

## अनुशासन से बनाएं जीवन सुन्दर

-- ब्र. कु. निधि, कानपुर

“जो मनुष्य स्वयं पर नियंत्रण नहीं कर सकता, वह स्वतंत्र नहीं है” ये कहना है दार्शनिक पाइथागोरस का। अर्थात् जब तक मानव अपनी अपेक्षाओं, कामनाओं, इच्छाओं के वशीभूत होकर जीवन जीता है, वह पराधीन और दुःखी रहता है। दूसरों का भी वह मार्गदर्शक नहीं बन सकता और ना ही अच्छा सुशासक। ज़रूरत है हम सब आत्म-निरीक्षण करें व आत्मा पर पड़े विकारों के बोझ को पहचानें और उसे उतार फेंकें। गीता में परमात्मा ने मनुष्य को लगातार आत्म-निरीक्षण करने हेतु प्रेरित किया है। कई बार व्यक्ति दूसरों के कहने पर उद्विग्न हो जाता है और कई दफ्ता अपने कटु वचनों से दूसरों को उद्विग्न कर देता है। ये दोनों बातें व्यक्तित्वगत तथा कर्मक्षेत्र दोनों के लिए घातक होती हैं। श्रीवृष्ण इनसे बचते हुए स्वधर्म का पालन करने की भी सलाह देते हैं। मनुष्य को परिस्थिति अनुसार निर्णय लेना चाहिए तभी वो अच्छा सुशासक बन सकता है।

### धर्म व अनुशासन की अध्यात्म में भूमिका

आज हर मनुष्यात्मा इतनी मलिन, अपवित्र व पतित हो गई है कि वह गलत रास्ते अपनाकर एवं चरित्र भी दाब पर लगाकर भौतिक सुख-साधन को सामग्री इकट्ठा करने में लगी है। आदमी मकान तो आलीशान बना रहा है मगर घर नहीं बसा पा रहा है। परिवार के लोगों में आपसी प्रेम व समझ की कमी हो गई है। व्यक्ति की चेतना क्षणिक, संशयपूर्ण तथा तत्कालिकता में केन्द्रित होती जा रही है। आगे बढ़ने और नम्बर वन बनने की प्रतिस्पर्धा में सम्पूर्ण मानव जाति मूल्यों व सिद्धांतों का ह्रास कर रही है जिससे मनुष्य अतृप्त, दुःखी और बेचैन हो गया है। ऐसे में धर्म या अध्यात्म ही ऐसा तत्व है जो मानव मन की इच्छाओं तथा कामनाओं को सीमित करने की क्षमता रखता है। धर्म मानवीय सोच को व्यापक बनाता है जो सुशासन के लिए महत्वपूर्ण मंत्र है। आध्यात्मिकता मानव मन में उदारता, सहिष्णुता एवं प्रेम पैदा करती है। समाज में सुशासन स्थापित करने हेतु समाज के सदस्यों में परस्पर प्रेम, सद्भावना, संयम, विश्वास आदि विकसित करना धर्म के बिना संभव नहीं है। जिंदगी में संयम की लगाम आवश्यक है। संगठन तथा समाज में सुशासन लाने से पहले स्वयं के मन, बुद्धि और संस्कारों को नियंत्रित कर खुद को सुशासित करना बेहद ज़रूरी है। जीवन में सुशासन लाने हेतु चरित्र निर्माण बहुत महत्वपूर्ण है जो अध्यात्म के द्वारा बनाया जा सकता है। धर्म का अनुशासन 'आत्मानुशासन' है। नैतिक मूल्यों का आचरण ही अध्यात्म या धर्म है। यह वह पवित्र अनुष्ठान है जिससे चेतना शुद्ध होती है। आध्यात्मिकता के पथ पर अडिग रहने से व्यक्ति अपने जीवन को मूल्यवान बनाता है। “मैं एक राजा हूँ क्योंकि मुझे अपने पर शासन करना आता है”- ये कहना है

विचारक पैट्रो अरिटीनो का। धर्म मनुष्य में मानवीय गुणों के विकास में सहयोगिक भूमिका निभाता है जो सुशासन के लिए एकदम ज़रूरी है। आज के युग ने यह चेतना प्रदान की है कि विकास का रास्ता हमें स्वयं बनाना है। इस संबंध में एस.बी.आई.बैंक, कानपुर (फूलबाग) में कार्यरत मनोज बाजपेयी का मानना है कि “स्वयं को बदलें, क्योंकि हम दूसरों को नहीं बदल सकते। जो गुण संस्कार आप दूसरों में चाह रहे हैं, वह स्वयं में लायें। आत्म-चिंतन-मनन कर मन में सुंदर 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।

### कैसे करें चरित्र निर्माण

चरित्र या व्यक्तित्व निर्माण द्वारा ही मनुष्य स्वयं पर शासन करने योग्य बन सकता है। जो खुद को अनुशासित कर अपनी इच्छाओं, कामनाओं व वासनाओं पर नियंत्रण कर लेता है वही सही मायने में सुशासन की स्थापना कर सकता है चाहे फिर वह समाज हो, संगठन हो या देश हो। चरित्र निर्माण करने हेतु निम्नलिखित बातों को अपनायें:-

1. आत्मानुशासित बनें- बुरी आदतों, बुरे मार्ग, बुरी संगत, बुरे विचारों आदि का त्याग करें। मन के कहे अनुसार चलना छोड़कर परिपक्व बनें।
2. स्वार्थी प्रवृत्ति छोड़ें- स्वार्थी प्रवृत्ति सभी बुराइयों तथा गलत कार्यों की ओर ढकेलती है। स्वार्थीपन हावी होने पर हम कभी कोई सही निर्णय नहीं कर पाते।
3. परखने की शक्ति का इस्तेमाल करें- अच्छा-बुरा एवं सही-गलत को परखने के लिए बुद्धि, विवेक का इस्तेमाल करके ही निर्णय लें। किसी भी वस्तु को जानने हेतु केवल वो क्या है यह न देखकर यह देखें कि इसको अपनाने से आखिरी परिणाम कैसा होगा। दूरदर्शी दृष्टि से ही चीजों को परखें और निर्णय करें।
4. दृढ़निश्चयी बनें- सभी महत्वपूर्ण मुद्दों पर, अपने पक्ष पर दृढ़तापूर्वक टिके रहें। दृढ़निश्चयी होना चरित्र निर्माण तथा सुशासन का एक बड़ा ही अहम पहलू है। अपने निर्णय का एक बड़ा ही अहम पहलू है। अपने निर्णय को ज़्यादा पसंद किया जाता है।
5. आदतें सुधारें- आदतें हमारे कार्य, रीति, परंपरा से हमें मिलती हैं और जीवन का हिस्सा बन जाती हैं। श्रेष्ठ व उच्च चरित्र निर्माण के लिए अच्छी आदतों को जीवन का हिस्सा बनायें। 6. मीठा व सुन्दर बोलें- बातचीत करने का तरीका प्रभावशाली और स्पष्ट होना चाहिए। किसी भी बात को मन में रखने के बजाय वार्तालाप के ज़रिए दूसरों से कहनी चाहिए। उत्तेजित होकर दुःअर्थ एवं गंदी भाषा का प्रयोग अच्छे चरित्र वालों को भी नीचे गिरा देते हैं। 7. लक्ष्य निर्धारित कर लक्षण बनाएं- ईश्वर ने हर चीज को एक उद्देश्य के लिए बनाया है। जीवन को यों ही काटने के बजाय लक्ष्य ढूँढ़ें और उसे पाने हेतु मेहनत करें। लक्ष्य निर्धारित करने के बाद

वैसे लक्षण अपने चरित्र में लायें। सतयुगी दुनिया में राज्य करने का उद्देश्य पक्का कर सदा खुशी में रहें।

8. रिश्तों में समरसता लाएं- अपने पारिवारिक, सामाजिक, कार्य संबंधी आदि सभी रिश्तों में समरसता व अपनापन लाएं। अपने माता-पिता को आदर, सम्मान एवं प्यार दें और उनकी आज्ञा मानें। पति-पत्नी, बच्चे, दोस्त, सहकर्मी, बाँस इत्यादि सभी के साथ परस्पर प्यार और सौहार्द तथा मधुरता का रिश्ता बनाएं जो एक मजबूत व्यक्तित्व की पहचान होती है।

### कैसे बनाएं सशक्त शख्सियत

हिम्मत, दृढ़ता, आशावादी नज़रिया, ईमानदारी, वफादारी आदि खूबियाँ मिलाकर एक अच्छा व्यक्तित्व बनता है। चरित्र किसी इंसान के आयाम का वो पहलू है जो उसके बारे में बहुत कुछ बयान करता है। मानव चरित्र तभी उच्च या सशक्त बनता है जब व्यक्ति इच्छाओं व कामनाओं पर अंकुश लगाकर स्वयं पर राज्य करता है, साथ ही जो लोभ-लोभुपता, बिपशाणा आदि विकारों के मायाजाल से स्वयं को मुक्त करता है। सशक्त शख्सियत का धनी मनुष्य सभी तरह के पूर्वग्रहों तथा संकल्पों से मुक्त रहकर सभी के लिए प्रेम, सद्भावना, सहनशक्ति तथा आदरभाव रखता है। अपने व्यक्तित्व का सशक्तिकरण करने से मानव को अनेकों लाभ हैं जैसे मजबूत शख्सियत वाला व्यक्ति मन से हल्का रहकर सभी परिस्थितियों का सामना कर सकता है। उसे अपने जीवन रूपी लक्ष्य को पाने में भी मदद मिलती है। मजबूत चरित्र है तो हम अपनी हार के कारणों को समीक्षा कर उसे बदलने का साहस रखते हैं। व्यक्तित्व सशक्त बनाने से अपने दोष, कमी-कमजोरियों और गलतियों को स्वीकार करने का हौसला मिलता है जो सुशासन के लिए बेहद खास नुस्खा है। क्रांति शुक्ला बहन जीवन में बेहतर सुशासन के संदर्भ में कहती हैं कि “दूसरों को सुशासन का पाठ पढ़ाने के बजाय पहले हम आदर्शों पर चलें। अपना उदाहरण स्वयं बनकर दिखाएँ। स्वयं को बदलना है दूसरों को नहीं। हमारे स्वभाव-संस्कार बहुत कड़े हो चुके हैं परंतु निरंतर प्रयास करने से धीरे-धीरे बदल जायेंगे। जो अच्छी शिक्षा किसी से भी छोटे या बड़े से मिले उसे ग्रहण कर लेना चाहिए तभी सुशासन आएगा।” किसी समाज या देश की समस्याओं का समाधान चरित्र-निर्माण, कर्म-कौशल, व्यवस्था-परिवर्तन, हर व्यक्ति का स्वयं पर शासन, परिश्रम, निष्ठा आदि से संभव है। जब परिवार, स्कूल, समाज, प्रशासन सभी जगह लोग स्वयं के जिम्मेदार एवं सशक्त चरित्र वाले होंगे तभी सुशासन जीवन का अभिन्न हिस्सा बन पाएगा। कहीं भी किसी प्रकार की गड़बड़ी या अशांति नहीं होगी। सुशासन प्रिय होने के लिए हमें स्वयं की प्रेरणा के आधार पर कार्य करना होगा तभी व्यक्ति पशु से ऊपर उठकर वास्तव में मानव बन पाएगा। तब आएगा सुशासन या ईश्वरीय स्वराज्य।



**पोखरा-नेपाल।** 'ज्ञान सिन्धु' नामक पुस्तक का विमोचन करते हुए ब्र. कु. करुणा, माउण्ट आबू।



**पणजी-गोवा।** गोवा इंटरनेशनल सेंटर में 'इनर लीडरशीप' विषय पर एक दिवसीय सेमिनार के आयोजन के पश्चात् समूह चित्र में उदय नायडू, डायरेक्टर, ऑपरेशन्स, ड्यूरा लाइन इंडिया प्राइवेट लि. के सोनियर एम्प्लॉइज़, ब्र. कु. शोभा, ब्र. कु. दीपा तथा ब्र. कु. प्रो. ई. वी. गिरीश।



**कालानी नगर-इन्दौर।** व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए एयरपोर्ट डायरेक्टर आर. एन. शिंदे, ब्र. कु. जयन्ती तथा अन्य।



**कटंगा कॉलोनी-जबलपुर।** 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र. कु. विमला। साथ हैं कैसर रोग विशेषज्ञ डॉ. आशीष गुप्ता, हृदय रोग एवं मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. विशाल कास्तवार तथा नव ज्योति नशा मुक्ति केंद्र के संचालक हेमन्त सोलंकी।



**मुम्बई-मलाड।** 'विश्व तम्बाकू निषेध दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन ब्र. कु. दिव्या, ब्र. कु. कुन्ती, प्ले बैक सिंगर शान, रेशलर एंड एक्टर संग्राम सिंह, रोटरी क्लब मुम्बई वेस्ट कोस्ट के प्रेसिडेंट विकास उपाध्याय तथा अन्य।



**दिल्ली-राजीव नगर।** नवज्योति इंडिया फाउण्डेशन के एम्प्लॉइज़ के बीच आध्यात्मिक ज्ञान का संचार करने के कारण एनुअल कॉन्वोकेशन में डॉ. किरण बेदी द्वारा ब्र. कु. पूर्णिमा को सर्टिफिकेट प्रदान किया गया।