

సమయపాలన పాటించాలి — నారంశెట్టి ఉమామహేశ్వరరావు

స్పష్టిలో ప్రతి అంశం కాలచక్రం కనుసన్నల్లోనే జరుగుతుంది. అనంతమైన కాలప్రవాహంలో ఒక నిర్దిష్ట భాగాన్ని సమయం అంటారు. అవి క్షణాలు, నిమిషాలు, గంటలు, రోజులు, సంవత్సరాలు ఏవైనా కావచ్చు. మనం చేసే ప్రతి పని సమయానికి లోబడే జరుగుతుంది. మనమెవ్వరమూ కాలాతీతం కాదు. అది ముందు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఈ స్పష్టిలో డబ్బుతో కొనగలిగే వస్తువులు, పదార్థాలు చాలా ఉన్నాయి. ఒక్క కాలానికి మాత్రమే వెలకట్టలేం. డబ్బుతో కొనలేం. అంత విలువైనది కాలం. గడచిపోయిన ఒక్క క్షణాన్ని వెనక్కి రప్పించలేం. ఎన్ని కోట్లు డబ్బుస్తామన్నా గతించిన కాలాన్ని వెనక్కి తెచ్చే యంత్రమేదీ ఇంతవరకూ కనిపెట్టబడలేదు. ఆ విషయాన్ని గుర్తుంచుకుని తెలివిగా సమయాన్ని వినియోగించాలి. ఉపయోగం కలిగేలా సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడాన్నే సమయపాలన అంటారు. అనుకున్న సమయానికి అనుకున్న పనుల్ని చేయగలిగినప్పుడే సమయపాలన పాటించినట్టవుతుంది. అప్పుడే మంచి ఫలితాలను పొందగలం.

వ్యక్తులకు, వృత్తుల్లో ఉన్నవాళ్ళకి, సంస్థలు, కార్యాలయాలకు విజయ సాధన కోసం సమయపాలన అవసరం. సమయాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించడమంటే ప్రతి పనికి సరైన ప్రాధాన్యత కేటాయించి ఆ పనుల్ని సకాలంలో పూర్తి చేయడం. నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలను సాధించడానికి, ముందే నిర్ణయించిన సమయానికి పనుల్ని పూర్తి చేయడానికి సమయపాలన దోహదపడుతుంది. కేవలం పనులు చేయడానికే కాకుండా, జీవితాన్ని చక్కని దిశ, దశలో నడపడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

“పారే నదిలో ఈ క్షణం తాకిన నీటిని మరుక్షణం ఎలాగైతే తాకలేమో అలాగే గతించిన కాలాన్ని పట్టుకోలేం. అందుచేత కాలమహిమను ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి” అంటాడు చాణక్యడు. విద్యార్థులైతే చదువు విషయంలో అశ్రద్ధ చేయకుండా ఎప్పటి పాఠాలు అప్పుడే చదవాలి. ఏ రోజు నోటు పుస్తకాలు ఆ రోజే రాయాలి. పరీక్షలు రాయడానికి చాలా సమయం ఉందని ధీమా పడకూడదు. తరువాత చదవొచ్చనే భావన రానీయకూడదు. ఎప్పటి పనుల్ని అప్పుడే పూర్తి చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏదైనా కారణం వలన ఒక పూట భోజనం చేయకపోతే రెండు పూటల భోజనం ఒకేసారి తినలేం కదా. పిల్లల చదువు విషయమూ అంతేనని గుర్తించుకోవాలి. బడిలో గురువులిచ్చిన ఇంటి పని, వ్రాత పని ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి చేస్తే చదువుల్లో ఒత్తిడి ఉండదు. పైనల్ పరీక్షల్లో రాయడానికి అవసరమైన మొత్తం సబ్జెక్టు ఒకేసారి చదవాలంటే గందరగోళంగా అనిపిస్తుంది. అది చాల కష్టం కూడా. అది తెలుసుకుని ప్రవర్తించాలి విద్యార్థులు.

ప్రజా సంబంధ పనులు చూ(చే)సే కార్యాలయ ఉద్యోగులు, తమ టేబుల్ మీదకు వచ్చిన ఫైల్స్ వెంటనే పూర్తి చేసి పంపితే వినియోగదారుల సంతోషిస్తారు. ఉద్యోగికి మంచి పేరు వస్తుంది. పైగా ఉన్నతాధికారుల ప్రశంసలు దక్కుతాయి. ఎప్పటి పని అప్పుడే చెయ్యడమనే సూత్రం అందరికీ వర్తిస్తుంది. రేపు చేద్దాం అనే మాట మదిలో మెదలకూడదు. ఈ క్షణమే మనది. తరువాత క్షణం ఏమవుతుందో తెలియదు. కాబట్టి పనిని వాయిదా వెయ్యడమనే ఆలోచన మనసులోకి రానీయకూడదు.

“క్షణం గడిచిన దాని వెనక్కు మరల్ప సాధ్యమే మానవున కిలాచక్రమందు” అంటారు కవి గుఱ్ఱం జాషువా. వారి మాటలు అక్షర సత్యాలు. బద్ధకం కలిగినప్పుడు, నోమరితనం ఆవహించినప్పుడు ఈ వాక్యాలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవాలి జనులు. మావటివాడు అంకుశంతో ఏనుగుని పొడిచినట్టు ఈ వాక్యాల మనల్ని మేలుకొలుపుతాయి. పునరుత్తేజంతో పనులు పూర్తి చేయగలిగేలా ప్రేరేపిస్తాయి.

ప్రస్తుత సమాజంలో సమయపాలన అవసరం పెరిగింది. వ్యక్తిగత అభివృద్ధి, కుటుంబం మరియు బంధుమిత్రులతో సంబంధాలను కొనసాగించడానికి, స్నేహభావం పెంపొందించడానికి చాల అవసరంగా మారింది. సమయపాలన పాటించే వాళ్ళంతా సమయాన్ని సక్రమంగా వినియోగించడం వల్ల అనవసరమైన ఆలస్యం జరగకుండా తమ పనులను పూర్తి చేసుకుంటారు. ఆశించిన దానికంటే ఎక్కువ పని జరగడం వల్ల

తృప్తి కలుగుతుంది. అనవసరమైన ఒత్తిడి నుంచి దూరంగా ఉండగలుగుతారు. ఒత్తిడి లేని వాళ్ళకి ఆరోగ్యం బాగుంటుందన్న విషయం తెలిసిందే కదా. ఆరోగ్యం బాగుంటే ఆనందం సొంతమవుతుంది.

సమయపాలన విలువ తెలిపే పద్యమొకటి తెలుసుకుందాం.

"తగిన వేళల పనిజేయ తలచినటుల

సమయ మాసన్నమైనచో జరుగునవియు

కాలతత్వము తెలియక కావు పనులు

సమయపాలన తెలియక సమయు మనికీ!" అంటారు కవి తుంబలి శివాజీ.

పై పద్యం యొక్క భావమేమనగా, సరియైన వేళల్లో అనుకున్న రీతిగా పనిచేస్తే ఆయా పనులు సమయానుకూలంగా నెరవేరతాయి. కాలతత్వం తెలియకుండా పనిచేస్తే ఏ పనీ కాదు. సమయపాలన తెలియకపోతే జీవితమే సమసిపోతుంది.

సమయపాలన పాటించడం వల్ల లాభాలన్నో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. సమయపాలన పాటించే వ్యక్తులు సకాలంలో పనుల్ని పూర్తి చేయగలరు. అలా చేయడం వల్ల ఇతరుల దృష్టిలో విశ్వసనీయమైన వ్యక్తులుగా నిలుస్తారు. ఇది వ్యక్తిగత ఉత్పాదకతను కూడా పెంచుతుంది. ఎలాగంటే ప్రతి పనికి ప్రత్యేక సమయం కేటాయించి, దానిని ఆ సమయం లోపల పూర్తి చేయడమనే సిద్ధాంతం పాటించడం వల్ల మరింత సమర్థవంతంగా పనులు పూర్తవుతాయి. సమయపాలన పాటించే వ్యక్తుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం ఎక్కువవుతుంది. వారికి అప్పగించిన పనుల్ని సమయానికి పూర్తి చేయడం ద్వారా వారిలో సంతోషం మరియు సంతృప్తి పెరుగుతాయి.

చరిత్రలో చాలా మంది ప్రముఖులు సమయపాలన పాటించడం వల్ల విజయాలను పొందారు. అలాంటివారిలో అమెరికన్ దార్యనికుడు, రాజకీయవేత్త బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ ఒకరు. ఆయన సమయపాలనకు అత్యంత ప్రాధాన్యత నిచ్చేవారు. "Time is money" అనే మాట చెబుతుండేవారు. ప్రతి రోజూ ప్రణాళిక ప్రకారం పనులను చేసేవారు. మహాత్మా గాంధీ కూడా సమయపాలనకు ఎంతో ప్రాధాన్యత నిచ్చేవారు. అందువల్లనే భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో భాగంగా జరిగిన ఎన్నో ఉద్యమాలను విజయవంతంగా నడిపించారు.

సమయపాలన లేని జీవితం అనేక సమస్యల్ని తెస్తుంది. అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేయలేరు. అందువల్ల ఎంతో ఒత్తిడి అనుభవించాలి. మరో నష్టం కూడా ఉంది. ఇచ్చిన పని సకాలంలో పూర్తి చేయలేరన్న అపప్రథ వస్తుంది. అలాంటి వ్యతిరేక ముద్ర పడిన సంస్థ లేదా వృత్తి నిపుణుడికి భవిష్యత్తులో ఉద్యోగ లేక ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. సమయపాలన పాటించని వ్యక్తులు జీవితంలో పెద్ద స్థాయిని చేరుకునేంత గొప్ప విజయాలను పొందలేరు. అందుకు ఒక ఉదాహరణ.

టెలిఫోన్ ని మొట్టమొదట ఎలీషా గ్రే కనిపెట్టినప్పటికీ దానికవసరమైన మేథోహక్కు (పేటెంట్ రైట్స్) నమోదు ప్రక్రియకు ఆలస్యంగా వెళ్ళడం వల్ల ఆ ఘనతను పొందలేకపోయాడు. ఆ కీర్తిని అలెగ్జాండర్ గ్రాహంబెల్ దక్కించుకున్నాడు. టెలిఫోను సృష్టికర్తగా దక్కాల్సిన ఖ్యాతిని కోల్పోవడమే కాకుండా రాయల్టీ రూపంలో పొందాల్సిన ధనాన్ని పొందలేకపోయాడు ఎలీషా గ్రే. ( 1876 ఫిబ్రవరి 14న ఇద్దరూ తమ పేటెంట్ దరఖాస్తులను వేర్వేరు సమయాల్లో సమర్పించారు. ఇందులో ముఖ్యంగా, గ్రాహంబెల్ దరఖాస్తు ముందుగా సమర్పించబడిందనే అభిప్రాయం ఉంది. అందువల్ల గ్రాహంబెల్ కు 1876 మార్చి 7 వ తేదీన పేటెంట్ హక్కు లభించింది. దీని వల్ల అలెగ్జాండర్ గ్రాహంబెల్ ను టెలిఫోన్ కనుగొన్న శాస్త్రవేత్తగా అధికారికంగా గుర్తించారు). మేథోహక్కుల నమోదు కోసం ఆలస్యంగా వెళ్ళడం వల్ల ఎలీషా గ్రే కి నష్టం జరిగింది. పైగా కేసులు వేసి కోర్టుల

చుట్టూ తిరిగాడు. చాలా డబ్బు , సమయం వృధా చేసుకున్నాడు. అందుకే ఎప్పటి పని అప్పుడు చేయడమనే సూత్రం మేలు చేస్తుందని గుర్తుంచుకోవాలి.

అసంపూర్ణమైన పనులు, హడావుడిగా చేసే పనులు మరింత ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. సోమరుల కోసం కాలం ఆగదు. సమయానికి అనుకూలంగా జనమే మారాలి. అందుకే “ఆగదు ఏ నిమిషము నీ కోసము... ఆగితే సాగదు ఈ లోకము.. ముందుకు సాగదు ఈ లోకము” అని ప్రేమాభిషేకం సినిమా పాటలో చెప్పారు సినీకవి వేటూరి సుందర రామమూర్తి .

సమయపాలన ఆవశ్యకత తెలిపే మరో పద్యం.

మార్పులేదైన సులువుగా మలచుకొనుట

సమయపాలన వలననే సాధ్యమగును

సమయపాలన చేతనే సకల జనులు

కరము సంస్తుత్యమానులై పరగగలరు

ఆ పద్యం యొక్క భావం ఏమిటంటే సమయపాలన ప్రకారం జరిగే పనుల్లో అవసరమైతే తగిన మార్పులు, చేర్పులు చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది. సమయపాలన నియమం ఉన్నవాళ్ళు అందరిచేత ప్రశంసలు పొందుతారు. అంగీకరించిన పని లేదా ప్రాజెక్టు అనుకున్న సమయానికే పూర్తయితే దాన్ని ఇంకా గొప్పగా మలచడానికి అవసరమైన మార్పులు చేయవచ్చు. అప్పటికే పని ఆలస్యమైతే మరింత ఆలస్యమౌతుందన్న సంకోచంతో కొత్త మార్పులు చేయడానికి ఇష్టపడరు. అత్యుత్తమంగా పూర్తిచేసే అవకాశం జారిపోతుంది. అది కూడ నష్టం కలిగించే అంశమే.

“ప్రపంచంలో అతి విలువైన వస్తువులు రెండు. మొదటిది సహనం . రెండవది కాలం” అంటారు లియో టాల్ స్టాయ్. సృష్టిలో మనకు లభించే అత్యంత విలువైన సంపద కాలమే. కానీ బాధ పడాల్సిన విషయమేమంటే నిత్యమూ మనం కాలాన్ని వృధా చేస్తున్నాం. ప్రధానమైన విషయాల్లో సమయం ఒకటి అనుకోకూడదు. సమయమే అన్నింటికంటే ప్రధానమైనది. ఈ విషయాన్ని విద్యార్థులు, యువత గ్రహించాలి. అప్పుడే వారి భవిష్యత్తు బంగారుమయం అవుతుంది. మొదటి నుండి సమయపాలన పాటించేవారికి అదేమీ కష్టమైన విషయం కాదు. కాలం విలువ తెలుసుకుని మంచి ఆలోచనలతో అడుగులేస్తే అనుకున్నది సాధిస్తారు.

సమయపాలనకి ఆదర్శంగా నిలిచే దేశం జపాన్ . ఆ దేశ ప్రజలు అన్ని విషయాల్లో సమయపాలన పాటిస్తారు. రైల్వే వ్యవస్థ, విద్యా సంస్థలు, కార్యాలయాలు అన్నింటిలో ఖచ్చితమైన సమయాలను పాటిస్తారు. వివాహాలు, సమావేశాలు , ఇతరత్రా కార్యక్రమాలకు వెళ్లే ఆహ్వానితులు మొదలవ్వడానికి ముందే హాజరవుతారు. పనివేళల్లో ఆలస్యంగా హాజరయితే ఉద్యోగులకు హెచ్చరికలు, జీతం కోతలు, జరిమానాలు మరియు ఉద్యోగం నుండి తొలగించటం వంటి శిక్షలు విధిస్తారు. సమయం యొక్క ప్రాముఖ్యత బాగా తెలిసిన దేశం కావడం వల్లనే రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో హిరోషిమా, నాగసాకి లపై అణుబాంబుల దాడి జరిగినప్పటికీ ఆ నష్టాలను భర్తీ చేసుకుని పడిలేచే కడలి తరంగంలా కోలుకుంది జపాన్. గణనీయమైన అభివృద్ధిని సాధించి ప్రపంచ దేశాలు మెచ్చుకునే స్థాయికి చేరింది. జపాన్ తో బాటు జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్, దక్షిణ కొరియా, సింగపూర్, నార్వే మరియు స్వీడన్ దేశాలు కూడా సమయానికి ప్రాముఖ్యత ఇస్తాయి.

సమయపాలన పాటిస్తే కలిగే లాభాలేమిటో తెలుసుకున్నాం. అలాగే పాటించకపోతే జరిగే నష్టాలు కూడా తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే సమయం విలువ బోధపడుతుంది. మరింత జాగరూకతతో సమయపాలన పాటించే ప్రయత్నం చేస్తారు. అందుకు రెండు మూడు ఉదాహరణలు పరిశీలిద్దాం.

ప్రమాదానికి గురైన బాధితుడిని ఆసుపత్రికి పది నిమిషాలు ఆలస్యంగా తీసుకెళితే అందాల్సిన అత్యవసర చికిత్స అందదు. అందువల్ల బాధితుడి ప్రాణాలు పోవచ్చు. ఉద్యోగ ప్రవేశ అర్హత పరీక్షకి వెళ్లే విద్యార్థులు హాలులో ప్రవేశించడానికి అనుమతించే సమయం దాటిన తరువాత వెళితే పరీక్షకు అనుమతించరు. ఉద్యోగం చేజారిపోతుంది. రిజర్వేషన్ చేసుకున్న రైలు లేదా విమాన ప్రయాణీకులు ఆలస్యంగా రైల్వే స్టేషన్, విమానాశ్రయానికి వెళితే సమయం మించిపోవడంతో రైలు/ విమానం ఎక్కలేరు. అందువల్ల ముందు నుండి అనుకున్న ప్రయాణం రద్దవుతుంది. అప్పటికే చెల్లించిన డబ్బు తిరిగి రాదు. కాబట్టి సమయానికి పనులు పూర్తి చేయడాన్ని అలవరచుకోవాలి. అదే క్రమేపీ అలవాటుగా మారుతుంది. ప్రజలంతా సమయం విలువ తెలుసుకుని కాలాన్ని వృధా చేయకుండా పని చేస్తే దేశ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అన్ని రంగాల్లో అధిక దిగుబడి సాధిస్తాము.

ఇక వ్యాసం ముగింపుకి వద్దాం. బహుళ అంతస్తుల భవనంలో ఉన్న ఆఫీసుకు లిఫ్టులో పైకి వెళ్ళేటప్పుడు ప్రధాని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ పుస్తకాలను చదివేవారట. ఆ కాస్త సమయాన్ని కూడా సద్వినియోగం చేసేవారట. ఆయనలా తెలివిగా కాలాన్ని వినియోగించడం అందరూ నేర్చుకోవాలి. కొన్ని సూత్రాలను పాటిస్తే అనుకున్న విధంగా సమయపాలన పాటిస్తూ ఉత్తమ ఫలితాలను పొందవచ్చు. అవేమిటో చూద్దాం.

1. సాధించాల్సిన లక్ష్యాలను స్పష్టంగా నిర్ణయించుకుని వాటిని పూర్తి చేయడం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించడం. 2. తమ ముందున్న పనుల్లో అత్యవసరమైన పనుల్ని ముందుగా పూర్తి చేయడం. 3. చేయాల్సిన పనుల్ని కష్టమైనవి, సులభమైనవి గా విభజించుకుని సులువైన పనుల్ని మొదట పూర్తి చేయడం. మిగతా సమయమంతా కష్టమైన పనికి కేటాయించడం. 4. తమ వద్ద ఉన్న సమయంలో కొన్ని గంటలు చొప్పున ఒక్కో పనికి కేటాయించడం. మిగిలిన సమయాన్ని మిగిలిపోయిన పనులకు వినియోగించడం. 5. పనుల కోసం మాన్యువల్ లేదా డిజిటల్ కేలెండర్లలో లేదా రిమైండర్లలో నిర్ణీత సమయాలను సెటిల్ చేసుకోవడం ద్వారా ఆ సమయానికి ఆయా పనులను పూర్తి చేయడం మీద దృష్టి పెట్టడం. 6. ఫోన్, నోషల్ మీడియా వంటి ఆకర్షించే అంశాల నుండి దూరంగా ఉండడం కోసం ముఖ్యమైన పనిలో ప్రవేశించే ముందు ఫోనుని సైలెంట్ మోడ్ లో పెట్టుకోవాలి. పని పూర్తయ్యేవరకు దృష్టిని ఫోను వైపు మరలనివ్వకూడదు. అలా చేసినట్లైతే సమయపాలన పాటిస్తూ మంచి ఫలితాలను పొందగలరు.

ఎంత పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పటికీ ఎవరి కోసం వాళ్ళు కొంత సమయం కేటాయించుకోవాలి. మానసిక ప్రశాంతతతో బాటు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే మంచి అలవాట్లు చేసుకోవాలి. నలుగురితో కలవడం, కాసేపు రిలాక్స్ కావడం కూడా అవసరమే. అప్పుడే పునరుత్తేజితులు కాగలరు. అనుకున్నది సకాలంలో పూర్తి చేయగలరు.

\_\_\_\_\_\*\*\*\*\*\_\_\_\_\_