

अक्रम यूथ

सितम्बर २०१७ | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹ १२

सोचो

रहो

बनो

पाँज़िटिव



अनुक्रमणिका

- ०३ संपादकीय
- ०४ आनंद का खेल
- ०६ प्लासिबो इफेक्ट
- ०८ अक्रम पीडिया
- १० ज्ञानी विद यूथ
- १२ ज्ञानी आश्चर्य की प्रतिमा
- १४ हैड गर्ल
- १६ ज्ञानी की वैज्ञानिक दृष्टि से
- १७ Q & A
- १८ जुड़वाँ भाइयों की बात
- २० विश्व पॉज़िटिव डे
- २३ अनुभव



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

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

Download free ebook / PDF versions of all Akram Youth issues by scanning this QR code

२

सितम्बर २०१७

संपादक : डिम्पल मेहता
वर्ष : ५, अंक : ०५
अखंड क्रमांक : ५३
सितम्बर २०१७

संपर्क सूत्र :
ज्ञानी की छाया में,
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद-कलाल हाइवे,
मु.पां. - अडालज,
जिला : गांधीनगर-३८२४२९, गुजरात
फोन : (०७९) ३९८३०९००

email: akramyouth@dadabagwan.org
website: youth.dadabagwan.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
B-99, K6 Road, Electronics GIDC,
Sector 25, Gandhinagar - 382044,
Gujarat, India

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

कुल २४ पेज कवर पेज सहित

सदस्यता शुल्क
वार्षिक

भारत : १२५ रूपए
यू.एस.ए. : १५ डॉलर
यू.कै. : १० पाउन्ड

पाँच वर्ष
भारत : ५०० रूपए
यू.एस.ए. : ६० डॉलर
यू.कै. : ४० पाउन्ड

D.D/M.O. महाविदेह फाउन्डेशन के नाम पर भेजें।



संपादकीय

हम सभी को अच्छी भावना के साथ उत्तम सलाह मिली है, “पॉज़िटिव रहो, सकारात्मक रहो।” यदि परीक्षा में कम प्रतिशत आए तो पॉज़िटिव रहो, यदि नौकरी चली गई तो पॉज़िटिव रहो, जितनी बड़ी तकलीफ उतना पॉज़िटिव रहने की बात तो ज्यादा ही मुश्किल लगती है। ऐसी परिस्थिति में नेगेटिविटी हावी नहीं हो पाए ऐसी समझ अपने आप नहीं आती। इस गुण का धैर्य से विकास करना पड़ता है। हमारे पास नीरू माँ के रूप में उत्तम उदाहरण है। उन्होंने कभी भी आशा नहीं छोड़ी और मुश्किल संयोगों में भी दादा के जगत् कल्याण के मिशन के लिए पॉज़िटिव रहे।

जीवन चकडोल जैसा है। उसमें हमेशा अच्छा ही होगा ऐसी आशा हम नहीं रख सकते। जीवन में विघ्न तो आएँगे ही और हमें दुःख भी होगा। लेकिन यदि हम अपनी शक्तियों और कमज़ोरियों को ध्यान में रखकर सकारात्मकता को अपनाएँगे, तो सब से विकट संयोगों को भी डगमगाए बिना पार कर पाएँगे। दादाश्री कहते हैं कि जीवन में आने वाली परेशानियों से मनुष्य शुद्ध बनता है। भगवान महावीर ने अपने शिष्यों को सिखाया था कि जब वे भिक्षा लेने बाहर जाएँ और कोई उन्हें लकड़ी से मारे, तो सोचें कि, “ये लोग तो सिर्फ लकड़ी से ही मार रहे हैं, हाथ तो नहीं काटा न!” हाथ काट दें तो सोचना, “दूसरा हाथ तो सलामत है न!” कैसी भी कठिन परिस्थिति में भी पॉज़िटिव ढूँढ निकालना, यह सब से बड़ी पॉज़िटिव दृष्टि है। क्या हम जीवन में इसके दसवें भाग का भी उपयोग करते हैं? यदि पॉज़िटिविटी छूट के रोग की तरह फैल गई होती तो हम किसी अलग ही दुनिया के वासी होते।

इस अंक में आपको नेगेटिविटी को उखाड़कर, उसकी जगह पॉज़िटिविटी की स्थापना की प्रेरणा मिले इस आशा के साथ।

-डिम्पल मेहता

आनंद का खेल (ग्लैड गेम)

नमस्ते मित्रों,

हम कुछ तकलीफदायक परिस्थितियों के बारे में बातें कर रहे थे। अब यह देखेंगे कि कई बार आज के युवक जिन संयोगों में से निकलते हैं उन संयोगों में, मेरे दोस्त कैसे पॉजिटिव रह सके।

परिस्थिति - मेरे माता-पिता मुझ से बहुत अपेक्षा रखते हैं।

मेरे माता-पिता मुझ से अपेक्षा नहीं रखेंगे तो कौन रखेगा?

इससे मैं अपनी क्षमता बढ़ा सकता हूँ। उससे और भी ज्यादा प्रगति कर सकता हूँ।

मैं अपनी क्षमता को कम समझता था, जबकि इससे मैं अपने आप को साबित कर सकता हूँ।

अब यदि मैं अच्छे प्रयत्न करूँगा तो किसी भी परिस्थिति में अद्भुत परिणाम प्राप्त करूँगा और अपने माता-पिता की अपेक्षा पूरी कर पाऊँगा।



परिस्थिति - मुझे परीक्षा में कम मार्क्स मिलते हैं / मैं फ़ैल हो जाती हूँ।

मैंने कोई गुनाह नहीं किया है।

मुझ से गलती हो गई है, उसे मैं सुधार सकती हूँ। यह कोई अंत नहीं है।

यदि मेरे कम मार्क्स नहीं आते तो मुझे मेरी गलतियों का पता नहीं चलता और कहाँ सुधार करना है, वह समझ में नहीं आता।

दूसरी बार मैं और ज्यादा ध्यान दूँगी। ज्यादा मेहनत करूँगी और अच्छे परिणाम लाऊँगी।



परिस्थिति - मुझे अपनी फ्रीडम के लिए हमेशा अपने माता-पिता के साथ झगड़ना पड़ता है।

वे लोग मुझ से ज्यादा अनुभवी हैं, निःशंक उनके पास ज्यादा अच्छी दृष्टि है।

वे मेरे भले के लिए ही किसी चीज़ के लिए अनुमति नहीं देते।

उन्हें मेरी चिंता है, वे मुझ से प्रेम करते हैं।

अब मैं जब उनके साथ सहमत होता हूँ तो वे खुश हो जाते हैं। इस प्रकार से मुझे उनका आशीर्वाद प्राप्त करने का मौका मिलता है।



अक्रम यूथ

५



प्लासिबो इफेक्ट

(शुगर कोटेड बिलीफ)

चाशनी में डूबी हुई मान्यता

कई लोग इस बात से सहमत होंगे कि नेगेटिव (नकारात्मक) सोच से शारीरिक तकलीफें और मानसिक तनाव उत्पन्न हो जाते हैं। तो पॉज़िटिव (सकारात्मक) सोच का असर क्या होता होगा? क्या वह नेगेटिव सोच को निष्फल बना देती होगी? क्या सिर्फ पॉज़िटिव सोच से ही हमारी तबियत सुधरती है? बिगड़े हुए संबंध सुधरते हैं?... तो जवाब है, निःसंदेहरूप से, “हाँ”, कभी-कभी तो “पॉज़िटिव सोच”, मनुष्य की सब से बड़ी ताकत बन जाती है, यह साबित किया जा सके, ऐसा है। उसके सबूत के रूप में एक सिद्धांत है, “प्लासिबो” इफेक्ट।

“प्लासिबो” इफेक्ट (असर) क्या है?

“प्लासिबो” अर्थात् आभासी डॉक्टर इलाज, वह सच्चा नहीं होता बस सच्चा जैसा दिखता है। वह किसी भी प्रकार की गोली, तरल या किसी भी तरह का नज़र आ सकता है। प्लासिबो में सचमुच असर करे ऐसा इलाज नहीं किया जाता। मूलतः प्लासिबो दवाईरहित चीनी की गोली होती है, जो इलाज के लिए बिल्कुल बेकार है, सामान्य रूप से ऐसी गोलियाँ नई खोजी हुई दवाइयों के अध्ययन के लिए उपयोग में आती हैं। अध्ययन में शामिल कुछ मरीजों को सचमुच में दवाई दी जाती है और दूसरों को दवाई जैसी दिखाई देने वाली प्लासिबो दवाई दी जाती है। मरीजों को प्लासिबो के बारे में कोई जानकारी नहीं दी जाती। प्रयोग में आने वाली कुछ दवाइयाँ सफल होती हैं और कुछ निष्फल जाती हैं। लेकिन प्लासिबो हमेशा विभिन्न बीमारियों और मरीजों के लिए ३० % से ज्यादा सफल रहती है, कभी-कभी तो इस गोली की सफलता ६० % तक पहुँच जाती है।

संक्षेप में यह सिर्फ मरीज की मान्यता का फल है कि, दी गई दवाई असर करेगी। यह शुगर कोटेड है। हज़ारों अध्ययनों में प्लासिबो से साबित होता है कि, पॉज़िटिव थिंकिंग पावरफुल दवाई है।

रशियन प्रयोग :

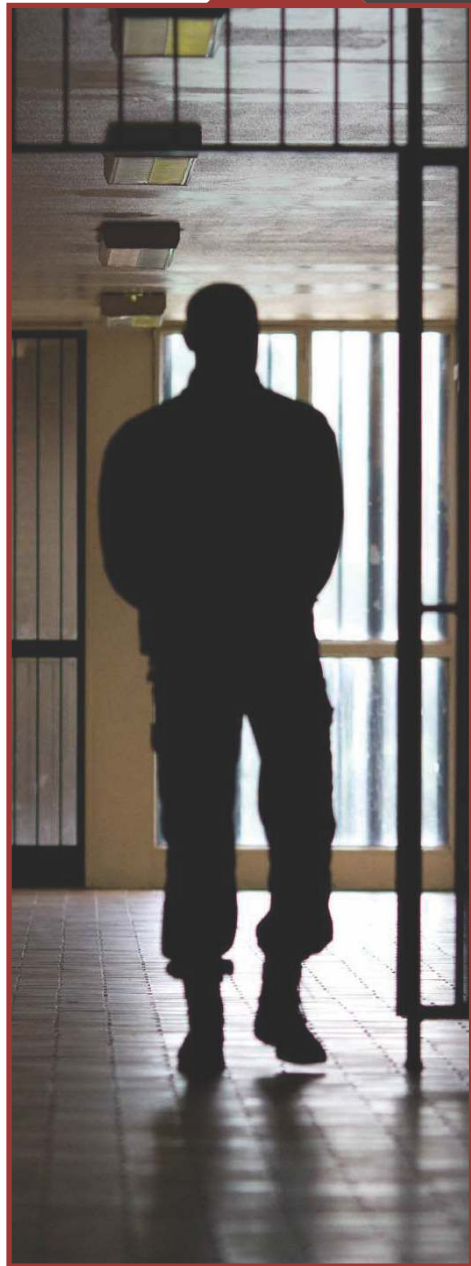
रशिया में एक कैदी को फाँसी की सज़ा हुई थी। उसे एक वैज्ञानिक मिला और उससे पूछा कि, क्या वह मरते-मरते कोई मानवता का काम करना चाहता है? यदि वह गले में फाँसी लगाकर मरने के बदले, जहरीले साँप के डंक से मरना पसंद करेगा तो हमें साँप के जहर के प्रभाव के अध्ययन के लिए उपयोगी होगा। कैदी को इसमें कोई दिक्कत नहीं लगी और वह सहमत हो गया। कानूनी रूप से कैदी को वैज्ञानिक को साँप दिया गया।

प्रयोग के दिन, कैदी को एक बहुत जहरीला साँप दिखाकर कहा गया कि, उसकी आँखों पर पट्टी बाँधकर उसे इस साँप से कटवाया जाएगा और साँप के जहर से उसकी मृत्यु हो जाएगी। कैदी की आँखों में पट्टी बाँध दी गई और साँप से कटवाने के बजाय उसके पैर की उँगली में सूई चुभोई गई। कुछ ही क्षणों में, कैदी के शरीर में साँप के काटने के सभी लक्षण दिखाई देने लगे। उसका शरीर नीला पड़ गया, उसके मुँह से झाग निकलने लगा। नेगेटिव सोच और मान्यता हमारे लिए कितनी घातक और हानिकारक है, वह यहाँ साबित होता है।

प्लासिबो इफेक्ट किस प्रकार काम करता है?

प्लासिबो इफेक्ट पर किए गए अध्ययन का मुख्य विषय मन और शरीर के संबंधों को समझना है। सब से ज्यादा प्रचलित सिद्धांत के अनुसार, व्यक्ति की अपेक्षा के कारण प्लासिबो इफेक्ट देखने मिलता है।

यदि कोई व्यक्ति एक गोली लेने से ठीक हो जाएगा ऐसी आशा रखता है तो उसके शरीर के रसायन, उसने योग्य



दवाई ली है ऐसी प्रक्रियाएँ करते हैं और उसे सही दवाई लेने जितना फायदा होता है। पॉज़िटिव थिंकिंग पेट्रोल जैसी है। यदि आप गाड़ी चालू नहीं करोगे और एक्सेलेटर नहीं दबाओगे तो यदि पूरी टंकी भरकर पेट्रोल हो फिर भी कोई फायदा नहीं होगा। उसी प्रकार यदि हम पॉज़िटिव सोच के साथ प्रयत्न और कार्य करेंगे तो उसका परिणाम ज़रूर आएगा।



AKRAMEDIA

नाम - आयुष मेहता

उम्र - १८

पॉजिटिविटी से सुधार

“राज बेटा, पढ़ने बैठ न। पता है न तुम्हारी १२वीं कक्षा है? पूरा दिन टी.वी. और गेम... और कुछ करता ही नहीं है।” “मम्मी! लेकिन मुझे सब आता है, मैं कोई पागल थोड़े ही हूँ। यों ही थोड़े १०वीं कक्षा पास कर ली और वह भी ८० % के साथ।” “हाँ, लेकिन यह इतना आसान नहीं है।” “मम्मी आप चिंता मत करो मैं सब कर लूंगा। अभी तो चार महीने बाकी हैं। तब तक तो मैं सब पढ़ाई पूरी कर लूंगा। देखना मम्मी, मैं १०वीं कक्षा से भी ज्यादा मार्क्स लाऊँगा।” “बोल रहा है तो लाकर दिखाना।”

एक बार राज और उसके दोस्त एक घर में पढ़ने के लिए इकट्ठे हुए। “अरे, अब तो बोरियत हो रही है हं, चलो अब बाहर घूमने चलते हैं।” “राज, अभी तो पढ़ने बैठे हैं। कुछ ही दिनों में फाइनल Exam हैं यार।” “अरे, हो जाएगा। एक बार पढ़ेंगे तो आ जाएगा, करण।” “तुझे आ जाता होगा, मुझे नहीं। मुझे नहीं आना, तुम्हें जाना हो तो जाओ, मैं नहीं आऊँगा।” “चलो, हम जाते हैं, उसे खुद पर विश्वास ही नहीं है।” फिर सब घूमने चले जाते हैं।

राज रात को घर आता है। मम्मी पूछती हैं, “कैसी रही पढ़ाई?” राज झूठ बोलता है, “अच्छी रही, एक विषय खत्म हो गया। उसमें तो मम्मी अच्छे मार्क्स आएँगे।” “बहुत अच्छा, इसी तरह मेहनत करते रहना।”

अब परीक्षा नज़दीक आ रही है। लेकिन राज को ऐसा ही लगता है कि उसे सब आता है। परीक्षा देता है। फिर वेकेशन का मज़ा लूटता है। रिज़ल्ट आने वाला होता है। वह सब से ऐसा ही कहता है कि मुझे ८० % से ज्यादा मार्क्स आएँगे। रिज़ल्ट आया, उसके ५७ % आए। उसकी मम्मी को बहुत ही शोक लगा। वह भी थोड़ा सोचने लगा कि इतने कम मार्क्स कैसे आए? फिर आगे की लाइन चूज़ करने की बारी थी। उसे C.A. करना था। उसकी मम्मी ने उसे समझाया, “उसमें बहुत मेहनत करनी पड़ेगी। वैसे भी तू ज्यादा मेहनत नहीं करता, सिर्फ बोलता रहता है।” “लेकिन मम्मी मुझे उसमें इन्ट्रस्ट है। मुझे वह करने दो। इस बार मैं बहुत मेहनत करूँगा, मैं सब प्रोपर करूँगा। मम्मी हो जाएगा, करने दो न!”

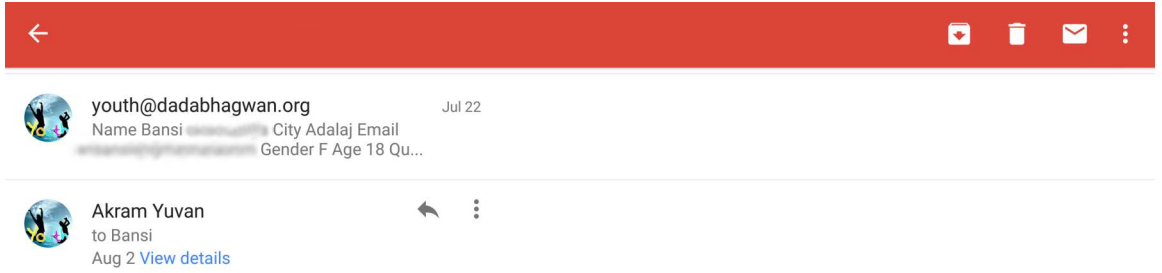
फिर वह C.A. की पढ़ाई शुरू कर देता है। शुरू-शुरू में उसे उत्साह था इसलिए मेहनत करता था।

धीरे-धीरे उसका उत्साह कम होने लगा। उसे लगा कि अब पढ़ने की ज़रूरत नहीं है, आ जाएगा। फिर वह परीक्षा देता है। रिज़ल्ट आता है।

“ओ, राज तेरा **C.A.** का रिज़ल्ट आया क्या?” “हमम... फेल हो गया।” “सच!... तुम्हारा **Exam** तो अच्छा हुआ था न!!” “वैसे वह तो अच्छा ही हुआ था... मुझे कुछ समझ में नहीं आ रहा! मेरे साथ ऐसा हो गया? मैं जहाँ था वहीं आकर खड़ा हो गया, करण।”

“देख मेरे भाई, अकेले तुम्हारे साथ ऐसा नहीं हो रहा। मेरी दीदी के साथ भी ऐसा ही हुआ था।

हमने भी ऐसी ही तकलीफ का सामना किया था। उसने Youth@dadabhagwan.org पर प्रश्न भेजा। उन्होंने इस प्रकार जवाब दिया।



Jsca

पॉज़िटिव सोचना यह बहुत ही अच्छी आदत है, लेकिन यदि उसके अनुसार पॉज़िटिव कार्य नहीं करते तो उसका परिणाम नेगेटिव आता है। पूज्यश्री कई बार एक उदाहरण देते हैं, मैं उसे यहाँ बताना चाहता हूँ... मान लो कि, हम अहमदाबाद में हैं और मुंबई जाना है, तो हम पॉज़िटिव रहकर रोज़ सोचें कि मुझे मुंबई जाना है, मैं मुंबई में रहने के लिए ही बना हूँ, वगैरह। लेकिन यदि हम दिल्ली की ट्रेन में बैठे हो तो हम कहाँ पहुँचेंगे? दिल्ली ही न? इसलिए पॉज़िटिव सोच को पॉज़िटिव कार्यों का आधार देने की ज़रूरत होती है।

इसी प्रकार यदि हम अच्छे मार्क्स प्राप्त करने की सोच रखते हैं, तो उसको पूरा करने के लिए नियमित रूप से मन लगाकर पढ़ने का कार्य भी करें।

Regards

Youth Team



ज्ञानी विद यूथ

प्रश्नकर्ता : यदि कोई हमारे साथ खराब व्यवहार करता हो और हमारे बारे में अन्य लोगों से गलत बोलता हो, हमने ऐसा कुछ गलत किया नहीं हो फिर भी हमारे बारे में गलत कहता हो तो ऐसी परिस्थिति में हमें सामने वाले व्यक्ति का पॉज़िटिव कैसे देखना चाहिए और किस तरह देखना चाहिए कि जिससे हर परिस्थिति में पॉज़िटिव रहा जा सके?

पूज्यश्री : जो हमारा काम बिगाड़ता है वह हमारे किए का ही दंड है। आज वह हमारा बिगाड़ रहा है तो हमें सोचना चाहिए कि, “मैं शुद्धात्मा हूँ” और यह फाइल 9 के लिए है। हमें समझना चाहिए कि वह हमारा कचरा साफ करके धो देता है। पिछले जन्म में गलती हुई उसका रिज़ल्ट आया है, आज भले ही हमने गलत नहीं किया है लेकिन यह रिज़ल्ट आया है तो कुछ हिसाब तो होगा इसलिए निमित्त को गुनहगार नहीं देखना है और निर्दोष देखना है। हमें समझना है कि वह जो बोल रहा है, उसके व्यू पोइन्ट से ठीक है, हमारे कर्म का फल आया है, निमित्त का दोष नहीं है और अच्छा होगा कि हम दूसरी बार जागृति रखें, ध्यान रखें कि कुछ नुकसान नहीं हो। कोई गलती हो गई है उसका दंड आया है।

बल्कि मेरे निमित्त से उसे उल्टा बोलना पड़ता है तो उसके प्रतिक्रमण करने हैं कि मेरे निमित्त से उसे उल्टे भाव हुए, उसे नुकसान हुआ और उसके शुद्धात्मा से प्रार्थना करनी है, **“हे शुद्धात्मा भगवान, इस व्यक्ति के साथ समभाव से निकाल करना है, और कोई राग-द्वेष-मोह नहीं करना है, मुझे हिसाब चुकता करके छूट जाना है।”**

वह व्यक्ति मेरे साथ गलत बोलता है लेकिन और लोगों के साथ वह अच्छा बोलता होगा, यह देखना है, अर्थात् उसमें अच्छा गुण तो है, इस तरह पॉज़िटिव देखना है और उससे भी उत्तम उसे शुद्धात्मा देखना है। और यदि दोष दिखते ही हैं तो दादा से शक्ति माँगनी है कि **“हे दादा भगवान, मुझे निर्दोष देखने की शक्ति दीजिए, पॉज़िटिव देखने की शक्ति दीजिए, उसके दोष दिखते हैं, उसके लिए माफी माँगता हूँ।”** क्योंकि नियम क्या है कि “मैं अच्छी हूँ, मैं सच्ची हूँ” यदि ऐसा अहंकार होता है न तो यह आक्षेप आता है कि यह गलत है, इस तरह सामने वाला व्यक्ति हमारा मान तोड़ देता है, मोह तोड़ देता है।

ज्ञानी आश्चर्य की प्रतिमा

अडालज त्रिमंदिर और सीमंधर सिटी की स्थापना के लिए और उसके कार्यों को आगे बढ़ाने के लिए आपसंकुल के भाइयों और महात्माओं को बहुत तकलीफों का सामना करना पड़ता था। ऐसी विशाल योजनाओं के अमल के लिए, बहुत सी कानूनी कार्यवाही पूरी करने की ज़रूरत पड़ती थी और उसकी वजह से बहुत समय निकल जाता था। ऐसे कार्यों और कारणों से थककर एक दिन डिम्पल भाई नीरू माँ के पास गए और उनसे कहा, “हमारी भावना ज़रूर है कि महात्मा एक जगह साथ रह सकें और दूसरे अनेक

“दादा” के कार्य में आने वाले पॉज़िटिव संयोगों के लिए मैं कभी मना नहीं करूँगी।”
- नीरू माँ

शहरों में हमारे सेन्टर शुरू हो जाएँ। लेकिन उसके लिए बहुत मेहनत की ज़रूरत पड़ती है और बहुत सी समस्याएँ खड़ी हो जाती हैं। इसलिए नीरू माँ, अब दूसरे सेन्टर के लिए त्रिमंदिर का प्रोजेक्ट नहीं लेते।” नीरू माँ ने सहमत होते हुए कहा, “ठीक है अब नया प्रोजेक्ट शुरू नहीं करेंगे।”

इस घटना के दूसरे दिन ही एक महात्मा नीरू माँ से मिलने आए और अपने शहर में त्रिमंदिर बनाने के लिए अपनी जमीन दान में देने की इच्छा व्यक्त की। नीरू माँ ने तुरंत ही खुशी से उनकी बात स्वीकार कर

ली और उनसे डिम्पल भाई के साथ बात करने के लिए कहा। जब डिम्पल भाई को इस बात का पता चला तो वे नीरू माँ के पास गए और पूछा, “नीरू माँ, कल तो आपने तय किया था कि अब नया प्रोजेक्ट शुरू नहीं करना है और आज आपने उन भाई की बात को स्वीकार कर लिया?” नीरू माँ ने जवाब दिया, “तुम्हें नेगेटिव नहीं रहना चाहिए। “दादा” के कार्य में आने वाले पॉज़िटिव संयोगों के लिए मैं कभी मना नहीं करूँगी।”





हैड गर्ल

दृष्टि और धीमही के बीच अच्छी दोस्ती थी। दृष्टि एक तेजस्वी विद्यार्थिनी थी। वह पढ़ाई में बहुत होशियार होने की वजह से सभी की चहेती थी। जब वह दसवीं कक्षा में आई तब उसे स्कूल की “मुख्य विद्यार्थिनी” (हैड गर्ल) बनने की इच्छा हुई, जिससे वह सफलता की ओर ज्यादा ऊँची सीढ़ी चढ़ सके। उसे खुद पर विश्वास तो था ही, इसलिए स्कूल की संसद की उम्मीदवार के रूप में उसने अपना नाम लिखवाया। दूसरी ओर धीमही ने भी अपनी उम्मीदवारी लिखवाई।

स्कूल की संसद (स्कूल काउन्सिल) के प्रतिनिधियों का नाम घोषित करने का दिन आया। मंच से स्कूल के प्रिन्सिपल फादर मैथ्यू ने घोषणा की, “अनुशासन की ज़िम्मेदारी दृष्टि शाह उठाएगी”, यह सुनकर दृष्टि को धक्का लगा, क्योंकि उसे तो “हैड गर्ल” का सम्मानित पद चाहिए था। वह सोचने लगी कि “अब हैड गर्ल कौन बनेगी?” “इस साल के लिए हैड गर्ल धीमही भट्ट बनेगी।” दृष्टि के सिवाय सभी ने नए सभ्यों को तालियों से बधाई दी। धीमही को भी ऐसी अपेक्षा नहीं थी कि यह पद उसे मिलेगा।

उस दिन के बाद सब बदल गया। धीमही को एक खास पहचान मिली और हैड गर्ल की सत्ता से, उसका वर्चस्व बढ़ गया। यह दृष्टि की आँखों में चुभने लगा। अपनी दोस्त से उसे ईर्ष्या होने लगी। वैसे तो धीमही का व्यक्तित्व भी रातों रात बदल गया। क्लर्क से कमिश्नर बनने के बाद किसी को सिखाना नहीं पड़ता कि, कमिश्नर की तरह कैसे व्यवहार करे। इसी तरह नम्र और विवेकी धीमही, सत्ताधारी और रौब जमाने वाली बन गई। वह बुद्धिमान तो थी ही लेकिन अब चतुराई भी दिखाने लगी। कभी-कभी अपनी सत्ता का दुरुपयोग करके अनुशासन भी भंग कर देती इसलिए उससे सभी को असंतोष होने लगा। दृष्टि हमेशा टीचर्स से धीमही की शिकायत करने का मौका ढूँढती रहती थी। धीमही के विरुद्ध बातें फैलाने का वह एक भी मौका नहीं चूकती थी, उसकी इच्छा थी कि धीमही का पद छिन जाए।

एक बार दृष्टि को पता चला कि, क्लास के प्रोजेक्ट के काम के लिए धीमही ने २५० रुपए इकट्ठे किए हैं, लेकिन सिर्फ २०० रुपए की ही चीज़ें खरीदी और ५० रुपए अपने पास रख लिए हैं। दृष्टि का दिमाग वापस दौड़ने लगा, “कल बहुत मज़ा आएगा। मैं प्रिन्सिपल से धीमही की शिकायत करूँगी और वह बड़ी मुसीबत में फँस जाएगी, इसमें कोई शंका नहीं है...”

चलिए देखते हैं कि इस बारे में दादाश्री क्या कहते हैं...



ज्ञानी की वैज्ञानिक दृष्टि से



दादाश्री : दुःखी होने की वजह नेगेटिव अहंकार है। यदि खुद का ज़रा सा भी अपमान हो जाता है, तो मन में बैर रखता है और पुलिस से जाकर कह आता है कि, “उसके यहाँ तेल के डिब्बे भरे हैं।” अरे, तुम्हारा बैर है इसलिए ऐसा किया? और क्यों पुलिस से पकड़वाया? बैर वसूल करने! यह नेगेटिव अहंकार। नेगेटिव अहंकार बहुत खराब अहंकार कहा जाता है। किसी को जेल में भिजवाने की कोशिश करता है, तभी से खुद के लिए जेल तैयार होने लगती है! हमें कैसा होना चाहिए कि जो भी निमित्त आए उसे जमा करते रहना है क्योंकि हमारी पहले की गलतियाँ हैं, इसलिए यदि हमें गाली दे तो हमें जमा कर लेनी चाहिए, जमा करने के बाद फिर उसके साथ व्यापार नहीं करना है। किसी के लिए नेगेटिव वाणी बोलने मात्र से नेगेटिव स्पंदन खड़े हो जाते हैं। ये स्पंदन हमारे मन को ही नहीं, लेकिन सामने वाले के मन को भी असर करते हैं। यदि हम सामने वाले के पॉज़िटिव गुण देखेंगे, तो हमें शांति का अनुभव होगा और सामने वाले को भी होगा।



प्रश्न : जब फ्रेन्ड्स हमें किसी दूसरे का नेगेटिव कहते हैं तब हमें भी उसके लिए नेगेटिव हो जाते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए?

जवाब : नीरू माँ ने सभी लोगों में पॉज़िटिव देखा था इसीलिए दादा भगवान फाउन्डेशन खड़ा हुआ, आज उन दोनों व्यक्तियों के संयोग अच्छे नहीं हैं इसलिए हमें उन व्यक्तियों के नेगेटिव दिखते हैं, सामने वाले व्यक्ति का पापकर्म का उदय आया है तब वह उसका नेगेटिव करता है, अतः हमें उसके लिए पॉज़िटिव ही बोलना है, जिससे उसे पॉज़िटिव वाइब्रेशन मिलें और वह व्यक्ति जल्दी से पॉज़िटिव बन जाए, या फिर भगवान से उसके लिए प्रार्थना करनी है।

प्रश्न : कोई नेगेटिव व्यक्ति पॉज़िटिव कैसे बन सकता है?

जवाब : कोई अपने जन्म से ही पॉज़िटिव होकर नहीं आया होता, थोड़ा समय लगता है लेकिन असंभव नहीं है। यदि हम पॉज़िटिव व्यक्ति के साथ रहेंगे तो पॉज़िटिव बन सकते हैं। जो लोग अपने जीवन काल में हमेशा पॉज़िटिव रहे हैं और जीवन जीए हैं ऐसे लोगों को देखें कि वे किस प्रकार सभी संयोगों में पॉज़िटिव रहे और जीवन में टॉप पर पहुँच पाए। हम भी उन्हें देखकर अपने खराब समय में पॉज़िटिव बन सकते हैं।

प्रश्न : हमें औरों में पॉज़िटिव क्यों देखना चाहिए?

जवाब : जो लोग औरों के नेगेटिव देखते हैं वे लोग खुश रहते हैं या दुःखी रहते हैं? दुःखी ही रहते हैं! हमें सामने वाले व्यक्ति के लिए प्रार्थना करनी चाहिए कि वह संपूर्ण नेगेटिविटी से बाहर आ सके, तो वह भी खुश रह सकेगा और हम भी खुश रह सकेंगे, इसलिए हमें औरों में पॉज़िटिव देखना चाहिए।



जुड़वाँ भाइर्यों की बात

दो जुड़वाँ भाई थे, आकाश और
अविनाश। दोनों एक ही शहर में
रहते थे।

३० साल की उम्र में आकाश ने एक व्यावसायिक इन्जीनियर की तरह स्थान प्राप्त कर लिया था और अच्छी पगार वाली नौकरी करके, पत्नी के साथ सुखमय जीवन व्यतीत कर रहा था। वह नैतिक और गुणवान था। उसका सरल और सहज स्वभाव होने की वजह से सभी उसे पसंद करते थे। दूसरी ओर अविनाश आकाश से एकदम विरुद्ध प्रकृति का था। अविनाश ने स्कूल से ही पढ़ना छोड़ दिया था और अभी कम पगार की नौकरी करके गरीबी में जीवन व्यतीत कर रहा था। इसके साथ ही उसे शराब और जुए की लत लग गई थी और अधिकतर नशे में घर आकर, अकारण ही पत्नी को मारता और शोर मचाता। सभी उसकी निंदा करते, उसकी पत्नी भी। वह खुद ही अपनी बरबादी को न्यौता दे रहा था।

मिलिंद उस शहर में नया रहने आया था। उसे उन जुड़वाँ भाइयों के बारे में जानकारी मिली। एक दिन मिलिंद ने अविनाश को इधर-उधर चक्कर लगाते हुए देखा। उसने अविनाश के पास जाकर पूछा, “मित्र, कुछ मदद चाहिए?” यह सुनकर उत्तेजित होकर अविनाश बोला, “आप मेरे मित्र नहीं हो। यहाँ मेरे साथ कोई बात नहीं करता। आप यहाँ से जाओ और अपना काम करो।” उसकी आँखों में से आँसू टपकने लगे। उसे नशे में और दुःखी देखकर मिलिंद उसे घर छोड़ने गया। उसे बिठाकर पानी देकर मिलिंद ने पूछा, “आप शराब क्यों नहीं छोड़ देते? आपने यह खराब आदत कहाँ से सीखी?” अविनाश गुस्से से बोला, “यह सब मेरे पिता की वजह से है। जब मैं छोटा था तब अपने पिता को हमेशा नशे में घर आते देखता था। अधिकतर तो वे देर रात को ही आते थे। मुझे याद है कि, वे अकारण मुझे मारते थे। हम गरीबी में बड़े हुए हैं। आप ही बताओ, बेटा पिता के कदमों पर ही चलता है न? उनकी वजह से मैं ऐसा बन गया। समाज की सड़न!” अविनाश बड़बड़ाता रहा और मिलिंद सोचते-सोचते ही चलने लगा।

दूसरे एक दिन मिलिंद का आकाश से मिलना हुआ। आकाश का घर और उसकी सज्जनता देखकर, मिलिंद को लगा कि उसका किसी सज्जन, सभ्य, प्रेमाल और संपन्न परिवार में पालन पोषण हुआ है। मिलिंद पूछे बिना नहीं रह सका, “आप अविनाश के भाई, है न? आकाश ने ज़रा संकोच से पूछा, “ऐसा क्यों पूछ रहे हो?” मिलिंद ने जवाब दिया, “मैं आपके भाई से मिला हूँ। वह आपसे एकदम अलग है। ऐसा क्यों?” आकाश ने हँसकर जवाब दिया, “आज मैं जो कुछ भी हूँ उसके लिए मैं अपने पिता का ऋणी हूँ।” मिलिंद की आँखें आश्चर्य से फैल गई। “आपको पता है कि मेरे पिता को शराब पीने की आदत थी?” मिलिंद ने सिर हिलाकर “हाँ” कहा। “वे नशे में घर आते, झगड़ते और हमारी माँ और हम भाइयों को मारते। उनके ऐसे व्यवहार से तंग आकर मैंने निश्चय किया कि मैं हमेशा ऐसी बुरी आदतों से और ऐसे अवगुणों से दूर रहूँगा। मैंने अपने माता-पिता से सीखा कि जीवन में क्या ग्रहण करना है और किसका त्याग करना है। उनके साथ बिताए हुए हर दिन से मिली हुई प्रेरणा के अनुसार आज मैं नैतिक, सभ्य और सुख संपत्ति वाला जीवन जी रहा हूँ।” आकाश ने नम्रता से लेकिन गर्व से जवाब दिया।

इस प्रकार दो भाइयों का पालन पोषण एक जैसा होने पर भी दोनों के विचार और जीवन शैली अलग थी और एक ही प्रकार के संयोगों में दोनों एकदम अलग प्रकार से व्यवहार करते थे।
अंत में चाहे जैसे भी संयोगों में हम किस प्रकार का व्यवहार करते हैं, उसी का महत्व है।

माफ करो और माफी माँगो

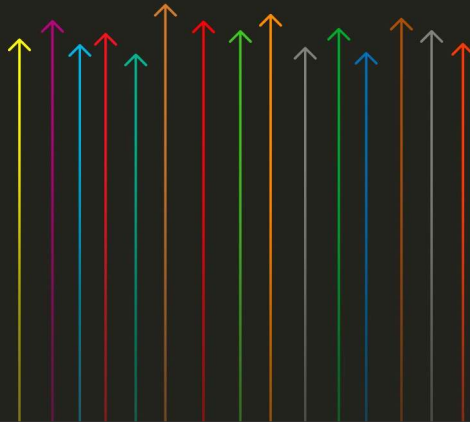
जब हमारे साथ या किसी और के साथ टकराव होता है, तब हम सतत तनाव और व्यग्रता का अनुभव करते हैं। जब हमारे साथ कुछ गलत होता है या हम किसी के साथ कुछ गलत करते हैं तब ऐसी पीड़ादायक परिस्थिति में से मुक्त होने के लिए, “माफी” एकमात्र उपाय है। जिन्होंने दुःख और आघात दिए हैं उन्हें माफ कर दो। जिनके साथ आपने कुछ गलत किया है उनसे आप माफी माँग लो। जब आपको कोई माफ कर देता है तब आप बहुत हल्के हो जाते हो और आपका व्यवहार स्वाभाविक रूप से अच्छा हो जाता है।

विश्व पॉज़िटिव डे

१३ सितम्बर २०१७

हमने जिनके नेगेटिव देखे हैं, उनसे माफी माँगकर उन्हें ग्रीटिंग कार्ड देकर, चलो आज का दिन मनाते हैं। इस तरह आने वाले समय के लिए उनके प्रति पॉज़िटिव अभिगम अपनाते हैं।

STAY POSITIVE



२०

सितम्बर २०१७

चलो बनें...



Akram Youth

Magazine Of the Youth,
For the Youth,
By the Youth

यहाँ से इश्यू फ्री में डाउनलोड करें।

youth.dadabhagwan.org/galaxy/akram-youth

Email: youth@dadabhagwan.org

यहाँ से इश्यू फ्री में डाउनलोड करें।

[youth.dadabhagwan.org/galaxy/akram-youth](mailto:youth@dadabhagwan.org)

Akram Youth

Magazine Of the Youth,
For the Youth,
By the Youth

चलो बनें...



“जब कोई भी अच्छी चीज़
व्यर्थ हो जाती है तब उसके
बारे में नेगेटिव बातें करते
हैं। उसी तरह जब खराब
चीज़ भी अच्छी हो जाती है
तो उसके बारे में पॉज़िटिव
बातें करते हैं।”

- दादा भगवान

T
L H B
P O S I T I V E
T V N
A E K
Y

“जब कोई भी अच्छी चीज़ व्यर्थ हो जाती है
तब उसके बारे में नेगेटिव बातें करते हैं। उसी
तरह जब खराब चीज़ भी अच्छी हो जाती है
तो उसके बारे में पॉज़िटिव बातें करते हैं।”

- दादा भगवान

T H B
L H B
P O S I T I V E
T V N
A E K
Y

अनुभव

C.A. की विद्यार्थी होने की वजह से मैं जानती हूँ कि असफलता का डर कैसा होता है। नेगेटिव विचार से ही मैं इतनी डर जाती कि, मुझे परीक्षा देने का मन ही नहीं होता। लेकिन उसी क्षण मैं यह सोचती हूँ कि यह सही मार्ग नहीं है। खुद के लिए नेगेटिविटी असफलता का कारण है। दादाश्री की वाणी से, पूज्यश्री के सत्संग से आप पॉज़िटिव समझ प्राप्त कर सकते हो और सच्चे रास्ते पर वापस लौट सकते हो! जब भी आपकी इच्छा अनुसार नहीं हो, तब ऐसा याद रखना चाहिए कि, **“हर एक घटना के पीछे कोई कारण होता है। प्रारब्ध में यही लिखा हुआ था।”** इस वाक्य का मेरे जीवन पर बहुत असर हुआ है।

मैं ३२ साल की थी तब मेरे स्पाइन का एक बड़ा ऑपरेशन होना था। ऑपरेशन से पहले मुझे डॉक्टर ने कहा कि उन्हें रात को नींद नहीं आती, उन्हें मेरे ऑपरेशन की बहुत चिंता होती है। लेकिन मैं बहुत पॉज़िटिव थी। नीरू माँ से विधि करवाकर मैं ऑपरेशन के लिए पहुँची। सर्जरी के बाद, मेरे पैर में कोई संवेदन नहीं था इसलिए मुझ से कहा गया कि मैं कभी भी अपने पैर का उपयोग नहीं कर पाऊँगी। यह सुनकर मैं करीब १० मिनट तक रोई। तभी अपने सामने दादा को कुर्सी पर बैठे हुए देखा। मैंने उनसे पूछा, “भगवान ने मेरे साथ ऐसा क्यों किया? मेरा स्वभाव तो लोगों को देने का है और अब मुझे औरों की मदद लेनी पड़ेगी।” दादा ने जवाब दिया, “यह आपका अहंकार है कि मुझे किसी की मदद नहीं चाहिए या लाचार नहीं रहना है। उसे दूर करना है, वर्ना आपको मोक्ष कैसे मिलेगा?” और वे अदृश्य हो गए। उस दिन से सब बदल गया। मेरी दृष्टि विशाल बन गई और उसी क्षण से अपनी मान्यता बदल दी। तब से मैं ऐसा नहीं सोचती कि मैं व्हीलचेयर के अधीन हूँ या औरों की मदद लेती हूँ। मेरी स्थिति ऐसी है फिर भी जितना हो सके उतना इसका आनंद लेती हूँ।

जीवन का दूसरा नाम है “चुनौती”। उपाय यह है कि उसे योग्य तरीके से स्वीकार करो।

- रीना



सितम्बर २०१७

वर्ष : ५, अंक : ०५

अखंड क्रमांक : ५३

अक्रम यूथ

सो
चो

र
हो

ब
नो

पॉज़िटिव



Send your suggestions and feedback at: akramyouth@dadabhagwan.org

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

Printed at : Amba Offset, Basement, Parshvanath Chambers, Usmanpura, Ahmedabad-38014



२४

सितम्बर २०१७