૫ ઘરે કામ કરતાં નોકરો સાથેનો વ્યવહાર :**

આપણા ઘેર કામ કરતાં નોકરોને કારણે આપણે જિંદગી અત્યંત સરળ થઈ જાય છે. ખરેખર તેમની મહેનતના કારણે જ આપમે આપણા જીવનમાં અન્ય બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકીએ છીએ.

- તમારો ઘરે કામ કરતાં નોકરો પાસેથી વધારે કામ ન લો.

- તેમનું માન જાળવો. કારણ કે દરેકને પોતાનું સ્વમાન હોય છે.

- તે કોઈ કામ કરવા સક્ષમ નથી તો તેને ઉતારી ન પાડો. પણ તે કામને શીખવવામાં તેની મદદ કરો.

- તે તમારી સાથે તમારો ઘર જ રહેતો હોય તેના માટે એક સારી અને આરામજનક જગ્યાની વ્યવસ્થા કરી આપો. સાથેસાથે તેને દરરોજ રાત્રે જરૂરી આરામ મળી શકે તેનું પણ ધ્યાન રાખો.

- તેને સરકારી માપદંડો અનુસાર લઘુતમ મહેનતાણું મળવું જોઈએ.

- થોડા થોડા સમયે તેને કેટલાક હિવસની રજા આપો.

- બની શકો તો તેનો મેડિકલેર્ડ મ પણ ઉત્તરાવો.

- તેણે ઘણાં વર્ષો સુધી તમારી નિષાપૂર્વક સેવા કરી છે તો તમારી વસિયતમાં તેના માટે થોડી-ઘણી વ્યવસ્થા જરૂર કરો.

### **૬ જીવનસાથી સાથેનો વ્યવહાર :**

તમારો તમારા જીવનસાથી પ્રત્યે અભિન્ન અને ગાઢ સંબંધ હોય છે તેમ છતાં એકબીજા પ્રત્યે શિષ્ટતા અને માનપૂર્વક વ્યવહાર દાખવવો જરૂરી છે.

## વ્યક્તિગત સ્વર્ણા :

તમે પોતે ગંડા અને અસ્તવ્યસ્ત રહેતા હોય તો તમે જ તમારા પગ ઉપર કુહાડી મારો છો. ધરમાંથી બહાર નીકળતી વખતે તમારા વ્યક્તિત્વ સાથે જોડાયેલી તમામ ચીજવસ્તુઓ ચકાલી લો.

- વ્યક્તિએ તેમના વાળ સ્વર્ણ અને વ્યવસ્થિત રાખવા જોઈએ. પુરુષોને નાના વાળ શોભે છે. મહિલાઓને તેમના વાળ સ્વર્ણ અને સુવ્યવસ્થિત ભારતીય સંસ્કૃતિ અને લોકમર્યાદા જળવાય રહે તે પ્રમાણે રાખવા જોઈએ.

- વ્યક્તિએ પોતાના નાક, કાન અને ગરદનના વાળ કાપતાં રહેવું જોઈએ.

- ભોજન પછી સારી રીતે કોગળા કરીને મુખ-હાથની સારી સફાઈ રાખો.

- હાથ ધોવાની ટેવ પાડો. ભોજન પહેલા અને ભોજન પછી, કોઈ ગંડી ચીજવસ્તુને સ્પર્શ કર્યા પછી અને બાથરૂમ-ટોયલેટના ઉપયોગ પછી હાથ-પગ-સ્નાન કરવાનું ન ભૂલવું જોઈએ.

- વધેલા નખ કે ગંડા નખ તમારી ખોટી છાપ પાડશો. તમારા નખ હેમેશાં સ્વર્ણ, કાપેલા અને સુડોળ હોવા જોઈએ.

- તમારા પગની પાની સ્વર્ણ રાખો. સૂક્ષ્માયેલી અને ફાટેલી પાની તમારા અસ્તવ્યસ્ત વ્યક્તિત્વની સૂચક છે.

- તમે ફેશનને અનુસરો અને હેમેશા મોંઘા પોશાક ખરીદો તે જરૂરી નથી. મહત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે તમે જે કપડાં પહેરો તે સ્વર્ણ અને ઈંઝી કરેલાં હોવાં જોઈએ. દરેક પ્રસંગ કે આયોજનને અનુરૂપ એક ખાસ પોશાક હોય છે. વિશિષ્ટ પ્રસંગને ધ્યાનમાં રાખીને પોશાકની પસંદગી કરો.

- તમારા પોશાકમાં સાદગી જળવાઈ રહે તેનો પૂરો ધ્યાલ રાખો. તમારા પોશાકનું એકમાત્ર લક્ષ્ય અન્ય લોકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવાનું ન હોવું જોઈએ. હીક્કટમાં તમે ભડકીલા ન હોય છતાં લોકોનું ધ્યાન આકર્ષી શકે તેવા પોશાક પહેરી શકો તો તે અવશ્ય ધારણ કરો.

## દૈનિક શિષ્ટાચાર :

તમારી કેટલીક કુટેવો બીજા લોકોને પરેશાન કરી શકે છે. આ પ્રકારની કુટેવોથી સાવધાન રહો અને તેને સુધારવાનો પ્રયાસ કરો.

- પીઠ દેખાડીને કોઈની સાથે વાત ન કરો. જે વ્યક્તિ સાથે વાત કરી રહ્યા હોય તે વ્યક્તિ કે લોકોની સામે જુઓ.

- બધાની વચ્ચે નાક સાફ ન કરો. આ પ્રકારની સ્થિતિ ઊભી થાય તો એકાંતમાં જઈને આંગળીને બદલે ટિશ્યૂ પેપરનો કે હાથરૂમાલનો ઉપયોગ કરો. કોઈ ખુરશી કે ટેબલ નીચે નાકની ગંડકી ન ચોંટાડો. ચાલતાં-ચાલતાં નાક સાફ ન કરો. તેના બદલે ટિશ્યૂ પેપરનો ઉપયોગ કરો.

- વાતચીઠી દરમ્યાન તમારા થુંકના છાંટા બીજા પર ન ઉદે તેનું ધ્યાન રાખો. તમારા મૌંમાશી દુર્ગંધ આવતી હોય તો સુગંગિત પદાર્થનું સેવન કરો.

- ઉધરસ ખાવી હોય, છીક ખાવી હોય, ઊડો શાસ લેવો હોય કે બગાસું ખાવું હોય તો ચૂપચાપ કરો અને તે પછી સોરી કહી માફી માંગી લો. બગાસું ખાતાં વાત ન કરો, પણ એ

દરમ્યાન મોં પર હાથ રાખીને ચહેરો એકબાજુ ફેરવી લો.

- તમારા દાંત વડે નખને કાપો કે ચાવો નહિએ.

- બધાની સામે ગુમ અંગોનો સ્પર્શ કરવો સારી બાબત નથી. એટલું જ નહીં બીજી વ્યક્તિના અંગત અંગ-ઉપાંગ સમો વારંવાર જોવું પણ અયોગ્ય છે.

- હાથને વધારે પડતો હલાવીને વાત કરવી સારી નહીં, કારણ કે તેનાથી બીજા લોકોને મુશ્કેલી પડે છે.

- તમે અનેક લોકો સાથે હોવ તો ગીતો ન ગાવ કે ગણગણશો નહીં. તમારા હાથ કે પગની આંગળીઓથી તબલાન વગાડો. પગ ન હલાવો.

- સમૂહમાં સામેલ હોય તો ગાલ ફૂલાવીને કે મતારી જીભ બહાર કાઢીને વિવિધ પ્રકારના ચહેરાન બનાવો તેમજ હાથને મસણો નહીં. તમારા હોઠોને ચાવવા જેવી બાબતોથી અવશ્ય બચો.

- લોકોની હાજરીમાં કપડાં ન બદલો. તમે અડધાં ઉઘાડા હોય કે અડધા શરીર પર જ વખ્તો ધારણ કર્યા હોય ત્યારે કોઈ ઘર ખખડાવે તો દરવાજો ન ખોલો.

- અધૂરાં વખ્તો પહેરીને ઘરમાં ન ફરો. તમારી આ

પ્રકારની ટેવ ઘરના અન્ય સભ્યોને શરમજનક સ્થિતિમાં મૂકું છે.

- અન્ય લોકો ઉભા હોય તો તમે અડો જમાવીને બેસી ન રહો. તમે બેઠા હોય અને કોઈ ગર્ભવતી મહિલા કે વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિ આવે તો તેને તમારી બેઠક આપી દો.

- તમારા નસ્કોરા વિષે સચેત રહો અને સમયસર તેની સારવાર કરાવો.

- તમને કફ આવતો હોય તો તે વિષે સાવધાન રહો અને તેની સારવાર કરાવો.

### સરકારી ઓફિસ સ્વચ્છ રાખો :

સરકારી અને જાહેર કચેરીઓને જોઈને આપણા વહીવટંત્ર અને તેના સંચાલનની સ્થિતિનો અંદાજ આવી જાય છે. સામાન્ય જનતા સરકારી ઓફિસમાં કેવા વ્યવહારની અપેક્ષા રાખે છે તે અંગેની કેટલીક બાબતો રજૂ કરવામાં આવી છે.

- ઓફિસના પ્રવેશદ્વાર પર વિવિધ સૂચના આપતા બોર્ડ સ્પષ્ટ દેખાવા જોઈએ. સાથે સાથે આ બોર્ડ પર સંકેત એટલા સ્પષ્ટ અને અર્થસમૂહ હોવા જોઈએ કે લોકોને જાણકારી માગવાની જરૂર ન પડે.

- ઓફિસનો રીસેપ્સેશન રૂમ કે વિઝિટર્સ (મુલાકાતી ખંડ) સ્વચ્છ અને સુવ્યવસ્થિત હોવો જોઈએ.

- લોકોને રીસેપ્સેશન રૂમમાં રાહ જોવી પડે તો તે સ્વચ્છ, ખૂલ્લો અને હવાની અવરજનર ધરાવતો હોવો જોઈએ. ત્યાં બેસવા પૂર્તી જગ્યા જોવી જોઈએ.

- ઓફિસના એક સ્વચ્છ ભાગમાં પીવાના શુદ્ધ પાણીની વ્યવસ્થા જોવી જોઈએ.

- ઓફિસમાં કચરાપેટીને એવી જગ્યાએ મૂકવી જોઈએ, જેથી બહારથી આવતા લોકોને પણ કચરો ફેંકવામાં સરળતા રહે.

- લોકોને લાંબો સમય સુધી રાહ જોવી પડતી હોય તો તેમના માટે તમામ સુવિધાયુક્ત વ્યવસ્થા અવશ્ય હોવી જોઈએ.

- મહિલાઓ અને પુરુષો માટે જુદાં જુદાં ટોઈલેટ્સની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ અને આ માટેના સંકેત પણ સ્પષ્ટ હોવા જોઈએ.

- ટોઈલેટ સ્વચ્છ હોવું જોઈએ તેમજ તેમાં પાણીની પૂર્તી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

- ઓફિસના કોરિડોરનો ઉપયોગ ગોડાઉન તરીકે ન થવો જોઈએ.

- થોડા-થોડા સમયે ઓફિસની સાફ-સફાઈ કરી તેને વ્યવસ્થિત કરતાં રહેવું જોઈએ.

### ઓફિસ અને જાહેર સ્થળો પર શિષ્ટતા અને સભ્યતા :

ઘરની બધાર નીકળતાં તમે સમૂહનો એ ભાગ બની જાવ છો. એટલે પાર્ક, શોપિંગ મોલ, હોસ્પિટલ અને રાજમાર્ગો જેવા જાહેર સ્થળો પર સભ્યતાપૂર્વક સુસંસ્કૃત વ્યવહાર કરવો જોઈએ.

- ગ્લાસના દરવાજાને ખોલવા માટે તેના હંમેશા તેના હેન્ડલને પકડો. કારણ કે, ગ્લાસ પકડીને ખોલવા જતાં તમારી હથેળીના નિશાન બની જાય છે.

- હિવાલ પર ટેકો દઈને ઊભા ન રહો તેમજ તમારા જૂતાં કે ચચ્ચલના તણિયાથી હિવાલને ગંદી ન કરો.

- કચરાપેટીનો ઉપયોગ કરતી વખતે તેના ઢાંકણાને ગંદું ન કરો.

- ઓફિસમાં પાન-માવા ખાવાનું હંમેશાં ટાળો. તમને પાન-મસાલા ખાવાની ટેવ હોય તો હિવાલ પર કે કચરાપેટીમાં તેની પીયકારી ન મારો. અને જો આવી ફૂટેવ હોય તેનો હંમેશાને માટે ત્યાગ કરો.

- તમારા નવા ફર્નિચર કે કારની સીટ પરથી પ્લાસ્ટિક કે પોલિથીનનું આવરણ હટાવી દો. નુકસાન કરી શકે છે.

- ઓફિસમાંથી તમારું કમ્પ્યુટર અને પ્રિન્ટર વગેરે બંધ કરીને ઢાંકયું છે કે નહીં તેની ચકાસણી કરી લો. તમારા ઓફિસના સાધનાને નિયમિત રીતે સાફ-સફાઈ કરતાં રહો.



 બાથરૂમની સાફ્ટસ્ક્રાઇપ :

તમારું બાથરૂમ તમારી સ્વચ્છતા પ્રત્યેના અભિગમનનું પ્રતિબિંબ છે. તેમને ક્રીટાણુમુક્ત, તાજળી અને સુગંધયુક્ત બનાવી રાખવા વધુ મહેનતાની જરૂર પડે છે.

- તમારો ચહેરો કે હાથ ધોની વખતે વિશેષ સાવધાની રાખો. આ દરમ્યાન સિંક કે વોશ બેસિનની આજુભાજુ અથવા દર્પણ પર પાણીના છાંટાન ઉતે તેની કાળજી રાખો. તેમ છતાં તેની સપાઠી ભીની થાય તો તેને કોઈ સ્વચ્છ કપડાનું કે ટિશ્યુ પેપરથી લૂંછી નાંખો જેથી બીજા લોકો તેનો સારી રીતે ઉપયોગ કરી શકે.

- ભોજન પછી કોગળા કરો ત્યારે તમારા મોંમાંથી ખોરાકના નાનાં-નાનાં ટુકડા વોશ બેઝિનમાં પડ્યાં ન રહે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખો.

- હાથ ધોયા પછી તમારા હાથ  
અવશ્ય લૂણો. સાથેસાથે નજની  
ચકલી અને દરવાજાના હેંડલ પર  
પણ ભીનાશ ન રહેવા દો.

- તમે બાધાટબનો ઉપયોગ  
કરતાં હોય તો ત્યાં લાગેલ  
ખાસ્ટિકના પડદાને ટબની અંદર  
રહેવા દો જેથી તેની અંદર લાગેલું  
પાણી બહારની ફરજને ભીનું ન  
કરી શકે.

- સ્નાન કર્યા પછી તમામ  
પ્રસાધન સામગ્રીઓને નિયત  
સ્થાને મૂકવાનો ખાસ આશ્રહથી  
આથે અનસંધાન રાખો.

- હાજ્ઞે જતાં પહેલા કમોડની સીટ બંધી કરી દો. કમોડને ગંદું ન કરો. ઉપયોગ કર્યા પછી સારી રીતે ફલશ કરો. ફલશ દરમ્યાન કમોડનં ઢાંકણું બંધ કરી દો, જેથી



કમોડના સૂક્ષ્મછાંટા અને કીટાણું બહાર નીકળીને પ્રસાધન સામગ્રી અને અન્ય ચીજવસ્તુઓને દૂધિત ન કરી શકે.

- જાહેર શૌયાલયોમાં પેશાબ દરમ્યાન મૂત્રના ટીપા ફર્શ પર ન પડે તોનો ખાસ ઘ્યાલ રાખવો જોઈએ. તેનાથી ફર્શ તો ગંદું થાય છે સાથે સાથે દુર્ગંધ પણ આવે છે. તેના કારણે અન્ય લોકોને પરેશાનીનો સામનો કરવો પડે છે.

- બાથરુમમાં પોતું કર્યા પછી તેનો ડંડો જમીન પર ટેકવીને ઊભો ન રાખો. તેને તડકામાં સારી રીતે સૂક્પાં દો અથવા તેને જંતુનાશક ડોલકે ટબમાં મુકી દો.

સ્વચ્છ રસોડું :

કોઈપણ ઘરનું રસોંનું એક નાની ફેકટરી સમાન છે,  
જેમાં ભોજન સતત બનતું રહે છે. એટલે સ્વચ્છતા અને  
સાફ્ટસફાઈના નિયમોનું કડકપણે  
પાલન થાય તે જરૂરી છે.

ધાર્મિક  
સંસ્થાના ઉતારા ભુવનમાં કે  
હોટલમાં રોકાણ દરમ્યાન સૌથી  
મહિંપૂર્ણ બાબત એ છે કે તેને  
બિલકુલ ઘરની જેમ સમજવામાં આવે  
અને તે દરમ્યાન તેની સંપત્તિ,  
કર્મચારીઓ અને ત્યાં રોકાણેલા  
અન્ય મહેમાનનું પણ  
સંપર્ણ સન્માન કરવામાં આવે.

- वासण मांजवा वपराता भ्रश के स्पंजने स्वयं के सूक्ष्म राखो. साथे साथे तेने नियमित बदलो.

- રસોડાના પ્લેટફોર્મ અને ગેસને સાંક કરવા અલગ-  
અલગ કપડાં રાખવાં જોઈએ. તેને દરરોજ ધોવાં જોઈએ.  
રસોડામાં ઉપયોગ માટે જૂનાં કપડાંમાંથી બનેલા ગાભાને  
બદલે હંમેશા નવા ગાભાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- તમારા રસોડાના પંખા અને બારીઓની જાળી કે ચ્રિલને સારી રીતે સ્વચ્છ કરવાનું ન ભૂલો, કારણ કે તેમાં ગંદકી અને ચિકાશ જામી જાય છે.



## સત્તસંગ સમાચાર પત્રિકા

સ્વામી ધનશ્યામદાસજી તથા શા. સ્વામી સર્વમંગલદાસજી  
તથા સાધુ ધર્મવિદ્યાભાદજી



સીમાડા-સુરતને આંગણો પ.પ્ર. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રી તથા પ.પ્ર. લાલજી મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી અમેરિકા નિવાસી પ.ભ. જીગર અશોકભાઈ પટેલ (પાળજ)ના મુખ્ય યજમાનપદે પૂ. સ્વામી પૂર્ણસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે યોજાયેલે ‘સાગર કથા પારાપણ તથા કુલહોલોન્સ્વ’



ગણપુરપતિ શ્રી ગોપીનાથજી મહારાજના તાબાના ભાવનગર મુખ્ય મંદિર દ્વારા પ.પૂ. ધ.ધ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના  
રૂડા આશીર્વાદથી તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે યોજાયેલ  
સંતો-પાર્ષ્ટ્રો તથા હરિભક્તોની ભાવનગર થી ધોલેરા દર્શન પદ્યાત્રા



ડોંબીવલી શહેરને ૧૦૦ એકર જેટલી વિશાળ જગ્યા ઉપર નવનિર્મિત 'સ્વામિનારાયણ સીટી'ના ઉપકરે  
પુ. સ. ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ લોકસાહિત્યકાર શ્રી માયાભાઈ આહીરનો ભવ્ય લોકડાયરો



જુનાગઢ પ્રદેશના તીર્થધામ અગતરાયને આંગણો પ.પુ. નાનાલાલજી મહારાજાશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ માનસીપુજા મહોત્વવત તથા કથાપારાયાશ.



ભરુય શહેરને આંગણો પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિ ઉજવાયેલ રંગોત્સવ.



વार्षिक पाटोत्सव  
भुपगढ

ગઢપુર પ્રદેશના ભુપગડ ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજ મહારાજશ્રીના સાત્રિધમાં યોજાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો વાર્ષિક પાટોત્સવ.



ગઢપુર પ્રદેશના ખોપાળા ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજ મહારાજશ્રીના સાત્રિધમાં યોજાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો વાર્ષિક પાટોત્સવ.



જૂનાગઢ પ્રદેશના મોટા મુંજુયાસર ગામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી યોજાયેલ ગૌકૃષિ મહોત્સવ તથા શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન કથાપારાયણ



યુવા સત્સંગ સભા  
નિકોરા

વડતાલ પ્રદેશના નિકોરા ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજ મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ યુવા સત્સંગ સભા



વડતાલ પ્રદેશના સીમણીયા જામેને આંગણે પુ.પુ. નાનાલાલજ મહારાજશ્રીના સાનિધ્યમાં યોજાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો વાર્ષિક પાટોસ્વ



જુનાગઢ પદ્ધતિશાળા શ્રીજીનગરને આંગણે પ.પ. ધ.ધ. આચાર્ય મહારાજાશ્રીના આશીર્વાદથી યોજાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો વર્ષિક પાટોસ્વાત તથા કથાપારાયણ



વાણીયાવદ રામને આંગણે પ.પ. ધ.વ. આચાર્ય મહારાજ શ્રીના તડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ શાકોત્સવ તથા શ્રી ભક્ત ચિન્તામણી કથાપારાયણ



વડોદરા શેરેને આંગણો પ.પ્ર. નાનાલાલજી મહારાજાશીનો ઉપસ્�િતિમાં ઉજવાયેલ પ.પ્ર. લાલજી મહારાજાશીનો રક્ટ મો જન્મોત્સ્વ



જૂનાગઢ પ્રદેશના માણીયા હાટીના, તાલાણા ગીર, ધાણોજ, કેશોંવગેરે ગામોમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ સત્સંગ સત્ભામાં કથવાતારનો લાભ આપતા પાર્ષ્ફ ખુશાલ ભગત.



બગસરાને આંગણે હરિજયંતી મહોત્સવના ઉપકમે પ.પુ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાનિધ્યમાં યોજાપેલ કથાપારાયણ



શ્રીજીનગર-સુરત ખાતે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ હશિજયંતી પ્રસંગે કથાપારાયણ તથા શ્રીહરિ પ્રાગટ્યોસવ



શ્રી રઘુવીરવાડી-વડતાલ ખાતે સમગ્ર ધર્મકુળ પરિવારના સાન્નિધ્યમાં ઉજવાયેલ  
હરિજયંતી પ્રસંગે સમૂહ મહાપૂજા તથા શ્રીહરિ પ્રાગટ્યોત્સવ.



સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી  
હરિજયંતી પ્રસંગે ઉજવાયેલ રાસોત્સવ, કથાવાર્તા તથા પ્રાગટ્યોત્સવ.



મહુવાને આંગણે પ.પૂ. ધ.ধ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી હરિજયંતી પ્રસંગે ઉજવાયેલ રાસોત્સવ, કથાવાર્તા તથા પ્રાગટ્યોત્સવ.



મોટા ભમોદ્રા (તા. સાવરકુંડલા) છેલથા (તા. ઉના) વગેરે ગામોમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના તૃડા આશીર્વાદથી પાર્દ જનમંગલ ભગતના વક્તાપદે યોજાયેલ શ્રી ભક્ત ચિંતામણી કથાપારાયણ.



જૂનાગઢ ધામને આંગણે શ્રીરાધારમાણ દેવના સામિદ્યમાં ઉજવાયેલ હરિજયંતી પ્રસંગે શ્રીહરિ પ્રાગટ્યોત્સવ



ભાવનગરને આંગણો પ.પુ. ધ.ધ. આર્થિક મહારાજાશ્રીના કુડા આંગણો હિરજિયંત્રી પ્રસંગે ઉજવાયેલ રાસોટ્સવ, કથાવાર્તાં તથા ગ્રાગટ્યોટ્સવ



સીમાડા-સુરતને આંગણે પ.પુ. ધ.ધ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના તૃડા આશીર્વદથી હરિજયંતી પ્રસંગે ઉજવાયેલ રાસોત્સવ, કથાવાર્તા તથા પ્રાગટ્યોત્સવ



મોટાવરાઇન-સુરતને આંગણે પ.પુ. ધ.ધુ. આર્યા મહારાજશ્રીના તૃડા આશીર્વાદથી હરિજયંતી પ્રસંગે ઉજવાયેલ રસોત્સવ, કથાવાર્તા તથા પ્રાગટ્યોત્સવ



## સંપ્રદાયના આશ્રિતોને જણાવા જેગા

વદ્ધાલા ભક્તજ્ઞનો ! ધરૂણ બુદ્ધિજીવી લોકો ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણનો અવતાર એ “મહાપુરુષ” કે “સમાજસુધારક” તરીકે ઓળખાયે છે. પરંતુ શ્રીવેદવ્યાસજી દ્વારા રચિત સ્કંદપુરાણમાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના પ્રાગટ્યનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ આપેલો છે, તે શલોકો અહીં આપેલા છે. આ શલોકને શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના દરેક આબાલ-વૃદ્ધ-નરનારીઓએ કંઈસ્થ કરી નિત્ય સ્તુતિ-પ્રાર્થનામાં ગાન કરવા જોઈએ. અને કોઈ પ્રતિસ્પર્ધી પ્રશ્ન કરે તો તેને પણ આ શલોકો દ્વારા ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ એ મહાપુરુષ નહિં, પણ સ્વયં અવતારી પુરુષોત્તમનારાયણ ભગવાન પ્રાગટ્ય પામ્યા તે સમજાવું જોઈએ.

# સર્વાવતારી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના પ્રાગટયની શ્રીવેદવ્યાસ પ્રણીત આગાહી

સંકદપુરાણમાં વાસુદેવ ભગવાન પણ સૃષ્ટિના આદિકાળમાં બ્રહ્મા પાસે  
કરેલી પ્રતિજ્ઞા નારદને જણાવતાં કહુ છે :

मया कृष्णेन निहताः साऽर्जुनेन रणेषु ये ।  
 प्रवर्तयिष्यन्त्यसुरास्ते त्वधर्मं यदा क्षितौ ॥४२॥  
 धर्मदेवात् तदा भक्तावहं नारायणो मुनिः ।  
 जनिष्ये कोशले देशे भूमौ हि सामगो द्विजः ॥४३॥  
 मुनिशापान् नृतां प्राप्तानृषीस्तात् ! तथोद्घवम् ।  
 ततोऽविताऽसुरेभ्योऽहं सद्बर्म स्थापयन्नज ! ॥४४॥

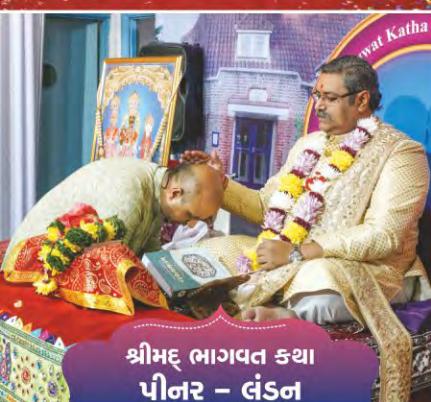
હે બ્રહ્મનુ ! અર્જુને સહિત મારા દ્વારા રણમાં હૃણાયેલાં સવાસનિક અસુરો જ્યારે પૃથ્વી ઉપર અધર્મ પ્રવર્તાવશે. ત્યારે **નારાયણભુનિ** એવા જે હું તે પિતા ધમદિવ અને માતા ભક્તિહેવી થકી પૃથ્વી ઉપર કોશલ દેશમાં સામવેદી-દ્વિજકુળમાં **અવતાર ધારણ કરીશ.**

હે અજ ! (ભગવાન વાત્સલ્યથી બ્રહ્માને કહે છે :- ) હે તાત ! સદ્ગર્મહનું સ્થાપન કરતો થકો હું મુનિના શાપથી મનુષ્યત્વ પ્રાપ્ત કરેલા તે ઋષિઓનું તથા ઉદ્ધવનું અસુરો થકી રક્ષણ કરીશ.

(स्कन्दपुराणे द्वितीये वैष्णवब्रह्मणे वासुदेवमाहात्म्ये अष्टादशमेऽध्याये श्लोकाः ४३-४४, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी) (स्कंदपुराण : वासुदेव माहात्म्य : १८/४२-४३-४४)



જ્યાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ હોલી સ્વરૂપે પધારી ગોપીઓના અધુરા ચોથા રાસને પૂર્ણ કર્યો હતો અને ૧૪૦ આહીર કન્યાઓએ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના વિયોગમાં એકી સાથે દેહત્યાગ કર્યો હતો તેવા ઐતિહાસિક સ્થાન વ્રજવાણીધામને આંગણે શ્રી સતિસ્મારક-શ્રીરાહેકૃષ્ણ મંદિર દ્વારા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપાસજુના વક્તાપટે યોજાયેલ 'શ્રીમદ્ ભાગવત કથા પારાયા' (તા. ૬ થી ૧૨-૪-૨૦૧૬)

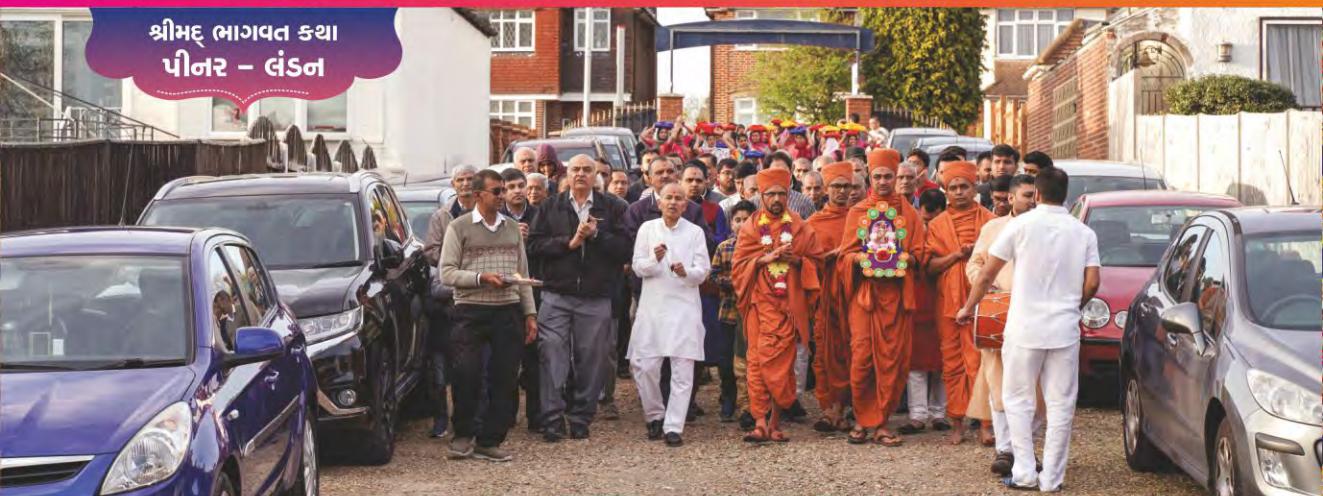


નવનિર્માણ શ્રી સ્વામિનારાયણ હિન્દુ મંદિર પીનર-લંડન (પ્ર.ક)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પ.પૂ. ભાવિઆચાર્ય ૧૦૮ શ્રી નૃગોદ્વસ્ત્રાદશ્શ મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાનિધ્યમાં  
પ્ર. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપટે યોજાયેલ 'શ્રીમદ્ ભાગવત કથા પારાયણ' (તા. ૨૩ થી ૨૮-૩-૨૦૧૬)



નવનિર્માણ શ્રી સ્વામિનારાયણ હિન્દુ મંદિર પીનર-લંડન (યુ.કે.) ને આંગારો પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી  
પ.પૂ. ભાવિઅાચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રમસાદજુ મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાનિધ્યમાં પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજુના  
વક્તાપદે યોજાયેલ 'શ્રીમદ્ ભાગવત કથા' પારાયણ (તા. ૨૩ થી ૨૬-૩-૨૦૧૬)

શ્રીમદ્ ભાગવત કથા  
 પીનર - લંડન



નવનિર્માણ શ્રી સ્વામિનારાયણ હિન્દુ મંદિર પીનર-લંડન (પુ.કે)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી  
 પ.પૂ. ભાવિઆચાર્ય ૧૦૮ શ્રી નૃગોદ્વર્પ્રસાદજી મહારાજશ્રીના દિલ્લી સાનિધ્યમાં પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના  
 વક્તાપટે યોજાયેલ 'શ્રીમદ્ ભાગવત કથા પારાયણ' (તા. ૨૩ થી ૨૮-૩-૨૦૧૮)