

अक्रम युथ

अगस्त 2019 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹ 20



मनोबल

अनुक्रमणिका

मनोबल पर कथन

4

14

यूथ एक्सपिरियन्स

ज्ञानी विद यूथ

6

16

निश्चय करें पद्धति अनुसार

कवर स्टॉरी

8

18

एक्टिविटी

ज्ञानी की वैज्ञानिक दृष्टि से

10

20

ज्ञानी आश्चर्य की प्रतिमा

सरदार वल्लभ भाई पटेल

11

21

जवाब आपके प्रश्नों के

विल पावर कहाँ टूटता है?

12

22

#कविता

अगस्त 2019

वर्ष : 7, अंक : 04

अखंड क्रमांक : 76

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया में,
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद-कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला : गांधीनगर-382421, गुजरात
फोन : (079) 39830100

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



संपादकीय

प्यारे दोस्तों, हर महीने की तरह इस महीने भी आप उत्सुकता से जिसकी राह देख रहे थे वह अक्रम यूथ का नये अंक में आपके हाथों में आ चुका है। हम सब अच्छी तरह से जानते ही हैं कि किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त करने के लिए दो चीजें बहुत ज़रूरी हैं। सर्व प्रथम तो निश्चय और निश्चय पर दृढ़ रहने की सिन्सियरिटी। निश्चय करना तो बहुत आसान है लेकिन सिन्सियर रहने में लगभग सब विफल जाते हैं। लेकिन दोस्तों क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? मेरी पढ़ाई, कामधंधा, तबियत या भविष्य को श्रेष्ठ बनाने के मेरे सारे प्रयत्नों का मनचाहा परिणाम क्यों नहीं मिलता? मेरा निश्चय क्यों डगमगा जाता है? मेरी सिन्सियरिटी क्यों टूट जाती है? ऐसा क्यों होता है? सफलता के शिखर पर पहुँचे हुए कई महानुभावों का जीवन चरित्र देखें तो एक खूबी सभी में समान ही मिलती है, फिर चाहे वह व्यक्ति किसी भी सामाजिक, राजकीय या व्यवसायिक क्षेत्र से जुड़ा हुआ हो और वह खूबी है - "दृढ़ मनोबल।" कैसी भी मुश्किल परिस्थिति हो उसमें अपने निश्चय पर अटल रहने की शक्ति।

तो चलो, अब ज्यादा राह न देखते हुए दैनिक जीवन में मनोबल कहाँ-कहाँ नहीं रह पाता? उसके कारण और मनोबल को किस तरह से ज्यादा मजबूत कर सकें, वह और भी दिलचस्प अंदाज़ में इस अंक में देखें।

तो दोस्तों, आप सब तैयार हैं न मनोबल मजबूत करने के लिए?

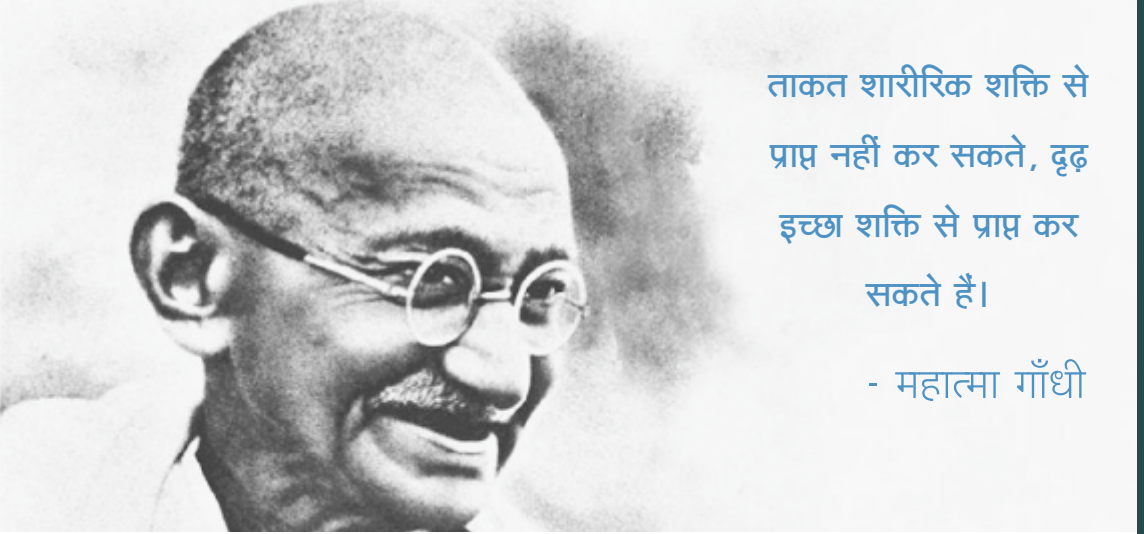
- डिम्पल मेहता

मनोबल पर कथन



मनोबल सफलता की कुँजी है। सफल लोग अपनी इच्छा के आधार पर अपनी शंका, डर या अन्य भावों को काबू में रखकर कठिन प्रयत्न करते रहते हैं।

- डॉन मिलर



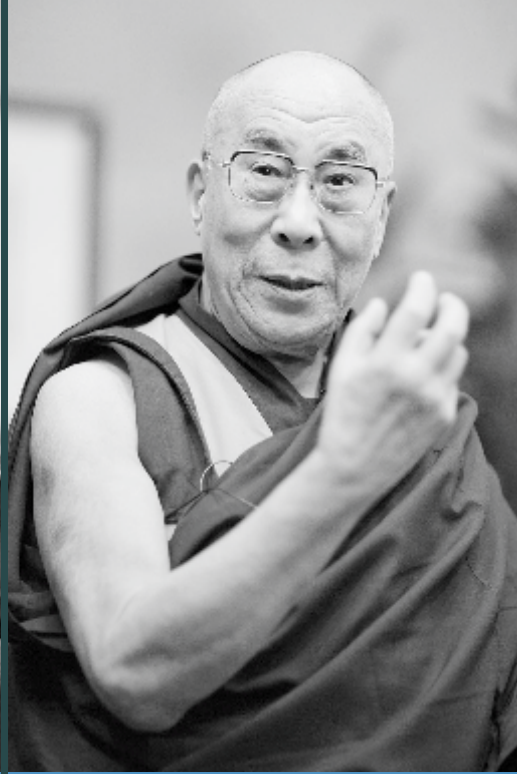
ताकत शारीरिक शक्ति से प्राप्त नहीं कर सकते, दृढ़ इच्छा शक्ति से प्राप्त कर सकते हैं।

- महात्मा गाँधी

सफल व्यक्ति और अन्य लोगों के बीच फर्क जानकारी का अभाव नहीं बल्कि इच्छा शक्ति का अभाव है।

- विन्स लोम्बार्दी





मानवीय क्षमता सभी में समान ही रहती है आपको लगता है कि "मेरी कोई कीमत नहीं है।" यह बिल्कुल गलत है। आप स्वयं को धोखा दे रहे हैं। हम सभी में विचार शक्ति है ही। तो फिर आप में कौन सी कमी है? अगर आपके अंदर मनोबल है, तो आप कोई भी परिवर्तन ला सकते हैं। ऐसा कहा जाता है कि आप स्वयं ही अपने मालिक हैं।

- दलाई लामा

सफल बनने के लिए आपके अंदर ज़बरदस्त निष्ठा एवं मनोबल का होना ज़रूरी है, बहुत मेहनत करें और आप अपने ध्येय को प्राप्त करें।

- स्वामी विवेकानंद



ज्ञानी विद यूथ

प्रश्नकर्ता : मनोबल यानी क्या? यह समझना है।

पूज्यश्री : मनोबल यानी क्या? आपने तय किया कि आज मैं इतना करना चाहता हूँ, ऐसा कर पाए यानी इसे मजबूत मनोबल कहते हैं। और अगर तय करे कि आज टी.वी. देखना ही नहीं है लेकिन फिर दिमाग में चलता ही रहता है, "क्या आ रहा होगा? क्या आ रहा होगा? चैक तो कर लूँ!" अभी तय किया कि नहीं देखना है और फिर देखने लगे, उसे कमजोर मनोबल कहते हैं। तय कुछ और करता है लेकिन करता कुछ और है। स्ट्रोंग यानी क्या? तय किया यानी फाइनल। उपवास यानी उपवास। खाने के विचार भी नहीं आते, खाने की ओर देखता भी नहीं और खाता भी नहीं। भूख लगेगी तो क्या होगा? अगर चक्कर आने लगे तो? क्या होगा? क्या होगा? ऐसे विचार वाला व्यक्ति कमजोर मन का कहलाता है। निश्चय यानी निश्चय नहीं यानी नहीं ही।

मनोबल कमजोर कब पड़ जाता है?

जितना ज्यादा ध्यान मनोरंजन की ओर दिया तो मनोबल कमजोर पड़ता जाता है। मोबाइल, मूवी और भौतिक सुखों में ध्यान देने से मन कमजोर पड़ता जाता है। पूरा दिन सिर्फ खाना-पीना, घूमना और गेम्स खेलना। कम्प्यूटर की गेम्स कमजोर बना देती हैं। जीवंत व्यक्ति के साथ खेलने से एक्टिव रहेंगे, कॉमनसेन्स बढ़ेगी, स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, मनोबल मजबूत होगा और शक्ति बढ़ेगी।



तय करता है कि आज टी.वी. देkhना ही नहीं है।



निश्चय यानी निश्चय

उपवास यानी उपवास।



कवर स्टॉरी

अहमदाबाद शहर शिवरंजनी चौराहा, शाम का समय, और रोज़ की तरह ट्रैफिक जाम। रास्ते के दायीं ओर डिवाइडर के पास धवल अपने बाइक पर और बायीं ओर फुटपाथ के पास सुविध अपने एक्टिवा पर लगभग पंद्रह मिनट से ट्रैफिक जाम में फँसे हुए हैं। इतने में धवल की नज़र ट्रैफिक सिग्नल के करीब लगे हुए एक बड़े बैनर पर पड़ती है, जिसे देखकर धवल बहुत खुश हो जाता है। बेचैन कर देने वाली गरमी और ट्रैफिक के शोर के बावजूद भी उसका मन अपने सपने में रंग भरने लगा। वह बैनर है भारत के सर्वश्रेष्ठ रियालिटी डान्सिंग शो का, जिसका ऑडिशन अहमदाबाद में होने वाला है। इसमें हिस्सा लेने के लिए धवल ने मन मज़बूत कर लिया। इस बैनर को देखकर धवल की तरह सुविध भी बहुत खुश हो गया। अपना सपना साकार होने के विचारमात्र से उसका चेहरा चमक उठा। उसने सोच लिया कि वह भी इस ऑडिशन में हिस्सा लेगा। ट्रैफिक क्लियर होते ही दोनों अपने-अपने रास्ते जाने लगे। यों देखा जाए तो रास्ते भले ही अलग हों लेकिन दोनों की मंजिल और ध्येय तो एक ही है - डान्स कॉम्पिटिशन में हिस्सा लेकर जीतने का।

वे जानते थे कि उनकी तरह कई लोग इस डान्स कॉम्पिटिशन में हिस्सा लेंगे इसलिए उन्हें ज्यादा मेहनत तो करनी ही पड़ेगी। इस कॉम्पिटिशन का ऑडिशन दस मई के दिन था इसलिए तैयारी के लिए धवल और सुविध के पास सिर्फ अड़तीस दिन ही बचे हैं। डान्स कॉम्पिटिशन में जाने की सारी जानकारी प्राप्त करके धवल उसकी तैयारी में लग गया। संयोगवश धवल और सुविध दोनों एक ही डान्स क्लास में जाना शुरू करते हैं। कॉलेज के बाद रोज़ शाम 4 से रात 8 बजे तक वे दोनों डान्स क्लास जाने लगे। धवल ब्रेक लिए बगैर पूरा समय डान्स सीखने में लगाता है जबकि सुविध बीच-बीच में या तो मोबाइल में गेम्स खेलने लगता है या किसी न किसी के साथ गप्पें लगाता है। कई दिनों तक ऐसा चलता रहता है। धवल के भी कई शौक हैं, जैसे कि मोबाइल, दोस्तों के साथ इन्टरनेट पर गप्पे लड़ाना वगैरह। उसे भी अपने दोस्तों के फोन आते हैं लेकिन वह सभी से कह





देता है कि "अगर जल्दी न हो, तो ऑडिशन के बाद मिलेंगे।" धवल बहुत ही मजबूत मनोबल वाला है, वह नहीं चाहता कि किसी भी कारणवश वह अपना ध्येय चूक जाए। वह बार-बार अपने मन को मनाता है कि मुझे जो मौका मिला है वह दोबारा नहीं मिलेगा इसलिए अभी के लिए मेरा ध्यान इस पर ही रहना चाहिए, बाकी सब तो आता-जाता रहेगा। सुविध का मन हर जगह भटकता रहता है। कभी टी.वी. में तो कभी मोबाइल में और कभी दोस्तों के साथ घूमने में ही अपना समय गँवाता है। धवल और सुविध के सामने कई अड़चनें आती हैं। सुविध का मनोबल डगमगा जाता है। वह मेहनत तो करता है लेकिन अपने कार्य में मन को स्थिर नहीं कर पाता। ऑडिशन में सिर्फ दो-तीन दिन बचे होने के कारण धवल अपनी मेहनत बढ़ा देता है जबकि सुविध तो जैसा था वैसा ही है।

ऑडिशन का दिन आ गया है। इस डान्स कॉम्पिटिशन को देखने के लिए पूरा देश उत्सुक है। ऑडिशन में हज़ारों लोगों में से सिर्फ पाँच लोगों को ही चुनने वाले हैं इसलिए अपने कौशल को साबित करने और इतिहास रचने के लिए सभी कलाकार अर्थाह प्रयत्न कर रहे हैं। सारे कलाकार बारी-बारी से अपना परफॉर्मन्स देते हैं। जज ध्यान से सभी के परफॉर्मन्स देखते हैं और योग्य मूल्यांकन करते हैं। धवल का डान्स पूरा होते ही, वन्समोर... वन्समोर... के शोर से पूरा हॉल गूँज उठता है और तभी सुविध के मन में शंका उत्पन्न होती है कि "क्या मैं धवल की तरह अच्छा डान्स कर पाऊँगा?" यह सोचते हुए स्टेज पर जाकर सुविध ने अपना परफॉर्मन्स दिया। उसके परफॉर्मन्स के बाद स्टेज पर जाकर जज ने पाँच विजेताओं के नाम घोषित किए। उन पाँच विजेताओं में से एक नाम धवल का भी था। सुविध सोचता है कि "मेरा नाम क्यों नहीं आया?" जब वह अपने और धवल के डान्स की तुलना करता है तब उसकी समझ में आ जाता है कि धवल के डान्स स्टेप्स और हावभाव में जितनी स्पष्टता थी उतनी उसके परफॉर्मन्स में नहीं थी। धवल की सफलता का कारण अंतिम एक महीने की उसकी अथाह मेहनत थी जबकि सुविध उस समय अपने ध्येय को महत्व न देकर अपनी मनमानी करता रहता था। उसने अपने समय का उचित प्रयोग नहीं किया।

सुविध ने सोचा कि "मेरी तरह ही धवल का मन भी ये सब करने को भी करता तो होगा न?" लेकिन उस समय मन को मोड़ने के लिए उसने कौन सा उपाय किया होगा?"

तो चलो, इस बारे में दादाश्री क्या कहते हैं, जानें...

ज्ञानी की वैज्ञानिक दृष्टि से

ध्येय के अनुसार चलाएँ मन को

यह तो "मन का चलाया" चल रहे हो, अपने विल पावर (आत्मबल) से नहीं चल रहे। वहाँ यह पसंद नहीं है और यह पसंद है, वे उसके साधन हैं, यह गलत है। सैद्धांतिक होना चाहिए। लेकिन क्या कर सकते हैं? उसमें काम करते समय अगर सैद्धांतिक हो गया, तो हो सकता है।



प्रश्नकर्ता : हो जाएगा।

दादाश्री : देखो न, अभी से नहीं होते।

प्रश्नकर्ता : वह तो हो जाएगा।

दादाश्री : हो जाएगा, ऐसी तो आशाएँ ही रखने की हैं न? छोटी बाबत (स्थिति) में भी यदि तय किया कि मन का नहीं मानना तो फिर जितना काम का हो उतना ही मानना है और जो काम का नहीं है वह नहीं। अगर हमारी धारणा के अनुसार बैलगाड़ी चल रही है तो चलने देनी चाहिए और अगर दूसरी ओर चल रही हो तो हमें अपने ध्येय के अनुसार चलानी चाहिए। हर एक बाबत में ऐसे ही करना चाहिए। यह तो कहेगा, "वह इस तरफ दौड़ रही है, अब मैं क्या करूँ?" अब उस गाड़ी वाले को कोई घर में घुसने देगा क्या?

प्रश्नकर्ता : नहीं, लेकिन अंदर जो चीज़ पसंद हो, वह नहीं करनी है।

दादाश्री : ऐसा करना किसे अच्छा लगता है? मैं क्या नाश्ता नहीं करता? लेकिन वह पसंद नहीं है, ऐसा रखना चाहिए।

प्रश्नकर्ता : हम तो ऐसा रखते हैं कि सुबह उठकर आपके पास आना है, अन्य कोई निश्चय नहीं। अमुक बाबतों में मन के कहे अनुसार मानना चाहिए, जो व्यवहार मान्य हो उस तरह से।

दादाश्री : अपने कहे अनुसार करना चाहिए। हमें ज़रूरत हों, हमारा ध्येय हो, उसके अनुसार करना चाहिए। हम बोरसद जाने के लिए निकले और आधा मील चलने के बाद मन कहेगा, "आज रहने दो न!" तो फिर यह तो वापस आ जाता है। तब वापस नहीं आना चाहिए। लोग भी क्या कहेंगे? अक्ल नहीं है क्या? जाकर लौट आए? आपका तो कोई भरोसा ही नहीं है। ऐसा कहेंगे या नहीं कहेंगे?

सरदार वल्लभ भाई पटेल



सरदार वल्लभ भाई पटेल का व्यक्तित्व जितना अद्भुत था उतना ही अद्भुत उनका मनोबल भी था। इस मनोबल के कारण ही वे सभी कार्यों में विजयी रहते थे और इसीलिए हम उन्हें लौह पुरुष कहकर बुलाते हैं।

यह उस समय की बात है जब सरदार वल्लभ भाई बेरिस्टर के तौर पर काम करते थे। एक बार वे खून के केस में एक गंभीर मुकद्दमा लड़ रहे थे। अदालत ठसाठस भरी हुई थी। विरोधी पक्ष का वकील जोरदार और चुभने वाली दलीलें करता जा रहा था और सरदार पटेल शांत चित्त से गहरी तर्क बुद्धि से दलीलें तोड़ देते थे। लोगों ने ऐसे कई तरह के खूनी केसों में कई वकीलों की बुद्धि की दलीलें सुनी थी। लेकिन सरदार पटेल की वाकछटा वास्तव में अद्वितीय थी। सरदार की चतुराई देखकर प्रेक्षक और वकील तो ठीक बल्कि मैजिस्ट्रेट भी मंत्रमुग्ध रह गए। खून के केस की सुनवाई चल रही थी तभी रंग में भंग पड़ गया। भरी अदालत में तार डाकिये ने सरदार के हाथ में तार का लिफाफा रखा, सरदार ने लिफाफा खोलकर पढ़ा। खुद की आँखें धोखा दे रही हैं क्या?

ऐसा सोचकर दो-तीन बार ध्यान से तार पढ़कर उन्होंने उसे धीरे से अपनी जेब में रख लिया। चेहरे के हावभाव में ज़रा भी फर्क नहीं आया। वहाँ उपस्थित सभी लोगों ने सोचा कि साधारण या खुशी का तार होगा, लेकिन वैसे तो ये सब अनुमान ही थे। सही बात की किसी को भनक तक नहीं लगी।

फिर से दलीलों की झड़ी बरसने लगी। अनोखी बात तो यह थी कि मानो तार मिला ही नहीं है, ऐसा मानकर ठीक पहले की तरह ही अपूर्व अडिगता एवं दृढ़ मनोबल के साथ सरदार तो दलीलें किए जा रहे थे। कोर्ट का समय समाप्त होते ही दलीलें भी समाप्त हो गईं। अदालत के बाद प्रेक्षक एवं वकील अपने-अपने रास्ते जाने लगे लेकिन उनके एक करीबी वकील दोस्त ने पूछा, मि. पटेल वह तार किसका था? उसमें क्या था? सरदार ने धीरे से कहा, मुंबई से तार आया है, मेरी पत्नी की आज हॉस्पिटल में मृत्यु हो गई है, उसमें ऐसा समाचार उसमें था। क्या कहा? आपकी पत्नी की मृत्यु हो गई? दोस्त ने व्यथित होकर पूछा। हाँ, मेरी पत्नी की मृत्यु हो गई है। सरदार ने कहा। "अरे, आप भी अजीब हैं? पत्नी की मृत्यु की खबर मिलने के बावजूद भी आपने कोर्ट का काम नहीं छोड़ा। ऐसा समाचार सुनकर हम तो चौंक ही जाएँ, दोस्त ने आश्चर्यचकित होकर कहा। आघातजनक प्रसंग में भी जो मानसिक संतुलन बनाकर रखे वही महान है। इसके लिए तप की ज़रूरत है, उच्च विचार होने चाहिए।

सोशल मीडिया से ध्यान विचलित होना



लोकसांझा



रुचि न होना



कंप्यूटर से ध्यान डायवर्ट होता है!



विल
कहाँ-कहाँ (क

आलस



आसपास के लोगों का दबाव



पावर

ब्र-कब) टूटता है।

डीमोटिवेशन



मानसिक सहारे का अभाव



लोभ

मैं सुयश शाह, बी.बी.ए. का विद्यार्थी हूँ। छः आठमहीनों से मुझे एक अजीब आदत लग गई थी। इन्टरनेट की। आपको लगेगा कि इसमें "अजीब" क्या है? यह तो साधारण सी बात है। आजकल जिसे देखो उसे इन्टरनेट का पागलपन तो रहता ही है। लेकिन मैंने "अजीब" इसलिए कहा क्योंकि मुझे सिर्फ इन्टरनेट का नहीं बल्कि इन्टरनेट का पूरा इस्तेमाल करने की आदत लग गई थी। मेरे मोबाइल के प्लान के अनुसार मैं रोज़ एक जी.बी. इन्टरनेट का इस्तेमाल कर सकता था। अगर मैं पूरे एक जी.बी. का इस्तेमाल न करूँ तो दूसरे दिन बचे हुए एम. बी. का इस्तेमाल मैं नहीं कर सकता था। यानी मेरे बचे हुए एम.बी. व्यर्थ जाते थे, जो मुझसे सहन नहीं होता था। इसलिए मैं रोज़ एक जी.बी. इन्टरनेट का इस्तेमाल कर ही लेता था। भले ही कुछ काम हो या न हो, इस्तेमाल करना है यानी करना ही है। ऐसा हो गया था। कई बार ऐसा होता था कि परीक्षा हो, प्रोजेक्ट का काम हो, कहीं बाहर जाना हो, लेकिन मेरा ध्यान मेरे रोज़ के इन्टरनेट के इस्तेमाल पर ही लगा रहता था, मानो मुझे उसका लोभ हो गया हो। कई महीनों तक ऐसे ही चलता रहा और इसका असर मेरे रिज़ल्ट पर हुआ। मैं फेल होते-होते बच गया। एक हफ्ते तक प्रयत्न किए लेकिन मन कुछ न कुछ बताता और मैं फँस जाता था। फिर मुझे लगा कि कुछ तो करना ही पड़ेगा और फिर जब भी मन इन्टरनेट का लोभ करता, तब मैं उससे कहता कि, अगर घर में खाना बच गया हो और हमारा पेट भर गया हो तो क्या तब भी हम पेट में खाना ठूसते रहते हैं? ऐसे कोई न कोई कारण मन को बताता रहता था फिर धीरे-धीरे मन लोभ करने के बजाय ज़रूरत के अनुसार इस्तेमाल करने का आदी हो गया।



मोह

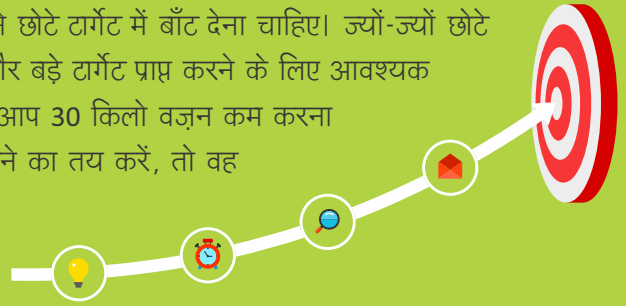
आज-कल मेरे कॉलेज में पढ़ाई चल रही है। कई बार तय करता हूँ कि घर जाकर पढ़ाई करूँगा लेकिन घर जाकर जैसे ही फोन हाथ में आते ही पढ़ाई तो एक तरफ रह जाती है और सारा समय सोशल मीडिया या ऑनलाइन सीरियल देखने में चला जाता है और पढ़ाई करने के लिए बैठूँ तो दिमाग में तो यही चलता रहता है कि सीरियल में आगे क्या हुआ होगा? मेरी पोस्ट को कितने लाइक्स मिले होंगे? यानी जितनी पढ़ाई करने का सोचा होता है उतनी तो कभी कर नहीं पाते।

निश्चय करें पद्धति अनुसार

कोई भी काम करने के लिए जैसे कि वज़न घटाना हो, स्मोकिंग छोड़ना हो या केरियर संबंधित ध्येय प्राप्त करना हो, तो उसके लिए दृढ़ मनोबल ज़रूरी है। ऐसे कई उपाय हैं जिनको आजमा कर धीरे-धीरे हम अपना मनोबल बढ़ा सकते हैं। एक ध्येय तय करके और निष्पत्तपूर्वक उसका पालन करके और जीवनशैली में कुछ परिवर्तन करके हम अपनी दृढ़ता बढ़ा सकते हैं।

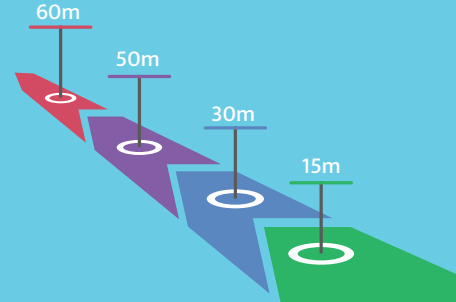
1) बड़े लक्ष्य को शुरुआत में छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटना

शुरुआत से ही बहुत उच्च टारगेट नहीं रखना चाहिए क्योंकि अगर निष्फल हो गए तो उत्साह टूट जाएगा। इसीलिए शुरुआत में बड़े टारगेट को, पूरा कर सके ऐसे छोटे टारगेट में बाँट देना चाहिए। ज्यों-ज्यों छोटे टारगेट पूरे होते जाएँगे त्यों-त्यों आत्मविश्वास बढ़ेगा और बड़े टारगेट प्राप्त करने के लिए आवश्यक मनोबल प्राप्त कर सकेंगे। उदाहरण के तौर पर अगर आप 30 किलो वज़न कम करना चाहते हैं, तो आप हर महीने 3 किलो वज़न कम करने का तय करें, तो वह टारगेट अपने आप ही सरल लगेगा।



2) एक टाइम टेबल सेट करें

अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए टाइम टेबल बनाना आवश्यक है। उदाहरण के तौर पर अगर आप रोज़ाना व्यायाम करना चाहते हैं तो शुरुआत में 15 मिनट ही करें, फिर धीरे-धीरे 30 मिनट, 50 मिनट, ऐसे करते हुए 6 महीनों के अंत में 1 घंटे तक करें। ऐसा करने से मनोबल दृढ़ होगा।



3) बी सिन्सियर

ध्येय की प्राप्ति के लिए योजनापूर्वक आगे बढ़ना चाहिए। उदाहरण के तौर पर अगर आप हेल्दी डायट ले रहे हैं और आपको किसी पार्टी में जाना पड़े तो मन को पहले से ही दृढ़ कर लें कि मैं तली हुई चीज़ें या जंक फूड नहीं खाऊँगा।



4) प्रमाणिकता से लगे रहे

हाथ में लिया हुआ काम आसानी से हो जाएगा ऐसी अपेक्षा न रखें। वहाँ अवरोध और मुसीबतें आएँगी। निराशाजनक और नेगेटिव विचार भी आएँगे। उस समय ऐसे लोगों को याद करें जिन्होंने अपने ध्येय के बीच आने वाले अवरोधों को पराजित किया था। ऐसे कई क्रिकेटर्स, फिल्म स्टार्स, वैज्ञानिक, उद्योगपति हैं जो कि शुरू-शुरू में निष्फल रहे थे लेकिन कड़ी मेहनत के बाद उन्होंने सफलता हासिल की थी।



5) पॉज़िटिव अभिगम अपनाएँ

निष्फलता के लिए खुद को दोषित मानने के बजाय अपने कार्य को और ज्यादा अच्छा कैसे किया जाए, उस पर ध्यान दें। इससे काम करने की क्षमता तो बढ़ेगी ही, साथ ही साथ प्रोत्साहन भी मिलेगा।



6) जीवनशैली को बदलें और अच्छी आदतों को विकसित करें

मानसिक तनाव इच्छा शक्ति को मार देता है। व्यायाम, स्विमिंग, योगा-प्राणायाम करें ताकि हमारे अंदर की ऊर्जा तरोताजा रह सके। तनाव के विरुद्ध यह असरकारक उपाय है। दोस्तों और परिवारजनों से चर्चा करें और सत्संग या प्रवचन सुनें, जो ध्येय में दृढ़ रहने में सहायक हैं।



एक्टिविटी

मनोबल की परीक्षा

हर साल हम किसी न किसी लक्ष्य को प्राप्त करने का निश्चय करते हैं। उदाहरण के तौर पर इस साल दस किलो वजन कम करना है या स्मोकिंग छोड़ देना है या अन्य कुछ भी हो सकता है। लक्ष्य पूरा करने की इच्छा भले ही हो लेकिन क्या उसके लिए दृढ़ मनोबल है? तो चलो, आज हम देखेंगे कि हमारा मनोबल कितना मजबूत है?

1) इस साल वजन कम करने का आपका लक्ष्य है। आपका पहला हफ्ता तो बहुत अच्छी तरह से निकल जाता है लेकिन जब आपका पसंदीदा भोजन आपको ललचाएगा तब आप...

- अ) आप लालच में आकर उस समय अपना निश्चय तोड़ देंगे।
- ब) आप बिल्कुल ज़रा सा जंक फूड और डेजर्ट लेंगे लेकिन आप सारी चीज़ें नहीं खाएँगे।
- क) आप हल्का और हेल्दी आहार लेंगे फिर रिलेक्सिंग म्यूज़िक या वर्क आउट जैसी एक्टिविटी में अपने मन को लगा देंगे।

2) आपने इतना अच्छा शिड्यूल बनाया है कि ऑफिस के बाद घर-परिवार के साथ समय बिताना, खाना खाने के बाद वॉक करना, सोने से पहले पुस्तक पढ़ना और रोज़ सात घंटों की नींद लेना। ऐसे में आपके ऑफिस के दोस्त गपशप सेशन शुरू करने का तय करते हैं। तो अब आप क्या करेंगे?

- अ) दोस्तों से मिलकर गपशप करने के लिए आप अपने शिड्यूल के लिए सिन्सियर नहीं रहेंगे और पूरे हफ्ते की नींद वीक एन्ड में पूरी करेंगे।
- ब) हफ्ते में एक-दो बार ही आप गपशप ग्रुप से मिलेंगे।
- क) आप गपशप ग्रुप से दूर रहेंगे और अपने शिड्यूल एवं नींद को ज्यादा महत्व देंगे।

3) अनुशासन की बात आने पर आप किसके जैसे हैं?

- अ) खिलौनों की दुकान में एक बच्चे की तरह - जब आपको कुछ चाहिए, तो तुरंत ही चाहिए।
- ब) एक रोलर कोस्टर की तरह - कभी-कभी आपका अनुशासन उच्च कोटि का रहता है तो कभी-कभी निम्न कोटि का भी हो जाता है।
- क) एक चट्टान की तरह - आप मजबूत हैं और आपका अनुशासन चुस्त है। किसी भी प्रकार का लालच आपको तोड़ नहीं सकता।

4) आप और आपके दोस्त हेल्दी फूड खाने का तय करते हैं। समस्या यह है कि आप उसकी तुलना में कुछ ज्यादा अनुशासन (डिसिप्लिन वाले) करते हैं। निश्चय करने के कुछ दिनों बाद ही आपका दोस्त आपको अपनी बर्थ डे पार्टी देना चाहता है। होटल में वह हाई-कैलोरी वाला खाना ऑर्डर कर देता है। जबकि आप लो-कैलोरी और सलाद मँगाने के लिए कहते हैं, इससे आपका दोस्त नाराज़ हो जाता है। तो ऐसे समय में आप क्या करेंगे?

- अ) दोस्त के दबाव में आकर उसका मन रखने के लिए आप हाई कैलोरी वाला, ग्रेवी से भरा हुआ और ऑईली आइटम ऑर्डर करेंगे।
- ब) आप लाइट फूड ही लेंगे और दोस्त का हाई कैलोरी वाला फूड भी थोड़ा सा खाएँगे।
- क) आप लो-कैलोरी डायट ही लेंगे। दो हफ्तों से आप जिस अनुशासन में रहे उसे व्यर्थ नहीं जाने देंगे।

5) आप ग्रुप बनाकर जिम में जाना चाहते हैं इसलिए अपने दोस्तों से इस बारे में कहते हैं लेकिन दुर्भाग्यवश कोई भी आपके साथ जाना नहीं चाहता। तो ऐसे समय में आप क्या करेंगे?

- अ) जिम जाने का ख्याल ठीक नहीं था और खर्चीला भी था, ऐसा खुद को समझकर जिम जाने का आइडिया छोड़ देंगे।
- ब) जिम का ख्याल छोड़ देंगे लेकिन हफ्ते में कुछ दिन रात के भोजन के बाद वॉक करना शुरू करेंगे।
- क) आप खुद को आईपैड जैसी किसी भी चीज़ की कंपनी देकर जिम तो जाएँगे ही।

6) आपने तय किया है कि आप स्मोकिंग, शराब जैसे व्यसनो से मुक्त होना चाहते हैं। जिस दिन आप तय करते हैं उसी दिन आपके दोस्त आपको व्यसन लेने की जगह पर बुलाते हैं। तो ऐसे समय आपका रिएक्शन क्या होगा?

- अ) आप निमंत्रण स्वीकार के लालच में आ जाएँगे।
- ब) आप निमंत्रण स्वीकार करेंगे लेकिन व्यसन नहीं करेंगे।
- क) आप दृढ़ रहकर निमंत्रण स्वीकार नहीं करेंगे।

इस टैस्ट के बाद हर एक प्रश्न के जवाब को नीचे दिए गए टेबल के साथ मिलाएँ और मिले हुए मार्क्स का टोटल करें।

जवाब अंक के अंत में दिया गया है।

	1	2	3	4	5	6
अ	0	0	0	0	0	0
ब	05	05	05	05	05	05
क	10	10	10	10	10	10

ज्ञानी आश्चर्य की प्रतिमा

दृढ़ मनोबल से व्यक्ति क्या नहीं कर सकता, इसका श्रेष्ठ उदाहरण नीरू माँ के अलावा और कौन हो सकता है? नीरू माँ के मनोबल के असंख्य किस्सों के खजाने में से कुछ प्रेरक प्रसंग हम यहाँ पर देखेंगे।

नीरू माँ :

नीरू माँ पहले वरुण एपार्टमेन्ट और फिर दादा दर्शन, अहमदाबाद में रहकर सत्संग करते थे। समय के साथ सत्संग में लोग बढ़ने लगे और संस्था का विकास होने लगा तब वह जगह छोटी पड़ने लगी। और तब नीरू माँ ने बड़ी जगह लेने का तय किया। उस समय पैसे कहाँ से आएँगे? नई बड़ी जगह कहाँ पर लेंगे? महात्मा रहने आएँगे भी या नहीं? ये सब मैनेज कैसे करेंगे, वगैरह प्रश्न सभी को परेशान कर रहे थे। लेकिन नीरू माँ बहुत ही दृढ़ थीं और दृढ़ता से कहती थीं, कि "पॉज़िटिव रहो, सब अच्छा ही होगा।" और वास्तव में धीरे-धीरे पैसों की भी व्यवस्था होने लगी, संयोग मिलते गए और सीमंधर सिटी डेवलप हो गई। नीरू माँ के विज्ञान और दृढ़ मनोबल के आधार पर यह संभव हुआ।

एक बार सब बद्रीनाथ-केदारनाथ की यात्रा पर गए थे। वहाँ नीरू माँ की तबियत बिगड़ गई, फिर भी सभी का उत्साह बनाए रखने के लिए रोज़ सुबह फ्रैश होकर सब से पहले बाहर आकर बैठ जाती और प्रेम से सभी को चाय-नाश्ता करने के लिए बुलाती। "मुझे अच्छा नहीं लग रहा, मुझसे कुछ नहीं हो पाएगा..." ऐसा तो कहती ही नहीं थीं। छोटी-मोटी तकलीफों की ओर तो ध्यान ही नहीं देती थीं। उन्हें 102-103 डिग्री बुखार हो, फिर भी किसी को पता भी नहीं चलता था।

ब्रह्मचर्य के लिए तो उनका मनोबल बहुत ही मजबूत था। शुरु-शुरु में नीरू माँ को सत्संग के लिए जीप या बैलगाड़ी में बैठकर जाना पड़ता था। उस समय अगर गलती से भी किसी पुरुष का स्पर्श हो जाए तो वे उपवास करती थीं।

बाहर गाँव के महात्माओं को चिट्ठी लिखना, दादा का पूरा प्रोग्राम बनाना, दादा के खाने-पीने का ध्यान रखना, सत्संग को ऑर्डिनेशन करना, दादा की तबियत का भी उतना ही ध्यान रखना, सत्संग के समय रिकॉर्डिंग करना और उन कैसेटों को संभालकर रखना, ये सारे काम बिना चूके नीरू माँ अकेली ही उत्साह से करती थीं। "दादा का ज्ञान पूरे जगत् में पहुँचाना है" इस ध्येय के लिए उनके दृढ़ मनोबल के कारण ही यह सब संभव हो सका। ऐसी थी हमारी दृढ़ मनोबल वाली नीरू माँ।

पाँजिटिव
रहें,
सब
अच्छा ही
होगा।

पूज्यश्री का मनोबल इतना स्ट्रॉंग है कि अगर उन्होंने कोई काम शुरू किया है तो पूरी जिंदगी उसे कर सकते हैं। एक बार निश्चय कर लिया तो फिर कभी उसमें ब्रेक नहीं आता। तो चलो, पूज्यश्री के स्ट्रॉंग मनोबल के कुछ उदाहरण देखें।

- 1) रोज़ 1 घंटा योगा-व्यायाम करना।
- 2) दोपहर 3-30 से 4-00 बजे तक नियमित नीरू माँ का सत्संग देखना।
- 3) हर रोज़ एनर्जाइज़र देखना।
- 4) दादा दरबार में महात्माओं को समय देना।
- 5) शादी के प्रपोज़ल आने के बावजूद भी ब्रह्मचर्य के लिए अटल रहे।
- 6) उनके पिताजी के सत्संग के विरुद्ध होने के बावजूद भी अंत तक उनकी सेवा करके उनका राजीपा (आशीर्वाद) प्राप्त किया।





जवाब आपके प्रश्नों के

प्रश्नकर्ता : मनोबल को स्ट्रोंग कैसे करें?

आप्तपुत्र : मुझे लाइफ में क्या चाहिए? मैं उसे कैसे प्राप्त कर पाऊँगा? उसके पीछे मुझे कितनी मेहनत करनी पड़ेगी। बीच में कौन-कौन से अवरोध आ सकते हैं? इन सारे सवालों का जवाब अगर हमारे पास होगा न तो हमारा ध्येय तय हो जाने के बाद उस ध्येय पर टिके रहने के लिए हमें "निश्चय" मज़बूत करना पड़ेगा। मुंबई जाने के लिए हम एयरपोर्ट गए हों और वहाँ अनाउन्समेन्ट हो कि कई एयर-लाइन के 50 साल पूरे होने के कारण एक फ्लाईट फ्री में दिल्ली ले जाएगी। तो क्या हम जाकर उसमें बैठ जाएँगे?

प्रश्नकर्ता : नहीं, हमें तो मुंबई जाना है।

आप्तपुत्र : जितना यह स्पष्ट है उतना ही हमारा ध्येय भी स्पष्ट होना चाहिए। इससे क्या होगा कि हमारे सामने चाहे कितने भी प्रलोभन आएँ, तो भी हमारे दिमाग में तो हमेशा यही रहेगा कि "नहीं, यह रास्ता मेरे ध्येय की ओर नहीं जाता।" इस तरह से हम मन को स्ट्रोंग रख सकते हैं। इसका सामान्य उदाहरण अगर देखें तो, अपने यहाँ कोई फंक्शन हो और उसी समय आपकी परीक्षा देने ही जाते हैं न क्यों? क्योंकि आपका ध्येय है कि पास होकर आगे उज्ज्वल भविष्य बनाना है। आप जानते ही हैं कि अगर आप नहीं गए तो फेल हो जाओगे। आज कौन सी चीज़ को कितना महत्व देना, वह तो हमें ही तय करना पड़ेगा और ऐसा हम करते भी हैं, और यह मनोबल के बिना थोड़ी कर सकते हैं? यानी मनोबल तो है ही लेकिन हमें उसका पता नहीं है, इसलिए पहले उसे पहचानें। और सोचो कि अब तक अपने मनोबल के कारण हम कौन-कौन सी बातों में आगे बढ़े हैं।

हमें अगर किसी जगह जाना है तो थोड़ी-थोड़ी देर में जी.पी.एस. में देखकर चैक करते हैं न कि, "मैं सही रास्ते जा रहा हूँ न?" बस, इसी तरह से थोड़े-थोड़े समय के अंतराल में हमें खुद से पूछना चाहिए और चैक करना चाहिए कि, "मैं अपने ध्येय की तरफ ठीक से जा रहा हूँ न?"

किसी भी प्रकार का प्रलोभन हमें डिगा नहीं सके ऐसे मज़बूत बनेंगे। उदाहरण के तौर पर, हमारी परीक्षा नज़दीक है और दोस्त मूवी देखने के लिए दबाव डाल रहा है। ऐसे हालात में हम प्रेम से उसे मना करेंगे। एक बार मना करने से, दो बार मना करने की शक्ति उत्पन्न होगी। इस प्रकार दो से चार बार, 4 से 16 बार, ऐसे अगर गुणाकार करेंगे तो हमारे दस बार ही मना करने से 100 प्रतिशत शक्ति उत्पन्न हो जाएगी।

कविता

काम होगा या नहीं? तय करने पर इसका आधार है..
शक्ति तो रहती ही है, सिर्फ निश्चय की ही देर है..

जल्दी उठना और पढ़ाई करना, यों तो सब चूक जाते हैं,
दो दिन निश्चय ठिकता है, फिर छज्जे पर रख देते हैं..

शेर का निश्चय कैसा? मर जाएगा लेकिन घास नहीं खाएगा..
मुर्गे की भी कभी देर से सुबह नहीं होगी..

सिर्फ मनुष्य ही बात-बात में डिग जाता है..
उसकी पतंग कभी लड़खड़ाती है तो कभी ऊँची उड़ान भरती है..

मनोबल ही कमज़ोर है, इसीलिए पोल मारते हैं..
जीवन सुरमय होना चाहिए, लेकिन बेदरकारी के ढोल बजते हैं..

मनोबल हो अगर, बिना पैर वाला व्यक्ति भी पर्वत चढ़ जाएगा..
लेकिन अगर मनोबल की कमी हो, अच्छा भला व्यक्ति भी हार जाएगा..

सभी समस्याओं के ताले की, मनोबल चाबी है..
जिसने निश्चय नहीं छोड़ा, सफलता उसे मिलने आई है..

लेकिन मनोरंजन में यहाँ, मनोबल क्षीण होता है...
आलस, प्रमाद का दीमक, जीवन सत्व को खाता है...

अगस्त 2019

वर्ष : 7, अंक : 04

अखंड क्रमांक : 76



अगर आपका स्कोर :

0 से 20 पोइन्टस् : आपका मनोबल कमजोर है। आप शॉर्टकटस् लेना पसंद करते हैं और जो आसान लगे वही करते हैं। अपने मनोबल को मजबूत करने का प्रयत्न करें ताकि अपने ध्येय को सिद्ध करने में आपको आसानी रहे।

20-40 पोइन्टस् : आपका मनोबल औसत स्तर पर है। महत्वपूर्ण बातों में आप चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। जीवन में अगर आप ज्यादा प्राप्त करना चाहते हैं, तो ज्यादा चुनौतियों का सामना करने का प्रयत्न करें और आपके मनोबल को और ज्यादा टार्गेटस् पर रखें।

40-60 पोइन्टस् : अभिनंदन आप जोरदार मनोबल वाले मजबूत व्यक्ति हैं। जब तक आपके कंट्रोल (नियंत्रण) के बाहर का कुछ आपके मार्ग में नहीं आएगा तब तक आप अपने ध्येय को सेट करेंगे और लक्ष्य भी प्राप्त करेंगे।

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.