अक्रम यूथ

अप्रैल 2020 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹20

तलवार के घाव भर जाते हैं लेकिन वाणी के घाव नहीं।

हमें ऐसी मधुर वाणी बोलनी चाहिए जिससे दूसरों को शीतलता का अनुभव हो और साथ ही हमारा मन भी प्रसन्न हो जाए।

The power of 9 series 5

कठोर भाषा, तंतीली भाषा न बोली जाए

अनुक्रमणिका

4 दादाश्री के पुस्तक की झलक

6 भाषा के प्रकार

7 क्या हम ऐसा बोलते हैं?

9 वाणी का प्रभाव

12 Q & A

13 ऐक्टिविटी

15 चलो, समझें प्रयोग द्वारा...

16 संत कबीर साहब

18 ज्ञानी विद् यूथ

20 अनुभव

अप्रैल **2020**

वर्ष : 7, अंक : 12

अखंड क्रमांक : 84

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.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation.
All Rights Reserved

संपादकीय

मित्रों,

वाणी हमारे अच्छे-बूरे अभिप्राय, भावों या भावनाओं को अभिव्यक्त करने का बहुत ही असरकारक माध्यम और हमारे व्यक्तित्व का आईना है। यदि एक तरफ वाणी द्वारा निकले हुए अच्छे शब्दों से संबंध सुधर जाते हैं तो दूसरी तरफ वाणी द्वारा बोले गए कठोर शब्दों से ज़बरदस्त बैर भी बँध जाता है। कहावत है कि "तलवार के घाव भर जाते हैं लेकिन वाणी के घाव नहीं भरते।" इस कहावत को चरितार्थ करने वाले कई उदाहरण इतिहास के पन्नों में अंकित हैं। "अंधे के बच्चे अंधे।" पांडव पत्नी द्रौपदी के मुख से निकले इस एक ही वाक्य ने चचेरे भाईयों के बीच महाभारत के भीषण युद्ध के कैसे बीज बो दिए थे, यह तो हम सब जानते ही हैं।

'हमारी वाणी द्वारा किसीको दुःख न हो,' ऐसा सामान्य भाव तो हम सब को है ही, फिर भी ऐसी वाणी बोल देते हैं जिससे हमारे मित्र, परिवार के लोग या तो जिसके भी साथ व्यवहार करते हैं उन्हें चोट लग जाती है। अक्रम यूथ का यह अंक नौ कलमों में से पाँचवी कलम पर आधारित है जो इसी कमी को तोड़ने की शक्ति प्रदान करेगा। मुझे विश्वास है कि इस अंक को पढ़ने के बाद पाँचवी कलम द्वारा शक्ति माँगकर सब को प्रिय लगे ऐसी वाणी बोलने का आपका भाव और भी मजबूत हो जाएगा।

- डिम्पल मेहता

दादाश्री के पुस्तक की झलक

कठोर-तंतीली भाषा न बोली जाए...

प्रश्नकर्ता : ५. 'हे दादा भगवान!' मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा के साथ कभी भी कठोर भाषा, तंतीली भाषा न बोली जाए, न बुलवाई जाए या बोलने के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए। कोई कठोर भाषा, तंतीली भाषा बोले तो मुझे, मृदु-ऋजु भाषा बोलने की शक्ति दीजिए।

दादाश्री : कठोर भाषा नहीं बोलनी चाहिए। किसी के साथ कठोर भाषा निकल गई और उसे बुरा लगा तो हमें उसे रूबरू कहना चाहिए कि 'भैया, मुझ से भूल हो गई, माफ़ी माँगता हूँ।' और यदि रूबरू में नहीं कह पाएँ ऐसा हो तो फिर भीतर पछतावा करना कि ऐसा नहीं बोलना चाहिए।

प्रश्नकर्ता : और फिर हमें सोचना चाहिए कि ऐसा नहीं बोलना है।

दादाश्री : हाँ, ऐसा तय करना चाहिए और पछतावा करना चाहिए। पछतावा करें तो ही वह बंद होता है वर्ना यों ही बंद नहीं होता। सिर्फ बोलने से बंद नहीं होता।

प्रश्नकर्ता : मृदु-ऋजु भाषा यानी क्या?

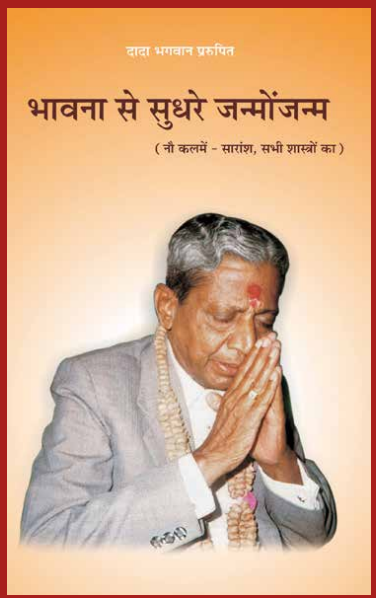
दादाश्री : ऋजु यानी सरल और मृदु यानी नम्रतापूर्ण। अत्यंत नम्रतापूर्ण हो तो मृदु

कहलाती है। अर्थात् यदि हम सरल और नम्रतापूर्ण भाषा बोलेंगे और शक्ति माँगेंगे, तो ऐसा करते-करते वह शक्ति मिलेगी। आप कठोर भाषा बोलोगे और बेटे को बुरा लगे तो उसका पछतावा करना। और बेटे से भी कहना कि, 'मैं माफ़ी माँगता हूँ। अब फिर से ऐसा नहीं बोलूँगा।' यही वाणी सुधारने का रास्ता है और 'यह' एक ही कॉलेज है।

प्रश्नकर्ता : कठोर भाषा, तंतीली भाषा तथा मृदुता-ऋजुता, इनमें क्या भेद है?

दादाश्री : कई लोग कठोर भाषा बोलते हैं न कि 'तू नालायक है, बदमाश है, चोर है।' जो शब्द हमने सुने नहीं हो, ऐसे कठोर वचन सुनते ही हमारा हृदय स्तंभित हो जाता है। कठोर भाषा ज़रा भी प्रिय नहीं लगती। उल्टा मन में प्रश्न उठता है कि यह सब क्या है? कठोर भाषा अहंकारी होती है।

और तंतीली भाषा यानी क्या? स्पर्धा में जैसे तंत होता है न? 'देखो, मैंने कैसा बढ़िया खाना पकाया और उसे तो पकाना ही नहीं आता!' ऐसे तंत हो जाता है, स्पर्धा हो जाती है। वैसी तंतीली भाषा बहुत बुरी लगती है।



कठोर और तंतीली भाषा नहीं बोलनी चाहिए। भाषा के सारे दोष इन दो शब्दों में समा जाते हैं। इसलिए फुरसत के समय में 'दादा भगवान' से हमें शक्ति माँगते रहना चाहिए। कर्कश बोला जाता हो तो उसकी प्रतिपक्षी शक्ति माँगना कि मुझे शुद्ध वाणी बोलने की शक्ति दो, स्याद्वाद वाणी बोलने की शक्ति दो, मृदु-ऋजु भाषा बोलने की शक्ति दो, ऐसा माँगते रहना। स्याद्वाद वाणी यानी किसी को दुःख नहीं हो ऐसी वाणी।

मैं माफ़ी माँगता हूँ। अब फिर से ऐसा नहीं बोलूँगा।

भाषा के प्रकार

कठोर भाषा

- अहंकारी होती है।
- कठोर होती है।
- सामने वाले को चोट पहुँचाती है।

तंतीली भाषा

- तंतवाली होती है।
- स्पर्धा वाली होती है।
- पूर्वाग्रह वाली होती है।

मृदु-ऋजु भाषा

- मृदु अर्थात् नम्र होती है।
- ऋजु अर्थात् सरल होती है।
- विनयी-विवेकी होती है।
- सामने वाले को ठंडक (शांति) देनेवाली होती है।

क्या हम ऐसा बोलते हैं ?

कठोर भाषा

अंधे हो क्या? दिखाई नहीं देता?

दिनभर मोबाइल, मोबाइल, मोबाइल!!! अब तो होस्टल में भर्ती करेंगे तभी सुधरेगा!

एकबार कहा न, तो करना पड़ेगा। बेकार का सिर मत खाओ।

बेवकूफ, इतना भी पता नहीं चलता! तुझसे तो गधा अच्छा।

नहीं, अभी तुझे रिमोट नहीं मिलेगा। ज्यादा बहस की तो एक थप्पड़ लगाऊँगा।

तंतीली भाषा

कुछ लोग तो डंडे से पीटने पर ही समझते हैं।

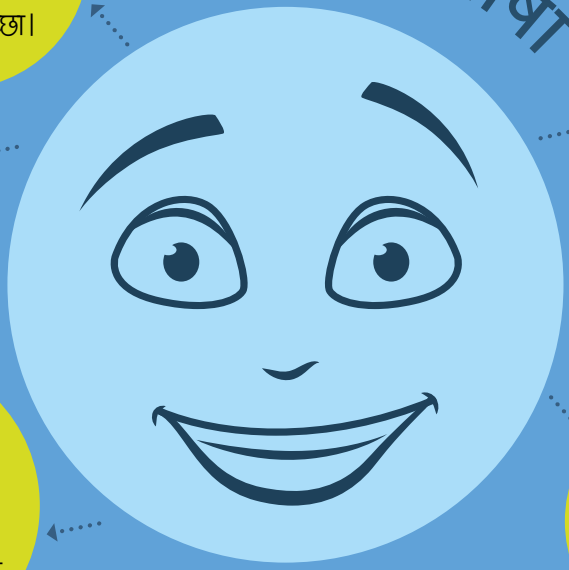
स्मार्ट लोगों के साथ हमें रास नहीं आता इसलिए हम दूर ही रहते हैं।

एकबार कहने से यदि तू समझ जाए तो सूर्य पश्चिम से उगेगा!

हाँ, हाँ... तू तो बिल्कुल सीधा है, जलेबी जैसा!

उस दिन तूने मुझे अंधा कहा था ना? अब तुझे दिन में तारे न दिखा दूँ तो मेरा नाम बदल देना!

मृदु-ऋजु भाषा



ध्यान से भाई, किसी को चोट न लगे ऐसे चलें तो अच्छा।

बेटा, मुझे थोड़ी हेल्प कर न, बाद में तू मोबाइल से खेलना!

भाई प्लीज़, मैं पंद्रह मिनट के बाद तुझे रिमोट दूँ? बस, अभी यह शो पूरा हो जाएगा।

यह तो मेरा व्यू पोइन्ट कह रहा हूँ। आगे आपकी मर्जी।

अरे भाई, ऐसे नहीं करना था। चल, मैं तुझे सीखाता हूँ।

वाणी का प्रभाव

"विक्की, तू आगे जा! मुझे कुछ चीज़ें खरीदनी हैं, मैं अभी आता हूँ।" जैकी ने विक्की से कहा।

"लेकिन सुन जैकी! तू वो खोडियार शॉप है न, वहाँ से चीज़ें खरीदना! श्रीनाथ शॉप से नहीं।" विक्की ने उससे कहा।

जैकी ने आश्चर्य से पूछा, "ऐसा क्यों विक्की? क्या फर्क पड़ता है? चाहे कहीं से भी लूँ यार!"

"अरे, तुझे नहीं पता? तू यहाँ किसी छोटे बच्चे से भी पूछेगा तो वह भी तुझे खोडियार में ही जाने के लिए कहेगा।" विक्की ने कहा।

जैकी की पहले से ही आदत है, किसी की सुनी हुई बात तुरंत नहीं मान लेना। इसलिए उसने कहा कि "ऐसा क्यों कह रहा है? मुझे जानना है।"

तभी पड़ोस वाली सुंदरम शॉप में काम करने वाले चाचा ने कहा, "बेटा, तुम्हारा फ्रेन्ड सच कह रहा है। खोडियार से ही लेना।"

"अरे चाचा, यही तो मेरी चॉईस है। पुरे बाज़ार में सबसे बड़ी ये दो ही दुकानें हैं और आमने सामने हैं इसलिए आइ थिंक दाम भी एक जैसे ही होंगे। तो फिर खोडियार शॉप ही क्यों?" जैकी ने पूछा।

यह वार्तालाप सुनकर लक्ष्मण भाई ने हँसते हुए जैकी से कहा, "बात तो तेरी सही है, लेकिन जो नम्र और विवेकी हो उसके यहाँ ही सब जाएँगे न!"

"आप क्या कहना चाहते हैं, जरा विस्तार से कहेंगे?" जैकी ने पूछा।

"श्रीनाथ शॉप का कारोबार जब तक हर्ष के पिता हसु भाई संभालते था तब तक स्टाफ या ग्राहकों को कोई तकलीफ़ नहीं थी। लेकिन फिर हसु भाई की खराब तबीयत की वजह से हर्ष के हाथों में जिम्मेदारी आ गई।" इतना कहकर लक्ष्मण भाई ने गहरी साँस ली और आगे कहा,

"पंद्रह साल वहाँ काम करने के बाद मैंने नौकरी छोड़ दी, क्योंकि मुझे क्या मिला? सिर्फ दुत्कार और अपमान।" कहकर लक्ष्मण भाई चूप हो गए।

इस बारे में खुद पता लगाने जैकी दोनों दुकानों में गया और उसने वहाँ से दो-दो चीज़ें खरीदी। खोडियार शॉप में दर्शन भाई का व्यवहार और श्रीनाथ शॉप में हर्ष भाई का व्यवहार उसे एक जैसा ही लगा। इसलिए उसकी उत्सुकता और बढ़ गई और उसने सीधा हर्ष भाई से ही पूछा, "मुझे आपसे पाँच मिनट बात करनी है, कर सकता हूँ?"

हर्ष भाई ने थोड़ा चिढ़कर कहा, "हाँ, जल्दी बोल भाई मेरे पास ज्यादा समय नहीं है।" जैकी ने कहा, "आपको इस बात का पता है कि नहीं यह मैं नहीं जानता, लेकिन आपकी शॉप और खोडियार शॉप का सबकुछ एक जैसा होने के बावजूद भी बाज़ार में किसी से पूछने पर वे खोडियार शॉप के लिए अच्छा ही कहते हैं और चीज़ें वहीं से लेने की सिफ़ारिश करते हैं। इसका क्या कारण है?"

हर्ष भाई ने कहा, "भाई, तेरी बात सही है। यह सब वाणी का कमाल है, वाणी से जोड़ भी सकते हैं और तोड़ भी सकते हैं। आज से छः महीने पहले मैं अपनी दुकान बेचना चाहता था, क्योंकि किसी को मेरे यहाँ से खरीदना पसंद ही नहीं था. ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए मैंने सेल भी रखे, आकर्षक ऑफर्स रखे, खोडियार से दाम कम रखे, दुकान को सजाया... सब कुछ किया। लेकिन फिर भी ग्राहक कम होने लगे। एक के बाद एक, दुकान में काम करने वाले लोग भी छोड़कर जाने लगे। अंत में यहाँ के सबसे पुराने और अनुभवी लक्ष्मण भाई भी चले गए। फिर मैं बहुत घबरा गया। तब मुझे पिताजी की बात याद आई, जो उन्होंने अपने जीवन के अंतिम क्षणों में मुझसे कही थी कि, "बेटा, तू दुकान में काम करने वालों को छोटी-छोटी बातों में टोकता है, अपमान करता है, ग्राहकों से सीधे मुँह बात नहीं करता और बदतमीज़ी से पेश आता है, यह योग्य नहीं है।"

"यों मीठी-मीठी बातें करके काम करने को तो चापलूसी कहते हैं।" ऐसा मैंने सामने जवाब दिया।

"व्यवहार में हमारी वाणी का बहुत महत्व है। इस तरह से तू ज्यादा दिन तक दुकान नहीं चला पाएगा। चाहे जितनी भी अच्छी तनख्वाह दें, लेकिन साथ में ठेस पहुँचाने वाले शब्द बोलेगा तो

नौकरी में कौन टिकेगा?" पिताजी ने ज़ोर देकर कहा था।

लेकिन तब मेरा पारा इतना चढ़ा हुआ था कि मैंने पिताजी की एक भी बात नहीं सुनी। लक्ष्मण भाई को मेरे शब्दों से ही दुःख हुआ था, वर्ना ऐसे वफ़ादार व्यक्ति यों छोड़कर नहीं जाते। हर्ष भाई पश्चाताप करते हुए कह रहे थे।

"तो आपको अपनी गलती समझ में आ गई। फिर भी लोग क्यों अभी भी इस दुकान में आने से डरते हैं?" जैकी ने पूछा।

"अरे भाई, मैं सब समझ तो गया हूँ लेकिन आचरण में एक दिन में थोड़े ही आएगा? देखो न, अभी आपको ही थोड़ा चिढ़कर कह दिया था न! उसके लिए माफ़ी चाहता हूँ।" हाथ जोड़कर हर्ष भाई ने कहा।

"यह तो लोगों को पहले जो दुःख हुआ है उसका परिणाम है। उनकी गलती नहीं है। लेकिन मैं अब कोशिश कर रहा हूँ। दुकान को फिर से चलाने का यह तरीका शायद सेल और ऑफर्स से धीमा है लेकिन सही है। जैसे पानी को प्योर करके पीने से उसकी अशुद्धि छन जाती है और रोग नहीं होते वैसे ही यदि शब्दों में से कड़वाहट को फिल्टर करके बोलेंगे तो किसीको चोट नहीं लगेगी। यह चापलूसी नहीं बल्कि समझ है।"

दुःखदाई वाणी से अंत में तो अपना ही नुकसान होता है। इसलिए भाव में तो अवश्य रखना चाहिए कि "मेरी वाणी से किसी को दुःख न हो।" और यदि दुःखदाई वाणी मुँह से निकल जाए तो माफ़ी माँग लेनी चाहिए। इससे हमें और सामने वाले को भी सुख ही मिलेगा।

जैसे पानी को प्योर करके पीने से उसकी अशुद्धि छन जाती है और रोग नहीं होते वैसे ही यदि शब्दों में से कड़वाहट को फिल्टर करके बोलेंगे तो किसीको चोट नहीं लगेगी।

Q & A

प्रश्नकर्ता : किया, करवाया और अनुमोदन किया का मतलब?

जवाब : 'किया' अर्थात् हम खुद कोई कार्य करें, वह।

'करवाया' अर्थात् किसी से वह कार्य करने के लिए कहना।

'अनुमोदना की' अर्थात् कोई कुछ कार्य कर रहा हो, फिर वह चाहे अच्छा हो या बुरा, उसके लिए उसे प्रोत्साहित करना।

इशिता एक कम्पनी में ऑफिसर भी। इशिता के बॉस ने उससे कहा था कि, *"ऑफिस का स्टाफ समय से काम पर नहीं आता इसलिए सभी को इकट्ठा करके कठोर शब्दों में कह दो कि अब से ऐसा नहीं चलेगा।"*

इशिता को ऐसा करने में झिझक हो रही थी लेकिन एच.आर.मैनेजर मौसमी ने उसे समझाया कि, "यार! किसी को सीधा करने के लिए डाँटने में कुछ गलत नहीं है, कह दो वर्ना बॉस नाराज़ हो जाएँगे।" इस तरह मौसमी ने इशिता का हौसला बढ़ाया और वह कैसे डाँटे वह भी उसे समझाया। फिर दूसरें दिन इशिता स्टाफ को बुलाकर डाँटती है।

यहाँ 'किया' किसे कहा जाएगा? इशिता ने।

'करवाया' किसने? इशिता के बॉस ने।

और 'अनुमोदना' किसने किया? मौसमी ने।

ऐक्टिविटी

फ्रेन्ड्स, 'किया, करवाया और अनुमोदन करना' के बारे में हमने जो जाना उस पर छोटा सा टेस्ट हो जाए!

चलो, पहले तुम लोगों को एक उदाहरण देता हूँ। उसे देखकर, समझकर बाद में यह टेस्ट देना है।

जिसमें हर एक परिस्थिती में 'किया' किसने, 'करवाया' किसने और 'अनुमोदना किसने किया' यह पता लगाना है।

उदाहरण के तौर पर, राजा सेना को युद्ध करने का आदेश देता है। सेना युद्ध करके हज़ारों लोगों को मार डालती है। राजा के इस निर्णय पर रानी बहुत खुश होती है और कहती है कि "उस राज्य की सेना मरने लायक ही है।"

किया किसनेः **सेना ने।**

करवाया किसनेः **राजा ने।**

अनुमोदन किसने कियाः **रानी ने।**

१. सरकारी सफाई कर्मचारी सफाई करते हैं, जिसका सरकार उन्हें पगार देती है। सरकार की इस सुविधा का लोग सर्पोर्ट करते हैं।

२. कॉलेज के स्पोर्ट्स डे के दिन स्पोर्ट्स टीचर विक्रम भट्ट क्रिकेट का फाइनल मेच खिला रहे थे, बेट्समेन रवी ने पहली ही गेंद पर सिक्सर मारा। ऑडियन्स में बैठे हुए सभी लोगों ने तालियों की गड़गड़ाहट से रवी को प्रोत्साहित किया।

३. रिया कृपा को सजेस्ट करती है, "तेरा यह फोटो बहुत मस्त है, तू सोशल मीडिया पर पोस्ट कर दे।"

पोस्ट करने के बाद कृपा के फ्रेन्डस ने इस तरह के कमेन्ट किए :

"अद्‌भुत।"

"सुंदर अदा।"

"क्या ऐटीट्युड है!"

१) किया किसने?.....

करवाया किसने?.....

अनुमोदन किसने किया?.....

२) किया किसने?.....

करवाया किसने?.....

अनुमोदन किसने किया?.....

३) किया किसने?.....

करवाया किसने?.....

अनुमोदन किसने किया?.....

चलो, समझे प्रयोग द्वारा...

यह एक छोटा सा सुंदर प्रयोग है जो वाणी के असर को दर्शाता है। इस प्रयोग से यह समझ में आएगा कि हमारा बोलने का तरीका सामने वाले को मदद करता है या दुःख पहुँचाता है।

इसके लिए हमें दो चीज़ों की आवश्यकता होगी - रुई के फाहे और सैन्ड पेपर। (काँच पेपर)

पहला राउन्डः रुई के फाहे को ज़ोर से और स्पीड से हाथ पर रगड़ो।

दूसरा राउन्डः सैन्ड पेपर को हाथ पर रगड़ो। जोर से रगड़ो। रगड़ सकते हो? थोड़ा ज्यादा दबाकर स्पीड से रगड़ो।

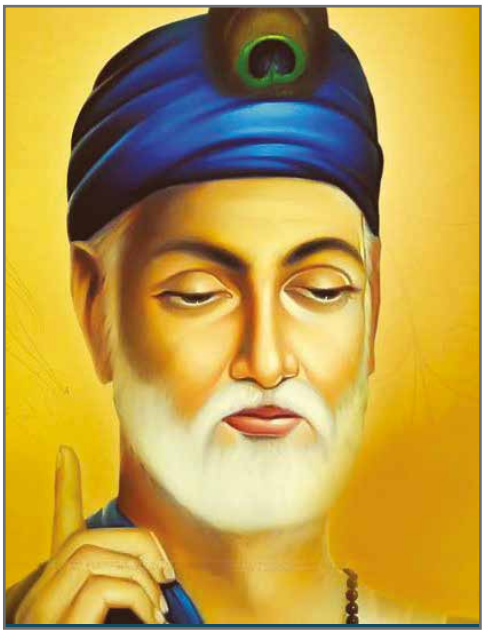
(खास सूचना : ध्यान से, चोट न लगे।)

आपने क्या नोटिस किया?

रुई के फाहे हल्के-फुल्के और मुलायम लग रहे थे। जबकि सैन्ड पेपर खुरदरे, तीक्ष्ण और चोट लगे ऐसे थे, सही है न?

इसी तरह हमारे शब्द, यदि रुई के फाहों की तरह हों तो सामने वाले को मुलायम लगते हैं, अच्छे लगते हैं। और सैन्ड पेपर, जो प्लास्टिक या लकड़ी को रगड़ सकते हैं, ऐसे सैन्ड पेपर जैसे शब्द हृदय को, भावनाओं को चीर कर रख देते हैं। तुच्छ शब्द या व्यंग से सामने वाले को दुःख होता है।

तो हमें यह ध्यान में रखना है कि हमारे शब्द रुई जैसे निकल रहे हैं या सैन्ड पेपर जैसे?



संत कबीर साहब

संत कबीर साहब १५वीं सदी के एक बहुत ही जाने माने संत और कवि हैं।

उनके द्वारा रचित दोहों का संग्रह **"कबीर अमृतवाणी"** के नाम से प्रसिद्ध है और आज भी बड़े पैमाने पर पढ़ी और सुनी जाती है। उन्होंने अपनी रचनाओं के माध्यम से एक उत्तम शिक्षक और समाज सुधारक की भूमिका अदा की है।

कबीर साहब के अनेक दोहों में से एक प्रेरणात्मक दोहा है,

ऐसी बानी बोलिए, मन का आपा खोये ।
औरन को शीतल करे, आपहुं शीतल होए ॥

हमें ऐसी मधुर वाणी बोलनी चाहिए जिससे औरों को शीतलता महसूस हो और साथ ही हमारा मन भी प्रसन्न हो उठे।

फिर, दूसरे दोहे में कहते हैं,

कड़वे शब्द बोलना सबसे बुरी बात है। कड़वे शब्दों से किसी भी बात का समाधान नहीं हो पाता। जबकि साधु-संतों की वाणी जल समान होती है और अमृत की तरह काम करती है।

कुटिल वचन सबसे बुरा, जा से होत न चार ।
साधु वचन जल रूप है, बरसे अमृत धार ॥

कबीर साहब आगे कहते हैं,

बोली एक अनमोल है, जो कोई बोलै जानि ।
हिये तराजू तौलि के, तब मुख बाहर आनि ॥

जो व्यक्ति अच्छी वाणी बोलता है वही जानता है कि वाणी एक अनमोल रत्न है। अतः हृदयरूपी तराजू में तौल कर ही शब्दों को मुख से बाहर आने दें।

कहते हैं कि, **"तलवार के घाव देर-सवेर भर जाते हैं, लेकिन कड़वे वचनों द्वारा किए गए घाव कभी नहीं भरते।"** अतः हमेशा मीठा और जरूरत हो उतना ही बोलना चाहिए।

वाणी यानी मनुष्य को ईश्वर द्वारा दी गई एक अनोखी भेट है। और इसकी मधुरता यानी किसी भी हृदय के द्वार खोलने की चाबी। हमारी वाणी से ही हमारी शिक्षा, संस्कार, परंपरा और मर्यादा का पता चलता है।

ज्ञानी विद् यूथ

प्रश्नकर्ता : मैं एक कंपनी में मैनेजर के तौर पर जॉब करता हूँ। तो रोज की डीलिंग में मेरी वाणी कैसी होनी चाहिए?

पूज्यश्री : दादा कहते हैं कि हमारी भाषा कठोर नहीं होनी चाहिए। मृदु-नम्र और विनयी होनी चाहिए।

एक जगह पर तो मैंने सुना था, कमिश्नर की ऑफिस थी ऑफिस के बाहर कुछ लोग झुंड बनाकर खड़े थे। वहाँ जो प्यून था, वह सबसे कह रहा था कि, "भाईयों-बहनों, सब पंखे के नीचे आ जाएँ, यहाँ ठंडक में आकर, शांति से इस तरफ बैठ जाएँ।" ऐसा नही कह रहा था कि यहाँ से "हटो-हटो।" यह भी समझदारी है! इतनी अच्छी भाषा बोल रहा था, कितना अच्छा विनयपूर्ण लग रहा था! "आप वहाँ से हट जाएँ, दरवाज़े के पास से हट जाएँ, हट जाएँ, समझते क्यों नहीं?" ऐसे गलत शब्द नहीं बोल रहा था। अच्छी भाषा बोलने का यह भी एक तरीका है। सीखने लायक है।

वैसे भी जो लोग शोर मचा रहे होते हैं, वे कुछ सुनते भी ही नहीं हैं। और जो शांति से बैठे होते हैं, सिर्फ वे ही सूचना सुन रहे होते हैं, "शांति से बैठें।" शांति से बैठने वालों को लगता है कि हम तो सुन ही रहे हैं, शांति से ही बैठे हैं। सुनने वालों को कितना दुःख हो जाता है कि यह कितने कठोर शब्द बोल रहा है। इसलिए मैनेजमेन्ट वाले लोगों को और ओर्गेनाइज़रों को प्रेम से पेश आना चाहिए। कोई यदि संवेदनशील हो तो उसके शब्द इतने मीठे होते हैं और वह खुद ही इतना प्रभावशाली होता है कि उसके आने से लोग चूप ही हो जाते हैं। जबकि यह तो "शांति रखें, शोर न मचाएँ।" ऐसी तख्ती कोई पढ़ता भी नहीं है।

अनुभव

लगभग पिछले एक साल से मैंने हमारी पाँचवी कलम रेग्युलर बोलना शुरु किया है और यह शुरु करने का कारण था, मेरी कठोर और तंतीली वाणी। मेरा स्वभाव बहुत गुस्सेवाला है और गुस्से में मुझे शब्दों का कुछ ध्यान ही नहीं रहता। उस समय मेरी वाणी ऐसी निकलती है कि सामने वाले को दुःख हो जाता है। गुस्सा शांत होने के बाद मुझे बहुत अफ़सोस होता था, प्रतिक्रमण भी बहुत करती, लेकिन उससे कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो ऐसा लगता था। घर के व्यक्तियों के साथ, खास तौर पर मेरे हसबन्ड के साथ तो दिन में एक बार ऐसा हो ही जाता था और मैं उन्हें उल्टा-सीधा सुना देती थी। किसी भी प्रकार का विवेक नहीं रहता था।

अब मेरी जोब स्कूल में है, तो वहाँ भी बच्चों के साथ और अन्य स्टाफ के साथ भी ऐसा ही होता था। घर के लोग तो शायद कुछ न भी कहें, लेकिन बाहरवालों के साथ भेद पड़ जाता था और कभी-कभी सामनेवाला भी मुझे उल्टा सुना देता था। इस वजह से मुझे भी बहुत सफरिंग रहती थी।

पाँचवी कलम बोलना शुरु करने के बाद कुछ समय तो ऐसा लगा कि मानो कोई फर्क ही नहीं पड़ रहा हो। लेकिन बाद में मैंने महसूस किया कि पूरे दिन में एकाद बार तो ऐसा होता ही था कि किसी कारणवश बहुत गुस्सा आ जाता था और जैसे ही मेरी कठोर वाणी निकलने वाली हो तभी अचानक मैं मौन हो जाती। कुछ सेकंड के बाद ऐसा लगता कि "दादा, अच्छा हुआ ऐसी वाणी नहीं निकली।" दिन में जितनी बार याद आए उतनी बार मैं पाँचवी कलम बोलती और दादा से अवश्य शक्ति माँगति कि "मुझे मृदु-ऋजु भाषा बोलने की शक्ति दें।" आज मैं महसूस कर सकती हूँ कि इससे अब कठोर भाषा बोलने की फ्रीक्वेंसी कम हो गई है और उस वजह से होनेवाली सफरिंग भी नहीं रही।

- माधवी बहन

अक्रम यूथ टीम के अनुभव

ध्रुवी :

रोज़ पाँचवी कलम बोलने से अब सभी के विनय में रह सकती हूँ।

हेप्पी :

जबसे मैंने यह कलम बोलना शुरु किया तबसे ऐसा तो नहीं हुआ कि कठोर वाणी बोलना बंद हो गया हो। लेकिन, एट लीस्ट जब भी कठोर वाणी मुँह से निकल जाए तो एक बार तो यह ख्याल आता है कि यह ठीक नहीं है और अफसोस होता है ऐसा नहीं बोलना चाहिए था। शांति से भी बात हो सकती थी।

रीधम :

पाँचवीं कलम बोलना शुरु करने के बाद जब भी किसीके साथ बुरी वाणी निकलती तो तुरंत ही अंदर से चेतावनी आती कि "यह क्या कर रही है? ऐसा नहीं बोलना चाहिए।" थोड़ा सा बोल दिया हो तो तुरंत उसके प्रतिक्रमण हो जाते हैं।

मोनाली :

पहले बच्चों के साथ डीलींग करते समय बहुत गुस्सा कर देती थी। "ये लोग कुछ समझते ही नहीं।" ऐसे चिढ़ जाती थी ! कुछ भी बोल देती थी। लेकिन जबसे पाँचवीं कलम बोलना शुरु किया तबसे बच्चों पर गुस्सा करना बंद हो गया है। उनके साथ अच्छी तरह से और शांति से काम कर सकती हूँ।

#कविता

नहीं रहती खबर शब्द किस तरह के बोल देते हैं....
या नहीं ख्याल वाणी से कौन कितने दुःखी होते है...

जीभ के धनुष से यहाँ वाणी के तीर चलते हैं...
हर बार वाणी से कोई न कोई निर्दोष घायल होते हैं....

किसी सबल ने मुकाबला किया और वहाँ मनभेद रह जाता...
निर्बल बोल न पाया और कायम का खेद रह जाता...

ताने मारन और कभी-कभार क्रोध, ये वाणी के कषाय हैं...
तंत कोई रह गया बड़ा तो अंत में बैर हो जाता है...

रोग तो मारता है एक जनम, लेकिन वाणी का घाव साथ जाता है...
दिल से करें प्रतिक्रमण, किसी का दिल जब दूभता है...

प्रार्थाना करें इतनी, वाणी हो कोमल ऐसी कि किसी की जलन बुझाए...
वर्ना ऐसा तो अवश्य हो कि, तलवार की तरह चोट न पहुँचाए...

और सामने वाला यदि बोले बोल कठोर, तो मैं प्रतिकार न करूँ...
ज्ञानी कह गए इतना, एक जनम तो दिल से अनुकरण करूँ...

दादा के युवाओं द्वारा

Akram Challenge

Keep Calm and Pray On!!

In times of emotional or physical hardship, it's easy to feel helpless. Prayer is a wonderful thing as it can provide us and the world with comfort and hope that better times are just around the corner. As Pujyashree suggested, let's take some time to do the Jagat Kalyan Bhavna for the well being of all living beings in the universe. In order to help in a positive way, the GNC team has thought of this Akram Challenge.

The goal for the challenge is to:

1. Pick a language of your preference
2. Record yourself on selfie mode while singing Dada's "Jagat Kalyan Ni Bhavna"
3. Nominate *minimum 3* other *Mahatmas*. Tag and upload the video to your facebook, youtube, Instagram, etc.

Remember to use **#jagatkalayanbhavna** in the description.

Let's keep this positive chain of prayer going. TAG! You're it!

Watch Akram Challenge videos
By Searching **#jagatkalayanbhavna** on

Scan qr cod to listen Jagat KalyanNiBhavna song

Youth website link:

https://youth.dadabhagwan.org/youth-in-action/akramchallenge/

अप्रैल 2020
वर्ष : 7, अंक : 12
अखंड क्रमांक : 84

Get Ready
to Win this
CONTEST
Exciting Prizes
to be won

9 Akram Youth

9 Kalams

15 Questions For Every Month

The power of 9 series 5

Today's Youth App

The Official App of Dada Bhagwan Youth Group
for visiting youth.dadabhagwan.org
for downloading Free PDF of **Akram Youth magazine**
for **Subscribing** to Akram Youth Magazine
to play **The Power of 9 QUIZ** and much more...

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

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.