

**IF YOU DON'T HAVE  
GOALS  
YOU ARE NOT  
ALIVE**

- Set your Goals and Shape your  
life the way you desire

**Shubham  
Singh**

**HINDI BOOK**

★ **If You Don't Have  
Goals**

**You Are Not**

**Alive** ★

by  
**Shubham Singh**



★ अगर आपके पास  
गोल्स  
नहीं हैं,  
तो आप  
ज़िंदा  
भी नहीं हैं। ★

शुभम् सिंह

"सिखते रहना ही सबसे श्रेष्ठ और एकमात्र रास्ता  
है, सफलता तक पहुंचने का क्योंकि यह  
आपको आपकी सफलता  
की राह में ज़िंदा  
रखता है।"

- by Shubham Singh

"जो सीखना भुल गए वो आगे बढ़ना भुल गए,  
और जो आगे बढ़ना भुल गए वो  
जीवन में हँसना और  
जीवन में जीतना  
भुल गए।"

- by Shubham Singh

## स - स्नेह भेंट

मानव के जन्म के साथ-साथ ही उसमें अनेकानेक इच्छाएँ होती है, जिनमें से सभी की सबसे महत्वपूर्ण इच्छा व मनोकामना होती है, धनवान बनने की। यह इच्छा भगवान सिर्फ ग़रीबों को ही देते हैं, अमीर लोगों में ऐसी कोई इच्छा नहीं होती है। धनवान बनने की इच्छा आपके अन्दर भी अवश्य ही होगी। जीवन का निर्वाह करते वक्त, कभी-न-कभी आपके मन में धनवान बनने की इच्छा तो ज़रूर आई होगी।

आपकी उसी प्रबल इच्छा को सिद्ध करने का, उसे हासिल करने का मार्गदर्शन, आपको इस पुस्तक में मिलेगा, जिससे आप अपने लक्ष्यों को लिख पाएंगे और जिससे आप अपने लक्ष्यों को पूरा भी कर पाएंगे और धनवान भी बन पाएंगे। इसी इच्छा और प्रार्थना के साथ यह पुस्तक मैं आपको भेंट करता हूँ। इसे पूरा ज़रूर पढ़ें।

जब इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आपमें सकारात्मक बदलाव आएंगे, जब आप धनवान बन जायेंगे, और जब आप अपने लक्ष्यों को पूरा कर पाएंगे, तब यह पुस्तक लिखना मेरे लिए सफल हो जाएगा।

## ऋण स्वीकार

मैं यह पुस्तक लिख पाया और यह पुस्तक छप पाया और आप सभी तक पहुंच पाया इसके पीछे कई सारे लोगों की मेहनत है, जिनका मैं ऋणी हूं। जिसमें सबसे पहले मैं अपने माता-पिता का ऋणी हूं क्योंकि उन्होंने मुझे जन्म दिया, मुझे पाला-पोसा, मुझे हर वो मुमकिन चीज़ देने की कोशिश की जो मुझे चाहिए थी।

दुसरा मैं अपने गुरुओं का ऋणी हूं क्योंकि उन्होंने मुझे जीवन में काम आने वाले ज्ञान के गंगा से सिंचा है, जिसने मेरी बहुत मदद की है इस मुकाम तक पहुंचने में। तिसरा मैं ऋणी हूं अपने समाज और अपने जीवन के परिस्थितियों का क्योंकि इन्होंने ही मुझे सिखाया कि मुझे क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

मैं अपने प्रभु का भी ऋणी हूं क्योंकि उन्होंने ही मुझे इस दुनिया में मनुष्य के रूप में भेजा और उनका आशीर्वाद हमेशा मेरे साथ रहा और उम्मीद करता हूं कि आगे भी बना रहेगा।

मैं ऋणी हूं बुक प्रिंटिंग टिम का क्योंकि इनकी मेहनत और लगन से ही मेरी यह पुस्तक "**If You Don't Have Goals, You Are Not Alive**" आप सभी तक पहुंच पाई। मैं पुस्तक पढ़ने वालों का भी ऋणी हूं क्योंकि यह पुस्तक आपके लिए ही लिखी गई है, बिना आप लोगों के यह पुस्तक लिखना व्यर्थ है।

# इस पुस्तक का उपयोग किस तरह से करें ?

यह पुस्तक पांच विभागों में विभाजित की गई है। सभी विभाग का अपना अलग ही महत्व है। प्रथम इस पुस्तक को आपको सिर्फ पढ़ने के लिए ही नहीं पढ़ना है, बल्कि उससे सीख भी लेनी है, समझना भी है और इस पुस्तक में लिखी गई एक-एक बात को अपने जीवन में धारण भी करना है, उन बातों का जीवन में उपयोग करें और आगे बढ़ें। एक बार में पढ़ने से हो सकता है कि मैंने जिस भाव के साथ लिखा है वह भाव शायद आप समझ न पाएँ, तो इस पुस्तक को दुसरी बार ज़रूर पढ़ें। जो बातें आपके मन को छु जाए उसे रंगीन पेन से रेखांकित करें।

इस पुस्तक के पहले भाग में "लोग गोल सेटिंग क्यों नहीं करते हैं?" और दूसरे भाग में "गोल्स सेटिंग करना क्यों जरूरी है?" इस बारे में बताया गया है और तिसरे भाग में "हमारे कुछ दुश्मनों" के बारे में बताया गया है, गोल्स लिखते वक्त आपको किन-किन दुश्मनों का सामना करना पड़ता है। चौथे भाग में "गोल्स सेट करने के 6 महत्वपूर्ण कदम" इस बारे में बताया गया है और पांचवें भाग में "गोल्स हासिल करने के 8 क़दम" के बारे में बताया गया है और गोल्स को हासिल करते वक्त किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए, इस बारे में भी बताया गया है।

इस पुस्तक में लिखी गई बातों को औरों को भी सिखाएँ, औरों को भी बताएँ और दूसरों की भी मदद करें, जिससे वह भी अपनी गरीबी से बाहर निकल सकें और मन चाहा जीवन हासिल कर सकें। दूसरों को भी यह पुस्तक ज़रूर भेंट करें। इस पुस्तक को पढ़ें और अमीर बनें। मेरी प्रार्थनाएँ और मेरी शुभकामनाएँ आपके साथ हैं और मैं भी आपके इस रोमांचक सफर में आपके साथ हूँ।

# विषय-सूची

* प्रस्तावना -----	11-16
I. लोग गोल्स सेटिंग क्यों नहीं करते हैं? -----	17-28
1. गोल्स जरूरी नहीं होते हैं। 2. जानते नहीं कि गोल्स कैसे सेट करें 3. हार का डर 4. अस्वीकृति का डर 5. गोल्स सेट करने से टालमटोल करना	
II. गोल्स सेटिंग करना क्यों जरूरी है? -----	29-55
1. सही दिशा मिलना 2. केंद्रित होना 3. टालमटोल कम होना 4. ऊर्जावान बने रहना 5. समय का सही उत्पादन करना 6. अच्छा भविष्य होना 7. सुबह उठने की वजह मिलना 8. अच्छा इंसान बनना 9. खुशियों का आगमन होना 10. गहराई मिलना	
III. हमारे कुछ दुश्मन -----	56-67
1. दुसरों को दोष देना 2. बीते हुए समय पर रोना	

3. ध्यान न देने वाले वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करना	
4. दुसरों की सुनकर प्रतिक्रिया करना	
<b>IV. गोल्स सेट करने के 6 महत्वपूर्ण कदम -----</b>	<b>68-96</b>
1. अपने गोल्स को निर्धारित करना	
2. गिनती करने योग्य	
3. समय निर्धारित करना	
4. लिखना जरूरी है	
5. गोल्स को संतुलित ढंग से लिखना	
6. पाँच महत्वपूर्ण प्रश्न	
<b>* आत्म- विकास से सफलता -----</b>	<b>97-99</b>
<b>V. गोल्स हासिल करने के 8 कदम -----</b>	<b>100-139</b>
1. अपने 'क्यों' को जानिए	
2. गोल्स सामने रखें	
3. ज्ञान, कौशल और संसाधन	
4. गोल्स तक पहुंचने का रास्ता	
5. पहला कदम कैसे लें	
6. अपना कोच ढुँढ़े	
7. कभी हार मत मानना	
8. आत्म-विश्वास कैसे बढ़ाएं	
<b>* सफलता की परिभाषा -----</b>	<b>140-141</b>
<b>* लेखक के बारे में -----</b>	<b>143-144</b>



## प्रस्तावना

इस दुनिया में जिसने भी जन्म लिया है, उसे अपना जीवन निर्वाह करने के लिए कुछ न कुछ कर्म तो करना ही पड़ा है। कर्मविहीन जीवन का मतलब है कि हमारे जीवन की कोई दिशा ही नहीं है। हमारे कर्म का संबंध, हमारे सोच और सपनों से है इसलिए हर किसी को अच्छे सपने देखने चाहिए, तभी तो वह उन्हें हासिल करने के लिए प्रयास कर सकता है।

हर कोई अपने जीवन में किसी प्रकार का लक्ष्य निर्धारित करके रखता ही है। और अगर आपने कोई लक्ष्य निर्धारित नहीं किया है तो इस पुस्तक को पढ़कर अपने लक्ष्य जरूर लिखें। जीवन में गोल्स तो होने ही चाहिए, तभी तो आप उसके लिए मेहनत कर सकेंगे और अपने जीवन को सुधार कर अपने मनचाहे जिंदगी को हासिल कर सकेंगे। इस दुनिया में कई ऐसे व्यक्ति हैं, जिनके जीवन में कोई गोल ही नहीं होता है, वह ठीक उसी प्रकार है जैसे ऑक्सीजन के बिना जिंदगी। ऐसे लोगों को घुटन तो हो रही है फिर भी ऐसे लोग उस घुटन भरी जिंदगी से बाहर आना ही नहीं चाह रहे हैं। आप इस पुस्तक को पढ़ने आए हैं इसका यही मतलब होता है कि आप इस घुटन भरी जिंदगी से बाहर आना चाहते हैं। जिस तरह ऑक्सीजन हमारे जिंदगी के लिए महत्वपूर्ण है, ठीक उसी तरह गोल्स भी हमारे जीवन के लिए महत्वपूर्ण है। जैसे ऑक्सीजन के बिना आरामदायक जिंदगी संभव नहीं, उसी तरह गोल्स के बिना भी

अच्छी जिंदगी संभव नहीं है।

आपके लक्ष्यों में, कुछ लक्ष्य छोटे होते हैं, तो कुछ लक्ष्य बड़े होते हैं। लेकिन सभी लक्ष्य हमारे अच्छे जीवन के लिए अत्यावश्यक होते हैं। हर किसी का सपना होता है कि वह डॉक्टर बने या फिर इंजीनियर बने, या एक्टर बने या फिर उद्योगपति बने या फिर एंट्रेप्रेन्योर (Entrepreneur) बनें। ऐसे ही आपका भी कुछ न कुछ तो गोल होगा ही, जिसे आप पुरा करना चाहते हों। यह पुस्तक आपके सभी गोल्स को लिखने में और आपके सभी गोल्स को पूरा करने में भी ज़रूर मदद करेगी।

तो इसी को समझने के लिए एक कहानी से शुरूआत करते हैं और बताते हैं कि आप असलियत में हैं क्या और आप क्या कर सकते हैं और क्या आपको होना चाहिए था। कहानी कुछ इस प्रकार से है कि "एक जंगल में एक शेरनी रहती थी, जो एक छोटे शेर को जन्म देने वाली थी। एक दिन वह शेरनी जंगल में खाना ढुँढने निकली थी, तभी उस शेरनी ने देखा कि उससे कुछ ही दूरी पर एक शिकारी है, जो अपने शिकार के तलाश में उसी दिशा में आ रहा है, जिस दिशा में शेरनी है। उस वक्त शेरनी उस शिकार से लड़ने के हालत में नहीं थी इसीलिए शेरनी ने वहां से भागना ही सही समझा। शेरनी वहाँ से भागना शुरू करती है और भागते-भागते शेरनी एक खाई के पास पहुंच जाती है और शेरनी के पास खाई पार करने के अलावा कोई और रास्ता नहीं होता है और खाई पार करने की नाकाम कोशिश के वजह से वह

खाई में गिर जाती है, जहाँ गिरने से उस शेरनी की मौत हो जाती है, लेकिन दम तोड़ने से पहले वह शेरनी एक छोटे से शेर को जन्म देती है। अब वह छोटा-सा शेर, जो अभी-अभी इस दुनिया में आया है, उसे तो कुछ भी नहीं पता कि वह कौन है और क्या है। तो अगले सुबह, उस जगह से एक भेड़ चराने वाला जा रहा होता है। तभी जाते वक्त वह वहाँ पर एक शेरनी को देखता है तो वह डर जाता है।

फिर भेड़ चराने वाला थोड़े डर के साथ आगे बढ़ता है, तो उसको पता चलता है कि शेरनी की मौत हो चुकी है, लेकिन बच्चे में अभी भी जान बाकी है, तो वह सोचता है कि इस बच्चे को ले कर चलते हैं और फिर इस बच्चे का पालन-पोषण करते हैं। अब यह भेड़ चराने वाला व्यक्ति, उस शेर के बच्चे को उसी तरह पालता-पोषता है जैसे वह अपने भेड़ों को पालता था। हमेशा उस शेर के बच्चे को उन भेड़ों के साथ ही रखता था।

कुछ सालों के बाद जब शेर का बच्चा बड़ा होने लगता है, तो वह भी भेड़ों की तरह ही चलना-फिरना और उन भेड़ों की तरह आवाजें भी निकालने सीख जाता है।

कुछ दिनों बाद, जब भेड़ चराने वाला सभी भेड़ों और उस शेर के बच्चे को चराने लेकर जा रहा होता है, तभी वहाँ एक बड़ा शेर आ जाता है और उन भेड़ों के झुंड पर हमला कर देता है। अब जब बड़ा शेर आक्रमण करने के लिए आगे बढ़ता है, तब ही वह

देखता है कि भेड़ों के समुह में एक छोटा-सा शेर का बच्चा भी है, जो भेड़ों की तरह घांस खा रहा है। तब उस बड़े शेर ने सोचा कि यह छोटा शेर यहां क्या कर रहा है और तब ही वह बड़ा शेर आगे बढ़ता है और उस छोटे शेर को पकड़ लेता है और उस छोटे शेर को पकड़ कर एक नदी के किनारे ले आता है और फिर बड़ा शेर पुछता है कि तुम उस समुह में क्या कर रहे थे ? तब छोटा शेर जवाब देता है कि मैं तो बचपन से ही उनके साथ हूँ । बड़ा शेर चौंक गया उस छोटे शेर को सुनकर और उसके तौर-तरीकों को देखकर (जो भेड़ों की तरह थी) ।

फिर बड़े शेर ने छोटे शेर से कहा कि नदी में अपने आप को देखो और फिर बताओ कि तुम किसकी तरह दिखते हो, मेरे (बड़े शेर की) तरह या फिर उन भेड़ों की तरह ? उसने पानी में देखा और कहा कि मैं आपके (बड़ा शेर की) तरह लग रहा हूँ। लेकिन बच्चा मानने को ही तैयार नहीं होता है कि वह शेर है, वह बार-बार कहता कि मैं भेड़ हूँ, मैं भेड़ हूँ। फिर बड़ा शेर बोलता है कि तुम शेर हो इसलिए दहाड़ के दिखाओ, तो बच्चा कोशिश करता है, पर उसके मुँह से शेर के आवाज़ के बजाए भेड़ों के जैसी आवाज़ आती है। फिर शेर कहता है कि एक बार और प्रयास करो, एक बार और, एक बार और प्रयास करो। फिर कुछ प्रयासों के बाद बच्चे के मुँह से शेर के दहाड़ने की आवाज़ निकलती है। तब उस बच्चे को यह महसूस होता है कि वह भेड़ नहीं, शेर है। जो अब तक उन भेड़ों के बीच रह रहा था और इसी वज़ह से वह उनके जैसा बन गया था।

इस घटना के बाद वह छोटा शेर, बड़े शेर के साथ चला जाता है और शेरों की तरह ज़िंदगी व्यतीत करने लगता है।"

इस कहानी के माध्यम से मैं आपको सिफ़्र यही बताना चाहता हूँ कि हम भी अभी कहीं न कहीं उन भेड़ों के साथ ही जी रहे हैं, जो हमें भेड़ के अलावा और कुछ भी नहीं बनाएंगे। और हम उन भेड़ों के साथ ही रह रहे हैं इसलिए हम खुद को पहचान ही नहीं पा रहे कि हम भेड़ नहीं, शेर हैं। जैसे शेर राजाओं कि ज़िंदगी जीता है ठीक उसी तरह हम भी राजाओं की ज़िंदगी जीने आए हैं तो अभी भेड़ों के झुंड को पहचानें और उसे छोड़ दें और शेरों की ज़िंदगी जीएं। आप मैं वह क्षमता है, वह काबिलियत, वह हौसला है, जिससे आप अपनी ज़िंदगी को बदल सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं और राजाओं जैसी ज़िंदगी को हासिल कर सकते हैं। इस बात की बिलकुल भी फ़िक्र ना करें कि आपने शुरुआत कहाँ से की है बल्कि आपको इस बात से फ़र्क पड़ना चाहिए कि आप खत्म कहाँ पर कर रहे हैं।

**"It doesn't matter from where you start but where  
you finish."**

**-by Zig Ziglar**

आप इस बारे में कभी भी ना सोचें कि आपके जीवन में कितनी तकलीफें, कितनी मुश्किलें हैं बल्कि यह सोचें कि आप उन तकलीफ़ों से, उन मुश्किलों से बाहर कैसे निकल सकते हैं।

आप कैसे उन तकलीफों को पार करके अपने जीवन में आगे बढ़ सकते हैं, और सफलता को हासिल कर सकते हैं और उस जिंदगी को पा सकते हैं, जिस जिंदगी को आपने अब तक सपने में ही देखा था। सफलता आपको किसी भी काम या प्रोफेशन में मिल सकती है। और कम पढ़ा-लिखा व्यक्ति भी सफल बन सकता है, बस उसे सही सोच और सही दिशा और भरपूर मेहनत की ज़रूरत होती है। इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आपको वह सही सोच और सही दिशा दोनों ही मिल सकती है, बस आपको भरपूर मेहनत करनी होगी और इस पुस्तक को पढ़ कर उसे अपने जीवन में उतारना होगा।

**"When nothing goes right, so just go on to the basics."**

**-by Chuck Knox**

• हमें अपने सपनों को हासिल करने के लिए कर्म तो अवश्य करना चाहिए, हमें कर्म विहीन जीवन नहीं जीना चाहिए।

• जीवन में गोल्स तो होने ही चाहिए, तभी तो आप उसके लिए मेहनत कर सकेंगे और अपने जीवन को सुधार कर अपने मनचाहे जिंदगी को हासिल कर सकेंगे।

• गोल्स भी उतना ही ज़रूरी है जितना ऑक्सीजन ज़रूरी होता है।

• आप अपने आस-पास के लोगों को समझें और पहचानें, कहीं आप शेर होने के बावजूद भेड़ों के झुंड में तो नहीं हैं।

I.

लोग गोल्स  
सेटिंग  
क्यों नहीं  
करते  
हैं ?

लक्ष्य निर्धारित न करने के पीछे एक बड़ा कारण यह भी है कि कई लोगों को बचपन से यह सिखाया जाता है कि जीवन में चीजें स्वाभाविक रूप से घटित होंगी और हमें बस हालातों का सामना करना चाहिए। इस प्रकार की मान्यताएँ एक निष्क्रिय मानसिकता को जन्म देती हैं, जहाँ हम अपने जीवन की दिशा को स्वयं नियंत्रित करने के बजाय परिस्थितियों पर निर्भर हो जाते हैं।

इसके अलावा, हार और अस्वीकृति का डर, अनिश्चितता के कारण कदम न उठाना, और यह सोच कि गोल्स सेट करने में बहुत मेहनत लगती है, और भी ऐसे ही कुछ कारण होते हैं जो व्यक्ति को लक्ष्य निर्धारित करने से रोकते हैं। जब तक हम इन ग़लत धारणाओं को नहीं तोड़ेंगे, तब तक हम अपने सपनों की ओर बढ़ने के लिए खुद को सक्षम नहीं बना पाएंगे।

गोल्स सेट करना कितना महत्वपूर्ण है, यह बात जानने से पहले हमें यह जानना होगा कि लोग गोल्स सेट करते क्यों नहीं हैं। इसमें हम, लोगों की ग़लत मान्यताओं के बारे में जानेंगे, जो उन्हें बचपन में सिखाया गया था और ऐसे कुछ कारणों के बारे में भी जानेंगे, जो हमें आगे बढ़ने से रोकते हैं और लक्ष्य निर्धारित करने से भी रोकते हैं-

# 1.

## गोल्स ज़रूरी नहीं होते हैं

पहली ग़लत मान्यता "गोल्स ज़रूरी नहीं होते हैं।" कुछ लोगों का यह मानना है कि गोल्स सेट करना मतलब समय की बर्बादी करना परन्तु हम भुल जाते हैं कि हम अपना ज़्यादातर समय का उपयोग, समय बर्बाद करने में ही लगाते हैं। मुझसे ज़्यादा आप लोग अपने बारे में जानते होंगे और आपको पता होगा कि आप अपना ज़्यादातर समय कहाँ लगाते हैं। अगर आप अपना किमती वक्त, कभी ना काम आने वाले कामों के लिए उपयोग कर सकते हैं, तो क्यों न इसके बजाए अपने किमती समय का थोड़ा उपयोग गोल्स लिखने में लगा लिया जाए, जो कि महत्वपूर्ण भी है और अति-आवश्यक भी।

अब अगर देखा जाए तो इसमें हमारी भी उतनी कोई ग़लती नहीं है क्योंकि हमें आज तक घर पर न ही माँ-बाप ने सिखाया, न ही कभी किसी स्कूल या कॉलेज में किसी अध्यापक ने, न ही कभी समाज के लोगों ने सिखाया। तो इसीलिए हमें आज तक यह कभी पता ही नहीं चला कि गोल्स सेटिंग होता क्या है और गोल्स सेट करते कैसे हैं?, इसके क्या-क्या लाभ हैं?, इसे कैसे हासिल किया जाए?, क्या गोल्स लिखने से मनचाहे परिणाम हासिल किए जा सकते हैं?, और भी बहुत कुछ। इन सभी प्रश्नों के उत्तर आपको इस पुस्तक में आगे मिल जाएंगे परन्तु इससे

पहले आपको यह जानना अति-आवश्यक है कि गोल्स का हमारे जीवन में महत्व क्या है। गोल्स लिखना अपने-आप में एक बहुत महत्वपूर्ण कार्य होता है। जब हम गोल्स लिख रहे होते हैं, तो वह सीधा हमारे दिमाग़ में छपने लगता है, और हमें हमारे सारे लिखे गए गोल्स याद होने लगते हैं। गोल्स लिखते वक्त, हमारे सारे लिखे गए गोल्स, हमारे जागरूक मन (Conscious Mind) में छप रहे होते हैं, जिसके बाद यह हमारे अवचेतन मन (Subconscious Mind) तक पहुँच जाते हैं और तब हमारा अवचेतन मन हमें उन गोल्स को पूरा करने के रास्ते दिखाने लगता है। जिससे किसी भी काम को करते वक्त हमें यह पता होता है कि हमें क्या करना है और हमें क्या नहीं करना है, हमें कौन-कौन से बातों को ध्यान में रखकर काम करना है, हमें किन-किन स्टेप्स को, कब-कब लेने की ज़रूरत है, और जब यह सब बातें हमारे मस्तिष्क को पता होती है तो गोल्स को पूरा करना और अपने सपनों को हकीक़त में बदलना और भी ज़्यादा आसान हो जाता है। इन सब बातों को जानकर और अवचेतन मन के द्वारा बताए गए रास्तों पर चलकर आप अपने गोल्स को पूरा कर सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं। इस बारे में इस पुस्तक में विस्तार से बताया गया है।

- गोल लिखना समय बर्बादी का कार्य नहीं है, सदुपयोग का कार्य है।
- गोल्स ज़रूरी नहीं होते, इस मान्यता को तोड़ दें और गोल्स को अवश्य लिखें।
- हमारा अवचेतन मन इतना शक्तिशाली है कि यह आपके किसी भी गोल को हकीक़त में बदल सकता है।

## 2.

# जानते नहीं कि गोल्स सेट कैसे करें

दुसरा कारण "लोग जानते ही नहीं कि गोल्स सेट कैसे करें?" इस दुनिया में बहुत से ऐसे लोग हैं, जो अपने गोल्स इसलिए नहीं लिखते हैं क्योंकि उन्हें पता ही नहीं होता कि गोल्स लिखते कैसे हैं। गोल्स लिखते वक्त कौन-कौन-सी बातों को दिमाग़ में रखकर लिखना चाहिए?, गोल्स लिखते वक्त कौन-सी बातें महत्वपूर्ण होती है?, गोल्स लिखने का सही तरीका क्या होता है? इन सभी बातों की जानकारी होना बहुत आवश्यक है। नहीं तो, यह बात पवक्की है कि बिना जानकारी के हम कुछ-न-कुछ गलतियां तो ज़रूर कर बैठेंगे और अगर हमें यह भी नहीं पता कि कौन-कौन सी बातों को ध्यान में रखना चाहिए तो यकीनन हम लोगों से कुछ बाते छूट सकती हैं, जो गोल्स लिस्ट में लिखना महत्वपूर्ण होता है।

तो इस पुस्तक के चौथे भाग के पाचवें पॉइंट (IV-5) में यह बताया गया है कि गोल्स कैसे सेट करना है, इसके पीछे क्या विज्ञान है उस विज्ञान के बारे में जानेंगे, किन-किन बातों को गोल्स लिस्ट में शामिल करना ज़रूरी है, क्या हम अपने गोल्स लिस्ट में उन सब बातों को भी लिख सकते हैं जो हमें प्रेरणा दे, आगे बढ़ने में। उस विज्ञान में आपको यह भी बताया गया है कि कुछ ऐसी महत्वपूर्ण बातें होती हैं जिन्हें किसी भी हालत में याद

रखना रहता है। जितने पॉइंट्स बताए गए हैं (IV-5 में), हो सकता है कि उसमें और भी कुछ पॉइंट हो सकते हैं जिनके बारे में शायद हमने नहीं जाना होगा लेकिन इतना कहा जा सकता है कि हमें गोल्स लिखते वक्त जिन भी महत्वपूर्ण बातों को जानने की ज़रूरत है, हमने उन बातों को आगे के पुस्तक में जाना है।

गोल्स लिस्ट इसलिए ही बनाए जाते हैं क्योंकि इससे हमारे सारे गोल्स एक जगह पर अच्छे तरीके से, व्यवस्थित ढंग से लिखे होते हैं जिससे हमें कभी यह नहीं सोचना पड़ता कि अब हमें क्या करना है। गोल्स लिखने से हमें यह भी पता चलता है कि "आखिरकार हमें जाना कहाँ है ?, हमें करना क्या है ?, हमें पाना क्या है ?, हमें कैसा जीवन चाहिए?, हमें इस पृथकी पर किस मकसद से भेजा गया है ?" और जब हमें इन सभी प्रश्नों के उत्तर मिलने लगते हैं तब हमें आगे बढ़ने से कोई भी नहीं रोक सकता है। इन सभी प्रश्नों के जवाब हमें अपने गोल्स लिस्ट में लिखने होते हैं, जिसके वज़ह से हमारे दिमाग़ को भी यह पता चल सके कि हमें करना क्या है और फिर हमारा दिमाग़ हमें उन गोल्स को पाने के जिए सही सुझाव और सही दिशा और सही राह भी दिखाने लगता है। जिससे हम अपने गोल्स तक पहुंचने लगते हैं और एक दिन हम उस गोल को हासिल भी कर लेते हैं।

- अगर आपको नहीं पता कि गोल्स सेट कैसे करते हैं तो आगे के पुस्तक में, विस्तार से बताया गया है।
- गोल्स लिस्ट अवश्य बनाएं, यह बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, इससे हमें आगे बढ़ने में और जीवन में कुछ कर दिखाने का उत्साह जागता है।

### 3.

## हार का डर

तिसरा कारण—"हार का डर ।" इस संसार में 'डर' नाम का भाव सबके अंदर होता है। कुछ लोगों में कम होता है, तो कुछ लोगों में ज्यादा। डर का भाव ही, हमारे जिंदा रहने की निशानी है। जब बात गोल्स की हो, तो कुछ भी हो जाए डर कर हमें अपने कदम पीछे नहीं लेने चाहिए। जो डरता है, वह कुछ भी नहीं कर पाता। और मुझे पता है कि आप तो निडर हैं। कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो गोल्स सेट करने से पहले ही यह सोचने लगते हैं कि अगर मैं अपने गोल्स पुरे नहीं कर पाया तो क्या होगा। या फिर मैं हार गया तो क्या होगा, या फिर मेरा गोल पुरा नहीं हुआ तो लोग क्या बोलेंगे या क्या सोचेंगे।

असलियत में आपके अंदर हार का डर तो बहुत कम होता है बहरहाल सबसे ज्यादा डर आपको इस बात का होता है कि लोग क्या कहेंगे। एक कहावत है कि 'सबसे बड़ा रोग, क्या कहेंगे लोग'। अगर आपको सफलता हासिल करनी है, तो आपको अपने अंदर से यह रोग खत्म करना होगा यानि कि आपको लोगों की बातों को नज़रअंदाज़ करना सिखना होगा, और आपको अपने ध्यान को लोगों की बातों पर से हटा कर अपने गोल्स पर फ़ोकस करना होगा क्योंकि लोगों का काम ही है बोलना और आपका काम है उन्हें नज़रअंदाज करना। जब आप यह सीख जाएंगे, तो आप अपने जिंदगी के बहुत से परेशानियों

से मुक्त हो जाएंगे और आगे बढ़ पाएंगे। फिर आप अपने गोल्स की तरफ बहुत आसानी से और बहुत तेज़ी से बढ़ने लग जाएंगे।

एक व्यक्ति ने बड़ी बेहतरीन बात कही है कि "लोगों की बातों का प्रभाव आप पर नहीं पड़ना चाहिए, बल्कि आपकी बातों का प्रभाव लोगों पर पड़ना चाहिए।" अगर आप अपने किसी गोल को पूरा नहीं कर पाए और लोग आपको कुछ भी कहने लगें तो उनको एक ही बात कहना कि "भले ही मैं अपने इस गोल को पूरा नहीं कर पाया तो क्या हुआ मैंने कम-से-कम प्रयास तो किया, तुमने तो वो भी नहीं किया।" जब इतिहास के पन्नों में तुम्हारा और मेरा नाम लिखा जायेगा, "तो मेरा नाम प्रयास करने वालों में लिखा जाएगा और तुम्हारा नाम एक जगह खड़े होकर हँसने और बोलने वालों में लिखा जाएगा।"

हार से डरना नहीं है, उसका सामना करना है और अपने प्रयासों को जारी रखना है। जब आप प्रयास करते हैं तो आपके अंदर एक संतुष्टि का भाव रहता है कि मैंने कुछ तो किया, जिसने मुझे इस दुनिया से अलग बनाया।

- डर नाम का भाव सभी के अंदर होता है।
- गोल्स के मामले में, हमारे अंदर कई डर होते हैं- जैसे गोल्स पूरा न हो पाने का डर, गोल्स पूरा न कर पाने का डर, हार जाने का डर, लोगों के कहने का डर।
- आपको डरना नहीं है, आपको कोशिश करनी है और करते रहनी है क्योंकि आपके अलावा कोई और नहीं आने वाला आपकी मदद करने।

## 4.

# अस्वीकृति का डर

डर के भावों में एक डर "अस्वीकृति का डर" भी होता है- चौथा कारण। इसमें लोगों को इस बात का डर होता है कि जो कार्य वह करने जा रहे हैं, उस कार्य को करने से पहले ही उनके मन में यह डर आने लगता है कि अगर सामने वाले ने या उसने मुझे अस्वीकार कर दिया तो क्या होगा। हमारे आस-पास के समाज में ऐसे बहुत से लोग रहते हैं, जो खुद भी अपने जीवन में कुछ हासिल नहीं कर पाते और दुसरों को भी आगे बढ़ने से रोकते हैं।

किसी के स्वीकृति या अस्वीकृति से आपको कोई फ़र्क नहीं पड़ना चाहिए। जीवन में अगर आगे बढ़ना है और सफलता के सबसे उच्च स्तर तक पहुंचना है, तो आपको अस्वीकृति तो मिलेगी ही और आपको उसे स्वीकार करना ही होगा। आप दुनिया के किसी भी अमीर आदमी की जीवनी पढ़िए तो आपको पता लगेगा कि जीवन में अस्वीकृतियाँ तो उन्हें भी मिली हैं, जिनको पार करने के बाद ही वह अपने जीवन में आगे बढ़ पाए और सफल व्यक्ति बन पाए हैं। जीवन में अस्वीकृतियाँ तो आती रहेंगी लेकिन जो उसको सहन कर के आगे बढ़ेगा वही सफलता को हासिल भी करेगा।

अस्वीकृति का सामना करें और अगर कोई आपको "ना" कहे तो आपको एक काम करना है, आपको अपने बाल का एक

छोटे-से-छोटा टुकड़ा लेना है और उसे फुंक मार के उड़ा देना है क्योंकि किसी की "ना" की क़ीमत आपके बाल के छोटे से टुकड़े के बराबर भी नहीं है। आप किसी काग़ज़ का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। जिस तरह से हमारे पास अनगिनत बाल हैं और काग़ज़ों की भी कमी नहीं है ठीक उसी तरह हम अनगिनत "ना" को भी सहन कर सकते हैं और हमारे अंदर सहनशीलता की भी कमी नहीं है। इसलिए किसी की "ना" कहने से हमें कोई फ़र्क नहीं पड़ना चाहिए।

जीवन में जितने भी बड़े-बड़े अचिवर्स (Achievers) हुए हैं उन सभी ने अपने जीवन में बहुत से "ना" का सामना किया है, इन लोगों को जैसे किसी की "ना" से कोई मतलब ही नहीं था। यह लोग बस अपने कामों में लगे रहे और खुद पर विश्वास करके आगे बढ़ते रहे और दुनिया के बहुत से बड़े-बड़े अचिवर्स के नाम में उनकी गिनती होने लगी। जी हाँ, मैं बात कर रहा हूं दुनिया के बहुत बड़े-बड़े अचिवर्स के बारे में- **एलॉन मस्क, बिल गेट्स, धिरूभाई अंबानी, जम्सेद जी टाटा, रतन टाटा आदि।**

- जीवन में अगर आगे बढ़ना है और सफलता के सबसे उच्च स्तर तक पहुंचना है, तो आपको अस्वीकृति तो मिलेगी ही और आपको उसे स्वीकार करना ही होगा।
- दुनिया के हर अमीर और सफ़ल आदमी ने अस्वीकृतियों को स्वीकार किया है और आगे बढ़े हैं, तब ही आज वह उस मुकाम तक पहुंच पाए हैं।
- आपके "ना" की क़ीमत आपके बाल के छोटे से टुकड़े के बराबर भी नहीं है।

## 5.

# गोल्स सेट करने में टालमटोल करना

पांचवां कारण - "गोल्स सेट करने में टालमटोल करना।"

कुछ लोगों का यह मानना है कि गोल्स लिखना और गोल्स के बारे में सोचना, यह सब बातें सिर्फ हमारा समय बर्बाद करती हैं, परन्तु ऐसा बिलकुल भी नहीं होता है, अगर ऐसा होता तो आज "जॉन गोडार्ड" को कोई नहीं जानता, इनके बारे में हम आगे विस्तार से बात करेंगे।

गोल्स लिखने से और गोल्स के बारे में लगातार सोचने से हमारे समय की बचत होती है, जब हम ऐसा करते हैं तो हमारे दिमाग़ को यह बात पता चल जाती है कि उसे करना क्या है और उसे किस तरह से करना है और उसे कौन-कौन से कदम लेने चाहिए और उसे कौन-सा काम करना है अथवा कौन-सा काम नहीं करना है आदि। इतनी सारी बातें आपके मस्तिष्क को पता चल जाती हैं, अगर आपके पास इन प्रश्नों के उत्तर हैं तो इन प्रश्नों के कारण आपका मस्तिष्क फिर उस गोल को पाने के लिए आपको अलग-अलग तरह के रास्ते दिखाने लगता है। तो अब सोचिए कि अगर आप अपने गोल्स लिखते नहीं और उसके बारे में सोचते नहीं तो आप इतनी सारी बातों को छोड़ देंगे। और अगर आप ऐसे टालमटोल करते रहेंगे, तो आप अपने गोल तक कैसे पहुंच पाएंगे, कैसे उस सपने को हकीकत में बदलकर, आप अपना मनचाहा जीवन जी पाएंगे।

कुछ लोग गोल्स सेट करने के मामले में इतने आलसी होते हैं कि उनके मुँह से कुछ बातें जरूर निकलेंगी जैसे कौन करें, क्यों करें, गोल्स सेट करने की कोई जरूरत नहीं है, गोल्स सेट करने से कुछ नहीं होता है। बहरहाल, इससे बहुत कुछ होता है। ऐसा देखा गया है कि जो लोग अधिक पैसे कमाते हैं। वह हमेशा अधिक ऊर्जावान दिखाई देते हैं और उन्हें पता होता है कि उन्हें करना क्या है परन्तु कम पैसे कमाने वाले लोग इसके विपरीत दिखाई देते हैं। इसलिए अगर आपको अधिक पैसे कमाने हैं, तो आपको अधिक ऊर्जावान बनना होगा।

अगर आप आलस्य में रहेंगे तो आप अपने गोल्स के तरफ सबसे पहला और महत्वपूर्ण कदम कैसे उठा पाएँगे। अगर आप आलस्य में रहते हैं तो आप अपने गोल्स कैसे पुरे कर पाएंगे। इसलिए आलस्य को तोड़कर आपको उस से बाहर निकलना ही होगा और आगे बढ़ना ही होगा। गोल्स सेटिंग करने से टालमटोल ना करें, गोल्स सेट करें और उस पर काम करें और आगे बढ़ें।

- गोल्स लिखने और उसे पूरा करने में अगर आप टालमटोल करेंगे तो आप अपने गोल तक कभी नहीं पहुंच पाएंगे।
- आलसीपन को छोड़कर, उठें और आगे बढ़ें और बहाने बनाना छोड़ दें।
- गोल्स को पूरा करने के लिए आपको अधिक ऊर्जावान बनना होगा।
- आज ही टालमटोल करना छोड़ दें और जीवन में सफलता को हासिल करें।

॥.

गोल्स सेटिंग

करना

क्यों

जरूरी

है?

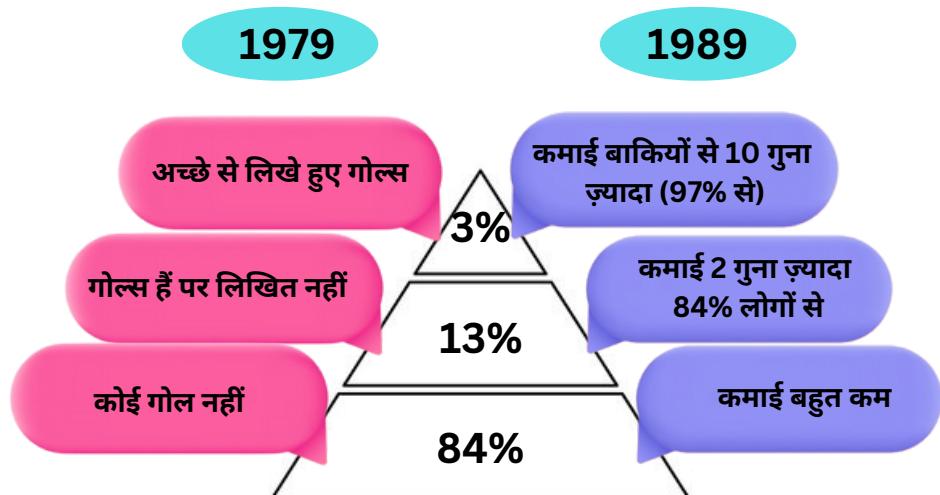
## लाभ

आइए जानते हैं कि गोल्स सेटिंग हमारे जीवन में क्यों जरूरी है। अगर आपको अपने जीवन में आगे बढ़ना है, तो उसके लिए पहले आपको यह जानने की आवश्यकता है कि आपको अपने जीवन में हासिल क्या करना है और इसी को तो हम "गोल" कहते हैं। गोल मतलब कि लक्ष्य, एक ऐसा लक्ष्य जो आपके सारी इच्छाओं और ज़रूरतों की पुर्ति करता हो और आपको संतुष्टि प्रदान करता हो, वो गोल्स अधिक पैसा कमाना हो सकता है, महंगी गाड़ी खरीदने का हो सकता है, बड़ा-सा घर खरीदने का या मान सम्मान पाने का हो सकता है। गोल्स कुछ भी हो सकते हैं।

हमारे जीवन में गोल्स सेटिंग की बहुत ज़रूरत है, अगर हम अपने जीवन में कुछ गोल्स सेट करते हैं तो वह हमें हमारे सामान्य जिंदगी से थोड़ा ऊपर उठा देता है।

एक बार हारवर्ड बिजनस स्कूल में सर्वे (Survey) हुआ, तो उसमें बच्चों से पुछा गया कि आप अपने जीवन में क्या बनना चाहते हैं या आप अपने जीवन में क्या हासिल करना चाहते हैं ? तो जवाब चौका देने वाला सामने आया क्योंकि वहाँ के अधिकतर बच्चों का जवाब यह था कि 'मुझे नहीं पता'। मतलब कि अधिकतर बच्चों को यह पता ही नहीं था कि उन्हें अपने

जीवन में करना क्या है परन्तु कुछ बच्चे ऐसे थे जिन्हें पता था कि उन्हें क्या बनना है। यह सर्वे सन् 1979 में हुआ था और फिर दस सालों के बाद सन् 1989 में जब उन्हीं बच्चों से पूछा गया कि उनकी आमदनी कितनी है तो आंकड़े हैरान कर देने वाले सामने आए।



## Goal-Income Triangle

उस सर्वे के दौरान यह पता चला कि 84% बच्चे ऐसे थे, जिनके जीवन में कोई लक्ष्य ही नहीं था। इन बच्चों ने कभी गोल्स सेट ही नहीं किए, जिसके कारण इन्हें एक साधारण-सा जीवन व्यतित करना पड़ रहा है और कमाई भी साधारण-सी ही है।

लेकिन जिन 13 प्रतिशत बच्चों को यह पता था कि उन्हें अपने जीवन में करना क्या-क्या है, उन्होंने अपने जीवन में उन 84% बच्चों से दो गुना ज्यादा पैसे कमाए और यह 13% बच्चे भी एक साधारण जिंदगी ही व्यतित कर रहे हैं। इन 13% बच्चों को अपने गोल्स तो पता थे लेकिन उन्होंने अपने गोल्स को कभी कहीं लिखा नहीं था, जिसके बजाए से उनके गोल्स भी समय-समय पर बदलते रहते थे।

बहरहाल जो 3 प्रतिशत बच्चे थे, उन्होंने अपने गोल्स को लिखा था और उन गोल्स को बार-बार पढ़ने के बजाए से, इनके दिमाग़ में सारे गोल्स छप गए थे। यह 3% बच्चे बाकी 97% बच्चों से 10 गुना से भी ज्यादा कमा रहे हैं। यह 3% बच्चे 10 गुना ज्यादा पैसे, सिर्फ अपने गोल्स को लिखने और उस पर काम करने के बजाए से कमा रहे हैं।

तो क्या हम लोगों को यह कहना चाहिए कि यह 3% बच्चे जो 10 गुना ज्यादा पैसे कमा रहे हैं, वह किस्मतवाले हैं, या फिर इनका नसीब अच्छा है, या फिर इनकी कुण्डली अच्छी है, या फिर इनका जन्मस्थान या जन्मदिवस या जन्मसमय बढ़िया होगा, जिस बजाए से यह लोग इतना कमा पा रहे हैं। ऐसा कुछ भी नहीं है, यह 3% बच्चे अपने लिखे हुए गोल्स और अपनी सकारात्मक सोच के बजाए से वहाँ तक पहुंच पाए हैं।

आपके सफलता तक पहुँचने की सबसे पहली सीढ़ी "सोच" है। मतलब कि अगर आपको सफलता हासिल करनी है तो आपको सबसे पहले अपने गोल्स के बारे में सोचना होगा, आपको सोचना होगा कि आप गोल्स को पाने के लिए क्या कर सकते हैं, क्या आप उतनी मेहनत कर सकते हैं जितना किसी ने भी न किया हो, क्या आप अपने काम के लिए जोखिम (Risk) लेने को तैयार हैं। यह सब कुछ आपको सोचना होगा।

क्योंकि शुरुआत सोचने से ही होती है। जब आप सोचना शुरू करते हैं तो आप उसे पाने के लिए रास्ते भी बनाने लगते हैं। इन बातों को बस एक बार दिमाग़ में बैठाने की ज़रूरत है। हमारे दिमाग़ में इतनी शक्ति है कि हम अगर इसकी ताकत का सही तरह से प्रयोग करें तो हम इसकी सहायता से कुछ भी हासिल कर सकते हैं। चाहे फिर वह गोल कितना ही बड़ा क्यों न हो। जब हम अपने लिखे हुए गोल्स को बार-बार पढ़ते हैं और उसके बारे में बार-बार सोचते हैं तो हमारा यह शक्तिशाली दिमाग़ उस गोल को हकीकत बनाने के लिए हमें कई सारे नए-नए तरह के रास्ते बताने लगता है जिससे गोल तक हम आसानी से पहुँच सकते हैं।

जब आप तय कर लेते हैं कि आपके क्या-क्या गोल्स हैं, तो अब आपको अपने गोल्स के बारे में पूरी जानकारी इकट्ठा करने की

ज़रूरत है। जानकारी इकट्ठा करने के लिए आप किसी जानकार व्यक्ति से सलाह ले सकते हैं, जो अपने जीवन में बहुत कुछ हासिल कर चुका हो। अगर आप ऐसे व्यक्ति से सलाह लेते हैं, जिसे पता ही नहीं कि उस गोल को हासिल कैसे करना है, तो संभवतः वह आपको गलत सलाह दे, जो आपको आगे बढ़ने से रोक सकता है इसलिए जिस किसी से भी सलाह लें तो उसके बारे में पहले अच्छी तरह से जान लें कि क्या उस व्यक्ति से सलाह लेना सही होगा या नहीं। क्या उस व्यक्ति का सलाह आपको आगे लेकर जाएगा? सही सलाहकार चुनना आपके हाथ में है, अगर सलाहकार का सलाह आपको आगे बढ़ाने में मदद कर रहा है तो सलाहकार सही है अन्यथा गलत।

अपने गोल्स को देखते और लगातार सोचते रहने से आपका मस्तिष्क एक ही जगह पर केंद्रित हो जाता है, जो आपको आगे बढ़ने में मदद करता है। हमारा दिमाग इस दुनिया का सबसे शक्तिशाली यंत्र है, जो हमारे किसी भी लक्ष्य को पूरा करने में हमारी सबसे ज्यादा मदद करता है। बस हमें इसका बेहतर उपयोग करना आना चाहिए। और शायद इसलिए ही हमारे दिमाग को "ऑटोमैटिक गोल अचिविंग मशीन" भी कहा जाता है। इसलिए अगर हम अपने दिमाग को, किसी भी चीज़ पर केंद्रित कर देते हैं तो हम जो चाहें उसे अपने जिंदगी में आकर्षित कर सकते हैं।

जैसे मैं आपको एक व्यक्ति के बारे में बताना चाहूँगा, जिनका नाम "स्नेह देसाई" है, जो एक 'लाइफ कोच और बिजनेस कोच' हैं। स्नेह देसाई जब 17 साल के थे तब उन्होंने चार दिन तक अकेले बैठकर, अपने 101 गोल्स को एक जगह पर लिखा था और उन गोल्स को स्नेह दिन भर में कई बार पढ़ते थे और कल्पना करते थे जैसे कि उनके गोल्स पूरे हो चुके हैं। ऐसा वो हर रोज़ करते थे। और उन गोल्स को पूरा करने की कोशिश भी करते थे। और फिर नौ सालों के बाद जब वह 26 साल के हो गए, तब तक उन्होंने अपने 101 गोल्स में से 99 गोल्स को पूरा कर लिया था। इसलिए अगर आपको भी अपने जीवन में सफलता हासिल करनी है और अपने गोल्स को पूरा करना है तो आपको भी स्नेह देसाई जी की तरह अपने गोल्स को लिखना होगा और उसे कई बार (दिन भर में) पढ़ना होगा और कल्पना करना होगा जैसे वह गोल पूरा हो गया हो। और अपने गोल्स को पूरा करने के लिए आपको पूरी मेहनत भी करनी होगी क्योंकि मुफ्त में तो आपको कुछ मिलने से रहा, मैं बात पैसे की नहीं कर रहा, बात मेहनत की है। जिससे आप अपने लक्ष्य को हासिल कर सकेंगे। यह विश्वास आपके मन में होना चाहिए कि आप अपने लक्ष्य को ज़रूर पूरा कर पाएंगे और यह विश्वास किसी भी हालत या हालात में टूटना नहीं चाहिए। क्योंकि अगर विश्वास टूटा तो गोल्स को पूरा करना बहुत मुश्किल हो जाएगा, और यह आपके गोल्स के रास्ते में बाधक का काम करेगा।

## एक अन्य उदाहरण:-

एक बार एक व्यक्ति था, जो सड़क पर चल रहा था। और वह जिस दिशा में चल रहा था, हवा भी उसी दिशा में चल रही थी। तो हवा के कारण उस व्यक्ति के लम्बे-लम्बे बाल उसके चेहरे पर आ रहे थे। तो वह व्यक्ति हवा से परेशान हो कर, अपनी दिशा ही बदल देता है और अब वह हवा के विपरीत दिशा में चलने लगता है। और अब उसके बाल उसके चेहरे पर नहीं आ रहे थे। ऐसा क्यों हुआ, उस व्यक्ति ने अपनी दिशा क्यों बदल दी। व्यक्ति ने अपनी दिशा इसलिए बदल ली क्योंकि व्यक्ति को पता ही नहीं था कि उसे जाना कहाँ है। व्यक्ति के पास कोई लक्ष्य ही नहीं था, अगर उसके पास कोई लक्ष्य होता तो वह अपने रास्ते को नहीं बदलता, अगर उसे पता होता कि उसको किसी जगह पर जाना है तो वह अपनी दिशा नहीं बदलता और आगे बढ़ते रहता।

आप अपने दिशा का पता ज़रूर लगाएं, भटकना बंद करें। इसलिए आप अपने गोल्स को ज़रूर लिखें और उसे ध्यान में रखें, अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो आप भी उस व्यक्ति की तरह सिर्फ रास्ते ही बदलते रह जाएंगे और अपने गोल्स तक कभी नहीं पहुँच पाएंगे इसलिए गोल्स ज़रूर बनाएं। दृढ़ संकल्प करें कि आपको अपने गोल्स को पूरा करना है तो करना है, चाहे फिर कितनी भी मुसिबतें या रुकावटें क्यूं न आ जाए, वह आपको रोक न पाएं।

यह मुसिबतें और रुकावटे अस्थायी होती हैं मतलब कि यह मुसिबतें बस थोड़े समय के लिए ही आती हैं। यह रुकावटें और मुसिबतें यह जाँच करने के लिए आती हैं कि आप अपने गोल्स को पूरा करने के लिए दृढ़ संकल्पित हैं या नहीं। कुछ लोग इन मुसिबतें के सामने हार मान कर बिखर जाते हैं, तो कुछ इन मुसिबतें से लड़कर और जितकर निखर जाते हैं। यह विकल्प आपके हाथों में होता है कि आप बिखरना चाहते हैं या निखरना इसलिए इन मुसिबतें को एक अवसर समझ कर, अपने लक्ष्य को पूरा करते रहें और आगे बढ़ते रहें। एक कहावत है कि "लहरों से डरकर नौका (नाँव) पार नहीं होती, कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।" कोशिश करने वालों की हार हो सकती है अगर वह अपनी कोशिश गलत दिशा में लगा रहा होगा तो, जीतने के लिए आपको सही जगह और सही समय पर सही निर्णय लेना होता है और सही मात्रा में मेहनत करनी होती है। इसलिए अपनी कोशिश जारी रखें, मेहनत करते रहें और तैयार रहें क्योंकि आपका गोल कभी-भी पूरा हो सकता है और सफलता कभी-भी आपको मिल सकती है।

कुछ लोगों का यह कहना होता है कि "हम कोशिश तो बहुत कर रहे हैं पर कुछ हासिल नहीं हो रहा है।" इसका मतलब यह है कि आप कोशिश गलत दिशा में या गलत तरीके से कर रहे हैं। "आपको अभी तक जो परिणाम मिले हैं वह अब तक जो किया उसके वजह से मिले हैं परन्तु अगर आपको परिणाम दुसरे

चाहिए तो आपको अपने काम में भी बदलाव लाना पड़ेगा।" गोल सेटिंग का सबसे बढ़िया उदाहरण जापान है। द्वितीय विश्व युद्ध में जापान की हालत बहुत खराब हो गयी थी क्योंकि 6 अगस्त और 9 अगस्त 1945 को जापान देश पर दो न्युक्लियर बम गिराए गए थे। जिसके कारण जापान की स्थिति बहुत खराब हो गई थी। इसके बावजुद जापान ने गोल सेट किया कि वह आने वाले 10 सालों में टेक्सटाइल्स के उत्पादन में दुनिया का प्रथम स्थान ग्रहण करेंगे। ऐसे ही जापान ने हर दस साल के अंतराल में कुछ-न-कुछ गोल्स सेट किया और उन्हें पूरा भी किया।

### जैसे :-

1950-1960 तक टेक्सटाइल्स में।

फिर 1960-1970 तक स्टील में।

फिर 1970-1980 तक ऑटोमोबाइल्स में।

फिर 1980-1990 तक इलेक्ट्रोनिक्स और कम्प्युटर्स में।

ऐसे ही जापान के लोग गोल्स सेट करते गए और उसे पूरा करते चले गए। जिसके बजह से जापान आज दुनिया का सबसे विकसित देश है। तो जब परमाणु से तबाह होने के बाद भी उस देश के लोग ऐसा कर सकते हैं तो "आप क्यूँ नहीं?"। बस ज़रूरत है तो, सही सोच, सही दिशा, सही मात्रा में मेहनत, हौसला, और जूनुन की।

गोल  
सेटिंग  
के  
लाभ

# 1.

## सही दिशा मिलना

जीवन में सही दिशा और सही व्यक्ति का साथ मिल जाए तो जीवन की दशा सही हो जाती है। यहां हम गोल्स के दिशा की बात करेंगे। जब लोग गोल्स सेट करते हैं तो उससे उन्हें एक सही दिशा मिल जाती है। ऐसी दिशा जिस पर अगर हम लगातार चलते हैं तो वह हमें आगे ले कर जाने में बहुत मदद करेगा। जब हम गोल्स लिखते हैं तो उसमें कम से कम हम कुछ दिन लगाते हैं जिसके वजह से हमें हमारा लक्ष्य मिल जाता है और हमारा दिमाग़ उन लिखित गोल्स पर केंद्रित हो जाता है और एक बार दिमाग़ अगर केंद्रित हो गया तो उसकी आंतरिक प्रेरणा बढ़ जाती है। तो फिर किसी भी व्यक्ति को बाहरी प्रेरणा की कोई ज़रूरत नहीं होती है। आंतरिक प्रेरणा, बाहरी प्रेरणा से ज़्यादा शक्तिशाली होती है। और अगर एक बार किसी व्यक्ति के अंदर से यह बात उठी कि मुझे अपने गोल्स को पूरा करना है तो फिर उसे किसी भी तरह के प्रेरणा की कोई ज़रूरत नहीं होगी और उस व्यक्ति को आगे बढ़ने से या अपने गोल्स को पूरा करने से कोई ताकत नहीं रोक पाएगी। बस ज़रूरत है, तो एक सही दिशा की। आपका दिमाग़ शुरुआत में आपको रोकने की पूरी कोशिश करेगा लेकिन जब उसे यह पता चल जाएगा कि गोल्स को पूरा करना आपका दृढ़ संकल्प है, तो आपका दिमाग़ आपकी पूरी मदद करेगा, गोल्स को पूरा करने में, उसको हकीकत बनाने में।

## 2.

# केंद्रित होना

गोल सेटिंग करने के कई सारे फ़ायदों में से एक फ़ायदा है 'केंद्रित होना'। जब हमारा दिमाग़ गोल्स पर केंद्रित हो जाता है तो उसे भटकना नहीं पड़ता। जिससे वह उन गोल्स को जल्द-से-जल्द पूरा करने की कोशिश में लग जाता है। जब दिमाग़ किसी एक चीज़ पर केंद्रित हो जाता है तो उसके पास किसी और चीज़ को समय देने या किसी महत्वहीन काम के बारे में सोचने का समय नहीं होता है। किसी एक चीज़ पर केंद्रित होने के लिए आपको हर वह छोटी-से-छोटी चीज़ हटानी होगी जो आपका ध्यान अपनी ओर ले जा रही हो। ऐसे वस्तुओं का या ऐसे व्यक्तियों का त्याग आपको करना ही होगा। जब आप किसी चीज़ के बारे में बार-बार और लगातार सोचते हैं और उस ओर काम भी करते रहते हैं तो आप उस चीज़ को आकर्षित करने लगते हैं और उसे असलियत में बदलकर उसे हासिल कर लेते हैं। एक कहावत है कि "जो जैसा सोचता है, वह एक न एक दिन वैसा ही बन जाता है।" इसका मतलब यह है कि अगर कोई व्यक्ति अपने दिमाग़ में लगातार ग़लत विचार लाता है तो उस व्यक्ति को ग़लत बनने में समय नहीं लगता है। इसलिए अपने दिमाग़ को सकारात्मक विचारों से भरकर रखें, सकारात्मक लोगों से घिरे रहें और दिमाग़ को गोल्स के तरफ़ केंद्रित करके रखें, जिसके बज़ह से आप भी एक-ना-एक दिन वैसे ही बन जाएंगे और आपका लक्ष्य पूरा हो जाएगा।

### 3.

## टालमटोल कम होना

आज के ज़माने में कामों का टालमटोल करना इतना ज़्यादा बढ़ गया है कि लोग हमेशा काम से जी चुराने की कोशिश में लगे रहते हैं। हमारे गोल सेटिंग करने के वज़ह से हमारा दिमाग़ उन गोल्स पर केंद्रित हो जाता है जिसके वज़ह से हमारे अंदर से टालमटोल करने का भाव धीरे-धीरे कम होने लगता है और कम होते-होते, खत्म हो जाता है। और तब हमारा दिमाग़ किसी और बातों पर गौर नहीं करता और गोल्स की तरफ निरंतर बढ़ते रहने के लिए वह आपको हमेशा प्रोत्साहित करता रहेगा जो आपके और आपके गोल्स के लिए एक सही कदम होगा। बहरहाल आज-कल के कुछ लोग ऐसे हैं जिन्होंने अपने जिंदगी में समय प्रबंधन की कहावत को ही बदल दिया है और वह अपने जीवन में गलत कहावत को अपना रहे हैं-

**"आज करे सो काल कर, काल करे सो परसो।  
इतनी भी जल्दी क्या है, जब जीना है बरसो।"**

आपको कैसे पता है कि आप बरसो जिएंगे, क्या आपके पास कोई जीवन प्रमाण पत्र है कि आप बरसो जीने वाले हैं। आप मुझे बस इतना आश्वासन दे दीजिए कि आप अगले सेकण्ड तक जिंदा रहेंगे। इस कहावत को अपनाने वाले लोग जीवन में कभी आगे नहीं बढ़ पाते हैं क्योंकि ऐसे लोग टालमटोल बहुत ज़्यादा करते हैं और अपने गोल्स को कभी पूरा ही नहीं कर पाते हैं।

बहरहाल असली कहावत को जीवन में अपनाने वाले लोग अपने जीवन में बहुत सफल होते हैं और वह किसी भी काम को करने में टालमटोल नहीं करते हैं। असली समय प्रबंधन की कहावत कुछ इस प्रकार है:-

**"काल करै सो आज कर, आज करे सो अब।  
पल में परलै होएगी, बहुरि करैगो कब ।"**

यह दोहा हमें यह सिखाता है कि हमें अपने लक्ष्यों को टालना नहीं चाहिए। जो काम हमें कल करना है, उसे आज ही कर लेना चाहिए और जो काम आज करना है, उसे अभी कर लेना चाहिए। जीवन अनिश्चित है, और पल में प्रलय कभी-भी आ सकती है, यानी हमारा जीवन समय कभी भी समाप्त हो सकता है। अगर हम अपने लक्ष्यों और कार्यों को भविष्य के लिए टालते रहेंगे, तो शायद हमें उन्हें पूरा करने का अवसर कभी न मिले। इसलिए जो भी लक्ष्य आपने निर्धारित किए हैं, उन्हें समय रहते पूरा करने की कोशिश ज़रूर करनी चाहिए, क्योंकि समय बीतने के बाद पछतावा करने का कोई फ़ायदा नहीं होगा।

## 4.

# ऊर्जावान बने रहना

हम गोल्स सेट करते हैं अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए, जिससे हमें उच्च स्तर का प्रोत्साहन मिलता है, जो हमे हमारा मस्तिष्क देता है। जब हम अपने गोल्स के प्रति निष्ठावान रहते हैं और उसे पूरा करने को दृढ़ संकल्पित रहते हैं तो हम अपने - आप ही ऊर्जावान महसूस करने लग जाते हैं। और अगर आपके अंदर असीम ऊर्जा होगी तो आप अपने किसी भी गोल के प्रति निरंतर प्रयास करते रहेंगे। कम ऊर्जावान व्यक्ति की कमाई भी कम ही होती है परन्तु ज्यादा ऊर्जावान व्यक्ति की कमाई भी ज्यादा ही होती है। इसलिए अगर आपको ज्यादा कमाना है तो अपने अंदर ऊर्जा का स्तर हमेशा ज्यादा ही रखना होगा। अन्यथा कहीं कम ऊर्जा होने के वज़ह से कोई सुनहरा अवसर आपसे न छुट जाए। सिर्फ कमाई में ही नहीं बल्कि जीवन के हर मोड़ पर, हर काम को करने में सबसे बड़ा योगदान ऊर्जा का ही होता है। ऊर्जावान बने रहने के लिए आप खुद को प्रेरित करते रहे और खुद को सकारात्मक विचारों से भरकर रखें। आप ऐसे लोगों के साथ ज्यादा समय व्यतीत करने की कोशिश करें जो अधिक ऊर्जावान व्यक्ति हों और जिसने बहुत कुछ हासिल भी किया हो। अधिक ऊर्जावान व्यक्ति खुद भी अधिक ऊर्जा में रहेगा और आपको भी अधिक ऊर्जा में रहने के तरीके बताएगा, जो आपकी बहुत मदद करेगी, ऊर्जावान बनने में और बने रहने में।

## 5.

# समय का सही उत्पादन करना

गोल सेटिंग करने के बाद हमारे अंदर यह ऊपर के चारों बिंदुओं में लिखे हुए गुण आ जाते हैं। जब यह सब आ जाते हैं तो हम अपने आप ही समय का सही तरीके से और सही जगह उपयोग कर पाते हैं। जिसके वज़ह से हम अपना ज़्यादातर समय अपने लक्ष्यों को पूरा करने में लगा सकेंगे। समय का ज़्यादा और सही उत्पादन ही हमें अपने गोल्स तक जल्दी पहुंचने में मदद करती है। समय का सही उत्पादन करने के लिए आपको पहले समय प्रबंधन के बारे में सिखना होगा। समय प्रबंधन सीखने से आपका समय किसी दूसरे अनुपयोगी कामों को करने में व्यर्थ नहीं जाएगा। आप जो काम पहले से करते आ रहे हैं उसे छोड़ने में थोड़ा वक्त तो लगेगा ही क्योंकि पहले आपके पास गोल्स नहीं थे परन्तु अब आपके पास गोल्स हैं, तो इसलिए आपको अपने पहले के बेकार कामों पर से ध्यान हटाकर, अब आपको अपने गोल्स के बारे में सोचना होगा और गोल्स के लिए काम करना होगा। समय का सही उत्पादन करने का मतलब है कि आप अपने ज़्यादातर समय अपने गोल्स को पूरा करने में लगा रहे हैं। और जब आप हर रोज़ बार-बार और लगातार ऐसा करने लग जाते हैं तो आप यह निश्चित कर लेते हैं कि गोल्स आपके ज़रूर पूरे होंगे। समय का सही उत्पादन करना सिर्फ आपके ही हाथों में है इसलिए इसका सही तरीके से उपयोग करें और जीवन के हर लक्ष्य को हासिल करें।

## 6.

# अच्छा भविष्य होना

जितने भी लोग गोल्स लिखते हैं उसमें लगभग सभी लोग अपने या अपने परिवार के या समाज के जीवन को बेहतर बनाने के लिए लिखते हैं। गोल्स लिखने का मकसद एक ही होता है और वह है "विकास"। सभी को किसी न किसी चीज़ में विकास चाहिए। और यह विकास ही उनके भविष्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। जिससे आप एक बेहतर जिंदगी पा लेते हैं। अच्छे भविष्य और अच्छे जीवन की कामना कौन नहीं करता है। लेकिन यह मिलती सिर्फ कुछ लोगों को है और ऐसे लोगों के पास अपने खुद के लिखे गोल्स होते हैं और दृढ़ संकल्प होता है और गोल्स को जल्द-से-जल्द पूरा करने की तीव्र इच्छा होती है। और ऐसे लोग सही दिशा में मेहनत करने से नहीं रुकते, और ऐसे लोग पहले से ही कामयाब होने की कल्पना कर लेते हैं। जिनके वज़ह से ऐसे लोगों को उनके सेट किए गए सारे गोल्स उन्हें समय से मिल जाते हैं। आपके अच्छे भविष्य की कामना सिर्फ आप ही नहीं बल्कि कई लोग कर रहे हैं और मैं भी कर रहा हूँ। इसलिए जब आप सफल हो जाते हैं, तो उससे सिर्फ आपको ही नहीं बल्कि बहुत लोगों को खुशी होती है। अच्छा भविष्य पाने में आपके गोल्स आपकी बहुत मदद करते हैं। मुझे आप से उम्मीद नहीं बल्कि मुझे पूरा यकिन है कि आप अच्छा भविष्य ही पाएंगे और अपने परिवार, समाज, और देश में ज़रूर कुछ विशेष बदलाव लाएंगे।

## 7.

# सुबह उठने की वजह मिलना

आजकल के लोगों को समय की कमी बहुत महसूस होती है, किसी को पता ही नहीं चलता कि कब दिन गुजर गया, और कुछ लोगों का कहना होता है कि दो-तीन घण्टे कैसे बीत गए, मैंने तो अभी आधा घण्टे पहले ही मोबाइल उठाया है। उन्हें पता ही नहीं चलता कि मोबाइल में वह इतने व्यस्त थे, कि दो-तीन घण्टे बीत चुके हैं। जब आप सुबह जल्दी उठते हैं, तो आपके पास ज़्यादा बड़ा दिन होता है और आप इस बड़े दिन का अधिक उपयोग कर सकते हैं, बाकी दिनों से। सुबह शरीर और दिमाग़ दोनों ही तरोताज़ा होते हैं क्योंकि इन्हें पर्याप्त मात्रा में शुद्ध ऑक्सीजन मिलता है और रात के समय तो ऑक्सीजन का स्तर भी कम हो जाता है। सुबह के एक घण्टे में आप जितना काम कर सकते हैं, उतना ही काम आप दोपहर के तीन घण्टे में कर पाएंगे। जब आपके पास गोल्स होते हैं तो गोल्स ही आपको सुबह जल्दी उठाने में मदद करते हैं। गोल्स की ही वज़ह से आपको सुबह जल्दी उठने का एक कारण मिल जाता है, ऐसा कारण जो आपको कामयाब बनाने में मदद करता है। सुबह जल्दी उठने से हमारे पास जो ज़्यादा समय होता है उसमे भी हम अपने गोल्स को जल्दी पूरा कर सकते हैं। सुबह जल्दी उठने से आपका मन शांत और दिमाग़ एक जगह पर केंद्रित हो जाता है, जिससे आप अपने लक्ष्य के तरफ़ एक सफल कदम बढ़ा पाते हैं। तो इसीलिए सुबह जल्दी उठें और एक बेहतरीन क़दम उठाएं।

## 8.

# अच्छा इंसान बनना

जब हम अपने लक्ष्य को निर्धारित कर लेते हैं और उस पर केंद्रित हो जाते हैं तो इससे आप किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय लेने के लिए तत्पर रहते हैं। और उससे आपके पारिवारिक और समाजिक व्यवहार में सुधार आने लग जाएगा जिससे आप एक अच्छे व्यक्ति बनने लग जाएँगे। अगर आपको दुनिया के नज़रों में ऊपर उठना है, तो पहले आपको खुद की नज़र में ऊपर उठना होगा। जब आप गोल्स लिखते हैं या उसके बारे में बार-बार सोचते हैं या गोल्स के प्रति केंद्रित होते हैं या अपने गोल्स के तरफ़ लगातार काम करते हैं या सकारात्मक सोचते हैं या दूसरों की मदद करते हैं तो इन सबसे आप अपने नज़र में ऊपर उठने लग जाते हैं। गोल्स, व्यक्ति को समझदार बनाते हैं और एक जिम्मेदार व्यक्ति बनाते हैं। जिसके वजह से आप अपने और दुनिया के नज़रों में एक अच्छे व्यक्ति बन जाते हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है, जब किसी काम को लेकर आप अपनी नज़र में सही होते हैं परन्तु उस वक्त आप दुनिया के नज़र में गलत हो सकते हैं, तो आपको दुनिया के वज़ह से बदलने की कोई ज़रूरत नहीं हैं। आप बस अपने काम को अपने तरीके से करते रहिए, अगर वह काम वाकई वास्तविकता में सही है और उससे किसी को कोई नुकसान नहीं हो रहा तो बेशक उस काम को आप करें। ऐसे काम को रोकने की कोई ज़रूरत नहीं है।

## 9.

# खुशियों का आगमन होना

गोल्स सेटिंग के बाद, जब ऊपर के आठों बिंदुओं में लिखे गुण आपके अंदर आ जाते हैं, तो आपके अंदर खुशी का आगमन अपने-आप होने लग जाता है। जैसे-जैसे आप अपने गोल्स को पूरा करने लग जाएंगे और पूरा होने के बाद जब आप अपने गोल्स लिस्ट में उस पूरा किए गए गोल के सामने "✓" का निशान लगाएंगे, तो आपको अपार आनंद की प्राप्ति होगी। और जब आप एक गोल के सामने निशान लगाएंगे, तो वह आपको प्रेरणा देगा कि अब दुसरा भी हो सकता है और दुसरा हो जाएगा, तो तिसरे के लिए प्रेरणा देगा। ऐसा करते-करते आप एक दिन अपने सारे गोल्स को पूरा कर लेंगे।

तब आपको बाहरी खुशियां ढूँढने की कोई ज़रूरत नहीं पड़ेगी क्योंकि आपके पूरे हो चुके गोल्स ही आपको ढेर सारी खुशियां दे देंगे। गोल्स पूरे होने के साथ-साथ खुशियां भी दो गुनी, तीन गुनी होने लग जायेंगी। और आपके साथ-साथ और जो लोग आपके गोल्स पूरा होने का इंतेज़ार कर रहे हैं, वह आपके खुशियों को देखकर के ही खुश हो जाएंगे। और खुशियां कौन नहीं चाहता है। सबसे बड़ी खुश होने की बात यह है कि किसी दुसरे के चेहरे पर खुशी आपके वज़ह से आ रही है और जब खुशी अपने वज़ह से किसी और को आए तो ऐसे में हमारी खुशियों में चार-चांद लग जाते हैं।

## 10.

# गहराई मिलना

गोल्स के होने से हमें हमारे सोच में गहराई आना शुरू हो जाती है। आप आगे चलकर अपने जीवन में क्या बनेंगे यह बात पूरी तरह से आपके सोच पर निर्भर करती है। क्योंकि जैसा हम सोचते हैं हम भी एक दिन वैसे ही बन जाते हैं। इसलिए अगर आपको बदलना है तो सबसे पहले आप अपने सोच को बदलिए और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको खुद पर भरोसा होना ही चाहिए कि आप हर उस चीज़ को हासिल कर सकते हैं, जो कुछ भी आप पाना चाहते हैं। एक बात हमेशा याद रखें कि दुनिया आप पर भरोसा कभी नहीं करेगी, वह तो चाहेगी ही कि आप नीचे थे तो नीचे ही रहो लेकिन अगर आपने भी खुद पर भरोसा नहीं किया तो फिर कैसे काम चलेगा। कहते हैं कि जन्म और मृत्यु हमारे हाथ में नहीं होती, परन्तु इस जन्म और मृत्यु के बीच में होता है जीवन, यह जीवन कैसे जीना है वह हमारे हाथ में होता है। कहा जाता है कि हमारे जिंदगी पर हमारी ही पकड़ होती है हम जैसे चाहें उसे वैसे ही चला सकते हैं। उसे हम जिस दिशा में लेकर जाना चाहें उस दिशा में ले कर जा सकते हैं। अब यह आप पर निर्भर करता है कि आप इसे सही दिशा में ले जाना चाहते हैं या गलत दिशा में। बाहर की दुनिया और हमारे अंदर की दुनिया में कोई फर्क नहीं होता है क्योंकि जैसा हम सोचते हैं, यह दुनिया भी हमें वैसी ही दिखाई देती है। तो अगर आपको बाहरी परिस्थितियों को बदलना है तो आपको पहले अपने अंदर

के परिस्थितियों को बदलना होगा। अगर आप किसी व्यक्ति को शक की नज़रों से देखते हैं तो वह व्यक्ति कितना भी सही क्यों न कर ले, आप उस पर शक ही करते रहेंगे। अगर आपको बाहरी दुनिया में नकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं तो इसका मतलब है कि बेशक आपके विचार कहीं-न-कहीं नकारात्मक होंगे। अगर आप खुश रहना चाहते हैं तो आपको अपने आप को अच्छे विचारों से भरना होगा, जब इस दुनिया को आप अच्छे नजरिए से देखेंगे, तो आपको यह दुनिया किसी स्वर्ग से कम नहीं लगेगी।

सनातन धर्म के हिसाब से अगर बताया जाए तो भगवान विष्णु शेषनाग पर विराजमान हैं और माँ लक्ष्मी उनके चरणों में हैं। यहाँ भगवान विष्णु, अच्छे विचारों और अच्छे कार्यों के प्रतिक हैं और शेषनाग, गलत विचारों और गलत कार्यों तथा गलत बातों के प्रतिक हैं। और माँ लक्ष्मी, तो धन की देवी हैं। इसका मतलब यह है कि जब आप अपने गलत विचारों और गलत कार्यों से ऊपर उठते हैं और भगवान विष्णु यानि अच्छे विचारों और अच्छे कार्यों को धारण करते हैं तो लक्ष्मी यानि धन आपके पास अपने आप चला आएगा। जिससे आप अपने-आप ही अमीर बन जाएंगे। तो आप अपने मस्तिष्क को अच्छे और सुंदर विचारों से भर कर रखें, जिसके वजह से आप अच्छे परिस्थितियों को अपने जीवन में आकर्षित कर सकें। हमारे जीवन में जो भी कठिन परिस्थितियां आती हैं वह सिर्फ हमारी जाँच करने के लिए आती हैं कि हम जो कुछ भी पाना चाहते हैं, क्या हम उसके लायक हैं भी या नहीं। अगर आप उन परिस्थितियों का डट कर

सामना करते हैं और उन पर विजय पा लेते हैं, तो आप उस चीज़ के लायक हैं जो आप पाना चाहते हैं। जब आप किसी चीज़ के काबिल बन जाते हैं, तो कुदरत उस चीज़ को आप तक जल्द से जल्द पहुंचाने की कोशिश करने लगती है। बहरहाल सबसे महत्वपूर्ण बात यही है कि पहले आपको उस चीज़ के काबिल बनना होगा। तब ही आपको वह चीज़ हासिल हो पाएगी। अगर आपको अपनी जिंदगी में बहुत सारा पैसा चाहिए, तो आपको पहले उतने पैसे का व्यक्ति बनना होगा। उतने पैसे का इंसान बनने के लिए अपको उतना ही ज्ञान प्राप्त करना होगा, आपको अपने सोच से उतने पैसे का व्यक्ति बनना होगा, आपको समय का महत्व जानना होगा, आपको उतना पैसा कमाने के लिए उतना ही परिश्रम भी करना होगा, आपको अपना ज़्यादातर समय उतना पैसा कमाने पर लगाना होगा, तभी तो आप अपने उतने पैसों के गोल को पूरा कर पाएंगे। अगर आपकी सोच बड़ी है तो उसके हिसाब से ज़्यादा परिश्रम करना होगा और ज़्यादा ज्ञान प्राप्त करना होगा। एक बात जान लें सिर्फ कड़ी मेहनत से कुछ नहीं होता, आपको अपने बुद्धि का सबसे ज़्यादा उपयोग करना होगा।

"एक कहानी से समझते हैं एक गाँव में एक किसान था, जो खेती करता और उससे अपनी पत्नी और अपने बेटे का पालन-पोषण करता था। कुछ सालों के बाद जब किसान बुढ़ा हो गया और उसकी शक्ति खत्म होने लगी तो उसने अपने जवान बेटे से कहा कि अब से खेती तुम संभालना और बेटा तैयार हो गया।

परन्तु जब अगले दिन बेटा खेत में पहुंचा तो उसने देखा कि यहाँ पर तो पानी का साधन ही नहीं है। तो कुछ देर सोचने के बाद, उसे यह विचार आया कि एक कुआँ खोदा जाए। तो वह घर जाता है और सामान लेकर आता है और कुआँ खोदना शुरू कर देता है(अपने खेत के पास में)। परन्तु कुछ दिनों की कड़ी मेहनत के बाद भी उसे कुएँ में पानी नहीं मिला। तो उसने कुछ दूरी पर दुसरा कुआँ खोदना शुरू किया और फिर कई दिनों की कड़ी मेहनत के बाद दुर्भाग्यवश उसे वहाँ पर भी पानी नहीं मिला। फिर उसने कुछ दूरी पर तीसरा कुआँ खोदना शुरू किया, परन्तु उसे वहाँ भी पानी नहीं मिला। फिर यह बात उसने अपने पिता जी को बताई, तो उसके पिता ने कहा कि बेटा जितनी गहराई के तुमने तीन कुएँ खोदे हैं, अगर तुमने एक ही कुएं में उन तीन कुओं जितनी गहराई तक खोद दिए होते तो तुम्हे अवश्य ही पानी मिल गया होता। यहाँ से सीख यही मिलती है कि अगर आपको किसी चीज़ में सफलता चाहिए तो आपको उसकी गहराई में जाना होगा और गहराई से उसके बारे में विचार करना होगा, और उस पर काम भी करना होगा तभी तो सफलता एक दिन हाथ लगेगी। सफलता पाने के लिए सबसे पहला कदम होता है विचार। सफलता पाने के लिए आपको सही और उत्तम विचारों की ज़रूरत पड़ती है। जिस तरह आप पौधे के बीज बोएंगे, तो आपको वृक्ष की प्राप्ति नहीं हो सकती है। अगर आपने अपने बाग में करेले का बीज बोया है, तो उससे आप आम के फल की उम्मीद नहीं कर सकते हैं। ठीक इसी तरह अच्छे विचारों से ही जीवन में अच्छी परिस्थितियां आती हैं।

इसका मतलब यह है कि विचार बीज है, जो आप बोते हैं और कर्म उस बीज से उत्पन्न हुआ पूल, कर्म के इस पूल से उत्पन्न होता है फल जिसे सुख और दुःख कहते हैं और इसी से आपका विकास या हस्तांतरण होता है। इसका मतलब यह है कि विकास या हस्तांतरण में से किसी एक का चुनाव करना आपके ही हाथों में होता है। और विकास मनुष्य का स्वभाव है और यह पूरी तरह से आप पर निर्भर करती है कि आप अपने अंदर अच्छे विचार ला कर अच्छाई को विकसित करते हैं और खुश रहते हैं या फिर बुरे विचार लाकर बुराई को विकसित करते हैं और दुःखी रहते हैं। बुरे विचारों और बुरे कार्यों से आप कुछ समय तक खुशियाँ पा सकते हैं परन्तु बाद में आपको निराशा, हताशा और दुखों का सामना करना ही पड़ेगा। लेकिन अच्छे विचारों से आप कभी-भी दुःखी नहीं हो सकते हैं। अच्छे कार्यों से, आपको कुछ परिस्थितियों के वज़ह से थोड़े समय के लिए दुःख मिल सकता है, लेकिन बाद में आपको अपार खुशियों का फल मिलता ही रहेगा।

यह सच्चाई है कि मनुष्य अपने विचारों का स्वामी होता है, वह अपने आपको खुद ही बनाता है और खुद ही बिगाड़ता है। और मनुष्य ही अपनी परिस्थितियों, परिवेश और तकदीर का निर्माता होता है। आपके जैसे विचार होंगे वैसी ही परिस्थितियाँ होंगी, वैसा ही स्वास्थ्य होगा, वैसा ही आपका चरित्र भी होगा। अगर आप अपने जीवन में आने वाले परिस्थितियों से संतुष्ट नहीं हैं, तो यकीनन आपको अपने विचारों को बदलने की ज़रूरत है

तभी तो आप अपनी मनचाही परिस्थितियों को आकर्षित कर पायेंगे। अगर आप अपने परिस्थितियों से संतुष्ट हैं, तो आपको अपने विचारों को बदलने की कोई ज़रूरत नहीं है। तो पहले यह जानने की कोशिश करें कि आप संतुष्ट हैं या नहीं। इसके लिए आपको खुद को अधिकतर समय देना होगा और इस बीच आपके पास कोई न हो, न ही कोई व्यक्ति, न ही मोबाइल आदि, ऐसा कुछ भी आपके पास नहीं होना चाहिए जो आपका ध्यान भटका सके। तब आपको खुद से एक प्रश्न पूछना है कि "मेरे जीवन में आने वाली परिस्थितियों से मैं संतुष्ट हूँ अथवा नहीं ?"

III.

हमारे

कुछ

दुश्मन

# 1.

## दुसरों को दोष देना

इस दुनिया में एक चीज़ बड़ी सामान्य हो गई है और वह है "दुसरों को दोष देना" बहुत से लोग ऐसे हैं जो हमेशा दुसरों को दोष देते हैं, चाहे फिर उन्हीं की गलती क्यों न हो। अगर उनके जीवन में कुछ भी गलत हुआ है तो उसका आरोप दुसरों पर लगाने से कभी-भी ऐसे लोग पीछे नहीं हटते हैं जैसे कुछ आरोप इस प्रकार हैं कि उसने मेरे साथ गलत किया, भगवान् मेरे ही साथ ऐसा क्यों करता है, सिर्फ मेरे ही जिंदगी में इतने सारे कष्ट क्यों दिए हैं, मैं उसके वजह से ही कभी खुश नहीं रह पाता हूँ, लोग हमेशा मुझे ही क्यों परेशान करते हैं। अगर आप इसी तरह दुसरों को दोष देते रहेंगे, तो आप अपने जीवन में आगे कैसे बढ़ पाएंगे। आगे बढ़ने के लिए और दिल पर से बोझ कम करने के लिए, आपको दुसरों को माफ़ करना सिखना होगा क्योंकि दुनिया में सफल वही होता है जिसको माफ़ी देना आता हो। आपका ध्यान दुसरों की गलतियों पर नहीं बल्कि अपने अंदर की अच्छाइयों पर होना चाहिए। जिसने आपके साथ बुरा किया उसको दोष देने के बजाय, आप उसे माफ़ करके उससे दूर हो जाइए। अगर सामने वाले को उसकी गलती का अहसास हुआ तो वह माफ़ी माँगने खुद आएगा। कभी अगर गलती सामने वाले की हो तब भी आप माफ़ी मांग सकते हैं। माफ़ी माँगने से इंसान छोटा नहीं होता है, बल्कि दुसरों की नज़रों में आपकी इज़्जत

और भी बढ़ जाएगी।

दुसरों को दोष देना छोड़ें और ऐसे लोगों से बिलकुल ही दूर रहें जो आपको आपके गोल्स से दूर ले जा रहे हों, जो आपको गोल्स पूरा करने से रोक रहे हों, जो आपको गलत सलाह दे रहे हों, जो आपको गलत काम करने को बोल रहे हों, जो आपको भटकाने की कोशिश कर रहे हों, ऐसा अगर कोई भी व्यक्ति आपके जीवन में हो तो उससे आप हमेशा के लिए दूर हो जाए क्योंकि ऐसे लोग आपको सिर्फ नीचे ही गिराएंगे, ऐसे लोगों की सोच ऐसी होती है कि न हम उठेंगे और न किसी को उठने देंगे।

एक बार की बात है एक गाँव था। जिसमें बिजली की सुविधा नहीं थी और वहाँ करीब सौ घर थे। तो बिना बिजली के रहने की उन लोगों को आदत पड़ गई थी। अब अगर उन्हें अपने घर में रोशनी चाहिए तो उन्हें शहर जाना होगा और वहाँ से दीया खरीद कर लाना होगा। लेकिन आलसीपन के कारण कोई जाना भी नहीं चाहता था। उनमें से एक घर का व्यक्ति शहर गया और वहाँ से दीया खरीद के लाया और उसने अपने घर में लगा दिया, शाम के समय। तो उसके घर में उजाला हो गया। और बाकी लोगों के घरों में अभी भी अंधेरा ही था, उन बाकी घरों के लोगों को अंधेरे में रहने से कोई तकलीफ़ नहीं थी क्योंकि उन्हें आदत हो गई थी परन्तु जब एक घर में उजाला हो और बाकी में अंधेरा तो लोगों

को बड़ी तकलीफ़ होने लगी। अब उनके पास दो रास्ते हैं या तो वह 99 घरों के लोग भी शहर जाएं और अपने लिए दीया खरीद कर लाएँ, नहीं तो उस एक घर के दीए को बुझा दें। आलसी लोगों को तो आसान रास्ता ही चाहिए होता है। अपना जलाना मुश्किल होता है और दुसरों का बुझाना आसान। आपको भी समझ आ गया होगा कि 99 का जला होगा या फिर एक का बुझा दिया गया होगा।

## **सीख:-**

जीवन में कठिनाइयां आएंगी लेकिन आपको उन कठिनाइयों से लड़ना और जीतना होगा। आपको लोगों को नजरंदाज करना सीखना ही होगा और दुनिया की सोच से कुछ हट कर करना होगा।

- अगर आपको सफल होना है तो दुसरों को दोष देना बंद करना होगा।
- एक बात हमेशा याद रखें कि लोग अपना जलाना मुश्किल समझते हैं और दुसरों का बुझाना आसान, इसीलिए लोग अपना जलाने के बजाय आपके ही दीए को बुझाने की कोशिश करेंगे।
- ऐसे लोगों से दूर हो जाएं जो आपको आपके गोल्स से दूर कर रहे हों।

## 2.

# बीते हुए समय पर रोना

इस दुनिया में दुसरों को दोष देने के अलावा "बीते हुए समय को भी दोष" दिया जाता है और बीते हुए समय को दोष देते वक्त अक्सर यही कहा जाता है जैसे मैं गरीब घर में पैदा हुआ था, अगर मैं अच्छे घर में पैदा हुआ होता तो मैं अपने बीते हुए समय में कुछ ऐसा कर जाता, जिससे मेरा आज का जीवन बढ़ियाँ हो जाता। अगर मैंने बचपन में मौज-मस्ती के साथ-साथ पढ़ने के लिए पैसे होते तो मैं आज कुछ और होता, अगर मेरे पास मुझे बहुत सारी कमियाँ नहीं दिए होते तो मैं भी बीते हुए समय में कुछ कर पाता, उस दुर्घटना में मेरा हाथ न टुटा होता तो मैं भी अपने हाथों का अच्छे से इस्तेमाल करके अपने जीवन में कुछ कर पाता या मेरा वह दिन अच्छा नहीं था इसलिए मेरे हाथ से एक सुनहरा अवसर छुट गया। ऐसे बेकार के बहाने बनाना बंद कीजिए और अपना ध्यान अपने आज और अपने आने वाले कल पर रखें। क्योंकि जो बहाने बनाते हैं वह अपने जीवन में कुछ नहीं कर पाते हैं और बहाने न बनाने वाला उसी क्षेत्र में उन परिस्थितियों से लड़कर आगे बढ़ जाता है। आप भूल जाइए कि आपके बीते हुए समय में क्या हुआ था। अपने जिंदगी में आप हमेशा आगे बढ़ने के बारे में सोचें, जिससे आप एक दिन इस दुनिया के लिए मिशाल बन पाएं।

## इस बात को एक उदाहरण से समझते हैं-

रामायण में, जब माता सीता का अपहरण रावण ने किया, तब घटना को घटित होने के बाद, क्या भगवान राम उसे बदल पाए थे, नहीं। और अगर बदल दिए होते तो युद्ध नहीं हुआ होता और बहुत से बेगुनाहों की जान बच जाती। महाभारत में, जब द्रौपदी का वस्त्र हरण हुआ, तो उसे भगवान श्रीकृष्ण बदल पाए थे, नहीं। और अगर बदल दिए होते तो महाभारत जैसा युद्ध कभी हुआ ही न होता और बहुत लोगों की जान बच जाती।

जब बीते हुए समय को स्वयं भगवान भी नहीं बदल पाए तो क्या आपको लगता है कि आप बदल पाएंगे। जब बीत गई घटना के बारे में भगवान ने नहीं सोचा तो आप क्यों सोच रहे हैं। आप अपने बीते हुए समय को थोड़ा-सा भी नहीं बदल सकते हैं परन्तु आप अपने आज और आने वाले कल को पूरा बदल सकते हैं। आप सिर्फ इस बात पर ध्यान दीजिए कि आप आज ऐसा क्या कर सकते हैं, जिससे मेरा आने वाला कल बेहतर हो जाए। आप जब अपने आज में निवेश करने लग जायेंगे तो आपको आने वाले कल में बहुत बड़ा रिटर्न मिल सकता है। बस निवेश सही चीजों में करना है। आप सिर्फ यह सोचिए कि आने वाले पाँच या दस सालों बाद आपकी और आपके परिवार की जिंदगी कैसी होगी।

- बीते हुए समय पर रोना बंद करें और अपने आज पर ध्यान केंद्रित करें।
- बहाने बनाना बंद करें और कुछ ऐसा कर के दिखाएं कि पूरी दुनिया के लिए एक मिसाल हो।

### 3.

## ध्यान न देने वाले वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करना

लोग जब किसी काम को शुरू करने जाते हैं तो सबसे पहले उनके दिमाग़ में उस काम को क्यों नहीं करना चाहिए यह ख्याल जरूर आता है, यह ख्याल या तो उनके दिमाग़ में अपने से आता है नहीं तो दुनिया है ही, आपको यह बताने के लिए कि आपको वह काम क्यों नहीं करना चाहिए। जो नया काम आप करने निकलें हैं अगर वह लोगों के काम आता है तो लोग आपको प्रोत्साहित करने से पीछे नहीं हटेंगे, वह आप से बार-बार पुछते रहेंगे कि काम हुआ या नहीं। लेकिन उनके फ़ायदे का काम नहीं हुआ तो वह काम दुनिया आपको कभी नहीं करने देगी। वह लोग ग़लत बातों को भी इतनी अच्छी तरह से बताएँगे कि आपको भी लगेगा की शायद यह सही कह रहा हो और आप उसकी बातों में आ कर अपने गोल्स को पूरा ही नहीं करेंगे इसलिए ऐसे लोगों से आप जितना दूरी बना कर रखेंगे, उतना ही आप बिना रुके आगे बढ़ पाएंगे और अपने गोल्स को पूरा कर पाएंगे। लोग तो आपको यह भी कहेंगे कि आपके पास यह-यह वस्तुएँ नहीं हैं तो आप अपने उस गोल को कैसे हासिल कर पाएंगे। तो आपको भी लगेगा कि बात तो सही कह रहा है। अगर मेरे पास वस्तुएँ नहीं होंगी तो मैं अपने गोल्स को पूरा कैसे कर

पाऊँगा। ऐसा सोचकर आप निराश हो जाएंगे और अपने गोल्स को पूरा करने से पीछे हट जाएंगे। अगर आपके पास वह वस्तुएँ नहीं हैं तो आप कोई और काम करके उन वस्तुओं को इकट्ठा करने की कोशिश कर सकते हैं और जब वस्तुएँ इकट्ठा हो जाएं तो अपने गोल्स की तरफ़ कदम बढ़ाना शुरू कर सकते हैं।

बहुत से ऐसे लोग होते हैं जिनका ध्यान न होने वाले चीज़ों पर सबसे पहले जाता है, उनका ध्यान ऐसी चीज़ों पर जाता ही नहीं है, जिसका उपयोग करके वह न होने वाले चीज़ों को भी इकट्ठा कर सकते हैं। जो वस्तुएँ आपके पास है आप उसके लिए प्रकृति को धन्यवाद करें क्योंकि जो आपके पास है वह शायद बहुत लोगों के पास नहीं होगा। आप यह कभी मत सोचिएगा कि कोई व्यक्ति ऊंचाई पर इसलिए पहुंच पाया है क्योंकि उसके पास पर्याप्त वस्तुएँ थी या फिर उसके पास किसी का सहारा था। वह अपने जीवन में आगे सिर्फ अपने मेहनत और बुद्धि का सही उपयोग करके आगे बढ़ पाया है। बहाने बनाना बन्द करें कि आपके पास समय नहीं था, आपके पास पर्याप्त वस्तुएँ नहीं थी, या दूसरे लोग आपको मना कर रहे थे या हमें इसके बारे में इतना ज्ञान नहीं है। बंद कीजिए ऐसे फ़ालतु बहाने बनाना क्योंकि इन बहानों से लोगों का उदय कभी नहीं हुआ है, सिर्फ इससे उनका पतन ही हुआ है। आपका ध्यान आपकी कमियों पर नहीं

होना चाहिए बल्कि आपके अंदर मौजूद ढेर सारी खूबियों पर होना चाहिए। जब आपका ध्यान अपनी खूबियों पर होगा तो कमियां अपने-आप खत्म हो जायेंगी। और आप अपने खूबियों पर ध्यान दे कर अपने मनचाहे चीज़ों को अपने जीवन में ला सकते हैं।

- अपने ध्यान को ऐसे वस्तुओं पर केंद्रित करें, जिसका उपयोग करके आप अपने गोल्स को पूरा कर सकते हैं।
- जो भी वस्तुएं आपके पास नहीं हैं उन सभी वस्तुओं को आप कोई और काम करके खरीद सकते हैं, और गोल्स की तरफ़ आप अपना अगला कदम रख सकते हैं।
- फालतू बहाने बनाना बंद करें और अपने गोल्स को पूरा करने के लिए तैयार रहें।

## 4.

# दूसरों की सुनकर प्रतिक्रिया

दुनिया में सबसे ज्यादा घाटा लोगों को दुसरों की सुनने के वजह से हुआ है। लोग काम शुरू करने से पहले यह सोचने लगते हैं कि अगर हम यह काम करेंगे तो लोग क्या कहेंगे। इस दुनिया में बहुत से लोग आए, उनके पास नए-नए तरह के विचार थे कि ऐसे करते हैं- वैसे करते हैं लेकिन फिर उनके दिमाग़ में यह ख्याल आया कि लोग क्या कहेंगे। लोगों के पास लाखों करोड़ आइडियाज़ थे, जो उनके साथ ही मर गए, लोगों ने इस्तेमाल ही नहीं किए क्योंकि उनके दिमाग़ था कि लोग क्या कहेंगे। एक कहावत तो आपने सुनी होगी "सबसे बड़ा रोग, क्या कहेंगे लोग"। अगर आप लोगों की सुनेंगे और उस पर काम भी करेंगे तो आप अपने जीवन में कभी भी आगे नहीं बढ़ पाएंगे। इस धरती पर हर एक इंसान बुद्धिमान ही पैदा होता है, लेकिन उसके सोचने की क्षमता में बदलाव, उसके जीवन में आने वाली परिस्थितियों से होता है या तो परिवार के वजह से, या फिर शिक्षकों के गलत शिक्षा और छोटी सोच के वजह से या फिर समाज में रहने वाले लोगों के वजह से बदलाव आता है। जब आप बचपन से ही छोटे सोच वाले लोगों के साथ रह रहे हैं तो आपकी सोच भी छोटी ही रहेगी इसलिए अपने सोच को बड़ा करें और उन लोगों से दूर हो जाएं, जो आपको नीचे करने की कोशिश करते हैं और दुसरों की सुनना बंद करें।

## एक उदाहरण से समझते हैं-

कुछ मेंढ़क थे जो छलांग लगाते हुए आगे बढ़ रहे थे और कहीं जा रहे थे। कुछ दूर तक छलांग लगाते-लगाते जब सभी मेंढ़क जा रहे थे तब उनमें से कुछ मेंढ़क एक गहरे कुएँ में गिर जाते हैं। जिसमें से निकल पाना थोड़ा मुश्किल था क्योंकि कुआँ गहरा था। अब जो भी मेंढ़क उस कुएँ में गिरे थे, वह सभी मेंढ़क बाहर निकलने के लिए प्रयास करना शुरू कर देते हैं। उन्होंने थोड़ी देर तक खुब प्रयास भी किया परन्तु फिर सभी मेंढ़कों ने थोड़ी देर बाद कोशिश करना छोड़ दिया। एक मेंढ़क ने 5 मिनट तक कोशिश की तो दुसरे ने 10 मिनट तक और फिर धीरे-धीरे सभी ने हार मान ली, यह सोचकर कि इस कुएँ से बाहर निकल पाना असंभव है, परन्तु एक मेंढ़क कोशिश करता गया और थोड़ी देर के कड़ी मेहनत के बाद वह बाहर आ गया। जब वह मेंढ़क बाहर आने के लिए लगातार कोशिश कर रहा था, तो बाहर खड़े सभी मेंढ़क उसे बार-बार यह कह रहे थे कि यह तुमसे नहीं होगा, तुम कभी बाहर नहीं निकल पाओगे, तुम वहीं मर जाओगे, क्यूं बेकार की कोशिश कर रहे हो। लेकिन जब वह बहुत प्रयासों और मेहनत के बाद बाहर आया तो सब चौंक गए और सब यही बार-बार पूछने लगे कि यह तुमने कैसे किया? सभी ने उससे पूछने की और बात करने की कोशिश की तब जाकर सभी को पता चला कि वह मेंढ़क तो सुन ही नहीं सकता था (मेंढ़क बहरा

था)। जो मेंढ़क बाहर आया उसे कोशिश करते वक्त ऐसा लग रहा था, जैसे बाहर खड़े मेंढ़क उससे यह कह रहे हों कि तुम कर सकते हो, तुम बाहर आ सकते हो, तुम्हारे अंदर इतनी हिम्मत और ताकत है कि तुम बाहर आ सकते हो।

## सीख:-

सीख यही है कि लोग जब आपको कुछ भी उल्टा-पुल्टा बोलें तो आपको उनकी बातों को सुनना नहीं है, सिर्फ उन्हें नजरअंदाज कर देना है। और यह सोचना है कि लोग मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर रहे हैं, आपका हौसला, आपकी हिम्मत बढ़ा रहे हैं। इन्हीं बातों को अपनाएं और अपने जीवन में सफलता हासिल करें।

- आप ऐसे व्यक्ति ना बनें, जिनके पास आइडियाज़ थे लेकिन वह लोगों के बारे में सोच कर उस पर कभी काम नहीं किया और एक दिन यह दुनिया छोड़कर चले गए।
- आपको भी लोगों की बातों को नज़रअंदाज़ करना होगा और ऐसा सोचना होगा कि जैसे वह लोग आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर रहे हैं।

IV.

गोल्स सेट  
करने के

6

महत्वपूर्ण  
नियम

## 1.

# अपने गोल्स को निर्धारित करना

हम अपने जीवन में कई सारे काम हर रोज़ करते हैं जिनमें से कुछ महत्वपूर्ण काम होते हैं तो कुछ काम महत्वपूर्ण नहीं होते हैं। एक महत्वपूर्ण काम मैं आपको बताता हूँ जो आपको रोज़ ज़रूर करना चाहिए और वह महत्वपूर्ण काम है गोल्स की तरफ़ काम करना, उसके लिए आपके पास गोल्स का होना भी तो ज़रूरी है। गोल्स कितने महत्वपूर्ण होते हैं यह बात आपने इस पुस्तक के ॥(2) अध्याय में पढ़ी होगी।

अपने सपनों को पाने के लिए गोल्स को निर्धारित करना, सबसे पहला और महत्वपूर्ण कार्य होता है। उसके लिए आपको अपने गोल्स के बारे में जानना बहुत ज़रूरी है कि आपको क्या चाहिए। लगातार आपको अपने गोल्स के बारे में जानकारी इकट्ठा करनी ही होगी। और इस प्रक्रिया के दौरान आप में कभी-भी इस बात का घमंड नहीं आना चाहिए कि आपको सब कुछ पता चला गया है और मुझे अब सीखने की कोई ज़रूरत नहीं है। ऐसा अगर आता भी है तो समझ जाइए कि आप में बदलाव की ज़रूरत है क्योंकि सर्वज्ञाता कोई नहीं हो सकता है। सर्वज्ञाता का मतलब है कि जो सभी चीजों के बारे में जानता हो। आप किसी चीज में ज्ञानी हो सकते हैं परन्तु सर्वज्ञानी नहीं हो सकते

हैं क्योंकि आप जिन बातों को जानते हैं वह आप अपने सोचने के स्तर और अपनी समझ के स्तर पर समझ पा रहे हैं, आप अपने नज़रिए के हिसाब से समझ पा रहे हैं। आप किसी भी चीज़ को हर तरह के नज़रिए से नहीं देख सकते हैं। कभी-कभी आपको दूसरों से सलाह लेनी ही पड़ेगी और फिर आपको उन सलाहों के बारे में सोचना भी पड़ेगा कि क्या यह दिया गया सलाह सही है या नहीं? क्या यह सलाह असरदार होगा या नहीं? इसका चयन आपको करना है कि क्या सही है और क्या गलत। आपको अपने गोल्स से संबंधित कोई भी जानकारी मिले और कहीं से भी मिले और किसी व्यक्ति से ही क्यों न मिले, आपको उस जानकारी को लेना ही पड़ेगा। तभी तो आप आगे बढ़ पायेंगे। अपनी इकट्ठा की गई जानकारी को एक जगह लिख लें और रोज़ाना पढ़ते रहे और अगर कभी-भी लगे कि जानकारी कम पड़ रही है तो और जानकारी इकट्ठा कर लें और चाहे उस जानकारी को पाने के लिए आपको कुछ भी क्यों न देना पड़े।

### **कुछ उदाहरणों से समझते हैं:-**

जैसे मान लीजिए कि आपको "एक सुंदर-सी जगह पर एक सुंदर-सा घर बनवाना है", ऐसा आपने अपने गोल्स लिस्ट में लिखा है। तो सिर्फ इतना ही लिखना काफ़ी नहीं होगा, इसके अलावा आपको यह भी लिखना होगा कि मेरा घर किस जगह पर बनेगा, मेरा घर कैसा दिखेगा, मेरा और मेरे परिवार वालों का

रूम कहाँ और कैसा होगा, घर के सामने एक सुंदर-सा गार्डन होगा, मेरे घर का गेट ऐसा होगा। आप अपने हिसाब से और भी चीजें लिख सकते हैं। इस तरह से आपको अपने गोल्स के बारे में जानकारी इकट्ठा करनी होगी। आप कई जगहों से इसके लिए जानकारी ले सकते हैं। इसमें आप अपने परिवार वालों की भी मदद ले सकते हैं।

मान लीजिए कि आपने अपने गोल्स में यह लिखा है कि आपको "एक बड़ी गाड़ी खरीदनी" है। तो सिर्फ इतने से ही काम नहीं चलने वाला। आपको यह भी लिखना होगा कि आपको किस तरह की गाड़ी चाहिए, उसका रंग कैसा होना चाहिए, उसमें क्या-क्या खुबियां होनी चाहिए और यह सारी खुबियां आपको किस गाड़ी में मिल सकती हैं, उस गाड़ी का नाम और क्रीमत क्या है, सब कुछ ही लिखना पड़ेगा।

इस तरह आपको अपने गोल्स के बारे में पूरी जानकारी हासिल करनी होगी और विस्तार में लिखना भी होगा। और उसे पाने के लिए आप किस-किस तरह के कार्य कर सकते हैं, यह भी निर्धारित करना होगा। ऐसे विस्तार से लिखने के वज़ह से आपके दिमाग़ को यह बात अच्छी तरह से पता चल जाती है कि आपको क्या-क्या चाहिए जिसको पाने के लिए आपका दिमाग़ आपको रास्ते दिखाने लगता है। जिससे आप उसे आसानी से हासिल कर लेते हैं।

पीछे के पृष्ठ पर दिए गए उदाहरणों से आपको यह जानकारी तो मिल ही गई होगी कि आपको अपने गोल्स के बारे में जानकारियां इकट्ठा करते रहना है और रुकना नहीं हैं। उन जानकारियों का उपयोग करके आप खुद को बेहतर बना सकते हैं। एक कहावत है कि "जो बेहतर होना बंद हो गए, वह बद्तर होना शुरू हो गए।" इसलिए आप अपने-आप में बदलते समय के साथ ज़रूरी बदलाव करते रहें। आपको खुद को एक ही दिन में बहुत ज़्यादा बदलाव करने की ज़रूरत नहीं है। आपको हर रोज़ सिर्फ 1% का बदलाव खुद में लाना है, और फिर 100 दिनों में, आप 100% बदल जायेंगे और ऐसा करते-करते आपकी जिंदगी बाकी लोगों से 5 साल आगे बढ़ जाएगी। तब आपको पता लगेगा कि आप दुसरों से बहुत अलग हो गए हैं, आपके सोचने का तरीका बदल गया है, आपका जीवन और खुद के प्रति नज़रिया बदल गया है, आपके व्यवहार, आपका चरित्र, आपकी क्षमता में बहुत परिवर्तन आ गया है।

अगर आपको अपने गोल्स को हासिल करना है तो अपने अंदर सुधार आपको ही लाना होगा। खुद में हर रोज़ सुधार लाते रहने से हर रोज़ खुद पर गर्व करेंगे और आप गर्व से यह कह सकेंगे कि "मेरा आज, बीते हुए कल से कुछ तो बेहतर है।" यह लगातार किया गया खुद में सुधार आपको आगे के जीवन में बहुत ज़्यादा काम आएगा।

आपके गोल्स क्या है ? यह आपको स्पष्टता से मालूम होना चाहिए और अगर मालूम नहीं है तो आप कम से कम 5 से 6 दिन का समय लें और उन दिनों में आप अकेले ही रहें और बैठकर विस्तार से सोचें कि आपको अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए किन-किन चीजों की आवश्यकता है। इन 5 से 6 दिनों में अपने-आप से सिर्फ यह सवाल पुछें कि "मुझे अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए क्या-क्या चाहिए ?" यह सवाल किसी और से न पुछें क्योंकि यह जिंदगी आपकी है, इसे बेहतर आपको ही बनाना है, तो सवाल भी अपने-आप से ही पूछना पड़ेगा। तब आपको जो भी जवाब अपने दिमाग से मिलता है, उसे कहीं पर लिख लें और उन सारे लिखे गए गोल्स को हर रोज़ कम-से-कम तीन बार पढ़ें। बार-बार पढ़ने से गोल्स आपको याद हो जाएंगे और यह जब दिन-रात आपके दिमाग में चलने लग जायेंगे तो आप उसे जल्दी से हासिल करने के लिए अपनी कोशिश बढ़ा देंगे और उस गोल को हासिल कर पाएंगे और आपके गोल्स के हिसाब से आप जैसा भी जीवन चाहते हैं, वैसा ही जीवन भी प्राप्त कर पाएँगे।

- अपने सपनों को पाने के लिए गोल्स को निर्धारित करना, सबसे पहला और महत्वपूर्ण कार्य होता है।
- आप किसी चीज में ज्ञानी हो सकते हैं परन्तु सर्वज्ञानी कभी नहीं हो सकते हैं।
- अपने गोल्स के बारे में गहराई से जानें और गोल्स लिस्ट में लिखें।
- खुद में सुधार आपको आगे के जीवन में बहुत ज़्यादा काम आएगा।

## 2.

# गिनती करने योग्य

कुछ इंसानों की यह प्रवृत्ति होती है कि उनके अपने जीवन में कई ऐसी चीजें होती हैं, जिनके बारे में वह अच्छे से जानने की या उसके बारे में सोचने की कोशिश ही नहीं करते हैं और यह सोचने लगते हैं कि उन्हें वह चीज़ मिल जाए। बिना कुछ जाने, बिना कुछ सोचे, बिना कुछ किए आप यह कैसे सोच सकते हैं कि आपको वह चीज़ मिल जाएगी। आपको कुछ तो मेहनत करना ही होगा। छोटे गोल्स को पाने के लिए कम और बड़े गोल्स को पाने के लिए ज़्यादा मेहनत की ज़रूरत पड़ती है।

### गोल्स में गिनतियों का क्या महत्व है ?

इसे कुछ उदाहरणों से समझते हैं- जैसे मान लेते हैं कि आपने अपने गोल्स लिस्ट में यह लिखा है कि आपको एक घर बनवाना है, तो आपको जगह के साथ-साथ, उसके आगे-पीछे क्या-क्या होगा, इसके बारे में मैंने पिछले बिंदु में बताया है लेकिन उसके साथ- साथ आपको यह भी तय करना और लिखना होगा कि आपके घर की लम्बाई-चौड़ाई कितनी होगी, उसमें कितने कमरे होंगे, कितने बाथरूम्स होंगे, कमरों की लम्बाई-चौड़ाई कितनी होनी चाहिए, घर कितने मंजिला का होना चाहिए। इतना सब कुछ आपको लिखना ही पड़ेगा। अगर आप इससे और ज़्यादा

लिख सकते हैं तो और भी अच्छी बात हैं। आपको एक निश्चित नंबर तो तय करना ही होगा।

जैसे मान लीजिए कि आपने सोचा कि "मुझे बहुत अमीर बनना है"। तो सिर्फ इतना ही काफ़ी नहीं है। आपको यह भी निर्धारित करना होगा और अपने दिमाग को बताना होगा कि आपको कितना पैसा कमाना है। आपने सोचा कि "आपको बहुत अमीर बनना है" परन्तु इससे यह तो पता ही नहीं चल रहा है कि आपको कितना पैसा चाहिए तो इसके लिए आपको एक निश्चित पैसों की मात्रा सोचनी होगी। आपको खुद को यह बताना होगा कि अगर मैं इतने निश्चित पैसे कमा लेता हूँ, तो मैं समझ जाऊँगा कि मैं अमीर बन गया हूं। आपने जो पैसों का गोल बनाया है वह तो आपके निश्चित किए गए पैसों की मात्रा पर ही निर्भर करेगा, तभी तो आपके दिमाग और आपको यह पता लग पाएगा कि आपका गोल पूरा हुआ है अथवा नहीं। आपको एक निश्चित नंबर तो तय करना ही होगा।

जैसे मान लेते हैं कि आपने सोचा कि "आपको अपना वज़न बढ़ाना है या घटाना है"। तो इससे यह पता ही नहीं चल पा रहा कि आपको अपना कितना वज़न बढ़ाना या घटाना है। तो आपको एक नम्बर को निर्धारित करना ही होगा कि मुझे इतना किलो वज़न बढ़ाना या घटाना है। जिससे आपके दिमाग को यह

पता तो होगा कि आपको कितने वजन तक पहुंचना है। एक निश्चित लक्ष्य तो बनाना ही पड़ेगा, तभी तो आपको पता चलेगा कि आपका लक्ष्य पूरा हुआ या नहीं। आपको एक निश्चित नंबर तो तय करना ही होगा।

मान लेते हैं कि "आपको गाड़ियां खरीदनी है"। यह आपका गोल है। तो इसके साथ-साथ आपको यह भी सोचना और निर्धारित करना होगा कि आपको कौन-कौन सी गाड़ियां चाहिए और कितनी गाड़ियाँ चाहिए, गाड़ी कितनी बड़ी होनी चाहिए, गाड़ी में कितने सीट्स होने चाहिए। आपको एक निश्चित नंबर तो तय करना ही होगा।

जब आप इस तरह से गहराई में जाकर जानकारी हासिल करते हैं, तो आपके दिमाग़ को यह पता चल जाता है कि आपको वास्तव में क्या चाहिए। तब दिमाग़ भी उसके चित्र बनाने लगता है और उस गोल को पूरा करने के लिए रास्ते भी बनाने लगता है। आपका दिमाग़ आपको यह बताने लगता है कि आप किन-किन बातों का पालन करके अपने गोल्स को प्राप्त कर सकते हैं। और जिस दिन आपका पहला गोल पूरा हो गया, उस दिन से आप में एक नई तरह की ऊर्जा प्रवाहित होने लगेगी और आपके आत्म-विश्वास में भी वृद्धि होने लगेगी और तब आपके अंदर से एक आवाज़ आएगी कि अगर आप अपने पहले गोल को पूरा

कर सकते हैं, तो आप अपने दूसरे गोल को भी पूरा कर सकते हैं और फिर तिसरे गोल को भी। और ऐसा करते-करते आप अपने सारे गोल्स को पूरा कर लेते हैं और सफलता को हासिल कर लेते हैं। तो अपने गोल्स को पहले लिख लें और उसमें एक निश्चित नंबर ज़रूर तय कर लें और फिर उन सारे गोल्स को पूरा करने की कोशिश में लग जाएँ और अपनी मनचाही जिंदगी को हासिल कर लें। मेरी दुआएं और शुभकामनाएं आपके साथ हैं।

- आपको अपने गोल्स में एक निश्चित नंबर तो निर्धारित करना ही होगा।
- जब तक नंबर निर्धारित नहीं होते हैं तब तक आपको कैसे पता चलेगा कि आपने अपने गोल को पूरा कर लिया है।
- गोल्स पूरे होने से आपके आत्म-विश्वास में भी वृद्धि होगी और यह आपको आगे बढ़ने में और रास्ते में आने वाले कठिनाइयों से लड़ने में बहुत मदद करेगी।

### 3.

## समय निर्धारित करना

इस दुनिया में आपको बहुत से ऐसे लोग मिल जाएंगे, जो आपको बिना किसी काम के घुमते हुए नज़र आएंगे। उन्हें पता ही नहीं होता कि उन्हें जाना कहाँ है या करना क्या है, जैसे मैंने आपको एक व्यक्ति की कहानी बताई थी, जिनके पास कोई लक्ष्य ही नहीं था इसलिये उनका जिधर मन करता, उधर ही चल देते। मुझे यकीन है कि आप उस श्रेणी में नहीं आते हैं और अगर आप उस श्रेणी में आते तो आप यह पुस्तक पढ़ ही नहीं रहे होते। और ऐसे लोगों से दूर रहते जिनके जीवन में कोई लक्ष्य ही नहीं है और आप अपने हर सैकण्ड को काम पर लगा देते। शुरुआती दौर में आपको काफ़ी मेहनत करने की ज़रूरत पड़ेगी, जिससे हो सकता है कि आपको बहुत-सी तकलीफ़ों को भी झेलना पड़े। लेकिन यह तकलीफ़ें आपको आगे बढ़ने में मदद करती हैं और आपको मज़बूत बनाती हैं। तो तकलीफ़ों से डरना और उसके सामने हार मानना छोड़ें और सिर्फ आगे बढ़ने पर ध्यान केंद्रित करें। तकलीफ़ों के सामने झुकता वह है जो कमज़ोर होता है इसलिए अपने आपको और अपने दिमाग़ को इतना मज़बूत बना लें कि जिससे आने वाली तकलीफ़ें आपके सामने आपने आप ही दम तोड़ दे।

जब आप अपने गोल्स को लिखते हैं, तो आपको उसके साथ -

साथ समय भी लिखना होता है कि आप अपने उस गोल को कितने समय में पूरा कर सकते हैं। इसके लिए आपको एक समय अवधि निर्धारित करनी होती है कि आप कब तक उन गोल्स को पाना चाहते हैं। आपको समय में तारीख, महीना और साल, यह तीनों चीजों का ज़िक्र करना ही होगा। जिससे आपके दिमाग़ को यह पता रहेगा कि आपके पास किसी गोल को पूरा करने के लिए कितना समय बचा है।

जैसे मान लेते हैं कि आपको कोई गाड़ी खरीदनी है तो आप उस निश्चित गाड़ी के लिए एक निश्चित समय निर्धारित ज़रूर करें कि आपको यह गाड़ी किस तारीख को, किस महीने में और किस साल में खरीदनी है।

जैसे आपने सोचा कि मेरा इतना नेट वर्थ होना चाहिए तो उसके उसके लिए भी तारीख, महीना और साल निर्धारित करें।

जैसे आपको किसी सुंदर-सी जगह पर जाना है या किसी दुसरे देश में घुमने जाना है तो इसके लिए भी आपको तारीख, महीना और साल निर्धारित करना होता है। छोटे गोल्स, जो एक-दो दिन में पूरे हो जाएँ, उनके लिए आपको मिनट, सेकण्ड और घण्टों को निर्धारित करना पड़ता है।

गोल अगर छोटा है तो उसके लिए कम समय निर्धारित करना होगा लेकिन अगर गोल बड़ा है तो आपको उस गोल को पूरा करने की तारीख, महीना और साल, आपको बढ़ाने की ज़रूरत पड़ेगी। जैसे मान लेते हैं कि आपका 100 करोड़ का गोल है तो उसके लिए आपको कम-से-कम 5-8 सालों का समय देना होगा। अगर आप शुरुआत कर रहे हैं तो कम से कम 6 साल अन्यथा 6 साल से ज्यादा समय आपको निर्धारित करना पड़ेगा। आप अपने गोल को समय सीमा से पहले भी पूरा कर सकते हैं। अगर आप बड़े गोल को कम समय देते हैं तो इसमें कोई दिक्कत नहीं है लेकिन अगर आप उस कम समय में उस गोल को पूरा नहीं कर पाए तो आपका आत्म-विश्वास कम हो जाएगा और आपका दिमाग़ यह मानने लग जाएगा कि आप अगर इस गोल को समय सीमा के अंदर नहीं पूरा कर पाए, तो आप किसी भी गोल को समय सीमा के अंदर पूरा नहीं कर पायेंगे इसलिए ऐसी परिस्थिति न बनने दें। बड़े गोल्स की समय सीमा जरूर बढ़ाएँ। अगर आप समय सीमा से पहले गोल पूरा कर लेते हैं तो यकीनन आपके आत्म-विश्वास में वृद्धि होगी, जो आपको और भी गोल्स को पूरा करने में मदद करेगी और हौसला भी देगी। जिससे आप और भी तेज़ी से आगे बढ़ने के लिए उत्साहित रहेंगे। आपके अंदर उत्पादकता और भी बढ़ जाएगी। जिससे आप बाकी गोल्स को भी निर्धारित समय-सीमा से पहले ही उसे हासिल कर पाएंगे। जैसे-जैसे आपके गोल्स निर्धारित समय-सीमा पर या उससे पहले पूरा होने लग जाएंगे, तो आपके अंतमन में खुशियों

की भी वृद्धि होने लग जाएगी। तो गोल्स बनाते वक्त, उस पर समय लिखना न भुले अन्यथा आपके अंदर पूरा करने की वह गति और उत्साह नहीं रहेगी। इसको हम एक उदाहरण से समझते हैं- आज-कल के कुछ विद्यार्थी ऐसे हैं, जो साल भर कुछ भी नहीं पढ़ते हैं और अगर पढ़ते भी हैं तो बहुत धीमी गति से। जैसे ही यह पता चलता है कि अगले महीने से परीक्षा है तो उनकी गति थोड़ी बढ़ जाती है। फिर कुछ दिनों के बाद पता चलता है कि कौन-सी परीक्षा किस दिन है तो गति थोड़ी और बढ़ जाती है और जब पता चलता है कि परीक्षा कल है तो पढ़ने की गति सबसे ज्यादा होती है।

ठीक इसी तरह गोल्स के साथ समय लिखने का महत्व भी होता है। समय निर्धारित हो तो गति सबसे ज्यादा होती है। और समय- सीमा से पहले हो जाए तो आपके पास मुल्यांकन करने का भी समय होता है कि गोल्स पूरे और सही ढंग से हुए हैं या नहीं। आपको ही अपने गोल्स का मुल्यांकन करना होगा और आपको ही यह खुद को बताना होगा कि आपने अच्छे तरीके से किया है या नहीं। और इसका जवाब आपको सही-सही ही देना होगा तभी आप सही मायने में विजेता कहलाएंगे।

- बड़े गोल्स के लिए आपको तारीख, महीना और साल, यह तीनों चीजों का ज़िक्र करना होता है।
- छोटे गोल्स, जो एक-दो दिन में पूरे हो जाएँ, उनके लिए आपको मिनट, सेकण्ड और घण्टों को निर्धारित करना पड़ता है।
- समय निर्धारित हो तो गोल्स को पूरा करने की गति सबसे ज्यादा होती है।

## 4.

# लिखना जरूरी है

इस संसार में ज्यादातर लोगों को लगता है कि गोल्स हमने सोच लिया, हमारे लिए उतना ही काफ़ी है। हमें इसे लिखकर समय बर्बाद करने की कोई ज़रूरत नहीं है। देखिए वैसे भी आप दिनभर में कई ऐसे काम करते हैं जिनसे आपका समय बर्बाद ही होता है और उन कामों का आपके जीवन में उतना कोई महत्व भी नहीं होता है। जब आप ऐसे कामों पर समय लगा सकते हैं, तो जो ज़रूरी है (गोल्स लिखना), उस पर थोड़ा समय क्यों नहीं लगाया जा सकता है। जब आप अपने गोल्स किसी जगह पर लिखते हैं तो इसका मतलब यह होता है कि आप उन गोल्स को अपने दिमाग़ में भी लिख रहे हैं। और उन लिखे हुए गोल्स को हर रोज़ दो-तीन बार पढ़ना भी ज़रूरी होता है, जिससे वह आपको याद हो जाए। जब तक आप स्वयं अपने गोल्स को लिखेंगे नहीं और सिर्फ़ सोच कर रखे रहेंगे, तो बेशक कुछ समय बाद आप उसको भूल जाएंगे क्योंकि भूलना एक प्राकृतिक बिमारी है जो हर किसी में होती है।

गोल्स को लिखने में 5-6 दिन का समय लगाएँ और अकेले बैठकर सोचें और लिखें। कुछ गोल्स छोटे होंगे, तो कुछ गोल्स बड़े। गोल्स दो तरह के होते हैं सॉर्ट टर्म गोल्स (STG) और लॉन्ग टर्म गोल्स (LTG)।

सॉर्ट-टर्म गोल्स (STG), जिसमें आप अपने छोटे-छोटे गोल्स को लिखते हैं, जो कम समय में ही पूरे किए जा सकते हों। ऐसे गोल्स को हासिल करने के लिए आपको ज़्यादा मेहनत करने की भी ज़रूरत नहीं होती है। ऐसे गोल्स को पूरा करने से आपको कोई बड़ी सफलता, तो हासिल नहीं होती है लेकिन इससे आपके अंदर का आत्म-विश्वास बहुत तेज़ी से बढ़ने लगता है क्योंकि यह कम समय में और आसानी से पूरा हो जाते हैं। सॉर्ट टर्म गोल्स में आप उन छोटे छोटे कदमों को भी लिख सकते हैं जो आगे चलकर आपके बड़े गोल्स को पूरा करने में आपकी मदद करेगी। सॉर्ट टर्म गोल्स में आप कोई बढ़िया कपड़े खरीदने के बारे में लिख सकते हैं और बढ़िया जुते या बढ़िया-सी मोबाइल फोन या लैपटॉप खरीदने के बारे में लिख सकते हैं समय-सीमा के साथ। इसमें आप हर रोज़ पूरे करने वाले गोल्स भी लिख सकते हैं।

लॉन्ग टर्म गोल्स (LTG), इसमें आप अपने बड़े-बड़े, गोल्स को लिखते हैं, जो ज़्यादा समय में ही पूरे हो सकते हैं। ऐसे गोल्स को हासिल करने के लिए आपको ज़्यादा मेहनत करनी होती है और इसके लिए आपके अंदर धैर्य का होना बहुत ज़रूरी है। लॉन्ग टर्म गोल्स का होना बहुत ज़रूरी है क्योंकि अगर हम अपने लॉन्ग टर्म गोल्स को पूरा नहीं कर पाएंगे, तो हम जैसी जिंदगी

चाहते हैं वैसी जिंदगी हासिल नहीं कर पायेंगे। लॉन्ग टर्म गोल्स में हम अपने बड़े और शानदार गोल्स के बारे में लिखते हैं।

जैसे इनमें बड़े घर के बारे में, मनपसंद गाड़ी के बारे में, अपनी बड़ी-सी कम्पनी खोलने के बारे में, बड़ी रकम हासिल करने के बारे में, या किसी बिज़नेस के बारे में लिखते हैं। इनको पाने में हमें थोड़ा ज़्यादा समय लगता है। निर्धारित समय-सीमा से कम समय में पूरा करना कोई बुरी बात नहीं हैं बहरहाल यह तो बहुत अच्छी बात है, यह आपको एक अलग ही तरह का व्यक्ति बना देगा। परन्तु बड़े गोल्स को कम समय देना बुरी बात है।

एक व्यक्ति के उदाहरण से समझते हैं आपने शायद ईलॉन मस्क का नाम तो सुना ही होगा। जब मैं यह पुस्तक लिख रहा हूँ, तब ईलॉन मस्क इस वक्त दुनिया के सबसे अमीर आदमी हैं। जब ईलॉन मस्क अपने लिए गोल सेट करते हैं, तो वह उन गोल्स को ज़्यादा समय देते हैं, समय-सीमा बहुत आगे का होता है और फिर वह उस गोल को जितनी जल्दी-से-जल्दी हासिल कर सकते हैं वह उतनी ही जल्दी उसे हासिल करने की कोशिश करते हैं। उनके सारे ही गोल्स बड़े होते हैं इसलिए वह उन गोल्स को ज़्यादा समय देते हैं। उन्होंने एक बार खुद एक इन्टरव्यू में कहा था कि "मैं अपने किसी भी बड़े गोल को पूरा करने के लिए अगर दस साल लिखता हूँ तो मेरी पूरी कोशिश रहती है कि

उस गोल को 1-2 साल में ही पूरा कैसे किया जाए, जिससे मेरे 8-9 साल बच सकते हैं तो उस समय में मैं अपने दुसरे गोल्स को पूरा करने में लग जाता हूँ।"

ईलॉन मस्क ऐसा करके दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति बन सकते हैं, तो ऐसा करके क्या आप उनका 10% प्रतिशत भी नहीं कमा सकते हैं। अवश्य कमा सकते हैं सिर्फ ज़रूरत है तो अपने सोच को बदलने की। अपनी कौशलता को बढ़ाने की। तो अपने विचारों को बदलिए, तभी आपके जीवन की परिस्थितियां बदलेंगी। तभी आप अपने गोल्स को हासिल कर पाएंगे और अपनी मनचाही जिंदगी जी पाएंगे।

- गोल्स दो तरह के होते हैं सॉर्ट टर्म गोल्स (STG) और लॉन्ग टर्म गोल्स (LTG)।
- निर्धारित समय-सीमा से कम समय में पूरा करना कोई बुरी बात नहीं हैं बहरहाल यह तो बहुत अच्छी बात है, परन्तु बड़े गोल्स को कम समय देना बुरी बात है।
- अपने गोल को समय सीमा से पहले ही खत्म करने की कोशिश ज़रूर करें।

## 5.

# गोल्स को संतुलित ढंग से लिखना

गोल्स को संतुलित ढंग से लिखने का मतलब यह है कि आपको गोल्स लिखते वक्त, उसे हर तरह के नज़रिए से सोचना होता है और फिर आपको अपने गोल्स को लिखना होता है।

जैसे आप अपने बिज़नेस के बारे में लिखें कि आप कौन-सा बिज़नेस करना चाहते हैं या अगर आप कुछ और बनना चाहते हैं तो आप उसके बारे में भी लिख सकते हैं।

दूसरा आप अपने स्वास्थ्य के बारे में लिखें कि आने वाले समय में आपका कितना वज़न होना चाहिए, तो वहाँ तक पहुंचने के लिए आपको अपना वज़न कितना बढ़ाना या घटाना होगा और आप किस तरह का शरीर बनाना चाहते हैं, यह सब लिखें। वैसा शरीर पाने के लिए आपको क्या-क्या खाना होगा, क्या-क्या खाना छोड़ना होगा और आपको क्या-क्या करना होगा।

तिसरा आप यह निर्धारित कीजिए कि आने वाले समय में आप कितना धन कमाना चाहते हैं और उतना धन कमाने के लिए आप क्या करने और क्या सहने को तैयार हैं।

चौथा आप अपने परिवार के बारे में लिखें कि उन्हें क्या-क्या

चाहिए। आप उनसे बात करके पुछ सकते हैं। उनकी ज़रूरतों को भी आप अपने गोल्स लिस्ट में ज़रूर लिखें। उनके सपनों को अपना सपना मान कर पूरा करें। अब जब आप सफल हो जाएंगे तो आपका परिवार भी सफल हो जाएगा। यह जिम्मेदारी है आप पर और इसे आप ज़रूर पूरा करें। अपने और अपने परिवार के सपनों को हकीकत बनाने के लिए पूरे दिल से कोशिश करें।

पाँचवाँ आपको यह भी याद रखना होगा कि आप जब सफल हो जाएंगे, तो आपके वज़ह से समाज में कितना बदलाव आएगा। समाज में एक सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होगी। परन्तु ध्यान रखिएगा कि कुछ लोग होंगे जो समाज में नकारात्मकता फैलाने की कोशिश ज़रूर करेंगे तो उनकी नजरअंदाज करें और उनसे दूर रहें। ऐसे लोग ज़रूर मिलेंगे जो कभी खुद तो सफल होंगे नहीं और कोई सफल हो गया तो उसको सफल रहने देंगे नहीं। ऐसे लोगों से दूर रहना ही ज़्यादा सही होता है, चाहे फिर वह आपका पुराना दोस्त ही क्यों न हो। अगर वह बदलना चाहता है तो उसकी मदद ज़रूर करें अन्यथा उससे दूर रहें।

जिन्होंने आपकी मदद की उसको कभी न भूलें। समाज और परिवार में भी आपका व्यवहार उतना ही अच्छा होना चाहिए जितना की आप अंदर से अच्छे हैं। अगर आप समाज में अच्छा व्यवहार करते हैं तो आप अच्छे माने जाएंगे अथवा नहीं। समाज के साथ-साथ आपको अपने परिवार से भी अच्छे व्यवहार रखने

होंगे वरना ऐसी अच्छाई का क्या फ़ायदा जो सिर्फ दूसरों के लिए हो, अपनों के लिए नहीं। जितनी मदद अपने करते हैं, उतनी मदद कोई और नहीं करता है।

छठवाँ गोल, आपका सामाजिक सेवा होनी चाहिए। जब आप सफल हो जाएँ तो आप समाज के जरूरतमंद लोगों की मदद जरूर करें, जिनके पास कुछ भी नहीं हैं- न खाने को खाना, न पहनने के लिए कपड़े। मैं आपसे ज्यादा नहीं कह रहा बल्कि मैं सिर्फ इतना कहना चाहता हूँ कि आप अपनी कमाई का कम से कम 2% ही समाज सेवा में लगाएँ। आप 2% को और भी बढ़ा सकते हैं और सोशल कॉन्ट्रीब्यूशन कर सकते हैं।

कुछ लोगों का मैं उदाहरण जरूर देना चाहूँगा जैसे हमारे भारत देश में रतन टाटा जी हैं जो अपनी कमाई का 60-70% धन दान में देते हैं जो कि रतन टाटा फैण्ड में जाता है और दूसरों की मदद करता है।

बिल गेट्स और उनकी पत्नी मेलिंडा गेट्स दोनों ही अपने कमाए गए पैसों के ज्यादातर हिस्सों को दान कर देते हैं। और इन्होंने एक संस्थान भी बनाई है "द बिल एण्ड मेलिंडा गेट्स फाऊंडेशन" के नाम से, जिसकी स्थापना सन् 2000 में हुई थी। इस लिस्ट में कई लोग हैं जैसे वॉरेन बफेट, शिव नादर और भी कई बड़े-बड़े दानी लोग हैं।

तो अभी तक इस पाँचवें पॉइंट के अंदर जो छः पॉइंट्स आपने पढ़े कि गोल्स लिखते वक्त, हमें किन-किन बातों को ध्यान में रखना पड़ता है और इसी को कहते हैं संतुलित ढंग से लिखना।

- गोल्स लिस्ट में सबसे पहले आप क्या बनना चाहते हैं, दूसरा अपने स्वास्थ्य, तिसरा धन सम्पत्ति, चौथा अपने परिवार, पांचवां समाज के बारे में लिखें।
- अपने समाज में कुछ न कुछ ज़रूर दान करें, मात्र आपकी कमाई का कम से कम 2% ही दान ज़रूर करें।
- गोल्स को संतुलित ढंग से लिखें और अपने गोल्स के दिशा में मेहनत करते रहें।

## 6.

# पाँच महत्वपूर्ण प्रश्न

**पहला प्रश्न "क्या सचमुच में यह सिर्फ मेरे गोल्स हैं?"**

यह प्रश्न आपको स्वयं से ही पूछना होगा। इसका जवाब अगर आपके अंदर से 'हाँ' मिलता है तो इसका मतलब यही है कि गोल्स सिर्फ आपके हैं, जो आपने अकेले बैठ कर लिखें हैं। इसे लिखने का मतलब है कि यह गोल्स आपने खुद ही सोचें हैं और खुद ही लिखे हैं। गोल्स लिखते वक्त आपको अपने परिवार से भी सलाह नहीं लेनी है, पहले आप खुद के गोल्स खुद से पूछ के लिख लें, उसके बाद परिवार के गोल्स परिवार से पूछ के लिख लें। अपने गोल्स के बारे में आपको किसी से भी कहने की कोई ज़रूरत नहीं है क्योंकि लोग उसमें कुछ-न-कुछ ज़रूर बदलने को कहेंगे और ज़रूर आपको रोकने की भी कोशिश करेंगे। यह गोल्स आपके हैं और यह सिर्फ आपके हिसाब से होने चाहिए, किसी दूसरे के हिसाब से नहीं। अगर आपने दूसरों की बातों को सुनकर अपने गोल्स बदल दिए, तो इसका मतलब है कि आप अब अपने नहीं बल्कि दूसरों के गोल्स को पूरा कर रहे हैं इसलिए एक बार इसकी पुष्टि अवश्य कर लें कि यह गोल्स क्या सचमुच में आपके हैं या नहीं। इस संसार में हर कोई अपने हिसाब से जीवन जीना चाहता है इसलिए गोल्स भी खुद से ही पूछ के लिखें।

दुसरा प्रश्न "क्या मेरे लिखे गए छोटे-छोटे गोल्स मुझे मेरे बड़े गोल तक पहुंचा रहे हैं?"

आपने अभी तक जितने भी गोल्स को सॉर्ट टर्म गोल्स में लिखा है, उसके बारे में जानकारी हासिल करें और फिर इस बात की पुष्टि करें कि क्या यह मेरे सॉर्ट टर्म गोल्स, मेरे लॉन्ग टर्म गोल्स को पूरा करने में मदद करेंगे या नहीं। आपने जो अपने सॉर्ट टर्म गोल्स में लिखा है कि "आप सफलता पर लिखी हुई किताबें पढ़ेंगे, आप भविष्य में जो काम करना चाहते हैं उस पर लिखी किताबें पढ़ेंगे, आप इन-इन तरह के काम करेंगे, आप शुरू में कोई छोटा बिजनेस करेंगे।" तो क्या यह सब गोल्स सचमुच में आपके बड़े गोल्स को पाने में मदद करेंगी या नहीं ? यह सवाल खुद से जरूर पूछें और इसका जवाब अगर 'हाँ' मिलता है तो इसका मतलब यह है कि आप सही राह पर चल रहे हैं और इस राह पर लगातार चलना जारी रखें लेकिन अगर इस प्रश्न का जवाब 'ना' मिलता हैं तो आपको और जानकारी इकट्ठा करके अपने राह की जानकारी को जरूरत के हिसाब से बदलना पड़ेगा। आप यह जानने की कोशिश जरूर करें कि आपको अपने बड़े गोल्स को पाने के लिए क्या-क्या करना होगा। जैसे ही जानकारी मिले, काम तुरन्त शुरू कर दें क्योंकि जितनी जल्दी शुरूआत, उतनी ही जल्दी सफलता ।

## तिसरा प्रश्न "क्या मैं अपने गोल्स को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध हुँ?"

आपको इस प्रश्न का जवाब जानना ही होगा क्योंकि इसी प्रश्न के उत्तर से आपको यह पता चलेगा कि आप अपने गोल्स को पाने के लिए पूरी कोशिश करेंगे या नहीं। इस प्रश्न का जवाब जानने के लिए आपको अपने दिनभर में किए गए कार्यों के बारे में सोचना होगा। तब यह मुल्यांकन करना होगा कि आप अपना ज्यादा समय अपने गोल्स के तरफ लगाते हैं या नहीं। इस प्रश्न का जवाब आपको एक दिन में नहीं मिल सकता है। इसके लिए आपको कुछ दिनों तक इंतजार करना होगा। अगर आपको तिसरे प्रश्न का जवाब 'हाँ' मिलता है, तो कोशिश लगातार करना जारी रखें। तब आपको सफल होने से कोई नहीं रोक सकता है। जवाब 'हाँ' मिलने का मतलब है कि आप अपने 24 घण्टों का सबसे ज्यादा समय अपने गोल्स को पूरा करने में लगा रहे हैं। आप लगातार अपने गोल्स के बारे में सोच रहे हैं, आप अपनी पूरी मेहनत लगा कर काम कर रहे हैं। अगर आपको इसका जवाब 'ना' मिला है तो इसका मतलब है कि आप अपने गोल्स को पाने के लिए पूरी मेहनत नहीं कर रहे हैं या आप टालमटोल कर रहे हैं या आप यह सोच रहे हैं कि दुनिया क्या बोलेगी, या आप अपने गोल्स को दिल से नहीं चाहते या आप सोच रहे हैं कि मैं शुरू कहाँ से करूँ, या आप सोच रहे हैं कि मैं अपने गोल्स

को पूरा कर पाऊँगा या नहीं। इसमें से अगर आप कुछ भी सोच रहे हैं तो इसका मतलब यह है कि आपके पास गोल्स तक पहुंचने का रास्ता नहीं है या आपके पास पूरी जानकारी नहीं है। गोल्स आपके हैं तो मेहनत भी आपको ही करनी पड़ेगी, टालमटोल करना आपको ही छोड़ना होगा, दुनिया की बातों को नजरअंदाज आपको करना होगा। अगर आप अपने गोल्स को पूरा करना चाहते हैं तो इतना सब कुछ आपको करना ही होगा। इसकी प्रतीक्षा न करें कि कोई आएगा और आपकी जिंदगी बदल के रख देगा, ऐसा कुछ नहीं होने वाला है। जिंदगी आपकी है, तो इसे आपको ही बदलना होगा ।

इस सफर में आप खुद को अकेला मत समझें, मेरी शुभकामनाएँ आपके साथ हैं और प्रकृति भी आपके साथ है। आप अपने गोल्स खुद को और प्रकृति को रोज़ बताएँ। ऐसा करने से प्रकृति अवश्य ही आपकी मदद करेगी और मेरी इस पुस्तक से, आपको यह भी जानने को मिलेगा कि आप अपने गोल्स को कैसे हासिल कर सकते हैं। तो इस पुस्तक में आगे तक निरंतर बने रहें ।

**चौथा प्रश्न "क्या मेरे गोल्स को पूरा करते वक्त किसी को कोई नुकसान तो नहीं होगा ?"**

देखिए इस दुनिया में बहुत से ऐसे लोग हैं जो यह सोचते हैं कि दूसरों को तकलीफ देकर वह आगे बढ़ जायेंगे। ऐसा करके वह थोड़े ही समय के लिए आगे बढ़ तो सकते हैं लेकिन थोड़े ही समय में उनका पतन होना भी निश्चित है। ऐसे लोगों को यह नहीं पता होता कि यह संसार कुछ नियमों पर चलते हैं, जिसमें से एक नियम है "कर भला तो हो भला।"

जो किसी के साथ बुरा करेगा, उसके साथ बुरा होना तय है, ऐसे व्यक्ति कुछ समय के लिए बहुत खुश रह सकते हैं लेकिन कुछ समय बाद उनका बुरा वक्त ज़रूर आएगा। जो व्यक्ति इस संसार के नियम को समझ लेता है और उसे अपना लेता है तो वह इस संसार के परम सुख को प्राप्त कर लेता है। किसी को नीचे गिरा कर ऊपर नहीं उठना है बल्कि दूसरों को उठाकर ऊपर उठना है। ऊपर उठने के लिए आपको खुद पर काम करना होगा, खुद के अंदर के ज्ञान को बढ़ाना होगा, खुद के स्वभाव को अच्छा करना होगा, खुद को एक बेहतर व्यक्ति बनाना होगा, आपको ध्यान सिर्फ गोल्स पर केंद्रित करना होगा, दुसरों के प्रति आपको अपना विचार भी अच्छा करना होगा, दुसरों से बात करते वक्त उसे सम्मान भी देना होगा चाहे वह आपसे छोटा हो अथवा बड़ा

हो या बराबर हो। जैसे आपके विचार होंगे, वैसा ही आपका जीवन भी होगा। विचार अच्छे तो जीवन भी अच्छा । आप इसका जाँच किसी भी दिन कर सकते हैं, बस आपको पूरे दिन अपने और दुसरों के बारे में अच्छा ही सोचना होगा और आपको अपने जीवन के लिए प्रकृति को धन्यवाद करना होगा। ऐसा अगर आप हर रोज़ करते हैं तो आपको देखने को मिलेगा कि आपका हर रोज़ बहुत बेहतर हो रहा है। यह भी संसार का नियम है "जैसे विचार, वैसा जीवन; जैसे विचार, वैसी परिस्थितियां ।"

अगर आपको धन कमाना है तो आपको धन के बारे में हमेशा अच्छा ही बोलना होगा, अच्छा सोचना होगा। तो अच्छा सोचने के वज़ह से, आप जब गोल्स को पूरा करेंगे तो उससे किसी को कोई भी नुकसान नहीं होगा।

पांचवाँ प्रश्न "क्या मैं यह कल्पना कर पा रहा हूँ कि मैंने अपने गोल्स को पूरा कर लिया है?"

गोल्स निर्धारित करने के साथ-साथ, उसके पूरे होने की कल्पना करना भी बहुत ज़रूरी होता है। यह कल्पना करने की ज़रूरत होती है कि जब आपके गोल्स पूरे हो जाएंगे तो आपकी जिंदगी कैसी होगी। कल्पना में बहुत शक्ति होती है। अगर आपको कोई चीज़ चाहिए, तो आपको यह कल्पना करना होगा कि आप उस चीज़ को हासिल कर चुके हैं। जब आप कल्पना करने लगते हैं तो आपके दिमाग़ को एक चित्र मिल जाता है कि आपको किस चीज़ की आवश्यकता है। जिससे आपका दिमाग़ उस पर पूर्णता से केंद्रित हो जाता है। इंसान जिस चीज़ की कल्पना कर सकता है, उसे वास्तविक रूप भी दे सकता है। तर्क की दृष्टि से देखें तो इंसान सीमित हो जाता है परन्तु कल्पना की दृष्टि से इंसान असीमित हो जाता है। जिस तरह आपको अपने गोल्स को हर रोज़ 2-3 बार पढ़ना होता, ठीक इतनी बार ही कल्पना भी करना होता, हर रोज़। कल्पना करने में आपका कुछ नहीं जाता। बस आप अपने समय का अपने गोल्स के प्रति निवेश कर रहे हैं, जिससे बहुत बड़ा रिटर्न आपको भविष्य में मिलेगा। कल्पना करने से आप उस चीज़ को पहले ही अपने दिमाग़ में हासिल कर लेते हैं। कल्पना करने से ही तो हम जो भविष्य में चाहते हैं, उसे हम वर्तमान में ही देख सकते हैं।

आत्म-  
विकास  
से

सफलता

कुछ लोग हमेशा यह सोचते रहते हैं कि हम इतनी मेहनत तो करते हैं। फिर भी हमें सफलता नहीं मिलती। जिसके वजह से ऐसे लोग काम करना ही छोड़ देते हैं और परिस्थितियों के सामने घुटने टेक देते हैं या फिर निराश होकर काम करते रहते हैं। असलियत तो यह है कि सफलता सिर्फ मेहनत ही नहीं बल्कि आत्म-विकास भी मांगती है। मेहनत और आत्म-विकास के साथ एक और चीज़ की ज़रूरत होती है 'सही दिशा'। अगर आपको सफल व्यक्ति बनना है तो एक बार अच्छे से अपने काम के बारे में जान लें और फिर खुद से एक ही सवाल पूँछें कि "क्या मैं जो काम कर रहा हूँ उससे मुझे सफलता हासिल होगी ?" अगर आपका अन्तर्मन इसका जवाब 'हाँ' देता है तो आप अपने काम को ज़रूर जारी रखें। जवाब 'हाँ' मिलने का मतलब है कि आप सही दिशा में जा रहे हैं। इसका मतलब यह है कि अब आपको सिर्फ मेहनत और आत्म विकास पर ध्यान केंद्रित करना होगा और अपने काम को लगातार जारी रखना होगा। लेकिन अगर जवाब 'ना' है तो किसी दुसरे काम को ढूँढ़ने की कोशिश कीजिए, जिसमें आप निपुण हो और उसमें सफलता अगर मिल रही है तो उसी कार्य को करें और अगर आप उस काम में निपुण नहीं हैं तो निपुण होने का पूरा प्रयत्न करें। उस काम में निपुण होने के लिए आप दुसरों की भी सहायता ले सकते हैं। सहायता उन्हीं से लें जो उस काम को करके पहले ही सफल हो चुके हों क्योंकि उनसे ज़्यादा अच्छे तरीके से आपको और कोई नहीं बता

सकता है कि आपको क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए बस आपको उनकी सारी बातों को मानना होगा और उसी तरह से काम भी करना होगा, तभी तो सफलता एक दिन हाथ लगेगी सफल होने की चाह आपके मन में जरूर होनी चाहिए क्योंकि आपकी चाह आपको आगे बढ़ने के लिए मजबूर करती है, जिससे आप उन चीज़ों को पाने के लिए बेताब होने लगते हैं। उसे जल्दी-से-जल्दी पाने की भूख आपके अंदर बढ़ जाती है। खुद को हर रोज़ प्रेरित करते रहें कि आप एक दिन सफल ज़रूर होंगे। किसी एक या दो सफल लोगों को अपना आदर्श या गुरु बना लें। और उनके ही नक्शेकदम पर चलते रहें। आत्म-विकास कभी भी रुकना नहीं चाहिए क्योंकि हमारे सफलता में आत्म-विकास की बहुत अहमियत होती है। ज़रूरतों के हिसाब से आपका बदलना भी बहुत ज़रूरी होता है, इससे ही आप सफल होने के बाद भी सफल बने रहते रहें। समय के साथ अपने अंदर ज़रूरी बदलाव करते रहें और आत्म-विकास की प्रक्रिया को जारी रखें, इसके लिए आप कुछ बेहतरीन किताबें पढ़ सकते हैं, आप कुछ वर्कशॉप में जा सकते हैं, और भी बहुत कुछ कर सकते हैं।

V.

गोल्स

हासिल

करने के

8

नियम

आप मेरे पुस्तक को पढ़ते-पढ़ते यहाँ तक आए, उसके लिए आपका बहुत-बहुत आभार।

आगे आप यह जान पाएंगे कि आप अपने लिखे गए गोल्स को कैसे हासिल कर सकते हैं। आप यह जानें, उससे पहले मैं आप से यह जानना चाहता हूँ कि "क्या आप अपने गोल्स लिख चुके हैं या नहीं?", पुस्तक की शुरुआत से लेकर अब तक आपने जो कुछ भी सीखा, क्या उसका उपयोग करके आपने अपने गोल्स लिखे हैं?" अगर आपका जवाब 'हाँ' हैं और आपने अपने गोल्स लिख लिए हैं तो आप बेशक आगे इस पुस्तक को पढ़ते जाइए अंतिम तक। अगर आपका जवाब 'ना' है तो मैं आपसे विनम्र निवेदन करता हूँ कि मैंने जितने भी पॉइंट्स अब तक बताए हैं उनका प्रयोग करें और अपने गोल्स को लिख कर यहाँ आएँ और इस पुस्तक के अंत में मैंने एक गोल को लिख कर बताया है कि गोल लिखते कैसे हैं तो आप उसकी भी मदद ले सकते हैं, गोल्स लिखें और तब आगे की बातों को जानें, नहीं तो यह पुस्तक आपकी मदद नहीं कर पाएगी।

तो अगर आप अपने गोल्स के साथ तैयार हैं तो आइए इस सफर में आगे बढ़ते हैं और यह जानना शुरू करते हैं कि आप अपने लिखे गए गोल्स को कैसे पूरा कर सकते हैं। और गोल्स को पूरा करके, कैसे आप अपने मनचाही दुनिया और जिंदगी को हकीकत में परिवर्तित कर सकते हैं।

## पहला कदम-

# अपने 'क्यों' को जानिए

अपने गोल्स को लिखने के बाद, आपको उन गोल्स के साथ कारण भी लिखना पड़ेगा कि "मेरा यह निर्धारित किया गया गोल मुझे क्यों चाहिए ?" आपको इस प्रश्न का जवाब भी लिखना पड़ेगा। सिर्फ गोल्स लिखना और पढ़ना ही ज़रूरी नहीं होता बल्कि आपको यह भी पता लगाना होता है कि "आपको अपने गोल्स को पूरा करना 'क्यों' ज़रूरी है?" आपके पास इस क्यों का जवाब होना बहुत ज़रूरी है। अगर नहीं है जवाब तो 'क्यों' की वज़ह ढुँढिए। जब आपको 'क्यों' का जवाब पता होगा तो आपको यह ज्ञात हो जाता है कि अगर आपका यह गोल पूरा हो जाता है तो आपकी जिंदगी में कितना बदलाव आएगा या कौन-कौन सी चीजें बदलेंगी, या आपका गोल पूरा होने के वज़ह से आप अपने किन-किन मनचाही चीज़ों को पा सकेंगे, या आपके साथ-साथ, आपके परिवार के जीवन में कितना बदलाव आएगा, या समाज में कितना बदलाव आएगा इसलिए आपको अपने 'क्यों' का जवाब जानना ही होगा। जब आपके पास इतने सारे कारण होंगे, तो आपको आपके यह सारे कारण चलाएंगे, आपको यह कारण ही आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेंगे। अगर कारण हो तो आपका वह कारण आप से काम करवाएगा और आपको चैन से बैठने नहीं देगा जब तक गोल पूरा न हो जाए।

जैसे आप कोई भी कार्य करते हैं कभी-भी और कहीं-भी, तो उसको करने के पीछे कोई-न-कोई एक-दो कारण तो ज़रूर होते होंगे। जैसे आप अगर बाहर टहलने निकले हैं तो उसके पीछे कोई तो कारण होगा ही। कारण कुछ यह हो सकते हैं-जैसे "बहुत देर से बैठकर टी.वी. देख रहा था इसलिए सोचा कि थोड़ी देर प्रकृति से मिल लेते हैं, बहुत देर से बैठा था इसलिए पैरों में दर्द होने लगा था तो सोचा कि थोड़ी देर टहल लेते हैं, सुबह का समय हैं तो सोचा कि टहल लेते हैं इससे मेरे पैर और शरीर दोनों ही स्वस्थ रहेंगे। ऐसे कई सारे कारण हो सकते हैं।

आपको अगर बहुत धन कमाना है तो उसके पीछे कारण तो अवश्य ही होगा, ऐसा हो ही नहीं सकता कि आपको पैसे तो कमाने हैं लेकिन आपके पास कोई कारण नहीं है। आपके कारण कुछ इस प्रकार के हो सकते हैं कि मैं उस धन का प्रयोग कर के अपने सपनों का घर बनाना चाहता हूँ, या कोई अच्छा समान खरीद सकता हूँ, या उससे मैं अपनी मनचाही गाड़ी खरीद सकता हूँ, या उसके उपयोग से मैं कहीं भी घुमने जा सकता हूँ। आज कुछ ऐसा दौर चल रहा है कि जिसके पास ज्यादा धन होता है उसको समाज में ज्यादा सम्मान और ज्यादा लोगों का ध्यान भी उनको मिलता है। तो शायद इसीलिए आप धन कमाना चाहते हैं। तो ऐसे भी कारण हो सकता है।

## एक उदाहरण से समझते हैं-

शायद आपने 'हेनरी फोर्ड' का नाम सुना होगा। जिनका जन्म यु. एस. (US) में हुआ था। हेनरी फोर्ड एक गरीब घर में पैदा हुए थे, जिसके बजह से उन्हें खेती करनी पड़ती थी परन्तु उन्हें खेती करना बिलकुल भी पसंद नहीं था। हेनरी को मशीनों में बहुत दिलचस्पी थी इसलिए जब वह छोटे थे तो खाली समय में वह अपने हाथ के घड़ी को खोलकर उसे फिर से बनाने की कोशिश करते थे। मात्र 12 साल की उम्र में ही हेनरी को घड़ी बनाना आ गया था। हेनरी के पिता चाहते थे कि हेनरी खेती करे परन्तु हेनरी अपने पिता के बातों को नजरअंदाज करके, हेनरी घर छोड़ के शहर आ गए। जहाँ उन्होंने एक मैकेनिक का काम किया। जब एक बार, हेनरी फोर्ड ने स्टीम इंजन को देखा था, तभी से हेनरी के अंदर मशीनों के लिए प्यार जाग गया था। हेनरी ने कई सालों तक, कई अलग-अलग तरह के गाड़ियों का आविष्कार किया। इन नई गाड़ियों को बनाने में उन्हें कई सारे दिक्कतों का भी सामना करना पड़ता था क्योंकि गाड़ियाँ पहली बार ही बन रहीं थीं तो उसके हिस्से (Parts) आसानी से नहीं मिल पाते थे। इसके बावजुद उन्होंने कई गाड़ियों का आविष्कार किया और कुछ सालों के बाद हेनरी ने एक 'फोर्ड मोटर्स कम्पनी' की स्थापना की। उन्होंने एक दिन देखा कि गरीब लोगों को भी इसकी ज़रूरत तो थी लेकिन वह लोग उसे खरीदने की हैसियत नहीं रखते थे, गाड़ियां सिर्फ अमीर लोगों के ही पास

होती थी। एक बार उन्होंने सोचा कि अब वह ऐसी गाड़ियों का आविष्कार करेंगे, जिसे एक गरीब आदमी भी खरीद सके। हेनरी को इसके लिए कई सारे नुकसान भी झोलने पड़ते थे लेकिन हेनरी फिर भी लगे रहे। हेनरी ने कई सारी गाड़ियों का आविष्कार किया, जैसे- मॉडल-ए, मॉडल-बी, मॉडल-सी ऐसा करते-करते उन्होंने अपनी आखरी मॉडल का आविष्कार किया, जिसका नाम था, मॉडल- टी।

### **हेनरी के 'क्यों' का कारण:-**

हेनरी को मशीनों में दिलचस्पी थी, वह लोगों की सहायता करना चाहते थे क्योंकि उस वक्त जो गाड़ियाँ बनती थी वह सिर्फ अमीर लोग ही खरीद पाते थे लेकिन हेनरी चाहते थे कि गाड़ियां गरीब के भी पास हो क्योंकि गाड़ियां सुरक्षित भी थी। ऐसे ही उनके पास कई सारे कारण थे। जिसके वजह से वह अपने गोल को पूरा कर पाए थे और सफल हो पाए। हेनरी कुछ ही सालों में उस वक्त के, अपने देश के सबसे अमीर आदमी बन गए थे।

अगर आपको भी कुछ करना है तो उसका कारण ज़रूर आपके पास होना चाहिए क्योंकि जब आपके पास कारण होता है तो आप तेज़ी से काम करते हैं। जब आपके पास 'क्यों' का जवाब होता है तो आप ज़्यादा जल्दी और अधिक मात्रा में काम करते हैं और तब आपको बाहरी मोटिवेशन की कोई ज़रूरत नहीं होती है। 'क्यों' पता होने से हमें अंदर से मोटिवेशन मिलता है, जो

बाहरी मोटिवेशन से कई गुना ज्यादा प्रभाव डालते हैं और इससे आप कभी भी निराश नहीं होते, हमेशा आपके अंदर अपने गोल्स को पूरा करने की दीप अंदर जलती रहती है इसलिए पता लगाए कि आप अपने गोल्स को 'क्यों' पूरा करना चाहते हैं। इससे हमेशा आपके दिमाग़ में गोल्स को पूरा करने की इच्छा बनी रहेगी और आप अपने गोल्स पर ध्यान केंद्रित भी कर पायेंगे, जिससे गोल्स जल्दी पूरे होंगे और आपका समय भी बचेगा। एक बात हमेशा याद रखें कि आपके गोल्स लिस्ट में इमोशनल गोल ज़रूर होना चाहिए, यह आपको और तेज़ी से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।

- अपने गोल को पूरा करने का कारण ज़रूर जानने की कोशिश करें क्योंकि यह कारण ही आपको प्रेरित करने में और आगे बढ़ने में मदद करेगी।
- 'क्यों' की वज़ह जानने से आपको बाहरी मोटिवेशन की कोई ज़रूरत नहीं होती है।
- अपने अंदर के दीप को जलते रहने दें।

## दुसरा कदम- गोल्स सामने रखें

आपको अब तक जो ज्ञान मिला उससे आपको यह पता चल गया होगा कि गोल्स लिखना, गोल्स को हर रोज़ पढ़ना, याद करना, और कल्पना करना क्यों ज़रूरी है। लेकिन इसके साथ एक और चीज़ की ज़रूरत होती है, जो बहुत महत्वपूर्ण होता है और वह है 'गोल्स का चित्र'। गोल्स की तस्वीरों को चिपकाना भी इतना ही महत्वपूर्ण होता है। गोल्स के चित्रों के वज़ह से आपको और आपके दिमाग़ को यह पता चल जाता है कि आपको सिर्फ़ यही चीज़ चाहिए, जो ऐसी ही दिखती हो, जो ऐसे ही रंग की हो, जिसका स्वरूप ऐसा हो, जैसा चित्र में दिखाई दे रहा हो। जैसे आपने किसी गाड़ी के बारे में सोचा तो इससे आपके दिमाग़ में कई सारे गाड़ियों का चित्र आएगा, जिससे आपके दिमाग़ को यह बात नहीं पता चल पाएगी कि आपको कौन-सी गाड़ी चाहिए लेकिन जब आप किसी एक गाड़ी का चित्र लगा लेते हैं तो आपके दिमाग़ को यह अच्छे से पता चल जाता है कि आपको यही गाड़ी चाहिए, ऐसे ही रंग की चाहिए।

चित्र को ऐसे जगह पर लगाएँ, जहाँ आपका ध्यान बार-बार जाता हो, ऐसे भी जगह पर लगाएं, जहाँ सोने से पहले और उठने के बाद आपकी नज़र पड़ती हो। ऐसा करने से आप दिन

में ही नहीं बल्कि रात के सपनों में भी उसे देख पायेंगे। जिसका मतलब है कि आप प्रकृति को बार-बार यह संदेश भेज रहे हैं कि आपके गोल्स क्या-क्या हैं। जिससे प्रकृति भी आपकी मदद करने लग जाएगी और आप उसे जल्दी से हासिल कर लेंगे।

एक व्यक्ति के उदाहरण से समझते हैं- "जॉन गोडार्ड" का नाम तो आपने सुना ही होगा। अगर नहीं सुना तो मैं बताता हूँ। 'जॉन गोडार्ड' एक ऐसे अमेरिकन व्यक्ति थे, जिन्हें पूरी दुनिया "वर्ल्ड ग्रेटेस्ट गोल्स अचिवर" के नाम से जानती हैं। जॉन ने 15 साल की उम्र में 127 गोल्स लिखे थे। बचपन में उन्होंने बहुत से बुढ़े लोगों को बात करते हुए और अफ़सोस मनाते हुए सुना था कि "हमारा पूरा जीवन गुज़र गया परन्तु हम कुछ भी ऐसा नहीं कर पाए, जो हमें करना पसंद था।" तभी जॉन ने यह सोच लिया था कि उन्हें इन बुढ़े लोगों की तरह जीवन नहीं गुज़ारना है और तब ही जॉन ने यह तय किया कि ऐसा जीवन जीना है जिसका कोई अफ़सोस न मनाना पड़े। इसलिए जॉन ने अपने जीवन को एडवेंचरस बनाने के बारे में सोचा, जिससे उन्हें अपने बुढ़ापे में यह महसुस न हों कि उन्होंने अपना जीवन खुल के नहीं जिया। तो जॉन ने सोचा कि वह जो कुछ भी करना चाहते हैं या जिन-जिन जगहों पर जाना चाहते हैं, वह सब कुछ एक जगह पर लिखेंगे। और उसे पूरा करने की पूरी कोशिश करेंगे। तो जॉन गोडार्ड ने कुल 127 गोल्स लिखें, जिसमें से उन्होंने 109

गोल्स को पूरा भी किया। जॉन गोडार्ड द्वारा लिखे गए 127 गोल्स कुछ इस प्रकार के थे कि जिसे कोई आम जिंदगी में तो आसानी से कभी पूरा नहीं कर सकता, उनके कुछ गोल्स तो ऐसे भी थे, जिनमें उनकी जान जाने की भी संभावना थी। गोल्स, उनके दिलचस्प भी थे और खतरनाक और जानलेवा भी। लेकिन उनके अंदर अपने गोल्स को पूरा करने का जुनून भी था।

### **आइए जानते हैं जॉन गोडार्ड के कुछ गोल्स के बारे में-**

"अमेजन नदी, नाइल नदी, काँगो नदी, इसी तरह की कुल 8 नदियों के नाम लिखे थे, जिनमें उनको तैरना था।"

"ब्राजिल, ऑस्ट्रेलिया, केन्या, फिलिपिन्स जैसे 12 देशों के नाम थे, जहाँ उन्हें घुमने जाना था और जॉन सभी (12) देशों में गए भी थे।"

"ऐवरेस्ट, फुखी, रैनियर, केन्या जैसे 16 पहाड़ों के नाम लिखे गए थे और ज्यादातर पहाड़ों पर उन्होंने चढ़ाई भी की थी।"

"हवाई जहाज़ उड़ाने के बारे में सिखना, रोज़ परेड में घोड़ों की सवारी करना, ऐसे 5 गोल्स और लिखे थे।"

"विकटोरिया फॉल्स, सुंदरलैंड फॉल्स, जैसे 6 फॉल्स की तस्वीरें भी खींचनी थी, जो कि खींची भी।"

"रेड सी जैसे 6 समुद्रों का भी नाम लिखा गया था, जहाँ उन्हें तैरने जाना था और उन्होंने तैरा भी।"

"ताज महल, ग्रेट वॉल ऑफ चाइना, इस्टर आइलैंड जैसे 14 जगहों पर उन्हें घुमने जाना था और गए भी।"

ऐसे ही करके उन्होंने कुल 127 गोल्स को लिखा था। ऐसे गोल्स जो पूरे न हो सके जैसे चाँद पर जाना, विश्व के हर एक देश में भ्रमण करना, ऐवरेस्ट पर चढाई करना या फिर कोमोडो आइलैंड पर ड्रैगन लिजार्ड के बारे में पढ़ना आदि।

इतना सब कुछ जॉन गोडार्ड इसलिए पूरा कर पाए क्योंकि उन्होंने अपने सारे गोल्स को लिखकर और उसका चित्र अपने आंखों के सामने चिपका कर रखा था। गोल्स पूरा कर पाने का एक और कारण था उनकी इच्छा-शक्ति, जो कि बहुत मज़बूत थी इसलिए ही तो जॉन गोड ने 127 में से 109 गोल्स को पूरा कर पाए और इच्छा शक्ति से एक और चीज़ ज़्यादा महत्वपूर्ण होती है, वह है माहौल। जॉन ने ऐसा माहौल भी बना के रखा था।

अगर आपको भी अपना जीवन "जॉन गोडार्ड" की तरह एडवेंचरस बनाना है तो आप जॉन के कुछ गोल्स ले सकते हैं।

इस उदाहरण से मैं आपको यह समझाना चाहता हूँ कि जिस तरह 'जॉन गोडार्ड' ने अपने गोल्स को पूरा किया, उसी तरह आप भी अपने गोल्स को पूरा कर सकते हैं। अपनी इच्छा-शक्ति को मजबूत बनाएं, अपने माहौल में सुधार लाएं और अगर उसके लिए आपको कहीं जाना भी पड़े तो बेशक जाएं, कोई और नहीं आने वाला आपके गोल्स को पूरा करने। अपने गोल्स को अपने सामने हमेशा रखें। जिससे भ्रमित होने की संभावना कम हो जाएगी और आप अपने गोल्स को आसानी से हासिल कर पायेंगे। मेरी दुआएं और शुभकामनाएं आपके साथ हैं।

- अपने गोल की चित्र ज़रूर अपने गोल्स लिस्ट में चिपकाएं।
- आप भी अपने गोल्स लिखें और उसे पूरा करने के लिए जॉन गोडार्ड की तरह अपना सब कुछ लगा दें।
- गोल चित्र को हमेशा अपने आखों के सामने रखें।
- अपनी इच्छा-शक्ति को मजबूत बनाएं और अपने माहौल में सुधार लाएं।

## तीसरा कदम- ज्ञान, कौशल और संसाधन

अगर आपको इस संसार में सफल होना है तो आपके पास तीन चीजों का होना बहुत ज़रूरी है ज्ञान, कौशल और संसाधन। इन तीन चीजों का संयोजन आपको किसी भी चीज़ में सफलता दिलाने में बहुत अहम रोल निभाता है। अगर आपके पास ज्ञान है और अगर आप उसका सही ढंग से उपयोग करते हैं तो आप बहुत कुछ हासिल कर सकते हैं। अगर आपको ज्ञान का उपयोग करना आ गया तो आप अपने काम में आसानी से कुशल हो जाएंगे और अगर आपके पास ज्ञान और कौशल दोनों हैं तो उसका उपयोग करके आप संसाधनों का उत्पादन भी कर सकते हैं। इन तीनों चीजों से आप बड़े-से-बड़ा गोल आसानी से पूरा कर पाएंगे। अगर उसमें से एक की भी कमी रही तो आप असफल हो सकते हैं। अगर कमी है तो आप उस कमी को अपने कोशिशों से खत्म कर सकते हैं। इसके लिए खुद से एक प्रश्न अवश्य पूछें कि "मैं अपने अंदर के इस कमी को कैसे दूर कर सकता हूँ?" उत्तर ढूँढने के लिए आप दूसरों की भी सहायता ले सकते हैं, उत्तर देने वाला सही होना चाहिए अन्यथा वह आपको एक नई दुविधा में डाल देगा। वैसे इस प्रश्न का सही उत्तर आपको सिर्फ आपका अन्तर्मन ही दे सकता है।

# ज्ञान (Knowledge)

कुछ लोगों का यह मानना है कि ज्ञान के बिना हम इस संसार में कुछ भी नहीं हैं और ऐसे लोग बिलकुल सही सोच रहे हैं क्योंकि बिना ज्ञान के अगर आप कोई काम करने जाएंगे तो यकीनन आप गलतियां कर सकते हैं। ज्ञान नहीं तो कौशलता नहीं और कौशलता नहीं तो संसाधन का फ़ायदा नहीं और अगर तीनों नहीं तो गोल्स पूरे नहीं। ज्ञान आपको एक सही दिशा देती है, किसी भी कार्य को सही ढंग से करने की। अगर आपके पास अधिक ज्ञान है तो उसे दूसरों तक भी फैलाएं। अगर आपके पास सही ज्ञान है तो आप कई माध्यमों का उपयोग करके बहुत से लोगों को बाँट सकते हैं। युठ्यूब, फेसबुक जैसे कई सोशल मीडिया एप पर अपलोड कर सकते हैं। एक कहावत तो आपने सुनी ही होगी कि "ज्ञान बाँटने से ही बढ़ता है।"

अगर आपके पास ज्ञान नहीं है तो आपको अपने ज्ञान को बढ़ाने की ज़रूरत है। आप अगर किसी भी चीज़ में ज्ञानी बनना चाहते हैं तो आप कहीं से भी सीख सकते हैं (किताबें पढ़कर), और सीखने के लिए सिर्फ दो चीजों की आवश्यकता होगी और वह है "इच्छा-शक्ति और माहौल"। शुरुआत में थोड़ा आलस आ सकता है लेकिन इच्छा-शक्ति उस आलस को खत्म कर देगी। आपको अपने अंदर का ज्ञान, हमेशा बढ़ाते रहना होगा अन्यथा आप पीछे रह जाएंगे।

## कौशल (Skills)

इसकी शुरुआत एक प्रश्न से करते हैं कि "कौशलता कैसे हमें सफल बनाता है ?" यह जानने से पहले आपको दूसरे प्रश्न का उत्तर जानना होगा कि "कौशलता क्या होती है?" जब आपके पास किसी चीज़ के बारे में भरपूर ज्ञान हो, करने की क्षमता हो, और विशेषज्ञता हो और अगर आप इन तीनों की मदद से अपने काम को जल्दी और प्रभावी रूप से कर सकते हो, तो इसका मतलब है कि आप उस काम में कुशल हैं। दुनिया के सभी अमीर लोगों में एक कौशलता होती है जिसे हम कम्युनिकेशन (बातचीत में माहिर होना) कहते हैं। सभी अमीर लोगों को शब्दों का बेहतरीन उपयोग करना आता है। अगर आपको अमीर बनना है तो आपको किसी भी एक चीज़ में कौशलता हासिल करनी होगी। आप अपनी कौशलता को जान सकते हैं कि आप किसमें कुशल हैं। यह जानने के लिए पहले एक प्रश्न पूछें - "मुझे इस कार्य के बारे में कितना ज्ञान है ?" कौशलता जानने के लिए आप अपने काम का अध्ययन कीजिए कि आप उस काम को कितने समय में और कितने अच्छे तरीके से कर रहे हैं। फिर जब इसका जवाब आपको मिल जाए तो आप उस समय को और काम की क्वालिटी को किसी सफल व्यक्ति से मिलाएँ कि वह सफल व्यक्ति उस काम को "कितने समय में करता है और किस तरह से करता है।" यह काफ़ी किफ़ायती हो सकता है।

## संसाधन (Resources)

संसाधन का मतलब होता है 'ऐसी चीजें जो आपको सफल बनाने में काम आएंगी'। आज तक जितने भी लोग अमीर बने हैं वह अपने पास मौजूद संसाधनों का सही तरह से उपयोग कर के ही अमीर बने हैं। और अगर कोई संसाधन नहीं था उनके पास, तो उन्होंने उन संसाधनों का उपयोग किया जो उनके पास था और उससे उन्होंने नए संसाधनों का उत्पादन किया। अपने 24 घण्टों का सही और बुद्धिमत्ता से उपयोग करें। अपने दिन के 24 घण्टों का हर रोज़ टाइम टेबल मनाएँ। आपको यह मूल्यांकन करना होगा कि "टाइम टेबल में जो काम लिखे हैं क्या उनसे सफलता हासिल होगी या नहीं"। सफल होने के लिए किन चीज़ों की ज़रूरत होगी, वह आपको पता होना चाहिए, किसी और को देखकर चीज़ों को इकट्ठा करना, जिनकी ज़्यादा ज़रूरत नहीं है, तो यह एक मुख्ता पूर्ण निर्णय होगा।

आजकल की दुनिया कुछ ऐसी होती जा रही है कि अगर पड़ोसी ने एक कार खरीदी है तो लोग अपने घर में उससे महंगी कार खरीद कर ला देते हैं (भले ही वह लोन पर क्यों न लिया गया हो)। इसे हम ईष्या कहते हैं। और ईष्या सिर्फ इंसान को बर्बाद ही करती है। आपको दूसरों की खुशी पर खुश होना चाहिए। मेरे कहने का यह मतलब नहीं है कि आप महंगी कार मत खरीदो

बल्कि मतलब यह है कि आप उसे ईर्ष्या या दिखाने के भाव से मत खरीदो। आप खुद के घर के हालत और हालात को देखते हुए गाड़ी खरीदें। आज आप मेहनत कर लें फिर कुछ महीनों या सालों के बाद उससे अच्छी और महंगी गाड़ियां आप खरीद लेना।

अगर आपके पास ज्ञान है और कौशलता भी है तो आप उसका सही ढंग से उपयोग करके, अपने लिए संसाधनों का भी निर्माण कर सकते हैं। अपने बुद्धि का सही और बेहतर तरीके से उपयोग करें और सफलता को प्राप्त करें।

- अगर आप में किसी चीज़ की कमी है तो आप उसको अपने कोशिशों से दूर कर सकते हैं।
- ज्ञान के बिना हम इस संसार में कुछ भी नहीं हैं।
- आपके अंदर कौशलता का होना बहुत ज़रूरी है।
- संसाधन का मतलब होता है 'ऐसी चीजें जो आपको सफल बनाने में काम आएंगी'।

## चौथा कदम-

# गोल्स तक पहुंचने का रास्ता

गोल्स लिखने के साथ-साथ, उस तक पहुंचने का रास्ता लिखना भी अति आवश्यक होता है। अगर आप रास्ते के बारे में नहीं लिखेंगे तो आप अपने गोल्स तक कैसे पहुँच पाएँगे। बड़े गोल्स को लिखने के साथ-साथ आपको उस तक पहुंचने के लिए छोटे-छोटे गोल्स को लिखना और पूरा करना ज़रूरी होता है। जैसे मान लेते हैं कि आपको एक किताब पूरी पढ़नी है और 5 दिनों में पढ़ना है। तो आपको कुल पेजों के अनुसार आपको यह तय करना होगा कि 1 घण्टे में, एक दिन में कितना पढ़ना होगा और किताब पूरा पढ़ने के लिए आपको एक-एक शब्द, एक-एक वाक्य, एक-एक पैराग्राफ, एक-एक अध्याय पढ़ना होगा। तभी तो पूरा किताब पढ़ने का आपका गोल पूरा हो पाएगा। ठीक इसी तरह आप अपने रोजमर्रा के जीवन में कई सारे गोल्स तो बनाते ही होंगे और यकीनन आप अपने बहुत सारे कामों को पूरा भी कर लेते होंगे। जब आप अपने छोटे गोल्स के लिए भी रास्ते बना सकते हैं तो आप अपने बड़े गोल्स के लिए भी रास्ते बना सकते हैं। जैसे छोटे गोल्स, मान लेते हैं कि जब आप बाल्यावस्था में थे और जब आपको अपने ज़रूरत का कोई समान खरीदने के लिए पापा से पैसे मांगने पड़ते थे। और अगर पापा पैसे देने से इंकार कर देते थे तो याद कीजिए कि आप क्या-क्या करते थे।

आप अपने बात को पूरा करवाने के लिए रो पड़ते थे, या जिद करते थे या अगर किसी पुरानी चीज़ के बदले कोई नई चीज़ चाहिए होती थी तो कैसे आप एक योजना बनाकर उस पुराने चीज़ को तोड़ देते थे। जिससे पापा को नई चीज़ लानी ही पड़ती थी। मेरे कहने का मतलब यह है कि जो सामान आपको चाहिए होता था, वह आपका गोल होता था जिसे पूरा करने के लिए आप कई सारे रास्ते बना लेते थे। तो जब आप छोटे से उम्र में ऐसा कर सकते थे तो आप बड़े होने पर ऐसा क्यों नहीं कर सकते। फ़र्क सिर्फ़ इतना है कि छोटे उम्र में छोटे गोल्स थे और बड़े उम्र में गोल्स भी बड़े हो जाते हैं। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं वैसे-वैसे आपकी सोच भी बड़ी होती है, सोचने का नज़रिया बदलता है, दुनिया को देखने का नज़रिया बदलता है। अगर आपके अंदर सफल व्यक्ति बनने की आग है तो आपको बदलते समय के साथ-साथ यह पता चलता है कि आपका समय कितना किमती है क्योंकि इसी समय का उपयोग करके ही, तो आप अपने गोल्स को पूरा कर पाएंगे।

प्रकृति ने इस दुनिया में सभी को एक दिन में 24 घण्टे ही दिए हैं चाहे वह इंसान हो, जानवर हो, या कुछ और हो। इसी 24 घण्टों का बुद्धिमत्ता पूर्वक उपयोग करके एक व्यक्ति इलॉन मस्क बन गए (दुनिया के सबसे अमीर आदमी), व बिल गेट्स बन गए (दुनिया के सबसे अमीर लोगों में से एक और दुनिया के सबसे

बड़े दानी भी), सचिन तेंदुलकर बन गए (दुनिया के महानतम बल्लेबाज़)। ऐसे करोड़ों लोगों के उदाहरण हैं जो आपको मिल जायेंगे, तो जब यह लोग कर सकते हैं तो आप क्यों नहीं। ऐसा नहीं है कि उन लोगों को एक दिन में 25 या 26 घण्टे मिले थे। यह लोग अपने मेहनत, अपने ज्ञान, अपनी जिज्ञासा, अपने विचार, अपनी भूख, अपने जुनून और अपने आत्म-विश्वास के दम पर वहाँ पहुंचे हैं जहाँ वह जाना चाहते थे।

"अब बात समय की हो तो समय प्रबंधन और निरन्तरता की शक्ति के बारे में जानना बहुत ज़रूरी है। समय प्रबंधन का मतलब होता है अपने 24 घण्टों का सही जगह, सही तरीके से और अपनी बुद्धिमत्ता का प्रयोग करके उपयोग करना। जब आपके पास ढेर सारे काम हो परन्तु समय थोड़ा कम है तो उसमें समय प्रबंधन (टाइम मैनेजमेंट) की मदद से हम सारे कामों को कर सकते हैं। अब उन ढेर सारे कामों में कुछ ऐसे भी काम होंगे जो महत्वपूर्ण नहीं हैं तो समय प्रबंधन का नियम कहता है कि आप उस महत्वहीन काम को ना करें। इसी तरह आपके बड़े और छोटे गोल्स को पूरा करने में समय प्रबंधन आपकी बहुत मदद कर सकता है और गोल को जल्दी हासिल करने में आपकी मदद कर सकता है। इसलिए समय प्रबंधन के नियमों का उपयोग करें, अपना समय बचाएँ और उसे अपने गोल्स को पूरा करने में लगाएँ।

अब आइए जानते हैं किसी काम को लगातार करने के फ़ायदों के बारे में। किसी काम को लगातार करने से हम उस काम में धीरे-धीरे माहिर होने लगते हैं और जब आप किसी काम में माहिर हो जाते हैं, तो आप उस काम को पहले से और ज्यादा सटीकता और स्पष्टता से करते हैं। जब पानी की एक-एक बूँद किसी पत्थर पर लगातार कई सालों तक गिरती है तो वह उस पत्थर में भी छेद कर देती है। पानी की लहरें भी किनारे पड़े पत्थरों को काट देती हैं। इसे कहते हैं, निरन्तरता की शक्ति (Power of Consistency)। इसका मतलब यह है कि अगर आप किसी काम को लगातार कई सालों तक करते हैं, सही दिशा में तो आप अपने किसी भी बड़े-से-बड़े गोल को आसानी से हासिल कर सकते हैं।

आपने दुनिया की सबसे लम्बी नदी अमेजन नदी का नाम तो सुना ही होगा। अमेजन नदी, ऐण्डस पहाड़ से शुरू करती है और 6000km से ज्यादा दूरी तय करती है, लेकिन अमेजन नदी जहाँ से शुरू करती है उस जगह पर पहाड़ से सिर्फ एक-एक बूँद गिरती है और हर एक बूँद के बाद दूसरे बूँद को गिरने में 8 सेकण्ड का समय लगता है। फिर भी अमेजन नदी दुनिया की सबसे लम्बी नदी है। इसका मतलब है कि अगर आप किसी काम को स्थिरता के साथ लम्बे समय तक करते हैं तो आप कहीं तक भी पहुँच सकते हैं और कितनी भी दुर तक पहुँच

सकते हैं। इसमें धैर्य का होना बहुत ज़रूरी है और यह गुण आपको किसी भी काम में सफलता दिला सकती है।

मान लेते हैं कि आप अपने आने वाले 30 सालों में 1000 करोड़ कमाना चाहते हैं (इससे ज़्यादा भी सोच सकते हैं और कम भी)। अब 1000 करोड़ तक पहुंचना आपका लक्ष्य है। 1000 करोड़ कमाने के लिए पहले तो आपको खुद पर भरोसा होना चाहिए कि आप इतना कमा सकते हैं, फिर आपको एक काम ढूँढ़ना होगा, जिसकी मदद से आप 1000 करोड़ कमा सकें, फिर उस तक पहुंचने के रास्ते बनाने होंगे और यह कल्पना करना होगा कि 1000 करोड़ कमाने के बाद आपकी जिंदगी कैसी हो गई है, इससे आपका आत्म-विश्वास भी बढ़ेगा। आपको यह भी तय करना होगा कि अगर मुझे आने वाले 30 सालों में 1000 करोड़ कमाने हैं तो मुझे 20 सालों में, 15 सालों में, 10 सालों में, 1 साल में, 3 महीने में, और 1 हफ्ते में कितना कमाना होगा ? इसके लिए पूरी कोशिश ज़रूर करें अगर 1000 करोड़ नहीं, तो 999 करोड़ तो कमा ही लेंगे।

यह तीन प्रश्न रात को सोने से पहले खुद से अवश्य पूछें। पहला प्रश्न - "आज मैंने ऐसा कौन-कौन सा काम किया जो मुझे नहीं करना चाहिए था ?" इसकी सूची अवश्य बनाएँ कि आज मैंने किन कामों में बिना मतलब का समय बर्बाद किया। कोशिश

करें कि उन कामों में आपका दुबारा कभी समय बर्बाद ना हो। उसमें विडियो गेम्स हो सकता है, मोबाइल चलाना हो सकता है ऐसे कई काम हो सकते हैं जो आपके जिंदगी का किमती समय बर्बाद कर रहे हों।

**दुसरा प्रश्न - "ऐसे कौन-कौन से काम हैं, जो मुझे सचमुच में करने चाहिए थे और मैंने किए भी?"** ऐसे बहुत से महत्वपूर्ण काम आपके रोज़ के जीवन में आते ही रहते हैं और आप उन्हें करते भी हैं। ऐसे कामों की भी लिस्ट बनाएँ, जिसको करने से आप आगे बढ़ पा रहे हों।

**तिसरा प्रश्न - "आज मैंने दिन भर में ऐसा कौन-सा काम किया, जिसने मुझे मेरे गोल्स तक पहुंचने में मदद की ?"** इन कामों की भी लिस्ट बनाएं और इसे हर रोज़ पूरा करते रहें।

पहले प्रश्न के उत्तर के सभी कामों को आप बिलकुल भी शुरू न करें, कभी भी नहीं। दूसरे प्रश्न के उत्तर में जो लिस्ट बना है, उसे पूरा करने में दिन का सिर्फ 30% ही दें। तीसरे प्रश्न के उत्तर में जो लिस्ट बना है, उसे पूरा करने के लिए दिन का 70% समय दें और अगर ज़्यादा दे सकते हैं तो और भी अच्छी बात है, मैं सिर्फ काम करने के समय के बारे में बात कर रहा हूँ बाकि खाने-पीने और सोने का समय अलग है।

## पांचवां क़दमः-

# पहला क़दम कैसे लें

गोल्स की तरफ पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम उठाना जीवन के सफर में एक बड़ा फैसला होता है, और यही वह कदम है जिससे बहुत से लोग डरते हैं। इस डर का कारण अक्सर अनिश्चितता, असफलता का भय, या फिर खुद पर विश्वास की कमी होती है। लेकिन इस महत्वपूर्ण कदम को उठाने के लिए सबसे पहले अपने 'क्यों' को जानना जरूरी है। अगर आपको यह पता होगा कि आप अपने गोल्स क्यों प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको उन्हें पाने की प्रेरणा मिलेगी। यह 'क्यों' आपका सबसे बड़ा साथी होगा, जो कठिन समय में भी आपको आगे बढ़ने की ताकत देगा। जब आपके पास स्पष्ट कारण होंगे, तो गोल्स की दिशा में कदम उठाना आसान हो जाएगा।

अपने गोल्स को लिखकर सामने रखना एक और महत्वपूर्ण कदम है। कई बार, हम अपने गोल्स को सिर्फ सोचते हैं और भूल जाते हैं, लेकिन जब हम उन्हें लिखकर अपने सामने रखते हैं, तो वह हमारे दिमाग में बार-बार आते हैं। यह आपको याद दिलाने का काम करता है कि आप किस दिशा में बढ़ रहे हैं और क्यों बढ़ रहे हैं। लिखे हुए गोल्स को रोज़ देखना एक मानसिक अनुशासन पैदा करता है, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाता है और आपको सही दिशा में काम करने के लिए प्रेरित करता है।

गोल्स को पूरा करने के लिए आपके पास जितना अधिक ज्ञान, कौशल, और संसाधन होंगे, उतना ही आपके सफल होने की संभावना बढ़ जाएगी। ज्ञान आपको सही दिशा में सोचने और निर्णय लेने में मदद करेगा, कौशल आपके काम की गुणवत्ता बढ़ाएगा, और संसाधन आपके सफर को आसान बनाएंगे। इसके लिए आप किताबें पढ़ सकते हैं या उन लोगों से मार्गदर्शन ले सकते हैं जो पहले से ही उस क्षेत्र में सफल हो चुके हैं।

अंत में, गोल्स तक पहुंचने का रास्ता बनाना भी अत्यधिक आवश्यक है। यह रास्ता आपके पूरे सफर को आसान और सुगम बनाने का भी काम करता है। आपको अपने गोल्स को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर एक स्पष्ट योजना बनानी चाहिए। यह छोटे-छोटे गोल्स एक सीढ़ी की तरह काम करेंगे, और हर छोटे गोल्स को पूरा करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप अपने मुख्य गोल्स के और करीब पहुंचते जाएंगे।

गोल्स की तरफ पहला कदम उठाना कठिन हो सकता है, लेकिन जब आप अपने 'क्यों' को स्पष्ट कर लेते हैं, अपने गोल्स को लिखकर सामने रखते हैं, आवश्यक ज्ञान और कौशल हासिल करते हैं, और सही रास्ता बनाते हैं, तो यह कदम उठाना आसान हो जाता है। यही वह कदम है जो बहुत से लोग डर के कारण नहीं लेते, लेकिन जब आप इस कदम को उठाते हैं, तो आप अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन की शुरुआत करते हैं।

## छठवां कदम- अपना कोच ढुँढें

हर सफल व्यक्ति का एक आदर्श व्यक्ति ज़रूर होता है, जिससे वह पूरी जिंदगी सीखता रहता है। जीवन में एक कोच का होना अति आवश्यक है क्योंकि एक कोच ही है जो आपको आगे बढ़ने में मदद करता है।

### कोच बनाने के फायदे -

- ★ सही कोच हमेशा आपको सही सीख ही देते हैं।
- ★ कोच हमेशा आपको कुछ नया सिखाने की कोशिश करते हैं जिससे आपको गहराई में ज्ञान मिल सके।
- ★ कोच आपको गलतियां करने से रोकते हैं।
- ★ कोच हमेशा आपको बेहतरीन बनाने की कोशिश करते हैं।
- ★ कोच आपको दुखद परिस्थिति में भी सही फैसले लेना सिखाते हैं।

★ कोच आपको यह भी बताएंगे कि आपको अब अगला कदम कौन-सा लेना है।

ऐसे ही कोच होने के बहुत-से फ़ायदे हैं। चाहे दुनिया का कोई भी व्यक्ति कितना ही अमीर क्यों न हो उसका एक कोच अवश्य होता है। दुनिया के सभी अमीर आदमियों को यह पता होता है कि अपने लिए एक सही कोच का चुनाव करना और उससे जिंदगी भर सिखते रहना कितना महत्वपूर्ण है। कोच ही तो होते

हैं जो उन्हें यह सिखाते हैं कि समय के साथ बदलना क्यों ज़रूरी है।

## कोच कैसे ढूँढे ?

कोच ढूँढने के लिए सबसे पहले आपको यह पता होना चाहिए कि "आपका गोल क्या है?" इस अध्याय के शुरू में मैंने आपसे अनुरोध किया था कि आप अपने गोल्स लिखने के बाद ही यहाँ पर आए। तो मैं यह मान के चल रहा हूँ कि आपके पास आपके सारे गोल्स मौजूद हैं। गोल्स आपके पास हैं तो कोच ढूँढना काफ़ी आसान हो जाएगा। अब आप गुगल, यूट्यूब और कई जगहों से यह पता कर सकते हैं कि आपका जो गोल है उसमें सबसे सफल व्यक्ति कौन है इसको अपना आदर्श बनाएँ और इस सफल व्यक्ति के कोच को अपना कोच बनाएँ। जैसे मान लेते हैं कि आपको बिजनेसमैन बनना है तो आप यह पता लगाइए कि ऐसा कौन-सा कोच है जो आपको बिजनेस के बारे में सही ज्ञान दे सकता है, जिसके वजह से आप भविष्य में एक बेहतरीन बिजनेसमैन बन सकते हैं। तो ऐसा एक कोच अवश्य ढूँढें और उनके हर सेमिनार और वेबिनार में जाने की पूरी कोशिश करें, चाहे उसके लिए थोड़े पैसे ही क्यों न लगाने पड़ जाए, अगर आपको आगे बढ़ना है तो सिर्फ मिलने वाले ज्ञान पर ध्यान केंद्रित करें, लगने वाले पैसे पर नहीं। जब आप ज्ञान बेहतरीन कोच से लेंगे तो आपको पता चलेगा कि वह करोड़ों का

ज्ञान कुछ हज़ार या लाख ही देकर आपको मिल गया। एक अच्छा कोच आपको गलत ज्ञान कभी नहीं देगा और वह हमेशा आपकी मदद के लिए तैयार रहेगा।

दुनिया के सभी अमीर लोगों को एक कोच की अहमियत पता होती है इसलिए वह अपने कोच सोच समझकर चुनते हैं। जैसे- दुनिया के सबसे अमीर आदमी ईलॉन मस्क के पास भी एक कोच है- जिम क्वीक, जो कि एक माइंड कोच है।

बिल गेट्स के भी एक कोच है जिनका नाम वॉरन बफेट है। बिल गेट्स और वॉरन बफेट दोनों का नाम दुनिया के अमीर लोगों में आता है और दोनों ही दुनिया के सबसे बड़े दानी भी है। बिल गेट्स, माइक्रोसॉफ्ट कम्पनी के मालिक हैं और वॉरन बफेट, इन्वेस्टमेंट के दुनिया के बादशाह कहलाते हैं, जिन्होंने मात्र 11 साल की उम्र से इन्वेस्टमेंट शुरू किया और आज वॉरन 92 साल के हैं।

सुंदर पिचाई (गुगल कम्पनी के सी.ई.ओ.), जेफ बेजोस (अमेज़ॉन कम्पनी के मालिक), स्टीव जॉब्स (एप्पल कंपनी के मालिक) और भी ऐसे ही कई लोगों के कोच हैं- विलियम कैम्पबेल।

अगर मैं अपनी बात करूँ, तो मैंने भी अपने लिए दो कोच को चुना है, जो मुझे ही नहीं, लाखों-करोड़ो लोगों को सिखाते हैं कि एक अच्छा इंसान कैसे बना जाए, अपने माइंड को नियंत्रित कैसे करना है, हम कैसे अपने सोच से अमीर बन सकते हैं, हम कैसे अपने सकारात्मक विचारों से अपनी जिंदगी सकारात्मक बना सकते हैं, हम कैसे एक बेहतरीन बिजनेसमैन बन सकते हैं, अमीर लोग कौन-से रास्ते को अपनाकर अमीर बनते हैं, एक गरीब और अमीर सोच में क्या अंतर होता है। इसी तरह के बहुत-सी बातें सिखाते हैं।

**मेरे दोनों कोच का नाम है-**

**"स्नेह देसाई सर और सोनु शर्मा सर।"**



स्नेह देसाई सर और सोनु शर्मा सर ने मुझे बहुत कुछ सिखाया। मुझे ऐसी-ऐसी बातें, दोनों लोगों ने सिखाई हैं जो मैंने कभी सोचा भी नहीं था। इनके वज़ह से ही तो मेरा जीवन और मेरी सोच पूरी तरह से बदल गई। आप दोनों लोगों को मैं बहुत-बहुत धन्यवाद करता हूँ।

जिस तरह कई सारे लोगों ने अपने कोच को चुना है, उसी तरह आप भी अपने लिए कोच जरूर ढूँढ़े, तभी तो आप अपने सोच से आगे बढ़ पाएंगे और अपने गोल्स को पूरा कर पाएंगे। सिखना बंद कभी न हो अन्यथा आप वापस से वहीं पर आ सकते हैं, जहाँ पर आप थे। आप अपने जीवन में कम-से-कम अपने सबसे बड़े गोल को अवश्य पूरा करें।

"अगर परिणाम मनचाहा हो तो जितो और सिखो, और अगर परिणाम मनचाहा ना हो तो हारो और सिखो। लेकिन सिखो ज़रूर, क्योंकि सीखना बहुत ज़रूरी है।"

-by Shubham Singh

- दुनिया के सभी अमीर और सफल आदमी के पास अपना एक कोच होता है।
- कोच आपको करोड़ों का ज्ञान कुछ हज़ार या लाख ही लेकर बता देते हैं।
- आप अपने लिए कोच जरूर ढूँढ़े, तभी तो आप अपने सोच से आगे बढ़ पाएंगे और अपने गोल्स को पूरा कर पाएंगे।

## सातवां कदम- कभी हार मत मानना

इस दुनिया में किसी से भी पूछो कि "क्या वह किसी भी चीज से डरता है ?" तो अधिकतर लोगों का एक ही जवाब होगा "नहीं"। ज्यादातर लोगों का यह कहना होगा कि वह निडर हैं। मैं ऐसे लोगों को झुठा मानता हूँ क्योंकि डर सबके अंदर होता है जैसे चोट लगने का डर, धोखा मिलने का डर, भूतों का डर, मौत का डर, असफलता का डर, कुछ लोगों का डर, लोगों की बातों का डर, ऐसे ही बहुत सारे डरों से आप घिरे हुए होते हैं। मैं इन बातों से यह समझाना चाहता हूँ कि डर आपके जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। उन सभी डरों में से एक डर ऐसा है। जो हर किसी के मन में आता ही है, जब वह सफलता के राह पर चलना शुरू करता है और उस डर का नाम है- "असफलता का डर"। अगर आपके अंदर यह डर है तो इसका मतलब है कि आपके अंदर आत्म-विश्वास की या तो ज्ञान की कमी है। जिसके वजह से आप अभी-भी शंका में हैं कि सफलता आपको मिलेगी या नहीं। आत्म-विश्वास कैसे बढ़ाया जाए, इसके बारे में मैंने आपको अगले पॉईंट में बताया है। मैं आपको डरों के बारे में बता के आपका आत्म-विश्वास कम नहीं करना चाहता और न ही आपके अंदर के डर को बढ़ाना चाहता हूँ। मैंने आपको इन सबके नाम इसलिए बताए हैं क्योंकि अगर आप डरते रहेंगे तो आप आगे कभी नहीं बढ़ पाएंगे।

अब आप इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं तो इसका मतलब है कि आपको सफलता की चाहत है और आप इस दुनिया को कुछ ऐसा बेहतरीन करके दिखाने वाले हैं, जो लोगों के लिए एक मिसाल हो। अगर आप असफलता के बारे में ज्यादा सोचते रहेंगे तो इसका मतलब यह है कि आपको असफलता से ज्यादा लगाव है। अगर आपको सफल होना है तो आपको हर हाल में सिर्फ सफलता के बारे में ही सोचना होगा क्योंकि जो हम सोचते हैं उसी को हम आकर्षित भी करते हैं। यह संसार का नियम है। अगर आप गलत चीजों के बारे में सोचेंगे तो आपको परिणाम भी गलत ही मिलेंगे। बहरहाल आप अच्छी चीजों के बारे में सोचेंगे तो परिणाम भी अच्छे ही मिलेंगे। अपने जीवन के निर्माता सिर्फ आप ही हैं। आप चाहें तो अपने जीवन को सही राह पर ला सकते हैं। इस राह में कठिनाइयां आएँगी, कुछ परिस्थितियाँ आएँगी, जो आपको नीचे की तरफ धकेलेंगी परन्तु उससे डरना नहीं है, उसके सामने डट के खड़े रहना है और अपने राह पर चलते रहना है और कभी हार नहीं मानना है।

जॉन गोडार्ड का जीवन इस बात का प्रमाण है कि असंभव जैसा कुछ नहीं होता। उन्होंने मात्र 15 साल की उम्र में अपने जीवन के 127 लक्ष्यों की एक सूची बनाई और उन्हें हासिल करने के लिए अपनी पूरी जिंदगी समर्पित कर दी। उनके लक्ष्यों में नाइल नदी पर नाव चलाना, एवरेस्ट की चढ़ाई करना और दुनिया के

सबसे खतरनाक जंगलों की खोज करना शामिल था। कई बार चुनौतियाँ असंभव सी लगीं, लेकिन उनकी कभी हार न मानने की जिद और अदम्य साहस ने उन्हें अपने लगभग सभी लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम बनाया। उनके जीवन का हर कदम इस बात का गवाह है कि अगर आप अपने लक्ष्यों के प्रति दृढ़ निश्चय और अटूट विश्वास रखते हैं, तो आप किसी भी बाधा को पार कर सकते हैं।

हेनरी फोर्ड, जिन्होंने ऑटोमोबाइल उद्योग में क्रांति ला दी, उनके जीवन की कहानी भी कभी हार न मानने की मिसाल है। फोर्ड को अपने शुरुआती जीवन में कई असफलताओं का सामना करना पड़ा, उनके पहले दो व्यवसाय विफल हो गए थे। लेकिन फोर्ड ने कभी हार नहीं मानी। उन्होंने अपनी गलतियों से सीखा और अंततः 'फोर्ड मोटर कम्पनी' की स्थापना की, जिसने ऑटोमोबाइल को आम आदमी की पहुंच में लाया। उनके असंख्य प्रयासों और कभी हार न मानने की भावना ने उन्हें दुनिया के सबसे प्रभावशाली उद्योगपतियों में से एक बना दिया। उनका जीवन यह सिखाता है कि असफलता केवल एक और मौका है और सफलता उन्हीं को मिलती है जो हार मानने के बजाय हर बार फिर से खड़े होते हैं।

- अगर आप डरते रहेंगे तो आप आगे कभी नहीं बढ़ पाएंगे।
- आप गलत चीज़ों के बारे में सोचेंगे तो आपको परिणाम भी गलत ही मिलेंगे। आप अच्छी चीज़ों के बारे में सोचेंगे तो परिणाम अच्छे ही मिलेंगे।
- असफलता केवल एक और मौका है, सफलता की तरफ़।

## आठवां कदम-

# आत्म-विश्वास कैसे बढ़ाएँ

सफलता की राह में सबसे ज्यादा ज़रूरत होती है "आत्म-विश्वास" की। आत्म-विश्वास का मतलब है कि आप खुद पर कितना भरोसा करते हैं।

हर छोटे से बड़े काम को करने के लिए आत्म-विश्वास की ज़रूरत होती ही है, अगर आत्म-विश्वास नहीं तो कुछ भी करना असंभव है, जैसे- आप सुबह उठते हैं तो आप ब्रश करते हैं, तो आप ब्रश आसानी से कर पाते हैं क्योंकि आपको खुद पर भरोसा है कि आप ब्रश कर लेंगे और यह भरोसा आया अभ्यास से। बिना आत्म-विश्वास के तो आप हाथ भी नहीं धो सकते हैं और न ही आप कपड़े पहन सकते हैं और न ही आप चल सकते हैं और न ही आप अपने हाथों के उँगलियों को हिला सकते हैं और न ही आप खाना बना सकते हैं और न ही खा सकते हैं। इन सब चीज़ों को करने के लिए आत्म-विश्वास की ज़रूरत होती ही है। आप इन सब कामों को हर रोज़ बड़ी आसानी से कर लेते हैं, फिर आपको ऐसा क्यूँ लगता है कि आपके अंदर आत्म-विश्वास की कमी है, आप इतने कामों को कर लेते हैं, जिन्हें करने के लिए आत्म-विश्वास की ज़रूरत होती है। आपके अंदर आत्म-विश्वास की कमी नहीं है, कमी है तो सिर्फ़ ज्ञान की, ऐसा ज्ञान जो आपको यह बताए कि कब, कहाँ, और कैसे अपने अंदर के

आत्म-विश्वास को बाहर ला सकते हैं। अगर अब भी आपको यह लगता है कि आपके अंदर आत्म-विश्वास की कमी है तो आगे मैंने आपको कुछ बातें बताई हैं जो यकीनन आपके सारे प्रश्नों के उत्तर दे देंगी।

इस दुनिया में हर एक व्यक्ति का जन्म किसी-न-किसी कारण से हुआ है। हर व्यक्ति का जन्म कुछ बड़ा और शानदार करने के लिए हुआ है। तो कभी भी यह न सोचें कि आप किसी बड़े काम को नहीं कर सकते हैं, क्या पता इस बड़े काम को करने के लिए ही आपका जन्म हुआ हो। आपके अंदर वह हिम्मत, वह ताकत है, जिससे आप उस बड़े काम को कर सकते हैं। आपको सिर्फ यह विचार करना होगा कि आपके लिए कोई भी कार्य मुश्किल नहीं हैं।

### **आत्म-ज्ञान :-**

आत्म-विश्वास बढ़ाने में सबसे ज्यादा मदद आत्म-ज्ञान करता है। आत्म-ज्ञान का मतलब है कि आपको स्वयं के बारे में कितना पता है। जिनके अंदर आत्म-ज्ञान सबसे ज्यादा होता है उसके पास आत्म-विश्वास भी बहुत ज्यादा होता है, ऐसे लोग अपने बारे में बहुत गहराई से जानते हैं। ऐसे लोगों को पता होता है कि उनके अंदर क्या-क्या खुबियां हैं और क्या-क्या कमियां। ऐसे लोगों को पता होता है कि उन्हें कौन-सा काम करना है और कौन-सा नहीं।

इन्हें पता होता है कि वह क्या-क्या कर सकते हैं और क्या नहीं। आत्म-विश्वास ज्यादा होने का मतलब यह नहीं होता है कि आप संसार के सभी कामों को कर सकते हैं, बल्कि इसका यह मतलब होता है कि आप जिस भी काम को करेंगे उसे गंभीरता और सटीकता से करेंगे। यही आत्म-विश्वास, आपको आपके गोल्स तक पहुँचाने में बहुत मदद करते हैं और आपको पैसे कमाने में भी मदद करते हैं और दुसरों से अलग दिखने में भी मदद करते हैं और आपको खुश रखते हैं और दूसरों से सम्मान दिलाने में भी आपका आत्म-विश्वास ही मदद करता है।

### **आत्म-विश्वास बढ़ाने के उपाय :-**

आइए जानते हैं आत्म-विश्वास बढ़ाने के कुछ सरल और सटीक उपाय। अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए आप शुरुआत में खुद को हर रोज़ कुछ छोटे-छोटे टास्क ज़रूर दें, समय-सीमा के साथ। जैसे मान लेते हैं कि आप कुछ लिख रहे हैं, तब आप उस वक्त खुद को यह टास्क दें "कि मैं एक पेज को 20 मीनट में लिख के दिखाऊँगा। और उसे समय-सीमा के अंदर पूरा करने की कोशिश करें और जब पूरा हो जाए तो खुद को पुरस्कृत करें। अगर पुरस्कार के लिए कुछ नहीं भी है तो खुद की पीठ थपथपाएं और वैसे भी टास्क पूरा करने से एक पुरस्कार अपने आप मिल जाता है, खुशी का। शुरुआत में खुद को छोटे काम दें और समय बीतने के अनुसार बड़े काम भी खुद को ज़रूर दें।

छोटे कामों में आप खुद को खाना खाते वक्त कुछ छोटे टास्क दे सकते हैं कि मैं खाने के हर निवाले को 32 बार चबाकर खाऊँगा और रोज़ मैं 8 ग्लास पानी पीऊँगा। अगर आप छत पर जाते हैं अगल-बगल का नज़ारा देखने तो खुद को टास्क दें कि अगले 10 सेकण्ड तक मैं अपने बाएँ तरफ नहीं देखूँगा या मैं नीचे नहीं देखूँगा। इन छोटे-छोटे टास्क को पूरा करने के बाद एक अलग तरह की ऊर्जा उत्पन्न होगी जो आपके आत्म-विश्वास को बढ़ाएगी और आपको खुश रहने में भी मदद करेगी।

## **आत्म-विश्वास का सही जगह पर उपयोग:-**

अगर आपको अपने अंदर के आत्म-विश्वास को सही जगह और सही समय पर उपयोग करना है तो इसके लिए आपको उस वक्त खुद को प्रेरित करना होगा, जो आपके अंदर के आत्म-विश्वास को बाहर निकालने में मदद करेगा। जैसे मान लेते हैं कि आपको परिक्षक के सामने कुछ बोलना है तो आप खुद से यह कहते रहें कि मुझे जो कुछ भी बोलना है मैं वह बोल सकता हूँ, मैं बिना रूके बोल सकता हूँ, मैं आत्म-विश्वास से भरा हुआ हूँ, मैंने बहुत अभ्यास किया है, मेरे पास भरपूर ज्ञान है, मैं जब बोलूँगा तो लोग मेरे लिए तालियाँ बजाएंगे और मेरी खूब तारीफ़ करेंगे। ऐसे आप खुद को प्रेरित कर सकते हैं और किसी भी क्षेत्र में सफलता हासिल कर सकते हैं।

## आत्म-विश्वास से जुड़ी कुछ कहानियाँ :-

सन् 1954 से पहले तक किसी को भी यह विश्वास नहीं था कि कोई भी व्यक्ति शारीरिक रूप से इतना काबिल है कि वह 1 मील की दूरी को 4 मिनट से पहले पूरा कर सकता है। ब्रिटिस ओलिंपिक कोच 'हैरी एंड्हू' ने 1903 में 1 मील की दूरी को 4 मिनट 12 सेकण्ड्स में पूरा करके एक रिकॉर्ड बनाया था और उन्होंने पूरी दुनिया से यह कह दिया कि एक मील की दूरी 4 मिनिट से पहले पूरा नहीं किया जा सकता है। लेकिन 1954 में 'रोज़र बैनिष्टर' ने 1 मील की दूरी को 3 मिनिट 59 सेकण्ड्स में पूरा करके एक नया रिकॉर्ड बनाया। इस रिकॉर्ड को तोड़ने में रोज़र की सबसे ज्यादा मदद उनकी मेहनत और उनके आत्म-विश्वास ने की थी। और अब तक कई हज़ार लोगों ने 1 मील की दूरी को 4 मिनट के अंदर पूरा किया है। इस वक्त सबसे कम समय में 1 मील को पूरा करने का रिकॉर्ड 'हिचम एल गुररोज' ने 3 मिनट 43 सेकण्ड्स में किया है। पहले के लोगों को विश्वास ही नहीं था और रोज़र बैनिष्टर के आने बाद लोगों के अंदर विश्वास आया कि अगर रोज़र कर सकते हैं, तो हम भी कर सकते हैं। रोज़र की वजह से लोगों का भ्रम टुटा और उनमें आत्म-विश्वास जगा, जिसके कारण आज कई लोगों ने उस रिकॉर्ड को तोड़ दिया है।

इस बात का इंतज़ार न करें कि कोई आएगा रिकॉर्ड तोड़ेगा तब आप कुछ करेंगे। आप चाहें तो आप दूसरों से पहले ही उस रिकॉर्ड को तोड़ सकते हैं जिसे कभी किसी ने बनाया था। और अगर कोई रिकॉर्ड बना ही नहीं है तो आपके पास बढ़िया मौका है एक रिकॉर्ड बनाने का।

★ आत्म-विश्वास की बात हो और 'थॉमस एल्वा एडीसन' की बात न हो। थॉमस एल्वा एडीसन, जिन्होंने बल्ब का आविष्कार किया और बल्ब का आविष्कार करने में थॉमस 1093 बार फेल हुए थे। फिर भी कभी हार नहीं मानी और कोशिश हमेशा लगातार जारी रखी। आज के इस युग में बल्ब की कितनी आवश्यकता है, यह हर जनरेशन के हर एक व्यक्ति को पता है। आज दुनिया के लगभग 98-99% घरों में बल्ब का उपयोग होता है। 1093 कोशिशों के बाद बल्ब का आविष्कार हुआ, इससे पता चलता है कि थॉमस एल्वा इडीसन में आत्म-विकास और आत्म-विश्वास की कोई कमी नहीं थी।

★ अब यु.एस. के हेनरी फोर्ड की बात करते हैं। हेनरी फोर्ड वह व्यक्ति हैं जिन्होंने कई सारे गाड़ियों का आविष्कार किया और उनकी आखरी मॉडल कार का नाम था 'मॉडल-टी'। हेनरी फोर्ड अपने तुरंत फैसलों और अपने प्रबल विचारों और अपने मजबूत

इरादों के लिए जाने जाते थे। मॉडल-टी का आविष्कार 1908 में हुआ और यह गाड़ी बाकि सारी गाड़ियों से कम दाम की थी और इसका आसानी से उपयोग किया जा सकता था। मॉडल-टी उस वक्त की सबसे बदसूरत कार मानी जाती थी। फोर्ड के साथ काम करने वाले लोगों ने गाड़ी का मॉडल बदलने को खुब कहा परन्तु फोर्ड नहीं माने। फोर्ड को खुद के बनाए गए मॉडल पर पूरा विश्वास था कि वह बहुत बिकेगी और ऐसा ही हुआ। ज़रूरत के हिसाब से उन्होंने थोड़ा बहुत बदलाव अवश्य किया परन्तु वह दुनिया के बातों से बिलकुल भी नहीं बदले क्योंकि हेनरी फोर्ड के अंदर आत्म-विश्वास की कोई कमी नहीं थी।

इसी तरह आप भी अपने आत्म-विश्वास को बढ़ाएँ, खुद पर भरोसा रखें और अपने जीवन में खुब सफलता हासिल करें। मैं और मेरी प्रार्थनाएँ आपके साथ हैं।

- आत्म-विश्वास बढ़ाने के लिए पहले अपने आत्म-ज्ञान को बढ़ाएं।
- खुद को हर रोज़ कुछ छोटे-छोटे टास्क ज़रूर दें, समय-सीमा के साथ।
- रिकॉर्ड टुटने का इंतजार मत करो, सामने आओ अपने आत्म-विश्वास से आगे बढ़ो और सारे रिकॉर्ड टोड़ के, एक नया रिकॉर्ड लिख दे।
- हेनरी अपने तुरंत फैसलों और अपने प्रबल विचारों के लिए जाने जाते थे।

# **सफलता की परिभाषा**

सफलता की परिभाषा यह है कि जब व्यक्ति अपने निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त कर लेता है और जीवन में अपने सपनों को साकार कर पाता है। यह केवल आर्थिक संपन्नता से नहीं, बल्कि आत्मसंतुष्टि, मानसिक शांति और समाज में सकारात्मक योगदान से जुड़ी होती है। सफलता का मतलब यह है कि आपने अपने जीवन के उद्देश्यों को पूरा कर लिया है और आत्म-विकास की दिशा में निरंतर आगे बढ़ रहे हैं।

इस दुनिया में हर सफल व्यक्ति की अपनी ही 'सफलता की एक परिभाषा' होती है परन्तु मेरी परिभाषा भी सभी की तरह दूसरों से अलग है। मेरी परिभाषा यह है कि "अगर कोई व्यक्ति गोल सेट करता है और उसे लगभग पूरा कर देता है तो मेरे नज़रों में वह सफल है।" जैसे मान लेते हैं कि किसी ने अपने लिए 100 गोल्स सेट किए तो अगर वह 90 से ऊपर गोल्स को पूरा कर लेता हैं तो वह सफल है।

कुछ लोगों की परिभाषा आध्यात्मिक होती है, कुछ की पारिवारिक, कुछ की धन सम्बन्धि होती है। एक बच्चा खुद को सफल तब मानता है जब उसे कोई सामान चाहिए हो और उसे वह सामान मिल जाए। आप भी अपनी परिभाषा ज़रूर लिखें, खुद को ज़रूर अपनी सफलता की परिभाषा बताएं, जिससे पूरा होने पर आपको यह पता लग जाए कि आप सफल हो गए हैं।

# Thank You



आपका बहुत-बहुत धन्यवाद कि आपने मेरी यह पुस्तक पढ़ी और मैं उम्मीद करता हूँ कि उससे आपको गोल्स के प्रति काफ़ी सारा ज्ञान मिला होगा और उम्मीद करता हूँ कि इस पुस्तक का उपयोग करके आपने अपने गोल्स लिखे होंगे और उसे पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध होंगे। अपने सभी गोल्स को पूरा करते रहें। मेरी दुआएँ और शुभकामनाएँ आपके साथ हैं। आप जल्द-से-जल्द सफल हो जाएँ और अपनी मनचाही जिंदगी को हासिल कर पाएँ। इसी के साथ मिलते हैं मेरे अगले पुस्तक में। अगर इस पुस्तक को दोबारा पढ़ने की ज़रूरत पड़े तो ज़रूर पढ़ें और मेरी अगली पुस्तक के लिए थोड़ा इंतजार करें और उसे भी ज़रूर पढ़ें।

## धन्यवाद

Best Wishes,

Shubham Singh

Shubham Singh



## लेखक के बारे में

शुभम सिंह, 29 नवंबर 2003 को एक साधारण मध्यमवर्गीय परिवार में जन्मे, अपने जीवन को असाधारण बनाने की प्रेरणा से भरे हुए व्यक्ति हैं। बचपन से ही उन्होंने अपने आसपास की दुनिया को गहराई से समझने और उससे कुछ नया सीखने की चाह रखी। जीवन के हर मोड़ पर शुभम ने महसूस किया कि सफलता का सबसे महत्वपूर्ण पहलू है लक्ष्यों का निर्धारण। हालांकि, यह काम जितना सुनने में आसान लगता है, उतना होता नहीं है। बहुत से लोग यह नहीं समझ पाते कि अपने जीवन में लक्ष्यों को कैसे निर्धारित करें और उनका पीछा कैसे करें। यह शुभम के लिए प्रेरणा का स्रोत बना और उन्होंने अपने अनुभव और ज्ञान को दूसरों के साथ साझा करने का निर्णय लिया ताकि वे भी अपने सपनों को पूरा कर सकें।

शुभम का मानना है कि यदि आप जीवन में सफल होना चाहते हैं, तो आपको लगातार कुछ नया सीखते रहना चाहिए। उनके जीवन का हर दिन इसी सिद्धांत का प्रमाण है। वे नए कौशल सीखते हैं, उन्हें अपने जीवन में लागू भी करते हैं और इन्हीं अनुभवों ने उन्हें यह पुस्तक लिखने में मदद की। उन्होंने यह भी देखा कि लोग लक्ष्य निर्धारण से कतराते हैं, क्योंकि उन्हें हार या अस्वीकृति का डर होता है। इसलिए उन्होंने अपनी किताब

"अगर आपके पास गोल्स नहीं है, तो आप ज़िंदा भी नहीं हैं" के माध्यम से इस प्रक्रिया को सरल और प्रभावी ढंग से समझाने का प्रयास किया है।

इस किताब का उद्देश्य है कि पाठक अपने जीवन में स्पष्टता, केंद्रित दृष्टिकोण और प्रेरित ऊर्जा के साथ आगे बढ़ें। शुभम के लिए गोल्स सेट करना सिर्फ एक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह जीवन को सही दिशा देने का एक महत्वपूर्ण साधन है। उन्होंने इस किताब में गोल्स सेटिंग के महत्व को न केवल बताया है, बल्कि इसे प्रभावी ढंग से कैसे किया जा सकता है, इस पर भी गहराई से चर्चा की है।

शुभम का विश्वास है कि सफलता का असली मापदंड यही है कि आप अपने लक्ष्यों को कैसे निर्धारित करते हैं और उन्हें कैसे प्राप्त करते हैं। हर व्यक्ति में कुछ खास करने की क्षमता होती है, जरूरत है उसे पहचानने और सही दिशा में मेहनत करने की। शुभम सिंह अपने ज्ञान और अनुभवों के ज़रिए पाठकों को यह प्रेरणा देना चाहते हैं कि वे भी अपने जीवन को अपने लक्ष्यों के अनुसार ढालें और एक बेहतर जीवन की दिशा में कदम बढ़ाएं। उनकी यह किताब उन सभी के लिए एक महत्वपूर्ण मार्गदर्शिका है जो अपने जीवन में स्पष्टता, सफलता और खुशी चाहते हैं।

# गोल लिखने का तरीका

## उदाहरण :-

मेरा घर ----- दिनांक

मेरा गोल है कि मेरा एक \_\_ sq. feet का घर हो, जो कि \_\_ (जिला), \_\_ (राज्य) में हो। मेरे घर में \_\_ कमरे होंगे, 1 रसोईघर होगा, एक बड़ा सा आंगन होगा, एक मंदिर होगा, एक होम थिएटर होगा, घर के बाहर एक गार्डन हो, एक कार पार्किंग स्थल हो (और भी बहुत कुछ आप लिख सकते हैं जो आपको चाहिए हो)।

**कारण :-** मैं यह घर अपने माता-पिता की खुशी के लिए बना रहा हूँ जिससे उनको किसी बात की कोई तकलीफ न हो क्योंकि उन्होंने मेरे लिए बहुत कुछ किया है। (कारण आपका कुछ भी हो सकता है)

## कदम :-

- 1- पहला क्रदम, \_\_ पैसे इकट्ठा करना है जिससे घर बनेगा।
- 2- दूसरा क्रदम, इस (जिले, राज्य) में ज़मीन खरीदनी है, जो तय किया गया था।
- 3- तिसरा क्रदम, एक वास्तुकार के पास जाकर घर का नक्शा तैयार करवाना है और घर बनवाने का काम शुरू करवाना है।
- 4- चौथा क्रदम, समय-समय पर काम का पैसा और ज़रूरत का सामान भी मज़दूरों को देना है।
- 5- पांचवां क्रदम, हर रोज़ अपने सपनों के घर को हकीकत में बदलते हुए देखना है।

आपके गोल  
का  
चित्र

# Five Major Key Points to Success

Set Your Goals

Read Your Goals Daily (2x)

Visualise Them

Take Appropriate Massive Actions

Get Success

"Goals are as essential to life as water. Just like drinking water is necessary, having goals and accomplishing them is equally necessary."

- by Shubham Singh

If You Don't Have  
Goals  
You Are Not  
Alive

Shubham  
Singh

