Praxis International Journal of Social Science and Literature
A Peer-reviewed Open Access eJournal with SJIF 2020 = 5.754, ISSN: 2581-6675
Volume- 5, Issue- 2, February-2022
Website: www.pijssl.com, E-mail: editor.pijssl@gmail.com

व्यक्तित्व और जीवन जीने की कला

प्रो. बी. एल. जैन[1], डॉ.अमिता जैन[2]

[1] विभागाध्यक्ष, शिक्षा विभाग, जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं,नागौर (राज.)

[2] सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, जैन विश्व भारती संस्थान,लाडनूं,नागौर (राज.)

सारांश

व्यक्ति का व्यक्तित्व बहुत महत्वपूर्ण है। व्यक्तित्व आंतरिक और बाह्य गुण, सौंदर्य और कला से बनता है। व्यक्ति का प्रत्येक व्यवहार व्यक्तित्व है। व्यक्ति व्यक्तित्व को कलात्मक बनाने के लिए उसे कैसे निखारे? इस हेतु व्यक्तित्व और जीवन की कलाओं को सीखना आवश्यक है। कोई व्यक्ति अनेक प्रकार की कलाओं में निष्णात है। लेकिन जीवन जीने की कला में निपुण नहीं है, तो उसका जीवन सार्थक नहीं होगा। व्यक्तित्व की विभिन्न कलाओं के विषय में जानकारी होनी चाहिए और उनके अंतर्गत दक्षता भी होनी चाहिए। व्यक्तित्व और जीवन जीने की कला सीखाने के लिए उठने, बैठने, चलने, खाने, सोने आदि के तौर तरीके सीखना आवश्यक है। इस विषय की सटीक और सूक्ष्म जानकारी प्रदान करने हेतु यह शोध पत्र लिखा गया है।

बीज-शब्द: *व्यक्तित्व, चलना, बैठना, खाना, सोना, सहना, बोलना, सोचना।*

प्रस्तावना

आज फैशन परस्त इस दौर में बाह्य व्यक्तित्व को हम आकर्षक बनाने में लगे हैं। कपड़ों से, बालों से, जूतों से, आभूषणों आदि से उसके सौंदर्य को बढ़ा रहे हैं। लेकिन आंतरिक व्यक्तित्व हमारा फीका होता चला जा रहा है। क्योंकि आंतरिक व्यक्तित्व के विकास पर बहुत कम ध्यान दिया जा रहा है। बाह्य व्यक्ति पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। अत: बाह्य और आंतरिक व्यक्तित्व के विकास करने के लिए व्यवहार की कुछ क्रियाओं पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है। यथा - वह किस प्रकार से उठे? वह किस प्रकार से बैठे? वह किस प्रकार से चले? वह किस प्रकार से सोए? वह किस प्रकार से खाए? वह किस प्रकार से बोले? वह किस प्रकार से सोचे? वह किस प्रकार से कार्य करें आदि? व्यक्ति को अच्छा व्यक्तित्व बनाने के लिए जीवन जीने की कला उठने, बैठने, चलने, खाने, पीने, सोने आदि समुचित ढंग से आनी चाहिए। यदि व्यक्ति को इस संदर्भ में कला नहीं है,तो समाज में उसका महत्त्व उतना नहीं होता है, जितना कि होना चाहिए। व्यक्तित्व में उन सभी आयामों को संजोना चाहिए जो हमारे जीवन में बहुत अधिक सहायक है। व्यक्तित्व निखारने हेतु हमें अपना आत्मनिरीक्षण करना चाहिए। हमारे भीतर क्या-क्या कमियां हैं? क्या-क्या अच्छाइयां है? मेरे अंदर किस प्रकार के सद्गुण भरे हुए हैं? मैं अपने जीवन में कौन-कौन से कार्यों को कलात्मक ढंग से करने में दक्ष हूं? किस कार्य को करने में दक्ष नहीं हूं? इस प्रकार की जानकारी आत्मनिरीक्षण, आत्मपरीक्षण, प्रतिलेखन के द्वारा कर सकते हैं। इससे व्यक्तित्व की आत्मचेतना जागृत होती है। और अपने व्यक्तित्व का परिमार्जन, परिष्कार एवं सुधार कर सकते हैं। जीवन तो पशु, पक्षी, कीड़े, भी जीते हैं। लेकिन उनमें जीवन जीने की कला और व्यक्तित्व निखारने की कला नहीं होती है। जैसे बंदर अपना जीवन जीता है। लेकिन उसका स्वभाव चंचल होता है। यदि उसे शराब पिला दी जाए और उसे बिच्छू खा जाता है। तो वह भूत जैसा व्यवहार करना प्रारंभ कर देता है। इस प्रकार की कलाएं व्यक्तित्व को निखारने में सक्षम नहीं होती है। अपितु उसके दुर्गुणों की ओर संकेत करती है। मनुष्य एक ऐसा प्राणी है जिसके अंतर्गत व्यक्तित्व की कलाओं को विकसित किया जा सकता है। क्योंकि मनुष्य बुद्धि, ज्ञान और चेतना युक्त प्राणी है। वह छोटी-छोटी कलाओं से अपने व्यक्तित्व को निखार सकता है।जैसे स्थूल हाथी को एक छोटा सा अंकुश वश में कर सकता है, एक छोटा सा दीपक घने

DOI: 10.51879/PIJSSL/050210

अंधकार का हरण कर सकता है, बड़े-बड़े पहाड़ों को छोटा सा वज्र धाराशाही कर सकता है। इसलिए यह छोटा है ऐसा समझ कर के व्यक्तित्व के किसी भी क्रिया आधारित आयाम की अवज्ञा नहीं करनी चाहिए। मानव जीवन उठने, बैठने, चलने, खाने, पीने, सोने आदि छोटी-छोटी क्रियाओं से सजा हुआ है। इन छोटी-छोटी क्रियाओं से ही उसके व्यक्तित्व का निर्माण होता है। कैसे उठना? कैसे बैठना? कैसे चलना? कैसे बोलना? आदि बातें छोटी लगती है लेकिन यह व्यक्तित्व के महल का निर्माण करने में महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। यह एक भवन में नींव का कार्य करती हैं। व्यवहार की अधोलिखित क्रियाएँ है जो व्यक्तित्व का निर्माण करती है-

1. चलना - चलना जीवन की एक अपेक्षित क्रिया है। चलने से तात्पर्य गति से है। बच्चा जन्म लेता है,वह सबसे पहले बैठकर के चलता है फिर ऊँगली पकड़कर के चलता है, फिर ठुमक -ठुमक कर के चलता है और उसके चलने से सभी प्रसन्नचित्त होते हैं ।यह उस बालक के चलने के व्यक्तित्व का विशिष्ट गुण हुआ। गति दो प्रकार की होती है- एक गति पैरों से चलना है तथा दूसरी गति जीवन का विकास करना है। हम कैसे चले?नीचे देख कर चले, सावधानीपूर्वक चले, सीधे चले, देखकर चले। चलने से चार गुण प्राप्त होते हैं- खोई हुई वस्तु मिल सकती है, दया भावना पुष्ट हो सकती है, हिंसा से बचा जा सकता है, दृष्टि दोष को टाला जा सकता है। सड़क पर चलने के कुछ नियम है- सड़क के बीच में नहीं चलना चाहिए, सडक के दाहिने ओर चलना, नियम अनुसार चलना, जल्दी-जल्दी में नहीं चलें, ऊंचा मुंह करके नहीं चलें, बातें करते हुए न चलें, हंसते हुए नहीं चलना चाहिए, स्वाध्याय करते हुए नहीं चलना चाहिए। गति का दूसरा अर्थ है- जीवन में विकास करना। भारतीय संस्कृति 'चरैवेति चरैवेति' को बहुत महत्व देती है। जो चलता है उसका भाग्य भी उसके साथ चलता है और जो ठहर जाता है उसका भाग्य भी ठहर जाता है। यहाँ चलने से तात्पर्य है आध्यात्मिक की दशा में प्रस्थान करना है। जीवन को ज्ञान और आचरण की शोभा से भरा जाना है। जीवन को मंजिल की ओर गतिमान करने के लिए ज्ञान का प्रकाश और आचरण की शोभा आवश्यक है। जीवन सद्गुणों के सौरभ से भरा हुआ होना चाहिए।

2. बैठना- बैठना एक कला है। कब, कहाँ, कैसे बैठना चाहिए, इसकी जानकारी भी विज्ञान है। बड़ों के सामने कैसे बैठे? छोटों के सामने कैसे बैठे? कक्षा में कैसे बैठे? भोजन के समय कैसे बैठे? प्रवचन के समय कैसे बैठे? ध्यान के समय कैसे बैठे? किसी कार्य के समय कैसी मुद्रा में बैठे, इसकी सही जानकारी होना और उसी ढंग से बैठना व्यक्तित्व का कला पूर्ण जीना है। कुछ व्यक्तियों में बैठने के समय अग्रलिखित चंचलता झलकती है और परिलक्षित होती है। जैसे- बैठने के समय इधर-उधर देखता है, कभी आगे झुकता, कभी पीछे झुकता है, कभी शरीर को मोड़ता है, कभी अंगड़ाई लेता है, कभी नींद लेता है, कभी हाथ-पैर का संचालन अनावश्यक ढंग से करता है। इस प्रकार का अवांछनीय संचालन गलत कहलाता है। हम बोलते भी है कि ठीक ढंग से नहीं बैठ सकते क्या? ध्यान में पद्मासन, वज्रासन, सुखासन आदि में आराम से बैठने का आसन का चयन करना। बैठने के समय मुख मुद्रा प्रसन्नचित्त, शांत, शालीन भाव में होनी चाहिए। बैठने के समय चिंता की मुद्रा, आवेश की मुद्रा, गुस्से की मुद्रा है तो चेहरे की भाव-भंगिमा विकृत होगी। उससे व्यक्ति का व्यक्तित्व अमानवीय बन जाता है। व्यक्ति ऐसे स्थान पर बैठे, जहाँ बैठने से किसी को व्यवधान न हो, जहाँ बैठने से दूसरे को परेशानी न हो, जीव -जन्तु घूमते हो उस स्थान पर नहीं बैठे, किसी के चलने से ठोकर नहीं लगे इस प्रकार की विधा का ज्ञाता और क्रिया करने वाले व्यक्ति का व्यक्तित्व कला पूर्ण होता है।

3. बोलना-बोलने के चार महत्वपूर्ण सूत्र-

- **मितभाषिता** -कम बोलना, अल्पभाषिता, अनावश्यक नहीं बोलना, व्यंग पूर्ण लहजे में नहीं बोलना, मौन रहना, अधिक बातूनी न होना, वाक संयम रखना, अप्रिय नहीं बोलना आदि ।
- **मधुर भाषिता**- मीठा बोलना, कोयल जैसा बोलना, प्रिय बोलना, शांति से बोलना, धीरे-धीरे बोलना, सरलभाषा में बोलना, शालीनता से बोलना आदि।
- **सत्यभाषिता**- सत्य बोलना,वास्तविक बोलना,यथार्थ बोलना,ईमानदारी के साथ बोलना आदि।
- **समीक्ष्यभाषिता**- समीक्षा करके बोलना, विचार पूर्वक बोलना, प्रयोजन युक्त बोलना, अवसर के अनुकूल बोलना, अशिष्ट भाषा में नहीं बोलना आदि। जैसे नुपुर आवाज करता है इसलिए नीचा स्थान उसे प्राप्त होता है और हार आवाज नहीं

DOI: 10.51879/PIJSSL/050210

करता है इसलिए उसे ऊंचा स्थान प्राप्त होता है। अत:पहले तोलो और फिर बोलो।

4. खाना- भोजन/खाने के तीन महत्वपूर्ण सूत्र है –

- **मित भोजन**- मित भोजन अर्थात अधिक नहीं खाना। दो चपाती की भूख होने पर डेढ़ चपाती खाना। कम से कम 3-4 घंटे के अन्तराल में भोजन करना चाहिए। खाने का संयम या खाद्य संयम अपनाना, जिव्हा संयम, स्वाद संयम, सात्विक भोजन करना, चबा-चबाकर खाना, खाने के समय दिमाग शांत रखना, आहार संयम, ठूंस-ठूंस कर नहीं खाना, उपवास समय पर अधिक नहीं खाना आदि ।
- **हितकारी भोजन**- हितकारी भोजन करना। शरीर के लिए श्रेष्ठ भोजन प्रदान करना,प्रिय भोजन नहीं देना। जैसे शुगर वाले व्यक्ति को खीर प्रिय है लेकिन हितकारी नहीं है। अत:उसे खीर नहीं देनी चाहिए।
- **ऋत भोजन**- अर्थात श्रम से उपार्जित भोजन करना। नीति की राशि से कमाये रूपये का अन्न खरीदकर भोजन करना चाहिए।

भोजन से व्यक्ति पतला, मोटा, मध्यकाय वाला बन जाता है। अधिक खाने वाला स्थूलकाय व्यक्तित्व वाला, कम खाने वाला कृशकाय शरीर वाला तथा मध्यम खाने वाला मध्यकाय वाला बन जाता है।

5. सोना- कैसे सोए? नींद इस प्रकार हो कि थकान समाप्त हो जाय, शरीर को पूर्ण विश्राम मिले, शरीर में ताजगी महसूस हो, शरीर तनाव मुक्त हो जाये। अच्छी नींद के लिए कार्य को भार के रूप में नहीं लेना चाहिए, चित्त प्रसन्न रखना चाहिए, सोने के समय सोचना नहीं चाहिए, पवित्र विचार मन में रखने चाहिए, आसक्ति के भाव नहीं होने चाहिए, भाव शुद्ध होने चाहिए, सोने से आधा घंटा पूर्व मोबाईल /टी.वी आदि को देखना बंद कर देना चाहिए, अपने इष्ट के मंत्र का जाप करना चाहिए।

6. सोचना- कैसे सोचे? व्यक्ति को सोचने में सबसे अधिक क्रिया करना पड़ता है। हर कार्य के साथ सोचना प्रयुक्त होता है। सबसे बड़ा कौन– आकाश । आसान काम- बिना मांगे सलाह देना। कठिन काम-अपनी पहचान करना। सबसे अधिक गतिशील-विचार। विचार सबसे अधिक गतिशील होते हैं। मन के कार्य में कल्पना, स्मृति और चिन्तन करना होता है। विचार में चिंता, चंचलता, व्यग्रता, विचरणशीलता, बिना मतलब की बात चलती है। एकाग्रता से मन को एक विषय में सोचने में लगाना चाहिए,मन नियंत्रण हेतु ध्यान करना चाहिए, मन के द्वारा भगवान स्मरण, हिताहित चिंतन, समस्या-समाधान आदि सोचना चाहिए।

सोच की प्रक्रिया-

- **मित चिंतन**- योजनाबद्ध सोचना, सीमित सोचना (जैसे पढने के समय खाने के बारे में नहीं सोचना) लक्ष्य युक्त सोचना, खाने-चलने-पढ़ने के समय भी नहीं सोचना। चिंतन करना चाहिए कोई कार्य कब करना है? कैसे करना है? कितना करना है आदि के बारे में विचार करना चाहिए। उसी में मन को एकाग्र रखना चाहिए। श्वास पर चित्त केंद्रित करने से एकाग्रता आती है ।
- **हित चिंतन**- स्वयं तथा दूसरे का मंगल हो, सकारात्मक सोचना, स्वयं जो मांगे वही पड़ोसी को डबल मिले इस प्रकार की भावनाओं से सोचना, सर्वे भवंतु सुखिनः की भावना से सोचें। योजनाबद्ध तरीके से सोचना, जैसे- व्यापार करना- किस का व्यापार करना? कहां करना? कैसे करना? किसके साथ करना आदि पर विचार करना ।
- **ऋत चिंतन**- यथार्थ/वास्तविक चिंतन करना, योजना वह बनाएं जो उपयोगी हो, समयबद्ध विचार हो। विचार अच्छे और बुरे दोनों आते हैं। लेकिन उपयोगी क्या है, यह हमें विचार करना होगा । विचार मन के भीतर छिपे होते है। मन के भाव अशुद्ध हैं तो विचार भी अशुद्ध होंगे और मन भी बुरा होगा। विचार शुद्ध हैं तो मन भी शुद्ध होगा। सदैव प्रशस्त सोचे।

7. सहना- कैसे सहे? दूसरे के विचारों को सुनना, दूसरे के विचारों को समझना, दूसरे के मत को सहना, दूसरे की क्रियाओं को आत्मसात करना। सहनशीलता की अभिव्यक्ति शरीर, वाणी और मन से संभव है। शरीर सहिष्णुता में शरीर को जैसे वातावरण में डालेंगे वह वैसा बन जाएगा। मानसिक असहिष्णुता तनाव, घुटन, कुंठा, अनुशासनहीनता से पैदा होती है। मानसिक असहिष्णुता

DOI: 10.51879/PIJSSL/050210

मैत्री कम कर देती है, रिश्तेदारी तोड़ देती है। आज बच्चे तनाव की भाषा में बोलने लगे हैं। वाचिक सहिष्णुता- बातचीत में सत्य बोलना, शालीन बोलना, विनम्र बोलना, आवेश और उत्तेजना में नहीं बोलना, कठोर भाषा में नहीं बोलना, व्यंग में नहीं बोलना, उलझन वाली भाषा में नहीं बोलना, दिल दुखाने वाली भाषा में नहीं बोलना, दूसरों पर किसी भी विचार को थोपना नहीं। असहिष्णु में क्रोध के भाव आते है। क्रोध दो प्रकार से किया जाता है- **एक** दिखावटी क्रोध- मात्र कार्य कराने के उद्देश्य से होता है, लाल आंख दिखाना या कठोरता से बोलना आदि करना। जिसका भाव सामने वाले को सुधारना, कमजोरियों को ठीक करना होता है। **दूसरा** वास्तविक क्रोध- विवेक को नुकसान पहुंचाना, तोड़-फोड़ करना, ईट का जवाब पत्थर से देना, अशिष्ट व्यवहार करना, राक्षसी प्रवृत्ति करना। उपाय- उस स्थान से चले जाना, मौन रहना, लंबी सांस लेना आदि। व्यक्ति यदि सहिष्णु रहता है तो चेतना में शांति और आनंद व्याप्त होती है।

निष्कर्ष- व्यक्तित्व ही हमारी सोच, योग्यता, क्षमता तथा उपलब्धियों को आधार प्रदान करता है। मूलप्रवृति से संवेग, संवेग से व्यवहार और व्यवहार से व्यक्तित्व का निर्माण होता है। हमारा प्रत्येक कार्य क्रिया से परिणित होता है। क्रिया ही व्यवहार को परिलक्षित करती है। यह व्यवहार ही व्यक्तित्व का निर्माण करता है। उठना, बैठना, चलना, खाना, पीना, सोना, बोलना, सोचना, सहिष्णु आदि क्रिया व्यवहार को प्रकट करती है। यदि इन क्रियाओं को विशिष्ट तरीके से करते है तो हमारा व्यक्तित्व भी विशिष्ट बन जाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. आचार्य महाश्रमण, *सुखी बनो*, जैन विश्व भारती, लाडनूं-341306, मई 2021, पेज-18-21
2. कोठारी, गुलाब, *मानस-4 अध्यात्म और जीवन- मूल्य*, पत्रिका प्रकाशन, जयपुर, 2016, पेज-98-100
3. श्री वास्तव, डी. एन., श्री वास्तव, वी.एन., *आधुनिक विकासात्मक मनोविज्ञान*, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा, 2015, पेज- 359-370
4. आचार्य महाश्रमण, *आओ हम जीना सीखें*, जैन विश्व भारती, लाडनूं-341306, 2014, पेज-13-22
5. अस्थाना, मधु, वर्मा, किरण वाला, *व्यक्तित्व मनोविज्ञान*, मोतीलाल बनारसीदास, पटना, 2012 पेज-110-118
6. सिंह, अरुण कुमार, सिंह, आशीष कुमार, *मनोविज्ञान के संप्रदाय एवं इतिहास*, मोतीलाल बनारसीदास, पटना, 2010, पेज-07-09
7. कालिया, अरविन्द, *व्यक्तित्व विकास*, पत्रिका प्रकाशन, जयपुर, सितम्बर 2009, पेज-70-73
8. सिन्हा, अरविन्द, *आपका व्यक्तित्व आपकी सफलता*, रामचन्द्र अग्रवाल जयपुर पब्लिशिंग हाउस, चौड़ा रास्ता, जयपुर-302003, 2006, पेज-86-90
9. ओशो, *शिक्षा में क्रांति*, ताओ पब्लिशिंग, पुणे, दिसम्बर 2005, पेज-50-52
10. पाण्डेय, रामशकल, *शिक्षा मनोविज्ञान*, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ, 2003, पेज-60-78

DOI: 10.51879/PIJSSL/050210