

अक्रम यूथ

नवम्बर २०१६ | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹१२

SPREAD
HAPPINESS



Contents

०४

लोगों के अभिप्राय

०८

९९ क्लब

१०

क्या हम सभी ९९ क्लब के सदस्य हैं?

१२

९९ क्लब में से निकले कैसे ?

१४

क्रेब साइकॉलजी (केकेड़ा वृत्ति)

१६

ज्ञानी विद यूथ – Encouragement

१८

टमाटर वाली कहानी

२१

बैर खत्म हो जाए और आनंद भी रहे!

२२

दूसरों की मदद करना वह सुख है।

संपादक : डिम्पल मेहता

वर्ष : ४, अंक : ७

अखंड क्रमांक : ४३

नवम्बर २०१६

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया में,

त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,

अहमदाबाद-कलोल हाइव,

मु.पो. - अडालज,

जिला : गांधीनगर-३८२४२९, गुजरात

फोन : (०७९) ३९८३०९००

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

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

कुल २४ पेज कवर पेज सहित

सदस्यता शुल्क

वार्षिक

भारत : १२५ रुपए

यू.एस.ए. : १५ डॉलर

यू.के. : १० पाउन्ड

पाँच वर्ष

भारत : ५०० रुपए

यू.एस.ए. : ६० डॉलर

यू.के. : ४० पाउन्ड

D.D/M.O. महाविदेह फाउन्डेशन के

नाम पर भेजें।



You need to download
QR Code Scanner App
from Play store
or iTunes Store

ऑनलाइन सबस्क्राइब करने के लिए...

store.dadabhagwan.org/akram-youth

Download free ebook / PDF versions of all Akram Youth issues

by scanning this QR code

Visit <http://youth.dadabhagwan.org/Gallery/Akram-Youth>

०२ | नवम्बर २०१६



संपादकीय

“सुखी कैसे हो?” यह एक ऐसा विषय है जिस पर काफी संशोधन हुए हैं। हर एक जीव अपने अस्तित्व की शुरुआत से सुख की ही खोज में है। सब लोग जीवनभर जो भी क्रिया करते हैं, वह यही मानकर ही करते हैं कि उससे उन्हें सुख मिलेगा। लेकिन इसके लिए जो क्रियाएँ या मार्ग अपनाते हैं, वह ज्ञानी द्वारा प्रकाशित नहीं होने की वजह से सिर्फ अल्पमात्र सुख प्राप्त होता है और सौ में से निन्यानवे बार तो उस व्यक्ति को सुख के अंत में दुःख ही प्राप्त होता है।

तो फिर सुख की प्राप्ति कैसे होगी? चलो, दादा श्री से पूछें, दादा श्री कहते हैं कि रियल सुख की प्राप्ति के लिए श्रेष्ठ मार्ग है “आत्मज्ञान”। और जीवन के हर एक संयोग में सही समझ सेट करके कोई भी व्यक्ति आसानी से सुखी हो सकता है। सुखी होने के लिए दादा श्री ने बहुत सी आसान चाबियों दी हैं।

चलो, इस अंक में हम उनसे पाँच चाबियों का अभ्यास करेंगे।

- १) वर्तमान में रहना वह सुख है।
- २) कृतज्ञता रखनी वह सुख है।
- ३) प्रोत्साहन देना वह सुख है।
- ४) माफ करना वह सुख है।
- ५) दूसरों की मदद करना वह सुख है।

जीवन में इन चाबियों का उपयोग करना वह सुख पाने का श्रेष्ठ मार्ग है। अगर हम इन चाबियों का उपयोग करेंगे तो दुःखी होना असंभव है। तो चलो, इस विषय पर और ज्यादा सीखें और सुखी होने का योग्य मार्ग अपनाकर सभी ओर सुख फैलाएँ।

-डिम्पल मेहता

लोगों के अभिप्राय

पाँच सौ से भी ज्यादा बच्चों और युवाओं से हमने पूछा कि, उन्हें किसमें सुख मिलता है और किससे वे दुःखी हो जाते हैं? उनकी प्रतिक्रियाएँ इस प्रकार थी। क्या आपकी प्रतिक्रियाएँ भी उनके जैसी ही हैं? चलो, देखें...

सुख के लिए

जीवन में प्राप्त सुविधाएँ/चीजें

इलेक्ट्रॉनिक्स : मोबाइल, टेब्लेट,

टी.वी., कम्प्यूटर, लेपटॉप-८६

गेम्स : मोबाइल गेम्स, कम्प्यूटर गेम्स,

क्लेश ऑफ क्लेन्स-७९

खेल-कूद के साधन : बेट, बॉल-१००

कपड़े : जीन्स, मेकअप, जूते-५४

वेकेशन : हिल स्टेशन, समुद्र तट-४८

वाहन : बाइक, साइकल, कार-४०

ड्रसड्र : फ्री ड्रसड्र पासवर्ड, फ्री वाइफाई ज़ोन-१०५

खाना-पीना - होटलों में खाना, कोल्लिड्रिक्स पीना,

अच्छा स्वादिष्ट खाना घर में खाना,

चॉक्लेट्स-९०

स्वतंत्रता

मुझे जब जो चाहिए वह मिल जाए तो-४०

स्कूल में छुट्टियों के समय-७२

दूसरों को खुश करना

दूसरों की मदद करना-४४

भावनाएँ

प्रोत्साहन : माता-पिता को जब मुझ पर गर्व हो तब...-५४

अभ्यास की प्रगति : अच्छे मार्क्स, पहला रैंक-६५

अच्छे दोस्त-८०

स्पॉर्ट्स : क्रिकेट, फूटबोल-९२, मूवीज़, ड्रामा, टी.वी. सिरियल्स-९५

हॉबीज़ - डान्सिंग, वॉचन, फोटोग्राफी-४५

सुखी गप्पू



दुःख के लिए



पैसों की तंगी :

वेकेशन में घूमने या होटल नहीं जा सकते -३९

खराब स्वास्थ्य

बीमारी -६०

कोई मुझे मारे -२४

जीवन में सुविधाओं का अभाव :

बड़ा घर: - ९०

इलेक्ट्रॉनिक्स : मोबाइल, टी.वी., कम्प्यूटर -१२७

वाहन -७६

ख़र्क -६२

(अगर कही गई चीज़ों का अभाव हो तब...)

भावनाएँ :

हतोत्साहित हो जाना : किसी चीज़ के लिए मुझ पर
इलज़ाम लगाएँ,

कोई मुझ पर गुस्सा करे -६७

मानभंग होना : मुझे कोई भी मान नहीं देता -६८

तुलना - लोग मेरी तुलना दूसरों से करे -४५

परीक्षा में कम मार्क्स मिले -९४, टेन्शन -७६

निष्फलता -८८

औरों की मुझसे अपेक्षाएँ -५६

लोग मुझे समझ नहीं पाएँ या कोई मेरी बात न सुने -४५

नेगेटिव समाचार और विचार -२४

स्वतंत्रता का अभाव :

जब मुझे अपनी पसंदीदा करियर न मिले -१२०

जब मुझे अपनी मर्जी से चीज़ों को इस्तेमाल करने या खरीदने न
मिले -४२

मेरे अपने आंतरिक कषाय:

क्रोध, मान, माया, लोभ और मोह -४७

दुःखी गप्पू

हमने कहा कि, “चलो, ये सारी चीज़ें मिल गई तो मैं सुखी हो जाऊँगा या नहीं मिली तो दुःखी हो जाऊँगा।” अर्थात् मूल व्याख्या ऐसी हो गई कि दोनों परिस्थितियों में आप अभी तो दुःखी ही है। **कैसे?**

मुझे वह चीज़ मिलेगी तो मैं सुखी हो जाऊँगा तो क्या जब तक नहीं मिले तब तक दुःखी रहना है? सच्ची समझ/सच्चे ज्ञान से सुख मिलता है। सुख या दुःख किसी पर आधारित नहीं है। “कुछ चाहिए” वही दुःख है। हमें जो भी मिले उसी में अगर हम सुख ढूँढ लें तो किसी चीज़ का लालच ही नहीं रहेगा और वह नहीं मिलने पर दुःख नहीं होगा। जब हम छोटे थे तब ये चीज़ें नहीं थी, तब भी हम सुखी ही थे न? यानी हमें सुख के लिए किसी चीज़ पर आधारित नहीं रहना है, हमारे पास कोई भी चीज़ नहीं होती तब भी सुखी ही रहना चाहिए।

Time to be happy is Now.
Place to be Happy is here.
The way to be Happy is to make someone happy
and have a little heaven right here.

सुखी कब होना चाहते हैं? अभी होना चाहते हैं।

अभी आप यह पढ़ रहे हैं तो सुखी ही हैं न! दुःखी होने के लिए क्या करना पड़ेगा? भूतकाल या भविष्यकाल को याद करना पड़ेगा।

भूतकाल को याद करना यानी क्या? “उस व्यक्ति ने मेरे साथ ऐसा किया था। मेरे भाई ने कल/पीछले साल मेरा अपमान किया था।”

भविष्यकाल को याद करना यानी क्या? शेखचिल्ली... “मुझे वह फोन मिले तो मज़ा आ जाए। मुझे गोवा घूमने जाना है, वहाँ मज़ा करूँगा।”

भूतकाल और भविष्यकाल हमें अभी वर्तमान में सुखी नहीं रहने देते। वर्तमान में रहने से हम ऑटोमैटिकली ६०% हेप्पी हो जाएँगे...

सुखी कहाँ होना है? यहीं पर होना है।

ऐसा कहाँ है कि, किसी जगह पर जाएँ तभी सुखी हो सकते हैं? हम ऐसा सोचे... “मैं उस फिल्म को देखूँगा तो ही सुखी होऊँगा। उस होटल में खाने में मज़ा आता है।” तो इन सब से दुःख बढ़ेगा।

अपनी बेटी की शादी के लिए उसके पिता एक युवक से मिले। युवक MBA पढ़ा था। पिता ने युवक से पूछा, “तू मेरी बेटी को सुखी रखेगा?” युवक ने कहा, “मैं उसे सुविधाएँ दूँगा, सलामती दूँगा, मैं उसके लिए संपत्ति इकट्ठी करूँगा, उसे प्यार दूँगा, लेकिन सुखी तो उसे खुद ही होना पड़ेगा!”



आप्तसूत्र - २४५८

भगवान भूतकाल और भविष्यकाल का बहीखाता नहीं रखते हैं। एक सेकन्ड बाद का बहीखाता समुद्र में डाल देना। जो वर्तमान में ही रहें, वे भगवान।

प्रश्नकर्ता : वर्तमान में कैसे रहे?

दादाश्री : भूतकाल भूल जाएँ तो! भूतकाल तो गॉन, उसे आज याद करने से क्या होगा? वर्तमान का फायदा गँवाएँगे और दूसरा नुकसान तो है ही। भविष्यकाल को तो व्यवस्थित को सौंप दिया, भूतकाल तो खो गया। अब तो पैसों का नुकसान हो जाए तब भी वर्तमान नहीं खोना है। यानी किसमें रहना चाहिए?

प्रश्नकर्ता : वर्तमान में।

दादाश्री : हं, “उन्होंने मुझे बहुत बार ऐसा कहा था”, ऐसा अगर मैं याद करूँ तो अभी का वर्तमान भी खो दूँगा। जो हो गया उसका वहीं पर निकाल (निपटारा) कर देना है।

यहाँ से स्टेशन जाकर गाड़ी पकड़नी थी, बहुत जल्दी थी, आज की तारीख का केस था, फिर भी गाड़ी पकड़ नहीं पाए और चूक गए, तो चूक गए। वह हो गया भूतकाल और “कोर्ट में क्या होगा?” वह भविष्यकाल तो “व्यवस्थित” के ताबे में है। इसलिए आप वर्तमान में रहो! हमें तो ऐसा पृथक्करण तुरंत ही हो जाता है।

हमें “ऑन द मोमेन्ट” पूरा ज्ञान हाज़िर हो जाता है।

९९ क्लब

एक राजा था, जिसका वैभवशाली जीवन होने के बावजूद भी वह सुखी या तुल्य नहीं था। उसके सिर पर बहुत ज़िम्मेदारियाँ थीं और वह हमेशा तनाव में रहता था। राजा, उसके प्रधान और बाकी के सभी लोग भी दुःखी थे।

एक बार राजा एक ऐसे नौकर से मिला, जो आनंदित होकर गीत गाता हुआ अपना काम कर रहा था। राजा उससे प्रभावित हो गया। उसे आश्चर्य हुआ कि खुद सर्वोपरी राज्य का राजा होने के बावजूद भी दुःखी और हताश है, जबकि बिल्कुल निम्न कक्षा का नौकर इतना आनंदित है!

नौकर के आनंद का रहस्य जानने के लिए राजा ने उसका निरीक्षण करना शुरू किया। राजा ने देखा कि नौकर इसलिए सुखी था, क्योंकि उसके पास चिंता का कोई कारण नहीं था। वह सख्त परिश्रम करके अपना गुज़ारा करता था। सख्त मेहनत करने से उसे अच्छी नींद आ जाती थी। वह अपने परिवार के लोगों से और अपने काम से खुश था।

लेकिन राजा को संतोष नहीं हुआ। राजा सीखना चाहता था कि “सुखी कैसे हुआ जाए?”

राजा ने अपने सब से बड़े विश्वासु सलाहकार की सलाह ली। राजा की “सुख की शोध” के बारे में इच्छा जानकर सलाहकार (जो हम सब जैसा ही होगा) ने कहा... “अगर मैं चुटकी बजाते ही नौकर को दुःखी करके दिखा दूँ तो?” अब राजा सोच में पड़ गया। वह जानना चाहता था कि, “एक सुखी व्यक्ति को ऐसा क्या मिले कि, वह दुःखी हो जाए?” और साथ ही वह यह भी देखना चाहता था कि “वह नौकर कितनी देर तक सुखी रह सकता है!” फिर उसकी कसौटी करने की योजना को जानने के लिए राजा ने सलाहकार से पूछा और सलाहकार ने कहा, “महाराज, मुझे लगता है कि वह नौकर ९९ क्लब में ही होगा।”

“९९ क्लब? वह क्या है?”, राजा ने पूछा। सलाहकार ने जवाब दिया, “महाराज, ९९ क्लब वास्तव में क्या है यह जानने के लिए, एक थैली में ९९ सोना मोहर रखकर नौकर के दरवाज़े के बाहर रखनी पड़ेगी।” योजना जानकर राजा को बहुत आश्चर्य हुआ! उसे लगा कि, “९९ सोने की मोहरे किसी व्यक्ति को कैसे दुःखी कर सकती हैं?”

क्या सलाहकार सही था? आपको क्या लग रहा है?

९९ सोना मोहर पाकर नौकर का अनुभव क्या होगा?

सुखी

दुःखी

और क्यों?

चलो, देखते हैं आगे की कहानी क्या है?...

जब नौकर ने थैली देखी तो वह उसे घर ले गया और थैली खोलते ही आनंद से उछल पड़ा... इतनी सारी सोना मोहर!

वह सोना मोहर को गिनने लगा, कितनी बार गिनने के बाद उसे विश्वास हो गया कि मोहरे ९९ ही हैं। उसे आश्चर्य हुआ, “क्यों १ ही सोने की मोहर कम है? अवश्य, कोई ९९ मोहरे रखकर नहीं जाएगा!” उसने इधर-उधर ढूँढा, लेकिन वह आखिरी मोहर उसे नहीं मिली। ९९ में संतोष न रखकर बाकी बची १ सोना मोहर पाने के लिए वह चाहे कुछ भी करने को तैयार हो गया था।

दूसरे दिन से ही नौकर का जीवन पहले जैसा नहीं रहा। काम करते समय उसका गाना भी बंद हो गया! और वह लोभ वश होकर अपनी क्षमता से भी ज्यादा काम करने लगा, जिससे वह चिड़चिड़ा हो गया और १००वीं सोने की मोहर पाने के लिए उसका परिवार उसकी मदद नहीं कर रहा है, ऐसा मानकर उनका भी तिरस्कार करने लगा।

ज़बरदस्त परिवर्तन कर दे, ऐसी पूरी घटना देखकर राजा परेशान हो गया। राजा ने जब सलाहकार को इस बारे में पूछा तब सलाहकार ने कहा, “महाराज, नौकर अब कानूनी तौर पर क्लब ९९ का सभ्य बन गया है।”

उसने आगे कहा, “९९ क्लब का नाम ऐसे लोगों को दिया जाता है, जिनके पास सुखी होने के लिए काफी कुछ होने के बावजूद भी उन्हें संतोष नहीं होता, वे बाकी बचे “१” के लिए निरंतर उत्सुक रहते हैं और परिश्रम करते हैं। ऐसा सोचकर कि, “मुझे इस आखिरी १ सोना मोहर ले लेने दो, बस फिर पूरी ज़िंदगी सुखी रहूँगा।”

इसी तरह हमारे जीवन में भी जो थोड़ा-बहुत है, उससे हम सुखी रह सकते हैं। लेकिन जैसे ही हमें कुछ ज्यादा बड़ा या अच्छा मिलता है, तो हमें उससे भी अच्छा और ज्यादा चाहिए! फिर उसे प्राप्त करने के लिए अपनी नींद व आनंद गँवा देते हैं। हम अपने आसपास के लोगों को दुःख दे देते हैं। यह सब हम अपनी ज़रूरत से ज्यादा चीज़ों के लिए अपने लोभ और अपनी इच्छाओं के लिए कर बैठते हैं।

बस, यही है “क्लब ९९” में जुड़ना...



क्या

हम सभी ९९ क्लब के सदस्य हैं ?



जिस प्रकार सोने की एक मोहर के लिए नौकर मेहनत कर रहा था, ९९ का तो उपयोग ही नहीं करता और इस “१” के लिए मेहनत करता था। उसी प्रकार हमारे जीवन में भी क्या हम ९९ क्लब के सदस्य हैं? क्या हमारे पास ९९ होने के बावजूद भी हम दुःखी हैं?

आपको क्या लग रहा है? “हाँ” या “ना”?

वास्तविकता यही है कि हम सब ९९ क्लब के सदस्य हैं, दिन में एक-दो बार नहीं बल्कि हर क्षण ९९ क्लब के सदस्य हैं।

बहुत से लड़कों को कहते सुना है...

“मेरी मम्मी के बजाय दूसरे की मम्मी अच्छी है। क्यों? मेरे दोस्त की मम्मी रोज़ खाने में पिज़्ज़ा, बर्गर वगैरह बनाती है। मेरी मम्मी रोज़ वही सब्जी-रोटी बनाती है।”

अब ऐसी स्थिति में ९९ क्या है? और १००वाँ सिक्का कौन सा है?

खाना तो अच्छा बनाती है न? तेरी मम्मी बचपन से ही तेरी कितनी मदद करती है न? कितना सारा बनाती है और जब तुझे बुखार आए तब अच्छा खाना खिलाती है न? ध्यान रखती है, ये सब ९९ में आ गया और १००वाँ सिक्का यानी पिज़्ज़ा, बर्गर खाने की इच्छा। और १००वें सिक्के के लिए सब दुःखी हो गए।

पापा के प्रति भी ऐसा ही होता है और ऐसा ही दोस्तों के प्रति भी होता है। उसके दोस्त, मेरे दोस्तों से ज्यादा अच्छे हैं। उसकी पढ़ाई, मेरी पढ़ाई से ज्यादा अच्छी है, उसकी स्कूल, मेरी स्कूल से अच्छी है। उसका टी.वी., मेरे टी.वी. से ज्यादा अच्छा है। यह मोबाइल, मेरे मोबाइल से ज्यादा अच्छा है।

जितना भी हमें चाहिए वह सब १००वाँ सिक्का है।

और हाँ, हम सब इस ९९ क्लब के सदस्य हैं।

Monthly Youth Magazine
SUBSCRIPTION

OFFER

Offer Valid till 31st December 2016.



40 %

One Year

OFFER

Price : ~~125~~

You pay : 75

52 %

Five Years

OFFER

Price : ~~625~~

You pay : 300

Akram Youth Subscription Form

Full Name : _____

Address : _____

City : _____ State : _____ Country : _____

Pincode : _____ Phone : _____

E-Mail : _____ Date of Birth : / /
dd/mm/yyyy

Gujarati English

1 Year ₹ ~~125~~ ₹ 75

5 Year ₹ ~~500~~ ₹ 300

D.D/M.O. should be in favour of 'Mahavideh Foundation', payable at Ahmedabad.

Please enclose payment or pay by credit card online at :
store.dadabhagwan.org/akram-youth

Send this form and enclosed payment to

Akram Youth

'Dada Darshan', 5, Mamta Park Society, B/h. Navgujarat college, Usmanpura, Ahmedabad - 380 014, Gujarat, India.

We would love to hear from you.
Send us your feedback and suggestions.
Email: akramyouth@dadabhagwan.org

Q & A

You have

Questions

We have

Answers

९९

क्लब

में से निकले कैसे ?

प्रश्नकर्ता : मैं ९९ क्लब का मेम्बर हूँ और दुःखी रहता हूँ, तो सुखी होने के लिए क्या करना चाहिए?

आप्तपुत्र : जितना है उसमें आनंद में रहना चाहिए। लेकिन क्या हमें पता है कि हमारे पास कितना है? पहले तो एक लिस्ट बनाओ। जिस व्यक्ति, चीज़ या परिस्थिति के आधार पर तू जीवन के इस पड़ाव तक पहुँचा है, उन सभी का उपकार है... तेरा ध्यान रखने वाली तेरी मम्मी नहीं होती तो तेरा क्या होता? तेरे किसी दोस्त के पापा नहीं हो, ऐसा तूने देखा है क्या? तेरा जीवन उस दोस्त जैसा तो नहीं है न? तू अगर दसवीं कक्षा पास है, तो तू भारत के ८० % व्यक्तियों से भी ज्यादा शिक्षित है। तेरे घर २४ घंटे इलेक्ट्रिसिटी है और भारत में ७५ % ऐसी सुविधा नहीं है। एक स्वस्थ शरीर, अच्छे शिक्षक, अच्छा मार्गदर्शन, स्वादिष्ट एवं पौष्टिक भोजन, विज्ञान की खोज, इंटरनेट, गुगल, भारतीय संस्कार, बुजुर्गों का प्रेम ऐसी कितनी ही चीज़ें हैं जो तुझे मिली हैं। ये सब भूलकर १००वें सिक्के की इच्छा क्यों? चलो, यह लिस्ट बनाकर तुम रोज़ देख सको, ऐसी जगह पर लगा दो। फिर जब भी दुःखी हो जाओ तब इस लिस्ट को देखकर, तुम्हारे पास जो है उसके आनंद में रहना।

(इस लिस्ट के बाजू वाला पृष्ठ आपके पास जो ९९ चीज़ें हैं उनसे भर दो।)



मैं

आभारी हूँ
क्योंकि मेरे
पास है...

मित्रों

घर

शिक्षा

माता-पिता

क्रेब साइकॉलजी (केकड़ा वृत्ति)

“क्रेब साइकॉलजी” या “क्रेब्स इन बकेट”, इस प्रकार के शब्द स्वार्थी एवं लघुदृष्टि विचारों वाले व्यक्तियों के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं और उनका एक ही ध्येय होता है कि,

“अगर मुझे प्राप्त नहीं हुआ तो मैं तुझे भी प्राप्त होने नहीं दूंगा।”

खास तौर पर फिलिपिन लोग इसे ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। ऐसे लोगों के लिए जो दूसरों को नीचा दिखाते हैं। उनके स्वप्न साकार करने में, आगे बढ़ने देने के बजाय उन्हें बदनाम करते हैं। सामान्य तौर पर इस प्रकार के मानस से उस व्यक्ति के व्यक्तित्व का ही बुरा प्रतिबिंब पड़ता है।

बकेट में केकड़े की जो रसप्रद घटना होती है, उस पर से यह विचार आ रहा है। अगर कोई केकड़ा अन्य केकड़ों को छोड़कर बकेट से बाहर निकलने का प्रयत्न करे, तो अन्य केकड़े उसे बाहर जाने देने के बजाय वापस अंदर खींच लेते हैं। यों तो केकड़े बकेट से आसानी से बाहर आ सकते हैं, लेकिन वे व्यर्थ स्पर्धा करते हैं, जिससे उनमें से कोई भी बाहर निकलने में सफल नहीं हो पाता और ऐसे ही वे अपने सामुहिक पतन को आमंत्रित करते हैं। मानव वर्तन के अभ्यास के बाद ऐसा तारण निकला है कि, गुप में कोई एक व्यक्ति अगर दूसरी व्यक्ति से ज्यादा सफल हो रहा है, तो उस गुप के अन्य सदस्य इर्ष्या से, चालबाजी करके या स्पर्धा से उसकी प्रगति रोकने के लिए उसका विरोध करेंगे या उसे नीचा दिखाएँगे।

जब किसी की ऐसी क्रेब मन्टैलिटी (केकड़े जैसी मनोदशा) हो तब समझ जाना चाहिए कि वह नहीं चाहता कि कोई किसी भी ऐसी परिस्थिति से बाहर आए या आगे बढ़े। ऐसे लोग जो जीवन में खराब संयोगों से घिरे हुए हैं और बाहर निकलना चाहते हैं लेकिन वे हमेशा ऐसे दोस्तों या रिश्तेदारों से घिरे रहते हैं जो उन्हें उसी परिस्थिति में वापस धकेलते हैं। उदाहरण के तौर पर ऐसी व्यक्ति जिसे यू.एस. जाने का इमिग्रेशन मिला है, वह अपने अच्छे करियर की आशा से वहाँ की कॉलेज में अभ्यास करना चाहता है। लेकिन उसे उसी के रिश्तेदार और दोस्त हतोत्साहित करते हैं और जाने की परवानगी नहीं देते। क्योंकि उन्हें ऐसा डर है कि कहीं वह उससे आगे बढ़ जाएगा तो!

ऐसी विचारधार जीवन की हर एक परिस्थिति में हमला कर सकती है। खास तौर पर ऑफिस के वातावरण में यह क्रेब मन्टैलिटी विनाशक साबित होती है, कि जहाँ सहकार्यकर्ता ही किसी की प्रगति में उसका अभिवादन करने के बजाय उसे नीचा दिखाने के लिए निरंतर प्रहार करते रहते हैं।

जो लोग यह पहचान ले कि हमें उसके साथ काम कैसे लेना है, तो उसे उसके उपाय मिल जाते हैं। खास तौर पर ऐसे लोगों के लिए यह बहुत ही अच्छा तरीका है जो अत्यंत स्पर्धात्मक वातावरण में काम करते हैं।

क्या आपमें

क्रेब साइकॉलजी

है?





Encouragement

प्रश्नकर्ता : हम अगर किसी को प्रोत्साहित करें तो उसकी प्रगति अच्छी होगी और वह टीम में भी अच्छा काम कर सकेगा। दादा श्री कहते हैं कि तीन तरह से प्रोत्साहन दे सकते हैं, मन-वचन-काया से। तो इस बारे में विस्तार से समझाइए।

पूज्य श्री - प्रोत्साहन यानी किसी की सकारात्मक चीज़ों (बातों) को प्रोत्साहित करना। फिर उसने कुछ अच्छा किया हो तो हमारे दिल में रहता ही है और दिल का भाव उस तक पहुँचता है। प्रत्यक्ष भी कर सकते हैं, उसको appreciate (कदर) करना, वह प्रोत्साहन है।

अगर हमारा अहंकार होगा कि, “मैं ही करूँगा, किसी को नहीं करने दूँगा”, तो फिर अगर कोई दूसरा करके लाए और लोग कहें कि इसने कितना अच्छा किया तो आपको उसमें गलती दिखेगी कि, “वह तो गलतियाँ ही करता रहता है, बाद में मुझे ठीक करना पड़ता है।” लेकिन सामने वाले ने भले ही २०% अच्छा किया हो, हमें उसको **appreciate** करना चाहिए। और वास्तव में उसने अच्छा ही किया होता है, बल्कि आपकी बुद्धि ऐसा दिखाती है कि “उसने २० % ही अच्छा किया”। यानी हम अपने अहंकार और बुद्धि से सामने वाले को **discourage** (हतोत्साहित) कर देते हैं, ऐसा नहीं करना चाहिए।

हमारे दिल के भाव उसे दिखने चाहिए कि उसने जो काम किया है, उससे हमें संतोष है। किसी को काम सौंपा हो फिर जैसा भी काम बने, उसमें पॉज़िटिव देखकर उसे प्रोत्साहित करना चाहिए, और गलती दिखानी हो तो ऐसा कह सकते हैं कि, “मुझे लग रहा है कि इतना बदल देंगे तो ज्यादा अच्छा हो सकता है, तू सोचना।” तो उसे ठेस नहीं लगेगी। उसने गलत किया है ऐसा आक्षेप लगाकर बात करेंगे तो वह हतोत्साहित हो जाएगा। उससे कह सकते हैं कि, “तूने अच्छा किया है, लेकिन और ज्यादा अच्छा कर सकते हैं। तो कैसे? इतना बदल देगा तो अच्छा हो जाएगा, तू कर सकता है।” अगर ऐसा लगे कि बिल्कुल गलत किया है तो मौन रहना चाहिए। ऐसा लगे कि उसमें क्षमता है या वह सुनने को तैयार है तो कहना चाहिए कि, “मुझे तेरा यह काम पसंद नहीं आया।” अर्थात् या तो मौन रहो या फिर कहो कि “हमें ऐसा शोभा नहीं देता”। आक्षेप लगाकर या गलतियाँ बताकर नहीं कहना चाहिए। आक्षेप लगाने से उसका बर्ताव सुधरने के बजाय उसकी समझ पर ठेस लगेगी। हम बर्ताव की गलती दिखाने के लिए उसे समझाते हैं कि, “तू जागृत रहना, ऐसा बर्ताव गलत है।” यहाँ हमारी गलती हो जाती है, उसे ठेस लगाने से तो अच्छी चीज़ों में भी वह हतोत्साहित हो जाएगा। फिर उसकी ५-१० अच्छी चीज़ें होंगी न उसमें भी कहेगा कि,

“दादा का विज्ञान

खुद को भी निष्पक्षपाती बनाता है

और सामने वाले को भी निष्पक्षपाती देखना सीखाता है,

ऐसा देखना आ गया न

तो फिर **balance** रह सकता है।”

“मन उठ गया है, मुझे अब यह नहीं करना है।” इसलिए हम उसे एक ही गलत बात की समझ देना चाहते हैं, बाकी की ९ अच्छी बातों में तो प्रोत्साहन ही देना चाहिए। अगर पता ही है कि ९ पॉज़िटिव है और १ नेगेटिव है तो फिर दोनों में समानता से मदद कर सकेंगे।

हमें जो अनुभव है उसका प्रभाव पड़ना चाहिए। हम ज़बरदस्ती करें कि, “तू समझ, मैं अनुभवी हूँ।” उसका कोई मतलब नहीं है। उसकी इच्छा होनी चाहिए कि, “आप कुछ कहो, मुझे समझाओ।” गलत जगह पर प्रोत्साहन देने से व्यक्ति टेढ़ा चलेगा, इसलिए हमें **balance** (समतोल) रखना चाहिए। दादा का विज्ञान खुद को भी निष्पक्षपाती बनाता है और सामने वाले को भी निष्पक्षपाती देखना सीखाता है। ऐसा देखना आ गया न तो फिर **balance** रह सकता है। अच्छी बातों में प्रोत्साहित करना है और गलत बातों में मौन रहना चाहिए या समझाकर कहना चाहिए कि, “तू ऐसा मत कर, तू इस तरफ आ जा, चल।” और वह समझ जाए, सामने वाला स्वीकार कर ले, इतनी विस्तृत समझ हमारी हो तो वह सहमत हो जाएगा। उसका गलत अभिप्राय छूट जाएगा और सही अभिप्राय बैठ जाएगा।

टमाटर वाली कहानी

टन... टन... टन... टन... घंटा बजा। स्कूल के अंतिम दिन चल रहे थे। साल पूरा होने में ही था। सिलेबस पूरा हो गया था।

श्रीमति ज़िन्ग ने कक्षा में प्रवेश किया। नौवीं कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने कहा, “गुड मॉर्निंग टीचर”।

“बच्चों, इस महीने के बाद आपका वेकेशन शुरू होगा। चलो, इस वेकेशन को स्पेशल बनाते हैं।” इस प्रकार श्रीमति ज़िन्ग ने क्लास की हल्की-फुल्की शुरुआत की।

“कल आप सब एक प्लैस्टिक की थैली में टमाटर भरकर ले आना।” श्रीमति ज़िन्ग ने कहा।

दूसरे दिन सारे विद्यार्थी टमाटर ले आए, लेकिन सभी आतुर थे कि टमाटर से क्या करेंगे? श्रीमति ज़िन्ग ने सभी टमाटर का क्लास रूम के बीच में ढेर लगाने को कहा।

श्रीमति ज़िन्ग ने कहा, “हर एक को थोड़े से टमाटर लेने हैं। जिसके साथ आपकी दुश्मनी हो और उसके साथ बदला लेना है ऐसा तय किया हो, ऐसे हर एक के लिए एक-एक टमाटर लेने हैं।” सभी विद्यार्थी उलझन में पड़ गए। “मैं, और दुश्मन... बदला... मैं तो अभी बच्चा हूँ! मेरा कोई दुश्मन नहीं है।” सभी विद्यार्थी मन में ऐसा सोचने लगे।

श्रीमति ज़िन्ग ने क्लास के सब से बड़े लड़के और सब से छोटी लड़की को खड़े होने के लिए कहा। जेकी (मोटा लड़का) और मीट्स (छोटी, पतली लड़की) खड़े हो गए। फिर श्रीमति ज़िन्ग ने पूछा, “मीट्स अगर जेकी को चाँटा मारे तो क्या होगा?” सभी विद्यार्थी हँसने लगे, एक विद्यार्थी ज़ोर से बोल पड़ा, “तो जेकी, मीट्स को बहुत पीटेगा।”

श्रीमति ज़िन्ग ने बात को घूमाकर कहा, “और जेकी

अगर मीट्स को चाँटा मारे तो क्या होगा?”

विद्यार्थियों का जवाब, “मीट्स का दाँत टूट जाएगा! मीट्स का गाल लाल हो जाएगा...!”

श्रीमति ज़िन्ग ने आगे पूछा, “इस समय मीट्स की अंदर की भावना क्या होगी? वह छोटी है और एक बड़े व्यक्ति ने उसे मारा है। वह पहले से ही कमज़ोर है, तो उसके अंदर कैसे आशय बँधने लगेंगे?” सारे विद्यार्थी सोचने लगे...

“मीट्स रोने लगेगी, लेकिन मन में वह बदला लेने की योजना बनाएगी।”, “मीट्स कुछ बोल तो नहीं पाएगी, लेकिन जेकी को किस तरह नीचा दिखाया जाए उस बारे में सोचेगी।”, “मीट्स सोचेगी... जेकी, तू बाहर आए इतनी ही देर। मैं मेरे दस मित्रों को बुलाकर तेरा इलाज करवाऊँगी।”, “मीट्स सोचेगी... जेकी, तेरा बुरा वक्त आए तब तक राह देख, फिर मैं तुझे देख लूँगी।” विद्यार्थियों ने ज़ोर से जवाब दिया।

बाद में श्रीमति ज़िन्ग ने क्लास से कहा, “इस प्रकार की भावनाएँ, बदले की भावना है। इसलिए अगर आप बड़े हैं, तो आप छोटी व्यक्ति को चाँटा मारकर बात खत्म कर सकते हो। और अगर आप छोटे हैं तो आप बदला लेने का भाव करते हैं। जब आप किसी को मारते हैं और वह कोई प्रतिक्रिया नहीं करता, तब प्रश्न उठता है कि सामने वाली व्यक्ति के अंदर कैसे भाव चल रहे हैं। भाव अभी होते हैं और उसका परिणाम बाद में आता है, यही बैर या दुश्मनी है।

हर एक व्यक्ति साइज़ में, उम्र में, आकृति में वगैरह में छोटा-बड़ा हो सकता है। और हर एक मामले में लाचारी की भावना उत्पन्न हो सकती है। तो अब आप कह सकते हैं कि इस ढेर से आप सब को कितने-कितने टमाटर लेने पड़ेंगे?”

“१०” “१५” “२५” “३०” “६०”... सभी विद्यार्थियों ने अपने दुश्मनों की गिनती शुरू कर दी।

“अब आप टमाटर लेकर प्लास्टिक की थैली में रख दो।” अब सभी विद्यार्थियों के पास टमाटर से भरी हुई बड़ी थैली थी।

श्रीमति जिन्ग ने उनसे कहा, “आज आप सब जहाँ भी जाओ वहाँ यह थैली लेकर जाना है। आपका चलते, बैठते, खड़े रहते या सोते हुए... किसी भी हाल में इस थैली को खुद से अलग नहीं करना है। कल जब आओगे तब हर वक्त साथ रखी टमाटर की थैली का अनुभव कैसा रहा, वह कहना है।”

दूसरे दिन सुबह...

“जहाँ भी गए वहाँ टमाटर साथ ले जाने से जो समस्याएँ आई उससे सभी विद्यार्थी चीढ़ गए थे। विद्यार्थियों को यह बड़ी मुसीबत लगी। हर हाल में उन्हें टमाटर का ध्यान रखना पड़ा। खड़े रहते समय, चलते समय, बैठते समय, सोते समय, हर अवस्था उनके लिए कष्टदाई बन गई। क्योंकि निरंतर उन्हें टमाटर का ध्यान

रखना पड़ता था। अचानक ही किसी के छलांग लगाने से उनके कितने ही टमाटर पिचक भी गए। टमाटर का रस चारों ओर फैल गया। पिचक जाने से बदबू आने लगी। फिर खराब टमाटर की भी बदबू आने लगी। धीरे-धीरे तो सब ने उनके करीब आना ही छोड़ दिया।”

विद्यार्थियों की ऐसी बातें सुनकर श्रीमति जिन्ग ने कहा, “अगर टमाटर सड़ जाने से इतनी बदबू आती है, और वह आपके लिए असह्य बन गई, तो सोचो ये बैर और दुश्मनी के भावों से आपकी हालत क्या होगी? अगर बैर/दुश्मनी के भाव निरंतर चालु रहें तो वह आपका कितना नुकसान करेंगे? उससे आपके अंदर जलन के तीव्र भाव आते हैं और उनका नकारात्मक असर आपके शरीर पर पड़ता है। ये बैरभाव सड़े हुए टमाटर जैसे हैं, जो आपको दुःखी कर देते हैं।” टीचर का ऐसा स्पष्टीकरण सुनकर सारे विद्यार्थी स्तब्ध रह गए।

श्रीमति जिन्ग ने आगे पूछा, “आपमें से कोई कहेगा, ऐसे खराब और सड़े हुए टमाटर जो हमारे मन,



वचन, काया पर असर करते हैं, उसमें से कैसे बाहर आएँ और वापस सुखी हो जाएँ?”

सभी विद्यार्थी एक साथ बोल उठे, “हमारे सड़े हुए टमाटरों को फेंककर!”

श्रीमति जिन्ग ने कहा, “अच्छ विचार है! चलो, सड़े हुए टमाटरों को फेंक देते हैं। लेकिन ऐसा तय करके फेंकेंगे कि ये टमाटर हमारे बैरभाव और दुश्मनी के प्रतीक हैं। सुखी होने के लिए वास्तव में तो हमें हमारे बैर और दुश्मनी के खराब भावों को फेंक देने की ज़रूरत है। ऐसा हम कैसे कर सकते हैं? कोई बताएगा?”

यह सुनकर मीट्स ने खड़े होकर कहा, “मुझे लगता है कि सुखी होने का सबसे सरल उपाय यह है कि उस व्यक्ति को माफ कर देना है।” श्रीमति जिन्ग ने कहा, “उत्तम, सुंदर जवाब।” फिर उन्होंने कहा कि, “अगर जेकी या अन्य कोई तुझे मारे, मान नहीं दे, अपमान करे तो सुखी होने के लिए, तुमसे हो सके ऐसा सरल उपाय यह है कि उसे माफ कर देना है, भले

ही उसने कुछ भी किया हो। बस, तभी आप आनंद में रह सकेंगे। अगर कोई आपको चाँटा मारे और आप तय करो कि मैं इस चाँटे का जवाब देकर ही रहूँगा, तो आप दुःखी ही रहोगे। जब सामने वाला चाँटा खाएगा तो वह भी ऐसा ही तय करेगा, और इस तरह यह क्रिया हमेशा के लिए चालु रहेगी। उसे चाँटा मारकर सुखी होने के बजाय क्यों न उसे माफी देकर अभी सुखी हो जाएँ?”

तो आप सभी अपने जीवन में रोज़ पाँच मिनट निकालो। अपनी आँखें बंद करके सभी को उनकी गलतियों के लिए माफ कर दो। ऐसे सभी लोगों को याद करो, जिनके प्रति आपने बैर/दुश्मनी के भाव किए हैं और कहो, “----- (सामने वाले का नाम), आपने मुझे जो कुछ भी दुःख दिया है उसके लिए मैं आपको माफ करता हूँ। मैं आपके प्रति किसी भी प्रकार का बैरभाव जारी रखना नहीं चाहता और आपको दैवी कृपा प्राप्त हो।”





बैर खत्म हो जाए और आनंद भी रहे!

दादाश्री : इस जगत् में किसी भी जीव को किंचित्मात्र दुःख न देने की भावना हो तो ही कमाई की कहलाएगी। ऐसी भावना रोज़ सुबह करनी चाहिए। कोई अगर गाली दे और हमें पसंद नहीं आए तो भी जमा कर लेना है, देखने नहीं जाना है कि मैंने उसे कब दी थी! हमें तो तुरंत ही जमा कर लेनी है कि हिसाब पूरा हुआ। वापस चार दोगे तो बहीखाता जारी रहेगा, उसे ऋणानुबंध कहते हैं। वही बंद कर दी तो खाता बंद। लोग क्या करते हैं कि उसने एक दी तो यह चार देता है! भगवान ने कहा है कि, जो रकम तुझे पसंद हो वह देना और नापसंद हो वो मत देना। कोई व्यक्ति कहे कि, “आप बहुत अच्छे हैं।” तो हमें भी कहना चाहिए कि, “भाई, आप भी बहुत अच्छे हैं।” ऐसी अच्छी बात कहोगे तो चलेगा।

यह पूरा संसार हिसाब चूकाने का कारखाना है। बैर तो सास बनकर, बहु बनकर, बेटा बनकर, अंत में बैल बनकर भी चूकाना पड़ेगा। बारह सौ रुपए चूकाकर बैल खरीदने के बाद दूसरे दिन वह मर जाता है! ऐसा है यह जगत्! अनंत जन्म सिर्फ बैर और बैर में ही बीते हैं! यह जगत् बैर से खड़ा रहा है! ये हिन्दू तो घर में बैर बाँधते हैं जबकि मुस्लिम घर में बैर नहीं बाँधते, बाहर झगड़ा करके आते हैं। उन्हें पता है कि हमें तो इसी कमरे में, इसी के साथ रहना है, तो झगड़ा करने से कैसे चलेगा? जीवन जीने की कला यह है कि संसार में बैर न बंधे और छूट जाएँ। यह तो जीवन संग्राम है, जन्म से ही संग्राम शुरू!

दूसरों की मदद करना वह सुख है।

एक गाँव में दो किसान थे, अंकुर भाई और श्रीधर भाई। उन्होंने अपना पूरा जीवन खेती के काम में ही बिताया था। मृत्यु के बाद दोनों भगवान के पास गए। भगवान ने उन दोनों के साथ फीडबैक मीटिंग रखी।

भगवान ने पहले अंकुर भाई से पूछा, “कैसा रहा तुम्हारा जीवन?” अंकुर भाई ने जवाब दिया, “मज़ा नहीं आया, भगवान! सारा जीवन कठोर परिश्रम करने के बाद भी मेरे परिवार को भरणपोषण की तकलीफ थी। मुश्किल से दो छोर मिलते थे। जो चीज़ चाहिए वह प्राप्त नहीं होती थी।” भगवान ने पूछा, “अगले जन्म के लिए कोई इच्छा हो तो बताओ...” अंकुर भाई ने कहा, “अगले जन्म में मैं जो भी माँगु वह मुझे मिले। ऐसी इच्छा है।” भगवान जी ने कहा, “तथास्तु।”

फिर भगवान ने श्रीधर भाई से पूछा। जवाब में श्रीधर भाई ने कहा, “आनंद आया, भगवान। जीवन में कठोर परिश्रम करना पड़ा, फिर भी मेरा परिवार सुख से रहा। लेकिन भगवान, एक दुःख रह गया इस जन्म में...” भगवान ने पूछा, “क्या?” श्रीधर भाई ने कहा, “कोई कुछ माँगने आता तो परवशता के कारण मैं उसे खाली हाथ जाने देता। प्रभु ऐसी इच्छा है कि मेरे घर से कोई खाली हाथ न जाए। मैं सब को दे सकूँ।”, भगवान जी ने कहा, “तथास्तु।”



अब, एक ही गाँव में दोनों का दूसरा जन्म होता है। अंकुर भाई ने माँगा था कि “माँगु वो मिले” तो वह गाँव का सब से बड़ा भिखारी बनता है! और श्रीधर भाई ने माँगा था कि “कोई माँगो तो मैं दे सकूँ”, वह गाँव का सब से बड़ा साहुकार बनता है।

देखा दोस्तों, “मुझे मिले, मुझे मिले।” यह भाव हमें भिखारी बनाता है और “सब को देना है”, वह भाव सेठ बनाता है। दादा श्री ने भी कहा है...
ऐसी सेटिंग से सुख आता है!

दादाश्री : एक व्यक्ति मुझ से कहने लगा, “मेरी समझ में कुछ नहीं आ रहा। मुझे कुछ आशीर्वाद दीजिए।” उसके सिर पर हाथ रखकर मैंने कहा, “जा, आज से सुख की दुकान खोल। अभी तेरे पास जो दुकान है उसे बंद कर दे।” सुख की दुकान यानी क्या? सुबह उठो तब से दूसरों को सुख देना, दूसरा व्यापार ही नहीं करना है। अब यह तो उस व्यक्ति को अच्छी तरह समझ में आ गया। उसने तो बस यह शुरू कर दिया, इसलिए वह बहुत आनंद में आ गया!

सुख की दुकान खोलने से तुझे भी सुख मिलेगा और लोगों को भी सुख मिलेगा। अगर हमारी हलवाई की दुकान हो तो किसी की दुकान पर जलेबी खरीदने जाना पड़ेगा? जब खाना चाहें खा सकते हैं। जब दुकान ही हलवाई की हो फिर क्या? इसलिए तू सुख की दुकान ही खोल ले। फिर कोई परेशानी ही नहीं रहेगी।

आपको जिस चीज़ की दुकान खोलनी हो, वह खोल सकते हैं। अगर रोज़ नहीं खोल सको तो हफ्ते में एक बार रविवार को तो खोलो! “आज रविवार है, “दादा” ने कहा है कि सुख की दुकान खोलनी है।”

तो चलो हम सुख की दुकान खोलें... और इस अंक में हमने सुखी होने की जो चाबियाँ प्राप्त की उन्हें पूरे जगत् में फैलाएँ।

हमारा दोस्त दुःखी है क्योंकि उसे जो चीज़ चाहिए वह नहीं मिल रही, तो उसे **gratitude List** बनाने की चाबी दे सकते हैं।

किसी दोस्त का अपमान हुआ हो, किसी ने चाँटा मारा हो, तो उसे कहना है कि “माफ़ कर देने से सुखी हो सकते हैं।”

इस तरह जगत् में सुख फैलाइए... और आपका अनुभव **Facebook page** पर **share** कीजिए।

Let's Spread Happiness.



Facebook - <http://facebook.com/akramyouth.mag>



Email - akramyouth@dadabhagwan.org

नवम्बर २०१६
वर्ष : ४, अंक : ७
अखंड क्रमांक : ४३

अक्रम यूथ

“आपके शब्द और आपका काम जब दूसरों को
मददगार होगा तब आपको वास्तव में आनंद होगा।”
- गौतम बुद्ध



अपने प्रतिभाव और सुझाव akramyouth@dadabhagwan.org पर भेजें।

मालिक - महाविदेह फाउन्डेशन की तरफ से प्रकाशितमुद्रक और संपादक - श्री डिम्पल मेहता
अंबा ऑफसेट - पार्श्वनाथ चेम्बर्स, उस्मानपुरा, अहमदाबाद विभाग १४ से प्रकाशित की गई है।

