

जीत या हार रही तैयार



इस किताब को सोच समझकर पढ़ियेगा क्योंकि इसमें मीठी, किताबी और पुचकारने वाली बातें नहीं हैं। हो सकता है कि यह पुस्तक आपको झंझोड़े, चोट पहुंचाये, शर्मिन्दा करे, उद्धेलित करें, प्रेरित करे या कड़वे सच सामने ले आये।

लेकिन, एक बात तय है, आपके मस्तिष्क में विचारों का विस्फोट जरूर होगा और...

आप फिर से जूझने के लिए तैयार होंगे, बिना जीत-हार की परवाह किये।

गिनीज
विश्वरिकार्ड
विजेता की
अद्भुत कृति

डॉ. उज्जवल पाटनी

सफल वक्ता सफल व्यक्ति और जुड़ो जोड़ो जीतो के प्रसिद्ध लेखक

जीत या हार रही तैयार



इस किताब को सोच समझकर पढ़ियेगा क्योंकि इसमें मीठी, किताबी और पुचकारने वाली बातें नहीं हैं। हो सकता है कि यह पुस्तक आपको झंझोड़े, चोट पहुंचाये, शर्मिन्दा करे, उद्देलित करें, प्रेरित करे या कड़वे सच सामने ले आये।

लेकिन, एक बात तय है, आपके मस्तिष्क में विचारों का विस्फोट जरूर होगा और...

आप फिर से जूझने के लिए तैयार होंगे, बिना जीत-हार की परवाह किये।

गिनीज
विश्वरिकार्ड
विजेता की
अदभुत कृति

डॉ. उज्जवल पाटनी

सफल वक्ता सफल व्यक्ति और जुड़ो जोड़ो जीतो के प्रसिद्ध लेखक

जीत या हार रहो तैयार



**DIAMOND
BOOKS**

eISBN: 978-93-5278-154-6

© प्रकाशकाधीन

प्रकाशक: मे डिडेन्ट इंडिया बुक्स .

X-30 ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II

नई दिल्ली-110020

फोन: 011-40712100, 41611861

फैक्स: 011-41611866

ई-मेल: ebooks@dpb.in

वेबसाइट: www.diamondbook.in

संस्करण: 2016

जीत या हार रहो तैयार

लेखक : डॉ. उज्ज्वल पाटनी

माँ तुम्हें प्रणाम

मैं "जीत या हार-रहो तैयार" को अपनी प्यारी माँ के स्वर्गसम चरणों में समर्पित करता हूँ । कम उम्र में पिता के देहावसान के बाद माँ ने ही मुझे इस काबिल बनाया कि मैं दूसरों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकूँ और स्वयं के जीवन की जिम्मेदारी ले सकूँ । मैं अत्यंत दुर्भाग्यशाली दूँ क्योंकि मुझे उन्हें सुख के क्षण देने का अवसर ही नहीं मिला । जब मैं अपने पैरों पर खड़ा हुआ, वे अस्वस्थ हो गई और कुछ समय पहले उनका देहांत हो गया ।

मेरी माँ कहती थी कि जीत और हार मंजिल के सफर का एक हिस्सा है, हारने से कोई छोटा नहीं होता और जीतने से कोई बड़ा नहीं होता । महत्त्व इस बात का होता है कि आपने अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग किया या नहीं, महत्त्व इस बात का है कि आपने अपने सपनों को पाने के लिए पसीना बहाया या नहीं । मंजिल पर पहुँच कर जो आनंद मिलेगा, उसकी कल्पना करते हुए डटे रहिए, फिर चाहे पथ पर कैसी भी मुश्किलें हो ।

सीधा खरा और सच्चा

इस कृति के प्रथम संस्करण को पढ़ने के बाद मुझे ढेरों पत्र और ई-मेल आए । अधिकांश लोगों ने कृति की दिल खोलकर प्रशंसा की और आभार व्यक्त किया । ईश्वर से प्रार्थना है कि इस प्रशंसा को मैं अहंकार और घमंड आने के पहले ही भूल जाऊँ । खैर, कुछ पाठकों ने मुझे सलाह दी कि मैं अपनी लेखनी की तीखी धार और कड़वाहट थोड़ी कम करूँ । मैं सोच में पड़ गया कि कड़वाहट कैसे क्रम करूँ क्योंकि मैं तो सच लिखता हूँ, सीधा, स्पष्ट, बिल्कुल खरा और सच तो अधिकांशतः कड़वा होता है ।

सच तो यह है, कि दीवार में यदि कील ठोकनी हो तो हथौड़ा ही काम आता है, तकिये से काम नहीं चलेगा । बड़ी बीमारियां ठीक करनी हो तो कड़वी गोली और इंजेक्शन लेने ही पड़ते हैं, केवल मीठी गोली से बात नहीं बनती । उसी तरह मैं भी बिना लाग-लपेट के सीधी बात कहता हूँ क्योंकि मैं आपकी जिंदगी में सकारात्मक परिवर्तन चाहता हूँ ।

सच यह भी है कि मशीनी जिंदगी की भागमभाग में इंसान की संवेदना कम हो गई है, हल्की-फुल्की बातें तो चमड़ी को नहीं भेद पाती, मस्तिष्क को क्या भेदेंगी । अपनी कार्यशालाओं में शुद्ध थ्योरी से मैं परहेज करता हूँ । मैं वही कहता हूँ जिसे आप जीवन में अमल में ला सकें ।

इसलिए मैंने तय किया है जब तक लिखूंगा, सीधा, खरा और सच्चा लिखूंगा। आपको मेरे विचार ठुकराने का पूरा हक है क्योंकि जरूरी नहीं कि आप और हम हर बार सहमत हों । अच्छा लिखूँ तो अमल करना और आहत करूँ तो क्षमा कर देना ।

जीत या हार रहो तैयार



इस कृति से मैं बेहद प्रभावित हूँ। मुझे पूरा विश्वास है कि जिस तरह से मुझे फायदा हुआ है, उसी तरह से यह कृति हर किसी को जबरदस्त प्रेरणा देगी.....

डॉ. किरण बेंदी
प्रख्यात लेखिका, मैठसेसे पुरस्कार विजेता, भा.पु.से. महानिदेशक



जीत या हार रहो तैयार एक बेहतरीन कृति है। मैं आपके लिखे हर शब्द से सहमत हूँ....

जोगिन्दर सिंह
प्रख्यात लेखक, पूर्व निदेशक -सी.बी.आई.




मैंने आपकी कृति पढ़ी इतनी सरल भाषा में इतनी जबरदस्त कृति के लिए आपको बधाई देती हूँ। मुझे पूरा विश्वास है कि यह लोगों के लिए बेहद उपयोगी और पथप्रदर्शक होगी.....

मल्लिका साराभाई
प्रख्यात नृत्यांगना एवं समाजसेवी

“कड़वे प्रवचनों” के लिए प्रशिद्ध क्रन्तिकारी राष्ट्रसंत मनुश्री तरुण सागर के “जीत या हार रहो तैयार” हेतु उदगार

॥ श्री महावीरस्य नमः ॥

क्रन्तिकारी राष्ट्रसंत
मुनिश्री तरुणसागर



यह कृति महज एक 'पुस्तक' नहीं
वरन् जीवन का 'मस्तक' है। निराश
लोगों के लिए एक 'विश्वास' है और
जिंदा रहने के लिए एक 'श्वास' है।
जीत या हार - (हो तैयार महज एक
चिन्ता) नहीं बल्कि जीवन का
दस्तावेज है, और कौटो भरे माहौल
में फूलो की सैज है।

• मुनिश्रीतरुणसागर
26.12.09

अनुक्रम

प्रेरक और पुस्तक दोनों का कोई मोल नहीं
असफल होने का अर्थ जीवन का अंत नहीं
वरदान कहे या अभिशाप
साथ छोड़िए, साथ चुनिए
तनाव है तो जिंदगी है
स्वयं की मार्केटिंग कीजिए
क्या आपका भी जुमला है-टाईम नहीं है
ताकत के साथ दिशा भी जरूरी है
जिंदगी की प्राथमिकताएं तय कीजिए
अतीत से मुक्ति जल्दी है
ऊपर वाला कर्मवीरों को चाहता है
जैसा नजरिया, वैसा संसार
थोड़ा सा एक्स्ट्रा
सकारात्मक लोग नकारात्मक लोग
आपके पास कैसे लोग हैं
मेरी श्रद्धांजलि कैसी होगी
जापानी अब्दुत गाथा
गर्व जरूरी है -अहंकार और दिखावा नहीं
नानूगिरी के 3 नियम
यह सफलता क्या बला है

लक्ष्य बिना सब दूर अंधेरा
उत्साह नहीं, तो मुर्दा हो
पेंसिल से जानिए सुखी जीवन के पांच नियम
अस्वीकार किए जाने का भय
बहानों की अर्थी या सफलता का जनाजा
गुणी लेखकों, मुझे क्षमा करना
जो चाहिए वो बाँटें
क्या आप स्वयं पर विश्वास करते है
क्या आप भी अवसर का रोना रोते है
मेरा सबसे प्यारा गुरुमंत्र लोड मत लो- LML
परिवार प्रथम है
परिणाम चाहिए फोकस कीजिए
सफल बोलचाल के छः शक्तिशाली नियम
कछुआ और खरगोश
गुडविल बनाने के 25 मंत्र
कुछ वादे जो निभाने है
आपका यू.एस.पी क्या है ?
इन वाक्यों को तलाक दे दीजिए
दूसरे प्रोत्साहन नहीं देते, की फरक पैदा

प्रेरक और पुस्तक दोनों का कोई मोल नहीं

ढेरों व्यक्तित्व विकास और जीवन प्रबंध की पुस्तकें पढ़-पढ़कर लोगों को अब ये केवल किताबी बातें लगती हैं। उन्हें लगता है कि ऐसी पुस्तकों से किसी को कुछ हासिल नहीं होता, कोरी फिलॉसफी है ये। इन पुस्तकों के अधिकांश सिद्धान्त ऐसे होते हैं, जिनका वास्तविक जीवन में कोई मोल नहीं होता।

बुद्धिमान लोग यह भी कहते हैं, कि प्रकाशक किताबें बेचकर कमाता है,
लेखक रॉयल्टी से कमाता है और ज्ञान की दुकान चलती रहती है।

मैं शत प्रतिशत आपसे सहमत हूँ कि कोई भी प्रेरक किसी की जिंदगी नहीं बदल सकता। कोई भी किताब किसी की उलझन नहीं सुलझा सकती। कोई भी सारपूर्ण कहानी किसी को राह नहीं दिखा सकती। कोई भी सलाह किसी की गलत आदत नहीं सुधार सकती और कोई भी सिर्फ किताब पढ़कर आज तक करोड़पति नहीं हुआ क्योंकि सबसे महत्वपूर्ण उस पुस्तक को पढ़ने वाला व्यक्ति है। यदि पाठक बदलना नहीं चाहता, अपनी कमजोरियों और असफलता के साथ बीना चाहता है, तो प्रेरक और पुस्तक, दोनों का कोई मोल नहीं।

यदि पाठक अपनी समस्या नहीं सुलझाना चाहता, तकलीफ में जीना चाहता है, मुश्किलों में और गहरे फंसना चाहता है तो आखिर किताब क्या कर सकती है। यदि पाठक अपनी गलत आदत नहीं बदलना चाहता, यह जानते हुए भी कि वह आदत बदलते ही जिंदगी कदम चूसने लगेगी, तो इसमें निर्जीव पुस्तक का क्या दोष है।

कोई भी पाठक किताब पढ़कर सफल और धनवान नहीं हो सकता क्योंकि पुस्तक कोई एटीएम मशीन तो है नहीं, जिसमें बटन दबाओ और पैसे बाहर आ जाए । पुस्तक केवल आपको धन कमाने के स्रोत और रास्ते में आने वाली मुश्किलें बता सकती है, आप अपने बिस्तर से बाहर निकलकर पसीना ही नहीं बहाना चाहेंगे तो कुछ भी नहीं बदलेगा ।

मित्रों! यदि आप किसी शहर के लिए यात्रा करने वाले हो तो उस यात्रा के लिए आपको उपयुक्त ट्रेन का चुनाव करना होगा । रिजर्वेशन कराना होगा, नियत दिन और नियत समय पर पहुँचकर सही ट्रेन में बैठना होगा । अंत में यह भी ध्यान रखना होगा कि आप मंजिल पर पहुँचने के पहले ट्रेन से न उतरें । आपको यदि घर पर ट्रेन की सारी जानकारी सही टिकट के साथ भी पहुँचा दी जाएगी तो भी आपको मंजिल पर पहुँचने के लिए घर से निकलकर स्टेशन पहुँचना होगा और ट्रेन पर चढ़ना होगा । बिना मेहनत के जब एक छोटी सी ट्रेन यात्रा संभव नहीं है तो जीवन यात्रा कैसे होगी ।

ठीक इसी प्रकार इस किताब में आपको ऐसे अनेक विचार मिलेंगे जो आपको सोचने पर मजबूर करेंगे, लेकिन सकारात्मक परिवर्तन तभी होगा जब आप पूरी ताकत और योजना से उस विचार पर कार्य करेंगे । एक श्रेष्ठ विचार में इतनी शक्ति होती है कि वो अमल में लाने वाले के जीवन में जबरदस्त परिवर्तन ला सकता है । उस कार्य को शुरू करने से भी ज्यादा जरूरी है, अंत तक मंजिल प्राप्त करने के लिए डटे रहना । यदि आपने आलस्य या निराशा की वजह से अधूरे मन से प्रयास किया तो कुछ भी हासिल नहीं होगा ।

यह किताब एक शानदार प्रीतिभोज के मीनू की तरह है, जो भी पसंद आए ग्रहण कर लेना, जो पसंद ना आए उसे छोड़ देना । एक ही बार में ज्यादा ग्रहण मत करना नहीं तो अपच ही वजह से तकलीफ हो सकती है । यदि उपवास रखकर प्रीतिभोज में आओगे, तो मेजबान की कोई गलती नहीं, दोष उसके कंधे पर मत डालना ।

यदि इस किताब का असली मजा लेना है तो "मैं ज्ञानी हूँ" इस धारणा को निकाल फेंको, दिमाग के बंद दरवाजों को खोलो और मेरे विचारों को अपने अंदर प्रवेश करने दो । क्योंकि दिमाग एक पैराशूट की तरह होता है वो तभी काम करता है जब वो खुलता है । अक्सर किताबों में लिखे बेहतरीन प्रेरणादायी विचार भी लोगों को उद्वेलित नहीं कर पाते, झंझोड़ नहीं पाते, क्योंकि लोग उन विचारों को दिमाग में प्रवेश ही नहीं करने देते है । कुछ अति बुद्धिमान लोग, थ्योरिटिकल बात, सुनी सुनाई बात, बहुत जगह पढ़ा है, जैसे शब्दों के माध्यम से इन क्रांतिकारी विचारों को गौण कर देते है, महानायकों की उपलब्धियों और संघर्षों को सामान्य बना देते है । यदि आप सीखने की प्रक्रिया आरंभ करना चाहते है, तो 'सब कुछ जानते है ' को हटाना पड़ेगा क्योंकि जानना महत्वपूर्ण नहीं है, मानना महत्वपूर्ण है ।

गुस्सा संबंधों को नष्ट कर देता है, सब जानते है लेकिन...

दो नंबर का कार्य करने पर फंस सकते है, सब जानते है लेकिन,..

तेज गाड़ी चलाने से एक्सीडेन्ट होता है, सब जानते है लेकिन...

जल्द सोना, जल्द उठना अमृत तुल्य है, सब जानते है लेकिन...

दूसरी स्त्रियों को गलत निगाह से नहीं देखना चाहिए, सब जानते है लेकिन...

कोई भी इंसान मृत्यु के बाद दौलत साथ नहीं ले जाता, सब जानते है लेकिन

सिगरेट, तंबाकू, शराब, गुटका जानलेवा हो सकता है, सब जानते है लेकिन

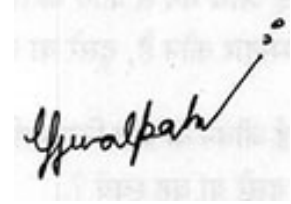
इसी तरह की हजारों बातें है, जिन्हें हम जानते हैं, परन्तु उनके प्रति गंभीर नहीं होते, उन्हें अमल में नहीं लाते और अंत में उनकी कीमत चुकाते है । क्या सिर्फ जानना महत्वपूर्ण है, या जानने के साथ जीवन में भी उतारना पड़ेगा । जो जानता नहीं इसलिए पालन नहीं कर पाता, वह अज्ञानी है, लेकिन जो जानते है फिर भी पालन नहीं करता, वे मूर्ख है । आप अपनी श्रेणी स्वयं चुनिए अज्ञानी, मूर्ख या बुद्धिमान...



मैं यह तो दावा नहीं कर सकता कि आप इसको पढ़ते ही सफल हो जाएंगे या धनी हो जाएंगे, लेकिन आप एक बार अवश्य सोचने पर मजबूर हो जाएंगे। यदि सोचने की प्रक्रिया शुरू हो गयी तो सीखने की स्वतः शुरू हो जाएगी। मैं राह दिखा सकता हूँ अच्छा-बुरा बता सकता हूँ लेकिन राह पर चलना तो स्वयं को पड़ेगा। अच्छे बुरे में किसको चुने, यह निर्णय आपका अपना होगा।

एक शक्तिशाली विचार ने एक ऐसे छात्र को डाक्टर बना दिया जो बड़ी मुश्किल से पास होता था और जो ग्यारहवीं कक्षा में दो विषयों में फेल हो गया था । एक दूसरे शक्तिशाली विचार ने उस सफल डाक्टर को एक व्यक्तित्व विकास प्रशिक्षक बना दिया और स्पीच गुरु का उपनाम दे दिया । एक तीसरे शक्तिशाली विचार ने उस ट्रेनिंग एक्सपर्ट को लोकप्रिय लेखक बना दिया और उसकी किताब देश-विदेश में धड़ाधड़ बिकने लगी । यदि मुझ जैसा औसत से भी कम स्तर का विद्यार्थी विचारों से दोलित होकर उपलब्धियाँ हासिल कर सकता है तो यकीन मानिए, आप भी हासिल कर सकते हैं । शर्त सिर्फ एक है, विचारों को अपने दिमाग में प्रवेश करने दे और बिना अति बुद्धिमानी लगाए, पूरी शिद्दत के साथ कार्य करें ।

मैं आपके जैसा ही आम आदमी हूँ, आपका दोस्त हूँ,
कभी जीतता, कभी हारता, कभी गिरता, कभी उठता
लेकिन उम्मीदें जिंदा है डटा हुआ हूँ...



डॉ. उज्ज्वल पाटनी

Email: traning@ujjwalpatni.com

website: www.ujjwalpatni.com

☀ ☀ ☀

असफल होने का अर्थ जीवन का अंत नहीं

यह अध्याय लिखते हुए कुछ महत्वपूर्ण सवाल मेरे दिमाग में कौंध रहे हैं ।

- किसी भी व्यक्ति को असफल बनाने के लिए कौन जिम्मेदार होता है, दूसरे लोग या वह स्वयं ?
- कोई अवसर का लाभ नहीं उठा पाया तो इसकी जिम्मेदारी किसकी है, दूसरों की या स्वयं की ?
- कोई योग्यता होते हुये भी सामान्य जिंदगी जी रहा हो तो कौन इसका जिम्मेदार है, दूसरे या वह स्वयं ?
- कोई आधे मन से कार्य करता है और अंत में निराशा हाथ लगती है तो इसका जिम्मेदार कौन है, दूसरे या वह स्वयं ?
- कोई जीवन के प्रति निरुत्साहित और निराशावादी है तो इसका जिम्मेदार कौन है, दूसरे या वह स्वयं ?
- कोई हाथ पर हाथ रखकर भाग्य के भरोसे बैठा है और अपने जीवन का सर्वनाश कर रहा है तो इसका जिम्मेदार कौन है, दूसरे या वह स्वयं ?

मैं यकीन से कहता हूँ कि किसी भी इंसान को दूसरे उतना धोखा नहीं देते, जितना वह खुद को देता है । किसी भी इंसान की अवनति के लिए दूसरे उतने उत्तरदायी नहीं होते, जितना वह स्वयं होता है ।

कुछ असफलताओं के बाद व्यक्ति के मन में हीन भावना आ जाती है और वह कायर हो जाता है । वह इस बात पर चिंतन नहीं कर पाता कि जीत और हार तो जीवन का हिस्सा है । वह उन कारणों को भी नहीं ढूँढ पाता, जिनकी वजह से उसके प्रयास असफल हुए । वह

स्वयं को भाग्यहीन व्यक्ति मान लेता है। उसे लगता है कि संसार में उसका कोई मूल्य नहीं है। वह यह मान लेता है कि दूसरे उससे बेहतर है और वह आम रहने के लिए पैदा हुआ है।

मित्रों! मैं बीते दिनों में, पुरानी असफलताओं के कारणों में गहरे नहीं उतरना चाहता। मैं आपसे यह कहना चाहता हूँ कि चाहे आपके साथ जो भी घटा हो, आपने कितना भी बुरा जीवन क्यों न जिया हो, आपके जीवन का अभी अंत नहीं हुआ है। आपका मूल्य खत्म नहीं हुआ है। किसी को भी हक नहीं है कि किसी अनुपयोगी वस्तु की तरह आपको कबाड में डाल दें।

आप पुनः खड़े हो सकते हैं, आप पुनः मंजिलों को पा सकते हैं। मेरे सामने आपके अतीत का कोई महत्त्व नहीं है महत्त्व है तो भविष्य के प्रति आपकी सोच का। मैं ऐसे सैकड़ों लोगों के उदाहरण पेश कर सकता हूँ जिन्हें दुनिया ने चुका हुआ मान लिया था, उनका तिरस्कार होने लगा था लेकिन उनके हौसलों की उड़ान ने उन्हें फिर से खड़ा कर दिया। वे सारे लोग जो कल तक उनका अपमान करते थे, आज फिर उनके प्रशंसक हैं और जय जयकार कर रहे हैं।

रात चाहे कितनी भी गहरी हो, सूर्य को हमेशा के लिये नहीं ढक सकती, सोना चाहे कितनी भी धूल से सना हो, सोना-सोना ही होता है। यदि आप अपनी इच्छा से एक खराब और मजबूर जिंदगी चुन रहे हैं तो मैं आपकी कोई मदद नहीं कर सकता। लेकिन यदि आप बीती असफलताओं की वजह से डरे हुए हैं तो उठिए। यदि आप किसी कारण से हीन भावना से ग्रसित हैं, तो अपने मन के अंदर उतरिए। आप पाएंगे कि बहुत से ऐसे कार्य हैं जिन्हें आप बहुत अच्छे से कर सकते हैं। अपने आस-पास देखिए और आपको बहुत से ऐसे लोग मिलेंगे जिनमें आप जैसी योग्यता नहीं है, फिर भी वे सुखी और समृद्ध हैं।

अपनी हीनभावना निकाल फेंकिए, क्योंकि, यदि दुनिया में दूसरे लोग सुखी रह सकते हैं तो आप भी रह सकते हैं। यदि कोई दूसरा समृद्ध हो सकता है, तो आप भी हो सकते हैं।

असफलताओं का अर्थ यह नहीं है कि आपका मूल्य कम हो गया है ।

मैंने एक वर्कशाप में हजार रुपये का एक नोट दिखाया और सब प्रतिभागियों से पूछा, इसे कौन पाना चाहेगा । सारे लोगों ने अपने हाथ उठा दिए । फिर मैंने उस नोट को बुरी तरह तोड़-मोड़ दिया, फिर सबसे पूछा कि अब इसे कौन पाना चाहता है । फिर से सारे लोगों ने हाथ उठा दिए । फिर मैंने उस नोट को जमीन पर पटक दिया और उस पर बहुत सारी धूल डाल दी । पूरे जोश से मैंने चिल्लाकर पूछा -क्या अब भी इसे कोई पाना चाहता है? हैरत की बात यह थी कि अब भी पूरे हाथ उठे हुए थे और सारे लोगों उसे पाना चाहते थे ।

कहानी का सार समझाते हुए मैंने कहा कि नोट चाहे मुड़ा-तुड़ा हो, चाहे दल में लिपटा हो चाहे किसी भी स्थिति में हो, फिर भी हजार का मूल्य हजार ही होता है । मित्रों! ठीक इसी तरह जिंदगी में आप किसी भी परिस्थिति से गुजर रहे हो, कितनी भी ठोकरें खाईं हो, आपका मूल्य कोई कम नहीं कर सकता बशर्ते आप अपना मूल्य सही आँकते हो ।

सिर्फ एक ज्वलन्त प्रश्न है कि क्या आप सम्मान के साथ जीना चाहते हैं?

यदि आप सम्मान के साथ जीना चाहते हैं, तो अपने अतीत से खुद को मुक्त कीजिए, अपने बारे में श्रेष्ठ राय रखिए और पूरी ताकत से नयी जिंदगी शुरू कीजिए । हर प्रकार के बहाने छोड़ दीजिए, जीत या हार जैसे बेमानी शब्दों को दिमाग से निकाल फेंकिये, सिर्फ इतना संकल्प लीजिए कि -

“जो कुछ भी मैं कर सकता हूँ पूरी ताकत और खून से करूँगा”

और फिर आपको चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि परिणाम हमेशा आपकी उम्मीद से बेहतर होंगे, फिर परिस्थितियाँ खुद झुक कर आपको सलाम करेगी क्योंकि चढ़ते सूरज की आराधना सारा संसार करता है ।

हम हमेशा इस बारे में सोचते हैं
कि हमारे पास क्या नहीं है । हम इस बारे
में बहुत कम सोचते हैं कि हमारे
पास कितना कुछ है ।

- डॉ. उज्ज्वल पाटनी



वरदान कहें या अभिशाप

इंसान सोचता क्या है और होता क्या है । जिन पर भरोसा करता है वे धोखा देते हैं और जिनसे कोई उम्मीद नहीं होती, वो मुश्किलों में साथ निभाते हैं । जिन घटनाओं को दुर्भाग्य समझते हैं, वो अचानक ही सौभाग्य में बदल जाती है और सौभाग्य दुर्भाग्य में बदल जाता है । ऐसे उदाहरण हम सब के जीवन में कई बार आते हैं और जब हम पीछे पलटकर देखते हैं तो समझ में नहीं आता, उन घटनाओं को वरदान कहें या अभिशाप ।

यह मुंबई में मेरे परिचित के साथ घटी सच्ची घटना है । उन्हें एक मीटिंग में जाना था, और वे लोकल ट्रेन पकड़ने स्टेशन पहुँचे । ट्रेन में चढ़ते हुए भारी भीड़ की वजह से उनका चश्मा प्लेटफार्म पर गिर गया । वो जैसे ही चश्मा लेने उतरे, धक्का-मुक्की करती भीड़ ने उनको पीछे छोड़ दिया और ट्रेन चल पड़ी । उन्होंने ट्रेन में चढ़ने की कोशिश की परन्तु-असफल रहे । खुद पर वे बेहद झुंझला उठे क्योंकि अगली ट्रेन आने में अभी देर थी । इतनी मेहनत से उन्होंने एक वी. आई. पी. क्लाइंट से मुलाकात का समय लिया था, वह व्यर्थ चला गया । वो दिन को कोसने लगे । कुछ देर बाद ही उन्हें पता चला कि जिस ट्रेन में वो चढ़ने की कोशिश कर रहे थे, उसमें बम विस्फोट हो गया और बहुत लोगों की जान चली गयी । सुनते ही वो स्तब्ध रह गए, कुछ देर पहले तक वो उत्तेजित होकर झुंझला रहे थे, और अब वो इतने सदमे में थे कि होंठों से शब्द नहीं फूट रहे थे । उस दिन को वो नयी जिन्दगी की शुरुआत मानते हैं ।

ट्रेन लूटने को वरदान मानें या अभिशाप

विश्व के महान वक्ता डेल कारनेगी फुटबॉल के खिलाड़ी बनना चाहते थे । उनकी कम ऊँचाई की वजह से उन्हें अच्छे मौके नहीं मिले और उन्होंने फुटबॉल के बारे में सोचना छोड़ दिया । वे हमेशा भगवान के सामने अपनी ऊँचाई को लेकर शिकायत करते थे । वे ऊँचाई

को अभिशाप मानते थे क्योंकि उन्हें फुटबाल खेलना छोड़ना पड़ा, लेकिन बाद में उनकी ख्याति विश्व के सर्वाधिक लोकप्रिय वक्ता और लेखक के रूप में फैली ।

फुटबॉल न खे ल पाने को वरदान माने या अभिशाप

एक राजा अपने मंत्री के साथ शिकार खेलने पहुँचे । अचानक किसी नुकीली झाड़ी से उनकी उंगली कट गई । उनके मंत्री ने उनसे कहा-महाराज, जरूर इसमें भगवान की कोई मर्जी होगी ।

मंत्री की बात पर राजा नाराज हो गए और उन्होंने अंगरक्षकों से कहा- मंत्री को कारागार में डाल दो । यदि इस उंगली कटने में कोई खास बात हुई तो मंत्री को उसके वजन के बराबर सोने से तौलकर मुक्त कर देना और यदि कोई खास बात न हुई तो कारागार में सड़ने देना ।

अगले दिन महाराज शिकार खेलते हुए रास्ता भटक गए और एक कबीले में पहुँच गए । कबीले में बलि चढ़ाने की तैयारी चल रही थी । कबीले वाले नए आदमी को देखकर खुश हो गए, और उन्होंने राजा की बलि चढ़ाने का निर्णय ले लिया । वो राजा को बलि चढ़ाने के लिए ले जा रहे थे, इतने में एक व्यक्ति की नजर राजा की कटी हुई उंगली पर पड़ी । वह जोर से चिल्ला उठा- इस व्यक्ति का अंग भंग है, देवी माँ इस बलि से नाराज हो जाएंगी । उस कटी हुई उंगली के कारण राजा को मुक्त कर दिया गया ।

उंगली कटने को वरदान कहा जाय या अभिशाप

मित्रों! कई बार जीवन में ऐसी घटनाएं घटती हैं, जिनको लेकर हम जीवन भर रोते रहते हैं, ऐसा समझते हैं कि मानों सब कुछ खत्म हो गया । कभी लगता है कि ईश्वर हमारे साथ ही ऐसा क्यों करते हैं, आखिर क्यों बार-बार बाधाएं आती हैं ।

वरदान कहूं या अभिशाप



एक पुरानी कहावत आपने सुनी होगी "जो होता है अच्छे के लिए होता है" इस कहावत पर यकीन करना शुरू कीजिए । पूरी मेहनत करने के बाद भी अच्छे परिणाम न मिले, तो कारणों पर गंभीरता से विचार कीजिए और हल ढूंढिए लेकिन अपने आपको खत्म मत मानिए, क्योंकि हो सकता है कि ऊपरवाला आपको कुछ बेहतर देना चाहता हो । आपके हाथ में सिर्फ एक सूत्र है- "डट कर सही दिशा में काम करना" । कर्म करते जाइए, फल स्वयं ही चला आएगा । हर वो मुश्किल जो आज आपको परेशान कर रही है, कल आपके लिए सफलता का नया द्वार खोल सकती है।

"क्या घटा, क्यों घटा, मेरे साथ ही क्यों घटा, ऐसा होता तो बेहतर था, वैसा होता तो ज्यादा अच्छा था, आखिर मैं ही क्यों-कोई और क्यों नहीं" जैसी तमाम लाइनें भूल जाइए क्योंकि, आज का अभिशाप कल एक वरदान हो सकता है और आज का वरदान कल एक अभिशाप हो सकता है ।

जब दाऊद इब्राहिम मुंबई में था, तो उसके दूर- दराज के रिश्तेदार भी अपने आपको दाऊद का करीबी बताकर सीना ठोंकते थे । दाऊद का होना उनके लिये एक वरदान था क्योंकि सारी मुंबई में दाऊद का खौफ था और इस खौफ की वजह से उनके कोई काम नहीं रुकते थे । मुंबई बम विस्फोट के बाद दाऊद की सारी संपत्ति पुलिस ने सील कर दी, सारे रिश्तेदारों को दबोचकर जेल में बंद कर दिया । दाऊद से रिश्तेदारी और परिचय होना उनके लिये अब एक अभिशाप हो चुका था ।

कहने का अर्थ है कि, जीवन में जिन बातों को हम दुर्भाग्य मानते हैं, वे भविष्य का सौभाग्य हो सकती हैं, इसलिए उस ऊपरवाले की रजा में विश्वास कीजिए । अपना सौ प्रतिशत झोंक दीजिए, जो भी काम कर रहे हों, पूरे मन से कीजिए ।

✱ ✱ ✱

साथ छोड़िए, साथ चुनिए

आप कैसे लोगों के साथ है, यह जीवन की ऊँचाई निर्धारित करने में बेहद महत्व रखता है। इंसान अपने माता-पिता, भाई-बहन आदि को नहीं चुन सकता परन्तु जीवन में कैसे मित्रों के साथ रहना है, इसका चुनाव इंसान के हाथ में रहता है।

कुछ लोग कहते हैं कि यदि आपके अंदर शक्ति है तो दूसरे गलत लोग आपको प्रभावित नहीं कर सकते। यदि आप सही रास्ते पर हैं तो दूसरे आपको गलत रास्ते पर नहीं ले जा सकते। मुझे यह जरा किताबी बात लगती है क्योंकि मेरा मानना है कि इंसान जैसे लोगों के साथ रहता है, उसके अंदर वैसे ही गुण पैदा होते हैं। वह धीरे-धीरे उस आचरण को ग्रहण करता है। कुछ लोग दृढ़ होते हैं, वे अपने आपको खराब साथियों के साथ भी श्रेष्ठ बनाए रखते हैं, लेकिन फिर भी उन्हें खराब साथियों के साथ रहने का परिणाम भुगतना पड़ता है।

यदि आपके साथी चोर है तो भले ही आप उनके साथ चोरी में शामिल न हो लेकिन अवसर आने पर आप पर भी शक किया जाएगा। यदि आपके साथी निराशावादी है तो धीरे-धीरे आप भी निराशावादी हो जाएंगे। यदि आपके साथी समाज में सम्मानित नहीं है और उनके आचरण को संदेह की दृष्टि से देखा जाता है, तो उनके साथ रहने से आपको भी बहुत से लोग संदेह की नजर से देखेंगे। आप दुनिया में हर व्यक्ति को जाकर यह सफाई नहीं दे पाएंगे कि आप सिर्फ उन लोगों के साथ रहते हैं, उनके कारनामों का हिस्सा नहीं हैं।

यदि आपको दिल्ली जाना है तो कलकत्ता जाने वाले साथियों के साथ आप दिल्ली नहीं पहुँच सकते, उसके लिए आपको दिल्ली जाने वाली गाड़ी में दिल्ली जाने वाले साथियों के साथ चढ़ना होगा। ठीक उसी तरह आप जिन मंजिलों को पाना चाहते हैं, जिन सपनों को साकार करना चाहते हैं, उसी दिशा में जाने वाले लोगों का साथ चुनना होगा, उन्हीं का अनुसरण करना होगा।

इन साथियों का पूरी तरह साथ छोड़ दीजिए

- जो दूसरों से धोखा करते हैं और आपसे वफादारी के वादे करते हैं ।
- जो दूसरों के बारे में गलत अफवाहें फैलाते हैं और पीठ पीछे गलत बातें बोलते हैं ।
- जो समाज विरोधी या असामाजिक कार्यों में लिप्त हैं, जिन पर जब कानून की मार पड़ेगी तो वे कहीं के नहीं रहेंगे ।
- जो अपने माता-पिता का तिरस्कार और अनादर करते हैं ।
- जो जिंदगी के बारे में हमेशा निराशावादी बात करते हैं, पूरी तरह नकारात्मक हैं और हर कार्य के पहले भय पैदा करते हैं ।
- जो अपने गलत कार्यों में आपको भी भागीदार बनाना चाहते हैं ।
- जो आपकी गलत बातों का कभी विरोध नहीं करते ।
- जिनके लिए धन ही प्राथमिकता है, मानवता और संबंध कोई मायने नहीं रखते ।

ऐसे लोग किसी भी प्रकार का संबंध रखने लायक नहीं होते । यदि आप संत हैं तो ऐसे लोगों को बदलने का प्रयास कर सकते हैं परन्तु यदि आप सामाजिक प्राणी हैं तो ऐसे लोगों से दूरी बनाना ही बेहतर होगा ।

इनके साथ सीमित संपर्क; सीमित साथ रखिए

जिन लोगों में ऊपर लिखी बुराईयाँ हैं परन्तु वो ऐसे लोग हैं जिनका साथ आप पूरी तरह नहीं छोड़ सकते तो उनसे सीमित संपर्क रखिए अर्थात् "सिर्फ काम से काम रखिए" ।

व्यापार में, ऑफिस में, संस्थाओं में, परिवार में ऐसे बहुत से लोग होते हैं जिनसे संपर्क रखकर आपको कभी कुछ अच्छा हासिल नहीं होगा परन्तु फिर भी उनसे संपर्क रखना आपकी मजबूरी है । ऐसी स्थिति में इन लोगों के साथ पूर्णतः कार्यमूलक संबंध रखिए और बाकी समय में दूरी रखिए ।

मेरे एक मित्र के अंकल अति नकारात्मक व्यक्ति है । उनके साथ थोड़ी देर बैठते ही आपको सारे संसार की निराशा घेर लेगी । मेरा मित्र सिर्फ उनसे होली, दीवाली जैसे त्यौहारों पर मिलता है और दुआ-सलाम करके किनारा कर लेता है । उसका कहना है कि यदि मैं अपने अंकल के साथ एक घण्टे बैठ जाऊं तो मेरी एक हफ्ते की मानसिक बैटरी डिस्चार्ज हो जाती है । सार यह है कि यदि आपके परिवार में भी ऐसे लोग है जो आपको पीछे खींचते है तो उनसे भी विवेकपूर्ण दूरी रखिए ।

जीतना हो तो इनका साथ चुनिए

यदि आप जीवन में कुछ पाना चाहते है तो आपको ऐसे लोगों का साथ चुनना होगा जिन्होंने जीवन में कुछ पाया हो । आपको अपने इच्छित क्षेत्र के सफल लोगों का सान्निध्य पाना होगा जिससे आप सफलता के सारे मंत्र सीख सके । ऐसे लोग जो आपको बता सके कि कौन से रास्तों पर चलकर उन्होंने सफलता पाई है । ऐसे लोग जो आपको बाधाएं आने पर हौसला दे सकें और उन बाधाओं को हटाने के रास्ते बताएं । ऐसे लोग जो यह मानते है कि यह दुनिया एक शानदार दुनिया है और यहाँ प्यार करने वाले लोग है ।

प्रश्न यह उठता है कि ऐसे लोग कहां मिलेंगे? हो सकता है कि ऐसे लोग आपके परिचय क्षेत्र में ना हो, फिर आप क्या करेंगे ?

मित्रों! एक महत्त्वपूर्ण बात मैं आपसे कहना चाहता हूँ कि, यदि आप घर पर बैठकर सोचेंगे कि एक न एक दिन परिचय हो जाएगा, तो ऐसा कभी न होगा । कोई सफल व्यक्ति आपके पास आकर नहीं कहेगा कि मैं तुम्हारा साथ चाहता हूँ ।

आप खुद मेहनत करके ऐसे लोगों से खुद को जोड़ लीजिए । यदि आपको मालूम है कि आपका लक्ष्य क्या है और आप कहां पहुँचना चाहते है तो आपको शिखर पर बैठे लोगों की भी जानकारी रखनी होगी । हिम्मत करें और सीधा जाकर उस व्यक्ति से कहें - मैं आपका

मार्गदर्शन चाहता हूँ? मैं आपका फैन हूँ और आपके जैसा बनना चाहता हूँ। यदि वह व्यक्ति आपकी बातों में सच्चाई देखेगा और आपका समर्पण देखेगा तो वह अवश्य आपकी मदद करेगा। यदि आप किसी हम उम्र प्रतिभावान व्यक्ति से मित्रता करना चाहते हैं तो उपयुक्त अवसर का इंतजार मत कीजिए, अवसर का निर्माण कर लीजिए। खुद ही जाकर दोस्ती का हाथ बढ़ा दीजिए। हजारों में कोई एक व्यक्ति ही दोस्ती के लिए बड़े हुए हाथ को ठुकराता है। सार यह है कि जैसा आप बनना चाहते हैं, वैसे लोगों से संपर्क बढ़ाइए।

किसी की ओर दोस्ती का हाथ बढ़ाना,
किसी से मार्गदर्शन का अनुरोध करना,
किसी से समस्या का समाधान मांगना शर्मिंदगी की बात नहीं है,
बल्कि यह काम तो सिर्फ साहसी व्यक्ति कर सकता है।
वही कर सकता है जिसकी आँखों में सपने हों और
जो खुली आँखों से सपने देखने की ताकत रखता हो।

मेरे पास बहुत से लोग आते हैं जो किताब लिखना चाहते हैं या प्रेरक बनना चाहते हैं। आने वालों के व्यक्तित्व और बातों से आभास हो जाता है कि वह गंभीर है या नहीं। यदि वह गंभीर है तो मैं उसे अवश्य समय देता हूँ। यदि मैं उस समय व्यस्त हूँ तो बाद का अपाइंटमेंट दे देता हूँ परन्तु किसी का तिरस्कार नहीं करता। हाँ, यदि मुझे यह लगता है कि सामने वाला मेरा वक्त बरबाद कर रहा है और वह अपने लक्ष्य के प्रति गंभीर नहीं है तो फिर मैं उन्हें अलविदा कर देता हूँ।

सीधी बात

- गंभीर होकर अपने संपर्कों और साथियों की लिस्ट बनाइए।
- जो साथ छोड़ने के योग्य हैं दृढ़ निर्णय लीजिए और उनसे दूरी बना लीजिए।
- जो साथ छोड़ने के योग्य हैं परन्तु उनके साथ रहना आपकी मजबूरी है उनके साथ काम से काम रखिए।

- जो सफल और सकारात्मक लोग है उनकी ओर दोस्ती का हाथ बढ़ाइए और उनका साथ चुनिए, भले ही इसके लिए थोड़ा झुकना पड़े ।



तनाव है तो जिंदगी है

मैंने अभी कुछ ही दिनों पहले एक किताब पढ़ी "तनाव रहित जीवन जिए" । उसमें ऐसे ढेर सारे नुस्खे बताए गए थे जिससे आपके जीवन में तनाव कभी नहीं आएगा । मैं मन ही मन सोच में पड़ गया । क्या वाकई ऐसा संभव है कि हमारे जीवन में तनाव कभी न आए ? क्या वाकई हम तनाव को सदा के लिए मिटा सकते हैं ?

बच्चों को स्वयं के वजन से ज्यादा भारी बैग और शिक्षा का तनाव है, जबरदस्त प्रतिस्पर्धा का तनाव है, युवाओं को उच्च शिक्षा का तनाव है, शिक्षा प्राप्त करने के बाद नौकरी और व्यवसाय का तनाव है, गृहणियों को बढ़ती महंगाई और घरेलू काम के बोझ का तनाव है, पिता को बेटियों के हाथ पीले करने का तनाव है, कर्मचारियों को छंटनी का तनाव है, वृद्धों को बीमारियों का तनाव है, पूरे संसार में हर व्यक्ति को कभी न कभी, किसी न किसी बात का तनाव रहता है ।

और यह तनाव कोई बुरी चीज नहीं है । जो भी जी रहे हैं, विभिन्न परिस्थितियों से जूझ रहे हैं, उन्हें तनाव स्वाभाविक है । एक तनाव रहित जीवन की कल्पना से बड़ा तनाव और कुछ नहीं है । मेरा मानना यह है कि तनाव रहित जीवन ढूंढने की बजाए, हमें यह सोचना होगा कि -

- तनाव को कैसे कम करें ?
- तनाव के कारणों को कैसे दूर करें ?

सबसे पहले तो यह स्वीकार कीजिए कि जिंदगी में हमेशा आपके मन माफिक घटनाएँ नहीं घटेगी । ऐसी घटनाएँ आपके साथ भी होंगी जो कभी आपको खुशी देगी और कभी गम । जब खुशी वाली कोई बात हो तो दिल खोलकर खुश हो जाइए और जब बेहद दुखी हो तो दो बूंद आंसू भी निकल जाए, क्या फर्क पड़ता है । भावनाओं पर कठोर नियंत्रण रखने का

प्रयास मत कीजिए, यह प्रयास आपको तनाव से भर देगा । अक्सर किताबों में हम पढ़ते हैं कि दुख में भी हंसना सीखिए परंतु मैं इस बात से सहमत नहीं हूँ । यदि आपका दो क्षण रोने का दिल कर रहा हो तो पूरी इच्छाशक्ति और ताकत लगाकर कृत्रिम हंसी हंसने से क्या होगा । ज्यादा बेहतर है, मौका देखकर दो मिनट रो लीजिए, मन हल्का हो जाएगा, तनाव उड़न लू हो जाएगा । हर भावना को दबाइए मत, कृत्रिमता मत दीजिए । मेरे अनुसार तनाव का सामना करने का प्रैक्टिकल तरीका परिस्थिति का आकलन करना और कारण पर संपूर्ण विचार करना है । यदि कारण आपके नियंत्रण में है तो तनाव का कारण हटा दीजिए और यदि तनाव का कारण आपके नियंत्रण में नहीं है तो फिर पुनः विचार मत कीजिए ।

तनावपूर्ण परिस्थिति में ठंडे दिमाग से यह सोचिए : -

- किन परिस्थितियों को आप बदल सकते हैं । (परिवर्तनीय)
- किन परिस्थितियों को आप नहीं बदल सकते हैं । (अपरिवर्तनीय)

यदि आप अपरिवर्तनीय की चिन्ता करते रहेंगे तो आपका तनाव और बढ़ता चला जाएगा, क्योंकि आप पूरी ताकत लगाकर भी अपरिवर्तनीय को नहीं बदल सकते ।

मान लीजिए कि दो दिन बाद आपके घर में शादी है, आपने कभी स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी कि अचानक बेमौसम बारिश शुरू हो जाएगी । दो दिन पहले बारिश शुरू हो गई और अब आप बेहद तनाव में हैं । यदि आप बारिश को कोसते रहेंगे तो आपका तनाव बढ़ता जाएगा, जबकि वो आपके नियंत्रण के बाहर है ।

आपको तुरंत हालात को स्वीकार कर बचाव के रास्ते ढूंढने होंगे, जैसे यदि खुले लॉन में पार्टी है तो उसकी जगह इनडोर पार्टी रखिए या लॉन पर पानी-रोधक तिरपाल लगाइए ।

आपको यह भी सोचना होगा कि यदि तेज बारिश के साथ आँधी आई तो बिजली भी गुल हो सकती है, इसलिए जेनरेटर की व्यवस्था तैयार रहनी चाहिए। बारिश क्यों हो गई, मौसम विभाग ने सूचना क्यों नहीं दी, यह सब बार-बार सोचकर आप अपनी ऊर्जा और समय व्यर्थ करेंगे।

किसी भी तनावपूर्ण परिस्थिति में मैं यह सोचता हूँ: -

- इस परिस्थिति में क्या-क्या ऐसे कार्य हैं जो मेरे नियंत्रण में हैं, उन कार्यों की तत्काल जवाबदारी लेते हुए नियंत्रण में लेता हूँ।
- जो कार्य मेरे नियंत्रण में नहीं, उन्हें गौण कर देता हूँ उनमें अपनी शक्ति व्यर्थ नहीं करता।

तनाव का सामना करने के सूत्र

बांटों तो घटेगा, छुपाओ तो बढ़ेगा

अक्सर लोग तनाव के कारणों को अपने भीतर छुपा लेते हैं। वे नहीं चाहते कि दूसरे भी उनकी वजह से तनावग्रस्त हो, वे अक्सर यह भी नहीं चाहते कि दूसरे उनको कमजोर समझे या दूसरों को उनकी अंदरूनी बातें पता चले। ऐसे लोगों को अपने ही तनाव से घुटन होने लगती है क्योंकि तनाव को बाहर निकलने का रास्ता नहीं मिलता। वह अंदर ही अंदर बढ़ता चला जाता है। ऐसे में या तो वे आत्मघाती कदम उठा लेते हैं या कोई गलत निर्णय ले लेते हैं।

ज्यादा बेहतर यह है कि आप अपनी पत्नी से, परिवार के सदस्यों से या करीबी मित्रों से समस्या बांट सकते हैं। जैसे ही आप बात करना शुरू करते हैं, तनाव घटने लगता है। जैसे-जैसे तनाव कम होता है, आपके दिमाग में समाधान आने लगते हैं। तनाव सोचने की सकारात्मक प्रक्रिया पर ही विराम लगा देता है। जब आप दूसरों से चर्चा करते हैं तो उनकी

सलाह से कभी-कभी आपको एकदम नए हल मिल जाते हैं। समाधान ढूंढने की मानसिकता आपके अंदर पैदा हो जाती है। ऐसे कई तथ्य जो अनजाने में आपने नजर अंदाज कर दिए, वो आपके सामने आ जाते हैं।

मैं डाक्टर हूँ और आपको मेडिकल क्षेत्र की एक बात बताता हूँ। मरीज को शरीर के किसी हिस्से में इंफेक्शन हो जाने से मवाद बन जाता है, असहनीय दर्द होना शुरू हो जाता है। सूजन आ जाती है। वह सूजन बढ़ती चली जाती है और साथ ही दर्द भी, ऐसे में दवाइयाँ असर नहीं करती। ऐसे में चिकित्सक उस सूजन में छोटा सा चीरा लगाते हैं। जैसे ही दबाव को निकलने की जगह मिलती है, तेजी से मवाद और इंफेक्शन उस जगह से बाहर निकल जाता है। मरीज को चमत्कारिक आराम मिलता है, दवाइयाँ भी असर करने लगती हैं। कहने का सार यह है कि दबाव और तनाव को निकलने का रास्ता दीजिए। समस्या को बांटिए, अपने अंदर दबा कर मत रखिए।

व्यवहार पर ध्यान दीजिए

अक्सर तनाव हमारे शब्दों और कार्यों से झलकने लगता है। हम जल्दी उत्तेजित होते हैं, चिड़चिड़ाते हैं, हमारी गलतियाँ और ज्यादा बढ़ जाती हैं और साथ ही तनाव भी। इन गलतियों का हमें बाद में भुगतान करना पड़ता है। किसी भी स्थिति पर नियंत्रण पाने के लिये हमें थोड़ा धैर्य रखकर व्यवहार पर नियंत्रण करना होगा। ऐसे वक्त पर परिवार और मित्रों के ऊपर झल्लाकर या बुरा बर्ताव करके आप रिश्तों को खोएंगे, भविष्य में तनाव के नए कारण पैदा करेंगे और डबल नुकसान होगा।

रुकिए, ब्रेक लीजिए, फिर सोचिए

यदि आपको लग रहा है कि बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं है और आप परिस्थिति में उलझ चुके हैं तो जरा ठहरिए, रुक जाइए और जबरदस्ती एक ब्रेक ले लीजिए। थोड़ी

मेहनत लगेगी, अतिरिक्त प्रयास करना होगा परन्तु तनाव की मुख्य जड़ों से खुद को दूर कीजिए । अपने सबसे प्यारे दोस्त या गुरु से मिलिए, अपनी पसंदीदा फिल्म देखिए, ऐसे गीत सुनिए जो आपके दिल को छूते हों । थोड़ा थ्योरिटिकल है, परन्तु जांचा परखा तरीका है । उसके बाद पुनः तनाव के कारणों पर सोचिए, उन दिशाओं में सोचिए जिन पर आपका ध्यान नहीं गया । विस्तार से सोचिए, पूर्वाग्रहों से अलग हटकर सोचिए । अपने आपको दूसरे की जगह पर ले जाकर सोचिए, तटस्थ होकर सोचिए । मुझे यकीन है, आपको रास्ता जरूर मिलेगा ।

प्रार्थना और ध्यान

मैंने देखा है कि बड़े-बड़े नास्तिक भी जब मुसीबत में घिर जाते हैं तो भगवान को याद करने लगते हैं । जब हम ध्यान करते हैं, प्रार्थना करते हैं तो ईश्वर के साथ हम अपनी अंतरात्मा से भी जुड़ते हैं । अजीब सा सुकून और शांति मन में व्याप्त हो जाती है । प्रार्थनाएं सच होती हैं , मैं इसमें यकीन करता हूँ । आपने भी जीवन में ईश्वर के अद्भुत चमत्कारों को महसूस किया होगा । सच तो यह है कि ये चमत्कार तर्कों की पहुँच से बाहर हैं । मैं जब भी ईश्वर की शरण में जाता हूँ अपने बड़े से बड़े दुख और छोटी से छोटी खुशी ईश्वर से बाँट लेता हूँ । मैं हर बार महसूस करता हूँ कि वो धीरे से मेरे कानों में कहते हैं - चिन्ता मत करो, मैं तुम्हारे साथ हूँ । ईश्वर में विश्वास रखिए, आस्था रखिए और काम करना जारी रखिए । ध्यान और योग भी तनावों में अमृत सा कार्य करते हैं । हम भारतीय बेहद भाग्यशाली हैं क्योंकि हमारी पूरी संस्कृति आध्यात्म और ध्यान पर आधारित है, ऋषि मुनि और वेदों ने हमें इन विधाओं में विशेष योग्यता दी है । ओशो, श्री श्री रविशंकर से लेकर दीपक चोपड़ा और महेश योगी ने विश्व स्तर पर आध्यात्म का झंडा गाड़ा है । ध्यान और योग की किताबें पढ़िए, उनसे जीवन जीने की शैली का विकास कीजिए ।

बाह्य नियंत्रण

यदि आप खुद पर नियंत्रण रखने के प्रयास में कुछ हद तक सफल हो गए हैं तो अब आपको उन परिस्थितियों पर नियंत्रण करने की कमान हाथ में लेनी होगी। आप केवल उन बातों पर ध्यान केन्द्रित करें जिनमें किसी भी किस्म का बदलाव आपके द्वारा संभव हो। किसी विचारक ने कहा है कि ईश्वर चुनता है हम कैसी परिस्थितियों से गुजरेंगे, हम चुनते हैं हम उन परिस्थितियों से कैसे गुजरेंगे।

प्रयासों में कमी न करे। पहले से दिमाग में धारणा न बनाएँ, सारे संभव रास्तों पर विचार करे और एकाग्र होकर हल ढूँढ़ें। जब आप शांत और नियंत्रित होते हैं, अन्य लोग भी आपकी मदद को आगे आने लगते हैं, बाहरी विरोधी तत्व भी धीरे-धीरे हार मान लेते हैं।

तनावों से खेलना और उन्हें हँसते-हँसते झेलना ये आदमी की जिंदगी का हिस्सा होना चाहिए।

कभी-कभी मुझे लगता है कि दिन और रात के चौबीस घण्टे बहुत कम होते हैं, काम का कोई अंत वहीं होता प्रकृति ने मुझे अपनी तरह बजाया है। सदियों से फूल खिलते आ रहे हैं, हवाएं इसी तरह बह रही हैं, जब ये नहीं थकती तो हम क्यों थके।

- देव आनंद



स्वयं की मार्केटिंग कीजिए

लोग आपको आदर नहीं देंगे
जब तक आप स्वयं को आदर नहीं देंगे
लोग आपकी कीमत नहीं समझेंगे,
जब तक आप अपनी कीमत नहीं समझेंगे
लोग आपकी प्रतिभा नहीं पहचानेंगे
जब तक आप अपनी प्रतिभा नहीं पहचानेंगे

मीडिया के वर्तमान युग में मार्केटिंग सफलता में अहम भूमिका निभाने लगी है। आप स्वयं को, और अपनी प्रतिभा को किस तरह पेश करते हैं, यह आज के दौर में बेहद महत्वपूर्ण हो गया है। कुछ लोग कहते हैं कि यदि आपके अंदर योग्यता और प्रतिभा है तो वह एक दिन अवश्य पहचानी जाएगी। यह एक श्रेष्ठ विचार है परंतु वर्तमान युग में हर किसी की प्रतिभा स्वतः पहचान ली जाए, यह संभव नहीं है। लाखों लोग प्रतिभावान हैं परंतु चंद लोग ही शिखर पर जगह बना पाते हैं। आपकी प्रतिभा और आपके गुण आपके भीतर ही दबे रह जाते हैं यदि आप उन्हें पेश नहीं करते, उन्हें प्रदर्शित नहीं करते। हमें ऐसे कई लोग मिलते हैं जो चमत्कारिक तेजी से शीर्ष पर पहुंच जाते हैं, अपने समकक्ष लोगों को बहुत पीछे छोड़ देते हैं। ये लोग अपने विशिष्ट गुणों के साथ जीत का कॉमनसेंस (सामान्य बुद्धि) भी इस्तेमाल करते हैं।

मेरा मानना है कि सफलता के लिए
जीनियस होने से कहीं ज्यादा जरूरी है, कॉमनसेंस होना।

यदि आप एक सफल गायक बनना चाहते हैं तो आपको अपना शानदार बायोडाटा, प्रशंसा पत्र, विशिष्ट फोटोग्राफ और अपने गीतों का ऑडियो सीडी या कैसेट विभिन्न संगीत कम्पनियों और निर्देशकों को भेजना पड़ेगा, स्वयं की मार्केटिंग करनी होगी। अपने गुणों को सर्वश्रेष्ठ रूप से प्रस्तुत करना होगा। यदि आप सोच रहे हैं कि बिना मार्केटिंग किये घर बैठे एक दिन आपकी प्रतिभा पहचान ली जाएगी तो आप गलत सोच रहे हैं।

आप बेहद सुंदर दिखती हैं, और हीरोइन बनने की या मॉडलिंग करने की इच्छा रखती हैं तो इसके दो तरीके हैं -

- मुंबई में जाकर रेस्टोरेंट, शॉपिंगमाल और क्लबों में घूमती रहिए ताकि निर्देशक या फोटोग्राफर आपको देख ले और आपको मौका मिल जाए। लेकिन इसमें एक रिस्क है। हो सकता है आप नायिका बनने की चाह रखती हो लेकिन, जब तक निर्देशक की आप पर नजर पड़ी, आपकी उम्र चरित्र अभिनेत्री बनने लायक हो गई।
- दूसरे तरीके यह है कि, आप अपना एक बेहतरीन पोर्टफोलियो बनवाएं और विभिन्न विज्ञापन कंपनियों को भेज दें या, आप 'मिस इंडिया' जैसे कॉन्टेस्ट में हिस्सा लेकर प्रकाश में आ जाएं।

शुरुआती स्तर पर अपनी प्रतिभा का भोपा स्वयं बजाना पड़ता है
अपनी तारीफ स्वयं करनी होती है और
खुद की मार्केटिंग करना शर्मिन्दागी वाली बात नहीं है।

मुझे नौकरी हेतु भेजा गया एक उम्मीदवार का बायोडाटा याद है। उसने लिखा था - मैं एक असाधारण व्यक्ति हूँ और आपकी कंपनी के लाखों रुपये पहले दिन से ही बचा सकता हूँ साथ ही बिना एक रुपया खर्च किए आपको 10% अतिरिक्त कर्मचारी दे सकता हूँ। इंटरव्यू के पहले ही उसका नाम इंटरव्यू पैनल के सदस्यों की जुबान पर था। कोई उसे मूर्ख कह रहा था, कोई साहसी तो कोई असाधारण, लेकिन हर कोई उसकी बात सुनना चाहता था। वह सबका ध्यान खींचने में कामयाब हो चुका था।

इंटरव्यू में उससे पहला सवाल पूछा गया - क्या तुमने बायोडाटा में जो लिखा है, वह सच है? उसने जवाब दिया - हाँ, वह सच है। पैनल ने पूछा - कैसे संभव है? उसने कहा - महोदय, नौकरी के लिए आवेदन देने के पहले मैंने आपकी कंपनी की कार्यशैली और कर्मचारियों के तौर तरीकों का अध्ययन किया है, इसमें मैंने पाया कि-

- आपके लगभग 100 कर्मचारी आधा घंटा देर से आते हैं और आधे घण्टे पहले ही चले जाते हैं। आप साल में कुल मिलाकर 36,500 घण्टों की तनख्वाह मुक्त बांट रहे हैं।
- यदि आपके संस्थान में कार्य की अवधि 8-10 घण्टे की है तो यह मानिए कि आपके 100 कर्मचारी प्रतिदिन 1 घण्टा देर से आने और जल्दी जाने की वजह से 10% समय व्यर्थ करते हैं।

यदि सबको समय पर पहुंचना अनिवार्य कर दिया जाए तो 36,500 घण्टों की मुफ्त तनख्वाह बचेगी और 10% कार्य के घण्टे बढ़ जाएंगे।

उस उम्मीदवार ने सबके दिलों में जगह बना ली और चुन लिया गया। अपने आपको विशिष्ट दिखाने का और, प्रतिभावान कहलाने का प्रयास कीजिए। लोगों से मिलिए, उन्हें प्रभावित कीजिए, अखबारों में लिखिए, सुर्खियों में दिखिए। जो कर सकते हो वह सब कुछ कीजिए, लेकिन भीड़ से अलग नजर आइए।

जब आप खुद की मार्केटिंग करेंगे तो लोग आपको कई तरह के नाम देंगे जैसे अवसरवादी, अति महत्वाकांक्षी, ओवरस्मार्ट, चापलूस आदि।
उनकी परवाह मत कीजिए क्योंकि थोड़े दिनों बाद उनकी जुबान पर एक ही शब्द बचेगा - सफल।

स्वयं को सलीके से पेश कीजिए, अच्छा पहनिए श्रेष्ठ नजर आइए, अपने बाहरी आवरण पर ध्यान दीजिए, व्यक्तित्व ही सकारात्मक प्रथम प्रभाव (फर्स्ट इम्प्रेसन) बनाता है। अपने गुणों को उजागर कीजिए, अपनी प्रतिभा लोगों के सामने लाइए। ये मत सोचिए कि कौन क्या कहेगा।

मनुष्य का सबसे खराब आविष्कार
‘किन्तु, परन्तु, अगर, मगर, मुश्किल और
असंभव ‘जैसे शब्द है, उससे भी ज्यादा अफसोस की

बात यह है कि ये शब्द संसार में सबसे
ज्यादा प्रचलित हैं ।

- डॉ. उज्ज्वल पाटनी



क्या आपका भी जुमला है टाइम नहीं है

हमें कुछ लोगों की क्षमता और प्रतिभा पर बेहद विश्वास होता है। हमें पूरा यकीन होता है कि वह व्यक्ति जीवन में जरूर सफल होगा। कुछ महीनों या सालों के बाद जब उस व्यक्ति पर पुनः गौर करते हैं तो उसे असफल या औसत जिन्दगी व्यतीत करते देख हैरानी होती है। मन में कई तरह के सवाल उठते हैं कि आखिर सब कुछ होते हुए भी वह व्यक्ति क्यों असफल हो गया ?

मित्रो! सिर्फ प्रतिभा, योग्यता या क्षमता होना सफलता की गारंटी नहीं है। उपलब्धियाँ कार्य करने से हासिल होती हैं, यदि आप पूरी लगन से अपनी क्षमता को कार्य करने में नहीं लगाएंगे तो ढेर सारे गुण होते हुये आप आम ही रह जाएंगे।

मैंने व्यक्तिगत रूप से बहुत से क्षमतावान लोगों को देखा है जो सिर्फ टालमटोल के कारण सुनहरे अवसर खो रहे हैं। इस टालू जमात में सबसे बड़ी बात यह है कि ये बहानों से अपनी विफलता को ढंककर रखते हैं। "टाइम नहीं है, बिजी था, सांस लेने की फुरसत नहीं है, "आदि लाइनें सुनकर मेरे होठों पर मुस्कराहट आ जाती है। जो लोग ये लाइनें इस्तेमाल करते हैं, अक्सर वो BWW (बिजी विदाउट वर्क) होते हैं अर्थात् बिना कार्य के व्यस्त लोग होते हैं। मेरा मानना है कि जो व्यक्ति वाकई में बहुत सारी जिम्मेदारी उठा रहा है, उसी में योग्यता है कि वह एक और जिम्मेदारी उठा सके। जो वाकई में व्यस्त है उसी के लिए संभव है कि वह एक महत्वपूर्ण कार्य समय से कर सके।

सर्वे के कड़े कहते हैं कि आम भारतीयों में टालमटोल की जबरदस्त प्रवृत्ति है। सीधा उदाहरण देखना हो तो टेलीफोन बिल, बिजली बिल, परीक्षा फार्म आदि की अंतिम तारीखों पुर लगी लंबी लाइनों को देख लीजिए। अंतिम तिथि से भी ज्यादा फार्म विलंब शुल्क (लेट फीस) के साथ जमा होते हैं।

हम हर रोज काम को टालते हैं, वह काम धीरे-धीरे इमरजेन्सी बन जाता है, हमें उसका तनाव झेलना पड़ता है और उसके लिए अतिरिक्त धन भी खर्च करना पड़ता है । इस आलस और टालमटोल से गैर जरूरी काम जमा हो जाते हैं और इनके चक्कर में जरूरी काम छूट जाते हैं । आप भी बहुत से ऐसे लोगों को जानते होंगे जो हमेशा व्यस्तता का बहाना करते हैं लेकिन हकीकत में सबसे ज्यादा खाली समय उन्हीं के पास होता है । जरा ठंडे दिमाग से एक नजर अपनी दिनचर्या पर डालिए, कहीं आप भी तो समय व्यर्थ करने और टालमटोल की प्रवृत्ति का शिकार तो नहीं हैं ।

ऐसे ढेर सारे कार्य हैं जिनमें हम रोज समय व्यर्थ करते हैं जैसे ज्यादा देर सोना, अनावश्यक टी.वी. देखना, बिना बात तर्क-वितर्क करना, ज्यादा फोन पर बात करना, जहाँ आवश्यकता न हो, वहाँ भी ज्ञान सिद्ध करना, गॉसिप व निन्दा करना, जो समस्याएं अस्तित्व में नहीं हैं, उन पर भी चिन्ता करना, स्वयं का गुणगान करना ।

लेकिन अधिकांश लोग अपनी आदतों तथा दिनचर्या पर गौर नहीं करते । पहले मुझे भी समय की कमी महसूस होती थी । मैंने अपनी दिनचर्या पर गौर किया तो शुरूआत में लगा कि मैं जरा भी समय व्यर्थ नहीं गंवाता । फिर पुनः गहराई से बार-बार सोचा तो, मेरी दो मुख्य गलतियाँ सामने आई । मैं टेलीफोन पर अधिक बात करता हूँ तथा मैं बहस में बढ़ चढ़कर भाग लेता हूँ । फिर मन में विचार आया कि एक ओर तो मैं सेमिनारों में बोलने की फीस लेता हूँ और दूसरी ओर किसी भी बहस में मुफ्त की सलाह बांट देता हूँ । कुछ देर तक तो बहस में जीतने की खुशी होती है, ज्ञानी का लेबल लग जाता है, परन्तु बाद में उस हारे हुए व्यक्ति के साथ रिश्तों में दरार आ जाती है और समय भी खराब होता है । बस उस आत्ममंथन के बाद उसी क्षण निर्णय लिया कि अब बिना परिणाम की बहस नहीं करूंगा और साथ ही फोन पर सिर्फ आवश्यकतानुसार बात करूंगा । अब हर रोज 45 मिनट मेरे पास अतिरिक्त रहते हैं जिनमें कई और कार्य हो जाते हैं ।

यदि आपके काम अधूरे छूटते हैं, आपको काम भूलने की आदत है तो मेरे कहने पर एक महीने तक रोज के कार्य लिखें और जो हे होते जाए उन्हें काट दें। सिर्फ एक महीने के भीतर आप देखेंगे कि, आपका एक भी काम लंबित नहीं है। हल्के में मत लीजिए, क्योंकि यह सस्ती सलाह आपको मंहगी सफलता दिला सकती है।

एक बार महाराजा युधिष्ठिर के दरबार में एक ब्राह्मण आए और भिक्षादान का अनुरोध किया। महाराज युधिष्ठिर न्यायप्रिय और दानवीर थे, इसलिए उनके दरबार से कोई खाली नहीं जाता था। वह ब्राह्मण भी उम्मीद लेकर आए थे।

उस दिल शायद युधिष्ठिर व्यस्त थे इसलिए उन्होंने विनम्रता पूर्वक ब्राह्मण से अगले दिन आने को कह दिया। पास ही बैठे भीम यह देख रहे थे। शाम को भीम नगाड़ा लेकर पूरे शहर में मुनादी करने लगे कि बधाई हो, भैया युधिष्ठिर ने मृत्यु को जीत लिया है। यह बात युधिष्ठिर के कानों तक पहुँची तो उन्होंने तुरंत भीम को बुलवाया और इस मुनादी का कारण पूछा।

भीम ने कहा - भैया, आपने उस ब्राह्मण से अगले दिन आने को कहा। इसका अर्थ यह हुआ कि आपको मालूम था कि आप शत-प्रतिशत अगले दिन तक जीवित रहेंगे। इस तरह आपने मृत्यु पर एक दिन के लिए विजय प्राप्त कर ली। इसी वजह से मैं खुशी मना रहा था।

तुरंत युधिष्ठिर को अपनी गलती का अहसास हुआ। उन्होंने ब्राह्मण को बुलाकर उचित दक्षिणा दी और साथ ही यह प्रण लिया कि वे अब किसी काम को कल पर नहीं टालेंगे।

मित्रों! रोज के छोटे-छोटे कार्यों में टालमटोल करेंगे तो बड़े कार्य नहीं कर पाएंगे। मुझे उम्मीद है कि आप समय व्यर्थ करके और काम टाल कर अपने भविष्य और सपनों के साथ विश्वासघात नहीं करेंगे।

सीधी बात

- जो काम करना जरूरी हो उन्हें तुरन्त करें और जिन्हें नहीं करना हो, उनके लिये 'ना' कहना सीखें। 'ना' सुनकर एक बार दूसरों को बुरा लग सकता है लेकिन दूसरी बार के आपका समय नष्ट करने का दुस्साहस नहीं करेंगे।
- पॉकेट/मोबाइल/डिजिटल डायरी रखें। हर रात सोने से पहले अगले दिन के कार्यक्रम को अपनी डायरी में लिख लें। इससे आपको टालमटोल या बहानेबाजी नहीं करनी पड़ेगी और आपकी साख बढ़ेगी।

- यदि आप किसी अति महत्त्वपूर्ण कार्य में व्यस्त नहीं है और कोई कार्य याद आए तो तुरन्त करें, उसे बाद के लिए न टालें ।



ताकत के साथ दिशा भी जरूरी है

आपको काम करना है, आपने यह ठान लिया है । आपमें शक्ति है, आपमें योग्यता है, आप अवश्य कर सकते हैं लेकिन फिर भी आप क्यों हार जाते हैं ।

सोचिए, मैदान में कोई गोल पोस्ट नहीं हैं, और टीमों फुटबॉल का मैच खेल रही है । कितने भी शक्तिशाली और अब्दुत खिलाड़ी क्यों न हो, थोड़ी देर में थककर चूर हो जाएंगे । सोचिए, निशानेबाजी की प्रतियोगिता चल रही है और प्रतिभागियों को पता ही नहीं है, कि गोली किधर चलानी है । सारी गोलियाँ व्यर्थ हो जाएंगी और परिणाम कुछ नहीं निकलेगा ।

यदि दिशा गलत हो तो सिर्फ ताकत, योग्यता, बुद्धिमत्ता या जुनून कोई काम नहीं आता इसलिए पहले दिशा जाँच लेना । जिस सड़क पर आप जा रहे हैं, वह मंजिल की ओर जाती है या नहीं ।

एक हट्टा-कट्टा, लंबा-चौड़ा व्यक्ति सामान लेकर एक स्टेशन पर उतरा । टैक्सी वाले से कहा कि डिफेंस बिल्डिंग में जाना है । टैक्सी वाले ने कहा- सौ रुपये लगेंगे । उस व्यक्ति ने बुद्धिमानी दिखाते हुए कहा-इतने पास के सौ रुपये, तुम तो लूट रहे हो । मैं सामान ऐसे ही खींच ले जाऊंगा । वह व्यक्ति काफी दर तक टैक्सी के पीछे भागता रहा । कुछ देर बाद पुनः उसे वही टैक्सी वाला दिखा, उस व्यक्ति ने कहा - अब तो आधे से ज्यादा दूरी तय हो गई है, अब कितना लगे । टैक्सी वाले ने जवाब दिया - दो सौ रुपये । उस व्यक्ति ने कहा- पहले सौ रुपये, अब दो सौ रुपये ऐसा क्यों । टैक्सी वाले ने जवाब दिया- महाशय, इतनी देर से आप डिफेंस बिल्डिंग की विपरीत दिशा में दौड़ लगा रहे हैं, डिफेंस बिल्डिंग दूसरी तरफ है । उस व्यक्ति ने एक शब्द भी वहीं कहा और चुपचाप टैक्सी में बैठ गया ।

कई बार हम गंभीरता से सोचे बिना कार्य शुरू कर देते हैं, और फिर श्रम व समय खराब करके उस कार्य को आधे में ही छोड़ देते हैं । किसी भी योजना या कार्य को हाथ में लेने के पहले यह सोच लीजिए, क्या वह आपके लक्ष्य का हिस्सा है । क्या आप वाकई पूरी गंभीरता से उस दिशा में जाना चाहते हैं, और यदि एक बार दिशा के बारे में आश्वस्त हो गए तो फिर जितनी ताकत लगाएंगे, उतनी तेज पहुंचेंगे ।

बड़ी बातें सोचो, तेज सोचो,
दूसरों से पहले सोचो ।
विचारों पर किसी का एकाधिकार नहीं है ।

- धीरू भाई अंबानी



जिन्दगी की प्राथमिकताएं तय कीजिए

दुनिया में हर व्यक्ति के जीवन के अलग-अलग लक्ष्य होते हैं, सबकी सोच में फर्क होता है और सोच के अनुसार ही इंसान अपनी प्राथमिकताएं तय करता है ।

कुछ लोग काम या व्यवसाय को सर्वोच्च मानते हैं, उनका परिवार गौण हो जाता है । कुछ लोग ऐशो-आराम वाली जीवन शैली को प्राथमिकता देते हैं, उनका व्यवसाय प्रभावित हो जाता है । हमें सबसे पहले गंभीरता से स्व बात सोचनी चाहिये कि आखिर हमारी प्राथमिकता क्या है? परिवार, मित्र, पैसा, कार्यक्षेत्र में तरक्की, सामाजिक प्रसिद्धि या कुछ और ।

मित्रों! कहने को सारी किताबें और ज्ञानी लोग कहते हैं कि परिवार और कार्यक्षेत्र में संतुलन होना चाहिये लेकिन हकीकत में ऐसा हो नहीं पाता । हमेशा कोई न कोई पहलू असंतुष्ट रह जाता है । यह छोटी सी कहानी जिंदगी की प्राथमिकताएं तय करने में आपकी मदद करेगी ।

एक प्रेरक ने एक काँच के बर्तन उपस्थित लोगों को दिखाया उसमें पत्थरों के बड़े-बड़े टुकड़े डाले और वो बर्तन भर गया । फिर प्रेरक ने लोगों से पूछा - क्या इसमें और कुछ आने की जगह है । सबका जवाब था- नहीं, यह पूरा भर चुका है ।

प्रेरक ने छोटे आकार के कंकड़ उठाये और बर्तन में डाले । तो कंकड़ बड़े पत्थरों के बीच की जगह को भरने लगे । धीरे-धीरे काफी मात्रा में कंकड़ उस बर्तन में आ गये । फिर से प्रेरक ने पूछा- क्या इस बर्तन में और कुछ आ सकता है ।

अधिकांश ने जवाब दिया - नहीं, अब तो बिल्कुल भी गुंजाइश नहीं है यह शत-प्रतिशत भर चुका है । प्रेरक ने पुनः उस काँच के बर्तन को उठाया और उसमें रेत डालने लगा । थोड़ा बर्तन को हिलाया तो काफी मात्रा में रेत उसके अंदर चली ताई । बड़े पत्थरों और कंकड़ों के बीच में छूटी जगह रेत ने ली । सारे उपस्थित लोग निरुत्तर हो गये ।

प्रेरक ने कहा- मित्रों! सामान्य सोच से एक कदम आगे जाकर सोचोगे तो ही उत्तर मिलेंगे । अंत में प्रेरक ने पूछा-क्या अब इसमें और जगह है, क्या अब भी इसमें कुछ आ सकता है । अब लोगों उस काँच के बर्तन को हिला डुलाकर देखा और अधिकांश ने दृढ़ता से उत्तर दिया- हमारे अब तक के उत्तर भले ही गलत हो लेकिन, अब यकीनन इसमें कुछ और नहीं आ सकता ।

प्रेरक ने कोई जवाब नहीं दिया - पुनः उस काँच के बर्तन को उठाया और पानी डालना शुरू किया । पानी अपनी जगह बनाते हुए पत्थर, कंकड़ और रेत के साथ मिलता चला गया । अब सभी लोगों के सिर झुक चुके थे ।

प्रेरक ने कहा - यदि इन बड़े पत्थरों की जगह इसमें पहले रेत भर दी जाती तो ये पत्थर इसमें नहीं आ पाते । यदि इस बर्तन में कंकड़ या पत्थर की जगह पहले पानी भर दिया जाता तो पत्थर डालते ही पूरा पानी छलक जाता ।

सार यह है कि प्राथमिकताएं यदि सही हैं और आप उन्हीं के अनुसार कार्य कर रहे हैं तो घटनाएं जीवन में सही क्रम से घटेगी और सभी पहलुओं में संतुलन बना रहेगा । जिस प्रकार इस काँच के बर्तन में पहले बड़े पत्थर, फिर कंकड़, फिर रेत और अंत में पानी, ये सब आ गये । ठीक उसी प्रकार जीवन में यदि आप को परिवार, कार्यक्षेत्र, स्वास्थ्य, समाज आदि में सही सामंजस्य स्थापित करना हो तो, फिर आपको सही प्राथमिकताएं निर्धारित करनी होगी ।

आपके पास एक ही जीवन है, इसे आप यँ ही
बहाने बनाकर गुजार दें या संघर्ष करके
उपलब्धियां हासिल करें और अपने जन्म
को सार्थक करें, चुनाव आपका है ।

- डॉ. उज्ज्वल पाटनी



अतीत से मुक्ति जरूरी है

दो व्यक्ति रात को नदी के तट पर पहुँचे। उन्हें नदी के उस पार जाना था। दोनों नशे में थे। अचानक उन्हें एक नाव दिखाई दी। उन्होंने सोचा खुद ही नाव चलाकर नदी पार कर लेते हैं। नाव पर बैठकर दोनों सारी रात नाव खेते रहे, चप्पू चलाते रहे।

सुबह रोशनी हुई तो उन्होंने देखा कि नाव तो अभी भी उसी किनारे पर है। गौर से देखा तो उन्हें पता चला कि नाव तो किनारे पर बंधी थी और के बंधी नाव में सारी रात चप्पू चलाते रहे और एक मीटर का भी सफर तय नहीं हुआ।

मित्रों! ठीक इसी तरह, एक ओर तो हम अतीत की विफलताओं, परेशानियों के बारे में सोचते रहते हैं वहीं दूसरी ओर भविष्य में सफलता पाने की कामना करते हैं। जब तक आप अपना अतीत नहीं छोड़ेंगे, पूरी ऊर्जा से नये जीवन की शुरुआत नहीं करेंगे तब तक आपको सही रास्ता नहीं मिलेगा। मैं कुछ ऐसे लोगों को जानता हूँ जो शीर्ष पर थे, समृद्ध थे, तमाम सुख सुविधाओं के मालिक थे, लेकिन व्यापार के उतार चढ़ाव में उनका सब कुछ चला गया। अब वो पुनः सफलता का प्रयास कर रहे हैं लेकिन उनकी सबसे बड़ी समस्या यह है कि वो उस अतीत को याद करके रोना रोते रहते हैं। वो आज भी पुराने घर, गाड़ियों और रहन-सहन की बात करते हैं, बात-बात में पुराने दिनों में चले जाते हैं। इसी वजह से वो किसी कार्य में मन नहीं लगा पाते और आज भी दुख में जी रहे हैं।

यदि अतीत का कोई शानदार अनुभव हो जो भविष्य की दौड़ का ईंधन बन सके तो उसे याद रखना और बाकी सब दिमाग से निकाल देना।

हर सफल व्यक्ति सफल होने के पूर्व अनेकों बार असफल होता है,
यदि वो उस असफलता को दिमाग में लादकर घूमता
रहेगा तो कभी सफल नहीं हो पाएगा।

लोगों ने आपके बारे में क्या नकारात्मक कहा, पूर्व में आपसे कौन सी गलतियाँ हुईं, दूसरे आपकी कार्यक्षमता के बारे में क्या सोचते हैं, यदि यह सोचकर आप अपने कदम रोकते रहेंगे तो आपकी स्थिति किनारे से बंधी नाव की तरह हो जायेगी। आप मेहनत का चप्पू चलाते रहेंगे लेकिन आपकी जिंदगी की नाव उसी किनारे पर अटकी रहेगी।



* * *

ऊपर वाला कर्मवीरों को चाहता है

जब भी हम मुश्किल में होते हैं, अनायास ही हमें ईश्वर याद आ जाता है । डाक्टर भी मरीज को बचाने के सारे प्रयास करने के बाद कहता है, सब कुछ ऊपर वाले के हाथ में हैं । यकीन कीजिए, वो ऊपर वाला बहुत शक्तिशाली है और वो अपने बन्दों को खुश देखना चाहता है । वो उन्हें उनके कार्य का उचित परिणाम देना चाहता है । उसके दरबार में देर तो हो सकती है परन्तु अंधेर नहीं है । बस वो इंतजार करता है कि आप पूरी तन्मयता से कार्य करें ।

एक गांव में बाढ़ आई थी । लोग जान बचाने के लिए घर की छत पर चढ़े हुए थे । एक व्यक्ति छत पर चढ़कर लगातार भगवान को याद कर रहा था । वो धार्मिक प्रवृत्तियों में गहरी आस्था रखने वाला व्यक्ति था । पानी बढ़ता जा रहा था । इतने में वहाँ एक नाव आई, दूसरे लोगों ने उसे नाव में आने के लिए आवाज लगाई ।

उसने जवाब दिया- नहीं, मेरी तो प्रभु रक्षा करेंगे और वो नाव आगे निकल ताई । फिर थोड़ी देर बाद एक और नाव आई, फिर से लोगों ने उससे कहा - जल्दी आ जाओ, बहुत जल्दी पानी तुम्हारी छत तक पहुँच जाएगा । उसने जवाब दिया- मुझे कुछ वहीं होगा, मुझे तो भगवान जरूर बचाएंगे । और पानी लगातार बढ़ रहा था अब छत पर भी पानी पहुंचने लगा था । इतने में एक हेलिकाप्टर आया, उसमें सवार एक व्यक्ति ने रस्सी फेंकी और उसे पकड़ कर हेलिकाप्टर में आने को कहा । उस व्यक्ति ने जवाब दिया - नहीं मुझे तो भगवान बचाएंगे ।

हेलिकाप्टर से आवाज आई, कुछ ही मिनटों में तुम्हारी छत डूब जाएगी, जल्दी आओ । उसने मना कर दिया और उसके बाद कुछ ही देर में पानी में डूब कर मर गया । मरने के बाद ऊपर वाले के पास पहुंचा । वो बेहद क्रोधित था । उसने भगवान से कहा- मैंने जीवन भर आपकी भक्ति की और जब मैं मर रहा था आप मुझे बचाने नहीं आए । भगवान ने कहा- मूर्ख भक्त, तेरे घर जो दो नाव और हेलिकाप्टर आए थे, उन्हें मैंने ही भेजा था । अब तू खुद ही नहीं बचना चाहेगा तो तुझे कौन बचा सकता है । मैंने तुझे तीन बार बचने के रास्ते दिए, लेकिन तू स्वयं बचने के लिए कर्म नहीं करेगा तो मैं भी तेरी कोई मदद नहीं कर सकता ।

जीवन में मुश्किलें और कठिनाइयाँ तो आएगी ही, ऐसे वक्त में उस ऊपर वाले को याद करना लेकिन पूरी ताकत से कर्म करना क्योंकि ऊपर वाला भी कर्मवीरों को चाहता है । जो लोग अपनी असफलताओं और नाकामियों को भाग्य या भगवान की इच्छा के नाम पर छुपाते हैं, वे जीवन भर ऐसे ही रह जाएंगे क्योंकि ऊपर वाला भी कर्मवीरों की ही पुकार सुनता है ।



जैसा नजरिया, वैसा संसार

दुनिया को देखने का हर व्यक्ति का अपना नजरिया होता है। गुलाब के पौधे में किसी को फूल नजर आता है तो किसी को काँटे। जो व्यक्ति जैसा सोचता है उसे दुनिया वैसी ही नजर आती है। कुछ लोगों को समस्या दिखती है तो कुछ लोगों को हर ओर अवसर। कुछ लोग जन्मदिन पर दुखी होते हैं कि उम्र कम हो गई तो कुछ खुश होते हैं कि एक शानदार साल बीता और एक शानदार साल सामने है। अपनी सोच के अनुसार चीजें नजर आती हैं और वैसी ही घटती हैं।

चार अंधे एक राजा के दरबार में गए। राजा ने उन्हें एक हाथी दिया और कहा- जिसका तुम स्पर्श कर रहे हो, उसका वर्णन करो। जो व्यक्ति पूँछ की तरफ खड़ा था, उसने कहा कि हाथी रस्सी की तरह होता है। जो व्यक्ति पैर की तरफ खड़ा था, उसने कहा कि हाथी पेड़ के मोटे तने की तरह होता है। जो व्यक्ति सूँड की तरफ था, उसने कहा कि हाथी साँप की तरह होता है। जो व्यक्ति पेट की तरफ था, उसने कहा हाथी मोटी दीवार की तरह होता है, और चारों बहस में उलझ पड़े।

सार यह है कि हर व्यक्ति हर वस्तु और घटना को अपने नजरिए से देखता है। एक व्यक्ति किसी के लिए बुरा हो सकता है तो किसी के लिए अच्छा। एक ही वस्तु या मुद्दे के बारे में विभिन्न लोगों की विभिन्न राय होती है और सब अपना राग अलापते हुए अड़े रहते हैं। इसलिए अपने नजरिए पर काम कीजिए, यदि आपका नजरिया सुख ढूँढ़ने वाला होगा, तो सुख स्वयं ही आपका साथी बन जाएगा और यदि आपका नजरिया दुख ढूँढ़ने वाला रहेगा, तो दुख आपका कभी पीछा नहीं छोड़ेंगे। किसी भी वस्तु या मुद्दे को किसी एक कोण से देखकर राय बनाना भी नुकसान देह है। अतः पूर्ण राय बनाने के पूर्व रुके, अलग कोण से सोचे और फिर निर्णय लें। सुख ढूँढ़ने की आदत बनाए, विपत्तियों में अवसर ढूँढ़ने का प्रयास करें, क्योंकि सिर पकड़कर बैठने से कुछ नहीं होगा।

जूतों की एक प्रसिद्ध कंपनी ने अफ्रीका में अपना कारोबार फैलाने के लिए एक सेल्समैन को बाजार का जायजा लेने भेजा। सेल्समैन ने वहाँ पहुंचकर देखा कि अधिकतर लोगों के पैर में जूते नहीं थे। निराश होकर उसने कंपनी को रिपोर्ट भेजी कि बुरी खबर है यहाँ कोई जूते नहीं पहनता। इसके बाद कंपनी ने दूसरे सेल्समैन को भेजकर उसकी राय जाननी चाही। कुछ समय बाद उत्साहित सेल्समैन की रिपोर्ट मिली। उसने लिखा बहुत अच्छी खबर है। यहाँ अच्छा

व्यवसाय होने की पूरी संभावना हैं हमें खूब मुनाफा होगा । यहां के लोग जूते नहीं पहनते, बस एक बार उन्हें जूतों का महत्व समझाना होगा ।

मित्रों, स्वयं को व अपने परिवार को आशावादी सकारात्मक सोच दीजिए क्योंकि धन दौलत देने वाले माता-पिता से ज्यादा श्रेष्ठ वे माता-पिता होते हैं जो अपने बच्चों में सही नजरिए का विकास कर पाते हैं । यदि नजरिया नकारात्मक है तो आप तमाम सुविधाओं के बीच भी परेशान रहेंगे, क्योंकि समृद्धि से संतुष्टि का मीटर नहीं घूमता । यदि समृद्धि और संतुष्टि के बीच सीधा संबंध होता, तो धनी उद्योगपति और फिल्म स्टार अवसाद से आत्म हत्या नहीं करते । सबके दुखी होने के कारण एक समान है जैसे, दूसरे इच्छानुसार व्यवहार नहीं करते, घटनाएं मनमाफिक नहीं घटती, पिता! पत्नी? पुत्र भाई आदि का स्वभाव अच्छा नहीं है । लोग तमाम गलतियों के लिए दूसरों को जिम्मेदार मानते हैं । जरा एक क्षण ठहरिए, नजरिए पर गौर कीजिए । दुनिया में सबको बदलने का असफल प्रयास करने से सरल है, खुद को बदल लेना ।

✽ ✽ ✽

थोड़ा सा एक्सट्रा

रोज सुबह से शाम तक उन्हीं कार्यों को उन्हीं तरीकों से करके आपको जिंदगी में कुछ अतिरिक्त हासिल होना मुश्किल है । यदि आपको जिंदगी में कुछ एक्सट्रा अतिरिक्त चाहिए तो आपको जिंदगी को कुछ एक्सट्रा देना होगा । आप नौकरी के विज्ञापन देखिए, वहाँ लिखा होता है अतिरिक्त अनुभव या अतिरिक्त डिग्री वालों को प्राथमिकता । विज्ञापनों में देखिए- साबुन के साथ कंधा फ्री, तेल के साथ क्रीम फ्री, कार के साथ छुट्टियाँ फ्री, मकान के साथ विदेश यात्रा फ्री अर्थात आज बिना कुछ अतिरिक्त दिए कोई उत्पाद नहीं बिकता । ठीक इसी तरह बिना अतिरिक्त गुणों के इंसान का भी मोल कम होता जा रहा है ।

जिंदगी एक प्रतियोगिता की तरह है, यहाँ सबसे सक्षम खिलाड़ी ही जीत सकता है, इसलिए आज से हर कार्य में अतिरिक्त रुचि दिखाना शुरू कीजिए । हर कार्य के दौरान एक बार अवश्य सोचें कि इसमें एक विचार और कौन सा डाल सकता हूँ । जिस सफर में दूसरे लोग थककर रुक जाएं बढ़ा आप सिर्फ एक कदम आगे बढ़िए । थोड़ी एक्सट्रा रूचि, थोड़ा समर्पण, थोड़े से एक्सट्रा आइडिए ही इस संसार में मनुष्यों के बीच फर्क पैदा करते हैं ।

थोड़ा सा एक्सट्रा स्नेह देकर आप दूसरों को अपना बना सकते हैं, थोड़ा सा एक्सट्रा कार्य करके आप अतिरिक्त धन कमा सकते हैं, थोड़ी सी एक्सट्रा पढ़ाई करके आप सामान्य से सफल छात्र बन सकते हैं ।

मोहनसिंह ओबेराय भी जिंदगी में हमेशा कुछ एक्सट्रा देने में विश्वास करते थे । "बस एक कदम और" यही उनकी फिलॉसफी थी । युवावस्था में सरकारी नौकरी प्राप्त करने की उनकी सारी कोशिशें व्यर्थ चली गईं तो एक दिन वो शिमला के एक होटल में पहुँचे ।

मोहनसिंह ओबेराय ने मैनेजर से कहा कि आप मुझे जो भी काम देंगे मैं करने को तैयार हूँ । सौभाग्यवश उन्हें एक क्लर्क की नौकरी मिल गई जिसका कार्य था सुबह-सुबह होटल के ग्राहकों के कमरों में गर्म पानी उपलब्ध कराना । उसे यह भी देखना था कि हीटर को कोयले की बराबर सप्लाई मिलती रहे । उनके कार्य का समय सुबह चार बजे शुरू होता था परन्तु मोहन सिंह तड़के अंधेरे लगभग 3 बजे ही काम पर पहुंच जाते थे । वो बारीकी से जांच करके हर कमरे में गर्म पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करते थे ।

इस अतिरिक्त कार्य से ना तो उसकी तनख्वाह बढ़ती थी और ना ही वो नाम के लिए ऐसा करते थे परन्तु पूर्ण समर्पण उनकी आदत थी, और इस समर्पण की आदत ने ओबेराय समूह का साम्राज्य खड़ा कर दिया । इसके आगे की कहानी से हम सब वाकिफ है ।

मित्रों! मोटी तनख्वाह और अच्छी नौकरियाँ इन थोड़े से एक्सट्रा गुणों की मदद से ही मिल सकती है । यदि आप जिंदगी के हर मोड़ पर ये एक्सट्रा फार्मूला रख लें तो आप चाह कर भी आम नहीं रह पाएंगे, आपको खास बनना ही होगा । आज से हर कार्य के बाद खुद से एक ईमानदार सवाल पूछे कि मैंने इसमें थोड़ा सा एक्सट्रा क्या किया है? और यदि आप यह एक्सट्रा देने के लिए तैयार नहीं है तो फिर आम बने रहने के लिए तैयार रहें ।



सकारात्मक लोग नकारात्मक लोग

एक धनी पिता अपने बेटे को गरीब किसानों की बस्ती दिखाने ले गया। वह बेटे को बताना चाहता था कि लोग कितने ज्यादा गरीब हैं। उन्होंने एक रात एक गरीब किसान के खेत में बिताई। लौटते हुए पिता ने पुत्र से पूछा- यात्रा कैसी रही? बहुत अच्छी-बेटे ने जवाब दिया। पिता ने कहा- तुमने देखा लोग कितने गरीब हैं। बेटे ने जवाब दिया - मैंने देखा हमारे पास एक कुत्ता है लेकिन उनके पास चार हैं। हमारे पास घर के अंदर छोटा सा स्वीमिंग पूल है लेकिन उनके पास ढेर सारा पानी वाली नदी है। हमने अपने बगीचे में रोशनी के लिए इम्पोर्टेड लैम्प लगा रखे हैं लेकिन इनके पास आसमान के सितारे हैं। हमारे आंगन से केवल सामने वाली दीवार दिखाई देती है और उनके यहाँ से पूरा क्षितिज। यह सुनते ही पिता के चेहरे पर मुस्कराहट आ आई क्योंकि वे अपने पुत्र के जीवन में सकारात्मक संस्कार डालने में सफल हो गए थे।

प्रसिद्ध विचारक शेक्सपियर ने कहा भी है कि कोई वस्तु
अच्छी या बुरी नहीं होती, परन्तु हम उसका उपयोग कैसे करते हैं
जैसा सोचते हैं वह वैसी हो जाती है।

मैं जब छोटा था, अपने मामाजी के यहाँ गर्मियों की छुट्टियों में एक माह के लिये जाया करता था। वहाँ ढेर सारी व्यक्तित्व विकास की किताबें पढ़ने को मिलती थी। दुनिया के प्रख्यात विचारकों को जब मैं सकारात्मक सोच और नजरिए जैसे विषयों पर पढ़ता था, तो वह मुझे समय की बरबादी लगता था। मैं उन्हें बुढ़ापे वाली नसीहतों के रूप में लेकर नजर अंदाज कर देता था।

आज मैं युवा हूँ देश-विदेश में सेमिनार लेता हूँ हजारों लोग मुझे सुनने आते हैं। हैरानी की बात है कि अब सकारात्मक सोच और नजरिया मेरे प्रिय विषय हैं। मेरे जैसे हजारों युवा जो इन्हें किताबी बातें समझते हैं, उनसे मैं कहना चाहता हूँ कि मैंने इतने वर्षों में एक सच जाना है कि ये सिद्धान्त किताबी नहीं हैं। आपका सारा जीवन आपकी अपनी सोच से निर्मित है। आप जैसा सोचते हैं, वैसा कार्य करते हैं, और जैसा कार्य करते हैं, वैसा फल पाते हैं।

"दिमाग एक उपजाऊ भूमि है, दोनों ही फसलों की उसमें जबर्दस्त पैदावार होगी, यह आप पर निर्भर है, आप बीच सकारात्मक विचारों के बोते हैं या नकारात्मक विचारों के"। आप अपने आसपास के लोगों को देखिए। कुछ ऐसे लोग मिलेंगे जो

आपको हर कार्य का मुश्किल पहलू बता, आपकी योग्यता पर शक करेंगे, आपको बड़े या महत्वपूर्ण कार्य करने से डराएंगे। ऐसे लोग हर वक्त परिस्थितियों का रोना रोते मिलेंगे। ऐसे नकारात्मक लोग अपनी नकारात्मक सोच के साथ गाजर घास की तरह दुनिया में फैल गए हैं। ये आपको अपनी बातों से इतना भयभीत कर देंगे कि आप डर कर अपने कदम रोक लेंगे।

इसके विपरीत आपके आस-पास ऐसे लोग भी होंगे जिनके सामने कोई भी योजना रखने पर वो आपकी पीठ थपथपाएंगे, उस योजना में और सुधार करेंगे, आपको नए सुझाव देंगे। अक्सर ऐसे लोग सफलता के शिखर पर मिलते हैं। ये आपकी मदद करने को हमेशा तैयार रहेंगे।

मेडिकल साइंस कहता है, स्वस्थ रहने के लिए सालों तक पौष्टिक आहार लेना पड़ता है, और अस्वस्थ होने के लिए चुटकी भर जहर काफी है। ठीक उसी तरह लगातार सफलता पाने के लिए सकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ पूरा जीवन बिताना पड़ता है, और नकारात्मक लोगों के साथ थोड़ा वक्त बिताते ही आप कुंठाग्रस्त हो जाएंगे।

रवीन्द्र नाथ टैगोर से मिर्जा ने पूछा, आज मौसम का मिज़ाज कैसा रहेगा। टैगोर ने कहा, जैसा मैं चाहूंगा। मिर्जा ने कहा, ऐसा कैसे संभव है। टैगोर ने कहा, मौसम हर हाल में वैसा ही रहेगा जैसा ईश्वर चाहेंगे। मैं गरमी सोचकर परेशान होता रहूँ या तूफ़ान सोचकर डरूँ, उससे क्या फर्क पड़ेगा। मेरी ऊर्जा बिना कारण नष्ट होगी, इसलिए मैं ईश्वर की हर रजा में राजी हूँ। जैसा भी मौसम होगा, मैं उसमें मस्त हो जाऊँगा। इस गूढ़ रहस्य को समझने के बाद मिर्जा ने फिर कभी मौसम की शिकायत वहीं की।

नकारात्मक सोच वाले लोग अक्सर उन बातों पर रो-कर और निन्दा करके समय व्यर्थ गंवाते हैं जिन्हें बदल नहीं सकते, इस वजह से वे वह कार्य भी नहीं कर पाते, जिन्हें वे कर सकते हैं। सकारात्मक सोच वाले उन कार्यों में पूरा समय लगाते हैं, जिन्हें वे कर सकते हैं और उन पर दिमाग ही नहीं लगाते जिन पर नियंत्रण संभव नहीं। हमारी कार्यशालाओं में नकारात्मकता पर 100% पाबन्दी है। जब कोई समस्या उठता है, उसे समाधान भी देना होता है। हमारी टीम में टाल मटोल, किन्तु, परन्तु, मुश्किल जैसे शब्द स्वीकार नहीं किए

जाते क्योंकि हमारा मानना है कि ये शब्द इंसान की अपनी बनाई सीमाएं है, काम से बचने का बहाना है ।



आपके आसपास कैसे लोग है सकारात्मक या नकारात्मक

नकारात्मक लोगों का साथ एक जघन्य अपराध है । क्या आपने कभी सोचा है कि हार, असफलता, मुश्किल और बाधा जैसे शब्द और विचार हमारे दिमाग में आते कहीं से है । हमारे अपने परिवार और आसपास में ऐसे लोग होते है जो जाने अनजाने अपने आचरण और शब्दों से यह भय हमारे भीतर भर देते है । वे अक्सर हमारी क्षमताओं को कम करके आंकते है ।

अपनी आंखें बंद कीजिए, अपने परिवारजनों, सहयोगियों और मित्रों की बातें याद कीजिए । आपके आस-पास कैसे लोग है-सकारात्मक या नकारात्मक । गंभीरता से सोचेंगे तो आपको स्वयं ही दो तरह के लोग नजर आएंगे ।

प्रथम ग्रुप - मुश्किल, असंभव, नहीं हो पाएगा, लोग क्या कहेंगे, दूसरे हमसे बेहतर है, हमारा भाग्य खराब है, माँ-बाप ने हमारे लिए कुछ नहीं छोड़ा, आदि शब्द उपयोग में लाते है ।

द्वितीय ग्रुप - शानदार, बेहतरीन, बहुत अच्छा काम किया, रुकना मत, तुम कर सकते हो, देर किस बात की है, आगे बढ़ो आदि शब्द उपयोग में लाते है ।

पहले ग्रुप से मिलकर आपका उत्साह मंद हो जाएगा । आप चिंतित, निराश और हारा हुआ महसूस करेंगे । आपका आत्मविश्वास डगमगा जाएगा और आप अपनी महत्त्वपूर्ण योजनाओं को टाल देंगे । वहीं दूसरे ग्रुप से मिलकर आप उत्साहित महसूस करेंगे । कुछ कर गुजरने की लालसा पैदा होगी, नए विचार होंगे, उमंग होगी और आत्मविश्वास बढ़ जाएगा । आप तेजी से नयी योजनाओं को कार्यान्वित करेंगे ।

सोचिए, पहले गुप के लोगों से मिलकर अपने सपनों, आकांक्षाओं और इच्छाओं का गला घोटना कहाँ तक उचित है । इनसे बचिए, दूर रहिए, सलाह मत लीजिए, क्योंकि नकारात्मक लोग वाइरस की तरह होते हैं, अनजाने में आपको गिरफ्त में ले लेते हैं ।

मैं व्यक्तिगत जीवन में नकारात्मक व्यक्तियों से सलाह नहीं लेता, उनके पास नहीं जाता, उनके साथ समय नहीं बिताता । जिस प्रकार रंग की एक बूँद सैकड़ों लीटर पानी को रंगीन कर देती है, उसी प्रकार एक नकारात्मक व्यक्ति बड़े-बड़े कार्यों का विध्वंस कर देता है । आपने ये पंक्तियाँ सुनी होगी-

निंदक नियरें राखिए, आंगन कुटी छबाय,
बिन पानी, बिन साबुना, निमल करे सुभाय

हमने इन पंक्तियों का शक्तिशाली रूपांतरण किया है -

प्रेरक नियरें राखिए, आंगन कुटी छबाय
हौसला दे, प्रेरणा दे, जीत का रास्ता सुझाय

मिलेजी बचपन से ही बैले डांसर बनना चाहती थी । उसके शरीर में गजब का लोच था, वो घंटों संगीत की धुनों पर नाचती रहती थी ।

उसकी रुचि को देखते हुए माँ-बाप ने उसे बैले नृत्यांगना बनाने का निश्चय किया । उन्हीं दिनों शहर में एक बड़ा डांस गुप आया था । माता-पिता मिलेनी को लेकर बैले गुप के प्रमुख के पास गए और उनके सामने मिलेनी को डांसर बनाने की इच्छा व्यक्त की ।

डांस मास्टर ने मिलेनी को नृत्य दिखाने को कहा । मिलेनी ने अपने नृत्य की एक झलक मास्टर को दिखाई । गंभीरता से देखने की बजाए मास्टर अपने काम में लगा रहा । नृत्य के बाद मास्टर ने मिलेनी को हतोत्साहित करते हुए कहा- तुम्हारे अंदर लोच भी नहीं है और कला भी नहीं । बेहतर होगा, इस क्षेत्र में भविष्य खराब करने की बजाए तुम कोई और काम सोचो ।

मिलेनी अंदर से टूट गई, उसने डांस मास्टर की बात सच मान ली और अपने सपने को मार दिया । वह एक शिक्षिका बज गई । लगभग 5 साल बाद मिलेनी के स्कूल में एक दिन नृत्य शिक्षिका अनुपस्थित थी । मिलेनी को बच्चों को संभालने की जिम्मेदारी दी गई । मिलेनी यूँ ही उन बच्चों को नृत्य सिखाने लगी । अचानक नृत्यशिक्षिका आई, उसने दरवाजे से मिलेनी को देखा । वो उसकी कला देखकर आश्चर्यचकित रह गई । उसने मिलेनी से कहा- तुममें देश की सर्वश्रेष्ठ नृत्यांगना बनने के गुण हैं, मिलेनी को सहसा विश्वास नहीं हुआ । नृत्य शिक्षिका मिलेनी को अपने डांस मास्टर के पास ले ताई और उसके बाद जो हुआ वह सारी दुनिया को मालूम है । मिलेनी दुनिया की सर्वश्रेष्ठ बैले नृत्यगनाओं में गिनी गई ।

एक नकारात्मक डांस मास्टर ने मिलेनी की अद्भुत प्रतिभा को पंद्रह वर्ष तक दुनिया के सामने नहीं आने दिया और दूसरे सकारात्मक डांस मास्टर ने उसे प्रख्यात डांसर बना दिया ।

क्या आप चाहते हैं ऐसा ही कोई नकारात्मक व्यक्ति आपकी उम्मीदों, आकांक्षाओं और सपनों को तोड़ दे । अपने जीवन को ऐसे हाथों में मत सौंपिए जो आपको नीचे ले जाए और हीन महसूस कराएं ।

सीधी बात

- जब भी आप चिंतित हो, यह सोचिए, क्या समस्या का समाधान मेरे हाथ में है? यदि समाधान हाथ में है तो चिन्ता छोड़ समाधान की ओर बढ़िए और यदि समाधान हाथ में नहीं है तो चिन्ता का कोई अर्थ नहीं है ।
- नकारात्मक लोगों से 100% दूर रहने का प्रयास करें ।
- गॉसिप, निंदा, आलोचना में ऊर्जा नष्ट न करें ।
- एक विजेता की तरह अपनी क्षमताओं पर भरोसा करें और 'मैं कर सकता हूँ' की भावना रखें ।
- अपने आप से हर रोज वादा करें कि मैं जो भी कार्य करूँगा उसमें कोई भी समझौता नहीं करूँगा, अपना शत प्रतिशत डालूँगा ।



मेरी श्रद्धांजलि कैसी होगी

आज मेरी उम्र 33 वर्ष की है, यदि मैं यह मानूँ कि मैं 70 वर्ष तक जीने वाला हूँ तो लगभग आधी उम्र के आसपास आ चुका हूँ ।

कुछ समय पहले मेरे प्रिय, जिंदादिल और साहसी मित्र, मेरे सगे चाचा का अचानक देहांत हो गया । देहांत के समय उनकी उम्र सिर्फ 52 वर्ष थी । देवेन्द्र पाटनी उनका नाम है, परन्तु मैंने अपने मोबाइल में उन्हें देबूजी डॉन नाम दिया है क्योंकि सब उन्हें डॉन कहकर बुलाते थे । कैसी भी परिस्थिति हो, भय उनके आसपास भी नहीं फटकता था । वो दूसरों की समस्याएँ भी अपने ऊपर लेकर मैदान में कूद पड़ते थे, यह सोचे बिना कि इससे उनको भी भविष्य में नुकसान हो सकता है ।

अवसान के तीसरे दिन श्रद्धांजलि का कार्यक्रम था । एक हॉल में उन्हें चाहने वाले सैकड़ों लोग, परिवारजन और दूर- दूर से आए हुए मेहमान थे । एक के बाद विभिन्न संस्थाओं और समुदायों के प्रमुख, माइक पर अपनी संवेदनाएँ व्यक्त कर रहे थे । उनके साथ बिताए क्षणों को याद कर रहे थे और स्वर्गारोहण हेतु प्रार्थना कर रहे थे ।

परिवार की ओर से मुझे बोलने की जिम्मेदारी दी गई । हजारों लोगों को बोलने की कला सिखाते हुए मैंने कभी नहीं सोचा था कि एक दिन माइक पर मेरे शब्द नहीं फूटेंगे और आंखों से जोर-जोर आँसू बहेंगे । वह मेरी जिन्दगी का सबसे कठिन भाषण था । लगभग 8 मिनट का समय 8 दिनों जितना लंबा लगा ।

श्रद्धांजलि के विचार सुनते और स्वयं विचार व्यक्त करते हुए मेरे मन में विचार आया कि जब मैं यह दुनिया छोड़ कर जाऊँगा तो लोग मेरी श्रद्धांजलि में क्या कहेंगे । भावनाओं के

आवेग में उस वक्त तो वह विचार बह गया लेकिन आज मैंने उस विचार को फिर से जीवन दिया । मैंने सोचना शुरू किया कि

जिस दिन मैं मरूँगा, लोग मुझे किस तरह याद करेंगे
मेरी श्रद्धांजलि में लोग क्या कहेंगे ?

बहुत कठिन है यह सोचना, उससे भी कठिन है उसे स्पष्ट रूप से लिखना । हर कोई चाहता है कि लोग हमें दुनिया से जाने के बाद भी याद करते रहे, कमी महसूस करें । लेकिन क्या हम उस दिशा में कार्य कर रहे हैं, जैसा हम याद किया जाना चाहते हैं । क्या हम वे कार्य कर रहे हैं जिनकी दूसरे लोग दिल की गहराइयों से श्रद्धांजलि देते हुए सराहना कर पाएंगे । सोचिए, आपको कैसी श्रद्धांजलि मिलने वाली है ?

श्री - - - - - ने जीवन भर स्वयं भी कुछ नहीं कमाया, पुरखों का भी सब नष्ट कर दिया और अब जाने बच्चे कहां भटकेंगे ।

श्री - - - - - की मृत्यु के वक्त 40 कोर्ट केस लंबित थे । हवलदारों और वकीलों के साये में उन्होंने दुनिया छोड़ी और केस बच्चों के नाम कर गए ।

श्रीमती - - - - - की कभी अपने पति से नहीं बनी, बच्चों का भी ठीक से पालन-पोषण नहीं किया, बहू का भी जीना मुश्किल कर रखा कर था, जो हुआ अच्छा हुआ ।

मुझे यकीन है कि कोई भी ऐसी श्रद्धांजलि नहीं चाहेगा, तो कैसी श्रद्धांजलि चाहेंगे हम । शायद यह कि लोग हमें सच्चा मित्र कहें, पथ प्रदर्शक कहें, परोपकारी कहें, दानवीर कहें, समाज सुधारक कहें, हंसमुख और जिंदादिल कहें, आदर्श पिता या आदर्श भाई कहें, मुसीबत में काम आने वाला कहें । श्रद्धांजलि कैसी मिले मृत्यु के बाद, इस बारे में हमारी सोच में फर्क आ सकता है परन्तु, यह तय है कि हम सब सकारात्मक रूप से याद किया जाना चाहेंगे ।



अपनी कलम उठाइए और खुद अपनी श्रद्धांजलि में कुछ लाइनें लिखिए । वैसी लिखिए, जैसी आप चाहते हैं कि आपको दी जाए । काम थोड़ा मुश्किल जरूर है परन्तु गहराई से कीजिए, क्योंकि इससे आपको जीवन में एक नयी दिशा मिलेगी ।

अपनी श्रद्धांजलि तुरंत लिखिए, टालिए मत, ये लाइनें मैंने आपके लिए ही खाली छोड़ी हैं ।

मुझे विश्वास है कि यदि आपने लिखा है तो सोचने और शब्द चुनने में आपको काफी मुश्किलें आई होंगी । अब शांत मन से, पूरी धारणाओं और पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर सोचिए - क्या आप वही कर रहे हैं जैसी श्रद्धांजलि आप चाहते हैं? क्या आप उसी दिशा में, उसी भविष्य की ओर जा रहे हैं, जिसे दूसरे याद रखेंगे ।

यदि आपका जवाब ही है, यदि आपके वर्तमान कार्य और श्रद्धांजलि मेल खाते हैं तो आप बेहद बुद्धिमान, भाग्यशाली और लाखों में एक हैं, परन्तु यदि आपके वर्तमान कार्य और श्रद्धांजलि मेल नहीं खाते तो फिर से नयी दिशा में कार्य करना शुरू कर दीजिए ।

अच्छे कार्य के लिए कोई गलत वक्त नहीं होता, एक सकारात्मक परिवर्तन के लिए किसी मुहूर्त की आवश्यकता नहीं होती, इसलिए बेहतर होगा, जल्दी आप एक श्रेष्ठ निर्णय ले लें ।



जापानी अब्दुत गाथा

एक ऐसी सच्ची अब्दुत घटना जो यह सिद्ध करती है कि चुनौतियाँ के बिना जिंदगी बेकार है । मुश्किलें ही हमें जीवन जीने की योग्यता देती है और हम उन्हीं से दूर भागना चाहते हैं । यह मेरा पसंदीदा उदाहरण है ।

जापानियों को ताजी मछली खाने का बेहद शौक है । दुर्भाग्य से जापान के आस-पास के पानी में ताजी मछलियाँ कम होती जा रही थी । इस कमी को पूरी करने के लिये मछुवारों की नौकाएं आधुनिक और बड़ी होती जा रही थी क्योंकि अब उन्हें मछली पकड़ने के लिए पानी में काफी दूर तक जाना पड़ता था ।

मुश्किल यह थी, जितनी दूर वे जाते, उतना ही वक्त मछलियाँ लेकर वापस आने में भी लगता था । समय ज्यादा लगने की वजह से मछलियाँ बासी हो जाती थी और ग्राहकों को बासी मछली पसंद नहीं आती थी । इस नई समस्या को हल करने के लिये बुद्धिमान जापानियों ने नौकाओं में बड़े-बड़े फ्रीजर लगा दिए । वे मछली पकड़ते और उन्हें फ्रिज में रख देते । उन्होंने सोचा कि मुश्किल हमेशा के लिए हल हो गई और इस खुशी में मछुवारों की कौम ने जमकर जश्न मनाया । परन्तु अब एक और समस्या आ गई, ग्राहकों को इतने लंबे समय तक फ्रिज में रखी गई मछली का स्वाद बदला-बदला सा लगता था, वे इसकी बहुत कम कीमत देते थे ।

जुझारू जापानियों ने हिम्मत नहीं हारी । हजारों लोग जुड़ गये और कड़ी मेहनत करके इस नयी चुनौती का भी हल उन्होंने ढूँढ निकाला । अब उन्होंने नौकाओं में मछली घर बनवा दिए । वे मछली पकड़ते और उन्हें मछली घरों में भर देते । उन्हें लगा कि मछलियों को मछली घर में समुद्र जैसा ही लगेगा और यह समस्या दुबारा नहीं आएगी । लेकिन फिर एक नई समस्या आ गयी । अब मछलियाँ कुछ समय तक तो हिलती, फिर जगह न होने पर निढाल मुर्दा सी हो जाती थी । दुर्भाग्य से ग्राहकों को अब भी वे ताजी नहीं लगती थी । कई

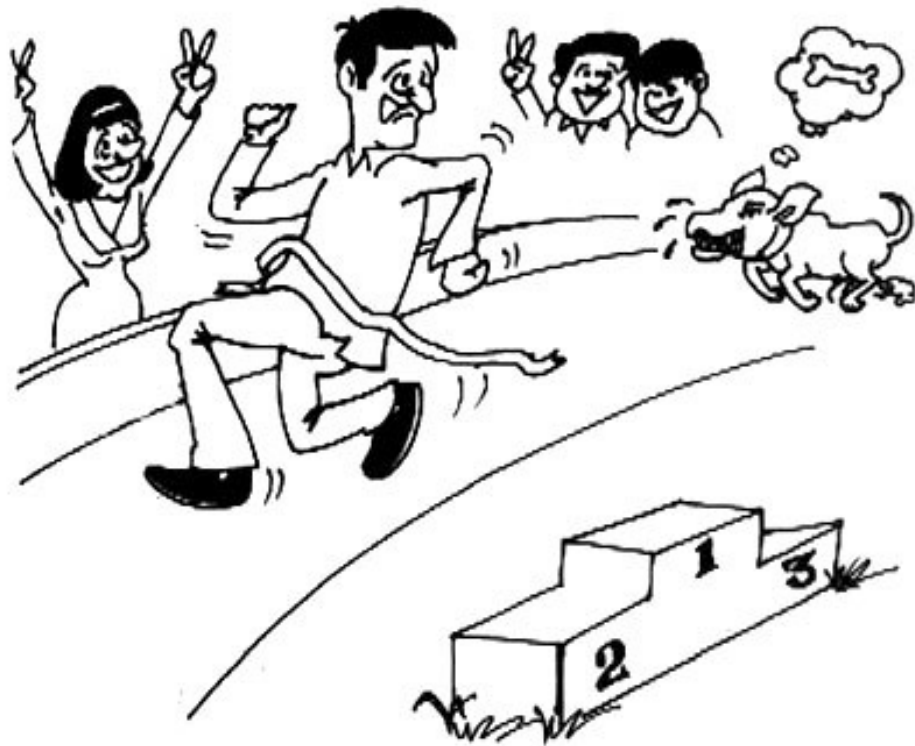
दिनों तक मछलियों के न हिलने से उनका ताजा स्वाद चला जाता था । इतनी चुनौतियों के बाद जापानी मछली उद्योग ने ऐसा क्या किया कि आज वे बेहद समृद्ध है । कैसे वो ताजी मछली जापान तक लाने में सक्षम हुये, सोचिए, क्या आपके पास कोई जबाब है ?

मित्रों! चुनौतियाँ ही इंसान की रचनात्मकता को उत्तेजित करती है, सवालों के नए-नए हल को छूने पर मजबूर करती है और जापानियों ने इसका हल ढूँढ निकाला । आज भी जापानी उन मछलियों को मछली घर में ही लाते है परन्तु अब वे मछली घर में एक छोटी सी शार्क डाल देते है । मछलियाँ अपनी रक्षा के लिए इधर- उधर भागती है और इस तरह क्रियाशील रहती है । शार्क कुछ मछलियों को खा जाती है परन्तु बाकी मछलियाँ ताजी हालत में जापान पहुँचती है ।

सीधी बात

- हर चुनौती अपने साथ एक समाधान लेकर आती है ।
- चुनौतियों से दूर भागकर हमने की बजाय चुनौतियों से बूझो और उस खेल का मजा लो ।
- यदि आपने एक छोटा लक्ष्य पा लिया है तो अब बड़े लक्ष्य से बूझो क्योंकि जब तक बूझते रहोगे तब तक जिंदा रहोगे ।

जिस प्रकार एक खूंखार कुत्ता पीछे छोड़ दिया जाए तो इंसान आश्चर्यजनक तेज गति से दौड़ सकता है, उसी तरह अपनी जिंदगी में भी चुनौती डाल कर देखो, आपके अंदर की छुपी हुई क्षमताएं बाहर आ जाएगी



* * *

गर्व जरूरी है अहंकार और दिखावा नहीं

अक्सर उपलब्धियाँ हासिल करके जब हम सफलता की सीढ़ियों पर चढ़ते हैं, तो मन में गर्व का भाव आ जाता है और हम खुद को श्रेष्ठ महसूस करते हैं। आखिर क्यों न हो, उपलब्धि और सफलता पर गर्व तो होना ही चाहिए। यदि यही गर्व धीरे-धीरे अहंकार में बदल जाए तो फिर समस्या खड़ी हो जाती है। यह अहंकार हमसे ऐसे- ऐसे कार्य करवाता है कि जिन सीढ़ियों से धीरे-धीरे चढ़कर हम सफल हुए, उन्हीं सीढ़ियों से तेजी से नीचे आकर असफलता मिलती है। इसी अहंकार की वजह से हम दूसरों को चोट पहुँचाते हैं, अपनी उपलब्धियों का दिखावा करते हैं और दूसरों को छोटा महसूस कराते हैं। यह अहंकार सफलता का घोर शत्रु है और इसने दुनिया के बड़े-बड़े लोगों को नहीं छोड़ा।

रावण जैसा महा बलशाली और परम ज्ञानी भी इस अहंकार का शिकार हो गया था। उसे अपनी अथाह ताकत पर गुरूर हो गया था, उसे विश्वास था कि तीनों लोकों में उसे कोई परास्त नहीं कर सकता। कहते हैं एक ज्योतिषी ने रावण से कहा कि शनि की दृष्टि की वजह से तुम्हारा पतन होगा। रावण ठहाका लगाकर हंसा और अगले ही दिन शनि को बुलवाया। दरबार में सबके बीच में सिंहासन पर बैठकर शनि को अपने पैरों के नीचे लिटाया और उसकी पीठ पर पैर रखकर बैठने लगा।

मद में चूर रावण सबको दिखना चाहता था कि वह शनि को भी पैरों तले रख सकता है। एक दिन नारद वहाँ पहुँचे और उन्होंने रावण से कहा - हे रावण तुम क्यों इस शनि की पीठ पर पैर रखकर कमजोरों सा कार्य कर रहे हो तुम्हें तो उसकी छाती पर पैर रखना चाहिए। तुम क्यों इसकी दृष्टि से घबरा रहे हो। गर्व में चूर रावण ने तुरंत शनि को पलटा दिया और उसके सीने पर पैर रखा। कहते हैं उसी समय शनि ने रावण पर अपनी कुपित दृष्टि डाल दी और रावण के सर्वनाश की कहानी लिख दी।

जब इस अहंकार ने रावण जैसे महाज्ञानी को नहीं छोड़ा तो हम और आप तो आम लोग हैं। मित्रों! उपलब्धि पाकर बड़ा हो जाना बहुत सरल है परन्तु, उपलब्धि पाकर छोटा रहना बहुत कठिन है। यदि यह गुण आपके अंदर आ गया तो लोग आपके साथ रहना चाहेंगे। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में आपका सान्निध्य चाहेंगे और आप लोकप्रिय हो जाएंगे।

ठीक इसी तरह अक्सर हैसियत न होने पर भी लोग बड़े होने का दिखावा करते हैं। कुछ लोग तो छोटी सी उपलब्धि संभाल नहीं पाते, उनका दिमाग सातवें आसमान पर चला जाता है।

एक युवा की एक अच्छी कंपनी में नौकरी लगी। कंपनी ने एक शानदार ऑफिस दिया। पहले दिल जब वो नौकरी पर पहुँचा, एक सामान्य से व्यक्ति ने उसके कक्ष में अंदर आने की इजाजत मांगी। वह चाहता तो तुरंत अंदर आने को कह सकता था परन्तु युवा ने उसे आधे घण्टे तक इंतजार कराया। अब वो व्यक्ति अंदर आया तो युवा ने उसके सामने टेलीफोन पर बात शुरू कर दी। उस व्यक्ति को अपना बड़प्पन दिखाने के लिए वह टेलीफोन पर अपने रुतबे, संपर्क और लाखों की आमदनी की बातें कर रहा था। वह आगंतुक शांत बड़ा रहा। युवा ने बातें खत्म की और उससे आने का कारण पूछा।

उसने जवाब दिया- साहब, मैं टेलीफोन कर्मचारी हूँ। जिस फोन से आप इतनी देर से बात कर रहे हैं, उसे जोड़ने और चालू करने आया हूँ। वह तो अभी सर्विस में नहीं है। युवा जो इतनी देर से बंद फोन पर शेखी बघार रहा था, शर्मिन्दा हो गया और चुपचाप कमरे से चला गया।

मित्रों! यदि आप में गुण है तो अहंकारपूर्ण दिखावा करने की कोई जरूरत नहीं। रणनीति बनाकर आप कार्य करते जाइए, योजनाबद्ध मार्केटिंग कीजिए, गुण स्वयं ही सबको नजर आएंगे।

आप सबको एक बार मूर्ख बना सकते हैं परन्तु हर किसी को बार-बार मूर्ख नहीं बना सकते। अक्सर झूठा दिखावा करने वाले, अहंकार दिखाने वाले और डींगे हांकने वाले लोग सोसायटी में निन्दा का पात्र बनते हैं।

‘ईगो’ और ‘अहंकार’ के बीच एक छोटा सा
फर्क है, ईगो इंसान को स्वाभिमानी बनाता है
और अहंकार इंसान को अभिमानी।

- डॉ. उज्ज्वल पाटनी



नानूगिरी के तीन नियम

गांधीगिरी शब्द जन-जन तक पहुँचाने वाली फिल्म लगे रहो मुन्ना भाई मैंने मेरी पूरी ट्रेनिंग टीम के साथ देखी । उस फिल्म को हमारे साथ हमारे एक आदरणीय मित्र नानूभाई भी देख रहे थे । उन्होंने बताया कि ये सिद्धान्त तो वो कई सालों से पाल रहे हैं । इन्हीं सिद्धान्तों की वजह से वे शांत और विवाद रहित जीवन जीते हैं । इन सिद्धान्तों की वजह से उन्होंने व्यवसाय में भी आश्चर्यजनक तरक्की की है । वे गांधी जी के अनन्य भक्त थे । हमारी रुचि उनके सिद्धान्तों में और ज्यादा बढ़ गई क्योंकि हम सब नानूभाई की तरक्की को एक मिसाल मानते थे । सब कुछ खत्म हो जाने के बाद बाबन साल की उम्र में हमने उन्हें साठ हजार रुपयों से शुरू करके पंद्रह करोड़ तक फिर आते देखा था । उनके सिद्धान्तों को हमने नाम दिया 'नानूगिरी' । नानूगिरी के सिद्धान्तों को हमारी टीम ने व्यक्तिगत जीवन और कार्य क्षेत्र में अपनाना शुरू किया तो शानदार परिणाम सामने आये । मैंने इस किताब के माध्यम से नानूगिरी को देश के हजारों पाठकों के साथ बांटने का निर्णय लिया । इन उसूलों को समझाने के लिए मैंने कुछ कहानियों का सहारा लिया है ।

उसी दिन शाम को उसी कहानी से प्रेरित होकर हमने अपनी टीम के लिए कुछ नये नियम बनाए । चूँकि उसी दिन लगे रहो मुन्ना भाई देखी थी । इसीलिए गांधीगिरी की तर्ज पर मेरे साथियों ने इसे नानूगिरी बना दिया । ये नानूगिरी भी गांधीगिरी से प्रेरणा लेकर बाहर आया । सालों से हजारों लोगों को प्रभावी बोलने की कला, लीडरशीप और व्यक्तित्व विकास के पाठ पढ़ाते हुए, ट्रेनिंग देते हुए मुझे हमेशा लगता था कि कुछ ऐसे छोटे-छोटे सूत्र होने चाहिए जो मुसीबत में इंसान की मदद कर सके । जो सूत्र मैं आपको बताने जा रहा हूँ वो नए नहीं है, और मेरे भी नहीं है । हमने पहले इन्हें अपने लोगों के बीच पेश किया । बार-बार याद दिलाने पर कुछ लोगों ने इन सूत्रों का उपयोग शुरू किया । इनमें से कुछ लोगों की इन सूत्रों की मदद से कुछ समस्याएँ हल हो गई । फिर क्या था, सूत्र प्रसिद्ध होने लगे ।

अब ये हमारे लोगों में खासे प्रचलित है या यूँ कहूँ कि हर जुबान पर है । इन सूत्रों ने हमारी टीम की नकारात्मक भावनाओं को कम करने में काफी मदद की । गुस्से और चिड़चिड़ेपन को भी कम करने में कुछ लोगों को मदद मिली । जब मैंने इन सूत्रों को एक बड़ी कम्पनी में पेश किया तो अधिकांश लोगों के चेहरे पर ऐसे भाव आये जैसे कि वो सब कुछ जानते हैं और यह पुराने विचार है । फिर मैंने उन्हें याद दिलाया कि ऐसी ढेरों चीजें जिन्हें हम जानते हैं कि गलत है परन्तु फिर भी उन्हें करते हैं । यदि जिन्दगी में कोई भी परिवर्तन चाहिए तो सबसे पहले "जानता हूँ?" को हटाना होगा । प्रेरित होकर कुछ लोग सीखने की मुद्रा में आ में आ गए । खास बात यह है कि ये सीखने की मुद्रा में आ जाने वाले लोग कंपनी में सबसे शीर्ष और ऊँचे पद के लोग थे । जूनियर तो अभी भी "ज्ञानी हूँ" का भाव बनाए हुए थे । फिर एक समस्या देखने वाले सज्जन ने तुरंत कहा, डॉ. पाटनी - Its easy to say, tough to do. (यह कहने में सरल है परन्तु करने में कठिन है) । मैंने कहा- आप सही कह रहे हैं, यह कहने में सरल है और करने में कठिन है, परन्तु असम्भव नहीं है, हो सकता है ।

यदि यह सूत्र कोई भी अपने परिवार या कार्यक्षेत्र में उपयोग करने लगे तो अद्भुत सकारात्मक परिणाम आयेंगे । वैसे भी सरल कामों से बड़े परिणाम आना कठिन है, बड़े परिणामों के लिए तो जंग लड़नी ही पड़ती है, कभी खुद से, तो कभी दूसरों से । क्या आप बड़े परिणाम चाहते हैं? यदि आपका जवाब "हाँ" है तो फिर सरल हो या कठिन, कार्य करने को तैयार हो जाइए ।

अब आप जो तीन नियम पढ़ने जा रहे हैं, हो सकता है कि आपको वो किताब प्रतीत हों परंतु फिर भी कुछ दिनों के लिए अमल में लाना । परिणाम खुद ही बता देंगे कि वे किताबी हैं या बिल्कुल प्रैक्टिकल ।

नानुगिरी का पहला उसूल बहरे बनो

जो कहानी आप पढ़ने जा रहे हैं, नानूभाई का कहना है कि उसी से प्रेरित होकर इस उसूल का जन्म हुआ ।

एक छोटे से गड्डे में चार मेढक गिर गए । सारे मेढक उस गड्डे के आस-पास आ गए और गिरे हुए साथियों का हौसला बढ़ाने लगे । हर तरफ से आवाजें आ रही थीं एक बार पूरी ताकत लगाकर बाहर कूदो, हो जाएगा, हिम्मत मत हारो, डटे रहो । कुछ देर तक तो बाद में मेढक कोशिश करते रहे, परन्तु अब वो बुरी तरह थक चुके थे ।

इतने में ऊपर से कुछ नकारात्मक सामाजिक मेढकों ने गड्डे में गिरे मेढकों को समझाया । रहने दो बेटा, अब आखिरी समय में क्यों शरीर को तकलीफ देते हो, भगवान का जाम लो ओर मृत्यु को भगवान की मर्जी मानकर स्वीकार कर लो । यह कहकर सभी मेढक जोर-जोर से उनकी सद्गति के लिए भगवान से प्रार्थना करने लगे ।

हिम्मत हारकर कुछ ही देर में तीन मेढकों की मृत्यु हो गई, लेकिन चौथे मेढक ने अचानक ही पूरी ताकत लगाई और निकलकर बाहर आ लाया । आकर उसने सबको हिम्मत बढ़ाने के लिए धन्यवाद दिया । दूसरे मेढकों को समझ ही नहीं आया कि उसने धन्यवाद क्यों दिया क्योंकि वो तो सद्गति के लिए प्रार्थना कर रहे थे । बाद में पता चला कि वो चौथा मेढक बहरा था और जोर-जोर से प्रार्थना कर रहे दूसरों मेढकों को देखकर उसे ऐसा लगा मानो सब उसकी हिम्मत बढ़ा रहे थे ।

मित्रो! ठीक उसी तरह नानूगिरी का पहला उसूल बहरे रहो, जब भी कोई सामने नकारात्मक बात कहे, हतोत्साहित करे, आपकी क्षमताओं पर उंगली उठाए, आपका समय व्यर्थ करें तो

“बहरे बन जाओ”

कुछ सुनो मत, सुनोगे ही नहीं तो फिर जवाब कैसे दोगे और इस तरह से नकारात्मकता को हवा नहीं मिलेगी । अब हमारी टीम में कोई भी किसी के विरुद्ध भड़काता है, कोई भी सीनियर किसी जूनियर को बिना किसी कारण डांटता है तो पीछे कहीं से कोई बुदबुदाता है - बहरे रहो । कुछ लोग तो खुद ही खुद को कह देते हैं - बहरे रहो । शुरू में अपनी भावनाओं को दबाने के लिए खुद से थोड़ी जबरदस्ती करनी पड़ती है, थोड़ी कृत्रिमता लानी पड़ती है लेकिन बाद में यह सहज हो जाता है । यह बिल्कुल कम्प्यूटर की तरह है जिसमें गलत कमाण्ड डालने पर वह स्वीकार नहीं करता और गलत पासवर्ड पर ई-मेल एकाउण्ट नहीं

खुलता । इस उसूल का फायदा यह है कि आप नकारात्मक बातों पर ध्यान नहीं देते, कौन क्या कर रहा है, ये गॉसिप आप तक नहीं पहुँचता । अब बहुत से ऐसी निम्न प्रवृत्ति वाले लोग शरमाने लगे हैं कि कहीं उन्होंने कोई बात कही तो कोई और न कह दे "बहरे रहो" ।

नानूगिरी का दूसरा उसूल गूंगे रहो

तीन इंजीनियर दूसरे मुल्क में काम करते थे। किसी बात पर वहाँ का राजा उनसे रुष्ट हो गया और उन्हें मौत की सजा सुना दी। उन इंजीनियरों ने राजा के सामने बहुत विनती की तो राजा ने कहा - मैंने तो फैसला सुना दिया अब ऊपर वाले की इच्छा होगी तो वह तुम्हें बचा लेटा। वहाँ मशीन से गर्दन काटकर मौत की सजा देने का उसूल था। नियत तिथि पर जब उन्हें ले जाया आ रहा था तो उनसे सहानुभूति रखने वाले एक वरिष्ठ व्यक्ति ने कहा - चाहे जो भी हो जाए वहाँ कुछ भी मत बोलना, गूंगे बने रहना। इंजीनियरों ने उसकी सलाह मानकर गूंगे बने रहने का निर्णय लिया।

पहले इंजीनियर की गर्दन मशीन में रखी गई, जैसे ही बटन दबा, मशीन में से गर्दन काटने का औजार बाहर आया परन्तु गर्दन से कुछ इंच के फासले पर रुक गया। जल्लाद ने कहा कि- भगवान की मर्जी तुम्हें मारने की नहीं है, और उस इंजीनियर को छोड़ दिया।

फिर दूसरे इंजीनियर की गर्दन रखी, उसमें भी औजार कुछ देर पर रुक गया। उसे भी जल्लाद ने भगवान की मर्जी मानकर छोड़ दिया। तीसरा इंजीनियर बहुत देर से यह देख रहा था, वह गूंगे रहो सिद्धांत को भूल लाया। जैसे ही उसकी गर्दन रखी गई, उसने तुरन्त जल्लाद से कहा- मूर्ख, इतनी देर से जिसे तुम भगवान की मर्जी कह रहे हो वह मशीन की एक छोटी सी त्रुटि है। उसने त्रुटि बताई और जल्लाद ने तुरन्त मशीन से उसकी गर्दन काट दी।

दूसरा उसूल गूंगे रहो, यह कहता है कि जब भी स्थिति विवाद की बन रही हो, जब भी आपका बीस, पति या पत्नी बहुत गुस्से में हो, उस वक्त आपका बोलना आग में घी की तरह काम करेगा, इसलिए गूंगे बन जाओ।

आप सही थे परन्तु फिर भी आपने धैर्य रखा, ये बात गुस्सा उतरने के बाद सामने वाले व्यक्ति को बहुत परेशान करेगी और उसे पश्चाताप होगा। ऐसा करने से आपकी भी गरिमा बढ़ेगी।

मेरे कुछ मित्रों को गूंगे रहो उसूल से जबरदस्त परिणाम मिले हैं। मेरे एक मित्र अभय की पत्नी बहुत गुस्सैल है। जरा-जरा सी बात पर दोनों में विवाद इतना बढ़ जाता था कि कई दिन तक वो बात नहीं करते थे। अभय अक्सर घर जाने से बचने के लिए देर तक ऑफिस में समय व्यतीत करता था।

जैसे-जैसे नानूगिरी के उसूल मित्रों में लोकप्रिय हुए, मैंने उसे गूंगे रहो, अपना की सलाह दी। उसने तुरंत मेरी सलाह हवा में उड़ा दी और कहा- ये सब बकवास है, कोरी फिलॉसफी और प्रवचन है, इससे कुछ नहीं बदलेगा। मैंने उससे कहा- यदि तुम मुझे अपना

दोस्त मानते हो तो बिना दिमाग लगाए पंद्रह दिन यह करके देखो, अनमने ढंग से उसने स्वीकृति दी ।

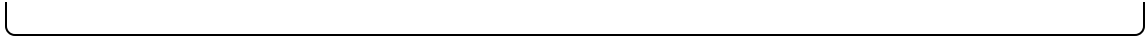
उसी दिन उसकी पत्नी ने सुबह उसे ऑफिस से आते हुए करने का कुछ काम दिया था जो ट्रैफिक जाम की वजह से वो नहीं कर पाया था । पत्नी जैसे ही आग बबूला होना शुरू हुई, अभय को "गूंगे रहो" का मुझे किया वादा याद आ गया । वह सब चुपचाप सुनता रहा, कोई बहस नहीं की । उसकी पत्नी जल्दी ही थक गई और उसने चिल्लाना बंद कर दिया । वो मन ही मन हैरान थी, अभय की चुप्पी देखकर । अभय भी आश्चर्य में पड़ गया । उसे थोड़ी संतुष्टि हुई कि चलो गूंगे रही की वजह से दो घंटे चलने वाला लड़ाई का एपिसोड 10 मिनट में खत्म हो गया ।

अगले दिन अभय ऑफिस से लौटते हुए पत्नी का बोला हुआ सामान लेकर गया । वो दिन उसके लिए यादगार दिन बन गया क्योंकि उसकी पत्नी ने उसे सॉरी कहा । उसने कहा कि मुझे पता चल गया कि कल जुलूस की वजह से ट्रैफिक जाम था और तुम्हें रास्ता बदलना पड़ा, लेकिन मैं इतना चिल्लाई तो तुमने कुछ कहा क्यों नहीं । अब वो दोनों लड़ाई टालते हैं और "गूंगे रहो" के बहुत बड़े प्रचारक हैं ।

आप भी ऑफिस में और परिवार में "गूंगे रहो" सिद्धान्त अपनाइए और देखिए, आपकी जिंदगी से विवाद कितने कम हो जाते हैं ।

यदि जीवन में लोकप्रिय होना हो
तो सबसे ज्यादा आप शब्द का
उसके बाद हम शब्द का और
सबसे कम मैं शब्द का उपयोग करना चाहिए ।

- हाँ. उज्ज्वल पाटनी



नानूगिरी का तीसरा उसूल अज्ञानी रहो

एक गुरु के पास एक व्यक्ति आया और कहने लगा - गुरुजी, मुझे आपसे कुछ नयी बातें सीखनी है ।

गुरुजी ने कहा - कुछ नयी बातों का अर्थ । उसने कहा - गुरुजी, लगातार अध्ययन से मैं संसार का अधिकांश ज्ञान ले चुका हूँ । फिर मैंने सोचा चलकर आपसे भी चर्चा कर लेता हूँ । यदि कुछ नया होगा तो सीख लूँगा ।

गुरुजी ने दो खाली कप और चाय की केतली मँगाई । पहले स्वयं के कप में चाय डाली और फिर उस व्यक्ति के कप में चाय डालनी शुरू की । गुरु जी चाय डालते गये, उसका कप भर गया और चाय बाहर गिरने लगी ।

उसने कहा - गुरुजी कप भर गया, चाय बाहर गिर रही है । गुरुजी ने कहा- जिस तरह इस भरे कप में चाय डालने से बाहर गिर रही है, यह कप अब और चाय नहीं ले सकता । ठीक इसी तरह मैं तुम्हारे भरे दिमाग में और ज्ञान कहाँ से डाल सकता हूँ । यदि ज्ञान चाहते हो तो पहले अपना दिमाग खाली कर आओ ।

मित्रों! ठीक उसी तरह यदि आप भी जीवन में कुछ पाना चाहते है, तो अज्ञानी बन जाइए और ज्ञान को भीतर आने दीजिए ।

ये दुनिया ज्ञानियों से भरी पड़ी है । कुछ ज्ञानी ऐसे है जो सब कुछ जानते है, परन्तु कुछ भी जीवन में नहीं उतारते । कुछ ज्ञानी ऐसे है जो कुछ नहीं जानते परन्तु दिखावा ऐसा करते है, मानो सब कुछ जानते हैं ।

नानूभाई के अनुसार तीसरा उसूल अज्ञानी रहो सबसे कठिन है ।
नानूभाई ने मुझे इन सूत्रों को किताब में लेने से बहुत मना किया ।
उन्होंने कहा कि सारे पाठक कोरी लफ्फाजी से ज्यादा कुछ नहीं
समझेंगे और मेरा मजाक उड़ेगा ।

मैंने उनसे कहा- नानूभाई, 52 साल की उम्र में आपने जिस तरह वापस जिंदगी से आकर खुशियों को जीता है, वह एक मिसाल है । मैं यह नहीं कह सकता कि इन सूत्रों से कितने लोगों की जिंदगी में सकारात्मक परिवर्तन आएगा परन्तु यदि एक व्यक्ति को भी अंधेरो में उजाले की किरण मिल गई तो नानूगिरी सार्थक हो जाएगी । यदि किसी की जिंदगी न भी बदली, सिर्फ सोचने की प्रक्रिया जागृत हो गयी तो वह भी हमारे लिए एक बड़ा पुरस्कार होगा । यह सुनकर नानूभाई अपने सूत्र हमें देने पर सहमत हुए, वह भी एक शर्त पर कि हम उनका असली नाम नहीं छापेंगे ।



वह सफलता क्या बला है

सफलता की हर व्यक्ति की अलग-अलग परिभाषा है, सबके लिए इसके मायने अलग है, कोई थोड़े में खुश है, कोई ज्यादा में खुश हैं। लेकिन एक बात तय है, सफलता का हौवा हो गया है और हम असफलता से डरने लगे हैं। जबकि इतिहास कहता है कि असफलता रास्ता है और सफलता लक्ष्य है, असफलता पड़ाव है और सफलता मंजिल है। क्या रास्ते के बिना मंजिल, और पड़ाव के बिना लक्ष्य प्राप्ति संभव है, शायद नहीं।

असफल होने का साहस कीजिए,
सफलता अपने आप ही आपके कदम चूमेगी
याद रखिए, देर से मिली सफलता भी सफलता है^३
असफलताओं के बाद मिली सफलता भी सफलता है^३।

सफलता का मूल्य है ढेर सारी असफलताएँ और मूल्य चुकाए बिना हम कैसे किसी चीज को पा सकते हैं। मैं कई शीर्षक पढ़ता हूँ "सफलता सात दिनों में, एक महीने में करोड़पति बने, तुरंत सफलता" मन में विचार उठता है कि क्या वाकई यह संभव है। मुझे लगता है कि लेखक और विचारक ऐसी लाइनें इसलिए लिखते हैं ताकि आप उद्वेलित हो, उत्साहित हो, प्रेरित हो और आलस्य छोड़कर पूरी लगन से जिंदगी की दौड़ शुरू करें।

शीर्ष पर बैठे सैकड़ों लोगों की जीवनियाँ पढ़ने के बाद मुझे यकीन हो गया है कि बिना असफल हुए कोई सफल नहीं हो सकता और सफलता कोई सस्ती वस्तु नहीं है। वो हमेशा बाधाओं के बाद मिलती है। हमारा सिर्फ एक दायित्व है कि हम हर कार्य में अपना 100% प्रयास करें, फिर परिणाम महत्त्व नहीं रखते। सफलता कोई एक झटके में प्राप्त होने वाली वस्तु नहीं है। ढेर सारी छोटी-छोटी उपलब्धियों को मिलाकर परिणाम के रूप में आती है सफलता। छोटे-छोटे लक्ष्य पाते जाइए। अपनी उपलब्धियों पर खुश होते जाइये, चलते जाइये, रुकिये मत फिर ये सफलता जैसे शब्द आपके लिए कोई मायने नहीं रखेंगे। आखिर हम असफलताओं, मुश्किलों और बाधाओं का सम्मान क्यों नहीं करना चाहते, क्यों हम

चाहते हैं कि वे हमारी जिंदगी में कभी न आए जबकि ये बाधाएं ही हमें दृढ़ और मजबूत बनाती हैं ।

अधिकांश माता-पिता सबसे बड़ी गलती करते हैं जब वे अपने बच्चों को कठिनाइयों और असफलताओं के लिए तैयार नहीं करते इसलिए बच्चे पहली असफलता का स्वाद चखते ही हताश हो जाते हैं, और अपनी क्षमताओं पर संदेह करने लगते हैं ।

असफलता और सफलता जैसे शब्दों को गौण दीजिए । अपनी क्षमताओं को पहचानिए, खुद पर विश्वास कीजिए और क्षमताओं के अनुसार लक्ष्य बनाइए । कभी- कभी हम बिना तैयारी के आसमानी लक्ष्य बना लेते हैं और असफल हो जाते हैं । इससे हमारा आत्मविश्वास टूटने लगता है और हमारी स्वयं के बारे में नकारात्मक मानसिकता बनने लगती है ।

कोई भी व्यक्ति जन्मजात असफल नहीं होता और किसी के भी भाग्य में ईश्वर हमेशा के लिए हार नहीं लिखते । हो सकता है आपकी योजनाओं में त्रुटि हो, कोई गलत निर्णय हो गया हो, दिशा गलत हो, या परिस्थिति ने साथ न दिया हो । यदि आपके प्रयासों में कोई कमी नहीं थी तो आप असफल नहीं हुए, आपकी कार्य योजना असफल हुई । फिर से एक बार नयी योजना बनाइये और निकल पड़िए ।

विचारक विलियम ए. वार्ड ने कहा भी है : जब अन्य लोग सो रहे हों तो आप अध्ययन कीजिए, जब अन्य लोग घूम रहे हों तब आप काम कीजिए, जब अन्य लोग खेल रहे हों तब आप तैयारी कीजिए, और जब अन्य मात्र इच्छा कर रहे हों तब आप काम शुरू कर दीजिए

आखिर क्या है सफलता का फार्मूला ?

कड़ी मेहनत से सफलता मिलती है, या सफलता के लिए सकारात्मक सोच चाहिए, या बिना भाग्य के कोई सफल नहीं हो सकता, या सफलता मार्केटिंग के दम पर मिलती है ।

मैं ऊपर लिखी सभी बातों से सहमत हूँ इसलिए एक फार्मूला लाया हूँ जिससे आप पुनः शुरुआत कर सके और बहानों से बच सकें ।

सफलता में योगदान

35% - कड़ी मेहनत ।

35% - बुद्धिमत्ता, नजरिया, दिशा ।

15% - भाग्य

15% - मार्केटिंग, व्यक्तित्व, अन्य ।

सफलता 70% या उससे अंक होने पर मिलती है ।

एक बार हमारी पूरी ट्रेनिंग टीम गपशप कर रही थी, साथ ही कुछ पुराने मित्र भी थे । अलग-अलग बौद्धिक और आर्थिक स्तर वाले लोगों के बीच अचानक यह सफलता का फार्मूला जाने कहीं से आ गया । कर्मवादी लोगों ने कहा कि ये भाग्य बेकार की बात है, सही दिशा में जमकर मेहनत की जाएं तो सफलता जरूर मिलती है । भाग्य के भरोसे हाथ पर हाथ धरकर इंसान बैठा रहेगा तो उसे कुछ भी हासिल नहीं होगा । भाग्य काम ना करने का बहाना है । भाग्यवादी लोगों ने कहा कि कर्म से कुल नहीं होता नहीं तो भारत का हर मजदूर करोड़पति होता । यदि भाग्य में धन सम्पत्ति लिखी होगी तो अपने आप ही चलकर आएगी । कुछ दूसरे लोगों ने कहा कि इंसान थोड़ा दिमाग लगाएं तो अपना भाग्य खुद रच सकता है, इसके लिए ना तो मजदूरों जैसा घिसने की जरूरत है, ना भाग्य के सहारे बैठने की । इंसान यदि कार्य को रणनीति बनाकर मार्केटिंग करें तो अपने आप सफल हो जाएगा ।

इसी बीच सफलता का यह फार्मूला पेश हो गया । एक मित्र तुरंत उत्तेजित हो गया, यह भी कोई फार्मूला है, यह तो मिक्स वेज सब्जी की तरह है जिसमें सब कुछ मिला हुआ है ।

दूसरे ने कहा, तुम इसे गलत सिद्ध करके दिखा दो । कोई भी इसे गलत सिद्ध नहीं कर पाया क्योंकि सच कहा जाए तो सफलता का कोई स्थापित फार्मूला नहीं हो सकता । सफलता में ढेर सारे तत्त्वों का योगदान होता है । मेहनत, भाग्य, नजरिया, लगन, बुद्धि और न जाने कितने गुण है जो इंसान को शिखर पर ले जा सकते है । इसलिए ज्यादा दिमाग लगाए बिना अपने अंदर उपलब्धियाँ पाने की तीव्र इच्छा पैदा कीजिए, पूरी ताकत झोंक दीजिए । आप देखेंगे कि घटनाएं अपने आप इच्छानुसार घटने लगेंगी । इस सफलता के फार्मूले से एक बात सामने आती है कि कड़ी मेहनत, नजरिया और सही दिशा का कोई विकल्प नहीं है ।

आप किसी भी वैज्ञानिक, उद्योगपति, खिलाड़ी, राजनेता की जीवनी उठाकर देख लीजिये । सबने अलग-अलग परिस्थितियों में सफलता की मंजिलें हासिल की । धीरूभाई अंबानी से लेकर नारायण मूर्ति तक ऐसे ढेरों उदाहरण है, जिन्हें विरासत में कुछ नहीं मिला था, फिर भी उन्होंने अपनी कहानी खुद लिख ली । ओपरा विनफ्रे से लेकर ब्रूसली तक सब हमारे सामने है जिन्होंने सफलता के अपने फार्मूले स्वयं लिखे । इसलिए बहाने बनाना बंद कीजिए, दिशा निश्चित कीजिए । मेहनत शुरू कीजिए, भाग्य अपने आप मेहरबान होने लगेगा और सफलता का फार्मूला आपके ऊपर भी फिट हो जाएगा ।

मैं जब कोई खेल हार जाता हूँ तो खुद से कहता हूँ,
मैं नीचे हो सकता हूँ लेकिन बाहर नहीं । बड़ी से
बड़ी असफलता समय के बीतने के साथ भर जाती
है । जिस तरह शतरंज में, उसी तरह जीवन में थी ।
एक गलत चाल का मतलब खेल का अंत नहीं ।

ग्रैंडमास्टर विश्वनाथन आनंद



लक्ष्य बिना सब दूर अंधेरा

एक वृद्ध एक सुनार के पास आया। उसने सुनार से कहा-मुझे तराजू दो, कुछ स्वर्ण तौलना है। सुनार ने जवाब दिया-दफा हो जाओ, मेरे पास छाननी नहीं है। उस व्यक्ति ने कहा- मजाक मत करो मैं छाननी नहीं, तराजू मांग रहा हूँ। सुनार ने जवाब दिया - भाग जाओ मेरे पास झाड़ू नहीं है।

वह आदमी गुस्से में आ गया। उसने कहा - मैं तराजू मांग रहा हूँ। तुम छाननी, झाड़ू क्या-क्या बक रहे हो। बहरे होने का नाटक मत करो। सुनार ने कहा- ना मैं बहरा हूँ, ना मैं बक रहा हूँ। सच यह है कि तुम बूढ़े हो, कांप रहे हो, हाथ कांप रहे हैं, शरीर सीधा नहीं है। इसके अलावा तुम्हारे पास कोई बड़ा टुकड़ा नहीं है, बल्कि स्वर्ण के कण हैं। तुम तराजू में तौलने की कोशिश करोगे तो तुम्हारे कांपते हुए हाथों से स्वर्णकण फिसलकर गिर जाएंगे।

फिर तुम कहोगे, सुनार मुझे एक झाड़ू, दो ताकि मैं धूल में स्वर्ण कण ढूँढ निकालूँ। जब तुम झाड़ू लगाओगे तो स्वर्ण कण के साथ धूल भी आ जाएगी। फिर तुम कहोगे सुनार भाई, छाननी दो। शुरू से ही मैंने पूरा अंत देख लिया। इसलिए यहां से निकलो, कहीं और जाओ खुदा हाफिज।

प्रसिद्ध प्रेरक डेविड शर्वाट्ज कहते हैं कि किसी भी काम की शुरुआत करते ही अंत को देखने की कोशिश करो ताकि मंजिल पर पहुंचकर पछतावा न हो। अगर आपके लक्ष्य छोटे होंगे तो आपकी सफलता भी छोटी होगी। अगर आपके लक्ष्य बड़े होंगे, तो आपकी सफलता भी बड़ी होगी।

मैं अपनी लक्ष्य निर्धारण की कार्यशाला में प्रशिक्षुओं से पूछता हूँ- आपके जीवन का लक्ष्य क्या है। अधिकांश लोग कहते हैं धनी बनना। मैं दूसरा सवाल करता हूँ कि धनी बनने का क्या अर्थ है, एक लाख रुपये, 1 करोड़ रुपये, 50 करोड़ रुपये, 500 करोड़ रुपये, कितने धनी बनना चाहते हैं। एक चुप्पी छा जाती है, उत्तर नहीं सूझता और फिर हम लक्ष्य निर्धारण की ओर बढ़ते हैं। थोड़ी चर्चा के बाद उनका कड़ुवे सच से साक्षात्कार होता है कि वो बिना लक्ष्य के जी रहे थे, अपने आपको भुलावें में रखे हुए थे।

लक्ष्य थ्योरी नहीं है, यह प्रैक्टिकल है। यदि आप नहीं जानते हैं कि आपको अपनी कार में कितने कि.मी. जाना है तो आप पेट्रोल कैसे डलवाएंगे। यदि आपको यह नहीं मालूम कि गंतव्य पर आपको कितने घण्टों में पहुँचना है, तो आप कार की गति कैसे तय करेंगे। मैं लक्ष्य निर्धारण की कार्यशाला में कहता हूँ कि मुझे - गोलमोल लक्ष्य वाले कागज मत

दिखाना, मुझे ठोस मंजिल, उन्हें पाने की संभावित योजना और समय सीमा दिखाना । लोग मुश्किल में पड़ जाते हैं, क्योंकि इतनी गंभीरता से कभी सोचा ही नहीं । अलग-अलग विचार मन में आते हैं । यकीन कीजिए, लोग दस बार लिखते हैं और फाड़ते हैं, और तब भी निर्णय नहीं कर पाते कि लक्ष्य क्या है । खुद के सपनों और विचारों को शब्द नहीं दे पाते । सच तो यह है कि अधिकांश लोगों के पास पाने को कोई स्पष्ट सपना ही नहीं होता ।

आज से कुछ वर्ष पहले सन 2002 में एक कार्यशाला में समीर शर्मा नामक सॉफ्टवेयर इंजीनियर ने मुझे अपना लक्ष्य दिखाया । मैं आपके समक्ष रखता हूँ ।

समीर का अगले दो वर्ष का लक्ष्य

कैरियर - मुझे माइक्रो सॉफ्ट में अमेरिका में नौकरी करना है, मेरा पैकेज 15 लाख रुपये प्रति वर्ष होगा ।

परिवार - मुझे मेरे माता-पिता को तिरुपति बालाजी की यात्रा करानी है । मेरे छोटे भाई निखिल को डेन्टल कॉलेज में प्रवेश दिलाना है ।

समीर का अगले 5 वर्ष का लक्ष्य

1. 2008 तक अमेरिका से धन कमा कर भारत वापस आना है ।
2. पुणे में 4 बेडरूम वाले नए फ्लैट में शिफ्ट होना है ।
3. काले रंग वाली होडा सिटी कार का उस वर्ष का नवीनतम मॉडल लेना है ।
4. छोटे भाई निखिल को एम.डी.एस. में प्रवेश दिलाना है ।

इस प्रकार विस्तार से 4 पृष्ठों का अपना लक्ष्य दिया, साथ ही इस दिशा में वह किस प्रकार कार्य कर रहा है, उसका भी ब्यौरा दिया । पढ़कर मुझे विश्वास हो गया कि वह अपने सपने जरूर पूरा कर लेगा क्योंकि उसे अपने जीवन की ठोस दिशा मालूम है । ऐसे लोगों के

भटकने और ऊर्जा व्यर्थ करने की संभावनाएं कम होती है। इस अध्याय को लिखने के एक हफ्ते पहले मुझे समीर का ई-मेल मिला कि अमेरिका में धन अर्जन का लक्ष्य पूरा कर चुका है और पुणे में वापस आकर नये फ्लैट में शिफ्ट हो गया है।

यहां एक चेतावनी भी है कि कोरे लक्ष्य बनाने से कुछ हासिल नहीं होगा। उसके लिए डटना होगा, डट पाओगे? लक्ष्य के लिये जुनून पैदा करना होगा, कर पाओगे? तकलीफें सहनी होगी, सह पाओगे? धैर्य रखना होगा क्योंकि लक्ष्य एक दिन में नहीं मिलता, उसके लिये रोज मेहनत करनी होती है। जिस प्रकार छोटे-छोटे फूल मिलकर विशाल बगीचे का निर्माण करते हैं, जिस प्रकार छोटी-छोटी नदियाँ मिलती हैं तो महासागर बनते हैं ठीक ऐसे ही हर रोज की छोटी लगने वाली उपलब्धियाँ बड़ी मंजिलों को जन्म देती हैं। यदि आप लक्ष्य को 'कागजी बात या प्रवचन मानकर इसे गंभीरता से नहीं ले रहें हैं तो ज्यादा संभावना है कि आप सदैव एक आम व्यक्ति ही रहेंगे, कभी कुछ खास नहीं बन पाएंगे। मैं यह नहीं कहता कि आप सफल नहीं होंगे लेकिन बिना लक्ष्यों के आप उतना सफल नहीं हो पाएंगे जितनी आप में क्षमता है।

यदि आप इस पुस्तक को चंद रुपयों में खरीदा गया छपे कागजों का बंडल मानते हैं तो आपको कोई तकलीफ नहीं होगी लेकिन यदि आप वाकई में जिंदगी को उसकी संपूर्णता में जश्न के साथ जीना चाहते हैं तो आज का दिन आपके लिए तकलीफ भरा रहेगा। यदि आप अपने सपनों के प्रति गंभीर हैं, यदि आप आम नहीं रहना चाहते तो आज आप पेन उठाएंगे, एकांत में बैठेंगे और सोचना शुरू करेंगे। आप सोचेंगे कि आज से 5 साल और 10 साल बाद आप खुद को कहां देखना चाहेंगे। आप सोचेंगे कि आप अपने माता-पिता के लिए क्या करना चाहेंगे। आप सोचेंगे कि आप अपने बच्चे को कैसा भविष्य देना चाहते हैं। आप सोचेंगे कि समाज में आप क्या हासिल करना चाहते हैं। यदि आपके सोचने की प्रक्रिया एक

बार शुरू हो गई तो लक्ष्य अपने आप सामने आ जाएंगे और मुश्किलों के बादल छटने लगेंगे ।

एक सादा पेपर लीजिए और ठंडे दिमाग से सोचकर बड़े-बड़े अक्षरों में लिख डालिए अपने स्वर ।

इस वर्ष का लक्ष्य

• परिवार • कैरियर • समाज • शौक

आगामी पांच वर्षों का लक्ष्य

• परिवार • कैरियर • समाज • शौक

यदि मुश्किल हो रही है तो सोचने में थोड़ा वक्त लीजिए, गहराई से सोचिए और खुद को जवाब दीजिए । यदि कभी लक्ष्य के बारे में सोचा नहीं तो निराश मत होइये, आज और अभी सोचिए । अपना लक्ष्य निर्धारण कीजिए और जुट जाइए ।

अधिकांश बड़े लक्ष्य हासिल न कर पाने का कारण यह है कि हम छोटी चीजों को पहले करने में अपना समय बिता देते हैं ।

यदि लक्ष्य स्पष्ट न हो तो भी दिक्कत होगी । लक्ष्य अनिश्चित हो तो आप कुछ दूर तक तो चलेंगे फिर कठिनाइयाँ आएगी, दिशा भटकेगी, असफलता की ठोकरें खाएंगे और निराश हो जाएंगे । आशिक सफलता से संतोष करना पड़ेगा । कुछ लोग कहते हैं कि लक्ष्य-वक्ष्य सब बेकार की बात है और हम बिना लक्ष्यों के भी सफल हैं । महत्त्वपूर्ण यह नहीं कि आप सफल हैं, महत्त्वपूर्ण यह है कि आप उतने सफल हो पाए या नहीं जितनी आप में योग्यता और क्षमता थी । सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि लक्ष्य आपको खुद की कार्यक्षमता और

हैसियत की पहचान करने में मदद करते हैं। यह ऑडिट की तरह है जो कि आपको बताता है कि आपका प्रयास उचित है या नहीं आप ठीक दिशा में ठीक गति से जा रहे हैं या नहीं।

दुनिया का हर उद्योग अपने लिए लक्ष्य निर्धारित करता है। साल के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हफ्ते और दिन का लक्ष्य निर्धारित करता है। इस तरह से हर दिन का कार्य करके वर्ष के लक्ष्य को प्राप्त किया जाता है। उसी लक्ष्य के अनुसार कर्मियों की संख्या होती है। कच्चा-माल-लिया जाता है और विक्रय के ऑर्डर लिए जाते हैं। ठीक इसी तरह हर इंसान को अपने लिये साल का लक्ष्य तय करना चाहिए उस लक्ष्य के अनुसार समय प्रबंधन और मेहनत करनी चाहिए तभी सपनों का साकार होना संभव है। अपने लक्ष्य बनाते समय SMART का ध्यान रखें। यह दादी मन की तरह सैलून से चला आ रहा है, जो लक्ष्य निर्धारण में आपकी मदद करेगा।

S - SPECIFIC (विशिष्ट)

M - MEASURBLE (जिसकी मात्रा हो)

A - ACHIEVABLE (प्राप्त करने योग्य हो)

R - REALISTIC (जो वास्तविक हो)

T - TIME BOUND (समय बद्ध हो)

आपका लक्ष्य एकदम विशिष्ट होना चाहिए जो पहचाना जा सके। उसकी कोई मात्रा हो, जो पाने योग्य हो, इंसान की सीमाओं में हो, जो सच्चाई के करीब हो और जिसको पाने की आपने समय सीमा तय कर रखी हो। इसका विस्तार से वर्णन आपको लक्ष्य से जुड़ी ढेर सारी किताबों में मिलेगा जैसे- फिक्स योर गोल, लाइफ इज मनी आदि।

मेरा मानना है कि एक मूर्ख या योग्यताविहीन व्यक्ति असफल हो जाये तो अफसोस की बात नहीं है। परन्तु

यदि एक बुद्धिमान और योग्य व्यक्ति असफल होता है
तो उसे स्वयं पर शर्मिदा होना चाहिए क्योंकि उस
बुद्धिमान व्यक्ति ने अपनी योग्यता के साथ
धोखा किया है ।

डॉ. उज्ज्वल पाटनी



उत्साह नहीं, तो मुर्दा हो

मैंने उम्र को कभी गिना नहीं । जो कुछ अच्छा सामने आता है मन को अच्छा लगता है अपना लेता हूँ । मशहूर तो लोगों ने किया, मैं तो अभी भी खिचड़ी खाने वाला आदमी हूँ । ईरानी रैस्टोरैण्ट की चाय अब भी मुझे उतनी ही आकर्षित करती है । जवानी और जोश दिल की बातें हैं उत्साह का उम्र से कोई ताल्लुक नहीं । जो भी हाथ में है, मन से किए जाओ नतीजा आगे पीछे आता है ।

मकबूल फिदा हुसैन (चित्रकार)

हमारे आस-पास ऐसे कई लोग होते हैं जिनके आते ही लोगों के चेहरे खिल उठते हैं, माहौल में करंट सा आ जाता है, सब कुछ खुशनुमा हो जाता है । वहीं दूसरी ओर कुछ लोगों के आने से कोई फर्क नहीं पड़ता अलबत्ता उदासी छा जाती है, माहौल बोझिल सा हो जाता है । यह फर्क आता है, उत्साह से । उत्साह कभी, उम्र का, शारीरिक स्थिति का, धन संपत्ति का मोहताज नहीं होता । इसे हर क्षण अपने साथ रखिये, यह ऊँचाई की सीढ़ियाँ चढ़ते वक्त आपके लिए ईंधन का काम करेगा ।

भगवान श्री राम लंका पर आक्रमण करने के लिए समुद्र पर पुल बनवा रहे थे । एक गिलहरी बार-बार नदी पर लोटकर अपने शरीर पर रेत चिपका कर लाती थी । अपने शरीर में लिपटी रेत को वह ढेर में हाल देती थी । वानरों ने यह किस्सा जाकर श्री राम को बताया । श्री राम ने गिलहरी को बुलाया और कहा यह क्या कर रही हो । गिलहरी ने कहा- लंका पर विजय पाने की तैयारी । श्री राम ने कहा तुम्हारे चंद रेत के कणों से क्या होगा गिलहरी ने कहा - माफ करें भगवान रेत के कण कम है या ज्यादा यह तो मैं नहीं जानती पर मैं इतना जरूर जानती हूँ कि मेरी जितनी क्षमता है मैं पूरी ताकत लगाकर अपना योगदान दे रही हूँ ।

भगवान श्री राम गिलहरी के उत्साह से अभिभूत हो गए । उन्होंने प्यार से उस गिलहरी के शरीर पर हाथ फेरा । कहते हैं गिलहरी के शरीर पर जो धारियाँ हैं वह भगवान श्री राम के हाथों की छाप हैं ।

कार्य छोटा हो या बड़ा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता । फर्क इससे पड़ता है कि उस कार्य में आपका पूर्ण उत्साह और समर्पण है या नहीं । यदि आप उत्साहित है, आप में जुनून है, तो कोई आपको रोक नहीं सकता । उत्साहित लोग बाल्यकाल से वृद्धावस्था तक नित नयी उपलब्धियां हासिल करते रहते हैं ।

- विक्टर ह्यूगो ने 15 वर्ष की उम्र में अपना पहला ड्रामा लिख दिया था ।
- नेपोलियन ने 25 वर्ष की आयु में इटली पर झंडा फहरा दिया था ।
- मार्टिन लूथर 21 वर्ष की उम्र में महान समाज सुधारक बन गये थे ।
- आइजक न्यूटन ने 21 साल में अपना महानतम आविष्कार कर लिया था ।
- सचिन तेंदुलकर 18 वर्ष की उम्र में क्रिकेट स्टार बन गए थे ।

आपने टी.वी. पर एक विज्ञापन की लाइन सुनी होगी - 60 साल के बूढ़े या 60 साल के जवान । अमिताभ बच्चन, देव आनंद, मकबूल फिदा हुसैन, ए.पी.जे अब्दुल कलाम, पंडित रविशंकर, लता मंगेशकर जैसे लोगों के उत्साह को देखकर तो उम्र भी शरमा जाती है । इन सब में आग है, जुनून है, दीवानापन है और ऐसे लोगों को बाधाएँ भी रास्ता दे देती है ।

आपने कभी नीलामी की बोली देखी है, वहां मुख्य वक्ता इस तरह उत्साह से भरकर बोलियाँ लगाते है कि श्रोताओं में उत्तेजना आ जाती है । वे वस्तुओं को उनकी हैसियत से भी ऊँचे दाम पर बेच देते है । आप एक उत्साहित वक्ता की जगह सुस्त और निरुत्साहित वक्ता की कल्पना कीजिये । क्या वो लोगों में उत्तेजना पैदा कर पाएगा ? सार यह है कि आपके व्यापार में, कार्य क्षेत्र में जब तक आपका उत्साह शब्दों के माध्यम से दूसरों तक नहीं पहुंचेगा, आपको मंजिल नहीं मिलेगी ।

एक नन्हा सा बालक तरबूज बेच रहा था । सुबह नदी के उस पार जाकर तरबूज लाता और तालियों में घूम-घूमकर चिल्लाता, तरबूज ले लो । वह बेहद निराश था क्योंकि तीज दिन हो गए थे उसका एक भी तरबूज वहीं बिका था, कड़ी प्रतिस्पर्धा थी ।

उसकी माँ तीन दिनों से उसे हताश लौटते देख रही थी । माँ ने कहा - बेटा तू इतना सुस्त होकर निरुत्साहित होकर पुकारेगा तो कौन खरीदेगा । सुस्ती हटा, उत्साह ला, दूसरों से कुछ अलग तरीके से बेच, लोगों का ध्यान खींच, बेटे को

बात जंची । अगले दिल वो शहर गया और जोर-जोर से पुकारने लगा । नदी के उस पार का तरबूज खास आपके लिए । मिश्री जैसा मीठा, गारंटी है । इतना स्वादिष्ट कि आपने कभी खाया नहीं होगा क्योंकि यह सिर्फ नदी के उस पार मिलता है । वह हैरान रह गया अब उसने तरबूज की कीमत अन्य विक्रेताओं से कुछ ज्यादा रख दी परन्तु फिर भी कुछ ही देर में सारे तरबूज बिक गए ।

सार यह है कि यदि आप अपने कार्य के प्रति उत्साहित रहे, दूसरों की भीड़ से अलग नजर आए तो आपकी तरक्की को कोई नहीं रोक सकता । यदि आप जीवन में जीत चाहते हैं तो जिस काम को करते हैं, उससे प्यार करना शुरू कर दीजिए । यदि आप उस काम से प्यार नहीं करते तो उस काम को करना छोड़ दीजिए । अरुचि से निरुत्साहित होकर किए गए कार्य सदैव अधूरे रह जाते हैं ।

दुनिया की सबसे बड़ी हीरो की कंपनी डीबियर्स में मार्केटिंग के पदों के लिए इंटरव्यू चल रहा था । इंटरव्यू के बाद पाँच लोगों का चयन किया गया । उनसे पूछा गया कि आप कितनी पगार की अपेक्षा रखते हैं । उनमें से चार ने जवाब दिया- एक लाख परन्तु एक ने कहा- एक लाख, पचास हजार प्रतिमाह ।

इंटरव्यू लेने वाले ने कहा - जब सारे लोग एक लाख प्रतिमाह पर कार्य करने को तैयार हैं तो तुम्हें एक लाख पचास हजार रु. क्यों चाहिए । उस युवा ने उत्तर दिया - एक लाख रु. सामान्य लोगों की तरह कार्य करने के लिए और पचास हजार रु. अतिरिक्त अपना सारा उत्साह, जुनून और पागलपन झोंक देने के लिए, मैं कभी आपके पास निराश नहीं लौटूंगा । आप मुझसे चौबीस घण्टे भी काम लेंगे तो भी मैं आपको मुस्कराते हुए परिणाम देते हुए मिलूंगा, उस युवा को नौकरी मिल गई । उसके संक्रामक उत्साह और आत्म विश्वास ने अधिकारियों को प्रभावित कर दिया । सच तो यह है कि आपके निरुत्साहित रहने से, रोते रहने से, शिकायत करते रहने से, हर जगह आपका व्यक्तित्व बौना होते जाता है आपका मूल्य गिर जाता है ।

जापानी यूनिवर्सिटी में एक शोध से ज्ञात हुआ है कि अति क्रोधित व्यक्ति या अति निरुत्साहित व्यक्ति, आत्महत्या करने को आतुर व्यक्ति, दूसरे की हत्या को आतुर व्यक्ति, यदि एक बार उत्साह से भरकर कुछ क्षण के लिए जबरदस्ती हंसे तो उनकी भावनाओं की मात्रा कम हो जाएगी और वे गलत कार्य करने से बच जाएंगे ।

मित्रों! हम इतने मशीनी होते जा रहे हैं कि खुश होने वाली बातों पर हम खुश नहीं हो पाते, रोने वाली बातों पर हम रो नहीं पाते, सारी भावनाएं दबाकर कृत्रिमता बाहर लाते हैं । इस निरुत्साहित माहौल को देखते हुए कुछ बुद्धिमान इन्सानों ने लाफ्टर क्लब (हंसाने वाला क्लब) और फाइंग क्लब (रुलाने वाला क्लब) की शुरुआत की । आज ये क्लब दुनिया में जगह-जगह फैल गए हैं । यहां हंसी का माहौल बनाया जाता है और धीरे-धीरे लोग अपने बंधनों को तोड़कर खुलकर हंसते हैं, शोर करके हंसते हैं, नाचकर-कूदकर हंसते हैं, अपने

अंदर छुपे बचपन को बाहर लाते है । रो कर अपने गम हल्के करते है, एक दूसरे की संवेदनाओं में सहभागी बनते है । आँसू या हंसी के सत्र के बाद ऐसा लगता है मानों दिल से कोई बोझ उतर गया हो । फिर सारे लोग उत्साह से भरकर, जिंदगी का सामना करने के लिए तैयार हो जाते हैं ।

सीधी बात

- जो भी कार्य करो, उसे पूरे जुनून और पागलपन के साथ करो ।
- मुस्कुराते रहो, जिंदगी की बाधाएँ स्वतः हट जाएंगी ।
- जो परिस्थितियां आपके नियंत्रण में नहीं है, उन पर रोना छोड़ दो ।
- निरुत्साहित और सुस्त आदमी की संगत कोई पसंद नहीं करता ।



पेंसिल से जानिए सुखी जीवन के पाँच नियम

पेंसिल के आविष्कारक ने पेंसिल को पैकेट में बंद करने के पहले उस पेंसिल से कहा, तुम्हें मैं दुनिया में कार्य करने के लिए भेजूँ, उसके पहले तुम्हें पाँच बातें जानना जरूरी है। उन पाँच बातों को कभी मत भूलना और फिर तुम दुनिया की सर्वश्रेष्ठ पेंसिल कहलाओगी।

1. तुम संसार में बहुत से श्रेष्ठ कार्य करोगी लेकिन उसके लिए तुम्हें दूसरों के हाथों में खुद को विश्वास से सौंपना होगा।
2. तुम्हारी समय-समय पर छिलाई होगी जिससे तुम्हें काफी पीड़ा होगी लेकिन उस छिलाई के बाद ही तुम्हारी गुणवत्ता सामने आएगी, तुम बेहतर प्रदर्शन कर सकोगी।
3. तुम स्वयं के द्वारा की गई गलतियों को सुधारने की योग्यता रखना।
4. तुम्हारा सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा तुम्हारे अंदर रहेगा, यह हमेशा याद रखना।
5. जिस भी सतह पर चलो, अपने निशान छोड़ जाना। भले ही परिस्थितियाँ कैसी भी हो, तुम लिखना मत छोड़ना।

पेंसिल ने सर्वश्रेष्ठ पेंसिल बनने के अपने लक्ष्य को नमन करके उन नियमों का पालन करने का वादा किया और संकल्प लेकर डिब्बे में चली गई। इन नियमों को आप स्वयं पर लागू करके देखिए। उस पेंसिल की जगह पर खुद को रखिए और श्रेष्ठ व्यक्ति बनने के नियम जानिए।

नियम (1) तुम्हें संसार में बहुत से श्रेष्ठ कार्य करने हैं, बहुत सी उपलब्धियाँ हासिल करनी हैं लेकिन उसके लिए ईश्वर पर विश्वास करना होगा और दूसरे लोगों को अपने गुणों से प्रभावित करना होगा। अपने गुणों से उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाना होगा, दूसरों की सेवा में खुद को सौंपना होगा।

नियम (2) तुम्हें भी समय-समय पर मुश्किल परिस्थितियाँ मिलेगी, तुम्हारी भी छिलाई होगी, तुम्हारा भी खून-पसीना बहेगा, तुम्हें भी दर्द होगा लेकिन सामना करना होगा । तुम्हें एक दृढ़ और मजबूत व्यक्ति बनाने के लिये यह दर्द जरूरी है ।

नियम (3) तुमसे जो गलती हो, उसे स्वीकारने और सुधारने की योग्यता रखना ।

नियम (4) तुम्हारा सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा तुम्हारे अंदर है । तुम्हारी आत्मा, तुम्हारा चरित्र, तुम्हारा दिल यह सब अनमोल है और इसी से तुम्हारी प्रशंसा होगी ।

नियम (5) जिस भी माहौल में जीवन जियो, जहाँ भी जाओ, अपनी छाप छोड़ जाना । परिस्थितियाँ चाहे जैसी हो, पूरी शिद्दत से तुम जिम्मेदारियों निभाना ।

छोटी सी पेंसिल की इस कहानी में मानों जीवन का रहस्य छुपा है । यदि इन नियमों में से एक नियम भी आपके जीवन में उतर जाए तो समझिए कि आपने एक मंजिल पा ली । जीवन में परिवर्तन के लिये लंबे चौड़े शास्त्रों की जरूरत नहीं है, कब एक छोटी सी बात आपके दिल को लू जाएगी आपको पता भी नहीं चलेगा ।

✱ ✱ ✱

अस्वीकार किए जाने का भय

मैं हमेशा सोचता था कि कार्यो की जिम्मेदारी लेने हेतु सक्षम लोग आगे क्यों नहीं आते गुणी व प्रतिभावान लोग अपनी प्रतिभा दिखाने की बजाय क्यों चुपचाप भीड़ का हिस्सा बन कर खड़े होते हैं । आज मैं यकीन से कह सकता हूँ कि इन सारे लोगों को दूसरों द्वारा अस्वीकार किए जाने का भय है और शायद यही आज संसार का सबसे बड़ा भय है ।

यह यकीन मुझे अपने सेमिनार व वर्कशाप में पैदा हुआ । प्रभावी बोलने की कला तथा लीडरशिप अनलिमिटेड नामक मेरे दो प्रसिद्ध कार्यक्रम हैं जिनमें भारत के कोने-कोने से हजारों लोगों ने हिस्सा लिया है । एक दिवसीय तथा तीन दिवसीय सेमिनार में 40-50 लोगों के साथ जब मैं पूरा दिन बिताता हूँ तो सबकी क्षमताएं व अक्षमताएं उभर कर सामने आ जाती है । जब मैं उनसे कोई सवाल करता हूँ या मंच पर आकर अपनी राय देने को कहता हूँ तो शुरुआत के घंटों में तो कोई भी आगे नहीं आता । धीरे-धीरे जब माहौल सहज होता है तो कुछ लोग आगे बढ़कर चैलेन्ज स्वीकारना शुरू कर देते हैं । लेकिन तब भी उनमें गुणी और प्रतिभावान लोगों की संख्या कम होती है और साहसी लोगों की ज्यादा । धीरे-धीरे ये साहसी लोग गुणी कहलाने लग जाते हैं और गुणी लोग आम रह जाते हैं ।

आखिर ये लोग आगे क्यों नहीं आते । धीरे-धीरे इनके संपर्क में रहकर मुझे समझ में आया कि इन्हें डर होता है कि अरे उन्हें पसंद करेंगे कि नहीं, दूसरे उनका मजाक तो नहीं उड़ाएंगे या उनसे कुछ गलत ना हो जाए । ये अपनी सुरक्षित छवि में खुश रहते हैं कि चलो प्रशंसा के पात्र भले ही ना बन सके लेकिन निंदा के पात्र भी नहीं बने । धीरे - धीरे इनमें आत्मविश्वास की कमी हो जाती है और इनके गुण भी मंद पड़ जाते हैं ।

इसलिए मैं आपसे कहता हूँ कि दूसरों की पहल का इंतजार मत कीजिए । एक हाल में यदि ढेर सारे लोग बैठे हैं और वक्ता किसी विषय पर राय मांगते हैं तो हिम्मत बटोरिए और खड़े हो जाइए । खड़े होते ही आप आधी जंग जीत लेते हैं क्योंकि दुनिया में आधे लोग तो

खड़े होने का साहस भी नहीं कर पाते । अपनी राय पूरी योग्यता से साहस के साथ व्यक्त कीजिए । सही हो या गलत, दूसरे स्वीकार करें या अस्वीकार, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि वो आपकी व्यक्तिगत राय है । लेकिन एक सच दूसरे लोगों को अवश्य स्वीकार होगा कि आप एक साहसी व्यक्ति है और आपमें नेतृत्व के गुण हैं ।

एक बात मैं और कहना चाहता हूँ कि अस्वीकार करने वालों की हैसियत और उपलब्धि भी देखिए । मेरा अनुभव कहता है कि सफल और शिखर पर बैठे लोग बहुत कम नकारात्मक बात करते हैं और आम लोग ज्यादा । इन आम लोगों की राय के भय से आप अपनी प्रतिभा की हत्या मत कीजिए । हर नयी सोच, हर नया विचार, हर खोज जो आपके दिमाग में करवटें बदल रही है, वो फालतू है, यह जरूरी नहीं है । हो सकता है कि आपकी सोच जब दूसरों के सामने आए तो कोई पारखी उसे हाथों हाथ उठा ले और आपकी जिंदगी बदल जाए । दुनिया में अधिकांश लोगों के साथ ऐसा ही हुआ है । इसलिए अस्वीकार होने का भय मन से आज व अभी निकाल दीजिए और जो क्रांतिकारी विचार आपके मन के किसी में उपेक्षित पड़े हैं, उन्हें नवजीवन दीजिए ।



बहानों की अर्थी या सफलता का जनाजा चुनिए

मुझसे कोई पूछें कि व्यक्तित्व की सबसे बड़ी बीमारी कौन सी है तो मैं तुरंत कहूँगा- बहानाइटिस या एक्सम्साइटिस । इसी बीमारी के कारण बहुत से काबिल लोग अपनी योग्यताओं के साथ अन्याय कर रहे हैं ।

मेरे अनुसार जब भी कोई इंसान बहाना बनाता है^१
तो उसे खुद पर शर्मिंदगी महसूस करनी चाहिए क्योंकि
वो किसी और को नहीं वरन् स्वयं को धोखा दे रहा है ।

अक्सर लोग बहानों से विफलताओं को ढक कर रखते हैं । मजबूत तर्क बनाकर पेश करते हैं जिससे यह साबित हो सके कि दूसरों के मुकाबले उनके सामने ज्यादा मुश्किलें थी । यदि वाकई में सपनों को पाना चाहते हैं तो बहाने बनाना बंद कीजिए क्योंकि अब मैं जिन लोगों के उदाहरण देने जा रहा हूँ उनके सामने आपसे भी ज्यादा विपरीत परिस्थितियाँ थी, उन्हें जीवन में कई बार धिक्कारा गया था, उनका तिरस्कार किया गया था, उन्हें कुचला गया था । उनकी भी हिम्मत कई बार टूटी थी लेकिन उन्होंने एक अच्छा कार्य किया कि "तमाम मुश्किलों के बाद भी वो डटे रहे, जुटे रहे, एक सुनहरी सुबह की उम्मीद में काम करते रहे", इसीलिए आज वो इस किताब का हिस्सा है ।

मैं यह नहीं कहता कि हर किसी को समान मेहनत करने पर समान परिणाम मिलते हैं । किसी को उतनी ही उपलब्धियाँ हासिल करने के लिए ज्यादा मुश्किलों का सामना करना पड़ता है तो किसी को कम । कभी-कभी इसका उल्टा भी होता है, किसी को उपलब्धियाँ जल्दी मिल जाती है और किसी को देर से ।

सफलता देर से मिली या जल्दी, सफलता ज्यादा मेहनत से मिली या कम मेहनत से, ज्यादा हार के बाद मिली या कम हार के बाद, ये बिल्कुल भी महत्त्व नहीं रखता । महत्त्वपूर्ण

यह है कि अंत में आपने वह पाया या नहीं जो आप पाना चाहते थे । आपने 100% झोंककर कार्य किया या आधे-अधूरे मन से बहाने बनाते रहे ।

आपका शुद्धिकरण करने के लिये सबसे पहले आपके बहानों का अंतिम संस्कार करना जरूरी है । आइए देखें, आपके जैसी परिस्थितियां होने के बाद भी कौन संघर्ष करके शीर्ष पर पहुँचा । कौन से ऐसे लोग हैं, जिन्होंने बहानों का प्रयोग करने के बजाय चुनौतियों का सामना करने का निर्णय लिया ।

अपने बहानों को देखिए कड़वे सच के आइने में

बहाना (1)

मुझे उचित शिक्षा लेने का अवसर नहीं मिला ।

उचित शिक्षा का अवसर फोर्ड मोटर्स के मालिक हेनरी फोर्ड को भी नहीं मिला ।

बहाना (2)

बचपन में ही मेरे पिता का देहांत हो गया था ।

प्रख्यात संगीतकार ए.आर.रहमान के पिता का भी देहांत बचपन में हो गया था ।

बहाना (3)

मैं अत्यंत गरीब घर में पैदा हुआ था ।

पूर्व राष्ट्रपति ए.पी.जे.अब्दुल कलाम भी गरीब घर में पैदा हुए थे ।

बहाना (4)

बचपन से ही मैं लगातार अस्वस्थ रहता था ।

ऑस्कर विजेता अभिनेत्री मरली मेटलिन भी बचपन से बहरी और अस्वस्थ थी ।

बहाना (5)

मैंने साइकिल पर घूमकर आधी जिंदगी गुजारी ।

निरमा के करसन भाई पटेल ने भी साइकिल पर निरमा बेचकर आधी जिंदगी गुजारी ।

बहाना (6)

एक दुर्घटना में अपाहिज होने के बाद मेरी हिम्मत चली गई ।

प्रख्यात नृत्यांगना सुधा चन्द्रन के पैर नकली है ।

बहाना (7)

मुझे बचपन से मंद बुद्धि कहा जाता है ।

थॉमस एल्वा एडीसन को भी बचपन से मंद बुद्धि कहा जाता था ।

बहाना (8)

मैं इतनी बार हार चुका हूँ कि अब हिम्मत नहीं बची ।

अब्राहम लिंकन पंद्रह बार चुनाव हारने के बाद राष्ट्रपति बने ।

बहाना (9)

मुझे ठीक से इंग्लिश नहीं आती ।

राजनीतिज्ञ लालू यादव को भी ठीक से इंग्लिश नहीं आती ।

बहाना (10)

मुझे बचपन से परिवार की जिम्मेदारी उठानी पड़ी ।

लता मंगेशकर को भी बचपन से परिवार की जिम्मेदारी उठानी पड़ी ।

बहाना (11)

मेरी लंबाई बहुत कम है ।

सचिन तेंदुलकर की भी लंबाई कम है ।

बहाना (12)

मैं इंजीनियर बनना चाहता था, व्यापारी बन गया ।

डेल कारनेगी फुटबॉल खिलाड़ी बनना चाहते थे, प्रख्यात लेखक बन गए ।

बहाना (13)

मैं अत्यधिक मोटा हूँ इस वजह से मुझे शर्म आती है ।

प्रख्यात गायक अदनान सामी भी बहुत मोटे हैं ।

बहाना (14)

मैं एक छोटी सी नौकरी करता हूँ इससे क्या हो पाएगा ।

धीरू भाई अंबानी भी छोटी सी नौकरी करते थे ।

बहाना (15)

मेरी कंपनी एक बार दिवालिया हो चुकी है, अब मुझ पर कौन भरोसा करेगा ।

दुनिया की सबसे बड़ी शीतल पेय निर्माता पेप्सीकोला भी दो बार पहले दिवालिया हो चुकी है ।

।

बहाना (16)

मेरा दो बार नर्वस ब्रेकडाउन हो चुका है, अब क्या कर पाऊँगा ।

डिज्नीलैंड बनाने के पहले वाले डिज्नी का तीन बार नर्वस ब्रेकडाउन हुआ था ।

बहाना (17)

मेरी उम्र बहुत ज्यादा हो चुकी है ।

विश्व प्रसिद्ध केंटुकी फ्राइड चिकन के मालिक ने 60 साल की उम्र में पहला रेस्तराँ खोला था ।

बहाना (18)

मेरी उम्र बहुत कम है ।

टेनिस स्टार सानिया मिर्जा की उम्र भी बहुत कम है ।

बहाना (19)

मेरे पास एक बहुमूल्य आइडिया है लेकिन जहाँ भी जाता हूँ, कोई मेरे प्रस्ताव को स्वीकार नहीं करता ।

जेरॉक्स फोटो कापी मशीन के आइडिये को भी ढेरों कंपनियों ने अस्वीकार किया था, परिणाम हमारे सामने है ।

बहाना (20)

मेरे पास काम शुरू करने के लिये भी धन नहीं है ।

इन्फोसिस के पूर्व चेयरमैन नारायणमूर्ति के पास भी काम शुरू करने के लिए धन नहीं था, उन्हें अपनी पत्नी के गहने बेचने पड़े ।

बहाना (21)

मुझे ढेर सारी बीमारियाँ है ।

वर्जिन एयरलाइंस के प्रमुख रिचर्ड ब्रेन्सन को भी आँखों की कमजोरी और डिसलेक्सिक जैसी ढेर सारी बीमारियाँ है । लेखक वेदप्रकाश मेहता की आँखें नहीं हैं, राष्ट्रपति रूजवेल्ट के दोनों पैर काम नहीं करते थे, स्वर्ण पदक विजेता विल्मा रूडोल्फ को पोलियो था ।

मित्रों! आप जितने भी बहाने सोच सकते हैं, मैं उनसे ज्यादा नाम आपको बता सकता हूँ जिन्होंने उन मुश्किलों का हल ढूँढ़ा है । कुल लोग कहते हैं कि, यह जरूरी नहीं कि जो प्रतिभा इन महानायकों में थी, वह हमारे अंदर भी हो । इस बात से मैं सहमत हूँ लेकिन यह भी जरूरी नहीं कि वो प्रतिभा आपके अन्दर है, वह इन महानायकों में हो । आप किसी और गुण के बल पर महारथी साबित हो सकते हैं । मैं किताबी बात नहीं कहता कि हर व्यक्ति इतनी ऊंचाई अर्जित कर सकता है लेकिन मैं यह यकीन से कह सकता हूँ कि हर वह व्यक्ति सफल हो सकता है जो हार के लिए तैयार हो और सही दिशा में डट कर जुट जाए । सफलता का प्रतिशत अपनी-अपनी योग्यता के अनुसार कम या ज्यादा हो सकता है लेकिन यह तय है कि असफलता हाथ नहीं लगेगी ।

इस सफलता की शुरुआत किसी बहाने से नहीं हो सकती, उसके लिए एक दमदार प्रयास की जरूरत है। हाँ, ये बहाने आपके सपनों की अर्थी जरूर निकाल सकते हैं। इसलिए अगली बार काम से जी चुराने के पहले, असफलता के डर से काम छोड़ने के पहले, जिम्मेदारियों से भागने के पहले सोच लेना कि आप किसका अहित कर रहे हैं। आपने जीवन में क्या पाया और क्या खोया, इसकी अंतिम जिम्मेदारी सिर्फ और सिर्फ आपकी है।

मित्रों! भविष्य का आविष्कार नहीं होता, हर रोज जो आप करते हैं, उसी से भविष्य का निर्माण होता है। आप हर रोज मेहनत कर रहे हैं, वह भी भविष्य में तब्दील हो रहा है, आप हर रोज बहानेबाजी करके दिन गंवा रहे हैं वह भी आपके भविष्य में तब्दील हो रहा है। आपको चुनना होगा कि आप कैसा भविष्य चाहते हैं।

कल यदि आपके माता-पिता आपके जैसी संतान होने पर अफसोस करते हैं, तो इसके जिम्मेदार आप होंगे। कल यदि आपके बच्चे आपको पिता कहने में अपमान का अनुभव करें और अपने मित्रों से मिलवाने में शर्म महसूस करें तो इसके जिम्मेदार आप होंगे। कल यदि आपकी पत्नी दुआ करें कि हे ईश्वर, अगले जन्म में मेरा भाग्य इनके साथ मत लिखना तो इसकी जिम्मेदारी भी आपकी होगी।

सार यह है कि,
आज आप जहाँ भी हैं, कल आप जहाँ भी होंगे
इसके लिए आप किसी और को जिम्मेदार नहीं ठहरा सकते।
इसलिए आज चुनाव कीजिए
सफलता और सपने चाहिए कि खोखले बहाने...

सीधी बात

- बहाने बनाकर आप किसी और का नहीं खुद का नुकसान कर रहे हैं।

- समय निकलने के बाद आप बीते दिनों के नाकारापन और बहानेबाजी को याद करके पछताएंगे लेकिन तब आपके पास करने को कुछ नहीं बचेगा ।
- हर व्यक्ति हर क्षेत्र में सफल नहीं हो सकता । अपना क्षेत्र अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार चुनिए ।
- यदि आपके अन्दर जीतने का जुनून है तो जीत आपको अवश्य मिलेगी, धैर्य से डटे रहिए ।



गुणी लेखकों, मुझे क्षमा करना

गत दिनों इंटरनेट पर एक साइट ने वैचारिक गोष्ठी का आयोजन किया था जिसका शीर्षक था- "सबसे खराब निवेश क्या है" । एक पाठक ने अपनी राय दी कि दुनिया का सबसे खराब निवेश प्रेरणादायक टेप और किताबें हैं ।

मुझे न चाह कर भी उसकी बात से सहमत होना पड़ा क्योंकि यह पूर्ण तो नहीं परन्तु, पूर्ण के आस-पास का सच है ।

कुछ दिन पहले मैंने कुछ किताबें पढ़ी, मैं उन लेखकों की विद्वत्ता पर संदेह नहीं कर रहा हूँ परन्तु उन पुस्तकों के बारे में राय देना चाहता हूँ । पुस्तकों के शीर्षक कुछ ऐसे थे - सफलता 30 दिनों में 7 दिनों में करोड़पति बनिए, जीतिए हर बार, कैसे हर बार सफलता पाएं, एक हफ्ते में अपने आपको बदलिए, सफल होने के सरल नुस्खे आदि ।

मुझे लगता है कि ऐसे ही शीर्षक पाठक को दिग्भ्रमित करते हैं । पाठकों को लगता है कि यह प्रेरणा, सफलता आदि शब्द पूर्णतः किताबी हैं । मेरा एक मित्र व्यंग्यकार है । उसने इन शीर्षकों की सर्जरी कर दी, आइए देखें कैसे -

7 दिन में करोड़पति बनिए - यदि वह लेखक 7 दिन में करोड़पति बनना जानता है तो किताब लिखकर समय खराब क्यों कर रहा है ?

सफल होने के सरल नुस्खे - क्या सफलता सरलता से हासिल हो सकती है, यदि वो इतनी सरल है तो हर कोई सफल क्यों नहीं हो जाता ।

जीतिए हर बार- हर बार क्या जीतना वाकई संभव है, यदि संभव है तो फिर इंसान हारता क्यूँ है? क्या संसार में ऐसा कोई भी व्यक्ति होगा जो कभी नहीं हारा ।

सफलता 30 दिनों में - यहाँ लोगों की आधी जिंदगी निकल गई और आज तक वे जूते घिस रहे हैं, क्या ऐसे लोग 30 दिन में सफल हो जाएंगे ?

7 दिन में खुद को बदलिए - लोगों की पूरी उम्र निकल जाती है अपनी एक आदत बदलने में और फिर भी पूरी तरह नहीं जाती। । ऐसे में क्या यह संभव है कि इंसान एक हफ्ते में खुद को बदल डाले ।

मुझे लगता है कि इन सभी लेखकों की यह मंशा है कि आप एक बार सफलता के रास्ते पर चलना शुरू कर है और इसीलिये ये जोश बढ़ाने वाले टाइटल बनते है । लेकिन अधिकांश किताबों में "हार" शब्द क्यों नहीं है । आखिर हम हारने को महत्व क्यों नहीं देना चाहते । मित्रों! मैं आपको बता देना चाहता हूँ -

- सफलता सस्ती नहीं है ।
- मंजिल 7 और 30 दिनों में नहीं मिलती, अनिश्चित अवधि तक कार्य में डूबना पड़ता है ।
- कोई भी ऐसा व्यक्ति संसार में नहीं हो सकता जो कभी ना हारे और जिसे हमेशा मन माफिक परिस्थितियाँ मिले ।
- सफलता कोई मंजिल नहीं है, वो तो एक लंबा सफर है, जैसे ही एक उपलब्धि हासिल होगी, अगले के लिए बेचैन हो जाओगे ।

यदि आपका प्रयास सच्चा था तो असफल होना शर्मिंदगी वाली बात नहीं है क्योंकि हर असफलता सीखने का एक नया अध्याय है।

सफलता की सबकी अपनी परिभाषा है । सफलता सकारात्मक भी होती है और नकारात्मक भी । सकारात्मक सफलता से आप समाज में सम्मान की नजर से देखे जाते हैं । आपको रात-दिन पुलिस या इनकमटैक्स का भय नहीं होता । आपको अपनी पोल खुलने का डर नहीं होता । नकारात्मक सफलता शार्टकट में मिल जाती है लेकिन क्या आप शार्टकट के परिणामों के लिये तैयार हैं । हर्षद मेहता से लेकर अबू सलेम तक सबको याद कर लेना और फिर निर्णय लेना कि आप ऐसे रास्तों पर चलना चाहेंगे या नहीं । ये रास्ते आकर्षित करते हैं, जल्दी सफलता दिलाते हैं परन्तु एक दिन सब कुछ छिन जाता है ।

क्या हर किसी के लिए सब कुछ पाना संभव है? क्या सचिन तेंदुलकर, अमिताभ बच्चन बन सकते हैं? क्या लक्ष्मी मित्तल अर्मत्य सेन बन सकते हैं? क्या अर्मत्य सेन विश्वनाथन आनंद बन सकते हैं? यह असंभव नहीं है लेकिन कितना संभव है, यह आपको सोचना है । हर व्यक्ति हर क्षेत्र में श्रेष्ठ नहीं हो सकता लेकिन वह कुछ क्षेत्रों में सर्वश्रेष्ठ हो सकता है? यदि आप ऐसी किताबों से प्रेरित होकर कोई ऐसा क्षेत्र चुन लेंगे जो आपकी रुचि का नहीं है, जो आपकी क्षमताओं के अनुरूप नहीं है तो बाद में उन किताबों को दोष मत दीजिएगा, क्योंकि चुनाव आपने किया था ।

इसलिए श्रेष्ठ पुस्तकें पढ़िए, ऐसी पुस्तकें जो सिक्के के दोनों पहलू आपको बताती हैं, ऐसी पुस्तकें जिनको लिखने वाले अपने क्षेत्र में उल्लेखनीय रूप से सफल हो । सिर्फ पुचकारने वाली मीठी किताबों से कुछ नहीं होगा, ऐसी पुस्तकें पढ़िए वो आपको वक्त बेवक्त शर्मिदा भी महसूस कराए, वो आपको डांटे भी और समझाए भी । ऐसी पुस्तकें जो सफलता के साथ असफलता को महत्त्व दें, जीत के साथ हार को महत्त्व दें, आदर्शों के साथ यथार्थ को महत्त्व दें । क्योंकि जीत और हार दोनों स्थायी नहीं हैं, शिखर पर पहुँचने के बाद और भी ज्यादा मुश्किल होता है वहाँ टिके रहना । यदि आपने अपनी सफलता को बरकरार रखने के लिए अतिरिक्त प्रयास और जतन नहीं किया तो वो जल्दी ही बीते दिनों

की बात हो जाएगी । इसके लिए आपको स्वयं के अंदर लगातार सुधार की जरूरत पड़ेगी ।
ये सुधार दो माध्यमों से आएगा, एक आपके स्वयं के अनुभव से और दूसरा बाहरी स्रोतों से।

मेरी नजर में बाहरी स्रोतों में पुस्तकें ज्ञान का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत हैं ।
अतः आप कौन सी पुस्तकें पढ़ रहे हैं यह बेहद महत्व रखता है ।
जिस तरह से पीने के पानी को हम फिल्टर करके पीते हैं ताकि शरीर
में कोई इन्फेक्शन ना हो जाए । उसी तरह पुस्तकें भी चुन कर पढ़िए
ताकि आपका मन स्वस्थ रहे और मानसिकता सकारात्मक रहे
क्योंकि "मन चंगा तो सब चंगा" ।

हाल ही में मैंने जनरल इलेक्ट्रिक के पूर्व चेयरमैन जैक वेल्च की किताब "विनिंग" पढ़ी
। उस किताब में बहुत सी ऐसी बातें हैं जो आदर्शों के मापदंड पर खरी नहीं उतरती लेकिन
जैक ने उन्हें कहने का साहस किया । वो अधिकारियों के लिये एक जगह साफ लिखते हैं
"वो लोग जो विरोध कर रहे हैं, आपकी योजनाएं स्वीकार नहीं कर रहे हैं, असंतुष्ट हैं उन्हें
हटा दीजिये भले ही उनका काम संतोषजनक है भले ही वो लंबे समय से हैं" । जैक वेल्च
की जगह यदि कोई दूसरा लेखक होता तो लिखता कि असंतुष्टों को समझाइए, अतिरिक्त
सुविधा दीजिए, थोड़ा आप झुकिए, थोड़ा वो झुकेंगे लेकिन उस पद पर बैठे जैक जानते थे
कि यदि असंतुष्टों को ज्यादा वक्त दिया जाएगा तो असंतोष दूसरे कर्मचारियों में फैल जाएगा
और योजना धराशायी हो जाएगी ।

ऐसी लाइनें अनुभव की चक्की से ही बाहर आती हैं, इसीलिए ऐसे लोगों को पढ़िए
जिन्होंने मुश्किलों को जिया हो । इन किताबों को आप इसलिए पढ़ते हैं क्योंकि आप कुछ
बदलाव चाहते हैं, तरक्की चाहते हैं, सुधार चाहते हैं और बदलाव कभी भी आसानी से नहीं
होता, उसे हमेशा प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है । जिस प्रकार मेडिकल साइंस में
अधिकांश बड़े रोग कड़वी दवाइयों से ठीक होते हैं, उसी प्रकार बदलाव के लिए भी कड़क
डोज की जरूरत होती है । लच्छेदार और किताबी बातें इंसान के व्यक्तित्व में बदलाव नहीं
लाती क्योंकि उन बातों में अंतर्मन तक जाकर झंझोड़ने की क्षमता नहीं होती

क्या आपकी रोज पढ़ने की आदत है? यदि आपको पढ़ने की आदत नहीं है तो आप ठहरे हुए पानी की तरह हो जायेंगे जिसमें जो भी गंदगी जाती है, कभी बाहर नहीं निकलती। वो पानी कभी नए किनारे नहीं महसूस कर पाता क्योंकि वो एक जगह ठहरा हुआ होता है और कुछ समय बाद वो दुर्गन्ध मारने लगता है। यदि आप नए विचारों को अपने दिमाग में प्रवेश नहीं करने देंगे तो आपकी मानसिकता कुंठित हो जाएगी। आप पीछे रह जाएंगे और दुनिया आगे निकल जाएगी। किताबें आपको बताती हैं कि जिन परिस्थितियों और मुश्किलों से आप गुजर रहे हैं, उन्हीं परिस्थितियों से कुछ और लोग भी गुजरे थे और सफलता हासिल की थी। उस मुश्किल को हल किया था। इसलिए बुद्धिमानी यह होगी कि सब कुछ झोंक कर एक समाधान का आविष्कार करने की बजाए दूसरे लोगों ने जो हल ढूंढा है, उनकी मदद ली जाए। क्योंकि मूर्ख वह है जो हर गलती खुद करके सीखना चाहता है और बुद्धिमान वह है जो दूसरों की गलतियाँ देखकर उन गलतियों को करने से बच जाता है।

महापुरुषों से अपनी मुलाकात का समय फिक्स कीजिए, कौन सी चाय गांधी के साथ पीना चाहते हैं और कौन सी कॉफी टॉलस्टॉय के साथ, किस सफर में जैक वेल्च को साथ रखना चाहते हैं और किस सफर में मुझे? आप निर्णय लीजिए और चंद पन्नों में अपने अनुभव समेटे ये लोग आपके हाथों में होंगे। अपने आप आपको अपनी मुश्किलों के हल नजर आने लगेंगे। आप परिपक्व हो जाएंगे।

कुछ लोग कहते हैं कि यह प्रेरणा (Motivation) एक अस्थायी भावना है। किसी किताब को पढ़ो तो कुछ दिन उत्तेजना महसूस होती है फिर ठंडी पड़ जाती है, किसी स्पीकर को सुनो तो वह कुछ दिन दिलों दिमाग पर हावी रहता है फिर जिंदगी उन्हीं गलतियों के साथ पुराने ढर्रे पर आ जाती है। मैं भी पूरी तरह सहमत हूँ कि मोटिवेशन अस्थायी है, ज्यादा दिनों तक नहीं रहता ठीक उसी तरह जिस तरह नहाना अस्थायी है। जिस तरह हर रोज शरीर की गंदगी हटाने और तरीताजा रहने के लिए नहाना पड़ता है, उसी तरह हर रोल दिमाग की गंदगी हटाने के लिए और नए विचारों को रास्ता देने के लिए पढ़ना

पड़ता है । रोज नहाना, रोज खाना, रोज दैनिक कर्म करने करने की तरह ही रोज पढ़ना भी दिनचर्या में होना चाहिए ।

सीधी बात

- किताबें चुनकर पहिए, वे आपको सही रास्ते पर भी ले जा सकती है और गलत पर भी ।
- यदि आपको पढ़ने की आदत नहीं है तो आप ठहरे हुए पानी की तरह है जो कुछ समय बाद दुर्गन्ध मारने लगता है ।
- यदि आप नहीं बदलना चाहते तो दुनिया का कोई प्रेरक या किताब कुछ नहीं कर सकती ।
- मीठी पुचकारने वाली पुस्तकों के साथ सच कहकर शर्मिन्दा करने वाली पुस्तकें भी पढ़ें ।

नजरिया

ध्यान से देखिए इस चित्र को और बताइए, इसमें क्या छुपा है । जिस प्रकार हर व्यक्ति परिस्थिति को अलग नजर से देखता है, उसी प्रकार इस चित्र के भी अलग-अलग उत्तर है । इस अज्ञात रचनाकार की असाधारण कृति को मेरा सलाम ।



इस चित्र का आपके अनुसार जो भी उत्तर हो, जितने भी उत्तर दिमाग में आए, मुझे ई-मेल जरूर करना क्योंकि सही उत्तर देने वालों को मैं व्यक्तिगत रूप से बधाई दूंगा ।

मेरा ई-मेल :- training@ujjwalpatni.com



जो चाहिए वो बांटो

जिंदगी बूमरैंग की तरह होती है, आपका किया हुआ व्यवहार घूम कर आपके पास आता है, आपके कहे हुए शब्द घूमकर आपके पास आते हैं, आप जो भी दुनिया को देते हैं वह आपके पास कई गुना होकर लौट आता है इसलिए- "जैसा व्यवहार अपने साथ चाहते हैं, वैसा ही व्यवहार दूसरों को दीजिए"

क्योंकि आप जो बोएंगे, वही आपको काटना पड़ेगा । जो भी चीज आप सबसे ज्यादा चाहते हैं, उसे सबसे ज्यादा बांटिए । आप चाहते हैं कि दूसरे आपकी मुश्किलों में मदद करें तो आप उनकी मुश्किलों में उनके साथ खड़े रहिए । यदि आप दूसरों को श्रेय देंगे तो आपको भी पलटकर श्रेय मिलेगा । यदि आपको सम्मान पसंद है तो दिल खोलकर दूसरों का सम्मान कीजिए । यदि आप दूसरों का तिरस्कार करेंगे तो बदले में आपको वही वापस मिलेगा । यदि आप दूसरों की दिल से प्रशंसा करेंगे तो बदले में वही पाएंगे । जीवन का यह बेहद सरल सिद्धांत है परन्तु फिर भी अधिकांश लोग इसे अमल में नहीं लाते ।

डेल कारनेगी कहते हैं कि जीतने का सबसे सरल रास्ता है कि
आप दूसरों को उनकी जीत में मदद करें ।
यदि आप जीतना चाहते हैं तो दूसरों की सफलता के हितैषी बनिए ।
यदि आप प्रेम पाना चाहते हैं तो प्रेम बांटिए ।

एक पिता अपने बड़े पुत्र के साथ पर्वत पर चढ़ रहा था । अचानक पुत्र गिर पड़ा चोट लगने पर जोर से चिल्लाया-
आह ह ह ह ह... । अचानक वो चौंक पड़ा क्योंकि पहाड़ से वैसी ही आवाज लौटकर आई- "आ ह ह ह "



आश्चर्यचकित हो उसने पूछा - कौन हो तुम
 पहाड़ों से आवाज फिर से आई - कौन हो तुम
 पुत्र चिल्लाया - मैं तुम्हारा दोस्त हूँ
 आवाज लौटी - मैं तुम्हारा दोस्त हूँ
 किसी को सामने न आते देख पुत्र ने गुस्से में कहा - तुम कायर हो आवाज लौटी - तुम कायर हो
 पुत्र अचरज में पड़ा गया उसने पापा से पूछा - यह क्या हो रहा है पापा ले कहा - अब यह गुणा
 वे जोर से चिल्लाये - तुम चैम्पियन हो
 पहाड़ों से आवाज लौटी - तुम चैम्पियन हो
 वे जोर से चिल्लाये - हम तुमसे प्यार करते है
 आवाज लौटी - हम तुमसे प्यार करते है

बच्चा आश्चर्यचकित था, उसे कृत भी समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या हो रहा है । उसके पिता ने तभी उसे जीवन का एक महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया-बेटा, लोग इसे इको कहते है लेकिन यही जिंदगी है । जिंदगी में जो भी आपको मिलता है वह आपका ही कहा हुआ या किया हुआ होता है । जिंदगी सिर्फ आपके कार्य का आईना होती है । यदि अपनी टीम से श्रेष्ठता की उम्मीद करते है तो खुद में श्रेष्ठता लाइए, यदि आप दूसरों से समय की पाबंदी की उम्मीद करते, है, तो खुद पाबंद होइए, यदि आप दूसरों से प्यार चाहते है तो दिल खोलकर प्यार कीजिए । यह सिद्धांत जीवन के हर क्षेत्र में लागू होगा, जिंदगी वो हर चीज आपको लौटाएगी जो आपने दी है ।

मित्रों! आप किसी भी क्षेत्र में सफलता पाएं लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि लोग आपको पसंद करें (Like factor) क्योंकि लोग जिनको पसंद करते है, उनके साथ काम करना चाहते है । आपको इस Like factor का ध्यान रखना होगा । इसके लिए यह जरूरी नहीं है कि हम दूसरों के पीछे सब कुछ लुटा दे या जान बिछा दे । इसके लिए यह जरूरी है कि हमारा व्यवहार संयमित हो । प्रशंसा और खुशी जाहिर करने के पहले हम एक बार भी न

सोचें परन्तु आलोचना या गुस्सा करने के पहले दस बार सोचें । बिना आवश्यकता के तर्क-कुतर्क न करें वाद-विवाद में न पड़े, अपने समग्र लक्ष्य का ध्यान रखें और बढ़ते रहे ।

यदि आपकी बातों से आपके साथ के लोग थोड़ा बेहतर महसूस करते हैं, खुश होते हैं, प्रफुल्लित होते हैं तो मैं नहीं समझता कि आपको कोई समस्या होनी चाहिये । यदि वो आपके साथ समय गुजारकर अच्छा महसूस करेंगे तो वही व्यवहार बदले में आपको देंगे, आपके प्रशंसक बनेंगे और आवश्यकता होने पर आपके काम आएंगे । इसके लिये आपको दिल भी थोड़ा बड़ा रखना पड़ेगा ताकि यदि आपसे कोई गलती हो जाए तो आप उसे स्वीकारने का साहस कर सकें, माफी मांगने का साहस कर सकें और यदि दूसरे आपको ठेस पहुँचा दे तो क्षमा करने का साहस कर सकें ।

दो मित्र एक रेगिस्तान में चल रहे थे । किसी बात पर दोनों में विवाद हो गया और एक ने दूसरे को थप्पड़ मार दिया । थप्पड़ खाने वाले मित्र के दिल को बहुत चोट पहुँची । उसने कुछ नहीं कहा और रेत पर लिखा, आज मेरे सबसे अच्छे दोस्त ने मुझे थप्पड़ मारा । कुछ देर बाद उन्हें पानी की झील मिली । दोनों उसमें नहाने उतर गए । अचानक जिस ने थप्पड़ खाया था, वह पानी में डूबने लगा । उसे तुरंत उसके थप्पड़ मारने वाले मित्र ने जान पर खेलकर बचा लिया । इस पर पहले मित्र ने एक चट्टान पर रगड़कर लिखा- आज मेरे सबसे अच्छे मित्र ने मुझे डूबने से बचाया । दूसरे मित्र ने उसे थप्पड़ को रेत पर और बचाने को चट्टान पर लिखने का कारण पूछा ।

मित्र ने जवाब दिया - अब कोई अपना हमें चोट पहुँचाए तो उसे रेत पर लिखना चाहिए ताकि वो तुरन्त मिट जाए और जब कोई भला करें तो चट्टान पर गाढ़ा लिखना चाहिए ताकि वो मिट न सके व हमेशा याद रहे ।

सीधी बात

- जिन्दगी में जो भी आप पाना चाहते हैं, वही बांटिए ।
- यदि आपका अपमान हो रहा है, कोई आपके साथ नहीं रहना चाहता तो दूसरों को दोष मत दीजिए, वह आपकी ही करनी का फल है ।
- आज से प्रेम सम्मान, श्रेय, क्षमा बाँटना शुरू कीजिए, देखिए आपकी लोकप्रियता का ग्राफ कितनी तेजी से बढ़ता है ।



क्या आप स्वयं पर विश्वास करते हैं

यदि आप जाने-अनजाने लगातार अपने मस्तिष्क को विश्वास और जीत का संदेश भेजते हैं तो मस्तिष्क उन्हें स्वीकार करता है, और वैसे ही कार्य करता है। यदि आप अविश्वास और हार का संदेश भेजते हैं तो मस्तिष्क उन्हें भी स्वीकार करता है और वैसे ही कार्य करता है। सोचिए, क्या आप स्वयं पर विश्वास करते हैं? क्या आप अपने मस्तिष्क को स्वयं पर विश्वास का संदेश देते हैं? जैसा संदेश आप देते हैं, वैसा ही परिणाम मिलता है। आप स्वयं अपनी क्षमताओं और योग्यताओं के बारे में क्या सोचते हैं, आपका अवचेतन मस्तिष्क उसी के अनुरूप कार्य योजना बनाता है। यद्यपि आप काबिल हैं, प्रतिभाशाली हैं परन्तु फिर भी लोग आपको बिना किसी ठोस कारण के नाकारा या असफल कह देते हैं तो धीरे-धीरे आप अपनी वास्तविक क्षमताओं को अकर यह विश्वास करने लगते हैं कि आप एक आम साधारण व्यक्ति हैं और अपनी किस्मत को ठोकर मार देते हैं।

घरों में यह बच्चों के साथ अक्सर होता है। एक बच्चा जो शुरुआती परीक्षाओं में अच्छे अंक प्राप्त करता है। उसे असाधारण, ब्रिलियंट, अति बुद्धिमान, होशियार जैसी उपमाएं मिल जाती हैं। यह बातें उस बच्चे के सामने इतनी बार दोहराई जाती हैं कि वह बच्चा विश्वास करने लगता है। उसे यकीन हो जाता है कि वह असाधारण है और वो अपने यकीन, अपने विश्वास के अनुरूप कार्य करने लगता है और अपने लेबलों को अनजाने में सही सिद्ध कर देता है।

वही समान योग्यता और बुद्धिमत्ता वाला दूसरा बच्चा किन्हीं कारणों से श्रेष्ठ अंक नहीं प्राप्त कर पाता तो उसे साधारण, थोड़े, बुद्ध, अव्यवस्थित और गधा जैसी उपमाएं मिलती हैं। यह उपमायें बार-बार दोहराई जाती हैं और अनजाने में वह बच्चा विश्वास करने लगता है कि वह बुद्धिमान नहीं है और साधारण रहने के लिए बना है। उसका अवचेतन मस्तिष्क सफलता की बजाय असफलता के लिए काम करने लगता है। यह नकारात्मक विश्वास

उस बच्चे को अंधेरी में ढकेल देता है । माँ-बाप की छोटी सी गलती, अनजाने में दी गई उपमाएं, एक बच्चे को सफल लोगों की श्रेणी में और एक को आम लोगों की श्रेणी में ला खड़ा करती है । अविश्वास से आप असाधारण लोगों को भी साधारण बना सकते हैं और विश्वास से साधारण को भी असाधारण । खुद पर अविश्वास करना बंद कीजिए । आप भी वो सारे कार्य कर सकते हैं जो इस दुनिया में कोई और कर सकता है । लोगों ने आपको क्या लेबल दिया है, भूल जाइये और डटे रहिए । विश्वास को जिंदा रखिए, सारी दुनिया आपके पीछे आ खड़ी होगी ।

थॉमस अल्वा एडीसन ने विद्यार्थियों के बीच एक बार कहा कि मैं सैकड़ों बार असफल होता रहा । बचपन में मेरे स्कूल की टीचर से बड़े होकर साथी वैज्ञानिक तक, सब मुझे समझाते रहे कि मैं मंदबुद्धि हूँ । मैं इन प्रयोगों में समय, धन और जीवन सब बर्बाद कर रहा हूँ । मैंने उन लोगों की बातों को मानने से इंकार कर दिया, मैं खुद को समझाते रहा कि मैं एक दिन जरूर बुलंदियों पर पहुंचूंगा । दूसरों के लेबलों को मैंने निकाल फेंका और अपने मस्तिष्क को अपने दृढ़ विश्वास का भोजन देता रहा, परिणाम आपके सामने है ।



क्या आप भी अवसर का रोना रोते हैं ?

हर महीने देश के विभिन्न हिस्सों में हजारों नए लोगों के बीच मुझे बोलने का मौका मिलता है । उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास मैं सेमिनार और कार्यशालाओं के माध्यम से करता हूँ । एक बार मेरे गृह राज्य छत्तीसगढ़ में एक कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में आमंत्रण मिला । छत्तीसगढ़ राज्य सीधे-सादे, भोले-भाले लोगों का प्राकृतिक प्रदेश है ।

सेमिनार में मेरी बात खत्म होने के बाद एक युवा ने मुझसे कहा-सर, आपकी बातें महानगरों के लिए उपयुक्त है । हम तो इतने छोटे से आदिवासी बाहुल्य प्रदेश के निवासी हैं, हमारी तुलना बड़े शहर वालों से कैसे हो सकती है । छोटे शहरों में तो हमें शिक्षा और तरक्की के अवसर ही नहीं मिलते । मैंने मन में सोचा - क्या वाकई संसार में अवसर सिर्फ महानगरों में या समृद्ध लोगों के पास ही रह गये है ? काफी विचार के बाद मैं इस निर्णय पर पहुँचा। कि अवसर गांव-शहर, अमीर-गरीब, स्वस्थ-लाचार जैसी बातों के मोहताज नहीं होते । अवसर सबको मिलते हैं । कोई इन्हें नजर- अंदाज कर लेता है तो कोई उनका लाभ नहीं उठा पाता ।

जिनमें पाने की लगन है, और जो जीतना चाहते हैं, ऐसे बुद्धिमान और कर्मठ व्यक्ति अपने लिए खुद ही अवसर का निर्माण कर लेते हैं । ऐसे ढेरों नायकों की गाथाएँ हमारे सामने हैं । जो लोग इस दुनिया में आगे निकलते हैं, वे ऐसे लोग हैं जो अपनी मनचाही परिस्थितियों की तलाश करते हैं, और अगर उन्हें वैसी परिस्थिति नहीं मिलती है, तो वे वैसी परिस्थितियों का निर्माण कर लेते हैं ।

कुछ लोग अवसर खोने का कारण शारीरिक अक्षमता को मानते हैं । लेकिन गाथाएँ कुछ और ही कहती हैं । 19 सितंबर 1967 को जन्मे जिम एबट अमेरिका में बेस बाल के प्रसिद्ध खिलाड़ी रहें हैं । ओलंपिक खेलों में अमेरिका को बेसबाल में स्वर्ण पदक दिलाने वाले

जिम एबट की पैदाइश से ही दाएँ हाथ की हथेली नहीं थी । बिना हथेली के बेसबाल में प्रतिष्ठित जीतने वाले जिम को देखकर ऐसा लगता है, मानों अवसर सिर्फ इच्छा के मोहताज है । कुछ लोग छोटी जगह के निवासी होने को तरक्की की राह में बाधा मानते हैं, लेकिन क्या यह सच है । भारत के पूर्व राष्ट्रपति श्री अब्दुल कलाम एक छोटे से गांव में पैदा हुए । अंतरिक्ष कार्यक्रमों के जनक बने । आज भारत के राष्ट्रपति हैं और जन-जन के दुलारे हैं ।

यदि गरीबी सफलता के रास्ते की बाधा है, तो धीरू भाई अंबानी, हेनरी फोर्ड जैसे लोगों को क्या कहें । ये लोग हमसे भी ज्यादा तकलीफों में जीवन जीते हुए बड़े हुए, गरीबी की वजह से औपचारिक शिक्षा भी नहीं ले पाए, बचपन से परिवार का बोझ उठाना पड़ा । क्या इनके बारे में जानने के बाद भी हम यह कह सकते हैं, कि अवसर सिर्फ उन लोगों को ही मिलते हैं जो समृद्ध हो ?

कोई भी कार्य छोटा या बड़ा नहीं होता । अक्सर बड़े अवसरों की ताक में हम छोटे अवसरों का लाभ नहीं उठाते, छोटे कार्यों में रुचि नहीं दिखाते । याद रखिए, दरवाजे कितने भी विशाल क्यों न हो, छोटे ताले ही बड़े दरवाजों की हिफाजत करते हैं । वह चाबी उस विशाल दरवाजे और उसके ताले से भी छोटी होती है जिसके माध्यम से अंततः ताला खुलता है । इसलिए छोटी चाबी का महत्त्व समझते हुए छोटे कार्यों और अवसरों का महत्त्व समझिए । खाली बैठकर अवसर का इंतजार मत कीजिए, अपनी योग्यता सिद्ध कर दिखाइए ।

हजारों साल से सेब पेड़ों से गिरते रहे हैं, न्यूटन बनने का अवसर सबके सामने था, लेकिन उस अवसर को भुनाया न्यूटन ने, ठीक उसी तरह अवसर हमारे आस-पास बिखरे पड़े हैं सामने से आ जा रहे हैं हाथ बढ़ाए और उन्हें सही में कैद कर लीजिए । आपको बहुत कम कर्मठ या सफल व्यक्ति मिलेंगे जो अवसर प्राप्त न होने की शिकायत करेंगे । वस्तुतः यह आलसी लोगों की असफलतावादी लाइन है ।

एक बार एक ग्राहक चित्रों की दुकान पर ठक । वहाँ उसने अजीब से चित्र देखे । पहले चित्र में चेहरा पूरी तरह बालों से ढँका था और पैरों में पंख थे । दूसरे चित्र में पीछे से गंजा सिर था ।

ग्राहक ने पूछा	-	यह चित्र किसका है
दुकानदार ने कहा	-	अवसर का
ग्राहक ने पूछा	-	यह बालों से क्या ढँका है ?
		अवसर जब अवसर आता है तो मनुष्य उसे पहचानता नहीं है
दुकानदार ने कहा	-	।
ग्राहक ने पूछा	-	पैरों में पंख क्यों है ?
		वह इसलिये कि यह तुरंत वापस भाग जाता है, यदि इसका
दुकानदार ने कहा	-	उपयोग न हो तो तुरन्त उड़ जाता है ।
ग्राहक ने पूछा	-	यह दूसरे चित्र में पीछे से गंजा सिर किसका है ?

दुकानदार ने कहा - यह भी अवसर का । यदि अवसर को सामने से ही बालों से पकड़ लेंगे तो वह आपका है, एक बार निकल जाने पर पीछे जाएंगे तो गंजा सिर हाथ से फिसल जाएगा । वह ग्राहक इन चित्रों के गूढ़ रहस्य जानकर हैरान रह गया ।

सीधी बात

- सदैव तैयार रहिए, जाने कब, कहाँ से, कैसा अवसर आ जाए ।
- टालमटोल की घातक आदत से बचिए ।
- कोई अवसर छोटा या बड़ा नहीं होता ।
- लोगों की तरह अवसरों का निर्माण करना सीखिये ।
- यदि कोई अवसर हाथ से निकल जाए तो पछताने में व्यर्थ समय नष्ट न करो, फिर से नए अवसर के लिए तैयार हो जाइये ।



मेरा सबसे प्यारा गुरुमंत्र लोड मत लो - LML

यदि आप जीवन में नाराज होने, दूसरों से दुश्मनी पालने या उदास होने के कारणों का विश्लेषण करेंगे तो अधिकांशतः आप पाएंगे कि वह आपकी अपेक्षाओं की वजह से होता है । ऐसे कारणों की वजह से होता है जिनका महत्त्व नहीं होता ।

- किसी ने शादी में आपको आमंत्रण नहीं दिया, आपने लोड ले लिया ।
- किसी ने आपके हैलो का ठीक से जवाब नहीं दिया, आपने लोड ले लिया ।
- कार्यक्रम में आपको बुलाया पर आगे की सीट नहीं दी, लोड ले लिया ।
- पत्नी ने साड़ी ली, आपसे नहीं पूछा, आपने लोड ले लिया ।
- दोस्त पिक्चर गए, आपको नहीं बुलाया, आपने लोड ले लिया ।
- खाना खाने गए, मनुहार नहीं की, आपने लोड ले लिया ।
- बाथरूम गए, टावेल जगह पर नहीं था, आपने लोड ले लिया ।
- बच्चे के क्रेयान कमरे में बिखरे पड़े थे, आपने लोड ले लिया ।
- शर्ट ठीक से प्रेस नहीं थी, आपने लोड ले लिया ।
- बच्चे को पड़ोसी के बच्चे ने मार दिया, आपने लोड ले लिया ।
- संस्था की प्रेस रिलीज में आपका नाम बाद में था, लोड ले लिया ।
- मीटिंग में हाल का एयर कंडीशनर काम नहीं कर रहा था, लोड ले लिया ।
- कार पार्किंग में चिल्हर न होने से उसने दो रूपए नहीं लौटाए, लोड ले लिया ।
- बच्चा सड़क पर खेलने चला गया, आपने लोड ले लिया ।

मित्रों! जीवन भर यदि आप छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा होते रहेंगे तो आप हमेशा तनाव में रहेंगे । ऐसे लोगों को तुनक मिजाज कहा जाता है । ऐसे लोग हर परिवार में होते हैं । एक

ऐसी घटना जिस पर कोई प्रतिक्रिया न भी व्यक्त की जाती तो काम चल जाता, एक ऐसी बहस जिसमें आप दूसरे को नीचा नहीं भी दिखाते तो भी चलता, लेकिन फिर भी हम खुद पर नियंत्रण नहीं रख पाते और उबलते रहते हैं। ऐसी स्थिति में हमेशा मैं इस सिद्धान्त का पालन करता हूँ कि जो बीत गया सो बीत गया अब "लोड मत लो!"

कुछ दिन पहले एस.बी.आई. लाइफ कंपनी के एजेंटों के लिए आयोजित एक सेमिनार में माना था। मेरे साथ मेरी ट्रेनिंग टीम के एक सदस्य थे जिनकी जिम्मेदारी थी कि वे ट्रेनिंग में उपयोग आने वाली सारी सामग्री लेकर चलें। नियत समय पर हम कार से लगभग 60 किलोमीटर की दूरी तय करके वहाँ पहुँचे। सेमिनार हॉल में पहुँचने के पहले ही हमारे होश उड़ गए जब हमें पता चला कि हम लैपटॉप ऑफिस में ही भूल आए हैं। सारा प्रेजेंटेशन उस लैपटॉप में ही तैयार किया हुआ था।

मेरे ट्रेनिंग असिस्टेंट अपनी जलती पर बहुत शर्मिदा थे। मैं भारी मुश्किल में था क्योंकि लेक्चर चालू होने में 10 मिनट का समय बाकी था कोई व्यवस्था संभव नहीं थी। तीन घंटे का लंबा लेक्चर, वह भी बिना लैपटॉप और स्लाइड, थोड़ी घबराहट तो मेरे मन में भी थी। फिर मुझे "लोड मत ले" की याद आई। मैंने उस स्थिति का ऑडिट किया -

- लैपटॉप अब वापस आ नहीं सकता।
- असिस्टेंट से पहली बार गलती हुई है और वह पहले से हो बेहद शर्मिदा है।
- मुझे लेक्चर बिना स्लाइड के ही देना होगा।

उस परिस्थिति में असिस्टेंट पर भड़ककर अपना ब्लड प्रेशर बढ़ाने और संयम तोड़ने की बजाय मैंने उस स्थिति को स्वीकार किया। एक कागज हाथ में लिया और उस प्रस्तुति के बारे में जितना याद था, उसके प्वाइंट्स बजाये और ईश्वर की कृपा से वह एक शानदार प्रस्तुति रही।

इसलिये स्थितियों का हमेशा ऑडिट कर ले, क्या वाकई संयम खोना जरूरी है। गुस्सा करके क्या कोई सकारात्मक बदलाव होगा। यदि मैं अभी शांत रह जाऊँ तो इसके क्या फायदे हैं। जिस दिन से आप यह 'LML' सिद्धान्त अपनाएँगे, आप देखेंगे कि धीरे-धीरे आपके तनाव कम होते चले जायेंगे और आप खुद को बेहद हल्का महसूस करेंगे। क्योंकि उस दिन आप यह जान जाएँगे कि दुनिया का हर व्यक्ति, हर घटना, हर दुर्घटना आपके नियंत्रण में नहीं है, इसलिये हर बार गुस्सा करके अपना स्वास्थ्य खराब करने की कोई आवश्यकता नहीं है।



परिवार प्रथम है

सफलता सिर्फ धन समृद्धि और नाम से नहीं मापी जाती । यह भी महत्त्व रखता है कि जिन लोगों ने उस मुकाम तक पहुँचने में आपका साथ दिया, उनके लिए आपने क्या किया । क्या आप अपने बच्चों को उचित संस्कार देने के लिए समय निकाल पाए, क्या सुख-दुख में आप अपनी पत्नी के साथ रह पाते हैं? पिछली बार कब आप अपनी माँ की गोद में सिर रखकर सोए थे? कब आपने अपने पापा से पूछा- पापा, आपको किस चीज की जरूरत है?

मित्रों, इंसान की तमाम तरक्की, सुख-सुविधा, क्लब, लेट नाइट पार्टी आदि के बीच यदि कुछ छूट रहा है तो वह है परिवार । मेरा घर जिस कालोनी में है, वहीं आधे घरों के बच्चे विदेश में ऊँचे पदों पर हैं और माँ-बाप अपना बुढ़ापा एक दूसरे के सहारे काट रहे हैं । कुछ बच्चे माँ-बाप को अपने साथ ले जाना नहीं चाहते तो कुछ घरों में माँ-बाप ही इस उम्र में पराए देश में जाने की इच्छा नहीं रखते । आज बच्चे युवा होते ही जेनरेशन गैप के नाम पर अपने माँ-बाप का अपमान करते हैं, शादी होते ही चंद दिनों में उन्हें अकेला छोड़ जाते हैं । उन्हें सोचने की जरूरत है क्योंकि ऐसा ही एक दिन उनके साथ भी घटेगा । अगर आप चाहते हो कि आपके बच्चे आपका ख्याल रखें, तो आज से आप अपने माता-पिता का ख्याल रखिए ।

एक कमजोर बूढ़ा व्यक्ति अपने बेटे बहू और 4 साल के पोतते के साथ रहता था । बूढ़े व्यक्ति के हाथ कांपते थे । उसकी नजर धुंधली थी और कदम लड़खड़ाते थे । परिवार मेज पर साथ बैठकर खाना खाता था । कांपते हाथों और कमजोर नजर के कारण खाना मुश्किल होता था । उनके चम्मच से मटर के दाने फर्श पर लुढ़क जाते थे । अब वह गिलास पकड़ते थे, तो दूध मेजपोश पर बिखर जाता था ।

बेटा और बहू इस गन्दगी से बहुत झुंझलाते थे । बेटे ने कहा - हमें बुढ़ऊ के बारे में कुछ करना चाहिए । बहू ने कहा - मैं उनके दूध गिरने, चपर-चपर खाने और फर्श पर खाना गिराने से तंग आ गई हूँ । इसलिए पति-पत्नी ने कमरे के दूसरे कोने में एक छोटी मेज लगा दी । बूढ़े दादा वहां अकेले बैठकर खाते थे जबकि बाकी परिवार डाइनिंग टेबल पर डिनर लेता था । दादा से एक-दो तश्तरियाँ टूट गई थी, इसलिए उनका खाना लकड़ी के कटोरे में परोसा जाता था । कभी-कभी अकेले बैठे हुए उनकी आँखों में आँसू छलक पड़ते थे । 4 साल का नन्हा पोता चुपचाप यह सब देखता था ।

एक शाम, खाने के पहले, पिता ने अपने बेटे को फर्श पर लकड़ी के टुकड़ों से खेलते देखा। उसने बड़े मीठे स्वर में बच्चे से पूछा, "तुम क्या बना रहे हो बेटे?"। बच्चे ने उतनी ही मीठी आवाज में जवाब दिया "ओह मैं लकड़ी का कटोरा बन रहा हूँ। अब मैं बड़ा हो जाऊंगा, तो आपको और मम्मी को इसी में खाना दूंगा।" बच्चा मुस्कराकर काम करने लगा गया। ये शब्द माँ-बाप को ऐसे चुभे कि वे हुक्के-बक्के रह गए। उनके गालों पर आंसू टुलकने लगे। कुछ कहा नहीं, लेकिन दोनों जानते थे कि क्या करना है।

उस शाम बेटे ने पिता का हाथ पकड़ा और वे धीरे से वापस परिवार की डाइनिंग टेबल पर आ गए। अपनी बाकी उम्र भर वह अपने परिवार के साथ ही खाते रहे। और अब जब उनसे कोई चम्मच गिर जाता था, दूध का गिलास लुढ़क पड़ता था या मेजपोश गन्दा हो जाता था, तो बेटा और बहु उस ओर ध्यान नहीं देते थे।

बच्चे बहुत ग्रहणशील होते हैं। उनकी आँखें हर चीज देखती हैं, उनके कान हर बात सुनते हैं, और उनका दिमाग हर वक्त उन्हें मिलने वाले सन्देशों को समझने और नतीजे निकालने में लगा रहता है। अगर वे देखेंगे कि हम परिवार के सदस्यों के लिए घर में धैर्यपूर्वक सुखद माहौल बनाते हैं, तो वे जीवन भर इस नजरिए को अपनाएंगे।

अपने माता पिता, पुराने मित्र और परिजनों के साथ सदैव आदर और विनम्रता से पेश आइये। आपकी सफलताओं में, आपकी ऊँचाइयों में, आपके व्यक्तित्व में वो गुण भरने में, संस्कार पैदा करने में संसार में सबसे ज्यादा योगदान माता, पिता तथा इष्टजनों का होता है।

कुछ दिन पहले मैं बागबां फिल्म देख रहा था। जब अमिताभ बच्चन के पुत्र ने चश्मे के काँच को बदलवाने के लिए आर्थिक दिक्कत की बात की तो मुझे बहुत गुस्सा आया। बेटों ने माँ बाप को अलग कर दिया और उनके साथ गलत व्यवहार करने लगे। ऐसे बेटों को कारावास भेजने की इच्छा होती है जो दूसरों के साथ विनम्र होते हैं और अपने माता पिता के साथ शैतानों सा व्यवहार करते हैं। यह फिल्मों में ही नहीं, असल जीवन में भी होता है। सच कहूँ तो दुनिया में बहुत से माता-पिता बदतर जीवन जी रहे हैं जबकि उनके बच्चों को कोई कमी नहीं है।

मेरा पांच साल का पुत्र है 'अभिज्ञान'। उसको पालते हुए मैं यकीन से कह सकता हूँ कि दुनिया के अधिकांश माँ-बाप अपने बच्चों के पालन पोषण में सब कुछ झोंक देते हैं। बच्चों की खुशी में खुश और बच्चों के दुख में दुखी होते हैं। खुद भले ही तकलीफों में रहे परन्तु बच्चों के हर शौक को पूरा करते हैं। ऐसी औलादों को जब बड़े होने के बाद माँ-बाप

बोझ लगने लगते हैं तो मुझे बागबां में परेश रावल का एक डायलॉग याद आता है जो वे अपनी पत्नी से कहते हैं - यदि औलाद ऐसी होती है, तो अच्छा हुआ हमें भगवान ने औलाद नहीं दी ।

माँ बाप जो अपनी संतान के लिए करते हैं, उसका कोई मोल नहीं चुका सकता । आप भी सारी दुनिया से विनम्र रहने और शिष्टाचार निभाने के साथ अपने माँ-बाप का आदर सम्मान करना, उनसे विनम्रता का व्यवहार करना । विनम्रता, आदर, शिष्टाचार, कृतज्ञता जैसे गुण किसी युग में पुराने नहीं होंगे, बासी नहीं होंगे । यदि ये संसार से चले जाएंगे तो सारे संसार में जंगल राज हो जाएगा ।

सिर्फ अपने माता-पिता से नहीं वरन् आप एक माता या पिता के रूप में अपने बच्चों से कैसा व्यवहार करते हैं, यह बात भी बहुत महत्व रखती है ।

मुझे लगता है कि जो देश और समाज को संभालने का दावा करते हैं,
उनके अपने परिवार में सबसे ज्यादा पोल होती है,
वो अपने बच्चों को ही नहीं संभाल पाते ।
इसलिए मैं देश प्रथम या समाज प्रथम को जगह
'परिवार प्रथम' में विश्वास करता हूँ ।

मेरा मानना है कि यदि हर व्यक्ति सिर्फ अपने परिवार की जिम्मेदारी ले ले, यह कह दे कि मेरे परिवार का कोई व्यक्ति कभी खून, बलात्कार या डकैती नहीं करेगा तो सारा देश सुधर जाएगा । सबसे बड़ी समस्या इसी में है कि हर व्यक्ति दूसरे को सुधारना चाहता है । आप अपने बच्चों के सबसे बड़े हितचिंतक हैं, आप ही उन्हें सही राह दिखा सकते हैं । इसके लिए कोरे शब्दों से काम नहीं चलेगा, आपको अपने कार्यों के माध्यम से अपनी बात उनके दिमाग में गहरे तक बिठानी होगी जिससे वे उन पर अमल कर सकें । यह डाँट-डपट से,

मारने से, जबरदस्ती करने से या सजा देने से नहीं होगा, यह उनके साथ भावनात्मक तालमेल बनाकर ही होगा। इसे करने के लिए आपको बच्चों के लिए समय निकालना होगा। उनकी छोटी खुशियों और शरारतों का सहभागी बनना होगा। उन्हें संस्कारित बनाना होगा।

मैं एक अब्दुत सच्चा पत्र आपके सामने पेश कर रहा हूँ एक भावनात्मक पत्र जो सच्चाई से, दिल की गहराइयों से लिखा गया है जिसे पढ़ते ही मेरी संवेदनाएं जाग उठती हैं, आप भी पढ़िए।

पिता भूलता है... एक पिता का पत्र पुत्र के नाम

डब्ल्यू लिविंगस्टन लारनेड ने अपने बेटे को ऐसा 'अमर' पत्र लिखा कि उसकी लाखों प्रतियाँ छप चुकी हैं। यहाँ वह आपके लिए प्रस्तुत है : संकलित

- सुनो बेटे : मैं तुमसे यह कह रहा हूँ जब तुम गहरी नींद में सोए हो, तुम्हारा छोटा-सा हाथ गाल के नीचे है और बालों की सुनहरी लट्टें तुम्हारे भीगे माथे पर चिपकी हैं। मैं अकेला चुपके से तुम्हारे कमरे में चला आया हूँ। कुछ मिनट पहले, जब मैं लाइब्रेरी में बैठा अखबार पढ़ रहा था, पछतावे की लहर मेरे भीतर दौड़ गई। अपराध बोध से भरा हुआ, मैं तुम्हारे बिस्तर के पास आया।
- बेटे, मैं इन चीजों के बारे में सोच रहा था : मैं तुमसे नाराज था। स्कूल के लिए तैयार होते वक्त मैंने तुम्हें डांटा, क्योंकि तुमने अपने चेहरे को सिर्फ तौलिया भिगोकर पोंछ लिया था। मैंने अपने जूते साफ न करने के लिए तुम्हें झिड़की दी। जब तुमने कुछ चीजें फर्श पर फेंक दी, तो मैं तुम पर गुस्से से चिल्लाया।
- नाश्ते के समय भी मैंने तुम्हारी गलतियाँ निकाली। तुमने चीजें गिराईं। तुम अपना खाना बिना ठीक से चबाए निगल गए। तुमने मेज पर कोहनियाँ रखी। तुमने ब्रेड पर बहुत

ज्यादा मक्खन लगाया । और जब तुम खेलने लगे और मैं ट्रेन पकड़ने के लिए बढ़ गया, तो तुम मुड़े और हाथ हिलाकर कहा, "गुड बाई डैड!" और मैंने मुंह बनाकर कहा, "अपने कन्धे आगे मत निकालो!"

- फिर शाम को वही सब दुबारा शुरू हो गया । जब मैं सड़क पर आया, तो मैंने तुम्हें दूर से देखा । तुम घुटनों के बल झुके कंचे खेल रहे थे । तुम्हारी जुराबों में छेद थे । मैंने तुम्हारे दोस्तों के सामने तुम्हें बेइज्जत किया और तुम्हें पकड़कर घर ले आया । तुमसे कहा-जुराबें महंगी थी और अगर तुम्हें उनको खरीदना पड़ता, तो तुम याद रखते ।
- क्या तुम्हें याद है, बाद में जब मैं लाइब्रेरी में पढ़ रहा था, तो तुम कैसे वहां आए तुम डरे हुए थे और तुम्हारी आँखों में चोट खाने का भाव था । जब मैंने अखबार से नजरें उठाई, तो तुम दरवाजे पर ही ठिठक गए । बीच में व्यवधान डालने से अधीर होकर मैंने कड़ाई से पूछा, "क्या चाहिए तुम्हें?"
- तुमने कुछ नहीं कहा, बस एकदम से दौड़ पड़े और अपनी बाँहें मेरे गले में डाल दीं और मुझे चूमा । तुम्हारी नन्हीं बाँहें प्यार से मुझसे लिपट गई, जो भगवान ने तुम्हारे दिल में उमड़ा दिया था और जिसे मेरी उपेक्षा भी कमजोर नहीं कर पाई थी । और फिर तुम सीढ़ियों पर थप-थप करते हुए चले गए थे ।
- बेटे, इसके कुछ ही देर बाद मेरे हाथों से अखबार सरककर गिर गया और एक भयानक डर मुझ पर छा गया । मुझे कैसी आदत पड़ गई है? गलतियाँ निकालने की आदत, झिड़किया देने की आदत । एक लड़का होने के लिए यह तुम्हें मेरा इनाम था । ऐसा नहीं था कि मैं तुम्हें प्यार नहीं करता । ऐसा इसलिए था, क्योंकि मैं तुमसे बहुत ज्यादा उम्मीद करता था । मैं अपनी उम्र के पैमाने से तुम्हें नाप रहा था ।
- और तुम्हारे चरित्र में इतना कुछ ऐसा था, जो अच्छा, बढ़िया और सच्चा था । तुम्हारा छोटा-सा दिल दूर तक फैली पहाड़ियों पर उगने वाली सुबह जितना बड़ा था । आज तुमने जिस तरह एकदम से दौड़कर मुझे गुडनाइट किस दी, उससे यह साफ जाहिर हो

गया । मैं अंधेरे में तुम्हारे बिस्तर के पास आया हूँ, और वहाँ घुटनों के बल बैठा हूँ । मैं शर्मिन्दा हूँ ।

- यह एक कमजोर- सा पश्चाताप है । मैं जानता हूँ, अगर मैं तुम्हारे जागने पर तुम्हें यह सब बताऊँ तो तुम इन बातों को नहीं समझोगे । लेकिन कल मैं असल डैडी बनूँगा । मैं तुम्हारे साथ खेलूँगा, और जब तुम्हें चोट लगेगी तो मुझे भी दर्द होगा, और जब तुम हंसोगे तो मैं हसूँगा । जब मेरी जुबान पर खीझ-भरे शब्द आएंगे, तो मैं अपनी जुबान काट लूँगा । मैं बार-बार इसे दुहराता रहूँगा, "वह तो बस एक छोटा बच्चा है - एक छोटा बच्चा!"
- मुझे डर है कि मैंने एक बड़े आदमी के तौर पर तुम्हारी तस्वीर मन में बैठा ली थी । लेकिन, बेटे अब मैं तुम्हें देखता हूँ अपने पलंग पर गुड़ी-मुड़ी सोते हुए, तो मैं देख सकता हूँ कि तुम अब भी छोटे से बच्चे हो । अभी कल ही तो तुम अपनी मम्मी की बांहों में थे, तुम्हारा सिर उसके कन्धों पर था । मैंने तुमसे बहुत ज्यादा मांग लिया, बहुत ज्यादा ।

मित्रों! अच्छा जीवन जीने के लिए धन जरूरी है, क्षमताओं को सिद्ध करने के लिए उपलब्धियाँ जरूरी हूँ लेकिन जीवन को सम्पूर्ण और संतुष्टिपूर्ण बनाने के लिए एक परिवार जरूरी है । एक परिवार जो आपको उदास देखकर दुखी होता है और आपकी ऊँचाई देखकर खुश होता है । एक परिवार जो किसी भी स्थिति में आपसे कोई लालच नहीं रखता, स्व परिवार जो आपसे बेहद प्रेम करता है और जिनकी दुनिया ही आप से है । इसलिए समाज प्रथम या मित्र प्रथम की जगह परिवार प्रथम में विश्वास कीजिए ।

एक इंसान ने एक कुत्ते को पाला और एक औलाद को,
कुत्ते को कुछ नहीं दिया, औलाद को सब कुछ दिया,

औलाद असहाय छोड़कर चली ताई,
कुत्ता आज भी साथ है..

- डॉ. उज्ज्वल पाटनी



परिणाम चाहिये फोकस कीजिए

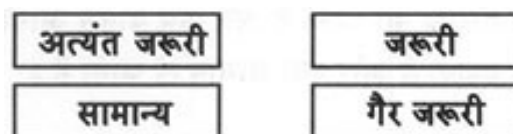
दुनिया में अधिकांश लोगों ने बचपन में पावर ग्लास से कागज जलाने का प्रयोग किया है । पावर ग्लास से सूर्य की किरणों को यदि कागज पर एक जगह स्थिर करके रखा जाए तो कागज काला पड़कर जल जाता है । यदि आप पावर ग्लास को हिलाते रहेंगे तो कागज कभी नहीं जलेगा और आपका प्रयोग असफल हो जाएगा । यह छोटा सा सिद्धान्त बहुत बड़ी सोच और सार्थक संदेश लिए हुए है ।

हम जिन्दगी में प्राथमिकताएं तय न होने की वजह से बहुत से कार्यों में एक साथ ध्यान लगाना चाहते हैं । हमारा मन भटकता रहता है, कभी इस कार्य की ओर तो कभी दूसरे कार्य की ओर । जो अति महत्वाकांक्षी लोग होते हैं, वो बहुत सारी चीजें एक साथ पाने का प्रयास करते हैं । बाद में उन्हें पता चलता है कि उन्होंने अपनी खुराक से बहुत ज्यादा भोजन खाने की कोशिश की जिसकी वजह से अपच हो गया । वहीं कुछ दूसरे लोग जो सुस्त और कम क्षमता वाले होते हैं, वे थोड़े दिन एक कार्य में मन लगाते हैं फिर अचानक निराश होने लगते हैं और दूसरे कार्य की ओर भागते हैं । उनके मन में फिर विचार आता है कि यह कार्य तो कठिन है, मैं इसे नहीं कर पाऊँगा और फिर वो किसी और कार्य की ओर जाते हैं, ये लोग भी अंत में कहीं के नहीं रहते । इनके लिये एक कहावत है - " न घर के न घाट के" ।

लक्ष्य पाना है तो पावर ग्लास की तरह सारी ऊर्जा और जुनून उस लक्ष्य पर लगाना होगा । कार्य क्षमता को बढ़ाने और लक्ष्यों को प्रभावी ढंग से पाने के लिए मैं कुछ ठोस सूत्र आपके साथ बांट रहा हूँ जिन्हें मैं दैनिक जीवन में अपनाता हूँ -

कार्यों का क्रम निर्धारित कीजिए

इसे सरल तरीके से करने के लिए एक छोटा सा प्रयोग कीजिए । आज के या इस हफ्ते के कार्यों को 4 हिस्सों में बांट लीजिए -



अपने कार्यों की सूची को इन श्रेणियों में लिख डालिए और इसी क्रम से इन कार्यों को कीजिए ।

मैं भी कुछ समय पूर्व तक एक साथ कई काम अपने कंधों पर लादकर चलता था । क्रम निर्धारित न होने की वजह से अक्सर गैर जरूरी कामों को प्राथमिकता मिल जाती थी और जरूरी कार्य छूट जाते थे जिसकी वजह से काफी नुकसान उठाने पड़ते थे । फिर मैंने ठोस लिस्ट बनानी शुरू की । शुरुआत में इन कार्यों की श्रेणी बांटने में दिक्कत आती थी, ऐसा लगता था कि सभी काम जरूरी है । कभी-कभी दिमाग कहता था कि अमुक काम जरूरी है, और पहले होना चाहिए परन्तु यदि मन को वह काम करना पसंद नहीं होता था तो मैं खुद को बहाने में उलझाकर वह काम टाल देता था । कुछ समय बाद समझ में आया कि ऐसा करके मैं खुद का नुकसान कर रहा हूँ । शुरुआत में ऐसा लगता था कि यह हर हफ्ते लिखने की झंझट है, ज्यादा दिनों तक नहीं कर पाऊँगा परन्तु जब क्रम निर्धारित करने के सकारात्मक परिणाम मैंने देखे तो अब कह सकता हूँ कि आप भी आज से, अभी से यह करना शुरू कर दीजिए । एक महीना करके देखिए, यदि जोरदार परिणाम मिलेंगे तो आप स्वयं ही जीवन भर अमल करेंगे ।

कार्यों को करने की मानसिक
योजना बनाइए

क्या पाना चाहते हो या कैसे पाना चाहते हो, वह आपके दिमाग में एकदम स्पष्ट होना चाहिए । मान लीजिए, आप बंगलोर जाना चाहते हैं और आपने कार्यों के क्रम में उसे प्राथमिकता दी है । अब आपको स्पष्ट योजना बनानी होगी । उस योजना के अनुसार कार्यों को अंजाम देना होगा ।

- किस तारीख को जाना है और कब वापस आना है ।
- कहां रुकना है और क्या सामान ले जाना है ।

बिना मानसिक योजना के यह कार्यों का क्रम चुनावी घोषणाओं की तरह रह जाएगा । यदि आपको कहीं स्पीच देना है और आपने वह कार्य प्राथमिकता में रखा है तो अब मानसिक योजना बनानी होगी ।

- कैसी ऑडियंस है, उनकी उम्र, शिक्षा, स्तर क्या है । ? आपको क्यों बुलाया गया है ।
- कार्यक्रम कहां है, कितनी तारीख को है ।
- आप वहां जाकर किस विषय पर बात करेंगे ।

ऐसे सवालों के जवाब मानसिक योजना में तैयार करने होंगे । सिर्फ क्रम बनाकर लिख देने से कुछ हासिल नहीं होगा । बिना पूर्व तैयारी के आप एक प्रभावहीन प्रस्तुति देकर लौट आएंगे ।

जिन कार्यों का काम आपने चुना है, उन्हें कैसे करना है, उन्हें करने की योजना क्या होगी, इस पर फोकस कीजिए ।

पहले कदम पर फोकस कीजिए ?

आपने सुना होगा कि बड़ी से बड़ी दूरी तय करने के लिए भी सबसे पहले पहला कदम उठाना पड़ता है ।

आपको अपना समग्र लक्ष्य, और कार्य मालूम होना चाहिए लेकिन उन्हें छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर ही आप कार्यान्वित कर पायेंगे। कुछ लोग छोटे अवसरों को तुच्छ या महत्वहीन मानकर छोड़ देते हैं और बड़े अवसरों का इन्तजार करते रहते हैं और अन्त में उनके साथ उनका इन्तजार ही रह जाता है। यदि कोई सोचे कि मुझे एक बगीचा बनाना है तो उसे जमीन चुनने, बीज बोने, रोज सिंचाई करने, खाद डालने से लेकर उन पेड़ों को बड़ा करने के लिए ढेर सारे काम करने होंगे। ये सारे कार्य टुकड़ों में बांटकर ही होंगे। बीज डाला और बगीचा तैयार, ये तो संभव नहीं है।

जैसे-जैसे हम कदम बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे मंजिल पास नजर आने लगती है और हमारा हौसला बढ़ जाता है। इसलिए पहला कदम बढ़ाने को तैयार रहिए, फिर दूसरा, तीसरा, तेजी से बढ़िए। यदि कार्य करना तय है, योजना दिमाग में बन चुकी है; कार्य जरूरी है तो फिर इंतजार मत कीजिए। हिचक मन से निकालिए, ईश्वर को याद कीजिए, अपनों का आशीर्वाद लीजिए, खुद की क्षमताओं पर विश्वास कीजिए और पहला कदम बढ़ा दीजिए।

पहले कदम पर ध्यान फोकस कीजिए

समय सीमा पर ध्यान फोकस कीजिए

बिना दबाव के काम करना अक्सर हमारी आदत में नहीं होता। यदि समय सीमा तय ना हो तो काम लापरवाही में टलता चला जाता है। समय सीमा एकदम स्पष्ट और कड़ी होनी चाहिए जिससे आप पर दबाव बना रहे और काम न हो पाने पर आप शर्मिन्दगी महसूस करें। जो टिप्स इन अध्यायों में मैं बता रहा हूँ हो सकता है आपने कहीं पड़े हो और इसलिए आप गंभीरता से नहीं ले रहे हो। मैं भी इन टिप्स को किताबी समझ कई साल तक नजर अंदाज करता रहा था। मैं कार्यों का क्रम, उन्हें करने की योजना, समय सीमा जैसी बातों को

लिखना एक बोज़ समझता था । आज मुझे अफसोस होता है कि इन कार्यों को मैंने पहले क्यों नहीं किया । मैंने अब जाना है कि यह "फोकस" कितना अनमोल शब्द है ।

मित्रों! जिस प्रकार हवाई जहाज में बैठे बिना उस आनंद का अनुभव नहीं किया जा सकता, स्विट्जरलैंड को देखे बिना उन वादियों को अनुभव नहीं किया जा सकता, उसी प्रकार जब तक आप इन टिप्स को अमल में नहीं लेंगे, आप नहीं जान पाएंगे कि ये आपकी जिन्दगी में क्या परिवर्तन ला सकती है । इसलिए आज से अपने कार्यों की लिस्ट में हर कार्य के आगे एक समय सीमा लिख दीजिए । उस समय सीमा के अनुसार तेजी से कार्य कीजिए । समय पर कार्य न होने पर कारणों का विश्लेषण कीजिए । यदि आप आलस्य या बहानेबाजी की वजह से तय समय में कार्य न कर पाएं हो तो अपने आप पर शर्मिन्दा होना शुरू कीजिए ।

समय सीमा पर ध्यान फोकस कीजिए

कार्यों की सूची को दो बार देखिए

आपने कार्यों का क्रम निर्धारित कर लिया, उन्हें करने की मानसिक योजना भी बना ली, उनके लिए समय सीमा भी फिक्स कर ली, पहला कदम भी उठा लिया लेकिन क्या आप सही दिशा में जा रहे हैं । आपके कार्य छूट तो नहीं रहे हैं, कहीं आपकी गति कम तो नहीं है, यह जानने के लिए हर रोज कम से कम दो बार अपनी कार्य लिस्ट देखिए । कार्य सूची देखने से पूरे हो चुके कार्यों के लिए आपके मन में खुशी उत्पन्न होगी और अधूरे कार्यों के लिए दिमाग पर दबाव पैदा होगा ।

यदि आप बहुत बुद्धिमान हैं और सब कुछ याद रख सकते हैं तो भी आप दिमाग पर ज्यादा जोर मत डालिये । कार्य लिस्ट को लिखित में रखिए, अपने दिमाग को लक्ष्य पर फोकस कीजिए, लिस्ट पर नहीं ।

सोने से पहले खुद से तीन सवाल कीजिए ?

- आज कौन से ऐसे तीन काम हैं जिन्हें मैंने पूरी श्रेष्ठता से अंजाम दिया ?
- आज कौन सा काम है जिसे मैं कर सकता था परन्तु मैंने नहीं किया ?
- कल के मेरे सबसे महत्त्वपूर्ण तीन कार्य कौन से हैं ?

इन तीन सवालों के जवाब सोचने में मुश्किल से आपको पांच मिनट लगेंगे परन्तु आप अपने अन्दर नया आत्मविश्वास महसूस करेंगे । यह बिल्कुल सेल्फ ऑडिट की तरह है । इन सवालों से मैंने बहुत से लोगों की जिन्दगी बदलते देखी है । यदि आपने बिना किसी उपलब्धि के अपना एक दिन व्यर्थ कर दिया तो रात के ऑडिट में आपके सामने यह सच आ जाएगा । यदि आपका दिन उपलब्धि पूर्ण रहा, आपने पूरी योग्यता और समर्पण से अपने कार्यों को अंजाम दिया तो ऑडिट में आप अपनी पीठ थपथपा पाएंगे ।

मेरी इस सलाह पर बिना अतिरिक्त दिमाग लगाए विश्वास के साथ अमल करके देखिए, यदि आपको फायदा ना हो तो आपको पूरा हक है कि ई-मेल करके गलत सलाह के लिये मेरी निंदा करें ।

व्यवस्थित कीजिए सुखी रहिए

रिसर्च कहती है कि इंसान अपने लक्ष्यों से बड़ी बाधाओं की वजह से उतना नहीं डिगता, जितना छोटी बाधाओं से । बड़ी नौकाएं हमेशा छोटे छेदों की वजह से डूबती हैं और बड़े टायरों की हवा छोटे छेदों से निकल जाती है ।

मान लीजिए, आज आपकी योजना में दो महत्त्वपूर्ण कार्य थे । आप मानसिक रूप से तैयार थे परन्तु आपको पता लगता है कि आपके टेलीफोन का बिल पटा नहीं है और आज अंतिम तिथि है । आप सारे कार्य छोड़ बिल पटाने में जुट जाते हैं और आपका दिन व्यर्थ हो

जाता है। मान लीजिए, आज आपको एक महत्वपूर्ण प्रोजैक्ट के पेपर बैंक में जमा करने थे और उनके लिए आपको तीन पास पोर्ट साइज फोटो की जरूरत है। आपको मालूम है वह फोटो आपके पास है, परन्तु कहां रखा है, यह आपको याद नहीं है। आप अपनी पूरी आलमारी और कमरा उलट-पलट कर देते हैं, दूसरों पर चिड़चिड़ाते हैं और आपका फोकस हट जाता है। मेहनत करने के बाद भी आप फोटो नहीं ढूंढ पाते तथा एक दिन और व्यर्थ हो जाता है। हर रोज कुछ ढूंढने और फिर नाराज होने का क्रम चलता रहता है। इसलिए हर माह कुछ घण्टे खुद को व्यवस्थित करने के लिए दीजिए, क्योंकि यह भी आपके लक्ष्य का एक हिस्सा है, यह टायर में उस छोटे छेद की तरह है जो लक्ष्य की हवा निकाल देगा। इसे अपनी प्राथमिकता सूची में शामिल कर दीजिए।

खूब को व्यवस्थित करने के लिए

- सारे कागजों को शीर्षक युक्त फाइलें बनाकर उनमें लगा दीजिए। नियमित काम आने वाली फाइलों को सामने रखें और बाकी को अंदर।
- अपनी फोटो, लाइसेंस, राशन कार्ड, पैन कार्ड, पासपोर्ट आदि की अतिरिक्त फोटो कॉपी कराकर रखिए।
- हर माह पटाए जाने वाले बिलों या अनिवार्य कार्यों को पहला मौका मिलते ही कर डालिए ताकि बाद में ये आपात स्थिति न पैदा करें।
- अपने टेबल या अलमारी में पेन, प्लेन पेपर, डायरी, स्टेपलर, ऑलपिन, रबर-पेन्सिल, टेप या गोद, पंचिंग मशीन, स्केल जैसी चीजें हमेशा रखें।
- हर वो चीज जो आपको परेशान करती है, उसका समाधान सबसे पहले निकालिए। आपको किसी भी चीज को निकालने या ढूंढने में 5 मिनट से ज्यादा वक्त नहीं लगना चाहिए।

- पुराने कागजों से मोह छोड़कर या तो उन्हें नष्ट कर दीजिए या एक बंडल बनाकर सूची लगाकर स्टोर रूम में डाल दीजिए । ये पुरानी चीजें जब भी सामने आती हैं, थोड़ा अपनी ओर खींचती हैं और समय व्यर्थ करती हैं ।

इन सब अव्यवस्थाओं को आप टालेंगे तो हमेशा इनके कारण दुखी रहेंगे और बड़ी उपलब्धियों से आपका फोकस हटता रहेगा । एक कड़क निर्णय लीजिए और सारी छोटी-छोटी अव्यवस्थाओं को जिन्दगी से बाहर निकाल फेंकिए । देखिए, आपको कितना आनंद आएगा और स्वयं को आप कितना चिन्तामुक्त महसूस करेंगे ।

इसे पढ़ने के बाद यदि आप सोचते हैं कि ठीक है, कर लूंगा, टाल देते हैं या आप यह सोचते हैं कि इसमें क्या खास बात है तो आप भविष्य में मुश्किलों में पड़ेंगे । क्योंकि दूसरे लोग ज्यादा व्यवस्थित होते जाएंगे और बड़े मुद्दों पर सोचने के लिए उनके पास ज्यादा वक्त रहेगा और आप समय की कमी से ग्रस्त रहेंगे ।

और हाँ, अगली बार जब आप किसी वस्तु को ढूँढ़ने के लिए परेशान हो,
दूसरों पर चिड़चिड़ाए काम अधूरा छोड़ें तो अपने दोस्त
डॉ. उज्ज्वल पाटनी को याद करना, खुद की मूर्खता पर मुस्कुलाना और
एक मजबूत निर्णय लेकर सारी अव्यवस्थाओं को मिटा देना ।

"ना" कहने की ताकत पैदा कीजिए

हर व्यक्ति अपने हिसाब से टाइमटेबल बनाकर अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ता है । सबसे प्रमुख समस्या तब आती है जब आप अपने एक-एक मिनट को व्यवस्थित करके जी रहे हैं और अचानक कोई दूसरा व्यक्ति अपने एक कार्य को आपके सामने रख देता है या कोई दूसरा कार्यक्रम आपकी व्यवस्था को भंग करने के लिए सामने आ जाता है ।

वह बहुत कठिन परिस्थिति होती है क्योंकि यदि आप हाँ कहते हैं तो आपका सारा टाइम टेबल चौपट हो जाएगा और समय व्यर्थ होगा । यदि आप "ना" कहते हैं तो सामने वाले के नाराज होने की संभावना होती है । क्या करेंगे आप ?

दूसरों के नाराज होने की स्थिति सोच कर आप अपने लक्ष्य और टाइम टेबल उनके हाथों में सौंप जाँ या साहस करके उस व्यक्ति को "ना" कहेंगे । मित्रों! "ना" कहने से भले ही एक बार उस व्यक्ति को बुरा लग जाये परन्तु भविष्य में वह आपका समय व्यर्थ करने का साहस नहीं करेंगे परिवार के आवश्यक सदस्य माता-पिता, भाई-बहन आदि के लिए आप छूट रख सकते हैं लेकिन दूसरों के लिए कठोर निर्णय लेने के लिए तैयार रहिए ।

फोकस का मतलब सब कुछ छोड़कर काम में डूब जाना नहीं

जीवन किसी भी चीज की अति करने से नहीं चलता, जीवन का मजा तभी है जब जीवन में थोड़ा "बैलेन्स" हो । जीवन के तीन पहिए होते हैं -

स्वयं परिवार और समाजकाय^१ या व्यवसाय

यदि आप सिर्फ कार्य में डूबे रहेंगे और परिवार और स्वयं की उपेक्षा करेंगे तो इसके गंभीर दुष्परिणाम हो सकते हैं ।

यदि आप सिर्फ स्वयं की रुचि के कार्य करेंगे तो व्यवसाय और परिवार प्रभावित हो जाएगा । यदि आप परिवार में ही रम जाएंगे, उन्हीं के लिए सब कुछ झोंक देगी तो स्वयं की और व्यवसाय की उपेक्षा हो जाएगी । इसलिए मुख्य लक्ष्य की ओर ध्यान रखिए परन्तु उसी टाइम टेबल में परिवार और स्वयं का भी वक्त होना चाहिए । यदि परिवार असंतुष्ट है, तो आपको दूसरे क्षेत्रों में सफलता पाने में दिक्कत आएगी क्योंकि आप फोकस नहीं कर पाएंगे ।

स्वयं, परिवार और कार्य के बीच 100% बैलेन्स की उम्मीद करना एक झूठा सपना है, हकीकत में आपको यह प्रयास करना चाहिए कि इन तीनों में कोई भी उपेक्षित न रहे ।

बड़ी जीत चाहते हैं तो छोटी उपलब्धियों का
जश्न मनाना शुरू कीजिए

- क्या आप कुछ पाने पर खुश होते हैं
- खुद की पीठ थपथपाते हैं
- नाचते हैं, गुनगुनाते हैं
- स्वयं का सम्मान करते हैं ।

मित्रों! सिर्फ बड़ी जीत महत्वपूर्ण होती है, ऐसा नहीं है । इंसान को छोटी खुशियों पर भी खुश होने की ओर जश्न बनाने की आदत डालनी चाहिए । हम उपलब्धि हासिल होते ही यह सोचते हैं कि इसमें जश्न मनाने जैसी क्या बात है और खुशी को टाल जाते हैं । यह जश्न आपकी अगली रेस में ईंधन के रूप में कार्य करती है इसलिए खुशियों के इन पलों को कभी मत टालिए । जिस दिन से आप अपनी हर छोटी उपलब्धि पर खुश होना शुरू होंगे, उस दिन से आप अपनी कार्यक्षमता में जबरदस्त वृद्धि पाएंगे । जश्न मनाने का साहस हर किसी में नहीं होता, जश्न सिर्फ वह व्यक्ति मना सकता है जिसने मेहनत की हो, जश्न सिर्फ वह व्यक्ति मना सकता है जिसका दिल बड़ा हो, जश्न सिर्फ वह व्यक्ति मना सकता है, जो जानता है कि इस उपलब्धि के साथ ही मैंने मंजिल की दिशा में एक कदम और बढ़ा दिया, जश्न सिर्फ वह मना सकता है जिसके दोस्त और परिवार के लोग उसके सुख-दुख में साथ हो, जश्न सिर्फ वह मना सकता है जो जानता है कि जीवन का मूलमंत्र है -

भविष्य की सोचो, वर्तमान को डूबकर जियो,
क्योंकि ये सारे वर्तमान मिलकर ही भविष्य का निर्माण करते हैं ।



सफल बोलचाल के शक्तिशाली नियम

बोलने की कला पर मेरी कृति "सफल वक्ता सफल व्यक्ति" भारत के कोने-कोने में सराही गई, उसके लिए मैं पाठकों का तहेदिल से शुक्रिया अदा करता हूँ। प्रभावी बोलने की कला, श्रोताओं को प्रभावित करने के तरीके, दूसरों को प्रभावित करने के नियम आदि अपने आप में इतने बड़े विषय हैं कि प्रत्येक पर ग्रंथ लिखे जा सकते हैं। उस विषय को छूने का साहस मैं इस पुस्तक में नहीं करूंगा।

असफलता और सफलता से जुड़े शब्दों की दुनिया के शक्तिशाली नियम मैं आपको बताने जा रहा हूँ। मेरा मानना है कि दुनिया में किसी भी व्यक्ति को शिखर पर जाने के लिए इस क्षेत्र में महारत हासिल करनी पड़ेगी। यह टीमवर्क का जमाना है, इसमें यह भी जरूरी है कि आप अपनी बात रखें और यह भी जरूरी है कि दूसरे स्वीकार करें। ये नियम आपको बतायेंगे कि टीमवर्क में शब्दों की ताकत क्या कर सकती है।

नये कोर्पोरेट कल्चर में सीनियर- जूनियर, बड़ा-छोटा आदि श्रेणियां मायने नहीं रखती। सबको यह स्वतंत्रता होती है कि वे अपने विचार अभिव्यक्त करें। सारे लोग बिना किसी औपचारिकता के अपनी बात रखते हैं तो अक्सर विचारों में टकराव हो जाता है। विचारों की विभिन्नता और बहस के बीच व्यक्ति को अपनी बातें रखने की कला आनी चाहिए जिससे तर्क भी सिद्ध हो जाए और किसी को व्यक्तिगत आघात भी न हो। मेरा मानना है कि बहस की शुरुआत तो कोई भी मूर्ख कर सकता है परन्तु सकारात्मक अंत करने के लिए बेहद बुद्धिमता की जरूरत होती है। सफल बोलचाल के ये 6 शक्तिशाली नियम आपको दूसरों के सामने बिना विवाद खड़ा किए अपनी बात रखने का रास्ता बताएंगे।

1. बोलने के पहले सोचिए

सुनने में कितनी सहज लगती है ये बात, ऐसा लगता है कि आखिर इस उपदेश में नया क्या है । मित्रों! दुनिया में अधिकांश विवाद और स्कैंडल इसलिए होते हैं क्योंकि इंसान भावावेश या लापरवाही में ऐसी बात कह जाता है जो नहीं कहनी चाहिए थी । गुस्से में, विवाद के दौरान या मजाक में अक्सर शब्द मुँह से पहले निकलते हैं और दिमाग बाद में सोचता है । ब्रिटेन के रियलिटी शो "बिग ब्रदर" में भारतीय अदाकारा शिल्पा शेटी पर नस्लवादी टिप्पणी करने वाली जेड गुडी ने यह स्वप्न में भी नहीं सोचा होगा कि ऐसी भयंकर प्रतिक्रिया आएगी । हो सकता है कि वो नस्लवादी विचारधारा ना रखती हो लेकिन उसके चंद शब्दों ने उसकी दुनिया खत्म कर दी । क्या जेड गुडी बुद्धिमान नहीं है? क्या उसे जानकारी नहीं है कि बोलने से पहले सोचना चाहिए? क्या उसे नहीं मालूम कि दुनिया के करोड़ों लोग "बिग ब्रदर" देख रहे हैं । वो सब कुछ जानती थी फिर भी गलती हो गई । शब्द मुँह से निकल गए, अब किसी भी हाल में ये वापिस नहीं लौट सकते ।

हाल ही में ईसाइयों के सर्वोच्च धर्म गुरु पोप की एक टिप्पणी को इस्लाम विरोधी मान लिया गया । मामला इतना बढ़ा कि पोप को खंडन और माफीनामा जारी करना पड़ा । क्या पोप को ज्ञान नहीं है कि उनके चंद शब्दों से सारे विश्व में दंगे भड़क सकते हैं? हत्याएं हो सकती हैं? साम्प्रदायिक तनाव फैल सकता है? पोप सब जानते थे लेकिन शब्द मुँह से निकल गए । भले ही उनकी मंशा तनाव फैलाने की ना रही हो लेकिन दूसरे तत्त्वों ने इन शब्दों का फायदा उठा लिया । शब्दों का अर्थ बदलकर कोहराम मचा दिया । इसलिए पहले सोचो फिर बोलो । यदि जरा भी संशय हो तो मौन रह जाओ लेकिन गलत बोलकर आफत मोल मत लो । वैसे भी मेरा मानना है कि इस संसार में कम बोलने वाले को गंभीर और गरिमामय माना जाता है और ज्यादा बोलने वाले को बातूनी और मुंहफट । कम बोलने वाला मूर्ख भी विद्वान की तरह प्रतीत होता है । इसलिए जब भी आपके मन में कड़वाहट भरी हो, जब भी आप आवेश में हो, उस वक्त इस नियम का पालन जरूर करना, नहीं तो मेहनत से संजोए नाजुक रिश्ते टूटने में वक्त नहीं लगेगा ।

एक बुद्धिमान आदमी भाषण करने के पहले चिन्तन करता है, एक मूर्ख भाषण कर देता है और फिर चिन्तन करता है कि उसने क्या कुछ कह दिया ।

2. गलती हो जाए तो तुरन्त स्वीकार कीजिए

यदि किसी कार्य के दौरान या बातचीत के दौरान कोई गलत तथ्य आपके मुँह से निकल जाए, कोई गलत शब्द आप लापरवाही में कह दे, कोई गलत संबोधन आप अज्ञानता में दें दे तो तुरन्त स्वीकार कर लें । अक्सर इंसान जब कोई गलती करता है तो उसके बाद फिर वह तीन गलती और करता है -

1. अपनी गलती छुपाता है ।
2. अपनी गलती पर बहस करता है ।
3. अपनी गलती स्वीकार नहीं करता ।

ऐसी परिस्थिति में वह प्रसंग या विवाद इलास्टिक की तरह खिंच जाता है जो काफी अपमान और नुकसान देता है । तुरन्त माफी मांग लेना या स्वीकार कर लेना कायरता नहीं है बल्कि बहुत बड़ी बुद्धिमत्ता की निशानी है । आपकी स्वीकारोक्ति आपके अपमान के सारे दरवाजे बंद करती है ।

मेरा मानना है कि भूल स्वीकार करने का कार्य सिर्फ साहसी और चरित्रवान लोग ही कर सकते हैं । विश्व में कई विवादों में अक्सर राजनेता और फिल्म सितारे टेलीफोन टेप या वीडियो टेप में अपनी उपस्थिति से मुकरते रहे । उनके मुकरने और विरोध करने से हर रोज उन टेपों के अंश समाचार चैनलों की सुर्खियों में आते और उनकी बाल की खाल निकाली जाती थी । बाद में फोरेसिक जाँच में वह सिद्ध हो जाता था और कई गुना बदनामी हाथ लगती थी । इसलिए त्रुटि हो जाने पर विवाद वहीं रफा-दफा कीजिए, बात आगे बढ़ी तो दूर तक जाएगी और संभाले नहीं संभलेगी ।

3. आप क्या कहते हैं.. से ज्यादा महत्वपूर्ण है आप कैसे कहते हैं

कुछ लोगों की बोलने की शैली इतनी तीखी और अपमानजनक होती है कि वे सामान्य बात भी कहते हैं तो लगता है कि डांट रहे हैं। ऐसे लोगों को पता ही नहीं चलता कि इन्होंने कब किसे चोट पहुँचा दी।

यदि आपका प्रिय व्यक्ति आपसे कहे "मैं अच्छी तरह जानता है तुम इस ऊँचाई तक कैसे पहुँचे हो" तो आप आहत नहीं होंगे क्योंकि आपको लगेगा कि यह लाइन एक प्रशंसात्मक लाइन है। आपको लगेगा कि अवश्य सामने वाला आपकी मुश्किलों और बाधाओं के बारे में बात कर रहा है जिनको हरा कर आपने सफलता प्राप्त की। परन्तु यदि यही लाइन कोई चुभने वाली शैली में कह दे तो आपको लगेगा कि जरूर वह व्यक्ति यह कहना चाह रहा है कि यहाँ तक तुम जुगाड़ से, रिश्वत से, प्रभाव से या अनैतिक तरीकों से पहुँचे हो।

शब्द वही है परन्तु पहले व्यक्ति के लिए आपके मन में आदर भाव बढ़ जाएगा और दूसरे व्यक्ति के लिए दुश्मनी का भाव। इसलिए यह जरूरी है कि हम मंतव्य के अनुसार बोलने का तरीका भी सीखें। शब्दों में भावनाएं भी संप्रेषित होनी चाहिये। नीचे लिखी लाइन को आप विभिन्न शैलियों में समान शब्दों के साथ कैसे-कैसे व्यक्त कर सकते हैं, देखिए।

क्या मुझमें और तुममें प्यार का रिश्ता हो सकता है ?

1. सवालिया
2. प्यार का प्रस्ताव
3. गुस्सा/आरोप
4. तिरस्कार (छोटे-बड़े/ ऊँच-नीच का भाव)
5. एक सोचनीय मुद्दा।

इस लाइन के पाँच से भी ज्यादा अर्थ निकल सकते हैं। चंद शब्दों की यही लाइन दो दिलों को मिला भी सकती है और जुदा भी कर सकती है। इसलिए अपने लहजे पर ध्यान दीजिए और सफलता के लिए बोलने की शैली को संतुलित बनाइए।

4. बहस का अंत गरिमा से कीजिए

आप एक प्रोफेशनल हो या किसी संस्थान में कार्यरत हो, आपका छोटा परिवार हो या संयुक्त परिवार हो, आप किसी क्लब का हिस्सा हो या सामाजिक गतिविधियों का हिस्सा हो, यह तय मानकर चलिए कि जहां चंद बुद्धिमान लोग होंगे, वहां विवाद होगा। किसी भी प्रकार की चर्चा या विवाद का अंत करना बहुत ही संवेदनशील मसला है। मेरा मानना है कि किसी भी बहस का अंत ऐसा नहीं होना चाहिए कि आप संबंधों को खो दें। इसलिये कुछ बातों का ध्यान रखिए :-

1. आपकी बहस व्यक्ति के विचार से हो रही है, व्यक्ति से नहीं।
2. हर बहस जीतना जरूरी नहीं है, कई बार हारकर भी जीत हासिल होती है।
3. कोई बहस इतनी लंबी नहीं हो सकती कि आप चाह कर भी खत्म न कर सकें।
4. सार्वजनिक जगह पर यदि बहुत आवश्यक ना हो तो दूसरों को बहस में शामिल करने से बचें। हारां भी, परन्तु सम्मानपूर्वक निकल जाने दे।
5. बहस मुदागत है, व्यक्तिगत नहीं। बहस के अगले दिन पुनः उस व्यक्ति को "हैलो" कहना आपके शक्तिशाली होने की पहचान होगा।
6. योजनाबद्ध मौन आपको जीत की संभावनाओं को कई गुना बढ़ा सकता है।
7. किसी भी प्रकार की रिपोर्ट प्रस्तुति, प्रश्नोत्तर सत्र या बहस में अपनी बात सशक्त ढंग से सत्य तथ्यों के साथ रखिए। दूसरों पर ध्यान मत दीजिए।

8. किसी भी बहस में शरीर की अक्षमता, रंग, जाति, क्षेत्र, धर्म या लिंग जैसे विषयों पर कट्टर आक्षेप न लगाएं अन्यथा बहस का एक बुरा अंत हो जाएगा, साथ ही आपकी छवि का भी ।

मेरा मानना है कि बहस की शुरूआत तो कोई भी मूर्ख कर सकता है परन्तु सकारात्मक अंत करने के लिए बेहद बुद्धिमत्ता की जरूरत होती है।

5. गड़े मुर्दे मत उखाड़िए

गरिमापूर्ण बहस करना सबके बस की बात नहीं है । लोग बहस में जीतने के लिए या अपनी बात सिद्ध करने के लिए पुराने मुद्दों को बीच में ले आते हैं । पुरानी बातें बीच में लाने से दूसरा पक्ष भी उत्तेजित हो जाता है और आपकी सही बातों को मानने से इंकार कर देता है । विवाद बढ़ जाता है और पुराने घाव हरे हो जाते है । बार-बार गड़े मुर्दे उखाड़ने से अर्थात् पुरानी बातों को बीच में लाने से आपका प्रभाव कम हो सकता है, बात मूल मुद्दे से भटक सकती है, और ऐसी बातें भी सामने आ सकती है जिनसे आपकी भी पोल खुल जाए । बीते विवाद को उठाने वाले व्यक्ति को अपरिपक्व माना जाता है और कोई भी गंभीरता से उनकी बातें नहीं सुनता । इसलिए हर बहस वर्तमान में होनी चाहिए और वर्तमान में खत्म होनी चाहिए, ना उसमें पिछला दिन आना चाहिए और ना ही वो अगले दिन तक जानी चाहिए ।

6. दूसरों को असहमत होने का अधिकार है

यदि आपके प्रियजन, आपके सहकर्मी या अन्य लोग आपकी बात से सहमत नहीं है तो आपको उत्तेजित होने का कोई हक नहीं बनता । यदि दूसरे आपका विरोध कर रहे हैं तो आप तर्कपूर्ण ढंग से उन्हें समझाने का प्रयास करें । यदि वे फिर भी आपसे सहमत नहीं है तो उन्हें असहमत होने का पूरा अधिकार है ।

पति चाहता है कि पत्नी हर बात से सहमत हो, पिता चाहता है कि पुत्र सहमत हो, यही अपेक्षा विवाद को जन्म देती है । बीस नहीं चाहता कि कर्मचारी असहमत हो । वरिष्ठ यह उम्मीद करता है कि कनिष्ठ उससे सहमत हो । यदि जरा भी विरोध या असहमति दिखी तो वह व्यक्तिगत शत्रुता में तब्दील हो जाती है । इसलिए दूसरों की असहमति को सम्मान से स्वीकार कीजिए । उन्हें दबाइए मत, उन्हें छोटा या मूर्ख मत कहिए, उन्हें विचारों को व्यक्त करने दीजिए क्योंकि तभी वो आपकी टीम का हिस्सा बन पाएंगे क्योंकि यदि दो व्यक्ति एक साथ बैठे हैं और हर मुद्दे पर सहमत हो रहे हैं तो यह समझ लो कि सारा चिन्तन उनमें से एक व्यक्ति ही कर रहा है और दूसरा मूर्ख है ।

हमें यह भी सच स्वीकार करना होगा कि हर बार हमारी बात तर्क पूर्ण और सत्य नहीं हो सकती इसलिए यह जरूरी नहीं कि हर बार सब हमसे सहमत हो । मेरा मानना है कि इंसान की तरक्की का आधार सहमति नहीं बल्कि असहमति है । यदि असहमति नहीं होती तो दुनिया में नित नये आविष्कार नहीं होते । मेरे विचार में कमजोर व्यक्ति असहमत नहीं हो सकता क्योंकि उसके लिए स्वतंत्र विचारधारा चाहिए, बात रखने का साहस चाहिए और दूसरे बात अस्वीकार कर सकते हैं, यह सहन करने की हिम्मत चाहिए । इसलिए हर असहमत होने वाले व्यक्ति को अपना विरोधी या दुश्मन मत समझिए क्योंकि हो सकता है उसी विरोध में सफलता की चाबी छुपी हो ।

✱ ✱ ✱

कछुआ और खरगोश एक कहानी - आठ सीख

कछुए और खरगोश की कहानी हम सब बचपन से सुनते आ रहे हैं। सच कहूं तो ये प्रेरणा देने की बजाय अब बहुत से लोगों को बोर करती है। लेकिन मैं इस कहानी के नए संस्करण पेश कर रहा हूँ। जिस तरह से बिल गेट्स हर बार विन्डोज के नए संस्करण पेश करते हैं, ठीक उसी तरह। इस कहानी में ढेर सारे कीमती सूत्र छिपे हैं और नए संस्करण में कछुआ व खरगोश आज के जमाने के सूत्र पेश करते नजर आते हैं, ऐसे सूत्र जो आपको जीवन में सफलता की राह दिखाएंगे।

कछुए और खरगोश में रेस हुई। खरगोश ने सोचा कि यह सुस्त कछुआ क्या दौड़ेगा। खरगोश अति आत्मविश्वास में कुछ दूर दौड़कर सो गया और कछुआ धीरे-धीरे चलते-चलते मंजिल पर पहुँच गया यह है पुराना संस्करण।

कहानी की पहली सीख

सार यह है कि जीतता वह है जो लगातार पूर्ण समर्पण से कार्य करता है, ठीक उस कछुए की तरह।

आप ऐसे कई सहपाठियों या अन्य लोगों को जानते होंगे जिनके बारे में आपने कभी सोचा भी नहीं होगा कि वे तरक्की करेंगे लेकिन आज वे समृद्धि के शिखर पर हैं। उसके विपरीत कुछ ऐसे लोग भी होंगे जिनकी सफलता आप तय मानते थे परंतु वे आम जीवन जी रहे हैं।

खरगोश कौम सालों से शर्मिन्दा थी, वे मुँह उठा कर चल नहीं पाते थे। छुप-छुपकर जंगलों में रहते थे ताकि कोई उनका मजाक न उड़ा दे। एक दिन खरगोशों ने अपमान का बदला लेने का निश्चय किया। खरगोशों ने कछुए को ललकारा, परन्तु अब कछुए ने दौड़ने से इनकार कर दिया क्योंकि कछुआ चतुर था, दूर की सोच रहा था।

कहानी की दूसरी सीख

एक बार शक्ति शाली शत्रु हार जाए तो भी अभिमान मत करना क्योंकि किस्मत हर बार मेहरबान नहीं होती और शत्रु हर बार त्रुटि नहीं करेगा।

खरगोश कौम ने भारी जुगाड़ लगाया, कोर्ट केस किया, हड़तालें की, जनसमर्थन जुटाया और कछुए को मजबूर कर दिया फिर से दौड़ने के लिए।

बुद्धिमान कछुए ने शर्त रखी कि इस बार दौड़ का मार्ग मैं तय करूंगा। खरगोश तैयार हो गए। नियत समय पर दौड़ शुरू हो गई। खरगोश ने सोचा कि मार्ग तय करने से क्या होगा, आखिर काम तो गति ही आएगी। बड़े बेमन से कछुआ दौड़ने को तैयार हुआ परन्तु कछुए ने जबरदस्त दिमाग दिखाते हुए रेस का रास्ता ऐसा बनाया कि उसके बीच में एक पानी का नाला पड़ता था।

कहानी की तीसरी सीख

जब कोई काम करना तय हो जाए तो अपनी खूबियों को ध्यान में रखते हुये रणनीति बनाओ।

खरगोश ने इस बार शपथ ली थी कि चाहे जो हो जाए, रास्ते में नहीं रुकूंगा। खरगोश तेजी से दौड़ा। दौड़ते-दौड़ते, अचानक खरगोश हक्का-बक्का रह गया जब उसने सामने पानी भरा नाला देखा। उसने स्वप्न में भी नहीं सोचा था कि कछुआ इतनी बुद्धिमानी भरी चाल चल सकता है। फिर से हार और अपमान की कल्पना करके खरगोश अंदर तक हिल गया। निराश, हताश और सुन्न खरगोश के मुंह से शब्द फूटने बंद हो गए।

कहानी की चौथी शक्ति

कभी भी दुश्मन या लक्ष्य को कमजोर या मूर्ख मत समझो । यदि आप चाल चल सकते हो तो वह भी चल सकता है ।

खरगोश हक्का-बक्का होकर नाले के किनारे बैठ गया क्योंकि उसे तैरना नहीं आता था । इतने में कछुआ वहाँ पहुँचा और खरगोश को देखकर मुस्कुराया । खरगोश की शर्मिन्दगी से झुकी पलकें हार स्वीकार कर चुकी थी । इतने में दोनों को चौंकाते हुए शेर वहाँ आ पहुँचा । उसे कुछ भी माजरा मालूम नहीं था । उसने तुरन्त कछुए और खरगोश से कहा कि तुम दोनों मेरे साथ दौड़ लगाओ नहीं तो मैं तुम्हें खा जाऊंगा । एक छोटी सी दौड़ के कारण तुम्हारी कहानियाँ हर मंच पर बोली जाती है और हर पुस्तक में छपी जाती है । अब इस कहानी में तुम्हारी जगह मैं आना चाहता हूँ ।

कछुए और खरगोश ने निर्णय लिया कि बिना दौड़े मरने से अच्छा है दौड़कर जीतने का प्रयास करना ।

कहानी की पांचवीं सीख

जब मुश्किल सामने हो तो हौसला हार कर समर्पण करने से अच्छा है, आखिरी दम तक संघर्ष करना । कौन जाने कब स्थिति पलट जाए ।

खरगोश और कछुए ने कहा- महाराज, हम तो छोटे हैं, आपके सामने हमारी कोई हैसियत नहीं है इसलिये दौड़ का मार्ग हमें चुनने दे । शेर ने हिकारत से कहा-ठीक है।

पुनः दौड़ पुरानी जगह से शुरू हुई । नाले तक कछुआ खरगोश की पीठ पर बैठ कर तेजी से आया । नाले पर खरगोश कछुए की पीठ पर बैठ गया । खरगोश को लेकर कछुआ चुपचाप तैरता हुआ निकल गया और शेर किनारे पर अपनी हार पर आग बबूला होता रहा क्योंकि शेर इतना शक्तिशाली होते हुए भी तैरने की योग्यता नहीं रखता ।

कहानी की सीख

6. कोई बड़ा या तेज है इसका अर्थ यह नहीं कि वही जीतेगा ।
7. जब शत्रु शक्तिशाली हो तो टीम बनाकर मुकाबला करो ।
8. यदि आपकी कमी दूसरे की खूबी हो और दूसरे की कमी आपकी खूबी हो तो इससे अच्छी जोड़ी और नहीं हो सकती ।

इन जबरदस्त सूत्रों को आप अपनी जिंदगी में उतार कर अपनी सफलता का प्रतिशत बढ़ा सकते हैं और अपने लक्ष्यों को पा सकते हैं । ये कहानियाँ सिर्फ चेहरे पर दो पल की मुस्कान देने के लिए नहीं होती, इनका लक्ष्य होता है आपको और बेहतर बनाना । संसार में ज्ञान बहुत से रूपों में बिखरा पड़ा है, यदि आप ज्ञान लेने के लिए तैयार नहीं हैं तो इनका मोल कौड़ी का भी नहीं है ।



गुडविल बढ़ाने के 25 मन्त्र

"गुडविल कैसी है" से मेरा आशय है -

- आपकी छवि कैसी है ?
- दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं ?
- आपकी बातों को विश्वास योग्य माना जाता है या नहीं ?
- आप भीड़ का हिस्सा हैं या भीड़ से कुछ अलग हटकर हैं ?
- आपके विचारों को वजन दिया जाता है या नहीं ?
- आपको सामान्य तौर पर एक अच्छा व्यक्ति माना जाता है या बुरा व्यक्ति ?

इस गुडविल का संसार में बेहद महत्त्व है और इसीलिए कंपनियाँ अरबों रुपया सिर्फ इस गुडविल को बनाने के लिए खर्च करती हैं । गुडविल बनाने से भी ज्यादा मुश्किल है उसे बरकरार रखना क्योंकि बरकरार रखने के लिए लगातार अच्छा बने रहना पड़ता है । मार्केटिंग और मीडिया की मदद लेकर कुछ लोग बेहद तेजी से नाम कमा लेते हैं परन्तु लंबी दौड़ में धीरे-धीरे परतें उधड़ जाती हैं और असली चेहरा सामने आ जाता है ।

आप अपने जीवन में झाँककर देखेंगे तो कई ऐसे लोग याद आएंगे जिन्होंने पहली कुछ मुलाकातों में आपको जबरदस्त रूप से प्रभावित किया था और आपका दिल जीत लिया था परन्तु जैसे-जैसे आप उनके करीब आए, आपको उनका दूसरा ही रूप देखने को मिला । धीरे-धीरे आपको उनसे चिढ़ होने लगी और आपने उनका साथ छोड़ दिया ।

आपने जीवन में कई बार ऐसे उत्पाद खरीदे होंगे जिनकी मार्केटिंग बेहद गाड़ी थी और वे लगातार टीवी. और अखबारों में नजर आते थे । उपयोग करने पर आपने पाया कि वो खूबियाँ महज प्रचार थी और वास्तविकता में उस उत्पाद में कोई दम नहीं है । जितने उत्साह से आपने अपनी गाड़ी कमाई से उस उत्पाद को खरीदा था, उतने ही गुस्से से अब आप उस उत्पाद का दुष्प्रचार करते हैं, उसकी पोल खोलते हैं । माऊथ टू माऊथ प्रचार आज भी सबसे शक्तिशाली है । यदि कोई उपभोक्ता किसी उत्पाद से असंतुष्ट होकर दूसरों को उसे खरीदने से रोकता है तो अक्सर उसके साथ वाले लोग उसे नहीं खरीदते । धीरे-धीरे उस उत्पाद की गुडविल खत्म हो जाती

व्यक्तिगत जीवन में यह अच्छी गुडविल होना जरूरी है तभी आपके परिवार के सदस्य, मित्र तथा सहकर्मी आप पर विश्वास करेंगे । यह गुडविल आपकी व्यक्तिगत तथा सामाजिक तरक्की में अहम भूमिका निभाती है । यदि गुडविल अच्छी है तो आपको ज्यादा अवसर मिलते हैं, दूसरे आपके साथ संयुक्त रूप से कार्य करना चाहते हैं, आपको अपनी टीम का हिस्सा बनाना चाहते हैं और आपकी टीम का हिस्सा बनना चाहते हैं । इस गुडविल के साथ हर व्यक्ति या संस्थान की अपनी छवि भी होती है जो कार्यशैली से धीरे-धीरे बनती है । नीचे लिखे उदाहरणों से आप गुडविल, छवि, इमेज और कैरेक्टर जैसे जटिल शब्दों को बेहतर समझ सकते हैं ।

टाटा ग्रुप ऑफ कम्पनीज की गुडविल शानदार है और टाटा शब्द सुनते ही विश्वास योग्य देश प्रेमी कंपनी की छवि सामने आती है । रिलायंस की गुडविल शानदार है परन्तु रिलायंस सुनते ही एक आक्रामक, साम, दाम, दंड, भेद कैसे भी जीतने की ललक वाली छवि सामने आती है । इन्फोसिस की गुडविल बेहतरीन है परन्तु इन्फोसिस सुनते ही एक और छवि साथ आती है पारदर्शिता । मन को यह लगता है चाहे जो हो जाए, यह कंपनी कभी झूठ नहीं बोलेगी । इसके विपरीत कुछ कंपनियाँ साइज में बहुत बड़ी होने के बाद भी गुडविल में

पीछे छूट जाती है। इनका नाम मैं नहीं लेना चाहूंगा। कंपनियों को छोड़ हम यदि व्यक्तियों को देखे तो भी यह गुडविल तत्त्व आपको साफ नजर आएगा। कुछ लोगों पर आपका विश्वास करने को जी करेगा तो कुछ पर अपने आप ही अविश्वास होगा।

भाजपा की तमाम हार और जीत के बाद भी पूर्व प्रधान मंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की व्यक्तिगत गुडविल आज भी श्रेष्ठ है। विभिन्न अच्छी बुरी परिस्थितियों से गुजरने के बाद भी अमिताभ बच्चन के लिए मन में सम्मान और गरिमा की भावना आ जाती है। उनका नाम लेते ही एक विनम्र और जमीन से जुड़े अति सफल व्यक्ति की छवि उभर आती है। क्रिकेटर राहुल द्रविड और सचिन तेंदुलकर चाहे सफल रहे या असफल, लेकिन जब तक क्रीज पर है, मन में एक आस बंधी रहती है।

कहने का सार यह है कि जीवन में चाहे आप बीत रहे हो या हार रहे हो, आपको अपनी छवि, अपनी गरिमा, चरित्र और अपने गुडविल को बनाए रखना होगा क्योंकि इन्हें खोने में चंद मिनट लगते हैं और पाने में उग्र गुजर जाती है। और हाँ, लंबे समय तक गुडविल बनाए रखने के लिए आपको वास्तविकता में अच्छा बनना होगा। शार्टकट रास्तों से आप तेजी से सफलता तो पा सकते हैं परन्तु बरकरार रखने के लिए लगातार सकारात्मक रूप से कार्य करने की आवश्यकता होगी। दूसरे आपको काबिल माने, आपकी योग्यताओं पर विश्वास करें, आपको दोस्त बनाना चाहे, आपके करीब आना चाहे, आपके साथ टीम बनाना चाहे, साथ खड़े हो, इसके लिए मैं आपको कुछ टिप्स देने जा रहा हूँ। हो सकता है, कुछ टिप्स सिद्धान्तवादी लोगों के गले न उतरे, लेकिन मुझे जो उचित लगता है, वह पूरे साहस के साथ पेश कर रहा हूँ -

1. कमजोरियाँ नहीं खूबियाँ गिनाईए

अपनी वास्तविक कमजोरियों की चर्चा दूसरों के सामने ना करें। इन कमजोरियों का फायदा उठाकर दूसरे दुष्प्रचार करेंगे और आपके ऊपर हावी हो जाएंगे। कमजोरियों का

रोना रोने से किसी को कोई फायदा नहीं होता । बुद्धिमानी यह होगी कि आप हिम्मत हारने की बजाय उन पर व्यक्तिगत रूप से कार्य करें और विजय पाएं । ईश्वर ने सबको कमियों और खूबियों के साथ संसार में भेजा है । अपनी खूबियों को पहचानकर उनका प्रचार-प्रसार कीजिए ।

2. भड़ास मत निकालिए

यदि आपको कोई बात बुरी लग रही हो लेकिन आपको मालूम है कि आपके कहने से कुछ नहीं बदलेगा तो सिर्फ भड़ास निकालने के लिए अपनी बात न कहें! चुप रहना बुद्धिमानी होगी । बार-बार विरोधी स्वर में बोलने वाले व्यक्ति तथा लगातार आपत्ति दर्ज करने वाले व्यक्ति की टीम वर्क गुडविल कम होती चली जाती है तथा दूसरे आपके साथ कार्य नहीं करना चाहते । भड़ास निकालने वाला व्यक्ति हारा हुआ और कमजोर प्रतीत होता है । ऐसे लोगों का दूसरे अपने मतलब के लिए गलत उपयोग कर लेते हैं ।

3. प्रशंसा सबके सामने , निंदा अकेले में

निंदा गुडविल की सबसे बड़ी कैची है । प्रशंसा सुनने की ललक तो हर व्यक्ति में होती है लेकिन निंदा सुनने का साहस बहुत कम लोगों में होता है । अच्छी मंशा से सुधार हेतु भी किसी की निंदा की जाए तो भी अधिकांश लोग उसे एक व्यक्तिगत आघात के रूप में ले लेते हैं । इसलिए अत्यधिक आवश्यकता होने पर ही किसी की निन्दा करें और वो भी बेहद संतुलित शब्दों में । यदि प्रशंसा करनी हो तो सबके सामने करें और निन्दा करनी हो तो अकेले में करें ।

4. मुंह खोले तो अच्छा बोले

आप दूसरों को हमेशा प्रोत्साहित करें । कर सकते हो, आपके अंदर क्षमता है, शानदार, गुड आइडिया जैसे शब्द आप लगातार और नियमित रूप से प्रयोग करें । ”मुंह खोले तो

अच्छा बोले" का नियम याद रखें । गुडविल बढ़ाने का यह एक महत्त्वपूर्ण मंत्र है क्योंकि कहे गए शब्द लौटकर वापस नहीं आते । किसी ने कहा भी है -

*वाणी स 'भालकर बोलिय', ना है हाय ना पांव
एक शब्द करे औषधि, एक शम करे कब*

5. जिंदगी को खुली किताब मत बनाइए

कुछ लोग भावनात्मक रूप से बेहद कमजोर होते हैं, जरा-जरा सी बात पर हिम्मत हार जाते हैं और जिंदगी के प्रति नकारात्मक हो जाते हैं । इनसे कोई अनजान व्यक्ति भी थोड़ी देर अपनेपन से बातें कर ले तो ऐसे लोग अपना सारा भूत, भविष्य और वर्तमान खोलकर रख देते हैं । इनकी अक्सर दूसरे लोग हंसी उड़ाते हैं और उनका जीवन एक खुली किताब की तरह चर्चा का विषय बन जाता है । यह खासकर महिला वर्ग की आदत होती है । इससे आपकी भावनात्मक गुडविल को नुकसान होता है तथा भविष्य में दूसरे आपका शोषण करते हैं । इसलिए दूसरे के अपनापन दिखाते ही अपनी तकलीफों और मुश्किलों का पिटारा उनके सामने मत खोलिये, नहीं तो थोड़े ही दिन में आपकी मुश्किलें सार्वजनिक हो जाएगी । अपनी भावनात्मक गुडविल पर ध्यान दीजिए और रोने के लिए दूसरों के कंधे ढूंढ़ने की गलती ना करें ।

6. उत्साह और जुनून का मीटर

कुछ लोगों को देखते ही ऐसा लगता है जैसे उनके जीने की कोई वजह ही ना हो । वो खुद भी स्वयं से नाराज रहते हैं और अरे भी उन्हें दुनिया पर बोझ समझते हैं । वो हर कार्य बेहद धीरे करते हैं, विचार भी बड़ी मुश्किल से व्यक्त कर पाते हैं और कभी भी सुनाने के लिए उनके पास कोई खास बात नहीं होती । सामान्य भाषा में ऐसे लोगों को ढीला और सुस्त कहा जाता है । मैं हर वर्ष एक प्रेरक के रूप में हजारों लोगों से बात करता हूँ बड़ी कंपनियों के शीर्ष अधिकारियों से मिलता हूँ और अपने अनुभव से मैं यह यकीन से कह सकता हूँ कि उत्साह और उमंग भरे लोगों को सारी दुनिया पसंद करती है । किसी व्यक्ति में उत्साह और

जुनून का प्रतिशत कितना है, यह आधुनिक कंपनियों में नौकरी देते हुए विभिन्न टेस्टों के माध्यम से मापा जाता है। आप माने या ना माने परन्तु उत्साह और जुनून का तेजी से घूमता मीटर आज व्यक्ति की सबसे महत्वपूर्ण खूबी मानी जाती है। उमंगित और प्रसन्नचित्त नयर आइए क्योंकि दुनिया में कोई भी सुस्त और निरुत्साहित व्यक्ति का साथी नहीं बनना चाहता। इससे एक उत्साही और जुनूनी व्यक्ति की गुडविल दूसरों के सामने आएगी।

7. व्यस्त रहिए गुडविल बढ़ाइए

समय की पाबंदी का पालन कीजिए, दूसरों को लगना चाहिए कि आप बातों के खरे है। इससे दूसरों की नजर में आपकी गरिमा बढ़ती है। इससे यह संदेश जाता है कि आप मूल्यों और अनुशासन वाले व्यक्ति है। इससे आपको लक्ष्यों को पाने में मदद मिलेगी। मेरी नजर में समय सबसे ज्यादा सोच समझकर इस्तेमाल किए जाने वाला तत्व होना चाहिए क्योंकि संसार का सबसे धनी आदमी भी बीता हुआ एक क्षण वापस नहीं ला सकता। यदि दूसरों को यह लगा कि आपके समय की कोई कीमत नहीं है तो अगले ही क्षण से वे आपका दुरुपयोग शुरू कर देगी। बिना काम के खाली बैठे व्यक्ति को गुडविल बिगाड़ने के लिए कोई अतिरिक्त प्रयास नहीं करना पड़ता, उनकी गुडविल स्वतः ही बिगड़ जाती है।

8. समस्या या समाधान

समस्या नहीं समाधान का हिस्सा बनिए। कुछ लोग हर ओर मुश्किलें देखते है और शिकायतें करते रहते है, ऐसे लोगों को परिवार और समाज में कोई पसंद नहीं करता। इसके विपरीत जो लोग ठंडे दिमाग से हल ढूंढने का प्रयास करते है, उनकी हर ओर प्रशंसा होती है तथा उन्हें जिम्मेदार समझा जाता है। समाधान की बातें करने से आपकी सकारात्मक गुडविल बनेगी।

9. होमवर्क कीजिए गुडविल बढ़ाइए

विद्वान की छवि बनाइए । यदि आप किसी विषय पर दूसरों से बात कर रहे है तो विषय का पूर्व अध्ययन कर लीजिए और होमवर्क करके जाइए । जब आप दूसरों के सामने अलग-अलग मौकों पर विभिन्न विषयों पर विचार व्यक्त करेंगे तो अन्य लोगों -के मन में आपकी विद्वत्तापूर्ण गुडविल बनेगी ।

10. मौन भी बुद्धिमानी है

यदि विषय की आपको जानकारी न हो तो कभी भी गलत बात कह कर अपना गलत ज्ञान सिद्ध ना करें और ना ही सबके सामने अपनी अज्ञानता स्वीकार करें । ऐसे समय में बुद्धिमत्तापूर्ण मौन रखना सर्वश्रेष्ठ है । ज्यादा बोलना हानिकारक होता है क्योंकि उससे आपके सारे रहस्य दूसरों के सामने खुल जाते है और लोग गलत फायदा उठा सकते है । कम बोलने से धीरे गंभीर व्यक्तित्व की गुडविल बनती है ।

11. मौका मिलते ही योग्यता सिद्ध कीजिए

स्वयं की योग्यताएं सिद्ध करने का मौका न गंवाए । पहल कीजिए, अच्छा गाते हो तो मौका मिलते ही गा दीजिए, हंसा सकते हो तो हंसा दीजिए, खेलने का मौका मिले तो खेल लीजिए, स्टेज पर जाने का मौका मिले तो चले जाइए । यदि आपके भीतर कोई विशेष गुण हो तो दूसरों के बुलावे का इंतजार मत कीजिए, पहल कीजिए और योग्यता दिखा दीजिए । धीरे-धीरे आप पाएंगे कि दूसरे आपको अवसर देने लगे है, आपको ज्यादा योग्य समझने लगे है और आपसे जुड़ना चाहते है ।

12. पहल करके संबंध बनाइए

शक्तिशाली, समृद्ध, विद्वान तथा कर्मठ लोगों से पहल करके संबंध बनाइए । संबंध बनाने के लिए प्रशंसा कीजिए, उनसे बार-बार मिलिए, छोटी बड़ी भेंट दीजिए लेकिन उनके करीब जाइए । यदि मिलने का कारण न मिल रहा हो तो P.U.M. (Planned unplanned meetings) कीजिये । अनौपचारिक रूप से उनसे टकरा जाइये, बार-बार मिलेंगे तो परिचय

का दायरा बढ़ेगा और आप घनिष्ठ हो जाएंगे । जैसे-जैसे आप कर्णधारों के समूह के साथ उठना-बैठना करेंगे, आपका सामाजिक स्तर स्वयं ही उठना शुरू हो जाएगा और सामाजिक गुडविल में इजाफा होगा ।

13. ज्यादा ना हानिकारक है

जितना कर सकते हो, उतना बोलिए और जो ना कर सके, उनकी कोशिश का वादा कीजिए । जो भी कार्य या जिम्मेदारी आपके बस में हो और वह आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि करती हो तो पहल करके हासिल कर लीजिए । हर कार्य के पूरा होते ही आपकी गुडविल और बेहतर होती चली जाएगी और आपको ज्यादा योग्य समझा जाएगा ।

परन्तु यदि कोई कार्य आपके बस में नहीं है तो अपनी कमजोरी सिद्ध करने की बजाय बात कोशिश पर डाल दीजिए । कहने का अर्थ यह है कि अपने मुंह से ज्यादा "ना" शब्द मत निकालिए ।

14. काम कीजिए तो पूरे जुनून के साथ

यदि आपने कोई जिम्मेदारी ले ली है या स्वयं के लिए लक्ष्य तय किया है तो फिर पूरी ताकत झोंक दीजिए । अपना सौ प्रतिशत लगा दीजिए । इसका सबसे बड़ा फायदा यह है कि आपकी जीत सुनिश्चित हो जाएगी । सबको यह सकारात्मक संदेश जायेगा कि जो भी काम आपको सौंपा जाता है वह कभी भी अधूरा नहीं छूटता और एक जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में आपकी गुडविल बढ़ती चली जाएगी ।

15. ज्यादा घोषणायें मत कीजिए

कुछ लोगों की आदत होती है कि वे बार-बार योजनाएं बनाते हैं और दूसरों के सामने घोषणाएं करते रहते हैं । यदि किसी भी कारणवश वे योजनाएं फलीभूत नहीं होती तो उनकी बातों का महत्त्व कम होता चला जाता है । कुछ दिन बाद उनकी सच्ची योजनाओं को भी

लोग हवा में उड़ा देते हैं। काम पूरा होने तक, विजय तय होने तक और परिणाम सामने आते तक बात पेट में पचाकर रखिए। इससे आपके विरोधी आपका काम नहीं बिगाड़ पाएंगे और दूसरे लोग चकित होकर आपसे कहेंगे, कब क्या कर जाते हो, पता ही नहीं चलता। इससे धीरे-धीरे आपकी गुडविल एक कर्मवीर व्यक्ति की हो जाएगी।

16 चाणक्य के तीन कथन

विद्वान चाणक्य ने चाणक्य नीति में लिखा है कि तीन राज कभी भी अपने करीबी लोगों पर भी नहीं खोलना। ये कथन सही है या गलत, यह निर्णय मैं पाठकों पर छोड़ता हूँ।

आर्थिक नुकसान, जीवन साथी की चरित्रहीनता, बड़ी बीमारी

आर्थिक नुकसान की बात पता चलते ही सारे लेनदार आपके दरवाजे पर पहुंच जाएंगे और देनदार भाग खड़े होंगे। सारे परिचित मुंह फेर लेंगे क्योंकि समर्थ की मदद को हर कोई तैयार होता है परन्तु असमर्थ के साथ अक्सर कोई खड़ा नहीं होता। आर्थिक नुकसान की बात अफवाहों के साथ मिलकर कई गुना होकर फैल जायेगी और आपकी आर्थिक गुडविल खत्म हो जाएगी।

जीवन साथी की चरित्रहीनता, संदिग्ध आचरण, पुराने प्रसंगों पर सोच समझकर व्यक्तिगत रूप से कार्य करके निर्णय ले। आपका संदेह चाहे सही साबित हो या गलत लेकिन यदि आप यह बात दूसरों से बाटेंगे तो लोग सामने सहानुभूति दिखाएंगे और पीठ पीछे चटखारे लेंगे। इससे आपकी चारित्रिक गुडविल को नुकसान पहुंचेगा।

यदि आपको कोई घातक या संक्रामक बीमारी हो गई है तो आप बिना शोर-शराबा किए उसकी चिकित्सा करा लें। यदि आप बार-बार चिंतित होकर अपनी बीमारी की बात को हवा देंगे तो आपसे सहानुभूति दिखाने वालों की तादाद आपको परेशान कर देगी तथा आप और भी ज्यादा बीमार हो जाएंगे। अफवाहों का बाजार गर्म हो जाएगा और आपकी चिकित्सा योग्य बीमारी को लोग लाइलाज घोषित कर देंगे और आपके महाप्रयाण की घोषणा कर देंगे

। कुछ और लोग एक सामान्य सी बीमारी को संक्रामक घोषित कर देंगे और आपको छूत का रोगी बना देंगे ।

17. सीखना जारी रखिए

यदि आप वास्तविकता में अपना मूल्य बढ़ाना चाहते हैं और अपनी सफलता सुनिश्चित करना चाहते हैं तो सीखना जारी रखिए । अच्छी पुस्तकें पढ़िए, सेमिनारों में हिस्सा लीजिए, बुद्धिजीवी वर्ग की संगत कीजिए और ज्ञान का भंडार बढ़ाइए । "आप हर वक्त नया सीखने को तैयार रहते हैं" यह छवि आज के युग में बेहद महत्व रखती है क्योंकि हम ज्ञान आधारित उद्योगों के युग में प्रवेश कर चुके हैं । इससे एक संजीदा और प्रबुद्ध व्यक्ति के रूप में गुडविल बढ़ेगी ।

18. सोच समझकर हिस्सा लीजिए

यदि आप अपना स्तर ऊंचा उठाना चाहते हैं तो आपको इस बात का ध्यान रखना होगा कि आप कैसी जगहों में जा रहे हैं और किन लोगों के बीच उठ-बैठ रहे हैं । इस पुस्तक में "साथ छोड़िये-साथ चुनिए" नामक अध्याय में इसी विषय पर विस्तार से लिखा गया है । यदि आप नकारात्मक छवि वाले लोगों के साथ रहेंगे, निम्न स्तर के कार्यक्रमों में शिरकत करेंगे, संदेहास्पद जगहों पर नजर आएंगे तो दुनिया का उच्च वर्ग आपके साथ जुड़ने से कतराएगा और आपकी तरक्की पर ब्रेक लग जाएगा ।

19. ऊपरवाले को मत भूलना

ऊपर वाले को याद रखने से आपके मन को शान्ति मिलेगी, प्रभु के आशीर्वाद से जीवन सुख से बीतेगा और आप अपने अंदर एक अब्दुत संतुष्टि महसूस करेंगे । गुडविल की दृष्टि से सबसे बड़ा फायदा यह है कि धर्म में गंभीर आस्था रखने वाले लोगों को दूसरे ज्यादा विश्वास योग्य समझते हैं, भला आदमी समझते हैं, ईमानदार समझते हैं । यह धार्मिक गुडविल आपकी पारिवारिक और सामाजिक गरिमा में वृद्धि करती है ।

20. अलग नजर आने का साहस करना

हर समय विरोधी बात कहने वाले को कोई पसंद नहीं करता परंतु यदि एक संतुलित व्यक्ति दूसरों की बातों से असहमत होते हुए अपने विचार व्यक्त कर दें तो दूसरों को उस विचार पर ध्यान देना पड़ता है। हमेशा मीठी बातें कहकर पुचकारने वाला व्यक्ति चाटुकार समझा जाता है इसीलिए कभी-कभी अलग नजर आने का साहस कीजिए। भले ही श्रोता दस हो या हजार, यदि आपने हिम्मत करके अपनी बात दमदारी से रख दी तो आपके प्रशंसकों का वर्ग अपने आप ही तैयार हो जायेगा। आप स्वतः लीडर के रूप में उभर जाएंगे। आपको बात मानी गयी या नहीं, यह महत्व नहीं रखता परन्तु आपके अंदर अपनी बात कहने का साहस है, यह गुण आपकी नेतृत्व गुडविल में जबरदस्त वृद्धि करेगा।

21. प्रथम इम्पेशन प्रथम गुडविल

आप क्या पहनते हैं, कितनी साफ सफाई से रहते हैं, आपका हेयर कट कैसा है, आप स्वास्थ्य के प्रति कितने जागरूक हैं, आपके शरीर का आकार-प्रकार कैसा है जैसे अनेक तत्व मिलकर आपकी प्राथमिक छवि को तय करते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि कपड़ों से कुछ नहीं होता, इंसान अंदर से अच्छा होना चाहिए। मैं इस विवाद में नहीं पड़ना चाहता कि कपड़ों से कुछ होता है या नहीं परन्तु मैं इतना जरूर जानता हूँ कि अच्छा पहनने से और आकर्षक दिखने से किसी का कुछ बुरा नहीं हो सकता। इसलिए अच्छा पहनिए और श्रेष्ठ नजर आइए।

एक परिचित युवा हमेशा लंबे बाल, लेटेस्ट कपड़े, भड़कीले फैशन और तेज बाइक के साथ दूसरों को नजर आता है। मैं शत-प्रतिशत आश्वस्त हूँ कि वह एक गुणी और संस्कारी युवा है परन्तु दूसरे हमेशा उसे संदेह की नजर से देखते हैं। उसे बिगड़ा हुआ समझा जाता है। उस युवा के परिवार वालों से दूसरे लोग अक्सर उसका ध्यान रखने को कहते हैं कि कहीं भटक ना जाए। इस छवि की वजह से उसकी क्षमताओं को दूसरे कम करके आंकते हैं तथा

उसकी गुडविल वैसी नहीं है जैसी होनी चाहिए थी । हो सकता है कि खराब, अरुचिकर या संदेहास्पद प्रथम छवि की वजह से आप कोई सुनहरा मौका चूक जाए । इसलिए आपकी प्रथम छवि आपके बारे में दूसरों तक क्या संदेश ले जाती है, इसका ध्यान रखिए ।

22. टाटा, वाक्सवैगन और इन्फोसिस

आप हर बार हर कार्य को सही नहीं कर सकते, आप दुनिया के हर क्षेत्र में सफल नहीं हो सकते, चूंकि आप भी इन्सान है इसलिए गलतियां होना और पराजय मिलना स्वाभाविक है ।

मैं सबसे कहता हूं कि कभी-कभी गलती स्वीकार करना भी आपकी गुडविल में वृद्धि करता है । भारत की प्रसिद्ध कार इंडिका में शुरुआती खेप में कुछ खराबी थी, टाटा समूह ने गलती स्वीकार की और ढेरों गाड़ियां वापस बुलवा लीं । प्रसिद्ध कार निर्माता वाक्सवैगन की कारों में लाइट फिटिंग ठीक तरीके से नहीं हुई थी, प्रबंधन ने आगे बढ़कर गलती स्वीकारी और हजारों गाड़ियों की लाइट फिटिंग बदली । इन्फोसिस के चेयनमैन नारायणमूर्ति ने एक बार आगामी तिमाही में व्यापार कम होने का पूर्व संदेश दे दिया । त्वरित प्रक्रिया के रूप में तो भाव गिर गए लेकिन उनकी पारदर्शिता को हर ओर सराहना मिली । टाटा, वाक्सवैगन या इन्फोसिस, तीनों द्वारा कमजोरी स्वीकार करने से चारित्रिक ब्रांड वैल्यू में तथा गुडविल में इजाफा हुआ और उन पर लोगों का विश्वास बढ़ गया । इसलिए आप भी कभी-कभी गलती स्वीकारने का साहस कीजिए । लेकिन हां, यदि वही गलती बार-बार दोहराई जाए तो गुडविल खत्म होते देर नहीं लगेगी ।

23. अच्छा होने में कुछ भी बुरा नहीं

गुडविल बढ़ाने के लिए मेरी सबसे बड़ी सलाह है कि अच्छा होने में कुछ भी बुरा नहीं । बिना बात निन्दा, दूसरों को नीचा दिखाना, हतोत्साहित करना, बड़े और झूठे वादे करना,

कथनी और करनी में सामंजस्य न होना, बहाने बनाना, धोखा देना, यह सारी आदतें इंसान को गुडविल की जगह बैडविल देती है ।

गहराई से सोचा जाए तो बुरा बनने की कोई आवश्यकता नहीं है । दूसरों को मिटाकर बड़ा बनने की सोच रखने से बेहतर है कि खुद इतने बड़े हो जाए कि दूसरे स्वमेव छोटे हो जाए । अच्छा बोलें, सकारात्मक रहे, व्यर्थ गॉसिप में ना पड़े, जो बोले सो करें, जिंदगी के प्रति उत्साह हो, अपना काम ईमानदारी से करें, दूसरों को सम्मान दें, आखिर अच्छी गुडविल के लिए इससे ज्यादा और क्या चाहिए । इन सामान्य सी आदतों से हम असामान्य सफलतायें हासिल कर सकते हैं, इसलिए आप कृत्रिम रूप से अच्छा बनने की बजाय दिल से अच्छे बनिए ताकि आपको गुडविल बनाने के उपाय ना सोचने पड़े और गुडविल खुद ही बढ़ जाए ।

24. मिशन गुडविल घर से शुरू कीजिए

किसी भी इंसान की गुडविल बढ़ाने या घटाने में अपनों का बेहद योगदान होता है । यदि आपके परिवारजन और मित्र आपको चाहते हैं तो वे हमेशा आपके पक्ष में बोलेंगे परन्तु यदि वे आपको नहीं चाहते तो आपके विरोध में बोली गई उनकी एक लाइन सैकड़ों विरोधियों से भी ज्यादा मारक होगी ।

इंसान दूसरों को सम्मान करता है परन्तु अपनों का अपमान करता है । सारी दुनिया से तो अच्छी इमेज के चक्कर में अच्छा व्यवहार करता है परन्तु अपनों के साथ चूक कर जाता है । यदि आपका परिवार आपसे संतुष्ट नहीं है तो शीघ्र ही आप जीवन के दूसरे मोर्चों पर हार जाएंगे क्योंकि आपका पारिवारिक तनाव आपकी कार्यक्षमता को प्रभावित कर देगा इसलिए अपना मिशन गुडविल अपने परिवार से शुरू कीजिए ।

इस मिशन गुडविल के तहत सबसे पहले अपनों से प्यार कीजिए, पीठ थपथपाइए, गले लगाइए और उनका सम्मान कीजिए । उन्हें अहसास कराइए कि वे

आपकी जिंदगी का महत्वपूर्ण हिस्सा है । वे आपके सबसे बड़े प्रचारक बनेंगे और आपका संबल बनेंगे । आपका पारिवारिक प्रेम आपकी सामाजिक गुडविल बढ़ाएगा और आप थे आत्मविश्वास से जिंदगी की चुनौतियों का सामना कर पाएंगे क्योंकि सुख दुख की हर घड़ी में आपका परिवार आपके साथ होगा ।

25. आपकी नजरों में खुद की गुडविल

यदि आप स्वयं के प्रति सम्मान महसूस नहीं करते, खुद से प्यार नहीं करते, खुद की योग्यताओं को कम करके आंकते हैं, खुद की क्षमताओं पर संदेह करते हैं तो दूसरों से खुद के लिए इन चीजों की अपेक्षा करना मूर्खता है । इंसान का सबसे बड़ा आइना वह स्वयं होता है । जो खुद उठना नहीं चाहते, दीन-हीन बने रहना चाहते हैं, उनकी कोई दूसरा मदद नहीं कर सकता । जिंदगी में जीतना हो तो खुद की नजरों में अपनी गुडविल बढ़ाइए ताकि आपकी बातों में आपका आत्मविश्वास झलक सके । यदि आप खुद का मूल्य सही आंकते हैं और आपका वैसा ही समर्पण नजर आता है तो अंततः एक दिन दुनिया को भी आपका उचित मूल्य आंकना पड़ता है । इस गुडविल की जंग को अपने भीतर से शुरू कीजिए ।

गुडविल बढ़ाने के इन पच्चीस मंत्रों को अपने जीवन में उतारिए । तोते की तरह पढ़ने से कुछ नहीं होगा, अमल करने के लिए कठोर निर्णय लेने होंगे । धीरे-धीरे अपनी प्राथमिकता के अनुसार अमल करेंगे तो सफलता की ज्यादा गुंजाइश होगी । गुडविल का बैंक बैलेन्स बढ़ेगा तो बाकी सारे बैलेन्स अपने आप बन जायेंगे ।

यदि आप कृत्रिम होकर या किसी विशेष स्वार्थ के हित के लिये गुडविल बढ़ाने की कोशिश करेंगे तो कुछ दिनों में आपका असली चेहरा सामने आ जायेगा तथा आपको और ज्यादा नुकसान होगा । गुडविल स्थायी रूप से बनाने के लिये उदार हृदय व बड़ी सोच की

जरूरत होती है । इसे बनाने के लिये किसी को धोखा देने व नीचा दिखाने की आवश्यकता नहीं है वरन् स्वयं की श्रेष्ठता हेतु कार्य करने की जरूरत है ।



कुछ वादे जो निभाने हैं

इस साल को जबरदस्त सफल और खुशनुमा बनाइए

मित्रों! मेरी यह कृति जीत या हार-रहो तैयार उन लोगों के लिए है जो जिन्दगी के मैदान पर खेल रहे हैं, यह उन लोगों के लिए भी है जो खेलने की इच्छा रखते हैं, परन्तु उनके लिए नहीं है जो दर्शक दीर्घा में बैठे हैं। खेल में खेलना महत्त्वपूर्ण है, जीत और हार तो उसका अस्थायी हिस्सा है। सम्मान से हारने और गर्व से जीतने के लिए आपको अपने व्यक्तित्व को विशाल बनाना होगा। अपने आप से कुछ वादे करने होंगे जिनकी मदद से जीवन के खेल में आप बेहतर प्रदर्शन कर पायेंगे। एक अच्छे परिवर्तन के लिए किसी मुहूर्त या मौके की जरूरत नहीं होती, आज शुभ दिन है, क्योंकि आप एक शानदार अध्याय पढ़ रहे हैं। इस अध्याय में मैंने इस साल को जबरदस्त सफल और खुशनुमा बनाने के लिये 15 सूत्र दिए हैं। अमल करना या ना करना आपके हाथ में है क्योंकि यदि जिन्दगी आपकी है तो पूरी जिम्मेदारी भी आपकी है।

मैं आपके लिए कुछ छोटी-छोटी जिम्मेदारियाँ लाया हूँ जिन्हें आपको महीने या साल में सिर्फ एक बार करना है। जो आप पर लागू न हो उन्हें छोड़ दीजिए लेकिन जो लागू हो, उन पर अमल कीजिए। ये कार्य पढ़ने या सोचने में भले ही महत्त्वहीन नजर आयें लेकिन यकीन कीजिए, इनके परिणाम आपके साल को अभी तक के सालों से ज्यादा सफल और खुशनुमा बना देंगे।

1. परिवार/रिश्तेदार/मित्रों में किसी एक दुश्मन को माफ कर दीजिए

मेरी जानकारी में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं है जिसके मन में किसी भी रिश्तेदार या मित्र के लिए कोई कड़वाहट या गुस्सा ना हो। छोटे-बड़े मुद्दे पर विचारों के मतभेद की वजह से या अपेक्षाओं पर खरे न उतरने से मनमुटाव पैदा हो जाता है। उस व्यक्ति को देखते ही मन

में तनाव आता है और सारी मानसिकता नकारात्मक हो जाती है । कभी-कभी तो मुद्दे भी महत्त्वपूर्ण या बड़े नहीं होते परन्तु दोनों पक्षों के ईगो एक दूसरे को करीब आने से रोकते है ।

इस बार आप पहल करने का साहस कीजिए । अपने किसी ऐसे मित्र या रिश्तेदार को माफ कर दीजिए जिससे आप बेहद खफा हों । एक बात और, किसी को माफ कर देने से आप कमजोर नहीं कहलाएंगे क्योंकि कमजोरों में इतना साहस नहीं होता । इससे यह जरूर सिद्ध होगा कि आपका हृदय और आपकी सोच, दोनों में विशालता हैं । नीचे दी गई खाली लाइन में उनका नाम लिखिए जिन्हें आप क्षमा करने जा रहे हैं ।

2. अपनी कोई एक गलत लत छोड़ कीजिए

यदि कोई किसी से कहे कि सारी बुरी आदतें छोड़ दो सदैव अच्छा करो तो वह प्रवचन कहलाएगा । मैं प्रवचन नहीं देना चाहता इसलिए आपसे कहता हूँ कि सारी नहीं सिर्फ कोई एक गलत लत छोड़ दे । गलत लत कैसी भी हो सकती है जैसे - शराब पीना, सिगरेट पीना, पान, गुटखा-तंबाकू खाना, तेज गति से गाड़ी चलाना, बिना कारण झूठ बोलना, बातचीत में अपशब्दों का प्रयोग करना, बहानेबाजी करना आदि ।

यदि आप कहेंगे कि आपके अंदर कोई भी गलत लत नहीं है तो फिर मैं आपसे मिलना चाहूँगा क्योंकि मुझे तो ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिला जिसमें कोई गलत लत न हो । अपनी जीवन शैली पर गौर कीजिए, आपको छोटी या बड़ी, कोई न कोई गलत लत जरूर मिलेगी । निष्पक्ष होकर दूढ़िएगा । नीचे लिखी लाइन में अपनी वो गलत लत लिख दीजिए जिसे त्यागकर आप इस वर्ष को बेहतर बनाने जा रहे हैं । यदि आप यह लाइन खाली छोड़कर, महत्त्वहीन मानकर आगे बढ़ रहे है तो आप स्वयं से पूरी ईमानदारी नहीं बरत रहे हैं ।

3. आठ करोड़ डॉलर की मशीन हेतु एक कदम

जीत या हार की इस जंग में यदि कोई पहलू सबसे ज्यादा उपेक्षित रहता है तो वह है शरीर । यदि शरीर में तकलीफें उत्पन्न हुई तो समझो कि आधी कमाई इस पर खर्च हो

जाएगी और जीवन का मजा भी नहीं ले पाओगे । विश्व के शीर्ष वैज्ञानिक इस बात का पता लगाने का प्रयास कर रहे हैं कि इंसान के शरीर की जटिल संरचना की कीमत क्या होनी चाहिए । अभी आकलन आधा ही हुआ है परन्तु आप यह जानकर हैरान हो जाएंगे कि शरीर की कीमत आठ करोड़ डॉलर पार कर चुकी है । इतने कीमती शरीर के साथ आप कैसे खिलवाड़ कर सकते हैं ।

मित्रों! शरीर की कीमत वही समझ सकता है जो बीमारियों से जूझ रहा हो या जिसने अपना कोई महत्वपूर्ण अंग खो दिया हो । इसलिए आज अपने स्वास्थ्य के लिए कोई एक वादा स्वयं से कीजिए । आप इन वादों में से भी एक चुन सकते हैं -

- सुबह जल्दी उठना
- रात को समय पर सोना
- रोज 30 मिनट पैदल चलना
- हफ्ते में एक दिन कसरत करना
- रोज 15 मिनट रामदेव बाबा के साथ रहना
- सप्ताह में किसी एक दिन जंक फूड का त्याग कर देना
- रोज भूख से एक चपाती कम खाना
- रोज 15 मिनट ध्यान करना, आदि-आदि ।

इनमें से कोई भी एक नियम आप इस वर्ष के लिए चुन सकते हैं । यह नियम आपको फिट रखेगा और आप जिन्दगी की दौड़ में और तेज दौड़ पाएंगे । बाद में हजारों-लाखों रुपया मेरी बिरादरी के डॉक्टरों को देने की बजाय खुद के चंद मिनट अभी शरीर को दे दीजिए, इसी में बुद्धिमानी है । नीचे लिखिए, आप इस साल खुद को फिट रखने के लिए कौन सा नियम पालेंगे ।

4. जीवन साथी की कोई एक शिकायत दूर कीजिए

आपके सुख-दुख की सबसे बड़ी सहभागी होती है, आपकी पत्नी, जो बिना ऊफ किए आपकी हर आवश्यकता का ध्यान रखती है। अधिकांश पत्नियाँ तो बदले में कुछ खास चाहती भी नहीं, सिवा इसके कि उन्हें आपका प्यार मिलता रहे। क्या पत्नी को खुश रखना आपका दायित्व नहीं है? वो स्त्री जो आपके माता-पिता के लिए, आपके लिए और बच्चों के लिये अपनी इच्छाओं को मारकर सर्वस्व न्यौछावर कर देती है, क्या उसकी किसी इच्छा को आप पूरी नहीं कर सकते?

ठीक ऐसे ही वह पति जो रात-दिन मेहनत कर रहा है, परिवार को एक आरामदेह जीवन देने के लिए प्रतिस्पर्धा से जूझ रहा है, क्या एक पत्नी उनके लिए अपने अंदर बदलाव नहीं ला सकती?

जिन्दगी को खुशनुमा बनाने का सफर परिवार से ही शुरू होता है, इसलिए इस वर्ष जीवन साथी की कोई एक शिकायत दूर कर दीजिए। आपकी कोई ऐसी आदत जो लगातार उनके दिल को चोट पहुँचाती हो, आपके रिश्ते में तनाव लाती हो, ऐसी आदत को छोड़ दीजिए। सिर्फ एक शिकायत दूर करने से यदि घर में सुख का पैमाना और दोनों के होंठों की मुस्कराहट बढ़ जाती है तो टालिये मत, आज ही कर डालिए।

5. बच्चों के लिये आरक्षित कीजिए एक व्यक्तिगत समय

चाहे आप कितने भी व्यस्त क्यों न हो, अपने बच्चों को उचित संस्कार देना आपका दायित्व है। एक बार वो गलत डगर पर चले गए तो संभालना मुश्किल हो जाएगा। आपके और उनके बीच संबंध प्रगाढ़ रहे, दोस्ताना रहे, आप एक दूसरे की भावनाओं को समझे और जेनरेशन गैप नाम का वाइरस आपके संबंध को प्रभावित न करे, इसलिए आपका उनके साथ व्यक्तिगत रूप से समय बिताना बहुत जरूरी है। वह नितांत उनका समय हो जिसमें

ना तो फोन हो ना मित्र हो ना टी. वी. हो सिर्फ आप और आपके बच्चे हो । फिर चाहे आप साथ में खेलें या विचार बांटे लेकिन वही उनके अंदर संस्कारों के बीज पैदा करेंगे ।

बाल मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि इस व्यस्त जीवन शैली में इंसान यदि अपने बच्चों को कुछ व्यक्तिगत घंटे दे दे तो काफी हद तक मनमाफिक पालन- पोषण किया जा सकता है । उन घंटों में माता- पिता कभी संयुक्त रूप से बच्चों के साथ रहें और कभी अलग-अलग क्योंकि कुछ बच्चे माँ से ज्यादा खुल कर बात कर पाते हैं तो कुछ पिता से ।

6. अपने माता-पिता को एक प्यारा सा तोहफा दीजिए

इस किताब के परिवार प्रथम है नामक अध्याय में मैंने माता-पिता की उपेक्षा करने वाले लोगों के लिए काफी कड़वा लिखा है अतः उन बातों को पुनः दोहराना उचित नहीं है ।

बस आपसे यह वादा चाहता हूँ कि जो भी आप अपने माता-पिता के लिये कर रहे हैं उसके अतिरिक्त इस वर्ष उन्हें उनकी पसंद का कोई तोहफा दीजिए, उनकी कोई इच्छा पूरी कर दीजिए फिर चाहे वह तीर्थयात्रा पर जाना हो या कोई दान-पुण्य करना । उनके चेहरे पर झलकती वह खुशी आपके लिए सबसे बड़ा उपहार होगी ।

7. खुली आँखों से एक दमदार सपना देखिए

मुश्किलों से, बाधाओं से, मशीनी जिन्दगी से अधिकांश लोग इतने त्रस्त हो जाते हैं कि उनके पास देखने को कोई सपना ही नहीं होता । कब सुबह हुई, कब रात, कब एक महीना बीता, कब अगला आया कुछ पता नहीं चलता ।

मित्रों! सपने ही इंसान को जीवन में लड़ने का हौसला देते हैं । यदि सपने न होते तो संसार में एक भी आविष्कार न होता । मैं हमेशा भगवान से यही प्रार्थना करता हूँ कि भगवान, मुझे जीवन के अंतिम दिन तक सपने संजोने और देखने का साहस देना । नींद में सपने तो कोई भी देख लेता है लेकिन खुली आँखों से सपने देखने की बात कह रहा हूँ फिर

चाहे वो एक घर हो, एक कार हो एक विदेश यात्रा हो, एक फैक्टरी हो या कोई उपलब्धि हो ।

क्या आपकी आओ में कोई सपना है ?

यदि है तो क्या आप उसके लिए गंभीर है या आप यह मानते है कि वो सपना आप कभी पूरा नहीं कर पाएंगे । मित्रों! अपने सपने को अपने बच्चे की तरह पालिए, ना खुद अपने सपने पर चोट कीजिए, ना किसी को वो करना की इजाजत दीजिए । यदि सपना नहीं है तो आप जिन्दगी में कोई तरक्की नहीं कर पाएंगे क्योंकि सपने ही तो जिन्दगी का ईंधन है । इसलिए आज एक बार आंखें बंद कीजिए और एक दमदार सपना देखिए, उस एक सपने को पाने का संकल्प लीजिए और जुट जाइए ।

सिर्फ एक सपना क्योंकि ढेर सारे सपनों पर एक साथ कार्य करेंगे तो पूरे होने की संभावना कम है । उस एक सपने में जी-जान लगा दीजिए और सब कुछ झोंक दीजिए क्योंकि वो सपना किसी और का नहीं आपका अपना है । उस सपने को विस्तार से लिखिए और उसे अपने बेडरूम में, स्टडी रूम में, बाथरूम में, ऑफिस मेज पर, जहाँ-जहाँ भी समय बिताते है वहाँ लगा दीजिए ताकि वो सपना आपको झंझोड़ता रहे जब तक कि आप उसे पान लें । यदि आपके पास एक सपना होगा तो आप हर जीत, हर हार के लिए हमेशा तैयार होंगे क्योंकि आपकी निगाह उस सपने पर होगी ।

8. हर महीने एक पुस्तक पढ़िए

दुनिया में हर कोई आपको धोखा दे सकता है परन्तु आपका अर्जित किया हुआ ज्ञान आपको धोखा नहीं दे सकता । यदि आप नित बदलती दुनिया की नित बदलती सोच को अपने दिमाग में प्रवेश नहीं करने देंगे तो आप जिंदगी की दौड़ में बहुत पीछे छूट जाएंगे ।

मित्रों, मूर्ख व्यक्ति हर गलती खुद करके सीखता है और बुद्धिमान व्यक्ति दूसरों की गलतियों से सीख कर उन गलतियों को कभी नहीं दोहराता । सफल होने का सबसे सरल

रास्ता है, सफल लोगों के बारे में पढ़िए और उनकी तरह कार्य कीजिये ।

आपसे ज्यादा लंबी चौड़ी बातें न करके सिर्फ इतना चाहता हूँ कि कम से कम आप हर माह एक अच्छी पुस्तक जरूर पढ़ें । एक सफल व्यक्ति की स्तरीय लेखनी आपके जीवन में भी जबरदस्त सकारात्मक परिवर्तन ला सकती है । मैं यह बात यकीन से कह सकता हूँ क्योंकि हर दिन मुझे लगभग 20 ई-मेल और पत्र आते हैं । उन्हें पढ़ने के बाद मुझे यकीन हो गया है कि वाकई पुस्तकें लोगों को बदलने की योग्यता रखती हैं । इसलिए अगले 24 घंटों में अपनी इस माह की पुस्तक का चुनाव कर लीजिए और शुरू हो जाइए ।

9. हर हफ्ते एक घंटा ईश्वर के साथ बिताइए

लोग कहते हैं कि धर्म-कर्म बुढ़ापे की चीजें हैं लेकिन मैं आपको धर्म करने नहीं बल्कि ईश्वर के साथ सिर्फ एक घंटा बिताने को कह रहा हूँ । यह एक घंटा घर पर नहीं परन्तु किसी भी मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे, चर्च, ध्यान केन्द्र आदि में बिताना चाहिए । यह एक घंटा आपकी मानसिक और आत्मिक बैटरी को रिचार्ज कर देगा । वैसे भी मेरा मानना है कि अपनी गुप्त बातें किसी मित्र के साथ बांटने की बजाय भगवान के साथ बांट लेनी चाहिए, कम से कम लीक होने की संभावना तो नहीं रहती ।

मेरे कुछ मित्रों ने तो बाकायदा ईश्वर को अपना बिजनेस पार्टनर बना रखा है । कोई 1%, कोई 2% तो कोई 5% सब अपनी-अपनी श्रद्धा से बड़ी ईमानदारी से ईश्वर के दरबार में अर्पण कर देते हैं या उसके बन्दों की मदद कर देते हैं । उनका मानना है, जिस बिजनेस में ईश्वर भागीदार हो, उसका कौन क्या बिगाड़ सकता है ।

सार यह है कि ईश्वर के साथ इस एक घंटे की मुलाकात से आपको अपने अंदर शांति, प्रेम और ऊर्जा की ऐसी अनुभूति होगी जिसे आप शब्दों में बयान नहीं कर पाएंगे । उम्मीद है कि हफ्ते के 168 घंटों में से आप नितांत व्यक्तिगत एक घंटा ईश्वर के लिए निकाल पाएंगे ।

10. एक पौधा आपके नाम का हो

संसार का हर व्यक्ति पर्यावरण का सन्तुलन बिगाड़ने में योगदान दे रहा है । चाहे गाड़ियों का धुआँ हो, मोबाइल की तरंगें हो, पानी की बरबादी हो, प्लास्टिक का उपयोग हो या और कोई कारण हो परन्तु हम सब मिलकर पृथ्वी को विनाश की ओर ले जा रहे हैं । हर गलती में हमारा भी योगदान होता है परन्तु हम सरकार से अपेक्षा करते हैं कि वह इसे सुधारे ।

मित्रों! कल हमारी आने वाली नस्लें यदि साफ पानी या ताजी हवा के लिए आपस में लड़ मरें तो दोष हमारा ही होगा । अभी भी वक्त है, हमें संभल जाना चाहिए और अपनी गलती सुधारने की जिम्मेदारी लेना चाहिए ।

इस दिशा में करने को तो हम सब बहुत कुछ कर सकते हैं परन्तु मैं सिर्फ इतना वादा चाहता हूँ कि हर महीने या हर साल अपनी क्षमतानुसार एक पौधा लगाइए और उसकी देखभाल करके बढ़ा करने की जिम्मेदारी लीजिए जैसे आप अपने बच्चों की लेते हैं । यदि आप खुद नहीं कर सकते तो कुछ राशि किसी ईमानदार पर्यावरण प्रेमी संस्था को दान कर दीजिए जो आपके लिए यह पुनीत कार्य करें । आपकी आने वाली पुश्तें खुले दिलों से आपका आभार व्यक्त करेंगी ।

11. आक्रोशित होकर एक बार अपना विरोध दर्ज कराइए

इंसान दिन-प्रतिदिन संवेदनशील और भावना शून्य होता जा रहा है । आस-पास कुछ भी घट रहा हो, कैसा भी अन्याय हो रहा हो, अत्याचार हो रहा हो, वह आंखें मूंदकर निकल जाता है, शायद यह मशीनी जीवनशैली और बढ़ते स्वार्थ का परिणाम है ।

हर व्यक्ति दूसरे को रौंदकर आगे बढ़ जाना चाहता है, रिश्वत देकर अपना काम पहले करा लेना चाहता है और अपनी सुविधा के लिए किसी को भी असुविधा में डाल देता है । हम सब भी इस गंदे सिस्टम के लिए जिम्मेदार हैं और हम राजनीति, पुलिस और दूसरे तंत्रों को

जिम्मेदार ठहराते हैं। हकीकत तो यह है कि ये सब भी हमारे बीच के हमारे जैसे ही लोग हैं।

मित्रों! जब जागो तब सबेरा, अभी भी कुछ बिगड़ा नहीं है, बहुत कुछ किया जा सकता है। मैं जानता हूँ कि हममें से हर व्यक्ति लड़ाई करने की ना तो योग्यता रखता है और ना ही इच्छा रखता है परन्तु पूरे साल में हम कम से कम किसी एक अव्यवस्था या अन्याय के खिलाफ तो आवाज उठा ही सकते हैं। जो अन्याय आज किसी और के साथ हो रहा है, वो कल आपके साथ भी हो सकता है, आप भी ज्यादा दिन तक नहीं बच पाएंगे इसलिए जाग जाइए।

यदि प्रत्यक्ष विरोध नहीं दर्ज करा सकते सीधी लड़ाई नहीं लड़ सकते तो एक पत्र के माध्यम से ही सही परन्तु इस साल किसी एक अन्याय या अव्यवस्था का विरोध जरूर कीजिए। ये प्रमाण होगा इस बात का कि आपके अंदर का इंसान अभी मरा नहीं है।

12. एक दान-महादान

मित्रों! दुनिया में ऐसे बहुत से बच्चे हैं जो मेरे और आपके बच्चों जितने खुशकिस्मत नहीं हैं। वो टूटे हुये हैं, निराश हैं, हताश हैं, वो जिंदा हैं, लेकिन जिन्दगी नहीं है, साँसें हैं मगर जोश नहीं है, क्या हम और आप ऐसे लोगों के लिए कुछ कर सकते हैं। यदि हम उन्हें पैसा देंगे तो वो अगले दिन फिर खाली हो जाएंगे यदि हम उन्हें खाना देंगे तो अगले दिन उन्हें फिर खाने की तलाश होगी तो हम ऐसा क्या कर सकते हैं कि उनका भविष्य संवर जाए।

इस साल को एक संतुष्टि भरा साल बनाने के लिए किसी एक गरीब बच्चे की शिक्षा का खर्च उठा लीजिए। फीस, कपड़े या किताबें स्पॉन्सर कर दीजिए। ये कोई खर्चीला कार्य

नहीं है लेकिन सच्चे अर्थों में यही प्रभु भक्ति है । वो बच्चा कल जब कुछ बन जाएगा तो किसी और बच्चे की मदद करेगा और यह सिलसिला चल निकलेगा । क्या आप नन्हें होंठों पर मुस्कराहट लाने की इच्छा रखते हैं? क्या आप किसी के भविष्य का सृजन करने की जिम्मेदारी उठा सकते हैं?

मुझे उम्मीद है कि यह वादा आप स्वयं से जरूर करेंगे । वह मदद हजारों गुना बढ़कर आपके पास लौट आएगी, यह मेरा विश्वास है । उनकी दुआ जीवन में आपकी जीत को सुनिश्चित करेगी ।

13. किसी एक व्यक्ति से क्षमा मांग लीजिए

वादा -1 में मैंने लिखा था कि किसी एक व्यक्ति को माफ कर दीजिए और अब यहाँ उससे भी मुश्किल और महत्वपूर्ण वादा चाहता हूँ कि किसी एक व्यक्ति से क्षमा मांग लीजिए । एक ऐसा व्यक्ति जिसे आपने धोखा दिया हो एक ऐसा व्यक्ति जिसका आपने दिल दुखाया हो, एक ऐसा व्यक्ति जिसका आपने शब्दों या आचरण से अपमान किया हो, उस व्यक्ति से साहस करके क्षमा मांग लीजिए । मेरा अनुभव यह कहता है कि उसके बाद अक्सर सामने वाला व्यक्ति भी पलट कर क्षमा मांग लेता है और यह नयी मैत्री ज्यादा स्थायी होती है ।

14. एक व्यक्ति की प्रशंसा हर रोज

प्रशंसा इस संसार का सबसे बड़ा पुरस्कार है और संबंध बनाने का सबसे बड़ा माध्यम है । प्रशंसा करके हम बहुत जल्दी दूसरों को अपना बना सकते हैं लेकिन अधिकांश लोगों की प्रशंसा करने की आदत नहीं होती । ऐसे लोगों का सामाजिक दायरा छोटा होता है और तरक्की की गति जरा धीमी होती है ।

मित्रों! यह वादा आपको अपने आप से अनिवार्य रूप से करना होगा कि चाहे जो हो जाए आप हर रोज एक व्यक्ति की प्रशंसा जरूर करेंगे । यदि दिन भर कोई न मिले तो अपनी पीठ ही थपथपा लेना लेकिन यह कम मत तोड़ना । प्रशंसा सच्चे मन से करना

और फिर परिणाम देखना । आपकी लोकप्रियता का ग्राफ बेहद तेजी से बढ़ेगा तथा आपके शुभचिंतकों की संख्या बढ़ने लगेगी । लोग आपके साथ काम करना चाहेंगे । यह एक ऐसा वादा है जिसे निभाने में आपकी एक पाई भी नहीं लगेगी परन्तु आपके बैंक बैलेंस और गुडविल बैलेंस में जबरदस्त वृद्धि होगी ।

15. किसी एक मौके पर भीड़ के सामने बोलने का साहस कीजिए

एक अति प्रतिभावान व्यक्ति भी यदि अपनी प्रतिभा को प्रभावशाली शब्दों में दूसरों के सामने उजागर करने का साहस न कर पाए तो उसकी प्रतिभा का उचित मूल्यांकन नहीं हो पाता और खास बनने की जगह वो आम ही रह जाता है । मीडिया और मार्केटिंग के इस युग में बिना किसी भय या हिचक के दूसरों के सामने अपनी बात रखने का साहस होना जरूरी है । अफसोस इस बात का है कि अधिकांश काबिल लोग पब्लिक स्पीकिंग के नाम से ही भयभीत हो जाते हैं । वो ऐसी जिम्मेदारियों से कन्नी काटते हैं, जहाँ उन्हें माइक पर बोलने की आवश्यकता पड़ती हो ।

मित्रों, एक पब्लिक स्पीकिंग एक्सपर्ट के रूप में मैं यह बात यकीन से कह सकता हूँ कि हर व्यक्ति एक अच्छा वक्ता बन सकता है । इसके लिए साहस करके तैयारी के साथ भीड़ का सामना करना होगा तभी माइक का भय मन से जायेगा । यदि आप इस कला में पारंगत नहीं होंगे तो आपकी तरक्की को ब्रेक लग जाएगा क्योंकि यह प्रजेंटेशन और गुप डिस्कशन की दुनिया है ।

यदि आपके अंदर भी यह कमी है तो अपने आप से वादा कीजिए कि इस साल पहल करके आप एक ऐसा मौका हाथ में लेंगे जहाँ आपको दूसरों के सामने अपनी बात रखनी पड़े । इस विषय पर मार्गदर्शन के लिए आप मेरी कृति सफल वक्ता, सफल व्यक्ति' और 'ग्रेट वड्स' विन हाट्स' की मदद ले सकते हैं । यदि आप तैयारी से जाएंगे तो मेरा वादा है

कि आप असफल नहीं होंगे । आपकी सफल प्रस्तुति के बाद लोगों की बधाई आपके इस साल को और चमकदार बना देगी ।

कैसा लगा इन वादों को पढ़कर, वादों की संख्या ज्यादा थी, मुश्किल थे, किताबी थे, बेकार थे या ये वादे आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने की योग्यता रखते हैं । एक पुस्तक के सामान्य पृष्ठ समझकर भुला देने की बजाए इनमें से चंद वादों को हकीकत में बदलकर देखिए ।

यदि आप स्वयं के साथ ईमानदार रहते हुए इन सामान्य से वादों की जिम्मेदारी लेने को तैयार है तो इसे अपनी जिन्दगी का एक बेहतरीन वर्ष बनाएंगे और सफलता के नए सोपान तय करेंगे ।

यदि आप गंभीर नहीं है तो
जीत या हार-रहो तैयार
की जगह
खाली हार-रहो तैयार
यह सूत्र आप पर लागू होगा,
चुनाव आपका है ।



आपका यू. एस. पी. क्या है ?

यह यू.एस.पी. शब्द मार्केटिंग तथा कई अन्य क्षेत्रों में खासा प्रचलित है । यू.एस.पी. का अर्थ है, यूनिक सेलिंग प्रपोजिशन । वह विशिष्ट खासियत या गुण जो आपकी मुख्य पहचान है, मुख्य ताकत है तथा उसकी वजह से ही आपका मूल्य है ।

यूएसपी शब्द वस्तुओं के विक्रय हेतु ज्यादा प्रयोग में आता है, लेकिन आइए, इसे आज हम आपके लिए उपयोग में लाते हैं ।

समझिए, आपका बाजार में मोल लग रहा है और आपको अपनी सबसे बड़ी तीन खासियत या विशिष्टता बतानी है जिनकी वजह से आपकी कीमत ज्यादा लगे । आप कुछ भी बता सकते हैं मसलन:

- आप बातचीत में निपुण हैं ।
- आप विपरीत परिस्थितियों में भी काम निकाल लेते हैं ।
- आप सीखने के लिए हर समय तैयार रहते हैं ।
- आपके संपर्क तगड़े हैं ।
- आप आर्थिक रूप से दमदार हैं ।
- आपको अपने कार्य क्षेत्र में महारत हासिल हैं ।
- आप जो भी काम लेते हैं, कर के दिखाते हैं आदि-आदि

ऐसे ही हजारों यूएसपी हो सकते हैं । अपनी सोच पर जोर दीजिए और नीचे अपनी तीन विशिष्टताएं लिखिये । ऐसी लिखिये जो वाकई में विशिष्ट हो यदि ना याद आए, तो खाली छोड़ दें, बाद में फिर से सोच कर लिखें यदि आपको लगे कि आपके अंदर तीन विशिष्टताएं

ही नहीं हैं, तो आप कुछ दिन का समय और लीजिए और अपने अंदर विशिष्टता पैदा कीजिए ।

1. -----
2. -----
3. -----

मित्रों, मुझे पूरा यकीन है कि आपको अपनी पहली विशिष्टता लिखने में कोई दिक्कत नहीं हुई होगी लेकिन दूसरी और तीसरी विशिष्टता लिखना मुश्किल काम है। ऐसा भी हो सकता है कि आपने अपने बारे में तीन बातें लिखी हों, लेकिन आप खुद उनसे पूरी तरह सहमत ना हों ।

यदि आपने तीनों गुण आसानी से लिख दिए हैं, तो इसका अर्थ यह है कि आप विशिष्ट है और आपको सफल होना ही चाहिए । यदि आपने कोई भी विशिष्टता नहीं लिखी, इसका अर्थ यह नहीं है कि आपके अंदर कोई विशिष्टता नहीं है । इसका अर्थ यह नहीं है कि आपने कभी अपनी खूबियों पर ध्यान नहीं दिया और आत्मविश्लेषण नहीं किया । आप अपने आप को थोड़ा समय दीजिए क्योंकि ईश्वर ने किसी को भी बिना खूबी के इस संसार में नहीं भेजा है । सबके पास कुछ न कुछ है, जरूरत है, तो बस उसे पहचानने की ।

हम सब हमेशा अपनी कमजोरियों के बारे में ही सोचते रहते हैं, अपनी खूबियों की ओर ध्यान ही नहीं दे पाते । मेरा मानना है कि ढेर सारी कमियों के बीच भी असाधारण योग्यता या खूबी हो तो वो सारी कमियों को फेंकने की ताकत रखती है ।

किसी विचारक ने कहा है: दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं, दोनों को अपनी ताकत और कमजोरी मालूम होती है, एक तरह के लोग पूरा समय कमजोरी पर आंसू बहाने में

लगाते हैं और उनकी खूबी गौण हो जाती है, दूसरी तरह के लोग पूरा समय अपनी खूबी पर लगाते हैं, जिससे कमजोरी गौण हो जाती है ।

इसलिए, आज कलम उठाइए, अपने आपको प्रशंसात्मक नजरिए से देखिए और अपनी तीन बेहतरीन खूबियाँ लिख डालिए । उन खूबियों को अपनी ताकत बनाइये, खुद पर गर्व करिए । अपने गुणों पर भरोसा करके पूरी ईमानदारी से लक्ष्य के लिए जुट जाइए ।

ये जीवन में कभी मत कहना कि तुम्हारे पास समय नहीं है क्योंकि तुम्हें भी हर दिन में उतने घंटे दिए गए है, जितने बिल गेट्स, लक्ष्मी मित्तल, रिचर्ड बेन्सन, सचिन तेंदुलकर या मकबूल फिदा हुसैन के पास है ।

- डॉ. उज्ज्वल पाटनी



इन वाक्यों को तलाक दे दीजिए

यदि आप लोगों की भाषा पर गौर करें तो उनके अंदर की हिचकिचाहट और भय को आप पढ़ सकते हैं। इंसान अपने बारे में क्या सोचता है, वह कितना सकारात्मक है, कितना साहसी है, किन बातों का उसे भय है, यह धीरे-धीरे भाषा व आदतों में झलकने लगता है। ये लाइनें, इनसे जुड़ी भावनाएं और आदतें, इन सबको हमें तत्काल तलाक देना होगा तभी प्रगति के पथ पर अग्रसर होना संभव है।

लोग क्या कहेंगे

अधिकांश लोग दूसरों के डर से नयी चुनौतियां हाथ में नहीं लेना चाहते, आगे बढ़कर पहल नहीं करना चाहते। उनके मन में सिर्फ यह भय होता है कि असफल हो गए तो लोग क्या कहेंगे। यहां तक कि लोग नया हेयरकट कराने से, स्वयं को नया लुक देने से और पसंदीदा कपड़े पहनने से डरते हैं कि लोग क्या कहेंगे। मित्रों, लोगों को जो कहना है, वही कहेंगे। हर बात में नुक्स निकालना, राय देना और व्यंग्य करना समाज के बहुत बड़े वर्ग का निःशुल्क रोजगार है। इनकी सोचोगे तो कहीं के नहीं रहोगे। ये लोग पलटते भी बहुत जल्दी है, आप जरा से सफल हुए नहीं कि यही लोग कहेंगे-हम तो पहले से जानते थे, वह तो बड़ी होनहार थी, वह शुरू से ही ब्रिलिएंट था आदि-आदि। सही कार्य चुनिए और पूरी ताकत से करिए और लोगों को भूल जाइए। एक पुरानी कहावत आपने सुनी होगी "हाथी चले बेजार, कुत्ते भौंके हजार"।

आप बस हाथी की तरह बेजार होकर अपने लक्ष्य की ओर चलते जाइए, बाकी लोगों को अपना काम करने दीजिए। आप अपने बीते दिनों में झांककर देखेंगे तो ऐसे कई कार्य

आपने ये सोचकर नहीं किए होंगे कि "लोग क्या कहेंगे" । मित्रों, यदि आपने उस दिन यह नहीं सोचा होता तो आज आप कहां से कहां आ गए होते ।

मुझसे यह नहीं होगा

कुछ लोग स्वयं के ऊपर बिल्कुल भी विश्वास नहीं करते, अपने इसी अविश्वास की वजह से वे हीन भावना से ग्रस्त रहते हैं और जिम्मेदारियों से दूर भागते हैं ।

इनके होठों पर आपको अधिकांशतः ये लाइनें मिलेंगी कि 'मुझसे यह नहीं होगा' या 'मैं यह नहीं कर पाऊंगा' । ये धीरे-धीरे आदत सी बन जाती है और व्यक्ति जाने-अनजाने बहुत बार ये लाइनें उपयोग में लाता है । धीरे-धीरे उस व्यक्ति की कार्य क्षमता कम होने लगती है, वह जिम्मेदारियों के साथ पूरी तरह न्याय नहीं करता और असफलता का प्रतिशत बढ़ जाता है । यह असफलता पुनः उस विश्वास को दृढ़ करती है कि "मुझसे यह नहीं होगा" ।

मित्रों, यह एक आत्मघाती वाक्य है और यह धीरे-धीरे आपकी छवि को नकारात्मक बना देगा । आप स्वयं को अंदर से कमजोर महसूस करेंगे और आपका पतन निश्चित हो जायेगा । आय से इस कमजोर लाइन को तलाक दीजिए और एक नया वाक्य उपयोग में लाइए: "दुनिया में कोई और कर सकता है तो मैं भी कर सकता हूँ" ।

मूड नहीं है

हमारे बड़े-बूढ़ों ने अपने जमाने में यह लाइन कभी नहीं सुनी होगी लेकिन आज की जनरेशन में नर्सरी के बच्चों के मुँह से भी आप यह सुन सकते हैं । मुझे समझ में नहीं आता कि यह 'मूड' क्या बला है और यह शब्द हमारी भाषा में घुसा कैसे ।

आप सड़क पर जा रहे हैं और कोई कुत्ता आपको काटने दौड़े तो क्या आप यह कहने का साहस कर सकते हैं, आज मूड नहीं है, इसलिए नहीं दौड़ूंगा, लो आप मुझे

काट लो । आपको तैरना नहीं आता और आप पानी में डूब रहे हैं तो क्या आप यह कहने का साहस कर सकते हैं कि आज बचाओ-बचाओ चिल्लाने का मूड नहीं है । आपको भयंकर प्यास लगी हो और सामने पानी आए तो क्या आप कहेंगे कि छोड़ो, आज पानी पीने का मूड नहीं है । जब ऐसी जगहों पर "मूड" याद नहीं आता तो अपना भविष्य संवारने के लिए किए जाने वाले जरूरी कामों में कहां से मूड आ जाता है ।

मित्रों, जो काम जरूरी है, उसके लिए मूड कैसा । काम शुरू कर दो, मूड अपने आप ही बन जाता है । आज से लगभग एक साल पहले तक मैं भी पुस्तक लिखने के लिए मूड की तलाश करता था । इसी वजह से हर कृति में बहुत ज्यादा समय लगता है । कभी मैं मूड के नाम से ड्रामा करना था तो कभी मूड होता था लेकिन दूसरे काम हावी होते थे । फिर मैंने एक नया तरीका अपनाया । मूड हो या ना हो, पेपर-पेन लेकर लिखने बैठ जाता था । एक दो पन्ने लिखने में दिक्कत जाती थी फिर अपने आप विचारों का बहाव पैदा हो जाता था । आज यह मूड तत्व मेरे लिए खत्म हो गया है इसलिए उत्पादकता बहुत ज्यादा बढ़ गई है । आप भी बस काम करना शुरू कर दीजिए, ना तो मूड के बारे में सोचिए और ना ही उस अहसास को तवज्जो दीजिए । कुछ ही दिनों में आप पाएंगे कि मूड आपके लिए महत्वहीन हो चुका है और अब आप जब चाहें तब कार्य कर सकते हैं ।

मेरा भाग्य ही ख़राब ह ²

भाग्य नाम की कोई चीज इस दुनिया में है या नहीं, इस सदियों पुराने विवाद में मैं नहीं पड़ना चाहता । मैं इतना जानता हूँ कि इस दुनिया में बहुत कम लोगों का प्रतिशत ऐसा है जो पूरी मेहनत और बुद्धिमता से सही दिशा में मेहनत कर रहे हैं और फिर भी उन्हें सफलता नहीं मिल रही है । अधिकांश ऐसे लोग हैं जो पूरी लगन से अपना कार्य नहीं कर रहे हैं, गलत दिशा में प्रयास कर रहे हैं और असफल होने पर भाग्य का बहाना बना रहे हैं ।

सही दिशा में मेहनत करने वाले को, हो सकता है कि अपेक्षित ऊंचाई ना मिले परंतु यह भी तय है कि असफलता हाथ नहीं लगेगी । भाग्यवादी लोगों से मैं सदैव एक बात कहता हूँ कि भाग्य अच्छा हो या बुरा, मेहनत तो दोनों स्थिति में करनी पड़ेगी । यदि मेहनत जारी रही और भाग्य आपके अनुकूल रहा तो उम्मीद से ज्यादा सफलता मिल जाएगी । उसके विपरीत यदि अनुकूल नहीं रहा और फिर भी मेहनत जारी रही तो मेहनत की वजह से असफलता का प्रतिशत कम हो जाएगा या आंशिक सफलता तो मिल ही जाएगी । किसी भी सूरत में मेहनत का महत्व कम नहीं होता, डटना तो हर हाल में होगा ।

मित्रों, इसलिए मैं सीधी-सादी बात कहता हूँ कि बैठकर रोने की बजाए, किस्मत चमकने का इंतजार करने की बजाए, ज्योतिषियों का चक्कर लगाने की बजाए, आप चुपचाप पूरी ताकत और समर्पण से अपने कार्य में जुट जाओ । भाग्य को अपना काम करने दो और आप अपना काम करो । पुनः अपनी भाषा पर ध्यान दो क्योंकि यदि आप बार-बार भाग्य का रोना रो रहे हैं तो ज्यादा संभावना इस बात की है कि आप बहानेबाजी कर रहे हैं और अपने भविष्य को धोखा दे रहे हैं ।

कल कर लूँगा

कुछ लोगों को जब भी जिम्मेदारी या काम बतलाया जाता है तो वे तुरंत कहते हैं कि कल कर लूँगा । इसके पीछे ढेर सारे बहाने होते हैं, जैसे आज व्यस्त हूँ, तबियत ठीक नहीं लग रही है आदि । खास बात यह है कि इन लोगों का "कल" कभी नहीं आता । ऐसे लोगों को काम सौंपने के पहले ही आपके मन में शंका पैदा हो जाती है कि वह काम होगा कि नहीं । ऐसा नहीं है कि वे लोग काम करने में असमर्थ या अयोग्य हैं परंतु उनमें अजीब सा ढीलापन होता है । वह बिस्तर पर लेटकर, टीवी देखते हुए, मोबाइल पर बात करते हुए या गेम खेलते हुए सारा दिन निकाल देंगे लेकिन जब उनसे कार्य की प्रगति के बारे में पूछेंगे तो वे कहेंगे कि आज नहीं हो पाया । काम क्यों नहीं हो पाया, इसके लिए वे कोई ठोस तर्क नहीं

दे पाएंगे लेकिन फिर भी चेहरे पर पश्चाताप के भाव नहीं मिलेंगे । ऐसे 'बिजी विदाऊट बर्क' लोगों से दुनिया भरी पड़ी है और ये सारे योग्य लोग अपनी आदतों की वजह से अयोग्य होते चले जा रहे हैं । कुछ लोग तो सिर्फ काम याद ना रख पाने के कारण रात-दिन दूसरों की डांट सुनते हैं । यदि आपकी भी ऐसी आदतें हैं तो संभल जाइये । आपको इस पुस्तक में समय का प्रबंधन करने के ढेर सारे नुस्खे मिलेंगे जिनसे आपको कभी भी समय की कमी महसूस नहीं करेंगे और आपका काम भूलना भी छूट जाएगा ।

शांति से अपनी बोली और सोच पर गौर कीजिए । क्या आप इन पाँच वाक्यों में किसी का काफी प्रयोग करते हैं? क्या इनमें से कुछ आदतों ने आपको भी जकड़ रखा है? तुरंत इन वाक्यों और आदतों को छोड़ने का निर्णय लीजिए और इसके लिए शुभ दिन का इन्तजार मत कीजिए, क्योंकि आज का दिन आपके किए बेहद शुभ है । मेरा मानना है कि हर वह दिन शुभ होता है जिस दिन कोई विचार इंसान के दिल को छू जाए और उसमें बदलने की इच्छा पैदा हो । इसलिए आज इस पुस्तक को पढ़ते हुए यदि मन के किसी कोने में कोई हूक उठी हो तो उसे जाया मत कीजिए ।



दूसरे प्रोत्साहन नहीं देते की फरक पैदा

कुछ लोगों को मैं अक्सर यह कहते हुए सुनता हूँ कि हमें कोई प्रेरणा देने वाला नहीं मिला, माता-पिता ने कभी आगे नहीं बढ़ाया, कोई ऐसा नहीं जिसने कभी पीठ थपथपाई हो इसलिए हम तरक्की नहीं कर पाए ।

मित्रों, मैं मानता हूँ कि प्रेरणा और प्रोत्साहन संजीवनी की तरह काम करता है, लेकिन हमारे सामने ढेरों उदाहरण हैं जो सफलता के शिखर पर हैं पर उनके जीवन में भी कोई प्रेरणा नहीं थी ।

आज जीवन बेहद मशीनी है, किसी के पास किसी के लिए वक्त नहीं है, सब अपनी-अपनी जिंदगी में मगन है ऐसे में आप घर बैठकर प्रोत्साहन का इंतजार करेंगे, दूसरों से प्रशंसा की उम्मीद करेंगे तो आप एक भारी भूल करेंगे । मेरा मानना है कि जैसे ही आप सफलता की सीढ़ियां गढ़ेंगे वैसे ही आपको प्रोत्साहन देने वाले, प्रशंसा करने वाले और जयजयकार करने वाले लोगों की भीड़ जमा हो जाएगी। यदि दूसरों से प्रशंसा मिले तो बहुत अच्छी बात है, ना भी मिले तो आप अपना काम किए जाओ । यदि आपको प्रशंसा व प्रोत्साहन की आवश्यकता महसूस हो तो आप स्वयं ही खुद को प्रोत्साहित कर सकते हैं । मैं आपको आत्म प्रशंसा और आत्म प्रोत्साहन के वह तरीके बतलाने जा रहा हूँ जिनसे मैं स्वयं प्रोत्साहित होता हूँ ।

स्वयं से अच्छी बातें कीजिए

यह अनेक वैज्ञानिक रिसर्च द्वारा हो चुका है आप मस्तिष्क को स्वयं के बारे में अच्छे व ऊंचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार करता है । यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं, तो आपके कार्य स्वतः ही होने लगते हैं । ये ठीक रेडियो की तरह जिस

पर आप जो फ्रीक्वेंसी ट्यून करेंगे, बजेगा । आप अंदर फ्रीक्वेंसी कार्यक्रम ट्यून करें और हिंदी गाने सुनने की इच्छा रखें, यह संभव नहीं है । अतः मेरे इन सिद्ध नियमों का अनुसरण कर के देखिए ।

1. जिस कार्य को करने का आपने दृढ़ निश्चय ले लिया है, अब उसके बारे में कोई अनिर्णय की स्थिति मत रखिये ।
2. उस कार्य के बारे में अच्छा और श्रेष्ठ सोचना शुरू कीजिए ।
3. अपनी सफलता को एक चित्र के रूप में, एक पिक्चर के रूप में देखिए । जैसे यदि आप एक धावक हैं तो रेस में दौड़ने के पहले खुद को स्टेज पर खड़ा होकर स्वर्ण पदक प्राप्त करते हुए देखिए, हजारों की भीड़ को आपके सम्मान के क्षणों में आपका उत्साहवर्धन करते हुए देखिए ।
4. अपने आप से कहिए कि मैं कर सकता हूँ मुझे करना ही "ना" करने का कोई कारण ही नहीं है, मैं सबसे बेहतर हूँ ।

स्वयं को पुरस्कार दीजिए

पुरस्कारों का जीवन में बड़ा महत्व होता है क्योंकि इससे व्यक्ति को उपलब्धि पाने का अहसास होता है । पुरस्कार पाते हुए हम अंदर से पुलकित हो उठते हैं जैसे जिंदगी में ढेर सारा सौं भर गया हो । हम लाख छुपाना चाहें लेकिन चेहरा अपने आप ही खुशी देता है । लेकिन ये पुरस्कार देने वाला कोई दूसरा न हो तो मन मसोसने की कोई जरूरत नहीं है । आप खुद को पुरस्कृत कर सकते हैं । भले यह आपको थोड़ा किताबी लग रहा हो लेकिन मैं गत नौ सालों से यह कार्य कर रहा हूँ । मैं अक्सर उपलब्धियों पर खुद को पुरस्कृत करता हूँ, कभी खुद को नये कपड़े भेंट करता हूँ, कभी जूते, कभी कोई अच्छी किताब, कभी परफ्यूम, कभी घड़ी, कुछ ना कुछ चलता रहता है ।

मेरे साथ भी बड़ी दिक्कत आती है, मैं एक साथ अक्सर कई प्रोजेक्ट पर कार्य करता हूँ । उनमें से कुछ प्रोजेक्ट तो मेरे आसपास के लोग और मेरे परिवार की समझ के भी बाहर होते हैं । जब ऐसे प्रोजेक्ट में कोई उपलब्धि हासिल होती है तो दूसरों को उस उपलब्धि और उसके पीछे छुपी जी तोड़ मेहनत का महत्व समझ में नहीं आता, ऐसे में मेरी यह तकनीक खूब कारगर सिद्ध होती है । मैं निराश ना होते हुए खुद को पुरस्कार देकर खुश हो जाता हूँ ।

मेरे परिवार के लोग मेरी इस आदत पर शुरुआत में हंसते थे लेकिन अब उन्होंने इसे स्वीकार कर लिया है । अब जब भी मैं कुछ खरीद कर लाता हूँ तो वह मुझसे कहते हैं- क्या बात है, कुछ खास हुआ है क्या ?

आप अपनी उपलब्धियों पर अपने सबसे खास और प्यारे स्वजनों को भी तोहफे दे सकते हैं, वह भी खुद को पुरस्कृत करने जैसा होगा ।

जश्न मनाइये

यदि आपकी सफलता पर कोई और जश्न मनाने वाला ना हो, यदि दूसरों को आपकी सफलता का महत्व समझ ना आ रहा हो तो निराश मत होइये । खुश होने के लिए आप अपने लिए एक जश्न रख सकते हैं । अपने खास लोगों को पार्टी दे सकते हैं, कुछ दिनों के लिए अपने पसंदीदा हॉलीडे पाट पर जा सकते हैं, पिक्चर देख सकते हैं, हर वह काम कर सकते हैं जो आपको पसंद हो लेकिन आप रोज ना कर पाते हैं । सार यह है कि अपनी उपलब्धि पर खुद को कुछ अलग महसूस कराइए । वह दिन आम दिनों से अलग होना चाहिए ।

आज जिधर भी मैं देखता हूँ तो मुझे डटकर रात दिन काम करने वाले लोग नजर आते हैं जिनके पास एक मिनट का भी वक्त नहीं है । उनके पास शौक के लिए, इच्छाओं के लिए, परिवार के साथ क्वालिटी वक्त के लिए, यहां तक कि अपने शरीर के लिए भी वक्त नहीं है ।

ऐसे लोग बहुत जल्दी मानसिक अवसाद, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज और हृदय रोग के शिकार हो जाते हैं ।

मित्रों, मेरी बात समझिये, जरा रुकिए, पीछे पलटकर देखिये, आपने काफी कुछ हासिल कर लिया है, अपनी उपलब्धि पर खुश होइये, थोड़ा जश्न मनाइये, इससे आपकी शारीरिक और मानसिक बैटरी रिचार्ज हो जाएगी ।

और हाँ, अगली बार से खुद को प्रोत्साहित कीजिए,

अपनी पीठ थपथपाइये,

खुद से अच्छी बातें कीजिए,

अपने बारे में श्रेष्ठ विचार रखिए और फिर

आपको दूसरे प्रोत्साहन नहीं भी देंगे तो

"की फरक प 'दा"



यादगार पल



श्री अरुण जेटली, छ.ग. के मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह व मंत्री श्री वृजमोहन अग्रवाल द्वारा प्रतिष्ठित पं. सुंदरलाल शर्मा राज्य साहित्य अलंकरण प्राप्त करते हुए



शान, मोटी शर्मा व इस्माईल दरबार के साथ



भजन सम्राट अनूप जलोटा के साथ



छ.ग. के मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह के साथ



महामहिम राज्यपाल श्री के. एम. सेठ के साथ



म.प्र. के राज्यपाल एवं डॉ. किरण बेदी के साथ



बंगलोर में कमल पत्र अवार्ड ग्रहण करते हुए



भारतीय जेसीस का लाइफटाइम एचीवमेंट अवार्ड ग्रहण करते हुए



म.प्र. के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान के साथ गहन चर्चा में



मुनि श्री तरुण सागर जी महाराज द्वारा 'जीत या हार रहो तैयार' पुस्तक का विमोचन



एमटीसी ग्लोबल द्वारा बेस्ट कारपोरेट ट्रेनर ऑफ इंडिया अवार्ड लेते हुए



दैनिक भास्कर समूह के चेयरमैन श्री रमेशचन्द्र अग्रवाल के साथ खास पल



जैनकाशी, मूढबिंदी में स्वरित श्री चारुकीर्ति भट्टारक जी द्वारा सम्मान



मुनि श्री तरुणसागर जी, पत्रिका के प्रमुख श्री गुलाब कोठारी, पद्मभूषण श्री विरेन्द्र हैगडे व श्रीमती मेनका गांधी के साथ तरुण क्रांति पुरस्कार के राष्ट्रीय अध्यक्ष के रूप में

डॉ. उज्ज्वल पाटनी के ट्रेनिंग कार्यक्रमों की जानकारी

1. विश्व स्तर पर 100 से ज्यादा शहरों में कार्यक्रम
2. 25,000 से ज्यादा प्रतिभागी कार्यशालाओं में
3. उच्चतम प्रभावकारिता वाली ISO 9001 : 2008 कंपनी
4. पर्सनालिटी प्लस इंटरनेशनल से संबद्ध
5. माड्यूल आवश्यकतानुसार डिजाइन करने हेतु रिसर्च टीम
6. दो लाख से ज्यादा प्रतिभागी सेमिनार में
7. अनेक देशों में 100 से ज्यादा संतुष्ट कम्पनियां एवं संस्थान
8. सिक्स स्टार ट्रेनिंग सिस्टम के जन्मदाता
9. हिंदी व अंग्रेजी, दोनों भाषाओं में प्रशिक्षण कार्यक्रम
10. शासकीय प्रशिक्षण हेतु विशिष्ट कम्पनी मेडिडेन्ट इंडिया

प्रशिक्षण के प्रमुख क्षेत्र

- पावर थिंकिंग
- नेटवर्क मार्केटिंग
- व्यक्तित्व विकास
- कारपोरेट प्रशिक्षण
- रियल ट्रेनिंग कार्यक्रम
- लीडरशीप डेवलपमेंट
- ट्रेन द ट्रेनर
- प्रभावी बोलने की कला

प्रशिक्षण कार्यक्रमों के बारे में अधिक जानकारी हेतु संपर्क

वेबसाइट - www.ujjwalpatni.com, ई-मेल-training@ujjwalpatni.com

फ़ोन -9229186001, 9229186002

डॉ. उज्ज्वल पाटनी के शब्दों और कार्यों की प्रशंसा में

डॉ. उज्ज्वल पाटनी तथा उनकी टीम बड़े सपने देखने, अपने सपनों पर विश्वास करने तथा इन्हें सच कर दिखाने की क्षमता रखती है। भारत को ऐसे नायकों पर गर्व होना चाहिये।

श्री अनूप जलोटा

भजन सम्राट

Dr. Ujjwal Patni mesmerizes the audience by using extracts from Geeta, Ramayana and Jinwni. He has got the rare ability of speaking flow-lessly for hours.

विश्व में अपनी अलग पहचान बनाने वाले डॉ. पाटनी और उनकी टीम पर हमें गर्व है।

आपके द्वारा रचित "सफल वक्ता - सफल व्यक्ति" तथा "ग्रेट बर्ड वडर्स विन हर्डस" कृतियाँ काफी लोकप्रिय रही हैं। "जीत या हार - रहो तैयार" नामक कृति भी काफी अच्छी प्रेरणादायक और व्यक्ति में एक जया जोश भरने वाली है। आपने अपने अनुभवों और विचारों से इस पुस्तक में सजीवता ला दी है जिससे यह पुस्तक सभी वर्ग के पाठकों को प्रेरणा दे रही है और भविष्य में भी प्रेरणा देती रहेगी। आपकी कृति से मैं बहुत प्रभावित हूँ। मुझे पूरा विश्वास है कि जिस तरह से मुझे फायदा हुआ है उसी तरह से यह कृति हर किसी को जबरदस्त प्रेरित करेगी।

डॉ. किरण बेदी

मैठसेसे पुरस्कार विजेता, भा. पु. से., महानिदेशक

"जीत या हार रहो तैयार " एक बेहतरीन कृति है । मैं आपके लिखे हर शब्द से सहमत है । यदि आपके पास योजना है तो उसे कार्यान्वित करना होगा क्योंकि जब तक ऊर्जा कार्य में नहीं बदलेगी, तब तक हर योजना सिर्फ एक अच्छी सोच बजकर रह जायेगी । सफल और सुखी जीवन पर लिखी इस अद्वितीय कृति की सफलता की मैं कामना करता हूँ ।

आपका कार्य और भी ज्यादा सराहनीय है क्योंकि एक चिकित्सक होने की वजह से आपको अधिक श्रम कमला पड़ता है । मैंने आज तक चौबीस पुस्तकें लिखी है जिसमें से अठारह सेवानिवृत्ति के बाद लिखी है लेकिन आपकी उपलब्धि और ज्यादा प्रशंसनीय है क्योंकि आप । सिर्फ शारीरिक नहीं वरन मानसिक और आत्मिक पक्ष पर भी फोकस कर रहे हैं । मैं आपको सैल्यूट करता हूँ और आपकी उपलब्धियों में ढेर सारी और कृतियों की कामना करता हूँ ।

जोगिन्दर सिंह

पूर्व निदेशक-सी.बी. आई, प्रख्यात लेखक व विचारक

डॉ. पाटनी झंझोड़ने और उद्वेलित करने में विश्वास करते हैं । उनकी कार्यशालाओं में आम वक्ताओं की तरह मीठी, पुचकारने वाली बातें नहीं होती । दमदार आवाज में कड़वे सच का आईना दिखाते उनके शब्द सीधे हलक में अटक जाते हैं, ना उगलते बने ना निगलते । कुछ ही देर में हीन भावना और प्रतिरोध गायब हो जाता है और सिर्फ गंभीरता से सीखने की मुद्रा रह जाती है ।

पर्सजालिटी प्लस

दैनिक भास्कर की सफलता की पाठशाला में स्पीच गुरु डॉ. उज्ज्वल पाटनी ने लोगों को प्रभावी वक्ता बनने और जीवन में सफलता पाने के लिए टिप्स दिए । पांच घंटे तक महागुरु की स्पीच से लोग मंत्रमुग्ध बंधे रहे ।

दैनिक भास्कर

असाधारण प्रतिभा के धजी प्रख्यात विचारक तथा लेखक डॉ. उज्ज्वल पाटनी ने वर्ष 2006 का भारत का सर्वोच्च एकल जेसी अवार्ड कमल पत्र जीता और एक बार फिर अपनी अब्दुत प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए उपलब्धियों का परचम लहरा दिया ।

हरिभूमि

स्पीच गुरु के जाम से पुकारे जाने वाले डॉ. उज्ज्वल पाटनी की "सफल वक्ता सफल व्यक्ति" इस वर्ष भारत की सफलतम पुस्तकों में से एक है । ग्रेट वर्ड्स,विन हर्ट्स भारत के साथ अन्य देशों में भी सराही गई है । नेटवर्क मार्केटिंग पर उनकी कृति "जुड़ो जोड़ो जीतो" को नेटवर्कर किसी भारतीय लेखक द्वारा लिखी ताई नेटवर्क प्रणाली की सर्वश्रेष्ठ किताब कह रहे है ।

नवभारत

डॉ. उज्ज्वल पाटनी और उनकी टीम लाइफक्राफ्ट ने अद्वितीय जुनून का परिचय देते हुए भारत के इतिहास का पहला भजन आधारित गिनीज विश्व रिकार्ड प्राप्त किया । मैनेजमेंट गुरु डॉ. उज्ज्वल पाटनी की जबरदस्त नेतृत्व क्षमता और ठोस कार्ययोजना से कनाडा का 23 घंटे का रिकार्ड भरभराकर गिर गया और 32 घंटे 45 मिनट के नए विशालकाय रिकार्ड का जन्म हुआ ।

जनसत्ता

मैजेजमेण्ट व स्पीच गुरु के रूप में अंतर्राष्ट्रीय परिदृश्य पर तेजी से उभरते डॉ. उज्ज्वल पाटनी समस्त भारत को गौरवान्वित कर रहे है ।

जैन गजट

This famous motivator and speech Guru tells all you need to know about public speaking influencing and winning people by conversation. Dr. Ujjwal Patni is internationally known for his audio-video monitored workshops.

The Hitavada

प्रख्यात वक्ता डॉ. उज्ज्वल पाटनी अपनी बेहतरी उपलब्धियों के दम पर बहुत तेजी से राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय परिदृश्य पर जा रहे हैं। उनका विजय सूत्र है बड़े सपने, सकारात्मक सोच और ठोस कार्ययोजना। डॉ. उज्ज्वल पाटनी बहुआयामी व्यक्तित्व वाले ऐसे शख्स हैं जिनसे मिलकर आप प्रभावित हुए बिना नहीं रहेंगे।

क्रॉनिकल

डॉ. उज्ज्वल पाटनी एक क्रांतिकारी विचारक हैं। आपकी नकारात्मक मान्यताओं को कब खेल-खेल में ध्वस्त करके सकारात्मक बना देंगे आपको पता भी नहीं चलेगा।

डॉ. नीरज भारद्वाज

निश्चेतना विशेषज्ञ (इंग्लैंड)

डॉ.उज्ज्वल पाटनी : संक्षिप्त परिचय

डॉ.उज्ज्वल पाटनी प्रख्यात अंतर्राष्ट्रीय लेखक, मोटिवेशन स्पीकर एवं कारपोरेट ट्रेनर है । अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर डॉ. पाटनी के सेमिनार में सौ शहरों में दो लाख से ज्यादा प्रतिभागी व पच्चीस हजार लोग कार्यशालाओं में हिस्सा ले चुके हैं। उनके प्रशंसकों में शीर्ष राजनीतिज्ञ, उद्योगपति, अधिकारी और प्रख्यात हस्तियों शुमार है। वे लीडरशिप, मोटिवेशन व नेटवर्क पर भारत के सर्वाधिक सफल लेखक एवं वक्ताओं में एक हैं । शिक्षा - बीडीएस, एमबीए, एमए, सीसीपी, सीएचआर

स्वविकास व नेटवर्किंग पर प्रसिद्ध कृतियाँ

जीत हार- रहो तैयार, सफल वक्ता सफल व्यक्ति, विनर्स एंड लूजर्स, नेटवर्क मार्केटिंग - जुड़ो जोड़ो जीतो, ग्रेट वर्ड्स विन हाट्स, नेटवर्क मार्केटिंग से ज्यादा देशों में पढ़ी जाती है ।

प्रमुख राष्ट्रीय सम्मान

1. गिनीज विश्व रिकार्ड (गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड्स 2005)
2. पं: सुंदर लाल शर्मा साहित्य अलंकरण - (शासन 2010)
3. बेस्ट कारपोरेट ट्रेनर ऑफ इंडिया - (एम टी एस ग्लोबल 2011)
4. लाइफटाइम एचीवमेंट अवार्ड - (जेसीस 2010)
5. ब्राइट अथर अवार्ड (2008)
6. राष्ट्रीय कमल पत्र (2006)

प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया

1. दूरदर्शन, जी.टीवी, सहारा टी वी, डी डी-1 आदि
2. राष्ट्रीय चैनलों पर प्रमुखता से उपस्थिति दर्ज,
3. गृहलक्ष्मी, अहा, जिंदगी, बिजनेस डायरी, लक्ष्य आदि प्रमुख

4. पत्रिकाओं में लेखन,
5. भारत के सभी प्रमुख समाचार पत्रों में डॉ. पाटनी के कार्य, उपलब्धियाँ एवं विचार प्रकाशित हो चुके हैं,