

ऐसे करें आत्मनिरीक्षण

दुर्गेश नन्दिनी*

प्रस्तुत आलेख का उद्देश्य मानव व्यवहार में गलत आदतों के स्थान पर अच्छी आदतों का विकास करना है। जिसका मुख्य स्रोत है आत्मनिरीक्षण। यदि मनुष्य अपनी ऊर्जा का अधिकतम प्रयोग स्वयं अपने व्यवहार को परखने एवं समझने में लगाना प्रारंभ कर देता है तो वास्तव में वह अपने उद्देश्य में सफल हो सकता है। किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सबसे अधिक आवश्यकता होती है, दृढ़संकल्प की। इसी दृढ़संकल्प को यदि मानव व्यवहार में शुभसंकल्पों के रूप में प्रयुक्त किया जाए तो व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा का स्रोत बनकर अपना ही नहीं अपितु देश का एवं समस्त विश्व का कल्याण करने में सक्षम हो सकता है। इन्हीं दृढ़संकल्पों के माध्यम से लेखिका ने आत्मनिरीक्षण के महत्व को प्रतिपादित करने का प्रयास किया है।

आत्मनिरीक्षण का अर्थ है अपने आप का निरीक्षण करना। क्या हम सचमुच कभी अपना निरीक्षण करते हैं? क्या हम कभी समय निकालते हैं यह देखने के लिए कि हम सही हैं या गलत? बल्कि, हम गौर से सोचें तो हम पाएंगे कि हमारा पूरा दिन तो दूसरों का निरीक्षण करने में निकल जाता है। हमारा अधिकतर समय स्वयं को सही और दूसरों को गलत सिद्ध करने में निकल जाता है। यदि हम गलत भी हैं तो भी हमारी ऊर्जा इसी कार्य में लगी रहती है कि हम स्वयं को सही

और दूसरों को गलत सिद्ध कर दें और इस कारण हम अपनी ऊर्जा को रचनात्मक या उपयोगी कार्यों में पूरी तरह नहीं लगा पाते। हमारी ऊर्जा का एक बहुत बड़ा भाग केवल इस कारण नष्ट हो जाता है कि हम स्वयं का निरीक्षण करके अपनी कमियों को दूर नहीं करते।

एक बहुत बड़ा अमेरिकन बैंक है 'कमर्शियल नेशनल बैंक' वॉल स्ट्रीट अमेरिका। इस बैंक के सबसे सफल चेयरमैन हुए श्री एच.पी. हॉवेल जो कि अन्य कई कंपनियों के निदेशक भी थे। जब

*प्रवक्ता, महाराजा सूरजमल शिक्षा संस्थान, सी-4, जनकपुरी, नयी दिल्ली-110058

उनसे पूछा गया कि उनकी सफलता का रहस्य क्या है तो उनका कहना था कि मेरे परिवारजन अच्छी तरह से जानते हैं कि मैं शनिवार शाम को कहीं नहीं जाता। वे शनिवार शाम के लिए मेरा कोई कार्यक्रम निर्धारित नहीं करते। दरअसल, वे बोले, हर शनिवार की शाम मैं अपने आत्मनिरीक्षण में व्यतीत करता हूँ। मैं अपनी डायरी में देखता हूँ कि पूरे सप्ताह मैंने क्या किया? किससे-किससे मिला व मीटिंग्स इत्यादि। फिर मैं विचार करता हूँ कि सप्ताह-भर मैंने क्या-क्या कार्य सही ढंग से किए और क्या-क्या गलतियाँ की। कभी-कभी तो चौंक जाता हूँ कि मुझे से ऐसी गलतियाँ भी हो सकती हैं। फिर मैं विचार करता हूँ कि मैंने अपनी गलतियों से क्या सीखा? इस आत्मनिरीक्षण की विधि को अपनाने से मुझे यह लाभ हुआ है कि मैं अब अपनी गलतियों को कम-से-कम दोहराने लगा हूँ।

एच.पी. हॉवेल तो अपने आत्मनिरीक्षण के लिए पूरे सप्ताह इंतजार करते थे किन्तु बेंजामिन फ्रैंक्लिन तो उनसे भी एक कदम आगे थे। वे तो रोज रात को अपना आत्मनिरीक्षण करते थे। उन्होंने अपनी तेरह गंभीर गलत आदतों की सूची बनाई थी जिनमें से मुख्य तीन थीं-समय नष्ट करना, छोटी-छोटी घटनाओं पर तनावग्रस्त हो जाना और बहस करना। बेंजामिन फ्रैंक्लिन को यह पता था कि जब तक वह अपनी इन कमियों को दूर नहीं करते वे बहुत अधिक सफल नहीं हो सकते, अतः वह अपनी एक कमी को चुन लेते थे और एक सप्ताह तक उसे दूर करने में

जुट जाते थे। अगले सप्ताह वे दूसरी कमी को पकड़ लेते थे और उसे दूर करने में जुट जाते थे। रोजाना यह देखते थे कि आज वे जीते या उनकी बुरी आदत। उन्होंने अपनी बुरी आदतों से यह लड़ाई दो वर्षों से भी अधिक समय तक जारी रखी और यही रहस्य था इस प्रतिभाशाली व्यक्ति की सफलता का।

यदि कोई अन्य व्यक्ति हमें हमारी कमी से अवगत कराता है तो हमें बर्दाश्त नहीं होता और हम अपने को सही सिद्ध करने में लग जाते हैं। अतः इससे पहले कि कोई दूसरा व्यक्ति हमारे दोषों को उछाले क्यों न हम स्वयं ही उसे ऐसा करने से पहले हरा दें। क्यों न हम अपनी गलत आदतों को स्वयं खोज कर दूर करने के प्रयास प्रारंभ कर दें। गलत आदतों के स्थान पर अच्छी आदतों का विकास अपने भीतर प्रारंभ कर दें। इसके लिए हमें यह समझना आवश्यक है कि हमारे भीतर गलत आदतें पड़ती कैसे हैं? बल्कि हमें यह समझने का प्रयास करना होगा कि हममें आदतें कैसे पड़ती हैं? जो भी हम बार-बार करते हैं, वह हमारी आदत बन जाती है। साहसपूर्ण व्यवहार बार-बार करने से हम साहसी बन जाते हैं। ईमानदारीपूर्ण एवं न्यायपूर्ण व्यवहार बार-बार करने से हम ईमानदार एवं न्यायकारी बन जाते हैं। जब एक अधिकारी पहली बार घूस लेता है तो उसके हाथ काँपते हैं, जब दूसरी बार लेता है तो पहले से कम डरता है और फिर तो घूस लेना उसकी आदत में आ जाता है।

घूस लेने के संस्कार उसके भीतर उत्पन्न हो जाते हैं। जब एक कर्मचारी ऑफिस में पहली बार लेट आता है तो डरता है, जब उससे कुछ दिन तक कुछ नहीं कहा जाता तो देर से आना उसकी आदत हो जाती है। आज हमारे और हमारे बच्चों के संस्कारों का निर्माण करने में सबसे अग्रणी है टी.वी.। 18 वर्ष की आयु तक पहुँचते-पहुँचते टी.वी. पर देखे जाने वाले हिंसक दृश्यों की संख्या लगभग दो लाख हो जाती है। जब हम टी.वी. देख रहे होते हैं या रेडियो सुन रहे होते हैं तो हमारा चेतन मन कम और अर्धचेतन मन अधिक सक्रिय होता है। हमारा अर्धचेतन मन वह सब कुछ एकत्रित करता रहता है। क्योंकि हम टी.वी. से बहस नहीं कर पाते।

(दैनिक जागरण, 19 जुलाई 2009)

जब हम फिल्म देखने जाते हैं, तो हम कभी हँसते हैं और कभी रोते हैं, क्योंकि हमारा अर्धचेतन मन जो एकत्रित करता है उसके परिणाम तुरंत सामने आने प्रारंभ हो जाते हैं। हमारा अर्धचेतन मन एक बगीचे के समान है जिसे इस बात की कोई चिंता नहीं है कि हम उसमें क्या बो रहे हैं। यदि हम इसमें अच्छे बीज बोएंगे तो हमें अच्छा बगीचा मिलेगा और यदि हम चाहेंगे तो यह बगीचा झाड़-झंखाड़ आदि से भर जाएगा।

अब प्रश्न यह उठता है कि यदि बाह्य कारण हमारे अर्धचेतन मन को प्रभावित करते हैं तो क्या हम इतने गए-गुजरे हैं कि अपने अर्धचेतन मन को उपयोग में लाकर अपनी गलत या खराब आदत को दूर नहीं कर सकते। आइए, देखें

कि हम अपने अर्धचेतन मन को उपयोग में लाकर किस प्रकार अपने दोषों को दूर कर सकते हैं –

प्रथम चरण

सबसे पहले हमें आत्मनिरीक्षण करना पड़ेगा और अपनी गलत आदतों की एक सूची बनानी होगी जो कि निम्नलिखित नकारात्मक वृत्तियों पर निर्भर करती है – ईर्ष्या, द्वेष, भय, हीनता, असुरक्षा, क्रोध, निंदा, वाणी की कटुता, दबूपन, अपराध-भावना, काम को टालना, असंयम, लोभ, अहंकार, असत्य, अन्याय आदि।

द्वितीय चरण

अब हमें सूची बनानी होगी इन अच्छी आदतों की, उन सकारात्मक भावनाओं की जो हम अपने भीतर विकसित करना चाहते हैं और जो निम्नलिखित सकारात्मक वृत्तियों पर निर्भर करती हैं – प्रेम, क्षमा, आत्मविश्वास, ईश्वर में विश्वास, शांति, प्रशंसा, वाणी में मिठास, साहस, स्वयं को क्षमा करना, काम तुरंत निपटाना, संयम, त्याग, विनम्रता, सत्य और न्याय इत्यादि।

तृतीय चरण

अब हमें सूची बनानी है उन शुभसंकल्पों की जो हममें अच्छी या सकारात्मक आदतों को विकसित करवाने वाले होंगे। उदाहरणस्वरूप- यदि हम आलस्य को दूर भगाकर काम को निपटाने की प्रवृत्ति का विकास अपने भीतर करना चाहते हैं, तो हमारा शुभसंकल्प कुछ इस प्रकार का होगा-

मेरा हर कार्य ठीक समय पर या उससे पहले ही पूर्ण हो जाता है। या यदि हम महसूस करते हैं कि हम मन ही मन घुट रहे हैं तो हमारा शुभसंकल्प होगा—

अपनी भावनाओं को व्यक्त करना अच्छी बात है, मैं अपने आपको अपनी भावनाएँ व्यक्त करने की अनुमति देता हूँ।

इसी प्रकार के अन्य शुभ संकल्पों का निर्माण भी हम कर सकते हैं जो कि हमारे भीतर सकारात्मक आदतों का विकास करने वाले हों। आवश्यकता है इन शुभसंकल्पों को अपनी अर्धचेतन अवस्था में विस्थापित करने की। यदि हम ऐसा करने में सफल हो जाते हैं, अपने भीतर शुभसंकल्पों को विस्थापित कर लेते हैं तो हम अपने भीतर मनचाही सकारात्मक आदतों का विकास कर सकते हैं। अपने भीतर, अपनी अर्धचेतन अवस्था में इन शुभसंकल्पों को विस्थापित करने के लिए हम निम्नलिखित विधियों का प्रयोग कर सकते हैं—

बोलकर— रास्ते में कहीं आते-जाते, घरेलू कार्य करते-करते या रोजमर्रा के अन्य कार्य करते-करते या शीशे में अपनी आँखों में आँखें डालते हुए और शुभसंकल्पों को बोल-बोलकर दोहराएँ। टेप रिकॉर्डर में अपने शुभसंकल्पों को टेप कर लें और समय मिलने पर सुनें।

लिखकर— विज़िटिंग कार्ड्स पर इन शुभसंकल्पों को लिखकर सदा अपने साथ रखें व समय मिलने पर देखते रहें। कोई एक शुभसंकल्प चुन लें और उसे रोज 10 से 20 बार तक लिखें। ऐसा

एक सप्ताह तक करें और फिर दूसरा शुभसंकल्प चुन लें। शुभसंकल्पों को चिपकने वाले कागज पर लिखकर घर में विभिन्न स्थानों पर लगाएँ जैसे— रसोई घर में, फोन पर, दर्पण पर, मेज़ पर इत्यादि।

इनके अतिरिक्त दूसरों के साथ एवं गुनगुना कर भी हम अपने शुभसंकल्पों को अपनी अर्धचेतन अवस्था में उतार सकते हैं।

आत्मनिरीक्षण

(केवल व्यक्तिगत आयामों में सुधार के लिए ही नहीं)

इस विधि का प्रयोग हम कार्यस्थल से संबंधी अपनी आदतों और कौशलों को सुधारने में भी कर सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि हम शिक्षक हैं तो हम इन बातों पर चिंतन कर सकते हैं:

1. हमारा अपने शिक्षार्थियों से संबंध।
2. कक्षा के लिए उद्देश्य निर्धारित करना।
3. उद्देश्यों को पूरा करना।
4. प्रत्येक विद्यार्थी की शैक्षिक आवश्यकता पर ध्यान देना इत्यादि।

शुभ संकल्पों को अपने अर्धचेतन अवस्था में विस्थापित करने का सबसे कारगर उपाय है कि हम ध्यान की अवस्था में जाकर इन शुभ-संकल्पों को दोहराएँ और दृश्यीकरण करें कि जैसे वास्तव में हमारी नकारात्मक आदत दूर हो गई है और उसके स्थान पर सकारात्मक आदत विकसित हो गई है। और ध्यान की अवस्था में हम चलचित्र देखें, जिसमें हम अपने आपको ठीक वैसा व्यवहार करते हुए दृश्यीकृत करें जैसा कि हम वास्तव में

अपने भीतर विकसित करना चाहते हैं। स्पष्ट है कि उक्त क्रियाओं को निरन्तर करते रहने से सकारात्मक शुभ संकल्प जो कि हममें सकारात्मक गुणों का विकास करने वाले हैं हमारी अर्धचेतन

अवस्था में विस्थापित हो जाएंगे और धीरे-धीरे वह सकारात्मक आदतें हमारे व्यवहार में परिलक्षित होने लगेंगी जिन्हें हमने “आत्मनिरीक्षण” की प्रक्रिया द्वारा पहचाना है

संदर्भ

- माथुर, एस.एस., 2007, *शिक्षा मनोविज्ञान*, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
- आचार्य, पंडित श्री राम शर्मा, 1998, *शिक्षा एवं विद्या*, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- बायोग्राफी ऑफ बेंजामिन फ्रैंकलिन 1999-2010*, टेम्पलॉज डायरी, दि इंडिपेंडेंस हॉल एसोसिएशन, बोस्टन, यू.एस.ए.
- मॉर्डन, स्वेट, 1998, *अपनी हिम्मत अपनी राह*, आनन्द पेपरबैक्स, दिल्ली, राइजिंग इन वर्ल्ड का हिंदी अनुवाद, अनुवादक-विश्व मित्र शर्मा
- दैनिक जागरण*, 19 जुलाई, 2009