दादा भगवान परिवार का

अगस्त २०२१

शुल्क प्रति नकल : ₹ २०/-

अक्रम एक्सप्रेस

हारना ज़रूरी है

संपादकीय

मित्रों,

यदि किसी गेम में आपके पास हार या जीत की चॉइस हों, तो दोनों में से आप किसे पसंद करोगे? जीत, ठीक है न? जीतना तो सभी को अच्छा लगता है । लेकिन, क्या हारकर भी जीता जा सकता है? हाँ!! इस अंक में हम देखेंगे कि हारना क्यों ज़रूरी है? हार जीत की विरोधी नहीं है पर वास्तव में हार तो जीत का ही एक भाग है। अंग्रेजी में एक कहावत है, 'समटाइम्स यू विन ऐन्ड समटाइम्स यू लर्न' अर्थात् कभी आप जीतते हो और कभी आप सीखते हो। हार तो तब जाओगे जब आप प्रयत्न करना छोड़ दोगे। वास्तव में हर एक हार जीत के और नज़दीक जाने के लिए हमें कुछ नया सिखा जाती है।

और हाँ, सब से महत्वपूर्ण बात तो यह है कि किसी भी खेलकूद या स्पर्धा का आशय सिर्फ हार या जीत नहीं होता। आओ, इस अंक में समझते हैं खेलकूद के वास्तविक फायदे और जानते हैं हार-जीत से जुड़े हुए प्रश्नों के हल।

- डिम्पल भाई मेहता

Editor : Dimple Mehta

Printer & Published by

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

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

Printed at
Amba Multiprint
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

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

© 2021, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

अक्रम एक्सप्रेस

वर्ष : १० अंक : ४
अखंड क्रमांक : १०१
अगस्त २०२१

....

संपर्क सूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद - कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला . गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात
फोन : ९३२८६६११६६/७७
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

ज्ञानी कहते हैं...

प्रश्नकर्ता : मैं हारने के डर से खेल में हिस्सा नहीं लेता। तो इस डर से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

पूज्यश्री : हार जाऊँगा तो मेरा खराब दिखेगा तो? ऐसे अपमान लगता है इसलिए भाग जाते हैं। यह तो खेल है। आनंद के लिए खेलते हैं। हार-जीत में दुःखी नहीं होना है।

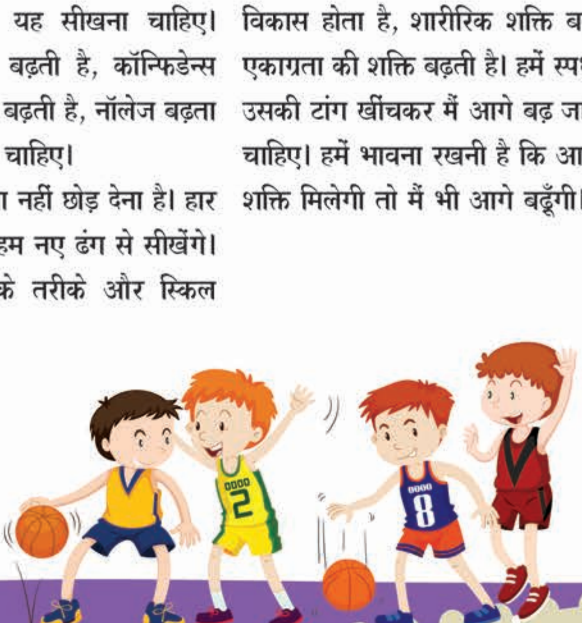
यदि हम हार गए तो देखना कि सामने वाला किस तरह जीत गया, यह सीखना चाहिए। सीखने से हमारी शक्ति बढ़ती है, कॉन्फिडेन्स पावर बढ़ता है, कुशलता बढ़ती है, नॉलेज बढ़ता है, इसलिए घबराना नहीं चाहिए।

हारने के डर से खेलना नहीं छोड़ देना है। हार गए तो कोई बात नहीं। हम नए ढंग से सीखेंगे। दूसरी बार न हारे उसके तरीके और स्किल (निपुणता) सीख जाएँगे।

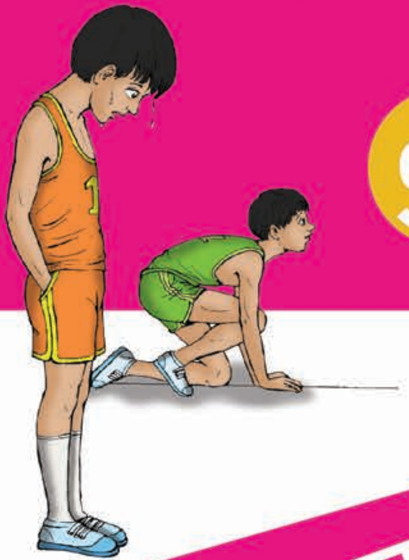
प्रश्नकर्ता : मैं कॉम्पिटिशन में हार जाऊँ तो मुझे जीतने वाले पर ईर्ष्या और गुस्सा आता है। मुझे ऐसा लगता है कि मैं क्यों नहीं जीत पाई?

पूज्यश्री : खेल में कभी हम जीतते हैं तो कभी सामने वाला जीतता है। हार-जीत तो खेल का हिस्सा है। हमें मित्रता पहले की तरह ही बनाए रखनी चाहिए।

यह समझना चाहिए कि खेलने से हमारी बुद्धि का विकास होता है, शारीरिक शक्ति बढ़ती है, और मन की एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है। हमें स्पर्धा नहीं करनी चाहिए। उसकी टांग खींचकर मैं आगे बढ़ जाऊँ, ऐसा नहीं सोचना चाहिए। हमें भावना रखनी है कि आप भी आगे बढ़ो। मुझे शक्ति मिलेगी तो मैं भी आगे बढ़ूँगी।



यह तो नई ही बात है!



01

जब असफलता मिले तब निश्चय मज़बूत रखो और बार-बार प्रयत्न करते रहो। नेगेटिविटी में नहीं जाना है, बल्कि पॉज़िटिव प्रयत्न करते रहना है।

02

जब हार जाएँ तब हमें याद रखना है कि इसके लिए हमने जो मेहनत की थी वह अनुभव तो हमारे पास है ही। वापस नए सिरे से मेहनत करेंगे तो डबल अनुभव होगा।

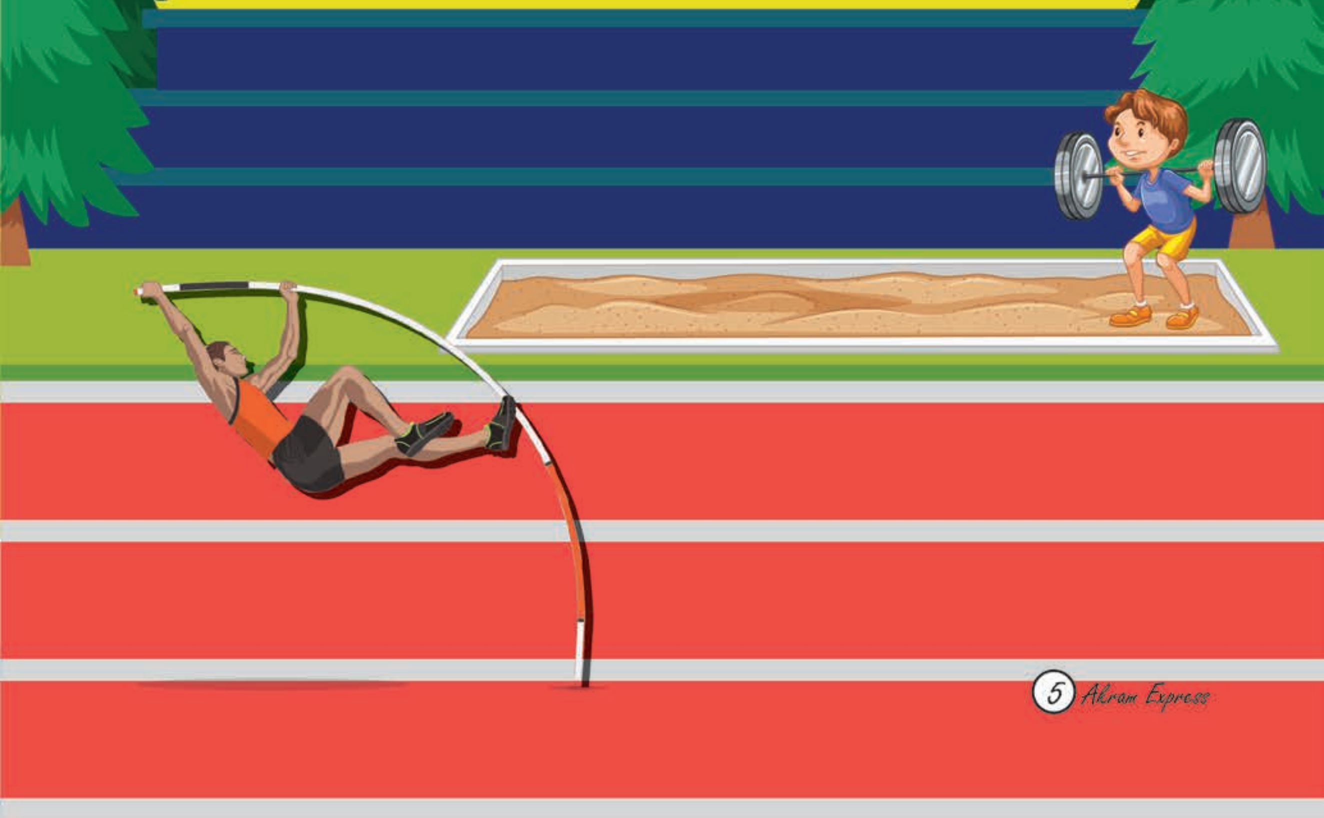
जीवंत उदाहरण

शुहेई नीशीदा और सूएओए

१९३६ की बर्लिन ओलम्पिक गेम्स में जापान के शुहेई नीशीदा और सूएओए पोल वॉल्ट गेम में (बांस की मदद से कूदने वाला खेल) दूसरे स्थान पर आए।

दूसरे नम्बर पर टाइ होने की वजह से, सिल्वर मेडल जीतने के लिए दोनों खिलाड़ियों को फिर एक मौका दिया गया। लेकिन एक-दूसरे के प्रति आदरभाव होने की वजह से दोनों दोस्तों ने यह मौका छोड़ दिया। ओलम्पिक रिकॉर्डस के लिए सुएओए ने ब्रोन्ज़ मेडल स्वीकार किया और नीशीदा ने सिल्वर मेडल स्वीकारा।

जापान लौटने के बाद दोनों खिलाड़ियों ने एक अनोखा हल खोज निकाला। एक सुनार के पास दोनों ने अपने-अपने मेडल्स आधे कटवाएँ और आधा सिल्वर और आधा ब्रोन्ज़ मेडल जोड़कर, दो अनोखे मेडल्स बनवाएँ। आज भी जापान में वे अनोखे मेडल्स, 'मेडल्स ऑफ फ्रेन्डशिप' की तरह प्रसिद्ध है।



गेम अभी पूरी नहीं हुई है...

"इट्स हाफ-टाइम!"

बास्केटबॉल गेम की रिसेस अनाउन्स हुई और कोच ने अपनी टीम 'ईगल्स' को केबिन में जाने का इशारा किया। रूम में आकर कोच ने सभी प्लेयर्स की ओर देखा। फिर सभी कुर्सी पर बैठ गए।

"सॉरी सर," हित ने धीरे से कहा।

"डोन्ट बी," कोच की आवाज़ में सख्ती थी।

"बट सर, अब तो कोई चान्स नहीं है कि..."

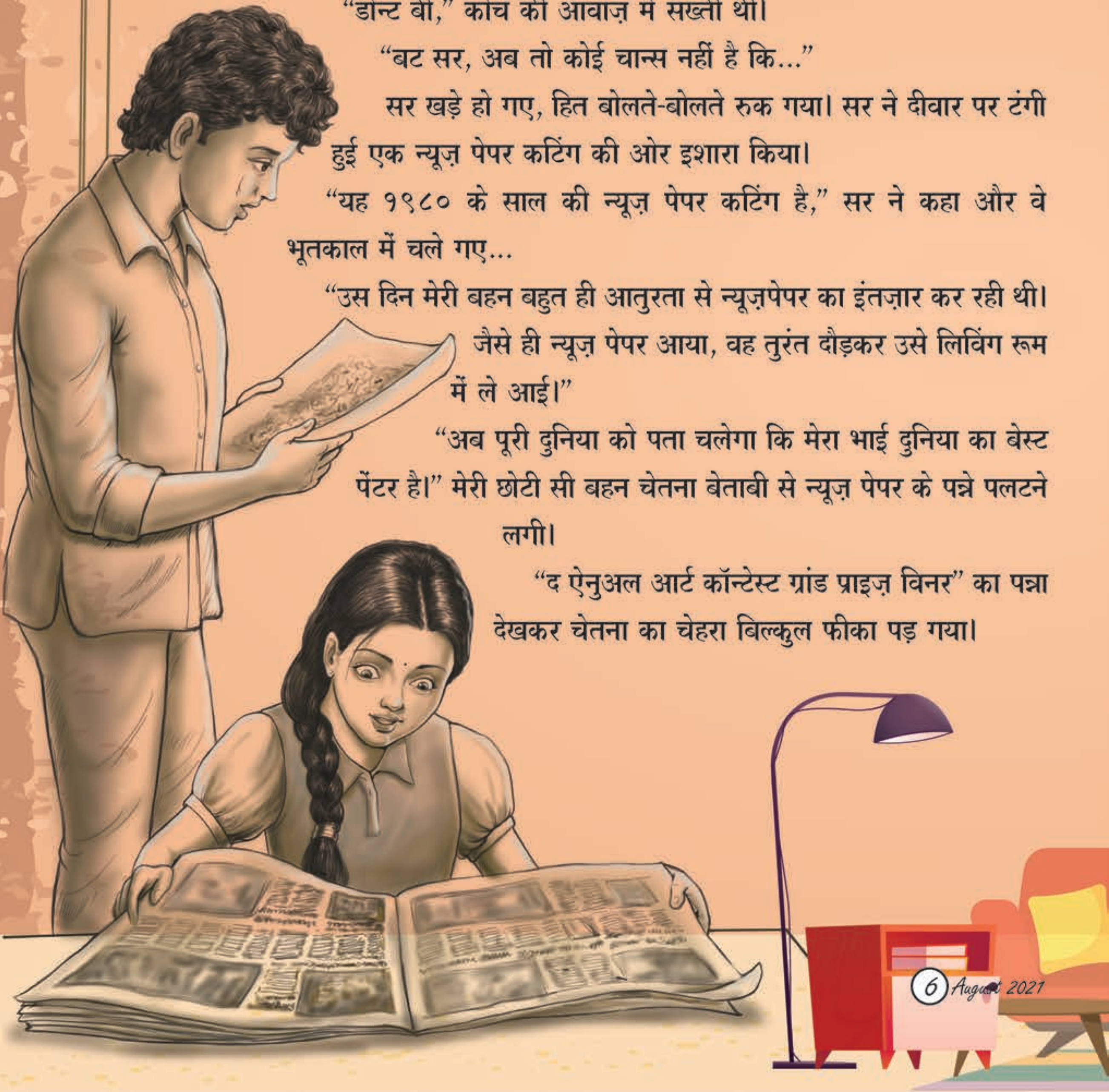
सर खड़े हो गए, हित बोलते-बोलते रुक गया। सर ने दीवार पर टंगी हुई एक न्यूज़ पेपर कटिंग की ओर इशारा किया।

"यह १९८० के साल की न्यूज़ पेपर कटिंग है," सर ने कहा और वे भूतकाल में चले गए...

"उस दिन मेरी बहन बहुत ही आतुरता से न्यूज़पेपर का इंतज़ार कर रही थी। जैसे ही न्यूज़ पेपर आया, वह तुरंत दौड़कर उसे लिविंग रूम में ले आई।"

"अब पूरी दुनिया को पता चलेगा कि मेरा भाई दुनिया का बेस्ट पेंटर है।" मेरी छोटी सी बहन चेतना बेताबी से न्यूज़ पेपर के पन्ने पलटने लगी।

"द ऐनुअल आर्ट कॉन्टेस्ट ग्रांड प्राइज़ विनर" का पन्ना देखकर चेतना का चेहरा बिल्कुल फीका पड़ गया।



ग्रांड प्राइज़ के शीर्षक के नीचे अपने भाई की ड्रॉइंग नहीं देखकर चेतना को बहुत अकुलाहट हुई, "लेकिन भाई, आपकी ड्रॉइंग तो इस ड्रॉइंग से अच्छी थी। आइ एम श्योर कि जजेस की आँखों में चश्मे लगे होंगे। लेकिन कोई नहीं, सेकन्ड प्राइज़ तो आपको ही मिला होगा।"

चेतना ने पन्ना पलटा लेकिन वहाँ भी मेरी ड्रॉइंग नहीं थी। 'रनर्स-अप' में भी मेरा नाम नहीं था।

"मुझे समझ में नहीं आ रहा कि ऐसे कैसे हो सकता है?" चेतना को ज़बरदस्त धक्का लगा, "फर्स्ट और सेकन्ड प्राइज़ विनर्स के ड्रॉइंग्स अच्छे थे। लेकिन आपकी ड्रॉइंग जैसे तो नहीं ही हैं। और रनर्स-अप के ड्रॉइंग्स तो आपकी ड्रॉइंग का मुकाबला भी नहीं कर सकते। फिर भी जजेस ने किसी भी कैटेगरी में आपकी ड्रॉइंग सिलेक्ट नहीं की। यह तो चीटिंग कही जाएगी। जजेस ने चीटिंग की है।" चेतना ने निराशा से कहा।

"आइ एम सॉरी भाई... आपको भी अभी बहुत बुरा लग रहा होगा न?" चेतना ने स्नेहपूर्वक पूछा।

चेतना समझ सके उससे भी ज्यादा मुझे बुरा फील हो रहा था। चेतना के सवाल का जवाब दिए बिना मैं अपनी रूम में चला गया और रूम का दरवाज़ा अंदर से बंद कर दिया।

मेरी आँखों में आँसू थे। "वे ड्रॉइंग्स मेरी ड्रॉइंग से ज्यादा अच्छे तो नहीं ही थे।" मैंने खुद से कहा।

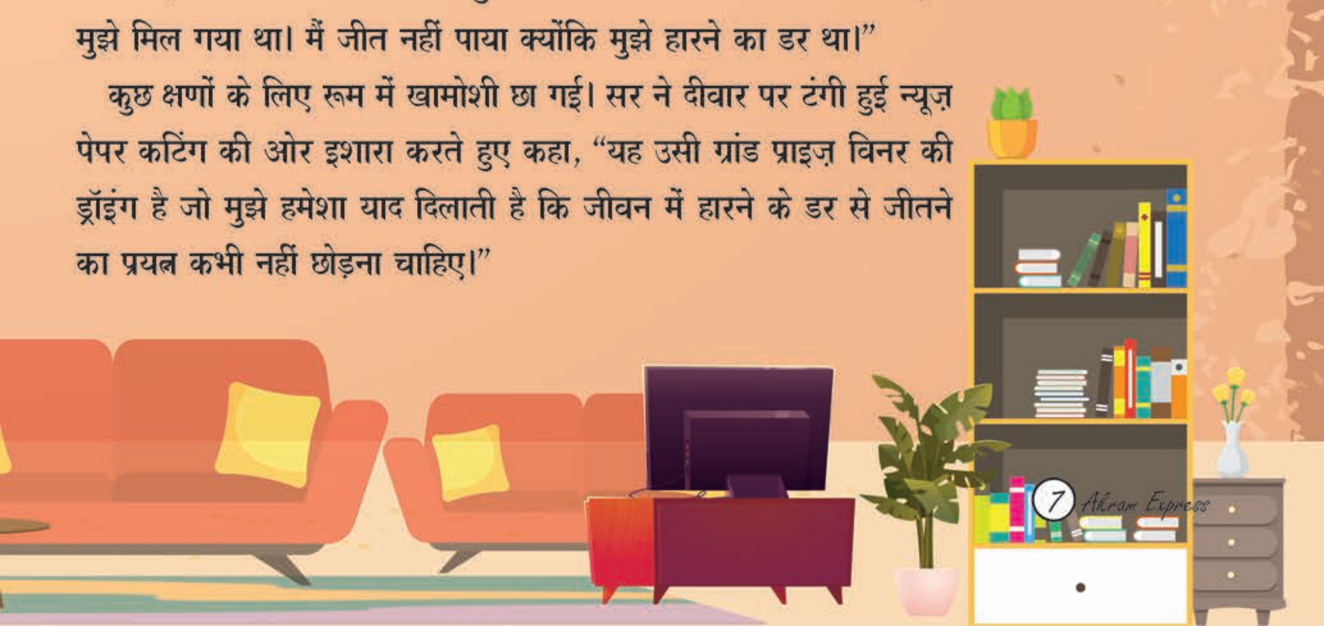
मैंने धीरे से अपनी अलमारी का दरवाज़ा खोला। ऊपर की दराज से अपनी ड्रॉइंग निकाली जिसे मैंने बहुत मेहनत से बनाई थी। लेकिन कॉन्टेस्ट में नहीं भेजी थी।

ऐसा नहीं था कि मुझे ड्रॉइंग भेजनी नहीं थी। लेकिन जब भी भेजने के लिए सोचता तब ऐसा डर लगता कि "यह अच्छी नहीं बनी होगी तो? जजेस को अच्छी नहीं लगी तो? मैं नहीं जीता तो?"

कोच थोड़ा कटाक्षपूर्वक हँसें। प्लेयर्स स्थिर होकर अपने कोच की बातें सुन रहे थे।

"वेल, उन प्रश्नों के जवाब तो मुझे मिलने वाले ही नहीं थे। लेकिन हाँ, लास्ट सवाल का जवाब मुझे मिल गया था। मैं जीत नहीं पाया क्योंकि मुझे हारने का डर था।"

कुछ क्षणों के लिए रूम में खामोशी छा गई। सर ने दीवार पर टंगी हुई न्यूज़ पेपर कटिंग की ओर इशारा करते हुए कहा, "यह उसी ग्रांड प्राइज़ विनर की ड्रॉइंग है जो मुझे हमेशा याद दिलाती है कि जीवन में हारने के डर से जीतने का प्रयत्न कभी नहीं छोड़ना चाहिए।"



हित के सामने देखते हुए सर ने कहा, "गेम अभी पूरा नहीं हुआ है। सामने वाली टीम ४-१ से लीड कर रही है। इसका मतलब यह नहीं है कि हम जीत नहीं पाएँगे। लेकिन एक बात तय है। यदि हम प्रयत्न करना ही छोड़ देंगे तो ज़रूर हार जाएँगे।"

सर ने अपना हाथ बढ़ाया और कहा, "मुझसे प्रॉमिस करो ईगल्स कि तुम लोग हो सके उतना प्रयास ज़रूर करोगे!"

सभी प्लेयर्स ने अपना हाथ सर के हाथ पर रखकर कहा, "यस सर, वी प्रॉमिस।"

उस दिन ब्रेक के बाद सभी प्लेयर्स हार-जीत की चिंता किए बिना सच्चे दिल से प्रयास करने के उत्साह के साथ बास्केटबॉल फील्ड पर वापस गए।

जीवंत उदाहरणा
लॉरेंस लेम्यूक्स

१९८८ की सियोल ओलम्पिक गेम्स में कनाडा के नाविक लॉरेंस लेम्यूक्स तूफानी समुद्र में तेज़ी से अपनी नाव चला रहे थे। उन्होंने आधी दूरी तय कर ली थी। उन्हें सिल्वर मेडल मिलने की पूरी संभावना थी। उसी समय एक दुर्घटना हुई।

लेम्यूक्स को कोई दूसरे प्रतिस्पर्धा में भाग लेने वाले सिंगापुर के दो नाविकों की आवाज़ सुनाई दी। एक नाविक ने समुद्र में पलटी हुई नाव को किसी तरह से पकड़ रखा था जबकि दूसरा नाविक लहरों के प्रवाह से करीब ५० फुट दूर बह गया था।

रेस छोड़कर लेम्यूक्स उन नाविकों को बचाने गए। मदद के लिए दूसरी नाव आए तब तक लेम्यूक्स ने वहाँ इंतज़ार किया। जब तक बचाव करने वाली नावें आई तब तक लेम्यूक्स अपनी रेस में दूसरे नम्बर से सीधा २३ वें नंबर पर पहुँच गए थे।

लेम्यूक्स ने सिल्वर मेडल खोया लेकिन उनकी साहसिकता की प्रशंसा की गई। ओलम्पिक समिति ने उन्हें साहस के लिए एक स्पेशल मेडल दिया।

ड्रेसिंग रूम में...
रेस के फाइनल कुछ पल। रिकार्डो और गुरमीत फिनिश लाइन से बराबर के अंतर पर थे।
अपने देश के लिए गोल्ड मेडल जीतने का स्वप्न दोनों प्रतिस्पर्धी सालों से देख रहे थे। और कुछ ही क्षणों में दोनों में से एक का स्वप्न साकार होने वाला था।
स्टेडियम में बैठे हुए सभी लोग साँस रोककर देख रहे थे। एक ओर ब्राज़िलियन प्रेक्षक प्रार्थना कर रहे थे तो दूसरी ओर भारतीय प्रेक्षक!
ऐन्ड... वी हैव अ विनर! गुरमीत हैज़ वॉन अ गोल्ड फॉर इन्डिया। ओह, व्हाट अ रेस!
गुरमीत ने दोनों हाथ ऊपर करके आकाश की ओर देखा और फिर ऑडियंस की तरफ देखकर सभी का अभिनंदन स्वीकार किया।
कॉन्ग्रैच्युलेशन गुरमीत। ज़ोरदार परफॉर्मेन्स था।

गोल्ड मेडल हारने के बाद भी रिकार्डो का खुश मिज़ाजी रवैया देखकर गुरमीत आश्चर्यचकित हो गया।
ड्रेसिंग रूम में,
रिकार्डो, तुमने हारकर भी खुश होकर मुझे दिल से बधाई दी। तुम्हारा यह रवैया किसी जीत से कम नहीं है।
थैंक यू गुरमीत। मेरे इस रवैया के लिए मैं अपने डैडी को थैंक्स कहूँगा। बचपन से ही मुझे गेम्स का बहुत शौक था और उससे भी ज्यादा शौक जीतने का था।
एक दिन मैं डैडी के साथ शतरंज खेलते हुए हार गया। मैंने जीतने के लिए कई पैंतरे लगाएँ लेकिन हार गया।
मुझे याद है, दूर खड़े रहकर मम्मी ने डैडी को इशारा किया कि वे मुझे जीतने दें। लेकिन डैडी नहीं मानें।

डैडी, अब मैं शतरंज कभी नहीं खेलूँगा। मुझे शतरंज खेलना आता ही नहीं है।
रिकार्डो, ऐसा मानोगे तो तुम कभी जीत ही नहीं पाओगे। तुमने हारकर क्या सीखा? हर एक हार तुम्हें जीत के और नज़दीक ले जाती है।
सफल व्यक्तियों ने हर एक हार में से कुछ नया सीखकर और बार-बार प्रयत्न करके ही सफलता प्राप्त की है।
तुम्हें पता है, तुम्हारे फेवरेट बास्केटबॉल प्लेयर माइकल जॉर्डन ने अपने करिअर में ९००० से ज्यादा शॉट्स मिस किए हैं।
रियली डैडी?
हाँ, इतना ही नहीं, छब्बीस बार गेम का विनिंग शॉट उन्हें दिया गया और उन्होंने मिस किया। वे करीब तीन सौ गेम हारे होंगे।
लेकिन अपने अद्भुत एटीट्यूड की वजह से माइकल जॉर्डन ने स्पोर्टस् जगत् में आज एक श्रेष्ठ उदाहरण प्रस्तुत किया है।

डैडी की बातें मुझे बहुत अच्छी लगीं। तब से मैंने तय किया कि जो लोग दिल से हार स्वीकार करते हैं उनकी मैं नकल करूँगा।
मुझे बहुत अच्छा लगता है जब मैं दिल से विनर को बधाई देता हूँ। जब मैं हार को भी खुशी से स्वीकार करना सीख गया तब मैंने अपने में एक गज़ब का परिवर्तन अनुभव किया।
सिरियसली दोस्त, लाइफ के हर प्रयास में कभी हम विनर तो कभी लूज़र रहेंगे। लेकिन तुम्हारी तरह सम्मानपूर्वक हार स्वीकार करना सीख जाएँगे तो हमेशा विनर ही रहेंगे।
हम्म। ट्राइ करना क्योंकि आने वाली ओलम्पिक में गोल्ड तो ब्राज़िल का ही होगा। रिकार्डो ने मज़ाक में आँख मारी और दोनों प्लेयर्स हँसते हुए ड्रेसिंग रूम से बाहर निकल गए।
13 Akram Express

मीठी यादें

“नीरू माँ हर रोज़ सुबह योगा करते। और उसी समय सभी भाई-बहन उनके सामने वाले पोडियम में योगा करते। योगा करते-करते भी नीरू माँ की दृष्टि सभी पर होती। किसके पास किस चीज़ की कमी है उसका उन्हें सब ख्याल रहता।

एक दिन एक ब्रह्मचारी बहन से एक दूसरी बहन ने आकर कहा, “तुम्हारे लिए कुछ आया है।” ऐसा कहकर उसके हाथ में प्लास्टिक का बैग दिया।

उस बहन को तो आश्चर्य हुआ। उसे लगा, “मेरे लिए तो कुछ नहीं आता। तो क्या आया होगा?”

देखा तो एक स्वेटर था।

उस बहन ने कहा, “यह नीरू माँ ने तुम्हारे लिए भेजा है। नीरू माँ का ही स्वेटर है। और हाँ, नीरू माँ ने खास कहा है कि नीरू माँ का प्रसाद है इसलिए ज़रूर पहनना।”

नीरू माँ का यह प्रेमप्रसाद उस बहन के लाइफ का बेस्ट गिफ्ट था। एक माँ के घर में चार बच्चे होते हैं फिर भी सभी की ज़रूरत समझकर पूरी करने में मुश्किल होती है। और नीरू माँ के तो कितने बच्चे थे! फिर भी वे बिना कहे ही सभी बच्चों की ज़रूरत पूरी कर देते थें।

यही तो नीरू माँ की खासियत थी! बिना कहे ही अपने बच्चों के दिल की बात समझ लेतें और जिसके पास जो कमी होती उसे पूरा कर देतें, फिर वह चीज़ हो या शक्ति।”

चलो खेलें...

नीचे दिए गए चित्र में से स्पोर्टर्स् गेम ढूँढो।

जोली
गुड
THE ANNUAL SKI COMPETITION 2021
आर्कटिक के पहाड़ों में वार्षिक स्की प्रतियोगिता का आयोजन होने वाला है।
मैं भी प्रतियोगिता में भाग लूँगा!
सभी तैयारी में लग गए। प्रैक्टिस करते हुए जोली का सिर बर्फ में फँस गया।
जोली, आर यू ओके?
जोली गुड! जोली गुड!
प्रतियोगिता के दिन,
कॉन्ग्रैच्युलेशन विक्टर!!
थैंक यू, थैंक यू !

थोड़ी देर के बाद जोली हसता-हसता वहाँ आया,
जोली, तू रेस हार गया है। तो स्टुपिड की तरह हँस क्यों रहा है?
क्योंकि मैंने हार-जीत के लिए भाग ही नहीं लिया था, मैंने तो गेम को एन्जॉय करने के लिए भाग लिया था। और मुझे बहुत मज़ा आया।
विक्टर का मुँह लटक गया। उसने जीतने के लिए हमेशा इतना अधिक फोकस किया कि कभी गेम को एन्जॉय ही नहीं किया।
मैं अच्छी तरह प्रैक्टिस करूँगा तो एक दिन जीत भी जाऊँगा!!
हाँ, श्योर जोली!!.... चलो, अब हम सभी हॉट चॉकलेट पीने जाते हैं।

My Triathlon Race

ट्रायथलॉन एक मल्टीस्पोर्ट्स रेस है जिसमें विभिन्न डिस्टन्स के लिए स्विमिंग, साइकिलिंग और रनिंग रेस, इसी क्रम में कोई भी ब्रेक लिए बिना खेले जाते हैं।

तो चलो, हम भी अपने फ्रेन्ड्स के साथ 'My Triathlon Race' खेलें।

★ पहले पाँच मिनट साइकिलिंग

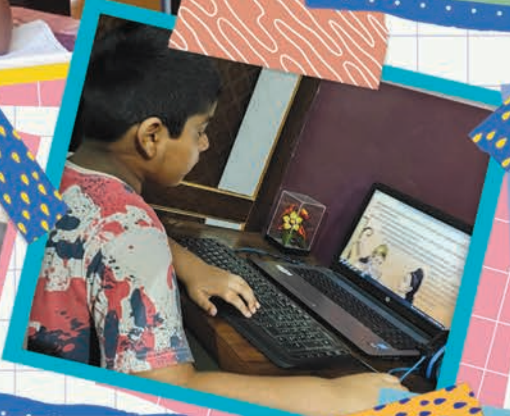
★ फिर तुरंत पाँच मिनट दौड़ना

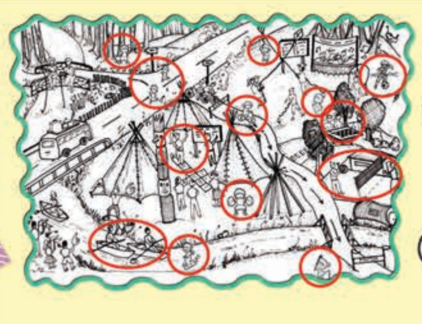
★ और फिर पाँच मिनट रस्सी कूदना

ब्रेक लिए बिना लगातार ऐसे पंद्रह मिनट तक करना होगा तो My Triathlon Race के लिए तैयार हो ना?

Race के फोटो इस ईमेल akramexpress4kids@gmail.com पर करना भूलना मत।

गुरुपूर्णिमा २०२१ में BMHT & LMHT के बच्चों ने अक्रम एक्सप्रेस मैगेजीन और टुर टू महाविदेह बुक पर ज्ञान से भरपूर Quiz खेलें उसकी झलक...





पज़ल का जवाब

Akram Express

August 2021
Year : 10, Issue : 4
Conti. Issue No.: 101

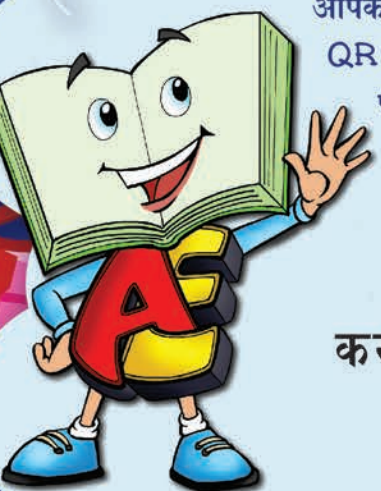
Date of Publication On 8th Of Every Month
RNI No.GUJHIN/2013/53111

और अंत में...

मुझे आपसे कुछ खास बात करनी है। आज मेरा तेरहवाँ बर्थडे है! तेरह साल से मैं हर महीने आपके पास आता हूँ। इतने सालों में हमने बहुत सी मेमरीज़ इकट्ठा की हैं। सही बात है न? कभी मुश्किल वक्त में मैंने आपको दादाश्री की समझ देकर हेल्प की होगी तो कभी अच्छी मज़ेदार कहानीयाँ सुनाकर आपका दिन और अधिक ब्राइट बनाया होगा।

अपनी इस फ्रेन्डशिप को और ज्यादा मज़बूत करने के लिए मेरे बर्थडे पर मुझे एक गिफ्ट दोगे?

नीचे दिए गए इस फॉर्म में सच्चे दिल से फीडबैक देकर मुझे बताना कि आपको मुझमें क्या पसंद है और क्या पसंद नहीं है। फोन से QR Code स्कैन करके यह फॉर्म भरना या तो इस लिंक पर जाकर मुझे आपके फीडबैक देना जिससे मैं आपको आपकी चॉइस के अनुसार मिलूँ।



करोगे न? मैं इंतज़ार करूँगा।

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

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation
Printed at Amba offset :- B-99 GIDC, Sector - 25, Gandhinagar - 382025