Initiation of Inner Change Centre (IOIC)

प्रस्तावना

आई ओ आई सी का विचार है कि मैं समाज हूँ और समाज मैं हूँ। आशय है कि यदि हम स्वावलोकन से खुद के जीवन में परिवर्तन करें तो स्वाभाविक रूप से समाज में अपेक्षित परिवर्तन होगा। इस विचार को कार्यरूप में परिणित करने के लिये आई ओ आई सी टीम के सदस्य स्वावलोकन को जीवन का जरूरी हिस्सा बनाने हेतु निरन्तर प्रयास कर रहे हैं जिससे उनमें कृतज्ञता, ईमानदारी, क्षमा मांगने या करने, समानुभूति जैसे भावों का विकास हुआ है। यह सदस्य सी ओ आई सी (Companion of inner change) के रूप में अपने जीवन के अनुभवों, परिवर्तनों एवं कार्यों को अन्य साथियों से साझा कर रहे हैं जिससे इस समाज में स्वतः समयानुसार परिवर्तन की सम्भावना है। आई ओ आई सी स्वयं का अवलोकन कर मौन संवाद के माध्यम से अंदर की आवाज से स्वयं को परिवर्तन की धारा से जोड़ने वाले सभी सी ओ आई सी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करता है। आशा है कि हम सभी मिलकर खुद के परिवर्तन से व्यापक परिवर्तन की ओर बढ़ेंगे जिससे हमें एक मानव के रूप में मानवता का भाव विकसित करने में मदद मिलेगी जो आनन्द की यात्रा का अहम पड़ाव होगा। साथ ही आई ओ आई सी ऐसे सभी साथियों को आमंत्रित करता है जो इस यात्रा में अपनी भूमिका का निर्वहन करना चाहते हैं।

सादर- शुभकामनाएं

धन्यवाद

राजेन्द्र असाटी

व्याख्याता

आभार

आई ओ आई सी आमुख लेख के लिए श्री राजेन्द्र असाटी का हृदय से आभार व्यक्त करती है। हमें आशा है कि यह आलेख हमारे सी ओ आई सी (Companion of inner change) को उनकी भूमिका समझने एवं निर्वहन करने में सहायक होगी।

धन्यवाद

अक्षत दुबे

सचिव आई ओ आई सी

1. 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 स्वत: 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 शुरूआत 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
    ङ. 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 कार्यों 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 रुप 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
    - ङ. 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. नि:शुल्क शिक्षण, कोचिंग एवं कॅरियर 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 रुप 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।