जून २०२६

अक्रम एक्सप्रेस

एडजस्ट करें खुश रहें

संपादकीय

बाल मित्रों,

रेगिस्तान से लेकर बर्फीले इलाकों तक सभी जानवर जीवन में छोटे-छोटे एडजस्टमेन्ट लेकर खुश रहते हैं। जलते रेगिस्तान में जीवित रहने के लिए ऊँट पानी का संग्रह करता है। बर्फीले वातावरण में पेंगुइन एक झूंड में खड़े रहते हैं और बारी-बारी से आगे-पीछे होते रहते हैं, ताकि सभी को गर्म रहने का चान्स मिले।

लेकिन हम कितना एडजस्ट करते हैं? पिज़्ज़ा खाना हो और मम्मी खिचड़ी बनाए तब? मनपसंद टी.वी. शो देखना हो और रिमोट हाथ में न आए तब?

आओ, इस अंक में ज्ञानियों की समझ से एडजस्टमेन्ट लेना सीखते हैं। देखते हैं कि तीन फ्रेन्ड्स ने किस तरह एडजस्टमेन्ट लेकर बोरिंग वेकेशन को ऐडवेन्चर में बदल दिया। आखिरकार मेघ एडजस्ट हुआ या नहीं? और आलू-चिली कहाँ तक पहुँचे? चलो, पढ़ते हैं।

- डिम्पल मेहता

अक्रम एक्सप्रेस

June, 2026
Year 14, Issue : 03
Conti. Issue No.: 160
Published Monthly

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

Editor: Dimple Mehta
Published by Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist.- Gandhinagar.

© 2026, Mahavideh Foundation
All Rights Reserved

Price Per Copy: NIL

ज्ञानी कहते हैं...

एडजस्टमेन्ट लेते-लेते हमारा कॉमनसेन्स विकसित होता है।

हम सभी को दादा का सूत्र 'एडजस्ट एवरीव्हेर' को पकड़कर रखना है। चाहे जैसी भी परिस्थिति आए, अनुकूलता आए या प्रतिकूलता आए, वह हमें नापसंद हो या पसंद हो, हमें हर जगह एडजस्ट होते रहना है। एडजस्टमेन्ट लेते-लेते हमारा कॉमनसेन्स विकसित होता है। प्रतिकूलता में एडजस्ट हो जाते हैं, वह काम करते हैं जो हमें पसंद नहीं, तो शक्ति बढ़ती है।

सबकी गलतियाँ निकालेंगे, सबके साथ डिसएडजस्ट होंगे, तो कब सुखी हो पाएँगे? सबको दुख देकर आप कैसे सुखी हो सकते हैं? पापा के साथ, मम्मी के साथ, फ्रेन्ड के साथ एडजस्टमेन्ट लेना है। एडजस्ट होते जाओगे तो वे भी खुश रहेंगे और आपको भी खुशी मिलेगी।

प्रश्नकर्ता : मैं मम्मी से कहता हूँ कि मैं अपने टाइम के हिसाब से काम निपटा लूँगा। लेकिन वे उसी वक्त काम करने को कहती हैं, इसलिए मुझे गुस्सा आता है और फिर मैं काम करना भूल जाता हूँ, तो वे और ज्यादा गुस्सा हो जाती हैं।

पूज्यश्री : आपको शांति चाहिए, तो आपको एडजस्ट हो जाना चाहिए। वैसे भी, थोड़ी देर बाद भी करना है, तो अभी कर लो। क्या फर्क पड़ता है? थोड़ा ही एडजस्टमेन्ट करना है न, तो कर लेना चाहिए। मम्मी राज़ी हों, वैसा करो। जब आप शिविर में आने के लिए कहते हो तब कोई काम करने के लिए कहती हैं, गुस्सा होती हैं?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : वे समझती हैं कि आपका हित किसमें है, इसलिए वहाँ आपके साथ एडजस्ट हो जाती हैं। जहाँ आपका हित हो वहाँ वे डाँटती नहीं हैं और जहाँ डाँटती हैं वहाँ आपसे कुछ गलती हो रही है। गलती सुधारोगे तो वे नहीं डाँटेंगी, इसलिए एडजस्ट होना चाहिए और अच्छी तरह छोटा-सा एडजस्टमेन्ट लेंगे न, तो उनका आशीर्वाद मिलेगा। माता-पिता खुश होते हैं न, तो पूरा जीवन सुख-शांति से बीतता है।

इसलिए यह निश्चय करना चाहिए, कि मुझे हर परिस्थिति में, सभी व्यक्तियों के साथ एडजस्टमेन्ट लेना है। हो सकता है उस समय चूक जाओ, पर दूसरी बार एडजस्टमेन्ट लेने का भाव रखना। तो धीरे-धीरे आपकी शक्ति बढ़ेगी।

ज्ञानियों के एडजस्टमेन्ट

ज्ञानियों को सहज ही एडजस्टमेन्ट लेने की सूझ पड़ जाती है। शिकायत किए बिना, व्यक्तियों की गलती निकाले बिना वे हर प्रॉब्लम में एडजस्टमेन्ट लेकर सोल्यूशन लाते हैं।

एक बार दादा जब भोजन करने बैठे थे, तब कढ़ी में नमक थोड़ा ज्यादा था। जब हीराबा अंदर रसोई में गईं, तब दादा ने कढ़ी में ज़रा-सा पानी डाल दिया और कढ़ी को थोड़ी कम खारी कर दी। इस तरह, किसी को दुख दिए बिना एडजस्टमेन्ट लेकर जो भी खाने में आया, दादा ने वह खा लिया।

एक बार दादा जब नहाने गए थे, तब बाथरूम में नहाने के लिए टंबलर नहीं था। दादा ने पानी में हाथ डाला, तो पानी बहुत गर्म था। ठंडे पानी के लिए नल खोला, तो टंकी खाली थी।

फिर दादा हाथ से धीरे-धीरे पानी लगाकर नहाए। इस तरह, शोर मचाकर किसी को दौड़ाए बिना वे स्वयं ही एडजस्ट हो गए।

दादा का एडजस्टमेन्ट

नीरू माँ का एडजस्टमेन्ट

जब नीरू माँ सत्संग प्रवास के लिए दूसरे शहर जाते थे, तब कभी-कभी सेवार्थी उनके लिए जीभी लाना भूल जाते थे। पर नीरू माँ कभी भी शिकायत नहीं करते थे। वे अपनी चूड़ी से जीभ साफ कर लेते और मज़ाक में कहते कि रोज़ चाँदी की जीभी होती है पर उस दिन सोने की जीभी (सोने की चूड़ी) मिलती है!

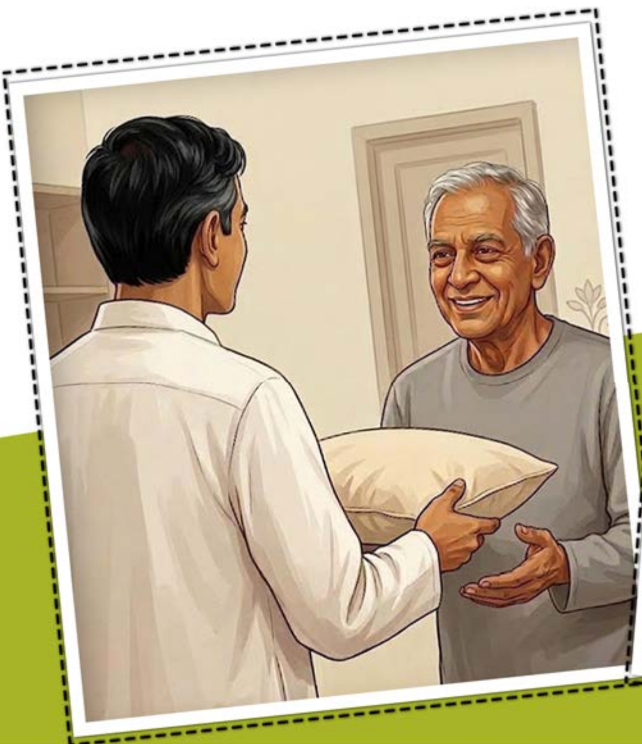
एक बार नीरू माँ इंडिया से लंदन जा रहे थे। फ्लाइट लंदन पहुँचने ही वाली थी। नीरू माँ ने सेवार्थी से कंघी माँगी। सेवार्थी एकदम ढ़ीले पड़ गए। उन्हें याद आया कि कंघी लाना तो भूल गए हैं। तब नीरू माँ ने एक अनोखा एडजस्टमेन्ट लिया। वॉशरूम में ब्रश करके, मुँह धोकर फ्रेश होने के बाद उन्होंने टूथ ब्रश को ही कंघी बना लिया। टूथ ब्रश से फर्स्ट क्लास बाल सँवार लिए! इस तरह एडजस्टमेन्ट लेकर नीरू माँ ने सेवार्थी को गलती के बोझ से मुक्त कर दिया।

नीरू माँ कभी भी शिकायत नहीं करते थे।

पूज्यश्री का एडजस्टमेन्ट

सालों पहले जब पूज्यश्री शहर से बाहर जाते, तब कभी-कभी रहने की सही व्यवस्था नहीं हो पाती थी। कई बार सोने के लिए तकिये कम पड़ जाते। अगर कोई पूज्यश्री का तकिया ले लेता, तो वे जरा भी चिढ़ते नहीं थे। बल्कि खुश होते कि चलो, दूसरे को तो सुविधा हो गई! और खुद एडजस्टमेन्ट ले लेते। अपने टॉवेल को फोल्ड करके अंदर दो-तीन जोड़ी कपड़े रख देते और उसी को तकिये की तरह इस्तेमाल करते। इस तरह पूज्यश्री एडजस्टमेन्ट करके आराम से सो जाते।

कभी थाली में तीखा खाना आ जाता, तो उसे फीके खाने के साथ मिक्स करके खा लेते थे, लेकिन कभी शिकायत नहीं करते थे।



पार्क पहेली

शांतिवन सोसायटी में तो जैसे परीक्षाएँ खत्म होने का नाम ही नहीं ले रही थीं। पर आखिरकार वह दिन आ ही गया जिसका सभी बेसब्री से इंतज़ार कर रहे थे।

'आखिरी पेपर... आज आखिरी पेपर!!' रेवा उछलते-कूदते अपने घर से अपने फ्रेन्ड्स वीरा और नवीश के साथ स्कूल के लिए निकली।

'सच में, मैं तो खेलने के लिए तरस गया हूँ', नवीश ने लाल-पीली फिसलपट्टी और हरे झूलों को याद करते हुए कहा।

'कितने दिनों से हम खेले ही नहीं हैं!', वीरा बोली। वह सबसे ज्यादा पढ़ाकू थी। पर अब तो वह भी ऊब चुकी थी। इस तरह बातें करते-करते तीनों स्कूल पहुँचे और आखिरी पेपर दिया।

कुछ देर बाद घंटी बजी। परीक्षा खत्म हुई और छुट्टियाँ शुरू हो गईं! तीनों फ्रेन्ड्स घर की तरफ दौड़े। तीनों के मन में मानो खुशी के पटाखे फूट रहे थे।

'मैं तो खाना खाने भी नहीं जाऊँगी। सीधा पार्क में खेलने जाऊँगी।'

रेवा ने घोषणा की।

'अरे, तुम्हारी मम्मी तुम्हें नहीं जाने देंगी।' वीरा ने हँसते हुए कहा।

'हम सब फ्रेश होकर शाम को मिलते हैं', नवीश ने हर बार की तरह समझदारी से कहा।

लेकिन जैसे ही वे सोसायटी के गेट पर पहुँचे तो उन्हें कुछ अलग ही दिखा।

'अरे... पार्क के पास बोर्ड क्यों लगा है?' नवीश ने आँखें सिकोड़ते हुए पूछा।

'और झूले-फिसलपट्टी कुछ दिख क्यों नहीं रहे?' वीरा ने भौंहें चढ़ाईं।

वे दौड़कर पार्क के पास गए और बोर्ड पढ़कर सभी के मुँह खुले के खुले रह गए।

'क्या? पार्क रिपेर करने वाले हैं?', रेवा ने ज़ोर से चिल्लाते हुए कहा।

'यह तो अन्याय है!' वीरा ने पैर पटके।

'क्या उन्हें पता नहीं था कि आज से हमारी छुट्टियाँ शुरू हो रही हैं?' नवीश की आवाज में भी नाराज़गी थी।

पार्क दो-तीन महीनों के लिए बंद रहने वाला था। झूले-फिसलपट्टी हटा

दिए गए थे। तीनों के छुट्टियों में खेलने के सपने चकनाचूर हो गए।

उस दिन शाम को तीनों फ्रेन्ड्स इकट्ठा हुए। तीनों निराश थे। रेवा तो बिल्कुल रोने जैसी हो गई। 'यह तो अत्याचार है! हमारी छुट्टियाँ खराब हो गईं।'

'अब हमारे पास सिर्फ दो ही ऑप्शन हैं।' नवीश ने थोड़ा सोचकर कहा, 'पहला ऑप्शन है कि हम दो महीनों तक रोते रहें। दूसरा ऑप्शन है कि हम कुछ नया करें। कुछ ऐसा कि सभी देखते ही रह जाएँ। मैं तो दूसरा ऑप्शन चुनूँगा।'

'सभी देखते रह जाएँ यानी क्या?' वीरा ने उत्सुकता से पूछा।

'जैसे कि हम अपना खुद का पार्क बनाएँ। देखो, सोसायटी के गेट के बाहर वह छोटा मैदान है न, वहाँ हम अपना खुद का पार्क बना सकते हैं' नवीश ने मैदान की तरफ इशारा करते हुए कहा।

वीरा और रेवा हँस पड़े, 'कैसे? जादू की छड़ी से?'

'नहीं, दिमाग से! बोलो, क्या करना है? रोतलू बनकर बैठे रहना है या फिर इतिहास रचना है!' नवीश ने कहा।

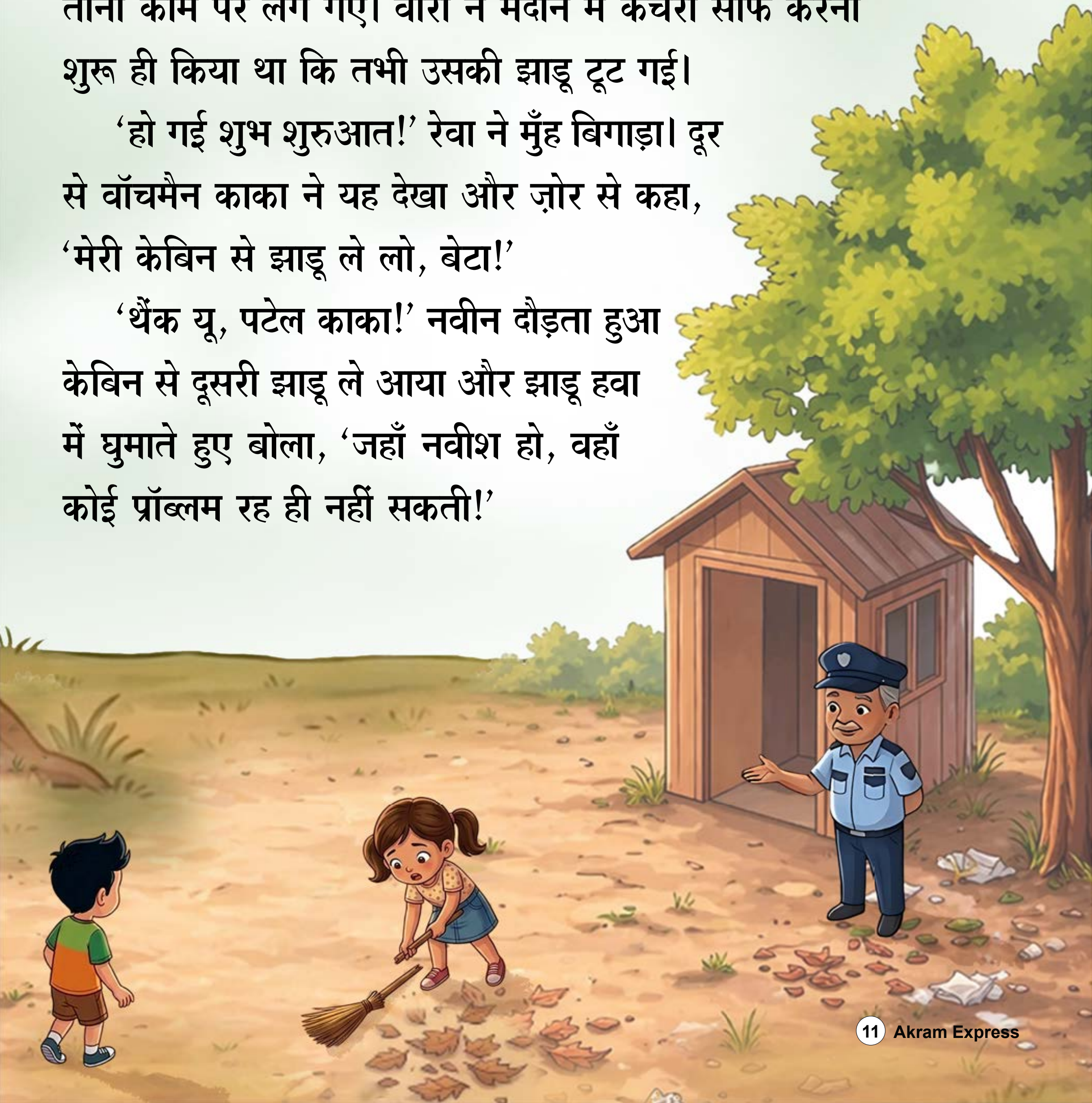
यह सुनकर रेवा और वीरा को भी कुछ नया करने का जोश आ गया। नवीश ने अपना आइडिया समझाया, 'यह काम इतना मुश्किल नहीं है। सबसे पहले हम उस मैदान को साफ कर देते हैं। सोसायटी के स्टोर रूम में बहुत सारा बेकार सामान पड़ा है...'

'जिसे हम काम का बना सकते हैं। राइट?' रेवा ने उत्साहपूर्वक वाक्य पूरा किया।

रेवा और वीरा को नवीश का आइडिया पसंद आया और दूसरे ही दिन तीनों काम पर लग गए। वीरा ने मैदान में कचरा साफ करना शुरू ही किया था कि तभी उसकी झाड़ू टूट गई।

'हो गई शुभ शुरुआत!' रेवा ने मुँह बिगाड़ा। दूर से वॉचमैन काका ने यह देखा और ज़ोर से कहा, 'मेरी केबिन से झाड़ू ले लो, बेटा!'

'थैंक यू, पटेल काका!' नवीन दौड़ता हुआ केबिन से दूसरी झाड़ू ले आया और झाड़ू हवा में घुमाते हुए बोला, 'जहाँ नवीश हो, वहाँ कोई प्रॉब्लम रह ही नहीं सकती!'



शाम तक मैदान चलने लायक बन गया। पूरे दिन काम करने के बाद भी तीनों के चेहरों पर रौनक थी, कुछ नया करने की उमंग थी।

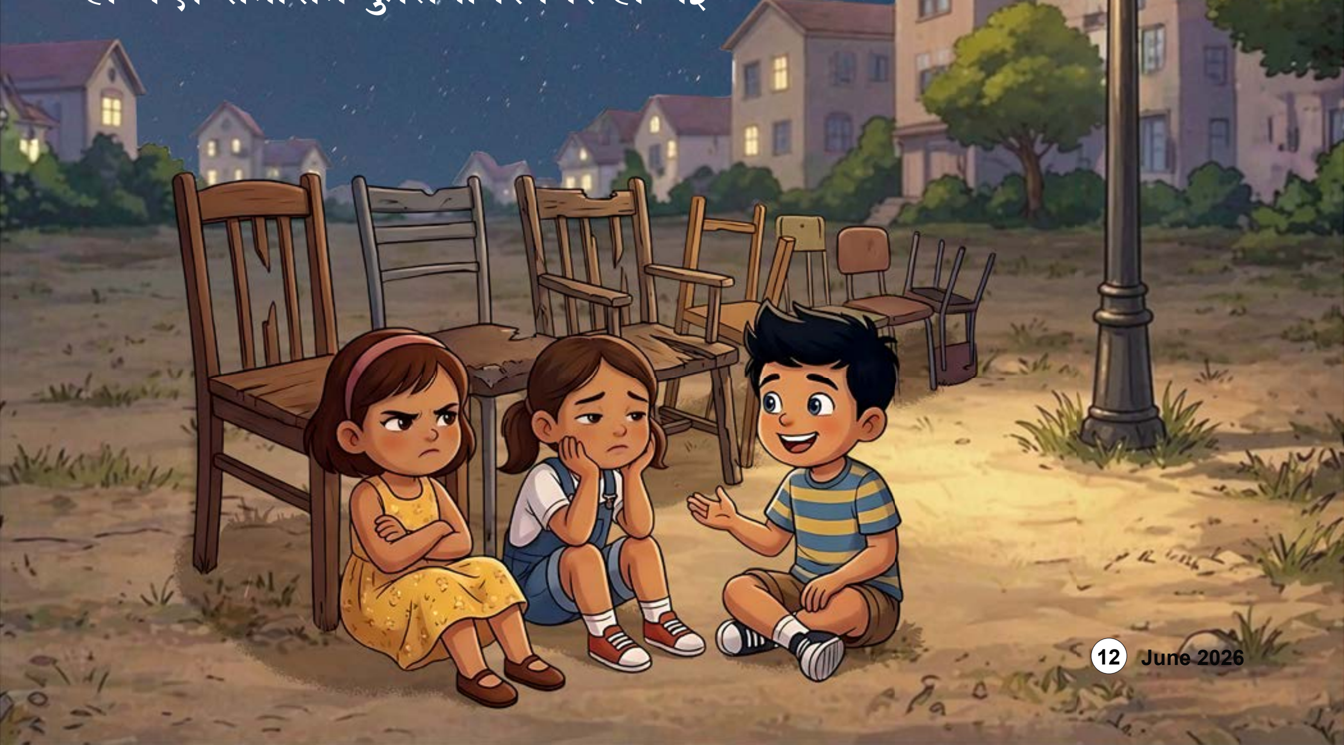
‘कल हम स्टोर रूम से कुर्सियाँ लाकर टनल बनाएँ?’ वीरा ने पूछा।

‘हाँ, अच्छा आइडिया है।’ रेवा और नवीश सहमत हुए। दूसरे दिन पुरानी कुर्सियाँ जोड़कर टनल बनाई तो सही, लेकिन जैसी चाहिए वैसी नहीं बनी। रात को तीनों फ्रेन्ड्स फिर निराश होकर बैठे थे।

‘ऐसी टूटी-फूटी कुर्सियों की टनल में खेलने में किसे मज़ा आएगा?! अपना पार्क बनाने का हमारा प्लान बिल्कुल बेकार है। कुछ नहीं होने वाला है’, रेवा चिढ़कर बोली।

‘बस, दो महीने बोर होना है।’ वीरा ने कहा। नवीश भी दुखी था। लेकिन फिर भी उसे यूँ दुखी होकर बैठे रहना पसंद नहीं था। इसलिए उसने कहा, ‘कल एक आखिरी कोशिश करके देखें? यदि अच्छा नहीं लगा तो हम पार्क बनाने का प्लैन छोड़ देंगे।’

दूसरे दिन जब तीनों फ्रेन्ड्स मैदान में पहुँचे, तब कुर्सियों की टनल देखकर आश्चर्यचकित हो गए। रातोंरात कुर्सियाँ रिपेयर हो गईं



थीं और बढ़िया टनल बन गई थी। तीनों को अपनी आँखों पर विश्वास ही नहीं हुआ।

'यह किसने किया?' तीनों ने एक-दूसरे से पूछा। लेकिन किसी के पास जवाब नहीं था। तीनों में से किसी ने यह काम नहीं किया था। तो फिर रातोंरात चमत्कार कैसे हुआ?

'कोई भूत आया?' 'पर भूत हमारी मदद क्यों करेगा?' रेवा और वीरा दोनों एक-दूसरे से पूछ रहे थे।

तभी नवीश बोला, 'शायद इसलिए कि हमने रोने के बजाय प्रॉब्लम सॉल्व करने के आइडिया सोचे और एडजस्ट हो गए। भूत को ऐसे बच्चे पसंद होंगे!'

किसी को नवीश की बात पर विश्वास नहीं हुआ। अरे, नवीश को खुद को भी पता था कि उसने जो कहा वह सच नहीं हो सकता। लेकिन हर रोज़ एक नई आश्चर्यजनक घटना घटती। एक दिन बच्चों ने टायर को रस्सी से लटकाकर झूला बनाने का प्लैन बनाया। पर उनसे नहीं हो पाया। दूसरे दिन देखा, तो टायर के बढ़िया झूले बने हुए थे।

बच्चे जो प्लैन बनाते, वह अगले दिन बनकर तैयार हो जाता। पुराने पीपे को लेकर ड्रम-राइड बन गई, बॉक्स और रस्सियों की मदद से ऑब्सटेकल कोर्स बन गया। बच्चे सिर्फ

प्लान बनाते और थोड़ा काम करते। दूसरे दिन वह गेम सुरक्षित और खेलने लायक बन जाता।

आखिर मदद कौन करता है? यह रहस्य दिन-ब-दिन गहराता जा रहा था! एक दिन उन्हें टायर के झूले के पास एक पुराना टूल बॉक्स (उपकरणों का बॉक्स) मिला। जिसमें कीलें, हथौड़ी वगैरह उपकरण थे।

'यह किसका है?' वीरा ने पूछा।

'भूत अंकल का लगता है।' रेवा बोली। नवीश ने हथौड़ी हाथ में ली और घुमाई। उसे छोटे अक्षरों में लिखा हुआ एक नाम दिखा, 'जी. पटेल।'

'जी. पटेल... यानी गिरिधर पटेल!' नवीश ने पहेली सॉल्व कर दी।

'यानी कि हमारे वॉचमैन काका!' वीरा और रेवा एक साथ बोले।

बच्चे वॉचमैन काका को टूल बॉक्स वापस देने गए, तब वॉचमैन काका ने धीरे से सिर खुजलाया और हँसते-हँसते बोले, 'अरे, आज तो मैं पकड़ा गया!'

काका ने बच्चों को अपनी कहानी सुनाई। जवानी में वे बढ़ई का काम करते थे। लेकिन, जीवन में परिस्थितियाँ बदल जाने के कारण उन्होंने शहर बदला और चौकीदर की नौकरी स्वीकार की।

‘जब तुम लोगों ने अपनी परिस्थिति को स्वीकार करके नया पार्क बनाने की शुरुआत की, तो तुम्हारी मदद किए बगैर मुझसे रहा नहीं गया!’ पटेल काका ने कहा।

थोड़े ही दिनों में बच्चों का मैदान शांतिवन सोसायटी की शान बन गया। आस-पास की बिल्डिंग के बच्चे भी वहाँ खेलने आने लगे। सोसायटी के सेक्रेटरी ने पार्क का वीडियो बनाकर इंस्टाग्राम पर डाला और वह वायरल हो गया। तीनों फ्रेन्ड्स बहुत खुश थे। एक छोटा-सा मैदान, जिसमें कुछ दिनों पहले सूखा कचरा और झाडियाँ थीं, वह आज एक शानदार ऐडवेन्चर पार्क बन गया था!

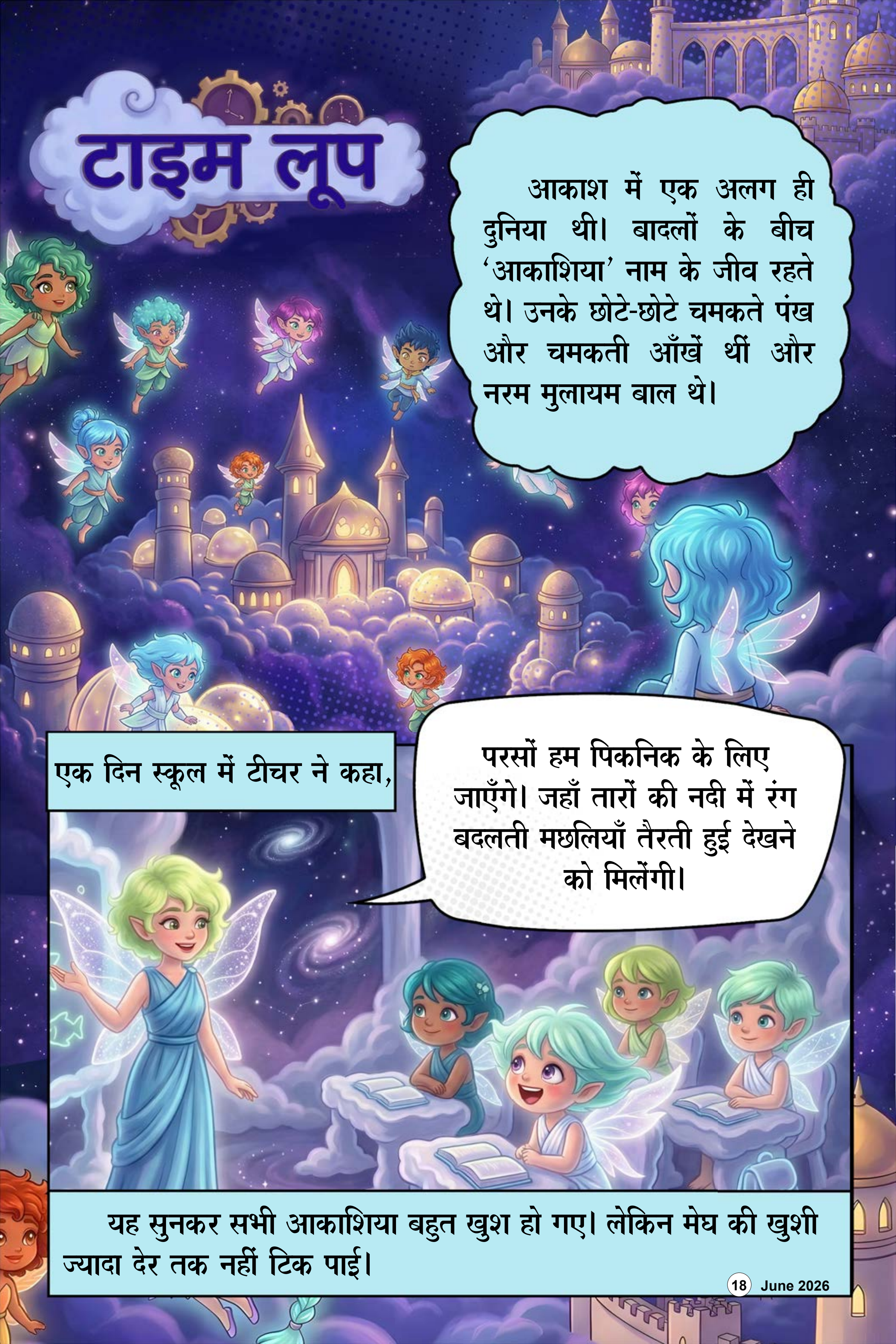
एक पत्रकार बच्चों का इंटरव्यू लेने आया। वे दूसरे बच्चों से क्या कहना चाहेंगे, इस प्रश्न के जवाब में वीरा ने कहा, ‘यह वेकेशन हमारा बेस्ट वेकेशन बन गया। अगर आप एडजस्ट होने का निश्चय करेंगे तो...’

‘आपको शक्ति मिलेगी, हेल्प भी मिलेगी...’, रेवा ने कहा।

‘और लाइफ ऐडवेन्चरस बनेगी!’ नवीश ने वाक्य पूरा किया।

आप कौन?
क्रिश हमेशा एडजस्ट हो जाता है और रिष नहीं होता। नीचे दी गई परिस्थिति में क्रिश को पहचानो।
इतनी अधिक ठंड! मैं बाहर खेलने कैसे जाऊँ?!
मैं स्वेटर पहनकर खेलने जाऊँगा।
मेरे चप्पल उल्टे किसने रखे?!
चप्पल उल्टे रखें हैं तो क्या उल्टे पहनने चाहिए?! बाएँ पैर में बायाँ और दाएँ पैर में दायाँ पहनना चाहिए।

कितना गर्म दूध है?! कैसे पीऊँ ?
रकाबी (सॉसर) में ठंडा करके पीऊँगा।
पिकनिक जाने के टाइम पर बारिश क्यों हो रही है?! बंद हो जा।
रेनकोट पहनकर पिकनिक पर जाऊँगा।
हम भी क्रिश की तरह कितनी सारी निर्जीव चीज़ों के साथ एडजस्ट हो ही जाते हैं। यानी हमारे अंदर एडजस्ट होने की शक्ति तो है ही। तो फिर वह शक्ति जीवित व्यक्तियों के साथ एडजस्ट होने में क्यों न इस्तेमाल करें!


टाइम लूप
आकाश में एक अलग ही दुनिया थी। बादलों के बीच 'आकाशिया' नाम के जीव रहते थे। उनके छोटे-छोटे चमकते पंख और चमकती आँखें थीं और नरम मुलायम बाल थे।
एक दिन स्कूल में टीचर ने कहा,
परसों हम पिकनिक के लिए जाएँगे। जहाँ तारों की नदी में रंग बदलती मछलियाँ तैरती हुई देखने को मिलेंगी।
यह सुनकर सभी आकाशिया बहुत खुश हो गए। लेकिन मेघ की खुशी ज्यादा देर तक नहीं टिक पाई।

दूसरे दिन सुबह मेघ एकदम गुस्से में उठा। मेघ के छोटे भाई लोलो को सर्दी हो गई थी, उसकी छींकों से मेघ जाग गया।

सुबह नाश्ते में मम्मी ने पोहे बनाए। मेघ फिर से चिढ़ गया।

मेघ नाश्ता किए बगैर ही स्कूल जाने के लिए निकल गया।

रिसेस में मेघ के फ्रेन्ड्स फ्लाइंग डिस्क से खेल रहे थे। मेघ ने दौड़कर फ्लाइंग डिस्क खींच ली और वह टूट गई। पोली बहुत ज्यादा गुस्सा हो गई,

मेघ पैर पटककर चला गया।

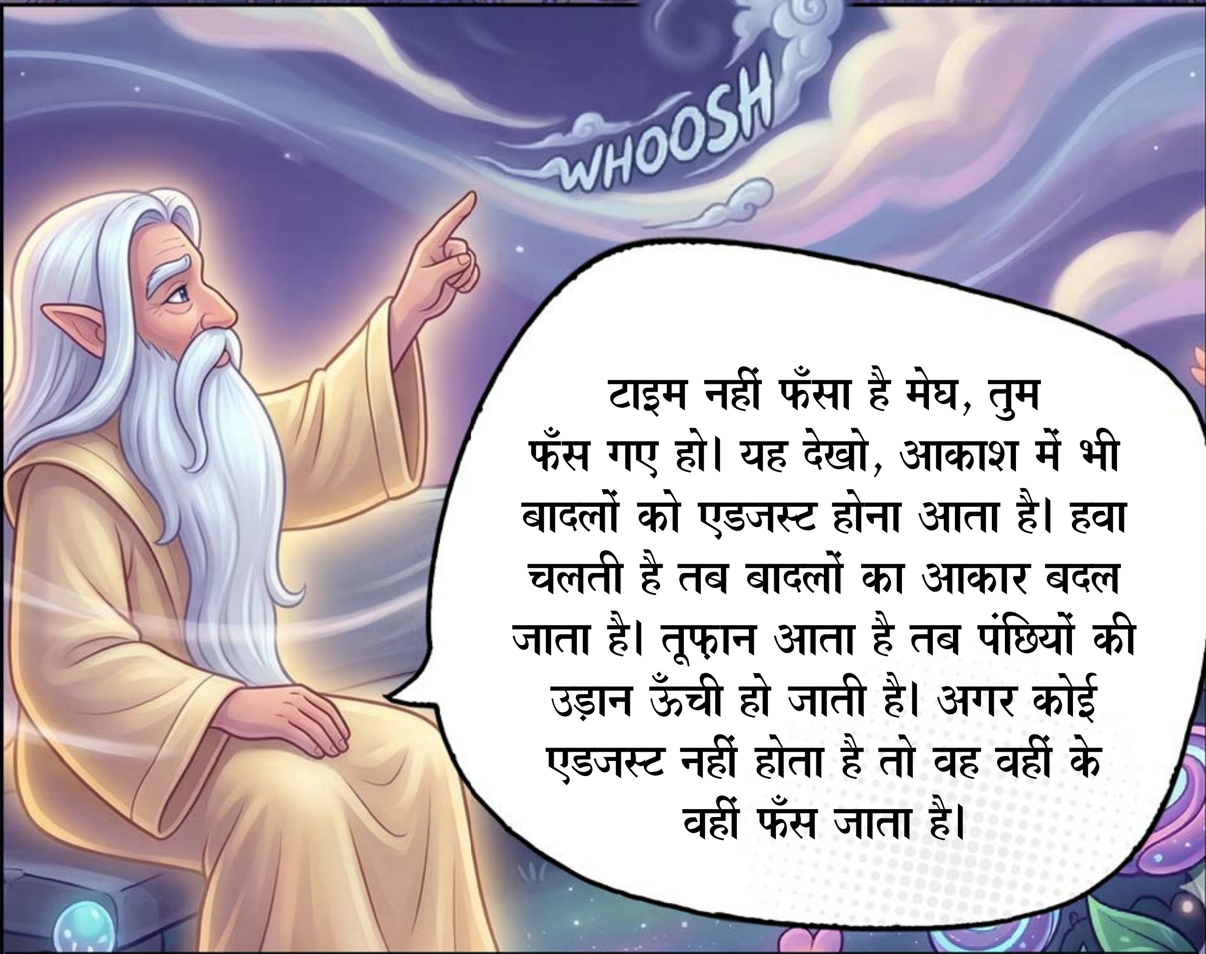
दूसरे दिन फिर से छींकों की आवाज से मेघ उठा। लोलो एकदम रूआँसा होकर बोला,
सर्दी की दवा नहीं लेनी हो, तो घर के बाहर जाकर सो जाओ।
लेकिन मेघ, मुझे आज ही सर्दी हुई है। मैं आज दवा ले लूँगा।
मेघ गुस्सा हो गया।
मम्मी, आपने फिर से पोहे बनाए?
मम्मी ने कड़क शब्दों में कहा,
मेघ, चुपचाप खा लो। आज कितने दिन बाद बनाए हैं!
रिसेस में मेघ ने फिर से फ्लाइंग डिस्क खींची और वह टूट गई और पोली मेघ पर फिर से गुस्सा हो गई।

ऐसा कैसे हो सकता है? मानो किसी ने मेघ का कल का दिन 'कॉपी' करके आज 'पेस्ट' कर दिया हो! और यह कॉपी-पेस्ट कई दिनों तक चलता ही रहा। पिकनिक जाने का दिन आ ही नहीं रहा था।

मेघ को समझ में आ गया कि वह टाइम-लूप में फँस गया है। टाइम-लूप यानी कि एक ही दिन वह बार-बार जी रहा है।

मेघ बुरी तरह तंग आ गया। वह ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाया। तालाब में जाकर डुबकियाँ लगाईं। लेकिन कोई परिणाम नहीं आया। रोज़ सुबह वह लोलो की छींकों से उठता, पोहे देखकर चिढ़ जाता और स्कूल में फ्लाइंग डिस्क तोड़ देता।

रोज़ की तरह स्कूल से वापस लौटते समय मेघ बगीचे के पास से गुज़रा। वहाँ मास्टर ओरो चाँदी की घड़ी लेकर बैठे थे। मेघ वहाँ गया और मास्टर ओरो से रोते-रोते कहा,



मास्टर ओरो ने मेघ के हाथ में एक सोने की चाबी और घड़ी दी और कहा,

मेघ ने धीरे से चाबी घुमाई और घड़ी चालू हो गई।

मेघ समझ गया कि वह खुद भी समय के काँटे की तरह फँस गया है और उसे एडजस्ट होने की ज़रूरत है। दूसरे दिन सुबह वह लोलो की छींकों से उठा। वह थोड़ा झुंझलाया, लेकिन तुरंत मास्टर ओरो की बात याद करके बोला

मम्मी ने नाश्ते में पोहे बनाए।

मम्मी ने खुशी-खुशी 'हाँ' कहा।

रिसेस में मेघ ने फ्लाइंग डिस्क खेलने के लिए अपनी बारी का इंतजार किया।

दूसरे दिन सुबह मेघ को मम्मी की आवाज़ सुनाई दी,

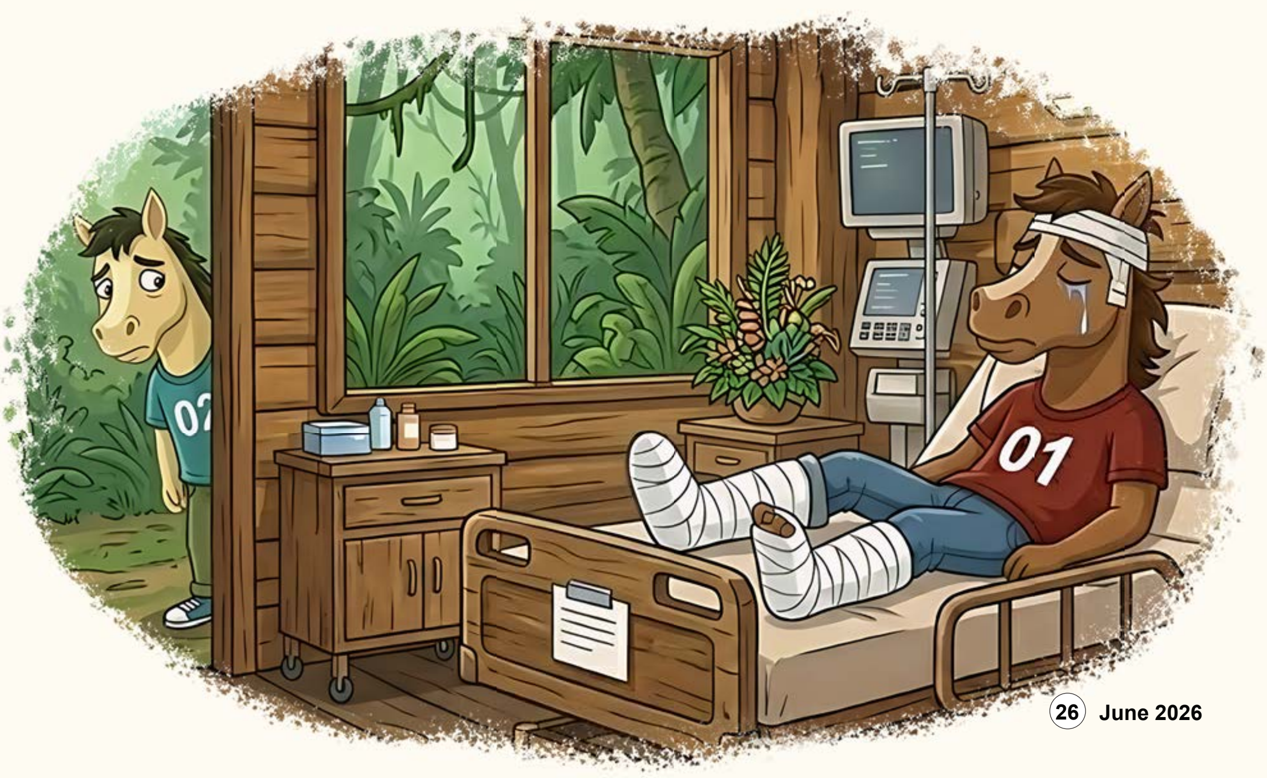
टाइम-लूप टूट गया था। पिकनिक में रंग बदलती मछलियाँ एक-दूसरे को जगह देकर ज़रा भी टकराए बिना तारों की नदी में तैर रही थीं। यह देखकर मेघ ने सोचा कि बस, थोड़ा एडजस्ट हो जाएँ तो सभी के साथ खुशी-खुशी ऐसे तैर सकते हैं।

आलू ने चिली को टाको और ब्राउनी की बात बताई। ब्राउनी, जो टाको का बेस्ट फ्रेन्ड था, उस पर रेसकोर्स जीतने की धुन सवार थी और वह जीत भी गया। लेकिन वह इतना फास्ट दौड़ा कि फिनिश लाइन क्रॉस करते ही बेहोश हो गया और उसे हॉस्पिटल में भर्ती करना पड़ा। इस बात से टाको बहुत दुःखी हुआ और वह उसके होश में आने का इंतज़ार कर रहा था। अब आगे क्या हुआ, यह आलू बताएगा।

AALOO CHILLY

अब तक की आलू-चिली की कहानियाँ एक साथ पढ़ने के लिए...
Click Here : https://dbf.adalaj.org/TdY6ZhXI

जब ब्राउनी होश में आया तब डॉक्टर ने उसे बताया कि उसके फेफड़ों को इतना ज्यादा नुकसान पहुँचा है कि अब वह कभी रेस में दौड़ नहीं पाएगा और अगर दौड़ेगा तो अपनी जान गँवा बैठेगा। जिस रेस में वह जीता, वह उसकी आखिरी रेस बन गई। इतना ही नहीं, उसने अपनी इस हालत के लिए टाको को जिम्मेदार माना और उसके साथ फ्रेन्डशिप तोड़ दी। ब्राउनी उसके साथ बात करने के लिए भी तैयार नहीं था।



उस दिन से टाको को रेसकोर्स से नफरत हो गई। यह कैसी स्पर्धा! जो इंसान को अंधा बना देती है। ब्राउनी ने अपने जीवन की भी परवाह नहीं की! और उसकी इस हालत में टाको का क्या कसूर था? और बस, फिर तो जिस आकाश, जिस गीली मिट्टी और जिस शोर से उसे खुशी मिलती थी, उन सबको उसने छोड़ दिया। वापस आने के बाद भी उसका दौड़ने का मन करता था, लेकिन ब्राउनी का चेहरा और हालत याद आते ही उसे फिर से रेसकोर्स जाने की इच्छा नहीं थी।

ऐसे ही छह महीने बीत गए। टाको रेसकोर्स नहीं जाना चाहता था और दौड़े बिना उसे अच्छा नहीं लगता था। फिर एक बार शाम को अपने ही विचारों से थककर वह अस्तबल से बाहर निकला और दौड़ने लगा। वह लगभग एक घंटे तक दौड़ा। जैसे-जैसे वह दौड़ता गया, वैसे-वैसे उसे हल्का महसूस होने लगा। रेसकोर्स नहीं था, शोर नहीं था। लेकिन वही नीला आकाश और पैरों के नीचे वही मिट्टी थी। दूर पहाड़ों के बीच लुका-छिपी खेलते और उसका उत्साह बढ़ाते सूरज दादा थे। जब सूरज

दादा अस्त हुए, तभी टाको रुका। और मानो सूरज दादा उसे कोई आशा की किरण देकर गए हों, वैसे आकाश की ओर देखकर बोला, 'थैंक यू!'

उसे एहसास हुआ कि रेसकोर्स के बिना भी दौड़ने में मज़ा आता है। बस तभी से टाको रोज़ दौड़ता है। लेकिन रेस के लिए या जीतने के लिए नहीं, सिर्फ इसलिए क्योंकि दौड़ना उसे पसंद है। वह रेस में जितनी स्पीड से दौड़ता था, अब उससे डबल स्पीड से दौड़ता है, पता है क्यों? क्योंकि अब वह अपने आप से होड़ लगाता है।

'वह कैसे?' चिली ने आश्चर्य से पूछा।

'उसने पापा से एक स्टॉपवॉच बनवाई है। वह रोज़ उसे चालू करके दौड़ता है और जंगल का एक राउन्ड पूरा करके अपना टाइम नोट करता है। और रोज़ पिछले दिन के टाइम से कम टाइम में राउन्ड पूरा करने की

कोशिश करता है। चिली, उसे जीतने के लिए किसी और को हराने की ज़रूरत ही नहीं है। वह खुद को हराकर खुद ही जीतता है।'

हाँ, वह अभी भी यूट्यूब पर रेसकोर्स के, बेस्ट हॉर्स वीडियो देखता है। लेकिन उन्हें हराने के लिए नहीं, अपना परफॉर्मन्स और बेहतर करने के लिए! चिली, वह खुश है। सबसे बेस्ट नहीं है, फिर भी खुश है!

वह अपने बेस्ट फ्रेन्ड को खोकर यह बात समझा है कि ईर्ष्या से सिर्फ और सिर्फ नुकसान ही होता है और यह तो वह ईर्ष्या थी जो ब्राउनी को उसके प्रति हुई थी। और उस ईर्ष्या में ब्राउनी तो सब कुछ खो बैठा और जीतने के बाद भी हार गया। जब तुमने मुझसे कहा कि 'मैं क्यों कोको

को सुनूँ? उसे मुझसे सीखना चाहिए। मैं तो बेस्ट हूँ।' तब मैंने तुम्हारी आँखों में कोको के लिए वही ब्राउनी वाली खुन्नस देखी और मैं डर गया। इसलिए मैं तुम्हें बताने आया कि तुम जीतो या हारो, तुम बेस्ट ही रहोगे!

मैंने पार्टी में तुम्हारे बचपन से लेकर अब तक के सिंगिंग के सभी फोटोज़ रखे थे। क्योंकि मैं तुम्हें बताना चाहता था कि जब तुमने गाना शुरू किया था, तब से लेकर आज तक तुम्हारे गाने में कितना सुधार हुआ है। और तुम और भी बेस्ट बनोगे, लेकिन किसी और से बेस्ट नहीं, तुम अपने खुद के सारे रिकॉर्ड तोड़ दोगे और बेस्ट बनोगे।

चिली, आज कोको है, कल कोई और आएगा जो तुमसे बेहतर होगा। अगर तुम उन सबसे बेस्ट बनने के लिए दौड़ते रहोगे, तो तुम भी ब्राउनी की तरह ही थक जाओगे। कितना भी जीतने के बाद भी तुम खुश नहीं रह पाओगे। आज एक कोको के प्रति ईर्ष्या से तुम्हारा पूरा शरीर जल रहा है, यह ईर्ष्या की जलन बढ़ती ही जाएगी। जिस सिंगिंग से तुम्हें खुशी मिलती है, वही तुम्हारे दुख का कारण बन जाएगी। और वह मैं कभी नहीं होने दूँगा।

क्या आपको भी लगता है कि यह ईर्ष्या और प्रतिस्पर्धा नुकसान पहुँचाती है? कैसे? वह हमें 9313665562 पर बताएँ।

यह सब सुनने के बाद चिली को एक बात परेशान कर रही है। वह बात क्या है? यह जानने के लिए अगले महीने का अक्रम एक्सप्रेस पढ़ना न भूलें।

New
Board game

BREAK FREE

MAFI IS THE KEY

Age 9+

Brings the Whole Family Together

Helps learn a Life-Changing Tool

Enhances self reflection

'Break Free' गेम में आप कुछ खोकर ही जीत सकते हैं। क्या खोना है? जानने के लिए तीन सर्कल की जर्नी करें।

मिलिए डीज़ो डायनासोर से!

‘डीज़ो की बड़ी खोज’ एक ऐसी दिल को छू लेने वाली कहानी है, जिसमें बच्चों को हँसते-खेलते हैप्पीनेस की चाबी मिलेगी।