



## સમયનું આયોજન અને સફળતા

જિજ્ઞેશ સુરેન્દ્રકુમાર પાઠક

મુ.પો.ગોઠીબ તા.સંતરામપુર, જિ.મહીસાગર-૩૮૮૧૯૦

“ગયેલો સમય પાછો આવી શકતો નથી”આ કથન નાનપણથી આપણે સાંભળતા આવ્યા છીએ, છતાં ભારતમાં મોટાભાગના લોકો સમયને સૌથી વધુ વેડફે છે.સમય ચાર રીતે પસાર કરીએ છીએ.

- |                         |   |                 |
|-------------------------|---|-----------------|
| (૧) સમયને મારીએ છીએ     | - | Kill the time.  |
| (૨) સમયને બગાડીએ છીએ    | - | Waste the time. |
| (૩) સમયને પસાર કરીએ છીએ | - | Pass the time.  |
| (૪) સમયનો સદુપયોગએ છીએ  | - | Use the time.   |

### (૧) સમયને મારવો

ચલચિત્રો જોવામાં, અર્થવિહિન ચર્ચાઓમાં, ઈનડોર અને વિડિયો રમતોમાં અને ઈર્ષ્યા અથવા આત્મસંતોષને કારણે બીજાની અદેખાય કરવામાં આપણે સમયને મારીએ છીએ.

### (૨) સમયનો બગાડ

સમયનો બગાડ ઘણી વખત સંજોગોને કારણે થતો હોય છે.કોઈની રાહ જોવામાં,કોઈની ઓફિસમાં આપણને બોલાવે ત્યાંસુધી બેસી રહેવામાં, ટ્રાફિક જામના કારણે આપણો સમય બગાડતો હોય છે.

### (૩) સમય પસાર કરવો

જીવનમાંથી નિરસતા દૂર કરવા સમયને પસાર કરવો પડતો હોય છે. સારાં ચલચિત્રો જોવામાં, ઉચ્ચકક્ષાના વાંચન દ્વારા,અમુક રમતો દ્વારા તથા કોઈને સારું માર્ગદર્શન આપીને, સમયને પસાર કરતા હોઈએ છીએ, પરંતુ સમય પસાર કરવા માટેની ક્રિયાઓ પણ અમુક હદ સુધી યોગ્ય છે.

### (૪) સમયનો સદુપયોગ

જે સમયમાં આપણે પોતાની પ્રગતિ કરી શકતા હોઈએ, કુટુંબની અને સમાજની પ્રગતિ થઈ શકતી હોય અને કોઈને મદદ થઈ શકતી હોય તો તે સદુપયોગ છે. જે કાર્યથી જ્ઞાન, અનુભવ મેળવી શકતા હોઈએ અથવા યોગ્ય રીતે પૈસા કમાઈ શકતા હોઈએ તે સમયનો સદુપયોગ છે. નાના બાળકને આનંદ આપી શકતા હોઈએ,કોઈને જ્ઞાન અને હિંમત આપી શકતા હોઈએ.કોઈને મદદરૂપ થઈ શકતા હોઈએ તો સમયનો યોગ્ય ઉપયોગ છે.

ગઈ કાલના સમયનો વિચાર કરો અને વિચારો કે તમે કેવી રીતે કેટલો સમય પસાર કર્યો. સમયનો સદુપયોગ ૭૦ટકાથી ૭૫ ટકા થતો હોય તો તમને સમયની કિંમત છે. આપણી જિંદગી સરેરાશ ૬૦ વર્ષની ગણી શકાય.આ ૬૦ વર્ષમાંથી શરૂઆતના ૨૪ વર્ષ વ્યક્તિના વિકાસમાં જાય છે. તમારી કારકિર્દીના ૩૬ વર્ષ રહે છે.૩૬ વર્ષમાં ૧૨ વર્ષમાં ૪ વર્ષ નિત્યક્રિયાઓમાં ૬ વર્ષ ઈતર પ્રવૃત્તિઓમાં-૩ વર્ષ, રજાઓમાં અને ૧ વર્ષ તબિયતની સાચવણીમાં વપરાય છે. બચે છે ૧૦ વર્ષ.આ ૧૦ વર્ષ વ્યક્તિને બપોરના બિનજરૂરી ૧ કલાક વધારે ઉઘવાની આદત પડી હોય તો તે ૩૬ વર્ષ દરમિયાન લગભગ દોઢ વર્ષ ટૂંકાવી નાખે છે.તે જ પ્રમાણે ભૂતકાળની ભૂલોના પ્રસ્તાવામાં અને ભવિષ્યની આપત્તિઓની કલ્પનામાં આપણે વર્તમાન સમયનો ઉપયોગ કરી શકાતા નથી. સમયના સદુપયોગ માટે વ્યક્તિએ વર્તમાનમાં જીવતાં શીખવું પડે છે. તમે વર્તમાન સારી રીતે પસાર કરશો તો ભૂતકાળ આપમેળે સારો બનશે. કારણકે વર્તમાનની દરેક ક્ષણ બીજી ક્ષણે ભૂતકાળ બને છે.

### સમયનું આયોજન કરવું

સમયના આયોજન માટે આગલી રાત્રે અથવા તે દિવસે સવારે દશ મિનિટ ફાળવો.તમારે તે દિવસે જ કરવાનાં કાર્યોની નોંધ લો. સૌથી અગત્યનાં અને અલ્પ અગત્યનાં કાર્યોનું વિભાજન કરો. સૌથી અગત્યનાં કાર્યો ક્યારે કરશો.તેનું આયોજન કરીને તે પ્રમાણે કાર્ય કરવાનું રાખો. તે જ પ્રમાણે અલ્પ અગત્યનાં કાર્યો પૂરાં કરો. કદાચ તે કાર્યો પૂર્ણ ન થાય તો પણ તમને ચિંતા સતાવશે નહિ. દા.ત. બેંકમાં અગત્યનું કામ પતાવવાનું હોય ત્યારે આપણા માટે શટ ખરીદવા બજારમાં જશો નહીં. એક વિદ્યાર્થી અક્ષર સારા કાઢવા પરીક્ષામાં જવાબો અતિમંદ ગતિએ લખે,ઓવરહેડ પ્રોજેક્ટનો ઉપયોગ કરી શકાય તેમ હોય છતાં પ્રોફેસર બોર્ડ ઉપર એક જ વસ્તુ વારંવાર કાઢવાનો આગ્રહ રાખતા હોય.

દરેક વ્યક્તિનું શરીર એક કુદરતી ઘડિયાળ મુજબ દિવસના અમુક સમયે તમે ખૂબ ચપળતા અને ઉત્સાહ અનુભવો છો. સૌથી અગત્યના કાર્યો માટે બને ત્યાં સુધી તમારી ચપળતા અને ઉત્સાહના સમયનો ઉપયોગ કરો.

જ્યારે સમયને મારવો પડતો હોય અથવા બગાડવો પડતો હોય ત્યારે તેને સમય પસાર કરવાની અથવા સમયનો ઉપયોગ કરવાની પ્રવૃત્તિમાં ફેરવતાં શીખો. સારા ચલચિત્રો અને પુસ્તકો વાંચવાની ટેવ પાડો. કોઈની ઓફિસમાં જાવ. ડાક્ટરને ત્યાં જાવ ત્યારે સાથે સાડું મેગેઝીન અથવા પુસ્તક લઈને જાવ જેથી કદાચ રોકાવું પડે તો સમય પસાર કરી શકો. વોકમેન કે મોબાઈલનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આપણા શોખ સર્જનાત્મક હશે તો તમે સમયને મારવાના કાર્યમાંથી બચી શકશો.પ્લેન કે ટ્રેનની મુસાફરીમાં નિરર્થક ચર્ચાઓને બદલે સામેની વ્યક્તિ પાસેથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની કલા શીખો.

## બીજાનો સમય ના બગાડો

તમારે સમાજમાં એક ઉમદા વ્યક્તિ તરીકે પ્રતિષ્ઠા મેળવવી હોય તો બીજાનો સમય ખોટી રીતે ના બગાડે તેનું ધ્યાન રાખો. ઘણી ઓફિસોમાં એક ધીમી વ્યક્તિ બીજાઓનો સમય બગાડે છે. વ્યક્તિગત કારણો માટે બીજાઓનો અમૂલ્ય સમય બફાડાય છે. એક પ્રોફેસર અથવા શિક્ષક વિષયને સારી રીતે સમજાવવાને બદલે ગાઈડમાંથી જવાબો લખાવે છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસમાં રસ ગુમાવી અસંખ્ય કલાકો વર્ગની બહાર કાઢે છે. બીજાનો નિરર્થક સમય બગાડવો તે પણ એક પ્રકારની ચોરી જ છે. દા.ત. એક મહિને રૂ.૫૦૦૦/- ના પગારદારનો કાર્ય કલાક આશરે રૂ.૩૫/-નો પડે છે. આ વ્યક્તિ કાર્ય કરવાને બદલે પોતાની ફરજના સમય દરમિયાન ૧ કલાક ટી.વી. ઉપર મેચ જુએ તો તે રૂ.૩૫/- મફતમાં પડાવે છે. એમ કહી શકાય. કોઈ વ્યક્તિને બીજાના પૈસા પડાવી લેવાનો હક્ક નથી. તેમ બીજી વ્યક્તિનો સમય બગાડવાનો પગાર હક્ક હોવો ના જોઈએ.

## વિદ્યાર્થીઓ માટે

મહિનાના ૨૫ દિવસના અને દરરોજના ૨ કલાકના હિસાબે તમે ૭ મહિના સુધી વાંચો તો તમે ૩૫૦ કલાકનું વાંચન કરી શકો છો. પરીક્ષાના આગલા મહિને ૮ કલાક વાંચો તો તમે ૨૪૦ કલાકનું વાંચન કરી શકો છો. આમ વર્ગ દરમિયાન કુલ ૫૯૦ કલાકની મહેનત કરવાથી તમે ઘણું ઉત્તમ પરિણામ લાવી શકો છો, ઉપરાંત આપણો શોખ જાળવી શકીએ છીએ અને રજાઓ માણી શકો છો. આમ, સમયનું આયોજન કરવાથી આપણા જીવનને વધુ આનંદમય બનાવી શકો છો. પરીક્ષા સમયે રહેતા તનાવમાંથી મુક્ત થઈ શકો છો.

મિત્રો, ગુમાવેલો પૈસો, પ્રેમ, તમારી ગુમાવેલ માલ-મિલકત અથવા મિત્રતા પાછી મેળવી શકો છો. પરંતુ ગુમાવેલો સમય કોઈ દિવસ પાછો આવતો નથી. સમયની બાબતમાં કોઈ ગરીબ નથી કે કોઈ તંવગર નથી.

ભારતના પ્રેસિડન્ટ અને વડાપ્રધાનને દરરોજ ૨૪ કલાક મળે છે તમને અને મને ૨૪ કલાક મળે છે જે સમયને માન આપે છે તેને સમય પણ માન આપે છે. સમયની કિંમત સમજી તેનો જેમ બને તેમ વધુ સદુપયોગ કરશો તો તમારી પ્રગતિ થશે, સમાજની ઉન્નતિ થશે.

## સમય:TIME

T	:	Time (This)	:	સમય (આ)
I	:	Is	:	છે.
M	:	My	:	મારી
E	:	Efficiency	:	કાર્યક્ષમતા

- सारी वाणी माटे( Talk- टोक-बोलवुं )

T -	Time -	टाईम -	समय
A -	Approach -	अप्रोच -	वलण
L -	Likeable -	लाईकेबल -	गमवा जेवुं
K -	Knack -	नेक -	कौशल्य

- परीक्षाना वांचन माटे

Read -	अप्रोच -	वलण	
R -	Regularly -	रेग्युलरली -	नियमितताथी
E -	Earnestly -	अननेस्टली -	उत्साहथी
A -	Attentively -	अटेनटीवली -	ध्यानपूर्वक
D -	Deeply -	डीप्ली -	उडाणपूर्वक

- कुटुंब माटे ईच्छा राणो.

Wish -	वीश -	ईच्छा	
W -	Warmth -	ईच्छा	
I -	Income -	इंकनी	
S -	Safety -	सलामतीनी	
H -	Health -	स्वास्थ्यनी	

- नियम पाणवा जरूरी छे.

Law -	लो -	कायदो	
L -	Loyalty -	लॉयल्टी -	वडादारी
A -	Acceptance -	अक्सेप्टन्स -	स्वीकार
W -	Watch -	वॉच -	तडेदारी

- परीक्षानी तैयारी माटे योग्य.

Prepare -	प्रिपेर -	तैयारी	
P -	Plan Well -	प्लान वेल -	आयोजन करो.
R -	Read Well -	रीड वेल -	वांचन करो
E -	Explain Well -	अेक्सप्लेईन वेल -	विवरण करो
P -	Practice Well -	प्रेक्टिस वेल -	महावरो करवो
A -	Achieve Goals-	अेचीव गोल्स -	ध्येय प्राप्ति करो.

R	-	Revise Well	-	રીવાઈઝ વેલ	-	પુનરાવર્તન કરવું
E	-	Eat & Rest Well-		ઈટ એન્ડ રેસ્ટ વેલ	-	ખોરાક લો, આરામ કરવો

• સંકલ્પનાની સફળતા માટે.

Resolve	-	રીઝોલ્સ	-	સંકલ્પ		
R	-	Rational	-	રેશનલ	-	તે યોગ્ય હોવો જોઈએ
E	-	Effective	-	ઈફેક્ટીવ	-	કાર્યસાધક હોવો જોઈએ
S	-	Satisfaction	-	સેટીસફેક્શન	-	સંતોષ
O	-	Obey rules	-	ઓબેય રૂલ્સ	-	નિયમો જાળવવો
L	-	Liking	-	લાઈકીંગ	-	રસ જાળવવો
V	-	Vigilant	-	વિઝીલન્ટ	-	સાવચેતી રાખવી
R	-	Endure	-	ઈન્ડ્યુર	-	સહનશક્તિ કેળવવી

- સમય એ જીવનનો અમૂલ્ય ખજાનો છે આપણે જેને પામી નથી શકતાં તે સમય છે. જીવનમાં બનતી દરેક ઘટના સમય સાથે સરી જાય છે. આપણી પ્રત્યેક સવાર નિત્ય આનંદ લઈ ને આવે છે. જે વ્યક્તિ લાભ લે છે તે ઉન્નત બને છે. આવતી કાલ ઉપર કાર્ય છોડનાર વ્યક્તિ હંમેશા દુઃખી થાય છે. એટલે જ કહ્યું છે કે :- “ઉઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો”.....
- “Time and Tide wait for none”.