

मॉड्यूल 1

अहिंसक संचार क्या है?

परिचय

प्रिय मित्रों,

अहिंसक संचार के रोचक कोर्स में आपका स्वागत है। इस कोर्स में आपको किसी परीक्षा में शामिल होने या ग्रेड प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं है। आपको केवल अपने विचारों को शेयर करना है और इन्हें हमें मेल करना है। इस कोर्स के माध्यम से आप खाली समय में अहिंसक संचार में अपने कौशल को निखार सकते हैं।

आपको केवल अपने विचारों को ई-मेल के जरिए हमसे साझा करना है और इसके लिए हम आपको प्रमाणपत्र प्रदान करेंगे। विचारों के अभ्यास को इस कोर्स के मॉड्यूल 3 में रखा गया है।

तो मित्रों, दैनिक जीवन में हम सबके लिए संचार का बड़ा महत्व है। संचार के अभाव में, जीवन जीना मुश्किल है।

क्या आप संचार में समर्थ हुए बिना जीवन की कल्पना कर सकते हैं। नहीं ना। संचार हमारे लिए उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना हमारे लिए भोजन और ऑक्सीजन। वास्तव में, हम अपने जीवन की प्रत्येक क्रिया में संचार का प्रयोग करते हैं—चाहे स्वयं के साथ, चाहे परिजनों के साथ, हमारे मित्रों, अनजान लोगों या अन्यों के साथ। यह मौखिक, लिखित या सांकेतिक किसी भी रूप में हो सकता है। चाहे हम किसी कार्य में संलग्न हो या ना हों, हम चुप हों या बोल रहे हों— इन सभी प्रक्रियाओं में एक संदेश होता है और इसे न केवल हमारे अपितु दूसरों के द्वारा भी प्रभावित किया जाता है।

अधिकांश मामलों में अन्य लोगों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे इन संदेशों पर अपनी प्रतिक्रिया दें और इसलिए वे भी संचार प्रक्रिया में हिस्सा लेते हैं। हमारी संचार प्रक्रिया निरंतर जारी रहती है, सदैव परिवर्तित और संवादात्मक रहती है।

उदाहरण रूप में हम उस स्थिति के बारे में विचार करें, जब हम सड़ा हुआ खाना खाते हैं। फलस्वरूप हम संभवतः बीमार होंगे या फूड प्वाइजनिंग का शिकार होंगे।

इसी प्रकार, ज़रा सोचिए कि आप प्रदूषित वातावरण में रह रहे हैं। आप इसके बारे में शिकायत करेंगे। जिस हवा में हम सांस लेते हैं, यदि वह प्रदूषित है तो हम विविध बीमारियों का शिकार होंगे।

ठीक वैसे ही यदि हमें गलत भाषा में बात करने की आदत है, तो हम दबाव का सामना कर सकते हैं। जब हमारा शब्दों का चयन और हमारा मौखिक अथवा लिखित जनसंपर्क अच्छा नहीं है, तो हम अप्रसन्न रहेंगे। उस प्रसंग को याद किजिए जब आप अपने मित्र के साथ लिखित या मौखिक संवाद कर रहे थे और उस समय आपने गलत शब्दों का इस्तेमाल किया था। इन सभी मामलों में, रात्रि को सोने से पहले आप इन बातों को याद करेंगे तो निश्चय ही आप अच्छा महसूस नहीं करेंगे।

वियतनाम के प्रसिद्ध जेन विद्वान थिक न्हाट् हान्ह इसे खूबसूरती से व्यक्त करते हैं, “हमारे लिए भोजन का अर्थ है कि हम मुंह से क्या खाते हैं, पर हम आंखों से, कानों से, नाक से, हमारे जीभ और हमारे शरीर से जो उपभोग करते हैं, वह भी भोजन ही है। हमारे आसपास होने वाली बातचीत और जिन

बातचीतों में हम सम्मिलित होते हैं, वह भी एक प्रकार का भोजन ही है। क्या हम इस प्रकार का भोजन ग्रहण कर पा रहे हैं, जो हमारे लिए लाभदायक है और आगे बढ़ने में हमारी मदद कर सकता है? जब हम उस चीज के बारे में कहते हैं जो हमारा पोषण करता है और हमारे आसपास के लोगों को आगे बढ़ने में मदद करता है, हम करुणा और प्रेम से भर जाते हैं। जब हम इस प्रकार से बोलते या कार्य करते हैं, जो तनाव और गुस्से का कारण बनता है, तब हम हिंसा और पीड़ा का पोषण कर रहे होते हैं।”

इसलिए मित्रों, हमने मजबूत संचार का महत्व समझा है, जो दूसरों को दुख नहीं पहुंचाता और हमें बीमार नहीं बनाता। मजबूत संचार हमारे संबंधों को मजबूत करने के लिए बहुत आवश्यक है। आइए शब्दों की शक्ति के बारे में महात्मा बुद्ध के वैचारिक महत्व को हम फिर से याद करें, “शब्दों में नष्ट करने और घाव भरने की शक्ति है, शब्द हमारी दुनिया को बदल सकते हैं”।

यह कोर्स शब्दों और भाषाओं, जो हम अपने संवाद में इस्तेमाल करना चाहते हैं, के महत्व को समझने में निःसंदेह आपकी मदद करेगा। यह इसके विभिन्न तत्वों को समझने और अपने दैनिक जीवन की बातचीत में अहिंसक संचार की आदत डालने में आपकी मदद करेगा। इस कोर्स में हम केवल व्यक्ति से व्यक्ति के बीच संवाद में अहिंसक संचार तक ही सीमित नहीं रहेंगे, अपितु व्यक्ति-प्रकृति संवाद और व्यक्ति व अन्य प्राणियों के बीच संवाद पर भी चर्चा करेंगे। आज जब पूरी दुनिया पर्यावरण असंतुलन का सामना कर रही है, ऐसे में यह महत्वपूर्ण है कि हमारा प्रकृति और अन्य प्राणियों के साथ संपर्क भी अहिंसक हो।

इस मॉड्यूल में हम चर्चा करेंगे कि अहिंसक संचार क्या है?

तो आइए दोस्तों, इस अनूठे सफर को आरंभ करें।

अहिंसक संचार क्यों?

“संचालन का स्वर्णिम नियम... परस्पर सहनशीलता है, जो कहता है कि हम सब कभी समान रूप से नहीं सोचते और हम सत्य को सदैव टुकड़ों में और विभिन्न दृष्टिकोणों से देखते हैं...यहां तक कि विवेकशील व्यक्तियों के बीच भी ईमानदार विचारों में अंतर के लिए पर्याप्त जगह होती है।—महात्मा गांधी

मायरा वाल्डन अहिंसक संचार की विशेषताओं का वर्णन करती हुई कहती हैं, “हम में से अधिकांश उस माहौल से आए हैं, जहां प्रतियोगिता, निर्णय, मांग, आलोचनाएं, संचार संबंधी आदर्श हैं। बोलने और सोचने के ये आदतन तरीके, संचार में बाधा पहुंचाते हैं और स्वयं व दूसरों में गलतफहमी व कुंठा पैदा करते हैं। इससे भी बुरा, ये गुस्से और दर्द का कारण बनते हैं और यहां तक कि हिंसा को आमंत्रित करते हैं। बेहतर भावना होने के बावजूद हम अनावश्यक विवाद उत्पन्न कर लेते हैं। अहिंसक संचार प्रणाली... इस बात को ध्यान में रखते हुए शुरू होती है कि हम स्वभावतः दयालु होते हैं और प्रचलित संस्कृति से पोषित हैं। मार्शल रोसनबर्ग अपनी पुस्तक ‘नॉन वायलेंट कम्यूनिकेशन: ए लैंग्वेज ऑफ लाइफ’, में अहिंसक संचार को जीवन के विभिन्न चरणों में उपयोग करने के लाभों के बारे में बतलाते हैं, “अहिंसक संचार एक—दूसरे और स्वयं से जोड़ने में हमारी मदद करता है, यह हमारी स्वाभाविक करुणा को फैलाता है। यह हमें स्वयं को अभिव्यक्त करने और दूसरों के सुनने के तरीकों को रिफ्रेश करने के बारे में चार क्षेत्रों में हमारी रणनीति पर ध्यान देते हुए मार्गदर्शन देता है, यह चार क्षेत्र हैं— हम क्या देखते हैं, क्या महसूस करते हैं, हमारी आवश्यकता क्या है और हम अपने जीवन के उत्थान के लिए क्या प्रयास करते हैं। अहिंसक संचार गहराई से सुनने, आदर और सहानुभूति को प्रोत्साहन देता है और दिल से देने के लिए परस्पर इच्छा पैदा करता है। कुछ लोग अहिंसक संचार को स्वयं दयापूर्ण प्रतिक्रिया देने, कुछ अपने व्यक्तिगत सम्बन्धों में अधिक गहराई उत्पन्न करने और अन्य लोगों के साथ कार्यस्थल पर या राजनीतिक क्षेत्रों में प्रभावी संबंध बनाने के लिए उपयोग करते हैं।

अहिंसक संचार क्या है, पर डिफेंडिंग

नए संचार कौशल को सीखना रोचक है और इससे सीखने वालों जैसे ही उत्साह का अनुभव करता है, जैसे उसे किसी नई भाषा को सीखते वक्त होता है। यद्यपि हम उल्लेखनीय रूप से उत्साही होते हैं कि हम एक नई भाषा में बातचीत करना सीखने वाले हैं, लेकिन इसके लिए बहुत दृढ़ता और पुनरावृत्ति की आवश्यकता है। जितना ज्यादा हम अभ्यास करते हैं, उतनी ही तेजी से नई भाषा सीखते हैं। अहिंसक संचार को सीखने के बारे में भी यही सच है कि जितना हम इसका अभ्यास करेंगे और इसे अपने जीवन का हिस्सा बनाएंगे, उतना ही हम दूसरों के साथ जुड़ते समय अपने मतभेदों को दूर करेंगे।

आज जब संसार शांति प्राप्ति के लिए तरस रहा है और हम अपने दैनिक जीवन में विवादों और मतभेदों का सामना कर रहे हैं, ऐसे में विवादों को संभालने और तनावपूर्ण स्थिति से बचने के लिए आवश्यक कदम है।

यह अलगाव के भ्रम और बीमार मानसिकता से बचने में मदद करता है। अहिंसक संचार का प्रयोग एक दर्द निवारक के रूप में काम करेगा और घृणा व अविश्वास के घाव को भरने में मदद करेगा।

प्रत्येक भवन की मजबूती के लिए उसकी नींव और स्तंभ मजबूत होने चाहिए। जितने मजबूत उसके स्तंभ होंगे, उतना ही निर्मित भवन के लिए बेहतर होगा। इसलिए हमारे जीवन में अहिंसक संचार के प्रयोग की आदत डालने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि इसके स्तंभों की खोज की जाए।

महात्मा गांधी के पौत्र अरुण गांधी (2017) ने अपनी पुस्तक ‘द गिफ्ट ऑफ एंगर’ में गांधीजी की अहिंसा के पांच मूलभूत तत्वों की विवेचना की है। निश्चित रूप से अहिंसक संचार के स्तंभ निम्नलिखित हैं—

1.सम्मान

2.समझ

3.स्वीकार्यता

4.प्रशंसा

5.करुणा

कोई भी व्यक्ति जो इन स्तंभों को अपने में उतारता है, वह अपने जीवन में अहिंसक संचार का अभ्यास बिना ज्यादा कष्ट पाए कर सकता है।

अरुण गांधी ने अहिंसा के 5 स्तंभों का खूबसूरती से वर्णन किया है—लोग चाहे वे किसी भी जाति, धर्म, रंग या देश के हों, उनका सम्मान करना और उन्हें समझना ही संसार को आगे ले जाने का एकमात्र मार्ग है।

दीवारें खड़ी करना और विभाजन करने का कार्य सदैव अन्त में उल्टा ही पड़ता है तथा हिंसा, गुस्सा व बदले की भावना को भड़काता है। इसके विपरीत जब हम एक-दूसरे का सम्मान करते हैं और उन्हें समझते हैं, तो हम स्वाभाविक रूप से तीसरे स्तंभ को स्वीकार करते हैं। दूसरों के विचारों और प्रतिष्ठा को स्वीकार करने की योग्यता हमें और मजबूत व बुद्धिमान बनने की दिशा में आगे बढ़ाती है। अहिंसक संचार के अन्य दो स्तंभ— प्रशंसा और करुणा, व्यक्तिगत खुशी की पूर्ति के साथ दुनिया में अधिक से अधिक सद्भाव लाने में मदद करते हैं।

तो दोस्तों, फार्मूला आसान है। बस प्रयास करें और दूसरों के वर्ग और समुदाय का भेद भूलकर सभी का सम्मान करने का स्वभाव बनाएं। यदि आप दूसरों को आदर देंगे तो दूसरे भी आपका सम्मान करेंगे। यह प्रकृति के और अन्य प्राणियों, पशुओं और पक्षियों के संदर्भ में भी सत्य है।

हमें याद रखना है कि इन पांच स्तंभों को अपने जीवन में उतारकर हम सकारात्मक दृष्टिकोण को आत्मसात करने में सक्षम होंगे। प्रायः हमें घेरे रहने वाली नकारात्मकता दूर होगी और हम बड़े पैमाने पर व्यक्तिगत और समाज के रूप में विकसित होंगे। नकारात्मक और हिंसक संबंध एक समरूप परिवार या समाज के निर्माण में सहायक नहीं हो सकते। यह केवल सकारात्मकता और अहिंसक कार्य ही हैं, जो सामाजिक सामंजस्य को बढ़ावा दे सकते हैं।

तो वास्तव में अहिंसात्मक संचार क्या है?

महात्मा गांधी की अहिंसक संचार की अवधारणा में सम्मिलित हैं—1. अहिंसक भाषण और कार्रवाई 2. संबंधों की देखभाल और व्यक्तित्व निखार 3. खुलापन 4. लचीलापन

गांधी के अहिंसात्मक संचार को भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने भी बहुत पसंद किया, जिन्होंने संपूर्ण गांधी वांगमय में लिखा था— इसमें उस विभूति के अनुपम मानवीय और अत्यंत कर्मठ सार्वजनिक जीवन की छह दशकों के शब्द उपलब्ध हैं—ऐसे शब्द, जिन्होंने संख्यातीत व्यक्तियों को प्रेरणा दी और प्रकाश दिखाया, ऐसे शब्द, जिन्होंने एक अनोखे आन्दोलन को रूप दिया, उसे पुष्ट किया और सफलता तक पहुंचाया। ऐसे शब्द जिन्होंने उन सांस्कृतिक मूल्यों पर जोर दिया, जो आध्यात्मिक तथा सनातन हैं, समय और स्थान की परिधि के परे हैं और सम्पूर्ण मानव जाति व सब युगों की सम्पत्ति है।

वरिष्ठ गांधीवादी चिंतक स्व. श्री नटवर ठक्कर ने अहिंसक संचार की विस्तृत व्याख्या की है (उनके लिए जो अहिंसक संचार की अवधारणा को गहनता से समझना चाहते हैं, हम श्री नटवर ठक्कर का एक साक्षात्कार संलग्न कर रहे हैं। श्री ठक्कर का अक्तूबर, 2018 में निधन हो गया था।)

“मेरे लिए अहिंसक संवाद साक्षरता का अर्थ यह होगा कि कैसे हमारे संवाद के प्रयास अहिंसक हों, हमारी अपने साथ संवाद करने की क्षमता और योग्यता ही नहीं, बल्कि सभी पक्षों में अपने परिवार और समाज के प्रति अहिंसक होने की भी होनी चाहिए और समग्र रूप से संवाद की पूरी प्रक्रिया कैसे व्यक्तियों, समूहों, समुदायों और दुनिया के बीच स्वभाव में अहिंसक होनी चाहिए। यह अहिंसा की मानविकी एवं विज्ञान की गहरी समझ तथा हमारे सभी दैनिक कार्यों में इसकी केंद्रीयता की आवश्यकता पर जोर देता है। इसमें केवल शाब्दिक और गैर-शाब्दिक संवाद नहीं है, बल्कि अहिंसक संवाद साक्षरता में हमारे विचार अहिंसक हैं या नहीं, भी शामिल होगा। इसका अर्थ यह भी होगा कि हम उन व्यक्तियों या समूहों के बारे में अपने पूर्वाग्रहों से कैसे छुटकारा पा सकते हैं जिनके साथ हम संवाद करना चाहते हैं तथा साथ ही अपने विचारों के अनुरूप उनका मूल्यांकन करना बंद करना चाहते हैं।

प्रायः हम नैतिकतावादी निर्णयों के संदर्भ में सोचने के लिए प्रतिबद्ध होते चले जाते हैं जो हमारी स्वयं की निर्मिति भी हो सकती हैं। अहिंसा की मानविकी एवं विज्ञान की गहरी समझ विकसित करके तथा हमारी संवाद प्रथाओं में इसे एकीकृत करने से प्राप्त निर्णय पक्षपातपूर्ण और नैतिकतावादी भी हो सकते हैं, यह इसके बनिस्पत भावनात्मक संबंध बनाने में योगदान दे सकता है।

अहिंसक संवाद साक्षर होने के कारण, एक व्यक्ति, समूह, समुदाय स्वयं आत्मनिरीक्षण करने में सक्षम होगा कि वह जो संदेश साझा करना चाहते हैं उसमें हिंसा के तत्व तो नहीं हैं और क्या ऐसा संदेश दूसरों की भावनाओं को आहत कर सकता है। अहिंसक संवाद साक्षरता स्वतः ही संबंधों को मजबूत और गहन बनाने में मदद करेगी। जब हम भावनात्मक रूप से दूसरों के साथ संबंधों का निर्माण करने में सक्षम होते हैं तभी हम उनके विचारों के साथ स्वानुभूत कर पाएंगे।

अहिंसक संवाद साक्षरता में सुनने की कला में निपुणता हासिल करने को भी शामिल किया गया है। परम पावन दलाई लामा ने सही कहा है, “जब आप बात करते हैं तो आप केवल वही दोहरा रहे होते हैं जो आप पहले से जानते हैं, लेकिन जब आप सुनते हैं तो आप कुछ नया सीख सकते हैं। अनिवार्य रूप से हमें समझने, खुलेपन के साथ और ध्यानपूर्वक एक ईमानदार इच्छाशक्ति से सुनना सीखना चाहिए कि आखिर दूसरा व्यक्ति क्या कहने की कोशिश कर रहा है।

अहिंसक संवाद साक्षरता का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि लेखन एवं बातचीत के दौरान हम भाषा और शब्दों का उपयोग कैसे करते हैं।

इसलिए मैं दृढ़ता से मानता हूँ कि अहिंसक संवाद का अभ्यास करके, दुनिया में संघर्षों से जूझ रही अच्छाई को बढ़ावा देने के अद्भुत अवसर हो सकते हैं। यह न केवल हमारे घरों में बल्कि पूरी दुनिया में शांति और अहिंसा की संस्कृति विकसित करने के प्रयासों का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह प्रतिशोध, आक्रामकता और प्रतिकार के सभी कृत्यों के लिए एक मारक भी है क्योंकि यह संवाद में अवरोध उत्पन्न होने से अथवा संवाद में हिंसा में हमारी आस्था होने से उत्पन्न होता है।

दोस्तों आइये, यह समझने का प्रयास करें कि श्री नटवर ठक्कर यहां क्या कहना चाह रहे हैं?

1. हमें यह सुनिश्चित करने का प्रयास करना चाहिए कि पारिवारिक सदस्यों, मित्रों, संबंधियों और अन्यो के साथ सम्पर्क स्थापित करते समय हमारे कदम अहिंसात्मक होने चाहिए।

2. श्री ठक्कर ने हमारे दैनिक जीवन में अहिंसा के महत्व को समझने पर बात की है। महात्मा गांधी के अनुसार—मैं एक अपरिवर्तनीय आशावादी हूँ। मेरा आशावाद अहिंसा को विकसित करने के लिए व्यक्ति

की असीम संभावनाओं में मेरे विश्वास पर टिका हुआ है। जितना अधिक आप इसे अपने अस्तित्व में विकसित करते जाते हैं, यह उतना ही अधिक संक्रामक होता जाता है। जब तक कि यह आपके आसपास और दुनिया भर में फैल जाता है। (हरिजन, 28.1.1939, पृष्ठ 443)

3.कई बार हम अपने संचार में हिंसा का इस्तेमाल नहीं करते। लेकिन हमारे विचार और सोच स्वभावतः हिंसक हो सकते हैं। अहिंसक संचार जोर देकर कहता है कि हम हिंसक विचारों और सोच से दूर रहें।

4.जब हम एक आदत के तौर पर अहिंसक संचार का अभ्यास आरंभ करते हैं तो हो सकता है कि शुरू में हमारे संवाद के दौरान हमारी बात या कार्रवाई से किसी को ठेस पहुंचे, लेकिन एक समयावधि के बाद हम आत्मनियंत्रण के योग्य हो जाते हैं।

5.हम बातचीत और सम्पर्क के अन्य तरीकों के दौरान जो भाषा और शब्द इस्तेमाल करते हैं, उसको लेकर हमें सचेत रहने की आवश्यकता है। इस बारे में हम अगले मॉड्यूल में चर्चा करेंगे।

6.दुनिया को क्या जरूरत है कि कैसे व्यक्ति और समूह निरन्तर एक-दूसरे के साथ जुड़ते रहें और सकारात्मक रिश्तों को गहरा करने की कोशिश करें। अहिंसक संचार का उपयोग करके हम रिश्तों को मजबूत कर सकते हैं।

7.हम जीवन के विभिन्न समय में अनेक प्रकार के विवादों और झगड़ों का सामना करते हैं, संघर्ष हमारे जीवन का अपरिहार्य हिस्सा है, अहिंसक संचार का उपयोग करने से हमें अपने विवादों को सौहार्दपूर्वक हल करने में मदद मिलती है। अगले मॉड्यूल में हम इस बारे में चर्चा करेंगे।

8.मित्रों, तो इस मॉड्यूल में हमने यह जानने की कोशिश की कि अहिंसक संचार है क्या? अगले मॉड्यूल में विभिन्न रोचक केस स्टडी का उपयोग कर, हम अहिंसक संचार के विभिन्न तत्वों को समझने की कोशिश करेंगे। आप अपने जीवन के संचालक हैं, जब आप अहिंसक संचार के विभिन्न तत्वों को समझ लेते हैं तो आप अपने जीवन को सकारात्मक और तनाव मुक्त वातावरण में मार्गदर्शन करने में सक्षम होंगे, जहां आपके पास विविध पृष्ठभूमि और स्वभाव के लोगों से बातचीत करने की क्षमता होगी।

9.अब, जबकि हम इस मॉड्यूल के समापन पर हैं, कृपया याद रखें कि अहिंसक संचार केवल मानव मात्र के साथ सम्बन्धों को विकसित करने के लिए नहीं, अपितु प्रकृति और अन्य सभी प्राणियों के साथ भी सम्बन्धों को विकसित करने के लिए है।

मॉड्यूल 2

अहिंसक संचार के तत्व

शब्द ऐसी शक्ति रखते हैं, जिसका उपयोग किसी भी अनुभव को उकसाने या बेअसर करने के लिए किया जा सकता है, उन्हें या तो अपराध करने या रक्षा करने के प्रति हथियार के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। हमें उर्जा के प्रति जागरूक होने की आवश्यकता है, जिसे हमारी भाषा, हमारे शब्द और उनका उपयोग महान कार्यों के लिए करें—थाइस मजूर और वैडी वुड (डू नॉट हार्म :माइंडफुल इंगेजमेंट फॉर ए वर्ल्ड इन क्राइसिस)

अहिंसक संचार क्या है? यह समझने के बाद उन तत्वों को जानना उपयोगी है, जिनसे अहिंसक संचार बना है। यहां विभिन्न तत्वों का उदाहरण और परिदृश्य सहित हम विवेचन करेंगे, ताकि हम इसे और स्पष्ट कर सकें।

अब जब हम इस सफर की शुरुआत करेंगे, तो कृपया अपनी स्थितियों पर ध्यान केंद्रित करने और सोचने की कोशिश करें और इस बात का पता लगाएं कि आप इन तत्वों को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा कैसे बना सकते हैं?

1. अहिंसक संचार का अर्थ है दूसरों से बातचीत करते समय हिंसा की पूर्णतया समाप्ति।

इसमें गैर मौखिक और मौखिक दोनों प्रकार का जनसंपर्क सम्मिलित है। कई बार जाने या अनजाने में हम हिंसक हो जाते हैं, और बिना विचारे इस्तेमाल किए गए हमारे शब्द दूसरों को ठेस पहुंचा सकते हैं। जब हम हमारे सम्पर्कों के दौरान हिंसक होते हैं तो हम दूसरों को अपमानित करते हैं और यह भी संभव है कि दूसरा व्यक्ति भी हमारे प्रति हिंसक हो जाए।

2. हमें स्वयं के साथ जुड़ाव और आत्मनिरीक्षण के लिए संचार करना सीखना चाहिए।

आज की दुनिया में हम काफी नकारात्मकता के बीच जी रहे हैं। इसके अतिरिक्त डिजिटल टेक्नोलॉजी की वजह से हम में से अधिकांश के पास अपने लिए समय ही नहीं है। अपनी रोज की आदतों पर नजर डालें। आप कितने घंटे अपने स्मार्टफोन के साथ बिताते हैं। सोशल मीडिया में प्रतिदिन आपका कितना समय लगता है? यदि हममें से प्रत्येक यह गिनती करे तो पाएंगे कि हमारा अधिकांश कीमती समय, सोशल मीडिया पर लिखने में बर्बाद होता है। वास्तविकता यह है कि हम में से अधिकांश के पास हमारे लिए बहुत कम समय है। बहुत मुश्किल से हम स्वयं के साथ संवाद करने का समय निकाल पाते हैं।

इससे हमारे समक्ष एक महत्वपूर्ण प्रश्न उत्पन्न होता है। आप पिछली बार कब स्वयं से मिले थे? कृपया कुछ समय के लिए सोचें।

स्वयं के साथ संवाद करने के ये कुछ लाभ हैं, जब हम स्वयं से संवाद स्थापित करने की शुरुआत करते हैं, तब हमारे अंदर धैर्य आएगा और दूसरों से बहस करने से पहले, हम सोच-विचार करना आरंभ करेंगे। हम अपने अंतस को परखकर और अन्तरात्मा की आवाज गहराई से सुनकर, अहिंसक संचार का अभ्यास कर सकते हैं। इससे हमें हमारी भावनाओं के रचनात्मक समाधान और आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ दूसरों से जुड़ने में मदद मिलेगी। स्वयं के साथ अहिंसक संचार का अभ्यास महत्वपूर्ण है।

दोस्तों इसके अलावा आत्म.सहानुभूति का अभ्यास करना सीखें क्योंकि यह हमारी कमियों और हमारे संभावित पूर्वाग्रहों और निर्णयों के कारणों को एक.दूसरे से दूर करने के लिए महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, ऐसी स्थिति में जहां हमारे बीच मतभेद होते हैं, अगर हम दूसरे व्यक्ति को पूरी तरह से संघर्ष के लिए दोषी ठहराना शुरू करते हैं, तो इसका मतलब है कि हमारा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं है। हालांकि, जब हम दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से स्थिति को देखना शुरू करते हैं, तो हम आत्म.जागरूक हो रहे हैं।

अंत में स्वामी विवेकानंद हमें याद दिलाते हैं— हालांकि मानव स्वभाव का एक बड़ा खतरा है, वह यह कि आदमी कभी भी खुद की जांच नहीं करता है। वह सोचता है कि वह राजा के रूप में सिंहासन हासिल करने के लिए काफी उपयुक्त है।

3. उपयुक्त एवं सकारात्मक भाषा का प्रयोग

शब्द और उनका उपयोग करने का तरीका महत्वपूर्ण है। शब्दों को दवा के रूप में वर्णित किया जा सकता है। वे ठीक कर सकते हैं या घाव भर सकते हैं लेकिन अगर इसका अनुचित तरीके से उपयोग किया गया तो हम अस्वस्थ हो जाएंगे। हिंसक शब्दों का लगातार उपयोग हमारे मानसिक संतुलन को बिगाड़ देगा और हम तनावपूर्ण हो जाएंगे।

उपयुक्त भाषा और शब्दों का उपयोग जो सकारात्मक प्रकृति के हैं, अहिंसक संचार की कुंजी हैं। यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि शब्दों की विभिन्न संस्कृतियों में अलग.अलग अर्थ और व्याख्याएं हो सकती हैं। हमें याद रखना चाहिए कि भाषा और संचार के माध्यम से हम लोगों के दिल को छू सकते हैं। इसका मतलब है कि भाषा भावनाओं, विचारों, मतों, धारणाओं के साथ-साथ लोगों, वस्तुओं, स्थानों, चीजों, सूचनाओं और स्थितियों के बारे में निर्णय लेने के लिए संभव बनाती है।

भाषा और शब्दों का गलत इस्तेमाल विवादों को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो सकता है, जबकि अहिंसक जनसंपर्क विवादों के समाधान में मददगार साबित हो सकता है। एक प्रसिद्ध विद्वान ने कहा है, "भाषा मनुष्य के दिल की चाबी है। इसलिए भाषा विचारों, भावों और इच्छाओं को संप्रेषित करने का विशुद्ध मानवीय और असहज माध्यम है।

इस खंड को पढ़ते समय आप उस बारे में सोचें, जब आपने अपने दोस्त से झगड़ा किया था और उस समय आपने गलत भाषा का इस्तेमाल किया था। क्या आप उस वक्त ऐसे शब्दों का इस्तेमाल कर सकते थे, जो आपके मित्र को ठेस नहीं पहुंचाते।

अगर हम पिछली बातों पर गौर करें तो हम पाएंगे कि कई बार हमने ऐसी भाषा और शब्दों का इस्तेमाल किया है, जिन्होंने दूसरों के मन को ठेस पहुंचाई है। लेकिन हम अभी भी अपनी भावनाओं को अलग विशेषण और भाषा के जरिए अभिव्यक्त कर सकते हैं।

एक ताजा उदाहरण देखिएरू कुछ समय पहले की बात है। एक बुजुर्ग व्यक्ति था। वह चाहता था कि उसका ड्राइवर एक कूरियर पैकेट लेकर जाए। उसने अपने ड्राइवर को बुलाया और उससे विनम्रता से पूछा कि यदि उसे कोई आपत्ति ना हो, तो क्या वह कूरियर लेकर जाएगा। तब ड्राइवर ने उससे कहा कि उसे यह कूरियर ले जाने में कोई परेशानी नहीं है।

बुजुर्ग व्यक्ति चाहता तो बॉस होने के नाते अपने ड्राइवर को आदेश दे सकता था, लेकिन इसकी बजाय उसने ड्राइवर से अहिंसात्मक तरीके से संवाद किया। इस प्रकार के दृष्टिकोण से रिश्ते मजबूत होते हैं और आपसी प्रेम बढ़ता है।

पुनः उस परिदृश्य के बारे में सोचिए, जिसमें आप अपने किसी परिचित से कुछ वस्तुओं की चाह रखते हैं। यदि आप सख्त लहजे से उससे चीज मांगेंगे तो हो सकता है वह न दे। लेकिन यदि आप उससे बात करते समय सकारात्मक अहिंसक संचार का तरीका अपनाएंगे तो आप उससे अपनी मांग मनवाने में सफल साबित होंगे।

4. सम्प्रेषण के प्रयासों में रूढ़ियों से बचना

अब उस दृश्य की कल्पना कीजिए, जब आपके क्षेत्र में किसी व्यक्ति की जेब काट ली जाए। वहां आसपास में कुछ बेघर लोग रहते हैं। अनेक लोग जेब काटने का आरोप उन बेघर लोगों पर लगाएंगे। लोग ऐसा आरोप इसलिए लगाएंगे, क्योंकि वे रूढ़िवादिता के जाल में फंसे हैं। अहिंसक संचार का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह हमें रूढ़िवादिता से बचाता है। हम लोग अधिकांशतः पुरानी धारणाओं में फंसे होने के कारण लोगों की बातों को धैर्यपूर्वक नहीं सुनते। हम रूढ़िवादी लोग, उनके रंग, धर्म, लिंग, जाति और हमारे द्वारा गढ़ी अन्य धारणाओं के आधार पर उनके बारे में अपने विचार बनाते हैं। यह अहिंसक संचार नहीं है। विभिन्न मापदंडों के आधार पर लोगों को वर्गीकृत करने और उन्हें एक वर्ग में बांटने से सम्प्रेषण में बाधा पहुंचती है। इसलिए, दोस्तों, लोगों से संपर्क बनाते समय यह प्रयत्न करें कि आप दकियानूसी आदत को छोड़ें।

5. जल्दबाजी में नैतिकतापूर्ण निर्णयों से बचें

एक दोष यह है कि हम व्यक्तियों के बीच तुलना करने से कैसे बचें। निर्णय करने से बचना भी अहिंसक संचार का एक महत्वपूर्ण घटक है। डेल कारनेगी सही कहते हैं, “ जब भगवान ही अंत तक मनुष्य का निर्णय नहीं कर सकता, तो हम और आप कैसे कर सकते हैं। मार्शल रोजनबर्ग इस प्रकार के न्याय सम्प्रेषण को ‘जीवन निर्वाह संचार’ की संज्ञा देते हैं। अपनी पुस्तक, ‘नॉन वायलेंट कम्यूनिकेशनरू ए लैंग्वेज ऑफ लाइफ’ में वह कहते हैं, “ नैतिक संचार का उपयोग, जीवन निर्वाह संचार का एक प्रकार है, जो हमारे मूल्यों के साथ सद्भावनापूर्वक काम नहीं करने वाले लोगों की ओर से गलत या बुरा व्यवहार करते हैं। इस तरह के निर्णय उनकी भाषा में दिखते हैं। जैसे, “ तुम्हारे साथ समस्या यह है कि तुम बहुत स्वार्थी हो। ‘ वे पूर्वाग्रह से ग्रसित हैं। यह उपयुक्त नहीं है।’, आरोप, बेइज्जती, नीचा दिखाना, लेबल, आलोचना, तुलनाएं और धारणाएं बनाना, सभी न्याय संचार के प्रकार हैं।

रोजनबर्ग के अनुसार, जीवन निर्वाह संचार शब्दों से भरपूर संचार है, जो लोगों और उनके कार्यों को वर्गीकृत और विभाजित करता है। व्यक्तियों और समूहों में तुलना करना भी हमारे संचार की एक कमी है। तुलना करना न्याय का एक प्रकार है। रोजनबर्ग हमारी इच्छाओं के लिए की जाने वाली मांग को भी जीवन निर्वाह संचार की संज्ञा देते हैं, यदि हम अहिंसक संचार का अभ्यास करने वाले हैं, तो हमें इससे बचना चाहिए।

कक्षा की एक परिस्थिति के बारे में सोचिए। हम अक्सर अध्यापकों को अपने विद्यार्थियों की क्षमता के विषय में नैतिक निर्णय लेते देखते हैं। वे उदाहरण के लिए अपने विद्यार्थियों से दूसरे विद्यार्थी की तुलना करते हुए कह सकते हैं कि वह ऐसा प्रदर्शन क्यों नहीं कर रहा। हम ऐसे निर्णयों के माध्यम से लोगों या समूहों का अपमान कर सकते हैं।

6. मूल्यांकन वाली भाषा से बचें

दार्शनिक जे. कृष्णमूर्ति कहते हैं, मनुष्य की बुद्धिमत्ता का सबसे बढ़िया प्रकार वह है, जब हम बिना किसी मूल्यांकन के परख करते हैं। हम में से अधिकांश के लिए यह बहुत अधिक चुनौतिपूर्ण है कि हम कैसे मनुष्य का मूल्यांकन किए बगैर उसके और उसके व्यवहार की परख करें। हमारी पूर्व मान्यताओं को निभाए बिना किसी को तिरस्कारपूर्वक देखना कैसे संभव है। अहिंसक संचार की आवश्यकता है कि हम पूर्व धारणाओं का उपयोग करके, बिना मूल्यांकन किए, मनुष्य का अवलोकन करना सीखें।

उदाहरण के लिए, कल्पना कीजिए कि आप स्कूल की फुटबॉल टीम के कोच हैं। आपके एक खिलाड़ी ने 15 मैचों में एक भी गोल नहीं किया है। एक कोच के नाते आप संभवतः उसे यह कहते हुए डाटेंगे, “तुम लगातार कोई गोल न करते हुए टीम को हानि पहुंचा रहे हो, तुम अच्छे नहीं हो। यह आपका मूल्यांकन वाला कथन है। लेकिन यदि आप खिलाड़ी को कहते, “हालांकि तुमने पिछले 15 मैच में कोई गोल नहीं किया, लेकिन मुझे विश्वास है कि तुम अगले मैच में अवश्य गोल करोगे। यह उस खिलाड़ी को अधिक मेहनत करने के लिए प्रेरित करेगा और वह महसूस करेगा कि आप अब भी उसकी योग्यता पर विश्वास करते हैं।

अगर हम अहिंसक संचार का अभ्यास कर रहे हैं, तो, हमें मूल्यांकन वाले कथनों और सीधे सामान्यीकरण से दूर रहना चाहिए।

7. संचार में परस्पर सम्मान की भूमिका

परस्पर सम्मान अहिंसक संचार का एक नाजुक तत्व है। यह एक बेसिक बिल्डिंग ब्लॉक है। यदि आप दूसरों का सम्मान नहीं करते, आप एक सार्थक संवाद की कल्पना नहीं कर सकते। परस्पर सम्मान की शर्त है कि हमें अपने व्यवहार के प्रभाव और दूसरों से बात करने के तरीके के प्रति जागरूक रहना चाहिए। बातचीत और संवाद के समय दूसरों का सम्मान करने के अभ्यास से हम दूसरे लोगों की उपस्थिति को स्वीकार करते हुए उन्हें समझने और उनके विचारों को समझने की कोशिश करते हैं।

और जब हम परस्पर आदर को हमारे नित्यप्रति की आदतों में शामिल करते हैं, तो चाहे हम स्वयं को भावनात्मक रूप से भरी स्थिति में पाएं हमारे लिए पूरी तरह उपयुक्त सकारात्मक भाषा का उपयोग आसान हो जाता है।

8. सहानुभूति की शक्ति

“दुनिया में दुख और गलतफहमियों के तीन चौथाई मामले कम हो जाएंगे, यदि हम अपने शत्रुओं की जगह स्वयं को रखकर, उनके दृष्टिकोण को समझेंगे, तब हम शीघ्रता से अपने शत्रुओं से सहमत होंगे या उनके प्रति दयालुता से विचार करेंगे”—महात्मा गांधी

अहिंसक संचार हमें सहानुभूतिपूर्वक संबंध बनाने के योग्य बनाते हैं। हमें सहानुभूति की शक्ति के प्रति सचेत रहना चाहिए। यहां स्वामी विवेकानन्द का एक महत्वपूर्ण कथन है, जो हमें सहानुभूति के प्रति प्रेरित करता है, “एक तरफा प्रवृत्ति दुनिया में प्रतिबंधित है। जितनी अधिक भुजाएं विकसित होंगी उतनी ही आत्माएं आपके पास होंगी, आत्माओं के माध्यम से आप ब्रह्मांड के दर्शन कर सकते हैं।”

उदाहरण के लिए, जब किसी दोस्त के साथ हमारा झगड़ा होता है, तब इस स्थिति के लिए उस पर आरोप लगाने की बजाय, तब हमें स्वयं को उस दोस्त की जगह रखकर देखना चाहिए और अपने विचार व्यक्त करने चाहिए। वास्तव में हमें अधिक गहनता से अभ्यास करना चाहिए।

दूसरों के साथ सहानुभूति रखने से हम दूसरों की मानवीयता को छू सकते हैं। दूसरों के साथ सहानुभूतिपूर्वक जुड़ना अहिंसक संचार का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है। यह न केवल दूसरे व्यक्तियों से अपितु प्रकृति और अन्य जीव-जन्तुओं सहित सभी के साथ जुड़ने पर जोर देता है। चीफ सियेटल के इस कथन में सहानुभूतिपूर्ण जुड़ाव की आवश्यकता का सुंदर वर्णन किया गया है, "जीवन के जाल को मनुष्य ने नहीं बुना है, और वह केवल भूगर्भ है। जाल के साथ वह जो कुछ करता है, वह स्वयं से करता है। सभी चीजें एकसाथ बंधी हुई हैं। सभी चीजें जुड़ी हुई हैं।" सहानुभूति का अभाव उचित संचार की राह में अवरोधक है और यह विवादों का कारण बन सकता है।

सामान्य तौर पर, यह कहा जा सकता है, सहानुभूति ही सहानुभूति उत्पन्न करती है। यदि आप अभ्यास करते हैं, तो आप दूसरों से भी सहानुभूतिपूर्ण होने की उम्मीद कर सकते हैं और ये एक श्रृंखला हो सकती है। हम कह सकते हैं कि सकारात्मक और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार फैल सकता है, यदि इसके सही अभ्यास का आरंभ किया जाए।

अध्ययन बताता है कि सहानुभूतिपूर्ण व्यक्ति अधिक व्यक्तिनिष्ठ भलाई का अनुभव करते हैं। एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि अच्छा महसूस करने की आवश्यकता और एक नैतिक व्यक्ति बनने की भावना, सहानुभूतिपूर्ण कार्य करने के लिए एक महान प्रेरक हो सकती है।

अपनी पुस्तक 'द इम्पैथेटिक सिविलाइजेशन: द रेस टू ग्लोबल कॉन्शियसनेस इन अ वर्ल्ड इन क्राइसिस' में जर्मी रिफिकन ने कहा है कि मानव स्वभाव स्वार्थ और प्रतियोगी होने की बजाय मूल रूप से सहानुभूतिपूर्ण है। रिफिकन कहते हैं, "अगर हम सहानुभूतिपूर्ण संवेदनाओं का दोहन कर सकते हैं और कई रिश्तों के बीच तालमेल बिठाने के लिए एक नई वैश्विक नैतिकता स्थापित कर सकते हैं, जो कि ग्रह के जीवन-निर्वाह बलों के लिए बनता है, तो हम अलग-थलग, स्वरुचि और उपयोगितावादी दार्शनिक धारणाओं से परे चले गए होंगे।"

सहानुभूतिपूर्ण संचार के महत्व पर बात करते हुए मायरा वाल्डन (सोकागाई इंटरनेशनल) कहती हैं, "जब कोई हमारे दुख को चुपचाप, खुले दिल से और बिना निर्णय के महसूस करता है, तो हम अपने दर्द के लिए खुद को खोलने में सक्षम होते हैं। हम इसे पूरी तरह से अनुभव करते हैं, इसे जारी करते हैं, और ऐसा करने में हम ठीक करते हैं। स्पष्टता उभरती है और हम आंतरिक ज्ञान तक पहुंच प्राप्त करते हैं।"

9. करुणा की शक्ति में गहरा विश्वास

"एक इंसान पूरे ब्रह्मांड का एक हिस्सा है, जो समय और स्थान में सीमित है। वह खुद को अपने विचारों को महसूस करता है और बाकी चीजों से अलग महसूस करता है, जो उसकी चेतना का दृष्टि भ्रम है। यह भ्रम हमारे लिए एक प्रकार का कारागार है, जो हमें हमारी व्यक्तिगत इच्छाओं तक सीमित रखता है और हमारे निकटतम व्यक्तियों के लिए स्नेह करता है। हमारा कार्य सभी जीवों और संपूर्ण प्रकृति को इसकी सुंदरता सहित गले लगाने हेतु करुणा के हमारे दायरे को विस्तृत करके खुद को इस कारागार से मुक्त करना है।" —अल्बर्ट आइंस्टीन

अहिंसक संचार का एक मूल आधार सभी मनुष्य हैं जो दयालु होने में सक्षम हैं। जब हम करुणा के साथ दूसरों तक पहुँचते हैं, तो हम दूसरों से हमारे साथ दयालु होने की अपेक्षा कर सकते हैं।

हम सब जानते हैं कि सामाजिक जुड़ाव मानव व्यवहार का अंतर्निहित अभियान है। हम में से अधिकांश इस सामाजिक जुड़ाव के जरिए सार्थक संवाद की चाह रखते हैं। लेकिन इस प्रकार का जुड़ाव कायम करने के लिए हमें दूसरों की देखभाल और चिंता करने की क्षमता विकसित करनी चाहिए और उनके साथ इस क्षमता की पहचान करनी चाहिए।

यह इस संदर्भ में है कि दयालु होकर, हम दूसरों के साथ दयालु और प्रेमपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा दे सकते हैं। इसके अलावा यदि हम साथी, प्रकृति और अन्य सभी जीवित प्राणी व दूसरों के प्रति दयालु होते हैं तो हम कम तनावपूर्ण होंगे और बेहतर महसूस करेंगे। यह हमारी भलाई के लिए एक महत्वपूर्ण आयाम है। परम पावन दलाई लामा ने सही कहा है, “यदि आप चाहते हैं कि अन्य लोग खुश रहें तो करुणा का अभ्यास करें। यदि आप स्वयं खुश रहना चाहते हैं तो करुणा को अपनाएं।”

ने सुझाव दिया है कि जब हम समूहों में करुणा का अभ्यास करते हैं, तो हम अधिक से अधिक सहयोग को बढ़ावा दे सकते हैं। तो दोस्तों, एक अहिंसक संचारक के रूप में दयालु बनने की आदत डालें क्योंकि इसके कई गुना लाभ हैं।

10. दूसरों की जरूरतों से जुड़ना

मानव की आवश्यकताएं सार्वभौमिक हैं। जो हम महसूस करते हैं वह ज्यादातर इस बात पर आधारित होता है कि क्या हमारी जरूरतें पूरी होती हैं या नहीं।

यहां यह बताना उचित होगा कि महात्मा गांधी ने कहा था कि धरती सभी की जरूरतों को पूरा करने के लिए सक्षम है, लेकिन हमारे लालच को पूरा करने में नहीं। यह तभी होता है जब हमारे उद्देश्य पर हमारा अत्यधिक लालच को पूरा करने का भार आ जाता है, तब अधिकांश विवाद आरंभ होते हैं।

अक्सर हम जरूरतों को कुछ नकारात्मकता से जोड़ते हैं। लेकिन यह ऐसा नहीं होना चाहिए जैसा कि हमने उल्लेख किया है कि मानवीय आवश्यकताएं सार्वभौमिक हैं। दूसरों की भावनाओं, दृष्टिकोण और जरूरतों से जुड़ने के लिए जागरूक प्रयास किए जाने की आवश्यकता है। लेकिन जब हम निर्णय और बुनियादी स्तर पर बिना जरूरतों का विश्लेषण करना शुरू करते हैं, तो हम इसे एक नकारात्मक इकाई के रूप में नहीं देखेंगे।

अधिकांश समस्याएं या टकराव इस वजह से उत्पन्न होते हैं, क्योंकि हम दूसरों की जरूरतों को समझने के लिए तैयार नहीं हैं, किसी व्यक्ति की चिंता की क्या खास वजह थी, जिसकी वजह से वह इस तरह का व्यवहार कर रहा है। यह हम नहीं सोचते। उदाहरण के लिए हम कहें कि यह वैवाहिक कलह है। अगर पति-पत्नी दोनों गंभीर रूप से समझने लगते हैं और एक-दूसरे की उस विशेष आवश्यकता को इंगित करते हैं, जिसके कारण वे अलग तरीके से काम कर रहे हैं, तो बहुत सारा विवाद खत्म हो जाएगा।

इसलिए संक्षेप में, हमें न केवल अपनी जरूरतों को इंगित करने की कोशिश करनी चाहिए, बल्कि जब हम दूसरों के साथ डील करते हैं, तो उनकी जरूरतों को समझने की कोशिश करें। यह हमें दूसरों के साथ सकारात्मक तरीके से जुड़ने में मदद करेगा

11. हमारे संप्रेषण में लचीलेपन का महत्व

लचीलापन हमारी संचार प्रक्रिया का एक और महत्वपूर्ण तत्व है। बहुत सी समस्याएं तब होती हैं जब हम लचीले होने से इनकार करते हैं और हम यह मानना शुरू कर देते हैं कि हम जो भी संवाद कर रहे हैं वह सही है।

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने ठीक ही कहा था, “प्रगति परिवर्तन के साथ असंभव है, और जो अपने मन को नहीं बदल सकते वे कुछ भी नहीं बदल सकते हैं। लचीला होना हमें एक और महत्वपूर्ण पहलू की ओर ले जाता है, वह पहलू है, हमारी संचार क्षमताओं में खुलापन दिखाने की क्षमता।

प्रसिद्ध बौद्ध विद्वान श्री रिनपोचे कहते हैं, “खुलापन किसी को कुछ देने का मुद्दा नहीं है, लेकिन इसका मतलब है कि अपनी मांग और मांग के बुनियादी मानदंडों को छोड़ देना व इस तथ्य पर भरोसा करना सीखना है कि आपको अपनी जमीन को सुरक्षित करने की आवश्यकता नहीं है, हमें अपनी मौलिक समृद्धि पर भरोसा करना सीखना है, जिसे आप खुले में रख सकते हैं। यह खुला रास्ता है।”

संक्षेप में, आइए, अपने संप्रेषण में लचीलेपन और खुलेपन का प्रयास व अभ्यास करें

12. सुनने के सक्रिय कौशल का अभ्यास

हिंसक संचार के लिए सक्रिय श्रवण कौशल का अभ्यास महत्वपूर्ण है। हर बार जब हम किसी से बातचीत आरंभ करते हैं, तो हमें ध्यान से दूसरे को सुनना चाहिए, उस संदेश को समझने की कोशिश करें जिसे वे बताना चाहते हैं—चाहे वह मौखिक संचार हो या अशाब्दिक, और दूसरों से सीखने की कोशिश करें। सक्रिय श्रोताओं के रूप में, हमें अन्य वक्ताओं से जो कुछ भी सुनने को मिला है, उस पर संक्षेप में लिखने का अभ्यास करना चाहिए, यह हमारी समझ को बढ़ाएगा। हमें अपनी प्रतिक्रियाओं और बातचीत या संवाद के दौरान हम जो कहते हैं उस पर गंभीरता से ध्यान देने की कोशिश करनी चाहिए।

दूसरों को ईमानदारी से सुनने के लिए सचेत प्रयास करने की आवश्यकता है। अपने दैनिक जीवन में, हम आसानी से महसूस कर सकते हैं जब दूसरा व्यक्ति ईमानदारी के साथ हमें सुनने में व्यस्त है। हम आसानी से दूसरे व्यक्ति की मौजूदगी को समझ सकते हैं। यह हमें बातचीत के लिए जगह देता है और भले ही विचारों के अंतर हों, यह आगे के जुड़ाव के लिए दरवाजा खुला रखता है।

अपनी पुस्तक, “डू नॉट हार्म: माइंडफुल एंगेजमेंट इन ए वर्ल्ड फॉर क्राइसिस में थिस मजूर और वेंडी वुड कहते हैं,” गहराई से सुनने में दिमाग और शरीर दोनों के रूप में शारीरिक जागरूकता, संज्ञानात्मक प्रतिबिंब, और भावनात्मक जुड़ाव शामिल हैं। यह भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और यहां तक कि आध्यात्मिक घटकों के अलग-अलग स्तरों में दर्शाया गया है, जो हमें सूक्ष्म चीजों को बारीकी से सुनने की क्षमता प्रदान करता है, और हाथ में संभावनाओं को प्रदान करता है।

आगे बताते हैं कि, “अगर हम दूसरों के साथ बैठते हैं और सुनते हैं, न केवल हमारे कानों के साथ, बल्कि हमारे शरीर और पूरे अस्तित्व के साथ, हम पाते हैं कि जिन शब्दों को हमने सोचा था कि हमें कहने या कहने की योजना थी, वे बदल गए होंगे। शब्दों का एक नया सेट हमारे ज्ञान को संप्रेषित करने का एक अलग तरीका तैयार करना शुरू करता है, जो पल में हमारी अंतर्दृष्टि के साथ मिश्रित होता है”।

13. कृतज्ञता व्यक्त करना

हमारे पास जो कुछ भी है और जो भी हमारे लिए करता है, उसके प्रति आभार व्यक्त करने के लिए हमें अभ्यास करना चाहिए। यह अहिंसक संचार का एक महत्वपूर्ण घटक है और यह हमें अधिक जागरूक बनाता है।

आभार का अर्थ है कृतज्ञता महसूस करना या दूसरों से प्राप्त दया या उदारता को वापस करना। जैसा कि दुनिया उथल-पुथल और विभिन्न प्रकार की हिंसा में खुद को पाती है, ऐसे में प्रत्येक व्यक्ति खुश रहने और शांति से रहने के तरीकों का पता लगाने का प्रयास करता है। विभिन्न अध्ययनों से पता चला है कि आभार व्यक्त करने और इसे बनाने के रूप में हमारी आदत हमें बेहतर महसूस कराती है। हम

जो भी करने की कोशिश कर रहे हैं, कृतज्ञता उसमें सकारात्मकता भरती है और यह हमें अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है।

अहिंसक संचार में कृतज्ञता के महत्व को रेखांकित करते हुए मार्शल रोसेनबर्ग ने उपयुक्त रूप से कहा है, 'जितना अधिक आप कृतज्ञता के पारखी होते हैं, उतना ही कम आप आक्रोश, अवसाद और निराशा का शिकार होते हैं। कृतज्ञता एक अमृत के रूप में कार्य करेगी जो धीरे-धीरे आपके अहंकार के कठिन आवरण को, आपकी आवश्यकता को नियंत्रित करने और आपको एक उदार व्यक्ति में बदलने का कार्य करेगी।

दोस्तों हम आपको सुझाव देंगे कि आप एक दैनिक कृतज्ञता पत्रिका बनाए रखें जहाँ आप सोते समय उन परिस्थितियों और लोगों पर ध्यान दें, जिन्होंने किसी न किसी तरह से दिन के दौरान आपकी मदद की है।

मॉड्यूल 3

हमारे दैनिक जीवन में अहिंसक संचार का अभ्यास

दोस्तों,

अब तक मॉड्यूल 1 और मॉड्यूल 2 में हमने अहिंसक संचार और उसके तत्वों पर चर्चा की। हमें यकीन है कि अब तक आप समझ गए होंगे कि वास्तव में अहिंसक संचार क्या है। आशा है आपको यह कोर्स पसंद आया होगा।

यहाँ इस मॉड्यूल में हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि आप एक अहिंसक संचारक कैसे बन सकते हैं।

यहां हम पांच अभ्यासक्रम भी साझा करेंगे। हम आपसे इसे पूरा कर के gdspeacestudies@gmail.com पर भेजने का अनुरोध करते हैं। इसके अलावा हम आपसे अनुरोध करते हैं कि आप अपना पूरा नाम, माता और पिता का नाम, संस्थान (यदि कोई हो) और अपना पूरा पता पिन कोड के साथ हमें ई-मेल करें। जैसा कि हमारी घोषणा में उल्लेख किया गया है, हम आपको इस पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए प्रमाणपत्र प्रदान करेंगे।

गांधीवादी अहिंसा के पांच स्तंभों का पालन

जैसा कि हमारे मॉड्यूल 1 में उल्लेख किया गया है, यदि आप गांधीवादी अहिंसा के पांच स्तंभों का पालन करते हैं, जिसमें प्रकृति और सभी जीवित प्राणियों का सम्मान, समझ, स्वीकार्यता, सकारात्मक प्रशंसा और करुणा शामिल हैं, तो आप जीवन में आने वाले कई विवादों से बचने की संभावना रखते हैं और अपने जीवन में सकारात्मकता को बढ़ावा देते हैं।

नकारात्मक और विघटनकारी भावनाओं का प्रबंधन करना

एक अहिंसक संचारक के रूप में, आप जांच के तहत अपनी नकारात्मक और विघटनकारी भावनाओं को संभालने और उनका प्रबंधन करने में सक्षम होंगे जो हमें सकारात्मक ऊर्जा का दोहन करने में मदद करेगा। स्वामी विवेकानंद ने ठीक ही कहा था, हर बार जब हम घृणा या क्रोध की भावना को नियंत्रित करते हैं, तो यह हमारे पक्ष में जमा होती है। ऊर्जा के उस टुकड़े को उच्च शक्तियों में परिवर्तित किया जाएगा।

क्रोध प्रबंधन

यह हमें अपने जीवन के एक महत्वपूर्ण पहलू, क्रोध प्रबंधन की ओर ले जाता है। हममें से प्रत्येक को अपने जीवन के विभिन्न बिंदुओं पर गुस्सा आने की संभावना है। बिना किसी कारण या किसी कारण के, हम नाराज हो सकते हैं। चुनौती यह है कि किसी की भावनाओं को कैसे काबू में रखा जाए। यंग इंडिया (1 अक्टूबर, 1931) में गांधी ने लिखा, “ऐसा नहीं है कि मैं गुस्से में असमर्थ हूँ, लेकिन मैं अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखने में सभी अवसरों पर सफल रहा।”

गांधी कहते हैं कि हमारे क्रोध का बुद्धिमानी से इस्तेमाल कर, इसे मानवता की भलाई के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, अधिक बार हम गुस्से में आकर खुद को या दूसरों को नुकसान पहुंचाते हैं। यह गुस्सा, शारीरिक या भावनात्मक दोनों हो सकता है।

अहिंसक संचार का अभ्यास करने से हमें धैर्य रखने और अपने क्रोध को रचनात्मक रूप से संभालने में मदद मिलेगी। इसके अलावा, जब हम अपने क्रोध को रचनात्मक रूप से प्रसारित करने में सक्षम होते हैं, तो हम तनाव से पीड़ित नहीं होंगे।

गांधी ने हमारे गुस्से को नियंत्रित करने के लिए अहिंसक संचार में एक अभिनव सबक दिया—रोजाना एक क्रोध पत्रिका लिखना। एक क्रोध पत्रिका हमें उन कारणों को लिखने में मदद करेगी, जिनके कारण हमें किसी विशेष अवसर पर गुस्सा आया। क्रोध पत्रिका में हम लिख सकते हैं कि हमें किसने क्रोधित किया, हमारे गुस्सा होने के मुख्य कारण क्या थे, जब हम गुस्से में थे, तो हम कहां गुस्सा थे और हम क्यों नाराज थे— इससे हमें अपने गुस्से पर काबू पाने के कारणों और संभावित समाधानों का पता लगाने में मदद मिलेगी।

विवादों का समाधान

जिस तरह से हम संवाद करते हैं उसमें यह महत्वपूर्ण है कि हम संघर्षों को कैसे हल करते हैं। यह विवादों की रोकथाम और विवादों के समाधान दोनों के लिए केंद्रीय है। यदि हम विवादों को देखते हैं, तो हम महसूस करेंगे कि अधिकांश विवादों का कारण धारणाओं, रूढ़ियों, नैतिक निर्णयों, दृष्टिकोणों और मान्यताओं का परिणाम है। अब यदि हम सहयोग, बातचीत, मध्यस्थता, संवादों को बढ़ावा देने और सुलह जैसे विभिन्न अहिंसक संघर्ष समाधान विधियों को देखते हैं—ये सभी सफल होने के लिए प्रभावी संचार रणनीतियों पर निर्भर करते हैं।

संघर्षों के समाधान के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में अहिंसक संचार अपनी भूमिका निभाता है। हमारे जीवन के विभिन्न हिस्सों में हम अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों, सहकर्मियों और अन्य लोगों सहित विभिन्न लोगों के साथ विवादों में पड़ सकते हैं। जब हम अहिंसक संचार को अपने दैनिक अभ्यास का हिस्सा बनाते हैं, तो यह आक्रामक होए बिना इन विवादों को संभालने के लिए महत्वपूर्ण उपकरण देता है।

अहिंसक संचार के विभिन्न तत्वों के बारे में सोचें, ये हैं—उचित और सकारात्मक भाषा का उपयोग, करुणा, सहानुभूति, जरूरतों के स्तर पर अन्य व्यक्ति के मुद्दों को समझना, लचीलापन, खुलापन और सक्रिय श्रवण का अभ्यास करना, यह संघर्षों के समाधान के लिए सहायक हैं। इसके अलावा अगर हम अहिंसक संचार के अन्य तत्वों को देखें जैसे कि रूढ़िवादिता, नैतिक निर्णय, मूल्यांकन भाषा से परहेज—ये सभी संघर्षों के समाधान के लिए महत्वपूर्ण दृष्टिकोण हैं। वास्तव में, कई अध्ययन इस बात की ओर इशारा करते हैं कि अहिंसक संचार के अभ्यासी कैसे बनते हैं, आप संघर्षों को सुलझाने में सहानुभूति और दक्षता के अपने स्तर का विस्तार कर सकते हैं।

जैसा कि अहिंसक संचार का उपयोग हमें न केवल दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से मुद्दों को गहराई से समझने में सक्षम बनाता है, बल्कि आपके भीतर यह भावना भी भरता है कि किसी भी विवाद का अंतिम लक्ष्य भावनात्मक पुल निर्माण को बढ़ावा देना और रिश्तों को मजबूत करना होना चाहिए। इससे आप अधिक परिपक्वता और निपुणता से भावनात्मक रूप से भरी स्थिति से निपटने में सक्षम होंगे। आप न केवल अपनी भावनाओं को बल्कि दूसरों को भी सकारात्मक तरीके से संभाल पाएंगे।

तनाव दूर करना

अहिंसक संचार का उपयोग हमें तनाव को दूर करने और खुश रहने में मदद करता है। बस अहिंसक संचार और उसके तत्वों पर ध्यान केंद्रित करें। आप महसूस करेंगे कि इसका उपयोग निश्चित रूप से आपके तनाव को कम करने में मदद करेगा। जब आप सकारात्मक सोच और सकारात्मक कार्य करके सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त करने की कोशिश करते हैं, दूसरों का आभार व्यक्त करते हैं, दयालुता और सहानुभूति रखते हैं, तब हम खुश रहेंगे और इससे हमारी भलाई में मदद मिलेगी।

संवादों में व्यस्त रहने और अहिंसक संचार का महत्व

वरिष्ठ विद्वान, प्रोफेसर एन राधाकृष्णन ने शांतिदूत दैसाकू इकेदा के साथ अपने संवाद में तर्क दिया, “अपर्याप्त संचार, विश्वास और संवाद आधुनिक समाज में जबरदस्त हिंसा, अपराध, घृणा और शोषण की लहर के प्रमुख कारण हैं।” यह निश्चित रूप से सही है क्योंकि हम अपने समाज में सहनशीलता के स्तर को कम कर रहे हैं। हम उन संवादों में विशेष रूप से शामिल होने के लिए कम दिलचस्पी ले रहे हैं, जिनके पास अलग-अलग विचार हो सकते हैं। शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व के लिए, संवाद महत्वपूर्ण है।

अपनी पुस्तक ‘वॉकिंग द महात्मा: गांधी फॉर मॉडर्न टाइम्स’ में राधाकृष्णन बताते हैं, “संवाद आज सभी स्तरों पर है, राष्ट्रों, समूहों और जातीय समूहों के बीच, विभिन्न धर्म समूहों के समर्थकों के बीच, परिवारों के भीतर, माता-पिता और बच्चों के बीच, और दोस्तों के बीच। संवाद की कमी से सभी स्तरों पर आपसी समझ में कमी आती है। गांधी का मानना था कि अगर लोग एक साथ एक जगह पर खुलकर चर्चा करें तो ऐसी कोई पीड़ा नहीं है जिसे दूर नहीं किया जा सकता है

राधाकृष्णन के जवाब में, इकेदा का तर्क है कि परिवर्तन के लिए, हमें लोगों के दिल और दिमाग को बदलना होगा। “मानव क्रांति के लिए आंदोलन को आगे बढ़ाने का एकमात्र तरीका ईमानदारी से संवाद है। संवाद की शक्ति आत्मा और बुद्धि की शक्ति है, “वे कहते हैं।

इकेदा ने आगे कहा, “निष्पक्ष संवाद तभी संभव है जब कोई दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से चीजों को देखने के लिए तैयार हो। यदि कोई व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के साथ भेदभाव या पक्षपात करता है तो संवाद संभव नहीं है।”

इसलिए सार्थक संवादों को बढ़ावा देना न केवल महत्वपूर्ण है, बल्कि सामाजिक समरसता और सामंजस्य के लिए समय की आवश्यकता भी है। अहिंसक संचार के प्रमुख तत्वों को विस्तृत रूप से बताने के बाद, इस बात पर जोर दिया जा सकता है कि यह संवादों की सफलता के लिए केंद्रीय है।

अहिंसक संचार और टीम निर्माण

यदि आप एक टीम के रूप में काम कर रहे हैं, तो अहिंसक संचार के तत्वों का पालन करने से प्रभावी टीम निर्माण में मदद मिलेगी क्योंकि इसमें अधिक सामंजस्य, विश्वास, एकजुटता और सहानुभूति संबंध होगा। यह बदले में आपके काम में अधिक दक्षता में योगदान करेगा।

विचार अभ्यास

दोस्तों,

अब कुछ विचार अभ्यास का प्रयास करने का समय है। कृपया नीचे दिए गए इन सभी अभ्यासों के लिए अपने विचार साझा करें और इसे gdspeacestudies@gmail.com पर मेल करें। कोई शब्द सीमा नहीं है। आपसे अनुरोध है कि आपने जो कुछ भी समझा, उसे गहराई से साझा करें। आपने अभी मॉड्यूल को पढ़ा है। कृपया अपने शब्दों में हमें बताएं कि आप अहिंसक संचार के बारे में क्या समझे। यह भी बताएं कि आप अहिंसक संचार को अपने दैनिक जीवन की आदत बनाने के लिए क्या करेंगे?

1—फिर से उस स्थिति की कल्पना कीजिए, जब आपने अपने मित्र के साथ झगड़ा किया था। यह एक कड़वा अनुभव था। अब जब आपने अहिंसक संचार की बारीकियों को समझने की कोशिश की है, तो इस बात पर विचार करें कि आप उस समय, उस स्थिति को कैसे संभाल सकते थे।

2—ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें, जिसके कार्यों से आप आहत हो सकते हैं। उन कार्यों के बारे में सोचें, जिसके जरिए आपको ठेस पहुंचाए बगैर आपकी आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है। क्या आप सोच सकते हैं कि आप इन विकल्पों को कैसे उस व्यक्ति तक कैसे पहुंचाएंगे?

3—हम में से प्रत्येक की अपनी पसंद और नापसंद है। कुछ ऐसे व्यक्ति हो सकते हैं, जिन्हें हम पसंद नहीं करते। एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचिए जिसके दिमाग में आपकी छवि एक दुश्मन की तरह है। हालाँकि, अब आप उस व्यक्ति के साथ संबंध विकसित करना चाहते हैं। आप व्यक्ति के साथ विवाद को एक कनेक्शन में कैसे बदलेंगे और कैसे सेतु निर्माण करेंगे?

4—महात्मा गांधी ने कहा था, “जब हम समझदारी से बिजली का उपयोग करते हैं, तो हम इसका इस्तेमाल अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए कर सकते हैं, लेकिन अगर हम इसका दुरुपयोग करते हैं, तो हम मर सकते हैं। इसलिए बिजली के साथ, हमें मानवता की भलाई के लिए बुद्धिमानी से क्रोध का उपयोग करना सीखना चाहिए। हम में से हर एक को किसी न किसी बात पर गुस्सा आता है। आपको क्या लगता है कि आप अपने गुस्से का कैसे प्रभावी ढंग से प्रबंधन कर सकते हैं? आप इस बारे में क्या सोचते हैं कि कृतज्ञता व्यक्त करने की आदत आपके जीवन को बदल देती है?

5—आप सामाजिक परिवर्तन में लगी टीम का हिस्सा हैं। एक साथ एक रूपरेखा बनाएं कि आप टीम के सदस्यों के बीच अहिंसक संचार का परिचय कैसे देंगे ताकि अधिक से अधिक जुड़ाव और दक्षता हासिल हो।

दोस्तों, यदि आप अहिंसक संचार को गहनता से समझना चाहते हैं, तो आपको ये संवाद पढ़ना चाहिए...

...

वैश्विक शांति के लिए अहिंसक संवाद साक्षरता के माध्यम से भावनात्मक संबंधों का पोषण

श्री नटवर ठक्कर पूर्वोत्तर भारत में गांधीवादी आंदोलन के अग्रदूतों में से एक थे। उन्होंने गांधीवादी रचनात्मक कार्य को बढ़ावा देने के लिए नागालैंड में 1955 से कार्य करना शुरू किया। नागा विप्लव उस समय चरम पर था जब उन्होंने देश में भावनात्मक संबंध बनाने के कार्य को करने के लिए नागालैंड की यात्रा करने का साहस जुटाया।

उनके द्वारा स्थापित किया गया नागालैंड गांधी आश्रम गांधीवादी गतिविधियों का एक जीवंत केंद्र रहा है। उनका प्रयास उस क्षेत्र के लोगों एवं देश के शेष भाग के बीच भावनात्मक संबंध को बढ़ावा देना था।

इस बातचीत में उन्होंने भावनात्मक संबंधों को उन्नत करने के लिए गांधीवादी अहिंसक संवाद के मूल तत्वों पर अपने विचार साझा किए हैं। उनका मानना है कि शांति और अहिंसा की संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए यह महत्वपूर्ण है।

श्री ठक्कर का इस वर्ष अक्टूबर में निधन हो गया।

यह बातचीत डॉ वेदाभ्यास कुंडू, कार्यक्रम अधिकारी, गांधी स्मृति एवं दर्शन समिति, नई दिल्ली द्वारा आयोजित की गई थी। डॉ कुंडू की अहिंसक संवाद एवं मीडिया पर तथा शांति और अहिंसा के लिए सूचना साक्षरता में विशेषज्ञता है।

वेदाभ्यास कुंडू: प्रतिदिन जब हम अपने समाचार पत्र, टेलीविजन चैनल को बदलते हैं अथवा इंटरनेट ब्राउज़ करते हैं, तो हमें लोगों की एक-दूसरे की हत्या कर देने वाली, हमारे समाज का अवमूल्यन करती संघर्ष और हिंसा के विभिन्न रूपों को प्रकट करती भयावह कहानियां मिलती हैं। अधिकांश टकराव तब शुरू होते हैं जब हम खुद को श्रेष्ठ मानने लगते हैं तथा अपने साथी मनुष्यों के प्रति तिरस्कार की भावनाओं को विकसित कर लेते हैं। पूर्व संयुक्त राष्ट्र महासचिव कोफी अन्नान ने 2001 में अपने नोबेल शांति पुरस्कार स्वीकृति भाषण में कहा था, "हमने आग के द्वार से तीसरी सहस्राब्दी में प्रवेश किया है। नए खतरे जातियों, राष्ट्रों या क्षेत्रों में कोई भेद नहीं करते हैं। धन होने या सामाजिक स्थिति ठीक होने के बावजूद, एक नई असुरक्षा प्रत्येक मस्तिष्क में प्रवेश कर

चुकी है ... 21 वीं शताब्दी के शुरुआती दौर में - यह शताब्दी पहले ही कठोरता से हर उम्मीद को नकार चुकी है कि राष्ट्र का वैश्विक शांति और समृद्धि की ओर बढ़ना अवश्यम्भावी हो गया है- इस नई वास्तविकता को अब अनदेखा नहीं किया जा सकता । इसका सामना करना ही होगा... 20वीं शताब्दी शायद मानव इतिहास में असंख्य संघर्ष, अनकही पीड़ा, और अकल्पनीय अपराधों से तहस-नहस सबसे घातक शताब्दी थी । समय-समय पर, समूह या राष्ट्रों ने प्रायः तर्कहीन घृणा एवं संदेह, या शक्ति और संसाधनों के लिए अपार अहंकार एवं लालसा से प्रेरित होकर एक-दूसरे पर पुरजोर हिंसा की ...।"

इसके अलावा सैमुअल हंटिंगटन (1997) ने अपनी पुस्तक 'द क्लैश ऑफ सिविलाइजेशन एंड द रीमेकिंग ऑफ वर्ल्ड ऑर्डर' में कहा है, "लोग हमेशा हमारे और उनके, आंतरिक समूह और अन्य बाहरी, हमारी सभ्यता और उनकी बर्बर सभ्यता के बीच विभाजित करने के लिए तत्पर रहते हैं ।" लोगों द्वारा असहिष्णुता, नस्लवादी और विदेशियों के प्रति विकर्षण या घृणा के वातावरण पैदा करने से गहरी दरारें पड़ जाती हैं, आज के समय में इन दरारों को भरने के लिए असहिष्णुता और घृणा की संस्कृति को रोकने के ईमानदार प्रयास करने के लिए दृढ़ता से कार्य करना एक चुनौती है । जैसा कि कोफी अन्नान ने अपने भाषण में आगे कहा भी था, "शांति को प्रत्येक व्यक्ति के दैनिक अस्तित्व में वास्तविक एवं मूर्त रूप से होना चाहिए । शांति की मांग की जानी चाहिए, क्योंकि यह मानव जाति के प्रत्येक सदस्य के लिए गरिमा और सुरक्षा का जीवन जीने की शर्त है ।" वर्ष 1980 के नोबेल शांति पुरस्कार विजेता एडॉल्फो पेरेज़ एस्क्यूवेल ने अपने पुरस्कार स्वीकृति भाषण में भी इस बात पर बल दिया कि समाज में शांति जीवन जीने का आधार है 'हमें सत्य एवं न्याय की रक्षा में अडिग दृढ़ संकल्प के साथ, सुलह और शांति के लिए, घृणा और द्वेष के बिना, आपसी भाईचारे तक अपनी पहुँच बनानी चाहिए । हम जानते हैं कि बंद मुट्ठी से बीज नहीं लगाए जा सकते ।

मनुष्य के लिए शांतिपूर्ण समाज बनाने की आवश्यकता पर एस्क्यूवेल का रुझान अलग-अलग रणनीतियों के महत्व को रेखांकित करता है, मानव समाज को इन रणनीतियों को समुदायों और मनुष्यों के बीच एकजुटता को पोषित करने के लिए निरंतर उपयोग करना चाहिए । लोगों के लिए शांतिपूर्ण समाज बनाने के लिए संवाद सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है । इसमें दोहरी भूमिका निभाने की क्षमता है- चूँकि यह शांति को वास्तविक और मूर्त बनाने में योगदान दे सकता है; अगर गलत तरीके से इसका प्रयोग किया जाता है तो यह टकराव को बढ़ा भी सकता है और इससे घृणा-द्वेष भी फैल सकता है । यह लोगों पर निर्भर करता है कि वे संवाद के माध्यमों का उपयोग कैसे करते हैं ।

नटवर ठक्कर: आपने संवाद की दोहरी भूमिका पर सही प्रकाश डाला है । हालांकि मीडिया काफी अच्छी नौकरी करने की कोशिश करता है, प्रायः यह हिंसा को सनसनीखेज करने का प्रयास करता है जिससे टकराव की स्थिति के मामले बढ़ सकते हैं । मीडिया पर भी अतिशयता का आरोप है, हंटिंगटन ने कहा भी कि, मीडिया लोगों को हमारे और उनके बीच बांटने का प्रयास करता है । पूरे इतिहास में हम पाएंगे कि विभाजन और असहिष्णुता को बढ़ाने के लिए संवाद के विभिन्न रूपों का उपयोग कैसे किया गया है । इस संदर्भ में, महात्मा गांधी ने आत्म-संयम का अभ्यास करने की आवश्यकता पर बल दिया तथा गंभीर रूप से इस बात पर विचार करने पर बल दिया कि इससे जनता कौन सा संदेश लेने की कोशिश कर रही हैं, आज सभी संवाददाताओं को एक मार्गदर्शक के रूप में होना चाहिए । उन्होंने कहा था, "अपने विश्वास के प्रति सही होने के लिए ही, मैं क्रोध या द्वेष में नहीं लिख सकता । मैं मूर्खता से नहीं लिख सकता । मैं केवल उत्तेजित करने के लिए भी नहीं लिख सकता । पाठक को मेरे संयम का कोई अंदाजा नहीं है कि मैं सप्ताह दर सप्ताह अपनी पसंद के विषयों और शब्दावली का अभ्यास करता हूँ । यह मेरे लिए प्रशिक्षण है । यह मुझे अपने भीतर झाँकने और अपनी कमजोरियों को खोजने में सक्षम बनाता है । प्रायः मेरी व्यर्थता एक उम्दा अभिव्यक्ति या मेरा क्रोध एक कठोर विशेषण के रूप में व्यक्त होता है । यह एक भयावह परीक्षा है लेकिन इस खरपतवार को हटाने के लिए यह एक अच्छा अभ्यास है । "

आज संवाददाताओं को वर्ग, धर्म और जाति के आधार पर लोगों को विभाजित करने के लिए हो रहे प्रयासों को चुनौती देने की आवश्यकता है । संवाद करते समय उन्हें महात्मा गांधी की प्रभावशाली ढंग से कही गई बात धारण करनी चाहिए कि "मैं नहीं चाहता कि मेरा घर सभी ओर से दीवारों से घिरा हो और मेरी खिड़कियां भरी हुई हों । मैं चाहता हूँ कि सभी देशों की संस्कृतियों को मेरे घर में जितना संभव हो सके फैलाया जाए । "उन्होंने आगे कहा था," मेरे विचार से कहीं भी कुछ भी हो सकता है कि हम विशिष्ट बन जाएं या बाधाएं खड़ी कर लें ।" इसलिए हमें छोटी उम्र से ही बच्चों में मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए संवाद का उपयोग करने की आवश्यकता है जो एकजुटता की भावना उत्पन्न करने में योगदान देता है । मेरे विचार में संवाद शिक्षा को बहुलवाद, आपसी सम्मान और समावेशिता के मूल्यों को एकीकृत करना चाहिए । इसे जुनून को सनसनीखेज करने या उत्तेजित करने का एक औजार भर नहीं होना चाहिए बल्कि सभी पहलुओं पर आत्म-संयम और अहिंसा के सिद्धांतों का अभ्यास करने के एक सबक के रूप में होना चाहिए ।

नागालैंड में कार्य करने का मेरा अनुभव है कि संवाद की भूमिका भावनात्मक संबंध बनाने की, विभिन्न सांस्कृतिक समुदायों के लोगों के बीच बातचीत जोड़ने की एवं सुविधा प्रदान करने की होनी चाहिए । संवाद की प्रक्रिया में भावनाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं । अधिकांश हम इस बात से

अवगत नहीं होते हैं कि हमारा बोलना दूसरों पर क्या भावनात्मक प्रभाव डालता है । इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी भावनात्मक शब्दावली विकसित करने का प्रयास करें ।

एक दूसरे की चिंताओं की गहरी समझ विकसित करते समय हमारी संवादात्मक क्षमताओं को करुणा और स्वानुभूति के लिए सक्षम होना चाहिए । अगर हम दयालु एवं स्वानुभूत हैं, तो हम अन्य लोगों के विचारों को समझ पाएंगे और उनके साथ जुड़ सकेंगे । करुणामय और स्वानुभूतपूर्ण होने के नाते, हम भावनात्मक संबंध को बढ़ावा दे सकते हैं । यह मतभेदों को कम करने और संबंधों को पोषित करने में मदद कर सकता है ।

वेदाभ्यास कुंडू: भावनात्मक संबंध की भूमिका जिसे आपने संवाद के एक महत्वपूर्ण कार्य के रूप में वर्णित किया है, उसे आबादी के सभी वर्गों में प्रचारित करने की आवश्यकता है । भावनात्मक संबंध का अर्थ सार्थक संवाद हो सकता है । हमारा प्रयास उन लोगों और समूहों को आकर्षित करना होना चाहिए जो संवाद में शामिल होने में असमर्थ महसूस करते हैं । जॉन ड्यूवी (1859 -1952) ने जोर देकर कहा था कि जिन लोगों के पास उस प्रकार का अनुभव नहीं है जो पड़ोस और पड़ोसियों की समझ को गहरा समझ सकें, वे दूरस्थ भूमि के लोगों के प्रति सम्मान बनाए रखने में असमर्थ होंगे । हमें दूसरे लोगों के साथ लगातार जुड़ने और आपसी सम्मान के साथ उन तक पहुंचने की आदत विकसित करने की आवश्यकता है । बातचीत के महत्व पर, शांति विद्वान, डेसाकू इकेडा (2007) ने रेखांकित किया कि, "बातचीत के माध्यम से, हम एक गहरी पारस्परिक समझ पर पहुंच सकते हैं । बातचीत संबंधित पक्षों की स्थिति और हितों को स्पष्ट रूप से पहचानने से शुरू होती है और फिर स्पष्ट रूप से प्रगति की ओर उन्मुख होने में आने वाली बाधाओं की पहचान करती चलती है, तभी ध्यानपूर्वक उन सभी को दूर करने एवं समाधान करने के लिए कार्य किया जाता है ।" उन्होंने आगे कहा, "मैं दृढ़ता से मानता हूं कि बातचीत का वास्तविक मूल्य बातचीत से निकलने वाला परिणाम नहीं है, बल्कि अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि संवाद की प्रक्रिया में, दो मानवीय आत्माएं एक-दूसरे के साथ जुड़ती हैं और एक दूसरे को उदात्त की ओर ले जाती हैं ...। संवाद मनुष्य की आत्मा के चक्षु खोलता है तथा लोगों को संकीर्ण विचारधाराओं और घृणाओं के अभिशाप से मुक्त करता है ।" अपने शांति प्रस्ताव 2005 में, इकेडा आगे लिखते हैं, "हम जिन समस्याओं का सामना करते हैं वे मनुष्यों के कारण उत्पन्न होती हैं, इसका अर्थ है कि उनका एक मानवीय समाधान अनिवार्य रूप से है । हालांकि लंबे समय तक तब तक प्रयास किया जाता है, जब तक हम इन पारस्परिक मुद्दों के उलझे हुए धागों की गाँठों को सुलझा नहीं लेते, हम निश्चित ही आगे बढ़ने के बारे में निश्चित हो सकते हैं । इस तरह के प्रयासों का मूल उद्देश्य संवाद की पूरी क्षमता को सामने लाने का होना चाहिए ।"

किन्तु आज के दौर में हम देखते हैं कि हम में से बहुत से लोग संवाद और वार्तालाप की भावना को तेजी से छोड़ रहे हैं, वे लोग जल्दबाजी में हैं और असहिष्णु हैं। वे दूसरों को सुनने के लिए तैयार नहीं हैं और इसके परिणामस्वरूप कल्पना और संघर्ष होते हैं। यह चिंताजनक है। भावनात्मक संबंध की भूमिका निभाने के लिए संवाद के बजाय घृणा और असहिष्णुता का संवाद होता है।

नटवर ठक्कर: निश्चित रूप से जब घृणा फैलाने के लिए संवाद का उपयोग किया जाता है तब संवाद के लिए बहुत कम जगह होती है, यह स्थिति चिंताजनक होती है। भावनात्मक संबंध-निर्माता की भूमिका निभाने के बजाय, संवाद विभाजन में योगदान देना शुरू कर देता है। संवाद के टूटने से मतभेदों और यहां तक कि संघर्षों का उदय होता है। मैं ईमानदारी से मानता हूँ कि संवाद के माध्यमों को खोलने के लिए निरंतर बातचीत महत्वपूर्ण है। महात्मा गांधी इस कला के एक प्रतिपादक थे। 1939 में उन्होंने एक संवाददाता से कहा था कि एक सत्याग्रही का उद्देश्य 'विरोधी शक्ति के साथ किसी भी रिश्ते से बचना' नहीं बल्कि 'रिश्ते में परिवर्तित' होना था। गांधीवादी विद्वान बी आर नंदा (2002) ने अपनी पुस्तक 'इन सर्च ऑफ गांधी' में, खूबसूरती से इसे समझाया है, "भारत में, गांधी जी ने शताब्दी के एक चौथाई से, सभी वायसराय- चेम्सफोर्ड, रीडिंग, इरविन, विलिंगडन और लिनलिथगो से संवाद किया- उन्होंने अपना संवाद तब भी बनाए रखा जब वे अहिंसा की लड़ाई में व्यस्त थे।" यह संवाद का सच्चा सार है कि जब गंभीर मतभेद भी होते हैं तब भी हम संवाद को छोड़ते नहीं हैं बल्कि संवाद के माध्यमों को खुला रखने के लिए हर प्रयास करते हैं। गांधी जी के एक महान अनुयायी नेल्सन मंडेला ने शांति के लिए संवाद के महत्व को बहुत ही अच्छे से रखा है, नेल्सन ने कहा, "हम शांति को भंग करते हैं और संघर्षों के संकल्पों पर समझौता करते हैं, इससे हम केवल एक दूसरे को एक हद तक दैत्य बनाते हैं। हम जिस प्रकार अक्षांश से अपने को अलग करते हैं, वैसे ही हम राजनीति और अंतर्राष्ट्रीय मामलों की प्रक्रियाओं को अलग करते हैं, और दूसरी तरफ, मनुष्य के रूप में हमारे बीच के नैतिक संबंध का विच्छेद करते हैं ... एक दूसरे से बात करके एवं विचार-विमर्श के द्वारा विवादों का समाधान किया जाना चाहिए।" तो आइए! एक दूसरे से तब भी बात करते रहें जब संवाद के टूटने की संभावना लगने लगे; चलिए हम हिंसा और प्रतिद्वंद्विता से नहीं बल्कि विचार-विमर्श के माध्यम से अपनी समस्याओं को हल करने का प्रयास करें। आओ, भावनात्मक संबंध-निर्माता की भूमिका के लिए संवाद की अपनी शक्ति का उपयोग करें।

वेदाभ्यास कुंडू: मुझे लगता है कि जब आप संवाद के माध्यमों को खोलने के महत्व पर बात करते हैं, तो यह जरूरी हो जाता है कि हम सुनने का महत्व सीखें। वास्तव में हमें सुनने की आदत विकसित करने के लिए गहनता और अंतर्दृष्टि की आवश्यकता है। गहनता से सुनने की क्षमताओं को विकसित किए बिना यह सुनिश्चित करना संभव नहीं लगता कि संवाद के माध्यम खुले रहेंगे।

अधिकतर, इस उत्तर आधुनिक दुनिया में जब हम में से अधिकांश एक-दूसरे से आगे निकलने के लिए दौड़ रहे हैं और यह मानते हैं कि हमारे विचार अधिक महत्वपूर्ण हैं, ऐसे में हमारी गहनता से सुनने की आदत का लोप हो जाता है। दूसरों के विचारों का सम्मान करना एवं, उनकी कही गई बातों पर ध्यान देना सीखना महत्वपूर्ण है। जब अन्य लोग अपने विचारों को रखने का प्रयास कर रहे हों ऐसे में हमें निर्णायक होने के स्थान पर, स्वानुभूतिपूर्ण एवं ग्रहणशील होने की आवश्यकता है। कुल मिलाकर, मुझे लगता है कि सुनने की क्षमतायें, एक प्रभावी संवाददाता बनने के लिए, अपने विरोधियों से भी संवाद करने तथा भावनात्मक संबंध बनाने की क्षमता हमारे प्रशिक्षण का आलम्ब होना चाहिए। 1987 में डेसाकू इकेडा ने 'सभ्यताओं की बातचीत से मानवता की समृद्ध संस्कृति की ओर अग्रसर होते हैं' विषय पर अपने भाषण में संवाद के लिए तीन सिद्धांतों और दिशानिर्देशों का सुझाव दिया: (1) मूल्य निर्माण के स्रोत के रूप में सभ्यताओं के बीच विनिमय; (2) खुले संवाद की भावना; तथा (3) शिक्षा के माध्यम से शांति की संस्कृति का निर्माण ...। हालांकि, आज के समय में डेसाकू इकेडा के द्वारा प्रतिबिंबित संवाद के सिद्धांतों पर कार्य करना चुनौती है, जिसे यूनेस्को बेसिक शिक्षा प्रभाग के पूर्व निदेशक विक्टर ऑर्डोनज़ ने उपयुक्त ढंग से समझाया है, उन्होंने कहा था, "हम सूचना प्रौद्योगिकी में विशेषज्ञों का निर्माण कर सकते हैं, फिर भी ऐसा प्रतीत होता है कि हम सुनने की क्षमता का विकास करने में, सहिष्णुता बढ़ाने में, विविधता के सम्मान के लिए, समाज के भले के लिए कार्य करने, या मौलिक नैतिकता के प्रसार का कार्य करने में असमर्थ हैं इसके बिना कोई भी कौशल और ज्ञान हमारे लाभ का नहीं है। (यूनिसेफ, 1995)

नटवर ठक्कर: श्री विक्टर ऑर्डोनज़ ने जिन चुनौतियों को प्रतिबिंबित किया, उन्हें संभवतः संबोधित करने के लिए, मैं सुझाव दूंगा कि हमें दुनिया भर में आबादी के सभी वर्गों में अहिंसक संवाद साक्षरता को बढ़ावा देना चाहिए। यह सिर्फ स्कूलों और कॉलेजों तक ही सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि अहिंसक संवाद साक्षरता परिवारों से शुरू होकर हमारे समाज तक प्रसारित होनी चाहिए। संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन ने साक्षरता को "अलग-अलग संदर्भों से सम्बन्धित मुद्रित व लिखित सामग्री का उपयोग करके पहचानने, समझने, व्याख्या करने, बनाने, संवाद करने और गणना करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है। साक्षरता के अंतर्गत व्यक्ति को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने, अपने ज्ञान तथा क्षमता को विकसित करने एवं अपने समुदाय तथा व्यापक समाज में पूर्ण प्रतिभागिता में सक्षम बनाने के लिए सीखने की निरंतरता शामिल है। संवाद साक्षरता, मेरे अनुसार संवाद के गहरे और महत्वपूर्ण ज्ञान की आवश्यकता पर बल देती है। इसमें संवाद की जटिल समझ भी शामिल होती है कि हम कैसे संवाद करते हैं, तथा किस प्रकार हम संवाद करते समय स्वयं को अभिव्यक्त करते हैं। इसमें संवाद के शाब्दिक एवं गैर-शाब्दिक दोनों रूप शामिल हैं। इसमें गलत और सही के बीच के अंतर को समझने की क्षमता भी

है । हम किस संदेश का उपयोग कर रहे हैं, इस बारे में आत्म-जागरूक होना भी संवाद साक्षरता का एक भाग है ।

मेरे लिए अहिंसक संवाद साक्षरता का अर्थ यह होगा कि कैसे हमारे संवाद के प्रयास अहिंसक हों; हमारी अपने साथ संवाद करने की क्षमता और योग्यता ही नहीं , बल्कि सभी पक्षों में अपने परिवार और समाज के प्रति अहिंसक होने की भी होनी चाहिए और समग्र रूप से संवाद की पूरी प्रक्रिया कैसे व्यक्तियों, समूहों, समुदायों और दुनिया के बीच स्वभाव में अहिंसक होनी चाहिए । यह अहिंसा की मानविकी एवं विज्ञान की गहरी समझ तथा हमारे सभी दैनिक कार्यों में इसकी केंद्रीयता की आवश्यकता पर जोर देता है । इसमें केवल शाब्दिक और गैर-शाब्दिक संवाद नहीं है, बल्कि अहिंसक संवाद साक्षरता में हमारे विचार अहिंसक हैं या नहीं, भी शामिल होगा । इसका अर्थ यह भी होगा कि हम उन व्यक्तियों या समूहों के बारे में अपने पूर्वाग्रहों से कैसे छुटकारा पा सकते हैं जिनके साथ हम संवाद करना चाहते हैं तथा साथ ही अपने विचारों के अनुरूप उनका मूल्यांकन करना बंद करना चाहते हैं । प्रायः हम नैतिकतावादी निर्णयों के संदर्भ में सोचने के लिए प्रतिबद्ध होते चले जाते हैं जो हमारी स्वयं की निर्मिति भी हो सकती हैं । अहिंसा की मानविकी एवं विज्ञान की गहरी समझ विकसित करके तथा हमारी संवाद प्रथाओं में इसे एकीकृत करने से प्राप्त निर्णय पक्षपातपूर्ण और नैतिकतावादी भी हो सकते हैं; यह इसके बनिस्पत भावनात्मक संबंध बनाने में योगदान दे सकता है ।

अहिंसक संवाद साक्षर होने के कारण, एक व्यक्ति/समूह/समुदाय स्वयं आत्मनिरीक्षण करने में सक्षम होगा कि वह जो संदेश साझा करना चाहते हैं, उसमें हिंसा के तत्व तो नहीं हैं और क्या ऐसा संदेश दूसरों की भावनाओं को आहत कर सकता है । अहिंसक संवाद साक्षरता स्वतः ही संबंधों को मजबूत और गहन बनाने में मदद करेगी । जब हम भावनात्मक रूप से दूसरों के साथ संबंधों का निर्माण करने में सक्षम होते हैं तभी हम उनके विचारों के साथ स्वानुभूत कर पाएंगे ।

अहिंसक संवाद साक्षरता में सुनने की कला में निपुणता हासिल करने को भी शामिल किया गया है । परम पावन दलाई लामा ने सही कहा है, "जब आप बात करते हैं तो आप केवल वही दोहरा रहे होते हैं जो आप पहले से जानते हैं; लेकिन जब आप सुनते हैं तो आप कुछ नया सीख सकते हैं ।" अनिवार्य रूप से हमें समझने, खुलेपन के साथ और ध्यानपूर्वक एक ईमानदार इच्छाशक्ति से सुनना सीखना चाहिए कि आखिर दूसरा व्यक्ति क्या कहने की कोशिश कर रहा है ।

अहिंसक संवाद साक्षरता का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि लेखन एवं बातचीत के दौरान हम भाषा और शब्दों का उपयोग कैसे करते हैं । हमने ऊपर चर्चा की थी, संवाद के गांधीवादी दृष्टिकोण ने

संयम के महत्व पर स्पष्ट रूप से जोर दिया है कि जिससे उत्तेजना उत्पन्न ना हो पाए । उनका दृष्टिकोण लघुता के महत्व और बोलने से पहले सोचने की आवश्यकता पर जोर देता है । उन्होंने कहा था, "भाषण में मेरी हिचकिचाहट, जिसने मुझे एक बार परेशान किया, वह अब मुझे खुशी देती है । इसका सबसे बड़ा लाभ यह रहा है कि उसने मुझे शब्दों की मितव्ययता सिखाई है । मैंने स्वाभाविक रूप से अपने विचारों को रोकने की आदत बनाई है । और अब मैं स्वयं को प्रमाणपत्र दे सकता हूँ कि एक विचारहीन शब्द शायद ही कभी मेरी जीभ या कलम से निकलता हो । मुझे अपने भाषण या लेखन में कभी भी किसी भी बात पर पश्चाताप नहीं करना पडा है । इस प्रकार मैंने कई दुर्घटनाओं को एवं समय को नष्ट होने से बचाया है । "(द माइंड ऑफ़ महात्मा गांधी)

इसलिए गांधी, किंग और मंडेला जैसे महान नेताओं के विचारों का गहराई से अध्ययन करके और अभ्यास करके हम अपने दैनिक जीवन में अहिंसक संवाद का उपयोग कर सकते हैं और अहिंसक संवाद साक्षर बनने का लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं । महात्मा गांधी के अनुसार अहिंसा 'अनन्तता से महान तथा क्रूर बल से श्रेष्ठ' है । उन्होंने कहा था, "अहिंसा अपनी क्रिया में रेडियम की तरह है । जैसे रेडियम एक घातक विकास में अंतःस्थापित अपनी अतिसूक्ष्म मात्रा में लगातार, मौन और निरंतर तब तक कार्य करता है जब तक कि यह रोगग्रस्त ऊतक के पूरे द्रव्यमान को स्वस्थ में परिवर्तित नहीं कर देता है । इसी प्रकार एक सच्ची अहिंसा भी मौन, सूक्ष्म, अदृश्य रूप में कार्य करती है और पूरे समाज को उत्प्रेरित करती है । "इसलिए यदि हमारा संवाद पारिस्थितिकी तंत्र प्रकृति में अहिंसक है, तो यह कई विवादित मुद्दों के समाधान में योगदान देने वाले रेडियम की तरह कार्य करेगा ।

मुझे मार्टिन लूथर किंग का यह शक्तिशाली विचार भी याद आता है, "अहिंसा का कहना है कि मानव स्वभाव में भलाई की अद्भुत संभावनाएं हैं ...। मुझे लगता है कि हम सभी को यह समझना चाहिए कि मानव प्रकृति के भीतर एक तरह का द्वैतवाद है, हम सभी के भीतर कुछ ऐसा है जो प्लेटो की इस बात को तर्कसंगत ठहराता है कि मानव व्यक्तित्व दो मजबूत घोड़ों के साथ एक रथ की तरह है जिसमें प्रत्येक घोड़ा अलग-अलग दिशाओं में जाना चाहता है ...। यह तनाव और मानव प्रकृति के भीतर का यह संघर्ष उच्च और निम्न के बीच है ...। हमें यह समझना चाहिए कि जैसे बुराई की क्षमता है, उसी प्रकार भलाई की भी क्षमता है । एक हिटलर जैसा व्यक्ति, मनुष्य को सबसे अंधेरे और सबसे कम गहराई तक ले जा सकता है, तो गांधी जैसा व्यक्तित्व भी नेतृत्व कर सकता है, जो मनुष्य को अहिंसा और भलाई की उच्चतम ऊंचाई तक ले जा सकता है । हमें हमेशा मानव प्रकृति के भीतर इन संभावनाओं को देखना चाहिए; अहिंसक अनुशासन इस धारणा के साथ चलता है कि सबसे कठिनतम व्यक्ति, जो अपनी सभी शक्तियों के साथ पुराने आदेश के प्रति प्रतिबद्ध है, का भी हृदय परिवर्तित किया जा सकता है ।"

किंग ने यह भी कहा था, "अहिंसा हमारे समय के महत्वपूर्ण राजनीतिक और नैतिक प्रश्नों का उत्तर है; मनुष्य की आवश्यकता है कि वह उत्पीड़न और हिंसा का उपयोग किए बिना उत्पीड़न और हिंसा को दूर कर उस पर काबू पाए। मानव जाति को सभी मानव संघर्षों के लिए एक विधि की उत्पत्ति करनी चाहिए जो बदले, आक्रामकता और प्रतिशोध की भावना को खारिज कर देती हो।"

इसलिए मैं दृढ़ता से मानता हूँ कि अहिंसक संवाद का अभ्यास करके, दुनिया में संघर्षों से जूझ रही अच्छाई को बढ़ावा देने के अद्भुत अवसर हो सकते हैं। यह न केवल हमारे घरों में बल्कि पूरी दुनिया में शांति और अहिंसा की संस्कृति विकसित करने के प्रयासों का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह प्रतिशोध, आक्रामकता और प्रतिकार के सभी कृत्यों के लिए एक मारक भी है क्योंकि यह संवाद में अवरोध उत्पन्न होने से अथवा संवाद में हिंसा में हमारी आस्था होने से उत्पन्न होता है।

कुल मिलाकर, मैं दृढ़ता से मानता हूँ कि अहिंसक संवाद साक्षरता से संवाद और मेल-मिलाप, परस्पर सम्मान और सहिष्णुता के लिए नई जगहें खुलती हैं। यह निश्चित रूप से एक मानवतावादी समाज बनने की दिशा में योगदान देगा।

वेदाभ्यास : हमें निश्चित रूप से महात्मा गाँधी, मार्टिन लूथर किंग, नेल्सन मंडेला, डेसाकू इकेडा एवं ऐसे अन्य शांतिदूतों से बहुत कुछ सीखना है। मार्टिन लूथर किंग ने हमेशा अपने लेखन और भाषणों में सकारात्मक भाषा का प्रयोग किया। सकारात्मक भाषा का उपयोग करके और नकारात्मकता से बचकर, हम अपने संवाद के स्तर को ऊँचा उठा सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि हम मार्टिन लूथर किंग के इस शक्तिशाली उद्धरण का विश्लेषण करते हैं, "अगर आप उड़ नहीं सकते तो दौड़ें, अगर आप दौड़ नहीं सकते तो पैदल चलें, अगर आप पैदल नहीं चल सकते हैं तो रेंगना शुरू करें, लेकिन आप जो भी करें, आगे बढ़ते रहें," यह उद्धरण बहुत सकारात्मकता उत्पन्न करता है। इसी प्रकार मार्टिन लूथर किंग के अन्य सभी संवाद और भाषण सकारात्मक भाषा के उपयोग को रेखांकित करते हैं। अहिंसक संवाद साक्षरता इस बात पर भी बल देती है कि हम कैसे उन सभी लोगों से जुड़ने के लिए हृदय से और अपनी महत्वपूर्ण क्षमताओं से बात कर सकते हैं जिनके साथ हम संवाद कर रहे हैं। यदि हम सच्चे, ईमानदार, गंभीर और प्रामाणिक हैं तो हमारे लिए दूसरों के साथ संवाद करना कठिन नहीं होगा। वैमनस्यों को रोकने और हल करने के लिए ये एक शक्तिशाली रणनीति भी हो सकती है। एक अहिंसक संवाददाता बनने के लिए गांधी, किंग और मंडेला के जीवन एवं उनके संवाद दृष्टिकोणों को निश्चित रूप से गहराई से समझने की आवश्यकता है।

नटवर ठक्कर: मेरा मानना है कि जब हम अहिंसक संवाद साक्षरता को बढ़ावा देने का प्रयास कर रहे हैं, तो हम सच्चाई, ईमानदारी, वास्तविकता और स्वानुभूति के आधार पर संबंधों को सुगम बनाने की कोशिश कर रहे हैं। अहिंसक संवाद भी कृतज्ञता और क्षमा के तत्वों की ज़रूरत पर जोर देता है। ये सभी विचार मनुष्यों के बीच प्यार और शांति को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण कारक हैं। गांधी जी के लिए, सच्चाई बहुत महत्वपूर्ण थी, उन्होंने कहा था, "मेरे लेखों में असत्य के लिए कोई जगह नहीं हो सकती है, क्योंकि यह मेरा अटल विश्वास है कि सच्चाई के इतर कोई धर्म नहीं है और इसलिए मैं सत्य की कीमत पर प्राप्त हुआ कुछ भी अस्वीकार करने में सक्षम हूँ।"

हमारे संवाद के दौरान प्रेम के तत्व पर, उन्होंने आगे कहा था, "दैनिक जीवन में लाखों परिवारों के छोटे झगड़े बल प्रयोग करने से पहले ही गायब हो जाते हैं ... दो भाई झगड़े; उनमें से एक पश्चाताप करता है और उस प्रेम को पुनः जागृत करता है जो उसके भीतर सो गया था; दोनों फिर से शांति से रहना शुरू करते हैं।" मैं पूरी तरह से सहमत हूँ कि विवादों को हल करने और सुलह में मदद करने के लिए अहिंसक संवाद एक महत्वपूर्ण साधन है। महात्मा गांधी ने ठीक कहा था, "यह अहिंसा का एसिड परीक्षण है कि एक अहिंसक संघर्ष में घृणा को पीछे छोड़ दिया जाता है, और अंत में शत्रु मित्रों में तब्दील हो जाते हैं।" अहिंसक संवाद में विरोधी विचारों के लोगों को बदलने की तथा टकराव की स्थिति में मित्र में परिवर्तित करने की क्षमता होती है।

इसी प्रकार परम पावन दलाई लामा ने ठीक प्रकार से व्यक्त किया है, "प्रेम एवं करुणा आवश्यकताएं हैं, विलासिता नहीं। उनके बिना मानवता जीवित नहीं रह सकती है।"

गांधीवादी अहिंसक संवाद का एक और महत्वपूर्ण पहलू कृतज्ञता की शक्ति है। बुद्ध का यह उद्धरण कृतज्ञता के महत्व को दर्शाता है तथा यह बताता है कि हमें क्यों आभारी होना चाहिए, "आओ जागें और आभारी रहें, क्योंकि यदि हमने आज बहुत कुछ नहीं भी सीखा, तो कम से कम हमने कुछ तो सीखा, और अगर हमने थोड़ा नहीं भी सीखा, तो कम से कम हम बीमार नहीं हुए, और यदि हम बीमार हो गए, तो कम से कम हम मरे नहीं; इसलिए, हम सभी आभारी रहें।" महात्मा गांधी के लिए, प्रशंसा उनके अहिंसा विचार का एक महत्वपूर्ण तत्व था। महात्मा गांधी के पोते अरुण गांधी ने अपनी पुस्तक, द गिफ्ट ऑफ एंगर में कहा है, "बापूजी उनके चारों ओर की दुनिया की सराहना करने में कुशल थे। उन्होंने सभी में अच्छाई की तलाश की।" यह अहिंसक संवाद का मूलतत्व है जो सभी में अच्छाई की तलाश करता है और तदनुसार प्रतिक्रिया देता है।

इसलिए अहिंसक संवाद साक्षरता मेरे लिए अनिवार्य रूप से करुणा, प्रेम, स्वानुभूति के सुषुप्त मूल्यों को पुनः जागृत करने और हमारे प्रामाणिक आत्म को फिर से खोजना है । कृतज्ञता और प्रशंसा को पोषित करने के लिए यह एक महत्वपूर्ण साधन है । इसका अभ्यास करके हम दूसरों को क्षमा करना सीख सकते हैं । यह संघर्ष के समाधान के लिए एक माध्यम भी है, जो सहिष्णुता को बढ़ाता है और मेल-मिलाप को बढ़ावा देता है ।

निष्कर्ष के रूप में, मैं बुद्ध के इन खूबसूरत विचारों को साझा करना चाहता हूं जो कि हमारी इस बातचीत का मुख्य उद्देश्य है, "शब्दों में नष्ट करने की एवं सही करने की दोनों शक्तियां हैं । जब शब्द सच्चे और दयालु दोनों होते हैं, तो वे हमारी दुनिया बदल सकते हैं । "

संदर्भ:

हंटिंगटन, सैमुअल पी (1997) द क्लैश ऑफ सिविलाइजेशन एंड द रीमेकिंग ऑफ वर्ल्ड ऑर्डर (सभ्यताओं का संघर्ष और विश्व व्यवस्था का पुनर्निर्माण); पेंगुइन बुक्स

इकेदा, डेसाकू (2007) सभ्यताओं के संवाद से मानवता की समृद्ध संस्कृति विकसित होती है; पालेर्मो विश्वविद्यालय, सिसिली, इटली में संवाद में मानद डॉक्टरेट का स्वीकृति भाषण ।

नंदा, बी आर (2002) गांधी, निबंध एवं प्रतिबिंब की खोज में; ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस; 2002