THE INTERNATIONAL BESTSELLER

हाऊ टू अचीव यूअर गोल

मयुर देशमुख

"लक्ष प्राप्त करने की यात्रा"

BlueRose ONE.com
Stories Matter
DIY
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Mayur Deshmukh 2025

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRose ONE.com DIY
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication, please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: **978-93-7018-602-6**

First Edition: November 2025

अनुक्रमणिका

1. लक्ष्य निर्धारित करना 3
2. Pattern 13
3. Focus (ध्यान) 23
4. (प्राथमिकता) Priority Set 35
5. जिद 43
6. त्याग 51
7. तपस्या और मेहनत में अन्तर 63
8. Failure (असफलता) 71
9. मतलबी बनो (Selfish) 79
10. समय (Time) 87
11. परफेक्ट बनने के बाद शुरू मत करो, पहले शुरू करो, फिर परफेक्ट बनो । 95
12. पागलपन 103
13. Discipline (अनुशासन) 111
14. Patience (धैर्य) 127
15. Fight with Distractions 135
16. face the fear डर का सामना करो 143

"उठो, जागो और तब तक मत रुको
जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए"
- स्वामी विवेकानंद

1. लक्ष्य निर्धारित करना

बिना लक्ष्य के जिन्दगी बेकार है । बिना लक्ष्य के जिन्दगी ऐसे है जैसे बिना पैट्रोल की गाड़ी जैसे बिना पैट्रोल ईंधन के गाड़ी चलाना मुश्किल है, वैसे ही बिना लक्ष्य के जीवन जीना भी व्यर्थ हैं ।

आप इस तरह से समझ सकते हैं, कि एक हवाईजहाज ने अपने हवाई अड्डे से उड़ान लगा ली हैं और उसमें सवारी बैठी हुई हैं, तो हवाईजहाज उड़ाने वाला पायलेट होता है, अगर उसे पता ही ना हो कि हवाईजहाज कहां लैण्ड करवाना हैं, तो क्या होगा प्लेन क्रैश हो जाएगा ना, उसकी तरह हर मनुष्य को अपने जीवन का लक्ष्य पता होना चाहिए, वरना मनुष्य इस हवाईजहाज की तरह आसमान में भटकते- भटकते एक दिन क्रैश हो ही जाएगा ।

आपको सबसे पहले अपने जीवन में लक्ष्य का तय करना ही होगा की आपको अपने जीवन में क्या चाहिए? आप एक बार सोच कर देखिए आपने अपने जीवन में कभी ना कभी कुछ लक्ष्य बनाया ही होगा और जब उस लक्ष्य को पाने के लिए अपना 100% दिया होगा तब आपने अपना लक्ष्य पूरा कर लिया होगा । जब आप पैदा हुए थे तब से ही आपका लक्ष्य होता है कि मुझे अपने पैरो पर चलना हैं, और ये लक्ष्य जिस भी मनुष्य ने इस धरती पर जन्म लिया है, उसका यह लक्ष्य रहा ही है कि उसे अपने पैरो पर चलना है, शायद ये आपको याद भी नहीं हैं, कि ये आपका लक्ष्य था, आपने इस लक्ष्य को पाने के लिए पूरी सौ प्रतिशत मेहनत की आप हजारो लाखो बार जमीन पर नीचे गिर गये, आपके घुटने ना जाने कितनी बार फूट गए आपके घुटनों से कई बार रक्त (खून) भी निकल आया पर आप रूके नहीं घुटने के बल चले, गिरे, फिर उठे, कई बार घुटने फूटे, घुटनो से कई बार रक्त (खून) निकला परन्तु आपने अपने लक्ष्य को नहीं छोड़ा । दिन प्रतिदिन, हर पल आपके दिमाग में ये बात हमेशा रहती थी, की मुझे अपने पैरो पर चलना है, ये हो सकता है कि आपने अपने लक्ष्य को पाने के लिए किसी की मदद भी ली होगीं, किसी का सहारा भी लिया होगा परन्तु एक चीज है, वो तय थी तुम्हारा लक्ष्य और अन्त में क्या होता है आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में एक दिन सफल हो जाते हो, शायद आपको याद भी नहीं की आपने जबसे इस धरती पर जन्म लिया है, तब से

ना जाने ऐसे कितने लक्ष्यों को सफलतापूर्वक पूरा किया है । आपको बोलना भी नहीं आता था परन्तु आपने अपने लक्ष्य के प्रति स्पष्टता और दृढ़ता बताते हुए बोलना सीख ही लिया ये हो सकता है कि आप शुरू के कुछ प्रयासों में सही ढंग से बोल ना पाये होंगे, परन्तु एक दिन ऐसा जरूर हो जाता है, कि आप आसानी से बोलना भी सीख जाते हो, अपने आसपास छोटे से बड़े बच्चों की तरफ थोड़ा सा ध्यान देना या अपने बचपन में वापस लौटने की कोशिश करना आप बहुत अच्छे से समझ जाओगे, आप सब को अपने बचपने के वो दिन तो याद ही होंगे जब आपने पहली बार कुछ लिखने की कोशिश की होगी और आपने शुरूआत कर दी होगी लिखने की हो सकता है कि आपको इसमें टाइम लगा होगा किसी को थोड़ा कम समय लगता है किसी को ज्यादा समय लगता है, कोई बहुत ज्यादा समय तक भी अच्छे से लिखना नहीं सीख पाते परन्तु 1 दिन ऐसा आता है जब आप स्पष्ट तरीके से लिखना सीख जाते हैं, कभी अपने कभी अपने बचपन की किताबों और अभी कि किताबों को खोल कर देखना तो आपको समझ आ जाऐगा की आपने अपना लक्ष्य सफलतापूर्वक पा लिया है ।

इस तरह से आप अपने लक्ष्य को पा लेते हो और लिखने में सफलतापूर्वक सफल हो जाते हो आप बचपने से लिखना चालू करते हो और धीरे-धीरे आप अक्षर, अक्षर से वाक्य और वाक्य से पूरा अध्याय लिखना सीखते हों ।

आप सबी ने बचपन में साइकिल तो चलाई ही होगी जब आपने साइकिल चलाना शुरू किया होगा तब आपको बहोत ज्यादा मुश्किलों का सामना करना पड़ा होगा, आपको साइकिल को स्थिरता से चलाने में बहुत सी मुश्किलों का सामना किया होगा । मैं यह बात पूरे दावे से कह सकता हूं कि इस दुनिया का हर व्यक्ति जिसने साइकिल चलाने की कोशिश की होगीं वह साइकिल से 1 से ज्यादा बार गिरा ही हैं और उस व्यक्ति को चोट भी लगी है परन्तु उस व्यक्ति ने कभी भी साइकिल चलाना नहीं छोड़ा होगा और उसने अपनी हजारों असफलताओं के बाद भी अपना लक्ष्य नहीं छोड़ा, पहले किसी के सहारे से साइकिल चलाना सीखा और फिर धीरे-धीरे बहुत सी असफलताओं के बाद खुद से साइकिल चलाना सीखा हैं । और यह दुनिया के लगभग हर व्यक्ति ने किया हैं ।

आप इस बात पर एक बार विचार करके देखना कि बचपन में साइकिल चलाना एक लक्ष्य था, या नहीं था । हर बच्चा अपने बचपन में साइकिल चालने को लक्ष्य (GOAL) बना लेता हैं, और वह बच्चा सैकड़ों असफलताओं के बाद भी अपने लक्ष्य को नहीं छोड़ता हैं वह कोशिश करते रहता हैं, और एक दिन वह अपने लक्ष्य को पाने में सफल हो जाता हैं ।

जब आप आज कभी भी साइकिल चलाते होंगे तो आपको कुछ ऐसा नहीं लगता होगा कि मैं गिर जाउंगा और मुझे चोट लग जाएगीं परन्तु जब आप किसी छोटे बच्चें को देखते होंगे।

चित्र- कई बार साइकिल चलाने के बाद साइकल चलाना सीख गए हो आप।

साइकिल चलाना सीखते हुए तो आपको लगता होगा बहुत ही सरल काम साइकिल चलाना नही सीख पा रहा है ये बच्चा परन्तु अगर आप भी अपने बचपने में वापस जाऐँगे तो आपको एहसास होगा कि आप भी सर्वप्रथम साइकिल चलाने में असफल ही हुए होंगे और जब आपने हार नहीं मानी और अपने लक्ष्य को जिद बना ली तब आप साइकिल चलाने में सफल हुए होगे इसलिए आप एक बात हमेशा याद रखना कि आप जब भी अपने (Goal) लक्ष्य को पाने में सफल में असफल होते हो तो यह असफलता सफलता की सीढ़ी है, जिस तरह आप अपने लक्ष्य को पाने के लिए बचपने में साइकिल चलाने में कई बार असफल हुए थे, हो सकता है आज भी आप लक्ष्य पाने में असफल हो जाऐ, परन्तु आपको हार नहीं मानना है, जिस तरह से आप कई बार असफल होने के बाद भी अपने लक्ष्य को नहीं भूले थे, आपने साइकिल चलाना नहीं छोड़ा था उसी प्रकार आज भी अपने लक्ष्य को पाने के सफर में अगर असफल हो जाओ तो निराश नहीं होना है ताकि असफलता से सीख लेखऱ सफलता की तरफ एक और कदम बढ़ाते हुए आगे चलते जाना हैं । जिस प्रकार आप बचपन में कई असफलताओं के बाद भी अपना लक्ष्य नहीं बदला उसी प्रकार आज भी आप असफल होने के बाद भी अपने लक्ष्य को मत छोड़ना जिस तरह आप बचपन में बहुत सारी असफलताओं के बाद भी साइकिल चलाना सीख गए थे उसी तरह आज भी आप अपने लक्ष्य को पा लेंगे और सफल हो जाऐँगें ।

जिस तरह आपने अपने बचपन में कई बार असफल होने के बाद भी अपना लक्ष्य नहीं बदला उसी प्रकार आज भी असफल होने के बाद भी आपको अपने लक्ष्य को नहीं बदलना हैं ।

मनुष्य का अपने जीवन में एक लक्ष्य होना बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण है, जब तक मनुष्य के जीवन में लक्ष्य नहीं होगा तब तक मनुष्य अपने जीवन में एक दिशा में नहीं जा पाएगा ।

इसलिए सबसे पहले आप अपने जीवन में सबसे पहले एक निश्चित लक्ष्य का निर्धारण किजिए । सिर्फ लक्ष्य निर्धारित करने से ही काम नहीं चलेगा आपको उस लक्ष्य को पाने के लिए पूरी जान लगानी होगी हो सकता है, आप अपने लक्ष्य को

पाने में असफल हो गए हो परन्तु आपको हिम्मत नहीं हारनी है और और असफलता से सीख लेकर सफलता की ओर कदम बढ़ाना है । आपको हर समय अपना लक्ष्य ही दिखाई देना चाहिए, और आपको सुबह होते ही सबसे पहले अपने लक्ष्य का ध्यान आना चाहिए और लक्ष्य को पाने के लिए हर दिन मेहनत करते रहना होगा ।

प्रसिद्ध गायक और अभिनेता माइकल जैक्सन के बारे में तो पूरी दुनिया जानती है । माइकल जैक्सन अफ्रीका मे एक मजदूर के घर जन्मे थे माइकल अपने 10 भाई बहनों में से आठवे नम्बर के थे । माइकल जैक्सन और उनके भाई बचपन से ही सिंगिग ड्राम किया करते थे बाद में माइकल ने अपने भाइयों को छोड़ दिया और खुद ही सिंगिग करने लगें ।

माइकल जैक्सन अपने प्रदर्शन से पहले 7 से 8 घण्टे प्रैक्टिस करते थे, माइकल जैक्सन अपने लक्ष्य के प्रति बहुत ज्यादा मेहनत करते थे ।

माइकल अपने समय के सिंगर में सबसे मसहूर सिंगर थे और यह मुकाम पाने के लिए माइकल जैक्सन को बहुत ज्यादा मुश्किलों का सामना करना पड़ा परन्तु माइकल जैक्सन अपने लक्ष्य को कभी नहीं भूले और लगातार सिंगिंग और नृत्य का अभ्यास करते रहे और अपने अभ्यास के चलते माइकल जैक्सन ने वह स्थान प्राप्त किया जो उस समय के किसी भी सिंगर ने हासिल नहीं किया था । माइकल को अपने कार्य और स्वयं पर पूर्ण विश्वास था ।

माइकल जैक्सन और तमाम कामयाब लोगो की तरह आप को भी अपने लक्ष्य को तय करना होगा और पूर्ण विश्वास के साथ अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होना होगा । आपको तब तक मेहनत करने की जरूरत है जब तक की आप अपने लक्ष्य को हासिल ना कर लो आपके दिमाग में केवल और केवल एक ही चीज दिखी देनी चाहिए, आपका लक्ष्य । आपने अपनी जिंदगी में शायद ही ध्यान दिया होगा जब भी हम किसी लक्ष्य, मंजिल का पीछा करते है और पूरे दिल से उसे पाने की कोशिश करते हैं, एक चमत्कारिक शक्ति हमें उस लक्ष्य को पाने में मदद करती है, आपने कभी-ना-कभी किसी लक्ष्य को पूरा तो किया ही होगा । आप एक बार किसी पूर्ण किए हुए लक्ष्य के बारे में याद किजिए । आपको बहुत सारी कठिनाइयां आई होंगी पर जब आपने अपने लक्ष्य को पा लिया होगा, तब वो कठिनाइयां आपको लक्ष्य की ओर बढ़ाता एक कदम दिखाई देगा । असल में मैं आपसे कहूँ की कठिनाइयां नाम की कोई भी चीज इस दुनिया में होती ही नहीं हैं, होता है तो सिर्फ और सिर्फ यादें जो लक्ष्य पाने की जिद के तलवे के नीचें दबी हुई

पाई जाती हैं । आप एक बार अपने दिमाग पर जोर डालकर सोचिऐ की कठिनाइयां क्या ही होती हैं ? कठिनाइयों से आपको लक्ष्य पाने में मदद मिलती हैं या कठिनाइयों से आपको लक्ष्य पाने मे मदद मिलती हैं या कठिनाइयां आपको अपने लक्ष्य से दूर ले जाती हैं, आप जरा एक बार अपने जीवन में सोचिए की जब भी आपको कठिनाई हुई हैं, आपको कोई दर्द हुआ हैं, वो आपको लाभ पहुँचा कर गया है या नुकसान पहुँचा कर गया है । आपको सच बताऊँ तो जब भी आप किसी लक्ष्य को पाने की कोशिश करेंगे तब आपको कठिनाइयां तो होगीं ही आप एक बार फिर से अपने बचपन में जाइए और ध्यान किजिए जब आपने चलना शुरू किया था, जब आपको कितनी कठिनाई और नुकसान (चोट) का सामना करना पड़ा ।

आप अनगिनत बार नीचें गिरे, आपको अनगिनत बार चोटे आई फिर भी आपने अपनी जिद अपना लक्ष्य नहीं छोड़ा आप पूर्ण विश्वास के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते गए । अनगिनत बार चोट खाते गए परन्तु अपने लक्ष्य को नहीं भूल पाए आपका लक्ष्य ही लक्ष्य को पूर्ण करने में आपकी मदद करता गया और अनगिनत असफलता के बाद भी आपकी जिद् और आपके लक्ष्य के प्रति पूर्ण विश्वास ने आपको चलना सिखा दिया । और आप जिंदगी की इस जंग में लक्ष्य को पाने में सफल रहें ।

जो भी व्यक्ति इस बुक को पढ़ रहा है और जितने भी व्यक्ति इस संसार में मौजूद हैं उसने अपना ये लक्ष्य पूरा किया ही हैं । उसने अनगिनत असफलता के बाद भी चलना सीख ही लिया हैं, और वही मनुष्य कुछ दिन बाद सोचता हैं अपना लक्ष्य कैसे पूरा करे । जबकि मनुष्य जब से पैदा हुआ है, तब से अपना लक्ष्य पूरा करते ही आ रहा हैं ।

आपको एक बार सोचना हैं, बस की आपने अपनी जिन्दगी में कौन-कौन से लक्ष्य को पूरा किया हैं, और आपको उसी तरीके से मेहनत करते रहना हैं, आप अपने लक्ष्य को आसानी से पूरा कर लेंगे ।

आपको एक ही चीज याद रहना चाहिए, और वो है आपका लक्ष्य केवल और केवल आपका लक्ष्य और आपको पूरी मेहनत से अपने लक्ष्य को पूर्ण करने में अपना समर्पण कर देना हैं, एक दिन आप पाओगें की आपने अपना लक्ष्य पूरा कर लिया हैं, परन्तु आपको 100% देना होगा और अपने बचपन की असफलताओ को भी याद में रखना होगा, कैसे आप बचपन में अनगिनत असफलताओं के बाद भी अपने लक्ष्य को पाने के लिए अपना पूर्ण समर्पण कर देते थे, और जब तक

आपका लक्ष्य पूर्ण ना हो जाए आप लगातार मेहनत करते रहते थे, बिना किसी की परवाह किए की लोग क्या सोंचेगें । आपको जिस तरह अपने बचपन में केवल और केवल अपने लक्ष्य से मतलब होता था, पूरी दुनिया क्या सोचती हैं, इससे की मतलब नहीं होता था, उसी तरह आज भी आपको अपने लक्ष्य के प्रति पूर्ण समर्पित होना होगा और आपको केवल आपका लक्ष्य दिखाई देना चाहिए, ना कि ये दुनिया जो आपको आपके लक्ष्य से लगातार दूर करने के लिए खड़ी हैं । ये दुनिया में जो भ्रम है, उससे बचना बहुत कठिन हैं, परन्तु जब आप एक बार अपना लक्ष्य तय कर लेते हो फिर आपको आपका लक्ष्य दिखाई देने लगता है, आपको अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना होगा बिल्कुल उसी तरह जिस तरह आप बचपन में अपने लक्ष्य को पाने के लिए जिद्दी थे, आपको अभी भी जिद्दी बनना होगा जिस तरह आप बचपन में जिद्दी थे ।

आपने अपने बचपन में बहोत सारे लक्ष्य को पूरा किया हैं, और अभी भी आप अपने लक्ष्य को पूरा कर सकते हो । याद करो जब आप छोटे थे और आप अपने लक्ष्य को पा लेते थे । आप सोच रहे होंगे हमने बचपन में जिन लक्ष्य को पूरा किया वह आसान थे, परन्तु आप गलत हो आपने चलने की कोशिश की होगीं उसमें आपको कई महीनों का समय लग गया होगां, कई लोगो को तो वर्षों का समय भी लग जाता हैं, परन्तु आप धीरे-धीरे करते करते अपने लक्ष्य की और एक-एक कदम बढ़ाते जाते हो और अन्त में अपने लक्ष्य को पूरा कर लेते हो । आप एकदम से एक ही दिन में अपने लक्ष्य को नहीं पाना चाहते, बल्कि आप एक-एक कदम धीरे-धीरे करके अपने लक्ष्य की और बढ़ाते जाते हो और अन्त में अपना लक्ष्य भी पूरा कर लेते हो, अपने लक्ष्य को पा लेते हो । आपको उस समय किसी से कुछ मतलब नहीं रहता था, आप बस अपने काम में खुश रहते थे, आप याद किजिए आपको लिखने में कितने महीनों या फिर बर्षों का समय लगा था । आपको लिखना सीखने के लिए सबसे पहले आपने एक अक्षर फिर एक वाक्य और फिर आखिर में पूरी लाइन लिखना सीख गए, आप धीरे-धीरे करके एक-एक कदम आगे बढ़ाते गए । आपने ये नहीं किया की एक ही दिन में मैं लिखना सीख जाऊँ आप धीरे-धीरे करके लिखते गए एक शब्द लिखना सीखा से समझा और फिर धीरे-धीरे करके आप पूरी तरह से लिखना सीख गए, आपने जल्दी नहीं आप धीरे-धीरे एक एक सीढ़ी चलते गए, कई बार आप असफल हुए परन्तु आपने अपना लक्ष्य नहीं बदला आप अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते चले गए और अन्त में आपने अपना लक्ष्य पा ही लिया ।

आपने इस दुनिया पर कुछ भी ध्यान नहीं दिया और ना ही किसी और व्यक्ति, वस्तु पर ध्यान दिया बस आप अपने लक्ष्य की और बढ़ते चले गए और एक दिन आपने अपना लक्ष्य पा ही लिया । आप एक बार ध्यान किजिए की आपको लिखने में कितने बर्षों का समय लगा सुस्पष्ट लिखने में परन्तु आपने एक बार भी अपनी असफलता के बारे में नहीं सोचा बल्कि हर दिन कुछ न कुछ नया सीखते गए अपने लक्ष्य की और अपना कदम बढ़ाते गए और अंत में आपने अपने लक्ष्य को आसानी सेपूरा कर लिया । और आप लिखना सीख गए । मैं आपको यह समझाना चाह रहा हूँ कि आपने पहले भी कई असफलताओं के बाद भी अनगिनत लक्ष्य को पूर्ण किया हैं, परन्तु आपको याद नहीं है, कि अपने लक्ष्य को पूरा किया है, बस आप एक बार याद कीजिए और अपने नए लक्ष्य को पूरा करने में अपनी जान लगा दीजिए ।

टूटे हुए सपनों की कौन सुने किसकी
अन्तर की चीर व्यथा पलकों पर ठिठकी
हार नहीं मानूंगा, रार नहीं ठानूंगा,
काल के कपाल पे लिखता मिटाता हूं
गीत नया गाता हूं

- अटल बिहारी वाजपेयी (भारत के पूर्व प्रधानमंत्री)

2. Pattern

जब आप अपना लक्ष्य तय कर लेते हो, तब उस लक्ष्य को पूर्ण करने के लिए जिस रास्ते (तरीके) का उपयोग किया जाता है, वही pattern होता है । हर चीज को पाने का लक्ष्य को पूर्ण करने का अपना अलग-अलग तरीका होता है, आपको लिखना सीखने के लिए लिखने की प्रैक्टिस करना होगा और साइकल चलाना सीखने के लिए साइकिल चलाने की प्रैक्टिस करना होगा । आपको इन लक्ष्यों को हासिल करने से पहले इन लक्ष्य को पूर्ण करने के तरीके (Pattern) को सीखना होगा । जो भी इन (Pattern) को सीख जाएगा वो बाकियों से जल्दी अपने लक्ष्य को पा लेगा और अपनी जिन्दगी में आसानी से कोई भी लक्ष्य पा लेगा ।

मैं आपको एक और बात बताना चाहता हूँ, अगर आपका लक्ष्य इस पृथ्वी का एक नवीनतम् लक्ष्य है तो आपको अपना खुद का एक (Pattern) बनाना होगा । या फिर (Pattern) बनाने की कोशिश करना होगा, जिसे जानकर और भी लोग अपने लक्ष्य को पूरा कर सके । आपने जब पहली बार से जब लिखना शुरू किया होगा तब आपने जाने अंजाने में एक (Pattern) को फॉलो जरूर किया होगा । आपने सबसे पहले पेन लिया होगा फिर अक्षरों और मात्राओं को समझा होगा और इन्हें अनगिनत बार लिखने के बाद आप शुद्ध शब्द लिखना सीखे, शब्द से वाक्य और फिर वाक्य से पूरी किताब ।

मैं आपको यह समझाना चाह रहा हूँ, कि आप एक बार में ही शब्द या वाक्य नहीं लिख सकते जब तक की आप लिखने के Pattern को फॉलो नहीं करेंगे आप एक-एक मात्रा से शब्द और शब्द से वाक्य लिखना ही सीखेंगे यह भी एक (Pattern) ही हैं, और हर किसी ने अपनी जिन्दगी में इस (Pattern) को Follow करके ही लिखना सीखा हैं, साधारण शब्दों में कहूं तो फार्मूला, आप जब गणित के सवाल को हल करते हो, या फिर लगभग हर किसी ने कभी ना कभी गणित का सवाल हल किया ही होगा फिर आपने एक (Pattern) एक खास तरीके का उपयोग किया होगा जिसके उपयोग से ही, वो गणित के सवाल हल हो पाते हैं, और यह फार्मूले (Pattern) केवल गणित के सवाल ही नहीं बल्कि जिंदगी में हर जगह उपयोग किए जाते हैं, आप सभी ने घर बनते तो देखा ही होगा घर बनाने के

लिए भी एक फार्मूला (Pattern) का उपयोग किया जाता है, पहले पिलर खड़े किए जाते हैं, उसके बाद दीवार और फिर छत तो यह घर को बनाने का एक (Pattern) हो गया जिसे लगभग पूरी दुनिया में प्रयोग किया जाता है । आपने कहीं देखा है क्या कि सबसे पहले छत डाल दिया गया और दिवार डालने के बाद दीवार तोड़कर पिल्लर खड़े किये गए ऐसे घर बनाना नामुमकिन है औपको (Pattern) का उपयोग करना ही होगा तब ही आप घर को बना पाएगें यो हो सकता है कि आप किसी दूसरे (Pattern) का उपयोग करके घर बना रहे हो परन्तु आपको (Pattern) का उपयोग करना ही होगा । जब कोई बच्चा पैदा होता है, तो वह बच्चा डायरेक्ट 100 साल का तो पैदा नहीं होता है, न वह धीरे धीरे पहले एक महीने फिर एक साल और फिर हर दिन साल करके उम्र बढ़ती जाती है, इसमें 1 दिन, साल करके उम्र बढ़ती जाती हैं, इसमें 1 दिन की भी छूट नहीं हो सकती हैं । आपकी उम्र का यह (Pattern) हैं, इस (Pattern) के बिना ना आपकी उम्र बढ़ी है, और ना ही आपकी उम्र इस (Pattern) के बिना बढ़ पाएगी । इस (Pattern) को इस दुनिया का हर कोई व्यक्ति (Follow) करता आया है, और लगातार इस (Pattern) को (Follow) करता ही रहेगा । इस क्रम के चलते ही आपकी उम्र बढ़ेगी इस क्रम के बिना आपकी उम्र 1 बर्ष से सीधे 10 वर्ष होना नामुमकिन है, आपको 2,3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 को पार करना ही होगा । तभी आप दस पर पहुँच पाओगें आपकी उम्र 1 से डायरेक्ट 10 कभी नहीं हो पाएगी ।

आप में से बहुत से लोगो ने कभी ना कबी कोई ना कोई परीक्षा तो दी ही होगी, मान लिजिए आपका गणित का पेपर है, तो आपको गणित के विषय की ही तैयारी करनी होगीं आपको गणित के सवाल समझने होंगे तभी आप गणित की परीक्षा पास कर पाओगें, वरना आप अगर गणित की जगह किसी और विषय की तैयारी करोगें तो आप गणित में कभी पास नहीं हो पाओगें, आपको गणित के विषय के (Pattern) समझने होंगे , अन्य किसी विषय के (Pattern) समझने से आपका काम नहीं चलेगा । अगर आपने गणित के अलावा किसी और विषय का (Pattern) समझा और आप गणित का पेपर देने बैठ गए तो आपको अन्य विषय के (Pattern) गणित के विषय में काम नहीं आएगें आपको गणित के विषय में उत्तीर्ण होने के लिए सबसे पहले गणित के विषय के (Pattern) को सीखना होगा।

हर किसी फील्ड में एक खास (Pattern) का उपयोग किया जाता है । आपको बस आपने जो भी फील्ड चुनी है, उस फील्ड के (Pattern) को समझना है, और उस (Pattern) को फोलो करना है आप 1 दिन अपने मुकाम पर पहुँच जाओगें । आपको अपने फील्ड के (Pattern) को समझने में कुछ वक्त देना होगा

और आप पाएगें की आपका लक्ष्य बहुत ही पास में दिखाई दे रहा है । इस दुनिया के महानतम् फुटबाल खिलाड़ियों में से एक खिलाड़ी क्रिस्टीयानो रोनाल्डो से एक interview के दौरान पूछा गया था, कि आप जिस मुकाम पर हो उस मुकाम पर पहुंचने के लिए आम आदमी को क्या करना होगा । फिर क्रिस्टीयानो रोनाल्डो ने कहां था मैं आपको (Pattern) देता हूँ इस (Pattern) को Follow किजिए आप अपने मुकाम पर पहुंच जाओगें। क्रिस्टीयानो रोनाल्डो ने साफ-साफकहां था कि मैं जो मुकाम पर हूँ उस मुकाम पर हर कोई पहुँच सकता है । आपको भी वही (Pattern) को Follow करके मैं इस मुकाम पर पहुँचा हूँ । आपको भी उतना ही Hardwork करना होगा । आप भी इस दुनियां के महानतम् फुटबाल खिलाड़ी बन सकते हैं । आपको ध्यान रखना है, तो आपके लक्ष्य का जो एक (Pattern) बना हुआ है, उस (Pattern) को अच्छे से समझना है, और फिर एक दिन ऐसा आयेंगा कि आप भी अपने लक्ष्य को पा लोगे । इस दुनिया में हर किसी चीज का अपना एक खास (Pattern) होता है ।

आपने अभी जो कपड़े पहने हुए हैं, उन कपड़ो के बनने का भी अपना एक खास (Pattern) होता हैं । सबसे पहले धागा बनाया जाता है, धागा बनाने के बाद उसे धागे को विशेष रंग दिया जाता है, उसके बाद एक डिजाइन को Follow किया जाता है, फिर देका जाता है कि उस धागे का कौन सा कपड़ा बनाना है किस साइज में बनाना है, किस उम्र के व्यक्ति के लिए बनाना है, फिर एक-एक स्टैप आगे बढ़ते बढ़ते कपड़े का निर्माण किया जाता है । अगर आप इनमें से किसी एक स्टैप को अगर छोड़ दोगें तो आप अपने डिजाइन का कपड़ा नहीं बना पाओगें । आपको इस खास (Pattern) का उपयोग करना ही होगा । तभी आप अपने लक्ष्य तक पहुंच पाओगें और कपड़ा बना पाओगें । इस दुनिया में लगभग हर व्यक्ति अपने लक्ष्य को पाने के लिए एक खास (Pattern) का उपयोग करता है । आपको भी अपने लक्ष्य को पाने के लिए (Pattern) का उपयोग करना होगा । आपको देखना होगा कि लक्ष्य को पूरा करने के लिए कितना (Time) लगता हैं । किस तरीके से आप अपने लक्ष्य को पूरा कर सकते हैं । आपको अपने लक्ष्य पूरा करने के लिए किस चीज की जरूरत पड़ेगी । (Pattern) लक्ष्य तक पहुँचने का एक मानचित्र है । आपको मानचित्र देखना है, और अपने लक्ष्य तक पहुँचना हैं । ये हो सकता है कि आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचने के मानचित्र (Pattern) को बदल सकते हो । आपको अपने हिसाब से भी कुछ बदलाव करना होगा । आपको अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना होगा । और (Pattern) को लगातार (Follow) करते रहना होगा ।

आप जब एक पौधा लगाते हो तो उस पौधे के बढ़ने का भी एक (Pattern) होता है वह पौधा एक साथ नहीं बढ़ता है, पौधे के बढ़ने का एक निश्चत समय और (Pattern) होता है । आप आगर मात्र बीज डालकर उसे जमीन में छोड़ देंगे या उसे पौधे के रूप में लगाकर छोड़ देंगे तो वह विशाल वृक्ष बनने का एक खास (Pattern) होता हैं, अगर आपने उस (Pattern) को Follow नहीं किया तो वह बीज विशाल वृक्ष नहीं बन पाएगा आपको एक बीज को विशाल वृक्ष बनाने के लिए पहले बीज का एक छोटा पौधा उगाना होगा आपको सबसे पहले बीज को अँकुरित करना होगा फिर वह पौधे का रूप लेगा । आपको बीज से पौधा बनने के बीच में उस पौधे को खाद पानी सब देना होगा फिर वह पौधा बनेगा । आपको फिर उस पौधे को एक सुरक्षित जगह पर लगाना होगा और उसकी देखभाल करने के साथ-साथ उसकी सुरक्षा का भी विशेष ध्यान रखना होगा ।

एक विशेष प्रकार का बाँस का पौधा होता है, तो लगभग पूरी दुनिया में पाया जाता है, बांस के बीज से बांस उगाने के लिए आपको लगभग पाँच साल का समय लगता है, जब आप बांस का बीज लगाते हैं तो आपको लगभग पाँच बर्षों तक हर रोज उस बीज को पानी देना होगां । और आपको जानकर हैरानी होगीं की पांच साल के अंदर बाश का पौधा 1 मीटर भी उपर नहीं आयेगा और आपको उस बात का विशेष ध्यान रखना है कि 1 भी दिन पानी डालना ना चूंके वरना बाँस का पेड़ नहीं बन पाएगा । फिर पाँच साल बाद अगर वह पौधा बचा रहा तो हर दिन दो से तीन फीट बढ़ता है, और फिर मात्र 59 दिनों में लगभग 18 मीटर बढ़ जाता है । आपको बाँस उगाने के लिए इसके (Pattern) को समझना आवश्यक है या नहीं इस पर एक बार विचार विमर्श किजिए । अगर आपको बांस उगाने का (Pattern) पता ही ना हो आपको ये पता ही ना हो की बांस मे कब और कितने दिनो तक पानी डालना है, तब वह विशाल वृक्ष बनेगा इन सब बातों का विशेष ध्यान रखना होगा । इसी तरह आपको भी अपने Goal का (Pattern) समझना होगां, और उस पर काम करना होगां तभी आप अपने Goal को सफलतापूर्वक हासिल कर पाओगें ।

जिस तरह बाँस के बीज को (Discipline) और (Consistancy) के साथ पांच साल तक पानी डालते गए और बांस के पेड़ की देखभाल करते गए और फिर बाद में वो बाँस का पेड़ मात्र 60 दिनों में 13 मीटर बढ़ गया । उसी तरह आपको अपने Goal को उसके (Pattern) के हिसाब से समय देना होगा । आप अपने (Goal) को जितना समय देते जाएगे । आप अपने (Goal) केउतने ही नजदीक पहुंचते जाएगें । आपको ध्यान रखना होगा तो उस (Pattern) का जो आपको आपके (Goal) को

(Achieve) करने में (Guide) की तरह मदद करेगा । आप मुझे कोई ऐसा बच्चा बता दीजिए जो बिना गिरे साइकिल चलाना सीख गया हो, या की ऐसा व्यक्ति बता दीजिए जो बिना पानी में छलांगा लगाऐ तैरना सीख गया हो । ऐसा नामुमकिन है आपको साइकिल चलाना सीखने के लिए इस (Pattern) को Follow करना ही होगा आपको गिरना ही होगा आपको बार-बार कोशिश करना ही होगा तभी आप साइकिल चलाना सीख पाओगें आपको पानी में छलांग लगाना ही होगा आप बिना पनी में छलांग लगाऐ तैरना नहीं सीख पाओगें आपको (Pattern) को फोलो करना ही होगा आपको अपने हाथ पैर हिलाना ही होगा । बिना हाथ पैर हिलाये आप तैरना नहीं सीख पाओगें ।

आपको (Pattern) को Follow करना ही होगा तभी आप अपना Goal Achieve कर पाओगें आपको (Pattern) के हिसाब से मेहनत करना ही होगां । आपको Pattern पर काम करना ही होगा आपका Patternको समझना होगा और उस Pattern के हिसाब से आपको मेहनत करना होगा । आपको Pattern पर काम करना ही होगा आपका Pattern को समझना होगा और उस Pattern के हिसाब से आपको मेहनत करना होगा । आपको Pattern को Follow करना ही होगा । आपको समझना होगां की आपको अपने Goal Achieve करने के लिए किस Pattern का उपयोग करना होगा । आपको अपने goal को देखकर Pattern के बारे में जानकारी लेना होगा आपको देखना होगा की आपके Goal में कौन से Pattern का उपयोग होगा । Pattern को साधारण भाषा में समझाऊँ तो Pattern आपके Goal तक पहुंचने का रास्ता है । आपको Pattern को फॉलो करते रहना हैं आप Goal को Achieve कर लेंगे । आपको समझना होगा कि आपके goal का Pattern क्या हैं ? आपको समझना होगा की आपका goal क्या है Clear goal मिलने के बाद आप Pattern को समझने में अपना ध्यान केन्द्रित कर सकते हो, आपको अगर Pattern नहीं मिल रहा फिर आपको अपने Pattern बनाने पर ध्यान केन्द्रत करना होगा, और लगातार अपने Goal की बढ़ने की कोशिश करते रहना होगां । आपको अपने Pattern पर अपने Goal के रास्ते पर लगातार चलते रहने की जरूरत हैं, आपको कोई Race नहीं जीतना हैं बल्कि आपको अपने Pattern पर अपने Goal के रास्ते पर लगातार चलते रहने की जरूरत हैं, आपको कोई Race नहीं जीतना है बल्कि आपको अपने Pattern को Follow करना है, और Pattern को Follow करते रहना है, आप एक दिन पाओगें की आपने Goal के Pattern को Follow करते करते अपना goal Achieve कर लिया हैं, और आप सोचते ही रह जाओगें की मैंने जो अपने goal को पूरा करने के लिए जिस रास्ते का चयन किया

है, वह सफर बहुत ज्यादा लाजबाब था। आपको सफर में जो कठिनाइयां आयेंगी वही कठिनाइयों को जब आप Goal Achieve हो जाने के बाद देखोगे तो आपको लगेगा अगर ये कठिनाइयां और रूकावटे नहीं आती तो शायद मैं अपना goal Achieve नहीं कर पाता। आपको बस अपने Goal में आई कठिनाइयों और रूकावटों से भागना नही हैं बल्कि उनका सामना निडरता से बेखौफ होकर करना है। आपको अपने goal के बीच में आई हुई कठिनाइयों और रूकावटों से डरना नहीं हैं, यही कठिनाइयां और रूकावटों से डरना नहीं हैं, यही कठिनाइयां और रूकावटे आपको आपके Goal Achieve करने में शक्ति प्रदान करेंगी आपके Goal Achieve करने में शक्ति प्रदान करेंगी । साधारण भाषा में बताऊँ तो मार्ग में आई रूकावटे और चुनौतियां आपके मार्ग में आपेक मित्र जैसी हैं। आपको इन कठिनाइयों और चुनौतियों का सहारा लेकर ही आगे बढ़ना है।

आपको हमेशा याद रखना है कि Pattern जो हो वो आपका मित्र है, और यही मित्र आपको आपके Goal तक पहुंचाऐगा आपकी मदद करेगा चुनौतियां और कठिनाइयां आपके goal को Achieve करे की एक मुख्य घटना है, आपको इस घटना का आनन्द लेना ही होगा। और लगातार आपको अपने goal को follow करते रहना होगा। आपको अपनी जिन्दगी में इस बात का विशेष ध्यान रखना है कि Pattern से कभी नहीं भटकना है। आपने Pattern के हिसाब से Goal Achieve करने में लगने वाले समय और ऊर्जा को समझना है। आपको हमेशा इस बात का ध्यान रखना है, कि आपको Pattern में जितना समय अपने goal को Achieve करने में लगेगा उतना समय तो लगना ही है, हो सकता है कि आपको इससे ज्यादा भी समय लग जाऐ। आपको हमेशा याद रखना है, कि अपने Goal पर एक विशेष ध्यान रखना है। और Pattern को लगातार follow करते रहना है। जब आप एक बार अपना Goal Clear डिसाइड कर लगें और जब अपने Pattern को अच्छे तरह से समझ जाओगें फिर आपको अपना पहला कदम बढ़ाने की जरूरत है, बस रास्ता अपने आप बनता चला जाऐगा। आपको आगे का रास्ता अपने आप मिलता चला जाऐगा। आपको बस अपना कदम बढ़ाने की जरूरत है और लगातार अपने goal की तरफ बढ़ने की जरूरत है, आपको लगातार अपने Goal की तरफ बढ़ते रहना होगा। आपको चलते रहना होगा रास्ता अपने आप बनता चले जाऐगा। आपको हमेशा याद रखना होगा कि आप जो अपने Pattern को समझने के बाद से बार बार री-चेक करना होगा और समझना होगा की आप अपने Pattern को Follow करते हुए अपने Goal की तरफ ही तो जा रहे हो ना कही आप अपने Pattern में किसी गलत कड़ी को तो

नहीं जोड़ लिये हो या फिर आप अपने Goal से तो नहीं भटक गए हो । आपको हमेशा अपने goal को ध्यान में रखना होगा, और लगातार अपने Goal की Sheet को देखते रहना होगा और समझना होगा कि आज आपने कितने प्रतिशत अपने Goal के लिए मेहनत की आज आपने क्या गलतियां की फिर आपको अपनी गलतियों को मानना होगा और अपना गलतियों को सुधारना होगां । गलतियाँ करना की बुरी बात नहीं है, परन्तु गलतियों को नहीं मानना और गलतियों को सुधारना नहीं और एक ही गलतियां बार-बार करना बहुत बुरी बात है । अगर आप गलतियां नहीं कर रहे हो अपने जीवन में तो यह उस बात का सबूत है कि आप अपने जीवन में कुछ नया करने की कोशिश नहीं कर रहे हो । जो भी व्यक्ति अपने जीवन में कुछ नया करने की कोशिश करेंगा साधारण सी बात है कि उससे गलतियां भी होंगी, परन्तु उस व्यक्ति को हमेशा इस चीज का ध्यान रखना होगां कि इन गलतियों से डरना नहीं है बल्कि गलतियों से सीखना हैं, असफलता से सबक लेना है और सफलता की और अपना कदम बढ़ाते चलना है ।

असफलता तो जिन्दगी का एक अहम् हिस्सा है, जो आपको सफलता पाने के लिए प्रोत्साहित करेगा आपको मदद करेगा अपने goal Achieve करने में आपको अपनी असफलता से बहुत कुछ सीखने की जरूरत है । जब एक छोटा बच्चा चलना सीखता है, परन्तु बच्चा डरता नहीं है, बल्कि लगातार अपनी असफलता से सीखते हुए अपने goal की और बढते चला जाता है । और फिर एक दिन ऐसा आता हैं, कि वह बच्चा अपने goal को Achieve कर लेता है और सफलतापूर्वक चलना सीख जाता है । और इस दुनियां में जिस भी व्यक्ति ने जन्म लिया है और आप ने भी इसी Pattern को जाने अनजाने में फॉलो किया हैं । और आप भी चलना सीख गए हो ।

जिस तरह आपने और इस दुनिया में जन्में हर व्यक्ति ने अपने बचपन में लाखों असफलताओं के बाद भी हार नहीं मानी बल्कि आप असफलताओं से सीखते गए और अपने Goal की तरफ बढ़ते गए । दिन रात आपने बस अपने Goal को Achieve करने में लगा दी तब जाके आप सफल हुए हों । और आप अपनी जिन्दगी में 1 बार पीछे जाकर देखिए तो आपको समझ आ जाएगा की आपने चलने के लिए ना जाने कितनी सारी कठिनाइयों का सामना किया है । आप कई बार चलने की कोशिश में गिरे हो ना जाने कितनी बार आपके शरीर में चोटे आई होंगी ना जाने कितने बार आपके घुटनो को चोट आई होगी, और हो सकता है कि किसी के दांत भी टूट गए होगें, परन्तु आप हमेशा अपने Goal को पाने के लिए हमेशा आगे बढ़ते गए अपने Pattern को follow करते गए और एक दिन

आपने अपने Goal को Achieve कर ही लिया आपको समझने की जरूरत हैं कि आप सब लोग अपने Pattern को फॉलो करते हुए अपनी जिन्दगी में अनगिनत Goal को Achieve कर चुके हो। आपको बस एक बार अपनी जिन्दगी में पीछे पलट कर देखने की जरूरत है, और जैसे ही आप अपने बचपन से अभी तक का सफर देखोंगे तो आप समझ जाओगें की आपने एक खास Pattern का उपयोग करते हुए अनेकों Goal Achieve किए हैं।

एक बार जब आप किसी चीज़ पर काम करना
शुरू कर देते हैं तो असफलता से डरो मत और
इसे मत छोड़ो। जो लोग ईमानदारी से काम
करते हैं वे सबसे ज्यादा खुश होते हैं।”

- आचार्य चाणक्य

3. Focus (ध्यान)

जब अपना goal set कर लेते हो आप अपने Goal पर 100 % यकीन कर लेते हो और अपने goal के Pattern को भी समझ जाते हो, फिर आपको अपने Goal पर ध्यान लगाने की जरूरत होती है । आपको आपके goal के अलावा कोई और चीज नहीं दिखनी चाहिए । आपको समझना होगा की आपका goal क्या हैं । और इस Goal पर 100 % ध्यान लगाना होगा । सोते जागते उठते बैठते आपको बस आपका goal ही दिखना चाहिए । आपको आपके Goal के अलावा इस दुनियां में और कोई चीज नजर नहीं आनी चाहिए । एक दिन के 24 घण्टे हफ्ते के सातो दिन और साल के 365 दिन आपको हर रोज बस एक ही चीज नजर आनी चाहिए । वो है आपका goal आपको अपने goal के अलावा किसी चीज को देखने की जरूरत नहीं है । आपको focus करना है, तो बस अपने goal पर पूरे Focus के साथ लगातार pattern के हिसाब से काम करते रहना होगा । आपको लगातार अपने goal को देखते रहना होगा ।

इस दुनिया के महानतम् से महानतम् व्यक्तियों को आप देख सकते हो, उन्होंने पूरे Focus के साथ अपने goal पर काम किया तभी वह व्यक्ति इस दुनिया के महानतम् फुटबाल खिलाड़ी क्रिस्टीयानो रोनाल्डो और लियोन मैस्सी को तो जानते ही होगें । जहाँ रोनाल्डो अपने बचपने से केवल 1 चीज पर ध्यान दिया कि उनको Football में सर्वश्रेष्ठ बनना है, उसी तरह से रोनाल्डो अपने आप को ढालते गए रोनाल्डों के पास बचपन में पहनने के लिए अच्छे जूते भी नहीं होते थे । परन्तु क्रिस्टीयानों रोनाल्डो ने कभी भी नहीं सोचा की मेरी गरीबी मुझे दुनिया के महानतम् फुटबाल खिलाड़ी बनने से रोक सकती है । रोनाल्डो का focus अपने goal पर होता था । क्रिस्टीयानो रोनाल्डो हमेशा अपने goal पर Focus रखते थे । क्रिस्टियानों रोनाल्डों ने एक इन्टरव्यू में बताया था कि उनके पास बचपने में खाने के लिए खाना नहीं होता था तो वो चुपके से Hotel से खाना माँगते थे और कुछ लड़कियां उन्हें खाना भी दे देती थी । आप जरा विचार किजिए जिसके पास पहनने के लिए अच्छे जूते नहीं हैं, और खाने के लिए अच्छा खाना भी नहीं है । और ये भी नहीं क्रिस्टियानो रोनाल्डों बचपन में सफाई का काम भी करते थे खाने को खाना नहीं, पहनने को अच्छे जूते नहीं, काम भी करना पड़ रहा है, तो आप

सोचिए ऐसी कौन सी चीज है जो क्रिस्टियानो रोनाल्डों महानतम् फुटबाल खिलाड़ी बनने के लिए प्रेरित करती थी और ऐसी कौन सी चीज है जिसने क्रिस्टियानो रोनाल्डों को इस दुनिया का महानतम् फुटबाल खिलाड़ी बना दिया वो हैं, एक चीज क्रिस्टीयानो रोनाल्डो का अपने goal पर पूरा Focus था और क्रिस्टियानों रोनाल्डों pattern को अच्छे से समझ कर अपने goal पर पूरे Focus के साथ काम करते रहे । आज भी आप क्रिस्टीयानो रोनाल्डो को देख सकते हो वो आज भी अपने pattern को फॉलो करते हैं, और यही चीज रोनाल्डो को दुनियां के महानतम् खिलाड़ियों में से एक महान् खिलाड़ी बनाए रखती है । क्रिस्टीयानों रोनाल्डो आज भी अपने शरीर को फुटबाल के हिसाब से ट्रेन करते हैं, रोनाल्डों आज भी फुटबाल के लिए पूरी मेहनत से अपने काम पर Focus रहते हैं, और जिम में घण्टों पसीना बहाते हैं । आप क्रिस्टीयानों रोनाल्डो के साथ में 20 की उम्र तक खेलने वाले खिलाड़ियों को आज देखिए 35 की उम्र के बाद आप रोनाल्डों और उनके साथियों को देखिये आप समझ जाओ की क्यों क्रिस्टियानों रोनाल्डों के साथ जो 20 की उम्र में खिलाड़ी खेल रहे थे अगर उनकी 35 की उम्र में देखोंगे तो आपको फर्क समझ में आ जाएगा । आप रोनाल्डो और इनके साथियों की फिटनेश देख कर ही समझ जाओगें की क्यों क्रिस्टियानों रोनाल्डों आज दुनियां के महानतम् खिलाड़ियों में से एक है, जो है कि क्रिस्टीयानों रोनाल्डों के 20 की उम्र में परिस्थितियां रोनाल्डों के विपरीत थी क्रिस्टीयानों के पास ना ही पहनने को अच्छे जूते थे ना खाना था और ना ही पैसे थे परन्तु रोनाल्डों के दोस्तो के पास था फिर भी क्रिस्टीयानों रोनाल्डों का अपने goal पर Focus रोनाल्डों को आगे ले गया । आज पूरी दुनियां क्रिस्टियानो रोनाल्डों को जानती है। आज क्रिस्टियानों रोनाल्डों महानतम् फुटबाल खिलाड़ी है । और हमेशा के लिए उनका नाम महानतम् फुटबाल खिलाड़ी में दर्ज रहेगा । क्रिस्टियानो का फोकस हमेशा अपने Goal पर था । क्रिस्टियानों ने अपनी पूरी जिन्दगी में अपने Goal को follow करते गए और आज भी आप रोनाल्डो को देखिए आज भी रोनाल्डों Pattern को फॉलो करते हैं । क्रिस्टियानो फुटबाल की प्रेक्टिस करते हैं, जिम में वर्कआउट करते हैं । जो क्रिस्टियानों रोनाल्डो को महानतम् फुटबाल खिलाड़ी बनाए रखता हैं ।

क्रिस्टियानों रोनाल्डो की तरह ही महानतम् फुटबाल खिलाड़ी लियोनेल मेस्सी भी अपने Goal पर Focus रहें । और आज आप देख सकते हैं कि क्रिस्टियानों रोनाल्डो के साथ-साथ लियोनेल मेस्सी भी महानतम् फुटबाल खिलाड़ी में से एक हैं । लियोनेल मेस्सी की लम्बाई बाकी खिलाड़ियों से कम होने के कारण 11 साल की उम्र में लियोनेल मेस्सी को फुटबाल टीम से बाहर निकाल दिया गया

था परन्तु लियोनेल मेस्सी ने कभी भी हार नहीं मानी । और अपने Goal पर हमेशा Focus रहे और Pattern पर काम करते रहें । लियोनेल मेस्सी को (हार्मोन डेफिशियंश) नामक बीमारी थी, जिसकी वजह से लियोनेल मेस्सी की लम्बाई बढ़ना धीमी हो गई थी । लियोनेल मेस्सी को कम हाइट के कारण बहुत सारी परेशानियों का भी सामना करना पड़ा परन्तु लियोनेल मेस्सी का पूरा Focus अपने goal पर ही था । लियोनेल मेस्सी ने हमेशा अपने Pattern पर ध्यान रखा और वह लगातार मेहनत करते गए । आज आप देख सकते हो कि लियोनेल मेस्सी दुनिया के सर्वश्रेष्ठ फुटबाल खिलाड़ियों में से एक हैं । लियोनेल मेस्सी के सामने कितनी सारी चुनौतिया थी । उनको कम हाइट के कारण टीम से निकाल दिया गया इतना ही नहीं लियोनेल मेस्सी की कम उम्र में 11 साल की उम्र में (हार्मोन डेफिशिएंश) नामक बीमारी बी थी । परन्तु लियोनेल मेस्सी को उसका goal हमेशा उसको प्रेरित करता था लियोनेल मेस्सी का फोकस हमेशा अपने लक्ष्य पर था, लियोनेल मेस्सी को पता था, कि उसको दुनिया का महानतम् फुटबाल खिलाड़ी बनना है, जबकि स्पोर्टस् में हाइट का एक खास महत्व भी होता है, लियोनेल मेस्सी को ना जाने कितने Coach और खिलाड़ियों ने मना किया होगा कि, हम तुम्हें नहीं सीखाएं, मेस्सी को अपनी कम हाइट के कारण ना जाने कितनी मुश्किलो का सामना करना पड़ा, परन्तु फिर भी लियोनेल मेस्सी अपने Goal से दूर नहीं हुए उनका Focus हमेशा अपने Goal पर होता था । लियोनेल मेस्सी ने अपना Focus कभी भी अपने Goal से नहीं हटाया लियोनेल मेस्सी का focus हमेशा अपने Goal पर रहा । और मेस्सी हमेशा pattern को फॉलो करते रहे, और मेस्सी हमेशा प्रेक्टिस और अपनी फिटनेश का पूरा ध्यान रखते हैं, लियोनेल मेस्सी का अपने pattern को फॉलो करते रहना और अपने Goal पर फोकस रहना मेस्सी को दुनिया के महानतम् खिलाड़ियों में से एक बनाता है ।

आप क्रिकेट के महानतम् खिलाड़ियो में से एक खिलाड़ी विराट कोहली को भी देख सकते हैं, विराट कोहली की जिन्दगी में भी बहुत कठिनाइयां आई है, परन्तु कभी भी विराट कोहली अपने Goal से नहीं भटके विराट कोहली हमेशा अपने Goal पर Focus रहे, और अपने pattern को फॉलो करते रहे, विराट कोहली जब रणजी ट्राफी का मैंच खेल रहे थे, तब वे इण्टरनेशनल क्रिकेट में भी नहीं थे, और उनको कोई जानता भी नहीं था, तब विराट कोहली के रणजी ट्राफी मैंच के दौरान विराट कोहली के पिताजी को अचानक मृत्यु हो गई थी, रणजी ट्राफी का मैंच चल रहा था, और विराट कोहली के पिताजी की मृत्यु हो गई, परन्तु विराट कोहली ने अपना फोकस अपने लक्ष्य से नहीं हटाया और उन्होंने मैंच खत्म होने

के बाद घर गए अपने पिताजी का अन्तिम संस्कार किया और दूसरे दिन फिर क्रिकेट मैंच खेलने आए । आप एक बार सोचिए आपके पिताजी की मृत्यु हो गई हैं, फिर भी आपका फोकस आपके लक्ष्य Goal से नहीं हट रहा है । आप अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए हर विपरीत परिस्थिती से लड़ने के लिए तैयार है, तो आपको आपका मुकाम मिलकर ही रहेगा । विपरीत परिस्थितियां आती ही आपकी परीक्षा लेने के लिए हैं । विपरीत परिस्थितियों में भी जो व्यक्ति अपने लक्ष्य से नहीं भटकता है, अपने लक्ष्य पर पूरा फोकस रहता है । उस व्यक्ति को अपना लक्ष्य पाने से कोई भी नहीं रोक सकता हैं, पिताजी की मृत्यु होने के बाद भी विराट कोहली अपने पिताजी का अंतिम संस्कार करके आते हैं । और मैंच में अच्छा स्कोर करके अपनी टीम को जीत दिलाते हैं तो आप सोचिए जिसके पिताजी की मृत्यु हो चुकी है, फिर भी विराट कोहली का फोकस अपने लक्ष्य से नहीं हट रहा है, विराट कोहली की 1 चीज क्लीयर थी, विराट कोहली का फोकस केवल और केवल अपने लक्ष्य पर था । विराट कोहली को हमेशा से ही अपने लक्ष्य की पूर्ति करना रहता था विराट कोहली कभी भी अपने लक्ष्य को नहीं भूलते थे, उनका फोकस केवल एक चीज पर था, और विराट कोहली का फोकस क्लीयर था, विराट कोहली हमेशा से ही चाहते थे कि उनको क्रिकेटर बनना था विराट कोहली का फोकस क्लीयर था, पिताजी की मृत्यु के बाद भी विराट कोहली क्रिकेट खेलने आऐ और अपने मैंच में जीते भी, और सबसे ज्यादा रन बनाकर अपनी टीम को भी जीत दिलाई । एक तरफ पिताजी की मृत्यु का गम, और दूसरे ही दिन फैसला करना है कि मैंच खेलना जाऊ या नहीं जाऊ परन्तु सटीक फोकस के कारण विराट कोहली ने क्रिकेट खेलने जाने का तय किया । जब विराट कोहली के पिताजी की मृत्यु हुई तब विराट कोहली मात्र 18 साल के थे ।

आप जरा सोचिए 18 साल की उम्र विराट कोहली की है, परन्तु मात्र 18 साल में विराट कोहली का Goal उन्हें पता है, और विराट कोहली ने pattern को भी अच्छे तरह से समझा और अपने Goal पर फोकस किया और अपने पिताजी की मृत्यु के पश्चात भी मैंच खेलने गए चुनौतियाँ किसी भी व्यक्ति की परीक्षा लेने के लिए आती है, चुनौतियां आती है और देखती है व्यक्ति को की इस व्यक्ति को आगे जाकर बहुत कुछ देना है, वो देखता है कि इस व्यक्ति का फोकस गोल से हटाना है । परन्तु जो व्यक्ति इन चुनौतियों से लड़कर चुनौतियों को जीत जाता है, और लगातार अपने Goal को पूरा करने के लिए pattern को फॉलो करते रहता है, और अपने Goal पर क्लीयर फोकस होता है । वह व्यक्ति अपनी जिन्दगी में बहुत आगे जाता है, जो व्यक्ति चुनौतियों से डरता नहीं है, चुनौतियो को डटकर सामना

करता है, वह व्यक्ति अपने जीवन में अपने Goal को पा ही लेता हैं । इसलिए जब भी आप के जीवन में बहुत बड़ी कठिनाइयां आये आपको लगे की आपका सब कुछ आपसे छीन गया है, आपको लगे की अब मेरे पास कुछ भी नहीं बचा है, आपको लगने लगे की अब मैं अपना Goal पूरा नहीं कर सकता हूँ । तब आपको बस अपने Goal को याद करना है, और पूरे फोकस के साथ अपने Goal को पाने में लग जाना हैं । आपको अपनी जिन्दगी में बस 1 ही चीज का विशेष ध्यान रखना है कि विपरीत परिस्थितियाँ परीक्षा लेने के लिए आती हैं, विपरीत परिस्थितियां देखती है कि व्यक्ति अपने Goal के प्रति कितना फोकस है, हो सकता है, कि विपरीत परिस्थिति आपसे अपना सब कुछ छीन कर ले जाए, आपके पास कुछ भी ना बचा हो, जब आपको लगे की मेरे पास कुछ नहीं है, सब कुछ छीन गया है, मेरा फिर आपको अपना कदम आगे बढ़ाना है, और मौका लेना है । अगर आप विपरीत परिस्थिती आने के बाद भी अपने लक्ष्य पर फोकस रखते हैं, तो आपको आपके लक्ष्य पाने से इस दुनियां में कोई नहीं रोक सकता है । आप जब अपनी जिन्दगी में एक बार लक्ष्य बना लो और pattern अच्छे से समझ जाने के बाद अपने लक्ष्य पर ऐसा फोकस रखो की आप कभी भी अपने लक्ष्य पर से फोकस ना हटा पाए । अगर आपके पास दो रास्ते हो, जिसमें पहला रास्ता हो कि अब मेरी मृत्यु निश्चित है, और दूसरे रास्ते में 50 % मौका है, कि बच जाऊंगा और अपने लक्ष्य को पा लूंगा फिर भी आपको दूसरा ही मौका लेना है, आपको अपने लक्ष्य पर फोकस रखना है । आपको अपनी जिन्दगी में लक्ष्य को पाने के लिए अपने लक्ष्य पर फोकस रखने की सबसे ज्यादा जरूरत है अगर आप अपने लक्ष्य पर फोकस नहीं रखोगे तो आप अपने लक्ष्य को नहीं पा पाओगे और आप अपनी जिन्दगी में असफल हो जाओगे । फोकस एक ऐसी चीज है, जो आपको कोई भी चीज दिला सकती है । आप फोकस रहकर अपनी जिन्दगी में सब कुछ पा सकते हो । आपकी अपनी जिन्दगी में जिस चीज पर फोकस रखोगे वो चीज आपकी हो जाएगी ।

फोकस का नियम- फोकस का भी अपना एक नियम होता है अगर आप सोचेंगे कि मैं एक बार में एक साथ 10 से 15 चीजो पर फोकस रखूं और 15 की 15 चीजों में में सफल हो जाऊं । तो इस परिस्थिती में हो सकता है कि आप एक भी चीजों में सफल ना हो पाओ, पूरी 15 चीजो में असफल हो जाओ, आपको केवल एक लक्ष्य पर फोकस रखना होगा और बाकी पूरी जगह से अपना फोकस हटा देना होगा और Pattern के हिसाब से पूरे फोकस के साथ अपने एक लक्ष्य पर काम करना होगा, चाहे कितनी भी कठिनाइया क्यो ना आए आपको केवल

और केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान रखना होगा । और आपको अपने लक्ष्य को पूरा करते समय कठिनाइयां भी आएंगी आपका लक्ष्य जितना बड़ा होगा । आपको कठिनाइयां भी उतनी ही बड़ी होगी । आपको विपरीत परिस्थितियों का सामना डटकर करना है, और अपने लक्ष्य पर फोकस रखना है । आपको अपनी जिन्दगी में केवल अपने लक्ष्य का ही ध्यान आना चाहिए, आपको पता है कि आपकी मृत्यु 1 घण्टे बाद होने वाली है, फिर भी आपको परिस्थिती से डरना नहीं है, वो 1 घण्टे भी अपने लक्ष्य को ही देना है, आपकी यहां तक तैयारी होना चाहिए मृत्यु सामने खड़ी है, परन्तु मैं अपने लक्ष्य पर फोकस रहूंगा, चाहे 1 घण्टे बाद ही मृत्यु क्यो ना होने वाली हो, मैं अपने लक्ष्य के लिए काम करते रहूंगा । मेरा फोकस हमेशा मेरे लक्ष्य पर रहेगा । आपको हमेशा विपरीत परिस्थिती के लिए तैयार रहना होगा । आपको अपने जीवन में एक चीज हमेशा याद रखना होगा, जैसे ही आपके जीवन में विपरीत परिस्थिती आई, मतलब आपका समय आ गया है, आपको इस विपरीत परिस्थिती का डटकर सामना करना है, और विपरीत परिस्थिती को हराना है, विपरीत परिस्थितियां आती ही इसलिए है, कि आप अपने लक्ष्य को पा सको, जब आप अपना फोकस लक्ष्य पर रखोगे तो आपको बहुत सारी चीजो को छोड़ना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में सभी सुखो को छोड़ना होगा, सभी चीजो पर से अपना ध्यान हटाना होगा, और केवल अपने लक्ष्य पर ही अपना ध्यान फोकस करना होगा । आपके अपने जिन्दगी में अपने लक्ष्य को पाने के लिए सारी सुख सुविधाओं को छोड़ना होगा एक सन्यासी की तरह हर चीज का त्याग करके अपना ध्यान केवल और केवल अपने लक्ष्य को पाना ही है, और आपका फोकस आपके लक्ष्य पर है, तो आपको आपके लक्ष्य को पाने से कोई नहीं रोक सकता है, बस आपको अपने Pattern को Follow करते रहना है, और पूरी मेहनत के साथ अपने लक्ष्य को पाना है आपको अपनी जिन्दगी में एक सन्यासी की तरह हर सुख सुविधा को छोड़ना होगा और केवल और केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान Focus रखना होगा । आपको अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य के लिए ही जीना होगा आपको अपनी जिन्दगी में केवल 1 चीज का पता होना चाहिए और वो चीज है, अपना लक्ष्य बाकी किसी भी चीज का पता नहीं होना चाहिए, आपको इस दुनिया की मोह माया सुख हर चीज को छोड़ना होगा, फिर आप समझ जाओगें की मैं अपनी जिन्दीग में सफल हो जाऊगा । जब आप एक विपरीत परिस्थिती का सामना कर लोगे तो ऐसा कभी मत सोचना की अब मेरे जीवन में कभी भी विपरीत परिस्तिति नहीं आएगीं ।

आपने विराट कोहली के जीवन में देखा ही है, आपने विराट कोहली को जब देखा अपने जीवन में एक बहुत बड़ी विपरीत परिस्थिती का सामना करते हुए, तब आपको लगा होगा की बस एक विपरीत परिस्थिती का सामना करके ही विराट कोहली अपनी जिन्दगी में सफल हो जाओगें, परन्तु ऐसा नहीं है, विराट कोहली की पिताजी की मृत्यु होने के बाद भी विराट कोहली के जीवन में बहुत सारी विपरीत परिस्थितियां आई परन्तु विराट कोहली हमेशा अपने जीवन में अपने goal पर Focus रहे और हमेसा अपने pattern को फॉलो करते रहें । 2006 में अपने पिताजी की मृत्यु के पश्चात भी विराट कोहली को Under-19 क्रिकेट की 19 विश्व कप में विराट कोहली ने अच्छा प्रदर्शन किया और अपने लक्ष्य पर Focus रहें, विराट कोहली हमेशा अपने pattern को follow करते रहें और अपने लक्ष्य पर Focus रहें । पिताजी की मृत्यु के पश्चात भी विराट कोहली केवल और केवल अपने लक्ष्य पर Focusरहे । 2006 में Under-19 विश्व कप में कप्तानी करके अपनी टीम को जीत दिलाने के बाद भी विराट कोहली का अपने लक्ष्य पर ही Focus रहा 2011 में जब इंडिया विश्वकप जीता फिर भी विराट कोहली टीम इंडिया के भाग थे । 2011 से विराट कोहली ने इण्टरनेशनल क्रिकेट खेलना शुरू किया और अपने goal पर हमेशा Focus रहें, 2013 में जब विराट कोहली को मौका मिला फिर विराट कोहली ने अस्ट्रेलियां के खिलाफ सतक लगाकर टीम इंडियां में अपनी जगह पक्की कर ली । 2013 के बाद से भी विराट कोहली का ध्यान हमेशा अपने लक्ष्य पर रहा और विराट कोहली अपने लक्ष्य पर Focus रहे । 2017 में अपने लक्ष्य पर Focus के कारण विराट कोहली ने मात्र 205 मैचों की पारी में 10000 रन पूरे करने में अपने आप को दुनिया में नंबर 1 स्थान पर ला दिया । 2022 के बाद विराट कोहली की जिन्दगी में एक बहुत बड़ी चुनौति आई, विराट कोहली अपने goal पर Focus के कारण अंतर्राष्ट्रीय टीम इंडिया क्रिकेट के कप्तान बन गए और इंडिया की कप्तानी करने लगे । परन्तु विराट कोहली के खिलाफ एक और विपरीत परिस्थिती आई 2.5 (ढाई) साल 28 महीने तक विराट कोहली के बल्ले से एक भी अच्छी पारी नहीं आई,और टीम इण्डिया के कप्तान होते हुए भी विराट कोहली 28 महीनो तक एक भी सतक नहीं लगा पाए परन्तु विराट कोहली ने अपने लक्ष्य से अपना फोकस नहीं हटाया और अपने pattern को लगातार फॉलो करते रहे । 28 महीनो तक एक भी सतक नहीं आने के कारण विराट कोहली को टीम इण्डिया की कप्तानी से हटा दिया गया । न्यूज चैनलों में बात चलने लगी की विराट कोहली का कैरियर खत्म हो चुका है, पूरा देश विराट कोहली का मजाक उड़ाने लग गए । परन्तु विराट कोहली अपने goal पर Focus रहे ।

जब आप असफल होंगे तब पूरी दुनिया आपका मजाक उड़ाएगी और हमेशा अपने खिलाफ खड़ी होगी । और जब आप सफल हो जाओगें जब पूरी दुनिया आपके लिए ताली बजाएगी और पूरी दुनिया आपके पीछे हो जाएगी । आपको हमेशा अपनी जिंदगी में एक बात का विशेष ध्यान रखना होगा की संघर्ष में आपको हमेशा अकेले लड़ना होगा, जब आप असफल होंगे और लगातार फेल होते जाओगे फिर भी आपको हार नहीं मानना होगा और हमेशा अपने pattern को follow करते रहना होगा, आपको असफलता और लोगो के ताने सुनने के लिए हमेशा तैयार रहना होगा परन्तु आपको कभी भी अपने असफल होने पर दुखी या निराश होने की जरूरत नहीं है । असफलता सफलता की सीढ़ी होती है । असफलता आती है, तब असफलता आपको संकेत देती है, कि आपको अपने goal पर और अधिक Focus रहने की जरूरत है, और अपने goal को पाने के लिए और ज्यादा मेहनत करने की जरूरत है । 2022 के बाद से 28 महीनो तक एक भी शतक नही लगने के कारण विराट कोहली से कप्तानी भी छीन ली गई, और सबी बात करने लगे की विराट कोहली का कैरियर अब खत्म हो चुका है, विराट कोहली को अब टीम इंडिया से बाहर कर देना चाहिए । परन्तु विराट कोहली ने किसी की बातो पर ध्यान नहीं दिया और अपने goal पर Focus रहे, और हमेशा की तरह अपने pattern को फॉलो करते रहे, विराट कोहली ने अपने शरीर पर भी विशेष ध्यान दिया और जिम करने लगे । 28 महीने तक असफल होने के बाद भी विराट कोहली ने कभी हार नहीं मानी और हमेशा की तरह विराट कोहली अपने goal पर Focus रहे और अपने pattern को follow करते रहे, अपने लक्ष्य पर Focus रहने के कारण विराट कोहली ने एक बार फिर से पलटबार किया और शतक लगाया 28 महीने असफलता के बाद बी हार नहीं मानने और अपने लक्ष्य पर Focus रहने के कारण विराट कोहली ने 28 महीनो बाद शतक लगा ही दिया । विराट कोहली ने एक बार फिर विपरीत परिस्थिती पर विजय हासिल की । 28 महीनो के बाद शतक लगाने के बाद भी विराट कोहली हमेशा अपने लक्ष्य पर Focus रहे और शतक लगाते रहे अपने pattern को हमेशा follow करते रहे ।

विराट कोहली हमेशा अपने लक्ष्य पर Focus रहे परिणामस्वरूप विराट कोहली ने पूरी दुनियां में अपनी एक अलग जगह बनी और विराट कोहली ने हमेशा के लिए महानतम् क्रिकेट खिलाड़ियों की सूची में अपना नाम दर्ज करा लिया है । सफलता मिलते ही विराट कोहली के साथ पूरी दुनिया खड़ी हो गई, परिणामस्वरूप विराट कोहली को 2013 में विराट कोहली को अंतराष्ट्रिय अर्जुन

पुरुस्कार, 2017 में पदमश्री पुरूस्कार से सम्मानित किया गया, 2018 में रामनाथ कोविन्द द्वारा राजीव गाँधी खेल रत्न पुरूस्कार से सम्मानित किया गया, उपलब्धियां मिलने के बाद भी विराट कोहली हमेशा अपने goal पर Focus रहे और अपने pattern को follow करते रहे । विराट कोहली ने अपने एक इन्टरव्यू में बताया कि क्रिकेट पर Focus रखने के कारण और बढ़ती उम्र के कारण विराट कोहली ने 8 साल से कुछ भी हाइजेनिक फूड नहीं खाया और हर रोज एक ही प्रकार का खाना काते रहे, विराट कोहली ने अपने इन्टरव्यू में कहा की मैंने स्वाद के लिए खाना खाना छोड़ दिया है, मैं 8 साल से वही खाना खाता हूँ जो मेरे शरीर के लिए अच्छा है, जो मुझे फिट रखता है, जिससे की मैं अपने शरीर पर Focus रह सकू और फिट रह सकूं जिससे कि मेरे जीवन के लक्ष्य पर मेरा Focus हमेशा बना रहे । आप जरा एक बार सोच कर देखिए 8 सालो से आप एक ही तरह का खाना खा रहे हो और पूरी जिन्दगी आप को एक ही तरह का खाना खाना है । जो भी व्यक्ति अपने लक्ष्य पर Focus रहेगा और अपने pattern को हमेशा follow करते रहूंगा उस व्यक्ति को अपने जीवन में सफल होने से कोई नहीं रोक सकता है । Focus एक ऐसी चीज है जिसके बिना आप अपना लक्ष्य हासिल नहीं कर सकते हो, आपको अपनी जिन्दगी में सफल होने के लिए अपने लक्ष्य पर Focus रहना होगा, और pattern को हमेशा follow करते रहना होगा, और pattern को हमेशा follow करते रहना होगा ।

आपको एक चीज का विशेष ध्यान रखना होगा । आपको एक टाइम पर एक ही चीज पर Focus रहने होगा, आपको बाकी सब जगह से Focus हटाना होगा, और मात्र एक ऐसी जगह पर Focus करना होगा जो आपकी जिन्दगी का मुख्य लक्ष्य होगा आप जितने भी महान् सक्सेसफुल व्यक्ति को देखोगे और उनके जीवन के बारे में जानोगे तो आपको एक चीज बहुत अच्छे तरह से समझ आ जाएगी की उन्होनें अपनी पूरी जिंदगी एक लक्ष्य पर Focus करने में लगा दी, वे हमेशा अपने pattern को follow करते रहे, जो भी सक्सेसफुल हुआ है, उन्होंने अपनी पूरी जिन्दगी हमेशा एक लक्ष्य पर Focus करने में लगा दी । एक चीज और है जो आप महान सक्सेसफुल व्यक्ति में देखोगें, इन लोगो का Goal Clear था, इनको अपनी जिन्दगी में clear था, कि हमें क्या चाहिए और हमेशा पूरी जिन्दगी केवल एक चीज को पाने के लिए लगा दी, बाकी सभी चीजों को छोड़कर जो भी अपने goal पर हमेशा Focus रहेगा तो सफल हो जाएगा ।

असफलता एक चुनौती है... स्वीकार करो...
क्या कमी रह गयी, देखो और सुधार करो...
जब तक ना सफल हो नींद-चैन को त्यागो तुम...
संघर्षों का मैदान छोड़ मत भागो तुम...
कुछ किये बिना ही जयजयकार नहीं होती...
हिम्मत करने वालों की कभी हार नहीं होती...
-हरिवंश राय बच्चन

4. (प्राथमिकता)
Priority Set

Priority Set (प्राथमिकता देना) आपकी अपनी जिन्दीग में priority set करना होगा, आपको पता होना चाहिए की आपको अपनी जीन्दगी पहले क्या करना है, करना तो सबकुछ है, परन्तु आपको एक चीज का ध्यान रखना होगा की आपको सबसे पहले क्या करना है, जब तक आप अपना Goal Clear नहीं रखोगे, और pattern को अच्छे से नहीं समझोगे, आप अपने जीवन में priority set नहीं कर पाओगे, आपको पता होना चाहिए कि आपको अपने जीवन में सबसे पहले क्या करना है ।

जब आपने बचपन में लिखना शुरू किया था, तब एक ही बार में तो लिखना नहीं सीख पाए थे, ना आपने सबसे पहले मौखिक सीखने पर प्राथमिकता दी, आप सबसे पहले शब्दो को बोलना सीखे उसके बाद आपके, शब्दो को पढ़ना सीखे, फिर धीरे, धीरे एक शब्द, फिर शब्द से अक्षर और फिर अक्षर से वाक्य लिखना सीखे, आपने अपने जीवन में उस चीज को प्राथमिकता पहले दी जिससे की आप पहले लिखना सीख पाए ।

आपने अपने जीवन में उस चीज को पहले प्राथमिकता दी, जिससे आप अपने goal के pattern को सही तरीके से समझकर आगे बढ़ सके, आपने हमेशा एक-एक कदम बढ़ाते बढ़ाते उस चीज को प्राथमिकता दी, जो आपको goal Achieve करने में मदद करेगा, आप सभी ने लगभग सभी ने स्कूली शिक्षा तो पूरी ही की होगी या फिर आप किसी ऐसे व्यक्ति को अवश्य जानते होंगे जिन्होंने स्कूली शिक्षा पूरी की है, आप ऐसे व्यक्ति को भी बहुत अच्छे से जानते होंगे या शायद आप ही वो व्यक्ति हो जिनकी स्कूली शिक्षा पूरी हो गई । इस दुनिया का लगभग हर व्यक्ति स्कूली शिक्षा के बारे में बहुत ही अच्छे से जानता है । जब इस दुनिया में कोई भी व्यक्ति स्कूल पढ़ने जाता है, तो वह वयक्ति एक बार में 1 से 12 नहीं पहुंचा जाता है, हर व्यक्ति को 1 कक्षा से 12 कक्षा तक पहुँचने के लिए एक कक्षा को प्राथमिकता देना होता है, और उस कक्षा पर पूरा फोकस रखना होता है,आपको पता है कि आपको 1 कक्षा से 12 कक्षा तक पढ़ना है, तो आपको एक साथ पूरी

12 कक्षा पर प्राथमिकता देने की जरूरत नहीं है, पहले आपको कक्षा 1 पर प्राथमिकता देना होगा, बाकि पूरी कक्षा पर से आपको फोकस हटा देना होगा, और केवल एक कक्षा पर ही फोकस रखना होगा, कक्षा 1 के बाद कक्षा 2 फिर कक्षा 3 ऐसे चलते रहना होगा । आपको पता है कि आपकी पूरी 12 कक्षा अच्छे से पूरी करना है, परन्तु इस बात का भी विशेष ध्यान रखना है, किएक चीज पर ही प्राथमिकता देना है, एक ही चीज पर फोकस रखना है, आपको करना को पूरी कक्षा है, परन्तु आपको ये सटीकता से पता होना चाहिए की, आपको अपने जीवन में सबसे पहले क्या करना है, आपको अपने जीवन में सबसे पहले एक चीज को ही प्राथमिकता देना होगा, केवल एक चीज पर फोकस रखना होगा ।

आपको पता होना चाहिए कि सबसे पहले आपको क्या करना है, आप जब अपने goal को Achieve करने के लिए मेहनत करेंगे, तब आपको goal पर तो Focus रखना ही होगा, साथ में pattern को अच्छे से समझने के साथ-साथ आपको सबसे पहले एक काम को प्राथमिकता देना होगा, आपको priority set करना होगा और pattern के हिसाब से देखना होगा, कि आपको अपनी जिन्दगी में सबसे पहले क्या करना है ।

जब आप को की भी पौधा लगाना होता है, तो आप क्या करते हो आप सबसे पहले एक काम को प्राथमिकता देंगे आप priority set करोगें की सबसे पहले ये काम करना है, फिर बाद में दूसरा काम करना है, फिर बाद में दूसरा काम करना है, आप सबसे पहले अच्छा सा गमला खरीद कर लाओगें, अच्छा सा गमला खरीद कर लाने के बाद, आप उस गमले में मिट्टी डालोगे आपको उपयुक्त मिट्टी के साथ-साथ खाद की भी जरूरत पड़ेगी, खाद और मिट्टी डालने के बाद आप अच्छा सा बीज का चुनाव करोगें और उस गमले में लगा दोगे, बीज लगाने के बाद, आपको समय समय पर पानी और खाद देना होगा, पानी और खाद आपको लगातार देते रहना होगा, फिर थोड़े दिन बाद में आप देखोगें की बीज से पौधा अंकुरित हो गया है, बीज ने एक नन्हें पौधे का रूप ले लिया है, फिर आपको पौधे की देखभाल करते रहना होगा, और समय समय पर लगातार बीज और खाद देते रहना होगा, और पौधे की देखभाल भी करते रहना होगा, फिर एक टाइम ऐसा आएगा लगभग 1 वर्ष के भीतर पौधा अपना बड़ा रूप ले लेगा, फिर आपको उस पौधे को किसी अच्छी जगह देखकर उचित गड्ढा खोदकर गाड़ देना होगा, आपको गमले में से ध्यान से पौधे को निकालना होगा इस बात का उचित ध्यान रखना होगा कि पौधे को गमले से निकलाते वक्त पौधे की जड़ो को नुकसान ना पहुंचे । आपको पौधे को अच्छी जगह लगाने के बाद पौधे के चारो तरफ सुरक्षा घेरा बनाना जिससे पौधे

को नुकसान से बचाने के खातिर लगाया जाता है, आपको पौधा लगाकर छोड़ना नहीं होगा, बल्कि उसे समय-समय पर पानी और खाद देते रहना होगा । और लगातार उस पौधे पर ध्यान रखना होगा कि पौधे को कुछ नुकसान ना पहुँच जाए, फिर कुछ वर्षों बाद ऐसा वक्त आएगा कि आपको पौधे की देखभाल करने की जरूरत नहीं पड़ेगी जब पौधे से वह वृक्ष की देखभाल करने की जरूरत नहीं पड़ेगी, वह वृक्ष स्वपोषी बन जाएगा और खुद की देखबाल करने में सक्षम बन जाएगा । जब पौधा वृक्ष बन जाएगा फिर वह वृक्ष आपको फल देगा, उस वृक्ष में फल लगने शूरू हो जाएगें फिर वह वृक्ष सैकड़ों वर्षों तक फल देता रहेगा, आप उस फल का आनन्द सैकड़ों वर्ष तक उठा सकते हो, अब आपको उस पौधे की देखभाल की भी जरूरत नहीं पड़ेगी और आपको लगातार फल भी मिलते जायेंगे। आपको हमेशा एक बात का ध्यान रखना होगा कि पौधे को वृक्ष बनने तक, जब तक की पौधा स्वपोषी ना हो जाऐ उस पौधे की लगातार देखभाल और सुरक्षा करते रहना होगा, जब पौधा स्वपोषी हो जाऐगा फिर आपको पौधे की देखभाल करने की जरूरत नहीं पड़ेगी, बल्कि आप उस पौधे से वृक्ष बने वृक्ष के फल का आनन्द उठाने का वक्त आ जाऐगा, आप उस वृक्ष का सैकड़ों वर्षों तक लाभ उठाएगें, बस आपको एक चीज का ध्यान रखना होगा की जब वृक्ष स्वपोषी ना हो पौधे के रूप में ही, आप उस पौधे का अच्छे से देखभाल रखे, आप सोच रहे होंगे कि, मैं आपको पौधे से वृक्ष बनाने की कहानी क्यों सुना रहा हूँ, मैं तो आपको प्राथमिकता देने priority set करने के बारे में बता रहा था, आपको इस कहानी पर विशेष ध्यान देना होगा, जब आप इस कहानी पर विशेष तरीके से ध्यान दोगें तो आप समझ जाओगे की आपने सबसे पहले एक काम पर प्राथमिकता दी फिर आप दूसरा काम करते चले गए आप अपनी priority set करते चले गऐ, आपको एक चीज का विशेष ध्यान रखना होगा, आपको पोधे की जगह अपने Goal को रखकर देखना होगा, आपने जिस हिसाब से पौधे की priority set करके स्टेप बाय स्टेप पौधे की देखभाल एक विशाल वृक्ष बनने तक करते गए उसी प्रकार आपको अपने Goal की भी देखभाल priority set करके करना होगा, आपको भी समय-समय पर अपने goal पर खाद और पानी देते रहना होगा, समय आने पर देखभाल भी करते रहना होगा ।

आपको अपने Goal पर लगातार ध्यान देते रहना होगा, priority set करना होगा कि आपको अपने Goal Achieve करने के लिए सबसे पहले क्या करना है, आगे क्या करते रहना है, आपको pattern पर भी लगातार ध्यान देते रहना होगा, जब आपका Goal पौधे के रूप में हो तब आपको पौधे की विशेष देखभाल करना

होगा, जब आपका goal एक विशाल वृक्ष का रूप ले लेगा, जब आपका Goal आपको लगातार फल देता रहेगा । आपको सबसे पहले अपने goal को प्राथमिकता देना होगा, फिर आपको एक-एक कदम आगे बढ़ाना होगा, pattern के हिसाब से अपने सही रास्ते को प्राथमिकता देना होगा और उस रास्ते पर आगे बढ़ते रहना होगा । आपको goal Achieve करने के लिए priority set करना ही होगा वरना आप सही से goal को Achieve नहीं कर पाओगें, आपको हमेशा प्राथमिकता priority set वाले काम को ही करना होगा, आपको ध्यान रखना होगा की Goal को Achieve करने के लिए आपको सबसे पहले अपनी life में क्या करना है, आपको हमेशा अपने priority वाले काम पर फोकस रहना होगा और ध्यान देते रहना होगा कि आप pattern के हिसाब से ही चल रहे हो, आपको कभी भी अपने pattern को नहीं तोड़ना चाहिए, pattern आपकी जिन्दगी में Map की तरह रास्ता दिखाने का काम करेगी जिसकी मदद से आप अपने goal को आसानी से Achieve कर पाओगें आपको अपने जीन्दगी में हमेशा goal पर फोकस रखने के साथ-साथ pattern को follow करते रहना होगा, आपको अपनी जिंदगी में हमेशा किसी 1 काम प्राथमिकता देना होगा, आपको priority set करना होगा अपने एक काम पर फिर धीरे धीरे करते करते आप अपने Goal को Achieve कर पाओगें आपको priority set करने पर विशेष ध्यान देना होगा, इस दुनिया में हर व्यक्ति खाना जरूर खाता है, और आप भी हर रोज खाना खाते हो,

आप सभी ने रोटी सब्जी तो खाई ही होगी तो आप रोटी खाते हो तो, एक साथ पूरी रोटी खा लेते हो क्या, बिल्कुल नहीं आप रोटी का एक टुकड़ा तोड़ते हो और सबसे पहले रोटी के एक टुकड़े को खाने पर फोकस देते हो, आप पूरी रोटी को एक साथ नहीं खा चबाओगे, सबसे पहले आप रोटी का एक टुकड़ा तोड़ोगे और उसे अपने मुँह में चबाओगे उसके बाद वह रोटी का टुकड़ा अन्दर जाएगा, आप एक टुकड़ा टुकड़ा करके जब धीरे-धीरे चबाते जाओगे, फिर आप टुकड़ा टुकड़ा करके रोटी खाओगें, आपने सबसे पहले रोटी के एक टुकड़े को तोड़ने पर priority दी, फिर धीरे-धीरे करते-करते एक-एक टुकड़ा को खाते गए फिर आपके उस तोड़े हुए रोटी के टुकड़े को मुँह में चबाने पर प्राथमिकता दी, फिर आप धीरे-धीरे करते-करते पूरी रोटी को खा गए, आपने एक साथ पूरी रोटी खाने पर प्राथमिकता नहीं दी, आप धीरे-धीरे करते करते रोटी को खाने में सक्षम हो पाए इसी प्रकार आपको रोटी को अपने Goal की तरह देखना होगा, उस पर पूरा फोकस करना होगा, फिर आपको उसके pattern है, पर अगर आपने ध्यान दिया होगा की रोटी खाने का भी एक विशेष pattern है, आपको पहले रोटी का एक

टुकड़ा तोड़ना होगा फिर उसे मुँह में खाना होगा, फिर आपको उस रोटी को चबाना होगा, थोड़ी देर बाद जब आप उस रोटी के टुकड़े को चबाओगे फिर आप उस रोटी के टुकड़े को खा लोगें, इसी प्रकार आपको अपने Goal में भी pattern पर विशेष ध्यान देना होगा, और priority set करना होगा, आपको समझना होगा कि आपके goal का pattern क्या है, इस दुनिया में हर व्यक्ति का अपना-अपना अलग Goal होता है, आपको आपके goal के हिसाब से काम करते रहना होगा, हमेशा अपने goal पर फोकस रहना होगा, आपको अपने जीवन में हमेशा pattern को follow करना ही होगा आप सभी के goal अलग-अलग हो सकते हैं, परन्तु आपके goal के लिए हमेशा एक pattern होता है, आपको उस pattern को अच्छी तरह से समझकर फिर आपको priority set करते जाना होगा, जिससे आप अपने goal को Achieve कर पाओ ।

घुट-घुट कर जीना छोड़ दे,
तू रुख हवाओं का मोड़ दे,
हिम्मत की अपनी कलम उठा,
लोगों के भरम को तोड़ दे,
तू छोड़ ये आंसू उठ हो खड़ा,
मंजिल की ओर अब कदम बढ़ा,
हासिल कर इक मुकाम नया,
पन्ना इतिहास में जोड़ दे,
घुट-घुट कर जीना छोड़ दे,
तू रुख हवाओं का मोड़ दे,
हिम्मत की अपनी कलम उठा,
लोगों के भरम को तोड़ दे।

- नरेंद्र वर्मा

5. जिद

आपने अपने Goal Achieve करने के लिए जिद्दी बनना होगा, जब आप अपने Goal को Achieve करने जाएगें फिर आपको बहुत सी Negative लोग मिलेंगे, आपको उनकी बातो में नहीं आना होगा, आपको अपने Goal के लिये जिद्दी रहना होगा, पूरी दुनिया भी आपको बोले कि आप अपने Goal को Achieve नहीं कर पाओगे फिर भी आपको दुनिया के लोगों की बातो को नहीं सुनना होगा आपको अपने Goal पर पूरे फोकस के साथ काम करना होगां । आपको अपने Goal के लिए जिददी बनना होगा । चाहे आपको अपने Goal को Achieve करने में कितना भी समय लगा जाए, आपको अपने goal पर फोकस रहना होगा, आपको अपने goal के लिए जिद्दी रहना होगा, आपको हमेशा याद रहना होगा की आपकी जिन्दगी का केवल एक मकसद है,अपने Goal को Achieve करना आपको हमेशा अपनी जिन्दगी में अपने goal पर पूरी तरह से फोकस रहना होगा, आप अपने Goal को Achieve करते हुए चाहे अपनी जिन्दगी में कितनी बार असफल हो जाओ, फिर भी आप को अपनी जिन्दगी में हमेशा अपने goal के लिए जिद्दी रहना होगा।

आपको अपनी जिंदगी में कभी भी असफलता डरना नहीं चाहिए, असफलता ही सफलता का एक रास्ता है, असफलता में भी सफलता है, अगर आप असफलता को ही ध्यान से देखो तो उसमें सफलता नजर आता है असफलता सफलता की सीढ़ी होती है, कितनी भी असफलता क्यू न आ जाए आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा अपने Goal पर फोकस रहना होगा, हमेशा

आपको अपने goal के लिए जिद्दी रहना होगा । मैं आपको एक जिद्दी व्यक्ति के बारे में बताता हूँ, 14 जनवरी 1934 में बिहार के गेहनार गाँव में एक जिद्दी व्यक्ति दशरथ माँझी का जन्म हुआ जिन्हें माउंटेन मैंन के नाम से भी जाना जाता है, बचपन में ही दशरथ माँझी खदानों में काम कने चले गए थे, कई बर्षों तक खदानों में काम करने के बाद दशरथ माँझी अपने गांव गेहलोर लौटे, अपने गाँव गेहलौर लौटने के बाद दशरथ माँझी ने फाल्गुनी देवी से शादी कर ली, दशरथ माँझी अपनी पत्नी फाल्गुनी देवी से बहुत प्यार करते थे । दशरथ माँझी गांव लौटने

के बाद कृषि मजदूरी का काम करते थे, जब दशरथ माँझी एक दिन कृषि मजदूरी करने गए तब दशरथ माँजी की पत्नी फाल्गुनी देवी दशरथ माँझी के लिए चट्टानी संकरे रास्ते को पार करते हुए जा रही थी, अचानक से पैर फिसलने के कारण फाल्गुनी देवी को गंभीर चोट लग गयी फाल्गुनी देवी की चोट इतनी गंभीर थी की जल्द से जल्द अगर फाल्गुनी देवी को अस्पताल नहीं ले जाया जाएगा तो फाल्गुनी देवी की मौत हो जाऐगी दशरथ माँजी के गाँव गेहलौर और अस्पताल के बीच में एक बहुत विशाल पहाड़ हुआ करता था, उस पहाड़ के कारण 70 किमी. (43 मील) का रास्ता तय करके अस्पताल पहुँचना पड़ता था, दुर्भाग्य से दशरथ माँजी अपनी पत्नी फाल्गुनी देवी को सही समय पर अस्पताल नहीं पहुँचा पाए, फाल्गुनी देवी की बीच रास्ते में ही मौत हो गई, दशरथ माँझी ने अपनी पत्नी फाल्गुनी देवी के मौत का जिम्मेदार उस पहाड़ को समझा जिसके कारण रास्ता बहुत ज्यादा लम्बा हो गया था, दशरथ माँझी अपनी पत्नी फाल्गुनी देवी की मौत से बहुत ज्यादा दुखी थे, फिर दशरथ माँझी ने उस पहाड़ को जिम्मेदार मानकर एक पागलपन वाला प्रण लिया दशरथ माँझी ने ठान लिया की उनकी पत्नी फाल्गुनी देवी के मौत का जिम्मेदार पहाड़ है, इस विशाल पहाड़ को तोड़कर यहां से सीधा रास्ता बनाऊँगा ।

दशरथ माँझी को लगता था, अगर इस पहाड़ की जगह सीधी सड़क होती तो मेरी पत्नी फाल्गुनी देवी बच जाती । फिर दशरथ माँझी ने दृढ़ संकल्प लिया की मैं इस पहाड़ को तोड़कर सड़क बनाउंगा जिससे लोग आसानी से अस्पताल पँहुच पाएं । दशरथ माँझी ने कहां जब मैंने पहाड़ पर हथौड़ा मारना शुरू किया तो लोगो ने मुझे पागल कहा, लेकिन इससे मेरा संकल्प मजबूत हो गया जब दशरथ माँझी ने पहाड़ तोड़ना लोगो ने दशरथ माँझी को पागल समझा, लोग दशरथ माँझी को पागल बोलने लगे, परन्तु दशरथ माँझी ने लोगो की बातो पर ध्यान नहीं दिया, दशरथ माँझी ने लोगो की बातो पर ध्यान नहीं दिया, दशरथ माँझी पहाड़ को तोड़ते रहे, दशऱथ माँझी अपने goal पर जिद्दी रहे, दशरथ माँझी पहाड़ तोड़ते रहे, तोड़ते रहे इन्होने आखिरकार 22 साल में पहाड़ को तोड़ने का काम पूरा कर ही दिया, जी हाँ आपने सही सुना 22 वर्षों तक दशरथ माँझी एक ही काम करते रहे पहाड़ को तोड़ने का, 22 साल में दशरथ माँझी ने पहाड़ तोड़कर 360 फीट लंबा 25 फीट गहरा और 30 फीट चौड़ा रास्ता बनाया, बाद में गेहलौर घाटी की और दशरथ दशरथ मांझी प्रवेश द्वार Photo माँझी प्रवेश द्वार बनाया गया । आप अपने हिसाब से एक बार सोचिए आपको 22 साल तक एक ही काम करना है, आपको उस काम का कुछ मिलेगा भी नहीं, आपको बस काम करते रहना हैं, करते रहना

है, आपको अपनी जिन्दगी में किसी से कुछ मतलब नहीं रखना है, दशरथ माँझी की तरह बस अपना काम करते जाना है, करते जाना है, लोग आप पर हँसेगें आपका मजाक उड़ाऐगे परन्तु आप को लोगो की बातो पर ध्यान नहीं देना है, आपको दशरथ माँझी की तरह एक जिद्दी इंसान बनना होगा, दशरथ माँझी ने एक बार कहा था "तेरे को का लगता था नहीं लौटेंगे, गलत, जब तक तोड़ेगें नहीं, तब तक छोड़ेंगे नहीं ।"

आप अगर दशरथ माँझी की जिन्दगी को ध्यान से देखेंगे तो आप समझोगे कि दशरथ माँझी को केवल एक चीज से मतलब था, कि मुझे इस पहाड़ को तोड़ना है, दशरथ मांझी को पूरी दुनिया से कुछ भी लेना देना नहीं था, दशरथ मांझी को कई लोगो ने पागल कहा, जब दशरथ माँझी ने लोगो को बताया कि वे अकेले इस पहाड़ को तोड़ने वाले है, तब लोग दशरथ माँझी पर हँसने लगे और दशरथ मांझी को पागल कहने लगे, किसी ने सच ही कहा है, इस दुनिया में बड़े-बड़े काम पागलों ने ही किए हैं समझदार लोग दुनिया वालो को समझते रहे, और पागलों ने अपना काम कर लिया, इस दुनिया में आपको कुछ अलग कुछ बड़ा करने के लिए पागल बनना होगा, क्योंकि जब आप कुछ बड़ा या कुछ नया करने की कोशिश करेंगे फिर लोग आप पर हँसेंगें लोग आपको पागल समझेंगे आपको दशरथ माँझी की तरह अपना काम करते रहना है, चाहे उस काम को करने में आपकी पूरी जिंदगी ना चले जाऐ, आपकी पूरी जिंदगी भी लग जाऐ फिर भी आपको अपना काम करते रहना है, दशरथ माँझी 22 साल तक पहाड़ तोड़ते रहे, फिर 22 साल में दशरथ माँझी ने पहाड़ तोड़कर रास्ता बना ही दिया ।

जो लोग पहले दशरथ माँझी पर हँसते थे, उनका मजाक बनाते थे, उनको पागल बोलते थे, वे ही लोग दशरथ माँझी का पागलपन देखकर दशरथ माँझी के साथ हो गए और दशरथ मांझी की मदद करने लगे, दशरथ मांझी ने अपनी पूरी जिंदगी में कभी भी लोग पर ध्यान नहीं दिया दशरथ माँझी अपना काम करते गए और अपने काम पर जिद्दी हो गए, दशरथ माँझी ने असंभव से लगने वाले काम को मजाक बना दिया, आपको दशरथ माँझी की तरह किसी एक कार्य को पूरे फोकस के साथ करना होगा, आपको बिना फल की चिन्ता किए अपना कार्य करते रहना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में एक काम पर फोकस रहना होगा, आपको अपने कार्य के प्रति एक जिद्दी स्वभाव रखना होगा, दशरथ माँझी ने अपनी जिन्दगी में केवल एक ही काम पर फोकस किया दशरथ माँझी को केवल पहाड़ तोड़ने से मतलब था, बाकी पूरी दुनिया से दशरथ माँझी को कुछ भी लेना देना नहीं था, दशरथ मांझी हर रोज जब उठते थे तो उनके दिमाग में केवल और केवल एक ही

चीज चलती थी, इस पहाड़ को तोड़ना है, मैं कब तक इस पहाड़ को तोड़ पाऊंगा, दशरथ माँझी सोने से पहले और जागने के बाद केवल और केवल पहाड़ तोड़ने के बारे में सोचते थे, दशरथ माँझी सुबह और शाम ना केवल पहाड़ तोड़ने के बारे में सोचते थे, बल्कि दशरथ माँझी हर रोज पहाड़ को तोड़ने भी जाते थे ।

जब आप अपने लक्ष्य को देखते हो तो आपको केवल अपने लक्ष्य को देखना ही नहीं हैं बल्कि उसके लिए आपको रोज मेहनत भी करना होगा आपको कुछ भी बड़ा करना है, अपनी जिन्दगी में तो केवल और केवल सोचने से कुछ नहीं होगा आपको अपने goal की तरफ एक कदम बढ़ाना होगा आपको अपने goal की तरफ एक कदम बढ़ाने की जरूरत है, तब आपको रास्ता अपने आप मिलते जाएगा, आपको बस शुरूआत करने की देरी है, आपको एक कार्य करने पर फोकस होना चाहिए, 10 काम को करनेकी कोशिश नहीं करना चाहिए ।

आपने एक कहावत तो सुनी ही होगी, 10 जगह 10-10 फीट गड्ढा करने अच्छा है कि एक जगह 100 फीट गड्ढा खोद दीजिए, हो सकता है कि आप अगर 10 10 फीट गड्ढा खोदेंगे तो पानी नहीं लगेगा, परन्तु आप अगर एक ही जगह 100 फीट गड्ढा करने की कोशिश करेंगे तो हो सकता है कि पानी लग जाऐ, जब आप एक ही जगह 100 फीट गड्ढा खोदेंगे तो पानी लगने की संभावना बहुत ज्यादा बढ़ जाएगी । इसी प्रकार 10 जगह अपना थोड़ा थोड़ा समय देने से अच्छा है कि 1 ही जगह अपना पूरा समय दो, आपको आपकी मंजिल मिल ही जाएगी, आपको अपनी जिंदगी में 10 काम को करने को छोड़ना होगा, केवल और केवल एक काम अपनी जिंदगी में केवल और केवल एक ही कार्य पर हमेशा फोकस रहना होगा, आपको पूरी जिंदगी केवल एक ही काम करने के बारे में सोचना चाहिए किसी भी एक कार्य को करना ही आपको आपकी जिन्दगी का मकसद बनाना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में केवल एक चीज याद रखना होगा, आपका गोल आपको केवल और केवल अपने गोल के लिए कार्य करते रहना होगा ।

आपका तन-मन पूरा शरीर केवल और केवल अपने गोल लक्ष्य पर लगा होना चाहिए, आपको दुनिया, मोह, माया से दूर रहना होगा, आपको केवल और केवल अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको सोने से पहले और जागने के बाद केवल और केवल एक चीज की याद आना चाहिए वो है आपका लक्ष्य आपको अपनी जिन्दगी में किसी एक गोल को सेट करना होगा, किसी एक गोल पर फोकस रहना होगा, आपको अपनी जीन्दगी में केवल और केवल अपने गोल पर ही फोकस रहना होगा, आपको अपने गोल के प्रति जिद्दी बनना होगा । आपको दशरथ मांझी की तरह बिना परिणाम की चिन्ता किए अपने Goal को पूरा

करने मं लगे रहना होगा, आपको केवल और केवल अपने Goal से ही मतलब होना चाहिए । जिस तरह दशरथ मांझी पहाड़ तोड़ते रहे, दशरथ मांझी 22 साल तक बिना फल की चिन्ता किए, केवल और केवल अपने Goal को पूरा करने के बारे में ही सोचते रहे । दशरथ मांझी को इन 22 वर्षों में कितने लोगो ने कहा होगा कि तुम इस पहाड़ को नहीं तोड़ पाओगें, लोगो ने दशरथ मांझी को पागल भी का होगा, अगर आप भी एक छेंनी और हथोड़ा लेकर किसी पहाड़ को तोड़ने लग जाओ, तो लोग आपको पागल ही कहेंगे, आप सोचिए मात्र एक छैनी और हथौड़े से दशरथ मांझी ने पहाड़ तोड़कर रास्ता बना दिया । 22 साल तक दशरथ मांझी केवल और केवल पहाड़ तोड़ने पर ही फोकस रहे दशरथ मांझी ने अपनी जिन्दगी में ना जाने कितने लोग के ताने सुने होगें, दशरथ मांझी को ना जाने कितने लोगो ने कहा होगा कि तुम इस काम को नहीं कर पाओगें, फिर भी दशरथ माँझी ने हार नहीं मानी और अपने Goal पर जिद्दी रहे ।

आपको भी दशरथ मांझी की तरह अपने Goal पर जिद्दी रहना होगा, लोग चाहे कुछ भी कहे आपको केवल और केवल अपने Goal लक्ष्य पर फोकस रहना होगा । दशरथ मांझी को अपने Goal को Achieve करने में 22 वर्ष का समय लगा, हो सकता है कि आप अपना Goal लक्ष्य 22 से कम बर्ष में पूरा कर ले और ये भी हो सकता है कि आपको Goal लक्ष्य को Achieve करने में 22 बर्ष से भी ज्यादा बर्ष का समय लगें । आपको केवल और केवल अपने Goal पर ही फोकस रहना होगा चाहे कितना भी समय क्यों ना लगे आपको हमेशा अपने Goal को Achieve करने पर ध्यान देते रहना होगा ।

आपको अपनी जिंदगी में केवल और केवल अपने Goal को ही प्राथमिकता देना होगा, बाकी सारी चीजो को आपको छोड़ना होगा, आपको सिर्फ अपने Goal से ही मतलब होना चाहिए । आपको हर रोज हर समय केवल अपने Goal के लिए ही काम करते रहना होगा, तब कहीं जाकर आप अपने Goal को Achieve कर पाएंगें, आपको अपनी जिन्दगी में हजारो distraction आने के बाद भी अपने Goal पर फिर से फोकस होना पड़ेगा, आपको बाकी सभी कामो को छोड़कर केवल और केवल अपने Goal पर ही ध्यान देना होगा, आपको अपने Goal के लिए जिद्दी बनना होगा ।

किसी दिन जब आपके सामने कोई समस्या न आए,
तो आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि आप गलत मार्ग पर चल रहे हैं।
- स्वामी विवेकानंद

6. त्याग

जब भी आप अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य पर पूरी तरह से फोकस हो जाओगें, जब आप अपनी जिन्दगी में एक बार ठान लोगें की आपको आपनी जिन्दगी में हर हाल में अपने Goal को पूरा करना है, फिर आपको अपने जीवन में बहुत सारी चीजो का त्याग करना होगा, आपको अपने जीवन में हर उस चीज को त्यागते चलना होगा, जो चीज आपको आपके Goal को पूरा करने में बाधा के रूप में आती है । चाहे वह चीज आपकी पंसदीदा चीज ही क्यों ना हो फीर भी आगर वह चीज आपके Goal के बीच में अगर आ रही हो तो आपको अपनी पसंदीदा चीज को छोड़ने में एक बार भी नहीं सोचना चाहिए । आपको हर चीज को छोड़ने की सामर्थय होनी चाहिए । आपको अपनी जिंदगी में केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होगा, उसके लिए आपको चाहे अपना सब कुछ भी क्यों ना छोड़ना पड़े । आपकी जिन्दगी में सबसे पहले आपका लक्ष्य होना चाहिए बाकी सब बाद में ।

आप इस दुनिया के महानतम क्रिकेटर में से एक विराट कोहली को जानते ही होगें, विराट कोहली हमेशा अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, विराट कोहली जब मात्र 18 वर्ष के थे, तब विराट कोहली के पिताजी का देहान्त हुआ, उस दिन विराट कोहली अपनी जिन्दगी का एक बहुत ही महत्वपूर्ण मैच खेल रहे थे, विराट कोहली रणजी ट्राफी का मैच खेल रहे थे, मैच जब चल रहा था फिर विराट कोहली को जब ये बात पता चली की उनके पिताजी का देहान्त हो गया है, फिर भी विराट कोहली खेलते रहे, और फिर बाद में कोहली ने अपने पिताजी का अंतिम संस्कार किया, अगले दिन विराट कोहली की टीम को जीत के लिए विराट कोहली की बहुत ज्यादा जरूरत थी । विराट कोहली भी अपने Goal पर पूरी तरह से फोकस थे, विराट कोहली ने अपने पिता का अंतिम संस्कार किया और फिर अगले दिन क्रिकेट खेलने मैदान में पहंच गए, ना सिर्फ विराट कोहली मैच खेलने गए, बल्कि मैंच में रन बनाकर अपनी टीम को जीत भी दिलाई, अगर विराट कोहली मैंच नहीं खेलने जाते तो विराट कोहली की टीम नहीं जीत पाती, विराट कोहली को अपने लक्ष्य Goal पर फोकस रहना पड़ा, इस मैंच के बाद विराट कोहली हमेशा की तरह अपने लक्ष्य Goal पर फोकस रहे, अपनी मेहनत की बदौलत विराट कोहली

को टीम इंडिया की कप्तानी सौंपी गई । परन्तु अपनी कप्तानी में विराट कोहली अपनी टीम को तो जिताते रहे परन्तु, खुद अच्छा प्रदर्शन न कर सके, अपनी कप्तानी के दौरान विराट कोहली तीन साल तक अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाऐ , अच्छा प्रदर्शन नहीं करने के कारण लोग विराट कोहली पर सवाल उठाने लगे, फिर विराट कोहली को इंडिया टीम की कप्तानी छोड़नी पड़ी, एक साधारण खिलाड़ी की तरह विराट कोहली टीम इंडिया में खेलने लगे, विराट कोहली अपने Goal पर पूरी तरह से फोकस रहें, विराट कोहली हमेशा से अपने Goal पर फोकस थे तीन साल सतक नहीं आने के बाद भी विराट कोहली ने हार नहीं मानी, विराट कोहली ने अपनी कप्तानी का भी त्याग कर दिया परन्तु क्रिकेट पर से अपना फोकस नहीं हटाया, मीडिया में समाचार फैलने लगी की विराट कोहली का कैरियर समाप्त हो गया है, परन्तु फिर भी विराट कोहली ने लोगो की बातों पर ध्यान नहीं दिया, विराट कोहली अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, विराट कोहली ने फिर से अपनी जिन्दगी में वापसी की और तीन वर्ष के बाद सतक लगाकर अपनी मौजूदगी का ऐलान किया, और लोगो की बातो का अपनी जबान से नहीं, बल्कि अपने खेल से जवाब दिया ।

विराट कोहली ने अपने फोकस के कारण एक बार फिर से बापसी की । एक बार विराट कोहली ने आइने में अपने आप को देखा, विराट कोहली का मोटापा बढ़ चुका था, विराट कोहली ने अपने आप को आईने में देखा और खुद से कहा कि ऐसा तो मैं लोगो का आइडियल नहीं बन पाऊंगा, उसी वक्त विराट कोहली ने खुद से वादा किया कि वे फिट बनेंगे विराट कोहली ने फिर जिम करना शुरू कर दिया और संतुलित आहार ग्रहण करने लगे । विराट कोहली ने एक इन्टरव्यू के दौरान बताया कि वे 8 साल से एक ही तरह का भोजन का सेवन करते हैं, विराट कोहली ने बताया की उन्होंने स्वाद के लिए खाना खाना छोड़ दिया है, उन्होंने आगे कहा कि अब मैं केवल वहीं खाना खाता हूँ जो मेरे शरीर के लिए अच्छी होती है, विराट कोहली को पता था कि फिटनेश उन्हें आगे खेलने में मदद करेगीं अगर अच्छी फिटनेश नहीं रही तो वे आगे नहीं खेल पाएगें, इसी कारण से विराट कोहली ने असंतुलित भोजन का त्याग कर दिया विराट कोहली 8 साल से केवल वहीं भोजन करते आ रहे हैं, जो उनके शरीर के लिए सही हो, विराट कोहली संतुलित आहार के साथ-साथ जिम में भी हर रोज अच्चा समय बिताते हैं, जिससे की उनका शरीर फुर्तीला बन सके और वे अपने खेल में योगदान दे सके ।

आप अगर विराट कोहली की जिन्दगी को ध्यान से देखोगो तो पाओगे कि विराट कोहली ने अपनी जिन्दगी में हर उस चीज का त्याग किया है जो विराट

कोहली के Goal और उनके बीच आ रही थी । सबसे पहले विराट कोहली जब 18 साल के थे तब विराट कोहली अपने पिताजी की मृत्यु के पश्चात भी अपने लक्ष्य पर फोकस रहे और पिताजी की मृत्यु हो जाने के बाद भी अगले दिन क्रिकेट खेलने के लिए गए ना सिर्फ क्रिकेट खेलने गए बल्कि अच्छा प्रदर्शन करके अपनी टीम को जीत भी दिलाई । अपने पिताजी की मृत्यु के पश्चात भी विराट कोहली अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, विराट कोहली ने अपने दुख का त्याग किया, अपने Goal पर फोकस रहे, दूसरी बार जब विराट कोहली ने एक बहुत बड़े त्याग का परिचय दिया विराट कोहली जब टीम इंडिया के कप्तान थे, परन्तु अपने खराब प्रदर्शन के कारण जब विराट कोहली पर सवाल उठने लगे वो विराट कोहली ने एक बहुत बड़ा फैसला किया और इंडिया टीम की कप्तानी का त्याग कर दिया और एक साधारण खिलाड़ी की तरह खेलने लगे, तीसरी बार जब विराट कोहली ने अपने आपको आइऩे में देखा और समझा की उनका शरीर आगे लम्बे समय तक क्रिकेट खेलने के काबिल नहीं है, फिर विराट कोहली ने अपने जीवन में एक बहुत बड़ा फैसला किया, विराट कोहली वही भोजन करेंगे जो शरीर के लिए सही होगा, अपने आप को फिट रखने के लिए विराट कोहली ने जीम जाना भी शुरू कर दिया, विराट कोहली की जिन्दगी में जो भी चीज उनके और उनके Goal के बीच में आई विराट कोहली ने उस चीज का त्याग कर दिया और अपने Goal पर फोकस रहे । विराट कोहली कि तो मैंने आपके केवल तीन चीजें बताई, जिनका उन्होंने त्याग किया परन्तु विराट कोहली ने अनगिनत चीजों का त्याग किया है, फिर विराट कोहली उस मुकाम पर है, जिस मुकाम पर आप उनको देखते हो, इन त्यागो के कारण ही विराट कोहली को इस दुनिया के महानतम् खिलाड़ियों में से एक में गिना जाता है । विराट कोहली ने हर उस चीज का त्याग बिना एक बार सोचे किया हैं,जो उनके गोल लक्ष्य के बीच में बाधा बनकर आ रही थी ।

आपको भी हर उस चीज का त्याग करना होगा जो आपके और आपके Goal के बीच में आती हो आपको उस चीज का त्याग करने में एक बार भी नहीं सोचना चाहिए, जो आपके और आपके Goal के बीच में आती हो, आप इस दुनिया के जितने भी महान और सक्सेसफुल लोगो को देखोगें तो आप पाओगें की उन्होने अपने सबसे कीमती चीज का त्याग करना भी सही समझा, परन्तु कभी भी उन्होंने अपने Goal पर फोकस रहे । जितनी भी मूल्यवान चीज का आप त्याग करते जाएगें उतने ही करीब अपने लक्ष्य के होते जाओगें । आपको किसी भी चीज को त्यागने में एक बार भी नही सोचना चाहिए आपको हमेशा अपने Goal पर फोकस

रहना होगा । आपको अपनी जिंदगी में त्याग करना ही होगा, तभी आप अपने लक्ष्य पूरा कर पाओगे ।

आप सभी ने तितलियों को तो देखा ही होगा, तितली को उड़ने से पहले चार चरणों को पूरा करना होता है, चार चरणों का त्याग करना होता है, फिर तितली इस आसमान में उड़ पाती है, आप तितलियों को देख पाते हैं । सबसे पहले तितलियां अण्डे के रूप में पत्तियों पर रहती हैं, कुछ दिनों तक तितलियां अण्डे के रूप में ही रहती हैं, फिर तितलियाँ अंण्डे को छोड़कर त्याग करके लार्वा (कैटरपिलर) के रूप में रहती है, कई दिनो तक तितलियां लार्वा (कैटरपिलर) के रूप में ही रहती है इस समय तितलियाँ अपना भरण पोषण पत्ते को खाकर पूरा करती है । फिर तितलियाँ अपना लार्वा (कैटपिलर) के रूप को भी त्याग देती है, और प्यूपा क्रिसलिस के रूप में आती है , अभी भी तितली उड़ने के लिए तैयार नहीं होती हैं, इसके बाद तितली वयस्क तितली (पंतगा) के रूप में आती हैं, उड़ने के लिए तैयार होती है । आप तितली को ध्यान से आप तितली के जीवनचक्र को ध्यान से देखोगे तो आप समझोगे कि तितली को अपने व्यस्क शरीर में आने के लिए चार चरणों को पार करना पड़ता हैं । तितलियों को उड़ने के लिए ही अपने जीवन में चार चरणों का त्याग करना पड़ता है, तब जाके तितलियाँ उड़ने के लिए तैयार होती हैं । तितलियाँ मात्र उड़ने के लिए अपने जीवनकाल में चार बार त्याग करती है, तब जाके तितलियाँ उड़ पाती हैं, और आप सुन्दर सुन्दर तितलियों को देख पाते हैं । इस कहानी के माध्यम से मैं आपको बताना चाह रहा हूँ कि बीना त्याग के आप अपनी जिन्दगी में कुछ नहीं कर पाओगे, आपको अपनी जिन्दगी में त्याग करना ही होगा ।

आपको त्याग करने से नहीं डरना चाहिए, जब आप कुछ बड़ा करने जाते हो तो आपको त्याग के रास्ते पर चलना ही पड़ेगा, आप जब अपने Goal लक्ष्य की तरफ बढ़ते चले जाओगें, जब आप अपने Goal पर फोकस रहोगें तब अपने आप ही चीजे छुटती चली जाएगीं आपको ज्यादा कुछ सोचने की भी जरूरत नही पड़ेगी, बिना त्याग के आप अपने लक्ष्य को कबी नहीं हासिल कर पाओगें, आपको लक्ष्य हासिल करने के लिए त्याग का रास्ता अपनाना ही पड़ेगा । जब आप त्याग करते हो तो ये त्याग आपकी परीक्षा होती है, लक्ष्य कहता है, कि मुझे इस व्यक्ति को बहुत कुछ देना है, परन्तु इससे पहले इस व्यक्ति की परीक्षा लूंगा, देखूंगा कि ये व्यक्ति इस लक्ष्य को पाने के लायक है या नहीं है, इस व्यक्ति में त्याग करने की क्षमता है या नहीं है, आपको जानना होगा कि त्याग के बिना आप अपने लक्ष्य को

हासिल नहीं कर पाओगें, त्याग करना आपनी जिंदगी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है ।

जब आप लक्ष्य को पूरा कर लोगे फिर आप समझ जाओगे कि बिना त्याग के आप इस लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाते, अगर आप त्याग नहीं करते तो आप अपनी जिन्दगी में पीछे रह जाते आपको त्याग करना ही होगा । आप जब अपनी जिन्दगी में त्याग कर दोगे, पीछे मुड़कर देखोगे तो आप समझ जाओगे की आपने त्याग करके बिल्कुल सही किया है, अगर आप अपनी जिन्दगी में त्याग नहीं करते तो आज आप वहां नहीं पहुंच पाते जहां पर हो, आप आज त्याग करने जाओगे तो आपको लगेगा कि आपने त्याग करके अच्छा नही किया, अगर मैं त्याग नहीं करता तो आज मैं यहां नहीं पहुंच पाता जहां मैं हूं, आपको आगे समझ में आयेगा कि सही ही हुआ अगर मैं, इस चीज का त्याग नहीं करता तो यहां तक नहीं पहुंच पाता । आपको अपने लक्ष्य को पाने के लिए त्याग करना ही होगा ।

जब आप अपने गोल को पाने के बारे में सोचेंगे, फिर आपको एक कदम आगे बढ़ाने की जरूरत होगी आपको शूरू करना होगा, लोग बहुत ज्यादा सोचते हैं, जब भी व्यक्ति Goal बनाता है, तब सोचता रहता है, करू या ना करूं होगा या नहीं होगा, आपको ज्यादा सोचना नहीं है, होगा या नहीं होगा, आपको बस अपने Goal पर काम करते रहना है, कुछ ना करने से तो बेहतर है, ना कुछ करके फेल हो जाओ आपको सफलता से डरने की जरूरत नहीं है, असफलता सफलता का रास्ता होता है । आप जो भी सोचते हो वह कार्य तभी होगा जब आप शूरू करोगे, आपको शुरू करने की जरूरत होती है, कई लोग सालो-साल प्लानिंग करते रहते हैं, मैं ऐसा करूंगा फिर ऐसा होगा, सोचते बहुत ज्यादा है ज्यादा प्लानिंग करने की जरूरत नहीं है, आपको अपनी जिन्दगी में प्रैक्टिकल करने की जरूरत है काम करने की जरूरत है । आप अपनी जिन्दगी में जो कुछ भी सोच सकते हो वो आपको बस करने की जरूरत है, आपको बस स्टार्ट करने की जरूरत है ।

आप सभी Amazone Company के मालिक जेफ बेजोस को तो जानते ही होंगे उन्होने जब Amazone शुरू किया था, तब 10 साल तक उन्होंने एक भी पैसा नहीं कमाया, 10 साल तक अपनी कंपनी में पैसा लगाते रहे, जब जेफ बेजोस ने Amazone start किया था, तब जेफ बेजोस सिर्फ किताब बेचा करते थे, आज आप सभी को पता ही है, Amazone पर लगभग हर एक चीज मिलती है, आप सोचिए अगर जेफ बेजोस भी सोचते ही रहते मुझे Amazone नाम की कंपनी शुरू करनी हैं, इस पर मुझे बुक बेचना है और सोचते ही शुरू नहीं करते, तो आज आप और मैं अमेजन को नही जान पाते बेजोस ने ये भी सोचकर अमेजन शुरू

नहीं किया था, कि मुझे अमेजन पर हर एक चीज बेचना है, शुरू में तो बेजोस Amazone पर सिर्फ और सिर्फ बुक ही बेचा करते थे 10 साल तक एक भी रूपया नहीं कमाने के बाद भी जेफ बेजोस अपने गोल पर फोकस रहे, बुक्स बेचते रहे धीरे-धीरे करके बाकी चीजो को जोड़ते गए, जब तक Amazone से पैसे नहीं आ रहे थे, 10 बर्ष तक वे अपनी कंपनी में पैसा लगाते गए, लोन लेकर अपनी कंपनी में पैसा लगाते रहे, जेफ बेजोस अपनी कंपनी में काम करते रहे, करते रहे पैसा भी लगाते रहे आज Amazone पूरी दुनिया में Delivery का काम कती है, अगर जेफ बेजोस अपनी कंपनी शुरू ही नहीं करते तो आज इतनी बड़ी कंपनी नहीं बना पाते शुरूआत में जेफ बेजोस एक छोटे से कमरे में काम करते थे, बुक बेचा करते थे, आज आप देख सकते हो Amazone कितनी बड़ी कंपनी है, हो सकता है, कि शुरूआत आपकी छोटी हो, परन्तु जब आप काम करते रहेगें करते रहेंगे फिर एक दिन आपकी कंपनी जरूर बड़ी हो जाएगी आपको बस अपने काम को करते जाना है, आपको लगातार मेहनत करते जाना है, आपका Goal अगर बड़ा होगा तो हो सकता है, आपको अपने Goal को पूरा करने में सालो साल का समय लग जाए, परन्तु आपको हार नहीं मानना है, लगातार अपने Goal के लिए काम करते रहना है, आपने जो सोचा है, उसे शुरू किजिए फिर चाहे उसके कितना भी समय क्यों ना लगे, आपको उस काम को करते रहना है, एक दिन आप अपने Goal को जरूर पा लेंगे ।

जेफ बेजोस को ही देख लीजिए अगर जेफ बेजोस अपनी जिन्दगी में शुरू नहीं करते तो आज उस मुकाम पर नहीं पहुंच पाते जिस मुकाम पर ज है, आपको भी जेफ बेजोस की तरह अपने लक्ष्य पर केन्द्रित रहना है, हर दिन आपको अपने लक्ष्य के लिए काम करते रहना होगा तब कही जाकर आप अपने लक्ष्य को हासिल कर पाओगें, आपको लगातार मेहनत करते रहना होगा, मेहनत करते रहना होगा, एक दिन ऐसा आयेंगा कि आप अपने लक्ष्य को पा लेगें और सफल हो जाओगें आपको बस शुरू करने की जरूरत हैं, ज्यादा सोचना नहीं है, होगा कि नहीं होगा ऐसा वैसा आपको बस लगातार अपने लक्ष्य के लिए मेहनत करते रहना है, करते रहना है, एक दिन ऐसा जरूर आयेगा जब अपनी जिन्दगी में सफल हो जाओगें, आप अपने लक्ष्य को जरूर हासिल कर लोगे, आपको हार नहीं मानना है, अपने Goal पर हमेशा फोकस रहना है, एक-एक चीज सीखते रहना है, लगातार काम करते रहना है, आपको अपनी जिन्दगी में दुनिया वालो पर ध्यान नहीं देना हैं, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना है ।

आप अगर असफल भी हो गए तो आपको असफलता से डरना नहीं है, बल्कि असफलता से सीख लेकर अपने लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाते जाना है, आपको लगातार अपने लक्ष्य के लिए काम करते रहने की जरूरत है, आपको दुनिया वालो पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है । जेफ बेजोस भी अगर आपकी तरह काम करता और सोचता कि 6 साल हो गए मेरी कंपनी से पैसा नही आ रहा हैं, इस काम को छोड़ देता हूं, दूसरा काम कर लेता हूँ, ऐसा अगर सोचता तो आज Amazon इतनी बड़ी कंपनी नहीं बन पाती और जेफ बेजोस दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति में से एक नहीं बन पाते, आप भी जो कुछ भी करना चाहते हो, आपको बस करते रहना है दुनिया वालो पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है, आपको अपने लक्ष्य पर काम करते रहना है, एक दिन आप अपने मुकाम पर जरूर पहुच जाओगें आपको हमेशा ध्यान रहना है, अपने Goal पर फोकस रहना है, चाहे कितना भी समय क्यों ना लगे जेफ बेजोस को अपनी कंपनी Amazone से 10 साल तक एक भी पैसा नही आया परंतु वे हमेशा हर रोज अपनी कंपनी के लिए काम करते रहे, ना जाने कितने लोगो ने जेफ बेजोस को बोला होगा कि ये काम छोड़ दो आप अपनी कंपनी से पैसानहीं कमा पा रहे हो , कोई और काम देख लो परन्तु जेफ बेजोस ने दुनिया वालो की बाते नहीं सुनी, जेफ बेजोस अपना काम करते रहे उन्हें खुदपर भरोसा था कि वे अपनी कंपनी को एक सक्सेसफुल कंपनी जरूर बना पाएगें, अनगिनत लोगो ने जेफ बेजोस को कहा होगा कि वे अपनी कंपनी नहीं बना पाएगें परन्तु जेफ बेजोस ने कबी भी लोगो की बातों पर ध्यान नहीं दिया जेफ बेजोस अपना काम करते रहे, उन्हें दुनिया वालो से कोई मतलब नहीं था, वे अपना काम करते गए, हर रोज वे अपना काम करते रहे, आप भी अपने लक्ष्य का पीछा कर रहे होंगे तो आपको भी हार नहीं मानना है ।

आपको अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है, आपको दुनिया वालो की बातों में नहीं आना है, आपको केवल और केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना है, आपको असफलता से घबराना नहीं है, जेफ बेजोस भी पहले अंतरिक्ष की पढ़ाई करना चाहते थे, उन्हें अंतरिक्ष विज्ञान मे बहुत रुचि थी, उन्होंने अंतरिक्ष विज्ञान की पढ़ाई भी करने की कोशिश करी, परन्तु उनका मन अंतरिक्ष विज्ञान में नहीं लगा, और वे अंतरिक्ष विज्ञान की पढ़ाई नहीं कर सके, जेफ बेजोस अपनी इस असफलता से डरे नहीं क्योंकि उन्हें पता था, असफलता उनकी जिन्दगी का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है, अगर आप भी अपनी जिन्दगी में असफल हुए हो तो आपको डरने की जरूरत नहीं है ।

आपको अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना होगा, आप जब एक बार सोच ले और पूरा मन बना ले कि मुझे ये कार्य करना ही है, फिर आपको ज्यादा कुछ सोचने की जरूरत नहीं है, आपको शूरू कर देना होगा आपको अपने लक्ष्य की और कदम बढाना होगा, आपको बाकी सभी कार्य को भूल जाना होगा, आपको हमेशा अपने लक्ष्य पर पूरा ध्यान केन्द्रित करना होगा, आपको केवल अपना लक्ष्य दिखाई देना चाहिए , आपको केवल वही चीज दिखनी चाहिए, जिससे की आप अपने लक्ष्य की और बढ़ पाओ, आपको जिससे लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद मिले आपको पूरी दुनिया की हर चीज से ध्यान हटाकर केवल और केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना होगा । आपको अपनी जिन्दगी में हर इस चीज का त्याग करते जाना होगा जो आपको अपने लक्ष्य से दूर ले जाए, आपको केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रखना है, आपको ज्यादा सोचना नहीं है, होगा की नहीं होगा, असफल हो गया तो क्या होगा, आपको बस शूरू करना होगा, अपने लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाते चलना होगा, ज्यादा सोचते नहीं रहना होगा, आपको कार्य करना ही होगा, अपने Goal लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाना ही होगा, अगर जेफ बेजोस Amazon चालू नहीं करते, पुस्तके बेचना चालू नहीं करते तो आज Amazon कंपनी नहीं रहती और जेफ बेजोस दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति नहीं बन पाते (फोर्ब्स की 2018 की लिस्ट के अनुसार जेफ बेजोस दुनिया के सबसे अमीर आदमी थे । भले ही जेफ बेजोस शुरुआत में पुस्तके बेचा करते थे, परन्तु उन्होंने कभी भी हार नहीं मानी लगातार जेफ बेजोस अपनी कंपनी के लिए कार्य करते रहे, भले ही जेफ बेजोस ने शूरूआत छोटे से कार्य (पुस्तक बेचने) से अपनी कंपनी की शुरुआत की परन्तु कभीभी उन्होंने अपनी कंपनी को छोडने का नहीं सोचा, वे लगातार अपनी कंपनी के लिए कार्य करते रहे, उन्होने 10 वर्ष तक एक भी पैसा नहीं कमाया, वे अपने जेब से अपनी कंपनी में पैसा लगाते रहे, आप जरा एक बार सोच कर देखिए आपने अपनी जिन्दगी में ऐसा कौन सा कार्य 10 साल तक लगातार हर रोज किया है ।

आपको उस कार्य से कुछ फल भी नहीं मिल रहा है, परन्तु आप उस कार्य को करते जा रहे है, करते जा रहे हैं, इस उम्मीद में की एक दिन आप अपने लक्ष्य को पा लोंगें, जिस दिन आप जेफ बेजोस की तरह बिना परिणाम की चिन्ता किए अपने कार्य को करते जाओगे तो एक दिन जरूर सफल हो जाओगे, आपको दुनिया की बातों में आने की जरूरत नहीं है, आपको अपनी जिंदगी में केवल वहीं कार्य करना है जिस कार्य को करने का आपका मन करता हो, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी इस बात का पश्चाताप नही रहना चाहिए कि काश मैं ये कर

लेता तो यहां रहता बल्कि इस बात का गर्ब होना चाहिए कि मैने कोशिश की, मैने सुरू किया, मैं बाकी लोगो तरह डरा हुआ नहीं रहा, मैंने कोशिश की, मैंने दुनिया के बारे में नहीं सोचा, मैंने अपने Goal को पूरा करने के लिए कदम आगे बढ़ाये, मैं इन दुनिया वालो से नहीं डरा, भले ही आप अपनी जिन्दगी में fail हो जाओ, परन्तु अपनी जिन्दगी में ये पछतावा ले के मत मरना की मैंने ये शुरू नहीं किया, मुझे वो काम करना था, परन्तु मैं वो कार्य कर नहीं पाया, आप जब अंतिम सांसे ले रहे हो, तो आपको अपने आप पर गर्व होना चाहिए, कि मैंने किया मैं बाकी लोगो की तरह डरा हुआ नहीं रहा, बल्कि मैंने कोशिश की, मैने अपने लक्ष्य पर अपनी पूरी जिन्दगी फोकस रखा, आपको इस दुनिया से डरने की जरूरत नहीं है, आपको शुरू करने की जरूरत है, सोचो मत शुरू करो ।

जब तक न सफल हो, नींद चैन त्यागो तुम,
संघर्ष का मैदान छोड़कर मत भागो तुम।
कुछ लिए बिना ही जय जयकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती |
- सोहन लाल द्विवेदी

7. तपस्या और मेहनत में अन्तर

आपको आपनी जिन्दगी में तपस्या और मेहनत में अन्तर समझना होगा, इस दुनिया में बहुत से लोग अपनी पूरी जिन्दगी सिर्फ और सिर्फ मेहनत करते रह जाते है, वे अपनी जिन्दगी में यह भी समझ ही नहीं पाते है, कि तपस्या क्या होती है, मेहनत क्या होती है, वे बस कार्य करते रहते हैं, अगर आपको अपनी जिन्दगी में सफल होना है अगर आपको अपनी जिंदगी में कुछ बड़ा करना हैं, तो आपको केवल और केवल तपस्या का रास्ता ही अपनाना होगा तभी आप अपनी जिन्दगी में सफल हो पाएंगें ।

इस दुनिया में 99.9% लोग अपनी पूरी जिंदगी केवल और केवल मेहनत करते रह जाते हैं, उनकी पूरी जिन्दगी खत्म हो जाती है, परन्तु वे समझ नहीं पाते है कि वे अपनी पूरी जिंदगी सिर्फ और सिर्फ मेहनत ही करते रह गए हैं, इस दुनिया में सबसे ज्यादा मेहनत तो मजदूर करते हैं, फिर आपने अपनी जिंदगी में एक बार भी नहीं सोचा कि मेंहनत करने से ही आप सफल हो जाओगें आप एक बार सोच कर देखिए अगर सिर्फ मेहनत करने से ही आप सफल हो जाते तो, इस दुनिया में सबसे सफल आदमी मजदूर होता, आप अपनी जिन्दगी में इस बात पर गौर करना फिर आप समझ जाओगे कि केवल मेहनत करने से व्यक्ति सफल नहीं होता कुछ तो ऐसी चीज है, जो एक सफल व्यक्ति अपनी जिन्दगी में करता है, जो आम लोग नहीं कर पाते इस दुनिया में जितने भी सफल और महान व्यक्ति होए हैं, सब ने तपस्या के रास्ते को अपनाया है, तपस्या में व्यक्ति वह कार्य करता है, तपस्या जब व्यक्ति करते हैं, तो उन्हें अपनी जिन्दगी में पता होता है, के वे क्यू मेहनत कर रहा है, उनकी जिन्दगी में मेहनत का एक मकसद होता है ।

तपस्या करने वाले लोग केवल और केवल अपने लक्ष्य Goal के लिए मेहनत करते हैं, आप किसी सड़क पर या अपने आस पास काम कर रहे मजदूर से कभी ये पूछ कर देखना कि आप अपनी जिन्दगी में इतनी मेहनत क्यूं कर रहे हो, आप किसी भी मजदूर से ये सवाल पूछ कर देखना कि, आप अपनी जिंदगी में हर रोज मजदूरी करने क्यों चले जाते हैं, आप इतनी मेहनत क्यूं करते हो, इस सवाल का जवाब आपको कोई भी मजदूर नहीं दे पाएगा, आप किसी भी मजदूर से ये सवाल

करोगें तो उनके पास इस सवाल का जबाब नहीं होगा, परन्तु आप किसी तपस्या कर रहे व्यक्ति, से ये सवाल पूछोगे तो उनके पास इसका सटीक जबाब होगा । मेहनत मेहनत वह होती है, जिसमें व्यक्ति कार्य करता रहता है, परन्तु उसे पता नहीं होता हैकि मैं ये कार्य क्यू कर रहा हूँ, इस कार्य को करने से क्या होगा वह बिना जाने बिना सोचे समझे बस कार्य को करते रहा है । तपस्या- तपस्या वह होती है, जिसमें व्यक्ति को पता होता है कि वह मेहनत क्यूं कर रहा है, वह सोच समझकर मेहनत करता है, उस व्यक्ति को ज्ञात होता है, कि वो व्यक्ति इस कार्य को क्यूं कर रहा हैं, उसे अच्छी तरह से पता होता है, कि इस कार्य को करने से क्या होगा इसमें मेहनत करने से क्या होगा । मेहनत दोनो करते हैं मजदूर भी और तपस्या करने वाला भी परन्तु जो व्यक्ति तपस्या करता है, वह जागृत होकर मेहनत करता है, वह मेहनत करता है तो उसे पता होता है मैं ये मेहनत क्यू कर रहा हूं जबकि एक मजदूर को पता नहीं होता है कि मैं ये कार्य क्यूं कर रहा हूँ । सिर्फ सड़क पर काम करने वाला मजदूर नहीं होता है, बल्कि एक नौकरी कर रहा व्यक्ति भी मजदूर हो सकता है, जब तक आपकी जिन्दगी में आज जो कार्य कर रहे हो अगर उस कार्य का कुछ मकसद नहीं है,आपको पता नहीं है, कि आप ये कार्य क्यूं कर रहे हो, जो भी व्यक्ति इस दुनिया में बिना किसी मकसद के कार्य कर रहा है वो मजदूर ही है ।

एक सरकारी नौकरी करने वाला भी व्यक्ति मजदूर हो सकता है, जब तक कि उसको ज्ञात ना हो कि वो सरकारी नौकरी क्यूं कररहा है, सरकारी नौकरी करने से क्या होगा, नौकरी लगने पर वह व्यक्ति एक गधे की तरह काम कर रहा है, हर रोज तैयार होकर काम करते जा रहा है, बिना एक बार भी ये सोचे, कि मैं ये मेहनत क्यूं कर रहा हूँ, इस मेहनत से क्या होगा, दुनिया वाले लोग सारकारी नौकरी कर रहे है, बस इसी लिए आप भी सरकारी नौकरी कररहे हैं, दुनिया अपनी जिन्दगी में वहीं करना जो आपका मन कहता है, दुनिया वाले तो आपको बताते ही रहेंगे कि ये करो, ये करो ये सही है, बल्कि उन्हें खुद नहीं पता है कि उन्हें अपनी जिन्दगी में क्या करना है ।

जो लोग आपको सुझाव देते है कि ऐसा नहीं करो, उनसे एक बार आप जरूर पूछना आपने अपनी जिन्दगी में क्या किया, परन्तु कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो आपको अच्छा सुझाव देते हैं, आपको लोगो की बातो को ध्यान से सुनना है, फिर समझना है, कि जो बात उन्होंने तुमको कही बह बात गलत है, या सही फिर उन्हें पलटकर जवाब देना है, आपको लोगो को हमेशा जवाब देने की भी जरूरत नहीं हैं, आपको लोगो की बातो पर ध्यान देने की भी जरूरत नहीं है, आपको अपने

जीवन में सिर्फ और सिर्फ अपने Goal पर ध्यान देने की जरूरत है, आपको हमेशा अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको सिर्फ और सिर्फ आपके लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रहना होगा, जब आपको कोई अपना Goal बताऐ कि मुझे ये करना है, मुझे ये बनना है, तो आपको उससे कभी भी ये नहीं कहना है कि तुम नहीं कर सकते हो, बल्कि आपको उससे कहना है कि तुम जरूर कर सकते हो, तुम जिस कार्य को कर रहे हो उस कार्य को बहुत से लोग करचुके हैं, आपको उदाहरण देकर बताना है, कि कितने सारे लोगो ने ये काम किया है, और उसका उत्साह बढ़ाते हुए कहना है, कि तुम ये काम कर सकते हो । आपको उस व्यक्ति का उत्साह बढ़ाना होगा ।

आपको अपनी जिन्दगी में बहुत से लोग मिलेंगे जो आपसे कहेंगे कि आज जो कर रहे हो, वो नहीं कर पाओगें परन्तु आपको कभी भी लोगो की बातो में नहीं आना है, बल्कि अपने लक्ष्य पर काम करते रहना है, आपको हार नहीं मानना है, आपकी जिन्दगी मे एक दिन जरूर ऐसा आयेगा जब आप अपने Goal (लक्ष्य) को पूरा कर लोगे । आपको मुंह से बोलकर लोगो को जवाब नहीं देना है, बल्कि आपको अपने काम से लोगों को जवाब देना है, जब आप अपने लक्ष्य के लिए काम करेंगें तो लोग आप पर सवाल उठायेंगे, आपको कहेंगे कि आपसे नहीं हो पाएगा परन्तु आपको कभी भी लोगो कि बातों में नहीं आना हैं, बल्कि अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है, जब आप अपने लक्ष्य को सफलतापूर्वक पा लोगें फिर वहीं लोग आकर ताली बजाऐंगे और आपके सामने झुके हुए खड़े होंगे, जो लोग आपको बोल रहे थे, कि आपसे नहीं हो पायेगा । इस दुनिया का सबसे बड़ा रोग - क्या कहेंगे लोग ।

आप जब सोचते हो ना कि जब मैं नया कार्य करूंगा तो लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे लोग मेरे बारे में क्या कहेंगे, बो लोग भी डरे हुए है, और कुछ नया नहीं कर पा रहे है, इस डर से कि लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे, इस दुनिया में लगभग सभी लोग इस डर से डरे हुए है, कि लोग क्या कहेंगे, लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगें आपको बस हिम्मत दिखाने की जरूरत हैं, आपको शुरू करना होगा, आपको दुनिया वालो पर से ध्यान हटाना होगा, आपको केवल और केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना होगा, आप जिन लोगो को देखकर सोचते हो ना कि लोग क्या कहेंगे वो लोग भी डरे हुए हैं ।

साहसी व्यक्ति को जो व्यक्ति साहसी होता है, उससे डर को भी डर लगता है आपको साहस दिखाना है, अपने लक्ष्य की और बढ़ते चले जाना है, आपको इस दुनिया पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है, इस दुनिया के लगभग सभी लोग डरे हुए

हैं, आपकी अपनी जिन्दगी में साहस रखना होगा, अपने आप पर इतना विश्वास जरूर होना चाहिए कि मैं, कर सकता हूँ, आपको अपने आप पर आत्मविश्वास होना चाहिए, जो मैं सोच सकता हूं वो मैं अपनी जिन्दगी में कर भी सकता हूं, सिर्फ सोचने से बात नहीं बनेगी आपको शुरू करना होगा । आप अपनी जिन्दगी में जो भी करना चाहते तो आप वो कर सकते हो, आपको शुरू करना होगा, आपको अपने लक्ष्य के लिए एक कदम आगे बढ़ान होगा, आपको अपनी जिन्दगी में ज्यादा सोचने की जरूत नहीं है, लोग अपनी जिन्दगी में बहुत ज्यादा सोचते रहते हैं, बहुत ज्यादा प्लानिंग करते रहते हैं, जब एक बार ठान लिया करना है, तो करना है, लोग सालो साल प्लानिंग करते रहते हैं, ऐसे से ऐसा करूंगा फिर ऐसा करूंगा, आपको ज्यादा प्लानिंग करने की जरूरत नहीं है, आपको शुरू करना होगा, जब आप कुछ नया काम शुरू करेंगे तो गलतिया होंगी आपको उन गलतियों से डरना नहीं है बल्कि गलतियों से सीखना है, अपनी जिन्दगी में आगे बढ़ते जाना है ।

जब भी आप अपनी जिन्दगी में कुछ नया कार्य करने जाओगें तो गलतियां जरूर होंगी, आप अपनी जिन्दगी में कुछ नया काम कर रहे हो, और गलतियां नहीं कर रहे हो, तो आपको समझना होगा कि आप ठीक से कार्य नहीं कर रहे हो, जो भी व्यक्ति कुछ नया कार्य करने की कोशिश करेगा उससे गलतियां जरूर होंगी, आपको गलतियों से डरना नहीं है, बल्कि आपको अपनी गलतियों से सीखते जाना है, आपको अपनी गलतियों को समझना है, और मानना है कि आपसे गलती हुई है, फिर आपको उस गलती को सुधारना है, उस गलती को समझना है, कि आपसे क्या गलती हुई है ।

आपको अपनी जिंदगी में कभी भी असफलता से डरना नहीं हैं, असफलता सफलता की सीढ़ी होती है, जब आप अपनी जिंदगी में असफल होते जा रहे हो तो आपको समझ जाना है, कि आप इस दुनिया में कुछ बड़ा करने के लिए आए हो, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी असफलता से डरना नहीं चाहिए, असफलता आपकी जिंदगी का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा होता है, आप को हमेशा याद रखना है, कि असफलता सफलता की सीढ़ी है । आपको हमेशा अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहना है ।

एक बार दो समूह को चैलेंज दिया गया कि आपको एक बहुत ही सुन्दर मटका, मिट्टी का घड़ा बनाना है, दोनो समूह को एक सप्ताह का समय दिया गया उनसे कहा गया कि तुम्हारे पास एक सप्ताह बाद आपको मिट्टी का मटका बनाने लगाया जाएगा । समहू 1 के सदस्यो ने फैसला किया कि हम सातो दिन अपने हाथो से मटका बनाएंगे, हर रोज हम मिट्टी का मटका बना कर देंखेगें, समूह 1 के

सदस्य पहले दिन से ही, मटका बनाने में लग गए और सातो दिन मेहनत करते रहें, उन्हें जैसे ही बताया गया कि आपको सबसे सुन्दर मटका बनाना है, उन्होंने बिना कुछ सोचे पहले दिन से वे मटका बनाने का कार्य शुरू कर दिया, सातो दिन वे बिना इस बात की चिंता किए मटका बनाने में लगे रहे, कि हमारा मटका सुंदर बनेगा या नहीं, बस वे मटका बनाने के कार्य को करते रहे । समूह 2 के सदस्यों ने मटका बनाने की बजाय ढूंढना शुरू कर दिया, कि इस दुनिया का सबसे सुन्दर मटका कैसा होगा, उस समूह 2 के लोग मिट्टी से मटका बनाने की वजाय पेपर पर चित्र बनाते रहे, दुनिया का सबसे सुन्दर मटका ऐसा बनता होगा, समूह 2 के सदस्य सिर्फ और सिर्फ सोचते रहे और कागज पर चित्र बनाते रहे, यहां वहां खोजते रहे कि इस दुनिया का सबसे सुन्दर मटका ऐसा होगा, वैसा होगा, उन्होंने कभी भी मिट्टी से मटका बनाने की कोशिश नहीं की हफ्ते के सातो दिन समूह 2 के लोग सिर्फ और सिर्फ सोचते और ढूंढते रहे कि इस दुनिया का सबसे सुन्दर मटका कैसा होगा जबकी इसके विपरीत समूह 1 के लोगो ने ढूंढने की बजाय कि इस दुनिया का सबसे सुन्दर मटका कैसा होगा, उन्होंने मटका वास्तव में बनाने पर ध्यान केन्द्रित किया, और हफ्ते के सातो दिन मटका बनाते रहे ।

जब एक सप्ताह पूरा हो गया और दोनों समूह को मटका बनाने के लिए बुलाया गया तो क्या हुआ आपको जानकर हैरानी होगी समूह 1 के लोग जो पहले दिन से सोचने की बजाय हफ्ते के सातो दिन मिट्टी के मटके बनाने में लगे उन्होंने बहुत ही सुन्दर मटका बड़ी आसानी से बना दिया जबकी इसके विपरीत समूह 2 के लोगो को जब मटका बनाने के लिए कहा गया फिर क्या हुआ आपको जानकर हैरानी होगी समूह 2 के लोगो ने हफ्ते के सातो दिन केवल ढूंढने और कागज पर चित्र बनाने में बीता दिए थे, कि इस दुनिया का सबसे सुन्दर मटका कैसा होगा, जब वास्तव में समूह 2 के लोगो को मटका बनाने के लिए कहा गया फिर इस दुनिया का सबसे सुन्दर मटका बनाना तो छोड़ो, एक साधारण सा मटका बनाने में भी असमर्थ रहे । आपको भी अपनी जिन्दगी में कभी भी ये गलती नहीं करनी है, जो समूह 2 के लोगो ने की आपको अपनी जिन्दगी में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं है, वरना आप भी समूह 2 की तरह साधारण सा काम भी नहीं कर पाओंगे, बल्कि आपको अपनी जिन्दगी में समूह 1 की तरह जैसे ही आपको लक्ष्य दिया गया, आपको वास्तव में उस लक्ष्य के लिए कार्य करना है, आपको ज्यादा सोचने की जरूरत नही है, होगा या नहीं होगा, आपको फल की चिन्ता किए बिना पूरे फोकस के साथ अपने लक्ष्य को पाने मे लग जाना है, आप जरूर सफल हो जाएंगे।

जो व्यक्ति फल की चिन्ता नहीं करता, सिर्फ और सिर्फ कर्म करते रहता है, ऐसा व्यक्ति अपनी जिन्दगी एक बार नहीं अनेक बार सफल होते चला जाता है, आपको भी अपनी जिन्दगी में ज्यादा नहीं सोचना है, होगा या नहीं होगा, असफल हो गया तो क्या करूंगा, आपको अपनी जिन्दगी में केवल और केवल कर्म करते रहना है, कार्य करते रहना हैं, आप अपनी जिन्दगी में एक दिन जरूर सफल हो जाओगें। आपको अपनी जिन्दगी में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं होती है, आप आज जहां पर हो, वहां से आप जहां जाना चाहते हो, वहां के लिए निकल जाइए, आप जब तक निकलोगे नहीं, जब तकआप शुरू नहीं करोगे, आप तब तक अपना सफर शुरू नहीं करोगे अपनी मंजिल तक नहीं पहुँच पाओगें, कहीं तक पहुंचने के लिए कहीं से निकलना जरूरी होता है । आप जहां भी अपनी जिन्दगी में पहुंचना चाहते हो, उसके लिए आपको अभी आप अपनी जिन्दगी में जहां पर हो वहां से निकलना पड़ेगा, आप अपनी जिन्दगी में अभी जहां हो, आपको उस जगह का त्याग करके आप जहां पहुंचना चाहते हो उस जगह के लिए निकलना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में किसी भी चीज का त्याग करने से पहले एक बार भी नहीं सोचना चाहिए । इस दुनियां में जिस चीज का जन्म हुआ है, उसकी मृत्यु निश्चित हैं । इस दुनिया मे कोई भी चीज एक निश्चित समय के लिए ही होती हैं, संसार का नियम है, जिसका जन्म हुआ है, उसकी मृत्यु निश्चित हैं, आपको अपनी जिन्दगी में याद रखना है कि आप अपनी जिन्दगी को कैसे जिए आपको अपनी जिन्दगी कैसे जिना है, ये आपके हाथ में होता है, जिद्दी स्वभाव होना चाहिए हजार बार हारूंगा फिर बी निराश या हताश नहीं होउंगा, फिर से उठ खड़ा होऊंगा, हजार बार गिरने के बाद भी अपने जीवन में कभी हार नहीं मानूंगा, अपने लक्ष्य को पाने के लिए कोशिश करता रहूंगा । ऐसा स्वभाव होना चाहिए आपका, आपको अपनी जिन्दगी में केवल और केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना होगा ।

आपको अपनी जिन्दगी में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं है, होगा कि नहीं होगा, नहीं हुआ तो क्या होगा, आपको बस अपना कार्य करते रहना है, फल आपको जरूर मिल जाएगा । आपको मजदूरो की तरह मेहनत नहीं करना है बिना जाने सोचे समझे बिना मेहनत करते जा रहे हैं, बल्कि आपको जागृत होकर तपस्या के मार्ग को अपनान होगा, तपस्या और मेहनत में सिर्फ इतना सा अंतर है, कि मजबूर बिना जाने, बिना सोचे समझे अपना कार्य करते रहता है, बल्कि तपस्या सोचे समझे अपना कार्य करते रहता है, बल्कि तपस्या करने वाले व्यक्ति अपने जीवन में जाग्रत होकर कार्य करता है, उसे ज्ञात होता है कि वो मेहनत क्यू कर रहा हैं । आपको भी जीवन में तपस्या का रास्ता अपनाना होगा ।

"लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती

नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है
चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है

मन का विश्वास रगों में साहस भरता है
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है

आख़िर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती..."

- सोहन लाल द्विवेदी।

8. Failure (असफलता)

आपको अपनी जिन्दगी में कभी ना कभी असफलता का सामना करना होगा, असफलता हर किसी व्यक्ति के जीवन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा होता है, असफलता आपको अपनी जिन्दगी में बहुत कुछ सीखा कर देता है । आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी असफलता से डरना नहीं चाहिए । आपकी जिन्दगी में असफलता आपको बहुत कुछ सीखने के लिए आती है, असफलता जब भी आती है, तब आपको डरने की जरूरत नहीं है, असफलता से होकर ही सफलता का रास्ता बनता है, असफलता से आपको सीखना है,आने वाली जिन्दगी में यही गलती दुबारा नहीं दोहराना है ।

अंग्रेजी में एक कहावत हैं, “Failure is the better than regret” इसका मतलब है, कि आप अपनी जिन्दगी में जो भी करना चाहते हो, आपका जो भी लक्ष्य है, आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी असफलता से डरना नहीं है, आपका जो भी लक्ष्य है, आपको उसके लिए मेहनत करते रहना है, असफलता कई ज्यादा बेहतर है, पछतावे से आपकी जिंदगी में कभी आपको पछतावा नहीं होना चाहिए । आपकी जिन्दगी का जो भी लक्ष्य है, आप उसके लिए मेहनत करते जाइए, आप अपना कर्म करते जाइए फल की चिन्ता मत कीजिए ।

आपकी जिन्दगी में आपका जो भी लक्ष्य है, आपको उसके लिए कार्य करते रहना है, बिना इस बात की चिन्ता किए कि आप सफल होंगे या असफल आपको हमेशा अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है, अपने लक्ष्य का काम करते रहना है, इस दुनिया में जो भी व्यक्ति पैदा हुआ है, सबने असफलता से ही जिन्दगी की शुरूआत की है, जब भी आप कुछ नया करने की कोशिश करोगे फिर आपको अपनी जिन्दगी में असफलता का सामना करना ही होगा, जिस व्यक्ति ने कुछ नया करने की कोशिश नहीं की उसे कभी अपनी जिन्दगी मे असफलता को नहीं देखा । इस दुनिया का हर व्यक्ति असफलता से ही सफलता की और बढ़ता है, असफलता सफलता का एक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग होता है ।

आप भी अगर अपनी जिन्दगी में असफल हो रहे हो, अनेकों बार असफल हो चुके हो तो आपको, थॉमस अल्वा एडीसन के बारे में जरूर जानना चाहिए । थॉमस अल्वा एडीसन का जन्म ओहायो राज्य में मिलैन नगर (संयुक्त राज्य अमेरिका) में हुआ था । बचपन से ही एडिसन एक जिज्ञासु प्रति के व्यक्ति थे, थॉमस अल्वा एडीसन को नई-नई चीजो के बारे में जानने का शौक था । थॉमस अल्वा एडीसन को लोग पागल कह कर पुकारते थे, एक बार उन्होने एक चिड़िया को कीड़े खाते हुए देखा । उन्हें लगा हम कीड़े खाएंगे तो हम भी उड़ने लग जाएंगे । इसलिए उन्होंने कीड़ो का घोल अपने दोस्त को पिलाया, जिससे वो बीमार पड़ गए और लोगो को जब इस बात का पता चला फिर लोग थॉमस अल्वा एडीसन को पागल कहने लगे और उन्हें बहुत डाट भी पड़ी । 12 वर्ष की आयु से थॉमस अल्वा एडीसन और समाचार पत्रो को बेचने का धंधा करने लगे, 12 वर्ष की आयु से वे प्रति दिन अपने परिवार को एक डॉलर की सहायता देने लगे । वे रेल में पत्र छापा करते और वैज्ञानिक प्रयोग और प्रशिक्षण किया करते थे । 1869 ई. में लगभग 23 वर्ष की आयु में ऐडिसन ने नौकरी छोड़कर प्रयोगशाला में आविष्कार करने का निश्चय किया, इस फैसले से थॉमस अल्वा एडीसन ने अदम्य साहस और आत्मविश्वास का परिचय दिया ।

थॉमस अल्वा एडीसन ने सन् 1880 में बल्ब बनाया । आपको जानकर हैरानी होगी कि थॉमस अल्वा एडीसन बल्ब बनाने में 10,000 बार असफल हुए परन्तु उन्होंने कभी भी हार नहीं मानी, वे अपने लक्ष्य पर हमेशा फोकस रहे, जब थॉमस अल्वा एडीसन से पूछ गया कि आप इतनी बार असफल हुए फिर भी आपने कभी भी अपने काम को छोड़ने का फैसला क्यूं नहीं किया, इस सवाल का जबाव थॉमस अल्वा एडीसन ने जो दिया इससे पूरी दुनिया हैरान थी, थॉमस अल्वा एडीसन ने कहां था कि मैं कभी नाकाम नहीं हुआ बल्कि मैंने 10,000 (दस हजार) ऐसे रास्ते निकला लिए जो मेरे काम नहीं आ सके । थॉमस अल्वा एडीसन अपने लक्ष्य पर काम करते रहे, दस हजार बार असफल होने के बाद भी थॉमस अल्वा एडीसन बल्ब बनाने में लगे रहे, उन्होंने कभी हार नहीं मानी वे अपने काम को करते रहे, करते रहें, थॉमस अल्वा एडीसन अपनी जिन्दगी में एक चीज बहुत अच्छे से जानते थे, कि वे कुछ नया आविष्कार करने की कोशिश करेंगे तो फेल जरूर होंगे ।

आप अपनी जिन्दगी में कभी भी एक ही गलती को बार-बार मत कीजिए, हर बार आप अलग-अलग गलती करते जाइए, आपको हमेशा अपनी गलती से सीखना चाहिए कि ये गलती क्यूं हुई है, समझना चाहिए कि यह गलती दुबारा नहीं होनी चाहिए फिर आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी एक ही गलती को बार बार नहीं दोहराना चाहिए, बल्कि गलती

को मानकर गलती से सीखकर हर बार नई गलती करना चाहिए । आपको अपनी जिन्दगी में हर बार एक ही गलती को दोहराना नहीं चाहिए, हर बार अलग अलग गलती करते रहना चाहिए । आपको भी थॉमस अल्वा एडीसन की तरह समझना होगा कि आप कभी असफल नहीं होते हो बल्कि आपको ऐसा रास्ता मिल जाता है, जिससे आप सफल नहीं हो पाते हो, आप गलत रास्ते में पड़ जाते हो, आप असफल हो जाओ तो आपको डरने की जरूरत नहीं है, आपको बस दूसरा रास्ता अपनाने की जरूरत है । आप अपनी जिन्दगी में चाहे कितनी भी बार असफल हो जाओ, फिर भी आपको निराश नहीं होना चाहिए आपको हतास नहीं होना चाहिए, आपको हमेशा अपने लक्ष्य पर फोकस रहना चाहिए, आपको अपनी गलती में हजारो असफलता मिलने के बाद भी कोई आपसे पूछे कि आगे क्या करोगे फिर आपका सिर्फ एक ही जवाब होना चाहिए, हम तो प्रयास करते रहेंगे, हजार बार असफल होने के बाद भी अपनी जिंदगी में हार नहीं मानेंगे, जब तक हम सफल नहीं हो जाते, हम प्रयास करते रहेंगे, करते रहेंगे । आपको अपने लक्ष्य को लेकर जिद्दी स्वभाव रखना होगा, आपको जिद्दी बनना होगा, अपको अपने जीवन में समझना होगा कि बिना जिद् के आप अपने जीवन में कुछ नहीं कर पाओगें, चाहे दुनिया वाले आपको कुछ भी कहें, आपको हमेशा अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होगा, कभी हार नहीं मानना होगा, एक दिन ऐसा जरूर आएगा कि जब आप अपने लक्ष्य को पा लोगे और सफल हो जाओगें आपको बस असफलता को मानकर, असफलता से सीखकर सफलता की ओर आगे बढ़ते रहना होगा ।

थॉमस अल्वा एडीसन को बहुत से लोगो ने कहा होगा, कि तुम बल्ब नहीं बना सकते हो, हजारों बार असफल हो चुके हो परन्तु फिर भी थॉमस अल्वा एडीसन ने कभी भी लोगो की बातों पर ध्यान नहीं दिया थॉमस अल्वा एडीसन हमेशा अपने Goal पर फोकस रहें, अगर आपको जिन्दगी में सफल होना है तो दुनिया पर और लोगो पर से फोकस हटाकर सिर्फ और सिर्फ केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होगा । जब लोगो को आपका लक्ष्य पता चलेगा फिर लोग आप पर हँसेगे, आपका मजाक उड़ाऐंगें लोग आपको कहेंगें कि आप इस कार्य को कभी नहीं कर पायेंगे, फिर आपको लोगो की बातो पर ध्यान नहीं देना है, लोगो को जबाव नहीं देते फिरना है, आपको जवाब अपने लक्ष्य को हासिल करके देना है, जब आप अपने लक्ष्य को पा लोगे, फिर दुनिया का साधारण सा नियम है, अगर आप हारे तो आप नालायक, निकम्मे और अगर आप जीत गए तो आप सबके रिस्तेदार, अगर आप अपने लक्ष्य को हासिल कर लोगे तो लोग आपसे कहेंगे हमे तो पहले से पता था, आप अपने लक्ष्य को जरूर पा लेंगे और लोग आपके लिए तालियां बजाएंगे और अगर आप अपनी

जिन्दगी में हार गए तो वही लोग आपको गालियां देंगे, आपको आवारा निकम्मा कहेंगे, इसलिए आपको कभी भी अपनी जिन्दगी में लोगो की बातों में नहीं आना है, लोगो की बातों पर ध्यान नहीं देना है, आपको केवल और केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना है ।

आपको अपनी जिंदगी में कभी भी असफल होने पर दुखी नहीं होना है, बल्कि खुश होना है कि मुझे एक गलती पकड़ मे आ गई । असफलता का साधारण सा मतलब है कि आपसे गलती हुई है आपको इस गलती को दोबारा नहीं दोहराना है, बल्कि आपको इस गलती से सीखकर सफलता की ओर आगे बढ़ते जाना है, आपको अपनी जिन्दगी में अगर लगे की मैं ज्यादा बार असफल हो रहा हूँ मैं अपने लक्ष्य को नहीं पा पाऊंगा, फिर आपको थॉमस अल्वा एडीसन की बल्ब बनाने वाली घटना पर एक बार ध्यान देना है, दस हजार बार असफल होने के बाद भी थॉमस अल्वा एडीसन ने कभी भी अपनी जिन्दगी में हार नहीं मानी थॉमस अल्वा एडीसन अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, और जब थॉमस अल्वा एडीसन अपने बल्ब बनाने के लक्ष्य में सफल हो गए फिर उनसे एक पत्रकार ने पूछा कि आप दस हजार बार असफल हो गए फिर भी अपने लक्ष्य को नहीं भूल पाए, आप हमेशा अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, फिर थॉमस अल्वा एडीसन ने जबाव दिया कि वो अपनी जिन्दगी मे कभी असफल नहीं हुए बल्कि उन्हें दस हजार ऐसे तरीकों का पता चल गया था, जिससे बल्ब नहीं बनाया जा सकता था । यहां तक आपका फोकस होना चाहिए, थॉमस अल्वा एडीसन तो केवल दस हजार बार ही असफल हुए थे ।

अगर आप लाखों बार भी असफल होने के बाद भी आपको हार नहीं मानना है, बल्कि आपको लक्ष्य को पाने का दूसरा रास्ता ढूंढते रहना है, आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा इस बात का ध्यान रखना है, कि हमेशा एक ही रास्ते पर चलकर असफल ना हो जाए, आप असफल हो रहे है, तो दूसरा रास्ता खोजिए सफल होने का, आपको अपनी जिंदगी में हमेशा अलग अलग रास्तो पर चलकर असफल होना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी जिस रास्ते पर चलकर आप असफल हो जाए, उस रास्ते को अपनाना नहीं है, हालांकि आपको अपनी जिन्दगी में आप जिस रास्ते से असफल हुए हो उस रास्ते को भूलना भी नहीं है, बल्कि आपको उस रास्ते को जिन्दगी भर याद रखना है, ताकि उस रास्ते पर आप दुबारा ना जा सको, और हमेशा आप जिस भी रास्ते पर चलकर असफल हुए है उस रास्ते से कुछ ना कुछ जरूर सीखना है ।

आप जिस भी रास्ते पर चलकर असफल हो आपको समझना है, जानना है कि आप क्यूँ असफल हो गए हो,और उस गलती से कुछ सीखकर, अपने लक्ष्य को पाने

के लिए हमेशा इस चीज का विशेष ध्यान रखना है, कि असफलता सफलता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है असफलता से सीखते जाओ और अपने लक्ष्य की तरफ आगे बढ़ते जाओ, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी असफलता से निराश या हताश नहीं होना चाहिए, खुद के उपर इतना तो आत्मविश्वास होना चाहिए कि हजार बार असफल होऊँगा फिर भी अपनी जिन्दगी में कभी हार नहीं मानूंगा, बल्कि हमेशा अपने लक्ष्य पर फोकस रखूंगा, अपने लक्ष्य को पाने का रास्ता खोजते रहूंगा, मैं असफलता से डरूंगा नहीं बल्कि असफलता से सीखकर सफलता की और आगे बढ़ूंगा ।

"गलती कर ना घबरा
गिर कर फिर हो जा खड़ा" |
- प्रवेश कुमार "पीके"

9. मतलबी बनो (Selfish)

आपको अपने लक्ष्य को पाना है, तो आपको मतलबी (Selfish) बनना होगा, आपको दुनिया वालो के मतलब में या दुनिया वालो के मामलो में दखल देने की जरूरत नहीं है, आपको अपने जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने काम से काम रखना होगा आपको कभी भी ना दूसरो का काम करना है, ना उनको कुछ सुझाव देना है, ना ही आपको दूसरो के कार्य में दखल देना है, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य से मतलब रखना है, आपको सिर्फ अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है ।

आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको दुनिया की छोटी-छोटी बातों में उलझने की जरूरत नहीं है बल्कि आपको अपने लक्ष्य को पाने के बारें में सोचना है, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी दुनिया के किसी भी मामले में पड़ने की जरूरत नहीं है, आपको केवल और केवल अपने कार्य को करते रहना है । आपको अपनी जिन्दगी में छोटी छोटी चीजो पर से ध्यान हटाकर आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होगा, आप इस दुनिया के किसी भी महान और सफल व्यक्ति को देखोगे तो आप पाओगे कि वह व्यक्ति केवल और केवल अपने लक्ष्य के लिए कार्य कर रहा है, उसने अपनी जिन्दगी केवल और केवल अपने लक्ष्य को पाने के लिए लगा दी, इस दुनिया में जो भी सक्सेसफुल व्यक्ति हुए है, उन्हें केवल और केवल अपने लक्ष्य से मतलब होता था, वो व्यक्ति कभी भी अपनी जिन्दगी मे दुनिया के कामों में उलझा नहीं रहता था, बल्कि अपने लक्ष्य को पाने की सोचता था, अपनी जिन्दगी में हमेशा, केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहता था, उसे पूरी दुनिया से कोई मतलब नहीं होता था, उन्हें सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य से मतलब होता था, आपको कभी भी अपनी जिन्दगी में हार नहीं मानना चाहिए ।

आपको मतलबी बनना होगा, अपनी जिन्दगी में (Selfish) होना होगा तभी आप अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य को हासिल कर पाओगें आपकी अपनी जिन्दगी है, कभी भी अपनी जिन्दगी के फैसले दूसरे के हाथों में मत दो, आपको अपनी जिन्दगी में जो भी करना है, वो करो डरो मत, घबराओ मत, साहसी बनो, दुनिया

को, दुनिया के लोगों को नकारते हुए केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहो । आप अपनी जिन्दगी में अभी जो करने की सोच रहे हो, उसे करना शुरू कर दो ये जो वक्त है दुबारा लौटकर नहीं आयेगा, जब आप बुजुर्ग हो जाओगें तब आपकी जिन्दगी में कभी भी ये पछतावा नहीं रहना चाहिए कि, मैं वो बनना चाहता था, पर नही बन पाया, काश मैंने उस समय लोगो की बातों पर ध्यान न देकर अपने लक्ष्य पर फोकस किया होता, तो मैं आज अपने लक्ष्य को पा लिया होता ।

आपकी जिन्दगी में कभी ये 'काश' शब्द नहीं रहना चाहिए, पछतावा नहीं रहना चाहिए, इस दुनिया में बहुत से व्यक्ति दुनिया के लोग क्या कहेंगे इस डर से अपने लक्ष्य को पा नहीं पाते, अपने लक्ष्य को पाने में असफल रह जाते हैं, इस दुनिया में बहुत से लोग तो अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य के लिए कार्य शुरू ही नहीं कर पाते, लोग समाज से डरे हुए है, उन्हें डर है कि लोग क्या कहेंगे फिर अंत में वही लोग जब आपकी मृत्यु हो जाती है है तब वहीं लोग आपको कंधा देकर इस दुनिया से विदा कर देते हैं ।

यही इस दुनिया का नियम है, जो आया है वो जायेगा जरूर, इस दुनिया में केवल एक ही ऐसी चीज है, जिसकी 100% गारंटी है, जो आयेगी ही आयेगी, इसे आने से इस दुनिया का कोई भी व्यक्ति नहीं रोक सकता, वो है आपकी मृत्यु । जब आप इस धरती पर जन्म लिए हो, तभी से आप 1 चीज को अपने साथ लेकर आये हो, वो हो आपकी मृत्यु इस दुनिया का एक कड़वा सच है चाहे आपके पास कितना भी धन हो, आपने पूरी जिन्दगी इस दुनिया में चाहे कितना भी धन क्यो ना कमा लिया हो, आप इस दुनिया के सबसे बड़े पद पर क्यों ना हो, आप किसी देश के प्रधानमंत्री या राष्ट्रपति क्यों ना हों, आपको अपनी जिन्दगी में मृत्यु जरूर आयेगी जब आपको मृत्यु का सामना करना होगा, फिर वह आपको 1 सेकेण्ड का भी समय नहीं देगी, आप जब मृत्यु के निकट खड़े हो फिर कभी भी आपके जिन्दगी में ये विचार मृत्यु के समय नहीं आना चाहिए, कि काश मैंने ऐसी जिन्दगी जी ली होती काश मैंने अपनी जिन्दगी में ऐसा कर लिया होता, काश मैंने वो कर लिया होता आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी किसी भी चीज का पछतावा नहीं रहना चाहिए, खासकर अपने मरने के वक्त आपकी जिन्दगी में कोई पछतावा नही रहना चाहिए जब भी आपकी जिन्दगी में मृत्यु निकट हो तब आपको एक ही विचार आना चाहिए मैंने अपनी जिन्दगी में वो सब किया जो मुझे करना था, मैने कभी भी लोगो की बाते नहीं सुनी बल्कि मैं अपनी जिन्दगी में हमेशा वही कार्य किए, जो कार्य मुझे करना होता था ।

आपको अपनी जिन्दगी में एक क्षण के लिए भी दुनिया की बातो को मानने की जरूरत नहीं है, आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा वही कार्य करते रहना है, जो आप करना चाहते हो, दुनिया वालो की बातों में आकर आप कभी भी अपने फैसले को मत बदलना । पूरी दुनिया के लोग डरे हुए है, और लोग को डराने में लगे रहते हैं, आपको कभी भी इस दुनिया में लोगो की बातों को नहीं मानना है, आपको इस दुनिया मे पहले देखना है, किसी भी चीज को अच्छे से समझना है, फिर आपको उस पर सवाल उठाना है या फिर उस चीज को करते जाना है ।

आपको कभी भी लोगो की बातो को नहीं मानना है आपको कभी भी लोगो की बातो को नहीं मानना है, विरोध करना है, भले ही लोग आपको पागल कहे या फिर कुछ भी कहें आपको सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य को करते रहना है । आपको अपनी जिन्दगी में जो भी चीज सही नाही लगे उस पर आपको सवाल उठाना है, आपको इसका विरोध करना है, लोग आपको नहीं समझेंगे लोग आपको पागल कहेंगे, परन्तु आपको कभी भी लोगों की बातो में नहीं आना है ।

इन्सान पहले अपने चारों पैर पर घुटने के बल बन्दर की तरह चलता था जब किसी साहसी बन्दर (इन्सान) ने इसका विरोध किया होगा, उसने लोगों से कहा होगा हम चार पैर की जगह दो पैरो पर भी चल सकते हैं, ये बात जब इन्सान ने सुनी होगी तो उन्होंने उस इन्सान को पागल घोषित कर दिया होगा, उसे अपने समूह से बाहर कर दिया होगा, परन्तु अगर वह बन्दर चार पैरों पर चलने का विरोध नहीं करता तो आप आज दो पैरों की जगह बन्दर की तरह चल रहे होते, इन्सान जब जमीन पर चलता था, फिर किसी महान् इन्सान ने विरोध किया होगा कि हम आसमान में भी उड़ सकते हैं, फिर लोगों ने उसका बहुत मजाक बनाया होगा, लोगो ने उसे पागल घोषित कर दिया होगा, परन्तु अगर वह उड़ पाते, आपको अपनी जिन्दगी में आसानी से कभी भी लोगों की बातों को नहीं मानना है, अगर आपको लगे की ये बात गलत है, तो आपको उस बात को नहीं मानना है, बल्कि आपको उस बात को गलत साबित करके दिखाना है, अपने कार्य के द्वारा आपको अपनी जिन्दगी के कभी भी लोगो की बातो पर बिना बातो को समझे विश्वास नहीं करना है ।

एलोन मस्क NASA वालों से जाकर कहता है, कि आप ऐसा रॉकेट क्यूँ नहीं बनाते जो ऊपर जाए और फिर वापस लौटकर नीचे भी आ जाये । NASA वालो ने जब एलौन मस्क की ये बात सुनी तो नासा वालो ने एलोन मस्क का मजाक बनाया, NASA वालो ने एलोन मस्क को कहाँ की ऐसा करना नामुमकिन है, फिर NASA वालो की बातो का जबाव एलोन मस्क ने SPACE-x कंपनी बनाकर

दिखाया और NASA और दुनिया वालो को गलत साबित करके बताया, एलोन मस्क ने अपनी कंपनी SPACE-x में ऐसा रॉकेट बनाकर दिखाया जो ऊपर जाता है, फिर वापस जमीन पर आकर लैण्ड भी करता है । एलोन मस्क ने अपना जवाब वह काम करके दिया जो उसने कहा था, एलोन मस्क इस कार्य को करते करते कई बार असफल भी हुए परन्तु उन्होने हार नहीं मानी वह अपना कार्य करते रहे करते रहे असफल होंने के बाद भी एलोन मस्क अपना कार्य करते रहें आखिर में एलोन मस्क ने दुनिया वालो की ऐसा रॉकेट बनाकर दिखा दिया एलोन मस्क का अगला बड़ा प्लान ये है, कि एलोन मस्क मंगल ग्रह पर जीवन जीना मुमकिन बनाना चाहते है, एलोन मस्क मंगल गृह पर मानव बस्ती बसाना चाहते हैं, आने वाले समय में आपको पता चल ही जाऐगा की मंगल गृह पर बस्ती बस चुकी है, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर फोकस रखना है । एलोन मस्क ने अपनी जिन्दगी में हमेशा वही काम किए है, जिसे लोग बोल रहे थे कि तुमसे नहीं हो पाएगा तुम नहीं कर पाओगें लेकिन एलोन मस्क ने कभी भी अपनी जिंदगी में लोगो की बातों पर ध्यान नहीं दिया बल्कि अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, आपको भी अपनी जिन्दगी में केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है । आपको कभी भी दुनिया की बातों पर ध्यान नहीं देना होगा । आपको अपनी जिंदगी में मतलबी बने रहना होगा, आपकी अपनी जिन्दगी में केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होगा । आपको दुनिया वालो को समझाने की जरूरत नहीं है, कि आप जो कार्य कर रहे हो वह कार्य सही है आपको अपना कार्य करते रहना है आपको कभी भी लोगो की बातो पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है ।

एक बार एक गधा घास खा रहा था, और सभी को बता रहा था की घास नीली है, घास नीली है, तबी उस गधे के पास से बाघ गुजरने लगा गधा बाघ को भी कहने लगा घास नीली है, घास नीली है, तभी बाघ ने गधे से कहा कि घास नीली नहीं है, घास हरी है, गधे ने बाघ को कहा कि तुम्हें सही दिखाई नहीं देता है, घास नीली होती है, यह बात सुनकर बाघ बहुत गुस्सा हो गया और दोनो में बहस छिड़ गई, कि घास का कलर क्या है, गधे का कहना था कि घास नीली है, बाघ का कहना था की घास हरी है, वास्तव में घास हरी होती है, बहुत देर तक बहस करने के बाद दोनो ने फैसला किया कि हम महाराज के पास जाएगें और महाराज ही इस बात का फैसला करेंगे की घास हरी है या नीली है, गधा और बाघ दोनों शेर के पास गए, बाघ ने कहां महाराज ये गधा सभी को बोल रहा है, कि घास नीली है आप ही गधे को बताइये की घास हरी है, शेर (महाराज) मुस्कुराए शेर ने गधे और बाध की और देखा, और फैसला सुनाया कि बाघ को सौ कोड़े लगाए जाएं, गधा मुस्कुराते

हुए चला गया बाघ ने शेर से कहा महाराज आपको तो पता है, कि घास हरी है, फिर मुझे सौ कोड़े क्यू लगाए गए फिर शेर ने जवाब दिया, मुझे पता है कि घास हरी है, तुम्हें इस बात के लिए सौ कोड़े नहीं लगाये गये क्योंकि तुम गधे से बहस कर रहे थे, कि घास हरी है या नीली । तुमह् गधे से बहस करने के जुर्म में सौ कोड़े लगाए गए है तुम्हें सौ कोड़े इसलिए लगाए गए है कि तुम जिंदगी भऱ इस सबक को याद रखो की रास्ते पर चलते हर किसी से आपको बहस नहीं करना है ।

आपको अपनी जिंदगी में भी सिर्फ और सिर्फ केवल अपने कार्य को करते रहना है, आपको राह चलते हर किस व्यक्ति से बहस करने की जरूरत नहीं हैं, और उन्हे ये समझाने की जरूरत नहीं है, कि क्या सही है और क्या गलत । आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है, आपको अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहना है, आपको अपनी जिन्दगी मे दुनिया वालो को अपनी बातो से नहीं बल्कि अपने कार्य से जवाब देना है, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य को करते रहना है, आपको अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है ।

तेरे गिरने में तेरी हार नहीं
तू इंसान है अवतार नहीं,
गिर,उठ,चल दौड़
फिर भाग,क्योंकि
जीवन संक्षिप्त है इसका कोई सार नहीं |
- **चिराग आर्टानी**

10. समय (Time)

आपको अपनी जिन्दगी में समय को समझना होगा । समय अमूल्य चीज है अगर आप अपनी जिन्दगी में गुजरे हुए 1 सेकेण्ड को वापस ला सकते हो तो जितना चाहे उतना समय बर्बाद करो, अगर आप एक सेकेण्ड को भी वापस नहीं ला सकते हो तो अपने हर एक सेकेण्ड को केवल अपने लक्ष्य को पूरा करने में लगाओ । आप अपनी जिन्दगी में गुजरे हुए एक सेकेण्ड को भी नहीं खरीद सकते हो, आपको अपनी जिन्दगी में समय को सोच समझकर बिताना होगा आप अपनी जिन्दगी में चाहे कुछ भी करो परन्तु अपने समय को कभी भी फालतू बर्बाद मत करो, इस दुनिया मे हर व्यक्ति के पास एक निश्चित समय है ।

आप अगर इस दुनिया के सबसे धनी आदमी भी बन जाओ फिर भी आप अपनी जिन्दगी में बीते हुए एक पल को नहीं खरीद सकते हो, समय इस दुनिया की अमूल्य वस्तु है, इसे ना ही आप खरीद सकते हो, इसे ना ही आप बेच सकते हो, आपके हाथ में सिर्फ और सिर्फ एक ही चीज है, आप केवल समय का सही उपयोग करके अपने लक्ष्य को पा सकते हो समय आप जिस भी चीज को समय दोगे वो आपका हो जाएगा इस दुनिया में सब खेल समय का है, अभी आपके पास जो चीज है ना आपने उसको समय दिया है, आप उससे समय छीन कर देखिए तो आपसे दूर हो जाएगा । आप दुनिया के जितने भी महान ओर सफल व्यक्ति को देखोगे तो आप पाओगें कि उन्होंने अपना समय केवल और अपने लक्ष्य को पाने के लिए दिया है, उनकी जिन्दगी में इतना समय नहीं होता है कि वे दूसरी किसी भी चीज पर ध्यान दे सके वे हमेशा अपने जीवन में केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, उन्होंने कभी भी अपनी जिन्दगी में फालतू समय बर्बाद नही किया वे हमेशा ही अपने लक्ष्य पर फोकस रहे, हमेशा सोचते रहे कि उन्हें कैसे अपने लक्ष्य को पूरा करना है, वे हमेशा अपनी जिन्दगी मे अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहे, उन्होंने अपनी जिन्दगी में समझा की समय इस दुनिया की अमूल्य चीज है अगर आपको भी अपनी जिन्दगी में सक्सेसफुल बनना है और अपने लक्ष्य को पाना है, तो आपको समय का विशेष ध्यान रखना होगा ।

जब आपकी जिन्दगी में केवल एक लक्ष्य होगा, जब आपको पता होगा कि मेरी जिन्दगी का उद्देश्य क्या है, फिर आपको पता होगा कि मेरी जरूरत नहीं होगी, आपको जब पता होगा, कि आपकी जिंदगी में एक ही लक्ष्य है, आपके जीवन में एक ही उद्देश्य है, तो आपको सबकुछ त्याग कर अपने उद्द्श्य को पाने में लग जाना होगा, आपको अपनी जिंदगी में समझना होगा कि, आपको आपके जीवन में क्या चाहिए आप अपनी जिंदगी में सब कुछ पा सकते हो, सब कुछ इस दुनिया में कोई नियम नहीं है, जो आप सोच सकते हो वो आप कर सकते हो, आप इस दुनिया में सब कुछ पा सकते हो । आपको हमेशा अपनी जिन्दगी में केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होगा आपको हमेशा अपने लक्ष्य को follow करते रहना होगा आप अपने जीवन में जो भी करने का सोच रहे हों, आपके मन में जो भी है, कि मुझे अपने जीवन में ये करना है, ऐसा करना है ।

आप वो सब कर सकते हो, बस आपको अपना समय उस चीज को देना होगा आप इस दुनियां मे सब कुछ कर सकते हो, सब कुछ पा सकते हों, आप जो भी सोच रहे हो, उसे कर सकते हों, आपको बस अपनी जिन्दगी में उस चीज को समय देना है, आप उस चीज को आसानी से पा लोगे, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर फोकस रहना है, आप अपनी जिन्दगी में जो कुछ भी सोच सकते हो, वो सब हासिल कर सकते हों, आपको सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है । आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा आपको अपनी जिन्दगी में समझना होगा कि आप वो सब कर सकते हो जो आप सोच सकते हो आपको अपनी जिन्दगी में बिना समय बिताए गवाए अपने लक्ष्य के लिए मेहनत करना शुरू कर देना होगा आपको अपनी जिन्दगी में समझना होगा कि आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना होगा आपको कभी भी अपनी जिन्दगी में अपने आप को छोटा नहीं समझना है, आपको समझना होगा कि आप क्या हो, आप बस जीवन से क्या चाहते हो, फिर आपको उसी कार्य को करने में अपना पूरा जीवन लगा देना होगा, आपको उसी कार्य को करने में अपना पूरा समय लगा देना होगा, आपको अपनी जिंदगी के लिए कार्य करना शुरू कर देना है, आप जिस कार्य को कर सकते हो उस कार्य को इस दुनिया का कोई भी व्यक्ति नहीं कर सकता है ।

बस आपको अपने आपको पहचानने की जरूरत है, आपको अपने टैलेन्ट को जानना होगा कि आपके अंदर टैलेन्ट हैं, और आपको अपना कार्य करने में अपना पूरा समय लगा देना चाहिए, आपका लक्ष्य ही आपका प्राण होना चाहिए आपको अपने लक्ष्य को पाने में लग जाना चाहिए, आपके पास दुनिया वालों के

बारे में सोचने का समय नहीं होना चाहिए । आपका समय सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य को पाने में जाना चाहिए, आपको अपनी जिंदगी में समझना होगा कि आप कभी भी अपने आप को ये ना समझे की आप नही कर सकते हो । आप इस दुनिया में सब कुछ कर सकते हो आप इस दुनिया में सब कुछ कर सकते हो, बस आपको अपना समय अपने लक्ष्य को पाने में लगाना होगा । आपको अपने समय का इस्तेमाल सही जगह करना होगा, तभी आप अपने लक्ष्य को पा पाओगे । आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा इस बात का ध्यान रखना होगा कि एक बार जो समय चला गया, वो अपनी जिंदगी में कभी भी लौटकर नहीं आयेगा आपको अपनी जिंदगी मे हमेशा अपने लक्ष्य का पीछा करते रहना होगा । आपको हमेशा अपने लक्ष्य को पाने के रास्ते के बारे में सोचना होगा । आपको अपनी जिन्दगी का एक एक पल सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य को पाने में लगा देना होगा । आपको अपनी जिन्दगी मे जो भी कार्य करना है, आपको सिर्फ और सिर्फ उसी कार्य पर ध्यान देना होगा । आपको इस दुनिया की बाकी किसी भी चीज पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है, आपको हमेशा केवल और केवल अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होगा ।

आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी लोगो की बातो पर ध्यान नहीं देना होगा। इस दुनिया में हर कोई डरा हुआ है और वह जब तुम्हें देखता है, कि तुम दुनिया से डर नहीं रहे हो, फिर वो तुमको दबाने की कोशिश करता है, लोग सोचते हैं कि वे जैसे डरे हुए हैं, आप भी उसी तरह से डरे रहे दुनिया वाले हर किसी को दबाने की कोशिश करते है, आपको इन डरे हुए लोगो की बातो में आकर अपने फैसले को बदलने की जरूरत नही है, आपको अपनी जिन्दगी मे सिर्फ अपने कार्य पर पूरी तरह से फोकस रहना है, लोग आपको दबाने की कोशिश करेगें आपको डराने की कोशिश करेंगे परन्तु आपको कभी भी लोग की बातों में आने की जरूरत नहीं है । आपको अपनी जिन्दगी में केवल और केवल अपने लक्ष्य का पीछा करते रहना होगा आपको अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य पर अपना समय बीताना होगा ।

इस दुनिया के महानतम् क्रिकेट खिलाड़ी मे से एक खिलाड़ी सचिन तेंदूलकर जो की इस दुनिया के महान क्रिकेट खिलाड़ी है । सचिन तेन्दुलकर ने 11 वर्ष की उम्र से क्रिकेट खेलना शुरू किया था इससे पहले सचिन तेन्दुलकर 8 साल की उम्र में टेनिस को पसन्द करते थे, परन्तु उनके बड़े भाई ने उन्हें 11 साल की उम्र में क्रिकेट अकेडमी में ज्वाइन करवा दिया । सचिन तेन्दुलकर को उनके कोच ने अकेदमी में लेने से मना कर दिया था जी हाँ आप सहीं सुन रहे हो, जो इस दुनिया का महानतम् क्रिकेट खिलाड़ी हैं, उसे उसके कोच ने पहली बार उसके प्रदर्शन

को देखकर अकेडमी में लेने से मना कर दिया था लेकिन उनके बड़े भाई ने कोच से विनती की उनके भाई को एक और मौका देकर देखिए वो जरूर अच्छा खेलेगा फिर कोच ने सचिन को एक और मौका दिया और उन्हें क्रिकेट अकेदमी में ले लिया गया । फिर सचिन तेंन्दुलकर ने क्रिकेट सीखना शुरू कर दिया सचिन तेन्दुलकर कुछ साल तक मुम्बई की अकेडमी में क्रिकेट सीखते रहे, फिर सचिन तेन्दुलकर चेन्नई की क्रिकेट अकेडमी में चले गए सचिन तेन्दुलकर चेन्नई पहुँचकर फास्ट बॉलिंग की प्रेक्टिस करने लगे, सचिन पहले फास्ट बॉलर बनना चाहते थे, सचिन तेन्दुलकर बॉलिंग सीखते रहे, और ठीक-ठाक बॉलिंग करने लगे, परन्तु सचिन को कोच ने बॉलिंग करने से मना कर दिया। सचिन तेन्दुलकर के कोच ने सचिन को बैंटिंग पर ध्यान देने के लिए कहा । फिर सचिन तेन्दुलकर बेटिंग पर ध्याने देने लगे । अगर सचिन बॉलिंग ही करने लग जाते और आखिर तक बॉलिंग ही करते रहते तो पूरी दुनिया को महानतम् क्रिकेट बेस्टमैन नहीं मिल पाता सचिन के कोच ने उन्हें सुझाब दिया कि तुम बल्लेवाजी करो, फिर सचिन तेन्दुलकर बल्लेबाजी करने लगे और अपना समय बल्लेबाजी में देने लगे ।

सचिन तेन्दुलकर ने मात्र 16 साल की उम्र में पाकिस्तान के खिलाफ करांची मे अपना प्रदर्शन दिया, पाकिस्तान के तेज गेंदबाज सचिन पर दबाव डालने लगे, सचिन को बच्चा कहने लगे, यहां तक कि पाकिस्तान के एक गेंदबाज ने सचिन को ये भी कहा कि तुम यहां से चले जाओ तुम्हें चोट लग सकती है । परन्तु सचिन तेन्दुलकर ने पाकिस्तान के गेन्दबाजों की बातो पर ध्यान नहीं दिया और बैटिंग करने उतर गए सचिन तेन्दुलकर पाकिस्तान के गेंदबाजों का सामना करते रहें, फिर पाकिस्तान के एक तेज गेन्दबाज ने सचिन तेन्दुलकर को बाउन्सर फेंकी जो सीधे सचिन तेन्दुलकर की नाक पर जा कर लगी । गेन्द की रफ्तार इतनी ज्यादा थी की सचिन तेन्दुलकर की नाक से खून निकलने लगा सचिन की नाक टूट गई परन्तु सचिन ने हार नहीं मानी अपनी नाक पर बैन्डेज लगाकर सचिन तेन्दुलकर फिर से खेलने के लिए तैयार हो गए और पाकिस्तान के गेंदबाजों का डटकर सामना किया और उस मैंच में अच्छा स्कोर किया सचिन तेन्दुलकर के साहस को देखकर पाकिस्तान के एक गेंदबाज ने कहा कि सचिन इस दुनिया के महानतम् बल्लेबाज में एक बनेगा ।

सचिन फिर अपनी बल्लेबाजी पर अपना समय देने लगे, सचिन तेन्दुलकर 11 साल की उम्र से घण्टों प्रेक्टिस किया करते थे, सचिन तेन्दुलकर हर रोज बल्लेबाजी की प्रेक्टिस किया करते थे, सचिन तेन्दुलकर जिस भी गेंद पर आउट हो जाते थे, वे उस गेंद की घण्टों तक प्रेक्टिस करते थे, सचिन तेंन्दुलकर अपना

समय सिर्फ और सिर्फ क्रिकेट को देते थे, सचिन तेन्दुलकर सतक बनाते गए, और एक समय ऐसा आया कि सचिन तेन्दुलकर ने 100 शतक बनाने का रिकार्ड अपने नाम कर लिया। सचिन तेन्दुलकर इस दुनिया के सबसे पहले खिलाड़ी है, जिन्होंने अपने कैरियर में 100 शतक बनाए हैं, इससे पहले किसी भी खिलाड़ी ने अपनी जिन्दगी में 100 सतक नहीं बनाया यह मुकाम हासिल करने वाले सचिन एकमात्र खिलाड़ी है। इसी मुकाम के चलते सचिन तेन्दुलकर को क्रिकेट का भगवान कहा जाता है । सचिन तेन्दुलकर ने अपना समय केवल और केवल क्रिकेट को दिया इसकी बदौलत वह क्रिकेट के भगवान बन गये। आप भी अपनी जिन्दगी में अपना समय जिस भी फील्ड में दोगे, आप उस फील्ड के भगवान बन जाओगे, परन्तु सर्त यहीं हैं कि आपको बिना कोई बहाना किए अपनी पूरी जिंदगी 1 ही कार्य करने लगाना होगा सचिन तेन्दुलकर 11 साल की उम्र से क्रिकेट खेलना शुरू किया वे अपनी पूरी जिन्दगी सिर्फ और सिर्फ क्रिकेट खेलते रहे, सचिन ने अपनी जिन्दगी का पूरा समय सिर्फ और सिर्फ क्रिकेट को दिया, परिणाम यह हुआ कि सचिन क्रिकेट के भगवान बन गए। सचिन की जिंदगी में भी बहुत सारी कठिनाईयां आई परन्तु कभी भी सचिन ने क्रिकेट की प्रेक्टिस नहीं छोड़ी सचिन तेन्दुलकर हर रोज क्रिकेट को समय देते थे, आपको भी अपनी जिंदगी मे किसी एक चीज को समय देना है, आप अपनी जिन्दगी में सफल हो जाओगे।

“राह में मुश्किल होगी हजार,
तुम दो कदम बढाओ तो सही,
हो जाएगा हर सपना साकार,.
तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।
मुश्किल है पर इतना भी नहीं,
कि तू कर ना सके,
दूर है मंजिल लेकिन इतनी भी नहीं,
कि तु पा ना सके,
तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।...”
- **नरेंद्र वर्मा**

11. परफेक्ट बनने के बाद शुरू मत करो, पहले शुरू करो, फिर परफेक्ट बनो ।

आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी परफेक्ट बनने का इन्तजार नहीं करना है, आपको शुरू कर देना है, आप परफेक्ट बन जाओंगे । लोग अक्सर अपनी जिंदगी में एक बहाना देते रहते है, मैं अगर उस जगह होता तो जरूर ये कर लेता, मेरे पास अगर वो चीज होती तो मैं जरूर कर लेता, "आपको हजार वजह मिल जायेगी किसी कार्य को नहीं करने की, पर आपके सिर्फ एक वजह होनी चाहिए, आपके आपके पास अगर सिर्फ एक वजह रही की मुझे ये करना है, तो कर लोंगे ।" आपको कभी ये नहीं सोचना है कि मेरे पास ये होता तो मैं शुरू करता, मेरे पास वो होता तो मैं शुरू करता । आपको बस शुरू करते जाना है, बिना कोई बहाना किए आपको शुरू करना है ।

आप जहाँ हो वहीं से शुरू करो आपके पास जो है, उसी से शुरू करो, आपको शुरू करना होगा । आपको भी लगता होगा न कि मैं उस समय पर वो कार्य कर लेता तो आज वहां होता वो काम कर लेता तो आज मैं वहां पर होता । आपको अपनी जिंदगी में बहाने नहीं बनाना है, बल्कि शुरू करना है । और आपको अपनी जिन्दगी में वर्तमान समय में जीना होगा जो बीत गया वो गया वह लौटकर नहीं आने वाला, जो आने वाला है, उसका आपको ज्ञात नहीं कि आगे आने वाली जिन्दगी में क्या होगा, आपको हाथ में सिर्फ और सिर्फ आज का समय है, आप अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ आज का कार्य कर सकते हो ।

"जो बीत गया वो गया, जो आने वाला है, उसका ज्ञात नहीं ।" आपको अपनी जिन्दगी में कर्म करते रहना होगा फल की चिन्ता किये बगैर, आपको अपने कर्मों पर ध्यान देना होगा, आप इसके अलावा कुछ कर भी नहीं सकते हो, आप फल की चिन्ता किये बगैर, आपको अपने कर्मों पर ध्यान देना होंगा, आप इसके अलावा कुछ कर भी नहीं सकते हो, आप फल की चिन्ता किये बगैर सिर्फ और सिर्फ अपने कर्मों को कर सकते हो, आपको अपनी जिन्दगी में दूसरों की बातों पर ध्यान

देने की जरूरत नहीं है, आपको ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं है, कि मैं ये कर पाऊंगा या नहीं, आपको इस बात पर भी ध्यान देने की जरूरत नहीं है कि भूतकाल में कुछ अलग हुआ होता, आपको अपने अतीत पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने वर्तमान पर ध्यान देने की जरूरत है । आपके हाथ में सिर्फ एक चीज है आपके कर्म आप अपनी इच्छा से केवल और केवल अपने कर्म आप अपनी इच्छा से केवल और केवल अपने कर्म ही कर सकते हो, इसके अलावा आप अपनी जिन्दगी में ना ही अपने भविष्य को बदल सकते हो, और आपको ना ही ये पता है कि आगे क्या होने वाला है ।

"इंसान अपने बीते हुए कल को जख्मों की तरह चाटता है, और जब तक ये बेवकूफ लोग बीते हुए कल को भूला नहीं सकते, ये कभी अपने आने वाले कल को अपना नहीं सकते ।" इंसानों को अपने कल को भूलना होगा, अगर आप अपनी जिंदगी में ध्यान दे तो आप पाओंगे कि बीता हुआ कल सपना मालूम पड़ता है, बीता हुआ कल आपकी जिन्दगी में किसी सपने से कम नहीं है, आपको अपनी जिन्दगी में बीत हुए कल से कोई मतलब नहीं होना चाहिए आपको अपनी जिंदगी में सिर्फ आज पर focus करना होगा, आप इससे ज्यादा कुछ कर भी नहीं सकते हो, आपकी जिन्दगी में सिर्फ आज का वक्त है, जो कि लगातार चलते जा रहा है, आपको समझना होगा कि समय किसी के लिए रूकता नहीं है, समय एक सेकण्ड के लिए भी नहीं रूकता है, और ना ही कभी रूकेगा समय तो बस चलते रहता है, चलते रहता है । आपको भी अपनी जिंदगी में सिर्फ और सिर्फ अपने आज को अपने अभी के समय का सही इस्तेमाल करना होगा ।

कल करे सो आज कर, आज करे सो अब ।
पल में परलय होएगी, बहुरि करेगा कब ।। -कबीर दास जी

कबीरदास जी इस दोहे में कहते है कि कभी भी कल पर कोई काम मत छोड़ो, जो कल करना है, उसे आज कर लो और जो आज करना है उसे अभी कर लो । किसी को पता नहीं अगर अगले ही पल में प्रलय आ जाये तो जीवन का अंत हो जाएगा फिर जो करना है वो कब करोगे । आपको अपनी जिन्दगी में जो भी कार्य करना है, उसे अभी कर लो । किसी को पता नहीं अगर अगले ही पल में प्रलय आ जाये तो जीवन का अंत हो जाएगा फिर जो करना है वो कब करोगे । आपको अपनी जिन्दगी में जो भी कार्य करना है, उस कार्य को आपको अभी करना होंगा, जिन्दगी का कोई विश्वास नहीं है, इस दुनिया में एक ऐसी चीज है, जिसे आप अपने जन्म के साथ ही अपने साथ ले कर आये हो, वो चीज है, आपकी मृत्यु, मृत्यु आपके जीवन का अटल सत्य है, मृत्यु प्रकृति का नियम है, इस दुनिया

में कोई भी व्यक्ति अपनी मृत्यु को नहीं झुठला सकता है । इस दुनिया में मृत्यु ऐसी चीज है, जिसे कोई नहीं रोक सकता, और ना ही कभी रोक पाएगा, प्रकृति का नियम है, "कि जिसका भी इस दुनिया में जन्म हुआ है, जो भी इस दुनिया में किसी भी तरह से उत्पन्न हुआ है, एक दिन ऐसा जरूर आयेंगा जब उसे इस दुनिया को छोड़कर जाना होगा, जिसका जन्म हुआ है, उसकी मृत्यु निश्चित है ।" इसे कोई नहीं बदल सकता है ।

इस दुनिया में हर चीज का अन्त एक दिन होकर रहेगा । अगर आपको अपनी जिंदगी में लगने लगे कि आपने अपनी जिन्दगी में बहुत कर लिया है, आपको लगने लगे कि आप अपनी जिन्दगी में सब कुछ हो, जब आपको अपने आप पर घमण्ड होने लगे कि आप ही इस दुनिया के मालिक हो फिर आपको शमशान घाट चले जाना है, और वहां एक दिन गुजार लेना है, आपकी अक्ल ठिकाने आ जायेगी आपको समझ आ जायेगा कि मैं जिस चीज का घमण्ड कर रहा था, वो किसी काम का ही नहीं है, जब आप अपनी आँखों के सामने जलती हुई लाशों को देखोंगे तो आपकी अक्ल ठिकाने आ जायेगी । आपको अपनी जिंदगी में समझ आ जायेगा कि आप इस दुनिया में ज्यादा कुछ नहीं हो । आपके होने या ना होने से इस दुनिया को कोई फर्क नहीं पडेगा, अगर आप अपनी जिन्दगी में सोच रहे हो कि अगर मैं इस दुनिया में ना रहूं तो ये नहीं होगा, वो नहीं होगा, तो आप गलत सोच रहे हो, इस दुनिया को आपके होने या ना होने से थोड़ा सा भी फर्क नहीं पड़ने वाला, आपके या किसी के भी जाने से इस दुनिया में कुछ भी नहीं रूकने वाला, दुनिया चलती रहेगी संसार का नियम है, जो गया उसे छोड़ दो, उसे भुलाते चलो और अपने आने वाले समय पर ध्यान दो, इसलिए आपको अपनी जिन्दगी में जो भी करना है, आपको अपनी जिन्दगी में जो भी बनना है, उसके लिए अभी से मेहनत करना शुरू कर दो, इस दुनिया की और आपकी जिन्दगी की कोई ग्यारन्टी नहीं है, जन्म के साथ आपकी मृत्यु तो निश्चित है, परन्तु ये नहीं पता है कि मृत्यु कब आयेंगी । मृत्यु कभी भी समय बताकर नहीं आती है । मृत्यु तो निश्चित है, परन्तु किसी को भी ये ज्ञात नहीं है कि आपकी मृत्यु कब, कहा और कैसे होंगी ।

लोग अपनी जिन्दगी में छोटी-छोटी चीजों में उलझे रहते हैं, लोग अपनी जिन्दगी व्यर्थ के कार्य करने में बीता देते हैं, लोग अपनी पूरी जिन्दगी सिर्फ और सिर्फ व्यर्थ की बातों में उलझकर अपनी जिन्दगी बीता देते हैं, और जब अपनी मृत्यु के निकट आते हैं, जब उनकी मृत्यु आती है, तब वे सोचते हैं कि मैंने अपनी पूरी जिन्दगी व्यर्थ की चीजों को पाने में लगा दी, आपको अपनी जिंदगी जीना होगा,

ना कि अपनी जिंदगी को काटना होगा, लोग अपनी जिन्दगी को काटते रहते है, और कोसते रहते है, कि मैं यहां क्यूं हूँ, मुझे ऐसा होना था, मुझे ये करना था, आपको अपनी जिन्दगी में जो भी करना है, आप उसके लिए अपना सब कुछ त्याग कर अपना कदम बढाइए, शुरू कीजिए आपको अपनी जिन्दगी में ये जरूरी नहीं है कि सब कुछ त्याग दे और अपने लक्ष्य को पाने के लिए निकल जाएं, आप जहाँ हो वहां से भी शुरू कर सकते हो आपके पास जो है, आपको उसी से शुरू करना होगा । आपको बस शुरू करने की जरूरत है, अपनी जिन्दगी में हमेशा एक बात का ध्यान रखना, "कभी भी ये मत सोचना कि परफेक्ट बन जाऊंगा फिर शुरू करूंगा, पहले मैं परफेक्ट बनूंगा, बल्कि आपको अपनी जिंदगी में शुरू करना होता है, जब आप अपनी जिंदगी में शुरू कर दोंगे, फिर एक दिन ऐसा आ जायेंगा, जब आप परफेक्ट बन जाओंगे आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ शुरू करने की जरूरत है, आप अपनी जिन्दगी में एक दिन जरूर सफल हो जाओंगे । आपको जो भी करना है, आप बस शुरू कर दीजिए ।

आप अपनी जिन्दगी में अगर परफेक्ट की तलाश में रहोगे तो आपकी पूरी जिन्दगी बीत जायेगी परन्तु आप कभी भी परफेक्ट नहीं हो पाओंगे, आपको अपनी जिन्दगी में समझना होगा कि आप एकदम से किसी भी कार्य में परफेक्ट नहीं हो सकते हो, आप जो भी करना चाहते हो आपका जो भी लक्ष्य (Goal) है, आपको सिर्फ और सिर्फ उसी पर focus रहना होगा, जहां हो उससे, आप जहां जाना चाहते हो, आपको उसके लिए कदम बढ़ाना होगा, आपको शुरू करना होगा, "आप जहां हो वही से शुरू करना हो, आप जैसे हो वैसे ही शुरू करना होंगा, आपके पास जो है, आपको उसी से शुरू करना होगा । आपको शुरू करना होगा ।" जब तक आप शुरू नहीं करोगे आप अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाओगे, आपको कभी भी परफेक्ट बनने की तलाश में नहीं रहना होगा, बल्कि आपको शुरू करना होंगा, आप कार्य को करते करते परफेक्ट बन जाएंगे । आपको अपनी जिन्दगी का समय कभी भी परफेक्ट बनने में नहीं बिताना चाहिए, आप शुरू तो कीजिए, पहले आप शुरू कीजिए, फिर आप धीरे-धीरे करते-करते अपने कार्य में सफल हो जाओंगे, आपको शुरू करना है फिर परफेक्ट बनना है ।

आपको अपनी जिन्दगी में परफेक्ट की तलाश में अपना वक्त जाया नहीं करना है, वक्त निकल जाने के बाद आप परफेक्ट बनकर क्या करोगे, आपको आज से ही शुरू करना होंगा, आप जहाँ पहुंचना चाहते हो, आप जहां हो, उसे छोड़कर आपको आप जहाँ पहुंचना चाहते हो, उसके लिए मेहनत करना शुरू करना होगा, आप अपनी जिन्दगी में जब तक शुरू नहीं करोगे तब तक आप कुछ

भी नहीं कर पाओंगे, आपको अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा । आपको आपकी जिन्दगी में समझना होगा कि आपको कार्य करते रहना होगा, आपको अपने लक्ष्य के लिए शुरू करना होगा, आपको अपनी जिंदगी में ज्यादा सोचना नहीं है, लोग सालो साल तक सोचते रहते है, लोग सपने देखते रहते है कि आने वाला कल ऐसा होगा, लोग सपने देखने के चक्कर में जो वास्तव में है । "आज" अपने आज के समय को बर्बाद कर देते है, फिर कहते है कि मेरा आज सुखद मालूम नहीं पड़ता,आप ने जो कल किया था, उसके परिणामस्वरूप आप आज इस स्थिति में हो और आप आज को भी व्यर्थ में जाने दे रहे हो, और सोच रहे हो कि भविष्य सुखद होगा, अगर आपको सच में अपने भविष्य को सुखद बनाना होगा तो आज से ही नहीं, बल्कि अभी से आप जहाँ पहुंचना चाहते हो उसके लिए मेहनत करना शुरू करना होंगा, आपको शुरू करना होंगा, आपको ज्यादा सोचना नहीं है, लोग सालो साल प्लानिंग करते रहते है कि मुझे अपनी जिंदगी में ये करना है । ऐसा करना है मेरा ये लक्ष्य है, मुझे अपनी जिन्दगी में ये, ये कार्य करना है । आपको एक चीज को अच्छे से समझना होगा ।

"परफेक्ट बनने के बाद शुरू मत करो,
पहले शुरू करो फिर परफेक्ट बनो ।।"

आपको अपने लक्ष्य पर focus रहने के साथ-साथ आपको अपने लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाना होगा, आपको शुरू करना होगा, बिना बहाना किये शुरू करना होंगा, अपने लक्ष्य के लिए कार्य शुरू ना करने के आपके पास हजारों कारण हो सकते हैं, परन्तु अपनी जिन्दगी में अपने कार्य को करने का आपके पास सिर्फ और सिर्फ एक ही कारण होना चाहिए । आपकी जिन्दगी में कुछ भी करने के लिए अपने लक्ष्य के लिए कार्य करने के लिए, आपकी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ एक ही कारण होना चाहिए कि मुझे अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य को पाना है, मुझे हर हाल में अपने लक्ष्य को पाना है । चाहे इस दुनिया में कुछ भी जो जाए, मैं अपने लक्ष्य को पा कर रहूंगा । आपको हमेशा अपने लक्ष्य पर focus रहना होंगा, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको ज्यादा सोचना नहीं होगा । आपको अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहना होंगा, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा ।

इस दुनिया में लगभग सभी लोग ये सोचते रहते है कि जब मैं परफेक्ट हो जाऊंगा, फिर शुरू करूंगा, लोग इस बात को लेकर बैठ जाते है, और शुरू ही नहीं करते है लोग सोचते है, जब मेरे पास सारी चीजें होंगी फिर ही मैं शुरू करूंगा वरना मैं अपनी जिंदगी में अपने कार्य को कभी शुरू नहीं करूंगा, मैं अपनी

जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य को करते रहूंगा, मैं कभी भी ये नहीं सोचूंगा कि मेरे पास जब तक सारी चीजें आ जाये तब ही शुरू करूंगा, आपके पास अगर आज कुछ भी नहीं है, फिर भी आपको शुरू करना है, आप अपनी जिन्दगी में जहां पहुंचना चाहते हो, आपकी जिन्दगी का जो भी लक्ष्य हो, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपनी जिंदगी में अपने लक्ष्य पर focus रहना है, आज से अभी से आपको शुरू करना होगा । आपके पास जो है उसी से शुरू करो, आप जहाँ हो वही से शुरू करो, आपको बस शुरू करने की जरूरत है । आपको "पहले शुरू करना होंगा, फिर आप परफेक्ट बन जाओंगे ।" आपको अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य को पाना है, तो बिना कुछ सोचे समझे आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में शुरू करना होगा, आप सफल हो जाएंगे ।

"धैर्य सफलता की कुंजी है".

12. पागलपन

आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा अपने लक्ष्य पर focus रहना होंगा, आप अपनी जिन्दगी में जो सोच सकते हो, वो दुनिया में कोई नहीं सोच सकता, आप जो कर सकते हो, वो इस दुनिया में कोई नहीं कर सकता है, आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा अपने लक्ष्य के लिए काम करते रहना होंगा, लोग आपको पागल कहेंगे, लोग आपको कहेंगे कि आप ये कार्य नहीं कर सकते हो, परन्तु आपको कभी भी लोगों की बातों पर ध्यान नहीं देना चाहिए । आपके दिमाग में क्या चल रहा है, ये दुनिया वालों को नहीं पता है, अगर आप दुनिया वालों को ये समझाने जाओंगे तो आप अपनी जिन्दगी में कभी समझा भी नहीं पाओंगे, आपको हमेशा अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा ।

इस दुनिया में बड़े-बड़े कार्य पागल लोगों ने ही किया है, समझदार लोग तो साधारण कार्य करते रह जाते है, पागल ही होते है, जो दुनिया में नयी-नयी चीजों की खोज करते है, इस दुनिया में कुछ ऐसा कर जाते है, जिससे पूरी दुनिया को कुछ नया मिल जाता है, पूरी दुनिया को बदल देते है, आपको भी अपने लक्ष्य में सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, पागलपन की हद को भी पार कर देना होंगा । आपको अपने लक्ष्य में इतना खो जाना होंगा, कि आपको इस दुनिया की बाकी चीजें दिखाई ना दे, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपना लक्ष्य दिखाई देना चाहिए, आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा अपने लक्ष्य पर फोकस रहना चाहिए । आपको अपने लक्ष्य पर इस तरह फोकस रहना चाहिए कि आपको कभी, आपकी जिन्दगी में दूसरी चीज दिखाई नहीं देनी चाहिए । आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा ।

ब्रूस ली का जन्म 27 नवम्बर 1940 को हुआ था, ब्रूस ली ने 13 वर्ष की उम्र से मार्सलआर्ट सीखना शुरू कर दिया था, ब्रूस ली पर सबसे बड़ा प्रभाव उनके चीनी मार्सल आर्ट विंग चुन के अध्ययन से पड़ा, ब्रूस ली ने विंग चुन में प्रशिक्षण सिर्फ 13 वर्ष की उम्र में शुरू कर दिया था । 1954 की गर्मियों के दौरान प्रसिद्ध विंग चुन ग्रैंडमास्टर यिप मान के अधीन ब्रूस ली ने अपना प्रशिक्षण लेना शुरू कर दिया था । 1 वर्ष तक प्रशिक्षण देने के बाद ब्रूस ली को प्रशिक्षण देना बन्द कर

दिया (उनकी माँ चतुशींस जर्मन वंश की थी) चूंकि चीनी मार्सल आर्ट तकनीकी के शिक्षण के संबंध में गोपनीयता रखते थे खासकर से विदेशियों से । प्रशिक्षण देने से मना करने के बाद भी ब्रूस ली का जूनून मार्सल आर्ट से कम नहीं हुआ, बल्कि ब्रूस ली का जूनून और बढ़ गया । ब्रूस ली ने जिद की कि वे किसी भी हाल में मार्सल आर्ट सीख कर ही रहेंगे । इसके बाद वे स्कूल के बाहर अपने विंग चुन मित्रों के साथ विलियम यूंग और वोंग शुन च्युंग के साथ प्रशिक्षण लेने लगे । जो भी अपने लक्ष्य को लेकर जिद्दी और पागल रहता है उसे अपने लक्ष्य को पाने का रास्ता मिल ही जाता है, ब्रूस ली को स्कूल से निकाल देने के बाद भी ब्रूस ली ने अपने मित्रों के साथ स्कूल के बाहर मार्सल आर्ट की प्रेक्टिस को जारी रखा, जिसने अपने जिंदगी में अपने लक्ष्य को ही, अपनी जिन्दगी बना ली वो अपने लक्ष्य को पूरा कर ही लेता है, उसे दुनिया वालों से कोई मतलब नहीं रहता है, वह सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए पागल और जिद्दी रहता है, वो अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहता है, उसे इस दुनिया से कोई मतलब नहीं होता है, वह सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहता है ।

ब्रूस ली पूरे जूनून के साथ मार्सल आर्ट सीखने लगे । उन्होंने अपना पूरा ध्यान सिर्फ और सिर्फ मार्सल आर्ट सीखने पर लगा दिया, ब्रूस ली पागलों की तरह सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य (मार्सल आर्ट) सीखने पर ध्यान देते थे । 1959 में ब्रूस ली संयुक्त राज्य अमेरिका में वापस आ गए । इन छः सालो में ब्रूस ली ने मार्सल आर्ट में महारत हासिल कर ली थी । 1959 में ब्रूस ली अमेरिका में आकर मार्सल आर्ट सिखाने लग गए । जो वह सिखाते थे, उन्होंने उसे “जुन फैन गुंग फू” का नाम दिया । यह मार्सल आर्ट ब्रूस ली का अपना दृष्टिकोण था । ब्रूस ली ने अपनी सोच और दृष्टिकोण से इस मार्सल आर्ट को जन्म दिया था, जिसे लोग “जुन फैन गुंग फू” के नाम से जानते है । ब्रूस ली अपने मित्रों को यह मार्सल आर्ट सिखाने लग गए, ब्रूस ली का पहला छात्र जूडो प्रशिक्षु जेस ग्लोवर से शुरूआत कर बाद में उनका सहायक शिक्षक बन गया । कैलिफोर्निया जाने से पहले ब्रूस ली ने अपना पहला मार्सल आर्ट स्कूल ली जुन फैन गुंग फूं इस्टीट्यूड के नाम से सिएटल में खोला था ।

ब्रूस ली ने किक मारने के तरीके को विकसित किया, पांव को बिन मोडे ब्रूस ली किक मारने की प्रैक्टिस किया करते थे, ब्रूस ली हर रोज घण्टो मार्सल आर्ट की प्रेक्टिस किया करते थे, ब्रूस ली के ऊपर मार्सल आर्ट का पागलपन सवार हो गया था, ब्रूस ली अपनी पूरी जिंदगी केवल और केवल मार्सल आर्ट को सीखने और समझने के अपना पूरा समय लगा दिया । ब्रूस ली ने मार्सल आर्ट को लेकर

पागलपन की सारी हदे पार कर दी थी, ब्रूस ली सिर्फ अपनी जिन्दगी में मार्सल आर्ट को ही प्राथमिकता देते थे । ब्रूस ली रोज 7 बजे से 9 बजे तक पेट लंची-लेपन करने के लिए व्यायाम और दौड़ सहित अभ्यास किया करते थे । ब्रूस ली 11 बजे से 12 बजे तक वे भार प्रशिक्षण और साइकिल चलाते थे । ब्रूस ली के विशिष्ट व्यायामों में से एक था, ली हर रोज 15 से 45 मिनट में दो से छः मील तक दौड़ते थे । जिसमें ब्रूस ली हर तीन से पांच मिनट में रफ्तार बदलते थे । ली एक स्थिर बाइक पर 45 मिनिट में 10 माइल (16 किलोमीटर) के समकक्ष तक चलाते थे । ली कभी-कभी रस्सी कूदने की भी प्रेक्टिस किया करते थे और साइकिल चलाने के बाद ली 800 बार रस्सी कूद जाते थे । ली अपनी मूट्ठी की त्वचा को मजबूत करने के लिए भी व्यायाम किया करते थे । ब्रूस ली खुरदुरे पत्थरों और बजरी से भरी बाल्टी में हाथों को उसमें ठकेलकर अपनी मुट्ठी और उंगलियों को मजबूत बनाते थे । ब्रूस ली ऐसा हर रोज एक दिन में 500 बार या उससे अधिक बार करते थे । ब्रूस ली को जानने वाले एक डॉक्टर ने बताया कि वे “गिलहरी के समान पेशियों वाले और एक घोड़े की तरह उत्साही थे ।” और इतने फिट थे कि जितना उसने आज तक किसी को नहीं देखा ।

ली ने अपने जीवनकाल में शरीर-सौष्ठव, मार प्रशिक्षण, फिज़ियोलॉजी और किनीसीयोलोजी पर करीब 140 पुस्तकें अपने पास एकत्र करके रखी थी । विशिष्ट मांसपेशी समूहों के बेहतर प्रशिक्षण के लिए, उन्होंने अपने खुद के प्रशिक्षण उपकरणों के कई मूल डिजाइन बनाए और अपने विनिदेशनों के अनुसार दोस्त जोर्ज ली ने उन्हें निर्मित कराया था । ब्रूस ली ने अपने जीवन में पागलपन की सारी हदे पार कर दी थी, ब्रूस ली हर रोज घण्टो मार्सल आर्ट की प्रेक्टिस किया करते थे । ब्रूस ली हर रोज लगातार सिर्फ और सिर्फ मार्सल आर्ट के लिए प्रेक्टिस किया करते थे, वे अपने शरीर को मार्सल आर्ट के अनुकूल और अपनी शरीर को लचीला बनाने की घण्टो प्रेक्टिस करते थे ।

ब्रूस ली का One-inch punch भी बहुत फेमस था, ब्रूस ली अपने One inch punch को बेहतर बनाने के लिए हर रोज घण्टों प्रेक्टिस किया करते थे, ब्रूस ली अपने कार्य को लेकर पागल से वे हमेशा अपने कार्य को किया करते थे, इसके अलावा ब्रूस ली ने अपने जीवन में कई फिल्मों में भी काम किया, ब्रूस ली एक अच्छे अभिनेता भी थे । अगर आपको भी अपनी जिन्दगी में सफल होना है, तो आपको भी ब्रूस ली की तरह पागलपन की हद को पार कर देना होगा । आपको जानकर हैरानी होगी की बूस ली की मृत्यु मात्र 32 साल की उम्र में हो गई थी, ब्रूस ली ने अपनी पूरी जिन्दगी सिर्फ और सिर्फ मार्सल आर्ट को ही दिया, ब्रूस ली मात्र

13 साल की उम्र से पागलों की तरह अपने कार्य को करने में लगे रहते थे, ब्रूस ली ने अपनी जिन्दगी में कभी भी लोगों की बातों पर ध्यान नहीं दिया ब्रूस ली हमेशा अपने लक्ष्य पर focus रहे, ब्रूस ली पागलों की तरह मार्सल आर्ट की प्रेक्टिस किया करते थे, उन्हें मार्सल आर्ट सिखाने वाले स्कूल से निकाल दिया गया था, परन्तु फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी और अपने स्कूल के दोस्तों के साथ प्रेक्टिस शुरू कर दी ब्रूस ली ने अपनी जिन्दगी में कभी भी हार नहीं मानी, वे हमेशा अपने लक्ष्य पर focus रहे और हमेशा अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहे, आपको भी अगर अपनी जिन्दगी में सफल होना है तो आपको ब्रूस ली की तरह पागलपन की सारी हदों को पार कर देना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी लोगों की बातों पर ध्यान नहीं देना होंगा, आपकी अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य को करते रहना होगा । लोग चाहे कुछ भी कहे । आपका ध्यान सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर होना चाहिए, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी ज्यादा सोचना नहीं चाहिए । आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है ।

इस दुनिया में आप जितने भी महान और सफल आदमी को देखोगे उन्होंने कभी भी दुनिया के बारे में नहीं सोचा वे पागलों की तरह सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य को करते रहे । दुनिया वाले लोग उन्हें हमेशा बोलते रहे कि यह कार्य असंभव है । यह कार्य कभी नहीं हो सकता है, परन्तु उन्होंने कभी भी लोगों की बातों पर ध्यान नहीं दिया वे सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य को करते रहे । अगर आप को भी अपने लक्ष्य को पाना है, तो आपको भी लोगों की बातों पर ध्यान दिए बिना सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको अपने जीवन में मतलबी बनना होगा, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य से मतलब होना चाहिए । आपको हर रोज सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कदम बढ़ाते रहना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में ज्यादा सोचना नहीं है, आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू कर देना है, एक दिन ऐसा जरूर आएगा जब आप अपने लक्ष्य को पा लेंगे । परन्तु आपको अपने लक्ष्य को पाने के लिए हर रोज, लगातार मेहनत करते रहना होगा आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा ।

दशरथ मांझी ने भी अपने जीवन में पागलपन की सारी हदों को पार कर दी, दशरथ मांझी ने सिर्फ एक छैनी और हथौडे की मदद से पूरे पहाड को तोड़ दिया था, दशरथ मांझी को पहाड़ तोड़ने में 22 वर्षों का समय लगा था परन्तु दशरथ मांझी ने अपनी जिन्दगी में हार नहीं मानी दशरथ मांझी हर रोज छैनी और हथौडे को लेकर पहाड़ तोड़ने निकल जाते थे, दशरथ मांझी को छैनी और हथौड़े से पहाड़ तोड़ते देख लोग, दशरथ मांझी पर हंसा करते थे, लोग दशरथ मांझी को

पागल कहा करते थे, परन्तु दशरथ मांझी ने कभी भो लोगों की बातों पर ध्यान नहीं दिया। दशरथ मांझी ने 22 वर्षों में पहाड़ को तोड़कर जवाब दिया। दशरथ मांझी ने अपने जीवन में पागलपन की सारी हदों को पार कर दी। आप अपनी जिन्दगी में हमेशा इस बात का ध्यान रखना, अगर आपको भी कुछ बड़ा और अलग करना है, तो आपको पागलपन की सारी हदो को पार कर देना होगा। जब तक लोग आपको पागल ना कहने लगे तब तक आपको कार्य करते रहना है। जब लोग आपको पागल कहने लग जाए तो आप समझ जाना की आप अपनी जिन्दगी में सही रास्ते पर जा रहे हो। आपको भी अपनी जिन्दगी में पागलपन की सारी हदो को पार कर अपने लक्ष्य को पाना होगा।

"जब आज मेरे सामने
है रास्ता इतना पड़ा
जब तक मंजिल न पा सकूं
तब तक मुझे न विराम है
चलना हमारा काम है..."
- शिव मंगल सिंह सुमन

13. Discipline (अनुशासन)

Discipline (अनुशासन) आपकी जिन्दगी में अनुशासन होना चाहिए । आपको अपने goal पर focus रहना होंगा और अनुशासन के साथ अपने goal पर कार्य करते रहना होंगा । अनुशासन का मतलब ये नहीं है, जो दुनिया वाले बताते आये है कि नियम को मानो जो नियम बनाये है, उसको कभी मत तोड़ो, आपको अगर कोई नियम सही नहीं लगता है, तो उस नियम का विरोध कीजिए और समय पढ़ने पर उस नियम को तोड़ दीजिए ।

जो भी व्यक्ति आज्ञाकारी होते हैं, वो अपनी जिन्दगी में एक अनजान, अज्ञात, घेरे में घिरा हुआ है, जो दुनिया वाले मानते आए है, जो दुनिया वाले करते आए है, वो भी अपनी जिन्दगी में वही करने जा रहा है और आँख बन्द करके इस दुनिया पर विश्वास कर रहा है, आपको अपनी जिन्दगी में हर कोई बात पर कभी भी भरोसा नहीं करना चाहिए, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी दुनिया वालों की बातों पर भरोसा नहीं करना है, आपको अपनी जिन्दगी में वही करना है, जो आप करना चाहते हो, आपको एक भी मौके पर दुनिया वालों की राय लेने की जरूरत नहीं है, आपको वही करना है, जो आपको करने का मन हो, अगर दुनिया अनुशासन में रहती तो कभी भी नई चीजों का आविष्कार नहीं हो पाता, अनुशासित व्यक्ति कभी भी नई चीजे करने की कोशिश नहीं करता है, वह व्यक्ति हमेशा दूसरों की आज्ञा का पालन करते रहता है ।

आज्ञाकारी समाज कभी भी आगे नहीं बढ़ सकता है, अगर आपको आगे बढ़ना है तो आपको विरोध करना ही होगा, आप जरा ध्यान देकर देखिए जिस देश के बच्चे ने आँख बंद करके लोगों की बातों पर ध्यान देना शुरू कर दिया, वह देश आगे नहीं बढ़ पाया, वह देश आविष्कार नहीं कर पाया, अगर आपको अपनी जिन्दगी में कुछ नया करना है कुछ बढ़ा करना है तो आपको दुनिया के सारे नियम को नकारना होगा, और एक नए कार्य की शुरूआत करना होंगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी, हर बात पर भरोसा करने की जरूरत नहीं है, जिसने भी इस दुनिया में नए-नए आविष्कारों की खोज की है, उसने दुनिया के सारे नियम को नकारते हुए कार्य किया है, उसने हमेशा वही कार्य किया है, जो उसको सही लगता

है, एलोन मस्क ने एक बार रॉकेट को देखा, फिर उसने रॉकेट के बारे में जानकारी हासिल की, फिर एलान मस्क को पता चला कि रॉकेट एक बार जब ऊपर जाता है, फिर वापिस नहीं आता है, दूसरी बार वह रॉकेट काम में नहीं आता है, फिर एलोन मस्क ने कहा क्यूं न ऐसा रॉकेट बनाया जाए जो ऊपर जाए और फिर नीचे वापस सही सलामत वापिस आ जाए । एलोन मस्क ने ये बात नासा वाले को जाकर कहा कि हम मिलकर ऐसा रॉकेट बनाएंगे जो ऊपर जायेंगा, फिर नीचे आकर सही सलामत नीचे आ जाएगा । यहां पर एलोन मस्क ने पूराने नियम को नहीं माना, एलोन मस्क ने कुछ नया आविष्कार करने की कोशिश की, जिससे नया बदलाव हो सके ।

जब NASA वालों ने एलोन मस्क की यह बात सुनी तो NASA वालों ने एलोन मस्क से कहा ऐसा होना नामुमकिन है और एलोन मस्क के साथ रॉकेट बनाने को मना कर दिया । फिर एलोन मस्क ने NASA की बातों पर ध्यान नहीं दिया । एलोन मस्क ने खुद से ही ऐसा रॉकेट बनाने की ठान ली जो ऊपर जायेंगा, फिर ऊपर से नीचे भी आयेंगा । एलोन मस्क ने ठान लिया कि वह NASA और दुनिया वालों को गलत साबित कर के रहेंगा । एलोन मस्क ने रॉकेट बनाना शुरू किया । एलोन मस्क ने अपनी कंपनी का नाम SPACE-X रखा । फिर एलोन मस्क ने रॉकेट बनाना शुरू कर दिया । एलोन मस्क ने सन् 2001 में SPAXE-X की शुरूआत की और रॉकेट बनाना शुरू कर दिया, एलोन मस्क रॉकेट बनाने के पहले तीन प्रयासों में विफल रहे, दुनिया वाले लोग कहने लग गए कि एलोन मस्क पागल हो गए है वे कभी भी रॉकेट नहीं बना पाएंगे, तीन बार रॉकेट बनाने में विफल हो जाने के बाद SPACE-X की आर्थिक स्थिति बहुत ज्यादा खराब हो गई थी । 2008 में तीनों प्रयासों में विफल होने के बाद कंपनी दिवालिया हो गई और कंपनी बन्द होने के कगार पर आ गई । फिर एलोन मस्क ने एक ऐसा एलान किया जिससे पूरी दुनिया हैरान हो गई और SPACE-X को जीवनदान मिला । एलोन मस्क ने एलान किया कि उनकी जीवन भर की जितनी भी जमा पूंजी है, उनकी कंपनियों में लगा दी जाए, एलॉन मस्क अपनी जिद पर अड़े रहे और फिर एलॉन मस्क ने आखिरकार चौथी बार में सफल प्रशिक्षण कर ही लिया जिससे कंपनी को मुनाफा हुआ और एलॉन मस्क ने पूरी दुनिया वालों को नामुमकिन सा कार्य करके दिखाया । एलॉन मस्क ने एक भी मौके पर दुनिया की बात नहीं मानी । एलॉन मस्क ने पूराने नियमों को नहीं माना, उन्होंने कुछ नया करने का सोचा और आज आप देख सकते है, उन्होंने एक आविष्कारों से दुनिया को बदल कर रख दिया है ।

आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी दुनिया वालों पर आँख बन्द करके भरोसा नहीं करना है, बल्कि आपको वही मानना है, जो आपको सही लगे, आपको अपने जीवन में गलतियों और असफलताओं से कभी नहीं डरना है, आपको अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहना है, एलॉन मस्क रॉकेट बनाने में तीन बार असफल हुए थे अगर एलॉन मस्क असफलता से डर जाते तो अपनी जिन्दगी में कभी भी रॉकेट नहीं बना पाते, मस्क ने पूरानी बातों पर भरोसा नहीं किया एलोन मस्क ने नया करने की कोशिश की । एलोन मस्क ने असफलता के बाद भी हार नहीं मानी एलोन मस्क अपने लक्ष्य पर लगातार कार्य करते रहे ।

थोमस अल्वा एडिसन ने भी अपने जीवन में बल्ब बनाने का प्रण ले लिया, उन्होंने ठान लिया कि बल्ब बनाकर ही रहेंगे, इससे पहले किसी ने भी ऐसा नहीं सोचा था कि दुनिया में बल्ब नाम की भी कोई चीज हो सकती है, जो पूरी दुनिया को रोशनी देंगी । दुनिया वाले पूरानी बातों पर आँख बन्द करके विश्वास करते रहे, दुनिया वालों को लगता था कि इस दुनिया मे बल्ब जैसी चीज हो ही नहीं सकती । बल्कि कभी भी लोगों ने ऐसा सोचा नहीं था, कि इस दुनिया में बल्ब जैसा भी कुछ हो सकता है । फिर थॉमस अल्वा एडिसन आए जिसने पूरानी किसी भी बात पर भरोसा नहीं किया, थॉमस अल्वा एडिसन ने नया करने का सोचा, उन्होंने अपनी जिन्दगी में वही किया जो उन्हें सही लगा । फिर थॉमस अल्वा एडिसन ने बल्ब बनाना शुरू कर दिया । थॉमस अल्वा एडिसन ने दुनिया वालों पर भरोसा नहीं किया बल्कि उन्होंने यह ठान लिया की वो अपनी जिन्दगी मे सिर्फ और सिर्फ वहीं करेंगे जो उनका मन करेंगा, फिर थॉमस अल्वा एडिसन बल्ब बनाने में लग गए । जो चीज दुनिया को असंभव लगती थी, थॉमस अल्वा एडीसन वह कार्य को करने लग गए । थॉमस अल्वा एडिसन बल्ब बनाने में लग गए उन्होंने कभी भी ये नहीं सोचा कि वे अपनी जिन्दगी में असफल होंगे, उन्हेंने 10,000 (दस हजार) बार असफल होने के बाद बल्ब बना ही लिया जी हां, आपने सही पड़ा है थोमस अल्वा एडिसन बल्ब बनाने में 10,000 (दस हजार) बार असफल हुए थे । परन्तु कभी भी थॉमस अल्वा एडिसन ने हार नहीं मानी वे लगातार अपने लक्ष्य पर फोकस रहे अपने लक्ष्य को लेकर Discipline (अनुशासित) रहे, उन्होंने दुनिया की पूरानी बातॆं पर ध्यान नहीं दिया, बल्कि नया करने का ठाना, और वे बल्ब बनाने में सफल हो गए ।

एक इन्टरव्यू के दौरान जब थॉमस अल्वा एडिसन से पूछा गया कि आप बल्ब बनाने में 10,000 (दस हजार) बार असफल हुए, परन्तु आपने कभी भी हार नहीं मानी, आपके दिमाग में ऐसा कभी नहीं आया कि मैं जो कार्य कर रहा हूं वो

नामुमकिन है, मैं अपनी जिंदगी में बल्ब नहीं बना सकता हूं, मैं बल्ब बनाना छोड़ देता हूँ । यह सवाल का जवाब, थॉमस एल्वा एडिसन ने जो दिया उससे पूरी दुनिया हैरान हो गई, उन्होंने कहा "मैं अपनी जिंदगी में बल्ब बनाने में कभी भी असफल नहीं हुआ बल्कि मैं 10,000 (दस हजार) ऐसे तरीकों को जान गया था, जिससे बल्ब नहीं बनाया जा सकता था ।" थॉमस अल्वा एडिसन ने बल्ब के अलावा भी अपने जीवन में बहुत सारे आविष्कार किए । थॉमस अल्वा एडिसन ने अपने पूरे जीवन में कभी भी पूरानी बातों पर ध्यान नहीं दिया, थॉमस अल्वा एडिसन कभी भी, सिर्फ और सिर्फ एक ही कार्य को नहीं करते रहे, और उन्होंने एक भी मौके पर दुनिया की बातों को नहीं माना, थॉमस अल्वा एडिसन अपने कार्य को करते रहे, उन्होंने हमेशा वही कार्य किया जो उन्हें सही लगा । थॉमस अल्वा एडिसन ने अपनी सोच पर कार्य किया ना कि दुनिया की पुरानी बातों को आँख बन्द करके मानते रहे । आपको भी अपनी जिंदगी में सिर्फ वही कार्य को करना होंगा जो आपको सही लगे ।

आपको अपनी जिन्दगी में एक भी मौके पर दुनिया की पुरानी बातों को मानने की जरूरत नहीं है । अगर आपको लगे की ये चीज सही नहीं है तो आपको बिना डरे प्रश्न करना होंगा और हो सके तो आपको उस चीज को सही करके बताना होगा आपको अपनी जिन्दगी में कुछ नया आविष्कार करके देखना होंगा । आपको एक मौके पर भी दुनिया वालों की पूरानी बातें मानने की जरूरत नहीं है, आपको अपनी सोच पर कार्य करना होंगा । आपको अपने दिमाग से सोचना होंगा कि लोग ऐसा क्यूं कर रहे है, फिर आपको अपने जीवन में प्रतिक्रिया देना होंगा । आपको हमेशा अपनी सोच पर कार्य करते रहना होंगा । जिस भी समाज के लोगों वो पूरानी बातों पर आँख बन्द करके भरोसा किया और पूरानी बातों को मानते रह गए वे आगे नहीं बढ़ पाए, और जिस समाज के लोगों ने सवाल किया, जिन्होंने चीजों को समझा और अपनी सोच का इस्तेमाल करके, पूराने नियमों को भूलकर कुछ नया करने की कोशिश की वे आज सफल हो गए है, उन्होंने पूरी दुनिया को नई दिशा दिखाई है । वे लोग हमेशा अपनी जिन्दगी में कुछ नया करने की सोचते है । अगर आप भी अपनी जिन्दगी में कुछ नया करने की सोच रहे हो, तो आप उस चीज को जरूर कीजिए, आपको दुनिया वालों पर बिल्कुल भी ध्यान देने की जरूरत नहीं है, आपको सिर्फ और सिर्फ अपनी सोच के अनुसार कार्य करना है, कही ऐसा ना हो कि इस दुनिया को कुछ नया मिलने से रह जाए । आप अपनी जिन्दगी में एक बात को जरूर बात रखना कि इस दुनिया में कोई नियम

नहीं होता है, आप अपनी जिन्दगी में कुछ भी कर सकते है, कुछ भी, आप जो सोच सकते है, उसे कर सकते हो ।

आपको अपनी जिन्दगी में दुनिया वालों की बातों पर बिल्कुल भी ध्यान देने की जरूरत नहीं है, आपको हमेशा अपनी सोच पर कार्य करना है, आपको सिर्फ वही करना है, जो करने का आपका मन कहता है । एक विचार इस पूरी दुनिया को बदल सकता है, केवल एक विचार दुनिया में कुछ नया कर सकता है । एक विचार कुछ ऐसा कर सकता है, जिसे दुनिया वाले कहते थे, यह कार्य तो नामुमकिन है, यह इस दुनिया में कभी नहीं हो सकता है, ऐसा कभी नहीं हो सकता है, यह कार्य असंभव है । इस दुनिया में कोई भी कार्य असंभव नहीं है, इस दुनिया में कोई भी कार्य तभी तक असंभव रहता है, जब तक कि उस कार्य को कोई संभव ना बना सके, इस दुनिया में कार्य तभी तक असंभव रहता है, जब तक उस कार्य को कोई कर ना ले । आपको भी अगर अपने जीवन में किसी कार्य को संभव बनाना है, तो आपको अपने जीवन में हमेशा अपनी सोच पर कार्य करते रहना होंगा, आपको अपनी जिन्दगी में एक भी मौके पर पुरानी बात को मानने की जरूरत नहीं है, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने कार्य को करते रहना होंगा । आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी दूसरों की बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं देना होंगा । आपको अपने जीवन में समझना होंगा कि आपको सिर्फ अपनी सोच पर कार्य करते रहना है ।

Discipline (अनुशासन) आपको अपने लक्ष्य के प्रति अनुशासित होना पड़ेगा । आपको अपने लक्ष्य पर focus रहने के साथ-साथ Discipline रहना होंगा आप जितने भी सफल व्यक्ति को देखोंगे तो आप पाओंगे कि वह व्यक्ति अपने लक्ष्य के प्रति discipline है, उसे सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य से लेना-देना रहता है । आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य से मतलब होना चाहिए, आपको अपने लक्ष्य पर focus रहने के साथ-साथ अपने लक्ष्य को लेकर discipline भी होना पड़ेगा, आपको हर रोज अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना पडेगा, discipline का अगर सही से मतलब निकाला जाए तो अनुशासन मतलब सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के प्रति कार्य करना है, आपको हमेशा अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, आपका मन हो या ना हो आपको कार्य करते रहना होगा, आप बीमार हो आपको कार्य करते रहना होगा, चाहे कुछ भी हो जाए आप अपने लक्ष्य को लेकर कभी भी 1 दिन भी आप छुटने नहीं चाहिए, हर रोज आप केवल और केवल अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना चाहिए ।

अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना चाहिए । आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी असफलता से डरना नहीं चाहिए, असफलता ही तो सफलता का रास्ता है, जो भी व्यक्ति अपने जीवन में कुछ नया कार्य करने की कोशिश करेंगा वह असफल तो होगा ही, आपको अपने जीवन में कभी भी असफलता से डरना नहीं है, बल्कि असफलता से सीखकर सफलता के लिए कार्य करते रहना होंगा, आपको समझना होगा कि असफलता से ही सफलता की शुरूआत होती है । असफलता आपको आपकी जिन्दगी मे बहुत कुछ सीखा कर जायेंगी । इस दुनिया में हर व्यक्ति कभी ना कभी असफल जरूर हुआ है ।

आपको अपनी जिन्दगी में गिरकर वापिस उठना आना चाहिए । आपको आपके जीवन में समझना होगा कि जब एक छोटा बच्चा कई बार गिरने के बाद भी चलने की कोशिश नहीं छोड़ता है, वह बच्चा गिरने के बाद फिर से उठता है, और अपने लक्ष्य पर focus रहता है, छोटा बच्चा हार नहीं मानता है, और अनगिनत बार असफल होने के बाद भी असफलता से सीख लेकर फिर से चलना शुरू कर देता है, और बच्चा एक दिन अपने जिन्दगी में अपने दोनों पैरों पर चलना सीख जाता है । जैसे आप अपने जीवन में अनगिनत बार गिरने के बाद चलना सीख गए हो । उसी प्रकार आपको अपने लक्ष्य को लेकर discipline होना पडेगा, आपको अपनी जिन्दगी में असफल होने के बाद भी हार नहीं मानना होगा, आपको अपने लक्ष्य के प्रति discipline रहना होंगा आप अपनी जिन्दगी में एक दिन जरूर सफल हो जाओंगे । आपको अपने लक्ष्य पर focus और discipline रहना होंगा । आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी दुनिया वालों के ऊपर ध्यान नहीं देना है, आपको अपने लक्ष्य को लेकर ज्यादा सोचना भी नहीं है, आपको बस शुरू कर देना है, फल की चिन्ता किये बगैर आपको कर्म करते रहना है, एक दिन आप अपनी जिन्दगी में जरूर सफल हो जाओगे, आपको अपने लक्ष्य के प्रति पूरे discipline के साथ कार्य करते रहना होंगा, आप एक दिन अपने लक्ष्य को जरूर पा लेंगे । मन यानी आपकी इच्छा । जो आपको आपका दिमाग कहता है ।

आपको अपने मन (दिमाग) को समझना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में समझना होगा कि आपका दिमाग कैसे कार्य करता है, आपको हमेशा अपने मन की बात मानना चाहिए या नहीं आपको अपनी जिन्दगी में किस चीज को करना चाहिए । क्या मन जो भी कहता है, आपको वो सब करना चाहिए ? हर किसी व्यक्ति ने अपने जीवन में ये अनुभव तो किया हो होगा कि आज मेरा ये कार्य करने का मन नहीं कर रहा है । आज ये खाने का मन नहीं कर रहा है । मन आपके

शरीर का वह अंग है, जिससे आप अपने जीवन में सोचते और समझते हो । आपको अपने मन को आपके लक्ष्य में लगाना होंगा ।

आपको अपने मन के खेल को समझना होगा, आपके साथ भी जीवन में ये घटना कभी ना कभी जरूर घटी होगी, आपको सुबह 4 बजे से हर रोज अपने कार्य को करना है, आपने सब कुछ कर लिया और ठान लिया कि सुबह 4 बजे से आप अपने कार्य को करने में लग जाएंगे, आपके मन ने भी कह दिया कि आप 4 बजे उठेंगे, आपको आपके मन के खेल को समझना होगा । फिर सुबह 4 बजे अलार्म बजी फिर मन ने आपसे कहा, बस 5 मिनट और सो जाते है, फिर उठ जाना, आप भी सोचते हो सिर्फ 5 मिनट की तो बात है, फिर आप अगली बार जब उठते हो और घड़ी में समय देखते हो तो उसमें 6 बज रहे होते है, फिर वही मन आपको जलील करेंगा आपसे कहेंगा कि आपसे नहीं हो पायेंगा ये कार्य आप नहीं कर सकते हो, इस बार मन आपको कमजोर करने की कोशिश करेगा । मन आपको कहेंगा कि ये कार्य तुम्हारे बस का नहीं है, तुम इस कार्य को नहीं कर सकते हो, इस समय आपको संयम से काम लेने की जरूरत है, आपको इस समय समझना होंगा कि क्या करना है? कुछ लोग मन की बात मान लेंगे और उस कार्य को करना छोड़ देंगे । आपको इस समय पर मन की बात नहीं माननी है, आपको मन को कहना है, क्या हुआ मैं सुबह 4 बजे नहीं उठ पाया । मैं 8 बजे से ही अपने लक्ष्य के लिए कार्य करूंगा । जो समय जाना था वो तो चले गया, उसके बारे में सोच सोचकर मैं अपने वर्तमान को कभी भी बर्बाद नहीं करूंगा, आपको जिद्दी बनना होंगा, आपको अपने लक्ष्य को लेकर जिद्दी स्वभाव रहना होंगा । मन को जवाब देना होंगा, मैं अभी से अपने लक्ष्य के लिए कार्य करूंगा और अपने वर्तमान समय को सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य को पाने में लगाऊंगा ।

आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ वर्तमान में जीना होगा, आपको समझना होंगा कि जो बीत गया वो वापस आ नहीं सकता है । भूतकाल के बारे में सोच-सोचकर अपना वर्तमान कभी भी खराब नहीं करना चाहिए, आपको अपनी जिन्दगी में समझना होंगा कि भूतकाल में जो हो गया वो हो गया आप उसको नहीं बदल सकते हो, भविष्य में आगे क्या होंगा आपको इसके बारे में कुछ भी ज्ञात नहीं है, आपके हाथ में सिर्फ और सिर्फ वर्तमान है, आप सिर्फ और सिर्फ वर्तमान में अपना सारा जीवन बीताते हो, आप आज जो वर्तमान में कार्य करोंगे उससे आपका, भविष्य बनेगा, आप आज वर्तमान में जो हो वो आपके भूतकाल के किये गए कर्मों का फल है, आपको अपनी जिन्दगी में समझना होंगा कि आप सिर्फ और सिर्फ अपने वर्तमान में जीते हो । आपको भविष्य के बारे में ज्यादा नहीं सोचना

चाहिए कि हम भविष्य में अपने लक्ष्य को हासिल कर पाएंगे या नहीं, अगर मैं अपने लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाया तो क्या होगा ।

मन आपको डराता है, आपको डराने की कोशिश करता है, परन्तु आपको कभी भी मन की बातों में आने की जरूरत नहीं है, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी मन की बातों में नहीं आना चाहिए आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा । आपको अपने जीवन में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर फोकस रहना होंगा । आपको अपने जीवन में हमेशा मन की बातों में नहीं आना है, आपको अपने कार्य को करते रहना होगा । आपको वर्तमान में जीना होंगा । आपने अपने जिंदगी में सोचा कि बीता हुआ कल क्या है, भूतकाल क्या है? अगर आप देखेंगे तो आप पाओंगे की भूतकाल किसी सपने की तरह है, आप अगर बीते हुए कल पर ध्यान दोंगे तो आपको समझ आएंगा की बीता हुआ कल एक सपने की तरह है ।

आपको बीते हुए कल के बारे में ज्यादा नहीं सोचना है, आपको अपनी जिन्दगी में समझना होंगा कि जो बीत गया वो बीत गया, वह समय अब दुबारा नहीं आ सकता, आपको अपने बीते हुए कल से सबक लेकर सिर्फ और सिर्फ अपने वर्तमान में जीना होंगा । आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी, अपने भविष्य के बारे में भी ज्यादा नहीं सोचना चाहिए, जो आपके हाथ में नहीं है, उसके बारे में सोच-सोचकर क्यूं अपना आज भी खराब करना, आपको समझना होंगा कि आप सिर्फ और सिर्फ आज में जीते हो । कई बार आप किसी कार्य को करने का प्रण लेते हो, परन्तु आप उस कार्य को हर बार नहीं कर पाते हो, आपका मन आपको उस कार्य को करने से टोकता है, मन आपसे कभी भी ये नहीं कहेंगा कि इस कार्य को मत करो, मन आपसे कहेंगा कि कल कर लेंगे अभी थोड़ा सा अपने समय को किसी और जगह लगा लो । आपको समझना होंगा अपनी जिन्दगी में की कल कभी आता नहीं है, इस दुनिया में सिर्फ और सिर्फ आज होता है, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ आज में ही जीना होंगा ।

आपको मन की बातों पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत नहीं है, मन की बातों में हमेशा आने की जरूरत नहीं है, आपको अपने जीवन में समझना होंगा कि क्या गलत है और क्या सही है, जब बी आपको आपका मन कहे कि कल करेंगे, वही पर आपको अपने मन को पकड़ लेना है, आपको अपने मन को उस वक्त अच्छे से समझाना है कि कल कभी आता नहीं है और ना ही कभी आएंगा, आपको मन को समझाना होंगा कि इस दुनिया में सिर्फ और सिर्फ एक चीज ही होती है वो है

वर्तमान आप अपने जीवन में सिर्फ और सिर्फ वर्तमान मे जीते हो आप अपने जीवन में जो बीत गया ना ही उसको बदल सकते हो और आपको ये भी ज्ञात नहीं है कि वर्तमान में क्या होगा, आपके हाथ मेंम होता है, तो सिर्फ और सिर्फ एक चीज वो है आज आप अपनी पूरी जिन्दगी वर्तमान में जीते हो, आपको अपने जीवन में जो भी कार्य करना चाहते हो, आपकी जिन्दगी का जो भी लक्ष्य है, बिना वक्त गवाये अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहिए, आपको समझना होंगा कि आप अपने लक्ष्य के लिए सिर्फ वर्तमान का समय है, आपको किसी भी कार्य को कल करूंगा ये छोड़ना होंगा । आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ वर्तमान में जीना होंगा । आपको अपने कार्य को कल करूंगा ये छोड़ना होंगा । एक कहावत है, जिसे आपको समझना होगा ।

जिसने कहा आज, उसने किया राज, जिसने कहा कल वो गया भूल, जिसने कहा परसो बीत गये बरसो यह कहावत बिल्कुल सही मालूम पड़ती है । इसमें साफ-साफ कहा गया है कि जो भी व्यक्ति आज में जीयेंगा, जो भी व्यक्ति कहेगा मुझे अपनी जिन्दगी आज जीना है, मुझे अपनी जिन्दगी में जो भी करना है, मैं आज करूँगा, मैं अपने किसी भी कार्य को कल पर नहीं छोडूंगा । वर्तमान में जीने वाला व्यक्ति अपने लक्ष्य को एक दिन जरूर हासिल कर लेंगा, आपको भी अपने जीवन में सफल होना है, तो आपको वर्तमान में जीना होंगा, आपको अपने लक्ष्य के लिए जो भी कार्य करना है, उसे आज से (अभी से) करना शुरू करना होंगा, आपको शुरू करना होंगा । आपको अपने मन पर ध्यान दिए बिना सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा । आपको हमेशा अपने वर्तमान में जीना होंगा । जिसने कहा कल वो गया भूल जो भी अपने कार्य को कल पर टालता जाएंगा, जो भी व्यक्ति कहेंगा कि मैं अपने कार्य को कल करूंगा वो अपने कार्य को भूल जाएंगा, वो समझ नहीं पाएंगा कि उसकी जिन्दगी में कोई कार्य था, जो भी व्यक्ति अपने कार्य को कल पर टालता जाएगा, एक दिन ऐसा आयेगा कि आप अपने लक्ष्य को भूल जाओंगे । जिसने कहा परसो-बीत गये बरसो, अगर आप अपने जीवन में यह सोचते हो कि मेरे जीवन में तो अभी बहुत समय है, मैं अभी अपने लक्ष्य के लिए कार्य नहीं करूंगा मैं अपना समय, अभी बर्बाद करूंगा, अगर आप भी ऐसा सोचते हो, तो आप गलत हो, आपको समझना होगा कि आपके जीवन में केवल और केवल वर्तमान का समय है, आपको अपने जीवन में सिर्फ और सिर्फ वर्तमान में जीना होंगा, आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा ।

आपको आपके जीवन में कभी भी अपने कार्य को कल पर नहीं टालना चाहिए, आपको समझना होंगा कि कल कभी आता ही नहीं है । कल क्या होता है, कल आपकी जिन्दगी में कभी नहीं आएगा, इस दुनिया के सबसे बड़े झूठ में से एक कल है, आपको यह जानकर हैरानी होंगी कि इस दुनिया में कल जैसी कोई चीज नहीं है, इस दुनिया मे कल होता ही नहीं है, आप जो सोचते हो ना कि मैं कल ये कार्य करूंगा, और जब वो कल आ जाता है, वो आज हो जाता है, जी हां आपने सही पड़ा कल भी आज ही होता है, आप जब उस कल में जाओंगे और आप पाओंगे कि यह आज ही है, आपका पूरा जीवन आज में ही निकल जाता है, कल एक मिथ्या है, कल एक भ्रम है, आपको अपनी जिन्दगी में जो भी करना है, आपको आज ही करना होंगा, आपने अपनी जिन्दगी में जितने भी दिन जिये है, वो आज में ही जिये है, और आप अपनी जिन्दगी में जितने भी दिन जियेंगे वो भी आज में ही जियेंगे, आप अपनी जिन्दगी आज में बीता देते हो और कहते हो कि अपने लक्ष्य के लिए कल कार्य करूंगा, आपको अपने जीवन में कभी भी अपने समय को इस बात को सोचकर बर्बाद मत करना कि मैं अपने कार्य को कल कर लूंगा, अभी तो मेरे पास बहुत समय है, जबकि सत्य तो यह है कि आपके पास ज्यादा समय नहीं है, आपके पास जो भी समय है, वो समय आज है, आपके पास सिर्फ और सिर्फ आज का समय है, आपको अपनी जिन्दगी में जो भी करना है, वो आज कीजिए । आपको अपना जीवन सिर्फ और सिर्फ आज में जीना होगा इस दुनिया में आज के अलावा कुछ होता ही नहीं है ।

आपके जीवन में जो भी आपका लक्ष्य है, आपको उसके लिए आज से मेहनत करना शुरू करना होंगा, आपको अपने जीवन में समझना होंगा कि इस दुनिया में आज के अलावा कोई और चीज नहीं है । आपको अपने लक्ष्य के लिए आज से मेहनत करना शुरू करना होगा, आपको आज में जीना होगा । आपको अपने जीवन में समझना होगा कि इस दुनिया में केवल और केवल आज है, आपको अपना जीवन आज में ही जीना होगा । आपको अपने लक्ष्य पर focus रहना होगा, आपको अपने जीवन में समझना होगा कि आपके पास ज्यादा समय नहीं है, अभी इस वक्त भी आपका समय बीतते जा रहा है, आपकी पूरी जिन्दगी में केवल और केवल आज का दिन है । आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना आज से ही शुरू करना होगा, आपको अपने जीवन में समझना होगा कि इस दुनिया में केवल और केवल आज है, आपके पास आज के अलावा दूसरा कोई और कार्य नहीं है, आपको अपना पूरा जीवन सिर्फ और सिर्फ आज में बीताना होगा ।

आपके पास इतना समय नहीं है कि आप अपने लक्ष्य के अलावा भी कुछ और कार्य कर सको अगर आप अपने लक्ष्य के अलावा भी दूसरे और कार्य कर रहे हो तो, आप समझ जाओ कि आप अपने लक्ष्य से दूर जा रहे हो, आपको अपने जीवन में आज से अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू करना होंगा । आप अगर अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू ही नहीं करोंगे तो आप अपनी जिन्दगी में कभी भी अपने लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाओंगे, आपको अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए शुरू करना होंगा । शुरू करना बहुत जरूरी होता है । आपका मन करे या ना करे आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको अपने मन को अपने अनुसार चलाना होगा । आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको अपने जीवन में समझना होंगा कि आप सिर्फ और सिर्फ अपने वर्तमान में जीते हो और आपका मन आपको भूतकाल में बीती हुई बातों को याद कराता रहता है, मन आपको कहता है, उस समय मेरे साथ ऐसा क्यूं हुआ, मुझे उस समय पर वैसा नहीं करना था, मैंने उस समय पर वैसा क्यूं नहीं किया, आपको अपनी जिन्दगी में समझना होगा कि आप अपने भूतकाल को नहीं बदल सकते हो, जो बीत चुका है, वो गया वो वापस नहीं आने वाला, आप अपने बीते हुए कल के बारे में सोचते-सोचते अपने वर्तमान को भी खराब कर रहे हो, आपको अपनी जिंदगी में समझना होगा कि अपने भूतकाल और भविष्य की चिन्ता में कभी बी अपने वर्तमान को खराब नहीं करना चाहिए ।

मन की संरचना ही ऐसी है कि मन हमेशा सिर्फ और सिर्फ अपने जीवन में आराम और सुख चाहता है, मन हमेशा आपको भोग के रास्ते में ले जायेंगा परन्तु आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी मन की बात को नहीं मानना होगा, आपको अपने जीवन में समझना होगा कि क्या सही है, और क्या गलत, उसके हिसाब से अपनी जिन्दगी में निर्णय लेना होगा । मन आपको हमेशा वासना की तरफ आकर्षित करेंगा परन्तु आपको मन की बातों में नहीं आना है, आपको अपने जीवन में काम-वासना की तरफ नही जाना होंगा । मन चंचल है, मन हमेशा आपको अपने लक्ष्य से दूर, दूसरे मार्गों में ले जाएंगा, परन्तु आपको कभी भी मन की बातों में नहीं आना होंगा, आपका मन आपको जितनी बार, दूसरे मार्गों पर ले जाए आपको मन को फिर से पकड़ कर लाना होंगा, आपको अपने मन को अपने लक्ष्य पर लगाना होगा । मन ही आपकी इन्द्रियों को ईधर-उधर भटकाता रहता है, मन आपको वासना में, सांसारिक भोगों में लगा देता है और आपको अपने लक्ष्य से भटका देता है । जिस तरह दीपक की बाती को उसके नीचे का अंधेरा दिखाई नहीं देता, उसी तरह मनुष्य को भोग के बीच में अपना लक्ष्य दिखाई नहीं देता,

किसी भी प्राणी को उसका मन जीवन के अंत तक उसके जाल से निकलने नहीं देता, मन आपको रस्सी में बांधकर मदारी की तरह आपको नचाता रहता है । मन आपको (जब आप भोगो में होंगे) तब इतना समय भी नहीं देंगा कि आप समझ पाओं की आप अपनी जिन्दगी व्यर्थ के भोगों में गवां रहे हो, आप अपने लक्ष्य को छोड़कर भोग-विलास में लगे हुए हो । मन आपको दुख-सुख, शोक-खुशी, मान-अपमान, पीड़ा और आनंद इन सब में आपको उलझा देंगा और जब आप अपनी मृत्यु के निकट आओँगे फिर आपको अपनी जिन्दगी में समझ आयेंगा कि आपने अपनी पूरी जिन्दगी व्यर्थ के कामों में बीता दी, आपको आपके मृत्यु के क्षण ज्ञात होंगा कि मैंने अपने लक्ष्य के लिए कभी कार्य नहीं किया । मैंने सांसारिक भोगो के चलते अपने जीवन को व्यर्थ गवाँ दिया।

एक बहुत ही प्रसिद्ध गाना है, जिसे आपको समझना होगा- "मन से बड़ा बहरूपी ना कोई, पल-पल रचना स्वांग निराले माया ममता में उलझा रहे हो पड़ जाये जो मन के पाले, मन के बहकावे में न आ, मन के बहकावे में न आ मन राह भुलाये, भ्रम में डाले ।2। तू इस मन को मन का दास न बन, इस मन को अपना दास बना ले ।।2।।"

मन मोह माया के जाल को मनुष्य की कामनाओं पर डालता रहता है और उसे अपने वश में करता रहता है । ये मन शरीर से भी मोह करता है, अपनी खुशियों से भी मोह करता है । और अपने दुखों से भी, खुशियों में खुशियों से भरे गीत गाता है । दुख में दुख बरे गीतों को भुनाता है, दुख में दूसरों को शामिल करके उसे खुशी होती है । मन आपको इस दुनिया में आपको उलझा कर रखता है । प्राणी के लिए आवश्यक है कि वो अपने मन को काबू में करके अपने अन्दर देखे और अपने आप से पूछो कि आपको अपनी जिन्दगी में क्या चाहिए, आपका लक्ष्य क्या है? जब तक तुम अपने मन को विषयों के अधीन रहने दोंगे जब तक वो आपको नाच नचाता रहेंगा, मनुष्य की इन्द्रिया अपने विषयों की ओर आकर्षित होती रहती है और उसका मन इन्द्रियों को उनके विषय (भोग विलाश) की ओर दौड़ाता रहता है । ये तभी तक हो सकता है, जब तक आप अपने मन को अपने काबू में ना कर ले । जब तक मन काबू में नहीं आएंगा वो इन्द्रियों को उनके विषय (भोग-विलास) की ओर ही दौड़ाता रहेगा । विषय (भोग-विलास) आपको बुलाता है, इन्द्रियां उनकी तरफ भागती है और मन आपके लक्ष्य की परवाह किये बगैर आपको भोग-विलास की ओर ले जाता है । परन्तु जब तक अपने मन के आधीन न रहकर मन को अपने आधीन कर लोंगे, तो वही मन आपको सीधे अपने लक्ष्य की ओर ले जाएंगा । यदि मन तुम्हारा स्वामी है और तुम उसके आधीन हो तो वो

आपको माया के जाल में जकड़ता रहेंगा और जब तुम मन पर काबू पा लोंगे और तुम उसके स्वामी हो जाओगे तो वही मन आपको अपने लक्ष्य की ओर ले जाएंगा । ये कहना तो बहुत आसान है कि मन को तुम अपने अधीन कर लो, तुम उसके स्वामी बन जाओ, परन्तु आप सोच रहे होंगे कि मैं अपने मन को वश में कैसे करूँ ? मन को वश में करना मुश्किल जरूर है, परन्तु असंभव नहीं है । मन को वश में करने के लिए आपको उस पर दो तलवारों से वार करना होंगा, अभ्यास और वैराग्य से अभ्यास का अर्थ है, निरन्तर अभ्यास मन को एक लक्ष्य पर लगा दो, मन आपके लक्ष्य से भागेंगा, उसे पकड़ कर लाओ । मन फिर भागेंगा, उसे फिर पकड़ो, ऐसा आपको बार बार करना होंगा, मन क्षण-क्षण में इधर-उधर भटकता रहता है । मन बहुत चंचला होता है, इसे अपने अधीन करना बहुत कठिन होता है । मन को नियन्त्रण की रस्सी में बाँधकर उसे बार-बार अपने लक्ष्य पर लगाया जाता है । फिर मन अंत में आपका कहना मानना शुरू कर देता है इसी को कहते है, अभ्यास की तलवार चलाना ।

जब अभ्यास से ही मन काबू में आ जाएगा तब वैराग्य की आवश्यकता इसलिए होंगी कि मन एक बार ठीक रास्ते पर आ जाने के बाद फिर से मन उल्टे रास्ते पर ना चले जाये, क्योंकि उल्टे रास्ते पर (मोह-माया) और सांसारिक सुख आपको सदा आकर्षित करते रहेंगे । मिथ्या भोग, विलास, काम वासना फिर से मन को अपनी ओर खींच सकती है । आपको समझना होगा कि मिथ्या, भोग, विलास काम सब भ्रम है, जब मन को यह समझ आ जाएंगा फिर मन केवल और केवल अपने लक्ष्य पर रहेगा ।

काल के कपाल पर
करके तांडव तू दिखा
दरिया जो दिखे आग का
प्रचंड अग्नि बन कर
तू उसे भी पार कर
– बबली निषाद

14. Patience (धैर्य)

धैर्य आपको अपने जीवन में धैर्यवान व्यक्ति बनना होगा आपको अपने लक्ष्य को लेकर धैर्य रखना होगा। अगर आपका लक्ष्य ज्यादा बड़ा है, जिसमें आपको सालों साल का समय लग सकता है, तो आपको अपने लक्ष्य को लेकर patience (धैर्य) रखना होगा। आपका लक्ष्य बडा है, अगर आप अपने जीवन में कुछ बड़ा करना चाहते हो तो आपको अपने जीवन में धैर्यवान बनना ही होगा। आपको अपने लक्ष्य पर focus रहना होंगा, चाहे आप अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य को पाते-पाते कितनी भी बार असफल क्यूं ना हो गए हो, आपको अपनी जिन्दगी में patience (धैर्य) नहीं खोना चाहिए।

आपको अपने जीवन में धैर्यवान बनना होगा। कई बार असफल होने के बाद भी आपको अपनी जिन्दगी में हार नहीं माननी चाहिए, आपको अपने जीवन ने अपने लक्ष्य (Goal) पर focus रहना होंगा, आपको अपने लक्ष्य के लिए लगातार कार्य करते रहना होंगा, चाहे आप अपने जीवन में असफल हो जाओ, चाहे कितनी भी कठिन परिस्थितियाँ क्यों ना आए आपको अपने जीवन में उन परिस्थितियों का सामना करना है, आपको अपनी जिन्दगी में (patience) धैर्य रखकर विपरीत परिस्थितियों का हल निकालना होंगा। विपरीत परिस्थितियाँ आती ही आपकी परीक्षा लेने के लिए है, विपरीत परिस्थितियाँ देखती है कि आप कितने धैर्यवान हो, आप इस परिस्थिति का किस तरह से सामना करते हो, फिर आप समझ जाओंगे जब आप अपने लक्ष्य को हासिल कर लोंगे फिर आप समझ जाओंगे कि ये विपरीत परिस्थिति अगर नहीं आती तो आप अपने लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाते, आपको अपने जीवन में कभी भी विपरीत परिस्थितियों से डरना नहीं है, बल्कि आपको उनका सामना करना है, और अपने लक्ष्य पर focus रहना है।

Patience (धैर्य) का सबसे अच्छा उदाहरण है "वॉरेन बफेट" वॉरेन बफेट का जन्म ओहामा, नेब्रास्का में अगस्त 30, 1930 को हुआ था, एक स्थानीय शेयर दलाल का बेटा होने के कारण उनका शेयर बाजार से कम उम्र में ही सामना हो गया। वारन बफेट ने अपना पहला आयकर विवरण दायर किया और अपने साइकल के 35 डॉलर को एक व्यय के रूप में घाटा दिया। वारन बफेट 13 साल

की उम्र ये दुकान के बाहर कॉल्डिंग का ढक्कन देखा करते थे, कम कीमत पर उन कॉल्डिंग की बॉटल को खरीदकर बाहर जाकर उन्हें ज्यादा पैसे में बेचकर मुनाफा कमाते थे, 15 वर्ष की उम्र में जब वॉरेन बफेट अपने स्कूल में पड़ा करते थे, तब उन्होंने और उनके एक साथी ने 25 डालर में एक इस्तेमाल की हुई पिनबाल मशीन खरीदी और उसे नाइ की दुकान में रख दिया । मात्र कुछ ही महीनों में उनके पास तीन मशीनें भिन्न-भिन्न जगहों पर हो गई थी । बाद में वॉरेन बफेट ने अपने business को 1000 डॉलर में बेच दिया ।

20 वर्ष की उम्र में वॉरेन बफेट ने हावर्ड बिजनेस स्कूल के लिए आवेदन किया परन्तु हावर्ड बिजनेस स्कूल ने उनके आवेदन को ठुकरा दिया, फिर बफेट ने कोलंबिया बिजनेस स्कूल में दाखिला ले लिया । बफेट ने स्नातक उपाधि कोलंबिया से प्राप्त की । और वॉरेन बफेट वाल्व स्ट्रीट पर काम करना चाहते थे । अपने पिता और ग्राहम दोनों ने उन्हें ऐसा करने से मना कर दिया । बफेट ने ग्राहम के लिए निशुल्क काम करने का प्रस्ताव रखा परन्तु उन्होंने इस प्रस्ताव को ठुकरा दिया । फिर वॉरेन बफेट एक शेयर दलाल के रूप में कार्य करते रहे । बाद में वॉरेन बफेट "निवेश के सिद्धान्त" को पढ़ाने लगे । पढ़ने वालों छात्रों की औसत आयु वॉरेन बफेट से दोगुनी होती थी, 24 वर्ष की उम्र में बेजानमिन ग्राहम ने 12000 डालर प्रतिवर्ष की प्रारम्भिक वेतन में वॉरेन बफेट को अपनी साझेदारी कंपनी में एक नौकरी की पेशकश की । उन्होंने वाल्टर ग्लोस के साथ मिल कर काम किया । बफेट 26 साल की उम्र मे सेवानिवृत्त हो गए और अपनी साझेदारी को खत्म कर दिया । बफेट की निजी बचत अब 28,000 डालर से अधिक हो गई । बफेट ओमाहा के अपने घर लौटे और बफेट पार्टनरशिप लि से एक निवेश की साझेदारी की । 32 वर्ष की उम्र वॉरेन बफेट करोड़पति बन गए क्योंकि जनवरी 1962 में उनकी साझेदारियों में 71,788500 डॉलर से अधिक थे और उनमें से 1025000 डॉलर बफेट के थे । फिर वॉरेन बफेट ने अपने जीवनकाल में बहुत सारे शेयर की खरीददारी शुरू कर दी, और वॉरेन बफेट लगातार शेयर को खरीदते रहे । 49 की उम्र में बफेट बर्फ शायर के शेयर खरीदने लगे जब बफेट ने शेयर खरीदा था तब वह शेयर 240 डॉलर थी और उनकी जमा पूंजी 14 करोड़ डॉलर थी । हालांकि, वह केवल $ 50000 प्रति वर्ष के वेतन पर रहते थे । बाद में बर्कशायर 1310 डॉलर पर बफेट की जमा पूंजी 62 करोड़ डॉलर पहुंच गई, फोर्ब्स 400 में पहली बार उनका नाम आया ।

58 वर्ष की उम्र में वॉरेन बफेट ने कोका-कोला कंपनी के शेयर खरीदने शुरू कर दिए, स्टॉक खरीदते खरीदते उनके पास कोका-कोला की 7%

हिस्सेदारी 1.02 अरब डॉलर में खरीद ली। जिसे उन्होंने लम्बे समय से अपने पास रखा हुआ है। 2008 में 77 वर्ष की उम्र में वॉरेन बफेट दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति बन गए, वॉरेन बफेट ने अपनी सम्पत्ति का ज्यादातर हिस्सा 60 वर्ष की उम्र के बाद कमाया। वॉरेन बफेट 11 वर्ष की उम्र से कार्य करते है, कंपनियों में निवेश करते रहे, फिर धीरे-धीरे आगे बढ़ते-बढ़ते 60 वर्ष की उम्र के बाद वॉरेन बफेट दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति बनने के बाद उनेक पास कितना (patience) धैर्य है, वॉरेन बफेट ने 58 वर्ष की उम्र में coca-cola के शेयर खरीदे थे जिन्हें उन्होंने 35 साल से अपने पास रख रखा है, और अभी भी उन्होंने उन शेयरों को बेचा नहीं है, 35 साल का patience (धैर्य) रखना बहुत बड़ी बात है। आपको भी अपने लक्ष्य को लेकर धैर्य रखना होंगा, चाहे कितने भी वर्ष क्यूं ना बीत जाए आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी धैर्य नहीं खोना चाहिए, आपको अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहना होंगा। आपको patience (धैर्य) रखना होंगा वॉरेन बफेट ने अपनी संपत्ति का ज्यादातर हिस्सा 60 वर्ष की उम्र के बाद कमाया और 77 वर्ष की उम्र में जाकर वॉरेन बफेट इस दुनिया में सबसे अमीर व्यक्ति बने।

वॉरेन बफेट ने अपनी जिन्दगी में कभी भी रिटायरमेंट नहीं ली, वॉरेन बफेट लगातार निवेश करते रहे आज भी वॉरेन बफेट नई-नई चीजे सीखते है, और कार्य करते है। आपको भी अगर अपने लक्ष्य को पाना है, तो patience (धैर्य) रखना होगा, आपको कभी भी हार नहीं मानना चाहिए, आपको अपने लक्ष्य के लिए लगातार कार्य करते रहना होगा, आपको अपने लक्ष्य पर focus रहना होंगा, आपको अपनी जिन्दगी में हमेशा कार्य करते रहना होगा, चाहे आप अपनी जिन्दगी में कितनी भी बार असफल क्यूं ना हो जाए आपको हमेशा अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी बी असफलता या विपरीत परिस्थिति ने निराश होकर अपने अपने लक्ष्य को छोड़ना नहीं है, आपको patience (धैर्य) रखना होंगा, आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, एक दिन ऐसा जरूर आएंगा जब आप अपने लक्ष्य को पा लोंगे परन्तु आपको शुरू करना होंगा, आपकी जिन्दगी का जो भी लक्ष्य है, आप जो भी करना चाहते हो, आज से ही शुरू कीजिए आपको हर रोज अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा।

आपको अपने जीवन में कभी भी हार नहीं मानना है, आपको लगातार अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है। आपको patience (धैर्य) रखना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर ध्यान देना होगा, और अपने

लक्ष्य के लिए कार्य करना आज से ही शुरू करना होंगा, आप को ज्यादा सोचना नहीं है कि होंगा या नहीं होंगा जब तक आप शुरू ही नहीं करोंगे आपको कैसे पता चलेंगा कि आप अपने लक्ष्य को हासिल कर पाओंगे या नहीं, सबसे पहले आपको शुरू करना होंगा, आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, फिर कही जाकर आप अपने लक्ष्य को हासिल कर पाओंगे, आपको अपनी जिन्दगी में (patience) धैर्य के साथ लगातार अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा । वॉरेन बफेट ने अपनी पूरी जिन्दगी सिर्फ और सिर्फ एक कार्य को करने में लगा दी । वॉरेन बफेट (patience) के साथ लगातार अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहे । वॉरेन बफेट ने अपनी जिन्दगी में अपने कार्य को प्राथमिकता दी, वॉरेन बफेट हमेशा से अपने कार्य को करते रहे, वॉरेन बफेट ने अपनी पूरी जिन्दगी में (patience) धैर्य के साथ एक कार्य पर focus रखा, एक लक्ष्य के लिए कार्य करते हुए वॉरेन बफेट ने अपनी पूरी जिन्दगी बिताई, आपको भी अगर अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य को पाना है, अगर आपका लक्ष्य भी बड़ा है तो आपको (Patience) धैर्य के साथ केवल एक कार्य को करते हुए अपना जीवन बिताना होगा, आपको अपनी जिन्दगी में बाकी सारे कार्य से ध्यान को हटाकर केवल अपने एक लक्ष्य पर focus रहना होंगा, आपको पूरी जिंदगी केवल और केवल अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा । आपको कभी भी हार नहीं मानना है आपको (patience) धैर्य के साथ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आप अपने लक्ष्य को जरूर पा लोगे ।

इंडिया के बिहार में जन्मे दशरथ मांझी जिन्हें पूरी दुनिया "माउंटेन मैन' के नाम से जानती है, उन्होंने केवल एक छैनी और हथौड़ी को लेकर, एक पहाड़ के तोड़ने का संकल्प लिया, दरशल दशरथ मांझी की पत्नी फाल्गुनी पहाड़ को पार करते वक्त गिर गई और उन्हें गंभीर चोट लग गई, बिच में पहाड़ होने के कारण रास्ता घुमकर जाता था, जिस कारण से दशरथ मांझी डॉक्टर के पास नहीं पहुंच पाए । दशरथ मांझी ने अपनी पत्नी की मौत का जिम्मेदार पहाड़ को माना और पहाड़ तो तोड़ने का प्रण ले लिए और मात्र एक छैनी और हथोड़े की मदद से पहाड़ तोड़ना शुरू कर दिया ।

दशरथ मांझी अपने संघर्ष के दिनों में कहा करते थे- "अपने बुलन्द हौसलों और खुद को जो आता था, उसी के दम पर मैं मेहनत करता रहा । संघर्ष के दिनों में मेरी मां कहा करती थी कि 13 साल में तो घरे के भी दिन फिर जाते है, उनका यही मंत्र था कि अपनी धुन में लगे रहो, बस मैंने भी यही मंत्र जीवन में बांध रखा

था कि अपना काम करते रहो, चीजे मिले, न मिले इसकी परवाह मत करो, हर रात के बाद दिन तो आता ही है ।"

दशरथ मांझी लगातार पहाड़ को तोड़ते रहे, दशरथ मांझी अपने संकल्प पर focus रहे, दशरथ मांझी (Patience) धैर्य के साथ अपने संकल्प पर टिके रहे । 22 वर्षों के परिश्रम के बाद दशरथ मांझी ने पहाड़ को तोड़कर 55 किमी. के रास्ते को 15 किमी. कर दिया । जब दशरथ मांझी पहाड़ को तोड़ने में लगे रहते थे तब लोग दशरथ मांझी पर हंसते थे और दशरथ मांझी से कहते थे कि तुम कभी भी इस पहाड़ को छैनी और हथौड़े से नहीं तोड़ पाओंगे, परन्तु दशरथ मांझी ने कभी भी हार नहीं मानी दशरथ मांझी हमेशा अपने संकल्प पर टीके रहे । लोग दशरथ मांझी को पहाड़ तोड़ता देखकर मांझी को पागल कहने लगे, दशरथ मांझी ने पागलपन की सारी हदों को पार भी कर दिया था, 22 वर्ष तक मांझी बिना किसी की परवाह किये सिर्फ और सिर्फ पहाड़ तोड़ने में लगे रहे । दशरथ मांझी ने अपने जीवन में कभी भी patience (धैर्य) नहीं खोया । दशरथ मांझी धैर्य के साथ अपने कार्य को करते रहे । अगर आपको भी अपनी जिन्दगी में सफल होना है, तो आपको भी (patience) धैर्य के साथ केवल 1 कार्य को करते रहना होंगा, आपको अपनी पूरी जिन्दगी सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य को हासिल करने में लगा देना होगा, आपको हमेशा अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, आपको patience (धैर्य) के साथ कार्य करना होंगा, आप अपने लक्ष्य को जरूर हासिल कर लोंगे ।

धीर वीर सफर में आगे कीर्तिमान गढ़ जाते वो।
विजय पताका जग लहराये मंजिलों को पाते वो।
मंजिलें भी मिलती उन्हे मेहनत जिनका गहना है।
सत्य शील आभूषण संस्कारों का अंबर पहना है।
- रमाकांत सोनी सुदर्शन

15. Fight with Distractions

जब आप अपने लक्ष्य पर focus रहोंगे, फिर आपकी जिन्दगी में बहुत सारे distractions आएंगे आपको उन Distractions से डरना नहीं है । वो आपका ध्यान आपके लक्ष्य से हटाने की कोशिश करेंगे । परन्तु आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी ऐसी चीजों से घबराना नहीं है, जो आपकी जिन्दगी में कठिनाइयाँ बनकर आती हैं । distractions का सीधा सा मतलब है कि आप अपने लक्ष्य को हासिल करने में लगे हो तभी कोई ऐसी चीज आपकी जिन्दगी में आ जाती है, या ऐसी घटना आपकी जिन्दगी में घटती है, जिसके बारे में आपने कभी सोचा नहीं था । कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आ जाती है, कि आपको लगता है, अब सब खत्म हो गया है, अब आप अपनी जिन्दगी में कुछ नहीं कर सकते हो, परन्तु आपको अपने जीवन में कभी भी इन कठिन परिस्थितियों से डरना नहीं चाहिए । आपको लग रहा है कि आप अपना सब कुछ हार गए हो, फिर भी आपको अपने लक्ष्य को पाने की उम्मीद रखना है । उम्मीद पर पूरी दुनिया कायम है, "अगर आपने मान ली हार है, तो हार है, अगर आपने मान लिया कि मैं जीत कर रहूँगा, तो आपको इस दुनिया में कोई हरा नहीं सकता ।"

आपको किसी भी परिस्थिति में दुखी होने की जरूरत नहीं है, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी हार नहीं मानना है कि अब ये नहीं हो पाएगा, ऐसा वैसा कुछ भी, आपको लगातार अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपने जीवन में कभी भी असफलता से डरना नहीं है, आपको अपने जीवन में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपके जीवन में जब भी असफलता आए तो आपको कभी भी उस असफलता से डरना नहीं है, बल्कि आपको उसके लिए कार्य करते रहना है, आपको अपने जीवन में कभी भी असफलता को नकारना नहीं है, बल्कि अगर आपके जीवन में अगर असफलता आई है, तो उसे स्वीकार करना है और उस असफलता से सीखकर, सफलता के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपने जीवन में समझना होगा कि असफलता सबकी जिन्दगी में आती है, आपको आपकी जिन्दगी में कई बार असफलता का सामना करना पडेंगा परन्तु आपको अपने जीवन में डरने की जरूरत नहीं है, आपको अपने लक्ष्य पर focus रहना है, और लगातार

अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपने जीवन में distraction को छोड़ना है, और अपना कार्य करते रहना है, चाहे आप अपनी जिन्दगी में कितनी बार भी असफल क्यूं ना हुए हो, आपको कभी भी अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना नहीं छोड़ना है, "क्या हुआ जो मैदान हार गए, वो अदम्य, साहस और इच्छा शक्ति, सर झुकाने और सजदा करने को तैयार नहीं है ।"

आपको अपने जीवन में ये समझना होगा कि आप कभी असफल नहीं होते हो, आप अपनी जिन्दगी में या तो जीतते हो या सीखते हो, आप अपनी जिन्दगी में कभी भी हारते नहीं हो, आपको अपनी जिन्दगी में हार के डर को छोड़कर लगातार अपने लक्ष्य पर focus रहना होंगा और अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा । आपको अपने दिमाग में एक चीज को बैठा लेना होंगा कि आपको अपने जीवन में केवल और केवल अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, चाहे आपका पूरा जीवन क्यूं ना लग जाए आपको अपने जीवन में कभी भी आपके लक्ष्य को नहीं छोड़ना है।

आपके जीवन में बहुत बड़े-बड़े distraction, चुनौतियां आएंगी जिनके वजह से आप थोड़े समय के लिए अपने लक्ष्य से भटक सकते हो, परन्तु आपको अपने लक्ष्य को पहचानकर लगातार, distraction से लड़ाई लड़ते रहना होंगा । इस दुनिया में distraction पहले से ही मौजूद है, फैसला आपके हाथ में होता है कि आपको इन distraction's को चुनना है, या अपने लक्ष्य को चुनना है, फैसला आपके हाथ में होता है, कई बार आपको अपने लक्ष्य को पाने के लिए अपनी जिन्दगी की सबसे कीमती चीज को छोड़ना पड़ेगा, परन्तु आपको कभी भी इससे डरना नहीं है, आपको उन सब चीजों का त्याग करना ही होंगा जो आपके और आपके goal के बीच में आ रही है, आपको अपने जीवन में समझना होगा कि आपको अपने goal को पाने से क्या distract कर रहा है, आपको उसे समझकर छोड़ना होगा और लगातार अपने लक्ष्य पर focus रहना होंगा और आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, आपका लक्ष्य जितना बड़ा होंगा, आपको अपनी जिन्दगी में उतना ही ज्यादा त्याग करना होंगा, आपको कुछ भी चीज छोड़ने के बारे में ज्यादा सोचना नहीं चाहिए, क्योंकि आपको समझना होगा कि इस दुनिया में कोई भी चीज आपके साथ हमेशा नहीं रहेगा ।

इस दुनिया में जिस भी चीज का जन्म हुआ है, और जितनी भी चीजे है, उनका एक दिन अंत होकर ही रहेगा, तो आपके पास जो कुछ भी है, उनको अगर त्यागने की बारी आए तो ज्यादा दुखी नहीं होना है, आपको समझना होंगा की आप "इस दुनिया में खाली हाथ आए थे और आपको खाली हाथ ही जाना होंगा ।" इसलिए आपको अपने लक्ष्य के लिए जो भी त्यागना हो उसे त्याग दो, आपको अपनी जिन्दगी

में जो भी करना है, वो करो, आपका जो भी लक्ष्य है, उसी के लिए जीयो, आपको लोग पागल कहेंगे लोग आप पर हंसेगे परन्तु आपको कभी भी लोगों की बातों पर ध्यान नहीं देना है ये सब आपके distraction है, जो आपको आपके लक्ष्य से अलग करने की कोशिश कर रहे है, बल्कि आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर focus रहना है और अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपने जीवन में समझना होंगा कि आपके और आपके लक्ष्य के बीच में क्या-क्या distraction आ रहे है, आपको इन distraction को समझकर इनका त्याग करके अपने लक्ष्य पर focus करना होगा ।

आपको अपने जीवन में अपने लक्ष्य के लिए अभी से कार्य करना शुरू करना होगा, कुछ लोग बहुत ज्यादा सोचते है, प्लानिंग बनाते रहते है, कि हम ऐसा करेंगे फिर ऐसा होंगा, आपको ज्यादा सोचना नहीं है, बल्कि शुरू करना है, इस दुनिया में बहुत से लोग अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू ही नहीं कर पाते, वे लोगों से और असफलता से डर जाते है, सोचते है, असफल हो जाएंगे तो क्या होगा? परन्तु आपको अपनी जिन्दगी में बिना ये सोचे कि होंगा या नहीं होगा आपको शुरू करना होंगा । जब तक आप शुरू नहीं करोंगे आप अपने लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाओंगे, आप अपनी पूरी जिन्दगी सोचते ही रह जाओंगे, अगर आपने अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू नहीं किया तो, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी ज्यादा सोचना नहीं चाहिए कि होंगा या नहीं होंगा, मैं अपने लक्ष्य को पाऊंगा या नहीं असफल हो गया तो क्या होगा । ये सब सोचना आपके लक्ष्य के लिए distraction है, आपको अपनी जिन्दगी में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी हार नहीं मानना होंगा, आपको असफलता से भी डरना नहीं चाहिए, आपको अपनी जिन्दगी में इस चीज का ध्यान रखना होंगा कि आप किसी चीज से distract तो नहीं हो रहे हो, आपकी जिन्दगी में कोई ऐसी चीज तो नहीं है, जो आपको आपके लक्ष्य से दूर ले जा रही है, अगर कोई ऐसी चीज है, तो आपको अभी उस चीज का त्याग करके सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर focus करना होंगा । आपको अपने distraction को छोड़ना होगा । जब भी आप अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहेंगे फिर आपकी जिन्दगी में बहुत सारे distraction आएंगे परन्तु आपको इन distraction से डरना नहीं है, बल्कि आपको इन distraction को पहचान कर अपने लक्ष्य पर focus होना पड़ेगा, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होंगा, आपको अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य पर ही focus रहना होंगा और अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना होगा, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना होगा ।

आप इस दुनिया में जितने भी सफल व्यक्ति को देखेंगे, उन सभी की जिन्दगी में बहुत सारे distraction आए है, परन्तु उन्होंने कभी भी अपने लक्ष्य से focus नहीं हटाया, आपके जीवन में जितनी बड़ी चुनौतियाँ आती जाएंगी आप अपने जीवन में उतने ही ज्यादा सफल होते जाओंगे, आपको अपने जीवन में चुनौतियों से भागना या डरना नहीं है, बल्कि उन चुनौतियों का डटकर सामना करना है, आप अपनी जिन्दगी में अपने लक्ष्य को जरूर पा लेंगे आपको अपने जीवन में आने वाली हर चुनौतियों से लड़ते जाना है, और आपको अपने जीवन में सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर कार्य करते रहना है, आपका ध्यान हमेशा आपके लक्ष्य पर ही होना चाहिए, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है ।

इस दुनिया के महान क्रिकेटर में से एक विराट कोहली की जिन्दगी में भी बहुत distraction आए है, परन्तु विराट कोहली हमेशा अपने लक्ष्य पर focus रहे, विराट कोहली को clear था कि उन्हें क्रिकेटर बनना है, विराट कोहली जब मात्र 17 वर्ष के थे तब वे रण्जी ट्राफी का मैच खेल रहे थे, पहले दिन विराट कोहली ने अच्छा प्रदर्शन किया परन्तु उस दिन मैच पूरा नही हो पाया, बाकी मैच दूसरे दिन होना था, परन्तु पहले दिन की रात में ऐसी घटना घटी जो किसी भी व्यक्ति को distract कर सकती है । पहले दिन रात्रि में विराट कोहली को पता चलता है कि उनके पिताजी का देहान्त हो गया है, पिताजी की मृत्यु होने के बाद भी विराट कोहली distract नहीं हुए, विराट कोहली ने उनके पिताजी का अंतिम संस्कार किया और दूसरे दिन क्रिकेट खेलने चले गए और अपनी टीम के लिए दूसरे दिन भी अच्छी पारी खेलकर अपनी टीम को एक महत्वपूर्ण मैच में जीत दिलाई, अपने पिताजी की मृत्यु के बाद भी विराट कोहली distract नहीं हुए और अपने लक्ष्य पर focus रहे । विराट कोहली की जिन्दगी में एक बात क्लीयर थी कि उन्हें एक महान क्रिकेटर बनना है । विराट कोहली ने अपने जीवन में हमेशा कठिन परिस्थितियों में अपना अच्छा प्रदर्शन दिया है । विराट कोहली ने अपने क्रिकेट कैरियर में 2019 से 2023 तक एक भी शतक नहीं लगाया था, उनके खराब प्रदर्शन के कारण विराट कोहली को कप्तानी से भी हटा दिया गया था, परन्तु विराट कोहली ने हार नहीं मानी ।

मीडिया में न्यूज चलने लगा कि विराट कोहली का कैरियर अब खत्म हो गया है, लेकिन विराट कोहली इन सारे distraction से डरे नहीं । उन्होंने कभी भी विपरीत परिस्थिति में हार नहीं मानी बल्कि विराट कोहली ने चार वर्ष के बाद शतक लगाकर फिर से वापसी की और सबको करारा जवाब अपने खेल से दिया । विराट कोहली के जीवन में जितने भी distraction और चुनौतियां आई है, विराट कोहली ने उन सब का सामना किया है, और आगे बढ़ते गए है । आपको भी अपने जीवन में

distraction को छोड़कर केवल और केवल अपने लक्ष्य पर focus रहना होंगा आपको अपनी जिन्दगी में चाहे कितनी भी कठिन परिस्थिति आ जाए, आपको कभी भी हार नहीं मानना है, आपको अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपने लक्ष्य पर focus रहना है, आपको अपना कार्य करते रहना है, कभी हार नहीं मानना है, आप एक दिन जरूर सफल हो जाओंगे।

कर्मभूमि पर चलो निरंतर, थमना यहाँ निषेध है, जी
वन की हर राह कठिन है, संघर्षों का ही गेह है।
आशा मत बाँधो फल की, केवल कर्म तुम्हारा सत्य,
परिश्रम से ही खिलते हैं, सफलता के मधुर रथ ।
- रामधारी सिंह दिनकर

16. face the fear
डर का सामना करो

आपको अपने लक्ष्य को पूरा करते समय कभी भी डरने की जरूरत नहीं है, आप जब अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए निकल जाओंगे, फिर आपके जीवन में बहुत सारी कठिनाइयाँ आएंगी, बहुत सारी समस्या आएंगी, बहुत सारे distraction आएंगे परन्तु आपको इन सब से बिल्कुल भी डरने की जरूरत नहीं है, बल्कि आपको अपने लक्ष्य पर focus रहना होगा ।

अगर विराट कोहली 2019 के बाद से लगातार 4 साल तक शतक न आने के कारण और विराट कोहली को इसी बीच अपनी कप्तानी से भी हटा दिया जाता है, परन्तु फिर भी विराट कोहली डरते नहीं है, पूरी दुनिया में खबर फैल जाती है कि विराट कोहली का कैरियर अब खत्म हो गया है परन्तु विरोट कोहली डरते नहीं है और साहस से काम लेते है और 4 साल के बाद शतक लगा ही देते है अगर विराट कोहली डर जाते और लोगों की बातों पर ध्यान देते तो विराट कोहली इतने महान व्यक्ति नहीं बन पाते, परन्तु विराट कोहली ने साहस से काम लिया और (वापसी) come back करके पूरी दुनिया को करारा जवाब दिया, आपको भी अपनी जिन्दगी में साहस से काम लेना होंगा, आपको कभी भी अपने लक्ष्य के बीच में आने वाली चुनौतियों से डरना नहीं है, बल्कि उनका साहस से सामना करना है, "साहस से डर को भी डर लगता है ।"

आपको अपने जीवन में कभी डरना नहीं है, बल्कि उसका सामना करना है, आपको अपने लक्ष्य पर focus रहना है, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी हार मानने की जरूरत नहीं है । आपको अपने लक्ष्य की भूख होना चाहिए, आपको अपने कार्य की भूख होनी चाहिए, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, लोग आपको पागल कहेंगे, परन्तु आपको कभी भी लोगों की बातों पर ध्यान नहीं देना है, बल्कि अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपकी भूख तभी शान्त होनी चाहिए, जब आप अपने लक्ष्य को पा नहीं लेते । एक भूखा व्यक्ति जिस तरह खाने की तलाश करता है, आपको भी उसी तरह अपने लक्ष्य की तलाश

करना होगा । आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी ये नहीं सोचना है कि लोग क्या कहेंगे, इस दुनिया में बहुत से लोगों ने अपने लक्ष्य के लिए कभी भी इस कारण से कार्य ही नहीं शुरू किया कि लोग क्या कहेंगे वे अपनी पूरी जिन्दगी असफलता से डरते रहे । आपको अपने जीवन में कभी भी असफलता से और लोग क्या कहेंगे इससे डरने की जरूरत नहीं, बल्कि अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है । "इस दुनिया का सबसे बड़ा रोग क्या कहेंग लोग ।"

आपको अपनी जिन्दगी में कभी भी किसी पर भी ध्यान देने की जरूरत नहीं है, आपको सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर focus रहना है, और अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है । आप जिन लोगों के बारे में सोचकर डर रहे है कि लोग क्या कहेंगे, अगर आप उन्हें ध्यान से देखेंगे तो वे सब लोग भी डरे हुए और हारे हुए है । आपको किसी से भी डरने की जरूरत नहीं है, बल्कि आपको शुरू करना होंगा, अगर आप अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू ही नहीं करोगे तो आप अपनी जिन्दगी में कभी भी अपने लक्ष्य को पूरा नहीं कर पाओंगे, आपने जो भी लक्ष्य देखा है, आपको उसके लिए बिना फल की चिन्ता किए अभी से कार्य करना शुरू करना होगा । आपके हाथ में केवल और केवल वर्तमान है, आपको निर्णय करना है कि आज आपको क्या करना है, आपको लोगों के डर से अपनी पूरी जिन्दगी बिना लक्ष्य पर कार्य किए अपनी पूरी जिन्दगी गुजार देना है, या आपको अभी से अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू कर देना है, निर्णय आपके हाथ में है, आपको अभी से अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू करना होगा ।

आपको अपने जीवन में कभी भी अपने समय को बर्बाद नहीं करना है, आपको आज से, अभी से अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना शुरू करना है, आपको समझना होगा कि आपके पास केवल आज का समय है, इस दुनिया में जो भी नया दिन आयेंगा वो आज के रूप में ही आएगा इसलिए आपको अपने जीवन में बिना समय गवाएं अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना आज से शुरू करना होंगा । आपको किसी भी चीज से डरने की जरूरत नहीं है, बल्कि आपको अपने लक्ष्य को हासिल करते वक्त आई हर चुनौतियों का सामना डटकर करना है । आपको बिना समय गवाएं अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते रहना है, आपको अपने जीवन से समझना होगा कि एक बार जो समय बीत गया वो कभी नहीं आएंगा और भविष्य में क्या होगा ये किसी को पता नहीं । आपके हाथ में सिर्फ और सिर्फ वर्तमान का समय है, जिसका कड़वा सच ये है कि वो भी लगातार बीत रहा है और बीतता जाएगा । आपको अपनी जिन्दगी में वर्तमान में बिना डरे अपने लक्ष्य के लिए कार्य करना होंगा, आप अपने लक्ष्य को जरूर हासिल कर लोंगे ।