



भगवानपुर-वैशाली(बिहार)। शांति शक्ति सरोवर के भूमि पूजन में शिलापट्ट का अनावरण करते हुए दादी जानकी, गोवा की राज्यपाल मृदुला सिन्हा, ब.कु. रानी, ब.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।

सफलता का रहस्य : समय प्रबंधन

‘समय प्रबंधन’ आज के युग की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। प्रत्येक वर्ग, प्रत्येक श्रेणी वाला व्यक्ति समयाभाव का रोना रोता है। कार्यालय में काम करने वाला हो या व्यवसायी, गृहिणी हो या विद्यार्थी, अध्यापक हो या दुकानदार, हर व्यक्ति समय की कमी का रोना रोता हुआ पाया जाता है। जिसने समय प्रबंधन सीख लिया, वह जीवन के हर क्षेत्र में प्रगति एवं उन्नति करके सफलता की सीढ़ियां चढ़कर मंजिल अथवा लक्ष्य प्राप्त करने में सफल हो सकता है।

अनुशासन सर्वप्रथम आवश्यक
समय किसी के लिए रुकता नहीं है। बीता समय कभी लौटकर नहीं आता। समय डॉक्टर भी है, दवा भी है, इलाज भी है। प्रत्येक काम नियत समय पर ही शोभा देता है इत्यादि ब्रह्म-वाक्य हमें पता होते हुए भी हम व्यर्थ की बुराई, निन्दा, टीका-टिप्पणी, आरोप, ताने, लांछन, अनर्गल वार्तालाप इत्यादि में समय नष्ट करते रहते हैं। इससे हम पाते कुछ नहीं हैं, खोते ही हैं। परन्तु हमारी नियमित दिनचर्या के कई घंटे इन्हीं फालतू बातों में नष्ट होते रहते हैं।

स्वयं को अनुशासन में रखकर, इस नष्ट होने वाले समय को सार्थक, सदुपयोगी कार्यों में लगाया जा सकता है। अपने दैनिक कार्यों के लिए सूची बनानी होगी और प्राथमिकता निर्धारित करनी होगी। अत्यन्त आवश्यक कार्य सर्वप्रथम करने होंगे। शक्ति हासिल करते रहने के लिए समय-समय पर विश्राम की भी आवश्यकता है। शक्ति, ऊर्जा, स्फूर्ति आवश्यक है, इनके अभाव में हम न्याय नहीं कर पाएंगे अपनी ज़िम्मेदारियों एवं उत्तरदायित्व के साथ।

हम जो भी, जहाँ भी हों, हमारा कार्य-क्षेत्र कुछ भी हो, हम पर चाहे असीमित ज़िम्मेदारियां, उत्तरदायित्व एवं परेशानियां

हों, परन्तु अगर हमने उचित समय-प्रबंधन कर लिया तो हमारे कई कठिन काम सरल हो जाएंगे, रुके हुए कार्य पूर्ण हो जाएंगे, आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। प्रशंसा, सम्मान, सराहना मिलेगी एवं संतोष-सुख का अनुभव तो हमें स्वयं ही होगा।

समय को विभाजित करें

व्यस्त रहने से हमारा स्वास्थ्य ठीक रहेगा, भूख लगेगी, नींद अच्छी आएगी, हम प्रसन्नचित्त, तरोताज़ा एवं हँसमुख रहेंगे। चेहरे पर गरिमामय तेज होगा एवं मन में सुकून होगा। समय-विभाजन कर हम कम समय में अधिक से अधिक कार्य कर पाएंगे। लक्ष्य-उद्देश्य तो निर्धारित करना होगा ही



परन्तु योजनाबद्ध रूपरेखा भी बनानी होगी एवं उसपर अमल भी करना होगा।

शेष समय का सदुपयोग

समय बहुमूल्य है। खोई हुई धन-सम्पत्ति हम पुनः अर्जित कर सकते हैं, किंतु समय नहीं। इस जीवन में प्रकृति ने एक निश्चित समय दिया है। समय का गणित बहुत सरल है। जितने समय के लिए हमें जीवन जीने के लिए मिला है उसमें से जितना समय बीत गया, उसे घटाने पर शेष समय आ जाएगा। प्रतिक्षण, प्रति पल यह समय कम होता जा रहा है। शेष समय प्रतिदिन कम होता रहेगा। इसमें किसी भी प्रकार से वृद्धि करना संभव नहीं है। हम मात्र इतना ही कर सकते हैं कि शेष समय में अधिक से अधिक कार्य कर जाएं।

महात्मा गांधी, मदर टेरेसा या किसी महान विभूति के पास भी दिन में चौबीस घंटे से अधिक समय नहीं था, परन्तु वे अपने निर्धारित समय वाले जीवन में ही समाज, देश एवं समस्त मानव जाति के लिए इतने अधिक काम कर गए कि इतिहास में उनके नाम स्वर्णाक्षरों में अंकित हो गए।

समय गतिशील है। जितना अधिक हम इसका उपयोग कर पाएंगे, उतने ही हम सफल होंगे। हम मात्र 10-15 प्रतिशत भर समय ही सही कार्यों में लगाते हैं। शेष समय या तो नष्ट होता है या सोने-खाने में जाता है। इस सदुपयोग के प्रतिशत को बढ़ाकर हमें 40-50 प्रतिशत तो ले ही आना चाहिए।

कुछ कार्य ऐसे भी करें

ऑफिस जाते समय बस या ट्रेन में पुस्तक या समाचार-पत्र पढ़ा जा सकता है। आते समय भी कुछ न कुछ सार्थक पढ़ा जा सकता है। सायंकाल भ्रमण के दौरान ईश्वरीय स्मृति से स्वयं में शक्ति भरी जा सकती है। ऑफिस में लंच के समय में पत्रों का समय से उत्तर दिया जा सकता है। किसी के यहाँ आवश्यक काम से जाना हो एवं उसके यहाँ फोन की सुविधा हो तो फोन करके उसकी उपलब्धता मालूम करके जाने से, उसके नहीं मिलने की संभावना नहीं रहेगी। रविवार वाले दिन अल्मारी की सफाई, पुराने पत्रों के उत्तर देना, बगीचे के पीछे की सफाई, घर के सभी कमरों के जाले निकालना, वॉश बेसिन की सफाई इत्यादि कार्यों के लिए समय निकालना संभव है।

जिसने समय प्रबंधन सीख लिया, उसने जीवन में शानदार उपलब्धि प्राप्त कर ली, इसमें कोई संदेह-शंका नहीं है। हम भी समय-प्रबंधन को अपने जीवन में उतार लें, यही संकल्प हमें करना चाहिए।

- दिलीप भाटिया



जयपुर-राज.। तम्बाकू निषेध दिवस पर राजस्थान राज्य सरकार द्वारा इंदिरा गांधी पंचायती राज संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग के डॉ. गोमती अग्रवाल,रिसर्च कोऑर्डिनेटर तथा डॉ. बनारसिलाल शाह, एकजीव्युटिव सेक्रेट्री को 'व्यसन मुक्ति' के क्षेत्र में किये गये महत्वपूर्ण कार्यों के लिए प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए स्वास्थ्य राज्यमंत्री कालीचरण सराफ तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्यमंत्री बंशीधर खंडेला।



वाराणसी-उ.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर क्वीस कॉलेज में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित संगोष्ठी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक रवीन्द्र जायसवाल, प्रोटोकॉल एस.पी. विकास वैद्य, क्षेत्रीय मद्यनिषेध अधिकारी रामसेवक यादव, सी.एम.ओ. डॉ. वी.वी. सिंह, क्वीस कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. राजेश सिंह यादव, ब.कु. सरोज, ब.कु. अंजलि, ब.कु. दुर्गा, ब.कु. चंदा व अन्य।



हाथरस-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित 'व्यसन मुक्ति कार्यक्रम' में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शांता। साथ हैं ब.कु. उर्मिला,माउण्ट आबू, ब.कु. हेमलता, उपजिलाधिकारी रामसूरत पाण्डेय तथा ब.कु. श्वेता।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जिला जेल के एल.ओ. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुदर्शन तथा ब.कु. नीरू।



चुनार-उ.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस पर राजदीप महिला पी.जी. कॉलेज कैलहट में कार्यक्रम के पश्चात् पौधा रोपण करते हुए ई.एन. राजबहादुर सिंह,मैनेजर, कॉलेज की प्रिन्सीपल गायत्री सिंह, ब.कु. कुसुम, ब.कु. तारा, ब.कु. बीनू, ब.कु. सुनीता तथा विद्यार्थिगण।



नडीयाद-गुज.। नवनिर्मित 'प्रभु शरणम भवन' में गुजरात की एक सौ पैसठ सीनियर टीचर्स बहनों के योग साधना (भट्टी) कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में बहनों के साथ दिल्ली से योग कराने आर्यो राजयोगिनी ब.कु. आशा, ब.कु. पूर्णमा, चंद्रिका, ब.कु. गोता, ब.कु. मंजू ब.कु. राज, ब.कु. सरला, ब.कु. तृप्ति, ब.कु. चंद्रिका,हिम्मनगर, ब.कु. रंजन, ब.कु. नेहा, तथा अन्य।