

जीवन चिंतन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मनुष्य इस संसार में जन्म लेता है और मरता रहता है। जन्म और मृत्यु के बीच का काल जीवन कहलाता है। संयोग के साथ वियोग और वियोग के साथ वियोग लगा रहता है। जो जीव इस संसार में आया है वह एक दिन अवश्य जाएगा। सबको जीवन चिंतन करना पड़ता है। यहां पर व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से जीवन जीया जाता है। जीवन का चिंतन व्यावहारिक जगत को संचालित करने के लिए आवश्यक है। जीवन शिक्षा से प्रारम्भ होता है शिक्षा पूर्ण होने के बाद जीवनयापन करने के लिए कार्यक्षेत्र में उतरना पड़ता है। जीवोकार्पान के लिए सभी पुरुषार्थ करते हैं। कुछ पुरुषों का पुरुषार्थ सफल होता है और कुछ लोग असफल भी हो जाते हैं। अपने जीवन को चलाने के लिए लक्ष्य का निर्धारण सबको करना पड़ता है। यह तो बाह्य जगत है। बाह्य जगत के साथ-साथ भीतरी जगत के बारे में भी चिंतन करना चाहिए। जीवन सीमित है। पद और प्रतिष्ठा को भोगकर जीवन को यदि गवा दिया तो जीवन अधूरा ही रह जाता है। इसलिए आंतरिक जगत का ज्ञान अवश्य करना चाहिए। यदि आत्मज्ञान का चिंतन नहीं करते तो जीवन का कोई मूल्य नहीं है। मानव के लिए भीतरी और बाहरी दोनों का चिंतन आवश्यक है। बाह्य जगत आंतरिक जगत से संचालित होता है। आत्मसाक्षी को मानकर विकास करना चाहिए। कितना संग्रह करना है? किसके लिए संग्रह करना है? यह भी आवश्यक है। संग्रह करे किन्तु अतिसंग्रह न करें। यह चिंतन अवश्य करना चाहिए। आत्मचिंतन और परीक्षण करना चाहिए। जब आत्मचिंतन होता है तो यह ज्ञान हो जाता है कि शुद्ध आत्मा भगवान मैं ही हूँ। यह शरीर मेरा नहीं है, मैं शुद्ध आत्मा हूँ, आत्मा के स्तर पर सभी प्राणी एकसमान है। कर्मों के भेद के कारण जीव को भिन्न-भिन्न शरीर प्राप्त हुआ है। इस संसार में मैंने क्या पाया और क्या खोया यह चिंतन अवश्य करना चाहिए। दोनों में संतुलन करना चाहिए। किसी प्राणी के प्रति राग-द्वेष नहीं करना चाहिए।

अच्छाई का प्रदर्शन, गुणों का प्रदर्शन जीवन दर्शन बन जाता है। किन्तु बनावटी जीवन दर्शन प्रदर्शन बन जाता है। किसी को दिखाने के लिए यदि प्रदर्शन किया जाता है तो वह प्रदर्शन कहलाता है। आजकल समाज में प्रदर्शन की प्रवृत्ति बढ़ रही है। लोग अपने बच्चे और बच्चियों के विवाह में अनावश्यक प्रदर्शन करते हुए और दूसरों को नीचा दिखाने के लिए खूब प्रदर्शन करते हैं। विवाह, जन्मदिन, सामाजिक उत्सवों में खूब प्रदर्शन किया जा रहा है। प्रदर्शन में केवल बुराई ही बुराई है, अच्छाई नहीं। किन्तु जब ईमानदारी, सामाजिक कार्यों, विद्यालय इत्यादि का निर्माण, परोपकार, गरीबों की सेवा की जाती है तो यह प्रदर्शन नहीं, बल्कि यह जीवन दर्शन है। अच्छा जीवन—यापन करना जीवन दर्शन है। हर व्यक्ति की दिनचर्या ठीक ढंग से होनी चाहिए। कुछ लोग सूर्योदय के पहले उठना ज्यादा पसंद करते हैं। कुछ लोग देर से जागना ज्यादा पसंद करते हैं। किन्तु वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाये तो सूर्योदय से पहले उठना ठीक है। यदि देर से जागने वालों को सुबह उठने के लिए कहा जाये तो उनको ठीक नहीं लगता। अंग्रेजी में कहा गया है कि जो व्यक्ति जल्दी सोता है और जल्दी जागता है, वह स्वस्थ रहता है, बुद्धिमान रहता है और धनवान होता है। इसलिए जल्दी उठना जीवनचर्या का एक अंग होना चाहिए। प्रातः उठकर ईश्वर स्मरण, ध्यान और मन्त्रोच्चारण करना चाहिए। इससे रचनात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है।

नियमित दिनचर्या वाला व्यक्ति स्वस्थ और कार्यकुशल होता है। वह सोचता है कि मेरे द्वारा किसी भी प्राणी को दुःख न हो। स्नान, ध्यान करके ऐसा व्यक्ति अपने कार्य में लग जाता है। जो कुछ अल्पाहार नाश्ते के रूप में आता है उसे प्रसाद समझकर के ग्रहण कर लेता है। प्रसन्नता पूर्वक ग्रहण किया गया आहार तन, मन को स्वस्थ रखता है। जीवन दर्शन में अनुशासन, परोपकार, कार्य करने की शक्ति आनी चाहिए। जो व्यक्ति अपने परिवार में विधायक भाव रखता है वह कुशल संचालक होता है। सभी व्यक्तियों का जीवन दर्शन अलग—अलग होता है। राजनेता, अधिकारी, कर्मचारी, कृषक, दुकानदार सबका अपना जीवन दर्शन है। सभी को सकारात्मक दृष्टि रखनी चाहिए। शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने का प्रयास करना चाहिए। सभी के प्रति मंगलकामना की भावना होनी चाहिए। एक पिता के यदि चार बेटे हैं तो चारों को समान नजरियें से देखना चाहिए। यदि दृष्टि में अन्तर

पड़ता है तो पुत्रों में भी मनमुटाव हो जाता है। इसलिए पुत्रों में संस्कार डालकर सदाचारी बनाने का प्रयास करना चाहिए। यदि संस्कार नहीं है तो पिता के द्वारा कमाई गयी सब धन सम्पत्ति व्यर्थ हो जाती है। पुत्र जीवनभर सम्पत्ति के लिए ही आपस में लड़ मरते हैं। यह संसार एक रंगमंच है। सभी प्राणी यहां पर अपना रोल अदा कर चले जाते हैं। दुनिया मनुष्य कार्यों को याद करती है। इस संसार में जितने भी प्राणियों ने जन्म लिया है, एक न एक दिन सबको मरना है। किन्तु उस व्यक्ति का जीवन दर्शन लोगों के सामने उदाहरण बन जाता है, जिसने समाज को कुछ दिया है। इसलिए मनुष्य का प्रयास यह होना चाहिए कि वह समाज के लिए जिये।