

रॉबिन शर्मा की पुस्तकों की विश्वभर में 12 मिलियन से अधिक प्रतियां बिक चुकी हैं

रॉबिन शर्मा

विश्व में
पहली बार
प्रकाशित!

मुट्ठी में तकदीर

The Mastery Manual

NOW IN
HINDI

व्यक्तिगत तथा पेशेवर महानता के लिए
जीवन बदल देनेवाली मार्गदर्शिका

JAICO

रॉबिन शर्मा की पुस्तकों की विश्वभर में 12 मिलियन से अधिक प्रतियां बिक चुकी हैं

रॉबिन शर्मा

विश्व में
पहली बार
प्रकाशित!

मुट्ठी में तकदीर

The Mastery Manual

NOW IN
HINDI

व्यक्तिगत तथा पेशेवर महानता के लिए
जीवन बदल देनेवाली मार्गदर्शिका

JAICO

मुट्ठी में तकदीर

व्यक्तिगत तथा पेशेवर महानता के लिए
जीवन बदल देनेवाली मार्गदर्शिका

The **Mastery Manual**

NOW IN
HINDI

रॉबिन शर्मा



जयको पब्लिशिंग हाऊस

अहमदाबाद बेंगलोर भोपाल भुवनेस्वर चेन्नई
दिल्ली हैदराबाद कोलकाता लखनऊ मुंबई

प्रकाशक
जयको पब्लिशिंग हाउस
ए-2 जश चेंबर्स, 7-ए सर फि रोजशाह मेहता रोड
फोर्ट, मुम्बई - 400 001

jaicopub@jaicobooks.com

www.jaicobooks.com

© रॉबिन शर्मा

शर्मा लीडरशिप इंटरनेशनल इंक.
92 स्कोलार्ड स्ट्रीट, दूसरी मंजिल
टोरन्टो, ON M5R 1G2, कनाडा
के साथ व्यवस्था के अंतर्गत प्रकाशित

THE MASTERY MANUAL

मुट्ठी में तकदीर

ISBN 978-81-8495-832-4

अनुवादक: विजय नंदन

पहला जयको संस्करण: 2016

दूसरा जयको संस्करण: 2016

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी भी प्रकार से
इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी किया जा सकता है, न रिकार्डिंग और न ही
कम्प्यूटर या किसी अन्य माध्यम से स्टोर किया जा सकता है।

अध्यायसूची

मॉड्यूल: 1	अब पूरी तरह जीएं
मॉड्यूल: 2	किस आधार पर कोई उत्कृष्ट प्रदर्शनकर्ता बनता है?
मॉड्यूल: 3	सफलता के लिए एक संतुलित नजरिया
मॉड्यूल: 4	विश्वस्तरीय प्रदर्शन करें
मॉड्यूल: 5	स्टीव जॉब्स का सवाल
मॉड्यूल: 6	महानता के छोटे-छोटे रोजाना काम
मॉड्यूल: 7	आजीवन सीखनेवाला बने रहें
मॉड्यूल: 8	नियति एवं नेतृत्व
मॉड्यूल: 9	आपकी संगति की शक्ति
मॉड्यूल: 10	मेरे नायकों को सलाम
मॉड्यूल: 11	इस माह के नेतृत्व सबक
मॉड्यूल: 12	निर्भयता के द्वारा नेतृत्व
मॉड्यूल: 13	धन के अनेक रूप
मॉड्यूल: 14	नवीकरण की शक्ति
मॉड्यूल: 15	अपने स्वप्नों की एक पुस्तक रचें
मॉड्यूल: 16	प्रभावशाली प्रदर्शनकर्ता के 5 तरीके
मॉड्यूल: 17	अपनी छाप छोड़ें
मॉड्यूल: 18	सर्वोत्तम पारी खेलने की चुनौती
मॉड्यूल: 19	खुशी की शाश्वत खोज
मॉड्यूल: 20	जीवनकला में निपुणता के पांच अभ्यास
मॉड्यूल: 21	अत्यंत महत्वपूर्ण पल
मॉड्यूल: 22	खाई पाटना
मॉड्यूल: 23	कृतज्ञता
मॉड्यूल: 24	उत्कृष्टता के प्रति समर्पण
मॉड्यूल: 25	खुदको नया करें
मॉड्यूल: 26	क्या आप अच्छे हैं?
मॉड्यूल: 27	एक महान दिन का निर्माण करें

<u>मॉड्यूल: 28</u>	<u>कौन-सी चीज प्रभावशाली प्रदर्शनकर्ता बनाती है?</u>
<u>मॉड्यूल: 29</u>	<u>अपनी जागरूकता का निर्माण करें</u>
<u>मॉड्यूल: 30</u>	<u>नेतृत्व की चुनौती</u>
<u>मॉड्यूल: 31</u>	<u>बगैर खिताब के नेतृत्व करें</u>
<u>मॉड्यूल: 32</u>	<u>नजरिए की ताकत</u>
<u>मॉड्यूल: 33</u>	<u>व्यवसाय का मानवीय पक्ष</u>
<u>मॉड्यूल: 34</u>	<u>यात्रा के द्वारा फिर से नया होना</u>
<u>मॉड्यूल: 35</u>	<u>अपनी राह समृद्ध करने का जीवन विवेक</u>
<u>मॉड्यूल: 36</u>	<u>सर्वोत्तम पारी खेलने की जरूरत</u>

अब पूरी तरह जीएं



बहुत बड़ी संख्या में लोग जीवन जीना टालते रहते हैं। हम यह कहा करते हैं कि जब हमारे पास ज्यादा वक्त होगा अथवा जब हम अपने उन कामों से निबट लेंगे, जिनसे हम अभी जूझ रहे हैं, तब हम अपना सर्वोत्तम जीवन जीएंगे। हम अपने आसपास के लोगों से कहा करते हैं कि जब जीवन में थोड़ी स्थिरता आएगी, तो हम ज्यादा प्यार तथा भावना के साथ जीएंगे। हम खुदको यह वचन देते हैं कि जब हमारे पास थोड़ा और वक्त होगा, तो हम ज्यादा सेहतमंद आहार लेंगे तथा विश्वस्तरीय शारीरिक दशा हासिल करेंगे। जबकि, अपनी गहराई में, हममें से हर एक यह जानता है कि अपना सर्वोत्तम जीवन जीने के लिए अब से बेहतर वक्त कभी नहीं होगा। और यदि अब नहीं, तो फिर कब?

हममें से ज्यादातर लोग इस तरह जीते हैं, जैसे हमारे पास दुनियाभर का वक्त हो। हम जीना और अपने शिखर तथा सर्वोत्तम तक पहुंचने की कोशिश टाल देते हैं। और इस तरह दिन सप्ताहों में, सप्ताह महीनों में और महीने वर्षों में बदल जाते हैं। जबतक आप इसे समझ सकें, आपका जीवन तमाम हो चुका होगा। और अपनी मृत्युशैया पर पड़े ज्यादातर लोग उन्हीं पछतावों की पीड़ा भोगते हैं कि उन्होंने और ज्यादा जोखिम नहीं उठाई, कि उन्होंने अपनी व्यक्तिगत संभावनाओं के शिखर साकार नहीं किए, कि उन्होंने और ज्यादा प्यार नहीं बांटा।

कभी अतिरिक्त दिन नहीं आते। कभी अर्थहीन दिन नहीं होते। आज का यही दिन वह दिन है, जब आप किसी ज्यादा ऊंची चीज की चेष्टा का विकल्प चुन सकते हैं और वह व्यक्ति हो सकते हैं, जिसे होने का सपना आप दिल ही दिल में देखते रहे हैं। आज ही वह दिन है, जब आप असाधारण शारीरिक स्थिति हासिल करने अथवा काम में एक सच्चा नेतृत्वकर्ता बनने या एक अधिक शुद्ध मानवप्राणी होने अथवा और ज्यादा जोखिम उठाते हुए अपने भयों की ओर भागने का फैसला ले सकते हैं। मेरे लिए तो नेतृत्व का पूरा मतलब बस यही है। इस पल को पकड़ लेना और अपने जीवन को इस तरह जीना कि वह दूसरों के लिए इसकी मिसाल बन जाए कि एक मनुष्य के लिए कैसी चीज का सृजन कर पाना मुमकिन है। यह सोचते रहें कि आपका सर्वोत्तम जीवन कैसा दिखेगा। जैसा मैं अपने व्याख्यानों तथा कार्यशालाओं में कहा करता हूं: “बेहतर जानकारी के साथ आप बेहतर विकल्प चुन सकते हैं और जब आप बेहतर विकल्प चुनेंगे, तो बेहतर नतीजे देखेंगे।”

प्रेरक उद्धरण

“आप पानी में गिरने से नहीं डूबते, आप उसी में रह जाने की वजह से डूबते हैं।”

एडविन लुइस कोल

“एक बड़ी पहाड़ी पर चढ़ने के बाद एक व्यक्ति हमेशा यह पाता है कि चढ़ने को और भी कई पहाड़ियां बाकी हैं । मैं विश्राम के लिए एक पल रुका हूं, ताकि मैं अपनी चारों ओर फैली शानदार दृश्यावली को एक झलक ले सकूं और अपने द्वारा अब तक तय गई दूरी पर नजर फेर सकूं । किंतु मैं केवल एक पल ही रुक सकता हूं, क्योंकि आजादी के साथ जिम्मेदारियां भी आती हैं । मैं रुके रहने की जोखिम नहीं ले सकता, क्योंकि मेरा लंबा सफर अभी समाप्त नहीं हुआ है ।”

नेल्सन मंडेला

“जितना तेज चमकना आपकी नियति रही है, यदि आप उतनी तेजी से नहीं चमक सकते, तो आप न केवल खुदके साथ विश्वासघात करते हैं, बल्कि इस दुनिया को उससे कमतर छोड़ देते हैं, जितनी यह हो सकती थी ।”

रॉबिन शर्मा

व्यक्तिगत महानता हासिल करने के 6 तरीके

1. अपने पेशेवर तथा व्यक्तिगत जीवन के लिए 20 वर्षों की एक योजना लिखें । महान कंपनियां यह सुनिश्चित करती हैं कि उनका प्रबंधन उनके मिशन, विजन एवं मूल्यों के एक सुविचारित कथन के अनुसार हो । आपके सबसे अहम मूल्यों के एक कथन के साथ एक स्पष्ट योजना से आप ज्यादा बुद्धिमानीभरे विकल्प चुन सकेंगे, जिनसे कमतर नाकामियां मिलेंगी ।
2. चिंतन में ज्यादा वक्त लगाएं । भारत की सबसे सफल आइटी कंपनियों में एक मेरी क्लायंट है । उनकी प्रमुख कार्यप्रणालियों में एक यह है कि वे अपनी टीम के सदस्यों को अपने समय का 1/3 हिस्सा चिंतन में लगाने को प्रोत्साहित करते हैं । सबसे प्रभावी मानवप्राणी दूसरों से ज्यादा सोचते हैं । आप इस संबंध में सोचें कि आप अपने जीवन को किसका प्रतिनिधित्व करते हुए देखना चाहते हैं । इस बारे में सोचें कि कैसे आप ज्यादा मूल्य का सृजन कर सकते हैं । यह सोचें कि आपके जीवन में वह क्या है, जो काम नहीं कर रहा, ताकि आप उसे बदल सकें ।
3. संतुलन की स्थिति में आएँ । अपने काम और अपने व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बिठाना आसान नहीं होता । यह प्रतिदिन की चुनौती है । किंतु इस पर काम करने से आपका जीवन काफी बेहतर ढंग से काम करेगा । व्यायाम के लिए वक्त तय करें । यह सुनिश्चित करें कि आपके परिवार और आपकी मितरताओं को वह प्राथमिकता मिले, वे जिसके योग्य हैं । अपने लिए भी कुछ वक्त निकालें, क्योंकि जब आप बेहतर महसूस करेंगे, तो अपनी चारों ओर के लोगों के लिए सकारात्मक ऊर्जा के स्रोत बनेंगे ।
4. सोची-समझी जोखिम लिया करें । हर सात दिनों पर कुछ ऐसा करें, जो आपको असहज महसूस कराए । जिन चीजों को करने से आप डरते हैं, उन्हें आपको सबसे पहले करना चाहिए । यह याद रखें कि आपके भयों की दूसरी ओर आपका विकास निवास करता है ।
5. ज्यादा प्यार करनेवाले बनें । महान टीमों ऐसे सच्चे नेतृत्वकर्ताओं द्वारा बनाई जाती हैं, जो सच बोलने से नहीं घबराते और भलापन प्रदर्शित करते हैं । यह कमजोरी की नहीं, शक्ति की निशानी है । अपने आसपास के सभी लोगों के लिए प्यार

करनेवाले, विनम्र और करुणामय बनें । इसका अर्थ यह नहीं है कि जब जरूरत आन पड़े, तो आप कड़ाई न बरतें । इसका असल अर्थ यह है कि आप अपने जीवन में अपनी मानवता का कुछ ज्यादा पुट लाएं ।

6. कुछ अलग बनें । अपनी परिभाषा से ही नेतृत्वकर्ता भीड़ का अनुकरण नहीं करते । जीवन को अपनी ही शर्तों पर जीएं । जो मूल्य आपके लिए सबसे सच्चे हों, उन्हें सुनें । सृजनात्मक बनें । एक आदर्शवादी बने रहें ।

आपकी नेकनामी की कीमत

मेरे पिता ने एक बार मुझसे कहा कि तुम्हारी नेकनामी के निर्माण में 30 वर्ष भी लग सकते हैं, जबकि उसे 30 सेकेंड में गंवाया जा सकता है । मैं सचमुच यह यकीन करता हूं कि आपकी नेकनामी जितनी अहम कोई भी चीज नहीं । अपने फोनकॉल के जवाब में प्राप्त कॉल का आप कोई मोल नहीं आंक सकते । फिर भी इस पृथ्वी पर इतनी बड़ी संख्या में लोग छोटी अवधि की सोच से ग्रस्त होते हैं । जल्दी मुनाफा हासिल करने के चक्कर में वे ज्यादा से ज्यादा पैसे झपट लेने की जुगत में लगे रहते हैं । मगर कारोबार की कामयाबी का पूरा मतलब संबंधों की कामयाबी है और उसमें वक्त लगता है । कम का वादा कर ज्यादा देने से, कुछ शुरू कर उसे पूरा करने से, एक बहुत अच्छे श्रोता बनकर तथा अपने ग्राहकों के लिए असाधारण मूल्य चुकाकर आप उनका विश्वास और सम्मान जीत लेंगे । यह आपके व्यक्तिगत ब्रांड को बढ़ावा देगा, जो आपकी नेकनामी है । अपनी नेकनामी की हिफाजत अपनी सबसे प्रिय संपत्ति में एक की तरह करें । त्रुटिहीन ढंग से ईमानदार बनें और कभी ऐसा काम न करें, जिससे आपके सिद्धांतों पर कलंक लगे । यह व्यवसाय में आपका एक लंबा करियर तथा एक अत्यंत संतुष्टिदायक जीवन सुनिश्चित करेगा ।

किस आधार पर कोई उत्कृष्ट प्रदर्शनकर्ता बनता है?



पिछले सप्ताह मैंने फॉर्च्यून 500 संगठनों, सरकारी एजेंसियों तथा विभिन्न उद्यमों का प्रतिनिधित्व करनेवाले वरीय एक्जीक्युटिवों के एक दल के साथ सुंदरता से प्रेरित करनेवाले दो दिन बिताए। वे टोरंटो के एक होटल के कांफ्रेंस रूम में एलीट परफॉर्मर्स सिरीज के एक कार्यक्रम में भाग लेने इकट्ठा हुए थे, जिसकी रचना मैंने लगभग एक वर्ष पूर्व इस उद्देश्य से की कि कारोबारी लोगों को अपना पेशेवर तथा व्यक्तिगत जीवन कामयाबी तथा अहमियत के एक बिलकुल नए स्तर तक उठाने में मदद मिल सके। उस सेमिनार रूम में उन दो दिनों के अंतर्गत मैंने इस दिशा में जो कामयाबियां देखीं, उसने मुझे गहराई से द्रवित कर दिया। उसने मेरे इस यकीन को और मजबूती दी कि हममें से हर एक व्यक्ति के अंदर महानता बसती है - कभी-कभी जरूरत बस इसकी होती है कि हमें एक सुरक्षित माहौल मिले, ताकि हम उस तक पहुंच उसे चमकने दें।

जब मैंने उस कार्यक्रम के प्रतिभागियों को जाना, मेरे लिए यह और भी साफ हुआ कि हममें से हर कोई एक ही तरह के बहुत सारे संघर्षों का सामना करता है। हममें से हर कोई अपने जीवन में ज्यादा अर्थ पाना चाहता है। हममें से हर किसी के पास अपने सपने हैं, हम जिन्हें साकार करना चाहते हैं। हममें से हर कोई विभिन्न भयों का शिकार है, जो हमें सीमित करते हैं। मुझे यह भी साफ हुआ कि जब हम काम तथा अपने व्यक्तिगत जीवन में अपनी सर्वश्रेष्ठ चेष्टा नहीं कर पाते, तो हम न केवल खुदके साथ विश्वासघात करते हैं, बल्कि हम जिनके साथ काम करते हैं और जिनकी सेवा करते हैं, उन्हें भी हमारी उत्कृष्टता से परिचय पाने के मौके से वंचित कर देते हैं। यह दुनिया तब सचमुच एक कमतर अच्छी जगह रह जाती है, जब हममें से हर एक अपना स्तर ऊंचा कर वैसा व्यक्ति नहीं बनता, जो हम दिल ही दिल में जानते हैं कि हम बन सकते हैं।

कौन-सी चीजें एक उत्कृष्ट प्रदर्शन करनेवाले का निर्माण करती हैं, इस संबंध में अपने कुछ विचार मैं आपके चिंतन के लिए पेश करता हूं:

1. प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले विजेता बनाम पीड़ित का खेल खेलते हैं। एक एक्जीक्युटिव कोच, वक्ता तथा प्रबंधन परामर्शी के रूप में विभिन्न संगठनों के साथ अपने काम के सिलसिले में पूरे विश्व की अपनी यात्राओं के दौरान मैं बहुत-सी ऐसी कॉरपोरेट संस्कृतियां देखता हूं, जहां व्यक्तिगत जवाबदेही की पूरी मनाही होती है। संगठन में जो कुछ काम नहीं कर रहा है, उसके लिए लोग दूसरों के माथे दोष डाल दिया करते हैं। किसी भी नाकामी के लिए लोग अपने आसपास के व्यक्तियों की ओर उंगली उठाते हैं। किंतु जैसा मैंने 'लीडरशिप विजडम' नामक अपनी पुस्तक में कहा

है, “दूसरों पर दोषारोपण खुदको बचाने से ज्यादा और कुछ भी नहीं है।” हममें से हरएक के पास वह शक्ति है, जो नतीजे दे सके। एक व्यक्ति अपने प्रभावक्षेत्र के अंतर्गत बदलाव लाकर किसी कॉर्पोरेट संस्कृति को बदल सकता है। एक व्यक्ति नए तरीकों से व्यवहार करना शुरू कर अपनी चारों ओर के व्यक्तियों को भी वैसा ही करने का नेतृत्व प्रदान कर सकता है। इस तरह से एक टीम बदल सकती है, जो एक संस्कृति पर बदलाव के लिए प्रभाव डाल पूरे संगठन को रूपांतरित कर सकती है। यदि आपके संगठन में कुछ ऐसा है, जो बदल नहीं रहा, तो आप अपनी शक्ति का प्रयोग कर वह बदलाव लाएं, जिसे आप देखना चाहते हैं।

2. प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले महत्वपूर्ण पर केंद्रित रहते हैं। ज्यादातर लोग सभी लोगों के लिए सभी चीजें होने की कोशिश करते हैं और ऐसे में कोई उपलब्धि हासिल नहीं कर पाते। उत्कृष्ट प्रदर्शन करनेवाले अपनी सबसे ऊंची प्राथमिकताओं पर लेजर की तरह केंद्रित रहते हैं तथा उनमें अपने वक्त के सर्वोत्तम इस्तेमाल के प्रति तीव्र जागरूकता होती है। सच तो यह है कि वे अपना पूरा जीवन उन गतिविधियों के इर्दगिर्द निर्मित करते हैं, जो उन्हें उनके निवेश पर सबसे ज्यादा लाभ देती है। वे न कहने में निपुण होते हैं। वे प्रतिदिन सुबह के पवित्र घंटों में कुछ वक्त इसकी योजना बनाने तथा रणनीतिक चिंतन में लगाते हैं कि उस दिन उन्हें क्या करने की जरूरत है, ताकि वे अपनी उत्कृष्ट पारी खेल सकें तथा सबसे ज्यादा सेवा कर सकें।

3. प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले अपनी सच्चाई जीते हैं। बिल्कुल अभी, इस पल यह पुस्तक पढ़ते हुए आप अपने दिल की गहराइयों में यह जानते हैं कि आपके पेशेवर तथा व्यक्तिगत जीवन को कैसा दिखने की जरूरत है, ताकि आप सच्ची तरह जी सकें। बिल्कुल इस पल, आपका दिल यह जानता है कि क्या सही है। उत्कृष्ट प्रदर्शन करनेवाले अपने व्यक्तिगत दर्शन का अपने संगठनात्मक सिद्धांतों से तालमेल बिठाते हुए उसे व्यक्त करते हैं और उस दर्शन को अपने जीवन के हरएक दिन जीने का साहस रखते हैं। यह उन्हें बड़ी शक्ति और असाधारण आत्मविश्वास देता है, क्योंकि वे इस तथ्य के प्रति जागरूक होते हैं कि वे अपने प्रति सच्चे हैं।

4. प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले मानवीय संपर्क का निर्माण करते हैं। व्यवसाय का अर्थ संबंध है। अपने टीम-साथियों से, अपने आपूर्तिकर्ताओं से और अपने ग्राहकों से एक भावनात्मक लगाव निर्मित करने से ज्यादा अहम और कुछ भी नहीं है। आज के बाजार में स्पर्धा ‘बटुए के हिस्से’ के लिए नहीं है, जैसा बहुत-से संगठन गलती से यकीन करते हैं। सच तो यह है कि आज के बाजार में यह स्पर्धा लोगों की भावना के लिए है। अपने संबंधों में पूरी तरह दिखें। लोगों के जन्मदिन याद रखने का वक्त निकालें और हर सप्ताह धन्यवाद के हस्तलिखित नोट लिखा करें। लोगों को यह दिखाएं कि आप खयाल रखते हैं। उनके सामने अपना दिल खोल दें और बदले में वे आपको अपनी वफादारी तथा प्रेम से पुरस्कृत करेंगे।

5. प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले असाधारण मूल्य जोड़ते हैं। मैं सच्चे रूप से यह यकीन करता हूँ कि हम जितना मूल्य जोड़ते हैं, आज का बाजार हमें उसी के मुताबिक पुरस्कृत करता है। यदि आप ज्यादा लाभ हासिल करना चाहते हैं, तो ज्यादा मूल्य जोड़ें। अपने ग्राहकों तथा क्लायंट्स को उससे ज्यादा मूल्य दें, जितने की उम्मीद करने का उनका अधिकार है। हमेशा कम का वादा करें और उससे ज्यादा

पूरा करें। रात में देर तक जागकर यह सोचें कि किस तरह आप उन लोगों की सेवा कर सकते और उन्हें अपने सपने पूरे करने में मदद पहुंचा सकते हैं, जिनके साथ कारोबार करने का सौभाग्य आपको हासिल है। इसके बाद आपके करियर में विस्फोट की शुरुआत हो जाएगी।

6. प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले उत्कृष्टता के प्रति समर्पित होते हैं। अपने दो दिनों के एलीट परफॉर्मर्स सिरीज कार्यक्रम के अंतर्गत मैं जिन चीजों पर केंद्रित रहता हूं, उनमें से एक वह प्रक्रिया है, किसी कर्मी को उसके द्वारा किए जानेवाले सभी काम में पूरी तरह शानदार बनाने में जिसकी मदद साबित हो चुकी है। मेरे लिए 'उत्कृष्टता' एक सुंदर शब्द है। प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले खुदसे लगातार यह सवाल पूछते रहते हैं: "मैं जिस रूप में दिख रहा हूं, क्या वह सच्ची तरह शानदार है और विश्वस्तरीय पैमाने पर काम कर रहे किसी व्यक्ति जैसा है?" हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं, जिसमें दोयमपने का चलन है। जब आप खुदको अपनी सोच के मुताबिक सच्ची तरह शानदार बनाने के प्रति स्वयंको समर्पित कर देते हैं और वैसा ही बरताव करते हैं, तो एक भीड़भरे बाजार में आप सबसे अलग दिखते हैं। तब आप असल नेतृत्व प्रदर्शित करते हैं।

7. प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले खुदको गहरा करते हैं। जब तक आप नहीं बदलते, कुछ भी नहीं बदलता। हम एक बाहर की ओर केंद्रित विश्व में रहते और इस धारणा में यकीन करते हैं कि जब हम ज्यादा पैसे कमाने लगेंगे या एक बेहतर कार खरीद लेंगे अथवा अपना स्तर और ऊंचा कर लेंगे, तो हमारा जीवन बदल जाएगा। जबकि ये चीजें हासिल कर लेने के बाद भी हम खाली तथा असंतुष्ट ही रह जाते हैं। सच्ची सफलता आंतरिक कामयाबी के बाद आती है। आप सचमुच कौन हैं, यह जानने के लिए खुदको समर्पित कर दें। अपनी प्रतिभा से जुड़ जाएं। अपने भयों की ओर आगे बढ़ें। अपने जीवन की गुणवत्ता तथा उन सिद्धांतों का मूल्यांकन करें, जिनका आप समर्थन करना चाहते हैं। उन विश्वासों पर चिंतन करें, जो आपको सीमित कर रहे हैं और यह सोचें कि आपने उन्हें कहां से अपनाया। आप कभी भी जो सबसे अच्छा निवेश कर सकेंगे, वह आपके सबसे अच्छे स्वरूप में किया गया निवेश होगा।

प्रेरक उद्धरण

“अपनी सभी सद्प्रवृत्तियों को प्रोत्साहित करें और जब भी कोई मौका मिले, यह भरोसा रखते हुए उनका इस्तेमाल करें कि वे उस इस्तेमाल से वैसे ही शक्ति हासिल करेंगी, जैसे उससे शरीर का एक अंग शक्ति हासिल करता है और यह इस्तेमाल उन्हें आदतन करने की चीजें बना देगा।”

टॉमस जेफरसन

“खुदसे प्यार करना न केवल जरूरी और अच्छा है, बल्कि यह दूसरों से प्यार करने की एक पूर्वशर्त है।”

रोलो मे

“हम हमेशा जीने के लिए तैयार होते रहते हैं, मगर कभी जीते नहीं।”

“आज आप थोड़ा और साहसी बनें । थोड़ा ऊपर चढ़ें । थोड़ा ज्यादा दयालु बनें । ज्यादा बड़े सपने देखें ।”

रॉबिन शर्मा

आप क्यों एक जर्नल रखें?

जर्नल लिखने की नियमित आदत मेरे उन व्यवहारों में एक है, जिन्होंने मेरा जीवन बदल दिया है । मेरे व्याख्यानों और मेरे कोचिंग कार्यक्रमों में भाग लेनेवालों को मैं इस हेतु प्रोत्साहित करता और चुनौती देता हूँ कि वे मानवप्राणी के रूप में अपनी सर्वोत्तम पारी खेलने की चेष्टा में जर्नल लिखना शुरू करें । जर्नल लिखना क्यों व्यक्तिगत खोज तथा प्रभावशाली प्रदर्शन का एक शक्तिशाली साधन है, इस विषय पर मेरी सोच इस प्रकार है:

1. जर्नल लिखने से आपको अपनी अस्पष्ट-सी सोच को सटीक भाषा देते हुए साफ करने में मदद मिलती है । क्या आपको यह याद है कि जब आप स्कूल में थे और किसी परीक्षा के लिए अपनी तैयारी पूरी मान चुके थे, तभी जब आपने एक स्टडी ग्रुप के साथ बैठकर चर्चा की, तो यह महसूस किया कि आपकी तैयारी में कमियां रह गई हैं? किसी चीज के बारे में बातचीत आपको इसके लिए बाध्य करती है कि आप अपने विचारों को एक निश्चित भाषा में व्यक्त करें । जर्नल लिखना एक ऐसी बातचीत है, जो आप खुदसे करते हैं । आप जितना ज्यादा जर्नल लिखते हैं, अपने विचारों को उतनी ही सुनिश्चितता देते हैं । इससे आपके जीवन में काफी स्पष्टता आती है और ज्यादा स्पष्टता से आप नए विकल्पों का चयन करते हैं, जो नए बदलाव लाने के लिए जरूरी होता है ।

2. जर्नल लिखना आपको एक ऐसी जगह उपलब्ध करता है, जहां आप उन भावनाओं से उबरते हैं, जिन्हें आपने महसूस नहीं किया है । अपने काम के दौरान मैंने यह देखा है कि ज्यादातर लोगों के अंदर (बहुत-से अन्य छिपे हुए भावनात्मक बोझ के साथ-साथ) बहुत ज्यादा ऐसा गुस्सा होता है, जिसे उन्होंने महसूस नहीं किया । महसूस न की गई ऐसी भावनाएं हमारे रोजाना विकल्पों को अवचेतन स्तर पर प्रभावित करती हैं । बहुत-से लोग अत्यधिक आक्रामक तथा चोट पहुंचानेवाले तरीके से व्यवहार करते हैं, बजाए इसके कि वे अपने ऐसे व्यवहारों की व्यक्तिगत जिम्मेदारी लें और उनकी वजहें तलाशें । एक जर्नल लिखने से आपको महसूस न किए गए ऐसे गुस्से या मायूसी अथवा अपनी जीवनयात्रा में पाए जख्मों से उबरने में मदद मिलेगी । यह आपको उन्मुक्त करते हुए ज्यादा आजादी हासिल करने तथा पेशेवर तथा व्यक्तिगत रूप से बेहतर विकल्पों का चयन करने में मदद करेगा ।

3. जर्नल लिखने से आपको अपने सपने दर्ज करने में मदद मिलती है । सपने आशावादिता को जन्म देते हैं । आप अपने सपनों तथा दिली लालसाओं से जितने ही करीब होंगे, अपने दिनों में उतनी ही प्रेरणा भर पाएंगे । इससे सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा मिलता है, जो जीवन के अधिक समृद्ध अनुभवों का सृजन करती है ।

4. जर्नल लिखने से आपको अपनी समझ गहरी करने में मदद मिलती है । किसी भी चीज को लिखने मात्र द्वारा जीवन की सीखों से ज्यादा प्रभावी ढंग से जुड़ने में मदद

मिलती है। जब आप एक सेमिनार में जाते हैं और वहां नोट लेते हैं, तो नोट न लेने की तुलना में आपकी सीख आपसे अधिक 'चिपकेगी।' इसी तरह जर्नल में लिखना आपको जीवन से सीखने में सहायता पहुंचाता है। आप प्रतिदिन ज्यादा विवेकवान होते जाते हैं।

5. जर्नल लिखने से प्रतिबद्धता गहरी होती है। चीजों को लिखने से ही अपने जीवन में अच्छी चीजें घटित करने का आपका निश्चय गहरा होता है। इसे आज ही आजमाएं। आप जिस तरह के शानदार दिनों का सृजन करना चाहते और जैसे विकल्पों का चयन करने को समर्पित हैं, उसके बारे में लिखने में 15 मिनट का वक्त लगाएं। यह सरल-सा काम आपको दिन के बाकी बचे घंटे जीने में प्रतिक्रियात्मक बनने के बजाए सक्रिय बनने में मदद पहुंचाएगा।

सफलता के लिए एक संतुलित नजरिया



मैंने अपने जीवन में सच्ची सफलता हेतु एक संतुलित नजरिया तय करने की बहुत कोशिश की है। कभी-कभी मैंने अपने लक्ष्यों तथा दिली स्वाहिशों का एक मिसाइल की तरह अपनी पूरी ताकत से पीछा किया है। दूसरी ओर, ज्यादा सहज तरीके से काम करना और अपने इरादे तय करने के बाद जीवन को ज्यादा नैसर्गिक रूप से आगे बढ़ने देना भी मुझे काम करने का सबसे बुद्धिमानीभरा रास्ता लगा है। अब मैं यह सोचता हूँ कि सफलता के लिए एक संतुलित नजरिया अपनाना ही सबसे अच्छा है। ज्यादा जोर लगाने का अर्थ इससे अधिक और कुछ भी नहीं है कि हम अपनी नियति को नियंत्रित कर नतीजे बलपूर्वक हासिल करना चाहते हैं। और केवल अपने इरादे व्यक्त कर (संभवतः उन्हें अपने मित्रों से कहकर अथवा कागज के एक टुकड़े पर लिखकर) उन्हें समर्पित कर्म के द्वारा आगे न बढ़ाना आत्मिक उदासीनता के सिवाय और कुछ नहीं है (जो भय पर आधारित होता है)। मैं यह यकीन करता हूँ कि अपने जीवन में असली कामयाबी हासिल करने के लिए हमें व्यावहारिक तथा आध्यात्मिक दोनों बनने की आवश्यकता होती है। व्यावहारिक स्तर पर यह जरूरी होता है कि हम अपने इरादे व्यक्त करें, अपना विजन साफ करें और तब अपने सपने साकार करने के लिए कर्म में लगे। एक बार जब हम इस स्थिति से कर्म कर लेते हैं, तो फिर यह भी जरूरी होता है कि हम अपने लक्ष्यों को जरा 'ढीली तरह' पकड़ें और स्वीकार्यता की एक ऐसी स्थिति तक पहुंचें, जहां आप यह जानते हैं कि यदि सब कुछ इच्छित तरह से संपन्न न भी हुआ, फिर भी सब भले के लिए ही हुआ। मैं सच्ची तरह यह यकीन करता हूँ कि हमारे जीवन में एक अविश्वसनीय सुसंगति होती है, जो परायः हमारे ध्यान से छूट जाया करती है और हम नतीजे नियंत्रित करने की कोशिश में लग जाते हैं। किंतु यदि हमारी पूरी कोशिश के बावजूद चीजें हमारी योजना के मुताबिक घटित नहीं होतीं, तो यह यकीन रखें कि सब कुछ आपके सर्वोत्तम भले के लिए ही हुआ।

प्रेरक उद्धरण

“एक अर्थहीन, लक्ष्यहीन तथा उद्देश्यहीन जीवन जीने को सहमत होने जैसा अक्षम्य और कुछ भी नहीं होता।”

हेलेन केलर

“ब्रह्माण्ड की सृजनात्मक शक्ति नामक उस सबसे बड़ी शक्ति पर श्रद्धा रखें, जो सभी चीजों को निर्देशित करती और उनका इस्तेमाल करती है। इसी तरह, आपको अपने अंतर की सबसे बड़ी शक्ति पर भी श्रद्धा रखनी चाहिए, क्योंकि वह भी उसी सृजनात्मक किस्म की है। और वही आपके वजूद की बाकी चीजों का इस्तेमाल और आपका जीवन निर्देशित करती है।”

“मानवीय आत्मा का बद्धमूल होना संभवतः उसकी सबसे अधिक अहम मगर सबसे कम स्वीकार की जानेवाली जरूरत है।”

आपके जीवन को समृद्धि से पूर्ण करनेवाले 6 रास्ते

1. अपने कारोबारी रिश्तों में उससे ज्यादा कीमत जोड़ने की एक व्यक्तिगत प्रतिबद्धता कायम करें, जितने के लिए आपको भुगतान होता है।
2. खुदको लगातार इस तरह देखकर कि आपके पास आपकी सारी इच्छित चीजें मौजूद हैं, अपनी स्मृति से परे जीने के बजाए अपनी कल्पना से परे जीएं।
3. अपने पैसों में सदाशयता की भावना डाल मौन भाव से यह आशा करने की आदत विकसित करें कि आप उसे जिसको देते हैं, यह उसकी मदद करेगा।
4. इस सप्ताह पैसे के विषय में अपने यकीनों को जर्नल में लिखने के लिए एक घंटे का वक्त लगाएं, ताकि आप अपनी जागरूकता को इतना ऊंचा उठा लें कि वह और अधिक पैसे आने की राह की बाधा और प्रतिरोधक न बने।
5. अपने जर्नल में दूसरे व्यक्तियों द्वारा आपका इच्छित जीवन जीते हुए चित्रों के मिलेजुले रूप चित्रित करें।
6. अपनी जानकारी में सबसे ज्यादा देनेवाले व्यक्ति बन जाएं।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. (अपना नाम लिखें) तब कैसे दिखेंगे, जब आप अपने सबसे सच्चे रूप में कर्म करेंगे और अपने सबसे ऊंचे विजन के सबसे ऊंचे स्वरूप में जीएंगे?
2. आपके सबसे पीड़ादायक अनुभवों की क्या अहमियत रही है और यदि उनका फायदा न मिला होता, तो आपका जीवन किस तरह कमतर रह गया होता?
3. आप किस चीज के लिए अपनी जान भी देने को इच्छुक रहेंगे?
4. अपने जीवन की वर्तमान घड़ी में आप किन सबकों का सबसे अधिक प्रतिरोध करते हैं?
5. आप जैसा जीवन जीने का सपना देखते हैं, उसे इस पृथ्वी पर कौन जी रहा है और उसके जीवन में कौन-सी ऐसी चीज है, जो आपको बहुत गहराई से कुछ कहती है?

विश्वस्तरीय प्रदर्शन करें



हाल ही मुझे डीवीडी पर यू2 (एक ऑर्केस्ट्रा) के संगीत कार्यक्रम की लाइव प्रस्तुति देखने का सौभाग्य हासिल हुआ। यह एक अविस्मरणीय अनुभव रहा। मैं बोनो के जुनून से प्रेरित हुआ। जहां तक एक टीम के रूप में काम करने तथा एक अनूठा अनुभव कराने की बात है, मैं उत्कृष्टता के प्रति यू2 के समर्पण से भी प्रेरित हुआ। इस दल के हर एक सदस्य द्वारा अपने प्रदर्शन में अपना दिल उड़ेल देने तथा इस कार्यक्रम आए अपने प्रशंसकों के लिए मूल्य सृजित करने की सच्ची प्रतिबद्धता ने मुझे द्रवित कर दिया।

उस लाइव कार्यक्रम ने मुझे उनके बारे में यह धारणा बनाने को बाध्य कर दिया कि वे उत्कृष्ट प्रदर्शन करनेवाली एक टीम हैं। उन कुछ घंटों में उन्होंने जिस तरह काम किया, उससे आपको पेशेवर तथा व्यक्तिगत रूप में अपने द्वारा खेती जानेवाली अपनी सर्वोत्तम पारी के लिए कई सबक मिल सकते हैं। मैं आपको इसके लिए आमंत्रित करता हूँ कि आप भी यह संगीत कार्यक्रम देखने का वक्त निकालें और इसपर सोचें कि ये चार व्यक्ति अपने आनंदमय काम करते हुए अपनी प्रतिभा से कैसे गुल खिलाते हैं। उनके प्रदर्शन में आप यह देखेंगे कि प्रत्येक सदस्य अपने खास काम में माहिर है। आप यह भी देखेंगे कि वे जो भी करते हैं, उससे उन्हें वास्तविक प्यार है और वे पूरी तरह 'लय में' हैं। आप जब यू2 देखते हैं, तो आपको वक्त के गुजरने का अहसास नहीं होता। आप साफ तौर पर यह महसूस करते हैं कि ये चार लोग अपने जीवनकर्म का अनुसरण और अपनी नियति की पूरी पूर्ति कर रहे हैं। आपको यह साफ बोध होता है कि वे अपने काम करते हुए बहुत खुश हैं तथा इसे मुफ्त में करने को भी उतने ही इच्छुक होंगे। और आपको यह भान हुए बगैर नहीं रह सकता कि वे अपने अंदर गहरे पैठकर अपनी प्रतिभा को इस तरह चमकने का मौका दे रहे हैं कि उनके आसपास के सभी लोगों को उसका फायदा मिल रहा है।

मेरे एक मित्र ने हाल ही मुझसे यह कहा कि “हमारे दिन हमारे जीवन के लघु रूपों के सिवाय और कुछ नहीं होते।” यह कितना सच है। एक महान जीवन महान दिनों की श्रृंखला के सिवाय और कुछ नहीं होता, जो मोतियों के हार के समान एक साथ गुंथे होते हैं। हर एक कार्यदिवस को चमकने के एक अवसर की तरह देखें और अपना सर्वोच्च प्रदर्शन करें। अपने हर एक कार्यदिवस को एक ऐसे प्लेटफॉर्म की तरह देखें, जहां आप खुदको गहरे करते हैं, अपनी प्रतिभा उन्मुक्त करते हैं और अपने टीम-साथियों, ग्राहकों, आपूर्तिकर्ताओं और खासकर अपने घर में अपने परिवार के लिए-जिसके पास आप रोज रातिर पहुंचते हैं-ज्यादा प्यारभरे होते हैं। प्रायः अपने लिए सबसे जरूरी लोगों को हम खुदके लिए निश्चित मान बैठते हैं। जीवन छोटा है और आज ही वह दिन है, जब आप अपने वजूद के सबसे ज्यादा प्यारभरे (और सबसे प्रतिबद्ध) व्यक्ति हो सकते हैं।

प्रेरक उद्धरण

“सच्चा प्यार तब शुरू होता है, जब बदले में कोई अपेक्षा नहीं की जाती।”

ऐन्त्वाइन डी सेंट-एक्सुपरी

“हम जो पाते हैं, उससे अपनी जीविका चलाते हैं; हम जो देते हैं, उससे अपना जीवन बनाते हैं।”

सर विंस्टन चर्चिल

“आप जितने मददगार होते हैं, लगभग उतने ही खुश रहते हैं।”

कार्ल रीलैंड

“आप दूसरों के लिए जितना ही ज्यादा मूल्य सृजित करेंगे, आपका जीवन उतना ही काम करेगा। भला करने के लिए खुदको प्रतिबद्ध करें। जीवन से ज्यादा हासिल करने के लिए आपको जीवन को ज्यादा देना ही होगा।”

रॉबिन शर्मा

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. यदि कोई एक ऐसा शब्द है, मैं अपने जीवन को जिसका समर्थन करता देखना चाहूंगा, तो वह शब्द क्या होगा?
2. अपने जीवन में मैं किसे अब और बर्दाश्त नहीं करूंगा?
3. यदि कोई एक ऐसी चीज है, जिसे बदलकर मैं अपना जीवन उसके शिखर तक उठा सकता हूं, तो वह कौन-सी चीज होगी?
4. मेरे जीवन का सबसे बड़ा मोड़ क्या रहा है और उसने किस तरह मुझे वह व्यक्ति बनने में मदद पहुंचाई है, जो मैं अभी हूं?
5. यदि मेरे पास जीने को 30 दिन बचे हों, तो मैं क्या करूंगा?

स्टीव जॉब्स का सवाल



ऐपल के दिवंगत सीईओ स्टीव जॉब्स के विषय में इधर मैं काफी कुछ सोचता रहा हूँ - आइपॉड को लेकर उनके आकर्षक तौर-तरीके, उनके द्वारा ऐपल का रूपांतरण, फिल्म स्टूडियो पिक्सर के साथ उनकी उपलब्धियाँ। मैं उनके विषय में जो कुछ जान सका हूँ, उसके मुताबिक वे बहुत दिलचस्प व्यक्ति थे। प्रतिभाशाली। लगनशील। जुनूनी। वे एक दार्शनिक भी थे।

जॉब्स ने अपने जीवन के कुछ असरदार वक्त भारत में बिताए थे। उन्होंने संतों के साथ रहकर अध्ययन किए। उन्होंने ध्यानकेन्द्रों के भ्रमण किए। उन्होंने जीवन के कुछ बड़े प्रश्नों पर चिंतन किए। सवालियों का जिक्र चला है, तो मैंने यह सुना कि अपने जीवन में जब भी उनका सामना एक बड़े निर्णय अथवा विकल्प से हुआ, तो वे खुदसे एक सवाल किया करते थे: “अगर यह मेरे जीवन की अंतिम रात्रि हो, तो मैं क्या करूँगा?” मैं इसका प्रशंसक हूँ।

अपनी मृत्युशैया पर कभी किसी को अपने द्वारा ली गई जोखिमों पर अफसोस नहीं हुआ। सुरक्षा के दायरे में ही दरअसल सबसे कम सुरक्षित जगह होती है। एक बड़ा जीवन जीने के लिए यह जरूरी है कि आप सोची-समझी जोखिम लिया करें - प्रायः। साहस के बगैर विजय नहीं मिला करती। स्टीव जॉब्स की अपनी पत्नी से मुलाकात भी इसी तरह हुई थी। वे एक विश्वविद्यालय में व्याख्यान दे रहे थे, जब उन्होंने उन्हें श्रोताओं के बीच बैठी देखा। उस कार्यक्रम के बाद उन्होंने उनसे मुलाकात की। वे उन्हें खाने पर ले जाना चाहते थे - किंतु उन्हें एक व्यावसायिक बैठक में भी उपस्थित होना था। जब वे अपनी कार की ओर जा रहे थे, उन्होंने खुदसे पूछा: “यदि यह मेरे जीवन की अंतिम रात्रि हो, तो मैं क्या करूँगा?” वे दौड़ते हुए सभागार की ओर भागे और उन्हें फिर तलाश लिया। तबसे वे दोनों हमेशा साथ-साथ रहे।

यह चिंतन के लिए एक महान वक्त है। आप एक वर्ष को छोड़कर दूसरे का स्वागत कर रहे हैं। जरा गहरे जाएं। इस पर सोचें कि जिन्हें आप किसी भय की वजह से नहीं कर सके, उनमें से किन-किनको करने की जरूरत है। इस पर सोचें कि जीवन कितनी तेजी से भाग रहा है और क्या कुछ कर डालने की जरूरत है, ताकि आप यह महसूस करें कि एक मानवप्राणी के रूप में आपने अपनी सर्वोत्तम पारी खेल ली। और तब दुनिया के सामने आकर चमक उठें। एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो हम सब बेहतर हो जाएंगे।

प्रेरक उद्धरण

“मैं यह कहना चाहूँगा कि जोखिम हमेशा फायदेमंद होती है। आप यह जान लेते हैं कि क्या करना है और क्या नहीं करना है।”

जोनस साल्क

“मैं यह जानता हूँ कि यदि मैं विफल रहा, तो मुझे उसका अफसोस नहीं होगा, मगर जिस एक चीज के लिए मुझे अफसोस हो सकता है, वह है प्रयास नहीं करना।”

जेफ बेजोज, अमेजन.कॉम के संस्थापक

“जो व्यक्ति सब कुछ करने की कोशिश करता है, वह कुछ भी हासिल नहीं करता।”

रॉबिन शर्मा

आपका 4 मिनट प्रति मील

दार्शनिक आर्थर शॉपेनहावर ने एक बार कहा: “ज्यादातर लोग अपने विजन की सीमा को विश्व की सीमा मान बैठते हैं। कुछ लोग ऐसा नहीं किया करते। उनके साथ हो लें।” एक गहरी बात। आप इस पल जो जीवन देख पा रहे हैं, कोई जरूरी नहीं कि वही आपके भविष्य का जीवन हो। संभव है, आप अपने भयों, सीमाओं और गलत मान्यताओं के चश्मे से चीजें देख रहे हों। एक बार जब आप दुनिया देखने के इस शीशे को साफ कर लेते हैं, तो अंदाजा करें कि क्या होता है? संभावनाओं की एक पूरी श्रृंखला सामने आ जाती है। याद रखें कि हम यह दुनिया वैसी नहीं देखते, जैसी यह है। हम इसे वैसी देखते हैं, जैसे हम स्वयं हैं। इस विचार ने मेरी जिंदगी बदल दी है।

वर्षों पहले यह यकीन किया जाता था कि कोई भी मानवप्राणी चार मिनट प्रति मील दौड़ने की सीमा नहीं तोड़ सकता। किंतु जब एक बार रोजर बैनिस्टर ने इसे तोड़ दिया, तो उसके बाद कई दूसरों ने भी कुछ सप्ताहों के अंदर ही यह कारनामा दुहरा दिया। क्यों? क्योंकि रोजर ने लोगों को यह दिखाया कि क्या संभव था। और तब उस यकीन के बल पर लोगों ने असंभव को संभव कर दिखाया।

आपका “4 मिनट प्रति मील” क्या है? आप अपने लिए कामों की किस सूची को असंभव मान बैठे हैं? आपने ऐसी कौन-सी गलत पूर्वधारणाएं पाल ली हैं कि आप क्या कुछ नहीं हासिल कर और बन सकते? आपकी सोच आपकी वास्तविकता का निर्माण करती है। यदि आपने यह सोच लिया है कि आपके जीवन में कोई चीज नहीं घटित हो सकती, तो फिर इसकी कोई सूरत नहीं बचती कि आप उस लक्ष्य को वास्तविकता में बदलने के लिए जरूरी कर्म करेंगे। आपकी ‘असंभव सोच’ एक स्वयंपूरक भविष्यवाणी बन जाती है। आपके द्वारा देखी जा रही सीमाएं ही वह जंजीर बन जाती हैं, जो आपको उस महानता से वंचित रखती हैं, जिसके लिए आप बने थे। और उसमें नेतृत्व कहां है?

सर्वतोमुखी नेतृत्व

मैंने इस माह की शुरुआत में आइबीएम इंडिया के लिए मुंबई में दो व्याख्यान दिए। जब मैं वहां था, तो एक बार मैं उनके एक एकजीक्युटिव के साथ कॉफी पी रहा था। स्टीव जॉब्स की तरह वह भी व्यवसायी के वेश में एक दार्शनिक थे। हमारे दूरगामी संवाद के दौरान उन्होंने कई ऐसी बातें कहीं, जो मुझे दिलचस्प लगीं। खासकर उनमें से एक ने मुझे सोचने को मजबूर किया। “दोनों हाथों को इस्तेमाल कर सकनेवाला नेतृत्व सफलता और संतुष्टि हासिल करने की कुंजी है,” उन्होंने कहा। मैं समझता हूँ कि उनके कहने का अर्थ यह था: महानता की कुंजी एक ही शब्द में निवास करती है,

जो संतुलन है । यह सब एक संतुलन ही है । काम के साथ परिवार का संतुलन बिठाएं । करने के साथ सोचने का संतुलन कायम करें । दिमाग के साथ दिल का संतुलन स्थापित करें । मित्रता के साथ दृढ़ता का संतुलन तय करें । करुणा और साहस का संतुलन निश्चित करें । एक चीज को घटित करने तथा उसे घटित होने देने के बीच संतुलन लाएं । और आजादी तथा सहज होने के साथ जिम्मेदार होने का संतुलन स्थिर करें । जीवन तथा नेतृत्व विडंबनाओं से भरा है । मैं इनके समाधान का जो एकमात्र तरीका जानता हूं, वह एक सुंदर संतुलन तक पहुंचना है । क्या यह आसान है? नहीं । क्या यह करने योग्य है? बिल्कुल ।

महानता के छोटे-छोटे रोजाना काम



महानता का जीवन कुछ चुने हुए लोगों के लिए सुरक्षित नहीं हुआ करता - ऐसे महिला-पुरुष जिनकी त्वचा त्रुटिहीन हो, दांत निर्दोष हों और जो राजसी खानदान के हों। इस पृथ्वी पर कोई भी मानवेतर मनुष्य नहीं है और मेरा यह गहरा यकीन है कि हममें से हर एक व्यक्ति एक महान तथा असाधारण अर्थभरे जीवन का निर्माण कर सकता है। इन सबका निचोड़ महानता के छोटे-छोटे रोजाना कामों में है। मैं प्रायः इस सिद्धांत का शिक्षण अपने एलीट परफॉर्मर्स सिरीज की नेतृत्व कार्यशालाओं तथा अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ वीकेंड में दिया करता हूं और इसके बहुत अच्छे नतीजे निकले हैं। बुनियादी तौर पर, एक महान जीवन महान और अच्छी तरह जीए गए दिनों की मोतियों के हार की तरह गुंथी हुई श्रृंखला से अधिक और कुछ नहीं होता। आप जिस तरह अपने दिनों को जीते हैं, अपना जीवन भी उसी तरह का बनाते हैं। वास्तविक बात यह है कि यदि आप अपने हर एक दिन पूरी तरह सामने आते हैं और जगे रहने के हर एक घंटे अपनी सर्वोत्तम पारी खेलते हैं, तो आपके लिए एक असाधारण जीवन की गारंटी है। यदि आप प्रतिदिन अपने स्वास्थ्य, अपने संबंधों तथा अपने पेशेवर जानकारी में 1% का भी इजाफा करते हैं, तो एक महीने बाद इनमें 30% की बढ़ोतरी हो जाएगी। एक वर्ष बाद यह वृद्धि 365% की होगी। हर दिन छोटे-छोटे तरीके से खुदमें लगातार बेहतरी और उत्कृष्टता लाने के प्रति स्वयं को समर्पित करने से आपके जीवन का वास्तव में कायाकल्प हो सकता है।

मेरे लिए महानता के छोटे-छोटे रोजाना काम का विचार बहुत शक्तिशाली है। इसका अर्थ है - अपना सर्वोत्तम जीवन जीने को हमारे लिए यह कतई जरूरी नहीं कि हम रूपांतरण की एक लंबी छलांग लगाएं। इसके बजाए, हमें रोज-रोज (अपने जीवन के प्रत्येक पहलू में) थोड़ा-थोड़ा बेहतर होते जाने पर केंद्रित होने की जरूरत है। मैं आपको इस पर सोचने के लिए आमंत्रित करता हूं कि यदि आप एक मानवप्राणी के रूप में अपनी सर्वोत्तम पारी खेलते हुए अपनी सर्वोत्तम संभावनाएं साकार नहीं करेंगे, तो आप खुदसे विश्वासघात करेंगे। और यह मेरा पूरा यकीन है कि जीवन के अंत में एक व्यक्ति के लिए इससे बड़ी हृदयविदारक अनुभूति और कुछ भी नहीं होती कि उसने अपनी संभावनाओं के रंचमात्र का ही उपयोग किया। जैसे व्यक्ति बनने के लिए आप यहां आए थे और वर्तमान में जो व्यक्ति हैं, यदि दोनों के बीच एक बड़ा अंतर है, तो जीवन में खुशी नहीं हो सकती। इस फर्क को पाटने के लिए रोजाना कुछ छोटी-छोटी चीजें अच्छी तरह किया करें। अपने बौद्धिक आधार को रोजाना थोड़ा विकसित करें। ज्यादा प्यारभरे बनें। कुछ नया आजमानेवाले बनें। ज्यादा जोखिम लें। ज्यादा गहरे संबंधों का सृजन करें। और केवल 1% भी अधिक सपने देखें। आपके महान दिन आपको आपके महान जीवन तक ले जाएंगे।

प्रेरक उद्धरण

“आप अपने होंठों के बजाए अपने जीवन से एक बेहतर प्रवचन कर सकते हैं ।”

ओलिवर गोल्डस्मिथ

“यदि आप अपनी समस्याओं को टालने के बजाए उनका सामना करें, तो उनसे निबटने की बेहतर स्थिति में होंगे ।”

परम पवित्र दलाई लामा

“कार्यान्वयन के बगैर विचार पैदा करना एक भ्रम के सिवाय और कुछ नहीं है ।”

रॉबिन शर्मा

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. ऐसे 5 व्यक्तियों से, जिनके साथ आप अपना ज्यादातर वक्त बिताते हैं, यदि यह पूछा जाए कि वे आपको एक मनुष्य के रूप में कैसा बताएंगे, तो वे क्या कहेंगे?
2. यदि मृत्यु के बाद आपकी कबर के शिलालेख में अथवा आपके स्मारक पर केवल एक ही पंक्ति लिखनी हो, तो वह पंक्ति क्या कहेगी?
3. आपके जीवन में अकेला सबसे अहम मोड़ क्या रहा है और आपने उससे 5 कौन-से प्राथमिक सबक सीखे?
4. वर्तमान के इस पल में आप अपने जीवन की गुणवत्ता 1 से 10 तक के पैमाने पर (10 असाधारण होगा) क्या बताएंगे? आप इस अंक पर कैसे पहुंचे?

आपना सर्वोत्तम जीवन जीने के लिए 5 सर्वोत्तम व्यवहार

1. 5.00 बजे सुबह जाग जाएं और खुदके लिए 60 मिनट का वक्त निकालें ।
2. खुदको वैसे लोगों से घिरा रखें, जो आपका इच्छित जीवन जी रहे हैं ।
3. अपनी जानकारी का सबसे भला व्यक्ति बन जाएं ।
4. रोजाना कम से कम 30 मिनट विवेक बढ़ानेवाला साहित्य पढ़ें ।
5. अपने भयों की ओर भागें और जिसे करने से आप डरते हैं, उसे करें ।

आजीवन सीखनेवाला बने रहें



जहां भी जाएं, एक पुस्तक साथ रखें। हमलोग किसी कतार में लग प्रतीक्षा करते हुए, ट्रैफिक जाम में तथा किसी से मिलने के इंतजार में बहुत सारा समय लगाते हैं। क्यों नहीं उस वक्त का उपयोग अपने दिमाग को विस्तारित करने, महान साहित्य पढ़ने अथवा शक्तिशाली सीडी सुनने में करें? ज्यादातर लोग यह समझते हैं कि उन्हें पढ़ने का वक्त नहीं मिलता, किंतु थोड़ी सृजनात्मकता से आप यह समय निकाल सकते हैं।

1. तेजी से पढ़ना सिखानेवाला एक कोर्स कर लें। कुछ घंटों के अध्ययन से कई वर्षों के अनुभव हासिल करने के लिए पढ़ना एक शक्तिशाली तरीका है। मसलन, ज्यादातर जीवनियां महान नेताओं अथवा साहसी व्यक्तियों की कार्यनीतियों तथा दर्शन का चित्रण करती हैं। उन्हें पढ़ें और नमूने के तौर पर लें। तेजी से पढ़ने से आपको कम समय में ही सामग्रियों की बड़ी मात्रा ग्रहण करने में मदद मिलेगी।

2. तेजी से पढ़नेवाले एक दिन में एक पुस्तक पढ़ जाया करते हैं। जानकारी तथा सूचनाएं पाने का प्रयास करें। हम सचमुच विराट सूचनाओं के युग में प्रवेश कर चुके हैं और जो सक्रिय हैं, वे इसे अपने फायदे के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। आप जितना ज्यादा जानेंगे, उतना ही कम डरेंगे।

3. सभी सवालों के सारे जवाब छुपे पड़े हैं। कैसे एक बेहतर सार्वजनिक वक्ता बनें, दूसरों के साथ कैसे अपने संबंध सुधारे, कैसे ज्यादा चुस्त बनें अथवा एक अच्छी याददाश्त विकसित करें - किताबों में व्यक्तिगत विकास के सभी पहलुओं पर चर्चा है। इसलिए अपनी अधिकतम संभावनाओं तक पहुंचने के लिए आपको नित्य पढ़ना ही चाहिए।

4. जो कुछ आपमें पहले से ही मौजूद है, किताबें उसे समझने में आपकी सहायता करती हैं। इसे ही प्रबुद्धता कहते हैं।

5. ज्यादा पढ़ें, ज्यादा सीखें, ज्यादा हंसे और ज्यादा प्यार करें।

6. संगति के सिद्धांत को याद रखें: 'आज से 5 वर्षों बाद आप क्या होंगे, यह वस्तुतः 2 प्राथमिक प्रभावों में सिमट आता है: आप किन लोगों के साथ अपने दिन बिताते हैं और कौन-सी किताबें पढ़ते हैं।'।

प्रेरक उद्धरण

“जीवन छोटा है। अपने जीवन की सबसे अहम चीजें न भूलें - लोगों के लिए जीना और उनका भला करना।”

मार्कस औरेलियस

“जब एक व्यक्ति मरता है, तो वह अपनी सारी चीजें अपने घर छोड़ देता है, श्मशान में अपना परिवार छोड़ देता है और केवल उसके कर्म ही उसके साथ जाते हैं।”

पूरब की एक कहावत

“अपने रास्ते को एक सितारे से जोड़ दो और तुम कैसी भी आंधी में अपनी राह तलाश सकते हो।”

द विंची

“आपकी सबसे ज्यादा मदद करनेवाली किताबें वे होती हैं, जो आपको सबसे ज्यादा सोचने पर मजबूर करती हैं। सीखने का सबसे कठिन तरीका आसानी से पढ़नेवाली चीजें पढ़ना है। किंतु एक महान पुस्तक, जो एक महान चिंतक द्वारा लिखी गई है, विचारों का एक जहाज-जैसी होती है, सत्य और सुंदरता से गहरे रूप में बोझिल।”

थियोडोर पार्कर

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

गरमी के मौसम की समाप्ति इसके लिए बहुत अच्छा मौका है कि आप अपने पेशेवर तथा व्यक्तिगत जीवन को संचालित करने के अपने तौर-तरीकों पर गहराई से सोचें और उनमें वे सभी जरूरी सुधार करें, जो आपको जीने के अगले स्तर तक उठा सके। अपने जीवन में मैंने यह पाया है कि यदि मैं हर एक सप्ताह कुछ घंटे इसलिए निकालूं कि अपने जर्नल के पन्नों पर खुदके बारे में थोड़ा चिंतन करूं, तो मेरी प्राथमिकताएं ज्यादा स्पष्ट हो जाती हैं और खुदकी वृद्धि तथा बेहतरी के नए अवसर सामने आते हैं।

जैसा मैंने अपनी पुस्तकों में कहा है, मेरे व्यक्तिगत व्यवहारों में एक यह है कि मैं खुदसे स्पष्ट सवाल पूछा करता हूं, जो मुझे गहराई में उतरने और उन चीजों के विषय में सोचने को प्रोत्साहित करते हैं, जो मेरे लिए सचमुच अहम हैं। ऐसे ही कुछ सवाल निम्नलिखित हैं और मेरा यह यकीन है कि ये आपके लिए भी मददगार सिद्ध होंगे:

1. एक समय आप जो बच्चे थे, उसने उस वयस्क व्यक्ति के विषय में क्या सोचा होता, जो आप अब बन गए हैं?
2. यदि आपको यह नहीं पता हो कि आपकी उम्र कितनी है, तो आप अभी अपनी उम्र कितनी बताएंगे?
3. अगले 30 दिनों में आप ऐसी कौन-सी 3 चीजें कर सकते हैं, ताकि अपना जीवन उसकी उत्कृष्टता तथा आनंद के अगले स्तर तक उठा सके (और अभी ऐसा करने से आपको कौन-सी चीज रोक रही है)?
4. अब से 24 महीने बाद आप अपना जीवन हर एक क्षेत्र (करियर, व्यक्तिगत, आध्यात्मिक) में कैसा दिखना चाहते हैं?
5. अपने जीवन में कौन-सी 5 चीजें आपको सबसे ज्यादा खुशी देती हैं?

एक गहरे संतुष्टिदायक जीवन के लिए 11 नियम

1. लोगों को संपत्ति से ऊपर रखें ।
2. जिसे करने से आपको प्रेम है, उसे करना न छोड़ें ।
3. हमेशा स्वयं के प्रति सच्चे रहें ।
4. यह याद रखें कि हम यह दुनिया वैसी नहीं देखते, जैसी यह है । हम इसे वैसी देखते हैं, जैसे हम स्वयं हैं ।
5. अपने जख्मों को विवेक में बदल डालें और अपनी विफलता के उपहारों की तलाश करें ।
6. अपनी जानकारी में सबसे भले व्यक्ति बन जाएं ।
7. हर दिन कम से कम एक ऐसी चीज जरूर करें, जो आपकी हथेली पर पसीना ला दे ।
8. प्रति दिन कम से कम 30 मिनट विवेक बढ़ानेवाले साहित्य का अध्ययन अवश्य करें ।
9. प्रति सप्ताह कम से कम एक घंटा प्रकृति की गोद में मौन बैठ खुद का नवीकरण करें ।
10. अपने सर्वोत्तम शारीरिक जीवन के लिए व्यायाम के एक गंभीर कार्यक्रम के प्रति वचनबद्ध हों ।
11. अपनी छाप डालने तथा एक विरासत छोड़ने के प्रति समर्पित हों ।

नियति एवं नेतृत्व



जैसा मैंने 'दि सेंट, दि सर्फर ऐंड दि सीईओ' में लिखा: “पृथ्वी पर कोई बेवजह लोग नहीं हैं।” इससे मेरा मतलब यह है कि हममें से हर एक व्यक्ति यहां एक वजह और खास मिशन से है। विख्यात मनोवैज्ञानिक अब्राहम मैस्लो की तरह मैं सचमुच यह यकीन करता हूं कि हर एक मानवप्राणी की आनुवंशिक बनावट में एक शक्तिशाली जीवनकार्य और एक उद्देश्य होता है। कुछ लोगों के लिए यह एक देश, एक कंपनी अथवा एक समूह चलाने के रूप में दिखता है। दूसरों के लिए यह नेतृत्वकर्ताओं का एक परिवार विकसित करना या अपनी कला, कविता अथवा सार्वजनिक सेवा के द्वारा नेतृत्व प्रदर्शित करना हो सकता है। हममें से हर एक की एक नियति होती है और हमारा जीवन अपने उच्चतम स्तर पर काम करना तब शुरू करता है, जब हमारे दिन उस केंद्रीय मिशन की एक अभिव्यक्ति बन जाते हैं।

मेरे सेमिनारों में बहुत-से लोग यह पूछते हैं: “रॉबिन, मैं अपनी नियति की खोज किस तरह करूं?” मेरा जवाब हमेशा एक ही होता है: “आप अपनी नियति नहीं खोज सकते - आपकी नियति आपको खुद ढूंढ़ लेगी।” आप इस दिशा में सबसे अच्छा काम यह कर सकते हैं कि खुदको सबसे गहरे तौर पर जानने के लिए की जानेवाली आंतरिक किर्या करें। जर्नल में लिखें, ध्यान करें तथा धैर्यभरा गहन चिंतन करें, ताकि आप यह समझ सकें कि आपके सबसे सच्चे मूल्य, सबसे ऊंचे यकीन क्या हैं और आप वास्तव में किस तरह के जीवन का सृजन करना चाहते हैं। आप जितनी गहराई में जाएंगे, उतना ही जानेंगे। और जितना ही ज्यादा जानेंगे, वैसे चिह्नों को पहचानना उतना ही आसान होता जाएगा, जो आपको अपनी नियति तक पहुंचा सकेंगे। एक बार जब आप इसे पा जाएंगे, तो एक मनुष्य के रूप में आपका सबसे अच्छा प्रदर्शन सामने आने लगेगा।

प्रेरक उद्धरण

“और कौन-सी चीज ज्ञान जितनी अहम है?” “मन ने पूछा। ‘दिल से खयाल रखना और देखना,’ उसके अंतर से आवाज आई।

फ्लेविया

“यदि हम जीवन के सौंदर्य तथा रहस्य के प्रति श्रद्धा तथा विस्मय महसूस नहीं कर सकते, तो फिर हम मनुष्य नहीं हैं।”

शार्लिन स्प्रेटनैक

“व्यवसाय का पहला और सबसे अहम मतलब पैसे या उत्पाद बनाना अथवा सेवाएं देना नहीं है। वाणिज्य की तरह व्यवसाय भी, सबसे बढ़कर, व्यक्तिगत तथा संगठनात्मक महानता हासिल करने का एक साधन है। इसका उद्देश्य कुछ सुयोग्य

तथा महान हासिल करना होता है ।”

पीटर कोएस्टेनबौम

एक बड़ा जीवन कैसे जीएं

मैं आपको इस हेतु चिंतन करने को आमंत्रित करता हूँ कि आपका जीवन अपने सबसे ऊँचे और सबसे भव्य स्तर पर कैसा दिखेगा । आप इस विषय पर जितना ज्यादा संवाद (दूसरे लोगों से और जर्नल में लिखने के द्वारा खुदसे) करेंगे कि जीवन के अपने अनुभवों के बल पर आप क्या कुछ सृजित करना चाहते हैं, आप इसे संपन्न करने की दिशा में उतनी ही ज्यादा आस्था ला सकेंगे । अपने दिनों में, क्या आप ऐसे कर्म करते और ऐसे इरादे बढ़ाते हैं, जो आपके वजूद की उच्चतम संभावनाएं प्रदर्शित करते हों? अथवा क्या आपके दिन ही आप पर असर डालते हैं और आपके द्वारा अपने पलों में सृजनात्मकता लाए बगैर तेजी से गुजर जाते हैं? एक मनुष्य के रूप में जो कुछ संभव हो, उसका प्रतिनिधित्व करते अपने जीवन के लिए प्रतिबद्ध होकर आप खुदके लिए एक महान पैमाना गढ़ सकते हैं । इस दिशा में ये 5 दर्शन हैं, जो आपकी मदद करेंगे:

1. अपने द्वारा तय किए गए प्रमुख लक्ष्य का एक कथन तैयार करें । आप अपने जीवन में जिसका समर्थन करना चाहते हैं, यह एक पैराग्राफ में उसका सार-संक्षेप होगा । इसे दिन में 3 बार (सुबह, दोपहर और रात्रि) पढ़ें । इसमें अपनी प्रतिबद्धता गहरी करने के लिए यथासंभव इसे ज्यादा से ज्यादा बोलकर भी पढ़ा करें ।

2. अपने लिए अपने सपने की एक टीम बनाएं । ऐसे लोगों की पहचान करें, जिनका जीवन काम कर रहा है और वे वैसा ही जीवन जी रहे हैं, जैसा आप खुदके लिए सृजित करना चाहते हैं । उनके साथ नियमित रूप से लंच लें । समय-समय पर उनसे मिलें और उनसे गहरे स्तर पर संवाद किया करें । उनके विचार तथा व्यक्तिगत आदतें आपको प्रभावित करेंगी तथा आपको उन संभावनाओं तक पहुंचाने में मदद करेंगी, जिन्हें आपका जीवन आपको पेश करता है ।

3. सफलता का ढांचा सृजित करें । प्रत्येक महान जीवन ऐसे ढांचों की बुनियाद पर खड़ा होता है, जो उसकी सफलता को सहारा देते हैं । सफलता के ऐसे कुछ ढांचे, जिन्हें आप अपने सप्ताहों में डालना चाहें, इस प्रकार हो सकते हैं: सप्ताह में कुछ एक बार अपने व्यक्तिगत प्रशिक्षक के साथ समय देना, किसी असाधारण बुद्धिजीवी के साथ एक साप्ताहिक बैठक करना, एक जीवन-प्रशिक्षक (लाइफ कोच) तय करना, प्रति दिन विटामिन तथा सप्लीमेंट्स लिया करना, योजना बनाने तथा अपने विजन साफ करने पर प्रति सप्ताह एक खास समय लगाना तथा नियमित रूप से सुबह की सैर करना ।

4. बड़ी कोशिशें किया करें । चीजों को घटित करने और उन्हें घटित होने देने के बीच एक नाजुक संतुलन होता है । जीवन हमेशा ही करने और होने के बीच एक संतुलन है । एक बुद्धिमान नेतृत्वकर्ता एक आदर्श संतुलन स्थापित करता है । कड़ी मेहनत के पुराने सुनहरे नियम तथा आपके इच्छित जीवन का अनुभव सृजित करने हेतु ‘बड़ी कोशिशें’ करने का कोई भी विकल्प नहीं है । एक पुरानी कहावत यह कहती है कि ‘देवता उनकी मदद करते हैं, जो अपनी मदद आप करते हैं ।’ हर एक दिन कुछ ऐसा करें, जो आपकी क्षमता पर जोर आजमाइश करे और आपके जीवनरूपी मिशन

को आगे बढ़ा सके ।

5. अपने संसर्गों पर गौर करें । यदि आप यह जानना चाहते हैं कि अब से 5 वर्षों बाद आपका जीवन कैसा दिखेगा, तो आप ऐसे 10 लोगों के विषय में चिंतन करें, जिनके साथ आपका ज्यादातर वक्त बीतता है । आप जिस दायरे (वे लोग, जिनके साथ आप अपने वक्त बिताते हैं) के अंदर रहते हैं, वही यह बताएगा कि आप कैसे व्यक्ति बनेंगे और कैसा जीवन बनाएंगे । अपनी सर्वोत्तम पारी खेलें, खुदको ऐसे लोगों से घिरा रखें और वैसे लोगों से संवाद करते रहें, जो महानता, नेतृत्व तथा व्यक्तिगत जिम्मेदारी के लिए प्रतिबद्ध हैं ।

आपकी संगति की शक्ति



एक ऐसी पंक्ति है, जिसे मैं इन दिनों अपनी प्रस्तुतियों तथा कार्यशालाओं में श्रोताओं से साझा करता रहता हूँ और इसे बस इस तरह कहा जा सकता है: 'आप उन जैसे ही होते हैं, जिनके साथ आप चाय पीया करते हैं।' जब आप एक नए और, मुझे उम्मीद है, अपने सर्वोत्तम वर्ष में कदम रख रहे हैं, तो कुछ पल के लिए इस पर चिंतन करें कि आप वही बन जाते हैं, जिनकी संगति में रहते हैं। आप जिनके साथ अपना अधिकतर वक्त बिताएंगे, उनकी सोच, दर्शन और यहां तक कि उनके व्यवहार भी ग्रहण कर लेंगे। यह प्रक्रिया अवचेतन स्तर पर होती है और हम यह जान भी नहीं पाते कि हम अपने आसपास के लोगों से प्रभावित हो रहे हैं। इसमें यकीन करें कि संगति में महान शक्ति है और हम जैसी संगति रखते हैं, उससे गहराई से प्रभावित होते हैं।

क्या आप ऐसे लोगों के साथ अपना वक्त बिता रहे हैं, जिनका जीवन ऐसा है, जिसके सपने आप देखा करते हैं? क्या आप अपने नायकों के साथ संवाद कर पाते हैं? क्या आपके मित्र और साथी आपको ऊंचा उठाते हैं और इस बात के लिए प्रेरित करते हैं कि आप उससे बड़ी किसी चीज का समर्थन करें, जिसका आप अभी कर रहे हैं? अथवा क्या वे आपको आपके स्तर से नीचे लाकर, आपको और आपकी संभावनाएं सीमित कर कुंठित किया करते हैं? और यह भी याद रखें कि आपकी संगति केवल मानवीय रूपों में नहीं होती। मैं यह भी यकीन करता हूँ कि हम वह पुस्तक भी हो जाते हैं, जिन्हें हम पढ़ते हैं, क्योंकि पढ़ना भी लेखक के साथ संवाद करने से अधिक और कुछ नहीं है। जब हम अपने बीच के सबसे महान व्यक्तियों द्वारा लिखित पुस्तकें पढ़ते हैं, तो हमारे अंतर का सर्वोच्च स्थल उद्देलित हो सकता है और तब जो विचार हम सीखते हैं, वे हमें इसके लिए बाध्य कर सकते हैं कि हम नए कर्म करें, जो बेहतर नतीजे दे सकते हैं। एक बड़ा विचार: जब हम ज्यादा सीखते हैं, तो ज्यादा कर सकते हैं। और जब हम ज्यादा जानते हैं, तो हम बेहतर को चुन सकते हैं।

हम एक नए साल की दहलीज पर खड़े हैं। मैं आपको विनम्रता से यह चुनौती देता हूँ कि आप एक कागज पर पिछले वर्ष सीखे गए कम से कम 10 सबक दर्ज करें। तब आप न केवल उन लक्ष्यों को लिखें, जिन्हें इस वर्ष हासिल करना आपके लिए अहम है, बल्कि वह दर्शन भी लिखें, जिसके अनुरूप आप आगामी महीनों में अपने पेशेवर तथा व्यक्तिगत जीवन जीना चाहते हैं। अपने इरादे कागज पर दर्ज करने से वे शक्तिशाली कारक सक्रिय होते हैं, जो हैरतभरे नतीजे देंगे। और जब आप इस चिंतन तथा लक्ष्य-निश्चय की प्रक्रिया से गुजरते हैं, तो अपनी संगतियों के बारे में सोचा करें। उन लोगों के बारे में सोचें, जिनसे खुद का घिरा होना आपने पसंद किया है। अपने माहौल के प्रभावों के विषय में चिंतन करें तथा इस संबंध में भी कि आप अपने मन के बेशकीमती महल में किसे अंदर आने की अनुमति दे रहे हैं। मैं यह जानता हूँ कि आप

यह जानते हैं: जो कुछ अंदर हो रहा है, वही यह तय करता है कि बाहर क्या हो रहा है । आपकी सोच ही आपकी दुनिया साकार करती है । और हम लोग सिर्फ उन विचारों पर काम कर सकते हैं, जो हमारे मन में रहते हैं । जब हम बेहतर जानते हैं, तो हम सचमुच बेहतर कर सकते हैं । और बेहतर जागरूकता के साथ हम बेहतर विकल्पों के चयन कर सकते हैं ।

प्रेरक उद्धरण

“भावनात्मक अनुभूतियों से मिश्रित विचार एक चुंबकीय बल का निर्माण करते हैं, जो वैसे ही अथवा उससे संबद्ध विचारों को अपनी ओर आकृष्ट करते हैं ।”

नेपोलियन हिल

“यदि आप इस संबंध में सोचें, तो हम यहां कोई लंबे वक्त के लिए नहीं हैं । किसी ऐसे व्यक्ति से बातें करें, जो अपनी उम्र के 8वें अथवा 9वें दशक में हों, तो वे बताएं कि उनके लिए यह यकीन करना कठिन है कि वक्त कितनी तेजी से निकल गया । समय हमारी उंगलियों से रेतकणों की तरह फिसल जाता है और फिर कभी नहीं लौटता । आज, भावना, उत्कृष्टता तथा प्यार के साथ साहस से जी लें । उन चीजों की दिशा में भागें, जो आपको डराती हैं । अपने आसपास के लोगों की भलाई करें । और आप सचमुच जो कुछ हैं, उसे बाहर निकालने के लिए अपने अंदर गहरे झाँकें ।”

रॉबिन शर्मा

अपने जीवन में संतुलन लाने के 8 तरीके

1. हर एक दिन की शुरुआत में 60 मिनटों का एक पावन समय निकालें, जब आप अपने शरीर, भावनाएं तथा रूह का पोषण कर सकें ।
2. साप्ताहिक तौर पर प्रकृति के साथ कुछ वक्त व्यतीत किया करें ।
3. जिनकी प्रशंसा करने की जरूरत है, उन्हें ‘प्रेमभरे पत्र’ लिखा करें ।
4. प्रतिदिन कम से कम 10 मिनटों के लिए मौन, एकांत तथा शांति का अनुभव लें ।
5. एक बच्चे के रूप में आपको जो चीजें खुश कर देती थीं, उन्हें करें ।
6. व्यायाम के प्रति गंभीर बनें, क्योंकि आपके स्वास्थ्य से बढ़कर और कुछ नहीं है ।
7. अपने विचारों की स्पष्टता तथा अपनी अंतर्दृष्टि गहरी करने के लिए एक जर्नल लिखा करें ।
8. खुदसे बड़ा एक उद्देश्य चुनें और दूसरों को लौटाया करें ।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. वैसे कौन-से तीन सबसे बड़े अवरोध हैं, जिन्होंने आपको अपने वांछित जीवन के सृजन से रोक रखा है?

2. वे कौन-सी 3 मुख्य चीजें हैं, जो आपकी ऊर्जा ले लेती हैं तथा आपको आपके सर्वोत्तम जीवन से वंचित करती हैं?
3. ऐसी कौन-से 3 जोखिम हैं, जिन्हें आपके द्वारा लेने की जरूरत है, मगर जिनका आप प्रतिरोध कर रहे हैं?
4. ऐसी 5 सबसे अहम चीजें कौन-सी हैं, जिन्हें आपने पिछले वर्ष से सीखा है?
5. आप अपने जीवन को जो कुछ बनाना चाहते हैं, उन्हें कौन-से 5 शब्द व्यक्त करते हैं?

‘सूक्ष्म एडवेंचर’ की कीमत

हमारे अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ वीकेंड कार्यक्रम के अंतर्गत 2 दिनों की व्यक्तिगत रूपांतरण कार्यशाला के भागीदारों में से बहुत सारे वैसे व्यावहारिक साधनों की तलाश में आते हैं, जो उन्हें सतत प्रसन्नता प्राप्त करने में सहायता पहुंचा सके। मैं इन दिनों जिन विचारों का प्रशिक्षण दिया करता हूं, उनमें से एक वह है, जिसे मैंने ‘सूक्ष्म एडवेंचर’ का नाम दिया है। जब हम बच्चे थे, तो हमारी ज्यादातर खुशी हमें ऐसे बहुत-से कामों से मिलती थी, जो हमें पसंद थे। हम एक तालाब की सतह पर पत्थर फिसलाया करते अथवा रेत से तरह-तरह की आकृतियां बनाते अथवा बस वर्तमान पल में खेलते हुए दत्तचित्त रहते। बढ़ती उम्र के साथ प्रायः हम वे चीजें करना छोड़ देते हैं, जिन्होंने हमें हमारे बचपन में बेपनाह खुशी दी। हम संगीत का वह वाद्य छोड़ देते हैं, जो हमारी आत्मा को गाने के लिए बाध्य कर देता था। या फिर हम गिल्ली-डंडा खेलना अथवा तैरने को जाना छोड़ देते हैं। अथवा हम दोस्तों के साथ वह बेहतरीन वक्त बिताना छोड़ देते हैं, जो हमें कुछ इस तरह हंसने को मजबूर कर देता था कि हमारे पेट में बल पड़ जाते। रोजाना छोटे-छोटे कदम लेना ही बड़े रूपांतरण संपन्न करने की चाबी है। 1,000 मील की यात्रा सचमुच ही एक कदम उठाने से और ‘सूक्ष्म एडवेंचर’ में लगने से शुरू होती है। अपने सप्ताहों में छोटे-छोटे एडवेंचर डालने से आप वह भावना बहाल कर सकेंगे, जिसे आपने खो दिया है।

सप्ताहांत में किताबों की अपनी पसंद की दूकान में जाकर अपनी पसंदीदा किस्म की किताबें देखना भी एक ऐसा ही सूक्ष्म एडवेंचर हो सकता है, जिसे आप अगले सप्ताह कर सकते हैं। या फिर यदि आपने इसे पहले कभी नहीं चखा हो, तो वियतनामी आहार का स्वाद लेना भी एक ऐसा ही सूक्ष्म एडवेंचर हो सकता है। अथवा स्कीइंग सीखने की कला हासिल करना या फिर बस फोन उठाकर किसी ऐसे व्यक्ति से बातें करना, जिसके आप प्रशंसक हों, या वन्यपरांतरो में लंबी पदयात्राओं पर निकल पड़ना भी अन्य ऐसे ही सूक्ष्म एडवेंचर हो सकते हैं, जिन्हें आप अपने सप्ताहों की कार्यसूचियों में डाल अपने दिनों में ज्यादा खुशी तथा संतुष्टि ला सकते हैं। याद रखें, जो चीजें कार्यसूचियों में डाल दी जाती हैं, वही चीजें संपन्न भी की जाती हैं। आपके सप्ताह की कार्यसूची में कम से कम एक सूक्ष्म एडवेंचर को डालने से भी आपके सोचने, महसूस करने तथा कर्म करने में कमाल का फर्क आ जाएगा।

मेरे नायकों को सलाम



मैं अभी-अभी सपने देखनेवालों के एक दल के साथ एक सप्ताहांत बिताकर लौटा हूं। नवीनतम अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ वीकेंड कार्यक्रम में मेक्सिको, प्युएर्टो रिको, यूनाइटेड स्टेट्स तथा कनाडा से प्रतिभागी शामिल हुए, जो साहसी लोगों का एक ऐसा असाधारण दल था, जिसके सभी लोग मानवप्राणियों के रूप में अपनी सर्वोत्तम पारी खेलने को समर्पित थे। शुक्रवार की रात सीईओ, गृहणियों, छात्रों तथा शिक्षकों की जमात हमेशा की तरह अपने सामाजिक मास्क पहने यह सोचती हुई आई कि सप्ताहांत की इस प्रक्रिया में न जाने क्या होगा। किंतु रविवार के अपराह्न तक इस स्थिति में स्तब्ध कर देनेवाले बदलाव आ चुके थे, जब ये लोग अपने सबसे बड़े भयों के पार जा चुके थे, अपने प्रतिरोधों का मुकाबला कर चुके थे और अपनी सबसे तेज चुंधियाहट से चमकने की दिली प्रतिबद्धता के साथ वे वहां से खाना हुए। उस कॉन्फरेंस रूम में आपसी प्रेम का स्तर अविश्वसनीय था। और उस कमरे में उन ढाई दिनों में मैंने जो साहस देखा, उसने मुझे यह अहसास कराया कि ये लोग मेरे नायक हैं।

आपकी दुनिया में तब तक कुछ भी नहीं बदलेगा, जब तक आप बदलाव के लिए जरूरी व्यक्तिगत जिम्मेदारी ग्रहण नहीं करते। यह दुनिया एक आईना है: हम इससे वह नहीं लेते, जो हम चाहते हैं। हम वह लेते हैं, जो हम वस्तुतः हैं। जब आप खुदके अंदर गहराई में पहुंचते हैं, अपने सबसे सच्चे मूल्य ढूंढ़ते हैं, यह तय करते हैं कि आप अपने जीवन का क्या करना चाहते हैं और तब (अपने आसपास के लोगों के लिए असाधारण मूल्य सृजित करते हुए) ये नतीजे प्रदर्शित करने को तैयार होते हैं, तो आपका जीवन वैसे स्तरों पर काम करना आरंभ करेगा, जिसकी आपने कल्पना तक न की थी। आप एक पल में अपना जीवन बदल सकते हैं, जिस पल आप अपनी सबसे गहराई से यह फैसला करते हैं कि आप अपने जीवन में तुच्छता से नहीं खेलेंगे और अपने भयों की ओर कदम बढ़ाएंगे। आप इसके योग्य हैं कि अपना सर्वोत्तम जगाएं। आप आनंद, संतुष्टि तथा प्रचुरता से भरे जीवन के योग्य हैं। आप एक सितारा बनने के योग्य हैं।

जैसा मैंने अपनी पुस्तक 'डिस्कवर योर डेस्टिनी विथ दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी' में लिखा है, यह दुनिया अपनी चेतना में एक बदलाव का अनुभव कर रही है। अब और ज्यादा लोग व्यक्तिगत महानता से कुछ भी कम पर समझौता करने से इनकार कर रहे हैं। पहले से ज्यादा लोग अपने दिल की गुत्थियां खोल रहे हैं और अपने समुदायों में करुणा के समर्थन में उठ खड़े हो रहे हैं। पहले से अधिक लोग खुदको उत्कृष्टता के प्रति समर्पित कर रहे हैं और अपनी संभावनाओं की पूर्णता साकार कर रहे हैं। नेतृत्व का बस यही तो अर्थ होता है। हां, ऐसा हो सकता है कि जब आप अपनी सच्चाई बयान करते हैं, एक खुले दिल के साथ जीते हैं और असाधारण तक पहुंचने की कोशिशें

करते हैं, तो लोग आपको नहीं समझ पाते हों। नेतृत्वकर्ताओं की यही परिभाषा है कि वे भीड़ से अलग रहते हैं और चीजों को कुछ अलग तरह से करते हैं। मैं यह जानता हूँ कि आप सपने देखनेवाले हैं। मैं यह जानता हूँ कि आप अपने जीवन से सर्वोत्तम चाहते हैं। और मैं यह जानता हूँ कि आप एक फर्क पैदा करना चाहते हैं। इसके लिए मैं आपको सलाम करता हूँ। आप मेरे नायक हैं। प्रेरक उद्धरण

“आप कैसे हिचकिचा सकते हैं? जोखिम लें! किसी भी चीज की जोखिम लें! दूसरों के विचारों का, उन आवाजों का अब और खयाल न करें। पृथ्वी पर अपने लिए सबसे कठिन काम करें। अपने लिए सक्रिय हों। सच्चाई का सामना करें।”

कैथरीन मैन्सफील्ड

“एक स्वप्नशील व्यक्ति वह होता है, जो अपने रास्ते केवल चांद की रोशनी में ही पाता है, और उसकी सजा यह है कि वह सूर्योदय को बाकी दुनिया से पहले ही देख लेता है।”

ऑस्कर वाइल्ड

“चमकना आपका कर्तव्य है और यदि आप इस जिम्मेदारी को अस्वीकार करते हैं, तो यह दुनिया आपमें साहस की इस कमी से एक कमतर जगह रह जाएगी।”

रॉबिन शर्मा

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. वह कौन-सी सर्वोत्तम पुस्तक है, जो आपने पढ़ी है और क्यों?
2. आपके 3 सबसे बड़े भय क्या हैं और किस तरह उन्होंने आपके जीवन के वर्षों में आपको सीमित किया है?
3. आप अपने जीवन को किसके समर्थन में खड़ा देखना चाहते हैं?
4. एक कागज पर ऐसे 10 व्यवस्थित करनेवाले सिद्धांत लिखें, जिन पर आप अपना बाकी जीवन आधारित करना चाहते हैं।

इस माह के नेतृत्व सबक



निम्नलिखित पैराग्राफ मेरी पुस्तक 'लीडरशिप विजडम फ़ॉर दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी: दि 8 रिचुअल्स ऑफ विजनरी लीडर्स' (पुस्तकों की सभी अच्छी दूकानों पर अंगरेजी और हिंदी में उपलब्ध) से उद्धृत है। इस कथा के इस भाग में मुख्य चरित्र, जूलियन मैटल अपने भूतपूर्व गोल्फ साथी से - जो एक उद्यमी है और बदलती व्यावसायिक संस्कृति से जूझ रहा है - नेतृत्व का अपना दर्शन साझा करता है। इस पुस्तक के पृष्ठ 65 पर जूलियन कहता है :

“अपने नेतृत्व की विफलता के लिए अपने लोगों को दोषी ठहराना बंद करो। बदलती अर्थव्यवस्था, बढ़ते नियम-कानून और स्पर्धात्मक दबाव को दोष देना बंद करो। यदि लोग तुम्हारे विजन से नहीं जुड़ सके, तो इसका मतलब है कि वे तुम्हारे नेतृत्व से नहीं जुड़ सके। यदि वे वफादार नहीं हैं, तो इसका अर्थ है कि तुमने उन्हें वफादार होने की पर्याप्त वजह दी ही नहीं। यदि वे अपने काम के प्रति उत्साहित नहीं महसूस करते, तो इसका मतलब है कि तुमने उन्हें उत्साहित महसूस करने के लिए कोई मुद्दा नहीं दिया। पूरी जिम्मेदारी स्वीकार करो। यह समझ लो कि महान अनुसरण के आगे महान नेतृत्व चला करता है।”

प्रेरक उद्धरण

“ऐसा नहीं है कि चीजों के कठिन होने के कारण हम उन्हें करने की हिम्मत नहीं करते। चूंकि हम हिम्मत नहीं करते, इसलिए चीजें कठिन होती हैं।”

सेनेका

“जीवन तो तार पर जीया जाता है। बाकी बस (जीने का) इंतजार है।”

पापा वलेंडा

ऊंचे टंगे तार पर संतुलन साधकर चलनेवाला महान खिलाड़ी

“यदि आप इससे बेपरवाह हों कि श्रेय कौन ले जाता है, तो आप जीवन में कुछ भी संपन्न कर सकते हैं।”

हैरी एस. ट्रूमैन

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. यदि आपके पास जीवित रहने को केवल पांच ही मिनट बचे हों, तो आप किसे फोन करेंगे और उससे क्या कहेंगे?
2. दि आयप आज 5 लोगों के साथ डिनर ले सकें, तो वे कौन होंगे और आप उनके

साथ क्यों जुड़ना चाहेंगे?

3. आप ऐसी कौन-सी एक चीज कर सकते हैं, जिसे यदि आपने प्रतिदिन किया, तो आपका जीवन अपने अगले स्तर तक पहुंच जाएगा?
4. यदि आप ज्यादा खयाल रखनेवाले, करुण तथा विचारवान हो जाएं, तो आपके सभी संबंधों में किसे लाभ पहुंचेगा?
5. इस दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने के लिए आप कौन-सा काम रोजाना आधार पर कर सकते हैं?

तनाव की आदत परास्त करने के 5 तरीके

1. खुदसे पूछें: “अब से एक वर्ष बाद क्या इस संकट का कोई वास्तविक महत्व रहेगा?”
2. अपने जीवन का पॉज बटन दबाएं और ताजा हवा में टहलने निकल जाएं ।
3. ज्यादा पानी पीएं (विज्ञान इसकी पुष्टि करता है कि ज्यादा पानी पीना मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बेहतर करता है) ।
4. जो कुछ आपको चिंतित कर रहा है, उसे जर्नल में लिख डालें । उसे कागज पर बाहर निकाल देने मात्र से आपको चिंता के शिकंजे से छूट जाने में मदद मिलेगी ।
5. अपने एक विश्वस्त साथी को यह बताएं कि आपको कैसा महसूस हो रहा है ।

क्रोध पर नियंत्रण के द्वारा व्यक्तिगत नेतृत्व

हताशा के वक्त निम्नलिखित कहानी आपको मदद पहुंचाएगी:

कहीं एक छोटा लड़का था, जिसे प्रायः क्रोध आ जाता करता । एक दिन उसके पिता ने उसे एक थैला भरकर कीलें दीं और उससे कहा: “बेटे, जब भी तुम्हें क्रोध सताए, तो इनमें से एक कील निकालो और उसे अपने घर के पिछवाड़े की बाड़ पर ठोक दो ।” तुम अपनी निराशा को उन्मुक्त कर बेहतर महसूस करोगे । पहले दिन ही उस लड़के ने बाड़ में 25 कीलें ठोक दीं ।

मगर जैसे-जैसे सप्ताह बीतते गए, वह लड़का अपने क्रोध के प्रति ज्यादा जागरूक होता गया और बाड़ पर उसके द्वारा ठोकी गई कीलों की संख्या घटती गई । हालांकि उसने अपने गुस्से को कभी दबाया नहीं, पर धीरे-धीरे उसने यह पाया कि गुस्से में भरकर कीलें ठोकने के बजाए क्रोध को मौन भाव से महसूस कर फिर उसे उन्मुक्त कर देना अधिक आसान था ।

अंततः एक ऐसा भी दिन आया, जब उस लड़के का क्रुद्ध होना बिल्कुल ही रुक गया । उस दिन उसके पिता ने उससे कहा: “बेटे, अब जितनी बार तुम अपने क्रोध से सफलतापूर्वक निबट उसे जिम्मेदार ढंग से थामे रहो, उतनी ही बार उस बाड़ से एक कील निकाल लिया करो ।” एक दिन बाद उसने पिता को बताया कि उसने सभी कीलें निकाल ली हैं । पिता ने कहा: “मुझे तुम पर गर्व है, मेरे पुत्र । अब मैं यह चाहूंगा कि तुम उन छिद्रों पर गौर करो, जो तुमने बाड़ में बनाए हैं । जब भी क्रोध, चिढ़तथा निराशा में कुछ कहा जाता है, तो तुम किसी व्यक्ति के मन पर उस बाड़ जैसे ही

छिद्र बना देते हो । हालांकि तुम अपने शब्द वापस ले क्षमा याचना कर सकते हो, पर उसके जख्म एक लंबे वक्त तक बने रहते हैं । इसलिए भले बनो । सकरुण बनो । और अपने जीवन में सभी लोगों का खयाल रखो । जीवनयात्रा बहुत छोटी है और संबंध बहुत अहम होते हैं ।”

जब आप अपने कामकाजी सप्ताह से गुजरते हैं, तो उन लोगों के विषय में सोचें, जिनके साथ आप काम करते हैं और खुदसे पूछें कि क्या उनके साथ आपका सर्वोत्तम स्वरूप सामने आता है और क्या आप उनके साथ ऐसा व्यवहार करते हैं, जैसे वे वैसे शानदार लोग हों, जैसे वे वस्तुतः होते हैं ।

निर्भयता के द्वारा नेतृत्व



यह मॉड्यूल इस हेतु समर्पित है कि आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें साफ तौर पर निर्भय दिखते हुए अपने जीवन में एक सच्चे नेतृत्वकर्ता बन सकें। शायद आपके जीवन को इसके सबसे ऊंचे स्तर तक उठाने का सर्वोत्तम तरीका उन भयों पर गौर करना, जो आपको छोटा बनाए रखते हैं और तब सिलसिलेवार ढंग से वैसी क्रियाएं करना है, जिनके बल पर उनसे ऊपर उठा जा सके। मैं अपने भयों की ओर जितना ही ज्यादा चलता हूं, उतनी ही तेजी से मैं अपनी आजादी की ओर बढ़ता हूं। इसलिए आपको मेरी चुनौती बस इतनी ही है: उन जगहों की ओर जाएं, जो आपको डराती हैं और अपने जीवन के अनजाने क्षेत्रों में प्रवेश करें (क्योंकि संभावनाएं वहीं बसती हैं)।

प्रेरक उद्धरण

“आप जहां ठोकर खाते हैं, वहीं आपका खजाना पड़ा होता है।”

जोसफ कैम्पबेल

“जोखिम लेने से चिंता होती है, किंतु जोखिम न लेना किसी व्यक्ति का स्व खो देना है... और सबसे ऊंची उड़ान की जोखिम लेना ही खुदके स्व के प्रति जागरूक होना है।”

कीर्कगार्ड

“नेतृत्व का अर्थ चीजों का परबंधन करना नहीं, लोगों को विकसित करना है। विजनरी नेतृत्वकर्ता यह समझते हैं कि किसी संगठन की सच्ची संपत्ति रोजाना सुबह एलीवेटर से ऊपर जाती और शाम में नीचे आती है।”

रॉबिन शर्मा

“याद करना ही सीखना है।”

सुकरात

“सबसे अच्छी पुस्तकें पहले ही पढ़ डालें, वरना आप यह पाएंगे कि आपके पास वक्त नहीं रहा।”

हेनरी डेविड थोरो

“वैसा विद्वान, जो चिंतन करता है, पर सृजन नहीं करता, उस बादल की तरह होता है, जो जल नहीं बरसाता।”

पूरब की एक कहावत

निर्भयता के द्वारा स्वयं नेतृत्व: 5 व्यवहार

1. जिन चीजों से आप डरते हैं, उनके बारे में बातचीत करें। व्यवसाय एक बातचीत से अधिक और कुछ नहीं है: अपने क्लायंट्स तथा टीम के साथियों से बातचीत बंद करें और आप अपना व्यवसाय खो देंगे। जिन चीजों से आप डरते हैं, उनके बारे में जितनी ही ज्यादा बातचीत करेंगे, आपके भयों का अंत उतना ही तय होगा। जो चीजें आपको अपने जीवन में छोटा बनाए रखती हैं, उन्हें वाणी देने से आपको उन्हें अपनी चेतना की रोशनी में लाने में मदद मिलती है, जहां वे विलीन हो जाती हैं (ठीक उसी तरह, जिस तरह दिन की रोशनी में छाया विलीन हो जाती है)।
2. अपने भयों को महसूस करें। हमारे समाज में प्रायः हमें इस हेतु प्रोत्साहित किया जाता है कि हम अपने भयों की अनदेखी करें और केवल 'सकारात्मक चीजें सोचें।' यह भयों को नकारने से ज्यादा और कुछ नहीं है, जो न केवल बेअसर रहता है, बल्कि अस्वस्थ भी होता है। जब कभी आपका भय सामने आता है, चाहे वह एक बड़ा प्रेजेंटेशन देने से अथवा एक बड़ी संभावना का सामना करने से हो, अपने भयों को स्वीकार करें। अपने भयों को मित्र बनाएं। इस पर गौर करें कि संवेदनाओं के रूप में वे आपके शरीर में कहां रहते हैं (प्रायः भय पेट में एक गांठ के रूप में सामने आते हैं)। अपने भयों पर गौर कर आप खुदपर उनकी पकड़ ढीली कर देंगे।
3. अभ्यास। आप जितने ज्यादा तैयार होंगे, आपके भय आपको उतना ही कम सीमित करनेवाले होते जाएंगे। यदि आप बिक्री बढ़ाने के लिए कहने से अथवा किसी कठिन कर्मी से निबटने में डरते हैं, तो मानसिक पूर्वाभ्यास और चित्रण का सहारा लें। अपनी कल्पना के चित्रपट पर सही नतीजे का पूर्वाभ्यास किया करें।
4. शिक्षा। आप जितना ज्यादा पढ़ते हैं, खुदको डरानेवाले क्षेत्रों के बारे में उतना ही अधिक जान लेते हैं और उतने ही शक्तिशाली होते जाते हैं। यदि आप अपने कारोबार को उसके अगले स्तर तक ले जाने से इसलिए डरते हैं कि तब वह बहुत जटिल तथा तनावपूर्ण हो जाएगा, तो आप वैसे लोगों की जीवनियां पढ़ें, जो आपके पहले इस रास्ते पर चल चुके हैं। उनकी मानसिकता में प्रवेश करें और यह देखें कि उन्होंने जो किया, उसे कैसे किया।
5. एक मंत्र का सृजन करें। किसी चीज पर पक्का होना आपको अपने यकीनों को प्रोग्राम करने तथा उन्हें फिर से रचने में मदद करने का बहुत प्रभावी साधन है। एक अथवा दो पंक्तियों के सरल-से 'मंत्रों' की रचना करें, जिन्हें आप अपने दिनों में प्रायः दुहरा सकते हैं, ताकि वे आपको अपनी सर्वोत्तम पारी पर तथा आपकी सबसे शक्तिशाली स्थिति में बनाए रखें। आपका यह मंत्र कुछ-कुछ ऐसा दिख सकता है: "मैं एक प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाला व्यक्ति हूँ और मैं परिवर्तन को एक अवसर के रूप में देखकर अपनी सफलता सृजित करते हुए आनंद उठाता हूँ।"

महान नेतृत्व की 6 विशेषताएं

अपने कार्यस्थलों में परिवर्तन के अग्रदूत प्रामाणिक नेतृत्वकर्ताओं के 6 लक्षण होते हैं, जो निम्नलिखित हैं :

1. वे बिना वैसा दर्शाए संवेदनशील होते हैं। दूसरे शब्दों में, उनके दिलों पर आसानी से चोट लग जाती है, मगर वे विवेकशीलता से ही ऐसा होने देते हैं।

2. वे लगातार ईजाद करनेवाले होते हैं । दूसरे शब्दों में, वे निरंतर पुरानी समस्याओं के नए समाधान ढूंढते हैं ।
3. वे दृढ़तापूर्वक एकाग्रचित्त होते हैं । दूसरे शब्दों में, वे यह महसूस करते हैं कि वक्त जीवन की सबसे कीमती चीज है ।
4. वे मूल्य-संचालित होते हैं । दूसरे शब्दों में, वे यह समझते हैं कि सभी संबद्ध लोगों का गहरा मूल्यवर्धन करने पर पैसा स्वयं आता है ।
5. वे निर्लज्ज रूप से भावभरे होते हैं । दूसरे शब्दों में वे यह महसूस करते हैं कि भावनाएं संक्रामक होती हैं और वे स्वयं जोशोखरोश के नमूने होते हैं ।
6. वे समुदाय-केंद्रित होते हैं । दूसरे शब्दों में, वे यह महसूस करते हैं कि अंततः व्यवसाय तथा जीवन में संबंधों से अधिक अहम और कुछ नहीं होता ।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. आप अपने जीवन में इस पल किस चीज का सबसे ज्यादा प्रतिरोध कर रहे हैं?
2. आप अपने जीवन में किस चीज को अब और अधिक सहन नहीं करेंगे?
3. किस एक चीज को आप नियमित रूप से कर अपने जीवन को उसके उच्चतम स्तर तक उठा सकते हैं?

धन के अनेक रूप



धन किसे कहते हैं? मेरे विचार से धन के बहुत रूप हैं। ज्यादातर लोग धन को शुद्ध रूप से एक आर्थिक चीज समझते हैं। मगर मेरे विचार से धन के पांच रूप होते हैं: आर्थिक धन, संबंध धन, शारीरिक धन, साहसिक कारनामों का धन और वह, जिसे मैं मानसिक धन कहता हूँ (जिसका मतलब अपने जीवन को अर्थवान बनाना है)। यदि एक व्यक्ति इनमें से हर एक पर ध्यान नहीं देता, तो मैं यह यकीन करता हूँ कि वह एक खोखला जीवन जीता है।

आर्थिक धन तो स्पष्ट ही है। आपके द्वारा अपना सर्वोत्तम जीवन जीने के लिए पैसा अहम है। यात्रा के लिए अथवा बच्चों की पढ़ाई के लिए पैसे की जरूरत होती है। किंतु वह तो धन का बस एक रूप है। यदि एक व्यक्ति के पास केवल आर्थिक धन हो, तो मैं यकीन करता हूँ कि उसके पास अभी भी सच्चे धन का अभाव है। एक व्यक्ति के पास संबंध धन भी होना ही चाहिए। इसका अर्थ दूसरे मनुष्यों से जुड़ाव महसूस होना और अपनी चारों ओर एक सुदृढ़ तथा प्यारभरा समुदाय बनाना है। एक व्यक्ति को शारीरिक धन भी अर्जित करना चाहिए - आपकी अच्छी सेहत के बगैर आपके पास वस्तुतः कुछ भी नहीं है। कोई भी कब्रगाह का सबसे धनी व्यक्ति बनना नहीं चाहता। मैं यह महसूस करता हूँ कि साहसिक कारनामों का धन विकसित करना भी महत्वपूर्ण है। इसका मतलब अपने दिनों से होकर अपनी यात्रा के दौरान दिल में एक भावबोध के साथ साहसिक कारनामों में धनी महसूस करना है। साहसिक कारनामों का धन बाहरी यात्राएं कर, नए तरह के आहार लेकर अथवा एक दिलचस्प व्यक्ति के साथ नई बातचीत के साथ सूक्ष्म-एडवेंचर महसूस कर विकसित किया जा सकता है। अंत में, सचमुच धनी होने के लिए हममें से हर एक को मानसिक धन भी विकसित करना ही चाहिए। मानवीय हृदय की सबसे गहरी जरूरत यह होती है कि हम खुदसे अधिक अहम किसी चीज के लिए जीएं। पाने के बजाए दुनिया को और अपने आसपास के व्यक्तियों को देकर ही स्थाई खुशी हासिल हो सकती है। मानसिक धन का अर्थ खुदसे बड़ी किसी चीज के लिए जीना है।

हममें से बहुत-से लोग खुदको इसलिए कोसते रहते हैं कि हमारे पास अपनी इच्छा के अनुसार आर्थिक धन नहीं होता। पैसा आपके द्वारा सर्वोत्तम जीवन जीने के लिए महत्वपूर्ण है। मगर यही सब कुछ और सबका अंतिम लक्ष्य नहीं है। बहुत-से पैसेवाले लोग सचमुच धनी नहीं होते। धन के इन सभी पांच रूपों पर अपनी कोशिश लगाना आपको अपने जीवनरूपी देन का आनंद उठाते हुए अधिक ऊपर जाने, बड़े सपने देखने और सच्ची संतुष्टि पाने में मदद पहुंचाएगा।

प्रेरक उद्धरण

“यदि आप अपनी सीमाओं के लिए तर्क गढ़ेंगे, तो वे सीमाएं आपके लिए सदा कायम

रहेगी ।”

रिचर्ड बाख

“जब आप सुबह जागते हैं, तो यह सोचें कि जीवित रहना - सांस लेना, सोचना, आनंद उठाना और प्यार करना कितना बहुमूल्य सौभाग्य है ।”

मार्कस औरेलियस

“हर सुबह जब मैं जागता हूं और दुनिया को अक्षुण्ण देखता हूं, तो मुझे हैरत होती है । सब कहीं प्रकृति के आशावाद के सबूत दिखते हैं । एक नई रोशनी होती है, बारिश शानदार रूप से भीगी होती है । जब सूरज चमकता है, तो हम यह जानते हैं कि सभी चीजें संभव हैं । हर सुबह हम पिछली रात से अधिक युवा होते हैं ।”

विलियम क्रोजिएर

“जब तक आप खुदके बारे में अच्छा महसूस नहीं करते, किसी दूसरे मनुष्य को उसके विषय में अच्छा महसूस कराना संभव नहीं है । नेतृत्व अपने अंदर से आरंभ होता है ।”

रॉबिन शर्मा

महानतम लोगों के 8 सर्वोत्तम लक्षण

1. वे भले और संबंध-केंद्रित होते हैं । वे लोगों को सबसे ऊपर रखते हैं ।
2. वे मूल्य सृजित करनेवाले और सेवा पर केंद्रित होते हैं । दूसरे शब्दों में वे दूसरे लोगों को उसे पाने में मदद करते हैं, जो उन्हें चाहिए और सेवा के साधन बन जाने पर प्रतिबद्ध होते हैं ।
3. वे भावभरे होते हैं और उनका भाव संक्रामक होता है । उनकी आंखों में बच्चे की आंखों जैसी चमक होती है ।
4. उनमें तारतम्य होता है । उनके वीडियो और उनके ऑडियो में तालमेल होता है । वे निष्ठाहित नहीं होते । वे ईमानदार, उद्देश्यपूर्ण तथा केंद्रित होते हैं ।
5. वे अनुशासित तथा मेहनती होते हैं । कभी कोई बड़ा सपना कड़ी मेहनत के बगैर पूरा नहीं हुआ ।
6. वे स्वप्नशील होते हैं । वे यह समझते हैं कि सफलता का अर्थ सबसे अहम के सृजन की प्रक्रिया में लगे रहना होता है । यह एक यात्रा है और वे इसके बीच धैर्यवान बने रहते हैं ।
7. वे साहसी होते हैं । वे वह करते हैं, जो असुविधाजनक होता है और असफलताओं को बाजार के शोध (मार्केट रिसर्च) के रूप में लेते हैं । वे यह समझते हैं कि असफलता महत्वाकांक्षा की कीमत है ।
8. वे शुरुआत करनेवाले होते हैं । वे उस मार्ग पर चलते हैं, जिस पर ज्यादा लोग नहीं चले होते । वे कुछ अलग तरह से सोचते, अलग तरह से व्यवहार करते और अलग तरह से महसूस करते हैं । वे दुनिया को एक अलग तरह की आंखों से देखते हैं ।

और यही उन्हें नेतृत्वकर्ता बना देता है ।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. आपकी सबसे कम आकर्षक चारित्रिक विशेषता क्या है?
2. एक विश्वस्तरीय जीवन आपको कैसा दिखता है?
3. जीवन ने आपको जो सर्वोत्तम सबक सिखाया है, वह क्या है?

नवीकरण की शक्ति



अब जब हम गरम महीनों की ओर बढ़ रहे हैं, तो आपको बहुत-से ऐसे मौके मिलेंगे, जब आप एक मनुष्य के रूप में जीने और नेतृत्व करने के अपने तौर-तरीके पर चिंतन कर सकेंगे। प्रायः हम अपनी गाड़ी ड्राइव करते हुए खुदको इतना व्यस्त पाते हैं कि ईंधन लेने के लिए भी वक्त निकालना हमें गवारा नहीं होता। हम अपने व्यवसाय में इतने मशगूल रहते हैं कि उसे बढ़ाने का प्रयास नहीं करते। हम अपने करियर के अंदर काम करते हुए इतना व्यस्त रहते हैं कि थोड़ा पीछे हटकर अपने करियर को बेहतर करने की कोशिश नहीं करते। हम अपने दिन-प्रतिदिन के कामकाज में इतने व्यस्त रहते हैं कि पाँज बटन दबाकर अपने जीवन को आगे बढ़ाने की चेष्टा नहीं करते। दिन सप्ताहों में, सप्ताह महीनों में और महीने वर्षों में फिसलते चले जाते हैं और इसके पहले कि हम यह महसूस कर सकें, बहुत सारे वर्ष गुजर चुके होते हैं। हम अपने जीवन का नेतृत्व अपने हाथों में लेकर उसे वैसा नहीं बना पाते, जैसा हमें पता है कि हमें बनना था। याद रखें, यदि आप जैसा करते आए हैं, वैसा ही करते रहेंगे, तो यह तय है कि आपको वैसे ही नतीजे मिलेंगे, जैसे आप पाते रहे हैं।

प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवालों की महान रणनीतियों में एक यह होती है कि वे नवीकरण का वक्त निकालते हैं। मसलन, प्रभावशाली एथलीटों के लिए हर दिन खेल का दिन नहीं होता। निस्संदेह उनके लिए खेल के दिन होते हैं, पर उनके ऐसे दिन भी होते हैं, जब वे खुदको नया करते हैं, फिर से ऊर्जा भरते हैं और इस पर सोचते हैं कि वे कैसे बेहतर करें। वे प्रशिक्षकों के साथ काम करते हैं, पिछले खेलों के टेप देखते हैं और सोचने में काफी वक्त लगाया करते हैं। आप न केवल व्यवसाय में, बल्कि जीवन में भी एक प्रभावशाली खिलाड़ी हैं। क्या आप सोचने और अपने इच्छित जीवन की रणनीति बनाने में पर्याप्त समय देते हैं?

आगे आनेवाले सप्ताहों में जर्नल लिखने का समय निकालें। लोगों के साथ इस संबंध में गहरी बातचीत करने का वक्त निकालें कि कौन-सी चीज आपके लिए सबसे अहम है और कौन-सी चीज आपके जीवन में काम नहीं कर रही है। वन्यप्रांतों में लंबी मौन पदयात्राओं के लिए वक्त निकालें। गहरे जाएं। एक मानवप्राणी के रूप में अपनी सर्वोत्तम पारी खेलने तथा अपनी शर्तों पर जीवन जीने के लिए खुदसे कुछ प्रतिबद्धताएं व्यक्त करें। यह आपके द्वारा की जानेवाली सबसे बड़ी गतिविधि होगी।

प्रेरक उद्धरण

“यदि आपके अंदर कुछ महान है, तो वह आपके पुकारते ही प्रस्तुत नहीं हो जाएगा। वह बगैर कुछ कर्म तथा कोशिश किए आसानी से आपके सामने आकर आपको हासिल नहीं हो जाएगा।”

रैल्फ वार्डो इमर्सन

“आपके भयों की उस ओर आपका बेहतरीन जीवन निवास करता है ।”

रॉबिन शर्मा

“प्रेम मनुष्य को उसके जीवन का उद्देश्य प्रदान करता है । बुद्धि उसे वह उद्देश्य हासिल करने का साधन बताती है ।”

लियो टॉलस्टॉय

भय की मृत्यु

हम अपने अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ वीकेंड कार्यक्रम के भागीदारों के लिए भय को आजादी में रूपांतरित करने से संबद्ध एक गतिविधि करते रहे हैं, जो उनके लिए बहुत सहायक सिद्ध हुई है । जब मैं अपनी विश्वव्यापी यात्राओं के दौरान जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के व्यक्तियों से मिलता हूँ, तो यह महसूस होता है कि जो एकमात्र सबसे बड़ी चीज हमें हमारा सबसे अच्छा जीवन जीने से वंचित कर देती है, वह भय है । जबकि हमारे ज्यादातर भय भ्रमपूर्ण होते हैं । हमारे अधिकतर भय हमारे मन में डाले जाते हैं । हमारे अधिकतर सक्रिय विश्वास एक कोरी कल्पना से ज्यादा और कुछ नहीं होते, जिन्हें हमने अपने जीवन की राह में पा लिया और उसे वास्तविकता में बदल लिया है । निम्नलिखित पांच ऐसे उपाय हैं, जो आपको अपने भयभंजन में मदद कर सकते हैं ।

1. आप जिसका प्रतिरोध करते हैं, वह टिका रहता है । जैसा लेखक सिम कीन ने एक बार कहा, “आप जिससे भागते हैं, उसके द्वारा पकड़ लिए जाते हैं ।” अपने भयों से दूर नहीं, उनकी ओर भागें ।
2. अपने भयों को जुबान दें । ज्यादातर लोग अपने भयों को नकारते हैं और ऐसा दिखाते हैं कि उनका अस्तित्व ही नहीं है । जब आप उनकी चर्चा करते हैं, तभी उन्हें उन्मुक्त करना आरंभ करते हैं ।
3. अपने भयों के विषय में लिखें । अपनी जागरूकता में बढ़ोतरी लाने का एक महान रास्ता यह है कि जो चीजें आपको डराती हैं, उनके विषय में अपने जर्नल में लिखें ।
4. बुद्धिमानीपूर्ण जोखिम उठाया करें । रोजाना कुछ ऐसी छोटी चीज किया करें, जो आपको आपके भय की ओर आगे ले जाए । हर एक भयपूर्ण दरवाजे की दूसरी ओर एक कीमती उपहार आपकी प्रतीक्षा करता है ।
5. भयहीनता का जश्न मनाएं । हर बार जब आप एक भय भेद जाने में सफल हो जाते हैं, तो अपनी इस उपलब्धि के लिए खुदका सम्मान करें ।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. मैं किस तरह अपने जीवन को कौतूहल और जिज्ञासा के और अधिक बोध से भर सकता हूँ?
2. मैं अपने जीवन के इस पल कौन-सा कर्म करने का सबसे अधिक प्रतिरोध कर

रहा हूँ?

3. अपने दिन जीते हुए क्या मैं अंधेरे को कोसता रहता हूँ अथवा क्या मैं वह व्यक्ति हूँ, जो अंधेरा दूर भगाने को एक दीया जला देता है?
4. अपने काम में मैं एक पीड़ित की भूमिका में रहता हूँ अथवा एक विजेता की?

अपने स्वप्नों की एक पुस्तक रचें



एक शांत अपराह्न बाहर जाएं और 10 पत्रिकाएं खरीदें। यह सुनिश्चित करें कि वे कई किस्म की हों। जहां उनमें से एक सुंदर-सुंदर घर तथा भौतिक चीजें दिखाती हो, तो दूसरी नेतृत्व करते लोगों को प्रदर्शित करती हो, जबकि तीसरी जीवनीशक्ति से भरी पूरी तरह जिंदादिल लोगों के चित्र दिखाती हो। तब वैसे चित्रों को काट लें, जो आपको सबसे अच्छे लगते हों और आपके लक्ष्य दिखाते हों। अंत में उनकी बाइंडिंग करा लें। हर एक चित्र के नीचे यह लिखें कि वह आपके किस लक्ष्य का प्रतिनिधित्व करता है, वह लक्ष्य आपके लिए क्यों अहम है और यदि आप उसे हासिल नहीं कर पाए, तो क्या होगा। उसकी उपलब्धि के लिए एक समयसीमा तय करें। यह रणनीति मेरे बहुत-से क्लायंट्स के लिए कमाल कर दिखाने में कामयाब रही है।

प्रेरक उद्धरण

“प्यार का विपरीतार्थक नफरत नहीं, उदासीनता है। और जीवन का विपरीतार्थक भी मृत्यु नहीं, उदासीनता ही है।”

एली वीजेल

“कोई भी व्यक्ति बाहर से बरबाद नहीं होता। अंतिम बरबादी तो अंदर से आती है।”

अमेलिया बार

“हम जिस दुनिया में रहते हैं, वह विचित्र है। हम मिसाइल से दुनिया में कहीं कोई भी लक्ष्य त्रुटिहीन ढंग से भेद सकते हैं, पर अपनी सड़क के उस पार जाकर एक पड़ोसी से मिलने में हमें परेशानी महसूस होती है। हमारे पास रुककर किसी जरूरतमंद व्यक्ति की मदद करने का वक्त नहीं होता, पर रुककर एक दुर्घटनाग्रस्त कार पर गौर करने के लिए हमारे पास बराबर वक्त होता है। हमें अपने बच्चों को कुछ पढ़कर सुनाने का समय नहीं मिलता, किंतु एक अखबार में निरर्थक कहानियां पढ़ने का समय हम हमेशा ही निकाल लेते हैं। एक मनुष्य के रूप में सच्चे नेतृत्व का अर्थ यह होता है कि आप थोड़ा वक्त निकालकर अपने जीवन का पाँज बटन दबाएं तथा जो चीजें वस्तुतः अहम हैं, उनपर गहराई से सोचें - और तब आपको यह हिम्मत मिलती है कि अपना बाकी जीवन उनके अनुसार जी सकें। यही तरीका है, जिससे कोई भी अपना सर्वोत्तम जीवन जीकर अपनी नियति तक पहुंच सकता है।”

रॉबिन शर्मा

एक मनुष्य के साथ कैसा बरताव करें

1. हर व्यक्ति को एक अनूठा उपहार समझें। हममें से प्रत्येक एक दूसरे से उतना

ही अनुठा है, जितनी हमारी उंगलियों की छाप इस दुनिया को आप जिस तरह देखते हैं, पृथ्वी पर कोई भी दूसरा मनुष्य इसे ठीक उसी तरह नहीं देखेगा। इन भिन्नताओं को सम्मान दें और उनका पोषण करें, क्योंकि ये ही हैं, जो हमें विशिष्ट बनाती हैं। इस बिंदु को साफ करने के लिए मैं विलियम मैकनामारा को उद्धृत करूंगा, जिन्होंने लिखा: “एक समय मैं एक हवेली के करीब रहता था, जहां के बहुत सारे मालियों में से केवल एक ही गुलाब के सभी पौधों का सही विकास सुनिश्चित कर पाता था। मैंने उससे उसकी कामयाबी का राज पूछा, तो उसने बताया कि दूसरे माली गुलाबों की देखभाल कोई गलत तरीके से नहीं, बल्कि एक ही अत्यंत सामान्य तरीके से किया करते हैं। वे उनके साथ एक ही तरह से पेश आते हैं, जबकि मैं गुलाब के हर पौधे को एक अलग तरीके से देखा करता हूं और उनमें से एक-एक के लिए उसकी विशिष्ट आवश्यकता के अनुसार मिट्टी, धूप, हवा, पानी, सहारे और छांव की व्यवस्था करता हूं।”

2. अपनी सच्चाई बयान करें। महान नेतृत्वकर्ता संवेदनशील होते हैं। महान नेतृत्वकर्ता अपनी कमजोरियां प्रकट करते हैं। वे अपने दिल अपनी आस्तीन में रखा करते और अपने दिल से अपनी भावनाएं व्यक्त किए बगैर किसी दूसरे का सम्मान करने का कोई मौका हाथ से निकलने नहीं देते। जैसा मैं अपने व्याख्यानों में कहा करता हूं, “इसके पहले कि कोई आपकी मदद को अपना हाथ बढ़ाए, आपको उसका दिल छूना पड़ता है।”

3. उनकी आंखों की पुतलियों के पीछे झांके। लोगों के बीच जो अधिकतर मामले उठा करते हैं, वे दूसरे व्यक्ति का नजरिया न देख पाने की वजह से होते हैं। हम यह याद रखें कि सबसे अहम मानवीय भूखों में एक समझे जाने की भूख होती है। किसी खास परिस्थिति को दूसरे व्यक्ति के नजरिए से देखने का वक्त निकालें, तो कार्यस्थल तथा विश्व दोनों जगहों पर बहुत कम संघर्ष और बहुत ज्यादा सद्भाव होगा।

4. विनम्र रहें। पीटर ड्रकर ने एक बार कहा, “शिष्टाचार एक संगठन को चालू रखनेवाली चिकनाई है।” अपने व्यवसाय में उत्कृष्टता हासिल करने तथा संबंध गहरे करने के लिए ‘कृपया’ तथा ‘धन्यवाद’ जैसे मुख्य शब्द आपके द्वारा याद रखे जाने योग्य हैं। ‘कृपया’ शब्द का इस्तेमाल यह संकेत करता है कि आप सामनेवाले व्यक्ति का सम्मान करते हैं। जबकि ‘धन्यवाद’ शब्द यह बताता है कि आप सामनेवाले व्यक्ति की कीमत समझते हैं। व्यवसाय में सफलता का अर्थ बड़ी चीजें नहीं, छोटी चीजें होता है। रोजाना के वे भले कार्य, जो आपके साथ काम करनेवाले लोगों से आपको जोड़ते हैं। और जब आप उनके साथ सच्चे तथा टिकाऊ रूप से जुड़ते हैं, तो व्यवसाय के नतीजे हमेशा ही बेहतरीन आते हैं।

ऐसे लक्ष्य कैसे तय करें कि वे खुद को ही हासिल कर लें

- उन्हें लिख लें। जैसा मैंने अपनी पुस्तक ‘फैमिली विजडम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी’ में लिखा है: ‘जो चीजें लिख ली जाती हैं, वे कर भी ली जाती हैं।’ अपने लक्ष्यों को लिख लेने से वे आपकी चेतना से संबद्ध हो जाते हैं और अपनी चारों ओर आपकी जागरूकता विकसित करते हैं।

- हर रोज उनका मूल्यांकन करें। आप जिसकी माप नहीं करेंगे, उसपर अधिकार नहीं कर पाएंगे। अपने लक्ष्यों की हर तिमाही समीक्षा करना बेकार है। कुंजी यह है कि पांच मिनटों के लिए ही क्यों न हो, पर आप उनकी रोजाना समीक्षा किया करें। इस

तरह से उनका बराबर मूल्यांकन हुआ करेगा और आप जब-तब अपना रास्ता दुरुस्त कर लिया करेंगे। मैं अपने हर एक लक्ष्य पर अपनी रोजाना प्रगति की समीक्षा 1-10 के पैमाने पर किया करता हूँ। यह मुझे इससे पूरी तरह वाकिफ रखता है कि अपने दिनों में मैं क्या सही कर रहा हूँ और क्या सही किए जाने की जरूरत है।

- उन्हें दूसरों के साथ साझा करें। अपने कुछ विश्वस्त प्रबुद्ध लोगों का एक दल बनाएं और हर सप्ताह उनके साथ बैठ अपने लक्ष्य साझा करें, अपनी रणनीतियों पर बातें करें और उन्हें अपनी सफलता बताएं।

- अपने मन की आंखों से जीएं। हर सुबह 5 मिनट लेकर अपनी कल्पना के चित्रपट पर अपने सारे लक्ष्यों का कुल योग चित्रित कर अपने शानदार भविष्य की छवि साफ करें। सभी चीजें दो बार रची जाती हैं: पहली बार आपकी मन की आंखों पर और दूसरी बार वास्तविकता में।

कैसे अपने स्पर्धियों से 'बढ़कर नवाचार करें, बढ़कर प्रदर्शन करें तथा बढ़कर सोचें'

हम व्यवसाय की जिस नई दुनिया में हैं, उसमें विचार ही सफलता के कच्चे माल हैं। जैसा मैं अपने व्याख्यानों में कहा करता हूँ, “इस नई अर्थव्यवस्था में सबसे बड़े नेतृत्वकर्ता वे होंगे, जो सबसे बड़े चिंतक बनने को समर्पित हैं।” हम एक ऐसे विश्व में रह रहे हैं, जहां किसी एक मन में सोचा गया एक विचार भी हमारे करने के तौर-तरीके में बड़ा फर्क ला सकता है। निम्नलिखित चार सरल तरीके हैं, जिनसे आप और आपकी टीम नवाचार तथा कल्पनाशीलता की एक नई संस्कृति को जन्म दे सकती है।

1. हर एक जॉब को एक एडवेंचर के रूप में देखें। अपनी ‘आंखें नई कर लें’ और आप जो काम कर रहे हैं, उसे ज्यादा ऊर्जाभरी तथा बच्चों जैसी नजर से देखें। बहुत मामूली कामों को भी विस्तारित करने तथा विकसित होने और अपने संगठन तथा ग्राहकों के मूल्यवर्धन के मौके की तरह देखें।

2. अपने माहौल को फिर से व्यवस्थित करें। मैंने अपनी अत्यधिक लोकप्रिय पुस्तक ‘हू विल क्राइ व्हेन यू डाइ?’ में यह सलाह दी है कि हम सब एक ऐसा शुद्ध माहौल बनाएं, जो जीवन के मैदान में स्वस्थ विचार और चोटी के प्रदर्शन को बढ़ावा दे। आपके माहौल की गुणवत्ता आपके चिंतन की गुणवत्ता को बहुत अधिक प्रभावित करती है। यह सुनिश्चित करें कि आपके कार्यस्थल में प्रेरक पोस्टर और उद्धरण नजर आएँ, वह व्यवस्थित तथा साफ-सुथरा हो, जहां काम करना मजेदार हो जाए। याद रखें कि जो कंपनी साथ-साथ खेलती है, वह हमेशा साथ बनी रहती है।

3. ‘बुद्धिमानी से नाकाम होने’ को पुरस्कृत करें। मैंने ‘बुद्धिमानी से नाकाम होने’ की शब्दावली यह याद दिलाने के लिए गढ़ी कि महान जीतों के पहले असंख्य हार होती हैं। विफलताएं सफलताओं का राजमार्ग हैं और गलतियां करना व्यवसाय (तथा जीवन) की बड़ी जीतें हासिल करने की पगडंडी है। अपनी टीम में उन लोगों को, जो पहल करते हैं किंतु पहली ही बार उसे मंजिल तक नहीं पहुंचा पाते, सजा देने के बजाए नए रास्ते तलाशने और सुंदर जोखिम उठाने के लिए पुरस्कृत करें। यह आपकी कारपोरेट संस्कृति में यह संदेश देगा कि नवाचार अहम है!

4. प्रकृति के साथ समय बिताएं। मेरी पुस्तक ‘दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी’ के

बहुत-से पाठकों ने मुझे मेल भेजकर बताया कि प्रकृति के साथ नियमित वक्त बिताने की मेरी सलाह ने उन्हें करोड़ों रुपए मूल्य के विचार दिए, जिससे उनके पेशेवर तथा व्यक्तिगत जीवन में बेहतरी आई । प्रकृति के साथ संपर्क अपने फोन की घंटियों तथा घड़ी-घड़ी आते मेलों से दूरकर आपको अपने स्व के ऊंचे हिस्से से जोड़ता है, जो अंतर्दृष्टि से पूर्ण, विवेकवान तथा कल्पनाशील है । मैं जब वन्यप्रांतों में अकेले घूमा करता हूँ, तो हमेशा अपने साथ डिक्टाफोन रखता हूँ, क्योंकि ऐसे वक्त मेरे मन में सर्वोत्तम विचार आया करते हैं, जिन्हें दर्ज कर लेना जरूरी होता है ।

प्रभावशाली प्रदर्शनकर्ता के 5 तरीके



मुझे कई बड़े सीईओ तथा बेहद कामयाब वित्तीय व्यवसायियों के लिए उनके व्यक्तिगत जीवन कोच के रूप में अपनी सेवाएं देने का अवसर हासिल है। मुझसे उनके मुख्य अनुरोधों में से एक कुछ इस प्रकार होता है: “रॉबिन, मेरे पास जो सीमित समय है, उसमें मैं किस तरह वह सब कुछ करा सकता हूं, जिसे मुझे कराने की जरूरत है, एक भला जीवन साथी तथा पिता भी बन सकूं और अपने आंतरिक जीवन के पोषण के लिए भी कुछ वक्त निकाल सकूं?” निम्नलिखित पांच ऐसे सरल व्यवहार हैं, जिन्हें मैं उनके साथ साझा किया करता हूं :

1. प्रत्येक रविवार की सुबह अथवा रात्रि में 90 मिनट का वक्त अगले सप्ताह की एक कल्पना करने, उसे गढ़ने और फिर उसकी योजना बनाने के लिए निकालें। पहले तो आप एक सबसे बेहतरीन सप्ताह के रूप में (रंगों तथा जितनी अधिक भावना के साथ संभव हो) उसकी कल्पना कर उसका मानसिक चित्रण करें। अपने कार्य तथा घर में खुदको सबसे ऊंचे स्तर का प्रदर्शन करते हुए देखें। हर दिन के हर पल खुदको मजा लेते हुए तथा बेहतरीन विकल्पों का चयन करते हुए महसूस करें। फिर इस विजन को विस्तार और समर्पण से अपने जर्नल में दर्ज करें। न केवल काम में अपने इरादे बताएं, बल्कि यह भी कि आप अपने घर में तथा स्वयं के साथ क्या करने (तथा होने) जा रहे हैं। जब एक बार यह हो जाए, तो फिर अपने डे प्लानर या टैबलेट पर गहराई से अगले सात दिनों की योजना बनाएं।
2. हर सुबह एक घंटा पहले जागने का अनुशासन अपनाएं। हममें से अधिकतर व्यक्ति अपनी जरूरत से कहीं अधिक सोते हैं। जब हम चादर तान सोए रहते हैं, तो जीवन आगे खिसकता ही रहता है। हां, प्रभावशाली ढंग से प्रदर्शन करनेवालों तथा स्वस्थ जीवन के लिए अच्छी नींद जरूरी है। किंतु ज्यादा नींद आपसे अपनी नियति तक पहुंचने के मौके छीन लेती है।
3. अपने बेहतरीन पर केंद्रित रहें तथा बाकी की जिम्मेदारी दूसरों पर सौंप दें। हम सबके पास कुछ ऐसी गतिविधियां होती हैं, जिन्हें करके हम अपने सप्ताह बेहतरीन बना लिया करते हैं। मेरे लिए ऐसी गतिविधियों में ‘अपने क्लायंट्स के साथ रूबरू होने का वक्त’ और अपने एकांत के पल - ताकि मैं वैसे सृजनात्मक विचार हासिल कर सकूं, जो मुझे मेरी पुस्तकों, कोचिंग और व्याख्यानों के लिए सामग्रियां विकसित करने में मदद करते हैं - अपनी टीम के साथ अपने विजन पर चर्चा करने का वक्त और पढ़ने का वक्त शामिल है, ताकि मैं मानसिक रूप से सतर्क तथा केंद्रित रह सकूं। अपने जर्नल में इस बिंदु पर स्वयं से एक लिखित संवाद शुरू करें कि आपको ज्यादातर वक्त कैसी चीजें करनी चाहिए, ताकि आप बेहतरीन नतीजे दे सकें। और तब समय व्यर्थ करनेवाली और कमतर महत्व की वैसी चीजें करना या तो दूसरों को सौंपें अथवा उन्हें बंद ही कर दें, जो आपके दिनों या सपनों से जीवन का रस चूस लेती हैं।

4. हर सुबह पिछले दिन की तीन जीतों के जश्न मनाएं । यह एक ऐसा शक्तिशाली अभ्यास है, जो आपकी गति तथा ऊर्जा का स्तर ऊंचा बनाए रखता है । पिछले दिन से वैसी तीन चीजें लिखें, जिन्होंने आपको अपनी बेहतरीन पारी खेलने में मदद की । वे व्यायाम करना, बड़ी बिक्रियों के लिए फोनकॉल करना, अपने जीवन के मिशन से जुड़ने का वक्त निकालना अथवा एक चुनौतीभरे पल में भला बना रहना हो सकती हैं । अपने दिन की शुरुआत में ही अपनी जीतों से जुड़ना आपको सफलता के लिए तैयार करता है ।

5. खुद से बराबर ये प्रश्न करते रहें: ‘इस पल मैं जो कर रहा हूं, क्या वह मेरे वक्त का सर्वोत्तम इस्तेमाल है?’ और ‘यह गतिविधि मुझे अपने लक्ष्यों के करीब अथवा उनसे दूर ले जा रही है?’

प्रेरक उद्धरण

“उत्कृष्टता तक पहुंचने का रास्ता यह है कि अभी -इसी पल! सभी अन-उत्कृष्ट चीजें रोक दी जाएं ।”

टॉम पीटर्स

“यह बताना बंद करो कि एक अच्छे व्यक्ति को कैसा होना चाहिए और बस वैसे व्यक्ति हो जाओ ।”

मार्कस औरेलियस

“पिछली बार कब ऐसा हुआ कि आपने अपने साथ काम करनेवाले एक व्यक्ति से वास्तविक बातचीत की, जो मौसम के विषय में नहीं, आपकी पसंदीदा खेलटीम के बारे में नहीं, बल्कि आपके जीवन के बारे में थी?”

टॉम चैपेल

टॉम्स ऑफ मैन के संस्थापक

परिवर्तन में निपुणता हासिल करने के 3 सबक

इसे समझें कि प्रकृति का अर्थ परिवर्तन है । यह विश्व शाश्वत तथा अपरिवर्तनशील नैसर्गिक नियमों के तहत संचालित होता है । अपने जीवन को इन नियमों के साथ संयोजित करें और आपका जीवन काम करने लगेगा । उनके विरुद्ध चले जाएं और यह आपके जीवन को अस्त-व्यस्त कर डालेगा । इन नियमों से एक यह है: प्रकृति को परिवर्तन प्रिय है । ऋतुएं बदल जाती हैं । मौसम बदल जाते हैं । पशु पैदा होते हैं, वे बड़े होते हैं, मर जाते हैं । और यही हमारे जीवन के साथ भी होता है - यह परिवर्तनों की एक श्रृंखला के रूप में हमारे सामने आता है । हमारे अंदर के भय की आवाज हमें परिवर्तन का प्रतिरोध करने तथा उससे दूर भागने को प्रेरित करती है । सच तो यह है कि सभी परिवर्तन अच्छे होते हैं । ये हमें बढ़ने और विकसित होने में मदद करते हैं । और ये अपने सच्चे स्वरूप से हमारा परिचय भी कराते हैं । जब आप यह सीख लेते हैं (और यह सीखने की ही कला है) कि परिवर्तन से कैसे प्यार किया जाए और जीवन की अनिश्चितता में कैसे मोद मनाया जाए, तो आप अपनी संभावनाओं तथा अपने सर्वोत्तम दिनों के प्रति खुदको खोल देते हैं ।

2. यह याद रखें कि जो व्यक्ति सबसे ज्यादा अनुभव हासिल करता है, वह जीतता है। जब कोई संगठन मुझसे अपने कर्मियों को प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाला बनाने हेतु मदद करने का अनुबंध करता है, तो उनका सबसे अधिक अनुरोध कुछ यों होता है: 'कृपया उन्हें यह बताएं कि (दो संगठनों के विलय अथवा नई आर्थिक परिस्थितियों या पुनर्गठन के चलते) हम जिन परिवर्तनों का अनुभव कर रहे हैं, उनका किस तरह प्रबंधन किया जाए।' मैं उनकी टीम के साथ जो रणनीतियां साझा किया करता हूं, वे हमेशा उन व्यक्तिगत मूल्यों पर केंद्रित होती हैं, जिन्हें परिवर्तन हमारे जीवन में ले आते हैं। परिवर्तन विश्व को देखने के हमारे नजरिए में बदलाव लाते हैं। परिवर्तनों को जब गले लगाया जाता है, तो वे आपको मायूसी और आत्मसंतोष से हटाकर अपनी उच्चतर सीमाओं तक ले जाते हैं। परिवर्तन आपको वे अवसर देख पाने में मदद करते हैं, जो सोए पड़े थे। यहां तक कि तलाक, दुर्घटना, रोग या मृत्यु जैसे सबसे पीड़ादायक परिवर्तन भी हमें शक्तिशाली सबक दे जाते हैं। एक मानवप्राणी के रूप में हमारे पास एक विकल्प होता है: हम परिवर्तन का प्रतिरोध कर बिखर जा सकते हैं अथवा उसे स्वीकार कर उनके द्वारा जगाई गई भावनाओं का अनुभव कर अपनी शक्ति की सच्ची रोशनी से एक सचेतन उत्तर दे सकते हैं।

3. यह याद रखें कि छोर तक पहुंचना जोखिमभरा होता है, मगर सारे फल वहीं लगे होते हैं। अपनी मृत्युशैया पर जाँ चीज आपको सबसे अफसोसनाक महसूस होगी, वह आपके द्वारा जीवन में ली गई जोखिमें नहीं होंगी। वे तो वैसी जोखिमें होंगी, जो आपने नहीं लीं; वैसे मौके होंगे, जिनका फायदा आप नहीं उठा सके और वैसी चीजें होंगी, जिन्हें आप नहीं कर सके। जब लोग वृद्धि कर रहे होते और अपनी छोरों पर होते हैं, तो वे सबसे खुश होते हैं। वास्तविकता तो यह है कि हम सबसे ज्यादा जीवंत तब होते हैं, जब हम अपने भयों का मुकाबला कर रहे होते हैं, चुनौतियों का मुकाबला कर रहे होते हैं और किसी अनपेक्षित स्थिति का प्रत्युत्तर दे रहे होते हैं। हम 'वृद्धि/जीवन के अवसरों' का प्रतिरोध क्यों करें, जबकि अपनी गहराइयों में आप यह जानते हैं कि वे वह सीढ़ियां हैं, जो आपको आपके सबसे सच्चे जीवन तक ले जाती हैं?

उच्च ऊर्जा स्तर तथा चोटी के स्वास्थ्य के लिए मेरे व्यक्तिगत व्यवहार

जब आप अपने दिनों से होकर अपने अब तक के सर्वोत्तम वर्ष के निर्माण की ओर बढ़ रहे हैं, तो यह जरूरी है कि आपके पास अपनी सर्वोत्तम पारी खेलने हेतु ऊर्जा, जीवनीशक्ति तथा अच्छा स्वास्थ्य हो। मैं स्वस्थ रहने के लिए जिन रिवाजों का पालन किया करता हूं, वे निम्नलिखित हैं:

1. 7 बजे शाम के बाद रात का भोजन न करें।
2. पूरे दिन भरपूर पानी पीते रहें।
3. रोजाना फलों का ताजा निकाला रस पीएं।
4. रोजाना विटामिन तथा मिनरल लिया करें।
5. कम खाएं।
6. सप्ताह में 4-5 बार (वजन उठाने तथा दिल के) व्यायाम किया करें।
7. एक व्यक्तिगत प्रशिक्षक बहाल करें (पैसा बेकार नहीं जाएगा)।

अपनी छाप छोड़ें



मुझे एक बात स्वीकार करनी है: कुछ कारणवश मैं इन दिनों लोगों के निधन के बाद उन्हें दी गई श्रद्धांजलियां नियमित रूप से पढ़ रहा हूँ। ऐसा क्यों कर रहा हूँ, इस संबंध में मैं निश्चित नहीं हूँ। मैं यह अनुमान करता हूँ कि ज्यादातर व्यक्तियों की तरह जब हम अपने जीवन की मध्याह्न वेला में पहुँचते हैं, तो अपनी मृत्यु से जुड़ जाते हैं और यह महसूस करते हैं कि - अब चाहे हम जितना भी जी लें - हमारे दिन गिनती के ही रह गए हैं। आप यह सोच सकते हैं कि अपनी मृत्यु की संभावना से जुड़ना एक निराशाजनक चीज है। मेरे लिए यह एक बिल्कुल उलटी चीज है - अपनी नश्वरता से जुड़ना मेरे दिनों में और भी ज्यादा जीवन भर देता है। यह मुझमें शक्ति का संचार करता है। इससे मुझमें यह इच्छा उत्पन्न होती है कि मैं अपना सर्वोत्तम दूँ, अपने रास्ते आनेवाले हर सुअवसर का उपयोग करूँ और किसी ऊँची चीज का समर्थन करूँ।

मैं किसी भी अन्य चीज से बढ़कर अगले 30 दिनों में जिस एक चीज पर विचार के लिए आपको प्रोत्साहित करना चाहता हूँ, वह यह है: “आप कौन-सी विरासत दे जाएंगे?” आपके वे पदचिह्न क्या होंगे, जिन्हें आप अपने पीछे आनेवाली पीढ़ियों को यह बताने के लिए छोड़ जाएंगे कि आप इस पृथ्वी पर रहे थे? आपकी छाप क्या होगी?

मैं ये श्रद्धांजलियां इस लिए पढ़ता हूँ कि मैं खुदको यह बता सकूँ कि एक भलीभाँति जीया हुआ जीवन कैसा दिखता है। उनमें जो अच्छे हैं, उनसे मैं यह सीखता हूँ कि मैं क्या करूँ और जो उतने महान नहीं हैं, उनसे यह कि क्या करने से बचूँ। बहुत बड़ी संख्या में लोग जब तक मृत्यु के बिल्कुल निकट नहीं पहुँच जाते, तब तक वास्तव में यह नहीं समझ पाते कि जीवन का क्या अर्थ है। मैं उनमें से एक नहीं होना चाहता। और मेरा अनुमान है, आप भी नहीं चाहेंगे।

प्रेरक उद्धरण

“खेल अन्वेषण के सबसे ऊँचे रूप हैं।”

अलबर्ट आइंस्टाइन

“अपारंपरिक विचारों को सोचने की जोखिम उठाना ही सफलता की कुंजी है।”

ट्रेवोर बेलिस

“जिन चीजों को ज्यादातर लोग नाकामी के रूप में देखते हैं, वे कामयाबी की सीढ़ियाँ हैं।”

मैल्कम बिर्कलिन

“सफलता यों ही नहीं हो जाती । उसमें प्रयास और बलिदान की जरूरत पड़ती है । असाधारण लोग बस वे चीजें करने के इच्छुक होते हैं, जिन्हें साधारण लोग नहीं कर पाते ।”

रॉबिन शर्मा

हार्वे कीटल और अवसरों की खिड़कियां

मैं इसे हमेशा सही तरह नहीं कर पाता । कृपया यह जानें कि मैं अपनी बातों पर चलने तथा यह सुनिश्चित करने कि मेरे वीडियो का मेरे ऑडियो से पूरा तालमेल रहे, पूरी कोशिश करता हूं । मगर मैं एक मानवप्राणी हूं और इस वजह से कभी-कभी फिसल जाया करता हूं । मेरे कहने का मतलब यह है ।

मैं अपनी पुस्तकों के पाठकों एवं अपने वर्कशॉप के प्रतिभागियों को इसके लिए प्रोत्साहित करने में बहुत ज्यादा वक्त लगाता हूं कि ‘वे अपने भयों की ओर भागें’ और ‘संभावनाओं के उन घन सेंटीमीटरों’ (अवसरों) को पकड़ लें, जो उनके सामने आते हैं । मैं अपने क्लायंट्स को इस हेतु चुनौती देता हूं कि वे सपने देखें, चमकें और हिम्मत करें, क्योंकि मेरे लिए एक भलीभांति जीए गए जीवन का अर्थ है कि आप अपने सबसे ऊंचे तथा सबसे अच्छे स्तर तक पहुंचें । ज्यादातर वक्त मैं इस बात की वकालत करता रहता हूं कि जो जगहें आपको भयभीत करती हैं, वहां जाते रहें और जो चीजें करने में आप असहज हो जाते हैं, उन्हें ही करें । किंतु हाल में मैंने ऐसा नहीं किया और इसका मुझे खेद है ।

मैं टोरंटो के मध्य में स्थित दि फोर सीजंस नामक होटल की लॉबी में अपने एक व्याख्यान के लिए तैयार हो रहा था, जिसे मुझे एडवांस्ड मेडिकल ऑप्टिक्स नामक कंपनी को देना था । यह प्रभावशाली कंपनी हमारी एक पुरानी कोचिंग क्लायंट रही है । मैंने अपना सिर ऊपर उठाया और क्या आप अंदाजा लगा सकते हैं कि मैंने किसे देखा? हार्वे कीटल को । हां, विख्यात फिल्म स्टार हार्वे कीटल । और तब दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी के लेखक ने क्या किया? वह महानता से चूक गया ।

मुझे नहीं मालूम कि मैं क्यों उठकर उनके पास नहीं गया और उन्हें अपना अगला नया मित्र नहीं बनाया । शिकागो हवाईअड्डे पर बेसबॉल किवंदती पीट रोज के साथ मैंने यह किया था और हम दोनों फिनिक्स तक साथ-साथ बैठे गए । पिछले ही महीने रोम के एक होटल में मैंने हेनरी क्रेविस के साथ भी यह किया था, जो पृथ्वी के सबसे बड़े फाइनांसरों में एक हैं । मैं अपने बच्चों के साथ था और कोल्बी ने उन्हें एक विशिष्ट व्यक्ति पाया । जब मैंने बोस्टन में सीनेटर एडवर्ड केनेडी को देखा, तो उनके साथ भी यही किया । यहां तक कि अपने बचपन में मैंने हेलिफैक्स, नोवा स्कोटिया में गिटार वादक एडी वान हैलेन के साथ भी यही किया था । किंतु हार्वे कीटल के साथ जुड़ने का मौका मैंने गंवा दिया ।

हर एक दिन, जीवन आपके पास अवसरों की छोटी-छोटी खिड़कियां भेजता है । हमारी नियति अंततः इससे परिभाषित होती है कि हम किस तरह अवसरों की इन खिड़कियों के प्रत्युत्तर देते हैं । आप उनसे चूक जाएं और आपका जीवन छोटा हो जाएगा । भय महसूस होने के बाद भी उनकी ओर दौड़े जाएं और आपका जीवन बड़ा होता जाएगा । यहां तक कि अपने बच्चों के साथ भी आपको बस एक छोटी-सी ही खिड़की मिलती है

कि आप उन्हें विकसित कर सकें और उनकी सबसे ऊंची संभावनाएं आगे बढ़ा सकें । और उन्हें यह बता सकें कि एक शर्तहीन प्यार कैसा दिखता है । जब एक बार यह खिड़की बंद हो जाती है, तो दुबारा नहीं खुलती ।

यदि मैं हार्वे कीटल को दुबारा देखता हूं, तो आपको वचन देता हूं, मैं उनकी ओर दौड़ जाऊंगा । जबतक हम दोनों बातें नहीं करते, वे यह सोच सकते हैं कि मैं सुप्रसिद्ध व्यक्तियों का पीछा करनेवाला हूं । फिर तो वे यह सच्चाई समझ लेंगे कि मैं सिर्फ एक ऐसा व्यक्ति हूं, जो जीवन के दिए उपहार सहेजता है ।

सर्वोत्तम पारी खेलने की चुनौती



मानवप्राणियों की रचना ही इस तरह हुई है कि उन्हें चुनौती दी जाए। हमारे पेशेवर तथा व्यक्तिगत जीवन में चुनौतियां हमसे हमारी महानता बाहर निकाल लाती हैं और हमारी निश्चितता से हमें झकझोर जगाती हैं। चुनौतियां हमें प्रयास करने तथा अपने नियंत्रण से निकलने को उकसाती हैं। चुनौतियां हमें हमारी सबसे बड़ी देनों, उच्चतम क्षमताओं और अपने सच्चे स्व तक पहुंचने में हमारी मदद करती हैं।

अगले 30 दिनों के लिए, मैं विनम्रतापूर्वक आपके सामने निम्नलिखित चुनौतियां पेश करता हूं:

- मैं आपको इस दुनिया में - जहां काफी व्यक्तियों ने अपने सपनों के लिए कुछ करना छोड़ दिया है - एक स्वप्नशील व्यक्ति बनने की चुनौती देता हूं।
- मैं आपको एक ऐसी दुनिया में - जहां नकारात्मकता व्याप्त है और जहां निराशावाद का चलन है - अपनी जानकारी में सबसे सकारात्मक व्यक्ति बनने की चुनौती देता हूं।
- मैं आपको चुनौती देता हूं कि आप 3 ऐसी चीजें करें, जिन्हें करने में आप भय महसूस करते हैं (क्योंकि आपके डर आपके सर्वोत्तम जीवन की दहलीज हैं) और वैसी जगहों का भ्रमण करें, जो आपको डराती हैं।
- मैं आपको नियमित रूप से व्यायाम करने, त्रुटिहीन ढंग से खाने तथा अपने शरीर को एक मंदिर समझने की चुनौती देता हूं।
- मैं आपको एक बेहतर जीवनसाथी, एक ज्यादा प्यार करनेवाले माता/पिता और एक अधिक भला मनुष्य बनने की चुनौती देता हूं।
- मैं चुनौती देता हूं कि आप हर सुबह 'ब्रह्मवेला' में 60 मिनट इस पर चिंतन करें कि आप अपने जीवन को किसका समर्थक बनाना चाहते हैं। इसके साथ ही कोई गहरी तथा प्रेरक पुस्तक पढ़ें।
- मैं आपको एक ऐसे समाज में - जहां बहुत अधिक लोग दायिमपना स्वीकार कर लेते हैं - खुदको उत्कृष्टता के लिए समर्पित करने की चुनौती देता हूं।
- मैं आपको चुनौती देता हूं आप एक ऐसी पृथ्वी पर प्रकाशस्तंभ बनें, जहां बहुत अधिक अंधकार भरा है और रोज कुछ भले कार्य किया करें, भले ही उन्हें मान्यता न मिले।
- मैं आपको यह चुनौती देता हूं कि आप इस माह को एक असाधारण माह बनाने हेतु उपलब्ध विकल्पों का इस्तेमाल करें। मैं आपको यह भी चुनौती देता हूं कि मैंने जो विचार पेश किए, आप उन्हें ग्रहण करें और उनपर गहराई से सोचें, ताकि वे

आपको कर्म के लिए प्रेरित कर सकें। मैं आपको यह चुनौती देता हूँ कि आप - अभी - एक पल का वक्त लेकर यह स्मरण करें कि आप सचमुच कौन हैं। आप महान बनने के प्रत्याशी हों।

प्रेरक उद्धरण

“सबसे छोटा कर्म भी हमेशा सबसे भले इरादों से बेहतर होता है।”

रॉबिन शर्मा, ‘हू विल क्राइ व्हेन यू डाइ?’

“जीवन में आजादी एकमात्र श्रेयस्कर लक्ष्य है। इसे उन चीजों के प्रति उदासीनता बरतकर हासिल किया जाता है, जो हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं। यदि हमारे मन भयों से भरे पीड़ाजनक पिटाये हैं, तो हमारे दिल कभी आनंदमग्न नहीं हो सकते...”

एपिक्टेटस, ए मैन्युअल फॉर लिविंग

“एक आत्मा की सुंदरता तब चमक उठती है, जब व्यक्ति एक के बाद दूसरे दुर्भाग्यों को शांति से सहन करता है, इसलिए नहीं कि वह उन्हें महसूस नहीं करता, बल्कि इसलिए कि वह एक ज्यादा लचीलेपन का व्यक्ति होता है।”

अरस्तू

बेहतर मातापिता बनने के 6 तरीके

1. अपने प्रत्येक बच्चे के साथ एक साप्ताहिक ‘निजी दिन’ तय करें, ताकि आप उनसे गहराई से जुड़ सकें।
2. रात में आप अपना जर्नल लिखने का अभ्यास विकसित करते हुए अपने बच्चों को भी वैसा ही करने को प्रेरित करें।
3. अपने बच्चों के साथ बेवकूफ बन जाएं। उनके साथ हंसने, खेलने और सहज होने का समय निकालें।
4. जब आप अपने बच्चों को विभिन्न गतिविधियों के लिए ले जा रहे हों, तो उनके साथ अर्थभरे विषयों पर शक्तिशाली संवाद करें, जैसे चरित्रबल, लक्ष्य तय करना, उत्कृष्टता के लिए प्रयास करना और अपनी सच्चाई को जीना।
5. अपने बच्चों के साथ ‘आक्रामक ढंग से सुननेवाले’ बनें। दूसरे शब्दों में उनके पास आपसे कहने के लिए जो कुछ भी है, उसे गहराई से सुनें।
6. अपने बच्चों को बारबार यह बताते रहें कि वे कितने महान हैं और आप उन्हें कितना अधिक प्यार करते हैं।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. मुझे क्या करने से प्रेम है?
2. मेरा सबसे बड़ा प्रभाव क्या है?
3. मैं किस चीज के लिए अपने प्राण भी न्योछावर कर दूंगा?

4. मेरे लिए सबसे अहम क्या है?
5. मुझे किस चीज ने रोक रखा है?

भय को कैसे भेद जाएं

पूरी दुनिया से आए लोगों के साथ अपने काम के दौरान मैंने यह पाया है कि यदि लोग अपने जीवन में कुछ ज्यादा बड़ा नहीं कर पाते, तो इसकी पहली वजह यह होती है कि वे भय से भरे होते हैं। हममें से प्रत्येक के अपने-अपने भय हैं। दिलचस्प यह है कि ज्यादातर लोग एक जैसे भय साझा करते हैं: इनकार का भय, नाकामी का भय, पर्याप्त रूप से अच्छा न हो पाने का भय, अकेलेपन का भय, नियंत्रण खो देने का भय और कामयाबी का भय। हमारे द्वारा व्यक्तिगत अन्वेषण के लिए आयोजित किए जानेवाले दो दिवसीय रूपांतरण सप्ताहांत, जिसका नाम अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ है, मैं प्रतिभागियों से एक शक्तिशाली प्रक्रिया साझा करता हूं, ताकि उन्हें वैसे भय उन्मुक्त करने में मदद मिल सके, जिन्होंने उनके जीवन के ज्यादातर हिस्से में उन्हें सीमित कर रखा है। आप अपने भयों को भेदते हुए मनुष्य के रूप में बेहतरीन पारी खेलने के लिए जो चीजें आज ही कर सकते हैं, उनमें से एक यह है कि आप अपने भयों की सच्चाई परखना और उनपर गौर करना आरंभ करें। हममें से ज्यादातर लोग अपने भयों से इनकार करते हैं। हम यह प्रदर्शित करते हैं। वे हैं ही नहीं और अपने पूरे जीवन का ढांचा इस तरह गढ़ते हैं कि उनसे हमारा सामना न हो। किंतु जब हम अपने भयों का सामना करते हैं, तो न केवल हमारी व्यक्तिगत शक्ति में वृद्धि होती है, बल्कि हमारे भय भी यह महसूस करते हैं कि उन्हें सुना गया। अपने भयों को स्वीकार करना महत्वपूर्ण है। उनके प्रति सचेतन बनें। इससे भी ज्यादा प्रभावी अपने भयों को जुबान देना है। जिन पर आप भरोसा करते हैं, उनके साथ उन भयों के बारे में बातें करें, जिन्होंने आपको अपने सपनों के जीवन से दूर कर रखा है। जब आपके भयों की सच्चाई परख ली जाती है और उन्हें स्वीकार कर लिया जाता है, तो वे आप पर अपनी शक्ति खो देते हैं।

अपने भयों के बारे में जर्नल लिखना भी उन्हें भेदने की एक अन्य मूल्यवान तकनीक है। हम सबका एक रोशन और एक अंधेरा पहलू होता है और हमारे भय हमारे दूसरे पहलू के दायरे में बसते हैं। जब एक छाया को सूरज की रोशनी में ले जाते हैं, तो वह विलीन होने लगती है। इसी तरह, जब आप अपने अंधेरे पहलू (जिसका ज्यादा हिस्सा अवचेतन है) तक पहुंच अपने भयों को अपने चेतना की रोशनी में लाते हैं, तो वे विदा होने लगते हैं। जरा सोचें कि यह दुनिया तब कितनी शानदार दिखती, जब हममें से अधिकतर लोग भयविहीन जीवन जीने की आजादी का आनंद ले रहे होते? जरा कल्पना करें कि दुनिया में तब कितना प्रेम होता, जब हममें से ज्यादातर लोग ऐसे जीवन जी रहे होते, जो हमें प्रसन्नता देता? जरा अनुमान करें कि तब यह दुनिया कितनी महान होती, जब हम अपनी रोशनी उस तरह चमकने देते, जिस तरह चमकने के लिए यह बनी थी?

खुशी की शाश्वत खोज



सभ्यता की शुरुआत से ही मनुष्य स्थाई खुशी की तलाश में लगा है। दुर्गम पहाड़ों पर रहते हुए रहस्यवादियों ने इस पर चिंतन किया कि कैसे कोई टिकाऊ आनंद हासिल कर सकता है। दार्शनिकों ने यह सोचा कि किसी व्यक्ति के बाह्य जीवन में चाहे कुछ भी हो रहा हो, उसे कैसे यह महसूस हो सकता है कि वह अपना महानतम जीवन जी रहा है। और आधुनिक लेखकों ने इस संबंध में कई अलग-अलग सिद्धांत दिए हैं कि कैसे एक व्यक्ति एक ऐसी दुनिया में संतुष्टि हासिल कर सकता है, जो अनिश्चितता और उथल-पुथल से इस तरह भरी पहले कभी न थी।

मेरे अपने अच्छे और बुरे दिन होते हैं और मुझे पूरा यकीन है कि आपके साथ भी ठीक ऐसा ही होता है। मैं यह यकीन करता हूँ कि हमारा वास्तविक लक्ष्य यह होना चाहिए कि चाहे बाहर जो भी होता रहे, हम अपने अंदर निरंतर शांति और प्रसन्नता महसूस करते रहें। इससे मेरा मतलब यह है कि हम जीवन को नियंत्रित नहीं कर सकते - यह अपनी ही तरह से सामने आएगा। मगर आपके लिए आपके बाहर जो भी हो रहा है, उसकी व्याख्या करने तथा उसका प्रसंस्करण करने का अपना तरीका आप अवश्य ही नियंत्रित कर सकते हैं। क्यों हमारा जीवन अपनी तरह से सामने आता है, यह जीवन के सबसे बड़े रहस्यों में से एक है। जब आप अपने साथ हो रही हर एक चीज - चाहे वह देखने में सकारात्मक और नकारात्मक कैसी भी लगती हो - का अपने लिए ज्यादा बड़ी कामयाबी, आंतरिक शांति और खुशी के लिए एक प्लेटफार्म के रूप में इस्तेमाल करते हैं, तो आप एक मनुष्य के रूप में अपनी सच्ची शक्ति का प्रयोग करते हैं।

एक मनुष्य के लिए उन बुनियादी चीजों से भी खुशी आती है, जिन्हें आप बखूबी जानते हैं: अपने जीवन को इस तरह जीना कि आप दूसरे लोगों की मदद करने को समर्पित हों, इस तरह से रहना कि आप अपने आसपास के सभी लोगों के साथ एक प्रेमभरा संबंध रख सकें, नित्यदिन की जोखिम उठाना, ताकि आप अपने उस स्व के ज्यादा से ज्यादा करीब पहुंच सकें, जिसके लिए आप बने हैं और खुदको एक ऐसी विरासत छोड़ जाने के प्रति समर्पित करना कि आप केवल कामयाब होने से ज्यादा कुछ हों - आप उल्लेखनीय भी हों।

अपनी गहराई में आपको अपने जीवन में खुशी पाने का रास्ता मालूम है। पुस्तकें पढ़ने, लेखकों को बोलते हुए सुनने तथा शांत एवं एकांत स्थलों के भ्रमण से आपको केवल वह याद रखने में मदद मिलती है, जो पहले से ही आपके अंदर मौजूद है। जैसा महान दार्शनिक खलील जिब्रान ने अपनी उल्लेखनीय रूप से सुंदर पुस्तक 'दि प्रोफेट' में लिखा: "... मैं उसके अलावा और कह भी क्या सकता हूँ, जो इस वक्त भी आपकी आत्मा में गतिशील है?" और प्रायः ऐसा होता है कि जो कुछ हमारे दिलों की गहराई में मौजूद है, वह केवल मौन के माध्यम से सामने आता है। मैंने अपने व्यक्तिगत पथ में जो आंतरिक कार्य किए हैं, उनसे मैंने यह महसूस किया है कि हमारे

जीवन की सबसे ऊंची संभावनाएं जीवन के शांत अवकाश में अनावृत्त होती हैं । अगले 30 दिनों तक के लिए मैं आपको आमंत्रित करता हूं कि आप कुछ समय ऐसा निकालें, जब आप अकेले रहें, ताकि जीवन के निम्नलिखित बड़े सवाल पर चिंतन कर सकें: “मेरी जीवनयात्रा में ऐसा क्या होने की जरूरत है, ताकि मैं सच्ची खुशी महसूस कर सकूं?” एक बार जब आपको अपने कुछ उत्तर मिलने लगें, तो आप कुछ वैसे अहम सुधार आरंभ कर सकते हैं कि आप अपना सबसे महान जीवन हासिल कर सकें ।

प्रेरक उद्धरण

“रोगों और शिकवों के शिकार बेचैन पुतले होकर यह शिकायत करते फिरने - कि दुनिया आपको खुश रखने के लिए कुछ नहीं करेगी - के बजाए कुदरत की सच्ची ताकत बनना, एक ऐसे उद्देश्य के लिए खुदका इस्तेमाल होने देना जिसे आप महान मानते हैं, जीवन का सच्चा आनंद है ।”

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

“कुछ करने से चिंता उत्पन्न होती है, किंतु कुछ न करना खुदका स्व खो देना है... और सबसे बड़ा उद्यम करना ही खुदके स्व की सही जागरूकता है ।”

सोरेन कीर्कगार्ड

“हम सत्य के साथ जो प्रयोग करते हैं, हमारा अपना जीवन उसका साधन है ।”

थिक हात हान

“आप अपनी नियति तब हासिल करते हैं, जब आप अपना सृजन करनेवाली शक्ति की सेवा करते हैं । इसका साहस दिखाएं कि आपके अंदर की चमक बाहर निकल सके ।”

रॉबिन शर्मा

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. अब से लेकर आपके जीवन के अंत तक ऐसा क्या होने की जरूरत है कि आप यह महसूस कर सकें कि यह सचमुच कामयाब रहा?
2. उन 25 चीजों की सूची बनाएं, जो आपको अपने जीवन में सबसे ज्यादा खुशी देती हैं (और तब अपनी खुशी और संतुष्टि के आंतरिक स्तर में वृद्धि लाने के लिए उन्हें और अधिक बार करने के प्रति खुदको फिर से समर्पित करें) ।
3. यदि आपको यह नहीं मालूम हो कि आपकी उम्र क्या है, तो आप अपनी उम्र क्या बताएंगे?

समय का कुशल प्रबंधक बनने के पांच तरीके

1. सुबह 5 बजे जागें और अपने सर्वोत्तम दिन की तसवीर गढ़ने तथा उसकी योजना बनाने में 30 मिनट लगाएं ।

2. टेलीविजन देखने के बदले ज्यादा फायदेमंद गतिविधियों में समय लगाएं ।
3. गैरअहम चीजों को न कहने में निपुण बनें (बनाम सबको खुश रखने की कोशिश करना) ।
4. जर्नल में अपने जीवन की प्राथमिकताओं पर लिखने का वक्त निकालें, ताकि आप ज्यादा स्पष्टता तथा प्रतिबद्धता हासिल कर सकें ।
5. पूरे दिन इस सवाल को दुहराते रहें: 'अभी इसी पल मेरे वक्त का सबसे अच्छा इस्तेमाल क्या है?'

जीवनकला में निपुणता के पांच अभ्यास



अगले 90 दिनों तक इन पांच अभ्यासों को अपने दैनिक ढांचे में जोड़ें। । ‘दिनचर्या के इन पांच अभ्यासों ने मेरे अपने जीवन की गुणवत्ता पर गहरे असर डाले और मुझे यह पता है कि यही वे आपके लिए भी करेंगे।’

ये पांच सुनहरे अभ्यास हैं:

1. सुबह 5 बजे के क्लब में शामिल हों। एक मनोवैज्ञानिक फायदा हासिल करने के लिए सुबह जल्दी जागें।
2. अपने दिन के लिए योजना बनाने, रणनीतियां तय करने और एक सांचा बनाने में 30 मिनट लगाएं।
3. अपने दिन की शुरुआत में 30 मिनटों का समय विवेक सिखानेवाले साहित्य पढ़ने में लगाएं।
4. 30 मिनट व्यायाम में लगाएं, क्योंकि एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ मन रहता है।
5. अपने दिन का अंत उसकी सफलताओं (तथा नाकामियों) पर चिंतन करने से करें, ताकि अगला दिन बेहतर हो। मानवीय विकास का सारा सिद्धांत यह है कि आप अपने अतीत को अपनी सेवा करने दें तथा यह सुनिश्चित करें कि आपका हर दिन आपको अपने आदर्श स्व तथा आदर्श जीवन के थोड़ा निकट ले जाए।

प्रेरक उद्धरण

“जीवन की त्रासदी मृत्यु नहीं, बल्कि वह है, जिसे हम जीते जी अपने अंदर मर जाने देते हैं।”

नॉर्मन कजिन्स

“शीतऋतु के मध्य मैंने यह पाया कि मेरे अंदर एक अपराजेय ग्रीष्मकाल मौजूद था।”

अल्बर्ट कामू

“नेतृत्व की सबसे बड़ी खूबी यह है कि इसे जीवन ऊंचा उठाने के मौके मिलते हैं।”

रॉबिन शर्मा

“यदि हर व्यक्ति अपने आप से संतुष्ट हो जाए, तो कोई नायक नहीं निकल पाएगा।”

मार्क ट्वेन

“जब हम सचमुच यह जानते और समझते हैं कि हमें पृथ्वी पर सीमित समय मिला है - और यह कि हमारे पास यह जानने का कोई उपाय नहीं है कि कब हमारा वक्त खत्म हो जाएगा - तभी हम हर दिन पूरी तरह जीना प्रारंभ कर पाएंगे, जैसे हमारे पास बस वही एक दिन बचा हो।”

एलिजाबेथ कुब्लर-रोस

अपना मानवीय जुड़ाव गहरा करने के 6 तरीके

यदि आपने कभी मेरे किसी एक अविश्वसनीय सेमिनार का अनुभव लिया है, तो आपने मुझे यह कहते सुना होगा: ‘आपके संबंध जितने गहरे होंगे, आपका नेतृत्व भी उतना ही प्रभावी होगा, क्योंकि यदि लोगों का आप पर यकीन न हो, तो वे आपका अनुसरण नहीं करेंगे और इसके पहले कि कोई आपको मदद का हाथ बढ़ाए, आपको उसका दिल छूना ही चाहिए।’ कारोबार में - और जीवन में - सारी सच्ची कामयाबियों का आधार ऊंची गुणवत्ता के यकीन आधारित संबंध होते हैं। अगले 90 दिनों में खुदको संबंधों की उत्कृष्टता के लिए समर्पित करें और अपने करियर तथा जीवन को ऊंची उड़ान लेते हुए देखें।

संबंधों के निर्माण पर मेरे 6 सर्वोत्तम सबक इस प्रकार हैं:

1. कृपया तथा धन्यवाद कहना याद रखें (शिष्टाचार मानवीय दिलों को जोड़ते हैं)।
2. अपने शेष जीवन में प्रतिदिन तीन हस्तलिखित पत्र या पोस्टकार्ड भेजा करें।
3. जब कोई गलती हो जाए, तो आप सारी बोलनेवाले पहले व्यक्ति बनें।
4. अपनी पसंदीदा पुस्तक की 20 प्रतियां खरीदें तथा उन्हें उनलोगों को भेजें, जिन्हें आप कीमती मानते हैं।
5. अपने छोटे-छोटे वायदों का पालन तथा छोटी-छोटी वचनबद्धताओं का सम्मान करें।
6. एक कुशल रूप से सुननेवाले बनें (क्योंकि गहराई से सुनना एक व्यक्ति को सम्मानित महसूस कराता है तथा कहता है कि ‘मैं आपको मूल्यवान मानता हूँ’)।

अत्यंत महत्वपूर्ण पल



महानता के साथ जीना टालते रहना बहुत आसान होता है। हम खुदको यह दिलासा दे देते हैं कि जब बच्चे यूनिवर्सिटी में पढ़ने चले जाएंगे, तो हम ज्यादा सफर कर सकेंगे या फिर यह कि अपने प्रियजनों से संबंध तब गहरे करेंगे, जब हम अपने करियर में कामयाबी के और ऊंचे स्तर तक पहुंचेंगे अथवा जब हमारे पास और ज्यादा वक्त होगा, तब अपने सपनों के काम करेंगे। मगर आपका वक्त अभी ही है। आज का दिन ही आपका जीवन है।

एक असाधारण जीवन शानदार ढंग से जीए गए मिनटों की मोतियों के हार की तरह गुंथी श्रृंखला से अधिक और कुछ नहीं होता। अपने हर एक पल को अत्यंत अहम बनाएं और काम तथा जीवन दोनों में आपकी महानता सुनिश्चित हो उठेगी। अपना सर्वोत्तम जीवन जीना न टालें। कुछ सोच-समझ पाने के पहले ही आप अपने अंत पर पहुंच जाएंगे। सचमुच।

यह आपका वर्ष हो सकता है। नहीं, मुझे इसे दूसरे शब्दों में कहने दें: यह आपका वर्ष होगा। ऐसा वर्ष, जिसमें आप अपनी उत्कृष्टता अनावृत्त करेंगे। एक ऐसा वर्ष, जिसमें आप विश्वस्तरीय स्वास्थ्य हासिल करेंगे। वह वर्ष, जिसमें आप जीवन से पागलपन की हद तक प्यार करेंगे। अपने पल में से हर एक को कलाकारी के कारनामे बना डालें। चमकते रहें।

प्रेरक उद्धरण

“किसी महानता का सृजन करने में, नई जमीन तोड़ने की प्रक्रिया में नाकामियां तो आएंगी।

ओफेन रौंग, नेवर इन डाउट में

विज्ञापन गुरु दोनी ड्यूश

“मैं किसी भी ऐसे क्लब का होने की परवाह नहीं करता, जो मुझे एक सदस्य के रूप में रखेगा।”

गुरुचो माक्स

“जो व्यक्ति सबकुछ करने की कोशिश करता है, वह अंततः कुछ भी हासिल नहीं करता। महानता के पहले एकाग्रता आती है।”

रॉबिन शर्मा

क्यों योजना बनाएं

व्यक्तिगत योजना बनाना तथा लक्ष्य तय करना कोई सेक्सी विषय नहीं हैं। किंतु वे जीवन के एक असाधारण अनुभव के लिए अविश्वसनीय रूप से अहम और केंद्रीय हैं। जो सर्वोत्तम में भी उत्तम हैं, उनके जीवन में मैं इसे बार-बार देखा करता हूं कि उनके जीवन के अहम क्षेत्र कैसे दिखेंगे, वे इसकी एक स्पष्ट तथा विस्तृत तसवीर बनाते हैं। फिर वे उस तसवीर को सिलसिलेवार लक्ष्यों में बांटकर एक लिखित योजना तैयार करते हैं, ताकि वह पूरी तसवीर बहुत बड़ी न लगे और इस तरह उसे आसान टुकड़ों में विभाजित कर लेने से उसके लिए जरूरी रोजाना किरियाओं पर बल लगाया जा सके। योजनाएं बनाने के सबसे अच्छे प्रभावों में जिस एक को मैं समझ पाया हूं, वह इसका मेरे मन पर पड़नेवाला प्रभाव है। मुझे इसे इस तरह कहने दें: कोई भी चीज मन को इतनी अच्छी तरह केंद्रित नहीं करती, जैसी योजनाओं को कागज पर उतारना और तब उन्हें चरणबद्ध तरीके से लक्ष्यों में बदलना। इसे करने मात्र से आप इस संबंध में जागरूक हो उठते हैं कि क्या सबसे अहम है। और बेहतर जागरूकता से आप बेहतर विकल्प चुनते हैं। और जब आप बेहतर विकल्प चुनते हैं, तो बेहतर नतीजे आने तय हो जाते हैं। इसलिए आज खुदको एक उपहार दीजिए: कागज का एक बट्टिया और सुंदर सफेद पन्ना लें। एक पेन्सिल की नोंक तेज करें। और तब उस जीवन के बारे में लिखना शुरू करें, जिसका आप निर्माण करना चाहते हैं। यह उससे बहुत आसान होगा, जितना आप समझते होंगे।

उत्कृष्टता बनाम पूर्णता पर

सबसे बड़ी सॉफ्टवेयर कंपनियां दुनिया में किसी प्रोग्राम को रिलीज करने के पहले उसे पूर्णता तक पहुंचाने का इंतजार नहीं करतीं। इतना तो वे निश्चित करती ही हैं कि वह प्रोग्राम काम करे। वे यह भी सुनिश्चित करती हैं कि वह उत्कृष्ट हो। किंतु यह वे जानती हैं कि वह पूर्ण नहीं है। यह तय है कि उसमें कुछ कमियां होंगी, किंतु उनका यह मानना होता है कि उन्हें उपलब्ध अवसर की खिड़की चूक जाने के बजाए उसे रिलीज कर देना ही बेहतर होता है। हममें से बहुत ज्यादा लोग पूर्णता आने तक इंतजार करते हैं और वैसा करने में अपने सपने तक पहुंचने के मौके हाथ से निकल जाने देते हैं। साल दर साल अविश्वसनीय तेजी से निकल जाते हैं। आप यकीन भी नहीं कर पाएंगे और आप बूढ़े हो जाएंगे। अपने सबसे जीवंत लक्ष्य अभी सिद्ध कर डालें। इसी पल शुरू हो जाएं। उत्कृष्ट बनें। पूर्णता भूल जाएं। और प्रतीक्षा न करें। कृपया।

खाई पाटना



बच्चे हमें हमारी जरूरत के सबक सिखाने वयस्कों से ज्यादा विकसित होकर आते हैं। हम हमेशा ही बच्चों से अधिक सीखा करते हैं। बच्चे इस पृथ्वी पर सबसे कल्पनाशील, मासूम, भावनाभरे, चुलबुले और निर्भीक प्राणी होते हैं। और वे सबसे मजेदार भी होते हैं। पिछले सप्ताह मेरी सात साल की बेटी बिआंका ने मुझसे पूछा: “डैड, आप मुझे हैम्स्टर्डम कब ले जा सकते हैं?”

यदि आपको हमारे अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ वीकेंड कार्यक्रमों में से एक का अथवा हमारी दो दिवसीय नेतृत्व कोचिंग प्रक्रिया दि एलीट परफॉर्मर्स सिरीज का अनुभव है, तो आप निष्ठा की खाई के विषय में जानते हैं। बुनियादी तौर पर यह एक मानसिक नमूना है, जो आपको एक गहरे स्तर पर जीवनयात्रा को तथा इसे समझने में मदद करता है कि किस तरह हम अपने सबसे बड़े स्व से ऐसा तालमेल बिठा उस संतुष्टि का अनुभव कर सकें, जिसके लिए हम बने हैं। हम एक पूर्ण प्राणी के रूप में पैदा हुए हैं, परेम, संभावना, आत्मविश्वास और उत्कृष्टता से भरे। किंतु जिस पल हम पैदा होते हैं, वहीं से अपने सच्चे स्वरूप से हमारा भटकाव शुरू हो जाता है और हम अपनी चहुंओर की दुनिया से मिथ्या यकीनों, सीमित करनेवाली मान्यताओं और भयों को धारण करने लगते हैं। तब एक दिन हम एक वयस्क के तौर पर जागते हैं और यह महसूस करते हैं कि हमने खुदके साथ विश्वासघात किया है और हमें इसका कुछ भी भान नहीं है कि हम सचमुच क्या हैं। तब हम एक खोजपूर्ण यात्रा पर निकलते हैं और यह याद करने की चेष्टा करते हैं कि एक समय हम क्या थे। बहुत सारे रूपों में एक नेतृत्वकर्ता का काम ज्यादा बालसुलभ हो जाना होता है।

प्रामाणिकता एक ऐसा शब्द है, जिसे मैं जब भी पूरी दुनिया में फैले संगठनों में एक वक्ता, एकजीक्युटिव कोच तथा कंसल्टेंट के रूप में जाता हूँ, बार-बार सुना करता हूँ। हममें से ज्यादातर लोग यह समझते हैं कि हमारे जीवन का कोई मकसद है और हर एक का कोई मिशन है, जिसे हमें अपने काम के द्वारा और अपने जीवन से होकर हासिल करना है। कॉर्पोरेट दुनिया में भी जीवन के अर्थ के लिए एक बड़ी खोज चल रही है। लोग आर्थिक फायदों के लिए अपनी संतुष्टि का बलिदान करने को अब और अधिक तैयार नहीं हैं। हमलोग रोजाना अपने काम पर जाना और यह जानना चाहते हैं कि हम एक बड़े मकसद के लिए योगदान कर रहे हैं। हमलोग रोजाना अपने काम जाना और यह जानना चाहते हैं कि हम मानवप्राणी के रूप में विकसित हो रहे हैं। हमलोग रोजाना अपने काम पर जाना और अपने आसपास के साथियों से जुड़ते हुए आनंद करना चाहते हैं। शायद और किसी भी चीज से अधिक, हम ऐसे कार्यस्थलों की तलाश कर रहे हैं, जहां एक बार फिर मनुष्य बनना सुरक्षित हो।

अगले 30 दिनों तक, मैं आपको इसके लिए आमंत्रित करता हूँ कि आप अपने जीवन में निष्ठा की खाई पाटें, ताकि आप पूरी तरह उभर सकें। नेतृत्वकर्ता खुदके प्रति

सच्चे होते हैं। हमसे पहले (गांधी, मंडेला और मदर टेरेसा जैसे) जिन महामानवों ने इस पृथ्वी पर अपने कदम रखे, उन्होंने भीड़ का अनुसरण नहीं किया, बल्कि अपनी आत्मा की आवाज का अनुकरण किया। वे मौलिक लोग थे, जिन्होंने अपना जीवन अपने मूल्यों से संचालित किया, न कि अपनी चारों ओर की दुनिया के मूल्यों से। और वैसा करते हुए वे महानता तक पहुंच गए।

प्रेरक उद्धरण

“आजकल ऐसी कंपनियों का निर्माण करना, जो बाजार में बड़ी बाजियां जीत सकें, जो अपने ग्राहकों तथा शेयरधारकों के लिए मूल्यसृजन कर सकें और जो इस तरह संचालित होती हों कि वे अपने कर्मियों तथा एक्जीक्यूटिवों के सर्वोत्तम को सामने ला सकें, केवल बुद्धिमानीभरा व्यवसाय ही नहीं है - यह नैतृत्व का एक कर्तव्य भी है।”

फास्ट कंपनी का एक संपादकीय

“बात यह है कि हम अभी भी ऐसी दुनिया में रहते हैं, जो अवसरों से भरी है। सच तो यह है कि हमारे पास अवसर से अधिक और भी कुछ है - हमारा एक कर्तव्य है। अपना वक्त महान चीजों में लगाने का कर्तव्य। ऐसे विचारों की तलाश करना, जो अहम हों और उन्हें फैलाना। अपने आपको तथा अपने आसपास के लोगों को कृतज्ञता, अंतर्दृष्टि और सृजनात्मक अनुभूतियां दर्शाने को प्रेरित करना। जोखिम लेना तथा आश्चर्यजनक होते हुए दुनिया को बेहतर बनाना।”

सेथ गोडिन, पर्पल काउ के लेखक

“हममें से हर एक के पास इसके विकल्प हमारी कल्पना से कहीं ज्यादा हैं कि हम अपनी जिंदगी का क्या कर सकते हैं। हममें से ज्यादातर लोग उन संभावनाओं के प्रति जागरूक नहीं होते, जो हमारी आंखों के सामने मौजूद होती हैं। कई सारे लोग अपने ही जीवन का संचालन करते वक्त एक अंश में सुन्न और दूसरे में रिक्त होते हुए मानों सो जाते हैं। यह एक टिप्पणी नहीं, बल्कि एक ठोस सच्चाई है। महानता आपकी नियति में है। आपकी महानता किसी दूसरे की महानता से भिन्न रूप में प्रदर्शित हो सकती है, पर इसका तात्पर्य यह नहीं कि आप महान बनने के लिए पैदा नहीं हुए। अपनी रोशनी चमकने दें। अपने भयों की ओर बढ़ें। आप जिन चीजों को करने से सबसे ज्यादा डरते हैं, उन्हें करें। पूरी तरह स्पंदित रहें।”

रॉबिन शर्मा

कामयाबी और अहमियत : जुड़वें आदर्श

उत्कृष्टता एक सुंदर शब्द है। जिन लोगों में अपने सबसे ऊंचे जीवन के लिए निष्ठा होती है, वे सभी उत्कृष्टता को समर्पित होते हैं। वे अपने पेशेवर जीवन में उत्कृष्टता के लिए वचनबद्ध होते हैं। वे अपने संबंधों में उत्कृष्टता के लिए वचनबद्ध होते हैं। वे अपने एडवेंचर-जीवन में उत्कृष्टता के लिए वचनबद्ध होते हैं। और वे अपने आंतरिक जीवन में उत्कृष्टता के लिए वचनबद्ध होते हैं। मनुष्य किसी बेहतर चीज तक पहुंचने की जरूरत महसूस करता है। जब हम अपनी सुविधाओं के घेरे में रहते हैं, तो हमें टिकाऊ खुशी नहीं मिल पाती, क्योंकि हम उस तरह नहीं रह पाते, जैसे रहने के लिए हम बने थे। मगर जब हम लगातार विकसित होते रहते हैं, जोखिम उठाते रहते हैं,

वृद्धि पाते रहते हैं, सपने देखते रहते हैं और अपनी व्यक्तिगत सीमाएं विस्तारित करते रहते हैं, तो हम इस प्रक्रिया में प्रसन्नता पाते हैं। ऐसा इसलिए होता है कि हम खुदके प्रति सच्चे होते हैं।

अगले 30 दिनों तक, उत्कृष्टता तक पहुंचने की कोशिश करें। काम में अपने पैमाने ऊंचे करें। खुदसे पूछें: “यदि मैं सचमुच उत्कृष्ट हूं और अपने काम में दुनिया में सर्वोत्तम हूं, तो मैं प्रतिदिन क्या करूंगा?” घर में आप अपने बच्चों तथा जीवनसाथी के साथ अपनी बातचीत में उत्कृष्ट बनें। यह चिंतन करें कि क्या अपने आध्यात्मिक जीवन में आप अपने उच्चतर स्व तक पहुंचने के लिए समर्पित हैं। उत्कृष्टता की तलाश एक श्रेष्ठ कार्य है। आपको प्रतिभा एक वजह से मिली है: उसे चमकने दें और इस प्रक्रिया में इस दुनिया को एक बेहतर जगह बनाएं।

कृतज्ञता



अपने जीवन में अभी मैं जिन मकसदों पर काम कर रहा हूँ, उनमें से एक यह है कि जो कुछ भी मेरी चारों ओर मौजूद है, उन सबके प्रति एक कृतज्ञता तथा श्रद्धा की भावना से मैं अपना जुड़ाव गहरा कर सकूँ। पहले कभी से ज्यादा मैं अपने जीवन की देनों (खासकर उनमें जो सरल हैं) पर सचेतन रूप से गौर करता हूँ और इसके लिए धन्यवाद देता हूँ कि वे वहाँ हैं। मैं जिन चुनौतियों का सामना करता हूँ और जिन विपरीत परिस्थितियों का मैंने सामना किया है, उनके लिए भी मैं यह जानते हुए कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ कि उन्होंने मुझे वे सबक सिखाकर मेरी सेवा की, जिन्हें सीखने की मुझे बड़ी जरूरत थी। मैं इस अवसर का उपयोग कर आपको धन्यवाद देना चाहूंगा, क्योंकि आप हमारे परिवर्तन समुदाय के हिस्से और समर्पित नेतृत्वकर्ता हैं। मैं अपने काम में आपके समर्थन के लिए, अपने संदेश में आपके यकीन के लिए और मैं जो विचार आपके सामने रखता हूँ, उसपर सोचने की आपके तैयारी के लिए कृतज्ञ हूँ। मैं जो करता हूँ, उसे अपना सौभाग्य समझता हूँ और मैं सच्ची तरह आपका धन्यवाद करता हूँ।

प्रेरक उद्धरण

“केवल तभी, जब हम अपनी सभी सीखें भूल जाते हैं, जानने की शुरुआत करते हैं।”

हेनरी डेविड थोरो

“आपके अंदर एक लौ है, जो आपकी आत्मा की रोशनी बनने की प्रतीक्षा कर रही है। जब यह आंतरिक लौ तेजी से चमकते हुए जलती है, तो आप अपने जीवन में एक शानदार चेतना महसूस करेंगे।”

ब्रैडफोर्ड कीनी

“मानवता ने पीड़ा के सिवाय और किसी चीज के माध्यम से कभी महानता नहीं हासिल की है।”

एफ. रॉबर्ट डी लेमेनाईस

प्रभावशाली प्रदर्शनकर्ता की तरह सोचने, महसूस करने तथा करने के 7 तरीके

1. दिए गए वचनों का पालन करें तथा अपने शब्दों को अपना प्रतिज्ञापत्र बना लें।
2. साप्ताहिक आधार पर मौन, स्थिरता तथा चिंतन के लिए वक्त निकालें।

3. एक ऐसे मकसद से जुड़ें, जो आपको भावनात्मक रूप से आबद्ध रखता हो ।
4. अपने मेंटोरो, आदर्शों तथा पैरोकारी करनेवालों का एक नेटवर्क बनाएं ।
5. एक तेज दिमाग को एक बड़े और खुले दिल से संतुलित करें ।
6. आप अपने जीवन में जो सबसे ज्यादा प्राप्त करना चाहें, उसे दिया करें ।
7. सूरज के साथ जागें और एक ऐसे दिन की तसवीर बनाएं, जिसका आपके सर्वोत्तम विकल्पों तथा सर्वोत्तम कदमों से निर्माण होता हो ।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

सही सवाल सही जवाब को जन्म देता है । अपने जीवन में प्रायः खास जवाब की तलाश करने के बजाए एक शक्तिशाली सवाल पर चिंतन करने पर अपने वक्त लगाने से मुझे अधिक मदद मिली है । सृजनात्मक रूप से सवाल करना खुदको गहराई देने तथा आप सचमुच कौन हैं, इसे जानने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक है ।

मैं आपको इस हेतु आमंत्रित करता हूँ कि आप अगले 30 दिनों तक निम्नलिखित पांच प्रश्नों पर गौर करें:

1. यदि आप सचमुच एक असाधारण जीवन जी रहे हों, तो यह कैसा दिखेगा?
2. आपके जीवन की तीन सर्वोच्च प्राथमिकताएं क्या-क्या हैं और क्या अभी आपका जीवन जैसा दिखता है, वह इन प्राथमिकताओं को प्रदर्शित करता है?
3. यदि आपके पास जीवित रहने के लिए 10 मिनट ही बचे हों, तो आपके मन से कौन-से विचार उठेंगे और आप कौन-सी भावनाएं अनुभूत करेंगे?
4. यदि आप आज रात इस दुनिया में किसी के भी साथ डिनर ले सकते हों, तो आप किसे पसंद करेंगे और क्यों?
5. यदि आप एक ऐसा प्रतीक तलाश सकते हों, जो आपका सर्वोत्तम जीवन प्रदर्शित करता और उसका समर्थन करता हो, तो वह प्रतीक क्या होगा?

उत्कृष्टता के प्रति समर्पण



खुद के प्रति विश्वासघात के सबसे बड़े कार्यों में से एक उसे नकारना है, जो आप सचमुच हैं। एक मानवप्राणी के रूप में महानता आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। पृथ्वी पर प्रत्येक व्यक्ति ऐसा जीवन जीने के लिए बाध्य है, जो निर्भयता, भावानुभूति, निपुणता तथा करुणा प्रदर्शित करता हो। जब आप इस तथ्य को अपने जीवन में विभिन्न तरह का दोयमपना स्वीकार कर अस्वीकार कर देते हैं, तो आप अपने सर्वोत्तम स्व तथा उस व्यक्ति को, जो होने के लिए आप बने थे, अपमानित करते हैं।

“प्रत्येक व्यक्ति में महानता की शक्ति है। प्रसिद्धि की नहीं, बल्कि महानता की,” मार्टिन लूथर किंग, जू. ने कहा। हममें से काफी अधिक लोग अपने दिलों की गहराई में जितनी असहजता तथा हताशा महसूस करते हैं, वह इस तथ्य से उत्पन्न होती है कि केंद्रीय स्तर पर हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा यह जानता है कि हम अपनी उच्चतम क्षमता तक नहीं जी रहे। मैं अपने एकजीक्युटिव कोचिंग क्लायंट्स को तथा अपने अवेकनिंग बेस्ट सैल्फ वीकेंड वर्कशॉप के प्रतिभागियों को जिस एक बुनियादी मानसिक आदर्श की शिक्षा देता हूँ, वह निष्ठा की खाई से संबद्ध है। सरल रूप में कहा जाए, तो आपको जो व्यक्ति बनना था तथा अभी आप जैसे व्यक्ति के रूप में दुनिया के सामने हैं, इन दोनों के बीच जितनी बड़ी खाई होगी, आपका जीवन उतना ही कम काम करेगा। ऊर्जा, सृजनात्मकता तथा संभावना की विपुल मात्राएं उन्मुक्त करने के लिए यह जरूरी है कि आप नियमित आधार पर वह किया करें, जिससे निष्ठा की खाई पाटी जा सके। वैसा करके आप खुद के प्रति सच्चे होंगे। इस चेष्टा में आप पेशेवर, व्यक्तिगत तथा आध्यात्मिक रूप में कहीं ज्यादा यथार्थ तक पहुंच पाएंगे।

मैं आपको एक अत्यंत शक्तिशाली अभ्यास में लगने हेतु आमंत्रित करता हूँ: आज किसी वक्त, सोने के पहले एक कागज लें और अपने पेशेवर जीवन के लिए 5 समर्पण लिखें। ये ऐसी 5 चीजें होंगी, जिनके प्रति आप अपने पेशेवर जीवन में हर परिस्थिति में समर्पित रहेंगे। ये निम्नलिखित हो सकती हैं: ‘तुरुटिहीन निष्ठा,’ ‘निरंतर नवाचार,’ ‘अपनी जानकारी में सबसे भला व्यक्ति होना,’ या ‘हर एक दिन को यों जीना जैसे वह आपका अंतिम हो।’ इसके बाद अपने व्यक्तिगत जीवन के लिए 5 समर्पण तय करें जैसे, ‘चाहे जो भी हो, मैं प्रतिदिन व्यायाम के लिए 30 मिनट दिया करूंगा’ या ‘मैं चाहे जितना भी व्यस्त रहूँ, प्रतिदिन अपने जीवनसाथी तथा बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय व्यतीत किया करूंगा अथवा जो भी हो, मैं हर एक दिन 5 बजे सुबह अपने दिन की शुरुआत कुछ समय के मौन चिंतन के साथ किया करूंगा, ताकि मैं अपनी शर्तों पर जीवन जी सकूँ।’ इस तरह की वचनबद्धता आपकी नियति के रास्ते बदल देगी। ‘एक ही साहसपूर्ण झटके से आप आज रूपांतरित हो सकते हैं,’ मर्लिन ग्रे ने लिखा।

प्रेरक उद्धरण

“विचारों को मकसद से निर्भीकतापूर्वक जोड़ने पर वे सृजनात्मक शक्ति में बदल जाते हैं । जो लोग इसे जानते हैं, वे सिर्फ अस्थिर विचारों तथा दुलमुल अनुभूतियों की गठरी से कुछ उच्चतर तथा ज्यादा शक्तिशाली चीज बनने के लिए तैयार होते हैं।”

जेम्स एलेन, ऐज यू थिंक

“यह दुबारा फिर कभी नहीं आएगा, यही वह तथ्य है, जो जीवन को इतना मीठा बना देता है।”

एमिली डिकिंसन

“आप जो चाहें, वह हासिल कर सकते हैं, यदि आप उसे एक पर्याप्त हताशापूर्ण दुस्साहस से चाहें । आपको उसे एक ऐसी जीवंत ऊर्जा तथा उत्साह से चाहना होगा, जो त्वचा से उभरती है और उस ऊर्जा से जा मिलती है, जिसने विश्व का निर्माण किया।”

शीला ग्रैहम

“नेतृत्व को महान साहस की जरूरत होती है । अपने आसपास की भीड़ के गुरुत्वाकर्षण बल से निकल पाना कठिन होता है । उस रास्ते पर चलना कठिन होता है, जिस पर कम लोग चले हों, जबकि हर एक व्यक्ति आपसे हर एक दूसरे व्यक्ति जैसा बनने का अनुरोध कर रहा हो । जब दूसरे लोग आपको यह बता रहे हों कि आपका जीवन कैसा बनना चाहिए, तब अपनी ही शर्तों पर जीवन बनाना कठिन होता है । मगर कुछ भी आपके हृदय को इससे अधिक खेद से नहीं भर सकेगा, जितना अपनी मृत्युशैया पर पड़े हुए यह जानना कि आपने अपना जीवन नहीं जीया और अपने सपने हासिल नहीं किए।”

रॉबिन शर्मा

अपना सर्वोत्तम स्व जगाने के 6 तरीके

1. अपने जर्नल में 1 पैराग्राफ का एक कथन लिखें, जिसमें यह स्पष्ट किया गया हो कि यदि आप अपने सबसे ऊंचे विजन के सबसे ऊंचे स्वरूप को जी रहे हों, तो आपका जीवन कैसा दिखेगा ।
2. इसे एक व्यक्तिगत मानक बना लें कि आप सभी स्थितियों में सिर्फ सच बोलने की कभी उपेक्षा नहीं करेंगे ।
3. अपने सपने छोड़ देने से इनकार कर दें । अपने बहुत-से सेमिनार तथा कोचिंग कार्यक्रमों में जब मैं प्रतिभागियों से यह पूछता हूँ कि उनका सबसे बड़ा अफसोस क्या होता है, तो वे कहते हैं: इतने सारे वर्ष बीत गए और मैं अभी तक अपने सपने साकार नहीं कर पाया । इसे अपने साथ न होने दें ।
4. अपने भयों को जानने के लिए जरूरी आंतरिक कार्य में लगे । जब एक बार आप अपने भयों को जान लेते हैं, तो उनसे दूर भागने के बजाए उनकी ओर भागें । आपके भय आपके महानतम स्व में खुलनेवाले दरवाजे हैं । हर बार जब एक भय आपके

जीवनपथ पर खुदको पेश करता है, तो यह इस बात को याद करने का कि आपको सचमुच क्या बनना था और एक मानवप्राणी के रूप में अपनी सच्ची शक्ति हासिल करने का एक विशाल मौका है ।

5. जीवन के छोटे-छोटे आनंद का जश्न मनाएं । अपने जीवन के अंत में हम यह महसूस करेंगे कि वे छोटे आनंद वस्तुतः सबसे बड़े थे ।

6. केवल घर में ही नहीं, अपने कार्यस्थल पर भी अपनी जानकारी में सबसे ज्यादा प्यार करनेवाले व्यक्ति बनें । वे लोग, जिनकी अंत्येष्टि में चर्चों, मंदिरों, मस्जिदों तथा अन्य पूजास्थलों में केवल खड़े होने की जगहें बचती हैं, वैसे लोग नहीं होते, जिनके बैंक अकाउंट में मोटी राशि पड़ी रहती है, बल्कि ये वे लोग होते हैं, जिनके दिलों में सबसे ज्यादा प्यार होता है ।

खुदको नया करें



कई साल पहले मैं एक फ्लाइट में एक सुप्रसिद्ध नेतृत्व कंसल्टेंट के साथ बैठा था, जिन्होंने मुझसे बातचीत शुरू की। मैंने उनसे पूछा: “किस चीज ने आपको और आपके संगठन को इतना सफल बनाया है?” मैं उनका उत्तर कभी नहीं भूलूंगा: “रॉबिन,” उन्होंने कहा, “जहां तक निरंतर पुनरोत्थान का प्रश्न है, मेरी कंपनी और मैं निर्भीक रहता हूं।” उन्होंने साफ किया कि हर कुछ वर्षों पर वे खुदको पुनर्भाषित करते हैं। वे एक जोखिम लेते हैं और अपने सोचने, काम करने तथा रहने के तौर-तरीके में कोई बिलकुल नई चीज आजमाते हैं। उन्होंने बताया कि इससे उनके जीवन के सभी पहलू उत्साहजनक, संतुष्टिदायक तथा तारोताजा बने रहते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि इस रवैए और सर्वोत्तम अभ्यास से उनके क्लायंट्स हमेशा बंधे रहते हैं, क्योंकि वह उनके लिए हमेशा नवीनतम विचार सामने लाते रहते हैं।

आप खुदको पुनर्भाषित करने के लिए क्या कर रहे हैं? आप अपनी व्यक्तिगत सीमाएं विस्तारित करने तथा एक ज्यादा महान जीवन जीने की दिशा में क्या कर रहे हैं? आप चीजें जिस तरह हमेशा करते रहे हैं, उसे चुनौती देने तथा एक मनुष्य के रूप में एक बेहतर पारी खेलने को क्या कर रहे हैं? आप सपने देखने, साहस करने तथा चमकने के लिए क्या करेंगे?

प्रेरक उद्धरण

“अपने मन का महान विचारों से पोषण करें, क्योंकि आप जैसा सोचेंगे, उससे ऊंचे कभी नहीं जा सकेंगे।”

बेंजामिन डिजरायली

“उत्तरदायित्व महानता की शर्त है।”

विंस्टन चर्चिल

“एक नेतृत्वकर्ता के द्वारा एक बार में एक व्यक्ति करके हममें से हर एक दुनिया को ऊपर उठा सकता है। आज अपनी दुनियादारी में कदम रखकर अपने हर एक काम में तथा हर वैसे जीवन में जिसका आप स्पर्श करते हैं, अपनी मानवता, संभावना तथा महानता का ज्यादा हिस्सा उजागर करें... टिकाऊ खुशी उससे नहीं मिलती, जो हम प्राप्त करते हैं, बल्कि उससे मिलती है, जिसे हम देते हैं।”

रॉबिन शर्मा

नेतृत्व की कीमत

सर्वोत्तम में भी सबसे अच्छे तथा बाकी लोगों में यह फर्क होता है कि सच्चे नेतृत्वकर्ता

लगातार आसान के बजाए वह करते हैं, जो उचित है। सच्ची सफलता के लिए कठिन परिश्रम तथा आत्मानुशासन की जरूरत पड़ती ही है। पेशेवर तथा व्यक्तिगत दोनों रूपों में अपने महानतम जीवन तक पहुंचने के लिए यह जरूरी है कि आप उसकी कीमत चुकाने को इच्छुक हों। यहां चार ऐसे सरल उपाय हैं, जो आपको शानदार नतीजे सृजित करने में सहायता करेंगे:

1. अपना स्तर ऊंचा करें। आप जो कुछ भी करते हैं, उन सभी में विश्वस्तरीय बनने के लिए खुदको समर्पित करें। खुदसे सर्वोत्तम के सिवाय और कुछ की अपेक्षा न करें। हमारी अपेक्षाएं हमारी वास्तविकता का सृजन करती हैं।
2. अपनी जानकारी में सबसे सकारात्मक व्यक्ति बनें। आपकी तीव्र भावनाएं संक्रामक होती हैं। जब चीजें कठिन हो जाती हों, तो सकारात्मक बने रहना आसान नहीं होता, किंतु वह सच्चे नतृत्व के अर्थ का एक हिस्सा होता है।
3. यह स्मरण रखें कि आपका स्वास्थ्य आपका धन है। ऊर्जा के बगैर आप कभी भी अपने सपने साकार नहीं कर सकेंगे और न ही अपना महानतम जीवन जी सकेंगे। व्यायाम करें। अच्छी तरह खाएं। और यह याद रखें कि आपका स्वास्थ्य आपकी सबसे कीमती संपदा है।
4. एक फर्क पैदा करें। मानवीय हृदय की सबसे गहरी इच्छा खुदसे अधिक अहम किसी चीज के लिए जीने की होती है। आप लोगों को जैसा पाते हैं, उन्हें उससे बेहतर छोड़ जाएं। अपने संगठन को अपना सर्वोत्तम दें। और इसे बस अपने संगठन के लिए न करें - इसे अपने लिए करें।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. आप अपने जीवन में कहां पर वृद्धि हासिल करना चाहते हैं?
2. यदि आपको एक पैराग्राफ में खुदका विवरण देने को कहा जाए, तो वह पैराग्राफ क्या कहेगा?
3. आप कौन हैं?
4. यदि आप 5 असाधारण लोगों के साथ डिनर ले सकते हों, तो वे लोग कौन होंगे और क्यों?
5. जीवन में कौन-सी चीज आपको सबसे ज्यादा हताश कर देती है और इस हताशा को दूर करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

क्या आप अच्छे हैं?



महानता की बुनियादी चीजों पर सोचते हुए हाल में मैंने काफी वक्त व्यतीत किया है। मैं उन सरल गुणों पर चिंतन करता रहा हूँ, जो इस पृथ्वी की शोभा बढ़ानेवाले सबसे अविस्मरणीय पुरुषों तथा महिलाओं को शेष सबसे अलग करते हैं। हम एक ऐसे युग में रहते हैं, जहाँ जटिलता सेक्सी है और हम ऐसी परिष्कृत रणनीतियाँ तथा कार्ययोजनाएँ तलाशते हैं, जो हमें अपने काम पर तथा जीवन में ज्यादा सफल बनने में मदद करें। किंतु अपने दिलों की गहराई में हम यह जानते हैं कि सच्ची सफलता एक सरल प्रक्रिया है। हाँ, हम जो भी करते हैं, उसमें हमें अवश्य ही उत्कृष्ट होना चाहिए। हाँ, हमारे उत्पाद तथा हमारी सेवाएँ जरूर ही विश्वस्तरीय होनी चाहिए। हाँ, हमें उच्च प्रदर्शन करनेवाली टीम विकसित करनी ही चाहिए। हाँ, हमें कार्यनिष्पादन का एक ढांचा खड़ा करना ही चाहिए, ताकि सबसे अहम चीजें संपन्न कर ली जाएँ। किंतु अन्य सभी चीजों से अधिक, मैं यह यकीन करता हूँ कि सचमुच महान होने के लिए हमें अच्छा होना चाहिए।

लोग अच्छे लोगों के साथ व्यवसाय करना पसंद करते हैं। फिर भी, बहुत अस्पष्टता तथा निरंतर परिवर्तन के इस युग में बहुत सारे लोग 'नैतिकता को तिलांजलि' देते ही रहते हैं। बहुत सारे लोग यह सोचते हैं कि बेईमानी उन्हें आगे बढ़ाएगी। बहुत सारे लोग 'कृपया' तथा 'धन्यवाद' जैसे शब्द कहना भूल चुके हैं। बहुत सारे लोग यह सोचते हैं कि यदि आप अच्छे भले हैं, तो आज के बाजार में आपको जिंदा निगल लिया जाएगा। मगर नैतिक, करुण तथा अपने आसपास के लोगों का प्रचुर मूल्यवर्धन करने के प्रति समर्पित होना अपनी सफलता सुनिश्चित करने का संभवतः सबसे अच्छा तरीका है। रॉबर्ट लुई स्टीवेंसन के शब्दों में: 'देर-सवेर हर एक व्यक्ति नतीजों का फल चखने बैठता ही है।'

यहाँ कुछ वैसे सरल विचार हैं, जो आपको अपना भलापन बढ़ाने में मदद करेंगे:

- अपनी जानकारी में सबसे विनम्र व्यक्ति बन जाएँ।
- दुर्गुण की सीमा तक ईमानदार बनें।
- एक विश्वस्तरीय श्रोता बनने के लिए खुदको गहराई से वचनबद्ध करें।
- नियमित रूप से धन्यवाद के हस्तलिखित नोट भेजा करें।
- भला करने के आकस्मिक अवसर ढूँढा करें।
- खुदको अपनी जानकारी में सबसे सकारात्मक तथा भावनाशील व्यक्ति बनने के लिए वचनबद्ध करें।
- अपनी समयबद्धता के प्रति त्रुटिहीन बनें।

सफलता और नेतृत्व कुछ ऐसी सरल बुनियादों पर टिके होते हैं, जिनका व्यवहार प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले लोग नित्यप्रति किया करते हैं। नवीनतम व्यावसायिक पुस्तकें अत्यंत विकसित, जटिल तथा नवीनतम उपाय पेश किया करती हैं।

किंतु सचमुच महान होने के लिए वे बुनियादी चीजें अपनाएं, जिन्हें आप अपने दिल में सबसे अहम मानते हैं। भले बनें। उत्कृष्ट बनें। तीव्र भावनाशील बनें। और किसी भी अन्य चीज से बढ़कर, अच्छे बनें।

प्रेरक उद्धरण

“अन्य लोगों में दिलचस्पी रखकर आप दो महीनों में उससे ज्यादा मित्र बना लेंगे, जितने आप दो वर्षों में दूसरे लोगों को आपमें दिलचस्पी रखने की कौशिश करके बनाएंगे।”

डेल कार्नेगी

“हर एक व्यक्ति का केवल एक ही असली कर्तव्य था - खुद तक पहुंचने के रास्ते तलाश करना...उनका यह तय काम था कि वे अपनी खुदकी नियति की तलाश करें - कोई मनमानी चीज नहीं - और इसे खुदके अंदर पूरी तरह तथा दृढ़ता से अंत तक जीना। कोई भी दूसरी चीज एक संभावित अस्तित्व की बात थी, बचने की एक चेष्टा, भीड़ के आदर्शों की ओर एक उड़ान, किसी की अपनी आंतरिकता की पुष्टि तथा उसका भय।”

डेमियन में हरमन हेस

“महानता के छोटे-छोटे रोजाना कार्य किया करें। एक महान जीवन अच्छी तरह जीए गए दिनों के मोतियों के हार की तरह पिरोई श्रृंखला से ज्यादा और कुछ नहीं होता। हर एक दिन, जागें और खुदको उत्कृष्ट, नवाचारी तथा आगे आनेवाले घंटों में अच्छे बनने के लिए वचनबद्ध करें। यह रणनीति अकेले ही आपकी सच्ची सफलता सुनिश्चित कर देगी।”

रॉबिन शर्मा

अपनी ऊर्जा बेहतर करने के 7 तरीके

1. सप्ताह में 4 बार 30 मिनटों तक व्यायाम करें।
2. साप्ताहिक तौर पर प्रकृति की गोद में समय व्यतीत करें।
3. 7.00 बजे शाम के बाद न खाएं।
4. हर सप्ताह मालिश लिया करें।
5. जंक फूड से पूरी तरह मुक्ति पाकर एक प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले के लायक उचित आहार लिया करें।
6. हर सुबह सबसे पहले 30 मिनट कुछ प्रेरणात्मक सामग्री पढ़ा करें (यह आपको ऊर्जा से भर देगा)।
7. काफी पानी पीया करें।

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. यदि आप 5 सुप्रसिद्ध लोगों को मित्र बना सकते, तो वे कौन होंगे?
2. अपने जीवन में आप किसकी सबसे ज्यादा प्रशंसा करते हैं और क्यों?
3. आपके जीवन में उत्कृष्टता कैसी दिखती है?
4. और अधिक प्यारभरे व्यक्ति होने के लिए आप कौन-सी तीन चीजें कर सकते हैं?
5. यदि आप एक उत्कृष्ट शारीरिक स्थिति नहीं पा सकते, तो कौन-सी पांच चीजें होने की संभावना बनी रहेगी?

क्या आप आजीवन सीखने के लिए समर्पित हैं

जब मैं बड़ा हो रहा था, तो मेरे पिता ने मुझे इसके लिए प्रोत्साहित किया कि मैं रोजाना पढ़ा करूं। उनका यकीन था कि एक पुस्तक पढ़ना लेखक से वार्तालाप करने से ज्यादा और कुछ नहीं है। और किसी भी अच्छे वार्तालाप की भांति, जब आप इससे छूटते हैं, तो दुनिया को नई आंखों से देखने लगते हैं। मेरे पिता के कहने की वजह से, मैंने पढ़ने के प्रति एक गहरी रुचि और जानकारी की एक गंभीर भूख विकसित कर ली। मैं निश्चित तौर पर पूर्ण नहीं हूं, पर जीवन में मैं जो चीजें सही करता हूं, उनमें एक जिज्ञासु होना तथा नए विचारों के प्रति खुला रहना शामिल है।

आप पढ़ने में कितना वक्त लगाते हैं? आज की दुनिया में बहुत बड़ी तादाद में लोग अपने बौद्धिक पोषण के बजाए टेलीविजन देखने में ज्यादा समय देते हैं। जबकि हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं, जहां विचार ही सफलता के कच्चे माल हैं। सबसे सफल तथा संतुष्ट व्यक्ति वे हैं, जो सर्वोत्तम विचार सोचते हैं। हम जो जानते हैं, केवल उन्हीं के आधार पर कर्म कर सकते हैं। और जब हम बेहतर जानते हैं, तो हम बेहतर चुन सकते हैं।

एक महान दिन का निर्माण करें



जैसा मैं अपने कॉर्पोरेट लीडरशिप सेमिनारों में सिखाया करता हूँ: “एक महान जीवन अच्छी तरह जीए गए दिनों की मोतियों के हार की तरह पिरोई श्रृंखला से ज्यादा और कुछ नहीं होता। महान दिनों के निर्माण पर एकाग्र हों, और एक महान जीवन का आना तय है।” निम्नलिखित 6 ऐसे तरीके हैं, जो यह सुनिश्चित करेंगे कि आपका हर एक दिन शानदार होगा:

1. अपने दिन की शुरुआत 10 ऐसी चीजें लिखकर करें, जिनके लिए आपको अपने जीवन में कृतज्ञ होना है।
2. 30 मिनटों का समय लेकर विवेक बढ़ानेवाले साहित्य से कुछ पढ़ा करें, ताकि आपका नजरिया फिर से बहाल हो सके और आप खुदको प्रेरित कर सकें।
3. 5 मिनटों का वक्त लेकर अपने दिन की योजना बनाएं और उसके द्वारा एक ऐसा सांचा सृजित करें, जिसके आधार पर आप दिन के बाकी घंटे बिताएं। इसके अतिरिक्त 3 ऐसे छोटे लक्ष्य तय करें, जिन्हें आप इस दिन ‘हर हालत में’ हासिल करेंगे।
4. ऐसे आहार लें, जिसे एक एथलीट अपने जीवन की सबसे अहम स्पर्धा की तैयारी करते हुए लेगा और पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं, ताकि आप अपनी चोटी की शारीरिक अवस्था में बने रहें।
5. अपने दिन के अंत में, अपने जर्नल में लिखकर गहराई से यह चिंतन करें कि आपने इसे कैसे बिताया। अपने कार्यों का मूल्यांकन करें और उन क्षेत्रों की पहचान करें, जिन्हें आपको बेहतर करना है।
6. अपने दिन को अपनी ‘छोटी-छोटी जीतों’ पर सोचते हुए एक ऊंचे स्तर पर समाप्त करें (जैसे, वे वचन जो आपने निभाए, व्यायाम जिनका आपने आनंद उठाया, संबंध जो आपने बनाए, सबक जो आपने सीखे अथवा अंतर्दृष्टि जो आपने पाई)।

प्रेरक उद्धरण

“हमें इसके लिए सावधान रहना चाहिए कि हम एक अनुभव से सिर्फ उसकी सीख निकाल लें और उसके आगे न बढ़ें, वरना हम एक बिल्ली की तरह बन जाएंगे, जो एक गरम चूल्हे के ढक्कन पर बैठ जाती है। वह फिर कभी भी एक गरम चूल्हे के ढक्कन पर नहीं बैठेगी और वह ठीक ही होगा, मगर तब वह एक ठंडे चूल्हे के ढक्कन पर भी कभी नहीं बैठ सकेगी।”

मार्क ट्वेन

“जीवन छोटा है। अपने जीवन में सबसे अहम चीजें न भूलें: दूसरे लोगों के लिए

जीना तथा उनके लिए भला करना ।”

मार्कस औरैलियस

“नेतृत्व की सबसे बड़ी विडंबना यह है कि आप जितना ही ज्यादा देते हैं, उतना ही ज्यादा पाते हैं । और जब सब कुछ कहा तथा किया जा चुका है, तो जो सर्वोत्तम तथा सबसे टिकाऊ उपहार आप कभी दे सकेंगे, वह वही होगा, जिसे आप अपने पीछे छोड़ जाएंगे । अपने पीछे आनेवाली पीढ़ियों को आपकी विरासत वे मूल्य होंगे, जिन्हें आप जोड़ेंगे और वे जीवन होंगे, जिन्हें आप बेहतर करेंगे ।”

रॉबिन शर्मा

“लीडरशिप विजडम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी ”

घर में नेतृत्वकर्ता होने के 5 तरीके

1. नित्य के पारिवारिक भोजन को पहले संगठित करें और तब उसे रिवाज बनाएं (यानी संस्थागत करें) । इस भोजन के दौरान टेबल की चारों ओर जाएं और परिवार के हर एक सदस्य से पूछें कि उन्होंने आज के दिन क्या सीखा तथा कल वे ऐसा क्या करेंगे, जिससे वे और भी बेहतर कर पाएं ।
2. एक नमूना बनें । सच तो यह है कि आप नेतृत्व सिखा नहीं सकते - आप सिर्फ इसके नमूने बन सकते हैं । अपने परिवार में आप उस आदर्श के एक चमचमाते उदाहरण बनें, जिसे आप दूसरों में देखना चाहते हैं ।
3. सीखने की एक संस्कृति का सृजन करें । कॉर्पोरेट दुनिया के साथ अपने काम के दौरान मैं कर्मियों को यह सिखाता हूँ कि कैसे वे सीखने की संस्कृति के सृजन में योगदान कर सकते हैं, ताकि नवाचार तथा विचार सबसे अहम हो जाएं । अपने घर के माहौल में एक ऐसी संस्कृति बनाएं, जो सीखने तथा विवेक और जानकारी साझा करने को बढ़ावा देती हो । इसका मतलब यह हो सकता है कि आप विवेक बढ़ानेवाले साहित्य से संबद्ध एक पुस्तक घर ले आएँ और रविवार को दोपहर बाद इसपर चर्चा करें अथवा अपना टीवी ऑफ कर अपने परिवार को किसी गहरी, दिल से दिल की बातचीत में लगाएं ।
4. दिलों को जोड़ें । सबसे समृद्ध मानवीय संपर्क तब बनता है, जब हम किसी दूसरे के दिल से जुड़ जाते हैं । इसका अर्थ यह है कि हम दुनिया को उनकी नजरों से देखते हैं और उनकी जो जरूरतें उन्हें संचालित करती हैं, उनकी पूर्ति में मदद करते हैं । इसका मतलब यह होता है कि हम उनके कठिन वक्त पर उनके साथ होने का निश्चय करते हैं और अच्छे समय में उनके साथ जश्न मनाते हैं । इसका तात्पर्य यह आत्मअनुशासन है कि हम गहरी तरह से सुनें और जब वे कुछ बेहतर बनते हैं, तो उसे पहचानें । इसका अर्थ यह है कि हम सचमुच उन्हें प्रेम दें ।
5. एक प्रकाशस्तंभ बनें । हमें इस पृथ्वी पर ऐसे लोगों की और अधिक जरूरत है, जो प्रकाशस्तंभ हो सकें: ऐसे पुरुष और महिलाएं, जो यह जानते हैं कि हर एक मानवप्राणी एक सकारात्मक फर्क ला सकता है और अपना नेतृत्व प्रदर्शित कर दूसरों का जीवन ऊंचा उठा सकता है । अपने स्तर को ऊंचा करते हुए और स्वयं से ऊपर उठकर रहते हुए स्वयं की क्षमताभर सर्वोत्तम बनने के प्रति खुदको समर्पित करें

। इससे यह दुनिया और बेहतर बन जाएगी ।

जीवन का एक जर्नल रखने की अहमियत

अपने सर्वोत्तम स्तर पर बने रहने के लिए मैं जो अभ्यास किया करता हूँ, उनमें से एक जर्नल लिखना है । मैंने यह अभ्यास 10 वर्षों पहले शुरू किया और यह सोचा करता हूँ कि काश, इसे और पहले प्रारंभ किया होता । मैं सचमुच यह चाहता हूँ कि आप अपना सर्वोत्तम जीवन जीएं तथा पूरी तरह जीने की प्रक्रिया में लगे - हर कुछ दिनों पर एक जर्नल में लिखना आपको ऐसा करने में मदद पहुंचाएगा । यहां ऐसे कुछ फायदे हैं, जिन्हें मैं इससे हासिल करता हूँ:

1. दर्ज करना । अपने जर्नल के पन्नों पर मैं उन महान विचारों को दर्ज किया करता हूँ, जिनका अध्ययन कर मैं उन्हें अपने जीवन से जोड़ना चाहता हूँ । यदि मैं एक अखबार पढ़ रहा हूँ और किसी ने कोई दिलचस्प बात कही है, तो मैं उस उद्धरण को काटकर अपने जर्नल में चिपका देता हूँ । फिर मैं उसके नीचे अपने स्वयं की अंतर्दृष्टि दर्ज करता हूँ (मैं काफी हवाई यात्राएँ किया करता हूँ और अपना जर्नल, एक कैंची तथा एक ग्लूस्टिक अपने ब्रीफकेस में रखता हूँ) । यदि किसी पत्रिका में मेरे किसी नायक की तस्वीर है या मेरे लक्ष्यों में से किसी एक से संबद्ध कोई चित्र है, तो मैं उसे भी काटकर उसमें चिपका देता हूँ । यह कार्य मुझे आशा से भर देता है और मेरे सपने जिंदा रखता है ।

2. सुदृढ़ करना । जीवन-प्रक्रिया के एक गंभीर छात्र के रूप में मुझे इसकी जरूरत होती है कि मैं चीजों को लिख लिया करूँ, ताकि उनसे जुड़ सकूँ । मेरा मतलब यह है: यदि मैं किसी सेमिनार में जाता हूँ अथवा एक महान पुस्तक पढ़ता हूँ, तो मैंने जो सीखा, उसे लिख लेने से वह सबक मेरे अंदर गहरा प्रविष्ट हो जाता है । वे मुझसे बहुत ज्यादा जुड़ते हैं और मैं उन्हें बहुत साफ तौर पर याद रख पाता हूँ ।

3. उन्मुक्त करना । यदि कोई दिन मेरे लिए बहुत चुनौतीभरा रहा, तो मैं अपना जर्नल निकालता हूँ और अपनी हताशा उसी में डाल अपने अनुभव लिख देता हूँ । यही एक काम मेरे तनाव उन्मुक्त कर देता है और मुझे ऐसा महसूस कराता है जैसा मैं अपने सबसे अच्छे मित्र से बातें कर महसूस करता हूँ ।

4. गहरा चिंतन । जैसा मैंने अपनी पुस्तक “लीडरशिप विजडम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी: दि 8 रिचुअल्स ऑफ विजनरी लीडर्स” में लिखा है, ‘गहरा चिंतन विवेक की जननी है ।’ हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं, जहां अब लोग हर सप्ताह सिर्फ और सिर्फ गहरा चिंतन करने के लिए कोई खास वक्त नहीं निकालते हैं । यदि आप अपने जीने के तौर-तरीके पर गहरा चिंतन करने के लिए वक्त नहीं निकालते तथा उसमें जरूरी सुधार नहीं करते, तो यह तय है कि आप वही गलती बार-बार करते रहेंगे । मेरा जर्नल मुझे इसके लिए एक जगह उपलब्ध कराता है कि मैं अपने आपके साथ बातचीत तथा कुछ व्यक्तिगत आत्मावलोकन कर सकूँ । वैसा करने पर मुझे अपने अतीत से मदद मिलती है और मेरे हर दिन का उसके पिछले दिन के आधार पर निर्माण होता जाता है ।

कौन-सी चीज प्रभावशाली प्रदर्शनकर्ता बनाती है?



हमारे 2 दिवसीय कॉर्पोरेट कोचिंग कार्यक्रम, दि एलीट परफॉर्मर्स सिरीज, ने हमारे कॉर्पोरेट क्लायंट्स के साथ शानदार सफलता पाई है, जिनमें कई प्रमुख बैंक, दुनिया की सबसे बड़ी सॉफ्टवेयर कंपनियों में से एक और कई उत्पादक संगठन शामिल हैं। भावनाकेंद्रित नेतृत्व की प्रक्रिया पर आधारित यह कार्यक्रम कर्मियों को सोचने, महसूस करने तथा प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवालों तथा प्रामाणिक नेतृत्वकर्ताओं की तरह काम करने के लिए प्रेरित करता है। परिवर्तनों के इस युग में कर्मियों के लिए यह आसान है कि वे अहम चीजें भूल जाएं। हमारे प्रतिदिन के कार्यों में हमारा ध्यान बंटाने की जितनी ज्यादा चीजें मौजूद हैं, यह हमारे लिए बहुत आसान है कि हम अपनी सर्वोत्तम पारी खेलना और अपनी सच्ची प्रतिभा को चमकने देना भूल जाएं। तेज गति, तकनीक तथा अनिश्चितता के इस दौर में हमारे हिस्से इतनी ज्यादा चीजें रहती हैं कि यह भूल जाना बहुत आसान है कि प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले कैसे दिखते हैं और यह कि मनुष्य के रूप में हममें से हर एक के ऊपर डाली गई अपनी महानतम संभावनाओं तक पहुंचने की जिम्मेदारी हम कैसे पूरी करें।

एक प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले के स्तर पर रहना और काम करना हमें खुदके बारे में अच्छा महसूस कराता है। हममें से हर एक के अंदर एक साक्षी रहता है। इससे मेरा मतलब यह है कि हमारे केंद्र की गहराई में जानकारी की एक जगह ऐसी होती है, जो हमारे जीने तथा अपना जीवन संचालित करने के तौर-तरीके पर निगाह रखती है। जब हम अपने सच्चे मूल्यों के मुताबिक रहते हैं, कड़ी मेहनत करते हैं, लोगों से अच्छा बरताव करते हैं और अपने काम से मूल्यवर्धन करते हैं, तो यह साक्षी उसे देखता है और यह सुनिश्चित करता है कि हम अपनी मौलिक प्रकृति के प्रति सच्चे हैं। हमारा आत्मसम्मान बढ़ता है और तब हमारा जीवन काम किए बिना नहीं रह सकता। हम अपने विषय में अच्छा महसूस करते हैं। हमारी ऊर्जा मुक्त होती है और हम और ज्यादा वह होने लगते हैं, जो हम सचमुच हैं। अपने जीवन के हर एक पहलू में प्रभावशाली प्रदर्शन करने के प्रति खुदको वचनबद्ध करने से आपके दिनों की जटिलताएं नहीं बढ़तीं। इसके बजाए यह आपके जीवन की गुणवत्ता बढ़ाता है और चीजों को आपके लिए सरल बनाता है। अपनी गहराई में हम सभी अपनी सर्वोच्च प्रतिभाएं साकार करने तथा अपनी नियति के अनुरूप बनने की एक मानवीय भूख महसूस करते हैं, जबकि हममें से ज्यादातर लोग इस जीवन-पुकार को स्वीकार करने में असफल रहते हैं। हम छोटी-छोटी पारियां खेलते रहते हैं और इस यकीन के फंदे में पड़ जाते हैं कि महानता कुछ चुने हुए लोगों के लिए ही सुरक्षित होती है। मेरे कुछ सबसे गहरे यकीनों में से एक यह है कि इस पृथ्वी का प्रत्येक व्यक्ति उस चुने हुए समूह का ही होता है। इस पृथ्वी के प्रत्येक व्यक्ति के अंदर एक प्रतिभा होती है,

जहां तक यदि वह पहुंच सके, तो वह उससे चमत्कृत हो उठेगा। जैसा फ्रेडरिक फॉस्ट ने एक बार लिखा: 'हम सबके अंदर एक महामानव सोया रहता है। और जब वह जागता है, तो चमत्कार होने लगते हैं।'

अब, जब हम गरमी के महीनों में प्रवेश कर रहे हैं, तो मैं आपको इस हेतु आमंत्रित करता हूँ कि आप गहराई से सोचनेवाले होने के लिए वक्त निकालें। आप किस तरह रह रहे हैं और किस स्तर पर प्रदर्शन कर रहे हैं, उसपर गौर करते रहें। खुदसे ऐसे सवाल करते रहें: 'क्या मैं अपनी संभावनाएं पूरी कर रहा हूँ?', 'क्या मैं व्यक्तिगत महानता का प्रतिरोध कर रहा हूँ?', 'मैं अपने दिनों में जो कुछ कर रहा हूँ, क्या वह एक समृद्ध विरासत का सृजन कर रहा है?' शायद आप प्रकृति के साथ और ज्यादा वक्त बिताना चाहें। शायद आप इस संबंध में एक गहरी बातचीत में लगे कि प्रभावशाली प्रदर्शन का क्या अर्थ होता है और यह आपके जीवन में क्या मूल्य जोड़ेगा। यदि मैं कोई एक चीज जानता हूँ, तो वह यह है कि इस विश्व को ज्यादा नेतृत्वकर्ताओं की जरूरत है। इस विश्व को ऐसे लोगों की जरूरत है, जो अपनी सर्वोत्तम पारी खेल रहे हों तथा अपना सबसे अच्छा जीवन जी रहे हों। विश्व को ऐसे लोगों की जरूरत है, जो प्रकाशस्तंभ बन सकें और ऐसे व्यक्ति जो उस प्रतिभा में यकीन करते हैं, जो हर एक मनुष्य द्वारा प्रदर्शित की जा सकती है। प्रभावशाली प्रदर्शन के लिए अपना हृदय खोलें और वचनबद्धताओं की एक पूरी श्रृंखला का सृजन करें, जो आपके व्यवसाय तथा व्यक्तिगत जीवन की अगली संभावना तक पहुंचने में आपकी मदद करेगी। यह आपके लिए एक श्रेष्ठ कार्य होगा।

प्रेरक उद्धरण

“जीवन छोटा है। इसकी सबसे अहम चीजें न भूलें: दूसरों के लिए जीना और उनका भला करना।”

मार्कस औरैलियस

“अतीत का पछतावा न करें। पछताने से क्या फायदा? झूठ यह कहता है कि आप अफसोस करें। सत्य यह कहता है कि आपको प्रेमभरा होना चाहिए। सभी दुखद स्मृतियां खुदसे दूर हटा दें। अतीत की चर्चा न करें। प्रेम के प्रकाश में रहें और सभी चीजें आपको दे दी जाएंगी।”

ईरानी कहावत

“जब हम अपनी सभी सीखें भूल जाते हैं, तभी हम जानना शुरू करते हैं।”

हेनरी डेविड थोरो

“नेतृत्वकर्ता का कर्तव्य खुदकी बेहतरी नहीं, बल्कि खुदका स्मरण है। आप खुद ही वह सब हैं, जिसे होने का सपना आपने कभी देखा है। खुदको जानने के लिए जरूरी आंतरिक कार्य कर आप अपनी सच्ची शक्ति तक पहुंचेंगे और उसे पा सकेंगे, जो आप सचमुच हैं। व्यक्तिगत जागरण का यही अर्थ है। यही जीवन का सार है। यही सफलता का रहस्य है। यही वह है, जिसे सच्चे नेतृत्वकर्ता किया करते हैं।”

रॉबिन शर्मा

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. यदि आपका जीवन किसी एक शब्द का पक्षधर बन सकता, तो वह शब्द क्या होगा?
2. आपके लिए आपके जीवन का अर्थ साफ करनेवाला पल क्या रहा है और उसने किस तरह आपको आकार देने, गढ़ने तथा विकसित करने में अपनी भूमिका निभाई?
3. अभी इस पल आप अपने जीवन में किस चीज का सबसे अधिक प्रतिरोध कर रहे हैं?

भय की सुंदरता

क्या आप उन जगहों का रोजाना भ्रमण करते हैं, जो आपको भयभीत करती हैं? क्या आप अपने भयों से दूर भागने के बजाए उनकी ओर बढ़ते हैं? सभी नेतृत्वकर्ता यह समझते हैं कि उनके भयों की दूसरी ओर उनका सौभाग्य निवास करता है। यदि आप अपने भयों का प्रतिरोध करेंगे, तो वे बने रहेंगे। किंतु यदि आप उन्हें गले लगाकर सीधा उनकी ओर बढ़ेंगे, तो आप एक मानवप्राणी के रूप में सीधा अपनी वृद्धि की ओर बढ़ेंगे। वास्तव में आपके भय आपके लिए खुदको गहराई से जानने के अवसरों का प्रतिनिधित्व करते हैं। आपके भय आपकी उस वृद्धि से अधिक और कुछ नहीं हैं, जो आपसे मिलने आपकी ओर आ रही है। जब आप अपने भयों को जान लेते हैं, तो आप उन कार्यों को जान जाते हैं, जिन्हें करना आपके लिए अपनी सच्ची शक्ति हासिल करने के लिए जरूरी है। मसलन, यदि आपको कमजोर होने से भय है और आप इससे दूर भागते हैं, तो वह भय आपके जीवन में हमेशा मुख्य भूमिका अदा करता रहेगा। दूसरी ओर यदि आपमें उसकी ओर बढ़ने और उसपर चढ़ बैठने (और उससे होकर गुजर जाने) का साहस है, तो आप अपना सच्चा स्वरूप पाने की ओर एक विशाल कदम बढ़ा चुके होंगे। आप एक भय से ऊंचे उठ चुके होंगे और वैसा करके एक व्यक्ति तथा एक नेतृत्वकर्ता के रूप में ज्यादा शक्तिशाली हो चुके होंगे। याद रखें, भय ऐसे साइनबोर्ड हैं, जो ज्यादा शक्तिशाली तथा तथा अधिक सच्चे होने के अवसरों का संकेत देते हैं। नित्य उनका भ्रमण करें और उन्हें जानने की ठान लें। वे उतने भयानक नहीं हैं, जितना आपने उन्हें समझ लिया है।

अपनी जागरूकता का निर्माण करें



अपने जीवन में बदलाव लाने तथा नेतृत्वकर्ताओं के रूप में खुदको पूरी तरह सामने लाने के कुछ प्राथमिक तरीकों में से एक सच्चे तौर पर अहम चीजों के विषय में जागरूकता का निर्माण करना है। अपनी प्राथमिकताओं, इच्छाओं तथा सुधार लाने के क्षेत्रों के संबंध में आप जितने ही सचेतन होंगे, आपके जीवन में उतने ही सकारात्मक परिवर्तन आएंगे। सीमित करनेवाले यकीन, झूठी मान्यताएं और नकारात्मक आदतें तब आपके ऊपर अपनी पकड़ ढीली करने लगती हैं, जब उन्हें जागरूकता की रोशनी में रखा जाता है। यहां पांच ऐसे सवाल हैं, जिनके विषय में आप अगले महीने अपनी जागरूकता का निर्माण कर सकते हैं:

1. यदि मैं अपनी संभावना तक जीऊं, तो मेरा जीवन कैसा दिखेगा?
2. ऐसे कौन-से तीन व्यक्ति हैं, जिन्हें जानने की मैं वास्तव में ठान लूं, तो वे मुझे अपना जीवन अगले स्तर तक उठा सकने में मेरी मदद कर सकते हैं?
3. अपना सुंदर जीवन सृजित करने के लिए मैं कौन-सी 3 पुस्तकें पढ़ सकता हूं?
4. मैं हर सप्ताह कौन-सी एक चीज कर अपना जीवन शिखर तक उठा सकता हूं?
5. वह कौन-सा एक सीमित करनेवाला तत्व है, जिसने मुझे वह जीवन जीने से वंचित कर रखा है, जिसे मेरा हृदय जीना चाहता है?

प्रेरक उद्धरण

“उत्तरदायित्व इच्छित जीवन जीने का अवसर है, न कि घटनाग्रस्त जीवन का। उत्तरदायित्व हाथ पर हाथ धरे बैठ भविष्य को घटित होने देने के बजाए भविष्य को आकार देने का मौका है। उत्तरदायित्व व्यक्ति के वचन की तरह धारण किए जाने पर वह बुनियाद बन जाता है, जहां से निरंतर उस व्यक्ति का अपना रूपांतरण होता रहता है।”

वर्नर एर्हार्ड

“मैं नहीं जानता कि आपकी नियति क्या होगी, किंतु मैं एक चीज जानता हूं: आपमें से केवल वे ही लोग वास्तव में खुशी हासिल करेंगे, जो सेवा करने के तरीके तलाश कर उसे पा लेंगे।”

अल्बर्ट श्वाइत्जर

“हम सबके अंदर एक महामानव सोया रहता है। और जब वह जागता है, तो चमत्कार होने लगते हैं।”

अपने आंतरिक स्व को चमकने देने के 5 तरीके

1. अपनी जानकारी में सबसे सच्चे व्यक्ति बनें, ताकि आप जिस व्यक्ति के रूप में दुनिया के सामने आते हैं, वह उसी का प्रतिबिंब हो, जो आप अपने आंतरिक रूप से हैं ।
2. अपनी जानकारी में सबसे भले व्यक्ति बनें ।
3. हमेशा अपनी सच्चाई ही कहें (किंतु इसे प्यारभरे तरीके से करें) ।
4. हरएक दिन अपनी नश्वरता की जागरूकता में जीएं ।
5. अपनी खुशी के बजाए दूसरों की खुशी की ज्यादा परवाह करें ।

नेतृत्व की चुनौती



ऊंचे टंगे तारों पर संतुलन साधकर चलने की करामात दिखानेवाले सुप्रसिद्ध कलाकार पापा वलेंडा ने राउंडर्स नामक फिल्म में कहा, “जीवन तो तार पर जीया जाता है । बाकी बस (जीने का) इंतजार है ।” जीवन के सारे आनंद, संभावनाएं और उत्सव बस आपके भयों के द्वार के उस पार पड़े हैं । रोजाना जोखिम उठाना आपके जीवन की ऊंची जगहों पर पहुंचने का शक्तिशाली तरीका है । इसे कभी नहीं भूलें कि आपके भयों की दूसरी ओर आपकी सारी आजादी निवास करती है । आज पांच मिनटों का समय निकाल अपने भयों का मूल्यांकन करते हुए उनमें से हर वैसे को सूचीबद्ध करें, जिन्होंने एक मनुष्य के रूप में आपकी विशालता को चमकने से रोके रखा है । फिर अगले 30 दिनों तक उन भयों (जो अपनी जीवनयात्रा के दौरान आपकी कल्पना द्वारा रचित आपको सीमित करनेवाली चीजों के अलावा वस्तुतः और कुछ नहीं हैं) का सामना करने की कुछ छोटी किंतु असहज करनेवाली चीजें करें । भय का अनुभव करें, किंतु किसी भी तरह इसे करते रहें । अगले कुछ सप्ताहों में आपके अंदर उल्लेखनीय ढंग से कुछ बदलने लगेगा । आत्मविश्वास बढ़ेगा और फिर जो गति पैदा होगी, वह आपको अपने भयों में से कुछ और को जीतने के लिए प्रेरित करेगी ।

प्रेरक उद्धरण

“वह जगह जहां आपके सबसे बड़े भय रहते हैं, वही है, जहां आपका सबसे बड़ा विकास भी मौजूद रहता है ।”

रॉबिन शर्मा

“अपने पीछे छोड़े गए दिलों में बने रहना अमर हो जाना है ।”

टॉमस कैपबेल

“अपने दिल से पूछें, ‘यदि मेरा जीवन थोड़ा ही और बचा होता, तो मेरे लिए सबसे अहम क्या होता, मैं किसे मूल्य देता और कैसे रहना चाहता?’”

जैक कॉर्नफील्ड

“अपने जीवन के साथ छोटी पारियां खेलना बंद करें । अपने भयों का सामना करें, अतीत से छुट्टी पाएं और अपने हृदय में गहरे पहुंच उस व्यक्ति से अपना जुड़ाव स्थापित करें, जो बनना आपकी नियति में था । और तब अपनी दुनियादारी में कदम रख कुछ छोटा ही सही, मगर ऐसा काम करें, जो इस विश्व को एक बेहतर जगह बना सके ।”

रॉबिन शर्मा

अपना सर्वोत्तम होने के 5 तरीके

1. निरंतर सकरुण रहें। अपनी मृत्युशैया पर कोई भी यह इच्छा व्यक्त नहीं करता कि वह कुछ कम भला होता। एक ज्यादा महान जीवन जीने के लिए आप जो सबसे अहम काम कर सकते हैं, वह यह है कि अपने हृदय से करें, बोलें तथा जीएं। आपका ब्रह्मांड केवल तभी परिवर्तित हो सकेगा।
2. विनम्र बनें। उस तरह रहें, जिसे पूरब के संत एक शुरुआत करनेवाले का मन कहते हैं। यह याद रखें कि आपके जीवन में प्रवेश करता हर एक व्यक्ति अपने साथ कहने को एक कहानी और सिखाने को एक सबक लेकर आता है, यदि आपमें उसे ग्रहण करने का विवेक हो। यह भी याद रखें कि आपके जीवन में आया प्रत्येक व्यक्ति बिल्कुल सही समय पर आता है, ताकि वह आपको वह सीख दे सके, जिसे सीखने की सबसे ज्यादा जरूरत थी।
3. असहज होने में निपुण बनें। जीवन का आनंद सबसे पतली डाल पर जीने में निवास करता है। सुरक्षा की लालसा तथा संतुष्टि के अपने छोटे-से दायरे में बने रहना बंद करें। साहसपूर्ण सपने देखें। अधिक विवेकवान लोगों से मिलें। ज्यादा बड़ी चीजें करें। यह आदत बनाएं कि किसी नए विचार को आप तब तक नहीं छोड़ेंगे, जब तक उसे साकार करने की दिशा में कुछ कर नहीं लेते।
4. संबंधों के निर्माता तथा इस विश्व में एक प्रकाशस्तंभ बनें। आपके संबंध जितने समृद्ध होंगे, आप उतने ही समृद्ध व्यक्ति होंगे। एक मानवप्राणी के रूप में हमारी खुशी का ज्यादा हिस्सा हमें इस बात से मिलता है कि अपने जीवन में आनेवाले लोगों से हम कितना जुड़ाव महसूस करते हैं। वास्तव में खुश रहनेवाले लोग अपने 'मानवीय जुड़ावों' पर बहुत कड़ी मेहनत करते हैं। अगले 30 दिनों में खुदसे यह सवाल करें कि आप किस तरह अपने आसपास के लोगों के लिए एक प्रकाशस्तंभ की तरह हो सकते हैं। शायद आप ज्यादा मुस्कुराने, ज्यादा यकीन करने अथवा अधिक सेवा करने का निश्चय कर सकते हैं। यदि आप अपने जीवन में ज्यादा प्यार पाना चाहते हैं, तो इसका समाधान सरल है - ज्यादा प्यारभरे हो जाएं। याद रखें - जीवन में ज्यादा प्राप्त करने के लिए पहले आपको दुनिया के लिए ज्यादा होना पड़ेगा।
5. आंतरिक कार्य संपन्न करें। जीवन में सारा नेतृत्व खुदके नेतृत्व से आरंभ होता है। यह आशा करना बंद करें कि जब आपके आसपास के लोग बदलेंगे, तभी आपका जीवन भी बदलेगा। आप जो व्यक्ति हैं, उसे बेहतर करने की शुरुआत करें और खुदके लिए अच्छी चीजें होते हुए देखें। प्रतिदिन 30 मिनट पढ़ें। एक जर्नल रखें, ताकि आप अपने दिनों को किस तरह संचालित करते हैं, इस संबंध में ज्यादा विचार करनेवाले बनें। अपने समय का सम्मान करें। अपने शरीर का पोषण करें। प्रकृति से जुड़ें और अपने सोचने, महसूस करने तथा जीने के तौर-तरीके को ऊंचा उठाने के प्रति गहराई से प्रतिबद्ध बनें।

बगैर खिताब के नेतृत्व करें



पिछले कुछ महीनों में मैं बहुत सारे देशों की यात्राएं करते हुए विभिन्न संगठनों के साथ एक सरल संदेश साझा करता रहा हूं: हर एक व्यक्ति - सोईओ से लेकर अगिरम पंक्ति के कर्मियों तक - के लिए यह जरूरी है कि वह एक नेतृत्वकर्ता की तरह सोचे, महसूस करे और बरताव करे। मैं गहराई से यह यकीन करता हूं कि एक कंपनी की स्पर्धात्मक बढ़त उसकी इस क्षमता पर निर्भर है कि वह अपने स्पर्धियों की बनिस्बत कितनी तेजी से अपने लोगों की नेतृत्व क्षमता विकसित कर सकती है। नेतृत्व केवल उन लोगों के लिए नहीं है, जो एकजीक्युटिव सुइट में काम करते हैं। आप अपने संगठन (अथवा अपने समुदाय) में चाहे जो भी काम करते हों, यदि आप अपनी सांस में ऑक्सीजन ले रहे हैं, तो आपके पास नेतृत्व प्रदर्शित करने का मौका है। और इस विश्व को नेतृत्वकर्ताओं की तरह बरताव करनेवाले मानवप्राणियों की पहले से कहीं अधिक जरूरत है। सरल रूप में कहा जाए तो यदि हम महानता तक पहुंचना चाहते हैं, तो हममें से हर एक के लिए इस बात की जरूरत है कि वह बगैर खिताब के नेतृत्व करे।

बहुत-से कारोबारी एकजीक्युटिव मुझसे पूछते हैं कि सच्चा नेतृत्व कैसा दिखता है। मेरे लिए नेतृत्व का अर्थ नतीजों की व्यक्तिगत जिम्मेदारी लेना है। नेतृत्व का मतलब है कि आप चीजें संपन्न करा लेते हैं। नेतृत्व का तात्पर्य है कि आप अपने वचन पूरे करते हैं। नेतृत्व का अर्थ है कि आप लोगों में उनका सर्वोत्तम देखते हैं तथा उन्हें सफलता के लिए कोच करते हैं। नेतृत्व का मतलब है कि आप अपनी जानकारी में सबसे सकारात्मक तथा संबंधों के निर्माण लिए समर्पित व्यक्ति हैं। नेतृत्व का तात्पर्य है कि आपके पास सामाजिक जिम्मेदारी का बोध है, ताकि आप न केवल अपने संगठन को विश्वस्तर तक ले जाते हैं, बल्कि एक नया विश्व बनाने में भी अपनी भूमिका अदा करते हैं। और अंततः नेतृत्व का यह अर्थ है कि आप अंधकार को कोसने के बजाए एक दीया जला देते हैं।

जरा कल्पना करें कि यदि हममें से हर एक अपनी नैसर्गिक नेतृत्व क्षमता प्रदर्शित करे, तो यह दुनिया कैसी दिखेगी। तब लोग पीड़ित जैसा बरताव नहीं करेंगे। लोग अपनी नैसर्गिक सृजनात्मकता का इस्तेमाल कर शानदार नतीजे पैदा करेंगे। लोग दूसरों को अपनी संभावनाएं साकार करने तथा अपने जीवन के द्वारा एक फर्क पैदा करने में उनकी मदद करेंगे। तब संगठन असाधारण हो जाएंगे। समुदाय असाधारण बन जाएंगे। और हमारी यह दुनिया एक बहुत बेहतर जगह बन जाएगी।

प्रेरक उद्धरण

“महान कंपनियों में बहुत-सी चीजें खेल की महान टीमों जैसी होती हैं। जब कोई भी उन पर ध्यान नहीं दे रहा हो, तब कठिन अभ्यास में लगे खिलाड़ी साधारणतया उस

वक्त भी अच्छा खेल दिखाते हैं, जब हरकोई उन्हें ही देख रहा हो। किसी भी स्तर पर सफलता की प्रक्रिया को पीछे की ओर ले जाया जाए, तो हम एक जैसी संरचना पाएंगे।”

माइकेल जॉर्डन

“असाधारण बनने की दिशा में पहला कदम बस साधारण होना बंद करना है।”

सेथ गोडिन

“स्वास्थ्य एक स्वस्थ व्यक्ति के सिर पर रखा वह ताज है, जिसे केवल अस्वस्थ व्यक्ति ही देख सकते हैं।”

अनाम

“आप अपने दिन जिस तरह जीते हैं, अपना जीवन भी उसी तरह गढ़ते हैं।”

रॉबिन शर्मा

हिम्मत न हारें

यहां एक स्टारबक्स (कैफे) में बैठा हूं। कॉफी पी रहा हूं। और सोच रहा हूं। कोई दिवास्वप्न नहीं देख रहा। वक्त भी व्यर्थ नहीं गंवा रहा। चिंता नहीं कर रहा। सिर्फ सोच रहा हूं। मेरी सर्वोत्तम आदतों में एक। ज्यादातर मैं मिशन का एक बोध रखने और फिर उसके प्रति ईमानदारी बरतने की अहमियत के विषय में सोचा करता हूं। हालांकि यह आसान नहीं है।

मैंने यह पाया है कि मैं जितने ही बड़े सपने देखता हूं, उतनी ही बड़ी बाधाओं का सामना करता हूं। जीवन में मेरा मिशन बड़ा सीधा-सपाट है: मैं मानवप्राणियों को असाधारण तथा संगठनों को विश्वस्तरीय बनने में मदद पहुंचाना चाहता हूं। मेरे लिए इस सपने को पूरा करने तथा इस विश्व को एक बेहतर जगह बनाने में अपनी भूमिका अदा करने की एक तीव्र चाहत है। यह मेरे लिए सिर्फ एक व्यवसाय नहीं है - यह मेरे लिए जीवन-पुकार है। किंतु मैं जितना ही ऊपर जाता हूं, मेरी उतनी ही अधिक परीक्षा होती है। परिचित-सा लगता है, है न?

किंतु चुनौतियां अच्छी होती हैं। उनके द्वारा हमारी वृद्धि सुनिश्चित होती है। खतरों के बीच हम सबसे सजग होते हैं। हममें जो सबसे विवेकवान होते हैं - सच्चे नेतृत्वकर्ता, वे कठिनाइयों का सामना करने पर मुस्कुराते हैं। वे यह समझते हैं कि जीवन बड़े स्वप्नशील व्यक्तियों - तीव्र चाहत से भरे क्रांतिकारियों - की परीक्षा लेता है। यह बहुत कुछ खेतों से खर-पतवार निकालने जैसी प्रक्रिया है - केवल शक्तिशाली (और सर्वोत्तम) ही अपने दिलों के गीत के अनुरूप जीवित रहते हैं।

इसलिए मैं अपने सामने आए किसी भी प्रतिरोध से ऊपर उठूंगा। मैं अपनी आंखें सपनों पर जमाए रखूंगा। मैं अपने संदेश तथा मिशन पर दृढ़ता से टिका रहूंगा। क्योंकि यह दुनिया हम सपने देखनेवालों - हम और आप - की है। और चाहें हम अंततः जीतते हैं अथवा नहीं, हम एक फर्क तो पैदा कर ही चुके होंगे। मेरे लिए यही बहुत है।

नजरिए की ताकत



पिछले महीने, 'दि मंक हू सोल्ड हिज फेरारी पर' एक बड़ी फिल्म के निर्माण के सिलसिले में मैंने भारत में तीन दिन गुजारे। विविध संस्कृतियों की उस विशाल भूमि में विभिन्न लोगों से मिलते हुए मुझे अपना नजरिया फिर से बहाल करने का एक मौका मिला। एक बार फिर यह मेरी ध्यान में आया कि इस दुनिया में चाहे मैं जहां भी जाऊं, मानवप्राणी एक जैसी चुनौतियों का मुकाबला करते नजर आते हैं। मैं चाहे जिससे भी मिलता हूं, हम सभी की एक जैसी लालसाएं हैं। मैं चाहे जिससे भी अपना जुड़ाव कायम करता हूं, मेरी यह समझ बनी है कि हम सभी अदृश्य बंधनों से बंधे एक ही विशाल परिवार के सदस्य हैं।

गरमी के महीनों में मैं आपको इस हेतु आमंत्रित करता हूं कि आप अपने लिए वक्त निकालें और अपना नजरिया फिर से बहाल करें। आपके लिए यह मूल्यवान होगा कि आप अपने देनों की सूची बनाएं और उन लोगों को कृतज्ञता के पत्र लिखें, जिन्होंने आपके जीवन को मौजूदा शक्ति दी है। शायद आप फोन उठाएं और उन लोगों से बातचीत करें, जिन्होंने आपके जीवन को समृद्ध किया और तब आपकी मदद की, जब आपको उसकी सख्त जरूरत थी। आप गहराई से यह भी सोच सकते हैं कि इस दुनिया में आप कितने भाग्यशाली हैं, जहां बहुत सारे लोग सिर्फ जिंदा रहने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। जब आप अपने जीवन की देनों पर नजर डाल रहे हैं, तो उन पुस्तकों के बारे में सोचें, जिन्होंने आपकी सोच को आकार दिया और उन फिल्मों के विषय में, जिन्होंने आपको प्रेरित किया। अपने साथ काम किए उन लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने आपके जीवन को बेहतर बनाया और उन अनुभवों के विषय में भी, जिन्होंने आपसे आपके सच्चे स्वरूप का परिचय कराया।

यह बहुत आसान है कि आप अपना जीवन जीने में इतने व्यस्त हो जाएं कि उस पर काम करने का वक्त न निकाल पाएं। तुलनात्मक रूप से अगले शांत महीनों में इस पर चिंतन करना काफी मूल्यवान सिद्ध हो सकता है कि वह क्या है, जिसका आप अगले वर्षों में सृजन करना चाहते हैं और आप अपने सपनों में किस तरह पूराण फूंक सकेंगे। इस पर गहराई से सोचें कि आपके जीवन में क्या काम कर रहा है और क्या काम नहीं कर रहा है। उन चीजों पर सोचें, जो आपके जीवन में उत्कृष्ट हैं और उन चीजों पर, जो आपके विश्वस्तरीय होने की वचनबद्धता से तारतम्य नहीं रखते। और यह याद रखें कि यदि आप एक मानवप्राणी के रूप में अपनी सर्वोत्तम पारी नहीं खेलते, तो यह दुनिया एक कमतर जगह रह जाएगी।

प्रेरक उद्धरण

“एक हृद तक त्याग के बगैर कोई सफलता, कोई उपलब्धि हासिल नहीं हो सकती और हम जिस हृद तक स्वार्थी तथा मनमाने विचारों से ऊपर उठकर अपने मन को

अपनी योजनाएं विकसित करने, अपना संकल्प तथा आत्मनिर्भरता मजबूत करने पर केंद्रित करेंगे, हमारी दुनियावी कामयाबी सीधा उसी अनुपात में संभव होगी ।”

जेम्स एलेन

“अपनी सभी शर्मिन्दगी तथा टूटे सपनों के साथ यह अब भी एक सुंदर दुनिया है । खुशमिजाज बनें । प्रसन्न रहने की चेष्टा करें ।”

डेसिडेरटा

“दो व्यक्ति एक ही खिड़की से देखते हैं; एक कीचड़ देखता है, जबकि दूसरे को तारे दिखते हैं ।”

फ्रेडरिक लैंगब्रिज

“जब आप अपनी सच्चाई जीते हैं, तो आपके सपने आपके दर तक आने के रास्ते बना लेते हैं ।”

रॉबिन शर्मा

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. अहमियत के बगैर कामयाबी एक खोखली जीत है ।
2. कभी भी कड़ी मेहनत और उल्लेखनीय त्याग के बगैर कोई महान कार्य संपन्न नहीं किया जा सका है.
3. जितनी बड़ी जोखिम होगी, उसका पुरस्कार भी उतना ही बड़ा होगा ।
4. जब आप दूसरों के लिए अच्छी चीजें करते हैं, तो आपके लिए भी अच्छी चीजें होने लगती हैं ।

व्यवसाय का मानवीय पक्ष



जब हम अपने कुछ क्लायंट्स, जिनमें फॉर्च्यून 500 के कॉर्पोरेशनों से लेकर मध्यम आकार के उद्यम तक शामिल हैं, के साथ शुरुआती काम करते हैं, तो मैं इस तरह की टिप्पणियां सुना करता हूँ: “नेतृत्व व्यवसाय का ‘सॉफ्ट’ पक्ष है। हम अपना ज्यादातर वक्त रणनीति, प्रणालियों और प्रक्रियाओं पर लगाते हैं।” यह भूल जाना बहुत आसान है कि रणनीतियों पर काम करने के लिए लोगों की जरूरत होती है। एक विजन को साकार करने के लिए भावना से भरे मानवप्राणियों की जरूरत होती है। ग्राहकों के साथ संबंध गहरे कर एक कंपनी को बढ़ाने के लिए प्रतिभाशाली व्यक्तियों की जरूरत होती है। आपके पास विश्व की सबसे शानदार रणनीति हो सकती है, पर यदि आपके लोग उसमें स्वामित्व, प्रतिबद्धता तथा यकीन नहीं रखते, तो विजन तथा नतीजों में हमेशा ही फर्क बना रहेगा। व्यवसायों को मानवप्राणी ही महानताके दायरे में ले जाते हैं। क्या आपका सांगठनिक सिद्धांत “लोगों को सबसे पहले रखता है?”

और लोगों को सबसे पहले रखना एक सच्चे नेतृत्व के हृदय में निवास करता है। जब आप लोगों को बढ़ाएंगे, तो आप हमेशा ही अपना मुनाफा भी बढ़ाएंगे। जब आप अपनी टीम को यह कौचिंग करने में अपने दिन लगाएंगे कि वे किस तरह अपनी सबसे बेहतरीन पारी खेल सकते हैं और एक ऐसा कार्यस्थल बना सकते हैं, जहां फिर से एक मनुष्य बनना सुरक्षित हो, तो आपकी आमदनी हमेशा ही बढ़ेगी। जब आपके लोग अपने काम से मानव जीवन में जोड़े जानेवाले मूल्य की वजह से अपने लिए गर्व महसूस करते हैं, तो उनकी भावना संक्रामक हो उठती है। और यह याद रखें कि लोग उनके साथ व्यवसाय करना पसंद करते हैं, जो व्यवसाय करना पसंद करते हैं।

पिछले सप्ताहांत, मैं अपने भाई तथा उसके परिवार के पास गया था। वहां मुझे अपने 5 वर्षीय भतीजे को सुलाने का सुंदर मौका मिला। जब मैंने उसे सोते समय सुनाई जानेवाली एक कहानी पढ़कर सुनाई, तो उसने अपनी मधुर आवाज में मुझसे पूछा: “क्या आप मुझे कुछ अच्छे विचार सुना सकते हैं?” मैंने उससे पूछा कि “इससे तुम्हारा क्या मतलब है,” तो उसने बताया कि हर रात जब मैं सोने जाता हूँ, तो मेरे माता या पिता मुझे तीन से चार ‘अच्छे विचार’ देते हैं। उसने बताया कि इन अच्छे विचारों से मुझे अच्छे सपने देखने में मदद मिलती है।

नेतृत्व का पूरा अर्थ सपने देखना है। महान नेतृत्वकर्ता महान स्वप्नशील भी होते हैं। इसलिए, जब आप लगातार अच्छे सपने देख रहे हों, तो आपकी मदद के लिए मैं तीन अच्छे विचार पेश करता हूँ:

- अच्छा विचार सं.1 : महान कंपनियां महानता के लिए उसके लोगों की क्षमता विकसित कर बनाई जाती हैं। यह याद रखें कि अपने लोगों की वृद्धि करना कोई ‘दोयम प्राथमिकता’ नहीं है। उन्हें मानवप्राणियों के रूप में सीखने, वृद्धि करने और

विकसित करने में मदद करना पहला जॉब है। जब आपके लोगों में जान आती है, तो आपके व्यवसाय में भी जान आ जाती है।

- अच्छा विचार सं.2 : सफलता का राज खुदसे बड़ा एक मकसद पाने और फिर उसके लिए अपने दिन समर्पित कर देने में निवास करता है। खुदसे परे होने की जरूरत आपके सबसे गहरे स्तर में रची-बसी है। जब आप इसे याद रखते और अपना जीवन किसी तरह के केंद्रीय मिशन अथवा मुख्य लक्ष्य के लिए समर्पित कर देते हैं, तो आप अपनी मूलभूत प्रकृति का सम्मान करते हैं। तब आप अपने सच्चे स्वरूप से धोखा नहीं करते। तब आप किसी चीज के पक्षधर होना आरंभ करते हैं। और इसलिए आपका जीवन काम करना प्रारंभ कर देता है।

- अच्छा विचार सं.3 : अपनी जानकारी में सबसे भले व्यक्ति बन जाएं। त्रुटिहीन शिष्टाचार अपनाएं। समयबद्ध हों। कम का वादा कर ज्यादा करें। एक बड़े दिल के साथ नेतृत्व करें। यह न केवल आपको एक टिकाऊ प्रतिस्पर्धी बढ़त देगा, बल्कि आप एक लंबी अवधि में सबसे ज्यादा खुश महसूस करेंगे (दिलचस्प विरोधाभास, है न? हम जितना ही ज्यादा देते हैं, उतनी ही अधिक खुशी हासिल करते हैं)।

प्रेरक उद्धरण

“हम खोज से पीछे नहीं हटेंगे। और अपनी पूरी खोज के अंत में वहीं पहुंचेंगे, जहां से हमने शुरुआत की थी और तब उस जगह को पहली बार जानेंगे।”

टी.एस. इलियट

“जहां भी एक मानवप्राणी है, वहां भलाई का एक मौका मौजूद है।”

सेनेका

“जब आप बेहतर जानते हैं, तो बेहतर करते भी हैं।”

माया एंगेलो

“मानवीय हृदय की सबसे गहरी जरूरत खुदसे ज्यादा अहम और बड़ी किसी चीज के लिए जीना है। जब आप अपना जीवन किसी ऐसे मकसद या मुहिम के लिए समर्पित करते हैं, जो मानवीय जीवन में मूल्य जोड़ता है, तब आप अपनी सबसे ऊंची संभावनाओं के दायरे में प्रवेश करते हैं। और तब आपका जीवन खुद ब खुद काम करना आरंभ कर देता है।”

रॉबिन शर्मा

“जीवन जो सबसे अच्छा इनाम पेश करता है, वह एक करने योग्य काम पर कड़ी मेहनत करने का मौका है।”

थियोडोर रूजवेल्ट

10 चीजें जिन्हें सच्चे नेतृत्वकर्ता किया करते हैं

यदि आप बिल्कुल निर्भीक हो जाएं, तो आपका जीवन कैसा दिखेगा? यदि आपको यह पता हो कि आपके विचार अक्षरशः आपकी दुनिया बना सकते हैं, तो आप कैसी चीजें

करेंगे? यदि आप खुदको छोटा बनाए रखनेवाली सीमाओं और अपनी सुविधा के दायरे से बाहर निकल एक ऐसी जगह तक विस्तारित हो सकें, जिसके बारे में अपनी गहराई से आपको यह पता है कि आप वहीं पहुंचने के लिए बने थे, तो आपकी रोशनी कितनी तेज चमकेगी? सच्चे नेतृत्व का पूरा मतलब यही है कि आप वैसे व्यक्ति बनें, जिसके विषय में आपका हृदय यह जानता है कि आप हमेशा से वही बनने के लिए बने हैं। सच्चा नेतृत्व आपके खिताब अथवा आपके वेतन के चेक के आकार से नहीं आता। इसके बजाए नेतृत्व का यह स्वरूप आपके अस्तित्व तथा उस व्यक्ति से निकलता है, जो आप हैं।

सच्चे नेतृत्वकर्ता निम्नलिखित 10 चीजें नियमित रूप से किया करते हैं:

1. वे अपना सच बोला करते हैं। आज के व्यवसाय में हम जब-तब 'अपना सच निगल जाते' हैं। हम दूसरों को खुश करने के लिए तथा भीड़ के सामने अच्छा दिखने के लिए बोला करते हैं। सच्चे नेतृत्वकर्ता भिन्न होते हैं। वे लगातार सच बोलते हैं। वे कभी ऐसे शब्द बोलकर खुद से विश्वासघात नहीं करेंगे, जिसका तारतम्य उनकी सच्चाई से न हो। मगर यह किसी को ऐसी चीजें कहने का लाइसेंस नहीं देता, जो लोगों को चोट पहुंचानेवाली हो। सच बोलने का सरल अर्थ साफ होना, ईमानदार होना तथा सच्चा होना है।
2. वे अपने दिल से नेतृत्व करते हैं। व्यवसाय का मतलब लोग होता है। वास्तविक नेतृत्वकर्ता अपना दिल अपनी आस्तीन में रखते हैं और अपनी कमजोरी दिखाने से नहीं डरते। वे सच्चाई से दूसरे लोगों का खयाल करते हैं और अपने दिन अपने आसपास के लोगों को विकसित करने में व्यतीत किया करते हैं। वे सूरज की तरह होते हैं: सूरज के पास जो कुछ भी है, वह उसे पौधों तथा वृक्षों को दे देता है। किंतु इसके बदले, पौधे तथा वृक्ष हमेशा सूरज की ओर बढ़ते हैं।
3. उनके अंदर का नैतिक ताना-बाना समृद्ध होता है। आप जो भी हैं, वह इतनी जोर से बोलता है कि आप कभी वैसा नहीं बोल सकते। चरित्र की ताकत सच्ची ताकत है - और लोग उसे एक किलोमीटर दूर से ही महसूस कर लेते हैं। वे अपनी कथनी के अनुसार चलते हैं और अपने केंद्रीय मूल्यों से तारतम्य बिठाए रखते हैं। वे भले और अच्छे होते हैं। और उनके वैसा होने की वजह से लोग उनमें यकीन रखते हैं, उनका सम्मान करते हैं और उनकी सुना करते हैं।
4. वे साहसी होते हैं। भीड़ के विरुद्ध जाने के लिए बहुत साहस की जरूरत होती है। एक विजनरी बनने के लिए बहुत साहस की जरूरत होती है। आप जिसे सही समझते हैं, उसे कठिन होने के बावजूद करने के लिए बहुत आंतरिक शक्ति की जरूरत होती है। हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं, जहां बहुत सारे लोग कम से कम प्रतिरोध का रास्ता चुनते हैं। सच्चे नेतृत्व का पूरा मतलब यही होता है कि जिस रास्ते पर कम लोग चले हों, उसे अपनाना और आसान के बजाए जो सही हो, उसे करना।
5. वे टीम बनाते और समुदायों का सृजन करते हैं। अपने कार्य अनुभव में वे लोग जिस एक प्राथमिक चीज की तलाश करते हैं, वह समुदाय का बोध है। प्राचीन समय में हम अपने समुदाय वहां से प्राप्त करते थे, जहां हम रहते थे। काम के इस नए युग में कर्मि अपने सामुदायिक बोध तथा जुड़ाव की तलाश अपने कार्यस्थल से करते हैं। सच्चे नेतृत्वकर्ता ऐसे कार्यस्थल बनाते हैं, जो मानवीय जुड़ाव तथा स्थाई मित्रता

को बढ़ावा देते हैं ।

6. वे खुदको गहरा करते हैं । एक नेतृत्वकर्ता का यह जॉब होता है कि वह गहराई तक जाए । सच्चे नेतृत्वकर्ता खुदको नजदीक से जानते हैं । वे खुदसे एक मजबूत संबंध का पोषण करते हैं । वे अपनी कमजोरियां जानते और अपनी शक्ति का फायदा उठाते हैं । और वे अपने भयों से ऊपर उठने में बहुत समय देते हैं ।

7. वे सपने देखनेवाले होते हैं । आइंस्टाइन ने कहा, “कल्पना जानकारी से ज्यादा अहम है ।” हमारी कल्पना से ही महान चीजें पैदा हुआ करती हैं । सच्चे नेतृत्वकर्ता असंभव सपने देखने का साहस करते हैं । वे वह देखते हैं, जिसे सब देखते हैं और उसके बाद वे नई संभावनाओं के सपने देखते हैं । वे बहुत सारा समय अपनी आंखें बंदकर ब्ल्यूप्रिंट तथा काल्पनिक उड़ान चित्रित करने में लगाते हैं, जिनसे बेहतर उत्पाद, बेहतर सेवाएं, बेहतर कार्यस्थल तथा गहरे मूल्य पैदा होते हैं । आप कितनी बार अपनी आंखें मूंद सपने देखा करते हैं?

8. वे अपनी देखभाल करते हैं । अपने शारीरिक आयामों की देखभाल करना आत्मसम्मान की निशानी है । यदि आप अच्छा महसूस नहीं करते, तो अपने काम में महान चीजें नहीं कर सकते । सच्चे नेतृत्वकर्ता अच्छी तरह खाते, व्यायाम करते और अपने शरीररूपी मंदिर की सार-संभाल करते हैं । वे परकृति के साथ समय व्यतीत करते, काफी पानी पीते और नियमित मालिश लेते हैं, ताकि शारीरिक रूप से वे भूमंडल-स्तरीय प्रदर्शन कर सकें ।

9. वे पूर्णता के बजाए उत्कृष्टता के लिए प्रतिबद्ध होते हैं । कोई भी मानवप्राणी पूर्ण नहीं है । हममें से हर एक व्यक्ति प्रगति की ओर अग्रसर है । सच्चे नेतृत्वकर्ता जो कुछ भी करते हैं, उसमें खुदको उत्कृष्टता के लिए प्रतिबद्ध करते हैं । वे अपनी सीमाएं लगातार विस्तारित करते और अपना स्तर ऊंचा करते रहते हैं । वे पूर्णता के पीछे नहीं पड़ते और दोनों के बीच का फर्क जानते हैं । यदि आप अपना स्तर अपने बारे में किसी दूसरे व्यक्ति की कल्पना से काफी आगे ले जाएं, तो आपका जीवन कैसा दिखेगा?

10. वे एक विरासत छोड़ जाते हैं । अपने आसपास के लोगों के दिलों में बने रहना अमर हो जाना है । सफलता शानदार होती है, पर अहमियत उससे भी बेहतर होती है । आप इसलिए बने थे कि अपना योगदान करें और अपने आसपास के लोगों पर एक छाप छोड़ जाएं । इस तरह से जीने में विफल रहकर आप खुद से विश्वासघात करते हैं । सच्चे नेतृत्वकर्ता जिन लोगों के साथ काम करते हैं, उनमें से हर एक का गहरा मूल्यवर्धन करते हुए और इस प्रक्रिया में इस विश्व को एक बेहतर जगह बनाते हुए निरंतर अपनी विरासत का निर्माण करते रहते हैं ।

यात्रा के द्वारा फिर से नया होना



मेरे लिए जीवन का उद्देश्य पूरी तरह सीखना, विकसित होना तथा अपने अंदर निवास करनेवाले सच्ची शक्ति साकार करना है। यात्रा करना पेशेवर तथा व्यक्तिगत दोनों ही रूपों में विकसित होने के सर्वोत्तम रास्तों में एक है, क्योंकि यह आपको अपनी दैनिक दिनचर्या के सुरक्षित आश्रय से निकलने, अपना नजरिया नया करने, नए विचारों के प्रति खुलने और अपने प्रतिरोधों का सामना करने का मौका देता है।

मैं यूरोप और इजराइल की 2 सप्ताहों की यात्रा से अभी-अभी लौटा हूँ, जिस दौरान मैंने विचारों, चिंतन तथा अंतर्दृष्टियों से अपने दो मोटे जर्नल भर डाले। इस भ्रमण ने मुझे फिर से नया कर दिया, प्रेरित किया और इसकी वजह से मैंने खुदको एक मानवपराणी के रूप में अपनी सर्वोत्तम पारी खेलने के प्रति फिर से समर्पित किया। लंदन में मैं सेंट मार्टिन्स लेन में ठहरा, जिसके मालिक ईयन स्कुरैगर (स्टूडियो 54 के भूतपूर्व मालिक, जिन्होंने खुदको बुटीक होटलों की श्रृंखला के मालिक के रूप में पुनर्भोषित किया है) हैं। सेंट मार्टिन्स लेन का भ्रमण करना नवाचार का एक केस स्टडी करने जैसा और व्यवसाय में सृजनात्मकता का एक असाधारण उदाहरण है। जैसे ही आप एलिवेटरों में प्रवेश करते हैं, वीडियो स्क्रीन पर आपको घूरती एक व्यक्ति की आंखों की ओर आकृष्ट हुए बगैर नहीं रह सकते। एलिवेटरों के साथ-साथ हौलवे में बजते एक अनोखे संगीत के साथ आपका यह अनुभव जारी रहता है। जैसे ही आप अपने कमरे में प्रवेश करते हैं, एक बार फिर इस पर गौर करते हैं कि कमरे की रोशनी को आप अपनी खास रुचि के अनुसार रूपांतरित कर सकते हैं, जिसमें बैंगनी से लेकर लाल, हरे और नीले जैसे विभिन्न रंग भी शामिल हैं। न केवल सेंट मार्टिन्स लेन अपने अनुभवों के लिए उल्लेखनीय है, बल्कि इसका सेवास्तर भी मेरे द्वारा देखे गए सर्वोत्तम में एक है। इसके बाद एम्स्टर्डम में मैंने ऐन फ्रैंक म्यूजियम का भ्रमण किया, जो एक व्यक्ति द्वारा दुनिया में अच्छाई की शक्ति होने के प्रति एक मार्मिक श्रद्धांजलि है। पेरिस में सेल्वाडोर डाली म्यूजियम का भ्रमण कर मैं विचारों के एक सैलाब में डूब गया, एक ऐसा व्यक्ति जिसने न केवल लीक से हटकर सोचा, बल्कि लीक का नामोनिशान भी मिटा दिया। सचमुच एक उल्लेखनीय कलाकार तथा अपनी ही तरह का एक प्रतिभाशाली व्यक्ति। फ्लोरेंस में मैंने दुओमो पर सूर्योदय का दृश्य देखा तथा उफिजी के म्यूजियम में विश्व की कुछ सर्वाधिक मूल्यवान कलाकृतियां भी देखीं। रोम में मैंने कोलिसियम के ऊपर सूर्यास्त देखा और शारीरिक सुंदरता से लेकर दर्शन तक अपने किए हर एक कार्य में उत्कृष्टता के प्रति प्राचीन रोमवासियों के समर्पण को याद किया।

अंत में, इजराइल में जेरुसलेम के पवित्र स्थलों ने मुझे गहराई से द्रवित किया। मेरे अंदर का एडवेंचरर तब खुशी से खिल उठा, जब मुझे डेड सी (मृत सागर) में उतराने और उस गुफा को देखने का अवसर मिला, जहां मृत सागर के शुरुआती लेख सबसे

पहले मिले थे । चाहे आप समुद्र को नाव से पार करने के लिए एक वर्ष की छुट्टी लें अथवा एक लंबे सप्ताहांत में अपने किसी प्रियजन से मिलने जाएं, यात्रा आपको फिर से नया कर देगी, सृजनात्मक अनुभूति प्रदान करेगी और उत्साहित करेगी, ताकि आप अपने उस सर्वोत्तम स्तर तक पहुंच सकें, जिसके लिए आप बने हैं । आज, इस विकल्प का चयन करें कि आप ज्यादा पढ़ेंगे, एक ऐसे सेमिनार में प्रतिभागी बनें, जो आपको आपकी सबसे ऊंची संभावना साकार करने में मदद करे और कोई भी ऐसी चीज करें, जो आपको आपके मौजूदा सुरक्षा दायरे के बाहर विस्तारित कर सके । जैसा कार्ल जंग ने एक बार कहा: “जहां भय गिर रहा हो, वहां एकमात्र सुरक्षा कूदने में ही है ।”

प्रेरक उद्धरण

“हानि पहुंचाना खुदको हानि पहुंचाना है । एक अन्याय करना खुदके प्रति अन्याय करना है - यह आपको निम्नस्तरीय बनाता है ।”

मैडिटेशंस ऑफ मार्कस औरैलियस

“हम पृथ्वी के प्राणी हैं, जो तारों की आध्यात्मिक यात्रा कर रहे हैं । हमारी तलाश और पृथ्वी पर हमारे कदम अपने अंदर झांकने के लिए, यह जानने के लिए हैं कि हम हैं कौन, यह समझने के लिए कि हम सभी चीजों से जुड़े हैं, कहीं कोई अलगाव नहीं है; जो भी है, वह सिर्फ मन में है ।”

अमेरिकी आदिवासी कहावत

“आप महानता के लिए बने थे । जब आप अपने जीवन में छोटे खेल खेला करते हैं, तो न सिर्फ खुदको, बल्कि उस शक्ति को भी अपमानित करते हैं, जिसने आपका सृजन किया ।”

रॉबिन शर्मा

“हममें से ज्यादातर लोग अपनी परिस्थितियां बेहतर करने के लिए चिंतित, किंतु खुदको बेहतर करने के अनिच्छुक होते हैं - और इसलिए हम बंधे रहते हैं ।”

जेम्स एलेन, ऐज ए मैन थिंकेथ

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. क्या मैं एक मानवप्राणी के रूप में अपनी सर्वोत्तम पारी खेल रहा हूं?
2. क्या मैं अपने प्रतिरोधों का सामना कर रहा तथा अपने भयों की ओर बढ़ रहा हूं?
3. क्या मैं अपनी जिंदगी जी रहा हूं अथवा वह जिंदगी जी रहा हूं, जिसे मेरे आसपास के लोग चाहते हैं कि मैं जीऊं?
4. अभी से लेकर इस वर्ष के अंत तक मेरे लिए ऐसा क्या कुछ होने की जरूरत है, ताकि यह महसूस करूं कि मैं एक कामयाब व्यक्ति हूं?
5. मेरे जीवन में कौन-सी तीन सबसे अहम चीजें हैं और क्या मैं उन पर गौर कर

रहा हूँ?

अपनी राह समृद्ध करने का जीवन विवेक



निम्नलिखित उद्धरण मेरी बेस्टसेलर पुस्तक 'हू विल क्राइ व्हेन यू डाइ?' से है (पुस्तकों की सभी अच्छी दूकानों पर अंगरेजी और हिंदी में उपलब्ध) ।

अपने करियर के उतार-चढ़ाव के बारे में पूछे जाने पर फिल्म स्टार केविन कोस्टर ने इन शब्दों में जवाब दिया, 'मैं एक जीवन जी रहा हूँ।' मैंने इस उत्तर को बहुत गहराई लिए पाया । अपने जीवन की घटनाओं एवं अनुभवों का अच्छे या बुरे के रूप में मूल्यांकन करने में अपने दिन व्यतीत करने के बजाए उन्होंने एक स्थिर मनःस्थिति अपनाई और उन्हें उसी रूप में स्वीकार करने का निर्णय लिया, जैसे वे हैं, यानी अपने करियर का एक स्वाभाविक हिस्सा ।

हम सभी अपनी अंतिम मंजिल तक पहुंचने के लिए विभिन्न रास्ते अपनाते हैं । हममें से कुछ के लिए यह रास्ता दूसरों की बनिस्बत ज्यादा पथरीला होता है । किंतु कोई भी बगैर किसी मुश्किल का सामना किए अंत तक नहीं पहुंच पाता । मुश्किल का मकसद हमें बेहतर करना होता है । इसलिए उससे लड़ने के बजाए क्यों नहीं उसे जीवन के एक तरीके के तौर पर लिया जाए? क्यों नहीं आप खुदको नतीजे से अलग कर लें और अपने जीवन में प्रवेश करती हर एक परिस्थिति को बस पूरी तरह अनुभव करें? पीड़ा को अनुभूत करें और खुशी का आनंद उठाएं । यदि आपने घाटी का भ्रमण नहीं किया, तो पर्वत शिखर से दिखता दृश्य कभी आपको स्तब्ध कर देनेवाला नहीं लगेगा । याद रखें, जीवन में कोई वास्तविक नाकामी नहीं होती, केवल नतीजे होते हैं । कोई सच्ची त्रासदी नहीं होती, सिर्फ सबक होते हैं । और कोई वास्तविक समस्या नहीं होती, महज विकास के वैसे अवसर होते हैं, जो किसी विवेकवान व्यक्ति द्वारा समाधान के रूप में पहचाने जाने का इंतजार करते हैं ।

प्रेरक उद्धरण

“ऐसी महानता तो किसी में भी नहीं होगी, जो इतिहास की धारा ही मोड़ दे, किंतु हममें से हर एक व्यक्ति घटनाओं के छोटे हिस्से को बदल देने का काम कर सकता है और उन सभी कार्यों के कुल योग में इस पीढ़ी का इतिहास लिखा जाएगा ।”

रॉबर्ट एफ. केनेडी

“हर एक व्यक्ति के जीवन में एक विशिष्ट पल आता है; एक ऐसा पल, जिसके लिए यह व्यक्ति पैदा हुआ था । उस विशिष्ट मौके को यदि यह थाम ले, तो वह इसका मिशन पूरा कर देगा - एक ऐसा मिशन, जिसके लिए यह व्यक्ति अनूठे रूप से योग्य था । इस पल में हम अपनी महानता पा लेते हैं । यह हमारी सर्वोत्तम घड़ी होती है ।”

विंस्टन चर्चिल

“बहुत दूर सूर्य किरणों में मेरी सबसे ऊंची महत्वाकांक्षाएं स्थित हैं । संभव है, मैं उन तक न पहुंच पाऊं, पर मैं नजरे ऊपर उठा उनकी सुंदरता देख सकती हूं, उनमें यकीन कर सकती हूं, उनका अनुसरण करने की चेष्टा कर सकती हूं ।”

लुइसा मे अल्कांट

जीवन के अंतिम 3 प्रश्न

अपने जीवन के अंत में, जब आप अपने सभी उपादानों से विलग हो जाते हैं, तो सिर्फ 3 चीजें अहम होंगी:

1. क्या आपने अपना जीवन बुद्धिमानी से व्यतीत किया?
2. क्या आपने भरपूर प्यार किया? और,
3. क्या आपने इस विश्व की महानता से सेवा की?

यदि ये प्रश्न आपके जीवन के अंत में अहम होंगे, तो क्यों नहीं हम अभी ही इन्हें अहम बनाने की व्यक्तिगत हिम्मत पैदा करें । प्रभावशाली प्रदर्शन करनेवाले बस वे लोग होते हैं, जिन्होंने यह समझ लिया कि उनके जीवन के लिए सबसे अहम क्या है और तब उन प्राथमिकताओं की चारों ओर अपने दिनों का निर्माण किया । आगामी सप्ताह में अपने लिए एक शांत समय निकालें और ऊपर बताए ‘अंतिम प्रश्नों’ पर गहराई से सोचें/जर्नल लिखें । इसे साफ करें कि एक विवेकपूर्ण जीवन जीने का आपके लिए क्या मतलब होता है । इसका अर्थ दूसरों से अच्छा बरताव करना, अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन करना और हर कठिनाई में एक वरदान देखना हो सकता है । फिर इस पर चिंतन करें कि अपनी जीवनयात्रा के माध्यम से भरपूर प्यार करने का आपके लिए अर्थ है । क्या इसका अर्थ कमजोर होना और जीवन में हर किसी से अपने रिश्ते के बारे में सच बोलना है? इसका मतलब करुणा, समझदारी तथा क्षमाशीलता के नित्य अभ्यास में लगना हो सकता है । इसका मतलब बस दूसरे मानव प्राणियों से जुड़ने के आनंद का वक्त निकालना और, वैसा करना कितना अच्छा लगता है, इसे महसूस करना भी हो सकता है । अंत में, इसका एक मानसिक नमूना सृजित करें कि एक बड़ी सेवा करता हुआ जीवन कैसा दिखेगा । खुदसे पूछें कि “मैं दुनिया बनाने की दिशा में क्या कर रहा हूँ?” अपनी विरासत तथा इस तथ्य पर गहराई से चिंतन करें कि आपके बाद आनेवाली पीढ़ियां कैसे यह यह जानेंगी कि आपने इस पृथ्वी को सुशोभित किया था ।

इस छोटे अभ्यास में एक घंटे से ज्यादा का वक्त नहीं लगेगा । मगर यह आपको एक ऐसा जीवन जीने का सामर्थ्य देगा, जो कहीं ज्यादा इरादतन बिताया गया, सोचा-समझा और सचेतन होगा ।

अपने जीवन पर नियंत्रण पाने के 8 तरीके

1. चोटों को विवेक में बदल दें । बाधाओं को सीढ़ियों के रूप में देखें ।
2. खुदके बारे में देखे अपने सपने से अपनी तुलना करते रहने के बजाए यह देखें कि आपने कितनी दूरी तय कर ली ।
3. थोड़ी-थोड़ी बेहतरी के नियम का पालन करें । अपने मन, शरीर तथा रूह को

बेहतर करने का रोजाना एक छोटा अभ्यास जरूर करें ।

4. यह समझें कि हम यह दुनिया वैसी नहीं देखते, जैसी यह है । हम इसे वैसी देखते हैं, जैसे हम स्वयं हैं ।
5. बेचने के बजाए गहरा मूल्यवर्धन करने पर ज्यादा गौर करें ।
6. इसे जानें कि काम और जीवन में परिवर्तन का अर्थ इसके सिवाय और कुछ नहीं है कि आपका विकास आपके निकट आ रहा है ।
7. जब अड़चन आ जाए, तो शांत रहें और सोचें: इसमें जीवन का सबक कहां है?
8. इसे समझें कि आपके भयों के उस पार आपकी किस्मत पड़ी होती है ।

सर्वोत्तम पारी खेलने की जरूरत



हाल ही मैंने अभी तक अपने देखे सबसे बहादुर, दिलचस्प, विकसित, जुनूनी और प्यार करनेवाले लोगों के एक दल के साथ ढाई दिन व्यतीत किए। स्वप्नशील लोगों के इस दल के सदस्य दुनिया के विभिन्न हिस्से से खुदकी खोज के लिए हमारे एक प्रमुख कार्यक्रम, अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ वीकेंड में भाग लेने आए थे। इस कार्यक्रम ने हजारों लोगों को व्यक्तिगत तथा पेशेवर रूप से अपना सर्वोत्तम जीवन जीने में मदद पहुंचाई है। बच्चों के लिए कार्यक्रम बनानेवाले दुनिया के सर्वोत्तम निर्माताओं में से एक ने ऑस्ट्रेलिया से आकर इसमें भाग लिया। दक्षिण अमेरिका से नोबेल शांति पुरस्कार के लिए नामित एक व्यक्ति इसमें शामिल हुए। अमेरिका और कनाडा से आए गृहणियों, छात्रों तथा शिक्षकों के साथ-साथ वहां के कई सीईओ तथा उद्यमी भी इसमें प्रतिभागी बने। सभी इसमें सिर्फ एक सरल-सी वजह से आए: उन्हें दिल ही दिल में यह पता था कि उन्हें एक बड़ा जीवन उपलब्ध है और उनमें इसका साहस था कि वे उस जानकारी की बुनियाद पर आगे काम कर सकें।

इस सप्ताहांत मैंने साधारण पुरुषों और महिलाओं को असाधारण तरह से सामने आते हुए देखा। मैंने व्यक्तियों का एक ऐसा दल देखा, जिनमें अपने सर्वोत्तम को सामने लाने तथा उन बाधाओं को जानने के लिए खुद को गहराई से देखने का साहस था, जिन्होंने उन्हें उनके अब तक के अधिकतर जीवन में सीमित कर रखा था। मैंने उन्हें खुद पर हावी भयों को पहले अपनाने और तब उन्हें भेदते हुए देखा। मैंने उन्हें एक बार फिर उस बालसुलभ जिज्ञासा से जुड़ते हुए देखा, जिसे हममें से बहुत सारे लोगों ने वयस्क के रूप में परिपक्व होते हुए खो दिया है। याद रखें कि वयस्क लोग घटिया बने बच्चों से अधिक और कुछ नहीं होते। मैं यह यकीन करता हूँ कि अपने दिनों से गुजरते हुए इस मानवीय यात्रा में आगे बढ़ने का लक्ष्य खुदकी बेहतरी नहीं, खुदको याद करना है। अंत में, जब वे इस अनुभूति पर पहुंचे कि महानता कुछ चुनिंदा लोगों के लिए सुरक्षित नहीं होती, तो मैंने उन्हें हंसते, यहां तक कि रोते हुए देखा। यह इस पृथ्वी पर विचरते हर एक मानवप्राणी का जन्मसिद्ध अधिकार है।

ये लोग और आप मेरे नायक हैं। कभी-कभी मेरा कार्यभार मुझे थका डालता है। लेकिन जब कभी मैं अवेकनिंग बेस्ट सेल्फ वीकेंड में देखे गए लोग सरीखों को देखता हूँ अथवा अपने सेमिनारों में ऐसे लोगों से मिलता हूँ, जिन्होंने अपने जीवन के प्रदर्शन की व्यक्तिगत जिम्मेवारी ले रखी है या फिर वैसे लोगों की कहानियां सुनता हूँ, जिन्होंने मेरी पुस्तकें पढ़ी हैं और उसकी जानकारियों का इस्तेमाल कर मानवीयप्राणी के रूप में वे जीवन में एक बड़ी पारी खेल रहे हैं, तो मैं प्रेरित हो उठता हूँ। बहुत बड़ी संख्या में लोग अपने जीवन में छोटी-छोटी पारियां खेल रहे हैं। बहुत बड़ी संख्या में लोग अपनी क्षमता से काफी निम्न स्तर पर कार्य कर रहे हैं। बहुत बड़ी संख्या में लोगों ने कभी अपने अत्यंत प्रिय रहे सपनों तथा जुनूनों में यकीन

करना छोड़ दिया है। और ऐसा इसलिए हुआ है कि अच्छे लोगों ने इसे भुला दिया कि वे महान होने के लिए पैदा हुए थे। उन्होंने अपने आसपास के लोगों के भय हासिल कर स्वयं को दायमपने तक सीमित कर लिया।

मुझे एक प्रश्न करने दीजिए: हमारी दुनिया तब कैसी दिखेगी, जब हर एक व्यक्ति अपने काम तथा जीवन से प्यार करते हुए अपने उच्चतम तथा सर्वोत्तम स्तर पर जी रहा हो? हम दोनों इसका उत्तर जानते हैं। इसलिए एक व्यक्ति की सेना के रूप में आज से ही शुरुआत करें। अपने अतीत की बेड़ियां काट फेंकें और ज्यादा कल्पनाशील, अधिक उत्कृष्ट, अधिक सकारात्मक तथा ज्यादा प्यारभरे हो जाएं। वैसे व्यक्ति हो जाएं, जैसे आप हमेशा से होना चाहते थे। एक बेहतर, ज्यादा साहसिक तथा बेहतर पारी खेलें। मैं आपको चुनौती देता हूँ।

प्रेरक उद्धरण

“मानवप्राणी भावना की शक्ति से संचालित होते हैं, तर्क से नहीं।”

केविन रॉबर्ट्स, साची ऐंड साची के सीईओ

“सम्मान सादे वेश में प्यार ही है।”

फ्रैंकी बायर्न

“जहां आपके सबसे बड़े भय स्थित हैं, वही वह जगह भी है, जहां आपका सबसे बड़ा विकास भी मौजूद है। आप उससे दूर भागना क्यों चाहेंगे?”

रॉबिन शर्मा

अपने जर्नल में इन सवालों पर लिखें

1. सबसे अच्छा वह एक सबक क्या है, जिसे जीवन ने आपको सिखाया है?
2. यदि आपको यह नहीं मालूम कि आप क्या थे, तो फिर आप क्या होना चाहेंगे?
3. आपके जीवन में महानता कैसी दिखती है?
4. यदि 18 वर्ष का एक युवा जीवन में कामयाबी पर आपका सर्वोत्तम विचार जानना चाहे, तो आप उसे क्या कहेंगे?
5. यदि आपने खुदमें वे बदलाव नहीं लाए, जो आपको पता है कि आपके लिए जरूरी थे, तो जीवन के अंत में आप कैसा महसूस करेंगे?

वह व्यक्ति जो सबसे ज्यादा सुनता है, जीतता है

पिछले कई वर्षों में मुझे इस पृथ्वी पर कुछ सबसे सफल व्यक्तियों का सफलता कोच बनने का सौभाग्य हासिल हुआ है। मैंने अग्रणी सीईओ, बेहद कामयाब उद्यमियों, विश्व स्पीडबोट रेसिंग चैंपियनशिप के पांच बार विजेता व्यक्ति के अलावा कुछ सितारों के साथ काम किया है, जो सभी जीने के बेहतर रास्ते की तलाश करना चाहते हैं। असाधारण जीवन जीनेवाले लोगों में यदि मैं कोई एक विशिष्ट गुण देख सका हूँ, तो वह यह है कि सर्वोत्तम में भी सर्वोत्तम लोग सोचने का वक्त निकालते हैं। बहुत

बड़ी संख्या में लोग मानों अपने जीवन के संचालन चक्र पर ही सो जाया करते हैं । बहुत बड़ी संख्या में लोग अपना जीवन आकस्मिक घटनाओं के भरोसे जीते हैं । बहुत बड़ी संख्या में लोग अपने दिनों से होकर दौड़ते- भागते इतने व्यस्त रहते हैं कि वे यह भी नहीं सोचते कि कहां जा रहे हैं और क्यों दौड़ रहे हैं । मैं अपने कोचिंग क्लायंट्स के साथ जो एक शक्तिशाली फॉर्मूला साझा करता हूं, वह इस प्रकार है: अपने जीवन का एक तिहाई वक्त सोचने में लगाएं (योजनाएं बनाना, मूल्यांकन करना, विश्लेषण करना और जागरूकता बढ़ाना), एक तिहाई काम करने में (अपने लक्ष्यों की दिशा में काम करने, चीजें घटित करने में) इस्तेमाल करें तथा बाकी एक तिहाई संप्रेषण में (कोचिंग, संबंध बनाने में और अपनी आशाओं तथा सपनों के चतुर्दिक लोगों का समर्थन हासिल करने में) खर्च करें ।

सवेरे उठें और सोचें । अपनी योजनाओं की समीक्षा और अपनी सीमाओं की पहचान करें । इस पर गहराई से चिंतन करें कि आप किस तरह काम कर रहे और जीवनयापन कर रहे हैं । बेहतर बनने के लिए अपने तौर-तरीकों में सुधार लाने के लिए प्रतिबद्ध हों । इस संबंध में सोचें कि आपके दिनों में क्या कुछ होना चाहिए, ताकि आप यह जान सकें कि आपने पूरी तरह और महानता से जीया । यह याद रखें कि जिस तरह आप अपने दिन गुजारते हैं, अपना जीवन उसी तरह का बनाते हैं । आपके दिन वस्तुतः आपके जीवन के छोटे रूप हैं । और यह भी याद रखें: जब आप बेहतर सोचते हैं, तो बेहतर करेंगे ।

व्यक्तिगत तथा पेशेवर महानता के लिए जीवन बदल देनेवाली मार्गदर्शिका

‘मुट्ठी में तकदीर’ वास्तविक दुनिया के ऐसे विचारों तथा अभ्यासों से भरी है, जो आपको तेजी से विश्वस्तरीय मानकों तक ले जाएंगे।

इस पुस्तक में 36 जीवन परिवर्तक मॉड्यूल हैं, जिनमें से हर एक आपके व्यवसाय तथा जीवन को अगले स्तर तक पहुंचाने में आपकी मदद करेंगे।

आप हर एक दिन शानदार नतीजों का सृजन करते हुए अपना जीवन एक महान स्तर पर जीने योग्य हैं। अपनी निराशाएं हमेशा के लिए अपने पीछे दफन कर स्वयं को सर्वोत्तम स्तर पर कार्य करता हुआ महसूस करें।

‘मुट्ठी में तकदीर’ आपको इस हेतु प्रेरित करेगी कि आप उच्चतम उपलब्धियां हासिल करें, साहसिक सपने साकार करें और अपने अंतर की शक्ति से जुड़कर अपना भविष्य मुट्ठी में कर लें।

यह शक्तिशाली पुस्तक आपके लिए
एक मार्गदर्शिका है – इसे आज ही पढ़ना आरंभ करें।

रॉबिन शर्मा आज दुनिया में सबसे ज्यादा पढ़े जानेवाले लेखकों में एक हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सबसे अधिक बिकनेवाली उनकी ग्यारह किताबों की दसियों लाख प्रतियां 60 से भी ज्यादा देशों और 70 भाषाओं में बिक चुकी हैं। रॉबिन सोशल मीडिया की एक नामचीन हस्ती हैं, जो अपने ब्लॉग के द्वारा अत्यंत प्रभावशाली लेखन करते हैं। एक वक्ता के रूप में भी उनकी काफी मांग रहती है।

www.robinsharma.com

प्रेरणा का सतत प्रवाह प्राप्त करने के लिए फेसबुक पर रॉबिन शर्मा का अनुसरण करें।

केवल भारत, बांग्लादेश, भूटान, पाकिस्तान, नेपाल, श्रीलंका और मालदीव में बिक्री हेतु

Elevate Your Life. Transform Your World.

JAICO BOOKS

www.jaicobooks.com

Self-Help

ISBN-13: 978-81-8495-832-4



9 788184 958324



