

संतोष कुमार मल्ल, भा.प्र.से.
आयुक्त
Santosh Kumar Mall, I.A.S.
Commissioner



केन्द्रीय विद्यालय संगठन KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN

18, संस्थागत क्षेत्र, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-110016
दूरभाष : 91-11-26512579, फ़ैक्स : 91-11-26852680
18, Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, New Delhi-110016 (India)
Tel. : 91-11-26512579, Fax : 91-11-26852680
E-mail : kvs.commissioner@gmail.com, Website : www.kvsangathan.nic.in

क्रं : आयुक्त 1-1/2020

8 जनवरी, 2020

प्राचार्यगण
समस्त केंद्रीय विद्यालय

विषय : केंद्रीय विद्यालय परिसरों को "क्रोधमुक्त क्षेत्र" के रूप में विकसित करने के संबंध में ।

महोदय / महोदया,

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (के.मा.शि.बो.) नई दिल्ली द्वारा दिनांक 23 दिसम्बर 2019 को एक महत्वपूर्ण परिपत्र समस्त विद्यालय प्रमुखों को प्रेषित किया गया है जिसमें विद्यालयों को "क्रोधमुक्त क्षेत्र" (Anger free zone) के रूप में विकसित करने की आवश्यकता पर बल दिया गया है और इस संबंध में कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियाँ व उपायों को आत्मसात करने के सुझाव भी दिए गए हैं ।

हम सभी इस बात से भलीभाँति अवगत हैं कि व्यक्ति के मन में क्रोध उत्पन्न होने से उसके सम्पूर्ण शरीर में नकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र (Nervous system) पर गंभीर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है । एक बार क्रोध के आवेश में आने पर व्यक्ति को अपनी सामान्य मानसिक स्थिति में लौटने के लिए काफी समय की आवश्यकता होती है । वैज्ञानिकों का मानना है कि बारंबार क्रोधित होने से व्यक्ति का उपापचय (Metabolism) दुष्प्रभावित होने से मानसिक अवसाद, निराशा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्मृति भ्रम तथा हृदय रोग जैसी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं । क्रोध एवं उसके कारण उत्पन्न नकारात्मक प्रभाव अत्यंत व्यापक तथा विनाशकारी हैं । अतः इस मनोविकार से स्वयं को बचाने की अत्यंत आवश्यकता है ।

बाल्यकाल व किशोरावस्था मनुष्य जीवन का वह समय है जब बालक/बालिका विद्यालय में शिक्षा ग्रहण करते हैं और जीवन कौशल (Life Skills) के साथ ही साथ जीवन मूल्यों (Values of Life) व जीवन दर्शन (Philosophy of Life) के प्रति अपनी समझ व धारणा को क्रमिक रूप से विकसित करते हैं। बच्चों का बालमन व कोमल मानस शनैः शनैः जीवन के प्रति अपनी अभिवृत्ति (Aptitude) व दृष्टिकोण (Attitude) निर्मित व अभिव्यक्त करता है । विद्यार्थी किशोरावस्था में जिस प्रकार के वातावरण व मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों से गुजरता है उसका सीधा प्रभाव उसके शरीर, मन व मस्तिष्क पर पड़ता है, यह प्रभाव इतना अधिक गहरा होता है कि व्यक्ति के जीवन में घटित होने वाली प्रत्येक घटना की क्रिया (Action) अथवा प्रतिक्रिया (Reaction) की पृष्ठभूमि में इस प्रभाव की भूमिका होती है ।

रोटी, कपड़ा और मकान मनुष्य की मूलभूत आवश्यकता है किन्तु उसके साथ ही साथ मनुष्य को उन्नत जीवन जीने के लिए सार्वभौम जीवन मूल्यों को आत्मसात करना भी परमावश्यक है । प्रेम, दया, परोपकार, सहायता, करुणा, मैत्री, संयम, शुचिता, अनुशासन, ईमानदारी और सत्यनिष्ठा जैसे जीवन मूल्य मनुष्य जीवन को पूर्णता व सार्थकता प्रदान करते हैं । जीवन में संयम (Continenence) और संतोष (Contentment) दो ऐसे सकारात्मक मनोभाव हैं जिनके द्वारा क्रोध और लोभ जैसे नकारात्मक मनोविकारों पर विजय प्राप्त की जा सकती है । संयम व संतोष के द्वारा क्रोध मनोविकार को सरलतापूर्वक जीता जा सकता है ।

क्रोधमुक्त चित के प्रभाव में हम अपनी मानसिक व शारीरिक शक्तियों के बीच एक बेहतरीन संतुलन स्थापित कर अपनी सम्पूर्ण ऊर्जा को केन्द्रित कर मनोवांछित दिशा में प्रवाहित कर सकते हैं और ऊर्जा के नकारात्मक प्रवाह को रोककर सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित करके असीमित सृजन (Creation) की संभावनाएं निर्मित की जा सकती हैं । एक ओर

सदविचारों को आत्मसात करने के साथ ही साथ दूसरी ओर नकारात्मक प्रवृत्तियों पर अंकुश लगाना भी अति आवश्यक है। कुछ नकारात्मक प्रवृत्तियाँ निम्न प्रकार हैं :

दूसरों के प्रति ईर्ष्या का भाव रखना, कटु वचन बोलना, कुचेष्टा करना, अनुशासनहीनता, अमर्यादित भाषा व व्यवहार का प्रदर्शन, नियमों को भंग करने की प्रवृत्ति, सार्वजनिक संपत्ति का दुरुपयोग व विनाश करना और वातावरण को प्रदूषित करना, अपने दायित्वों से भागना, अस्वच्छ रहना इत्यादि।

उपरोक्त संदर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि हम अपने विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कार्मिकों के लिए किस प्रकार "शांतिमय दिनचर्या" हेतु विद्यालय परिसर में अनुकूल वातावरण का निर्माण करें ताकि तनावरहित व क्रोधमुक्त जीवनशैली का विकास हो और हम खुद अपने सम्पूर्ण कार्यक्षेत्र को ही क्रोधमुक्त बना सकें। इसके लिए निम्नलिखित बातों को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना लाभप्रद हो सकता है :

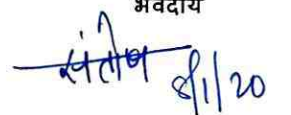
- 1 संतुलित आहार ग्रहण करना एवं पर्याप्त नींद लेना।
- 2 शारीरिक व मानसिक स्वच्छता बनाए रखना।
- 3 शारीरिक श्रम को दिनचर्या में शामिल करना।
- 4 नियमित दिनचर्या में खेल-कूद को अनिवार्यतः शामिल करना।
- 5 प्रातःकाल व सांयकाल अनुलोम - विलोम प्राणायाम के साथ 5 मिनट का ध्यान।
- 6 शारीरिक लचीलापन (Physical flexibility) बनाए रखने के लिए नियमित योगासन।
- 7 प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में जलयुक्तता (Hydration)।
- 8 किसी अन्य व्यक्ति से कोई तुलना नहीं, स्वयं के उत्थान का संकल्प।
- 9 अहम भाव का परित्याग तथा विनमता व शिष्टाचार का अनुपालन।
- 10 संयम, शांति व सदभाव का प्रोत्साहन।

आइए, हम अपनी दिनचर्या को इस प्रकार सुव्यवस्थित करें कि हमारे शरीर, मन और बुद्धि के बीच एक साम्य (equilibrium) स्थापित हो। इस एकात्मकता के माध्यम से ही अंतर्द्वंद (Inner conflict) से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। किशोरावस्था के कारण होने वाले शारीरिक व मानसिक परिवर्तनों से भी बच्चों में तनाव, क्रोध, निराशा व नकारात्मक प्रवृत्तियों की उत्पत्ति की संभावना होती है। अतः विद्यार्थियों को यथोचित परामर्श (counseling) व निर्देशन (Guidance) प्रदान किया जाना भी लाभकारी होता है।

हम यथाशक्ति प्रयास करें कि प्रत्येक विद्यार्थी, शिक्षक तथा कार्मिक आत्मसंयमी बनें, हम प्रतिकूल परिस्थितियों में भी शांति व सदाचार का कभी अतिक्रमण न करें। जीवन मूल्यवान है, इसको अनंत ऊंचाईयों तक पल्लवित और पुष्पित होने का अवसर दें।

प्राचार्यों से अनुरोध है कि क्रोधमुक्त विद्यालय परिसर के निर्माण हेतु विद्यालय प्रार्थना सभा, योग व व्यायाम की कक्षाएँ, कला व संगीत शिक्षा तथा परामर्श व निर्देशन, बालचर गतिविधियाँ आदि के लिए निर्धारित कालांश (पीरियड्स) व समय का सदुपयोग उपरोक्त लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सुनिश्चित करें व इस संबंध में एक व्यापक कार्ययोजना बनाकर दिनांक 31.01.2020 तक अपने क्षेत्रीय कार्यालय को सूचित करें ताकि समस्त क्षेत्रीय कार्यालयों के माध्यम से एक समेकित आख्या, संयुक्त आयुक्त (शै.) को दिनांक 5 फरवरी 2020 तक प्राप्त हो।

भवदीय



(संतोष कुमार मल्ल)

आयुक्त

प्रतिलिपि :-

1. अपर आयुक्त (शै. / प्रशा.), के.वि.सं. (मुख्यालय)
2. संयुक्त आयुक्त (शै.), के.वि.सं. (मुख्यालय) - आवश्यक कार्रवाई हेतु।
3. उपायुक्त / निदेशक, समस्त क्षेत्रीय कार्यालय एवं आंचलिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान - आवश्यक कार्रवाई हेतु।
4. उपायुक्त (ई.डी.पी.), के.वि.सं. (मुख्यालय) - के.वि.सं. की वेबसाइट पर अपलोड करने हेतु।