

## आलस्य मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

व्यक्तित्व विकास के लिये पुनरुत्थान कार्यक्रम में प्रोफेसर (डॉ.) सोहनराज तातेड़ ने टी.वी. न्यूज चैनल 24+ पर अपने उत्कृष्ट प्रवचनों के द्वारा समाज में एक नयी ऊर्जा का संचार किया है। उनके ऐसे अनेक प्रवचन हैं जो मानव की दशा और दिशा को बदल सकते हैं। ऐसा ही प्रवचन है आलस्य मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। शारीरिक, मानसिक, तन-मन की उत्साहहीनता, कर्म न करने की प्रवृत्ति, काम को टालने की आदत, दीर्घसूत्रता को आलस्य कहते हैं। मनुष्य दुर्बलताओं का पुतला है। क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, कामवासना, लोभ, मोह आदि अनेक शत्रु हैं, किन्तु आलस्य परम शत्रु है। इसका कारण यह है कि आलस्य सब कष्टों का जनक है। आलस्य मानव को दरिद्र बना देता है। निरुद्यमी व्यक्ति कितना ही धनवान हो, उसका धनभंडार धीरे-धीरे खाली होता चला जाता है। आलसी व्यक्ति योजना बद्ध कार्य करने से और मानसिक रूप से शिथिल रहता है और शिथिल होने के कारण योजना को पूरा नहीं कर पाता। सरकारी कार्यालयों में भी अच्छे ढंग से काम न करने वाले कर्मचारी पदोन्नति नहीं पाते, जबकि उसका उद्यमि, परिश्रमी साथी पदोन्नति पाकर उससे आगे बढ़ जाता है। मानव स्वभाव में आलस्य का भाव स्वाभाविक रूप से रहता है। कर्तव्य कर्मों से जी चुराने का काम आलस्य है। आलस्य ऐसा दोष से जिससे मनुष्य अपने वर्तमान और भविष्य दोनों को नष्ट कर देता है। आलस्य के कारण ही मनुष्य उन्नति नहीं कर पाता। अपने भाग्य को दोष देकर कर्तव्य का पालन न करना आलस्य है। महात्मा कबीरदासजी ने कहा है—

काल करे सो आज कर आज करे सो अब ।

पल में परलय होगी बहुरि करोगे कब ।।

हर मनुष्य सोचता है कि अपना काम तो वह कभी भी कर सकता है, पर ऐसे सोचते हुए उसका समय निकल जाता है और वह कभी भी अपने काम को नहीं कर पाता। बुद्धिमान मनुष्य इस बात को जानते हैं इसलिए वे विकास के पथ पर चलते हैं। प्रायः लोग अपनी असफलता और निराशा के लिए भाग्य पर दोष मढ़ देते हैं जबकि वास्तविकता यह है कि

विकास का समय हर आदमी के पास आता है, जो अपने ज्ञान और विवेक से उसका लाभ उठाते हैं उनकी पीढ़ियों का भी भविष्य सुधर जाता है। संसार में सफल और प्रभावशाली व्यक्तित्व का स्वामी, उद्योगपति तथा प्रतिष्ठाप्राप्त लोगों की संख्या आम लोगों से कम होती है। इसका कारण यह है कि सभी लोग समय के महत्व को नहीं समझ पाते और आगे नहीं बढ़ पाते। जो समय के महत्व को समझता है और उसका लाभ उठाता है वहीं आगे बढ़ पाता है। विद्यार्थी जीवन में अनुशासन पूर्ण जीवन व्यतीत करते हुए आलस्य का त्याग कर देना चाहिए। कुछ प्रातः काल उठने में आलस्य करते हैं। जिससे विद्योपार्जन में पीछे रह जाते हैं। प्रातः कालीन स्वस्थ शक्ति प्रद वायु तथा सूर्योदय की प्राण तत्व प्रदायिनी किरणों के लाभ से वंचित रह जाते हैं। जिस उषाकाल में अचेतन प्रकृति जागती जैसी दिखती है, उस समय मनुष्य सोता रहे तो यह उसकी भूल है। संसार के बड़े-बड़े वैज्ञानिक बुद्धिमान एवं ज्ञानियों तथा कर्मयोगियों को देखकर यह समझा जा सकता है कि ये लोग आलस्य त्यागकर ऊँचाई पर पहुँचे हैं। जिस तरह लोहे को उसका जंग खा डालता है उसी तरह से आलस्य शरीर को नष्ट कर देता है। महान्, बुद्धिमान और सौभाग्यशाली वह है जो विद्या ग्रहण में आलस्य न करें, बड़ों के तथा दीनदुखियों के स्वागत सम्मान में आलस्य न करें। अच्छे कार्यों को करने में तत्पर रहें और उसे पूरा करने में आलस्य न करें। आलस्य मनुष्य के लिए बहुत ही कष्टदायी है। आलस्य को त्यागने में बिल्कुल ही आलस्य न करें। उसका पूरी तरह से त्याग करें। जीवन में निरंतर सक्रिय रहने से मानव के मुखमंडल और शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है, उम्र अधिक होने पर भी उसका अहसास नहीं होता। कोई काम सामने आने पर उसको तुरन्त प्रारंभ कर देना चाहिए, कल पर कभी नहीं छोड़ना चाहिए। यही जीवन में सफलता का मूलमंत्र है। समय-समय पर कार्य की प्रगति का आत्मंथन भी करना चाहिए। यह ध्यान देना चाहिए कि हम कितना समय सार्थक कामों में लगाते हैं और कितना निरर्थक व्यतीत करते हैं। मानव का यह स्वभाव है कि व्यसन तथा नकारात्मक भाव उसे अपनी तरफ शीघ्रता से आकर्षित करते हैं, और रचनात्मक कार्य करने की शोच में भी वह आलस्य करता है। इस आदत से बचना चाहिए। दिनभर तरोताजगी महसूस करने के लिए प्रातः काल कि शुरुआत योग से करनी चाहिए। योगासन से पूरा दिन हम ऊर्जावान बने रहते हैं। आलसी मानव को विद्या, धन

और यश की प्राप्ति नहीं हो सकती— अलसस्य कुतो विद्या कुतो वित्तं कुतो यशः। आलस्य हमारी शिक्षा शक्ति को, संकल्प शक्ति को शिथिल बनाता है। सोने से पूर्व हम संकल्प करते हैं कि प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में जग जायेंगे, किन्तु घड़ी का अलार्म बजकर शांत हो जाता है, आलसी व्यक्ति करवट लेकर पुनः सो जाता है। आलसी व्यक्ति में न आत्मबल होता है और न आत्मविश्वास। वह भाग्यवादी बन जाता है। सिंह जैसे पराक्रमी और शक्तिशाली जीव को भी पेट भरने के लिए पराक्रम दिखलाना पड़ता है कोई जीव बिना परिश्रम के उसके मुख में नहीं आ जाता। अतः आलसी व्यक्ति की इस संसार में बहुत ही दुर्गति होती है, वह निराशा, उदासी, अकर्मण्यता से घिरा सबके उपहास और तिरस्कार का पात्र बनता है। अतः आलस्य नहीं करना चाहिए।