टाइम मैनेजमेंट

एक कदम सफलता की ओर

नीहारिका सिंह लोधी

ऐसे ही दुर्लभ उपन्यास (Novel) ,

प्रेरणादायक पुस्तक

(Motivational Book) ,

प्रीमियम बुक , प्रीमियम मैगजीन ,

और अन्य सभी तरह के ,

कहीं पर भी ना मिल पाने वाले

उपन्यास

और साहित्य को पढ़ने के लिए हमारे

टेलीग्राम ग्रुप और चैनल में

अवश्य जुड़े ।

नीचे दिए गए लिंक के माध्यम से

आप हमारे ग्रुप और चैनल

में जुड़ सकते हैं

https://t.me/hindilibrary

https://t.me/requestbookpdf

चैनल में जुड़ने के लिए

लिंक पर Click करें👇👇👇

https://t.me/books_request

English Books 📚

https://t.me/Google_Ebooks

टाइम मैनेजमेंट
एक कदम सफलता की ओर

नीहारिका सि ंह लोधी

eISBN: 978-93-8985-176-2

© प्रकाशकाधीन

प्रकाशक: प्रभाकर प्रकाशन
ए-55, मेन मदर डेयरी रोड,
पांडव नगर, ईस्ट दिल्ली-110092
फोन: +91 9654034490
ई-मेल: sales@pharosbooks.in
वेबसाइट: www.pharosbooks.in
संस्करण: 2020
एक कदम सफलता की ओर

विषय-सूची

प्रस्तावना
1.समय और नजरिया
2. लक्ष्य, रणनीति और समय
3. मेरे पास तो समय ही नहीं है...(बहानेबाज़ी)
4. स्टूडेंट लाइफ एंड टाइम
5. समय का नियम
6. कार्य की अंतिम समय-सीमा एवं समय की व्यर्थता
7. घर-परिवार और समय
8. समय गँवाएं नहीं, समय बचाएं...
9. आप भी जरूरी हैं ...
10. टाइम टेबल (वुमेन स्पेशल)

प्रस्तावना

> हर समय की तरह यह समय भी अच्छा है,
> बशर्ते हम जानते हों कि इसका करना क्या है?
>
> - रेल्फ वाल्डो एमर्सन

आप अपने जीवन में बहुत से ऐसे लोगों से मिले होंगे, जो यह जानते हैं कि उनका समय कैसा है, और उन्हें समय रहते ना ही जाने कितनी उपलब्धियों को प्राप्त करना है। कुछ लोग ज़िंदगी और समय के महत्त्व को समझते हुए, अपने समय का पूर्ण रूप से फायदा उठाते हैं और वास्तव में ऐसे लोग ही सफलता की सीढ़ियों पर बिना किसी संकोच के चढ़ते रहते हैं। स्पष्ट बात यह है कि जो भी व्यक्ति समय के महत्त्व को समझता है, समय उसका साथ देता है।

समय अमूल्य है। यह हम सब जानते हैं कि समय धन से अधिक मूल्यवान होता है। आपकी ज़िंदगी में समय सीमित है। यह आप पर निर्भर है कि आप अपने समय का सदुपयोग कितनी बुद्धिमानी से कर पाते हैं। जिस को समय की क़द्र होती है, असल में वही व्यक्ति सफल होता है।

जो समय के मूल्य को नहीं समझते हैं, वह बस एक ही राग अलापते हैं कि 'मेरे पास तो समय ही नहीं है'। हम सबके पास समय एक समान होता है। यह पूर्ण से हम पर निर्भर है कि हम कैसे अपने समय का सदुपयोग करते हैं।

> सफलता और असफलता के बीच की सबसे बड़ी विभाजक रेखा को,
> इन पांच शब्दों में बताया जा सकता है कि 'मेरे पास समय नहीं है'।
>
> -फिल्ड

यह सत्य है कि जब आप ऐसा कहते हैं कि 'मेरे पास समय नहीं है' तो समझ लीजिए आप सफलता से असफलता की ओर तेज़ गति से बढ़ रहे हैं। इसलिए जितनी जल्दी हो सके 'मेरे पास समय नहीं है' की बहानेबाज़ी से बचें। यह वाक्य आपके अंदर सिर्फ और सिर्फ नकारात्मकता को ही पैदा करता है। इसलिए जितना जल्दी हो सके इस शब्द को अपने जीवनशैली से बहिष्कृत कीजिए। अपने जीवन में सकारात्मक शब्दों व सकारात्मक वाक्यों को जगह दें, 'मेरे पास सार्थक कामों के लिए समय ही समय है' इस वाक्य को अपनी ज़िंदगी का हिस्सा बनाइए। कोशिश करिए सफल अवश्य होंगे।

आप दृढ़ निश्चित रहिए अपने लक्ष्य के प्रति। सबसे पहले तो आप लक्ष्य सुनिश्चित कर लें कि आप को किस दिशा की ओर सफलता हासिल करनी है, और फिर अपने समय का सदुपयोग करते हुए अपने कार्य में लग जाएं। बिना लक्ष्य के मनुष्य दिशाहीन प्राणी होता है। बिना लक्ष्य के आप अपने समय का निश्चित रूप में उपयोग नहीं कर सकते हैं। लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। जो लोग सफल होना चाहते हैं, वह लोग सोच समझ कर अपने समय का उपयोग करते हैं। सफल और उत्पादक लोग अपना समय फालतू में व्यर्थ नहीं करते हैं।

आज के तकनीकि युग में अगर आप समय प्रबंधन को महत्त्व नहीं देंगे तो आप का समय रेत की तरह फिसलता जाएगा। आज का युग विज्ञान का युग है, आज विज्ञान की सहायता से कई सारे उपकरण जैसे- मोबाइल फोन, कंप्यूटर और ना ही जाने ऐसे कितने उपकरण हमारे पास हैं, जिसका उपयोग हम समय बचाने के लिए भी करते हैं और समय काटने के लिए भी। सोचने वाली बात यह है कि हम अपना समय काट क्यों रहे हैं? क्या हमारे पास इतना फालतू समय है कि हम उसे काट रहे हैं। हमारे जीवन का उद्देश्य क्या है? समय काटना या समय को बचाना? यह आप पर निर्भर है कि आप कौन सी राह अपना रहें हैं।

सबसे पहले आप स्वयं को समझिए। जब आप खुद को जान जायेंगे तो आप सरलता से आगे बढ़ेंगे। इस पुस्तक का भी उद्देश्य यही है कि आप समय के महत्त्व को समझें। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए और समय का पूर्ण और सार्थक रूप में प्रयोग करने के लिए रणनीति बनाकर आगे बढ़ें...

आपका समय और आपकी ज़िंदगी दोनों मूल्यवान हैं। समय और ज़िंदगी की सबसे बड़ी बर्बादी यह है कि आप उस चीज़ को पाने में भी बरसों लगा देते हैं, जिसे आप चंद महीनों में

पा सकते हैं। अगर आप का नज़रिया सकारात्मक हो और आपका लक्ष्य स्पष्ट हो तो आपको सफलता हासिल करने में ज्यादा वक़्त नहीं लगेगा।

समय के सदुपयोग का बहुत महत्त्व होता है। अगर समय रहते काम ना हो तो समय व्यर्थ में नष्ट हो जाता है। पल-पल की कीमत करोड़ों से ज्यादा है। एक पल में आप बहुत कुछ पा सकते हैं बशर्ते आप समय का सही रूप में उपयोग करें।

> समय अनमोल है, क्योंकि समय ही जीवन में एकमात्र ऐसी चीज़ है, जो सीमित है।

समय सीमित है, मूल्यवान है, उसके मूल्य को समझिए और आगे बढ़िये... जिस दिन आप को यह एहसास हो जाएगा कि समय सीमित है उस दिन से आप समय के महत्त्व को समझ कर अपना हर एक कार्य सोच विचार कर करेंगे।

सबसे पहले तो अपनी जरूरतों को समझिए कि आप वास्तव में क्या पाना चाहते हैं, तत्पश्चात अपने समय का सदुपयोग करके, निरंतर गति से आगे बढ़िए।

इस पुस्तक का उद्देश्य भी यही है कि आप समय के महत्त्व को बहुत सारे रूपों में समझिए, खुद को समझिए और सकारात्मक विचारों को अपने से दूर ना करिए। सुख-दुख जीवन का अभिन्न अंग है। इस से निराश होकर, थक और हार कर ना बैठिए। जब जागो तब ही सवेरा।

> "किसी भी नैतिक दिशासूचक के सहारे तभी आगे बढ़ा जा सकता है, जब उसमें अंदरूनी संगति और स्थिरता हो, तथा किसी भी प्रकृति, या रीति के प्रचलित होने की स्थिति में वह एक ही दिशा में संकेत करें।"
>
> - टेड कॉपेल

अपने समय का सही रूप में उपयोग करने के लिए, आप आज से ही यह ठान लें कि आप को आज में जीना है, आज आप के लिए एक उपहार है, सम्भावनाओं के सभी दरवाज़े भी सिर्फ और सिर्फ आज के दिन के लिए ही खुले हैं, अगर आप आज के दिन और समय की कद्र नहीं करेंगे तो आने वाले नए दिन और समय की कद्र भी नहीं कर पाएंगे। इसलिए जितनी जल्दी हो सके, अपने समय का सदुपयोग करना शुरू कर दीजिए।

आशा है कि यह पुस्तक समय का सदुपयोग करने में आप की मदद करे और आपको प्रेरित करे। इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य यही है कि आप अपने समय की कद्र करें। समय एक बहुमूल्य उपहार है तो यह आपका फर्ज़ बनता है कि आप इस बहुमूल्य उपहार का प्रयोग अपने सार्थक कामों के लिए ही करें।

आप समय रहते अपना नज़रिया बदल लें। क्योंकि आपका नज़रिया ही आपकी सफलता और असफलता को तय करता है। आप किसी भी काम की शुरुआत करते हैं तो उसमें आपका नज़रिया ही यह तय करता है कि आप क्या प्राप्त कर पाएंगे, अगर आप का नज़रिया सकारात्मक नहीं होगा, तो आप उस कार्य में अपना बेहतर नहीं दे पाएंगे।

आपकी आदतें भी आपके जीवन पर असर डालती हैं। अच्छी हों या बुरी, आदतें जीवन पर असर जरूर डालती हैं। ड्यूक यूनिवर्सिटी में हुए एक सर्वे की मानें तो हम अपनी आदतों को ही जी रहे होते हैं। रोज़मर्रा के व्यवहार में उन आदतों को ही दोहराते हैं।

आपकी आदतें भी आपको लक्ष्य से दूर करती हैं। जैसे- आपका अपने कामों को अंतिम समय में निपटाना, दूसरों को किए गए वादों को पूरा ना करना, दिनभर के कामों की योजना ना बनाना। इन सब आदतों के चलते आप अपने लक्ष्य को सही समय रहते प्राप्त नहीं कर पाते हैं। समय रहते किसी एक अच्छी आदत को विकसित करिए। आप जो भी नई आदत बनाते हैं। आप के लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप अपनी सकारात्मक आदतों के प्रति निष्ठावान रहें।

आपका लक्ष्य, आपका नज़रिया, आपकी सफलता, आपका उद्देश्य इन सबको पाने के लिए आपको सबसे ज्यादा जरूरत समय की ही होगी। समय के प्रभाव में ही कोई भी व्यक्ति सफलता प्राप्त कर पाता है। इसलिए ठान लीजिए कि आपको आज से ही अपने समय का सही रूप में प्रयोग करना है। अब तक जितना दुरुपयोग हुआ है, वो हो चुका है, पर आज से समय के मूल्य को समझ कर अपना बेहतर प्रदर्शन कर के लक्ष्य हासिल करना है। आप के द्वारा उठाया गया पहला सार्थक कदम ही आपको सफल बनाता है। और यह कहा भी गया है कि-

हज़ार मील लम्बी यात्रा भी एक कदम से ही शुरू होती है। - कनफ्यूशियस

तो आप अपनी लम्बी यात्रा यानी कि आप अपने लक्ष्य को पाने के लिए चलना शुरू कर दीजिए। कोई भी कदम पूरी स्पष्टता के साथ उठाएं। जब आप की बातों और आप के कार्यों में स्पष्टता होती है तो आपका समय बचता है, जिससे निश्चित रूप से जीत आपकी ही होती है।

आप व्यर्थ और नकारात्मक लोगों से और बेवजह की बातों से दूर रहिए। अगर आपको अपने जीवन को बेहतर बनाना है तो आप अपने समय का उपयोग फालतू की प्रतिक्रिया देने में बिल्कुल न लगाएं। जितना जल्दी हो सके अपने आस-पास के लोगों को पहचान लें। आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें।

1.समय और नजरिया

“अब तक की सबसे बड़ी खोज ये है कि व्यक्ति महज अपना दृष्टिकोण बदल कर अपना भविष्य बदल सकता है।” -ओपेरा विंफ्रे

हमारे जीवन की सबसे कीमती चीज़ ‘समय’ है। हमारी सारी गतिविधियां समय पर टिकी हुई हैं। समय जितना बलवान कुछ भी नहीं है। समय को समझने के लिये दृष्टिकोण मायने रखता है। वर्तमान समय में आपके भविष्य की नींव पड़ती है, अगर आप हर चीज़ के प्रति अपना नज़रिया बेहतरीन बना लेंगे तो आप का आज और कल बेहतर होगा।

सबसे पहले तो दृष्टिकोण को समझना आवश्यक है कि कैसे आप अपना दृष्टिकोण बदल कर अपना भविष्य बदल सकते हैं? आप का दृष्टिकोण वो साधन है, जिसके चलते आप में एक समझ विकसित होती है।

दृष्टिकोण क्या है?

दृष्टिकोण से तात्पर्य है- किसी भी बात या किसी भी विषय को किसी खास पहलू से देखने-विचारने का ढंग, वृत्ति या नज़रिया। आपका नज़रिया किसी भी कार्य में बहुत मायने रखता है और सबसे बड़ी बात यह है कि आप को सबसे पहले यह जानना होगा कि आप का नज़रिया क्या है? आप किसी भी कार्य को लेकर सकारात्मक हैं या नकारात्मक हैं?

किसी भी कार्य, वस्तु, समय के प्रति आपकी सकारात्मकता और नकारात्मकता ही यानी कि आप कैसा सोचते हैं और किसी चीज़ को कैसे देखते हैं, वही आप का नज़रिया है। आप अपनी ज़िंदगी की गाड़ी को चलाने वाले मुख्य चालक हैं। अगर आप सकारात्मक नज़रिया अपनाते हैं, तो सम्भवत: आप सही दिशा की ओर जायेंगे। वहीं दूसरी ओर अगर आप प्रत्येक कार्य, वस्तु और समय के प्रति नकारात्मक रवैया अपनाते हैं तो आप दिशाहीन हो जाते हैं। बहरहाल, आप की सोच मायने रखती है और अभी भी देर नहीं हुई। आप जैसा सोचेंगे वैसा बनेंगे। और यह पूर्ण रूप से आप पर निर्भर है कि आप को कैसा सोचना है और

समय का गुलाम बनना है या समय को अपने अनुसार चलाना है। समय को अपने अनुसार चलाने से तात्पर्य यह है कि आप जो भी लक्ष्य निर्धारित करेंगे, उसके लिए जो योजना बनाएंगे, जो समय निर्धारित करेंगे, उसी निर्धारित समयानुसार कार्य करेंगे। तभी आप अपने समय को अपने अनुसार चला पाएंगे।

समय तो निरंतर गति से बढ़ रहा है, बस आप का नज़रिया ही उसे सही दिशा की ओर ले जा सकता है। आपका नज़रिया ही आप की कामयाबी का आधार है। आपका क्षेत्र चाहे जो हो, आपकी सफलता या आपकी कामयाबी का मुख्य स्रोत आप का नज़रिया है।

"हम जो सोचत` हैं, वही बन जात` हैं।"

-गौतम बुद्ध

गौतम बुद्ध की यह उक्ति भी हमारे नज़रिए की ओर ही इशारा कर रही है। आपकी सोच के आधार पर ही आप के व्यक्तित्व का निर्माण होता है। इसलिए आप जैसा सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं। तो अगर आप सोचने में अपना समय लगा ही रहे हैं, तो अच्छा ही सोचिए। सब कुछ आप पर निर्भर है कि आप को कौन-सा रास्ता अपनाना है और कौन-सा नहीं। समय रहते समझिए और बेहतर बनिए।

अगर हम सकारात्मक रवैया अपनाते हैं, तो सम्भवत: कुछ अच्छा हासिल कर पाते हैं और उसके विपरीत अगर हम नकारात्मक रवैया अपनाते हैं तो हमारे पास जो कुछ है, वो भी चला जाएगा।

सोच के कारण बहुत फर्क पड़ता है। वह व्यक्ति जो खुद को हीन समझता है, चाहे उसमें कितनी ही योग्यताएँ क्यों ना हों, वह हीन ही बना रहेगा। आप जैसा सोचते हैं, वैसा ही काम करते हैं। जो व्यक्ति यह सोचता है कि वह महत्त्वपूर्ण नहीं है, वह सचमुच महत्त्वपूर्ण नहीं होता है। क्योंकि उसने ऐसा सोच लिया है।

दूसरी तरफ, जो व्यक्ति यह सोचता है कि वह महत्त्वपूर्ण है, तो वह वास्तव में महत्त्वपूर्ण होता है। अगर वह यह समझता है कि वह कोई भी कार्य कर सकता है, तो वाकई वह उस काम को कर सकता है।

महत्त्वपूर्ण बनने के लिए यह सोचना जरूरी है कि हम महत्त्वपूर्ण है। जब आप अच्छा सोचेंगे तो अच्छा ही होगा। आप जो सोचते हैं, जैसा सोचते हैं, उसी के आधार पर आपकी

ज़िंदगी चलती है। अगर आप सोचेंगे कि आपका समय अच्छा है, और आप इस समय में बहुत कुछ पा सकते हैं तो सम्भवत: आप पायेंगे। महत्त्वपूर्ण दिखने के लिए महत्त्वपूर्ण और गम्भीर चिंतन अति आवश्यक है।

अगर आप सोचते हैं, तो अच्छा ही सोचिए और अच्छा सोचने के लिए दिमाग को शांत रखना पड़ता है। अच्छे विचारों का उत्पादक शांत दिमाग है। शांत दिमाग, सकारात्मक विचार। सकारात्मक विचार, सकारात्मक नज़रिया। सकारात्मक नज़रिया, सफल जीवन।

> अब आप ये सोचेंगे कि समय और नज़रिया एक-दूसरे को कैसे पूर्ण करेंगे?
>
> नज़रिये का हमारे समय से क्या लेना देना है?

तो जवाब सरल है कि अगर हमें नज़रिये के बारे में पता नहीं होगा तो समय को सही दिशा की ओर कैसे ले जायेंगे? हमारा नज़रिया ही हमें सफलता की ओर बढ़ाता है। हम किसी भी क्षेत्र से जुड़े हों, हमारी कामयाबी की नींव को तय करने में हमारा नज़रिया बहुत जरूरी है।

हम अपने आस-पास तीन प्रकार के लोगों को देखते हैं:-

1. सारी खूबियों वाले लोग
2. कम खूबियों वाले लोग
3. सिर्फ लोग

देखिए, मुख्य रूप से आप दो प्रकार के लोगों के बारे में ही बात करते हैं। एक तो वो लोग जिनमें टैलेंट कूट-कूट कर भरा होता है। फिर आते हैं वो लोग जो कुछ ना करने से कुछ करना ही बेहतर समझते हैं। अंत में वो लोग आते हैं, जिन्हें दुनियादारी, हार-जीत से कोई खास फर्क नहीं पड़ता है। उन्हें मात्र चलना पसंद है और ध्यान देने की बात यह है कि वो चल किधर रहे हैं। इसका अंदाज़ा उन्हें भी नहीं होता है।

अब आप यह जानिए कि आप 1,2,3 में कहाँ हैं? आपके अंदर खूबियाँ हैं तो कितनी हैं, नहीं हैं तो क्यों नहीं है? अगर आप बाकी और लोगों की तरह हैं तो अभी तक कुछ बेहतर करने की शुरुआत क्यों नहीं की? इन सब प्रश्नों का सरल जवाब यही है कि न

आपका नज़रिया बेहतर था और ना ही आप को समय की कद्र थी। खैर, अभी भी देर नहीं हुई... शुरुआत कभी-भी की जा सकती है, बशर्ते आपका नज़रिया चीज़ों के प्रति अच्छा हो।

आपका दृष्टिकोण आपके व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित है, जिसे आपने काफी गहराई से महसूस किया है। आपका हर काम के प्रति, दुनिया के प्रति जैसा नज़रिया है, वैसा किसी और का नहीं हो सकता। आपकी क्षमताएं जो कि आपके विशिष्ट दृष्टिकोण से जुड़ी हुई हैं। जो हर वक़्त कुछ नया करना चाहती हैं, दुनिया को कुछ नया देने का सामर्थ्य भी रखती हैं और यह अपने आप में बहुत ही खास बात है। जब आप का नज़रिया उत्कृष्ट होगा तो आप प्रत्येक क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन कर पाएंगे। आपका नज़रिया आपके सफलता के दरवाज़ों को खोलता है।

आपकी अपनी ज़िंदगी आपके सकारात्मक नज़रिए के चलते ही बेहतर बनती है। फिर चाहे विचारपूर्ण हो, धाराप्रवाह हो या कार्यों की गतिशीलता से भरी हुई हो, यह सब कुछ आपके महसूस करने पर ही निर्भर है। एक बार अपनी खासियत पर गौर करें, थोड़ा गहरे में उतरें और खुद को समझें। खुद को समझने के बाद नज़रिया विकसित होगा।

"रहिमन इस संसार में भांति-भांति के लोग।"

– रहीम

रहीम की ये उक्ति तीनों प्रकार के लोगों पर सटीक बैठती है। हम सबकी बौद्धिक संरचना, विचार-प्रक्रिया में अंतर होता है, हालांकि दिमाग सब के पास एक जैसा ही होता है, फर्क मात्र सोचने का है। कुछ लोग सकारात्मक विचारों से और कुछ लोग नकारात्मक विचारों से भरे होते हैं और यहीं से नज़रिये का फर्क भी नज़र आता है।

किसी व्यक्ति का सोचने का तरीका सकारात्मक होता है, तो किसी का नकारात्मक। सकारात्मक रवैए वाले व्यक्ति के अंदर बहुत सारी खूबियाँ पाई जाती हैं। वहीं दूसरी ओर नकारात्मक रवैए वाले व्यक्ति के अंदर बहुत सारी कमियाँ पाई जाती हैं।

सकारात्मक रवैए वाला व्यक्ति-

- सकारात्मक व्यक्ति आशावादी होता है।

- अपने प्रत्येक निवेश या जो भी कार्य करते हैं, उस कार्य को पूर्ण विश्वास के साथ शुरू करते हैं।
- धैर्यवान होते हैं।
- आत्मविश्वास से परिपूर्ण होते हैं।
- अपने साथ-साथ दूसरों का भी ख्याल रखते हैं।
- बहानों से दूर रहते हैं।
- हर काम समय पर करते हैं।
- समय की कद्र करते हैं।

नकारात्मक रवैए वाला व्यक्ति:-

- निराशावादी होते हैं।
- कुछ भी नया करने से पहले डरते हैं। अपने आप पर और अपने काम पर विश्वास नहीं कर पाते हैं। यही कारण है कि वो असफल हो जाते हैं।
- आलसी होते हैं।
- ईर्ष्यालु होते हैं।
- हर काम को करने से बचते हैं।
- बहानेबाज़ होते हैं।

अब आप दोनों खूबियाँ पढ़िए और अपने व्यक्तित्व को समझने की कोशिश कीजिए। साथ ही यह भी जानिए कि कैसे नकारात्मक नज़रिया आप के समय को आप से छीनता है। आगे हम सकारात्मक नज़रिया और नकारात्मक नज़रिए को समय के साथ जोड़ कर देखेंगे। तब आप खुद जान पाएंगे कि नज़रिया कितना मायने रखता है।

निराशावादी होने से बचें। ज़िंदगी में ना ही जाने कितने ऐसे अवसर आते हैं जो हमारी सोच के एकदम विपरीत होते हैं और अगर आप हर एक बात में, हर एक परिस्थिति में निराश होने लगेंगे तो इस से आप को बहुत नुकसान होगा। आपकी ज़िंदगी में आपके साथ

ना ही जाने कितने लोग जुड़े होते हैं, और ना ही जाने कितनी बातें होंगी और अगर आप हर एक बात को नोटिस करने लगेंगे तो नुकसान सिर्फ और सिर्फ आप का होगा। इसलिए कुछ भी करने से पहले, कोई भी निर्णय लेने से पहले शांत दिमाग से एक बार जरूर सोचें। जब आप सोच समझ कर निर्णय लेंगे तो आप आशावादी बनेंगे, आप को हर एक राह खूबसूरत लगेगी। हर एक जगह सम्भावनाएँ दिखेंगी।

सकारात्मक नज़रिया और समय

विश्व की कुल आबादी कम से कम 7.578 अरब है, इनमें से आधे से भी आधे लोग ही सकारात्मक नज़रिये वाले होंगे। क्योंकि नकारात्मक होना सरल है, पर सकारात्मक होना उतना ही जटिल। अगर हम समय के मूल्य को समझते हैं और सकारात्मक रहते हैं तो हमारा प्रत्येक क्षण हमें कामयाब बनाता है। समय रेत की तरह फिसलता है, इसलिये आप के पास जो समय है, उसके मूल्य को समझिये और कुछ बड़ा हासिल करिए।

दुनिया में बहुत सारी मूल्यवान वस्तुएँ हैं, जो समय के प्रभाव में मूल्यवान बनी हैं। एक कारीगर की मेहनत और समय के सदुपयोग के चलते वस्तु का मूल्य बनता है। समय के सही प्रबंधन के चलते ही हम बेहतर कार्य कर सकते हैं। हमारे जीवन की गुणवत्ता समय की गुणवत्ता पर निर्भर है। अगर आप का समय आप के वश में है, तो कोई भी दूसरी चीज़ आसानी से आप के वश में होगी। जैसे कारीगर ने समय को प्राथमिकता देकर अपनी कलाकृति के चलते वस्तु को मूल्यवान बनाया। उसने समय की क़द्र की और अपना बेहतर दिया।

जो लोग सकारात्मक सोच रखते हैं, वह हर एक परिस्थिति में खुद को मजबूत पाते हैं। जो लोग खुद को हर एक परिस्थितियों में ढाल लें और अपने नज़रिये के चलते उस पल को समझें तो उनका समय भी बचेगा और काम भी बढ़िया होगा। सकारात्मक नज़रिये वाला इंसान उस फल की तरह होता है जिसकी जरूरत हमें बारह महीनो पड़ती है। समय तो निरंतर गति से बढ़ता है, हर चीज़ को काफी हद तक रोका जा सकता है, पर एक समय है जिसको कोई नहीं रोक सकता।

> "यह सोचने की बजाय कि आप क्या खो रहे हो, ये सोचने की कोशिश करें कि आपके पास क्या है और लोग क्या खो रहे हैं।"

-डार्विन पी. किंस्ले

यह सकारात्मक नज़रिये का एक उदाहरण है। बहुत से लोग सोचते हैं कि मेरा इतना समय बीत गया, अब क्या होगा?

अब क्या करूँगा?

लेकिन हम पॉजिटिव रवैये के चलते अपने समय को विफलता से सफलता की ओर ले जाते हैं। ऐसा कहा जाता है कि 'जब जागो तब ही सवेरा'। पर जागो तो ऐसे कि कुछ कर के ही सो'ओ।

सकारात्मक नज़रिया के फायदे-

- प्रत्येक क्षेत्र में बेहतर कर सकते हैं।
- आप हर एक मौसम में खुश रहते हो।
- आप अपने आस-पास के लोगों को भी प्रेरित करते हैं।
- आप समस्याओं को बनाते नहीं, समस्याओं का समाधान खोजते हो।
- आप तनावमुक्त रहते हो।

सकारात्मक नज़रिया विकसित करने के बाद आपको फायदा ही होता है, नुकसान नहीं। सबसे बड़ी बात हर काम को तुरंत करने की आदत डालिए। जब आप कोई भी काम पूरा करते हैं तो आप का मन प्रसन्न हो जाता है और प्रसन्न मन सबसे ज्यादा सकारात्मक रहता है। प्रसन्न मन सम्भावनाओं के अवसर विकसित करता है।

कोई भी काम तुरंत शुरू करने से आप का समय भी बचता है और आपका कार्य भी तय समय में पूरा हो जाता है जिसके चलते आप खुश भी रहते हैं। जब आप कोई काम पूरा करते हैं, तो इस से आप का हौसला बुलंद होता है, वहीं अधूरा काम आपके भीतर तनाव को जन्म देता है।

अगर आप सकारात्मक नज़रिया को बनाए रखना चाहते हैं, तो आज में जीना शुरू कर दें। अपने दिन की शुरुआत अच्छे विचारों के साथ करें। सुबह उठते ही अपने आप को प्रेरित

करें। जो कल बीत गया उससे बस सबक लेकर आज के दिन को उससे बेहतर बनाने का संकल्प करें। अपने आप से 10-15 मिनट बातें जरूर करें, हर रोज़ खुद में नया परिवर्तन लाएं। अच्छे विचार, व्यवहार को अपनी दैनिक गतिविधियों में शामिल करें। काम को अंजाम देना सीखिए। अपनी शब्दावली में सकारात्मक शब्दों को शामिल करें।

कैसे विकसित कर ें सकारात्मक नज़रिया-

सकारात्मक नज़रिया विकसित करने के लिए वर्तमान में जीना शुरू कर दें। हर काम को तुरंत करने की आदत डालें। टालमटोल से बचें। आज का काम आज ही पूरा करें। अगर आप आज का काम आज के दिन पूरा नहीं करते, तो आप का समय और आपका दिमाग दोनों खराब होता है। आपके लिए समय और आप दोनों ही चीज़ें बहुत महत्त्वपूर्ण हैं। आप का नज़रिया अच्छा रहेगा तो समय आप का साथ देगा। “काश!, किंतु-परंतु, ऐसा-वैसा” जो बीत गया उस पर अपना वक़्त बर्बाद ना करें। जो चीज़ बीत चुकी है, वो चीज़ हो चुकी है, इसलिए सिर्फ आज, आज और आज को ही ध्यान में रखें।

आपके ज़िंदगी में जितने लोगों ने आपका साथ दिया है, उनका अहसान मानें। अपने अच्छे समय में, अपने बीते हुए समय के अच्छे लोगों को ना भूलें। जितना हो सके अपने भीतर जागरूकता लाएं। अधिक से अधिक ज्ञान हासिल करें। दूसरों की सुनें, उस पर विचार करें और फिर निर्णय लें। अपने आस-पास का माहौल ऐसा बनाएं जो आपके नज़रिए को विकसित करने में सहयोग करे। अपना आत्मविश्वास बनाए रखें। जरूरत पड़ने पर दूसरों की मदद करें और दूसरों से मदद भी मांगें। संकोच में जीना छोड़िए। कुछ बातें ध्यान में रखकर आगे बढ़िए और अपने नज़रिए को उत्तम बनाइए।

नकारात्मक नज़रिया और समय:-

हमारी ज़िंदगी की राहें रुकावटों से भरी पड़ी हैं। हर समय एक नई मुसीबत हमारे सामने खड़ी हो जाती है, पर कुछ लोग मुसीबत में ही उलझे रहते हैं और अपना समय बर्बाद करते हैं। ऐसा हमारे नकारात्मक नज़रिए के चलते होता है। इस नज़रिए के चलते हम अपने जीवन के मूल्यवान समय को रेत की तरह फिसलने देते हैं और बाद में पछताते हैं। समय के रहते अगर हम अपने समय का सही रूप से प्रयोग नहीं करते तो हमारे पास नाकामयाबी के अलावा कुछ नहीं बचता है।

आप को समय रहते अपने नकारात्मक नज़रिए को बदलने की जरूरत है। आपका नकारात्मक नज़रिया आपके साथ–साथ, आप से जुड़ी अन्य चीज़ों को भी प्रभावित करता है। आप का समय तो नष्ट होता ही है, इसके साथ आप की पढ़ाई, नौकरी, परिवार, रिश्ते ना ही जाने कितनी ही चीज़ें प्रभावित होती हैं।

शोध में भी यह बताया गया है कि 'हमारे दिमाग में आने वाले विचारों की संख्या करीब 60,000 होती है और इनमें से 70-80% नकारात्मक विचार ही होते हैं'। यह नकारात्मक विचार हमारे जीवन को विपरित तरीके से प्रभावित करते हैं, पर आप इतने समर्थ हैं कि इन विचारों को सकारात्मकता में बदल सकते हैं। आप के अंदर अपार शक्ति है, लेकिन आपका नकारात्मक दृष्टिकोण आप को वहाँ तक पहुंचने नहीं देता है। आप दिन प्रतिदिन अपने नकारात्मक विचारों के गुलाम हो जाते हैं। जिससे आप को नुकसान होता है।

नकारात्मक नज़रिये के नुकसान-

- आप तनाव में रहते हैं।
- आप का समय बर्बाद होता है।
- समय होने के बाद भी, आप उसका सदुपयोग नहीं कर पाते।
- दिन-प्रतिदिन रिश्तों की कड़वाहट बढ़ती जाती है।
- आप आज के बजाए बीते हुए पल, बीती हुई बातों में जीते हैं। जो गलती आप से हो चुकी है, आप उस पर ओवरथिंकिंग करते हैं, जिससे कि आप का समय सबसे ज्यादा प्रभावित होता है।
- आप का सामना बार-बार असफलता से होता है।

कैसे बचें-

किसी भी व्यक्ति या चीज़ के बारे में अंतिम निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले एक बार विचार जरूर करें। हर वक़्त खुद को दोष देना बंद करें। अपना नज़रिया बदलने की कोशिश हर वक्त करें। जब आप ठान लोगे कि आप को अपने खराब विचार से बचना है, तो सम्भवत: आप बचोगे। ठान लो तो सब सम्भव है।

अपने रूम में अच्छे और सकारात्मक विचारों के पोस्टर लगाइए और जब भी मन विचलित हो तो उन सकारात्मक विचारों को पढ़िए। 21 दिन का टारगेट स्थापित करें और आप खुद अपने भीतर एक परिवर्तन देखेंगे।

- अपने आस-पास सम्भावनाओं को देखना शुरू करें।
- अपने मन में इच्छाओं को दबाकर ना रखें। वक़्त रहते अपने सपनों को पाने के लिए शुरुआत करें।
- नकारात्मकता से बचने के लिए अपने आप को कामयाब लोगों के साथ जोड़ें।
- छोटी-छोटी बातों से उपर उठिए।
- किसी और की वजह से खुद को नीचे मत गिराइए।
- लगातार असफल होने के बाद भी अपनी कोशिश जारी रखिए।
- स्वार्थ और लालच से बचें।

आपकी नकारात्मक परिस्थिति आपको बहुत कुछ सिखाकर जाती है। जब आप अपनी नकारात्मकता से लड़ना शुरू करते हैं, अपने व्यवहार को बदलने की ज़िद्द करते हैं, तो उस वक़्त आप बहुत कुछ नया सीखते हैं। ज़िंदगी के हर हिस्से में 'नज़रिया' महत्त्वपूर्ण है।

> 'हमारे सामने मौजूद किसी भी तथ्य से ज्यादा महत्त्वपूर्ण उस तथ्य के बारे में हमारा नज़रिया होता है, क्योंकि हमारी सफलता या असफलता उसी से तय होती है।'
>
> \- नॉर्मन विंसेट पीले

मान लीजिए, आप किसी समूह के साथ या किसी पार्टी मीटिंग में हैं, वहाँ बहुत सारी चीजें हैं और बहुत सारे लोग भी, आप वहाँ यह अवलोकन कर सकते हैं कि आप का नज़रिया लोगों से कितना अलग है, आप वहाँ अपने साथ अन्य लोगों के नज़रियों को भी जान समझ सकते हैं। अगर आप में कोई कमी हो तो उसे सुधारिए। एक समूह के भीतर आप बहुत सारे विचारों से परिचित होते हैं। अपना नज़रिया बदलिए और बेहतर बनिए।

नज़रिए के महत्त्व को समझने के लिए एक छोटा सा और प्रसिद्ध उदाहरण-

'एक शहर में संगमरमर से बना खूबसूरत संग्रहालय था। संग्रहालय में संगमरमर से बनी विशाल मूर्ति थी, जिसे देखने दुनिया भर के लोग आते थे। एक रात संग्रहालय के फर्श पर लगी संगमरमर की टाइल्स ने मूर्ति से पूछा – दुनिया भर से यहाँ आने वाले लोग मुझ पर चल कर आते हैं और आपकी प्रसंशा करते हैं। क्या यह सही है? जबकि हम दोनों एक ही खदान से निकाले गए हैं। दुनिया हमारे साथ अलग-अलग ढंग से कैसे पेश आ सकती है?

मूर्ति ने कहा, 'हाँ तुम ठीक कहते हो। लेकिन क्या तुम्हें याद है कि जब मूर्तिकार औज़ारों का प्रयोग तुम्हें तराशने के लिए कर रहा था, तो तुम उसका कितना विरोध कर रहे थे। टाइल्स ने कहा: हाँ। औज़ारों से मुझे दर्द हो रहा था। मूर्ति ने कहा, जब आपने उसके औज़ारों को खुद पर प्रयोग नहीं करने दिया, तो उसने भी आपको छोड़कर मुझ पर काम शुरू कर दिया। मैं यह जानती थी कि इस मूर्तिकार के छैनी और हथौड़े के प्रयोग के बाद मैं कुछ अलग और खास बनूंगी। मैंने उन सभी दर्दनाक चोटों को सहन किया, जो मूर्तिकार ने मुझे दीं। जीवन में आपको हर एक चीज़ की कीमत देनी होती है। जीवन में आप जितने कठिन दौर से गुज़रते हैं, उतना ही अधिक निखरते हैं'।

इस छोटे से उदाहरण से यह स्पष्ट होता है कि आपका नज़रिया कैसे चीज़ों को पहचानने लगता है। आपको पता चल जाता है कि आज आप जिस जगह कष्ट सह रहे हैं, अपना समय दे रहे हैं, कल वही जगह आपको लोगों के बीच प्रसिद्ध बनाएगी। कठिन समय से घबराइए नहीं, बस हौसला बुलंद रखिए और कामयाबी की ओर बढ़ते रहिए। आप के पास लाख बहाने होंगे गिरने के लिए, पर आपका एक सही फैसला, आप के लाखों बहानों पर भारी पड़ेगा। इसलिए सोचिए मत शुरुआत कर दीजिए। आप में अपार शक्ति है। आप जो चाहे वो कर सकते हैं।

वहीं दूसरी ओर जो लोग मेहनत से डरते हैं और सहनशक्ति नहीं रखते हैं, वो एक ही जगह सीमित रह जाते हैं, क्योंकि उन्होनें मेहनत के रास्ते पर जाना जरूरी नहीं समझा। उनके नज़रिए ने उन्हें केवल उन तक़लीफों से ही परिचित करवाया जो असल में उनकी प्रसिद्धि के लिए राह तैयार कर रही थी। इसलिए समय चाहे जैसा भी हो अपनी सकारात्मकता पर अपनी नकारात्मकता को हावी ना होने दें। ज्यादा कुछ नहीं करना बस समय रहते अपने नज़रिए को बदलना है।

छोटी-छोटी बातों से ऊपर उठ कर बड़ी बातों पर ध्यान दें। अपना समय बेवजह की बातों में ना गंवाएँ। नज़रिया बदलिए, समय का सदुपयोग करिए और सफल होइए। अपने सकारात्मक नज़रिए को अपना सहयोगी बनाएँ। अपने भीतर आत्मविश्वास जगाएँ। अपने काम, सेहत और अपने से जुड़ी प्रत्येक चीज़ों के प्रति अपना नज़रियाँ बदले। नज़र नहीं नज़रिया बदलने की आवश्यकता है। आपका नज़रिया ही बेजान पत्थर को मूर्ति बनाता है। आपका नज़रिया ही समय को मूल्यवान बनाता है। अगर आप का नज़रिया चीजों को लेकर सकारात्मक नहीं हुआ तो सबसे ज्यादा नुकसान आपके समय का होगा। तो सही समय का इंतज़ार ना करिए, जब आप सोचते हैं कि अब मुझे अपनी ज़िंदगी के लिए कुछ बेहतर करना है, सही मायने में वहीं से आपका अच्छा और सही समय शुरू हो जाता है।

दूसरों के नज़रिए को भी समझन ें की कोशिश कर ें-

अपने से ऊपर उठ कर दुनिया के बारें में अपनी उत्सुकता विकसित करें। अपने साथ-साथ अन्य चीज़ों को जानने के प्रति भी अपनी उत्सुकता बढ़ाइए। अगर आप कुछ नया करना चाहते हैं तो किसी भी नए निर्माण के लिए यह जरूरी हो जाता है कि विभिन्न चीज़ों के बीच आपसी संबंध और निर्भरता को समझें। इससे आपको अपनी नकारात्मक सीमाओं से बाहर आने में मदद मिलेगी।

सकारात्मक नज़रिया किसी भी व्यक्ति की सफलता के विस्तार का पैमाना बनता है। सकारात्मक नज़रिए वाला व्यक्ति ही समाज म ें योगदान द ेने वाला बनता ह ै।

जरूरी कदम

- आप जो भी परिवर्तन करना चाहते हैं उसे एक नोटबुक में नोट करिए।
- समय रहते अपना मूल्यांकन करें।
- अब तक आप को जितना नकारात्मक होना था आप हो गए, अब अपने आस-पास सिर्फ और सिर्फ सकारात्मकता को ही स्थान दें।
- अपने सीमित समय को और अपनी ऊर्जा को फालतू में खर्च ना करें।

- आप हमेशा खुद से यह कहिए कि- “Today is my Day!” & “I’m best.

2. लक्ष्य, रणनीति और समय

"चाहे हम मानें या न मानें
हमारे पास केवल तीन विकल्प हैं:
कल, आज और कल
और ये तीन भी नहीं।"

-निकानोर पार्रा

कल, आज और कल या यह तीनों भी नहीं। मुख्य रूप से हम आज, कल और बीते हुए कल को देखते हैं। इन तीनों में से सबसे ज्यादा प्रभावित बीता हुआ कल करता है। जो आज को नष्ट कर के समय को सही दिशा की ओर ना ले जाकर गलत की ओर ढकेलता है। पर इन तीनों के आधार पर ही हमारी गतिविधियाँ तय हैं। कल, आज और कल- कल जोकि बीत चुका है, और बीता हुआ समय हमें अनुभव सीखाता है और साथ ही हमारे आज के लिए रक्षा कवच जैसा होता है, जैसे हम जो कार्य या गलती अपने बीते हुए कल में कर चुके हैं, उसे आज दोहराना नहीं है। इन दोनों से सीखकर हम आने वाले कल के लिए बहुत कुछ बेहतर करते हैं। आज की मेहनत का परिणाम हमें आने वाले कल से मिलता है। इसलिए अपने आज के समय में इतनी मेहनत करिए कि आप का कल बेहतर हो।

अगर आप शुरुआती दौर से सही लक्ष्य और रणनीति अपनाते तो आपका आज बीते हुये कल को सोचने में नहीं गुजरता। खैर, अभी भी इतनी देर नहीं हुई "जब जागो तब ही सवेरा" पर समय रहते जागना जरूरी है। हम में से बहुत लोग ऐसे हैं, जो बहुत कुछ करना चाहते हैं, लेकिन जरूरी यह है कि हमें अपने कार्य क्षेत्र और अपनी रुचियों का पता होना चाहिए। जब तक हमें पता नहीं होगा, तब तक हम कोई भी लक्ष्य निर्धारित नही कर पायेंगे। अगर लक्ष्य निर्धारित कर के कोई काम किया जाये तो समय सबसे बड़ा मित्र बन जाता है।

अपने जीवन में आगे बढ़ने से पहले, आप को तय करना होगा कि आप किस दिशा की ओर जाना चाहते हैं। वर्तमान समय में लक्ष्य पाने के विकल्प बहुत हैं, उस विकल्प के उपयोग हेतु लक्ष्य का स्पष्ट होना जरूरी है। अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ निश्चित होना जरूरी है। आज को बदलना है तो समय का सदुपयोग करना होगा। हमारे आज में ही हमारा कल छुपा है। गांधी जी भी संकल्पवान और दृढ़ लोगों की प्रसंशा करते हैं-

> ‘मुट्ठी भर संकल्पवान लोग, जिनकी अपने लक्ष्य में दृढ़ आस्था है,
> इतिहास की धारा को बदल सकते हैं।’
>
> -महात्मा गांधी

जब लक्ष्य स्पष्ट होगा तब ही आज से कल तक में पहुंचने का सफर शुरू होगा। हमारा आज हमारे कल का निर्माण करता है, अगर हम आज में कुछ बेहतर करने की सोच रहे हैं, तभी हमारा कल बेहतर होगा। जैसे बिना आज के कल नहीं वैसे ही बिना रणनीति के लक्ष्य नहीं। लक्ष्य के बिना मनुष्य दिशाहीन प्राणी होता है इसलिए सबसे पहले आप खुद को समझें, अपने भीतर झांकें, अपना मूल्यांकन खुद करें, खुद से बात करें, अपना आत्मविश्वास बढ़ाएं। आज के समय में खुद को पहचानना जरूरी है। अपने आप को जाने बिना आप अपने प्रति कोई भी निर्णय लेने में सक्षम नही हो पाएंगे।

प्रसिद्ध फ्रांसीसी चित्रकार क्लोद मोने(क्लाद मोने) कहते हैं कि “यदि आप किसी चीज़ को देख और समझ सकते हैं तो आप उसे कर सकते हैं ।” यानी कि अगर आप जो बनना चाहते हैं, जिस दिशा की ओर बढ़ना चाहते हैं, उस बारे में यदि आप समझ रहे हैं तो सम्भवत: आप वो काम कर भी सकते हैं। जब हमारी राह स्पष्ट हो और हमारा लक्ष्य स्पष्ट हो तो उसको पाने में कठिनाई नहीं होगी।

लक्ष्य तय करने की आपकी क्षमता ही सफलता की सबसे प्रमुख योग्यता है। लक्ष्य आपके जीवन में सकारात्मक विचारों को जगह देते हैं और मज़िल तक पहुँचाने में मदद करते हैं। लक्ष्य के बिना आप ज़िंदगी की लहरों पर डूबते-उबरते रहते हैं, जबकि लक्ष्य होने पर आप उसी जगह पहुँचते हैं, जहाँ आप जाना चाहते हैं। जब आपको पता रहता है कि आप को किस राह पर चलना है तब आप एकाग्र होकर उसी राह पर चलते हैं।

"आम इंसान की सम्भावना उस महासागर की तरह है,
जिसमें यात्रा नहीं की गई है, उस नए महाद्वीप की तरह है,
जिसे खोजा नहीं गया है। सम्भावनाओं की पूरी दुनिया मुक्त
होने और महान काम करने के लिए मार्गदर्शन का इंतज़ार कर रही है।"

- ब्रायन ट्रेसी

मार्गदर्शन सामान्य समस्याओं के लिए सलाह या निर्देश है। मार्गदर्शन आमतौर पर वो प्रक्रिया है, जहाँ आप समस्या का सही समाधान खोज पाते हैं। सम्भावनाओं के महासागर में सही मार्गदर्शन मिलने से राह आसान हो जाती है। सफलता का मतलब लक्ष्य और समय है। सफल लोग अपने समय और लक्ष्य का पूर्ण रूप से ख्याल रखते हैं। उन्हें पता होता है कि उन्हें क्या चाहिए और कैसे हासिल करना है।

लक्ष्य क्या है ?

अपनी इच्छाओं या अपने सपनों को एक दिशा में बांधने के लिए, आप जो राह अपनाते हैं और उन राहों पर चलकर जो सफलता प्राप्त करते हैं, लक्ष्य कहलाता है। लक्ष्य आपको अर्थ और उद्देश्य दोनों का एहसास दिलाते हैं। लक्ष्य के माध्यम से आपकी दिशा निर्धारित होती है।

आप लक्ष्य बनाकर कार्य करते हैं तो आप का समय भी बचता है और आप सफल भी होते हैं। अगर आप बड़ा लक्ष्य प्राप्त करने में घबराते हैं तो आप छोटे-छोटे लक्ष्य बनाकर उनमें सफल होकर अंत में जो आप का सबसे बड़ा लक्ष्य है, या यह कहें कि जो आप का सपना है, आप उसे प्राप्त करें। यह स्थिति उस वक़्त के लिए है जब आप बड़े लक्ष्य को प्राप्त करने में घबरा रहे हों।

अपने लक्ष्यों की ओर आगे बढ़ते वक्त आप ज़्यादा खुश होते हैं और काफी अच्छा महसूस करते हैं। लक्ष्यों की ओर उठा हर कदम आपके विश्वास में वृद्धि करता है, जिसके चलते आप अपने भविष्य के लिए लक्ष्य तय करके, उन्हें पा सकते हैं।

लक्ष्य निर्धारण का सबसे बड़ा फायदा यह है कि आप अपने जीवन की परिवर्तन दिशा को नियंत्रित कर सकते हैं। जब लक्ष्य स्पष्ट होता है तो आपका प्रत्येक कार्य सार्थक और

उद्देश्य पूर्ण बन सकता है।

आप जैसा लक्ष्य तय करेंगे आप को वैसा ही रास्ता मिलेगा। अगर आपके लक्ष्य का स्तर छोटा है, तो आप का कार्य भी उसी दिशा के अनुकूल होगा। यानी आपका स्वचालित लक्ष्य-प्राप्ति तंत्र आपको छोटे लक्ष्य हासिल करने में समर्थ बनाएगा। अगर आपका लक्ष्य बड़ा है, तो आप बड़े लक्ष्य हासिल करने में समर्थ बन जाते हैं। आप क्या पाना चाहते हैं, क्या बनना चाहते हैं, यह पूर्ण रूप से आप पर निर्भर करता है। इसलिए यह भी जानना जरूरी है कि आप का ज्यादातर वक़्त क्या सोचने में बीतता है। आपकी सोच और आपका विज़न ही आपके लक्ष्य को स्पष्ट करता है। अच्छा सोचिए, बड़ा सोचिए, बेहतर बनिए।

आप अपना व्यक्तिगत लक्ष्य बनाकर कार्य शुरू करिए। सपने जितने बड़े होते हैं, या लक्ष्य जितना बड़ा होता है, आपको उतना ही डराता है। खुद पर विश्वास रखिए और आगे बढ़ीए, जीत तो आपकी ही होगी।

लक्ष्य प्राप्ति के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है, आज में जीना। जब आप वर्तमान में जीते हैं तब आप अपनी क्षमताओं से परिचित होते हैं, सम्भावनाओं के अनेक दरवाज़े आपके लिए खुल जाते हैं। वर्तमान में जीने से आपका समय भी बचता है, और आपकी रचनात्मकता उभर कर आती है।

स्पष्टता भी जरूरी ह ै-

जब आप कोई बड़ा काम करने की ठानते हैं तो स्पष्टता अनिवार्य हो जाती है। सबसे पहले आपकी सोच में स्पष्टता जरूरी है। जब आप यह जान जायेंगे कि आप क्या सोचते हैं तब आप को ज्यादा कठिनाई नहीं होगी। भ्रम की स्थिति आपके प्रगति और आप के लक्ष्य में बाधक साबित होती है। जब आप का लक्ष्य स्पष्ट होता है तो आप का आत्मविश्वास बढ़ता है, आप के कार्य करने की क्षमता का विकास होता है, आपकी प्रेरणा का स्तर ऊँचा होता है। आपके भीतर किसी भी कार्य के प्रति जुनून और लगन का होना भी जरूरी है।

पांच मिनट ही सही पर अपन े मन की सुन ें-

कोई भी कार्य शुरू करने से पहले अपने मन की अवश्य सुनें। जब आप अपने मन की सुनते हैं तब आप अपने वास्तविकता से परिचित होते हैं। आप अपने व्यक्तित्व, स्वभाव, कौशल, क्षमता, पसंद, नापसंद और अपने स्वभाव से भली-भाँति परिचित होते हैं।

आप सही फैसला लेकर अपने सबसे बड़े दोस्त या गलत फैसला लेकर अपने सबसे बड़े दुश्मन भी बन सकते हैं, इसलिए अपने की जरूर सुनें। आपका मन भी आपकी मदद तभी करेगा जब आप सकारात्मक विचारों से, सकारात्मक सोच से अपने मन को सींचेंगे। आप जिस पौधे की जितनी देखभाल करते हैं, आप को उसी पौधे से उम्मीद भी ज्यादा रहती है, पर आप की एक लापरवाही आपके उम्मीदों पर पानी फेर देती है, इसलिए अपने विचारों पर कोई भी गलत बात या गलत सोच को हावी ना होने दें।

जब आप अच्छे विचारों से अपने मन को सींचेंगे तब आप को परिणाम भी अच्छा ही प्राप्त होगा। इससे आप कम से कम समय के अंदर बेहतर निर्णय ले पाएंगे। आपका मन आपके लिए बेहतर सारथी बन कर आपका मार्गदर्शन करेगा।

लक्ष्य बनाएँ-

आप अपनी ज़िंदगी के लिए लक्ष्य तय करें और उसकी शुरुआत खुद से करें, इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आप किसी और के लिए काम नहीं कर सकते हैं, बस जब आप व्यक्तिगत लक्ष्य बनाते हैं, तो इससे आप को अंदाज़ा हो जाता है कि आप का समय कैसे, कहाँ और कितना सार्थक कामों में इस्तेमाल हो रहा है। समय की बेफिजुलखर्ची भी बहुत नुकसान देती है।

बाधाओं को पार करने और महान लक्ष्यों को हासिल करने के लिए प्रबल, ज्वलंत इच्छा का होना अनिवार्य है। जब आपके लक्ष्य पूर्ण रूप से व्यक्तिगत होंगे, तभी प्रबल इच्छा जागृत हो सकती है। लक्ष्य का चयन कभी भी दूसरों के आधार पर नहीं करना चाहिए, इस से उर्जा और समय दोनों नष्ट होते हैं। पहले आप खुद को खुश करिए, फिर किसी और को। दूसरों की चापलूसी और बुराई में समय गवाँने से बचें। आप को उसका ही चयन करना चाहिए, जिसे आप सचमुच चाहते हों।

आपको अपना समय व्यतीत करना है तो अच्छे कामों में अपना समय लगाइए। छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करते हुए, उन्हें प्राप्त करते हुए, अपने मुख्य लक्ष्य की ओर पहुँचे और उस निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करें।

कैसे बनाएं लक्ष्य-

- आप असल में क्या प्राप्त करना चाहते हैं, उस चीज़ को लेकर सजग रहें।
- अच्छे समय का इंतज़ार करना छोड़ें। जब आप कुछ हासिल करने की चाह रखते हों, वहीं से आपका अच्छा समय शुरू हो जाता है।
- राह में जितनी बाधाएं हैं, उन बाधाओं का अवलोकन जरूर करें।

कहने का तात्पर्य यह है कि ज़िंदगी के लक्ष्य तय करते वक़्त आप खुद से शुरुआत करें और आगे बढ़ते रहिए। जो लक्ष्य आप पाना चाहते हैं, उसी लक्ष्य के बारे में बार-बार सोचें। अपने समय का, अपनी मेहनत का सही जगह प्रयोग करें।

खुद से सवाल करें-

लक्ष्य निर्धारण करते वक़्त सबसे अहम सवाल यह है कि, मैं ज़िंदगी में क्या करना चाहता हूँ? आप ऐसी कौन सी चीज़ है जिसे ऊर्जा, लगन और मेहनत से प्राप्त करना चाहते हैं? वही लक्ष्य निर्धारित करिए जिसे आप वास्तव में पूरा कर पाएं, इसलिए खुद से सवाल कर के ही बड़ा काम किया जा सकता है।

अपनी क्षमता को पहचानें-

अपनी क्षमता को पहचानते हुए, अपने लक्ष्य की ओर बढ़ें। आपको अपनी क्षमता के अनुसार अपने कार्यों का चयन करना चाहिए। अगर आप को बिज़नेस करना है तो उसमें बहुत सारे विकल्प हैं, तो आप अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार चयन कीजिए। रुचि एक ऐसी प्रेरक शक्ति है जो आप को किसी भी व्यक्ति, वस्तु या क्रिया के प्रति ध्यान देने के लिए प्रेरित करती है।

- बिज़नेस, करियर या पढ़ाई- इन तीनों में से सबसे ज्यादा जरूरी क्या है?
- आप को पढ़ाई में आगे बढ़ना है या अब आर्थिक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मेहनत करनी है?
- अपनी क्षमता का अवलोकन करके फिर कोई निर्णय करें।
- अपनी प्रमुख चिंताओं को पहचानें।

- कभी-कभी ऐसा होता है कि आप अपनी क्षमतानुसार कार्य तो शुरू कर देते हैं पर बाद में आप की समस्याएं आप पर हावी होने लगती हैं, जोकि लक्ष्य प्राप्ति में बाधक बन जाती हैं।

खुद पर विश्वास जरूरी ह ै-

जब आप कोई भी नई शुरुआत करते हैं तो अपनी मेहनत और अपनी क्षमता के चलते करते हैं। आपकी मेहनत और आपकी क्षमता आपके आत्मविश्वास के चलते ही आप का साथ देती है। जिन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है, वह लोग बीच का रास्ता अपनाते हैं। और बीच के रास्ते की कोई ग़ारंटी नहीं होती है।

बीच के रास्ते पर चलने से बेहतर है कि आप कोई बैकअप प्लान बनाइए। साथ में यह भी ध्यान रखिए कि बैकअप प्लान ऐसा हो जो आपको अपने पढ़ाई के दौरान ही मिल जाएं, उसमें आप को अलग से ज्यादा मेहनत ना करनी पड़े। बहरहाल, आत्मविश्वास की कमी आप को बहुत जगह शर्मिंदा भी कर सकती है। अपने विश्वास को बढ़ाइए। जब आप आत्मविश्वास से परिपूर्ण होंगे, तब आप नयी शुरुआत से घबराएंगे नहीं।

विश्वास, दृढ़ विश्वास, मस्तिष्क को प्रेरित करके, लक्ष्य को प्राप्त करने के तरीके, साधन और उपाय खोजता है। अगर आप खुद पर यकीन करते हैं कि आप सफल होंगे, तो इससे और लोग भी आप पर विश्वास करने लगते हैं। जब तक आप खुद पर विश्वास नहीं करेंगे, तब तक कोई और आप पर विश्वास नहीं कर पाएगा।

प्रबल विश्वास ही वह शक्ति है जो महान अविष्कारों, पुस्तकों, वैज्ञानिक खोजों के पीछे होती है। खुद पर विश्वास ही वह मूलभूत, अनिवार्य तत्त्व है, जो हर सफल व्यक्ति में पाया जाता है।

भरोसा करें और सचमुच भरोसा करें कि आप सफल हो सकते हैं और सचमुच आप सफल हो जाएँगे।

धैर्य अनिवार्य है-

लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए धैर्य अत्यंत जरूरी है। धैर्यवान व्यक्ति के लिए कोई भी कार्य जटिल नहीं होता है। आप के भीतर का धैर्य ही आप को बाहरी रूप से सक्षम बना देता

है। धैर्य जीवन की वो कुंजी है जो सफलता के ताले को खोलती है। जिसके पास धैर्य है, उसके पास सब कुछ है। हम धैर्य और साहस के साथ ही आगे बढ़ते हैं।

'धैर्य कड़वा है, लेकिन इसका फल मीठा है।' - अरस्तू

धैर्यवान व्यक्ति बहुत सारी बातों को नज़रअंदाज़ करते हैं, ऐसे अनुभवों से वो गुज़रते हैं, जो बहुत कड़वे होते हैं। इसलिए जब उनका बुरा समय बीत जाता है, तब उन्हें फल भी बहुत अच्छा मिलता है। इसलिए कहते हैं, धैर्य और समय शक्तिशाली योद्धा है।

दो चीज़ें आप को परिभाषित करती हैं-

- जब आपके पास कुछ नहीं होता, यानी कि लगातार प्रयत्न करने के बाद भी जब आप असफल होते रहते हैं, उस वक़्त आप का धैर्य आप को परिभाषित करता है।

दूसरी बात-

- जब आपके पास सब कुछ होता है, यानी कि जब आप सफल हो जाते हैं, उस वक़्त आप का रवैया आप को परिभाषित करता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि जब आपके पास कुछ नहीं हैं तो उस वक़्त आपको धैर्यवान बने रहने की जरूरत होती है और दूसरी ओर जब आपके पास सब कुछ आ जाता है उस वक़्त आप का रवैया मायने रखता है। रवैया से अभिप्राय यह है कि आप चाहे कितनी भी बड़ी सफलता हासिल कर लें, आप अपनी विनम्रता को सदैव बनाए रखिए। आपकी सफलता का मूल भी आप के स्वभाव में निहित है।

रणनीति बनाएँ-

किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए बनायी गयी 'कार्ययोजना' को समान्य अर्थ में रणनीति कहते हैं। कोई भी बेहतर कार्य लक्ष्य, रणनीति और समय के भी बिना पूरा नहीं हो सकता है। रणनीति मूलत: सैन्यविज्ञान से आया हुआ शब्द है। जिसका अर्थ है, किसी लक्ष्य प्राप्ति के लिए बनायी गयी 'कार्ययोजना' यानी कि अनिश्चय की स्थिति में, एक या अधिक लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए, उच्च स्तर पर बनायी गयी योजना।

लक्ष्य प्राप्ति में रणनीतियाँ इसलिए भी महत्त्वपूर्ण हैं, क्योंकि आमतौर पर हमारे पास सीमित रूप में संसाधन होते हैं। रणनीति को बनाकर हम लक्ष्यों को निर्धारित करते हैं, जब लक्ष्य निर्धारित हो जाते हैं, तो लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कार्य का निर्धारण करते हैं और कार्य को पूरा करने के लिए संसाधनों को एकत्रित करते हैं। तो इससे यह स्पष्ट होता है कि रणनीति के माध्यम से हम अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए संसाधनों को एकत्रित करते हैं, जिससे कि हमारा समय ज्यादा से ज्यादा बचे और हम अपने कार्य को पूरा करने में अपनी ऊर्जा लगाएं।

जिस तरह किसी कॉरपोरेशन का मालिक अपने रणनीति और कामों के लिए ज़िम्मेदार होता है, उसी तरह आप भी अपने जीवन और कैरियर की व्यक्तिगत रणनीति के लिए ज़िम्मेदार हैं। आप समय प्रबंधन को ध्यान में रखते हुए, लक्ष्य स्प्ष्ट करें, रणनीति बनाएँ, योजना बनायें, कार्य शुरू करें और परिणाम हासिल करें।

जो परिणाम आप को मिलेंगे, उसके ज़िम्मेदार आप स्वयं होंगे। इसलिए जो भी कार्य करें, सोच समझ कर करें। अपने कार्य की गुणवत्ता और मात्रा को समय के साथ-साथ बढ़ाते रहें। समय को अपना मित्र बनाइए। विश्वासपूर्ण कार्य कर के विश्वासपूर्ण परिणाम पाइए।

परिस्थितियों का बदलना-

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि आप जो भी योजना बनाते हैं या जो भी लक्ष्य निर्धारित करते हैं, और उन्हें पाने के लिए जो रणनीति बनाते हैं, उनमें से 30% समय के साथ गलत भी साबित हो सकती हैं। पहले आपने जो भी निर्णय या संकल्प लिया है, शायद आज परिस्थितियाँ उस निर्णय या संकल्प के विपरीत हों। उस वक़्त आप को दुबारा शुरुआत करने की आवश्यकता पड़ती है।

आप के पास 70% सम्भावना है, उस कार्य को शुरू से शुरू करने का, ज्यादा समय नहीं बीता है। आप फिर से शुरू कर सकते हैं। आप की योजना में आज के समय के साथ बदलाव किया जा सकता है। यह स्थिति तनावपूर्ण हो सकती है, पर आप को सकारात्मक रह कर नयी शुरुआत करनी है। आप के अंदर अपार शक्ति है बस आप को खुद पर विश्वास करना है।

डर के आगे जीत है-

कभी-कभी ऐसा होता है कि आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में बहुत डरते हैं। आपके लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप अपने डर को पहचानना सीखें। यानी कि वास्तविक डर और ऐसे डर जिनके मूल में आपकी असुरक्षा की भावना छुपी है, उनके अन्तर को पहचानें। अपनी असुरक्षा से जुड़े डरों को समझना यह संकेत देता है कि अब उस समस्या से आगे बढ़ने का वक़्त आ चुका है। यह समय है, जब आप को अपने लक्ष्य की ओर बढ़ना है। जो चीज़ें आपको डराती हैं, जिस चीज़ से आप डरते हैं, जो आप को आगे बढ़ने से रोकती हैं, उससे दूर ना भागें, अब उस डर की ओर कदम बढ़ा कर उसका सामना करें। डर अपने आप भाग जाएगा।

> 'जीतने के लिए इंसान में एक गुण होना ही चाहिए और वह है निश्चित उद्देश्य- यह ज्ञान कि वह क्या चाहता है और उसे पाने की ज्वलंत इच्छा।'
>
> –नेपोलियन हिल

आप जब यह जान जायेंगे कि आप का निश्चित उद्देश्य क्या है, तब आप उसे पाने के लिए निश्चित रूप से मेहनत करेंगे, और जब आप मेहनत करेंगे और समय की क़द्र करेंगे, जब आप समय की कद्र करेंगे तब जीत आपकी ही होगी। निश्चितता प्रत्येक क्षेत्र के लिए अनिवार्य है। आपके लक्ष्य की स्पष्टता, आप का फैसला, आप की कार्यक्षमता... इन सब में निश्चित होकर आप अपने निश्चित उद्देश्य को प्राप्त कर पाएंगे। आप का निश्चित उद्देश्य वाला गुण ही आपको सफल बनाता है। अपने सपनों के प्रति, अपने कार्य के प्रति और आपके ज़िंदगी में आपसे जुड़ी हुई, जितनी भी चीज़ें हैं, उन सब के प्रति ईमानदार बनिए और अपने लक्ष्य को प्राप्त करिए।

जब आप अपने प्रमुख निश्चित उद्देश्य को जान जाते हैं और उसे साकार करने के तरीके के बारे में जितना ज्यादा सोचते हैं, आप अपने लक्ष्य की ओर उतनी ही तेज़ी से बढ़ते हैं। आपका प्रमुख निश्चित उद्देश्य आपके अवचेतन मन को भी आपके पक्ष में सक्रिय कर देता है।

प्रमुख निश्चित उद्देश्य चुनकर और जब आप उस उद्देश्य पर एकाग्रता से ध्यान केंद्रित करते हैं तो आपका निर्णय आपकी ज़िंदगी को बदल देता है। निश्चित उद्देश्य के चलते आप अपने राह की तमाम बाधाओं और मुश्क़िलों को पार कर जायेंगे।

जरूरी कदम

- अपने जीवन के तीन महत्त्वपूर्ण लक्ष्य लिख लें।
- कल्पना करें कि आप अपने लिए जो भी लक्ष्य तय करेंगे, आपमें उसे हासिल करने की योग्यता है।
- इस समय आप की सबसे बड़ी समस्या और चिंता क्या है? उसे समझने की कोशिश करिए।
- एक प्रमुख लक्ष्य चुन लें और फिर अपने आप से पूछें, 'मैं इस वक़्त वहाँ क्यों नहीं हूँ? कौन सी चीज़ या व्यक्ति मुझे पीछे रोके हुए है?" जो भी चीज़ दिमाग में आए उसकी सूची बना लें।
- बदलती हुई परिस्थितियों से घबराएँ नहीं।
- आत्मविश्वास बरकरार रखें।

3. मेरे पास तो समय ही नहीं है...(बहानेबाज़ी)

‘सफलता का कोई म ंत्र नहीं ह ै, यह तो सिर्फ परिश्रम का फल ह ै।’

आपकी सफलता आपके परिश्रम का परिणाम होती है, और यह पूर्ण रूप से आप पर निर्भर है कि आप किस प्रकार खुद को उस योग्य बना पाते हैं। सफलता वो कुंजी है, जो मात्र सोचने से नहीं मिलती है, इसके लिए आप को समय देना पड़ता है। आप जिस क्षेत्र में जितनी मेहनत करेंगे आप उस निश्चित जगह से उतना ही फल पायेंगे।

सफलता का संबंध समय से है, इसलिए सफल होने के लिए यह जरूरी है कि आप अपने समय का अच्छी तरह से अवलोकन करें। अगर आप अपने समय का सदुपयोग करेंगे तो आप यह अच्छी तरह समझ जाएंगे कि समय का कितना महत्त्व है, आप को सफल बनाने में।

किसी भी कार्य को शुरू करने से पहले उस कार्य की रूपरेखा का अध्ययन करना बहुत जरूरी हो जाता है। पर आप अधिकतर देखते होंगे कि कुछ लोग का दिमाग, यानी कि कुछ ऐसे लोग जो किसी भी कार्य को शुरू करने से पहले अपने दिमाग की भयंकर बीमारी के अधीन हो जाते हैं। वो बिमारी मनुष्य को असफल बनाने में सबसे ज्यादा सहयोग प्रदान करती है। हम इस बीमारी को काम से बचने की बीमारी कह सकते हैं जैसे- ‘मेरे पास तो समय ही नहीं... ’ यानी कि जब हम कोई कार्य करने से बचना चाहते हैं, तो समय ना होने का बहाना बार-बार बनाते रहते हैं। जो कि असफल होने का सबसे बड़ा लक्षण है। हर असफल और कामचोर व्यक्ति में इस बीमारी(बहानेबाज़ी) की बहुत ही विकसित अवस्था पाई जाती है।

एक दिन में चौबीस घंटे, एक सप्ताह में 168 घंटे, एक महीने में 720 घंटे और 4041 हज़ार 200 मिनट और 2509200 सेकंड होते हैं, उसके बाद भी आप के पास समय की कमी तो नहीं होनी चाहिए।

जो भी व्यक्ति असफलता की बीमारी से ग्रसित होता है, तो वह एक बहुत ही बढ़िया बहाना चुन लेता है, फिर वह अपने चुने हुए बहाने को हमेशा पकड़े रहता है, और अपनी असफलताओं के बाद या कोई भी काम शुरू करने से पहले अपने सबसे पसंदीदा बहाने के सहारे खुद को और अन्य लोगों को यह समझाता है कि वह जीवन में आगे क्यों नहीं बढ़ पा रहा है।

अगर आप वास्तव में सफल होना चाहते हैं, तो अपने चिंतन को बहानों के निर्माण की ओर ना ले जाकर सही दिशा में चिंतन कीजिए। हर बात में जब आप बहाना बनाने लगते हैं तो आप सफल नहीं हो पाते। आप का समय बेवजह बीतता रहता है। आप जब तक खुद को नहीं समझेंगे तब तक कुछ नहीं कर पाएंगे।

समयबद्धता समय का चोर ह ै।

-ऑस्कर वाइल्ड

सफल और असफल व्यक्ति के बीच का सबसे बड़ा अंतर यही है कि वो बहाना बना रहे हैं या कार्य कर रहे हैं। 100% में से 50% लोग तो बहानों के निर्माण में अपना महत्त्वपूर्ण समय गंवा देते हैं, पर जब उन्हें इस बात का एहसास होता है, तब तक बहुत देर हो जाती है। आप जब अपने आस-पास के लोगों को देखेंगे तो आप पायेंगे कि जो व्यक्ति जितना सफल होता है, वह उतने ही कम बहाने बनाता है।

देखिए बहानों के भी कई रूप होते हैं कुछ लोग अपने कर्म पर भरोसा करते हैं, और कुछ लोग अपने भाग्य पर और जो अपने भाग्य पर सबसे ज्यादा भरोसा करते हैं, उनके मुंह से आप लोग अक्सर एक ही बात ज्यादा सुनेंगे, और जो बात लोकप्रचलित भी है कि- 'किस्मत से ज्यादा और वक़्त से पहले ना किसी को मिला है और ना मिलेगा। ' और वहीं दूसरी ओर जो कर्म पर भरोसा करते हैं वो लोग भाग्य को हासिल करते हैं। पर कुछ ऐसे लोग भी होते हैं, जो हर बात में अपने भाग्य को ही बीच में लाकर खड़ा कर देते हैं।

इस बात को मैं एक उदाहरण देकर समझाना चाहती हूँ कि लोग किस तरह अपनी मेहनत को नज़रअंदाज़ करके अपनी किस्मत के बहानों को बनाने में अपना समय नष्ट

करते हैं। एक तो वो बहानों से पीड़ित हैं और दूसरी ओर उनका समय और उनकी ऊर्जा बेवजह के कामों में लग रही है।

'मैं हाल ही में तीन ऐसे लोगों से मिली, जिनमें से एक व्यक्ति की हाल-फिलहाल में ही बहुत अच्छे पोस्ट पर नौकरी लगी है। और उस दिन चर्चा का विषय भी उनकी नौकरी ही थी। कल तक वो बहुत ही साधारण और अपने दोस्तों से भी बहुत पीछे थे, और आज वो बेहतर जगह हैं। उनकी नौकरी कैसे लगी, उन्होनें कैसे मेहनत की, इस पर उन लोगो ने बहुत सारे कारणों को खोजा और अपने-अपने तर्क देने शुरू कर दिए... अच्छी किस्मत, उनकी सोर्स, उनकी पकड़ आदि अन्य कारण। इन सब बातों को रखा गया, यानी सच्चाई को छोड़कर बाकी सारी बातें कही गई। सच्चाई तो यह थी कि वो इस नौकरी के लिए सबसे ज्यादा योग्य थे। वह अपनी मेहनत से कभी पीछे नहीं हटे। वह अपने काम को काफी बेहतर तरीके से कर रहे थे। वह ज्यादा मेहनत से काम कर रहे थे। वह अधिक प्रभावी और कार्यकुशल व्यक्ति थे।'

देखने वाली बात यह है कि जहाँ उनके दोनों मित्र भी उसी जगह जाने के लिए प्रयास कर रहे थे, और वो लोग नहीं पहुंच पाए। इसका सबसे बड़ा कारण है 'बहाना' जहाँ इन दो लोगो ने किस्मत, सोर्स और ना ही जाने कितनी बातें रखीं, और इन बातों के आधार पर यह पता चलता है कि उन लोगों ने किस्मत को पहले रखा और मेहनत को बाद में और यही कारण है कि वो लोग उस पोस्ट पर नहीं हैं, जिसके हकदार वो लोग थे।

'तो यह तय है कि मेहनत ही सबकुछ है। जब आप मेहनत करते हैं तब ही आप को प्रसिद्धि मिलती है। इसलिए किस्मत के बहानों से बाहर निकल कर मेहनत पर अपना समय लगाइए।'

> 'भाग्य केवल संयोग पर निर्भर नहीं होता, बल्कि हम उसे अपने लिए चुनते हैं।
> वह इंतज़ार करने की नहीं, बल्कि हासिल करने की चीज़ है।'
>
> -विलियम जेनिंग्स ब्रायन

यहाँ दोनों बात एक-दूसरे का विरोध करती हैं। एक ओर तो भाग्य है और दूसरी ओर उसे हासिल करने की बात, यानी कि भाग्य के भरोसे बैठे रहने से काम नहीं चलेगा। आप को

अपने भाग्य को हासिल करने के लिए मेहनत करनी पड़ेगी।

हम सब कभी न कभी बहाने बनाते हैं। अपने आज के काम को करने के लिए आखिरी समय तक का इंतेज़ार करते हैं। कारण बहुत सारे हो सकते हैं, पर इन कारणों में जो कारण सबसे ज्यादा देखा जाता है, वह है आलस्य, कभी हमारा मूड करता है कभी नही करता है, तो इस करने और ना करने के चक्कर में हमारा समय व्यर्थ होता है, और काम भी मुश्किल लगने लगता है। पर सबसे ज्यादा ध्यान देने वाली बात यह है कि- मेरे पास तो समय ही नहीं, मैं अभी नहीं बाद में यह काम करूंगा/करूंगी या अभी पहले आराम फिर काम आदि बहाने समय प्रबंधन के नज़रिए से बहुत ही खतरनाक हैं।

स्पष्ट बात है कि जिस काम को आप आज के दिन उत्साह और उमंग से पूरा कर लेंगे, उसी काम को आप कल बेमन पूरा करेंगे। जो कि आप के कार्य क्षमता पर एक प्रश्नवाचक चिह्न यानी कि क्वेश्चनमार्क बन सकता है। आप के लिए आज का दिन ही वरदान है, आपने सिर्फ और सिर्फ आज देखा है, कल तो मात्र एक कल्पना है। जो आज के दिन का मूल्य समझता है, उसी के लिए कल का दिन(जो कल आएगा) भी सम्भावनाओं से भरा होता है।

किसी भी बड़ी बीमारी की तरह अगर आप अपने बहानों का समय रहते इलाज़ नहीं करेंगे तो यह बीमारी धीरे-धीरे आप के समय को ही नष्ट कर देगी। बहानों के मायजाल में फंसा व्यक्ति कुछ इस तरह से सोचता है कि- 'मेरे पास तो उसके जितना समय ही नहीं, जितना होना चाहिए। अब मैं क्या बहाना बनाऊँ कि मेरी सेहत खराब है? या मेरे पास बहुत काम है? मेरी किस्मत अच्छी नहीं? या मैं तो इतना व्यस्त रहता हूँ कि समय से काम ही नहीं कर सकता।'

पता नहीं क्यों हम लोग अपने महत्त्वपूर्ण ज़िंदगी और समय को बेवजह के बहानों में ही उलझाए रखते हैं। बारह से चौदह घण्टे का समय हम सिर्फ बेवजह के बहानों के निर्माण में लगाते हैं, 12 या 14 घण्टे अगर हम किसी काम में लगाएं तो हम कितना कुछ पा जाएं।

आधे से ज्यादा लोग तो काम की शुरुआत तक पहुँचते हैं, पर स्थिति थोड़ी सी भी अनुकूल होती है, तो अपने किस्मत को ही कोसने लगते हैं, और फालतू के बहाने ही बनाते हैं। मैं तो यह बात नहीं समझ पाती कि जिस चीज़ को हमने देखा नहीं है, उस पर दोष लगाने के लिए हम अपना समय क्यों बर्बाद कर रहे हैं? आप के पास सबसे बड़ा विकल्प

है, जो कि आपकी मेहनत है, बेवजह का सोचने से अच्छा तो यही होगा कि निरंतर गति से मेहनत करते जाइए। एक दिन गिरेंगे, दो दिन गिरेंगे ज्यादा से ज्यादा एक हफ्ता, पर उसके बाद आपको खुद लगेगा कि, 'हाँ, मेरे पास बहानों के अलावा एक बहुत बढ़िया और बेहतर विकल्प है जो कि मेरी अपनी मेहनत है, जो कि मुझे जीवन के मूल्यों को सिखाते हुए, एक दिन अवश्य ही सफल बनाएगी।

प्रेरक प्रस ंग-

'महान दार्शनिक सुकरात दिखने में कुरूप थे। वह एक दिन अकेले बैठे हुए आईना हाथ में लिए अपना चेहरा देख रहे थे। तभी उनका एक शिष्य कमरे में आया। सुकरात को आईना देखते हुए उसे बहुत अजीब लगा। वह बोला कुछ नहीं सिर्फ मुस्कराने लगा। विद्वान सुकरात शिष्य की मुस्कराहट समझ गए और कुछ देर बाद बोले, 'मैं तुम्हारे मुस्कराने का राज समझ रहा हूँ। शायद तुम सोच रहे हो कि मुझ जैसा कुरूप आईना क्यों देख रहा है?'

शिष्य कुछ नहीं बोला, उसका सिर शर्म से झुक गया। सुकरात ने कहा, 'शायद तुम नहीं जानते कि मैं आईना क्यों देखता हूँ।' शिष्य ने कहा, 'नहीं'।

सुकरात बोले, 'मैं कुरूप हूँ, इसलिए रोज़ आईना देखकर मुझे अपनी कुरूपता का भान होता है। इसलिए कोशिश करता हूँ कि अच्छे काम करूँ, ताकि मेरी यह कुरूपता ढँक जाए।'

शिष्य को यह जवाब अच्छा लगा। फिर उसने एक शंका प्रकट की, 'गुरुजी इस तर्क के अनुसार सुंदर लोगों को आईना नहीं देखना चाहिए?'

सुकरात बोले, 'ऐसी बात नहीं। उन्हें भी आईना अवश्य देखना चाहिए, ताकि उन्हें यह ध्यान रहे कि वे जितने सुंदर दिखते हैं, उतने ही सुंदर काम करें। ऐसा कुछ न करें कि बुरे काम उनकी सुंदरता को ढंक लें। सूरत से अधिक सीरत की कुरूपता अधिक दुखदायी होती है।'

शिष्य अब समझ चुका था कि सुंदरता मन के भावों में दिखती है। शरीर की सुंदरता तात्कालिक है, जबकि मन और विचारों की सुंदरता की सुगंध दूर-दूर तक फैलती है।'

आप भी अपने मन को, अपने विचारों को बहानों से दूर रखें। अपनी सूरत से अधिक अपनी सीरत को निखारें। आप अपने बहानों में अपने रंग रूप को भी शामिल करते हैं जो

कि गलत है। आप कैसे भी बहाने बनाते हैं, उससे नुकसान आपके समय का होता है। आपकी अच्छाई, आपकी बुराई दोनों को सोचने में नुकसान आपके समय का होता है। सबसे अच्छा है सार्थक कार्य में अपना समय व्यतीत कीजिए। बहानों से उप्पर उठिए और सफल बन जाइए।

* कैसे बचें अपने बहानों से -

हम में से अधिकतर लोग तो यही सोचते हैं कि कैसे कौन-सा बहाना बनाएं और कामों से बच जाएं, जो कि वाकई में बहुत ही खराब स्थिति है। तो अगर वास्तव में कुछ करना चाहते हैं तो बहानों से बचिए। बहानों के उत्पादक मत बनिए। बहानों को बनाने की नहीं, बहानों को खत्म करने के तरीकों को खोजिए।

1. बार-बार अपनी दुर्बलताओं को याद न करें, आप के भीतर जो कमी है आप उस से परिचित हैं। अपनी कमजोरियों को अपनी ताक़त पर हावी ना होने दें।
2. सेहत का बहाना ना बनाएँ, 'मैं क्या करूँ, मैं बीमार हूँ' यह सब बोलने से बचें। सेहत सबकी खराब होती है, उसको बार-बार बोलने से बेहतर है कि कुछ करने में अपनी उर्जा लगाए। ना ही जाने कितने लोग अपने सेहत का बहाना बना कर, अपने समय को बर्बाद करते हैं।
3. अपने सेहत के बारे में बात ना करें, आप जिस भी बीमारी के बारे में बात करेंगे वो ना चाहते हुए भी जटिल होती जाएगी।
4. अपने दिमाग का सही उपयोग करें। बहानों से बचें, हम में से अधिकतर लोग अपना समय यह सोचने में लगाते हैं कि उनके पास ज्यादा दिमाग है, मेरे पास कम। एक बात याद रखें कि दिमाग जितना तेज़ और कुछ नहीं, इसलिए इसमें नकारात्मकता के नहीं, सकारात्मकता के बीज बोईए। आप जैसा बीज बोते हैं वैसी ही फसल काटते हैं।
5. अपने सोचने की योग्यता को बढ़ाएं।
6. उम्र के बहानों से बचें। यह असफलता की बहुत बड़ी निशानी है।

7. किस्मत के बहानों से बचें, आपकी किस्मत की चाबी आप के हाथ में हैं। आप कौन-सा ताला खोलेंगे ये आप पर निर्भर है। सही सोच ही सही किस्मत बनाती है।
8. बहानों से उपर उठिए, समय के मूल्य को समझिए और समय रहते कुछ बेहतर करिए।

रचनात्मक बहानें-

अगर आपको बहाना ही बनाना है तो उन कामों को टालने के लिए बनाएं, जो अनुपयोगी हैं। जैसे आप अगर अपने बीस प्रतिशत कामों को पहचान लेते हैं, तो बाकी कामों को टालने के लिए रचनात्मक बहानें बना सकते हैं। आप एक साथ बहुत सारे कार्य नहीं कर सकते हैं, इसलिए आपको किसी न किसी काम को तो टालना ही पड़ेगा। आपके मन में यह सवाल उठ सकता है कि कौन से काम को आप टालें ?

जवाब सरल है कि उन 80% कामों को आप टालें, जो आपके मनचाहे लक्ष्यों और परिणामों तक पहुंचने में बहुत कम योगदान देते हैं। आप अपना महत्वपूर्ण समय और ध्यान उन 20% कामों को करने में लगाएं, जो आपके लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद हैं। जो आपके जीवन में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।अपने महत्त्वपूर्ण कार्य की सूची बनाएं और अपना समय उसी काम में लगाएं।

> ‘समय वह है, जिसे हम सबसे ज्यादा चाहते हैं पर उसे ही सबसे गलत तरीके से उपयोग करते हैं।’
>
> -विल्लियम पेन

समय रहते अपने बेफिज़ूल के बहानों से बचिए और जिस समय को आप सबसे ज्यादा चाहते हैं, उस समय का इस्तेमाल भी सार्थक कामों के लिए ही करिए। गलत उपयोग का नतीज़ा भी गलत ही होता है।

आप समय को सबसे ज्यादा चाहते हो, पर किस क्षेत्र में, बहानों के निर्माण में या कुछ बेहतर करने में। सबकी जरूरत अलग-अलग है, किसी को समय का सदुपयोग करना है तो किसी को दुरुपयोग। कोई अपना समय बहानों के निर्माण में लगाते हैं, तो कोई अपना

समय सफलता प्राप्ति में। समय के मूल्य को समझना जरूरी है। पल-पल के मूल्य को समझिए और समय का उपयोग करिए। आज का काम आज ही करें, कल पर ना टालें।

जरूरी कदम

- मैं क्या करूँ, मेरी तबियत ठीक नहीं रहती। इस तरह के बहानों से बचिए, इससे आप का नुकसान है समय का नहीं।
- सेहत के बहाने बनाने में आप जितना समय नष्ट करते हैं, उतने समय में आप अपने सेहत का उपचार कराएं, और अपने समय को बेवजह के बहानों में ना लगाए।
- अगर किसी काम को समय रहते करने के लिए ठान लो तो उम्र के बहाने भी काम नहीं आते।
- अपने आप को किसी से कम ना आंके, आप बहुत कुछ कर सकते हैं बशर्ते आप करना चाहें तो। क्योंकि जहाँ चाह है, वहाँ राह है।
- आज में जीना शुरू करिए। बहानों में नहीं।

4. स्टूडेंट लाइफ एंड टाइम

गते शोको न कर्तव्यो भविष्यं नैव चिंतयेत्।
वर्तमानेन कालेन वर्तयंति विचक्षणाः॥

(जो बीत चुका उसकी चिंता करना बेकार है। जो आने वाला है उसकी भी चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है। बुद्धिमान वे हैं जो वर्तमान में जीते हैं।)

- संस्कृत श्लोक

जो बीत चुका वह 'इतिहास' है, जो आने वाला है वो 'रहस्य' है। सिर्फ और सिर्फ आज हमारे लिए 'उपहार' है। विद्यार्थियों के लिए भी कुछ ऐसा ही है, वो रहस्य को तभी सुलझा पाएंगे जब आज की कीमत को समझेंगे। स्कूल और कॉलेज दोनों ज़िंदगी के अति महत्त्वपूर्ण पल हैं। इसी वक़्त हमारी विचारधाराओं का निर्माण होता है, हमारे भीतर परिपक्वता आती है। हमें अपने ज़िन्दगी के बहुत सारे फैसले स्वयं ही करने होते हैं। हम यह कह सकते हैं कि यह एक ऐसा वक़्त होता है, जहाँ हम खुद से परिचित होते हैं, और बहुत कुछ पाने के लिए मेहनत करते हैं। विद्यार्थी जीवन में कदम रखने के बाद हम निरंतर गति से आगे बढ़ते हैं। यह पल कड़ी प्रतिस्पर्धा का पल होता है और हम इसका हिस्सा बन जाते हैं।

हम उस धन को पुन: अर्जित नहीं कर सकते हैं, जिसको अपनी नासमझी द्वारा गवाँ चुके हैं। समय सबसे बड़ा धन है अगर सही रूप से और सही दिशा की ओर हम अपनी मेहनत और ऊर्जा का प्रयोग करें तो हमारा समय हमें वो सब कुछ देगा जिसके लिए हम अथक प्रयास करेंगे। मेहनत सबसे बड़ी कुंजी है, इसके बिना कुछ भी नहीं पाया जा सकता है। पुरानी बातों को सोच कर समय व्यर्थ करने से किसी प्रकार का लाभ नहीं मिलता है। वर्तमान स्थति को स्वीकार करें क्योंकि वर्तमान में ही भविष्य का निर्माण निहित होता है।

काक चेष्टा बको ध्यानं, स्वान निद्रा तथैव च्।
अल्पहारी गृह त्यागी, विद्यार्थी पंच लक्षणं॥

(एक विद्यार्थी को कौए की भांति जानने की चेष्टा करते रहना चाहिए, बगुले की भांति मन लगाना (ध्यान करना) चाहिए, कुत्ते की भांति सोना चाहिए, कम से कम और अवश्यकतानुसार खाना चाहिए और गृह-त्यागी होना चाहिए।) – संस्कृत श्लोक

विद्यार्थी में अगर ये पांच लक्षण हों तो उसका समय उसका साथ देता है। जब हम पैदा होते हैं, तो हमें एक चीज़ निःशुल्क मिलती है और वह वक़्त है। अक्सर ऐसा होता है कि हमें मुफ्त में मिली वस्तुओं की कद्र नहीं होती है, और हम अनमोल वस्तु का प्रयोग ना कर के दुरुपयोग करते हैं, परन्तु कुछ लोग होते हैं, जो समय की अहमियत को समझते हुए अपने समय का दुरुपयोग ना कर के सदुपयोग करते हैं। तो कहने का तात्पर्य यह है, खाली वक़्त गवाने से बेहतर है कि हम कोई सृजनात्मक कार्य करें। जिससे हमारी प्रतिभा और कौशल विकसित हों।

समय का महत्त्व: -

हमारी ज़िंदगी में प्रत्येक चीज़ का महत्त्व होता है। समय के सदुपयोग का महत्त्व सबसे ज्यादा होता है। प्रत्येक कार्य एक निश्चित समय पर किया जाता है। अगर निश्चित समय पर कार्य पूर्ण नहीं किया जाता तो उस से समय को कोई हानि नहीं होती है। समय पर काम न करने से जीवन अभिशाप बन जाता है। हर व्यक्ति अपने जीवन में बेहतर करना चाहता है, वह हमेशा अपने जीवन में धनवान, बलवान और विद्वान बनना चाहता है। जब आप ऐसी इच्छा रखते हैं, तो समय के महत्त्व को समझना बहुत जरूरी हो जाता है। जब आप समय के पाबंद बनते हैं, तभी अपने जीवन के उद्देश्यों की पूर्ति भी कर पाते हैं।

जीवन में वही लोग सफलता और उन्नति प्राप्त करते हैं जो समय के महत्त्व को समझते हैं। जो कोई भी समय के महत्त्व को समझता है वही उन्नति के शिखर पर पहुंचता है। यदि समय को सही प्रकार से उपयोग किया जाए तो समय कभी भी प्रतिकूल नहीं होगा, बल्कि हर कदम पर आपका साथ देगा।

विद्यार्थियों के लिए तो एक-एक पल कीमती होता है। आप अपने जीवन में उन महान लोगों से प्रेरणा लें, जो समय का सही रूप में प्रयोग कर के आज सफल और महान बन चुके हैं।

वृक्ष पर लगे फलों को समय से पहले तोड़ लिया जाए तो उसमें वो मिठास नहीं बचती है। उस फल के गुण एवं स्वरूप दोनों में अंतर आ जाता है। इसलिए समय के महत्त्व को समझना चाहिए। आपका जो समय जिस काम के लिए बना है आप को उस समय में वही काम करना चाहिए। अगर आप आज के समय में अच्छे से पढ़ लिख लेंगे तो आपका कल का समय बहुत बेहतरीन होगा।

किसी ने ठीक ही कहा है-

> 'समय अनमोल है, क्योंकि समय ही जीवन में एकमात्र ऐसी चीज़ है, जो सीमित है।'
>
> (अज्ञात)

विद्यार्थियों का समय भी अनमोल होता है, अगर वह अनमोल समय का महत्त्व नहीं समझते तो प्रतिस्पर्धा की इस दौड़ में पिछड़ जाते हैं। छात्र अपना अधिकतर समय व्यर्थ की चिन्ता में गंवा देते हैं। वह यह भी नहीं सोचते कि चिन्ता में समय व्यर्थ करने से बेहतर है, कुछ काम ही करें। अगर आप बिना मन भी बैठते हैं, तो भी आप ज्यादा नहीं पर थोड़ा बहुत तो सीखते हैं, और ऐसा जब आप प्रतिदिन करने लगते हैं तो ये आप की आदत हो जाती है, और धीरे-धीरे आप का मन पढ़ने में लग जाता है। विद्यार्थी जीवन में ही वर्तमान और भविष्य दोनों पर कार्य किया जाता है।

यदि विद्यार्थी जीवन में समय का सही उपयोग किया जाए तो जीवन में सफलता अवश्य प्राप्त होती है। अगर कोई विद्यार्थी 'अभी कर लेंगे, अभी पढ़ लेंगे' वाला दृष्टिकोण रखते हैं, तो वे सम्भवत: असफलता की ओर तेज़ गति से बढ़ते हैं।

समय के सदुपयोग के लिए आप को शब्दों का चयन सोच समझ कर करना होगा। अनावश्यक शब्दों का जितनी जल्दी हो सके, उतनी जल्दी त्याग कर दीजिए।

क्या करें और कैसे करें :-

1. सटिक समय-सारणी बना कर उसके अनुसार कार्य करना चाहिए।
2. आप को अपने अनुसार कार्य करना चाहिए।
3. सबकी कार्य क्षमता अलग-अलग होती है और इसलिए खुद को जानना आवश्यक हो जाता है।
4. जब आप खुद को जानने का प्रयत्न करते हैं और अपनी प्रतिभा और कौशल को पहचान लेते हैं तब ही आप समय का सदुपयोग करते हैं।
5. सब के लिए दिन के चौबीस घंटे एक समान नही होते हैं। हमारा दिमाग किसी एक निश्चित समय पर ज्यादा एक्टिव होता है, तो सबसे पहले उस समय को पहचानने की आवश्यकता है।
6. स्कूल, घर, ट्यूशन, होमवर्क, अतिरिक्त गतिविधियाँ- यह सब विद्यार्थियों के जीवन के अभिन्न अंग होते हैं और हमारे पास इन सब से भागने का कोई विकल्प नहीं होता है।
7. अपनी कार्यक्षमता बढ़ाइए और बहुत कुछ पाइए।
8. अधिक से अधिक कार्य करिये पर अपने दिमाग को शांत रखिए।
9. चिंता की बजाय चिंतन में समय लगाइए पर चिंतन सकारात्मक हो।
10. सोशल मीडिया पर समय व्यर्थ करने से बचें।
11. आप को जो भी कार्य करना है, उसकी लिस्ट बनाइए। इस से आप का समय बचेगा और आप को पता भी रहेगा कि आप को क्या-क्या और कैसे करना है।
12. सबसे बड़ी बात आप खुद को व्यवस्थित करिए और ज़िंदगी में लक्ष्य स्पष्ट रखिए। विद्यार्थी के लिए सबसे बड़ा धन समय है।

समय-सारणी (Time-Table)

तय करें कि कौन सा काम कब करना है और काम को तय करने के लिए एक समय-सारणी बनाइए।

1. थोड़ा काम करें पर सार्थक करें।

2. जिस विषय में आप कमजोर हैं या जो आप को समझ नहीं आता, उसे भी वक़्त दें। क्योंकि जब तक आप समझेंगे नहीं तब तक कुछ नहीं हो पाएगा।
3. पूरे दिन में ज्यादा से ज्यादा समय अपनी पढ़ाई को दें पर साथ-साथ थोड़ा सा व्यायाम भी करें।
4. आप जिस वक़्त पढ़ते हैं उस वक़्त सिर्फ पढ़िए।
5. आज की सबसे बड़ी कमजोरी मोबाइल है। तो आपको इसे अपनी कमजोरी नहीं ताक़त बनानी चाहिए। जितना समय हम व्यर्थ में इसमें गवाते हैं उतने समय में बहुत सारी सार्थक और नयी बातें सीख सकते हैं।

आप का कर्तव्य सिर्फ और सिर्फ पढ़ना और सीखना है। जिज्ञासु बनिए, सीखते रहिए और सफल होइए। अपने अतिरिक्त समय में भी कुछ नया सीखें। बेवजह वक़्त गंवाने से अच्छा है कि कुछ सीखा ही जाए। आप अपने स्कूल लाइफ के दौरान जो कुछ भी नया सीखते हैं, वह आपके लिए ज्यादा फायदेमंद होता है।

स्कूल टाइम में अपने वेकेशन के दौरान आप अपना समय कुछ नया सीखने में लगाएं। आप जैसा पौधा लगाते हैं, वैसा ही फल भी पाते हैं। अगर आप सही से मेहनत कर लेंगे तो आप को आगे पछताना नहीं पड़ेगा।

ध्यान देने वाली बात यह है कि-

सच्चा प्रयास कभी निष्फल नहीं होता ह ै। - विल्सन

सच्चे मन से प्रयास कर के समय के महत्त्व को समझिए। जब हमारा उद्देश्य बेहतर होगा तो परिणाम भी बेहतर मिलेगा। इसलिए सोच को सकारात्मक रख कर निरंतर गति से आगे बढ़ने का प्रयास करते रहिए। समय के मूल्य को समझिए तब ही समय पर बहुत कुछ मिल पाएगा। जब सच्चे मन से प्रयास करेंगे तो सफलता तय है, आज नहीं तो कल सफल तो होना ही है। आप के पास समय रूपी अस्त्र है बस उसका सही प्रयोग करिए और अच्छा फल प्राप्त करिए।

अनुशासित बनिए –

पढ़ाई के साथ आपको अनुशासन का भी पालन करना है। जब आप अनुशासन का पालन करते हैं तो आप सारे काम समय के रहते कर लेते हैं। समय प्रबंधन में अनुशासन की भूमिका भी अहम है।

- आप जब अनुशासन का पालन करते हैं तो जीवन में बहुत सारी चीज़ें सीखते हैं। आप कार्य के सकारात्मक परिणामों के बारे में सोचते हैं। आप अच्छे और बुरे में फर्क समझने लगते हैं। आप हर काम में अपनी बारी का इंतज़ार करते हैं।
- अनुशासन का पालन करने से आप समय प्रबंधन को अच्छे से निभा पाते हैं। आप दूसरों पर विश्वास करना सीखते हैं। साथ ही दोस्तों और बड़ों से व्यवहार करना भी सीखते हैं।
- आप अपनी बात को तमीज़ और धैर्य से कहना सीखते हैं।
- आप सब्र और संयम सीखते हैं। आप की भाषा का सलीका अच्छा हो जाता है। घर और बाहर कैसे व्यवहार करना है, आप यह भी जान जाते हैं।
- बच्चों के साथ घर के बड़ों का भी अनुशासित बनना जरूरी है।
- अनुशासन कोई कतार में चलने वाला आदेश नहीं है, यह तो नियमबद्ध जीवनशैली का नाम है।

अपने विद्यार्थी जीवन में आप जितना सीखते हैं उनमें से कुछ बातें हमेशा आपके साथ रहती हैं। इसलिए आप अपने विद्यार्थी जीवन में खुद को जितना ज्यादा हो सके अच्छी बातों से जोड़ें। समय प्रबंधन आप को समय का सदुपयोग करना तो सीखाता ही है, उसके साथ आपको जीवन के मूल्य भी सीखाता है। जिस समय में आप कुछ नया सीखते हैं, वही समय मूल्यवान होता है।

एक प्रेरक प्रस ंग –

"एक पिता और बेटा जंगल में घूम रहे थे। रास्ते में पेड़ की बड़ी सी टहनी पड़ी थी। बेटे ने अपने पिता से पूछा, 'क्या मैं इस टहनी को हिला सकता हूँ ?'

पिता ने कहा मुझे यकीन है कि अगर पूरी ताकत लगाओगे तो यह काम कर लोगे।'

बच्चे ने पूरा दम लगाया, पर कुछ भी फायदा न हुआ। उसने उदास होकर कहा, ‘आप गलत थे पापा। मैं इसे नहीं कर सकता।’

‘दोबारा कोशिश करो’, पिता ने कहा।

दोबारा भी कोई फायदा नहीं हुआ। ‘मैं इसे नहीं कर सकता’, बच्चे ने कहा। पिता बोले, ‘अभी तुमने पूरी ताकत कहाँ लगायी है? तुमने मेरी मदद तो ली ही नहीं?”

इस कहानी से यही सबक मिलता है कि आप की सफलता और आपकी पढ़ाई में आपके अभिभावकों का योगदान सबसे ज्यादा होता है। अगर आप पढ़ने में अपना समय लगाते हैं, तो आपके अभिभावक भी आपकी उतनी ही मदद करते हैं। आप अपनी पूरी ताक़त तब ही लगा पाते हैं, जब आप के अपने आपकी मदद करते हैं।

आप के हर काम में आप के अपने शामिल होते हैं, और उनके सहयोग से ही आप समय का मूल्य समझ कर सफल हो पाते हैं।

इसलिए अपनों के सहयोग के मूल्य को समझते हुए, आप अपने विद्यार्थी जीवन को पढ़ने लिखने में लगाइए। आप का यही समय सबसे ज्यादा अनमोल है। अपनी प्रतिभा अपनी योग्यता को विस्तार दीजिए।

‘जिसे पुस्तक पढ़ने का शौक़ है, वह सब जगह सुखी रह सकता है।’ – महात्मा गांधी

विद्यार्थियों के जितना सुखी कोई नहीं है, पर ऐसा होता है कि हम जिस पल में जीते हैं, जिस पल में बनते हैं, अक्सर हमें वही पल भारी लगता है। पर अगर आप पढ़ने लिखने का शौक़ रखते हैं तो आप भी संसार के उन सुखी और महान लोगों में शामिल हैं जिन्हें अपना समय पढ़ने लिखने में लगाना अच्छा लगता है। इसलिए अपने समय को ज्यादा से ज्यादा पढ़ने लिखने में लगाएं।

जरूरी कदम

- विद्यार्थियों को खाली समय का ऐसा उपयोग करना चाहिए कि वह भी उपयोगी सिद्ध हो।

- अपने खाने-पीने, खेलने-कूदने, सोने-जागने और पढ़ने के लिए एक समय-तालिका बनाएं।
- आपके पास सिर्फ आज है, तो आज के महत्त्व को समझें।
- समय ही धन है। इसको बेवजह ना बर्बाद करें।
- समय की बहुमूल्यता को समझें और दूसरों को भी समझाएँ।
- आपकी स्कूल लाइफ आपके लिए वरदान है।

5. समय का नियम

'ज़िंदगी साईकिल चलाने के जैसे है। बैलेंस बनाए रखने के लिए, आप को चलते रहना होता है।'

-अलबर्ट आइन्स्टाइन

समय का नियम क्यों जाना जाए? इसके क्या लाभ हैं? यह सवाल आना स्वाभाविक है तो आइए शुरुआत करते हैं। समय नियोजन को जानने की और साथ ही यह भी कि समय के कितने नियम हैं, जिसके माध्यम से हम लाभ उठा सकते हैं।

आप कोई भी कार्य नियम को जानकर करते हैं, तो इस से आप के कार्यों की गुणवत्ता बढ़ती है। आपकी कार्यक्षमता का विकास होता है और जब कार्यक्षमता का विकास होता है तो कई सारे सुनहरे अवसर आपको मिलते हैं। किसी भी प्रकार का कार्य जब नियमानुसार हो तो सम्भवत: एक ऊर्जा का संचार आपके भीतर होता है, और आप को यह पता चल जाता है कि आप कहाँ गलत और कहाँ सही हैं।

जिस प्रकार आप 100 या उससे अधिक रुपए की धन राशि खर्च कर के अपने मन पसंद वस्तु को प्राप्त कर सकते हैं, ठीक उसी प्रकार जब आप अपना समय सही जगह खर्च करते हो तो उस से अधिक प्राप्त कर पाते हैं। जैसे आप खर्च या निवेश करने से पहले अपना मुनाफा सोचते हैं, उसी प्रकार समय को भी खर्च करने से पहले दस बार सोचिए कि आप के द्वारा किया गया कार्य सार्थक है या नहीं।

प्रत्येक कार्य को करने से पहले उसके सही और गलत परिणाम का भी अवलोकन कर लेना चाहिए ताकि कार्य सम्पन्न होने के बाद आपको किसी भी प्रकार का पछतावा ना हो।

आइए समय के नियम को जानें और समझें कि कैसे और क्या कर के आप को अपने समय का सदुपयोग करना है। समय पर अनेकों नियम हैं और सबकी अपनी-अपनी राय भी

है पर कुछ नियम ऐसे हैं, जिन नियमों को सर्वसम्मत्ति से स्वीकार किया गया है। जैसे- पैरेटो का नियम ।

पैरेटो का 20/80 का नियम समय के सर्वोत्तम उपयोग के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। पहले तो यह जानना है कि 20/80 नियम क्यों और कैसे? पैरेटो के अनुसार 'जब आप किसी भी चीज़ को 20% प्राथमिकता द ेंगे तो आप को 80% परिणाम मिल ेगा। '

एक सप्ताह में 168 घंटे होते हैं और अनगिनत काम। सोना-जागना, खाना-पीना, ऑफिस-घर सब कुछ निर्धारित समयानुसार करना है। अगर वह 124 घंटे आप अपने जरूरी काम में लगाते हैं, तो आपके पास सप्ताह में 44 घंटे खाली बचते हैं।

20/80 नियम-

20% ------	80%
(प्रयास)	(परिणाम)
80% ------	20%
(प्रयास)	(परिणाम)

इस नियम के अनुसार किसी भी एक दिन में हमारे द्वारा किये गए 80% कार्यों से हमें 20% अच्छे परिणाम मिलते हैं और इसके विपरीत हमारे 20% कार्यों से हमें 80% अच्छे परिणाम मिलते हैं।

सरल शब्दों में समझा जाए तो जैसे आप दिनभर में कोई न कोई कार्य करते ही रहते हैं, लेकिन पूरे दिन किये गए सभी कार्यों का परिणाम आपकी इच्छानुसार आपको नहीं मिल पाता है, लेकिन जब आप अपने कार्यों को करने के लिए नियम का प्रयोग करते हैं तो आपको 100% सफलता मिलती है। नियम का फायदा यह है कि आप जरूरी और गैरजरूरी कामों के बीच का फर्क जान जाते हैं, जिससे आपका समय बचता है और आप को सफलता भी पहले की अपेक्षा ज्यादा मिलती है।

जैसे आपके मोबाइल में जितने भी कॉन्टेक्ट हैं, उसमें से 20% लोगों को ही 80% कॉल की जाती है, जबकि 80% कॉन्टेक्ट के लिए आप सिर्फ 20% कॉल ही करते हैं।

आप की ज़िंदगी के 20% लोग ही ज्यादा मायने रखते हैं। जिससे आपकी 80% खुशियाँ जुड़ी हैं। इस नियम का प्रयोग आप अपनी ज़िंदगी के किसी भी क्षेत्र में कर सकते हैं।

अपने महत्वपूर्ण कामों को जानें –

कौन-सा काम है जो आपके लिए ज्यादा महत्त्व रखता है। उस काम को प्राथमिकता दें। अपने उन महत्त्वपूर्ण कामों को पूरा करने के लिए समय के नियमों का पालन करें। जिससे आपका समय बचेगा और आपका काम भी अच्छा होगा।

अपनी जरूरतों को पहचानें –

अपनी भूमिका को विस्तार दें। आप जो पाना चाहते हैं, जहाँ जाना चाहते हैं, वहाँ तक पहुंचने के लिए स्किल्स विकसित करें, मजबूत बनें, नया सीखें, किसी नए कोर्स में दाखिला लें। समय के नियम को हर क्षेत्र में आजमाएं। ऐसे लोगों के बीच में रहें, जो आपको पूर्ण बनाते हैं।

अपनी वास्तविक ताक़त को पहचानें –

जब तक आप वास्तविकता को पहचानेंगे नहीं, तब तक आपको कुछ भी हासिल नहीं होगा। कुछ क्षणों के लिए सारी आध्यात्मिक बातों को अपने से दूर कर दें। आप अगर सौभाग्य को ज्यादा उच्च मानते हैं तो आप को सौभाग्य से सचेत नज़र पाने के लिए खास तरह की जागरूकता से जुड़ना होगा, ऐसी जागरूकता जो आपके जीवन को सही बातों से जोड़े। ऐसी जागरूकता जो आपके जीवन में उत्थान, रचनात्मकता और बौद्धिकता को बढ़ावा देती हो। इसलिए आप अपने वास्तविक ताक़त को पहचानें। आप जब पहचान जाते हैं तब आप एक सही दिशा की ओर नि:संकोच होकर बढ़ते हैं।

तनाव से बचें

काम के तनाव को कम करने के लिए भी आप पैरेटो के नियम को आजमा सकते हैं। आपके ज़िंदगी में आप का कार्य क्षेत्र सबसे अधिक तनावग्रस्त होता है, जहाँ आप को भी पता नहीं होता कि कब कौन-सी समस्या किस रूप में आ जाए। इसलिए 80-20 का नियम सर्वश्रेष्ठ रूप से आपकी मदद करेगा और आप सचेत रहेंगे कि कैसे कौन-सा काम करें।

अपने दिनभर की गतिविधियों की एक लिस्ट तैयार कर लीजिए, और सात दिन उसका अवलोकन करिए, फिर आप खुद ही जान जायेंगे कि आपके द्वारा किये गए 80% कार्यों का आपको सिर्फ 20% ही परिणाम मिला है। और 20% कार्यों का 80% परिणाम मिलता है।

सारी सम्पदाओं का मूल मन म ें है।
सम्पदा, धन म ें नहीं, उपायों म ें छिपी है।

- रॉबर्ट कोलियर

अपने मन की सिंचाई समय-समय पर सकारात्मक विचारों से करते रहिए। क्योंकि मन ही वह जगह है जहाँ सम्पदाओं का मूल है, और आप की सम्पदा धन में नहीं है, मन में है। आपका मन आपके विचारों की उपज़ है, विचारों से सफलता तय होती है और जब मनुष्य सफल होता है तो धन अपने आप आ जाता है इसलिए सारी सम्पदाओं का मूल मन में है। आप के उपाय जितने बेहतरीन होंगे आप की सफलता उतना ही शोर करेगी।

पार्किन्सन का नियम-

'जितना समय उतना काम' यानी कि आपके पास जितना समय होता है, आप अपने काम को उतना ही फैलाते हैं। पार्किन्सन का नियम भी समय के सर्वश्रेष्ठ उपयोग के लिए आवश्यक है। पार्किन्सन के नियम से तात्पर्य यह है कि, 'हमारे पास जितना समय होता है, हमारा काम उतना ही फैल जाता है'।

यह पूर्ण रूप से आप पर निर्भर है कि आप अपना काम कितनी कम अवधि में कर पाते हैं। आप का लक्ष्य जितना बड़ा होगा आपकी उपलब्धि भी उतनी ही बड़ी होगी। जैसे- तीन घंटे की परीक्षा के लिए आप कितनी तैयारी करते हो, और उस तीन घंटे के वक्त में ही अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हो। यानी कि आप के पास तीन घंटे का फिक्स समय है, और आपकी मेहनत भी उसी तय समय के अनुसार है। समय के महत्त्व को समझते हुए, कम समय में ज्यादा काम कर के, सफलता प्राप्त करिए।

एबीसीडीई विधि-

अपने समय के सदुपयोग के लिए आप इस एबीसी... वाली विधि को अपना सकते हैं। इस विधि के सही उपयोग के लिए आवश्यक है कि आप शुरू करने से पहले अपने कामों की सूची बना लें। अपने कामों की सूची बनाने के बाद आप अपने सभी कार्यों की समीक्षा करें। अपने सभी कामों को ए, बी, सी, डी, ई में बांट लें।

(a) काम वह है, जो बहुत महत्त्वपूर्ण है। इसको अगर आप समय रहते पूरा नहीं करेंगे तो आपको अपनी इच्छानुसार परिणाम नहीं मिलेगा। अपने समय का सही रूप में प्रयोग करने के लिए आप को ए काम को पहले करना है। अगर आपके पास एक से ज्यादा (ए) सूची वाले काम हैं तो आप उसे ए1, ए2, ए3, ए4 ऐसे कर के बांट लें।

बी, सी, डी, ई- श्रेणी में आप के जो काम आते हैं, वो इतने ज्यादा महत्त्वपूर्ण नहीं होते हैं। इसलिए आप को (ए) श्रेणी पर अत्यधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है। ए के अलावा बाकी श्रेणी के परिणाम इतने ज्यादा मायने नहीं रखते हैं।

कहते का तात्पर्य यह है कि आप अपने अत्यंत उपयोगी कार्यों को ए श्रेणी में ही 1, 2, 3, 4, 5... कर के बांट दें। इस से आपके समय का सही ढंग से प्रयोग होगा।

आप चुनने के लिए हमेशा ही स्वतंत्र हैं। हर घंटे, हर मिनट आप यह चुनाव करते हैं कि आप को क्या करना है और क्या नहीं करना है। जब आप किसी एक काम को करते हैं तो यह जरूरी हो जाता है कि उस वक़्त आप उसी काम को करें और बाकी सभी अनावश्यक कार्यों को बहिष्कृत कर दें। यानी कि एक समय में एक ही काम को करना और किसी काम को नहीं करना।

जब आप कोई नया काम शुरू करते हैं तो आप का चेतन और अवचेतन मन दोनों ही आपका सहयोग करता है। आप अपनी प्राथमिकता के अनुसार अपने कार्यों का चयन करें। आपकी समझदारी ही आपके समय को बेवजह खर्च होने से बचाती है।

> 'मुझे लगता है कि समय सभी चीज़ों को परिपक्व कर देता है, समय के साथ सभी चीजें उजागर हो जाती हैं, समय सत्य का प्रणेता है।' – फ्रांकिओस राबेलैस

यह तो सत्य है कि समय के साथ परिपक्वता आ जाती है, आप जैसे-जैसे बड़े होते हैं, आप के विचारों में, सोचने की प्रक्रिया में परिपक्वता दिखाई देती है। आप जिस भी चीज़ को

समय देंगे कल उसी जगह से आप को परिणाम भी मिलेगा, तभी तो समय के साथ सभी चीजें उजागर हो जाती हैं। समय ही सत्य का रचयिता है। जैसी राह आप चुनेंगे आपको वैसा परिणाम मिलेगा।

जरूरी कदम

- कड़ी मेहनत करने के बाद भी अगर आप सफल नहीं हो पा रहे हैं तो इन नियमों को अपनाएं।
- हार न मानें, तब तक चलते रहिए, जब तक कि सफलता ना मिल जाए।
- टॉप ट्वेंटी में बने रहिए और लगातार कुछ न कुछ सीखते रहिए।
- जो बीत गया वो वापस नहीं आयेगा, इसलिए आपके पास जो समय है, उसमें अपना बेस्ट करिए।
- जो कार्य ज्यादा उपयोगी न हो उसको ना करें।
- अपने सबसे महत्त्वपूर्ण कार्य को तुरंत शुरू कर दें और उस एक काम को पूरी एकाग्रता के साथ पूरा करें।

6. कार्य की अंतिम समय-सीमा एवं समय की व्यर्थता

'मुझे घड़ी पर शासन करना ह ै, उस स े शासित नहीं होना ह ै।'

-गोल्डा म ेयर

किसी भी अन्य कारक की तुलना में, आपका समय आप पर ज्यादा शासन करता है। आप बहुत कुछ करना चाहते हो पर सही सोच न होने और आलस्य की वजह से आप बहुत कुछ गंवा बैठते हो और कार्य की डेडलाईन भी पार कर जाते हो जिससे आपकी लापरवाही पूर्ण रूप से सबके समक्ष प्रस्तुत होती है।

समय का सदुपयोग ही आपकी ज़िन्दगी के अनेकों पहलुओं को सुनिश्चित करेगा। आप की सफलता, प्रगति एवं आय, आप के समय के सदुपयोग पर निर्भर है। आप जितने बेहतर ढंग से अपने समय को समझ कर खर्च करेंगे आप को उतना ज्यादा लाभ मिलेगा। कहते भी हैं कि 'मारी गयी उसकी मति, जिसने ना जानी समय की गति ' वाकई जो समय की गति को पहचान कर नही चलता वही बाद में सबसे ज्यादा पछताता है।

"समय एक समान अवसर नियोक्ता है, लेकिन हम समय के साथ कैसे व्यवहार करत े हैं यह बराबर नहीं ह ै।"

– जॉन सी

कार्य की डेडलाइन क्या है? इसके क्या लाभ हैं? आप लोगों के मन में ये स्वाभाविक सा प्रश्न आया होगा कि आखिर हमारे द्वारा जो कार्य हो रहे हैं, उसकी अंतिम सीमा तय करने की क्या जरूरत है? तो जवाब सरल है कि आप को जरूरत है। जब आप किसी कार्य के लिए सुनिश्चित समय तय कर लेते हैं कि मुझे इस कार्य को इतने दिन में करना है, वही डेडलाइन है।

किसी भी कार्य को पूर्ण करने के लिए आप को समय के साथ तालमेल बैठाना पड़ता है। व्यर्थ में समय और ऊर्जा को गवाँने से बचें। जिस दिन आप ये समझ लेंगें कि आप कहाँ और कितना फालतू का समय व्यर्थ कर रहे हैं, उस दिन आप समय की कीमत को समझेंगे। हमेशा से समय कीमती रहा है, जैसे एक स्लोगन भी है कि- आदिकाल से ऐलान है, समय बड़ा बलवान है।

आप किसी एक भूमिका में अपनी ज़िंदगी नहीं जीते हैं। आप के जीवन में कब और कौन-सा क्षण आ जाए इसका अंदाज़ा आप को भी नहीं रहता है। इसलिए घबड़ाने की बजाय आप यह तय कर लें, कि आप को कब और कौन सा काम करना है। हमें खुद को हर वक़्त अलर्ट रखना चाहिए। जब आप अपने कार्य क्षेत्र में होते हैं, तो आप को अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। कब आप के पास कौन सा नया कार्य आ जाए इसका अंदाज़ा आप को भी नहीं रहता तो इस संदर्भ में यह तय करना जरूरी हो जाता है कि कौन सा काम कब करें। आप अपने ऑफिस का कार्य यदि घर बैठ कर रहे हैं, तो आप को घर के कामों को भी देखना पड़ता है। इस समय एक दुविधा उत्पन्न हो जाती है कि पहले कौन सा कार्य करें। जीवन चुनौतियों का भंडार है। किधर से कौन सी विपत्ती कब आ जाए किसी को पता नहीं होता।

> "समय की कमी नहीं बल्कि दिशा की कमी की समस्या है।
> हम सभी के पास चौबीस घंटे का दिन है।"
>
> -जिग जिगलर

यह बात बिल्कुल सत्य है कि आप में से बहुत लोगों के बाद दिशा की कमी है। जिसके वजह से आप बहुत सारे कार्यों को समय रहते पूरा नहीं कर पाते हैं और आप को कठिनाई का सामना करना पड़ता है और आप तय समय सीमा तक कार्य नहीं कर पाते। चलिए जानते हैं ऐसे कौन से महत्त्वपूर्ण कदम हैं जिसको उठा कर आप अपने कार्य को समय रहते पूरा कर लेंगे।

क्यों और कैसे :-

1. सबसे बड़ी बात यह है कि आजकल आप लोग 'कैसे' की बजाए 'क्यों' पर अपना ध्यान केंद्रित कर चुके हैं और यह बड़ी समस्या है, जिसकी वजह से आपका कार्य समय रहते पूर्ण नहीं हो पाता।
2. सबसे पहले तो आपको 'क्यों' की जगह 'कैसे' पर अधिक बल देना चाहिए।
3. खुद से सवाल कीजिए 'कैसे' कार्य को किया जाए। क्योंकि जब आप को कार्य सौंपा गया है, तो सम्भवत: कुछ सोच समझकर कर ही दिया गया होगा। तो समय को 'क्यों' के बजाए 'कैसे' में लगायें।
4. 'क्यों' में सिर्फ आप ही रहते हैं और 'कैसे' आते ही बहुत लोग आपकी मदद के लिए खड़े हो जाते हैं।
5. किसी भी कार्य के प्रति प्रेरित करने के लिए सबसे पहले यह बताया जाता है कि वह काम 'क्यों' किया जा रहा है। लेकिन साथ में यह भी स्पष्ट होता जा रहा है कि सिर्फ 'कारण' पर ध्यान देने से असंगति और असंतोष पैदा हो रहा है।

समय के धनी बनें:-

'समय धन है।' – बैंजामिन फ्रेंकलिन

समय, पहले तो आप समय के धनी बनें। समय का धनी जो बनता है, उसके लिए कोई भी कार्य असम्भव नहीं होता। हर कोई पैसा पाकर अमीर बनना चाहता है, लेकिन सच बात तो यह है कि 'समय' के धनी बनने का महत्त्व ज्यादा है। आप समय व्यर्थ करने से पहले सोचें कि 'मैं' अपना समय कहाँ व्यर्थ कर रहा हूँ/ रही हूँ? अगर आप को सही मार्गदर्शन मिले तो आप समय के गरीब होने से बच जाते हैं।

'जब तक आप अपना मूल्य नहीं समझेंगे,
तब तक आप अपने समय की महत्ता नहीं समझेंगे।
जब तक आप अपने समय की महत्ता नहीं समझेंगे,
तब तक आप कुछ नहीं कर पाएंगे।'

-एम स्कोट पेक

समय की व्यर्थता को पहचानें :-

‘आप विलम्ब कर सकते हैं पर समय नहीं करेगा।’

-बेंजामिन फ्रैंकलिन

समय निरंतर गति से बढ़ता रहता है। समय किसी का इंतज़ार नहीं करता है। समय सबके लिए एक समान है, पर हम लोग इसका उपयोग एक समान नहीं कर पाते हैं। आप में से अधिकतर लोग आज नहीं, कल नहीं, परसो... ऐसे ना जाने कितनी ही बातें बनाकर अपने कार्य को टालते हैं, हर काम को देर से करते हैं। इसलिए प्रतिस्पर्धा की रेस में आप पिछड़ जाते हैं।

कभी-कभी आप को यह पता नहीं चलता कि आप किस तरफ जा रहे हैं, और आप के द्वारा जो कार्य किया जा रहा है, क्या वह कार्य वाकई सही है? आप कभी-कभी आंख बंद कर के किसी भी राह पर निकल जाते हैं, जिसका अहसास आपको बाद में उस वक़्त होता है, जब आप सब कुछ खो बैठते हैं और आप का समय निरन्तर गति से बढ़ता है, और आप विलम्ब करते हैं।

एक छोटा सा उदाहरण कि अंजान बनकर चलने से आप का कितना नुकसान होता है-

‘एक व्यापारी को अपने व्यापार में घाटा हो गया। उसने ये बात अपने घर वालों को बताई। घर वालों के समझाने के बाद भी वह उस व्यापार में पैसा लगाता गया। जिसका खामियाज़ा सारे घर वालों को उठाना पड़ा। सब उसे समझाते रहे कि यह गलत है और यहाँ कार्य करने से कोई फायदा नहीं मिलेगा। कदम-कदम पर सिर्फ नुकसान है। पर वह नहीं समझा और अपने मन मुताबिक बिना सोचे समझे चलता गया। वह अपनी सारी ऊर्जा और बचत को अपने कार्य में लगाता गया पर उसे सिर्फ नुकसान ही हुआ। एक दिन जब वह अपने कार्य क्षेत्र का सर्वे करने गया तो उसने देखा कि उसके ऑफिस में काम करने वाले 2-3 वर्कर को उसके घाटे से कोई फर्क नहीं है। वह दिन भर मेहनत कर के अपनी कम्पनी को बचाने में लगा था और ये लोग आराम से बेफिक्र होकर अपना समय व्यतीत कर रहे थे क्योंकि उनको अपनी सैलरी से ही मतलब था जो बॉस द्वारा समय रहते इन लोगों को मिल जाती थी।

यह सब दृश्य देखकर उसे अपने प्रयास की व्यर्थता का पता चला। अचानक ही उसके मन में एक सवाल आया, और उसने खुद से सवाल किया कि "मैं यह क्या कर रहा हूँ, और मुझे इससे क्या प्राप्त होगा? यह सवाल मन में आते ही उसे अभास हुआ कि मैं व्यर्थ में अपना समय इस व्यापार में गंवा रहा हूँ, जहाँ मेरा साथ कोई नहीं दे रहा।'

हम में से अधिकतर लोगों को यह लगता है कि उनके द्वारा किया गया सारा कार्य सही है। जबकि ऐसा नहीं। माना कि हम सही हैं, पर बिना विचार के बिना परामर्श के किया गया कार्य हमें अत्यधिक कठिनाई की ओर धकेल देता है। जहाँ हम सिर्फ अपने समय को व्यर्थ में नष्ट करते हैं।

कभी भी आप कोई भी कार्य करें तो खुद से प्रश्न जरूर करें कि मैं जो काम कर रहा हूँ वो कहाँ तक सही है और इसमें अपना समय और अपनी ऊर्जा कैसे और क्यों लगाऊँ? जब आप खुद से सवाल जवाब करेंगे तो समाधान आपके सामने होगा। और आप का समय भी व्यर्थ में नष्ट नहीं होगा।

डेडलाइन :-

समय एक भौतिक राशि है। जैसे-जैसे समय बीतता है वैसे-वैसे कुछ न कुछ परिवर्तन होता रहता है। विद्यार्थी हो या प्रोफेसर, नेता हो या जनता, अधिकारी हो या बेरोज़गार समय सबके लिए समान होता है। हम सबकी ज़िंदगी में कोई न कोई महत्त्वपूर्ण गतिविधियाँ होती रहती हैं।

विद्यार्थी को समय रहते अपने बहुत सारे कार्य पूर्ण करने होते हैं। वहीं दूसरी ओर अध्यापकों को भी विद्यार्थिओं के लिए वक़्त रहते ना ही जाने कितनी सारी पाठ्य सामग्रियाँ एकत्रित करनी होती हैं। हर चीज़ समय में बंधी होती है और हमें अपने बहुत सारे कार्य उस समय सीमा के अंदर ही करने पड़ते हैं। एक मिनट की देरी भी हमें एक घंटे क्या एक दिन भी पीछे ले जा सकती है। मान लीजिए आप को कहीं जाना है और आप अपने निर्धारित समय से 1 मिनट लेट हैं तो आप उस जगह सही समय पर नहीं पहुंच पाएंगे। क्योंकि आप ने एक मिनट के मूल्य को नहीं समझा है और उसकी कीमत आप को बड़े पैमाने पर चुकानी पड़ती है। जैसे- आप की फ्लाईट 6 बजे की है और आप 1 मिनट लेट हैं, तो आप को

नुकसान ही नुकसान होगा, क्योंकि वहाँ का सारा प्रोसेस नियम अलग है, इसलिए अंतिम समय सीमा से पहले निकलें और अपने समय के मूल्य को समझें।

क्या करें, कैसे करें :-

1. डेडलाइन यानी कि अंतिम समय सीमा। अगर आप को अपनी प्रतिष्ठा और करियर से तनिक भी प्रेम है तो अपने आखिरी समय सीमा से पहले कार्य अवश्य करें। काम न करने से आप की तरक्की के अवसर जा सकते हैं।
2. जब आप किसी काम के लिए समय सीमा तय कर लेते हैं तो शुरुआत में दिक्कत आती है, पर धीरे-धीरे आप को डेडलाइन के भीतर कार्य करने की आदत हो जाती है।
3. आप धीरे-धीरे इसको अपनी आदत में ढालिए। जिससे आप का प्रत्येक कार्य सुगम तरीके से होगा।
4. एक टारगेट बनाइए कि आप को यह काम इतने दिन या इतने समय में पूरा करना है। जैसे आप का एग्जाम है और आपको सारा सिलेबस पूरा करना है तो आप समय सारणी बनाकर, अपने सिलेबस को 1, 2, 3 घंटे में अपनी क्षमतानुसार बांट लीजिए, इससे समय रहते आप का कार्य भी हो जाएगा और आप को सफलता भी प्राप्त होगी।
5. अपने आप को सकारात्मक रखें, जब आप खुद को सकारात्मक रखते हैं तो आपका दिमाग आपका पूर्ण रूप से सहयोग करता है और आप बेहतर ढंग से अपना कार्य कर पाते हैं।

कुछ लोग यह भी मानते होंगे कि वह बिना किसी डेडलाइन के भी कार्य कर सकते हैं। पर जब आपको किसी कार्य को करने की अंतिम समय सीमा दी जाती है तो उस वक़्त आपकी सभी इंद्रियाँ सक्रिय हो जाती हैं। आपके भीतर एंड्रिलिन का स्राव हो जाता है और आप अपने कार्य के प्रति सक्रिय हो जाते हैं। आप स्वयं अपने बहुत बड़े सहयोगी बन जाते हैं और डेडलाइन का महत्त्व समझ जाते हैं और समय के पाबंद बन जाते हैं। जिसने समय के मूल्य को समझा उसे ही समय ने मूल्यवान बना दिया।

डेडलाइन स े बढ़ेगी रफ्तार-

अगर आप दुनिया की रफ्तार के साथ आगे बढ़ना चाहते हैं तो आप को अपने जीवन में सफलता की रफ्तार भी बढ़ानी होगी। कम समय में अधिक से अधिक सफलताएं हासिल करनी होंगी। आप कोई भी सफलता पाना चाहते हैं, तो आपको सबसे पहले उस सफलता को प्राप्त करने वाले कार्य के समय को कम करना होगा। इसके लिए आप डेडलाइन तय कर सकते हैं।

पहले सोचें कि कोई कार्य कितने समय में पूरा किया जा सकता है उसके बाद एक डेडलाइन तय करें। कार्य पूरा करते समय यदि आपको लगता है कि बीच में कोई जरूरी काम आ सकता है तो उसके लिए अतिरिक्त समय जोड़ सकते हैं।

डेडलाइन से शुरुआत में आपको दिक्कत आ सकती है, लेकिन बार-बार आप कोई काम डेडलाइन तय कर के करेंगे तो आपकी आदत पड़ जाएगी। आदत हो जाने के बाद आप अपने लक्ष्य को तय डेडलाइन में या उससे पहले ही पूरा कर लेंगे। शुरुआत थोड़ी सी कठिन होती है, पर बाद में फायदा बहुत होता है।

> ‘अगर आखिरी मिनट की ड ेडलाइन नहीं होती,
> तो बह ुत सारी चीज़ े कभी नहीं हो पाती।’
>
> -माइकल एस. ट ्लर

ज़िंदगी और समय एक ब ैंक अकाउ ंट है-

अभी तक आपने बैंक अकाउंट सिर्फ बैंक में ही देखा होगा, जिसमें आप अपने धन को ज़मा करते हैं। मान लीजिए आप के बैंक का एक नियम है कि आप जो भी धन आज ज़मा कर रहें हैं आप को उसका प्रयोग आज ही करना है। अगर आप आज उसका प्रयोग नहीं करेंगे तो कल वो धन आपके किसी काम का नहीं रहेगा। ठीक इसी प्रकार आपकी ज़िंदगी भी एक बैंक अकाउंट है, जिसमें प्रतिदिन 86,400 सेकंड्स ज़मा होते हैं। और इन 86,400 सेकंडस का उपयोग कैसे करना है यह आप पर निर्भर है। यानी कि यह 86,400 का उपयोग 24 घंटे में ही करना है।

आप चाहें तो इन 86,400 सेकंडस का प्रयोग बेहतरीन कार्यों के लिए भी कर सकते हैं, अगर आप इसका प्रयोग नहीं करते हैं, तो यह व्यर्थ में ही चला जाता है। हर दिन आपके

लिए उपहार है, अगर आप में कुछ करने की चाह है तो आप अपना समय व्यर्थ में नहीं गंवाएंगे।

बायोलॉज़िकल क्लॉक-

हमारे शरीर में समय निर्धारण की एक बहुत अच्छी व्यवस्था होती है, जिसे हम बायोलॉज़िकल क्लॉक यानी कि जैविक घड़ी कहते हैं। जैविक घड़ी का मूल स्थान हमारा मस्तिष्क है। हमारे मस्तिष्क में करोड़ों कोशिकाएँ होती हैं जिन्हें न्यूरॉन कहा जाता है। इन कोशिकाओं के माध्यम से पूरा शरीर नियंत्रित होता है। मुख्य रूप से यह कोशिकाएं हमारे शरीर में सूचनाओं का आदान प्रदान करती हैं, जैसे- हमारे सोने से लेकर स्वत: जागने तक की सारी गतिविधियाँ इन्हीं कोशिकाओं के माध्यम से पूर्ण होती हैं।

हर दिन हम बहुत सारे काम करते हैं। इनमें से कुछ काम तो हमें याद रहते हैं, और कुछ काम ऐसे होते हैं, जिन्हें हम भूल जाते हैं। हमारी जीवनशैली इतनी व्यस्त है कि कुछ काम सही समय पर नहीं हो पाते हैं। यह समस्या बहुत लोगों में होती है।

हमारे शरीर में भी एक घड़ी होती है, जिसके बारे में अभी हमने चर्चा की है। हमारे शरीर की घड़ी जिसे बायोलॉज़िकल क्लॉक कहा जाता है। इस घड़ी को शरीर की अलार्म घड़ी कहते हैं।

हम में से अधिकतर लोग इस बायोलॉजिकल क्लॉक के बारे में जानते हैं, लेकिन इसका उपयोग कभी नहीं करते हैं। यदि आप दिन में एक निश्चित समय पर कोई एक काम करने की आदत का विकास कर लेते हैं तो आपका शरीर और आपका मन दोनों ही उस काम के लिए पूरी तरह से तैयार हो जाते हैं। जैसे- यदि आप सुबह चार या पांच बजे पढ़ने की आदत बनाते हैं तो आप देखेंगे कि कैसे प्रत्येक दिन सुबह चार या पांच बजे आपका शरीर और मन पढ़ने के लिए पूरी तरह तैयार हो जाएगा।

बायोलॉजिकल क्लॉक का प्रयोग करके आप ऐसे काम भी आसानी से कर पाते हैं जो आप को अच्छे नहीं लगते हैं। इसलिए अपने मन की ताक़त को पहचान लीजिए और अपने समय का सदुपयोग कीजिए। इससे आपका कार्य समय रहते पूरा होता है और आप के भीतर धीरे-धीरे सक्रियता भी आती है।

आलस्य स े बचें-

आलस्य क्या है? असल में जब आप कोई भी काम शुरू करने से पहले ही थक जाते हैं, वही आलस्य कहलाता है। आलस्य दो तरह का होता है। पहला, आप पहले मेहनत करके अपना काम पूरा करते हैं और फिर कुछ समय बिना कुछ किए आलस्य में बिताना चाहते हैं। दूसरा, जहां जब कुछ न कर पाने के कारण बेचैन तो रहते हैं, पर वह जोश नहीं होता जो काम तक ले जाए। आप जानते ही नहीं कि क्या करना चाहते हैं? इस हाल में लम्बे समय तक हमारा कुछ न करना, कामों को टालना, रोज़मर्रा के कामों को मजबूरी मानते हुए करना। असल में यह सब और कुछ आपके भीतर पल रही निराशा का संकेत है। जिसकी वजह से आप अपना समय कम मेहनत वाली और उबाऊ चीज़ों में बिताने लगते हैं। जितना जल्दी हो सके उतनी जल्दी इस आलस से छूटकारा पाना बेहद जरूरी हो जाता है।

साइकोएनालिटिक साइकोथेरेपिस्ट लॉरा डी. मिलर कहती हैं, 'आलस की जरूरत से ज्यादा आलोचना की जाती है। आलसी का ठप्पा लगा देने से इस बात को समझने में कतई मदद नहीं मिलती कि कोई व्यक्ति क्यों वह काम नहीं कर रहा, जो वह करना चाहता है या उसे करना चाहिए।'

लारा आलस्य के पीछे कई तरह के छिपे डर भी बताती हैं। वह कहती हैं कि कुछ न करना, असफल व सफल होने का डर, दूसरों से अपेक्षाएं, असंतुष्टि, प्रेरणा की कमी व बहसबाज़ी की कोशिश में ओढ़ा गया लबादा भी हो सकता है।

आलस्य की वजह को जितना जल्दी हो सके उतना जल्दी जान लेना जरूरी है। एक समय के बाद लगातार काम करते रहने से बचना खुशी से ज्यादा दर्द देने लगता है।

कैसे भगाए ं आलस्य-

- एक समय में कई काम न करके, एक या दो कामों को पूरा करें। जब आपका काम पूरा होगा या आप अपने कामों को पूरा होते हुए देखोगे तो इससे आप का आत्मविश्वास भी बढ़ेगा और आपको खुशी भी मिलेगी।
- बिखरी हुई चीज़ों को समेटते और सहेजते रहें।
- अनावश्यक विचार और समान दोनों से खुद को मुक्त करने की कोशिश करें।
- बिखराव जितना कम होगा, उतना ही अधिक नियंत्रण होगा।

- व्यायाम, आलस्य से बाहर निकलने का सबसे आसान तरीका है। तन दौड़ेगा तो मन पीछे नहीं रहेगा।
- एक खराब विचार को दूर करने के लिए आपको पांच अच्छे विचार की आवश्यकता पड़ती है। आप क्या सोचते हैं, क्या करते हैं, यह सब इस बात से तय होता है कि आप खुद से कैसी बातें करते हैं।

ब्रिटिश लेखक और राजनीतिज्ञ बेंजामिन डिजरायली कहते हैं, 'काम में हमेशा खुशी मिले यह जरूरी नहीं, पर यह तय है कि खुशी बिना काम किए नहीं मिल सकती है।'

इसलिए आलस्य में अपने बहुमूल्य समय को खोने से बचाइए। अपने विचारों को उच्च रखते हुए, अपने समय का सदुपयोग कीजिए।

समय प्रबंधन की आदत को गम्भीरता से लें-

समय प्रबंधन एक ऐसी योग्यता और अनुशासन है, जिसे आप अभ्यास के साथ सीख सकते हैं। सफलता का नियम यह भी है कि आप अपनी आदतों में अच्छी आदत डालकर, अपने आपको और बेहतरीन बनाएं।

अगर आप समय की गम्भीरता को समझते हैं तो रोज़ अभ्यास करके आप अपने जीवन को उत्कृष्ट बना सकते हैं। समय प्रबंधन को सुचारू रूप से चलाने के लिए जरूरी है कि आप सुबह उठते ही अपने दिन भर की गतिविधियों को नोट कर लें। जब आप ऐसा करेंगे तब आप अपने समय को व्यर्थ में गवाएंगे नहीं।

जरूरी कदम

- व्यर्थ में समय ना गंवाएं।
- समयरूपी धन को समय रहते समझ जाइये।
- जरूरी नहीं कि डेडलाइन का ही इंतज़ार किया जाए।
- समय से पहले काम को पूरा कर लें, जिससे आप और टारगेट के लिए खुद को तैयार कर लें।

- जो काम आपको पसंद नहीं उस काम को पूरा करने के लिए बायोलॉजिकल क्लॉक की मदद लें।
- समय की व्यर्थता से बचने के लिए अपने आलस को दूर भगाइए।
- अधीरता और आलस्य से बचें।

7. घर-परिवार और समय

‘बहुत से लोग भाग्य बना सकते हैं,
लेकिन बहुत कम लोग परिवार बना सकते हैं।’

-जे.एस ब्रायन

यह तो सत्य है कि जो व्यक्ति अपनी क्षमता पर पूर्ण विश्वास करता है, वह अपने भाग्य का निर्माता होता है। लेकिन जब बात परिवार और रिश्तों की आती है तो आप में से अधिकतर लोग असफल हो जाते हैं। आप अपने परिवार के साथ जो समय बिताते हैं, वही समय आपको और आपके परिवार को बांधने के लिए सेतु का कार्य करती है। परिवार एक बहुमूल्य उपहार है। संस्कार, मर्यादा, सम्मान, समर्पण, आदर, अनुशासन आदि प्रारम्भिक शिक्षा का आधार परिवार ही है।

नींव मजबूत हो तो महल भी अपनी भव्यता को बनाए रखती है। मजबूत नींव के निर्माण में भी समय का प्रभाव मायने रखता है और समय का अभाव मजबूत नींव का निर्माण नहीं कर सकता। ऐसे ही होते हैं हमारे रिश्ते, जो समय के प्रभाव में बनते हैं, और समय के अभाव में बिखर जाते हैं।

आज के समय में हर कोई व्यस्त है, आजकल लोगों की पहली प्राथमिकता करियर है। करियर के चक्कर में लोग अपने महत्त्वपूर्ण रिश्तों को भी पीछे छोड़ देते हैं। आप सफल होने के लिए रिश्तों को पीछे छोड़ कर आगे बढ़ते हैं, लेकिन करियर और परिवार के बीच सही तालमेल का होना जरूरी हो जाता है। अगर आप सही टाइम मैनेजमेंट करें, तो घर और करियर को सम्भालना बिल्कुल भी मुश्क़िल नहीं है।

आपके ज़िंदगी की मूल नींव आप का परिवार है, नींव की मजबूती ही महल निर्माण में अत्यधिक महत्त्व रखती है, अगर नींव ही कमजोर हो जाए तो महल ज्यादा दिन तक नहीं टिक पाएगा। इसलिए इस व्यस्त जीवनशैली में परिवार के महत्त्व को बना कर रखना है।

आपको बेहतर ताल-मेल से सजे पारिवारिक संबंधों को पाने के लिए घर व कार्यस्थल में समय को बेहतर ढंग से मैनेज करना होगा। हमारी ज़िंदगी के प्रत्येक रिश्ते समय पर ही टिके होते हैं। आप जब कोई भी नया रिश्ता बनायें तो खुद से कुछ सवाल जरूर करें-

1. मैं जिस नए रिश्ते में बंधने जा रहा/रही हूँ, इसको मैं किस तरह सम्भाल पाऊँगा/ पाऊँगी?
2. अब जब मैंने इस नए रिश्ते की शुरुआत की है तो इसको में कितना समय दे पाऊँगा /पाऊँगी?

जब आप खुद से प्रश्न करते हैं तो बहुत सारे सवालों के जवाब आप के समक्ष प्रस्तुत हो जाते हैं। कोई भी महत्त्वपूर्ण कदम उठाने से पहले खुद से सवाल करना जरूरी हो जाता है। पहली बात अगर हमारे साथ कोई जुड़ा है, तो वह हमारी प्राथमिकता है।

किसी भी संबंध या कार्य का मूल्य तभी बढ़ाया जा सकता है, जब आप उसे भरपूर समय दें। आपकी सफलता भी समय पर आश्रित है, और आपका संबंध भी समय पर आश्रित है। आप जहाँ निवेश करते हैं, वहीं से पाते हैं। जिस जगह जितना निवेश करेंगे उस जगह से उतना ही पाएंगे। आप एक जगह ही निवेश कर के हर जगह से नहीं पा सकते हैं।

आप में से अधिकतर लोग यह भी सोचते होंगे कि हम कमा रहे हैं, और समय भी दें। यह सोच गलत है। आप पूछिए खुद से आखिर आप इतनी मेहनत किस के लिए कर रहे हैं, पैसा या परिवार? और सबकी अपनी-अपनी प्राथमिकताएं होंगी, जिसमें सबसे अहम पहलू परिवार है।

परिवार के लिए समय क्यों जरूरी है-

अगर आपको जीवन का असली सुख और आनंद लेना है तो अपने व्यस्त जीवनशैली में से थोड़ा बहुत समय परिवार के लिए जरूर निकालें। जब आप अपने परिवार के साथ समय बिताना शुरू करेंगे तब आप के दिमाग के बहुत सुकून मिलेगा।

आज के दौर में हम लोग अकेले रहना ज्यादा पसंद करते हैं। अपनी ज़िंदगी, अपनी लाइफ स्टाइल इसी पर ज्यादा ध्यान देते हैं, और अपने परिवार से दिन प्रतिदिन दूर होते

जाते हैं। अपने रिश्तों को बचाने के लिए और उन रिश्तों में नई जान भरने के लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप दूरियों को जितना जल्दी हो सके मिटा दें।

आप अपने परिवार के लिए कमा रहे हैं, सिर्फ कमाना काफी नहीं होता है। आप के परिवार को भावनात्मक रूप से भी आपकी जरूरत पड़ती है, इसलिए यह जरूरी हो जाता है कि आप अपने परिवार की अन्य जरूरतों को भी समझें। रोज़ आपके पास ज्यादा समय नहीं होता तो वीकेंड में आप एक पूरा दिन अपने परिवार को दीजिए। इससे आप भी अच्छा महसूस करेंगे, और आपका परिवार भी खुश होगा। आपके रिश्ते भी अनमोल हैं, आपका समय भी अनमोल है। तो यह जरूरी हो जाता है कि आप अपने अनमोल रिश्तों को अपना अनमोल समय दें।

ऑफिस और घर म ें संतुलन-

अगर आप वास्तव में खुश और तनाव मुक्त रहना चाहते हैं तो आप को घर और अपने ऑफिस कार्य के बीच एक संतुलन स्थापित करना ही होगा। परिवार व काम के बीच संतुलन बनाना अनिवार्य है। इन सब के लिए अलग-अलग समय देना जरूरी है।

सही मायनों में प्रसन्न रहने के लिए आप को ऑफिस के कार्य को ऑफिस तक ही सीमित रखना होगा पर कभी-कभी ऐसा सम्भव नहीं हो पाता है, न चाहते हुए भी चीज़ें आपस में टकरा जाती हैं। उस समय संतुलन बनाना काफी मुश्क़िल होता है।

ऑफिस हो या परिवार, दोनों ही जगह क़्वालिटी टाइम की जरूरत है। आप जिस परिवार के लिए इतनी मेहनत कर रहे हैं, उस परिवार को समय देना भी उतना ही जरूरी है। प्राथमिकताएं इतनी बदल गई हैं कि आप लोग पैसा कमाने के पीछे भागते-भागते यह भूल गए हैं कि किसके लिए पैसा कमा रहे हैं। यदि आप परिवार और काम के बीच संतुलन नहीं बैठा पा रहें हैं तो इससे आपको बहुत नुकसान होता है। अगर आप अपने परिवार के लिए समय नहीं निकाल पाएंगे तो ऐसी भागदौड़ किस काम की ?

धन से आप बहुत कुछ खरीद तो सकते हैं, परंतु पारिवारिक सुख एवं खुशियाँ नहीं खरीद सकते हैं। फ्रांसीसी विचारक आगस्त कॉम्त कहते हैं कि 'परिवार के अभाव में समाज की कल्पना नहीं की जा सकती, परिवार समाज की अधारभूत इकाई है। '

व्यक्ति के व्यक्तित्व का पूर्ण निर्माण परिवार द्वारा होता है इसलिए परिवार के लिए समय निकालना आपकी पहली प्राथमिकता बन जाती है।

सबकी जरूरतों का ख्याल रखें-

अपने और अपने परिवार के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप अपनी और अपने परिवार की जरूरतों की सूची तैयार कर लें, आपको किस समय कौन-सा काम करना है और किसके लिए करना है यह सारी बातों की सूची बना लें, इससे आप को भी आराम मिलेगा और काम और परिवार के बीच बेहतर संतुलन हो जाएगा।

“परिवार एक ऐसी जगह है जहाँ मन एक–दूसरे के सम्पर्क में आता है।”

-महात्मा बुद्ध

परिवार के साथ बिताया हुआ पल सबसे ज्यादा अनमोल समय होता है। जो लोग परिवार के साथ अपना समय बिताते हैं, उनमें नकारात्मक स्तर भी काफी कम रहता है। व्यस्त जीवनशैली में एक कोना तो प्यार, विश्वास का होना चाहिए।

दूसरों की अच्छाई भी देखें –

परिवार में एकजुटता बना कर रखने के लिए जरूरी है कि आप अपने अलावा और लोगों के भीतर की अच्छाई को भी देखें। आप पहले तो खुद को ईमानदार बनाइए। दूसरों के सामने अच्छा बनने में समय नष्ट ना करें। आप दूसरों को दिखाने की बजाए अपनी नज़रों में अच्छा बनने की कोशिश करें। जब आप ऐसा करते हैं तो आप अपने आप दूसरों की नज़रों में भी अच्छे बन जाते हैं।

- आप दूसरों का सम्मान करें।
- किसी के बारे में तुरंत राय ना बनाएं।
- अपनी ज़िम्मेदारी को स्वीकारिए।
- अपने परिवार के अन्य सदस्यों से व्यावहारिक अपेक्षाएं रखें।
- अपनी बात को स्पष्टता के साथ रखें।

- किसी भी सम्बंध को समय दें।

फैमिली के लेंडर बनाए-

प्राथमिकताओं को ध्यान में रखते हुए, समय प्रबंधन के लिए एक फैमिली कैलेंडर बनाए, उसका पालन करें। जैसे एक हफ्ते के अनुसार एक-एक दिन को बाँट लीजिए। ऐसा करने से आसानी होगी।

पारिवारिक समय, खेल, मीटिंग, दोस्त आदि जितना भी जरूरी काम हो सारा इस कलेंडर में भरें। आप के साथ परिवार में और जितने भी सदस्य हैं सबको अपनी-अपनी गतिविधियों को कलेंडर में नोट कर लेना चाहिए। इस से स्पष्टता आएगी और सभी कार्य सुचारू रूप से होगा। सकारात्मक रहिए, खुश रहिए।

फैमिली टाइम इज़ फ ै मिली टाइम-

जब भी आप अपने परिवार के साथ रहें तो यह सुनिश्चित कर लें कि आप को कोई और कार्य नहीं करना है, वो वक़्त सिर्फ परिवार का है। उसमें कोई और नहीं आ सकता है। परिवार में बहुत सारी समस्याएँ होती हैं, जब हम पारिवारिक समस्याएँ सुलझा लेते हैं तो हमारी और समस्याएँ खुद-ब-खुद सुलझ जाती हैं। क्योंकि ना चाहते हुए भी वो हमसे जुड़ जाती हैं, कुछ पल के लिए आप उस से दूर हो सकते हैं पर जब तक आप उसका समाधान नहीं खोजेंगे तब तक आप का दिमाग वहीं लगा रहेगा और आप का कोई काम बेहतर नहीं हो पाएगा।

अपना समय बचाने के लिए आप को तालमेल बैठाना पड़ेगा। इसलिए पारिवारिक समय में सिर्फ और सिर्फ परिवार। आप सही मायने में तब ही सफल होंगे जब आप परिवार को समझेंगे। अपने बच्चों से बातें करिए, उनकी जरूरतें समझिए।

अपने सम्बंधों को व्यवस्थित करिए। नियमित समय पर सम्बंधो की जाँच करते रहिए। अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि मुझे और बेहतर बनने के लिए क्या करना चाहिए? मेरा कौन-सा काम आप को पसंद है, कौन-सा नहीं? ये सारे सवाल पूछ कर आप दोनों जगह सन्तुलन बना लेंगे। अपने सवालों के जवाब सुनिए। दूसरों पर भरोसा रखिए। सुनने से भरोसा कायम रहता है।

‘परिवार कोई महत्त्वपूर्ण चीज़ नहीं है,
परिवार ही सब कुछ है।’

माईकल जे. **फ़ॉक्स**

परिवार कोई महत्त्वपूर्ण चीज़ नहीं, बल्कि यही सब कुछ है। दुनिया के सारे सुख एक तरफ और परिवार के साथ बिताया हुआ समय एक तरफ। जब आप बाहरी दुनिया के सुख की तुलना परिवार के साथ बिताये क्षणों से करेंगे तब आप को यह एहसास हो जाएगा कि परिवार ही सब कुछ है। जो समय परिवार के साथ आप बिताते हैं वही समय अनमोल होता है।

‘साझा की गई खुशी दोगुनी होती है, साझा किया गया दु:ख आधा होता है।’

-स्वीडन कहावत

जब आप अपनी खुशियों को साझा करते हैं, जब आप अपनी खुशियों को अपने परिवार के साथ साझा करते हैं तो आपकी खुशियाँ और ज्यादा बढ़ जाती हैं, वहीं दूसरी और जब आप अपने परिवार के साथ अपने दु:ख को साझा करते हैं तो आपका दु:ख पहले की अपेक्षा कम हो जाता है। इसलिए अपने सुख और दु:ख को अपने परिवार के साथ साझा जरूर करें। जब आप ऐसा करेंगे तो आप को काफी अच्छा महसूस होगा।

जरूरी कदम

- संकल्प लीजिए कि परिवार ही आपकी पहली प्राथमिकता है।
- खुश रहिए और खुश रखिए।
- अपने परिवार को अपनी ताक़त बनाइए।
- आप अपने कार्य के लिए अपने परिवार की उपेक्षा कभी नहीं करेंगे।
- व्यस्त जीवनशैली में समय ही परिवार को जोड़ने का एक मात्र विकल्प है।

8. समय गंवाएं नहीं, समय बचाएं...

"यह वास्तव में स्पष्ट है कि हमारे पास सबसे मूल्यवान संसाधन समय है।"

- स्टिव जॉब्स

जो वस्तु दुर्लभ होती है, वही मूल्यवान होती है। "समय" भी उन दुर्लभ वस्तुओं में से एक है, न समय का उत्पादन किया जा सकता है और ना ही नियंत्रण। दुनिया में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति के पास निश्चित मात्रा में ही समय होता है। जो क्षण बीत गया है, सो बीत गया है। इसलिए समय के मूल्य को, समय रहते समझना उचित होगा।

आज शायद आपके जीवन को प्रभावित करने वाला सबसे जरूरी तत्त्व है - परिवर्तन की गति। हम लोग ऐसे युग में जी रहे हैं, जहाँ बहुत तेज़ गति से परिवर्तन हो रहा है। परिवर्तन जीवन का नियम तो है, पर इसका अवलोकन करना भी जरूरी है कि परिवर्तन क्यों हो रहा है और आप लोग किस दिशा की ओर परिवर्तित हो रहे हैं।

सबसे पहले तो आप यह जानिए कि आपके समय का कैसे और कहाँ इस्तेमाल हो रहा है... आप समय का सदुपयोग कर रहे हो या दुरुपयोग, पहले तो आपको यह समझने की जरूरत है।

आप एक नोटबुक लें और उसमें अपनी सारी एक्टिविटी को लिख दें। आप दिन भर कितना समय कहाँ लगाते हैं वो सब एक-एक करके लिखें, इससे आप को अपनी रोज़ाना की गतिविधियों में स्पष्टता नज़र आएगी।

कैसे समझें उस समय को जो आप बेवजह नष्ट कर रहे हैं-

1. अपने दिन भर के कार्य की एक सूची तैयार कर लें।
2. आप कहाँ कितना समय दे रहें हैं, इसे भी जरूर लिखें।

3. आप दिन भर की क्रियाकलाप में पहली प्राथमिकता किसे दे रहे हैं?
4. आप के भीतर अपने काम के प्रति कितनी जिम्मेदारी है?
5. आप किस इंसान से बात करने में कितना समय गवाते हैं? और साथ ही आप जो बात करते हैं वो कितनी सार्थक हैं?
6. आप मोबाइल, इंटरनेट, सोशल मीडिया पर कितना समय देते हैं?
7. खुद से प्रश्न करें कि जो समय मैं बर्बाद कर रहा हूँ, इससे मुझे कितना लाभ है और कितना नुकसान है? जब तक आप खुद को नहीं समझोगे तब तक आप को कोई नहीं समझेगा।
8. समय के मूल्य को समझने के लिए अपने आप का अवलोकन करें।

क्या सोशल मीडिया बह ुत ज्यादा जरूरी ह ै?

फेसबुक, ट्वीटर, व्हाटसएप, इंस्टाग्राम... ना जाने और कितने रूपों में सोशल मीडिया की मायावी दुनिया ने लोगो को बांध कर रखा है, आजकल विचारों, भावनाओं और अपनी गतिविधियों को साझा करने के लिए लोग सोशल मीडिया का प्रयोग कर रहे हैं। परिवर्तन की गति बहुत तेज़ है और परिवर्तन की गति में अगर आप कदम से कदम मिलाकर नहीं चलेंगे तो लोग आप को पिछड़ा हुआ समझेंगे। आज के समय का कटु सत्य भी यही है। परंतु इसका मतलब ये बिल्कुल नहीं है कि आप अपना जरूरी कार्य ही भूल जाएं। अपनी प्राथमिकताओं को ध्यान में रखते हुए ही परिवर्तन की ओर अग्रसर हो जाइए।

आज के इंटरनेट आधारित समय में, आप या कोई भी एक वर्चुअल वर्ल्ड में जी रहे हैं, जिसका कोई ठोस अस्तित्व नहीं होता है। दिन हो या रात, आप इसका प्रयोग कर सकते हैं, सर्विस चौबीस घन्टे, 365 दिन तक उप्लब्ध है। सर्विस प्रोवाइडर को इससे कोई दिक्कत नहीं है और ना ही किसी और को। सबसे ज्यादा दिक्कत आपको है। आप आंख बंद करके इस राह की ओर बढ़ते जा रहे हैं। हर दो मिनट में अपना मोबाइल, मेल, चेक करने की आप को बुरी लत लग गयी है, जिससे आप का दिमाग भी आप को सहयोग नहीं कर पाता।

सर्वे में भी यह कहा जा चुका है कि लगभग पूरे संसार में 15.8% लोग फेसबुक पर अपना समय व्यतीत करते हैं। औसतन 8 घन्टे से ज्यादा लोग सोशल मीडिया

पर समय गंवाते हैं। प्रत्येक दिन कुल मिलाकर 20 करोड़ मिनट का समय फेसबुक चलाने में लोग बिताते हैं।

इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि हमें समय के मूल्य का अंदाज़ा नहीं है। आपका समय आपके साथ है पर आप उसको प्राथमिकता नहीं दे रहे हैं।

ध्यान 'लाइफ' पर हो, लाइक पर नहीं –

आपकी सफलता का पैमाना लाइक से ज्यादा लाइफ पर हो। सफलता इस बात में नहीं है कि फेसबुक पर आपके कितने दोस्त हैं, मोबाइल में कितने मित्रों के नम्बर हैं और सोशल मीडिया पर आपके कितने फॉलोवर्स हैं। सोशल मीडिया वह मंच है जहाँ लोग अपना उजला पक्ष ही दिखाते हैं। वहाँ आपको वास्तविकता नहीं दिख सकती है। तब ही तो वह एक मायावी दुनिया कहलाती है। अगर आपको आज के समय में मायावी दुनिया देखना है तो आपके सामने साक्षात रूप में सोशल मीडिया मौजूद है। अब आप कहानियों के बजाए हक़ीक़त में भी देख और सुन सकते हैं।

आप अपनी ज़िंदगी में सोशल मीडिया से इतने ज्यादा जुड़ गए हैं कि आपके वास्तविक दोस्तों का स्थान वर्चुअल दोस्त ले रहे हैं। आप जितना जल्दी हो सके सतर्क हो जाइए। अपने वास्तविक दोस्तों का स्थान वर्चुअल दोस्तों को ना लेने दें। तकनीक कभी भी मनुष्य की उपस्थिति से मिलने वाले सुकून का स्थान नहीं ले सकती है। इसलिए जितना जल्दी हो सके वर्चुअल दुनिया से बाहर निकलने की कोशिश करें।

> "जितना अधिक समय हम उपकरणों के ज़रिए जुड़े रहते हैं, उतना ही कम समय हमें वास्तविक दुनिया में अच्छे सम्बंधों को बनाने के लिए मिलता है"
>
> - एलेक्स मोरिट, लेखिका

समय रहते समझिए, अभी तो पूरा जीवन बाकी है। पहले लक्ष्य को प्राप्त करिए फिर सोशल मीडिया। सब कुछ यहीं है, बशर्ते आप का नज़रिया क्या है, यह मायने रखता है।

> "समय एक अनमोल वस्तु है। यदि आप अपनी युवावस्था में इस वास्तविकता के प्रति सजग नहीं हुए हैं, तो आप निश्चित रूप से बुढ़ापे में अफसोस करेंगे।"

- अर्ल ब्रैडोन

टी.वी. इतना जरूरी क्यों है?

अगर आप समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करना चाहते हैं, तो टी.वी के संदर्भ में भी सावधानी बरतना जरूरी है। नियमित रूप से टी.वी देखने से, अक्सर लोग, बिना जागरूक हुए, घबराहट का अनुभव करते हैं।

अति हर चीज़ की बेकार होती है, फिर चाहे टी.वी हो या इन्टरनेट, अपने रोज़ाना के गतिविधियों के लिए एक समय-सूची बनाएं और जो सबसे ज्यादा देखना जरूरी हो वही देखें। इस से समय बर्बाद नहीं होगा बल्कि बचेगा।

एक व्यक्ति औसतन एक दिन में टी.वी देखने में 4-6 घंटे खर्च करता है। अगर आप इस वक़्त कुछ बेहतर कर जाएं तो कितना कुछ आप के पास होगा। समझिए समय को, यह सबसे ज्यादा बलवान होता है। मन के बहानों से बचिए और कुछ रचनात्मक और सार्थक कार्य करने में समय को लगाइए।

> आपकी टी.वी उत्कृष्ट सेवक, लेकिन भयंकर मालिक है।
> चुनाव आपका है।

- ब्रायन ट्रेसी

मोबाइल फोन में गेम लिमिट क्यों नहीं?

आजकल मोबाइल लोगों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है, फिर चाहे बड़े हों या बच्चे, सबके लिए जरूरी हो चुका है। अधिकतर लोगों का यही सोचना है कि मोबाइल गेम उनके दिमाग को शांत रखता है, या ऐसा कहें कि गेम खेलकर उनका माइंड फ्रेश हो जाता है। कोई भी काम अच्छा या बुरा नहीं होता पर अति हर एक चीज़ की बुरी होती है।

मोबाइल फोन पर गेम खेलना बुरी बात नहीं बशर्ते अगर आप एक लिमिट में खेलें तो बेहतर है। गम्भीर समस्या तब उत्पन्न होती है, जब आप गेम को अपनी आदत बना लेते हैं। आप के दिमाग पर वो गेम इस कद्र हावी हो जाते हैं कि आप कुछ और सोच ही नहीं पाते। आप खुद विचार कीजिए कि किस कदर आपके द्वारा खेला गया गेम आप के दिमाग को

नियंत्रित कर लेता है। जिससे आप का समय बर्बाद होता है और साथ ही आप अपने काम में अपना 100% नहीं दे पाते हैं।

सारा काम छोड़कर मोबाइल गेम खेलना निश्चित रूप से समय की बर्बादी होती है। एक हद तक ही मोबाइल गेम आपका दिमाग शांत कर सकता है वो भी तब जब आप उसे एक हद तक खेलें, लिमिट क्रॉस करने के बाद आप का दिमाग अशांत हो जाता है, जो आप के साथ जुड़ी हुई प्रत्येक चीजों को प्रभावित करता है।

कब और कितना कर ें मोबाइल का प्रयोग:-

एक कार्यसूची तैयार कर लें; एक हफ्ते की या फिर एक दिन की। आपको कल क्या करना है, उसकी कार्यसूची एक दिन पहले बना लें, नेक्स्ट डे यानी कि अगले दिन का टारगेट एक दिन पहले ही बना लें।

उदाहरण-

- आज ही आप तय कर लें कि आप को कल कौन सा काम करना है।
- खुद को हर वक़्त कुछ अच्छा या कुछ नया करने की इज़ाज़त दें।
- लक्ष्य निर्धारित करके काम करने में सफलता की सम्भावना ज्यादा बढ़ जाती है।
- सिलसिलेवार और व्यावहारिक योजना बनाकर दिनभर के काम को अंजाम दें।
- जब आप ऐसा करते हैं, तो आप का आत्मविश्वास बढ़ता है और आप का समय भी बचता है।
- एक टाइम टेबल बनाएं- उसमें दिन भर जो भी काम आप को करना है, उसे नोट करिए।

जैसे-

TIME-TABLE

➢ 6:00 TO 8:00 AM - wakeup, exercise, breakfast

- ➢ 8:00 TO 10:00 AM – revision
- ➢ Take half and hour rest(आधे घन्टे आराम करें या मोबाइल फोन चलायें, जरूरी संदेश पढ़ें)
- ➢ 11:00 TO 1:00 PM – start your new target, your new book(आप को जो पढ़ना है या जिसे आज के दिन में पूरा करना है, उस पर काम शुरू करें।)
- ➢ 1:00 TO 2:00 PM – lunch and rest time
- ➢ 2:00 TO 5:00 PM - again focus on your target
- ➢ Take one or two hour rest have some evening breakfast and walk and keep relax your mind.
- ➢ 7:00 TO 8:30 PM - read and makesome notes
- ➢ 8:30 TO 9:00 PM – dinner time
- ➢ 9:00 TO 9:30 PM – News Time
- ➢ When you complete your today's target then give yourself a reward like you can use your mobile game, whatsapp, facebook and all the other activity.(जब आप अपना आज का सारा काम पूर्ण कर लें तो रिवार्ड के तौर पर खुद को मोबाइल फोन चलाने दें)

संक्षेप में कहें तो मोबाइल फोन पर गेम या चैटिंग तब ही करें जब आप अपना एक दिन वाला टारग़ेट पूरा कर लें और ऐसे ही रोजाना की कार्यसूची तैयार कर लें, जिससे आप का समय सही से प्रयोग होगा।

"यथोचित तरीक े से जीने का सबस े प्रभावी तरीका ह ै,
हर सुबह एक दिन की योजना बनाना और हर रात प्राप्त परिणामों की जांच करना।"

- एलेक्सिस कैरेल

आज का समय ही जीवित रहने के लिए सबसे ज्यादा अच्छा समय है। अगर आप आज के समय का सही रूप में प्रयोग नहीं कर पाओगे तो फिर आपके पास इतना अनमोल और आलीशान समय फिर कभी नहीं आएगा।

आप हर सुबह उठ कर अपने पूरे दिन की योजना बना लें। अपने महत्त्वपूर्ण कार्यों को पूरा करने के बाद आप अपने अतिरिक्त समय में अतिरिक्त कार्य कर सकते हैं।

अतिरिक्त समय-

आपके जीवन के महत्त्वपूर्ण समय में, वह समय सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण है जो कि आपका अतिरिक्त समय है। आप अतिरिक्त समय में बहुत कुछ कर सकते हैं, बशर्ते आप में कुछ नया सीखने की चाह होनी चाहिए, क्योंकि जहाँ चाह है, वहाँ राह है।

कुछ लोग अपना अतिरिक्त समय यूँ ही गंवा देते हैं, और कुछ लोग अपने अतिरिक्त समय का भी सदुपयोग कर लेते हैं। आपको अपने अतिरिक्त समय का उपयोग करना आना चाहिए। दुनिया के अधिकतर सफल व्यक्ति अपने अतिरिक्त समय का सदुपयोग करना जानते हैं।

कोई नई भाषा सीखें-

अगर आप को पढ़ने लिखने का शौक़ ज्यादा है, आप कुछ नया करना चाहते हैं तो आप कुछ नया भी सीख सकते हैं। आज कल प्रतिस्पर्धा इतनी बढ़ चुकी है कि कुछ लोग को नई-नई चीज़ें सीखना बहुत पसंद है, अगर आप भी उन्हीं लोगों में से हैं तो आप भी बहुत कुछ कर सकते हैं।

आप अपने खाली समय में कोई भी नयी भाषा सीख सकते हैं, या आपको अपने करियर को अत्यधिक विस्तार देना हैं तो आप कोई ऐसी भाषा सीखिए, जो आपकी मदद करे, एक नया फील्ड देने में। आज के दौर में आप जितना सीख लें उतना कम है, पर आप के पास समय सीमित मात्रा में है तो आप समय की सीमितता को ध्यान में रखकर कुछ नया सीखिए।

जब आप कुछ नया सीखते हैं तो आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है और आप अपने साथ के अन्य लोगों को भी प्रेरित करते हैं। ज्ञान वरदान है, तो आप समय रहते अपने ज्ञान को बढ़ाइए। शिक्षित व्यक्ति हर एक स्थिति में अपने आप को मजबूत पाता है।

लगातार ज्ञान हासिल करते रहिए। बौद्धिक शिक्षा और नैतिक शिक्षा दोनों के माध्यम से हमारे व्यक्तित्व का निर्माण होता है। बौद्धिक शिक्षा के माध्यम से हमारे दिमाग का विकास होता है, वहीं दूसरी ओर नैतिक शिक्षा हमारे मन को प्रभावित करती है।

हमें नैतिक शिक्षा की भी उतनी ही आवश्यकता है जितनी कि हमें किताबी शिक्षा की है। नैतिक शिक्षा हमारे चरित्र का निर्माण करती है तो बौद्धिक शिक्षा हमारे मस्तिष्क का विकास करती है। ज्ञान शक्ति है और नैतिक और बौद्धिक दोनों रूप में ज्ञान का होना आवश्यक है।

कोई रचनात्मक काय ृ-

आप अपने अतिरिक्त समय का प्रयोग किसी रचनात्मक कार्य के लिए भी कर सकते हैं। जब आप कोई नया काम करते हैं तो उससे आप को अच्छा महसूस होता है। एक तो आपका समय किसी अच्छी जगह लगता है, दूसरा आप कुछ नया सीखते हैं।

अपने अतिरिक्त समय का प्रयोग आप पेंटिंग बनाने में कर सकते हैं, आप म्यूज़िक सीख सकते हैं, कोई नयी नृत्य कला सीख सकते हैं।

संगीत सुनने और सीखने के फायदे बहुत हैं, संगीत सुनने से हमारी आत्मा स्वस्थ्य और सकारात्मक रहती है। संगीत का असर हमारे मन और शरीर दोनों जगह पड़ता है। महान वैज्ञानिक चार्ल्स डार्विन भी कहते हैं- 'अगर मेरे पास फिर से जीने के लिए जीवन होता, तो मैं कुछ कविता पढ़ने और हफ्ते मे कम से कम एक बार म्यूज़िक सुनने के लिए नियम बना देता।' एक शोध में भी बताया गया है कि अगर आप अपने पसंद का संगीत सुनते हैं तो आप खुश मिज़ाज़ रहते हैं, और आपके सोचने समझने की शक्ति बढ़ती है।

अगर आप अपने अतिरिक्त समय में संगीत सुनना पसंद करते हैं तो रोज़ाना 30-40 मिनट संगीत अवश्य सुनें- इससे आप तनाव मुक्त महसूस करेंगे।

खुद की डायरी लिख ें-

डायरी लिखने की आदत मुख्य रूप से स्कूल के समय से ही शुरू हो जाती है। मगर जैसे-जैसे वक़्त बढ़ता है, अधिकतर लोग इससे दूर हो जाते हैं। अगर आप के पास भी समय अतिरिक्त बच रहा है तो उसको आप डायरी लिखने में लगा सकते हैं। आप अपने खास पलों, खास अनुभवों को डायरी मे लिख सकते हैं।

आप जब डायरी लिखते हैं तो आपके दिल के बहुत सारे भाव, बहुत सारे खास पल उस लेखन में कैद हो जाते हैं। आप जो बात किसी से कहने में संकोच करते हैं उसे आप अपनी डायरी में लिख सकते हैं। इसलिए आप अपने खाली समय का सदुपयोग करने के लिए डायरी लेखन भी कर सकते हैं।

इस तरह आप बहुत सारे रचनात्मक कार्यों को करके अपने समय को बर्बाद करने से बचा सकते हैं। अगर आप कुछ नया सीखने और कुछ नया करने की चाह रखते हैं तो आप का अतिरिक्त समय भी आप को बहुत कुछ नया सिखाएगा। आप हर वक़्त खुद को तैयार रखिए, कुछ नया सीखने, सीखाने के लिए।

स्मार्ट लोग स्मार्ट तरीके से अपने समय का सदुपयोग करते हैं। अपने खाली समय को ऐसे ही बर्बाद ना करिए। कुछ नया करिए, कुछ अच्छा करिए।

संकल्प लीजिए-

आप अपनी ज़िंदगी से जुड़े संकल्प सोच समझ कर लीजिए। जीवन के जिस पक्ष को बेहतर बनाना है, उससे जुड़े संकल्प लें ताकि आप बदलाव को देख सकें और महसूस कर सकें। किसी को देखकर या कोई भी लोकप्रिय संकल्प ना लें।

अब सबसे बड़ी बात यह है कि अपने संकल्प को कैसे याद रखा जाए या इसे पूरा करने के लिए क्या और कैसे किया जाए। वैसे यह पूर्ण रूप से आप पर निर्भर करता है। आप अगर स्वप्रेरणा में विश्वास करते हैं तो कोई दिक्कत ही नहीं। अगर नहीं, तो आप अपने किसी करीबी से यह बात साझा कर लें। अपने किसी करीबी को बता कर, उन्हें लगातार याद दिलाने के लिए कहा जा सकता है। पर ध्यान रहे आपका वह करीबी आपकी अहमियत को समझता हो।

अपने संकल्प को छोटे-छोटे लक्ष्य में विभाजित कर दें। हर पड़ाव पूरा करने के बाद आप उसे कहीं लिख लें। जिस से लक्ष्य की दूरी या पूरा होने का हिसाब रख सकें।

सबसे अहम बात-

आपके संकल्प को सही दिशा देने में सबसे अहम भूमिका समय प्रबंधन निभाएगा। हर दो महीने में अपने संकल्प की स्थिति का आकलन करें। इससे आपको अंदाज़ा होता रहेगा कि आप अपनी तय गति से कितने पास या कितने दूर हैं। अगर इस बीच आप का एक संकल्प पूरा हो जाए, तो आप दूसरा भी बना सकते हैं।

> 'अगर आप अपनी सामर्थ्यानुसार कर्म करें, तो अपने आप को अचम्भित कर सकते हैं।'
>
> -थॉमस एडिसन

अपनी ताक़त को पहचानें -

आप जितना सोचते हैं उससे कहीं ज्यादा ताक़तवर हैं। आप के भीतर साहस का एक ऐसा दरिया है, जिसके पानी को अभी तक आपने छुआ ही नहीं है। कभी-कभी ऐसा होता है कि कोई अच्छा कार्य करने के बाद भी आप खुद पर विश्वास नहीं कर पाते हैं।

आपके भीतर की ताक़त आपकी कठिन परिस्थितियों में आपको दिखती है। आपकी चुनौतीपूर्ण स्थिति आपका परिचय, आपके भीतर छुपे ज्ञान, विवेक और साहस से आपका परिचय भी कराती है। आपके लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप अपने भीतर की अंजान ताक़तों से वक़्त रहते परिचित हो जाइए।

जब कभी आपकी परिस्थिति बदले तो आप अपनी मानसिकता को भी बदल लें। इससे आपका समय व्यर्थ नहीं होगा। आपके जीवन के सुख-दुख दोनों आपके मन के समीकरण हैं।

कुछ बेहतर करें –

- किसी को कोई अच्छी किताब भेंट करें। जब कोई आपकी भेंट दी हुई किताब पढ़ेगा तो इससे फायदा आपको होगा कि आपकी वजह से कोई कुछ अच्छा सीख रहा है।
- अपना समय अच्छे कामों में लगाएं। जरूरतमंद लोगों की मदद करें।

- किसी जरूरतमंद को उसके जरूरत की चीज़ भेंट करें। जब वह उस का प्रयोग करेगा तो अप्रत्यक्ष रूप से लाभ आपको मिलेगा।
- अधिक से पेड़ लगाएं। जब भी कोई व्यक्ति या पशु उस पेड़ की छाया में बैठेंगे या उसके फल को खाएगें, तो इसका लाभ आप को मिलेगा।

समय का मूल्य –

- दस सालों का मूल्य समझना है तो उनसे पूछिए, जिनका हाल ही में तलाक हुआ है।
- तीन वर्ष की उपयोगिता को समझना है तो किसी स्नातक छात्र से पूछें।
- एक साल का मूल्य समझना हो तो किसी ऐसे छात्र से पूछें, जो अंतिम परीक्षा में असफल रहा है।
- नौ महीनों का मूल्य समझना हो तो किसी माँ से पूछिए।
- एक माह का मूल्य समझना है तो उस माँ से पूछिए, जिन्होंने आठ माह के बच्चे को जन्म दिया है।
- एक सप्ताह का मूल्य जानना है तो किसी साप्ताहिक पत्रिका के सम्पादक से पूछें।
- एक घंटे का मूल्य जानना है तो उन पति–पत्नी से पूछें, जो लड़ाई कर के बिना बातचीत किए सो गए।
- एक मिनट का मूल्य जानना है तो उनसे पूछें, जिनकी ट्रेन या फ्लाइट छूट गयी।
- एक सेकेंड का मूल्य जानना है तो उनसे पूछें, जो कुछ पलों के अंतर के कारण दुर्घटना का शिकार होने से बच गए हैं।

अंत में, यही बात सामने आती है कि समय किसी कि प्रतीक्षा नहीं करता। आपका हर पल एक खजाना है। हर एक पल की कीमत नहीं समझना, समय रूपी खजाने को खोने जैसा है।

इस तरह आप अपने समय को बेवजह के कामों में लगाने के बजाय, कुछ अच्छा करने में लगाएं। जब अपने साथ-साथ और लोगों के बारे में सोचते हैं तो आप को अंदर से एक

खुशी मिलती है। जिसके चलते आपका अपना समय भी अच्छा गुज़रता है और आपकी मदद पाकर और लोग भी अपने आपको किसी अच्छे काम में लगाते हैं।

जरूरी-कार्य

- समय के मूल्य को समय रहते समझिए।
- सोशल मीडिया के मायाजाल से बचें।
- समय की बर्बादी में जीवन का सार नहीं है।
- अतिरिक्त समय का सही रूप में प्रयोग करें।
- अपने साथ-साथ दूसरों के बारे में भी सोचें। आप अपने समय को किसी जरूरतमंद की मदद में लगाएं।

9. आप भी जरूरी हैं ...

‘एक समय में एक काम करो और ऐसा करते समय अपनी पूरी आत्मा उसमें डाल दो और बाकी सब कुछ भूल जाओ’।

-स्वामी विवेकानंद

एक समय में एक काम करिए, यानी कि जब बात आपकी आती है, तो उस वक़्त भी सिर्फ अपना ख्याल रखिए और जब आप अपना ख्याल रखते हैं तब आप स्वार्थी नहीं हैं। आपके पास बहुत सारे उद्देश्य हैं जिसे आपको समय रहते पूरा करना है, तो ऐसे में आप को अपने लिए थोड़ा सा वक़्त निकालना बेहद जरूरी हो जाता है। जैसे आप जब कोई कार्य करते हैं और उसमें अपना बेस्ट देने के लिए खूब मेहनत करते हैं, ठीक उसी प्रकार जब आप खुद से मिलते हैं, तो उस वक़्त आपकी प्राथमिकता सिर्फ आप हों।

आजकल व्यस्त जीवनशैली होने के बाद भी आप सबके लिए समय निकालने की कोशिश करते हैं, पर आप इस व्यस्तता में सबका ख्याल रखने के बाद एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण व्यक्ति को भूल जाते हैं जो कि आप स्वयं हैं। आप अपनी ज़िंदगी के सबसे बड़े कलाकार हैं, तो सबका ख्याल रखने के साथ–साथ अपना भी ख्याल रखें।

आज के समय में काम व पैसा इतना जरूरी हो गया है कि आप खुद को ही नज़रअंदाज़ करने लगे हैं, जो कि बहुत ही गलत है, यह कितनी बड़ी विडम्बना है कि आप पहले अपने लक्ष्य को पाने के लिए पूर्ण रूप से लगे रहते हैं फिर उसके बाद जब आप को तय किया हुआ लक्ष्य प्राप्त हो जाता है तो उसमें अपना बेहतर देने में लग जाते हैं, और साथ ही ना जाने कितनी जिम्मेदारियाँ आपके साथ जुड़ती चली जाती हैं और आप एक गति से सब कुछ स्वीकारते हुए आगे बढ़ते रहते हैं और खुद को भूल जाते हैं।

कहने का तात्पर्य यह है कि अगर आप खुद को समय दे रहे हैं तो सिर्फ खुद को दीजिए। जिस उर्जा से, जिस लगन से, जिस मेहनत से आप अपना कार्य करते हैं, उस हिसाब से

आपके दिमाग को रिलेक्स की भी आवश्यकता है। अपने कार्य क्षेत्र में बेहतर देने के लिए मानसिक शांति बहुत जरूरी है और यह तब ही मिलेगी जब आप खुद को समय देंगे।

> 'यदि तुम अपने समय का भरपूर उपयोग करना चाहते हो, तब तुम्हें जानना होगा कि तुम्हारे लिए सबसे ज्यादा जरूरी क्या है, फिर तुम उसे अपना सब कुछ दे दो।'
>
> - ली इयाकोका

अपनी जरूरतों को जानिए, क्या सबसे ज्यादा जरूरी है, उसे पहचानिए। जब आप अपनी जरूरतों को जान जाएंगे, तब आप अपने समय का इस्तेमाल सोच-समझकर करेंगे। आजकल व्यस्त जीवन शैली में जरूरतों को जानना भी जरूरी है। अपनी जरूरतों को आप तब ही जान पाएंगे जब आप खुद को समझेंगे। खुद के लिए समय निकालेंगे।

स्वयं को समझें:-

जो लोग सफल हो चुके हैं या जो लोग सफल होने का प्रयास कर रहे हैं, दोनों ही रूपों में यह जरूरी है कि आप खुद को समझना शुरू करें। मेरा यही मानना है कि दूसरों की मजबूरी और समस्या को आप तब ही समझ सकते हैं जब आप खुद को समझ लेते हैं। आप जब कड़वे और अच्छे अनुभव का आकलन करते हैं तब आप बहुत कुछ समझ जाते हैं और दूसरों को भी प्रेरित करते हैं।

- स्वयं को जानना यानी कि अपनी क्षमता को पहचानना।
- जब आप अपनी क्षमता पहचान जाते हैं, तब आप अपने समय का सदुपयोग करते हैं।
- आप अपनी ज़िंदगी के नायक हैं और नायक को अपने काम के साथ-साथ अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना पड़ता है।

किसी भी व्यक्ति की प्रगति में, व्यक्ति का स्वयं सबसे बड़ा योगदान होता है। परंतु कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो अपनी प्रगति में बाधक भी होते हैं। व्यक्ति की प्रगति में बाधक कारणों

में सबसे बड़ा बाधक आलस्य होता है और यह सबसे ज्यादा आपके मन को, आपके समय को प्रभावित करता है।

जब कभी भी आलस आप पर हावी हो तो तुरंत उससे बचने की कोशिश शुरू कर दें। माना कि आप अपने काम को लेकर बहुत ज्यादा समर्पित हैं, लेकिन आपको आराम की भी जरूरत है। अगर आप आराम नही करेंगे तो आप में आलस्य आएगा ही, जो कि आप के कार्य में बाधित होगा। इसलिए अपने लिए थोड़ा समय निकालिए, कुछ अलग भी करिए जिस से उबाऊपन की स्थिति ना उत्पन्न हो।

'जो आदमी खुद पर विश्वास रखता है वह दूसरों के विश्वास को भी हासिल कर ल ेता है।'

-**H**asidic Proverb

खुद पर विश्वास कीजिए। काबिल बनिए। सब कुछ मिलेगा, बशर्ते खुद की अहमियत को समझिए। चाहे आप सफल हों या सफल होने का प्रयास कर रहे हों, दोनों ही दिशा में खुद को समझना अनिवार्य हो जाता है। जब तक आप अपने आप पर विश्वास नहीं कर पाएंगे तब तक ज़िंदगी की राह कठिन नज़र आएगी।

किसी भी काम को दिल और दिमाग दोनों से करें, पर अक्सर यह आसान नहीं होता है। जब आप एक साथ इन दोनों को साधने की कोशिश करते हैं तो आपका समय ज्यादा नष्ट होता है। इसलिए जितनी जल्दी हो सके, रोज़मर्रा के कामों के लिए इस दूरी को कम से कम करने का प्रयास करें। यही आगे बढ़ने का नियम है।

एक प्रेरक प्रस ंग-

भगवान बुद्ध से जुड़ा एक प्रेरक प्रसंग है, जिसमें यह बताया गया है कि अपने आप को कभी किसी से कम न आंकें। हमें स्वयं को दूसरों से कम नहीं समझना चाहिए, हर व्यक्ति अमूल्य है। सभी की योग्यताएं अलग-अलग हैं। प्रसंग के अनुसार महात्मा गौतम बुद्ध भ्रमण के दौरान एक गांव में ठहरे हुए थे।

गांव और गांव के आसपास के क्षेत्रों से भी लोग उनके दर्शन करने और प्रवचन सुनने पहुंच रहे थे। एक दिन उनसे मिलने एक व्यक्ति आया और बोला कि तथागत मैं जानता चाहता हूँ कि इस जीवन का मूल्य क्या है? महात्मा बुद्ध नें उन्हें एक पत्थर दिया और कहा कि पहले इस पत्थर का मूल्य मालूम करके आओ, फिर मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर देता हूँ। ध्यान रहे इस पत्थर को बेचना नहीं है। वह व्यक्ति पत्थर को लेकर बाज़ार में अलग-अलग दुकानों पर गया। सभी दुकानदारों ने उस पत्थर का अलग-अलग मूल्य लगाया। जब वह ज़ौहरी के पास गया तो उसने उस पत्थर को अनमोल रत्न कहा।

हर जगह दिखा कर वह व्यक्ति वापस बुद्ध के पास आया और उसके साथ जो-जो घटनाएं घटित हुईं, उसने वह सारी घटनाएँ महात्मा बुद्ध को बता दीं। फिर उस व्यक्ति ने बुद्ध जी से कहा कि अब बताइए जीवन का मूल्य क्या है?

बुद्ध ने कहा कि संतरे वाले ने इस पत्थर की कीमत 12 संतरे लगाई। सब्ज़ी वाले ने 1 बोरी आलू, सुनार ने 4 हज़ार स्वर्ण मुद्राएं और ज़ोहरी ने इसे अनमोल रत्न बताया। यही बात हमारे जीवन पर भी लागू होती है। हर व्यक्ति एक हीरा है, लेकिन दूसरे लोग हमारी कीमत अपने सामर्थ्य के अनुसार लगाते हैं। हमें अपनी योग्यता की तुलना किसी से नहीं करनी चाहिए। योग्यता की कीमत हमें स्वयं से लगानी चाहिए, क्योंकि कोई दूसरा व्यक्ति उसकी सही कीमत नहीं लगा पाएगा। अगर कोई अन्य हमारी योग्यता की कीमत लगाता है तो वह अपने सामर्थ्य के अनुसार लगाता है, इसलिए अपने आप को दूसरों से कम नहीं आंकना चाहिए।

इस प्रेरक कहानी से यही प्रेरणा मिलती है कि आप अपने को हमेशा औरों से बेहतर समझिए। जब आप अपने जीवन को अनमोल समझेंगे तब ही आप समय को भी महत्त्व दे पाएंगे।

खुद के लिए जरूरी कदम-

अक्सर ऐसा होता है कि आप अपने भीतर अच्छाई न देखकर बस कमियां देखना शुरू कर देते हैं। ऐसा तब होता है, जब आप वर्तमान में रहकर अपने अतीत का दरवाज़ा खड़खड़ाते हैं या फिर किसी के द्वारा आपकी आलोचना की जाती है या फिर आपको कोई बुरी घटना याद आती है और आप अपने भीतर की कमियां गिनना शुरू कर देते हैं और

जब आप ऐसा करते हैं तो उस वक़्त आप अपने भीतर की खूबियों को नज़रअंदाज़ करके खुद को नकारात्मक परिस्थितियों में बांध लेते हैं।

आप जब ऐसा करते हैं तो वास्तव में अपने समय का, अपनी ऊर्जा का, अपने विचारों का दुरुपयोग करते हैं। आप अपने आज की कीमत को ना समझते हुए अपने अतीत के ऐसे पन्नों को पलटते हैं, जो अब किसी काम के नहीं रहे हैं। आप अपने बेवजह के विचारों के गुलाम होने से बचें।

जब कभी भी आप को ऐसा लगे कि आप आज के समय को छोड़कर बीते हुए समय को याद कर रहे हैं तो खुद से सवाल पूछें-

सकारात्मक स्वीकृति के साथ प्रश्न पूछें-

दिमाग का स्वभाव है कि जब आप अपने दिमाग से कोई प्रश्न पूछते हैं तो वह तुरंत आपके उस प्रश्न का उत्तर खोजने लगता है। और आप का जैसा सवाल होगा, जवाब भी वैसा ही होगा। अगर आप सकारात्मक सवाल पूछेंगे तो जवाब भी सकारात्मक होगा। आप जैसा जानना चाहते हैं, जैसा पूछना चाहते हैं, आप का ध्यान भी उसी जगह बना रहेगा।

भले ही स्वीकारना मुश्किल हो पर अपनी कमी से जुड़ा सकारात्मक प्रश्न पूछें। तुरंत सही उत्तर ना तलाशें। दिमाग को स्वयं जाग्रत होने दें।

उद्देश्य खोजें-

अपेक्षा की बजाए उद्देश्य खोजें। इससे आपका पूरा ध्यान अपने कार्य को पूर्ण करने के उद्देश्य पर रहेगा। आपका समय समस्या का हल खोजने में लगेगा।

अपने भीतर के विरोध को रोकें -

जब आप बदलाव की कोशिश करते हैं तो आपके दिमाग का एक हिस्सा उस होने वाले बदलाव को रोकता है। यह बदलाव और कुछ नहीं आपके भीतर का डर होता है। या यह भी कह सकते हैं कि एक संशय की स्थिति कि अगर 'मैं इस काम में असफल हो गया या मैं इस काम में असफल हो गई' तो! कुछ नया करने से पहले आपके भीतर एक बदलाव का डर आ जाता है। जिसे रोकना बहुत ही जरूरी है।

अगर आप इस बेवजह के डर से बचना चाहते हैं, तो अपने भीतर बदलाव का एक कोना विकसित करें। जहाँ आप खुद को सफल मान चुके हों। खुद को शबासी दें, स्वीकार करें। अपने मन को मजबूत बनाएं।

अपनी निराशा को द ूर करें -

- मैं यह काम नहीं जानता : आपकी नज़रों के सामने जितनी भी चीज़ें हैं आप उन सबके बारे में जानते हैं। कहीं न कहीं से शुरूआत होती है। जब आप कोशिश करेंगे तब अपनी प्रतिभा, अपनी योग्यता को अवश्य जान पाएंगे।
- मैं कमजोर हूँ : आप जब अपने बारे में जानना शुरू करते हैं तब आप कमजोर हो ही नहीं सकते। आप धीरे-धीरे अपनी कमजोरी से ऊपर उठते हैं और मजबूत बनते हैं।
- मैं टूट चुका हूँ/ चुकी हूँ : आप टूटे नहीं हैं। आप हर रोज़ अपनी नकारात्मकता को हराकर उबर रहे हैं।
- मैं भाग्यशाली होता तो/ होती तो : आप भाग्यशाली ही हैं, क्योंकि आप जीवित हैं और आज़ाद भी हैं।
- मेरे पास यह नहीं है, जो उसके पास है : आपके पास आप हैं और आपमें अपार क्षमता है। आप यह सोचें कि खुश होने के लिए यही जरूरी नहीं है। मुख्य बात है खुश रहना। खुशियाँ आपके चारों और हैं। बस आपका नज़रिया कैसा है, यह मायने रखता है।
- अब देर हो चुकी है : आप के पास उपहार के तौर पर आज का दिन है। आज ही किसी भी काम को करने का सही समय है।

अपनी नकारात्मक बातों का जवाब अपनी सकारात्मकता से दें। आप में दोनों विचार हैं। आप किस विचार को प्राथमिकता देते हैं, यह आप पर निर्भर है। अगर आपको अपनी परवाह है और आप उदासी को दूर करना चाहते हैं तो अपने मन की नकारात्मक बातों को सकारात्मक बातों से हराएं।

मेडिटेशन जरूरी है-

व्यस्त जीवनशैली में से रोजाना अपने लिए इतना समय तो निकालिए ही जिससे आप थोड़ी समय के लिए ध्यान कर सकें। गहन ध्यान या थोड़ी देर मौन में रहने से भी आपको आराम मिलता है। आज की भाग-दौड़ भरी ज़िंदगी में इतनी चिंताएं हैं कि व्यक्ति हर वक़्त स्ट्रेस में ही रहता है, जिसका प्रभाव उसके जीवनशैली, कार्य आदि जगहों पर स्पष्ट रूप से दिखता है।

जब आप ध्यान करते हैं तो पूरे दिन के लिए आप अपने आप को मानसिक रूप से तैयार कर लेते हैं। ध्यान करने से आप तनाव से दूर रहते हैं और एकाग्रता का स्तर भी बढ़ता है।

> 'जो लोग मौज-मस्ती के लिए समय नहीं निकाल पाते वो देर–सबेर बीमारी के लिए समय निकाल लेते हैं।'
>
> - जॉन वानामेकर

ज़िंदगी में सिर्फ काम, काम, काम में ही अपना समय नहीं लगाइए। कभी-कभी खुद को थोड़ा आराम भी देना जरूरी हो जाता है। अगर आप सिर्फ और सिर्फ काम पर ध्यान देते हैं, तो इसका असर आपकी सेहत पर पड़ता है। इसलिए खुश रहने के लिए थोड़ी-सी मौज मस्ती भी जरूरी है।

क्या करें और कैसे करें-

- आपको हर दिन एक घंटा स्वयं के लिए जरूर निकालना चाहिए।
- चौबीस घंटो में से एक घंटा आपके लिए तो होना ही चाहिए।
- अपने स्वास्थ्य और सौंदर्य की देखभाल करना भी जरूरी है।
- अगर आप स्वस्थ नहीं रहेंगे तो उतने बेहतर तरीके से काम नहीं कर पाएंगे इसलिए स्वास्थ्य पहले और अन्य काम बाद में।
- अगर आप एक घंटे अपने लिए नहीं निकालेंगे तो आप का और समय भी बर्बाद हो सकता है। तो यह आप पर निर्भर है कि आप को बाकी समय बर्बाद करना है या एक

घंटे का समय खुद को देकर बाकी के बचे 23 घंटे बचाना है।

- ज्यादा कुछ नहीं करना; बस टहलना, ध्यान करना और जो भी आप को पसंद हो, जैसे जिम जाना, योगा क्लास जाना।
- इससे आप का दिमाग भी फ्रेश रहेगा और शरीर में भी चुस्ती और स्फुर्ति आ जाती है।

समय के सर्वश्रेष्ठ उपयोग के लिए खुद को समय देना बहुत जरूरी है। हमारा शरीर जटिल संरचनाओं से बना है। जिसके भीतर कुछ न कुछ चलता रहता है। एक-एक मिनट की कीमत आपके शरीर के लिए कितनी ज्यादा है, तो चलिए जानते हैं। अगले एक मिनट में आपके शरीर में क्या-क्या होगा-

- आप सोलह बार सांस लेंगे, जिससे करीब सात या आठ लीटर तक हवा फेफड़ों तक पहुंचेगी।

- 0.4 लीटर ऑक्सीजन फेफड़ों से रक्त में पहुंचेगी, जिससे 12 करोड़ नई लाल रक्त कोशिका का निर्माण होगा।

- 0.006 लीटर कार्बन-डाईऑक्साइड को छोड़ेंगे।

- 69 बार दिल धड़केगा और 1.2 लीटर रक्त किडनियों तक पहुंचेगा।

- 1.33 वॉट बिजली का उत्पादन ह्रदय की मांसपेशियों से धड़कने पर होगा और 100 वॉट बीजली का उत्पादन पूरे शरीर से होगा।

- 30-50 हज़ार स्किन सेल्स खत्म होंगे यानी 105 पाउंड यानी लगभग 48 किलोग्राम डेड स्किन सेल्स पूरे जीवन में।

- 15-20 बार पलक झपकेंगे... अर्थात 10% जीवन हमारा आंखे बंद कर के गुज़रता है।

- 8.5 ग्राम लार का निर्माण होगा।

- 60,000 सिग्नल एक न्यूरॉन भेजेगा और 200 अरब न्यूरॉन मस्तिष्क में होते हैं।

- आप के शरीर का 3 चक्कर रक्त लगा चुका होगा।

अगर आप को एक मिनट का समय इस में लगा है तो... आप को कितनी सारी जानकारी मिली एक मिनट में। समय प्रबंधन में सारी गतिविधियाँ जुड़ी होती हैं। आपका शरीर अगर स्वस्थ होगा तभी आप कुछ अच्छा कर पायेंगे और साथ ही आप के शरीर से जुड़ी कुछ महत्त्वपूर्ण बातों का आप तक पहुँचना भी जरूरी है।

जो पल आपका हो उसमें सिर्फ आप हों-

जी हाँ, पूरे दिन में दो घंटे तो आपके अपने होने चाहिए। अगर आप सुबह एक घंटे का समय खुद को व्यायाम करने के लिए दे रहे हैं, तो शाम को एक घंटा खुद को इसलिए दीजिये ताकि आप कुछ अतिरिक्त भी जान सकें, जैसे-

अगर आप को पढ़ने-लिखने का शौक हो तो आप उस समय यह काम भी कर सकते हैं। अगर रोज़ाना ऐसा सम्भव नहीं हो पा रहा तो हफ्ते में एक दिन, एक घंटा या दो घंटा खुद को जरूर दें, इस से आपके अन्दर की रचनात्मकता उभरेगी और आप भी खुद को जान पायेंगे। उम्र और समय के टालमटोल से ऊपर उठकर अपने को समय दें।

खुशियों का मतलब सफलता से बिल्कुल नहीं है, पर हम लोगों नें खुशी और लक्ष्य को इस कदर आपस में बांध दिया है कि हम खुद ही अपनी सफलताओं में अपनी खुशियाँ खोजते रहते हैं। आप खुद को समय दें, खुद को समझें, खुद की जरूरतों को जानें। सब कुछ जान समझ कर सही समय प्रबंधन करें।

समय की लॉग बुक बना लें जिस से आप को ज्यादा कठिनाई ना हो। जिस तरह आप हर एक चीज़ का बजट बनाते हैं, उसी तरह समय कहाँ, कितना और किस उद्देश्य से खर्च हुआ है उसका भी हिसाब रखें।

> 'जो लोग अपने समय का सबसे बुरा उपयोग करते हैं, वही सबसे पहले इसकी कमी का रोना रोते हैं।'
>
> - जीन डे ला ब्रूयर

आप अपने लिए जो समय निकालते हैं उसका दुरुपयोग करने से बचें। दरअसल आप को खुद नहीं पता होता कि आप का समय अनावश्यक रूप में कहाँ खर्च हो रहा है,

इसलिए प्रत्येक कदम आप के समय प्रबंधन से जुड़ा होता है, जो भी करें सोच समझ कर करें।

> 'आज मैं वो करूंगा जो दूसरों ने नहीं किया है, ताकि कल मैं वह पूरा कर सकूंगा जो दूसरे नहीं कर सकते।' -जेरी राइस

आपको अपने कार्य के अतिरिक्त, हर वक़्त कुछ नया सीखने और कुछ नया जानने की इच्छा बनी रहनी चाहिए। इस से समय का उपयोग होगा और साथ ही आप कुछ नया भी सीखेंगे। आज का दिन हमारे लिए एक उपहार जैसा होता है, इसलिए आज शुरुआत कर दें और कल तक पूरा कर दें। कल के लिए कुछ बेहतर करना हो तो उसके लिए आज के दिन में नींव डालनी जरूरी होती है। आप आज वो काम करिए जो आप के जान-पहचान के लोग नहीं कर रहे हैं, कल उस काम को पूरा कर के अपनी अहमियत को बनाएं रखें।

> 'ज़िंदगी एक सौ दस की स्पीड पर चलने वाली बाइक के समान है। हममें से अधिकांश के पास ऐसे गियर हैं, जिनका हम कभी उपयोग ही नहीं करते हैं।'
>
> - चार्ल्स शुल्त्स

आप लोगों में से अधिकांश लोग सब कुछ जानते समझते हुए भी, परिस्थितियों को सम्भाल नहीं पाते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि आप अपने साथ समय नहीं बिताते, यही वजह है कि आप अपने भीतर की अपार शक्तियों को पहचान नहीं पाते हैं, और आपकी ज़िंदगी के ऐसे गियर बचे रहते हैं जिनका कभी उपयोग नहीं होता, क्योंकि आप को पता नहीं है कि कैसे और कब उसका उपयोग करना है। खुद से मिलिए खुद को पहचानने के लिए। अपने आप से अपरिचित बन कर आप जीवन का मूल्य नहीं समझ पायेंगे।

अपने भीतर जो बदलाव आप ला सकते हैं, वह और कोई नहीं ला सकता है। अगर अपने जीवन में आप अपना योगदान नहीं देते तो आपके सिवा उसे कोई और भी नहीं दे सकता है। आपके अंदर की विशिष्टताएं, आपकी क्षमताएं ही कुछ नया देने का सामर्थ्य रखती हैं। अपने भीतर की आवाज़ को सुनिए और उसके अनुसार प्रतिक्रिया दें।

'वह समय जब आप सबसे अधिक असहज होते हैं, वही क्षण है, जब आप अपने बारें में सबसे ज्यादा जानते हैं।'

अमेरिकी लेखक और डॉ. मैरी एल. बीन

हमारे जीवन के कुछ दिन ऐसे भी होते हैं, जब दुख की घड़ियां खत्म होने का नाम नहीं लेती हैं। एक के बाद एक परेशानी आती रहती है। एक परेशानी खत्म नहीं हुई कि दूसरी परेशानी आ गयी। एक के बाद एक परेशानी का सामना करना स्थायी नियति जैसे लगने लगता है।

जब ऐसा होता है तो आपका मन कहीं नहीं लगता है। आप हर एक क्षण उदास रहने लगते हैं। दुख के कारण अनेकों हो सकते हैं। हम सबकी ज़िंदगी अलग-अलग है तो समस्याएं भी अलग-अलग होंगी। बस समय रहते अपनी समस्याओं को समझना जरूरी है।

आप अपने दिमाग को स्थिर करिए और खुद को कमजोर न बनाइए। मुसीबतों का सामना करते हुए अपने समय का सही से उपयोग करिए।

जरूरी कदम

- अपने सीमित समय में से खुद के लिए समय निकालिए।
- ऐसे तीन व्यक्तियों को याद करें जिन्हें आप अपना सबसे ज्यादा प्रिय मानते हैं। इससे खुशी होगी। जिससे आप कोई भी नया काम शुरू करने में तनाव महसूस नहीं करेंगे।
- अपनी प्रतिष्ठा के साथ-साथ अपने चरित्र का भी निर्माण करें।
- पैसा आपके दिमाग में होना चाहिए, दिल में नहीं।
- खुश रहिए और खुश रखिए।

10. टाइम टेबल (वुमेन स्पेशल)

'समय सबस े बुद्धिमान सलाहकार ह ै।'

-पेरिक्ल ेस

समय प्रबंधन एक पूरी प्रणाली है। आप जब समय की कद्र करना सीख जाते हैं, तब समय आपका सबसे ज्यादा बुद्धिमान सलाहकार बन जाता है और आप अपने दिन को अलग-अलग घंटो में बांटकर बहुत सारा काम कर सकते हैं। इसके लिए सबसे ज्यादा जरूरी है-टाइम टेबल । अगर आप अपनी समय योजना को सफल बनाना चाहते हैं तो सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि कौन-सा काम कब और कैसे किया जाए। काम को सही रूप में करने की आदत को खुद के भीतर ढालना बहुत जरूरी है।

समय प्रबंधन अपने अधिक प्रभावी और उत्पादक उपयोग के लिए समय का सही रूप में प्रयोग है। इसको और बेहतर बनाने के लिए, टाइम टेबल आवश्यक है। पहले इसका उपयोग केवल व्यावसायिक क्षेत्र में कार्यरत लोगों के लिए होता था। अब, परिवर्तन की गति इतनी तेज़ हो चुकी है और हर एक क्षेत्र में समय-प्रबंधन अनिवार्य हो गया है, फिर बात चाहे महिलाओं की हो या पुरुषों की, समय प्रबंधन आवश्यक है।

समय प्रबंधन में सबसे ज्यादा उपयोगी टाइम-टेबल होता है। निश्चित समय-सूची बनाकर आप अपने कामों को मैनेज़ कर लेते हैं। टाइम टेबल सब के लिए उपयोगी है, फिर चाहे बात कामकाजी महिलाओं की हो या गृहणियों की। दोनों का योगदान अतुलनीय होता है-एक तरफ परिवार सम्भालते हुए देश के भविष्य को संवारती हैं और दूसरी ओर देश के वर्तमान में अपना सहयोग देकर अपने घर को भी सम्भालती हैं।

समय प्रबंधन विज्ञान का एक भाग है और विभिन्न क्षेत्रों में समय की लागतों के अनुकूलन के लिए समस्याओं और विधियों के अध्ययन के लिए समर्पित अभ्यास है। अर्थात

समय प्रबन्धन एक ऐसी प्रौद्योगिकी है जिसका उपयोग करके आप अपने जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं।

जो महिलाएं परिवार और काम दोनों देख रही हैं, उनके लिए तो समय प्रबंधन एक चुनौती है और वह बखूबी अपनी चुनौती को स्वीकार कर के उसे पूरा भी कर रही हैं। वह घर और ऑफिस दोनों को सम्भाल रही हैं।

महिलाओं का समय-

महिलाएं अपने घर-परिवार के लिए मजबूत स्तम्भ होती हैं फिर चाहे वो किसी कम्पनी में कार्यरत हों या फिर उनके ऊपर घर की ज़िम्मेदारियाँ हों, वो दोनों ही रूपों में अपना महत्त्वपूर्ण योगदान देती हैं। मुख्य बात, अपने समय को ढंग से व्यवस्थित करना है। महिलाओं को संतुलन स्थापित कर के चलना पड़ता है, अगर संतुलन हल्का-सा भी बिगड़ा तो बहुत सारी चीज़ें प्रभावित हो जाती हैं।

एक औरत माँ, बेटी, पत्नी, बहु और ना ही जाने कितने ही रिश्तों में बंधी होती है और उसके लिए सबको समय देना जरूरी हो जाता है, अगर आप ज्वाइंट फैमिली यानी कि संयुक्त परिवार से जुड़ी हैं, और साथ ही आप जॉब भी करती हैं, तो आप के ऊपर भार ज्यादा हो जाता है, और आपको दोनों ही कामों को निभाना पड़ता है।

> "हर दिन समय जो छोटे-छोटे अन्तराल देता है, उनमें बहुत कुछ किया जा सकता है।"
>
> \- चार्ल्स कैलेब कोल्टन

आपका अतिरिक्त समय आप को बहुत सारे अवसर देता है। अगर घर सम्भालने के अलावा कुछ और भी करना चाहती हैं, तो आप आराम से कर सकती हैं। आप अपने मन पसंद का कोई भी काम कर सकती हैं। अगर आपको पढ़ना पसंद है, तो आप पढ़ सकती हैं, आप के जो सपने अधूरे रह गए हैं, आप उन्हें एक नयी राह भी दे सकती हैं। सब आप पर निर्भर है। अगर आप के पास अपने सपनों को प्राप्त करने का समय हो तो आप जरूर उन सपनों(लक्ष्य) को पाने के लिए मेहनत करें। आप खुद पर विश्वास रख कर एक नयी शुरुआत भी कर सकती हैं।

घर की देखभाल-

- अगर आप सिर्फ घर से जुड़ी हैं तो आप के पास अपने लिए भी थोड़ा बहुत समय बचता है।
- आप अपने काम को दिन भर में थोड़े-थोड़े हिस्सों में बांट लें।
- आप का सबसे ज्यादा व्यस्त समय सुबह और शाम का होता है।
- वीकेंड में आप सबसे ज्यादा व्यस्त रहती हैं।
- एक दैनिक योजना बनायें।
- एक कैलेंडर का प्रयोग करें।
- प्रत्येक कार्य के लिए एक निश्चित समय निर्धारित करें।
- मल्टी-टास्किंग होने से बचें।
- महत्त्वहीन बातों में अपना समय ना बिताएं।
- कल की योजना आज ही बना लें।

"सुबह का पहला घंटा पूरे दिन की दिशा तय करता है।"

- हेनरी वार्ड बीचर

अगर आप सुबह उठ कर व्यायाम करती हैं तो इससे आप का पूरा दिन अच्छा बीतता है। एक घंटे की शांति पूरे दिन को खुशहाल बनाती है। आप अगर सुबह तनाव मुक्त रहते हैं तो पूरा दिन अच्छा जाता है।

अपने सुबह के समय को बेहतर बनाने के लिए आप कम से कम छः या आठ घंटे की नींद अवश्य लें। सुबह उठ कर किसी प्रकार का कोई तनाव ना लें। जरूरी नहीं कि हर वक़्त परिस्थितियाँ अनुकूल हों। आप एक परिवार में हैं और वहाँ और भी लोग हैं। सबकी अपनी ज़िंदगी में अपनी समस्याएँ हैं। किसी का दिमाग शांत होता है और किसी का नहीं। तो सबसे ज्यादा बेहतर यही होगा कि बेवजह की बातों में खुद को उलझाने से बचाएं।

कोई नहीं है आप जैसा-

आपके सामने बहुत-सी ऐसी स्थितियां आती हैं जब आप बहुत दु;खी हो जाती हैं, आप अपने आप को ही हीन महसूस करने लगती हैं और स्वभाविक है कि आप के मन में बहुत सारे नकारात्मक विचार आ जाते हैं। इस संसार में कोई भी परफेक्ट नहीं होता है। सबकी क्षमताएं भी एक समान नहीं होती हैं। हीन भावना से बचने के लिए जरूरी है कि आप खुद को हीन ना समझें।

एक बार जब हीनभावना आपके दिमाग पर हावी हो जाती है तो आपका आत्मविश्वास टूट जाता है। आप अपने परिवार को और खुद को खुश रखना चाहती हैं तो अपना समय बेवजह की बातों में ना लगायें। अगर आप खुशहाल ज़िंदगी जीना चाहती हैं तो हीनभावना से निकलना बेहद जरूरी हो जाता है।

वजह तलाशें-

हीनभावना के चक्र से बाहर निकलना चाहती हैं तो सबसे पहले इसकी वजह तलाशें। जब आप वजह जान जाएंगी तो इससे बाहर निकलना काफी आसान हो जाएगा। समस्याएं आपके आस-पास हैं, बस आपको उन समस्याओं को पहचान कर जितना जल्दी हो सके, सतर्क होना है।

जब आप अपनी समस्या को जान जाएंगी तब आप अपने खोए आत्मविश्वास को आसानी से पा सकेंगी।

दूसरे क्या सोचते हैं-

जब आप यह सोचना शुरू कर देते हैं कि आप के बारे में कोई और क्या सोचता है, तो आपकी मनोग्रंथियाँ आप पर ज्यादा हावी होने लगती हैं। आप अपना समय इन फालतू की बातों में लगाने से बचाएं। दूसरे इंसान को आपके बारे में जो सोचना है, उसे सोचने दें। आप अपने बारे में अच्छा सोचिए। आप अपनी जगह ठीक हैं तो आप को बदलने की कोई जरूरत नहीं है।

दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं, यह मायने नहीं रखता है बल्कि आप अपने बारे में क्या सोचती हैं, यह मायने रखता है। दूसरों की नकारात्मक सोच को खुद पर हावी न होने दें। फालतू बातों को नज़रअंदाज़ कर के खुश रहने का प्रयास करिए।

अपने भीतर की खास बात को जानें-

जब भी कोई आपकी तुलना करे और आपको किसी के सामने ओछा महसूस करवाए, तब अपने भीतर की खास गुणों को जानने की कोशिश करें। हम सब में कोई ना कोई खास गुण जरूर होता है, बस हम अपनी व्यस्तता के चलते उन गुणों को पहचान नहीं पाते। अपने भीतर के गुण को पहचानना अत्यंत आवश्यक है।

नकारात्मकता को कहें ना-

आप के आस-पास जितने भी नकारात्मक लोग हैं उनके विचारों को अपने ऊपर हावी न होने दें। आप खुद भी अपने बारे में नकारात्मक सोच रखने से बचें। अगर आप अपने बारे में नकारात्मक बातें करती हैं तो इस से आप के भीतर की हीन भावना और भी प्रबल हो जाती है।

अपने बारे में कुछ भी नकारात्मक कहने से बचें। अगर आपको सोचने में अपना समय लगाना ही है तो अच्छे विचारों को सोचिए।

आत्मसम्मान की रक्षा-

आत्मसम्मान से जीने का हक हम सबको है। दुनिया में लाखों-करोड़ों लोग सम्मान से जीने के मौलिक अधिकार से वंचित हैं। आधारभूत जरूरतों तक से महरूम हैं। अपने व दूसरों के लिए खड़ा होना सीखें। दूसरों के हक के लिए भी बात करना आपकी अपनी आवाज़ को मायने देता है।

टाइम टेबल भी जरूरी है-

अब आप अपने लिए एक बेहतर टाइम टेबल बनाइए। जिससे आप को भी पता चल सके कि आप कितना समय कहाँ दे रही हैं। आज के समय में टाइम टेबल अत्यंत आवश्यक हो गया है। आप अपने टाइम टेबल का नियमित रूप से प्रयोग करके अपने समय का सदुपयोग करें।

टाइम-टैबल :

5:00 TO 6:00 AM – थोड़ा सा व्यायाम भी है जरूरी

6:00 TO 8:00 Am – नाश्ता, लंच तैयार करना, स्कूल के लिए बच्चों को त ैयार करना

8:00AM to 1:00 PM - घर की सफाई और अन्य काम

1:00PM TO 2:30 PM- दोपहर का भोजन, कुछ देर तक आराम या क ु छ भी जरूरी काम

5:00PM to 6:00 PM- बच्चों को होमवक र् करवाना

6:00 to 7:00 PM- इवनि ंग या शाम की चाय या जो भी आपको पस ंद हो

7:00 to 8:00 PM- रात क े भोजन की त ैयारी

आप इस प्रकार भी अपना कार्य बांट सकती हैं, जिससे आप को आसानी हो। आप को एक पुरे हफ्ते का लॉग बना लेना चाहिए। साथ ही आप को अपने लिए भी एक स्पेशल समय रखना चाहिए। आप के लिए आप का साथ ज्यादा जरूरी है।

महीने में एक-दो बार फैमिली ट्रिप पर जरूर जाएँ। परिवार में सब लोगों को एकत्रित करें। परिवार के साथ समय बितायें। आप एक मजबूत स्तम्भ हैं और आप को अपने से जुड़ी सारी कड़ियों को भी मजबूत बनाना है। सबकी जरूरतों का ख्याल रखते हुये अपना भी रखें।

वर्कि ंग वुम े न-

जो महिलाएं घर और ऑफिस दोनों देखती हैं उन्हें टाइम मैनेज़ करने में समस्या ज्यादा होती है, जिसके चलते उन्हें ना ही जाने कितनी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उनके तनाव का स्तर बढ़ जाता है, उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है, जिससे उन्हें हर एक चीज़ परेशान करती है।

वर्किंग वुमन होने के नाते आपको अपनी पूरी दिनचर्या की प्लानिंग सोच समझ कर करनी होती है, क्योंकि आपको दो जगह मैनेज़ करना है, और दोनों ही जगह आपके लिए जरूरी है।

संतुलन बनाएं-

आपका अधिकतर समय आपके ऑफिस में ही गुज़रता है, यानी कि ऑफिस आपका दूसरा घर बन जाता है, कभी-कभी काम का लोड इतना ज्यादा होता है कि आपको ऑफिस का काम घर पर भी करना पड़ जाता है, ऐसे में आपके निजी सम्बंधों पर काफी असर पड़ता है, और आप एक तनाव की स्थिति में जीने लगती हैं।

तनाव से बचने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है, ऑफिस और घर में सन्तुलन स्थापित करना। आप एक माँ हैं, एक बेटी हैं, एक बहू हैं, और किसी की पत्नी भी। आपके साथ सारे रिश्ते बंध चुके हैं, आप उनसे दूर नहीं हट सकती हैं, इसलिए आपको हर जगह सम्भालना है। लाख व्यस्तता के बाद भी आपको अपने परिवार को टाइम देना ही पड़ेगा।

अगर काम ज्यादा जरूरी हो, तो ही उसे घर तक लाएं। आप अपने परिवार के साथ मित्रतापूर्वक व्यवहार रखिए, जिससे आप पर कभी काम का अत्यधिक बोझ पड़े तो आप का परिवार आप को समझे और आप की मदद करे। आप जब दूसरों को समझेंगी तो आप को भी लोग जरूर समझेंगे।

भरोसा रखें-

आप घर और बाहर दोनों जगह अहम भूमिका निभाती हैं, ऐसे में आप के लिए थोड़ी मुश्क़िल होती ही है कि किस पर भरोसा करें और किस पर ना करें। आपके आस-पास ऐसे कौन से लोग हैं, जो आप के बुरे और अच्छे दोनों वक़्त में आप का साथ दें।

सभी रिश्ते भरोसे पर आधारित होते हैं जैसे कि बॉस/एम्पलॉयी, माँ-बाप, पति/पत्नी, बच्चे आदि। कभी-कभी समझ नहीं आता कि किस पर भरोसा करें और किस पर ना करें। हमारे जीवन में भरोसे का महत्त्व प्यार से भी ज्यादा होता है। आप पहले सबका भरोसा जीतिए, फिर आपके पास भी बहुत सारे विश्वासपात्र लोग होंगे। जैसा आप दूसरों से अपेक्षा करते हैं, पहले आप वैसा ही बनने की कोशिश करें।

सबकी छोटी-बड़ी खुशियों का ख्याल रखें-

बहुत से लोगों के मन में यह प्रश्न आ सकता है कि मैं ही क्यों रखूं सबकी खुशियों का ख्याल? तो जवाब सरल है कि किसी भी परिवार की सूत्रधार नारी ही होती है, उन्ही से परिवार रचता, बसता, बढ़ता है।

तो यह जरूरी हो जाता है कि आप को लोगों की खुशियों का ख्याल रखना है। एक सफल परिवार सफल तब ही बनता है जब वहाँ स्त्रियों का महत्त्व हो और उनका महत्त्वपूर्ण योगदान हो। समय रचयिता है, तो आपके पास जो भी समय बचता है, आप उसका सही रूप में प्रयोग कर के सबको खुश रखें।

नि:स्वार्थ भाव से की जाने वाली सेवा का फल बहुत अच्छा होता है। आप खुशियाँ बांटने में विश्वास रखिए। आपके जीवन की खुशियाँ अपने आप बढ़ जायेंगी।

कैसे करें और क्या कर ें-

- आप सबके खास दिन का ख्याल रखें।
- घर पर किसी खास इंसान या कोई भी जिसका जन्मदिन हो, आप उन्हें सरप्राइज दें। इस से आपको बहुत अच्छा महसूस होगा।
- सामने वाले की खुशियों में खुशियाँ देखिए।
- परिवार प्यार और खुशियों का रूप होता है।
- अपने खाली समय में परिवार वालों के लिए कोई स्पेशल डिश बनाइए।
- कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं जहाँ हम नि:स्वार्थ भाव से बहुत कुछ करना चाहते हैं।
- किसी की मुस्कराहटों का कारण बनें।

इस तरह छोटी-छोटी खुशियों का ध्यान रखें। जब आप दूसरों की खुशी का ख्याल रखेंगी तो आप भी खुश रहेंगी। आप खुश रहेंगी तो आप अपने ऑफिस और घर में बढ़िया संतुलन स्थापित कर पाएंगी। जब संतुलन बेहतर होगा तो छोटी-छोटी बातों में समस्याएं नहीं होंगी।

मुश्किलें तो सबकी ज़िंदगी में होती हैं, बस आप खुश रहकर और दूसरों को खुश रखकर इन मुश्किलों के बीच में सबकी मुस्कान का कारण बन जाती हैं। जब आप अच्छा करेंगी तो आप के बच्चे भी आप को देखकर सीखेंगे। इससे फायदा यह होगा कि आप दूसरों की खुशियों में जो समय लगाती हैं उससे आप कुछ बातें दूसरों तक एक ही समय में पहुंचा देती हैं। ऐसा करने से आप का समय थोड़ा सा तो बचता ही है। आप को स्पेशली

अपने बच्चों को यह सब सिखाना नहीं पड़ता है। आप अपनी तरफ से अच्छा करिए। जब आप अच्छा करेंगी तो परिणाम भी आपको अच्छा मिलेगा।

खुश रहिए, मुस्कुराइए, और अपनी ज़िंदगी के बेहतरीन लम्हों को यादगार बनाइए। आप में अपार शक्ति है, बस अपने भीतर की नकारात्मकता को निकालिए, सकारात्मक बनिए। सकारात्मक मन ज्यादा बेहतर करता है।

अच्छी श्रोता बनिए-

कभी-कभी ऐसा होता है कि आपके सामने बहुत सारी अनचाही दिक्कतें आ खड़ी होती हैं। अपने रिश्तों को मजबूत बनाने के लिए सुनने की आदत डालें। जब आप श्रोता बनती हैं तो आप ज्यादा अच्छे से समझ पाती हैं। अगर आप चाहती हैं कि दूसरे भी आप को वैल्यू दें तो आप पहले उन्हें सुनिए। ऐसे में आप एक बेहतर श्रोता बनकर अनचाही बातों को नज़रअंदाज़ कर सकती हैं और साथ में परिस्थितियों को समझ सकती हैं।

कुछ ऐसे उपाय, जिनसे आप एक बेहतर श्रोता बन सकती हैं-

- जब आपके पास कहने के लिए कोई बहुत जरूरी बात न हो तो आप उस समय सिर्फ सुनने की कोशिश करें। पति, बच्चों, माता-पिता या दोस्तों को सुनें।
- लेखक और मनोवैज्ञानिक एम. पैक के अनुसार, 'जब कोई आपसे बात करे तो कुछ समय के लिए अपने काम को विराम देकर उन्हें पूरी एकाग्रता से सुनें। यह समझने की कोशिश करें कि सामने वाला व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है' कई बार ऐसा होता है कि जब आप काम करते हुए किसी की बात और उस बात से जुड़ी भावनाओं को समझ सकने में असमर्थ हों। इसलिए जब कोई आपसे अपनी बात साझा करे तो उस वक़्त आप सामने वाले को प्राथमिकता दें।
- जो भी बात कही जा रही है, अपना दिमाग उसी बात को सुनने में लगाएं। अपने पूर्वाग्रहों को अपने ऊपर हावी न होनें दें। ऐसा करने पर सामने वाले की बात पर आप ध्यान केंद्रित नहीं कर पाएंगी। इस आदत को आपके भीतर विकसित करने में, मेडिटेशन यानी ध्यान आपकी मदद कर सकता है।

- बीच में टोकें नहीं। जब कोई बात कर रहा हो तो उसकी बात खत्म होने से पहले उसे रोकें नहीं। अगर आपके मन में कोई सवाल हो तो उसे बात खत्म होने के बाद पूछें।

इस तरह श्रोता बनकर भी आप अपने परिवार, काम, दोस्त और अपने निजी सम्बंधों में एक समझदारी विकसित कर सकती हैं।

बड़ो या बुजुर्गो ं की दे खभाल और समय-प्रब ंधन-

घर के बड़े बुजुर्ग के लिए समय प्रबंधन की क्या जरूरत है? आप में से अधिकतर लोग ऐसा सोच सकते हैं, कि उन्हें क्या जरूरत है, पर उन्हें जरूरत है और आप से ज्यादा जरूरत उन्हें है जो व्यक्ति उम्र भर घर से बाहर रहा हो। अपनी ज़िंदगी के 40-45 साल उन्होंने घर से बाहर रह कर अपने कार्यक्षेत्र में ही लगाए हैं, और जब आप अचानक से कहीं बंध जाते हैं, तो स्वाभाविक है कि दिक्कत होगी। घर और घर से बाहर की परिस्थितियाँ एक समान नहीं होती हैं, इसलिए अपनी मानसिक शांति के लिए भी आप को समय प्रबंधन अपनाना चाहिए।

आपको पढ़ने का शौक़ हो तो आप उसे पूरा कर सकते हैं, किसी भी रचनात्मक कार्य में आप अपना समय लगा सकते हैं, सीखने की कोई उम्र नहीं होती है, बशर्ते आप के भीतर जिज्ञासा का होना जरूरी है। बहुत सारे काम हैं जो आप कर सकते हैं, जिससे आप को खालीपन का एहसास ना हो।

- सेवानिवृत होने के बाद जीने के तरीके में बदलाव आ जाता है।
- आप को नई आदतों में खुद को ढालना पड़ता है।
- किसी भी नयी आदत में खुद को ढालने में लगभग 21 दिन लगते हैं।
- आप अपनी पसंद की पुस्तक पढ़ सकते हैं।
- सुबह-शाम पार्क में वॉक करिए।
- अपने मित्रों का एक समूह बनाइए।
- महीनें में एक बार घूमने अवश्य जाएं।
- घर-परिवार की जरूरतों को समझिए।

- योगा क्लास जाइए।
- लिखने का शौक हो तो लिखिए।
- दूसरों की परवाह करें।

“समय काटने का मतलब दरअसल यह है कि समय हमें काट रहा है।”

- सर ओस्बर्ट सिटवेळ

समय काटिए नहीं, रचनात्मकता को बनाए रखिए। जब आप ऐसा सोचते हैं कि आप को समय काटना है, तो वो समय ज्यादा भारी लगता है। इसलिए ‘समय काटना है’- ऐसे शब्दों से जितना जल्दी हो सके, बचना शुरू कर दिजिए।

समय दरअसल काटने वाली चीज़ नहीं है। आपकी ज़िंदगी में समय सीमित मात्रा में है, और अगर आप उस सीमित समय को काट रहे हैं तो ऐसा मत करिए।

समय की कद्र करिए। अनुशासित बनिए। जितना जल्दी हो सके अपने समय का सदुपयोग करना शुरू कर दिजिए। उम्र के बहाने से ऊपर उठ कर समय के मूल्य को स्वीकारिए।

जरूरी कदम

- हर दिन कुछ ना कुछ करते रहिए।
- समय में निवेश करिए।
- योजना बनाकर कार्य करिए।
- सबके साथ-साथ अपना भी ख्याल रखिए।
- अपने आपको कभी किसी से कम न आंके।
- नकारात्मक सोच छोड़कर, सकारात्मक सोच को जगह दें। जब भी सोचें, अच्छा सोचें।

ऐसे ही दुर्लभ उपन्यास (Novel) ,

प्रेरणादायक पुस्तक

(Motivational Book) ,

प्रीमियम बुक , प्रीमियम मैगजीन ,

और अन्य सभी तरह के ,

कहीं पर भी ना मिल पाने वाले

उपन्यास

और साहित्य को पढ़ने के लिए हमारे

टेलीग्राम ग्रुप और चैनल में

अवश्य जुड़े ।

नीचे दिए गए लिंक के माध्यम से

आप हमारे ग्रुप और चैनल

में जुड़ सकते हैं

https://t.me/hindilibrary

https://t.me/requestbookpdf

चैनल में जुड़ने के लिए

लिंक पर Click करें👇👇👇

https://t.me/books_request

English Books 📚

https://t.me/Google_Ebooks