

नियमबद्ध जीवन आज की आवश्यकता

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

आज चारों तरफ जीवन शैली से सम्बन्धित अनेक कार्यक्रम, विश्वविद्यालयों में जीवन शैली की शिक्षा देने के अनेक विषय पढ़ाये जा रहे हैं। जीवन के हर क्षेत्र में नियम बनाये गये हैं। ये नियम जीवन को मर्यादित और अनुशासित करते हैं। जीवन के हर क्षेत्र में नियम हैं। जब हम सड़क पर चलते हैं तो सड़क पर स्थान-स्थान पर यह लिखा रहता है कि धीरे चलिये, बायें तरफ से चलिये, दुर्घटना से देर भली इत्यादि कार्यक्रम जीवन को सुरक्षित करने के लिए सड़क के दोनों ओर लिखे रहते हैं। इन नियमों का पालन करना हमारा कर्तव्य है। यदि नियमों का पालन नहीं किया जाता तो जीवन में दुर्घटना की संभावना बनी रहती है। सामुहिक जीवन में अनेक रीति-रिवाजों और परम्पराओं का पालन करना पड़ता है। ये परम्पराएं और रीति-रिवाज समाज और मानव को नियन्त्रित करते हैं। परिवार के साथ-साथ, समाज के साथ हमारा कैसा व्यवहार हो यह बहुत महत्वपूर्ण है। देखा यह जाता है कि मानव का यह जीवन पग-पग पर नियमों से आबद्ध है। चलना, फिरना, पढ़ना, देखना, यात्रा करना आदि सभी कार्य नियमबद्ध होना चाहिए। नियमबद्ध जीवन अनुशासित जीवन होता है। बिना नियम के जंगल राज्य हो जायेगा। जैसे जंगल में कोई नियम नहीं होता, वहां शक्ति ही अधिकार है। जिसके पास शक्ति है उसी को जीवन का अधिकार है। कमजोर प्राणी जंगल में शक्तिशाली जीवों के शिकार हो जाते हैं। व्यक्ति का, समाज का और राष्ट्र का नियम होता है किसी भी देश को चलाने के लिए संविधान होता है। संविधान में देश को नियन्त्रित करने के लिए और सुव्यवस्थित चलाने के लिए नियम कानून सूचीबद्ध होते हैं। उनका पालन करना सभी मनुष्यों का कर्तव्य है। प्राकृतिक नियमों का भी पालन करना चाहिए। हर कार्य समयबद्ध और नियमबद्ध होना चाहिए। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो जीवन में किसी नियम का पालन नहीं

करते। खाने, पीने, सोने, जागने और दैनिक क्रियाकलाप करने का कोई निश्चित समय नहीं होता। ऐसे व्यक्ति दीर्घसूत्री कहलाते हैं। यदि जीवन में शांति नहीं है तो सबकुछ व्यर्थ है। यदि व्यक्ति सुव्यवस्थित नियमित और अनुशासित जीवन जीता है तो उसकी दिनचर्या आदर्श होती है।

प्रकृति के साथ तालमेल बैठाना, प्रकृति के साथ जीना, प्रकृति का संरक्षण करना, मानव मात्र के साथ मैत्री का व्यवहार करना, सभी जीवों को अपने समान मानना, और सर्वभूत हित चिन्तन करना, बड़ों का सम्मान करना आदर्श जीवन शैली का मूलमंत्र है। चौरासी लाख जीव योनियों में मानव सर्वश्रेष्ठ प्राणी है। इसलिए मनुष्य को ऐसा आचरण करना चाहिए कि उसका सब अनुकरण करें। पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन पंचमहाभूतों की पूजा हमारे देश में अनादिकाल से हो रही है। हमारे पूर्वजों को यह ज्ञात था कि यदि प्रकृति के साथ छेड़छाड़ किया जायेगा तो प्रकृति रूष्ट होकर के मानव को उसका दंड अवश्य देगी। प्रकृति के जितने भी अवयव हैं वे सभी प्रकृति के साथ तालमेल बैठाकर जीवन—यापन करते हैं। मानव ही एक ऐसा प्राणी है जो प्रकृति के प्रतिकूल आचरण करता है। प्रकृति के जितने भी उपादान हैं, वे सभी समान बर्ताव करते हैं। रात—दिन का होना, सूर्य और चन्द्रमा का अपने गति के अनुसार पथ पर चलना, षड ऋतुओं का होना और जलवायु सम्बन्धी परिवर्तन ये सब क्रियाएं प्रकृति अपने आप करती रहती है। रात और दिन की रचना के पीछे सिद्धांत यह है कि दिन में मनुष्य काम करे और रात में शयन करे। यह मानव के लिए है। यदि इसके विपरीत आचरण किया जाता है तो यह दानव का काम होता है। किन्तु आजकल भिड़मभाड़ वाली जिन्दगी में रात दिन का अन्तर ही समाप्त हो गया है। इसलिए जीवन—यापन करने के लिए लोग रातों दिन काम करते हैं। अंग्रेजी भाषा में एक कहावत है—

Early to bed and early to rise

Makes a man healthy wealthy and wise

समय का नियोजन स्वस्थ जीवनचर्या के लिए बहुत आवश्यक है। जब शरीर स्वस्थ रहेगा तो दिमाग भी स्वस्थ रहेगा। समाज में रहनेवाले हर वर्ग के लिए समय का नियोजन आवश्यक

है। विद्यार्थी को चाहिए कि वह समय से अध्ययन करें और अपने लक्षित मंजिल का प्राप्त करें। अध्यापक का कर्तव्य है कि वह अपने अध्यापन के कार्य को पूर्ण मनोयोग के साथ करें। किसान का कार्य यह है कि वह समय के अनुकूल फसलों को बोये और अधिक से अधिक अन्न उत्पन्न करे। इसी प्रकार राजनेता, अधिकारी, डॉक्टर, इंजीनियर और व्यवसायी सभी अपने-अपने उत्तरदायित्वों को समझते हुए कार्य करे जिससे समाज में एक रूपता बनी रहे और राष्ट्र का विकास हो। समय के नियोजन के बिना उन्नति होना असंभव है। जिस मौसम में जो फसल बोनी जानी है यदि उसको न बोकर अन्य फसल का उत्पादन करने का प्रयास किया जायेगा तो सफलता नहीं मिलेगी। इसी प्रकार विद्यार्थी अपने विद्यार्थी जीवन में यदि विद्यार्जन करने में लापरवाही दिखायेंगे तो जीवनभर उनको कष्ट उठाना पड़ेगा। इससे यह सिद्ध होता है कि समय का जीवन में कितना अधिक महत्व है। गया हुआ समय फिर जीवन में लोटकर नहीं आता। समयानुकूल आचरण करने से जीवनचर्या नियमित रहती है। मानव स्वस्थ रहता है। पशु-पक्षी, जलचर, नभचर आदि प्राणी प्रकृति के साथ तादात्म्य स्थापित करके स्वस्थ रहते हैं।