

इकाई-2

प्रश्न 1. सुख और सुविधा से आप क्या समझते हैं?

उत्तर—‘खुशी’ मन की एक समग्र और सर्वव्यापी स्थिति है जो आंतरिक सद्भाव बनाती है। खुशी को सुख भी कहा जाता है। सुख हमारी सोच पर निर्भर करता है, इसलिए कई बार हम भौतिकवादी चीजों से घिरे होते हैं लेकिन हम असंतुष्ट महसूस करते हैं। लोग सोचते हैं कि उनकी खुशी सुविधा (सुविधाओं) पर निर्भर करती है, लेकिन क्या ऐसा नहीं है; खुशी हमारी सोच या हमारी मानसिक संतुष्टि पर निर्भर करती है। सुविधा का तात्पर्य है कि यह भौतिक सुख और इस तरह की सुख-सुविधाओं को प्राप्त करने के सभी स्रोतों की तलाश में है। जब हमारे शरीर को एक निश्चित स्तर के आराम की आदत हो जाती है तो हम केवल उस स्तर पर आराम महसूस करेंगे जैसे कि पंखे, कूलर या एयर कंडीशनर में आराम। अलग-अलग

लोगों के पास सुविधा की एक अलग धारणा होती है और वे अपनी अनुभूतियों के अनुसार सुविधा के एक समान स्तर की तलाश करेंगे। एक आरामदायक जीवन जीने के लिए वह कई सुविधाएँ भी टुटाता है, ताकि उसका जीवन आराम और खुशियों से भरा हो सके।

प्रश्न 2. 'मैं' की जरूरतों और शरीर की जरूरतों के बीच अंतर बताइए।

उत्तर—इंसान 'मैं' और शरीर का सह-अस्तित्व है और दोनों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है। हम नीचे दिए गए बिन्दुओं के अनुसार स्वयं और शरीर के बीच यह अंतर कर सकते हैं—

1. शरीर की आवश्यकताएँ प्रकृति में भौतिक हैं जैसे शरीर को सुरक्षा व पोषण के लिए भोजन, कपड़े आदि, जबकि स्वयं की आवश्यकताएँ ('मैं') प्रकृति में भौतिक नहीं हैं—जैसे विश्वास, सम्मान, खुशी आदि।
2. 'मैं' की आवश्यकताएँ शरीर की आवश्यकता के विपरीत समय में निरन्तरता की होती हैं। ये अस्थायी होती हैं। जैसे—हम निरंतर सुख और सम्मान की भावना भी चाहते हैं। शरीर की भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता समय में अस्थायी है—यह निरन्तर नहीं है। यदि हम भोजन, वस्त्र, आश्रय या साधनों के बारे में बात करते हैं, तो ये केवल कुछ समय के लिए आवश्यक हैं।
3. सीमित मात्रा में शरीर के लिए भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता होती है। जब हम इन सीमाओं को पार करते हैं, तो कुछ समय बाद यह हमारे लिए परेशानी का सबब बन जाती है। जबकि 'मैं' की जरूरतें गुणात्मक हैं (वे मात्रात्मक नहीं हैं), लेकिन हम उन्हें लगातार चाहते हैं। हमारी भावनाएँ गुणात्मक हैं। सुख गुणात्मक है। इसके अलावा अगर कोई भावना स्वाभाविक रूप से स्वीकार्य नहीं है; हम इसे एक पल के लिए भी नहीं चाहते हैं। यदि स्वीकार्य है, तो हम इसे लगातार चाहते हैं।
4. 'मैं' की आवश्यकता, खुशी (सुख) के लिए सही समझ और सही भावनाओं से सुनिश्चित होती है, जबकि शरीर की आवश्यकता, भौतिक सुविधाओं (सुविधा) के लिए, उपयुक्त भौतिक-रासायनिक चीजों द्वारा सुनिश्चित की जाती है।

प्रश्न 3. क्या आपको लगता है कि मानव 'भावनाओं और भौतिक पहलुओं' का कुल योग 'स्व' और 'शरीर' है?

या

“इंसान सिर्फ शरीर से अधिक है” बताइये।

उत्तर—एक इंसान की परिचित आकृति और संरचना है जो हमारे लिए स्पष्ट है इसे शरीर कहते हैं। लेकिन शरीर के अलावा, व्यक्ति का मूल तत्त्व भी है—वह इकाई जो शरीर को 'जीवित' रखती है और इसे विभिन्न तरीकों से संचालित करती है।

हम इस क्रिया को व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित गतिविधियों जैसे कि उनके देखने, बोलने, सुनने, चलने और खाने आदि के रूप में देखते हैं। इसी को जीवन कहते हैं। इस प्रकार, एक मनुष्य शरीर और जीव का सह-अस्तित्व है। यह जीव स्वयं को 'मैं' (आत्म) के रूप में संदर्भित करता है। इस प्रकार हम कहते हैं कि “मैं ऐसा हूँ” और “मैं थका हुआ महसूस करता हूँ” या “मैं खुश हूँ” और न कि “मेरा शरीर खुश है” इस स्वयं 'मैं' को 'चेतना' भी कहा जाता है और यह मनुष्य का भावपूर्ण गठन है।

मानव भावनाओं और भौतिक पहलू में आत्म ('मैं') और शरीर का कुल योग है और दोनों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है, अर्थात् 'मैं' और शरीर एक साथ मौजूद हैं और संबंधित हैं। 'मैं' से शरीर और शरीर से 'मैं' तक सूचनाओं का प्रवाह है।

प्रश्न 4. 'मानव स्वयं और शरीर का सह-अस्तित्व है' इस कथन को विस्तार से बताइये।

या

मनुष्य स्वयं और शरीर का सह-अस्तित्व है—इस कथन को स्वयं उदाहरण के रूप में लें। (MTU 2010-11)

उत्तर— मनुष्य 'मैं' और शरीर का सह-अस्तित्व है और दोनों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है, अर्थात् 'मैं' और शरीर एक साथ मौजूद हैं और संबंधित हैं। 'मैं' से शरीर और शरीर से 'मैं' तक सूचनाओं का प्रवाह है। 'मैं' की गतिविधियाँ, इच्छा, सोच, चयन आदि हैं, जबकि शरीर की गतिविधियाँ भोजन करना, श्वास लेना आदि हैं। 'मैं' के संपर्क की विधा में जानना, मानना, पहचानना और पूर्ति शामिल हैं। शरीर के अंतःक्रिया की विधा में पहचान और पूर्ति है। 'मैं' एक सचेत इकाई है और शरीर प्रकृति में एक भौतिक या भौतिक-रसायन इकाई है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि मनुष्य को दो पूरी तरह से अलग-अलग इकाइयों का सह-अस्तित्व है जिसका अर्थ है 'मैं' और भौतिक शरीर। उनकी जरूरतें और गतिविधियाँ बिल्कुल अलग हैं और उन्हें उसी के अनुसार समझा जाना चाहिए। लेकिन इंसान के इन दो घटकों को एक-दूसरे के साथ घनिष्ठ तालमेल के साथ काम करना है। अर्थात् 'मैं' तथा शरीर सह-अस्तित्व में है।

प्रश्न 5. एक उदाहरण के साथ जानने, मानने, पहचानने और पूरा करने की गतिविधियों की व्याख्या करें।

या

किसी भी दो आधार पर स्वयं और शरीर की गतिविधियों के बीच अंतर करना।

उत्तर— यदि हम सामान्य रूप से विभिन्न गतिविधियों को देखते हैं तो हम उन्हें तीन श्रेणियों में रख सकते हैं—

1. स्वयं में चल रही गतिविधियाँ
2. शरीर में होने वाली गतिविधियाँ
3. स्वयं और शरीर दोनों को शामिल करने वाली गतिविधियाँ

(आत्म और शरीर दोनों में जानना, मानना, पहचानना और पूरा करना ऐसी गतिविधियाँ हैं)

1. शरीर को पहचानने और पूरा करने की गतिविधियाँ—श्वास, हृदय की धड़कन, पाचन आदि गतिविधियों के अलावा, शरीर की गतिविधियों को मान्यता और पूर्ति के रूप में भी समझा जा सकता है। वास्तव में, किसी भी दो भौतिक संस्थाओं के बीच आपसी क्रिया को उनके रिश्ते की मान्यता और पूर्ति के रूप में समझा जा सकता है। उदाहरण के लिए जब हम प्यासे होते हैं और पानी पीते हैं, तो शरीर पानी को जरूरत की सीमा तक अवशोषित करता है और विभिन्न अंगों के पोषण के लिए उपयोग करता है। यहाँ, शरीर पानी के साथ अपने संबंध को पहचानता है और उसे पूरा करता है।

2. स्वयं में 'मैं' को जानने, मानने, पहचानने और पूरा करने की गतिविधियाँ—जब स्वयं की बात आती है जो एक जागरूक इकाई है, तो यह पहचानने और पूरा करने के अलावा, ग्रहण करने और जानने की गतिविधि भी है। वास्तव में मनुष्य के मामले में पहचानना और उसे पूरा करना, जानने और मानने पर निर्भर करेगा।

(i) मानना—हम सभी धारणाएँ बनाते हैं और हमारी प्रतिक्रिया (मान्यता और पूर्ति) धारणा पर निर्भर है। उदाहरण के लिए : यदि मैं एक साँप को देखता हूँ और इसे रस्सी मानता हूँ, तो मैं इस पर अलग तरह से प्रतिक्रिया दूँगा, जैसे ही मैं इसे साँप मान लेता हूँ मेरी प्रतिक्रिया बदल जाती है।

(ii) पहचानना—हम विभिन्न चीजों को पहचानते हैं। जैसे—हम पानी, अपने माता-पिता, दोस्तों, आदि को पहचानते हैं। हम इस गतिविधि को 'पहचानना' कहते हैं। 'मैं' में पहचान मानने पर निर्भर करती है।

(iii) पूरा करना—प्रतिक्रिया जो मान्यता का पालन करती है उसे 'पूर्ति' की गतिविधि कहा जाता है। पूर्णता मान्यता पर निर्भर करती है।

(iv) जानना—'मैं' की एक और गतिविधि को 'जानना' कहा जाता है। जानने का अर्थ है कि हमारे पास सही समझ है—हमारे जीवन के सभी स्तरों पर सद्भाव की समझ। जब हमारे पास सही समझ होती है, तब हमें वास्तविकता का ज्ञान होता है, तो यह निश्चित होता है, और फिर ग्रहण करना ज्ञान के अनुसार हो जाता है, और इसलिए पहचानना और पूरा करना निश्चित हो जाता है।

प्रश्न 6. पूर्व धारणा क्या है? उनका स्रोत क्या है?

या

हम कैसे सत्यापित करते हैं कि हमारी इच्छाएँ संवेदनाओं या पूर्वानुभूति या प्राकृतिक स्वीकृति से आ रही हैं?

उत्तर—पूर्वधारणा का अर्थ है कि हमने अपनी इच्छाओं के बारे में प्रचलित धारणा के आधार पर कुछ ग्रहण किया है। हम जो कुछ पढ़ते हैं, उसे सुनते हैं, हमारे माता-पिता या साथी हमें बताते हैं, पत्रिकाएँ और टीवी देखते हैं। वही हम धारणा के रूप में सहेज लेते हैं। हमने अपने आप में इच्छाओं को स्व-सत्यापित नहीं किया है। परिणामस्वरूप, हम इस बारे में स्पष्ट नहीं हैं कि हम उस इच्छा की पूर्ति के लिए क्या करेंगे। इसके साथ समस्या यह है कि जब तक अपनी इच्छाओं को सत्यापित नहीं करते हैं, तब तक हम यह भी नहीं जान सकते हैं कि वे हमारे हैं। जो इच्छायें सत्यापित होने के बाद धारणा में परिवर्तित होती हैं वे ही प्राकृतिक स्वीकृति से आती हैं अन्यथा वे या तो संवेदनाओं या फिर पूर्ण धारणाओं का परिणाम होती हैं।

प्रश्न 7. जब हमारी गतिविधियाँ हमारी स्वाभाविक स्वीकृति द्वारा निर्देशित नहीं होती हैं तो समस्याएँ कैसे उत्पन्न होती हैं?

या

बताएं कि पूर्व धारणायें किस तरह से अप्रसन्नता का कारण बन सकती हैं।

उत्तर—जब हमारी गतिविधियों को हमारी प्राकृतिक स्वीकृति द्वारा निर्देशित नहीं किया जाता है, तो वे पूर्वगामी और संवेदनाओं द्वारा निर्देशित होती हैं। पूर्वधारणा का अर्थ है कि हमने अपनी इच्छाओं के बारे में प्रचलित धारणा के आधार पर कुछ ग्रहण किया है। हमने इच्छाओं को अपने आप में सत्यापित नहीं किया है। परिणामस्वरूप, हम इस बारे में स्पष्ट नहीं हैं कि हम इस इच्छा की पूर्ति के लिए क्या करेंगे? उसके साथ क्या समस्या है? हम एक पूरी जीवन भर की इच्छाओं को जमा करने में अपना जीवन निकाल देते हैं जो हमारी नहीं हैं, और उन्हें पूरा करने की कोशिश करने में लगे रहते हैं।

जब हमारी गतिविधियाँ हमारी स्वाभाविक स्वीकृति द्वारा निर्देशित नहीं होती हैं तो समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

पूर्व-इच्छा के परिणामस्वरूप 'मैं' में संघर्ष और विरोधाभास—हमने अपने स्वाभाविक स्वीकृति के आधार पर हम में इच्छाओं, विचारों और अपेक्षाओं को सत्यापित नहीं किया है। नतीजतन इच्छाएँ, विचार और चयन परस्पर विरोध में हैं। चूँकि इच्छाएँ विरोधी हैं, अतः वे विचार जो उन्हें जन्म देते हैं, वे भी संघर्ष में हैं जिससे विचारों से चयन भी विरोध में हैं। यह संघर्ष हमें विभिन्न शिष्टाचार में प्रभावित करता है।

यदि हमारी इच्छाएँ, विचार और अपेक्षाएँ पूर्व धारणा पर आधारित हैं, तो हम आम तौर पर बहुत असमंजस की स्थिति में होते हैं। इससे भ्रम, नाखुशी, संघर्ष और तनाव होता है। हमारे पास स्वयं, रिश्ते, समाज, प्रकृति और अस्तित्व के बारे में स्पष्टता का अभाव है। हमारे पास आत्मविश्वास की कमी है। हममें अशांत रहने का अहसास है। हम बड़े पैमाने पर पर्यावरण के आधार पर कम करते हैं, बाहर से संचालित होते हैं—या तो संवेदनाओं से, या पूर्व-स्थितियों के आधार पर।

प्रश्न 8. 'मैं' द्रष्टा, कर्ता और भोक्ता हूँ। शरीर मेरा साधन है"—स्पष्ट कीजिए।

उत्तर—स्व और शरीर के बीच एक संबंध है कि शरीर स्वयं के एक साधन के रूप में कार्य करता है। जो कुछ भी सोचता है शरीर शारीरिक रूप से करता है। शरीर खुद तय नहीं करता। 'मैं' द्रष्टा है: जब हम कुछ देखते हैं तो हर बार आँखों में अलग-अलग चित्र बनते हैं, लेकिन यह 'मैं' ही है जो हर बार उस छवि के अर्थ से संबंधित होता है। इसी तरह, 'मैं' मेरे अंदर भी देख सकता है बिना आँखों के। उदाहरण के लिए मैं देख सकता हूँ कि मुझे गुस्सा आ रहा है। इस मामले में मैं समझता हूँ या जानता हूँ मुझे गुस्सा आ रहा है। जब मैं शरीर के बाहर देखता हूँ तो शरीर की आँखें एक उपकरण के रूप में काम करती हैं।

'मैं' कर्ता है : मैं वह हूँ जो यह तय करता है कि क्या करना है या क्या नहीं करना है। 'मैं' कर्ता है। उदाहरण के लिए, जब 'मैं' दृश्यों को देखता है तो 'मैं' वह होता है जो दृश्यों की तस्वीर लेने का फैसला करता है। 'मैं' ही कैमरा चुनने और तस्वीर क्लिक करने के लिए अपने हाथों का उपयोग करता है। शरीर में हाथ इस प्रकार एक उपकरण के रूप में उपयोग किए जाते हैं। इस तरह 'मैं' अपने हाथों और पैरों के साथ काम करता है।

'मैं' आनंद लेने वाला है : मैंने दृश्यों को देखा और मैंने तस्वीर ली। 'मैं' अब तक द्रष्टा और कर्ता है। जब मुझे वह चित्र दिखाई देता है तो मुझे अच्छा लगता है। 'मैं' वह है जो इसका आनंद लेता है। इस प्रकार द्रष्टा, कर्ता और भोक्ता होने की निरन्तरता है। इसी तरह जब मैं भोजन करता हूँ तो 'मैं' वही होता है जो स्वाद लेता है।

प्रश्न 9. एक उदाहरण के साथ स्वयं में इच्छा, विचार और अपेक्षा की गतिविधियों को संक्षेप में बताएँ।

उत्तर—'मैं' प्रकृति में सचेत है जबकि शरीर प्रकृति में भौतिक-रासायनिक है। सूचना के आदान-प्रदान के रूप में 'मैं' और शरीर के बीच अंतःक्रिया होती है। इसमें शक्ति तथा गतिविधियाँ हैं।

1. **शक्ति**—इसका अर्थ है स्वयं में मूलभूत क्षमता ('मैं')। वे हैं—इच्छाएँ, विचार और अपेक्षाएँ।

2. **गतिविधियाँ**—गतिविधियाँ हैं—कल्पना करना, विश्लेषण और चयन।

गतिविधियाँ बुनियादी स्तर हैं जिनके माध्यम से 'मैं' शरीर के साथ क्रिया करता है।

इन गतिविधियों को समझने के लिए एक सरल उदाहरण एक अनुसरण है—

हम एक बड़े घर के मालिक होने के द्वारा सम्मान पाने की इच्छा रख सकते हैं। यह कल्पना है—हमारे पास एक घर के माध्यम से सम्मान की पूर्ति होती है।

इस इच्छा के आधार पर, हम घर के विवरण पर काम करना शुरू करते हैं। कमरे, मंजिला, किस तल पर रहेंगे आदि। इसे विश्लेषण कहा जाता है। विश्लेषण करने की गतिविधि का अर्थ है विभिन्न भागों में छवि को तोड़ना।

अब जब हमने घर के विवरण पर काम किया है, तो हम कमरे के आकार, रंग आदि का चयन करते हैं। इसे चयन/चखना कहा जाता है।

प्रश्न 10. शरीर के सही उपयोग से आपका क्या मतलब है?

उत्तर—आमतौर पर हम मानते हैं कि शरीर संवेदी आनंद के लिए एक साधन है, जो सही नहीं है। हम अपने शरीर के साथ अन्य मनुष्यों या बाकी प्रकृति का शोषण भी करते हैं, जो सही उपयोग भी नहीं है। शरीर स्वयं का साधन है और शरीर को सही उद्देश्य के लिए एक कुशल और प्रभावी उपकरण के रूप में काम करने के लिए पोषण, संरक्षण और उपयोग करने की आवश्यकता है। इस उपयोग को सही उपयोग कहा जाता है। दूसरे शब्दों में, हमारे शरीर को संवेदी भोग के लिए एक साधन के रूप में नियुक्त करना, और अन्य मनुष्यों या प्रकृति के बाकी हिस्सों का शोषण करना सही उपयोग नहीं है। सही व्यवहार और कार्य के लिए हमारे शरीर का उपयोग करने के विपरीत वास्तव में शरीर का सही उपयोग है।

प्रश्न 11. शरीर के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए कौन से कार्यक्रम हैं? विस्तार में बताइए।

उत्तर—हमारी वर्तमान जीवनशैली और स्थिति हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बहुत प्रवाहकीय नहीं है और इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि संयम और स्वास्थ्य को सही ढंग से समझा जाए और शरीर के साथ उचित सामंजस्य बनाए रखा जाए। एक प्रस्ताव के रूप में, हमें निम्नलिखित कुछ चीजों के लिए काम करने की आवश्यकता है—

1. संयम के साथ जीना

2. शरीर के आत्म संगठन को समझना और शरीर के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना।

1. **संयम के साथ समझना और जीना**—संयम का तात्पर्य यह है कि 'मैं' उचित पोषण, और शरीर के सही उपयोग की जिम्मेदारी लेता है। इसके लिए शरीर के उपकरण के कामकाज को समझना आवश्यक है। यह समझना भी आवश्यक है कि इस उपकरण का एक सीमित जीवन काल है और यह विकास और क्षय से गुजरता है।

2. **शरीर के आत्म संगठन को समझना और शरीर का स्वास्थ्य सुनिश्चित करना**—

(a) **शरीर का पोषण: उचित भोजन, हवा, पानी, आदि**—शरीर के लिए भोजन का चयन करने की प्रक्रिया में मुझे उन तत्वों की आवश्यकता है जो एक पूर्ण भोजन बनाते हैं ताकि यह शरीर को आवश्यक पोषक तत्व और ऊर्जा प्रदान करें। भोजन केवल तभी खाना चाहिए जब भूख लगे। भोजन का विकल्प ऐसा होना चाहिए कि यह आसानी से पचने योग्य और यह सही मात्रा में लिया जाना चाहिए।

(b) **शरीर की सुरक्षा**—दूसरा मुद्दा शरीर की सुरक्षा है। सुरक्षा के लिए हम जो कपड़े चुनते हैं, उन्हें ऐसा होना चाहिए कि वे पर्यावरण के साथ शरीर की उचित क्रिया सुनिश्चित करें।

(c) **शरीर का सही उपयोग (सदुपयोग)**—एक साधन के रूप में शरीर का सही उपयोग उस उद्देश्य को समझने के लिए आवश्यक है जिसके लिए उस उपकरण का उपयोग किया जाना है। आमतौर पर, हम मानते हैं कि शरीर संवेदी आनंद के लिए एक साधन है, जो सही नहीं है। हम अपने शरीर का उपयोग अन्य मनुष्यों या बाकी प्रकृति का शोषण करने के लिए भी करते हैं जो सही उपयोग नहीं है।