

श्री राम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना का अध्ययन

अखिलेश चन्द्र^{1*} डा०शैल ढाका^{2**}

शोधार्थी ^{1*} शोध निर्देशिका^{2**}

स्कूल ऑफ एजुकेशन ^{1,2}, शोभित इन्स्टीट्यूट ऑफ इन्जीनियरिंग एण्ड टैक्नोलॉजी
(डीम्ड—टू—बी यूनिवर्सिटी) एन.एच. 58, मोदीपुरम (मेरठ), इण्डिया।

सारांश

आत्मबोध व्यक्तित्व का सार है। इसका सीधा प्रभाव विनय के विकास पर पड़ता है। इसे आध्यात्मिक अभ्यास—आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना द्वारा बेहतर बनाया जा सकता है। यह साधना आत्मनिर्माण का अभ्यास है। आत्म—परिचय प्राप्त करके ही व्यक्ति आत्मअवधारणा विकसित कर सकता है। वर्तमान परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए आचार्यजी द्वारा इस साधना पद्धति का प्रतिपादन किया गया। ताकि समाज का आम आदमी स्वयं से परिचित हो सके। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों की आत्मबोध—तत्त्वबोध साधनाओं के प्रभाव का आकलन करना था। इस अध्ययन में 18—21 वर्ष के आयु वर्ग की 20 छात्राओं को लिया गया है, जिन्हें भारत में उत्तर प्रदेश राज्य के मेरठ जिले के शहरी क्षेत्र से यादृच्छिक रूप से चुना गया है, एकल समूह प्री—पोस्ट—टेस्ट डिजाइन का उपयोग किया गया था। शोधार्थी ने एक महीने तक आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना की। प्रस्तुत शोध के परिणाम दर्शाते हैं कि टी—2.633 जो 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक है। इसलिए आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना पूर्व परीक्षण की तुलना में उत्तर परीक्षण में आत्म—अवधारणा को काफी बढ़ा देती है। निष्कर्ष बताते हैं कि आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना के अभ्यास के माध्यम से, छात्र एक सकारात्मक व्यक्तित्व प्राप्त कर सकते हैं और बेहतर आत्म—अवधारणा की ओर ले जा सकते हैं।

कुंजी शब्द— आत्मबोध एवं तत्त्वबोध

प्रस्तावना

मनोविज्ञान के कई विषयों की तरह, कई सिद्धांतकारों ने आत्मअवधारणा के बारे में सोचने के विभिन्न तरीकों का प्रस्ताव दिया है। सामाजिक पहचान सिद्धांत के रूप में जाने जाने वाले सिद्धांत के अनुसार, आत्मअवधारणा दो प्रमुख भागों से बनी है—

- व्यक्तिगत पहचान और
- सामाजिक पहचान।

व्यक्तिगत पहचान—

व्यक्तिगत पहचान गुणों और अन्य विशेषताओं का ऐसा समूह जो प्रत्येक व्यक्ति को विशिष्ट बनाता है।

सामाजिक पहचान—

सामाजिक पहचान किसी व्यक्ति की सामूहिक पहचान है, जैसे कोई समुदाय, धर्म या राजनीतिक आंदोलन। कार्ल रोजर्स (मानवतावादी मनोवैज्ञानिक) के अनुसार, 'आत्मअवधारणा के तीन अलग-अलग भाग हैं— (रोजर्स, सी.ए., 1959)

- आत्मछवि या हम स्वयं को कैसे देखते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक विशेषताएँ, व्यक्तित्व लक्षण और सामाजिक भूमिकाएँ उसकी आत्म-छवि बनाती हैं। आत्म-छवि आवश्यक रूप से वास्तविकता से मेल नहीं खाती।
- कुछ लोगों की अपनी एक स्वयं-छवि हो सकती है, जबकि अन्य लोग इस छवि को एक दोष या कमजोरी के रूप में देख सकते हैं।

आत्म-सम्मान या हम स्वयं को कितना महत्व देते हैं?—

- कई कारक आत्म-सम्मान को प्रभावित कर सकते हैं, जैसे कि हम अपनी तुलना दूसरों से कैसे करते हैं और दूसरे हमारे प्रति कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।
- जब लोग हमारे व्यवहार पर सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, तो हम आमतौर पर अपने लिए सकारात्मक आत्म-सम्मान विकसित करते हैं।
- जब हम अपनी तुलना दूसरों से करते हैं और खुद में कमी पाते हैं, तो यह हमारे आत्म-सम्मान पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

आदर्श आत्म या हम जो बनना चाहते हैं—

- कई मामलों में, जिस तरह से हम खुद को देखते हैं और जिस तरह से हम खुद को देखना चाहते हैं वह कभी-कभी मेल नहीं खाता है।

उन कारकों का विवरण जो किसी व्यक्ति की आत्मअवधारणा के विकास को प्रभावित कर सकते हैं— एक नवजात शिशु को अपने बारे में कोई धारणा नहीं होती है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, स्वयं की धारणा प्रतिबिंबित होने लगती है और उसका निर्माण शुरू हो जाता है। बच्चे की स्वयं के प्रति धारणा को आकार देने में माता-पिता, दोस्तों, शिक्षकों और अन्य महत्वपूर्ण लोगों की विशेष भूमिका होती है। जब बचपन में माता-पिता द्वारा बच्चों में आत्म-अवधारणा दोषपूर्ण या विकृत होती है, तो यह बच्चों में विकसित नहीं हो पाती है। दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध बनाने की क्षमता और कुसमायोजन का व्यवहार विकसित होने लगता है। रोजर्स का मत है कि यदि किसी व्यक्ति की भावनाओं एवं आत्मअवधारणा में एकरूपता हो तो इससे व्यक्ति में स्वस्थ व्यक्तित्व, सामान्य सामाजिक व्यवहार की प्रचुरता का विकास होता है। रोजर्स ऐसे स्वस्थ व्यक्ति को सफल व्यक्ति कहते हैं। यदि किसी व्यक्ति की भावनाओं और आत्म-अवधारणा में असंगति या अंतर हो तो चिंता और व्यवहार में असामान्यताएं उत्पन्न होने लगती हैं।

हैविंगहर्स्ट ने पाया है कि शारीरिक नियंत्रण किसी व्यक्ति के आत्म—विश्वास के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बड़े बच्चों में अच्छे शारीरिक नियंत्रण का अभाव पाया जाता है, जिसके कारण जब वे अपने साथियों के बीच होते हैं तो उन्हें शर्म या असुविधा महसूस होती है। परिणामस्वरूप उनमें घबराहट और हीनता की स्थिति विकसित होने लगती है। तब आत्म—अवधारणा पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

आत्मअवधारणा के दो पहलू हैं—

शारीरिक— इसमें वे सभी अवधारणाएँ शामिल हैं जो एक व्यक्ति अपने रूप, यौन उपयुक्तता और किए जाने वाले व्यवहार, शरीर के महत्व और उसके शरीर को मिलने वाली प्रतिष्ठा के संदर्भ में बनाता है।

मनोवैज्ञानिक—आत्म—पुष्टि के दो पहलू हैं—मनोवैज्ञानिक। इसमें वे सभी सिद्धांत शामिल हैं, जो व्यक्ति की अपनी योग्यता—अक्षमता, योग्यता और दूसरों से संबंध के बारे में हैं।

वर्तमान समय में व्यक्ति स्वयं की अवधारणा को दूसरों के अनुसार बदलता रहता है। व्यक्ति अपने प्रति अपने ही विचारों को समझना नहीं जानते। या खोजने की कोशिश भी नहीं करता। दूसरों में ही अपना मित्र ढूँढता है। जीवन के हर पहलू पर दूसरों के विचारों को लागू करने से स्वयं के व्यक्तित्व का विकास रुक जाता है। धीरे—धीरे हीनता, चिंता, अवसाद और शारीरिक विकार जैसी स्थितियाँ सामने आने लगती हैं। साथ ही निर्णय लेने की शक्ति, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान में भी कमी आने लगती है। इन परिस्थितियों को देखते हुए एक ऐसे अभ्यास की आवश्यकता है जो व्यक्ति को अपनी कमियों और अच्छाइयों का एहसास कराए। स्वयं को स्वयं से जोड़ें, कमियों को दूर कर अच्छाइयों को बढ़ाने की प्रेरणा दें। जब इस अभ्यास को दिनचर्या के साथ जोड़ दिया जाता है, तो यह साधना (अभ्यास की उच्चतम अवस्था) बन जाती है। ऐसी ही एक साधना है—आत्मबोध और तत्वबोध साधना आत्मबोध और तत्व बोधरे हिमालय से निकलने वाली पतित पावनी गंगा और यमुना की तरह सच्चे ज्ञान की ये दो धाराएँ हैं। यह एक उच्च स्तरीय प्रथा है जो व्यावहारिक जीवन को प्रभावित करती है। ये भाव आध्यात्मिक उन्नति की ओर बढ़ने में सहायक होते हैं। इस प्रकार प्रतिदिन जन्म और मृत्यु की कल्पना करते रहने से आत्मबोध उत्पन्न होता है। अभ्यास से जब यह भावना गहरी होती है तो यह आसानी से समझ में आ जाता है कि मानव जीवन ईश्वर का सर्वोत्तम अनुदान है और इसके उपयोग की दिशा में कुछ विशिष्ट कार्य करने की प्रेरणा जागृत होती है। यह ज्ञान—योग का अभ्यास है।

आत्मबोध साधना की प्रक्रिया

जब आप उठें तो बैठ जाएं और शांत हो जाएं और कपड़े ढककर रखें। दोनों हाथों को गोदी में रखें, पहले लंबी सांस लें, नीले रंग की रोशनी का ध्यान रखें, नाक से सांस छोड़ें, दूसरी सांस में पीली रोशनी का ध्यान करके पूर्ववत क्रिया को दोहराएँ, तीसरी बार फिर गहरी सांस लें खून के रंग का ध्यान रखते हुए सांस लें, धीरे—धीरे नाक से सांस छोड़ें। यह महसूस करते हुए स्वस्थ और खुश रहें कि भगवान ने आज हमें दयालुतापूर्वक नया जन्म दिया है। इसमें दोबारा नींद की आगोश में जाने तक का समय होता है। आत्मबोध का अर्थ है अपने मूल, स्वभाव, जिम्मेदारियों और लक्ष्यों को समझना, तदनुसार दृष्टिकोण और गतिविधि का निर्धारण करना। जागृत अवस्था में चेतना का शरीर के साथ घनिष्ठ संपर्क हो जाता है, यह एक नए जन्म जैसी स्थिति होती है। आज के नये जन्म के लिए

ईश्वर का आभार व्यक्त करते हुए साधक को मस्तिष्क में दिन भर की गतिविधियों का खाका बनाना चाहिए। प्रार्थना अवश्य करें, हे प्रभु! हम आपके द्वारा हमें दिए गए दुर्लभ शारीरिक व्यक्तित्वों और अवसरों के साथ इस जीवन को सार्थक बनाने का संकल्प लेते हैं। हे भगवान! आपने जिस उदारता से इसे दिया है, हम उसका उपयोग भी उतनी ही तत्परता से करेंगे। हम पूरी ताकत से कोई कसर नहीं रहने देंगे। आप हमें शक्ति दें। तत्त्वबोध का अर्थ है इसके उपयोग और समाप्ति के संबंध में स्थिति से परिचित होना। सांसारिक पदार्थों और संबंधित व्यक्तियों से संबंधित संबंधों में जो भ्रांतियां व्याप्त हो गई हैं उनका समाधान करना और उनके संबंध में अपनाई जाने वाली नीति का नवीन मूल्यांकन कर आत्म—साक्षात्कार करना। अपने लिए उपयोगी पदार्थों एवं प्राणियों के साथ उचित सामंजस्य स्थापित करना तत्त्वबोध कहलाता है। यदि यह ठीक से पता चल जाए तो समझना चाहिए कि ज्ञान की खेती का उद्देश्य पूरा हो गया। यह अभ्यास सोने से पहले किया जाता है। जब आंखों और कानों के माध्यम से साधना में बाधा डालने वाले स्रोत बंद हो जाते हैं, तब जीव की चेतना को दिव्य चेतना के साथ आदान—प्रदान के लिए अधिक अनुकूलता मिलती है। तत्त्वबोध साधना की प्रक्रिया रात्रि में सोने के अभ्यास को तत्त्वबोध के नाम से जाना जाता है। सभी कार्यों से निवृत्त होकर कमर और गर्दन सीधी करके सुखासन में बैठें। पश्चाताप करें, गलतियों का प्रायश्चित्त करें। सोते समय यह विचार करना चाहिए कि निद्रा एक प्रकार की मृत्यु है।

सुबह उठते ही ईश्वर की कृपा से जो नया जन्म मिला था, वह पूरा हो रहा है। सोते समय उस नये जन्म, नये जीवन, पूरे दिन की गतिविधियों का आत्मनिरीक्षण करना चाहिए। पूरे दिन के काम का मूल्यांकन करें और महसूस करें कि आप मौत की गोद में सोने जा रहे हैं।

कुडिनोव, कुडिनोव, कुडिनोवा मिखाइलोवा, (2017) छात्रों पर शोध किया और परिणाम पाया कि उच्च स्तर की दृढ़ता वाले उत्तरदाताओं में स्पष्ट सक्रिय व्यवहार, आशावादी दृष्टिकोण, आंतरिक आत्म—नियमन, प्रेरणा, रचनात्मक तरीके और आत्म—अभिव्यक्ति की तकनीकें हैं। रचनात्मक व्यवहार और जीवन के विभिन्न क्षेत्र स्वयं। अधिक सफल महसूस करते दिखे। दूसरी ओर, कम दृढ़ता वाले छात्रों में मानक सरल योजनाओं के कारण निष्क्रियता, निराशावाद, आत्म—नियंत्रण का बाहरी नियंत्रण, उच्च स्तर की बाधाएं और सफल आत्म—साक्षात्कार, आत्म—अभिव्यक्ति की कमी देखी गई।

कार्यप्रणाली न्यादर्श और न्यादर्श विधि—

वर्तमान अध्ययन, शोधार्थी ने 20 विषयों (आयु वर्ग 18—21 वर्ष) के चयन के लिए यादृच्छिक न्यादर्श विधि को लागू किया, जो उत्तर प्रदेश के मेरठ जिले के छात्र थे। परिकल्पना इस अध्ययन में शोधार्थी ने दिशात्मक परिकल्पना का प्रयोग किया है।

आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना के अभ्यास से विद्यार्थियों के आत्मअवधारणा के स्तर में वृद्धि होगी। उपकरण— इस अध्ययन में शोधार्थी ने छात्र की आत्म—अवधारणा की जांच के लिए स्व—अवधारणा पैमाने का उपयोग किया, जिसे डॉ. कुमारी मुक्तारानी ने तैयार किया है। हस्तक्षेप सबसे पहले शोधार्थी द्वारा उत्तर प्रदेश के मेरठ जिले के शहरी क्षेत्र के शासकीय एवं निजी महाविद्यालयों से 20 विषयों का चयन किया गया। प्री—टेस्टिंग के लिए स्व—अवधारणा स्केल भरा गया। उसके बाद, सभी प्रतिभागियों को सुबह उठते ही 15 मिनट के लिए आत्मबोध

साधना का अभ्यास करने के लिए कहा गया। उन्हें पूरे दिन उन कर्तव्यों और संकल्पों को पूरा करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। रात को सोने से पहले शोधार्थी को 15 मिनट तक तत्वबोध साधना का अभ्यास करने को कहा गया। यही प्रक्रिया 1 महीने तक दोहराने को कहा गया, उसके बाद पश्च-परीक्षण लिया गया।

तालिका-1

आत्मबोध-तत्वबोध साधना के सन्दर्भ में विद्यार्थियों की तुलना

परीक्षण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य
पूर्व परीक्षण	50	173.22	11.94	2.633
पश्च-परीक्षण	50	179.26	10.98	

परिणाम दर्शाते हैं कि दिशात्मक परिकल्पना स्वीकृत है। इसलिए आत्मबोध-तत्वबोध साधना के हस्तक्षेप से पूर्व-परीक्षण की तुलना में उत्तर-परीक्षण में आत्म-अवधारणा के स्तर में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। यह तालिका दर्शाती है कि पी 2.633 और 0.05 महत्वपूर्ण स्तर पर महत्वपूर्ण है।

‘हर दिन नया जन्म और हर रात नई मौत’ का सूत्र आत्मबोध-तत्वबोध साधना दोनों के उद्देश्य को पूरा करता है। सुबह नींद खुलते ही यह अहसास होना चाहिए कि हमारा जन्म आज ही हुआ है और सोने से एक दिन पहले तक ऐसा ही होता है। इसे सभी प्रकार से सर्वोत्तम एवं आदर्श आचरण अपनाकर जीना चाहिए।

प्रस्तुत शोध से प्राप्त परिणाम

प्रस्तुत शोध से प्राप्त परिणाम से स्पष्ट है कि आत्म-साक्षात्कार की साधना से विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह साधना अन्तःकरण पर गहरा प्रभाव डालती है। भावना प्रणाली में श्रेष्ठ तत्वों को बढ़ाने से व्यक्ति में श्रद्धा बढ़ती है। साथ ही मानसिक स्वास्थ्य सकारात्मकता और दृढ़ता देता है।

इस अभ्यास का विद्यार्थियों पर निम्नलिखित प्रभाव देखा गया—

- सकारात्मक भावनाओं एवं विचारों का विकास हुआ
- परिस्थितियों के साथ समायोजन में सहायता मिली।
- चिंता से मुक्ति की भावना उत्पन्न हुई।
- आत्म-समीक्षा की प्रवृत्ति बढ़ी।
- दिनचर्या में सुधार देखा गया।
- समय प्रबंधन क्षमता बढ़ाई गई।
- चेहरे पर दिखी खुशी।
- शरीर के साथ-साथ मन में भी उत्साह बढ़ गया।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि साधना से व्यक्ति का सर्वांगीण विकास होता है। इस साधना के अभ्यास से जीवन में प्रसन्नता, सुव्यवस्था एवं सरलता का समावेश बढ़ता है। मानसिक दृढ़ता के साथ शारीरिक क्षमता भी विकसित होती है और स्वाभाविक है कि इससे व्यक्ति का अपनी क्षमताओं पर विश्वास मजबूत होगा। आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना के माध्यम से व्यक्ति आत्म—निरीक्षण और आत्म—सुधार द्वारा अपने सकारात्मक आत्म—विश्वास, आत्म—अवधारणा को प्राप्त करने में सक्षम होगा। इस प्रकार विद्यार्थी जीवन में आत्म—अवधारणा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जिसे इस अभ्यास से सकारात्मक बनाया जा सकता है।

संदर्भ

- कुडिनोव, एस., कुडिनोव, एस., (2017) 'छात्रों के आत्मबोध में दृढ़ता की भूमिका' विज्ञान, इंजीनियरिंग और शिक्षा में संज्ञानात्मक अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 5(2), 19—25
- एन.सी.ई.आर.टी. (2017) 'मनोविज्ञान' (पहला संस्करण, पृ०— 29), राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली।
<https://www.philoid.com/epub/ncert/12/308/lhpy102>
- रोजर्स, सी.ए. (2015) 'क्लाइंटसेंटेड फ्रेमवर्क में विकसित थेरेपी, व्यक्तित्व और पारस्परिक संबंधों का सिद्धांत' वॉल्यूम, 3: व्यक्ति और सामाजिक संदर्भ का निरूपण, न्यूयॉर्क मैकग्रा—हिल।
- शांतिकुंज, हरिद्वार, ए.डब्ल्यू.जी.पी. (2015) 'आत्मबोध और तत्त्वबोध की दैनिक साधना' <https://hindi-peaktree-in/blog/content>
- शर्मा, एस. (1977) 'आत्मबोध और तत्त्वबोध की दैनिक साधना' अखंड ज्योति, (6), 17. <http://literature-awgp-org/ahandjyoti/1977/june/v1-17>
- शर्मा, एस. (2006) 'समय का अकाल, कर्मकांड क्यों और कैसे?' <http://literature.awgp.org/akhandjyoti/1977/June/v1.17>
- सिंह, ए. (2009) 'उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान उन्नत सामान्य मनोविज्ञान' बनारस, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, आई.एस.बी.एन., पृ. 91-97
http://literature.awgp.org/book/Karmakand_Kyon_Aur_Kaise/v1.38