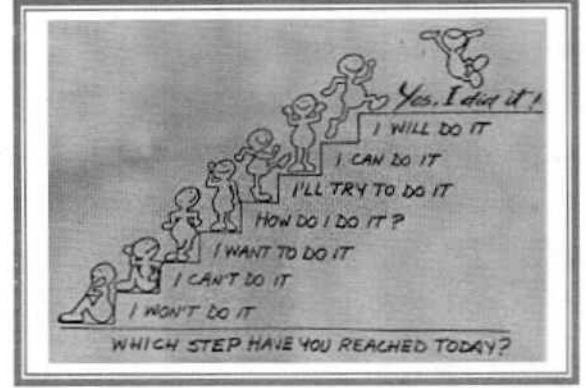


## कुछ कदम लक्ष्य निर्धारण की ओर

मनुष्य के जीवन में एक निश्चित लक्ष्य का होना अनिवार्य है। इंसान ही एक ऐसा जीव है जो अपने जीवन में लक्ष्य निर्धारण करने की योग्यता रखता है। बिना लक्ष्य के आगे बढ़ने वाले, मंजिल पाने के लिए, जीवन भर संघर्ष करते रहते हैं। सफल लोगों की जीवनियों से हमें पता चलता है कि उन्होंने लक्ष्य निर्धारित किये और उन्हें प्राप्त भी किया। जीवन में सफलता पाने के लिए आवश्यक है की छात्र अपने लिए लक्ष्य तय करें और उसपर अटल रह कर योजनाओं पर अमल करें।

लक्ष्य हमें -

- दिशा देता है
- एकाग्र बनाता है
- अविचलित रखता है
- आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा देता है
- उर्जा से भरपूर रखता है



यह ज़रूरी है की लक्ष्य वस्तुविक तथा आपकी क्षमताओं के अनुसार ही हो। आपनी क्षमताओं के विषय में जानकारी रखें। आपको अपनी रुचियों का ज्ञान भी होना चाहिए। लक्ष्य की ओर अग्रसर होते समय शारीरिक, मानसिक और आर्थिक क्षमताओं का ध्यान न रखने से असफलता ही हाथ लगती है।



आप सोच समझकर एक लक्ष्य तय करिये और उसी हिसाब से अपने आपको तैयार कीजिये। अगर आपको लगने लगे की लक्ष्य हासिल नहीं हो रहा है, तो आप प्रयासों को बदलें क्योंकि धैर्य ही एकमात्र उपाय है जिससे की आप मंजिल को पा सकेंगे। जब आप छोटे-छोटे लक्ष्य हासिल कर लेते हैं, तो अपने आपको पुरस्कृत भी कर सकते हैं। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और कार्य क्षमता दोगुनी हो जाएगी। यह आपको सफलता के करीब ले जाने में मदद करेगा।

लक्ष्य दो प्रकार के होते हैं:

**दीर्घकालिक** - यह एक लम्बी अवधि के लिए तय लक्ष्य हैं।

उदाहरण के लिए, आपने सोचा है की आप आगे चलकर अर्थशास्त्र का शिक्षक बनना चाहते हैं। इसके लिए १२ वीं कक्षा अर्थशास्त्र और गणित विषय के साथ उत्तीर्ण करना आवश्यक है। शिक्षक बनने हेतु, स्नातक, परा-स्नातक तथा बीएड की डिग्री भी प्राप्त करनी है। इसके उपरांत, यानि लगभग ७ साल के बाद, आप अपने लक्ष्य को हासिल कर पायेंगे।

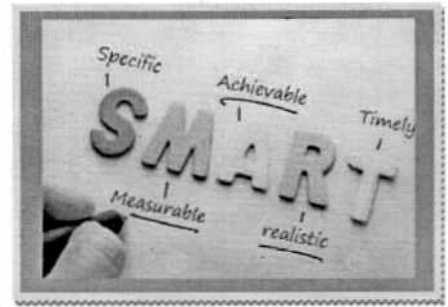
अल्पकालिक-- यह कम अवधि के लिए तय लक्ष्य हैं।

उदाहरण के लिए, आपको गणित में अच्छे अंक लाने हैं तथा १० वीं में अच्छे ग्रेड भी लाने हैं, ताकि आप ११ वीं में अर्थशास्त्र, गणित विषय के साथ पढ़ सकें। इस लक्ष्य के लिए आप पढ़ने के सही तरीके अपनाएं, समय सारणी बनाएं, ज़रूरत पड़ने पर शिक्षक से सलाह लें, सेहत का ध्यान रखें एवं नियमबद्ध रूप से पढ़ाई करते रहें। इस प्रकार, कुछ ही दिनों में आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे।

कई बार हम एक लक्ष्य तो बना लेते हैं, पर मन ही मन में ऐसा लगता है की शायद हम उसे पा न सकें। इससे हम निराश और हाताश हो जाते हैं और उस लक्ष्य को छोड़ देते हैं। जादुई परिणामों की उम्मीद न करते हुए, अपने सपनों को पूरा करने के लिए अपने आप को पर्याप्त समय दें। एक सुनिश्चित रणनीति अपनाएं।

आपको यह भी ध्यान रखना है की लक्ष्य ऐसा होना चाहिए जो 'SMART' हो यानि -

- **Specific** (स्पष्ट)
- **Measurable** (माप सकने योग्य)
- **Achievable** (कार्यान्वित होने योग्य)
- **Realistic** (वास्तविक)
- **Time Bound** (निर्धारित समय में पूरा हो सके)



आइये, एक उदाहरण के द्वारा इसे समझें-

एक छात्र का लक्ष्य है कि उसे मैथ्स में अच्छे अंक लाने हैं। यह लक्ष्य ज़्यादा स्पष्ट नहीं है क्योंकि, कितने नंबर और कब तक लाने हैं, यह स्पष्ट नहीं है।

अगर उसका लक्ष्य यह हो की वार्षिक परीक्षा में, गणित में, अच्छे अंक लाने हैं, तो यह लक्ष्य स्पष्ट तो है, मगर इसे मापा नहीं जा सकता।

अगर वही छात्र यह लक्ष्य निर्धारित करता है की उसे वार्षिक परीक्षा में गणित में १०० / १०० अंक लाने हैं, तो उसका लक्ष्य स्पष्ट है, इसे मापा भी जा सकता और यह निश्चित समय पर पूरा भी हो सकता है। परन्तु उसे यह भी सोचना होगा कि क्या यह उसके लिए वास्तविक है?

यही छात्र अगर लक्ष्य तय करे कि वार्षिक परीक्षा में, गणित में, उसे ८५ / १०० अंक लाने हैं, तो यह लक्ष्य स्पष्ट है, कार्यान्वित होने योग्य है, मापा भी जा सकता, निश्चित समय पर पूरा भी हो सकता है तथा वास्तविक भी है।

अतः, मन में लक्ष्य का साफ़ चित्र बनाए ताकि आप दृढ़तापूर्वक उस ओर चल सकें। लक्ष्य प्रगति का मापक है। सही निर्णय और तय लक्ष्य से आप अपने सब काम समय पर पूरा कर पायेंगे, जिसके फलस्वरूप जीवन में निराशा व अवसाद की स्थिति से बचे रहेंगे। अगर आप स्पष्ट और वास्तविक लक्ष्य तय कर, अपनी पूरी उर्जा उस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए लगाएं, तो सफलता पाने में देर नहीं लगेगी। अपने लक्ष्य की पूर्ति के लिए आप खूब मन लगाकर परिश्रम करें तथा आवश्यकता अनुसार उचित प्रशिक्षण लें।

स्वामी विवेकानंद जी ने कहा है- " उठो, जागो और तब तक नहीं रुको जब तक लक्ष्य ना प्राप्त हो जाये।"