



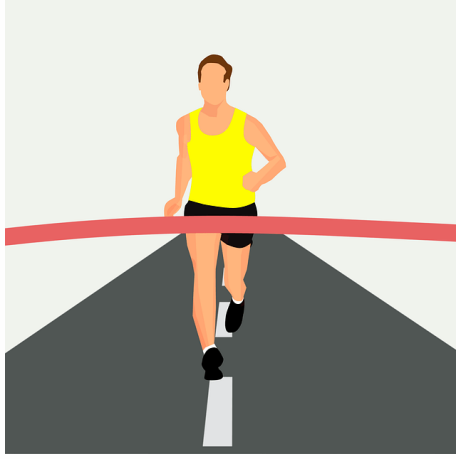
A B C

ANALYSIS

(HUMAN BEHAVIOUR)



## A - Affect (भाव), B - Behavior (व्यवहार) तथा C - Cognition (संज्ञान) है



मनोवृत्तिमें तीन घटक शामिल होते हैं : भावात्मक संघटक, संज्ञानात्मक संघटक एवं व्यवहारात्मक संघटका इन तीनों घटकों को इनके अंग्रेजी अनुवाद के प्रथम अक्षर के आधार पर ABC प्रतिरूप कहा जाता है। जहां A अर्थात Affect (भाव), B अर्थात Behavior (व्यवहार) तथा C अर्थात Cognition (संज्ञान) है।

उदाहरण के लिये, सुबह टहलने के प्रति मेरी मनोवृत्ति: चूंकि मेरा विश्वास है कि टहलना स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद है, इसलिये मैं इसे पसंद करता हूँ इसीलिये मैं प्रातः काल टहलनेका इरादा रखता हूँ और टहलने जाता हूँ।

ये तीनों घटक हैं: भावात्मक संघटक, संज्ञानात्मक संघटक तथा व्यवहारात्मक संघटक।

● भावात्मक संघटक: भावात्मक घटक से तात्पर्य किसी मनोवृत्तिवस्तु के प्रति व्यक्ति के भाव से है अर्थात सुखद-दुखद भाव अथवा पसंद ना पसंद। मनोवृत्तिकी तीव्रता का संबंध भावात्मक घटक से है।

जैसे- डर, सहानुभूति, घृणा, पसंद आदि / उदाहरण के लिये, आप अपने अधिकारी या शिक्षक के प्रति सकारात्मक या नकारात्मक भाव रख सकते हैं। आप किसी कविता को पसंद या ना पसंद कर सकते हैं। स्वाभाविक है कि ये भावनायें अपनी तीव्रता में भिन्न हो सकती हैं। जैसे कि मैं समाज शास्त्र को बहुत पसंद करता हूँ। मैं संगीत को बहुत पसंद करता हूँ। मैं अमुक राजनैतिक पार्टी को बहुत ना पसंद करता हूँ। ये भावनायें हमारे पुराने अनुभवों से

बनती है और भविष्य में हमारे द्वारा होने वाले व्यवहारों को प्रयवित तथा निर्देशित करती हैं। जैसे यदि आप समाजशास्त्र को पसंद करते हैं तो आप समाजशास्त्र के प्रोफेसर के व्याख्यान को सुनने जायेंगे या समाजशास्त्र की पुस्तकों को एकत्र करेंगे और उनका अध्ययन करेंगे। इसी प्रकार जिस राजनैतिक पार्टी या नेता को आप ना पसंद करते हैं उसे आने वाले चुनाव में वोट नहीं करेंगे। मनोवृत्तिपर अध्ययन करने वाले अधिकतर शोध इसी घटक पर अधिक बल देते हैं। कम्पनियां अपने विज्ञापनों में संवेगात्मक अपील को जोड़ती हैं इसी तरह किस उत्पाद आपको दूर करना होगा अथवा जिसका उपयोग आपके लिये हानिकारक होता है, उनको आप उपयोग न करें, इसके लिये ही शराब, और धूम्रपान जैसे उत्पादों के ऊपर “शराब स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है” “धूम्रपान से कैंसर होता है” इत्यादि लिखा जाता है। उपरोक्त उदाहरणों में भावात्मक घटक पर बल दिया गया है। शोधों के परिणामों से स्पष्ट है कि भाव मनोवृत्ति के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

- संज्ञानात्मक घटक: मनोवृत्तिमें भावना से भी ज्यादा कुछ शामिल होता है। जो है ज्ञान अथवामनोवृत्ति- वस्तु के प्रति / बारे में हमारा विश्वास । उदाहरण के लिये, आपका विश्वास है कि समाजशास्त्र की पढ़ाई करने के बाद आप व्यक्ति और समाज को ठीक से समझ पाओगे, सामाजिक संरचना को जान पाओगे तो आप समाजशास्त्र के अध्ययन में अधिक रुचि लेंगे। समाजशास्त्र के बारे में आपकी मनोवृत्तिका यही संज्ञानात्मक घटक है। संज्ञानात्मक घटक इस ओर संकेत करता हैकि मनोवृत्ति वस्तु के प्रति हमारी धारणा अथवा विश्वास क्या है? संज्ञान का मतलब जानना, पहचान करना होता है। इससे स्पष्ट होता है कि मनोवृत्तिका संज्ञानात्मक घटक एक भण्डारण घटक जैसा है। जहाँ पर मनोवृत्तिवस्तु के बारे में सूचनाओं को संगठित अथवा भण्डारित करते हैं। इसमें हमारे विचार, विश्वास, मत इत्यादि सग्रहित होते हैं। फिशबोब और एजेन (1975) के अनुसार संभाव्यता के बारे में विश्वास एक संज्ञान हैं जो एक वस्तु और/या घटना में दिये हुये गुण के साथ साहचर्यित होता है।

- व्यवहारात्मक घटक: इस घटक को क्रिया घटक भी कहते हैं। मनोवृत्तिका एक अन्य महत्वपूर्ण घटक है। व्यक्ति की स्पष्ट तथा दिखाई देने वालीक्रियाओं को सामान्यतः व्यवहार के रूप में परिभाषित किया जाता है।

व्यवहारत्मक घटक से तात्पर्य मनोवृत्तिके उस घटक से है जिसमें व्यक्ति की मनोवृत्ति वस्तु के प्रति क्रिया या व्यवहार घटित होता है।

- मनोवृत्ति मूल्य एवं विश्वास

मनोवृत्ति के स्वरूप को ठीक से स्पष्ट करने के लिये इससे संबंधित या मिलते-जुलते कुछ प्रमुख संप्रत्ययों को समझ लेना आवश्यक है। ये मुख्य संप्रत्यय इस प्रकार हैं।

- मूल्य: मूल्य या ज्ञान का तात्पर्य लक्ष्य से होता है जिसे एक समाजविशेष का सदस्य प्राप्त करना चाहता है। इसमें सकारात्मक अथवा नकारात्मक भाव सम्मिलित होता है। वर्के का तथा कूपर (1979) ने मूल्य को इस प्रकार परिभाषित किया है- मूल्य से तात्पर्य वस्तु या विचार से संबंधित सकारात्मक या नकारात्मक भाव से है। मनोवृत्ति और मूल्य दोनों में यह समानता है कि दोनों सीखे हुये होते हैं अर्थात् यह जन्मजात न होकर, अर्जित होते हैं। फिर भी दोनों में भिन्नतायें भी होती हैं। मूल्य में भावात्मक पक्षअभिवृत्ति की अपेक्षा अधिक प्रभावशाली होता है, /मूल्य में अभिवृत्ति की अपेक्षा परिवर्तन कठिन होता है क्योंकि यह लगभग स्थिर होते हैं।

मनोवृत्तिको सकारात्मक अथवा नकारात्मक में बांटा जा सकता है लेकिन मूल्य कई प्रकार के होते हैं जैसे- सामाजिक मूल्य, आर्थिक मूल्य, धार्मिक मूल्य इत्यादि।

- मनोवृत्ति एवं विश्वास: मनोवृत्तिका विश्वास से भी गहरा संबंध है किन्तु दोनों ही संप्रत्यय अलग अलग हैं। विश्वास किसी मनोवृत्तिवस्तु की सम्भावना के बारे में संज्ञान है। कुछ सिद्धांतकार, विशेषकर आधुनिक मनोवैज्ञानिक विश्वास को मनोवृत्तिका एक घटक मानते हैं। फिर भी, मनोवृत्ति और विश्वास में भिन्नता है। मनोवृत्ति को विश्वासों के योगफल के रूप में माना जा सकता है। किसी घटना के प्रति व्यक्ति कई तरह के विश्वास रख सकता है, उस व्यक्ति की उस घटना के प्रति मनोवृत्तिउसके इन विश्वासों के मूल्यांकन के आधार पर हो सकती है। क्रेक एवं क्रचाफिल्ड (1948) के अनुसार, “व्यक्ति द्वारा संसार के किसी पक्ष के बारे में प्रत्यक्ष एवं संज्ञान के स्थायी संगठन को विश्वास कहा जाता है।”

मनोवृत्तितथा विश्वास में समानता है फिर भी, ये एक दूसरे से भिन्न हैं।

मनोवृत्तिमें तीन घटक अर्थात् संज्ञानात्मक, भावात्मक तथा व्यवहारात्मक घटक होते हैं जबकि विश्वास में ये तीनों घटक नहीं होते। इसमें केवल संज्ञानात्मक घटक ही प्रमुख होता है जबकि भावात्मक घटक नहीं होता है तथा व्यवहारात्मक घटक गौण होता है। मनोवृत्तिमें परिवर्तन तेजी से होता है जबकि विश्वास में परिवर्तन तेजी से नहीं होता है।

● मनोवृत्ति तथा मत: मनोवृत्तिका संबंध मत से भी होता है। कई लोग इनको एक दूसरे के स्थान पर प्रयोग करते हैं जबकि ऐसा करना सही नहीं है। हालांकि मनोवृत्तिमें मत सम्मिलित होता है। इसलिये इन दोनों सम्प्रत्ययों में संबंध भी गहरा है। चेपलिन (1975) के अनुसार “मत एक विश्वास है, विशेषकर ऐसा विश्वास जो अस्थाई होता है और जिसमें परिमार्जन की संभावना बनी रहती है।”

मत में भी संज्ञानात्मक तत्व निहित होता है। चूकिं मनोवृत्ति में भी संज्ञानात्मक घटक होता है इसलिये इन दोनों में समानता है फिर भी दोनों एक-दूसरे से भिन्न हैं। कई भिन्नताओं में से जो एक मुख्य अन्तर है वह है, भावात्मक घटका मनोवृत्तिमें संज्ञानात्मक घटक के अलावा भावात्मक घटक भी होता है लेकिन मत में भावात्मक घटक नहीं होता।

### आत्मा के 7 मौलिक स्वभाव (गुण)

परमात्मा से विरासत में मिली हुई आत्मा के सात जन्मजात गुण हैं । आत्मा अष्ट शक्तियाँ और सात गुणों सहित एक चैतन्य ज्योति बिंदु है । आत्मा के सात गुण हैं पवित्रता , शांति, प्रेम, सुख, आनंद, शक्ति और ज्ञान । जब हम अपने आत्मिक स्वरूप में स्थित रहते हैं तब आत्मा के सातों गुणों की महक से आत्मा में एक विशेष चमक बढ़ जाती है जो प्रायः किसी भी आत्मा को अपनी तरफ चुम्बक की तरह आकर्षित कर लेती है जैसे हम हरियाली की तरफ आकर्षित होते हैं । इसलिए ही बाबा ने हमें रूप बसंत बन कर रहने का डायरेक्शन देते हैं अर्थात् अपने को आत्म निश्चय कर आत्मा के सातों गुणों में रमण करना और सम्बन्ध संपर्क में आने वाली सर्व आत्माओं को अपने प्रत्यक्ष कर्मों और गुणों से संतुष्ट कर खुशी प्रदान करना । तो आइए इन गुणों का स्मरण कर उनको अपनी वृत्ति, दृष्टि व कृति में उतारें अर्थात् उनके साथ जियें ।

**ज्ञान :** सात गुणों में आत्मा का पहला गुण है ज्ञान । सर्वप्रथम उसे आध्यात्मिक ज्ञान चाहिए जिसे सत्य ज्ञान भी कहते हैं । पहले स्वयं याने आत्मा का ज्ञान, दूसरा परमात्मा याने रचयिता का ज्ञान और तीसरा रचना याने सृष्टि का ज्ञान । मनुष्य जीवन में सबसे बड़ा अज्ञान अगर है तो वह है देह अहंकार जिसके कारण ही आज विकारों का साम्राज्य स्थापित हो गया है, परिणामस्वरूप दुःख, पीड़ा, अशांति, अत्याचार, भ्रष्टाचार सर्वत्र व्याप्त है । ज्ञान कर अर्थ है समझ, विवेक । सत्यज्ञान ही वह रोशनी है जिसके कारण यह अज्ञानरूपी अन्धकार का नाश होता है । इसलिए कहते हैं Knowledge is Light जिससे फिर Might मिलती है ।

वास्तव में ज्ञान सारे गुणों और शक्तियों का स्रोत है । भौतिक जगत में भी ज्ञान के द्वारा ही पहले जानकारी मिलती है जो फिर समझ और अनुभव में तब्दील हो जाती है । ज्ञान के द्वारा हमें अपनी बुद्धि को विस्तार करने का असीमित अवसर प्राप्त होता है । इसी तरह आध्यात्मिक जगत में भी ज्ञान द्वारा ही आत्मिक गुणों और शक्तियों का विकास होता है, आत्मा को अपने स्वरूप और मानव जीवन के श्रेष्ठतम लक्ष्य की पहचान मिलती है । आध्यात्मिक ज्ञान मानव के अहंकार को नष्ट कर देता है । निरहंकारी और नम्रचित्त बनते हैं आपसी सम्बन्ध अथवा रिश्ते प्रेम, स्नेह और सहयोग के सुदृढ़ आधार पर मधुर बन जाते हैं । आध्यात्मिक ज्ञान से मानव जीवन एवं पारिवारिक, व्यावसायिक तथा सामाजिक सम्बन्ध श्रेष्ठ एवं भरोसेमंद बनते हैं । आध्यात्मिक ज्ञान अथवा सत्य ज्ञान का स्रोत सिर्फ एक परमात्मा ही है जिसे ज्ञान का सागर कहते हैं ।

**पवित्रता :** सात गुणों में आत्मा का दूसरा गुण है पवित्रता । पावन बनना ही नंबरवन करैक्टर है । पवित्रता को सुख शांति की जननी ( mother of all values ) कहा जाता है । जहाँ विचारों की शुद्धि हो, व्यवहार की शुद्धि हो, भावनाओं की शुद्धि हो वही पर इंसान को अच्छा लगता है । वहाँ पर उसे सुख शान्ति की भासना मिलती है । क्योंकि वही पर निःस्वार्थ प्रेम पनपता है ।

पवित्रता का अर्थ केवल ब्रह्मचर्य नहीं है क्योंकि ब्रह्मचर्य सिर्फ भौतिक शरीर से पवित्र रहने को माना जाता है। वास्तव में, सही अर्थ तो मन, बोल और कर्म की शुद्धता है। हम आम तौर पर शरीर की शुद्धता को पवित्रता समझते हैं। एक व्यक्ति की सोच अगर शुद्ध हो तो हम उनको संत या महान आत्मा कहते हैं। हमारे मन से विचारों की सृष्टि होती है। इसलिए अगर विचार पवित्र हो तो जो बोल हम बोलेंगे, जो कर्म करेंगे वो भी पवित्र, श्रेष्ठ और सार्थक होगा।

**प्रेम :** सात गुणों में आत्मा का तीसरा गुण है प्रेम। हर इंसान को प्यार चाहिए और वह भी निःस्वार्थ। जब आपसी समझ हो, पवित्र भावनायें हों, तब निःस्वार्थ प्रेम प्रवाहित होता है। कहते हैं ना प्रेम से पत्थर दिल भी पिघल जाता है। प्रेम ही वह अहिंसक शस्त्र है जिससे आप किसी का भी दिल जीत सकते हैं। प्रेम के दो मीठे बोल से सामने वाले व्यक्ति से आपना कार्य करवा सकते हैं, उसके अंदर की बातों को जान सकते हैं क्योंकि जहाँ पर प्रेम होता है वहाँ पर अपनापन होने से कोई भी बात छिपाई नहीं जाती। यह लव love ही luck के lock की चाबी है। यह मास्टर की (master key) है इससे कैसे भी दुर्भाग्यशाली आत्मा को भाग्यशाली बना सकते हो।

"भगवान प्रेम है" ऐसा कहा जाता है और प्रेम बहुत शक्तिशाली शक्ति है।

प्रेम आत्मा का प्राकृतिक स्वभाव है। परमात्मा और सभी आत्माओं ( भाईयों) के प्रति निःस्वार्थ प्यार को ही unconditional love कहते हैं। हम उनको प्यार करते हैं जो हमें आकर्षित करता है अथवा हमारे जैसा है। जब हम यह शरीर और उसके धर्म, जाति, वर्ण को भूल कर स्वयं को और दूसरों को एक ज्योति बिंदु (आत्मा) समझेंगे, तो यह देखेंगे कि सारे एक जैसे और अनोखे हैं। एक आत्मा शरीर के बगैर किसी दूसरी आत्मा को चोट नहीं पहुँचा सकती। जब आत्मनुभूति हासिल हो जाती है तो हम सारे जीवित प्राणियों से जुड़ जाते हैं और विश्व को एक परिवार जैसा मानने लगते हैं।

**शांति** : सात गुणों में आत्मा का चौथा गुण है शांति । शान्ति आत्मा के गले का हार है, आत्मा का स्वधर्म है । शांति सर्व सद्गुणों का राजा है । जहाँ पर आपसी समझ अर्थात् ज्ञान है, पवित्र भावनायें हैं, प्रेम है, वहाँ व्यक्ति relax और सहज अनुभव करता है अर्थात् वहाँ ही शांति होती है । जितना शांत में रहेंगे उतना अच्छा है । शांति में रहकर ही परमात्मा को याद कर सकते हैं । शांति की शक्ति अर्थात् साइलेंस की शक्ति साइंस से भी श्रेष्ठ है । Silence की शक्ति ही साइंस अथवा विज्ञान का आधार है । शांति की शक्ति से कितना भी बड़ा विघ्न सहज समाप्त हो जाता है और सर्व कार्य स्वतः संपन्न हो जाते हैं ।

आज हर इंसान अपने जीवन में शांति को ढूढ़ रहा है पर हम शांति कहाँ से पाते है ? वास्तव में शांति आत्मा की एक प्राकृतिक अवस्था है । यदि आप पर कोई बोझ ना होता, आपके कोई प्रश्न नहीं होते, ना मन में कोई व्यर्थ संकल्प चल रहे होते, तो क्या होता ? यही मन की स्थिरता है जहाँ सब कुछ साफ़ और स्पष्ट है । यही है सच्चे मन की शांति । और इसे प्राप्त करने के लिए हमें हमारी सोच को सही दिशा देनी पड़ेगी । यही मन की ट्रेनिंग है , जो ध्यान अथवा राजयोग के द्वारा हम अभ्यास करते हैं ।

**सुख** : सात गुणों में आत्मा का पाँचवा गुण है सुख । आज मनुष्य सुख को बाह्य भौतिक साधनों में ढूढ़ रहा है । जब उसे मनचाही प्राप्ति मिल भी जाती है उसे क्षणिक सुख की अनुभूति ही होती है एक मृगतृष्णा की तरह और फिर दुःख के बादल उसे घेर लेते हैं । अंत में उसके हाथ हताशा ( desperation ) और निराशा ( frustration ) ही आ जाती है। आज किसी के पास health है तो wealth नहीं, wealth है तो health नहीं इसलिए happiness भी नहीं क्योंकि सुख अथवा खुशी के लिये दोनों का होना जरूरी है । महान आत्माओं ने कहा है कि सुख बाहर नहीं भीतर है लेकिन भीतर जाने का मार्ग ही मनुष्यों को पता नहीं है । जीवन में सच्चे सुख की प्राप्ति के लिये चार बातों की आवश्यकता है जिसके बिना सुख की केवल कल्पना ही रह जाती है । 1) जब जीवन को आध्यात्मिक



ज्ञान से सींचते हैं २) सम्बन्धों में पवित्र भावनाओं को पनपने देते हैं ३) निःस्वार्थ प्रेम की सरिता बहती है ४) मन में प्रसन्नता पूर्ण शांति है।

यदि किसी के जीवन में शांति और प्रेम है तो यह कहा जाता है कि वह खुश है। बेशक, क्योंकि खुशी और कुछ नहीं बल्कि आत्मा की एक आंतरिक अवस्था है (an internal state of mind) जब वह शारीरिक, मानसिक और आर्थिक रूप से संतुष्ट अथवा तृप्त रहती है।

**आनंद** : सात गुणों में आत्मा का छठा गुण है आनंद। जहाँ ये पाँचों ज्ञान, पवित्रता, प्रेम, शांति और सुख होंगे वहाँ जीवन में सर्वोच्च स्थिति आनंद की प्राप्ति होगी। आत्मा का वास्तविक स्वरूप ही है सत-चित-आनंदस्वरूप। परन्तु आज मानव अपने आनंद स्वरूप से इतना दूर हो गया है कि इस आनंद को ढूँढना पड़ रहा है। जिस घर में सभी आनंदित हैं उसे ही स्वर्ग कहा जाता है। मनुष्य जीवन का लक्ष्य है आनंद की अनुभूति करना। आनंद को श्रेष्ठ और उच्चतम इसलिए कहा गया है क्योंकि इस गुण का कोई विपरीत शब्द नहीं है जैसे सुख के साथ दुःख, प्रेम के साथ घृणा आदि। यह सुख और दुःख से परे की अवस्था है। इसलिए आनंद को अलौकिक ईश्वरीय माना गया है। जब हम स्वर्णयुग में थे, तब हमारी यही स्थिति थी। राजयोग की अवस्था में आत्मा अपने रूहानी पिता परमात्मा के संग असीम आनंद का अनुभव करती है। आनंद की एक झलक पाने के लिए हमें अपनी बुद्धि भगवान के पास समर्पण करना चाहिए और सिर्फ उनके साथ ही सारे संबंध जोड़ना चाहिए।

**शक्ति** : सात गुणों में आत्मा का सातवा गुण है शक्ति। जहाँ पर ज्ञान, पवित्रता, प्रेम, शांति, सुख, आनंद ये छः गुण हैं वहाँ मनुष्य अपने जीवन में शक्ति का अनुभव कर सकता है इसे ही आत्मशक्ति अथवा आत्मविश्वास कहा गया है। वास्तव में ये सातों गुण आत्मा का सत्य स्वरूप है। ये सिर्फ गुण नहीं हैं ये चैतन्य शक्तियाँ हैं। इसलिए आत्मा को कहा जाता है चैतन्य शक्ति। जब मानव इन गुणों का स्वरूप बनकर व्यवहार करता है, तब इन गुणों की चैतन्यता या उर्जा उसके स्वरूप में

प्रकट होती है। आज आत्मा इन गुणों की शक्ति में कमजोर हो गयी है और यही कारण है कि व्यक्ति उन्हें बाहर ढूँढने लगता है परन्तु बाहर से इनकी प्राप्ति न होने से आत्मा कमजोरियों का शिकार हो गई और बदले में सात अवगुण-काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, आलस्य, इर्ष्य, द्वेष जीवन में सक्रीय हो गये।

#### PARETO'S PRINCIPLE OF 80-20

Alfred Pareto एक Italian economist थे जो 1897 में इंग्लैण्ड के Wealth Distribution और इनकम के बारे में पढ़ रहे थे। ये पढ़ते ही उन्हें एक अजीब बात पता चली कि इंग्लैण्ड की ज्यादातर जमीन और पैसे बस थोड़े से ही लोगों के हाथ में थी। in fact बस 20% लोग ही इंग्लैण्ड की 80% जमीन और पैसे के मालिक थे।

ये बात पता चलने के बाद उन्होंने इस बारे में और रिसर्च की तो उन्हें पता चला कि ये प्रिंसिपल न कि दूसरे देशों और दूसरे टाइम में भी सच थी बल्कि ये बात पैसे को छोड़कर दूसरी चीजों के लिए भी सच थी।

जैसे कि- उनकी खुद की गार्डन में जहाँ पर 80% मटर बस 20% Peapod से निकल रही थी। तभी ये Principle बना जिसे हम Pareto Principle या 80-20 Principle भी कहते हैं जो कि Scientifically हर चीज में Apply होता है।

ये Principle कहता है कि आपके 80% Results जो आपको मिलते हैं वो बस आपके 20% काम की वजह से आते हैं।

ये Principle हमारी Normal सोच से बिल्कुल उलटी है। हमें लगता है हम जितने ज्यादा एक्शन लेंगे, हमें उतने रिजल्ट्स मिलेंगे।

लेकिन सच तो यह है कि हमारे थोड़े से ही एक्शन्स ही हमें ज्यादातर सही रिजल्ट्स देते हैं। ये Principle आने के बाद बहुत से लोगों ने अलग-अलग चीजों पर रिसर्च किया और Almost हर चीज में इस Principle को काम करता पाया।

Example- 20% Road पर 80% Traffic होता है.

20% कपड़े हम 80% Time पहनते हैं.

20% जमीन 80 % Food और मिनिरल देती है.

20% बादल से 80% बारिश होती है.

20% Authors की Books 80% बिकती हैं.

20% Blogs 80% पढ़े जाते हैं

इसके Numbers थोड़े-बहुत आगे पीछे हो सकता है लेकिन यह Principle हर जगह यही बोलता है कि कम चीजें ज्यादा Output देती है .

80-20 Principle को कैसे Apply कर सकते हैं?

80-20 Principle हमें यह नहीं सिखाता कि हमें काम नहीं करना चाहिए या ऐसा कुछ... बल्कि ये हमें सिखाता है that हमें वो काम करना बंद करना चाहिए या उन पर कम फोकस करना चाहिए जो हमें बहुत कम रिजल्ट्स दे रहा है और वो काम ज्यादा करना चाहिए जो हमें ज्यादा रिजल्ट्स दे रहा है।

बिजनेस के लिए यदि बात की जाए तो, ये Law पहले बिजनेस रिलेटेड चीजों के लिए ही उपयोग किया जाता था But बाद में फिर ये प्रिंसिपल सब चीजों के लिए Use होने लगा.

Startups में ज्यादातर लोग ये गलती करते हैं कि वे अपनी टाइम, एनर्जी, और पैसे उन चीजों के लिए ज्यादा Use कर देते हैं जिनमें Staring में ज्यादा इतना काम करने की जरूरत नहीं होती..

जैसे कि - कम्पनी का Logo कैसे होने चाहिए! वेबसाइट का Design कैसा होना चाहिए! etc..etc...

ये सब चीजें जरूरी हैं पर इन सब चीजों से ही लोग Attract होकर आपका Product या Service Use नहीं करेंगे और न ही इन सब चीजों से आपको Results मिलेंगे ... बल्कि

Starting में आपका Main Aim होना चाहिए कि अपने प्रोडक्ट या सर्विस को अच्छे से और अच्छा बनाना ताकि वो लोगों की लाइफ और Easy या अच्छी कर सके. और ये सब करने के बाद आपको मार्केटिंग या दूसरी चीजें करनी चाहिए..और वो भी बस 20% प्लेटफोर्म या चीजों पर ध्यान रखते हुए जहाँ पर आपको Maximum Response मिल रहा है..

*कुछ और बातें जो आपको हेमशा याद रखनी चाहिए वो ये हैं कि*

आपके 20% Clients — आपके 80% Profit का हिस्सा होंगे..

वैसे

20% Clients — 80% Complain करने वाले होंगे..

इसलिए आपको इन 20% लोगों में अच्छा फोकस करना चाहिए... और at the End सब कुछ करने से अच्छा बस उन 20% कामों में फोकस करो जो आपको 80% Results दे रहा है..

**80-20 Principle For Social Life & Happiness**

पहले मुझे लगता था कि मेरे जितना ज्यादा दोस्त रहेंगे मेरे लिए उतना अच्छा होगा और इसीलिए मैं सबसे दोस्ती करता था और सबके साथ Time Spend करने की कोशिश करता था.. बहुत बार उन लोगों के साथ भी जिनके साथ मुझे खास मजा भी नहीं आती थी.. But ऐसा करते हुए मुझे Realize हुआ कि ऐसा करके मैं अपना बहुत-सा टाइम Waste कर रहा हूँ और Because of this कि मैं दूसरी चीजें नहीं कर पा रहा जो मुझे करनी चाहिए...जैसे- Books पढ़ना या लिखना... Regular Post डालना..etc...

Actually हमारा दिमाग ऐसे Programmed है जिससे हमें लगता है कि

ज्यादा मतलब बेहतर... MORE = BETTER

लेकिन ये सच नहीं है ..

According to this Principle आपका 80% Happiness और Fulfilment सिर्फ 20% दोस्तों की वजह से आती है। इसीलिए बहुत सारे ठीक-ठाक दोस्त बनाने और उन सबके साथ टाइम स्पेंड करने से अच्छा है आप बस उन 20% लोगों या दोस्तों के साथ Time Spend करो जो आपको सच में अच्छा Feel कराते हैं...और जिनके साथ टाइम स्पेंड करके आपको भी मजा आती है... ये आपका काफी टाइम बचायेगा, बाकी दूसरी चीजों पर फोकस करने के लिए...

### 80-20 Principle for Studying

मेरा एक दोस्त था जो सारे दिन और कभी-कभी पूरी रात जागकर पढाई करता था और दूसरी तरफ में एक और दोस्त था जो दिन-रात मिलाकर Around 4-6 घंटे ही पढाई करता था.. But जब रिजल्ट्स आते थे तब मेरे दूसरे दोस्त के Marks पहले दोस्त के बराबर या उससे ज्यादा ही रहते थे, वो समझाता था कि वो ज्यादा पढाई नहीं करता लेकिन मेरा पहला दोस्त इसका यकीन नहीं करता था लेकिन मुझे पता था कि वो सच बोल रहा है..

मेरा दूसरा दोस्त पहले दोस्त से ज्यादा स्मार्ट नहीं था पर वो अनजाने में ही 80-20 Principle का Use करता था..

सिर्फ 2 चीजों को लेकर जिससे कम पढ़ने के बावजूद भी उसके अच्छे रिजल्ट्स आते थे-

#### 1. *Regarding What to Study?*

पहली चीज जिसमें वह 80-20 Principle का Use करता था, वो ये था कि पढ़ना क्या-क्या है?

मेरा पहला दोस्त End-end में सब Questions पढ़ने की कोशिश करता था, जिसकी वजह से सब पढ़ने के बाद भी उसे अच्छे से एक भी Answer अच्छे से याद नहीं रहता था.. और पेपर में भी वह Answers अच्छे से नहीं लिख पाता था...

जबकि दूसरा दोस्त, पिछले Question Paper और Teachers से जो Important Questions रहते थे वो पता कर लेता था...फिर उन्हें ही एकदम अच्छे से याद कर लेता था और उसके बाद दूसरे Questions पर फोकस करता था....

## 2. Regarding The Time of Study...

दूसरी चीज जिसमें वह 80-20 Principle का Use करता था, वो था पढाई के टाइम को लेकर पहला दोस्त दिन भर रात भर पढ़ने की कोशिश करता था पर क्योंकि इंसान एकसाथ अचानक से किसी एक चीज पर ज्यादा टाइम से फोकस नहीं रख सकता इसीलिए पढते टाइम उसका भी फोकस दूसरी चीजों पर बार-बार जाता रहता था जिससे कई घंटे पढ़ने के बाद भी उसकी Quality Study नहीं हो पाती थी..

दूसरे दोस्त को पता था कि वो सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक पढ़ पाता है और उसके बाद नहीं!

तो वह उसी टाइम पर अपने पूरे फोकस के साथ वह अच्छे से पढ़ता था बाकी सारी चीजें साइड करके जैसे -मोबाइल/गेम/व्हाट्सएप/फेसबुक आदि...

वो भी काफी बीच में ब्रेक भी लेता था जब उसे लगने लगता था कि उसका फोकस खत्म हो रहा है और फिर कुछ और चीजें करके जैसे घर के बाहर एक Walk लेकर या कुछ और करके जिससे उसे फ्रेश फील हो! वह करके वो फिर पढ़ना स्टार्ट करता था...इन्हीं कुछ चीजों की वजह से उसका रिजल्ट कम पढ़कर भी दूसरे दोस्त से अच्छे आते थे..

आपका काम है कि आप 20% सच करो अपने हर काम में और उसे ही एकदम अच्छे से करो .. ये करने से आपको आधे टाइम में डबल रिजल्ट्स मिलेंगे और आधा टाइम फ्री भी मिलेगा जिसे आप दूसरी Important चीजों के लिए Use कर सकते हो.. और खुश रह सकते हो!

सफलता के लिए सबसे जरूरी क्या है ?

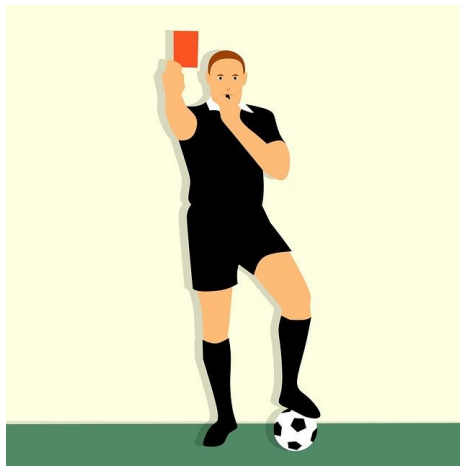
जिराफ नाम के भारी-भरकम शरीर वाले जानवर है माता जिराफ उसके बच्चे को खड़े-खड़े जन्म देती है । उसका बच्चा माँ की नरम कोख से जमीन पर गिर जाता है और बैठ जाता है । माँ सबसे पहला काम यह करती है कि बैठे हुए बच्चे के पीछे जाकर उसे एक जोरदार ठोकर मारती है । बच्चे के पाँव उस वक्त कमजोर होते हैं इस वजह से वह लड़खड़ा जाता है और फिर गिर जाता है । उसकी माँ फिर से उसे जोरदार ठोकर मारती है, इससे बच्चा थोड़ी देर के लिए खड़ा होता है और वापिस बैठ जाता है । लेकिन उसकी माँ उसे तब तक

ठोकर मारती रहती है जब तक कि वह बच्चा अपने पाँव पर खड़ा होकर चलने नहीं लग जाता । बार-बार ठोकर मारते रहने से वह बच्चा खड़ा होकर चलने यहाँ तक कि दौड़ना शुरू कर देता है ।

उसकी माँ ऐसा क्यों करती है? वह इसलिए क्योंकि ऐसा करने से ही वह बच्चा जिन्दा बच सकता है, यदि उसकी माँ उसे ठोकर नहीं मारेगी तो वह खड़ा नहीं हो पाएगा, जिससे दूसरे मांसभक्षी जानवर उसे खा जाएँगे, जिराफ की माँ इस बात को भलीभाँति समझती है इसलिए वह ऐसा करती है ।

जिंदगी में हमें भी बहुत बार ठोकर खाने को मिलता है, ऐसा लगने लगता है कि मुसीबतें पीछा ही नहीं छोड़ रही । लेकिन सही मायने में जिंदगी हमारा इम्तेहान ले रही होती है । यदि हम ठोकर खाने के बाद बैठे ही रहे तो हम कभी आगे नहीं बढ़ सकते हैं, इसीलिए हमें बार-बार मुश्किलों का सामना करना पड़ता है ताकि हम एक बेहतर जीवन जी सकें ।

हम किसी भी सफल स्टूडेंट की बात करें, उसकी सफलता के पीछे जो सबसे बड़ा सीक्रेट होता है वह है अनुशासन । बिना अनुशासन के कोई भी व्यक्ति सफलता के चरम सीमा तक नहीं पहुँच सकता ।



बहुत सारे लोगों का सोचना होता कि यह अनुशासन का होना मतलब यह किसी तरह की दिक्कत पैदा करेगा, हमें बंधन में बांधकर रखेगा या कोई चीज हमारे ऊपर थोपी जाएगी ।

अनुशासन का मतलब ऐसा बिल्कुल भी नहीं है कि यह हमसे हमारी आज़ादी छीन लेता है । हमारे ऊपर जितने भी मुसीबतें आती हैं, जिस भी प्रकार की मुश्किलों का हमें सामना करना पड़ता है, उन सभी को अनुशासन की ताकत से ही मिटाया जा सकता है । यदि हम इसका पालन करना सीख जाएँ तो बड़ी से बड़ी मुश्किलें भी हमारे सामने न आ सकें ।

यदि आप अपने अनुशासन का पालन करते हैं तो इससे दूसरों का नहीं आपका ही फायदा है । उदाहरण के लिए, आपने अपनी लाइफ के लिए कुछ डिसिप्लिन सेट कर दिए, जिसमें आपने अपने हेल्थ के लिए डेली 1 घंटा निकालने का एक टाइम फिक्स कर दिया । अब यदि आप हर दिन अपने सेहत के लिए 1 घंटा दे रहे हैं और नियमित योगासन, मेडिटेशन आदि कर रहे हैं तो बीमारी के द्वारा जो मुसीबत आपके ऊपर आने वाली थी, उससे आप बच सकते हैं ।



एक लड़का अपने पिताजी के साथ छत पर पतंग उड़ा रहा था, उसने अपने पिताजी से पूछा कि यह पतंग किस वजह से इतनी ऊपर उड़ रही है । पिता ने अपने बेटे से कहा कि यह धागे की वजह से उड़ रही है । लड़के ने फिर प्रश्न किया- लेकिन मुझे तो ऐसा लग रहा है कि धागा इस पतंग को नीचे खिंच रहा है । पिताजी ने इस बार कुछ नहीं कहा और पतंग का धागा तोड़ दिया ।

आप जानते होंगे उस पतंग का क्या हुआ होगा! वह निचे गिर गयी ।हमारी जिंदगी के मामले में यही बात लागू होती है । कई बार हम जिन चीजों के बारे में ऐसा सोचते हैं कि वे हमें नीचे धकेल रही हैं तो वास्तव में वे हमें ऊपर उड़ने में मदद कर रही होती हैं । अनुशासन ऐसे ही काम करता है ।



आप खुद से पूछकर देखें : क्या अनुशासन के बिना,  
एक ड्राइवर अपना बस चला सकता है ?  
एक खिलाड़ी अपने खेल में जीत सकता है ?  
एक संगीतकार अपने संगीत में चार-चाँद लगा सकता है ?  
एक Cook अच्छा खाना बना सकता है ?

बिना अनुशासन के ऐसा बिलकुल भी नहीं हो सकता । सफलता के लिए हम सबकी लाइफ में अनुशासन का होना बेहद जरूरी है ।

मिठाई से भरे एक डिब्बे को यदि आप किसी छोटे बच्चे को देते हैं और उसे सारी मिठाइयाँ एक साथ खाने की इजाजत देते हैं तो जाहिर सी बात है कि वह बच्चा बीमार पड़ जाएगा । लेकिन उसी बच्चे को अनुशासित ढंग से एक-दो मिठाई ही रोज खाने के लिए दी जाए तो वह लम्बे टाइम तक इसका स्वाद ले सकेगा और उसे ज्यादा आनन्द की प्राप्ति होगी ।

आप अपने लाइफ में कुछ भी करना चाहते हों, यदि आप उसमें अनुशासन को शामिल कर देते हैं तब आप जीत जाते हैं लेकिन एक अनुशासनहीन जीवन आपको बर्बाद कर सकता है।

### सफलता :

स - सोच ।

फ - फैसला ।

ल - लक्ष्य ।

त - तालीम ।

“हमें सफलता, हमारी सोच, हमारे फैसले, हमारे लक्ष्य और हमारी एक नई तालीम के मिलने से मिलती है।”

1. हमारा सपना, सफलता अपना - ज़िन्दगी में सफलता देखना सबके लिए एक आम बात है इसलिए हम यह कह सकते हैं कि सफलता का द्वार खोलती है सपना । आइये इससे जुड़ी कुछ बातें नीचे देखते हैं :

हमारा सपना एक दिन हमें कामयाबी के शिखर तक पहुंचा ही देती है लेकिन हमारे सपनों को सफलता में बदलने के तरीकों को क्या हम जानते हैं ?

बंद आँखों से देखे गये सपने को हम सपना नहीं कहेंगे बल्कि सपने तो वो हैं जिसे हम खुली आँखों से देखते हैं और जब तक हम उसे पूरा न कर लें हमें चैन नहीं मिलता ।

(अ) सपना : खुली आँखों से सपने देखना तो शुरू कीजिए, आप उसमें इतने डूब जाएँगे कि बिना इनको पूरा किये आपको चैन नहीं मिलेगा, आदमी जब कहता है 'सपने तो सपने होते हैं ।' तो वह व्यक्ति कभी भी अपने शिखर तक नहीं पहुँच सकता । सपनों को सच करना है तो 'स' अक्षर से शुरू होने वाले कुछ शब्दों को देखते हैं ।

(ब) सोच - उस सपने को लेकर आज से ही सोचना शुरू कीजिए, आप अपने सपनों को लेकर सोचेंगे तभी उसे पाने के लिए अपना एक-एक कदम उस तरफ बढ़ा पाएंगे ।

(स) सलाह - आज मुफ्त की सलाह देने वाले बहुत से आदमी आपको मिलेंगे लेकिन जो व्यक्ति आपके सोच और सपने की कदर कर आपको अपने सपनों तक पहुँचने का रास्ता बताये वह सही Advisor होगा । इसलिए सोच-समझकर ही किसी को मुफ्त की सलाह दें और आप भी सोच-समझकर ही सलाह को स्वीकारें ।

(द) साकार- अपने सपने को साकार करने में जुट जाइए । अपनी पूरी सोच, उस सपने को साकार करने में लगा दीजिये । अपनी पूरी मेहनत उस सपने पर झाँक दीजिये । आपका सपना एक दिन जरूर साकार होगा ।

'नील आर्मस्ट्रांग' जिनको आज पूरी दुनिया जानती है । उन्होंने एक सपना देखा था कि एक दिन वो चाँद पर अपने कदम रखेंगे और यदि हम कहें कि चाँद पर पहुँचने वाला प्रथम व्यक्ति 'नील आर्मस्ट्रांग' नहीं बल्कि उनकी एक बहुत बड़ी सोच थी, तो क्या हम गलत होंगे ?

इसलिए बड़ा सोचो, करो और देखो तुम्हारे सपने जरूर साकार होंगे ।

2.जितना जरूरी है जीतना..... उससे ज्यादा जरूरी है सीखना.....

जितना जरूरी है जानना..... उतना ही जरूरी है मानना.....

जितना जरूरी है खुश रहना, मुस्कुराते रहना..... उतना ही जरूरी है दूसरों को भी खुशी देना.....

जितना जरूरी है बेहतर ज़िन्दगी बिताना..... उतना ही जरूरी है 'अफ़सोस' नाम के शब्द को अपनी ज़िन्दगी से हटाना.....

जितना जरूरी है अपने काम-कर्तव्य से प्यार करना..... उतना ही जरूरी है अपने आपसे प्यार करना.....

आज के काम को आने वाले कल पर न टालना जितना जरूरी है.... उतना ही जरूरी है आने वाले कल के काम का आज ही निर्धारण करना.....

जितना जरूरी है बीते हुए कल की गलती से सीख लेना..... उतना ही जरूरी है उन गलतियों को दुबारा न दोहराना....

जितना जरूरी है तय करना..... उतना ही जरूरी है उस बात को अपनी ज़िन्दगी में प्रायोगिक तौर पर अमल कर सफलता पाना..... ।

3. ज़िन्दगी के सकारात्मक पहलुओं पर ही गौर करें क्योंकि सकारात्मकता आपको एक दिन सफलता जरूर दिलाएगी और नकारात्मकता आपको पूरी तरह खा जाएगी ।

4. हमारी जिन्दगी एक खेल की तरह है, जरूरी नहीं कि हम हर बार जीतें या बार-बार सफल हों और जरूरी यह भी नहीं कि हम हर बार या बार-बार हारें लेकिन सच्चा खिलाड़ी वही होगा जो बिना जीत या हार की परवाह किये बिना उस खेल में अपना सब कुछ लगा देगा ।

5. जिसमें सीखने की ललक होती है, वो ये कभी नहीं सोचता कि सामने वाला हम-उम्र है या हमसे कितना छोटा । जिसमें जीतने की चाहत होती है वो ये कभी नहीं सोचता कि वो हारेगा..

जिसके अन्दर सफलता हासिल करने की आग होती है वो अपने काम में अपना 100% देता है, उसे अपनी काबिलियत पर 100%, अपनी कामयाबी पर 100% और अपने आप पर उससे हजार गुना ज्यादा विश्वास होता है... जिसके अन्दर मेहनत कर अपने लक्ष्य को पाने की दृढ़-इच्छा होती है, वो ये कभी नहीं सोचता कि उसके पास कितना कम है.. वो सिर्फ यह देखता है कि उसके पास कितना कुछ है जिससे वह पूरा खेल खत्म कर सकता है..... ।

6. वादा और आदत जिंदगी के प्रत्येक पहलू में प्रयोग होने वाले ऐसे शब्द हैं जो आपको इतना काबिल बनायेंगे कि कामयाबी आपके हाथ थामेगी, कैसे ? देखिए - वादा -हम दूसरों से और अपने आपसे बहुत सारे वादे करते हैं Example - मैं आज सुबह 5.00 बजे उठूंगा और पढ़ूंगा लेकिन.....

आदत -वादा को पूरा करने के लिए आदत तो बनानी ही पड़ेगी नहीं तो हमेशा 'लेकिन' नाम का शब्द आपकी सफलता में बाधक सिद्ध होगा इसलिए लेकिन नाम का शब्द को यदि अपने डिक्शनरी से बाहर निकालना है तो अच्छी आदतें बनाओ और जो आपकी सफलता में बाधक है उन बुरी आदतों को आज ही छोड़ो क्योंकि आज नहीं तो कल भी नहीं । अपने आपसे वादा करो कि तुम्हें सफल होना है अपने आपसे वादा करो कि आज से अभी से तुम अपनी बुरी आदतें छोड़ोगे और अच्छी आदतों को अपनी लाइफ में अप्लाई करोगे ।

आज सबके मुँह से एक बात सुनने को मिलती है कि 'वादा तो वादा है ' लेकिन व्यक्ति अपने द्वारा किये हुए वादे पर खरा उतरे तो वह अवश्य सफलता को प्राप्त करेगा । हम जानते हैं कि आदत एक दिन में बनाई या छोड़ी नहीं जाती लेकिन .....

7. कोशिश और सफलता -एक दिन कोशिश ने आत्मविश्वास से कहा कि मैं तुमसे बहुत ज्यादा श्रेष्ठ हूँ , आत्मविश्वास ने मुस्कराते हुए बोला -हाँ तुम मुझसे बहुत ही ज्यादा श्रेष्ठ हो क्योंकि यदि तुम न होते तो शायद ही मैं होता !!! कहने का सीधा मतलब यह है कि आप सफलता पाने के लिए एक बार कोशिश करना तो शुरू कीजिये , कोशिश करते जाओगे आत्मविश्वास पैदा होते जाएगा, आत्मविश्वास बढ़ते जाएगा. सफलता के नजदीक पहुँचते जाओगे ।

हमारी कोशिश ही हमें एक दिन सफलता तक पहुंचाती है, हमारी अच्छी आदतों को बनाने और बुरी आदतों को छुड़वाने में कोशिश का ही हाथ होता है ।

इसलिए मेरी इन बातों को हमेशा याद रखिये,

जीतना है.... तो कोशिश करना है....

आदतों को सुधारना है..... तो कोशिश करना है....

आत्मविश्वास को जगाना है... तो कोशिश करना है....

इतना सब जानते हो तो.... क्या करना है.....?

8. चिंता और चिंतन - हमारी चिंता हमारे तनाव का कारण बनती है । यदि किसी बात को सोच-सोच कर हम चिंता करते रहेंगे तो हमारी हालत एक मुर्दे की भांति हो जाएगी । लेकिन यदि आपको चिंता से बचना है, अपने तनाव को कम करना है, तो चिंतन कीजिए । यदि आप मनन चिंतन करेंगे तो आपको उस समस्या का हल जरूर मिलेगा, जिसको सोचकर

आप चिंतित हैं । इसलिए कितनी भी बड़ी परेशानी हो, कितनी भी बड़ी चिंता हो, हँसते-मुस्कुराते हुए मन को शांत रखकर चिन्तन कीजिए ।

चिंता आपसे कोशों दूर रहेगी ।

9. प्रेरणा सफलता का द्वार - हमारी प्रेरणा, हमारी सफलता तक पहुँचने का बहुत बड़ा मार्ग है । आज आप बहुत सारी Inspirational बातें, कहानियां पढ़ते-सुनते हैं तो आपके अन्दर एक नया उत्साह पैदा हो जाता है लेकिन कब तक के लिए, जब तक कि वो प्रेरणा आपके मन में रहती है तब तक के लिए ही।

इसलिए जरूरी है कि आप रोज अपने आपको और दूसरों को प्रेरित करें और दूसरों से सफलता प्राप्ति के लिए प्रेरणा लें ।

रोज ऐसी बातें पढ़ें, ऐसी कहानियां पढ़ें जो आपके अन्दर एक नया उत्साह पैदा करे । आप गलत कर रहे हों तो वो बातें आपको डाटें, बार-बार आपको एहसास दिलाये कि आप क्या कर रहे हैं और क्या कर सकते हैं । इसलिए रोज अपने आपको प्रेरित करें । रोज प्रेरणादायक बात पढ़ें । उनसे सीखें, उन बातों को जीवन में अमल करें । धीरे-धीरे आप सफलता के मार्ग में आने वाली मुश्किलों के लिए एक बहुत बड़ा जाल बुन चुके होंगे । जो सिर्फ हमारी प्रेरणा के द्वारा ही हो सकता है ।

10. बहाना बर्बादी है, बर्बादी बहाना है - आज Competition का ज़माना है, Life में हर कोई अपने असली मुकाम तक पहुंचना चाहता है । लेकिन ये दो शब्द हमें अपने लक्ष्य तक पहुँचने नहीं देते ।

वे हर कदम पर हमें जीतने नहीं, बल्कि हारने का अवसर देते हैं ।

बहाना हमें बर्बाद कर देता है और बर्बादी हमें बहाने का रास्ता लेने को मजबूर कर देती है।

कैसे देखिये,

बहाना बर्बादी है - बहाने बनाने के तरीकों से आप सब वाकिफ होंगे । एक व्यक्ति, दुसरे व्यक्ति से आज कहता है कि इस काम को थोडा कर देंगे क्या? लेकिन दुसरे व्यक्ति का जवाब होता है कि मेरे पास अभी समय नहीं है और मैं बहुत ही ज्यादा busy हूँ ।

शायद आप भी ऐसा बोलते होंगे ! लेकिन क्या आपने कभी सोचा कि “बहाना बनाना” एक दिन आपकी आदत बन जाएगी । जिससे पछताने के अलावा आपके हाथ कुछ भी नहीं लगेगा।

बहुत व्यक्तियों का कहना होता है कि हम बड़ी परीक्षाओं, बड़े लक्ष्य को पाने की तैयारी कर रहे हैं लेकिन वे परीक्षाओं की आड़ में अपने आपसे बहाने बनाते हैं । आप ये बात जान लीजिये कि बहाना आपके समय को बर्बाद कर देगा । आपके भविष्य को बर्बाद कर देगा ।

इसीलिए बहाना बनाना छोड़िये और बर्बादी से नाता तोडिये ।

बर्बादी बहाना है - कई व्यक्ति बहानों के कारण ही बर्बाद होता है । लेकिन बर्बाद होने के बाद भी बहाने क्यों बनाता है ? तात्पर्य यह है कि आपकी बर्बादी के लिए आप स्वयं ही जिम्मेदार होते हैं । दूसरों पर गलती उछालने से पहले एक बार सोच लेवें इसलिए दूसरों पर बहाने के माध्यम से गलती थोपना बंद कीजिए । बहाना बनाना बंद कीजिये । अपनी जिम्मेदारी और कर्तव्य को समझिये । अपने लक्ष्य पर ध्यान देते हुए खुद पर विश्वास करके आगे बढ़िये, कामयाबी जरूर मिलेगी ।

कुछ विशेष पलों में हम अपने खास लोगों को Gift देते हैं लेकिन साथ में आप उन्हें कुछ अच्छी बातें भी लिखकर दें जो उनके जीवन को बेहतर बनाने में काम आये...

जैसे आप लिख सकते हैं :

- जीवन में हमेशा अच्छा सोचना ।
- हमेशा समय का सदुपयोग करना ।

- सफलता पाने के लिए हमेशा कोशिश करना ।
- हमेशा सही रास्ते पर चलना ।
- किसी को भी कठोर वचन मत बोलना ।
- अपने से बड़ों का हमेशा सम्मान करना ।
- दूसरों के दुःख को खुशी में बदल देना ।
- किसी के साथ विश्वासघात मत करना ।
- किसी से क्रोध मत करना ।

ये बातें सिर्फ पढ़ने और सुनने के लिए नहीं हैं बल्कि असल ज़िन्दगी में उतारने के लिए हैं । यदि हम हमारी ज़िन्दगी को कोरे किताब से तुलना करके देखें तो -यदि हम कोरे किताब पर कुछ न लिखें और उसे ऐसे ही एक मेज पर रख दें तो वह जैसी की तैसी ही मेज पर पड़ी रहेगी । लेकिन हमारी ज़िन्दगी के प्रत्येक पन्ने को रोज समय द्वारा पलटा जा रहा है । अब चुनाव हमारे स्वयं के ऊपर है कि हमारी ज़िन्दगी के प्रत्येक कीमती पलों में हम कैसी यादें भरें जिससे हमारी किताब बेहतर ढंग से पेश हो मतलब हमारी ज़िन्दगी बहुत खुशनसीब और कामयाब हो ।

उसने कितना तैयारी किया है इस बात को सोचकर मन में डर की भावना या मन को निराश कभी मत करना । बल्कि तुमने कितनी तैयारी की है और तुम्हें कितना तैयारी करना बाकी है सिर्फ यही देखना ।

तैयारी शुरू करने के लिए किसी शुभ मुहूर्त की आवश्यकता नहीं होती इसलिए अपने लक्ष्य को अपने सामने रखो और आज से, अभी से तैयारी शुरू करो ।

तैयारी करते जाओगे, उत्साह बढ़ते जाएगा । दिमाग में बिना बोझ लिए तैयारी करते जाओ.. तुम्हारा उत्साह, तुम्हारा आत्मविश्वास और तुम्हारी तैयारी कभी खाली नहीं जाएगी ।

हम ये क्यों नहीं सोचते कि.. हमें हर बार जीतना है ।

बल्कि ये क्यों सोचते हैं कि हमें जीतना है... ।

\*\*\*\*\*