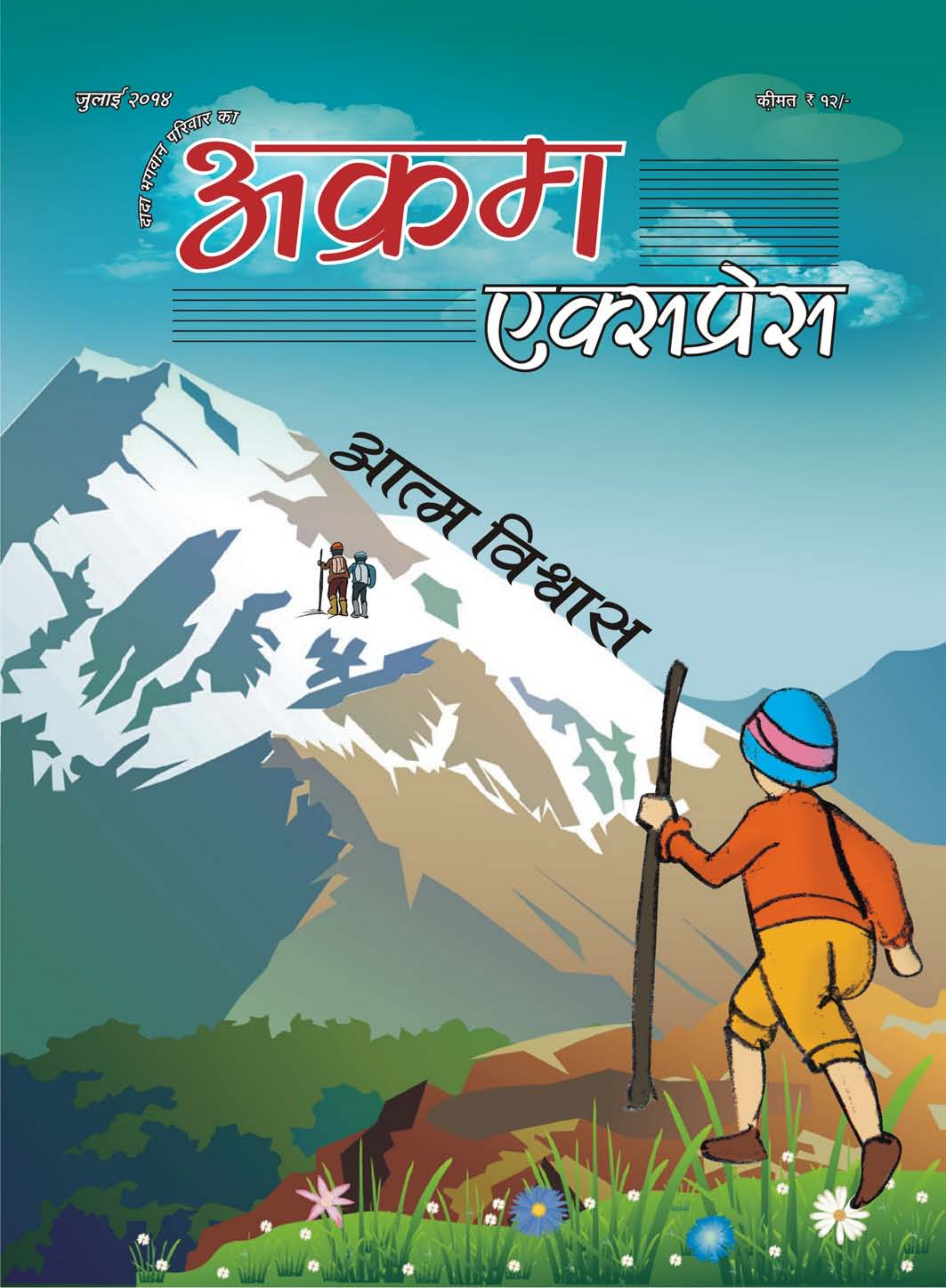


जुलाई २०१४
कीमत ₹ १२/-
दादा भगवान परिवार का
अक्रम एक्सप्रेस
आत्म विश्वास

आत्म विश्वास

संपादकीय

बालमित्रों,

"आत्म विश्वास ही सफलता की चाबी है।" यह जानते हुए भी किसी काम को करते समय कई बार हम उलझन में पड़ जाते हैं। "अब क्या होगा? होगा या नहीं? कैसे पूरा होगा?" बहुत से ऐसे नेगेटिव विचारों से हम घिर जाते हैं। फलस्वरूप उस काम में वास्तव में ही कोई न कोई विघ्न आ जाता है और सफलता नहीं मिलती।

ऐसा क्यों होता होगा? कौन करवाता होगा? इसमें से निकलने का उपाय क्या है? इन सभी प्रश्नों का हल इस अंक में दिया गया है।

परम पूज्य दादाश्री हमेशा कहते थे कि, "जीवन में हमेशा पॉज़िटिव रहना। नेगेटिव के पक्ष में कभी भी मत पड़ना।" यह बात आत्म विश्वास बढ़ाने के लिए किस तरह मदद करती है?

तो आओ, इसे समझने के लिए खास तौर पर इस अंक को पढ़ें और अपना आत्म विश्वास बढाएँ।

- डिम्पल महेता

संपादक :
डिम्पल महेता
वर्ष : २ अंक : ४
अखंड क्रमांक : १६
जुलाई २०१४

संपर्क सूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंदर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद - कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला. गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात
फोन : (०७९) ३९८३०१००

Printed & Published by

Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj-382421.
Dist-Gandhinagar.

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj-382421.
Dist-Gandhinagar.

Printed at
Amba Offset
Basement, Parshvanath
Chambers, Nr.RBI,
Usmanpura, Ahmedabad-14.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj-382421.
Dist-Gandhinagar.

वार्षिक सदस्यता(हिन्दी)
भारत :१२५ रुपये
यु.एस.ए. :१५ डॉलर
यु.के. :१० पाउन्ड
पाँच वर्ष
भारत : ५०० रुपये
यु.एस.ए. : ६० डॉलर
यु.के. : ४० पाउन्ड
D.D/ M.O 'महाविदेह फाउन्डेशन' के नाम पर भेजें।

अनुक्रमणिका

३ ज्ञानी कहते हैं...
४ जीत का रहस्य
७ मान्यता की जंजीर
११ रियल लाइफ इन्सिडेन्ट्स
१४ टॉपिक एक्टिविटी
१६ ऐतिहासिक गौरवगाथा
१९ मीठी यादें
२० किड्स कैम्प की झलक

ज्ञानी कहते हैं...

नीरू माँ : जिन्हें अपने आप पर विश्वास है, उसे इस दुनिया में सभी चीज़ें मिल सकती हैं। विश्वास में तो अनंत शक्ति है। विश्वास टूटा कि सब खत्म। नेगेटिव बुद्धि हमारा पूरा कॉन्फिडेन्स ही तोड़ देती है। बुद्धि सब दिखाती रहती है, “ऐसा करेंगे तो ऐसा हो जाएगा, ऐसा करेंगे तो ऐसा हो जाएगा।” इसलिए डिसीज़न नहीं ले सकती। इससे फिर कॉन्फिडेन्स नहीं आता और आत्म विश्वास टूट जाता है।

प्रश्नकर्ता : आत्म विश्वास कैसे डेवेलप करें?

नीरू माँ : हमें पॉज़िटिव और नेगेटिव दोनों को भीतर अलग रखना चाहिए। कोई भी काम करना हो, मानो कि परीक्षाएँ आई हों तो भीतर चलता रहता है, पढ़ेंगे तो याद रहेगा या नहीं, पेपर ठीक से लिख पाऊँगा या नहीं, पास होंगे या फेल हो जाएँगे। बुद्धि ऐसा नेगेटिव बताती रहती है। जो बुद्धि नेगेटिव बताती है, उस पर ध्यान नहीं देना चाहिए। उससे कहें, “तुम्हारी बात से मैं बिल्कुल भी सहमत नहीं हूँ, गेट आउट, पास होऊँगा ही।” बुद्धि के साथ फाइट करनी है, पॉज़िटिव ही रहना है। इससे तुम्हारा आत्मविश्वास बहुत डेवेलप होगा। और रिज़ल्ट भी पॉज़िटिव आएगा।

प्रश्नकर्ता : मेरा कोई लक्ष्य हो, उसमें मैं पॉज़िटिव थिंकिंग करने की कोशिश करता हूँ, फिर भी नेगेटिव ही हो जाता है।

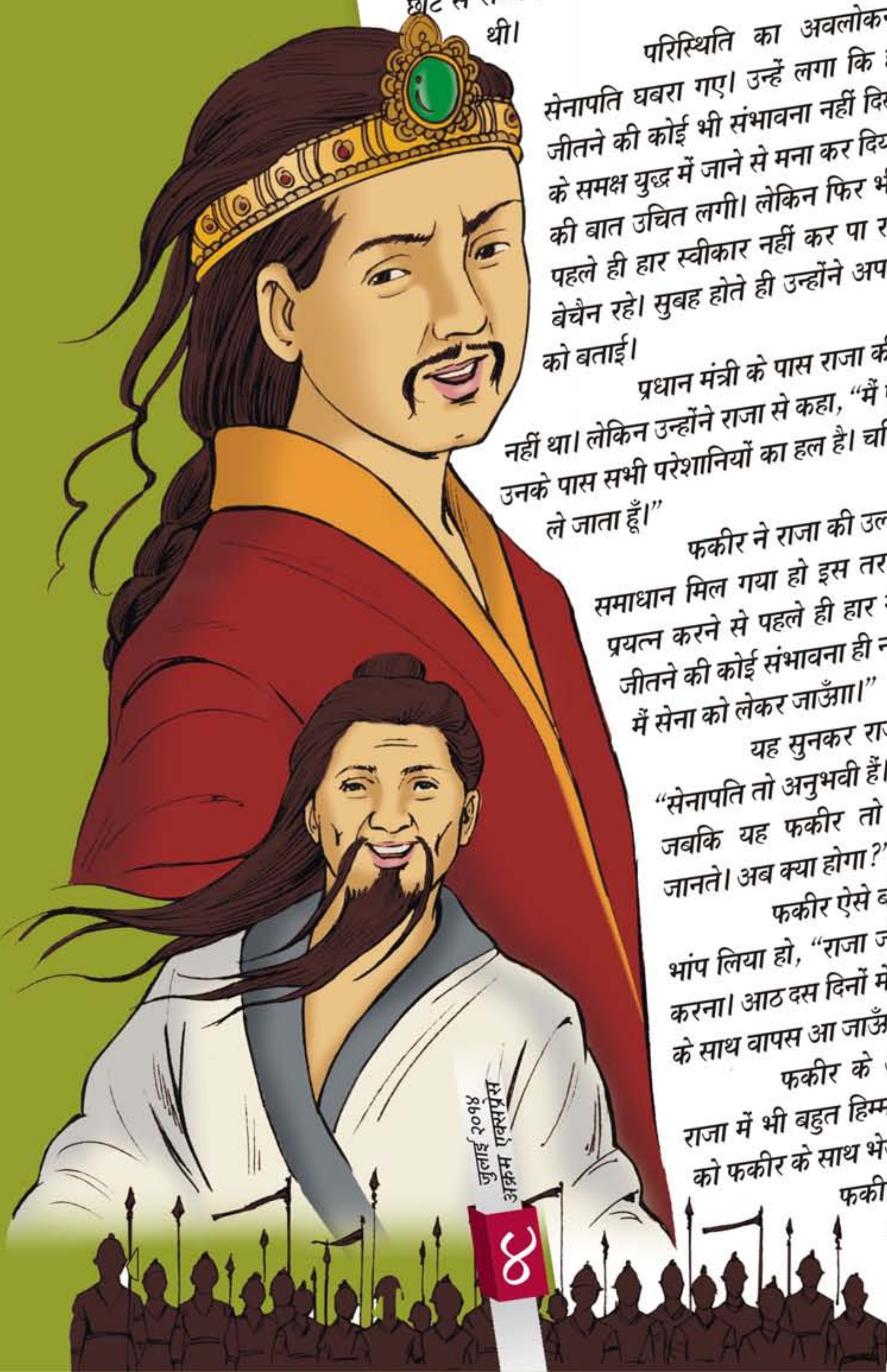
नीरू माँ : नेगेटिव हो रहा हो फिर भी हमें पॉज़िटिव ही करते रहना है और दूसरा यह उपाय करना है कि “हे दादा भगवान! मुझे पॉज़िटिव रहने की शक्ति दीजिए।” ऐसे दस-बीस बार बोलना। मन अलग है और हम अलग है। फिर नेगेटिव कहे कि, “नहीं हुआ तो क्या होगा?” तो फिर कह देना कि, “यदि एक भी नेगेटिव सोचा तो तुझे बीस बार पॉज़िटिव बोलना पड़ेगा।” इससे फिर धीरे-धीरे नेगेटिव विचार बंद हो जाएँगे और पॉज़िटिव बढ़ता जाएगा।

नियम क्या है कि आप जितने पॉज़िटिव रहोगे उतना ही पॉज़िटिव रिज़ल्ट आएगा और जितना नेगेटिव रहोगे उतना ही नेगेटिव रिज़ल्ट आएगा।

“दादा भगवान के असीम जय जयकार हो” ऐसा बोलने से भय, डर वगैरह सबकुछ चले जाएँगे और खूब शक्तियाँ आएँगी।

जीत का रहस्य

करीब सौ साल पहले की बात है। प्राचीन जापान में एक छोटा सा राज्य था। एक दिन उस राज्य पर पड़ोस के राज्य ने हमला किया। आक्रमण करनेवाला राज्य बहुत ही शक्तिशाली था। उस राज्य के पास इस छोटे से राज्य से दस गुना सिपाही और आधुनिक युद्ध की सामग्री भी थी।



परिस्थिति का अवलोकन करने के बाद सेनापति घबरा गए। उन्हें लगा कि हार निश्चित ही है। जीतने की कोई भी संभावना नहीं दिखने पर उन्होंने राजा के समक्ष युद्ध में जाने से मना कर दिया। राजा को सेनापति की बात उचित लगी। लेकिन फिर भी उनका मन हारने से पहले ही हार स्वीकार नहीं कर पा रहा था। राजा पूरी रात बेचैन रहे। सुबह होते ही उन्होंने अपनी उलझन प्रधान मंत्री को बताई।

प्रधान मंत्री के पास राजा की उलझन का कोई उपाय नहीं था। लेकिन उन्होंने राजा से कहा, “मैं एक फकीर को जानता हूँ। उनके पास सभी परेशानियों का हल है। चलिए मैं आपको उनके पास ले जाता हूँ।”

फकीर ने राजा की उलझन सुनी। जैसे समस्या का समाधान मिल गया हो इस तरह मुस्कुराकर वे बोले, “जो प्रयत्न करने से पहले ही हार मान लेता है, उस व्यक्ति के जीतने की कोई संभावना ही नहीं रहती। सेनापति की जगह मैं सेना को लेकर जाऊँगा।”

यह सुनकर राजा और डर गए। उन्हें लगा, “सेनापति तो अनुभवी हैं। फिर भी उन्होंने हार मान ली जबकि यह फकीर तो तलवार पकड़ना भी नहीं जानते। अब क्या होगा?”

फकीर ऐसे बोला मानो उसने राजा का डर भांप लिया हो, “राजा जी, आप बिल्कुल फिकर मत करना। आठ दस दिनों में तो जीतकर मैं आपकी सेना के साथ वापस आ जाऊँगा।”

फकीर के आत्मविश्वास को देखते हुए राजा में भी बहुत हिम्मत आ गई और उन्होंने सेना को फकीर के साथ भेज दिया।

फकीर सेना को लेकर रवाना हो गया। लेकिन फकीर के

नेतृत्व में सैनिकों के हाथ-पैर कांप रहे थे। जिस युद्ध का नेतृत्व करने के लिए अनुभवी सेनापति तैयार नहीं थे, उसे ये बिन अनुभवी फकीर कैसे करेंगे?

एक भी सैनिक को फकीर पर भरोसा नहीं था। लेकिन फकीर के हाव-भाव से आत्मविश्वास छलक रहा था। वह बेफिक्र होकर गीत गाते-गाते चल रहा था।

चलते-चलते वे अपनी सेना लेकर नदी के किनारे आ गया। दूसरे किनारे पर दुश्मनों ने डेरा जमाया हुआ था। आगे बढ़ने से पहले फकीर ने सैनिकों को एक मंदिर के पास जाकर रोका और कहा, "थोड़ी देर रुको, मैं मंदिर के देवता से पूछकर आता हूँ कि हम युद्ध में जीतेंगे या हारेंगे? मैं जब भी किसी परेशानी में होता हूँ तब इस मंदिर के देवता से ही मेरी परेशानी का मुझे हल मिलता है।"

यह सुनकर सैनिकों को आश्चर्य हुआ, "लेकिन आप देवता से बात कैसे करेंगे? देवता का जवाब कैसे मिलेगा?"

फकीर बोले, "उसका उपाय है।" कहकर उन्होंने जेब से चमकता हुआ सिक्का निकाला और ज़ोर से बोले, "हे प्रभु, यदि आपका आशीर्वाद हमारे साथ है और हम जीतनेवाले हैं तो सिक्का सीधा गिरे और यदि हारनेवाले हैं तो उल्टा।"

यह कहकर फकीर ने सिक्का हवा में उछाला। सभी सैनिकों की नज़र सिक्के पर ही थी। सूर्य की किरणों में उछलते हुए सिक्के को देखकर सभी के मन बेचैन हो गए। कुछ क्षणों के लिए मानो सभी की सांस ही रुक गई थी। सभी एक टक सिक्के को ही देख रहे थे।

"सभी सैनिकों की नज़र सिक्के पर ही थी। सूर्य की किरणों में उछलते हुए सिक्के को देखकर सभी के मन बेचैन हो गए। कुछ क्षणों के लिए मानो सभी की सांस ही रुक गई थी।!"

सिक्का सीधा गिरा। और फकीर ने घोषणा की, "अब अपनी जीत निश्चित है।"

इस बात से सैनिकों में हिम्मत आ गई। और उनके प्राणों में एक नई उमंग और जोश भर गया। उत्साह और आत्मविश्वास से सभी युद्ध के मैदान में कूद पड़े। दस दिन के बाद सभी जंग जीतकर वापस लौटे।

लौटते समय वे फिर मंदिर के पास से गुज़रे तब सैनिकों ने फकीर से कहा, "आप शायद भूल गए हैं लेकिन आपको मंदिर के देवता का आभार मानना चाहिए।"

फकीर हँसने लगे, "नहीं भाई नहीं, देवताओं का आभार मानने की ज़रूरत नहीं हैं।"

यह सुनकर सैनिकों को आश्चर्य हुआ। "जिन देवता ने हमें जीत का संदेश दिया उनका आभार..."

सैनिकों की बात बीच में ही काटते हुए फकीर बोले, "आभार मानना ही हो तो तुम मेरा मानो। इस जीत में देवता का कोई हाथ नहीं है।" जेब से सिक्का निकालकर, सेना के सामने रखा और बोले, "देखो, सिक्का तो दोनों तरफ से सीधा ही था।"

फकीर की इस बात से सेना में खलबली मच गई। सभी अंदर ही अंदर बात करने लगे।

एक सैनिक ने फकीर से समाधान मागते हुए पूछा, "यह जीत देवता के आशीर्वाद से नहीं हुई। तो फिर हमारी इस कमज़ोर सेना की जीत कैसे हुई?"

थोड़ी देर के लिए फकीर सिक्के को एक टक देखते रहे और फिर बोले, "तुम्हारे अपने ही आत्मविश्वास की ताकत से। तुम्हारे अंदर आत्मविश्वास पैदा करने के लिए मैंने इन देवता के आशीर्वाद का सहारा लिया। इस आशीर्वाद के सहारे तुम्हारे भीतर के नेगेटिव भाव टूट गए और तुम्हारा आत्मविश्वास जागृत हो गया। और नियम भी यही है कि यदि भीतर निर्बलता और नेगेटिव भाव हों तो परिणाम भी नेगेटिव ही आता है।"

आत्म विश्वास के बल की पहचान करवानेवाले फकीर के सामने सभी सैनिक झुक गए। उसके बाद उस राज्य में जब भी किसी भी बच्चे में आत्मविश्वास की कमी दिखती तब माता-पिता और शिक्षक उसे फकीर द्वारा दी गई "आत्म विश्वास की जीत" का किस्सा सुनाकर प्रोत्साहित करते।

मान्यता की जंजीर

दीदी और निकिता बेहद उत्सुक थे... अपने छोटे भाई पारस से भी ज्यादा उत्सुकतापूर्वक वे दोनों न्यूज़ पेपर का इंतज़ार कर रही थीं... इतने में डोरबेल बजी...
पारस, पहले तू मुझे पार्टी का प्रोमिस कर। उसके बाद ही मैं न्यूज़ पेपर खोलूँगी... बोल देगा न?
निकिता मैं तुम्हें पार्टी दूँगी। पहले तू न्यूज़ पेपर तो खोल।
सस्पेन्स क्रिएट करने के लिए निकिता धीरे-धीरे न्यूज़ पेपर के पन्ने पलट रही थी।
और यह रहा... एन्युअल यूथ आर्टिस्ट कोन्टेस्ट विनर्स...।
ग्रान्ड प्राइज़ विनर का नाम देखकर निकिता चौंक उठी...
व्होट? यह ड्रॉइंग पारस की तो नहीं है। लेकिन पारस की ड्रॉइंग तो इससे भी बेहतर थी।

निकिता पन्ने पलटती रही, लेकिन पारस का नाम कहीं भी नहीं था।
जजों से ज़रूर कोई गलती हो गई है। ऐसा कैसे हो सकता है कि पारस की ड्रॉइंग को एक भी प्राइज़ न मिले?
दीदी पारस से कुछ कहे उससे पहले ही पारस अपने रूम में चला गया।
अलमारी के सबसे ऊपर के खाने में अच्छी तरह मोड़कर रखा हुआ कार्ड बोर्ड पेपर निकाला और दो मिनिट तक अपनी ड्रॉइंग को ही देखता रहा।
उसकी आँखों से टप-टप आँसू गिरने लगे।
जो ड्रॉइंग मैंने भेजी ही नहीं थी, उसके जीतने या हारने का सवाल ही कहाँ है?
इतने में दीदी पारस के रूम में आई। पलंग पर ड्रॉइंग देखकर दीदी सब समझ गई। पारस दौड़कर दीदी के पास गया और उनकी गोद में सिर रख दिया।
दीदी मुझे अपनी ड्रॉइंग पर बिल्कुल भी कॉन्फिडेन्स नहीं था। “जजों को मेरी ड्रॉइंग अच्छी नहीं लगी तो? पिछली बार की तरह मैं हार गया तो?” ऐसा सोचकर मैंने ड्रॉइंग भेजी ही नहीं।

दीदी ने प्रेम से पारस के सिर पर हाथ फेरा और फिर एक नज़र पारस की ड्रॉइंग पर डाली। पारस के ड्रॉइंग में हाथी का स्केच देखकर दीदी को कुछ याद आ गया।
पारस, चल तुझे हाथियों की एक मज़ेदार बात बताती हूँ। साउथ-इस्ट एशिया में हाथियों को "वर्क-एनीमल्स" की तरह ट्रेन किया जाता है और उनसे मशीनों का काम लिया जाता है।
जब ये हाथी काम नहीं कर रहे होते हैं, तब उन्हें एक छोटी सी जंजीर से बाँध देते हैं। साउथ-एशिया के टूर में हाथियों को इतनी छोटी जंजीर से बंधा हुआ देखकर मुझे बहुत आश्चर्य हुआ।
मैंने उसके ट्रेनर से पूछा कि हाथी इतनी छोटी सी जंजीर को आसानी से तोड़कर भाग नहीं सकते?... तो ट्रेनर ने मना किया। मुझे आश्चर्य हुआ। फिर, ट्रेनर ने मुझे समझाया।
हाथी दृढ़ता से ऐसा ही मानते हैं कि वे जंजीर तोड़ने में असमर्थ हैं। बचपन में उन्हें ऐसी ही जंजीर से बाँधा जाता है। उस समय वे इस जंजीर को तोड़ने की घंटों तक मेहनत करते हैं। अंत में, वे थककर हमेशा के लिए हार मान लेते हैं।

हम भी ऐसी "मान्यताओं" की जंजीरें पहनकर रखते हैं। ऐसी जंजीरें जिन्हें हम अपने आत्मविश्वास की ताकत से कभी भी तोड़कर भाग सकते हैं।
दीदी की बात से पारस को हिम्मत आई। उसने अपनी ड्रॉइंग संभालकर अलमारी में रख दी।
शाबाश पारस, आई एम प्राउड ऑफ यू। तो फिर शाम को, "जंजीर ब्रेकिंग पार्टी" हो जाए?
दीदी, अगली बार, हार-जीत की फिक्र किए बिना मैं अपनी ड्रॉइंग ज़रूर कोन्टेस्ट में सबमिट करूँगा।
और शाम को दीदी, निकिता और पारस साथ मिलकर अपने फेवरेट रेस्टोरन्ट में गए। देखा बालमित्रों हमारी नेगेटिविटी और हार-जीत की चिंता हमारा कॉन्फिडेन्स तोड़ देते हैं और प्रगति में रुकावट बन जाते हैं। किसी भी काम को हार-जीत की फिक्र किए बिना कॉन्फिडेन्स के साथ करने से सफलता मिलेगी ही।

इतिहास में भी आत्मविश्वास से मिली सफलता के अनेकों उदाहरण हैं। ऐसे कई महान व्यक्ति हो चुके हैं जिन्होंने मुश्किल समय और नेगेटिविटी में खुद के आत्मविश्वास में रहकर सफलता प्राप्त की। तो चलो मित्रों, हम कुछ ऐसे व्यक्तियों के जीवन पर दृष्टि डालें...

मनु सूबेदार

एक युवा विद्यार्थी गुमसुम बैठा हुआ था। तीसरी बार उसे एक नोटिस भेजा गया कि यदि वह दो दिन में फीस नहीं भरेगा तो उसे निकाल दिया जाएगा।

एक मित्र ने पूछा, "अब क्या करोगे? क्या तुम कॉलेज छोड़ दोगे?"

उस विद्यार्थी ने कहा, "मुझे किसी से पैसे नहीं माँगने, पढ़ाई भी नहीं छोड़नी। अर्थशास्त्री बनने की मेरी जो महत्वाकांक्षा है उसे मैं पूरा करूँगा।"

दूसरे दिन ग्यारह बजे युवक प्रिन्सिपल से मिलने गया। अपनी मुश्किल बताई और फीस भरने के लिए ज्यादा समय माँगा।

प्रिन्सिपलसाहब ने कहा, "भाई, तुम्हें तीसरी बार नोटिस मिला है अब तुम्हें और समय नहीं मिलेगा।"

विद्यार्थी ने कहा, "साहब ज्यादा नहीं मुझे सिर्फ पंद्रह दिन का समय दीजिए। आज चार तारीख है मैं उन्नीस तारीख तक ज़रूर फीस के पैसे भर ही दूँगा।"

प्रिन्सिपल को आश्चर्य हुआ, "लेकिन कैसे?"

विद्यार्थी ने निडरता से कहा, "साहब, मैंने निबंध प्रतियोगिता में भाग लिया है। मुझे पूरा विश्वास है कि प्रतियोगिता में मेरा ही पहला नंबर आएगा और मुझे इनाम में जो पैसे मिलेंगे, उनसे मैं फीस भर दूँगा।"

प्रिन्सिपल साहब ने कहा, "भाई, यह ज़रूरी तो नहीं कि तुझे ही इनाम मिले?"

लेकिन विद्यार्थी ने प्रिन्सिपल से बहुत विनती की। विद्यार्थी का आत्मविश्वास देखकर प्रिन्सिपल ने कहा, "ठीक है। नियम के अनुसार और समय नहीं दिया जा सकता, लेकिन तुम्हारे आत्मविश्वास को परखने के लिए मैं तुम्हें समय दूँगा।" और निबंध प्रतियोगिता में पहला इनाम उसी विद्यार्थी ने जीता। उस तेजस्वी विद्यार्थी का नाम स्व.मनु सूबेदार था, जो बड़े होकर बेरिस्टर बने और इकोनोमिक्स की डिग्री प्राप्त की।

तो मित्रों अब तुम क्या करोगे? कभी भी थककर हारकर बैठ जाओगे या फिर लगन और आत्मविश्वास से खुद के ध्येय तक पहुँचोगे?

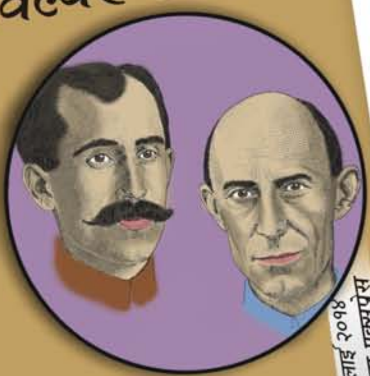
माइकल एन्जेलो

इटालियन शिल्पकार ऑगस्टी डी एन्टेनिओ ने एक बड़े संगमरमर के पत्थर पर काम शुरू किया। कई प्रयत्नों करने के बाद भी वे अपनी रचना को कोई रूप नहीं दे पाए। इसलिए उन्होंने ऐसा निष्कर्ष निकाला कि संगमरमर पत्थर से कोई भी शिल्प बनाना असंभव है। उसके बाद कई और शिल्पकारों ने भी संगमरमर की कृतियाँ बनाने का प्रयास किया लेकिन सब बेकार गया तो उन्होंने हमेशा के लिए हार मान ली।

लेकिन माइकल एन्जेलो ने संगमरमर में अपार संभावनाएँ और सामर्थ्य देखा। जब उन्होंने संगमरमर की कमियाँ सुनी तब उन्होंने कहा, "मैं इस पत्थर से शिल्प बना सकता हूँ।" और वास्तव में माइकल एन्जेलो ने यह करके दिखा दिया।

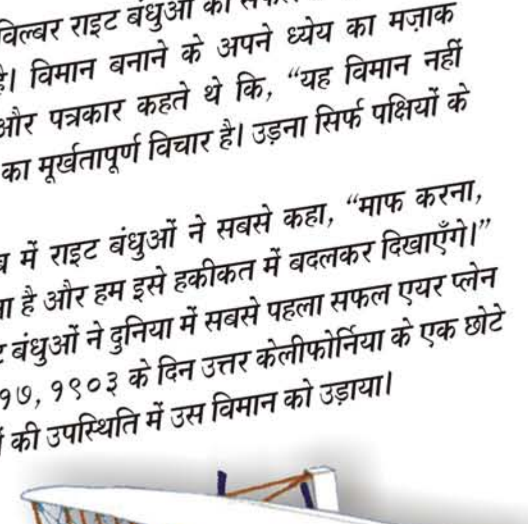
पाँच सौ साल पहले के संगमरमर के पत्थर से उन्होंने ऐसी बेजोड़ शिल्प रचनाएँ बनाई कि जिन्हें देखकर आज भी लोग आश्चर्य चकित हो जाते हैं।

ओलीवर और विल्बर राइट बंधु



ओलीवर और विल्बर राइट बंधुओं की सफलता की बात भी आत्मविश्वास से भरपूर है। विमान बनाने के अपने ध्येय का मज़ाक उड़ानेवाले उनके दोस्त और पत्रकार कहते थे कि, "यह विमान नहीं लेकिन पैसा बर्बाद करने का मूर्खतापूर्ण विचार है। उड़ना सिर्फ पक्षियों के लिए छोड़ दो।"

इसके जवाब में राइट बंधुओं ने सबसे कहा, "माफ करना, लेकिन यह हमारा सपना है और हम इसे हकीकत में बदलकर दिखाएँगे।" इसके फलस्वरूप राइट बंधुओं ने दुनिया में सबसे पहला सफल एयर प्लेन बनाया और दिसम्बर १७, १९०३ के दिन उत्तर केलीफोर्निया के एक छोटे समुद्री टापु पर सेकडों की उपस्थिति में उस विमान को उड़ाया।



बेथनी हेमिल्टन

तेईस साल की छोटी उम्र में, बेथनी हेमिल्टन आज लाखों लोगों के लिए प्रेरणा स्त्रोत बन गई है। बेथनी का जन्म अमरीका के एक हवाई टापू पर हुआ था। बचपन से ही उन्हें सर्फिंग(समुद्र में सर्फ बोर्ड पर सवारी करने का खेल) करने का बहुत शौक था। आठ साल की उम्र में उन्होंने पहला सर्फिंग कॉम्पीटिशन जीता था।

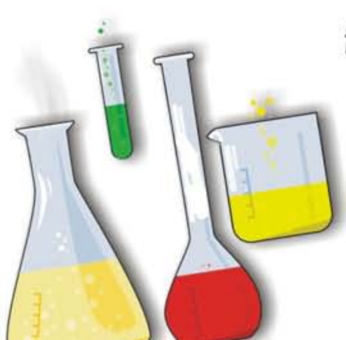
अक्टूबर ३१, २००३ की रात को बेथनी अपनी सहेली के साथ सर्फिंग कर रही थीं। अचानक एक बड़ी टाइगर शार्क ने बेथनी पर जान लेवा हमला कर दिया। उस समय उनकी उम्र सिर्फ तेरह साल की थी। हमले के कारण बेथिनी का बाँया हाथ कट गया और उनके शरीर से करीब ६० प्रतिशत खून बह गया था। फिर भी अपनी अटल श्रद्धा और पॉज़िटिविटी की वजह से वे ऐसी कठिन परिस्थिति से भी बाहर निकल सकीं।

बाएँ हाथ के बगैर, एक ही हाथ से सर्फिंग करना असंभव था लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। उनका ध्येय "प्रोफेश्नल सर्फर" बनने का था और उस ध्येय तक पहुँचने के लिए उन्होंने पूरे आत्मविश्वास के साथ फिर से सर्फिंग शुरू की।

हमले के तीन ही महीनों में जनवरी २००४ को उन्होंने प्रोफेशनल कॉम्पीटिशन में हिस्सा लिया और पाँचवां स्थान प्राप्त किया। जनवरी २००५ को उन्होंने नेशनल चेम्पियनशिप में पहला स्थान प्राप्त किया। इस कॉम्पीटिशन में उन्होंने जजों से किसी भी तरह का पक्षपात या छूट नहीं ली। और इस तरह ग़ज़ब के आत्मविश्वास और दृढ़ निश्चय से उन्होंने दुर्घटना पर भी विजय प्राप्त कर ली।

मेडम क्यूरी

मेडम क्यूरी जब रेडियम पर साइन्टिफिक रिसर्च कर रही थीं, तब बड़े-बड़े वैज्ञानिकों ने उन्हें निरुत्साहित करते हुए कहा कि, "भूल जाओ, रेडियम जैसा कोई तत्व हो ही नहीं सकता।" लेकिन मेडम क्यूरी ने इन सभी वैज्ञानिकों से कहा कि "मुझे खुद पर पूरा विश्वास है।" और उन्होंने रेडियम नामक तत्व खोज दिखाया। वे नोबल प्राइज़ जीतनेवाली पहली महिला बनीं। इतना ही नहीं, उन्हें अपने काम के लिए एक नहीं लेकिन दो-दो नोबल प्राइज़ मिले।



टॉपिक एक्टिविटी

इस अंक में हमने सीखा कि आत्मविश्वास डेवेलप करने के लिए नेगेटिव विचारों से सहमत नहीं होना है। हमेशा पॉज़िटिव ही रहना है।

नीचे दी गई घटनाओं में ढूँढ निकालो कि हितार्थ ने कब नेगेटिव सोच के साथ सहमत होकर खुद का आत्मविश्वास तोड़ दिया।

हितार्थ की हर एक सोच को ए, बी, सी, डी... लेबल दिया गया है। इन सभी विचारों में से आत्मविश्वास को तोड़नेवाले नेगेटिव विचार ढूँढकर टेबल में लिखिए।

नेगेटिव विचारों के सामने आत्मविश्वास डेवेलप करने के लिए हितार्थ को पॉज़िटिव सोच बताईए।

ब्लेकबोर्ड पर टीचर द्वारा लिखे हुए व्याकरण के प्रश्न को देखकर हितार्थ ने सोचा। “मुझे तो ये जवाब आते हैं।” (ए)

हितार्थ अपना हाथ ऊपर उठाने जा ही रहा था कि इतने में भीतर से ही एक हल्की सी आवाज़ आई, “मत बोलना, गलत निकला तो? सभी हँसेंगे तो?”(बी)

जवाब मालूम होते हुए भी हितार्थ हमेशा की तरह चुप रहा। रिसेस होते ही सभी बच्चे मैदान में बोल से खेलने दौड़ पड़े। बच्चों को मस्ती करते हुए देखकर हितार्थ को लगा, “मैं भी सबके साथ खेलूँगा” (सी)

लेकिन फिर उसने सोचा कि, “मुझे कहाँ उनकी तरह अच्छा खेलना आता है? यदि मुझसे गेम बिगड़ गया तो?” ऐसा सोचकर वह अपना लंच बॉक्स लेकर एक कोने में बैठा रहा और दूर से ही सभी को देखता रहा। (डी)

रिसेस के बाद क्लास में टीचर ने निबंध कॉम्पीटिशन की सूचना दी। हितार्थ को लिखने का शौक था। लेकिन उसे लगा, “मैं निबंध लिखूँगा तो सही, लेकिन स्टेज पर नहीं बोल पाऊँगा और अगर मैं भूल गया तो? मुझे हिस्सा नहीं लेना है।” यह सोचकर उसने कॉम्पीटिशन में हिस्सा नहीं लिया। (ई)

शाम को मम्मी ने हितार्थ से पास की दुकान से आइस्क्रीम और नाश्ता लाने के लिए कहा। उनके यहाँ विलायत से मेहमान आनेवाले थे। “साईकल पर जाकर जल्दी ले आऊँगा।” ऐसा सोचकर उसने साईकल की चाबी हाथ में ली।

लेकिन फिर उसे याद आया कि पिछली बार साईकल से गिर गया था इससे उसकी हिम्मत टूट गई। “फिर गिर गया तो?” ऐसा सोचकर उसने साईकल की चाबी रख दी और चीज़ें लाने के लिए पैदल ही चला गया। (जी)

जवाब : इसमें कोई भी सही या गलत जवाब नहीं है। नीचे दिए गए जवाब सिर्फ परामर्श ही हैं।

बी - घबराने से क्या फायदा? घबराए बिना जवाब दे। गलत होगा तो क्या हुआ? सभी हँसेंगे तो उतना तो उन्हें मज़ा आएगा।

डी - सभी के साथ मिलजुलकर खेलोगे तो गेम सीख जाओगे और मज़ा भी आएगा। एक बार खेलकर तो देखो।

ई - निबंध बोलने की बहुत प्रेक्टिस करना और भगवान से बोलने की शक्ति माँगना। स्थिरता और कॉन्फिडेन्स से बोलोगे तो परिणाम भी अच्छा आएगा।

जी - इसी तरह सीखा जा सकता है। घबराकर साईकल सीखना छोड़ दोगे तो कभी भी नहीं चला पाओगे।

नेगेटिव विचार नं :	आत्मविश्वास डेवेलप करने के लिए आप हितार्थ को क्या परामर्श देंगे?

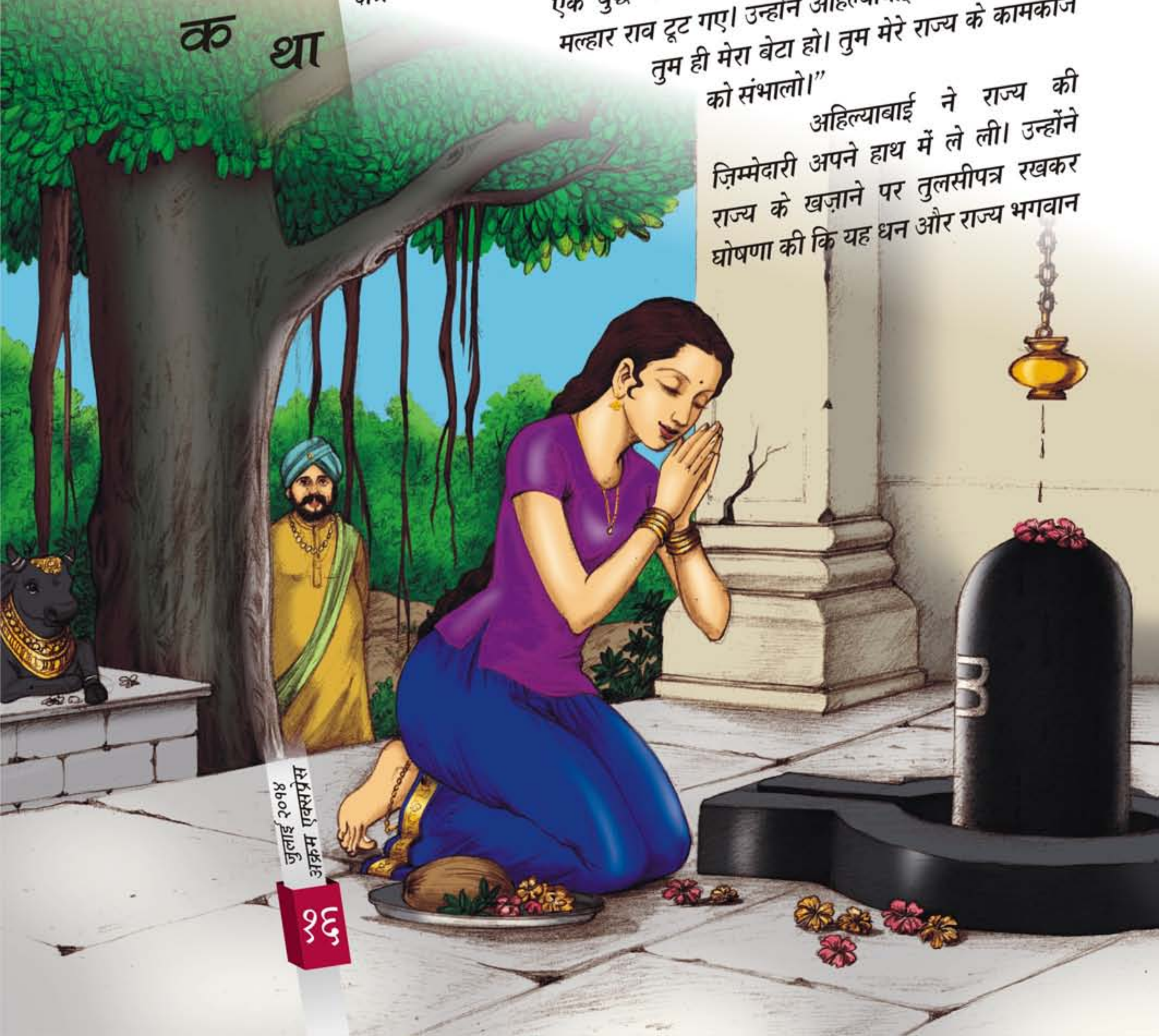
ऐतिहासिक गौरवगाथा

इन्दौर के महाराज मल्हार राव होणकर का डेरा औरंगाबाद जिले के चौड़ी नामक गाँव में था। वहाँ उन्होंने एक गरीब किसान कन्या को मंदिर में भक्तिभाव से भगवान की पूजा करते हुए देखा। उन्होंने उसे अपनी पुत्रवधू के रूप में स्वीकार कर लिया। वह किसान कन्या अहिल्याबाई थी।

अहिल्याबाई का जन्म ई.स. १७२५ में हुआ था। उनके पिता का नाम माणेक जी शिंदे था। माणेक जी ने अहिल्याबाई को धर्म-कर्म के अच्छे संस्कार दिए थे। शादी के बाद ससुराल में आने पर अहिल्याबाई ने अपनी बुद्धिशक्ति और सेवाचाकरी से सभी का मन जीत लिया। मल्हार राव उन्हें अपने साथ देश-विदेश भी ले जाते, युद्ध क्षेत्र में भी ले जाते और राज्य के कामकाज का भी प्रशिक्षण देते।

एक युद्ध में अहिल्याबाई के पति खंडेराव मारे गए। वृद्ध मल्हार राव टूट गए। उन्होंने अहिल्याबाई से कहा, “अब तो तुम ही मेरा बेटा हो। तुम मेरे राज्य के कामकाज को संभालो।”

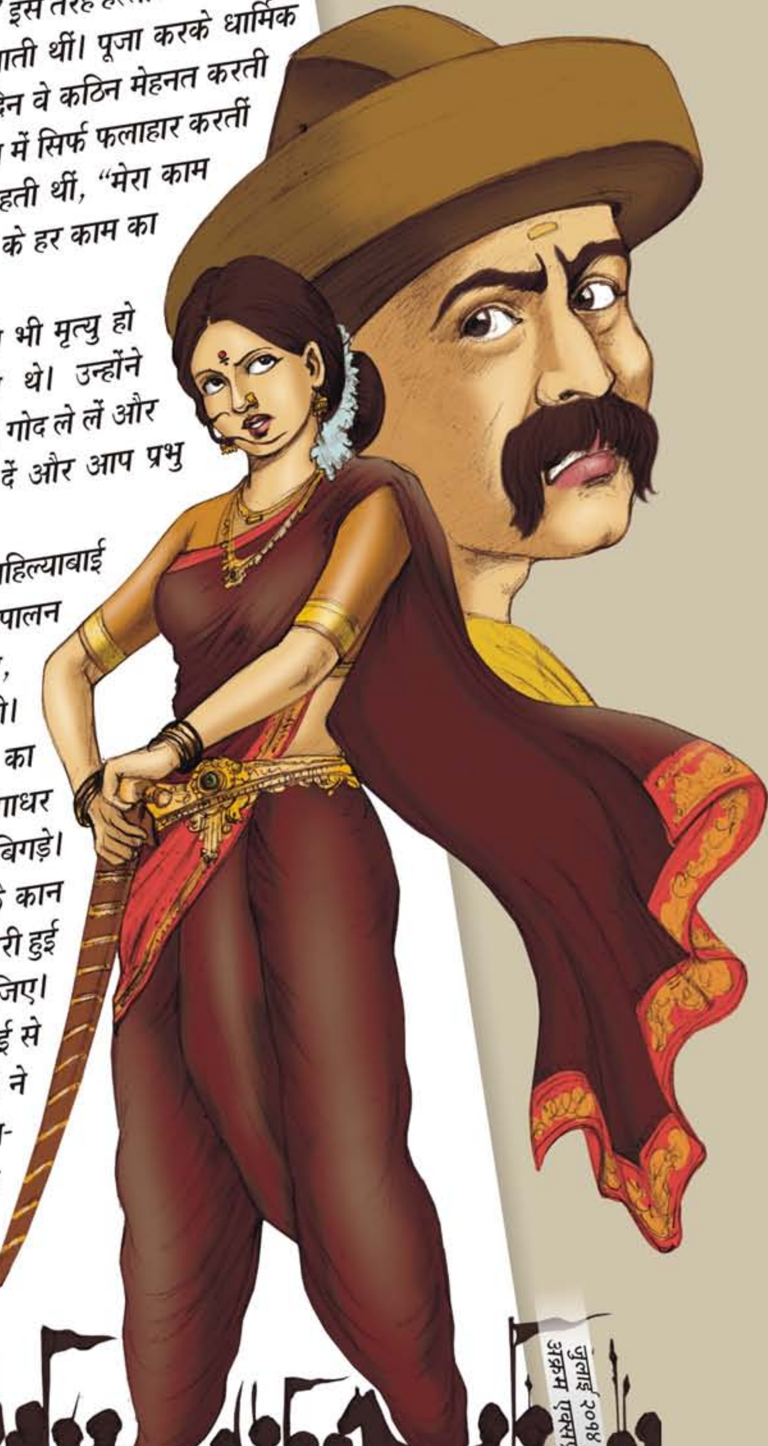
अहिल्याबाई ने राज्य की ज़िम्मेदारी अपने हाथ में ले ली। उन्होंने राज्य के खज़ाने पर तुलसीपत्र रखकर घोषणा की कि यह धन और राज्य भगवान



शंकर का है और भगवान शंकर की ओर से मुझे प्रजा हित के कर्तव्य को निभाना है। राज्य के हुक्मनामों पर वे "श्री शंकर" इस तरह हस्ताक्षर करतीं।

वे सूर्योदय से एक घंटे पहले उठ जाती थीं। पूजा करके धार्मिक पुस्तकें पढ़तीं, फिर दान धर्म करती थीं। पूरे दिन वे कठिन मेहनत करती थीं। पाँच-पाँच घंटे दरबार में बैठती थीं। भोजन में सिर्फ फलाहार करतीं और आधी रात तक काम करती थीं। वे कहती थीं, "मेरा काम प्रजा को सुखी करना है। मुझे प्रभु को राज्य के हर काम का जवाब देना है।"

कुछ सालों बाद मल्हार राव की भी मृत्यु हो गई। गंगाधर नामक राज्य के दीवान थे। उन्होंने अहिल्याबाई को सलाह दी कि, "किसी को गोद ले लें और राज्य के कामकाज का भार मुझे सौंप दें और आप प्रभु भजन करें।"



प्रभुभजन करने की बात अहिल्याबाई को मंजूर थी, लेकिन भगवान ने प्रजापालन के कर्तव्य का जो भार उन्हें दिया था, उससे भाग छूटने की उन्हें इच्छा नहीं थी। और फिर ऐसी सलाह के पीछे का मतलब वे समझ गई थीं। उन्होंने गंगाधर की सलाह नहीं मानी। गंगाधर बिगड़े। उन्होंने पेशवा के काका राघोबा के कान भरे, होणकर की तिजोरी धन से भरी हुई है। स्त्री को डराकर कब्ज़ा कर लीजिए।

राघोबा ने अहिल्याबाई से धन की मांग की। अहिल्याबाई ने जवाब में लिखा, "यह धन देव-ब्राह्मणों का है, यदि आप ब्राह्मण की तरह मांगें तो अवश्य दूँगी।"

राघोबा को गुस्सा आ गया, "क्या मैं भिखारी ब्राह्मण हूँ। मैं अपनी ताकत के ज़ोर पर धन लूँगा।"

उन्होंने फौज लेकर चढ़ाई कर दी। उधर अहिल्याबाई ने स्त्रियों की फोज खड़ी कर दी। और खुद घोड़े पर सवार होकर सबसे आगे खड़ी हो गई। उन्होंने राघोबा से कहलवाया, "यदि पुरुषों के सामने लड़ते हुए मैं हार जाऊँगी तो मेरी इज्जत नहीं बिगड़नेवाली लेकिन यदि स्त्रियों के सामने लड़ते हुए आप हार गए तो कहीं के नहीं रहोगे। और ध्यान रखना कि यही होनेवाला है।" भगवान शंकर की ओर से कामकाज करनेवाले में भगवान शंकर का तेज़ क्यों नहीं होगा?

राज्य में चोर डाकुओं का आतंक था। अहिल्याबाई समझ गई थीं कि सभी पापों की जड़ में भूख है। इसलिए उन्होंने लोगों को खेती और दूसरे काम धंधों में लगाया। जंगल में राहगीरों को लूटनेवाले भीलों को ही राहगीरों के रक्षण का भार सौंपा। इस तरह भीलों को काम मिला। राज्य का खज़ाना उन्होंने प्रजा के भले के लिए ही इस्तेमाल किया। खुद के निजी सुख की तो उन्होंने कभी चिंता ही नहीं की। संसार की ज़िम्मेदारी से भागकर साधु बन जाना सरल है, लेकिन संसार के धक्के खाते हुए प्रभु भजन करना और लोक हित करना मुश्किल है। उसमें भी राज्य को चलाना बहुत मुश्किल है। कोई जनकविदेही ही इसमें सफल हो सकता है। अहिल्याबाई को इसमें सफलता मिली। इससे उनकी दिव्य साधुता का पता चलता है।

एक बार दो विधवाओं ने अहिल्याबाई से कहा, "हमारे पास बहुत सारा धन है और खानेवाला कोई नहीं। हम यह पूरा धन आपको दे रहे हैं। आप इसे स्वीकार कीजिए।"

अहिल्याबाई ने कहा, अपने सगे संबंधियों के कल्याण हेतु आप ही इसे दान धर्म में खर्च कर दीजिए। देखा जाए तो, परंपरागत रूप से लावारिस संपत्ति पर राज्य का ही हक था, फिर भी उन्होंने वह संपत्ति नहीं ली।

एक दिन एक कवि ने एक ग्रंथ लिखा। उसमें उन्होंने अहिल्याबाई की बहुत तारीफ की। इस तरह राज्यकर्ता की तारीफ करने का रिवाज़ था। इनाम की आशा से कवि उस ग्रंथ को लेकर अहिल्याबाई के पास गए और पढ़कर वे उन्हें सुनाने लगे। कवि ने कुछ ही पंक्तियाँ पढ़ी थीं कि तभी अहिल्याबाई ने कहा, "ग्रंथ में और कुछ लिखा है क्या?"

कवि ने गर्व से कहा, "माता, पूरा ग्रंथ आपके गुणगान से भरा हुआ है।" ऐसा कहकर कवि आगे पढ़ने जा ही रहे थे तभी अहिल्याबाई ने कहा, "रुको, ग्रंथ यहीं रख दो।"

कवि ग्रंथ रखकर खड़े हो गए तब अहिल्याबाई ने कहा, "मेरे बजाय यदि तुमने भगवान के गुण गाए होते तो तुम्हारी कलम और तुम्हारा जन्म दोनों सार्थक हो जाते।" इतना कहकर उन्होंने कवि को इनाम देकर विदा किया और ग्रंथ नर्मदा में बहा दिया।

सत्तर साल की उम्र में अहिल्याबाई ने महेश्वर में देहत्याग किया। कलियुग में उनके जैसी न्याय परायण और धर्म परायण स्त्री मुश्किल से ही मिलती हैं।

लोग राजाओं को भूल गए, लेकिन भक्त अहिल्याबाई को आज भी दुनिया याद करती है।

मीठी यादें

१९९३ की बात है। नीरू माँ अमरीका में थीं। उस दौरान एक ब्रह्मचारी भाई से दादा के काम में इस्तेमाल होनेवाली टेम्पो(वेन) का बड़ा एक्सिडेन्ट हो गया जिसमें टेम्पो बुरी तरह पिचक गया और उन्हें भी बहुत चोट लगी थी। उस समय नीरू माँ के पास वही एक गाड़ी थी। धीरे-धीरे पैसे इकट्ठे करके वह गाड़ी खरीदी थी और उसका भी एक्सिडेन्ट हो गया। उन ब्रह्मचारी भाई को इसका बहुत अफसोस होता था कि "मुझे तो दादा के काम में हेल्प करनी है उसके बजाय में तो बोझा बन गया। इतना बड़ा नुकसान कर दिया।"

एक्सिडेन्ट की जानकारी होते ही नीरू माँ ने उन भाई को फोन किया और हिम्मत बढ़ाते हुए कहा, "तुम बिल्कुल भी चिंता मत करना। अगर तुम कहो तो मैं इन्डिया आ जाऊँगी।"

उन भाई ने कहा, "नहीं, नहीं, आप जगत् कल्याण का काम कीजिए। मेरे लिए वापस मत आइए। वहाँ कितने ही लोगों को आपकी ज़रूरत है।"

कुछ दिन बाद फिर नीरू माँ का फोन आया और उन्होंने उन भाई से कहा, "दूसरी गाड़ी ले लो।"

नीरू माँ अहमदाबाद पहुँचीं। गाड़ी की डिलीवरी ले आने का दिन आया। उन भाई को लगा कि, "अब ज़िंदगी में कभी मेरे हाथ में गाड़ी आनेवाली नहीं है। क्योंकि एक बार एक्सिडेन्ट कर दिया। अब तो मेरा चान्स ही नहीं आएगा। अब खत्म हो गया।" यह सोचकर वे भाई सबसे पीछे खड़े हो गए।

नीरू माँ ने उन्हीं को बुलाकर कहा, "जाओ, तुम गाड़ी ले आओ।"

उन्हें बहुत आश्चर्य हुआ। उन्होंने नीरू माँ से कहा, "मैंने एक बार तो गाड़ी का एक्सिडेन्ट कर दिया और आप मुझे ही गाड़ी लाने के लिए कह रही हैं?"

नीरू माँ ने कहा, "हाँ, तुम्हें ही लेने जाना है। अभी यदि तुम नहीं चलाओगे, तो ज़िंदगी में कभी नहीं चला पाओगे। फिर तो तुम्हारा विश्वास टूट जाएगा। इसलिए अभी तुम ही जाओ और तुम ही गाड़ी चलाकर लेकर आओ।"

और फिर बहुत ही प्रेम से नीरू माँ ने उनसे कहा, "तुम ले आओ, फिर हम शाम को खाना खाने के बाद तुम नीरू माँ को एक राउन्ड लगाने ले जाना।"

एक्सिडेन्ट के बाद उन भाई को गाड़ी चलाने का आत्म विश्वास टूट गया था लेकिन नीरू माँ की ऐसी पॉज़िटिव सपोर्ट और प्रेम से वह फिर पहले की तरह विश्वास से गाड़ी चलाने लगे।

Akram Express

July 2014
Year : 2, Issue : 4
Conti. Issue No.:16

BALVIGNAN
Fun 'n' Gnan with Dada

Date of Publication On 8th Of Every Month
RNI No.GUJHIN/2013/53111
Postal Reg. No. G- GNR-306/14-16
valid up To 31-12-2016
LPWP Licence No. CPMG/GJ/119/2014
valid up To 31-12-2016
Posted at Adalaj Post Office
on 08th of every month

किड्स कैम्प की झलक

अक्रम एक्सप्रेस के सदस्यों के लिए सूचना

१. आपकी वार्षिक सदस्यता समाप्त हो रही है उसका पता कैसे चलेगा? यदि आपकी इस महीने में आई हुई अक्रम एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशीप नं. के बाद **#** *हो तो यह आपकी अंतिम अक्रम एक्सप्रेस है। उदा.* **AGIA4313#** *और यदि लेबल पर मेम्बरशीप नं. के बाद* **##** *हो तो अगले महीने में आपकी सदस्यता समाप्त होगी। उदा.* **AGIA4313##** *अक्रम एक्सप्रेस रिन्यूअल की जानकारी संपादकीय पेज पर दी गई है।*

२. यदि किसी महीने का अक्रम एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. ८१५५००७५०० पर **SMS** *करें।*

१. कच्ची पावती नंबर या **ID No.**, *२. पूरा एड्रेस पिन कोड के साथ, ३. जिस महीने का मैगज़िन नहीं मिला हो, उस महीने का नाम।*

Printer, Publisher and Owner - Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation, Editor - Dimple Mehta, Printing Press **Amba offset:-** Parshwanath Chembers, Usmanpura, Ahmedabad-14 and published at Mahavideh Foundation, Simandhar City, Adalaj-382421.Dist-Gandhinagar.