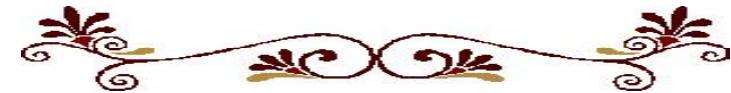


आलस्य और अलबेलेपन से बचें



म

नुष्य जीवन का सबसे बड़ा एवं मूल्यवान खजाना समय है। विश्व की सारी संपत्ति लगाकर भी समय का एक क्षण भी खरीदा नहीं जा सकता है। कौन मनुष्य क्या है, उसका जीवन कैसा है? यह इस बात से जाना जा सकता है कि वह अपने समय को किस प्रकार से व्यतीत करता है? समय को व्यर्थ तो नहीं गंवाता है? जिस समय हमें जो करना चाहिए अगर समय को महत्व देकर कर लेते हैं, तो जीवन को विशेष महान बना सकते हैं। समय के साथ अन्य खजाने भी जुड़े हुए हैं। समय व्यर्थ जाता है तो संकल्प, श्वास और शक्तियाँ भी व्यर्थ चली जाती हैं। समय के तीन पहलू हैं – वर्तमान, भूतकाल (जो बीत चुका) और भविष्य (जो सामने आने वाला है)। तीनों में, हमारे जीवन में महत्व वर्तमान का ही है। भूतकाल (जो बीत चुका है) वापिस नहीं लौट सकता इसलिए भूत को भूल जाइये। भूत शब्द तो किसी को भी प्रिय नहीं है। बीती हुई बातों को यदि हम याद करते हैं तो वास्तव में वे भूत का ही कार्य करती

हैं। उनसे मिलता कुछ भी नहीं है बल्कि मनुष्य परेशान होता है और दुखों को निमंत्रण देता है। जो बीत चुका वो वापिस तो लौट नहीं सकता इसलिए उसका चिंतन करना भी व्यर्थ है। चार बातें जीवन में कभी भी लौट नहीं सकती हैं – मुख से निकला हुआ बोल, कमान से निकला हुआ तीर, हाथ से निकला हुआ अवसर और बीता हुआ समय। इसलिए हमारी समझदारी इसी में है कि जो समय, घटनाएँ, कार्य हो चुके हैं, हम उनका चिंतन बार-बार न करें, ऐसा करने से हमारा वर्तमान व्यर्थ चला जाता है। अगर हम भूतकाल से संबंधित बातें सोच रहे हैं तो अवश्य ही वह वर्तमान हमारा भूतकाल की तरह ही बीत रहा है। हम वर्तमान में होते हुए भी भूतकाल में जीते हैं और वर्तमान का फायदा उठाकर, जो हम आगे बढ़ सकते थे, उनसे बंचित हो जाते हैं। बीती बातों को बार-बार सोचते हैं तो वह हमारा स्वभाव बन जाता है। अक्सर यह देखा गया है कि व्यक्ति बीती हुई अप्रिय बातों का चिंतन करता है। अतः बीते हुए समय के बारे में सोचना अर्थात् दुःखी होना।

हमें भविष्य की भी चिंता नहीं

होनी चाहिए क्योंकि भविष्य भी तभी अच्छा होगा जब हम वर्तमान को अच्छा करेंगे। भविष्य वर्तमान की ही परछाई है। आज हम बीज बोयेंगे तो कल खायेंगे। सिर्फ इतना सोच लेने मात्र से कि कल मेरा फल बहुत अच्छा हो जाना चाहिए, क्या वह हो जायेगा। जरूर आपको उसके लिए वर्तमान में पुरुषार्थ करना होगा, बीज बोना होगा। इस संसार में जितनी महान विभूतियाँ हुई हैं, उन्होंने सबसे पहले समय को महत्व दिया और उसके महत्व को समझकर ही अपने जीवन को सफल बनाया। इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की प्रथम मुख्य प्रशासिका जगदम्बा सरस्वती की प्रथम धारणा रही कि जीवन की हर घड़ी, अंतिम घड़ी है।

हमको यह समझना चाहिए कि किस समय क्या करना चाहिए। यदि मनुष्य सोने के समय विश्राम न करे, घूमता-फिरता, खाता-पीता, मौज मनाता रहे तो अवश्य ही उसका असर अगली दिनचर्या पर पड़ेगा। आपने बंदर-बंदरी की वह कहानी तो सुनी ही होगी कि शुभ मुहूर्त को पहचान कर बंदरी पेड़ से कूदी तो राजकुमारी बन गई और ज़रा-सी देर कर देने के कारण बंदर, मदारी द्वारा बंदी बना लिया गया। कहानी में यही संदेश छिपा है कि हमें कोई भी अवसर प्राप्त

होता है तो हम उसे गंवायें नहीं। समय के महत्त्व को समझ कर अगर हम कार्य कर लेते हैं तो अवश्य ही हमारा जीवन विशेष बन जाता है। अक्सर करके समय के महत्त्व को वही व्यक्ति नहीं जान पाते जिनमें दो आदतें होती हैं। एक आलस्य और दूसरा अलबेलापन। आलस्य मानव का सबसे बड़ा शत्रु है, उसे बहुत कार्यों से रोक देता है और इस कारण से उसका समय व्यर्थ चला जाता है। वह हमेशा ऐसा सोच लेता है कि यह कार्य आज क्या करना, कल कर लूँगा। कल सोचेगा कि कल कर लूँगा और कल कभी आता ही नहीं है। कहते भी हैं, कल-कल करते मर जायेंगे। कल करने वाले को काल खा जाता है। ग्रामोफोन और बिजली के बल्ब आदि का आविष्कार करने वाले एडिसन के पास एक माता पहुँची और बोली, मेरे बेटे के लिए कुछ नसीहत एक कागज पर लिख दो। एडीसन मुस्कराये। ‘मैंने काम करते समय कभी घड़ी नहीं देखी’— यह वाक्य लिखकर उस माता को दे दिया और कहा — मेरी बुद्धि 1% ही रही होगी लेकिन सफलता का राज मेरा परिश्रम ही है। मैंने समय कभी भी व्यर्थ नहीं गंवाया। जिस कार्य को करने लगा वह करता

ही रहा। कई लोग ऐसे भी सोच लेते हैं कि आलस्य को कैसे भगाऊँ, यह तो मेरे अंदर घर कर गया है, इसको दूर करना मेरे वश का नहीं। परंतु इसकी सहज विधि है कि आप यह तो देखो कि समय मुझे क्या कह रहा है? मुझे उठना है तो उठ जाऊँ, ऑफिस जाना है तो चला जाऊँ, पढ़ना है तो पढ़ूँ। अगर मात्र इतना ध्यान देंगे तो स्वतः ही आलस्य चला जायेगा। कड़ियों की अलबेलेपन की भी आदत होती है जिसे आम भाषा में लापरवाही कह देते हैं। काम तो करना है, मुझे ही करना है — इस प्रकार टालने का स्वभाव वास्तव में लापरवाही ही है और इसका परिणाम यह होता है कि मनुष्य के कार्य बढ़ते चले जाते हैं। कार्य बढ़ जाने से उनका असर दिमाग पर पड़ता है और तनाव का रूप ले लेता है। फिर घर में बच्चों को डांट लगाना और पड़ोसियों से व्यवहार अच्छी तरह नहीं करना, साथियों को दोषी बनाना — इस प्रकार की आदत बन जाती है। इसके कारण कई बार तो नौकरी से भी हाथ धोना पड़ जाता है और व्यापार में भी घाटा पड़ जाता है। इधर-उधर निंदा-चुगली, तेरी-मेरी से

स्वयं का और दूसरों का मन खराब करने में भी समय जाता है। इससे बचने के लिए दृढ़ निश्चय करें कि मुझे इधर-उधर की बातें सोचनी ही नहीं हैं। मेरा जिन बातों से मतलब नहीं है, मैं उन बातों को क्यों सोचूँ। जो कार्य अन्य कर रहे हैं उन्हें मैं करने दूँ। मेरा जो कार्य है मैं उसके विषय में सोचूँ। कोई भी काम करते हुए बीच-बीच में, घंटे में एक-दो मिनट, आधा मिनट, तुरंत सोचिए कि हे पिता परमात्मा! मैं आपकी संतान हूँ, आप मेरे पिता हैं, आप सुख और शांति के दाता हैं और मैं आपकी संतान आपसे सुख और शांति लेने का अधिकारी हूँ। जब इस प्रकार बीच-बीच में आप पिता परमात्मा की तरफ मन के विचार लगाते रहेंगे तो वे व्यर्थ नहीं जायेंगे और समय भी बहुत अच्छा सफल हो जायेगा। खाली समय को परमात्मा की याद में लगाने की सुंदर आदत भी निर्मित हो जाएगी। फलस्वरूप, परमात्मा से सुख और शांति की प्राप्ति की अनुभूति होती रहेगी। आत्मा की शक्ति बढ़ती जाएगी और धीरे-धीरे आलस्य और अलबेलापन दूर होता जायेगा।



पानी की कुछ बूँदें प्यास बुझा सकती हैं, रक्त की कुछ बूँदें जान बचा सकती हैं, ईश्वरीय ज्ञान अमृत की कुछ बूँदें जीवन सँवार सकती हैं।