आत्मानुशासन से जीवन का विकास

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

आत्मानुशासन जीवन के विकास की पूंजी है। जीवन विकास से मानवता का विकास होता है। चौरासी लाख जीव यौनियों में मानव जीवन सबसे दुलर्भ है। मानव जीवन को पाकर यदि किसी ने बर्बाद कर दिया तो उसका जीवन निरर्थक है। बहुत पुण्य कर्म के बाद मानव जीवन मिलता है। मानव जीवन को पाकर धर्म कर्म करना चाहिए। मानव का जीवन मनोरंजन करने के लिए नहीं है बल्कि परोपकार, सत्संगति, आत्मानुशासन और सभी प्राणियों के साथ प्रेमपूर्वक व्यवहार करने के लिए है। आत्मा चेतना और ज्ञान का पुंज है। आत्मरंजन में अवगुण का परित्याग और दोषों का शोधन होता है। आत्मरमण करने वाला व्यक्ति आत्मानुशासी होता है। जो व्यक्ति दूसरों में बुराई को देखता है वह विकास नहीं कर पाता। दोषों के शुद्धीकरण की प्रक्रिया मनुष्य से ही चालू होती है। मनुष्य को यह प्रयास करना चाहिए कि उसमें आत्मानुशासन का विकास हो। मन, वचन और काया से किसी भी प्राणी को दुःख नहीं देना चाहिए। क्षमा करना और क्षमा लेना सबसे बड़ा गुण है। क्षमा वीरों का आभूषण है। कायर व्यक्ति ना तो क्षमा कर सकता है ओर ना ही क्षमा ले सकता है। उसके भीतर प्रतिशोध की अग्नि जलती रहती है। प्रतिशोध सबसे बड़ा पाप है। पाप को पाप से नहीं दूर किया जा सकता है, बुराई को बुराई से दूर नहीं किया सकता, घृणा को घृणा से दूर नहीं किया जा सकता। बुराई, घृणा और पाप को दूर करने के लिए अच्छी प्रवृत्ति आवश्यक है। नकारात्मक भावों को छोड़कर रचनात्मक भावों में जीवन जीना चाहिए। आत्मानुशासन से ऊर्ध्वारोहण होता है।

मानव जीवन में अनुशासन का बहुत अधिक महत्व है। अनुशासन के द्वारा मानव का आत्मविकास होता है। जब तक मन में आत्मविश्वास नहीं रहता तब तक सफलता नहीं मिलती। आत्मविश्वास ही वह संकल्प है जो हमें आगे बढ़ने में सहायता देता है। बिना अनुशासन, बिना नियम, बिना संयम सफलता मुश्किल है। सफल जीवन जीने के लिए अनुशासन बहुत जरूरी है। अनुशासन की शिक्षा परिवार से शुरू होती है। बच्चा अपने परिवार

में सबको नियमित रूप से कार्य करते हुए जब देखता है तो उसमें भी यह अन्तःप्रेरणा जागृत होती है कि हमें भी ऐसा करना चाहिए। धीरे–धीरे बालक में स्वतः ही यह अभ्यास हो जाता है कि हमें समय से उठना, समय से सोना, समय से पढ़ना, समय से दैनिक क्रिया करना और समय से विद्यालय जाना चाहिए। निज पर शासन फिर अनुशासन। यह अनुशासन का सूत्र है। इसका अर्थ है पहले खुद पर नियन्त्रण रखिये फिर दूसरों को नियन्त्रण रखने का गुण सिखाइये। अतः अनुशासन स्वयं से ही प्रारम्भ होता है। अनुशासन किसी भी कार्य को ठीक ढंग से करने का एक तरीका है। इसके लिए शरीर और मन पर नियन्त्रण जरूरी होता है। कुछ लोगों के पास स्वअनुशासन प्राकृतिक सम्पत्ति के रूप में होता है जबकि कुछ लोगों को इसे अपने अन्दर विकसित करना पड़ता है। अनुशासन में वह प्रेरणा निहित है कि मानव भावनाओं को नियन्त्रित कर सकता है और किसी भी कठिनाई को पार करके अपने मंजिल को प्राप्त कर सकता है। बिना अनुशासन के जीवन अधूरा और असफल है।

अनुशासन की आवश्यकता पग–पग पर पड़ती है। अगर हम अनुशासन का पालन न करें तो जीवन अव्यवस्थित हो जायेगा। अनुशासन की सबसे अधिक शिक्षा प्रकृति देती है। सूर्य का प्रातःकाल उदित होना और सांयकाल अस्त हो जाना, रात–दिन का क्रमशः होना, ऋतुओं का आना और जाना ये सभी क्रियाएं प्राकृतिक रूप से हेाती रहती है। इसमें कोई हस्तक्षेप नहीं कर सकता क्योंकि ये प्रकृति के अधीन है। प्रकृति के इस अनुशासन से मानव को शिक्षा लेनी चाहिए। हवा, पानी और जमीन हमें जीवन जीने का मार्ग बताते है। देश, समाज, समुदाय आदि सबकुछ बिना अनुशासन के असंगठित हो जायेगा। अनुशासन एक स्वभाव है जो प्रकृति द्वारा प्रदत्त सभी चीजों में उपस्थित है। अनुशासित व्यक्ति आज्ञाकारी होता है। बड़ों को सम्मान देना, छोटो पर स्नेह करना और बराबर वालों के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार करना अनुशासन का ही अंग है। हमें सदैव अनुशासन में रहना चाहिए। राजमार्गों पर आने जाने वाले वाहन यदि अपने मार्ग पर सही ढंग से चलते है तो वे अपने गंतव्य तक पहुंच जाते है। किन्तु यदि अनुशासन तोड़कर वाहन चलाया जाता है तो निश्चित रूप से दुर्घटना हो जाती है। परिणामस्वरूप निर्दोष लोग मारे जाते है। जो लोग अनुशासन प्रिय है और सड़क पर लिखे हुए निर्देशों का पालन करते है और आत्मानुशासी है, उन्हें मंजिल अवश्य प्राप्त हो जाती है।

हम अपने व्यावहारिक जीवन में देखते है कि जब लोग समुदाय में रहते है तो भेड़–बकरे की तरह बैठे रहते है, किन्तु जब वही लोग पंक्तिबद्ध होकर के बैठते है और अनुशासन में रहते है तो वही भीड़ कितनी अच्छी लगती है। पुलिस, अर्द्धसैनिक बल, सेना आदि का कार्य इतना अनुशासित रहता है कि उनसे राष्ट्र को प्रेरणा लेनी चाहिए। बड़े अधिकारियों का सम्मान करना और साथ वालों के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार करने की शिक्षा उनके आचरण से मनुष्य को लेनी चाहिए। हमें भी अपने माता–पिता, गुरुजनों और बड़े लोगों का सम्मान करना चाहिए।