

समय को पहचानिए

NATIONAL INSTITUTE OF HYDROLOGICAL
BOBAKH-247657 (U.P.)

- राजीव गुप्ता
वरिष्ठ शोध सहायक

यदि आपके पास समय नहीं है तो यह लेख पढ़ने के लिए भी शायद नहीं. आपके पास अपना मकान है. अपना वाहन है. अपनी नौकरी-अपना व्यवसाय, बल्कि वह सब कुछ जिसे अपना बना सकते हैं, आपके पास है. बस नहीं है तो केवल एक समय. इसीलिए तो आप अखबार खरीदते हैं पर पढ़ नहीं सकते. पत्र-पत्रिकाएं जो आ जाती हैं डाक से आपके घर, उन्हें उलटकर देख भी नहीं सकते आप. हवा का दाब या तेल की जांच करना तो दूर अपने वाहन की धूल भी नहीं झाड़ सकते. मित्र-परिचितों को स्वयं तो पत्र लिखते ही नहीं कभी, उनके पत्रों के जवाब भी नहीं दे सकते आप. मोहल्ले-पड़ोस वालों की खेरियत जानने के लिए भी समय नहीं आपके पास. कहां से होगा जनाब ? आपका सारा समय तो आपके 'रूटीन' कार्यों में ही समाप्त हो जाता है. आखिर दिन के महज 24 घंटे ही तो होते हैं न ? क्या-क्या करेंगे आप इनमें ?

पर क्या कभी आपने सोचा है कि आपके वरिष्ठ अधिकारी कैसे कर लेते हैं आपसे कई गुना अधिक कार्य ? क्या कभी उन उच्च अधिकारियों या विभाग-प्रमुखों के बारे में सोचा है जिन्हें दिन में अनेक बैठकों में हिस्सा लेना पड़ता है ? दौरा भी करना पड़ता है और कार्यालयीन कामकाज भी निपटाना पड़ता है. जरा प्रधान-मंत्री और राष्ट्रपति के विषय में भी तो सोचिए जिन्हें यह सब करते-करते ऐसे अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लेने पड़ते हैं जो न केवल हमारे राष्ट्र को अपितु संपूर्ण संसार को प्रभावित करते हैं. उनके लिए भी तो विधाता ने दिन के 24 ही घंटे दिए हैं. दैनिक-क्रियाएं या मानव शरीर धारण करने का सुख-दुख तो उन्हें भी लगा ही है. फिर कैसे वे इतने कार्य निपटाते हैं. क्या उनका एक घंटा 100-200 मिनटों का होता है ? नहीं मित्र, नहीं. फिर भी वे, 24 घंटे में इतना कार्य कर लेते हैं जितना करने के लिए हमें 100 घंटे भी कम पड़ेंगे. आखिर कैसे संभव होता है यह सब ?

इसका उत्तर बड़ा सरल है. हम एक किलोमीटर की दूरी तय करने के लिए पांच घंटे भी लगा सकते हैं और अगर चलने की गति तेज करें तो एक घंटे में दस किलोमीटर की दूरी भी पार कर सकते हैं. प्रातः भ्रमण से शारीरिक व्यायाम भी हो सकता है, कोई साथ हो तो सलाह-मशविरा या किसी महत्वपूर्ण विषय पर चर्चा भी हो सकती है. लौटते में सब्जी और फल भी खरीदे जा सकते हैं और किसी को कोई संदेश भी दिया जा सकता है. रास्ते में लगा बोर्ड पढ़कर डाक्टर की डिस्पेंसरी का टाइम भी देखा लीजिए, नुक्कड़ के धोबी से कपड़े उठा लीजिए और बरामदे में पड़ा सुबह का अखबार उठाते हुए घर में प्रवेश कीजिए. अरे हां, ये रात को लिखकर टी. वी. पर रखे गये पत्र तो भूल ही गये थे आप, साथ में ले जाना. अब इसके लिए किसी को दोबारा जाना पड़ेगा. खैर कल से एक नजर प्रातः भ्रमण के लिए वाहर निकलते वक्त डाल दिया कीजिए टी. वी. पर ताकि पहली डाक से निकल जाएं आपके पत्र और हां आज, एक घंटा लगा दिया आपने प्रातः भ्रमण में. कल जरा अपनी गति तेज कीजिएगा. याद रखिए, गति तेज होगी तभी प्रगति में तेजी आयेगी.

कुछ समय तो आप अपने बातचीत के ढंग में सुधार लाकर भी बचा सकते हैं. बहुत धीरे-धीरे और अनावश्यक विस्तार से कहते हैं आप अपनी बात को. इससे न केवल आपका बल्कि सुनने वालों का भी समय नष्ट होता है. संक्षेप में बात कहने की आदत डालिए और बातचीत के दौरान अनावश्यक एवं औपचारिक बातों को टालिए. खास तौर से टेलीफोन पर. इससे समय तो बचेगा ही, दूरभाष पर होने वाले व्यय में भी कटौती

होगी. सुबह चाय-नाश्ता करते-करते ताजा अखबार पढ़ सकते हैं, नोट्स लिखवा सकते हैं, आज के अपाइंटमेंट्स देख सकते हैं, आपकी श्रीमती जी आपको कहकर गई हैं कि सामने गैस पर दूध रखा है, जरा तिरछी नजर से ध्यान रखिएगा और उबाल आते ही गैस बंद कर दीजिएगा. और हां, दूसरी ओर कुकर रखा है गैस पर. तीसरी सीटी होते ही उसके नीचे की गैस बन्द करना न भूलिए. भई, सीटी जो कान से सुनी जाती है न, और जब बजेगी तो कान सुन ही लेंगे. इसके लिए आपको अपने समूची ज्ञानेन्द्रियां ड्यूटी परा लगाने की क्या आवश्यकता है. अर्जुन जब एक साथ अलग-अलग दिशाओं में स्थित अनेक लक्ष्यों को भेद सकता था तो आप अपनी बुद्धि को एक साथ दो-चार कार्यों की निगरानी में भी नहीं लगा सकते ?

आफिस में कुछ भेंटकर्ता या सहयोगी आपसे मिलते या विचार-विमर्श करने की दृष्टि से कम और समय काटने की दृष्टि से अधिक आकर बैठते हैं आपके सामने. इसलिए आपके समक्ष आते ही तुरंत उनके आगमन का मन्तव्य पूछिए और उद्देश्य पूरा होते ही उनसे प्रश्न कीजिए, "और कुछ!" या कहिए, "और बोलिए!" वे आपकी व्यवस्ता भांप लेंगे और उठकर चलते बनेंगे. अगर चाय तुरंत उपलब्ध नहीं हो सकती तो उन्हें चाय के लिए कदापि आग्रह न करें और न ही चाय के लिए आर्डर दें. इससे आप का और उनका, दोनों का समय बचेगा. हमारी दिनचर्या में से सानुग्रह और महज औपचारिकतावश प्रस्तुत की जाने वाली चाय को अगर निकाल दिया जाए तो न केवल देश में शक्कर की कमी पूर्ण रूप से दूर हो जाएगी बल्कि काम के लाखों-करोड़ों घंटों की बर्बादी भी बचेगी. हां, आवश्यकता पड़ने पर अवश्य पीजिए चाय. पर यह करते-करते आज की "डाक" भी तो देखी जा सकती है. कुछ पत्रों का तो खड़े-खड़े जवाब भी डिक्टेड किया जा सकता है. सुनते हैं, हमारे प्रथम प्रधानमंत्री पं. जवाहर लाल नेहरू के कई स्टेनो थे पर क्या हम अपने एक स्टेनो की भी संपूर्ण कार्याक्षमता का उपयोग कर पाते हैं ? कर सकते हैं, मगर आपका स्टेनो 100 शब्द प्रतिमिनट की गति से डिक्टेसन ले सकता है तो आपको अपनी डिक्टेसन देने की क्षमता 140 शब्द प्रति मिनट करनी होगी. इसका लाभ स्टेनो को भी होगा और उसकी कार्यक्षमा बढ़ेगी.

दफ्तर में इधर-उधर चलते वक्त जरा तेजी से चलिए. फाइल के पन्ने कुछ और अधिक गति से उलट सकते हैं आप. ये कुछ छोटी-छोटी बातें ध्यान में रखने से काफी समय बचा लिया है आपने. अब आप अधिक मात्रा में कार्य निष्पादित कर सकेंगे. अब तो आफिस का कार्य घर में लाने की आवश्यकता ही न रही. इसीलिए घर में आपकी हॉबी के लिए समय निकल आया है. कुछ समय बच्चों को भी दिया जा सकता है. अब सप्ताह में दो-एक दिन जरा जल्दी उठ जाया करें. एकाध दिन एक घंटा देरी से सो जाइए. हफ्ते में एक दिन प्रातःभ्रमण न करने से किसी का कुछ नहीं बिगड़ा है आज तक. आपका भी कुछ नहीं बिगड़ेगा. कभी नाश्ते पर गोल मार जाइये. हफ्ते में दो-एक दिन सीरियल नहीं देखे तो भी चल सकता है ओर किसी दिन रोटी में आमलेट दबाकर चलते फिरते खा लिया तो भी स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता. टी.वी. पर दिखायी जानेवाली एक फिल्म अगर न देखें तो एक झटके में समय के खाते में अढ़ाई-तीन घंटे जमा हो जाते है आपके.

हाँ जनाब, तो अब जरा हिसाब लगाकर देखिये. कितने घंटे अधिक निकाल लिए आपने ? आपके समय का सरप्लस है. अब पढ़िये. कौन सी पुस्तक पढ़नी है आपको इस समय में. पत्रों के जवाब लिखिए, पेंटिंग कीजिए. कविताएं लिखिए. संगीत के वे कैसेट्स सुनिए जो बड़े शौक से खरीदकर लाए थे आप, पर "समयाभाव" के कारण आज तक सुन न सके. या अपने पड़ोसी के घर ही हो आइए. बीमार है बेचारे कई दिनों से पर उनकी खोज-खबर के लिए समय ही न निकाल पाए थे आप. लेकिन अब तो समय-समय ही समय है आप के पास. इसलिए अखबार एवं पत्र-पत्रिकाओं के वो पन्ने भी पढ़ डालिए जो अलग निकालकर रखते रहे है आप, पर पढ़े कभी नहीं. शायद आप सोचते रहे कि खुदा कभी आपके लिए दिन पचास घंटों का और घंटा एक हजार मिनटों का कर देगा. बरखुरदार, खुदा ने सब को सूरत-शक्ल से लेकर जमीन-जायदाद तक अलग-

अलग बख्शी है पर सब को वही 60 मिनट का एक घंटा और 24 घंटे का एक दिन दिया है. इसी एक दिन में कोई पूरी दुनिया का चक्कर लगा लेता है और कोई खिड़की से बाहर झोंकने में ही दिन बिता देता है. यह खुदा पर नहीं, खुद हम पर निर्भर करता है कि आज का जो दिन हमारी झोली में है इससे हम अपनी कितनी उपलब्धियों का इतिहास रचते है. इसलिए आइये, जो समय उपलब्ध है उसके, प्रत्येक मिनट का और अधिक से अधिक उपयोग करें.

* * * * *