

प्रेम एवं करुणा मानवीय जीवन के विलास नहीं, अनिवार्य तत्व हैं। इनके अभाव में मानव जाति का अस्तित्व संभव नहीं है।

— दलाई लामा, आर्ट ऑफ हैप्पीनेस, 1998

करुणा अपनाएँ, कलंक मिटाएँ।



स्वास्थ्य कर्मियों हेतु एक स्वयं-सहायता संदर्शिका।



समर्पण

डॉ. लोबसांग तेंजिन नेगी तथा उनके सहयोगियों द्वारा "**करुणा अपनाएं, सामाजिक कलंक मिटाएं**" विषय पर स्वास्थ्य कर्मियों हेतु एक स्वयं-सहायक संदर्शिका का निर्माण किया गया है। यह संदर्शिका समस्त स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, शोधकर्ताओं, परोपकारी संस्थाओं एवं व्यक्तियों को समर्पित है, जिन्होंने कुछ रोग से प्रभावित लोगों, उनके परिवारों और समुदायों के जीवन को बेहतर बनाने और इस रोग को समाप्त करने हेतु निरंतर प्रयास किया है।

यह स्व-सहायता संदर्शिका विशेष रूप से कुछ रोग से प्रभावित व्यक्तियों एवं उनके स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए "करुणा को अपनाना और कलंक को मिटाना" शीर्षक प्रशिक्षण के सहायक पाठ्य सामग्री के रूप में विकसित की गई है। इस प्रशिक्षण का विकास एमोरी विश्वविद्यालय, पीरामल फाउंडेशन, एनएलआर इंडिया फाउंडेशन, NLR | Until No Leprosy Remains, तथा Leprosy Research Initiative द्वारा किया गया है, और यह *CBCT® (Cognitively Based Compassion Training)* पर आधारित है।

CBCT एक प्राचीन भारत-तिब्बती परंपरा पर आधारित अभ्यास पद्धति है, जो समावेशी और सतत करुणा को विकसित करने पर केंद्रित है। यह महामहिम दलाई लामा की दूरदृष्टि से प्रेरित एवं उनके मार्गदर्शन में विकसित की गई है। CBCT का उद्देश्य है— उन मूलभूत मानवीय मूल्यों को प्रोत्साहित करना जो सभी संस्कृतियों एवं परंपराओं में प्रतिध्वनित होते हैं, जैसे **दयालुता, उदारता, क्षमा, समावेशिता और करुणा।**

हम आशा करते हैं कि इस कार्यक्रम का प्रसार इन सार्वभौमिक मूल्यों को सुदृढ़ करेगा और वर्तमान एवं भविष्य में कुछ रोग से प्रभावित लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव में सहायक सिद्ध होगा।

आभार

यह परियोजना पीरामल फाउंडेशन, एमोरी विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर कंटेम्प्लेटिव साइंस एंड कम्पैशन-बेस्ड एथिक्स, टास्कफोर्स फॉर ग्लोबल हेल्थ, एनएलआर इंडिया फाउंडेशन एवं NLR | Until No Leprosy Remains के समर्पित, करुणामयी एवं प्रतिभाशाली सहयोगियों के सम्मिलित प्रयासों का परिणाम है।

हम तृप्ति मिश्रा एवं ईशान शर्मा (पीरामल फाउंडेशन) के प्रति विशेष आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने CBCT® कार्यक्रम को कुष्ठ रोग देखभाल प्रदाताओं के लिए अनुकूल बनाने में मुख्य भूमिका निभाई।

हम गेशे लोबसांग तेंजिन नेगी (पीएचडी), CBCT के संस्थापक एवं Training Compassion: The Official Guide to CBCT के मुख्य लेखक, तथा उनके सहलेखक टिमोथी हैरिसन एवं मिशेल लिबरमैन (एमोरी विश्वविद्यालय) के प्रति भी गहन कृतज्ञता प्रकट करते हैं। डॉ. नेगी द्वारा विकसित मूल पुस्तक इस परियोजना की नींव बनी। उनके और हैरिसन के मार्गदर्शन से इस संदर्शिका की विषयवस्तु की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण वृद्धि हुई। एमोरी कम्पैशन सेंटर की टीम का सामूहिक योगदान अत्यंत सराहनीय है।

इस स्व-सहायता संदर्शिका का निर्माण एनएलआर इंडिया फाउंडेशन की टीम के समर्थन के बिना संभव नहीं था। डॉ. अशोक अग्रवाल, डॉ. अरूप चक्रवर्ती एवं अनिल कुमार द्वारा प्रदान की गई तकनीकी विशेषज्ञता और फील्ड अनुभव ने इस मॉड्यूल को यथार्थपरक एवं प्रभावशाली बनाया। साथ ही, यह उल्लेख करना आवश्यक है कि रॉबिन वैन वीक (NLR | Until No Leprosy Remains) एवं अमित जैन (NLR India Foundation) ने बोकारो, झारखंड के चिकित्सा अधिकारियों और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की प्रशिक्षण आवश्यकताओं पर आधारित बेसलाइन रिपोर्ट के निर्माण में सहयोग दिया।

अंत में, एमी रिचर्ड्स एवं डॉ. डेविड एडिस (टास्कफोर्स फॉर ग्लोबल हेल्थ) के प्रति भी आभार, जिन्होंने इस परियोजना को प्रारंभ से समर्थन प्रदान किया तथा करुणा और वैश्विक स्वास्थ्य के क्षेत्र में शोध संबंधी अंतर्दृष्टियाँ उपलब्ध कराईं। *Leprosy Research Initiative (LRI)* (www.leprosyresearch.org) ने 'कुष्ठ रोग से प्रभावित व्यक्तियों के लिए कलंक को कम करने एवं देखभाल की गुणवत्ता को सुधारने हेतु करुणा प्रशिक्षण' नामक अनुसंधान परियोजना के अंतर्गत इस मॉड्यूल के विकास हेतु संसाधन प्रदान किए।

अस्वीकरण

यह दस्तावेज़ केवल सामान्य जानकारी एवं शैक्षणिक उपयोग के उद्देश्य से प्रस्तुत किया गया है। यह दस्तावेज़ किसी प्रकार की पेशेवर सलाह, निदान अथवा उपचार का विकल्प नहीं है। इन उद्देश्यों के लिए उपयुक्त योग्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना अनिवार्य है। एमोरी विश्वविद्यालय अथवा पीरामल फाउंडेशन इस सामग्री के उपयोग या दुरुपयोग के लिए कोई उत्तरदायित्व नहीं स्वीकारते।

कॉपीराइट्स

© 2025 एमोरी विश्वविद्यालय, पीरामल फाउंडेशन, एनएलआर इंडिया फाउंडेशन, NLR | Until No Leprosy Remains, एवं Leprosy Research Initiative। इस दस्तावेज़ एवं इसकी समस्त सामग्री को कॉपीराइट कानून के अंतर्गत संरक्षित किया गया है। सभी अधिकार सुरक्षित हैं।

यह कार्य Creative Commons Attribution – NonCommercial – No Derivatives (CC BY-NC-ND) 4.0 International License के अंतर्गत लाइसेंस प्राप्त है।

(creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en)

CBCT® (कॉग्निटिवली बेस्ड कम्पैशन ट्रेनिंग) से संबंध

यह स्व-सहायता मार्गदर्शिका एमोरी विश्वविद्यालय द्वारा विकसित CBCT® कार्यक्रम (एक मानकीकृत, शोध-आधारित करुणा प्रशिक्षण प्रोटोकॉल) से व्युत्पन्न एवं प्रेरित है। यह संदर्शिका CBCT प्रोटोकॉल के सभी घटकों को समाहित नहीं करती है। यदि आप इस विषय में और जानना चाहते हैं, तो Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University (compassion.emory.edu) से संपर्क करें।

CBCT प्रशिक्षण में औपचारिक एवं अनौपचारिक अभ्यासों की निर्देशित प्रक्रिया सम्मिलित होनी चाहिए, जो इसके आठ मॉड्यूल्स के अंतर्गत परिभाषित क्षमताओं को सुदृढ़ करने हेतु डिज़ाइन की गई है। CBCT प्रशिक्षण केवल एमोरी प्रमाणित प्रशिक्षकों द्वारा ही प्रदान किया जाना चाहिए। CBCT एक एमोरी विश्वविद्यालय का ट्रेडमार्क है, जो कुछ क्षेत्रों में पंजीकृत है। इस दस्तावेज़ में वर्णित किसी भी सामग्री के माध्यम से किसी प्राप्तकर्ता अथवा तृतीय पक्ष को CBCT नाम या प्रतीक के उपयोग का कोई अधिकार नहीं प्रदान किया गया है।

भूमिका

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता करुणामयी देखभाल प्रदान करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, परंतु इस कार्य से जुड़ी जिम्मेदारियाँ प्रायः उनके स्वयं के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकती हैं। यह संदर्शिका स्वास्थ्य कर्मियों को यह संतुलन बनाए रखने में सहयोग प्रदान करने हेतु तैयार की गई है—जहाँ वे दूसरों की देखभाल के साथ-साथ अपनी स्वयं की देखभाल भी कर सकें।

“कुष्ठ रोग से प्रभावित व्यक्तियों के लिए करुणा को अपनाना” विषयक कार्यशाला में प्रस्तुत प्रमुख अवधारणाओं पर आधारित यह संदर्शिका करुणा के सिद्धांतों का पुनरावलोकन करती है। स्वास्थ्य सेवा में करुणा एवं भावनात्मक जुड़ाव अत्यावश्यक हैं, किंतु यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि ये गुण अत्यधिक मानसिक थकावट या बर्नआउट का कारण न बनें।

यह संदर्शिका व्यावहारिक जांच सूची, आत्मचिंतन अभ्यास एवं रणनीतियाँ प्रस्तुत करती है, जिनके माध्यम से करुणा को दैनिक रोगी देखभाल में एकीकृत किया जा सकता है। साथ ही, यह स्वयं की देखभाल और भावनात्मक संतुलन हेतु भी एक प्रभावी उपकरण है। इसका उद्देश्य चिकित्सकों एवं स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को इस योग्य बनाना है कि वे सहानुभूतिपूर्ण, उच्च गुणवत्ता युक्त सेवा को दीर्घकालिक रूप से बनाए रख सकें, साथ ही मानसिक दृढ़ता और आंतरिक संतुलन भी बनाए रखें।

अंततः यह संदर्शिका इस बात पर बल देती है कि स्व-करुणा (Self-Compassion) करुणामयी देखभाल का एक आवश्यक घटक है। जब चिकित्सक एवं स्वास्थ्य सेवा प्रदाता अपनी शारीरिक एवं भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं, तब वे अपने रोगियों के लिए अपेक्षित सहानुभूति एवं समर्थन निरंतर रूप से प्रदान कर सकते हैं—इस प्रकार एक अधिक सतत एवं संतोषजनक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की स्थापना संभव होती है।

प्रयोग की विधि

यह संदर्शिका चिकित्सकों एवं स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को करुणामयी रोगी सेवा प्रदान करने तथा स्वयं की भलाई बनाए रखने, दोनों में सहायता प्रदान करने हेतु तैयार की गई है। इसमें ऐसे व्यावहारिक अभ्यास सम्मिलित हैं जिन्हें आपकी दिनचर्या में सहज रूप से एकीकृत किया जा सकता है—चाहे आप इन अभ्यासों के प्रति नए हों या आत्मचिंतन आधारित अभ्यासों में पहले से पारंगत हों। निम्नलिखित खंड इस प्रकार इन अभ्यासों को आत्मसात करने में सहायक होंगे:

1. स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें

नियमित रूप से अपनी देखभाल में निवेश करने से आप निरंतर करुणामय सेवा प्रदान करने में सक्षम होंगे। यह संदर्शिका आपकी भावनात्मक भलाई बनाए रखने के लिए उपकरणों एवं सुझावों से युक्त है। आप इन स्व-देखभाल अभ्यासों का उपयोग मानसिक थकान व तनाव से बचाव हेतु कर सकते हैं।

2. आत्मचिंतन अभ्यासों में संलग्न हों

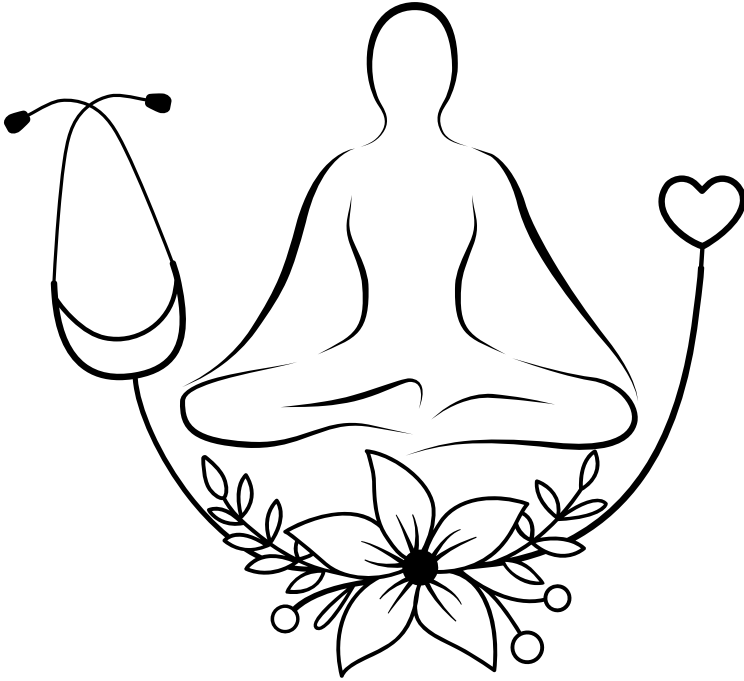
इस पूरी संदर्शिका में ऐसे अभ्यास सम्मिलित हैं जो आत्म-चिंतन में सहायक हैं। ये अभ्यास आपकी स्वयं की भावनाओं से जुड़ाव, ध्यान देने योग्य क्षेत्रों की पहचान तथा मानसिक दृढ़ता (resilience) को पोषित करने हेतु डिज़ाइन किए गए हैं। प्रत्येक अभ्यास को सोच-समझकर पूरा करने के लिए समय निकालें, क्योंकि यही गहरे स्तर की करुणा एवं आत्म-जागरूकता विकसित करने की कुंजी हैं।

3. पुनरावलोकन करें और चिंतन करें

नियत अंतराल पर (उदाहरणतः सप्ताह में एक बार) संबंधित अनुभागों का पुनरावलोकन करें, जिससे आपका अभ्यास गहराए एवं पूर्व में सीखी गई बातों की पुनः पुष्टि हो। 'करुणामयी सेवा' एवं 'दृढ़ता' निरंतर विकसित होते रहने वाले कौशल हैं; इन अभ्यासों की पुनरावृत्ति एवं नियमितता आपके विकास को सशक्त बनाएगी।

4. त्वरित संदर्भ हेतु जांच सूची और अनुस्मारक का उपयोग करें

प्रत्येक विषय के अंतर्गत करुणामयी देखभाल एवं स्व-देखभाल के विशिष्ट पहलुओं हेतु जांच सूची सम्मिलित हैं। रोगियों से संवाद, तनाव प्रबंधन अथवा कार्यभार संतुलन—इन सभी संदर्भों में अपने कार्यों का मार्गदर्शन करने हेतु इन चेकलिस्टों का प्रयोग करें। अभ्यास को सुदृढ़ करने के लिए समय-समय पर इन जांच सूचियाँ पर पुनः ध्यान दें।



अनुक्रमणिका

1. करुणा क्यों महत्त्वपूर्ण है और इसका अभ्यास कैसे करें	01
a. आत्मचिंतन	01
b. नियोजन तालिका	03
2. हमारे कार्य को बनाए रखने हेतु व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता.....	05
a. तन्यता	05
i. आत्मचिंतन	05
ii. नियोजन तालिका	07
b. कल्याण	09
i. आत्मचिंतन.....	09
ii. नियोजन तालिका	11
c. सजगता	13
i. आत्मचिंतन	13
ii. नियोजन तालिका	15
3. स्व-करुणा	17
a. आत्मचिंतन	17
b. नियोजन तालिका	19
4. करुणा की शक्ति का उपयोग करना	21
a. पूर्वग्रह	21
i. आत्मचिंतन	21
ii. नियोजन तालिका	23
b. आपसी निर्भरता	25
i. आत्मचिंतन	25
ii. नियोजन तालिका	27
5. कार्य योजना	29
a. नियोजन तालिका	29
6. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	33

करुणा क्यों महत्त्वपूर्ण है और इसका अभ्यास कैसे करें?

संक्षिप्त विवरण

- **करुणा वह हृदयस्पर्शी संवेदना है**, जो तब उत्पन्न होती है जब हम किसी अन्य को पीड़ा में देखते हैं और उसके कष्ट को दूर करने की प्रेरणा अनुभव करते हैं।
- **करुणा सीखी जा सकती है** — मस्तिष्क की तंत्रिकातंत्र में बदलाव की क्षमता (Neuroplasticity) के कारण, हम करुणा को अभ्यास के माध्यम से विकसित कर सकते हैं।
- **करुणा बेहतर स्वास्थ्य परिणामों को प्रेरित कर सकती है**, क्योंकि इससे रोगी स्वयं को सुना गया, स्वीकार किया गया और सम्मानित अनुभव करते हैं।

आत्मचिंतन

एएनएम लैला की मुलाकात श्री राज से हुई, जो कुछ रोग से पीड़ित थे और अत्यंत संकोचपूर्ण एवं भयभीत प्रतीत हो रहे थे। उपचार पर ही ध्यान केंद्रित करने के बजाय, लैला ने करुणा के साथ उनसे संवाद आरंभ किया—उनके जीवन के बारे में जाना और उन्हें अपने समर्थन का आश्वासन दिया।



समय के साथ, श्री राज ने खुलकर बात करना प्रारंभ किया, और उनके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन दिखने लगे। उनके शारीरिक उपचार के साथ-साथ भावनात्मक रूप से भी सुधार स्पष्ट रूप से परिलक्षित होने लगा। एएनएम लैला ने अपनी **करुणा और समझ** के माध्यम से श्री राज की संपूर्ण उपचार प्रक्रिया को गहराई प्रदान की, यह दर्शाते हुए कि **करुणा रोगी के समग्र उपचार में कितना सशक्त प्रभाव डाल सकती है।**

चिंतन के लिए प्रश्न:

- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की करुणा रोगियों के भावनात्मक एवं शारीरिक उपचार को किस प्रकार प्रभावित कर सकती है?
- क्या आपको कोई ऐसा अनुभव याद है, जब किसी व्यक्ति के छोटे से करुणापूर्ण व्यवहार ने आपके जीवन में कोई महत्त्वपूर्ण परिवर्तन लाया हो? उस करुणा ने आपको किस प्रकार प्रभावित किया?

आत्मचिंतन टिप्पणियाँ



अनुस्मारक

- **वर्तमान क्षण में उपस्थित रहने पर ध्यान दें** — स्वयं को “यहाँ और अभी” की स्थिति में बनाए रखें।
- **विभ्रान्तियों को नियंत्रित करें** — जैसे किसी से संवाद करते समय बार-बार मोबाइल देखना, ऐसी आदतों पर नियंत्रण रखें।
- **अपने संवादों पर चिंतन करें** — आपसी बातचीत में आपने और सामने वाले ने कैसा अनुभव किया, इस पर विचार करें।
- **समूह के साथ समय-समय पर संवाद स्थापित करें** — टीम में सहयोगपूर्ण वातावरण बनाए रखने के लिए आपस में जुड़ना आवश्यक है।

स्मरण रखें, करुणा केवल उन लोगों को लाभ नहीं पहुंचाती जिनकी आप देखभाल करते हैं, बल्कि यह आपके स्वयं के अनुभव को भी समृद्ध करती है।

नियोजन तालिका (चेकलिस्ट)

करुणा क्यों महत्त्वपूर्ण है और इसका अभ्यास कैसे करें?

गतिविधियाँ

S M T W T F S

1- इस पर चिंतन करें कि आपने स्वास्थ्य सेवा को क्यों चुना और इसका आपके जीवन में क्या महत्व है?

2- उस क्षण को पुनः याद करें जब आपने किसी रोगी के लिए अपनी क्षमता से परे जाकर करुणा प्रकट की थी।

3- एक सहयोगी के साथ सक्रिय रूप से सुनने का अभ्यास करें — उनके कथन पूरी तरह ध्यान केंद्रित करें।

4- किसी करुणाशील मार्गदर्शक की सलाह को किसी वर्तमान चुनौती के संदर्भ में देखें। विचार करें कि उनका दृष्टिकोण इस चुनौती का समाधान कैसे प्रदान कर सकता है।

5- किसी कठिन संवाद पर चिंतन करें। स्मरण करें कि क्या आप सामने वाले के दृष्टिकोण को समझ पाए थे। आपने इससे क्या सीखा जो आगे ऐसी स्थितियों को बेहतर ढंग से संभालने में सहायक हो?

6- इस पर विचार करें कि आपका कार्य दूसरों को कैसे प्रभावित करता है और अपने उद्देश्य को पुनः देखें।

7- अपने पेशेवर सफर पर विचार करें और उन क्षणों को पहचानें जिनसे आपके स्वास्थ्य सेवा को चुनने के निर्णय की पुष्टि की हो — जब आपको अपने कार्य पर गर्व महसूस हुआ हो।

हमारे कार्य को बनाए रखने हेतु व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता

तन्यता – संक्षिप्त विवरण

- **तन्यता (Resilience)** वह क्षमता है जिसके माध्यम से कोई व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में स्वयं को ढाल सकता है और संतुलन बनाए रख सकता है, जिससे वह कठिन अनुभवों से शीघ्र उबर सकता है।
- यह भावनात्मक संतुलन के लिए अत्यंत आवश्यक गुण है, विशेषकर उन चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में जो स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में प्रायः उत्पन्न होती हैं।
- तन्यता को सजगता, विश्रान्ति, संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन आदि विभिन्न तकनीकों के संयोजन से विकसित किया जा सकता है।

आत्मचिंतन

आइए इस समय का उपयोग एक प्रेरक अनुभव को पढ़ने और उस पर विचार करने हेतु करें:

आरती, एक एएनएम, जो एक कुछ रोग क्लिनिक में कार्यरत थीं, प्रायः भावनात्मक चुनौतियों का सामना करती थीं।

एक दिन, जब उन्होंने अत्यंत जटिल मामलों वाले कई रोगियों का उपचार किया, तो दिन के अंत में वह अत्यधिक मानसिक थकावट अनुभव करने लगीं। आरती ने कुछ समय आत्मचिंतन के लिए निकाला और माइंडफुलनेस (सजगता) का उपयोग करते हुए स्वयं को पुनः केंद्रित किया—एक रोगी की मुस्कान, दूसरे द्वारा सामाजिक पुनःएकीकरण की दिशा में उठाया गया कदम। उन्होंने स्वयं को याद दिलाया कि वह इन रोगियों के जीवन में कितना गहरा प्रभाव छोड़ रही थीं। उन्होंने यह भी महसूस किया कि वह उनकी सेवा भर नहीं कर रही थीं, बल्कि उनके संघर्षों का मानसिक भार भी वहन कर रही थीं।



उन्होंने उन रोगियों के बारे में सोचा जिन्होंने उपचार के बाद अपनी गरिमा वापस पाई थी—इसने उन्हें उनके कार्य के प्रति एक नवीन उद्देश्य और ऊर्जा प्रदान की। अगले दिन, आरती ने दृढ़ता के साथ पुनः अपने समुदाय में परिवर्तन लाने की प्रेरणा के साथ कार्य पर वापसी की।

- क्या आपको ऐसा कोई समय याद है जब आपने प्रतिकूल परिस्थिति का सामना किया और सकारात्मक रूप से स्वयं को अनुकूलित किया? उस चुनौती से निपटने में आपको क्या सहायक रहा?
- कठिन समय में आप अपने तथा दूसरों के भीतर दृढ़ता की पहचान कैसे करते हैं?

आत्मचिंतन टिप्पणियाँ

अनुस्मारक

- एक गर्म चाय की प्याली या सुंदर सूर्यास्त जैसी छोटी-छोटी खुशियों पर ध्यान केंद्रित करें।
- प्रतिदिन 5-10 मिनट का समय सजगता (Mindfulness) के लिए निर्धारित करें—जैसे गहरी साँस लेना या ध्यान (Meditation) करना।
- कार्यों को छोटे, प्रबंधनीय और यथार्थवादी लक्ष्यों में विभाजित करें।
- उन बातों के बारे में सोचें जो आपको चुनौतियों के बावजूद आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं।

स्मरण रखें, यह एक यात्रा है—इसलिए मार्ग में हुई प्रत्येक प्रगति का उत्सव मनाएँ।

नियोजन तालिका (चेकलिस्ट) ✓

हमारे कार्य को बनाए रखने हेतु व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता - तन्यता(भाग 1)

गतिविधियाँ

S M T W T F S

1- 5 मिनट का करुणापूर्ण सांस लेने का अभ्यास करें।

2- किसी सहकर्मी के साथ कोई समान रुचि या शौक साझा करें व उत्सव मनाएँ।

3- स्वयं और एक सहकर्मी के बीच किसी अंतर की सराहना करें—यह उनके कार्य-शैली में भिन्नता या उनकी अतिरिक्त सावधानी हो सकती है। उन्हें बताएं कि वह अंतर आपको कैसे प्रेरित करता है।

4- हाल ही में हुई आपकी व्यक्तिगत उपलब्धि में योगदान देने वाली तीन बातों पर चिंतन करें।

5- हाल ही में हुई कार्य क्षेत्र में प्रगति में योगदान देने वाले तीन पहलुओं पर चिंतन करें।

6- 5 मिनट निकालकर सोचें कि किसी पिछली किसी कठिन परिस्थिति ने आपको कैसे सशक्त बनाया।

उदाहरण: कोई नई भूमिका प्रारंभ करना पहले कठिन लगा, लेकिन पीछे मुड़कर देखने पर आपने देखा कि उस अनुभव ने आपकी आत्मविश्वास और क्षमताओं में विश्वास को बढ़ाया।

7- किसी पिछली चुनौती से उपजी एक शक्ति पर चिंतन करें।

उदाहरण: धीमी प्रगति वाले मामलों ने आपको धैर्य सिखाया। अब आप रोगियों और उनके परिवारों को आश्वस्त कर सकते हैं और निरंतर छोटे सुधारों के महत्व को समझ सकते हैं।

हमारे कार्य को बनाए रखने हेतु व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता

कल्याण – संक्षिप्त विवरण

- व्यक्तिगत तन्यता का विकास आत्म-करुणा, कृतज्ञता एवं सहानुभूति जैसे भावों के संवर्धन से होता है, जो हमें अप्रभावी विचारों व अनुभवों को त्यागने की शक्ति प्रदान करते हैं।
- तन्यता के माध्यम से हम उन परिस्थितियों को छोड़ सकते हैं जिन्हें हम नियंत्रित नहीं कर सकते, और इसके स्थान पर अपने उद्देश्य पर केंद्रित रहने का विकल्प चुन सकते हैं, जिससे हमारी मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक ऊर्जा वास्तव में महत्वपूर्ण कार्यों में समर्पित हो सके।

आत्मचिंतन

आइए एक कथा पढ़ते हैं:

एक वरिष्ठ और एक कनिष्ठ भिक्षु यात्रा पर थे। मार्ग में उन्हें एक महिला मिली जिसे नदी पार करने में सहायता की आवश्यकता थी। यद्यपि उनके संन्यास व्रत के अनुसार महिलाओं को स्पर्श करना वर्जित था, फिर भी वरिष्ठ भिक्षु ने बिना किसी संकोच के उस महिला को गोद में उठाकर नदी पार करा दिया। कई घंटे बाद, कनिष्ठ भिक्षु, जो भीतर से विचलित था, पूछ बैठा – “आपने अपनी प्रतिज्ञा का उल्लंघन कैसे कर लिया?” इस पर वरिष्ठ भिक्षु ने शांत स्वर में उत्तर दिया: “मैंने उस महिला को बहुत पहले नदी के किनारे उतार दिया था, पर तुम अभी भी उसे अपने मन में क्यों ढो रहे हो?”



अब विचार करें (आप चाहें तो इन्हें भी लिख सकते हैं):

- कितनी बार हम स्वयं को पुराने आघातों या रोष से जुड़ा पाते हैं? क्या आपके पास ऐसा कोई उदाहरण है, जब आपने किसी रोगी के लिए निःस्वार्थ भाव से अपना सर्वोत्तम प्रयास किया हो, पर वह समझा न गया हो?
- इन भावनाओं को मन में संजोए रखने से हमारा स्वस्थ और मानसिक संतुलन किस प्रकार प्रभावित हो सकता है? इन भावनाओं को मुक्त करने और स्वयं को उपचारित करने के लिए हम क्या कदम उठा सकते हैं?

आत्मचिंतन टिप्पणियाँ

अनुस्मारक

- किसी चुनौतीपूर्ण स्थिति के बाद, स्वयं को सकारात्मकता प्रदान करने के लिए 5 मिनट अवश्य निकालें।
- अपने आस-पास के लोगों के प्रयासों को पहचानें और उनके प्रति प्रशंसा व्यक्त करें।
- जिन परिस्थितियों को आप नियंत्रित नहीं कर सकते, उन्हें छोड़कर मानसिक क्लेश से मुक्ति पाएं।
- यह स्मरण करें कि आपने इस पेशे को क्यों चुना था, और अब तक आपने जो प्रभाव डाला है, उस पर गर्व करें।

यह स्मरण रखें कि त्रुटियाँ आत्म-आलोचना का कारण नहीं, बल्कि विकास के अवसर होती हैं — अतः स्वयं के प्रति करुणाशील रहने का चयन करें।

नियोजन तालिका (चेकलिस्ट)

हमारे कार्य को बनाए रखने हेतु व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता - कल्याण (भाग 2)

गतिविधियाँ

S M T W T F S

1- प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट की शारीरिक गतिविधि को अपनाएँ, जिससे तनाव कम हो और स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित किया जा सके।

2- पौष्टिक अल्पाहार को पास रखें, ताकि ऊर्जा स्तर बना रहे और आपकी शारीरिक देखभाल आपकी कार्य अवधि के दौरान बनी रहे।

3- दिन में थोड़े समय के लिए स्ट्रेचिंग अभ्यास शामिल करें, जिससे तनाव में कमी आए और बैठने की मुद्रा में सुधार हो।

4- नियमित रूप से पानी पीजिए, क्योंकि पानी पीते रहना ऊर्जा और एकाग्रता को बनाए रखने में सहायक है।

5- यदि संभव हो तो कुछ समय के लिए बाहर जाएँ, ताज़ी हवा और प्राकृतिक प्रकाश का आनंद लें, जिससे मनोवृत्ति बेहतर होती है और तनाव कम होता है।

6- 2-3 मिनट सैर करें, अपने आस-पास के वातावरण और श्वास पर ध्यान केंद्रित करते हुए अपने मन को शांत करें और शरीर को पुनः ऊर्जावान करें।

7- नियमित और गुणवत्तापूर्ण नींद की आदत विकसित करें, जो मानसिक एवं शारीरिक दृढ़ता के लिए आवश्यक है।

हमारे कार्य को बनाए रखने हेतु व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता

सजगता – संक्षिप्त विवरण

- **सजग रहना** हमें अपनी भावनाओं को समय रहते पहचानने और नियंत्रित करने में सहायता करता है, जिससे तनावपूर्ण वातावरण में अत्यधिक थकान की संभावना कम होती है।
- **सजगता बनाए रखना** तनाव के प्रति स्पष्ट, संतुलित और विचारपूर्ण प्रतिक्रियाएँ देने में सहायक होता है, जिससे न केवल रोगी की देखभाल बेहतर होती है, बल्कि व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता भी सुदृढ़ होती है।
- **एकाग्रता का अभ्यास** हमें दैनिक चुनौतियों से सीखने के लिए प्रेरित करता है, जिससे भविष्य की परिस्थितियों में हमारा संकल्प और दृढ़ता और अधिक प्रबल होती है।

आत्मचिंतन

मीना, जो एक एएनएम हैं, आज बहुत व्यस्त थीं। कुछ रोग क्लिनिक में एक तरफ वो मल्टी-ड्रग थेरेपी (MDT) किट बाँट रही थीं, तो दूसरी तरफ कई मरीजों को देख भी रही थीं। इसी भागदौड़ में उन्होंने देखा कि रेखा — एक बुजुर्ग मरीज — कुछ उलझी हुई लग रही थीं। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि दवाइयाँ कब और कैसे लेनी हैं।

मीना को जल्दी थी, लेकिन उन्होंने खुद को रोका, गहरी साँस ली और धीरे-धीरे, आसान शब्दों और एक चार्ट की मदद से रेखा को समझाया।

रेखा के चेहरे पर भरोसा लौट आया। और मीना ने महसूस किया कि अगर उन्होंने उस पल में ध्यान नहीं दिया होता, तो शायद कोई गलती हो जाती। उन्होंने ये भी जाना कि जब हम मन से किसी की ज़रूरत को समझते हैं, तो हम न सिर्फ उनकी मदद करते हैं, बल्कि खुद को भी शांत और संतुलित रखते हैं।



- जब आप किसी मरीज से बात कर रहे होते हैं, तो ध्यान भटकने से कैसे बच सकते हैं?
- जब आपको लगता है कि आपका ध्यान कहीं और जा रहा है, तो क्या आप उसे वापस ला पाते हैं? ऐसा करने से आपके मन की स्थिति पर क्या असर होता है?

आत्मचिंतन टिप्पणियाँ

अनुस्मारक

- खुद को स्थिर करने के लिए — चार गिनती तक साँस अंदर लें, चार तक रोकें, और फिर चार गिनती में छोड़ें।
- मरीजों से खुलकर बात कराने के लिए ऐसे सवाल पूछें जिनके जवाब सिर्फ हाँ या ना में न हों — ताकि वो अपने मन की बात कह सकें।
- जब कोई कुछ बता रहा हो — चाहे मरीज हो या आपका साथी — बीच में न टोकें। अगर कुछ समझ न आए, तो प्यार से साफ़-साफ़ पूछें।
- एक समय में एक ही काम करें। एक साथ एक से अधिक काम करने से ध्यान बंटता है और गलती होने की संभावना बढ़ जाती है।

याद रखिए — वर्तमान में बने रहें, एक बार में एक सजग संवाद करें

नियोजन तालिका (चेकलिस्ट)

हमारे कार्य को बनाए रखने हेतु व्यक्तिगत मानसिक दृढ़ता -

सजगता (भाग 3)

गतिविधियाँ

S M T W T F S

1- प्रतिदिन 5-10 मिनट का समय माइंडफुलनेस या केंद्रित श्वास अभ्यास के लिए निकालें ताकि आप वर्तमान में बने रहें और अपनी एकाग्रता को बेहतर कर सकें।

2- एक कार्य चुनें और उसे बिना किसी व्यतिकरण के पूरा करें। यह अभ्यास आपके मस्तिष्क को ध्यान केंद्रित करना सिखाता है।

3- दिनभर में तीन-चार बार अपने भावनात्मक अनुभवों को पहचानें और उन्हें प्रभावी ढंग से सँभालना सीखें, जिससे सजगता में बढ़ेगी।

4- अपने आसपास के वातावरण या किसी विशेष कार्य पर पूरा ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ मिनट निकालें, ताकि आपका फोकस और अधिक सशक्त हो सके।

5- डिजिटल उपकरणों से थोड़े समय के लिए दूरी बनाएँ, ताकि आपका मस्तिष्क पुनः एकाग्र हो सकें।

6- ग्राउंडिंग अभ्यास करें — जैसे अपने आसपास के रंग, ध्वनियाँ या गंध पहचानें — ताकि जब ध्यान भटकने लगे तो उसे दोबारा केंद्र में लाया जा सके।

7- किसी ऐसी स्थिति पर विचार करें जहाँ सजग रहने से परिणाम बेहतर हुआ हो या हो सकता था।

स्व-करुणा

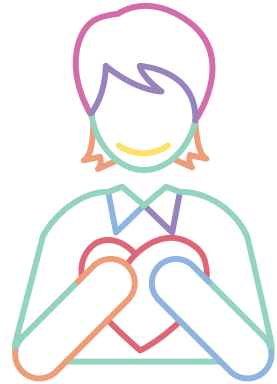
संक्षिप्त विवरण

- **हर व्यक्ति से गलतियाँ होती हैं**, चाहे उसकी नीयत कितनी भी अच्छी क्यों न हो; इस तथ्य को स्वीकार करना ही स्व-करुणा का पहला कदम है।
- **अपराधबोध के क्षणों को आत्म-विकास के अवसर** के रूप में अपनाएँ — यह समझना कि ये अनुभव स्वयं के प्रति और दूसरों के प्रति गहरी करुणा विकसित कर सकते हैं।
- जब भी आप असफल हों या चूक जाएँ, तो **अपनी ऊर्जा को उसी करुणा की ओर पुनः मोड़ें** जिसने आपको शुरुआत में प्रेरित किया था — यही अभ्यास आपकी मानसिक दृढ़ता को भी सशक्त बनाता है।

आत्मचिंतन

आइए नीचे दी गई कहानी पढ़ते हैं और सोचते हैं कि क्या हम इसे अपने अनुभवों से जोड़ सकते हैं:

आइशा, एक समर्पित एएनएम, कुछ रोग से प्रभावित अपने मरीजों की सेवा में पूरी निष्ठा से लगी थीं। एक दोपहर, जब एक रोगी ने उनका हाथ पकड़ने की कोशिश की, तो आइशा अनजाने में पीछे हट गई। रोगी का चेहरा उतर गया। उसी रात, आइशा को बहुत ग्लानि हुई — वह बार-बार वह क्षण याद कर रही थीं और उन्हें शर्म महसूस हो रही थी कि अनजाने में उन्होंने उस कलंक को और गहरा कर दिया, जिसका उनके रोगी पहले से सामना कर रहे थे।



अगले दिन उन्होंने अपने मन की बात अपनी बहन से साझा की। बहन ने उन्हें सहजता से समझाया: “सबकी नीयत भले ही अच्छी हो, लेकिन ऐसे क्षण आ ही जाते हैं जो हमें असहज बना देते हैं। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि तुम्हारे भीतर बेहतर करने की चाह है।” यह सुनकर आइशा का मन हल्का हुआ और उन्होंने नयी ऊर्जा व गहराई के साथ फिर से अपने कार्य में वापसी की।

- क्या कभी आपके साथ भी आइशा जैसी कोई स्थिति हुई है? वह अनुभव क्या था?
- उस समय आपको **आत्म-दोष से आत्म-करुणा** की ओर लाने में किसने या किस बात ने मदद की?

आत्मचिंतन टिप्पणियाँ



अनुस्मारक

- स्वयं को यह स्मरण कराएँ कि **गलतियाँ करना मानव होने का स्वाभाविक अंग है।**
- **अपने आप से उसी तरह बात करें जैसे आप किसी प्रिय मित्र से करते हैं** — वही करुणा अपने लिए भी अपनाएँ।
- नकारात्मक आत्म-चिंतन (negative self-talk) के स्थान पर **प्रोत्साहन देने वाले और उत्साहवर्धक विचारों** को स्थान दें।
- **सीखी गई सीखों को पहचानें**, और आत्म-दोष की भावना से आगे बढ़ते हुए सकारात्मक विकास की दिशा में कदम बढ़ाएँ।

चुनौतियों पर करुणा के साथ चिंतन करें और उन्हें एक बेहतर भविष्य की ओर बढ़ने वाले आधार-स्तंभ में परिवर्तित करें।

नियोजन तालिका (चेकलिस्ट) ✓

स्व-करुणा का अभ्यास

गतिविधियाँ

S M T W T F S

1- अपने भविष्य के स्वरूप को संबोधित करते हुए एक छोटा, उत्साहवर्धक पत्र लिखें।

2- व्यक्तिगत समय सीमा तय करें और विनम्रता से "ना" कहने का अभ्यास करें

उदाहरण: प्रत्येक दिन एक निश्चित समय पर कार्य से बाहर निकलने का निर्णय लें (आपात स्थितियों को छोड़कर) ताकि विश्राम और संतुलन बना रहे।

3- 5 मिनट का बॉडी स्कैन मेडिटेशन करें, शरीर के तनावग्रस्त हिस्सों को जान-बूझकर शिथिल करें।

4- अपने बारे में तीन ऐसी बातें लिखें जो आपको वास्तव में पसंद हैं।

5- स्वयं के प्रति कृतज्ञता दर्शाएँ — उन तीन चीजों को लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं।

6- अपने भीतर के स्वर से दयालुता से बात करें, आत्म-आलोचना को धीरे से कम करें।

उदाहरण: "मैं अच्छा नहीं हूँ" जैसे विचारों की जगह "मैं अपनी पूरी कोशिश कर रहा/रही हूँ, और इतना ही काफी है" जैसे वाक्य अपनाएँ।

7- किसी चुनौतीपूर्ण अनुभव के बारे में स्वयं को एक पत्र लिखें, जिसमें आत्म-स्नेहपूर्ण शब्दों का प्रयोग करें।

करुणा की शक्ति का उपयोग करना

पूर्वग्रह – संक्षिप्त विवरण

- किसी समूह के प्रति अत्यधिक निष्ठा अक्सर अन्य लोगों के प्रति हमारी करुणा को कम कर सकती है।
- साझा हितों पर ध्यान केंद्रित करना हमारी करुणा को व्यापक बनाता है।
- अपने पूर्वग्रहों को समझना हमें अधिक सजग और करुणाशील प्रतिक्रिया देने में सक्षम बनाता है।

आत्मचिंतन

प्रिया, एक नर्स थीं जो एक गाँव के चिकित्सा केंद्र में काम करती थीं। उन्हें अपने काम से बहुत लगाव था और वो हर मरीज़ की देखभाल दिल से करती थीं। एक दिन उन्हें रवि नाम के एक मरीज़ की देखभाल करने की ज़िम्मेदारी दी गई — रवि कुष्ठ रोग से प्रभावित था।



जैसे ही प्रिया को ये पता चला, उनके मन में थोड़ी झिझक हुई। समाज में इस बीमारी को लेकर जो डर और बातें हैं, वही भाव उनके मन में भी आ गए। लेकिन रवि से मिलने से पहले, प्रिया एक पल रुकीं और खुद से कहा — "मेरा काम है हर मरीज़ को इज़्जत और करुणा से देखना।" उन्होंने अपने मन की घबराहट को एक तरफ रखा और रवि से खुले दिल से बात की।

बातचीत के दौरान रवि ने अपने जीवन की कहानियाँ सुनाई — उसने अपने सपनों, संघर्षों और हिम्मत के बारे में बताया। यह सुनकर प्रिया का नजरिया बदलने लगा। अब वो उसे सिर्फ एक रोगी की तरह नहीं, बल्कि एक इंसान की तरह देख रही थीं — जैसे हम और आप। धीरे-धीरे, प्रिया की झिझक कम होने लगी और पुराने सोच में बदलाव होने लगा। हर बातचीत के साथ वो और ज़्यादा समझ और करुणा से भरपूर हो गईं। सत्र के अंत में रवि को भी लगा कि उसकी इज़्जत हो रही है। और प्रिया को भी एहसास हुआ कि करुणा और समझ से सिर्फ मरीज़ ही नहीं, खुद की सोच भी बदल सकती है।

आइए आत्मचिंतन करें (आप चाहें तो अपनी भावनाओं और विचारों को संक्षेप में अभिव्यक्त करने के लिए इसे अपनी डायरी या लेखन-पत्र में लिख सकते हैं)

- क्या कभी आपने भी किसी मरीज़ से मिलते समय मन में कोई झिझक या दूरी महसूस की है — खासकर जब वो कुछ रोग से प्रभावित हो? क्या वो सोच आपके अपने डर या समाज की बातों से आई थी? और आपने कैसे उसे बदलने की कोशिश की?
- आप अपने चिकित्सा केंद्र या काम की जगह पर ऐसा क्या कर सकते हैं जिससे हर मरीज़ — चाहे उसकी बीमारी कुछ भी हो — खुद को स्वागत योग्य और सम्मान के लायक महसूस करे?

आत्मचिंतन टिप्पणियाँ

अनुस्मारक

- अपने सहकर्मियों को आमंत्रित करें कि वे आपकी रोगियों से हुई बातचीत पर अपने निष्कर्ष और अवलोकन साझा करें।
- समावेशन को बढ़ावा देने हेतु अपने अनुभवों और रणनीतियों को उनके साथ साझा करें।
- किसी ऐसे रोगी तक पहुँचने का प्रयास करें जो अलग-थलग महसूस कर रहा हो — करुणा के साथ संवाद स्थापित करें।
- हाल ही में किसी रोगी से की गई बातचीत पर आत्मचिंतन करें — सोचें कि उस बातचीत में और कैसे समावेशिता लाई जा सकती थी।

रोज़ाना रोगियों के साथ हुए संवादों पर आत्मचिंतन करके, सुझाव प्राप्त करके और करुणामय लक्ष्यों को निर्धारित करके निष्पक्ष एवं समावेशी देखभाल के प्रति स्वयं को प्रतिबद्ध करें।

नियोजन तालिका (चेकलिस्ट) ✓

करुणा की शक्ति का उपयोग करना (भाग 1)

गतिविधियाँ

S M T W T F S

1- इस पर विचार करें कि आज आप अपने संवादों को किस दृष्टिकोण से अपनाना चाहेंगे (जैसे — अधिक करुणा, धैर्य, या सजगता के साथ)।

2- प्रत्येक रोगी से संवाद की शुरुआत इस सोच के साथ करें कि आप किसी पूर्वधारणा या निर्णय के बिना उनसे जुड़ना चाहते हैं।

3- बातचीत के दौरान अपने विचारों में उपस्थित किसी भी पूर्वग्रह को पहचानें। यदि कोई मूल्यांकन या धारणा सामने आए, तो एक पल ठहरकर उसकी वैधता पर विचार करें।

4- रोगी के शब्दों को बिना टोके ध्यानपूर्वक सुनें।

5- रोगियों के साथ साझा अनुभवों या लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें (जैसे — बेहतर स्वास्थ्य की चाह) ताकि करुणा और साझा समझ विकसित हो सके।

6- स्वयं को रोगी की स्थिति में कल्पना करें — उनकी चुनौतियों और भावनाओं को समझने का प्रयास करें, ताकि अधिक करुणामय दृष्टिकोण विकसित हो सके।

7- अपने सहकर्मियों से यह जानने हेतु सुझाव माँगें कि पूर्वग्रह किस प्रकार आपकी व्यवहार शैली को प्रभावित कर सकते हैं — और उनकी सलाहों का उपयोग कर अपनी कार्यशैली में सुधार करें।

करुणा की शक्ति का उपयोग करना

आपसी निर्भरता – भाग 2 (संक्षिप्त विवरण)

- एक छोटा-सा करुणामय कार्य एक ऐसी संस्कृति को जन्म दे सकता है, जिससे पूरे समुदाय को लाभ पहुँचता है।
- आपसी निर्भरता को पहचानना देखभाल करने वाले और रोगियों के बीच सहयोगात्मक संबंधों को सुदृढ़ करता है।

आत्मचिंतन

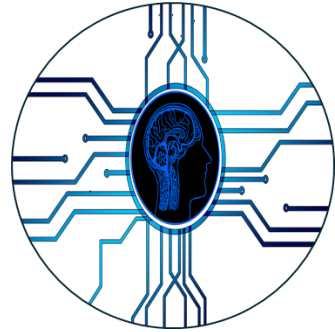
आइए नीचे दिए गए प्रसंग को पढ़ें:

मीना, एक ग्रामीण स्वास्थ्य केंद्र में कार्यरत GNM, वर्षों से कुछ रोग से प्रभावित रोगियों की सेवा कर रही थीं। एक शाम, अत्यधिक थकान भरे दिन के बाद वह शांति से बैठीं और अपने कार्य पर विचार करने लगीं।

उन्होंने उन रोगियों के बारे में सोचा — किसान, मज़दूर, माताएँ और बच्चे — जो उनसे केवल इलाज की अपेक्षा नहीं रखते थे, बल्कि सांत्वना और स्वस्थ होने की आशा भी रखते थे।

मीना ने महसूस किया कि उनके जीवन आपस में कितने गहराई से जुड़े हुए हैं। जैसे उन्हें स्वयं के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है, वैसे ही उनके रोगी स्वास्थ्य और देखभाल के लिए उन पर निर्भर रहते हैं। कई रोगी उपचार के बाद दिल से आभार प्रकट करते हैं, उनके करुणा से परिपूर्ण व्यवहार और समर्थन के लिए धन्यवाद देते हैं।

यह मान्यता मीना को नई ऊर्जा और उद्देश्य का बोध कराती हैं। उन्होंने समझा कि उनका कार्य केवल एक कर्तव्य नहीं है — यह उस समुदाय के प्रति उत्तरदायित्व और सेवा है जिसने उन्हें भी संबल प्रदान किया। इस आत्मबोध के साथ, मीना ने संकल्प लिया कि वह अपने रोगियों की सेवा पूरे समर्पण के साथ करती रहेगी — यह जानते हुए कि उनके प्रयास अनेक लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला रहे हैं।



अब आइए आत्मचिंतन करें (आप चाहें तो अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त करने के लिए इन्हें अपनी डायरी में लिख सकते हैं)।

- कृतज्ञता करुणा को जगाती है।" — क्या आप इस कथन से सहमत हैं, और क्यों? कृपया बताएं?
- कैसे एक करुणामय कार्य पूरे समुदाय या प्रणाली में परिवर्तन की लहर उत्पन्न कर सकता है?

आत्मचिंतन टिप्पणियाँ

अनुस्मारक

- किसी सहकर्मी को उनके सहयोग के लिए या किसी रोगी को आपकी देखभाल में विश्वास जताने के लिए धन्यवाद दें।
- रोगियों और अपने बीच की साझी मानवता या समानताओं को पहचानें और उनकी सराहना करें।
- टीम के भीतर ऐसी करुणामयी घटनाओं को साझा करने हेतु एक बैठक आयोजित करें, जिनसे टीम के सदस्यों को प्रेरणा मिली हो।
- इस बात पर चिंतन करें कि ये करुणा-से भरे क्षण आपको व्यक्तिगत रूप से किस प्रकार प्रभावित कर रहे हैं।

स्मरण रखें — एक करुणामय व्यवहार पूरी पीढ़ी को प्रभावित कर सकता है।

नियोजन तालिका (चेकलिस्ट) ✓

करुणा की शक्ति का उपयोग करना - सहयोग और आपसी निर्भरता (भाग 2)

गतिविधियाँ

S M T W T F S

1- किसी सहकर्मी की सहायता करें — जैसे कोई छोटा कार्य पूरा करना या उनका हालचाल पूछना।

2- अपने साथियों के प्रयासों की सराहना करते हुए उन्हें एक स्नेहभरे शब्द कहें — यह उत्साह बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभा सकता है।

3- - हाल ही में जिसने आपकी सहायता की हो, उसे “धन्यवाद” कहें।

4- रोगियों को उनकी देखभाल से संबंधित निर्णयों में शामिल करें, जिससे साझा जिम्मेदारी और आपसी निर्भरता का भाव विकसित हो।

5- सहानुभूति के साथ फीडबैक दें और प्राप्त करें, जिससे टीम में सहयोग का वातावरण बने और परस्पर संबंध मजबूत हों।

6- टीम की उपलब्धियों को पहचानें और उनकी सराहना करें — चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न हों — ताकि टीम में साझा प्रयासों और एक-दूसरे की सराहना का भाव बना रहे।

7- टीम चर्चा के लिए नियमित समय निर्धारित करें, जहाँ सभी सदस्य अपने अनुभव और सुझाव साझा कर सकें, और समस्या-समाधान तथा रोगी देखभाल में एक-दूसरे का समर्थन कर सकें।

कार्यान्वयन योजना (Action Plan)

जांच-सूची (Checklist)

- क्या मैं यह जागरूकता रखता/रखती हूँ कि मेरी सजगता और देखभाल रोगी के लिए क्या अंतर ला सकती है?
- क्या मैं संबंधित रोगियों को सांत्वना और सहयोग प्रदान कर पा रहा/रही हूँ?
- क्या मुझे यह समझ है कि मेरे कार्य दूसरों को भी रोगियों के प्रति वही करुणा अपनाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं?
- क्या मैंने अपने उद्देश्य को क्रियान्वित करने के लिए समय और प्रयास दिया?
- क्या मैंने आज अपनी कार्ययोजना का कोई भाग पूरा किया?



अनुस्मारक (Reminder)

- पीछे लंबी पंक्ति के बारे में तनाव लिए बिना, अपने सामने उपस्थित रोगी पर पूर्ण ध्यान केंद्रित करें।
- शब्दों और छोटे-छोटे व्यवहारिक संकेतों के माध्यम से रोगी की चिंता को कम करने का प्रयास करें।
- अपने सहकर्मियों को रोगियों के प्रति करुणाशील बनने के लिए प्रेरित करें — इसके लिए पहला कदम स्वयं उठाएँ।



हर बार एक करुणामय कार्य के माध्यम से — दूसरों के लिए करुणा की प्रेरणा बनने का संकल्प लें।

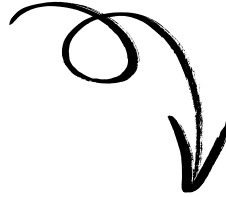
नियोजन तालिका (अगले 3 महीनों के लिए)

आप नीचे दिए गए कैलेंडर का उपयोग करके अगले तीन महीनों के लिए अपनी करुणा यात्रा की योजना बना सकते हैं।



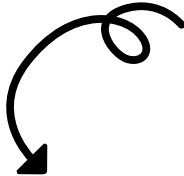
AUGUST 2025

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



SEPTEMBER 2025

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



OCTOBER 2025

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)

1. औपचारिक अभ्यास (Formal Practices) क्या होते हैं?

औपचारिक अभ्यास सोच-समझकर किए गए मानसिक अभ्यास होते हैं, जिनका उद्देश्य विशेष कौशल या अंतर्दृष्टि विकसित करना होता है। इन अभ्यासों में विचारों और भावनाओं की आंतरिक दुनिया पर ध्यान केंद्रित करना शामिल होता है। जैसे-जैसे कोई व्यक्ति आगे बढ़ता है, वह विश्लेषणात्मक चिंतन में भी संलग्न हो सकता है।

2. अनौपचारिक अभ्यास (Informal Practices) क्या होते हैं?

अनौपचारिक अभ्यास वे तरीके हैं जिनके माध्यम से हम औपचारिक अभ्यास के दौरान अर्जित कौशल और अंतर्दृष्टियों को अपने दैनिक जीवन में जागरूक रूप से एकीकृत करते हैं।

3. औपचारिक अभ्यास में भाग लेने के लिए क्या आवश्यकताएँ हैं?

a. प्रारंभ कैसे करें:

CBCT के औपचारिक अभ्यास में तीन प्रारंभिक चरण होते हैं:

- सुविधाजनक मुद्रा चुनें: ऐसी स्थिति चुनें जिसमें स्थिरता, विश्राम और सजगता का संतुलन बना रहे।
- स्वयं को ग्राउंड करें: यह अनुभव करें कि आपका शरीर गुरुत्वाकर्षण और सतहों द्वारा कैसे सहारा पा रहा है।
- साँसों को शांत करें: कोमल, लंबी साँसें लें ताकि मन ऊर्जावान हो और तनाव मुक्त हो।

b. अनुकूल वातावरण सुनिश्चित कैसे करें:

हालाँकि कोई भी स्थान पूर्णतः आदर्श नहीं होता, फिर भी प्रयास करें कि अभ्यास के लिए शांत, सुरक्षित और ध्यान में व्यवधान न डालने वाला स्थान हो। यह आपके घर का एक कोना, कोई सामुदायिक स्थान, या प्रकृति में कोई शांत स्थल हो सकता है। समय चुनते समय यह देखें कि ध्यान कम भटके। जब बार बाहरी वातावरण अनुकूल हो जाए, तो अपने भीतर भी ऐसी स्थिति बनाएं जो शरीर और मन को शांत रखे।

4. अभ्यास करते समय...

a. औपचारिक अभ्यास कैसे करें:

हालाँकि शांत वातावरण उपयुक्त होता है, फिर भी आप लेटे हुए, खड़े होकर या चलते हुए भी ध्यान कर सकते हैं। नियमित अभ्यास के माध्यम से आप अपनी अंतर्दृष्टियों को दैनिक जीवन में समाहित कर सकते हैं — यही अनौपचारिक अभ्यास की शुरुआत है।

b. जब ध्यान बंटे या आलस्य आए तो क्या करें:

ध्यान बनाए रखने के लिए प्रयासपूर्वक सजगता बढ़ाएँ। ध्यान भटकने पर ध्यान केंद्रित करने का सचेत प्रयास करें। यदि नींद या थकावट हो, तो गहरी साँस लें, आँखें खोलें और दोबारा ध्यान केंद्रित करें।

c. अभ्यास को नियमित आदत कैसे बनाएं:

- प्रगति का लेखा-जोखा रखें: ध्यान की अवधि, अनुभव, और उनके जीवन में प्रभाव को दर्ज करें।
- ध्यान साथी बनाएँ: किसी मित्र या समूह के साथ अनुभव साझा करना प्रेरणादायक हो सकता है।
- समुदाय से जुड़ें: अभ्यास करने वाले समूह या ऑनलाइन संसाधनों की सहायता लें।

d. अगर अभ्यास के दौरान नींद आने लगे तो क्या करें?

आरंभ में अभ्यासों के दौरान नींद आना सामान्य है। इसे कम करने के लिए:

- हल्की सैर या हल्का व्यायाम करें।
- ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें या गहरी साँस लें।
- यदि बहुत नींद आए, तो थोड़ी देर झपकी लें और बाद में पुनः ध्यान करें।

5. यदि ध्यान के दौरान...

a. मन बहुत अधिक विचारों में उलझ जाए तो क्या करें?

ध्यान का उद्देश्य विचारों का निरीक्षण करना है। शुरुआत में मन की सक्रियता अधिक महसूस हो सकती है, लेकिन अभ्यास के साथ मन अधिक केंद्रित और शांत होता है।

b. भावनाएँ तीव्र हो जाएँ तो क्या करें?

ध्यान के दौरान भावनाओं का उभरना सामान्य है। दैनिक जीवन में हम अक्सर भावनाओं से बचने के लिए ध्यान भटकाते हैं, परंतु ध्यान उन्हें सामने लाता है। CBCT में ऐसी भावनाओं को समझने और सँभालने की रणनीतियाँ सिखाई जाती हैं, जिससे गहन अंतर्दृष्टि मिलती है।

6. मुझे ध्यान कितनी बार करना चाहिए?

आप प्रतिदिन 10 मिनट से शुरुआत कर सकते हैं (दो सत्रों में विभाजित कर सकते हैं)। अभ्यास के साथ धीरे-धीरे अवधि को 15–20 मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

7. क्या मुझे रिकॉर्डिंग के साथ ध्यान करना चाहिए या मौन में स्वयं से?

यह आपकी व्यक्तिगत पसंद पर निर्भर करता है। प्रारंभ में बहुत से लोगों को संदर्शिकोड मेडिटेशन (recording) सहायक लगती है। जैसे-जैसे अनुभव बढ़ता है, आप स्वतंत्र और मौन अभ्यास को अधिक पसंद कर सकते हैं।

8. CBCT अन्य ध्यान पद्धतियों से कैसे भिन्न है?

CBCT और पारंपरिक ध्यान तकनीकें तनाव कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने के सामान्य उद्देश्य को साझा करती हैं।

परंतु CBCT का दृष्टिकोण व्यापक है। इसके प्रारंभिक मॉड्यूल मानसिक दृढ़ता को सुदृढ़ करते हैं, और बाद के अभ्यास मानसिक स्पष्टता, आत्म-जागरूकता, स्व-करुणा, समावेशिता, प्रणालीगत समझ और अंततः करुणा को विकसित करते हैं।

9. क्या CBCT कोई धार्मिक अभ्यास है?

नहीं, CBCT किसी धर्म का प्रतिनिधित्व नहीं करता और न ही यह किसी धार्मिक विश्वास का विकल्प है। यह एक व्यक्तिगत अभ्यास है जो किसी भी धार्मिक या गैर-धार्मिक पृष्ठभूमि वाले व्यक्ति के लिए लाभकारी हो सकता है।

कई लोग जो CBCT का अभ्यास करते हैं, पाते हैं कि यह उनकी आस्था और प्रतिबद्धता को और गहरा करता है। वहीं, कुछ लोग जिन्हें आध्यात्मिकता में रुचि नहीं है, वे भी CBCT को व्यक्तिगत भलाई हेतु उपयोगी मानते हैं।

करुणा अपनाएँ, कलंक मिटाएँ।

स्वास्थ्य कर्मियों हेतु एक स्वयं-सहायता संदर्शिका।



यह संदर्शिका, **करुणापूर्ण देखभाल (Compassion Care)** के ज़रिए कलंक (Stigma)को कम करने के उद्देश्य से बनाई गई है।