# वर्तमान में जियो

**प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़**

**पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय राजस्थान**

काल अखण्ड है किन्तु व्यावहारिक जीवन चलाने के लिए मानव ने भूत, भविष्य और वर्तमान के रूप में काल का विभाजन कर लिया है। भूतकाल में चिन्तन करते समय हम स्मृतियों में चले जाते हैं। भविष्य का चिंतन करते समय हम कल्पना लोक में डूब जाते हैं। वर्तमान समय कार्य करने का समय है। कल कभी आता ही नहीं जो करना है उसे शीघ्र कर लेना चाहिए। जो धर्म कर्म हम करते हैं उसे दत्तचित्त होकर हम करें। पढ़ते समय पढ़ना, खेलते समय खेलना और गाड़ी चलाते समय गाड़ी चलाने में ध्यान देना चाहिए। मन और बुद्धि का नियंत्रण करके कार्य का नियोजन करना चाहिए। मनुष्य को कल पर कोई कार्य नहीं छोड़ना चाहिए। कल आयेगा या नहीं इसको कौन जानता है? इसलिए जो कार्य करना है उसको तत्काल कर लेना चाहिए। कबीरदासजी ने लिखा है–

**काल करे सो आज कर आज करे सो अब।**

**पल में प्रलय होयेगी बहुरि करोगे कब।।**

इस दोहे का अर्थ है जो कार्य कल करना है उसे आज ही कर डालिये, जो आज करना है उसको अभी कर डालिये। यह संसार नाशवान् है। पल भर में प्रलय हो सकती है तो कार्य कब करोगे। समय अमूल्य है। समय को कभी बर्बाद नहीं करना चाहिए। कल कभी नहीं आता, कल किसने देखा है, आज का कार्य आज ही करना चाहिए। दिन–रात का नियोजन 24 घंटे में किया गया है। जिसमें 12 घंटे का दिन है और 12 घंटे की रात। प्राथमिकता के आधार पर कार्य का विभाजन करके कार्य को पूरा करना चाहिए। कुछ इसमें अपने कार्य को सही ढंग से करके सफलता प्राप्त करते है और कुछ समय के मूल्य को न समझते हुए व्यर्थ में गंवा देते है। सफलता और असफलता दो चीजे है। सफलता समय के मूल्य का अंकन है और असफलता समय की बर्बादी। जो विद्यार्थी समय के मूल्य को समझता है, समय का सदुपयोग

करता है वह उच्च पद पर प्रतिष्ठित होकर जीवन का निर्माण करता है। किन्तु जो विद्यार्थी आलस्य करके सोता ही रहता है वह जीवन में सफल नहीं हो पाता। उसके लिए कितना भी समय रहे वह समय के मूल्य को नहीं समझ पाता। अंत में यही कहता है समय कम पड़ गया। सफल विद्यार्थी के लिए यही समय पर्याप्त है और असफल विद्यार्थी के लिए अपर्याप्त। जो विद्यार्थी विद्याध्ययन नहीं करता उसके लिए समय का महत्व नहीं है। अतः समय का महत्व समझना चाहिए। सुबह शीघ्र उठना, दैनिक क्रिया को समाप्त करके समय का सदुपयोग करना और रात्रि में भी यथासमय शयन करना चाहिए। समय का नियोजन करना जो जान जाता है उसके लिए यही समय पर्याप्त है। बड़े–बड़े उद्योगपति जो पहले बहुत गरीब थे उन्होंने समय के महत्व को समझकर उसका मूल्यांकन कर समय का सदुपयोग किये और आज राष्ट्र की आर्थिक स्थिति को सुधारने में अपना बहुमूल्य योगदान दे रहे है। उनके लिए भी समय उतना ही है जितना अन्य लोगों के लिए, केवल अन्तर इतना है कि उन्होंने समय के मूल्य को समझा जीवन में आलस्य और प्रमाद कभी नहीं करना चाहिए। जीवन में सफलता के पांच सूत्र है– पहला भावक्रिया। भावक्रिया का अर्थ है वर्तमान में जीना। वर्तमान समय ही सबसे मूल्यवान समय होता है। पढ़ने के समय पढ़ना, सोने के समय सोना, खेलने के समय खेलना भावक्रिया है। कार्य के साथ मन को लगाना श्रेयस्कर होता है। यह एक ऐसी क्रिया है जिसमें भाव और क्रिया का सामंजस्य होता है। योग में भी यही सिखाया जाता है। कार्य के साथ मन का नियोजन उचित रीति से होना चाहिए। कार्य करते समय यदि मन अन्यत्र है तो वह कार्य ठीक ढंग से नहीं किया जा सकता। अतः मन को एकाग्र करके कार्य को करना चाहिए। दूसरा है– प्रतिक्रिया विरति। किसी कार्य पर तत्काल प्रतिक्रिया नहीं प्रकट करनी चाहिए। सोच समझकर प्रतिक्रिया देनी चाहिए। मुख से निकला हुआ शब्द वाण से भी अधिक खतरनाक होता है। वाण तो एक बार ही दुःख देता है लेकिन शब्द जीवन पर्यन्त याद रहता है। प्रतिक्रिया विरति तूँ–तूँ, मैं–मैं करने में ही समय बर्बाद कर देता है। अतः अहंकार का विसर्जन करके समाधिस्थ भाव से कार्य को करना चाहिए। केवल काम की बात सुनकर फालतू बात को छोड़ देना चाहिए। कुछ लोग आराम पसंद होते है। उनके लिए कार्य का कोई महत्व नहीं होता। आधे घंटे में जो कार्य समाप्त हो सकता है उसको करने में आधा दिन लगा देते

है। ऐसे व्यक्ति को दीर्घसूत्री कहा जाता है। तीसरा सूत्र है– मैत्रीभाव। मैत्रीभाव एक अच्छा गुण है। सभी प्राणियों के साथ मित्रता करना, किसी के साथ द्वेष न करना और प्रमुदिता की भावना रखना अच्छे व्यक्ति का गुण है। जब भीतर बदले की भावना विद्यमान रहती है तो मन उद्विग्न रहता है। यह भावना मनुष्य को ठीक ढंग से जीवन जीने नहीं देती। अतः सभी प्राणियों के साथ शुद्ध अंतःकरण से मैत्रीभाव रखना चाहिए। यदि कोई त्रुटि हुई है तो शुद्ध अंतःकरण से क्षमा मांगनी चाहिए। चोथा सूत्र है– मितभाषण। मितभाषण का अर्थ है कम बोलना। जितनी आवश्यकता हो उतना ही बोलना चाहिए। वाणी का संयम एक बहुत बड़ा गुण है। मुख से किसी को भी अपशब्द नहीं कहना चाहिए। अपशब्द दूसरे को नुकसान करे या न करे किन्तु अपने को तत्काल नुकसान करता है। इससे नकारात्मक भाव पैदा होता है। नकारात्मक भाव स्वयं के लिए बहुत हानिकारक होता है। वर्तमान में जीने की प्रेरणा संकल्प शक्ति को मजबूत बनाती है।