

समय और हम

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

समय को अंग्रेजी में टाइम कहते हैं। समय का ज्ञान परिवर्तन के द्वारा होता है। प्रकृति प्रतिक्षण परिवर्तित हो रही है। प्रकृति के सभी उपादान समय से अपना कार्य करते हैं। सैकण्ड, मिनट, घंटा, दिन-रात, महीना और वर्ष में समय का आंकलन होता है। सूरज का समय से निकलना, दिन-रात का अपने-अपने क्रम से बदलते रहना, षड्ऋतुओं का क्रमशः होना समय की महत्ता को दिखलाता है। समय के अनुसार ही भोजन भी हितकर होता है। किसी के उत्थान और पतन में समय का बहुत बड़ा योगदान होता है। समय की अनुकूलता और प्रतिकूलता को पहचानकर मनुष्य को कार्य करना चाहिए। जितना समय निर्धारित है उसी समय में कार्य को पूरा करना चाहिए। कहा भी गया है—

काल करे सो आज कर आज करे सो अब।

पल में प्रलय होगी बहुरि करोगे कब।।

मनुष्य को जो कार्य कल करना है उसे आज ही करने का प्रयास करना चाहिए, और जो आज करना है उसे तत्क्षण कर लेना चाहिए। भविष्य में क्या होने वाला है कौन जानता है। इसलिए समय के मूल्य को समझकर कार्य करना चाहिए। समय का सम्बन्ध स्वास्थ्य से भी है। मनुष्य को अपनी दिनचर्या नियमित रखनी चाहिए।

Early to bed and early to rise

Make a man healthy wealthy and wise.

मनुष्य को समय के नियोजन पर ध्यान देना चाहिए। इस सम्बन्ध में पाश्चात्य दार्शनिक कान्ट का जीवन द्रष्टव्य है। कान्ट जब घूमने के लिए निकला करता था तो लोग उसको देखकर अपनी घड़ियों का समय ठीक किया करते थे। 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 होती है।

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 हैं और कुछ समय के मूल्य को न समझते हुए व्यर्थ में गंवा देते हैं। सफलता और असफलता दो चीजे हैं। 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 हैं। 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 हैं— 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। 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। केवल काम की बात सुनकर फालतू बात को छोड़ देना चाहिए। कुछ लोग आराम पसंद होते हैं। उनके लिए कार्य का कोई महत्व नहीं होता। आधे घंटे में जो कार्य समाप्त हो सकता है उसको करने में आधा दिन लगा

देते हैं। 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। चौथा सूत्र है— मितभाषण। मितभाषण का अर्थ है कम बोलना। जितनी आवश्यकता हो उतना ही बोलना चाहिए। वाणी का संयम एक बहुत बड़ा गुण है। पांचवां सूत्र है— मिताहार। मिताहार का मतलब है आवश्यकता से अधिक भोजन न ग्रहण करना। विद्यार्थी के पांच लक्षणों में एक मिताहार भी है। मिताहार करने से शरीर स्वस्थ रहता है, मन प्रसन्न रहता है। समय किसी का इंतजार नहीं करता और अपनी गति से चलता रहता है। मानव को समय के अनुसार चलने का नियम बना लेना चाहिए, जिससे जीवन में सफलता मिले।