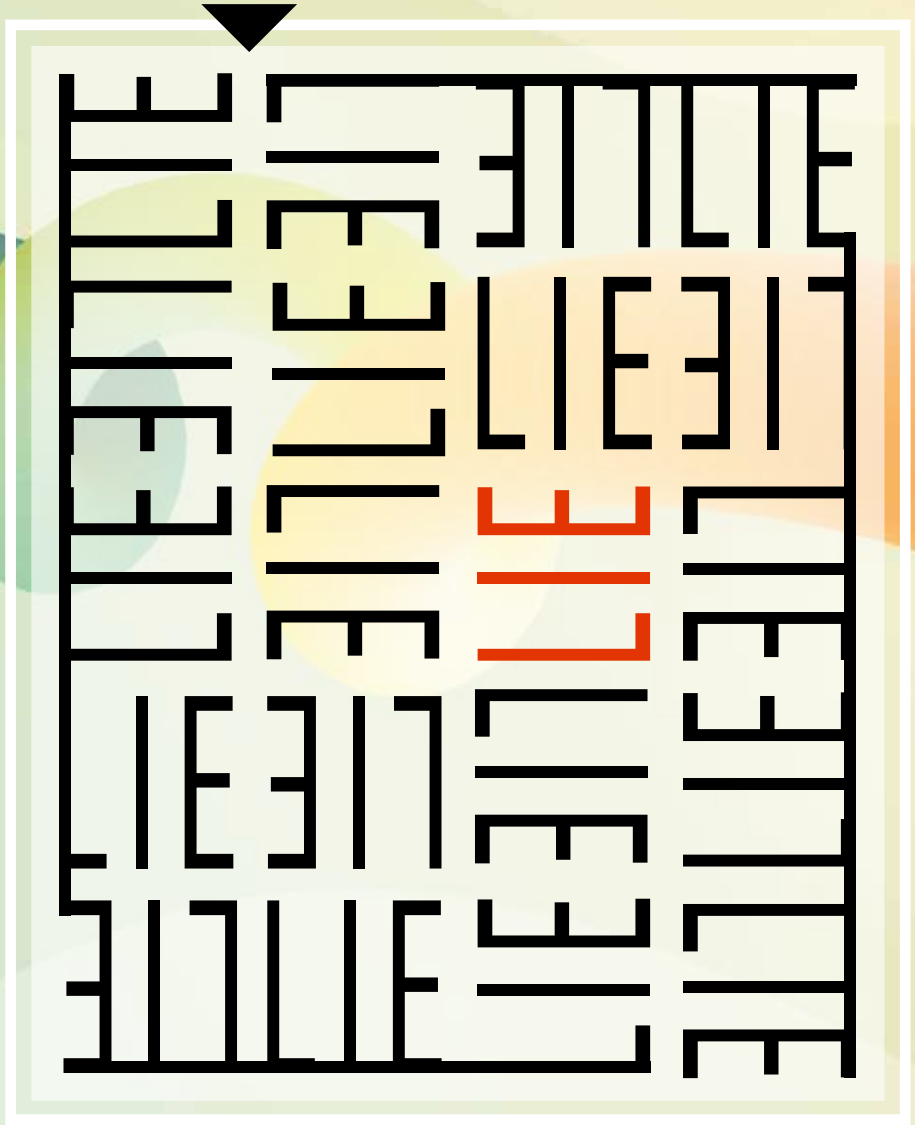
अक्रम यूथ

फरवरी 2021 हिन्दी दादा भगवान परिवार



झूठ की भूल-भुलैया

अनुक्रमणिका

04 क्या ऐसा कोई है, जो झूठ न बोलता हो?

07 पर्दा उठ रहा है

12 झूठ बोलने के परिणाम

13 ज्ञानी विथ यूथ

14 4 स्टेप किस प्रकार सेट करें?

15 पज़ल द्वारा प्रतिक्रमण

16 Q and A

18 यूथ एक्सपीरियन्स

20 महान पुरुषों की झाँकियाँ

23 #कविता

फरवरी **2021**

वर्ष : 8, अंक : 10

अखंड क्रमांक : 94

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

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 - Gndhinagar

Printed at : Amba Multiprint
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.

© 2021, Dada Bhagwan Foundation.
All Rights Reserved

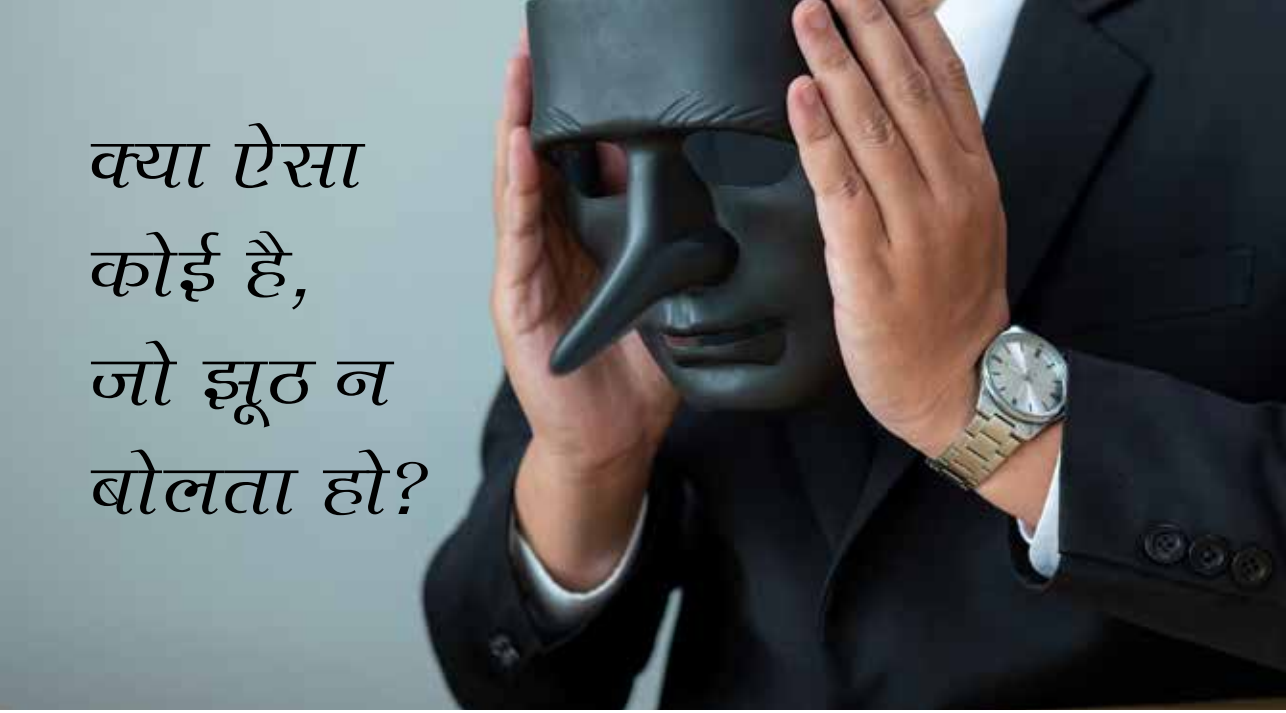
संपादकीय

प्रिय मित्रों,

इस अंक का मुखपृष्ठ देखकर आप समझ ही गए होंगे कि इस महीने चर्चा का विषय क्या है? हाँ दोस्तों, झूठ बोलना, यह एक ऐसी गलत क्रिया है जो हममें से कई लोग कम या ज्यादा प्रमाण में जाने-अनजाने में ही लेकिन नियमित रूप से करते ही होंगे। एक सर्वेक्षण के अनुसार झूठ बोलना एक ऐसा दुर्गुण है जिसमें ज्यादातर लोग बहुत कुशल रहते हैं और बिना कारण ही मित्रों, परिवारजनों या सहकर्मियों के साथ बड़ी आसानी से झूठ बोल देते हैं। छोटी-छोटी बातों में झूठ बोलने की शुरुआत होती है जो आगे चलकर कब झूठ बोलने की बूरी आदत में बदल जाती है इसका पता ही नहीं चलता। और फिर झूठ की भूल-भुलैया से बाहर आना बहुत मुश्किल हो जाता है। कहते हैं न कि एक झूठ छिपाने के लिए सौ झूठ की ज़रूरत पड़ती है। इस मायाजल में जो एक बार फँस जाता है वह इसमें और ज्यादा उलझता ही जाता है।

लेकिन मित्रों, अगर आप भी इस भूल-भुलैया में फँस गए हैं तो आपको उलझने की ज़रूरत नहीं है। मुझे पूरा विश्वास है कि इस अंक को पूरा पढ़ते ही आपको इस भूल-भुलैया से बाहर आने का एक सरल और आसान मार्ग मिल जाएगा।

- डिम्पल महेता



क्या ऐसा कोई है, जो झूठ न बोलता हो?

लगभग सभी अपने जीवन में कभी न कभी झूठ बोलते ही हैं। लेकिन कई लोग इस सत्य को स्वीकार नहीं कर पाते, इस कहानी के राजा की तरह...

विजयनगर के महाराजा की जय!

यह कहानी विजयनगर की है। इस नगर के राजा श्री कृष्णदेव राय थे जो कला एवं साहित्य को हमेशा प्रोत्साहन देते थे। वे उदार थे और हमेशा अपनी प्रजा एवं दरबारियों के प्रति करुणा और आदर भाव रखते थे। उनके राज्य में कई कुशल दरबारी थे, जिनमें से तेनालीराम सबसे होशियार एवं बुद्धिमान थे। वे राजदरबार में सलाहकार थे और वे अपनी न्यायप्रियता एवं मानवता के लिए मशहूर थे।

एक दिन राजा अपने दरबार में किसी गहरी सोच में डूबे हुए थे।

उन्होंने उत्सुकता से पूछा, "झूठ (असत्य) किसे कहते है?"

तेनालीराम ने कहा, झूठ (असत्य) यानी सामान्य तौर पर किसी सच्चाई को छिपाने के लिए या सच बात को गलत साबित करने के लिए की जाने वाली गलत बात। सामान्यतः अपने निज़ी फायदे के लिए या किसी और के पास अपनी गलत बात मनवाने के लिए लोग झूठ बोलते है।

तेनालीराम ने आगे कहा, "सिर्फ सच को छिपाना ही झूठ नहीं है लेकिन ज़रूरत के समय मौन रहना भी झूठ ही है। किसी को धोखा देने के लिए जो बोला जाता है वह भी झूठ ही माना जाता है।"

तेनालीराम ने कहा, "हाँ महाराज, झूठ के दो प्रकार के होते हैं। एक जो जानबूझ कर अपने फायदे के लिए बोला जाता है और दूसरा जिससे किसी का नुकसान नहीं होता लेकिन सामने वाले को दुःख न हो, उस हेतु से बोला जाता है।"

"ओहो... ऐसा है! लेकिन हम लोग - मैं, मेरी प्रजा या मेरे दरबारी - किसी भी हालात में कभी भी झूठ नहीं बोलते।" राजा ने गर्व से कहा।

तेनालीराम ने कहा, "मैं आपसे सहमत नहीं हूँ। माफी चाहता हूँ महाराज लेकिन अगर कभी ऐसे हालात आ जाएँ तो आप भी झूठ बोलेंगे।"

राजा ने गुस्से से कहा, "रामा, मैं तुम्हारी बात नहीं मानता। अगर तुम्हें अपनी बात पर इतना ही भरोसा है तो उसे साबित कर के दिखाओ! मैं भी देखता हूँ कि तुम किस प्रकार मुझसे झूठ बुलवा सकते हो?"

तेनालीराम ने इस चुनौती को स्वीकार कर लिया और अपनी बात साबित करने के लिए राजा से कुछ समय माँगा।

समय बीतने पर राजा एवं दरबारी इस घटना को भूल गए। उसी दौरान सभी ने यह बात सुनी कि नगर में एक संत पधारे हैं जो लोगों को दिव्य प्रकाश के दर्शन करवाते हैं।

"हे मेरे भक्तगण! इस कमरे में आप लोगों को एक आईना दिखाई देगा। उसके सामने खड़े रहने से आप लोगों को अलौकिक प्रकाश के दर्शन होंगे।" संत ने एक कमरे की ओर इशारा करते हुए कहा।

"लेकिन याद रखना, जिसने जिंदगी में कोई भी पाप नहीं किया हो उसे ही इस आईने में दिव्य प्रकाश के दर्शन होंगे।"

यह सुनकर कुछ लोग डर के मारे वहाँ से चले गए और कुछ लोग बारी-बारी से उस कमरे में जाने लगे।

यह समाचार सुनते ही राजा भी अपनी रानी एवं दरबारियों के साथ वहाँ पहुँचे।

पहला दरबारी कमरे के अंदर जाकर आईने के सामने खड़ा हो गया। आईने में उसे अपने प्रतिबिंब के अलावा और कुछ दिखाई नहीं दिया। उसने बाहर जाकर सच बोलने का सोचा, लेकिन तभी उसे संत के शब्द याद आ गए, "जिसने जिंदगी में कोई भी पाप नहीं किया हो उसे ही इस आईने में दिव्य प्रकाश के दर्शन होंगे।"

वह बाहर आया और अपना अच्छा दिखाने के लिए उसने झूठ कह दिया कि, "मैनें अद्‌भुत प्रकाश के दर्शन किए। वह प्रकाश विशाल सूर्य के समान था।"

बारी-बारी से सभी दरबारी कमरे में गए और अपना अच्छा दिखाने के लिए सभी ने झूठ बोला।

फिर रानी उस कमरे में गई। उसे भी आईने में अपना प्रतिबिंब ही दिखा। उसने भी झूठ कहा, "वाह! दिव्य प्रकाश अति सुंदर एवं तेजस्वी था।"

अंत में, राजा कमरे में गए लेकिन

उन्हें आईने में कोई प्रकाश नज़र ही नहीं आया! यह देखकर राजा को झटका लगा। राजा निराश होकर बाहर आए।

"आपने अद्भुत प्रकाश देखा?" रामा ने राजा से पूछा।

"हाँ, मैनें दिव्य प्रकाश के दर्शन किए।" राजा ने भी झूठ बोला।

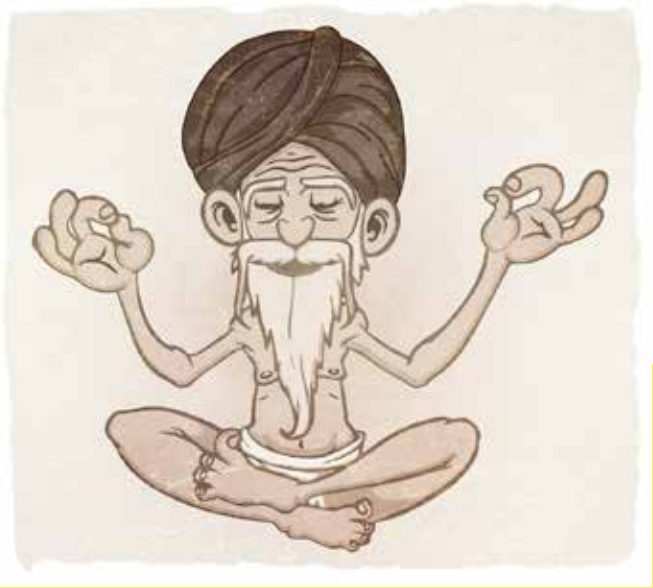
"यह कैसे संभव है? उस कमरे में तो एक साधारण आईना ही रखा हुआ था। मुझे पता है, आप में से किसी ने भी उस प्रकाश के दर्शन नहीं किए हैं।" तेनालीराम ने कहा।

यह सुनकर राजा, रानी, प्रजा, दरबारी सब एक-दूसरे से खुसुर-फुसुर करने लगे। फिर तेनालीराम ने कहा कि, "यह पूरी योजना मैनें ही बनाई थी। यह साबित करने के लिए कि संयोगवश सभी झूठ बोलते हैं।"

"ओहो, ऐसा है? झूठ बोलने के लिए मैं माफी चाहता हूँ, रामा। मुझे मेरी गलती समझ में आ गई।" राजा ने माफी माँगते हुए कहा।

"हाँ महाराज, असत्य यानी कि झूठ अलग-अलग तरह से बोला जाता है। जैसे कि बात बदल देना या मौन रहना भी झूठ ही है। ज्यादातर मामलों में यह नुकसानदायक है। और जैसे-जैसे आप झूठ बोलते जाते हैं वैसे-वैसे आपको और ज्यादा झूठ बोलने की आदत पड़ते जाती है।" रामा ने विस्तार से कहा।

इस प्रकार तेनालीराम ने अपनी चतुराई से साबित कर दिया कि आज नहीं तो कल, कभी न कभी तो सभी ने अपने जीवन में झूठ बोला ही है।



क्या आपने भी कभी झूठ बोला है?

पर्दा उठ रहा है

अनुज बिस्तर पर लेटे हुए सोच रहा था।

अनुज : मेरा प्रॉब्लम इतना बड़ा कैसे हो गया? मैनें कभी सोचा भी नहीं था कि इससे मुझे इतना ज्यादा नुकसान होगा। दुनिया में सबकुछ हासिल करने की भागदौड में मैं इतना खो चुका हूँ कि जो चीज़ें महत्वपूर्ण हैं उन्हें भी मैं गँवा बैठा हूँ। मैनें सब बरबाद कर डाला!

चिंता से घिरे हुए अनुज को नींद आ जाती है और वह एक नई दुनिया में पहुँच जाता है।

वाह ! यह कितनी सुंदर और शांत जगह है। यहाँ के लोग भी खुश और चिंतामुक्त दिखाई दे रहे हैं।

अनुज : हलो सर! यह कौन सी जगह है? इन सब की खुशी का क्या कारण है?

एक भाई : हलो अनुज! यह आनंद नगरी है। यहाँ के लोग तीन ही भाषा जानते हैं, प्रेम, प्रमाणिकता और विश्वास। यहाँ के राजा सत्यवर्धन अपने नाम के अनुसार सत्य के प्रतीक हैं। उनका यह मानना है कि सच बोलने के प्रति विश्वास ही सुख की चाबी है।

राजा के दरबार में प्रवेश करते हुए अनुज सोच रहा था कि यह भाई मुझे कैसे पहचानते हैं?

राजा : वेलकम अनुज! मैं तुम्हारी ही राह देख रहा था। (अनुज अभी भी समझने की कोशिश कर रहा था) तुमने मेरा राज्य देखा?

अनुज : हाँ, बहुत अच्छा है, लेकिन मैनें अभी

पूरा नहीं देखा। आप मुझे कैसे पहचानते हैं?

राजा : तुम्हारे बारे में मैं सब जानता हूँ।

अनुज : (सोच रहा है।) यह राजा मेरे बारे में सब जानता है, ऐसे कैसे हो सकता है? मुझे लगता है कि वह झूठ बोल रहा है।

राजा : तुमने जीवन में हमेशा सच ही बोला है?

अनुज मन में सोचता है कि चलो, मैं राजा को परख कर देखूँ।

अनुज : मुझे बचपन से ही सिखाया गया है कि झूठ नहीं बोलना चाहिए।

राजा : याद करो कि जब तुम सात साल के थे तब तुमने पहली बार अपनी मम्मी से झूठ बोला उसका क्या? याद नहीं आ रहा है? चलो, मैं तुम्हें भूतकाल में वापस ले जाता हूँ।

पहली घटना

अनुज की मम्मी : क्या हुआ अनुज? कुछ टूटने की आवाज़ सुनी क्या?

अनुज : हम...म... मुझे नहीं पता।

वापस राजदरबार में...

राजा : आज तक किसी को नहीं पता कि वह कीमती फूलदानी किसने तोड़ी थी।

अनुज : फूलदानी टूट जाने पर मैं इतना डर गया था कि मुझे लगा कि मम्मी मुझे मारेंगी या डाँटेंगी इसलिए मैनें किसी से कुछ नहीं कहा।

राजा : क्या तुम्हें याद है कि जब तुम बारह साल के थे तब तुम्हें बिना नाम की एक वर्कशीट मिली थी?

दूसरी घटना

टीचर : सब अपनी वर्कशीट सबमिट करो।

अनुज : (सोच रहा है) हे भगवान! मैं तो वर्कशीट घर पर ही भूल आया हूँ।

उसी समय अनुज की नज़र वर्कशीट पर पड़ती है जिस पर किसी का नाम नहीं लिखा हुआ था।

अनुज : (सोच रहा है) यह वर्कशीट पूरी भरी हुई है। किसकी होगी? कोई मूर्ख होगा! नाम भी नहीं लिखा। मैं उस पर अपना नाम लिख दूँ? ऐसा करने से मैं टीचर के गुस्से और पनिशमेन्ट से बच जाऊँगा और मुझे मार्क्स भी मिल जाएँगे।

अनुज वर्कशीट पर अपना नाम लिखकर सबमिट कर देता है।

वापस राजदरबार में...

राजा : तुम्हें अपने हाईस्कूल के दिन याद हैं? जहाँ तुम पॉपुलर होने के लिए खुद को अमीर बताकर सब को उल्लू बनाते थे?

तीसरी घटना

अनुज : तुम्हें पता है, मैनें नया PS4 (प्ले स्टेशन 4) खरीदा। बिल्कुल लेटेस्ट है।

अनुज का मित्र : सुपर्ब, इसे कहाँ से खरीदा?

अनुज : एक्चुअली! मेरे चाचा फॉरेन से मेरे लिए गिफ्ट लाए हैं।

अनुज का मित्र : मैं आज तुम्हारे घर PS (प्ले स्टेशन) पर खेलने आऊँ?

अनुज : नहीं, आज मेरे घर मेहमान आने वाले हैं इसलिए फिर कभी आना।

अनुज : (सोच रहा है) हे भगवान! मैनें उसे टाल दिया, वर्ना उसे सब पता चल जाता।

वापस राजदरबार में...

राजा : तो क्या वास्तव में तुम्हारे पास लेटेस्ट गैजेट्स जैसे कि PS4 (प्ले स्टेशन), स्मार्ट वॉच, वगैरह थे? और क्या तुम वेकेशन में फॉरेन घूमने गए थे? और क्या तुम ब्रान्डेड कपड़े पहनते थे?

अनुज : नहीं, लेकिन फ्रेन्डस के बीच पॉपुलर होने के लिए सबसे अलग और स्मार्ट दिखना पड़ता है न! लेकिन स्मार्ट दिखने के लिए जो खर्च करना पड़ता उसके लिए मेरे पास पैसे नहीं थे इसलिए।

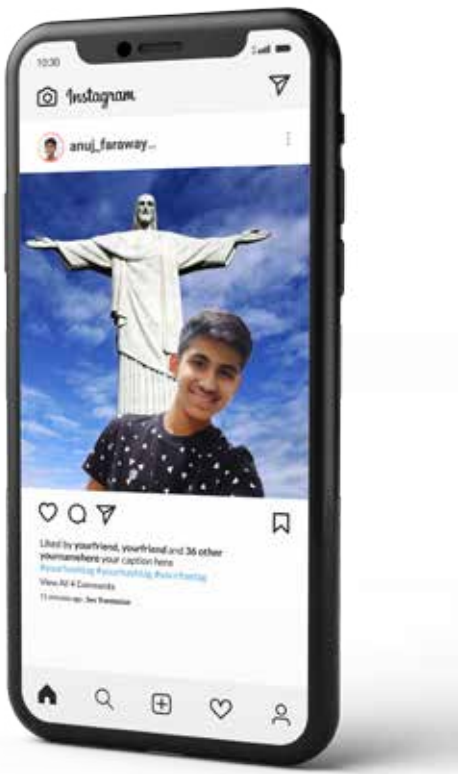
राजा : क्या तुम इन्स्टाग्राम पर हो?

अनुज : और नहीं तो क्या! इन्स्टाग्राम पर कौन नहीं होगा? 17 साल की उम्र में तो मेरे 2000 फोलोअर्स थे।

राजा : अरे वाह! हाल ही में मैनें तुम्हारे दुबई वेकेशन का फोटो देखा। तो तुमने "रिडीमर स्टैच्यू" दुबई में देखा होगा, है न?

अनुज : हाँ, ऑफ कोर्स! कितना अद्भुत स्टैच्यू था!

राजा : बाय द वे अनुज यह स्टैच्यू दुबई में नहीं बल्कि ब्राज़िल में है। देखो, मैनें तुम्हारा झूठ पकड़ लिया न?



अब यह बताओ कि इतने सालों बाद भी क्या तुम उतने ही पॉपुलर हो?

अनुज : लेकिन मेरी बहुत इच्छा थी कि सोशल मीडिया पर ज्यादा से ज्यादा लोग मुझे फॉलो करें इसलिए मैं अपनी एडिटिंग स्कील का उपयोग करके अलग-अलग जगह के फोटोज़ में अपनी फोटो लगाकर पोस्ट करता था।

राजा : तुम सिर्फ 10 मिनट के लिए जिम जाता थे और ऐसे पिक्चर पोस्ट करते थे कि सब को ऐसा लगे कि तुम 'फिटनेस फ्रिक' हो। इससे तुम्हें पॉपुलैरिटी मिली। बोलो, सच कह रहा हूँ न?

अनुज : आप तो सचमुच ही मेरे बारे में सब जानते हैं।

राजा : अब यह बताओ कि इतने सालों बाद भी क्या तुम उतने ही पॉपुलर हो?

अनुज : हाँ, अब भी मुझे लोग पसंद करते हैं। सच कहूँ तो अब मेरी एक गर्लफ्रेन्ड भी है! और उसे मेरी लाइफ स्टाइल बहुत पसंद है।

राजा : बहुत खूब! लेकिन ऐसी लाइफ स्टाइल तुम कैसे बनाए रखते हो?

अनुज एकदम चुप हो जाता है।

राजा : तुम दिल खोल कर मुझसे सारी बातें कर सकते हो। मैं तुम्हें जज नहीं करूँगा।

अनुज : (एक गहरी साँस लेकर) मैं जैसी लाइफ स्टाइल जीने के सपने देखता हूँ वैसी लाइफ स्टाइल के लिए आवश्यक खर्च मेरे परिवार वाले नहीं उठा पाते इसलिए अपनी इमेज बराए रखने के लिए मैं अपने फ्रेन्ड्स से पैसे उधार लेने लगा। मैं उनसे झूठ बोलता था कि "मैं वॉलेट घर पर भूल आया हूँ या मेरा वॉलेट चोरी हो गया है।" पैसे लौटाने की शर्त पर वे लोग मुझे उधार देते थे। लेकिन वे सारे पैसे मैनें बेकार में ही खर्च कर डाले। उन्हें लौटाने के

लिए मेरे पास पैसे ही नहीं थे इसलिए मैं उन सभी को अवोइड करने लगा। जब भी वे फ्रेन्ड्स रास्ते में मिल जाते तो मैं ऐसा दिखाता कि मैं बहुत बिज़ी हूँ और पैसों की बात आते ही मैं उन्हें विश्वास दिलाता कि जल्द ही उनके पैसे लौटा दूँगा। उन्हें जल्द ही पैसे लौटाने के लिए कोई रास्ता निकालना मेरे लिए बहुत ज़रूरी हो गया था।

कॉलेज में एक ऐसा ग्रुप था जो जल्द पैसे कमाने की तरकीबें जानता था। मुझे लगा कि वे लोग मेरी मदद कर पाएँगे इसलिए मैं उनके पास गया। उन्होंने मुझे जुआ खेलने का रास्ता बताया। मुझे लगा कि अब मैं इसी रास्ते से उधार चूका पाऊँगा इसलिए मैं भी उनके ग्रुप में शामिल हो गया। लेकिन उनके ग्रुप से जुड़ने में मुझे जुआ खेलने के अलावा और भी बहुत कुछ करना पड़ता था ताकि मैं 'कूल-डूड' जैसा दिख सकूँ। इसलिए मैंने नोन-वेज खाना, लेट नाइट पार्टी में जाना भी शुरू कर दिया। घर पहुँचने में देर हो जाती थी इसलिए मैं मम्मी से भी झूठ बोलने लगा कि, मैं कॉलेज फेस्टीवल के काम में बिज़ी हूँ या लाइब्रेरी में पढ़ता हूँ।

तब कहीं जाकर उनमें से एक ने मुझे जुआ खेलने के लिए पैसे उधार दिए। मैं जुए में एक-दो बार जीत गया इसलिए मुझे लगा कि जुआ खेलकर मैं उधार चुका पाऊँगा और ज्यादा पैसे भी कमा पाऊँगा लेकिन बाद में मैं हारने लगा। मैं और ज्यादा कर्ज में डूब गया। अब मैं नहीं जानता कि मुझे क्या करना चाहिए? मैं यहाँ तक कैसे आ गया? मैनें कभी सोचा भी नहीं था कि इससे मुझे इतना नुकसान होगा। मैनें सब बरबाद कर डाला!

अनुज की बात सुनकर राजा उसे महल के

एक ऐसे भवन में ले गए जिसकी दीवालें आईने की बनी हुई थी। अंदर प्रवेश करते ही अनुज को कुछ वाक्य दिखाई दिए जो कुछ देर रहने के बाद गायब हो जाते थे। उसने ध्यान से उन सभी वाक्यों को पढ़ा।

झूठ बोलने के परिणाम

1. आप मित्रों को खो बैठते हो, जिसकी वजह से अकेले पड़ जाते हो और बैचैन रहते हो।
2. लोगों का आप पर से विश्वास उठ जाता है।
3. लोग आपके अच्छे गुण देखने से हिचकते हैं।
4. एक झूठ छिपाने के लिए अनेक झूठ बोलने पड़ते हैं।
5. झूठ बोलने का गिल्ट भी धीरे-धीरे खत्म हो जाता है।
6. मानसिक एवं शारीरिक असर होता है।

अनुज : (घबराकर) हे भगवान! मेरी मदद करो। मैं इसमें से बाहर निकलना चाहता हूँ।

राजा : तुम्हें तुम्हारी गलती समझ में आई न? और हाँ, इसमें से निकलने का उपाय है।

अनुज : सचमुच उपाय है क्या?!

राजा : हाँ, चलो मैं तुम्हें सफलता के तीन रास्ते बताता हूँ। तुम जो भी पसंद करोगे, वह तुम्हें अपनी गलती सुधारने में मदद करेगा और तुम्हें शांति देगा। तो पहला रास्ता है, **मैजिकल माइलस्टोन्स।** इस रास्ते पर तुम्हें 4 आसान से स्टेप फॉलो करना है। देखते हैं और समझते हैं।

प्रश्नकर्ता : ऐसा समझ में आता है कि मैं भय, इम्प्रेशन और पैसों के लिए झूठ बोलता हूँ। फ्रेन्ड्स के साथ झूठ बोलता हूँ क्योंकि इम्प्रेशन जमानी होती है और इसी वजह से मम्मी-पापा से भी झूठ बोल देता हूँ। तो 4 स्टेप्स कैसे सेट करूँ? इसे विस्तारपूर्वक समझना चाहता हूँ।

पूज्यश्री : वह तो आपको तय करना है कि भाई, जो झूठ बोलकर काम पूरे किए, तो उससे कुछ फायदा नहीं होता। इम्प्रेशन टिकता नहीं है, जब कभी सच्ची बात सबको मालुम पड़ जाए न तो पूरी इम्प्रेशन खत्म हो जाएगी। झूठ बोलना, सही नहीं है, जैसा है वैसा कह दो, सरलता रखो बल्कि सरल व्यक्ति का ज्यादा इम्प्रेशन पड़ता है, पता है! घोटाला करके इम्प्रेशन जमाई हो न, पर भंडा फूटने पर पता चल जाता है कि, यह तो झूठा निकला।

अगर एक बार कोई झूठ बोले न.. एक कहानी थी न... 'शेर आया, शेर आया,'.. उस कहानी में, पहली बार तो सब भागकर आ गए, जब दूसरी बार बुलाया तब भी सब आ गए लेकिन जब तीसरी बार सचमुच ही शेर आया तब बुलाने पर कोई नहीं आया और शेर ने उसे मार डाला!! इसलिए ऐसे झूठ बोलने से लोगों का उस व्यक्ति पर से विश्वास उठ जाता है। फिर कभी, कोई उस पर विश्वास नहीं करता कि यह तो झूठ बोलता है। और अगर झूठ न बोले, भले ही गलती की हो लेकिन कह दे कि 'मुझसे गलती हो गई है, और मैं झूठ नहीं बोलूँगा, तो धीरे-धीरे उस व्यक्ति का प्रभाव पड़ेगा। और झूठ बोलने से वचनबल खत्म होता जाता है। उसके शब्दों की कीमत ज़ीरो हो जाती है 'ज़ीरो'। समझ में आ रहा है न? अतः तय करो कि झूठ बोलना गलता है, झूठ कभी नहीं बोलना चाहिए और अगर बोल दें तो प्रतिक्रमण करने चाहिए। और अगर मम्मी से झूठ बोल दिया तो थोड़ी देर बाद धीरे से कह देना चाहिए कि, 'मम्मी, मेरी ही गलती है, मैनें झूठ बोला था।' वह नहीं डाँटेगी... और अगर डाँटा तो देख लेंगे। लेकिन झूठ बोलकर हम जो गुनाह करते हैं उससे कम गुनाह डाँट खाने पर लगता है। डाँटें न तो हमारा कचरा हमेशा के लिए निकल जाएगा। झूठ नहीं बोलना चाहिए।

हाँ, अगर किसी का नुकसान हो रहा हो तो अलग बात है लेकिन अपने मोह पूरे करने के लिए, स्वार्थ के लिए, लाभ के लिए, फायदे के लिए या इम्प्रेशन जमाने के लिए झूठ बोलकर कुछ नहीं करना चाहिए।

4 स्टेप
किस प्रकार सेट करें?

1

निश्चय

100 प्रतिशत दृढ़ निश्चय करो - "झूठ बोलना गलत है।"

2

एनालिसिस

झूठ क्यों नहीं बोलना चाहिए और झूठ बोलने के क्या परिणाम आते हैं।

3

प्रतिक्रमण

जितनी बार झूठ बोलें उतनी बार पश्चाताप करना चाहिए, "हे दादा भगवान, मैंनें झूठ बोला इसलिए माफ़ी चाहता हूँ, मुझे क्षमा करें और फिर से कभी झूठ न बोलूँ ऐसी मुझे शक्ति दें।"

4

उपराणा (तरफदारी न करें)

झूठ बोलते हुए पकड़े गए तो कभी उपराणा न लें।

पज़ल द्वारा प्रतिक्रमण

आप रूम नं. 14 में हो और आपको रूम नं. 4 से बाहर आना है। रास्ते में आने वाले अन्य बॉक्स आपने जीवन में जिन लोगों के साथ झूठ बोला है वह दिखाते हैं। हमें सभी की माफ़ी माँगते हुए आगे बढ़ना है और अपने पाप के बोझ से हल्के होकर आगे का मार्ग ढूँढ़ना है। आप मन में प्रतिक्रमण करके या पर्सनली मिलकर उनकी माफ़ी माँग सकते हो।

सूचना - भूलना नहीं, हरेक बॉक्स में से गुज़रना ज़रूरी है। लेकिन एक बार जिस बॉक्स से होकर निकल चुके वहाँ आपको वापस नहीं जाना है। आप आड़े या सीधे चल सकते हो, तिरछे नहीं।

1 भूतकाल के लोग	2 ऑफिस के लोग	3 पड़ोसी	4 अन्य (Exit)
5 रिश्तेदार	6 धार्मिक गुरु	7 भाई-बहन	8 दुकानदार
9 मित्रों	10 चचेरे भाई-बहन	11 प्रोफेसर	12 पापा
13 मम्मी	14 आप (Entry)	15 नौकरानी	16 दादा-दादी

जवाब पेज नं. 24

अनुज : यह मैजिकल माइलस्टोन्स तो सच में अच्छा उपाय है। लेकिन मैं एक दिन में अपनी आदत कैसे बदल सकता हूँ?

राजा : तो दूसरा रास्ता तुम्हारी मदद करेगा। जिससे तुम एक दिन में अपनी आदत नहीं बदल पाओगे, लेकिन फिर भी झूठ बोलने की आदत पर काबू पा सकोगे। उसे 'लाइ डिटेक्टर' यानी 'नियम से अनीति' कहते हैं।

अनुज : 'नियम से अनीति' यानी क्या?

राजा : मैं जानता हूँ कि झूठ बोलना गलत है, लेकिन मैं उसे रोक नहीं पाता, तो फिर नियम से अनीति यानी कम से कम मैं नियम से झूठ बोलूँ। मानलो कि तुमने तय किया कि मैं दिन में 25 बार ही झूठ बोलूँगा। तो फिर 25 बार झूठ बोल दिया हो और 26वीं बार झूठ बोलने का मौका आए तो तुम्हें नियम नहीं तोड़ना है। फिर 25 में से 15 बार, ऐसे धीरे-धीरे कम करते जाना है। ऐसा करने से तुम्हारी झूठ बोलने की आदत धीरे-धीरे चली जाएगी।

Q&A

रास्ता 2 लाइ डिटेक्टर

प्रश्नकर्ता : दादा उपाय बताते हैं कि 'नियम से अनीति', तो अगर नियम से झूठ बोलना चाहें तो क्या करें? उसके क्या फायदे हैं और उसके पीछे कौन सा साइन्स काम करता है?

आप्तपुत्र : दादा कहते हैं, कलयुग में मन उल्टा होता है, जिसे करने के लिए मना किया जाए वही पहले करता है यानी ज्यादातर रिवर्स गेयर में ही जाता है। जैसे कि किसी को सिगरेट की आदत रहती है तो किसी को मोबाइल या गेम्स की रहती है, तो किसी को इन्टरनेट और किसी को मुवीज़ की आदत रहती है। अब, हम उसे समझाएँ कि इससे क्या जोखिम हैं? तो कल से वह छोड़ देगा, ऐसा नहीं होगा।

साइन्टिफिकली देखें तो वर्तन नहीं बदल सकते हैं लेकिन समझ बदल सकते हैं। एक दिन में तुम सिर्फ तीन झूठ बोलोगे, बस, फिर चाहे कुछ भी हो जाए चौथी बार से तुम्हें सच बोलना है। अब जब चौथी बार सच बोले न तो रिचेक करो कि कैसा महसूस हुआ। तो सच बोलने से क्या फायदा हुआ वह ध्यान में रहता है। सच बोलने से लोग तुम पर विश्वास रखेंगे, तुम्हारी कपैसिटी देखकर तुम्हें काम देंगे, तुम्हें गाइड करेंगे। सच कह दिया तो कई लोग तुम्हारी हेल्प के लिए आ जाएँगे। कॉन्फिडेन्स बिल्ट होता है। लांग टर्म में यह चीज़ ज्यादा हेल्प करेगी।

एक झूठ बोला तो उस झूठ को छिपाने के लिए एक के बाद एक, एक के बाद एक कितने झूठ बोलने पड़ते हैं। टेन्शन-स्ट्रेस ये सब बढ़ जाता है। बाहर तो हम अपने मान की रक्षा के लिए हम लोगों से साथ झूठ बोलते हैं लेकिन अंदर तो सफोकेशन रहता है।

प्रश्नकर्ता : एक व्यक्ति दिन में 50 बार झूठ बोलता है, फिर वह तय करता है कि अब मैं दिन में २५ बार ही झूठ बोलूँगा, लेकिन कभी अगर उसने 26 वीं बार भी झूठ बोल दिया तो क्या होगा?

आप्तपुत्र : यदि 25 बार झूठ बोलना तय किया हो तो 35 तक चले जाता है। अतः तीन महिनें तक हमें 25 ही रखना चाहिए तो धीरे-धीरे अवश्य अवेयरनेस रहेगी। जब पॉज़िटिव हो रहा हो तब अप्रीशिएट करना चाहिए, जब सच बोला हो तब स्टीक टू योर प्रोमिस... बहुत अच्छी बात है।

हम हमारा ही देखें तो नीरू माँ के साथ हम कितना खुलकर कह सकते थे, एक फ्रेन्ड या गुरु या ज्ञानी के तौर पर। फिर उसके बाद वे मेरे बारे में क्या सोचेंगे या सेवा में से या सत्संग के बारे में कैसे अभिप्राय रखेंगे, ओपिनियन्स देंगे ऐसा डर नहीं रहता था। उनके पास खुल कर बात कर सकते हैं।

यूथ एक्सपीरियन्स

जय सच्चिदानंद,

पिछले हफ्ते जब मुझे नियम से झूठ बोलने के लिए कहा गया तब मैं बहुत एक्साइटेड था क्योंकि पहले कभी मैंने ऐसा नहीं किया था। साथ ही साथ मुझे नेक्स्ट वीक से झूठ बोलना कम करने का प्रयत्न भी करना था।

हम सब किसी न किसी कारणवश झूठ बोल देते हैं। मुझे ऐसा लगा कि यह टास्क मेरे लिए बहुत आसान रहेगा क्योंकि मैं ज्यादा झूठ नहीं बोलता। लेकिन जब मैंने अपने पूरे दिन के एक्शन्स को बारीकी से ऑब्जर्व किया तो मुझे पता चला कि ऐसी बहुत कम बातें थीं जहाँ मुझे झूठ बोलने की ज़रूरत थी।

ऑनलाइन क्लासेस के दौरान मैंने अपने टीचर्स से झूठ कहा कि मुझे नेटवर्क का प्रॉब्लम था जबकि वास्तव में मैं अपने दोस्तों के साथ चैटींग करने और गेम खेलने में बिज़ी था।

फोन पर बात करते समय मम्मी रूम में आ जाए तो मैं तुरंत ही किताब उठकर पढ़ने की एक्टिंग करने लगता।

जल्द ही मेरी समझ में आ गया कि इनमें ज्यादातर झूठ बेकार ही बोले गए थे। मैंने नोट किया कि मैं कितने आसानी और परफेक्शन से झूठ बोलता था कि लोग उसे सच ही मान लेते थे।

ये सब रियलाइज़ होने के बाद मैंने तय किया कि कभी किसी के साथ झूठ नहीं बोलूँगा। जब मैं झूठ बोल देता तब मैं शक्ति माँगता, "हे दादा भगवान! मैं झूठ न बोलूँ ऐसी मुझे शक्ति दें।" और मैं झूठ बोलने के बाद प्रतिक्रमण भी करता। मैंने निश्चय किया कि मैं दिन में सिर्फ 10 बार ही झूठ बोलूँगा। जब मैं 10 के बजाय 12 बार झूठ बोल देता तो अगले दिन सिर्फ 8 बार ही झूठ बोलता। इस तरह से मैं बैलेन्स कर लेता था। इन छोटी-छोटी बातों से मेरा झूठ बोलना धीरे-धीरे कम हो गया।

सिर्फ एक वीक खुद को देखने से मुझमें इतना परिवर्तन आया तो सोचो, अगर हम पूरी जिंदगी ऐसा करें तो कितना बढ़िया परिणाम मिलेगा!

सच बोलने के कारण मैं बहुत हलकापन और पॉज़िटिव महसूस कर रहा था। मैं सभी मित्रों से विनती करूँगा कि इस शक्ति को अंडर-एस्टीमेट न करें और इसकी प्रैक्टिस अवश्य करें और फिर देखें कि कितना फर्क पड़ता है!

- मोनील करणीया (16 वर्ष)

अनुज : आ...हा...! यह तो बहुत इन्टरेस्टिंग है। अब मैं भी दिन में 10 बार ही झूठ बोलूँगा और मोनील की तरह ही बैलेन्स करूँगा। लेकिन मैं अपने प्रोग्रेस को ट्रैक कैसे करूँ?

राजा : लाइ डिटेक्टर तुम्हारी मदद करेगा।

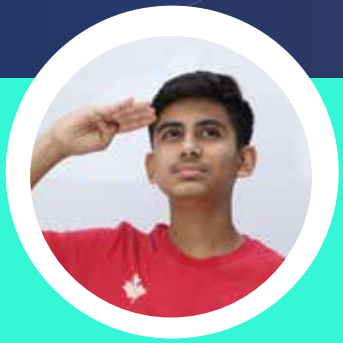
अनुज : लाइ डिटेक्टर???

राजा : इसके लिए तुम्हें खुद के प्रति प्रमाणिक रहना पड़ेगा। जिस दिन तुम गोल अचीव कर लो, उस दिन तुम खुद को एक हँसता हुआ स्माइली देना। लेकिन जिस दिन गोल अचीव न कर सको उस दिन खुद को दुःखी स्माइली देना मत भूलना।

चलो मित्रों, नीचे दिए गए कैलेन्डर की मदद से अनुज के साथ हम भी अपने झूठ को ट्रैक करें।

FEBRUARY 2021

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



अनुज : लेकिन मुझे डर है कि अगर मैं सच बोलूँगा तो या तो लोग मुझे जज करेंगे या फिर मेरी गलती की मुझे सज़ा देंगे।

राजा : अरे बेटा! यह दुनिया झूठ की चादर से ढकी हुई है जहाँ सिर्फ गिने-चुने लोग ही परिणाम सोचे बगैर और परिणाम का डर रखे बगैर हमें सच बोलने की प्रेरणा देते हैं। चलो, इतिहास के एक पन्ने पर नज़र डालते हुए हम एक बहादुर व्यक्ति से मिलते हैं। जो तुम्हें अपने जैसे बनने की प्रेरणा और सच बोलने की हिम्मत देंगे, जो अपना तीसरा रास्ता है।

महान पुरुषों की झाँकियाँ

रास्ता 3

सत्य बोलने की हिम्मत करो !

- गोपाल कृष्ण गोखले

कोल्हापुर गाँव में गोपाल नामक एक बालक 'राजाराम हाइस्कूल' में पढ़ता था। हमेशा की तरह यह भी एक साधारण दिन था और गणित के टीचर गणित पढ़ा रहे थे। उन्होंने बोर्ड पर एक कठिन सवाल लिखा। सभी विद्यार्थी इस कठिन सवाल का जवाब देने का प्रयत्न कर रहे थे लेकिन कोई जवाब नहीं दे पाया। टीचर सवाल सिखाने जा ही रहे थे कि बेल बज गई इसलिए उन्होंने कहा, "बच्चों, यह सवाल घर से हल करके लाना। मैं कल देखूँगा।"

दूसरे दिन टीचर ने पूछा, "मुझे आशा है कि सभी सवाल हल करके लाए होंगे।" और बारी-बारी से सबके नोटबुक की जाँच की। कई बच्चों ने तो सवाल हल ही नहीं किए थे और जिन्होंने किया था वह सही नहीं था। लेकिन टीचर ने गोपाल की नोटबुक देखकर कहा कि, "देखो, गोपाल के सवाल का जवाब सही है।" टीचर गोपाल पर बहुत खुश हुए और उसकी पीठ थपथपाकर उसकी प्रशंसा की। टीचर से प्रंशसा पाने के बावजूद भी गोपाल खुश नहीं था। टीचर जितनी ज्यादा प्रशंसा करते गोपाल का खेद उतना ही ज्यादा बढ़ते गया और अंत में वह सिर झुकाकर रोने लगा।

टीचर ने भावुक होकर पूछा, "क्या हुआ गोपाल? कोई तकलीफ़ है क्या?"

"सर, मैं इस तारीफ़ का हकदार नहीं हूँ" गोपाल ने कहा।

"क्यों?" टीचर ने आश्चर्य से पूछा।

"सर, मैं माफ़ी चाहता हूँ क्योंकि यह सवाल मैंने खुद हल नहीं किया है मेरे एक मित्र की मदद से मैंने हल किया है। इसलिए जो कार्य मैंने नहीं किया उसके तारीफ़ का काबिल भी मैं नहीं हूँ। प्रशंसा सुनकर मैं बहुत दुखी हो गया हूँ।" आँसू पोंछते हुए गोपाल ने अपनी गलती स्वीकार कर ली। सत्य से भरे गोपाल के शब्द टीचर के दिल को छू गए।

"हं... गोपाल तुम वास्तव में एक ईमानदार एवं सत्यप्रिय बालक हो और एक दिन तुम इस देश का गौरव बढ़ाओगे," टीचर ने गोपाल को प्रोत्साहित करते हुए कहा।

गोपाल के टीचर ने जो भविष्य वाणी की थी वह वास्तव में सच हो गई क्योंकि इस कहानी का बालक और कोई नहीं बल्कि गोपाल कृष्ण गोखले हैं। उनका जन्म 9 मई, 1866 में हुआ था और वे इन्डियन नेशनल कांग्रेस के सदस्य और एक प्रसिद्ध व्यक्ति हुए। वे महात्मा गांधीजी के राजनैतिक सलाहकार भी थे। भारत की विविधता को संजोकर रखने में और आजादी दिलाने में उनका बहुत बड़ा योगदान रहा।

इस प्रकार, गोपाल कृष्ण गोखले हमें सिखाते हैं कि झूठ बोलने का परिणाम भविष्य में बुरा होगा उस डर से झूठ नहीं बोलना चाहिए। वे हमें सत्य बोलने के लिए हिम्मत रखने की प्रेरणा देते हैं।

राजा : तो अनुज तुमने क्या तय किया है? तुम्हारी परिस्थिती में से बाहर आने के लिए तुम कौन सा रास्ता पसंद करोगे?

तभी अनुज की नींद खुल जाती है। वह आनंदनगरी में नहीं बल्कि अपने बेडरूम में है। उसके चेहरे पर शांति की झलक दिख रही थी।

अनुज ने तो अपना रास्ता तय कर लिया है... आपने किया?

#कविता

एक झूठ बोला अगर, तो सौ झूठ लाएगा खींच...
दुःखी हुए, तकलीफ़ बढ़ाई, क्या की कमाई?

शायद किसी को पता न चले, कचोटता तो है अंदर...
छोड़ देनी चाहिए जल्दी, बुरी आदत, है गहरा संमदर...

एकाध भूल की हो पहले, फिर आदत सी पड़ गई...
यदि की तरफ़दारी, तो झूठ को लंबी जिंदगी मिल गई...

झूठ बोलने के पीछे कारण क्या, क्या है डर...?
झूठ की शाबाशी से, सत्य की सजा है बेहतर...

करो दिल से प्रतिक्रमण, करो नाश, किए हुए दोषों का...
करो दृढ़ निश्चय, कभी यह दोष नहीं करने का...

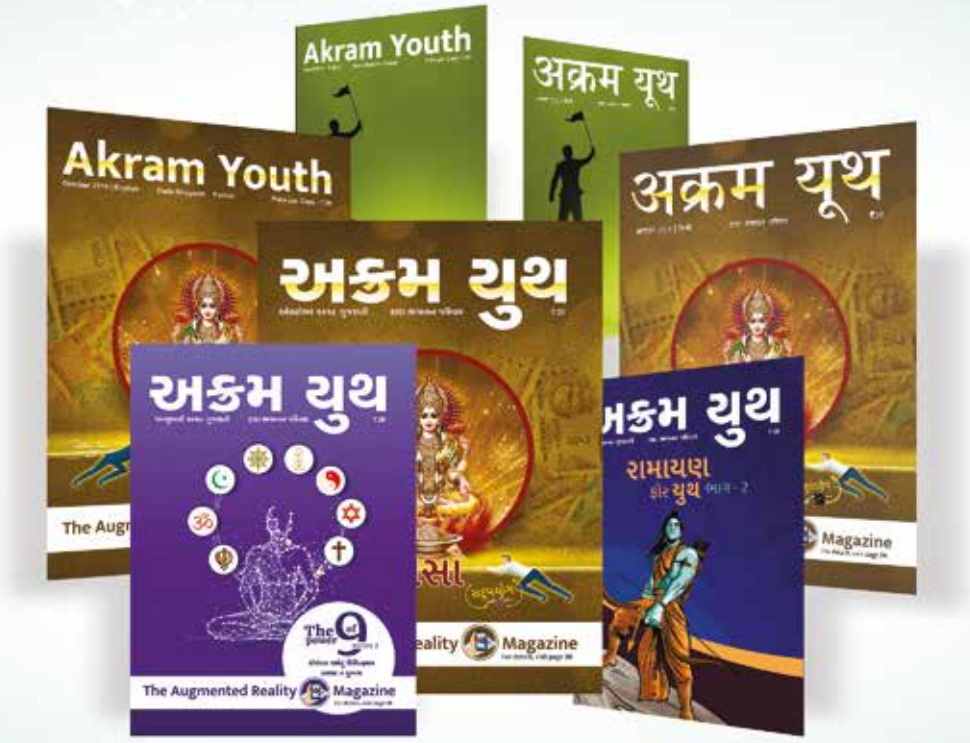
याद रखें इतना, महावीर का एक महाव्रत है सत्य...
सत्य का सदा भाव रहता है जिसे, वह भी है धन्य...

दादा के युवाओ द्वारा

फरवरी 2021
वर्ष : 8, अंक : 10
अखंड क्रमांक : 94

FREE DOWNLOAD

Akram Youth in Hindi, English, Gujarati.



akramyouth.org

पज़ल जवाब : 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 15 - 16 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 1 - 2 - 3 - 4 (exit)

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.