समय प्रबन्धन

पंकज कुमार गर्ग, वैज्ञानिक बी
राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रूड़की।

किसी भी मुकाम पर पहुँचने के लिए समय प्रबन्धन आज की युवा पीढ़ी व स्कूली छात्रों की सबसे बड़ी समस्या है कि वह समय के पीछे भागते रहते हैं और समय है कि उनके हाथ ही नहीं आता। सबसे पहले अपनी वरीयतायें तय करें तथा समय के पीछे भागना छोड़ें और उसके पीछे भागें जो कैरियर के लिये अधिक उपयोगी हो। समय प्रबन्धन के दो मुख्य पहलू हैं- एक तो किसी कार्य को निश्चित समय पर पूरा करना और दूसरा इससे भी मुश्किल है कि किसी ऐसे काम के लिये समय निकालना जो पहले प्लान्ड नहीं था। इसके लिये सबसे पहले समय की ट्रैकिंग शुरू करें अर्थात् तीन-चार दिन तक सुबह उठने से रात्रि विश्राम तक दिनचर्या का विस्तृत अवलोकन करें और देखें कि कल क्या किया। आज क्या करना है। अब बेकार जा रहे समय के लिए प्रबन्धन करें। टाईम टेबिल बनायें उस पर अमल करें व अनावश्यक रूकावटों व बाधाओं को कम समय में निवारण करें। अब बात उस काम के लिए समय निकालने की है जो अनशेड्यूल था। सोचिये कि दो बजे किसी दोस्त का फोन आया कि वह 5 बजे मिलना चाहता है परन्तु हमारे कार्य में शाम 6.00 बजे तक चैप्टर समाप्त करना था, इसके लिए अपनी स्पीड बढ़ानी पड़ेगी।

हाट्स प्रश्नों ने मेधावी छात्रों के अंक कम किये

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की 12वीं कक्षा को बोर्ड परीक्षा में हाई आडर थिकिंग स्किल (हाट्स) के प्रश्नों से विद्यार्थियों की सिसकी अभी समाप्त भी नहीं हुयी थी कि रिजल्ट ने मेधावी छात्रों की आँखे नम कर दी। इन्हीं प्रश्नों के कारण कम अंक आये जिससे शत-प्रतिशत या फिर उसके करीब अंक अर्जित करने के सपने पूरे नहीं हो सके।

हाट्स के प्रश्नों का असर 95 प्रतिशत से ऊपर अंक लाने वाले परीक्षार्थियों पर स्पष्ट रूप से पड़ा। पिछले वर्ष 2007 में 514 परीक्षार्थियों के 95 प्रतिशत से ऊपर अंक थे परन्तु इस बार यह संख्या घट कर 384 है। एक विषय में 100 में से 100 अंक लाने वालों की संख्या कम हो गयी। फिजिक्स में देश भर में केवल 4 छात्र 100 में से 100 अंक हासिल कर सके। जबकि अंग्रेजी में किसी भी छात्र को 100 में 100 अंक प्राप्त नहीं हुए।

तर्कपूर्ण मार्किंग की परम्परा विकसित होने से विषयवार शत-प्रतिशत अंक हासिल करने का क्रेज सा बन गया था और भाषा के विषय में भी छात्र 100 अंक प्राप्त कर लेते थे। हाट्स प्रश्नों के चलते इस ट्रेंड पर लगता है ब्रेक लगा दिया है। हाट्स के प्रश्नों के समावेश से इस बार 20 प्रतिशत ऐसे प्रश्न पूछे गये जो सीधे सरल न होकर तर्क, विश्लेषण, सूचनाओं का मूल्यांकन जैसे पहलुओं पर आधारित थे। सी.बी.एस.ई. के अध्यक्ष श्री अशोक गांगूली ने बताया कि ग्लोबल मार्केट के अनुरूप छात्रों को तैयार करने के लिए हाट्स प्रश्नों का समावेश किया गया जिससे छात्रों की तार्किक क्षमता का विकास हो सके।

- **किन्तु परन्तु नहीं** - ऐसी स्थिति में कहीं हम अपने कैरियर की नौका लहरों के हवाले तो नहीं कर रहे हैं - आज यदि 'किन्तु' और 'परन्तु' का समय नहीं है समय है हमें अपने लक्ष्य या उद्देश्य के प्रति समर्पित होने का।

- **काम में लगा दें 212°c की शक्ति** - जब तक पानी को 212°c तक गर्म करने पर पानी खौल न जाये, उसमें भॉप न बने तब तक इंजन नहीं हिलता न ही गाड़ी चल पाती है। इस तरह काम में मन्द उत्साह व शक्ति से सफलता नहीं मिलती।

- **नन्ही गिलहरी-** भगवान बुद्ध ने दृढ़ संकल्प शान्ति के बल पर आत्म ज्ञान प्राप्त किया था। एक गिलहरी द्वारा पूंछ में जल भरकर झील को सुखाने की बात सामने आई। गिलहरी से भगवान बुद्ध ने पूछा नन्हीं गिलहरी की जान झील कैसे सुखायेगी तो उत्तर मिला झील सूखे या न सूखे मुझे अपना अपना कार्य करना है। इससे साबित होता है कि यदि मनुष्य ने दृढ़ संकल्प शक्ति हो तो वह सब कुछ प्राप्त कर लेता है।

अन्त में देश में होने वाली बढ़ती प्रतियोगी परीक्षा की तैयारियों को लेकर रात में देर तक जागने हेतु हारमोंस में गड़बड़ी पैदा होती है। जीवन में कोई ऐसी समस्या नहीं है जिसका समाधान न हो। इसलिए बोर्ड या प्रवेश परीक्षा में घबराना नहीं चाहिए। खुद को व्यवस्थित करें तो सफलता कदम चूमेगी व सभी समस्याओं का समाधान हो जायेगा।

****