अक्रम यूथ

अप्रेल 2021 हिन्दी

दादा भगवान परिवार

जिसे औरों को अनुकूल होना आया,
उसे कोई दुःख ही नहीं है।
'एडजस्ट एवरीव्हेर'।
-दादाश्री

अनुक्रमणिका

05 नेगेटिव विचारधारा वाले लोग

06 आलसी लोग

07 ज़िद्दी - हठीले लोग

08 बार-बार ताने मारने वाले लोग

09 निंदा-चुगली करने वाले लोग

10 दादाश्री के पुस्तक की झलक

12 नेगेटिव लोगों के साथ कैसे एडजस्टमेन्ट लें?

14 आलसी लोगों के साथ कैसे एडजस्ट करें?

17 ज़िद्दी लोगों के साथ काम किस तरह करें?

18 Q & A

20 ज्ञानी वीथ यूथ

23 #कविता

अप्रेल **2021**

वर्ष : 8, अंक : 12

अखंड क्रमांक : 96

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 - 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

जीवन में हर एक अवसर पर यदि हम खुद ही समझदारी से सामने वाले के साथ एडजस्ट नहीं होंगे तो भयानक टकराव होता ही रहेगा। जीवन विषमय हो जाएगा और आखिर में तो जगत् ज़बरदस्ती हमसे एडजस्टमेन्ट करवाएगा ही। इच्छा हो या अनिच्छा, हमें जहाँ-तहाँ एडजस्ट तो होना ही पड़ेगा। तो फिर समझ-बूझकर ही क्यों नहीं एडजस्ट हों ताकि टकराव टाल सकें और सुख-शांति स्थापित हो।

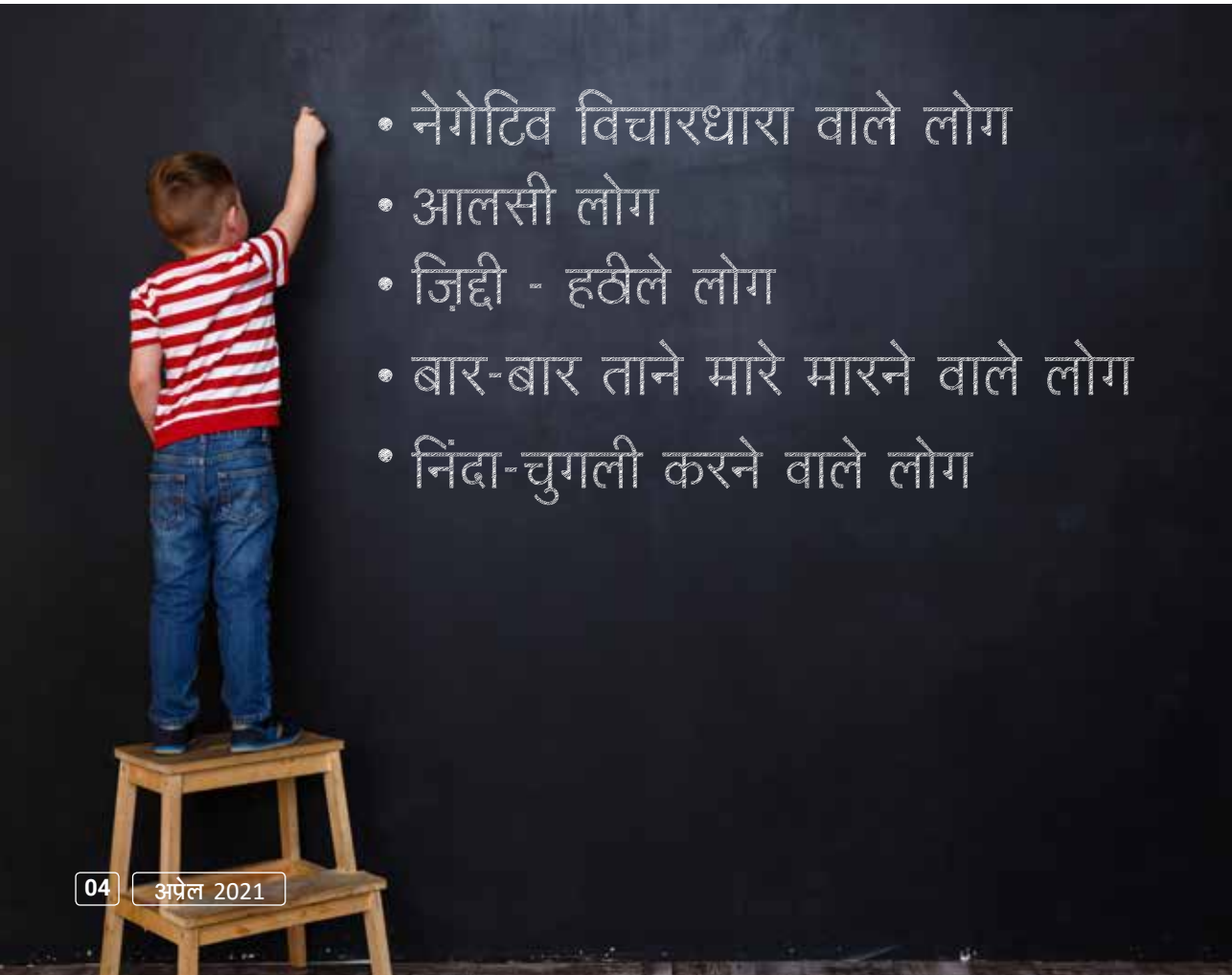
इसलिए 'एडजस्ट एवरीव्हेर' की 'मास्टर-की' लेकर जो मनुष्य जीवन व्यतीत करेगा, उसके जीवन का कोई ताला नहीं खुले, ऐसा नहीं होगा। ज्ञानी पुरुष परम पूज्य दादाश्री का स्वर्णिम सूत्र 'एडजस्ट एवरीव्हेर' जीवन में आत्मसात कर लें तो संसार सुखमय हो जाए!

- डिम्पल भाई मेहता

जीवन में कई बार हमें ऐसे लोगों से डीलिंग करनी पड़ती है, जिनकी प्रकृति हम नहीं समझ पाते। हमारी इच्छा न हो फिर भी उनके साथ बिना किसी कारण उलझ जाते हैं, झगड़ा करते हैं और आखिर में या तो हम खुद दुःखी हो जाते हैं या सामने वाले को दुःखी कर देते हैं।

क्या ऐसा कोई उपाय है ताकि ऐसी अलग-अलग प्रकृति वाले मित्रों और लोगों से डीलिंग करने में हमें आसानी रहे?

चलिए देखें, आम तौर पर रोज़मर्रा के जीवन व्यवहार में कैसी-कैसी प्रकृति वाले लोगों से डीलिंग करनी पड़ती है और उनसे टकराए बगैर हम कैसे आगे बढ़े?



नेगेटिव

विचारधारा वाले लोग

नेगेटिव दृष्टिकोण के बारे में :

प्रॉब्लम्स तो हर एक व्यक्ति के जीवन में आती ही रहती हैं, लेकिन प्रॉब्लम से बाहर निकलने के सॉल्यूशन्स के बारे में सोचने के बजाय, यदि सिर्फ प्रॉब्लम्स और उलझनों के बारे में ही सोचते रहेंगे तो तकलीफों से कभी भी बाहर नहीं निकल पाएँगे।

किसी भी परिस्थिति में "कुएँ का मेंढक के जैसे" संकुचित दृष्टि से देखने के बजाय विशाल दृष्टिकोण से, सभी तरफ से सोचकर परिस्थितियों को समझकर, योग्य पॉज़िटिव दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं।

कुछ लोग नेगेटिविटी में ही उलझे रहते हैं। जैसे मैंने एक कार्टुन स्ट्रीप में देखा था :

आलसी लोग

आप समझ ही गए होंगे कि...

हम इतने ज्यादा आलसी हैं कि यहाँ कुछ लिखने की मेहनत ही नहीं की। आप पृष्ठ 14 पर आलस के बारे में दिलचस्प कहानी पढ़ सकते हैं। चिंता न करे, वह पृष्ठ हमने खाली नहीं छोड़ा है।

ज़िद्दी

हठीले लोग

खच्चर जैसे हठीले।

अर्थ :

बहुत ही ज़िद्दी, अपना मंतव्य या निर्णय बदलने या समझने के लिए तैयार ही नहीं होते, उन्हें समझाना बहुत कठिन है।

उदाहरण :

जयेश खच्चर जैसा ज़िद्दी है, अड़ियल है। वह कभी भी औरों की बात सुनता ही नहीं और उसके मन में जो आए, वही करता है।

बार-बार ताने मारने वाले लोग

किसी भी व्यक्ति के लिए कटाक्ष वाली भाषा इस्तेमाल करना या अपमानजनक शब्द बोलकर उस व्यक्ति को दुःखी करना या उकसाना, उसे ताना मारना कहा जाता है। जैसे कि...

निंदा-चुगली करने वाले लोग

किसी व्यक्ति की गैरहाज़िरी में उसके बारे में बातें करके टीका-टिप्पणी करना या किसी की पर्सनल जानकारी औरों से शेयर करना, उसे निंदा-चुगली कहा जाता है। जैसे कि एक मित्र, दूसरे मित्र की निज़ी बातें किसी और से करे, और फिर ऐसा कहे कि यह बात तू किसी और को मत बताना।

एक उदाहरण देखते हैं :

तो जब ऐसे अलग-अलग लोगों के साथ डीलिंग करनी पड़े तब प्रॉब्लम हल कैसे करें, समझ नहीं आता। क्या कोई एक ऐसी चाबी है जिससे सारे ताले खुल सकें?

चलो देखें....

दादाश्री के पुस्तक की झलक
एडजस्ट एवरीव्हेर

पचाओ एक ही शब्द!

प्रश्नकर्ता : अब तो जीवन में शांति का सरल मार्ग चाहते हैं।

दादाश्री : एक ही शब्द जीवन में उतारोगे, ठीक से, एक्ज़ेक्ट?

प्रश्नकर्ता : एक्ज़ेक्ट! हाँ।

दादाश्री : 'एडजस्ट एवरीव्हेर' इतना ही शब्द यदि आप जीवन में उतार लोगे तो बहुत हो गया। आपको अपने आप शांति प्राप्त होगी। शुरुआत में छः महीनों तक अड़चनें आएँगी, बाद में अपने आप ही शांति हो जाएगी। पहले छः महीनों तक पिछले रिएक्शन आएँगे, देर से शुरुआत करने की वजह से। इसलिए 'एडजस्ट एवरीव्हेर'! इस कलियुग के ऐसे भयंकर काल में यदि एडजस्ट नहीं हुए न, तो खत्म हो जाओगे!

संसार में और कुछ करना नहीं आए तो हर्ज नहीं लेकिन एडजस्ट होना तो आना ही चाहिए। सामने वाला 'डिसएडजस्ट' होता रहे, पर आप एडजस्ट होते रहोगे तो संसार-सागर तैरकर पार उतर जाओगे। जिसे दूसरों के साथ अनुकूल होना आ जाता है, उसे कोई दुःख ही नहीं रहता। 'एडजस्ट एवरीव्हेर'! प्रत्येक के साथ एडजस्टमेन्ट हो जाए, यही सब से बड़ा धर्म है। इस काम में तो भिन्न-भिन्न प्रकृतियाँ, तो फिर एडजस्ट हुए बिना कैसे चलेगा?

अलग-अलग प्रकृतियों को पहचानकर टकराव टाले

दादाश्री : अब इंसान तो इंसान ही है, लेकिन आपको पहचानना नहीं आता। घर में पचास लोग हों, लेकिन आपको पहचानना नहीं आता, इसलिए बखेड़ा होता रहता है। उन्हें पहचानना तो चाहिए न! अगर घर में एक व्यक्ति किच-किच करता रहता है तो वह उसका स्वभाव ही है। इसलिए आपको एक बार में समझ लेना चाहिए कि, 'यह ऐसा है।' आप सचमुच पहचान जाते हो कि 'यह ऐसा ही है?' फिर आगे उसमें कुछ जाँच करने की ज़रूरत है क्या? पहचानने के बाद आपको जाँच करने की कोई ज़रूरत नहीं रहती।

दादाश्री : कुछ लोगों को रात को देर से सोने की आदत होती है और कुछ लोगों को जल्दी सोने की आदत होती है, तो उन दोनों का मेल कैसे बैठेगा? और अगर परिवार में सभी सदस्य साथ रहते हों तो क्या होगा? घर में एक व्यक्ति ऐसा कहने वाला निकले कि, 'आप में कम अक्ल है', तब आपको ऐसा समझ लेना चाहिए कि, 'यह ऐसा ही कहेगा।' इसलिए आपको एडजस्ट हो जाना चाहिए। इसके बजाय अगर आप उसे जवाब दोगे तो थक जाओगे। क्योंकि वह तो आप से टकराया, लेकिन आप भी उससे टकराएँगे तो ऐसा प्रमाणित हो जाएगा न, कि आपकी भी आँखें नहीं हैं? मैं कहना चाहता हूँ कि, 'प्रकृति का साइन्स जानो।' बाकी, आत्मा तो अलग वस्तु है।

हम प्रत्येक प्रकृति को जान चुके हैं, इसलिए तुरंत पहचान लेते हैं। इसलिए हम सभी से उसकी प्रकृति के अनुसार रहते हैं। अगर हम सूर्य से दोपहर बारह बजे दोस्ती करेंगे तो क्या होगा? इस प्रकार यदि हम समझ लेंगे कि यह ग्रीष्म का सूर्य है, यह जाड़े का सूर्य है, ऐसा सब समझ लेंगे तो क्या फिर कठिनाई होगी?

हम प्रकृति को पहचानते हैं, इसलिए आप टकराना चाहो तो भी मैं टकराने नहीं दूँगा, मैं हट जाऊँगा। वर्ना दोनों का एक्सिडेन्ट हो जाएगा और दोनों के स्पेयरपार्ट्स टूट जाएँगे। किसी का बंपर टूट जाए तो भीतर बैठे हुए की क्या हालत होगी? बैठने वाले की तो दुर्दशा हो जाएगी न! इसलिए प्रकृति को पहचानो। घर में सभी की प्रकृतियों को पहचान लेना है।

संसार में और कुछ करना नहीं आए तो हर्ज नहीं लेकिन एडजस्ट होना तो आना ही चाहिए।

तो देखा मित्रों? एडजस्टमेन्ट एक मास्टर-की है। लेकिन अलग-अलग लोगों के साथ एडजस्ट होने के लिए यह मास्टर-की इस्तेमाल करने के तरीके अलग-अलग हैं। तो चलो देखते हैं कि वे तरीके कौन-कौन से हैं!

प्रयोग

नेगेटिव लोगों के साथ किस तरह एडजस्ट करें?

सामाग्री :

१) पत्थर २) धागा ३) गुब्बारा ४) पानी ५) बाल्टी

प्रक्रिया :

१) एक धागा लेकर उसके छोर पर छोटा पत्थर बाँधें।

२) प्रयोग के पहले हिस्से के लिए :

a) इस धागे का दूसरा छोर, एक गुब्बारे के सिरे से बाँध दें। गुब्बारे में हवा नहीं भरी होनी चाहिए।

b) अब, इस धागे को पानी से भरी हुई एक बाल्टी में रख दें, (फोटो में दिखाए गए अनुसार)

c) अवलोकन करें कि बाल्टी में गुब्बारे का क्या हुआ?

आप देख सकते हैं कि पत्थर के वजन से गुब्बारा बाल्टी की तह में चला गया।

३) प्रयोग के दूसरे हिस्से के लिए :

a) बंधे हुए गुब्बारे को खोलकर उसमें हवा भरें और वापस उसका सिरा धागे के दूसरे छोर पर बाँध दें।

b) फिर फोटो में दिखाए गए अनुसार उसे पानी से भरी हुई बाल्टी में रखें।

c) अब ध्यान से देखें कि बाल्टी में गुब्बारे का क्या हुआ?

आप देख सकते हैं कि इस बार गुब्बारे में हवा भरी होने के कारण वह पत्थर के वजन को झेल सकता है और बाल्टी की तह में नहीं गया।

निष्कर्ष :

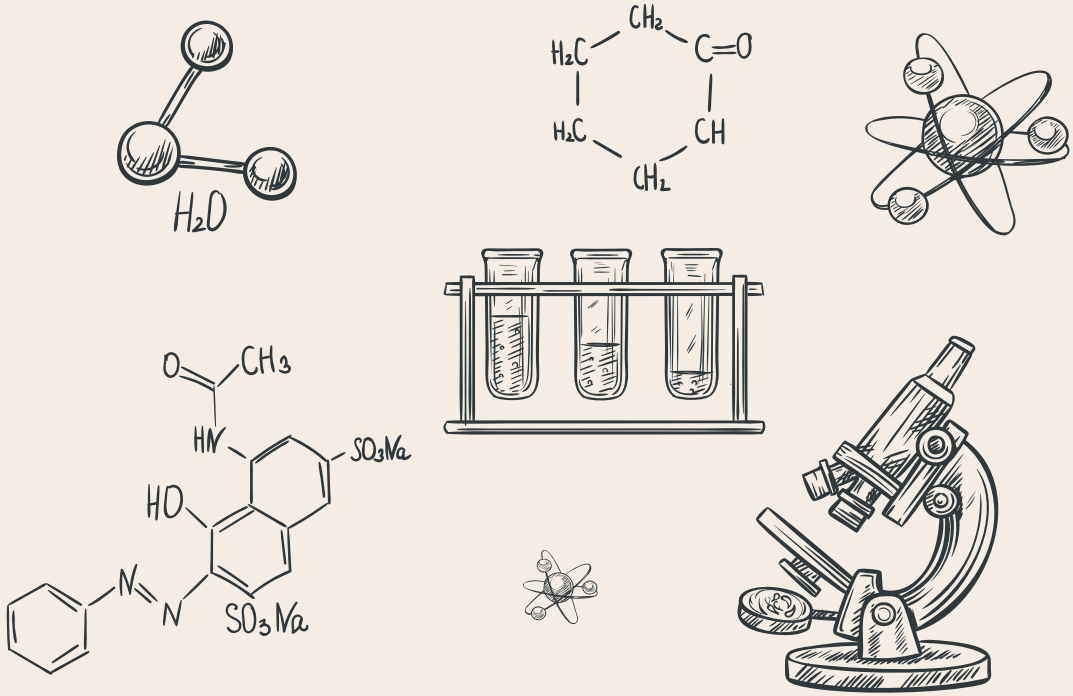
यह प्रयोग क्या दिखाता है?...

मान लें कि जो पत्थर है, वह आपके जीवन में होने वाली नेगेटिविटी या जीवन में मिलने वाले नेगेटिव लोग हैं और गुब्बारे के अंदर की हवा, वह आपकी अपनी पॉज़िटिविटी है।

पहले प्रयोग में, गुब्बारे में हवा नहीं भरी हुई है इसीलिए पत्थर उसे नीचे खींच लेता है। इससे यह समझ में आता है कि यदि हमारे पास पॉज़िटिविटी की ताकत नहीं होगी तो जीवन में मिलने वाले नेगेटिव लोगों की नेगेटिविटी हमें नीचे गिरा सकती है।

जबकि दूसरे प्रयोग में, पत्थर से बंधा हुआ होने के बावजूद भी हवा से भरा हुआ गुब्बारा ऊपर ही तैरता रहा। इसी तरह यदि हम भी पॉज़िटिव रहेंगे तो सामने वाले व्यक्ति की नेगेटिविटी के सामने हम जीत जाएँगे और वह हमें जीवन में नीचे नहीं गिरा पाएगा।

तो चलो, हम तय करें कि इस विज्ञान के उपयोग से खुद को इतना पॉज़िटिव बना लें कि जीवन में आने वाले किसी भी नेगेटिविटी के सामने पॉज़िटिव उपाय कर सकें!



आलसी लोगों के साथ कैसे एडजस्ट करें?

4 महीने पहले की बात है। दीपिका मैडम ने सभी को हॉल में इकट्ठा होने के लिए कहा था। दीपिका मैडम ने पहले से ही कह दिया था कि, "मैं प्रोजेक्ट के लिए टीम बनाने वाली हूँ। जिसमें दो टीम होगी, और सभी को मिलकर काम करना पड़ेगा।"

जब मैडम ने कहा कि लीडर भी आपमें से ही कोई है, तब मेरी नज़र जय पर गई। सब जानते थे कि जय बहुत होशियार है इसलिए मैडम पहली टीम का लीडर उसे ही बनाएँगी। लेकिन दूसरे लीडर पर सभी का ध्यान ज्यादा था। मैं भी आतुरता से राह देख रहा था। तभी दीपिका मैडम ने कहा, "मैं मीत को दूसरा लीडर बनाना चाहती हूँ।" मेरा नाम सुनकर मैं तो स्तब्ध रह गया। फिर मन ही मन खुश होकर मैंने सिर हिलाकर "हाँ" कहा।

दीपिका मैडम टीम बनाने में व्यस्त थीं, दोनों टीम में उन्होंने दस-दस विद्यार्थियों को रखा था। मैं खुश हो रहा था क्योंकि मेरे ग्रुप में होशियार विद्यार्थी ज्यादा थे और जय के ग्रुप में खेलवाड़ी और शरारती विद्यार्थी ज्यादा थे।

मैं खुश होकर मन ही मन हँसने लगा। मुझे खुशी थी कि मेरी टीम श्रेष्ठ है। मैंने सभी को उनका काम सौंपा दिया और अपने हिस्से का काम ले लिया। मुझे पूरा विश्वास था कि, "प्रोजेक्ट ऑफ दी इयर" की ट्रॉफी इस बार मेरी टीम को ही मिलेगी। दूसरी ओर, जय भी अपना काम अच्छी तरह से कर रहा था। लेकिन उसके टीम मेम्बर को देखकर मुझे पता चल गया था कि उसका प्रोजेक्ट मेरे जैसा अच्छा तो बनेगा ही नहीं।

मैं और मेरी टीम प्रोजेक्ट पूरा करने के काम में लग गए। प्रोजेक्ट पूरा होने के कुछ दिन पहले हमने मीटिंग रखी, मैंने वीर से पूछा। वीर, तेरा काम कितना हुआ?

वीर ने कहा, "मेरे घर पर मेहमान आए थे, इसीलिए मैंने तो काम को हाथ भी नहीं लगाया।"

मैंने कहा, ठीक है।

फिर मैंने आस्था से पूछा, "आस्था, तुम्हें दिया हुआ काम कितना हुआ?"

आस्था ने कहा, " मैं एक ज़रूरी काम से बाहर गई थी, इसलिए काम थोड़ा उलझ गया है।"

फिर मैंने सभी से पूछा कि, "किसी ने तो काम किया होगा न?"

तब तेज ने कहा कि, "मैं मेरी दीदी की शादी की तैयारी और काम में व्यस्त था..."

तभी उसे बीच में रोकते हुए निकेत ने कहा कि, "मेरे हिस्से का काम मैंने तेज को दिया था क्योंकि प्रोजेक्ट का पहला काम वही था। वह पूरे होने के बाद ही मैं काम करने वाला था, लेकिन तेज की व्यस्तता के कारण हो नहीं पाया"...

सब की बातें सुनने के बाद, मैंने कहा कि, "कोई बात नहीं, लेकिन अब जल्दी से सब कर देना। दो दिनों के बाद जब हम वापस मिलेंगे तब तक सभी का काम हो चुका होना चाहिए।" फिर सब घर की ओर चल पड़े। रास्ते में तेज मुझसे आगे था और वीर

से कह रहा था कि, "मुझे तो प्रोजेक्ट कुछ समझ ही नहीं आया।" तब वीर ने कहा, "मैं तो बहुत बोर हो गया हूँ।" यह सुनकर मुझे गुस्सा आया और मैं घर आ गया।

दो दिनों के बाद वापस मीटिंग की, कुछ लोगों ने ही काम पूरा कर दिया था। बाकी के लोग तो फिर से कुछ न कुछ बहाने बनाने लगे और मैं गुस्सा हो गया। मैंने अपनी टीम से कहा, "आप लोग इतने आलसी हैं? जय की टीम का काम तो पूरा भी हो गया। अब सिर्फ आठ ही दिन हैं। आप लोगों को तो आखिरी दिन ही काम करना आता है। आप लोगों को ध्यान रखना चाहिए। मेहनत किए बगैर फल की आशा मत रखना।" मेरी टीम के लोग मेरी ओर देखने लगे और टीम मेम्बर्स ने कहा कि, "प्रोजेक्ट समय से पूरा हो जाएगा, ज्यादा चिंता मत कर।" मैंने भी गुस्से में आकर कह दिया कि, "आप लोगों को तो कोई काम देना ही नहीं चाहिए, किसी को कुछ पड़ी ही नहीं है।"

आज चार महीने पूरे हो चुके हैं और प्रोजेक्ट दिखाने का आखिरी दिन था। दोनों टीम के प्रोजेक्ट देखने के बाद निर्णय लेने का समय आ गया और दीपिका मैडम ने स्टेज पर जाकर कहा कि, "इस साल का 'प्रोजेक्ट ऑफ दी इयर' एवार्ड जाता है जय और उसकी टीम को।" यह सुनकर मेरे पैरों तले ज़मीन खिसक गई।

मेरा मन विचारों में खोया हुआ था, तभी किसी ने मेरे कंधे पर हाथ रखा, मुड़कर देखा तो वह मैडम का हाथ था। वे मेरे पास आकर बैठीं और मुझे उदास देखकर मैडम ने कहा, "क्या तुम्हें पता है कि ट्रॉफी तुम्हें क्यों नहीं मिली और जय को क्यों मिली? इसका कारण है कि जय की टीम के सभी लोग शरारती होने के बावजूद भी ज्यादा मेहनती और कार्यशील थे। तुम्हारी टीम में अच्छे लोग होने के बावजूद भी तुम जीत नहीं सके। इसकी वजह है कि तुम्हारी टीम में आलसी और समय की कदर नहीं करने वाले लोग थे।" मैडम ने कहा, "मैं तुम्हारी भावनाओं को समझ सकती हूँ।"

मैं मैडम की बात ध्यान से सुन रहा था फिर मैंने पूछा, "मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ?"

चलो, जानें ज्ञानी की दृष्टि से, ऐसे आलसी और समय की कदर न करने वाले लोगों के साथ कैसे व्यवहार करना चाहिए?

ज्ञानी की वैज्ञानिक दृष्टि

आलसी लोगों के साथ काम किस तरह करें?

प्रश्नकर्ता : मेरा स्वभाव ऐसा है कि गलत चीज़ सहन नहीं होती, इसलिए गुस्सा आता रहता है।

दादाश्री : वह गलत है, ऐसा तय कौन करता है?

प्रश्नकर्ता : मैं तय करता हूँ, अपनी बुद्धि से।

दादाश्री : हाँ, उतना ही न्याय होगा।

प्रश्नकर्ता : लेकिन ऐसा है न, कि एक व्यक्ति को हम रोज़ के पच्चीस रुपये तनख्वाह देते हों, और वह व्यक्ति पाँच रुपये का भी काम नहीं करे, तो हमे ऐसा तो लगेगा न, कि यह ठीक नहीं है?

दादाश्री : लेकिन वह काम क्यों नहीं करता होगा? किस कारण से वह काम नहीं करता होगा?

प्रश्नकर्ता : उसका स्वभाव प्रमादी है इसलिए।

दादाश्री : ऐसे व्यक्ति क्या सभी लोगों से मिलते होंगे?

प्रश्नकर्ता : "सभी को मिलते होंगे", ऐसा कैसे कह सकते हैं?

दादाश्री : तो आपको ही ऐसा व्यक्ति क्यों मिला? उसका कोई कारण तो होगा न?

प्रश्नकर्ता : मेरे पिछले कर्म ऐसे रहे होंगे, इसलिए मुझे मिला।

दादाश्री : तो फिर उसका क्या दोष? तो उस पर गुस्सा करने का कारण ही कहाँ रहा? गुस्सा तो अपने आप पर करो कि, "भाई, 'मैंने' ऐसे कैसे कर्म बाँधे कि मुझे ऐसा व्यक्ति मिला?" खुद की कमज़ोरी तो खुद को ही नुकसान पहुँचाती है। 'भुगते उसी की भूल।' वह काम नहीं करे और आप गुस्सा करो तो आपको दुःख होगा, अतः भूल आपकी है। वह तो वैसे का वैसा ही रहेगा। कल भी वैसा ही करेगा और ऊपर से आपकी गैरहाज़िरी में नकल उतारेगा। मज़ाक करेगा, कहेगा कि, 'घनचक्कर ही है न, जाने दो न उसे!'

प्रश्नकर्ता : तो उसे अपने पास बैठकर, समझाकर कहना चाहिए कि, 'तुझसे इतना काम क्यों नहीं हो सकता? जबकि दूसरे तो कितना अच्छा काम करते हैं।' उसे नहीं आता हो तो सिखाएँ, क्या मुझे ऐसा करना चाहिए?

दादाश्री : हाँ, ऐसे समझाना कि उसे समझ में आ जाए और काम के लिए उत्साह आए।

ज़िद्दी लोगों के साथ कैसे एडजस्ट करें?

यदि आप वास्तव में ज़िद्दी लोगों के साथ काम करना चाहते हैं तो आपको उन्हीं की तरह सेट होना पड़ेगा। वे लोग आपका तरीका नहीं अपनाएँगे। (सिवाय के आपका उनके साथ बहुत अच्छा संबंध हो)

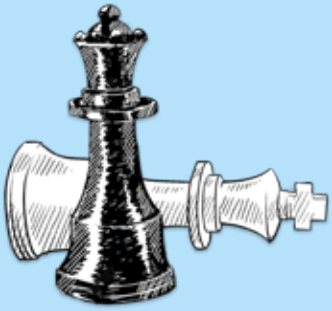
आम तौर पर सख्त शब्दों में कही गई बात या टीका-टिप्पणी किसी को अच्छी नहीं लगती, कड़वी हकीकत भी आपको मिठास से कहनी चाहिए, मैत्रीभाव से और बात को पॉज़िटिवली कहना सीखना चाहिए।

यहाँ ज़िद्दी लोगों से व्यवहार करने के कुछ तरीके बताए गए हैं :

योग्य समय तय करें :

कभी-कभी सामान्य व्यक्ति भी मूड अच्छा नहीं होने के कारण ज़िद्द कर सकता है। उसी तरह यदि समय देखकर बात करें तो कभी-कभी ज़िद्दी व्यक्ति भी दूसरों के आइडिया स्वीकार करने के लिए तैयार हो सकता है।

इसे शतरंज के खेल की तरह सोचें कि आपका एक सही स्टेप, आपके प्रतिद्वंद्वी को "चेकमेट" दे सकता है और गलत कदम आपके राजा को मारकर हरा सकता है।



कभी भी उल्टा वार न करें :

ज़िद्दी लोग हमेशा ऐसा ही मानते हैं कि उन्हें सब पता है और यदि कोई उनके विरुद्ध कुछ कहे तो तुरंत उल्टा वार करते हैं। हमारा इरादा उन्हें तकलीफ पहुँचाने का नहीं होता फिर भी, यदि मतभेद हो जाए तो बहुत भावुक हो जाते हैं और उसे अपना व्यक्तिगत विरोध मान बैठते हैं। यानी यदि आप सामने वाले पर उल्टा वार करोगे तो फिर उनके साथ काम करना बहुत मुश्किल हो जाएगा।

खुद को बदलें (चेन्ज योर सेल्फ) :

ज़िद्दी व्यक्ति के साथ अच्छा व्यवहार करना, एक चैलेन्ज तो है ही, लेकिन साथ ही खुद को ज्यादा शांत, धीरज वाला, आत्मविश्वासु और आदरणीय बनाने का अच्छा मौका भी है।

Q&A

ताने मारने वाले लोगों के साथ कैसे एडजस्ट करें?

प्रश्नकर्ता : यदि समाने वाले की प्रकृति ताने मारने वाली हो तो हमें उसके साथ कैसे एडजस्ट या डील करना चाहिए?

आप्तपुत्र : यदि सामने वाली व्यक्ति नेगेटिव बातें करती रहती है तो उस नेगेटिविटी को स्वीकार करना या नहीं, वह हम पर निर्भर है। यदि तूम चुगली करती हो तो उस चुगली में कितना इनवॉल्व होना, वह मेरे हाथ में है। सामने वाले की प्रकृति मुझ पर हावी न हो, वह मेरा व्यक्तिगत निर्णय है। यानी आइडियली मुझे सामने वाले की प्रकृति से डील नहीं करना है बल्कि मुझे अपनी ही प्रकृति से डील करना है। सामने वाले की प्रकृति ताने मारने वाली हो तब हमें सही समझ सेट करनी चाहिए।

दूसरी चीज़, मैं क्यों औरों को मेरे जीवन में इतना महत्व दूँ। तुम्हारी कमेंट से मुझ पर इतना असर क्यों होता है? मैं क्यों भावुक हो जाता हूँ? कौन सी चीज़ मुझे भावुक कर देती है? ये सब मेरा मुझे चेक करना चाहिए।

प्रश्नकर्ता : कई बार मम्मी टोन्ट मारती रहती हैं कि, "काम नहीं करती" तब क्या करना चाहिए?

आप्तपुत्र : उसे टोन्ट नहीं कहते। वे हमें सीधा ही कहती हैं और अच्छे के लिए कहती हैं। यही बात यदि वे तुम्हारे पापा या दीदी से कहेंगी तो भी उसे टोन्ट नहीं कहा जाएगा।

जब कोई हमारी गैरहाज़िरी में हमारी बातें करे तो उसे गॉसीप कहा जाता है। यदि तुम मुझसे कहो कि, "कितने मोटे हो गए हैं।" मेरे फ्रेन्ड मुझसे कहें, मम्मी कहें और यही बात

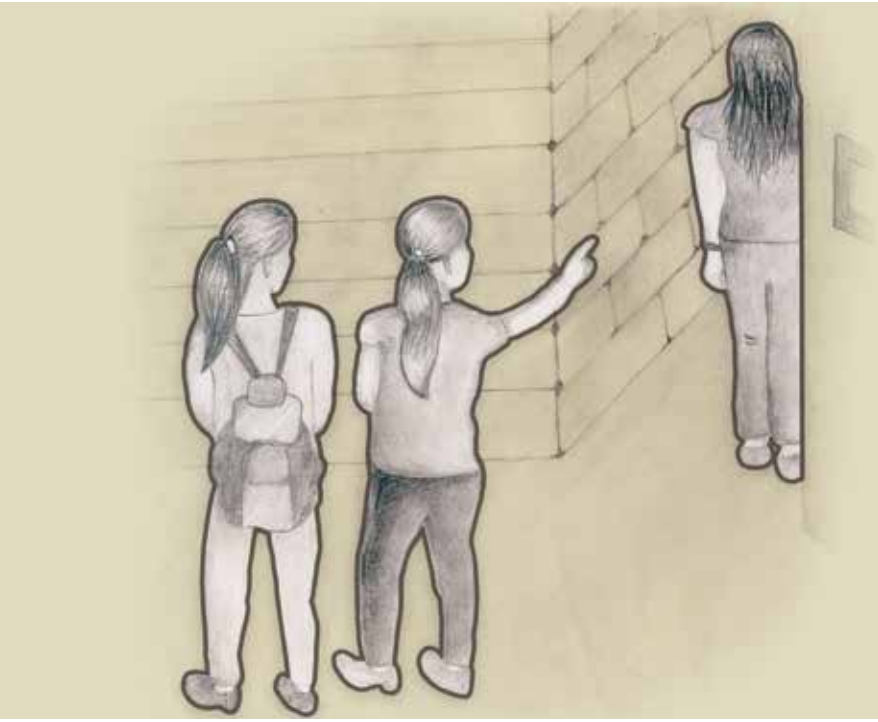
पूज्यश्री कहें, तो फर्क पड़ेगा न! ऐसा अलग-अलग असर क्यों होता है, वह समझ में आ जाना चाहिए। उस व्यक्ति को हमने हमारे जीवन में जितना महत्व दिया होगा, उतनी ही उसकी बातों का हमें असर होगा।

प्रश्नकर्ता : जब कोई करीबी व्यक्ति ही कुछ सुना दे तब क्या करना चाहिए?

आप्तपुत्र : नीरू माँ कहते हैं न, कि "हमें यदि किसी के द्वारा दुःख हो रहा हो तो हम उस दुःख का पीछा नहीं छोड़ते। ऐसा तो उसने मुझसे क्या कह दिया कि मुझे इतना बुरा लग गया!" इस लेवल पर चेक करते हैं। कई बार ऐसा होता है कि सामने वाले की प्रकृति ताने मारने वाली हो तो उसके मुँह से ऐसा निकल जाता है। उनका इरादा हमें दुःख देने का नहीं होता, फिर भी हमें दुःख हो जाता है।

सामने वाले व्यक्ति के सारे ताने हमें स्वीकार करने की ज़रूरत नहीं है। इसे समझ कहते हैं, जो हमें खुद के लिए विकसित करनी चाहिए। शॉर्ट में, खुद को इतना स्थिर करो कि खुद से प्रश्न पूछ सकें कि, मुझे क्यों इतना असर होता है, असर होता है इसीलिए दुःख होता है और तब पता चलता है कि मेरे जीवन में इस व्यक्ति को इतना महत्व दिया है, जब भी मुझे कुछ कहता है तो मुझे दुःख लगता है। मेरी कुछ तो चॉइस होगी न, कि मुझे किसका कमेन्ट स्वीकार करना है और किसका नहीं! वर्ना चलते-फिरते, सभी लोग सुनाकर चले जाएँगे। यह तो बुद्धि का सिम्पल एडजस्टमेन्ट है।

ज्ञानी वीथ यूथ



निंदा व बुराई करने वाले लोगों के साथ कैसे एडजस्ट करें?

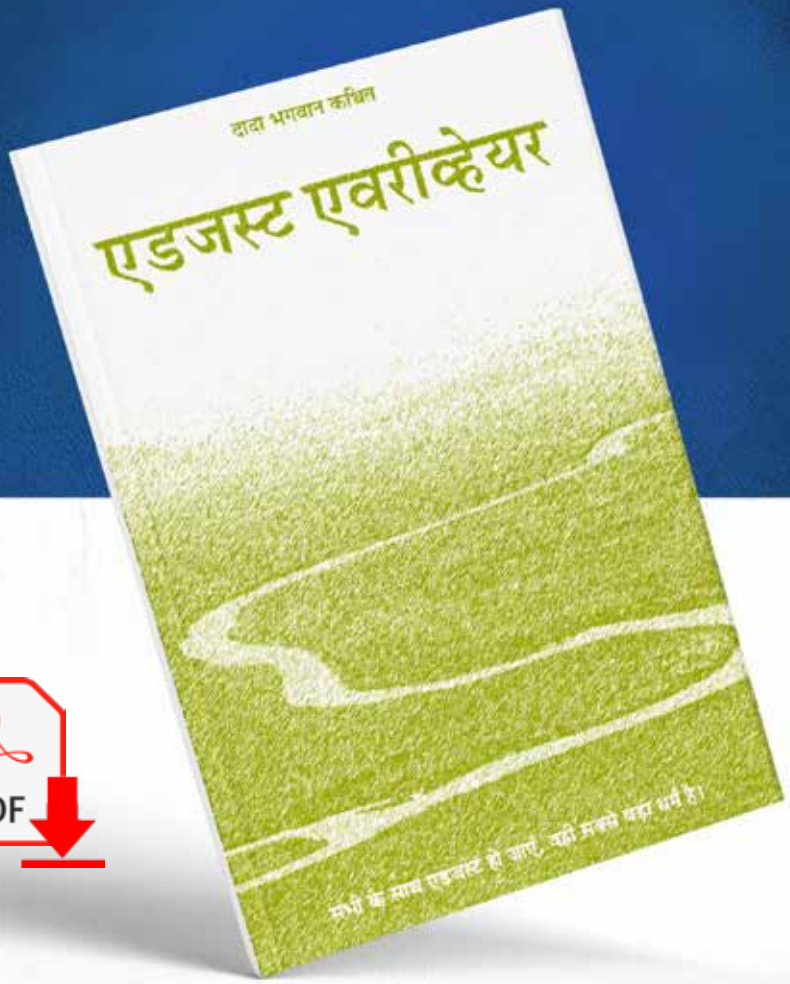
पूज्यश्री :

जब दो सहेलियाँ मिलती हैं तो तीसरी का नेगेटिव कहे बगैर रहती ही नहीं। देखना, पता लगाना, ऐसा हो ही जाता है। औरों के नेगेटिव करना, 'यह तो ऐसा कर रही थी, फिर उसकी मम्मी ने उसे डाँटा, मैं तो ऐसा नहीं करती या तो उस सहेली को दूसरी सहेली गंदी गालियाँ सीखा रही थी, दोनों ऐसी ही हैं।' ऐसा कुछ भी ढूँढकर फिर नेगेटिव देखा होता है। वास्तव में देखा नहीं होता लेकिन खुद की कल्पना से देखा हो या सुना हो तो अंदर जल्दी रहती है कि मुझसे तो रहा ही नहीं जा रहा, कानों में से धुँआ निकल रहा है, जल्दी से किसी को बता दूँ, किसी एक से तो कहे बगैर रहती ही नहीं। किसी से कहने के बाद ही उसे चैन आता है। और फिर कहेगी, "देख, किसी से मत कहना, किसी को नहीं बताना चाहिए, दीपक भाई मना कर रहे थे, किसी का नेगेटिव कहना ही नहीं चाहिए।" ऐसा कहती है, फिर जिसे कहा हो, उसे जल्दी रहती है, और वह किसी और से कहे बगैर नहीं रहती।

यह तो बहुत बड़ा दोष है। किसी के दोष देखने को दादा कहते हैं कि, "अच्छे व्यक्ति को बुरा कहना, वह सिंगल गुनाह है और बुरे व्यक्ति को बुरा कहना, वह भयंकर डबल गुनाह है।" क्योंकि यदि बुरा किया

हे दादा भगवान! किसी की भी निंदा न करूँ, ऐसी शक्ति दीजिए।

हो तो वह तो आपकी दृष्टि से, और यदि सच में ही बुरा किया हो तो भी आत्मा तो बुरा करता ही नहीं और वह खुद भी बुरा नहीं कर रहा, कर्म के उदय, पूर्व कर्म के फलस्वरूप संयोगवश बुरा करे तो संयोगवश बुरा करने वाले को हमेशा के लिए बुरा करने वाला नहीं कहना चाहिए। यदि अच्छे को बुरा कहा तो भी गुनाह लगेगा और बुरे को बुरा कहा तो भी गुनाह लगेगा। शुद्ध देखें और वैसे तो अच्छे व्यक्ति हैं, वैसे तो भले हैं, लेकिन नेगेटिव नहीं देखने चाहिए। नेगेटिव देखने से खुद की जागृति पर ही आवरण आ जाता है। हमें 300 फूट दूर का दिखाई देता हो तो फिर 30 फूट दूर का दिखाई देने लगता है और बाद में तो 3 फूट दूर का ही दिखाई देता है और फिर दिखाई देना ही बंद हो जाता है। फिर उलझ जाते हैं। बोलो, अपनी ही जागृति पर आवरण आ जाता है! इसीलिए इतना मिलकर करना चाहिए और यदि एक वाक्य नेगेटिव कह दिया हो तो, 2-3 पॉज़िटिव कह देने चाहिए ताकि नेगेटिव का भागाकार हो जाए। और प्रतिक्रमण करने चाहिए कि, "हे दादा भगवान! किसी की भी निंदा न करूँ, ऐसी शक्ति दीजिए।



PDF

एडजस्ट एवरीव्हेर की अधिक जानकारी के लिए फ्री PDF डाउन लोड कीजिए।

(अंग्रेजी और हिन्दी भाषा में भी उपलब्ध)

डाउन लोड करो
Dadabhagwan App से

App compatible with all Android & iOS devices.

डाउन लोड करो
satsang.dadabhagwan.org से

Website compatible on all Browsers.

#कविता

जगत् है भांति-भांति के लोगों का मेला;
दूर से सलाम कर छूट जाना, यदि पार करना चाहे बेड़ा!

कोई नहीं बोलता सीधा, उनकी हर बात में है ना;
कोई आलसी तो कोई फुर्तीला, अलग है रात, अलग ही सवेरा!

कोई मारे ताने और वाणी तो जैसे आग का गोला;
कोई करे निंदा-बुराई, कोई है चालाक तो कोई है भोला!

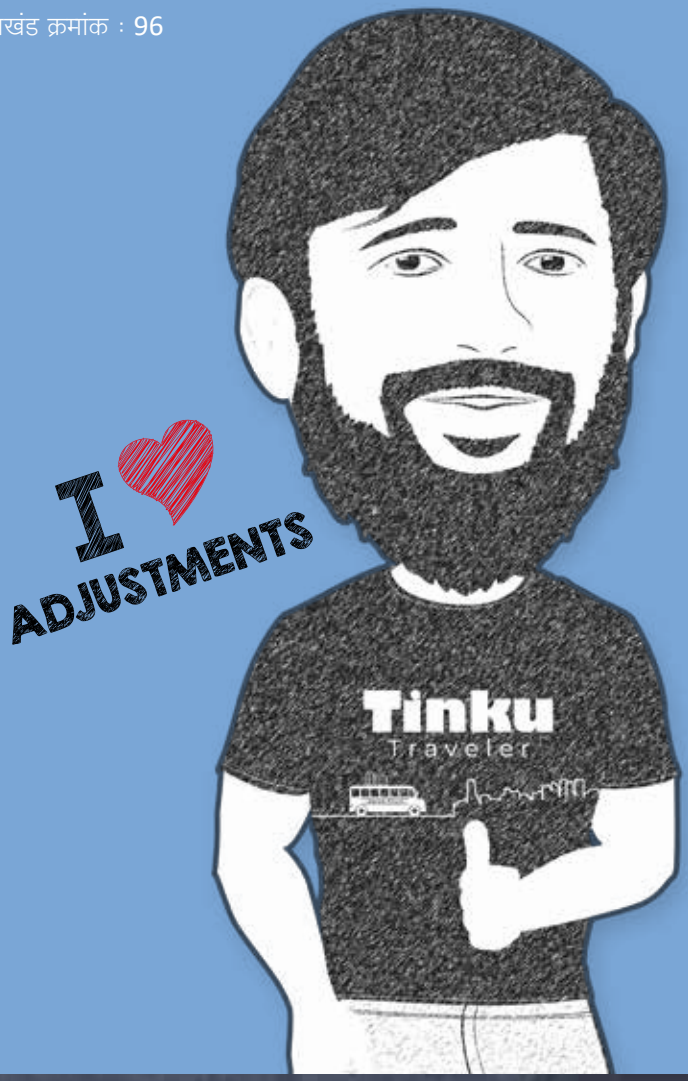
सभी तो सरल मिलेंगे नहीं, कोई मिल जाएगा टेढ़ा, आड़ियल;
झूकना तो आता नहीं, भले ही टूट जाएँ, ऐसे अकड़ू हठीले!

दुःख किसीको देने के लिए, नहीं हैं यहाँ स्वतंत्र कोई भी;
दादा ने देखकर कहा, ब्रह्मांड में नहीं है स्वतंत्र करने वाला कोई भी!

दादा कहें, जिसे है छूटना, वह रखे याद एडजस्ट एवरीवेहर;
ज्ञानी का एक वाक्य पकड़ा तो, हो जाएगी ठेठ मोक्ष तक की मेहर!

दादा के युवाओं द्वारा

अप्रेल 2021
वर्ष : 8, अंक : 12
अखंड क्रमांक : 96



'एडजस्ट एवरीव्हेर', यह कथन आपके संसार को 'टॉप' पर ले जाएगा। व्यवहार में भी 'टॉप' पर गए बगैर कोई मोक्ष में नहीं गया है। व्यवहार आपको छोड़े नहीं, उलझाता रहे तो आप क्या करोगे? अतः व्यवहार का झटपट हल लाओ।

-दादाश्री

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.