

सही समय अभी है...!!!

सफल कौन नहीं होना चाहता!

सफ लता

के लिए हम हर सम्भव कोशिश भी करते हैं, लेकिन सही प्रयास व ठोस रणनीति के अभाव में अक्सर रेत की तरह फिसल जाते हैं। इसलिए ज़रूरी है सफलता तक पहुंचने की सीढ़ी 'स्मार्ट हील' को जानना और आत्मसात करना।



कई बार ऐसा होता है कि हम सोते वक्त अगले दिन किए जाने वाले काम के बारे में सोचते हैं, लेकिन दूसरे दिन ऐसा कुछ नहीं होता। कितनी ही बार हम उत्पादक काम करने की कोशिश करते हैं, पर दिन के अंत में हमारे पास कुछ नहीं होता। सभी के पास 24 घंटे होते हैं। लेकिन कई बार न चाहते हुए भी दिन के अंत में निराशा ही हाथ लगती है।

जो काम 24 घंटे में नहीं हो सकता, वह कभी नहीं हो सकता। इसके लिए ज़रूरत है स्मार्ट हील की। जानिए क्या है यह...

सफलता बहुत व्यक्ति परक है। अब प्रश्न यह है कि सफलता क्या है? इच्छाओं की पूर्ति, शांति, कार्यस्थल पर एक अच्छा दिन, परिवार या दोस्तों के साथ बिताया गया समय या मनचाहा काम करने की आजादी?

आपके लिए सफलता के मायने क्या हैं?

सबसे पहले उसे पहचानना ज़रूरी है। सफलता दिन, जीवन या अल्प या दीर्घकालिक दोनों ढंग से तय की जा सकती है। इससे भी महत्वपूर्ण है उस सफलता को पाने के लिए क्या योजना है।

इसके दो चरण हैं :

1. लक्ष्य निर्धारण, 2. लक्ष्य का क्रियान्वयन

अमेरिकी मनोचिकित्सक एडविन लॉक ने अपने लक्ष्य निर्धारण के सिद्धांत में लक्ष्य स्थापना और प्रेरणा के बीच संबंध का वर्णन किया है।

1. लक्ष्य निर्धारण :

लक्ष्य स्मार्ट होना चाहिए। अंग्रेजी में इस स्मार्ट का अर्थ है स्पेसिफिक, मेज़रेबल, अचीवबल, रियलिस्टिक एंड टाइम टारगेटेड अर्थात् लक्ष्य विशिष्ट, मापनीय, प्राप्त करने योग्य, वास्तविक और समय लक्षित होना चाहिए। यदि लक्ष्य इन गुणों से परिपूर्ण है, तो व्यक्ति के लिए इन्हें तय करना आसान हो जाता है। इन मापदंडों से गुजरने पर सपने और हकीकत का भेद भी आसान होता है।

2. लक्ष्य का क्रियान्वयन :

हील यानी हेल्प, एज्युकेट योरसेल्फ, एनैलाइज़ एंड लर्न। अर्थात् सहायता, स्वयं को शिक्षित करना, अपनी क्षमता की पहचान करना और हमेशा कुछ नया सीखना। इन चार चरणों में अपने लक्ष्य को बांट देने से राह की स्पष्टता हो जाती है। कहां से मदद लेनी है... यानी पढ़ना है से लेकर स्वमूल्यांकन और सतत सीखते जाने की प्रवृत्ति सफलता का निश्चित मंत्र है।

जानें... स्मार्ट हील को (SMART HEAL)

S स्पेसिफिक (विशिष्ट लक्ष्य)

लक्ष्य को छोटे छोटे उपलक्ष्यों में विभाजित करें। केवल पसंद के आधार पर लक्ष्य नहीं चुन सकते। कुछ काम आनंदपूर्वक नहीं होते, लेकिन आवश्यक होते हैं। उदाहरण के लिए कोई अपनी नौकरी से खुश नहीं है लेकिन करना ज़रूरी होता है। ताकि दूसरी चीजों का शांतिपूर्वक आनंद उठा सकें।

M मेज़रेबल (मापनीय)

लक्ष्य विभाजन के बाद सूचि तैयार करें जिससे अपनी प्रगति पर नज़र रखकर उसे माप सकें। क्या करना है? कैसे करना है? जैसे ही कोई कार्य पूरा हो, सूची से काट दें। इससे यह पता कर पायेंगे कि आप सफलता के कितने नज़दीक हैं।

A अचीवबल (प्राप्त करने योग्य)

लक्ष्य ऐसा हो जिसे पाया जा सके। साथ ही अपने लक्ष्य को परखें, क्या यह आपको हर सुबह जगाने के लिए प्रेरित करता है? आसान लक्ष्य उतने प्रेरणादायक नहीं होते जितने कि कठिन लक्ष्य। एक कठिन लक्ष्य हासिल करना उपलब्धि के समान महसूस होता है क्योंकि उसमें मेहनत ज़्यादा लगती है।

R रियलिस्टिक (वास्तविक)

लक्ष्य को चुनने से पहले उसके बारे में सब जान लें, अपने स्तर पर हर मुमकिन रिसर्च कर लें। लक्ष्य 'लार्जर देन लाइफ' न हो। लक्ष्य का चुनौतिपूर्ण होना ज़रूरी है, लेकिन वह इतना अधिक मुश्किल भी न हो कि हासिल ही न किया जा सके।

T टाइम टारगेटेड (समय लक्षित)

लक्ष्य की सीमा तय करके तुरंत जुट जाना। बिना समय सीमा निर्धारित किए कोई काम मुमकिन नहीं। समय सीमा तय करने के बाद ही लक्ष्य के रास्ते पर विचार किया जा सकता है।

H हेल्प (सहायता करें)

अच्छे लोगों की कमी के बारे में शिकायत करने के बजाए स्वयं वैसे बनें जैसी दूसरों से अपेक्षा करते हैं। बड़ा दिल रखकर दूसरों की सहायता करें, लक्ष्य प्राप्ति के लिए दूसरों की सहायता लें। मदद करने से वास्तविक खुशी प्राप्त होती है।

E एज्युकेट योरसेल्फ (पढ़ें)

सफल लोग महीने में एक नॉन फिक्शन किताब ज़रूर पढ़ते हैं। कोई भी किताब, अखबार, पत्रिकाएं, टीका टिप्पणी, कहानी कविताएं ज़रूर पढ़ें। पढ़ा हुआ कभी व्यर्थ नहीं जाता है।

A एनैलाइज़ (विश्लेषण करें)

किसी भी काम की पूर्ति के बाद उसका अपने स्तर पर विश्लेषण करें। क्या काम उसी तरह हुआ है जैसा हमने सोचा था? क्या हमारा प्रयास सौ प्रतिशत था? क्या बेहतर किया जा सकता था? क्या गलतियां की या क्या बहुत अच्छा किया? इससे आप खुद को और अपनी कार्यशैली को बेहतर तरीके से समझ पायेंगे।

L लर्न (रोज़ कुछ नया सीखें)

यह एक भाषा हो सकती है, नया शब्द हो सकता है, कोई जीवनी हो सकती है। महत्वपूर्ण है कुछ न कुछ ज़रूर सीखते रहें। इस तरह आप अपना प्रत्येक दिन मूल्यवान बना सकते हैं। सीखने की कोई उम्र और समय नहीं होता।

स्मार्ट हील के इन नौ बिंदुओं पर अमल कर हर दिन को खुशहाल बना सकते हैं। याद रखें कि अच्छा समय जो है अभी है, सबसे सही स्थान वही है जहाँ आप हैं और सफलता की राह पर चलना आप अभी से शुरू कर सकते हैं। अच्छा तो ये होगा कि आप सुबह सुबह अपने को लक्ष्य को हासिल करने के प्रति प्रतिबद्धता दोहरायें। उसे हासिल करने के लिए 15 मिनट शांति से बैठें और अपने मन को शक्तिशाली बनायें और चुनौतियों के हर पहलू को बारीकी से समझें और सॉर्टआउट करें।



दिल्ली-करोल बाग(पाण्डव भवन)। सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया के जस्टिस मदन बी. लोकुर को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा तथा ब्र.कु. सविता।



नोएडा से.33। भाजपा उपाध्यक्ष नवाब सिंह नागर को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. मंजू।



दिल्ली-हरिनगर। उदय सिन्हा, एडिटर हेड, अमर उजाला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. यशोदा।



ग्रैटर नोएडा-बीटा टू जी 11। आई.आई.एम.टी. ग्रुप ऑफ कॉलेज के डायरेक्टर डॉ. राहुल गोयल को राखी बांधने के बाद ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. जयन्ती।



सोनीपत-हरियाणा। डेप्युटी कमिश्नर विनय सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन एवं ब्र.कु. सुनीता बहन।



वाह-पटना(बिहार)। एन.टी.पी.सी. के कार्यकारी निदेशक असित कुमार मुखर्जी को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति।



फाज़िल्का-पंजाब। सादकी बॉर्डर पर देश के वीर जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्रह्माकुमारी बहनें।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। सोशल जस्टिस एंड एम्पावरमेंट स्टेट मिनिस्टर कृष्ण कुमार बेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोज।