

1. खुद को जीवनभर छात्र माने

- डॉ. आशीष जैन आचार्य शाहगढ़, सागर

(राष्ट्रपति सम्मानित)

उच्च माध्यमिक शिक्षक

शासकीय उमावि ईशुरवारा

- ✚ **प्रस्तावना** - ज्ञान सतत चलने वाली प्रक्रिया है। प्रत्येक स्थान, वस्तु, मानव, पशु-पक्षी आदि सभी से हम सदा सीखते हैं। सीखनी की प्रक्रिया सदा बनाए रखना ही श्रेष्ठ मानव का गुण है। जिसने सीखना बंद कर दिया, उसके जीवन की उन्नति वहीं रुक जाती है। *महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन* कहते हैं - एक बार जब आप सीखना बंद कर देते हैं, तो आप मरने लगते हैं। यह उनका अनुभव कथन है, जो जीवन में सीखने से निकला है, उस ध्येय वाक्य का यही अर्थ है कि सीखना हमें ऊर्जा और प्रेरणा प्रदान करता है।
- ✚ **सीमाओं से परे है ज्ञान की सीमा** - सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर पाना मानव के वश में नहीं है, एक व्यक्ति विशेषज्ञ हो सकता है लेकिन सर्वज्ञ नहीं। बदलाव निरंतर हो रहे हैं- चाहे वे बदलाव तकनीकी हो, अवधारणाओं से संबंधित हो, जेनरेशन के हो, चुनौतियों के हो। ऐसे स्थिति में, सदा अप टू डेट बने रहने के लिए आवश्यक है कि हम सदा सीखते रहे और इन परिवर्तनों के साथ अपने जीवन के आनंद को सांझा कर सके।
- ✚ **छात्र बने रहना सफलता की कुंजी** - डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम कहते हैं - शिक्षा जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है। हमें हमेशा सीखने और नए विचारों के प्रति खुले रहने की आवश्यकता है। जो सीखता है वह सदा सफल होता है। इसलिए हमें अपने आपको परिपूर्ण न माने, सदा जिज्ञासु बने रहे, छात्र बने रहे और नवीन-नवीन विषयों को सीखते रहे, यही सफलता की कुंजी है। आपने सुना होगा - अभिनेता आमिर खान अपनी ५९ वर्ष की आयु में भी संगीत सीख रहे हैं। इसलिए सीखने में कोई आयु बंधन नहीं होता है। जब भी सीखना प्रारंभ करो वही आयु सही है।
- ✚ **खुद को जीवनभर छात्र मानें** - जीवन एक विद्यालय है। इस विद्यालय में, मैं स्वयं ही शिक्षक हूँ और छात्र हूँ। ऐसे में, जो व्यक्ति खुद को जीवनभर छात्र मानता है, वह न केवल ज्ञान अर्जित करता है, बल्कि अपने अनुभवों और सोच के सीमाओं को भी निरंतर विस्तार देता है। सीखने का यह उपक्रम मनुष्य को हर परिस्थिति में आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है।
- ✚ **जीवनभर छात्र रहने के तरीके** - यहाँ हम कुछ विशिष्ट सूत्रों को लिख रहे हैं, जिनसे हमारे जीवन में छात्र बने रहने की प्रेरणा और प्रक्रिया में संलग्न होना आसान बन सकेगा -
 - वर्तमान में होने वाले सभी परिवर्तनों को स्वीकार करना चाहिए।
 - नवीनता को भी स्वीकार करना चाहिए।

- सदा विनम्रता और जिज्ञासा होना चाहिए।
- रचनात्मकता, क्रियाशीलता और विकास की ओर अपने कदम सदैव बढ़ाना चाहिए।
- आत्मचिंतन और आत्मविश्लेषण करना चाहिए।
- पढ़ाई का आदत बनाएं।
- सदा कुछ न कुछ लिखते रहे, डायरी लेखन भी अच्छा उपक्रम है।
- अपनी गलतियों का विश्लेषण कर उनमें सुधार करें।
- प्रश्न पूछने की आदत बनाएं, जहाँ जो भी शंका हो उसका समाधान पूछे और जाने।
- जिज्ञासा को अपने अंदर जीवित रखें।
- दूसरों से सीखें। हर व्यक्ति के पास आपको सिखाने के लिए कुछ न कुछ होता है। अनुभव और ज्ञान साझा करने से खुद भी सीखें।
- तकनीक का उपयोग करें। ऑनलाइन पाठ्यक्रम, वीडियो और संसाधनों का उपयोग करें। डिजिटल युग में उपलब्ध असीमित ज्ञान को अपनाएं।

जीवनभर छात्र बने रहने के लाभ -

- आत्मसंतोष और मानसिक शांति प्राप्त होती है। जब हम सीखते रहते हैं, तो हमारा मस्तिष्क सक्रिय रहता है और हमें संतुष्टि मिलती है।
- जो सीखता है, वह सामाजिक विकास में भी भूमिका निभाता है।
- रचनात्मकता और क्रियाशीलता बढ़ती है।
- दृष्टिकोण व्यापक होता है।
- नवीन विचारों और समाधानों को प्राप्त करते हैं।
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।
- सीखने से न केवल हमारे ज्ञान में वृद्धि होती है, बल्कि हमारी भावनात्मक और मानसिक शक्ति भी बढ़ती है।

 **जीवन भर छात्र बने रहने के विषय में महापुरुषों दृष्टिकोण निम्न हैं - - महात्मा गांधी - जीयो ऐसे जैसे कि तुम कल मरने वाले हो। सीखो ऐसे जैसे कि तुम हमेशा के लिए जीने वाले हो।**

- स्वामी विवेकानंद - जीवन का लक्ष्य सीखते रहना है। जो मनुष्य यह समझता है कि उसे सब कुछ पता है, वह अपने विकास को रोक लेता है।

- कम्प्यूशियस - जो सीखना चाहता है, उसे हर जगह ज्ञान मिलेगा।

- महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन - मैं विशेष प्रतिभाशाली नहीं हूँ, मैं केवल जिज्ञासु हूँ।

✚ निष्कर्ष - सीखना केवल औपचारिक शिक्षा तक सीमित नहीं है; यह एक सतत प्रक्रिया है, यह शिक्षा का एक अनौपचारिक केन्द्र है जो हमें हर दिन कुछ नया सिखाने का अवसर देता है। इसलिए, जीवनभर छात्र बने रहें, क्योंकि ज्ञान की यह यात्रा न केवल आपके जीवन को सार्थक बनाती है, बल्कि आपके माध्यम से समाज में भी सकारात्मक परिवर्तन लाती है।

हम अपनी स्वयं की वैचारिक क्रान्ति को उग्र करें और अपने जीवन में सीखने की ललक को पैदा करके नित नवीन आयामों एवं नूतन कार्यों के माध्यम से कुछ न कुछ सीखते रहे। जब भी अवसर मिले, कुछ सीखे और कितने भी बड़े हो जाए, जो जिस विधा का विशेषज्ञ है, उसके समक्ष छात्र बनकर सीखने बैठे। चाहे सिखाने वाला आयु में छोटा हो, पद में छोटा हो या आपकी अपेक्षाओं पर खरा न हो। सीखने के लिए झुकना आवश्यक है।

खुद को जीवनभर छात्र मानने का अर्थ यही है कि जीवन के प्रत्येक पहलू को एक पाठशाला के रूप में देखना। यही दृष्टिकोण हमें श्रेष्ठ मानव बनाता है और हमें सिखाता है कि असली ज्ञान हमारे अनुभवों, गलतियों और सीखने की इच्छा में छिपा है। जीवनभर छात्र बने रहना न केवल हमारे व्यक्तिगत विकास का आधार है, बल्कि यह समाज और दुनिया के प्रति हमारे योगदान को भी सार्थक बनाता है।

- 154, गीतांजलि ग्रीनसिटी
संजय ड्राइव रोड़, सागर म.प्र.

9329092390

aasheishjain@gmail.com

2. नियमित रूप से नए विषयों और शिक्षण तकनीकों का अध्ययन करें

- डॉ. आशीष जैन आचार्य शाहगढ़, सागर
(राष्ट्रपति सम्मानित)

उच्च माध्यमिक शिक्षक
शासकीय उमावि ईशुरवारा

- प्रस्तावना** - शिक्षा मानव जीवन का आधार है। शिक्षक को चाहिए कि वह बदलते परिवेश के साथ मेलजोल करें और नए विषयों एवं नवीन शिक्षण पद्धतियों को स्वीकार कर आज तकनीकी शिक्षा से भी जुड़े। शिक्षक और विद्यार्थी दोनों के लिए आवश्यक है कि वे नए विषयों और शिक्षण तकनीकों को अपनाकर शिक्षा को और अधिक रोचक एवं प्रभावी बनाएं। शिक्षा की गुणवत्ता के लिए शिक्षक सदा प्रयास करता है। अपनी शिक्षण पद्धतियों में नवीन शिक्षण तकनीकों का प्रयोग करके उत्तम और प्रभावशाली शिक्षण प्रदान किया जा सकता है।
- नवीन विषयों का महत्व** - हम परम्परागत विषयों से आगे चल रहे हैं। आज वर्तमान की आवश्यकताओं के अनुसार शिक्षा में रोजगार और रोजागार के लिए शिक्षा, दोनों विषय अध्ययन के लिए आवश्यक हो गए हैं। ऐसे में, शिक्षा का दायरा अत्यधिक बढ़ गया है। विज्ञान, गणित और भाषा के अलावा, तकनीकी शिक्षा, नैतिक शिक्षा, पर्यावरणीय अध्ययन और वित्तीय साक्षरता जैसे विषयों का समावेश विद्यार्थियों को व्यावहारिक ज्ञान और जीवन कौशल को प्रदान करता है। तकनीकी शिक्षा में जहाँ कम्प्यूटर, इंटरनेट जानना जरूरी है, वहीं दूसरी ओर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के बढ़ते कदमों की अलख जगाना भी जरूरी है। इसलिए एक शिक्षक को अप टू डेट होना आवश्यक है।
- व्यावहारिक ज्ञान की ओर ध्यान** - यह जानना आवश्यक है कि वर्तमान में किन विषयों की मांग है और किन विषयों के अध्ययन से छात्र अपने जीवन को श्रेष्ठ ढंग से कर सकता है। उन्हीं व्यावहारिक पक्षों को ध्यान में रखकर विषयों का प्रतिपादन और संचालन किया जाना आवश्यक हो गया है। नए विषय विद्यार्थियों को आज के सामाजिक और तकनीकी परिवेश में बेहतर ढंग से सामंजस्य स्थापित करने में मदद करते हैं।
- रोजगार के अवसर बढ़ाना** - नवीन और उभरते क्षेत्रों जैसे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डेटा साइंस और साइबर सुरक्षा में ज्ञान का विकास रोजगार के नए अवसर प्रदान करता है। छात्रों की योग्यता के अनुसार उनकी क्षमताओं को जानकर छात्र को उन्हीं विषयों के पठन-पाठन के लिए प्रोत्साहित करें, ऐसा मार्गदर्शन किया जाए, जिससे छात्र अपने मार्ग पर निर्बाध रूप से आगे बढ़कर एक अच्छे रोजगार को प्राप्त कर सके।

- ✚ **डिजिटल तकनीकों का उपयोग-** स्मार्ट क्लास, ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म और वीडियो आधारित शिक्षण विद्यार्थियों के लिए जटिल विषयों को सरल और रोचक बनाते हैं। हम देख रहे हैं आज यूट्यूब के माध्यम से अनेक शिक्षक अपने विषयों का प्रतिपादन कर रहे हैं और छात्र घर बैठे ही ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं। ऐसे अनेक प्रकार की डिजीटल सामग्री है। शिक्षक को चाहिए कि वह डिजीटल शिक्षा में आगे आए। वह सीखे पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन बनाना, वीडियो बनाना, ऑनलाइन कक्षाएं लेना आदि।
- ✚ **इंटरएक्टिव लर्निंग-** समूह चर्चाएं, प्रश्नोत्तरी और प्रोजेक्ट आधारित शिक्षण ये सभी विद्यार्थियों के आपसी संवाद के लिए, बौद्धिक क्षमता को विकसित करने के लिए और विषयों की समझ के लिए अति आवश्यक है, यही इंटरएक्टिव लर्निंग है।
- ✚ **गेम आधारित शिक्षा-** अनेक शिक्षक खेल-खेल में शिक्षा प्रदान कर रहे हैं। खेल-खेल में प्रदान की जाने वाली शिक्षा बच्चों के मस्तिष्क का विकास करती है और उन्हें नवाचार करने के लिए प्रेरित करती है। खेलों के माध्यम से शिक्षा देने से बच्चे अधिक उत्साह और ऊर्जा के साथ सीखते हैं।
- ✚ **शिक्षकों की भूमिका-** कितनी भी तकनीकी विकसित हो जाए, शिक्षकों के बिना वे सब अधूरी हैं। इसलिए शिक्षकों को चाहिए कि वे नवीन विषयों और तकनीकों को जानने और समझने के लिए स्वयं को निरंतर प्रशिक्षित करते रहे।
- ✚ **प्रशिक्षण कार्यक्रमों में सहभागिता-** शासन के द्वारा, स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा या अन्य किसी माध्यम से तकनीकी शिक्षा के प्रशिक्षण प्राप्त हो रहा हो, तो अवश्य लेना चाहिए, यह आज की इस नवीन धारा में जुड़ने का सर्वश्रेष्ठ सेतु है।
- ✚ **समूह के साथ सहयोग -** शिक्षकों को चाहिए कि ऐसे शिक्षक, जिन्हें तकनीकी शिक्षा का ज्ञान है, उनके साथ सीखने और अनुभव साझा करने के लिए कहे और उनके साथ मिलकर कुछ नवीन प्रयोग करें। जो शिक्षक तकनीकी शिक्षा से जुड़े हैं, उन्हें भी चाहिए कि वे अन्य शिक्षकों को भी प्रेरित करें।
- ✚ **विद्यार्थियों को प्रोत्साहन-** शिक्षकों द्वारा नवीन विषयों को प्रतिपादन और तकनीकी कौशलों के प्रयोग से छात्रों में रचनात्मकता और आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा मिलेगा। छात्र सरलता से विषयों को समझ सकेंगे और नवीन अवधारणा का चिंतन कर सकेंगे। आधुनिक शिक्षण तकनीकें शिक्षक और विद्यार्थी के बीच बेहतर संवाद स्थापित करती हैं, जिससे सीखने का अनुभव और अधिक प्रभावी हो जाता है।
- ✚ **समान शिक्षा के अवसर -** डिजीटल शिक्षा या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म और डिजिटल उपकरणों के माध्यम से ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों के विद्यार्थी भी गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त कर सकेंगे।
- ✚ **नवीन विषय एवं शिक्षक तकनीकी ज्ञान से होने वाले लाभ -**
 - कैरियर निर्माण में सहायता मिलती है।
 - रचनात्मक कौशलों को विकास होता है।
 - देश-विदेश में हो रहे शैक्षिक नवाचारों की जानकारियाँ प्राप्त होती है।
 - विषयों की समझ विकसित होती है।
 - छात्र और शिक्षक के मध्य संवाद स्थापित होता है।

- सभी छात्रों का चाहे वह ग्रामीण हो या शहरी सीखने के समान अवसर प्राप्त होते हैं।

✚ शिक्षाविदों के विचार -

- शिक्षा जीवन की तैयारी नहीं, बल्कि स्वयं जीवन है।

- जॉन डेवी (John Dewey)

- बच्चों को उनकी गति से और उनकी रुचि के अनुसार सीखने का अवसर देना चाहिए।

- मारिया मोंटेसरी (Maria Montessori)

- भविष्य के लिए तैयार शिक्षा ही सशक्त समाज का निर्माण कर सकती है।

एपीजे अब्दुल कलाम

✚ **निष्कर्ष** - नए विषयों और शिक्षण तकनीकों का उपयोग शिक्षा को न केवल समयानुकूल बनाता है, बल्कि यह विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर और कुशल बनाता है। यह शिक्षा प्रणाली को सुदृढ़ बनाता है। छात्र वैश्विक स्तर पर स्वयं को स्थापित कर सकते हैं। यह भी सुनिश्चित है कि जब शिक्षक नवाचार की ओर अग्रसर होता है तो बड़ी भारी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, लेकिन इन चुनौतियों से लड़कर शिक्षक एक सकारात्मक समाज का निर्माण करता है। शिक्षकों और विद्यालयों को इन नवाचारों को अपनाने के लिए प्रेरित करना आज की आवश्यकता है, ताकि शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान देना न रहकर, जीवन को सही दिशा में मार्गदर्शित करना हो।



12 दिसम्बर 2024

- 154, गीतांजलि ग्रीनसिटी

संजय ड्राइव रोड़, सागर म.प्र.

9329092390

aasheishjain@gmail.com

शिक्षक के जीवन को परिवर्तित करने वाली

3. दो जबरजस्त शक्तियाँ – आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच

– डॉ. आशीष जैन आचार्य शाहगढ़, सागर

(राष्ट्रपति सम्मानित)

उच्च माध्यमिक शिक्षक
शासकीय उमावि ईशुरवारा

श्रेष्ठ जीवन आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच इन दो शक्तियाँ पर टिका है। ये दोनों शक्तियाँ व्यक्ति को ऊर्जावान् बनाती है, सफलता, धैर्य, आत्मावलोचन, आत्मनियंत्रण और संतोष की ओर अग्रसर करती है। मानसिक उन्नति के लिए ये दोनों शक्तियाँ निराशा और नकारात्मक जैसी तीव्र बीमारी के निवारण के लिए रामबाण औषधि का कार्य करती है।

✚ **प्रस्तावना** – व्यक्ति का जीवन निराधार न हो, इसके लिए आवश्यक है कि उसके अंदर छुपी हुई शक्तियों का सदुपयोग हो और वह अपने जीवन को सार्थक बनाएं। अतः वह आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच इन दो शक्तियों को जाने, समझे और तदुनुरूप कार्य करें। ये दोनों मानवीय जीवन को सर्वश्रेष्ठ बनाने के महत्वपूर्ण उपक्रम हैं। प्रायः देखा जाता है कि संघर्ष के समय, विपरीतताओं के समय, प्रतिकूलताओं के समय और मानवीय दुःखों के समय व्यक्ति निराशा के कुण्ड में डूब जाता है। वहाँ से निकलना उसे कूपमण्डूक के समान लगता है। हमें चाहिए कि हम अपनी ऊर्जा को संचित करें, सकारात्मक चिंतन करें, वस्तुस्थिति को समझे, जाने और आत्मविश्वासपूर्वक निर्णय करें।

✚ **आत्मविश्वास के मायने और महत्व** – आत्मविश्वास के मायने होते हैं स्वयं की शक्तियों या ऊर्जाओं पर भरोसा करना, अपने आपको जानना, अपने कार्यों का आत्मावलोचन करना, अपनी क्षमताओं और योग्यताओं को मूर्त रूप देने की सामर्थ्य होना, अपने सपनों की उड़ान भरने की भावना को बनाए रखना आदि।

आत्मनिष्ठ व्यक्ति समागत चुनौतियों को अत्यंत धैर्यपूर्वक निपटारा करता है, अधीर नहीं होता है। दृढ़ता के साथ संघर्ष करता हुआ विजय प्राप्त करता है। आत्मविश्वास से परिपूर्ण व्यक्ति सभी परिस्थिति में धैर्य और साहस बनाए रखता है। यह गुण न केवल कठिनाईयों को पार करने में मदद करता है, बल्कि दूसरों के सामने भी एक प्रेरणा का स्रोत बनता है। आत्मविश्वास ही है, जो असंभव को संभव बना सकता है। आत्मविश्वास निम्न ऊजाओं को प्रकट करता है –

– निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करता है।

- लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होता है।
- व्यक्तित्व को उभारता है और उसे आत्मनिर्भर बनाता है।

✚ **सकारात्मक सोच के मायने और महत्व** - सकारात्मक सोच के मायने है - जो जैसा है उसे वैसे ही ग्रहण करना अन्य रूप में नहीं, वस्तुस्थिति के पक्ष और विपक्ष दोनों पर विचार करना, केवल एकान्त दृष्टिकोण से नहीं सोचना, परिस्थितियों को जानकर निर्णय लेना, किसी दूसरे की बात या कार्य को हानि पहुँचाए बिना ही अपनी बात को शानदार ढंग से रखना। मान लीजिए किसी ने कहा - वर्तमान सरकार के कार्य संतोषजनक नहीं हैं। ऐसे में, हम सामने वाले की बात को काटे बिना कह सकते हैं कि आपने बिल्कुल ठीक कहा है। परंतु ऐसा भी हो सकता है कि जिन मुद्दों पर संतोषजनक स्थिति चाहते हैं उन मुद्दों पर अभी सरकार कार्य कर रही हो और शीघ्र ही अच्छे परिणाम आए। यह भी हो सकता है कि सरकार तक हमारी और आपकी कोई संतोषजनक सुझाव वाली बातें न पहुँची हो इसलिए शायद आज स्थिति ऐसी प्रतीत हो रही है आदि।

सकारात्मक सोच हमारे दृष्टिकोण और व्यवहार को बदल देती है। यह हमें हर स्थिति में अच्छा देखने और समाधान खोजने में मदद करती है। नकारात्मकता से बचाती है। सकारात्मक सोच से हम अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी उत्तम बना सकते हैं। सकारात्मक व्यक्ति न केवल स्वयं खुश रहता है बल्कि अपने आसपास के वातावरण को भी आनंदमय बनाता है।

✚ **आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच का जीवन में योगदान** - संकटों का सामना करने और समस्याओं के समाधान के लिए सक्षम बनाती है। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए ये दोनों शक्तियाँ सबसे अधिक उपयोगी हैं। आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति सामाजिक संबंधों में भी कुशल होता है और सकारात्मक सोच से वह दूसरों को प्रोत्साहित करता है। दृढ़ता दिलाती है ये दोनों शक्तियाँ हमें जीवन में दृढ़ता प्रदान करती है।

✚ **आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच कैसे बनाए रखें ?**

- - सर्वप्रथम हम अपने किए गए आचारण का चिंतन करें।
- - अपनी कमजोरियों और सबल पक्ष की सूची बनाएँ।
- - अपनी कमजोरियों को सुधारें।
- - प्रतिदिन कुछ प्रेरणादायी प्रसंग पढ़ें, सुनें, जानें और जीवन में उसकी क्या उपयोगिता है? इस पर चिंतन करें।
- - गलतियों से सीखें और उन्हें सुधारने का प्रयास करें।
- - सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएं और उनके साथ अपने जीवन के श्रेष्ठ अनुभव सांझा करें।
- - ध्यान, चिंतन, मनन, योग और सतत आत्मावलोकन करते रहें।

✚ **इन दोनों शक्तियों का जीवन पर प्रभाव -**

- ❖ **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव** - सकारात्मक सोच तनाव और चिंता को कम करती है, जिससे मानसिक शांति प्राप्त होती है। जब मन प्रसन्न होता है तो तन अपने आप ऊर्जावान् बन जाता है।
- ❖ **संबंधों में सुधार** - सकारात्मक सोच व्यक्ति को सहिष्णु और दयालु बनाती है, जिससे उसके संबंध श्रेष्ठ बनते हैं।
- ❖ **प्रेरणा का स्रोत** - सकारात्मक सोच से व्यक्ति को कठिनाईयों में भी प्रेरणा मिलती है।
- ✚ **आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच के बीच संबंध** - ये दोनों शक्तियाँ एक साथ कार्य करती हैं। जिस प्रकार से सूर्य का प्रकाश और प्रताप एक साथ होता है उसी प्रकार से आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच का प्रभाव भी एक ही साथ होता है। दोनों के पृथक्-पृथक् होने से मानव जीवन ऊर्जावान नहीं बन पाता है। जब व्यक्ति सकारात्मक सोच अपनाता है, तो वह अपनी क्षमताओं पर भरोसा करता है और यही भरोसा आत्मविश्वास को जन्म देता है। जिस प्रकार से एक छात्र अपने अध्ययन के दौरान विचार करता है कि मैं अपने कर्तव्य (पढ़ाई) को अच्छे तरीके से करूँगा, मेरा कार्य पढ़ना है-सफल होना या न होना मेरा कार्य नहीं है - इस प्रकार के सकारात्मक सोच के साथ जब आगे बढ़ता है और आत्मविश्वास रखता है कि जो दृढ़ता के साथ, एकाग्र होकर, दत्तचित्त होकर पढ़ता है वह जरूर सफल होता है। तब ये दोनों शक्तियाँ काम करती हैं और हमें आगे की ओर ले जाती हैं।
- ✚ **दोनों शक्तियों को विकसित करने की विधियाँ -**
 - ❖ **अपने को जानने की विधि**- हमें स्वयं को अपनी कमजोरियाँ और क्षमताएं, दोनों का भलीभांति से ज्ञान होता है। हमें उन्हें जानकर ही अपने कार्य का निर्धारण करें।
 - ❖ **लक्ष्य निर्धारण विधि** - प्रत्येक व्यक्ति का लक्ष्य होना आवश्यक है। लक्ष्यविहीन व्यक्ति सदा भटका रहता है। इसलिए हमें जब अपनी क्षमताओं का ज्ञान हो गया है ऐसी स्थिति में अपना लक्ष्य निर्धारित करें।
 - ❖ **आत्म मूल्यांकन विधि** - यह सर्वश्रेष्ठ विधि है। इस विधि के साथ में सफलता का रहस्य छिपा है। अपनी उपलब्धियों और असफलताओं का विश्लेषण करें और उनसे सीखें। अपनी डायरी में हमेशा अपने आत्म-मूल्यांकन के बिन्दु नोट करें, जिससे कभी पढ़ते पर वे बिंदु हमें प्रेरित कर सके।
 - ❖ **अच्छी आदतें विकसित विधि** - चिंतन, मनन, ध्यान, योग और प्रेरणादायक विद्वानों, विशेषज्ञों, महानुभावों के साथ समय बिताना, अच्छी पुस्तकें पढ़ना, सदा कुछ न कुछ लेखन करना आदि।
 - ❖ **नकारात्मकता से बचाव विधि** - जो हमें प्रत्येक कार्य में हतोत्साहित करें हमें सदा नकारात्मक सोच प्रदान करें, ऐसे लोगों और स्थितियों से दूर रहना चाहिए।
 - ❖ **प्रेरणादायक व्यक्तियों से सीखने की विधि** - ऐसे लोगों के अनुभवों को सुनें, जिन्होंने आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच से सफलता प्राप्त की है। ऐसे प्रेरणीय व्यक्तित्व हमारे जीवन की दशा और दिशा बदल देते हैं।
- ✚ **सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में योगदान -**

❖ **सामाजिक जीवन में योगदान** - आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच व्यक्ति को समाज में सम्मान और प्रतिष्ठा दिलाते हैं। ये गुण व्यक्ति को नेतृत्व क्षमता भी प्रदान करते हैं और उसे समाज में एक प्रेरक व्यक्तित्व के रूप में स्थापित करते हैं।

❖ **व्यावसायिक जीवन में योगदान** - कार्यस्थल पर आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच न केवल व्यक्ति की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि टीम वर्क और नेतृत्व में भी सहायक सिद्ध होते हैं। ये गुण समस्त व्यावसायिक व्यक्तियों में ऊर्जा का संचार करते हैं।

✚ **दोनों शक्तियों से लाभ -**

- - नवीन अवसरों का सामना कर चुनौतियों पर विजय प्राप्त करने में सहायक होती है।
- - हमारी कार्यक्षमता और दृढ़ता बढ़ाती है।
- - सामाजिक संबंधों में सुधार लाती है।
- - संकटों का समाधान करने में सहायक होती है।
- - सुखी, संतुलित और प्रसन्नता वाला जीवन देती है।
- - सफलता की संभावनाएं बढ़ाती है।
- - स्वास्थ्य को अच्छा बनाती है।
- - ऊर्जा और प्रेरणा का संचार करती है।
- - प्रभावशाली और आकर्षक व्यक्तित्व का निर्माण करती है।

✚ **इन दोनों शक्तियों के विषय में महापुरुषों के वाक्य-**

- - उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।
 - - स्वामी विवेकानंद
- - जो विश्वास के साथ खड़ा होता है, वही सबसे बड़ा और मजबूत होता है।
 - - महात्मा गांधी
- - अगर तुम सोचते हो कि तुम कर सकते हो, तो तुम करोगे। आत्मविश्वास से ही सफलता मिलती है।
 - - अब्राहम लिंकन
- - अपने आप पर विश्वास करो और निश्चित रहो कि तुम जो चाहोगे, वह पा सकते हो।
 - - नेपोलियन हिल
- - अपने आत्मविश्वास और मेहनत के बल पर अपने भाग्य का निर्माण करें।
- - सपने वो नहीं जो हम सोते समय देखते हैं, बल्कि सपने वो हैं जो हमें सोने नहीं देते।
 - - एपीजे अब्दुल कलाम
- - जब हम हर निराशा में खुशी ढूँढते हैं, तब ही हमारा जीवन सार्थक होता है।

- - हेलेन केलर
- - सकारात्मक सोच से हर कठिनाई अवसर में बदल सकती है।
- - विंस्टन चर्चिल
- - हर दिन एक नया अवसर है, इसे सकारात्मक सोच के साथ जीएं।
- - मार्क ट्वेन

✚ निष्कर्ष - आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच हमारे जीवन का आधार हैं। इन्हें बनाए रखें और हर दिन को नई ऊर्जा के साथ जीएं। इन दोनों के द्वारा हम अपने जीवन को न केवल श्रेष्ठ बना सकते हैं, बल्कि दूसरों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बन सकते हैं। ये दोनों किसी भी व्यक्ति को उसके जीवन में सफलता और शांति प्रदान करती है। यह हमें सिखाती है कि जीवन की हर स्थिति में हमें मजबूत और संतुलित रहना चाहिए। ये दोनों शक्तियाँ जीवन को सर्वश्रेष्ठ बनाने के महत्वपूर्ण उपक्रम हैं। सदा आत्मविश्वासी बनो। सदा सकारात्मक सोचो।

13 दिसम्बर 2024

- 154, गीतांजलि ग्रीनसिटी
संजय ड्राइव रोड, सागर म.प्र.
9329092390
aasheishjain@gmail.com

<https://draasheish.blogspot.com/>

4. मानसिक, वाचनिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखें

- डॉ. आशीष जैन आचार्य शाहगढ़, सागर

(राष्ट्रपति सम्मानित)

उच्च माध्यमिक शिक्षक

शासकीय उमावि ईशुरवारा

स्वास्थ्य ही धन है। अच्छा स्वास्थ्य मानव को प्रसन्न और ऊर्जावान् बनाए रखता है। अच्छे स्वास्थ्य के मायने सिर्फ शरीर से नहीं है, अपितु मन और वचन से भी स्वस्थ होना जरूरी है। जिसका मन अस्वस्थ है, जिसके वचन अस्वस्थ हैं, उसका दृष्ट-पुष्ट शरीर भी कार्य करना बंद कर देता है इसलिए मन और वचन का स्वस्थ होना सबसे अधिक जरूरी है। मन और वचन स्वस्थ होते हैं - सकारात्मक चिंतन, सही दिशा में सोचना, सबसे हित और मंगल का सोचना, ईर्ष्या-द्वेष और हिंसा से बचना, हित-मित-प्रिय बोलना, अनावश्यक नहीं बोलना आदि से। शरीर को चाहिए कि वह प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट का समय शरीर को दें, जिससे वह 23 घंटे तक ऊर्जावान् बनकर कार्य कर सके।

✚ **प्रस्तावना** - मन-वचन-काय, ये तीनों एक दूसरे के साथ-साथ चलने वाले हैं, तीनों में हलन-चलन सकारात्मक होता है तो वह सकारात्मक ऊर्जा से भर जाता है और अप्रत्याशित परिणामों को प्राप्त करता है। मानसिक, वाचनिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना जीवन को संतुलित, सुखद और प्रभावशाली बनाने के लिए अत्यंत आवश्यक है। मानसिक, वाचनिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे से अत्यंत गहनता के साथ संलग्न हैं। यदि मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ता है, तो हमारे वचन भी बिगड़ने लगते हैं और मन-वचन बिगड़े तो इसका सीधा प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, जो कि अत्यंत हानिकारक होता है।

✚ **मानसिक स्वास्थ्य का महत्व** - मानसिक स्वास्थ्य के मायने हैं कि व्यक्ति अपने मन की गंदगी को दूर करके सभी के कल्याण और हित की भावना भाएं, चिंता और तनाव को नजदीक न आने दे, छोटी-छोटी बातों की अवहेलना करना सीखे, जो चिंता का विषय है उसमें सभी पहलुओं पर विचार कर चिंतन करें आदि। ऐसा करने से व्यक्ति भावनात्मक रूप से, मनोवैज्ञानिक रूप से और सामाजिक कल्याण की भावना की दृष्टि से स्वस्थ मन का धनी बन जाता है।

- ✚ **मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के उपाय** - मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के विविध आयाम हैं, जिनके माध्यम से हम अपने मानसिक स्वास्थ्य को श्रेष्ठ बना सकते हैं। यहाँ हम उनके विषय में समझते हैं -
- ✚ **ध्यान और योग** - ध्यान और योग मानसिक शांति प्रदान करते हैं और तनाव को कम करने में सहायक होते हैं। ध्यान की अनेक विधियाँ हैं। भारतीय दर्शनों में ध्यान के संबंध में अनेक कार्य किए गए हैं। वैदिक संस्कृति और श्रमण संस्कृति में ध्यान और योग पर बहुत कार्य है, उनको जानना और पढ़ना भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य का कारण हो सकता है।
- ✚ **सकारात्मक चिंतन** - जीवन की चुनौतियों को पक्ष और विपक्ष दोनों पहलुओं पर विचार करते हुए सकारात्मक दृष्टिकोण से देखना मानसिक स्वास्थ्य को श्रेष्ठ बनाता है। हम चिंतन से चिंता मुक्त हो सकते हैं। यह भी समझना आवश्यक है। इसलिए कहते हैं - चिंता नहीं चिंतन करो।
- ✚ **सोशल कनेक्शन** - एकान्त से बचें। एकान्त में वास, वही कर सकता है, जिसने अपने आपको जान लिया है, जो साधु हैं, महात्मा हैं, आत्मस्थ हैं। हम और आप एकाकी जीवन शैली से बचें। परिवार, मित्र, कलीग, सोशल मीडिया, अन्य कम्यूनिटी से जुड़े, जो अच्छा चिंतन और विचार देती है। इससे हमारे मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। आज तारक मेहता का उल्टा चश्मा मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा उदाहरण है।
- ✚ **समय प्रबंधन** - समय पर कार्य करना और समय से कार्य करना- ये दोनों बातें हमारे जीवन में शब्दशः लागू होना चाहिए। तब कहीं जाकर हम मानसिक तनाव से बच सकते हैं। जो काम आज मिला है, उसे शीघ्र पूरा करें, क्योंकि आगे पर टालने से कार्य का बोझ बढ़ता है और हम मानसिक तनाव में आ जाते हैं। योजनाबद्ध तरीके से कार्य करने से तनाव कम होता है।
- ✚ **मनपसंद गतिविधियाँ** - जिस कार्य में रुचि हो, जिसे करने से मन प्रसन्न होता हो, वे कार्य अवश्य करना चाहिए। चाहे किताबें पढ़ना हो, संगीत सुनना हो या कोई रचनात्मक कार्य हो- मानसिक तनाव को दूर करता है।
- ✚ **वाचनिक स्वास्थ्य का महत्व** - वाचनिक स्वास्थ्य के विषय में कम ही सुना गया होगा। पर इसका स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है। जिनका वचनों पर नियंत्रण नहीं है, हर बात में अपशब्द और गालियाँ देते हैं, जो ऐसी गालियाँ देते हैं-यदि उनके मीनिंग वे स्वयं में जाने तो अपने आप लज्जा को प्राप्त हो जाए। अतः हमें इस प्रकार शब्दों के प्रयोग से बचना चाहिए।
संस्कृत में नीतिवाक्य कहा है - वचने का दरिद्रता। इसके मायने हैं कि यदि हमारे वचनों से किसी का लाभ हो रहा हो, कोई आनंदित हो रहा हो या किसी के जीवन में कुछ प्राप्त हो रहा हो तो ऐसे वचन बोलने में कोई हानि नहीं है। परंतु ध्यान रखना! आचार्यश्री जिनसेन स्वामी विरचित आदिपुराण में कहा है - सतां हि प्रायः प्रभवो मितभाषिणः। जो सज्जन लोग होते हैं वे कम ही बोलते हैं, जितना बोलते हैं आवश्यक बोलते हैं। बहुत अधिक बोलने से बहुत समस्याएं उत्पन्न होती है।
- ✚ **वाचनिक स्वास्थ्य बनाए रखने के उपाय** - शब्द तो वही हैं, जो गाली देने वाला बोलता है और सज्जन लोग प्रियवाक्यों में उन शब्दों का प्रयोग करके बोलते हैं। बस, उनका उपयोग भिन्न-भिन्न कर दिया,

इसलिए हमारे वचन दूषित और हितकारी दोनों हो जाते हैं। यहाँ कुछ उपायों पर चिंतन करते हैं, जो वाचनिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं -

- ✚ **1. तोल-मोलकर बोलें** - कुछ बोलने से पहले सोचें कि क्या यह बोला जाना आवश्यक है, उपयोगी है और इसका प्रभाव क्या होगा? - स्वयं से यह पूछें कि इस प्रकार के प्रसंग खड़े करने से क्या लाभ-हानि है?
- ✚ **2. मौनं सर्वार्थसाधनम् (मौन सभी अर्थों की सिद्धि करने वाला है)** - मौन साधना सर्वश्रेष्ठ साधना है। इसमें हमें सकारात्मक चिंतन का भी समय मिलता है और अनावश्यक बोलने पर भी नियंत्रण होता है। प्रतिदिन कुछ समय मौन रहने का अभ्यास करना चाहिए।
- ✚ **3. संक्षिप्त और सार्थक बोलें** - मितभाषी बनें। जो आवश्यक है उतना बोले, सूत्रों में बोले, अनावश्यक टिप्पणी न करें। अपनी बातों को छोटा और सटीक बनाने की आदत डालें। विषय से न भटकें।
- ✚ **4. सुनने की आदत डालें** - एक अच्छा श्रोता ही एक अच्छा वक्ता बना सकता है। अधिक सुनने का प्रयास करें और बोलने से पहले दूसरों की बातों को समझें फिर कुछ बोले।
- ✚ **5. अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में लगाएँ** - अधिक बोलने की ऊर्जा को लिखने, पढ़ने, या रचनात्मक कार्यों में लगाएं। डायरी लिखने से भावनाओं को अभिव्यक्त करने का संतुलित तरीका मिलता है।
- ✚ **6. प्रतिक्रिया देने से बचें** - प्रत्येक प्रश्न का उत्तर न दें, प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया न करें। जब प्रतिक्रिया नहीं होगी, तो हमारे शब्दों का सदुपयोग ही होगा। बहुत अधिक आवश्यक होने पर ही प्रतिक्रिया दें, वह भी सूत्र रूप में। बात भी हो जाए, और अनावश्यक विवाद न हो। जैसे कोई हमें बहुत अधिक गाली-गलौच कर रहा है। प्रतिक्रिया ही न दें। यदि देना पड़े तो मात्र इतना कह दें - आपका मंगल हो आदि।।
- ✚ **7. फीडबैक लें** - यह एक सबसे महत्वपूर्ण उपाय है क्योंकि हम स्वयं नहीं जानते हैं कि हम कहाँ गलत बोल रहे हैं? अपने मित्रों या परिवार से पूछें कि क्या आपकी बोलने की आदत में सुधार की आवश्यकता है? यदि वे कहीं संशोधन करते हैं तो हम उसे स्वीकार करें और संशोधन करें।
- ✚ **8. वाचनिक संयम का अभ्यास करें** - इसमें हम ध्यान और प्राणायाम की भी मदद ले सकते हैं, इससे हमारे अनावश्यक शब्दावलियों पर नियंत्रण होगा। इससे हमारी विचारधारा स्पष्ट होगी और हम अनावश्यक बातें करने से बचेंगे।
- ✚ **9. समय का ध्यान रखें** - बातचीत के दौरान समय का ध्यान रखना चाहिए। समय का अतिक्रमण नहीं करना चाहिए। जितना समय उतना ही बोले, लंबे समय तक बात करने से बचना चाहिए।
- ✚ **10. आत्मविश्लेषण करें** - हम विचार करें कि मेरे द्वारा जो भी शब्द बोले गए हैं उनका प्रभाव क्या रहा होगा? ऐसी कौन-सी बात है? जो हमें नहीं बोलना चाहिए। उन स्थितियों की पहचान करें जहाँ हम बिना कारण अधिक बोले।

अतः मौन सबसे बड़ी साधना है। यह आपके ज्ञान, व्यक्तित्व और आत्मसम्मान को बढ़ाता है। अधिक बोलने पर नियंत्रण प्राप्त करना धैर्य और अभ्यास की प्रक्रिया है। संयमित बोलना हमें प्रभावशाली बनाता है, संबंधों में और व्यक्तित्व निर्माण में श्रेष्ठता दिलाता है। अतः कम बोले लेकिन ऐसा बोले कि उसका गहरा प्रभाव हो।

❖ **शारीरिक स्वास्थ्य का महत्व** - शरीर का स्वस्थ होना हमारी कार्यक्षमताओं, गुणवत्ताओं और गतिशीलता का परिचायक है। दीर्घायु होने के लिए शरीर का स्वस्थ रखना परम आवश्यक है। शरीर के लिए आवश्यक है कि नित प्रति योग, ध्यान और पौष्टिक आहार ग्रहण किया जाए। शरीर को सदा स्वस्थ बनाए रखने के लिए हमें ऐसे भोजन दूर रहना होगा, जो स्वादु तो है, परंतु शरीर का नाश करने वाला है। आज फास्ट फूड के नाम पर परोसा जाने वाला भोजन स्वादु तो है, अण्डा, मांस, मछली का सेवन स्वादु मानकर के कर तो रहे हैं लेकिन शरीर को नष्ट करने वाला है, अनेक बीमारियों का घर है। ऐसे में, आवश्यकता है कि हम भोजन के स्वरूप को भी पहचाने और शरीर को स्वस्थ रखें।

✚ **शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने के उपाय** - हम यहाँ शरीर को स्वस्थ कैसे रखना है? इस विषय पर विभिन्न बिंदुओं के आधार पर चर्चा कर रहे हैं -

✚ **नियमित योग, ध्यान और व्यायाम** - योग शरीर का लचीला बनाता है, शरीर की कार्य करने की क्षमताओं को बढ़ाता है। ध्यान करने से मन और शरीर दोनों स्वस्थ होते हैं। प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने से शरीर मजबूत और स्वस्थ रहता है।

✚ **संतुलित और पौष्टिक आहार** - हमारा भोजन हरी सब्जियों, ताजे फल, मक्का, ज्वार, बाजरा की रोटी, दलिया, खिचड़ी, लोकी-करेला-टमाटर आदि सूप, प्रोटीनयुक्त शाकाहारी भोजन और उचित मात्रा में पानी का सेवन करना संतुलित और पौष्टिक आहार की श्रेणी में आता है।

✚ **निद्रा** - हमारे सोने का समय और उठने का समय निश्चित होना चाहिए। बहुत देर रात तक नहीं जागना चाहिए और न ही बहुत देर से सोकर उठना चाहिए। पर्याप्त नींद शरीर को ऊर्जा देती है। यदि हम 6 घंटे नींद लेते हैं तो यह पर्याप्त नींद है। इस प्रकार से सही नींद लेना रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

✚ **स्वास्थ्य परीक्षण** - वर्तमान की स्थितियों को देखते हुए, हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि स्वास्थ्य परीक्षण समय-समय पर होते रहे। स्वास्थ्य के संबंध में लापरवाही बहुत महंगी पड़ सकती है। इसलिए नियमित स्वास्थ्य जांच से बीमारियों को प्रारंभिक अवस्था में ही पहचाना जा सकता है और हम स्वास्थ्य के प्रति सावचेत बने रह सकते हैं।

✚ **मांस, धूम्रपान और शराब से बचाव** - मद्य, मांस का सेवन ऐसी आदतें हैं, जो व्यक्ति के शरीर का नष्ट कर देती है। अतः इन आदतों से दूरी बनाकर शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है।

✚ **मानसिक, वाचनिक और शारीरिक स्वास्थ्य का आपसी संबंध** - मानसिक, वाचनिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक-दूसरे पर निर्भर करते हैं। तीनों का परस्पर संबंध होने के कारण एक-दूसरे के साथ-साथ चलते हैं। मन में निर्मल भाव रखो, वचनों से मीठी वाणी बोलो और शरीर से सुंदर आचरण करो। ये

तीनों एकजुट होंगे तो निश्चित ही तीनों के समायोजन से मानव जीवन अति सुंदर बनेगा। इनमें से कुछ भी बिगाड़ते हैं तो समझना हमारा स्वास्थ्य अभी ठीक नहीं है। हम बीमार हैं।

✚ महापुरुषों के कथन -

- जो व्यक्ति स्वास्थ्य को महत्व नहीं देता, वह अपने जीवन में कोई बड़ा कार्य नहीं कर सकता। चाणक्य का मानना था कि रोगमुक्त शरीर ही सुखी और सफल जीवन का आधार है। - चाणक्य

- स्वास्थ्य सभी मानव सुखों के लिए एक अनिवार्य शर्त है। उन्होंने कहा कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में संतुलन होना चाहिए। - अरस्तू

(Aristotle)

- एक स्वस्थ दिमाग ही रचनात्मकता और आविष्कार का स्रोत है। आइंस्टीन का मानना था कि मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए स्वतंत्र सोच और आत्मनिरीक्षण जरूरी है। -एलबर्ट आइंस्टीन

✚ **निष्कर्ष** - मानसिक, वाचनिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना एक प्रक्रिया भी है और उसके प्रति सावचेत होना आवश्यक भी है। इनके प्रति जागरूक रहकर ही हम एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकते हैं। ध्यान, योग, वचनों का संयमित होकर बोलना, संतुलित आहार, व्यायाम - ये हमारे सामाजिक संबंधों का समुचित संयोजन करते हैं और हमें सशक्त बनाए रखने में सहायक होते हैं। इसलिए कहते हैं - स्वस्थ मन में ही स्वस्थ वचन और स्वस्थ शरीर टिकता है।

✚ 14 दिसम्बर 2024

✚ - 154, गीतांजलि ग्रीनसिटी

✚ संजय ड्राइव रोड, सागर म.प्र.

✚ 9329092390

✚ aasheishjain@gmail.com

<https://draasheish.blogspot.com/>

5. समय प्रबंधन में कुशल बनें

- डॉ. आशीष जैन आचार्य शाहगढ़, सागर

(राष्ट्रपति सम्मानित)

उच्च माध्यमिक शिक्षक
शासकीय उमावि ईशुरवारा

समय जीवन की अमूल्य निधि है। प्रत्येक को समय एक जैसा मिला है। जो समय से काम करता है, समय उसका ध्यान रखता है। समय को जो नष्ट करता है, उसे समय नष्ट कर देता है। जीवन में समय का सदुपयोग करना और समय का प्रबंधन करना यह मानव का सर्वोत्कृष्ट कौशल है। ध्यान रखना! जो समय को नहीं जानता है, एक दिन समय उसको भी भूल जाता है। हम समय का ध्यान रखें और समय हमारा ध्यान रखेगा।

- ❖ **प्रस्तावना** - प्रातःकाल उठने से लेकर सोने तक का समय का उपयोग करना, हमारे समय प्रबंधन के कौशल को बताता है। हम एक दिनचर्या बनाते हैं या हमारी एक दिनचर्या होती है, जिसका हम पालन करते हैं। उस दिनचर्या में जागना, व्यायाम करना, पूजा करना, पढ़ना, लिखना, अपना व्यवसाय या नौकरी करना, मनोरंजन करना, परिवार के साथ समय बिताना आदि आदि सम्मिलित है। यह प्रक्रिया प्रायः करके विद्यार्थी हो या व्यवसायी, सभी की है। परंतु इस समय का विधिपूर्वक प्रबंधन करना कौशल है। हमारे जीवन का होना, सिर्फ हमारे स्वयं के लिए और परिवार के लिए उपयोगी नहीं है अपितु समाज और देश के लिए भी उपयोगी है इसलिए अपने समय प्रबंधन के महत्व को समझते हुए अपने जीवन को संतुलित बनाना है और मानसिक शांति एवं आत्मविश्वास को भी बढ़ाना है।
- ❖ **समय प्रबंधन का महत्व** - समय प्रबंधन से तात्पर्य है कि उपलब्ध समय का उचित और प्रभावी उपयोग करना। समय प्रबंधन जीवन को आसान, व्यवस्थित और उपयोगी बनाने का एक प्रमुख साधन है। यह न केवल कार्यों को सही समय पर पूरा करने में मदद करता है, बल्कि तनावमुक्त और सफल जीवन जीने का मार्ग भी प्रशस्त करता है। समय का महत्व समझकर और उसका सही उपयोग करके, हम अपने जीवन को श्रेष्ठ और उद्देश्यपूर्ण बना सकते हैं।
- ❖ **सफलता की आधार** - प्रत्येक सफल व्यक्ति सफलता की ओर तभी बढ़ता है, जब अपने समय प्रबंधन को करता है। समय का प्रबंधन किए बिना उसकी सफलता कभी नहीं हो सकती है। समय का सही उपयोग लक्ष्य को समय पर प्राप्त करने में सहायक होता है।
- ❖ **तनाव कम करना** - कार्य समय पर करना आवश्यक होते हैं, कार्य को समय पर न करने से, उनका बोझ बढ़ जाता है और हम तनाव में आ जाते हैं, जिससे हमारी मनःस्थिति बिगड़ जाती है। बिगड़ी हुई मनःस्थिति में व्यक्ति कभी भी स्वयं को श्रेष्ठ नहीं बना सकता है।

- ❖ **संतुलित जीवन** - समय का प्रबंधन व्यक्तिगत तौर पर, व्यवसायिक तौर पर, गृहिणी के तौर पर और नौकरी-पेशा के तौर पर, जिम्मेदारियों के बीच सामंजस्य स्थापित करने में सबसे अधिक सहायक होता है। जो इनमें सामंजस्य बिठाता है उसका जीवन संतुलित होता है।
- ❖ **संसाधनों का उपयोग** - हमें सभी संसाधनों को उपयोग करने की स्वतंत्रता है। कोई हमें किसी भी संसाधन को उपयोग करने के लिए नहीं रोकता है परंतु इन संसाधनों का दुरुपयोग बहुत हानिकारक है। जिस प्रकार से पानी के नल आने का समय निर्धारित है, उस समय हम सावचेत होकर समय का ध्यान रखते हैं और उसका उपयोग करते हैं। जब पानी के नल बहुत अधिक देर तक या आजादी से खुलने लगते हैं तो हम पानी की बर्बादी प्रारंभ कर देते हैं इसलिए संसाधनों के उपयोग का सीमित समय हो, जिसका प्रभावी ढंग से उपयोग करने से संसाधनों की बर्बादी कम होती है।
- ❖ **समय प्रबंधन में कुशल बनने के उपाय** - व्यक्ति की कुशलता उसके समय के प्रबंधन को दिग्दर्शित करती है। यह मानकर चलना चाहिए कि जितनी अधिक गंभीरता होती है, उतना अधिक समय के प्रबंधन के कौशल को जानता होगा। यहाँ कुछ ऐसे उपाय हैं, जिनसे समय प्रबंधन को जीवन में अपना सकते हैं - स्मार्ट बनें - अर्थात् SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) लक्ष्यों का पालन करें। लक्ष्य निर्धारण कर उनके प्राप्ति के मार्ग की ओर बढ़ने के लिए बनाई गई रूपरेखा के अनुसार ही चले। अपने छोटे और बड़े लक्ष्यों को स्पष्ट रूप से लिखकर भी हम समय प्रबंधन कर सकते हैं।
- ❖ **प्राथमिकता तय करें** - यह तय करना आवश्यक है कि कौन-से कार्य हैं? जिन्हें पहले करना है इसलिए अपने कार्यों की प्राथमिकता पर भी ध्यान दें। अपने कार्यों को प्राथमिकता दें। इसे हम महत्वपूर्ण बनाम तात्कालिक का सिद्धान्त भी कह सकते हैं। जो जितना महत्वपूर्ण है उसे तत्काल पूरा करें। योजना बनाएं - प्रतिदिन के कार्यों की योजना, दैनिक, साप्ताहिक और मासिक कार्यों की योजनाएँ बनाएं। इन योजनाओं के आधार पर अपने कार्य का विभाजन करने से समय का संतुलन और प्रबंधन बना रहेगा। इसके लिए TO DO लिस्ट का उपयोग कर सकते हैं।
- ❖ **ना कहना सीखें** - यह एक महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। हम संकोच में, दबाव में या अन्य किसी कारण से प्रत्येक कार्य के लिए हाँ कर देते हैं, फिर उस कार्य को नहीं कर पाते हैं, जिस कारण से हमें तनाव होता है। ऐसी स्थिति में, हम उन्हीं कार्यों के लिए हाँ कहे, जिन्हें हम सहजता और सरलता से कर सकते हैं। ऐसा करने से हमारे समय की बर्बादी बचेगी और उसका सदुपयोग होगा।
- ❖ **अपनी क्षमताओं के अनुसार कार्य लें** - प्रत्येक व्यक्ति अपनी शारीरिक क्षमता और मानसिक क्षमता को जानता है। वह कितना झेल सकता है? ऐसा कहे। जितना झेल सकते हैं उतने ही कार्यों को लें, शेष कार्यों के लिए ना कह दें। अपनी क्षमताओं के अनुरूप ही कार्य करें, जिससे हमारे कार्य श्रेष्ठ ढंग से सम्पादित हो सके।
- ❖ **समय चोरों की पहचान करें** - यह एक मजेदार बिन्दु है। समय चोर, हमारे चारों ओर है। ऐसे लोग जो स्वयं अपने समय को बर्बाद कर रहे हैं और हमें भी समय बर्बाद करने के लिए प्रेरित करते हैं। उनकी

पहचान करें, उनसे दूर रहे और अपने समय का उपयोग करें। कुछ अन्य महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर यहाँ चर्चा करते हैं -

- - सोशल मीडिया, टीवी, और अन्य व्यर्थ गतिविधियों पर सीमित समय दें।
- - आराम और व्यायाम का महत्व को जाने। उचित आराम और व्यायाम से मन और शरीर दोनों को ऊर्जावान् रखें।
- - नियमित रूप से अपने खर्च किए गए समय का मूल्यांकन करते रहे।
- - अपनी प्रगति का भी समय-समय पर आकलन करते रहे।
- - विचार करें! क्या सुधार की आवश्यकता है? कहाँ चूक हुयी है? समय का सही उपयोग करें।
- - सभी प्रकार के कार्यों के लिए एक समय सीमा तय करें।
- - बिना मतलब के काम और समय बर्बाद करने वाले कार्यों से बचें।
- - समय प्रबंधन के लिए डिजिटल उपकरणों गूगल कैलेंडर, कीप आदि ऐप्स का भी उपयोग कर सकते हैं।

समय प्रबंधन के महत्व पर महान व्यक्तियों ने विचार -

- समय पैसा है।

- बेंजामिन फ्रैंकलिन

- भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि आप आज क्या करते हैं?

- महात्मा गांधी

- उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।

- स्वामी विवेकानंद

- सबसे महत्वपूर्ण चीज को पहले करें।

- स्टीफन आर. कोवी

- समय को बर्बाद मत करो, क्योंकि जीवन समय से बना है।

- अल्बर्ट आइंस्टीन

हम इन विचारों को अपने जीवन में लागू करके समय प्रबंधन में कुशल बन सकते हैं।

- ❖ **निष्कर्ष** - प्रत्येक मानव एक कलाकार है। उसके जीवन के लिए समय प्रबंधन एक कला है। इसे हम विज्ञान भी कह सकते हैं। जीवन को सुखद और सफल बनाना है तो हमें समय प्रबंधन के कौशल का समझना होगा। सही योजना, प्राथमिकता और अनुशासन के साथ, समय का प्रभावी ढंग से उपयोग करना होगा। समय प्रबंधन में कुशल बनने के लिए उपरोक्त सुझावों को स्वीकार करना चाहिए। जो समय का पालन करेगा, उसके जीवन का पालन समय करेगा। जिसने समय खोटा किया है, उसके जीवन को समय ने निपटा दिया है। जिन्होंने समय का सदुपयोग किया है, वे आज मरणोपरान्त भी जीवित हैं और जो समय का दुरुपयोग करते हैं वे जीते हुए भी मरे हुए के समान हैं। अतः समय ही पूंजी है।

- ❖ समय प्रबंधन का मूल्यांकन कर हम अपनी दैनिक चर्या और प्राथमिकताओं का आकलन स्वयमेव कर सकते हैं, हम समय प्रबंधन में कितने कुशल हैं? आसानी से जान सकते हैं और अपने समय प्रबंधन का सुधार भी सकते हैं -

समय प्रबंधन आकलन प्रश्नावली

- ❖ - प्राथमिकताएं तय करना -

१. क्या आप हर दिन अपने कार्यों की प्राथमिकता सूची बनाते हैं?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

२. क्या आप सर्वाधिक महत्वपूर्ण कार्यों को पहले पूरा करते हैं?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

- ❖ समय का उपयोग -

३. क्या आप अपने समय का एक बड़ा हिस्सा अनावश्यक गतिविधियों में खर्च करते हैं?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

४. क्या आप अपने कार्यों के लिए समय सीमा निर्धारित करते हैं?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

- ❖ व्यवधान और ध्यान भंग -

५. क्या आप काम के दौरान सोशल मीडिया या अन्य अव्यवस्थित कार्यों से विचलित होते हैं?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

६. क्या आप अपनी योजना को बाहरी व्यवधानों से बचा पाते हैं?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

- ❖ मल्टी-टास्किंग -

७. क्या आप एक समय में कई कार्य करने की कोशिश करते हैं?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

८. क्या मल्टी-टास्किंग से आपके कार्यों की गुणवत्ता प्रभावित होती है ?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

❖ आत्ममूल्यांकन -

९. क्या आप दिन के अंत में अपने समय उपयोग का आकलन करते हैं ?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

१०. क्या आप समय प्रबंधन के लिए नई रणनीतियां अपनाते हैं ?

- (a) हमेशा
- (b) कभी-कभी
- (c) कभी नहीं

अंक निर्धारण प्रणाली

- (a) के लिए 3 अंक,
- (b) के लिए 2 अंक, और
- (c) के लिए 1 अंक।

आप अपना परिणाम जानें और विचारें

कुल स्कोर निकालें और निम्नलिखित के अनुसार अपनी समय प्रबंधन क्षमता का मूल्यांकन करें -

- 20-30 उत्कृष्ट समय प्रबंधन।
- 10-19 मध्यम समय प्रबंधन। सुधार की आवश्यकता है।
- 1-9 कमजोर समय प्रबंधन। योजना और रणनीतियों की जरूरत है।

21 दिसम्बर 2024

✚ - 154, गीतांजलि ग्रीनसिटी

✚ संजय ड्राइव रोड, सागर म.प्र.

✚ 9329092390

✚ aasheishjain@gmail.com

<https://draasheish.blogspot.com/>

