

कार्यव्यवहार में आध्यात्मिकता का महत्व

Importance of Spirituality in work practice

Shri Bhikhubhai N. Prajapati

(Ph.D Scholar), CVM University, V.V.Nagar, Gujarat

सारांश (Abstract) :

आध्यात्मिकता जीवन जीने की पद्धति है, कला है। सकारात्मकता और रचनात्मकता के दृष्टिकोण से ही स्वयं के साथ साथ अन्य का भी जीवन खुशनुमा बनता है। यह तब ही शक्य बनता है कि हम शरीर नहीं आत्मा हैं, शरीर को चलानेवाली चैतन्य शक्ति आत्मा ही है, यह समझना है। बिना किसी भेदभाव सबके प्रति सम्मान, सहिष्णुता, संतुष्टता और पवित्रता का भाव है, जो मनुष्यको शब्द और कार्यव्यवहार से अभिव्यक्त होता है, इसलिए आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार- प्रसार करनेवाले लोगों को सर्व प्रथम अपने जीवन में आध्यात्मिक मूल्यों को व्यावहारिक रूप से अपनाकर आचरण के माध्यम से आदर्श प्रस्तुत करना आवश्यक है। उनके प्रत्येक शब्द और कर्म पवित्र तथा निः स्वार्थ होना जरूरी है। तभी स्वपरिवर्तन से विश्व परिवर्तन की प्रक्रिया संपन्न हो सकती है।

मुख्य शब्द (Keywords):

आध्यात्मिकता, कार्यव्यवहार, सकारात्मकता, स्वपरिवर्तन, विश्वपरिवर्तन, प्रेम, सहनशीलता, नम्रता, दया, शांति, पवित्रता, धीरज इत्यादि।

लेख (Article):

(१) आध्यात्मिकता क्या है ?

सारांश तत्व में जीवन जीनेकी कलाको जानना ही आध्यात्मिकता है। आध्यात्मिकता को जाननेसे जीवनमें प्रसन्नता आती है। आध्यात्मिकता पूजा-पाठ की एक पद्धति या प्रत्येक बार एक ही प्रकार से किये जानेवाले कर्मकांड की पद्धति का नाम भी नहीं है। बल्कि यह स्वयं तथा अन्य दूसरे लोगों के जीवनके प्रति संघर्षको समाप्त करनेके लिए अपनाया जानेवाला एक सकारात्मक दृष्टिकोण है। जिसकी बदौलत मनुष्य जीवन खुशनुमा बनता है।

(२) केवल अच्छा सोचने से जीवन बेहतर नहीं बन सकता :

हर व्यक्ति साधनों, व्यक्तियों और वस्तुओं में खुशी की खोज करता है तथा सदा सर्वोत्तम फल पानेकी आशा करता है। केवल अच्छा सोचने से ही जीवन बेहतर नहीं बनाया जाता है। यह अच्छी तरह समझना आवश्यक है कि बिना श्रेष्ठ कर्म किये खुशी प्राप्त करने का कोई अन्य सुगम मार्ग नहीं होता है। कोई अन्य दूसरा व्यक्ति या वस्तु हमारे अंदर स्थाई प्रसन्नता नहीं उत्पन्न कर सकता है। बाहरवाले हमारे जीवन में योगदान, मार्गदर्शन और प्रेरणा तो अवश्य प्रदान कर सकते हैं। परंतु मौलिक रूपसे अपने जीवनको बनानेका उत्तरदायी स्वयं मनुष्य ही होता है।

मनुष्य अपने जीवनका गहन आत्म-निरीक्षण तथा श्रेष्ठ कर्म करके अपने बेहतर जीवनकी पुनः नई आधार शिला बना सकता है।

मानव जीवनकी सार्थकता, मूल्य और महत्त्व जीवनमें निरंतर आत्म- विश्लेषण और परीक्षण पर निर्भर करता है। वर्तमान समय में मनुष्यके जीवनमें प्रत्येक कदम पर संकट, समस्याएं और निराशा है। इनका समाधान कैसे किया जाय ? इन प्रश्नोंका समाधान केवल स्वयंके अंदर आध्यात्मिकताकी खोज करके ही प्राप्त किया जा सकता है ।

(3) स्वयं को निराश और हताश होने से कैसे बचाया जाय ?

निराशा और हताशासे बाहर निकलनेके लिये अपनी चेतनाको जानने और जागृत करनेकी जरूरत है । उसके लिए 'स्व'के ज्ञानकी आवश्यकता है । स्वयंके प्रति आध्यात्मिक सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न होनेसे हमारी मनोवृत्ति दूसरे व्यक्तियों तथा हरेक परिस्थितियोंके प्रति सकारात्मक हो जाती है । जीवनमें आध्यात्मिक शक्तिकी समझ आनेसे निराशाके क्षणोंमें आशा तथा अंधकारमें सदा प्रकाशकी अनुभूति होती है। इस आंतरिक शक्तिका अनुभव मानवीय संबंधोंमें प्रेम, शांति, प्रसन्नताका सत्यतापूर्वक प्रयोग करनेसे भी प्राप्त होता है । आध्यात्मिक उदारता तभी आ सकती है, जब हम सचेत रहकर यथार्थ ढंगसे सकारात्मक और नकारात्मक संकल्पोंका परीक्षण करें और हमेशा अपनी उत्कृष्टताकी ओर देखते रहे । यह आध्यात्मिक उदारता हमारे जीवनसे निराशा और हताशा दूर करते हुए जीवन तेजस्वी बनाती है तथा उलझन और संकटके समय आनंद और प्रेमकी पूर्णताका अनुभवभी कराती है ।

(4) आध्यात्मिकता का प्रारंभ कैसे हो ?

आध्यात्मिकता का अर्थ "इस भौतिक जगतसे भावनात्मक रूपसे न तो अधिक जोड़ना है और ना ही सांसारिक साधनोंके उपभोग से विरक्त होना है" । आध्यात्मिकताकी मनुष्यके दैनिक जीवनमें सबसे महत्वपूर्ण भूमिका है । अच्छा बननेकी इच्छा रखनेसे जीवनमें आध्यात्मिकता प्रारंभ हो जाती है । जब संकल्प, वाणी और व्यवहारमें मूल्य समाहित होने लगते हैं तो आध्यात्मिकता कर्म-व्यवहारमें व्यावहारिक रूपसे आती है ।

कार्यव्यवहार में आध्यात्मिकता का अर्थ दैनिक जीवन में आध्यात्मिक समझका प्रयोग करना है । बहुत से ऐसे लोग होते हैं जो यह विश्वास करते हैं कि जीवन केवल जीनेके लिए बना है । परंतु यह यथार्थ नहीं है । इसी चीजको समझने की आवश्यकता है कि जीवन सिर्फ जीनेके लिए नहीं है । बल्कि जीवन कुछ ऐसा है जिसको बेहतर बनाने और रचनात्मकता लाने की बहुत संभावनाएं हैं ?

(5) आध्यात्मिकता का महत्वपूर्ण क्षेत्रों में सीधा प्रभाव :

आध्यात्मिकता के कार्य व्यवहारमें लानेसे जीवनके चार महत्वपूर्ण क्षेत्र जैसेकि (i) आंतरिक परीक्षण (ii) व्यक्तित्वका विशिष्ट प्रभाव (iii) नेतृत्व क्षमता और (iv) व्यावसायिक दक्षता पर सीधा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है । उपर्युक्त चारों क्षेत्र हमारे जीवनको सीधे ऊर्जा प्रदान करते हैं तथा जीवन जीनेकी योग्यता उत्पन्न करते हैं । कार्य करते हुए भी सभीके साथ स्वयंको कैसे संभाला जाए और आध्यात्मिकता बरकरार रहे,

उसका संवर्धन होता रहे, इसके लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं।

आध्यात्मिक उन्नति के लिए कुछ सुझाव:

(1) दिन चर्याका प्रारंभ स्वयं तथा अन्य लोगोंके प्रति सकारात्मक चिंतनसे कीजिए:

प्रातः काल सर्व प्रथम कुछ सकारात्मक बातोंको सुनिये अथवा पढ़िये। रात्रिमें अच्छी तरहसे नींद लेनेके बाद मनुष्य विश्रामका अनुभव करता है, इससे अवचेतन मनके ग्रहण करनेकी क्षमता बढ़ जाती है। पूरे दिन इसी प्रकार सकारात्मक चिंतन और कार्य करते रहे। अपने मस्तिष्कको इस प्रकार प्रशिक्षित कीजिए कि वह प्रत्येक दिनको सकारात्मक दिवस में बदल दे।

(2) अपने संकल्प, वाणी और कर्म से सकारात्मक वातावरण का सृजन कीजिए :

सकारात्मक जीवन शैली का अर्थ है, वाणी, संकल्पना, सुनना इत्यादि का इस प्रकार प्रयोग करना जिससे जीवन की गुणवत्ता और अनुभव में सुधार हो। बिना दूसरों को कष्ट पहुंचाये स्वयं बेहतर मनुष्य बन के पुरुषार्थ करने तथा दूसरों को अच्छा और सहज अनुभव कराना ही सकारात्मक जीवन शैली है।

(3) बिना किसी पूर्वाग्रह और भेदभाव के हर व्यक्ति के जीवन का सम्मान कीजिये :

जीवनमें आत्म-सम्मानकी भावना तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति आंतरिक रूपसे अपना मूल्य पहचान लेता है तथा वह जीवनमें सकारात्मक

एवं हरेक परिस्थितियोंमें रचनात्मक भूमिका का निर्वाह करने लगता है। इस आध्यात्मिक जागृतिसे व्यक्ति में दूसरे लोगोंकी भावनाओंका सम्मान करनेकी योग्यता आ जाती है। प्रत्येक लोगोंको वह एक ही बगीचे के विभिन्न प्रकारके पुष्प और फलके रूपमें स्वीकार करता है।

(4) विविध प्रकार के दृष्टिकोण, विचारों और संस्कृतियों को सुनने और समझने का प्रयास कीजिये, किसी के प्रति पूर्वाग्रह और अपमान करने की भावना से दूर रहिये :

सकारात्मक मानवीय संबंधोंके विकास एवं मूल्य निष्ठ समाजकी स्थापनाके लिए बेहतर समन्वय और समझकी आवश्यकता होती है। बेहतर आपसी सांस्कृतिक तथा मानवीय संबंधोंके विकासके लिए मैत्रीपूर्ण, स्पष्टवादी, सहज तथा विविध संस्कृतिके लोगों के साथ संवाद स्थापित करना आवश्यक है।

(5) प्रतिदिन आध्यात्मिक एवं नैतिक शक्ति के विकास के लिए 15 मिनट आंतरिक शांति की अनुभूति हेतु ध्यानाभ्यास करना आवश्यक :

यह संसार और परिस्थितियां इतना, तेजी से बदल रही है कि धीरे-धीरे व्यक्ति इन बदली हुई परिस्थितियों के अनुसार शारीरिक और मानसिक रूपसे स्वयंमें कठिनाई का अनुभव कर रहा है। विभिन्न प्रकारकी समस्याएं भी मनुष्यके जीवनमें निरंतर बढ़ रही हैं। इसलिए विशेष कर प्रातः काल और नियमित रूपसे आध्यात्मिक ज्ञानके अध्ययन और आंतरिक शांतिके विकास हेतु

ध्यानाभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे सर्वोच्च माता-पिता परमात्मासे सुख की प्राप्ति होती है।

(6) आत्माके मूल गुणों प्रेम, सहनशीलता, नम्रता और दयाका अपने दैनिक जीवनमें कार्य-व्यवहारमें प्रयोग कीजिए :

स्वयंको इस भौतिक शरीरसे अलग चैतन्य संचेतना समझने और अनुभव करनेसे जीवनके प्रति संपूर्ण दृष्टिकोण ही बदल जाता है। स्वयंको आध्यात्मिक शक्ति समझने तथा अन्य मनुष्य आत्माओं को भी संचेतनाके रूपमें समझने से उनके कल्याणके लिए कर्म करनेकी स्वाभाविक मनोवृत्ति उत्पन्न होती है। इसके लिए संकल्प, मन और बुद्धिमें पवित्रता अति आवश्यक है। तभी आप प्रेमपूर्ण, दयालु, सहनशील और शांति दाता बन सकते हैं। स्वयंको संचेतना समझने से किसीभी व्यक्तिको शारीरिक और मानसिक रूपसे हानि और कष्ट पहुंचानेके भावसे व्यक्ति दूर हो जाता है।

(7) जीवनको ईश्वरीय आनंदके उपहारके रूप में स्वीकार कीजिए, हर पल, हर क्षण सदा मुस्कराते रहिये :

वैश्विक प्रेमकी भावनाके बिना विश्व शांतिकी संकल्पना कभी भी साकार नहीं हो सकती है। परंतु यह प्रेम मानवीय संबंधों पर आधारित होना चाहिए। विश्वके सभी लोगोंके बीच केवल भ्रातृत्व संबंध ही हो सकता है। विश्वके सभी लोग आपस में एक ही परमात्मा की ईश्वरीय संतान और ज्योति बिंदु स्वरूप संचेतना के संबंधसे एक ही जैसे हैं। भले ही वे स्त्री या पुरुष ही क्यों नहीं हैं। सभीमें भाईचारा की भावना रखते हुए आपसमें बड़े प्यारसे रहनाही

जीवनको ईश्वरीय आनंदके उपहारके रूप में प्रस्थापित करना है।

ऊपर दिये गये सहज-सरल सुझावोंसे सजाग बन अमलमें लाने से हमारी दैनिक गतिविधियों में जरूर सुधार आ सकता है जिसके फल दूसरोंको भी हम चखा सकते हैं। बहुत मीठे लगे तो हम खिला भी सकते हैं, लोग खुद-ब-खुद खाने लगते हैं। जो कि खाने योग्य बन जाते हैं।

अंतमें हम यह जरूर कह सकते हैं कि मनुष्यमें आध्यात्मिकता आनेसे, पुष्पकी सुगंधतो पवन की दिशा में ही फैलती है किंतु मनुष्यकी सुगंध (अच्छाई) सभी दिशाओंमें फैलती है (पहुंचती है)। जो एक मिसाल बनकर इतिहास रचा देती है।

निष्कर्ष (Conclusion):

आध्यात्मिकता से जीवन शैली में सुधारके मूल्यांकन करनेकी योग्यता, पवित्रता को विभिन्न दृष्टिकोण से समझने की योग्यता, निःस्वार्थ सेवा करनेकी विधियों की व्याख्या करनेकी योग्यता, आध्यात्मिक जीवन शैली के महत्वपूर्ण स्तंभों के मूल्यांकन करने की योग्यता, अन्नका मन और स्वास्थ्य पर पड़नेवाले प्रभावका ज्ञान, आदि क्षमता का विकास होता है। इसलिए हमारा दायित्व है कि हमारी दिनचर्या, संकल्प, वाणी और कर्म से पूर्वाग्रह और भेदभाव रहीत हो।

यह तभी हो सकता है जब हम आत्मा के मूलगुणों प्रेम, पवित्रता, सहनशीलता, नम्रता, दया-करुणा और संवेदनशीलताका आविर्भाव करें।

संक्षिप्त में हम कह सकते हैं कि मनुष्य में आध्यात्मिकता आने से “पुष्पकी सुगंध तो पवनकी दिशामें ही फैलती है, किंतु मनुष्य की सुगंध (अच्छाई) सभी दिशाओं में फैलती है (पहुंचती हैं), जो एक मिसाल बनकर इतिहास रचा देती हैं।

सबका मंगल हो..... सबका मंगल हो.... सबका
मंगल हो....

संदर्भ (References):

1. जीवन में उत्कृष्टताके मूल्य,
ब्रह्माकुमारीझ, माउंट आबू (राजस्थान)
2. आध्यात्मिकता की शिक्षा, ब्रह्माकुमारीझ,
माउंट आबू (राजस्थान)
3. आध्यात्मिक एवं नैतिक मूल्य भाग - १,
ब्रह्माकुमारीझ, माउंट आबू (राजस्थान)
4. आध्यात्मिक एवं नैतिक मूल्य भाग - २,
ब्रह्माकुमारीझ, माउंट आबू (राजस्थान)
5. मनोबल एवं मनसा सेवा, ब्रह्माकुमारीझ,
माउंट आबू (राजस्थान)
