

अक्रम यूथ

फरवरी 2019 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹20



आलस



अनुक्रमिका

04 आलस की व्याख्या

06 नीरू माँ

07 विद्याभ्यास को दिलचस्प कैसे बनाएँ?

10 ज्ञानी विद् यूथ

12 शिष्टाचार

14 प्रमाद अर्थात् क्या?

16 जोक्स

18 आलसी दुनिया

20 अनुभव

21 आलस के सामने उपाय

फरवरी २०१९

वर्ष : ६, अंक : १०

अखंड क्रमांक : ७०

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया में,

त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,

अहमदाबाद-कलाल हाइवे,

मु.पो. - अडालज,

जिला : गांधीनगर-३८२४२१, गुजरात

फोन : (०७९) ३९८३०१००

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

store.dadabhagwan.org/akram-youth

संपादक : डिम्पल मेहता

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Published at

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at : Amba Offset

B-99, GIDC, Sector-25,

Gandhinagar – 382025.

Gujarat.

Total 24 Pages with Cover page

Subscription

Yearly Subscription

India :200 Rupees

USA: 15 Dollars

UK: 12 Pounds

5 Years Subscription

India : 800 Rupees

USA: 60 Dollars

UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn

in favour of "Mahavideh Foundation"

payable at Ahmedabad.

© 2019, Dada Bhagwan Foundation.

All Rights Reserved

शंपादकीय



आपके मंतव्य के अनुसार एक आदर्श दिन कैसा होना चाहिए? सुबह जल्दी उठना, व्यायाम करना, समय पर कॉलेज पहुँचना, अंतिम तारीख से पहले असाइन्मेन्ट पूरे करना, घर के कामों के लिए समय निकालना, ठीक है न? इन सभी कार्यों का महत्व होने के बावजूद भी हम कभी भी इन्हें समय पर पूरा नहीं करते, क्योंकि शायद हम बहुत आलसी हैं। कई बार हम कहते हैं न कि, "मैं ऊब गया हूँ।"

कई महान व्यक्तियों ने आलस के दुष्प्रभावों के बारे में समझाया है, फिर भी हमारे समाज में सुस्त और शिथिल व्यवहार हर जगह देखने को मिलता है। इसीलिए हम आलसी हैं, ऐसा मान लेने में हमें कोई संकोच नहीं होता। इतना ही नहीं लेकिन कई लोग तो इसका गर्व करते हैं। फिर भी मुझे पूरा विश्वास है कि एक बार अगर आप आलस के दुष्प्रभाव और इनमें से बाहर निकलने के सरल उपायों को समझ लेंगे, तो कार्य करने की क्षमता होने के बावजूद भी कार्य नहीं करने की वृत्ति में से बाहर निकलने के लिए आप ज़रूर कदम उठाएँगे।

दादाजी कहते थे कि "काँटों पर सोए रहने को ऊब कहते हैं।" इस अंक में आलस के विविध पहलू और उनमें से बाहर निकलने के उपायों को बताने की हमने कोशिश की है। यह जानकारी मिलने के बाद आप तय कर सकेंगे कि कौन सा विकल्प योग्य है। उदाहरण के तौर पर देर से पैपर्स सबमिट करके टीचर का गुस्सा सहन करना या समय पर काम खत्म करके उत्पन्न हुए संतोष का आनंद उठाना।

आशा है कि इस अंक में दिखाई गई परिस्थितियों को आप अपने जीवन से जोड़कर अपने प्रश्नों का हल प्राप्त कर सकेंगे।

जय सच्चिदानंद।

- डिम्पल मेहता

आलस की व्याख्या

“



एन फेन्क

“आलस करना शायद अच्छा लगे, लेकिन कार्य संतोष देता है।”

“

बेन्जामिन फ्रेंकलिन

“निष्क्रियता एक ऐसा मृतःप्राय सागर है जो सभी सद्गुणों को निगल जाता है।”



“



संत कबीर

“स्वार्थ, विषय वासना एवं प्रमाद जैसी जोखिम वाली परिस्थितियों में पड़कर मनुष्य अधोगामी बन जाता है। न चाहते हुए भी वह ऐसे आचरण के अंधकारमय विस्तार में फिसल जाने के भाव ज्यादा रखता है।”

“

स्वामी विवेकानंद



“आलस में से हमेशा अनिष्ट का ही उद्भव होता है।”

जब आप कार्यरत रहते हैं, तब सब सरल हो जाता है, लेकिन जब आप आलसी बन जाते हैं, तब कुछ सरल नहीं रहता।”

“

श्री. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम



“आलस आपका शत्रु है।”

“

पं. जवाहर लाल नेहरू



“प्रमाद हमारा सब से बड़ा शत्रु है।”

“



महात्मा गाँधी

“प्रमादी मत बनो, क्योंकि हर एक पल कीमती है। अपना जीवन सेवा में व्यतीत करो।”

“

श्रीमद् राजचंद्र



“जब तक आप मानसिक आलस पर विजय प्राप्त नहीं करेंगे, तब तक आप आध्यात्मिक मार्ग पर प्रगति नहीं कर पाएँगे।”

“

चाणक्य

“आलसी व्यक्ति अपनी निष्क्रियता के कारण आवश्यक वस्तुओं को प्राप्त नहीं कर पाता। वह एक ऐसा परजीवी है, जो अपना गुज़ारा करने के लिए दूसरों पर आश्रित रहता है।”

“आलसी व्यक्ति का कोई वर्तमान या भविष्य नहीं होता।”

“आलसी व्यक्ति की निगरानी में कोई चीज़ आ नहीं सकती।”



“

जेम्स केली



“आलसी व्यक्ति भिखारी का भाई है।”

“



दलाई लामा

“मनुष्य तीन प्रकार के आलस से धोखा खाता है। सुस्ती, हीनता के कारण आलस एवं नकारात्मक क्रिया से जुड़ा हुआ आलस।”

“



तुलसीदास

सिर्फ आलसी और प्रमादी लोग ही नियति पर आधार रखते हैं। फल की आशा किए बगैर हमें अपने फर्ज निभाने चाहिए।”

“



ब्रूस ली

“मुझे उस व्यक्ति से डर नहीं है जिसने एक बार 10,000 चीज़ों का अभ्यास किया है बल्कि मुझे उस व्यक्ति से डर है जिसने एक चीज़ का 10,000 बार अभ्यास किया है।”



नीरू माँ

प्रश्नकर्ता : हमें आलस क्यों आता है? आलस अर्थात् क्या?

नीरू माँ : खाते समय आलस आता है? सोने में आलस आता है?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

नीरू माँ : "नहीं! मना कर रहा है वह। जब हमें पढ़ने-लिखने को कहा गया हो, तब हमें आलस आता है। क्या? खेलने को कहे तब आलस नहीं आता। अर्थात् हमें जो चीज़ पसंद नहीं है, वहाँ हमें आलस आता है, ऊब आती है।

प्रश्नकर्ता : ऐसा क्यों होता है? आलस क्यों आता है?

नीरू माँ : जहाँ हमारी रुचि हो, वहाँ हमें आलस आता है क्या? इसलिए उस चीज़ में तुझे रुचि पैदा करनी है। जहाँ-जहाँ हमें आलस आती हो या ऊब आता हो उसमें इन्द्ररेस्ट लाना है, उस काम को समझना है। इन्द्ररेस्ट कब आएगा? तो कहते हैं, उसमें हमारा क्या फायदा है, अभी या भविष्य में उस चीज़ से क्या फायदा है और क्या नुकसान है? चाहे जितना भी क्रिकेट देखा, लेकिन देखते हैं तब तक ही आनंद, फिर सब वही का वही और अगर हम पढ़ाई करेंगे तो हमारे अच्छे मार्कस आएँगे, हमारा करिअर बनेगा और भविष्य में हम अच्छे डॉक्टर, इंजिनियर या कुछ भी बन सकेंगे और लोगों की भी मदद कर सकेंगे। अर्थात् अगर कीमत समझ में आएगी तो पढ़ाई में आलस नहीं करेंगे। और अब से तू क्रिकेट देखते समय आलस करना हं, और टी.वी. देखते समय। इस तरह से अपना भाव बदल देना चाहिए। विद्याभ्यास को दिलचस्प कैसे बनाएँ?

३. पात्र अदा करने का प्रयास करो

कहानियाँ और पात्रों से जुड़े हुए कोई भी विषय जैसेकि रंगभूमि का अभ्यास, अंग्रेजी साहित्य व इतिहास वगैरह को जीवंत बनाकर अर्थात् इनके पात्रों की भूमिका अदा करके उस विषय से प्रेम कर सकते हैं।



४. अभ्यास करने की जगह बदलो -

काफी समय तक एक ही जगह पर बैठकर अभ्यास करते रहने से व्यक्ति ऊब जाता है। बाहर खुले मैदान में या बगीचे में अभ्यास करने से तनाव रहित रह सकते हैं। बाहर जाकर अभ्यास करना संभव नहीं हो तो घर में ही अलग-अलग जगह पसंद कर सकते हैं। अलग-अलग विषयों के लिए अलग-अलग कमरे पसंद करके तय कर लेना है कि हर एक विषय उसके निर्धारित स्थल पर ही सीखेंगे। "अभ्यास में सहायक कोई भी तरीका गलत नहीं है।"

अभ्यास के लिए यह सुनहरा सूत्र है।

५. खुद को चुनौती दो

जब अभ्यास करने बैठें तब बीच-बीच में थोड़ा विश्राम अवश्य करें, शांति और स्थिरता से आगे बढ़ना चाहिए ताकि उकताए बिना ज्यादा देर तक अभ्यास कर सकें। अभ्यास के दौरान खुद को प्रेरणाप्रद चुनौती देकर कुछ प्रयत्न कर सकते हैं। जैसेकि, निर्धारित समय में दो पृष्ठों का निबंध लिखना या बिना गलती किए गणित के समीकरण हल करना, आदि। चुनौती ऐसी होनी चाहिए कि दिमाग अच्छी तरह से काम कर सके।

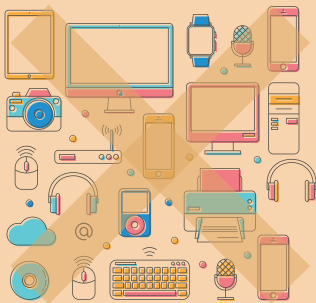




६. मनोरंजक चुटकुले, संक्षिप्त कहानियाँ या गाने लिखो
लेख को कुछ इस तरह से लिखो ताकि अनुप्रास वाली कविता या तुकबंदी
लगे या संगीतमय सुर जोड़ देने से तो वास्तव में हम उसे काफी समय
तक याद रख सकेंगे। अगर गीत पसंद नहीं हैं तो कुछ अलग ही
रचनात्मक प्रवृत्ति आजमा सकते हैं, जैसेकि मनोरंजक चुटकुलों के चित्र
बनाना या कहानियाँ लिखना। कुछ कठिन वर्गीकरण या व्याख्याओं को
कंठस्थ करते समय कुछ शाब्दिक समीकरणों की रचना कर सकते हैं।
चुनौती ऐसी होनी चाहिए कि दिमाग चुस्त रहे।

७. हास्यास्पद बनने के लिए तैयार रहो

महत्वपूर्ण परीक्षा की तैयारी के दौरान भी हँसने के लिए या आनंद
करने के लिए कुछ समय तो मिल ही जाता है। रसायनशास्त्र के बारे
में गाना गाते हुए या पूज्य महात्मा गाँधी जी की नकल करते हुए घर
में घूमना कुछ अनुचित नहीं है। कुछ हास्यास्पद हरकतों से अगर
हमारे अभ्यास में मदद मिल रही हो तो क्यों न करें?



८. यांत्रिक उपकरणों से दूर रहें
यांत्रिक साधन जैसेकि मोबाईल फोन, लेपटॉप, टैब्लेट वगैरह से होने
वाले दुष्प्रभावों से बचकर हम अपना ध्यान पूरी तरह से अभ्यास में
केन्द्रित कर सकेंगे। हर घंटे - दो घंटे में विश्राम करने की योजना
अभ्यास के लिए फायदेमंद साबित होगी। उस समय के दौरान हम
अपना मोबाईल फोन भी चैक कर सकते हैं, फिर भी विश्राम के समय
इन यांत्रिक उपकरणों का इस्तेमाल न करना ज्यादा हितकारी है।

ज्ञानी

विद्व यूथ

प्रश्नकर्ता : जब भी मम्मी मुझे कुछ काम करने के लिए कहती हैं तब मुझे गुस्सा आता है और मुझे काम करने का मन नहीं करता। मैं उनको जवाब भी देती हूँ।

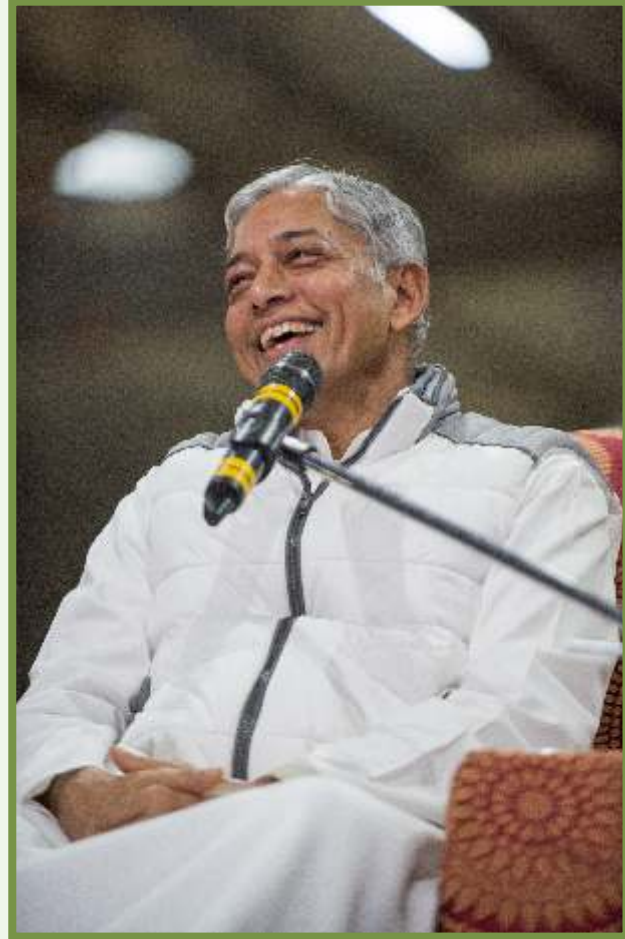
पूज्यश्री : हं... यह क्या अच्छी बात है? मम्मी तुम्हारे लिए कितना कुछ करती हैं?! पापा पैसे कमाने के लिए कितनी मेहनत करते हैं?! मम्मी मेहनत से खाना भी पकाती हैं।

प्रश्नकर्ता : मेरे मम्मी-पापा भी ऐसा ही कहते हैं कि हम जो भी कह रहे हैं, वह तेरे भले के लिए कह रहे हैं, लेकिन मुझे ऐसा नहीं लगता। मुझे हर एक काम में आलस आता है।

पूज्यश्री : इसका मतलब यह है कि हमें काम करने में उब लगती है। दो-तीन बार यदि हम सामने से जवाब दे दें तो फिर हमें कोई कुछ काम करने के लिए कहेगा ही नहीं। आपको ऐसा नहीं करना चाहिए। मम्मी को थकान महसूस नहीं होती क्या?

प्रश्नकर्ता : हाँ, वह थक जाती है।

पूज्यश्री : आपको मम्मी से कहना चाहिए कि मुझे भी थोड़ा काम दो। मैं छोटे-छोटे काम करूँगी, क्योंकि मैं अभी छोटी हूँ। छोटे-छोटे काम करना, ठीक है? टी.वी. थोड़ी देर के लिए ही देखना है और फिर दिन में पढ़ाई और मम्मी की मदद और दूसरे काम करने हैं। मैं जब छोटा था तब मम्मी की बहुत मदद करता था। रोटी पर घी लगाना, छाछ बनाना, सब्जी काटना, बाहर से सामान लाना वगैरह। मैं ये सभी काम करता था।



प्रश्नकर्ता : सुबह उठकर मुझे बहुत आलस आता है, तो इस आलस को दूर करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? मेरी मम्मी मुझ पर बहुत गुस्सा होती है, मम्मी गुस्सा न हो इसके लिए क्या करना चाहिए?

पूज्यश्री : मम्मी तुम पर गुस्सा क्यों करती है?

प्रश्नकर्ता : मैं देर से उठता हूँ इसलिए।

पूज्यश्री : इसीलिए। तो फिर जल्दी उठो ना, तुम्हें जल्दी उठने के लिए कौन रोकता है?

प्रश्नकर्ता : मैं जल्दी उठतो जाता हूँ लेकिन उठने के बाद आलस करता हूँ, इसलिए वह गुस्सा करती है।

पूज्यश्री : यानी जगने के बाद भी बिस्तर पर पड़े रहते हो?

प्रश्नकर्ता : हाँ।

पूज्यश्री : बिस्तर पर पड़े रहने से क्या फायदा होता है? एक भैंस थी, वह बीमार थी इसलिए उसे सब अस्पताल ले जा रहे थे। लकड़े की पटरियाँ रखकर उस भैंस को ट्रक में चढ़ाना था, लेकिन वह उपर चढ़ ही नहीं रही थी। वह घबरा रही थी, फिर लोगों ने पीछे से डंडे मारना शुरू किया, फिर भी वह टस से मस नहीं हुई और ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाने लगी लेकिन अंत में लोगों ने उसे धक्के मारकर ट्रक पर चढ़ा ही दिया। उसे चढ़ाने के लिए लोगों ने उसे बहुत मारा। फिर उसे अस्पताल ले गए, दवाई दी और वह ठीक हो गई। हम भैंस है या इंसान है?

प्रश्नकर्ता : इंसान।

पूज्यश्री : वह भैंस मार खाने के बाद ट्रक में चढ़ गई थी। हम अगर सयाने बनकर उठजाएँ तो वह अच्छी बात है या नहीं?

प्रश्नकर्ता : अच्छी है।

पूज्यश्री : तुझे उठने के लिए मम्मी को गुस्सा करना पड़े, मार खाकर उठने के बजाय सयाने होकर उठ जाँएँ तो क्या गलत है? वैसे भी आधे घंटे बाद तो उठना ही पड़ेगा। मान लो मम्मी उठाए ही नहीं और तुम सात घंटे तक ऐसे ही पड़े रहो तो तुम्हें मज़ा आएगा?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : इसलिए मम्मी से कहना है, "मम्मी, मैं उठ रहा हूँ, हूँ।" और उठ जाना है। सयाने बन जाना है। कुछ देर बाद उठना या पहले उठना, क्या फर्क पड़ता है? किसी को दुःख देकर हम सुखी हो सकते हैं क्या? मम्मी को कितने सारे काम रहते हैं। इसलिए हमें उठ जाना चाहिए। उठकर दादा भगवान का नाम ले सकते हैं, टी.वी. पर नीरू माँ का प्रोग्राम देख सकते हैं। सब देख सकते हैं न? दूसरा फायदा भी होगा न? हाँ, तो फिर जल्दी उठ जाना और दादा भगवान से शक्ति माँगना कि मेरा आलस दूर कर दें। मुझे आलस दूर करने की शक्ति दीजिए और गुस्सा हो गया, उसका प्रतिक्रमण करना, हँ।

शिक्षण

“ चंदू स्वभाव से आलसी था। वह हमेशा सोचता था "छोटी-छोटी बातों में पापा को मुझे टोकना नहीं चाहिए।”

चंदू नाम का एक आलसी लड़का था। उसके मम्मी-पापा उसे, पंखे का स्विच बंद करना, टी.वी. बंद करना, नल बंद करना, कपड़े ठिकाने पर रखना ऐसी छोटी-छोटी बातों में सारा दिन टोकते रहते थे, इसलिए उसे अपने मम्मी-पापा के साथ रहना अच्छा नहीं लगता था। उसके पापा उससे कहते थे, "तू पंखा बंद किए बिना ही कमरे से बाहर आ जाता है।" कमरे में कोई न हो फिर भी टी.वी. चालू रहता है, बंद कर टी.वी.। इस तरह छोटी-छोटी बातों में उसके पापा का टोकना चंदू को बिल्कूल अच्छा नहीं लगता था। उसे यह सब सहन करना पड़ता था, लेकिन सच बात तो यह थी कि चंदू स्वभाव से आलसी था। वह सोचता था कि पापा को छोटी-छोटी बातों में मुझे टोकना नहीं चाहिए मुझे आराम से बैठ हुआ वे देख ही नहीं सकते।" मेरे दोस्तों के मम्मी-पापा ऐसी छोटी-छोटी बातों में उन्हें कभी नहीं टोकते।"

आज एक जॉब के लिए चंदू इन्टरव्यू देने जा रहा था। उसने सोचा, जैसे ही मुझे जॉब मिलेगी वैसे

ही मैं घर छोड़ दूँगा। बहुत हो गया टोकना।

चंदू इन्टरव्यू सेन्टर पर पहुँचा। मुख्य द्वार पर कोई भी सिक्योरिटी नहीं थी। दरवाज़ा खुला था और चिटकनी इस तरह लगी थी कि प्रवेश करते समय किसी को भी चोट लग सकती थी। चंदू का स्वभाव आलसी होने के बावजूद भी उसने चिटकनी को सही किया और फिर ऑफिस में प्रवेश किया।

ऑफिस के अंदर जाने के रास्ते के दोनों तरफ सुंदर फूलों के पौधे लगे थे और माली पानी का पाईप लगाकर कहीं चला गया था। जिसके कारण रास्ते पर पानी बह रहा था। आश्चर्य चकित होकर उसने पौधों में पानी जाए, उस तरह से पाईप को सैट किया और रिसेप्शन की ओर बढ़ा।

रिसेप्शन पर कोई भी नहीं था। नोटिस बोर्ड पर सूचना थी कि इन्टरव्यू पहली मंज़िल पर है। वह धीरे-धीरे सीढ़ियाँ चढ़ने लगा। उसने देखा कि सुबह के दस बज रहे हैं फिर भी लाईट जल रही है। उसे अपने पापा के कहे हुए शब्द याद आए, "लाईट बंद किए बिना तू कमरे से बाहर क्यों गया?" ये शब्द अभी भी उसके कानों में गूँज रहे थे। ऐसा सोचकर वह चिढ़ गया पर फिर भी उसने लाईट का स्विच बंद कर दिया।

ऊपर की मंज़िल पर उसने देखा कि एक बड़े हॉल में काफी लोग बैठे थे जो उसी की तरह इन्टरव्यू देने आए थे। इतने लोगों को देखकर उसे लगा कि उसे जॉब मिलेगी या नहीं? यह सोचते हुए जैसे उसने दरवाज़े के पास पड़े हुए पायदान पर पैर रखा, तो देखा कि पायदान उल्टा पड़ा था, तुरंत ही उसने उसे सीधा किया।

उसने देखा कि सब लोग आगे की कुर्सियों में बैठे थे लेकिन पीछे जगह खाली होने के बावजूद भी पंखे चल रहे थे। उसके पापा के शब्द वापस उसके कानों में गूँजने लगे, "कमरे में कोई भी नहीं है, फिर भी पंखा क्यों चल रहा है?" जहाँ जरूरत नहीं थी वहाँ के पंखों को बंद करके वह एक कुर्सी पर बैठ गया। उसने देखा कि इन्टरव्यू देने वाले एक दरवाज़े से अंदर जाकर दूसरे दरवाज़े से बाहर निकल जाते थे, इसलिए इन्टरव्यू में क्या पूछ रहे हैं उसका पता नहीं चल रहा था।

अंत में उसकी बारी आई और उसने देखा कि इन्टरव्यू देने वाला वह अंतिम उम्मीदवार था। अंदर जाकर बॉस के सामने वह कुछ चिंतित सा खड़ा रहा। इन्टरव्यू लेने के बाद बॉस ने अन्य लोगों की तरह उसे भी पास वाले कमरे में बैठने के लिए कहा। थोड़ी देर बाद बॉस ने आकर कहा कि सब लोगो में से सिर्फ एक ही उम्मीदवार को पसंद किया गया है। सब आश्चर्य से

“
चंदू का
स्वभाव
आलसी होने
के बावजूद
भी उसने
चिटकनी
को सही
किया और
फिर
ऑफिस में
प्रवेश किया।
”

एक-दूसरे की ओर देखते हुए सोचने लगे कि कौन होगा? तभी बॉस ने चंदू से कहा कि, आप कब से आ सकेंगे।" चंदू को जॉब के लिए चुना गया था। बॉस ने कहा कि हम हर एक उम्मीदवार के बर्ताव की कसौटी करना चाहते थे। उसे परखने के लिए हमने कई परीक्षाएँ रखी थीं और सभी को हमने सी. सी. टी. वी. कैमरे में देखा। आज जितने लोग इन्टरव्यू के लिए आए थे उनमें से चंदू के अलावा किसी ने भी पाईप में से व्यर्थ बहते हुए पानी को नहीं रोका या किसी ने भी उल्टे रखे हुए पायदान को सीधा नहीं किया या किसी ने भी फालतू चल रहे पंखों को बंद नहीं किया। मुझे मेरे ऑफिस में ऐसे लोग नहीं चाहिए जो इन चीजों पर ध्यान न दें। वे अगर ऐसा मानते हैं कि वह हमारा काम नहीं है, तो वे हमारी कंपनी की प्रगति में अपना योगदान कैसे दे सकेंगे? हमारी कंपनी में हमें ऐसे लोगों की ज़रूरत है जो यहाँ रहकर एक चीज़ में ध्यान दे सकें और यहाँ आलसी के लिए कोई जगह नहीं है। सिर्फ चंदू ही ऐसा था कि अपना काम नहीं होते हुए भी दूसरे सब काम किए। इसीलिए इस जॉब के लिए हमने चंदू को पसंद किया है।" चंदू बहुत खुश हो गया और उसने बॉस को धन्यवाद कहा।

पहली बार चंदू को इस बात का अहसास हुआ कि उसके पापा उसे कैसे संस्कार देना चाहते थे। उसे समझ में आ गया कि उसके पापा द्वारा सिखाए गए शिष्टाचार के कारण ही आज उसे जॉब मिली थी। अपने पापा के प्रति उसे जो गुस्सा और चिढ़ थी वह सब अब नहीं रहा।

एक चट्टान जब तक छेनी से तराशने का दुःख नहीं भुगतती तब तक वह एक सुंदर शिल्प नहीं बन सकती।

एक अच्छा इंसान बनने के लिए हमारे अंदर के बुरे बर्तावों पर छेनी चलाने का हक हमें हर शिल्पी को देना चाहिए।



प्रमाद

यानी क्या?



अध्यात्म और धर्म के मार्ग पर आगे बढ़ने के पुरुषार्थ में जो आलस किया जाता है, उसे प्रमाद कहते हैं। इस काल के चौबीस वें और अंतिम तीर्थंकर भगवान महावीर के गणधर (मुख्य शिष्य) इन्द्रभूति गौतम यानी गौतम स्वामी थे।

गौतम स्वामी को चौदह पूर्व (चौदह पूर्व में पूरे ब्रह्मांड का ज्ञान समा जाता है और इस ज्ञान का उपदेश तीर्थंकरों ने दिया था) का ज्ञान था। ऐसा कहा जाता था कि जब पहला पूर्व लिखा गया तब उसमें इतना ज्यादा विशाल ज्ञान समाया हुआ था कि हाथी के कद जितनी बड़ी बोतल की स्याही इस्तेमाल हुई थी। दूसरे पूर्व में उससे दोगुनी स्याही और तीसरे पूर्व में दूसरे से दोगुनी स्याही का इस्तेमाल हुआ था और इसी तरह आगे के सभी पूर्व लिखे गए थे।

गौतम स्वामी को इतना विशाल ज्ञान होने के बावजूद भी महावीर स्वामी ने बत्तीस बार अलग-अलग प्रसंगों पर उन्हें बुलाकर कहा था कि "समयम् गोयम मा पमाया।" अर्थात् "हे गौतम यदि निर्वाण के मार्ग पर प्रगति करनी है तो एक क्षण भी व्यर्थ मत गँवाना।"

आज के युवा जिन्होंने दादा का ज्ञान लिया है, उन्हें अध्यात्म मार्ग पर योग्य मार्गदर्शन देने के लिए पूज्य नीरू माँ और पूज्य दीपक भाई तो हैं ही। फिर भी एक गंभीर प्रश्न तो है ही कि क्या हमें अपना समय प्रमाद में व्यर्थ गँवाना चाहिए या हमें अध्यात्म मार्ग पर (शुद्धात्मा का संपूर्ण ज्ञान) आगे ले जाने वाले हर एक मौके को पकड़कर यह मनुष्य जन्म सार्थक कर लेना चाहिए? हम अगर इस मार्ग पर आगे बढ़ेंगे तो हम दूसरों को भी ज्ञान लेने की प्रेरणा दे सकेंगे। हम केवलज्ञान (संपूर्ण ज्ञान) की यात्रा और मोक्ष (मुक्ति), दोनों तरफ प्रगति कर सकेंगे। इस यात्रा पर बढ़ना ही जिनका ध्येय है, तो क्या उनके जीवन में प्रमाद का कोई स्थान होना चाहिए?



जोक्स



एक चाचा ने डॉक्टर से कहा, "पहले मैं घर के सारे काम कर लेता था, लेकिन अब बिल्कुल नहीं कर पाता।" डॉक्टर ने उनका चेक-अप किया, फिर चाचा ने डॉक्टर से कहा, "मुझे चाहे जितना बड़ा रोग हुआ हो, तो भी आप मुझे शुद्ध हिन्दी में कह दो, मुझे डर नहीं लगेगा।" डॉक्टर ने कहा, "शुद्ध हिन्दी में कहूँ तो आपको "आलस" नाम का रोग हुआ है।" "ओ.के." चाचा ने कहा, "अब मुझे इस रोग का मेडिकल नाम भी दे दो ताकि घर जाकर मैं अपनी पत्नी से भी कह सकूँ।"

एक स्त्री ने अपने आलसी पति, जो नौकरी ढूँढने भी नहीं जाता था, उससे कहा कि "हम जिस प्रकार का जीवन जी रहे हैं, उससे मुझे शर्म आती है।" "मेरे पापा घर का भाड़ा भरते हैं। मेरी मम्मी घर का सामान ला देती हैं। मेरी बहन हमें कपड़े देती हैं। मेरी चाची ने हमें कार दी। मुझे बहुत शर्म आ रही है।" "तुझे शर्म आनी ही चाहिए," उसके पति ने कहा, "तेरे दो बेकार भाईयों ने हमें कभी एक फूटी कौड़ी भी नहीं दी है।"

जो स्त्री पुरुषों की तरह कठोर परिश्रम कर सके, उस स्त्री को क्या कहते हैं? "आलसी"!!

आलस के नियम

- नियम १ - रिमोट आप से जितना दूर होता है, उतना ही आपको टी.वी. पर आने वाला कार्यक्रम अच्छा लगता है।
- नियम २ - आपको किसी बात को एक से ज्यादा बार कहना पड़े तो आपको लगता है कि आपकी शक्ति व्यर्थ हो रही है।
- नियम ३ - आपने जिस पानी को गिराया है, वह बाद में तो सूख ही जाएगा।
- नियम ४ - मैं तुझे बाद में कहूँगा।
- नियम ५ - जब तक बैटरी ५ प्रतिशत न दिखाए तब तक अपने फोन को चार्ज नहीं करना।
- नियम ६ - जैसे ही " " दिखाई दे कि तुरंत " " कर देते हैं।
- नियम ७ - जो गूगल के पहले सर्च पेज में न हो उसका कोई अस्तित्व ही नहीं है।
- नियम ८ - रात को अगर फिर से बिस्तर लगाना ही है तो फिर सुबह उस बिस्तर को उठाने की क्या ज़रूरत है?
- नियम ९ - कहीं जाने में अगर देर हो गई तो फिर अब जाएँगे ही नहीं।

आलस यानी क्या? मॉर्निंग वॉक पर जाने के लिए लिफ्ट माँगना।

चोर नं १ - चलो हम चोरी किए हुए रुपयों को गिन लेते हैं।
चोर नं २ - मैं बहुत थक गया हूँ... कल के अखबार में पढ़ लेंगे।

आलस के लिए अगर कोई एवॉर्ड रखा गया हो तो उसे लेने के लिए मैं किसी और को भेजूँगा।

लड़का - मम्मी, मुझे एक गिलास पानी दो न।

मम्मी - तू खुद ले ले।

लड़का - प्लीज, मम्मी।

मम्मी - अगर फिर से पानी माँगा, तो वहाँ आकर तुझे एक चाटा लगा दूँगी।

लड़का - ओ.के. मम्मी, तो फिर जब चाँटा मारने आओ तब तक एक गिलास पानी ले आना।

हिन्दी की परीक्षा में "आलस यानी क्या?" इस विषय पर निबंध लिखना था।

एक लड़के ने तीन पेज ऐसे ही छोड़ दिए और अंत में लिखा, "बस, इसे ही आलस कहते हैं।"

एक साईट इंजिनियर को अपनी साईट पर दस आलसी मजदूर मिले। उनसे काम करवाने के लिए एक दिन उसने एक युक्ति लगाई। उसने कहा, "आज एक बहुत आसान काम करना है, जो सब से ज्यादा आलसी होगा उसे यह काम मिलेगा। बोलो, "तुम में से सब से ज्यादा आलसी कौन है?" नौ लोगों ने अपने हाथ अग्र उठाए, इसलिए इंजिनियर ने उस दसवें मजदूर से पूछा, "तूने हाथ अग्र क्यों नहीं उठया?" मजदूर ने कहा, "इतनी मेहनत कौन करे?"





आलसी की
दुनिया

राजू एक आलसी लड़का था। उसके मम्मी-पापा उसे बार-बार कहते रहते थे कि हर एक काम समय पर हो जाना चाहिए, लेकिन राजू उनकी किसी भी बात पर ध्यान नहीं देता था। एक बार जब समय से पूरा न कर पाने के कारण राजू के प्रोजेक्ट को नामंजूर कर दिया गया तब उसके मम्मी-पापा उस पर बहुत नाराज़ हुए। उस रात जब वह सोने गया तब उसे लगा कि अगर पूरी दुनिया उसी की तरह आलसी हो तो कितना अच्छा! फिर उसके मम्मी-पापा उसे डाँटेंगे भी नहीं।

दूसरे दिन सुबह वह ज़रा देर से उठा। जल्दी से तैयार होने के लिए वह बिस्तर से उठा और अपना स्कूल यूनिफॉर्म ढूँढने लगा। यूनिफॉर्म ढूँढते हुए जब उसने अपने मम्मी-पापा को अभी भी सोया हुआ देखा, तब, उसे बहुत आश्चर्य हुआ। उसने अपनी मम्मी को उठने की कोशिश की ताकि वे उसका यूनिफॉर्म इस्त्री कर दें और नाश्ता बना दें। मम्मी ने राजू से कहा कि उसे उठने में आलस आ रहा है इसलिए तू खुद ही इस्त्री कर ले। उसकी मम्मी ने उसे कुछ पैसे भी दिए कि नाश्ता कैन्टीन से कर लेना। उसे इस्त्री करना नहीं आया इसलिए सिलवटों वाला यूनिफॉर्म पहनकर और लंच बॉक्स लिए बिना ही वह स्कूल गया।

रिसेस में वह कैन्टीन में गया। उसने देखा कि आलसी कैन्टीन वाले ने कैन्टीन का काउन्टर बंद कर दिया था। राजू को बहुत गुस्सा आया और वह भूखे पेट ही वापस क्लास में आ गया। रिसेस के बाद भौतिक शास्त्र के टीचर ने क्लास में आकर कहा कि वे बहुत थके हुए हैं इसलिए सभी विद्यार्थी अपने आप ही तीन चेप्टर पढ़ लें।

अब राजू के धीरज का अंत आ गया था। उसकी समझ में नहीं आ रहा था कि आज सब लोग उसके साथ ऐसा विचित्र व्यवहार क्यों कर रहे हैं? उसी ने इच्छा की थी पूरी दुनिया उसकी तरह आलसी बन जाए, वह इच्छा पूरी तो हो गई। लेकिन उसकी यही इच्छा उसके लिए श्राप बन गई। वह जब घर लौटा तब बहुत निराश, भूखा और चिढ़ा हुआ था।

उसी समय उसे लगा कि कोई उसे कंधे से पकड़कर हिला रहा है, उसे अपनी मम्मी की आवाज़ सुनाई दी, "उठ राजू और कितना सोएगा?" वह बिस्तर पर बैठ गया और समझ गया कि उसने एक भयंकर सपना देखा था। राजू ने अपनी मम्मी की ओर देखकर कहा, "मम्मी, अब मेरी समझ में आ गया कि जब मैं अपने काम समय पर पूरे नहीं करता तब आपको कैसा लगता है?" उसकी मम्मी हँसकर कमरे से बाहर चली गई।

अनुभव...

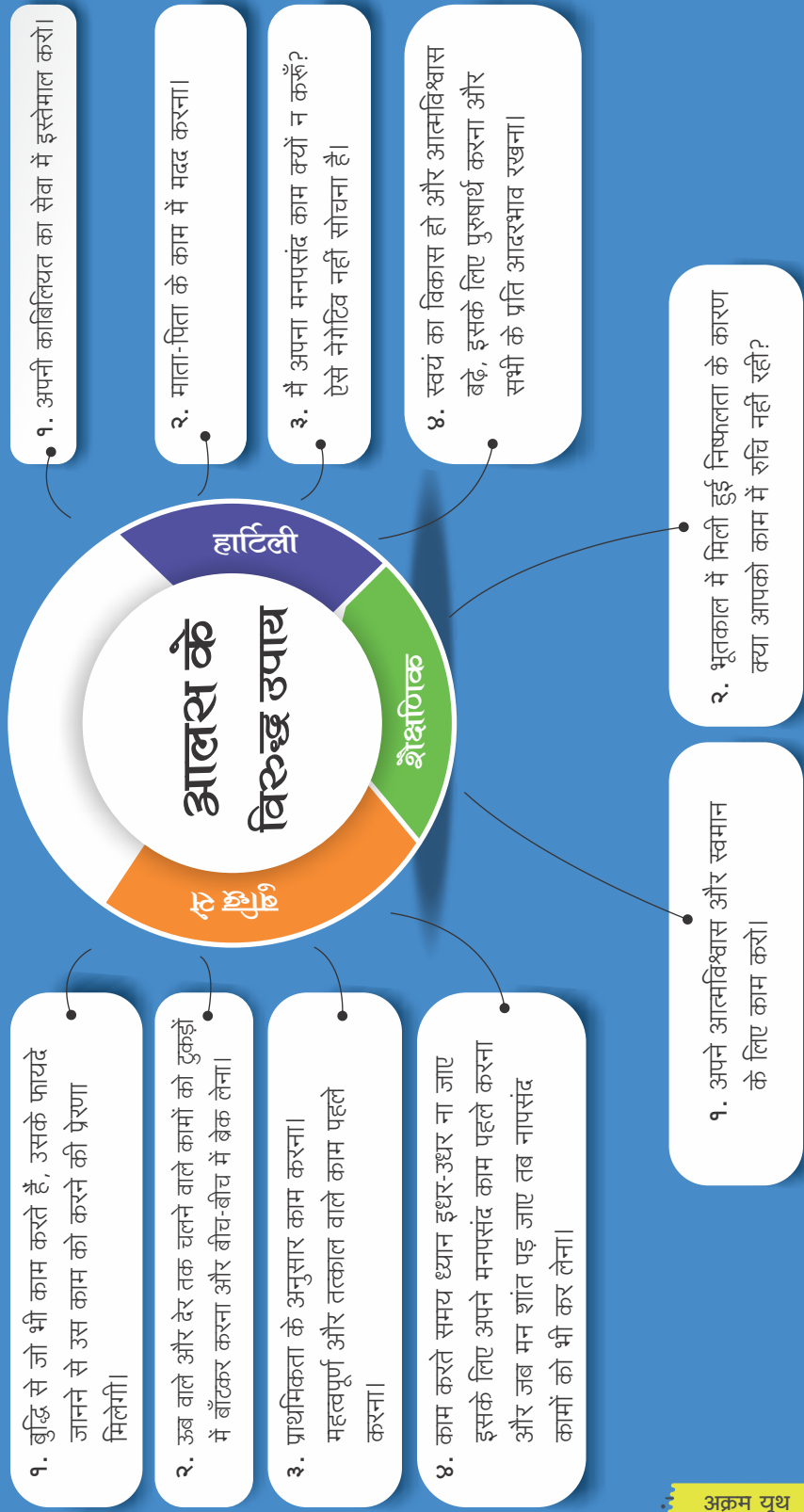


मुझे ग्राफिक्स और एनिमेशन के काम बहुत पसंद हैं। फिर भी आप अपनी पसंद का काम यदि समय तक करो तो फिर आपको ऊब आती है और लगता है कि अब यह काम नहीं करना है। काम करते समय हर दो घंटों बाद मैंने ब्रेक लेने की आदत डाल रखी है। मैं वॉक करने जाता हूँ, बातचीत करता हूँ या चाय पीता हूँ। मुझे अनुभव हुआ कि इस प्रकार के ब्रेक लेने से मेरी कार्यक्षमता बनी रहती है।

ऐसे भी दिन थे कि जब मुझे सेवा के काम के लिए देर रात तक जागना पड़ता था। इसलिए मैंने यह मान लिया था कि देर रात तक जागने के कारण मैं सुबह जल्दी उठ ही नहीं पाऊँगा। इस कारण मैं पूज्य दीपक भाई के सुबह के सत्संग में जा ही नहीं पाऊँगा और मैं उसे फोन पर देख लूँगा। फिर मुझे दीपक भाई के ये शब्द याद आए "अपने ध्येय के प्रति सिन्सियर रहना चाहिए।" ये शब्द मुझे हमेशा प्रेरणा देते थे जिसके परिणाम स्वरूप मैं आलस में आकर कभी भी सुबह का सत्संग नहीं छोड़ता था।

मुझे कभी भी ऐसा नहीं लगता था कि मैं सुबह जल्दी उठकर जिम में जाऊँ या चरणविधि करूँ। हर रविवार को मुझे ऐसा ही लगता था कि मैं घर में ही रहूँ, और नहाए बगैर यों ही पूरे दिन पड़ा रहूँ। ऐसी हालत में मैंने खुद को प्रेरणा दी कि मैं सुबह जल्दी उठकर जिम में वर्क आउट करने जाऊँ। मैंने एक उपाय किया कि मैंने खुद को आलसी रहने के बुरे परिणाम बताए। मैं अपने काम करता और खुद को याद दिलाता रहता था कि मैंने अपने काम बिना आलस के किए या नहीं। इसके परिणाम स्वरूप जब हम नए काम शुरू करें तब भी बिना आलस किए काम करने की प्रेरणा मिलती रहती है।

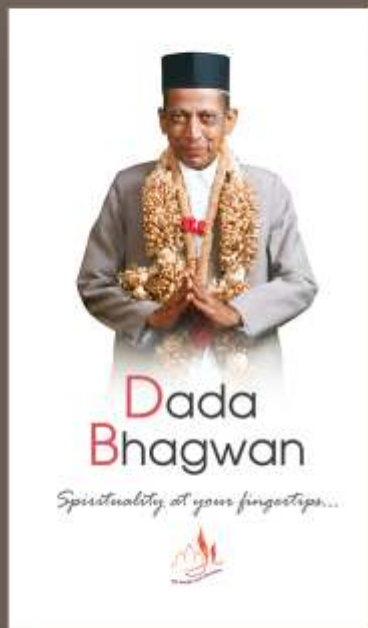
आलस को जीतने और अपने कार्य में रुचि उत्पन्न करने के उपाय



satsang.dadabhagwan.org



Dadabhagwan app



22

फरवरी 2019

Satsang
DADABHAGWAN.ORG

Home Books Videos Gallery Audio Contact Satsangs Satsang

MAY THE WORLD ATTAIN THE HAPPINESS THAT I HAVE ATTAINED
DADA BHAGWAN

Today's Energizer
View all

Today's Energizer
Today's Energizer
Today's Energizer

Recent Satsang
View all

Upcoming Events
View all

09 Feb to 10 Feb
Satsang and Gnanvidhi in Mumbai (Mulund-W), India
Normal Life Style Meet, 100 Insp. (Mulund West)

09 Feb
Satsang
17:30 - 21:00

Quote of the Day
View all

Quote of the Day
Quote of the Day

Latest Magazine
View all

Dadavani of the Month
February 2019
View all

Akram Express of the Month
February 2019
View all

Akram Youth of the Month
January 2019
View all

Wallpaper of the Month
View all

Wallpaper of the Month
Wallpaper of the Month
Wallpaper of the Month

Copyright © 2019 Dada Bhagwan Foundation. All rights reserved.
Dada Bhagwan Foundation, Mumbai, India



Ahmedabad

For other Ymht updates, Visit : youth.dadabhagwan.org/blog



वर्ष : ६, अंक : १०
अखंड क्रमांक : ७०
फरवरी २०१९



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, B-99, GIDC, Sector-25, Gandhinagar – 382025.

