

सफलता का अचूक फॉर्मूला



डॉ. सुधीर दीक्षित

सफलता का अचूक फॉर्मूला

डॉ. सुधीर दीक्षित

‘सही समय पर सही पुस्तक पढ़ने से आपका जीवन बदल सकता है!’ -बर्क हेजेस

आधारवाक्य

‘अपनी बात सामने रखने में, संदेश पहुँचाने में या दरअसल जिंदगी बदलने में बहुत लंबा समय नहीं लगता - इसमें सिर्फ एक मिनट लगता है!’ - विली जॉली

विषय सूची

प्रस्तावना: मुझे सफलता का आसान और अचूक फॉर्मूला बताओ!

- 5 हर चैंपियन इसी तरह सफल होता है!
- 5 एक क्षेत्र चुनें, जिसमें आप सफल होना चाहते हैं: आपको बस इतना ही करना है
- 5 चैंपियन बनने का जादुई फॉर्मूला... 1 मिनट में
- 5 यह फॉर्मूला सफलता के बाकी फॉर्मूलों से अलग क्यों है?

इस फॉर्मूले से आपको ये लाभ होंगे!

- 1. आप तुरंत निर्णय लेने में माहिर हो जाएँगे
- 2. आपके पास सफलता का स्पष्ट लक्ष्य होगा
- 3. आपका टाइम मैनेजमेंट बेहतर हो जाएगा
- 4. आपकी एकाग्रता बढ़ जाएगी
- 5. आपको बाहरी प्रेरणा या प्रोत्साहन की जरूरत नहीं पड़ेगी
- 6. आप अवसरों को ज्यादा तेजी से देखने लगेंगे
- 7. आप अपनी सबसे बड़ी शक्ति को सक्रिय कर देंगे
- 8. आप अपनी छिपी हुई शक्तियों का इस्तेमाल करेंगे
- 9. आपको आकर्षण के नियम की शक्ति का लाभ मिलेगा
- 10. आपको 20/80 के नियम की शक्ति का लाभ मिलेगा
- 11. आपको 10,000 घंटे के नियम की शक्ति का लाभ मिलेगा

विशेष अध्याय: फॉर्मूले पर अमल के दो उदाहरण: अच्छा स्वास्थ्य और सफल करियर

परिशिष्ट: इस फॉर्मूले को अपनी जरूरतों के हिसाब से कैसे ढालें?

मुझे सफलता का आसान और अचूक फॉर्मूला बताओ!

‘यदि आप सही जवाब पाना चाहते हैं, तो सही प्रश्न पूछें।’ -वैनेसा रेडग्रेव

मेरा बड़ा बेटा रुद्राक्ष कॉलेज में पढ़ता है। उसका करियर शुरू होने की कगार पर है। कुछ समय पहले जब वह छुट्टियों में घर आया था, तो एक दिन मैं उसे जीवन में सफल होने के बारे में सलाहें दे रहा था: लक्ष्य बनाओ, योजना बनाओ, योजना पर अमल करो, अवचेतन मन का इस्तेमाल करना सीखो (जोसेफ मर्फी), नवाचारी सोच रखो (नेपोलियन हिल), टाइम मैनेजमेंट सीखो, मार्गदर्शक बनाओ, सफल लोगों से सफलता के गुर सीखो, मेहनत से काम करो और एक मील आगे तक जाओ, 80/20 के नियम का ध्यान रखो (पैरेटो का नियम), 10,000 घंटे के नियम पर चलो (मैलकम ग्लैडवेल), लगन से काम करो, सकारात्मक सोच रखो (नॉर्मन विन्सेंट पील), लोक-व्यवहार सीखो (डेल कारनेगी), अपनी योग्यताओं को बढ़ाते रहो (रॉबर्ट कियोसाकी), आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करो (रॉन्डा बर्न) आदि-इत्यादि।

जब मैंने उसे सफलता के बहुत सारे फॉर्मूले गिना डाले, तो रुद्राक्ष अचानक बोला, ‘ये सभी फॉर्मूले बहुत अच्छे हैं। दिक्कत यह है कि ये बहुत सारे हैं और इन्हें याद रखना संभव नहीं है। आप मुझे सफलता का बस एक फॉर्मूला बता दो, जो अचूक हो। एक ऐसा फॉर्मूला जो हमेशा याद रहे, जिस पर कोई भी अमल कर सके और जिसके सफल होने की गारंटी हो।’

कहना न होगा, मेरी बोलती बंद हो गई। और कुछ समय तक बंद ही रही। मैं गहरे सोच में पड़ गया। ऐसा कौन सा एक फॉर्मूला हो सकता है, जो अचूक हो, जो हमेशा याद रहे, जिस पर अमल करना आसान हो और जिसके सफल होने की गारंटी हो? मैंने सफलता पर सैकड़ों पुस्तकें पढ़ी हैं, सैकड़ों सेल्फ-हेल्प पुस्तकों का अनुवाद किया है, लेकिन मैं अपने बेटे को वह कौन सा एक फॉर्मूला बता सकता हूँ, जो छोटा हो, अचूक हो और सफलता की गारंटी दे। मैंने उससे कहा कि मैं सोचकर अगले दिन बताता हूँ।

और काफी विचारमंथन के बाद अगले दिन मैंने उसे फॉर्मूला बता दिया। मैंने उसे जो फॉर्मूला बताया, वह आसान है, हमेशा याद रहता है, उस पर कोई भी इंसान अमल कर सकता है और उसमें सफलता की गारंटी है। तो आगे पढ़ें और उस एक फॉर्मूले के बारे में जानें, जो जादू की तरह काम करता है। यह फॉर्मूला कोई नया फॉर्मूला नहीं है। इसे मैंने ईजाद नहीं किया है। यह फॉर्मूला तो तभी से काम कर रहा है, जब से संसार बना है। यह फॉर्मूला महाभारत के समय से काम कर रहा है, यह फॉर्मूला सुकरात के समय से काम कर रहा है और यह फॉर्मूला आज भी काम करेगा, बशर्ते हम इसका सही तरीके से इस्तेमाल करें।

हर चैंपियन इसी तरह सफल होता है!

‘सफल योद्धा वह आम आदमी है, जिसकी एकाग्रता लेजर जैसी होती है।’ -ब्रूस ली

हर महान व्यक्ति कमोबेश इसी फॉर्मूले पर चलकर सफल हुआ है, चाहे वे बिल गेट्स हों या वॉरेन बफेट, चाहे स्टेफनी मेयर हों या जे.के. रोलिंग। यह फॉर्मूला आपको चैंपियन बनने की राह पर ले जाता है और हर चैंपियन जाने-अनजाने इसका इस्तेमाल करता है। एक तरह से देखा जाए, तो इस फॉर्मूले पर चले बिना कोई चैंपियन बन ही नहीं सकता।

और जैसा मैं पहले ही बता चुका हूँ, इस फॉर्मूले का इस्तेमाल कोई भी कर सकता है। इसके लिए किसी विशेष शिक्षा या प्रशिक्षण या मेहनत की कोई जरूरत नहीं है। इस फॉर्मूले का इस्तेमाल आलसी व्यक्ति भी उतनी ही अच्छी तरह कर सकता है, जितना कि अनपढ़ व्यक्ति कर सकता है। इसके इस्तेमाल में उम्र या शारीरिक शक्ति का कोई बंधन आड़े नहीं आता है। कर्नल सैंडर्स ने इस फॉर्मूले का इस्तेमाल करके केएफसी बनाया था और इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल करके बीमार रे क्रॉक ने मैकडॉनल्ड्स का साम्राज्य खड़ा किया था। सैम वॉल्टन ने भी इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल करके वॉलमार्ट बनाया है और जेफ बेजोस ने भी इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल करके एमेज़ॉन का विश्वव्यापी बाजार खड़ा किया है। हर ऑलंपिक विजेता इसी फॉर्मूले पर चलता है, हर नोबल पुरस्कार विजेता इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल करता है और हर नंबर वन सेल्समैन इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल करता है, चाहे उसे इस फॉर्मूले के बारे में पता हो या न पता हो। (देखिए, अगर आप किसी अटॉलिका की दसवीं मंजिल से नीचे कूद जाते हैं, तो इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप गुरुत्वाकर्षण के सिद्धांत के बारे में जानते हैं या नहीं जानते; आपको दोनों ही स्थितियों में गुरुत्वाकर्षण के सिद्धांत के परिणाम मिलेंगे चाहे आप इसके बारे में जानते हों या न जानते हों!)

आप जहाँ भी हैं, वहीं इस फॉर्मूले को लागू कर सकते हैं। आप किसी भी क्षेत्र में इस फॉर्मूले का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप तरक्की की सीढ़ी पर चाहे जहाँ खड़े हों, वहीं से अपना सफर शुरू कर सकते हैं और शिखर पर पहुँच सकते हैं। इसी समय... अभी।

और हाँ, जैसा मैं पहले बता चुका हूँ, यह आपके लिए कोई नया फॉर्मूला नहीं है। आप इसका इस्तेमाल जीवन में कई बार पहले भी कर चुके हैं और बचपन से करते आ रहे हैं। सोचें, वह एक फॉर्मूला जिसके दम पर आप बचपन से सफल होते आ रहे हैं, लेकिन आपको तो बस यह मालूम नहीं था कि यह सफलता का फॉर्मूला है और आप इसके सहारे किसी भी क्षेत्र में सफल हो सकते हैं या चैंपियन बन सकते हैं। जब आपने बचपन में माता-पिता से अपनी फरमाइशें पूरी करवाई थीं, तब आपने इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल किया था। जब आपने अपनी प्रेमिका का दिल जीता था, तब आपने इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल किया था। जब आप अपनी क्लास में अव्वल आए थे, तब आपने इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल किया था। यानी अगर आप अपनी पिछली सफलताओं पर नजर डालेंगे, तो आप कमोबेश इसी नतीजे पर पहुँचेंगे कि वे सभी आपको काफी हद तक इसी फॉर्मूले के इस्तेमाल की बदौलत मिली थीं। लेकिन तब आप अनजाने में इस फॉर्मूले का इस्तेमाल कर रहे थे।

इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आप यह जान जाएँगे कि आप अपने क्षेत्र में चैंपियन कैसे बन सकते हैं। आप यह जान जाएँगे कि चैंपियन बनना या अपने चुने हुए क्षेत्र में तरक्की करना आपके हाथ में है; आपको तो बस उसकी कीमत चुकानी है। और वह कीमत है इस फॉर्मूले पर चलना। अगर आप हर दिन, हर पल इसका इस्तेमाल करके सफलता की कीमत चुकाते हैं, तो आप भी अपने चुने हुए क्षेत्र में चैंपियन बन जाएँगे।

इस फॉर्मूले की खासियत यह है कि यह हर क्षेत्र में कामयाब होता है, चाहे आप आर्थिक क्षेत्र में सफल होना चाहते हों, करियर में, बिक्री में, शिक्षण में, प्रेम में, परवरिश में, निवेश में... आपका लक्ष्य चाहे जो हो, उसमें भारी सफलता... अचूक सफलता... गारंटीशुदा सफलता हासिल करने का फॉर्मूला यही है। और इस पर अमल करने के लिए आपको कोई सीधी मेहनत नहीं करनी पड़ती, न ही इसे याद रखने की झंझट रहती है, न ही इसे भूलने का

खतरा रहता है, न ही प्रेरणा की जरूरत पड़ती है।

सफलता पर बहुत सी पुस्तकें लिखी गई हैं और ज्यादातर में सफलता के जो फॉर्मूले बजाए जाते हैं, वे जटिल होते हैं या उनमें आपको वर्कशीट भरनी होती है या बहुत सारे कदम उठाने पड़ते हैं या बहुत सी योग्यताएँ सीखनी पड़ती हैं। नतीजा यह होता है कि वे पुस्तकें शेल्फ पर धूल खाती रहती हैं और लोग उस पुस्तक को खरीदने के बाद भी उसी हाल में रहते हैं, जिस हाल में वे उसे खरीदने से पहले थे। कारण यह है कि उन पुस्तकों पर अमल करना मुश्किल है। लेकिन क्या आप ऐसी पुस्तक पढ़ना पसंद करेंगे, जिसमें केवल एक आसान सा फॉर्मूला दिया गया हो, जो सफलता की गारंटी दे, वह भी मेहनत के बिना? ऐसी पुस्तक कौन नहीं पढ़ना चाहेगा? अगर आप ऐसी पुस्तक पढ़ना चाहते हैं, तो वह पुस्तक इस वक्त आपके हाथों में है। आपने सही पुस्तक चुनी है, क्योंकि यहाँ आपको वही मिलेगा, जिसकी आपको तलाश है। यह पुस्तक आपको सफलता का एक छोटा सा फॉर्मूला बताएगी, जिस पर अमल करके आप अपने क्षेत्र में तरक्की कर सकते हैं और लंबे समय में चैंपियन भी बन सकते हैं।

आप किसी भी क्षेत्र के नंबर वन व्यक्ति के इतिहास को उठाकर देख लें, आपको उसकी सफलता के पीछे यही फॉर्मूला मिलेगा। जो भी शिखर पर पहुँचा है, इसी फॉर्मूले का इस्तेमाल करके पहुँचा है। और नंबर वन बनने के लिए आपको अपनी तरफ से केवल एक ही काम करना है, जिसे अगले अध्याय में बताया गया है। आपको सिर्फ यही एक काम करना है; बाकी का काम फॉर्मूला खुद कर देगा।

एक क्षेत्र चुनें, जिसमें आप सफल होना चाहते हैं: आपको बस इतना ही करना है

‘यदि सपने बिक रहे होते, तो आप कौन सा खरीदते?’ -टॉमस लॉवेल बेडोज

यह काम सावधानी से करें, क्योंकि आपको सिर्फ यही एक काम करना है। बाकी का सारा काम फॉर्मूला खुदबखुद कर लेगा या आपसे या दूसरों से करा लेगा। आपको अपने चेतन मन की शक्तियों का इस्तेमाल करके सिर्फ यही एक निर्णय लेना है कि वह कौन सा क्षेत्र है, जिसमें आप सफल होना चाहते हैं। अगर आप आम लोगों जैसे हैं, तो आप तीन-चार क्षेत्रों में से किसी एक को चुनेंगे: करियर, आर्थिक स्थिति, बिक्री या स्वास्थ्य। महिलाएँ संबंधों के क्षेत्र का चुनाव भी कर सकती हैं। बहरहाल आप उस क्षेत्र को सावधानी से चुनें, जिसमें आप तरक्की करना चाहते हैं। इसके बाद फॉर्मूले पर अमल करें और इसे अपना काम करने दें।

ईश्वर ने हर व्यक्ति को एक खास प्रतिभा दी है। उस खास प्रतिभा को पहचानें और फिर पूरी तरह से उसके प्रति समर्पित हो जाएँ। अगर आपको पता नहीं है कि वह खास प्रतिभा क्या है, तो उसका पता लगाएँ। आपकी रुचि किन चीजों में है? किस योग्यता के लिए आपकी प्रशंसा होती है? किस क्षेत्र में आप बिना प्रयास किए सफल होते हैं? कौन सी चीज आपके लिए आसान होती है? यही वह चीज है, जिसकी आपमें खास प्रतिभा है। यही वह चीज है, जिसके प्रति आपमें जुनून और जज्बा होता है।

ध्यान रहे, अगर आप उस क्षेत्र को चुनते हैं, जिसकी खास प्रतिभा आपमें है, तो इस फॉर्मूले का इस्तेमाल करने पर आपकी सफलता सुनिश्चित हो जाती है। लेकिन अगर आप किसी ऐसे क्षेत्र को चुनते हैं, जिसकी आपमें खास प्रतिभा नहीं है या जिसके प्रति आपमें जुनून नहीं है, तो आप उसमें ज्यादा तरक्की नहीं कर पाएँगे, क्योंकि आप फॉर्मूले की शर्त के मुताबिक पूरी तरह समर्पित नहीं हो पाएँगे। देखिए फॉर्मूला सरल है, लेकिन इस पर चलना आसान नहीं है। आपके मन में उस क्षेत्र में सफल होने की उत्कट इच्छा होनी चाहिए, पूर्ण समर्पण होना चाहिए और आपको अपने पुल जलाने होंगे। या तो इस पार या उस पार वाला नजरिया लाना होगा। करो या मरो वाला जज्बा विकसित करना होगा। यह वैसा ही है, जैसा सुकरात ने प्लेटो के साथ किया था। जब प्लेटो ने उनसे कहा कि उन्हें ज्ञान कैसे मिल सकता है, तो सुकरात उन्हें नदी में ले गए और वहाँ उनका सिर पानी के भीतर डाल दिया। जब प्लेटो साँस लेने के लिए छटपटाने लगे, तो सुकरात ने उनका सिर पानी के ऊपर किया और कहा कि जिस तरह तुम अभी हवा के लिए छटपटा रहे थे, जब उसी तरह तुम ज्ञान के लिए छटपटाओगे, तो वह तुम्हें मिल जाएगा। आपमें भी ऐसा ही जज्बा होना चाहिए। तभी आप अपने चुने हुए क्षेत्र में नंबर वन या चैंपियन बन पाएँगे।

एक क्षेत्र का चुनाव करना इसलिए जरूरी है, क्योंकि जब आपके सामने एक लक्ष्य होता है, तो आपके मन में शंका-कुशंका नहीं होती है, आप ज्यादा अनुशासित रहकर काम कर सकते हैं और आप पूरी तरह समर्पित भी रहते हैं। अगर आप कई दिशाओं में कार चलाने की कोशिश करेंगे, तो क्या होगा? आप या तो प्रगति नहीं कर पाएँगे या बहुत कम कर पाएँगे। लेकिन अगर आप सही दिशा का चुनाव करते हैं और उसी एक दिशा में बिना रुके चलते जाते हैं, तो आपकी प्रगति सुनिश्चित हो जाती है। चूँकि एक ही दिशा में चलना है, इसलिए भटकाव का प्रश्न नहीं है, कोई समस्या ही नहीं है। किसी की इस समझदारी भरी सलाह पर गौर करें, अगर आप पूर्व दिशा में जाना चाहते हैं, तो पश्चिम दिशा में न जाएँ।

चैंपियन बनने का जादुई फॉर्मूला... 1 मिनट में

‘मैं नहीं मानता कि कोई इंसान कभी अपने व्यवसाय को छोड़ सकता है। उसे दिन भर इसके बारे में सोचना चाहिए और रात को इसी के सपने देखना चाहिए।’ -हेनरी फोर्ड

अब मैं आपको वह जादुई फॉर्मूला बताने जा रहा हूँ, जो आपको चैंपियन बना देगा... वह भी 1 मिनट में। आप कहेंगे यह कैसे संभव है। 1 मिनट में कोई चैंपियन कैसे बन सकता है? देखिए, चैंपियन इंसान उस पल बनता है, जिस पल वह अपना लक्ष्य चुनता है। जिस पल वह यह निर्णय लेता है कि वह किस क्षेत्र में चैंपियन बनना चाहता है। जिस पल वह खुद को पूरी तरह उस क्षेत्र में चैंपियन बनने के प्रति समर्पित कर देता है।

जिस पल आप चैंपियन बनने का क्षेत्र चुनते हैं, दरअसल उसी पल आप चैंपियन बन जाते हैं, हालाँकि सफलता दिखती बाद में है। तो यह 1 मिनट का समय इसलिए है, क्योंकि इतने में आपको यह चुनाव करना है कि आप किस क्षेत्र में चैंपियन बनना चाहते हैं। 1 मिनट में सिर्फ क्षेत्र का चुनाव करें, बाकी का काम यह फॉर्मूला अपने आप कर देगा। आपको सिर्फ चुनाव करना है और फिर ऑटोपायलट पर चलना है।

तो अब हम आपकी जिज्ञासा दूर करके आपको फॉर्मूला बता देते हैं।

अचूक सफलता का जादुई फॉर्मूला यह है

..... के बारे में 24x7 सोचें (यहाँ खाली स्थान में अपने चुने हुए क्षेत्र को लिख लें, जैसे अच्छे स्वास्थ्य, सफल करियर, अच्छा बैंक बैलेंस, सुखद वैवाहिक जीवन आदि में से कोई एक)

आपको बस इतना ही करना है। आपको कोई मेहनत करने का संकल्प नहीं लेना है। आपको तो सिर्फ यह निर्णय लेना है कि आप उसके बारे में सोचेंगे। आप जो भी विषय या क्षेत्र चुनें, आपको उसके बारे में बस 24x7 सोचना है... चौबीसों घंटे, सातों दिन, बावन सप्ताह।

आप कहेंगे यह कैसे संभव है? आप कहेंगे, मुझे सोना भी होता है, नौकरी भी करनी होती है, परिवार को भी समय देना होता है, फिर मैं यह काम 24x7 कैसे कर सकता हूँ? देखिए, मैं समझता हूँ। जब मैं किसी पुस्तक पर काम करता हूँ, तो मैं उस पर 24x7 सोचता हूँ, हालाँकि इस दौरान मैं कॉलेज जाता हूँ, बच्चों को पढ़ाता हूँ, यात्रा करता हूँ, खाता-पीता हूँ और सोता भी हूँ। लेकिन जहाँ जरा सी भी फुरसत मिली, दिमाग पुस्तक पर पहुँच जाता है। यह मोबाइल के स्क्रीनसेवर जैसा मामला होता है, जो जरा सी निष्क्रियता देखते ही उभर आता है।

गौर करें, इस फॉर्मूले में यह नहीं कहा गया है कि आपको इस बारे में 24x7 कुछ करना है। कुछ करने की बात तो मैंने की ही नहीं है। मैंने तो सिर्फ लगातार सोचने को कहा है। मानसिक चित्र देखें, अपनी सफलता की कल्पना करें, उस विषय पर पुस्तकें पढ़ें, उस बारे में बातें करें... आप यह सब कर सकते हैं, लेकिन आपको जो सबसे अहम चीज करनी है, वह यह है कि आपको अपने चुने हुए क्षेत्र के बारे में 24x7 सोचना है। जब आप सचमुच लगातार सोचना शुरू करेंगे, तो आपके दिमाग में अपने आप एक से बढ़कर एक नए विचार आएँगे और वे इतने शक्तिशाली होंगे कि आपको उन पर अमल करने के लिए किसी दूसरे के प्रोत्साहन या प्रेरणा की जरूरत ही नहीं रहेगी। आपके विचार खुद आपमें इतना जोश भर देंगे कि आप स्व-प्रेरित बन जाएँगे और खुशी-खुशी सारी मेहनत करेंगे। इसलिए हाल-फिलहाल आपको इतना ही करना है: अपने जीवन का एक क्षेत्र चुनें और उसके बारे में 24x7 सोचें।

वैसे तो आपको बाहर स्पष्ट परिणाम दिखने में लगभग एक महीने का समय लग सकता है, लेकिन आपको 24 घंटे के भीतर ही अपने अंदर परिवर्तन नजर आने लगेंगे। आप ज्यादा ऊर्जावान, ज्यादा जोशीले, ज्यादा खुश, ज्यादा आशावादी, ज्यादा सकारात्मक, ज्यादा आत्मविश्वासी महसूस करने लगेंगे। और ज्यादा सफल भी।

तो इस फॉर्मूले को सफल बनाने के लिए आपको बस दो काम करने हैं... पहला, 1 मिनट में एक क्षेत्र चुनना है। आप चाहें, तो इसमें ज्यादा समय भी ले सकते हैं, लेकिन 1 मिनट की समयसीमा इसलिए रखी गई है, ताकि आप सचमुच निर्णय ले सकें। ज्यादा सोच-विचार करने के चक्कर में कई बार आदमी कोई निर्णय ही नहीं ले पाता है। वैसे भी मेरी सलाह यह है कि पहले इसे आजमाकर देखें। पहले इसे एक महीने तक आजमाकर देखें... अगर इस फॉर्मूले के इस्तेमाल से आपको मनचाहे परिणाम मिलते हैं, तो आप इसे दूसरे क्षेत्रों में भी आजमा सकते हैं।

आपको जो दूसरा काम करना है... वह है इस बारे में 24x7 सोचें। जब भी खाली समय मिले, अपने चुने हुए क्षेत्र के बारे में सोचना शुरू कर दें। ध्यान रहे, आपको चिंता नहीं करना है। मान लें, आपने आर्थिक क्षेत्र को चुना है और आप उसके बारे में सोच रहे हैं। आपका सोच-विचार सृजनात्मक और सकारात्मक होना चाहिए, नकारात्मक नहीं। यानी आपको चिंता नहीं करनी है, आपको तो सोचना है। आर्थिक क्षेत्र में आप क्या-क्या कर सकते हैं, ताकि आप इस क्षेत्र में तरक्की कर सकें? आय के और कौन से स्रोत हो सकते हैं? व्यय के किन मदों में आप कटौती कर सकते हैं? आपको आर्थिक स्थिति सही करने के सुझाव किस पुस्तक में मिल सकते हैं? आपका कौन सा दोस्त आर्थिक स्थिति के मामले में सही सलाह दे सकता है? यानी कुल मिलाकर आप आर्थिक क्षेत्र के बारे में दोतरफा सोचते हैं: क्या करें, जिससे वह क्षेत्र मजबूत हो? और उन चीजों को कैसे छोड़ें, जिनसे वह क्षेत्र कमजोर हो रहा है। यानी अच्छी आदतों को कैसे डालें और बुरी आदतों को कैसे दूर करें।

कई बार आपके मन में यह प्रश्न आया होगा कि जो व्यक्ति भ्रष्टाचार करता है, वह अमीर क्यों बनता चला जाता है? जवाब यह है कि वह अनजाने में इस फॉर्मूले का इस्तेमाल कर रहा है। वह यह काम 24 ग 7 कर रहा है। वह दिन-रात इसी के बारे में सोचता है। दिन-रात इसी दिशा में प्रयास करता है। दिन-रात लोगों से नेटवर्किंग करके भ्रष्टाचार के तरीके खोजता रहता है। दिन-रात नई-नई योजनाओं का पता लगाता है, ताकि वह भ्रष्टाचार के क्षेत्र में ज्यादा तरक्की कर सके। वह पूरे समय भ्रष्टाचार के संदर्भ में ही सोचता रहता है। उसे जिन लोगों से फायदा हो सकता है, उनसे परिचय करता है, दोस्ती करता है, उपहार भेजता है और अपना नेटवर्क बनाता है। जहाँ भ्रष्टाचार की संभावना दिखती है, वहाँ तुरंत सक्रिय हो जाता है। संभावना नहीं दिखती है, तो अवसरों की तलाश करता है कि संभावना कहाँ बन सकती है। वह अपने शिकार यानी ग्राहकों को खोजता रहता है। कोई हैरानी नहीं कि वह लगातार अमीर बनता चला जाता है। भले ही हमारा यह भ्रष्टाचारी गलत क्षेत्र में गलत काम कर रहा है, लेकिन दरअसल वह इसी फॉर्मूले पर चल रहा है। याद रखें, फॉर्मूला परिणाम देता है, चाहे दिशा सही हो या गलत। इसलिए अपना क्षेत्र चुनते समय यह ठोक-बजाकर देख लें कि आप सही लक्ष्य या क्षेत्र चुन रहे हों। जैसा स्टीफन कवी ने चेतावनी दी है, सीढ़ी पर सपाटे से चढ़ने से पहले यह देख लें कि यह सही दीवार से टिकी हो।

यह फॉर्मूला सफलता के बाकी फॉर्मूलों से अलग क्यों है?

‘हम आज कहाँ हैं? हम कल कहाँ पहुँचना चाहते हैं? हम वहाँ कैसे पहुँच सकते हैं? - सफलता के लिए आदमी को बस इतना ही जानना जरूरी है।’ -अज्ञात

1. यह आसान है; सफलता के बाकी फॉर्मूलों में काफी जटिलता होती है, जबकि इस पुस्तक में जो फॉर्मूला बताया जा रहा है, वह बेहद आसान है।
2. इसमें आपको केवल एक चीज करना है। सफलता की दूसरी पुस्तकों में सफलता के जो नुस्खे बताए जाते हैं, उनमें आपको बहुत सी चीजें करनी होती हैं, जैसे कि 7 आदतें या 17 कदम या इससे भी ज्यादा। जबकि इस पुस्तक में आपको केवल एक ही चीज करना है, इसलिए इसे याद रखना आपके लिए आसान हो जाता है।
3. यह आजमाया हुआ फॉर्मूला है। हर चैंपियन जाने-अनजाने इसी फॉर्मूले पर चलता है। हो सकता है कि आपने भी अब तक कई बार इसका इस्तेमाल करके सफलता पाई हो और आपको इस बात का पता ही न हो।
3. यह फॉर्मूला अचूक है। यह फॉर्मूला हमेशा काम करेगा, बशर्ते आप इस पर काम करें। पक्की गारंटी है।
4. यह फॉर्मूला सफलता तक पहुँचने का सबसे तेज मार्ग है। बाकी फॉर्मूलों में सफलता तक पहुँचने में काफी समय लग सकता है, लेकिन इस पुस्तक में जो फॉर्मूला बताया जा रहा है, वह आपको आपके चुने हुए क्षेत्र में सबसे तेजी से सफल बनाएगा।
5. सफलता के जो दूसरे फॉर्मूले होते हैं, उनमें आपको बाहरी प्रोत्साहन या प्रेरणा की जरूरत होती है, बार-बार पुस्तक पढ़ने की जरूरत होती है, लेकिन जब आप इस पुस्तक में बताए गए फॉर्मूले का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको किसी बाहरी प्रेरणा की जरूरत नहीं होती है, यह फॉर्मूला आपको अंदर से प्रेरित और प्रोत्साहित बनाए रखता है।
6. दूसरी पुस्तकों में सफलता के जो फॉर्मूले बताए जाते हैं, वे किसी खास विषय से संबंधित होते हैं, जैसे अमीर बनना या लोक-व्यवहार में निपुण होना या लोकप्रिय होना या स्वस्थ होना, जबकि इस पुस्तक में जो फॉर्मूला बताया जा रहा है, वह मास्टर फॉर्मूला है, जिसका इस्तेमाल करके आप किसी भी क्षेत्र में सफल हो सकते हैं।
7. दूसरी पुस्तकों में सफलता के जो फॉर्मूले दिए जाते हैं, वे केवल चंद घंटों तक काम करते हैं। इस पुस्तक में जो फॉर्मूला बताया गया है, वह 24 घंटे काम करता है, सातों दिन। कोई हैरानी नहीं कि इसकी बदौलत आप ज्यादा सफल हो सकते हैं।
8. आप बचपन से इस फॉर्मूले पर अमल करते आ रहे हैं। जब आपको बचपन में कोई खास ड्रेस या खास स्पोर्ट्स शू चाहिए होते थे, तो आप हर पल उन्हें हासिल करने के बारे में सोचते रहते थे, आप अपने माता-पिता को राजी करने के तरीके खोजते रहते थे और अंततः अपनी इच्छा पूरी करवाकर ही दम लेते थे। यही इस फॉर्मूले का सार है और आपको अचेतन रूप से इस पर अमल करने का अनुभव है, इसलिए आपको चेतन होकर इस पर अमल करने में ज्यादा दिक्कत नहीं आएगी।

इस फॉर्मूले से आपको ये लाभ होंगे!

‘हमें अहसास है कि हमारी दुविधा समय की कमी से ज्यादा गहरी है; यह मूलतः प्राथमिकताओं की समस्या है। हम स्वीकार करते हैं, ‘हमने वे चीजें अधूरी छोड़ दीं, जो हमें करनी चाहिए थीं और हमने वे चीजें कर दीं, जो हमें नहीं करनी चाहिए थीं।’ -चार्ल्स ई. हमल

एक लाइटहाउस में एक चौकीदार रखा गया। उसका काम यह था कि वह लाइटहाउस में रात को लगातार रोशनी जलाए रखे, ताकि समुद्री जहाज समुद्र किनारे की चट्टानों से न टकराएँ। मशाल जलाए रखने के लिए चौकीदार को महीने में एक बार घासलेट दिया जाता था, वह भी नपा-तुला। एक दिन गाँव की एक महिला ने चौकीदार से घासलेट माँगा, चौकीदार ने तरस खाकर दे दिया। फिर दूसरे ने माँगा, चौकीदार ने उसे भी दे दिया। नतीजा यह हुआ कि महीने के अंत में घासलेट खत्म हो गया और लाइटहाउस की मशाल रात को बुझ गई, जिस वजह से कई जहाज चट्टान से टकरा गए। जाँच करने वाले अधिकारियों ने चौकीदार से कहा, ‘तुम्हें घासलेट सिर्फ एक ही उद्देश्य के लिए दिया गया था - उस मशाल को जलाए रखने के लिए।’

निष्कर्ष: हमें अपने मूल उद्देश्य को कभी नहीं भूलना चाहिए और छोटी-छोटी बातों के चक्कर में बड़ी तस्वीर पर से निगाह नहीं हटाना चाहिए।

1. आप तुरंत निर्णय लेने में माहिर हो जाएँगे

‘जब कोई अपना जीवन सिद्धांतों की नींव पर बनाता है, तो 99 प्रतिशत निर्णय अपने आप हो जाते हैं।’ -अज्ञात

जब आप किसी के प्यार में अंधे होते हैं, तो क्या होता है? आपको अपनी प्रेमिका के अलावा कुछ दिखाई ही नहीं देता। आप 24x7 उसी के बारे में सोचते रहते हैं। वह आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता होती है, एकमात्र प्राथमिकता होती है। संसार में आपके लिए उससे बढ़कर कुछ नहीं है, इसलिए आप सारी योजनाएँ अपनी प्रेमिका को ध्यान में रखकर बनाते हैं। आप देर रात तक इसलिए जागते रहते हैं, क्योंकि वह देर रात तक जागती है। आप काले रंग के कपड़े इसलिए पहनते हैं, क्योंकि उसे यह रंग अच्छा लगता है। आप उसके हिसाब से अपने जीवन को ढाल लेते हैं, क्योंकि वह आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता है। मान लें, वह हर सुबह 10 बजे आपको फोन करती है। इसलिए आप 10 बजे कोई दूसरा काम नहीं करते हैं और अगर करते भी हैं, तो भी तुरंत उस काम को छोड़कर फोन सुनने लगते हैं, भले ही आपके ऑफिस में अर्जेंट मीटिंग चल रही हो और बॉस नाक-भौं चढ़ा रहा हो कि आप फोन सुनने बाहर चले गए। लेकिन आपके लिए बॉस सर्वोच्च प्राथमिकता नहीं है, दो टुकिया की नौकरी आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता नहीं है। आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता आपकी प्रेमिका है, आपका अमर प्रेम है, इसलिए आप फोन सुनने जाएँगे, मीटिंग भाड़ में जाए, यहाँ तक कि नौकरी भाड़ में जाए।

जब कोई चीज आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता होती है, तब यही होता है। तब आपको कोई निर्णय लेने से पहले सोचना नहीं पड़ता है। आप तो बस इतना देखते हैं कि उस चीज से आपकी प्राथमिकता में मदद मिलेगी या नहीं। अगर मदद मिलेगी, तो आप वह काम कर देते हैं। अगर मदद नहीं मिलेगी, तो आप उस काम को नहीं करते हैं।

अब यह मान लें कि आपकी उसी प्रेमिका से शादी हो जाती है। एक-दो साल बाद क्या होता है? आपकी प्राथमिकताएँ बदल जाती हैं। अब वह आपकी नंबर 1 प्राथमिकता नहीं रह जाती है। अब आर्थिक स्थिति या नौकरी या करियर या प्रमोशन आपकी नंबर 1 प्राथमिकता बन जाती है। अब आप अपने सारे निर्णय इस नई प्राथमिकता के फिल्टर के हिसाब से लेते हैं। अब अगर आपकी पत्नी चाहती है कि आप शाम को 6 बजे उसके साथ सुपरमार्केट जाएँ और बॉस आपको शाम को ओवरटाइम करने के लिए रोक लेता है, तो आप बॉस की बात मानेंगे और पत्नी के आग्रह को ठुकरा देंगे। क्यों? क्योंकि अब आपकी पत्नी नहीं, बल्कि आपका बॉस आपकी प्राथमिकता है। इसलिए मूल सवाल यह है कि आपकी प्राथमिकता क्या है? वह कौन सी चीज है, जिसके आधार पर आप निर्णय लेते हैं? प्रेमिका वही है, बॉस वही है, लेकिन अब आपके निर्णय बदल गए हैं, क्योंकि आपकी प्राथमिकता बदल गई है। इसलिए यह सबसे महत्वपूर्ण है कि आप अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता तय करें। आपको 1 मिनट में अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता तय करना है।

जीवन में आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता क्या है? जाहिर है, ईश्वर, धर्म और परिवार को छोड़कर! वह एक चीज कौन सी है, जिसे आप अपने जीवन में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण मानते हैं? वह एक क्षेत्र कौन सा है, जिसमें आप सबसे ज्यादा उल्लेखनीय परिणाम देखना चाहते हैं? आपको बस इसे चुनना है और बताना है, क्योंकि फॉर्मूला तभी काम करेगा, जब आप अपनी प्राथमिकता के क्षेत्र को चुन लेंगे। कुछ ही समय बाद आपको अपने चुने हुए इस क्षेत्र में उल्लेखनीय परिणाम दिखाई देने लगेंगे। गारंटी है। प्राथमिकता के संदर्भ में मैकडॉनल्ड्स चैन के संस्थापक रे क्रॉक के इस कथन पर गौर करें: ‘मैं ईश्वर, परिवार और मैकडॉनल्ड्स में विश्वास करता हूँ। और ऑफिस में यह क्रम उलटा हो जाता है।’

देखिए, जीवन में संतुलन जैसी कोई चीज नहीं होती, खास तौर पर प्रगति करते समय। प्रगति करने के लिए आपको एक चीज पर पूरा ध्यान केंद्रित करना होता है और बाकी चीजों को नजरअंदाज करना होता है। यह ‘एके साधै सब सधे’ वाली बात है। स्टेफी ग्राफ ने टेनिस पर पूरा ध्यान केंद्रित किया, बिल गेट्स ने प्रोग्रामिंग पर, और वे अपने क्षेत्र में शिखर पर पहुँच गए। अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता तय करें, क्योंकि आगे चलकर आप अपने जीवन के सभी निर्णय उसी के अनुसार लेंगे। आपके निर्णय का आधार सरल होता है: जो चीज आपकी प्राथमिकता के क्षेत्र में मदद करती है, आपको वही करना चाहिए। जो चीज आपकी प्राथमिकता के क्षेत्र में बाधक है, आपको वह

कभी नहीं करनी चाहिए।

मान लें, आप स्वास्थ्य के क्षेत्र को अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता के रूप में चुनते हैं। बस इस चुनाव से ही आपके बहुत सारे निर्णय अपने आप हो जाते हैं। जैसे यह कि आप हानिकारक चीजें कम खाएँगे या नहीं खाएँगे। आप स्वास्थ्यवर्धक चीजें ज्यादा खाएँगे। आप सिगरेट, शराब, तेल-चिकनाई, शकर, मैदा, नमक कम करेंगे। आप फल-सब्जियाँ-ड्राई फ्रूट ज्यादा खाएँगे। आप व्यायाम करेंगे। आप 8 घंटे की पूरी नींद लेंगे आदि-आदि। प्राथमिकता तय करने के बाद आपको आपको जब भी कोई निर्णय लेना होगा, तो आप आसानी से इस फिल्टर को लगाकर देखेंगे कि उससे आपके स्वास्थ्य को फायदा होता है या नहीं... ऑफिस में लिफ्ट से जाना है या सीढ़ियों से... सहकर्मी से फोन पर जानकारी लेना चाहिए या 100 मीटर पैदल चलकर उसके पास जाना चाहिए... आदि।

प्राथमिकता के फिल्टर में इतनी शक्ति होती है कि यह आपको प्रलोभनों से भी बचाता है। मेरा बेटा पारस मॉल घूमने या बाहर जाने के प्रलोभन में नहीं फँसता है, क्योंकि उसके लिए खेलना सबसे महत्वपूर्ण चीज है। शाम को खेलना उसके लिए सर्वोच्च प्राथमिकता है। उसकी माँ उसे नए कपड़ों या कचौड़ी-समोसों-पिज्जा-बर्गर का प्रलोभन देती है, लेकिन इससे उसका निर्णय नहीं बदलता है, क्योंकि उसके लिए शाम को खेलना सर्वोच्च प्राथमिकता है, जिससे उसे प्रलोभनों या भटकावों से बचने की शक्ति मिलती है।

सर्वोच्च प्राथमिकता पर आपकी एकाग्रता वैसी ही होनी चाहिए, जैसी कि गर्भवती माँ की होती है। जब कोई महिला गर्भवती होती है, तो उसका पूरा ध्यान अपनी कोख में पल रहे बच्चे पर केंद्रित होता है। वह अपने सारे निर्णय इसी आधार पर लेती है कि उसके बच्चे के लिए क्या अच्छा है। इसी तरह आपको भी अपने सारे निर्णय अपनी शीर्ष प्राथमिकता के आधार पर लेने चाहिए।

जब आप सर्वोच्च प्राथमिकता के वशीभूत होकर काम करते हैं, तो आप वे सारे त्याग करते हैं, जो आपको करने होते हैं। जैसा जेम्स एलन ने कहा है, 'जिसे कम हासिल करना है उसे कम त्याग करना होगा; जिसे ज्यादा हासिल करना है उसे ज्यादा त्याग करना होगा।' आप जोखिमों से नहीं घबराते हैं, बल्कि आप तो उन्हें चुनौती मानते हैं। आप अपने सारे पुल और जहाज जला देते हैं। और हाँ, सर्वोच्च प्राथमिकता तय करने का एक लाभ यह भी होगा कि आपकी ज्यादातर बुरी आदतें अपने आप ही छूट जाएँगी, क्योंकि वे आपके लक्ष्य तक पहुँचने में या कामयाब होने में प्रायः बाधक होती हैं।

सोनी के मालिक अकियो मोरिता ने एक बार ऐसा छोटा कैसेट प्लेयर बनाने के बारे में सोचा, जिसमें रिकॉर्डिंग की सुविधा न हो। सोनी के कर्मचारियों ने इसका विरोध करते हुए कहा कि ऐसा कैसेट प्लेयर सफल नहीं हो पाएगा और कंपनी दस हजार से ज्यादा वॉकमैन नहीं बेच पाएगी। लेकिन मोरिता के लिए नवाचार सर्वोच्च प्राथमिकता थी, इसलिए उन्होंने पूरे साहस के साथ यह ऐलान कर दिया कि अगर वॉकमैन बाजार में सफल नहीं हुआ, तो वे चेयरमैन का पद छोड़ देंगे। मोरिता का निर्णय सफल साबित हुआ और दस साल के भीतर ही दो करोड़ वॉकमैन बिक गए।

तो आपने देखा! जब आपकी प्राथमिकताएँ स्पष्ट होती हैं, तो निर्णय लेना कितना आसान हो जाता है!

How Do You Like The Book So Far?

[CLICK HERE TO LEAVE FEEDBACK ON AMAZON](#)

2. आपके पास सफलता का स्पष्ट लक्ष्य होगा

‘जब हम लक्ष्य तय करते हैं, तो वे दो तरीकों से काम करते हैं: हम उन पर काम करते हैं और वे हम पर काम करते हैं।’ -बॉब मोआवाड

ज्यादातर लोगों के साथ समस्या यह होती है कि उनका कोई लक्ष्य या सपना स्पष्ट नहीं होता है। वे सुबह उठते हैं और बिना किसी उद्देश्य के अपनी दिनचर्या शुरू कर देते हैं। जो भी काम सामने आता है, वे उसे करने लग जाते हैं। जो भी समस्या सामने आती है, वे उसे सुलझाने बैठ जाते हैं। जो भी आदमी सामने दिखता है, वे उससे बात करने लग जाते हैं। वे नौ से पाँच नौकरी तक करने जाते हैं और शाम को टीवी के सामने बैठ जाते हैं। उनके पास कोई लक्ष्य नहीं होता, कोई सपना नहीं होता, कोई कार्यसूची नहीं होती। वे बस जिंदगी गुजारते रहते हैं और न कोई बड़ा काम करने की सोचते हैं, न ही कर पाते हैं।

24x7 फॉर्मूले पर अमल करने का एक फायदा यह है कि आपके पास एक स्पष्ट लक्ष्य होता है, जो आपको प्रेरित करता है। वही लक्ष्य, जिसे आपने 1 मिनट में तय किया है। स्पष्ट लक्ष्य का लाभ यह होता है कि आप प्रेरित हो जाते हैं, आप सक्रिय हो जाते हैं, आप उस लक्ष्य तक पहुँचने की योजना बनाते हैं, आप उस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए कुछ करते हैं, आप उस लक्ष्य के बारे में सोचते रहते हैं। अगर आप इस फॉर्मूले पर सचमुच अमल करते हैं, तो आप अपने लक्ष्य के बारे में 24 घंटे सोचेंगे यानी हर समय, जब भी आपको फुरसत मिलेगी (जैसे आप अपनी प्रेमिका के बारे में सोचते हैं)।

इसका फायदा यह होगा कि आपके मन में नए-नए विचार आएँगे, जिनकी मदद से आप अपने उस लक्ष्य तक ज्यादा तेजी से, ज्यादा आसानी से और ज्यादा सुखद तरीके से पहुँच सकते हैं। आपको अपने आस-पास नए-नए अवसर दिखेंगे, जिनका लाभ लेकर आप अपनी मंजिल तक पहुँच सकते हैं। आपको अपने आस-पास नए लोग दिखेंगे, जो लक्ष्य तक पहुँचने में आपकी मदद कर सकते हैं। लक्ष्य बनाने का लाभ यह होगा कि आपके सारे विचार उसी दिशा में केंद्रित हो जाएँगे और आप उस क्षेत्र में सफलता की फ्रीक्वेंसी पर पहुँच जाएँगे।

इसे इस तरह से सोचें, अगर आपने अपने टीवी पर सोनी चैनल लगा रखा है, तो आपको वही दिखाई देगा, जो उस फ्रीक्वेंसी पर चल रहा है। अगर आपने अपने टीवी पर जीटीवी का चैनल लगा रखा है, तो आपको वही दिखाई देगा, जो उस फ्रीक्वेंसी पर चल रहा है। चूँकि लक्ष्य आप खुद तय करते हैं, इसलिए एक तरह से यह भी आप ही तय करते हैं कि आप अपने जीवन का टीवी किस चैनल पर देखने जा रहे हैं। आपकी मर्जी हो तो अच्छे स्वास्थ्य का चैनल चुन लें। आपकी मर्जी हो तो लोकप्रियता का चैनल चुन लें या अच्छी आर्थिक स्थिति का चैनल चुन लें या प्रगतिशील करियर का चैनल चुन लें या सृजनात्मकता का चैनल चुन लें। बस यह ध्यान रखें कि आपको केवल एक ही चैनल चुनना है। एक साथ आठ-दस चैनल देखने से आपको ज्यादा फायदा नहीं होगा।

गौर करें, यह तय करना हमेशा आपके हाथ में होता है कि आप अपने जीवन को किस चैनल पर चलाएँगे। आपका लक्ष्य वह रिमोट कंट्रोल है, जिसकी मदद से आप अपने जीवन के टीवी पर अपना मनचाहा चैनल चलाते हैं। इस समय आपके जीवन के टीवी पर जो चैनल चल रहा है, अगर वह आपको पसंद नहीं है, तो उस चैनल को बदलकर दूसरा चैनल चलाना हमेशा आपके हाथ में है। ज्यादातर लोगों के साथ दिक्कत यह होती है कि वे यह बात जानते ही नहीं हैं कि वे अपने जीवन के टीवी पर अपना मनचाहा चैनल देख सकते हैं और इसके लिए उन्हें बस लक्ष्य के रिमोट कंट्रोल पर मनचाहा बटन दबाना है। नतीजा यह होता है कि उनका रिमोट कंट्रोल उनके बाँस या उनकी पत्नी या उनके दोस्तों के हाथ में होता है। जब आप इस फॉर्मूले पर अमल करके एक स्पष्ट लक्ष्य तय कर लेते हैं, तो आपके जीवन के टीवी का रिमोट कंट्रोल आपके हाथ में होगा और उस पर बटन दबाकर आप यह तय करेंगे कि आप भविष्य में अपने जीवन में कौन सा बेहतरीन चैनल देखना चाहते हैं।

आपका लक्ष्य कितना बड़ा है, इससे भी बहुत फर्क पड़ता है। एक बार एक कुत्ता खरगोश का पीछा कर रहा था, लेकिन खरगोश उससे बचकर अपने बिल में घुस गया। जब वहाँ खड़े एक गड़रिये ने कुत्ते से पूछा कि खरगोश

इतना छोटा और कमजोर होने के बावजूद उससे क्यों बच निकला, तो कुत्ते ने जवाब दिया, 'वह इसलिए बच निकला, क्योंकि हमारे लक्ष्य अलग थे। मैं अपनी भूख मिटाने के लिए दौड़ रहा था, जबकि वह अपनी जान बचाने के लिए दौड़ रहा था। अगर मैं भी अपनी जान बचाने के लिए दौड़ता, तो मैं उससे ज्यादा तेज दौड़ सकता था।'

इसलिए बड़े लक्ष्य रखें, क्योंकि लक्ष्यों के आकार से ही आपकी उपलब्धि का आकार तय होता है। आपकी वर्तमान स्थिति चाहे जैसी हो, आप हमेशा बड़े लक्ष्य चुन सकते हैं। जैसा बेरी गोर्डि ने किया था। मशहूर कंपनी मोटाउन रिकॉर्ड्स के संस्थापक बेरी गोर्डि झुग्गी बस्ती में गरीबी में पले-बड़े थे, लेकिन उनके मन में सफल गीतकार बनने का जज्बा था। उन्हें संगीत का नशा था, इसलिए वे दिन भर फोर्ड मोटर कंपनी में मजदूरी करते थे और रात को खाली समय में गीत लिखते थे। वे बीच-बीच में न्यूयॉर्क जाकर रिकॉर्ड कंपनियों को अपने गीत बेचने की कोशिश करते रहते थे। आगे चलकर उन्होंने अपने रिकॉर्ड खुद बनाए और अपने लक्ष्य तक पहुँचने में कामयाबी हासिल की।

इसलिए यह बात हमेशा ध्यान में रखें: किसी लक्ष्य तक आप तभी पहुँच सकते हैं, जब आप लक्ष्य तय कर लें। और लक्ष्य तय करते समय कंजूसी न बरतें; डोनाल्ड ट्रम्प की सलाह पर अमल करें, 'अगर आपको सोचना ही है, तो क्यों न बड़ा सोचें?'

3. आपका टाइम मैनेजमेंट बेहतर हो जाएगा

‘ज्यादातर लोग अपना 90 प्रतिशत समय वहाँ लगाते हैं, जहाँ वे सर्वश्रेष्ठ नहीं होते हैं... और सिर्फ 10 प्रतिशत समय अपनी सर्वश्रेष्ठ योग्यता पर लगाते हैं। सफल लोग वे 90 प्रतिशत काम दूसरों को सौंप देते हैं... और इस तरह अपना सारा समय अपनी ‘अनूठी’ योग्यता पर लगाने में समर्थ होते हैं।’ -गैरी हैल्वर्ट

समय का सही प्रबंधन आधुनिक युग की व्यापक समस्या है। पैसों की तरह ही हमारा समय भी कहाँ चला जाता है, इस बात का हमें पता ही नहीं चलता है। रात को सोते समय हमारे मन में यह विचार रहता है कि हम अपने दिन में कुछ हासिल नहीं कर पाए।

समय प्रबंधन में गड़बड़ी का एक आम कारण यह होता है कि हमारे पास कोई लक्ष्य ही नहीं होता है, कोई योजना ही नहीं होती है, कोई कार्यसूची ही नहीं होती है। हर सफल व्यक्ति के पास अपने दिन की, सप्ताह की, महीने की लिखित योजना होती है। हर सफल व्यक्ति के पास कार्यसूची या कैलेंडर होता है। कार्यसूची या कैलेंडर का लाभ यह होता है कि इससे आप अनुशासित रहते हैं। इससे आप अपने समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करते हैं, क्योंकि लिखी हुई कार्यसूची आपको बता देती है कि आज आपको यह-यह करना है। इससे आपका ध्यान इधर-उधर नहीं भटकता है।

जब आप 24x7 के फॉर्मूले पर अमल करते हैं, तो आपका टाइम मैनेजमेंट बेहतर हो जाएगा, क्योंकि आपके पास एक स्पष्ट लक्ष्य होगा। आपके सामने जब भी कोई भटकाव या प्रलोभन आएगा, तो आप इस आधार पर निर्णय लेंगे कि वह आपके लक्ष्य तक पहुँचने में मदद करता है या नहीं। चूँकि आपकी प्राथमिकता स्पष्ट है, इसलिए आप प्रलोभनों के जाल में नहीं फँसेंगे। कार्यसूची सफल टाइम मैनेजमेंट की आधारशिला है। इसलिए एक कागज पर लिख लें कि आप आज क्या-क्या करेंगे और फिर उन कामों को कर दें। यही टाइम मैनेजमेंट का सार है।

लेकिन यह फॉर्मूला इससे भी आगे तक जाता है। आप इसमें न सिर्फ अपनी कार्यसूची को पूरा करेंगे, बल्कि उससे भी आगे तक जाएँगे, क्योंकि आपके मन में सफलता के नए-नए विचार आएँगे और आप उन्हें आजमाने के लिए बेचैन होंगे। आपको नई ऊर्जा मिलेगी और आपके अंदर नया जोश आएगा। आपको किसी दूसरे के प्रोत्साहन या प्रेरणा पर निर्भर नहीं रहना है। प्रेरणा तो आपके अंदर हिलोरेँ मारेगी, क्योंकि आप पूरे समय एक ही क्षेत्र के बारे में सोचते रहेंगे। आपके मन में इतना ज्यादा जोश रहेगा कि आपका मन सोने जाने को नहीं होगा और आप देर रात तक काम करना चाहेंगे।

वैसे इस फॉर्मूले में वह जादू है कि यह हानिकारक चीजों को भी लाभदायक बना सकता है। फेसबुक, व्हाट्सएप या वेब सर्फिंग को समय की बरबादी माना गया है, लेकिन जब आप अपने क्षेत्र के बारे में 24 घंटे सोचते हैं, तो आप इन हानिकारक चीजों का भी लाभदायक उपयोग कर सकते हैं। आप फेसबुक या व्हाट्सएप पर अपने क्षेत्र से संबंधित पोस्ट डाल सकते हैं। आप अपने विषय पर वेब सर्फिंग कर सकते हैं या ऑनलाइन कोर्स कर सकते हैं। इस तरह यह फॉर्मूला आपको समय प्रबंधन में माहिर बना देता है।

टाइम मैनेजमेंट का मूल प्रश्न यह होता है: ‘इस पल मेरे समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग क्या है?’ चूँकि आप इस फॉर्मूले पर 24x7 अमल कर रहे हैं, इसलिए आपको हमेशा पता रहता है कि आपके समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग क्या है। आप जानते हैं कि आपके समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग वही है, जिससे आपके चुने हुए क्षेत्र में तरक्की होगी। बाकी हर चीज समय की बरबादी है। आप समय के बारे में जागरूक हो जाते हैं, सतर्क हो जाते हैं और सावधान हो जाते हैं। इससे आपका टाइम मैनेजमेंट इतना बेहतर हो जाता है, जितना संसार के 99 प्रतिशत लोगों का नहीं होता है। और ध्यान रहे, हमारा जीवन एक-एक पल करके ही बनता या बिगड़ता है। इसलिए समय के सदुपयोग या दुरुपयोग के बारे में जागरूक रहने में समझदारी होती है।

जब आप इस फॉर्मूले पर अमल करने लगते हैं, तो आप समय बरबाद नहीं करते हैं। आप अपना सारा समय उसी एक क्षेत्र, उसी एक लक्ष्य, उसी एक प्राथमिकता में लगाते हैं। आप किसी प्रलोभन या भटकाव में नहीं आते हैं।

आपका 'ध्रुवतारा' सदैव सही उत्तर दिशा में आपको मार्गदर्शन देता रहता है। और जब आप सही दिशा में चलते चले जाते हैं, तो आप देर-सबेर अपने लक्ष्य तक पहुँच ही जाएँगे।

नारायण मूर्ति ने जब इनफोसिस कंपनी की स्थापना की थी, तो उनके सामने टाइम मैनेजमेंट की कोई समस्या ही नहीं थी। क्योंकि वे उस समय इसी 24x7 के फॉर्मूले पर चलते थे। वे अपना हर पल इनफोसिस में लगाते थे। उनकी पत्नी सुधा मूर्ति ने कहा है, 'जब आपका पति अपनी टीम के साथियों के साथ इनफोसिस जैसी कंपनी बनाता है, तो यह तपस्या करने जैसा है - इसका मतलब है अपने काम पर 100 प्रतिशत ध्यान और एकाग्रता। ईश्वर ने सभी को 24 घंटे दिए हैं और मि. मूर्ति पूरे 24 घंटे सिर्फ एक उद्देश्य के लिए इस्तेमाल करते हैं और वह है इनफोसिस।'

4. आपकी एकाग्रता बढ़ जाएगी

‘अपने सभी विचार हाथ के काम पर केंद्रित करें। सूर्य की किरणें भी तब तक नहीं जला पाती हैं, जब तक कि उन्हें फोकस न किया जाए।’ -अलेक्जेंडर ग्राहम बेल

जब सन् 212 ईपू में रोम की सेना के जहाज यूनान पर चढ़ाई करने आ रहे थे, तो शासक यूनानी आविष्कारक आर्कमिडीज की शरण में आए। आर्कमिडीज ने दर्पणों का इस्तेमाल करके सूर्य की किरणों को एकाग्र करके लेजर बीम में बदल दिया और जहाजों को जला दिया, जिससे यूनान सुरक्षित बच गया। जाहिर है, यह संभवतः किंवदंती है, लेकिन यह एकाग्रता की शक्ति को बताती है।

सफलता काफी हद तक एकाग्रता का मामला है। जब आप एकाग्र हो जाते हैं, जब आप अपने पीछे के सारे पुल जला देते हैं, जब आप एक विकल्प को छोड़कर बाकी सारे विकल्प खत्म कर लेते हैं, जब करो या मरो वाला जज्बा आ जाता है, तब आप सफल हो जाते हैं। यह फॉर्मूला आपको बेहद एकाग्र बना देता है, क्योंकि आप पूरे समय केवल एक ही चीज के बारे में सोचते रहते हैं और उसी क्षेत्र में तरक्की करने की सोचते रहते हैं।

एकाग्रता का लाभ यह होता है कि आप आम लोगों की तरह अपने लक्ष्य से भटकते नहीं हैं। आप प्रलोभनों से डिगते नहीं हैं। आप अपनी दिशा से भटकते नहीं हैं। आप बाधा सामने आने पर हिम्मत नहीं हारते हैं। आप बाधा को दूर करने, समस्या को सुलझाने और अपने लक्ष्य की दिशा में बढ़ने के लिए कमर कस लेते हैं। आप चींटी की तरह बन जाते हैं, जिसके सामने कोई बाधा रख दी जाए, तो वह उसे पार करने का कोई न कोई रास्ता खोज लेती है।

यह फॉर्मूला आपको अपने लक्ष्य की दिशा में केंद्रित रखता है। आप गाइडेड मिसाइल बन जाते हैं। आपके सामने आपका लक्ष्य स्पष्ट रहता है... हमेशा। और चूँकि आपका लक्ष्य स्पष्ट है, इसलिए आप पूरी एकाग्रता के साथ उसकी ओर बढ़ते रहते हैं।

एक बार गुरु द्रोणाचार्य ने सभी शिष्यों की परीक्षा ली। एक नकली गिद्ध पेड़ पर रखकर उन्होंने शिष्यों से उस गिद्ध की आँख पर निशाना लगाने को कहा। फिर उन्होंने सभी से पूछा कि उन्हें क्या दिख रहा है। किसी ने कहा पेड़, किसी ने कहा शाखाएँ, किसी ने कहा आसमान। उन्होंने शिष्यों से कहा कि वे निशाना न लगाएँ, उनकी परीक्षा पूरी हो गई है। अंत में उन्होंने अर्जुन से पूछा कि उसे क्या दिख रहा है। अर्जुन ने कहा कि उसे गिद्ध की आँख दिख रही है और कुछ नहीं दिख रहा है। द्रोणाचार्य ने अर्जुन से कहा कि वह निशाना लगाए और अर्जुन ने सफलतापूर्वक यह काम कर दिया।

यही होती है एकाग्रता। आपको स्पष्टता से लक्ष्य दिखना चाहिए और हर समय दिखना चाहिए, तभी आप प्रलोभनों से बचे रह सकते हैं। आप उस लक्ष्य पर निशाना नहीं लगा सकते, जो आपको दिख ही न रहा हो। अँधेरे में तीर चलाने पर आपकी सफलता की संभावना सीमित होगी। इसलिए आपको अपने लक्ष्य को हर समय स्पष्टता से देखते रहना चाहिए, क्योंकि तभी आपकी सफलता की संभावना बढ़ेगी।

अगर एकाग्रता का उदाहरण देखना हो, तो वॉलमार्ट की सफलता पर गौर कर लें। वॉलमार्ट की सफलता का सूत्रवाक्य यह था कि यह हमेशा ‘सबसे सस्ता’ पर जोर देता था और छोटे कस्बों पर ध्यान केंद्रित करता था। शुरुआती दौर में बाकी बड़े रिटेलर्स बड़े शहरों में ही डिस्काउंट स्टोर खोलते थे, इसलिए वॉलमार्ट की इस नीति से इसे यह फायदा होता था कि छोटे कस्बों में इसका कोई प्रतिस्पर्धी नहीं रहता था और इसे जड़ें जमाने का मौका मिल जाता था। काफी हद तक छोटे कस्बों पर एकाग्रता की वजह से ही वॉलमार्ट आज इतना सफल रिटेलर बना है।

5. आपको बाहरी प्रेरणा या प्रोत्साहन की जरूरत नहीं पड़ेगी

‘महान कम्पोजर प्रेरित होने के कारण काम करने नहीं बैठता है। वह तो काम करते रहने की वजह से प्रेरित होता है। बीथोवन, वैगनर, बाख और मोजार्ट हर दिन अपना काम करने उतनी ही नियमितता से बैठते थे, जितनी नियमितता से कोई अकाउंटेंट हर दिन हिसाब-किताब मिलाने बैठता है। वे अपना समय प्रेरणा का इंतजार करने में बरबाद नहीं करते थे।’ - अर्नेस्ट न्यूमैन

जिग जिगलर ने कहा है कि प्रेरणा भी नहाने की तरह होती है, हमें हर दिन इसकी जरूरत होती है। सच है! इसीलिए सफल लोग हर दिन प्रेरक पुस्तकें पढ़ते हैं, प्रेरक वीडियो देखते हैं, प्रेरक ऑडियो सुनते हैं। प्रेरणा सफलता की आवश्यक शर्त है। प्रेरित या प्रोत्साहित होने के लिए लोग करोड़ों, अरबों डॉलर खर्च करते हैं। वे सेमिनार में जाते हैं, कोर्स करते हैं, वीडियो सुनते हैं, ऑडियो बुक सुनते हैं, पुस्तकें पढ़ते हैं। प्रेरणा/प्रोत्साहन अरबों डॉलर का व्यवसाय बन चुका है।

लेकिन हम इस मामले में दूसरों पर निर्भर क्यों रहें? 24x7 फॉर्मूले की एक खास बात यह है कि यह आपको प्रेरणा के मामले में आत्मनिर्भर बना देता है। जब आप पूरे समय अपने पसंदीदा एक ही क्षेत्र के बारे में सोचते रहेंगे, तो आपके अंदर प्रेरणा और प्रोत्साहन का सैलाब उठने लगेगा। आपके अंदर ऊर्जा का संचार होगा। तब आपको उस क्षेत्र में काम करते समय थकान महसूस नहीं होगी। तब आप टालमटोल नहीं करेंगे। तब ऐसा नहीं होगा कि आपका मन उस काम को करने का नहीं है।

इस फॉर्मूले पर अमल करने का नतीजा यह होगा कि आप सारे समय प्रेरित रहेंगे, सारे समय ऊर्जावान रहेंगे, सारे समय प्रोत्साहित रहेंगे। नए विचार जब पैदा होते हैं, तो हमारे दिमाग में एक तरह का परमाणु विस्फोट होता है और इतनी सारी ऊर्जा आती है कि उन विचारों पर अमल करना आसान होता है। अक्सर हम यह गलती कर देते हैं कि हम नए विचारों पर तुरंत अमल नहीं करते हैं, इसलिए हम उस ऊर्जा को बरबाद कर देते हैं और शंका-कुशंका को पैदा होने देते हैं। नए विचार की ऊर्जा का लाभ लें। और यकीन मानें, अगर आप एक ही क्षेत्र के बारे में सोचते रहेंगे, तो आपके मन में ढेर सारे नए विचार आएंगे, यानी आप हमेशा ऊर्जावान बने रहेंगे। मनुष्य एक दिन में 60,000 विचार सोचता है। अगर आपके मन में 600 या 60 नए विचार भी आते हैं, तो जरा सोचें कि आपको हर दिन कितनी सारी ऊर्जा मिलेगी और आपको पता भी नहीं चलेगा कि दिन कैसे बीत गया और समय कहाँ चला गया। आप उस अवस्था में रहेंगे, जिसे लय या फ्लो कहा जाता है। आप दिन भर भारी मेहनत करेंगे, लेकिन आपको उस मेहनत का अहसास नहीं होगा, क्योंकि आपके पास नए विचारों की ऊर्जा या शक्ति होती है।

बाहरी प्रोत्साहन की जरूरत तो तब पड़ती है, जब अंदर से प्रोत्साहन या प्रेरणा न हो। अगर अंदर प्रेरणा का सैलाब उमड़ रहा है, तो बाहरी प्रोत्साहन की कोई जरूरत ही नहीं रह जाती। इसलिए यह फॉर्मूला जादू की तरह काम करता है। आपको खुद को प्रेरित करने के लिए किसी सेमिनार में या व्याख्यान में नहीं जाना है, आपको कोई पुस्तक नहीं पढ़नी है। यह काम तो यह फॉर्मूला अपने आप कर देगा। सफलता 100 मीटर की दौड़ नहीं है; यह तो मैराथन है। इसलिए बेहतर यही रहेगा कि आप अपनी प्रेरणा या प्रोत्साहन की तलाश बाहर नहीं, बल्कि अपने अंदर करें।

अगर आप बाहर प्रोत्साहन की तलाश कर रहे हैं, तो इसमें एक खतरा यह होता है कि कुछ लोग आपको निरुत्साहित या निराश कर सकते हैं। इसका एक उदाहरण देखें। बचपन से ही वाल्ट डिजनी कार्टूनिस्ट बनना चाहते थे। जब वे अपने कार्टून लेकर एक अखबार के संपादक के पास गए, तो संपादक ने कहा कि उनमें कार्टून बनाने की प्रतिभा नहीं है। कोई दूसरा होता, तो यह सुनकर निराश हो जाता। लेकिन डिजनी को अपने हुनर पर पूरा भरोसा था, उन्हें बाहरी प्रेरणा या प्रोत्साहन की जरूरत नहीं थी, इसलिए वे डटे रहे। आगे चलकर वे एक मशहूर उद्यमी, एनिमेटर और फिल्म निर्माता बने तथा उन्होंने 22 ऑस्कर अवार्ड जीते। हैरी पॉटर श्रृंखला से

मशहूर होने वाली जे. के. रोलिंग की पहली पुस्तक को 12 प्रकाशकों ने अस्वीकार कर दिया और अगर उन्हें अंदर से प्रेरणा नहीं मिलती, तो वे आसानी से निराश हो सकती थीं। इसलिए यह बात गाँठ बाँध लें कि प्रेरणा और प्रोत्साहन की तलाश बाहर नहीं, अंदर करें।

6. आप अवसरों को ज्यादा तेजी से देखने लगेंगे

‘सुनना सीखें! अवसर कई बार बहुत धीमे से दस्तक देता है।’ -अज्ञात

एक बार एडिसन टेलीग्राफ ऑपरेटर के पद का इंटरव्यू देने गए। बहुत से बेरोजगार बाहर बैठे थे और अंदर से टेलीग्राफ की आवाजें आ रही थीं। रिसेप्शनिस्ट ने सभी को कहा कि वे अपना आवेदन पत्र भरकर तब तक इंतजार करें, जब तक कि अंदर के ऑफिस से उन्हें बुलाया न जाए। एडिसन अचानक उठकर ऑफिस के अंदर चले गए और उन्हें नौकरी मिल गई। जब बाकी उम्मीदवारों ने शिकायत की कि बाकी लोगों का इंटरव्यू लिए बिना एडिसन को नौकरी क्यों दी गई, तो मैनेजर ने कहा, ‘जब आप सब लोग यहाँ पर बैठे थे, तो टेलीग्राफ मोर्स कोड में ये आवाजें निकाल रहा था, ‘अगर आप इस संदेश को समझते हों, तो सीधे अंदर चले आएं: यह नौकरी आपकी है।’ बाकी उम्मीदवारों ने वे आवाजें न तो सुनी, न समझीं, जबकि एडिसन ने उसे सुना और समझा और उन्हें नौकरी मिल गई।

एडिसन की तरह ही हम भी अवसरों का बेहतर लाभ ले सकते हैं, बशर्ते हम अपने क्षेत्र में चेतन और चौकन्ने रहें। एडिसन उस समय 24x7 टेलीग्राफ में ही डूबे थे, इसलिए वे उसकी आवाजों को सुन रहे थे। बाकी उम्मीदवार इतने ज्यादा समर्पित नहीं थे, इसलिए वे उस अवसर को नहीं देख पाए, जो उनके सामने मौजूद था। देखिए, अवसर हमारे चारों तरफ होते हैं, हम बस हड़बड़ी या लापरवाही की वजह से उन्हें देख नहीं पाते हैं। हम आपाधापी भरी जिंदगी के जाल में इतनी बुरी तरह उलझे होते हैं कि सोचने का समय ही नहीं निकाल पाते। यह फॉर्मूला आपको सोचने का समय देता है और यह तय है कि जब आप अपने क्षेत्र के बारे में सोचते हैं, तो आपको अपने आस-पास छिपे अवसर दिखने लगेंगे।

जब आप लक्ष्य चुन लेते हैं और उसके बारे में 24 घंटे सोचते रहते हैं, तो आपको खुशकिस्मती का वरदान भी मिलेगा। जिस चीज के बारे में आप शिद्ध से सोचेंगे, वहाँ आपको कामयाबी के नए-नए अवसर दिखेंगे, आप उस दिशा में श्रम करेंगे और आपका अवचेतन मन आपको सफलता के नए-नए विचार देगा और इस तरह आप खुशकिस्मत बन जाएंगे। और यह सब शुरू होता है, उस लक्ष्य से जिसे आप चुनते हैं... 1 मिनट में।

कारोबारी दुनिया में इसका उदाहरण देखें। हैलॉइड/जेरॉक्स कंपनी ने जब फोटोकॉपियर का आविष्कार किया, तो आर्थिक तंगी के कारण इसने आईबीएम के सामने इसे खरीदने का प्रस्ताव रखा। आईबीएम कॉपियर की भारी संभावना को नहीं भाँप पाई और इसने कहा कि पूरी दुनिया में 5,000 से ज्यादा फोटोकॉपियर नहीं बिक सकते, क्योंकि कार्बन पेपर बहुत सस्ता है। लेकिन हैलॉइड/जेरॉक्स कंपनी को यह यकीन था कि इस क्षेत्र में सफलता की काफी संभावना है। समस्या बस यह थी कि इसकी कीमत ज्यादा थी: 29,500 डॉलर। जेरॉक्स ने इस समस्या पर काफी सोच-विचार किया और जब आप काफी सोच-विचार करते हैं, तो समाधान निकल ही आता है। जेरॉक्स ने फोटोकॉपियर बेचने के बजाय लीज पर देने की नीति अपनाई: हर महीने 95 डॉलर किराया दें और साथ में 2,000 मुफ्त फोटोकॉपियाँ पाएँ। इस नीति से फोटोकॉपियर चल निकला और आगे चलकर बेहद कामयाब हुआ।

7. आप अपनी सबसे बड़ी शक्ति को सक्रिय कर देंगे

‘हमारे दिमाग में एक दिन में लगभग 60,000 विचार आते हैं। दुर्भाग्य से, उनमें से 95 प्रतिशत विचार वही होते हैं, जो पिछले दिन आए थे।’ -दीपक चोपड़ा

यह फॉर्मूला इसलिए शक्तिशाली है, क्योंकि यह मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति को सक्रिय करता है। यह आपके सबसे शक्तिशाली सॉफ्टवेयर को सक्रिय कर देता है, यानी आपका मस्तिष्क, आपका दिमाग। यह आपके दिमाग की प्रोग्रामिंग कर देता है, जो पूरे समय सिर्फ एक ही क्षेत्र की प्रोसेसिंग करता है। देखिए, इस संसार का हर जीव अपनी शक्ति का लाभ लेता है। गति चीते की ताकत है, साहस शेर की ताकत है और वे सफल होने के लिए अपनी-अपनी शक्तियों का इस्तेमाल करते हैं। आपको भी सफल होने के लिए अपनी सबसे बड़ी शक्ति यानी अपने दिमाग का इस्तेमाल करना चाहिए। और अगर हम इसका इस्तेमाल सारे समय यानी 24x7 कर सकें, तो हमारी सफलता की संभावना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है।

जैसा आप सोचते हैं, वैसे ही आप बनते हैं। अगर आप अपने दिमाग में आर्थिक विचार रखेंगे, तो आपका दिमाग आर्थिक क्षेत्र में सक्रिय हो जाएगा और वैसे ही परिणाम देगा। अगर आप अपने दिमाग में स्वास्थ्य संबंधी विचार रखते हैं, तो आपका दिमाग स्वास्थ्य संबंधी क्षेत्र में सक्रिय हो जाएगा और वहाँ परिणाम देगा। मस्तिष्क हमेशा सबसे प्रबल लक्ष्य पर प्रतिक्रिया करता है और जब आपका केवल एक ही लक्ष्य होता है, तो यह पूरी शक्ति से काम करता है। चेतन मन भी और अवचेतन मन भी। आप अपने अवचेतन मन को सीधे नियंत्रित नहीं कर सकते। आप इसे चेतन मन के जरिये नियंत्रित कर सकते हैं, इसलिए जब आप 24x7 के फॉर्मूले पर अमल करते हैं, तो आप अपने लक्ष्य को अवचेतन मन तक पहुँचाते हैं। जब आपका चेतन मन उस क्षेत्र से संबंधित सकारात्मक विचारों से ओत-प्रोत हो जाता है और जब आपका लक्ष्य अवचेतन मन तक पहुँच जाता है, तो आपके दिमाग में नए-नए विचार आने लगते हैं, जिनका इस्तेमाल करने से आपकी सफलता के अवसर बढ़ जाएँगे।

मान लें, आपने अच्छे स्वास्थ्य का लक्ष्य चुना है। इस लक्ष्य के बारे में जब आप 24x7 सोचते रहेंगे, तो आपके दिमाग में नए न्यूरोन कनेक्शन बन जाएँगे। न्यूरोन कनेक्शन मतलब शॉर्टकट। जैसे आपके मोबाइल की स्क्रीन पर गैलरी का शॉर्टकट होता है या व्हाट्सएप का शॉर्टकट होता है, उसी तरह। जरा सोचें, शॉर्टकट न होने पर आपको बहुत सारे बटन दबाकर अपने मनचाहे प्रोग्राम तक पहुँचना पड़ता, लेकिन शॉर्टकट होने पर यह काम आसान हो जाता है। न्यूरोन कनेक्शन यही शॉर्टकट हैं। मिसाल के तौर पर, भारत की शकुंतला देवी जटिल गणनाएँ पलों में कर लेती हैं, क्योंकि उनके दिमाग में गणित संबंधी शॉर्टकट बने हुए हैं और यह सब इसलिए हुआ है, क्योंकि वे लगातार उसी बारे में सोचती रहती हैं। आप जिस भी क्षेत्र में ज्यादा सोच-विचार करते हैं, दिमाग में उस क्षेत्र से संबंधित न्यूरोन कनेक्शन बन जाते हैं, जिससे आप चुटकियों में वह काम करने में सक्षम हो जाते हैं, जिसमें बाकी लोगों को ज्यादा समय लगता है। जिस मांसपेशी की आप कसरत करते हैं, वह मजबूत बनती है।

चेतन मन तार्किक होता है, इसलिए यह आपको बता देगा कि जिस क्षेत्र में आप सफल होना चाहते हैं, उसमें सफल होने के लिए आपको तार्किक दृष्टि से क्या करना चाहिए। यह नए-नए विचार सोचकर बताएगा कि सफलता पाने के लिए आप और क्या-क्या कर सकते हैं। यह इतनी तेजी से विचार बताएगा कि उन्हें लिखने के लिए आपको एक डायरी की जरूरत पड़ेगी। मुझे तो कई बार रात को सोते समय भी इतने सारे विचार आते हैं कि बार-बार उठकर उन्हें लिखना पड़ता है।

याद रहे, अगर आपने विचार नहीं लिखे, तो वे गायब हो जाएँगे। इसलिए जब भी आपके मन में अपने क्षेत्र में सफल होने का कोई भी विचार आए, तो उसे तुरंत लिख दें। यह सोचकर न टालें कि यह आपको याद रहेगा; विचारों की भी एक्सपायरी डेट होती है, इसलिए उन्हें लिखना न भूलें, वरना आप उन्हें भूल जाएँगे। पेन और डायरी हमेशा पास में रखें। मैंने तो मोबाइल पर गूगल कीप में या नोट्स एप में विचार लिखने का काम शुरू कर

दिया है। कंप्यूटर पर एक अलग फाइल में विचार लिखे जाते हैं। डायरी और पेन तो हमेशा रहता ही है। यानी कुल मिलाकर, चेतन मन का काम है सोचना और यह आपके सर्वोच्च लक्ष्य के बारे में ऐसे-ऐसे विचार सोचेगा कि आप हैरान रह जाएँगे। यकीन न हो, तो करके देख लें।

आपका चेतन मन आपको आपके लक्ष्य से संबंधित हर जानकारी के बारे में चौकस रखता है। जैसा जेफ बेजोस के मामले में हुआ। वे कंप्यूटर संबंधी एक नया व्यवसाय शुरू करने के बारे में सोच रहे थे। यह उनका सर्वोच्च लक्ष्य था। एक दिन उन्होंने एक पत्रिका में पढ़ा कि इंटरनेट हर साल 2,300 प्रतिशत की दर से बढ़ रहा है। वह पत्रिका और भी बहुत से लोगों ने पढ़ी थी, लेकिन उनमें से किसी ने इस आँकड़े पर गौर नहीं किया, जबकि बेजोस ने किया। क्यों? क्योंकि कंप्यूटर संबंधी नया व्यवसाय शुरू करना उनका सर्वोच्च लक्ष्य था। इस पत्रिका का आँकड़ा देखकर वे कंप्यूटर क्रांति की अपार संभावनाओं पर मोहित हो गए और अपनी नौकरी छोड़कर एमेज़ॉन डॉट कॉम की स्थापना कर दी।

आपका चेतन मन आपको अपने क्षेत्र में होने वाले सूक्ष्म परिवर्तनों के बारे में भी सतर्क रखेगा। आपका अवलोकन गहरा और तीक्ष्ण होगा। कई बार तो आपका चेतन मन आपकी गलतियों को भी सफलता में बदल सकता है। जैसा फाइजर कंपनी के साथ हुआ। फाइजर कंपनी एक रसायन पर प्रयोग करके देख रही थी कि क्या इससे हृदय रोग ठीक हो सकता है। परीक्षणों में पता चला कि इससे हृदय रोग ठीक नहीं हो सकता, लेकिन इसका एक साइड इफेक्ट यह है कि इससे पुरुषों में इरेक्शन की समस्या दूर हो जाती है। फाइजर ने इस जानकारी से लाभ लेते हुए बाजार में वियाग्रा उतार दी, जो भारी सफल रही।

8. आप अपनी छिपी हुई शक्तियों का इस्तेमाल करेंगे

‘सफल होने के लिए आपको सावधान रहना होगा कि आप अपने मस्तिष्क में किस तरह के विचार को प्रवेश करने की अनुमति देते हैं, क्योंकि आपका मस्तिष्क एक बगीचे की तरह है। यहाँ पर जो भी बोया जाएगा, वही बढ़ेगा। अगर आप सकारात्मक बीज बोएँगे, तो आप सकारात्मक बनेंगे। परंतु अगर आप नकारात्मक बीज बोएँगे, तो आप नकारात्मक बनेंगे। अगर आप मक्का बोएँगे, तो वह बीज मक्का की फसल देगा। परंतु अगर आप जहरीले मशरूम बोएँगे, तो वे बढ़ने लगेंगे।’ -विली जॉली

जागते समय आपका चेतन मन सक्रिय रहता है, सोते समय आपका अवचेतन मन सक्रिय हो जाता है। इसलिए अगर आप जागते समय पूरे समय अपने चुने हुए क्षेत्र के बारे में सोचते हैं और सफलता के विचार सोचते रहते हैं, तो आप तसल्ली रख सकते हैं कि अवचेतन मन यह प्रक्रिया नींद में भी जारी रखेगा और रात को सपने में या सुबह उठते ही आपके मन में ऐसे-ऐसे विचार आएँगे कि आप दंग रह जाएँगे। इसलिए सुबह उठते ही अपने विचारों पर ध्यान दें और डायरी में उन्हें लिखना न भूलें। ये विचार अमूल्य हैं, क्योंकि ये आपके अवचेतन मन ने सुझाए हैं।

अवचेतन मन की शक्ति के बारे में डॉ. जोसफ मर्फी ने बहुत सी पुस्तकें लिखी हैं और उन सबका सार यह है कि अवचेतन मन पूरी सृष्टि में व्याप्त ज्ञान और विचारों में से वे विचार चुनकर आपको बताता है, जिनसे आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचने में मदद मिल सकती है। बहुत से लोगों को अपनी समस्याओं का हल सपने में मिलता है। याद रहे, इसके लिए आवश्यक शर्त यह है कि आप जागते समय किसी एक क्षेत्र के बारे में लगातार सोचते रहें और शत-प्रतिशत समर्पण कर दें। जैसे अगर कोई रसायन शास्त्री किसी रासायनिक समस्या के बारे में पूरे समय सोचता रहता है, तो उसे नींद में रसायन शास्त्र संबंधी सपने आएँगे। दरअसल यह मेरा अनुभव रहा है कि ऐसे सपने आपके समर्पण का प्रमाण होते हैं। इसका मतलब यह होता है कि आप जागते समय ही नहीं, बल्कि सोते समय भी सफलता की दिशा में काम करते हैं और अवचेतन मन इस प्रक्रिया को सचमुच 24x7 बना देता है।

जर्मन केमिस्ट फ्रेडरिक ऑगस्ट केकुले ने बताया कि जब वे बेंजीन पर प्रयोग कर रहे थे, तो उन्हें एक रात को सपने में इसके एटम साँप की तरह नाचते हुए दिखे। सपने में उन्होंने देखा कि यह साँप अपनी खुद की पूँछ खा रहा था। इस सपने से केकुले को बेंजीन के चक्रात्मक तंत्र का पता चला। इसी तरह दिमित्री मेंडेलीव को पीरियॉडिक टेबल बनाने में समस्या आ रही थी। एक दिन जब वे प्रयोग करते-करते सो गए, तो उन्होंने सपने में देखा कि उनके अवचेतन मन ने इसकी सही रूपरेखा तैयार कर दी थी।

अवचेतन मन हमेशा विचारों की भाषा में नहीं बोलता है। अक्सर यह संकेतों की भाषा में बोलता है। यह आपके मन में किसी व्यक्ति से मिलने की इच्छा जगा देता है। आपको यह पता नहीं होता, लेकिन अवचेतन मन को पता होता है कि वह व्यक्ति आपकी तरक्की में मदद कर सकता है। यह आपके मन में किसी चीज को करने की इच्छा जगा देता है, जिससे आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचने में मदद मिलती है। यह आपको सपने में आपकी समस्या का हल बता देता है। यह कई बार ऐसी गलती भी करा देता है, जिससे आप अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं।

याद रहे, आपकी गलतियाँ भी आपको सफलता तक पहुँचा सकती हैं और ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि चेतन मन कई बार अवचेतन मन के संकेत नहीं सुनता है। जब चेतन मन उसके संकेतों का अनुकरण नहीं करता है, तो अवचेतन मन गलतियों के सहारे भी सफलता तक पहुँचा देता है। कई बार अवचेतन मन संयोग का सहारा लेकर भी आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचाता है। कई बार यह किस्मत या इत्तफाक के सहारे भी होता है कि आपके पास अचानक किसी पुराने दोस्त का फोन 20 साल बाद आ जाता है, जो उस क्षेत्र में आपकी बहुत मदद कर सकता है। कई बार किस्मत से आप दो अजनबियों के बीच की वह बातचीत सुन लेते हैं, जिससे आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचने के बारे में एक नया विचार सूझ जाता है। कई बार संयोग से आपकी निगाह पुस्तक के उसी अंश पर ठहर

जाती है, जहाँ आपकी समस्या का हल छुपा हुआ है। यानी अवचेतन मन के पास आपकी मदद करने के बहुत से तरीके होते हैं। आपको तो बस इसे सक्रिय करना होता है और इसे सक्रिय करने का सबसे तेज तरीका यही है कि आप अपने चुने हुए क्षेत्र के बारे में 24x7 सोचें। जो विचार सबसे प्रबल होते हैं, सबसे ज्यादा होते हैं, सबसे लगातार होते हैं, वही चेतन मन से रिसकर अवचेतन मन में पहुँचते हैं और अवचेतन मन उन्हीं पर काम करता है।

अवचेतन मन आपको सफल बनाने की दिशा में किस तरह सक्रिय हो सकता है, इसका एक उदाहरण देखें। स्टेफनी मेयर ने जब अपनी विश्वविख्यात पुस्तक ट्वाइलाइट सागा लिखी, तब न तो उन्हें लेखन का कोई अनुभव था, न ही वे वैंपायरों के बारे में कुछ जानती थीं। यह सफलता उन्हें संयोग से मिली थी, क्योंकि इस कहानी का प्लॉट उनके सपने में आया था, जिसमें एक वैंपायर लड़का और एक मानव लड़की जंगल में बैठकर अपने प्रेम के जोखिमों पर बात कर रहे थे। उन्होंने इसी प्लॉट पर उपन्यास लिख दिया और यह बेस्टसेलर बन गया। गौर करें, अच्छे-अच्छे लेखकों को उपन्यास लिखने में साल भर से ज्यादा समय लग जाता है, लेकिन चूँकि स्टेफनी मेयर का उपन्यास अवचेतन मन लिखा रहा था, इसलिए उन्होंने इसे तीन महीने में ही पूरा कर लिया। उनकी सफलता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि उनकी पुस्तकों की 10 करोड़ प्रतियाँ पूरे संसार में बिक चुकी हैं।

9. आपको आकर्षण के नियम की शक्ति का लाभ मिलेगा

‘हर अंतिम परिणाम के लिए एक समयसाध्य प्रक्रिया की आवश्यकता होती है। हम अपने टीवी के रिमोट पर क्लिक करते हैं और किसी खिलाड़ी को जीतते हुए देखते हैं, लेकिन हमें यह अहसास ही नहीं होता कि उसे अपनी योग्यताएँ तराशने में हजारों घंटे लगे हैं। जो व्यक्ति भारी ऊँचाइयों को हासिल करता है, उसने इसकी भारी कीमत चुकाई है... बिना किसी अपवाद के।’ -एलन मुशेगन

आकर्षण का नियम बेहद लोकप्रिय है। आप जिस चीज का लगातार मानसिक चित्रण करते हैं, मानसिक कल्पना करते हैं, वह आपके जीवन में आ जाती है। महत्वपूर्ण शब्द है लगातार। यही आप इस फॉर्मूले में करते हैं। आप लगातार एक ही विषय पर 24x7 सोचते हैं, इसलिए आपको आकर्षण के नियम का लाभ मिलता है। आप जिस चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं, उसे अपने जीवन में आकर्षित करते हैं। आप जिस चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वह आपके जीवन में बढ़ता है। यानी अगर आप आर्थिक समृद्धि पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपके जीवन में आर्थिक समृद्धि आएगी और अगर आप अच्छे स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपके जीवन में अच्छा स्वास्थ्य आएगा। आपका हर विचार ऊर्जा का ही एक रूप है और इसकी एक खास फ्रीक्वेंसी होती है। और जब आपयह खास फ्रीक्वेंसी सृष्टि में बाहर भेजते हैं, तो सृष्टि इस फ्रीक्वेंसी के अनुरूप वस्तुओं, व्यक्तियों और विचारों को आपकी ओर भेजती है। इस तरह आप आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करके अपने विचारों को वस्तुओं में और अपने सपनों को हकीकत में बदल सकते हैं।

ध्यान रहे, हम पहले ही बता चुके हैं कि आप चाहे जो क्षेत्र चुनें, आपको उसके बारे में केवल सकारात्मक विचार रखने हैं, ताकि आप आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करके सकारात्मक परिणाम हासिल कर सकें। अगर आपने नकारात्मक विचार रखे, तो आप आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करके नकारात्मक परिणाम हासिल कर लेंगे, जिन्हें आप नहीं चाहते हैं।

आकर्षण का नियम यह बताता है कि आप जीवन में जहाँ भी हैं, आपके पास जीवन में जो भी अच्छा-बुरा है, उसे आपने जीवन में खुद आकर्षित किया है। आपके पास जो है, अगर आप उससे खुश नहीं हैं, तो अपने विचारों को बदल लें। फिर सकारात्मक विचार रखकर और सकारात्मक मानसिक चित्रण करके उन चीजों को आकर्षित करें, जिन्हें आप अपने जीवन में पाना चाहते हैं। आप जिन चीजों के लिए कृतज्ञ होते हैं, वही आपको जीवन में ज्यादा मिलती हैं।

जेम्स एलन से लेकर नेपोलियन हिल और रॉन्डा बर्न तक सभी ने आकर्षण के नियम पर प्रकाश डाला है और बताया है कि हमारे विचारों में भारी शक्ति होती है और इन्हें बदलकर हम अपने जीवन को बदल सकते हैं। जब आप 24x7 के नियम का पालन करते हैं, तो आप स्वतः ही आकर्षण के नियम का लाभ लेने लग जाते हैं, क्योंकि आप अपने दिमाग में एक ही क्षेत्र में बेहतर बनने के बारे में सोचते हैं। और कोई हैरानी नहीं कि कुछ समय बाद आप बेहतर बन भी जाते हैं।

जैक कैनफील्ड ने आकर्षण के नियम की शक्ति के बारे में खुद का उदाहरण बताया है। जब डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन ने उन्हें आकर्षण का नियम सिखाया, तब कैनफील्ड शिकागो में शिक्षक थे और उनकी सालाना आमदनी 8,000 डॉलर थी। क्लीमेंट ने उनसे कहा कि वे एक बड़ा लक्ष्य तय करें, ताकि आकर्षण के नियम की शक्ति प्रमाणित हो जाए। जैक कैनफील्ड ने उस साल 1,00,000 डॉलर कमाने का लक्ष्य बनाया और उस चेक की तस्वीर अपने पलंग के ऊपर छत पर लगा ली तथा हर सुबह देखते रहे। वे अपने पास 1,00,000 डॉलर होने की मानसिक कल्पना करते रहे। वे उस लक्ष्य को हासिल करने की दिशा में हाथ-पाँव मारते रहे। वे अपने लक्ष्य तक पहुँचने के नए-नए तरीके 24x7 सोचते रहे। उस साल उन्होंने 97,000 डॉलर कमा लिए थे यानी लगभग लक्ष्य तक पहुँच गए थे। यह आकर्षण के नियम की शक्ति का प्रमाण है और यह इस बात का भी प्रमाण है कि 24x7 का हमारा फॉर्मूला

आकर्षण के नियम को सक्रिय कर देता है।

10. आपको 20/80 के नियम की शक्ति का लाभ मिलेगा

‘यदि आप अपने समय का अच्छा इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो आपको पता होना चाहिए कि सबसे महत्वपूर्ण काम क्या है और फिर उस काम में अपनी पूरी दम लगा दें।’ -ली आयकोका

पैरेटो ने 80/20 का नियम बताते हुए कहा था कि 20 प्रतिशत लोगों के पास 80 प्रतिशत संपत्ति होती है, 20 प्रतिशत काम 80 प्रतिशत परिणाम देते हैं आदि। जैसे आपकी 80 प्रतिशत बिक्री 20 प्रतिशत ग्राहकों को होती है या 80 प्रतिशत बिक्री 20 प्रतिशत प्रॉडक्ट्स से होती है। इसे जीवन के संबंध में लागू किया जाए, तो हमें 80 प्रतिशत सफलता 20 प्रतिशत कामों से मिलती है। जब आप अपने सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्र पर 24 घंटे ध्यान केंद्रित करते हैं, जब आप भारी सफलता दिलाने वाले सबसे महत्वपूर्ण काम पर पूरा ध्यान केंद्रित कर लेते हैं, तो कोई ताज्जुब नहीं कि आपकी सफलता में भारी वृद्धि हो जाती है, क्योंकि सफलता नियमित प्रयासों का संयुक्त फल होती है।

आप 20/80 के नियम का लाभ लेते हुए उन 20 प्रतिशत कारणों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जिनकी बदौलत आपको 80 प्रतिशत परिणाम मिलते हैं। आप अपने उस 20 प्रतिशत समय पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिनसे आपको अपने 80 प्रतिशत सकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं।

ध्यान रहे, क्षेत्र चुनना आपके हाथ में है और यह बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसी से यह तय होगा कि आप कहाँ तरक्की करते हैं। जैसा स्टीफन कवी ने कहा है कि सीढ़ी पर सपाटे से चढ़ने से पहले यह जरूर देख लें कि यह सही दीवार से टिकी हो। यानी यह उसी दीवार से टिकी हो, जिस पर आप चढ़ना चाहते हैं। क्षेत्र आप चुनते हैं, इसलिए आपको उसी क्षेत्र का चुनाव करना चाहिए, जिसमें आप अच्छे परिणाम देखना चाहते हैं। जैसे अगर कोई लेखक लोरी गाने में निपुण बनने का लक्ष्य तय करता है, तो एक महीने बाद वह लोरी गाने में तो निपुण हो जाएगा, लेकिन इससे उसे अपने लेखन के क्षेत्र में कोई मदद नहीं मिलेगी, उलटे उसके लेखन पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा, क्योंकि उसका ध्यान लेखन पर नहीं, बल्कि लोरी गाने पर केंद्रित है।

20/80 का नियम यह भी बताता है कि आपका 20 प्रतिशत समय आपके 80 प्रतिशत परिणाम देता है और आपका 80 प्रतिशत समय केवल 20 प्रतिशत परिणाम देता है। जब आप अपने सर्वोच्च परिणाम देने वाले 20 प्रतिशत समय को बढ़ा लेते हैं, तो आप अपनी तरक्की की रफ्तार को भी तेज कर लेते हैं।

20/80 के नियम पर ब्रायन ट्रेसी ने एक बहुत अच्छा उदाहरण दिया है। अमेरिका के एक सेल्समैन ने अपनी आमदनी 3 से 5 साल में दोगुनी करने का लक्ष्य बनाया। फिर उसने 20/80 के नियम को अपने ग्राहकों पर लागू करके यह पाया कि उसके 20 प्रतिशत ग्राहक उसे 80 प्रतिशत मुनाफा करा रहे थे। उसने पाया कि उसे अपने 20 प्रतिशत समय से 80 प्रतिशत लाभ हो रहा था, जबकि वह अपना 80 प्रतिशत समय उन चीजों में बर्बाद कर रहा था, जिनसे उसे केवल 20 प्रतिशत ही लाभ हो रहा था। इसलिए उसने उन ग्राहकों की सूची बनाई, जिनसे उसे सबसे ज्यादा लाभ होता था और उसने बाकी ग्राहकों पर ध्यान देना छोड़ दिया। फिर उसने अपना पूरा ध्यान उन 20 प्रतिशत ग्राहकों पर केंद्रित कर लिया। उसके इस एक काम का सुखद परिणाम यह हुआ कि उसकी आमदनी एक ही साल में दोगुनी हो गई।

20/80 का नियम एक बहुत ही लाभकारी नियम है और हमारा 24x7 का फॉर्मूला इसे सक्रिय कर देता है।

11. आपको 10,000 घंटे के नियम की शक्ति का लाभ मिलेगा

‘एक चोर भी अपने पेशे को सीखने में दस साल लगाता है।’ -जापानी सूक्ति

मैलकम ग्लैडवेल ने अपनी पुस्तक आउटलायर्स में 10,000 घंटे का नियम बताया है, और बीटल्स, बिल गेट्स आदि उल्लेखनीय लोगों का उदाहरण देते हुए यह दावा किया है कि 10,000 घंटे का अभ्यास किसी भी क्षेत्र में विश्वस्तरीय विशेषज्ञ बनने की कुंजी है। जाहिर है, इसका अर्थ है एकनिष्ठा और एकाग्र अभ्यास। लगातार दस साल तक आप हर दिन अभ्यास करते जाते हैं और एक दिन चैंपियन बन जाते हैं। यदि आप हर दिन 3 घंटे किसी योग्यता को निखारने के लिए अभ्यास करते हैं, तो आप दस साल में विश्व-स्तरीय बन जाते हैं। यह विचार के. एंडर्स एरिकसन का था। लेकिन टिम फेरिस ने इसका विरोध करते हुए यह तर्क दिया है कि आजकल इंटरनेट और सीखने के अन्य साधनों की बदौलत आप छह महीने से भी कम में विश्व-स्तरीय बन सकते हैं, बशर्ते आप सही तरीके से सीखने पर ध्यान केंद्रित करें।

अगर आप इस पुस्तक में बताए 24x7 फॉर्मूले पर दस साल तक अमल करते हैं, तो आप विश्व-स्तरीय सेल्समैन या विश्व-स्तरीय शतरंज खिलाड़ी बन सकते हैं। हालाँकि मुझे लगता है कि स्थानीय स्तर पर चैंपियन बनने के लिए 1-2 साल की मेहनत ही काफी है, बशर्ते आप 24x7 फॉर्मूले का सचमुच इस्तेमाल करें। स्थानीय स्तर पर विशेषज्ञ के रूप में पहचान बनाना भी कोई छोटी बात नहीं है। जरा कल्पना करें कि 1 साल बाद लोग आपके बारे में कहें कि यह हमारी कंपनी का नंबर वन सेल्समैन है, यह हमारे डिवीजन का नंबर वन बैडमिंटन खिलाड़ी है, यह हमारे शहर का नंबर वन टीचर है, या हमारे कस्बे का नंबर वन किसान है। नंबर वन या चैंपियन बनना कोई मुश्किल काम नहीं है। बस अपना क्षेत्र चुन लें। खास तौर पर ऐसा क्षेत्र चुनें, जिसमें आपको लगता हो कि आप योग्य हैं और आपकी उसमें रुचि है, क्योंकि उस क्षेत्र में आप ज्यादा तेजी से तरक्की कर पाएँगे और वहाँ तरक्की करने से आपको ज्यादा लाभ भी होगा। सही क्षेत्र चुनें और फिर 24x7 उसके बारे में सोचते रहें।

निश्चित रूप से आपके मन में नए-नए विचार आएँगे, नए संपर्क होंगे, नए सीखने के अवसर आएँगे और आप उन पर अमल करके, उनका लाभ उठाकर इतनी तेजी से तरक्की करेंगे कि आपको यह विश्वास ही नहीं होगा कि यह छोटा सा फॉर्मूला इतना कुछ कर सकता है। 10,000 घंटे की महानता की जादुई संख्या कहा गया है और अगर यह सच है, तो यह जान लें कि आप हर दिन तीन घंटे समर्पित अभ्यास करके दस साल में वहाँ तक पहुँच सकते हैं, हर दिन छह घंटे समर्पित अभ्यास करके पाँच साल में वहाँ तक पहुँच सकते हैं और स्थानीय स्तर पर तो इससे बहुत कम समय में विशेषज्ञ बन सकते हैं।

सेरेना विलियम्स और वीनस विलियम्स की सफलता की कहानी 10,000 घंटे के नियम की सफलता का पुख्ता सबूत है। उनके पिता ने उनके पैदा होने के पहले कहीं पढ़ा था कि एक टेनिस खिलाड़ी को टूर्नामेंट जीतने पर 40,000 डॉलर का इनाम मिला। उसी दिन उन्होंने ठान लिया कि वे अपनी संतानों को टेनिस खिलाड़ी बनाएँगे। जब सेरेना और वीनस विलियम्स पैदा हुईं, तो बचपन से ही उनके पिता ने उनके एक हाथ में दूध की बोतल और दूसरे हाथ में रैकेट पकड़ा दिया। दोनों बहनों ने 10,000 घंटे से ज्यादा की एकाग्रचित्त मेहनत की और आगे चलकर विश्वस्तरीय खिलाड़ी बनीं।

अगर आप 24x7 के फॉर्मूले पर अमल करते हैं, तो आपको भी 10,000 घंटे के नियम का लाभ मिलना तय है!

विशेष अध्याय: फॉर्मूले पर अमल के दो उदाहरण

‘विचार धूल या जादू में बदल सकता है और यह उस व्यक्ति की योग्यता पर निर्भर करता है, जो इस पर अमल करता है।’ -विलियम बर्नबाक

मैं आपको दो क्षेत्रों के उदाहरण देना चाहूँगा कि आप इस फॉर्मूले पर किस तरह अमल करें या आपको इससे किस तरह लाभ हो सकता है।

अच्छा स्वास्थ्य और 24x7 का फॉर्मूला

‘यदि आप दिन में सिर्फ 10 सेकंड सकारात्मक सोचते हों... और 16 घंटे नकारात्मक परिणामों के बारे में सोचते हों, तो ऐसी स्थिति में आप सकारात्मक परिणामों की उम्मीद नहीं कर सकते! थोड़ी सी सकारात्मक सोच से सकारात्मक परिणाम नहीं मिलते हैं। ठीक उसी तरह, जैसे थोड़ी सी डाइटिंग कारगर नहीं होती। मान लें, आप अपना वजन कम करना चाहते हैं। अगर आप सुबह कम कैलोरी वाला स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता करें... और इसके बाद दिन भर केक और आइसक्रीम पर भुक्खड़ों की तरह टूटते रहें, तो क्या होगा?’ -जेफ केलर

जब आप इस फॉर्मूले पर अमल करने के लिए अच्छे स्वास्थ्य के बारे में 24 घंटे सोचते रहते हैं, तो उसका परिणाम यह होगा कि आप स्वास्थ्य के बारे में जागरूक रहेंगे, आप अपनी अच्छी-बुरी आदतों के बारे में जागरूक रहेंगे, आप अच्छी आदतों को बढ़ाने का प्रयत्न करेंगे, आप बुरी आदतों को छोड़ने की कोशिश करेंगे, आप स्वास्थ्यवर्धक आहार खाने की कोशिश करेंगे, आप हानिकारक भोजन कम करने की कोशिश करेंगे, आप पैदल चलने के बहाने खोजेंगे, ताकि आपका थोड़ा-बहुत व्यायाम हो जाए, आप व्यायाम करने के लिए नियमित समय निकालेंगे, आप जिम जाने के लिए विशेष प्रयास करेंगे, आप अपने क्लब में बैडमिंटन खेलने का समय निकालने की जुगाड़ करेंगे, आप ऑफिस में भी यथासंभव थोड़ा-बहुत टहलने का समय निकालेंगे, यदि आपको कोई बीमारी है, तो आप उसे ठीक करने के लिए प्रयास करेंगे, आप प्राणायाम करने का समय निकालेंगे, आप हेल्थ बैंड खरीदेंगे, ताकि आप यह नाप सकें कि आप आज कितने कदम पैदल चले हैं, आप ज्यादा पानी पिएँगे, आप ज्यादा फल-सब्जियाँ खाएँगे, आप शकर-फास्ट फूड-जंक फूड से बचेंगे, आप अपने स्वस्थ मित्रों से सलाह लेंगे, आप वजन की मशीन का सही इस्तेमाल करेंगे, आप कम्प्लीट हेल्थ चेकअप कराएँगे, आप 8 घंटे की नींद पूरी करने की भरसक कोशिश करेंगे, आप पैसे की खातिर अपने स्वास्थ्य की कुरबानी नहीं देंगे, आप डॉक्टरों से अपनी जीवनशैली को बेहतर बनाने की टिप्स पूछेंगे, आप डॉक्टर से मल्टीविटामिन या सुपर फूड्स के बारे में सलाह लेंगे। आप स्वस्थ मित्रों के आस-पास रहेंगे। आप नए-नए विचार सोचते रहेंगे, जिनसे आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें। आप यूट्यूब पर स्वास्थ्य संबंधी वीडियो देखते रहेंगे। आप इंटरनेट पर योग, प्राणायाम और ध्यान पर जानकारी हासिल करेंगे, जिनकी मदद से आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। आप स्वास्थ्य संबंधी पत्रिकाएँ और लेख पढ़ेंगे। आप सुबह जागने से लेकर रात को सोने तक हर पल स्वास्थ्य के बारे में सचेत रहेंगे और कोई हैरानी नहीं कि आपका स्वास्थ्य एक महीने बाद बेहतर हो जाएगा। हैरानी तो तब होगी, जब आप यह सब करें और आपका स्वास्थ्य एक महीने बाद बेहतर न हो!

सफल करियर और 24x7 का फॉर्मूला

कोई भी चीज आपके करियर में इतनी ज्यादा मदद नहीं करेगी, जितनी यह प्रतिष्ठा कि आप सबसे महत्वपूर्ण काम को तेजी से और अच्छी तरह करते हैं। -ब्रायन ट्रेसी

जब आप लगातार अपने करियर के क्षेत्र में 24x7 फॉर्मूले का इस्तेमाल करते हैं, तो आप ये काम कर सकते हैं।

आप करियर के आधार पर हर निर्णय लेंगे। आप सुबह सबसे पहले ऑफिस पहुँचेंगे, सबसे अंत में ऑफिस से लौटेंगे और घर पर भी कंपनी का ही काम लेकर आएँगे या सोचते रहेंगे। आप अपने बॉस की नजरों में अच्छी छवि बनाने के लिए हरसंभव प्रयत्न करेंगे। आप पूरी मेहनत से काम करेंगे। आप अपनी पेशेवर योग्यताओं को बेहतर बनाने और प्रमोशन हासिल करने के लिए कोर्स करेंगे, सेमिनार में जाएँगे। आप अपने करियर के शीर्षस्थ लोगों से सलाह और सुझाव लेंगे। आप अपने अधिकारियों से सुझाव और मार्गदर्शन लेंगे कि आप अपने करियर में आगे बढ़ने के लिए क्या कर सकते हैं। आप अपने ऑफिस की पत्रिका या अपने क्षेत्र की पत्रिकाओं में लेख भी लिख सकते हैं। आप अपने करियर को शिखर पर पहुँचाने के लिए अपनी छवि पर ध्यान देंगे।

आप अपने करियर को आगे बढ़ाने वाली पुस्तकें और ब्लॉग पढ़ेंगे। यही नहीं, आप अपने ब्लॉग या वेबसाइट या फेसबुक पेज पर भी करियर पर ही ध्यान केंद्रित करेंगे। आप उन लोगों के संपर्क में रहने की ज्यादा कोशिश करेंगे, जो आपके करियर को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। आप अपने क्षेत्र के क्लब के सदस्य भी बन सकते हैं। आप उन चैरिटीज में भी परोपकारी योगदान दे सकते हैं, जहाँ आपके उच्चाधिकारी सक्रिय हैं।

आप अपने बॉस की खातिर ज्यादा से ज्यादा काम करने को आतुर रहते हैं। आप नए प्रोजेक्ट की तलाश करते हैं। आप अपने साथियों से ज्यादा श्रेष्ठ दिखने के लिए हरसंभव प्रयत्न करते हैं। आप अपनी योग्यताओं को बढ़ाते जाएँगे, आप नई-नई चीजें सीखते रहेंगे और आप पूरी तरह समर्पित रहेंगे। आप अपने करियर में आगे बढ़ने के लिए बाकी क्षेत्रों में त्याग करने को तैयार रहेंगे। अगर आपको अपनी योग्यता बढ़ाने वाला कोई कोर्स करने के लिए अपनी जेब से भी 10,000 रुपये खर्च करने पड़ें, जिससे आप करियर में आगे बढ़ सकते हों, तो आप यह त्याग करने को भी तत्पर रहेंगे। आप करियर में आगे बढ़ने वाली हर संभावना और अवसर के बारे में जागरूक रहेंगे। आप हर समय करियर के बारे में ही सोचेंगे और बात करेंगे। यानी आप अपने विचारों को पूरे समय करियर पर ही केंद्रित रखेंगे और कोई हैरानी नहीं कि आप अपने करियर में एक साल में तरक्की देखें। उलटे हैरानी तो तब होगी, जब आप यह सब करें और इसके बावजूद आपको एक साल में कोई तरक्की न दिखे! ध्यान रहे, करियर में एक माह के बजाय एक साल की समयावधि में प्रगति ज्यादा स्पष्ट दिखाई देगी, हालाँकि छुटपुट परिणाम एक महीने बाद ही दिखने लगेंगे।

परिशिष्ट: इस फॉर्मूले को अपनी जरूरतों के हिसाब से कैसे ढालें?

‘लोग सोचते हैं कि एकाग्रता का मतलब उस चीज को हाँ कहना है, जिस पर आपको ध्यान केंद्रित करना है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं होता। इसका मतलब तो सैकड़ों दूसरे अच्छे विचारों को नहीं कहना होता है। आपको सावधानी से चुनाव करना होता है।’ -स्टीव जॉब्स

जैसा इस पुस्तक में बताया जा चुका है, यह फॉर्मूला आपको एक महीने में परिणाम देने लगेगा। वैसे तो आपको एक सप्ताह या एक दिन में ही परिणाम अपने भीतर दिखने लगेंगे। लेकिन सावधान रहें, एक ही विषय पर पूरे समय ध्यान केंद्रित करने में यह नुकसान हो सकता है कि आप दूसरे क्षेत्रों को नजरअंदाज कर सकते हैं। इसलिए आप इस फॉर्मूले को 24x7ग52 के बजाय 24x7 बना सकते हैं। यानी एक महीने स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करें, दूसरे महीने आर्थिक सफलता पर ध्यान केंद्रित करें, तीसरे महीने फिर से स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करें आदि। आदर्श स्थिति में एक महीने तक एक विषय पर ध्यान केंद्रित करने से ज्यादा लाभ होता है, क्योंकि आपके अवचेतन मन को सक्रिय होने में समय लगता है।

इस नियम की सीमा यह है कि यह एक क्षेत्र में आपको बहुत ज्यादा सफलता दिलाता है, जबकि दूसरे क्षेत्रों को नजरअंदाज कर देता है। अगर आप स्वास्थ्य के क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो इससे आपको वहाँ तो भारी सफलता मिलेगी, लेकिन दूसरे क्षेत्रों में आप पिछड़ सकते हैं, जैसे लोक-व्यवहार या लोकप्रियता या करियर आदि। इसलिए बेहतर यही रहेगा कि आप हर महीने एक अलग क्षेत्र चुनें, ताकि आप कई क्षेत्रों में तरक्की कर सकें और महत्वपूर्ण क्षेत्रों में से किसी को भी नजरअंदाज न करें।

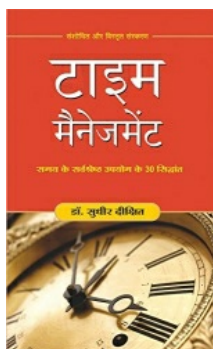
शुरू में आपको इस फॉर्मूले पर अमल करने में दिक्कत आएगी, आपका ध्यान भटकेगा, आप दूसरे विषयों के बारे में सोचने लगेंगे, आपके मन में नए विचार धीमी गति से आएँगे, आप उन विचारों को लिख नहीं पाएँगे, लेकिन चिंता न करें। आपको धीरे-धीरे इसकी आदत पड़ जाएगी। जैसा मैक्सवेल माल्ट्ज ने बताया है किसी आदत को डालने में 21 दिन का समय लगता है, इसलिए एक महीने तक यह काम करें और इस फॉर्मूले पर अमल करके परिणाम खुद देखें। शुभकामना!

एमेज़ॉन पर समीक्षा लिखें

यदि आपको यह पुस्तक पसंद आई हो, तो एमेज़ॉन पर समीक्षा लिखें और स्टार रेटिंग दें।

[CLICK HERE TO LEAVE A REVIEW ON AMAZON!](#)

[टाइम मैनेजमेंट \(Hindi\) Kindle Edition](#)



हम सबके पास एक दिन में 24 घंटे होते हैं। न किसी के पास इससे कम होते हैं, न ज़्यादा। इन 24 घंटों का हम जैसा उपयोग करते हैं, उसी से हमारी सफलता का स्तर होता है। डा. सुधीर दीक्षित की इस पुस्तक में समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करने के 30 अचूक सिद्धांत बताए गए हैं। इस पुस्तक में दिए गए सिद्धांतों पर अमल करें और शिखर पर पहुँचें।

[Safalta Shabdon Ka Khel Hai \(Hindi\) Kindle Edition](#)

सफलता शब्दों का खेल है

डॉ. सुधीर दीक्षित

संवाद में माहिर बनें मिनटों में