प्रिय विधार्थी,
इस कागज को सम्भाल कर अपने पास रखें; एवं न चाहते हुए भी इसे प्रतिदिन पढ़ें, कुछ ही हफ्तों में इस कागज के अक्षर आपकी जिंदगी में रंग भरना आरम्भ कर देंगे।

जीवन में संघर्ष तो करना पड़ेगा, फिर चाहे आप उससे भागें या उसे जीवन का अभिन्न भाग मानकर स्वीकार कर लें। जो इससे भागता है, वो जीवन में कुछ हासिल करने या कुछ मुकाम पर पहुंचने के अवसर को ठोकर मार देता है। वहीं दूसरी तरफ इस संघर्ष को सहर्ष स्वीकार करने वाला जीवन जीने की कला को सीखता हुआ निरंतर अपने सपनों की तरफ अग्रसर होता चला जाता है। यदि आप संघर्ष को अनदेखा कर जीवन में आगे बढ़ेंगे, तो आपकी आगे आने वाली पीढ़ी को और अधिक संघर्ष करना पड़ेगा। एक परिवार में एक पीढ़ी को तो अपने पूरे जी-जान से संघर्ष एवं मेहनत करनी ही पड़ती है।

"Struggle to be somebody, or struggle in life as nobody."

प्रतिदिन आप किसी न किसी के संघर्ष की कहानी, किसी की सफलता तो किसी की असफलता की कहानी, व्यवसाय के अवसर तथा उच्च स्तर के रोजगार के लिए जरूरी कौशल, अपनी रुचि तथा क्षमता; इस पर अपने समय का कुछ भाग प्रदान करें और अपने भविष्य के लिए एक लक्ष्य तय कर लें। जीवन में बिना लक्ष्य निर्धारित किए मनुष्य कुछ भी प्राप्त नहीं कर सकता। अगर आप विद्यार्थी हैं तो वो लक्ष्य कक्षा में अव्वल आना हो सकता है, अगर आप कुछ कला सीख रहे हैं तो वो लक्ष्य उस कला में सर्वोच्च बनने का हो सकता है। लक्ष्य तय करने के बाद ही जीवन जीने का आनंद और साथ ही आप जो भी कर रहे होंगे, उस काम में आपकी रुचि अपने आप आ जाएगी। बोरियत और मोटिवेशन की कमी उसी के जीवन में आती है जिसका कोई लक्ष्य ही नहीं होता, अगर आप अपने पूरे दिन में अपने लक्ष्य के लिए मेहनत करेंगे, तो आपके पास समय ही नहीं होगा बोरियत या मोटिवेशन की कमी को महसूस करने का।

"Elevate your life in such a way that you are proud of yourself."

फिर भी कभी आपको अगर मोटिवेशन नाम की इस व्यर्थ सी चीज़ की कमी महसूस हो तो आपको कहीं बाहर जाने की आवश्यकता नहीं है। एक बार बस खुद की स्थिति, अपने मां-बाप की हालत, अपने खुद के रहने का इलाका और अपनी पारिवारिक मासिक आय का विश्लेषण कर लीजिएगा, आपकी आँखें 'खुद ब खुद' खुल जाएंगी। जो दृश्य आपके सामने आयेगा, आपको उस समय खुद से घृणा भी हो सकती है, बस वही आपके जीवन का सबसे बड़ा मोटिवेशन है। अपने मां-बाप की हालत को देखो, तुम्हारे लिए सब करते-करते वो खुद के लिए तो जीना ही भूल गए। आपकी मां से अब घर का काम नहीं होता, फिर भी वो करती है क्योंकि कोई और विकल्प नहीं है। आपके पिता धीरे धीरे बुढ़ापे की सीढ़ियां चढ़ रहे हैं, वो फिर भी अपने शरीर की अनुमति से ज्यादा काम कर रहे हैं। दोनों बस एक ही उम्मीद से इतनी मेहनत करते हैं, कि एक दिन हमारे बच्चे सब ठीक कर देंगे। तो ये आपका फ़र्ज़ बनता है कि उनके लिए मेहनत करके उनको वो ज़िंदगी दें जिसके वो असल में हकदार हैं।

"Parents also needs return on their investment."

उसी प्रकार, परिश्रम का भी कोई विकल्प नहीं होता है, इससे दूर भागना ठीक उसी तरह है जिस तरह अपने ही पैरों पर खुद कुल्हाड़ी मारना। ईमानदारी से, एकनिष्ठता से परिश्रम करने पर कष्ट तो बहुत होता है किन्तु प्रसन्नता का अनुभव भी बहुत अधिक होता है। रात को आप अपने बिस्तर पर सुकून से एवं खुद से बिना किसी शिकायत के सोने जा पाएंगे। आपको अपने दिमाग को एकाग्र बनाना होगा, इंसानी दिमाग की शक्ति का अंदाजा लगा पाना मुश्किल है। परन्तु मूल रूप से दिमाग को परिश्रम करने की आदत नहीं होती, जिसके कारण ये हमेशा आराम तथा आलस की स्थिति में आपको रखना चाहेगा। निरंतर कोशिश और प्रयास से आपको ही अपने दिमाग को तैयार करना होगा। जितना मुश्किल ये सुनने में लग रहा है, असल में उतना मुश्किल है नहीं। अगर आपका लक्ष्य तय है, आप में संघर्ष एवं परिश्रम करने का जज़्बा और सबसे महत्वपूर्ण "आत्मविश्वास" आपके अंदर आ गया, तो अपने दिमाग को नियंत्रित करना आपके लिए बहुत ही सरल हो जायेगा।

"Treat yourself the same way, you would have treated your clone."

कहा जाता है कि किसी काम को लेकर जरूरत से ज़्यादा विचार करना ही अक्सर उसके बिगड़ने का कारण बनता है। इसीलिए जब भी कोई अच्छा कार्य प्रारंभ करने का विचार मन में आए तो प्रारंभिक स्तर का विचार करके और अपने इष्ट का नाम लेकर उस काम को करने का मन बना लें तथा उस पर काम करना उस क्षण से शुरू ही कर दें, सही समय का इंतज़ार न करें (सही समय का इंतजार करने वाले अक्सर मौके गवां दिया करते हैं)। काम या पढ़ाई शुरू करने के बाद धीरे-धीरे अपनी प्लानिंग करते चले जाएं। परिणाम के लिए आवश्यक सामग्री एवं संसाधनों का इंतजाम भी काम करते करते ही करते जाएं। व्यर्थ की भूमिका बनाने और विचारों में समय नष्ट न करें। सफर में मुश्किलें भी आएंगी किन्तु उन बाधाओं से निपटना वो भी आपका ही काम है। एकदम अनुकूल परिस्थिति और सटीक योजना कोई भी काम शुरू करने से पहले ही कभी नहीं बन सकती। लक्ष्य निर्धारित कर, सफर के मजे लीजिए और आगे के सफर की योजना बनाते जाइए, आप लक्ष्य को जरूर प्राप्त करेंगे। कार्य या पढ़ाई करते समय गलतियां होना स्वाभाविक है, महान वो है जो गलतियों से रुके नहीं बल्कि उनका बोध होते ही उन्हें सुधार कर दोबारा सफर पर निकल पड़े।

"Even a correct descision is wrong if it is taken late."

Vidhyahouse

परोक्ष शैतान, जो दिमाग को दूषित करता है, मनुष्य को उसके लक्ष्य से भटकाता है, बर्बादी की ओर इंसान को अग्रसर करता है, ऐसे TV, सिनेमा, इंटरनेट एवं सोशल मीडिया से आपको दूरी बनानी पड़ेगी। कार्य हेतु इस्तेमाल करने में कोई बुराई नहीं किन्तु एक निश्चित सीमा बनाके रखना बहुत आवश्यक है। इसी के साथ अपने इष्ट देव के लिए दिन में कम से कम 5 मिनट निकालना बहुत आवश्यक है। इष्ट का ध्यान करके, हमारी उलझने और मुश्किलें इष्ट पर छोड़ देने से हमें हमारे अंदर एक नई ऊर्जा के संचार का अनुभव होता है। उन पर विश्वास और आस्था हमें एकाग्र तथा सुरक्षित रहने में मदद करती है। इष्ट को याद करने के लिए जरूरी नहीं कि उनके दरवाजे पर ही जाया जाए, आप सच्चे मन से कहीं से भी उनकी आराधना कर सकते हैं। निम्न कुछ मंत्रों का दैनिक उच्चारण आपके मन को शांत करने में आपकी सहायता करेगा; आपकी सहूलियत के हिसाब से आप हर मंत्र को 1, 3 ,5, 7 कितनी भी बार दोहरा सकते हैं।

"ॐ भूर्भुवः स्वः तत्संवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥"

"ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् |
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् || "

"ॐ असतो मा सद् गमय, तमसो मा ज्योतिर् गमय |
मृत्योर् माम्रतं गमय, ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ||"

"ॐ कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने॥
प्रणत: क्लेशनाशाय गोविंदाय नमो नमः॥ "

"Success demands people to know what not to be done."

सफल बनने के लिए आपको अपनी समस्त ऊर्जा एवं शक्ति अपने निर्धारित लक्ष्य पर केंद्रित करनी होगी। धैर्य रखना जीवन में हमें ऊर्जा प्रदान करने और दिमाग को जागृत अवस्था में रखने में मदद करता है। किसी भी कार्य या मेहनत का परिणाम तुरंत नहीं मिलता, बिना हार माने कई बार प्रयास करना पड़ सकता है। परन्तु एक बात तय है कि आपका परिश्रम व्यर्थ कभी नहीं जाएगा। दुनिया ने आपकी मेहनत को देखा हो या न देख हो, आपके इष्ट ने आपको पूरी लग्न से मेहनत करते हुए देखा है; वो आपको कभी निराश नहीं करेंगे। सफलता के लिए एक और महत्वपूर्ण चीज़ होती है 'अहंकार का त्याग करना'। अहंकारी मनुष्य सदा हर किसी को खुद से कम आंकता है, सभी की निंदा एवं मजाक बनाता है; ऐसे मनुष्य को कोई पसंद करना तो दूर, कोई अपने पास बैठाना भी पसंद नहीं करता। इसलिए सभी के साथ प्रेम एवं सद्भाव से रहें, जितना हो सके एक-दूसरे की सहायता करें, ज्ञान का आदान-प्रदान करें, और खुद को बेहतर तथा आदर्श व्यक्ति बनाएं।

"No-one trusts us until we achieve it; till then, our self trust is the biggest key."

अनुशासन की ताकत और इसका महत्व आज तक बहुत ही कम लोग जान पाए हैं। इस शब्द का उच्चारण तो सभी ने सुना होता है किन्तु ये शब्द मूल रूप से हमसे क्या कहना चाहता है, उसे काफी लोग अनसुना कर देते हैं। अनुशासन का सबसे आसान अर्थ होता है कि जो आपने अपना लक्ष्य तय करके, उसको पाने के लिए जो रणनीति बनाई है, उस पर प्रतिदिन काम करना ही करना। भले ही दिमाग आपका टालमटोल(procrastinate) करे, आपका वो काम करने का बिल्कुल भी मन न हो किन्तु अनुशासन के अंतर्गत आपको वो काम करना ही करना है; आखिर आपके देखे हुए लक्ष्य का सवाल है। जैसा कि हमने देखा कि दिमाग को मूल रूप से मेहनत करने की आदत नहीं होती, बस उसी के चलते दिमाग हमारा हमेशा टालमटोल की स्थिति में रहता है। हमें अपने दिमाग को काबू करना होगा और अनुशासन का जबरदस्त पालन करना होगा। टालमटोल भले ही उस समय आपको बहुत आराम महसूस करवाएगा, परन्तु बाद में आपको खुद से बहुत शिकायत होगी, खुद पर गिलानी महसूस होगी और आप पछतावे के साथ अपने दिन की समाप्ति करेंगे। अनुशासन उस समय आपको थोड़ा कष्ट देगा, पर आपका भविष्य आसान बना देगा; टालमटोल आपको उस समय खुशी देगा, परन्तु भविष्य बहुत मुश्किल बना देगा। विकल्प आपके पास है चुनने का। एक बात याद रखिएगा कि सफलता मेहनत की मोहताज़ होती है, किस्मत की नहीं।

"Procrastination is the assassination of all destinations."

रोज़ पढ़िए, इस पृष्ठ को 1 बार ज़रूर पढ़िए, गहन चिंतन कीजिए, जहां आप सबसे ज्यादा बैठते हैं, वहां इसका एक प्रिंटआउट चिपका दीजिए। धीरे-धीरे आप अपने जीवन में बदलाव महसूस करेंगे।

सहर्ष शुभकामनाएं,

CA Ritik Jain
(Director of VH, Founder of TRC Consultants & Author)
08849180372

Vidhyahouse