

Follow us
@innerchange.org

CHANGE
BEGINS
WITHIN



Initiation of Inner Change Centre (IOIC)

प्रस्तावना

मानवता के इतिहास में पहली बार हमारे पास धरती की विभिन्न समस्याओं जैसे पोषण, शिक्षा, स्वास्थ्य और ऐसी ही अन्य समस्याओं को संभालने के लिए जरूरी साधन, क्षमता और तकनीकी है। हमारे पास विज्ञान और तकनीक के इतने शक्तिशाली साधन मौजूद हैं कि हम दुनिया को कई बार बना या मिटा सकते हैं लेकिन अगर ऐसे शक्तिशाली साधनों के इस्तेमाल में प्रेम, करुणा, समावेश, संतुलन और समझदारी की भावना शामिल न हो तो हम एक वैश्विक त्रासदी के कगार पर खड़े हो सकते हैं।

हममें से अधिकतर लोग शिकायत करने की मुद्रा में रहते हैं और अपनी शिकायतों के लिए स्वयं को जिम्मेदार नहीं मानते जबकि इस समाज का निर्माण हम सभी मिलकर करते हैं। आशय यह है कि यदि हम निरपेक्ष होकर स्वयं का अवलोकन करें तो हमारी समस्याओं के समाधान हमारे भीतर ही मौजूद हैं। आई ओ आई सी द्वारा इस मूल विचार को ध्यान में रखकर कार्यक्रम संचालित किया रहा है। **स्वावलोकन** इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है, जिसमें हम मौन संवाद के माध्यम से अपनी वास्तविकता का अवलोकन कर अपनी समस्याओं का समाधान खुद करते हैं एवं जीवन में परिस्थितियों के अनुकूल कार्य (कर्म) कर आनंदपूर्वक जीते हैं।

आशा करते हैं कि यह मार्गदर्शिका स्वावलोकन कार्यक्रम को समझने एवं उसके संचालन में सभी संबंधितों एवं प्रशिक्षकों को मददगार होगी। धन्यवाद ।

अक्षत दुबे

सचिव आई ओ आई सी

आभार

राज्य आनंद संस्थान के हम आभारी हैं, संस्थान आई ओ आई सी की प्रेरणा (almamata) है और प्रेरणा का यह प्रवाह यहीं नहीं रुकता बल्कि संस्थान द्वारा प्रशिक्षित एकाधिक स्रोत व्यक्ति हमें स्वावलोकन कार्यक्रम के संचालन में सहयोग ऊर्जा प्रदान कर रहे हैं। परम कर्तव्य के रूप में पुनः टीम आई ओ आई सी राज्य आनंद संस्थान के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करती है।

धन्यवाद

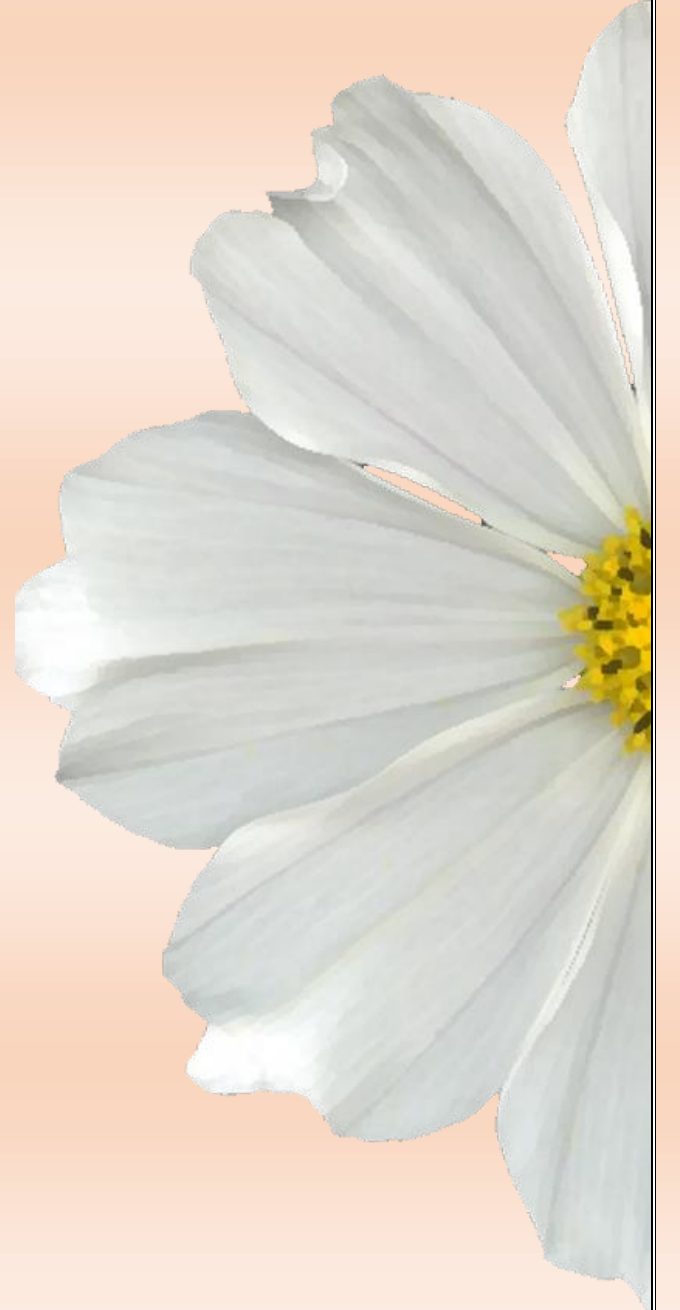
अक्षत दुबे

सचिव आई ओ आई सी

1. CONTENTS

1. आई ओ आई सी का परिचय.....	5
i. हमारे बारे में	5
क. हमारी दृष्टि(Vision)	5
ख. हमारा मिशन	5
ग. कार्यक्रम.....	5
ii. संगठन.....	7
क. सम्माननीय संरक्षक	7
ख. समिति के पदाधिकारी एवं सदस्य कार्यकारिणी	7
ग. मेन्टर्स, प्रशिक्षक, परामर्शी एवं वॉलंटियर की सूची	9
2. अंतःकरण की आवाज सुनना.....	10
i. भूमिका.....	10
ii. स्वयं से संवाद कैसे करते हैं? (अंतःकरण की आवाज को सुनना).....	10
क. स्वयं से संवाद	10
ख. सुझाव	10
3. सी ओ आई सी.....	13
i. सी ओ आई सी की भूमिका एवं जिम्मेदारियाँ.....	13
ii. समूह गठन परिवर्तन की शुरुआत एवं आनंद की गतिविधियाँ.....	13
क. JWEL OF GREAT FRAMEWORK.....	15
ख. CAPITAL	15
4. ऑनलाइन स्वावलोकन (6-दिवसीय) सत्र या ऑफ लाइन डेढ़ दिन का सत्र	17
i. संचालन हेतु सामान्य निर्देश.....	17
ii. प्रथम दिवस.....	17
iii. मौन संवाद क्या ?.....	18
iv. अंतःकरण की यात्रा	18
क. मेरे ग्लास के अंदर क्या है ?	20
ख. मैं दुनिया को अपने बारे में क्या नहीं दिखाना चाहता/चाहती हूँ?	22
v. डर और चिंता : समाधान	23
vi. मेरी दुनिया मेरा संसार.....	26

vii. जिंदगी का हिसाब	28
5. स्वावलोकन.....	31
6. अल्पविराम - मेरी नजर से.....	33
7. खुशी की माप: एड डेनिएर.....	38



1. आई ओ आई सी का परिचय

I. हमारे बारे में

क. हमारी दृष्टि(VISION)

- ❖ सर्व समावेशी, सहकारी, सामंजस्यपूर्ण एवं सौहार्दपूर्ण समाज के निर्माण के लिए कार्य करना
- ❖ समाज एवं व्यक्ति के परिवर्तन में जानकारी की जगह/भूमिका पर अनुसंधान एवं अन्वेषण करना

ख. हमारा मिशन

- ❖ विकास की दौड़ में छूट गए गाँवों में से चुने हुए कुछ गाँवों में, समावेशी एवं समग्र विकास के लिए कार्यक्रम संचालित करना
- ❖ स्वास्थ्य, शिक्षा एवं रोजगार के लिए कार्य करना
- ❖ खुश एवं स्वस्थ जीवन के लिए परामर्श देना
- ❖ सामंजस्य एवं सौहार्दपूर्ण समाज के लिए नेटवर्क तैयार करना
- ❖ समाज के विकास में जानकारी की भूमिका को स्वीकार करते हुए, व्यक्ति के परिवर्तन में जानकारी की जगह को समझने के लिए अनुसंधान और अन्वेषण करने के लिये कार्यक्रम संचालित करना
- ❖ स्वास्थ्य, शिक्षा एवं मानव विकास में जानकारी की भूमिका पर व्याख्यान एवं वार्ताएँ आयोजित करना

ग. कार्यक्रम

दृष्टिकोण परिवर्तन हेतु कार्यक्रम

- स्वावलोकन Self-Observation
- आत्म-निरीक्षण Introspection
- विचार मंथन, विद्वानों के व्याख्यान और वार्ताएँ
- अनुभव साझाकरण Experience Sharing

सामाजिक सरोकार के कार्य

स्वास्थ्य सेवा : जीवन धारा स्वास्थ्य शिविर

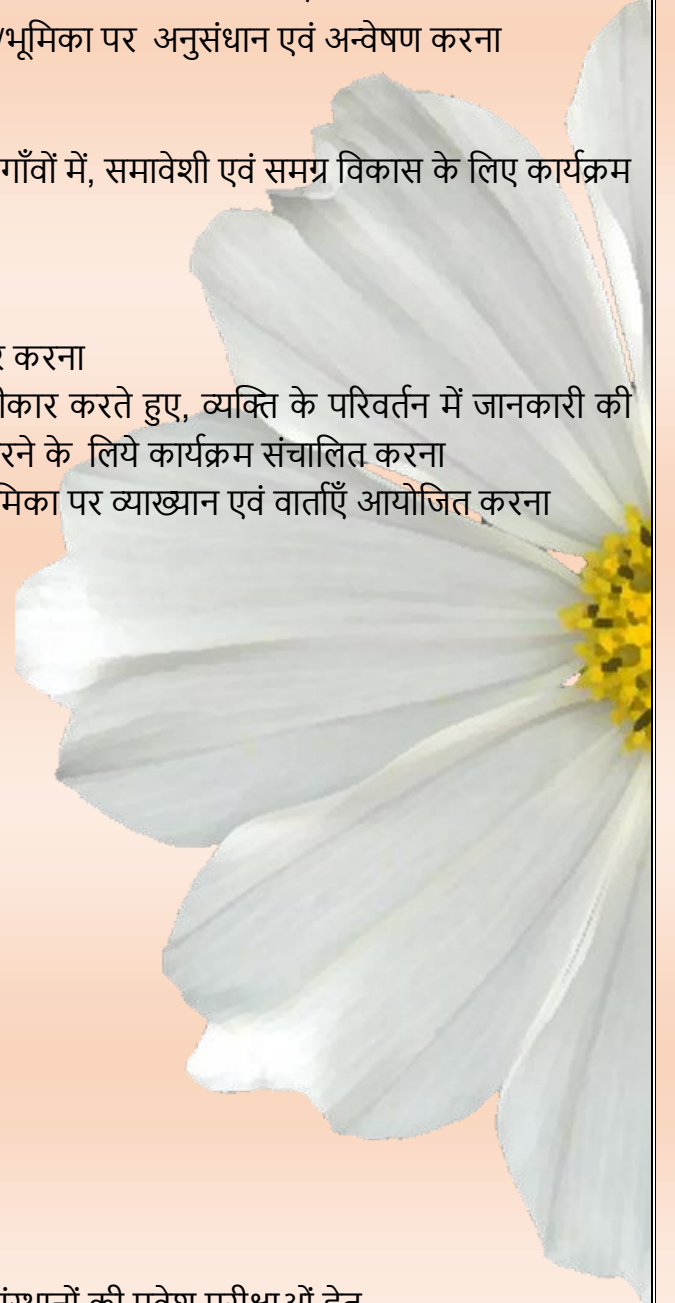
- जीवन धारा टेलीमेडीसन
- जीवन धारा चलित प्राथमिक सेवा
- सेनेटरी पेड वितरण

शिक्षा :

- कोचिंग आई आई टी, चिकित्सा एवं प्रबंधन संस्थानों की प्रवेश परीक्षाओं हेतु
- लोक सेवा, बैंकिंग, रेल्वे आदि भर्ती परीक्षाओं हेतु

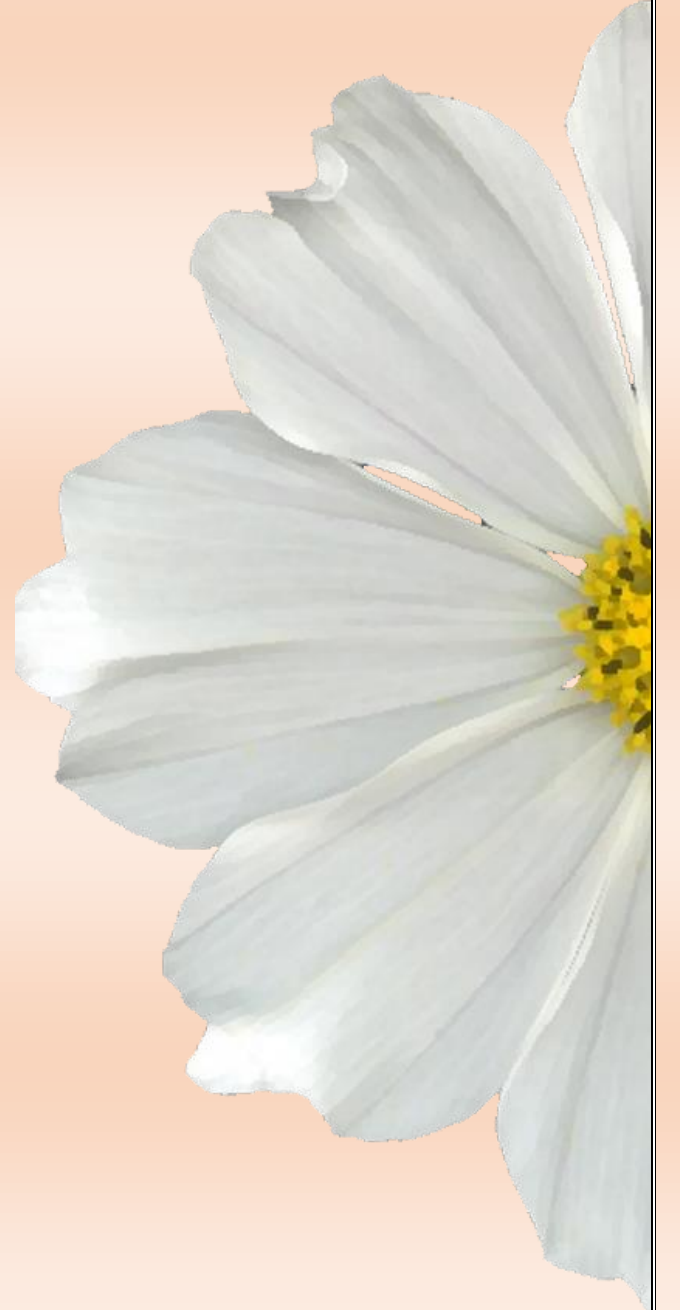
इंटरशिप

मंगल ग्राम



नेटवर्किंग :

- मिरर आफ गुडनेस
- टाइम बैंक



II. संगठन

केंद्र के संचालक और संस्थापक सदस्य अपने जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त करने के बाद निःस्वार्थ भाव से कार्य करने के लिए संगठित हुए हैं। यह केन्द्र मध्य प्रदेश सोसाइटी पंजीकरण अधिनियम 1973 के तहत 26 अक्टूबर 2019 को गठित सोसाइटी है। इसके संचालक और संस्थापक का विवरण “समिति के पदाधिकारी एवं सदस्य कार्यकारिणी” के तहत दिया गया है। यह केंद्र "बिना लाभ बिना हानि" के सिद्धांत पर कार्य करता है। हम डिंडोरी जिले में अधोसंरचना का निर्माण कर रहे हैं जहाँ पर हम अपने कार्यक्रम (रेसीडेंशियल/आवासीय कार्यक्रमों सहित) सुगमता पूर्वक ऐसे वातावरण में संचालित कर सकें जिसमें प्रतिभागियों को स्वयं का अवलोकन /अन्वेषण करने के लिए परिवेश मिले। केंद्र के भवन में लगभग 35 लोगों के रुकने उनके प्रशिक्षण, भोजन और चिंतन हेतु उपयुक्त संरचनाएं होंगी।

क. सम्माननीय संरक्षक

1. श्री ओ.पी. रावत, भारत के पूर्व मुख्य निर्वाचन आयुक्त
2. श्रीमती अंशु वैश्य पूर्व सचिव भारत सरकार मानव संसाधन मंत्रालय
3. डॉ आर.एस. शर्मा पूर्व कुलपति म.प्र आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय जबलपुर एवं विख्यात हृदय रोग विशेषज्ञ

ख. समिति के पदाधिकारी एवं सदस्य कार्यकारिणी

क. श्रीमती विनिता दुबे, अध्यक्ष, निवासी 144 राइट टाउन सत्य अशोका से गोल बाजार रोड, जबलपुर

डॉ विनिता दुबे का जन्म 20 अगस्त 1965 को रीवा में हुआ था। उन्होंने अपनी एम. बी. बी. एस. की पढ़ाई वर्ष 1983 से 1986 तक महात्मा गांधी चिकित्सा महाविद्यालय भोपाल में की। इसके पश्चात उन्होंने पी जी डी एम सी एच 2001 में इंदिरा गांधी ओपन यूनिवर्सिटी से किया। वे जबलपुर की एक प्रसिद्ध महिला चिकित्सक हैं। वे शिशु मंगल अस्पताल की संस्थापक हैं, यह जबलपुर का प्रथम शिशु अस्पताल था। वे सामाजिक कार्यों व बाल विकास संबंधी कार्यों में लंबे समय से संलग्न हैं। वे, ज्ञान गंगा इंटरनेशनल स्कूल, क्राइस्ट चर्च उच्चतर माध्यमिक विद्यालय एवं विकास आशा केंद्र जबलपुर में मानद कंसलटेंट के रूप में सेवा दे रहीं हैं। समाज सेवा, सिलाई एवं भोजन पकाना उनकी अभिरुचियों में शामिल हैं। श्रीमती दुबे समाज सेवा के अनुभवों एवं सामाजिक संबंधों का उपयोग समरस समाज के निर्माण के लिए करना चाहती हैं।

ख. श्रीमती स्वाति दुबे उपाध्यक्ष, निवासी ए-118 शुभलय और माल के पास, भोपाल

विहान एंटरप्राइज की अध्यक्ष श्रीमती स्वाति दुबे का जन्म वर्ष 1971 को हुआ था, परंतु वे अपने आपको अभी भी एक गृहिणी मानती हैं। उन्होंने बरकतउल्ला विश्वविद्यालय से रसायन शास्त्र में स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त की है। इसके अतिरिक्त भोज विश्वविद्यालय से योग चिकित्सा स्नातकोत्तर डिप्लोमा एवं फूड एवं न्यूट्रीशन कोर्स में प्रमाण-पत्र भी प्राप्त किये हैं। उन्हें स्कूल और कॉलेज में शिक्षण का दीर्घ अनुभव है। वे शासकीय विज्ञान महाविद्यालय जबलपुर, क्षेत्रीय शिक्षण संस्थान भोपाल में शिक्षण कार्य कर चुकीं हैं। भोजन पकाने, देशाटन एवं समाज सेवा में उनकी गहरी अभिरुचि है। वे अपने पारिवारिक जीवन एवं शिक्षण अनुभव का उपयोग समाज के कमजोर वर्ग की बालिकाओं की शिक्षा में करना चाहती हैं।

ग. श्री अक्षत दुबे सचिव, निवासी ई-6/38 अरेराकॉलोनी, भोपाल 462016

श्री अक्षत दुबे का जन्म वर्ष 1992 में जबलपुर में हुआ था। उन्होंने अपनी स्कूली शिक्षा कैपियंस स्कूल, भोपाल एवं अभियांत्रिकी में स्नातक उपाधि की शिक्षा देवी अहिल्याबाई विश्वविद्यालय के अभियांत्रिकी संस्थान (DAVV-IET) से प्राप्त की है। श्री अक्षत अभी सिविल सेवा परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं। वे अच्छे लेखक और कवि हैं। उन्हें गिटार बजाने का शौक है। वे समाज सेवा में गहरी रुचि रखते हैं। वे युवा ऊर्जा का उपयोग समाज निर्माण में करना चाहते हैं। उन्होंने आवाज और क्लिन इंदौर इनीशिएटिव में भाग लिया है। मित्रों से बात करना, उनके साथ समय बिताना, उनकी अभिरुचियाँ हैं।

घ. श्री एस.पी.दुबे, सदस्य कार्यकारिणी, निवासी ई-1/121 अरेराकॉलोनी, भोपाल

श्री एस.पी.दुबे भारतीय प्रशासनिक सेवा के सेवानिवृत्त अधिकारी हैं। बहुत ही अच्छे वक्ता लेखक और समाजसेवी हैं। उन्होंने कई पुस्तकें लिखीं हैं। उन्होंने कलेक्टर दमोह, कलेक्टर दुर्ग, संभाग आयुक्त बिलासपुर, स्कूल शिक्षा विभाग के सचिव और कृषि विभाग के सचिव के रूप में मध्यप्रदेश सरकार को सेवाएं दीं हैं।

ङ. श्री राहुल निगम, निवासी 706 रामके टावर्स, पी.जनार्दन रेड्डी नगर, गाचीबाउली, हैदराबाद, तेलंगाना

श्री राहुल निगम का जन्म 8 जुलाई 1988 को भोपाल में हुआ था। उन्होंने अपनी स्कूली शिक्षा कैपियंस स्कूल भोपाल से प्राप्त की है, अभियांत्रिकी में स्नातक उपाधि वर्ष 2010 में राजीव गांधी तकनीकी विश्वविद्यालय से प्राप्त की है। तत्पश्चात वर्ष 2010 में अपना व्यावसायिक सफर काग्निजेन्ट नामक बहुराष्ट्रीय सॉफ्टवेयर कंपनी से प्रारंभ किया। अभी वे डियोलाइट इंडिया हैदराबाद में टीम लीड कंसल्टेंट के रूप में कार्य कर रहे हैं। फोटोग्राफी और रोमांचक पर्यटन में उनकी विशेष अभिरुचि है।

च. श्रीमती अपूर्वा दुबे कार्यकारिणी सदस्य निवासी ई-13करनघरौदा अपार्टमेन्ट, बड़गांवशेरी, पुणे

श्रीमती अपूर्वा का जन्मवर्ष 1988 में जबलपुर में हुआ था। उनकी स्कूली शिक्षा कार्मल कान्वेंट, भोपाल में हुई थी एवं उन्होंने अभियांत्रिकी में स्नातक वर्ष 2010 में किया है। वे पिछले 10 साल से सॉफ्टवेयर कंसल्टेंट के रूप में कार्य कर रही हैं। वर्तमान में जेट टू कॉम नामक कंपनी में कार्यरत हैं। उन्होंने अपना व्यावसायिक जीवन कॉग्निजेन्ट नामक कंपनी से प्रारंभ किया था। वे अत्यंत मधुर भाषी, हंसमुख व्यक्तित्व की धनी हैं। पर्यटन एवं विभिन्न वस्तुओं की खरीददारी करना उनके शौक हैं।

छ. कु. आशिता दुबे

सुश्री आशिता जिसे प्यार से उसके मम्मी पापा आसी कहते हैं, ने नेताजी सुभाष चन्द्र बोस चिकित्सा महाविद्यालय से वर्ष 2018 में एम.बी.बी.एस. का पाठ्यक्रम स्वर्ण पदक के साथ पूरा किया है। वे अभी अपने पूर्व महाविद्यालय से ही स्त्री रोग एवं प्रसव चिकित्सा में स्नात्कोत्तर कर रहीं हैं। उनकी स्कूली शिक्षा क्राइस्ट चर्च कान्वेंट जबलपुर में हुई है। नृत्य एवं खरीददारी में उनकी गहरी अभिरुचि है।

ग. मेन्टर्स, प्रशिक्षक, परामर्शी एवं वॉलंटियर की सूची

नाम	व्यवसाय	वॉलंटियर के रूप में भूमिका
श्रीमनोहर दुबे भाप्रसे	सेवानिवृत्त	मेन्टर एवं प्रशिक्षक
श्री रवि मिश्रा भाप्रसे	संभाग आयुक्त जबलपुर	मेन्टर
श्री कार्तिकेयन भाप्रसे	कलेक्टर डिंडोरी	मेन्टर
डा गिरीश पटेल	शिशु रोग विशेषज्ञ	मेन्टर एवं परामर्शी
डा परिमल स्वामी	मधुमेह रोग विशेषज्ञ	मेन्टर एवं परामर्शी
श्री पवन गुरु	योगाचार्य	योग परामर्शी
राजीव जैन 'त्रिलोकी'	योगाचार्य	योग परामर्शी
श्री नवीन शुक्ला	उद्यमी आइ टी विशेषज्ञ प्रोफेशनल हीलर	परामर्शी एवं वेबसाइट के डिजाइनर एवं डेवलपर
श्री मनोज सोनी	उद्यमी एवं शिक्षाविद	परामर्शी एवं समन्वयक
श्रीमती सुषमा दास	गृहिणी	प्रशिक्षक
श्री लोकेन्द्र ठक्कर	मुख्य वैज्ञानिक, पर्यावरण नियोजन एवं समन्वय संगठन भोपाल (म.प्र. शासन का उपक्रम)	मेन्टर
श्री अजय वर्मा	उप संचालक जनसंपर्क विभाग, मध्य प्रदेश शासन	प्रचार प्रसार
श्री जितेंद्र पाराशर	वरिष्ठ वैज्ञानिक (सी), एन.आई.सी.	आइ टी सपोर्ट
श्री सुधीर आचार्य	मास्टर ट्रेनर राज्य आनंद संस्थान	मेन्टर एवं प्रशिक्षक
श्री पवन परिहार	मास्टर ट्रेनर राज्य आनंद संस्थान	प्रबंधक

प्रोफेसर श्रीमती समीरा नईम, प्राध्यापक उच्च शिक्षा विभाग, प्रोफेसर श्रीमती अनीता जैन, प्राध्यापक उच्च शिक्षा विभाग, श्री लखन असाठी, प्राचार्य, स्कूल शिक्षा विभाग, श्री रमेश कुमार व्यास, प्राचार्य, स्कूल शिक्षा विभाग एवं श्री राजेंद्र असाठी व्याख्याता स्कूल शिक्षा विभाग, वॉलंटियर्स (सभी मास्टर ट्रेनर राज्य आनंद संस्थान) भी हमारे कार्यक्रमों में प्रशिक्षक के रूप में मानद सेवाएँ देते हैं इसके लिए हम राज्य आनंद संस्थान के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

2. अंतःकरण की आवाज सुनना

I. भूमिका

आनंद का आधार - स्वयं को समझना है। इसके लिए आवश्यक है कि हम स्वयं को समय दें और स्वयं को देखें। हम यदि स्वयं को देखें/निहारें तब हम पाएंगे कि हमारे अस्तित्व के दो भाग हैं:--

- 1 शरीर (एवं समाज)
- 2 मन (एवं सम्बन्ध)

इन दोनों के संचालन के लिए ऊर्जा अत्यंत अनिवार्य है। शरीर के स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होने के लिए पौष्टिक संतुलित भोजन एवं व्यायाम आवश्यक है। शरीर को भोजन से ऊर्जा मिलती है। विभिन्न शारीरिक कार्यों में ऊर्जा का व्यय होता है और व्यायाम से शरीर का संतुलन होता है।

मन में ऊर्जा का प्रवाह (संग्रहण), पांच ज्ञानेन्द्रियों के परिवेश और समाज से संपर्क के कारण होता है जो मष्तिष्क में वृत्ति (न्यूरान वलय) के रूप में संरक्षित होती है। वाणी, लेखनी, तूलिका एवं भंगिमाओं के माध्यम से मानसिक ऊर्जा का व्यय होता है, बहिर्गमन होता है। जब हम मौन होते हैं तब निश्चित ही ऊर्जा का बहिर्गमन रुक जाता है और यह ऊर्जा हमारे पास उपलब्ध हो (बच) जाती है। यह बची हुई ऊर्जा हमें हमारा अंतर्मन दिखाने लगती है।

II. स्वयं से संवाद कैसे करते हैं? (अंतःकरण की आवाज़ को सुनना)

क. स्वयं से संवाद

जब हम अपने दैनिक कार्यों में लगे रहते हैं तब हमारा मन, हमें समझ में नहीं आता परंतु जैसे ही हम मौन धारण करते हैं अर्थात् लिखना, पढ़ना, देखना, चित्र बनाना और भाव भंगिमा बनाना आदि बंद कर देते हैं, तब हमारी जो ऊर्जा बचती है उससे हमें हमारा मन दिखने लगता है या मन का अनुभव होने लगता है। अतः यदि हम एकांत में प्रतिदिन लगभग 20 मिनट मौन रहें तो हम मन (स्वयं) को समझ सकते हैं। दैनिक कार्यों से कुछ देर विलग होकर शांत होने का यह उपक्रम, अंतःकरण की आवाज सुनने का साधन है।

ख. सुझाव

अंतःकरण की आवाज को सुनने के लिए, कुछ सुझाव निम्नानुसार है जो हमारी इस प्रक्रिया को सरल बना सकते हैं।

1. स्वयं से संवाद के लिए शांत स्थान बाग या बगीचा या घर में किसी शांत कमरे या कोने का चयन करें।
2. फिर: -
 - a. कुछ मिनट गहरी सांसें लें।
 - b. अनुग्रह एवं कृतज्ञता के भाव से एक प्रार्थना के साथ या बिना प्रार्थना सुविधाजनक तरीके से बैठ जाएँ।
 - c. ध्यान (attention not concentration एकाग्रता नहीं) के लिए कुछ समय तक अपनी आंखें बंद करें और अपनी सारी ऊर्जा मन में चल रहे विचारों पर लगाएँ।

- d. प्रेरणा प्राप्त करने के लिए अपने इष्ट का स्मरण कर सकते हैं।
3. नोटबुक और पेन साथ में रखें।
4. अब नोटबुक में उन सवालों को लिखें जिनका आपको समाधान चाहिए है या सुखी जीवन के लिए दिशा निर्देश आदि:-
- सूची बनाएं आज मुझे दिन भर क्या करना है?
 - पिछले एक दो दिन में मैंने जो किया है क्या वह अंतःकरण की आवाज के विरुद्ध है? यदि हां तो अब क्या करना है?
 - क्या मुझे किसी से क्षमा मांगना है या मुझे खेद व्यक्त करना है?
 - एक अच्छा इंसान बनने के लिए विचार करें कि क्या करना चाहिए। प्रेम, स्नेह, निस्वार्थता, ईमानदारी, पवित्रता, निष्ठा और करुणा आदि भावनाओं को सामने रखें और विचारों को परखें। इससे हमें पता चलेगा कि यह विचार सार्वभौमिक रूप से उचित है या नहीं।
 - यदि आपके विचार अंतर्मन की आवाज हैं, तो यकीन मानिए कि यदि आप इन विचार का पालन करते हैं तो कई बार ऐसा भी हो सकता है कि आपको अपेक्षा से ज्यादा परिणाम प्राप्त हों।
5. समाज के लिए कार्य करने का चिंतन करें जैसे कि-
- प्रतिदिन एक या दो लोगों के बारे में सोचिए जिनका आप ध्यान रखना और सेवा करना चाहेंगे और फिर उन लोगों की मदद करें ?
 - एक सामाजिक मुद्दे /समस्या के बारे में विचार करें कि उसके बारे में क्या किया जा सकता है? और जो विचार आए उस पर अमल करें।
 - समान विचार रखने वाले मित्रों के साथ अपने विचार बाटें। ऐसे व्यक्तियों को ढूँढिये, जिनके साथ आप नियमित रूप से मिल सकते हैं, और उनसे अपनी परेशानियों, चुनौतियों या सफलताओं को साझा कर सकते हैं। क्या ऐसे लोगों से मिलकर टीम तैयार कर सकते हैं? जब उत्तर हाँ आए तब किसी सामाजिक मुद्दे पर कार्य प्रारंभ कर सकते हैं।
6. समाधान पाने के लिए मौन रहें, व अंतःकरण की आवाज सुनने का प्रयास करें।
7. जब भी आपको असुविधा लगे तो रुक जाएँ।
8. स्वयं से संवाद के दौरान पूरी तरह से स्वयं के प्रति ईमानदार रहने का प्रयास करें।
9. मौन में आपको जो आभास हुआ था अथवा अपनी अंतःकरण की आवाज सुनकर जो लगा था, वह सब नोटबुक में लिखें, ताकि विचार स्थायित्व में मदद मिले।
10. अंतःकरण की आवाज का अनुसरण अपने जीवन में करें।

“अंतःकरण से प्राप्त संकेत का पालन करने में हिचकें नहीं, समाज आपकी पहल की प्रतीक्षा कर रहा है।”

स्वयं से संवाद के बारे में आप के क्या विचार हैं ?



3. सी ओ आई सी

सी ओ आई सी (companion of inner change) से आशय ऐसे व्यक्तियों से है जो समयोचित बदलाव स्वयं में करने के साथ ही समाज के बदलाव के लिए सक्रिय है।

I. सी ओ आई सी की भूमिका एवं जिम्मेदारियाँ

"सी ओ आई सी" से अपेक्षाएँ हैं: -

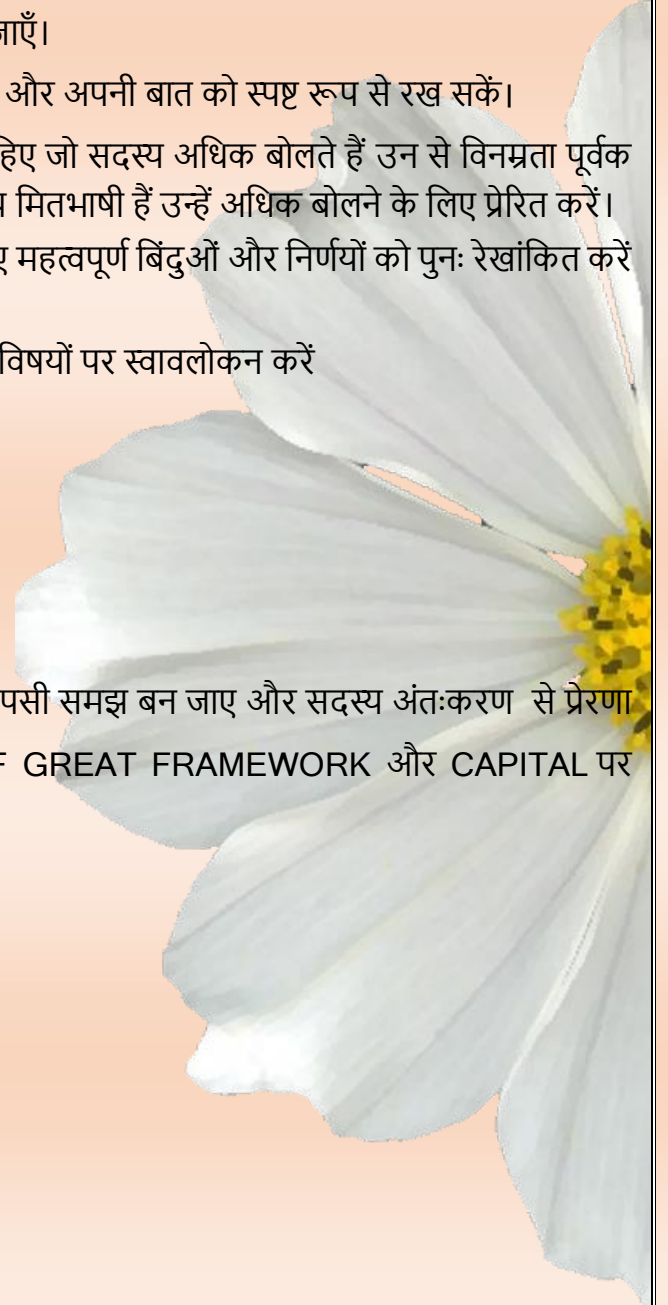
1. वे नियमित रूप से स्वावलोकन (स्वयं से संवाद) करेंगे एवं जो भी संकेत मिले उसे यथा संभव जीवन में उतारेंगे।
2. अपने कार्यों से दूसरों के लिए सकारात्मक उदाहरण बनेंगे। दूसरों के जीवन जीने की शैली में जो परिवर्तन लाने का प्रयास करना चाहते हैं, उस परिवर्तन को अपने जीवन में अमल करेंगे और स्वतः पहले उदाहरण बनेंगे।
3. वे अपने सामान्य कार्य कलापों के अतिरिक्त समाज में परिवर्तन एवं मंगल की गतिविधियों को स्वप्रेरणा से तथा बिना किसी मानदेय के करेंगे।
4. समाज में आपको जो बुराईयाँ दिख रही हैं और जिन्हें आप समाज से दूर करना चाहते हैं उन्हें स्वयं में देख कर स्वयं से दूर करेंगे।
5. फिर समाज में व्याप्त उन समस्याओं को अपनी क्षमतानुसार समाज से दूर करने में जुटेंगे। इसके लिए इच्छुक साथियों(मित्रों) को प्रेरित कर समूह बनाकर कार्य प्रारंभ करेंगे।

II. समूह गठन परिवर्तन की शुरुआत एवं आनंद की गतिविधियाँ

समूह गठन, उसकी गतिविधि के सतत निर्धारण और सदस्यों में सामंजस्य के लिए सहायक पूर्णतः वैकल्पिक मार्गदर्शिका :-

1. वे अपने मित्रों एवं परिजनों का समूह बनायेंगे और उसके माध्यम से समाज में उन परिवर्तनों को लाने का प्रयास करेंगे, जो वे स्वयं में चाहते हैं। साथ ही वे आनंद के प्रसार का कार्य करेंगे।
2. आप समूह संयोजक की भूमिका में हैं। आप नेतृत्व नहीं दे रहे हैं, आप संयोजन कर रहे हैं और आपको ध्यान रखना होगा कि आप समूह में एक सदस्य हैं।
3. आप स्वयं या समूह के अन्य साथियों के साथ जो कार्य करना चाहते हैं उन पर प्रारंभिक सहमति बन जाने के बाद निम्नलिखित अनुसार प्रस्ताव तैयार कर सकते हैं
 - क. संक्षिप्त विवरण
 - ख. कुछ उदाहरण
 - ग. विचार के लिए प्रश्न
 - घ. प्रस्तावित कार्य
 - ड. समुचित वीडियो आडियो क्लिपिंग

4. फिर समूह के समक्ष उपरोक्तानुसार प्रस्ताव प्रस्तुत कर विचार कर निर्णय लें।
5. सभी का दिल से स्वागत कर समय पर बैठक प्रारंभ करें।
6. समूह की कार्यप्रणाली, समूह कार्यो को संचालित करने के लिए कार्यप्रणाली और आवश्यक निर्देशों पर सभी सदस्यों से आम सहमति प्राप्त करें और समय-समय पर सभी समूह के सदस्यों को इससे परिचित कराते रहें।
7. संयोजक के रूप में निष्पक्ष भाव से कार्य करें।
8. बैठक में सामूहिक चर्चा को आगे बढ़ाए, निर्णय थोपे न जाएँ।
9. ऐसा माहौल बनायें जिसमें सभी सहजता का अनुभव करें और अपनी बात को स्पष्ट रूप से रख सकें।
10. सभी सदस्यों को बराबरी से बोलने का मौका मिलना चाहिए जो सदस्य अधिक बोलते हैं उन से विनम्रता पूर्वक अन्य लोगों को मौका देने का अनुरोध करें और जो सदस्य मितभाषी हैं उन्हें अधिक बोलने के लिए प्रेरित करें।
11. समूह संयोजक बैठक समापन करने के पूर्व बैठक में आए महत्वपूर्ण बिंदुओं और निर्णयों को पुनः रेखांकित करें और सदस्यों की सहमति प्राप्त करें।
12. प्रारंभ में 2-3 बार समूह में संयुक्त रूप से निम्नलिखित विषयों पर स्वावलोकन करें
 - क. मौन संवाद
 - ख. जीवन का हिसाब
 - ग. इनर जर्नी
 - घ. मेरी दुनिया
 - ड. डर, भय एवं उसका समाधान
13. जब समूह स्वावलोकन से परिचित हो जाये, समूह में आपसी समझ बन जाए और सदस्य अंतःकरण से प्रेरणा लेने लगे तब नियमित रूप से कुछ दिनों तक JWEL OF GREAT FRAMEWORK और CAPITAL पर स्वावलोकन करें।



क. JWEL OF GREAT FRAMEWORK

J	Joyful	आनंदमय
W	Widen	विवेक
E	Empathy	समानुभूति
L	Love	प्रेम
O	Openness	खुलापन
F	Freedom	स्वतंत्रता
G	Gratitude	कृतज्ञता
R	Relationship	संबंध
E	Emotion	भावनाएँ
A	Awareness	जागरूकता
T	Trust	विश्वास
F	Forgiveness	क्षमा
R	Resilience	जिजीविषा
A	Attention	ध्यान
M	Meaning (purpose)	उद्देश्य
E	Exercising/ health	व्यायाम/स्वास्थ्य
W	Worries	चिंताएँ
O	Order	व्यवस्था
R	Responsibility	जिम्मेदारी
K	Kindness	करुणा

ख. CAPITAL

C	Crack/Care	दरार/देखभाल
A	Attention	ध्यान
P	Passion	उत्साह
I	Initiative	पहल
T	Trying out	सीखना
A	Acceptance	स्वीकार्यता
L	Listening	सुनना

14. समूह कार्यों की शुरुआत

बहुत छोटे-छोटे भलाई (अच्छाई) के कार्यों से समूह कार्य प्रारंभ करें।

1. नियमित रूप से प्रतिदिन/प्रति सप्ताह मिलें।
2. कृतज्ञता का भाव समझें और विकसित करें।
3. छोटी-छोटी मदद करें। वरिष्ठ जनों को बैठने के लिए कुर्सी दें। वे निकल रहे हैं तो उनके लिए दरवाजे खोलें। लोगों से विनम्रता पूर्वक बातचीत करें इत्यादि। अच्छे कार्यों की प्रशंसा करें।

जब समूह में आपसी समझ एवं सामंजस्य स्थापित हो जाए तब क्षमता अनुसार कार्यों की शुरुआत करें।

द्वितीय चरण के सम्भावित कार्य

1. निःशुल्क शिक्षण, कोचिंग एवं कैरियर काउंसलिंग
2. साफ-सफाई
3. स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता
4. दिव्यांगजनों के लिए कार्य
5. वृद्धजनों के लिए कार्य
6. सामाजिक जागरूकता के लिए कार्य
7. अन्य कार्य

15. समूह को टीम बनाए

समूह को अच्छी टीम में बदलने के लिए आपसी समझ एवं सामंजस्य की आवश्यकता होती है। आपसी समझ एवं सामंजस्य के लिए ईमानदारी एवं पारदर्शिता जरूरी है।

अच्छी टीम बनाने के लिए आपको प्रयास करना होगा। समूह के सदस्यों के बीच लगातार संपर्क एवं संवाद होता रहे सभी औपचारिक एवं अनौपचारिक रूप से मेलजोल करें।

सामान्यतः आप अपने मित्रों, बच्चों और परिजनों की क्षमताओं को नहीं जानते हैं। इसके लिए आपको उन्हें कार्य करने और योग्यता का परीक्षण करने का अवसर देना होगा ताकि उनके कार्य और परिणामों को देखकर समझ सकें।



4. ऑनलाइन स्वावलोकन (6-दिवसीय) सत्र या ऑफ लाइन डेढ़ दिन का सत्र

I. संचालन हेतु सामान्य निर्देश

1. सत्र प्रारंभ होने के पहले सत्र में आपकी सहायता करने वाले सहयोगियों से विचार विमर्श करें।
2. सत्र के प्रवाह (कार्यक्रम में प्रति पल होने वाले कार्यों का विवरण) के अनुरूप अपनी भूमिकाएँ निर्धारित करें।
3. प्रत्येक विषय पर अपने मौलिक अनुभवों का स्मरण कर लें जिन्हें आप सत्र के दौरान साझा करने वाले हैं।
4. ऑनलाइन सत्र होने की स्थिति में सत्र के बाद प्रतिदिन प्रतिभागियों से दूरभाष पर अनौपचारिक चर्चा भी जरूर करें।
5. प्रतिभागियों द्वारा व्यक्त विचारों का समर्थन या विरोध करने की आवश्यकता नहीं है। आप अपने विचार स्वतंत्र रूप से रख सकते हैं।
6. कार्यक्रमों की प्रस्तुति के लिए आपको हमारे विभिन्न साथियों द्वारा इस कार्यक्रम की प्रस्तुति को देखना चाहिए और उसके आधार पर अपनी प्रस्तुति तैयार करना चाहिए।
7. आप जैसे हैं वैसा ही संदेश समाज/परिवेश को दे सकते हैं। जो व्यवहार आप करते हैं वही आप हैं अतः जो आप स्वयं करते हैं वही साझा करें।

II. प्रथम दिवस

1. सत्र के विभिन्न भागों का विवरण दें और सत्र के संचालन से प्रतिभागियों को परिचित कराएँ। यदि सत्र ऑनलाइन है तो 5 दिन या 6 दिन का दिन वार विवरण दें।
2. औपचारिक परिचय प्राप्त करें।
3. परिचय रुचिकर बनाएं।
4. प्रार्थना करने या न करने का आवश्यकतानुसार निर्णय लें। प्रार्थना सर्व स्वीकार्य होना चाहिए।
5. समय को ध्यान में रखते हुए 2 मिनट से 5 मिनट तक मौन रखें। कोई भी प्रश्न या दिशानिर्देश न दें। प्रतिभागियों को स्वतंत्रता पूर्वक, जो उनके मन में आए उसे लिखने का निवेदन करें।
6. प्रतिभागियों से चर्चा करें। उनके मन में आए हुए विचारों, उनके विश्लेषण और अवलोकन को सुनें। प्रतिभागियों को विचार रखने में सहायता पहुँचाएं।
7. चर्चा के उपरांत मौन का विज्ञान समझाएँ।
8. दो मिनट का मौन पुनः रखें और प्रतिभागियों से मौन के विज्ञान को समझने के लिए कहें।
9. मौन के बाद एक या दो प्रतिभागियों से उनके विचार सुनें।
10. अगले दिन के लिए 11 प्रश्न प्रस्तुत करें। इन प्रश्नों को आप समय-समय पर संशोधित, परिवर्तित, परिवर्धित या कम कर सकते हैं।

III. मौन संवाद क्या ?

जब भी कोई व्यक्ति अपने आप को सामान्य रूप से देखेगा तो वह निश्चित ही पाएगा कि, उसकी पांच कर्मेन्द्रियाँ और पांच ज्ञानेन्द्रियाँ हैं। इसके अलावा एक मन भी है। इस तरह कुल 11 एजेंसी है जो उसका संपर्क परिवेश से कराती हैं। शरीर का बाकी हिस्सा इन 11 एजेंसियों के पालन पोषण में लगा रहता है। ये 11 एजेंसियां शरीर के लिए भोजन और पोषण की व्यवस्था भी करती हैं। यह स्वयं स्पष्ट स्थिति है इस स्थिति पर सभी प्रतिभागियों की सहमति सहज ही प्राप्त कर सकते हैं।

यह सहज ही देखा जा सकता है कि जब तक हम जीवित हैं तब तक हमारे शरीर में हलचल व गति बनी रहती है। मन में लगातार विचार बने रहते हैं। यह गति और विचार एक तरीके की ऊर्जा है। जो शरीर को भोजन से प्राप्त होती है। मन में ऊर्जा ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से कंपन या सूक्ष्म कणों के रूप में पहुँचती है। तन की ऊर्जा कर्म इंद्रियों के माध्यम से भोजन के रूप में पहुँचती है। शरीर में ऊर्जा के संतुलन के लिए व्यायाम आवश्यक है। वहीं मन की ऊर्जा के व्यवस्थापन के लिए मौन या ध्यान आवश्यक है।

मौन से हमारा आशय होता है पांच कर्मेन्द्रियों और पांच ज्ञानेन्द्रियों की सामान्य गतिविधियों को रोक देना, उन्हें स्थिर कर देना और उसके बाद मन को देखना। मौन होने पर क्योंकि हमारी सभी ज्ञानेन्द्रियाँ और कर्मेन्द्रियाँ काम करना बंद कर देती हैं तब बाहर जाने वाली ऊर्जा बच जाती है और यह बची मानसिक ऊर्जा हमें मन को देखने में मदद करती है। जैसे ही हम मन को देखते हैं मन के अंदर की अव्यवस्थाओं को देख लेते हैं ठीक उसी प्रकार जैसे हम अपने घर की, अपनी कार्य की टेबल की, अपने कार्य की अव्यवस्थाओं को देखकर उन्हें सुधारने में लग जाते हैं वैसे ही मन अपनी अव्यवस्थाओं को देख कर उसे सुधारने में लग जाएगा। **मन का यही कार्य स्वयं से संवाद और सीख है।**

IV. अंतःकरण की यात्रा

अंदर की यात्रा से हमारा आशय है कि हम जानें, हमारा व्यवहार और दृष्टिकोण क्या है?

हमारा दृष्टिकोण, जो हम कहते हैं वह नहीं होता, जो हम करते हैं वह होता है। हमारा दृष्टिकोण(मन) ही हम हैं और यह समग्र रूप से हमारे सामाजिक परिवेश, लालन-पालन, शिक्षा और अनुभव के आधार पर विकसित होता है। इसे शब्दों में समझाया जाना कठिन है परंतु हम अपने अनुभवों के आधार पर इसे समझ सकते हैं और इसके लिए किसी प्रकार के चिंतन या अध्ययन की बहुत आवश्यकता नहीं होती है। हमें केवल खुले मन से हमारे आसपास हो रही घटनाएं देखना होता है।

किसी व्यक्ति को उसका दृष्टिकोण क्या है और वह क्या है? शब्दों के माध्यम से नहीं समझाया जा सकता है। हम केवल अपने अनुभव उसे बता सकते हैं कि हमें कौन सी घटना कैसी लगी, हमारा व्यवहार क्या रहा, हमने क्या कर्म (action) किया। तब वह व्यक्ति इसी आधार पर देखेगा कि वह इस घटना को कैसे देखता है और जब वह इन दोनों की तुलना करता है तो बिना कहे, कुछ सीख जाता है बस यही सत्य इस कार्यक्रम में कार्य करता है।

इस कार्यक्रम को प्रभावी तरीके से चलाने के लिए हमें स्वयं को पहले बदलना होगा। हम किसी भी व्यक्ति को वही बता सकते हैं जो हम अंदर से हैं।

तर्क सिद्धांत एवं प्रवचन के माध्यम से किसी भी व्यक्ति को नहीं बदला जा सकता है।

हमारा व्यवहार ही हमारा दृष्टिकोण है। वह धीरे-धीरे स्वयं हमारे व्यवहार से, सामने वाले की ओर जाता है। अतः जब हम शांत और खुश हैं तभी हम सामने वाले को खुश रहने का नुस्खा (तरीका) बता सकते हैं। अतः पहले स्वयं में परिवर्तन करना आवश्यक है तभी हम समाज को बदल पायेंगे। खुशी का माहौल बना पायेंगे।

आंतरिक यात्रा सत्र - सहयोगी के रूप में कार्य

आप अपने जीवन के ऐसे वास्तविक परिवर्तन (कार्य/ घटनाओं) का चयन कर लें, जिनके बाद आप सहज एवं खुश हो गये हों।

इस परिवर्तन एवं इसके दौरान आपको जो भी अनुभव हुआ हो उसे बिना बनावट, बिना नाटकीयता एकदम सहज एवं सरल भाषा में साझा करें।

फिर Freedom Glass के प्रयोग से आप अपनी उन भावनाओं एवं बुराइयों को साझा करें जिन्हें आप छुपा कर रखना चाहते हैं साथ ही आप उन भावनाओं और विशेषताओं को प्रदर्शित करें जो आप सामान्य रूप से जानते नहीं हैं।





क. मेरे ग्लास के अंदर क्या है ?


कृपया वस्तु (prop) को विभिन्न भावनाओं यथा प्रेम, करुणा, क्रोध, जलन और घृणा आदि से मेष कर लें यथा सिगरेट से धूम्रपान, मिर्ची से जलन, पत्थर से कठोरता जिद आदि।

वस्तु (Prop) भी आप अपनी इच्छानुसार चुन सकते हैं ।

वस्तुओं एवं भावनाओं की मेषिंग सामान्य रूप से समझ आने वाली होना चाहिए।

वस्तु	यह मेरे जीवन में क्या दर्शाता है?
	
	
	
	
	
	
	

वस्तु	यह मेरे जीवन में क्या दर्शाता है?



ख.में दुनिया को अपने बारे में क्या नहीं दिखाना चाहता/चाहती हूँ?



V. डर और चिंता : समाधान

चर्चा प्रारम्भ करिये

चिंता से हमारा आशय उन समस्त संभावनाओं से है जिनके होने या न होने के लिए हम परेशान या आशंकित है कि क्या होगा?

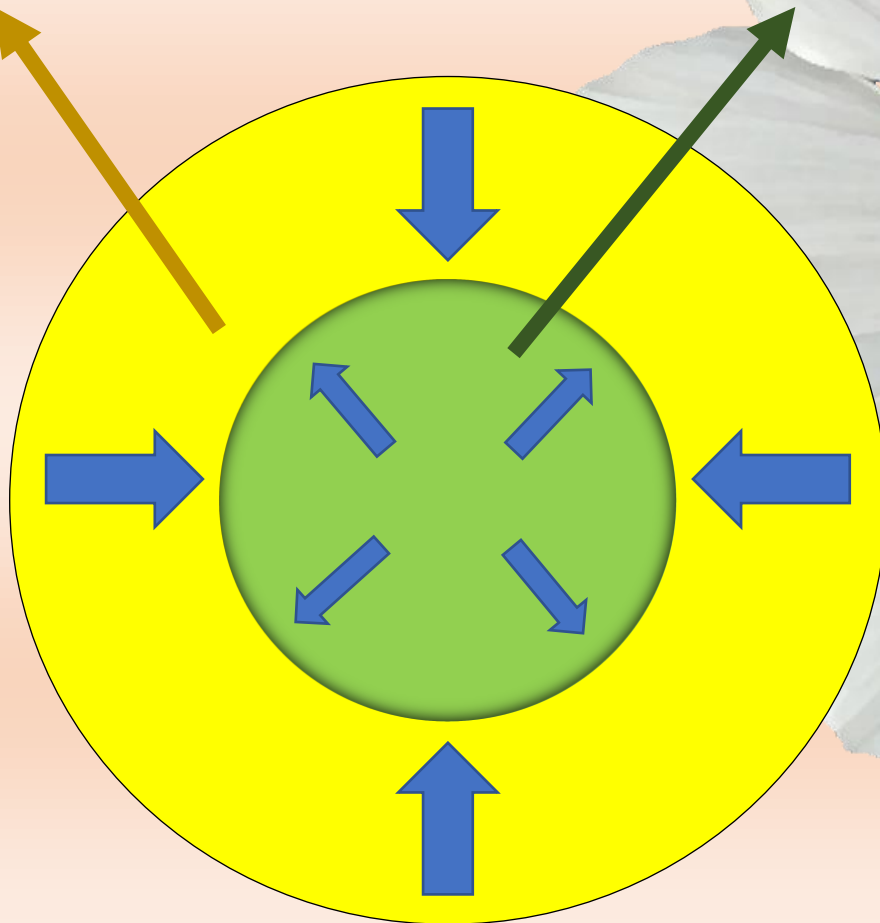
समाधान के प्रभाव क्षेत्र में हमारे जीवन की वे सारी चीजें आती हैं जिनसे हम चिंतित हैं और हल निकालने के लिए क्रियाशील हैं।

हमारे दो अनुभव :

- ✚ जहाँ हमारा ध्यान जाता है, वहाँ हमारी ऊर्जा जाती है।
- ✚ हम जिस भी चीज पर ध्यान देंगे, वह बढ़ेगी।

चिंता का प्रभाव क्षेत्र

समाधान का प्रभाव क्षेत्र



अपने जीवन की चिंताओं और 'समाधान' के कुछ उदाहरण लिखें:

	चिंताएँ	समाधान
1		
2		
3		
5		

अपनी चिंताओं के समाधान के लिए, मैं क्या कदम ले सकता/सकती हूँ ?

1.
2.
3.
4.
5.

फिर चर्चा करें

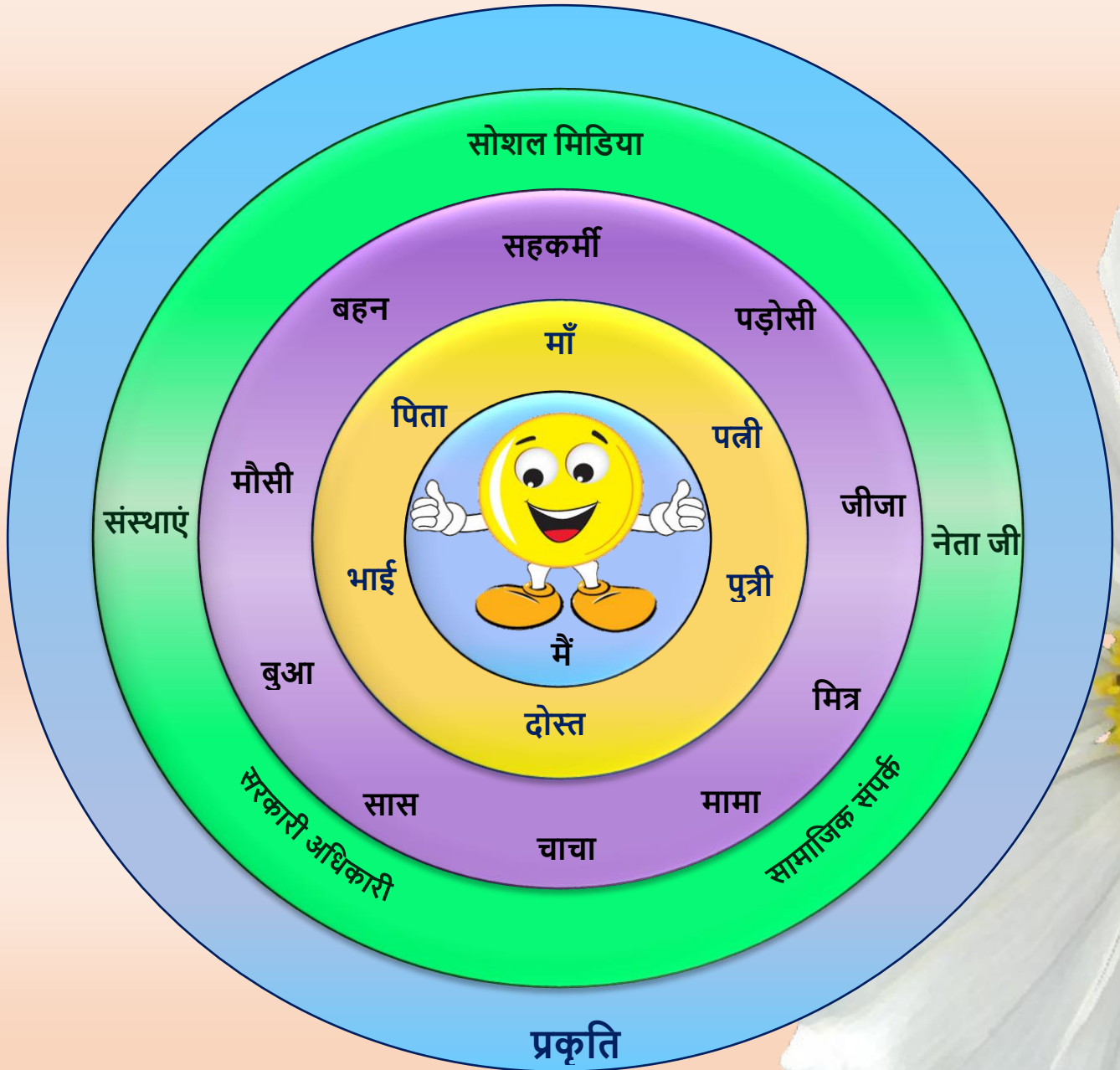
अपने दैनिक जीवन की घटनाएँ प्रस्तुत करें, जब वे घटित हुई थीं तब आपको बुरा लगा था या आप परेशान हुए थे या चिंतित थे परन्तु समय बीतने के बाद वही घटना निर्णायक, आनंद दायक या लाभप्रद या अविस्मरणीय या परिवर्तनकारी लगने लगी।

अन्य संचालन में भाग ले रहे सहयोगियों से घटनाएँ पूँछिए।

प्रतिभागियों को उनके जीवन की ऐसी घटनाओं को याद करने कहें और 3 मिनट मौन रहने को कहें।



VI. मेरी दुनिया मेरा संसार



सम्बन्ध को देखना

सर्किल-1

इनर सर्किल में वे रिश्ते आते हैं, जिनसे हम कुछ भी कह सकते हैं वे भी हमसे कुछ भी कह सकते हैं और उसके बाद भी हमारे संबंध यथावत रहेंगे। इस स्तर पर रहने वाले व्यक्ति सदा आपकी मदद की सोचते हैं और आप भी उनकी मदद की सोचते हैं। इन रिश्तों में कोई भी लेन-देन का हिसाब नहीं रखता है।

सर्किल-2

दूसरे सर्किल में वे रिश्ते आते हैं जिनसे आप आवश्यकता पड़ने पर मदद की आशा करते हैं वे भी आवश्यकता पड़ने पर आपसे मदद की आशा करते हैं।

सर्किल-3

सर्किल 3 में वे रिश्ते आते हैं जिनसे हमारी आपस में पहचान होती है परन्तु आप किसी प्रकार की कोई आशा नहीं करते हैं। इनसे हम मिलते जुलते हैं, पार्टी करते हैं। एक दूसरे के सुख-दुख में शामिल हो जाते हैं परन्तु किसी प्रकार की कोई मदद की आशा नहीं रखते हैं। आप इनका, कुछ कार्यों के लिए सामाजिक, वैधानिक या अनुबंधित दायित्व मानते हैं।

सर्किल -4

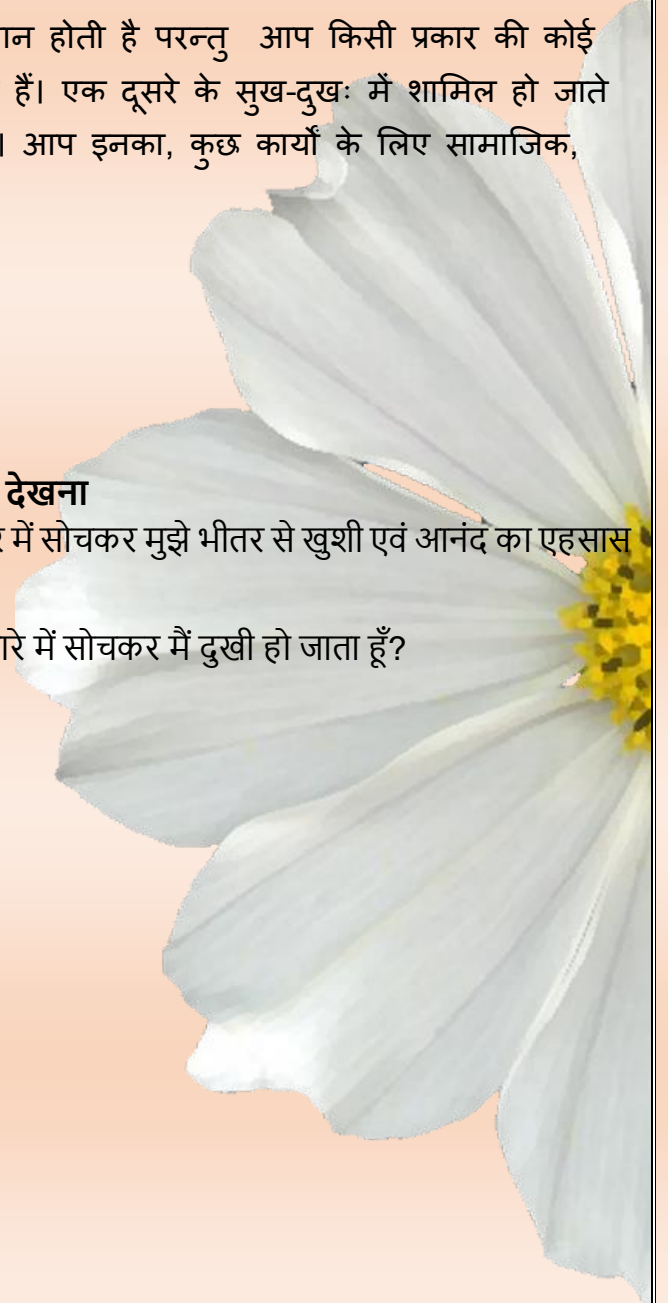
हमारा स्वयं से और प्रकृति से संबंध है।

संबंध का स्वरूप देखना

मेरी दुनिया-मेरे संसार में कौन-कौन से ऐसे संबंध हैं जिनके बारे में सोचकर मुझे भीतर से खुशी एवं आनंद का एहसास होता है?

मेरी दुनिया-मेरे संसार में कौन-कौन से ऐसे संबंध हैं जिनके बारे में सोचकर मैं दुखी हो जाता हूँ?

हम इन संबंधों को कैसा चाहते हैं?



VII. जिंदगी का हिसाब

स्वावलोकन की प्रक्रिया का सबसे सरल और सबसे महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम के माध्यम से हम बड़ी सरलता से अपने साथियों के अंतः परिवर्तन की यात्रा में सहायक हो सकते हैं।

हमारा अनुभव है कि प्रत्येक किए गए कार्य के दो परिणाम होते हैं - प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष (मानसिक)। यह अपरोक्ष/अप्रत्यक्ष/आभासी परिणाम ही पाप-पुण्य या लाभ-हानि के रूप में हमें प्रसन्न या दुखी करता है।

प्रकृति में हमारा अस्तित्व बहुत छोटा है, प्रकृति बहुत विशाल है अतः यह स्वाभाविक है कि हम जितना प्रकृति (परिवेश) को देंगे उससे कहीं अधिक हमें प्रकृति और हमारे परिवेश से मिलेगा और यही भाव यदि हम समझ लें तो हमारा मन हमेशा कृतज्ञता से भरा रहेगा और यदि हम कृतज्ञता के भाव में रहते हैं तब हम दुखी हो ही नहीं सकते कृतज्ञता का भाव आनंद देने वाला भाव है।

सामान्य रूप से भूमिका बनाने के बाद दो चरणों में निम्नलिखित दो प्रश्न अपने प्रतिभागियों के समक्ष प्रस्तुत करें और उनसे कार्यों की सूची बनाने कहें। विभिन्न प्रतिभागियों द्वारा बनाए गए कार्यों की सूची और उसमें शामिल कार्यों की संख्या के आधार पर चर्चा प्रारंभ करें। संपूर्ण प्रक्रिया से प्रतिभागियों में कृतज्ञता का भाव, क्षमा मांगने का भाव और क्षमा करने का भाव उत्पन्न कराया जाना/ होना चाहिए। व्यावसायिक लेन-देन में एक पक्ष आय और दूसरा व्यय है हानि या लाभ, आय व्यय को बढ़ने घटने से होता है परंतु जीवन में लाभ-हानि में कमी-वृद्धि एक दूसरे के माध्यम से नहीं हो सकती है। हानि और लाभ को घटाने बढ़ाने के लिए भावनात्मक कार्य करने होंगे। मदद मिलने पर कृतज्ञता, दुखः मिलने पर क्षमा करने का, दुखः पहुंचाने पर क्षमा मांगने का भाव होना चाहिए तभी हमारा जीवन सुखी हो सकता है।

कार्यों को हम अनेक तरीकों से वर्गीकृत कर सकते हैं परंतु हम अपने सभी गैर व्यावसायिक कार्यों को निम्नलिखित अनुसार 2 हिस्सों में बांट सकते हैं।

वे कार्य जिनसे मुझे लाभ मिला

मदद मिली

मदद की

दुआ मिली

वे कार्य जिनसे मुझे हानि मिली

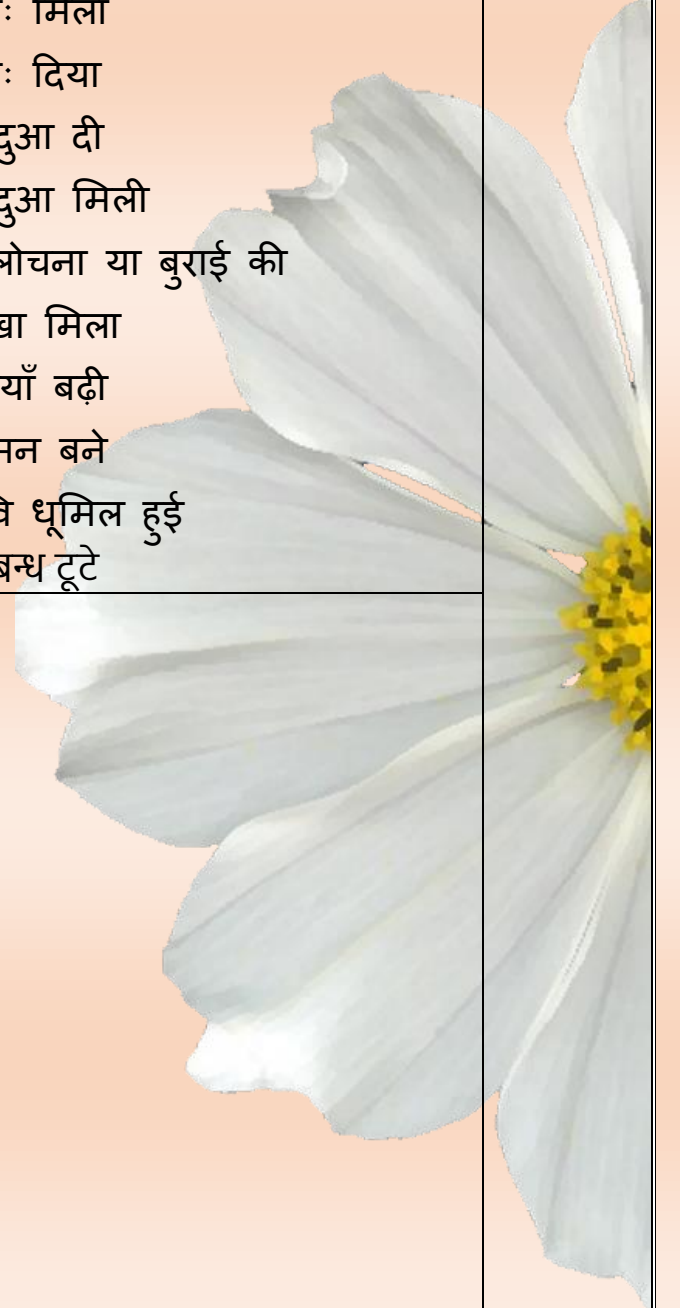
दुखः मिला

दुखः दिया

बददुआ दी

जीवन का चिह्न/ तुलना पत्रक (balance Sheet)

पार्ट-1	पार्ट -2
लाभ खाता	हानि खाता
मदद मिली मदद की दुआ मिली दुआ दी प्रशंसा मिली विश्वास मिला निकटता बढ़ी मित्र बने छवि निखरी सम्बन्ध बने	दुख: मिला दुख: दिया बददुआ दी बददुआ मिली आलोचना या बुराई की धोखा मिला दूरियाँ बढ़ी दुश्मन बने छवि धूमिल हुई सम्बन्ध टूटे



आलेख

अगले पृष्ठों पर श्री मनोहर दुबे एवं श्री सुधीर नायक जी द्वारा लिखे गए दो आलेख हैं, जहां श्री मनोहर दुबे ने स्वावलोकन शब्द का उपयोग किया है वहीं श्री सुधीर नायक ने अल्पविराम शब्द का प्रयोग किया है। ये दोनों शब्द एक ही प्रक्रिया को व्यक्त कर रहे हैं। दोनों शब्दों को एक ही अर्थ में लेकर इन आलेखों का अध्ययन करें।



5. स्वावलोकन

मनोहर दुबे

मनुष्य के रूप में जब हम अपने आप को देखते हैं तब हम अपने आपको बहुत ही स्पष्ट रूप से दो हिस्सों में विभाजित देखते हैं।

(एक) बाहरी हिस्सा (भौतिक) जिसे हम, अपने शरीर, आजीविका, सुविधाओं, साधनों और भौतिक सामाजिक उपलब्धियों के रूप में देखते हैं।

(दूसरा) अन्दर का हिस्सा (मनोवैज्ञानिक) जिसे हम, अपने मानसिक रूप से स्वयं को और समाज से भावनात्मक संबंधों के रूप में देखते हैं।

यदि हम कुछ और गहराई से देखें तो हमारा दूसरा हिस्सा अनेक खंडों में विभाजित दिखता है।

हमारा सामाजिक परिवेश केवल हमारे बाहरी हिस्से को पुष्ट करता रहता है और अन्दर के हिस्से को लगातार विभाजित कर रहा है।

स्वावलोकन आंतरिक खंड के विभाजन को समाप्त कर बाह्य और आंतरिक हिस्सों को एक करने का प्रयास है।

दोनों के पोषण के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। बाहरी हिस्से का पोषण भोजन और व्यायाम के माध्यम से होता है जबकि आंतरिक हिस्से का पोषण अनुभवों और दृष्टिकोण के माध्यम से होता है।

हमारे दोनों हिस्सों से ऊर्जा का व्यय होता है। बाहरी हिस्से से ऊर्जा का व्यय भौतिक कार्यों के रूप में होता है, जो हम अपनी पांच कर्म इंद्रियों के माध्यम से करते हैं जबकि हमारे दूसरे हिस्से से ऊर्जा का व्यय हम ज्ञान इंद्रियों के माध्यम से वाणी, लेखनी, तूलिका या भाव भंगिमा से करते हैं।

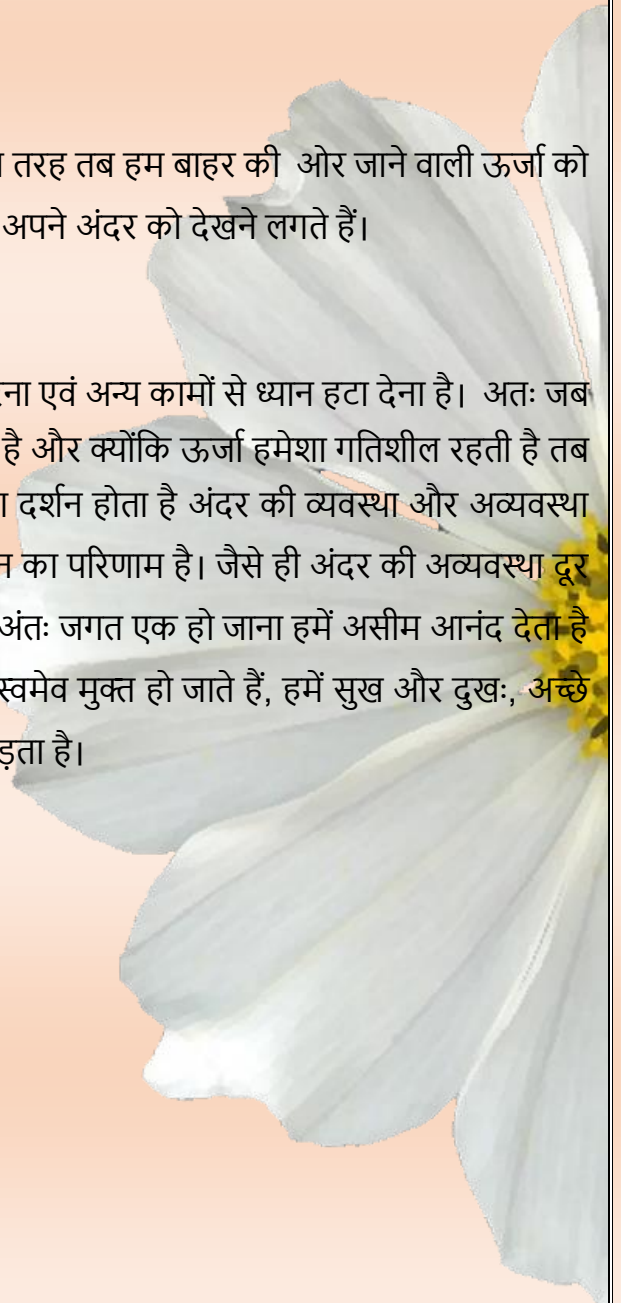
दोनों हिस्सों को एक करने के लिए हमें दोनों हिस्सों को समझना आवश्यक है। बाहरी हिस्से की हम सबको अच्छी जानकारी है। यह स्वतः ही प्राप्त होती रहती है परन्तु अन्दर के भाग को जानना थोड़ा मुश्किल है, इसके लिए प्रयास जरूरी है।

जैसा कि हमने देखा है दोनों हिस्सों का पोषण ऊर्जा से होता है। अंदर के हिस्से में ऊर्जा का लगातार प्रवेश हमारी पांच ज्ञान इंद्रियों से होता रहता है। यह ऊर्जा हमारे अन्दर संचित होती रहती है और चूंकि बिना रुके यह ऊर्जा अन्दर आती है केवल रात में सोते वक्त यह प्रक्रिया रुकती है और आंतरिक ऊर्जा व्यवस्थित होती है परन्तु तब हम सोते हैं तो अन्दर की ऊर्जा व्यवस्था को हम देख नहीं पाते हैं।

स्वावलोकन ऊर्जा की आंतरिक व्यवस्था को देखने का प्रयास है। यह भी सच है कि हमें देखने के लिए भी ऊर्जा लगती है और जिस वस्तु को हम देखना चाहते हैं ऊर्जा (ध्यान) उस ओर ले जाना पड़ती है। जब तक हमारी ज्ञानेंद्रियां बाहर की ओर देखती रहती हैं तब तक अंदर की ओर देखना संभव नहीं हो पाता है और इसलिए हमें मौन की आवश्यकता होती है।

जब हम मौन होते हैं तो हमारी वाणी को हम विराम दे देते हैं। इस तरह तब हम बाहर की ओर जाने वाली ऊर्जा को रोक लेते हैं अब यह ऊर्जा अंदर की ओर आने लगती है और हम अपने अंदर को देखने लगते हैं।

मौन का आशय बोलना, देखना, बाहरी बातों को सुनना बंद करना एवं अन्य कामों से ध्यान हटा देना है। अतः जब हम जागते हुए मौन होते हैं तब बाहर जाने वाली ऊर्जा रुक जाती है और क्योंकि ऊर्जा हमेशा गतिशील रहती है तब वह स्वाभाविक रूप से अंदर की ओर आ जाती है। हमें अंदर का दर्शन होता है अंदर की व्यवस्था और अव्यवस्था दिखती है। हम तुरंत व्यवस्थित होने लगते हैं और यही स्वावलोकन का परिणाम है। जैसे ही अंदर की अव्यवस्था दूर होती है वैसे ही हम बाह्य जगत से जुड़ जाते हैं। बाह्य जगत और अंतः जगत एक हो जाना हमें असीम आनंद देता है और तब हम सुख और दुःखः, अच्छे और बुरे, लाभ और हानि से स्वमेव मुक्त हो जाते हैं, हमें सुख और दुःखः, अच्छे और बुरे लाभ और हानि से मुक्त होने का प्रयास ही नहीं करना पड़ता है।



6. अल्पविराम – मेरी नजर से

श्री सुधीर नायक, अध्यक्ष, मध्यप्रदेश सचिवालयीन (मंत्रालयीन) कर्मचारी संघ,

दिनांक 15 जून 2017 को मंत्रालय भवन भोपाल में आयोजित अल्प विराम कार्यक्रम के दौरान दिया गया उद्बोधन

मैं कोई उद्बोधन नहीं दे रहा हूँ,

मैं केवल कुछ बातें स्पष्ट करना चाहता हूँ,

पहली बात यह है कि सुख और आनंद में अंतर है,

हम अक्सर सुख और आनंद को समानार्थी समझ लेते हैं,

जबकि दोनों में बड़ा फर्क है,

सुख बाहरी है, आनंद भीतरी है,

सुख इन्द्रियों का विषय है,

आनंद आत्मा का विषय है,

सुख आता जाता रहता है,

लेकिन आनंद अगर आ जाए तो फिर जाता नहीं है, उसका लियन बन जाता है,

इस तरह समझिए कि, आनंद स्थायी कर्मचारी है,

जबकि सुख डेप्यूटेशन है या यूँ कहिए कि अटैचमेंट है,

दूसरी बात- इस कार्यक्रम - अल्पविराम के बारे में - लोग पूछते हैं, ये अल्पविराम क्या है ?

मैंने देखा, अल्प विराम के बारे में भ्रांतियाँ हैं

मुझे दो तरह के लोग मिले कुछ लोगों ने अल्पविराम का बड़ा हल्का फुलका अर्थ ग्रहण किया, उन्होंने सोचा कि, कुछ गीत संगीत होगा, कुछ हंसी मजाक, चुटकुले बाजी और अल्पविराम हो जायेगा।

दूसरी तरफ कुछ लोगों ने अल्पविराम का बड़ा गूढ़, गहन अर्थ लगाया, उन लोगों ने सोचा कि, मेडीटेशन होगा, कोई जटिल साधना पद्धति बताई जायेगी।

यद्यपि यह सही है कि, अल्पविराम इन दोनों छोरों को छूता है,

परंतु अल्पविराम का केन्द्रीय भाव कहीं बीच में है, अगर बिल्कुल सरल शब्दों में कहें, तो अल्पविराम का मतलब है- कुछ देर खुद के साथ होना..... कुछ समय केवल खुद के साथ बिताना।



आपके पास सबके लिए समय है, परिवार, पड़ोसी, मित्र, ऑफिस- आप सबके लिये समय निकालते है।

परंतु एक व्यक्ति इतना अभागा है, उसके लिए आपके पास कभी भी समय नहीं होता और वह व्यक्ति है- आप स्वयं।

आपके पास स्वयं अपने लिए कभी समय नहीं होता। नीरज जी कहते है:-

"अबके सावन में शरारत ये मेरे साथ हुई,
मेरे घर छोड़कर पूरे शहर में बरसात हुई,
जिंदगी भर हुई गैरों से गुप्तगू,
हमारी हम से ना आज तलक मुलाकात हुई।"

तो अल्प विराम का मतलब है:-

"खुद से मुलाकात, खुद से ही बातचीत"

लेकिन यहाँ फिर एक गलतफहमी उत्पन्न होती है,

कई बार ऐसे मौके आते हैं जब हमें घंटों अकेले रहना पड़ता है - घर में, सफर में! लोग अकेले रहने को अल्प विराम समझ लेते हैं।

मेरे एक मित्र बोले, पिछले संडे को पूरे दिन मैं घर पर अकेले रहा, परिवार के लोग कहीं गए थे..... फिर अपना तो दिन भर अल्प विराम होता रहा।

मैं स्पष्ट करना चाहता हूँ कि - अकेले रहना, एकान्त में रहना, अल्प विराम नहीं है।

जब आप एकांत में होते है, तब आप शारीरिक रूप से भले ही अकेले हों, परंतु मन में भीड़ से घिरे रहते हैं।

किसी से बात हो रही है, किसी से लड़ाई हो रही है, मन में सब चलता रहता है, यह अल्प विराम नहीं है।

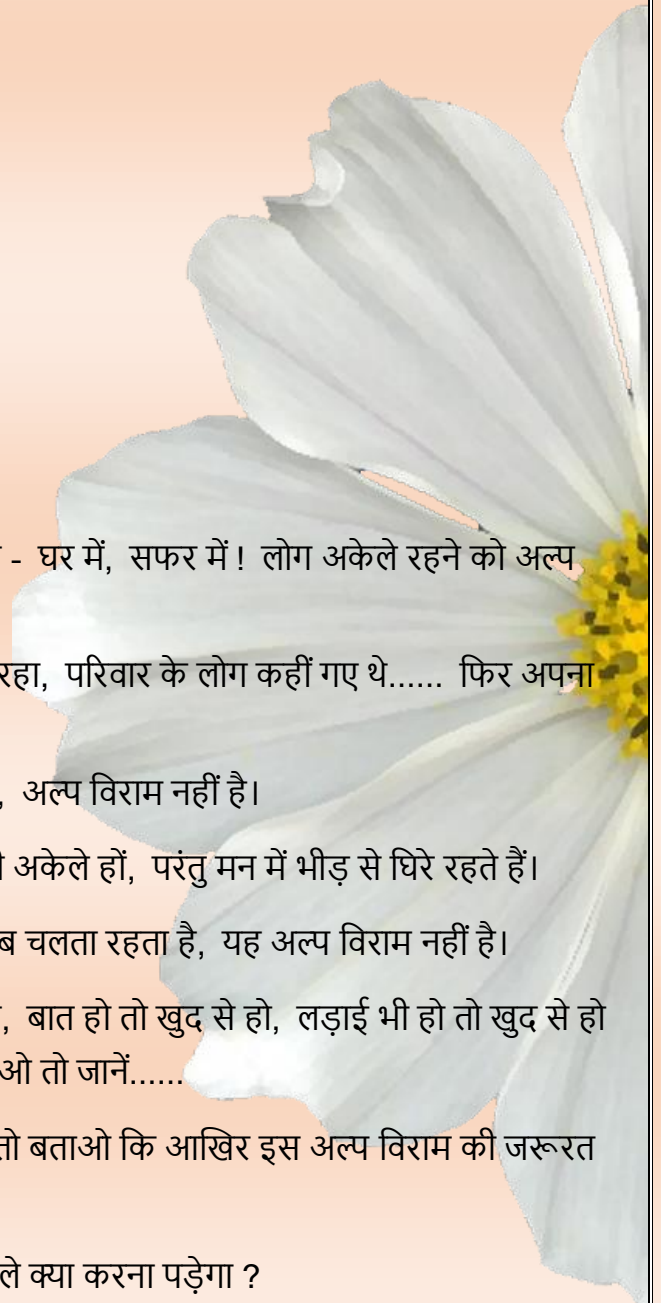
अल्प विराम तब है, जब मन में भी आप के अलावा कोई न हो, बात हो तो खुद से हो, लड़ाई भी हो तो खुद से हो वो एक फिल्मी गीत है न ख्यालों में भी न आओ तो जानें.....

इसके बाद लोग पूछते हैं कि, चलो ये सब तो ठीक है, पर ये तो बताओ कि आखिर इस अल्प विराम की जरूरत क्या है ? हम अल्प विराम क्यों करें ?

जरूरत है अगर आपको दिल्ली जाना है, तो सबसे पहले क्या करना पड़ेगा ?

सबसे पहले आपको स्टेशन पहुंचकर उस प्लेटफॉर्म पर खड़ा होना पड़ेगा, जिस प्लेटफॉर्म पर दिल्ली की ट्रेन आती है, तभी तो ट्रेन मिलेगी।

एक बार आप सही प्लेटफार्म पर पहुँच गए तो, देर सबेर ट्रेन मिल ही जायेगी, कभी-कभी देर लग जाती है, ट्रेने लेट हो जाती है, पर मिल जरूर जाती है।



कुछ इसी तरह का मामला है..... हर आदमी आनंद चाहता है।

अमीर-गरीब, राजा-रंक, हम-आप..... सब आनंद चाहते हैं, और आनंद की ट्रेन अल्पविराम के प्लेटफॉर्म पर आती है, इसलिये अल्प विराम की जरूरत है, आजकल लोग हर चीज को नफा-नुकसान की तराजू पर तौलते हैं।

लोगों ने सवाल किया कि अल्प विराम से क्या फायदा होगा ?

वैसे हर चीज को फायदे की भाषा में सोचना अच्छी प्रवृत्ति नहीं है, परन्तु फिर भी ऐसे लोगों को मैंने बताया - अल्प विराम से दो तरह के लाभ हैं:-

"तात्कालिक लाभ और दूरगामी लाभ"

खुद के शरीर में एवं मन में हो रहे सूक्ष्म परिवर्तन पकड़ में आने लगेंगे।

परिवर्तन यदि अच्छे हैं तो हम उन्हें बढ़ावा दे सकते हैं..... परिवर्तन अगर गलत हैं तो हम उन्हें छोटे रूप में आसानी से खत्म कर सकते हैं। जैसे हमें लगा कि, कुछ दिन से कंधे में हल्का-हल्का दर्द है तो बीमारी बड़ी होने के पहले ही रोकथाम कर सकते हैं।

इसी तरह हमने पकड़ा कि पहले मैं बच्चों पर झुल्लाता नहीं था, लेकिन कुछ दिनों से झुल्लाने लगा हूँ, यह नकारात्मक परिवर्तन है, पकड़ में आने पर हम तत्काल सुधार कर सकते हैं। किसी दिन हमने महसूस किया कि, पहले मैं मंदिर नहीं जाता था, अब कुछ दिन से मंदिर जाना अच्छा लगने लगा है, यह सकारात्मक परिवर्तन है.. इसे हम बढ़ावा दे सकते हैं। खुद में हो रहे, दूसरों में हो रहे एवं आस-पास हो रहे सूक्ष्म परिवर्तनों को पकड़ पाना-ये सब अल्प विराम के तात्कालिक लाभ हैं।

अब हम अल्प विराम के दीर्घकालीन लाभों को देखते हैं-

दीर्घकालीन का मतलब है कम से कम एक-दो वर्ष। हमारे जीवन में अक्सर ऐसी स्थितियां बनती हैं, जब हमें दो विकल्पों में से कोई एक चुनना पड़ता है। जैसे - बच्चे को बाहर पढ़ने भेजें या न भेजें, शादी कहाँ पर करें, इत्यादि। हम निर्णय नहीं कर पाते असमंजस में पड़ जाते हैं, तब हम या तो ज्योतिषियों के पास भागते हैं या फिर आज कल लोग कौंसिलरों के पास जाने लगे हैं।

जबकि सबसे बड़ा ज्योतिषी सबसे बड़े कौंसिलर आपके भीतर बैठा हुआ है-

"आपकी अंतरात्मा"

अंतरात्मा निरंतर सिग्नल भेज रही है, परंतु भीड़ ज्यादा होने से नेटवर्क नहीं मिलता, जैसे भीड़ भरे हाल में नेटवर्क नहीं मिलता, तो हम बाहर गैलरी में जाकर बात करते हैं, इसी तरह अल्प विराम के जरिए जब हम मन की भीड़ को हटा देते हैं, तब अंतरात्मा के सिग्नल मिलने लगते हैं।

अंतरात्मा आपको हमेशा सही रास्ता दिखाती है, सही समाधान सुझाती है। इसी को Inner Listening कहते हैं, उर्दू का बड़ा प्रसिद्ध शेर है:-

"तुम मेरे पास होते हो गोया,

जब कोई दूसरा नहीं होता"

जब आप दूसरों को हटा देते हो तब आपकी आत्मा आपके पास आ जाती है।

और यदि आप लंबे समय तक निरंतर अल्प विराम करते रहें तो आप के अंदर सुख-दुःखः, अमीरी-गरीबी, सराहना-आलोचना सभी स्थितियों के प्रति एक समभाव पैदा हो जायेगा..... किसी भी चीज से आप विचलित नहीं होंगे.....

"यही आनंद है"

और अंत में कुछ बातें - आगे जो कार्यक्रम करने जा रहे हैं- उसके बारे में- हमारा आज का अल्प विराम एक बड़े सरल विचार पर आधारित है।

आप घर से चले थे, तब आपकी जेब में मोबाईल था, परंतु ऑफिस पहुंचने पर पता चला कि मोबाईल जेब में नहीं है, तब आप क्या करेंगे ?

..... जिस रास्ते से आप ऑफिस आए थे, उसी रास्ते पर वापस जाकर देखते हैं कि, मोबाईल कहाँ खोया।

इसी तरह जब बच्चा जन्म लेता है तब वह परम आनंद में होता है, परंतु 40-50 वर्ष की आयु में वह पाता है कि, आनंद खो गया। तो निश्चित ही 40-50 वर्ष की जीवन का जो सफर है, उसी में कहीं आनंद खोया है, इसलिये जीवन के सफर में वापस जाकर देखते है कि, हमारा आनंद कहाँ खोया था या कहाँ से खोना शुरू हुआ ?

आज का अल्प विराम इसी सरल विचार पर आधारित है

"अल्प विराम" के समूह के लिए हर माह की जा सकने वाली गतिविधियों का विवरण -

प्रत्येक माह के लिए माहवार विषय

माह	कार्य	टिक
1 पहला माह जब शुरुआत करें	अल्प विराम	
2 अगला माह दूसरा	जागरूकता	
3 रा	कृतज्ञता	
4 था	खेल	
5 वां	मदद	
6 वां	सीखना	
7 वां	संबंध	
8 वां	स्वीकार्यता	
9 वां	लक्ष्य	
10 वां, 11वां एवं 12 वां	संगम	

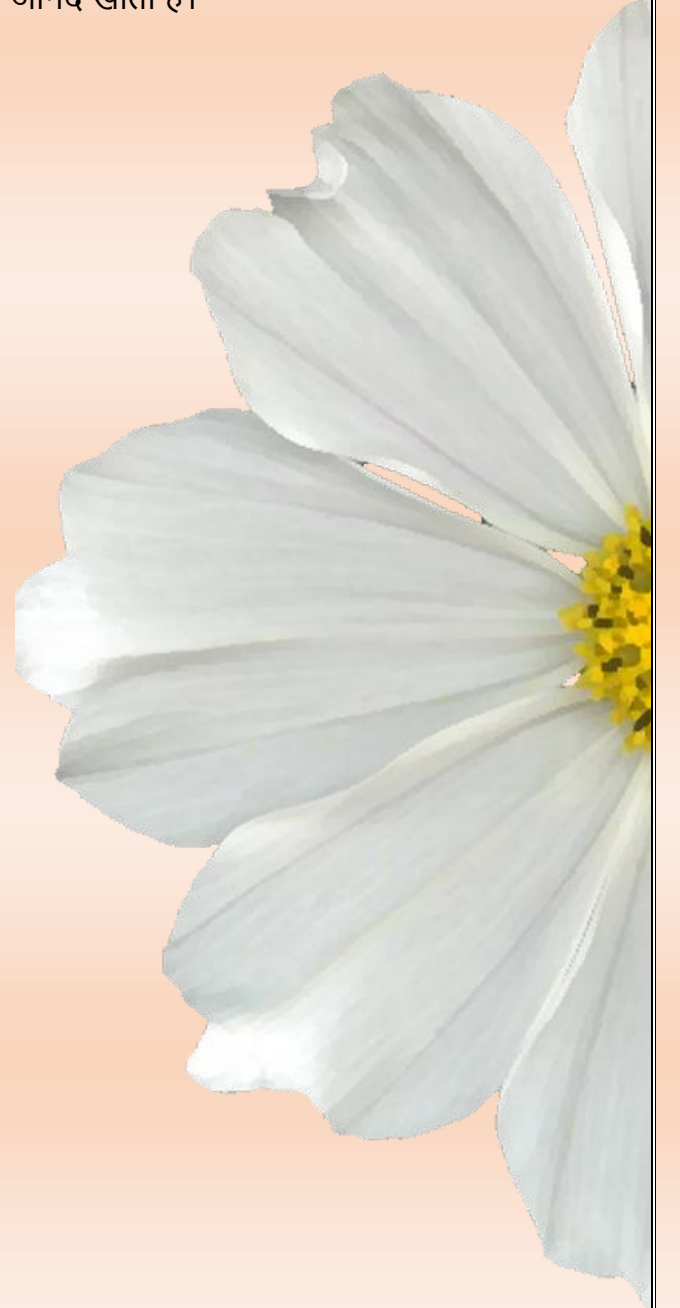
उस विषय से जुड़ी कुछ गतिविधियाँ सुझाव के बतौर दी गई हैं। प्रारंभ में आप इन्हें तो करें ही परन्तु साथ ही खुद सोच विचार कर नई गतिविधियाँ भी करें।

जो भी करें सप्रयास, जागरूक होकर करें। स्वचलित रूप में नहीं।

विषय से संबंधित जितनी गतिविधियाँ करें उतने टिक उस दिन के सामने लगा दें।

माह के अंत में लगाये गए टिक की गणना कर लें यही आपका आनंद खाता है।

जो अनुभव मिला हो उसे कुछ शब्दों में लिखें।



7. खुशी की माप: एड डेनिएर

सामान्य निर्देश :-

- सभी कथनों को ध्यान पूर्वक पढ़ें और स्वयं का मूल्यांकन कर 1 से 7 के बीच उपयुक्त अंक पर टिक करें। यहां 1 का अर्थ कथन से पूर्णतः असहमत तथा 7 का अर्थ पूर्णतः सहमत एवं शेष अंको का तदनुसार मूल्य है।
- यह प्रक्रिया पूरी तरह से गोपनीय है अतः आप जैसा सोचते हैं वैसा टिक कर सकते हैं।

सक्र.	कथन	पूर्णतः असहमत						पूर्णतः सहमत
		1	2	3	4	5	6	7
1	In most ways, my life is close to my ideal कई दृष्टिकोणों से, मेरा जीवन मेरे आदर्श के नजदीक है।							
2	I am satisfied with my life मैं अपने जीवन से संतुष्ट हूँ।							
3	The conditions of my life are excellent मेरे जीवन की परिस्थितियाँ उत्कृष्ट हैं।							
4	So far, I have the important things I want in life मैं अभी तक जीवन में जिन महत्वपूर्ण वस्तुओं और उपलब्धियों को चाहता था उन्हें मैंने पा लिया है।							
5	If I could live my life over, I would change almost nothing अगर मुझे अपना जीवन दुबारा जीने का अवसर मिले तो मैं जीवन में तिल मात्र कुछ भी नहीं बदलना चाहूँगा।							
Total कुल								

यह स्कोर मेरी जिंदगी के बारे में क्या दर्शाता है ?

मैं अपनी जिंदगी में क्या परिवर्तन लाना चाहूँगा ?

परिणाम :-

प्राप्तांक	प्रसन्नता का स्तर
32 से 35 तक	अत्यधिक प्रसन्न
28 से 31 तक	बहुत प्रसन्न
23 से 27 तक	प्रसन्न
18 से 22 तक	उतने प्रसन्न नहीं
17 से कम	अप्रसन्न

नोट- जब यह प्रश्न आप किसी अन्य को दें तो परिणाम उनका उत्तर प्राप्त होने के बाद ही बतायें पहले नहीं।

