खंड संख्या 2. अंक संख्या 11 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

# विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

## सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

"नैतिकता की जो एकमात्र परिभाषा दी जा सकती है, वह है,
जो स्वार्थी है वह अनैतिक हैं, और जो निःस्वार्थी है वही नैतिक हैं।"

*स्वामी विवेकानन्द*

### अन्तर्मुखी होना ('नीति एवं सदाचार का अनुसरण करना')

नीति संहिता एवं सदाचार की व्यवस्था का अनुसरण सभी नागरिकों के हितों के साथ-साथ सामाजिक सुख, संस्कृति एवं सभ्यता के पोषण के हेतु किया जाता है। हम सब एक शा एवं सामंजस्यपूर्ण समाज का हिस्सा बनना चाहते हैं। जबकि नीति एवं सदाचार की नींव मनुष्य की अन्तर्निहित अच्छाई से ही बनती है। इससे प्रश्न उठता है, 'एक व्यक्ति अच्छा बनने और सेवा करने का चुनाव क्यों करे?' इसके अतिरिक्त हम यह कैसे प्रमाणित कर सकते हैं कि साधुता और अच्छाई हममें अन्तर्निहित है? इस प्रश्न का उत्तर हमारे उद्गम में ही है। मनुष्य के विषय में स्वामी विवेकानन्द की अवधारणा थी- मनुष्य की संभावित दिव्यता। उनके अनुसार सिद्ध महापुरुषों ने इस दिव्यता को प्रकाशित किया है और हम सब भी यह कर सकते हैं। नीति एवं सदाचार के अनुसरण के हमारे प्रयास उसी दिव्यता की पराकाष्ठा की ओर लिए गए कदम हैं। जब इस चयन के महान लाभ हमें स्पष्ट हो जाते हैं तब हम सत्य, सेवा, विनम्रता, निर्भयता एवं निःस्वार्थता जैसे मूल्यों के अनुसार जीवन व्यतीत करने का चयन करते हैं।

-सम्पादकीय समिति

### मैंने एक नैतिक जीवन जीने का चुनाव क्यों किया ?
### दिल्ली से डॉ नन्दिनी शेषाद्री

'मैंने एक नैतिक जीवन जीने का चुनाव क्यों किया?' यह प्रश्न मैंने स्वयं से किया। कुछ चिंतन करने के पश्चात मैंने विस्मय हो सोचा कि क्या कोई ऐसा भी है जो एक नीतिपूर्ण जीवन नहीं जीना चाहता? मुझे भान हुआ कि अधिकतर मनुष्य ऐसा जीवन जीना चाहते हैं किन्तु स्वयं को असमर्थ पाते हैं।

महाभारत के युद्ध से पूर्व जब श्रीकृष्ण ने दुर्योधन से पूछा कि किस कारण वह धर्म का अनुसरण नहीं करता तो दुर्योधन ने कहा, 'मैं जानता हूँ कि धर्म क्या है और अधर्म क्या है किन्तु धर्म के मार्ग पर चलने की मेरी इच्छा नहीं होती और अधर्म करने से मैं स्वयं को रोक नहीं सकता।' यही मनुष्य की स्थिति है। स्वामी विवेकानन्द के नीति एवं सदाचार पर विचार यह स्पष्ट करते हैं कि क्यों और किस तरह हम एक उच्च सैद्धांतिक जीवन जी सकते हैं और ऐसा करने से हम किस प्रकार लाभान्वित होंगे। अनंत शक्ति एवं अच्छाई जीव का वास्तविक स्वभाव है, जब इस पर हमें पूर्ण विश्वास होता है तब हम निर्भयता से धर्म का पालन करते हैं। हमारे हृदय भी विस्तारित हो जाते हैं और सभी प्राणियों के प्रति हम अधिक संवेदनशील एवं करुणामय हो जाते हैं। स्वयं की असीमित क्षमता में श्रद्धा और आत्मविश्वास हमें मूल्यों पर आधारित एक उद्देश्य पूर्ण जीवन जीने में सहायता करता है।

*वीवा समाचार पत्र के पूर्व संस्करण (हिन्दी और अंग्रेजी) प्राप्त करने के लिए क्लिक करें https://viva.rkmm.org/*



विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47 , गुरुग्राम, 122018
values.viva@gmail.com

# विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

## सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

### सिद्धांत जो मेरे जीवन का संचालन करते हैं (एक मार्मिक व्यक्तिगत वृत्तान्त) दिल्ली के एक पाठक द्वारा

सिद्धांतों द्वारा निर्देशित जीवन जीना आरम्भ करना एक गहरी व्यक्तिगत यात्रा है जो हमारे मार्ग को निर्धारित करती है और संभवतः यह यात्रा अन्य लोगों के जीवन का प्रतिबिम्ब न भी हो। यह सिद्धांत, २८ वर्ष पहले, हमारे समुदाय में गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर समारोह में एक हृदय विदारक घटना के मध्य ढाले गए थे जब मानसी, एक ४ वर्ष की छोटी सी लड़की जो मेरे नए स्थापित विद्यालय के प्रथम वर्ग की छात्रा थी, एक दुखद दुर्घटना का शिकार हो गई। उसका नन्हा सा शरीर एक भारी लोहे के गेट के नीचे दबा पड़ा था और उसके सिर से खून की धारा बह रही थी। जब उसकी माता एवं भाई शोक और सदमे से अभिभूत उसे उठा रहे थे, मैं स्तब्ध जड़वत खड़ी उस दृश्य को देख रही थी। उसे जल्द से जल्द हॉस्पिटल ले जाने के लिए सहायता की उम्मीद से जब वे मेरे पास आ रहे थे मैंने हल्के से पुकारा था, "मानसी", बंद आँखों एवं लटकते हाथ के साथ उसने धीमी आवाज़ और मंद मुस्कान से बोला था, "मैडम"। उसने हाथ मेरी ओर बढ़ाया था और मैंने आराम पहूँचाने के उद्देश्य से उसे गोद में लेते हुए रक्त के बहाव के स्रोत को पहचानने का प्रयास किया था। मैं उसकी मनपसंद कवितायें गा रही थी और सारा समय उसने मेरी साड़ी को जकड़ा हुआ था। धीरे-धीरे उसकी साँसें टूटने लगीं और उसकी अंतिम सांस का मुझे आभास हो गया था। कदाचित मैं यह स्वीकार नहीं कर पा रही थी या संभवतः मैं आशा नहीं छोड़ना चाह रही थी। हमारी आशा के प्रतिकूल उसे हॉस्पिटल पहुंचने पर मृत घोषित कर दिया गया था। विषाद के वशीभूत हो बेटी पर काला जादू करने के लिए दोषी ठहराते हुए मानसी की माँ लता मुझपर आक्रोशित हो गई थीं।

हृदय को खसोटने वाले ऐसे क्षणों में स्वामी रंगानाथाननन्दजी के शब्द, ".....(यह तुम्हारा दोष नहीं है मेरे बच्चे)" जो उन्होंने गत वर्ष मेरी छोटी पुत्री के देहांत पर कहे थे मेरे मन में अचानक आये और मुझे प्रबुद्ध किया था। मेरे अंदर मानो समानुभूति की बाढ़ सी आ गयी थी जिस कारण मैं लता के संताप को अनुभूत करने लगी थी। वह निर्णायक पल था जब **'पारस्परिक व्यवहार में समानुभूति'** के आचरण को अपने जीवन के मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में मैंने स्वीकार किया था। मैं नियमित रूप से लता के घर जाती, कुछ समय शांति से बिताती, कभी-कभी उसके पुत्र से भी बात करती किन्तु लता ने उस घटना के पश्चात मुझसे कभी बात नहीं की थी।

व्यक्तिगत चुनौतियों का सामना करते हुए वर्ष बीतते गए किन्तु सदैव अपने संघर्षों से अधिक दूसरों की भावनाओं एवं दृष्टिकोण को समझना और प्राथमिकता देना का मैं दृढ़ता से पालन करती रही। ६ वर्ष पूर्व लता मुझसे मिलने आयी और उसके चेहरे पर आंसुओं की धारा बह रही थी, वह बोली, "कृपया मेरे पोते को अपने संरक्षण में ले लीजिये।" वह पल मेरे जीवन में एक महत्त्वपूर्ण प्रकटीकरण का था। मैंने जाना कि सिद्धांतों पर आधारित जीवन जो समानुभूति पर केंद्रित हो, जिसमें हम दूसरों के मनोभाव को समझने और उसके अनुकूल कार्य करने को प्राथमिकता देते हैं वह वास्तव में एक विशिष्ट यात्रा है। इसने मुझे चुनौतियों का प्रत्यक्ष सामना करने की और भीतर से शक्ति प्राप्त करने की क्षमता लगातार प्रदान की है।

### कार्य स्थल पर सभी व्यक्तियों द्वारा नैतिकता का पालन सुनिश्चित करने हेतु उठाये जाने वाले कदम (गोविन्द सिंह बिष्ट, फरीदाबाद से)

आचार संहिता कुछ मार्गदर्शक सिद्धान्तों का संकलन है जिनका उद्देश्य व्यवसायी मनुष्यों को निर्देशित करना है ताकि वह ईमानदारीपूर्वक कार्य करें जिससे सभी साझेदार लाभान्वित हों। यह सुनिश्चित करने के लिए कि कार्य स्थल पर सभी व्यक्ति नीति पूर्वक कार्य करें, मैं निम्नलिखित कदम उठाना चाहूँगा:

- कार्य संस्था के उद्देश्य और लक्ष्यों को ध्यान में रखकर एक आचार संहिता का निर्माण करना।
- यह सुनिश्चित करना कि हर कोई इसे स्पष्ट रूप से समझ गया हो और संगठन के ध्येय और आदर्श के साथ जुड़ा हुआ हो। इसे कार्यकर्ताओं से जानकर कि 'वे संस्था के ध्येय एवं आदर्श पर दृष्टि रखते हुए' किस तरह प्रतिदिन के कार्य में अपना योगदान दे सकते हैं।
- कार्यरत समूह के साथ निरंतर संपर्क बनाकर उत्साह बनाये रखना।
- इन नैतिक सिद्धांतों के अनुसरण करने के लाभ को कार्यकर्ताओं को समझाना।
- उदाहरण के रूप में मुझे उन सिद्धांतों का अनुसरण करना होगा क्योंकि दल के सदस्य अन्य साथियों से ही सीखते हैं।
- मेरी व्यक्तिगत सत्यनिष्ठा यह निर्धारित करेगी कि मैं अन्य को अनुसरण करने के लिए कहने से पहले स्वयं इन नैतिक मूल्यों का पालन करूँ।
- नैतिक व्यवहार को प्रोत्साहित करें और निष्पक्ष और विनम्र भाव से अनैतिक व्यवहार को सामने लायें और उसका समाधान करें।



विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47 , गुरुग्राम, 122018
values.viva@gmail.com

# विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

## सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

### वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. वीवा समिति के साथ स्वराट (SVARAT) की ऑफ़लाइन और अनौपचारिक बैठक "कठिन व्यक्तियों से निपटना" विषय पर केन्द्रित थी। सत्र की शुरुआत प्रतिभागियों द्वारा आमतौर पर सामना किये जाने वाले कठिन प्रवृत्ति के लोगों को पहचानने से हुई। सभी इस बात से सहमत थे कि सबसे कठिन वे लोग रहे जिनमें सत्यनिष्ठा की कमी थी और नैतिक मूल्यों के स्तर पर कम थे। व्यक्तिगत अनुभवों और कहानियों के साथ इस तरह के लोगों से निपटने के तरीकों पर जीवन्त चर्चा की गई। श्रद्धेय स्वामी शान्तात्मानन्दजी ने यह स्पष्ट करते हुए बैठक समाप्त किया कि अगर हमें कठिन लोगों के साथ अधिक समझ और स्पष्टता के साथ व्यवहार करना है तो हमें स्वयं पर कार्य करना होगा।

*Children engaged in offline and online surveys*

2. प्रभाव आकलन सर्वेक्षण:

जागरूक नागरिक कार्यक्रम (एसीपी) के लिए एक आधारभूत आरंभिक प्रभाव मूल्यांकन सर्वेक्षण किया जा रहा है। सेंटर फॉर साइंस ऑफ स्टूडेंट लर्निंग (सीएसएसएल) इस व्यापक प्रक्रिया में लगा हुआ है। सर्वेक्षण में कुल 307 स्कूलों ने भाग लिया है। एसीपी त्रीवर्षीय वर्गीकृत कार्यक्रम है; इसलिए, मूल्यांकन को बेसलाइन (कार्यक्रम के प्रारंभ होने से पहले का मूल्यांकन) सर्वेक्षण के साथ शुरू करने की योजना बनाई गई है। प्रथम वर्ष के अंत में कार्यक्रम के प्रभाव का आकलन करने के लिए एक एंडलाइन सर्वेक्षण आयोजित किया जाएगा जो कि कार्यक्रम के तीनों वर्षों के लिए तीसरे वर्ष तक सत्र के अंत में किया होगा। इसका उद्देश्य छात्रों की सोच में आ रहे व्यवहारिक बदलाव का आकलन करना है।

एसीपी के हितधारकों अर्थात् शैक्षणिक संस्थानों, शिक्षकों, अभिभावकों और धन प्रदाता संस्थानों ने कई बार कार्यक्रम की प्रभावशीलता के बारे में पूछा है। इससे पहले भी वर्ष 2019 में एक ऑनलाइन प्रभाव आकलन सर्वेक्षण किया गया था जिसमें छात्रों पर एसीपी के उल्लेखनीय प्रभाव को दिखाया गया था।

### स्वामी *शान्तात्मानन्दजी* से पूछिए

***एक पाठक लिखतें है***

**क्या मूल्य और नैतिकता एक है ?**

***स्वामी शान्तात्मानन्दजी उत्तर देते हैं:***

नैतिकता एक मूल्य है परन्तु मूल्य व्यापक रूप से विभिन्न क्षेत्रों को अपने में समाहित करता है, जैसे, नैतिक मूल्य, सैद्धांतिक मूल्य, सामाजिक मूल्य, सामुदायिक मूल्य और राष्ट्रीय मूल्य। इसलिए, विभिन्न प्रकार के मूल्यों को सिर्फ 'मूल्य' शीर्षक के अन्तर्गत रखा जा सकता है। फिर व्यक्तिगत मूल्य हैं, सामूहिक स्तर पर मूल्य हैं। वास्तव में मूल्यों का व्यवहार बहुत बड़े क्षेत्र में कार्यान्वित होते देखा जाता है। हालाँकि, नैतिकता एक तरह से स्वयं मूल्यों की नींव है। जब तक कोई व्यक्ति नैतिक नहीं होगा, उसमें कोई मूल्य नहीं होंगे - मुझे ईमानदार क्यों होना चाहिए, मुझे दयालु क्यों होना चाहिए, मुझे सहानुभूतिपूर्ण क्यों होना चाहिए, मुझे सामाजिक कानूनों का पालन क्यों करना चाहिए, मुझे दूसरों के प्रति मूल्य क्यों रखना चाहिए ? ऐसे सभी प्रश्न व्यावहारिक रूप से नैतिकता में और उससे भी अधिक नैतिक व्यवहार में निहित हैं। अत: जो व्यक्ति जितना अधिक नैतिक एवं सैद्धांतिक होगा, उसके जीवन में मूल्यों का प्रकटीकरण उतना ही अधिक होगा। समाज में कई समस्याएँ हैं जहाँ हम मूल्यों के प्रति उदासीनता देखते हैं; जैसे ईमानदारी और अन्य विचारों का अभ्यास इसलिए नहीं होता क्योंकि वे नैतिकता में समाहित नहीं हैं। नैतिक रूप से कटिबद्ध व्यक्ति प्रत्येक चीजों को अलग दृष्टिकोण से देखेगा, मूल्यों को सराहेगा और उच्च कोटि के मूल्य भी रखेगा।

### जब सभी दांत गिर गये – जीवन के दृष्टान्तों से एक सत्य

एक आदमी अपने घर पर बड़ी धूमधाम से दुर्गा पूजा मनाता था। सूर्योदय से सूर्यास्त तक बकरों की बलि दी जाती थी। लेकिन कुछ वर्षों के बाद बलिदान उतना आवश्यक नहीं रहा। तभी किसी ने उससे कहा, “हे श्रीमान, आपके यहाँ यह बलिदान इतना साधारण कैसे हो गया?” “देखते नहीं?” उन्होंने कहा, "मेरे दाँत अब गिर चुके हैं।"
तो, वह किसके लिए पूजा कर रहा था?."



विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47 , गुरुग्राम, 122018
values.viva@gmail.com