



The logo features the words "SUCCESS for TEENS" in a large, bold, sans-serif font. "SUCCESS" is in a light gray color, while "for TEENS" is in black. A small "TM" symbol is located in the top right corner of the "TEENS" word. The background is a solid black circle, which is surrounded by a thick, white, textured oval border resembling a brushstroke. The overall design has a dynamic, energetic feel.

SUCCESS
for **TEENS**™

SUCCESS for TEENS™

Real Teens
Talk about
the Slight Edge®
Using

By the **Editors** of the
SUCCESS Foundation™

SUCCESS | BOOKS

© 2008 द सक्सेस फाउंडेशन। सभी अधिकार सुरक्षित।

प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक के किसी भी भाग को फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या किसी भी सूचना भंडारण और पुनर्प्राप्ति प्रणाली सहित किसी भी रूप या माध्यम से पुनः प्रस्तुत या प्रेषित नहीं किया जा सकता है।

SUCCESS मीडिया की एक छाप, SUCCESS Books द्वारा प्रकाशित। SUCCESS मीडिया, वीडियो प्लस, LP का एक प्रभाग है

विभिन्न किशोर कहानियाँ यूथ कम्युनिकेशन/एनवार्ड द्वारा कॉपीराइट और सौजन्य से प्रदान की गई हैं
सेंटर, इंक. पृष्ठ 143 पर ग्रंथसूची देखें।

SUCCESS | BOOKS

200 स्विशर रोड

लेक डलास, टेक्सास 75065

यूएसए

टोल-फ्री: 800-752-2030

टेलीफोन: 940-497-9700

www.SUCCESS.com



200 स्विशर रोड

लेक डलास, टेक्सास 75065

यूएसए

940-497-9700

www.SUCCESSFoundation.org

SUCCESS फाउंडेशन के बारे में अधिक जानने के लिए कृपया हमसे 940-497-9700 या

info@SUCCESSFoundation.org पर संपर्क करें।

द स्लाइट एज® मेयर रिसोर्स ग्रुप, इंक. का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है और इसका उपयोग एक विशेष लाइसेंस के तहत किया जाता है।

SUCCESS एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है और SUCCESS Books, R&L Publishing, Ltd. का ट्रेडमार्क है।

किशोरों के लिए सफलता, सफलता फाउंडेशन का ट्रेडमार्क है।

वीडियो प्लस वीडियो प्लस, एलपी का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

अमेरिका के संयुक्त राज्य अमेरिका में छपी।

10 9 8 7 6 5 4

कवर और पाठ डिजाइन फ्लोरो टोरेस और कार्ल वाटर्स द्वारा
जेफ ओल्सन, जॉन डेविड मान और अल डेसेटा द्वारा कॉपी

आईएसबीएन-13: 978-0-9790341-5-2

आईएसबीएन-10: 0-9790341-5-9

अंतर्वस्तु

प्रस्तावना.....	vii
प्रस्तावना	xi
परिचय	xv
अध्याय 1: छोटी-छोटी बातें मायने रखती हैं	1
बिन्दु #1: छोटी चीजें मायने रखती हैं	2
बिन्दु #2: क्या करना है यह जानना उसे करने के समान नहीं है	6
बिन्दु #3: तरंग प्रभाव.....	10
बिन्दु #4: सही समय पर सही चुनाव करें	12
इस बारे में सोचें: आपके लिए सफलता का क्या मतलब है?	16
अध्याय 2: रवैया ही सबकुछ है	19
बिन्दु #1: आपका दर्शन ही कुंडी है.....	20
बिन्दु #2: आप अपने आप को कैसे देखते हैं, यह आपका जीवन बनाता है	21
बिन्दु #3: अपना दर्शन बदलकर स्वयं को बदलें.....	22
बिन्दु #4: आप क्या सोचते हैं, यह भी मायने रखता है	26
इसके बारे में सोचें: आपका दर्शन क्या है?.....	32
अध्याय 3: पल का उपयोग करें.....	37
बिन्दु #1: आपकी परिस्थितियाँ आप नहीं हैं	37
बिन्दु #2: आपके साथ जो घटित होता है उसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते, केवल आपकी प्रतिक्रियाएँ नियंत्रित होती हैं	39
बिन्दु #3: जब आप दोष देना बंद कर देते हैं, तो आप अपनी शक्ति वापस ले लेते हैं	43
बिन्दु #4: वह दिन कभी नहीं आता	45
इसके बारे में सोचें: अतीत या भविष्य?.....	48
अध्याय 4: सब कुछ छोटे कदमों से शुरू होता है.....	53
बिन्दु #1: पहला कदम जितना कठिन लगता है, उससे कहीं अधिक कठिन है	53
बिन्दु #2: भाग्यशाली ब्रेक जैसी कोई चीज़ नहीं होती.....	55
बिन्दु #3: कदम जितना संभव हो उतना छोटा रखें	57
बिन्दु #4: दूसरा चरण भी उतना ही महत्वपूर्ण है.....	59
इसके बारे में सोचें: छोटे कदमों की शक्ति	64

अध्याय 5: असफलता जैसी कोई चीज नहीं होती.....	67
बिंदु #1: सफलता असफलता पर आधारित है	67
बिंदु #2: यह सब हमारे दिमाग में है	69
बिंदु #3: असफलता अप्रत्याशित अवसर पैदा करती है	72
बिंदु #4: सीखने के लिए एक और शब्द	76
इसके बारे में सोचें: सफलता की कुंजी असफलता है	79
अध्याय 6: आदतें शक्तिशाली होती हैं	81
बिंदु #1: आदतें आपका जीवन बदलती हैं	81
बिंदु #2: आपनी आदतों को अपने काम आने लायक बनाइये	85
बिंदु #3: अच्छी आदतें विकसित करने के लिए छोटे कदम उठाएं	86
बिंदु #4: आदत न छोड़ें - नई आदत शुरू करें	90
इस बारे में सोचें: आपकी आदतें क्या हैं?.....	94
अध्याय 7: आप हमेशा सीखते रहते हैं.....	97
बिंदु #1: आप जितनी जल्दी निवेश करेंगे, उतना ही अधिक लाभ होगा	98
बिंदु #2: सभी अवसरों का लाभ उठाएं	105
बिंदु #3: आपको अपनी तरफ एक टीम की जरूरत है	108
बिंदु #4: अपना पाठ्यक्रम लगातार समायोजित करें	111
इसके बारे में सोचें: अवसरों का लाभ उठाएं	114
अध्याय 8: अपने सपनों को साकार करें	117
पहला कदम: इसे स्पष्ट रूप से विविध करें.....	118
दूसरा कदम: इसे हर दिन देखें.....	124
चरण तीन: एक योजना के साथ शुरूआत करें	125
चरण चार: खुद पर हार न मानें	129
उपसंहार	133
थोड़ा किनारा सिद्धांत	135
किशोरों के लिए संसाधन	137
ग्रंथ सूची	143
आभार	147

Preface

किशोरों के लिए एक संदेश

प्रिय किशोर,

कभी-कभी एक किताब आपके जीवन में बहुत बड़ा अंतर ला सकती है।

स्टुअर्ट जॉनसन ने यह बात 15 साल की उम्र में सीखी जब उन्हें डेविड श्वार्ट्ज की

द मैजिक ऑफ थिकिंग बिग, जिसने उनकी खुद की व्यक्तिगत विकास यात्रा शुरू की। उस किताब ने उन्हें अन्य कलासिक्स पढ़ने के लिए प्रेरित किया, जिसमें नेपोलियन हिल द्वारा लिखी गई शिक्षण एंड ग्रो रिच, डब्ल्यू. वर्लेमेंट स्टोन द्वारा लिखी गई सक्सेस थू ए पॉजिटिव मेंटल एटीट्यूड और कई अन्य किताबें शामिल हैं। इन किताबों के माध्यम से, उन्होंने पाया कि सबसे पहले खुद पर काम करना उन्हें व्यवसाय और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए सबसे बेहतर तरीके से तैयार करता है। आज, वह एक बेहद सफल व्यवसायी है, वीडियोप्लस, एलपी, सक्सेस मीडिया, सक्सेस पत्रिका के मालिक हैं और सक्सेस फाउंडेशन के संस्थापक हैं।

संभवतः आपको यह पुस्तक किसी माता-पिता, प्रशिक्षक, शिक्षक या मित्र से मिली होगी जो आपको निष्क्रिय रूप से जीवन के घटित होने की प्रतीक्षा करने से लेकर सक्रिय रूप से अपने सपनों का पीछा करने तक के संक्रमण के लिए एक संसाधन देना चाहता है। यह हमारी आशा है कि किशोरों के लिए सफलता आपको अपने जीवन में बड़ा सोचने के लिए इसी तरह का "जादू" प्रदान करेगी।

थोड़ा सा किनारा

पिछले कुछ सालों से, मैंने युवाओं को स्कूल और जीवन में सफलता के लिए आवश्यक मौलिक जीवन-कौशल और व्यक्तिगत-विकास दर्शन प्राप्त करने में मदद करना अपना मिशन बना लिया है। इसे प्राप्त करने के लिए मैंने जो सबसे अच्छा साधन पाया है, वह है हल्का किनारा दर्शन, जिसे सबसे पहले जेफ ओल्सन की सबसे ज्यादा बिकने वाली किताब, द स्लाइट एज में व्यक्त किया गया था। जेफ ने अपनी अद्भुत किताब और इसके दर्शन को पढ़ाने के 20 से ज्यादा सालों के जरिए, सैकड़ों हज़ारों लोगों को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया है।

लोगों को उन सरल, छोटे अनुशासनों को करने के लिए प्रोत्साहित करना जो उनके जीवन को हमेशा के लिए बेहतर बना सकते हैं।

आपके हाथ में वह है जो हाई स्कूल या कॉलेज में नहीं पढ़ाया जाता।

अब आपके पास जो है, वह सफल जीवन का रहस्य है। ये पृष्ठ आपको समय-परीक्षणित सिद्धांत प्रदान करते हैं जो आपको अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्राप्त करने में सक्षम बनाएंगे- आपका स्वास्थ्य, आपका वित्त, आपका करियर, आपके व्यक्तिगत संबंध और आपका पारिवारिक जीवन। आप लक्ष्य-निर्धारण, समय प्रबंधन और आत्म-प्रेरणा जैसे आवश्यक कौशल सीखेंगे जो आपको उपलब्धि के नए स्तरों तक पहुँचने में मदद करेंगे। और, सबसे अच्छी बात यह है कि इन जीवन-परिवर्तनकारी सिद्धांतों से अधिकतम लाभ उठाने के लिए आपके पास युवावस्था का लाभ है।

मामूली बढ़त दर्शन की नींव इस पर टिकी है: आप अपनी इच्छानुसार कोई भी जीवन बना सकते हैं, चाहे वह कितना भी कठिन क्यों न लगे, यह समझकर कि कैसे छोटे, सकारात्मक कदम समय के साथ बदलाव लाते हैं। यह वे चीजें हैं जो आप हर दिन करते हैं जो मायने भी नहीं रखतीं... जो सबसे ज्यादा मायने रखती हैं। इस पुस्तक में, आप आठ मामूली बढ़त सिद्धांतों के माध्यम से यह सीखेंगे जो आपको सिखाते हैं:

छोटी-छोटी बातें मायने रखती हैं

असफलता जैसी कोई चीज नहीं होती

रवैया ही सबकुछ है

आदतें शक्तिशाली होती हैं

आपको इस पल का उपयोग करना चाहिए

आप हमेशा सीखते रहते हैं

सब कुछ छोटे कदमों से शुरू

आप अपना बना सकते हैं

होता है

सपने सच हों

मुझे पता है कि एक बार जब आप इन पृष्ठों को पढ़ लेंगे, तो आपको समझ में आ जाएगा कि छोटी-छोटी चीजें मायने रखती हैं, आपके द्वारा किए गए चुनाव महत्वपूर्ण हैं, और आप उन्हें चुन सकते हैं। सपने सच हों।

सम्मान,



जॉन फ्लेमिंग

कार्यकारी निदेशक

सक्सेस फाउंडेशन

www.SUCCESSFoundation.org

माता-पिता के लिए संदेश

प्रिय माता पिता,

युवाओं की एक चौंकाने वाली संख्या कहती है कि वे उपलब्धि हासिल करने के लिए प्रेरित नहीं हैं, योजना बनाना या निर्णय लेना नहीं जानते, तथा उनमें उद्देश्य की भावना नहीं है।

इसीलिए स्टुअर्ट जॉनसन ने SUCCESS Foundation की स्थापना की। उनका मानना है कि युवा पुरुष और महिलाएं तब सबसे बेहतर तरीके से आगे बढ़ते हैं जब वे पहले खुद को समझते हैं और फिर उस ज्ञान को अपने आस-पास की दुनिया में लागू करते हैं। वह लक्ष्यों को स्पष्ट करने, सफलता के लिए आवश्यक छोटे-छोटे प्रयासों का अभ्यास करने और अपने भाग्य की जिम्मेदारी स्वीकार करने के महत्व को स्पष्ट करने का एक तरीका चाहते थे।

हमारा मानना है कि प्रत्येक किशोर को ऐसे मार्ग की ओर निर्देशित किया जाना चाहिए जो उन्हें अपने लक्ष्य प्राप्त करने, करियर बनाने और उत्पादक नागरिक बनने में सक्षम बनाए।

लक्ष्य निर्धारण, स्वप्र-निर्माण, आत्म-प्रेरणा, समय प्रबंधन, तथा उच्च आत्म-सम्मान और उद्देश्य की भावना पैदा करने जैसे कौशलों को बढ़ाने के लिए उपकरण बहुत महत्वपूर्ण हैं, लेकिन अक्सर इन्हें स्कूल में नहीं पढ़ाया जाता। SUCCESS फाउंडेशन का मानना है कि आज के युवाओं को SUCCESS for Teens जैसे व्यक्तिगत विकास संसाधन प्रदान करने से उन्हें अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने में मदद मिलेगी।

मैं आपको मौलिक जीवन-कौशल और व्यक्तिगत-विकास को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। इन पृष्ठों और www.SUCCESSFoundation.org पर पाए जाने वाले दर्शनशास्त्रों को अपने किशोर के साथ साझा करें। साथ मिलकर, हम अपने बच्चों के जीवन में बदलाव लाने में मदद कर सकते हैं।

सम्मान,

जॉन फ्लैमिंग
कार्यकारी निदेशक
सक्सेस फाउंडेशन

www.SUCCESSFoundation.org

Foreword

बेटी से:

छोटे कदम दौड़ जीतते हैं

इस मामूली बढ़त ने मेरे जीवन पर बहुत बड़ा और सकारात्मक प्रभाव डाला है, और यह आपके लिए भी ऐसा ही कर सकता है।

जब मैं हाई स्कूल में सीनियर था, तो मुझे कॉलेज में आवेदन करने के बारे में बहुत ज्यादा चिंता होती थी। आवेदन, निबंध, सिफारिशें, वित्तीय सहायता - ऐसी बहुत सी चीज़ें थीं जिन्हें मुझे एक साथ करना था, और मुझे इसे किसी और से बेहतर करने का दबाव महसूस हुआ। मुझे नहीं लगता था कि मैं कभी भी सब कुछ कर पाऊँगा, लेकिन मैंने एक मज़बूत आवेदन तैयार किया और उन कॉलेजों में प्रवेश पाया जो मैं चाहता था।

ऐसा कैसे हुआ? क्योंकि मैंने खुद को हर काम को तैयार करने में अनुशासित किया और आखिरी मिनट के लिए कुछ भी नहीं छोड़ा। मैंने अपने काम को पूरा करने की अपनी भावना को अपने कामों को पूरा करने से नहीं रोका। मैंने थोड़ी सी हिम्मत दिखाई—मैंने एक के बाद एक छोटे कदम उठाए जब तक कि मैं अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच गया।

मेरी सबसे ज्यलंत याद यह है कि मैंने किस तरह से थोड़ी सी बढ़त का उपयोग किया, वह मेरे नए-नए अनुभव के दौरान की है। फ्लोरिडा विश्वविद्यालय में वर्ष का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन। प्रथम वर्ष की कक्षा में लगभग 8,000 छात्र थे, और सभी बहुत ही बुद्धिमान थे और उन्होंने हाई स्कूल में बहुत बढ़िया काम किए थे। एक बार फिर मैं अभिभूत महसूस कर रहा था, उन लोगों के सामने जो स्पष्ट रूप से बहुत ही प्रतिभाशाली थे। मुझे यकीन नहीं था कि मैं उनमें से एक हूँ।

मुझे याद है कि मैंने अपने पिता जेफ ओल्सन से पूछा था, "मैं कॉलेज में अच्छा कैसे कर सकता हूँ? मैं दूसरों से कैसे अलग दिख सकता हूँ?"

और उन्होंने मुझे कुछ शानदार सलाह दी: "यदि आप थोड़ा किनारा प्रिंट लागू करते हैं- "शिक्षकों, बस हर दिन अपनी कक्षाओं में उपस्थित रहें, और अपने प्रोफेसरों द्वारा बताए गए काम करें, आप केवल ऐसा करके 50 प्रतिशत लोगों को हरा देंगे।"

मेरे पिता का मतलब था कि बहुत से लोग प्रयास ही नहीं करते हैं—
वे छोटी-छोटी बातों को किनारे कर देते हैं। इसलिए नए साल की शुरुआत में, मैं हर दिन कक्षाओं में जाता था और हर रात पढ़ाई करता था। यह मेरे लिए आश्वर्यजनक था कि कितने छात्र वे छोटी-छोटी बातें नहीं करते थे - इसके बजाय, वे परीक्षाओं के लिए रटते थे

और अंतिम क्षण में शॉर्टकट अपनाने की कोशिश की।

मैंने कॉलेज में बहुत अच्छा प्रदर्शन किया और अपनी कक्षा में शीर्ष 15 प्रतिशत में स्नातक किया। ऐसा इसलिए नहीं था क्योंकि मैं अपने 85 प्रतिशत सहायियों से ज्यादा होशियार था - ऐसा इसलिए था क्योंकि मैं अनुशासित था और हर दिन छोटी-छोटी चीज़ें करता था, वो छोटी-छोटी चीज़ें जो उस समय इतनी बड़ी बात नहीं लगती थीं।

जीवन हमेशा संघर्षपूर्ण होता है, और आप इस मानसिकता में आ सकते हैं कि छोटी-छोटी चीज़ों को छोड़ देना और शॉर्टकट अपनाना आपको नुकसान नहीं पहुँचाने वाला है, खासकर जब आप कॉलेज जाते हैं, क्योंकि प्रोफेसर आप पर नज़र नहीं रखते हैं, यह सुनिश्चित नहीं करते हैं कि आप किताबें पढ़ते हैं, और कक्षा में आते हैं। आप अपने दम पर हैं, और आप यह सोचकर समाप्त हो सकते हैं, "अगर मैं एक दिन कक्षा में नहीं जाता, तो इससे मुझे कोई नुकसान नहीं होगा।" लेकिन आप जो छोटी-छोटी चीज़ें हर दिन करते हैं, वे आपकी कल्पना से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।

चाहे आप कोई नया खेल खेलना चाहते हों, गणित में बेहतर करना चाहते हों, पाँच पाउंड वज़न कम करना चाहते हों, या अपनी खुद की किताब लिखें, तो हल्का बढ़त दर्शन आपकी मदद करेगा। सफलता आपके रास्ते में आएगी, अगर आप सरल और छोटे काम करते हैं, और उन्हें हर दिन करते हैं। आपको जीवन में बड़ी छलांग लगाने की ज़रूरत नहीं है। जब आप समस्याओं और चुनौतियों का कदम दर कदम सामना करेंगे, तो आप आश्वर्यचिकित होंगे कि आप कितनी प्रगति कर सकते हैं।

कछुए और खरगोश को याद रखें - धीरे-धीरे और स्थिरता से ही दौड़ जीती जाती है।
आपकी यात्रा के लिए आपको हार्दिक शुभकामनाएं।

एम्बर ओल्सन

डलास, टेक्सास

पिता जी से:

जब मैं 19 साल का था, तो मैं कहीं नहीं जा रहा था

काश कोई मुझे यह किताब तब दे देता जब मैं किशोर था। मैं ज़रूर दे सकता था
इसका उपयोग किया है।

मेरे जीवन के पहले 20 वर्षों में, सफलता ही वह अंतिम शब्द था जो कोई भी कह सकता था।

मेरे वर्णन के लिए इस्तेमाल किए गए शब्द। मेरे बचपन और किशोरावस्था के दौरान, ऐसा लगता था कि मेरे लिए
असफलता और परेशानी के अलावा कुछ नहीं लिखा है।

तीसरी कक्षा में मेरे शिक्षकों ने मुझे बताया कि मेरी IQ कम है। जब मैं 10 साल का था, तब मेरे पिता की मृत्यु हो गई और मैं
एक उपद्रवी बन गया। मेरी माँ ने सब कुछ संभालने की पूरी कोशिश की, लेकिन एक पिताहीन, सुनहरे बालों वाला बच्चा होने
के नाते, जो अल्बुकर्क, न्यू मैक्सिको के हिस्पैनिक इलाके में बड़ा हुआ, मैं बस फिट नहीं हुआ। मैंने स्कूल में अपना रास्ता बनाने के
लिए संघर्ष किया, और जब मैं 19 साल का हुआ, तो मैं कहीं नहीं जा पाया।

लेकिन इस यात्रा में मुझे इस पुस्तक के विचार मिले- और

सब कुछ बदल गया।

मैं कॉलेज गया, सीधे A ग्रेड प्राप्त किया और अपनी कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त कर स्नातक हुआ।

मैं एक कंपनी में काम करने गया और अच्छा काम किया, फिर नौकरी छोड़कर अपनी खुद की कंपनी शुरू की, जो अपने क्षेत्र की
सबसे बड़ी कंपनियों में से एक बन गई। फिर मैंने एक और कंपनी बनाई। तब से, मैंने कई मल्टीमिलियन-डॉलर बिक्री संगठन बनाए हैं,
न्यूयॉर्क टाइम्स के सबसे ज्यादा बिकने वाले लेखकों के साथ लगभग 1,000 टेलीविज़न कार्यक्रम बनाए हैं, और संयुक्त राज्य अमेरिका के
हर बड़े शहर में सेमिनार प्रस्तुत किए हैं। मैंने एक बेस्टसेलिंग किताब भी लिखी है, जिसका नाम है द स्लाइट एज, जिस पर यह किताब
आधारित है।

मैं नहीं चाहता कि आप यहाँ गलत धारणा बनाएँ: यह पुस्तक केवल वित्तीय और कैरियर उपलब्धियों के बारे में नहीं है।

सफलता को पैसे से परिभाषित नहीं किया जाता है। यह इस बारे में है कि आप अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में क्या हासिल करते हैं।
व्यावसायिक सफलताओं और बैंक खातों से परे, मुझे परिवार और दोस्तों की खुशियाँ मिली हैं। मेरे जीवन में ऐसे रिश्ते हैं जो मेरे
विचार से कहीं ज्यादा संतोषजनक हैं।

मैंने सीखने के नए तरीके खोजे हैं और साहसिक कार्यों के कई रास्ते अपनाए हैं।

जब मैं 19 साल का था, तो ऐसा लग रहा था कि मैं जीवन से बाहर होने वाला हूँ। लेकिन आज मेरे पास एक अद्भुत जीवन
है, जिसकी मैंने किशोरावस्था में कभी कल्पना भी नहीं की थी। यह सब किसमत से नहीं हुआ, और निश्चित रूप से यह संयोग
नहीं था। मैं यह सब उन विचारों के लिए धन्यवाद देता हूँ जो आप पढ़ने वाले पत्रों में निहित हैं।

"थोड़ा बढ़त वाला दर्शन इस पर आता है: आप अपनी इच्छानुसार कोई भी जीवन बना सकते हैं - लेकिन एक बार में नहीं, और केवल अपने दर्शन और समय के रहस्य का उपयोग करके। यह समझना कि समय के साथ छोटे-छोटे कदम, एक अंतर पैदा करते हैं। आप जो चीजें हर दिन करते हैं - वे चीजें जो नाटकीय नहीं लगती हैं, जो देखने में भी महत्वपूर्ण नहीं लगती हैं - वे मायने रखती हैं।"

मैंने यह अपने 20 के दशक में सीखा था, लेकिन अब आपके पास बस कुछ ही मिनटों में सीखने का अवसर है।

कुछ घंटों में वे मूल्यवान सिद्धांत जिन्हें सीखने में मुझे सालों लग गए। मैंने देखा है कि इसने मेरी बेटी एम्बर, उसके दोस्तों और अन्य किशोरों के लिए अद्भुत काम किया है।

आप इन सिद्धांतों को काम में ला सकते हैं, चाहे आपकी उम्र कितनी भी हो, और आप जितनी जल्दी शुरूआत करेंगे, उतना ही बेहतर होगा।

मुझे गर्व है कि SUCCESS Foundation, जिसने आपके लिए इस पुस्तक को अपने हाथों में पकड़ना संभव बनाया, ने अपनी पहली पहल को उन मामूली बढ़त सिद्धांतों के ईद-गिर्द बनाया है, जिन्होंने इतने सारे लोगों के जीवन को बदल दिया है। यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रयास है, और मैं अपने अच्छे मित्र स्टुअर्ट जॉनसन की सराहना करता हूँ और उनका समर्थन करता हूँ, जिन्होंने किशोरों को सफलता के नए स्तर हासिल करने के लिए आवश्यक व्यक्तिगत विकास उपकरण और संसाधन प्रदान करने की प्रतिबद्धता दिखाई है।

जैसा कि मैंने पहले कहा, काश कि यह किताब मुझे तब दी गई होती जब मैं किशोर था। सौभाग्य से, आपको ऐसा कोई पछतावा नहीं होगा, क्योंकि अब कोई ऐसा व्यक्ति जो आपकी परवाह करता है, उसे आपके हाथों में सौंप दिया है। मेरी हार्दिक इच्छा है कि आप इसे पढ़ें, इसे दिल से अपनाएँ और इसे अमल में लाएँ।

आपके अद्भुत जीवन के लिए शुभकामनाएँ!

जेफ़ ओल्सन

लेखक, द स्लाइट एज

Introduction

छोटी-छोटी बातें मायने रखती हैं

यह किताब आपको सर्वश्रेष्ठ संभव व्यक्ति बनने के बारे में बताती है। यह आपकी प्रतिभाओं और अवसरों का अधिकतम लाभ उठाने, समस्याओं से सकारात्मक तरीके से निपटने, चाहे जीवन में कुछ भी आए, और सफलता प्राप्त करने के बारे में है - चाहे आप इसे किसी भी तरह से परिभाषित करें।

हमने देश भर के किशोरों से बात की और जाना कि वे अपने बचपन को किस तरह से परिभाषित करते हैं।

सफलता और अपने सपनों को साकार करने के लिए वे क्या कर रहे हैं। और उनके द्वारा दिए गए उत्तर एक ही उत्तर (या उत्तरों के समूह) पर आकर समाप्त होते प्रतीत होते हैं।

किशोरों का कहना है कि जीवन में सफलता का सवाल यह नहीं है कि आप कितने बुद्धिमान हैं, आप कितने प्रतिभाशाली हैं, या आप कितने भाग्यशाली हैं। यह इस बात से संबंधित नहीं है कि आप किस परिवार से आते हैं, आप किस पड़ोस में पले-बढ़े हैं, या आप किस स्कूल में जाते हैं। यह अच्छे दिखने या अच्छी किस्मत से संबंधित नहीं है।

सफलता की राह पर चल रहे किशोरों के बीच केवल एक ही अंतर है, और जो लोग अभी तक इस मार्ग पर नहीं हैं।

इस अंतर को मामूली बढ़त कहा जाता है और यह तीन शब्दों में व्यक्त होता है:

छोटी-छोटी बातें मायने रखती हैं।

या, दूसरे शब्दों में कहें तो, आप अपनी इच्छानुसार कोई भी जीवन बना सकते हैं - लेकिन एक बार में नहीं, और केवल हर दिन छोटे, सकारात्मक कदम उठाकर। ये छोटे कदम शायद कोई बड़ी बात न लगें, लेकिन इस किताब में बताए गए किशोर बताते हैं कि ये वास्तव में कितने महत्वपूर्ण हैं। अपने दृष्टिकोण और समय के रहस्य को समझकर, आप जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं, चाहे वह अभी कितना भी कठिन क्यों न लगे। थोड़ी सी बढ़त यह है कि आपको विश्वास है कि चमत्कार होते हैं, अगर आप खुद पर भरोसा करना जानते हैं और कोशिश करते रहते हैं।

इस मामूली बढ़त के मर्म को समझने के लिए, आइए प्रकृति से एक उदाहरण देखें।

जलकुंभी का सबक

जलकुंभी पृथ्वी पर सबसे सुंदर और असामान्य पौधों में से एक है।

पृथ्वी। छह पंखुड़ियों वाला एक नाजुक फूल, इसका रंग नीले से लैवेंडर से गुलाबी तक होता है और यह दुनिया भर के गर्म क्षेत्रों में तालाबों की सतह पर तैरता है।

जलकुंभी को जो चीज खास बनाती है, वह यह है कि यह दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ने वाले पौधों में से एक है। एक जलकुंभी 5,000 बीज तक पैदा कर सकती है और छोटे तरे भेजती है जो नए पौधे बन जाते हैं। समय के साथ, एक जलकुंभी लगातार खुद को दोगुना करती है—

एक पौधा दो पौधे बन जाता है, दो पौधे चार पौधे बन जाते हैं, चार पौधे आठ पौधे बन जाते हैं, और इसी तरह आगे भी।

एक दिन वहाँ एक बहुत ही सुंदर (और बहुत छोटी) जलकुंभी थी

एक बड़े तालाब के किनारे उग रहा था। किसी ने इस पर ध्यान नहीं दिया। दूसरे दिन भी किसी ने ध्यान नहीं दिया, जब यह दोगुना हो गया और अब दो पौधे थे। तीसरे या चौथे दिन किसी ने जलकुंभी पर ध्यान नहीं दिया। भले ही उनकी संख्या दोगुनी होती रही, लेकिन बड़े तालाब पर जलकुंभी इतनी छोटी थी कि आपको उन्हें देखने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती।

दो सप्ताह तक जलकुंभी की संख्या दोगुनी होती रही, लेकिन फिर भी तालाब के केवल एक वर्ग फुट हिस्से को कवर किया, जो इसकी विशाल सतह का एक छोटा सा हिस्सा था। 20वें दिन, तालाब के पास से गुज़रने वाले एक व्यक्ति ने किनारे पर कुछ तैरता हुआ देखा, लेकिन उसे खोया हुआ तौलिया या फेंका हुआ कचरा बैग समझ लिया। लेकिन 30वें दिन तक, जलकुंभी को नज़रअंदाज़ करना असंभव हो गया, क्योंकि अब खूबसूरत फूलों की एक चादर ने तालाब की पूरी सतह को ढक लिया था।

जलकुंभी का सबक यह है: छोटे-छोटे कार्य बड़े नहीं लगते।

शुरू में तो ये बहुत पसंद आते हैं, लेकिन समय के साथ इनका प्रभाव बढ़ता जाता है।

इसका मतलब यह है कि समय के साथ-साथ क्रियाएँ बढ़ती या बढ़ती जाती हैं - आप छोटे-छोटे,

रोज़ाना के कदमों से बड़े नीतिजे पा सकते हैं। यह शायद मामूली बढ़त का सबसे महत्वपूर्ण सबक है और यह सीधे आपके जीवन पर लागू होता है।

इस पुस्तक को पढ़ते समय, अपने मन में जलकुंभी की छवि बनाए रखें। आप हर दिन, अपने जीवन के हर घंटे में चुनाव करते हैं, और उन चुनावों का प्रभाव आपके पूरे जीवन में फैलता है, जैसे तालाब को ढकने वाले जलकुंभी के कंबल। हो सकता है कि आप अपने चुनावों के परिणाम आज, कल या अगले साल भी न देखें। लेकिन, समय के साथ, आप अपने कार्यों के परिणाम देखते हैं।

इच्छा

प्रश्न यह है कि आप किस प्रकार की कार्यवाही चुनेंगे?

आगे पढ़ते समय दो और महत्वपूर्ण बातें याद रखें।

सफलता का अर्थ केवल आप ही परिभाषित कर सकते हैं, और कोई भी आपके लिए ऐसा नहीं कर सकता।

यह वह है जो आप सबसे अधिक करना चाहते हैं, न कि वह जो दूसरे आपको करने के लिए कहते हैं।

हर किसी में सफल होने की क्षमता होती है। शायद आपको लगता ही कि सफलता केवल अविश्वसनीय रूप से कठिन काम करने से ही मिलती है - ऐसी चीजें जो आपको नहीं लगता कि आप कभी कर पाएंगे। लेकिन यह बिलकुल सच नहीं है।

इस पुस्तक में किशोर उन अनेक तरीकों के बारे में बात करते हैं, जिनसे उन्होंने अपनी थोड़ी सी बढ़त का उपयोग किया है:

वे बताते हैं कि उन्होंने कैसे पता लगाया कि जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या है, तथा इसने उनके निर्णयों और विकल्पों को कैसे प्रभावित किया।

वे आपको सोचने और कार्य करने के नए तरीके सिखाएंगे जो आपको बुद्धिमानी से चुनाव करने में मदद करेंगे, चाहे घर पर, दोस्तों के साथ, स्कूल में, कैरियर चुनने में, या अपनी प्रतिभा को पूरी क्षमता तक उपयोग करने में।

वे आपको बताएंगे कि कठिन बाधाओं और चुनौतियों से कैसे निपटें और अपने लक्ष्य तक पहुंचने तक कैसे आगे बढ़ते रहें।

वे आपको बताएंगे कि आप कैसे सफल हो सकते हैं, चाहे आप इसे किसी भी तरह से परिभाषित करें।

सुनिए कि इन किशोरों का क्या कहना है। जब वे अपनी कहानियाँ सुनाते हैं तो अपने जीवन के बारे में सोचें। प्रत्येक कहानी के बाद, अपने आप से कुछ प्रश्न पूछें। उनके अनुभव आपके अनुभवों से किस तरह मिलते-जुलते हैं? वे किस तरह अलग हैं? आप उनके द्वारा सीखी गई बातों का उपयोग अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए कैसे कर सकते हैं? आपके पास कौन से नए विचार या अंतर्दृष्टि हैं?

(यदि आप चाहें तो पुस्तक में ऐसे स्थान हैं जहां आप अपने विचार और प्रतिक्रियाएं लिख सकते हैं।)

लेकिन सबसे बढ़कर, इन किशोरों द्वारा दी गई सलाह का पालन करें - क्योंकि, अगर आप ऐसा करेंगे, तो आपकी ज़िंदगी बदलने लगेगी। शायद कल या परसों नहीं, लेकिन जल्द ही। क्योंकि जब आप थोड़ी सी बढ़त को समझ जाते हैं, तो समय आपके पक्ष में होता है।

अध्याय

1

Little Things Matter

जब वह छोटा था, तब अपने दोस्तों के साथ खेलता था। वे पार्किंग स्थल में बेसबॉल, जब फेरेन्ट्ज़ लाफार्गुर्फ़ के मैदानों पर उड़ाए और उनमें से एक स्थान से अनुभवों को याद किया। ज्यादातर बच्चों की तरह, उन्होंने भी अपने खुद के खेल बनाए।

एक दिन हमने लॉट के कोने में लकड़ी का एक टुकड़ा देखा। हमने उसे सहारा देने के लिए एक पत्थर ढूँढ़ा और खुद के लिए साइकिल रैप बनाया। हमने एक या दो हफ्ते तक कूदने का अभ्यास किया जब तक कि लकड़ी टूट नहीं गई।

हर सर्दियों में जब बर्फबारी होती थी, तो मैदान में बर्फ के बड़े-बड़े ढेर लग जाते थे।

हम लॉट के कोनों में जाते थे। हम गर्म होने के लिए हल्की स्कीइंग करके शुरुआत करते थे। (स्की सबसे बढ़िया कार्डबोर्ड से बनी होती थी जो हमें मिल सकती थी!) लेकिन हम सभी जानते हैं कि जब आप बर्फ के साथ कहीं लोगों को एक साथ रखते हैं तो क्या होता है... स्नोफ़ाइट!! जब ऐसा होता था, तो हर आदमी अपने लिए होता था।

हम घर जाते समय ऐसा महसूस करते थे जैसे हमने अभी-अभी माउंट एवरेस्ट पर चढ़ाई की हो, और कभी-कभी मुझे लगता है कि ऐसा करना आसान होता।

लेकिन फ्रेन्ट्ज़ और उसके दोस्त अलग हो गए:

आजकल पार्किंग का इस्तेमाल सिर्फ़ कारों को पार्क करने के लिए किया जाता है। हम पहले की तरह एक-दूसरे से संपर्क भी नहीं रखते। आप शायद ही कभी हम दोनों को साथ में देखेंगे। कुछ लोग दूर चले गए हैं, बाकी लोग बस ऐसा महसूस करते हैं जैसे वे मीलों दूर हैं। हम सभी में एक ही बात समान है कि हम बड़े हो गए हैं।

डेवोन पार्किंग लॉट का सुपरस्टार था। वह फेंक सकता था, दौड़ सकता था, पकड़ सकता था—सब कुछ। हमने सोचा कि वह हाई स्कूल बेस-बॉल या फुटबॉल खेलेगा, और आगे चलकर एक प्रमुख लीग खिलाड़ी बन जाएगा। लेकिन इसके बजाय वह बाहर धूमने लगा और लोगों को लूटने, चेन चुराने या बेवकूफ़ गिरोह की लड़ाई में फ़ंसने जैसे काम करने लगा। डेवोन सिर्फ़ 18 साल का है

और दो बार जेल भी जा चुका है। दुख की बात यह है कि उसे वापस जाने का कोई डर नहीं है।

डेवन का छोटा भाई जॉन भी बहुत अच्छा बॉलप्लेयर था, लेकिन उससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि वह बी+ ग्रेड का छात्र था और जन्मजात नेता था। अब जॉन 17 साल का है और उसका एक बच्चा है, और वह हाई स्कूल डिप्लोमा के करीब भी नहीं है। पिछले साल वह शायद ही कभी स्कूल गया हो। खबर है कि जॉन बंदूकों का धंधा करता है।

फिर एंजेल है, जो मेरा सबसे अच्छा दोस्त हुआ करता था और एक तरह से वह हमेशा होगा। एक गर्मियों में उसने अपना दस्ताना खो दिया और, चूँकि वह पार्किंग में अकेला बायाँ हाथ का खिलाड़ी था, उसने खुद को दाएँ हाथ से पिच करना सिखाया। वह एक दुष्ट दाएँ हाथ की कर्व बॉल से विरोधी बल्लेबाज को चकमा दे सकता था।

एन्जेल ने अभी तक स्कूल नहीं छोड़ा है, लेकिन मुझे संदेह है कि वह पांच साल से अधिक स्कूल जाता है। साल में पूरे दिन। वह ड्रास का कारोबार करता है। वह पहले दृढ़ निश्चयी हुआ करता था, लेकिन आजकल वह केवल एक ही काम करने के लिए दृढ़ निश्चयी लगता है, वह है अपनी ज़िंदगी को बरबाद करना।

मैं डेवन और जॉन और एंजेल को आदर्श मानता था। लेकिन मैं उनकी गलतियों से सीखने में काफी होशियार था। मेरा इरादा कॉलेज जाकर संचार और विज्ञापन का अध्ययन करना है। उम्मीद है कि एक दिन मैं किसी बड़े अखबार के लिए लिखूँगा या किसी विज्ञापन कंपनी के लिए काम करूँगा। फिर मैं अपने कुछ पुराने दोस्तों की मदद करने के लिए जो कुछ भी कर सकता हूँ, करना चाहूँगा।

डेवन, जॉन और एंजेल अभी भी मुझ पर नज़र रखते हैं। जब भी उनमें से कोई मेरा लिखा हुआ कोई लेख देखता है या मेरे द्वारा कोई और अच्छा काम करने के बारे में सुनता है, तो वह हमेशा मुझे बधाई देने और मुझे ऐसा ही करते रहने के लिए कहने के लिए तैयार रहता है। ऐसा लगता है कि मैं उनकी सफलता की आखिरी उम्मीद हूँ: अगर मैं ठीक-ठाक निकल आया, तो वे ईमानदारी से कह पाएँगे कि मेरे पालन-पोषण में उनका हाथ था।

शायद आप डेवन, जॉन और एंजेल जैसे प्रतिभाशाली लोगों को जानते हों। उनमें से कोई भी अपने कौशल को बेहतर दिशा में मोड़ सकता था। उन्होंने ऐसा क्यों नहीं किया?

तीन शब्दों के कारण: छोटी चीजें मायने रखती हैं।

बिंदु #1: छोटी चीजें मायने रखती हैं

ये तीन शब्द इस किताब का दिल हैं। थोड़ी सी धार सुंदर है मूल विचार और आप इसे इस तरह से सारांशित कर सकते हैं: हर दिन, हर घंटे, आपके जीवन के हर पल में, आपको एक विकल्प का सामना करना पड़ता है। आप एक सरल, सकारात्मक कार्रवाई कर सकते हैं। या फिर आप कोई सरल, नकारात्मक कदम उठा सकते हैं।

अध्याय 1

जो लोग सफल महसूस करते हैं और जो लोग ऐसा महसूस नहीं करते हैं, उनका विश्वास उन छोटे-छोटे विकल्पों से आता है जो वे सोचते हैं, कहते हैं और करते हैं।

समय के साथ दोहराए जाने वाले सरल कार्य, आपके जीवन को निर्धारित करेंगे। डेवोन, जॉन और एंजेल रातों-रात अपराध और ड्रग्स में शामिल नहीं हो गए। उन्होंने दिन-ब-दिन, हफ्ते-दर-हफ्ते छोटे-छोटे चुनाव किए, जब तक कि वे अपना रास्ता नहीं खो बैठे। यह बुरी खबर है। अच्छी खबर यह है कि हर कोई - यहाँ तक कि वे लोग भी जो डेवोन, जॉन और एंजेल की तरह भटके हुए लगते हैं - आज से अलग-अलग चुनाव करना शुरू कर सकते हैं और अपने जीवन को बदल सकते हैं। बदलाव के लिए कभी देर नहीं होती।

सफलता की ओर ले जाने वाली छोटी-छोटी चीजें करना आसान है। वे इतनी सरल हो सकती हैं सुबह समय पर उठना, स्कूल जाना और होमवर्क करना। ये कदम बहुत छोटे हो सकते हैं - एक अलग प्रतिक्रिया चुनने जितना छोटा

में आपके जीवन का इतजार कर देती है।

मिकेला सुआरेज़, 13, रोजर्स से,

अकार्सस में रहना पसंद करते हैं

डांस क्लास के दौरान क्लास के बीचे बैठना उसे पसंद नहीं है ध्यान सामने रखें।

एक दिन मेरे दोस्त ने मुझसे पूछा कि क्या मैं टीचर के करीब खड़ा होना चाहता हूँ और मैंने कहा, "नहीं, मैं जहाँ हूँ, ठीक हूँ।" लेकिन

मेरे टीचर

उसने मेरी बात सुन ली और मुझे आगे खड़े होने को

कहा। उस पूरी क्लास के दौरान मैं अपने दोस्त पर बहुत गुस्सा था। लेकिन

मैंने कुछ नहीं कहा और इसके बजाय डांस पर ध्यान केंद्रित किया।

और यह मेरी ओर से एक सकारात्मक निर्णय था कि मैं गुस्सा नहीं होऊंगी और इस बात की चिंता नहीं करूँगी कि कोई क्या सोच रहा है।

अटलांटा, जॉर्जिया की 17 वर्षीय ऑवटेविया फूगरसन 15 साल की उम्र में पालक देखभाल में चली गई थी और वह बहुत उदास थी, इस हद तक कि वह कभी-कभी आत्महत्या के बारे में सोचती थी। लेकिन अब वह एक मनोवैज्ञानिक बनने की योजना बना रही है और किसी दिन अपनी खुद की पालक देखभाल एजेंसी खोलना चाहती है, जिसमें पूर्व पालक बच्चे काम करेंगे।

किस बात ने उसे अपने दर्द से निपटने और अपने लक्ष्यों पर अडिग रहने में सक्षम बनाया?

मैं हमेशा सकारात्मक विकर्षणों की तलाश में रहता था। मुझे पता था कि अगर मैं ड्रग्स में शामिल हो गया तो यह मेरी मदद नहीं करेगा, बल्कि मुझे और भी निराश करेगा। मैंने पढ़ने और लिखने के माध्यम से खुद को विचलित करने की कोशिश की। अगर मेरा दिन वाकई खराब चल रहा होता, तो मैं बस एक किताब पढ़ता ताकि मेरा ध्यान सब कुछ से हट जाए और मैं दूसरी दुनिया में चला जाऊं।

कविता लिखने से भी मुझे मदद मिलती है। मैं ईमानदारी से यह नहीं कह सकता कि इससे बोझ कम होता है इससे मुझे इसे समझने में मदद मिलती है, जिससे अप्रत्यक्ष रूप से बोझ कम हो जाता है।

छोटे कार्य

समय के साथ बढ़ता है। उदाहरण के लिए, यदि आप प्रतिदिन एक घंटा व्यायाम करते हैं, तो आपको कुछ दिनों या एक सप्ताह के बाद ज्यादा फर्क नहीं दिखेगा। लेकिन कुछ महीनों के बाद आपको बड़ा फर्क नज़र आएगा। हर दिन थोड़ा-थोड़ा प्रयास करने से आपको बहुत फ्रायदा होगा।

अधिक समय तक।

काइल फ्रीज़, 19, प्लैनो से,

टेक्सास, खुद को भी साथ पाया उसके पास बहुत समय है।

मैं हर दिन बास्केटबॉल खेलता था स्कूल के बाद का दिन। मैं उस दिन था स्कूल टीम। जब सीज़न

जब यह खत्म हो गया, तो मेरे पास हर दिन तीन अतिरिक्त घंटे थे, क्योंकि मुझे अभी भी इसकी आदत थी

उस समय का उपयोग बास्केटबॉल खेलने में करना। मैं हमेशा से चाहता था

मैंने उस अतिरिक्त समय का भरपूर आनंद लिया, लेकिन जब वह समय मेरे पास था तो मुझे नहीं पता था कि इसका क्या करना है।

इसलिए काइल ने अन्य बच्चों की मदद करने के तरीकों की तलाश में प्रतिदिन एक घंटा व्यतीत करना शुरू कर दिया। पिछले सात सालों में उन्होंने दुर्व्ववहार, बैघर और बीमार बच्चों की मदद के लिए हज़ारों डॉलर जुटाए हैं। और काइल खुद को एक आम बच्चा ही मानते हैं।

लोगों को लगता है कि मैं कोई सामान्य किशोर नहीं हूँ, मेरे कोई दोस्त नहीं हैं, मेरा प्रोजेक्ट ही मेरा काम है। मैं एक सामान्य बच्चा हूँ और मेरे सामान्य दोस्त हैं। मैं वीडियो गेम और खेल खेलता हूँ। मैं कुछ खास नहीं हूँ। मेरे जैसा प्रभाव डालने के लिए किसी खास चीज की जरूरत नहीं है। मैं बस हर दिन थोड़ा प्रयास करता हूँ।

मिकेला, ऑक्टेविया और काइल, प्रत्येक ने अपने-अपने तरीके से, थोड़ी बढ़त का उपयोग किया:

जब मिकेला को गुस्सा आता तो वह अपनी दोस्त पर भड़कने के बजाय चुप रहना पसंद करती थी।

ऑक्टेविया जब भी उदास होती तो पढ़ने या लिखने की ओर रुख करती।

काइल ने एक नये प्रोजेक्ट पर प्रतिदिन एक घंटा खर्च किया।

जो छोटे-छोटे काम उन्होंने किये, वे इतने छोटे नहीं थे।

इस बारे में सोचें कि यह आपके अपने जीवन पर कैसे लागू होता है। उदाहरण के लिए, यदि आप प्रतिदिन एक घंटा व्यायाम करते हैं, तो आपको कुछ दिनों या एक सप्ताह के बाद ज्यादा फ़र्क नहीं दिखेगा। लेकिन कुछ महीनों के बाद आपको बड़ा फ़र्क नज़र आएगा। यदि आप हर दिन किसी अच्छी किताब के 10 पन्ने पढ़ते हैं, तो यह शायद ज्यादा न लगे। लेकिन एक साल के बाद, आप 150 पन्नों वाली दो दर्जन से ज्यादा किताबें पढ़ चुके होंगे। यह किसी नए वाद्य यंत्र को बजाना सीखने या किसी खेल में सुधार करने के मामले में भी ऐसा ही है। हर दिन थोड़ा अभ्यास करने से समय के साथ बहुत फ़ायदे मिलेंगे।

18 वर्षीय टेलर ने फुटबॉल खेलते समय पाया कि कैसे छोटी-छोटी हरकतें समय के साथ बढ़ती जाती हैं। उसे इस खेल से बहुत लगाव है और वह 5 साल की उम्र से ही इसे खेल रही है। लेकिन जैसे-जैसे वह बड़ी होती गई, खेल उतना ही प्रतिस्पर्धी होता गया।

हालाँकि टेलर को फुटबॉल बहुत पसंद है, लेकिन उसे दौड़ना कभी पसंद नहीं आया। और फुटबॉल एक ऐसा खेल है जिसमें बहुत ज्यादा दौड़ना पड़ता है। जब वह 15 साल की थी, तो उसके प्रशिक्षक ने टेलर की फुटबॉल टीम को अतिरिक्त दौड़ अभ्यास कराया।

हम हफ़्ते में तीन बार अभ्यास करते थे, और इसका पहला घंटा कंडीशनिंग में बीतता था। और फिर जिन दिनों हमारे पास अभ्यास नहीं होता था, हमारे कोच हमें बाहर जाकर तीन मील दौड़ने के लिए कहते थे। और हमें उन तीन मील को 30 मिनट में दौड़ना होता था।

पहले पूरे महीने में मैं तीन मील भी नहीं दौड़ पाया। मैं ढाई मील पर ही रुक जाता था क्योंकि दर्द बहुत ज्यादा था। इतनी दूर तक दौड़ने से मेरा पेट खराब हो जाता था। बाहर बहुत गर्मी थी, क्योंकि मैं साउथ टेक्सास में रहता हूँ।

और ऐसे भी दिन होते थे जब मैं दौड़ता नहीं था क्योंकि मुझे दौड़ने का मन नहीं होता था।

मैंने सोचा कि शायद मैं ऐसा न करके बच सकता हूँ। लेकिन जब मैं दिखाऊँगा अगले दिन अभ्यास के दौरान, आप बता सकते थे कि कौन दौड़ा और कौन नहीं। जब मैं किसी ऐसे व्यक्ति की तरह दिखने लगा जो सुस्त था, तो मुझे एहसास हुआ कि यह सिर्फ़ मुझसे कहीं बड़ी बात थी।

मुझे टीम की मदद करनी थी। बदलाव लाने के लिए मुझे अपना काम करना था।

मेरे कुछ दोस्त मुझे प्रोत्साहित कर रहे थे। उन्होंने मुझसे कहा, "हम सीजन के अंत में अच्छा प्रदर्शन करना चाहते हैं। अगर आपको यह खेल पसंद है, तो आपको इसके प्रति अपनी प्रतिबद्धता को बनाए रखने के लिए हर संभव प्रयास करना होगा!"

इसलिए जिन दिनों मुझे दौड़ने का मन नहीं होता, मैं अपने टैनिस जूते पहनता और बाहर जाकर दौड़ने लगता। भले ही मुझे धीरे-धीरे शुरुआत करनी पड़े, लेकिन मुझे एहसास हुआ कि मैं घर पर बैठने के बजाय कम से कम कोशिश तो कर रहा हूँ।

शुरुआत में मुझे पता था कि मैं 30 मिनट में तीन मील नहीं दौड़ सकता, इसलिए मैंने खुद से कहा कि मैं जो कर सकता हूँ, करूँगा और देखूँगा कि यह कैसे होता है। पहले दिन मैं 30 मिनट में सिर्फ दो मील ही दौड़ पाया। यह धीमा और दर्दनाक था क्योंकि मैं दौड़ नहीं रहा था। लेकिन एक बार जब मैंने दौड़ना जारी रखा तो मैं खुद को तेज़ होते हुए देख सकता था, और एक बार जब आप खुद को तेज़ होते हुए देखते हैं तो यह आसान हो जाता है। मुझे दौड़ने में दो महीने लग गए

तीन मील की दूरी 30 मिनट में पूरी करनी थी।

फुटबॉल सीज़न के दौरान, कोच कॉलेज के खिलाड़ियों की तलाश कर रहे थे
टेलर की हाई स्कूल टीम की खोज की।

कोच मुझे ईमेल भेजते थे, जिसमें लिखा होता था, "मैंने देखा कि तुमने पूरा मैच खेला है
खेल, और यह देखना वास्तव में प्रभावशाली है कि लड़कियां जो मैदान पर इतने लंबे समय तक टिक सकती हैं और किसी भी
तरह की थकान नहीं दिखाती हैं, पूरे समय 100 प्रतिशत खेलने में सक्षम हैं।" कॉलेज के कोचों से ये ई-मेल प्राप्त करना एक
आंख खोलने वाला अनुभव था, जिन्होंने देखा कि मैं कितना दौड़ सकती हूँ, जबकि कुछ महीने पहले मैं तीन मील भी नहीं दौड़
सकती थी।

टेलर अब छात्रवृत्ति पर कॉलेज में पढ़ रहा है और टीम के लिए खेल रहा है।
स्कूल टीम.

छोटी-छोटी हरकतें समय के साथ बढ़ती जाती हैं। इसका मतलब है कि वे आकार और प्रभाव में बढ़ती हैं और बहुत बड़ी चीज़ों की
ओर ले जाती हैं। यह मामूली बढ़त का सबसे महत्वपूर्ण सबक है।

कार्यवाही कदम

अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आप कौन से छोटे कदम उठा सकते हैं?
आप आज से कौन से कदम उठाना शुरू कर सकते हैं?

बिंदु #2: क्या करना है यह जानना और उसे करना एक ही बात नहीं है

हमने जिन किशोरों से बात की, उन्होंने कहा कि किसी काम को करना जानना और उसे वास्तव में करना दो अलग-अलग बातें हैं।
उदाहरण के लिए, एंजेल, डेवॉन और जॉन के पास सही काम करने की प्रतिभा और बुद्धि थी, लेकिन फिर भी वे गलत चुनाव कर बैठे।

किसी काम को करने का तरीका जानना ही असल में उसे करना नहीं है।

किसी समस्या का उत्तर देना और उस उत्तर का उपयोग करके समस्या का समाधान करना एक ही बात नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जो छोटी-छोटी चीजें करना महत्वपूर्ण है, उन्हें न करना भी आसान है, इसलिए बहुत से लोग उन्हें नहीं करते हैं।

आप इसे अपने जीवन से जानते हैं। क्या आसान है - किसी ऐसी चीज़ को आज़माना जिससे आप डरते हैं, या जिसे आपने पहले कभी आज़माया ही नहीं? दूसरों की सोच के अनुसार चलना, या जो आप वास्तव में हैं, वही बने रहना, भले ही इसका मतलब अकेलापन महसूस करना हो? अपनी भावनाओं से बचना क्योंकि उनका सामना करना बहुत कठिन या दर्दनाक है, या उनका सीधे सामना करना? सुबह उठकर दौड़ना, या देर से सोना?

जवाब बहुत स्पष्ट है - अक्सर ऐसा न करना बहुत आसान होता है

सरल चीज़ें।

कुछ किशोरों ने हमें बताया कि वे छोटी-छोटी सकारात्मक चीजें इसलिए नहीं कर पाते क्योंकि दूसरे लोगों ने सोचा। 16 वर्षीय जेसेलिन रोड्रिगोज को जूनियर हाई स्कूल में प्रवेश के समय इस समस्या का सामना करना पड़ा। स्कूल में सफल होना अच्छा नहीं माना जाता था। अगर आप अच्छा करते थे, तो आपका मजाक उड़ाया जाता था। असफलता अच्छी थी - इस अर्थ में नहीं कि हर कोई कभी न कभी असफल होता है और उससे सीख सकता है, बल्कि इस अर्थ में कि अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन न करना और हमेशा के लिए असफलता में फंस जाना अच्छा था।

जब मैं प्राथमिक विद्यालय में था, तो स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करना ही एकमात्र बात थी

यह मेरे लिए मायने रखता था। लेकिन जब मैं जूनियर हाई स्कूल में पहुँचा तो सब कुछ बदल गया।

जूनियर हाई स्कूल का माहौल बिलकुल अलग था। जब मैं पहली बार वहाँ गया, तो ऐसा लगा कि हर कोई बस आराम कर रहा है। मैंने बच्चों को ऑडिटोरियम में घूमते देखा, जबकि उन्हें नहीं होना चाहिए था और वे शिक्षकों पर चिल्ला भी रहे थे। लगभग हर दिन झगड़ा होता था। ऐसा लग रहा था कि किसी को भी कक्षाओं की परवाह नहीं थी।

उस स्कूल में अगर आप कोई काम करते तो पागल लगते। सबसे महत्वपूर्ण बात थी दोस्त होना। अगर आपके पास दोस्त नहीं हैं, तो आप कुछ भी नहीं हैं। आपको परेशान किया जाएगा, कोसा जाएगा, और अगर लोग आपसे लड़ते भी हैं तो कभी आमने-सामने नहीं।

मैंने निर्णय लिया कि अब स्कूल का काम मेरी सर्वोच्च प्राथमिकता नहीं रहेगी।

मैंने सोचा कि अगर मैं उनके जैसा व्यवहार करूँ तो मेरे सहपाठी मुझे अधिक पसंद करेंगे—

आलसी और घर जाकर टीवी देखने के अलावा किसी भी चीज़ की परवाह नहीं करना।

इसलिए मैंने दोस्त बनाने का निश्चय किया और स्कूल को एक ऐसी जगह के रूप में देखना शुरू किया, जहाँ मैं रह सकूँ।

खेल का मैदान। मैं वहाँ कुछ भी कर सकता था—कक्षाएँ छोड़ सकता था, दीवारों पर लिख सकता था,

बाथरूम में छिप गए और किसी को इसके बारे में पता नहीं चला क्योंकि वहाँ बहुत सारे बच्चे थे।

जब मैं कक्षा में जाता था, तो 20 मिनट देरी से आता था, एक दोस्त के साथ बैठता था, और बाकी समय बातें करते रहना। जब शिक्षकों ने मुझसे पूछा कि मैं देर से क्यों आया, तो मैंने उन्हें बताया कि मैं बाथरूम में था या मैं किसी दूसरे शिक्षक से किसी बात पर बात कर रहा था। उसके बाद वे मुझे प्रेशन नहीं करेंगे।

मैंने पास होने के लिए बस इतना ही काम किया, लेकिन मैंने यह पक्का कर लिया कि मेरे दोस्तों को कभी पता न चले। जिन दिनों मैं अपना होमवर्क करता था, मैं व्लास के बाद उसे टीचर को दे देता था ताकि मेरे दोस्त न देख सकें। अगर उन्हें पता चल जाता, तो मुझे पक्का यकीन था कि वे मुझे प्रेशन करेंगे। वे कहते, “तुम काम क्यों कर रहे हो? तुम्हें लगता है कि तुम हमसे बेहतर हो?”

फिर मेरी कक्षा को विभाजित कर दिया गया। सबसे खराब व्यवहार और ग्रेड वाले बच्चों, जिनमें मेरे अधिकांश दोस्त शामिल थे, को एक अलग कक्षा में भेज दिया गया। चूँकि अब मेरे पास काम करने के लिए कोई दल नहीं था, इसलिए मेरे पास दो विकल्प थे- या तो मैं स्कूल ही नहीं जा सकता था, या मैं अपना काम शुरू कर सकता था।

मैं जानता था कि अगर मैं स्कूल नहीं गया तो मेरी मां मुझे मार डालेंगी, इसलिए मैंने हर दिन कक्षा जाना शुरू कर दिया और नियमित रूप से अपना होमवर्क करना शुरू कर दिया।
मेरे अध्यापक खुश थे और मैं भी।

जब मैं आठवीं कक्षा में पहुँचा, तब तक मैंने बी औसत तक पहुँचने के लिए कड़ी मेहनत की थी।
मुझे अभी भी लगता था कि मैं बेहतर कर सकता हूँ, लेकिन मैं अपनी कक्षा के ज्यादातर लोगों से ज्यादा ग्रेड नहीं पाना चाहता था। मुझे लगा कि वे मुझ पर नाराज़ हो जाएँगे और कहेंगे, “ओह, अब उसे लगता है कि वह मुझसे ज्यादा होशियार है।”

जल्द ही जेसलीन ने हाई स्कूल शुरू कर दिया।

फिर नौवीं कक्षा आई और एक बड़ी वास्तविकता सामने आई। मुझे लगा कि हाई स्कूल जूनियर हाई स्कूल से बड़ा खेल का मैदान बनने वाला था। मैं गलत था। हालाँकि ज्यादातर बच्चे एक जैसे थे, लेकिन माहौल बहुत अलग था।

यह एक बिलकुल नया वैकल्पिक स्कूल था और पूरे स्कूल में सिर्फ 50 छात्र थे। हर शिक्षक को पता था कि आप कौन हैं और आपको हर मिनट कहाँ रहना है। मुझे अपना काम करना था क्योंकि छिपने के लिए कोई जगह नहीं थी।

मेरे शिक्षक जानते थे कि मैं होशियार हूँ और वे मेरे दिखावे को समझ गए थे कि मैं परवाह नहीं करता।

फिर भी, मैंने सोचा कि जब तक मैं कुछ जमा कर दूँगा

अध्याय 1

काम के कुछ हिस्सों से वे संतुष्ट हो जाते और मुझे परेशान नहीं करते। मेरे पूरे नए साल के दौरान, मुझे लगातार कहा जाता रहा कि मैं बेहतर कर सकता हूँ। लेकिन यह बस ही चलता रहा। एक कान से कहा और दूसरे कान से निकाल दिया।

नौवीं कक्षा के बाद गर्मियों में मैं अपने एक दोस्त से बात कर रहा था जो कॉलेज में था। उसने मुझसे पूछा कि मैं स्कूल में कैसा कर रहा हूँ। मैंने उसे बताया कि मैं ठीक-ठाक कर रहा हूँ। "कितना ठीक है?" उसने पूछा। मैंने उसे बताया कि मैं पास होने के लिए बस इतना ही कर रहा था। उसने मुझसे पूछा क्यों, क्योंकि वह जानता था कि अगर मैं चाहूँ तो अपनी कक्षा में अच्छल आ सकता हूँ। मैंने उसे बताया कि मैं बहुत आलसी हो गया हूँ।

फिर उसने मुझसे पूछा कि क्या मैं कॉलेज जाना चाहता हूँ। मैंने उससे कहा कि मैं वास्तव में क्या चाहता हूँ?

मैं चाहता था कि मुझे छात्रवृत्ति मिले ताकि मैं राज्य से बाहर किसी कॉलेज में जा सकूँ।

मेरे दोस्त ने मुझसे कहा कि मुझे छात्रवृत्ति मिलने की कोई संभावना नहीं है। उसने मुझसे यह भी कहा कि मैं कॉलेज के बारे में बिल्कुल भूल जाऊँ, क्योंकि मैं जिस तरह से आगे बढ़ रहा हूँ, शायद मैं हाई स्कूल की पढ़ाई पूरी नहीं कर पाऊँगा।

उसने मुझमें इतना डर भर दिया कि मैंने उस गर्मी के बाकी दिन उसके द्वारा कही गई बातों के बारे में सोचते हुए बिता दिए। यह वही बात थी जो मेरे शिक्षक मुझे सालों से कहते आ रहे थे। आखिरकार यह बात मेरे दिमाग में बैठ गई। लंबे समय से मेरा सपना था कि मैं अपने परिवार में हाई स्कूल से स्नातक होने वाला पहला व्यक्ति बनूँ और कॉलेज जाऊँ। अब मुझे ऐहसास हुआ कि मुझे उस सपने को साकार करने के लिए काम करना होगा।

जेस्सलिन में बदलाव आने लगा।

10वीं कक्षा तक मैंने सिर्फ़ काम किया। अपनी आलसी आदतों को छोड़ना मेरे लिए बहुत बड़ी बात थी।

यह मेरे द्वारा किया गया अब तक का सबसे कठिन काम था। मुझे हर रात अपना होमवर्क करने की आदत डालनी पड़ी, सिर्फ़ तब नहीं जब मुझे ऐसा करने का मन करता था। और मुझे बहुत सारे त्याग करने पड़े। मैं घर पर बैठकर सारा दिन टीवी नहीं देख सकता था। मैं मुश्किल से ही संगीत सुनता था। और मैं स्कूल के बाहर अपने बहुत से दोस्तों से नहीं मिल पाता था। वे कहते थे, "जेसी, चलो शहर चलते हैं ताकि मैं यह शर्ट खरीद सकूँ" या, "चलो शहर चलते हैं और बस आराम करते हैं।" और मैं हमेशा कहता था, "नहीं, मैं नहीं कर सकता, मुझे स्कूल के बाद रुकना है और अपना काम पूरा करना है।"

तो, मैं यहाँ हूँ, एक जूनियर जो कॉलेज के लिए लगभग तैयार है - मुझे इस बात पर बिल्कुल भी शर्म नहीं है कि मैं कितनी होशियार हूँ, और मुझे इस बात की परवाह भी नहीं है कि कौन जानता है। ऐसा लगता है कि मेरे अंदर जो अच्छी लड़की थी, वह वापस आ गई है।

जेसलिन ने सीखा कि सफलता का मतलब लोकप्रिय और लोकप्रिय विचारों के खिलाफ जाना भी हो सकता है।

जो आप वास्तव में चाहते हैं उसके लिए त्याग करना। उसने छोटे, सकारात्मक काम करना शुरू कर दिया

वह तब भी कुछ नहीं करती थी जब उसे ऐसा करने का मन नहीं होता था। वह खुद पर और जो वह जानती थी उस पर विश्वास करने लगी। और उसने उस ज्ञान का उपयोग करना शुरू कर दिया, भले ही दूसरे लोग उसे कुछ अलग बता रहे हों। सिर्फ़ सही काम करने के बारे में जानने के बजाय, जेसलिन ने वास्तव में उन्हें किया। और वह एक व्यक्ति के रूप में विकसित हुई और अपने लिए एक बेहतर जीवन बनाया।

कार्यवाही कदम

क्या ऐसा कुछ है जो आपको पता है कि आपको करना चाहिए
आप क्या नहीं कर रहे हैं?
आपको वह छोटा सा सकारात्मक कदम उठाने से कौन रोक रहा है?

बिंदु #3: तरंग प्रभाव

आपने कहावतें सुनी होंगी “समय ही सब कुछ है” या “वह सही समय पर सही जगह पर था।” इसका मतलब यह है कि छोटी-छोटी सकारात्मक चीजें करके आप इस संभावना को बढ़ाते हैं कि आपके साथ अन्य सकारात्मक चीजें भी घटित होंगी।

यह तालाब में पथर फेंकने जैसा है - आप एक छपाक देखेंगे और लहरें फैलती हुई देखेंगे, लेकिन वे लहरें आपकी नज़र से कहीं ज़्यादा दूर तक जा सकती हैं। वे विपरीत किनारे तक जा सकती हैं।

जीवन में भी यही बात है, यद्यपि आप प्रायः तब तक लहरें नहीं देख पाते जब तक कि कुछ अच्छा होता है (या कुछ इतना अच्छा नहीं होता)। अच्छा हो या बुरा, आपकी छोटी-छोटी हरकतें भी एक लहर जैसा प्रभाव पैदा करती हैं जिसका आप पर और आपके आस-पास के लोगों पर बहुत बड़ा असर होता है, तब भी जब आप इसे नहीं देखते या इसके बारे में नहीं जानते।

जॉर्जिया के मेरिएटा की 14 वर्षीय जॉर्डन श्वार्ट्ज को अनुभव से पता है कि जब आप कोई सरल, सकारात्मक काम करते हैं, तो आपको कभी नहीं पता होता कि यह आपको कहां ले जाएगा। कुछ साल पहले वह अपने परिवार के साथ यात्रा कर रही थी और एक हवाई अड्डे से गुज़र रही थी।

वहाँ एक महिला थी जिसने अपने सभी यात्रा कागजात खो दिए थे और वह अंग्रेजी का एक शब्द भी नहीं बोल पाती थी। वह स्पेनिश बोलती थी। मेरी माँ, जो स्पेनिश बोलती है, ने देखा कि कुछ चल रहा था और उसने जाकर अपनी सेवाएँ देने की पेशकश की। और उसने महिला को उसके फॉर्म भरने में मदद की

और वह अपने रास्ते पर चल पड़ी। यह सब लगभग आधे घंटे में हो गया, मेरी माँ ने आगे आकर यह काम किया, जबकि अनुवादक के साथ ऐसा करने में एक घंटा लग सकता था।

उस घटना का जॉर्डन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ा, क्योंकि इसने उसे सोचने पर मजबूर कर दिया दूसरों की मदद करने के बारे में।

कुछ लोग सोचते हैं कि समुदाय सिर्फ आपका शहर या कस्बा है। यह उससे कहीं बड़ा है - समुदाय की भावना का मतलब है सही और गलत की समझ, कुछ स्थितियों में क्या करना है, इसकी समझ।

जॉर्डन घर वापस आने पर एयरपोर्ट पर हुई घटना के बारे में सोचती रही। उस समय वह स्थानीय पुलिस श्वान इकाई के लिए धन जुटा रही थी। वह सिर्फ पैसे दान करना चाहती थी, लेकिन पुलिस कमिश्नर ने उसे अपने प्रोजेक्ट के बारे में भाषण देने के लिए आमंत्रित किया।

काम खत्म होने के बाद कमिश्नर ने मुझे धन्यवाद दिया, कहा कि मैंने बहुत बढ़िया काम किया है, और कहा कि अगर भविष्य में मुझे किसी चीज़ की ज़रूरत पड़े तो कृपया उन्हें बताएँ। इसलिए मैंने उनकी बात मान ली।

जब से उसकी माँ ने मदद की

स्पैनिश बोलने वाली महिला के रूप में जॉर्डन

द्विभाषिकता, या एक से अधिक भाषाएं

बोलने के बारे में लोगों के दृष्टिकोण के बारे में सोच रही थी।

जब आप छोटे-

छोटे सकारात्मक कार्य करते हैं,

तो इससे अन्य सकारात्मक चीजें आपके साथ

घटित होने की संभावना बढ़ जाती है।

आपकी छोटी-छोटी गतिविधियां आपको और आपके आस-पास के

लोगों को प्रभावित करती हैं, भले ही आप इसे देख न पाएं या इसके बारे में जागरूक न हों।

उसके समुदाय के कुछ लोगों को लगता

है कि यह बहुत अच्छी बात है

इस देश में लोग स्पैनिश बोलते हैं, जबकि

अन्य लोग सोचते हैं कि अमेरिकियों को केवल अंग्रेजी

ही बोलनी चाहिए।

अपनी माँ की तरह जॉर्डन भी अंग्रेजी और स्पैनिश दोनों बोलती हैं और उन्होंने

बच्चों के लिए एक द्विभाषी थिएटर शुरू करने का फैसला किया

सभी के प्रति सहिष्णुता और स्वीकार्यता सिखाना, चाहे वे कोई भी भाषा बोलते हों। जब पुलिस कमिश्नर ने पूछा कि क्या उसे किसी चीज़ की ज़रूरत है, तो उसने उसे विचार के बारे में बताया और उसकी मदद माँगी।

कमिश्नर ने जॉर्डन को अपनी प्रस्तुतियों के मंचन के लिए स्कूल ऑडिटोरियम का उपयोग करने की अनुमति दिलाने में मदद की। और इस तरह से उसकी थिएटर परियोजना शुरू हो गई।

मैं ई-मेल भेज रहा था और स्थानीय दुकानों और व्यवसायों की खिड़कियों पर पर्चे चिपका रहा था। ऐसा करने के एक या दो हफ्ते बाद, मुझे ऐसे लोगों के फ़ोन आने लगे जो मदद करना चाहते थे।

आज, जॉर्डन की परियोजना - जिसे बच्चों का द्विभाषी थिएटर कहा जाता है - प्रत्येक वर्ष अंग्रेजी और स्पेनिश दोनों भाषाओं में कई थिएटर प्रस्तुतियां आयोजित की जाती हैं, जिनमें 100 से अधिक युवा शामिल होते हैं।

और यह लहर प्रभाव के कारण हुआ:

जॉर्डन की माँ हवाई अड्डे पर एक अजनबी की मदद करती है। जॉर्डन समुदाय के अर्थ और एक थिएटर परियोजना शुरू करने के बारे में सोचता है।

वह पहले से ही एक अन्य सामुदायिक परियोजना पर काम कर रही है और एक वयस्क व्यक्ति जॉर्डन की किसी भी ज़रूरत में मदद करने की पेशकश करता है। उनकी मदद से जॉर्डन ने अपना थिएटर प्रोजेक्ट शुरू किया। जल्द ही यह बात फैल जाती है और अन्य लोग भी मदद के लिए आगे आते हैं।

जब आप एक छोटा, सकारात्मक कदम उठाते हैं, तो आप कभी नहीं जानते कि यह आपको कहां ले जाएगा। लेकिन यदि आप पहला कदम उठाते हैं, तो संभावना अधिक है कि आपके साथ अधिक सकारात्मक चीजें घटित होंगी।

कार्यवाही कदम

क्या आपने अपने जीवन में इसका प्रभाव देखा है?

क्या आपने कभी कोई सकारात्मक कदम उठाया है जिसके कारण आपको कोई और सकारात्मक कदम उठाने का मौका मिला हो?

आपके लिए सकारात्मक बात क्या है?

बिंदु #4: सही समय पर सही चुनाव करें

सफलता का मतलब क्या है, यह सिर्फ़ आप ही परिभाषित कर सकते हैं। लेकिन आप इसे चाहें जो भी परिभाषित करें, मामूली बढ़त का मतलब मूल रूप से सही समय पर सही काम करना है। यहीं से सब कुछ शुरू होता है, और इसके लिए अक्सर बहुत हिम्मत की ज़रूरत होती है।

चैंटल क्लार्क इस बात को समझती हैं। जब वह हाई स्कूल में सीनियर थीं,

चैन्टल को किम नाम की एक लड़की से नफरत थी।

किम का रंग सांवला था, उसके बाल छोटे थे और वह अक्सर चोटी बनाकर रखती थी। वह बिना किसी अच्छे कारण के बहुत शोर मचाती थी और एक पल में ही आपके साथ बदतमीजी कर लेती थी! उसे इस बात की परवाह नहीं थी कि लोग क्या सोचते हैं या क्या कहते हैं, वह ट्रेंड की परवाह किए बिना अपने मन मुताबिक कपड़े पहनती थी।

किम और मेरी शैली अलग-अलग थी, लेकिन हम एक-दूसरे से काफी मिलते-जुलते थी थे, और इस वजह से हम एक-दूसरे को खतरनाक पाते थे। नए साल में हमारे बीच झगड़ा हो गया। उसने ही शुरू किया, किसी बात को लेकर कि "उसने कहा, उसने कहा!" मैं जीत गया और अपने साथियों का सम्मान हासिल किया।

उसके बाद, मुझे अपनी प्रतिष्ठा के अनुरूप काम करना था। इसलिए जब मैं उसके पास से गुज़रता था, तो मेरे पास कहने के लिए कुछ नहीं होता था। अगर हम मैल में एक-दूसरे को देखते, तो हम एक-दूसरे को घूरते। अगर हम किसी पार्टी में एक-दूसरे को देखते, तो हम एक-दूसरे से घृणा करते हुए गुज़रना अपना काम बना लेते।

लेकिन जब मैं गर्भी की छुट्टियों के बाद स्कूल वापस आया तो मैंने देखा मेरी कट्टर दुश्मन और वह अब पहले जैसी नहीं रही। किम अब अपने बाल नहीं संचारती थी और न ही अच्छे कपड़े पहनती थी। वह अपने दोस्तों के समूह के साथ भी नहीं घूमती थी। मैंने देखा कि लोग बिना किसी कारण के उस पर झाल्ला रहे थे, उसे गालियाँ दे रहे थे, उस पर चीज़ें फेंक रहे थे और झगड़े शुरू कर रहे थे।

मैंने लोगों से सुना कि किम बेधर हो गई है क्योंकि उसकी माँ ने उसे घर से निकाल दिया है। वह दुबली होती जा रही थी, उसका चेहरा मौत जैसा लग रहा था और सच कहूँ तो मैं चिंतित थी। पहली बार मैं उससे बहस नहीं करना चाहती थी।

किम के प्रति चैन्टल का रवैया बदलने लगा:

मैं दर्द को प्रत्यक्ष रूप से जानता हूँ, और यह अजीब है - एक बार जब आप चोटिल हो जाते हैं या कुछ परीक्षणों से गुज़रते हैं, तो ऐसा लगता है जैसे आपको पता है कि कोई और अंदर से दर्द मैं है।

आप इसे महसूस कर सकते हैं, आप इसे महसूस कर सकते हैं। मेरे अंदर किम से बात करने की इच्छा थी, क्योंकि मुझे यकीन था कि मैं उससे ऐसे बात कर सकता हूँ जैसे कोई और नहीं कर सकता।

एक दिन मैं स्कूल की सामाजिक कार्यकर्ता सुश्री बी के कार्यालय में गई और किम को रोते हुए देखा। मुझे अपने सीने में भारीपन महसूस हुआ। मैं उससे मिलना चाहती थी, लेकिन मैं ऐसा नहीं कर सकती।

मैं उससे बात करने से डरता था। लोग क्या सोचेंगे? मैं यह भी सोचता था

खुद से कहा, "क्या होगा अगर मैं अच्छा बनने की कोशिश करूँ और यह लड़की समझदार हो जाए? मैं उसे गाली दे सकता हूँ।" इसलिए मेरा अभिमान, मेरा गुस्सा और मेरा रवैया मुझे शांत रखता था।

मैं सुश्री बी के दफ्तर से यह सोचते हुए निकला कि मैं क्या कर सकता हूँ। मैं किम से कैसे बात कर सकता हूँ? वह क्या कहेगी?

मैं उस दिन बाद मैं सुश्री बी के कार्यालय में वापस आया और उनसे पूछा कि किम को क्या हुआ है, लेकिन उन्हें हमारी प्रतिद्वंद्विता के बारे में पता था और उन्होंने कहा कि यह गोपनीय है। इसलिए मैंने सुश्री बी से पूछा कि क्या वह किम और मेरे बीच एक मीटिंग तय कर सकती हैं। मैंने उन्हें बताया कि मैं देख सकता हूँ कि वह कितनी तकलीफ में है और मैं किसी भी तरह से उसकी मदद करना चाहता हूँ।

सुश्री बी मेरी जीवन कहानी जानती थीं और जानती

थीं कि मैं यह कह सकूँगी

ऐसी बातें जो केवल हम दोनों ही समझ सकते थे।

हालाँकि आप
सफलता को परिभाषित करते
समय, मामूली बढ़त का मतलब मूल
रूप से सही समय पर सही काम करना है।
यहाँ से सब कुछ शुरू होता है और इसके लिए अक्सर
बहुत साहस की आवश्यकता होती है।

लगभग एक सप्ताह बाद, सुश्री,

बी ने मुझे अपने दफ्तर में बुलाया, और किम
वहाँ थी। मुझे अचानक अजीब और असहज
महसूस हुआ, लेकिन मैं

वैसे भी अंदर चला गया।

मैंने किम से कहा, "मैं एक टूटे-पूटे घर से आपा

हूँ, मेरी ज़िंदगी कभी भी खुशियों से भरी नहीं रही। मेरी माँ, नशीली

दवाओं का सेवन करती थी। मेरे पिता, युद्ध में लापता। कोई नहीं जानता था कि वह कब
अचानक सामने आएँगे। लेकिन मैं इससे उबरने के लिए काफी मजबूत था। तुम सुंदर और मजबूत हो, और अगर तुम्हें
कभी रोने के लिए किसी कंधे की ज़रूरत पड़े, तो मैं यहाँ हूँ।"

किम चौंक गई। उसने मेरी तरफ ऐसे देखा जैसे कह रही हो, "नहीं!"

मुझे लगता है कि उसने कभी मुझे एक कठिन जीवन जीने वाले व्यक्ति के रूप में नहीं देखा, क्योंकि मैं इसे बहुत अच्छी तरह से छुपाता हूँ।

मैंने उसे बताया कि कांच के महल में यह परी राजकुमारी मेरी छवि है, लेकिन यह
सिर्फ झूठ। हमने एक-दूसरे को ऐसी बातें बताईं जो लगभग किसी को नहीं पता थीं, और हम इस पर हँसे भी।
उस बातचीत के बाद हम सच्चे दोस्त बन गए, क्योंकि हम एक-दूसरे पर भरोसा करते थे। लोग अक्सर हमें धूरते
थे और हमारी पीठे बातें करते थे, क्योंकि हम कभी दुश्मन थे लेकिन अब दोस्त हैं। वे कभी नहीं समझ पाए कि
हमारे बीच कैसा रिश्ता था।

मैंने उसे कपड़े दिए, वैसे उधार दिए, और उसे खाने और धूमने के लिए अपने घर में ले आया। हम बहनों की तरह
हो गए।

अध्याय 1

हमें एहसास हुआ कि हम दोनों बदल सकते हैं और अपने असली रूप में रह सकते हैं। उसे सम्मान पाने के लिए ज़ोर से बोलने की ज़रूरत नहीं थी। मुझे पता चला कि मुझे हर समय दिखावा करने की ज़रूरत नहीं थी। मैं बिना इस बात की चिंता किए कि कोई और क्या सोचेगा, मैं खुद बन सकता था। मैंने किम को खुद को फिर से खोजने में मदद की और बदले में मैंने खुद को पाया।

सफलता किसी दिन सही नौकरी पा लेने या बहुत सारा पैसा कमाने से कहीं अधिक है। पैसा। यह सही समय पर सही काम करने के बारे में है।

इसके लिए विश्वास और साहस की आवश्यकता होती है। चैंटल को सही काम करने का विश्वास था और उसे करने का साहस भी। एक बार जब आप थोड़ी सी बढ़त का उपयोग करना शुरू कर देते हैं, तो आपके पास सही विकल्प चुनने के लिए विश्वास और साहस दोनों होंगे।

Think About It

आपके लिए कामयाबी का क्या मतलब है?

आपके लिए सफलता का क्या मतलब है? यह जानने के लिए, इन सवालों से शुरुआत करें:

- आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है?
- आपको क्या करना पसंद है?
- आपको किस बात की परवाह है?
- कौन सी चीजें आपके लिए सबसे ज्यादा मायने रखती हैं?

कुछ देर सोचने के बाद अपने विचार नीचे दिए गए स्थानों में लिख दीजिए।

ऐसी कौन सी पांच चीजें हैं जिनमें आप अच्छे हैं? उन्हें यहां सूचीबद्ध करें:

अब, ऐसी कौन सी पांच चीजें हैं जिन्हें करना आपको पसंद है, वाहे आप उनमें अच्छे हों या नहीं? (हो सकता है कि आप अपनी पहली सूची में उन्हीं चीजों में से कुछ या सभी को शामिल कर लें। यह ठीक है।)

और अब, चलिए इसे एक कदम और आगे ले चलते हैं: ऐसी कौन सी पांच चीजें हैं जो आप करना चाहेंगे?

अध्याय 1

यदि आप कर सकें तो क्या करें, चाहे वे कितने भी अपमानजनक हों, भले ही आपको लगाता हो कि आप उनमें अच्छे नहीं हैं?

क्या ऐसी कोई चीज़ है जिसे आप उस आखिरी सूची में शामिल करना चाहते थे, लेकिन ऐसा नहीं किया क्योंकि यह बहुत दूर की बात लगती थी? शायद असंभव भी? अगर ऐसा है, तो उसे लिखें
यहाँ नीचे.

इससे आपको यह पता चल गया है कि आप सफलता को किस तरह परिभ्रषित करते हैं। लेकिन आप वहाँ कैसे पहुंचेंगे? छोटे-छोटे कदम उठाकर। तो चलिए अगला कदम उठाते हैं।

सफलता छोटे कदमों से शुरू होती है

तीन छोटी-छोटी चीजों के बारे में सोचें जो आप कर सकते हैं और जो आपके जीवन के छह क्षेत्रों में सफलता की ओर ले जा सकती हैं। फिर उन्हें नीचे लिखें।
(याद रखें - वे छोटे कदम हो सकते हैं! और आप नीचे दिए गए रिक्त स्थानों में ऊपर लिखी गई बातों को दोहरा सकते हैं।)

अपने आप के लिए:

1. _____
2. _____
3. _____

मेरी दोस्ती के लिए:

1. _____
2. _____
3. _____

मेरे स्वास्थ्य के लिए (शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक):

1. _____
2. _____
3. _____

मेरे धन के लिए:

1. _____
2. _____
3. _____

मेरी शिक्षा और कैरियर के लिए:

1. _____
2. _____
3. _____

विश्व पर अपने पदचिह्न के लिए (मैं क्या हासिल करना चाहता हूँ या मैं कैसे याद किया जाना चाहता हूँ):

1. _____
2. _____
3. _____

अपने जवाबों को संभाल कर रखें - हम उन पर वापस आएंगे। लेकिन इस बीच, आप इनमें से कौन सा कदम आज उठा सकते हैं?

अध्याय

2

Attitude Is Everything

छोटी-छोटी बातें मायने रखती हैं। लेकिन आपको छोटी-छोटी चीजें करने के लिए क्या प्रेरित करता है, चाहे वह एल सकारात्मक या नकारात्मक? क्या आपने कभी इस बारे में सोचा है?

यह इच्छाशक्ति नहीं है जो निर्धारित करती है कि आप क्या करते हैं। इच्छाशक्ति का मतलब है खुद को कुछ ऐसा करने के लिए मजबूर करना जो आप वास्तव में नहीं करना चाहते हैं। अगर आपको वाकई ऐसा करने का मन नहीं है तो आप खुद को बर्तन धोने, यार्ड की सफाई करने या अपने भाई की होमवर्क में मदद करने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। यह कुछ समय के लिए काम कर सकता है, लेकिन लंबे समय तक नहीं। अगर आप वास्तव में कुछ नहीं करना चाहते हैं तो आप खुद को कुछ करने के लिए मजबूर नहीं कर सकते।

नहीं, यह इच्छाशक्ति नहीं है जो आपके कार्यों को संचालित करती है, बल्कि आपका दृष्टिकोण है।

आपका रवैया आपके हर काम में झालकता है। आपका रवैया इतना शक्तिशाली है कि लोग आपके कुछ भी कहने से पहले ही इसे समझ लेते हैं। आपकी शारीरिक भाषा आपके रवैये को बताती है - आप किसी व्यक्ति के सड़क पर चलने, कमरे में प्रवेश करने या सोफे पर बैठने के तरीके से यह समझ सकते हैं कि वह कैसा महसूस कर रहा है। आपका रवैया आपके सरलतम और जटिलतम दोनों ही कार्यों को निर्धारित करता है - आपके व्यवहार से लेकर कठिन समय से निपटने के तरीके तक।

तो क्या अपने रवैये को नियंत्रित करना ही अपने कार्यों को नियंत्रित करने का "रहस्य" है? अगर आप अपने रवैये को नियंत्रित कर सकते हैं, तो आप अपने कार्यों को भी नियंत्रित कर पाएँगे, है न?

बिल्कुल नहीं। यह काम नहीं करता क्योंकि आपके पास एक ही रवैया नहीं है। आपके रवैये को बदला जा सकता है। एक दिन आप खुश नहीं हो सकते - जब तक कि आप स्कूल में अपने पूर्व प्रेमी या पूर्व प्रेमिका से न मिलें, या आपकी माँ आप पर चिल्लाएं, या आपको फिर से स्कूल में चिढ़ाया जाए।

आपका दृष्टिकोण आपके दोनों पहलुओं को निर्धारित करता है सरलतम और सबसे जटिल क्रियाएँ - आपके व्यवहार से लेकर आपके व्यवहार करने के तरीके तक कठिन समय के साथ.

लंचरूम। हो सकता है कि आज आप आने वाली परीक्षा की तैयारी के लिए उत्साहित हों। और क्योंकि आपको ऐसा लगता है,

आप किताबें खोलकर उस पर काम करना शुरू कर देते हैं।

लेकिन अगर कल आपको पढ़ाई करने का मन ही न हो तो क्या होगा?

आपका रवैया हर समय बदलता रहता है। और जैसे-

जैसे आपका रवैया बदलता है

जब आप बदलते हैं, तो आपकी भावनाएँ

भी बदल जाती हैं। कुछ दिन आपको

अच्छा महसूस नहीं होगा। और जब आप खुश

नहीं होते हैं, तो खुद को खुश महसूस करने

के लिए मजबूर करना मुश्किल है, अगर

असंभव नहीं है।

अपने व्यवहार और भावनाओं को नियंत्रित

करने का प्रयास शुरू में तो कारगर हो सकता है,

लेकिन लंबे समय तक नहीं।

तो यदि आपके कार्य इच्छा-शक्ति, दृढ़ संकल्प, या अपने दृष्टिकोण

और भावनाओं को नियंत्रित करने का परिणाम नहीं हैं, तो आपके कार्यों के मूल में क्या है ?

बिंदु #1: आपका दर्शन ही कुंजी है

थोड़ी बढ़त हासिल करने या छोटी-छोटी सकारात्मक चीजें करने की कुंजी आपके दृष्टिकोण के स्रोत की खोज करना है। आप जो महसूस करते हैं और मानते हैं, उसके मूल में क्या है, यह समझना जीवन में जो आप चाहते हैं उसे प्राप्त करने की कुंजी है। यह आपके "दर्शन" पर निर्भर करता है, जो आपके खुद को और दुनिया को देखने के तरीके के लिए एक फैसी शब्द है।

कार्यवाही कदम

क्या आपने अपने दृष्टिकोण के स्रोत के बारे में सोचा है?

क्या आपको लगता है कि आप उन्हें समझते हैं?

अपने दृष्टिकोण को बेहतर ढंग से समझने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

बिंदु #2: आप अपने आप को कैसे देखते हैं, यह आपका जीवन बनाता है

चाहे आप जानते हों या नहीं, आपके पास पहले से ही एक दर्शन है। हो सकता है कि आपने इसे कभी शब्दों में मत कहिए। हो सकता है कि आपने कभी इस पर ध्यान भी न दिया हो, और इसके बारे में सोचा भी न हो। लेकिन आपके पास एक है। हर किसी के पास होता है।

याद रखें, सभी "दर्शन" का मतलब जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण या आपकी तस्वीर है जीवन कैसे संचालित होता है। आपका दर्शन यह है कि आप चीजों को कैसे देखते हैं। आपका दर्शन ही आपके दृष्टिकोण और आपके कार्यों को निर्धारित करता है, चाहे आप इसे महसूस करें या नहीं या नहीं।

आपका दर्शन -> आपका दृष्टिकोण

आपका दृष्टिकोण -> आपके कार्य

आपके कार्य -> आपका जीवन

आपका दर्शन सिफ़्र किताबी जानकारी या ज्ञान से ज्यादा महत्वपूर्ण है। आपका दर्शन भाग्य और नियति की पहेली के पीछे छिपा रहस्य है। दो लोग एक ही मुश्किल परिवार या मुश्किल पड़ोस में बड़े होंगे, लेकिन एक व्यक्ति इससे उबर जाएगा और दूसरा नहीं। क्यों?

क्योंकि वे अपने अनुभवों को जिस तरह से देखते हैं, उससे यह निर्धारित होगा कि वे किस तरह से प्रतिक्रिया करेंगे उन्हें।

आप अपने कर्मों से अपना भाग्य बनाते हैं। लेकिन आपके कर्म आपके दृष्टिकोण से निर्धारित होते हैं, और बदले में आपका दृष्टिकोण इस बात से निर्धारित होता है कि आप दुनिया को किस तरह देखते हैं।

कभी-कभी जब आपके सामने कोई मुश्किल विकल्प या चुनौती आती है तो आप अपने दर्शन से दूर हो जाते हैं। 18 वर्षीय सेज के साथ ऐसा ही हुआ।

जब मैं 16 साल का था, तब पता चला कि मेरे दोस्त गांजा पी रहे थे और मुझे लगा कि वे वाकई बेवकूफ़ हैं। फिर, हमेशा की तरह, मैंने खुद से सवाल करना शुरू कर दिया—मुझे आश्वर्य हुआ कि क्या वे बहुत मज़ा ले रहे हैं। इसलिए मैंने थोड़ा कश लिया, और यह बिल्कुल भी म़ज़दार नहीं था। वास्तव में, इसने मेरे फेफड़ों को चोट पहुँचाई।

आप अपने कर्मों से अपना भाग्य बनाते हैं।
लेकिन आपके कार्य आपके दृष्टिकोण से निर्धारित होते हैं, और आपका दृष्टिकोण इस बात पर निर्भर करता है कि आप दुनिया को कैसे देखते हैं—
आपके दर्शन से.

मुझे लगा कि यह मूर्खतापूर्ण है, फिर मैंने थोड़ा प्रयास किया, पुष्टि हुई कि यह मूर्खतापूर्ण है, और फिर कभी ऐसा नहीं किया।

एक विकल्प का सामना करते हुए, सेज ने अपने दर्शन पर टिके रहने का फैसला किया और वह जो सबसे अच्छा समझता है, वही करता है। वह कहता है कि किशोरों को "खुद के लिए सोचना चाहिए।" सकारात्मक दर्शन सकारात्मक दृष्टिकोण में बदल जाता है, जो सकारात्मक कार्यों में बदल जाता है, जिससे सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं। नकारात्मक दर्शन इसके विपरीत होता है: यह नकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करता है, जो नकारात्मक कार्यों को जन्म देता है, जिससे नकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं। लहर प्रभाव को याद रखें। यह दोनों तरह से काम करता है।

कार्यवाही कदम

क्या आपके सामने कभी ऐसा विकल्प आया है जो आपके विपरीत हो?

आपका दर्शन क्या है?

क्या हुआ? क्या अब आप भी यहीं चुनाव करेंगे?

बिंदु #3: अपना दर्शन बदलकर स्वयं को बदलें

अगर आप अपने जीवन में हो रही घटनाओं को बदलना चाहते हैं, तो अपना दर्शन बदलें या चीजों को देखने का तरीका बदलें। जब आप ऐसा करेंगे, तो आप वे कदम उठा पाएंगे जो आपको उन उत्तरों तक ले जाएंगे जिनकी आपको ज़रूरत है। चीजों को देखने का तरीका बदलना कोई बहुत डड़ा काम नहीं है, लेकिन इसका मतलब है - आपने अनुमान लगाया -

छोटे कदम।

19 वर्षीय टेमेका क्रॉफोर्ड ने कॉलेज जाने पर अपने दर्शन को बदलने की शक्ति सीखी। वह एक पालक-देखभाल समूह गृह में रहती थी और बहुत डरी हुई और असुरक्षित थी:

मैं एक अजनबी जगह पर अकेले कैसे जीवित रह पाऊँगा? क्या मैं कॉलेज में पढ़ पाऊँगा? क्या मैं फेल हो जाऊँगा या पढ़ाई छोड़ दूँगा? मुझे इस बात की चिंता थी कि लोगों को पता चल जाएगा कि मैं एक समूह गृह में रहता हूँ और वे मेरे साथ अलग व्यवहार करेंगे या मेरा मज़ाक उड़ाएँगे।

मैं तो यह भी सोचता था कि क्या मेरे प्रोफेसर मेरे साथ अलग व्यवहार करेंगे।

जब मैंने पहली बार क्लास शुरू की तो सब कुछ ठीक लग रहा था। लेकिन थोड़े समय बाद मेरी मुलाकात एक लड़के से हुई और मैं क्लास छोड़कर उसके साथ बहुत समय बिताने लगी।

अध्याय दो

और पढ़ाई नहीं करता था। मुझे लगा कि मेरे पास अपने ग्रेड बढ़ाने के लिए दुनिया का सारा समय है। इसलिए मैंने क्लास छोड़ना शुरू कर दिया और मेरे ग्रेड में बहुत गिरावट आई।

मैंने पाया कि जब भी मैं कोई क्लास मिस करता या कोई परीक्षा में फेल हो जाता तो मैं पालक देखभाल में होने का बहाना बनाता। कई बार मैं खुद से कहता, "ओह, मैं एक समूह गृह में रहता हूँ। मुझे परवाह नहीं है कि मैं कक्ष में जाता हूँ या नहीं?" मुझे ऐसा लगता था कि जैसे मेरे सिर पर समूह गृह का बच्चा शब्द लटक रहा हो। भले ही किसी ने मेरे साथ अलग व्यवहार नहीं किया हो, लेकिन मेरे दिमाग में कहीं न कहीं मुझे ऐसा ही लगता था।

मेरा आत्म-सम्मान बहुत कम हो गया था। मैंने हार मान ली और परवाह नहीं की। नतीजतन,

मैंने अपना पहला सेमेस्टर 1.0 ग्रेड प्वाइंट औसत (डी औसत के समान) के साथ पूरा किया, तथा दूसरे सेमेस्टर के दौरान मुझे अकादमिक परिवीक्षा पर रहना पड़ा।

मुझे लगा कि कोई भी मेरी परवाह नहीं करता। मुझे कोई पारिवारिक समर्थन नहीं मिला। मैं अपने जीवन की तुलना उन छात्रों से करने की गलती करता रहा, जिनके माता-पिता उन्हें फोन करके मिलने आते थे। दूसरे छात्रों को हर तरह की चीजों से भरे देखभाल पैकेज मिलते थे, जिसमें उनके पसंदीदा भोजन, पैसे और उनके द्वारा माँगी गई चीजों शामिल थीं। मैं बहुत चाहता था कि कोई मेरी भी इस तरह परवाह करे। मैं उपेक्षित महसूस करता था, ईर्ष्या की तो बात ही छोड़िए।

मुझे याद है कि मैंने अपनी रूममेट को अपनी माँ से फोन पर बात करते हुए सुना था, वह अपने दिन के बारे में बता रही थी और बता रही थी कि उसे कौन सी कक्षाएँ पसंद हैं। मैं बहुत चाहती थी कि मेरी माँ या कोई और हो जो सच में मेरी परवाह करता हो।

लेकिन धीरे-धीरे, तामेकका का रवैया बदल गया:

पहले सेमेस्टर के अंत से ठीक पहले मुझे
एहसास हुआ कि मैं

अगर आप अपने
जीवन में हो रही घटनाओं को बदलना
चाहते हैं, तो चीजों को देखने का अपना नज़रिया
बदलें। चीजों को देखने का अपना नज़रिया बदलना
कोई बहुत बड़ा काम नहीं है, बल्कि इसके लिए
आपको कुछ कदम उठाने होंगे।
छोटे कदम।

खुद पर तरस खाकर समय बर्बाद कर
रहा था और मुझे इसके बारे में कुछ
करना था। मैंने कभी नहीं सोचा था कि
सेमेस्टर इतनी जल्दी बीत जाएगा। जब
आप पहली बार कॉलेज जाते हैं तो आप
सोचते हैं

आपके पास पूरा समय है, और किर इससे
पहले कि आप कुछ समझ पाएं, यह खत्म हो जाएगा।

मुझे एहसास हुआ कि मैं इस चिंता में इतना उलझा हुआ
था कि लोग मेरे लिए काम कर रहे।

मैं खुद की देखभाल करने के लिए समय नहीं निकाल पा रहा था। मैं पालक देखभाल को बहाने के तौर पर इस्तेमाल करते-करते थक गया था। मैं अपनी परीक्षाओं में असफल होने से थक गया था। मैं रोते-रोते थक गया था। मैंने देखा कि जिन लोगों से मैं ईर्ष्या कर रहा था, वे भी अपनी कक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर रहे थे। मुझे आखिरकार एहसास हुआ कि ऐसा इसलिए नहीं था कि मैं पालक देखभाल में था, इसलिए मैं अपनी कक्षाओं में असफल हो रहा था। ऐसा इसलिए था क्योंकि मैं अपने स्कूल के काम पर बहुत कम ध्यान दे रहा था। यह समूह गृह में रहने की वजह से नहीं था - यह मैं खुद को रोक रहा था।

जिस तरह से वह खुद को देखती थी, उस पर गहराई से गौर करके, तामेका को एहसास हुआ कि वह उसे अपना दर्शन बदलने की जरूरत थी।

मुझे इस तथ्य को स्वीकार करना पड़ा कि मैं पालक देखभाल में था और आगे बढ़ना था। वसंत ऋतु की छुट्टियों में मैंने अपनी आँखें पोछने और अपने स्वतंत्र जीवन की शुरुआत करने के तरीके खोजने का फैसला किया। मैंने अपनी सभी कक्षाओं में भाग लेने और अपने ग्रेड बढ़ाने का फैसला किया। मैंने रात-दिन अध्ययन करना शुरू कर दिया, खासकर इतिहास जैसे विषयों का, जिसमें मुझे हमेशा समस्याएँ होती थीं। मुझे सहकर्मी ट्यूटर्स (साथी कॉलेज के छात्र जो किसी विशेष विषय में अच्छे थे) से मदद मिली। बदले में, मैं उनके लिए एक पेपर टाइप करता या उनके लिए डिनर बनाता। मैंने प्रोफेसरों को बताना शुरू कर दिया कि मुझे समस्याएँ हो रही हैं और मदद पाने के लिए उनसे मिला।

मेरा अगला कदम एक चिकित्सक से मिलना था। मैंने समूह गृह में परामर्श लिया था, लेकिन मुझे यह कभी पसंद नहीं आया क्योंकि मुझे लगा कि हम पूर्वाधीन से ग्रसित थे। लेकिन कॉलेज में मुझे एहसास हुआ कि समूह गृह से कॉलेज जीवन में संक्रमण से निपटने में मुझे मदद की ज़रूरत है। मैंने स्कूल, पालन-पोषण देखभाल और मेरे दिमाग में चल रही अन्य चीज़ों के बारे में बात की। सत्रों के अंत में, उसने मुझे अपनी समस्याओं से निपटने के तरीके के बारे में सुझाव दिए। इससे मुझे यह एहसास हुआ कि यद्यपि मैं उन पारिवारिक रिश्तों को नहीं पा सकी जो मैं इतनी बुरी तरह चाहती थी, फिर भी मैं उन लोगों के लिए ईश्वर को धन्यवाद दे सकती हूं जो किसी भी तरह से मेरी मदद करने के लिए समय निकाल रहे थे।

मैंने कुछ अतिरिक्त पैसे कमाने के लिए पार्ट-टाइम नौकरी भी की। मैं मुश्किल दिनों के लिए बैंक में कुछ पैसे भी जमा कर पाया। असल में, मैं खुद पर ज्यादा निर्भर रहने लगा।

काउंसलिंग के ज़रिए मुझे एहसास हुआ कि लोग सिर्फ़ इसलिए मुझसे बेहतर नहीं हैं क्योंकि वे अपने जैविक परिवारों के साथ रहते हैं। मुझे यह भी एहसास हुआ कि, कुछ मायनों में, पालक बच्चे होना एक फ़ायदेमंद बात थी। उदाहरण के लिए, मैंने पहले ही सीख लिया था कि अलग-अलग लोगों के व्यक्तित्व और व्यवहार के साथ कैसे रहना है। और मुझे पहले से ही आज़ादी का एहसास था।

हाँ, मुझे अभी भी ईर्ष्या महसूस होती थी। जब दूसरे छात्र हवाई या वर्जीनिया में अपनी स्प्रिंग ब्रेक की योजना बना रहे थे, तो मैं तय कर रहा था कि मैं कौन सी फिल्म देखने जा रहा हूँ। कभी-कभी मैं पूरी छुट्टी के लिए ग्रूप होम में ही रहता था। लेकिन मैंने अपना ग्रेड पॉइंट और सत 3.0 तक बढ़ा लिया, जो मेरे पहले सेमेस्टर के अंत में जिस तरह की स्थिति दिख रही थी, उसकी तुलना में बहुत अच्छा था।

टेमेका ने अपनी समस्याओं को नज़रअंदाज़ नहीं किया या दिखावा नहीं किया कि वे मौजूद ही नहीं हैं। उसकी समस्याएँ वास्तविक थीं। माता-पिता का साथ न देना और उनका मार्गदर्शन न करना वास्तविक है। कॉलेज में असफल होने का डर वास्तविक है। उन लोगों से ईर्ष्या करना जो आपसे ज्यादा रखते हैं, वास्तविक है।

लेकिन जब टेमेका ने अपना दर्शन बदला, तो उसने अपना जीवन बदल दिया। उसने अपनी परिस्थितियों को पूरी तरह से नहीं भुलाया, बल्कि उन्हें स्वीकार किया और फिर उनका अपने फायदे के लिए इस्तेमाल किया। उसने अपना ध्यान केवल उस समय पर केंद्रित किया जो मायने रखता है - वर्तमान, या वह अपनी स्थिति को सुधारने के लिए इस समय क्या कर सकती है।

सफलता के सबसे तेज़ रास्तों में से एक है अतीत से बाहर निकलना। निश्चित रूप से, गलतियों और दुखद घटनाओं की समीक्षा करना बुद्धिमानी है क्योंकि इससे आपको भविष्य में बेहतर विकल्प चुनने में मदद मिलती है। अपनी गलतियों की समीक्षा करें, उन्हें समझें और उनकी जिम्मेदारी लें। (और ऐसा करने में भी बहुत समय बर्बाद न करें!) फिर अतीत को वर्तमान में चीजों को अलग तरीके से करने के लिए एक उपकरण के रूप में उपयोग करें और आगे बढ़ें।

कार्यवाही कदम

क्या आप अतीत में ही अटके रहते हैं?

आप अपने इच्छित भविष्य का निर्माण करने के लिए वर्तमान में क्या कर सकते हैं?

कभी-कभी अपने दर्शन को पूरी तरह बदलना आवश्यक नहीं होता।

इसके बजाय, आप अपने पास पहले से मौजूद दर्शन को एक नए तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं जो आपके लिए बेहतर काम करें। टोन्या ग्रोवर ने यही किया।

हाई स्कूल में टोन्या हमेशा ही गलत तरीके से बोलती थी।

मैं कोई अच्छा छात्र नहीं था। मैं हमेशा लड़ता रहता था या किसी से उलझ जाता था। मैं कभी-कभी शिक्षक से उलझ जाता था।

जब उसने अपनी मुखरता का प्रयोग करना शुरू किया तो स्कूल में उसका प्रदर्शन बेहतर हुआ।

नया तरीका - लोगों से भिड़ने के बजाय चुनौतीपूर्ण प्रश्न पूछना।

मैं सवाल पूछने से नहीं डरता। उदाहरण के लिए, अगर अमेरिका के मूल निवासी पहले से ही यहाँ रह रहे थे, तो क्रिस्टोफर कोलंबस ने 1492 में अमेरिका की खोज कैसे की? आइए इस बारे में सच्चाई जानें। मैं इसी तरह के सवाल पूछूँगा। आपको अपने दृष्टिकोण का इस्तेमाल अपने फायदे के लिए करना होगा। आपको पता होना चाहिए कि आपको अपने दृष्टिकोण का इस्तेमाल कब करना है और कब नहीं करना है।

टोन्या अब एक स्नातकोत्तर छात्रा है जो पीएचडी करने के लिए अध्ययन कर रही है।

कार्यवाही कदम

आपके दर्शन के सबसे सकारात्मक भाग क्या हैं?

आप उन सकारात्मक भागों का बेहतर तरीके से उपयोग कैसे कर सकते हैं?

बिंदु #4: आप क्या सोचते हैं, यह भी मायने रखता है

आप क्या करते हैं यह मायने रखता है। लेकिन आप क्या सोचते हैं और खुद से क्या कहते हैं यह भी मायने रखता है। शायद इससे भी अधिक, क्योंकि आप जो सोचते हैं वह आपके दृष्टिकोण (आपके दर्शन) के स्रोत को निर्धारित करता है।

सौ साल से भी अधिक समय पहले, एज ए मैन थिंकेथ नामक पुस्तक में, जेम्स एलन ने बताया कि आपके जीवन की दिशा निर्धारित करने वाला सबसे शक्तिशाली कारक आपकी परिस्थितियाँ (आपके साथ क्या होता है) नहीं हैं, बल्कि आपके सोचने का तरीका है। एलन ने जो लिखा है, वह इस प्रकार है:

मन चरित्र के आंतरिक वस्त्र और परिस्थिति के बाहरी वस्त्र, दोनों का प्रमुख बुनकर है।

दूसरे शब्दों में, आप जो सोचते हैं, उससे यह निर्धारित होता है कि आप कौन हैं और क्या घटित होता है। आपके विचार यह निर्धारित करने की शक्ति रखते हैं कि आप खुद को, दूसरे लोगों को और दुनिया को कैसे देखते हैं। आपके विचारों में यह निर्धारित करने की शक्ति होती है कि आपके कार्य, व्यवहार और दूसरे लोग आपके प्रति कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। आपके विचार सीधे तौर पर इस बात से जुड़े होते हैं कि आप किस तरह के व्यक्ति बनते हैं।

यह बात सकारात्मक विचारों के लिए भी सत्य है। और यह बात नकारात्मक विचारों के लिए भी सत्य है।

जब टेमेका ने खुद से कहा कि वह कॉलेज में अच्छा नहीं कर सकती, तो सोचिए क्या हुआ? जब उसने अपना दर्शन बदला - जब उसने खुद से कहा कि वह कॉलेज में अच्छा करने के लिए कदम उठा सकती है - तो उसका पूरा अनुभव बदल गया।

देखिये जब वह पहली बार कॉलेज पहुंची तो उसने अपने आप से क्या कहा:

मैं बाकी सभी से अलग हूँ।

लोग मुझे इसलिए आंकड़े हैं क्योंकि मैं पालन-पोषण देखभाल में हूँ।

किसी को परवाह नहीं कि मैं कक्षाओं में जाऊं या फेल हो जाऊं।

बाकी सभी लोग खुश हैं और उन्हें कोई समस्या नहीं है।

मेरे पास कॉलेज में अच्छा प्रदर्शन करने का कोई मौका नहीं है।

मैं कॉलेज में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाता क्योंकि मेरा परिवार मेरा साथ नहीं देता।

अब इसकी तुलना उन नई बातों से करें जो उसने खुद से कहना शुरू किया:

मैं अपने बॉयफ्रेंड पर कम ध्यान दे पाती हूँ।

मुझमें कक्षाओं में उपस्थित रहने और कड़ी मेहनत से अध्ययन करने की क्षमता है।

मैं सहकर्मी ट्यूटर्स से सहायता प्राप्त कर सकता हूँ।

मैं अपने प्रोफेसरों से सहायता प्राप्त कर सकता हूँ।

मैं एक चिकित्सक से सहायता प्राप्त कर सकता हूँ।

मेरा पालन-पोषण संबंधी अनुभव पूरी तरह नकारात्मक नहीं था, बल्कि ताकत का स्रोत था।

अन्य छात्रों की परिस्थितियाँ परिपूर्ण नहीं होतीं।

मेरे बुरे दिन भी आएंगे, लेकिन मैं अपने संसाधनों और दूसरों की मदद से उनसे निपट सकता हूँ।

तामेका के लिए, यह एक सरल लेकिन अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण अहसास था:

ऐसा इसलिए नहीं था कि मैं पालक-देखभाल में था, इसलिए मैं अपनी कक्षाओं में फेल हो रहा था।

क्योंकि मैं अपने स्कूल के काम पर बहुत कम ध्यान दे रहा था। यह समूह गृह में होने की वजह से नहीं था जो मुझे रोक रहा था - यह मैं ही था जो खुद को रोक रहा था।

हम हमेशा खुद से बात करते रहते हैं, लेकिन ज्यादातर समय हमें इस बात का अहसास नहीं होता कि हम क्या कह रहे हैं या इसका हम पर क्या असर हो रहा है। और हमारे मन की उस खामोश आवाज़ से ज्यादा शक्तिशाली कोई आवाज़ नहीं है।

मस्तिष्क कैसे काम करता है?

यह समझने के लिए कि सोच इतनी शक्तिशाली क्यों है, आइए आपके मस्तिष्क का त्वरित भ्रमण करें।

आपके मस्तिष्क में चेतन और अचेतन दोनों प्रकार के कार्य होते हैं, और यह अंतर को समझना महत्वपूर्ण है।

आपका चेतन मस्तिष्क वह हिस्सा है जो "सोचता है।" यह एक समय में एक चीज़ पर गहनता से ध्यान केंद्रित करता है, जैसे कि एक टॉर्च की किरण एक अंधेरे कमरे को स्कैन करती है। चेतन मस्तिष्क अपने काम में अविश्वसनीय रूप से शक्तिशाली है, लेकिन इसका दायरा बहुत सीमित है। उदाहरण के लिए, आप एक बार में अपने दिमाग में कुछ नंबरों से ज्यादा याद नहीं रख सकते। इसे खुद को साबित करें: फ़ोन बुक खोलें, यादृच्छिक रूप से तीन फ़ोन नंबर पढ़ें, किताब बंद करें, और देखें कि क्या आप उनमें से एक भी याद रख सकते हैं।

लेकिन आपका अचेतन मस्तिष्क? यह एक ही समय में बहुत सारी जानकारी याद रख सकता है। यदि आपका चेतन मस्तिष्क एक टॉर्च की तरह है, जो एक समय में एक वस्तु पर चमकता है, तो आपका अवचेतन मस्तिष्क एक फ्लडलाइट की तरह है जो एक ही बार में सब कुछ रोशन कर देता है - लेकिन केवल अवचेतन स्तर पर (जिसका अर्थ है कि आप इसके बारे में जागरूक नहीं हैं)।

आपका चेतन मस्तिष्क आसानी से विचलित हो जाता है। औसत व्यक्ति प्रति मिनट छह से 10 बार अपना ध्यान खो देता है (आप स्कूल में होने के कारण यह जानते हैं)।

आपका अवचेतन मन कितनी बार अपना ध्यान भटकाता है? कोशिश करें कि कभी ध्यान न भटके।

यही वह कुंजी है जिसे ज्यादातर लोग नहीं समझते। हम अपने बारे में सोचते हैं

चेतन कार्य - हमारी इच्छा, हमारे चेतन निर्णय, हमारे चेतन विचार - जो वास्तव में "हम" हैं, और हमारा अवचेतन कुछ ऐसा है जो सतह के नीचे चल रहा है और इतना महत्वपूर्ण नहीं है।

सच तो यह है कि अवचेतन मन ही वस्तुतः सब कुछ चलाता है।

और यही कारण है कि कुछ लोग नकारात्मक परिस्थितियों में फंस जाते हैं या ऐसी ज़िंदगी जीते हैं जो वे नहीं चाहते। वे खुद से कहते हैं, "मैं यहाँ कैसे पहुँच गया?" वे स्वचालित पायलट पर वहाँ पहुँच गए - उनके कार्यों ने उन्हें उस जीवन में डाल दिया जो वे अंततः जीते। वे नहीं थे

सचेत उनकी परसंद का.

तो, आप अपने जीवन को कैसे प्रोग्राम करते हैं? आप अपने अवचेतन को सही विकल्प और निर्णय लेने में कैसे मदद करते हैं? उसी तरह जैसे आपने चलना या अपने जूते बाँधना या स्केटबोर्ड करना सीखा: बार-बार छोटे, सकारात्मक कदम उठाते हुए, जब तक कि आपके कार्य आपके अवचेतन को सौंप न दिए जाएँ। फिर आप बिना सोचे-समझे वे कदम उठा सकते हैं।

क्योंकि उस समय तक वे एक आदत बन चुके होते हैं।

अध्याय दो

आप कहावत जानते हैं, "आप जो चाहते हैं उसके प्रति सावधान रहें - हो सकता है कि आप

"व्या आप इसे पाना चाहते हैं"? यह इस बात का सवाल ही नहीं है कि आप व्या चाहते हैं: आप व्या सोचते हैं, इस बारे में सावधान रहें। क्योंकि आप जो सोचते हैं, समय के साथ गुणा करने पर आपको वही मिलेगा जो आपको मिलेगा।

इस बात पर यकीन करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह सच है। आपके "प्रमुख विचार" - वे विचार जो आपके पास इतनी बार आते हैं कि वे विचार की आदत बन जाते हैं, या आपके दिमाग की स्वचालित प्रतिक्रियाएँ - वास्तव में यह निर्धारित करती हैं कि आप जीवन में क्या करेंगे। जीवन में आप चाहे जिस भी परिस्थिति का सामना करें (और जीवन में जो कुछ भी आता है, उस पर हमारा बहुत अधिक नियंत्रण नहीं होता), यह आप उन परिस्थितियों के बारे में जिस तरह से सोचते हैं, वही निर्धारित करेगा कि आप उन पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। और आप कैसे प्रतिक्रिया करते हैं, यह आपके कार्यों और आपके द्वारा अपनाए जाने वाले मार्ग को निर्धारित करता है।

याद रखिए, आप ही अपने जीवन में सबसे प्रभावशाली व्यक्ति हैं।

आपकी सफलता का समर्थन करने में कोई भी व्यक्ति अधिक प्रभावी नहीं है - और इसे कमज़ोर करने में कोई भी व्यक्ति अधिक प्रभावी नहीं है।

अपने अनुभव से इस बारे में सोचें। कोई भी दो लोग एक ही परिस्थिति में एक ही तरह से प्रतिक्रिया नहीं करते। हमने इस किताब में किशोरों से यहीं देखा है।

फ्रेंटेज ने अपनी प्रतिभा का भरपूर उपयोग किया जबकि उसके दोस्त ऐसा नहीं कर पाए।

पालक देखभाल में जाने के बाद अपने अवसाद से निपटने के लिए सकारात्मक तरीके अपनाए। जॉर्डन ने 10 साल की उम्र में एक शिष्टर कंपनी शुरू करने की कोशिश करते हुए लगातार मेहनत की। ये किशोर अपने सोचने के तरीके और खुद से कहीं गई बातों के कारण सफल हुए।

जैसा कि माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाले प्रथम व्यक्ति सर एडमंड हिलेरी ने कहा था:

हम पहाड़ पर नहीं, बल्कि स्वयं पर विजय प्राप्त करते हैं।

आप जो कुछ भी करते हैं, उस पर गौर कर सकते हैं, और उसके बारे में अपने आप को जो संदेश देते हैं, जिस तरह से आप उसके बारे में सोचते हैं, उसके आधार पर उसे सफलता या हार में बदल सकते हैं।

आप असफलता को सफलता में बदल सकते हैं, और आप सफलता को असफलता में भी बदल सकते हैं, वह भी केवल अपने आप से कहीं गई बात की शक्ति के द्वारा।

यहाँ एक उदाहरण है। आप स्कूल में एक परीक्षा में फेल हो जाते हैं। आप अपने आप से क्या कहते हैं?

"इसे बहुत कठिन बनाने के लिए यह शिक्षक की गलती है।"

"स्कूल प्रणाली को इन सभी परीक्षणों की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए।"

"मेरे पास इसके लिए अध्ययन करने का समय नहीं था।"

"मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया और अगली बार और बेहतर प्रदर्शन करने की कोशिश करूँगा।"

"मैं उन प्रश्नों का अध्ययन करूंगा जिनके उत्तर मैंने गलत दिए हैं और उन क्षेत्रों में अधिक गृहकार्य करूंगा, ताकि अगली बार मैं बेहतर कर सकूँ।"

इन कथनों में बहुत अंतर है, है न? क्या आपको भी इन्हें पढ़ते समय कोई अंतर महसूस हुआ? खुद को नकारात्मक बातें बताने से आप निश्चित रूप से खुद को सकारात्मक बातें बताने से अलग महसूस करेंगे (और कार्य करेंगे)।

यहाँ एक और उदाहरण है। उस समय के बारे में सोचें जब आपने कोई ऐसा काम किया था जो करना वाकई मुश्किल था। आपने खुद से क्या कहा?

"मेरे पास ऐसा दोबारा करने का कौशल है।"

"मैं भाग्यशाली था और यह महज एक संयोग था।"

दूसरे शब्दों में, क्या आपने खुद को कमतर आंका या खुद को श्रेय दिया? क्या आपने अपनी सफलता को अपनी प्रतिभा और कौशल के माध्यम से हासिल की गई चीज़ के रूप में देखा, या दुर्घटना के रूप में?

आप अपने आप से कैसे बात करते हैं, यह निर्धारित करता है कि आपके साथ जो घटित होता है, उसे आप किस प्रकार देखते हैं - अच्छा या बुरा—और आप भविष्य में कैसे प्रतिक्रिया देंगे। जब जॉर्डन अपनी थिएटर कंपनी शुरू कर रही थीं, तो उन्हें याद है कि बहुत सारी शंकाएं थीं, लेकिन उसने हार नहीं मानी।

मैं खुद गाढ़ी चलाकर कहीं नहीं जा सकता था, मैं अनुबंधों पर हस्ताक्षर नहीं कर सकता था, मैं वास्तव में अपने दम पर बहुत कुछ नहीं कर सकता था। मैं बस एक छोटा बच्चा था। लेकिन 'नहीं' शब्द से डरों मत। ज्यादातर समय आपको 10 से 15 'नहीं' सुनने पड़ते हैं, उसके बाद ही आपको वह 'हाँ' मिलती है जो आपको आपके समग्र लक्ष्य तक पहुँचाती है।

डलास क्रिल्ली केवल 15 वर्ष के थे जब उन्होंने उन किशोरों के बारे में एक किताब लिखी जिन्होंने उन्होंने यह लक्ष्य इसलिए हासिल किया क्योंकि वे सकारात्मक तरीके से सोचते थे।

अगर रवैया सबकुछ नहीं है, तो यह हर चीज के करीब है। आपके सोचने के तरीके को फिर से ढालने का हमेशा एक तरीका होता है। अगर आपको किसी परीक्षा में खराब ग्रेड मिला है, तो आप इसे फिर से ढाल सकते हैं, ओह, अच्छा, मैं इससे क्या सीख सकता हूँ? रवैये के साथ समस्या यह है कि एक बार जब आपका रवैया नकारात्मक हो जाता है, तो आप उस रवैये में रहने के आदी हो जाते हैं। अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। आपको सकारात्मक सोचने की आदत डालनी होगी और फिर अंततः यह स्वाभाविक रूप से आ जाएगा।

डलास एक महत्वपूर्ण शब्द का इस्तेमाल करते हैं - रीफ्रेमिंग। इसका मतलब है किसी चीज़ के बारे में सोचने का तरीका बदलना, ताकि उसका नतीजा ज्यादा सकारात्मक हो।

काइल फ्रीज़ अक्सर हतोत्साहित महसूस करते थे जब वे दुर्व्यवहार के शिकार बच्चों की मदद के लिए पैसे जुटाने की कोशिश कर रहे थे। लेकिन उन्होंने असफलताओं और अस्वीकृति से निपटना सीखा और आगे बढ़ते रहे।

दृढ़ता एक विसी-पिटी बात है, लेकिन यह बहुत बड़ी बात है। कई बार मुझे मना कर दिया गया, या मैंने किसी प्रोजेक्ट के बारे में किसी को ईमेल किया और कोई जवाब नहीं मिला। मैं इस बारे में निराश नहीं होने की कोशिश करता हूँ। मुझे शिक्षकों और छात्र परिषदों से संपर्क करना पड़ता था, और कभी-कभी वे जवाब देते थे और कभी-कभी नहीं। कभी-कभी कोई चैरिटी या फ़ाउंडेशन जवाब देता था, और कभी-कभी नहीं। कभी-कभी लोग मेरे बारे में थोड़ा संदेह करते हैं। जब आप हाई स्कूल में मेरी उम्र के होते हैं, तो आप खुद से कहते हैं, "कोई भी जवाब नहीं दे रहा है, तो मैं कोशिश क्यों कर रहा हूँ?" यह हतोत्साहित करने वाला होता है और आपको कोशिश करने का भी मन नहीं करता, लेकिन आपको अपनी गलतियों से सीखने और चीजों को अलग तरीके से देखने की ज़रूरत है।

राल्फ वाल्डो इमर्सन ने मानव स्वभाव के इस सत्य का सटीक वर्णन किया है:

मनुष्य तब सफल होता है जब उसे यह एहसास होता है कि उसकी असफलताएं उसके लिए तैयारी हैं। उनकी जीत.

आप पर आपसे ज्यादा किसी का प्रभाव नहीं है। आपसे ज्यादा कोई आपके दिमाग में नहीं घुसता, और आप जो संदेश खुद को देते हैं, उससे ज्यादा शक्तिशाली कोई संदेश नहीं है।

दूसरे लोग आपके सपनों पर संदेह कर सकते हैं और आपको अपने रास्ते से हटाने की पूरी कोशिश कर सकते हैं। आप ऐसे लोगों को जानते हैं - जो आपको निराश कर सकते हैं और आपको चोट पहुँचा सकते हैं। लेकिन दूसरे लोगों में आपको रोकने की शक्ति नहीं है, क्योंकि उनके पास आपके सबसे महत्वपूर्ण साधन - आपके दृष्टिकोण और आपके सोचने के तरीके - को नियंत्रित करने की शक्ति नहीं है।

कार्यवाही कदम

क्या आपके विचार अधिकतर सकारात्मक या नकारात्मक हैं?

आप अपने आप से जो कहते हैं उसे आप कैसे बदल सकते हैं?

Think About It

आपका दर्शन क्या है?

यदि आप कुछ वाक्यों में यह बता सकें कि आप स्वयं को और विश्व को किस प्रकार देखते हैं, तो आप क्या कहेंगे?

□ क्या आप अपने आप को जिस तरह से देखते हैं उससे खुश हैं? क्या ऐसी कोई चीज़ है जिसे आप बदलना चाहते हैं?

□ आप दुनिया को किस नज़रिए से देखते हैं? क्या यह एक स्वागत योग्य जगह है या एक

दरावना? या दोनों में से कोई नहीं?

आप इसे जैसे भी देखें, नीचे लिख लें।

मैं अपने आप को इस प्रकार देखता हूँ:

और मैं दुनिया को इस तरह देखता हूँ:

अध्याय दो

अब, जो आपने लिखा है उसके बारे में सोचें। आपको क्यों लगता है कि आप खुद को और दुनिया को इस तरह देखते हैं? आपका दर्शन कहाँ से आया है?

आपने विचार नीचे लिखें।

क्या आप अपने लिखे से खुश हैं? हैरान हैं? दुखी हैं? क्या आप कुछ बदलना चाहेंगे? अपनी प्रतिक्रियाएँ नीचे लिखें।

हो सकता है कि आपने जो लिखा है, उससे आप खुश हों। शायद नहीं। अगर नहीं, तो कोई बात नहीं - कम से कम आपको पता है कि क्या बदलने की जरूरत है। आपका दर्शन चाहे जो भी हो, जो आप चाहते हैं उसे पाने की, अपने सपनों का जीवन बनाने की कुंजी यह है कि आपका दर्शन आपके लिए काम करे न कि आपके खिलाफ।

यदि आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं, तो अपना दर्शन बदलें

लेकिन इससे पहले कि आप अपने दर्शन का पूरा लाभ उठा सकें, आपको यह जानना होगा कि इसके कौन से हिस्से आपके लिए काम कर रहे हैं और कौन से हिस्से आपको पीछे धकेल रहे हैं। आइए जानें।

इससे पहले, पृष्ठ 32-33 पर, आपने खुद को और दुनिया को देखने के अपने तरीके के बारे में बताया था। अपने उत्तरों पर दोबारा नज़र डालें। अब, आपने जो लिखा है, उसके बारे में और गहराई से सोचें। आपके दर्शन के कौन से हिस्से आपको सफलता पाने में मदद कर रहे हैं?

अपना उत्तर नीचे लिखें।

अब, इस बारे में सोचें कि आपके दर्शन के कौन से हिस्से इतने अच्छे से काम नहीं करते। क्या दुनिया या खुद को देखने के ऐसे तरीके हैं जो आपको पीछे खींच रहे हैं या आपके जीवन में समस्याएँ पैदा कर रहे हैं? अपना जवाब नीचे लिखें।

अभी अपने उत्तर संभाल कर रखें। हम उन्हें फिर से देखेंगे।

आप अपने आप से कैसे बात करते हैं?

आप कैसे सोचते हैं, इसका आपके जीवन जीने के तरीके पर बहुत प्रभाव पड़ता है। ऐसा कांस्य मायथ याद करने की कोशिश करें जब आप किसी ऐसे काम में सफल हुए हों जो नया या बाकी बहत करना था। आपने इसे परा करने के बाद खेड़ से क्या कहा? जो भी कास्त हो, उसे याद करने की कोशिश करें और उसे यहाँ लिख लें:

अब, उस समय के बारे में सोचें जब आपने कोई काम बहुत मेहनत से किया था और अच्छा नहीं कर पाए थे। क्या आपको याद है कि आपने खुद से क्या कहा था? इसे यहाँ

क्या आपने अपनी सफलता का श्रेय स्वयं को दिया और विश्वास किया कि आप ऐसा दोबारा कर सकते हैं?

या फिर आप अपने प्रति बहुत कठोर थे और सफल होने के प्रति आश्रम्भ नहीं थे?

अब अपने दर्शन और सोचने के तरीके के बारे में सोचें। फिर इन सवालों के जवाब दें।

आपका दर्शन और आपकी सोचने की शैली एक दूसरे से किस प्रकार संबंधित हैं?

क्या आपका दर्शन और सोचने का तरीका अधिकतर सकारात्मक या नकारात्मक है?

उदाहरण के लिए, क्या आप लोगों से सबसे खराब या सबसे अच्छी उम्मीद करते हैं? क्या आप खुद को नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं?

आप अपना दर्शन और सोचने का तरीका किस प्रकार बदलना चाहेंगे?

अध्याय

3

Use the Moment

इस पल का मतलब है इस पल अपने जीवन पर नियंत्रण रखना -

अभी, आज। इसका मतलब है कि अतीत को दोष न दें या भविष्य के बारे में चिंता न करें। आपके पास का उपयोग करके वर्तमान ही समय है, क्योंकि अतीत ही सबसे बड़ा है भविष्य अभी तक नहीं आया है।

यह विचार समझने में तो सरल है, लेकिन इसके अनुसार जीवन जीना कठिन है।

आप कौन हैं और आपका जीवन कैसा है, इसमें अतीत का बहुत बड़ा योगदान होता है - आपके माता-पिता, आपका बचपन, आपका पड़ोस और आपका समुदाय। इसके अलावा आपकी जाति और जातीय पृष्ठभूमि भी मायने रखती है। अपने स्कूल, अपने शिक्षकों और अपने दोस्तों को न भूलें - और शायद कुछ ऐसे लोग जो आपके दोस्त नहीं हैं। और आपको टीवी, फिल्मों, समाचारों और अपने आस-पास की दुनिया से हर तरह के संदेश मिल रहे हैं।

इन सभी को आपकी “परिस्थितियाँ” या आपकी स्थिति कहा जाता है। और कभी-कभी आपकी परिस्थितियाँ आप पर बहुत भारी पड़ सकती हैं।

अपनी परिस्थितियों में - वर्तमान की समस्याओं में - फंस जाना आसान है। आपके पास बहुत सारा काम है। आपको ऐसा लग सकता है कि आपके पास बहुत सारी समस्याएं हैं जिनका जवाब आपके पास नहीं है और ऐसी चुनौतियाँ हैं जिनका सामना करने का आपको कोई तरीका नहीं पता।

लेकिन क्या पता? इस किताब में किशोर कहते हैं कि परिस्थितियाँ आपको प्रभावित कर सकती हैं, यहाँ तक कि आपको पागल भी कर सकती हैं, लेकिन वे आपकी पहचान नहीं हैं। और वे यह निर्धारित नहीं करते कि आप एक दिन क्या बनेंगे।

बिंदु #1: आपकी परिस्थितियाँ आप नहीं हैं

यह बात हमेशा याद रखें: आपकी सभी समस्याओं के बावजूद भी, एक अदृश्य आप मौजूद हैं। अदृश्य आप ही वह हैं जो आप किसी दिन बनेंगे। शायद कल या अगले हफ्ते नहीं, लेकिन किसी दिन। और हर दिन आप जो छोटे-छोटे चुनाव करते हैं, वही आपको उस रास्ते पर ले जाएंगे जो आपको वहां ले जाएगा। चाहे आपको इसका एहसास हो या न हो, आप जो छोटी-छोटी चीज़ें हर दिन करते हैं—या नहीं करते—वे ही भविष्य के उस अदृश्य आप का निर्माण कर रही हैं।

टोन्या ग्रोवर कहती हैं, "आप क्या बनते हैं, इसमें परिस्थितियाँ एक कारक होती हैं, लेकिन आप जो बनते हैं उसमें आप एक कारक होते हैं। और यह अधिक महत्वपूर्ण है।" टोन्या पिट्सबर्ग के एक मजदूर वर्ग के इलाके में पली-बढ़ी, जहाँ बहुत से लोग गलत रास्ते पर चले गए। लेकिन हाई स्कूल में सही रास्ते पर वापस आने के लिए उसने जो चुनाव किए, उनकी बदौलत वह अब ग्रेजुएट छात्रा है।

मैं अपनी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में अधिक सफल हूं, इसका एक कारण यह है कि मैंने अपनी परिस्थितियों को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। मैं अपने समुदाय की समस्याओं से अवगत था, और मैंने मन बना लिया था कि मैं एक आँकड़ा नहीं बनूँगा। मैंने मन बना लिया था कि मैं जेल नहीं जाऊँगा। मैं शादी से पहले बच्चा पैदा नहीं करूँगा। मैं हाई स्कूल खत्म करने जा रहा था, कॉलेज जाऊँगा, पीएचडी करूँगा, और अपने समुदाय में एक सक्रिय नेता बनूँगा। और मैं किसी भी चीज़ को अपने रास्ते में आने नहीं दूँगा।

19 वर्षीय काइल फ्रेयास का कहना है कि अपने पिछले अनुभवों से सीखना महत्वपूर्ण है, यहां तक कि नकारात्मक अनुभवों से भी, लेकिन उनसे सीखने और उनमें उलझे रहने में अंतर है।

अतीत में उलझे रहना स्वाभाविक है

कुछ चीजों के बारे में, और हर किसी को ऐसा थोड़ा-बहुत करना चाहिए

थोड़ा इसलिए क्योंकि आपको निश्चित रूप से जीवन में गलतियों से सीखना होगा। आपको बुरे अनुभवों से गुजरना होगा, क्योंकि अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो आप कभी नहीं सीख पाएंगे। लेकिन आप हमेशा के लिए किसी स्थिति में फंसे नहीं रहेंगे। आप हमेशा उससे

बाहर निकल सकते हैं।

मैं भविष्य के बारे में चिंता करता था और कैसे

चीजें होंगी। लेकिन आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते। आप इसके लिए केवल सर्वोत्तम तरीके से तैयारी कर सकते हैं। आपको वर्तमान में जीने की आवश्यकता है क्योंकि वर्तमान ही एकमात्र ऐसी चीज है जिसमें आप रह सकते हैं। और ऐसे कदम उठाने का प्रयास करें जो आपके भविष्य के लिए अच्छे हों।

और जैकब सुआरेझ कहते हैं:

अतीत तो अतीत ही है। इसने आपको वह बनाया है जो आप आज हैं। लेकिन अगर आप ऐसा नहीं करते हैं जो कुछ अभी हो रहा है उसका लाभ उठाओ, तुम्हारा भविष्य उतना उज्ज्वल नहीं होगा।

कार्यवाही कदम

आप अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में कैसा महसूस करते हैं?

क्या आप इससे खुश हैं या इसमें फंसे हुए हैं?

क्या चीज़ आपको कम अटका हुआ महसूस कराएगी?

बिंदु #2: आपके साथ जो घटित होता है, उसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते, केवल आपकी प्रतिक्रियाएँ

परिस्थितियों के साथ समस्या यह है कि वे हमेशा बदलती रहती हैं। हर किसी के साथ कभी भी बुरी चीजें हो सकती हैं। जीवन न्यायपूर्ण नहीं है। कुछ बच्चे गरीब हैं, कुछ केवल एक माता-पिता के साथ रहते हैं, और कुछ पालक देखभाल में चले जाते हैं। एक दिन यह उज्ज्वल और धूप वाला होता है, और आप कल्पना नहीं कर सकते कि जीवन कभी फिर से अंधकारमय हो सकता है। लेकिन फिर आगले दिन कुछ बुरा होता है, और आप विश्वास नहीं कर सकते कि जीवन कभी बेहतर हो सकता है।

हमारे साथ होने वाली ज़्यादातर खराब चीज़ें हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं। सिफ़्र इसलिए कि हम चाहते हैं कि मौसम चमकीला और गर्म हो, इसका मतलब यह नहीं है कि ऐसा ही होगा। हम मौसम को नियंत्रित नहीं कर सकते, और हम अपनी परिस्थितियों को नियंत्रित नहीं कर सकते। हम शिकायत कर सकते हैं और शिकायत कर सकते हैं, लेकिन हम इस बारे में ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते कि मुश्किल समय आए या न आए। वे आएंगे ही। सबसे ज़्यादा मायने यह रखता है कि जब मुश्किल समय आए तो आप उसके बारे में क्या करते हैं।

आप जो नियंत्रित कर सकते हैं वह यह है कि आप अपनी परिस्थितियों के बारे में कैसा महसूस करते हैं। आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, इसे नियंत्रित कर सकते हैं। और आप अपनी परिस्थितियों के बारे में क्या करते हैं, इसे भी नियंत्रित कर सकते हैं।

आप अपनी परिस्थितियों को किस प्रकार देखते हैं, इससे सफलता और असफलता में बहुत फर्क पड़ता है।

और यह पूरी तरह से आपके नियंत्रण में है।

काइल के लिए, इस तरह के नियंत्रण का मतलब यह है:

इस बात पर ध्यान देना कि आप लोगों को कैसे प्रभावित करते हैं, न कि इस बात पर कि वे आपको कैसे प्रभावित

करते हैं। जब मैं छोटा था, तो मेरी मानसिकता यह देखने की थी कि लोग मुझे कैसे प्रभावित करते हैं, न कि इसके विपरीत।

अब यह बहुत बेहतर है कि मैं खुद को एक "प्रभावशाली" के रूप में देखता हूँ, न कि प्रभावित होने वाले के रूप में।

आप अपनी परिस्थितियों को

नियंत्रित नहीं कर सकते।

आप कर सकते। नियंत्रण यह है कि आप कैसे

अपनी परिस्थितियों और अपने बारे में अपनी भावनाओं
के अनुसार प्रतिक्रिया करें।

टोन्या ग्रोवर परिस्थितियों के अनुसार प्रतिक्रिया करने,

जिसका अर्थ है क्रोध या दोष में डूब जाना या हार मान लेना,

और उन्हें बदलने का प्रयास करने के बीच के अंतर के बारे में बात
करती हैं।

क्या आप प्रतिक्रिया करने वाले व्यक्ति बनेंगे या

फिर अभिनय करने वाले व्यक्ति? बेहतर है कि आप खुद

प्रतिक्रिया करने वाले व्यक्ति बनें

अभिनय, वर्णों कि जब आप अभिनय कर रहे होते हैं और क्रियाएँ बना रहे

होते हैं, तो आप अवसर पैदा कर रहे होते हैं। आप परिणाम और संभावनाएँ पैदा कर रहे होते

हैं। लेकिन जब आप हमेशा स्थितियों, परिस्थितियों और परिणामों पर प्रतिक्रिया करते रहते हैं, तो आप जीवन में बहुत

आगे नहीं बढ़ पाएँगे।

यद्यपि आप गरीबी में पले-बढ़े होंगे और आपके पास वह सब नहीं होगा जो अन्य छात्रों के पास है।

आपकी उम्र के बच्चों के पास है, या फिर भले ही आपके माता-पिता आपके लिए स्वीट 16 बर्थडे पार्टी न कर पाएं, लेकिन

आप अपने बच्चों के लिए स्वीट 16 बर्थडे पार्टी करने का मन बना सकते हैं। आप अपने बच्चों के लिए ऐसे अवसर बना सकते हैं जो आपके पास नहीं थे।

प्रतिक्रिया करने के बजाय कार्य करना इतना महत्वपूर्ण क्यों है? प्रतिक्रिया करने का मतलब आम तौर पर शिकायत करना या दोष देना होता है। ऐसा क्यों हुआ? मैं ही क्यों? यह मेरे माता-पिता की गलती है या मेरे दोस्त की।

कार्रवाई करने का मतलब है कि आप अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए क्या कर सकते हैं, इस पर नियंत्रण रखना।

परिस्थिति। और आप केवल वर्तमान में ही कार्रवाई कर सकते हैं - अतीत में नहीं, जो बीत चुका है, और भविष्य में नहीं, क्योंकि यह अभी तक नहीं हुआ है। आप केवल वर्तमान में ही भविष्य का निर्माण कर सकते हैं।

20 वर्षीय पॉलीन गॉडिन को प्रतिक्रिया और कार्य करने के बीच का अंतर पता है। वह अब कॉलेज में सामाजिक कार्यकर्ता बनने के लिए अध्ययन कर रही है। लेकिन, वहाँ पहुँचने के लिए, उसने एक कठिन परिस्थिति से पार पाया

किशोरावस्था में उसे बहुत मुश्किल दौर से गुजरना पड़ा। वह न्यूयॉर्क शहर के सबसे गरीब और सबसे खतरनाक इलाकों में से एक में एक आवासीय परियोजना में पली-बढ़ी। (एक दिन जब वह घर लौटी, तो उसने अपने सामने के दरवाजे पर एक गोली का छेद पाया) वास्तव में, यह कहना शायद बेहतर होगा कि उसने अपने अतीत को अपने फायदे के लिए इस्तेमाल किया, न कि उससे उबरने के लिए।

मैंने स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करना चुना क्योंकि मुझे हमेशा लगता था कि मुझे कुछ साबित करना है।

मुझे महसूस हुआ कि मुझे नीची नज़र से देखा जाता था क्योंकि मैं अपने परिवार में सबसे छोटा बच्चा था।

मेरे माता-पिता दोनों मानसिक रूप से बीमार हैं। इसलिए मैं वास्तव में इस वजह से खुद को बहिष्कृत महसूस करता

था। मुझे हमेशा ऐसा लगता था कि मुझे अपने परिवार और दोस्तों को कुछ साबित करना है।

इसके अलावा, मेरी बहन को द्विधुकीय बीमारी का पता चला था। वह एक और कारण है जिसके लिए मैं अच्छा करने की

कोशिश करता हूँ। मैं चाहता हूँ कि वह मुझे एक रोल मॉडल के रूप में देखे, ताकि वह भी अच्छा कर सके।

मैं जिन सबसे मजबूत बच्चों को जानता हूँ, वे उन अनुभवों से बाधित नहीं होते जो उन्होंने अनुभव किए हैं।

उन्होंने ज़हर को दवा में बदल दिया है। मुझे लगता है कि यही इसके लिए शब्द है।

वे बुरे हालातों से भी सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त कर रहे हैं और मैं इसे सफलता कहूँगा।

पॉलीन ने वर्तमान में काम करके अपने भविष्य पर नियंत्रण कर लिया है।

छात्रवृत्ति और वित्तीय सहायता का लाभ उठाकर, तथा अपने धन का सावधानीपूर्वक प्रबंधन करके, उसने पिछले डेढ़ वर्ष में लगभग 20,000 डॉलर की बचत की है।

हाई स्कूल से स्नातक होने के बाद, मैंने बचत करना, बचत करना और बचत करना शुरू कर दिया।

जब भी उनके पास बजट, बचत या बैंकिंग के बारे में मुफ्त कक्षाएँ होती थीं, मैं वहाँ जाता था। मैंने उन बैंकों के बारे में शोध करना शुरू किया जो बचत खातों, मनी मार्केट खातों और जमा प्रमाणपत्रों पर उच्च ब्याज दर प्रदान करते थे। मैं अपने खातों का प्रबंधन ऑनलाइन कर रहा हूँ। मैंने कुछ व्यक्तिगत-वित्त पुस्तकें भी पढ़ी हैं।

प्रतिक्रिया का मतलब

पॉलीन समझती है कि

वर्तमान में छोटे-छोटे सकारात्मक कदम उठाने से भविष्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ सकता है, यहाँ तक कि दूर के भविष्य पर भी।

महीनों पहले उसने अपना

अपना स्वयं का सेवनिवृत्ति खाता, नहीं

यह कुछ ऐसा है जिसके बारे में ज्यादातर किशोर और कई वयस्क सोचते हैं। लेकिन पहले

आमतौर पर शिकायत करना या दोष देना होता है। कार्रवाई करने का अर्थ है अपनी स्थिति को बदलने के लिए आप जो कुछ कर सकते हैं उस पर नियंत्रण रखना। और आप केवल वर्तमान में ही कार्रवाई कर सकते हैं - अतीत में नहीं, जो बीत चुका है, और भविष्य में भी नहीं, क्योंकि वह अभी तक घटित नहीं हुआ है।

आप जितना ज्यादा शुरू करेंगे, आपके पास बड़े होने पर उतना ही ज्यादा पैसा होगा। पॉलीन ने पाया कि खाता खोलना जितना उसने सोचा था, उससे कहीं ज्यादा आसान था।

रिटायरमेंट अकाउंट खोलने के लिए आपको बहुत ज्यादा पैसे की ज़रूरत नहीं है। आपको रिसर्च करने की ज़रूरत है। मुझे अपना रिटायरमेंट अकाउंट सिर्फ 1,000 डॉलर से शुरू करना पड़ा। मुझे पूरा यकीन है कि यदि आप थोड़ा शोध करें तो आप इससे भी कम लागत से शुरुआत कर सकते हैं।

पॉलीन अपने अतीत की गरीबी में फंस सकती थी, लेकिन उसने इसका इस्तेमाल किया बेहतर भविष्य बनाने के लिए वर्तमान का उपयोग करें।

सूर्य हर दिन उदय होगा और आपके शेष जीवन में उदय होता रहेगा। और कुछ दिन वह सूरज काले बादलों से छिप जाएगा। लेकिन आपके अपने आंतरिक मौसम का "सूर्य" कुछ ऐसा है जिसे आप हमेशा नियंत्रित कर सकते हैं। वह सूरज आपका इरादा है - आप क्या करने की योजना बनाते हैं।

आप अपनी परिस्थिति या आत्म-छवि की दया पर निर्भर नहीं हैं: आप इसे स्वयं बनाते हैं। हाँ, ऐसे दिन हो सकते हैं जब बादल छाए हों और बारिश हो। यहाँ तक कि एक बवंडर भी गुजर सकता है। लेकिन आप अपने आंतरिक सूर्य के प्रभारी हैं, और, यदि आप चाहें, तो वह प्रकाश एक उदास दिन में प्रवेश कर सकता है और चमक सकता है।

इन दो बिंदुओं को याद रखें:

आत्म-सम्मान (अपने बारे में अच्छा महसूस करना) कोई ऐसी चीज नहीं है जो आपके साथ जन्म से आती है या जो आपके पास स्वतः ही होती है या नहीं होती - यह ऐसी चीज है जिसे आप स्वयं बनाते हैं।

और आप इसे बना सकते हैं। अभी, इसी पल। आपकी आत्म-छवि, खुद के बारे में आपका नज़रिया और आप कौन हैं, यह सब कुछ आप हर दिन बनाते हैं।

कार्यवाही कदम

क्या आपको लगता है कि आप अपनी परिस्थितियाँ स्वयं बनाते हैं या परिस्थितियाँ आपको कैसे बनाती हैं?

आप ऐसा क्यों महसूस करते हैं?

अपनी परिस्थितियों को देखने का नज़रिया बदलने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

बिंदु #3: जब आप दोष देना बंद कर देते हैं, तो आप अपनी शक्ति वापस ले लेते हैं

जब समस्याएँ आती हैं - जब आप दुखी, उदास या क्रोधित होते हैं - तो दूसरों को दोष देना आसान होता है। जब उन्होंने कुछ ऐसा किया हो जिसके लिए वे दोषी हों, तो उन्हें दोष देना और भी आसान हो जाता है! लेकिन जब आप समझ जाते हैं कि आपके जीवन में मामूली सी बढ़त वास्तव में कैसे काम करती है, तो कुछ दिलचस्प होता है:

आप दोष देना बंद करो.

जब आप दोष देना बंद कर देते हैं, तो आप इस मूलभूत सत्य को स्वीकार कर लेते हैं कि आपके जीवन में जो कुछ भी होता है, उसके लिए आप ही जिम्मेदार हैं। फिर आप उन सभी चीजों को देख सकते हैं जो आपको इस मुकाम तक लेकर आई - आपके माता-पिता, शिक्षक, बचपन, पड़ोसी, भगवान्, आप जो भी नाम लें - प्रशंसा के साथ और बिना किसी दोष के। और आपके जीवन में आगे क्या होता है, यह आपका निर्णय है।

आप आज्ञाद हैं। अतीत खत्म नहीं हुआ है, लेकिन आपके पास अतीत के प्रति एक अलग नज़रिया है।

समस्याएँ आपके रास्ते में आएंगी, लेकिन आप उन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करेंगे।

इसी तरह।

सफल किशोर आमतौर पर इस बात की जिम्मेदारी लेते हैं कि वे कौन हैं, वे कहाँ हैं और उनके साथ क्या होता है। आपके साथ जो कुछ भी होता है, उसकी जिम्मेदारी लेना - भले ही यह दुखदायी हो, भले ही यह उचित न हो, सबसे मुक्तिदायक चीजों में से एक है जो आप कर सकते हैं।

जब टोन्या ग्रोवर किशोरी थी, तो उसे नकारात्मक विकल्प चुनने की आदत पड़ गई थी। सातवीं कक्षा से लेकर हाई स्कूल के अधिकांश समय तक, वह लगभग 10 लड़कियों के एक समूह में रही।

जिस मोहल्ले में मैं बड़ा हो रहा था, वहां हर कोई एक गुट में रहता था।

हाई स्कूल में हम इस बात पर झगड़ते थे कि कौन किससे ज्यादा प्यारा है, या किसका बॉयफ्रेंड सबसे हॉट है।

आखिरकार ये झगड़े शारीरिक हो गए। और जब यह शारीरिक हो जाता है, तो आप ऐसी स्थिति से निपट रहे होते हैं जहाँ आप जेल जा सकते हैं, स्कूल से निकाले जा सकते हैं, या अपनी जान गँवा सकते हैं। अगर कोई आपकी कनपटी पर वार करता है या किसी के पास जेबकरी है, तो आप मारे जा सकते हैं।

मुझे लगता है कि एक दिन मैंने यह निर्णय लिया कि मैं किसी और की लड़ाई नहीं लड़ूंगा। मुझे अपनी खुद की लड़ाई लड़नी थी। जिन लड़कियों से मेरा झगड़ा हुआ, उनमें से ज्यादातर के बारे में मेरा मानना था कि वे कुछ नहीं होने वाली हैं। मैं इन लड़कियों से लड़कर या बहस करके अपनी ऊर्जा क्यों बर्बाद करूँगा? यह बात तब सामने आई जब मैं 10वीं कक्षा में था। मुझे पहले टोन्या के बारे में सोचना था। मैं ऐसा नहीं करने वाला था।

किसी और के लिए अपनी जान जोखिम में डालना। जब मैं कहता हूँ कि मैं अपनी जान जोखिम में डाल रहा हूँ तो यह बात अतिशयोक्तिपूर्ण लग

सकती है, लेकिन यह सच है।

टोन्या को समय का महत्व भी समझ में आया - कि उसने जो कार्य किए,

एक युवा व्यक्ति के रूप में जो कुछ भी किया जाता है, उसका प्रभाव समय के साथ उसके शेष जीवन पर पड़ता है।

आपका जीवन हाई स्कूल से शुरू होता है। जो छात्र हाई स्कूल में ध्यान केंद्रित करते हैं

यह बहुत आसान है, क्योंकि हाई स्कूल कॉलेज और ग्रेजुएट स्कूल की तुलना में आसान है। यदि आप हाई स्कूल में अच्छा करते हैं, तो आपको छात्रवृत्ति मिल सकती है और आपको कॉलेज में वित्तीय समस्याओं के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। आप जितना अधिक समय पढ़ाई में बिताएंगे, आपके ग्रेड उतने ही बेहतर होंगे। जितने बेहतर ग्रेड होंगे, उतनी ही बेहतर नौकरी मिलेगी। यह एक डोमिनोज़ प्रभाव है जो हाई स्कूल में शुरू होता है।

टोन्या ने गिरोह से नाता तोड़ लिया। उसने अपने दोस्तों को नहीं छोड़ा। वह अभी भी लड़कियों के करीब थी, लेकिन उसने सीमाएँ तय किये - उसने उनके द्वारा की जाने वाली नकारात्मक चीजों में भाग लेने से इनकार कर दिया। अपने व्यवहार के लिए गिरोह या अपनी परिस्थितियों को दोष देने के बजाय, उसने अपना व्यवहार बदल दिया। अब 22 वर्षीय टोन्या पैसिल्वेनिया के एक कॉलेज में स्नातक की छात्रा है, जो कंप्यूटर विज्ञान में पीएचडी की ओर काम कर रही है। उसने ऐसे कदम उठाए जिससे समय उसके पक्ष में हो गया।

दोष देने में यही समस्या है: जब आप स्वर्य को कारण के रूप में नहीं देखते, जब आप खराब परिस्थितियों या घटनाओं पर प्रतिक्रिया करते हुए अन्य लोगों, व्यवस्था, भाग्य या किसी अन्य चीज को दोष देते हैं, तो आप अपनी शक्ति खो देते हैं।

दूसरी ओर, जब आप पूरी जिम्मेदारी लेते हैं - तब भी जब दूसरे चाहे परिस्थिति गलत हो या परिस्थिति बिलकुल अनुचित हो और आपको वाकई धोखा दिया गया हो - आप अपने जीवन की बागडोर अपने हाथों में ही रखते हैं। तब भी जब जीवन अनुचित हो।

एक पल के लिए अपने दोस्तों के बारे में सोचें। क्या आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो हमेशा इस बात को लेकर नाराज़ रहते हैं कि उनके साथ क्या हुआ? कैसे किसी ने उन्हें धोखा दिया या उनके साथ बुरा व्यवहार किया? क्या वे हमेशा इस बात की शिकायत करते रहते हैं कि उनका पूर्व प्रेमी या पूर्व प्रेमिका कितना बदमाश है? या पिछले सेमेस्टर में उनके गणित के शिक्षक ने उन्हें खराब ग्रेड देकर कितना अन्याय किया था? या पिछले साल उनके दोस्त कितने बुरे थे?

इस तरह की बातचीत में आप दो बातें नोटिस कर सकते हैं: 1) यह आमतौर पर 2) यह आमतौर पर अतीत में घटित हुई बातों के बारे में होता है।

लेकिन जब आप दोष देना बंद कर देते हैं तो आपका नज़रिया बदल जाता है, परिस्थितियों को देखने का नज़रिया बदल जाता है आपके साथ घटित होने वाली चीजों के रूप में, परिस्थितियों को कुछ ऐसी चीज़ के रूप में देखना जो आप

आप महसूस करते हैं कि आप अपने जीवन के लिए जिम्मेदार हैं। और आप यह भी महसूस करते हैं कि आपकी एकमात्र सीमाएँ वे हैं जो आप - और दूसरे लोग नहीं - खुद पर लगाते हैं।

आपके पास उन सरल कार्यों को चुनने की शक्ति है जो आपकी सेवा करेंगे और आपको सशक्त बनाएंगे - और उन्हें चुनते रहना है। और वह मामूली बढ़त का क्षण हर दिन, हर घंटे और आपके जीवन के हर पल में होता है।

कार्यवाही कदम

क्या आपको दोष देने की आदत है?

इसे छोड़ने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

बिंदु #4: वह दिन कभी नहीं आएगा

आइए इसे एक बार फिर से सुनें: आप अतीत को नहीं बदल सकते। आप भविष्य को बदल सकते हैं। और भविष्य को बदलने का एकमात्र तरीका अभी है। आप भविष्य के बारे में सोच सकते हैं, आप भविष्य के लिए योजना बना सकते हैं, लेकिन आप भविष्य में कोई कदम नहीं उठा सकते। आप केवल अभी ही कदम उठा सकते हैं। “किसी दिन” कदम उठाने का विचार छोड़ दें।

किसी दिन, जब मैं अधिक आत्मविश्वास महसूस करूँगा...

किसी दिन, जब मैं अपने बारे में अच्छा महसूस करूँगा...

किसी दिन, जब मैं बड़ी ही जाऊँगी और अकेले रहूँगी...

किसी दिन, जब मेरे पास समय होगा...

किसी दिन, जब मेरे पास पैसा होगा...

अगर आपने कभी खुद से ये बारें कही हैं, तो आपके लिए बुरी खबर है: “किसी दिन” का अस्तित्व नहीं है।

ऐसा कभी नहीं था और कभी नहीं होगा। कोई “किसी दिन” नहीं है।

बस आज है। अभी। यह क्षण। जब कल आएगा, तो वह बस एक और आज होगा; और अगला दिन भी, और उसके बाद वाला, और उसके बाद वाला।

आज के अलावा कभी कुछ नहीं होता।

और अगर आप आज कोई कदम नहीं उठाते हैं, तो आप खुद को धोखा दे रहे हैं।

आज के समय सीमित हैं। हममें से किसी के पास असीमित समय नहीं है। जब आप 13 या 16 या 19 साल के हों तो यह समझना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह सच है। यही बात 16 वर्षीय केसली कोबा ने सीखी। कुछ साल पहले, वह बेहद शर्माली और शांत थी।

मुझे याद है कि मैं क्लास में बैठा हुआ था और खुद को असहज महसूस कर रहा था। मैं कभी भी भाग नहीं लेता था। मैं इतना शर्मिला था कि मैं किसी सवाल का जवाब देने के लिए अपना हाथ नहीं उठाना चाहता था, भले ही मुझे पता हो कि मेरा जवाब सही है। मैं हमेशा बड़े बालों वाली लड़कियों की तलाश करता था ताकि मैं उनके पीछे छिप सकूँ। एक बार ऐसा भी हुआ जब एक शिक्षक ने मुझे गलत टेस्ट ग्रेड दिया, लेकिन मैंने कभी शिकायत नहीं की। मेरी शर्म ने मुझे ऐसा करने से रोक दिया।

मैं न केवल स्वभाव से शर्मिला था, बल्कि मैं अपनी अंग्रेजी के बारे में भी अनिश्चित था क्योंकि मैं हाल ही में कोलंबिया से संयुक्त राज्य अमेरिका आया था। मुझे डर था कि अगर मैंने कुछ गलत कहा, तो लोग मेरा मजाक उड़ाएँगे। इसलिए मैं उपहास से बचने के लिए चुप रहा। मेरा शर्मिलापन मुझे इतना पागल कर रहा था कि मैं "गूंगा बच्चा" बन गया था - जब तक कि कुछ अप्रत्याशित नहीं हुआ जिसने मुझे हिलाकर रख दिया।

उस दिन, केस्ली और उसका परिवार अपनी चचेरी बहन की शादी की पार्टी में जा रहा था। पूरा परिवार दो कारों में बंट गया और केस्ली अपनी चचेरी बहनों के साथ चली गई।

सामान्य बच्चों की तरह, हमने मांग की कि संगीत पूरी तरह से बजाया जाए। मैंने अपने बैग में हाथ डाला, अपना स्नूप डॉगी डॉग टेप निकाला, और कहा "अरे, इसे बजाओ! मुझे यकीन है कि सभी को यह पसंद आएगा।" हम सभी पागल हो गए और साथ में रैप करने लगे, हालाँकि मुझे नहीं पता था कि स्नूप क्या कह रहा था।

लगभग एक घंटे के बाद पहली कार सड़क के किनारे रुकी और तभी केस्ली की कार भी रुकी।

जैसे ही हम रुके, मैंने देखा कि हर कोई डरी हुई निगाहों से हमारी ओर दौड़ रहा था। उनके चेहरों पर मुस्कान थी और मैं सोच रहा था कि क्या गड़बड़ है। लुइस चिल्लाया, "कार से बाहर निकलो!" और मैंने देखा कि मेरी माँ पीछे से रो रही थी।

जब हम बाहर निकले तो हमारी कार के चारों ओर धुआँ और लपटें थीं। मैंने देखा कि एक आदमी आग बुझाने का यंत्र लेकर हमारी ओर दौड़ रहा था और तभी मैं रोने लगा। मुझे एहसास हुआ कि हमारी जान खतरे में थी।

मैं पास की पहाड़ी पर बैठा हुआ सोचने लगा कि अगर आग की लपटें हम तक पहुंच जातीं तो क्या होता। मैं और भी ज्यादा रोने लगा क्योंकि मुझे एहसास हुआ कि उस दिन मेरे सारे सपने और उम्मीदें खत्म हो सकती थीं।

इस घटना ने न केवल मुझे डरा दिया, बल्कि मुझे अच्छे के लिए बदल भी दिया।

दुर्घटना के बाद, मैंने खुलना और ज्यादा बात करना शुरू कर दिया। मैंने इसकी योजना नहीं बनाई थी,

लेकिन मुझे लगता है कि मेरे अचेतन मन में यह एहसास हुआ कि मुझे अपने शर्मालेपन को बदलना होगा, क्योंकि शर्मालेपन से मुझे कहीं नहीं जाना है। मुझे एहसास हुआ कि भगवान ने मुझे इस दुनिया में दूसरा मौका दिया है, इसलिए मैंने इसका पूरा फ़ायदा उठाने का फैसला किया।

मैंने कक्षा में अपना हाथ उठाना शुरू कर दिया। पहले तो मैं अभी भी घबराया हुआ था और इस बात को लेकर बहुत चिंतित था कि दूसरे क्या सोचेंगे या कहेंगे, लेकिन धीरे-धीरे मैंने अपने डर को छोड़ दिया और बस शब्दों को बाहर आने दिया। मेरे शिक्षकों और सहपाठियों ने मेरे लिए एक नए तरह का सम्मान विकसित किया, और अब मैं अपनी शर्म से घिरा हुआ महसूस नहीं करता था। मेरी माँ को मुझ पर बहुत गर्व था क्योंकि वह जानती थी कि जब शिक्षक कोई प्रश्न पूछते थे और मैं उसका उत्तर देने में बहुत शर्मिला होता था तो मुझे कितनी शर्म आती थी।

एक नकारात्मक परिस्थिति से ऐसे सकारात्मक परिणाम प्राप्त करना अजीब लगता है, लेकिन सच्चाई यह है कि डरावने या कठिन अनुभव हमें यह सोचने पर मजबूर कर सकते हैं कि हम जीवन से क्या चाहते हैं, और हमें उन चीजों को बदलने और पूरा करने में मदद कर सकते हैं जिन्हें हम कभी असंभव मानते थे।

यदि आप कल या परसों बदलाव शुरू करने का इंतजार कर रहे हैं,
यह याद रखना:

आपके पास पहले से ही कौशल, आत्मविश्वास और ताकत है।

आपके पास पहले से ही समय है।

आपके पास पहले से ही वह सब कुछ मौजूद है जो आपको अपनी इच्छित हर चीज को प्राप्त करने के लिए चाहिए।

अब इंतज़ार करने की कोई बात नहीं है। आप अभी कार्यवाई कर सकते हैं।

कार्यवाही कदम

आप किस बात का इंतजार कर रहे हैं?

आप इंतजार करना कैसे बंद कर सकते हैं और कार्यवाई कैसे कर सकते हैं?

Think About It

भूतकाल या भविष्यकाल?

आइये एक प्रयोग करके आपको अपने दिमाग के काम करने के दो अलग-अलग तरीके दिखाते हैं।

वास्तव में ऐसा करें - यह मज़ेदार है, बहुत आकर्षक है, और इसमें बस कुछ ही मिनट लगेंगे।

सबसे पहले, आराम से बैठें और नीचे फर्श पर देखें, अपने पैर की उंगलियों के बीच एक जगह पर। कुछ गहरी सौंस लें और फिर, उस स्थिति में रहते हुए, अगले दो मिनट या उससे ज्यादा समय अपने जीवन के बारे में सोचने में बिताएँ। आपके जीवन में कुछ भी और सब कुछ - इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि क्या है, बस जो भी मन में आए।

ठीक है? जाओ।

आपने क्या सोचा? इसे यहाँ लिख लें।

अब, अपना मन शांत करें, उठें और एक मिनट तक टहलें, फिर वापस आए और प्रयोग का दूसरा भाग करें।

इस बार, वही आरामदायक, बैठी हुई मुद्रा अपनाएँ, बस अपना सिर ऊपर की ओर झुकाएँ ताकि आप छत को देख रहे हों। कुछ गहरी सौंस लें, और फिर अगले दो मिनट या उससे भी ज्यादा समय तक अपने जीवन के बारे में सोचें - फिर से, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस बारे में सोचते हैं, बस जो भी मन में आए उस पर ध्यान केंद्रित करें।

सब तैयार है? जाओ।

अध्याय 3

इस बार आपने क्या सोचा? इसे यहाँ लिख लें।

अब, उन दोनों अनुभवों की तुलना कैसे की गई? क्या आपने दोनों बार लगभग एक जैसी चीज़ों के बारे में सोचा, या वे अलग-अलग थे?

उदाहरण के लिए, प्रयोग के पहले भाग के दौरान, क्या आपने खुद को अतीत के बारे में सोचते हुए पाया? क्या आपके मन में कोई पछतावा आया? क्या आपने खुद को उन चीजों के बारे में सोचते हुए पाया जिन्हें आप अलग तरीके से कर सकते थे या करना चाहिए था?

दूसरे भाग के दौरान, जब आप छत की ओर देख रहे थे, तो क्या आपने खुद को भविष्य के बारे में सोचते हुए पाया? क्या आपके विचार और भावनाएँ अधिक सकारात्मक थीं?

अगर ऐसा है, तो आप अकेले नहीं हैं। ज्यादातर लोगों को लगता है कि नीचे देखते समय अतीत के बारे में सोचना बंद करना बहुत मुश्किल है। और ऊपर देखते समय, भविष्य के बारे में सोचना बंद करना मुश्किल है, उम्मीदों, महत्वाकांक्षाओं और आकांक्षाओं के बारे में सोचना बंद करना मुश्किल है। यह स्वाभाविक रूप से आता है।

मुद्दा यह है कि: पीछे देखने से आप भविष्य की अपेक्षा बहुत भिन्न महसूस करेंगे और कार्य करेंगे (और उसे सर्वोत्तम बनाने के लिए योजनाएँ बनाएंगे)।

आईने में एक नज़र

आप अपनी वर्तमान परिस्थितियों को कैसे देखते हैं - आपका परिवार, स्कूल, दोस्त, पड़ोस और मनःस्थिति? क्या अच्छा चल रहा है? क्या आपको रोक रहा है?

नीचे सूचीबद्ध अपने जीवन के प्रत्येक भाग के बारे में सोचें। प्रत्येक के लिए, क्या आप खुद को जो कुछ भी होता है उसकी दया पर देखते हैं (कार्रवाई नहीं करते), या जो कुछ भी होता है उसके प्रभारी हैं (कार्रवाई करने के लिए तैयार)? जितना हो सके उतना ईमानदार रहें - और यदि आपको अपने उत्तरों में से कोई भी पसंद नहीं है, तो चिंता न करें: हम आपको दिखाने जा रहे हैं कि उन्हें कैसे बदला जाए!

अपने आप के लिए:

मेरी दोस्ती के लिए:

मेरे स्वास्थ्य के लिए (शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक):

मेरे धन के लिए:

अध्याय 3

मेरी शिक्षा और कैरियर के लिए:

विश्व पर अपने पदचिह्न के लिए (मैं क्या हासिल करना चाहता हूं या मैं कैसे याद किया जाना चाहता हूं):

शायद इस अभ्यास से आपको यह समझाने में मदद मिली होगी कि आपको कहाँ कदम उठाने की ज़रूरत है। कई बार हम किस्मत का इंतज़ार करते हैं। लेकिन अगर आप अपने लक्ष्य को पाने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाना शुरू करेंगे तो अच्छी चीज़ें होंगी।

तो आइये हम ये कदम उठाना शुरू करें...

अध्याय

4

Everything Starts with Small Steps

उपलब्धि, सिद्धि और सफलता कहीं न कहीं से शुरू होती है।

कोई भी काम, चाहे बड़ा हो या छोटा, पहले कदम से शुरू होता है। पहला कदम उठाना मुश्किल हो सकता है। प्रत्येक फिर भी एक छोटा कदम ऐसे नतीजे ला सकता है जिसकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी।

दिसंबर 1955 के एक ठंडे दिन, रोजा पार्कर्स अलबामा के मॉटगोमरी में एक अज्ञात 42 वर्षीय सिलाई करने वाली महिला थी। उस दिन उसने एक छोटा कदम उठाया, क्योंकि उसने तय कर लिया था कि अब बहुत हो चुका। वह दिन भर के काम के बाद थक गई थी।

सबसे बढ़कर, वह इस तरह के व्यवहार से थक चुकी थी जिस तरह से उसके साथ व्यवहार किया जा रहा था - और उसके रंग के हर दूसरे व्यक्ति के साथ भी इस तरह का व्यवहार किए जाने से थक चुकी थी। इसलिए जब उसे अपनी बस की सीट एक गोरे यात्री को देने के लिए कहा गया, तो उसने मना कर दिया - तब भी जब बस ड्राइवर ने उसे गिरफ्तार करने की धमकी दी।

यह कोई खोखली धमकी नहीं थी - रोजा पार्कर्स को शहर के उस कानून का उल्लंघन करने के लिए गिरफ्तार किया गया, दोषी ठहराया गया और जुर्माना लगाया गया, जिसके अनुसार काले यात्रियों को अपनी बस की सीटें सफेद यात्रियों को देनी होती थीं। लेकिन उनके द्वारा उठाए गए कदम ने एक नए नागरिक अधिकार संगठन की शुरूआत की। कुछ ही समय बाद, नवगठित मॉटगोमरी इम्प्रूवमेंट एसोसिएशन ने डॉ. मार्टिन लूथर किंग जूनियर नामक एक युवा और अपेक्षाकृत अज्ञात मंत्री को अपना प्रवक्ता चुना, जिसने एक राजनीतिक आंदोलन की शुरूआत की जिसने अगले दशक में संयुक्त राज्य अमेरिका में कानूनी अलगाव को समाप्त कर दिया और नस्ल संबंधों को बदल दिया।

हमारा देश।

एक कदम से क्या फर्क पड़ सकता है? रोज़ा पार्कर्स के बारे में सोचिए।

बिंदु #1: पहला कदम जितना कठिन लगता है, उससे कहीं ज्यादा कठिन है

हाँ, हर चीज की शुरूआत पहले कदम से होती है। लेकिन जब आप कुछ डरावना या नया करने की कोशिश करते हैं, तो पहला कदम उठाना बहुत मुश्किल लग सकता है। कुछ लोग डर जाते हैं और पहला कदम नहीं उठाते। लेकिन वे इसलिए पीछे नहीं हटते क्योंकि पहला कदम मुश्किल होता है

बहुत कठिन - वे इसलिए पीछे हट जाते हैं क्योंकि पहला कदम बहुत कठिन लगता है। कौन गलती करना और बेवकूफ की तरह दिखना चाहेगा, है न?

ब्रायन जानता है कि पहला कदम कितना मुश्किल हो सकता है। वह किसी लड़की से संपर्क करने से डरता था।

कुछ लोगों को उन लड़कियों से संपर्क करना आसान लगता है जिन्हें वे नहीं जानते, लेकिन वे उन लड़कियों से संपर्क नहीं कर पाते जिन्हें वे नहीं जानते।

मैं। मैं कुछ बार स्कूल के गलियारों में या अपने पड़ोस की सड़कों पर लड़कियों के पास गया हूँ, उनके फोन नंबर लेने के इरादे से, मैंने आखिरी समय में हार मान ली है।

एक बार मैं तीन दोस्तों के साथ बस स्टॉप पर आराम कर रहा था। जॉन ने एक लड़की को हमारी तरफ आते देखा। जब वह सड़क पर चल रही थी तो हम दोनों उसे धूर रहे थे। उसके चेहरे पर जो भाव था, उसे छोड़कर सब कुछ अच्छा लग रहा था। उसने अपनी आँखें आसमान की ओर उठाई, ऐसा अभिनय किया जैसे वह किसी के लिए बहुत व्यस्त हो।

जॉन ने मुझसे कहा, "यो, ब्रायन, वह लड़की तुम्हारे टाइप की दिखती है। उसने भी तुम्हारी तरह ही चश्मा पहना है और वह एक बेवकूफ किस्म की लड़की लगती है। तुम उसके पास जाकर उससे बात कर्यों नहीं करते?"

मैं उससे बात करने से डर रहा था क्योंकि मैं अपने दोस्तों के सामने अस्वीकार नहीं होना चाहता था, और लड़की के हाव-भाव से यह स्पष्ट हो गया था कि ऐसा ही होगा।

इसके अलावा, वह पहले से ही सड़क के आधे रास्ते पर थी, इसलिए मुझे लगा कि मैंने अपना मौका खो दिया है। लेकिन मैंने खुद से सोचा, "वह ठीक है। अगर मैं कभी अकेले मैं उसे फिर से देखूँगा, तो मैं उससे बात करूँगा।"

एक हफ्ते बाद, मैंने बस स्टॉप पर फिर से वही लड़की देखी, लेकिन इस बार मैं अकेली थी। यूँकि लड़के आस-पास नहीं थे, इसलिए मैंने सोचा, "यह मेरा मौका है। अगर मैं असफल हो गई तो मुझे देखने वाला कोई नहीं है।"

एक बार फिर, वह पागलों की तरह तेज़ चल रही थी और मुझे जल्दी से उसके पास पहुँचना था। मैंने विनम्रता से कहा, "माफ़ कीजिए, मैं आपका नाम जानना चाहता हूँ।" उसने अपनी आँखें घुमाई और मुझे अनदेखा करना शुरू कर दिया। फिर उसने अपने कंधे पर एक बड़ी चिप के साथ पूछा, "आप क्यों जानना चाहते हैं?"

मैंने उससे कहा कि मुझे उसमें दिलचस्पी है। उसने जवाब दिया, "मेरा पहले से ही एक बॉयफ्रेंड है।" बातचीत यहीं खत्म हो गई। मैं उससे दूर चला गया क्योंकि मैं अपनी थोड़ी-सी इज्जत बचाना चाहता था (अगर मेरी कोई इज्जत बची थी)। मुझे लगा कि मैं पूरी तरह से हार गया हूँ। मुझे उम्मीद थी कि मैं उसका चेहरा फिर कभी नहीं देखूँगा ताकि मुझे इस भयानक घटना की याद न आए। मैंने सोचा कि मैंने एक ऐसी लड़की से बात करने की कोशिश में अपना समय कैसे बर्बाद किया जिसके बारे में मुझे पता था कि वह घमंडी होगी।

लेकिन उस हफ्ते के आखिर मैं मैंने इस घटना को एक नए नज़रिए से देखा। जब मैंने इसके बारे में सोचा, तो मैंने तय किया कि जो हुआ वो इतना भी बुरा नहीं था। कम से कम मैंने अपने डर को एक तरफ़ फेंक दिया और उस लड़की के पास गया।

पहला कदम उठाने का साहस जुटा लेने के बाद भी ब्रायन को सफलता नहीं मिली।

वह जो चाहता था। या शायद उसने किया भी हो - उसने अपने डर का सामना किया और, उस जोखिम को उठाकर, शायद अगली बार उसके लिए यह आसान हो जाएगा और वह बेहतर प्रदर्शन करेगा। ब्रायन अपने अवधेतन को प्रोग्राम कर रहा था - जितना अधिक आप कुछ खास तरह की चीजें करते हैं (विशेष रूप से कठिन और डरावनी चीजें), उतना ही आप उनके साथ सहज होते जाते हैं, और उतना ही वे आपकी आदत बन जाती हैं।

कार्यवाही कदम

आप कौन सा पहला कदम उठाने से डरते हैं?

पहला कदम उठाने में आपको क्या मदद मिलेगी?

बिंदु #2: भाग्यशाली ब्रेक जैसी कोई वीज़ नहीं होती

लोगों द्वारा अपने लक्षणों की ओर छोटे कदम न उठाने का एक और कारण यह है कि वे भाग्यशाली ब्रेक का इंतज़ार कर रहे हैं। शायद आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते होंं जो NBA में जगह बनाने या रैप स्टार बनने की उम्मीद कर रहा हो।

सच तो यह है कि बहुत कम लोगों में ही यह प्रतिभा होती है कि वे सफल हो सकें।

खेल या संगीत के क्षेत्र में सुपरस्टार, जहाँ सफल होने की संभावना एक लाख में एक है। अगला माइकल जॉर्डन या ट्रूपैक बनने की उम्मीद रखने वाले हर व्यक्ति को अंततः यह पता चल जाएगा। और चूंकि भाग्यशाली सफलता उनकी उम्मीद के मुताबिक नहीं हुई, इसलिए वे हार मान लेते हैं। वे भाग्यशाली सफलता मिथक के शिकार बन जाते हैं।

बहुत से लोग सफलता के लिए गलत रोल मॉडल की ओर देखते हैं। हम खेल और मनोरंजन के क्षेत्र में लोगों को हीरो बनाते हैं, लेकिन हम सफलता के पीछे की सालों की कड़ी मेहनत को नहीं देखते। माइकल जॉर्डन रातों-रात माइकल जॉर्डन नहीं बन गए। कोई भी महान एथलीट इसकी कीमत चुकाता है: घंटों-घंटों अभ्यास करना, जबकि कोई भी उसे देख या प्रोत्साहित नहीं करता। किसी भी चीज़ में सफलता रातों-रात या हवा से नहीं मिलती।

किस्मत के मौके मिलते हैं - लेकिन उस तरह नहीं जैसा आप सोचते हैं। वे धीरे-धीरे बढ़ते हैं, जैसे फसल: बोई जाती है, उगाई जाती है और अंततः काटी जाती है। सफलता कोई आकस्मिक दुर्घटना नहीं है। जीवन कोई लॉटरी नहीं है।

15 वर्षीय डलास क्रिली इस सच्चाई को जानते हैं। उन्होंने अपने लिए एक बड़ा ब्रेक तब बनाया जब वे एक गर्भियों में जब वह बोर हो गया तो उसने वहां अवसर देखा जहां अन्य लोगों ने नहीं देखा था और उसने कार्वाई की।

मैं बहुत ज्यादा कुछ नहीं कर रहा था और मुझे पता था कि मैं अकेला नहीं था। मेरे सभी दोस्त भी यहीं कर रहे थे - देर तक सोना, टीवी देखना और तीनों खाद्य समूह खाना: चीटोस, रेमन नूडल्स और ढेर सारा कोक। कुछ समय बाद, मैंने खुद से पूछना शुरू किया कि ऐसा क्यों है। मेरे दिमाग में जो सिद्धांत आया वह यह था कि हमारे समाज में, "18" की एक काल्पनिक संख्या है, और जब तक आप उस तक नहीं पहुँच जाते, तब तक आप कोई पैसा नहीं कमा सकते।

यह बात मुझे बिल्कुल भी समझ में नहीं आई-जब आप बच्चे होते हैं, तो क्या वे आपके सबसे अच्छे सपने देखने वाले साल नहीं होते? समाज के दबावों ने बच्चों को नहीं हराया है, इसलिए उनके पास ये सारी उमीदें और आकांक्षाएँ हैं। बच्चों को अपनी रचनात्मकता को व्यवसाय की दुनिया में लागू करने की अनुमति वर्षों नहीं मिलनी चाहिए, क्योंकि बहुत से वयस्क बड़े होने पर अपनी रचनात्मकता खो देते हैं?

डलास ने उन बच्चों की तलाश शुरू की जिन्होंने उस नियम की अनदेखी की थी और अपने नियमों का पालन किया था। जब वे किशोर थे, तब उन्होंने जो देखा उससे वे आश्वर्यचिकित हो गए।

"किड एंटरप्रेन्योर" या "टीन इन्वेंटर" के लिए गूगल पर कुछ सर्च करने के बाद, मुझे पता चला कि ऐसे बहुत से बच्चे हैं जिन्होंने 18 साल की उम्र से पहले ही सफल व्यवसाय चलाया था! जब मैंने एक किताब के लिए एक अच्छा विचार देखा, तो मैंने मजाक करना बंद करके लिखना शुरू करने का फैसला किया।

इसलिए डलास ने उन बच्चों के बारे में एक किताब लिखने का फैसला किया, जिन्होंने सफल प्रदर्शन किया था। उन्होंने 18 साल की उम्र से पहले ही बिजनेस शुरू कर दिया था। उन्होंने गर्भियों में हर फसले एक अध्याय लिखना शुरू किया।

यह एक बढ़िया विचार था, लेकिन एक बढ़िया विचार को हकीकत में बदलने के लिए हमेशा छोटे-छोटे कदम उठाने पड़ते हैं। और ये छोटे-छोटे कदम आपको मुश्किल में डाल सकते हैं। एक समय ऐसा आया जब डलास को आगे बढ़ना मुश्किल लगने लगा।

आधे से ज्यादा लिखने के बाद लगा कि अभी भी बहुत कुछ करना बाकी है। कहानियाँ ढूँढ़ना मुश्किल था। लेकिन मैंने एक समय तय किया कि मैं हर दिन लिखूँगा। शुरू में

अध्याय 4

यह एक सप्ताह में मैं एक अध्याय था। और मुझे वह अध्याय हर सप्ताह लिखना था। भले ही वह रविवार हो और मैं थका हुआ हो, मुझे एक और अध्याय लिखना था।

लेकिन आखिरकार मैंने इसका आनंद लेना सीख लिया। मैं लिखने के इन मौकों का बेसब्री से इंतजार करने लगा। मैं अपने माहौल के हिसाब से संगीत बजाता था, ताकि लिखने की लय में आ सकूँ।

डलास द्वारा पहला बड़ा कदम उठाए जाने के बाद छोटे कदम भी अपनी जगह पर आ गए:

मुझे लगता है कि खुद को सोफे से दूर रखना सबसे मुश्किल काम है। और एक बार जब आप एक तय शेड्यूल और काम करने का एक तय तरीका बना लेते हैं, और आप इसे हर दिन करते रहते हैं, तो उसके बाद से यह आसान और आसान होता जाता है।

मुझे नहीं लगता कि किस्मत सफलता में कोई भूमिका निभाती है। अगर कुछ अच्छा होता है तो आपके लिए, किसी न किसी तरह से आपने कुछ ऐसा किया है जिसके कारण ऐसा हुआ है। मुझे लगता है कि किस्मत के साथ जीने का इंतजार करना आलस्य का बहाना है। आप हर दिन लॉटरी टिकट खरीदकर खुद को यह यकीन नहीं दिला सकते कि आप अभी बनने जा रहे हैं। आपको चीजें अपने हाथों में लेनी होंगी।

किसी भाग्यशाली अवसर की प्रतीक्षा करने से आप अपने आस-पास की दुनिया की दया पर निर्भर हो जाते हैं।

यह एक बहुत ही निष्क्रिय स्थिति है। समय के साथ, यह एक पीड़ित मानसिकता बनाता है, और यह मानसिकता एक स्व-पूर्ति वाली भविष्यवाणी बन जाती है। यह लोगों को कभी भी कार्यवाई करने और अपने लिए ब्रेक बनाने से रोकता है। और उन ब्रेक को बनाने का एकमात्र तरीका छोटे-छोटे कदम उठाना है - सरल दैनिक कार्यों की शक्ति, जो समय के साथ बढ़ती जाती है।

कार्यवाही कदम

क्या आप किसी भाग्यशाली अवसर का इंतजार कर रहे हैं?

क्या कोई ऐसा अवसर है जिसका आप अभी लाभ उठा सकते हैं?

बिंदु #3: कदम जितना संभव हो उतना छोटा रखें

जब आपको किसी लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाना मुश्किल लगता है, तो हमने जिन किशोरों से बात की, उन्होंने सुझाव दिया कि आप कार्य को यथासंभव छोटे चरणों में विभाजित करें। इस तरह यह डरावना नहीं लगेगा। उदाहरण के लिए, यदि आप कविता लिखना चाहते हैं, तो कोई संगीत बजाएँ

अगर आप कोई वाद्य बजाना या कोई नई भाषा सीखना चाहते हैं, तो आप इसे प्रतिदिन 10 मिनट करके शुरू कर सकते हैं। किसी भी चीज़ को प्रतिदिन दस मिनट करने से आपके जीवन पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ सकता है। अगर आप छोटे-छोटे कदमों से शुरूआत करते हैं, तो आप उस काम को टालने के बजाय उस पर टिके रहने की अधिक संभावना रखते हैं।

जैकब मुआरेज़ की चीजों को अंतिम क्षण तक टालना पसंद था।

मैं बहुत टालमटोल करने वाला व्यक्ति था, बहुत ज्यादा। मुझे आठ पन्नों का पेपर जमा करना होता था या कुछ और... और फिर रात हो जाती थी, और मैं कहता था, “ओह ओह, मुझे आठ पन्नों का पेपर जमा करना है।”

फिर उन्हें एक बड़ा काम मिला- उन्हें एक यिएटर प्रौद्योगिकी डिजाइन करना था
एक स्कूल परियोजना।

मुझे लाइटिंग चुननी थी और सेट को स्केल के हिसाब से बनाना था, मुझे बजट बनाना था, मुझे कॉस्ट्यूम बनाने थे, मुझे ढेर सारा सामान चाहिए था। हमारे फाइनल के लिए मेरे पास दो महीने का समय था। मैंने जो किया वो था इसे तोड़ने के लिए एक शेक्यूल बनाना। मैंने उन सभी चीजों की एक सूची बनाई जिन्हें मुझे पूरा करना था, और यह भी कि इसे किस दिन तक पूरा करना है।

असल में मैंने हर छोटी चीज़ के लिए एक समय सीमा तय कर दी थी। मैं आज एक पोशाक बनाऊँगा, अगले दिन एक सेट डिजाइन बनाऊँगा। मैं अपनी ज़रूरत की सभी चीज़ें लिखूँगा।

अपने दृष्टिकोण और यहां-वहां छोटी-छोटी चीजों को बदलना पहले तो एक कठिन काम लगता है, लेकिन एक बार जब आप इसे समझ लेते हैं तो यह आपको लंबे समय में बहुत अधिक सफल बना देगा।

इस विशाल परियोजना को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर जैकब ने इसे बहुत कम भयावह और कम बोझिल बना दिया।

19 वर्षीय डेज़ीरी बेली कॉलेज के अपने पहले वर्ष में है और वह बहुत छोटे कदमों से काम चलाती है। अपनी सभी जिम्मेदारियों का प्रबंधन करें।

कभी-कभी जब मैं अपने शेक्यूल को देखता हूँ—एक पेपर देना है, मंगलवार को एक परीक्षा—मैं सोचता हूँ कि मैं कैसे सब कुछ पूरा करूँगा और पूरे सप्ताह को एक साथ पूरा करूँगा। शांत रहना, तनाव न लेना और यह कहना कि, “ठीक है, अगर मैं यहाँ बैठकर अपने हर काम के बारे में सोचता रहूँ तो मैं कुछ भी नहीं कर पाऊँगा।” इसलिए मैं इसे तोड़ता हूँ—मैं कहता हूँ कि मैं सोमवार को यह करूँगा, मैं मंगलवार को यह करूँगा, और फिर मैं अगले काम पर जा सकता हूँ। शायद मैं एक पेपर का आधा हिस्सा कर सकता हूँ, यह इस बात पर निर्भर करता है कि पहले क्या करना है। जब आप किसी चीज़ को एक बड़े काम के रूप में देखते हैं तो अभिभूत होना बहुत आसान है।

अध्याय 4

कार्यवाही कदम

क्या आपको कुछ शुरू करने या खत्म करने में परेशानी हो रही है

क्योंकि यह बहुत बड़ा लगता है?

शुरुआत करने के लिए आप सबसे छोटा कदम क्या उठा सकते हैं?

बिंदु #4: दूसरा चरण भी उतना ही महत्वपूर्ण है

पहला कदम महत्वपूर्ण है, लेकिन दूसरा कदम भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

बहुत से लोग पहला कदम उठाते हैं, लेकिन तुरंत सफलता नहीं पाते और हार मान लेते हैं। कितने लोगों में दूसरा कदम उठाने की ताकत और हिम्मत होती है?

जब आप शिशु थे, तो आपने अपनी दुनिया में अपना रास्ता बनाया

आपके हाथ और घुटने रेग रहे थे। आपके आस-पास हर कोई चल रहा था, और एक दिन आपके दिमाग में यह बात आई कि शायद आप भी चलने की कोशिश कर सकते हैं।

आपने अपने ऊपर रखी किसी चीज़ को पकड़ लिया और खुद को सीधा खड़ा कर लिया।

आप खड़े हो गए, उस प्लेपेन, कुर्सी, या बड़े भरवां जानवर को पकड़ कर।

आप डगमगा रहे थे और अनिश्चित थे, लेकिन आप अपने रास्ते पर थे, और पीछे मुड़ने का कोई रास्ता नहीं था। आपने हार मान ली और पहला, अद्भुत, साहसिक कदम उठाया - और धमाका! आप सीधे अपने निंतबों पर गिर पड़े।

तो आपने क्या किया? क्या आपने सोचा, "मुझे उम्मीद है कि किसी ने यह नहीं देखा होगा। आप जानते हैं, शायद मैं चलने के लिए नहीं बना हूँ। और रेंगना इतना बुरा नहीं है। बहुत से लोग रेंगते हैं..."?

बिल्कुल नहीं। तुमने वही किया जो हर शिशु ने समय के साथ किया है - तुम उठे और दूसरा कदम उठाया।

दूसरा कदम शायद आपके पहले कदम से बेहतर नहीं था। लेकिन वह दूसरा कदम था जहाँ आपने वास्तव में चलना सीखना शुरू किया। उस बिंदु से, यह केवल समय की बात थी कि आप वास्तव में चलने में सक्षम हो जाएँ - बिना किसी हाथ के, बिना माँ या पिताजी की पकड़े हुए, सब कुछ अपने आप। हर बच्चा सहज रूप से थोड़ा सा किनारा समझता है। हम इसे केवल तब भूल जाते हैं जब हम

बड़े हो जाओ।

17 वर्षीय एलिसन को दूसरे चरण के बारे में बहुत कुछ पता है। जब वह जूनियर थी

हाई स्कूल में, उसने नौकरी की तलाश शुरू कर दी:

कपड़ों की टुकान में काम करना मेरे दिमाग में सबसे पहले आया। मुझे लगा कि मुझे कपड़ों पर भारी छूट पाने के साथ-साथ लड़कों के साथ धूमने के लिए पैसे मिलेंगे। मैंने हर टुकान में पूछा कि क्या वे लोगों को नौकरी पर रख रहे हैं। जब भी उन्होंने मुझे आवेदन भरने के लिए कहा तो मैं बहुत उत्साहित हो गया। मुझे लगा कि मैं जल्द ही बहुत सारी नौकरियों में से चुन-चुनकर काम करूँगा।

लेकिन मेरी “पकड़ी बात” एक हास्यास्पद कल्पना साबित हुई। मैंने स्टोर वालों से वापस बुलाने का इंतज़ार किया और उन्होंने कभी फोन नहीं किया। मैंने कुछ महीने बाद फिर से कोशिश की और एक बार फिर कोई कॉल नहीं आया। आखिरकार मुझे नौकरी पाने में कोई दिलचस्पी नहीं रही।

पहला कदम विफल हो गया। एलिसन के लिए हार मान लेना आसान होता, लेकिन उसने ऐसा नहीं किया।

फिर, पिछली गर्मियों में, मैंने एक अवैतनिक इंटर्नशिप की तलाश करने का फैसला किया। चूँकि मैंने अपने स्कूल के अख्बार में काम किया था और पत्रकारिता में करियर बनाने पर विचार कर रहा था, इसलिए मैंने हर उस अख्बार को फोन किया जिसके बारे में मैं सोच सकता था। मैंने एक सामुदायिक अख्बार से मिले पहले प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया। (आप यह जानकर आश्वर्यचकित होंगे कि जब आप मुफ्त में काम करने के लिए तैयार हों तो नौकरी पाना कितना आसान है!)

मैं हफ्ते में दो दिन ऐसे काम करता था जो कोई और नहीं करना चाहता था, जैसे कि दूसरे लोगों के लेख कंप्यूटर पर टाइप करना। लेकिन मुझे बहुत सारे छोटे-छोटे लेख भी लिखने को मिले। मुझे यह काम वाकई बहुत पसंद आया।

आखिरकार मेरे पास वास्तविक अनुभव और एक कार्य संदर्भ था (कोई ऐसा व्यक्ति जो कह सके कि मैं एक अच्छा कर्मचारी हूँ)। इसलिए अपने वरिष्ठ वर्ष की शुरुआत में, मैंने फिर से एक भुगतान वाली नौकरी की तलाश शुरू कर दी।

इस बार मैं ज़्यादा होशियार था। जब मैं किसी स्टोर में जाता था, तो मैं मैनेजर से अपना परिचय देता था और आवेदन भरने से पहले यह पता लगाता था कि वे क्या चाहते हैं। मैंने वह जानकारी अपने साथ रखना शुरू कर दिया जो मैं अपने साथ लाना भूल जाता था, जैसे कि जिस व्यक्ति को मैं संदर्भ के रूप में इस्तेमाल कर रहा था उसका फोन नंबर और पता। सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि मैं हमेशा पूछता था कि मैं कब कॉल कर सकता हूँ, बजाय इसके कि मैं मान लूँ कि वे मुझे कॉल करेंगे। मेरे पास मैनेजरों के नाम और फोन नंबर वाले बिज़नेस कार्ड का ढेर था

मैंने उनसे बात की थी। मैं हर दिन यह जानने के लिए फोन करता था कि क्या उन्होंने कोई निर्णय लिया है।

इस सबका सबसे कठिन हिस्सा यह था कि बिना किसी परेशानी के लगातार बने रहने की कोशिश करना।

मेरा सारा काम (और अच्छा समय-दुकानें क्रिसमस मना रही थीं)

मुझे एक नहीं, बल्कि तीन साक्षात्कारों का प्रस्ताव मिला - ब्लूमिंगडेल्स, बार्न्स एंड नोबल और

एक्सप्रेस लिमिटेड में।

लेकिन मेरी परीक्षाएँ और परेशानियाँ अभी खत्म नहीं हुई थीं। ब्लूमिंगडेल ने मुझे एक गहन स्क्रीनिंग प्रक्रिया से गुज़ारा। मेरा तीन बार साक्षात्कार हुआ। इसके बाद, मुझे शनिवार और रविवार को दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेना था।

दुर्भाग्य से, उस शनिवार को SAT की तारीख थी। उन्होंने मुझे किसी दूसरे सप्ताहांत पर ऐसा करने की अनुमति नहीं दी, इसलिए मुझे कहना पड़ा, "अलविदा, ब्लूमीज़।"

फिर बार्न्स एंड नोबल ने मुझे बुलाया और सबसे निचले पद की पेशकश की- कैशियर। नौकरी वाकई आसान थी, सिवाय इसके कि मेरे पैरों में सबसे ज्यादा दर्द था जो मैंने कभी महसूस किया था। मैं एक बार में पाँच या उससे ज्यादा धंटे तक पैरों पर खड़े रहने का आदी नहीं था।

मुझे दो सप्ताह बाद अपना पहला वेतन मिला और यह बहुत बड़ा था। और बार्न्स एंड नोबल में कर्मचारी छूट 30 प्रतिशत थी, जो वास्तव में अच्छी बात है, खासकर बिक्री के साथ।

सफलता, है न? हाँ, लेकिन एलिसन और भी आगे बढ़ने के लिए नए कदम उठाने की सोच रही थी।

अधिक सफल:

प्रति धंटे का वेतन केवल \$4.75 था, इसलिए मैंने बड़े और बेहतर वेतन और छूट के लिए इधर-उधर देखना शुरू कर दिया। मैंने ब्लूमिंगडेल को फिर से फोन किया और पता चला कि वहाँ अभी भी एक पद खाली था। चूँकि वेतन \$6 प्रति धंटा था, साथ ही दुनिया की लगभग हर चीज़ पर 15 प्रतिशत की छूट थी, इसलिए मैं कुछ ही दिनों में बार्न्स एंड नोबल से बाहर हो गया और ब्लूमीज़ में एक नई नौकरी शुरू कर दी।

ज्यादातर मैं कैशियर के रूप में काम करता था, लेकिन कभी-कभी मुझे माल की प्रदर्शनी को फिर से भरना पड़ता था।

मैंने अगले दिन ऑवरटाइम के लिए स्वेच्छा से काम किया (यह तब होता है जब आप निर्धारित समय से अधिक काम करते हैं)।

अपने निर्धारित धंटों से अधिक काम न करें और इसके लिए अतिरिक्त भुगतान प्राप्त करें, जो कि एक बड़ी गलती थी।

मैं सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक काम करता था और लगभग मर जाता था। मुझे लंच के लिए एक धंटा और 20 मिनट का ब्रेक मिलता था (बार्न्स एंड नोबल से बेहतर, जहाँ मुझे आधे धंटे का लंच और 15 मिनट का ब्रेक मिलता था)। ब्लूमीज़ के बारे में बुरी बात यह थी कि मेरा

शेड्यूल हर हफ्ते बदलता रहता था। मुझे हफ्ते में 19 घंटे काम करना था (तीन शाम और एक सप्ताहांत), लेकिन मैं हमेशा सप्ताहांत के दोनों दिन कुल मिलाकर 22 से 24 घंटे काम करता था।

लेकिन मुझे इससे कोई फर्क नहीं पड़ा। मैं मजे कर रहा था। क्रिसमस की छुटियों में मैंने बहुत ज्यादा औवरटाइम किया और खूब पैसे कमाए, क्योंकि वे आपको निर्धारित समय से ज्यादा काम करने पर हर घंटे के लिए डेढ़ गुना (मेरे मासले में \$9) देते थे।

एलिसन सफल रहीं क्योंकि:

उसने अपना रास्ता बदल लिया। जब उसे कोई अच्छी तरखाह वाली नौकरी नहीं मिली पहले तो उसने बिना वेतन वाली इंटर्नशिप की। उस अनुभव के कारण बाद में उसे वेतन वाली नौकरी मिल गई।

वह दृढ़ निश्चयी थी। नौकरी की तलाश करना जीवन में सबसे कठिन कामों में से एक है, किसी भी उम्र के व्यक्ति के लिए, लेकिन एलिसन ने हार नहीं मानी।

उसने सबसे नीचे से शुरुआत की। उसे जो पहली नौकरी दी गई, उसने उसे स्वीकार कर लिया, भले ही वह कंपनी में सबसे कम वेतन वाली नौकरी थी।

उसने काम में बहुत कठिनाई का सामना किया। उसके पैर दर्द कर रहे थे, लेकिन फिर भी वह काम पर आई।

उसने अपनी किस्मत खुद बनाई। हार न मानकर और कदम उठाकर, उसने खुद को ऐसी स्थिति में रखा कि जब उसे बेहतर नौकरी मिले तो वह उसका लाभ उठा सके।

जब आप कुछ नया शुरू करते हैं, तो आप उत्साहित महसूस करते हैं। लेकिन फिर वह उत्साह खत्म हो जाता है।

जब नई नौकरी या नया रिश्ता या नया गिटार पहले जैसा रोमांचक नहीं रह जाता है। यह यात्रा का कठिन हिस्सा है - एक नौसिखिया होने और किसी कार्य में महारत हासिल करने के बीच का लंबा अंतराल। बीच का हिस्सा वह होता है जब आपको रास्ते पर बने रहने के लिए सबसे ज्यादा प्रोत्साहन की ज़रूरत होती है। एलिसन के पैरों में दर्द होने पर, अपनी यात्रा के बीच पर हिस्से में कोई भी उसका उत्साहवर्धन नहीं कर रहा था। फिर भी उसने सभी चरणों को पार कर लिया:

शुरुआत: वह नौकरी की तलाश में थी, लेकिन उसे कोई सफलता नहीं मिली।

मध्य: वह बहुत थक गई थी, कड़ी मेहनत कर रही थी, और उसके पैर उसे मार रहे थे।

निपुणता: वह ओवरटाइम काम कर रही थी और अच्छा पैसा कमा रही थी।

यात्रा के बीच में हार मान लेना सबसे आसान होता है। लेकिन एलिसन ने हार नहीं मानी सही रास्ते पर। यह किस्मत या बड़ी सफलता का सवाल नहीं था, बल्कि एक पैर को दूसरे के आगे रखने का सवाल था। छोटे-छोटे कदम।

कार्यवाही कदम

क्या आप कभी लक्ष्य की ओर दूसरा कदम बढ़ाने से डरे हैं?

इसे लेने में क्या बात आपकी मदद कर सकती है?

Think About It

छोटे कदमों की शक्ति

अलीत में आपको जो कुछ करना पड़ा था, उसके बारे में सोचें जो असंभव लगता था - स्कूल में कोई प्रोजेक्ट, किसी दोस्त से माफ़ी मांगना, किसी खेल या आउटडोर इवेंट में भाग लेना। यह कुछ ऐसा हीना चाहिए जिसके बारे में आपको लगता था कि आप उसे पूरा नहीं कर सकते, लेकिन आपने उसे पूरा किया। नीचे, वर्णन करें कि जब आपने पहली बार अपने जीवन में इस बड़ी चीज़ से निपटने के बारे में सोचा तो आपको कैसा लगा।

अब, यीचे मुड़कर देखें, इस चुनौती से निपटने के लिए आपने जो छोटे-छोटे कदम उठाए और उसके बाद आपने कैसा महसूस किया, उसके बारे में सोचें। नीचे उन कदमों और भावनाओं का वर्णन करें:

क्या चुनौती खत्म होने के बाद भी आपको उतनी ही मुश्किल लगी जितनी पहली बार लगी थी? क्या आपको दूसरी मुश्किल चुनौतियों से निपटने का आत्मविश्वास मिला? क्या आपने सफलता का श्रेय खुद को दिया?

अध्याय 4

एक कदम जो आप उठा सकते हैं

अध्याय एक के अंत में पृष्ठ 17 पर, हमने आपसे अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए उठाए जा सकने वाले तीन कदमों का वर्णन करने के लिए कहा

था। अब आप इसे और भी संक्षिप्त कर सकते हैं - अगले 24 घंटों में आप कौन सी एक सरल चीज़ कर सकते हैं जो आपको निम्नलिखित क्षेत्रों में अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद

करेगी (सिर्फ़ एक चीज़):

इसका आनंद लें - रचनात्मक बनें!

अपने आप के लिए:

मेरी दोस्ती के लिए:

मेरे स्वास्थ्य के लिए (शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक):

मेरे धन के लिए:

मेरी शिक्षा और कैरियर के लिए:

विश्व पर अपने पदचिह्न के लिए (मैं क्या हासिल करना चाहता हूँ या मैं कैसे याद किया जाना चाहता हूँ):

अपने विचारों को संभाल कर रखें। जब हम आखिरी अध्याय पर पहुँचेंगे, तो आप उनका इस्तेमाल करना शुरू कर देंगे।

(लेकिन यदि आप इन्हें अभी कार्यान्वित करना चाहते हैं - तो आगे बढ़ें!)

अध्याय 5

There's No Such Thing As Failure

यह सही है - सफल होने के लिए आपको असफल होना ही होगा। यह एक समस्या हो सकती है।

अब तक आप हमें कोई क्रिया करने की सफलता का रहस्य असफलता है।

थॉमस वॉटसन सीनियर, एक बहुत ही सफल व्यवसायी जिन्होंने कंपनी आईबीएम के अध्यक्ष ने एक बार कहा था:

सफलता का सूत्र बहुत सरल है: अपनी असफलता की दर को दोगुना कर दीजिए।

सफल होने के लिए अपनी असफलता की दर को दोगुना करें? यह थोड़ा पागलपन भरा लगता है। सफलता पाने के लिए असफल होना? आखिरी बार कब किसी ने आपको ऐसा करने के लिए कहा था? संभावना शायद कभी नहीं है।

नहीं, हमें यह संदेश नहीं मिलता कि असफलता एक अच्छी बात हो सकती है।

हम हर कीमत पर इससे बचने की कोशिश करते हैं। और क्यों न हो? असफल होना किसे पसंद है?

जैसा कि 19 वर्षीय डेज़ीरी कहती हैं:

ईमानदारी से कहूँ तो मैं उन बच्चों में से हूँ जो असफलता से डरते हैं। और मुझे एहसास है कि यह ऐसी चीज़ है जिसे मुझे स्वीकार करना होगा, क्योंकि मुझे एहसास है कि यह व्यक्तिगत विकास और परिपक्वता के लिए ज़रूरी है। लेकिन साथ ही, यह डरावना भी है। जब आप असफल हो जाते हैं तो इसे सकारात्मक रूप से देखना बहुत मुश्किल होता है।

कई बार मैं सोचता हूँ कि मुझे यह काम अलग तरीके से करना चाहिए था, या फिर अगर मैंने ऐसा किया होता तो ऐसा करना तो आसान है, लेकिन साथ ही यह यह देखने का अवसर भी है कि आप उस पल से कितनी दूर आ गए हैं। और आपने अतीत में जो गलत किया, वह आपको भविष्य में कुछ सही या अलग तरीके से करने में मदद कर सकता है।

बिंदु #1: सफलता असफलता पर आधारित है

जो असफलता दिखती है वह पूरी तरह से कुछ और हो सकती है। जब लुकास मान

जब उसकी पहली डेट थी, तो निश्चित रूप से ऐसा लग रहा था कि वह पूरी तरह से असफल हो गया है।

मेरी डेट और मैं बचपन से ही एक दूसरे को जानते थे, लेकिन यह हमेशा से ही दोस्ताना रिश्ता रहा है।

फिर, करीब एक महीने पहले, मुझे एहसास हुआ कि मैं उसे दोस्त से ज़्यादा पसंद करता हूँ। जब हम बात करते थे तो मैं खुद को खोता हुआ पाता था क्योंकि मैं उसके चेहरे को घूर रहा होता था। यार, यह बहुत तनावपूर्ण था। मैं खुद को इस बात पर मार रहा था कि क्या वह भी ऐसा ही महसूस करती है, क्या मैं हमारी दोस्ती को बर्बाद करने जा रहा हूँ।

हमने फिल्म देखने जाने का फैसला किया, और जब मैं उसे लेने आया तो मैंने उससे पूछने का साहस किया, "उम्म, क्या तुम इसे एक वास्तविक डेट बनाना चाहती हो?"

उसने शर्मिंगी मुस्कान दी और कहा, "ज़रूर।" मैं कुछ पल के लिए बहुत खुश हो गया। लेकिन फिर मेरी चिंताएँ बढ़ने लगीं। क्या वहाँ से गुज़रने वाले लोग बता सकते थे कि मैं घबराया हुआ हूँ?

क्या मेरी फ्लाई खुली थी? मैं अपनी आँखों के कोने से उसे देखता रहा, यह भूल गया कि मैं कहाँ जा रहा हूँ, और ऊबड़-खाबड़ फुटपाथ पर ठोकर खा गया।

"बहुत बढ़िया," उसने कहा.

बढ़िया। अगर मुझे हारा हुआ होना ही था, तो कम से कम मैं एक अजीब लड़की के साथ घूमने वाला हारा हुआ व्यक्ति था।

आखिरकार हम फिल्म देखने पहुँचे और थिएटर की पिछली पंक्ति में बैठ गए। रोशनी कम हो गई और मुझे एक जानी-पहचानी सनसनी महसूस हुई - नाक में गुदगुदी, अचानक सिरदर्द - जिसका मतलब सिफ़्र एक ही भयानक बात थी: एलर्जी का हमला।

पहली छींक बहुत भयानक थी। यह बहुत तेज़ थी, जिससे मुझे उसे छूने से बचने के लिए खुद को दूर खींचना पड़ा। मैंने माफ़ी मांगी और बाथरूम की तरफ भागा। लोग मुझे घूर रहे थे। मेरा चेहरा लाल हो गया था, मुझे सांस लेने में तकलीफ़ हो रही थी और मेरी आँखों से पानी बह रहा था।

बाथरूम में मैंने मुट्ठी भर कागज़ के तौलिये उठाए और अपनी नाक को खूब साफ किया। मैं एक गुच्छा लेकर अपनी सीट पर वापस आ गया। लेकिन धारा को रोकना संभव नहीं था। मैं वहाँ बैठा था और मेरी नाक से नदी बह रही थी, जो अस्थमा के मरीज़ की तरह उदास आवाज़ निकाल रही थी।

बेशक, वह अपनी सीट पर पीछे झुक गई थी, मेरे डर से और भी ज्यादा डर गई थी स्क्रीन पर मनोरोगी की तुलना में तरल पदार्थ लीक।

ऐसा लग रहा था जैसे सब कुछ खो गया हो।

घर लौटते समय छींकें आ रही थीं और घबराहट भरे विचार आ रहे थे। जो भी गलत हुआ, वह सब मेरे दिमाग में बार-बार घूम रहा था। हम आखिरकार उसके घर पहुँच गए। वहाँ अब तक का सबसे लंबा विराम था। मैं बस वहीं खड़ा रहा, सोचता रहा।

छोटी-छोटी बातों पर जो कुछ भी हुआ, उसे लेकर। एक त्वरित आलिंगन और वह चली गई, एक शर्मनाक रात का सही अंत।

बाद में, मुझे सोने में बहुत दिक्कत होने लगी। चक्कर आना, एलर्जी का दौरा, अजीब सी खामोशी। दूसरी डेट नहीं होगी।

फिर भी, अगले दिन मैंने खुद को मजबूर किया और उसे बुलाया। मेरी हथेलियाँ मैं खुद को अस्वीकृति के लिए तैयार करते हुए पसीने से तरबतर हो रहा था।

"तो, क्या आपको लगता है, उम्म," मैंने हकलाते हुए कहा, "शायद आप फिर से बाहर जाना चाहेंगे?"

"क्यों नहीं?" उसने कहा और हँस पड़ी।

अद्भुत!

हम फिर से सिनेमा देखने गए और इस बार यह बहुत बेहतर था। चलिए बस इतना ही कहूँगा कि मैं आपको यह नहीं बता सकता कि वह फिल्म कैसे समाप्त हुई। हम अभी भी बाहर जा रहे हैं। अभी कुछ ही सप्ताह हुए हैं, लेकिन लगता है कि सब ठीक चल रहा है।

तो, इस कहानी का एक नैतिक सबक है: अपनी पहली डेट के हर पल के बारे में सोचने के बजाय बस आराम करें। चीज़ें आपके दिमाग में चल रहे भयानक युद्ध के दृश्य जितनी बुरी नहीं हो सकतीं।

लुकास ने सही कहा: असफलता हमारे दिमाग में होती है। हम इसे बनाते हैं। हमारे साथ जो होता है, हम उसकी व्याख्या करते हैं। हम जो कुछ भी करते हैं, उस पर लेबल लगाते हैं। असफलता शब्द का इस्तेमाल करने वाले हम पहले व्यक्ति होते हैं - और आमतौर पर खुद के बारे में।

लेकिन आप बिना पहले असफल हुए कुछ भी कैसे सीख सकते हैं? कौन पहली बार (या दूसरी, तीसरी, चौथी या पाँचवीं बार) कोई काम सही करता है? क्या होगा अगर लुकास को लगे कि वह असफल है और उसने दूसरी डेट के लिए नहीं पूछा?

कार्यवाही कदम

क्या कभी ऐसा समय आया जब आपको लगा कि आप किसी काम में असफल हो गये हैं?

आप इसे अलग नजरिये से कैसे देख सकते हैं?

बिंदु #2: यह सब हमारे दिमाग में है

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि यदि आप शिशु के रूप में असफलता से डरते होते?

"अरे, मुझे पता था कि मैं पैदल चलने के लिए नहीं बना हूँ। मैं क्या कर रहा था?

सोच रहा हूँ? मैं तो पागल था जो कोशिश भी कर रहा था!"

सफल किशोर जानते हैं कि गिरना ही उड़ान भरने का तरीका है। टोन्या ग्रोवर का मानना है कि असफलता का अस्तित्व ही नहीं है:

मैं कॉलेज में क्लास में फेल हो चुका हूँ, लेकिन जब मैं दोबारा उन क्लास में जाता हूँ, तो मुझे पहले से ही विषय-वस्तु पता होती है और मैं उसे और भी गहराई से समझ लेता हूँ। मुझे नहीं लगता कि असफलता जैसी कोई चीज़ होती है, क्योंकि आपके पास हमेशा दूसरा मौका होता है। जब आप बाइक चलाना सीखते हैं, तो आपको कई बार गिरना पड़ता है। जब आप गिरते हैं, तो आप फिर से उठ खड़े होते हैं। यह एक अभिव्यक्ति है - आपको कहीं पहुँचने के लिए कुछ न कुछ करना पड़ता है।

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो उच्च पद पर है या जिसे आप अपना आदर्श मानते हैं, तो आपको पता चलेगा कि किसी ने उन्हें सबकुछ नहीं दिया ताकि वे उस मुकाम पर पहुँच सकें जहां वे हैं। कोई भी नौकरी नहीं दे रहा है, कोई भी ग्रेड नहीं दे रहा है। कोई भी कुछ नहीं दे रहा है।

आपको इसके लिए काम करना होगा। और जब काम शामिल होता है, तो प्रतिस्पर्धा और असफलता भी होती है। लेकिन यह ठीक है, क्योंकि अंततः आपको पता चल जाता है कि आप किस तरह की चीज़ों के लिए उपयुक्त हैं और किन चीज़ों के लिए नहीं।

आपको कई बार असफल होना पड़ेगा। लेकिन आपको इसे असफलता के रूप में नहीं देखना चाहिए। मान लीजिए कि आप छात्रवृत्ति के लिए आवेदन करते हैं लेकिन आपको छात्रवृत्ति नहीं मिलती। छात्रवृत्ति समिति के पास वापस जाएँ और उनसे पूछें कि आपको छात्रवृत्ति क्यों नहीं मिली। क्या आपको सवालों के जवाब देने के तरीके में सुधार करने की ज़रूरत थी? क्या यह आपके SAT स्कोर की वजह से था? क्या आपके ग्रेड पर्याप्त उच्च नहीं थे? आप रचनात्मक प्रतिक्रिया के लिए पूछ सकते हैं। यह खुद का आलोचनात्मक विश्लेषण करने के बारे में है।

चाहे आप ऐसा चाहते हों या नहीं, आप कभी न कभी असफल होने वाले हैं। हर कोई असफल होता है। अगर आप जीवन में इस दर्शन के साथ आगे बढ़ते हैं कि असफलता बुरी है, तो जब चीजें योजना के अनुसार नहीं होंगी तो आप खुद पर बहुत कठोर हो जाएंगे।

आप अपनी गलतियों से कभी नहीं सीखेंगे। आप एक व्यक्ति के रूप में कभी विकसित नहीं होंगे। आप असफलता से इतना डरते होंगे कि आप पहले प्रयास भी नहीं करेंगे।

इसे परिवेक्ष्य में रखने के लिए, निम्नलिखित पर विचार करें:

एक युवा अफ्रीकी-अमेरिकी महिला टीवी में काम करना चाहती थी और बाल्टीमोर में WJZ-TV के लिए शाम की न्यूज़ एंकर बन गई। लेकिन उसे इसलिए हटा दिया गया क्योंकि स्टेशन को नहीं लगा कि वह टेलीविज़न के लिए उपयुक्त है।

फिर भी उसने हार नहीं मानी और टीवी पर काम करना जारी रखा। उसका नाम क्या है?

ओपराह विन्झी।

बिल गेट्स ने माइक्रोसॉफ्ट की स्थापना की और वे दुनिया के सबसे अमीर व्यक्तियों में से एक हैं, लेकिन उनका पहला व्यावसायिक उद्यम असफल रहा।

माइकल जॉर्डन ने अपने करियर में 9,000 से ज्यादा शॉट मिस किए और लगभग 300 गेम हारे। 26 बार उन्होंने गेम जीतने वाला शॉट मिस किया।

आगर कोई बेसबॉल खिलाड़ी .333 हिट करता है तो उसका सीजन शानदार रहा है। लेकिन इसका मतलब यह भी है कि वह लगभग 70 प्रतिशत मौकों पर हिट पाने में विफल रहा।

बिजली के बल्ब के आविष्कारक थॉमस एडिसन ने इसके हज़ारों अलग-अलग संस्करण आज़माए और हर एक विफल रहा, इससे पहले कि वह सही बल्ब का आविष्कार कर पाते। उनकी टिप्पणी: "मैं विफल नहीं हुआ हूँ। मैंने बस दस हजार ऐसे तरीके खोजे हैं जो काम नहीं करते।"

देखिये क्या आप पता लगा सकते हैं कि यह कौन है:

1831 में वह व्यापार में असफल हो गये।

1832 में उन्होंने राज्य विधानमंडल के लिए चुनाव लड़ा और हार गये।

1833 में वह फिर से व्यापार में असफल हो गये।

1834 में वह राज्य विधानमंडल के लिए चुने गये।

1835 में उनकी प्रेमिका की मृत्यु हो गई।

1836 में उनका नवरस ब्रेकडाउन हो गया।

1838 में, वह राज्य विधानमंडल के अध्यक्ष पद के लिए चुनाव लड़े और हार गये।

1840 में वे चुनाव लड़े और हार गये।

1843 में उन्होंने कांग्रेस के लिए चुनाव लड़ा और हार गये।

1846 में वह कांग्रेस के लिए चुने गये।

1848 में वह पुनः कांग्रेस के लिए चुनाव लड़े और हार गये।

1855 में उन्होंने सीनेट के लिए चुनाव लड़ा और हार गये।

1856 में वे उपराष्ट्रपति पद के लिए चुनाव लड़े और हार गये।

1858 में उन्होंने सीनेट के लिए चुनाव लड़ा और हार गये।

अंततः, 1860 में, अब्राहम लिंकन ने संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति पद के लिए चुनाव लड़ा और जीत गए। अब कई

इतिहासकार उन्हें सबसे महान अमेरिकी राष्ट्रपति मानते हैं। अगर आप कभी वाशिंगटन में लिंकन मेमोरियल जाते हैं, तो उस सूची के बारे में सोचें जिसे आपने अभी पढ़ा है - अगर उन्हें असफलता का डर होता, तो हम कभी उनके बारे में नहीं सुन पाते।

यहाँ एक और बढ़िया उदाहरण है।

1700 के दशक में, विलियम विल्बरफोर्स नामक एक बिशप ब्रिटिश संसद के सदस्य थे। उस समय ब्रिटेन और उसके उपनिवेशों में दास प्रथा कानूनी थी। 1788 से शुरू होकर अगले 18 वर्षों तक, विल्बरफोर्स ने संसद में दास प्रथा को समाप्त करने के लिए एक विधेयक पेश किया। और हर साल, लगातार 18 वर्षों तक, उनका विधेयक प्राजित होता रहा।

अंततः, 1833 में विल्बरफोर्स की मृत्यु से तीन दिन पहले, संसद ने न केवल इंग्लैंड में बल्कि उसके सभी उपनिवेशों में दासता को समाप्त करने के लिए एक विधेयक पारित किया। कुछ ही वर्षों बाद संयुक्त राज्य अमेरिका ने भी दासता को समाप्त कर दिया क्योंकि लिंकन ने भी असफलता से डरने से इनकार कर दिया था।

सोचिए कि इन दो व्यक्तियों के कारण इतिहास ने कैसे एक अलग रास्ता अपनाया। सोचें कि विल्बरफोर्स और लिंकन ने असफलता से हारने के बजाय उसका किस प्रकार उपयोग किया और परिणामस्वरूप आज विश्व किस प्रकार बेहतर है। इतिहास में जो बात महान व्यक्तियों के लिए सत्य है, वही बात आपके लिए भी सत्य है।

कार्यवाही कदम

उस समय के बारे में सोचें जब आपने किसी चीज़ में असफल होने से कुछ सीखा हो। आपने क्या सीखा? आपने जो सीखा उसका उपयोग आपने कैसे किया?

बिंदु #3: असफलता अप्रत्याशित अवसर पैदा करती है

असफलता आपको अपने उन सकारात्मक पहलुओं को खोजने में मदद कर सकती है जिनके बारे में आप नहीं जानते थे और आपके जीवन में ऐसे नए अवसर पैदा होंगे जिनकी आपने कभी उम्मीद भी नहीं की होगी।

16 वर्षीय जैकब सुआरेज़ को गाना पसंद है और वह स्कूल गायन प्रतियोगिताओं में भाग लेता है। लेकिन एक बार वह एक प्रतियोगिता नहीं जीत पाया और बहुत निराश हो गया। वह गाना बंद कर सकता था, लेकिन उसने ऐसा नहीं किया। अच्छी बात है कि उसने ऐसा नहीं किया।

मैं लगातार अभ्यास करती रही और आखिरकार वह लड़की जो राज्य प्रतियोगिता में जाने वाली थी, कुछ और करना चाहती थी। इसलिए उसने पढ़ाई छोड़ दी और उन्होंने मुझसे पूछा कि क्या मैं उसकी जगह जाना चाहती हूँ। और मैं राज्य गायन प्रतियोगिता में भाग लेने चली गई।

जब काइल प्रीज़ प्राथमिक विद्यालय में थे, तो उनके शिक्षक इस बात से निराश हो गए थे कि

शिक्षक ने काइल को उठाया और उसे जोर से कुर्सी पर पटक दिया। काइल की गर्दन पर चोट लग गई और वह उदास हो गया। लेकिन इससे कुछ अच्छा भी हुआ।

इससे मुझे एक अच्छा नज़रिया मिला। इससे मुझे दुर्व्यवहार के शिकार बच्चों के प्रति सहानुभूति मिली, ज्योंकि

जब तक आप खुद उस स्थिति में न हों, तब तक कोई भी यह नहीं समझ सकता कि वह स्थिति कैसी है। एक बार जब आप ऐसा कुछ अनुभव करते हैं, तो आप कल्पना भी नहीं कर सकते कि किसी व्यक्ति के लिए हर समय उस तरह की स्थिति में फंसना कैसा होगा।

काइल को क्रोधित करने के बजाय, वह घटना इस कारण का एक हिस्सा है कि वह दुर्व्यवहार और गंभीर रूप से बीमार बच्चों की मदद के लिए धन जुटाने में शामिल हो गया। कौन जानता है?

यदि काइल के पास बेहतर शिक्षक होता और यह घटना कभी नहीं घटती, तो शायद उसके मन में उन बच्चों के प्रति इतनी सहानुभूति कभी विकसित नहीं होती जिन्हें मदद की आवश्यकता होती है।

18 वर्षीय मिशेल स्टॉलवर्थ एक किशोरी का एक और उदाहरण है जिसने अपनी सबसे बड़ी ताकत और प्रतिभा को केवल असफलता के माध्यम से ही खोजा। मिशेल को एक साल की उम्र में एक दुर्घटना के कारण व्हील-चेयर का उपयोग करना पड़ता है। जब वह छोटी थी और उसके चरेरे थाई उसे बेसबॉल या बास्केटबॉल खेलने के लिए कहते थे, तो वह हमेशा मना कर देती थी।

उसे लगा कि उसके ब्रेसेस और व्हीलचेयर की वजह से वह विकलांग लग रही थी। लेकिन आखिरकार एक शिक्षक ने उसे बास्केटबॉल खेलने के लिए प्रोत्साहित किया और उसने खेलना शुरू कर दिया।

मिशेल को यह खेल बहुत पसंद था।

एक दिन स्कूल के लंबे रूम में, मैंने किसी से कहा कि मुझे उम्मीद है कि मैं किसी दिन स्पेशल ओलंपिक में वाकई अच्छे व्हीलचेयर खिलाड़ियों के खिलाफ खेलूँगा। एक लड़की ने मेरी बात सुन ली और एक लड़के से फुसफुसाकर कहा, "वया तुम कल्पना कर सकते हो कि बहुत सारे अंग लोग बास्केटबॉल खेल रहे हैं?" वह लड़का ऐसा व्यवहार करने लगा जैसे वह मंदबुद्धि हो और गेंद को ड्रिबल करने की कोशिश कर रहा हो। मैं नहीं चाहता था कि किसी को पता चले कि मैं कितना घायल हूँ, इसलिए मैंने कुछ नहीं कहा। लेकिन उसके बाद मैं यह साबित करना चाहता था कि मैं कितना अच्छा खिलाड़ी हो सकता हूँ।

मिशेल अपने हाई स्कूल की व्हीलचेयर बास्केटबॉल टीम में शामिल हो गई। लेकिन एक खेल में एक प्रतिद्वंद्वी हाई स्कूल के खिलाफ, चीजें इतनी अच्छी नहीं रहीं।

पूरे खेल के दौरान, मेरे साथी खिलाड़ी जैसे ही गेंद पकड़ते, मुझे गेंद थमा देते।

मुझे यह मिल गया, लेकिन विरोधी खिलाड़ियों ने मुझ पर डबल- और ट्रिपल-टीम लगाई। मैं या तो गेंद खो देता या शॉट फेंकता जो हूप के निचले हिस्से के अलावा किसी और जगह नहीं लगता और आगे नहीं बढ़ पाता

मैं एक आसान लेअप चूक गया। मुझे दो बार फाउल किया गया लेकिन मैं अपने सभी प्रक्रि थ्रो चूक गया। यहां तक कि एक पास से मेरे सिर पर चोट भी लगी।

मैं बहुत गुस्सा हो गया और अपने साथियों पर चिल्लाने लगा। मैंने गेंद को अपने कब्जे में लेना शुरू कर दिया, लेकिन जैसे ही मैंने ऐसा किया, कोच ने टाइम आउट प्रोक्रिट कर दिया और मुझ पर चिल्लाया। "गेंद पास करो! लोग खुले मैं आ रहे हैं!" इसलिए मैं वापस गया और एक साथी को पास किया। उसने पास पकड़ा लेकिन शॉट चूक गया। मैंने पूरी टीम को एक क्रूर नजर से देखा। हम 33 से 12 से हार गए।

मिशेल ने हार मान ली।

खेल के बाद, मैं अपनी टीम से बाहर चला गया। मैं उस टीम के सभी लोगों से नफरत करता था। मुझे लगता था कि वे सभी बेकार हैं। हमारा समर्थन करने आए शिक्षकों ने कहा कि मैं एक बच्चा हूँ और हारने वाला बहुत दुखी हूँ।

लेकिन फिर उसका हृदय परिवर्तन हो गया।

मुझे शांत होने और आखिरकार यह स्वीकार करने में काफ़ि समय लगा कि मैं उन पाँच लोगों में से एक था जिन्होंने बहुत खराब खेला था। मुझे पता था कि अगर मुझे अपना खेल सुधारना है तो मुझे अभ्यास करने की ज़रूरत है ताकि ऐसा कुछ फिर कभी न हो। इसलिए मैंने गर्भियों के दौरान अपने आस-पास के वॉकर के साथ खेलने में काफ़ि समय बिताया। हम स्कूल के खुले जिम और बाहर के खेल के मैदान में खेलते थे।

मैंने अपने घर के नज़दीक सड़क के मैदानों पर खेलने के बारे में भी सोचा, लेकिन मुझे लगा कि लोग मेरा मज़ाक उड़ाएँगे। आखिरकार मैंने इसे आज़माने का फैसला किया।

मैं कोर्ट में गया और कुछ लोग इधर-उधर गोली चला रहे थे।

खेल थोड़ा डरावना था और मैं इसमें शामिल होने के लिए अनिच्छुक था। लेकिन मैंने पूछा कि क्या मैं खेल सकता हूँ, और लोगों ने हाँ कह दिया। मैं कोर्ट पर एकमात्र व्हीलचेयर खिलाड़ी था, लेकिन हर बार जब मैं गेंद को छूता तो वे मुझे शॉट मारने के लिए कहते, और इससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ा।

जब एक गेम बराबर हो गया, तो शॉन नाम के एक बच्चे ने कहा, "तुम्हें जीत मिलेगी आखिरी शॉट।" जब मैं बास्केट के नीचे खुला था तो उसने गेंद मुझे पास कर दी।

एक डिफेंडर मुझ पर था, लेकिन मैंने गेंद को उसके बाजुओं के नीचे से मारा और वह अंदर चली गई।

जब शरद ऋतु में स्कूल फिर से शुरू हुआ, तो सारी मेहनत रंग लाई। मिशेल की व्हीलचेयर टीम ने पिछले साल की तुलना में बेहतर तात्परता विकसित किया।

अध्याय 5

वे शहर की चैपियनशिप में उसी टीम के खिलाफ खेले जिसने पिछले साल उन्हें हरा दिया था।

पिछले साल जिस तरह से हमने खेला, उसके कारण हर कोई कह रहा था कि मेरी टीम में कोई कौशल नहीं है, इसलिए मैं यह सोचकर खेल में उतरा कि मुझे कुछ साक्षित करना है। पहले हाफ में हमें कोई सम्मान नहीं मिला। एक बदमाश ने मुझसे बकवास बातें कीं और मुझे इतना गुस्सा दिलाया कि मैं उतना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाया जितना मुझे करना चाहिए था। लेकिन दूसरे हाफ में कहानी अलग थी। मैंने 18 अंक बनाए, सात रिबाउंड, सात असिस्ट और सात स्टील किए। हमने उन्हें 29 से 17 से हराया।

मिशेल को सर्वाधिक मूल्यवान खिलाड़ी घोषित किया गया।

अगले तीन दिनों तक मैं सबसे घमंडी व्यक्ति था जिससे आप मिलना चाहेंगे। लेकिन फिर मुझे एहसास हुआ कि यह उचित नहीं था - मेरे साथियों ने भी शानदार खेल दिखाया था। मैंने उन सभी लोगों से कहा जिन्होंने मुझे श्रेय दिया कि हमारी जीत एक टीम प्रयास थी। मैं हमेशा उस खेल और उसके बाद की पिज़्ज़ा पार्टी को याद रखूँगा।
 मैं बास्केटबॉल का बहुत आभारी हूं क्योंकि इसने मुझे दोस्त बनाना सिखाया और इतना शर्मिला नहीं होना चाहिए। मुझे इस बात की चिंता नहीं रहती कि लोग मेरा मज़ाक उड़ाएँगे क्योंकि मैं व्हीलचेयर पर हूं। बास्केटबॉल ने मुझे अपने बारे में कुछ बातों का सामना करने के लिए भी मजबूर किया, जैसे कि मेरा जलदी गुस्सा आना और यह तथ्य कि मैं हारने पर बहुत दुखी होता हूं। अब मैं उन चीज़ों पर ज़्यादा नियंत्रण रखता हूं।

सोचिए मिशेल कितनी करीब आ गई थी कि वह कभी दोबारा बास्केटबॉल नहीं खेल पाएगी।

यदि वह अपनी असफलता से पराजित हो जाती, तो वह कभी भी एमवीपी नहीं बन पाती।

असफलता जीवन में मुश्केल या कष्टों का दूसरा नाम है। और जीवन हमें ऐसे क्षण देगा, चाहे हम चाहें या न चाहें। सफल किशोर कठिन समय से विचलित नहीं होते। वे तब भी आगे बढ़ते रहने की क्षमता रखते हैं, जब उन्हें लगता है कि वे असफल हो गए हैं।

कार्यवाही कदम

क्या आपको कभी मिशेल जैसा अनुभव हुआ है?

वह क्या था और इससे आपमें क्या परिवर्तन आया?

बिंदु #4: सीखने के लिए एक और शब्द

18 वर्षीय मार्क स्टूमर ने तब सीखा कि असफलता एक महान शिक्षक हो सकती है जब वह और उसके दोस्त हाई स्कूल में व्यवसाय शुरू करने की कोशिश कर रहे थे। और उसने सीखा कि असफल होना दुनिया का अंत नहीं है।

मेरे दोस्त और मैं एक स्कूल स्टोर खोलना चाहते थे ताकि हम पैसे कमा सकें। हम कैफेटेरिया के एक छोटे से कोने से गुनगुना सोडा बेच रहे थे, जिसमें तीन या चार लोग अव्यवस्थित तरीके से सोडा बाँट रहे थे और पैसे ले रहे थे।

इसलिए जब हमें बिजनेस क्लास में अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने का काम मिला, तो हमने सोचा कि अब समय आ गया है कि हम अपना स्टोर बनाएं। पहले हम सिर्फ सोडा बेचने वाले थे, लेकिन एक या दो हफ्ते के कारोबार के बाद, हम कैंडी बेचने वाले दूसरे मुनाफ़े के साथ जुड़ गए और स्नैक फूड की दुनिया में छा गए।

शुरुआत करने के लिए, हमने सोचा कि हमें कम से कम एक नाम की ज़रूरत तो है ही। कुछ दिनों बाद, द सिम्पसन्स के एक चुटकुले ने हमें एक नाम दिया: एक एपिसोड में, होमर एक छोटा सा गाना गाता है कि वह कितना स्मार्ट है, लेकिन वह स्मार्ट को "smrt" के रूप में गलत तरीके से लिखता है और गलती से घर में आग लग जाती है। यह इतना मज़ेदार था कि हमने स्टोर का नाम SMRT (उच्चारण "स्मार्ट") रख दिया। हमारे पास एक विचार था और हमारे पास एक नाम भी था। अब पैसे कमाने का तरीका सीखने का समय आ गया था।

सबसे पहले हमें तय करना था कि क्या बेचना है। हम एक बड़े स्टोर में गए, हथियारबंद हमारे पास सिर्फ अपनी बुद्धि और एक कैलकुलेटर था। हमें यह पता लगाना था कि कौन से उत्पाद सबसे ज्यादा मुनाफ़े पर बेचे जा सकते हैं। हमने कैंडी खरीदने का फ्रैंसला किया जो 200 के डिब्बों में आती थी और हमें प्रत्येक की कीमत 8 सेंट थी। हमने उन्हें 1 डॉलर प्रति कैंडी के हिसाब से बेचा।

हर बॉक्स की कीमत हमें सिर्फ 16 डॉलर पड़ी, लेकिन उससे हमें 200 डॉलर की कमाई हुई! यह बहुत बड़ा मुनाफ़ा है!

फिर हमने कैफेटेरिया में एक टेबल लगाई जिस पर कई तरह की कैंडी और कूलर में ठंडा सोडा। हम स्थिर कारोबार कर रहे थे, प्रति सप्ताह 200 से 300 डॉलर कमा रहे थे। काउंटर के पीछे बिक्री करना बहुत अच्छा था, लेकिन भूखे लोग जल्दी ही अधीर हो जाते थे, इसलिए यह कष्टप्रद भी था।

मार्क और उसके दोस्तों ने सीखा कि व्यवसाय चलाने के भी अपने नुकसान हैं:

दुर्भाग्य से, कंपनी का हर हिस्सा घड़ी की तरह नहीं चल रहा था। हमने इस बारे में ज्यादा नहीं सोचा था कि हम अपने मुनाफ़े का इस्तेमाल कैसे करेंगे। हमने तय किया कि हम अपने मुनाफ़े का एक हिस्सा अपने वरिष्ठों के बकाए का भुगतान करने में खर्च करेंगे। और अगर हम पर्याप्त मुनाफ़ा कमाते हैं, तो हमसे से हर एक को थोड़ी-बहुत राशि मिलेगी।

अध्याय 5

नकद। हालाँकि, वरिष्ठ नागरिकों के बकाए का भुगतान करने और अतिरिक्त पैसे को कैसे विभाजित किया जाए, इस बारे में बहस लगातार मुद्रे बन गए।

"इसलिए, अगर हम पैसे को बांटने जा रहे हैं, तो हर किसी को यह पता लगाना चाहिए कि वे कितने पैसे के हकदार हैं।"

"डैन, तुम बेवकूफ हो! तुम्हें लगता है कि कोई कहेगा, 'मैं पैसे के एक हिस्से के लायक नहीं हूँ।'"

"शांत रहो यार। वह पैसे को कैसे बाँटना है, इसका अंदाजा लगाने की कोशिश कर रहा है।"

"हर कोई यही कहेगा कि वे बहुत मूल्यवान हैं, जबकि कुछ लोग कुछ भी नहीं कर रहे हैं।"

"देखिए, अगर हम ऐसा ही करते रहे तो मैं स्टोर के 50 प्रतिशत के बराबर का मालिक हूँ।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो कभी कुछ नहीं बेचते, बैठकों में नहीं आते, या कुछ और नहीं करते, जैसे...'' मैं उंगली उठाने से बचने के लिए चुप हो गया।

इस लड़ाई ने मुझे निराश कर दिया। लेकिन मैंने सफल व्यवसाय चलाने के बारे में बहुत कुछ सीखा। सबसे महत्वपूर्ण और स्पष्ट सबक यह है: कभी भी 300 डॉलर के छोटे नोटों को बिना सुरक्षा के इधर-उधर न छोड़ें। (यह चोरी हो गया।) यह गलती निश्चित रूप से एक झटका थी। हर कोई इस बात से परेशान था कि हमने अपना आधा पैसा खो दिया, और इस बात पर कई झगड़े हुए कि यह किसकी गलती थी।

एक और बड़ा सबक यह है: जब आप अपना सामान फिर से भरने जाएं, तो सुनिश्चित करें कि चेन स्टोर की सदस्यता वाला व्यक्ति आपके साथ हो! इस सरल विवरण को भूल जाने से सामान फिर से भरने के लिए कुछ यात्राएँ जटिल हो गई हैं और कुछ मजेदार बहसें भी हुईं।

"यो, डेविना आ रही है न?" मैंने पूछा, क्योंकि वह हमारी सदस्य थी।

"नहीं, उसके माता-पिता उसे घर से बाहर नहीं जाने देंगे।"

"तो, हमारे पास कोई कार्ड नहीं है?"

"हमें क्रिस्टीना का मिल सकता है। उसे मुझे बताने के लिए सुबह 1 बजे फोन करना चाहिए।"

"और अगर हम इसे नहीं पा सकते तो?"

"शायद कोई रास्ता है।"

"तुम्हारा मतलब है, मैं कल सुबह 9 बजे उठूंगा?" मैं हकलाते हुए कहता। "जब हमें पता ही नहीं कि हम जाएँगे या नहीं?"

"ठीक है... कुछ-कुछ।"

तीसरा, बहुत महत्वपूर्ण सबक यह है: जब तक यह बिल्कुल ज़रूरी न हो, इतने सारे लोगों के साथ कंपनी शुरू न करें। हमारे पास एक छोटी सी दुकान चलाने वाले नौ लोग थे। इतने सारे लोगों के साथ, हमारे बीच हमेशा बहस होती रहती थी।

तनाव अंततः बहुत अधिक हो गया था, और हमें अपनी दोस्ती को बचाने के लिए कठोर कदम उठाने पड़े:

मार्च के एक शुक्रवार को, SMRT ने अपना कारोबार हमेशा के लिए बंद कर दिया।

लेकिन भले ही स्टोर बंद हो गया, लेकिन हमने बहुत कुछ सीखा। जैसे कि स्प्रेडशीट और डेटाबेस का उपयोग कैसे और क्यों करना है, और कैसे बहुत सारे करियर उन बुनियादी कौशल पर निर्भर करते हैं। हमने सीखा कि कंपनी के व्यापक हित के लिए एक टीम के रूप में (एक तरह से) कैसे काम करना है।

और मुझे इस बात का अच्छा अंदाजा हो गया है कि भविष्य में मुझे किस प्रकार के कौशल की आवश्यकता होगी, यदि मैं बेसमेंट अपार्टमेंट में रहकर डिब्बे में ठंडी रैवियोली खाते हुए नहीं रहना चाहता।

याद रखें कि आप जो भी करेंगे, उसमें आपको असफलता का सामना करना पड़ेगा। लेकिन अगर आप उससे कुछ सीखते हैं तो जीवन का कोई भी अनुभव व्यर्थ नहीं जाता। असफलता पूरी तरह से आपके दिमाग में है, क्योंकि थोड़ी सी बढ़त हमें बताती है कि सीखने और आगे बढ़ने का यही एकमात्र तरीका है।

कार्यवाही कदम

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, क्या असफलता के प्रति आपका भी यही दृष्टिकोण है?

यदि आप अभी भी असफलता से डरते हैं, तो आपको अपना दृष्टिकोण बदलने में क्या मदद मिलेगी?

Think About It

सफलता की कुंजी है असफलता

चलिए आपने जीवन पर नज़र डालते हैं। किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जिसमें आप असफल रहे (या आपने सोचा था कि आप असफल रहे)। यह स्कूल में कोई परीक्षा हो

सकती है, पहली बार जब आपने कोई नया खेल आजमाया हो, या कोई और चीज़ जो आपकी उम्रीद के मुताबिक नहीं हुई हो।

नीचे दिए गए स्थान में बताएं कि क्या हुआ:

आपने जो लिखा है उसके बारे में एक पल सोचें और इस सवाल का जवाब दें: आपने उस अनुभव से क्या सीखा? क्या कुछ सकारात्मक हुआ, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो?

अपना जवाब नीचे लिखें:

अब आपने आप से पूछें: मैंने इस अनुभव से क्या सीखा जिसे मैं उपयोग कर सकता हूँ?

व्याया में भविष्य में ऐसा कर सकता हूँ? अगली बार मैं क्या अलग कर सकता हूँ, चाहे उसी परिस्थिति में या किसी अलग परिस्थिति में? इसे नीचे लिखें:

व्या आप अपनी “असफलता” को अलग नज़रिए से देखते हैं? व्या आप भविष्य में “असफलता” का सकारात्मक तरीके से उपयोग करने के बारे में सोचते हैं? अपने विचार

लिखिए:

अध्याय

6

Habits Are Powerful

आप जानते हैं कि छोटी-छोटी बातें मायने रखती हैं।

आप जानते हैं कि आप जो भी हासिल करते हैं, चाहे वह बड़ा हो या छोटा, वह छोटे-छोटे कदमों से ही बनता है।

आप अभी, वर्तमान में कार्य करने की शक्ति जानते हैं।

आप यह भी जानते हैं कि असफलता ही आपका सबसे बड़ा शिक्षक है।

दिन-प्रतिदिन, बार-बार।

अब समय है आदतों के जरूर से आदत को कृत्यकाम सामर्थ्य प्रदान करने के लिए अपना बार-बार करते हैं।

ऐसी चीजें हैं जो आप बिना सोचे-समझे करते हैं। यह भूलना बहुत आसान है कि आपके पास वे चीजें हैं।

विदु #1: आदतें आपके जीवन को चलाती हैं

लेकिन आदतों के बारे में एक रहस्य यह है: उनमें बहुत ताकत होती है। असल में, आपकी आदतें ही आपके जीवन को चलाती हैं। चाहे आदत अच्छी हो या बुरी, आप जानते हैं यह सच है।

आदत बस एक ऐसी क्रिया है जिसे आप बार-बार दोहराते हैं जब तक कि यह स्वचालित न हो जाए। समय के साथ लगातार दोहराए जाने वाले आपके कार्य आपके चेतन मन से आपके अवचेतन मन में चले जाते हैं, और आपका अवचेतन मन ही वास्तव में सब कुछ चलाता है।

हमने अवचेतन मन के बारे में बात की है। यह आपके जीवन का एक बहुत शक्तिशाली हिस्सा है, हालाँकि आप ज्यादातर इसके बारे में नहीं जानते हैं। आपने कुछ चीज़ें बिना सोचे-समझे करना सीख लिया है। दूसरे शब्दों में, आपने अपने कार्यों का नियंत्रण अपने अवचेतन मन को दे दिया है। यानी, आपके कार्य आदत बन गए हैं।

आदतें आपके अवचेतन मन से आती हैं। जब आप अपने जूते पहनते हैं, तो आप इसके बारे में नहीं सोचते - आप बस इसे अपने आप करते हैं। जब आप बाइक चलाते हैं या अपने दौँत साफ करते हैं, तो भी यही होता है - ऐसा लगता है कि आप ऑटोमैटिक पायलट पर हैं।

अगर आदत अच्छी है तो कोई बात नहीं, लेकिन अगर आदत अच्छी न हो तो क्या होगा?

यदि आपकी कोई बुरी आदत है और आपको इसकी जानकारी भी नहीं है तो क्या करें?

बुरी आदतों के बारे में हर कोई जानता है। आप ऐसी सोच, बोलने या व्यवहार करने की आदतों में पड़ सकते हैं जो या तो सकारात्मक या नकारात्मक हो सकती हैं। कुछ लोग सिगरेट, शराब या नशीली दवाओं की आदत में पड़ जाते हैं। इस अध्याय का ध्यान बुरी आदतों पर नहीं है, बल्कि इस बात पर है कि आप अच्छी आदतें कैसे विकसित कर सकते हैं जो आपको आगे बढ़ने में मदद करेंगी।

अच्छी खबर यह है कि आपकी आदतें बदली जा सकती हैं। और अगर आप समझ लें कि वे कहाँ से आ रही हैं, तो उन्हें बदला जा सकता है। आदतें समय के साथ दोहराई जाने वाली क्रियाएँ हैं - लेकिन क्या आपको याद है कि आपकी क्रियाएँ कहाँ से आती हैं?

आपका दर्शन -> आपका दृष्टिकोण

आपका दृष्टिकोण -> आपके कार्य

आपके कार्य -> आपका जीवन

आपकी आदतें उस समय आपके द्वारा लिए गए विकल्पों का परिणाम हैं, जो आपके विचारों, दृष्टिकोणों और आपके दर्शन से आती हैं - जिस तरह से आप स्वयं को और दुनिया को देखते हैं।

तो एक बार जब आपको अपनी किसी आदत के बारे में पता चल जाता है जो आपके लिए ठीक नहीं है, तो आप उसे कैसे सुधारेंगे? इसे बदलें या इससे छुटकारा पाएं?

याद रखने वाली पहली बात यह है कि किसी अवांछित आदत से छुटकारा पाने की कोशिश करना कुछ-कुछ गुलाबी हाथी के बारे में न सोचने की कोशिश करने जैसा है। जितना ज्यादा आप खुद से हाथी के बारे में न सोचने के लिए कहने की कोशिश करेंगे, उतना ही ज्यादा आप उसके बारे में सोचेंगे।

क्यों? जब आप अपनी बहुत सारी ऊर्जा उस चीज़ पर केंद्रित

करते हैं जो आप नहीं करना चाहते हैं

इसके बारे में बात करने, इसके बारे में सोचने, इसके बारे में शिकायत करने या इसके बारे में चिंता करने से आपको आमतौर पर वह अधिक मिलता है जो आप नहीं चाहते हैं।

क्या आपको टेसेका याद है?

उसने सोचा कि वह अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाएगी

कॉलेज में उसने जितना बुरा किया, उतना ही बुरा किया। हमेशा

याद रखें कि आप जो सोचते हैं, उसकी ताकत कितनी होती है

के बारे में और शायद सबसे अधिक ध्यान केंद्रित

सभी की सबसे महत्वपूर्ण आदतें। क्योंकि आप जिस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, चाहे वह अच्छा हो या बुरा, वह बढ़ता है। इसलिए बेहतर है कि आप जो चाहते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करने की आदत विकसित करें।

इसमें समय लगता है - और यह जानना भी ज़रूरी है कि अपनी ऊर्जा को कहाँ केंद्रित करना है। आपकी सफलता की कुंजी, आपके विचारों और कार्यों की हर रोज़ की आदतों में महारत हासिल करने के लिए, अपने दर्शन को बदलने के ज़रिए है। और जब आप अपना दर्शन बदलते हैं, तो आप अपनी आदतें और जीवन बदल सकते हैं।

जब आप अपनी ऊर्जा उस चीज़

पर केंद्रित करने में लगाते हैं जो आप नहीं चाहते हैं, तो

आमतौर पर आपको अपने जीवन में वह और भी ज़्यादा मिलता है। क्योंकि आप जिस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, चाहे वह अच्छी हो या बुरी, वह बढ़ती है। उन सकारात्मक चीजों पर ध्यान केंद्रित करना बेहतर है जो आप चाहते हैं, बजाय उन नकारात्मक चीजों पर जो आप नहीं चाहते हैं।

17 वर्षीय माझा को पता चला कि जिस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना बेहतर है, वह है वह क्या चाहती थी बजाय इसके कि वह ऐसा नहीं चाहती थी या नहीं कर सकती थी।

लगभग एक साल से मैं माइक से बेतहाशा प्यार करती थी, और मैं सोचती थी कि उसका भी मुझसे प्यार पाना ही मेरे अस्तित्व का उद्देश्य है।

फिर मेरी दोस्त अन्ना ने उसके साथ समय बिताना शुरू किया और वह उससे प्यार करने लगा।

(वैसे, मैं ही वह चतुर व्यक्ति था जिसने उन दोनों को एक दूसरे से मिलवाया था।)

मैं बहुत उदास था। मेरा आत्म-सम्मान अलास्का के तापमान जितना कम हो गया था। मैंने अपने जीवन के लिए कोई अर्थ खोजने में असफल होकर पूरे दिन बिताए। मैं अपनी माँ के साथ व्यर्थ के झगड़े करता था और मैं अक्सर रोता था, खासकर अन्ना के फोन आने के बाद कि वह माइक के साथ कितनी खुश है। उसे लगा कि मैं उससे दूर हो गया हूँ, लेकिन सच तो यह था कि उन दोनों ने मुझे दुख पहुँचाया था।

माइक से प्यार करना और यह चाहना कि माइक भी उससे प्यार करे, मैंडा की पहली प्राथमिकता थी।

आदत—एक ऐसी आदत जिसे छोड़ना बहुत मुश्किल है। उसने नई आदतें शुरू करके इस आदत से छुटकारा पाया।

एक साल पहले, मुझे लगा कि माइक के अलावा दुनिया में कुछ भी मुझे बेहतर महसूस करने में मदद नहीं कर सकता। मैं गलत था। मुझे एहसास नहीं था कि दुनिया में ऐसी कई चीजें हैं जो मेरे दर्द को ठीक कर सकती हैं। मेरे आशुर्य के लिए, इलाज कोई और आदमी नहीं था जो मुझे शर्मिदा करे और आहें भर दे। मैंने पाया कि मेरे अवसाद को अलविदा कहने की कुंजी नई रुचियों और गतिविधियों में शामिल होना था।

इलाज #1: दूसरों की मदद करना

अन्ना और माइक के एक साथ आने के लगभग एक महीने बाद, मेरे दोस्त मार्टिन ने मुझसे पूछा कि क्या मैं किसी ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो 8 साल की लड़की को पढ़ाना चाहेगा

पॉलैंड, वही देश जहाँ से मैं हूँ। "हाँ, मैं," मैंने उत्तर दिया, केवल इसलिए

व्यक्ति मैं पैसे कमाने का कोई तरीका ढूँढ रहा था। अगले दिन मेरी

मुलाकात कैथी से हुई, जो मेरी भावी छात्रा थी। वह कुछ हफ्ते
ही अमेरिका में रही थी और उसे अंग्रेजी सिखाने के लिए किसी
की ज़रूरत थी। मैं हफ्ते में दो बार दो घंटे के लिए आने के
लिए सहमत हो गया।

आदतें ऐसे उपकरण हैं जो

आपको एक व्यक्ति के रूप में विकसित
होने और आगे बढ़ने में मदद करते हैं। अपनी आदतों
की सेवा करने के बजाय, अपनी आदतों से अपनी सेवा
करवाएँ।

एक सप्ताह बाद, मार्टिन ने मुझे दो और ग्राहक ढूँढ़े, एक 11

वर्षीय लड़का और उसका 9 वर्षीय बेटा।

बहन। हर हफ्ते 10 घंटे ट्यूशन पढ़ाने से मुझे एहसास हुआ कि पढ़ाना कितना

फायदेमंद है। जब कैथी ने पहली बार यहाँ स्कूल जाना शुरू किया तो उसे कुछ भी समझ नहीं आता था। वह अकेला
और उदास महसूस करती थी। अब उसे स्कूल बहुत पसंद है। उसकी मदद करने वाला व्यक्ति होने से मुझे बहुत अच्छा
महसूस हुआ।

ट्यूशन से मुझे आजादी का अहसास हुआ और मेरा आत्मसम्मान बढ़ा।

इसके अलावा, मुझे अपना पैसा कमाने में आनंद आता था, और यह घर पर बैठकर अन्ना के साथ धूमने वाले उस बेवकूफ
के बारे में निराशाजनक रूप से सोचने की तुलना में कहीं अधिक सुखद था।

इलाज #2: व्यस्त रहें

स्कूल के दौरान, मैं अन्य गतिविधियों में शामिल हो गया जिससे मुझे माइक के बारे में सोचना बंद करने में मदद
मिली। मुझे बच्चों के कपड़ों की एक कंपनी में इंटर्नशिप मिल गई (मेरे हाई स्कूल में इंटर्नशिप अनिवार्य है) और मैंने एक
पशु आश्रय में स्वयंसेवा करना भी शुरू कर दिया।

व्यस्त शेड्यूल ने मुझे ठीक होने में मदद की। मेरी इंटर्नशिप के लोगों ने मुझे खुद पर विश्वास करने में मदद की क्योंकि
उन्होंने मेरे काम की सराहना की, चाहे वह कॉपी करना हो, फाइल करना हो या प्रूफरीडिंग करना हो।

आश्रय गृह में मेरे काम-कुर्तों को टहलाना, बिल्लियों के पिंजरे साफ करना और उन्हें खाना खिलाना-ने मुझे और
भी ज्यादा ज़रूरी महसूस कराया। मुझे बहुत अच्छा लगा और आखिरकार मैं खुद से कह पाई, "ज़िंदगी इतनी भी
बुरी नहीं है।" मैंने यह सोचने में और समय बर्बाद नहीं किया कि क्या "वह" कभी मेरे साथ बाहर जाना चाहेगा।

दूसरी बात जिसने मेरी गर्भियों को बेहतरीन बनाया, वह यह थी कि मैंने खूब सारी किताबें पढ़ीं। मैं किसी खास को पाने और उसे अपने पास रखने के बारे में सलाह की तलाश में था, लेकिन किताबों ने मुझे यह एहसास दिलाया कि मुझे प्यार के लिए नहीं जीना चाहिए और जब मैं किसी का प्यार नहीं जीत सकता तो छत से कूद जाना चाहिए।

मुझे एहसास हुआ कि प्यार जीवन का सिफ्ट एक हिस्सा है। माइक के साथ हुई घटना ने मुझे सिखाया किसी लड़के के प्यार में इतना नहीं पड़ा और उसके मुझे पसंद करने का इंतजार नहीं करना। अब मैं किसी लड़के को कुछ हफ्ते देती हूँ और अगर वह कोई संकेत नहीं दिखाता है, तो उसके लिए बहुत बुरा है। मैं आगे बढ़ जाती हूँ। मैं अब हाई स्कूल में जूनियर हूँ, और मैं बहुत सी ऐसी गतिविधियों में शामिल हूँ जो मेरे जीवन को रोमांचक बनाती हैं। पार्ट टाइम काम करने के अलावा, मैं ट्यूटर हूँ और पूल में तैरता हूँ, पढ़ता हूँ, खुद से स्पेनिश सीखता हूँ, और बैशक, स्कूल भी जाता हूँ। मैं यह सब सप्ताह के दौरान करता हूँ, इसलिए मेरे पास अपने दोस्तों से मिलने के लिए सप्ताहांत खाली रहता है। मुझे लगता है कि मैं अपने से ज्यादा आत्मविश्वासी, स्वतंत्र, खुश और परिपक्व हूँ।

एक साल पहले की बात है.

माइक के साथ रहने पर ध्यान केन्द्रित करने के बजाय, जो होने वाला नहीं था, मैडा अपना ध्यान नई रुचियों और गतिविधियों पर लगाएं - नई आदर्शों जो वह विकसित कर सकती हैं। वह अब भी कभी-कभी उदास हो जाती है, लेकिन अब वह खुद से कहती है कि वह इससे उबर सकती है।

कार्यवाही कदम

क्या आपकी कुछ आदर्श हैं जिन्हें आप बदलना चाहेंगे?

आप कौन सी नई आदर्शें शुरू करना चाहेंगे? क्यों?

बिंदु #2: अपनी आदर्शों को अपने काम आने लायक बनाइए

परिस्थितियाँ या भाग्य कभी भी आपको सीमित नहीं करते। सीमित करने वाला कारक हमेशा होता है और आप और आप अपने मन में जो सच मानते हैं, उसके प्रति आपका विश्वास सकारात्मक है। और अगर आप जो मानते हैं वह सकारात्मक है, तो आपको सकारात्मक परिणाम मिलेंगे। सबसे बुद्धिमानी भरा विकल्प जो आप कभी भी कर सकते हैं वह है अपनी असीमित संभावनाओं पर विश्वास करना। और ऐसा करने के लिए आप जिस उपकरण का उपयोग करते हैं वह है आदत।

आदर्शों दो तरह की होती हैं: एक वो जो आपको आगे बढ़ने में मदद करती हैं और दूसरी वो जो आपको पीछे धकेलती हैं। पहली तरह की आदत एक ऐसा साधन है जिसका इस्तेमाल आप सफलता पाने के लिए कर सकते हैं।

दूसरे प्रकार की आदत आपको अपना गुलाम बना लेती है - आदत आपकी सेवा नहीं करती; बल्कि आप उसकी सेवा करते हैं।

मुश्किल भावनाओं का सामना करना आपके लिए अच्छा है, जबकि मुश्किल भावनाओं से बचना आपके लिए अच्छा नहीं है। मुश्किल भावनाओं से बचने से बाद में उनका सामना करना मुश्किल हो जाता है। कई लोग मुश्किल भावनाओं का सामना करने से बचने के लिए बुरी आदतें विकसित कर लेते हैं। लोगों में सर्वश्रेष्ठ की तलाश करना आपके लिए अच्छा है। सबसे बुरा नहीं है।

हर चुनौती का सकारात्मक पक्ष तलाशना एक आदत बन सकती है। इसी तरह शिकायत करने का कारण हूँढ़ना भी एक आदत बन सकती है।

हर वेतन का एक हिस्सा बचत खाते में जमा करना एक आदत बन सकती है। इसी तरह अपनी कमाई से ज्यादा खर्च करना भी एक आदत बन सकती है।

आप जो मानते हैं उसे जानना आपके लिए फायदेमंद है। इंटरनेट पर पढ़ी गई या टेलीविज़न पर सुनी गई हर बात पर विश्वास करना और उसे स्वीकार करना आपके लिए फायदेमंद नहीं है।

क्या आप बुरी आदतों के गुलाम बनने जा रहे हैं? या आप अपनी सकारात्मक आदतों से काम लेने जा रहे हैं?

कार्यवाही कदम

क्या आपकी कोई आदत है जो आपको आगे बढ़ने में मदद करती है? वह क्या है?

क्या आपकी कोई आदत है जो आपको पीछे धकेलती है? वह क्या है?

बिंदु #3: अच्छी आदतें विकसित करने के लिए छोटे कदम उठाएँ

बहुत से किशोर बुरी आदतों को अच्छी आदतों से बदलने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाते हैं।

उनके सुझाव पढ़ें, सोचें कि आप उन्हें अपने जीवन में कैसे उपयोग कर सकते हैं।

सुझाव: एक कार्यक्रम बनाएं

डेज़ीरी बेली ने अपना स्कूल का काम करने की आदत विकसित करने के लिए एक शेड्यूल का उपयोग किया:

मैं हमेशा घर आने के तुरंत बाद होमवर्क करता था। अगर आप टीवी देखना चाहते हैं, तो खुद से कहें कि आप एक घंटे तक टीवी देखेंगे और उसके बाद होमवर्क करेंगे। आप आधे घंटे का ब्रेक ले सकते हैं, नाश्ता कर सकते हैं या ऐसा कुछ कर सकते हैं, लेकिन फिर वापस उसी काम पर लग सकते हैं। शेड्यूल होने से आपको अपने दिमाग का इस्तेमाल करने की आदत डालने में मदद मिलती है।

सुझाव: समय से पहले काम कर लें

ऑक्टोबरिया फूगरसन ने अच्छी चीजों के होने का इंतजार करने के बजाय, समय से पहले काम करने और अवसरों की तलाश करने की आदत विकसित की:

जब मैं घर पर रहता था तो मेरी माँ हमें होमवर्क करने की अनुमति नहीं देती थी।

ऐसा इसलिए था क्योंकि मुझे होमवर्क पसंद था और उसे मेरी कोई भी पसंद नहीं थी।

मेरे ग्रेड गिर गए और मैं नौवीं कक्षा में तीन कक्षाओं में फेल हो गया। लेकिन साथ ही मुझे यह भी समझ में आ गया कि अगर मुझे कहीं पहुंचना है तो मुझे अपनी शिक्षा की ज़रूरत होगी। अगर मुझे अपनी स्थिति से बाहर निकलना है तो मैं शिक्षा के बिना कहीं नहीं पहुंच पाऊंगा।

मैंने अपना स्कूल का काम समय से पहले करने की कोशिश की। मैं यह सुनिश्चित करता था कि मैं जानकारी को याद रखूँ, न कि सिर्फ पास होने के लिए। अगर मुझे कक्षा में परेशानी हो रही थी, तो मैं शिक्षक को बता देता था कि मुझे इसमें बहुत परेशानी हो रही है। मैं कुछ अतिरिक्त मदद लेने की कोशिश करता था।

मैं ऑनलाइन जाकर ट्यूटर्स की तलाश करता था। ऑनलाइन ट्यूशन मेरे लिए सबसे अच्छा था।

सुझाव: अपने आप को कमतर न आंकें

अगर आपने कोई बुरी आदत विकसित कर ली है तो खुद को कमतर न आंकें। लगभग हर किसी में यह आदत होती है। इसके बजाय, देखें कि आप अपनी आदत को कैसे बेहतर बना सकते हैं।

18 वर्षीय राल्फ टैरेंट को पैसे बर्बाद करने की बुरी आदत लग गई थी, लेकिन बाद में उन्होंने इसे बदलने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाएः

18 साल की उम्र तक मैंने पैसे बचाना शुरू नहीं किया था। मुझे एहसास हुआ कि अगर मैं अपने कामों को ठीक से नहीं कर पाया, तो शायद मैं खुद को मुश्किल में पा लूँगा। मैं लोगों को पैसे देने और हमेशा उनसे सामान माँगने से भी थक गया था।

मेरे पास एक बैंक खाता है और मैं हर मौके पर उसमें पैसे डालता हूँ। मान लीजिए मुझे \$20 मिलते हैं - तो उसमें से \$10 से \$15 मेरे खाते में जाते हैं।

मुझे पता है कि मैं उपदेश देने जैसा लग सकता हूँ, लेकिन मैं सच कह रहा हूँ। मेरा विश्वास करो, मैं उस दौर से गुजरा हूँ। पहले के दिनों में, मैंने कभी पैसे नहीं बचाए। मैं जो भी पैसा कमाता था, उसे खर्च कर देता था। यह सब स्नीकर्स, वीडियो गेम और कॉमिक किताबों पर खर्च हो जाता था। मेरे हिसाब से, अगर आप हमेशा अपना पैसा बचाते रहेंगे, तो आपके पास कभी कुछ नहीं होगा।

मुझे पैसे उधार देने वाले लोगों को चुकाना ही मेरी किस्मत थी। मैं अपने पैसे बरबाद करते-करते थक गया था। क्यों, पिछली गर्मियों में मैंने वास्तव में पाँच जोड़ी स्नीकर्स खरीदे थे - इसलिए नहीं कि मुझे उनकी ज़रूरत थी, बल्कि इसलिए कि मैं हर नई जोड़ी खरीदना चाहता था जो बाजार में आती थी।

आजकल, मैं कोशिश करता हूँ कि स्टाइल मुझे उतना प्रभावित न करें जितना पहले करता था। मेरा मतलब है, वे अभी भी कुछ हद तक प्रभावित करते हैं, लेकिन इस हद तक नहीं कि मेरी जेब में पैसे ही न हों। पाँच जोड़ी स्त्रीकर्स खरीदने के बजाय, मैं दो या तीन खरीदता हूँ और बाकी पैसे बचा लेता हूँ। अब मैं अपना बैंक खाता खुद मैनेज करता हूँ और काम करता हूँ। कुल मिलाकर, मैं कहूँगा कि मेरी प्राथमिकताएँ व्यवस्थित हैं।

मैं आपसे यह नहीं कह रहा हूँ कि आप अपना सारा पैसा किसी बुरे दिन के लिए बैंक में जमा कर दें। मैं झूट नहीं बोलूँगा और आपको यह नहीं बताऊँगा कि बचत करना आसान है, क्योंकि यह आसान नहीं है। यह दुनिया में सबसे मुश्किल काम है... वैसे, हमारी उम्र के हिसाब से तो यह सबसे मुश्किल काम है। लेकिन मैं खाली जेब लेकर घर से बाहर नहीं जा सकता।

हालाँकि मुझे पता है कि आप मैं से बहुत से लोग इसे पसंद नहीं करेंगे, लेकिन पैसे कमाने के तरीके खोजने की कोशिश करें। अपने पड़ोस में जाएँ और कुच्चों को टहलाएँ, लॉन की धास काटें, बर्फ हटाएँ, बैग पैक करें। अगर मेरे कोई भी उपाय आप मैं से किसी को पसंद नहीं आते हैं... तो कुछ नया करें। पैसे कमाने के लिए जो भी करना पड़े, करें।

और कृपया मेरी बात को शान्तिकर रूप से न लें। जब मैं कहता हूँ, "जो भी करो "इसमें समय लगता है," मेरा मतलब यह नहीं है कि आप बाहर जाकर लूटपाट करें, चोरी करें या ड्रग्स बेचें। अपने दिमाग का इस्तेमाल करें और सुनिश्चित करें कि आप जो भी कर रहे हैं वह कानूनी है। अपने भविष्य को ध्यान में रखकर समझदारी से काम लें।

रात्फ ने पैसे खर्च करना या स्त्रीकर्स खरीदना बंद नहीं किया - उसने बस अपनी जेब ढाली कर दी। इससे उनकी आर्थिक स्थिति में सुधार आया और वे बेहतर स्थिति में आ गईं।

सुझाव: स्वयं बने रहें

15 वर्षीय पैट्रिशिया रोजर्स ने भी अच्छी धन संबंधी आदतें विकसित करने का एक तरीका खोज निकाला है - अपना स्वयं का व्यक्तित्व होना:

हाई स्कूल में सब कुछ छवि के बारे में है। जब किशोर 20 डॉलर के कपड़े पहनकर स्कूल आते हैं जूते खरीदते समय ऐसा लगता है कि उन्हें इसकी परवाह नहीं है कि उन्होंने क्या पहना है या उनके पास इतने पैसे नहीं हैं कि वे अच्छे ब्रांड के जूते खरीद सकें।

कपड़ों की कपनियां हमें यह एहसास कराती हैं कि हमें उनके स्त्रीकर्स, जीस और अन्य सामान की जरूरत है। जैकेट पहनकर खुद के बारे में अच्छा महसूस करते हैं। जब हम वे चीज़ें नहीं खरीदते हैं, तो हमें कभी-कभी अपने बारे में बुरा लगता है, खासकर तब जब लोग हमें नीची नज़र से देखते हैं और हमें चिढ़ाते हैं।

और यह दबाव विज्ञापनदाताओं तक ही सीमित नहीं है। जैसे ही किशोर देखते हैं कि दूसरे किशोर किसी नामी ब्रांड की कोई चीज़ पहन रहे हैं - चाहे वह कितनी भी बदसूरत या महंगी क्यों न हो - हम उसे खरीद लेते हैं।

मैं अच्छे कपड़े अच्छी कीमत पर खरीदने की कोशिश करती हूँ - छूट पर खरीदारी करके।

हर साल मैं और मेरे दोस्त सभी रंगों की सस्ती नीली जीस और शर्ट खरीदने जाते हैं। हम बहुत महंगी दुकानों पर नहीं जाते, जहाँ जीस और शर्ट की कीमत 70 से 100 डॉलर तक हो सकती है। हम सस्ती दुकानों पर जाते हैं और कुछ सादे जीस खरीदते हैं जिनकी कीमत 25 से 30 डॉलर होती है। इस तरह, हमें अपने पैसे का ज्यादा मूल्य मिलता है और पूरे स्कूल वर्ष के लिए हमारे पास पर्याप्त कपड़े होते हैं।

सुझाव: ज़रूरतों को इच्छाओं से अलग रखें

18 वर्षीय जेरेमिया स्पीयर्स अपनी दोस्त लिसा के कहने पर पागलों की तरह पैसे खर्च करता था।

एक बहुत अच्छा सुझाव दिया:

उसने सुझाव दिया कि मैं ज़रूरतों, इच्छाओं और ज़रूरी चीज़ों का एक चार्ट बनाऊँ। ज़रूरतें खाना, कपड़े (आप अपने बर्थडे सूट में सड़क पर नहीं चलना चाहेंगे), जूते, टूथपेस्ट (कोई भी बदबूदार सौँस नहीं चाहता, है न?) आदि जैसी होती हैं।

इच्छाएँ वे चीज़ें हैं जिनके बिना आप रह सकते हैं, लेकिन जिनके बिना आप रहना नहीं चाहेंगे - जैसे कार, बड़ा घर, अधिक कपड़े, अधिक जूते, गहने।

ज़रूरी चीज़ें वास्तव में खुद को बिगाड़ने का एक तरीका हैं - वे ऐसी चीज़ें हैं जिन्हें आप देखते हैं और तय करते हैं कि आपको "ज़रूर" चाहिए, जैसे कि काले साँप की खाल से बने जूते जो मैंने दूसरे दिन देखे थे। जैसा कि आप कल्पना कर सकते हैं, ज़रूरी चीज़ें ज़्यादा महंगी होती हैं।

लिसा ने कहा कि सबसे पहले आपको जो चाहिए उसे प्राप्त करना महत्वपूर्ण है और बाकी को अपने आप आने दें। बाद में, मैंने हर बार खरीदारी करने से पहले एक चार्ट बनाना शुरू कर दिया।

यदि आप जानना चाहते हैं कि यह मामूली बढ़त आपको कहां ले जा रही है, तो अपनी आदतों पर गौर करें और आप आदतन किस प्रकार के विकल्प चुनते हैं।

कार्यवाही कदम

इनमें से कौन सा सुझाव आपकी मदद कर सकता है?

आप इसका उपयोग कैसे कर सकते हैं?

बिंदु #4: आदत न छोड़ें - नई आदत शुरू करें

किसी ऐसी आदत से छुटकारा पाना जो आप नहीं चाहते हैं या किसी चीज़ को बदलना - सिफ्ऱ इच्छाशक्ति के ज़रिए मुश्किल है। आप किसी आदत को सिफ्ऱ चाहकर भी दूर नहीं कर सकते।

नई आदत शुरू करना बहुत आसान है। आखिरकार, नई आदत मजबूत हो जाती है और पुरानी आदत को बदल देता है। यही मार्डा के साथ हुआ। वह नई रुचियों और गतिविधियों में शामिल होकर माइक से आगे निकल गई। उसने जो नई चीज़ें कीं, वे खुद के लिए खेद महसूस करने से ज्यादा दिलचस्प हो गई। और मार्डा ने इसे वैसे ही किया जैसे आप कोई भी काम करते हैं: एक बार में एक कदम।

किसी आदत को बदलने में पहला कदम यह जानना है कि आप कौन सी आदत बदलना चाहते हैं।

इसका पता लगाने का एक तरीका यह है कि आत्मचिंतन की आदत डाल ली जाए।

चिंतन का मतलब है नियमित रूप से खुद को और अपने जीवन को ध्यान से देखना, ताकि आप देख सकें कि आप किससे खुश हैं और आप क्या बदलना चाहते हैं। आप कई अलग-अलग तरीकों से चिंतन कर सकते हैं - लिखकर या कला करके, लंबी सैर करके, किसी पसंदीदा जगह पर जाकर, किसी पसंदीदा व्यक्ति से बात करके या किसी धार्मिक या आध्यात्मिक अभ्यास के ज़रिए।

एक किशोरी, जो अपना नाम गुप्त रखना चाहती है, ने एक पत्रिका का उपयोग करके अपने परिवार के संकटग्रस्त होने पर अपनी भावनाओं को व्यक्त किया।

जब मैं नौरी कक्षा में था, मेरी माँ की नौकरी चली गई और हमारे पास अपना अपार्टमेंट रखने के लिए पैसे नहीं थे। मेरे पिता हमें छोड़कर चले गए थे और हमें आर्थिक सहायता नहीं दे रहे थे। मैं वास्तव में उदास था (आप कल्पना कर सकते हैं कि मेरी माँ को कैसा महसूस हुआ होगा) क्योंकि मैं अपने अगले भोजन और कहाँ सोऊँगा, इस बारे में चिंतित था।

मैं वास्तव में किसी से इस बारे में बात नहीं कर रहा था कि मैं किस स्थिति से गुजर रहा था, जिससे

यह अच्छा अहसास नहीं था। लेकिन मेरे साथ जो कुछ भी हो रहा था,

उसके कारण मैं अंततः

मैंने डायरी लिखना शुरू किया, जिससे मुझे बहुत मदद मिली। डायरी लिखने और उसे बार-बार पढ़ने से मुझे भावनात्मक समस्याओं से निपटने के तरीके के बारे में बेहतर समझ मिली।

किसी ऐसी आदत से
छुटकारा पाना कठिन है जिसे आप नहीं चाहते।
आप किसी आदत को यूं ही खत्म नहीं कर सकते।
नई आदत शुरू करना बहुत आसान है।
आखिरकार, नई आदत मजबूत हो जाती है और पुरानी
आदत की जगह ले लेती है।

लेखन से मेरी भावनाएं बाहर आती हैं

अपने भावनात्मक बंडारण बैग, अपने दिल से बाहर। जब मैं अपनी भावनाओं को अंदर रखता हूँ, तो मुझे बहुत कुछ महसूस होता है

अध्याय 6

दबाव और चिंता की वजह से कि अगर दबाव से मुक्ति नहीं मिली तो मैं अंततः भड़क सकता हूँ या अपना दर्द किसी और पर निकाल सकता हूँ। लेकिन एक बार जब मेरी भावनाएँ मुक्त हो जाती हैं, तो मैं सहज महसूस करता हूँ।

मैंने लगभग हर दिन अपनी डायरी में लिखना शुरू कर दिया। जब मैंने उन प्रविष्टियों में से हर एक चीज़ को लिख दिया, तो मुझे बहुत अच्छा लगा, हालाँकि मैं अभी भी इस बात को लेकर चिंतित था कि मेरी माँ का क्या होगा।

डायरी लिखने से पहले, जब भी कुछ बुरा होता था, मैं बस बैठकर रोती थी और अच्छे की उम्मीद करती थी। कभी-कभी मैं प्रार्थना भी करती थी। लेकिन लिखने से मुझे सबसे ज्यादा मदद मिली। मेरी डायरी मेरी सबसे अच्छी दोस्त थी। इसने मुझे सोचने पर मजबूर किया और समस्याओं से निपटने के अलग-अलग तरीके खोजने में मदद की।

अब मेरे जीवन के तीन साल से ज्यादा का रिकॉर्ड मेरी डायरी में दर्ज है। मैंने हाल ही में इसका नाम “अनमोल” रखा है, क्योंकि इसमें मौजूद सभी विचारों के बारे में मैं यही महसूस करता हूँ।

कार्यवाही कदम

क्या आप अपने जीवन पर चिंतन करने के लिए समय निकालते हैं?

यदि हाँ, तो आप यह कैसे करते हैं और इससे आप क्या सीखते हैं?

यदि नहीं, तो आप अपने जीवन पर कैसे चिंतन शुरू कर सकते हैं?

नई, सकारात्मक आदतें आपको मानसिक शांति प्रदान कर सकती हैं। लेखन, पेंटिंग, चित्रकारी,

ठहलना, कैपिंग करना, व्यायाम करना - ये सभी आराम करने और खुद को शांत करने के तरीके हैं। 16 वर्षीय एमिली ऑर्चियर बहुत उदासी थी, जब तक कि उसने एक नई आदत शुरू नहीं की।

क्या आप कभी इतने उदास हुए हैं कि आप सो नहीं पाते, खा नहीं पाते या पढ़ नहीं पाते? आपके पास कॉल करने के लिए कोई दोस्त नहीं है और टीवी पर कुछ भी अच्छा नहीं आ रहा है। इसलिए आप आहें भरते हैं, अपना चेहरा तकिए में दबाते हैं और कुछ अँसू बहाते हैं। दो साल पहले मेरी ज़िंदगी ऐसी ही थी। मैं अभी-अभी 14 साल का हुआ था और मुझे निराशा महसूस हो रही थी।

एक शनिवार को मेरी माँ ने मेरे कमरे में झाँककर पूछा कि “क्या एम अभी भी जीवित है?” मुझे भी पता था कि अगर मैं इस तरह ज्यादा समय बिताऊँगी, तो उसे मुझे ज्ञाइना शुरू करना पड़ेगा।

“हाय बेटा,” माँ ने कहा।

मैंने जवाब में बड़बड़ाया।

“आज तुम्हें कैसा लग रहा है, प्रिये?”

"आप क्या सोचते हैं?" मैंने व्याख्यात्मक लहजे में उत्तर दिया।

फिर मेरी माँ ने अपना कदम उठाया:

"एमिली! कपड़े पहन लो! मैं कुत्ते को सौर कराने जा रहा हूँ और तुम भी मेरे साथ चलो!"

"क्या?" मैंने कराहते हुए पूछा।

"क्योंकि इससे तुम्हें अच्छा महसूस होगा।"

घर बदलने का ख्याल असहीय था। मुझे याद नहीं आ रहा था कि मैं आखिरी बार कब बाहर गई थी। किसी तरह

मैंने जीस और काली स्वेटशर्ट पहनने की हिम्मत जुटाई। मेरी माँ दरवाजे पर मेरा इंतज़ार कर रही थी, पट्टा और कुत्ता हाथ
में लिए हुए।

"मुझे अभी भी समझ नहीं आ रहा है कि टहलने जाने से मुझे कैसा महसूस होगा,"

मैंने शिकायत की।

मेरी माँ ने मुझे देखा और दरवाज़ा खोला। हम बाहर निकले। यह मार्च के असामान्य रूप से गर्म दिनों में से एक
था, लेकिन वसंत के लक्षण अभी तक दिखाई नहीं दे रहे थे। बहुत समय हो गया था जब सूरज की गर्मी ने मेरे गालों को
छुआ था।

मेरी माँ मुझे और कुत्ते को एक कच्चे रास्ते पर ले गई जो मीलों तक फैला हुआ था।

मैं चलता रहा और पूरे समय शिकायत करता रहा।

"यह बोरिंग है, माँ। हम घर कब जा सकते हैं?"

"अभी नहीं", वह कहती।

मेरी माँ हर जाँगर, कुत्ता धुमाने वाले, धावक और साइकिल चालक का अभिवादन करती थी जो वहाँ से गुजरता था
हमें छोड़कर चली गई। उसने खुद को मेरे आस-पास होने से ज्यादा खुश महसूस किया। मुझे लगा कि यह सब
कितना बेतुका था। अनंत काल तक चलने के बाद, उसने आखिरकार कहा कि अब वापस लौटने का समय आ गया है।

जब हम घर पहुँचे तो मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे मेरे दिल से एक टन ईंट उत्तर गई हों।

मुझे नहीं पता था कि इसे कैसे संभालना है। करीब एक साल तक मैं उदासी में डूबा रहा। मैं फिर से खुश रहना
कैसे सीख सकता था? मैंने जल्द ही खुद को अपने कमरे में पाया, एक आरामदायक उदासी में।

एमिली को अवसादग्रस्त रहने की आदत इतनी गहरी पड़ चुकी थी कि वह
खुश रहना जानते हैं।

लेकिन उस सैर ने मुझ पर कुछ असर डाला था। मुझे नहीं पता कैसे या क्यों, लेकिन एक पल के लिए मुझे लगा कि
ज़िंदगी ठीक चल रही है। एक हफ्ता बीत गया और अगले शनिवार को मैंने अपनी माँ से पूछा कि क्या हम फिर से सैर
पर जा सकते हैं।

अध्याय 6

अप्रैल आ गया और उसके साथ ही खूबसूरत वसंत के फूलों की एक शृंखला भी आ गई। मैंने अपने कुत्ते को सुबह-सुबह सैर के लिए बाहर ले जाना शुरू कर दिया। हम सड़क पार करके एक बड़े मैदान में जाते थे, जो डैफोडिल से सजे छोटे-छोटे रास्तों की ओर जाता था, जो आगे चलकर सेब के फूलों वाले बगीचों की ओर जाता था। छोटे-छोटे खेतों में खिलते हुए डॉगरुड और मैगनोलिया के पेड़ और छोटे-छोटे बैंगनी जंगली फूलों के बिखरे हुए टुकड़े थे। वहाँ चलते हुए, मैं सुंदर सुंगांधों से अभिभूत हो गया। यह मेरे लिए स्वर्ग का एक छोटा सा टुकड़ा बन गया। मैं ठीक हो रहा था।

तो ऐसा हुआ कि मैं परिवार का आधिकारिक कुत्ता घुमाने वाला बन गया। टहलाना मेरे लिए रोज़मर्रा का काम बन गया, और मैं उस शक्तिशाली शांति और राहत को स्वीकार करने लगा जो मुझे इससे मिलती थी।

उस गर्मी के मौसम में मुझे एक छोटा तालाब याद आया, जहाँ मेरे माता-पिता मुझे बचपन में ले जाते थे। एक सुबह मैंने वहाँ जाने का फैसला किया।

यह बहुत लंबी पैदल यात्रा थी, वहाँ और वापस आने में दो घंटे से ज्यादा समय लगा। लेकिन जैसे ही मैंने उस जगह को देखा, मुझे पता चल गया कि मुझे यह जगह बहुत पसंद है। जहाँ भी मैंने देखा वहाँ जीवन था - बत्तख, हंस, हिरण, टर्की, पानी के सांप, कछुए, गिलहरी और विशाल कार्प। मैं अपनी दैनिक तीर्थयात्रा के लिए सुबह जल्दी उठने लगा।

यदि पैदल चलना मेरी आध्यात्मिक साधना थी, तो वह तालाब मेरा अभयारण्य था। मुझे वहाँ बहुत शांति और सुकून महसूस हुआ। मैंने तालाब पर कई दोस्त भी बनाए और हर ज़ोगर, धावक, कुत्ता घुमाने वाले या साइकिल सवार का अभिवादन किया जो मेरे रास्ते में आया।

धीरे-धीरे मेरा अवसाद दूर हो गया। हालाँकि मैं बहुत व्यस्त हो गया हूँ और मेरे पास चलने के लिए कम समय है, फिर भी मैं हर दिन थोड़ी देर के लिए ही सही, टहलने के लिए समय निकालता हूँ। पैदल चलने से मुझे अवसाद से मुक्ति मिली। यह आत्मा के लिए शक्तिशाली औषधि है।

कभी-कभी, जैसा कि एमिली ने पाया, अपने जीवन को बदलने के लिए ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं होती। एक नई और सकारात्मक आदत शुरू करने से - जैसे रविवार को चर्च जाना, किसी अच्छे उद्देश्य के लिए स्वयंसेवा करना, किसी पुराने मित्र को फोन करना, या बस सैर पर जाना - खुशी मिल सकती है।

कार्यवाही कदम

क्या इस अध्याय ने आपको कोई नई आदत शुरू करने का विचार दिया है?

यह क्या है?

Think About It

आपकी आदतें क्या हैं?

अपनी आदतों के बारे में सोचें। यह मत आकिए कि वे अच्छी हैं या बुरी - अभी यह मुद्रा नहीं है। नीचे केवल उन आदतों का वर्णन करें जो आपकी हैं, अपने स्कूल का काम करने में, दोस्तों से संबंध बनाने में, क्या पहनना है या क्या खाना है, कौन सा संगीत सुनना है, या अपने जीवन के किसी अन्य क्षेत्र में।

अब, क्या ऐसी कोई आदतें हैं जिन्हें आप बदलना चाहते हैं? फिर से, उन पर निर्णय न लें या खुद को कमतर न आंकें। नीचे उन आदतों की सूची बनाएँ जिन्हें आप बदलना चाहते हैं:

नई आदतें शुरू करना

अध्याय 6

इस अध्याय में आपने जो पढ़ा है, उसके बारे में सोचें। अपने जीवन में आप जो बदलाव करना चाहते हैं, उनके बारे में सोचें। लेकिन पुरानी आदतों को बदलने के बारे में भूल जाएं।

इसके बजाय, आप अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में कौन सी नई आदत या आदतें शुरू कर सकते हैं?

नई आदतें जो मैं अपने लिए शुरू कर सकता हूँ:

नई आदतें जो मैं अपने दोस्तों के साथ शुरू कर सकता हूँ:

मैं अपने स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक) के लिए कुछ नई आदतें शुरू कर सकता हूँ:

नई आदतें जो मैं अपनी संपत्ति बढ़ाने के लिए शुरू कर सकता हूँ:

अपनी शिक्षा और करियर के लिए मैं जो नई आदतें शुरू कर सकता हूँ:

दृष्टिया पर अपना प्रभाव डालने के लिए मैं जो नई आदतें शुरू कर सकता हूँ (मेरी उपलब्धियाँ या मुझे कैसे याद किया जाएगा):

आप सबसे पहले कौन सी नई आदत शुरू करना चाहेंगे? क्या आप इसे आज ही शुरू कर सकते हैं?

अध्याय

7

You're Always Learning

उन्होंने अपने सामने आई चुनौतियों से बहुत कुछ सीखा है। यही आपके जीवन के इस हिस्से के बारे में इस पुस्तक में जिक्र सुनेंगे और आपमें हैं। उन्होंने बहुत सी चुनौतियों का सामना किया है।

नई चीजें सीखना और खोजना जो आपको सफलता के मार्ग पर ले जाने की शक्ति रखती हैं।

आप शायद ऐसा न सोचें, लेकिन आप अभी गति में हैं। आप या तो ऊपर जा रहे हैं या नीचे। आप या तो उड़ रहे हैं या गिर रहे हैं। क्योंकि जीवन में आप कभी भी स्थिर नहीं रहते।

ऐसा क्यों?

क्योंकि दुनिया लगातार बदल रही है और आप भी। आप हमेशा गतिशील रहते हैं। आपका जीवन हमेशा कहीं न कहीं आगे बढ़ता रहता है। सब कुछ बदलता रहता है। आप आज वही व्यक्ति नहीं हैं जो आप कल थे। आप कल वही व्यक्ति नहीं होंगे जो आप आज हैं। आप बदल चुके होंगे, भले ही थोड़ा सा ही क्यों न हो।

यह ध्यान न देना बहुत आसान हो सकता है कि आप किस दिशा में जा रहे हैं। ऐसा लग सकता है कि आप एक ही जगह पर स्थिर खड़े हैं, न ऊपर जा रहे हैं और न नीचे। लेकिन आप या तो निरंतर सीखने के मार्ग पर हैं - या उस मार्ग पर नहीं हैं - चाहे आपको इसका एहसास हो

या नहीं।

आप किस तरफ जा रहे हैं? इस पर आपके पास पूरी पसंद है। लेकिन संभावना है कि, आपको इसका एहसास नहीं है। वह समय जब आपके पास सबसे ज्यादा विकल्प होते हैं, वह समय अभी है। किशोरावस्था आपके जीवन की दिशा तय करने और उसे बदलने के लिए सबसे अच्छे साल होते हैं। एक बार जब आप बड़े हो जाते हैं, तो उन कौशलों को हासिल करने के लिए समय और स्वतंत्रता पाना बहुत कठिन हो सकता है जिन्हें आप हासिल करना चाहते हैं।

शायद यह थोड़ा डरावना है। शायद आपको लगता है कि आपको अभी एक मौका मिला है और अगर आप इसे गंवा देते हैं, तो आगे सब कुछ नीचे की ओर जाएगा। बिलकुल नहीं। इसका मतलब सिफ़र इतना है कि आपके पास अभी खुद को निरंतर सीखने के रास्ते पर लाने का एक बढ़िया अवसर है।

निरंतर सीखने का क्या मतलब है? आपको शायद अंदाजा हो गया होगा कि किस वजह से आपने अब तक जो पढ़ा है।

इसका मतलब है कि जीवन में पानी में चलना, एक जगह पर दौड़ना या स्थिर खड़े रहना नहीं है। अगर आप लगातार नहीं सीख रहे हैं - अगर आप अपने ज्ञान को बढ़ाने और उसका उपयोग करने के अवसरों का लाभ नहीं उठा रहे हैं - तो आप ऊपर की ओर नहीं बढ़ रहे हैं।

और यदि आप ऊपर की ओर नहीं जा रहे हैं, तो आप दूसरी दिशा में जा रहे हैं।

निरंतर सीखने का अर्थ है:

आपने अभी तक सब कुछ तय नहीं किया है, लेकिन आप नई संभावनाओं के लिए खुले हैं। आप कक्षाओं, कार्यक्रमों, इंटर्नशिप और नौकरियों में अवसर खोजने के लिए सतर्क हैं।

आप अपनी प्रतिभा को पूरी तरह से विकसित करने के लिए ऐसे लोगों से सीखने की कोशिश करते हैं जिनके पास आपसे ज्यादा अनुभव है, आमतौर पर वयस्क। इसका मतलब है कि आपके पास एक टीम है, ताकि आप अपनी यात्रा पर अकेले न निकल पड़ें।

सबसे बढ़कर, इसका अर्थ है जीवन में अपने पाठ्यक्रम को लगातार समायोजित करना, गलतियों से सीखना और जो सीखा है उसे नई चुनौतियों और अवसरों पर लागू करना।

बिंदु #1: आप जितनी जल्दी निवेश करेंगे, उतना ही अधिक लाभ होगा

आपकी किशोरावस्था और युवावस्था वह समय है जब आप खुद को उस व्यक्ति के रूप में ढालना शुरू कर सकते हैं जो आप बनना चाहते हैं, और समय को अपने पक्ष में काम करने दें। यह चक्रवृद्धि व्याज के सिद्धांत से बहुत अलग नहीं है, या समय के साथ पैसा कैसे बढ़ता है।

धन की दुनिया निवेश की शक्ति को देखने के लिए सबसे आसान स्थानों में से एक है जैसा कि हम आपको जल्द ही बताएंगे, आप जितनी जल्दी निवेश करेंगे, आपका लाभ उतना ही अधिक होगा। आपका एक लक्ष्य अपने लिए एक वित्तीय योजना बनाना होना चाहिए ताकि आप लगातार, स्वचालित रूप से आपकी बचत बढ़ रही है। इसके लिए बस कुछ सरल कार्य चुनना है जो करना आसान है, जिसे आप स्वचालित रूप से दोहराते हैं, या तो दैनिक, साप्ताहिक, या मासिक, और यह समय के साथ वित्तीय सफलता की ओर ले जाएगा।

लेकिन वित्तीय सफलता का मतलब सिफ्ट पैसा कमाना नहीं है, बल्कि यह समझना भी है कि इसे कैसे कमाया जाए और इसका इस्तेमाल कैसे किया जाए। आगे की कहानी इसी बारे में है।

आप पहले लड़के की तरह बुद्धिमान और सफल हो सकते हैं। यह असंभव है कि कोई आपको कभी भी एक मिलियन डॉलर देगा। लेकिन आप एक स्वचालित बचत योजना स्थापित कर सकते हैं जो

विकल्प

एक अमीर आदमी मरने वाला था, इसलिए उसने अपने जुड़वां बेटों को अपने बिस्तर के पास बुलाया। जब उन्होंने अपने पिता को अपनी आसन्न मृत्यु के बारे में बात करते सुना तो लड़के रोने लगे, लेकिन पिता ने अपने हाथ हिलाकर उन्हें चुप करा दिया।

"मैं तुम दोनों को एक उपहार देकर जा रहा हूँ," उसने अपने लड़कों से कहा। "मैं चाहता हूँ कि तुम दोनों एक उपहार लेकर जाओ।" मैं चाहता हूँ कि आप भी वही खुशी का आनंद लें जो मैंने अपने लंबे जीवन में पाई।

आप कौन सा उपहार चुनते हैं यह आप पर निर्भर है।"

आदमी ने अपने बिस्तर के पास रखे एक खाद्यान्न बक्से में हाथ डाला।

मेज पर बैठे और दो उपहार दिए। एक उपहार में एक हजार \$1,000-डॉलर के नोट थे - एक मिलियन डॉलर नकद।

दूसरा उपहार एक चमकदार तांबे का पैसा था।

"तुम दोनों के पास एक ही विकल्प है- या तो दस लाख या एक पैसा। अगर तुम दस लाख चुनते हो, तो यह शहर में मेरे बैंक में जमा हो जाएगा और तुम इसका इस्तेमाल अपनी इच्छानुसार कर सकते हो।"

अगर तुम एक पैसा चुनोगे, तो मैं अगले इकतीस दिनों तक हर दिन तुम्हारे पास मौजूद पैसे को दोगुना कर दूंगा। अब, आराम करो और सोचो। कल सुबह वापस आओ और मुझे अपनी पसंद बताओ।"

उसने उन दोनों को चूमा और उन्हें आगे भेज दिया।

उस रात देर तक पहला लड़का बिस्तर पर लेटा सोचता रहा,

यह चुनाव

क्या पिताजी हमारा ले रहे हैं?"

हम क्यों?

जो होना चाहिए

वह सो नहीं पा रहा था। लेकिन जितना अधिक वह अपने पिता के विकल्पों के बारे में

सोचता, उतना ही अधिक वह पैसा लेने के बारे में आश्वस्त होता।

दूसरे बेटे की नींद नहीं टूटी। उसने

उसने उसी क्षण निर्णय ले लिया था जब उसके पिता ने हजार डॉलर के नोटों का बंडल आगे बढ़ाया था। वह

दस लाख डॉलर लेने जा रहा था और उसने पहले से ही इस बारे में बड़ी योजनाएँ बना ली थीं कि वह इन पैसों

से क्या करने जा रहा है।

अगले दिन दोनों लड़के अपने पिता से मिलने गए। पहले बेटे ने एक पैसा लिया और दूसरे बेटे ने दस लाख डॉलर।

कुछ दिनों बाद, लड़के ने अपने भाई से मिलने का फैसला किया, ताकि देख सके कि वह अपने पैसे के साथ क्या कर रहा है।

"जैसा कि पिताजी ने वादा किया था," पहले बेटे ने कहा, "मेरे पैसे खत्म हो गए हैं। हर दिन दोगुना होता जा रहा है। दूसरे दिन मेरे पास दो पैसे थे। तीसरे दिन मेरे पास चार पैसे थे। चौथे दिन आठ हो गए।" दूसरा बेटा प्रभावित नहीं हुआ।

आखिरकार, उसके पास पहले से ही दस लाख डॉलर थे और उसे और भी अधिक कमाना निश्चित था।

अगले कुछ सप्ताहों में, दूसरा बेटा अपने भाई से मिलने गया। हर दिन और उसे यह बताते हुए सुना कि उसके पास पैसे कैसे जमा हो रहे थे। 5वें दिन उसके पास सोलह पैसे थे; 6वें दिन बत्तीस; सप्ताह के अंत तक लड़के के पास 64 सेंट थे। और दूसरे सप्ताह के अंत तक उसके पास 81.92 डॉलर हो गए थे।

तीसरे सप्ताह के कुछ दिनों बाद, पहले बेटे की जमा पूँजी बढ़कर 655.35 डॉलर हो गई। लेकिन दूसरा बेटा अभी भी प्रभावित नहीं हुआ।

28वें दिन, पहले लड़के के पैसे मिलियन डॉलर के निशान को पार कर गए थे। 29वें दिन, उसके पैसे ढाई मिलियन के निशान को पार कर गए। 30वें दिन, उसके पैसे की कुल राशि पाँच मिलियन हो गई। और 31वें दिन, उसके पास \$10,737,418.24 थे।

जिस लड़के ने पैसा चुना था उसने खोज की थी

असाधारण शक्ति - कैसे धन, यहां तक कि बहुत छोटी रस्तेकृष्ण ममता के साथ बढ़ सकती है।

पहले बेटे को भी समझ आ गया कि उनके पिता

उन्हें पैसे से भी अधिक देना।

सच्चा उपहार सम्मान और धन का

बुद्धि

यह जानने में कि कैसे

उपयोग था।

जिस लड़के ने मिलियन चुना, उसे 1 मिलियन डॉलर मिले।

लेकिन जिस लड़के ने पैसा चुना वह अधिक मूल्यवान था

वह दस लाख डॉलर.

क्योंकि वह लालची नहीं था, क्योंकि वह

अपने धन के प्रति अधिक सावधान था, और क्योंकि वह समझता था कि समय के साथ धन कैसे बढ़ सकता है, इसलिए उसने सच्चा धन अर्जित किया।

धनी व्यक्ति ने अपने दोनों बेटों को जो विकल्प दिया वह एक जैसा है
दुनिया आपको हर दिन विकल्प प्रदान करती है:

छोटे-छोटे कार्य समय के साथ मिलकर बड़े परिणाम देते हैं।

आज आप जो कार्य करते हैं, चाहे वह धन, मित्रता या स्वास्थ्य के बारे में हो, उसका समय के साथ आपके जीवन पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ सकता है।

मान लीजिए, आपके वेतन या चेकिंग खाते से हर हफ्ते 10 डॉलर काट लिए जाएँगे और उसे बचत खाते में जमा कर दिया जाएगा। यानी सप्ताहांत को छोड़कर हर दिन 2 डॉलर।

प्रतिदिन दो डॉलर, सप्ताह में 10 डॉलर - यानी सालाना करीब 500 डॉलर। मान लीजिए कि आप 16 साल के हैं और अभी से ऐसा करना शुरू कर देते हैं। 30 साल बाद, जब आप 46 साल के हो जाएंगे, तब क्या होगा? मान लीजिए कि आपको उस पैसे पर सालाना 5 प्रतिशत ब्याज मिलता है, जो एक उचित अनुमान है।

आयु भुगतान		कुल
16	\$ 500	\$ 525
17	500	1,076
18	500	1,655
19	500	2,263
20	500	2,901
21	500	3,571
22	500	4,275
23	500	5,014
24	500	5,790
25	500	6,604
26	500	7,459
27	500	8,357
28	500	9,300
29	500	10,290
30	500	11,330
31	500	12,422

आयु भुगतान	कुल
32	\$13,568
33	14,771
34	16,035
35	17,362
36	18,755
37	20,218
38	21,754
39	23,367
40	25,060
41	26,838
42	28,705
43	30,665
44	32,723
45	34,884
46	37,153

37,000 डॉलर से ज्यादा - बस रोजाना दो डॉलर बचाकर। क्या ऐसा करना आसान है?

आश्वर्य की बात है। ऐसा न करना आसान है? दुखद है। हमारे पास ऐसे लोगों से भरा पूरा देश है जो ऐसा नहीं कर रहे हैं और सेवानिवृत्ति की उम्र के करीब पहुँचते-पहुँचते यह सोचकर परेशान हो रहे हैं कि वे किस पर जीवन यापन करेंगे।

इसे टालने की कीमत

"बचत करने का यह तरीका बहुत बढ़िया लगता है," आप कहते हैं, लेकिन किसी न किसी कारण से (मुख्य रूप से इसलिए कि ऐसा न करना बहुत आसान है), आप इसे टाल देते हैं। आखिरकार, ऐसा न करने से कोई नुकसान नहीं होता, है न? ऐसा लगता है कि इसकी कोई वास्तविक कीमत नहीं है। आप अभी किशोर ही हैं। आपके पास पैसा बचाना शुरू करने के लिए कई वर्ष बाकी हैं।

लेकिन ओह, यह कितनी बड़ी कीमत है। प्रतीक्षा की कीमत का अंदाजा लगाने के लिए, निम्न उदाहरण देखें।

क्या आपको चैप्टर श्री में पॉलीन गॉडन याद है? उसने 20 साल की उम्र में \$1,000 के साथ रिटायरमेंट अकाउंट खोला था। मान लीजिए कि आपके पास भी यही विचार है, और आप और पॉलीन हर साल अपने अकाउंट में \$1,000 (या \$20 प्रति सप्ताह) जमा करने के लिए सहमत हैं। यह सच है - पॉलीन ने पहले ही अपने पहले \$1,000 का निवेश कर दिया है। लेकिन आप ऐसा करने में सक्षम नहीं हैं। (हाँ, ऐसा करना आसान है, लेकिन ऐसा न करना भी बहुत आसान है।)

आप इस साल, या अगले साल, या उसके बाद शुरू नहीं करते। वास्तव में, आप इसे अगले छह सालों तक टालते रहते हैं।

लेकिन सातवें वर्ष की शुरुआत में, जब आप पॉलीन से पूछते हैं कि वह कैसी है, तो आप उसके उत्तर पर विश्वास नहीं कर सकते: वह पहले ही पढ़ाई पूरी कर चुकी है!

छह साल तक 12% की दर से 1,000 डॉलर प्रति वर्ष निवेश करने के बाद, वह पूरी तरह तैयार है। उसे बस इतना करना है कि उसे वहीं रहने दें और ब्याज जमा करें, बिना कोई नई बचत जोड़े। जब वह साठ साल की होगी, तब तक वह छोटी सी वित्तीय गेंद जो उसने शुरू की थी, वह \$500,000 से अधिक हो जाएगी - भले ही वह कभी एक और पैसा न लगाए।

तो आप तय करते हैं कि आप हर हफ्ते 20 डॉलर या हर साल 1,000 डॉलर बचाना शुरू कर देंगे। किस उम्र में आपकी बचत 500,000 डॉलर से ज्यादा हो जाएगी, ताकि आप पॉलीन की तरह हर हफ्ते 20 डॉलर बचाना बंद कर सकें?

आइये गणित करें...

छह साल की देरी

आयु	पॉलीन		आप	
	भुगतान	कुल	भुगतान	कुल
19	\$ 1,000	\$ 1,120	0	0
20	1,000	2,374	0	0
21	1,000 1,000	3,779 5,353	0	0
22			0	0
23	1,000	7,115	0	0
24	1,000	9,089	0	0
25	0 (पॉलीन रुकती है)	10,180	\$ 1,000 1,000	\$ 1,120 2,374
26	0	11,401	1,000	3,779
27	0	12,769		
28	0	14,302	1,000	5,353

	पॉलीन		आप	
आयु	भुगतान	कुल	भुगतान	कुल
29	0	16,018	1,000	7,115
30	0	17,940	1,000	9,089
31	0	20,093	1,000	11,300
32	0	22,504	1,000	13,776
33	0	25,205 28,229	1,000 1,000	16,549 19,655
34	0			
35	0	31,617	1,000	23,133
36	0	35,411	1,000	27,029
37	0	39,660 44,419	1,000 1,000	31,393
38	0			36,280
39	0	49,749	1,000	41,753
40	0	55,719	1,000	47,884
41	0	62,406	1,000	54,750
42	0	69,894 78,281	1,000 1,000	62,440 71,052
43	0			
44	0	87,675	1,000	80,699
45	0	98,196	1,000	91,503
46	0	109,980	1,000	103,603
47	0	123,177	1,000	117,155
48	0	137,959 154,514	1,000 1,000	132,334 149,334
49	0			
50	0	173,055	1,000	168,374
51	0	193,822	1,000	189,699
52	0	217,081	1,000 1,000	213,583 240,333
53	0	243,130		
54	0	272,306	1,000	270,293
55	0	304,983	1,000	303,848
56	0	341,581	1,000	341,429
57	0	382,570 428,479	1,000 1,000	383,521
58	0			430,663
59	0	479,896	1,000	483,463
60	0	537,484	1,000	542,599

आपको अपनी आँखों पर यकीन नहीं होगा - आप 57 साल की उम्र तक पॉलीन की बराबरी नहीं कर पाएँगे ! छह साल की टालमटोल की वजह से आपको 36 साल के निवेश की कीमत चुकानी पड़ी है।

यह 30 साल से ज्यादा समय है, और आपको 30,000 डॉलर ज्यादा निवेश करने पड़ते, सिर्फ उसी जगह पर काम पूरा करने के लिए। काश आपने तब शुरू किया होता जब पॉलीन ने किया!

और वैसे - अगर आपके पिताजी या कोई और 50 या 60 की उम्र में यह पढ़ रहा है, और वे अपने माथे पर थप्पड़ मार रहे हैं और विलाप कर रहे हैं कि काश उन्होंने अपनी किशोरावस्था में ऐसा किया होता, तो उन्हें शांत रहने के लिए कहें: अभी भी बहुत देर नहीं हुई है। आप कभी भी बहुत बूढ़े नहीं होते हैं और अपने सपनों को हासिल करने के लिए थोड़ी सी मेहनत करने में कभी देर नहीं होती है।

यहाँ मुदा यह है कि इंतजार करने की एक कीमत होती है - चाहे वह पैसे की बात हो या सफल होने के लिए जरूरी नज़रिया और कौशल विकसित करना हो। शुरूआत करने में कभी देर नहीं होती। लेकिन इंतजार करने में हमेशा देर होती है। और जितनी जल्दी आप शुरूआत करेंगे, उतना ही बेहतर होगा।

जबकि यह पैसे के बारे में सच है (और यह जानना कि अपने पैसे को कैसे संभालना है, एक बहुत अच्छी बात है), शुरूआती निवेश आपके जीवन के अन्य सभी क्षेत्रों से बहुत अलग नहीं है। अभी, अपने किशोर वर्षों में, आपके पास निवेश करने की शक्ति और स्वतंत्रता है कि आपका जीवन लंबे समय में कहाँ जाएगा। अभी अपने जीवन को सही दिशा में ले जाने का सबसे अच्छा समय है। आदर्ते, कार्य, दृष्टिकोण और दर्शन—

अब तक आप जान चुके होंगे कि वे कितने शक्तिशाली हैं। इन सभी क्षेत्रों में आप जितनी जल्दी सही रास्ते पर आ सकें, उतना बेहतर है। इसे टालना सही तरीका नहीं है।

आप अपने जीवन में क्या करने जा रहे हैं, यह प्रश्न केवल एक प्रश्न नहीं है, बल्कि इससे कहीं अधिक है।

आप किस तरह की नौकरी करेंगे या आप कितना पैसा कमाएँगे (हालांकि दोनों ही महत्वपूर्ण हैं)। यह तय करने का सवाल है कि

आप किस तरह के व्यक्ति बनना चाहते हैं। अब समय है फैसला करने और कार्रवाई करने का।

कार्यवाही कदम

क्या आपके पास पैसे बचाने की कोई योजना है?

आप अपने भविष्य में और किन तरीकों से निवेश कर सकते हैं?

बिंदु #2: सभी अवसरों का लाभ उठाएँ

निरंतर सीखने का मतलब है सभी अवसरों का लाभ उठाना, जैसा कि टोन्या ने कहा।
ग्रोवर ने किशोरावस्था में क्या किया था:

जैसे ही मैं काम करने लायक हुआ, मेरे पास हमेशा नौकरी थी। मैं बस यूँ ही बैठा नहीं रहता था स्कूल के बाद मैं घर से बाहर निकलता था। मैं बस से मॉल जाता था और मॉल में काम करता था।

आप स्कूल के बाद की नौकरियों और पाठ्यैतर गतिविधियों के माध्यम से उन आदतों और अनुशासन को विकसित करते हैं।

अगर आपको कोई अवसर दिखे, तो उसे पकड़ लें। यही मेरी आदत थी। जब भी मुझे कुछ मुफ्त दिखाई देता था - मुफ्त मेरा पसंदीदा शब्द था। अगर मुझे कोई मुफ्त कार्यक्रम दिखाई देता था, तो मैं उसमें शामिल हो जाता था।

डेज़ीरी ने हाई स्कूल में पत्रकारिता की इंटर्नशिप का लाभ उठाया, जिससे उनकी छवि उजागर हुई।

उसे कामकाजी दुनिया से जोड़ना:

इससे मेरे क्षितिज को व्यापक बनाने में मदद मिली। मैं लोगों का साक्षात्कार कर रहा था और देख रहा था कि कैसे पेशेवर दुनिया कैसे काम करती है, यह मैंने सीखा। इसने मुझे अपने बारे में अलग तरह से सोचना सिखाया। जब आप सफलता के उदाहरण देखते हैं, तो यह उसे मूर्त रूप देता है और आपको कुछ पाने के लिए प्रेरित करता है। यह आपको काम के माहौल में सहज महसूस करने में मदद करता है। और यह आपको यह जानने में मदद करता है कि आप जो चाहते हैं उसे कैसे प्राप्त करें।

18 वर्षीय एंड्रिया फेसी को व्यापार जगत के बारे में जानने का अवसर मिला और उन्होंने इसे लपक लिया:

पिछली गर्मियों में मुझे नेशनल फाउंडेशन फॉर टीचिंग एंटरप्रेनरशिप (NFTF) के समर प्रोग्राम में शामिल कर लिया गया। NFTF का लक्ष्य लोगों को व्यवसाय शुरू करने की मूल बातें सिखाना है।

हमारी पहली मुलाकात में हमें व्यापार जगत के बारे में जानकारी दी गई।

फिर हमें उन व्यवसायों के विवरण लिखने के लिए कहा गया जिन्हें हम शुरू करना चाहते थे। मैंने कैरेबियाई संस्कृति से संबंधित सामान बेचने की योजना बनाई (मैं जैमैका से हूँ) और अपने व्यवसाय को कैरेबियन हीट नाम दिया।

विवरण लिखने के लिए, मुझे एक उपभोक्ता की तरह सोचना पड़ा। मुझे यह तय करना था कि मुझे क्या खरीदना पसंद है और अन्य युवा लोग क्या खरीदने में रुचि लेंगे। मुझे ऐसी कीमतें तय करनी थीं जो कैरेबियन आइटम बेचने वाले स्टोर के साथ प्रतिस्पर्धी हों। मुझे यह भी अनुमान लगाना था कि एक साल की अवधि में मेरा मुनाफ़ा कितना होगा।

बाद में सप्ताह में, हममें से प्रत्येक को अपनी मनपसंद चीजें खरीदने के लिए 25 डॉलर दिए गए बेचने के लिए। मेरी सहेलियों तकीशा और मिशेल ने सौंदर्य प्रसाधन और झूमके खरीदे। मैंने ऐसी चीजें खरीदीं जो मेरी कैरेबियाई संस्कृति को दर्शाती थीं, जैसे कि रस्ता बेल्ट, पाउच और चेन। मैंने क्रिस्टल चेन, लाइटर, स्पैन्केक्स और कोलोन भी खरीदे।

खरीदारी के बाद, हम अपनी बिक्री का प्रदर्शन करने के लिए कार्यालय वापस गए।

पिच - आप ग्राहकों को अपने उत्पाद खरीदने के लिए राजी करने के लिए क्या कहते हैं।

हमें वीडियो कैमरों के सामने जाकर अपनी बिक्री की बातें करनी थीं। मैं पहले तो घबरा गया और जब मैं लाइटर को चालू नहीं कर पाया तो मेरी परेशानी और बढ़ गई। फिर हमने टेप देखा कि हम क्या बेहतर कर सकते हैं।

मैंने सीखा कि मुझे धीरे-धीरे बोलना होगा। ऐसा लग रहा था कि मैं अपनी पंक्तियाँ जल्दी-जल्दी बोल रहा हूँ। और लाइटर वाली घटना ने मुझे सिखाया कि ग्राहकों को दिखाने से पहले मुझे अपना सामान जांचना होगा।

इसके बाद, हमने अपने बिज़नेस कार्ड को डिज़ाइन करने के अलग-अलग तरीकों पर चर्चा की। हमें ग्राहकों का ध्यान आकर्षित करने के लिए रचनात्मक नारे सोचने थे। मैंने अपने कार्ड के लिए यह सोचा:

कैरिबियन हीट "आओ फाई दे नुफ अच्छा सामान"

एंड्रिया फेसी

अध्यक्ष

रास्ता बेल्ट, पाउच, लाइटर, आदि।

हमें अपना पैसा बचाने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए, हमें NFTE से \$25 के योगदान के साथ बैंक खाते खोलने का अवसर दिया गया। हमें रसीद बुक मिली, ताकि हम यह जान सकें कि हमने कितना पैसा कमाया।

कार्यक्रम समाप्त होने के बाद, मैंने अपना व्यवसाय जारी रखने का प्रयास करने का निर्णय लिया। यह धीमी गति से चल रहा है, लेकिन मैं अपने लिए थोड़ा पैसा कमा रहा हूँ। अब तक जो वस्तुएँ वास्तव में बिक रही हैं, वे हैं रास्ता बेल्ट, पाउच और अफ्रीका के मानचित्र पेंडेंट।

उद्यमी होने का सबसे कठिन हिस्सा आपके आस-पास के विभिन्न व्यवसायों की प्रतिस्पर्धा है। कुछ ग्राहक आपसे अपनी कीमतें कम करने के लिए कहते हैं क्योंकि कोई और उसी वस्तु को कम कीमत पर बेच रहा है। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि ग्राहक को ऐसा न लगे कि उसे ठगा जा रहा है।

और, ज़ाहिर है, वित्तीय स्थिति हमेशा एक समस्या होती है। व्यवसाय शुरू करने और उसे जारी रखने के लिए आपके पास पैसे होने चाहिए, खासकर तब जब आप ऐसी चीज़ें बेच रहे हों जिन्हें फिर से स्टॉक करने की ज़रूरत हो।

समस्याओं के बावजूद, मुझे खुशी है कि मुझे वास्तविक दुनिया में झांकने का यह अवसर मिला। अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने के अनुभव ने मेरे जीवन में आगे के संभावित करियर के लिए मेरी आँखें खोल दीं।

कार्यवाही कदम

इस समय आपके पास कौन से अवसर उपलब्ध हैं?

आप कौन से नये अवसर पाना चाहेंगे?

आप उन्हें कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

बिंदु #3: आपको अपनी तरफ एक टीम की आवश्यकता है

लगातार सीखने के लिए आपको मदद की ज़रूरत होती है। अमेरिका में हमारे पास यह विचार है कि "खुद करो, मुझे किसी की ज़रूरत नहीं है" जैसे कि किसी तरह से अपने आप से काम करना ज़्यादा अच्छा, कठिन, स्मार्ट या बेहतर है (और सिर्फ़ अपने लिए)।

लेकिन यह सब खुद करना न केवल अनावश्यक है बल्कि असंभव भी है। आप इसे खुद नहीं कर सकते। तो आपको जो मदद चाहिए वह आपको कैसे मिलेगी?

हर किसी को किसी ऐसे व्यक्ति की ज़रूरत होती है जिस पर वह भरोसा कर सके, जिसके साथ वह अपने बारे में बात कर सके चाहे वे उस समय किसी भी मुश्किल का सामना कर रहे हों। "कोई ऐसा व्यक्ति जिससे आप बात कर सकते हैं" का मतलब पेशेवर परामर्शदाता हो सकता है, लेकिन ज़रूरी नहीं है। यह कोई चाचा, दादा-दादी, शिक्षक, स्कूल काउंसलर या कोच हो सकता है।

जब गिजेल जॉन को एक वयस्क मिला, जिस पर वह अपनी बात कह सके, तो उसका जीवन बदल गया। वह 14 साल की उम्र में त्रिनिदाद और टोबैगो से अमेरिका आई थी और उसे हाई स्कूल में समायोजित होने में काफी कठिनाई हुई। नौर्मि कक्षा में जाने के दो सप्ताह बाद ही उसका किसी दूसरी लड़की से झगड़ा हो गया और जल्द ही उसकी पढ़ाई में कोई रुचि नहीं रही।

मुझे लगातार कम अंक मिलते रहे, क्योंकि मैं कटौती कर रहा था और काम नहीं कर रहा था।

कभी-कभी मैं घर जाकर सो जाता था या फिर स्कूल भी नहीं जाता था। कोई भी मुझ पर नज़र नहीं रखता था, इसलिए मैं वही करता था जो मैं चाहता था। मैं लगभग सभी परीक्षाओं में असफल रहा।

मैं अपने परिवार के साथ नहीं रहता था क्योंकि वे वेस्ट इंडीज में थे। मैं अपनी माँ की सहेली के साथ रहता था, और वह अपनी ज़िंदगी में इतनी व्यस्त थी कि ध्यान नहीं दे पाती थी। मेरा.

फिर मुझे बच्चों की देखभाल करने वाली नौकरी मिल गई, जिससे हालात और भी खराब हो गए। मैं हमेशा थकी रहती थी और पहले से ज़्यादा बार स्कूल छोड़ देती थी। मैं नौकरी नहीं छोड़ सकती थी। मुझे अपना ख्याल रखने के लिए पैसे की ज़रूरत थी।

लेकिन जब गिजेल ने 10वीं कक्षा में प्रवेश लिया तो उसकी मुलाकात एक ऐसे शिक्षक से हुई जिसने उसकी ज़िंदगी बदल दी।

एक दिन मैं अपनी अंग्रेजी कक्षा में सो रहा था। पीरियड से ठीक पहले

जब मैं जागा तो देखा कि मेरी शिक्षिका सुश्री स्टैनफोर्ड मेरी और देख रही थीं।

"तुम्हें क्या हुआ?" उसने पूछा।

"कुछ नहीं," मैंने धीरे से उत्तर दिया।

मैं उसे बताना चाहता था कि मेरे मन में क्या चल रहा है। मुझे किसी ऐसे व्यक्ति की ज़रूरत थी जो मेरी बात सुन सके और मुझे पता था कि वह मेरी बात सुनेगी। मैंने हमेशा देखा कि दूसरे बच्चे उससे कैसे जुड़े हुए थे। वह

वह मिलनसार थी, लेकिन सख्त थी। दूसरे बच्चे उसे पसंद करते थे, यहाँ तक कि वे छात्र भी जिन्हें वह कई बार फेल कर चुकी थी। मुझे लगा कि मैं उससे खुद को जोड़ सकती हूँ।

क्लास के अंत में, मैं उसकी टेबल के पास गया और पूछा कि क्या मैं उससे बात कर सकता हूँ जब भी उसे समय मिले। उसने हाँ कहा और हमने उसी दिन दोपहर के भोजन पर एक दूसरे से मिलने की योजना बनाई।

वह मुलाकात मिजेल के लिए एक महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुई।

मैंने उसे बताया कि मुझे क्या परेशान कर रहा था और उसने मेरी बात सुनी। उस दिन के बाद मैं लगभग हर दिन दोपहर के भोजन पर उससे मिलने जाता था। हम घर पैदल ही जाने लगे क्योंकि हम एक ही घर में रहते थे। एक ही दिशा।

मैं उससे किसी भी विषय पर बात कर सकता था जो मुझे परेशान करता था, और वह हमेशा मुझे मदद करती थी। अच्छी सलाह। वह मुझे समझती थी क्योंकि वह भी वेस्ट इंडीज से थी।

(सुश्री स्टैनफोर्ड गुणाना से हैं।) उन्होंने मेरे जीवन में रुचि ली और मुझे विशेष महसूस हुआ। वह मुझे चर्च भी ले जाती थी। मैं शांत रहने लगी और स्कूल भी जाने लगी।

सुश्री स्टैनफोर्ड ने एक बार मुझसे कहा था कि मुझे व्यक्तिगत रूप से जानने से पहले ही उन्होंने मुझे नियमित अंग्रेजी से हटाकर ऑनरस अंग्रेजी में लाने की कोशिश की थी, क्योंकि उन्हें पता था कि नियमित अंग्रेजी मेरे लिए कोई चुनौती नहीं है। जब उन्होंने मुझे यह बताया तो मुझे अच्छा लगा क्योंकि मैंने कभी खुद को एक अच्छा छात्र नहीं माना था।

इसका मतलब था कि मुझमें क्षमता थी और मैं होशियार था। मैं खुद को बुद्धिमान महसूस करता था और यह साबित करना चाहता था कि मैं स्कूल में अच्छा कर सकता हूँ। मैं अच्छे ग्रेड प्राप्त करना चाहता था और सम्मान सूची में आना चाहता था। मैं जीवन में कुछ बनाना चाहता था - वह वकील जिसका सपना मैं बचपन से देखता आया था। मैं शायद ही कभी स्कूल से देर से आता था या अनुपस्थित रहता था। आखिरकार, मुझे और अधिक सम्मान कक्षाओं में रखा गया।

मैंने क्लास बदलते ही नए दोस्त बनाए, और वे ऐसे बच्चे थे जो कड़ी मैहनत करते थे। मेरे कई पुराने दोस्त या तो स्कूल छोड़ चुके थे, स्कूल बदल चुके थे, निकाल दिए गए थे, या सिर्फ गलियारों में घूमते रहते थे। मेरे नए दोस्त भविष्य की ओर देख रहे थे और मैं भी। बाहर घूमने और स्कूल छोड़ने के बजाय, हम परीक्षा पास करने और ऑनर रोल में बने रहने के लिए पढ़ाई कर रहे थे।

श्रीमती स्टैनफोर्ड के साथ मेरी दोस्ती वर्षों तक चली है। वर्तमान में

हम अब भी उसी चर्च में जाते हैं, एक ऐसी जगह जिसे मैं इस देश में आने के बाद भूल गया था।

अंततः मिजेल ने अपनी हाई स्कूल कक्षा में शीर्ष स्थान प्राप्त कर स्नातक की उपाधि प्राप्त की, जो श्रीमती स्टैनफोर्ड की सहायता के बिना संभव नहीं होता।

सहायता पाने का एक अन्य तरीका है एक मार्गदर्शक ढूँढ़ना।

कुछ नया सीखने के तीन तरीके हैं।

एक तो यह कि यह कैसे काम करता है और क्या करना है, इसका अध्ययन किया जाए।

दूसरा है, वास्तव में कार्य करके सीखना।

लेकिन, सीखने का एक तीसरा और उससे भी ज्यादा शक्तिशाली तरीका है, और वह है किसी ऐसे व्यक्ति को हूँड़ना जो पहले से ही उस चीज़ में माहिर हो जिसे आप करना चाहते हैं। वह व्यक्ति, जिसे गुरु कहा जाता है, आपको अपने अनुभव के ज़रिए सिखा सकता है।

पॉलीन गॉडन कई वर्षों से मार्गदर्शकों का उपयोग कर रही हैं:

मेरे पास दो गुरु हैं जो मेरी मदद करते हैं। दोनों ही बिजनेस में हैं और उन्होंने मेरी मदद की

वे मुझे मेरा रिज्यूम दिखाते हैं। अगर मुझे कवर लेटर बनाना है, तो मैं उसका एक रफ ड्राफ्ट तैयार कर लेता हूँ और उन्हें

उसे संपादित करने देता हूँ। और कभी-कभी वे मेरा रिज्यूम देखते हैं। जब भी मैं नौकरी के लिए आवेदन करता हूँ तो मैं हमेशा

आत्मविश्वास से भरा रहता हूँ क्योंकि मेरे पास वह नेटवर्क और वह समर्थन है। और मेरा रिज्यूम बहुत बढ़िया है।

वहाँ बहुत सारे संसाधन हैं जिनका आपको लाभ उठाने की ज़रूरत है। और नेटवर्किंग बहुत महत्वपूर्ण है - उदाहरण के लिए, स्कूल के बाद अपने शिक्षकों से बात करना या मार्गदर्शन परामर्शदाता के पास जाना।

आप जो भी लक्ष्य चाहते हैं, ऐसे वयस्कों की तलाश करें जिन्होंने वही या बहुत समान लक्ष्य हासिल किए हैं। ऐसे लोगों के साथ रहें जो वहाँ से गुजरे हैं और ऐसा किया है। अगर आप एक अच्छे लेखक बनना चाहते हैं, तो अच्छे लेखकों के साथ समय बिताएँ। अगर आप व्यवसाय में सफल होना चाहते हैं, तो किसी सफल व्यवसायी के साथ समय बिताने का तरीका खोजें। अगर आप चिक्कार बनना चाहते हैं, तो किसी वकील से बात करने के लिए मीटिंग तय करें। वहाँ बहुत से वयस्क हैं जिनके पास साझा करने के लिए बहुत सारे कौशल और ज्ञान हैं।

कार्यवाही कदम

इस समय आपको अपने जीवन में किस प्रकार के सहयोग की आवश्यकता है?

क्या कोई वयस्क है जो आपको सहायता दे सके?

आप उस व्यक्ति को कैसे ढूँढ सकते हैं?

बिंदु #4: अपने पाठ्यक्रम को लगातार समायोजित करें

जब आप कार चलाते हैं, तो आप लगातार छोटे-छोटे समायोजन करते रहते हैं, हर पल अपनी दिशा को सही करते रहते हैं। एक बार जब आप गाड़ी चलाना सीख जाते हैं, तो स्टीयरिंग व्हील का लगातार समायोजन इतना परिचित हो जाता है कि यह दूसरी प्रकृति बन जाती है, और आप शायद इसके बारे में कभी नहीं सोचते। लेकिन अगर आपने पहिया को एक ही जगह पर रखने का फैसला किया, तो आप एक मिनट से भी कम समय में सड़क से उतर जाएँगे।

शायद आप सोचते हैं कि किसी भी कीमत पर रास्ते से भटकना टाला जाना चाहिए। आखिरकार, अगर आप रास्ते से भटक गए, तो आप असफल हो जाएँगे, है न? मामूली बढ़त के हिसाब से नहीं।

थॉमस वॉट्सन सीनियर के दर्शन को याद रखें:

क्या आप चाहते हैं कि मैं आपको सफलता का सूत्र बताऊँ? यह वास्तव में बहुत सरल है। अपनी असफलता की दर को दोगुना करें। आप असफलता को सफलता का दुश्मन मानते हैं। लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। इसलिए आगे बढ़ें और गलतियाँ करें। जितना हो सके उतना करें। क्योंकि यहीं आपको सफलता मिलेगी: असफलता के दूसरी तरफ।

अपोलो अंतरिक्ष यान सुरक्षित रूप से चंद्रमा तक नहीं पहुंच सका क्योंकि यह हमेशा से ही चंद्रमा पर था।

लक्ष्य पर - इसने लगातार अपना मार्ग सुधारते हुए अपनी मंजिल हासिल की।

विमान भी यहीं करते हैं। बच्चे भी यहीं करते हैं, जब वे चलना सीख रहे होते हैं।

और सफल किशोर भी ऐसा ही करते हैं।

कॉलेज पहुंचने पर डेज़ीरी को अपना पाठ्यक्रम बदलना पड़ा, जैसा कि लगभग सभी छात्रों को करना पड़ता है। वह निजी स्कूलों में पढ़ने वाले छात्रों के बीच खुद को असहज महसूस करती थी, क्योंकि वह हमेशा सरकारी स्कूलों में पढ़ती थी:

मेरे दिमाग में कॉलेज की पूरी तस्वीर थी। मैं बहुत उत्साहित था, लेकिन साथ ही थोड़ा नर्वस भी था, थोड़ा डरा हुआ भी था।

वहां बहुत सारे बच्चे निजी स्कूल से शिक्षा प्राप्त कर रहे थे और मैं एक सरकारी स्कूल से हूं।

यह सब इस बात को समझने के बारे में है कि वे आपसे बहुत अलग नहीं हैं। बेशक ऐसे लोग होंगे जो आपसे ज्यादा चीज़ों से परिचित होंगे, लेकिन ऐसे भी लोग होंगे जो नहीं थे। कभी-कभी आप जीवन के किसी पहलू के बारे में किसी और से ज्यादा जानकार होंगे। शुरुआत में लोग दिखावा करते थे क्योंकि हम सभी को एक जैसा डर था। अब हम एक-दूसरे के साथ सहज हैं क्योंकि हम सभी ने पाया है कि हम कहाँ हैं। और हम सभी को एहसास है कि हम सभी के पास देने के लिए कुछ खास हैं।

17 वर्षीय सामंथा ब्राउन को अपना पहला बैंक खाता खोलते समय अपने तरीके में बदलाव करना पड़ा। वह अपना खुद का खाता खोलना चाहती थी, लेकिन उसे अपनी माँ के साथ संयुक्त खाता खोलना पड़ा, जिसका मतलब था कि सामंथा और उसकी माँ दोनों ही जब चाहें, एक दूसरे से सलाह किए बिना उसमें पैसे डाल और निकाल सकती थीं। सामंथा को लगा कि वह अपने बैंक खाते में पैसे डाल सकती है और निकाल सकती है। जैसे उसकी माँ को उस पर भरोसा नहीं था।

मैंने अपनी सांस रोक ली ताकि मैं रोने न लगूँ। मुझे लगा जैसे आजादी का मेरा एक मौका मेरे हाथ से छीन लिया गया हो। यह मेरे बैंक खाते की तरह नहीं लग रहा था, यह मेरी माँ का बैंक खाता लग रहा था।

बैंक टेलर और मेरी माँ दोनों मेरी ओर देखते रहे और मेरी प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करने लगे। मैंने बस सूखी मुस्कान दी और कहा, "ठीक है, कोई समस्या नहीं है।" लेकिन मेरे पेट में यह बात घर कर गई कि इस खाते के लिए मुझे अपनी माँ के हस्ताक्षर की आवश्यकता है।

कुछ समय के लिए मुझे खाता रखने की स्वतंत्रता अच्छी लगी, जिसमें पैसा जमा था। क्या कभी मुझे इसकी ज़रूरत थी—खासकर तब जब मेरी माँ मुझे भत्ता देने के मामले में बहुत कंजूस थी। असल में, मैं भी कंजूस था, जब खर्च करने की बात आती थी। मुझे अपना पैसा खर्च करना बिल्कुल पसंद नहीं था—यहाँ तक कि खुद पर भी। मुझे डर था कि अगर मैंने खुद को इसे खर्च करने दिया, तो मैं सारा पैसा खर्च कर दूँगा। इसलिए मैं अपने पैसे के साथ बहुत ज़िम्मेदार था। अगर मैं कुछ खरीदने के लिए बैंक से पैसे निकालता, तो मैं तुरंत कुछ और बचा लेता और उसे वापस रख देता।

सब कुछ ठीक चल रहा था, जब तक कि सामंथा हाई स्कूल के दूसरे वर्ष में नहीं पहुंच गयी।

मैं एक बड़े ट्रैक मीट के लिए जा रहा था, और मुझे एडमिशन के लिए \$100 की ज़रूरत थी, साथ ही खाने और पहनने के लिए कपड़ों के लिए भी पैसे चाहिए थे। जब ट्रैक मीट का समय आया, तो मैं अपनी माँ को दिखाना चाहता था कि मैं उनसे पैसे मांगे बिना जा सकता हूँ। इसलिए मैंने अपने खाते से लगभग \$200 निकाले। मैंने खुद से कहा कि मैं आखिरकार नौकरी ढूँढ़ लूँगा और पैसे वापस जमा कर दूँगा।

लेकिन जब मेरी माँ को पता चला कि मैं मीट में जा रहा हूँ, तो उन्होंने मुझे भी पैसे दिए। मैंने जो पैसे निकाले थे, उन्हें बैंक में जमा करने के बजाय, मैंने उन्हें और कपड़े खरीदने में इस्तेमाल किया - स्कूल के लिए, गर्मियों के लिए, और यहाँ तक कि ज़्यादा कपड़े खरीदने के लिए भी। मैंने बहुत सारी जींस खरीदीं, सप्ताह के हर दिन के लिए एक। मैंने एक जैसी पाँच शर्ट खरीदीं, हर एक अलग रंग की। मैंने कॉर्फुरेंय के साथ कार्डिंगन खरीदे

मैचिंग स्कर्ट, छोटी टी-शर्ट और ड्रेस। मैंने चर्च के लिए ड्रेस भी खरीद ली - हालाँकि मैं शायद ही कभी चर्च जाती हूँ।

मैं तो बस पागल हो गया।

लेकिन जब सितंबर आया, तो बड़े खर्च सामने आए। पहले PSAT, फिर SAT, फिर SAT। मुझे तुरंत पैसे की ज़रूरत थी, इसलिए मैं और पैसे के लिए अपने खाते में गया। जब मैंने देखा कि मेरे पास केवल 200 डॉलर ही बचे हैं, तो मैं घबरा गया। मैंने सोचा, "अगर मेरी माँ को पता चल गया, तो वह मेरी बैंक बुक छीन लेगी!"

मैंने अपने कमरे में जमा किए हुए पैसे ढूँढ़ने शुरू किए। मैंने अपनी अनुमति बचाई-

मैंने उन दोस्तों का भी पता लगा लिया जिन पर मेरा एक डॉलर या पचास सेंट बकाया था।

मैं अपने खर्चों का भुगतान करने में सक्षम था और जो पैसा मैंने बवाद किया था उसे वापस पा सका— जो एक राहत की बात थी।

हालाँकि मुझे पैसे वापस करने के लिए पसीना बहाना पड़ा और घबराहट हुई, फिर भी मुझे लगता है यह अनुभव सार्थक था। मैं थोड़ा-बहुत देख पाया कि वास्तविक दुनिया कैसी होगी और मुझे किन चीज़ों का सामना करना पड़ेगा। मुझे अपने बारे में जानने और यह देखने का मौका मिला कि मैं कैसे प्रतिक्रिया करता हूँ। मैंने सीखा कि मैं हमेशा उतना ज़िम्मेदार व्यक्ति नहीं होता जितना मैं सोचता था।

लेकिन इससे मुझे यह भी पता चला कि मैं एक बुरी स्थिति से बाहर निकलने में सक्षम था अपने मन।

मेरा मानना है कि अगर वयस्क किशोरों पर थोड़ा और भरोसा करें और हमें गलती करने का मौका दें और अपनी गलतियों से सीखें, तो हम खर्च करते समय शायद अधिक सतर्क रहेंगे हमारा पैसा.

कार्यवाही कदम

क्या ऐसे तरीके हैं जिनसे आपको अपने पाठ्यक्रम को "समायोजित" करने की आवश्यकता है?

क्या आपको अपने जीवन में चीज़ों को देखने या करने के तरीके में बदलाव करने की ज़रूरत है?

वे क्या हैं? समायोजन के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं आपका पाठ्यक्रम?

Think About It

अवसरों का लाभ उठाएँ

आप कौन से नए कौशल या नए अवसर प्राप्त करना चाहेंगे? अपने विचार नीचे लिखें।

एक सलाहकार खोजें

एक मार्गदर्शक एक वयस्क व्यक्ति होता है जो आपको कोई कौशल सीखने या किसी विशेष प्रकार का ज्ञान प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

क्या कोई ऐसा वयस्क है जो आपकी इच्छा पूरी करने में आपकी मदद कर सकता है? वह व्यक्ति कौन है? आप उससे क्या सीखना चाहेंगे?

अध्याय 7

अपना पाठ्यक्रम समायोजित करें

क्या आपको अपने जीवन में "मार्ग समायोजित" करने की आवश्यकता है? चीजों को देखने या करने के तरीके को बदलने के लिए? वे कौन से तरीके हैं?

अपने पाठ्यक्रम को समायोजित करने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं?

अध्याय

8

Make Your Dreams Come True

आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें थोड़ा बदलाव लाने के लिए आपके पास सात तरीके हैं:

आपके द्वारा की गई छोटी-छोटी चीजें मायने रखती हैं।

आपका दृष्टिकोण ही सबकुछ है।

वर्तमान क्षण ही आपके पास है।

आप जहां जाना चाहते हैं वहां पहुंचने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाने पड़ते हैं।

असफलता आपका सबसे अच्छा मित्र है।

अच्छी आदतें आपकी अगली सबसे अच्छी मित्र हैं।

आप हमेशा सीखते रहते हैं।

अब समय आ गया है कि आप गहराई में जाएं और अपने सपनों को साकार करें।

इस पुस्तक के अंत में, हमने आपसे अपने सपनों के जीवन की कल्पना करने के लिए कहा था। इस अंतिम अध्याय में,

यह देखने का समय है कि उन सपनों को वास्तविकता में कैसे बदला जाए।

यह आपके भविष्य की योजना बनाने और अपने सपनों के बारे में सोचने का समय है।

आपने जो अनुभव किया है और उनका आप पर क्या प्रभाव पड़ा है।

आपने अपने पिछले अनुभवों से क्या सीखा है? आप कैसे आगे बढ़े हैं?

आपको किस प्रकार आगे बढ़ना जारी रखना चाहिए?

आपको अपने जीवन के किन क्षेत्रों पर काम करने की आवश्यकता है?

आपके लक्ष्य क्या हैं और आप उन्हें कैसे प्राप्त करेंगे?

इस पुस्तक की कहानियों से आपने क्या सीखा है जो आपकी मदद कर सकता है?

अब तक आप जान चुके होंगे कि सफलता कोई संयोग नहीं है। किशोर जो जीवन में जो चाहते हैं, उसे हासिल करने के

लिए एक खास नुस्खा अपनाते हैं। शायद उन्हें इस बात का अहसास भी नहीं है

उन्होंने विशिष्ट कदम उठाए हैं, लेकिन जिन लोगों ने भी अपने जीवन में सफलता प्राप्त की है, चाहे उन्होंने जानबूझकर या अनजाने में, उन्होंने कमोबेश एक ही प्रक्रिया का पालन किया है।

और सफलता के लिए आवश्यक विशिष्ट और ठोस लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए, कुछ कदम उठाने होते हैं।

किसी भी लक्ष्य को पूरा करने के लिए आपको चार चरणों का पालन करना होगा:

आपको इसका स्पष्ट चित्रण करना होगा।

तुर्हे इसे हर दिन देखना चाहिए।

शुरुआत करने के लिए आपके पास एक योजना होनी चाहिए।

आप खुद को छोड़ नहीं सकते।

आइये एक-एक करके उन चरणों को देखें।

पहला कदम: इसे स्पष्ट रूप से चित्रित करें

किसी भी चीज़ में सफलता पाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौशल कल्पना करने का कौशल है। कल्पना करने का मतलब है कि सी ऐसी चीज़ की तस्वीर बनाना जो वास्तव में अभी तक नहीं हुई है, लेकिन उस तस्वीर को इतना जीवंत बनाना कि वह वास्तविक लगे।

इसका इतना महत्वपूर्ण कारण यह है कि आपका अवचेतन मन - याद रखें, आपका वह हिस्सा जो आपके जीवन में घटने वाली 99.99 प्रतिशत घटनाओं को नियंत्रित करता है— आपको अपने गंतव्य की स्पष्ट तस्वीर की आवश्यकता है। एक बार जब आपके मन में एक स्पष्ट, जीवंत तस्वीर अंकित हो जाती है, तो आप वहां पहुंचने का मार्ग खोज लेंगे।

यह दूसरी तरह से काम नहीं करता है - आप उन सङ्कों को नहीं चुनते हैं जो दिखती हैं अच्छे और आशा है कि वे आपको सही जगह पर ले जाएंगे। मंजिल पहले आनी चाहिए। अपने सपनों का जीवन बनाने के लिए, आपको किसी तरह की स्पष्ट तस्वीर के साथ शुरुआत करनी होगी कि आप कहाँ जा रहे हैं। आप अंत को ध्यान में रखकर शुरुआत करते हैं।

अपना कोई सपना चुनें, कोई भी सपना—कोई उपलब्धि, कोई जीत, आपका सपनों का घर, सपनों की कार, सपनों की नौकरी, आपके सपनों का रिश्ता। कोई ऐसा सपना चुनें जिसे आप सच होते देखना चाहते हैं। प्रत्येक अध्याय के बाद आपने जो उत्तर लिखे हैं, उन्हें फिर से देखें। तब तक चुनते रहें जब तक कि आपके पास पाँच सपने न आ जाएँ। उन्हें पेज 120 पर खाली जगह में लिखें।

ऐसा करते समय कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनका पालन करें।

अपने सपनों को वर्तमान काल में लिखें और ऐसे शब्दों का प्रयोग न करें जो आपके सपनों को अस्पष्ट या अवास्तविक बना दें। उदाहरण के लिए, “मुझे उम्मीद है” या “मैं कोशीश करूँगा” या “यदि संभव हो तो” न लिखें। इसके बजाय, “मैं करूँगा...” लिखें।

यह महत्वपूर्ण है क्योंकि आपका अवचेतन मन भविष्य से नहीं निपटता - यह वर्तमान से निपटता है। यदि आप लिखते हैं, "किसी दिन मैं एक प्राथमिक विद्यालय का शिक्षक बनने की आशा करता हूँ" या "किसी दिन मैं एक उपन्यास लिखने की आशा करता हूँ", तो वह लक्ष्य आपके अवचेतन में वास्तविक नहीं होगा। कुछ ऐसा लिखना बेहतर है, "मुझे एक प्राथमिक विद्यालय का शिक्षक होने पर गर्व होगा" या "मैं एक उपन्यास लिखने में सफल होऊंगा।" यह आपके लक्ष्यों को ज़ोर से कहने में भी मदद करता है।

यह आपको थोड़ा अजीब या मूर्खतापूर्ण लग सकता है। ज़ोर से यह कहना कि, "मैंने कैंसर का इलाज खोज लिया है" आपको मज़ेदार लग सकता है, जबकि सच्चाई यह है कि आपको नहीं पता कि कैंसर किस वजह से होता है। कोई बात नहीं। अगर यह मज़ेदार लगता है, तो इसे मज़ेदार ही रहने दें। यहीं से सपनों की शुरुआत होती है।

अपने सपने को जीवंत बनाएँ। कल्पना करना सिर्फ़ अपने दिमाग में कोई तस्वीर बनाना नहीं है। यह एक इच्छाधारी सोच है। कल्पना करने का मतलब है उसे वास्तविक बनाना। आपको इसे भौतिक बनाने की ज़रूरत है, और इसमें आपकी इंद्रियाँ शामिल हैं। यह जितना ज़्यादा जीवंत होगा, उतना ही यह वास्तविक होने लगेगा।

एक ड्रीम बोर्ड बनाएं

अपने सपने को जीवंत बनाने का एक तरीका यह है कि आप उन चीजों को दर्शने वाले चित्रों का एक समूह ढूँढ़ें जिन्हें आप पूरा करना चाहते हैं और उनका एक कोलाज बनाएं। आप पत्रिकाओं से तस्वीरें काट सकते हैं, उन्हें इंटरनेट से प्रिंट कर सकते हैं, या अपनी मनचाही चीजों की तस्वीरें ले सकते हैं। फिर आप उन्हें कॉक्टेल बोर्ड पर चिपका सकते हैं। इसे "ड्रीम बोर्ड" कहा जाता है और यह आपके सपनों को वास्तविक और हासिल करने योग्य बनाने का एक शानदार तरीका है।

उदाहरण के लिए, यदि आपका सपना अपना घर खरीदने का है, तो इसका विस्तृत वर्णन करें।

इसमें कितने कमरे हैं? ऑगन कैसा दिखता है? लिविंग रूम या रसोई किस तरह की है? आस-पड़ोस कैसा है?

इसे "सही" तरीके से करने के बारे में चिंता न करें। कोई सही उत्तर नहीं है।

आप अपने सपनों की मानसिकियों को लचीला बना रहे हैं। आपके सपने कुछ भी हो सकते हैं - ग्लोबल वार्मिंग को रोकने जैसा बड़ा या अगले साल गणित में A ग्रेड पाने

जैसा छोटा। सपने का आकार मायने नहीं रखता। केवल शर्त यह है कि ये सपने आपके लिए वास्तविक हों।

अब शुरू करें:

मेरे पांच सपने

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

अपने सपनों को यथासंभव विशिष्ट बनाएं

अब, दो काम करें जो आपके सपनों को और भी ठोस बना देंगे।

अपने लिखे प्रत्येक स्वप्न को देखें और दो प्रश्न पूछें।

पहला प्रश्न है, "वास्तव में क्या?" एक-एक करके प्रत्येक सपने पर वापस जाएं, और प्रत्येक लक्ष्य विशिष्ट हो यह सुनिश्चित करने के लिए जो भी शब्द आवश्यक हों, उन्हें जोड़ें।

यह महत्वपूर्ण क्यों है?

मान लीजिए आपने लिखा, "अगले साल अच्छे ग्रेड मिलेंगे।" लेकिन वास्तव में क्या?

क्या आपके लिए यह अच्छा ग्रेड है? क्या इसका मतलब है कि आपको सीधे A ग्रेड मिलेंगे? क्या इसका मतलब है कि आपको C औसत से B औसत ग्रेड मिलेगा? क्या इसका मतलब है कि आपको विशिष्ट विषयों में अच्छे ग्रेड मिलेंगे?

अगर आपने लिखा, "नौकरी पाओ और पैसे कमाओ," तो इसका असल में क्या मतलब है? किस तरह की नौकरी? कितना पैसा? आप उस पैसे का क्या करेंगे? उसे खर्च करेंगे? उसे बैंक खाते में जमा करेंगे?

क्या होगा अगर आप लिख दें "ज्यादा स्वस्थ रहें"? क्या इसका मतलब बेहतर खाना है? अगर हाँ, तो क्या खाना है? ज्यादा व्यायाम करना? धूप्रपान बंद करना?

कल्पना कीजिए कि आप अपने सपनों को किसी ऐसे व्यक्ति को ज़ोर से पढ़कर सुनाते हैं जिसकी आप परवाह करते हैं, और वह व्यक्ति कहता है, "मुझे ठीक से समझ नहीं आ रहा है कि आपका क्या मतलब है। क्या आप मुझे बता सकते हैं कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं?"

नीचे दिए गए पाँच सपनों को फिर से लिखें, लेकिन इस बार हर सपने को यथासंभव विशिष्ट बनाने के लिए आपको जितने भी शब्द चाहिए, उन्हें जोड़ें। इसे स्पष्ट रूप से चित्रित करें - और उस चित्र को वास्तविक और यहीं और अभी बनाएँ।

मेरे पाँच सपने विस्तार से

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

अध्याय 8

आप अपने सपने कब पूरे करेंगे?

अगला सवाल है, "कब तक?" किसी भी काम को बाद के लिए टालना आसान है। लेकिन अगर आप अपने सपनों को पूरा करने के लिए एक खास समय तय कर लें, तो उन्हें टालने की संभावना कम हो जाएगी।

लक्ष्य समय-सीमा वाले सपने हैं। आइए अपने सपनों को लक्ष्य में बदलें और हर एक पर एक तारीख डालें। नीचे दिए गए रिक्त स्थान में, उन पांच सपनों में से प्रत्येक को एक बार फिर से लिखें, इस बार ऐसे शब्द जोड़ें जो इस प्रश्न का उत्तर है, "कब तक?"

मैं अपने पांच सपने पूरे करूँगा...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

दूसरा कदम: इसे हर दिन देखें

अगर जीवन एक स्प्रिंट होता, तो आप इसे अपने चेतन मन से दौड़ सकते थे। लेकिन जीवन एक स्प्रिंट नहीं है - यह एक मैराथन है। यह आपके द्वारा उठाए गए पहले कदम, या दूसरे या तीसरे कदम का मामला नहीं है। जब आप अपने लक्ष्यों की ओर काम करते हैं, तो हजारों कदम आगे बढ़ते हैं, और हर एक आपको अपने रास्ते से भटकने और अपना रास्ता खोने का अवसर देता है।

आप अपने मनचाहे रास्ते पर बने रहते हैं या विचलित होकर भटक जाते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपने अपने अवचेतन मन को किस तरह से प्रोग्राम किया है। और अपने आप को रास्ते पर बने रहने के लिए प्रोग्राम करने का सबसे अच्छा तरीका दोहराव के माध्यम से है - अपने अवचेतन को हर दिन अपने सपने दिखाकर। यहीं कारण है कि आप खुद को सकारात्मक लोगों की संगति में रखना चाहते हैं: आपको उन प्रलोभनों से बचने की ज़रूरत है जो आपको भटका सकते हैं।

एक छोटे बच्चे के रूप में, आपने शायद हाँ की तुलना में बहुत ज़्यादा ना सुनी होगी। अपने सपने की कल्पना करना या हर दिन अपने सपनों के बोर्ड को टेखना, अपने अवचेतन को हाँ से भरपूर आहार खिलाने जैसा है।

केवल चित्र बनाना ही पर्याप्त नहीं है: एक बार जब आपका चित्र बन जाए, तो उसे अपने चारों ओर लपेट लें और उसमें ढूब जाएं।

तो आप ऐसा कैसे करेंगे? अपने सपनों को फिर से पढ़ने या ड्रीम बोर्ड बनाने के अलावा, आप एक घोषणा भी कर सकते हैं। एक घोषणा बस आपके सपने को प्राप्त करने के बारे में एक सकारात्मक बयान है। उदाहरण के लिए, "मैं 21 साल की उम्र तक कॉलेज खत्म कर लूंगा और एक शिक्षक के रूप में अपना करियर शुरू करूंगा।" या, "मैं खुद को लेखन में लगाने जा रहा हूं और अपने 18वें जन्मदिन तक कविता का एक संग्रह पूरा करूंगा।"

नीचे दिए गए स्थान में उन घोषणाओं की सूची लिखें जो आप अपने बच्चों से कह सकते हैं-
अपने पांच सपनों के बारे में प्रतिदिन स्वयं से बात करें।

मेरे सपनों की घोषणाएँ

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

तीसरा चरण: एक योजना के साथ शुरूआत करें

योजना बनाना ही वह काम है जहाँ लोग अक्सर पटरी से उतर जाते हैं। आप चिंतित हो सकते हैं

अगर आप सही योजना नहीं बनाते हैं, तो योजना काम नहीं करेगी। और यह डरावना लग सकता है। आपको कैसे पता चलेगा कि यह काम करेगी या नहीं?

आप नहीं जानते। कोई नहीं जानता। लेकिन यह जानना कि यह काम करेगा या नहीं, कोई मायने नहीं रखता। मुद्दा यह नहीं है कि आप ऐसी योजना बनाएं जिसके बारे में आपको पता हो कि वह पवकी बात है।

मुद्दा बस इतना है कि एक ऐसी योजना बनाओ जो आपको काम शुरू करने में मदद करे।

आइये योजना बनाने के बारे में जेवियर रेयेस से सुनें:

आपने कितनी बार किसी वयस्क को आपसे यह पूछते हुए सुना है कि आपके लक्ष्य क्या हैं?

आपने कितनी बार यह उत्तर दिया कि आप नहीं जानते, या उन्हें कोई भी पुराना उत्तर दे दिया जिससे वे चुप हो जाएं?

यह प्रश्न भले ही कष्टप्रद लगे, लेकिन यह बहुत महत्वपूर्ण है।

अगर हमारे पास लक्ष्य नहीं होते, तो हम बिना किसी मंजिल के ड्राइवर की तरह होते, बिना कहीं जाए ही चक्कर लगाते रहते। लक्ष्य हमें

अपने सपनों पर ध्यान केंद्रित करने और अपने जीवन में संभावनाओं को साकार करने में मदद करते हैं। लक्ष्य हमें बदलाव के लिए ड्राइवर की सीट पर बैठने देते हैं।

जब मैं 17 साल का था, तो मेरा एक लक्ष्य अपने दम पर जीना था। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए, मुझे यह सुनिश्चित करना था कि

मेरे पास दो बहुत महत्वपूर्ण चीजें हैं: मेरे सिर पर छत और एक सुरक्षित नौकरी जो किराए के लिए पर्याप्त भुगतान करने वाली ही।

उन लक्ष्यों तक पहुँचने में कई साल लग गए। मुझे यह सीखना पड़ा कि कैसे हूँड़ा जाए और कैसे थामे रखा जाए

नौकरी छोड़नी पड़ी। मुझे अपार्टमेंट हूँड़ना पड़ा और मकान मालिकों को यह विश्वास दिलाना पड़ा कि मैं

एक जिम्मेदार किरायेदार बनें। मैं अंततः एक कार्यालय में प्रशासनिक निदेशक के रूप में नौकरी पाने में सक्षम था।

मुझे अपने सामाजिक कार्यकर्ता के सहायक के माध्यम से एक अपार्टमेंट मिला।

अगर मेरे पास लक्ष्य और उन्हें प्राप्त करने के लिए कोई कार्ययोजना नहीं होती, तो मैं आज जिस मुकाम पर हूँ, वहाँ नहीं पहुँच पाता। मेरे पास अपना खुद का अपार्टमेंट नहीं होता और निश्चित रूप से मेरे पास नौकरी भी नहीं होती। मैं शायद सफल हो जाता, लेकिन शायद मैं अब जो वेतन कमाता हूँ, उसके आधे पर काम कर रहा होता और एक कोठरी के आकार के स्टूडियो अपार्टमेंट में रह रहा होता।

तो यहाँ आपके लक्ष्यों तक पहुँचने के बारे में एक और महत्वपूर्ण बात है - सिर्फ लक्ष्य रखना ही काफी नहीं है, आपके पास एक गेम प्लान भी होना चाहिए, जो कि इस बारे में एक योजना है कि आप उन लक्ष्यों तक कैसे और कब पहुँचने वाले हैं। उदाहरण के लिए, एक अपार्टमेंट खोजने के लिए, मेरी गेम प्लान थी कि मैं अखबारों के वर्गीकृत अनुभागों में देखूँ, अपार्टमेंट के बारे में अपने सभी परिचितों से पूछूँ, और वे सभी चीज़ें इकट्ठा करूँ जो एक मकान मालिक देखना चाहेगा - संदर्भ, पेंचेक स्टब्स, बचत खाता विवरण और एक सामाजिक सुरक्षा कार्ड।

लेकिन लक्ष्य और गेम प्लान बनाना सिर्फ़ आधा काम है। बाकी आधा काम गेम प्लान को अमल में लाना है। और अगर आप मेरी तरह हैं, तो यह सबसे मुश्किल काम है- अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए हमें जो करना है, उसे करने के लिए हमें अपने कामों से ऊपर उठना होगा। अपने सपनों को पूरा करने के लिए किसी योजना पर काम करना शुरू करने से पहले, एक मजबूत लक्ष्य और एक कमज़ोर लक्ष्य, एक यथार्थवादी लक्ष्य और एक अवास्तविक लक्ष्य के बीच का अंतर जानना ज़रूरी है।

कमज़ोर लक्ष्य वे लक्ष्य हैं जिन्हें आप प्राप्त करने जा रहे हैं, चाहे आप इसके लिए वास्तव में मेहनत करें या नहीं।

आप अपने लक्ष्य के बारे में जितना अधिक विशिष्ट होंगे, वह उतना ही अधिक स्पष्ट होगा, और उतना ही अधिक प्रभावी होगा।

सम्भावना यह है कि आपको वही मिलेगा जो आप चाहते हैं (और उसका आधा भी नहीं)।

एक अवास्तविक लक्ष्य यह कहना है कि आप 23 वर्ष की आयु तक डॉक्टर बनना चाहते हैं, जबकि आप जानते हैं कि आप 17 वर्ष के हैं और आपने अभी तक चिकित्सा की पढ़ाई भी शुरू नहीं की है। एक यथार्थवादी लक्ष्य यह कहना है कि आप 23 वर्ष की आयु तक मेडिकल स्कूल (या जो भी स्कूल आप चाहते हैं) में जाना चाहते हैं। यह यथार्थवादी है क्योंकि आप अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आवश्यक शिक्षा और अनुभव प्राप्त करने के लिए खुद को पर्याप्त समय दे रहे हैं।

एक अच्छा, मजबूत लक्ष्य वह होता है जो मापने योग्य हो, जो बहुत स्पष्ट हो, और जिसे हासिल किया जा सके।

आपका लक्ष्य जितना ज़्यादा विशिष्ट और केंद्रित होगा, उसे पाने की संभावना उतनी ही बेहतर होगी।

लेकिन एक बार जब आप अपने लक्ष्य निर्धारित कर लेते हैं, तो आपको एक कार्ययोजना की आवश्यकता होती है।

अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक कदम उठाना आप पर निर्भर है। कोई भी आपको आराम या मुफ्त में कुछ नहीं देगा। अगर आप कुछ चाहते हैं, तो उठिए और उसे अपने लिए पूरा कीजिए। आप यह कर सकते हैं।

आपको कहीं से तो शुरुआत करनी ही होगी। आपको एक योजना के साथ शुरुआत करनी होगी। लेकिन आप जिस योजना के साथ शुरुआत करेंगे, वह आपको वहाँ तक नहीं पहुँचाएगी। आपकी योजना को बार-बार बदलना होगा। आपको बाधाओं का सामना करना पड़ेगा। अप्रत्याशित चीजें घटित होंगी। आपको अपना रास्ता बदलना होगा, क्योंकि आप लगातार सीखते रहेंगे।

आप सोच रहे होंगे, "तो फिर क्यों परेशान होना? अगर मेरी योजना मुझे वहाँ तक नहीं पहुँचाने वाली है, तो फिर पहले से ही कोई योजना क्यों बनानी है?"

क्योंकि योजना आपको शुरुआत करने का एक स्थान देती है। आपको योजना की उसी तरह आवश्यकता है जैसे आपको बैंक खाता खोलने के लिए एक डॉलर की आवश्यकता होती है। जिस तरह से आपने अपना पहला कदम उठाया था। जिस तरह से आपने अपने द्वारा पढ़े गए पहले वाक्य को बोलने के लिए संघर्ष किया था। उस डॉलर के बिना, उस पहले डगमगाते कदम के बिना, या उस पहले लड़खड़ाते वाक्य के बिना, आपका सपना - चाहे आप इसे कितनी भी गहराई से चाहते हों - कभी भी वास्तविकता नहीं बन पाएगा।

यह सोचने की गलती न करें कि आपको एक परफेक्ट योजना की आवश्यकता है। कोई परफेक्ट योजना नहीं होती। हो ही नहीं सकती, क्योंकि योजना बनाना और वहाँ पहुँचना एक जैसा नहीं है - यह केवल आपका शुरुआती बिंदु है। यदि आप अपनी योजना को परफेक्ट बनाने की कोशिश में बहुत अधिक ऊर्जा लगाते हैं, तो आप इसे करने से होने वाले सभी जीवन और आनंद को खो देंगे।

सब कुछ जानने की कोशिश मत करो। जो भी तुम सपना देख सकते हो, उसे पूरा भी कर सकते हो। तो करो! नीचे प्रत्येक सपने के लिए अपनी योजना लिखो, जितना संभव हो उतना विशिष्ट हो।

अपने सपनों तक पहुँचने की मेरी योजना

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

चौथा कदम: खुद पर भरोसा न छोड़ें

कछुए और खरगोश की कहानी का असली मुद्दा क्या है? और स्थिर रहने से रेस जीत जाती है, "सही है? लेकिन वास्तव में, धीमी गति से चलना हमेशा बेहतर नहीं होता है। कभी-कभी आप बहुत धीरे चल सकते हैं। कभी-कभी तेज़ चलना बेहतर होता है। अगर आप सड़क पार कर रहे हैं और कोई कार तेज़ी से आ रही है, तो कछुए को भूल जाइए। कभी-कभी तेज़ चलना सही रणनीति होती है। कभी-कभी धीमा चलना सही होता है। कभी-कभी यह बदल जाता है। मुख्य शब्द धीमा नहीं बल्कि स्थिर है।

स्थिरता ही दौड़ में जीत दिलाती है। यही सच्चाई है।

16 वर्षीय जैकब सुआरेज़ इसे इस तरह कहते हैं:

मैं बस न्यूनतम काम करके ही काम चलाने की कोशिश करता था। अतिरिक्त मील जाने की मानसिकता में आने में थोड़ा समय लगा। हर बार की तरह जब मैं कंप्यूटर पर बैठता था, तो इंटरनेट पर जाकर एक घंटा बेतरतीब चीजें देखने का प्रलोभन होता था। उस समय का दूसरे तरीकों से उपयोग करने के लिए बहुत अच्छे अनुशासन, आदतों और सीमाओं की आवश्यकता होती है।

लेकिन एक बार जब आप अतिरिक्त मील चलते हैं, तो चीजें करना आसान हो जाता है। आप आगे बढ़ते रह सकते हैं और आगे बढ़ते रह सकते हैं। और दूसरा मील चलने में उतनी मेहनत नहीं लगती जितनी कि अगर आप न्यूनतम प्रयास करते, क्योंकि आदत का असर होता है। इसमें गति लाइये।

जैकब ने मुख्य शब्द का इस्तेमाल किया: गति। कछुए और खरगोश की कहानी वास्तव में गति की असाधारण शक्ति के बारे में है।

हम भौतिकी से जानते हैं कि एक स्थिर शरीर स्थिर ही रहता है - और एक गतिशील शरीर गतिशील ही रहता है। इसलिए हर दिन आपके द्वारा की जाने वाली छोटी-छोटी चीजें बहुत महत्वपूर्ण हैं। एक बार जब आप गति में आ जाते हैं, तो गति में बने रहना आसान होता है। एक बार जब आप रुक जाते हैं, तो फिर से चलना मुश्किल होता है।

मान लीजिए कि आप और आपका दोस्त गर्मियों में कोई वाद्य बजाना सीखना चाहते हैं, इतना अच्छा कि आप पतझड़ में भी साथ में बजा सकें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन सा वाद्य बजाते हैं—गिटार, ड्रम, वायलिन, बैंजो, आप जो भी नाम लें। आप हर दिन आधे धंटे अभ्यास करने के लिए सहमत हैं। लेकिन आपका दोस्त दूसरी चीजों में व्यस्त हो जाता है और सोचता है, "अरे, आधा घंटा गुणा सात साढ़े तीन धंटे होते हैं, है न? हर दिन आधा घंटा करने के बजाय, मैं हर रविवार को चार धंटे अभ्यास करने जा रहा हूँ।" गर्मियों के अंत में, कौन वाद्य बजाना सीखेगा?

यह तुम्हारा मित्र नहीं होगा।

क्यों नहीं? सप्ताह दर सप्ताह, पूरी गर्भियों में आपके मित्र के साथ यही होता है: छह दिन की छुट्टी के बाद, हर रविवार को ऐसा लगता है कि वह सब कुछ फिर से शुरू कर रहा है।

छह दिनों तक अभ्यास न करने से उसने जो भी जर्मीन हासिल की थी, वह भी खो दी है - वह खो गया है उसकी सारी गति।

लेकिन अगर आप हर दिन अपने लक्ष्यों की ओर काम करते हैं, तो हर दिन शुरूआत करने के लिए कम ऊर्जा की आवश्यकता होगी। और एक बार जब आप शुरूआत कर देते हैं और आप लय में आ जाते हैं, तो खुद को आगे बढ़ाते रहने के लिए बहुत कम ऊर्जा की आवश्यकता होगी।

एक और कारण यह है कि प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा खाना, सप्ताह में एक बार बहुत अधिक खाने से कहीं बेहतर है। आदतों की दैनिक लय आपको बदलने लगती है। जैसे-जैसे यह आपकी दिनचर्या का हिस्सा बन जाती है, यह आपके व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाती है। यह कभी-कभार, पूरी ताकत से किए गए प्रयास से नहीं होता।

एक और उदाहरण देते हुए, कल्पना करें कि आप स्कूल जाने से पहले सुबह 20 मिनट तेज गति से टहलते हैं और फिर स्कूल के बाद 20 मिनट और व्यायाम करते हैं। कल्पना करें कि आप एक हफ्ते तक हर दिन ऐसा करते हैं। हफ्ते के आखिर में आपको कैसा लगेगा?

लेकिन क्या होगा यदि आप पूरे सप्ताह स्थिर व्यायाम करने का निर्णय लें?

हर हफ्ते एक दिन। क्या होगा अगर आप सुबह 140 मिनट टहलें (जो कि दो घंटे से ज्यादा है!) और दोपहर में 140 मिनट और कसरत करें - और फिर अगले छह दिनों तक कुछ न करें। यह कितना कारगर होगा?

स्थिरता दौड़ जीतती है।

अपने पाँच सपनों के बारे में सोचें। अब, प्रत्येक सपने के लिए, उन छोटे-छोटे कदमों के बारे में सोचें जिन्हें आप उन्हें साकार करने के लिए हर दिन उठा सकते हैं।

अपने सपनों तक पहुंचने के लिए मैं हर दिन छोटे-छोटे कदम उठा सकता हूं

1. _____

अध्याय 8

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

आज से ही अपने सपनों का पीछा करना शुरू करें!

Afterword

यदि ईश्वर चाहता कि मनुष्य उड़े तो उसने उसे पंख दे दिये होते।

—बिशप मिल्टन राइट

लोग उड़ क्यों नहीं सकते? क्योंकि जीवन बहुत भारी लग सकता है। बस यही बात है

यह वैसा ही है। बिशप मिल्टन राइट ने इसे इसी तरह देखा।

इंडियाना में हॉटिंगडन कॉलेज के संस्थापक बिशप राइट ने एक भाषण दिया।

1890 में दिए गए अपने धर्मोपदेश में उन्होंने एक ऐसी सच्चाई बताई जो उस समय हर कोई जानता था:

“यदि ईश्वर चाहता कि मनुष्य उड़े, तो उसने उसे पंख दे दिए होते।”

लेकिन कुछ लोग वही “सत्य” स्वीकार नहीं करते जिन्हें दूसरे लोग स्वीकार करते हैं। कुछ लोग इस विचार को स्वीकार ही नहीं करते कि हमारा जीवन गुरुत्वाकर्षण द्वारा नियंत्रित है। कुछ लोगों के दिमाग में यह पागलपन भरा विचार घर कर जाता है कि वे सफलता की राह पर आगे बढ़ेंगे, भले ही इसके लिए उन्हें ऐसे काम करने पड़ें जिनकी कोई और कल्पना भी नहीं कर सकता।

उदाहरण के लिए, बिशप राइट के दो बेटों का उदाहरण लीजिए।

राइट द्वारा उस उपदेश के तेरह साल बाद, विल्बर और ऑर्विल राइट ने पहला सफल हवाई जहाज बनाया और उड़ाया। राइट बंधुओं को किसी तरह एक सच्चाई पता थी जिसे ज्यादातर लोग कभी नहीं समझते: भगवान चाहते थे कि हम उड़ें। इसीलिए उसने हमें पंख दिए। और हम जन्म से ही उनका इस्तेमाल करने के लिए तैयार रहते हैं। लेकिन जैसे-जैसे हम बढ़े होते हैं, हममें से ज्यादातर लोग भूल जाते हैं कि हमारे पास पंख हैं।

थोड़ी सी बढ़त आपके पंखों को पुनः प्राप्त करने की कुंजी है - यह एहसास करने के लिए कि आप हमेशा से हैं वे आपके पास हैं और आप उनका उपयोग करके जितना चाहते हैं, उसे पाने के सर्वोत्तम तरीके खोजें।

उस स्वप्निल जीवन की कल्पना करें जिसे आप जीना चाहते हैं, उसे पाने के सर्वोत्तम तरीके खोजें। पहला कदम, फिर दूसरा, फिर तीसरा, और अपने रास्ते पर बने रहना सीखें।

बहुत जल्द - शायद आपकी अपेक्षा से भी अधिक जल्दी - आप पूरी उड़ान भर लेंगे।

The Slight Edge Principles

थोड़ा बढ़त वाला दर्शन इस पर आता है: आप अपनी इच्छानुसार कोई भी जीवन बना सकते हैं।

चाहे यह कितना भी मुश्किल क्यों न लगे, लेकिन केवल यह समझकर कि कैसे छोटे, सकारात्मक कदम समय के साथ बदलाव लाते हैं। वे चीजें जो आप हर दिन करते हैं - ऐसी चीजें जो इतनी बड़ी बात नहीं लगतीं या ऐसा लगता है कि वे हैं ही नहीं

बात- बात पर फर्क पड़ता है।

इस मामूली बढ़त के मुख्य बिंदु इस प्रकार हैं:

③ छोटी-छोटी बातें मायने रखती हैं: आप प्रतिदिन जो छोटी-छोटी चीजें करते हैं, चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक, वे निर्धारित करेंगी कि आप किस प्रकार का जीवन जीते हैं।

④³ रवैया ही सब कुछ है: आपके कार्य इस बात से प्रेरित होते हैं कि आप सबसे अधिक क्या चाहते हैं अपने बारे में और दुनिया के बारे में विश्वास रखें।

⑤³ पल का उपयोग करें: आप कम समय बिताकर बेहतर भविष्य बना सकते हैं अतीत को भूलकर वर्तमान में कार्रवाई करना।

⑥³ सब कुछ छोटे कदमों से शुरू होता है: जीवन में हर सफलता, चाहे वह बड़ी हो या छोटी, छोटे-छोटे कदमों से शुरू होकर आगे बढ़ता है।

⑦³ असफलता जैसी कोई चीज नहीं होती: सफलता असफलता पर आधारित होती है, क्योंकि यह आपको अपनी शक्तियों को खोने में मदद करती है और अप्रत्याशित अवसर पैदा करती है।

⑧³ आदर्श शक्तिशाली होती हैं: सकारात्मक आदर्श शक्तिशाली उपकरण हैं जो आपकी मदद कर सकती हैं अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचें।

⑨³ आप हमेशा सीखते रहते हैं: जीवन में कभी भी स्थिर नहीं रहा जा सकता, क्योंकि आपके पास हमेशा कुछ नया सीखने के अवसर होते हैं।

⑩³ आप अपने सपनों को हकीकत में बदल सकते हैं: छोटे, सकारात्मक कदम उठाकर समय के साथ आपके सपने साकार हो सकते हैं।

Resources for Teens

पुस्तकें और ऑडियो

जैसा कि एक आदमी सोचता है, जेम्स एलन

साइंग करने के लिए एक भाग्य, पॉल जे. मेयर

किशोरों के लिए जीवन रणनीतियाँ, जे मैकग्रॉ

बड़ी सोच का जाटू, डॉ. डेविड जे. श्वार्टज़

सकारात्मक सोच की शक्ति, नॉर्मन विंसेंट पील

जीवन के मौसम, जिम रोहन

अत्यधिक प्रभावी लोगों की 7 आदतें, स्टीफन कोवे

अत्यधिक प्रभावी किशोरों की 7 आदतें, सीन कोवे

छह सबसे महत्वपूर्ण निर्णय जो आप कभी लेंगे, सीन कोवे

द स्लाइट एज़: सीक्रेट टू अ सक्सेसफुल लाइफ, जेफ ओल्सन

सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण के माध्यम से सफलता, डब्ल्यू. क्लेमेंट स्टोन द्वारा

किशोर इसे संभव बना सकते हैं, स्टेडमैन ग्राहम

सोचो और अमीर बनो, नेपोलियन हिल

यू कॉल द शॉट्स, कैमरून जॉनसन और जॉन डेविड मैन

आप कर सकते हैं यदि आप सोचते हैं कि आप कर सकते हैं, नॉर्मन विंसेंट पील

संगठनों

एक्टिविज्म 2000 परियोजना

राष्ट्रीय संगठन जो युवाओं को स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यावरण, अपराध और अन्य समस्याओं से संबंधित सामुदायिक मुद्दों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करता है। www.youthactivism.com

अमेरिकॉर्प्स

लगभग 1,000 राष्ट्रीय या स्थानीय कार्यक्रमों में स्वयंसेवी अवसर प्रदान करता है जो शिक्षा, सार्वजनिक सुरक्षा, मानव सेवा और पर्यावरण में सामुदायिक आवश्यकताओं को संबोधित करते हैं। www.americorps.org

बॉयज़ एंड गर्ल्स क्लब ऑफ अमेरिका

नेतृत्व विकास, शिक्षा और कैरियर अन्वेषण, विच्छीय साक्षरता, स्वास्थ्य और जीवन कौशल, कला, खेल, फिटनेस और मनोरंजन, और परिवार आउटट्रीच में कार्यक्रम प्रदान करता है। www.bgca.org

बॉय स्काउट्स ऑफ अमेरिका

युवाओं के लिए देश के सबसे बड़े चरित्र-विकास और नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रमों में से एक है, जो 7 से 20 वर्ष की आयु के 4.6 मिलियन से अधिक युवाओं को सेवा प्रदान करता है। www.scouting.org

कॉलेज बोर्ड

एक सर्वसमावेशी वेब साइट जो कॉलेजों, छात्रवृत्तियों, SATs और PSATs, तथा करियर के बारे में जानकारी प्रदान करती है। www.collegeboard.com

कुछ करो

एक राष्ट्रीय गैर-लाभकारी संगठन जो युवा लोगों को सक्रियता और सामुदायिक नेतृत्व में शामिल करता है।

www.dosomething.org

पृथ्वी बल

युवाओं को उनके समुदायों में पर्यावरण संबंधी समस्याओं के समाधान खोजने और उन्हें लागू करने में मदद करता है। यह संगठन युवाओं द्वारा संचालित है, जिसमें 10-17 वर्ष की आयु के सदस्यों से बना एक राष्ट्रीय युवा सलाहकार बोर्ड है। www.earthforce.org

ईपीए छात्र केंद्र

यह मिडिल और हाई स्कूल के छात्रों को पर्यावरण से जुड़े मुद्दों की विस्तृत शृंखला के बारे में जानने का अवसर प्रदान करता है, जिसमें पुरस्कार, छात्रवृत्ति, इंटर्नशिप, क्लब परियोजनाओं और मनोरंजक गतिविधियों के बारे में जानकारी शामिल है। www.epa.gov/students

गर्ल स्काउट्स ऑफ अमेरिका

गर्ल स्काउट्स विश्व का एक प्रमुख संगठन है जो पूरी तरह से लड़कियों के लिए समर्पित है, जहां चरित्र निर्माण और सफलता के कौशल सिखाए जाते हैं, जैसे नेतृत्व, मजबूत मूल्य, सामाजिक विवेक और अपनी क्षमता और आत्म-मूल्य के बारे में दृढ़ विश्वास। www.girlscouts.org

मानवता का ठौर - ठिकाना

किफायती आवास बनाने के लिए स्वयंसेवकों और समुदायों को एक साथ लाता है। यह हाई स्कूल और कॉलेज के छात्रों के लिए एक सप्ताह का सेवा कार्यक्रम प्रदान करता है। www.habitat.org

जूनियर अचीवमेंट दुनिया का

सबसे बड़ा संगठन है जो युवाओं को वैश्विक अर्थव्यवस्था में सफल होने के लिए प्रेरित करने और तैयार करने के लिए समर्पित है। यह शैक्षिक कार्यक्रम प्रदान करता है जो तीन प्रमुख विषय क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करता है: उद्यमिता, कार्य तत्परता और वित्तीय साक्षरता। www.ja.org

बच्चों और किशोरों के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे

मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों को समझने में रुचि रखने वाले बच्चों और किशोरों के लिए लेख, खेल और पुस्तक समीक्षाएँ प्रदान करता है। इसमें अवसाद, ADHD, धमकियों से निपटने और विकलांगताओं पर जानकारी शामिल है। www.ncpamd.com

शरीर के बजाय दिमाग

युवाओं को शरीर और मस्तिष्क पर नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रभावों के बारे में जानने में मदद करता है। www.teens.drugabuse.gov

राष्ट्रीय उद्यमिता शिक्षण फाउंडेशन (एनएफटीई)

निम्न आय वर्ग के युवाओं को व्यवसाय के बारे में जानने और उनके उद्यमशीलता कौशल को विकसित करने में सहायता करता है। www.nfte.com

राष्ट्रीय परामर्श साझेदारी

युवा लोगों के लिए मार्गदर्शन के अवसरों का विस्तार करने के लिए काम करने वाला एक राष्ट्रीय संगठन। वेबसाइट युवा लोगों को एक मार्गदर्शक खोजने में मदद करती है। www.mentoring.org

एसएससी: सिएरा स्टूडेंट कोलिंग

संयुक्त राज्य अमेरिका के विभिन्न शहरों में हाई स्कूल के छात्रों के लिए पर्यावरण नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करता है। www.ssc.org

ग्रीष्मकालीन

नौकरियां ग्रीष्मकालीन रोजगार की तलाश कर रहे छात्रों के लिए एक शानदार शुरुआती बिंदु।

नौकरी की ओपडेट पाने के लिए जॉब पोस्टिंग ब्राउज़ करें, अपना बायोडाटा सबमिट करें या खुद को ई-मेल सूची में जोड़ें। www.summerjobs.com

किशोर-अनाम

शराब या नशीली दवाओं की समस्या से ग्रस्त किशोरों के लिए सहायता। www.teen-anon.com

द राइट सोसर्स

यह साइट लेखन परियोजनाओं के लिए विचार, किशोर लेखन के उदाहरण और प्रकाशित होने का अवसर प्रदान करती है।

www.thewritesource.com

युवा संचार

1980 में स्थापित यूथ कम्युनिकेशन, न्यूयॉर्क शहर में स्थित एक गैर-लाभकारी युवा विकास कार्यक्रम है, जिसका

उद्देश्य लेखन, पत्रकारिता और नेटवर्क कौशल सिखाना और युवाओं की आवाज़ को यथासंभव व्यापक रूप से सुना जाना है। हर साल, 100 पब्लिक हार्ड-स्कूल

छात्र युवा संचार के दो पुरस्कार लिखते और चित्रित करते हैं-

किशोर पत्रिकाएँ जीतना। लेखकों का एक विविध समूह है, जिसमें पालक देखभाल में किशोर, हाल ही में अप्रवासी और कम आय वाले युवा शामिल हैं। पूर्णकालिक पेशेवर संपादकों के साथ काम करते हुए, लेखकों को एक कहानी को पूरा करने में कई महीने लग सकते हैं। इस प्रक्रिया के परिणामस्वरूप असामान्य गहराई और प्रामाणिकता का लेखन होता है।

पत्रिकाएँ प्रकाशित करने के अलावा, यूथ कम्युनिकेशन ने किशोरों के लिए सबसे महत्वपूर्ण माने जाने वाले विषयों पर 70 से ज्यादा संकलन प्रकाशित किए हैं, जैसे साथियों का दबाव, परिवार और अपने समुदायों को बेहतर बनाना। यूथ कम्युनिकेशन में किशोरों की कहानियाँ अवसर लोकप्रिय और पेशेवर पत्रिकाओं में भी छपती हैं, जैसे कॉस्मोगर्ल! से लेकर हार्वर्ड एजुकेशनल रिव्यू तक।

युवा संचार तीन प्राथमिक दर्शकों की सेवा करने का प्रयास करता है: किशोर लेखक, किशोर पाठक और शिक्षक।

लेखक: साथियों के लिए लिखना किशोरों को अपनी साक्षरता कौशल विकसित करने, समय सीमा को पूरा करने, व्यक्तिगत जिम्मेदारी लेने और उच्च गुणवत्ता वाली पत्रिकाएँ तैयार करने के लिए एक टीम के रूप में काम करने के लिए प्रेरित करता है।

पाठक: किशोर पाठकों का कहना है कि अपने साथियों की कहानियाँ पढ़ने से उन्हें कम अकेलापन महसूस होता है और भविष्य के बारे में अधिक आशावान महसूस होता है। वे यह भी कहते हैं कि कहानियाँ उन्हें ऐसी जानकारी देती हैं जो उन्हें कहीं और नहीं मिल सकती और माता-पिता और अन्य महत्वपूर्ण वयस्कों के साथ चर्चा को बढ़ावा देती हैं।

शिक्षक: शिक्षक और युवा कार्यकर्ता अनिच्छुक पाठकों को प्रेरित करने और कठिन विषयों को सुरक्षित और उत्सेजक तरीकों से उठाने के लिए युवा संचार प्रकाशनों का उपयोग करते हैं। वे यह भी रिपोर्ट करते हैं कि हमारी किताबें और पत्रिकाएँ पढ़ने से उन्हें पता चलता है कि किशोरों के लिए वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, जिससे उन्हें अपने छात्रों और ग्राहकों के साथ बेहतर संबंध बनाने में मदद मिलती है।

युवा संचार®

224 डब्ल्यू. 29वीं स्ट्रीट, 2एफ.

न्यूयॉर्क, NY 10001

212-279-0708

www.youthcomm.org

Bibliography

किशोरों के लिए सफलता में किशोरों द्वारा लिखी गई वास्तविक जीवन की कहानियाँ शामिल हैं। कुछ कहानियाँ ये युवा संचार लेखन कार्यक्रम की पुस्तकों और पत्रिकाओं से लिए गए अंश हैं, और उनकी अनुमति से यहाँ पुनः प्रकाशित किए गए हैं। युवा संचार के बारे में अधिक जानकारी के लिए, किशोरों के लिए संसाधन देखें।

"द कू फ्रॉम द पार्किंग लॉट", फेरेन्टज लाफार्ग द्वारा, स्टार्टिंग विद आई: पर्सनल एसेज बाई टीनेजर्स से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 1997 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक., परिचय बुक्स, इंक. द्वारा।

"हिडिंग माई टैलेंट नो मोर", लेखक: जेसेलिन रोड्रिगेज, वी आर बेटर दैन वी थिंक: टीन्स राइट अबाउट सर्वाइंग मिडिल स्कूल से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2007 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

"गर्ल स्टॉप फ्रॉन्टिन", लेखक: चैंटल क्लार्क, रियल स्टोरीज, रियल टीन्स से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2007 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

"कॉलेज नक्क हो सकता है", लेखक: टेमेका क्रॉफर्ड, द स्ट्रगल टू बी स्ट्रॉन्ग से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2000 यूथ कम्युनिकेशन एंड प्रोजेक्ट रेजिलिएंस, फ्री स्पिरिट पब्लिशिंग।

"मैंने शर्मीला होना क्यों बंद कर दिया," केसली कोबा द्वारा, न्यू यूथ कनेक्शन्स से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, नवंबर/दिसंबर, 1998, यूथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक.

"गोइंग फॉर इट", लेखक - एनोनिमस, न्यू यूथ कनेक्शन्स से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित, मई/जून, 1996, यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

एलिसन स्टीन द्वारा लिखित "फ्रॉम बेबीसिटिंग टू ब्लूमिंगडेल्स", पैइंग आवर ड्यूज़: टीन्स राइट अबाउट वर्किंग से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2007 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक. द्वारा।

लुकास मान द्वारा लिखित "एनालाइज़ दिस: माई टॉर्चरस फर्स्ट डेट", हुकिंग अप: टीन्स राइट अबाउट डेटिंग से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2007 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक. द्वारा।

"क्हील हूप ड्रीम्स", मिशेल स्टालवर्थ द्वारा, डिफरेंट बट इक्वल: टीन्स राइट अबाउट डिसेबिलिटीज़ से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2007 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक. द्वारा।

"बिजनेस चलाने का SMRT तरीका", मार्क स्टूमर द्वारा, पैइंग आवर ड्यूज़: टीन्स राइट अबाउट वर्किंग से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2007 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक. द्वारा।

"आप टूटे हुए दिल को कैसे जोड़ सकते हैं?...इसे आज़माएँ," लेखक: मार्गडा जुबाक, फाइटिंग द मॉन्स्टर से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2004 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

"वॉक इट आउट", एमिली ऑर्चियर द्वारा, फाइटिंग द मॉन्स्टर से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट 2004 यूथ कम्युनिकेशन / न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

"अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना", एंड्रिया फेसी द्वारा, न्यू यूथ कनेक्शन्स से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, मई/जून, 1992, यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

गिजेल जॉन द्वारा लिखित "लटके रहो! शिक्षा के लिए संघर्ष करना सार्थक है", रिप्रेजेंटेटिव, सितम्बर/अक्टूबर, 1997, यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक. से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित।

"ब्रेकिंग द बैंक", लेखक: सैमंथा ब्राउन, लिविंग लार्ज़: टीन्स राइट अबाउट मनी से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित , कॉपीराइट: 1997, यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

"ड्राइवर की सीट पर: लक्ष्य निर्धारित करने से आप सड़क पर आ जाते हैं। आगे बढ़ने का तरीका जानिए," जेवियर रेयेस द्वारा, क्या आपके पास वह सब है जो चाहिए? फ़ॉस्टर केयर के बाद सफलता के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका, कॉपीराइट 1997 यूथ कम्युनिकेशन द्वारा।

"भविष्य को ध्यान में रखें", रात्फ टैरेंट द्वारा, रिप्रेजेंट, जुलाई/अगस्त, 1998, यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक. से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित।

"हम लेबल क्यों पसंद करते हैं?", पैट्रिशिया डी. रोजर्स द्वारा, न्यू यूथ कनेक्शन्स से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित, दिसंबर, 2005, यूथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक.

"कनेक्शन्स ऑफ ए शॉपहोलिक", जेरेमिया स्पीयर्स द्वारा, रिप्रेजेंटेटिव, मार्च/अप्रैल, 2000, यूथ कम्युनिकेशन/ से अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

"माई जर्नल सेव्ह माई लाइफ", लेखक: एनोनिमस, फाइटिंग द मॉन्स्टर से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट: 2004 यूथ कम्युनिकेशन/न्यूयॉर्क सेंटर, इंक.

Acknowledgments

किशोरों के लिए सफलता के संपादक निम्नलिखित को धन्यवाद देना चाहते हैं:

जेफ ओल्सन, अपने अच्छे मित्र स्टुअर्ट जॉनसन को हल्का किनारा दर्शन से परिचित कराने तथा कई वर्षों तक लाखों लोगों को इस विषय पर शिक्षा देने, परिष्कृत करने और शिक्षित करने के लिए;

जॉन डेविड मान, जेफ को उनकी सबसे ज्यादा बिकने वाली किताब, द स्लाइट एज की पांडुलिपि में मदद करने के लिए ;

अल डेसेटा और जॉन डेविड मान, SUCCESS के साथ काम करने के लिए
इस पुस्तक की पांडुलिपि तैयार करने का आधार;

कीथ हेफनर और न्यू यॉर्क में यूथ कम्युनिकेशन के कर्मचारी

यॉर्क को इस पुस्तक की कई किशोर कहानियों को उपलब्ध कराने में उनकी उदारता के लिए धन्यवाद; तथा

लाखों लोग हैं जिन्होंने अपने जीवन में मामूली बढ़त के दर्शन को सफलतापूर्वक लागू किया है।

हमारे युवाओं के जीवन में बदलाव लाने में सहायता करें

सफल होने की शक्ति कहाँ से आती है? क्या यह सहज है? क्या
इसे विकसित और पोषित किया जा सकता है?

सक्सेस फाउंडेशन का मानना है कि

इसका उत्तर व्यक्तिगत विकास के सिद्धांतों में निहित है - लक्ष्य-निर्धारण,
स्वप्न-निर्माण, आत्म-प्रेरणा, समय प्रबंधन, तथा उच्च आत्म-
सम्मान और उद्देश्य की भावना पैदा करने जैसे कौशलों को बढ़ाना।

आज के युवाओं को व्यक्तिगत विकास के संसाधन उपलब्ध कराने के
हमारे मिशन में शामिल हों, जो उन्हें अपनी पूर्ण क्षमता तक पहुंचने में मदद करेगा।

अधिक जानकारी के लिए आज ही हमारी वेबसाइट

www.SUCCESSFoundation.org पर जाएं।



अब जब आपने पढ़ लिया है
किशोरों के लिए सफलता, सफलता के पथ पर बने रहें!

www.SUCCESSFoundation.org पर किशोरों के लिए
सफलता ई-पत्रिका के लिए साइन अप करें।

www.SUCCESSFoundation.org पर भी देखें:

- हमें बताएँ आप क्या सोचते हैं!
अपनी सफलताएं साझा करें!
- ऑडियो MP3 डाउनलोड करें
थोड़ा बढ़त सिद्धांत
- MP3 को किसी मित्र को अग्रेषित करें
- अतिरिक्त मुफ्त* सफलता का अनुरोध करें
किशोर पुस्तकें, सुगमकर्ता मार्गदर्शिकाएँ, और
ऑडियो सीडी
- *(यदि आप एक गैर-लाभकारी युवा विकास संगठन, चर्च या स्कूल हैं)
- व्यक्तिगत या सार्वजनिक उद्देश्य से पुस्तकें खरीदें
युवा-उन्मुख परियोजनाएँ
- फाउंडेशन अपडेट के लिए साइन अप करें

निःशुल्क प्रतियां

युवा समूहों और संगठनों के लिए उपलब्ध

आपका गैर-लाभकारी युवा विकास

संगठन, चर्च समूह या स्कूल निःशुल्क प्रतियां प्राप्त करने के लिए अर्ह हो
सकते हैं

किशोरों के लिए सफलता.

यह जानने के लिए कि क्या आपका संगठन इन शर्तों को पूरा करता है
पात्रता आवश्यकताओं के लिए, www.SUCCESSTFoundation.org पर
ऑनलाइन आवेदन करें।