

શું છાપવું

- એક વાર, તમારા માટે: run.pdf, 1 પાન. સત્ર ચલાવતી વખતે આ હાથમાં રાખો.
- દરેક છોકરી માટે એક નકલ: sheets.pdf, 3 પાનાં. પાન ક અને પાન ખ. એટલે દરેક છોકરી માટે 2 પાનાં. પાન ગ ઐચ્છિક છે.
- આ છાપવાની જરૂર નથી: આ માર્ગદર્શિકાનાં પાન 5 થી 7, એટલે જવાબો. એના વિના પણ સત્ર ચાલે છે.

માર્ગદર્શિકા, મારો દિવસ, મારી યોજના

જૂથ 4 થી 25 • SDG 4, 5 • ગુજરાતી આવૃત્તિ • પ્રકાશિત • AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

આ આવૃત્તિ વિશે. આ આવૃત્તિ અંગ્રેજી સંચમાંથી કૃત્રિમ બુદ્ધિ (AI) વડે અનુવાદ કરવામાં આવી છે. એમાં ભૂલો હોઈ શકે છે. કંઈ સુધારવા જેવું લાગે, કે બીજી રીતે કહેવા જેવું લાગે, તો hello@potnis.org પર લખો — અમે એ સુધારી દઈશું.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

વર્ગમાં જતાં પહેલાં

- "નક્કી કરવું" એટલે તેની પહોંચમાં હોય એવી કંઈ નાની અને સલામત વાત: કયું કામ પહેલાં કરવું, ક્યાં બેસવું, શું દોરવું. એનો અર્થ ઘરનાં મોટાંની સામે જવું એવો કદી નથી.
- કામ અને ફરજથી ભરેલો દિવસ ખોટો જવાબ નથી. બે પટ્ટીઓ કદી મોટેથી સરખાવશો નહીં.
- કોઈ છોકરી ઘર વિશે દુઃખ થાય એવી વાત કહે, તો વાતને કાગળ પર પાછી વાળો, પછી તેની સાથે એકલીમાં વાત કરો, અને એ જ દિવસે તમારી જગ્યાએ બાળસુરક્ષાનો જે રસ્તો હોય તે અનુસરો.
- પાન ઘરે જાય એ ફક્ત તેને જોઈતું હોય તો જ. કારણ ન પૂછો.
- પાન ગ ફક્ત 60 મિનિટના સત્ર માટે છે. 30 કે 45 મિનિટ માટે પાન ક અને પાન ખ છાપો.

આ ઘરે એક વાર વાંચી લો, અને "નક્કી કરવું" એટલે શું એની લીટી સત્ર ચલાવતાં પહેલાં ફરી વાંચો. વર્ગમાં તમારે ફક્ત સત્રનું પાન જોઈશે. અહીં "તમે" લખ્યું હોય ત્યાં એનો અર્થ છે સત્ર ચલાવનાર કોઈ પણ: શિક્ષિકા, સ્વયંસેવક, મોટી બહેન.

આ કોના માટે છે

- 4થી 7 વર્ષ માટે. એવી છોકરીઓ જે બનેલી વાતો ક્રમમાં મૂકી શકે અને પોતાના દિવસ વિશે વાત કરી શકે.
- જીવન-કૌશલ્ય.
- જૂથનું માપ. 4થી 25 છોકરીઓ.
- એક વર્ગમાં અલગ અલગ સ્તર. આખું સત્ર દોરવાનું, ક્રમમાં મૂકવાનું અને વાત કરવાનું છે, એટલે ક્યાંય વાંચવા કે લખવાની જરૂર પડતી નથી. જે છોકરીને ક્રમમાં મૂકવું અઘરું પડે તે છને બદલે ચાર ખોખાં ભરે, અને તમે તેને એક વખતે બે

ખોખાં વિશે પૂછો: "પહેલું કયું, આ કે આ?" જે છોકરી આગળ હોય તે પોતાનાં ચિત્રો નીચે નામ લખે અને પાન ગ હાથમાં લે, જ્યાં તે પોતાની યોજનામાં એક વાત બદલે અને કહે કે એ બદલાવ થવા માટે શું સાચું હોવું જોઈએ.

અહીં "નક્કી કરવું" એટલે શું

સત્ર ચલાવતાં પહેલાં આ વાંચી લો. આ સંચમાં "નક્કી કરવું" એટલે કંઈ નાનું અને તેની પહોંચમાં હોય એવું: બે કામમાંથી કયું પહેલાં કરવું, ક્યાં બેસવું, શું દોરવું, મોટેથી સવાલ પૂછવો કે નહીં. એનો અર્થ ઘરનાં મોટાંની સામે જવું એવો કદી નથી. કોઈ છોકરીને એવો નિર્ણય પોતાનો કહેવા ન ઉત્તેજો જે તે સલામત રીતે લઈ શકતી નથી. કામ અને ફરજથી ભરેલો દિવસ ખોટો જવાબ નથી, અને એને કદી ખોટો ગણવો નહીં.

તમને શું જોઈશે

- દરેક છોકરી માટે બાળકોનું એક પાન, કે છ ખોખાંમાં વાળેલો સાદો કાગળ
- દરેક છોકરી માટે એક પેન્સિલ, કે બે જણ વચ્ચે એક
- **મફત અને ઐચ્છિક:** ત્રણ ખોખાં દોરવા માટે પાટિયું કે દીવાલની જગ્યા, જે હવામાં પણ દોરી શકાય
- અહીં કશામાં પૈસા લાગતા નથી.

સત્ર આ રીતે કેમ ગોઠવ્યું છે

ઉદાહરણો છોકરીઓમાંથી આવે છે, તમારામાંથી નહીં. તમારો પોતાનો દિવસ પાટિયા પર ન મૂકો. તે જે આપે એ લો: ઊઠવું, પાણી ભરવું, ખાવું, ક્યાંક ચાલીને જવું, કામ કરવું, મદદ કરવી, રમવું, સૂવું. તેમને શાળા તરફ, રમત તરફ, કે કોઈ એક જ પ્રકારના દિવસ તરફ વાળો નહીં. પછી સાફ શબ્દોમાં કહો: "આ વર્ગમાં દરેકનો દિવસ અલગ છે, અને દરેકનો દિવસ સાચો દિવસ છે."

ચાર ભરેલાં ખોખાં એટલે પટ્ટી પૂરી. "બસ એટલું જ?" નહીં, "પછી શું થાય?" પૂછો. પહેલો સવાલ છોકરીને કહી દે છે કે તેનો દિવસ નાનો પડે છે. છ ખોખાં ગોઠવવા કરતાં બે સરખાવવાં ઘણું સહેલું છે, એટલે તે ક્રમમાં અટકે ત્યારે બે જ વિશે પૂછો.

નક્કી કરવાનું ઉદાહરણ આ વર્ગમાંથી આવે છે. "આજે તમે નક્કી કર્યું કે ક્યાં બેસવું. એ નિર્ણય તમારો હતો." વર્ગનું ઉદાહરણ સલામત છે. ઘરનું ઉદાહરણ તેના વતી પસંદ કરવાનો તમારો હક નથી.

એક પણ વર્તુળ ન હોય એ ચાલે છે. કોઈ છોકરી એક પણ વર્તુળ ન કરે, તો આખા કામ વિશે નહીં, નાના ભાગ વિશે પૂછો: "પાણી ભરવા જવું એ તમે નક્કી કરો છો?" એમ નહીં, પણ "કયા રસ્તે ચાલવું, કોની સાથે ચાલવું, કે ચાલતાં ચાલતાં શેનો વિચાર કરવો, એ તમે નક્કી કરો છો?" છોકરીના પોતાના દિવસ વિશે તેની સાથે દલીલ ન કરો, અને ઘરનાં મોટાં કોઈ વાત કેમ નક્કી કરે છે એ ન પૂછો. એ આ સત્રનું કામ નથી.

મદદ કરનાર મોટી ઉંમરનું જ હોવું જરૂરી નથી. બહેન, બહેનપણી, પડોશણ, તમે, કે "કોઈ નહીં, આ તો હું જાતે કરી શકું" — બધું ચાલે. સાફ શબ્દોમાં કહો: "નાનો નિર્ણય પણ નિર્ણય છે. તમે કોઈને કશું વચન આપતાં નથી."

પાન ઘરે જાય એ ફક્ત તેને જોઈતું હોય તો જ. કારણ સમજાવ્યા વગર પસંદગી આપો: કેટલાંક ઘરોમાં પોતાની અંગત વાતો લખેલું પાન રાખવા જેવી જગ્યા નથી હોતી.

બધાંને સાથે લેવા

જે છોકરી હજી વાંચી શકતી નથી. દિવસની પટ્ટી ચિત્રોની છે, અને પાન ક પર એક પણ શબ્દ લખવો પડતો નથી. પોતાનો નિર્ણય કહે ત્યારે તે એને દોરે, અને તેને જોઈતું હોય તો જ તમે નીચે તેના શબ્દો લખી આપો. તે આ સત્રનું દરેક પગલું બીજાં બધાં જેટલા જ ધોરણે કરે છે, અને પોતાના દિવસની પટ્ટી હાથમાં લઈને જાય છે, જે તે આંગળી મૂકીને તમને પાછી વાંચી સંભળાવી શકે છે.

જે છોકરી મોડી આવે. તેને પાન આપો અને એક વાક્ય કહો: "ખોખાંમાં તમારો દિવસ દોરો, ઊઠવાથી સૂવા સુધી." આખું કામ એટલું જ છે, અને એમાં આગળનાં પગલાંની જરૂર પડતી નથી. વર્તુળ કરવાના પગલે તે જ્યારે પહોંચે ત્યારે સાથે જોડાઈ જાય. તે ક્યાં હતી એ જૂથની સામે કદી ન પૂછો. મોડી આવતી છોકરી કામ કરતી હોઈ શકે, અને એ સવાલ તમને જે જણાવે એના કરતાં તેને વધારે ભારે પડે છે.

વર્ગમાં છોકરાઓ. છોકરાઓ પોતાના દિવસ પર એ જ પ્રવૃત્તિ કરે છે. બે વાત સત્રને છોકરીઓની આસપાસ ટકાવી રાખે છે, અને એમાંથી એક પણ કોઈને બહાર કાઢતી નથી: દરેક વખત સંભળાવતી વખતે છોકરીઓ પહેલાં બોલે, અને તમે જોતાં રહો કે કોના દિવસને સામાન્ય ગણવામાં આવે છે અને કોના દિવસ પર હસવામાં આવે છે. કોઈ છોકરીના દિવસની મજાક થાય તો સંભળાવવાનું તરત રોકો અને એક વાક્ય કહો: "આ વર્ગમાં દરેકનો દિવસ સાચો દિવસ છે." પછી આગળ ચાલો. એની ચર્ચા ન માંડો, એથી તેને વધારે ભારે પડે છે.

જ્યાં દિવસો ઘણા અલગ હોય. કેટલીક છોકરીઓના દિવસ કામથી ભરેલા હોય, બીજી કેટલીક પાસે નવરાશના કલાકો હોય. બે પટ્ટીઓ કદી મોટેથી સરખાવશો નહીં, એક પટ્ટીને ઉદાહરણ તરીકે ઊંચી ન કરો, અને દિવસમાં શું હોવું જોઈએ એ કદી ન કહો. જે છોકરીને જૂથ સામે કશું સંભળાવવું ન હોય તે તમને એકલાંને પાન દેખાડી શકે, કે કોઈને નહીં, અને એ પણ ભાગ લેવા બરાબર છે. તેનું નામ જૂથ સામે ન બોલો.

જો ખોટું પડે તો

કોઈ છોકરી કહે કે તે કંઈ જ નક્કી કરતી નથી. તે એક પણ વર્તુળ કરતી નથી અને કહે છે કે બધું તેના વતી નક્કી થાય છે, અને તે પોતાના દિવસનું સાચું વર્ણન જ કરતી હોઈ શકે. દલીલ ન કરો અને તેને સમજાવવા ન બેસો. વાતને આ વર્ગમાં છેલ્લા એક કલાકમાં બનેલી કોઈ નાની વાત સુધી નાની કરો: તે ક્યાં બેઠી, પહેલાં શું દોર્યું, બોલી કે ચૂપ રહી. એના પર વર્તુળ કરવા કહો, પટ્ટી પર કે હાંસિયામાં. પછી પણ એક પણ વર્તુળ ન કરે, તો રહેવા દો, તેના પાન પર એ વિશે કંઈ ન લખો, અને આવતા સત્રના પહેલા સવાલમાં તેને પહેલી પૂછવાનું રાખો. આ અઠવાડિયે એક નિર્ણય પૂરતો છે, અને તેનું પાન ગુણપત્રક નથી.

સંભળાવવાનું ઘરની વાત બની જાય, કે સરખામણી બની જાય. કોઈ એક છોકરી જૂથને પોતાના ઘર વિશે દુઃખ થાય એવી વાત કહી દે, કે જૂથ કોનો દિવસ વધારે અઘરો એની ક્રમવારી માંડે. વાતને તરત અને કોઈ નાટક વગર કાગળ પર પાછી વાળો: "આભાર. ચાલો, તમારી પટ્ટીનો ક્રમ જોઈએ." ખોટીને ન પૂછો, જૂથની સામે આગળ સવાલ ન પૂછો, અને જૂથને પણ પૂછવા ન દો. પછી તેની સાથે એકલીમાં ટૂંકી વાત કરો, વધારે કહેવાનું કોઈ દબાણ વગર, અને તમારી શાળા કે સંસ્થા પાસે બાળસુરક્ષાનો જે રસ્તો હોય તે એ જ દિવસે અનુસરો. કોઈ રસ્તો ન હોય તો એ જ દિવસે તમારાથી મોટા કોઈને જણાવો. બાકીનું સત્ર રાબેતા મુજબ ચાલુ રાખો, કારણ કે બધું થંભાવી દેવાથી તે સૌની નજરમાં આવી જાય છે.

એને પોતાના વર્ગ માટે બદલવું

- તમારી છોકરીઓ દિવસના જે ભાગ વાપરે છે એ વાપરો. સવાર, બપોર અને સાંજ ફક્ત શરૂઆતની ગોઠવણ છે; વહેલી સવાર કે રાત પણ એમાં આવી શકે.
- છ ખોખાં કે ચાર, ચિત્રો કે શબ્દો, કોઈ પણ મેળમાં. પટ્ટી તેની છે.
- કોઈ છોકરી વચ્ચેથી પોતાની પટ્ટી બદલવા માગે, તો બદલવા દો. પોતાની યોજના પોતે બદલવી એ જ આ સંચનો મુદ્દો છે.

એને ટૂંકું કે લાંબું ચલાવવું

30 મિનિટ. 0થી 5 દિવસમાં શું શું થાય છે, 5થી 15 મારા દિવસની પટ્ટી દોરવી, 15થી 20 હું શું નક્કી કરું છું એના પર નિશાની, 20થી 26 કાલ માટે એક નિર્ણય, 26થી 30 સંભળાવવું અને સમાપન. જોડીમાં સંભળાવવાનું અને પાન ગ, બંને જાય છે, એટલે દિવસની પટ્ટી તેના પર જે વીતે છે એની નોંધ રહી જાય છે અને તે પોતે બદલે એવી યોજના બનતી નથી, જે આ સંચનો મુદ્દો છે.

45 મિનિટ. સત્રના પાન પરની ઘડિયાળ.

60 મિનિટ. 0થી 8 દિવસમાં શું શું થાય છે, 8થી 23 મારા દિવસની પટ્ટી દોરવી, 23થી 32 હું શું નક્કી કરું છું એના પર નિશાની, 32થી 42 કાલ માટે એક નિર્ણય, 42થી 60 એક વાત બદલવી, સંભળાવવું અને સમાપન. છેલ્લા ભાગમાં દરેક છોકરી પોતાની પટ્ટી પાન ગ પર ઉતારે અને એક વાત બદલે: બે ખોખાંની જગ્યા આપસમાં બદલે, કે પોતાના દિવસમાં જોઈતું હોય એવું કંઈ ઉમેરે. પછી તે કહે કે લખે કે એ બદલાવ થવા માટે શું સાચું હોવું જોઈએ. વાત હળવી રાખો, અને કોઈ છોકરીને એ બદલાવ થશે એવું વચન કદી ન આપો.

એને સલામત રાખવું

આ સત્રમાં કોઈને કશું વાગે એવું નથી. ફક્ત કાગળ અને પેન્સિલ. અહીં સંભાળ છોકરી શું કહે છે એની રાખવાની છે, તે શું હાથમાં લે છે એની નહીં. સાચી કોઈ વાત નીકળી આવે તો શું કરવું, એની ઉપરની નોંધ જુઓ.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. અંગ્રેજીમાં લખાણ અને સંપાદન: નમીત પોટનીસ. શ્રેય આપીને નકલ કરો, છાપો, બદલો અને વહેંચો.

જવાબો અને સત્ર ચલાવવાની સૂચનાઓ

જવાબો અને શું કહેવું, મારો દિવસ, મારી યોજના

આ આવૃત્તિ વિશે. આ આવૃત્તિ અંગ્રેજી સંચમાંથી કૃત્રિમ બુદ્ધિ (AI) વડે અનુવાદ કરવામાં આવી છે. એમાં ભૂલો હોઈ શકે છે. કંઈ સુધારવા જેવું લાગે, કે બીજી રીતે કહેવા જેવું લાગે, તો hello@potnis.org પર લખો — અમે એ સુધારી દઈશું.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

જવાબો

આ સંચમાં ક્યાંય એક બાંધેલો સાચો જવાબ નથી. છોકરીનો દિવસ તેનો છે અને તેને કદી ગુણ અપાતા નથી. તે જે દિવસ આપે એ સ્વીકારો, અને તે જે ક્રમ સમજાવી શકે એ કોઈ પણ ક્રમમાં.

પાન ક્યારે પૂરું ગણાય:

પાન	ક્યારે પૂરું ગણાય
ક	ચાર કે વધારે ખોખાં ભરેલાં, એવા ક્રમમાં જે તે સમજાવી શકે, અને વર્તુળ કરવાનું પગલું કર્યું હોય
ખ	એક નિર્ણય, દોરેલો કે લખેલો, અને એની સાથે "ક્યારે". મદદની લીટી ખાલી રહે, કે "કોઈ નહીં" લખેલું હોય, તો પણ ચાલે
ગ	છ ખોખાં, એમાં જાણીજોઈને કરેલો એક બદલાવ, અને એ બદલાવ શક્ય બનાવે એવી એક લીટી

પટ્ટીના છેડે ખાલી રહી ગયેલાં ખોખાં નિષ્ફળતા નથી. ચાર ખોખાંમાં દોરેલો અને સાફ સમજાવેલો ટૂંકો દિવસ એ છ ઉતાવળે ભરેલાં ખોખાં કરતાં વધારે મજબૂત પરિણામ છે, જો એ છ વિશે તે વાત કરી શકતી ન હોય.

નિર્ણય શું ગણાય. આ બધું ગણો: બે કામમાંથી કયું પહેલાં કરવું, ક્યાં બેસવું, કોની સાથે ચાલવું, શું દોરવું, કોઈ વસ્તુને શું નામ આપવું, મોટેથી સવાલ પૂછવો કે નહીં, કહેલું કામ કેટલી કાળજીથી કરવું, મદદ જોઈએ છે એમ કહેવું, અને મદદ નથી જોઈતી એમ કહેવું.

શું ન ગણાય, અને શું કદી સૂચવવું નહીં. એવું કંઈ પણ જે તેને ઘરનાં મોટાંની સામે મૂકી દે. ઘર છોડવા, ના પાડવા કે કંઈ છુપાવવા વિશેનું કંઈ પણ. પૈસા લાગે એવું કંઈ પણ. તેનું પાન સારું દેખાય એટલા માટે તમે તેના વતી પસંદ કરેલું કંઈ પણ. કંઈ સૂચવવું કે નહીં એની શંકા હોય, તો ન સૂચવો. ખાલી રહેલું વર્તુળ પ્રામાણિક છે, અને તે સલામત રીતે લઈ ન શકે એવો નિર્ણય તેને એક પણ નિર્ણય ન હોવા કરતાં વધારે ભારે પડે છે.

તમને શું દેખાઈ શકે

પાન પર જે છે	એના પછી શું આપવું
બે કે ત્રણ ખોખાં, કમ નક્કી નહીં, એક પણ વર્તુળ નહીં	બે-બેમાં કામ કરો: "પહેલું કયું, આ કે આ?" પછી આજે આ વર્ગમાં તેણે કરેલી કોઈ એક વાત પર એક વર્તુળ.
આખી પટ્ટી, એક ખોખા પર વર્તુળ, નિર્ણય પડોશણ પરથી ઉતારેલો	તેની પોતાની સવાર વિશે એક સવાલ પૂછો, અને તેનો જવાબ તેના જ શબ્દોમાં લખો. આગળનું પગલું તેનો પોતાનો નિર્ણય છે, સુધડ પાન નહીં.
આખી પટ્ટી, ઘણાં વર્તુળ, અને "ક્યારે" તથા મદદ કરનાર સાથેનો નિર્ણય	પાન ગ. એક વાત બદલે, અને કહે કે એ માટે શું સાચું હોવું જોઈએ.

જ્યાં અટકી જાય

જે થાય	જે કહેવું કે કરવું
પહેલું શું આવે એ તે નક્કી કરી શકતી નથી	બે જ ખોખાં વિશે પૂછો, છ વિશે કદી નહીં
તે દરેક ખોખામાં એક જ વાત દોરે છે	સ્વીકારો. પૂછો કે દિવસના દરેક ભાગમાં શું અલગ છે. કંઈ અલગ ન હોય, તો એ તેનો દિવસ છે
તે પડોશણની પટ્ટી ઉતારી લે છે	"તમારી તેની કરતાં અલગ હોઈ શકે, અને બંને સાચી છે." પછી તેની પોતાની સવાર વિશે એક સવાલ પૂછો
તે કહે છે કે તે કંઈ જ નક્કી કરતી નથી	વાતને આ વર્ગ અને આ એક કલાક સુધી નાની કરો. પછી પણ કંઈ ન નીકળે તો રહેવા દો, અને આવતા સત્રમાં તેને પહેલી પૂછો
તે પૂછે છે કે તેનો દિવસ સામાન્ય છે કે નહીં	"સામાન્ય દિવસ એવું કંઈ હોતું નથી. તમારો દિવસ તમારો છે." પછી એ વાત પર અટક્યા વગર આગળ ચાલો
તે વચ્ચેથી પોતાની પટ્ટી બદલવા માગે છે	બદલવા દો. પોતાની યોજના પોતે બદલવી એ જ આ સંચનો મુદ્દો છે
તેને પાન ઘરે લઈ જવું નથી	એને એવી જગ્યાએ રાખો જ્યાંથી તે માગી શકે. કારણ ન પૂછો
બે છોકરીઓ કોનો દિવસ વધારે અઘરો એની સરખામણી માંડે	"આ વર્ગમાં દરેકનો દિવસ સાચો દિવસ છે." વાતને તરત કાગળ પર પાછી વાળો

"તમારા દિવસમાં પછી શું થાય?" એમ કહો, "બસ એટલું જ કરો છો?" એમ કદી નહીં. "આ ભાગ નક્કી કરવાનો તમારો છે" એમ કહો, "તમારે વધારે નક્કી કરવું જોઈએ" એમ કદી નહીં. કોઈ એક છોકરીની પટ્ટીને સારા ઉદાહરણ તરીકે કદી ઊંચી ન કરો: જૂથને એક જોવી જ પડે, તો પાટિયા પર સાદી એક દોરી આપો, જેમાં કોઈની અંગત વાત ન હોય.

કોઈ ગંભીર વાત નીકળી આવે તો. જૂથને તરત કાગળ પર પાછું વાળો અને સત્ર રાબેતા મુજબ ચાલુ રાખો. જૂથની સામે આગળ એક પણ સવાલ ન પૂછો, અને જૂથને પણ પૂછતું રોકો. પછી તેની સાથે એકલીમાં ટૂંકી વાત કરો, કોઈ દબાણ વગર.

તમારી શાળા કે સંસ્થા પાસે બાળસુરક્ષાનો જે રસ્તો હોય તે એ જ દિવસે અનુસરો, અને કોઈ રસ્તો ન હોય તો એ જ દિવસે તમારાથી મોટા કોઈને જણાવો. તેના પાન પર એ વિશે કંઈ ન લખો: પાન કોઈ નોંધપત્ર નથી.

સત્ર પછી

તમે પટ્ટીઓ સાયવી રાખો, તો આવતું જીવન-કૌશલ્યનું સત્ર આમ શરૂ થઈ શકે: "તમારી પટ્ટી જુઓ, તમારો દિવસ હજી એવો જ છે?" બીજું કંઈ સાયવવાની જરૂર નથી, અને આ સંયમાં કશાના ગુણ અપાતા નથી, કશું ગણાતું નથી, કશાનો અહેવાલ મોકલાતો નથી.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org