

आत्म परिवर्तन एवं अनुशासन

प्रभाकर उपमन्यु

शोध छात्र

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

संक्षेप

स्वयं या आत्म उस प्रत्यक्षीकरण या अनुभव से है, जो व्यक्ति अपने आप में करता है। किसी भी सामाजिक आवश्यकता एवं लक्ष्य का संगठन इसी स्वयं के माध्यम से होता है। मनुष्य अपनी आत्म-शक्तियों एवं अपनी कमजोरियों के साथ रहता है। वह अपने शरीर, मन, विचार एवं भाव के प्रति भी अनुक्रिया करता है। आत्म-अनुशासन खुद को आगे बढ़ाने, प्रेरित रहने की क्षमता है। भले ही आप शारीरिक या भावनात्मक रूप से कैसा भी महसूस कर रहे हों ? स्वयं के प्रति दृष्टिकोणों के विकास का परिणाम है। आत्म या स्वयं के संप्रत्यय को एकीकृत रूप से ना देखा जाए, तो सामाजिक व अन्य संबंधों में स्थिरता और निरंतरता की संभावना नहीं रहती। आत्म लंबी प्रक्रिया का परिणाम होता है, जो व्यक्ति के दूसरों के संदर्भ में पदार्थों, समूहों, संस्थाओं तथा मृत्यु के संदर्भ के अर्थों आत्म या स्वयं शब्द का प्रयोग अहम् के अर्थ में एक माध्यम या एजेंट के रूप में जाना जाता है, जो अपनी पहचान की निरंतरता के लिए चेतन रहता है।

शब्द कुँजी: स्वयं, आत्म, अनुशासन, विद्यार्थी, प्रेरणा

हमारे जीवन में अनुशासन एक ऐसा गुण है, जिसकी आवश्यकता मानव जीवन में पग-पग पर पड़ती है। इसका प्रारंभ जीवन में बचपन से ही होना चाहिए और यहीं से ही मानव के चरित्र का निर्माण हो सकता है। अनुशासन शब्द तीन शब्दों से मिलकर बना है। अनु + शास + अन = विशेष रूप से अपने ऊपर शासन करना तथा शासन के अनुसार अपने जीवन को चलाना ही अनुशासन है। अनुशासन राष्ट्रीय जीवन का प्राण है। यदि प्रशासन, स्कूल, समाज व परिवार सभी जगह सब लोग अनुशासन में रहेंगे और अपने कर्तव्य का पालन करेंगे, अपनी जिम्मेदारी समझेंगे, तो कहीं किसी प्रकार की गड़बड़ी या अशांति नहीं होगी। अनुशासन का पाठ बचपन से परिवार में रहकर सीखा जाता है। बचपन के समय में अनुशासन सिखाने की जिम्मेदारी माता-पिता तथा गुरुओं की होती है। अनुशासन ही मनुष्य को एक अच्छा व्यक्ति व एक आदर्श नागरिक बनाता है। विद्यालय जाकर अनुशासन की भावना का विकास होता है। अच्छी शिक्षा विद्यार्थी को अनुशासन का पालन करना सिखाती है। वास्तव में अनुशासन शिक्षा के लिए विद्यालय ही सर्वोच्च स्थान है। विद्यार्थियों को यहां पर अनुशासन की शिक्षा अवश्य मिलनी चाहिए, ताकि उनका सामाजिक दृष्टि से संपूर्ण विकास हो सके। इन्हें सदा गुरुओं की आज्ञा का पालन करना चाहिए। अनुशासन प्रिय होने पर की हर विद्यार्थी की शिक्षा पूर्ण समझी जानी चाहिए। सच्चा अनुशासन ही मनुष्य को पशु से ऊपर उठाकर वास्तव में मानव बनाता है। डर से अनुशासन का पालन करना सच्चा अनुशासन नहीं है और न ही अनुशासन पराधीन है। यह तो सामाजिक तथा राष्ट्रीय आवश्यकता है।

पाश्चात्य देशों में भी शिक्षा का उद्देश्य जीवन को अनुशासित बनाना है। अनुशासित विद्यार्थी योग्य नागरिक बनते हैं। अनुशासित नागरिक एक-एक अनुशासित समाज का निर्माण करते हैं और एक अनुशासित समाज पीढ़ियों तक चलने वाली संस्कृति की ओर पहला कदम है। अनुशासन का पाठ वास्तव में प्रेम का पाठ होता है, न की कठोरता का, अतः इसे प्रेम के साथ सीखना चाहिए। बालक को अनुशासन का पाठ पढ़ाते समय कुछ कठोर कदम उठाने आवश्यक हैं। लेकिन आजकल माता-पिता अपने बच्चों को बाल्यावस्था में अति प्रेम में आकर, उन्हें कुछ छूट दे देते हैं, जिससे उनमें अनुशासन की कमी आ जाती है और इस बात का पता उन्हें समय निकल जाने के बाद होता है। आज हमारे जीवन में अनुशासन की सख्त आवश्यकता है। अनुशासन जीवन के विकास के अनिवार्य तथ्य हैं, जो अनुशासित नहीं होता है, वह दूसरों का हित तो कर नहीं पाता, स्वयं का अहित भी टाल नहीं सकता। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अनुशासन का महत्व है। अनुशासन से धैर्य और समझदारी का विकास होता है तथा व्यक्ति में

नेतृत्व की शक्ति जागृत होने लगती है। इसीलिए हमें हमेशा अनुशासन पूर्वक आगे बढ़ने का प्रयत्न करना चाहिए। मानव जीवन की सफलता का एकमात्र मंत्र अनुशासन है।

उचित एवं शाश्वत परिवर्तन के लिए व्यक्ति को आत्मानुशासन एवं आत्म-प्रशिक्षण की एक क्रमिक विधि का अभ्यास करना चाहिए। मात्र दर्शन एवं बौद्धिक ज्ञान आवश्यकता पड़ने पर काम नहीं आ सकते हैं। यदि व्यक्ति यह नहीं जानते हैं कि इस दर्शन में सारभूतों को अपने दैनिक जीवन में कैसे प्रयोग किया जाए। सैद्धांतिक ज्ञान का प्रयोग करना एवं इसके साथ दैनिक जीवन में रहना ही अभ्यास कहलाता है। अभ्यास के लिए अनुशासन होता है। अनुशासन को कठोरता पूर्वक थोपा नहीं जाना चाहिए वरन् जिज्ञासु कैसे स्वयं को समर्पित करने ? एवं अनुशासन की वृद्धि हेतु एक उपकरण की तरह स्वीकृत करना चाहिए। कठोरता से सोचना एवं उसका अनुकरण किसी भी तरह से सहायक नहीं होता। आत्म-परिवर्तन के कार्य में आत्मानुशासन उन दोनों के लिए अति आवश्यक है, जो संसार में रहते हैं और जो संसार को त्याग कर मठों में निवास करते हैं। फिर भी जिन्होंने अपने घर एवं कर्तव्यों को त्याग दिया है, वे जन्मों द्वारा थोपी संस्कारों को अपने साथ लिए फिरते हैं। उन संस्कारों से मुक्ति पाने में लंबा समय लगता है। एक स्वामी या सन्यासी बनना इतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना आत्मानुशासन जीवन को स्वीकार करना महत्वपूर्ण है। बाह्य एवं आन्तरिक जीवन के मध्य एक सेतु की आवश्यकता है। अनुशासन उस सेतु की नींव है। लोगों को मात्र तकनीकियों से ही प्रलोभित नहीं होना चाहिए, अपितु अनुशासन को स्वयं के भीतर परिष्कृत करना चाहिए।

समस्त उपचारों एवं प्रशिक्षण की विधियों में सर्वोच्च स्व-प्रशिक्षण, जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, वाणी एवं कर्मा के प्रति सचेत रहता है। जब आप स्वयं के साथ कार्य करते हैं, तो आप यह पाएंगे कि जब कभी भी आप अपने चेतन मन को शांत करते हैं, तो विचारों के बुलबुले अचानक अचेतन मन से उठकर ऊपर आ जाते हैं। मन एवं इसके रूपांतरों को नियंत्रित करना सीखने के लिए यह आवश्यक है कि आत्म-निरीक्षण, आत्म-विश्लेषण एवं ध्यान की प्रक्रिया से गुजरा जाए। मन को नियंत्रित करना सीखने एवं चेतन मन तथा अचेतन के मध्य संबंधों को सावधानीपूर्वक अध्ययन करने में लंबा समय लग जाता है। कई बार आप सोचते हैं कि आपने अपने विचारों पर विजय प्राप्त कर लिया है, लेकिन इससे अपने चेतन मन में हलचल पैदा कर देते हैं, जो कि आपकी अभिवृत्ति व व्यवहार को परिवर्तित कर देते हैं। परिवर्तन की प्रक्रिया में नियमितता एवं सावधानी की आवश्यकता होती है। बिना नियमितता के यह संभव नहीं है कि व्यक्ति की आदतों को श्रेष्ठ बनाया जाए अथवा व्यक्तित्व को परिवर्तित किया जाए। धैर्य व्यक्ति को नियमितता बनाए रखने में सहायता करता है, जबकि आत्म-विश्लेषण व्यक्ति को सावधान बनाए रखता है। अभी आप स्वयं को निराश एवं अवसाद ग्रस्त पा सकते हैं, किंतु यदि आप दृढ़ संकल्पित हैं एवं आत्म-प्रशिक्षण तथा आत्म-परिवर्तन के प्रति समर्पित हैं, तो आपको किसी न किसी रूप में निश्चित तौर पर सहायता मिलेगी। सफलता के लिए चिंतित मत हों, असफलता सफलता का हिस्सा है, हालांकि प्रयास न करना गलत है। मुझे जिस आघात, पीड़ा व निरंतर संघर्ष से गुजरना पड़ा है, वह मुझे ही ज्ञात है। मैं आपको प्रेम युक्त सलाह दे रहा हूँ और आशा करता हूँ कि आप इसका दृढ़ता पूर्वक अनुसरण करेंगे।

यदि जीवन में कोई वस्तु अनुकूल नहीं होती, तो व्यक्ति को इसे भूलना सीखकर एक नए अध्याय को आरंभ करना चाहिए। शक्ति - शक्ति - शक्ति, सुखी जीवन को चलाने के लिए इसकी आवश्यकता है और यह शक्ति आंतरिक शक्ति होनी चाहिए। अपने अंतर्मन से दृढ़ होना सिखाइए। जब आप अंतः सकृती पर जीना सीखते हैं, तो आप अंतः शक्ति का उद्भव करते हैं और वह दूसरों की भी मदद करेगी। ईश्वर कहां है, ईश्वर अपने भीतर है, आपके मन एवं संवेगों से परे गहराई में प्रतिष्ठित है। आपको यह ईश्वर केंद्रित प्रार्थना करनी चाहिए। मैं आपका हूँ, जो आपकी रचना मेरी है। मुझे शक्ति दीजिए। एक दिन आपके पास इतनी अधिक आंतरिक शक्ति होगी कि आप वास्तविकता के अपने अंतःकरण की सत्यता के साक्षी बन जाएंगे और आप सदैव अनुशासित प्रसन्न रहेंगे।

आज भागदौड़ वाले जीवन में माता-पिता के पास बच्चों की देखभाल के लिए पर्याप्त समय नहीं है। बच्चे घर में नौकरों या क्रेच में महिलाओं द्वारा संभाले जा रहे हैं। माता-पिता की छत्र-छाया से निकलकर यह बच्चे अनुशासन में रहने के आदी नहीं हैं। विद्यालयों का वातावरण भी अब शासन युक्त नहीं है। इसका दुष्प्रभाव यह पढ़ रहा है कि बच्चों के अंदर अनुशासनहीनता बढ़ रही है। वह उद्वेग और शैतान हो रहे हैं और दूसरों की अवज्ञा करना उनके लिए आम बात है। परिवार के छोटे बच्चों की देखभाल भली बात नहीं हो पा रही है। माता-पिता उनकी हर मांग को पूरा कर रहे हैं। हमें चाहिए कि बच्चों को प्यार व दुलार के साथ शक्ति का रवैया रखना आवश्यक होता है। यदि उन्हें अत्याधिक लाड-प्यार किया जाए, तो वह बिगड़ जाते हैं बच्चों को किसी बड़े के पास ही रखें और अनुशासन के महत्व को समझाएं।

Self-Transformation and Discipline

Prabhakar Upamanyu

Research Student

Nirwan University, Jaipur, Rajasthan, India

Abstract

Self or self is from the realization or experience that one does in himself or herself. The organization of any social need and goal takes place through this itself. Man lives with his own self-forces and his weaknesses. He also reacts to his body, mind, thoughts and emotions. Self-discipline is the ability to pursue yourself, to stay motivated. How are you feeling physically or emotionally? It is the result of development of attitudes towards oneself. If the concept of the self or the self is not seen in a unified way, there is no possibility of stability and continuity in social and other relationships. self long The result of the process is that the person's use of the word self or self in the sense of the context of substances, groups, entities and death in the context of others is known as a medium or agent in the sense of ego, who remains conscious of the continuity of his identity.

Keywords: Self, Self, Discipline, Student, Motivation

Discipline in our lives is a quality that is needed in human life. It should start from childhood in life and it is from here that the character of a human being can be formed. The word discipline is made up of three words. Anu + Shas + An = "Discipline" is the only discipline to rule over yourself in particular and to run one's life according to the rule. Discipline the life of national life is. If the administration, schools, society and family everywhere will be in discipline and will perform their duty, understand their responsibility, then there will be no disturbance or disturbance of any kind. The lesson of discipline is learned by staying in the family since childhood. In childhood, it is the responsibility of parents and gurus to teach discipline. Discipline makes a man a good person and an ideal citizen. The spirit of discipline is developed by going to school. Good education teaches the student to follow discipline. In fact, the school is the highest place for discipline education. Students must get discipline education here, so that they can develop from the social point of view. They should always obey the gurus. Discipline Every student's education should be considered complete when he is dear. It is true discipline that lifts man above the animal and makes him truly human. Following discipline out of fear is not true discipline, nor is discipline subjugated. This is a social and national necessity. In western countries also the purpose of education is to make life disciplined. Disciplined students become qualified citizens. Disciplined citizens build a disciplined society and a disciplined society is the first step towards a culture that lasts for generations. The lesson of discipline is really the lesson of love, not of hardness, so it must be learned with love. It is necessary to take some drastic steps while teaching the child a lesson of discipline. But nowadays parents have their children. In childhood, coming in extreme love, they give them some leeway, which leads to a lack of discipline in them and they come to know about this after the time is out. There is a dire need for discipline in our lives today. Discipline is the essential fact of the development of life, one who is not disciplined, he cannot do the good of others, he cannot avoid the harm of himself. Discipline is important in every area of life. Discipline

develops patience and understanding and the power of leadership begins to awaken in the person. That is why we should always try to move forward with discipline. The only mantra of success of human life is discipline. Self-discipline and self-training of the individual for proper and eternal change. One should practice a sequential method. Mere philosophy and intellectual knowledge cannot come in handy when needed. If individuals do not know how to use the essences in this philosophy in their daily lives. To use theoretical knowledge and to live with it in daily life is called practice. There is discipline for practice. Discipline should not be imposed harshly, but how to devote yourself to the curious? And should be sanctioned as a tool for the enhancement of discipline. Thinking hard and imitating it is not helpful in any way. In the work of self-transformation, self-discipline is essential for both those who live in the world and those who forsake the world and dwell in monasteries. do. Yet those who have renounced their homes and duties, they carry with them the rites imposed by births. It takes a long time to get rid of those rites. Becoming a master or a sannyasin is not so important as accepting a self-disciplined life. A bridge is required between external and inner life. Discipline is the foundation of that bridge. People should not be tempted by mere techniques, but discipline must be refined within themselves. The highest self-training in all the methods of treatment and training, in which one is conscious of his thoughts, speech and shortcomings. When you act with yourself, you will find that whenever you calm your conscious mind. So the bubbles of thought suddenly rise from the unconscious mind and come up. In order to learn to control the mind and its transformations, it is necessary to go through a process of self-observation, self-analysis and meditation. It takes a long time to learn to control the mind and to carefully study the relationship between the conscious mind and the unconscious. Many times you think that you have conquered your thoughts, but it creates a stir in your conscious mind, which changes your attitude and behavior. The process of change requires regularity and caution. Without regularity, it is not possible to make a person's habits superior or change the personality. Patience helps the person to maintain regularity, while self-analysis keeps the person careful. Right now you may find yourself depressed and depressed, but if you are determined and dedicated to self-training and self-transformation, you will definitely get help in one way or the other. Don't worry about success, failure is part of success, although it's wrong not to try. The trauma, the pain and the constant struggle I have gone through is known to me. I am giving you loving advice and hope that you will follow it firmly. If an object in life is not favorable, one should start a new chapter by learning to forget it. Power - power - power, it is needed to run a happy life and this power should be the inner strength. Teach yourself to be firm in your heart. When you learn to live on the conscience, you emerge the power of the end and it will help others as well. Where God is, God is within you, deeply distinguished beyond your mind and emotions. You should pray this God-centered prayer. I am yours, which is your creation mine. Give me the power. One day you will have so much inner strength that you will become a witness to the truth of your conscience of reality and you will always be disciplined happy. In today's rushed life, parents have enough time to take care of their children. It is not. Children are being handled by servants in the house or by women in crèches. Coming out of the shadow of parents, these children are not accustomed to being in discipline. The atmosphere of the schools is also no longer governed. The side effect of this is reading that indiscipline is increasing inside children. They are becoming rude and satanic and it is common for them to disobey others. The care of the little children of the family is not a good thing. The parents are fulfilling their every demand. We need to have an attitude of strength with love and affection for children. If they are pampered too much, they spoil the children of an older person. Keep close to and explain the importance of discipline.