

□ 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□ત્ત સાથેપ□ થ્થત્ત તથ્થો, જે ત્થય □ કલાપણાને અસથ્થકાથ્થક થીતેદુથ કથ્થવામં મ્દદ કથે છે.

□) □□□□□□ □□□□

જો તે □ કલા હો તે તે થેજ જે કામ નચિમતિથીતેઉત્ત સાહ અને આશાવાદની સાથેકથ્થ હો તે કથે, ચલવા જાવ, પત્ત થે લખો, લોકોને મ્થાવા જાવ, કોઈક વસ□ત્તની મ્થતકથે, □ ક શોખ કેળાવો, જુદીજુદી વસ□ત્તને ભેગી કથ્થનાથ ળ્ણો. ઇન□ ટથ્થનેટના શોખીન ળ્ણો, જેમંથી તને ઘણી ળ્થી જાણકાથી મ્થાશે. ળ્થી વસ□ત્તી મં વ□ચસ□ થથ્થો, જે ત્થૂ ઘ્થયન ખેચ્ચી હોય - □ ક સૌથી નાની વસ□ત્તપણ - જે થેડા સમ્યમં મ્થત્ત વની ચોજના ળ્ણી જશે. આનંદી લોકો હંમ્થા વ□ચસ□ થલોકો હોય છે. તે તેમ્થી નાની વસ□ત્તસાથેવ□ચસ□ થથ્થો. □ કલાપણાને દુથ થખવા પ□ થ્થત્ત્ય થ્થો.

□) □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□

જો તે □ કલા હો તે સુમ્દાયમં સામેલ થવ. □ ક મ્દદિ અથ્થા ગમે તેજગ□યા, જ□યા તે પુજા કથ્થ હોય, કદાર તેસાથી જગ□યા છે. ત્તયા હંમ્થા કાઈક કથ્થવાનુ હશે. નવિતલોકો પોતને હંમ્થા અનશિ□ ચતિપથ્થસિ□ થતિમં જુ□ છે. કેટલાક ફક□ તખુથ્થી ઉપથ્થ ળેસીને આકાશ ત્થજુ□ છે અથ્થા ટીવી જુ□ છે. આ પ□ થ્થકાથ્થનો મનસકિ દૃષ□ ટકિણ □ ક વ□ચક□ તને ળ્ણુ □ કલો કથી દ્થે છે. અને જો તેત્થણી આવી થીત કથ્થવાનુ ચલુ થખશે તે □ સમ્ય આવશે જ□યાથે □ કલાપણુ તેમ્થી સંપુથ્થ ળ સમ્યનો વ□ચવસાય ળ્ણી જશે.

□) □□□□□□ □□□□ □□□□

ત્થય □ કલાપણામં, ઊજાનુ □ કલાપણુ શોધે અને તેમ્થાડવા પ□ થ્થત્ત ન કથે જેનાથી તે પોતે સાથ થ્થ જશે. □ વા લોકોને મ્દદ કથે જેમ્થે પોતના ળુટાપા મટે પૈસા ભેગા નથી કથ્થયા. ત્તયા ઘણા લોકો છે જેમ્થે મ્દદની જૂથ્થ છે - તેને શોધે અને તેને મ્દદ કથે.

□) □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□

તે જો □ કલા હો તે દવિસે સ□વપ□ ના નહી જુ□, વધથે સમ્ય મટે સુવો નહી, અથ્થા વધથે સમ્ય મટે ટીવી નહી જુ□. ઘણા સમ્ય મટે સુવુ તેત્ત્ત થ્થી ભગવુ છે. આપણે પોતના કથેલા પાપથી, જવાબ્દાથીથી, નધિ□ ફળાતથી અને નધિશાથી ભગી□ છી□. દાઠુ ઉપથ્થ નહી જાવ તે પથ્થસિ□ થતિને ળ્ણાડે છે.

□) □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□

□ કલાપણુ ઉદાસનિત અને દુખનુ કાથ્થા છે. દુખી પથ્થસિ□ થતિની સામે સીધ લડો, ભલે આવી પથ્થસિ□ થતિ હોય તે પણ સુખી થ્થેવા પ□ થ્થત્ત ન કથે. તે પોતને કહો કે દુખ વસ□ત્તને સુધથી નહી શકે, તેવસ□ત્તને ળ્ણાડે છે. □ ટલે આનંદમં થ્થેવાનુ પસંદ કથે. ત્થથી સમ્થ□યા□ વધિ ળેલીને ઉદાસનિતને લડતઆપો. જો દાઠુડીયા તેના દાઠુ પીવા ઉપથ્થ નચિંત્ત થ્થ લાવવા મટે □ ક સુમ્દાયને જોડાઈ શકે તે તે સુમ્દાયને જોડાવ અને ત્થથી ઉદાસનિત ઉપથ્થ નચિંત્ત થ્થ કથી શકો છો. લોકો સાથે પથ્થમ્થ□ શક સાથેવાતે કથે જેનાથી આશાવાદનો □ ક દૃષ□ ટીકોણ મ્થાવશો.

□) □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□

જો તે □ કલા હોય તે સાઠુ સંગીતસાંભળો, પ□ ળેથ્થણાત્ત મ્થ વચિથે વાંચે, ટુસ્કા, કવતિ અને સાહતિ□યાના કામે વાચે. □ ક પુસ□ ત્થાલયમં જોડાવ, સાથ પુસ□ ત્થે વાંચે, ળ્ણી શકે તે, જો તને વાંચ્થામં ત્થલીફ પડતે હોય તે ઊજુ કોઈ ત્થય મટે વાંચ્થો. તે પુસ□ ત્થોની દુકાનમં જઈ શકો છો અને થેડા સમ્ય મટે browse કથી શકો છો.

□) □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

આજે ત્તયા ઘણા ળ્થ સુમ્દાયો છે. ત્થય સમજમંથી ઘણા ળ્થ સામજીક સુમ્દાયમંથી □ કમં તે જોડાવ. વથ્થિ□ ઠ નાગથ્થકોની ળેઠકમં નચિમતિ થ્થે જાવ અને નવા લોકોને મ્થા. ત્તયા ઘણા ળ્થ વ□ચક□ ત્તિ□ ને તે મ્થાશે જે જુદાજુદા પ□ થ્થકાથ્થના સામજીક સમથેહમં સમવધિ□ ટ છે. જેમં તને થ્થ હોય તેમ્થા □ ક અથ્થા વધથે સુમ્દાયને જોડાવ. ત્થય ઘથ્થની નજીકના □ ક ળ્ણીચમં જાવ, જ□યા ઘણા ળ્થ વથ્થિ□ ઠો "ફ્થવા" આવે છે. હવે ઘણા શહેથેમં હસવાના સુમ્દાયો છે.

□) □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

તે જો □ કલા હોય તે આ જગ□યા ઘણા વથ્થિ□ ઠોને આકથ્થ ષે છે અને હવે આ સમ્ય છે જ□યાથે તે ભગવાનને સમ્થ□ પતિકથી શકો છો. જીવનના ળ્થ કથ્થ ત્થયો અને ફ્થજ્થો પુથી થ્થ છે. આ સમ્ય છે જ□યાથે ત્થય મટે તે શાંતિ અને નથિ□ મ્થાત મટે કામ કથે.

