

स्वयं की समीक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

अपने को जानने का मनुष्य को प्रयास करना चाहिए। हम दूसरों को अधिक जानते हैं लेकिन अपने को नहीं। हमारी दृष्टि परापेक्षी है। इसलिए हम दूसरों की तरफ अधिक देखते हैं और अपनी तरफ कम। अपनी ऊर्जा का ज्ञान सभी को होना चाहिए। दूसरों का परीक्षण तो सभी करते हैं किन्तु अपना परीक्षण बहुत कम लोग करते हैं। अपने को जानने का अर्थ है अपनी समीक्षा करना। अन्तः समीक्षा का अर्थ है— अपने गुण दोषों का विचार करके, अन्तः समीक्षा करके सुधार करना। अन्तः समीक्षा से अन्तःकरण शुद्ध होता है। मानव गलती तब करता है जब उसको गलती का ज्ञान नहीं होता। यदि क्या करणीय हैं क्या अकरणीय हैं इसका ज्ञान हो जाये तो सम्भवतः मनुष्य गलती न करें। इसके लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। हर वस्तु का परीक्षण होता है। व्यक्ति जब बच्चा रहता है तो प्रत्येक चीज का उसको ज्ञान कराया जाता है और यह बताया जाता है कि उसे क्या करना है और क्या नहीं करना है। संस्कारों को बीज बपन बचपन में ही किया जाता है। समय—समय पर उसका अन्तः निरीक्षण भी होना चाहिए। विकास की जो धारा प्रारम्भ की गई है वह आगे बढ़ रही है या नहीं, उसमें क्या कमी है, उसको कैसे ठीक किया जाये, ये सब बातें अन्तः समीक्षा से ही ज्ञात होती हैं। चिन्तन—मनन और निदिध्यासन करने से धीरे—धीरे ज्ञान स्थायी हो जाता है। चिन्तन का अर्थ है किसी विषय पर मन लगाकर उसके गुण दोषों पर विचार करना। मानव जीवन में अनेक विषय होते हैं, जिनके बारे में उसकी अच्छाई और बुराई के बारे में विचार किया जाता है और अच्छाई को ग्रहण किया जाता है। यह कार्य चिन्तन का है। मनन के द्वारा मानसिक चिन्तन होता है। विद्यार्थी जब किसी पाठ का स्मरण करता है तो उस पर वह मनन करता है। मनन करने से पाठ दिमाग में स्थित हो जाता है। जब बार—बार यह क्रिया की जाती है तो वह निदिध्यासन कहलाने लगती है।

समीक्षा के लिए निरपेक्ष दृष्टि होनी चाहिए।

मनुष्य जितना अपने को जानता है उतना अन्य लोगों को नहीं जानता। यदि वह ईमानदारी से अपना परीक्षण करें तो गुण-दोष दोनों स्पष्ट हो जाएंगे। आत्मा में परमात्मा बनने की शक्ति है। यदि कोई अपनी समीक्षा करें और अवगुणों को निकाल दें तो आत्मा परमात्मा बन सकती है। सोई हुई शक्ति का जागरण आवश्यक है। जो स्वयं में विश्वास करता है ईश्वर उसी की सहायता करता है। यदि स्वयं में विश्वास नहीं है तो उसकी सहायता कोई नहीं कर सकता। कुण्डलिनी जागरण, ध्यान योग की प्रक्रिया का अभ्यास करके आत्म शक्ति का प्रयास करना चाहिए। मनुष्य को दूसरों को साथ में लेकर चलने की शक्ति होनी चाहिए। जो आत्मविश्वास करता है उसकी सहायता करने के लिए दूसरे लोग भी आ जाते हैं। मनोबल की दृढ़ता आवश्यक है। मन के अन्दर कितनी ताकत है इसका ज्ञान यदि करना है तो मन को एकाग्र करना चाहिए। शरीर को सदैव सक्रिय रखना चाहिए और मन को सदैव स्थिर रखना चाहिए। मन, वचन और काया की प्रवृत्ति किसी कार्य के लिए तत्पर होती हैं तो निश्चित ही वह कार्य पूरा हो जाता है। मन को भटकने नहीं देना चाहिए। मन को अमन कर देना चाहिए। निरहंकारता आत्म समीक्षा का बहुत बड़ा गुण है। अहंकारी व्यक्ति उदण्ड होता है। अहंकारी व्यक्ति झुकता नहीं जो झुकता नहीं वह टूट जाता है। जो जितना विनम्र होकर चलता है वह उतना ऊंचा उठ जाता है। दूसरों के अवगुणों को नहीं बल्कि गुणों को देखना चाहिए। व्यक्ति का परीक्षण कोई दूसरा नहीं कर सकता। अपनी समीक्षा स्वयं करनी चाहिए। जब व्यक्ति अपने अवगुणों को देखने लगता है तो उसका अन्तःकरण पवित्र हो जाता है। शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व के साथ जीवन जीना चाहिए। मनुष्य को यह सोचना चाहिए कि जैसे मुझे दुःख अप्रिय है वैसे ही वह अन्य प्राणियों को भी है। इसलिए अनुकूल व्यवहार सभी प्राणियों के साथ होना चाहिए।

स्वयं की समीक्षा करने से व्यक्ति में सुधार आता है। व्यक्ति के सुधारे से समाज और राष्ट्र में सुधार आता है इसीलिए कहा गया है कि सुधारे व्यक्ति समाज व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा। अर्थात् व्यक्ति समाज की सबसे छोटी इकाई है। व्यक्ति में सुधार से समाज और राष्ट्र का सुधार सम्भव है। जीवन में सर्वत्र द्वैत का दर्शन होता है। द्वैत से अद्वैत की ओर जाने की प्रक्रिया पूर्णता की प्रक्रिया है। द्वैत साधन है और अद्वैत हमारा लक्ष्य संसार में सर्वत्र दो छोर

है— जीवन और मरण, स्त्री और पुरुष, जड़ और चेतन, द्वैत और अद्वैत। जीवन एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। जन्म के बाद व्यक्ति बड़ा होता है उसका एक लक्ष्य होता है और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति प्रयास करता है। बार—बार के अभ्यास से लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है। यदि किसी कारण से असफलता मिल रही है तो मानव को अन्तः समीक्षा करनी चाहिए कि हमारे अन्दर क्या कमी रह गयी, जिससे हम अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं। इस सम्बन्ध में चीटी का उदाहरण द्रष्टव्य है। एक चींटी एक तिनका लेकर दीवाल पर चढ़ने का प्रयास कर रही थी। बार—बार वह दीवाल से नीचे गिर जाती थी, लेकिन उसने हार नहीं मानी और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रयास करती रही और वह समय आ गया जब वह दीवाल पर चढ़ गयी और सफल हो गयी।