

लक्ष्य बनाइये  
सफल होइए

—जयन्ती जैन

## लक्ष्य बनाइए सफल होइए

### पुस्तिका लिखने का उद्देश्य :

1. व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जीवन में लक्ष्य का महत्व समझना कि किस प्रकार लक्ष्य बनाने से सफलता आसान हो जाती है।
2. लक्ष्य नहीं बनाने के कारण समझना एवं लक्ष्य नहीं तय करने से होने वाली हानियों को जानना – क्यों हम रिक्त रहते हैं ?
3. लक्ष्य के लक्षणों को विस्तारपूर्वक बताना ताकि सही रूप से उन्हें बनाया जा सकें।
4. लक्ष्य को साकार करने के उपाय सुझाना।
5. लक्ष्य बनाकर आदतें बदलने का उपक्रम सुझाना।

### अतिरिक्त पाठ्य सामग्री

जिग जिग्लर	–	शिखर पर मिलेंगे
एन्थनी रोबिन्स	–	अनलिमिटेड पॉवर
राज बापना व अनिल बापना	–	एडवांस माइण्ड पॉवर सक्सेज बुक माइण्ड पॉवर रिसर्च इंस्टीट्यूट सेक्टर 4, उदयपुर
जयन्ती जैन	–	हाऊ टू गेट सुपर सक्सेज सक्सेज सिस्टम्स, एफ-40, सेक्टर 14, उदयपुर

## पाठक के नाम पत्र

प्रिय पाठको,

यदि आपका लक्ष्य इस पुस्तिका को प्राप्त करने का नहीं था, वैसे ही यह आपको प्राप्त हो गयी है तो आप इसे पूरे ढंग से नहीं पढ़ पायेंगे। इसे अधूरी ही छोड़ देंगे। यह लेख आपको कुछ नहीं सिखा पायेगा। वही पाठक इस पुस्तक से कुछ सीख सकेगा, जिसका लक्ष्य इसे पढ़ना है। जिसने इसे कठिनाई से प्राप्त किया है या कीमत चुकाई है। अर्थात् लक्ष्य के न होने पर हम अपनी शक्तियों व ऊर्जा का सदुपयोग सही दिशा में नहीं कर पाते हैं।

मेरे एक मित्र राज बापना ने जब मेरी 200 पृष्ठ की पुस्तक "सफलता कैसे प्राप्त करें" देख कर पूछा कि इसमें आपने जो लिखा है उसे दो शब्दों में बताओ। एक बार तो मैं सकपका गया। लेकिन मैंने बताया कि सफलता हेतु स्पष्ट व निश्चित लक्ष्य एवं सही दिशा में प्रयत्नों की जरूरत है। भावी प्रयत्नों के पूर्व भी स्पष्ट लिखित लक्ष्य चाहिये जो व्यक्ति को प्रयत्नों हेतु ऊर्जा देता रहे। नहीं राम बिन टांव। वैसे ही लक्ष्य को तय किये बिना जीवन में सफलता प्राप्त नहीं की जा सकती है।

यदि आप लेखक की तीन अन्य पुस्तिकाएँ

1. "आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएँ "
2. "सकारात्मक कैसे बनें"
3. "अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें"

प्राप्त करना चाहते हैं तो निम्न पते पर लिखें। लेखक से इन विषयों पर वार्ता (वर्कशॉप) भी करा सकते हैं।

प्रस्तुत लेख में यदि कोई त्रुटि अथवा सुझाव हो तो अवगत कराएँ। यदि आपको कोई लाभ हुआ हो तो भी अवगत कराएँ। लेखक आपका आभारी रहेगा। अपनी समस्या का निदान भी प्राप्त कर सकते हैं।

*अन्धा वह नहीं है जिसके आँखे नहीं हैं। बल्कि अन्धा वह है जो अपने लक्ष्यों को नहीं जानता है।*

दिनांक 02-09-2005

—जयन्ती जैन

एफ-40, सेक्टर 14,

उदयपुर फोन 0294-2641889, मोबा. 94142-89437

**Email id-** [jayntijain@gmail.com](mailto:jayntijain@gmail.com)

**My Hindi blog -** <http://uthojago.wordpress.com/>

**My English blog -** <http://jayantijain.wordpress.com/>

## विशिष्ट लक्ष्य: विशिष्ट कार्य

### क्या आप अपने से निम्न प्रश्न पूछेंगे ?

क्या एकलव्य लक्ष्य की तीव्र प्यास के बिना द्रोणाचार्य की मिट्टी की मूरत से सीखकर सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर बन सकता था ?

क्या चाणक्य बिना निर्धारित लक्ष्य के चन्द्रगुप्त मौर्य को भारत का प्रथम ऐतिहासिक सम्राट बना सकता था ? चाणक्य ने चोटी में गाँठ लक्ष्य को याद रखने के लिए ही लगाई थी।

क्या कालिदास लक्ष्य बिना अभिज्ञान शाकुन्तलम् लिख सकता था ?

क्या मेवाड़ की मीरा लक्ष्य के न होने पर कृष्णमय हो सकती थी ?

क्या शहीद भगत सिंह स्वतंत्रता के लक्ष्य के बिना हँसते-हँसते फांसी चढ़ सकते थे ?

क्या शेरपा तेनसिंग लक्ष्य न होने पर पहली बार एवरेस्ट पर पहुंच सकता था ?

क्या नील आर्मस्ट्रॉंग लक्ष्य के अभाव में चन्द्रमा पर पाँव रख सकता था?

क्या इन्दिरा गांधी लक्ष्य बिना पूर्वी पाकिस्तान को बांग्लादेश बना सकती थी ?

क्या अटल बिहारी वाजपेयी बिना लक्ष्य के पाकिस्तान यात्रा बस से कर सकते थे ?

क्या सचिन तेंदुलकर लक्ष्य बिना इतना बड़ा क्रिकेटर बन सकता था ?

क्या भारत लक्ष्य के न होने पर परमाणु बम बना सकता था ?

क्या धीरूभाई अम्बानी लक्ष्य बिना 90000 करोड़ रु. का व्यापार खड़ा कर सकते थे ?

क्या ए.पी.जे. कलाम बिना लक्ष्य के मिसाइल मेन (चोटी के वैज्ञानिक) बन सकते थे ?

जरा पूछिये तो अपने से जब उपरोक्त व्यक्ति लक्ष्य के प्रति सजग होकर असाध्य कार्य भी सिद्ध कर लेते हैं,

तो आप अपना लक्ष्य क्यों नहीं प्राप्त कर सकते हैं ?

## लक्ष्य बनाइए और सफल होइए

मैंने सुना है कि मुल्ला नसरुद्दीन एक दिन दिल्ली के बस अड्डे पर पहुँचता है। वह जीवन में बड़ा महत्वाकांक्षी है। स्वयं कर्मठ है। प्रतिक्षण कुछ न कुछ पाना चाहता है। तत्क्षण बस अड्डे की टिकिट खिड़की पर हाथ डाल कर निवेदन करता है, “भाई साहब, जल्दी एक टिकिट दे दीजिये।” टिकिट बाबू पछता है, “कहाँ का टिकिट दूँ।” तब मुल्ला नसरुद्दीन कहता है, “कहीं का भी दे दो, चलेगा। मैं कहता हूँ न कि टिकिट दे दो।” टिकिट बाबू पूछता है, “भाई साहब, गन्तव्य तो आप बताओगे न। स्टेशन का नाम तो आप बताओ तभी टिकिट दे सकता हूँ।” तब मुल्ला उससे उलझ पड़ता है—“आप एक टिकिट नहीं बना सकते हैं। मुझे जल्दी है। मुझे भी पता नहीं है कि कहाँ जाना है। लेकिन मुझे पता है कि मुझे जाना है। जीवन अमूल्य है। व्यर्थ नहीं गंवाना है। कुछ न कुछ करना है।”

यद्यपि हम सबको धन कमाना है, आगे बढ़ना है, सफल होना है। इस तरह के लक्ष्य होते हैं। लेकिन हम इनको लिख कर विशिष्ट नहीं बनाते हैं। धन कितना व कब तक कमाना है, आगे कहाँ जाना है व कब तक पहुँचना है, सफल किसमें, कितना व कब होना है यह जब स्पष्ट नहीं होता है तो लक्ष्य हमें प्रेरित नहीं कर पाते हैं। ऐसे अस्पष्ट व धुंधले लक्ष्यों से कार्य करने की ऊर्जा नहीं मिलती है। तभी तो अमेरिका के सबसे बड़े सफलता के कोच श्री ऐन्थनी रोबिन्स ने लिखा है कि —

***“व्यक्ति आलसी नहीं होते हैं।***

***एक मात्र उनके लक्ष्य अस्पष्ट होते हैं,***

***ऐसे लक्ष्य उन्हें प्रेरित नहीं करते ।***

लक्ष्य निर्धारण का अर्थ मात्रा लक्ष्य तय करना ही नहीं बल्कि उसके साथ लक्ष्य को साकार करने की योजना रखना व साथ ही पूरी लगन व निष्ठा के साथ उस दिशा में सतत कार्यशील होना है।

यह महत्त्वपूर्ण नहीं कि आप कहाँ थे या कहाँ हैं, महत्त्वपूर्ण यह है कि आप स्वयं को कहाँ पहुँचाना चाहते हैं, कहाँ देखना चाहते हैं। लक्ष्य एक उद्देश्य है, एक मंजिल है, एक छोर है। अपने लक्ष्य को निर्धारित क और तदनुरूप चलिये, सफलता आपके वश में होगी।

## सीमाएं तोड़ दो : आप क्या चाहते हैं

हमारी व्यक्तिगत क्षमताओं का सीधा सम्बन्ध लक्ष्य से जुड़ा हुआ है। लक्ष्य के अभाव में मनुष्य की सारी क्षमताएँ, पात्रताएँ, योग्यताएँ व्यर्थ हैं। इसको हम 1953 ई. के अमेरिका की येल युनिवर्सिटी के अध्ययन में स्पष्ट देखते हैं। तत्समय अध्ययनरत सभी स्नातकों से पूछा गया कि किन-किन के क्या-क्या लक्ष्य हैं, लिखित में किनके हैं एवं तदनु रूप लक्ष्य को साकार करने की क्या कार्य योजना है?

तत्समय विश्वविद्यालय में 3 फीसदी विद्यार्थी ऐसे मिले जिनके लिखित में लक्ष्य कार्ययोजना के साथ मौजूद थे। 20 वर्ष बाद 1973 में उस विश्वविद्यालय के जीवित स्नातकों से सम्पर्क कर उनसे उनकी उपलब्धि ज्ञात की गयी।

शेष सभी 97: स्नातकों की पूंजी से अधिक पूंजी इन 3: स्नातकों के पास थी। प्रसन्नता व खुशी का स्तर भी इन 3: का अधिकतम था।

अतः यह अध्ययन स्पष्टतः प्रमाणित करता है कि जीवन में लक्ष्य का लिखित होना व कार्ययोजना के साथ लक्ष्य का होना सफलता हेतु बहुत महत्वपूर्ण है।

अक्सर मेरे पाठक पूछते हैं कि साहब, आपको लिखने का टाइम कब मिल जाता है ? तब मैं कहता हूँ कि भाई, मेरे पास समय व स्रोतों की कमी नहीं रहती है क्योंकि मेरे लक्ष्य शानदार व ठोस होते हैं। इससे समय मिल जाता है। जबकि आपके लक्ष्य अस्पष्ट, कमजोर, चंचल व नपुंसक होते हैं तो आपको वक्त नहीं मिलता है। यह मेरी विशेषता नहीं है, यह मेरा कोई खास गुण नहीं है बल्कि लक्ष्यों को निर्धारित करने का परिणाम है।

**प्रश्न :-लक्ष्य और उद्देश्य में क्या फर्क है ?**

उत्तर – लक्ष्य 5 वर्ष तक का होता है। उद्देश्य जीवन भर का होता है। उद्देश्य व्यापक होता है एवं एक सिद्धान्त होता है। जबकि लक्ष्य विशिष्ट होता है।

**प्रश्न :-अनेक लक्ष्य समय सीमा के साथ तय करने व प्रयास करने के उपरान्त भी प्राप्त नहीं होते हैं। ऐसे में क्या करें ?**

उत्तर – प्रश्न बिलकुल सही है। लक्ष्य तय करने का यह अर्थ कहां है कि उसे हम साकार कर ही लेंगे। लक्ष्य तय नहीं करने वाले की अपेक्षा लक्ष्य तय करने वाले के सामने सफलता के अवसर बढ़ जाते हैं। लक्ष्य के साकार होने में अनेक प्रक्रियात्मक कारण होते हैं। किसी भी कार्य का सम्पादन दृश्य व अदृश्य अनेक कारकों का समन्वय होने पर होता है।

## हेलन केलर और लक्ष्य

एक बार हेलन केलर से किसी ने पूछा, "जीवन में अन्धा होने से भी बड़ा अभिशाप कोई हो सकता है क्या?"

हाँ, हेलन केलर ने कहा, **दृष्टि न होना, लक्ष्य का न होना जीवन में अन्धे होने से भी बड़ा अभिशाप है।** नेत्रहीनता इतनी बड़ी समस्या नहीं है जितनी लक्ष्य या दृष्टि के न होने से समस्याएं जन्मती हैं।

हेलन केलर अमेरिकन अन्धी महिला थी जिन्होंने दो बार हवाई जहाज उड़ाया—जो विकलांग लोगों की मदद एवं विश्व शांति के लिये विश्व भ्रमण करती रहती थी। उन्होंने अपने जीवन में 9 वर्ष की उम्र में डेढ़ वर्ष के प्रयास के बाद पहला शब्द बोलना सीखा।

## कृष्ण के निष्काम कर्म व लक्ष्यहीनता में भेद

लक्ष्य की धारणा एक आवश्यक बंधन है। यह तनाव पैदा करती है। अतः इसे गंभीरता से न लें अपितु खेल भाव से लें। क्योंकि गंभीरता आपके प्रयत्नों को शिथिल कर देती है। खेल भाव आपको उत्साहित एवं प्रसन्न रखता है। जो भी तुम चुनो वह खेल खेल सकते हों ;फिर जो भी परिणाम आयें, उसका स्वागत करें, क्योंकि उसमें कुछ भी गंभीर बात नहीं है।

निष्काम कर्म का अर्थ कभी भी लक्ष्य का न होना नहीं है। कृष्ण ने गीता में कहा था कि कर्म के फल की इच्छा मत कर। अर्थात् उसकी पूर्ति न होने पर दुःखी होने की जरूरत नहीं है। व्यक्ति का कर्म पर अधिकार है, कर्मफल पर नहीं। कर्म को लक्ष्य के अनुरूप ही करने में बुद्धिमत्ता है। कर्म से पूर्व लक्ष्य का तय होना जरूरी है। तभी व्यक्ति कर्म को पूर्णता से कर पाता है। लक्ष्य को निश्चित करना व लक्ष्य का सिद्ध होना अलग-अलग बातें हैं। कर्म से पूर्व लक्ष्य बनायें लेकिन उसके प्राप्त न होने पर व्यथित नहीं होना है।

कृष्ण लक्ष्य के विरोधी नहीं थे। वे परिणाम उन्मुखता के विरोधी थे। कृष्ण की साधना में परिणामोन्मुखता के बहाने ऊर्जा को खोना उन्हें मंजूर नहीं है। वहाँ साधन और साध्य के बीच दूरी नहीं है। ऊर्जा को पूर्णता में उपयोग करने साध्य को ही साधन मानें, तभी प्रचुर ऊर्जा अतिरेक में बहती है। कृष्ण की साधना—पद्धति एक उत्कृष्ट जीवन शैली है। यह एक महान् दर्शन पर आधारित है। लक्ष्य निर्धारण इसके विपरीत नहीं है। लक्ष्य का निर्धारण कर अपनी समझ को स्पष्ट करें व लक्ष्य निर्माण व परिणामोन्मुखता का भेद समझें। कार्य के दौरान परिणाम की प्रतीक्षा में अपनी ऊर्जा को न खोयें।

## सपने देखो और आगे बढ़ो

जब आंखों में सपने नहीं तैरते हैं तो चित्त अपनी दिशा खो देता है। सपने देखने वाले ही आगे बढ़ पाते हैं। जो सपने नहीं देख सकता है वह किसी चीज को साकार कैसे कर सकता है। जीवन में कुछ भी पाने के लिए सपने देखना अति आवश्यक है। जो सपने देखता है वह कर सकता है। वही कभी न कभी अपने सपने को यथार्थ में बदल सकता है। जो सपने तक नहीं देखता वह उसे कैसे पा सकता है। सफलता की नींव सपनों को देखने की क्षमता पर निर्भर है।

जब हम सपने देखने में कंजूस होते हैं तो उन्हें साकार करने में तो और भी कठिनाइयाँ हो जाती हैं। जो विचार नहीं कर सकता है वो पा कैसे सकता है।

मनुष्य स्वप्नदृष्टा होता है। सपने देखना उसकी फितरत में है। लेकिन अपनी निराशाओं, कृण्ठाओं व दैनिक व्यस्तताओं में डूबा होने से सपनों पर भी पहरे लगा देता है।

सिर्फ सपने देखने वाला पागल भी हो सकता है। सपने स्वतः ही साकार नहीं हो जाते हैं। उन्हें साकार करने के लिए कार्य योजना, तदनु रूप धारणाएँ विकसित कर खून-पसीना बहाना पड़ता है। अन्यथा टी.वी. युग में सपने किस के पास नहीं है।

अपने से दुःखी व हताश व्यक्ति सपने भी नहीं देख पाता है। मनुष्य की क्षमताओं का हास भी उसी दिन से शुरू हो जाता है जिस दिन से वह सपने देखने से भी डर जाता है। आत्मबल के अभाव व इच्छाशक्ति के कमजोर होने पर सपने देखना कठिन है। ख्याब तक न देख सकने वाला क्या कर सकता है।

सपने देखना भी एक कला है। सपने भी वही देख सकता है जिसके जीवन में कोई लक्ष्य हो, उत्साह हो, कार्य करने का मन हो, आगे बढ़ने की भावना हो, मन में चट्टान सी आत्मशक्ति हो, धरा पर कुछ करने का दिल हो। स्वप्नदर्शी व्यक्तियों ने संसार में बड़े-बड़े कार्य किये हैं।

## हम अपने लक्ष्य क्यों नहीं बनाते है ?

हम लक्ष्य क्यों नहीं बनाते हैं ? सामान्यतः हम अपने अज्ञान, निराशा, हीनता ग्रन्थि या चाहत के अभाव में लक्ष्य तय नहीं करते हैं। कुछ लोग विगत में लक्ष्य बनाने पर पूरे नहीं होने के कारण अब लक्ष्य तय करना ठीक नहीं मानते हैं। हमारे कुछ साथी अपने जीवन संघर्ष में इतने डूबे रहते हैं कि आगे देख नहीं पाने के कारण लक्ष्य नहीं बनाते हैं। लक्ष्य बनाने की स्पष्ट शिक्षा भी यहाँ नहीं मिलती है। अतः कुछ लोग ही लक्ष्य बनाने में कुशल होते हैं। दुःखी व निराश व्यक्ति अतीत से पीछा नहीं छोड़ा पाने के कारण लक्ष्य नहीं बना पाते हैं।

हम सबके जीवन में लक्ष्य तो होते है। परन्तु हम लिखित व स्पष्ट लक्ष्य समय सीमा के साथ नहीं बनाते है। हम सब की बहुत-सी इच्छाएँ तो होती है। परन्तु हम अपनी इच्छाओं का गला अनेक भिन्न-भिन्न कारणों से घोट देते है। जिनमें से पाँच निम्न कारण प्रमुख है—

1. **हीन भावना** — हम अपनी कमजोर आत्म-छवि, आत्म-विश्वास की कमी, पलायनवादी वृत्ति व दूसरों को दोष देने, भाग्यवादी सोच के कारण लक्ष्य तय नहीं करते है। आपने दर्जनों लोगों को यह कहते सुना होगा "मैं बड़ा आदमी बनना तो चाहता हूँ, पर मुझमें प्रतिभा नहीं है।" या, अपनी तो किस्मत खराब है, मेरे पास पर्याप्त पैसा नहीं है। मेरी पढ़ाई ठीक ढंग से नहीं हुई है।"
2. **प्रतियोगिता** — इस क्षेत्र में पहले से ही बहुत सारे लोग हैं। यहाँ तो टफ़ कम्पीटीशन है। अब इस क्षेत्रा में कोई गुंजाइश नहीं है। इस तरह के विचार से व्यक्ति अपनी कुछ कर गुजरने की इच्छाओं को मार डालते हैं।



3. **सुरक्षा की बीमारी** – खतरे मोल लेने से अधिकांश व्यक्ति डरते हैं। वे जहाँ है, जैसे हैं, उसमें स्वयं को सुरक्षित समझते हैं। इसलिए अपने वर्तमान व्यवसाय/नौकरी छोड़ नहीं पाते हैं। हम सब लोग अपने से डरे हुए हैं। हमारा डर हमारी इच्छाओं की हत्या कर देता है।
4. **पूर्वाग्रहों की दीवारें** – मनुष्य मुख्यतः सात तरह की दीवारों में बन्द है। वह उनसे बाहर निकल कर साफ देख नहीं पाता है। पूर्वाग्रहों से मुक्त होना जरूरी है। **धर्म की दीवार** में बन्दी मनुष्य हिन्दू, मुसलमान, सिक्ख बनकर मानव बनना भूल गया है। **क्षेत्रीयता की दीवार** का कैदी सबको समान नहीं समझ पाता है। उपदेश की दीवार में कैद होकर दूसरे को बराबर नहीं समझ पाते हैं। **वर्ग विशेष की दीवार** अपनी नई मानसिकता खड़ी कर देती है। **वर्ण की दीवार** अतीत में ले जाती है। अन्त में **राजनीति की दीवार** हमें और संकीर्ण बना देती है। **मान्यताओं की दीवार** में कैद – हम धार्मिक एवं सामाजिक परम्पराओं की कैद में बन्दी हैं। हम उन्हें तोड़ना नहीं चाहते हैं। हमारे यहाँ रोज तो त्यौहार है, आधे दिन छुट्टियाँ हैं। काम शुरू करने के पूर्व ज्योतिषी टॉग अड़ाते हैं। शुकून की हमें बीमारी है। हम अपने **पूर्व अनुभवों की दीवार** से बाहर नहीं आ पाते हैं व इन्हें ही जीवन का सत्य मान लेते हैं।
5. **रूढ़ संस्कार** – माता-पिता की सीमित सोच, टोका-टोकी व उनके बंधनों को बच्चे ढोते हैं। हमारे संस्कार हमें बढ़ने नहीं देते हैं। परिवार जैसी अच्छी संस्था तक बिखरती जा रही है। दूसरों के दोषारोपण करने व अपनी जिम्मेदारी नहीं लेने के कारण भी हम अपने लक्ष्य नहीं बना पाते हैं।

## लक्ष्य निर्धारण से भविष्य निर्माण कैसे होता है

*"लक्ष्य कुछ नहीं है, यह प्रभु का आदेश है,  
आलस्य के विरुद्ध, अतः लक्ष्य को साकार करो।"*

लक्ष्य जीवन की दिशा का निर्णय करता है और इसी से जीवन का उद्देश्य तय होता है। उद्देश्य हमारी सम्पूर्ण ऊर्जा को इच्छित दिशा में गतिशील करता है। तात्कालिक और निर्धारित काम तभी सफल होता है जब लक्ष्य सामने होता है। लक्ष्य का निर्धारण हमें प्रोत्साहित करता है। लक्ष्य तय करने के बाद कार्य करना मुश्किल नहीं है। सुनिश्चित लक्ष्य उसे प्राप्त करने के लिए हमें उत्साह से भर देता है। यह हमें योजना बनाने के लिए बाध्य करती है। एक निश्चित लक्ष्य हमें प्रोत्साहित करता है, प्रेरित करता है।

पहले महत्वाकांक्षी बनिये, फिर एक लक्ष्य, एक मंजिल तय कीजिये। नेपोलियन बहुत महत्वाकांक्षी था। इसीलिए वह अपना लक्ष्य निर्धारित कर पाया और एक दिन फ्रांस की क्रान्ति का अगुआ बन पाया। तभी तो अंग्रेजी कहावत याद आती है –

*"Before you score, you must have a goal"*

रन बनाने के पूर्व लक्ष्य होना जरूरी है।

## सुभाषचन्द्र बोस का लक्ष्य

सुभाषचन्द्र बोस महत्त्वाकांक्षी थे। जब वे अंग्रेजों द्वारा भारतीयों पर होने वाले अत्याचारों से रूबरू हुए तो उन्होंने तय किया कि अपनी मातृभूमि को हर कीमत पर मुक्त करवाएँगे।

“तुम काले भारतीय, चुप रहो,” एक अंग्रेज विद्यार्थी अपने भारतीय सहपाठी पर चिल्लाया। यह दृश्य था, कोलकाता के प्रेसीडेंसी कॉलेज का, अंग्रेजों के शासन काल में। उस अंग्रेज विद्यार्थी ने भारतीय विद्यार्थी को पकड़ा और एक चाँटा जड़ दिया। किसी ने इसका विरोध नहीं किया। परन्तु एक भारतीय सहपाठी को यह बदतमीजी सहन नहीं हुई। उसने इसका विरोध करने का निश्चय किया। उसी समय तब प्रोफेसर ने कक्षा में प्रवेश किया, पूरी कक्षा में शान्ति छा गई। पर उस साहसी बालक का मन अशान्त था। उसने समस्या का विश्लेषण किया और भारत को अंग्रेजों के चंगुल से हर कीमत पर मुक्त कराने का संकल्प किया। एक दिन उसने नारा दिया, “तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आज़ादी दूंगा। आपको पता है – यह बालक नेताजी सुभाषचन्द्र बोस ही थे।”

सुभाषचन्द्र बोस का उद्देश्य स्पष्ट था इसलिए उन्होंने इण्डियन सिविल सर्विस (आज की आई.ए.एस.) का परित्याग किया। आज़ादी के आंदोलन में वे प्रारम्भ में कांग्रेस में महात्मा गाँधी के साथ थे। एक बार वे गाँधीजी के प्रबल विरोध के बावजूद भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के अध्यक्ष चुने गये। बाद में वे अंग्रेजों द्वारा जेल में भी डाले गये। किन्तु वे जेल से भाग निकले। उन्होंने सिंगापुर जाकर आज़ाद हिन्द फौज का नेतृत्व संभाला। द्वितीय विश्वयुद्ध में यही फौज अंग्रेजों के विरुद्ध लड़ी।

यह सब संभव हो पाया क्योंकि :-

1. उनका लक्ष्य निर्धारित था।
2. उन्होंने अपने संकल्प के अनुसार ही उद्देश्य प्राप्ति की योजना बनाई और लक्ष्य को प्राप्त किया।
3. वे इसका मूल्य चुकाने को सदैव तत्पर रहे। उन्होंने अपना सारा जीवन, सारे सुख इसी के लिए विसर्जित कर दिये। इसीलिए हम उन्हें ‘नेताजी’ कहते हैं।

## स्नायुतंत्र पर लक्ष्य—निर्धारण का प्रभाव

हमारा शरीर मस्तिष्क के अधीन काम करता है। मस्तिष्क हमारे सम्पूर्ण स्नायु तंत्रा को नियंत्रित करता है। स्नायुतंत्रा एक बायो—टेलिफोन की तरह या कहें कि स्नायु केबल्स के रूप में पूरे शरीर में फैला हुआ है।

यह तंत्रा—व्यवस्था ही शरीर के प्रत्येक भाग से सारी सूचनाएँ मस्तिष्क तक पहुँचाती है। हमारे शरीर में करीब 5 खरब ऐसी कोशिकाएँ हैं। ये स्वतंत्रा भी हैं और एक दूसरे से गूँथी हुई भी हैं। कोई भी एक कोशिका अकेली जीवित नहीं रह सकती। ये सभी एक—दूसरी से प्रभावित होती हैं।

अन्तराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त चिकित्सक दीपक चौपड़ा, जिन्हें पूरे विश्व में व्याख्यान के लिए बुलाया जाता है, उन्होंने अपना जीवन मस्तिष्क और शरीर के बीच सम्बन्धों की खोज के अध्ययन में ही लगा रखा है।

प्रारम्भ में यह विश्वास किया जाता था कि दिमाग का काम केवल सोचना है। भावना और विचार का कोई रासायनिक या जैविक सम्बन्ध नहीं है। डॉक्टर्स कहा करते थे, "आपका शरीर ठीक है, आप केवल सोचते हैं की पीड़ा है।"

अब, डॉ. दीपक चौपड़ा ने अपनी पुस्तक "एजलेस बॉडी टाइमलेस माइण्ड" में स्पष्ट किया है कि ऐसा कोई भय हमारे मस्तिष्क में ही नहीं होता है, कुछ रसायन हैं जिनका सम्बन्ध भय से है और यह रसायन मस्तिष्क में ही नहीं होता है, बल्कि यह हमारे शरीर के अनेक हिस्सों में फैला हुआ है। जब ऐसे रसायनों का सम्पर्क आपस में होता है, भय हमारे शरीर में उत्पन्न होता है और मस्तिष्क को केवल इसकी सूचना मिलती है। इस प्रकार मस्तिष्क और शरीर परस्पर सम्बद्ध हैं। इसका अर्थ हुआ कि "लक्ष्य-निर्धारण" मात्रा मानसिक क्रिया ही नहीं है, यह हमारे सम्पूर्ण शरीर को हमारे लक्ष्य के अनुसार गतिशील करता है। अर्थात् सम्पूर्ण मस्तिष्क देह तंत्रा एक अकेली मानसिक तकनीक यानि लक्ष्य निर्धारण द्वारा प्रभावित किया जा सकता है।

## लक्ष्य निर्धारण से ज्ञानेन्द्रियों की शक्तियाँ बढ़ती हैं

हम जो-कुछ समझते हैं वह हमारी पाँचों ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से ही सम्भव होता है :-

आँख से देखते हैं, कान से सुनते हैं, नाक से सूँघते हैं, जिह्वा से स्वाद लेते हैं, त्वचा से छूते हैं।

प्रतिक्षण अरबों-खरबों सूचनाएँ हमारी इन इन्द्रियों के सम्पर्क में आती हैं। परन्तु हम इनकी छँटनी करते हैं, इनमें से चयन करते हैं। लक्ष्य का निर्धारण हमें लक्ष्य के अनुरूप आवश्यक सूचनाओं को प्राप्त करने के योग्य बनाता है। अनावश्यक सूचनाओं को हमारी इन्द्रियाँ अस्वीकृत कर देती हैं। यूँ कहें कि ये हमारी ऊर्जा को, शक्ति को, सामर्थ्य को, लक्ष्य प्राप्ति की ओर केन्द्रित कर देती है आधुनिक विज्ञान इसे कोशिकीय संचालन प्रणाली (**Reticular Activationg system**) कहता है। इस प्रकार यह हमारी एकाग्रता को लक्ष्य की दिशा में बढ़ाता है। बिना लक्ष्य के हम गहरे सागर में भटकते दिशाहीन जहाज के समान हैं। बिना लक्ष्य हमारी ऊर्जा व्यर्थ हो जाती है। हम कुछ भी प्राप्त नहीं करते।

## लक्ष्य निर्धारण करना व्यर्थ जाता है क्या ?

लेखक का लक्ष्य था आई.ए.एस. बनना, न बन सका। क्या लक्ष्य बनाना बेकार गया ?

जयन्ती उदयपुर जिले के छोटे से गाँव में मवेशियों के बीच जन्मा, छठी कक्षा में पहली बार अंग्रेजी का A सीखा।

लक्ष्य बनाने में मेरी ऊर्जा बढ़ी, मेरा व्यक्तित्व बना व अतिरिक्त पढ़ना—लिखना सीखा जो आज लेखनी के रूप में काम आ रहा है। यदि मेहनत करने की आदत तब न पड़ी होती तो आज नौकरी के साथ—साथ लेखन कैसे संभव था?

प्रतियोगी परीक्षा के क्रम में श्रम की आदत आज भी काम आ रही है। स्वयं को अभिव्यक्त करने की कला आज लेखक के रूप में उपयोगी है। मुझे अपना लक्ष्य क्यों नहीं मिला ?

सफलता हेतु सभी तकनीकें अपनाने व कठोर मेहनत करने के उपरान्त आई.ए.एस. परीक्षा जयन्ती पास नहीं कर सका। जबकि मेरा लक्ष्य स्पष्ट था, लिखित था व कार्य योजना के साथ था।

बाह्य रूप से मेरा लक्ष्य बड़ा था, उत्साहित करने वाला था मैंने मेहनत भी की थी। लेकिन मैं आन्तरिक रूप से व्यवस्थित, संतुलित व शान्त नहीं था। अर्थात् तनाव ग्रस्त व्यक्ति कैसे अपने लक्ष्य को प्राप्त करें। उन दिनों में जयन्ती आत्म वंचना (Self Sabotage) में व्यस्त था।

## लक्ष्य के लक्षण

प्रतिदिन हम अपने लक्ष्य का विचार करें। मुख्य लक्ष्य को उपलक्ष्यों में बाँटा जा सकता है। हमारा लक्ष्य स्पष्ट रूप में BE SMART नियम के अनुरूप होना चाहिये।

- B** = बड़ा (Big),
- E** = उत्साहवर्धक/जोशीला (Exciting),
- S** = विशिष्ट (Specific),
- M** = मापने योग्य (Measurable),
- A** = प्राप्ति योग्य (Attainable),
- R** = तर्कपूर्ण (Reasonable),
- T** = समय सीमा के साथ (Time Sense)

## लक्ष्य की विशेषताएँ

लक्ष्य में निम्न गुण होने चाहिये ताकि लक्ष्य को साकार करने में मदद मिल सकें। ताकि लक्ष्य को तय करने में कोई ऐसी गलती न हो जिससे लक्ष्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़े।

**1. बड़ा** – लक्ष्य थोड़ा बड़ा होने से हमें प्रेरणा मिलती है। इससे व्यक्ति को उत्साह मिलता है। ऊँचा लक्ष्य नहीं होगा तो स्वयं ही कार्य करने की प्रेरणा नहीं जगा पायेंगे। छोटा लक्ष्य व्यक्ति को प्रेरित नहीं कर पाता है।

**2. उत्साहवर्धक** – लक्ष्य हमें उत्तेजना देने वाला होना चाहिये। व्यक्ति के मन की प्रफुल्लता बढ़ सकें। लक्ष्य के सकारात्मक व बहुत अच्छा न होने पर व्यक्ति का मन नहीं लगेगा। एकाग्रता बढ़ाने के लिये लक्ष्य का आकर्षक, मजेदार व परिवार का हित बढ़ाने वाला, नाम बढ़ाने वाला होना आवश्यक है।

**3. विशिष्ट** – लक्ष्य को स्पष्ट रूप से परिभाषित करना बहुत जरूरी है। जैसे कि मुझे आगे बढ़ना है इस तरह का लक्ष्य स्पष्ट नहीं होने से प्रेरणा नहीं मिलती है। मुझे व्यवसाय करके आगे बढ़ना है। व्यवसाय किस सम्बन्ध में करना है, इसका भी ज्ञान होना चाहिए।

**4. मापने योग्य** – लक्ष्य को हमेशा मापने योग्य आदि अंकों में रखें ताकि उसको मापा जा सकें। मुझे धन कमाना है कि बजाय मुझे 50 लाख रुपये कमाने है। मापने योग्य होने पर लक्ष्य की ओर बढ़ते कदमों को नापा जा सकता है जिसमें प्राप्ति की ओर बढ़ने से उत्साह मिलता है।

**5. प्राप्ति योग्य** – लक्ष्य अपनी सीमाओं में रहते हुए बनाएँ ताकि आप अपने संसाधनों से उसे प्राप्त कर सकें। हवाई, काल्पनिक व बहुत अव्यावहारिक लक्ष्य न बनाएँ। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि आप ऊँचा लक्ष्य न बनावें। लक्ष्य तो सदैव बड़ा हो लेकिन व्यावहारिक हो जैसा कि प्रथम सूत्रा में दिया है।

**6. तार्किक** – लक्ष्य का कोई आधार होना चाहिये। जो लक्ष्य हम तय करें उसे प्राप्त कर सकने की हमारी क्षमता, समझ व अवसर मिलने की सुविधा होनी चाहिये। लक्ष्य तय करते वक्त स्वयं को आपने कारणों को खोज लेना चाहिये कि उक्त लक्ष्य इन परिस्थितियों में प्राप्त कर लूंगा।

**7. समय सीमा** – लक्ष्य निर्माण करते वक्त उसको प्राप्त करने में लगने वाले समय की सीमा ज्ञात होनी चाहिये। समय की योजना हो कि इस समय में इस प्रकार इसे साकार किया जा सकता है।

यद्यपि इस समय सीमा को परिस्थिति अनुसार परिवर्तित किया जा सकता है। लेकिन समय की सीमा अवश्य रखनी चाहिये ताकि साकार करने में मेहनत समय पर की जा सकें।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने लक्ष्य स्पष्ट करने हेतु लिखना चाहिये व साथ ही उपरोक्त दिये गये सातों सूत्रों से उसकी जाँच भी करनी चाहिये ताकि आप आसानी से आगे बढ़ सकें।

## लक्ष्य निर्धारित कैसे करें

### 1. स्वयं का साक्षात्कार करें

लक्ष्य-चयन का एक तरीका यह है कि आप स्वयं से निम्न प्रश्न पूछें और उनका उत्तर भी स्वयं दें।

अपनी पढ़ाई, रुचि, योग्यता के उपयोग पर वर्तमान आर्थिक-सामाजिक दशाओं में, अपने नगर और राष्ट्र की परिस्थितियों में विचार करें।

- अ. आप जीवन में क्या बनना चाहते हैं ? (आपकी महत्त्वाकांक्षा क्या है ?)
- ब. आप अपने सहचर (spouse) से क्या अपेक्षा करते हैं ?
- स. अपना भविष्य कैसे उपयोगी बनाना चाहते हैं ?
- द. कौनसी बात या वस्तु आपको सर्वप्रिय है ?
- य. कौनसी बात या वस्तु आपको प्रिय नहीं है ?
- र. आने वाले वर्ष एवं आगे के पाँच वर्षों की आपकी क्या योजना है ?

## लक्ष्य पोथी

प्रत्येक क्षेत्र में चार लक्ष्य लिखें।

नीचे दिये गये रिक्त स्थान में अभी लिखें। इसे पूरा करें।

### A- वित्तीय/व्यावसायिक –

1. .... 2.....
3. .... 4.....

### B- पारिवारिक –

1. .... 2.....
3. .... 4.....

### C- सामाजिक/व्यक्तिगत –

1. .... 2.....
3. .... 4.....

## D- स्वास्थ्य – योग, व्यायाम –

1. .... 2.....  
3. .... 4.....

## E- मानसिक –

1. .... 2.....  
3. .... 4.....

## F- आध्यात्मिक –

1. .... 2.....  
3. .... 4.....

यदि आप किसी प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षा में भाग लेने जा रहे हैं जैसे आई.आई.टी. प्रवेश परीक्षा, प्री-मेडिकल अथवा किसी अन्य पब्लिक कमीशन जैसी परीक्षा में, तो आपका लक्ष्य पहले से ही नियत है। आप अगले चौथे अध्याय की ओर बढ़ सकते हैं ?

मेरी राय में आपको किसी भी परीक्षा में तीन अवसर से ज्यादा नहीं लेने चाहिए। यदि आपका चयन नहीं होता है तो आप अपने लक्ष्य का आकार या तो बढ़ा लीजिये या थोड़ा कम कर लीजिए। इससे आप पर कोई हिमालय नहीं गिर जाएगा। किसी अन्य बात की तुलना में आपका अपने लिए होना अधिक महत्वपूर्ण है, आप अपनी पसन्द या विकल्प के मामले में सीमित क्यों रहते हैं ?

यदि आप किसी कार्य में नियुक्त हो चुके हैं तो आपका आजीविका सम्बन्धी लक्ष्य भी एक बार पूर्ण हो चुका है।

यदि आप किसी कार्य की तलाश में हैं, तो आपका आजीविका सम्बन्धी लक्ष्य अधूरा ही है। सही नियुक्ति पाना बहुत आवश्यक है। अतः राजकीय या कॉरपोरेट सेक्टर में नियुक्ति पाने हेतु आपको पूरा प्रयत्न करना चाहिए। यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो आपको दुःखी होने की आवश्यकता नहीं है। अपना स्वयं का कोई व्यवसाय प्रारंभ किया जा सकता है। स्वयं के व्यवसाय के विस्तार की कोई सीमा नहीं है, उसकी सीमा आकाश है। यह जरूर है कि प्रारम्भ में मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। प्रारम्भ में आपको असीम धैर्य की आवश्यकता होती है। धैर्य, कठोर परिश्रम एवं साहसपूर्वक अपना व्यवसाय प्रारम्भ करें। अपने अनुभव, योग्यता एवं कुशलता के आधार पर संभावित अवसरों को खोजिये।

आवश्यकता है कि आप अवसरों को पहचानें, फिर स्वयं का व्यवसाय प्रारम्भ करें। कई-कई क्षेत्रों में बहुत सारे मार्ग हैं। निजी व्यवसायों में सिक्ख व सिन्धी समुदायों के व्यक्तियों से शिक्षा ली जा सकती है। वे लोग नौकरी की अपेक्षा स्वयं का छोटा कार्य ज्यादा पसन्द करते हैं। प्रत्येक बड़ा कार्य प्रारम्भ में छोटा ही होता है।

## अवसर कैसे खोजें ?

किसी भी प्रकार की सेवा या उत्पाद, जो आप समाज को दे सकते हैं की मांग और पूर्ति का विश्लेषण करें। आसपास के माहौल और अपनी रुचि का भी विश्लेषण करें। व्यवसाय व्यवसाय होता है, इसमें छोटा-बड़ा कुछ नहीं होता। कुछ भी श्रेष्ठ अथवा हीन नहीं होता। अपने ज्ञान एवं सम्पूर्ण ऊर्जा को गतिशील बनाएँ। कुछ ही समय में आप अपने कार्य में सफल होंगे। हो सकता है, आप दूसरों से आगे बढ़ जाएँ। आप स्वयं को ही अपना निर्माण करना होगा।

धनाभाव एवं अनुभव की कमी हो सकती है। धनाभाव की समस्या का समाधान मित्रों एवं संबंधियों से उधार लेकर किया जा सकता है। अगर आप समझदार एवं चतुर हैं तो बैंक जैसी संस्थाओं से भी ऋण लिया जा सकता है। कुछ लोग ही होते हैं जिन्हें प्रारंभिक स्तर पर धन उपलब्ध होता है। अध्यापकीय प्रशिक्षण (S.T.C.) के लिए यदि कोई रु. 40,000/- से 60,000/- तक खर्च कर सकता है तो क्यों नहीं किसी दुकान, फैक्ट्री या अन्य ऐसे ही किसी प्रतिष्ठान में रह कर काम सीखें। व्यापार की कला सीखें।

निम्न प्रश्न स्वयं से पूछिये :-

1. आप कोई नौकरी ही क्यों करना चाहते हैं ?
2. आप अपना व्यापार प्रारम्भ करने से क्यों डरते हैं ?

## अपने लक्ष्य को कैसे साकार करना लक्ष्य निर्धारण-कार्यशाला

यह कार्यशाला उनके लिए है जिन्हें अपनी आजीविका की चिन्ता नहीं करनी पड़ती है :-

1. व्यक्तिगत विकास के लिए इस वर्ष का लक्ष्य एवं समय सीमा
2. व्यक्तिगत विकास के लिए 5 वर्ष का लक्ष्य
3. इस वर्ष का अर्थ-उपार्जन का लक्ष्य
4. अगले पाँच वर्ष का अर्थ-उपार्जन का लक्ष्य

## परिणाम को सुनिश्चित करने के पाँच नियम

1. परिणाम सकारात्मक होना चाहिये।

आप जो लक्ष्य पाना चाहते हैं वह सकारात्मक भाषा में हो नकारात्मक भाषा में लक्ष्य बनाना उचित नहीं है।

2. जितना सम्भव हो उतना विशिष्ट परिणाम रखो।

लक्ष्य प्राप्ति का परिणाम कैसा दिखेगा, कैसा लगेगा एवं उस पर कैसा अनुभव होगा। इसकी मानसिक तस्वीर देखें जितना आप तस्वीर बना सकते हैं। समय सीमा भी तय करें।

3. प्रक्रियात्मक साक्ष्य रखो।



बाहरी जगत में लक्ष्य अनुरूप परिणामों के आने से आप कैसा महसूस करेंगे, क्या सोचेंगे इसका ध्यान करें।

4. नियंत्रण में रहो। पर-निर्भर न हों।

आपका परिणाम दूसरों की इच्छा या कार्य पर निर्भर न हों। यह आपकी मेहनत का परिणाम हों। 'राम' ऐसा करें तो मैं यह करूँगा। इस तरह का लक्ष्य न हों।

5. आपका परिणाम पर्यावरण की दृष्टि से उचित व इच्छित हो।

आपका लक्ष्य अनैतिक विधि विरुद्ध व समाज विरुद्ध न हों। असंभव लक्ष्य न होना चाहिए। यहाँ असंभव का अर्थ लक्ष्य का अतार्किक न होने से है।

## आन्तरिक मनःस्थिति को बाह्य स्थिति में बदलना

बाहर की दुनिया में घटने के पहले कोई भी चीज आन्तरिक जगत में तय होती है। आन्तरिक जगत में घटने के बाद ही चीजें बाहर की दुनिया में मूर्त रूप लेती हैं। दृश्य जगत में घटने से पहले वस्तुएं अन्तर्जगत में घटित होती हैं। बाह्य आकार आन्तरिक सोच के बिना सम्भव ही नहीं है। इसके लिए अपनी डायरी व पेन लें व निम्न कार्य अभी करें –

1. लक्ष्यों, सपनों व इच्छाओं की सूची लिपिबद्ध करें। बिना रुके 10 मिनट तक अपनी इच्छाएँ लिख डालें।

2. इन्हें प्राप्त करने में कितना समय लगेगा। प्रत्येक लक्ष्य की प्राप्ति में संभावित समय 1 माह, 2 माह या वर्ष का आकलन करें एवं उसे लक्ष्य के आगे लिख दें।

3. चार प्रमुख लक्ष्यों को चुनो। डायरी में लिखें लक्ष्यों में से प्रमुख चार उन लक्ष्यों को जो आप इस वर्ष सबसे पहले प्राप्त करना चाहते हैं, अलग से लिखें। इन लक्ष्यों के कारणों को भी जानिएँ इससे आपके मस्तिष्क में स्नायविक पथ (न्यूरल पाथ) बनेगा जो आपकी रुचि बढ़ायेगा।

4. प्रमुख लक्ष्यों की प्राप्ति की समीक्षा परिणाम निश्चित करने के पाँच नियमों से करें। इन चार लक्ष्यों को परिणाम प्राप्ति के पाँच नियमों के संदर्भ में विचारों की क्या ये सकारात्मक विशिष्ट एवं प्राप्ति योग्य है।

5. उपलब्ध स्रोतों की सूची बनाओ। इन लक्ष्यों को पाने हेतु पर्याप्त शिक्षा, गुण, आदतें, चरित्र, मित्रा व आर्थिक स्थिति को लिखें। जैसे बिना औजार कारीगर काम नहीं कर सकता। वैसे ही इन लक्ष्यों को पाने के लिए अपने स्रोतों को खोजें व लिखें।

6. उपलब्ध स्रोतों को कब आपने प्रभावशाली ढंग से उपयोग किया उस पर ध्यान दें। इन स्रोतों का सफलतापूर्वक आपने सर्वश्रेष्ठ उपयोग कब किया। उस समय को याद कर उस मनः स्थिति को लिखें ताकि वैसा मन में भाव जगे।

7. लक्ष्य को पाने के लिये कौनसे गुण चाहिये। तदनु रूप अपना व्यक्तित्व बनायें व वांछित कुशलता विकसित करें।

8. सम्भावित बाधाएं क्या-क्या हो सकती हैं। मार्ग में पड़ने वाले अवरोधों को अपने अवगुणों को, अपनी सीमाओं को देखें। उनका विश्लेषण करें व आने वाली कठिनाइयों को पार करने की चरणबद्ध योजना बनाएँ।

9. चरणबद्ध प्रथम कार्ययोजना बनाएं कि कैसे मुख्य लक्ष्यों को प्राप्त किया जाए। बड़ा लक्ष्य, उप लक्ष्य एवं उप लक्ष्यों को दैनिक कार्यसूची में बांटें। लक्ष्य को निश्चित कर उसे साफ शब्दों में अपनी डायरी में लिख दें। फिर उस लक्ष्य को कुछ उप लक्ष्यों में विभाजित करें। फिर उप लक्ष्यों को मासिक लक्ष्य, साप्ताहिक लक्ष्य व दैनिक कार्य सूची में बांटें।

10. अपने आदर्श चुनें – तीन से पाँच। अपने लक्ष्य के समान लक्ष्यों को पूरा करने वाले आदर्शों को चुनें। अपने आदर्शों (रोल मॉडल) का व्यवहार व सोच कार्य करने की पद्धति का अनुकरण करें।

11. आदर्श दिन की रचना करें। अपने लक्ष्य को पाने की दिशा हेतु आज मुझे क्या करना है, क्या महसूस करना है एवं क्या सोचना है वह करें।

12. सफलता का वातावरण बनायें।

## लक्ष्य बनाकर आदतें बदलें

अपना मूल्यांकन स्वयं करें। स्वयं को बदलने हेतु 30 दिवसीय योजना बनाएँ जिसका नमूना फार्म नीचे दिया जा रहा है। उसमें समय भरें व उसका पालन करें। 30 दिवस बाद नये लक्ष्य बनाएँ।

### 30 दिवसीय सुधार कार्यक्रम

मैं.....(अपना नाम भरें) अभी और ..... के बीच यह करूंगा। (30 दिन के बाद की तारीख लिखें।)

#### अ. इन आदतों को छोड़ता हूँ –

1. काम टालना।
2. नकारात्मक सोचना, बोलना, गपशप व कार्य करना।
3. एक दिन में 1 घंटे से ज्यादा टी.वी. देखना।
4. जल्दबाजी करना।
5. ....(अपनी वह प्रमुख आदत लिखें जो आपको हानि पहुँचाती रही है।)

#### ब. इन आदतों को डालूँगा –

1. स्पष्ट व लिखित लक्ष्य रखूँगा।
2. रात को सोते समय अगले दिन की योजना बनाऊँगा।
3. हर संभव मिलने पर लोगों की तारीफ करूँगा।

#### स. अपने व्यावसायिक जीवन में सफल होने के लिए निम्न कार्य करूँगा—

1. अपने ग्राहक/बोस की बात पर ध्यान दूँगा।
2. अपने कार्य को पूजा मानूँगा, उसमें रस लूँगा।
3. कार्य की गति व गुणवत्ता सुधारने का प्रयत्न करूँगा एवं अपनी कुशलता बढ़ाऊँगा।

द. अपने घर में सबका दिल जीतने के लिए निम्न प्रयत्न करूँगा –

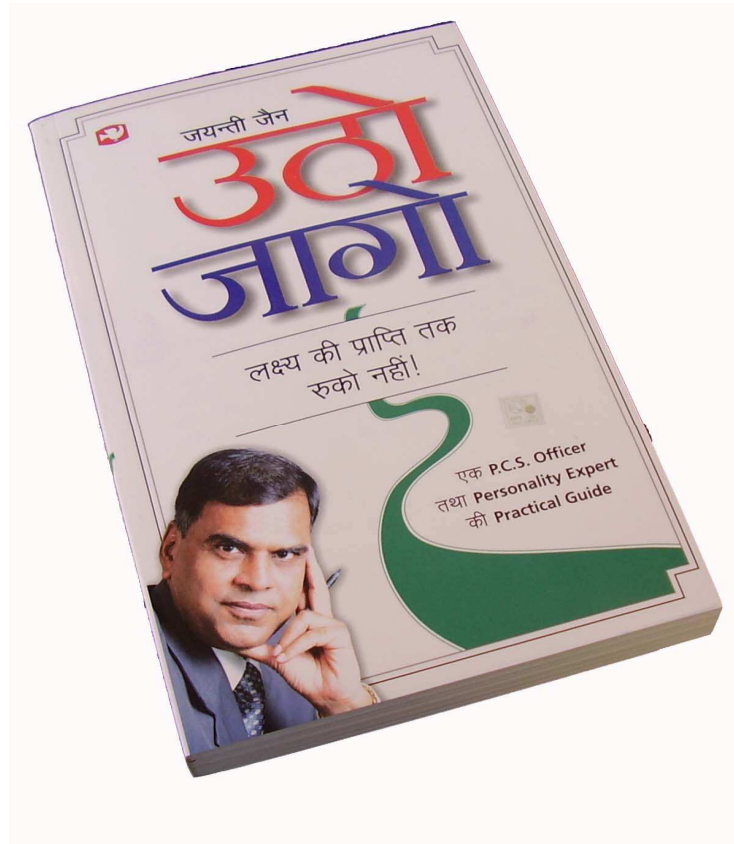
1. अपनी पत्नी/पति एवं बच्चों के छोटे-छोटे कामों की तारीफ करूँगा जिन्हें मैं अब तक महत्व नहीं देता था।
2. सप्ताह में एक बार, अपने पूरे परिवार के लिए कुछ खास करूँगा।
3. अपने परिवार को हर दिन एक घंटा अविभाजित समय दूँगा।

य. इन तरीकों से अपना दिमाग पैना करूँगा –

1. आत्म सुधार की एक पुस्तक पढ़ूँगा।
2. सप्ताह में 2 घंटे अपने क्षेत्र की व्यावसायिक पत्रिका पढ़ूँगा।
3. चार नये दोस्त बनाऊँगा।
4. प्रतिदिन 30 मिनट एकान्त में बैठकर चिंतन करूँगा।

## List of my books

- ✳ How to Get Super Success
- ✳ उठो !जागो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!
- ✳ आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएं?
- ✳ सकारात्मक कैसे बने?
- ✳ अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें?
- ✳ लक्ष्य बनाइये सफल होइये
- ✳ रिलैक्स कैसे रहे?
- ✳ तनाव कैसे दूर करें?



**Utho Jago is published by : Hind Poket  
Books Pvt. Ltd  
J-40, Jorbagh Lane, New Delhi 110003**

## सक्सेज गुरु के बारे में



जयन्ती जैन उदयपुर के पास एक छोटे-से गांव शक्तावतों का गुड़ा में पैदा हुए। उन्होंने जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में अध्ययन किया।

वर्तमान में आप राजस्थान सरकार के वाणिज्यिक कर विभाग में उपायुक्त हैं। आप राजस्थान व जम्मू कश्मीर सरकार के वैल्यू एडेड टैक्स प्रशिक्षक भी रहे हैं।

विद्यार्थी जीवन से ही आप स्वतन्त्र रूप से लेखन कार्य करते रहे हैं। राष्ट्रीय स्तर की पत्र-पत्रिकाओं में आपके अनेक लेख छप चुके हैं। इस विधा में लिखी गई पुस्तकों में आपकी कृति "उठो! जगो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!" अपना स्थान निरन्तर बनाती जा रही है। "तनाव छोड़ो सफलता पाओ" का प्रकाशन हिन्द पाकेट बुक से प्रकाशित हो रही है। आपने इस पुस्तक के लेखन के क्रम में लगभग सात हजार पुस्तकें पढ़ी हैं और आठ सौ पृष्ठ लिखे।

आजकल आप विभिन्न शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थाओं द्वारा आयोजित सेमीनार के माध्यम से युवकों, अधिकारियों व उद्यमियों को प्रोत्साहित कर उनके जीवन में बदलाव लाने में प्रयत्नशील हैं।

**जयन्ती जैन**

**सक्सेस सिस्टम**

**F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर**

**Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437**

**Email id- [jayntijain@gmail.com](mailto:jayntijain@gmail.com)**

**My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>**

**My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>**

## लक्ष्य सफलता का बीज है

हम लोग प्रायः समय की कमी के बारे में शिकायत करते हैं जबकि असली समस्या स्पष्ट व विशिष्ट लक्ष्य की कमी की होती है।

आदमी काम करने के मामले में एक साइकिल की तरह है। जब तक वह किसी उद्देश्य, किसी लक्ष्य की ओर आगे नहीं बढ़ रहा है तो वह लड़खड़ाने वाला है या गिरने वाला है। आपका कोई लक्ष्य जरूर होना चाहिये, क्योंकि बिना किसी गन्तव्य के उस पर पहुँचना उसी तरह मुश्किल है जिस तरह किसी जगह बिना जाये वहाँ से वापिस आना।

निश्चित लक्ष्यों से आपकी अपनी शक्ति बाहर आने लगती है और चीजें होने लगती हैं। प्रकृति की दृश्य व अदृश्य जगत की शक्तियाँ दिन रात लक्ष्य निर्धारण करने पर नाना प्रकार से स्वतः सहायता करती हैं।

कोई लक्ष्य जो लापरवाही से निर्धारित किया गया हो और सहजता से लिया गया हो, वह पहली ही बाधा पर आसानी से त्याग दिया जाता है।

दुर्भाग्यवश अधिकांश लोग नहीं जानते कि वे कहाँ पर हैं, उन्हें यह भी ज्ञात नहीं होता कि वे क्या कर रहे हैं परन्तु वे यह अवश्य सोचते हैं कि उन्हें मालूम है कि वे कहाँ जा रहे हैं ! क्या मैं आपके बारे में बात कर रहा हूँ ? यदि हाँ, तो इस पुस्तक से लाभ उठाया जा सकता है।

यह पुस्तक उन मित्रों के लिए है जो अच्छे जीवन का बहुत सा हिस्सा लक्ष्य के अभाव में गँवाते जा रहे हैं।

**ऊँचे लक्ष्य बनाइये.....फिर उनसे भी ऊँचे हो जाइये।**

— जयन्ती जैन

**मूल्य : लक्ष्य बनाना अभी से तय करें।**

