पाठ – 7

समय नियोजन

– श्री समर बहादुर सिंह

प्रस्तुत पाठ में लेखक श्री समर बहादुर सिंह ने मानव जीवन के लिए समय नियोजन की आवश्यकता तथा उसके महत्व को बताते हुए स्पष्ट किया है कि अपनी व्यस्तता का प्रदर्शन करने वाले ही समय के अभाव का बहाना बनाते हैं। वास्तव में जो अपने कर्म के प्रति निष्ठावान होते हैं, वे अत्यधिक व्यस्त रहते हुए भी, अपने सभी कार्यों के लिए समय निकाल ही लेते हैं। गाँधी जी और नेहरू जी का उदाहरण देते हुए लेखक ने विद्यार्थियों को भी समय नियोजन हेतु प्रेरित किया है। जीवन में सुख, समृद्धि और सफलता उन्हीं को मिलती है जो समय की कद्र करते हैं।

हम अक्सर शिकायत किया करते हैं–समय के अभाव की, समय न मिलने की। पत्र का उत्तर न दे सका–समयाभाव के कारण; कसरत नहीं कर सकता, समय न मिलने के कारण। किंतु यदि हम सही ढंग से आत्म–विश्लेषण करें तो हम पाएँगे कि हमारी ये शिकायतें अक्सर गलत होती हैं। हम अपने को समझ नहीं पाते और तभी ऐसी शिकायतें करते हैं। यह हमारा आलस्य है, जो सदैव समय के अभाव की दुहाई दिया करता है। वस्तुतः कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है, जो व्यस्तताओं के बीच भी उन कामों को न कर सके, जिसे वह करने पर उतारू है, जिसे करना वह अनिवार्य मानता है।

नेहरू जी कितना व्यस्त रहते थे ? भारत के प्रधानमंत्री के नाते उन पर कितना दायित्व था? कुछ दिन पहले उनके साथ काम करने वाले एक सज्जन से बात करने का सौभाग्य मिला। वे बताने लगे, नेहरू जी के पास रोज़ इतनी सारी फाइलें जाती थीं, किन्तु दूसरे दिन वे उन सभी को निपटाकर वापस भेज देते थे। जहाँ तक बस चलता, एक दिन भी देर न करते। ज़रा सोचिए उनकी व्यस्तता को, जो दिनभर न जाने कितने आदमियों से मुलाकात करते थे; कितनी गंभीर समस्याओं पर सहकर्मियों से विचार–विमर्श करते थे; कितनी सभा–सोसाइटियों में जाते थे, फिर भी वे अपने व्यस्त जीवन में से कुछ समय अपने दैनिक व्यायाम और मनोरंजन के लिए भी निकाल ही लेते थे।

गाँधी जी भी कम व्यस्त नहीं रहते थे। दर्शनार्थियों की भीड़ तो उन्हें घेरे ही रहती, मुलाकातियों का भी ताँता लगा रहता। देश–विदेश के अनेक पेचीदे मामलों पर विचार–विनिमय होता, अखबारों के लिए लेख लिखे जाते किन्तु फिर भी न तो गाँधी जी की प्रार्थना–सभा के समय में हेर–फेर होता और न उनके प्रातः भ्रमण में ही बाधा आती थी। यही नहीं, दुनिया के कोने–कोने से भेजे गए पत्रों का जवाब भी वे अक्सर हाथ से ही लिखकर देते थे।

गाँधी जी और नेहरू जी दोनों का जीवन प्रमाणित करता है कि यदि हम अपने समय को सोच-समझकर विभाजित कर लें और फिर उस पर दृढ़ता से आचरण करें तो अपने निश्चित व्यवसाय के अतिरिक्त भी अन्य अनेक कार्यों के लिए हमें पर्याप्त समय मिल जाएगा। समय की कमी की शिकायत फिर कभी नहीं रहेगी। हाँ, इसके लिए हमें सतत् सचेष्ट और जागरूक अवश्य रहना पड़ेगा।

किसी ने ठीक ही कहा है- समय धन के समान है। अतः सावधानी और सतर्कता से हम अपने धन के हिसाब से समय के प्रति थोड़ी ज़्यादा ही सावधानी बरतें। कारण, धन तो आता-जाता है किंतु गया समय फिर वापस नहीं आता। समय का बजट बनाना जिसने सीख लिया, उसने जीने की कला सीख ली, सुख और समृद्धि के भंडार की कुंजी प्राप्त कर ली।

हम जीवन में क्या चाहते हैं - सुख, समृद्धि,शांति, यही न ! किंतु ये चीजें तभी मिल सकती हैं जब हम इनको पाने का निरंतर प्रयास करते चलें। यदि हम व्यायाम के लिए, चिंतन के लिए, अध्ययन के लिए समय नहीं निकाल पाएँगे तो हमारा तन-मन कैसे स्वस्थ और सबल बन सकेगा? विषम परिस्थितियों में भी हम अपना संतुलन कैसे बनाए रख सकेंगे। अतः जीवन को सही अर्थ में सफल बनाने के लिए यह आवश्यक है कि हम इन सभी की साधना में रोज़ कुछ-न-कुछ समय लगाएँ यह तभी संभव हो सकेगा जब हम अपने समय का ठीक विभाजन कर लें, रोज़ उसका लेखा-जोखा करते रहें। वस्तुतः जो समय की कद्र करना सीख गया, वह सफलता का रहस्य समझ गया। हम अपने सुख, अपनी समृद्धि के लिए अपना समय-विभाजन जितना शीघ्र कर लें उतना ही अच्छा होगा क्योंकि किसी मनीषी ने यह चेतावनी पहले ही दे रखी है कि समय और लहरें किसी की प्रतीक्षा में खड़ी नहीं रहतीं।

वयस्कों की अपेक्षा विद्यार्थियों के लिए समय-पालन का कई कारणों से अधिक महत्व है। विद्यार्थियों को एक लंबा जीवन जीना है और सफलता की ऊँची-से-ऊँची मंजिलें तय करनी हैं। दूसरी बात यह है कि विद्यार्थी-जीवन में जो आदतें पड़ जाती हैं, वे जीवन पर्यंत बनी रहती हैं। विद्यालयों में छात्रों को समय-तालिका दी जाती है लेकिन वह केवल 5-6 घंटों के लिए होती है। 18-19 घंटे छात्रों के स्वयं विवेकपूर्ण उपयोग के लिए रहते हैं। यदि वे इस समय का सही उपयोग करें तो वे न केवल परीक्षा में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होंगे, बल्कि सामाजिक, साहित्यिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमों तथा खेलकूद, व्यायाम आदि के लिए भी पर्याप्त समय निकाल सकेंगे। समय तालिका बनाने के बाद उसका दृढ़ता और निष्ठा के साथ पालन करना भी आवश्यक है। निर्धारित समय पर निश्चित काम करने से ही जीवन में सफलता मिलती है।

शब्दार्थ :– **करसत** – व्यायाम, **आलस्य** – शिथिलता, सुस्ती, **दायित्व** – जिम्मेदारी, **विचार–विमर्श** – किसी समस्या पर विचारों का **आदान**–प्रदान (सलाह–मशवरा), **सोसाइटी** – समाज, **पेचीदे** – समस्यात्मक, **सचेष्ट** – चेष्टा के साथ, **साधना** – उपासना, (अभ्यास करना)

अभ्यास

पाठ से

1. समय नियोजन से लेखक का क्या तात्पर्य है?
2. समय के संबंध में लोगों की अक्सर क्या शिकायतें रहती हैं?
3. नेहरू जी अपने कार्यों का समय प्रबंधन कैसे करते थे?
4. गाँधी जी के समय नियोजन के बारे में अपने विचार लिखिए।
5. सुख, समृद्धि एवं शांति प्राप्ति का समय के साथ क्या संबंध है?
6. कठिन परिस्थितियों में भी अपना संतुलन बनाने के लिए हमें क्या करना चाहिए?
7. विद्यार्थियों के लिए समय नियोजन क्यों महत्वपूर्ण है?
8. समय विभाजन (नियोजन) के अनुरुप कार्य करने से क्या लाभ होता है?
9. धन तो आता–जाता रहता है किन्तु गया समय फिर से वापस नहीं आता। कथन को स्पष्ट कीजिए।

पाठ से आगे

1. आप पठन–पाठन के लिए अपने समय का नियोजन किस प्रकार करते हैं? एक रूपरेखा बनाइये।
2. 'समय और लहरें किसी की प्रतिक्षा नहीं करती है। आप कोई ऐसी घटना बताइये, जिसमें समय निकल जाने के बाद आपको पछताना पड़ा हो।
3. अपने आस–पास के ऐसे लोगों के बारे में बताइये जिन्होंने कठिन परिस्थितियों के बाद भी समय की कद्र करके अपने को सफल बनाया तथा समाज में अपनी पहचान बनायी।
4. समय की कद्र न करने पर लोगों को कौन–कौन सी परेशानी हो सकती है? अपने साथियों से चर्चा कर लिखिए।
5. 'समय धन के समान है ', इस प्रसिद्ध वाक्य के संबंध में आपकी क्या राय है? लिखिए।
6. वस्तुतः कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जो व्यस्तताओं के बीच भी उन कार्यों को न कर पाए, जिसे करना वह अनिवार्य मानता है। आपने भी कभी न कभी ऐसा किया होगा उस कार्य के बारे में लिखिए।

भाषा से

1. **नेहरू जी क्यों व्यस्त रहते थे?**
   हमारा तन मन कैसे सबल बन सकेगा?
   जब किसी वाक्य को पढ़ते, लिखते या सुनते समय प्रश्न पूछे जाने का बोध होता है तो उसे प्रश्नवाचक वाक्य कहते हैं। प्रश्न वाचक वाक्य के अंत में ''?'' प्रश्न वाचक चिह्न का प्रयोग किया जाता है।
   आप अपने साथियों के सहयोग से 10 प्रश्न वाचक वाक्यों का निर्माण कीजिए।
2. संस्कृत भाषा के जो शब्द ज्यों के त्यों हिन्दी भाषा में आये है उन्हें तत्सम शब्द कहते है तथा वे शब्द जो देश एवं परिस्थिति के अनुसार अपने नये रूप को प्राप्त हुए उसे तद्भव शब्द कहा जाता है।

जैसे –

तत्सम शब्द	तद्भव शब्द
कार्य	काम
अग्नि	आग
गृह	घर

इसी प्रकार आप अपने शिक्षक की सहायता से निम्नलिखित शब्दों का तद्भव रुप लिखिए–
आम्र, पद, चंद्र, रात्रि, सूर्य, ग्राम, दुग्ध।

3. 'नेहरू जी न मालूम कितनी सोसायटियों में भाग लेने जाते थे' इस वाक्य में 'सोसायटियों' शब्द के प्रयोग पर ध्यान दीजिए। यह अंग्रेजी भाषा के 'सोसायटी' का बहुवचन रुप है। अंग्रेजी में इसका बहुवचन 'सोसाइटीज' होता है लेकिन हिन्दी में हम इसे 'सोसाइटियों' लिखते हैं। हमने बहुत से विदेशी शब्दों को हिन्दी में अपना लिया है और उनका प्रयोग हिन्दी व्याकरण के अनुसार करते हैं। जैसे–
स्कूल का स्कूलों, कापी का कापियों, ट्रेन का ट्रेनों आदि।
आप अपने परिवेश में प्रचलित ऐसे शब्दों की सूची बनाइए जो अंग्रेजी भाषा के हैं किन्तु उनका प्रयोग हिन्दी के बहुवचन के नियमानुसार किया जाता है।

4. **निम्नलिखित शब्दों का संधि विच्छेद कीजिए–**
समयाभाव, आशातीत, विद्यार्थी, शिवालय, जगन्नाथ।

5. **निम्नांकित वाक्यों को शुद्ध करके लिखिए–**
क. गरम गाय का दूध अच्छा लगता है।
ख. एक फूलों की माला बनाइए।
ग. मेरे लिए ठंडी बरफ लाओ।
घ. मेरे को बाज़ार जाना है।
ङ मेरे आँख से आँसू बहता है।

6. **क. निम्नांकित शब्दों में से मूल शब्द और प्रत्यय अलग–अलग कीजिए–**
आध्यात्मिक, आधारित, नैतिक, सामाजिक, हर्षित, मौलिक, सुभाषित।
ख. इस वाक्य को पढ़िए–
जैसे ही मैं स्टेशन पहुँचा, वैसे ही गाड़ी छूट गई।

7. इसी प्रकार ज्योंही–त्योंही, जब–तब, यद्यपि शब्दों का प्रयोग करते हुए एक–एक वाक्य बनाइए।

8. 'समय की महत्ता' पर दस वाक्य लिखिए।

योग्यता विस्तार

1. सोचिए, यदि वार्षिक परीक्षा चल रही हो और आप समय से न पहुँचें, तो क्या होगा ?
2. आपको पढ़ना, लिखना, खेलना, टी.वी. देखना, गृह–कार्य करना, कम्प्यूटर सीखना है तथा शाला जाना है। ये सारे कार्य करने के लिए एक समय–तालिका बनाइए।
3. सोचिए, यदि प्रकृति अपने नियोजित समय के अनुसार न चले तो क्या होगा ?

2VP9YS

●●●