

## आत्मअनुशासन-चरित्र निर्माण-सफल जीवन

डॉ. प्रमा अग्रवाल

प्राध्यापक, वाणिज्य

शासकीय स्वशासी महाराजा महाविद्यालय

छतरपुर (म०प्र०)

### सारांश

अपने मन बुद्धि व कर्म पर बिना किसी बाहरी दबाव के लगाया गया अनुशासन आत्म-अनुशासन है। आत्म-अनुशासन मनुष्य की आन्तरिक शक्तियों को विकसित करता है और वह मन की पतनगामी गति को नियंत्रित कर देता है। अन्ततः व्यक्ति शांतिपूर्वक सफल जीवन व्यतीत करता है। जो खुद को अनुशासित कर अपनी इच्छाओं, कामनाओं व वासनाओं पर नियंत्रण कर लेता है वही सही मायने में अनुशासन की स्थापना कर सकता है। किसी समाज या देश की समस्याओं का समाधान आत्म अनुशासन-चरित्र निर्माण से संभव है। सफलता का सबसे अहम कारण है कि आप अपने बनाये रास्ते पर चल रहे हैं। योग्यता सफलता दिलाती है और चरित्र सफल बनाये रखता है।

“मनुष्य द्वारा खुद पर काबू करना उसकी सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण जीत होती है।”

—प्लेटो

हमारे महापुरुषों ने स्वअनुभव से हमेशा ही यह बताया है कि— ‘धन गया तो कुछ नहीं गया, स्वास्थ्य चला गया तो कुछ गया लेकिन चरित्र गया तो सब कुछ गया।’

चरित्र निर्माण की बुनियाद आत्म-अनुशासन है। आत्म से आशय स्वयम्, अपना या निजी और अनुशासन से आशय है आदेश, आज्ञा, उपदेश, शिक्षा आदि। अर्थात् आत्म-अनुशासन व्यक्ति को संयमी, जितेन्द्रिय व तपस्वी बनाता है। अपने मन, बुद्धि व कर्म पर बिना किसी बाहरी दबाव के लगाया गया अनुशासन आत्म अनुशासन-कहा जाता है। आत्म अनुशासन योग्य एवं कुशाग्र बुद्धि वाले मनुष्यों का निर्माण करने में सहायक है। आत्म अनुशासन से विनम्रता आती है, विनम्रता आदमी की महानता को दर्शाती है। आत्म-अनुशासन मनुष्य की आन्तरिक शक्तियों को विकसित करता है और वह मन की पतनगामी गति को नियंत्रित कर देता है। अंततः व्यक्ति शान्ति पूर्वक सफल जीवन व्यतीत करता है। ऋग्वेद में कहा गया है –

वशी वशं नयस एकज त्वम्।

अर्थात् तू स्वयं संयमी होने के कारण शत्रु को वश में कर सकता छे

उन्नति और यश का मूल मन्त्र है—स्वयम् को वश में करो तब सब वश में हो जावेंगे। जिसने स्वयम् को जान लिया और निज अन्तःकरण को हू-ब-हू जान लिया वो सहज में उत्साह की स्थापना अन्त में कर सकता है। उत्साह हीन मनुष्य कुछ नहीं कर सकता। उन्नति का यह नियम है कि स्वयम् संयमित होकर उत्साहित रहो।

यजुर्वेद में कहा गया है—

सं वसायां स्वविदा समीची उरसात्मना।

अग्निभन्तर्भरिष्यन्ती, ज्योतिष्मन्तम् जरत्रमित्।।

अर्थात्-अपने को जानकर एकाग्रचित्त से निरन्तर तेजस्वी अग्नि को उदरस्थ करो और उसे प्रदीप्त रखो।  
आत्मचिन्तन और आत्मविश्लेषण से स्वयम् को जानकर एकाग्रचित्त से ज्ञानग्नि को अन्तः में प्रदीप्त करो और उन्नति मार्ग पर अग्रसर होकर लक्ष्य की प्राप्ति करो।

सामवेद में लिखा है –

मनश्चिन्मनसंस्पतिः।

अर्थात् मन की शक्ति को जानकर उस पर शासन करें। जो व्यक्ति अपना आत्म निरीक्षण करके मन की शक्ति को जान लेता है उसका मनोबल बढ़ जाता है, जिससे प्रतिफल में मन उसके वश में हो जाता है अर्थात् उस पर शासन करने लगता है।

अथर्ववेद में लिखा है – बृहस्पतिर्म आत्मा तृमणा नामहृद्यः।

अर्थात्- मेरी आत्मा ज्ञान युक्त और जो मनुष्यों में मनन करता है वो हृदय में रहता है।

मनुष्य जब अपना आत्म-विश्लेषण करता है तो उसकी आत्मा चेतन बनकर ज्ञानवान हो जाती है, वहीं आत्मा मनन करके सुकर्म के लिए तत्पर करती है, जो कि हमारे हृदय में बसती है। आत्म विश्लेषकों के हृदय में संताप कभी नहीं होता है।

बाल्मीकि रामायण में लिखा है –

मन को विषाद ग्रस्त नहीं बनाना चाहिये, विषाद में बहुत बड़ा दोष है। जैसे क्रोध से भरा हुआ सांप बालक को काट खाता है वैसे ही विषाद, पुरुष का नाश कर डालता है।

हम सब शांति और सामंजस्य चाहते हैं जबकि हमारे जीवन में इसी की कमी है। वर्तमान पूंजीवादी व भौतिक वादी युग ने सुख शांति छीन ली है। अधिकांश लोग अशांत और तनाव युक्त जीवन जी रहे हैं। हम सभी कभी न कभी जीवन में असंतोष, अशांति, चिड़चिड़पन, असामंजस्य तथा दुख का अनुभव करते हैं। हमारा व्यक्तिगत असंतोष हमारे तक ही सीमित नहीं रहता है, हम अपना दुख दूसरों को बाटते रहते हैं। जो व्यक्ति दुखी है उसके चारों ओर का वातावरण अशांति से भर जाता है। जब कोई दूसरा उस वातावरण में प्रवेश करता है तो वह भी अशांति और दुख का अनुभव करता है। इस प्रकार व्यक्ति का तनाव समाज में तनाव को जन्म देता है।

जीवन की मूलभूत समस्या मनुष्य का असंतोषप्रद स्वभाव है। अनचाही घटनाएं घटती हैं, मनचाही होती नहीं और हमें कुछ पता भी नहीं कि यह सब कैसे और क्यों होता है ? ठीक उसी प्रकार जैसे हम अपने आदि और अन्त के बारे में कुछ नहीं जानते सत्य की प्रत्यक्ष अनुभूति का एक मात्र मार्ग है अपने अन्दर देखना अपने आपको देखना। जीवन भर हम बहिर्मुखी रहने के अभ्यस्त रहे हैं, इस बात में रूचि रखते हैं कि बाहर क्या हो रहा है, दूसरे क्या कर रहे हैं ? अगर हमने मुश्किल से कभी अपने आपको देखा भी है तो बाहरी स्वरूप को। अपनी मानसिक-शारीरिक संरचना, अपने कर्मों तथा अपने स्वयम् के यथार्थ को देखने का प्रयत्न नहीं किया। अतः हम अपने से अपरिचित बने रहते हैं तथा अपने अन्दर की कमजोरियों के गुलाम बने रहते हैं। हम अपने संचित आन्तरिक तनावों को जानते हैं जो हमें अशांत तथा दुखी बनाये रखते हैं। इन तनावों को कम करने तथा शांति की प्राप्ति आत्म अनुशासन से हो सकती है। मानव मन की शक्ति की कोई सीमा नहीं, मन जितना एकाग्र होता है उसकी शक्ति एक लक्ष्य पर केन्द्रित होती है।

दार्शनिक पाईथोगोरस का कहना है कि- “जो मनुष्य स्वयम् पर नियंत्रण नहीं कर सकता वह स्वतंत्र नहीं है।”

अर्थात् जब तक मानव अपनी अपेक्षाओं, कामनाओं, इच्छाओं के वशीभूत होकर जीवन जीता है वह पराधीन और दुखी रहता है। दूसरों का भी वह मार्गदर्शक नहीं बन सकता, जरूरत है आत्म अनुशासन की। इस सम्बंध में एस. बी.आई.बैंक कानपुर (फूलबाग) में कार्यरत मनोज बाजपेई का मानना है कि –

“स्वयम् को बदलें क्योंकि हम दूसरों को नहीं बदल सकते। जो गुण संस्कार आप दूसरों में चाह रहे हैं, वह स्वयम् में लायें। आत्म चिंतन-मनन कर मन में सुन्दर विचार लायें। नकारात्मक बातों को छोड़, सकारात्मक सोच विकसित करें। इससे कार्यक्षेत्र में भी लोग प्रसन्न रहेंगे तथा जीवन के हर क्षेत्र में उन्नति होगी।”

आज अक्षर शिक्षा की जगह नैतिक शिक्षा की आवश्यकता है। नैतिक स्तर पर शिक्षित आदमी सामान्य आदमी की तुलना में ज्यादा कामयाब होता है। बौद्धिक शिक्षा हमारे दिमाग पर असर डालती है, जबकि नैतिक शिक्षा हमारे मन को प्रभावित करती है। ज्ञान वहीं होता है जो हमारे चरित्र को श्रेष्ठ बनाता है व जीवन को सफल बनाता है। अगर हम अपने दफ्तर एवं समाज के लोगों का चरित्र निर्माण करना चाहते हैं तो हमें एक स्तर तक नैतिक शिक्षा देनी होगी। असली शिक्षा व्यक्ति के दिल और दिमाग दोनों को शिक्षित करती है। ज्यादा शिक्षा प्राप्त की जाय एवं अच्छी श्रेणी प्राप्त हो जाये परन्तु यदि नैतिकता का अभाव है तो उक्त प्राप्ति निरर्थक है। नैतिक मूल्य रहित शिक्षा समाज के लिए अभिशाप है। सुखी जीवन के लिए सद्भव पूर्ण मानवीय संबंध आवश्यक है। इस हेतु हमें पूरे संकल्प के साथ अच्छे विचार एवं व्यवहार को अपनी जिंदगी का हिस्सा बनाना होगा। स्व-अनुशासन से ही व्यक्ति का चरित्र निर्माण या व्यक्तित्व निर्माण सम्भव है। जो खुद को अनुशासित कर अपनी इच्छाओं, कामनाओं व वासनाओं पर नियंत्रण कर लेता है वहीं सही मायने में सुशासन की स्थापना कर सकता है चाहे फिर वह समाज हो, संगठन हो या देश हो। चरित्र निर्माण हेतु निम्न बातें अपनायी जानी चाहिये।

1. स्व-अनुशासन- इस हेतु अपना अन्तःकरण शुद्ध और विवेक जागृत होना चाहिये। बुरी आदतों, बुरे मार्ग, बुरी संगत, बुरे विचारों का त्याग करें। खुद पर काबू करें।
2. सद्भावना व सुविचार रखे - जैसा विचार रखो वैसा इन्सान बन जाता है। जैसी जिसकी भावना होती है वह वैसा आचरण करने लगता है।
3. निःस्वार्थी बने-स्वार्थी प्रवृत्ति सभी बुराइयों और अनैतिक कार्यों की जड़ है। यह प्रवृत्ति सही निर्णय लेने से रोकती है। निःस्वार्थ सेवा की जाये दूसरे के हित को समझा जाए तो ज्ञान की वृद्धि होती है।
4. कल्याण करने का विचार रखना- कल्याण करना ही जिन्दगी का मकसद होना चाहिये। दूसरे के कल्याण से अपना भी कल्याण होगा। कल्याण के लिये विचार करें तभी जीवन सफल माना जा सकता है।
5. अहंकार मत करो।
6. मधुर वाणी बोलें :- वाणी शत्रु को भी मित्र बना सकती है, और मित्र को शत्रु बना सकती है। बातचीत का तरीका प्रभाव शाली और स्पष्ट होना चाहिये। कटु बचन न बोलें।
7. संस्कारी लोगों की संगत करें- जैसा संग होता है वैसा रंग बन जाता है। संग सही न हो तो संस्कार भी सही नहीं होते वो ही पतन का कारण बन जाते हैं। अनर्थ का मूल कारण संग संस्कार का ठीक न होना है।
8. दूरदर्शी बनें-बुद्धि विवेक का इस्तेमाल करते हुए दूरदर्शी दृष्टि से ही चीजों को परखें और निर्णय करें।

उपरोक्त बातें अपने जीवन में उतारकर स्व-अनुशासन द्वारा चरित्र निर्माण किया जा सकता है। स्व-अनुशासन चित्त के मैल को दूर करता है। आत्म अनुशासन का लक्ष्य मनुष्य के मन को बुराई के मार्ग से रोकना है। किसी समाज या देश की समस्याओं का समाधान आत्म अनुशासन-चरित्र निर्माण से संभव है। जब परिवार, समाज, प्रशासन सभी जगह लोग स्वयम् में जिम्मेदार एवं सशक्त चरित्र वाले होंगे तभी सुशासन जीवन का अभिन्न हिस्सा बन पायेगा। वर्तमान जीवन में हम धार्मिक तो हो जाते हैं किन्तु नैतिक नहीं हो पाते। नैतिकता के बिना धार्मिकता अपूर्ण है। सामाजिक ग्रहस्थ जीवन में जिस प्रकार वस्त्र पहनना जरूरी है उसी प्रकार मनुष्य को अपने जीवन में स्व-अनुशासन और सुविचार अपनाना जरूरी है। मनुष्य द्वारा किया गया अच्छा व्यवहार उसे ताकत देता है और दूसरों को उसी तरह अच्छा व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है। मनुष्य में ऐसी ताकत है जो उसे आगे बढ़ने के लिये प्रोत्साहित कर सकती है या आपके पंख काटकर आगे बढ़ने के रास्ते बन्द कर सकती है। सफलता का सबसे अहम कारण है कि आप अपने बनाये रास्ते पर चल रहे हैं। योग्यता सफलता दिलाती है और चरित्र सफल बनाये रखता है।

एन.रधुराम ने अपने लेख— 'आप अपनी शर्तों पर जी सकते हैं अपनी जिंदगी' में विचार व्यक्त किये हैं कि "आप अपनी जिंदगी का नियंत्रण अपने हाथ में रख सकते हैं। इसी आप अपने लोहे की तरह मजबूत हाथों से संवार सकते हैं अगर कोई मदद न करे तो भी आप चाहें तो अपनी जिंदगी जी सकते हैं।"

शुद्ध विचार, सही दृष्टिकोण द्वारा स्व-परिवर्तन से ही हम तनाव मुक्त जीवन की ओर अग्रसर हो सकते हैं। आत्म अनुशासन हमारे आनन्द को खत्म नहीं करता बल्कि और भी बढ़ाता है। समस्याएँ अनुशासन की कमी से पैदा होती हैं, जबकि आत्म अनुशासन चरित्र निर्माण की बुनियाद है। किसी समाज या देश की समस्याओं का समाधान आत्म अनुशासन-चरित्र निर्माण से संभव है।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. औम् शांति मीडिया- जून 11,2014 तथा जुलाई 1, 2014
2. विवेकानंद साहित्य, अद्वैत आश्रम (प्रथम खण्ड), प्रकाशन विभाग, कोलकत्ता, पेज 41
3. जीने की कला-लेखक विलियम हार्ट, प्रकाशक-विपश्पना विशोधन विन्यास इगतपुरी, पेज 13,16,17
4. दैनिक भास्कर समाचार 21.07.2014
5. मानव मूल्य व्याख्या कोश (प्राकृतिक मूल्य-भाग-1) लेख डॉ धर्मपाल सैनी, डॉ.कृष्ण गोपाल मिश्रा, प्रथम संस्करण 2009 प्रकाशन, किताबघर नई दिल्ली,
6. चार वेदों की प्रमुख सूक्तियां लेखक पं.वी.डी.पालीवाल, शास्त्री ज्यो.भा.,पेज 39,50,92,121 प्रकाशक-महामाया पब्लिकेशन्स 6/11 जालंधर कैंट