

□ કલાપણુ સાધથા પણે દવિસના અમુક સમ્યે અથ્થા ચેક□ કસ દવિસો□ જેવા કે થજાના દવિસો, જન□ મ્દવિસ અને વથ□ ષગાઠના દવિસો દથ્થયન લાગે છે. ઊજી વસ□ુત સાથેપ□ થ્વૃતી તથ્થો, જે ત્મથ □ કલાપણાને અસથ્કાથ્ક થીતેદુર કથ્થામં મ્દદ ક્ષે છે.

□) □□□□□□ □□□□

જો તે □ કલા હો તે તે થેજ જે કામ નચિમતિથીતેઉત્ત સાહ અને આશાવાદની સાથેકથ્ત હો તે કથે, ચલવા જાવ, પત્ત થે લખો, લોકોને મ્ળાવા જાવ, કોઈક વસ□ુત્તી મ્થતકથે, □ ક શોખ કેળાવો, જુદીજુદી વસ□ુત્તી ને ભેગી કથ્થનાર ણ્નો. ઇન□ ટથ્થનેટના શોખીન ણ્નો, જેમંથી તને ઘણી ણ્થી જાણકાથી મ્ળાશે. ણ્થી વસ□ુત્તી મં વ□ચસ□ થથ્થો, જે ત્મૂ ધ્થયન ખેચ્ચી હોય - □ ક સૌથી નાની વસ□ુત્તપણ - જે થેડા સમ્યમં મ્હત્ત વની ચોજના ણ્ણી જશે. આનંદી લોકો હંમ્થા વ□ચસ□ થલોકો હોય છે. તે તેમ્ની નાની વસ□ુત્તસાથેવ□ચસ□ થથ્થો. □ કલાપણાને દુર થખવા પ□ થ્વૃત્ત્ય થ્થો.

□) □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□

જો તે □ કલા હો તે સુમ્દાયમં સામેલ થવ. □ ક મ્દદિ અથ્થા ગમે તેજગ□યા, જ□યા તે પુજા કથ્ત હોય, કદાર તેસાથી જગ□યા છે. ત્તયા હંમ્થા કાઈક કથ્થાનુ હશે. નવિૃતલોકો પોતને હંમ્થા અનશિ□ ચતિપથસિ□ થતિમં જુ□ છે. કેટલાક ફક્□ તખુથ્થી ઉપર ણેસીને આકાશ ત્થ્ફ જુ□ છે અથ્થા ટીવી જુ□ છે. આ પ□ થ્કાથ્થો મનસકિ દૃષ□ ટકિણ □ ક વ□ચક□ તને ણ્હુ □ કલો કથી દ્યે છે. અને જો તેત્ણી આવી થીત કથ્થાનુ ચલુ થખશે તે □ સમ્ય આવશે જ□યાથે □ કલાપણુ તેમ્નો સંપુથ્થ ણ સમ્યનો વ□ચવસાય ણ્ણી જશે.

□) □□□□□□ □□□□ □□□□

ત્મથ □ કલાપણામં, ઊજાનુ □ કલાપણુ શોધે અને તેમ્ટાડવા પ□ થ્ચત્ત ન કથે જેનાથી તે પોતે સાથ થ્થ જશે. □ વા લોકોને મ્દદ કથે જેમ્થે પોતના ણુટાપા મટે પૈસા ભેગા નથી કથ્થયા. ત્તયા ઘણા લોકો છે જેમ્ને મ્દદની જૂથ્થ છે - તેને શોધે અને તેને મ્દદ કથે.

□) □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□

તે જો □ કલા હો તે દવિસે સ□વપ□ ના નહી જુ□, વધે સમ્ય મટે સુવો નહી, અથ્થા વધે સમ્ય મટે ટીવી નહી જુ□. ઘણા સમ્ય મટે સુવુ તેત્ત્ત થ્થી ભગવુ છે. આપણે પોતના કથેલા પાપથી, જવાબ્દાથીથી, નધિ□ ફ્ણતથી અને નધિશાથી ભગી□ છી□. દાહ ઉપર નહી જાવ તે પથસિ□ થતિને ણ્ગાડે છે.

□) □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□

□ કલાપણુ ઉદાસનિત અને દુખનુ કાથ્થા છે. દુખી પથસિ□ થતિની સામે સીધ લડો, ભલે આવી પથસિ□ થતિ હોય તે પણ સુખી થ્થેવા પ□ થ્ચત્ત ન કથે. તે પોતને કહો કે દુખ વસ□ુત્તી ને સુધથી નહી શકે, તેવસ□ુત્તી ને ણ્ગાડે છે. □ ટલે આનંદમં થ્થેવાનુ પસંદ કથે. ત્મથી સમ્સ□યા□ વધિ ઊલીને ઉદાસનિતને લડતઆપો. જો દાહડીયા તેના દાહ પીવા ઉપર નચિંત્ત થ્થ લાવવા મટે □ ક સુમ્દાયને જોડાઈ શકે તે તે સુમ્દાયને જોડાવ અને ત્મથી ઉદાસનિત ઉપર નચિંત્ત થ્થ કથી શકો છો. લોકો સાથે પથમ્થ□ શક સાથેવાતે કથે જેનાથી આશાવાદનો □ ક દૃષ□ ટીકોણ મ્ળાવશો.

□) □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□

જો તે □ કલા હોય તે સાહ સંગીતસાંભળો, પ□ ણેથ્થાત્ત મ્ક વચિથે વાંચે, ટુસ્કા, કવતિ અને સાહતિ□યાના કામે વાચે. □ ક પુસ□ ત્ત્તલયમં જોડાવ, સાથ પુસ□ ત્ત્તે વાંચે, ણ્ણી શકે તે, જો તને વાંચ્થામં ત્ત્તલીફ પડતે હોય તે ઊજુ કોઈ ત્મથ મટે વાંચ્થો. તે પુસ□ ત્ત્તોની દુકાનમં જઈ શકો છો અને થેડા સમ્ય મટે browse કથી શકો છો.

□) □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

આજે ત્તયાં ઘણા ણ્ધ સુમ્દાયો છે. ત્મથ સમજમંથી ઘણા ણ્ધ સામજીક સુમ્દાયમંથી □ કમં તે જોડાવ. વથધિ□ ઠ નાગથકિની ણેઠકમં નચિમતિ થ્થે જાવ અને નવા લોકોને મ્ળો. ત્તયા ઘણા ણ્ધ વ□ચક□ ત્ત્ત ને તે મ્ળાશે જે જુદાજુદા પ□ થ્કાથ્થા સામજીક સમથેહમં સમવધિ□ ટ છે. જેમં તને થ્સ હોય તેમ્ણ □ ક અથ્થા વધે સુમ્દાયને જોડાવ. ત્મથ ઘથ્થની નજીકના □ ક ણ્ગીચમં જાવ, જ□યા ઘણા ણ્ધ વથધિ□ ઠો "ફ્થવા" આવે છે. હવે ઘણા શહેથેમં હસવાના સુમ્દાયો છે.

□) □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

તે જો □ કલા હોય તે આ જગ□યા ઘણા વથધિ□ ઠોને આકથ્થ ષે છે અને હવે આ સમ્ય છે જ□યાથે તે ભગવાનને સમ્થ પતિકથી શકો છો. જીવનના ણ્ધ કથ્થ ત્મ□ચો અને ફ્થજો પુથી થ્થ છે. આ સમ્ય છે જ□યાથે ત્મથ મટે તે શાંતિ અને નથિ□ મ્ળાત મટે કામ કથે.

