

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यवहारिक आध्यात्मिकता

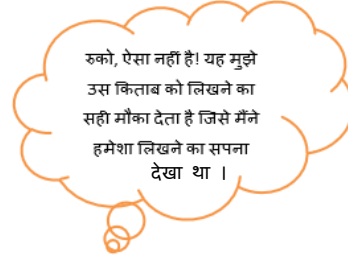
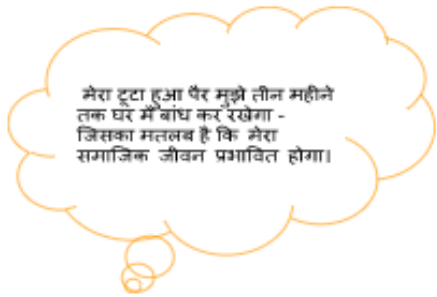
"हमारा मानसिक दृष्टिकोण ही है जो हमारी दुनिया को बनाता है। हमारी सोच चीजों को सुंदर बनाती है, हमारी सोच चीजों को बदसूरत बनाती है। पूरी दुनिया हमारी सोच में ही है। चीजों को उचित प्रकाश में देखें। सबसे पहले, इस दुनिया में विश्वास करें - कि हर चीज के पीछे कोई अर्थ होता है।"

- स्वामी विवेकानंद (1 अप्रैल, 1900 को कैलिफोर्निया में दिए गए एक भाषण से)



अंतरमन में झाँके (रुके और सोचें)

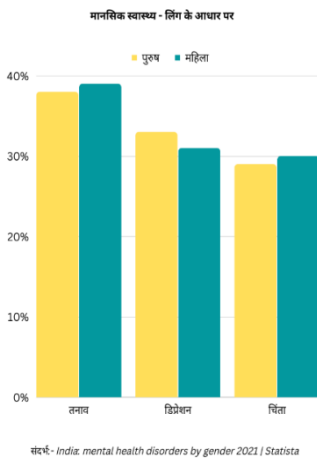
हर महीने, इस समाचार पत्रिका के माध्यम से हम सहज भाव से स्वयं को याद दिलाएंगे कि कैसे हम एक खुशहाल जीवन जी सकते हैं। स्वामी विवेकानंद द्वारा एक सदी से भी पहले दी गई शिक्षाओं से प्रेरणा लेकर, हम अपने दैनिक जीवन में कृतज्ञता, उल्लास, प्रार्थना, जागरूकता, कार्य में अनुशासन, सुख और शांति का सही मिश्रण स्थापित करके एक सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं। इस संबंध में, चेन्नई के सुरेश श्रीनिवासन हमें विराम की शक्ति के बारे में याद दिलाते हैं – रुके! एक गहरी साँस लें और अपने चारों ओर देखें और उसी विराम से जन्म ले सकता है एक नया विचार, एक नयी सोच, नया सपना अथवा परेशान करने वाली किसी पुरानी समस्या का समाधान।



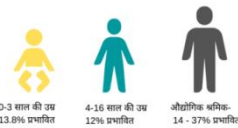
- संपादकीय टीम

मानसिक स्वास्थ्य भारत में

मानसिक स्वास्थ्य अर्थात् अपने रोज़मर्रा के काम में कुशलता, जीवन के सामान्य तनावों का सामना करने, लाभकारी रूप से काम करने, एवम समाज में सकारात्मक योगदान देने की क्षमता हम सभी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।



विभिन्न आयु वर्गों में मानसिक विकार



संस्: - Mental Illness: Overview & Status in India | Health Minds Blog

विश्व स्वास्थ्य संगठन (वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन) की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में हर सातवां व्यक्ति किसी न किसी प्रकार के मानसिक रोग से पीड़ित है। कोविड-१९ की महामारी ने सभी आयु वर्गों के बीच मानसिक स्वास्थ्य विकारों की वृद्धि में प्रमुख योगदान दिया है, विशेष रूप से बच्चों में। मानसिक स्वास्थ्य विकारों के प्रमुख कारण मजबूरन अलगाव, किसी प्रियजन की मृत्यु, प्रतिकूल जीवन शैली, पोषण की कमी, वित्तीय तनाव, असमानता इत्यादि हैं। अनुमान के अनुसार मानसिक बीमारी से पीड़ित १% से कम बच्चे ही उपचार प्राप्त कर पाते हैं। बच्चों को किसी भी मानसिक बीमारी से दूर रखने और उन्हें उनकी उच्चतम क्षमता के अनुरूप सक्षम बनाने में विद्यालय, सहपाठी और परिवार के सदस्य प्रमुख भूमिका निभाते हैं। छात्रों और शिक्षकों के बीच खुले संवाद को प्रोत्साहित करके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में विद्यालयों की मदद करने के लिए वीवा अनेक कार्यक्रम आयोजित करता है। यह बच्चों को आत्मसम्मान की कमी से निपटने के लिए सक्षम बनाता है और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है।



विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यवहारिक आध्यात्मिकता

प्रौद्योगिकी का उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और उन्नत डिजिटलीकरण के इस युग में, अधिकांश लोगों का मानना है कि छात्रों द्वारा प्रौद्योगिकी का उपयोग समस्याजनक हो सकता है। वे प्रौद्योगिकी को एक समस्या के रूप में देखते हैं।

आइए जानें कि 'जागृति' और 'जागरूक नागरिक कार्यक्रम' जैसे मूल्य शिक्षा कार्यक्रम छात्रों को रचनात्मक और सकारात्मक रूप से प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ने में कैसे सक्षम बनाते हैं। इस तरह के कार्यक्रम कक्षा के सुरक्षित और अंतरंग वातावरण में निष्पक्ष, सम्मानजनक और सकारात्मक चर्चा को प्रोत्साहित करते हैं। छात्रों में आत्म-जागरूकता पैदा करने वाली इस सामूहिक चर्चा से, छात्र समझ पाते हैं कि उनका व्यवहार और आदतें उनके चरित्र को कैसे प्रभावित करती हैं।

इस अंतर्निहित विचार के साथ कि हम में से प्रत्येक के पास शक्ति और अच्छाई के अनंत स्रोत हैं, छात्र आत्म-विश्वास के साथ अपनी व्यक्तिगत चुनौतियों का बेहतर सामना कर सकते हैं और अपने साथियों का मार्गदर्शन भी कर सकते हैं। प्रौद्योगिकी पर निर्भर होने के बजाय, वह इसमें महारत हासिल करने का चयन कर सकते हैं।

छात्र इन खुली चर्चाओं के माध्यम से एक दूसरे के प्रति एवं अपनी परंपरा और संस्कृति के प्रति श्रद्धा जागृत कर सकते हैं। वे प्राकृतिक सुंदरता, नई जगहों पर जाने और नए दोस्त बनाने जैसे अनुभवों के अपार लाभों को समझ सकते हैं। संक्षेप में - वे समझ सकते हैं कि वास्तव में अनुभवात्मक शिक्षा ही स्थायी प्रसन्नता दे सकती है। हमारे कार्यक्रमों का चर्चा प्रारूप विचारों के सहज प्रवाह को सक्षम बनाता है और नियमित चर्चा के माध्यम से मानवीय अनुभूतियों के महत्व को उजागर करता है।

हमारे मूल्य शिक्षा कार्यक्रम छात्रों को प्रौद्योगिकी के साथ रचनात्मक और सकारात्मक रूप से जुड़ने में सक्षम बनाते हैं।

इनकार करना कि यह एक समस्या है
इसे उत्पादक रूप से उपयोग करने में असमर्थता
लंबे समय तक उपयोग सामाजिक अलगाव की ओर ले जाता है
सूचना अधिभार जो "केवल दूसरों की प्रतिध्वनि" की ओर ले जाता है
परिवार सहयोग की कमी
साइबर बुलिंग, पोर्नोग्राफी और अन्य प्रभाव

मौजूदा आदतों के बारे में आत्म-जागरूकता प्राप्त करें
विचार करें कि ये आदतें हमारे जीवन को कैसे प्रभावित करती हैं
व्यक्तिगत चुनौतियों का सामना करने के लिए आत्म-विश्वास जगाएं
साथियों का समर्थन करें ताकि लोग सामूहिक रूप से प्रौद्योगिकी में महारत हासिल करने का प्रयास कर सकें
एक दूसरे के प्रति श्रद्धा जागृत करें और खुली चर्चा के माध्यम से परंपराओं और संस्कृति का आनंद लें

प्रौद्योगिकी एक समस्या के रूप में

प्रौद्योगिकी एक समाधान के रूप में

स्वामी शांतात्मानंद से पूछें

एक पाठक लिखते हैं: "मेरी एक दोस्त इस तथ्य को स्वीकार करने से इनकार करती है कि उसका बेटा ऑटिस्टिक है। हमने उनसे बार-बार अपील की है कि वह अपने बेटे के लिए चिकित्सकीय सलाह लें। हालांकि शिक्षित और अन्यथा तर्कसंगत होने के उपरांत भी, वह जोर देकर कहती है कि यह काले जादू का मामला है और सभी प्रकार की पूजा और अनुष्ठानों का संचालन करने में बहुत समय और ऊर्जा खर्च करती है। हम उसकी मदद कैसे कर सकते हैं?"

स्वामी शांतात्मानंद जवाब देते हैं: आप उन्हें एक प्यार भरा पत्र लिखें और शांत मन होने पर ही उसे पढ़ने के लिए कहें। इस पत्र में, आप उल्लेख कर सकते हैं कि उनका बेटा विज्ञान और आध्यात्मिकता से लाभान्वित होने का पूर्ण हकदार है। बच्चे को ऑटिज्म क्यों है, इस पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, वह इस बात पर ध्यान केंद्रित कर सकती हैं कि बच्चे की मदद कैसे करें। ऑटिज्म एक असामान्य समस्या नहीं है और वह उपलब्ध सर्वोत्तम निदान से लाभ प्राप्त कर सकती हैं। इसके अलावा, वह गहरी प्रार्थना में समय बिता सकती हैं जो उन्हें शांत करेगी और सही मार्गदर्शन देगी। इन सबसे ऊपर, वह जीवन जीने के प्रति अपने बेटे के आत्मविश्वास को बढ़ा कर, उसके आत्म-सम्मान को विकसित करने का प्रयास कर सकती हैं।



विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यवहारिक आध्यात्मिकता

पाठक के अनुभाग का उत्तर



तस्वीर के बारे में:

महावत हाथियों को उनके बचपन से ही एक जंजीर के साथ खूँटे से बांधते हैं। युवा हाथी नहीं जानता कि जंजीर को कैसे तोड़ना है क्योंकि उसने अपनी माँ को भी हमेशा जंजीर से बंधा देखा है। इसे अपना और अपनी माँ का भाग्य मान के हमेशा दुखी रहता है।

हैदराबाद की भरनी लिखती हैं: कुछ पूर्वधारणाओं के चलते, हमारा मस्तिष्क यह सोचने के लिए अभ्यस्त हो जाता है कि हम जितना भी जोर लगा लें, कुछ चीजों को हम कभी हासिल नहीं कर पाएंगे। यह मुख्य रूप से पिछले अनुभवों, या कुछ बाहरी रूप से थोपे गए विचारों के कारण हो सकता है। इसे देखकर मुझे यह सोचने पर मजबूर होना पड़ा कि हम पिछले अनुभवों से कितने बंधे हुए हैं, जबकि तब परिस्थितियां अलग थीं। यह सोच विकास के लिए एक बाधा हो सकती है और इसे तोड़ना कितना मुक्तिदायी हो सकता है।

चेन्नई के सुरेश श्रीनिवासन लिखते हैं: हम अपने दिमाग को बाहरी विचारों और वातावरण के अनुरूप चलने की अनुमति देते हैं। हाथियों की तरह हम भी विशाल शक्ति होने के बावजूद, एक-दूसरे की अक्षमताओं से प्रभावित हो कर बेड़ियों में जकड़े रहते हैं। दूसरों को अपने भाग्य का फैसला न करने दें। अपने स्वयं के भीतर अनंत क्षमता को उजागर करें और अपने मन की सभी बेड़ियों से स्वयं को मुक्त करें।

पाठक का अनुभाग

हम अपने पाठकों को नीचे दी गई तस्वीर को देखने और हमारे साथ अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करते हैं। कृपया ईमेल को 'रीडर सेक्शन का उत्तर' शीर्षक दें।

