

समय का महत्व

बीता हुआ समय कभी लौटकर नहीं आता

रूपरेखा

1. प्रस्तावना · 2. समय की अमूल्यता · 3. विद्यार्थी जीवन और समय · 4. महापुरुषों के उदाहरण · 5. समय नष्ट करने के कारण · 6. समय का सदुपयोग कैसे करें · 7. उपसंहार

काल करे सो आज कर, आज करे सो अब। पल में परलय होगी, बहुरि करेगो कब॥

— संत कबीर

प्रस्तावना

संसार में सबसे मूल्यवान वस्तु क्या है? कोई कहेगा धन, कोई स्वास्थ्य और कोई ज्ञान। परंतु इन सबसे भी अधिक मूल्यवान है समय, क्योंकि खोया हुआ धन फिर कमाया जा सकता है, बिगड़ा स्वास्थ्य फिर सुधर सकता है, पर बीता हुआ समय कभी लौटकर नहीं आता।

समय निरंतर चलता रहता है। वह न किसी की प्रतीक्षा करता है और न किसी के लिए रुकता है। जो व्यक्ति समय के साथ चलता है, सफलता उसके कदम चूमती है।

समय की अमूल्यता

हर व्यक्ति को दिन में चौबीस घंटे ही मिलते हैं — चाहे वह विद्यार्थी हो, किसान हो या किसी देश का प्रधानमंत्री। अंतर केवल इस बात का है कि कौन इन घंटों का कैसे उपयोग करता है। एक ही समय में कोई पुस्तक पढ़कर ज्ञान बढ़ाता है और कोई उसे व्यर्थ की बातों में गँवा देता है।

परीक्षा में एक मिनट की देरी से प्रश्न छूट जाता है, स्टेशन पर एक मिनट की देरी से गाड़ी छूट जाती है और खेल के मैदान में एक पल की चूक से मैच हाथ से निकल जाता है। इन उदाहरणों से समय के एक-एक क्षण का मूल्य समझा जा सकता है।

विद्यार्थी जीवन और समय

विद्यार्थी जीवन मनुष्य के भविष्य की नींव है। इस समय जो आदतें बनती हैं, वे जीवन भर साथ रहती हैं। जो विद्यार्थी नियमित दिनचर्या बनाकर पढ़ाई, खेल और विश्राम को उचित समय देता है, वह न केवल परीक्षा में अच्छा करता है बल्कि तनाव से भी दूर रहता है।

“अभी तो बहुत समय है” — यह सोच विद्यार्थियों की सबसे बड़ी शत्रु है। परीक्षा के अंतिम दिनों में पूरी पुस्तक पढ़ने की कोशिश करने से अच्छा है कि हर दिन थोड़ा-थोड़ा पढ़ा जाए।

महापुरुषों के उदाहरण

इतिहास के सभी महान व्यक्ति समय के पाबंद थे। महात्मा गांधी अपनी घड़ी के अनुसार ही हर काम करते थे और दूसरों से भी समय-पालन की अपेक्षा रखते थे। पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम देर रात तक पढ़ते और लिखते थे, फिर भी सुबह समय पर अपने काम में जुट जाते थे।

इन महापुरुषों ने सिद्ध किया कि सफलता का कोई छोटा रास्ता नहीं होता; समय का सही उपयोग ही उसकी कुंजी है।

समय नष्ट करने के कारण

समय की बर्बादी के कई कारण हैं, जिन्हें पहचानकर हम उनसे बच सकते हैं।

- आलस्य और काम को टालने की आदत

- मोबाइल, टीवी और सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताना
- बिना योजना के काम करना
- व्यर्थ की गपशप और बुरी संगति

समय का सदुपयोग कैसे करें

समय का सदुपयोग करने के लिए सबसे पहले अपने दिन की योजना बनाना आवश्यक है। रात को सोने से पहले अगले दिन के कामों की सूची बना लें और सबसे महत्वपूर्ण काम पहले करें।

बड़े काम को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट लें, ताकि वह बोझ न लगे। पढ़ाई के बीच थोड़ा विश्राम और खेल भी ज़रूरी है, क्योंकि थका हुआ मन कुछ भी ठीक से नहीं सीख पाता। सबसे बढ़कर, “कल करेंगे” की आदत छोड़कर “अभी करेंगे” की आदत डालें।

मेरी दिनचर्या का नियम

सुबह जल्दी उठना, गृहकार्य उसी दिन पूरा करना और सोने से पहले अगले दिन की तैयारी — ये तीन आदतें मेरा बहुत समय बचाती हैं।

उपसंहार

समय ईश्वर का दिया हुआ सबसे बड़ा उपहार है। जो इसका आदर करता है, समय भी उसका आदर करता है। समय का सही उपयोग करने वाला व्यक्ति स्वयं तो आगे बढ़ता ही है, अपने परिवार, समाज और देश को भी आगे ले जाता है।

आइए, हम आज से ही यह संकल्प लें कि हम अपना एक भी पल व्यर्थ नहीं जाने देंगे।