



किसी भी परीक्षा में सफलता कैसे पायें ?

- *समय का सदुपयोग करना
- *अच्छी संगर्ती में रहना
- *किसी आदर्श या मोटिवेटर का होना
- *दूसरो से अपनी तुलना न करे:
- *जिस चीज से आपका confidence घटता है उसे करते रहे:
- *सफल लोगो की तरह खुद को ढालें
- *पाँजिटिव सोचते रहना

Wakil Kumar Yadav

Ph.D Scholar

CONTENTS

किसी भी परीक्षा में सफलता कैसे पायें ?

1. आदर्शविद्यार्थी
2. अनुशासन में रहना सीखें
3. पॉजिटिव सोचते रहना
4. रोजाना अध्ययन करना
5. नयी चीजें सीखते रहना
6. खुद को प्रेरित करना
7. समय का सदुपयोग करना
8. अच्छी संगती में रहना
9. किसी आदर्श या मोटिवेटर का होना
10. खुद को बेहतर बनाना
11. अच्छी पढ़ाई कैसे करें बेस्ट टिप्स
12. तीन बुरी लत जो आपकी लाइफ बर्बाद कर सकती है !

1. नशे (शराब) की लत "Drunk (alcohol) addiction" -

2. जुएँ की लत "Gambling addiction"-

3. सेक्स की लत "Sex Addiction" -

13. आत्मविश्वास बढ़ाने के 10 आसान उपाय

- * सफल लोगों की तरह खुद को ढालें:
- * बीते समय में मिले अपने **achievements** को याद करें:
- * यह महसूस करें की आप **confident** हैं:
- * गलतियाँ होने पर घबराये मत:
- * खुद को किसी चीज में और लोगों से बेहतर बनायें:
- * जरूरतमंदों की सहायता करें:
- * अपनी **dressing** में सुधार करें:
- * जिस चीज से आपका **confidence** घटता है उसे करते रहें:
- * दूसरों से अपनी तुलना न करें:

अपना कार्य समय पर पूरा करें:

आप अपने दिनभर के कार्यों का टाइम टेबल बना लें. आपने एक दिन में क्या-क्या करना है वह पहले ही सोच लें और उसके बाद सुबह से ही अपने कार्यों को पूरा करने के लिए जुट जाए. अगर आप अपने **works** को निश्चित समय के अन्दर पूरा करते हैं तो यह आपके आत्मविश्वास को बहुत ही बढ़ा देगा. ज़िन्दगी
से सीखें गये प्रेरणादायक विचार

किसी भी परीक्षा में सफलता कैसे पायें ? आजकल की गला काट प्रतियोगिता में सफलता पाने के लिए पढ़ाई से ज्यादा जरूरी है "रणनीति के साथ पढ़ाई करना" भीड़ से हटकर कुछ अलग करना ,कार्यशैली ,प्रभावशाली व्यक्तित्व ,ज्ञान विज्ञान, भाषा इत्यादि का विकास करना! जन्म से व्यक्ति एक

समान होता है। कोई भी अपने कर्मों के आधार पर ही महान बनता है, उचाईयों को छूता है, उपलब्धियां प्राप्त करता है। हर विद्यार्थी एक ही वर्ग में एक ही शिक्षक से पढ़ता है। आखिर क्यों कोई तेज ,कोई कमजोर, कोई बहुत भोंदू बन जाता है? क्यों कोई जल्दी से सफल हो जाता है? आखिर वह कैसे पढ़ता है? क्या पढ़ता है ?हर सफल आदमी के पास कोई ना कोई विशेष कार्यशैली होती है जो दूसरों से छुपा कर खुद फॉलो करता है और हर परीक्षा में जल्दी से जल्दी सफल हो जाता है। तो इन छुपे राज को यह पुस्तक खोलने जा रही हैं। 10000 सफल व्यक्तियों के अनुभव के गहन अध्ययन के बाद इस पुस्तक को बनाया गया है ताकि हर विद्यार्थी जल्द से जल्द अपनी कार्यशैली सुधार कर सफलता हासिल कर सके। छात्र लाखों रुपये खर्च करके पढाई करते है परंतु सफलता जल्दी हाथ नहीं लगती है परंतु यह किताब अगर पढ़ लिये तो आपको सफलता ज़रूर मिलेगी।

1.आदर्शविद्यार्थी

आदर्श (ideal) विद्यार्थी वह

है जो ज्ञान या विद्या की प्राप्ति को जीवन का पहला आदर्श मानता है।

विद्या मनुष्य को नम्र (Humble), सहनशील (Tolerant) एवं गुणवान (Talented) बनाती है।

विद्या की प्राप्ति से ही छात्र आगे चलकर योग्य (Worthy) नागरिक (Citizen) बन पाता है।

आदर्श विद्यार्थी को अच्छी पुस्तकों से प्रेम होता है।वह पुस्तक में बताई गई बातों को ध्यान में रखता है और अपने जीवन में उतार (Imbibes) लेता है। वह अच्छे गुणों को अपनाता है और बुराइयों (Evils) से दूर रहता है।

उसके मित्र भी अच्छे सद्गुणों से युक्त होते हैं।

वह अपने गुरुजनों का सम्मान करता है।

वह अपने चरित्र (Character) को ऊंचा बनाने का प्रयास करता है।

वह अध्यापकों तथा अभिभावकों (Guardians) की उचित सलाह पर अमल (Acts) करता है।

आदर्श विद्यार्थी देश के भविष्य (Future) में सहायक साबित होते हैं।

वे देश की सेवा करते हैं और अपने देश व परिवार का नाम ऊंचा करते हैं।

आदर्श विद्यार्थी को सीधा और सच्चा होना चाहिए।

उसे परिश्रमी और लगनशील (Passionate) होना चाहिए। उसे पढ़ाई के सिवा खेलकूद तथा अन्य क्रियाकलापों (Activities) में भी भाग लेना चाहिए।

Vidyarthi ke Five Lakshan as in Sanskrit (विद्यार्थी पंच लक्षणम्) :

काक चेस्ता - (कोए जैसी चेस्ता हो)

Kak cheshta - (Inquisitive Nature like a crow)

वको धयानम् - (बगुले जैसा ध्यान हो)

Vako Dhyanam - (Concentration of a swan)

स्वान निद्रा - (कुत्ते जैसी नींद हो)

Shwan Nidra - (Light Sleeper like a Dog)

अल्पाहारी - (कम खाने वाला हो)

Alpahari - (Light Eating Habit)

गृह त्यागी - (घर को त्यागने वाला हो)

Grihatyagi - (Don't be Homely)

कैसे बने एक

BRILLIANT STUDENTS - 10 SUCCES TIPS !

Friends ! आपने अपने स्कूल या कॉलेज में ऐसे बहुत से **Students** देखे होंगे जिनको देखकर लगता है मानो इनके अन्दर कुछ अलग सी पाँवर है जो उनको बहुत ही आकर्षक बनाती है. **School- College** में छाये रहना, सभी **Teachers** का फ़ैवरेट होना, **Competition** में जीत जाना और स्कूल - कॉलेज को **Top** करना इनकी पहचान होती है.

ऐसे स्टूडेंट की कमी नहीं है ये हर स्कूल में आपको दिखने को मिल जायेंगे. आखिर इनमे ऐसा क्या होता है जो दूसरे **Students** में नहीं होता. वह क्या चीज है जो इनको **Special** बनाती है.

मैं अपने **School Time** में भी देखता था और अभी भी देखता हूँ की अधिकतर स्टूडेंट्स स्कूल में सिर्फ मस्ती के लिए जाते है.. पढ़ाई से उनको कोई

मतलब ही नहीं होता. वो अपने माँ - बाप की उम्मीदों और अपने कीमती समय को बर्बाद करते रहते है.

ऐसे बच्चे स्कूल - कॉलेज की पूरी पढाई होने के बाद बहुत पछताते है. और सोचते है की अगर स्कूलया कॉलेज टाइम पर अपनी पढाई (**Padhai**) पर ध्यान दिया होता तो आज हम कुछ बेहतर होते और खुद को अच्छी स्थिति में पाते.

आज की यह पोस्ट हमने खास तौर पर स्कूल व कॉलेज के **Students** के लिए शेयर की है जो खुद को एक बेहतर और सफल स्टूडेंट (Safal Students) बनाना चाहते है. उन विद्यार्थियों को यह आर्टिकल बहुत help करेगा जो खुद को एक एवरेज स्टूडेंट्स नहीं बल्कि एक **Brilliant Students** बनाना चाहते है.

1. एक बड़े

लक्ष्य का होना (Ek Bade Target Ka Hona) -

एक सफल विद्यार्थी बनने के लिए जरूरी है की आपका अपनी पढाई के लिए एक बड़ा लक्ष्य होना चाहिये. ऐसा लक्ष्य जो आप अपनी क्लास की पढाई की शुरुआत में रखते हो. अधिकतर विद्यार्थी स्कूल तो जाते है पर वहां अपनी पढाई का कोई लक्ष्य नहीं बनाते और इस तरह से कब **Exam** उनके सिर पर आ जाते है पता ही नहीं चलता. फिर एग्जाम के समय ऐसी पढाई करने में लग जाते है जैसे कोई मैराथन की रेस होने वाली हो.

ऐसे स्टूडेंट्स को मालूम ही नहीं होता की वो स्कूल किस मकसद से जाते है. जिस स्टूडेंट को अपनी पढाई का उद्देश्य समझ में आ गया वह अपनी पढाई में हमेशा अव्वल रहेगा. अपनी पढाई के लिए एक बड़ा लक्ष्य बनाये. ऐसा लक्ष्य जो उस क्लास में किसी का न हो. जब आप लक्ष्य बनाते हो तो आप उसे पाने के लिए ईमानदारी से मेहनत करते हो और यही **Mehnat** आपको लक्ष्य पाने में मदद करती है.

आपका लक्ष्य आपकी क्षमता के अनुसार 90% Marks, 85% Marks, 80% Marks Etc..कुछ भी हो सकता है. अगर आप लक्ष्य बनाते हो तो आप उन विद्यार्थियों से अलग होंगे जिनका कोई लक्ष्य (**Lakshy**) ही नहीं है.

2. अनुशासन में रहना सीखे (Discipline Me Rahna Seekhe) -

हमें बचपन से ही अनुशासन में रहना सीखाया जाता है. वह चाहे घर में हो या स्कूल में. पर ऐसे **Students** बहुत कम होते हैं जो सही मायने में अनुशासन को फॉलो करते हैं. कोई भी अनुशासन हो वह हमारी बेहतरी के लिए ही होता है. हम लेकिन उसे अपनी आजादी को छिनना समझ लेते हैं. एक **Better Students** हमेशा अनुशासन (**Anushasan**) के अन्दर ही रहता है. इसलिए हमें स्कूल - कॉलेज की बनाई गयी **Conditions** को फॉलो करना चाहिए.

खुद को हमेशा अनुशासन में रखे. घर हो या कॉलेज खुद के प्रति आपको स्मार्ट होना चाहिए. **Smart** होने का मतलब है की अगर आप घर में भी हो तो घर में मौज - मस्ती या गेम ही मत खेले. बल्कि अपना एक डेली टाइम - टेबल व रूटीन रखे.

जिससे आपको गेमिंग (**Gaming**) के साथ में पढाई को भी हैंडल करने में आसानी होगी. अपने इस रूटीन को ईमानदारी से अपनाएँ और अपने बनाये हुए अनुशासन में खुद को रखे.

3. पॉजिटिव सोचते रहना (**Positive Sochte Rahna**) -

एक पॉजिटिव सोच का होना हर व्यक्ति के लिए मायने रखता है और जब बात हो रही हो एक **better Student** की तब तो **Positive Thinking** का होना एक विद्यार्थी के लिए आवश्यक हो जाता है. पॉजिटिव सोचना और पॉजिटिव रहना हमें कई टेंशन और मुसीबतों से दूर रखता है.

नेगेटिव सोचने से हमारा पूरा मन और दिमाग भी नेगेटिव हो जाता है. नेगेटिव लोग किसी काम का **Solution** नेगेटिव तरीके से ही निकालते हैं. जो हमारे लिए अच्छा नहीं होता.

अपनी पढाई के प्रति, खुद के प्रति और एक विद्यार्थी के रूप में आपको हमेशा **Positive** रहना होगा. पॉजिटिव बनना आसान नहीं है क्योंकि नेगेटिव लोग और नेगेटिव माहौल बार - बार आपके बीच में आ सकता है. लेकिन सकारात्मक विद्यार्थी के लिए यह सब आसान है. अपनी लाइफ में आने वाली हर मुश्किल और बुरे दौर पर आपको आपकी सही सोच भटकने से बचा सकती है और आपको सही राह दिखा सकती है. इसलिए पॉजिटिव रहे - हैप्पी रहे.

4. रोजाना अध्ययन करना (**Daily Reading Karna**)-

एक **Student** के लिए अपनी पढाई के अलावा कोई भी काम ज्यादा जरूरी नहीं होता है. आपको अपनी **Padhai** को सबसे अधिक **priority** देनी चाहिए. आपके लिए आपकी पढाई से ज्यादा और कोई भी चीज बढ़ी नहीं होनी चाहिए. वह पढाई ही है जो आपको फ्यूचर में एक अच्छा इंसान या बुरा इंसान साबित कर देगी.

आप अपनी स्कूल - कॉलेज लाइफ में जो कुछ भी सीखते हो वह आपकी पर्सनालिटी (**Personality**) बन जाती है. जब तक आप एक **Student** हो आपको अपने हर एग्जाम में बढ़िया **Result** लाने का प्रण करना चाहिए.

पढाई में अच्छी पोजीशन लाकर आप अपने **Parents** को वह सच्ची खुशी दे सकते हैं जो कही और से आप नहीं दे सकते क्योंकि आपके माता - पिता आपके लिए इतना कुछ करते हैं. अगर आप अपनी पढाई में **Best Position** लाते हो तो यह उनके लिए किसी तोहफे से कम नहीं है.

यह आप तभी कर सकते हैं जब आप अपनी पढाई रोजाना करोगे. हर दिन पढाई का एक शेड्यूल बनाकर **Study** करें तभी रोज थोड़ा - थोड़ा पढ़कर आप **exam** के लिए तैयार हो जाओगे. जो आपको पढाई में सफल बना देगा.

5. नयी चीजे सीखते रहना (**Nayi Chije Seekhte Rahna**)-

आज दुनिया तेजी से बदल रही है इसलिए आज जरूरी हो जाता है की कोई भी **Person** अपनी मौजूदा स्थिति से बाहर निकले और जो कुछ भी नया हमारे समाज में या इस दुनिया में हो रहा है उसे सीखने का प्रयास करें. दिनों - दिन आपने देखा होगा की किस तरह से टेक्नोलॉजी (**Technology**) बदल रही है, अब जमाना अपडेट का आ चुका है. यानी हर कोई चीज आज पुरानी नहीं होती बल्कि नए वर्जन उसे नया बना देती है.

आप खुद को भी बदलिए. अपनी पुरानी सोच को नया कीजिये. बुरी आदतों (**Buri Aadto**) को छोड़िये और अच्छी आदतें अपनाइए. अच्छी किताबें पढ़िए, प्रसिद्ध लोगो की जीवनी पढ़िए, इंटरनेट पर अच्छे ब्लॉग पढ़िए. सीखने की आदत डालिए और कुछ भी नया जरूर सीखिए.

सीखने की यह आदत आपको पहले से सुधार देगी और आपको दिनों - दिन पहले से बेहतर बनती जाएगी. इसलिए अच्छा सीखिए और अच्छा बनिये.

6. खुद को प्रेरित करना (**Apne Aap Ko Inspire Kare**) -

पढाई में अगर आपको लगातार फोकस रखना है तो खुद को **Motivate** करना बहुत जरूरी हो जाता है. जरूरी नहीं होगा की आपको हर दिन आपके पेरेंट्स, टीचर या कोई और पढने के लिए बोलेगा. आपको स्वयं खुद को पढाई के प्रति प्रेरित करना पड़ेगा. खुद को वह इंसान बनाना पड़ेगा जो आपको **Study** से ध्यान भटकने पर फिर से चार्ज करे और आप स्टडी पर **Focus** बनाये रखे.

जब मैं स्वयं स्कूल - कॉलेज लाइफ में पढता था तो कई बार मेरा फोकस पढाई से हट जाता था. मतलब की अगर मैंने दो दिन अच्छी तरह से पढाई की तो चार दिन बिना पढाई के गुजर जाते थे. तब मैंने यह सीखा था की पढाई अगर फोकस से करनी है तो आपको अन्दर से **motivate** होना पड़ेगा.

मैं खुद को प्रेरित करने के लिए अच्छे **Books** पढता था और कई बार अच्छा **Music** जो आगे बढ़ने की प्रेरणा देते है. इसलिए आप भी अपनी पढाई पर हमेशा एकाग्रता (**Concentration**) रखने के लिए खुद को मोटीवेट करे और खुद को आगे बढ़ाये.

7. समय का सदुपयोग करना (**Time Ka Sahi Use Kare**) -

दुनिया में ऐसे लोगो की संख्या 70% से भी अधिक है जो अपना टाइम हमेशा बर्बाद करते रहते है और जिनको समय की कीमत पता नहीं होती. समय वह साधन है जो आपको **Succes** भी दिला सकता है और **Failers** भी. सफल होने के लिए सही टाइम मैनेजमेंट (**Time Management**) का होना आवश्यक हो जाता है.

अगर आप अपने **Time** को मैनेज नहीं करोगे तो आपका असफल होना तय है और अगर सफल हो भी गये तो वह सफलता कामचलाऊ होगी.

अगर आपको बड़ी सफलता चाहिए तो **Time** को एक अच्छा **Tools** मानकर इसका सही **Use** करे. एक **Topper Student** और **Average Student** में टाइम का **Diffrents** होता है. टॉपर छात्र समय का सही **Use** करता है और अपनी पढाई पर ध्यान देता है वही एवरेज छात्र अपने समय का इस्तेमाल खेलने में और गप्पे मारने में बिता देता है.

दोनों का यही अंतर एक को टॉपर तो एक को औसत छात्र बना देता है. इसलिए अपने समय की कीमत को जानिये और इसे बेकार में बर्बाद मत कीजिये.

8. अच्छी संगती में रहना (Achhi Sangati Me Rahna) -

एक **Best Students** की निशानी होती है की उसके दोस्त भी बहुत ही अच्छे और होशियार होते है. आप कैसे विद्यार्थी हो इसकी पहचान आपके दोस्तों से हो जाती है. खुद को हमेशा अच्छे विद्यार्थियों के साथ ही रखे. आप जैसी संगती में रहोगे वैसे ही आप बन जाओगे. स्कूल - कॉलेज में हर प्रकार के **Students** होते है जिनमे अच्छे बच्चो के अलावा बदमाश और **Bad Students** भी होते है.

अगर आप **Bad Students** के साथ रहोगे तो उनकी **Bad Habits** आपको आने लगेगी और आप भी उनकी तरह बन जाओगे वही **Good Students** के साथ होने पर आप भी उनसे अच्छी बातें और आदते सीखोगे. जिससे आपका सेल्फ इम्प्रूवमेंट (**Self Improvement**) होगा और आप बेहतर बनते जाओगे.

एक अच्छी संगती में रहना हर व्यक्ति के लिए जरूरी होता है. संगती एक अच्छे व्यक्ति को बुरा बना सकती है तो वही बुरे व्यक्ति को होशियार भी बना सकती है. इसलिए खुद को हमेशा अच्छी संगती और दोस्तों के साथ ही रखे.

9. किसी आदर्श या मोटिवेटर का होना (Kisi Ideal Person Ya Motivator Ka Hona) -

अक्सर **Success** उन लोगो को अधिक मिलती है जिन लोगो को कोई गाइड करने वाला और मोटीवेट करना वाला कोई इंसान या आदर्श मिल जाता है. ऐसे छात्र जैसे ही गलत **Track** पर जाने लगते है उनका गुरु या आदर्श उन्हें उस रास्ते पर जाने से रोक देता है. जिस कारण वे एक गलत रास्ते में जाने से बच जाते है. मेरे मानना है की हर इंसान के साथ एक ऐसा **Insaan** जरूर होना चाहिए जो उसका सच्चा साथी या गुरु हो.

यहाँ आप गुरु वो मत समझिये जो पुराने ज़माने में ऋषि मुनि होते थे. बल्कि आपका गुरु आपका बड़ा भाई, बड़ी बहन, आपके माता - पिता या आपका कोई बड़ा परिजन हो सकता है जो आपको बिना स्वार्थ के अच्छी सलाह और सही रास्ता बताता है. अगर आपके साथ ऐसा कोई इंसान है तो आप किस्मत वाले है लेकिन अगर न भी हो तो आपको मिल सकता है.

अपनी फैमिली में या आपकी **Society** में आपको ऐसे लोग जरूर मिल जायेंगे जो दूसरो को आगे बढ़ाना चाहते है. बस सही ढंग से उन्हें ढूँढे. ऐसा आदर्श अगर आपको मिल जायेगा तो आपकी पढाई काफी आसान और अच्छी होनी शुरू हो जाएगी. अगर आप अपनी **Family** में बढ़े है तो अपने अनुभव और नॉलेज का इस्तेमाल अपने भाई - बहनों का आदर्श बनकर अवश्य कीजिये.

10. खुद को बेहतर बनाना (**Khud Ko Lagataar Behtar Banana**) -

पढाई हो या ज़िन्दगी आपको हमेशा अकेला ही चलना पड़ेगा. **Zindagi** में कई बार ऐसे मौके आयेंगे जब आपके साथ वो इन्सान नहीं होंगे जो आपके साथ हमेशा मौजूद रहते है. ऐसा कई बार हो सकता है जब आपको अकेले ही खुद को ज़िन्दगी की राह में आगे बढ़ाना पड़ेगा और अपनी **Problems** को सोल्व करना होगा.

पढाई में हो या **Career** में अगर कोई आपका साथ देता है तो बहुत बढ़िया है लेकिन कभी भी उस व्यक्ति पर **Depend** मत रहे. अगर डिपेंड रहना है तो खुद पर रहे.

इसलिए यह जरूरी बन जाता है की आप खुद को हमेशा बेहतर बनाने के लिए लगे रहे. वह चाहे फिजिकली हो या मेंटली पर खुद को **Improve** करते रहे. हमारा सबसे अच्छा दोस्त हमेशा हम खुद ही होते है. पर हम दोस्त को बाहर ढूँढते रहते है. जिस दिन आप खुद को दोस्त बना लोगे उस दिन आपको किसी और के भरोसे नहीं बैठना पड़ेगा.

आप अकेले ही कुछ भी करने में सक्षम बन जाओगे. इसलिए एक **Better Student** आपको अगर बनना है तो खुद को **Better** बनाये और अपने आप पर भरोसा रखे.

दोस्तों ! मुझे आज भी याद है जब मैं अपने स्कूल or कॉलेज में पढाई करता था तो किस तरह से खुद को बेहतर बनाने में और कुछ सीखते रहने में लगा रहता था. हमारी क्लास में एक से बढ़कर एक स्टूडेंट होते थे और उनसे सीखना और उनको पढाई में हराना बहुत ही मजेदार खेल की तरह होता था.

हमें अगर दूसरो से अलग दिखना हो या अलग बनना हो तो हमें रिजल्ट भी अलग देना होता है. कुछ अलग करना होता है जो दूसरे लोग नहीं करते है.

आपको भी अगर एक **Better** स्टूडेंट बनना है तो अपने स्कूल - कॉलेज के **Other Students** से अलग कुछ करना होगा तभी आपकी अलग पहचान बनेगी. इसलिए इस पोस्ट में बताये गये **Tips** को अपनी **Life** में पूरी तरह से अपनाए और खुद को एक सफल स्टूडेंट (**Safal Student**) बनाये. पढाई कैसे करे

दोस्तों जब हम सभी पढ़ते है तो हमारे मन में एक तो अपने जिस **Class** में पढ़ रहे होते है उसमे पास होने का डर और दूसरा सबसे **Achhe Marks** लाने का दबाव हर **Students** के उपर होता है और साथ ही अपने **Career** को ध्यान में रखते हुए अपनी **Study** भी उसी हिसाब से करना पड़ता है तो आईए **Study** से **Related** कुछ **Achhe Advice** जानते है जो की हमारे **Study** के लिए फायदेमंद हो सकता है

11. अच्छी पढाई कैसे करे बेस्ट टिप्स

- सबसे पहले हर **Students** को ये **Decide** कर लेना चाहिए की उसे अपने **Life** में क्या बनना है फिर उसी हिसाब से अपना **Career Planning** करना चाहिए
- जब हम छोटे **Class** में होते है तो हमे पढने के साथ साथ लिखने पर भी जोर दिया जाता है लेकिन जब ज्यो ज्यो बड़े **Class** में जाते है हम लिखना बहुत कम कर देते है जो की हमे पढने के साथ साथ लिखना भी बहुत आवश्यक होता है
- जब हम पढने के साथ साथ लिखते भी है कोई भी हमारा **Lesson** हमे जल्दी याद हो जाता है इसलिए लिखकर याद करने की **Practice** कभी नही छोडनी चाहिए
- यदि हम किसी चीज को पढ़कर याद करे तो वह हमे आगे चलकर भूल जाने की भी आदत होती है इसलिए कोई भी चीज **Practical** के रूप में समझेंगे तो वह हमेसा याद रहेगा
- जब भी **Class** में कोई भी **Lesson** पढाई जा रही है तो हमे पूरे ध्यान से सुनना चाहिए और जो **Point** याद करने हो उसे हमे तुरंत अपने **Book** में **Note** कर लेना चाहिए
- जब हम घर में **Study** कर रहे हो तो इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए की घर का माहौल एकदम शांत हो और किसी भी प्रकार का कोई आसपास शोरगुल न हो रहा है शांत माहौल में **Study** करने से कोई भी चीज जल्दी से याद हो जाती है

- हम जितना भी Study करे पूरे मन लगाकर गम्भीरता के साथ क्यू की अगर हम ऐसा नहीं करते हैं तो हमारे अठारह घंटे भी Study में बिताना सब बेकार है
- **Teamwork** जैसा की सब जानते हैं यदि हम कोई भी **Work Teamwork** में करते हैं तो सब निश्चित **Success** होते हैं इसलिए सभी **Students** को चाहिए उनके अपने **Achhe Friends** हो जो साथ साथ पढ़ते हों और सबका ध्यान अपने **Study** में लगता हो तो ऐसे **Friends** के साथ होना बहुत ही फायदेमंद होता है क्यू की हमारे **Syllabus** में आने वाली कठिनाईया एक दुसरे की **Help** से आसानी से दूर कर सकते हैं
- **Discussion** भी **study** में अहम **Role** निभाता है इसलिए सभी **Students** को अपने आपस के **Friends Group** में **Study** से **Related Discussion** करना चाहिए और जिस **Question** का **Answer** समझ में नहीं आ रहा हो उसे तो जरूर आपस में **Discuss** करना चाहिए
- **Shy** होना यानी अक्सर देखा जाता है बहुत सारे **Students** जो की बहुत ही शर्मीले स्वाभाव के होते हैं वे अपने **Class** में अगर कोई **Question** समझ में नहीं आ रहा होता है तो अपने शर्मीले स्वाभाव के कारण अपने **Teacher** से इसके बारे में नहीं पूछ पाते हैं जिससे इस आदत के चलते अक्सर वे अपने **Study** में पीछे होते जाते हैं लेकिन जो **Student** ऐसा **Habit** रखते हैं या जिज्ञासु स्वाभाव के होते हैं वे अपने **Study** में हमेशा आगे रहते हैं
- सभी **Students** को चाहिए की वे अपने **Health** का भी ख्याल रखें क्यू की अगर हमारा **Health** सही रहेगा तो हमें पढ़ने में मन भी **Achhe** से लगेगा और जो कुछ भी याद करेंगे या सीखेंगे उसे हमें **Achhi** तरह से याद भी हो जायेगा
- अक्सर देखा जाता है की रात को भोजन करने के बाद **Students** तुरंत पढ़ने बैठ जाते हैं लेकिन ऐसा कभी नहीं करनी चाहिए क्यू खाना खाने के बाद कुछ देर तक या तो टहल लेना चाहिए या फिर कुछ **Time** तक **Rest** लेने के बाद ही हमें पढ़ना चाहिए इससे हमारी पाचन क्रिया संतुलित रहती है
- सभी **Students** को अपने घर पर **Study** करने के लिए **Time Table** बनाना चाहिए और उस **Time Table** में हर **Subject**

के लिए **Time Fix** करना चाहिए इससे यह फायदा होगा की हम अपने सभी **Subject** में बराबर ध्यान दे सकते है

- **Students** को देर रात तक नही पढना चाहिए इसके अपेक्षा उन्हें रात में एक निश्चित **Time** तक पढ़कर सो जाना चाहिए और उन्हें ज्यादा से **Morning** से पहले भोर में **Study** ज्यादा करनी चाहिए क्यू की भोर के वक्त माहौल एकदम शांत होता है और हम जो कुछ भी अध्ययन करेंगे वो आसानी से हमे याद हो जाएगी
- अक्सर देखा जाता है बहुत सारे **Students** अपने घर में बिस्तर में सोकर पढ़ते है जो की एकदम गलत है हम जब भी पढ़े हमे **Table** और कुर्सी पर ही बैठकर पढना चाहिए क्यू की इससे हमारा ध्यान अपने **Books** में ज्यादा केन्द्रित होता है और यदि हम सोकर पढ़ते है तो निश्चित एक **Time** के बाद हमे नीद जरूर आ जाएगी इसलिए हमे ऐसे **Study** नही करना चाहिए
- बहुत सारे **Students** अक्सर घर में **TV** के सामने पढ़ते है जिससे उनका ध्यान न तो टीवी में ही लग पाता है और न ही **Study** में ही, इसलिए ऐसा कभी नही करना चाहिए
- हमे अपने **Study** के साथ साथ **Daily Newspaper**, **TV News** भी देखते रहना चाहिए जिससे हमारा **General Knowledge** की भी तैयारी होती रहती है जिससे की हम **Competition** वाले **Exam** में भी भाग ले सकते है
- सभी **Students** को रोज **Morning** में टहलना जरूर चाहिए और हो सके तो थोड़ी देर **Exercise**, व्यायाम और **Yoga** भी करना चाहिए जो की **Achhe Health** के लिए बहुत जरूरी है
- अक्सर देखा जाता है जब हमारे **College** का **New Class Start** होता है तो हम शुरु के **Lesson** को तो बहुत ही **Achhi** तरीके से **Study** करते है लेकिन फिर जब उस **Year** का **Class** का **End** होकर **exam** होने वाला होता है तो **Last** के हमारे **Lesson** छुट जाते है या हमे उनका **Study** करने के लिए **Time** ही नही मिल पाता है **Exam** में तो पूरी **Books** के **Lesson** से कही से भी **Question** पूछे जा सकते है इसलिए हमें अपने पूरी **Books** के **Lesson** को **Study** करना चाहिए

12.तीन बुरी लत जो आपकी लाइफ बर्बाद कर सकती है !

आज हर आदमी खुद के लिए और अपने परिवार के प्रति जागरूक हो रहा है. हर कोई अपनी लाइफ को खुशहाल बनाने में लगा हुआ है. कोई Student अपनी study में Best करना चाहता है तो कोई Businessman अपने बिज़नेस को नयी ऊँचाईयां देने में लगा है. मतलब यह कि अच्छी life हर किसी को चाहिए. यह बहुत अच्छी सोच है.. अगर हर आदमी अपनी लाइफ बेहतर बना ले तो यह देश भी बेहतर बन जायेगा.

आजकल हमारे आसपास हमें देखने को मिलता है की आदमी किसी और के कारण परेशान नहीं है बल्कि खुद के कारण ही वह परेशान है. यह किस कारण होता है उसकी बुरी आदतों के कारण जो धीरे - धीरे बहुत बड़ी बुरी लत में बदल जाती है.

Bad Habits

जब हमारा जन्म होता है तब न ही हम अच्छे इन्सान होते है और न ही बुरे इन्सान. मतलब हमारे कर्म और हमारी सोच ही हमें अच्छा और बुरा बनाती है. हम जैसे अच्छी आदते अपनाते है उसी तरह बुरी आदते भी. जो इंसान अच्छी आदतों (Good Habits) को अपनाकर बुरी आदतों को छोड़ देता है वह अपनी LIFE बड़ी अच्छी तरह से जीता है. वही कुछ लोग ऐसे होते है जो बुरी आदतों के कुचक्र में बुरी तरह फंस जाते है. जिस नतीजा होता है उनकी लाइफ का नरक में बदल जाना.

आज मैं आपको बताने वाला हूँ की वह कौन से Reason है जो एक सुखी इन्सान अपनी Life को बर्बाद कर देता है. अगर आपमें इनमे से कोई भी आदत है तो उसे आज ही से खत्म कर दे. अगर नहीं है तो इन्हें कभी भी अपने लाइफ में अपनाना भी मत.

1. नशे (शराब) की लत "DRUNK (ALCOHOL) ADDICTION" -

शराब की लत ! आज 10 लोगो में से 7 लोग हमें शराब पीने वाले मिल जाते है. आदमी के पास खाने के लिए भले ही पैसे न हो पर वह शराब पीने के लिए पैसे का जुगाड़ कर ही लेता है. शराब का सबसे बड़ा शिकार आज Youth हो रहा है. जो हमारे देश और समाज की सबसे बड़ी शक्ति है. पर इस शक्ति में आज नशा मिल चुका है. जो एक युवक को अन्दर ही अन्दर खोखला बना देता है.

मेरे दोस्त ! मैंने यह क्यों लिखा है की नशा वह बुरी लत है जो आपका जीवन बर्बाद कर देगी.. क्योंकि नशा एक ऐसी बुरी लत है जो हमें जीते जी मरवा देती है. हम जीते तो है पर हम मरे हुए है.

एक नशेडी इन्सान कभी भी न खुद का भला कर सकता है और न ही अपनी Family का. नशे का नुकसान यह है की हम अपनी ज़िन्दगी तो बर्बाद करते ही है साथ में अपने परिवार को भी चैन से जीने नहीं देते. नशे से हमें कुछ भी हासिल नहीं होता. यह हमारे स्वास्थ्य को धीरे - धीरे बीमारियों की ओर ले जाती है और वह भी छोटी बीमारियाँ नहीं बल्कि कैंसर जैसी बड़ी बीमारी. नशे में इन्सान को कुछ भी होश नहीं होता की वह क्या सोच रहा है, क्या कर रहा है और क्या बोल रहा है.

नशे में आदमी मार - पीट करता है, नशे के कारण ही रेप जैसी घटनाएँ होती है. नशे के कारण ही लोग सही ढंग से ड्राविंग नहीं कर पाते और खुद को मरवा देते है. यह नशा ही है जो व्यक्ति अपने माता - पिता को कुछ भी नहीं समझता.

एक बार अगर आपको इसकी लत लग गयी तो आपके बुरे दिन शुरू हो जाते है. इससे बचने का बस एक ही रास्ता है की नशे के बारे में कभी सोचो ही मत, नशा लेना तो दूर की बात है. अगर आपका कोई दोस्त या हितेषी आपको शराब या सिगरेट देता है तो उसे किसी भी कीमत में ग्रहण न करे. वरना यह सिगरेट एक दिन आपका धुँआ बना देगी. इसलिए हैप्पी लाइफ चाहिए तो नशे को कह दो अलविदा.

2. जुएँ की लत "GAMBLING ADDICTION"-

दूसरी बड़ी लत है जुएँ की. यह ऐसी लत है जिसने आज बहुत Families को अमीर से गरीब बना दिया है. इस दुनिया में अगर आपको Survive करना है तो आपके पास पैसा होना चाहिए. अगर आपके पास Money नहीं है तो आप यहाँ जी नहीं सकते. फिर भी यह जानते हुए लोग अपनी मेहनत के पैसे को जुएँ में उड़ा देते है. अरे ! अगर उड़ाना ही है तो पैसा कमाते क्यों हो ? क्यों दिन - रात काम करते रहते हो. यह लत इसलिए खतरनाक है क्योंकि इसमें पैसा involved है.

जहाँ पैसे का लालच होता है वहाँ आदमी पीछे - पीछे भागता है. मैंने ऐसे कई लोग देखे जो shortcut में पैसा कमाने के चक्कर में बर्बाद हो चुके है. इसका

सबसे बड़ा उदाहरण महाभारत के अलावा कहाँ मिल सकता है. " महाभारत में जब कौरव और पाण्डव जुँवा खेलते है तो पाण्डव अपना धन - दौलत, राज्य, पांचो पांडव खुद को दांव में लगाकर हार जाते है. हद तो तब हो जाती है जब पाण्डव अपनी पत्नी द्रोपदी को भी जुएँ में दांव लगाकर हार जाते है". जुएँ का इससे घिनोना उदाहरण और कहाँ मिलेगा.

जुआ खेल कर आज तक कोई अमीर नहीं बना. जो बना उसे कभी भी इस पैसे से सन्तुष्टि नहीं हुई. जो पैसा अपनी मेहनत का नहीं होता वह पैसा किसी काम का नहीं होता. आदमी उस पैसे की कीमत को पहचान नहीं पाता. यह लत एक ऐसा वायरस है जो आपको धीरे - धीरे खोखला बना देता है. लोग जुएँ में पहले अपना पैसा हारते है. फिर उसे वापस पाने के चक्कर में अपने रिश्तेदारों और दोस्तों से कर्ज लेते है. फिर उसे भी जुएँ में हार जाते है. यही वह पल होता है जब उस व्यक्ति की लाइफ बर्बाद हो जाती है.

वह फिर चाहे भी तो इस कुचक्र से बाहर नहीं निकल पाता. इसलिए इस लत से दूर रहो और जुएँ को दहकती आग मानकर इससे दूरी बनाये रखो. अगर सावधान रहोगे तो आप भी Save रहोगे.

3. सेक्स की लत "SEX ADDICTION" -

सबसे बड़ी और सबसे खतरनाक लत है - सेक्स की लत. आज मैं जब अपने आसपास के लडको को देखता हूँ तो अधिकतर लड़के सेक्स की सोच में डूबे हुए मिलते है. किसी को भी न अपने करियर की चिंता है और न ही आगे बढ़ने की. वह लोग पढाई कर रहे है, प्रतियोगी परीक्षाओ की तैयारी करने में लगे है पर उनका ध्यान तो सेक्स की तरफ है. क्या ऐसे में वह कभी प्रतियोगी परीक्षा में निकल पाएंगे. कभी भी नहीं निकल सकते. जिसका अपने उद्देश्य पर ही फोकस नहीं है वह कभी सफल नहीं हो सकता.

मैं यह नहीं कहता की सेक्स गलत है पर हर चीज की एक उम्र और सीमा होती है. जो इसको तोड़ता है उसे इसका खामियाजा उठाना पड़ता है. एक 20 से 30 साल के youth के लिए उसकी यह उम्र जीवन का एक बहुत बड़ा पड़ाव होता है. अगर उसने यहाँ पर मेहनत करके कुछ हासिल कर लिया तो वह उम्र भर आनंद से अपना जीवन बिताता है. वही अगर इस age में अपने करियर संवारे से भटक गये तब तो आपको जीवन में कई परेशानियाँ झेलनी पड़ेंगी.

आप शादी के बाद चाहे जो कुछ भी करना चाहे करिए पर शादी से पहले एक बेहतर इंसान और अपना करियर बना लीजिये. अगर ऐसा होगा तो आप

अपने शादी को भी बड़े अच्छे से **enjoy** करोगे. दूसरे ऐसे कई लोग होते है जो शादी के बाद भी अपने पति/ पत्नी के अलावा बाहर किसी और के साथ **Relationship** में रहते है. ऐसा करना बहुत गलत है.

आप उस इन्सान को धोखा देते हो जो आपके लिए सबकुछ है. जिस दिन आपके पार्टनर को इस बारे में पता चलेगा उस दिन आपकी जिन्दगी में तबाही आ जाएगी. यह लत कितनी बुरी है आपने जरूर उदाहरण देखे होंगे.. हमारे देश में बड़े - बड़े बाबा से लेकर **BUSSINESSMEN** तक इसका शिकार हुए है और खामियाजा भुगत रहे है. इसलिए सेक्स को समझिये और इसकी लत से दूर रहिये. अगर आप इस लत के गुलाम बने रहोगे तो आपकी लाइफ एक न एक दिन बर्बाद हो ही जाएगी. कैसे बढ़ाये अपना **SELF CONFIDENCE** ?

इंटरव्यू के समय या किसी मंच पर बोलते समय कई लोगो के हाथ-पैर इसलिए फूल जाते हैं क्योंकि उनको खुद पर विश्वास नहीं होता. आपके पास चाहे कितनी भी नॉलेज क्यों न हो पर यदि आप **confidence** नहीं है तो आपका ज्ञान आपके लिए कुछ भी नहीं. कई बार आपके सामने अपनी काबिलियत साबित करने मौका आता है और उस वक्त पर आपका आत्मविश्वास अगर हिल गया तो आपको पीछे हटना पड़ता है.

आत्मविश्वास की कमी के कारण हमारा व्यक्तित्व पर नकारात्मक असर पड़ता है. कई बार आत्मविश्वास की कमी के कारण आने वाली कई बड़ी संभावनाएं हमसे छूट जाती हैं.

13. आत्मविश्वास बढ़ाने के 10 आसान उपाय

अगर आप अपने आसपास या किसी भी मौके पर किसी सफल आदमी को देखते है तो आपने यह जरूर **note** किया होगा की उस आदमी में आपको पूरा **confidence** दिख जायेगा. जो भी व्यक्ति अपने जीवन में बड़े मुकाम पर पहुंचता है या सफल होता है वह हमेशा **aatmvishvas** से लबरेज होता है. कई एक्टर और एक्ट्रेस, राजनेता, महान क्रिकेटर, या कोई बिजनेसमैन सभी में आत्मविश्वास का गुण कूट-कूट कर भरा होता है.

कोई व्यक्ति अगर शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होते हुये भी अगर सफलता प्राप्त करता है तो इसका **Main Reason** उस व्यक्ति का आत्मविश्वास होता है. **Self confidence** के कारण ही अब्राहम लिंकन कई बार चुनाव हारने के बाद अमेरिका के राष्ट्रपति बने उनकी यह सफलता

confidence के कारण ही थी. ऐसे ही आप अगर अपने आसपास देखेंगे तो कई exmple आपको भी मिल जायेंगे.

सफल व्यक्ति को खुद पर पूर्ण रूप से विश्वास होता है जिस कारण वह सफलता जरूर प्राप्त करता है. किसी व्यक्ति में कॉन्फिडेंस कम या ज्यादा हो सकता है परन्तु आपको खुद में **Self confidence** बढ़ाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए.

अपने आत्मविश्वास को मजबूत रखने और व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने के लिए अगर आप अपनी सोच में ये बदलाव लाएंगे तो यकीनन सफलता आपके कदम चूमेगी.

* सफल लोगो की तरह खुद को ढालें:

आपको अपने जीवन में कई ऐसे लोग जरूर मिले होंगे जिनको देखकर आपको लगा होगा की यह व्यक्ति पूरी तरह **aatmvishvas** से भरा हुआ है. उन लोगो की उन खास बातो को नोट जरूर करा होगा जो उनका कॉन्फिडेंस बढ़ाती है. जैसे- चलने और बैठने के ढंग पर ध्यान दे, जो बोलना है उसे दबी आवाज में मत बोले और बातें करते वक्त नजरे मिलाये आदि .

जब मैं अपने स्कूल में पढता था तो अपने से बेहतर स्टूडेंट को फॉलो करता था और उसी की तरह कई चीजे करने का प्रयास करता था. **for example-class** में **first** सीट पर बैठना, अध्यापक के पूछने पर सबसे पहले आंसर देना और साथी सहपाठियों को नयी-नयी जानकारियां देना आदि. इन चीजो से मुझे बहुत **confidence** मिलता था.

* बीते समय में मिले अपने **ACHIEVEMENTS** को याद करे:

आपको अपने **past** में कई अचीवमेंट्स मिले होंगे. उदाहरण- आप अपने **class** में कभी **first** आये होंगे, किसी विषय में स्कूल में सबसे ज्यादा मार्क्स होंगे, किसी कॉम्पटीसन में में बेस्ट किया होगा या किसी **sports** में खिताब जीता होगा. आपका खुद पर विश्वास जब कम होता है तो उस समय आप अपने पिछले प्राप्त किये हुए **achivments** को याद करे यह आपका **self-confidence** जरूर **improve** करेगा.

* यह महसूस करे की आप **CONFIDENT** हैं:

कई बार हम सिर्फ इसलिए **low confidence feel** करते है क्योंकि हमें लगता है की मेरे अन्दर आत्मविश्वास नहीं है जो हमारा **confidence** और

गिरा देता है तो आप किसी भी वक्त पर बिलकुल **Negative** न सोचे बल्कि यह सोचे की आप पूरी तरह से **full-confidence** है. आप अपने **mind** में यह **imagine** कर सकते है की आपकी सभी लोग तारीफ कर रहे है. वो आपकी ओर आकर्षित हो रहे है.ऐसा सोचना आपको बहुत **benefit** देगा.

* गलतियाँ होने पर घबराये मत:

अगर कोई व्यक्ति आपसे यह कहे की उसने अपने जीवन में कभी कोई गलती नहीं की तो आप यह समझ ले की वह व्यक्ति आपसे कोरा झूठ बोल रहा है. गलती तो इंसान ही करता है.जब वह गलती करता है तभी उस गलती से सीखता है और अगली बार वह उस काम को बेहतर ढंग से करता है.

सबसे बड़ी गलती हम तब करते है जब हम कोई भी काम सिर्फ इस सोच के कारण नहीं करते कि मुझसे यह काम नहीं होगा या मुझसे कोई गलती हो जाएगी और इस सोच के कारण हम प्रयास ही नहीं करते जो हमारे लिए बहुत नुकसानदायक होता है. इसलिए गलती होने के डर से या असफल होने के डर से आप अपने बेहतरीन मौको को न गवाएं. बल्कि प्रयास करे यह आपको नयी सीख देगा.

* खुद को किसी चीज में और लोगो से बेहतर बनाये:

आज के दौर में हर आदमी औरो से कुछ अलग करना चाहता है. भगवान ने हमें कुछ ऐसा **Special talent** दिया है जो हमें और लोगो से अलग करता है बस जरूरत है तो उसे खोजने की. कोई भी आदमी हर फील्ड में एक्सपर्ट नहीं बन सकता लेकिन वह अपने हॉबी और **interest** के कुछ चीजो में **expert** जरूर बन सकता.

मैं जब अपने स्कूल में पढता था तो मेरे कई दोस्त **singing, dancing, sports, cricket** में मुझसे बेहतर थे लेकिन मैं स्कूल में पढाई में अच्छा था जो मुझे उनसे अलग बनाता था. वही आज मैं www.wakilyadavblogspot.com ब्लॉग बना कर लोगो को अपने आर्टिकल, अपने विचारो व अनुभवों के द्वारा जब उनकी हेल्प करता हूँ तो यह मुझे **confidence** देता है.

इसलिए दोस्तों आप भी खुद के **interest** का कुछ ऐसा काम करिए या ऐसी हॉबी जैसे क्रिकेट, फूटबाल, डांस, म्यूजिक आदि **creat** करिए जो आपको आपके एरिया में सबसे अलग बनाये. अगर आप अपने ऑफिस में काम करते है तो वहां औरो से बेहतर बने, अगर स्टूडेंट हो तो अपने **school or college**

में बेहतर बने. अगर आप किसी चीज में **better** होंगे तो यह आपका **confidence level** बहुत ही **high** कर देगा.

*** जरूरतमंदों की सहायता करें:**

आप अपने जीवन में उन लोगों के लिए कुछ अच्छा करें जो बदले में आपको कुछ नहीं दे सकते. अगर आप दूसरे लोगों की मदद करते हैं तो इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा. अपने आस-पड़ोस में लोगों की हेल्प करके और किसी गरीब आदमी को कुछ सहारा देकर और शारीरिक रूप से अक्षम लोगों की मदद करके आपको जो खुशी मिलेगी वह कहीं और आपको नहीं मिल सकती और यह आपके अन्दर एक **self-respect** भी पैदा करेगा.

*** अपनी DRESSING में सुधार करें:**

आप किसी भी तरह के प्रोग्राम, पार्टी, शादी या किसी मीटिंग में अगर जाते हैं तो अपने ड्रेस का ध्यान जरूर रखें. जब भी कपड़े खरीदने जायें तो ऐसे कपड़े खरीदें जो आपको **confidence** दें. आप कभी भी यह नोट जरूर करना कि जब आप अच्छे तरह से तैयार होते हैं और आपका **dress** जब अच्छा रहता है तो आप तब खुद को आत्मविश्वास से भरा हुआ पाएंगे क्योंकि इससे हमको लोगों का सामना करने का आत्मविश्वास मिल जाता है.

*** जिस चीज से आपका CONFIDENCE घटता है उसे करते रहें:**

कई लोग ऐसे होते हैं जो किसी खास कारण से अपना आत्मविश्वास **low** करते हैं. किसी को प्रेजेंटेशन के वक्त डर लगता है तो कोई स्टेज पर आने से डरता है. कई लोग तो ऐसे होते हैं जिनका दिल तो चाहता है कि वह यह काम करें लेकिन सिर्फ डर और लोग क्या कहेंगे के कारण उस काम को करने से डरते हैं. अगर मैं अपनी बात करूँ तो जब मैंने **n.g.o.** में पहली बार काम करा तब मुझे मीटिंग में अपने साथियों के साथ बात करने में घबराहट होती थी जिस कारण मैं अपनी बात को सही ढंग से नहीं रख पाता था. जो मेरे **confidence** को पूरा **low** कर देता था.

लेकिन धीरे-धीरे मैंने कोशिश की और इसमें सफलता पाई और आज न कोई घबराहट है न **confidence low** होता है. इसलिए आप भी उस चीज को बार-बार करिए जो आपके आत्मविश्वास को कम करता है.

*** दूसरों से अपनी तुलना न करें:**

अगर आपका **confidence low** होता है तो इसका **main reason**

आपका अपनी तुलना दूसरो से करना है. अगर आप देखेंगे तो यह पाएंगे की आप हमेशा उन लोगो की तरह बनना चाहते है जो आपकी नजर में आपसे बेहतर या सफल है. यह आपके लिए आत्मविश्वास के लिए बहुत बड़ी बात होती है जो आपके आत्मविश्वास को बिलकुल जीरो कर देता है. आपको यह ध्यान रखना चाहिए की हर व्यक्ति की **situatian** और हालात अलग-अलग होते है.

क्या पता उस आदमी को आपसे बेहतर हालत और मौके मिले हो जिस कारण वह सफल हुआ हो. इसलिए किसी भी व्यक्ति को कामयाब देखकर खुद से तुलना न करे बल्कि अपनी प्रतिभा और ताकत को अपना औजार बनाये. अपने लक्ष्य तय करे और उसे हासिल करने की सोचे.

अपना कार्य समय पर पूरा करे:

आप अपने दिनभर के कार्यों का टाइम टेबल बना ले. आपने एक दिन में क्या-क्या करना है वह पहले ही सोच ले और उसके बाद सुबह से ही अपने कार्यों को पूरा करने के लिए जुट जाए. अगर आप अपने **WORKS** को निश्चित समय के अन्दर पूरा करते है तो यह आपके आत्मविश्वास को बहुत ही बढ़ा देगा.

ज़िन्दगी से सीखे गये प्रेरणादायक विचार

दोस्तों, यह जिंदगी हमें हर पल कुछ न कुछ नयी सीख देती रहती है. हमारी हर गलती हमें नया सबक देती है वही ज़िन्दगी का हर अच्छा पल हमें और आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है. हम लोग महान लोगो की लाइफ से सीख लेते है उनसे सीखते है और उनके विचारो को अपनी लाइफ में अपनाने की सोचते है लेकिन कई बार वे विचारो म अपनी लाइफ में अपना नहीं पाते. परन्तु जो बातें हम अपनी लाइफ से सीखते है उसे हम हमेशा याद रखे रहते है ताकि वह गलती या भूल हमसे दोबारा न हो जाये.

ऐसे ही कुछ ज़िन्दगी की सीख और इस लाइफ से मिली हुई शिक्षा जो मैंने आज तक हासिल की है वह मैं आपको अपने विचारो से इस आर्टिकल में आज बताने वाला हूँ. ये विचार न मैंने कभी सुने है और न ही मैंने इन्हें कही से पढ़के लिखा है बल्कि ये विचार मेरे अन्तर्मन की आवाज है और अपनी **life** के हर हिस्से से इन विचारो को मैं आपके साथ शेयर कर रहा हूँ.

यह मेरा एक छोटा सा प्रयास है की मैं अपनी लाइफ से सीखी हुई बातों को आपके साथ शेयर करके आपकी लाइफ को बेहतर बना सकूँ तो दोस्तों यह आर्टिकल पूरा पढ़े और मेरी ज़िन्दगी के प्रकटिकल विचारो को जाने.

1. लाइफ में खुश रहना है न तो कभी भी किसी से ज्यादा उम्मीदे मत रखो.
2. खुश रहना हमारे किसी बाहरी स्थिति पर निर्भर नहीं करता बल्कि हम जब चाहे खुश हो सकते.
3. जब हम दूसरो से दुखी होते है तब हम खुद को कमजोर कर देते है.
4. जब हम खुशी बाहर तलाशते है तब हमें वह चीज न मिलने पर दुःख होता है.
5. किसी भी चीज को पाना एक इन्सान के लिए तो कतई मुश्किल नहीं है, अगर वह चाहे तो उस चीज को पा सकता है जो वह सोचता है.
6. एक लक्ष्य को अपना डिजायर बनाओ और फिर उसे पाने के लिए जी जान लगा दो.
7. दूसरो को दिखाने के लिए कुछ भी काम शुरू करोगे तो वह काम कभी पूरा नहीं हो पायेगा.
8. कुछ भी नामुमकिन नहीं है अगर आप उस चीज को हासिल करने का मन बना लेते हो.
9. कोई भी यह नहीं देखता की वह क्या कर रहा है अगर जान जाए तो सबकुछ बदल जाएगा.
10. किसी काम को करने में कई बार असफलता मिल जाती है, यह स्वभाविक है.
11. आप जो भी काम करते हो उसे किसी और से तुलना मत करे.
12. जो लोग आपसे जलते है वही लोग पीठ पीछे आपको ग्रेट मानते है.
13. दोस्त वह नहीं है यार जो आपका साथ निभाते जाए बल्कि दोस्त वह है जो आपको गलत रास्ते पर जाने से रोके.
14. असफल और सफल लोगो में बीएस एक ही अंतर होता है और वह है फोकस का.
15. फोकस और कड़ी मेहनत से आप कुछ भी अचीव कर सकते हो.

16. रिश्ते आसानी से निभाना है तो अपने साथी से कुछ भी उम्मीद मत लगाए.
17. प्यार चाहिए तो निष्पक्ष प्रेम कीजिये.
18. संगती हमारी धीरे धीरे लाइफ बदल देती है इसलिए अच्छे लोगो के साथ रहे.
19. माता - पिता के अलावा कोई और आपको सपोर्ट नहीं कर सकता.
20. अगर आपके अंदर किसी काम को करने की लगन है तो वह काम हो ही जाएगा.
21. इस दुनिया में कोई काम अगर एक आदमी कर सकता है तो आप भी उस काम को आराम से कर सकते हो.
22. आपको किसी काम में अगर हमेशा **Motivate** रहना है तो उस काम के लिए अंदर से **Inspire** हो जाए.
23. कई बार किताबी ज्ञान से प्रैक्टिकल ज्ञान भी बहुत जरूरी हो जाता है. इसलिए प्रैक्टिकल नॉलेज हमेशा लेते रहे.
24. वो लोग अपनी **Life** में कुछ नहीं कर पाते जो अपनी **Life** में बहाने देते रहते है.
25. अगर आप हारने के बाद तुरंत नहीं उठोगे तो उस हार को आप फिर कभी नहीं हरा पाओगे.
26. अगर आपको अभी कोई नहीं पूछता तो अपने आपको इतना ग्रेट बना लो की हर कोई आपके बारे में पूछता रहे.
27. आप जो भी काम करोगे उसमे फ़ैल होना तो लाजिमी है तो गलतियों से डरे नहीं.
28. लाइफ में अगर आप किसी चीज में फ़ैल हो जाते हो तो वह आपका पूरा **failure** नहीं है बल्कि आपकी लाइफ के एक हिस्से में फेलियर है.
29. इस दुनिया की हर बात सच भी हो सकती है और झूठ भी इसलिए किसी पर विश्वास करने से पहले उसे अपने विवेक से जरूर समझ ले.

30. आपको कोई कितना भी ज्ञान क्यों न दे दे लेकिन जब तक आप उसे ग्रहण नहीं करोगे तो आप उसे अपना नहीं पाओगे.
31. आप कही और से ज्ञान न भी ले चलेगा लेकिन अपनी ज़िन्दगी से हमेशा सीखते रहे.
32. हमारी बॉडी एक गाड़ी की तरह है. अगर हम इसके हर पार्ट्स पर ध्यान देते रहेंगे तो यह गाड़ी रुपी हमारा शरीर हमेशा स्वस्थ ही रहेगा.
33. हम बीमार तभी होते है जब हम लापरवाही करते है. अगर खुद पर ध्यान देने लग जाए तो यह बीमारी आ ही नहीं सकती.
34. खुद को फिट बनाये रखे यह आपको बहुत अधिक काम करके देगा.
35. अगर हम किसी चीज में पूरा फोकस रखे रहे तो उस काम मे हम बहुत एक्सलेंट हो सकते है.
36. एक इन्सान के लिए सबसे जरूर चीज है स्वस्थ शरीर. इसके सामने आपका पैसा और शौहरत भी फ़ैल है.
37. आपने माना किसी चीज के 100 pcs बेचने है और आपको उसमे हर pcs पर 100 रुपये का फायदा होता है तब आप उन 100 pcs को बेचने का सोचे, उस समय अगर आप पैसो के बारे में सोचोगे तो आप शायद अपने काम को पूरा नहीं कर पाओगे. हमारी लाइफ में भी यह रूल लागू होता है.
38. सफलता का बस एक ही सूत्र है. एक चीज को पकड़ो और जब तक वह पूरा न हो जाए उस चीज को छोड़े नहीं.
39. जब भी हम काम को छोड़कर पैसो के पीछे भागने लग जाते है. तब हम Demotivate हो जाते है.
40. हम हमेशा कही न कही खोये हुए रहते है. अगर थोड़ी देर बैठकर खुद के बारे में सोचे तो हम और ज्यादा प्रोडक्टिव हो सकते है.
41. अगर आप बहुत ज्यादा बोलने वाले लोगो में से है तो अच्छा बोलना शुरू कर दे.

42. ज्यादा बोलने वाले और बहुत कम बोलने वाले बहुत अधिक बेवकूफ टाइप के लगते हैं. इसलिए जितने बोलने से आपका काम हो रहा उतना बोले.

43. मैं जब भी अपने करियर को लेकर टेंशन में होता हूँ तो मैं सोचता हूँ,, मेरे पास कम से कम इतनी सैलरी तो होती है, मेरे पास माता - पिता है गर्लफ्रेंड है. कई लोगो के पास यह भी नहीं होता. यह मुझे उस टेंशन वाले मोमेंट में उठा देता है.

44. जब भी आप दुखी होते हो तब यह याद रखिये की आपके पास अभी कितना कुछ है.

45. किसी भी रिलेशन को आपने अगर बहुत आगे तक लेकर जाना है तो उस रिलेशन को ऐसा समझिये की यह **Relation** जैसे आ ही से शुरू हुआ हो.

46. आपके अंदर से अगर किसी चीज को करने का जूनून आ रहा है तो उस का कर ही दीजिये. वह नहीं करने से तो बेहतर ही है.

47. आपके पास किसी भी स्थिति में बस दो चीजे होती है,.. या तो हार मान लो या फिर पूरी मेहनत से लड़ो.

48. **Books** पढना हमें काफी **Help** करता है और यह हमारी सोच को खोल कर रख देती है.

49. आपको अगर कम उम्र से ही बेहतर इन्सान बनना है तो आपको कुछ आध्यात्मिक ज्ञान जरूर लेना चाहिये./

50. किसी की मदद करके जो खुशी मिलती है वह लगभग हर खुशी से बढ़ कर होती है.

51. मेरा हमेशा से ऐसा मानना है की अगर आप किसी के साथ अच्छा करते है तो आपको उसका अच्छा नतीजा जरूर मिलता है.