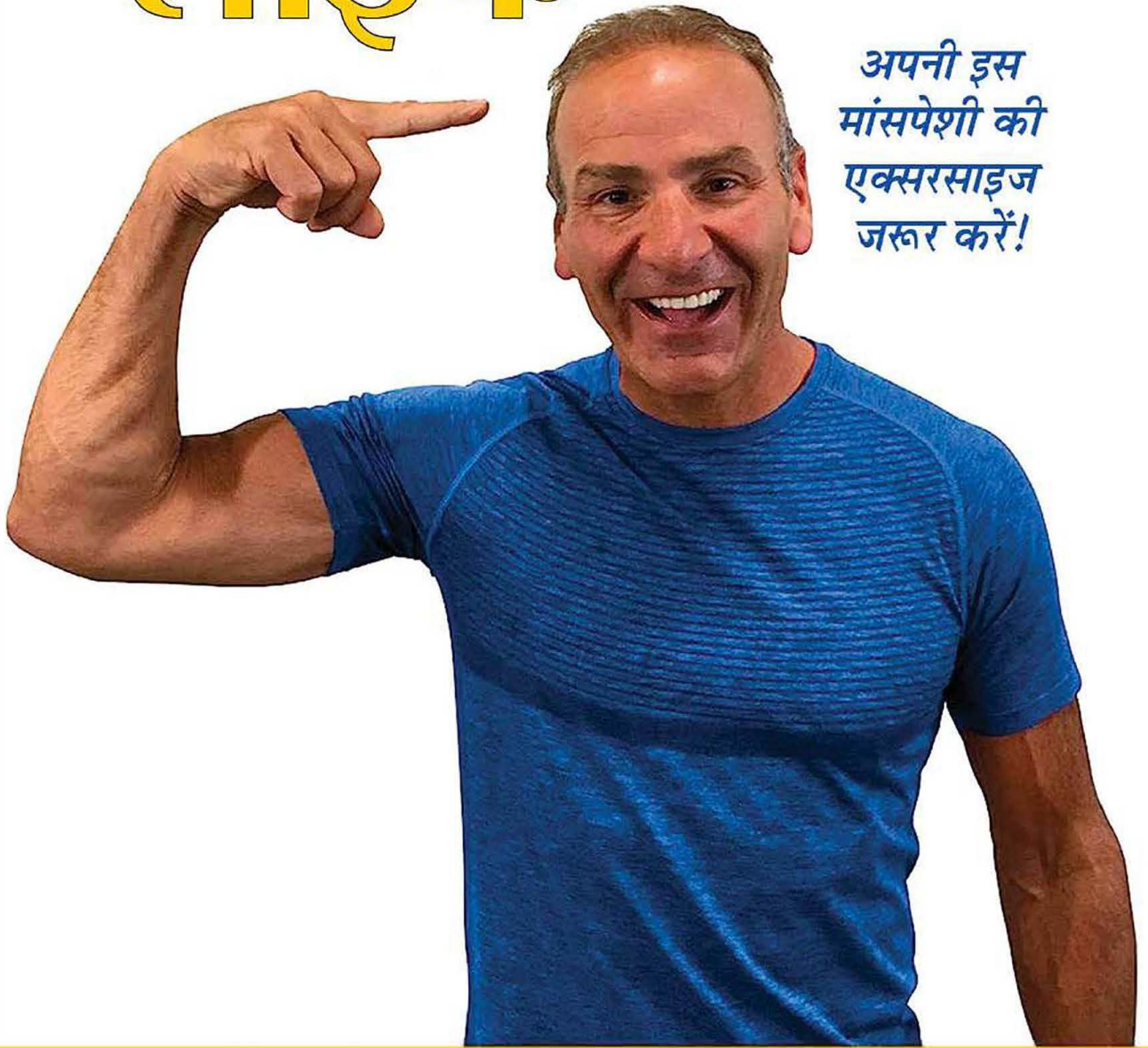


Lean™

लाइफ



अपनी इस
मांसपेशी की
एक्सरसाइज
ज़रूर करें!

पॉल ए. एक्सर्स

लीन लाइफ

पॉल ए. एक्सर्स
अनुवाद
ट्रिना मुकर्जिया

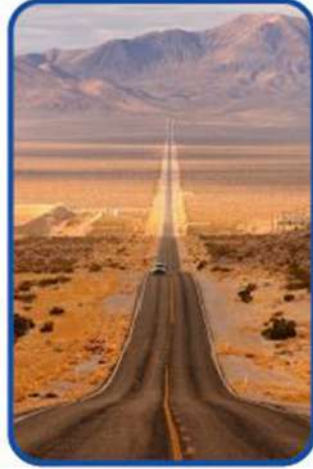
लीन लाइफ

ज़िन्दगी को बेहतर बनाएं, जीयें

अब कल्पना कीजिए कि हम रेगिस्तान के बीचोंबीच एक सड़क पर गाड़ी भगाए जा रहे हैं, हमारे साथ कोई सेल सेवा नहीं है, रेडियो टूटा हुआ है और गाड़ी का एयर कंडीशनर काम नहीं कर रहा। खिड़कियाँ नीचे कर दी गयी हैं और हमारे साथ एक कुत्ता भी है। हम बिल्कुल बेतकल्लुफी से बातें किये जा रहे हैं, अपना सब उड़ेल रहे हैं। हम उस क्षण की सादगी से अभिभूत हैं और ज़िन्दगी और उसके मायने पर बातें कर रहे हैं। यह किताब उसी बातचीत को लेकर है।

लोगों की ज़िन्दगी में इतना मलाल है, और वो इतनी बदहाल हुई पड़ी है, जिसे आम बोल चाल में वाट लगी पड़ी है कहते हैं, और जिस खुशी और अनुभव को उन्हें जानना-समझना और जिनके वे हक़दार हैं, उसका अंश भर मात्र ही उनकी ज़िन्दगी का हिस्सा बना हुआ है। ज़िन्दगी इतने हाशिये पर कैसे हो

सकती है, वो भी इतने लोगों की जब 'ज़िन्दगी' लफ़्ज़ के मायने ही इतनी सकारात्मकता लिए होता है? इसका उत्तर इस किताब के आवरण चित्र में है: हम अपने दिमाग़ का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं! यह किताब मेरे लिए वाकई यही मायने रखती है...ज़िन्दगी की जब वाट लगती है, उसके सबसे बड़ी वजह का बिना किसी



सच कहें,...यह आपको एक
अद्भुत ज़िन्दगी की ओर ले जाएगा

लाग-लपेट, झोल-झपाटे के सीधे-स्पष्ट रूप में निवारण ढूंढना। किसी मुगालते में मत रहिये, मैंने भी अपनी ज़िन्दगी में कम गलतियाँ नहीं की हैं अपनी ज़िन्दगी में जिन्हें मैं खुले दिल से कबूलता भी हूँ। लोगों का वो विशाल तबका जिनके साथ मैं उठता-बैठता हूँ, वे लोग काफी हद तक आत्म-बोध से परिपूर्ण हैं और आम तौर पर कहूँ तो काफी हद तक खुद को लेखर पुख्ता है, संगठित हैं। फिर भी, हमारी ज़िन्दगियों में ऐसा बहुत कुछ कबाड़ और बिल्कुल अवांछनीय सा है जो उसे नष्ट किये दे रहा है। अगर हम खुद से ईमानदार हैं तो हम यह मानेंगे कि अपने इस अपक्रिया के संरक्षक हम स्वयं हैं। मैं आपसे वादा करता हूँ यह कोई बौद्धिक स्तर का कसरत नहीं है और न ही कोई मनोवैज्ञानिक प्रलाप। मुझे यह समझता भी नहीं



बचत के जरिये अपने लिए पैसों का एक ढेर खड़ा करें... बस, खुद से सच्चे बने रहे

और न ही इससे मुझे कोई मदद ही मिली है। बल्कि, इसे एक औसत मनुष्य का दृष्टिकोण समझिये जिसे लीन से प्यार है और जिसे उस समस्या का हल निकालने का खब्त है जिससे उसे परेशानी है। अगर आप सरल और व्यावहारिक को तरजीह देते हैं, तो आप किस्मत वाले हैं! क्योंकि मेरी भी यही पसंद है। अगर आप में जरा सी भी उत्सुकता है, और आप अपनी ज़िन्दगी को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो लीन लाइफ आपके लिए सही किताब है।

वो एकमात्र वस्तु!

अक्सर मैं जब किताबें पढ़ता हूँ, मैं यह तय नहीं कर पाता कि लेखक का मुख्य मुद्दा क्या है और इस वजह से मैं अपने दिमाग को इस बात को समझने में लगा देता हूँ कि कहा क्या जा रहा है। यह न केवल वक्त बर्बात करता है, बड़ा निराशाजनक भी होता है। इसलिए मैं जब लिखता हूँ, मैं चाहता हूँ कि मेरी बात के मायने यथासंभव बिल्कुल स्पष्ट हो। पाठकों की सुविधा के लिए मैं इसमें एक ऐसा अनुभाग सम्मिलित करने की कोशिश करता हूँ जो मेरे विचारों को आसानी से एक सरल सिद्धांत में सारांशित कर दे।

उदाहरण स्वरूप, मेरी पहली किताब, *2 सेकंड लीन*, में मेरा लक्ष्य पाठक को “व्यर्थ को पहचानो और जो परेशान कर रहा है, उसका हल निकालो” का सबक

देना था। (इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाकर 2 सेकंड लीन का पता लगायें)

मेरी दूसरी किताब लीन हेल्थ में मेरा लक्ष्य पथाकों को यह सबक सिखाना था कि कैसे “खुद के शरीर के साथ ऐसे पेश आना चाहिए जैसा एक फेरारी के साथ आते हैं।” (अनुभाग के अंत में दिए लिंक पर जाकर लीन हेल्थ का पता करें)

अपनी तीसरी किताब लीन ट्रेवल में मैंने पाठकों को यह सिखाने की कोशिश की कि किस तरह “सफ़र को कम से कम सामान के साथ और दिल को भरा-पूरा रख किया जा सकता है।” (अनुभाग के अंत में दिए लिंक पर जाकर लीन ट्रेवल का पता करें)



और अब लीन लाइफ में मैंने इस बात को खोज निकाला है कि एक अद्भुत ज़िन्दगी को पाने की कहानी में जो एक टुकड़ा लुप्त है वो टुकड़ा “स्वयं को जानना” है। मैं इस बात पर यकीन करता हूँ कि हम सब यह सोचते हैं कि हम सबको इस बात की खबर है कि हमें ज़िन्दगी में क्या चाहिए और उन रिश्तों को भी जो हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं लेकिन हकीकत में हममें से ज्यादातर लोग बिल्कुल इस बात से अनजान ही हैं। सौ से भी ज्यादा देशों में सफ़र करने के दौरान बड़ी संख्या में अपक्रिया से ग्रस्त ज़िन्दगियों का मैं गवाह रहा हूँ और इनमें एक ज़िन्दगी मेरी भी रही है। (अनुभाग के अंत में दिए लिंक पर जाएँ और ‘नो योरसेल्फ’ विडियो का पता करें)

अब सवाल उठता है कि क्यों? क्योंकि हम अपने सबसे ज़रूरी ग्राहक को नहीं जानते... जो स्वयं हम हैं। यह सिद्धांत अपने आप में बेहद गूढ़ और प्रभावशाली है, इतना कि जिसकी कल्पना करना मेरे लिए मुश्किल था। इसलिए यह बेहद ज़रूरी हो जाता है कि हम इसे सम्पूर्ण परिशुद्धता और सटीकता के साथ अंजाम दें। यहाँ “इस प्रकार का या इस जैसा” के लिए कोई स्थान नहीं है। आपको खुद को बड़े

स्पष्ट रूप में जानना-समझना होगा। यह आपका सबसे ज्यादा जरूरी कार्य होगा जो आपको एक गहरे मायने लिए हुए जिन्दगी और खुशी की कमोबेश गारंटी देगा।

आगे आने वाले पन्नों में बहुत कुछ खोज निकालने को है।

{जो आपको परेशान कर रहा है, उसका समाधान ढूंढिए}



यह एक लीन रहस्योद्घाटन है क्यों कि लीन सिद्धांत और आईडियाज समस्याओं के समाधान के मूल में स्थित हैं। उदाहरण स्वरूप, मेरा सबसे पदंदिदा लीन सिद्धांत है “आपको जो परेशान कर रहा है, उसका समाधान ढूंढिए” मूल रूप से, उन बातों पर गौर करें जो आपकी जिन्दगी में परेशानी का कारण हैं और फिर यह देखिये कि स्थिति को सुधारने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

जो सबसे बड़ा राज है, जिसे हममें से अधिकतर समझ ही नहीं पाते, वो यह खोज है कि शायद हमारी समस्याएं ही हमें खुश रख सकती हैं! क्यों? अपनी समस्याओं के समाधान की प्रक्रिया में हमें सीखने, अपने दिमाग को सक्रिय कर उसकी कसरत करने और खुद को बेहतर करने के मौके मिलते हैं। मेरे मेंटर/गुरु और परम मित्र मि. अमेजावा, जो लेक्सस के भूतपूर्व वीपी रह चुके हैं, ने कहा था: लोग हमेशा मुझसे टोयोटा में मेरी सफलता का राज जानना चाहते हैं और मेरा उन्हें जवाब है: मैं हमेशा खुद को उस जगह पर भेजे जीने की मांग किया करता था जहां सबसे विकट समस्याएं मौजूद रहती थीं।

मैंने समस्याओं से कभी बचने की या उन्हें टालने की कोशिश नहीं की। मैं उनकी तरफ खुद बढ़ा। दूसरे जिसे समस्या कहते थे, मैं उन्हें सीखने का मौका



समस्याओं तक पहुँचिये... उन्हें नजरंदाज मत करिए

कहता था। एक अहम जिन्दगी को जीने का मौका और हजारों लोगों के काम को सुधारने का मौका जिनका मैं जिम्मेदार था।”

26वीं जापानी स्टडी मिशन को खत्म करने के बाद हमारी टीम बस से उतरने के लिए लगभग तैयार थी। मि. अमेजावा मेरी ओर झुकते हुए बोले, “पॉल

सान, आपको पता है यह हमारी अब तक की सर्वश्रेष्ठ टीम रही है।” वो चार दिन अद्भुत थे। इसके बाद उन्होंने बस में सवार सबको जीवन बदलने वाला एक विचार दिया जो बड़ा सारगर्भित था: “जब समस्याओं से रूबरू हो तो उसका जश्न मनाओ।

यह आप सबके जीवन में आगे बढ़ने, विकास के अवसर हैं।” कैसा अद्भुत ज्ञान और अंतर्दृष्टि! (इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ और 2018 के वर्षात का विडियो देखें)



जब समस्याओं से रूबरू हो तो जश्न मनाओ

एक लम्बे सफ़र के बाद घर लौट मैं अपने घर के रसोई में पहुंचा जहां मेरी बीवी कॉफ़ी बना रही थी और वे बोलीं, ‘सुनिए, गर्म पानी का डिस्पेंसर अटक गया है, और पानी लगातार बहता जा रहा है...’ जो बात फ़ौरन मेरे दिमाग में कौंध गयी वो यह कि “थके हुए को अभी आराम कहाँ! मैं चौदह घंटे के सफ़र के बाद अभी घर में दाखिल भी नहीं हुआ था कि सामने एक समस्या मुंह बाए खडी थी जिसका निवारण करना था।” मैंने सोचा “यार, इसे ठीक करने की कोशिश करता हूँ लेकिन मुझे लग रहा है इसको बदलने में \$200 की मार लगनी तो तय है और साथ ही पीठ के बल लेटकर स्कू ढीले कर, प्लंबिंग को हटाकर अलग करना, एक निहायत ही फूहड़ और मुश्किल काम था...और साथ ही बाद इसके सिंक के नीचे की जो सफाई होनी है, सो अलग।

मैं गालियाँ बड़बड़ाने लगा था कि मुझे मि.अमेज्वा का कहा याद आया” पॉल, जब समस्याएं आयें तो खुश हो जाया करो।” और एक क्षण के शतांश में सब बदल गया। मैंने अपने चेहरे पर खुशी लाते हुए कहा, “आज मैं गर्म डिस्पेंसर के बारे में क्या सीखने जा रहा हूँ?” अगले एक घंटे तक मैंने उसका एक-एक पुर्जा अलग किया और आखिरकार उसके मर्ज तक जा पहुंचा। मैंने एक छोटे प्लास्टिक के टुकड़े को काटा, उसपर लुब्रिकेंट का छिडकाव किया और बस, वो एक बार फिर काम करने लायक हो गया था।

समस्याओं का समाधान करना खुद को विकसित करने का एक मौक़ा ही तो है। एक के बाद एक मुश्किलें, मसले चाहे जितने ही छोटे और तुच्छ क्यों न हों,

उनका समाधान करते हुए आप पाते हैं कि आप कुशल हो गए हैं। टाई चि ओहनो ने भी क्या खूब कहा, “आपको उन्हें सौ प्रतिशत सुलझाने की जरूरत नहीं है, आपको बस बेहतर करना है और हर बेहतरी पर और बेहतर होते चले जाना है।

मि. मिवा इसे “खोज की चमक” कहते हैं। जहां आप अपने सामने खड़ी समस्या को एक नयी समझ के साथ सुलझा सकते हैं।

एक बात तो पक्की है: अगर आप लीन थिंकर(चिन्तक) हैं, आप अपनी समस्याओं को नजरंदाज नहीं करेंगे, उन्हें आप पहले सुलझाएं! अब चाहे फिर वे रिश्तों के मसले ही क्यों न हों।

82 वर्षीय मेरे एक अच्छे मित्र ने कहा था, “पॉल, मेरी समस्या यह है कि मैंने एक नन से शादी की और उन्हें कभी भी सेक्स की इच्छा नहीं होती।” इस समस्या को हल करने की बजाय उन्होंने एक पूरी जिंदगी अफ्रसोस में बिता दी। एक और दोस्त जिनकी उम्र 75 है और जो एक सफल बिजनेसमैन है, उनके पास वो सब कुछ था जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं: एक खूबसूरत परिवार, बढ़िया बिजनेस, और गतिशीलता।

मुझे याद है मैंने उससे पूछा था कि जिन्दगी से उसे कोई शिकायत, उसे कोई अफ्रसोस तो नहीं था। बगैर एक क्षण गंवाएं वो बोल पड़ा था, “मेरी सेक्स लाइफ बहुत खराब थी।” मेरा आशय इन दोनों उदाहरणों का जवाब देना बिल्कुल नहीं है लेकिन बात यही है कि इन दोनों की समस्याएं थीं जिन्हें सुलझाया नहीं गया, जिसका समाधान नहीं निकाला गया।

दोनों सज्जन ही बहुत बुद्धिमान थे, जिसे हम सुपर स्मार्ट कहते हैं। जब मैं बोलता हूँ, मैं अक्सर यह मजाक में कहता हूँ कि लीन सुपर स्मार्ट लोगों के लिए नहीं है, क्यों कि उनमें से अधिकतर “प्रतिभाशाली रोग” से पीड़ित होते हैं। उन्हें लगता है उनके पास सारे जवाब मौजूद हैं और बजाय इस बात का एहसास करने के कि ऐसा नहीं है, उन्हें इस बात का भी एहसास नहीं कि उन्हें जिन्दगी में विनम्र होने की जरूरत है। एक लीन थिंकर होने के नाते आप अपनी समस्याओं को कतई नजर अंदाज नहीं कर सकते। यहाँ तक कि बच्चे अपनी समस्याएं छुपाते हैं! हमें इनका समाधान निकालने की जरूरत है। लीन बहुत व्यावहारिक है और भले ही बहुधा हमें कड़ी मेहनत की जरूरत पड़ती है लेकिन जैसे-जैसे समाधान खुलते जाते हैं और अपना चमत्कार दिखाने लगते हैं, आपके चेहरे पर मुस्कान खिल उठती है। अब चाहे यह एक दूकान में हो रहा हो या फिर एक मैन्युफैक्चरिंग प्लांट में या फिर उनके साथ जिन्हें आप प्यार करते हैं, बात यह है कि लीन आइडियाज काम कर दिखाते हैं!

पूरी किताब को एक कथन में सारांशित करने के साथ में हर अध्याय के अंत में एक सीधा-सरल, बिल्कुल मुद्दे पर, “वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात” नामक सारांश पेश किया करता हूँ। यह एक वाक्य या वाक्यांश है जो अध्याय का मूल अपने में लिए होता है और आप इसे याद रख अपने जीवन में इसका प्रयोग कर सकते हैं। हर अध्याय के अंत में इसे जरूर देखिये।



मि. मिवा और 'खोज कि चमक'

आपको यह आजादी है कि आप पन्नों से आगे बढ़ सीधे इस एक वाक्य को पहले पढ़ें और फिर पूरे अध्याय की ओर लौटें...जो भी आपके लिए बेहतर साबित हो। सबसे जरूरी बात यह है कि समझने में आपको कोई जद्दोजहद न करनी पड़े और आप खास बातों को अमल में भी ला पाएं।

**वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
समस्याएं वो मौके हैं जिनसे आप सीखते हैं।**

आभार

सम्पादकगण

लियान एकर्स, लोरी तुर्ली
और फिलिपे MARQUEZ मार्के



ग्राफिक्स और लेआउट योजना (खाका प्रक्रिया)

जेमे सिम्पसन



चित्रण

पौला हैनसन



विशेष धन्यवाद

मेरी पहली किताब *2 सेकंड लीन* में मुझे भारी तादाद में लोगों के बस एक सवाल का सामना करना पड़ा था, “आपने कैसे एक ऐसी संस्कृति का निर्माण किया जहां हर एक व्यक्ति दैनिक आधार पर खुद को सुधार रहा है, बेहतर बना रहा है?”

इसलिए, मैं उन तमाम लीन विचारकों (थिन्कर्स) को उनकी उत्सुकता और खुद को बेहतर बनाने की चाहत के लिए शुक्रिया अदा करना चाहूँगा जिन्हें उस शख्स के बारे में भी जानना है जिन्होंने यह किताब लिखने के लिए मुझे प्रेरित किया।

मेरी दूसरी किताब लीन हेल्थ के लिए मेरी बढ़िया दोस्त और ब्राजीलियाई सुंदरी पलोमा ने मुझे चुनौती दी थी कि मैं बगैर कोई बहानेबाजी के अब फ़ौरन से पेशतर लीन हेल्थ पर काम करने लग जाऊँ।

मेरी तीसरी किताब लीन ट्रेवल के लिए सारा बेईली (मजाकिया अँगरेज़ ऐशली बेईली की बीवी) मुझसे बोली, “पॉल, तुम्हे लीन ट्रेवल लिखने की जरूरत है।” मुझे इस वाहियात से विचार को हजम करने के लिए ज़रा भी वक़्त दिए बिना ऐशली बीच में कूद पड़ा, “कोई बहाना नहीं चलेगा दोस्त, तुम्हे अपने जन्मदिन, 17 मई तक लीन ट्रेवल को लिखना और प्रकाशित भी करना है।”

लीन लाइफ़ के लिए मेरा “शुक्रिया” एक ऐसे शख्स के लिए जिसे मैं गुमनाम ही रहने दूँगा। एक ऐसा दोस्त जो अविश्वसनीय रूप से मजेदार है, जो गुरुत्वाकर्षण की तरह स्थायी है और जो एक चार वर्ष के बालक सदृश सत्यनिष्ठ है, जीवन को लेकर जिसकी अंतर्दृष्टि आपको एक ही वक़्त में हंसा भी दे और रुला भी डाले। दोस्त, तुम्हे मालूम है तुम कौन हो और तुम्हारा राज़ मेरे पास महफूज़ है।



पुरुष और स्त्री के रिश्तों की चुनौतियाँ, जिनका सामना उन्हें करना पड़ता है, उनको लेकर कही गयी तुम्हारी वो मजेदार कहानी जिसने इस प्रोजेक्ट को क्रियाशील बनाया, जिंदगी को लेकर तुम्हारी गहन ईमानदारी, और मुझे तुमने अपने साथ उतना ही ईमानदार होने दिया, तुम्हारा मैं जितना भी शुक्रिया अदा करूँ, कम होगा। जब मैंने तुम्हे “लीन पुसी” कह कर संबोधित किया था, तुम मुझसे नाराज़ नहीं हुए थे बल्कि हमारा रिश्ता और प्रगाढ़ होता गया, जो किसी प्रकार के अलंकार से अछूता है और गहन इज्जत लिए जिंदा है। इस किताब का अस्तित्व का कारण ही तुम्हारी ईमानदारी है और इसलिए भी कि मैं खुद से ईमानदार रहा। शुक्रिया न केवल तुम्हारी प्रेरणा के लिए, उन तमाम बातों के लिए भी जो तुम किया करते हो, खासकर अपनी दोस्ती के लिए!

और आखिरकार, मैं उस अप्रत्याशित का शुक्रिया अदा करूँगा ...जिसे हम सच्चाई कहते हैं! जी हाँ, सच्चाई जिससे मेरे यह दोनों दोस्त और दुनिया के सारे आत्मबोध युक्त लोग ओत-प्रोत हैं। मैं उसकी तलाश में हूँ और मुझे उसे पाना ही है फिर चाहे उसके लिए मुझे कितना ही दर्द क्यों न झेलना पड़े क्यों कि एक सार्थक जीवन का रास्ता यकीनन यही है। मैं यहाँ पाठक गण को आगाह कर दूँ; अपनी सच्चाई में मैं कदाचित कभी मूर्खता का भी परिचय दे डालूँ। आगे के पन्नों में मेरे

लिखे से अगर एक इंसान को भी मदद मिलती है, मैं औरों की नज़र में अपने अभिमान का गला घुंटे देखने को तैयार हूँ।

मेरे पास अद्भुत दोस्त और समर्थक हैं जो सारी दुनिया में फैले हुए हैं

और हम सब में कुछ बातें समान हैं। हममें लोगों की ज़िन्दगी को लीन थिंकिंग(सोच) की शक्ति द्वारा सुधारने का जज्बा है। रोज़ का सतत सुधार मेरी लत है और मुझे पता है आपका भी। मैं आप सबको अपना दोस्त कहते हुए खुद को बड़ा



येल्लो टूल्स लीन सम्मलेन में एकत्रित सारे दोस्त

भाग्यवान समझता हूँ और आपके साथ जो रिश्ता साझा करता हूँ, वही तो ज़िन्दगी का सार है। हमारा लक्ष्य “ज़िन्दगी को बेहतर” करना है और हर सांस लेते इंसान के चेहरे पर एक बड़ी सी मुस्कान खिलाना है।

ज़िन्दगी और उससे जुड़ा हर पहलु शानदार, दिलचस्प, चुनौतीपूर्ण, शिक्षाप्रद, उमीदों से भरा, प्रेरणादायक और खुशहाल होना चाहिए। जी हाँ, अपनी लीन जर्नी के दौरान हासिल फायदों को लेकर मेरी धारणा बिल्कुल ऐसी ही है।

पाठकों के लिए

अगर आप मेरी पहली किताब 2 सेकंड लीन पढ़ें, उसका जादू यही है कि मैंने सब कुछ को बड़ा सरल बनाकर पेश किया है :

जिससे आपको परेशानी है, उसका समाधान ढूँढिए

रोज़ 3 'स' का सहारा लीजिये

रोज़ सुबह मीटिंग

पहले और बाद के सुधार के वीडियोस

और बस, आपका काम हो गया! इनमें से कोई भी क़दम असुविधाजनक नहीं है। आपकी ज़िन्दगी से यह दर्द का निवारण करता है क्योंकि अब आप खराब संचार और भद्दे प्रक्रियाओं के साथ संघर्ष नहीं कर रहे हैं।

लीन लाइफ बिल्कुल अलग ही एक जीव है और फर्क बड़ा गूढ़। किताब के सार को एक सिद्धांत में बयान किया जा सकता है: “खुद को जानो”

इसे करने की प्रक्रिया सरल है। एक कागज़ लीजिये और उसपर अपने बारे

में लिखना शुरू करिए, आप क्या हैं। आपके वर्तमान जीवन में ऐसा क्या है जिसपर आपको तवज्जो देने, काम करने की जरूरत है ऐसा क्या है जिससे आपको खुशी नहीं हासिल होती? यही *लीन लाइफ* का “उसका समाधान ढूंढिए जो आपको परेशान करता है” होगा।

खुद को ऐसा करने देना ज्यादातर लोगों के लिए आसान काम नहीं होगा, एक असुविधाजनक और पीड़ादायक प्रक्रिया होगी। खुद की जिन्दगी के उन कडवे और कठोर तथ्यों का सामना करने के खयाल मात्र से ही आप में घृणा उत्पन्न हो सकती है, वो तथ्य जो आदर्श से कहीं नीचे हैं।

आम तौर पर लोग स्वाभाविक रूप से आत्म बोध जैसी प्रक्रिया में कूद नहीं पड़ते और “उसका समाधान ढूंढिए जो आपको परेशान करता है” करने में जुट जाते हैं। इसलिए, पाठक गण को आगाह किये देता हूँ! यह 2 सेकंड लीन जैसा सरल नहीं है लेकिन इसकी मैं गारंटी देता हूँ अगर आप इसे सही तरीके से कर लेते हैं, उससे कहीं अधिक संतोषजनक होगा।

किताब में आने वाले अधिकतर नामों को बदल दिया गया है जिससे निर्दोष और दोषी, दोनों की हिफाजत हो सके।

यह क्या है?

किसी भी विषय पर अगर आप मेरे वीडियोस देखना चाहते हैं, केवल पॉल एकर्स टाइप कर सर्च करें। उदाहरणस्वरूप पॉल एकर्स लीन होम

paulekers.net

क्रदम 1 : अपने ब्राउज़र में वेब-लिंक टाइप करें



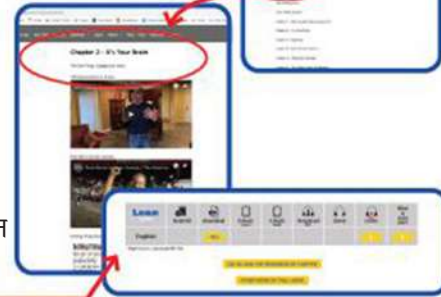
क्रदम 2 : किताबों के टैब सेलेक्ट करें, फिर लीन लाइफ सेलेक्ट करें और फिर रिसोर्सेज बाई चैप्टर सेलेक्ट करें



क्रदम 3 : उस चैप्टर/अध्याय को सेलेक्ट करें जिसे आप देखना चाहते हैं



क्रदम 4 : अध्याय सेलेक्ट करने के बाद आपको रिसोर्सेज की एक सूची दिखेगी और साथ उसके साथ अध्यायों के साथ संलग्न वीडियोस भी दिखेंगे



क्रदम 5 :

बुक टैब के अंतर्गत आपको लीन लाइफ के सारे इलेक्ट्रॉनिक संस्करण मिल जायेंगे और वो भी **बिल्कुल मुफ्त!**

भूमिका

लीन क्या है ?

इस सवाल का जवाब देने का सबसे बढ़िया तरीका होगा कि एक गैर लीन विचारक/थिंकर की तुलना लीन थिंकर से की जाए। एक गैर लीन थिंकर वो है जो किसी भी प्रक्रिया को देखकर कहता है, “ठीक ही तो है” ऐसे लोग समस्याओं और खामियों को हर प्रक्रिया का अनिवार्य और अवश्यभावी हिस्से की तरह देखते हैं जिसका समाधान नहीं निकल सकता। लीन थिंकर निपुणता की खोज में रहता है। इस खोज की प्राप्ति के लिए वो जिस कार्यप्रणाली का प्रयोग करता है वो है सतत सुधार। अपने आप में यह एक अकेली क्रिया उन सब लोगों को सशक्त करती है जो इसको अपनाते हैं, गले लगाते हैं। प्रतिदिन अपनी समस्याओं को काट-छांट कर देखते रहने को वे अपने उस आदर्श स्थिति तक पहुँचने का रोड मैप मानते हैं। (लीन क्या है पर विडियो देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)



अहम तक पहुँचने के लिए संघर्ष आसानी से अहम तक पहुँचना

संक्षेप में बात रखी जाए तो, क्या आप एक “सही इंसान हैं?” या एक “निरंतर सुधाररत रहने वाले इंसान?” इस किताब की प्रासंगिकता इस बात पर निर्भर है कि आप इन सवालों का क्या जवाब देते हैं।

लीन की परिभाषा ही यही है कि कम से ज्यादा हासिल किया जाए। अगर आपको किसी काम को अंजाम देने के लिए एक घंटा दिया जाए, एक लीन थिंकर इसके आधे वक़्त में दोगुना काम कर दिखाएगा। वजह यह कि खुद को निरंतर सुधारने का उन्हें ख़ब्त सा रहता है और अगली बार यही काम वे दिए गए समय के एक चौथाई में कर दिखाएँगे और इस प्रक्रिया के दौरान गुणवत्ता भी बढ़ायेंगे। काम को अंजाम देने के पहले वे मूल्य वर्धित और गैर मूल्य वर्धित क्रियाओं की शिनाख़्त करेंगे और फिर वे सारे गैर मूल्य वर्धित क्रियाओं को ख़ारिज करेंगे जिन्हें अपशिष्ट निपटान कहा जाता है। लीन थिंकिंग असल में एक बड़ी सरल सी अवधारणा है... बिल्कुल बाल विद्यालय सी सरल। इसे यूँ देखें कि वे लाल और हरे बिल्डिंग ब्लॉक्स की तरह हैं। लाल ब्लॉक्स अपशिष्ट (वेस्ट) हैं और हरा ब्लॉक्स उपयोगी।

हर प्रक्रिया से अपशिष्ट को हटाते जाएँ जिससे मूल्य वर्धक क्रिया स्पष्ट होती चली जायेगी जो हमेशा किसी भी प्रक्रिया का एक बड़ा छोटा सा प्रतिशत ही हुआ करता है। मूल्य वर्धित क्रिया वो कुछ भी कार्य हो सकता है जो सीधे तौर पर या तो वांछित परिणाम को बदले या उसकी गुणवत्ता बढ़ा दे। उदाहरण स्वरूप, अगर आप एक तस्वीर टांगना चाहते हैं, आप अपने स्टोर में जाकर स्कू, हथौड़ा या ड्रिल मशीन, पेंसिल, नापने वाला टेप और सीढ़ी आदि ले आते हैं। यह सारी क्रियाएं गैर मूल्य वर्धित हैं।



वेस्ट

वैल्यू

इसलिए कि इन क्रियाओं ने कोई भी बदलाव लाने का काम नहीं किया है। जिस क्षण वो ड्रिल मशीन या हथौड़ा उस दीवार पर छिद्र करने लगता है, वो मूल्य वर्धक है और उसमें सिर्फ कुछ सेकंड ही लगेंगे। कुछ लोग शायद इसमें सामग्रियों के जुगाड़ में पांच मिनट के ऊपर लगा दें। और यह सारी कोशिशें दो-तीन सेकंड के उस काम के लिए जो मूल्य वर्धित है...दीवार पर तस्वीर टांगना। साथ ही, साफ़-सफ़ाई और सामान को यथास्थान रखने में चार-पांच मिनट और निकल जायेंगे। यह और बात है कि अगर आप साफ़-सफ़ाई छोड़ देते हैं, सामान यथास्थान नहीं रखते तो भविष्य में किये जाने वाले कार्य के लिए कुछ और गैर मूल्य वर्धित काम छोड़े दे रहे हैं, जो आप यही सामान को ढूँढने में करेंगे। और हाँ, अपने जीवनसाथी/पार्टनर का जीना अलग हराम कर देंगे क्यों कि आपका सामान हर जगह फैला पड़ा है! उदारता दिखाते हुए आप शायद आठ मिनट में वो तस्वीर टांग दें। हालांकि संभावना इस बात की अधिक रहेगी कि इस काम में

आधा घंटा लग जाए और मैं दावे के साथ कह सकता हूँ इस दौरान एक आध तर्क-वितर्क भी हो चुका होगा।

सीधी सपाट बात यह है कि हममें से अधिकतर अपने दैनिक जीवन में जो काम करते हैं, वो गैर मूल्य वर्धित क्रियाएं हैं। क्या आप अपने स्टोर रूम या गराज में ऐसे टूल बॉक्स की कल्पना कर सकते हैं जिसमें सारा सामान करीने से रखा हो और जब आपको ज़रूरत हो, आप बस वहाँ जाएँ, उस बॉक्स को उठाएं, अपने ज़रूरत के मुताबिक उसका इस्तेमाल कर फिर उसे उस बॉक्स में रख वापस स्टोर रूम या गराज में रख आयें। इस पूरी प्रक्रिया में सिर्फ एक से दो मिनट ही लगेंगे... यह लीन प्रक्रिया है। अगर आप एक लीन थिंकर हैं, तो आप दीर्घकालिक थिंकर हैं। आप उस औज़ार के बक्से (टूल बॉक्स) को बनाने की असुविधाओं को नहीं सोच रहे बल्कि उस टूल बॉक्स से आपके जीवन में होने वाले फायदों पर आपका ध्यान है।

मूलतः हम अपना अधिकाँश वक़्त अपना चरखा चलाने में लगाते हैं, याने कोशिश के बावजूद जहाँ बात जें के तें बनी रहती है। अब ईमेल के जवाब देने हों या फिर बाथरूम की सफाई या फिर डॉक्टर का अपॉइंटमेंट, खाना बनाना हो या फिर वो काम जो सबसे ख़ास है, उन रिश्तों को सहारा देना और बनाये रखना जो लोग हमारे बेहद प्रिय हैं और हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं। गर्ज़ यह कि हमारा अधिकाँश वक़्त इन सब कामों में, जो कि गैर मूल्य वर्धित क्रियाकलाप हैं जाया होता



है। इतना वक़्त क्यों बर्बाद हो रहा है? राज़ की बात यहाँ यह है कि आपको तेज़ी लाने के लिए अपनी गति धीमी करनी पड़ेगी। इस ग्रह पर 99% इंसान के लिए यह सिद्धांत पूरी तरह से उनके अन्तः प्रज्ञा के विपरीत है। मेरी कंपनी फ़्रास्ट कैप में, दिन की शुरुआत के पहले हम रोज़ चार घंटे सफाई में, खुद को सुधारने में और एक टीम के तौर पर मिला करते हैं। विगत 12 वर्षों में इसमें एक दिन के लिए भी हम चूके नहीं हैं। हम अनिवार्य रूप से अपनी गति धीमी कर रहे हैं जिससे काम को ज़्यादा असरदार तरीके से करने की तैयारी हो सके। जिन्दगी के खेल में हमारे पास एक सोची-समझी स्ट्रेटेजी/रणनीति और नियोजन हेतु एक स्पष्ट प्लान होना चाहिए। यहाँ दूसरा कुछ काम नहीं कर रहा है हमें अपनी गति धीमी करनी है, रुकना है और पूछना है क्यों? (फ़्रास्ट कैप 'स मोर्निंग मीटिंग्स देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए लिंक पर जाएँ)

टोयोटा प्रोडक्शन सिस्टम (उत्पादन प्रणाली) और लीन मैन्युफैक्चरिंग की सबसे उल्लेखनीय विशेषता उसका एनडॉन कॉर्ड है। यह एक सादा सी रस्सी है जो गाड़ियों को असेम्बल करने वाली टीम के सदस्यों के ऊपर लटकती है।

अगर टीम के किसी भी सदस्य को छोटी या बड़ी कोई दिक्कत पेश आ रही है, तो वो उस रस्सी को खींच देता है जिससे पूरा असेंबली लाइन रुक जाता है। एक बत्ती जल उठती है और टीम लीडर भागता हुआ उस सदस्य की मदद को आ पहुंचता है। इस रिवाज के पीछे यह सोच काम करती है कि असेंबली लाइन को रोक नुक्स युक्त उत्पाद तैयार करने से रोकना है, यह नहीं कि समस्या पर तबज्जो दिए बिना काम को जारी रखा जाए। सर्वप्रथम समस्या का सामना वाली मानसिकता। अगर आप अभी अपनी समस्याओं का सामना कर लेते हैं तो भविष्य में आपके सामने आने वाले ढेर सारे गैर मूल्य वाली बातों का सामना करने से आप बच सकते हैं।



एनडॉन कॉर्ड को खींच गति धीमी कर समस्या का समाधान करिए

आप वर्तमान विचारक की बजाय भविष्य के विचारक बन जाते हैं। यही इस किताब का सार है। अपनी गति धीमी करिए, आप क्या हैं और कहाँ चले जा रहे हैं, इसका बड़ी सावधानी पूर्वक मूल्यांकन करिए। बाक़ी सब स्वतः हो जाएगा।

एक लीन थिंकर उस अपशिष्ट के उन्मूलन की ओर उन्मुख होगा जिस अपशिष्ट को हममें से अधिकतर लोग बर्दाश्त किये रहते हैं या उसका सृजन करते हैं। रोज़मर्रा की जिन्दगी और रिश्तों की दुनिया में हममें से बहुतों के लिए अब वो वक़्त आन पहुंचा है जब उस एनडॉन रस्सी को खींच देना चाहिए! जितनी दफे मैंने ऐसा किया, अपनी गति धीमी कर समस्याओं का निवारण करते हुए क्या-कुछ सीखा, यह किताब इन तमाम बातों को दर्ज करता है।

हम वक़्त और संसाधनों की बर्बादी पर ज़रा भी नहीं सोचते और एक के बाद एक गलतियाँ करते जाते हैं। 58 साल की उम्र में पहुंचकर मैं अब गुज़रते वक़्त को लेकर बड़े चिंताजनक रूप से जागरूक हो गया हूँ। एक लीन थिंकर होने के नाते संसाधनों के प्रति एक गहरी इज्जत का होना सर्वोपरि होना सबसे ज़्यादा महत्त्व रखता है।

अगर आपको वाकई गैर मूल्य वर्धित गतिविधियों को देखना है, बस, डॉक्टर के पास अपने जाने के बारे में सोचें। इससे जुड़ी अधिकतर बातें बिल्कुल

अपशिष्ट ही हैं। ज्यादातर मामलों में डॉक्टर आपको बस पांच मिनट के लिए देखता है, समस्या निर्धारित कर उसका इलाज आरम्भ कर देता है। कॉल कर अपॉइंटमेंट लेना और बेशुमार बार फॉर्म भरने के बाद आप प्रतीक्षा कक्ष में बैठे डॉक्टर के चैम्बर में आने का इंतजार करते हैं। परीक्षण के बाद आप बाहर आकर पैसों का भुगतान कर फिर घर लौटते हैं। यह सारी गतिविधियाँ अपशिष्ट ही तो हैं। इसमें मूल्य वर्धित क्रिया बस वो पांच मिनट का डॉक्टर का आपको मुआयना करना ही है।

यहाँ एक छोटा सा और मजेदार उदाहरण दे दूँ। अभी हाल ही में, मैंने अपना व्यापक शारीरिक निरीक्षण करवाया और डॉक्टर मेरे खून के जांच के नतीजों को एक के बाद एक देखते जा रहे थे। जब हम प्रोस्ट्रेट के स्कोर तक पहुंचे, डॉक्टर ने मुझे नतीजे दिखाए। मैंने डॉक्टर से पूछा कि अनुकूल नतीजे लाने के लिए मुझे अब क्या करने की जरूरत है। बिना एक पल झिझके उन्होंने मेरी तरफ देखा, एक चौड़ी सी मुस्कान एक कान से दूसरे तक फैलाते हुए वो बोल उठे, “इस्तेमाल करे!”



“इस्तेमाल करे!”

शीघ्रावलोकन

8 अपशिष्टों का

हमारे द्वारा किये गए कमोबेश सभी क्रियाकलापों में यह 8 अपशिष्ट पाए जाते हैं। यह क्रियाकलाप पृथ्वी पर आपके बेशकीमती समय को नष्ट कर रहे हैं और इतना ही नहीं, आपकी जिंदगी से खुशी छीनने के साथ ही जिन्दगी को पेचीदा भी बना रहे हैं। स्थिति ऐसी है कि आप बस मुहावरे के उस कोल्हू के बैल से हैं जो जुता हुआ बस गोल-गोल घूम रहा है और कहीं भी पहुंच नहीं रहा।

यदि आप वास्तव में हर उस कार्य में उल्लेखनीय होना चाहते हैं जो आप कर रहे हैं,



एलजे के अनुसार
रिश्तों के 8 अपशिष्ट

अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी में लीन को सम्मिलित करें। वो विचारशील व्यक्ति जो इन अपशिष्टों को लेकर भली-भाँती जागरूक हो जाता है और उन्हें फ़ौरन ताड़ लेता है, उसकी जिन्दगी को फिर असरदार और संतोषजनक होने से कोई नहीं रोक सकता। रिश्तों को लेकर यहाँ उन 8 अपशिष्टों के अतिशयोक्तिपूर्ण उदारहण प्रस्तुत हैं जिनकी व्याख्या मेरे परम मित्र एलजे ने मुझसे की।

1. अधिक उत्पादन : मैं अपनी पत्नी को रुष्ट कर देता हूँ जब मैं उनकी बातों को ध्यान से नहीं सुनता और इससे ढेर सारी नकारात्मक भावनाओं का उत्पादन होता है।

2. परिवहन : वह इन नकारात्मक भावनाओं को घर के हर कमरे में लिए फिरती हैं और इससे फर्क नहीं पड़ता मैं कहाँ, किस कमरे में हूँ, वो गराज में आकर भी मुझे यह बता देंगी कि मैं परले दर्जे का कमीना इंसान हूँ।

3. भंडारण : अगले डेढ़ हफ़्तों तक अब वे इन्हें अपने अन्दर भण्डार कर रखेंगी। यह वाकई एक बड़ा परेशान करने और चिडचिडा बनाने वाली स्थिति है।

4. खामियां : मैं उन्हें यह समझाने की कोशिश करता फिरूंगा कि मैंने क्यों और कैसे इतनी बड़ी गलती कर डाली लेकिन इससे मामला और बिगड़ जाएगा। अब मैं दोगुना कमीना कहलाऊँगा।

5. ज़्यादा प्रोसेसिंग करना/ अतिरिक्त प्रसंस्करण : मैं तुरत-फुरत कार में बैठ यह सोचने की कोशिश में अपने बाल नोचे डाल रहा हूँ कि मैं कहाँ जाकर क्या खरीदूँ, चॉकलेट, फूलों का गुलदस्ता, कैंडी, मोमबत्तियाँ,...कुछ भी जो मुझे इस आफत वाले हाल से निजाद दिला सके।

6. गति : मैं तोहफों को लपेटने के काम में बहुत बुरा हूँ और मेरी पत्नी को जिसे करने में 30 सेकंड लगेगा, मुझे उसे करने में चौगुना वक़्त लगता है।

7. इंतज़ार : मेरे लकड़ी के काम की परियोजना (वुडवर्किंग प्रोजेक्ट) तीन दिन से ठप्प हुई पड़ी है और मैं यहाँ अपनी गलती को सुधारने की कोशिश में लगा हुआ हूँ।

8. अप्रयुक्त मानव क्षमता : मेरी पत्नी हमेशा ही मेरे अप्रयुक्त क्षमता की कायल रही हैं, लेकिन अब मैं भी इसको मानने लगा हूँ...सिर्फ और सिर्फ लाल बॉक्स ही काम करता है!

तो अगर आप यह सोचने लग पड़े थे कि यह 8 अपशिष्ट आपकी घरेलु जिन्दगी और आपके रिश्तों में भला किस तरह से प्रयुक्त होंगे, उम्मीद करता हूँ अब यह बात बिल्कुल स्पष्ट हो गए होगी। (इन 8 अपशिष्ट वीडियोस को कैसे आपको

बिल्कुल याद नहीं रखना है, इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ।)

यहाँ तीन और अवधारणायें हैं जिन्हें हमें समझना होगा :

मुरी

मुरी एक जापानी शब्द है जिसका अर्थ है बोझ जा बोझ तले दबे होना। यह अक्सर उन रिश्तों में देखा जाता है जहाँ हम बहुत सारा सामान खरीद लेते हैं नतीजतन हम आर्थिक तनाव में आ जाते हैं। अलावा इसके, तब हमारे पास जरूरत से ज्यादा सामान हो जाता है जिसे सम्हालने के लिए अब हमारा ध्यान उसपर हो जाता है। यहाँ इस बात पर तवज्जो देने की जरूरत है कि यह बोझ हमारा अपना बनाया हुआ है और हमने मुरी को अपने घर आ रहने की दावत दे डाली है।

मुरा

मुरा एक जापानी शब्द है जिसका अर्थ है असमता। जब चीजें ऊपर-नीचे होती हैं, भावनात्मक तनाव में इसकी अभिव्यक्ति हो सकती है जिससे उन आठ अपशिष्टों का सृजन होता है। यहाँ यह उदहारण देना वाजिब होगा कि जब एक शख्स अपने मोजे या अंतर्वस्त्रों (अंडरवियर) को नहीं उठाता, उसका पार्टनर एक ऐसे मंडल में तुरंत पदार्पण कर जाता है (जिसे आप निश्चित रूप से स्वर्ग तो नहीं ही कहेंगे)। यहाँ वो मूल्य वर्धित कार्य यह होता कि आप वो चार क्षण उन वस्तुओं को उठाने में खर्च करते। एक विचारशील शख्स हमेशा प्रेमी के अवतार में ही रहेगा और अपनी पत्नी पर कभी प्रेमिका और कभी नौकरानी की भूमिका के बीच आते-जाते रहने वाली स्थिति थोपने से बाज्र आएगा... यहाँ बड़ी भारी असमता है और बहुत सारा अपशिष्ट भी। इज्जत के अभाव ने देखें कैसे एक दोपहर को तनाव और दंभ में बदल डाला।

मुडा

मुडा एक जापानी शब्द है जिसका अर्थ अपशिष्ट है। अगर आपके रिश्ते में बोझ और असमता है, तब आपको फिर अपशिष्ट के पहाड़ से सामना करना होगा। फिर तो रिश्ते में मिठास और नरमी की जगह आप गंद से भरे एक डेली शो के निर्माता-निर्देशक और अभिनेता ही बन जाएँ।

एक आम रिश्ते में लीन की प्रयुक्ति को लेकर मैं स्वयं हैरान हूँ। इसके सामानांतरों पर यकीन करना वाकई बड़ा सख्त है।

व्यक्तिगत रूप से मुझे यह बड़ा दिलचस्प लगता है क्योंकि आर्थिक सफलता को मैंने अनुभव किया है और मैं वो सब कुछ पा सकता था, जिसकी मुझे ख्वाहिश रही थी। इसी वजह से मैंने बहुत सारा सामान इकट्ठा कर लिया था।

गाहे-बगाहे इस अधिक उत्पादन और भंडारण ने बोझ की सृष्टि कर डाली थी क्योंकि अब इसको सम्हालना भी मुझे था और यह मेरा ध्यान उन कामों से दूर कर रहा था जिनपर

तवज्जो देना मेरे लिए बहुत जरूरी था, मसलन मेरी पत्नी के साथ मेरा रिश्ता। मुरी दाखिल हो चुकी थी। इन सब जिम्मेदारियों में से बहुत कुछ अपनी पत्नी पर डाल मैंने अब अपनी ज़िन्दगी को कुछ और पेचीदा बना लिया है,



जिसके चलते अब वो भी मुरी के दबाव तले हैं। अब हम दोनों ही मुरी के दबाव को साझा कर रहे हैं और यह सुनिश्चित भी कि गाड़ियों, हवाई जहाज, मोटर साइकिल और घरों का भुगतान हो रहा है...वगैरह वगैरह..और साथ इनके एक बढ़ते बिजनेस को चलाने के खर्चे भी जुड़ रहे हैं। इन सबकी बदौलत हमारे हाथ में फुर्सत के पल ज़्यादा नहीं आते कि कॉफ़ी स्टैंड चलकर लाते कॉफ़ी ही पी ली जाए। इस स्थिति से हम दोनों ही परेशान थे क्योंकि हम थके हुए रहते और हमारे हाथ में बिल्कुल भी वक़्त नहीं होता था।

अब जब हमारे घर में यह सब अवांछित मेहमान डेरा जमा ही बैठे हैं तो आइये लीन लाइफ की शुरुआत कर ली जाए।



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
आपके घर में कुछ अवांछित मेहमान हैं!

paulekers.net/II-intro

अनुक्रम

लीन लाइफ	5
आभार	13
यह क्या है ?	17
भूमिका	19
1. लीन लाइफ को लेकर बड़ी अवधारणाएं	31
2. वो आपका मस्तिष्क ही है !	35
3. एपिफनी/आविर्भाव	40
4. इस मांसपेशी का व्यायाम करें !	45
5. दुर्बलता उन्मुख	53
6. सम्मान का सशक्त स्वरुप	59
7. ज़िन्दगी की फैक्ट्री	63
8. स्पष्टता-पारदर्शिता और प्रक्रिया	75
9. जाएँ और देखें	81
10. आनंद मनाएं	85
11. क्या आप खुश हैं ?	92
12. मुझे पनाह दो	107
13. खालीपन की भराई	112
14. पॉल का निष्कर्ष	119



अध्याय 1

लीन लाइफ को लेकर बड़ी अवधारणाएं

सर्वप्रथम, इस किताब में विषय में कुछ बातें जो आपको जान लेनी चाहिए।

समस्या

अधिकतर लोग अपनी जिन्दगी गंवा देते हैं। लीन की भाषा में, हमारी जिन्दगी का ज्यादातर सामर्थ्य हम साध ही नहीं पाते और वो व्यर्थ हो जाता है।

समाधान

खुद को जानिये और पवित्र त्रय का अनुभव कीजिये।

इस किताब की मुख्य दो आईडिया यही हैं। घबराइये नहीं, आप खुद को और पवित्र त्रय के बारे में जल्द ही जान जायेंगे। मैं वादा करता हूँ यह दोनों आइडियाज आसानी से समझ में आ जायेंगे लेकिन बहुत कम इसे अपनी जिन्दगी में अमल में लायेंगे क्योंकि इसके लिए आपको अपने जीने का ढंग और अपनी सोच बदलनी होगी। सिर्फ सोचना ही काफी नहीं होगा, आपको सैंकड़ों की संख्या में इन लीन विचारों को मूर्त क्रियाओं में परिवर्तित करना होगा जो आपको सिखाएगा कि क्या आपके लिए काम कर रहा है और क्या नहीं। इस किताब को लिखने के दौरान मैं अपनी जिन्दगी के तीन विशिष्ट सुधारों पर काम कर रहा हूँ। पहले अपनी मुद्रा। पीठ सीधी कर खड़े होना, झुकाकर नहीं। मैं और मि. अमेज़ावा सड़क पर चले जा रहे थे कि वो बोल उठे, “पॉल, अपनी मुद्रा! मैं फ़ौरन अपनी मुद्रा को सुधारने में जुट गया। मैं अपने पहले और बाद की तस्वीरों को देखता हूँ और पाता हूँ मैं किस कदर पीठ को झुकाए रहता था। अब जब मैं चलता हूँ, मैं

‘मुद्रा’ शब्द बार-बार दोहराता हूँ, और मि. अमेजावा का ख़ास जापानी लहजा मेरे कानों में गूँज उठता है।

दूसरा, भोजन को धीरे-धीरे खाना। मैं चॉप स्टिक से खाने की कोशिश कर रहा हूँ और मुझे हर भोजन में तीस से चालीस मिनट लग जाते हैं। लक्ष्य यह है कि भोजन का मज़ा लिया जाए और इस तरह यह बखूबी हो जाता है। तीसरा, दाढ़ी ध्यान से, अच्छे से बनाऊँ जिससे बाल इधर-उधर से झाँकते नज़र न आयें। सब बढ़िया काम कर रहा है। मैं एक मैग्निफाइंग शीशा लिए बड़े ध्यान से अपने नाक के आस-पास के बालों को देखा करता हूँ। इसके साथ ही, शेविंग क्रीम की जगह नारियल तेल का इस्तेमाल करने लगा हूँ। यह बेहतर काम करता है और मेरी दाढ़ी भी आराम से और चिकनी बनती है।

मैंने यह किताब इसलिए भी लिखी कि मैं अपने लीन लाइफ के प्रयोगों को, उनसे मिली सीख को, अपने विचारों को एक जगह एकत्रित करूँ और साथ ही यह तमन्ना भी कि काश यह जानकारी मुझे मेरे जीवन के बीसवें दशक के शुरूआती दिनों में मिली होती, तो आज मेरी ज़िंदगी कितनी अलग होती! मेरी ज़िंदगी बहुत बढ़िया है लेकिन मुझे इसका अफ़सोस तो रहेगा ही कि बहुत सारा वक्त बर्बाद भी हुआ, वो भी इसलिए कि तब मुझे मुडा की गूढ़ अवधारणा का ज्ञान ही नहीं था। मुझे लगा था मुडा ज़िन्दगी का बस हिस्सा है, यह नहीं कि यह एक ऐसी चीज़ है जिसपर मेरा ध्यान केन्द्रित होना चाहिए था जिससे मैं अपशिष्ट को उसमें से निकाल बाहर कर अपने क्रियाकलापों से अधिकतम फल प्राप्त कर सकता था।

मैं अपने निवेशित वक्त, पैसा, कोशिश और संघर्ष के एक छोटे से हिस्से से ही कितना और अधिक कर सकता था। ईमानदारी से कहूँ तो, मेरे पास वो सब कुछ है जिसे लोग ख़ास और महत्वपूर्ण मानते हैं। एक अच्छी शिक्षा, कठिन परिश्रम और बढ़िया निवेश। मैं पागलों की तरह पढता हूँ, प्रबुद्ध लोगों के साथ सलाह करता हूँ और प्रचंड रूप से केन्द्रित हूँ। मैंने सारे सही काम किये। लेकिन अगर मैं अपने ज़िन्दगी के सफ़र की तुलना एक फेरारी की सवारी से करूँ तो मुझमें प्रति घंटा 200 मील की रफ़्तार से ज़्यादा जाने की क्षमता थी। यद्यपि मैंने अपने जीवन के पहले चालीस साल किसी गति सीमा का पालन नहीं किया, फिर भी 65 मील से अधिक प्रति घंटे का एक बढ़िया, स्थिर गति का पालन कर ही रहा था और अच्छी प्रगति कर रहा था। चालीस की उम्र में मैंने लीन थिंकिंग (लीन सोचने) की शक्ति को समझा और रातों रात मैंने अपनी गति दुगुनी कर 130 मील प्रति घंटा कर डाली। छियालीस की उम्र में, अपने ऊर्जा से पूर्ण जीवन

के आखिरी वर्षों में आकर मैंने फिर स्वयं से पूछना आरम्भ किया, “क्या हो अगर?” मैंने पाया कि यह फेरारी मोड़ों पर 110 मील प्रति घंटा और सपाट में 180 मील प्रति घंटा आसानी से कर सकता है। मुझे अब यह बात समझ आती है कि मैंने अपनी पूरी क्षमता की खोज की ही नहीं थी। बिल्कुल साफगोई से कहूँ तो, मैं एक स्पेस शटल की कमान सम्हालने वाला एक नौसीखिया पायलट की तरह ही था। गहरे आत्मचिंतन के बाद मैंने अपनी ज़िन्दगी के कुछ राज खोले। यह किताब ड्राइविंग अध्ययन और दिशा के उच्च प्रदर्शन को लेकर है कि कैसे ज़िन्दगी को बेहतर जीया जाए!



क्या आप मंद गति की लेन में फेरारी चलाएंगे?

मुझे जो बात प्रोत्साहित करती है वो यह कि ज़िन्दगी छोटी है और उसका एक लम्हा भी गंवाना त्रासद है। कर दिखाने का वक़्त है! शो टाइम जिसे कहते हैं! आज मुझे अपने एक मित्र से एक किस्सा सुनने को मिला। बीवी को सफ़र में जाना बेहद

पसंद है लेकिन पति महोदय को बिल्कुल नापसंद है। दोनों की उम्र अस्सी साल है और पत्नी को अब इस बात का बड़े तहे दिल से अफ़सोस है कि दुनिया घूमने का उसका सपना कभी पूरा न हुआ। क्यों? उसने कभी भी एक लीन थिंकर की नज़रों से अपनी समस्याओं का समाधान पाने की शक्ति को नहीं देखा।

मैं आपसे यह बिनती करता हूँ कि आप अपनी ज़िंदगी किसी भी अफ़सोस के बिना जीयें, अपनी समस्याओं का समाधान ढूँढ निकालें...तरीका है। मैं यह मानता हूँ कि ज्यादातर लोगों को खुशी तब मिलती है जब वो अपने जीवन में सुधार देखते हैं। इसके उलट, लोगों की ज़िंदगियां जब रुक-ठहर जाती हैं, लोग नाखुश होने लगते हैं। मुझे अपनी ज़िंदगी में एक भी ऐसा उदाहरण नहीं मिला, जहां ऐसा नहीं है। तो क्या सतत सुधार को या लीन थिंकिंग को जीवन के हर पहलु का हिस्सा बनाना बुद्धिमत्तापूर्ण न होगा? कहने को यह बहुत ही सरल सा कथन है लेकिन आपके गौर फरमाने योग्य है।

उत्पादकता = सलामती का एहसास

अति उत्पादकता = गहरा संतोष

अहम व्यक्तिगत सुधार = दीवाना कर देने वाली खुशी

मेरा यह मानना है कि जनसंख्या का 2% ही स्वाभाविक रूप से लीन थिंकिंग की ओर उन्मुख होता है। वो 2% कभी भी संतुष्ट नहीं होता, गंभीर रूप से संजीदा होता है और बड़ी दृढ़ता से कार्यवाही के लिए तत्पर और प्रस्तुत रहता है। लोगों की दो और विशिष्ट विशेषताएं होती हैं। पहला यह कि अपनी दुर्बलताओं के प्रति जब उनकी आँख खुलती है, उन्हें बहुत बुरा लगता है और फिर उनका सारा ध्यान अपनी खामियों को सुधारने की कोशिशों में लग जाता है। अपनी शक्तियों पर केन्द्रित रहना एक लोकप्रिय भ्रान्ति है लेकिन एक कमजोर मनःस्थिति ही होती है जो असाधारण नतीजे ले आती है। अगर आप इस किस्म के इंसान हैं, तब शायद आपको लीन लाइफ पर मेरा चिंतन अच्छा लगे। तो आखिरकार लीन लाइफ आखिर है क्या? जब आपको इस बात का एहसास हो जाता है कि आप अपनी परिस्थितियों के मालिक स्वयं हैं और उल-जलूल, बकवास बहाने देना बंद कर वाकई ईमानदार होने लगते हैं। जिंदगी के सीमित संसाधनों को लेकर उसपर गहरा मनन - चिंतन करें। कुछ शक्तिशाली प्रक्रियाओं, पूर्ण संकल्प और सचेत कोशिशों को सम्मिलित कर एक अद्भुत जिंदगी की सृष्टि करें।

वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात

सबसे महत्वपूर्ण बात जिन्दगी छोटी है और एक लम्हा भी गंवाना त्रासद है।

अध्याय 2

वो आपका मस्तिष्क ही है!

मैं आपको भला क्या सिखा सकता हूँ। मैं तो बस आपको वही दिखा सकता हूँ जो मैं करता हूँ। उस जानकारी का आप क्या करते हैं, वो पूरोपूरी आप पर है। मैं जिस क्षण शिक्षक बन जाता हूँ, मेरा स्थान आपके ऊपर हो जाता है। मेरी मंशा सिर्फ आपके लिए एक उदाहरण बनने की है, मैं आपका शिक्षक कतई नहीं बनना चाहता। इससे मुझपर भी दबाव कम होता है और यह शायद आपके लिए ज्यादा आकर्षक है।



डब्ल्यू. एडवर्ड डेमिंग
'गूढ़ ज्ञान'

अपने अपरिपूर्ण जीवन में किस तरह से मैं ढेर सारी खुशी लाने में सफल हुआ, लीन लाइफ इसी बात को आपके समक्ष रखता है। मेरी ज़िन्दगी उन सारे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में सुधार दिखा रही है: करियर, स्वास्थ्य और मेरे रिश्ते (पवित्र त्रय) हालांकि अधिकतर लोगों की ज़िन्दगी इनमें से कम से कम दो क्षेत्रों में लगातार गिरावट दिखा रही है और वे अपनी ज़िन्दगी में क्या कुछ बदल सकते थे, इसकी एक लम्बी फेहरिस्त उनके पास है। मैं व्यक्तिगत रूप से अपने लिए ऐसा महसूस नहीं करता हूँ। आखिर क्यों? क्योंकि मैंने अपने मस्तिष्क का इस्तेमाल करना शुरू किया और अपनी दैनिक दिनचर्या के निर्णयों पर भावनाओं के हावी होने पर रोक लगायी। एडवर्ड्स डेमिंग को उद्धृत करूँ तो मुझे ज़िन्दगी के कार्यप्रणाली का “गहन ज्ञान” प्राप्त हुआ।

मेरे अपने किये गए अवलोकन में मैंने पाया कि अधिकतर लोग अपने द्वारा लिए गए फैसलों का 60% भावनाओं से वशीभूत होकर लिया करते हैं और सिर्फ



40% फ्रीसदी गहन सोच विचार कर लिया करते हैं। आप में से बहुतों को मैं यह कहते सुन पा रहा हूँ कि, “पॉल, मैं जिन्दगी को लेकर बड़े गहरी सोचा करता हूँ” जिसपर मेरा पलट सवाल फिर रहेगा कि “इस बात का फिर प्रमाण दिखाइए!” हम सरफिरे और खब्ती इंसान होते हैं जो दिल की रस्साकसी की चपेट में आ जाते हैं। मैंने इस बात का यूं निष्कर्ष निकाला है कि अगर हम इस प्रतिशत को उलट दें, याने 60% दिमाग और 40% दिल की भावनाएं हों, हम

सब की जिन्दगी बेहतर हो जायेगी। मैं यहाँ एक उदाहरण पेश करता हूँ जिससे सब जुड़ पायेंगे। अपने एक सहकर्मी के साथ आपकी निजी समस्याएं हैं लेकिन उसका तुरंत सामना करने, समाधान निकालने की बजाय आप उसे बस टालते जाते हैं। यह टालने की प्रक्रिया ही वक्त और भावनात्मक ऊर्जा की बर्बादी का सृजन करती है और इसके साथ आपका अपने काम पर ध्यान केन्द्रित होने में, अपने ग्राहकों के लिए मूल्य का सृजन करने की आपकी प्रतिबद्धता में कमी या जो दिक्कत पेश आती है, सो अलग। यह तथ्य कि आप इसका आमना-सामना नहीं करना चाह रहे 60% भावनात्मक पक्ष का द्योतक है,, आपका भावनात्मक पक्ष हाथों में जिन्दगी की कमान थामे हुए है। इस बात को लम्बी अवधि के लिए आप हरगिज नहीं सोच रहे और आप यकीनन अपना दिमाग इस्तेमाल नहीं कर रहे। अगर आप इसका सामना अब नहीं कर रहे, यह आगे और बदतर हो जाएगा और यह बात आप बखूबी जानते हैं! अब अगर कमान आपकी जिन्दगी की आपके दिमाग के हाथ में होती, आप अपने सह कर्मी का सामना कर लेते।

अब मैं आपको यह कहते सुन रहा हूँ कि, “यह काम तो बड़ा सख्त है, पॉल।” जिसके जवाब में मैं यह कहूँगा कि, “सारी जिंदगी जद्दोजहद में निकालना और हमेशा ही हताश बने रहना इससे कहीं ज्यादा सख्त है! रिकॉर्ड के लिए आपको यह बता दूँ कि मुझसे ज्यादा जुनूनी और भावुक इंसान आपको



नार्मन बोडेक

बिरले ही मिले। अपनी हर एक कोशिश में मैं भावना और जूनून कूट-कूट कर भरता हूँ लेकिन मैं अपनी भावनाओं को मेरे फैसले लेने की इजाजत नहीं देता।

एक उद्धरण है जिसे मेरे परम मित्र और मेंटर नार्मन बोडेक ने मेरे साथ साझा किया था जो अपनी जिंदगी के फायदे उठाने के लिए दिमाग पर नियंत्रण की अवधारणा को बखूबी संपुटित करता है या संक्षेप में कहता है जो इस प्रकार है, “दिमाग बहुत भयानक स्वामी लेकिन एक अद्भुत सेवक होता है।” इसका अगर अनुवाद किया जाए तो, अगर आप अपने दिमाग पर नियंत्रण नहीं करते तो वो बिल्कुल बेलगाम हो जाएगा, बिल्कुल वाहियात से प्रबल इच्छाओं के वशीभूत हो फ्रिज के सामने खड़े हो आधा गैलन आइसक्रीम चट कर जाने जैसी हरकतें करेगा। यह तो हम पर है कि हम अपनी दिमागी शक्ति का अपने लिए किस तरह से इस्तेमाल करते हैं जिसके हम प्रभावी रूप से लाभार्थी बनें।

लीन आजादी और गहन सृजन का समर्थन करता है

मैं समीक्षकों को सुन पा रहा हूँ जो कह रहे हैं, “पॉल, तुम एक मशीन की तरह हो गये हो, संरचित। क्या कभी भी ब्रेक लेते हो, इत्मीनान और शांत होते हो? जब सब कुछ इतना संरचित है, इसमें सहजता और रचनात्मकता की जगह ही कहाँ है?” जवाब है हर जगह और हर किसी में।

यह सारी प्रक्रियाएं ही मेरी अद्भुत जिन्दगी की सहायक हैं और मुझे पूरी आजादी भी देती हैं। मैं उन आम बातों के साथ जद्दोजहद नहीं करता जिसके साथ अधिकतर लोग संघर्ष रत रहते हैं। मैं यूँ नहीं दौड़ता फिरता जैसे मेरे बालों में आग लगी हुई है और मेरी जिन्दगी किसी सोप ऑपेरा (तमाशे) से मिलती-जुलती नहीं है। मेरा बिजनेस आराम से चल रहा है, मेरे कर्मचारी बहुत बढ़िया तरीके से प्रशिक्षित हैं, मेरा घर त्रुटिहीन है, मेरी अलमारियाँ करीने से लगाई हुई हैं और मेरे औजार सब व्यवस्थित रखे हुए हैं। मैं जब अपनी गाडी धोने जाता हूँ, कार धोने का मैंने पूरा स्टेशन बनाया हुआ है, मैं किसी



पॉल और लियन का बैठक और खाने का कमरा



जद्दोजहद को रोकें





पॉल का पहला ट्रियाथालन

चीज़ को दूढ़ नहीं रहा और यह अपने आप में बड़ा आनंददायी है। यह कार धोने का स्टेशन आठ साल से चले आ रहे सतत सुधार का परिणाम है। मैंने इसके सुधार में वास्तव में सैंकड़ों तब्दीलियाँ की हैं... वो बेहतर से और बेहतर होता जा रहा है। (चार दिन में सौ सुधार विडियो देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

मुझे “हवा के रुख के साथ”

किसी भी वक़्त किसी भी जगह बहने की आजादी है! जीवन के वृहद् विवरणों को लेकर मेरी विचारशीलता मुझे उसकी घिसी-पिटी रोजमर्रा की रुटीनी जिन्दगी के भार तले दबने नहीं देता।

अभी पिछले साल ही तो मैंने तीस देशों का भ्रमण किया। दो आयरनमैन ट्रियाथालंस किये और अनगिनत दूसरे रोमांचक काम किये। (इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ



पॉल द्वारा डेविड एलेन, गोटिंग थिंग्स डन के लेखक का साक्षात्कार

और पॉल एक्सर्स आइरनमैन जर्नी विडियो देखें) हाल ही में गोटिंग थिंग्स डन के लेखक डेविड एलेन के साथ

किये साक्षात्कार में उन्होंने एक बड़ी गूढ़ बात कही जिसे मैं कभी नहीं भूलूंगा। “आप एक बेतरतीबी में और बेतरतीबी का सृजन नहीं कर सकते।” जब सब कुछ बढ़िया, व्यवस्थित है, तब आपके पास पूरी आजादी है। (डेविड एलेन की गोटिंग थिंग्स डन देखने के लिए अनुभाग के अंत में दिए लिंक पर जाएँ)

जैसे-जैसे मैं अपनी सारी प्रक्रियाओं में लगातार सुधार लाता जाता हूँ, मुझे अति सृजनात्मक होने की आजादी भी मिलती है। मैं छोटी चीज़ों को लेकर भी विचारशील बनता हूँ...तो आइये, जिन्दगी को बेहतर करने कि ओर बढ़ा जाए!

वो आपका मस्तिष्क ही है!

39



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
सबसे महत्वपूर्ण बात अपने दिमाग को काम पर लगाइए

paulekers.net/II-02

अध्याय 3

एपिफनी/आविर्भाव

अपनी ज़िन्दगी में दो बार मुझे एपिफेनी हई है: हठात एक विलक्षण और अद्भुत दिव्य एहसास।

पहले तब जब मैं 37 साल का था। मैं गाडी चलाता हुआ सड़क पर से गुज़र रहा था कि मुझे न सुनी जाने वाली आवाज़ सुनायी दी जो कह रही थी, “मैं कबाड़ नहीं बनाता ...मैंने तुम्हे इस उद्देश्य से बनाया है कि तुम कुछ महान काम करो।” उस वक़्त मैं इस उहापोह में था कि ऐसी कौन सी दिशा पकड़ूँ कि जिससे एक मज़बूत और स्थायी भविष्य का सृजन हो? क्या मैं स्व नियोजित रहूँगा, या फिर अपने परिवार को एक बेहतर और स्थिर भविष्य देने के लिए स्थानीय तेल रिफाइनरी में कार्य करने की कोशिश करूँगा।

इस वक़्त वो शब्द मेरे लिए बड़े पुनाराश्वसन पूर्ण थे। विडम्बना यह थी कि मैंने स्थानीय तेल रिफाइनरी में कार्य के लिए आवेदन दे दिया था जिससे मेरे परिवार के भविष्य को बेहतर स्थाइत्व मिलता। इस पद और कार्य की बड़ी ज़बरदस्त मांग थी जिसके लिए 800 लोगों ने आवेदन दिया था। मैं उन दो लोगों में से था जो साक्षात्कार के लिए चुने गए थे। मैं योग्य था और जानता था कि रिफाइनरी में काफी लोग थे जो मेरे पक्ष में थे और मेरे लिए खींचातानी कर रहे थे। मैंने यह सोच ही लिया था कि मेरे लिए इस नौकरी को न हासिल करना बिल्कुल असंभव सा था। मुझे इस बात से काफी झटका लगा जब मुझे चुना नहीं गया और भविष्य मेरे लिए क्या लिए हुए है, तब कहीं जाकर उसपर मैंने अपनी दृष्टि समायोजित की। मुझे लगता है उस दिव्य एहसास के आने का इससे बेहतर वक़्त शायद और दूसरा न होता।

मैं आज भी उन शब्दों को सुन सकता हूँ, मानों वे अभी कहे गए हों। मैं उन्हें

कभी भूल नहीं सकता। अगर वो आसमान में लिखे गए होते या मेरे हाथों पर गोद दिए गए होते, इससे ज़्यादा स्पष्ट वो नहीं होते। “मैं कबाड़ नहीं बनाता...मैंने तुम्हें इस उद्देश्य से बनाया है कि तुम कुछ महान कार्य करो।” काश कि मैं इसे समझा पाता या इसकी व्याख्या कर पाता लेकिन मैं ऐसा करने में सर्वथा असमर्थ हूँ। मैं बस आपसे कह सकता हूँ कि ज़िन्दगी में मैंने इससे स्पष्ट और कुछ नहीं सुना था। उसी वक़्त से कुछ महान करने की अपनी काबिलियत और क्षमता पर मैंने सवाल करना छोड़ दिया। मैंने नकारात्मक लोगों को सुनना बंद कर दिया जो मुझे बेवकूफ़ कहते थे और मेरे आइडियाज, विचारों को घटिया बताते थे। मैंने हर परिस्थिति को खुद को बेहतर बनाने का ज़रिया बनाया, अपने काम करने के ढंग में और अपने जीवन को जीने के ढंग में सुधार लाने को कृतसंकल्प हुआ। उस लम्हा सब कुछ बदल गया। कुछ महीनों बाद मैंने अपना सबसे पहला उत्पाद/ प्रोडक्ट, फ़ास्ट कैप इजाद किया जो बहुत सफल हुआ—यह कैबिनेट के अन्दर स्कू के छिद्रों को ढकने वाला एक स्वयं चिपकने वाला, ढकना था (पील एंड स्टिक)। अगर मैं आपसे उन लोगों की गिनती का जिक्र करूँ जिन्होंने मेरे अपने कैबिनेट बनाने की नौकरी छोड़ इसपर काम करने के विचार को मेरा निरा पागलपन करार दिया, एक छोटा सभागृह ऐसे लोगों से भर जाएगा। अपने उस दिव्य एहसास के होने के बाद से मैं अब डर में जीने से उबर चुका था। बीस साल बाद जब मैं आज यह लिख रहा हूँ, फ़ास्ट कैप 800 उत्पादों/प्रोडक्ट्स के साथ सैंकड़ों मिलियन डॉलर का काम कर रहा है और इसका वितरण 40 देशों में हो रहा है। इस बात को कहने की ज़रूरत नहीं कि वो दिव्य एहसास अद्भुत रहा!

(इस अनुभाग के आखिर में दिए गए लिंक पर जाएँ और फ़ास्ट कैप के इतिहास का विडियो देखें।)



पॉल की पहली खोज
फ़ास्ट कैप

कुछ वक़्त पहले मुझे मेरा दूसरा दिव्य एहसास हुआ। मेरे जीवन की योजना में इसका महत्व भी कुछ कम नहीं रहा क्योंकि इसने ज़िन्दगी को समझने की मेरी योग्यता को प्रकट किया। अपने कितने ही समकालीनों में मैंने यह बात पायी है, ख़ास कर उनमें जो अपने बिजनेस में सफल हुए हैं, उनमें मैंने एक पैटर्न, एक नमूना देखा। नामचीन वैज्ञानिक एलन टूरिंग से यह अलग नहीं था, जिन्होंने द्वितीय विश्व युद्ध में एनिग्मा कोड को तोड़ा था।

मुझे ऐसा लगा जैसे मैंने ज़िन्दगी को समझने के कोड को तोड़ दिया था, टूरिंग के फॉर्मेट/प्रारूप से कहीं ज़्यादा सरल लेकिन मेरी छोटी सी दुनिया के लिए उतना ही आवश्यक। ठीक-ठाक, उचित महत्वाकांक्षा लिए ऐसे बहुत सारे लोग हैं जिन्होंने सफल करियर या बिजनेस बनाया है। लेकिन इनमें से अधिकाँश ने इसे अपने स्वास्थ्य और रिश्तों को नज़र अंदाज़ कर, उसकी अवहेलना कर ऐसा किया। उनका वर्गीकरण निम्नलिखित में से एक में हो सकता है:

करियर	स्वास्थ्य	रिश्ते
सफल करियर	मोटापा	नाखुश
	बीमार	तकलीफदेह
	अस्वस्थ	हताश और कुंठाग्रस्त
	स्थूलकाय	हारा हुआ

अब इनमें आखिरी दो श्रेणियों को आप अपनी तरह से मिला कर मैच कर सकते हैं। एक इंसान को उसके करियर के चरम में देखना और वो भी पूरीपूरी स्वस्थ और फिट, यह दुर्लभ है। जो बात इससे भी अधिक असामान्य है वो यह कि उनके रिश्ते सारे उत्कृष्ट हैं।

याद रहे कि मैं यहाँ अच्छे की नहीं, उत्तम की बात कर रहा हूँ। अपने युगांतकारी किताब *गुड टू ग्रेट* में जिम कॉलिंग्स ने एक बड़ा ही दिलचस्प अवलोकन किया है जिसे मैं यहाँ आसान ढंग से कहूँगा, “अच्छे और उत्तम के बीच का फर्क वृहद् है लेकिन इसके लिए चेष्टा और वक़्त में कोई उल्लेखनीय वृद्धि की आवश्यकता नहीं है। कार्य किस प्रकार से हुआ करते हैं, यहाँ इसकी बड़ी गहरी समझ होने की ज़रूरत है जिसके लिए गहन चिंतन ज़रूरी है।” (*जिम कॉलिंग्स की किताब गुड टू ग्रेट को पाने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ।*)



यहाँ कॉलिंग्स अच्छे और उत्तम के फर्क की व्याख्या करते हैं

ऐसा नहीं है कि बढ़िया स्वास्थ्य हासिल करने और बेहतरीन रिश्तों को बनाने में आपको 50% अधिक ऊर्जा खर्च करनी होगी लेकिन आपको 50% अधिक वक़्त देना होगा जिससे आप गूढ़ समझ हासिल कर सकें, कुछ अग्रिम योजना और एक ऐसी प्रणाली विकसित करने में सक्षम हों जो उत्तम का समर्थन करे और औसत का उन्मूलन करे। ख़ूबसूरत बात यह है कि जब आप समय को यूँ निवेशित करते हैं, उसके भुगतान में कई गुणा वृद्धि होती है क्योंकि खुशी



क्या करना है पर लोग कुछ
ज्यादा ही तक्जो देते हैं

अधिक खुशी को जन्म देती है। लम्बी अवधि की सोच का यह बेहतरीन नमूना है... गुणवत्ता प्राप्त करने की सतत कोशिश। एक अति गुणवत्ता युक्त जीवन जो सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में बेहतर हो रहा है, सुधार दर्ज कर रहा है। क्या यह पवित्र त्रय, उत्कृष्टता का पवित्र त्रय, जिन्दगी का तीन चरण है ?

अगर लोग अपने करियर, स्वास्थ्य और रिश्तों में उत्कृष्टता पा लेते हैं, मैं जिंदगी के पहिये को बगैर ख़ास चेष्टा के बढ़िया घूमते देख रहा हूँ। मैंने यह गौर किया है कि ज़्यादातर लोग अपनी पूरी जिंदगी इस पवित्र त्रय की महाशक्ति से पूरी तरह से अछूते रह जाते हैं। अपने जीवन की योजना पर गहराई से मनन-चिंतन के बजाय वे अपना ज़्यादा वक़्त क्या करना है, उस पर देते हैं। अब सब कुछ बहुत साफ़ समझ में आने लगा था, उसका औचित्य समझ आ रहा था। (पवित्र त्रय का विडियो देखने के लिए अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

आखिर क्यों इतने सारे लोग अपने स्वास्थ्य से समझौता कर दुष्क्रियात्मक संबंधों के साथ जी रहे हैं ? इसका जवाब निम्नलिखित दिए गए पांच बहानों का सम्मिश्रण है:

1. हमारे पास सिर्फ़ इतना वक़्त होता है कि हम किसी एक महत्वपूर्ण क्षेत्र पर अपना ध्यान केन्द्रित कर पाएं।
2. हम समाज द्वारा दिए गए इस विचार को स्वीकार लेते हैं कि गिरता स्वास्थ्य और बिगड़ता रिश्ता इस सफ़र का हिस्सा है।
3. हम अपनी ख़ामियों को ढीले कपड़ों, झूठी मुस्कानों और गपशप से ढंकने में माहिर हैं।
4. हम जिन्दगी के महत्वपूर्ण मामलों पर गहन चिंतन के लिए प्रवृत्त नहीं हैं,

इसलिए हममें स्वयं को लेकर समझ की गहराई नदारद है जिसकी वजह से अपनी बेशकीमती जिंदगी को सुधारने में हम खुद को अक्षम पाते हैं।

- हमने इस समझौते को स्वीकार लिया है कि हमें सब कुछ नहीं मिल सकता, और अगर हासिल हो भी जाए तो, उसमें जरूरत से ज़्यादा संघर्ष और कोशिश लगानी होगी।



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
सबसे महत्वपूर्ण बात पवित्र त्रय : करियर, स्वास्थ्य और रिश्ते

अध्याय 4

इस मांसपेशी का व्यायाम करें!

अच्छे स्वास्थ्य और बेहतर रिश्तों को हासिल करने में जिन जरूरी प्रक्रियाओं का प्रयोजन होता है, हमारा समाज उन्हें समझना और उनसे शिक्षित होने को बिल्कुल भी जरूरी नहीं समझता, उसका कोई अधिमूल्य नहीं। संक्षेप में, हमारे समकालीन, समकक्ष, हमें उपलब्ध साधनों से बनी खिचड़ी देने को तैयार रहते हैं वो इसलिए क्यों कि हममें से अधिकतर ने जिंदगी से अपनी अपेक्षाओं को बिल्कुल कम से कमतर कर लिया है। सच कहूँ तो अपनी जिन्दगी का यह निम्न स्तर मुझे बहुत घृणास्पद लगता था इसलिए मैंने इसके बाबत कुछ करने की ठानी।

यह विरोधाभास जापान में बहुत आसानी से दिख जाता है: जापान में एक ट्रेन अपने निर्धारित समय से 20 सेकंड पहले छूट गयी और रेल कंपनी ने यात्रियों के हुए संभावित असुविधा के लिए राष्ट्रीय स्तर पर माफीनामा जारी किया। एक भी यात्री/ग्राहक ने शिकायत नहीं की थी लेकिन फिर भी उन्होंने न केवल माफी मांगने की अपितु ऐसी गलती आइन्दा न हो, इसकी जरूरत को समझा, महसूस किया। संयुक्त राष्ट्र अमरीका में अगर ट्रेन अपने निर्धारित समय से 45 मिनट देर से पहुंचती है और आपको इसके लिए माफीनामा मिलता है, आप खुद को खुशकिस्मत समझिये। ट्रेन के जल्दी छूटने का तो खैर सवाल ही नहीं उठता। हमें अपने मानकों को और अपनी अपेक्षाओं को बदलना होगा तत्पश्चात ही बेहतर परिणाम हासिल होंगे। (*जापान के शिनकैनसेन का विडियो देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ।*)

अगर आप अपने बिजनेस, वित्त या अपने करियर में सफल हैं, आपके पास किसी न किसी तरह की योजना या आगे बढ़ने का नक्शा रहा होगा, इस बात की संभावना जरूर रहती है। अपने जीवन में किये जाने वाले कार्य को लेकर अधिकतर



रोड मैप पर इतनी तवज्जो से कहीं कुछ छूट जाता है

लोगों ने अपना अच्छा-खासा वक्रत किताबों का सहारा लेकर, विश्व विद्यालयों में या सम्मलेन में भाग लेकर बिताया होगा। किन्तु यही मेहनत हममें से अधिकाँश ने अपने जीवन में अपने रिश्तों और स्वास्थ्य को गहराई से समझने में नहीं लगायी। योजना बनाने और उसे कार्यान्वित करने की बात तो रहने ही देते हैं। व्यवहार्य समाधान को लेकर शोध का हमारा जो नज़रिया, जो हमारी सोच है, वो बहुत कुछ लघु-

समाचार पत्रिका के पन्ने पलटते हुए ग्रीसरी की दूकान में चारों ओर नज़रें दौड़ाने जैसा है... हैरत है! इस किताब में मैं एक सीधा सा मंत्र आपको देता हूँ, "इस मांसपेशी का व्यायाम करें!" (और यहाँ मैं अपने दिमाग की ओर इशारा कर रहा हूँ) जीवन के दूसरे क्रिया-कलापों को करने में हम जितना वक्रत देते हैं, अगर उसका एक छोटा हिस्सा भी हम अपने दिमाग का इस्तेमाल करने में लगाते हैं, परिणाम ज़बरदस्त होंगे। यही इस किताब का आधार है: किस प्रकार एक ऐसी योजना विकसित की जाए जिससे पहले खुद को पूरी तरह से समझ लिया जाए, तत्पश्चात उन लोगों को जिनके हम करीब हैं।

यह किताब मनोविज्ञान पर कोई वैज्ञानिक आलेख नहीं है। यह एक आम आदमी स्वरूप मेरे बहु-यात्राओं का अवलोकन और सिर्फ मेरी ज़िन्दगी को लेकर मेरा चिंतन है। 46 की उम्र में मैंने अपनी ज़िंदगी और खुशी को



लेकर अपना गहन चिंतन आरम्भ किया। रिकॉर्ड के तौर पर यह कहूँ कि 1983 से मैं विवाहित हूँ जो आज के दौर के लिए बड़े अचम्भे की बात है। अलावा इसके, हमारे अद्भुत कंपनी की शुरुआत मैंने अपनी बीवी के साथ की थी, वे इसमें अपना सम्पूर्ण समय संग मेरे साथ लगी रही हैं और अब हमारे बच्चे भी हमारे लिए काम करते हैं। हम एक विशाल-खुशहाल परिवार हैं लेकिन हमेशा, हर वक़्त नहीं। हमने बहुत सी कठिनाइयों का सामना कर उसपर विजय पायी है। मेरे लिए खास बात यह है कि हम अब भी साथ हैं और इससे भी ज़्यादा अविश्वसनीय बात यह कि अब भी रोज़ एक साथ काम करते हैं। मैं ऐसे बहुत सारे परिवारों के सदस्यों को जानता हूँ जो क्रिसमस और थैंक्स गिविंग की बाध्यताओं को पूरा करने के लिए भी बामुश्किल ही एक दूसरे से मिल पाते हैं, दैनिक उच्च स्तरीय आयोजनों की बात तो रहने ही दें... भगवान भाई-भतीजावाद (नेपोटिस्म) की उम्र दराज़ करे! मैं अपने परिवार पर वाकई एक प्रेशर कुकर सी स्थिति थोपा करता हूँ और सच कहूँ तो मुझे नहीं लगता ऐसा कर उल्लेखनीय फायदे हासिल हुए। हम इससे उबर पाए और खुद को जिलाए रखा, यह कम अद्भुत नहीं लेकिन मेरे लिए यह काफी नहीं। मुझे अपने जीवन में सब कुछ उत्तम चाहिए।



फ़ास्ट कैप के आरंभिक दिनों में पॉल और लियन

मुझे याद है मैंने अपने पिताजी को कहते सुना था कि वे कभी भटक कर माँ



पॉल के पिता, हैरी एकर्स

से दूर नहीं गए और इस बात का उन्हें खासा गर्व भी रहा लेकिन मैं यह जानता हूँ कि अन्दर ही अन्दर बहुत सारे मर्दों की तरह वे नाखुश और हताश रहे। वो मुझसे कहा करते, “क्या तुम्हे अंदाजा है कि मैं क्या कुछ हासिल कर सकता था अगर तुम्हारी माँ ने मुझे यूँ बाँध के न रखा होता?” उन सारी औरतों के लिए जो इस किताब को पढ़ रही हैं, आपसे गुजारिश है कि अपने मर्दों को अपने आधिपत्य में न रखें,

बांधें न रखें। उन्हें हर अवसर पर अपनी पूरी क्षमता अनुसार कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे आपके प्रति उनका प्रेम और गहरा होगा। लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण यह होगा कि आप उन्हें गहराई से समझने में वक़्त बिताएं।

पुरुषगण, आपके लिए भी यही सत्य है लेकिन आपको यह चेष्टा दोगुनी करनी होगी। मुझे हेनरी फोर्ड की पत्नी याद आती हैं जिनका अपने पति की काबिलियत पर दृढ़ विश्वास था और देखिये उन्होंने क्या हासिल किया। यही बात कार्ल बेंज पर भी खरी उतरती है, जो मर्सडीज़ बेंज के सह संस्थापक रहे। उनकी पत्नी को उनपर तब विश्वास था जब वे हार मान चुके थे।



हेनरी और क्लारा फोर्ड

कार्ल की बनायी खोज को वे स्वयं चलाते हुए शहर में लोगों के बीच ले गयीं जिससे कि वे उसे देख सकें। यह उस औरत की कहानी नहीं जिससे कोई फर्क नहीं पड़ा, अपितु यह वो कहानी है जो एक आदमी के सफल और असफल होने का फर्क बनी और जिसे इतिहास में लाखों बार दोहराया गया और जो काबिल-ए-गौर है।



कार्ल और बर्था बेंज

किसी भी आदमी का दुनिया फतह करने के मंसूबे का दूसरा पक्ष यह भी होता है कि उसे अपने जीवन साथी/पार्टनर के लिए उपलब्ध होना है और उन्हें गहराई से जानना है। इसका मतलब अपने जीवन

साथी/पार्टनर के साथ नियमित रात के खाने पर जाएँ और वहां आपका सेल फ़ोन न हो और आप अपने काम या बिजनेस के अलावा और बातें कर रहे हों। मुझे अपने बारे में इतना मालूम है कि एक बार किसी चीज़ से जुड़ गया तो बिल्कुल निकट-दृष्टि ग्रस्त हो जाता हूँ, मेरे लिए अपने उस काम के अलावा बाक़ी सब बातें गौण हो जाती हैं और ऐसा लीन लाइफ़ के सन्दर्भ में कारगर कतई नहीं सिद्ध हो सकता। यह प्रत्यक्ष रूप से सहज गतिविधि आपको विफल करेगी। यह लीन के महत्वपूर्ण मूल सिद्धांतों के खिलाफ़ है जिसमें आपको औरों के प्रति गहरा सम्मान रखना है।



एल कालाफाते, अर्जेंटीना पॉल और लियन डिनर का लुत्फ़ उठाते हुए

यह गहरा सम्मान आप अचानक एक सुबह उठकर नहीं पा सकते। इसका अभ्यास आपको हर दिन, दिनानुदिन करना होता है और तब जाकर आप इस तथ्य को देख-समझ पाते हैं कि यह दुनिया सम्मान के सिद्धांत के इर्द-गिर्द संगठित है और इस जादुई सिद्धांत को अपनाने में आपका ही फायदा है।



जब सेल फ़ोन आपकी जिंदगी का मुख्य केंद्र बन जाए

आप उस व्यक्ति के साथ डिनर पर गए हैं जिसे आप प्यार करते हैं और आप की नज़र अपने सेलफोन पर ही झुकी हुई है तो आपका रवैया उनके प्रति सम्मान कतई नहीं दर्शा रहा है। आपके हाथ में सेलफोन उस चमकते नीयन लाइट सदृश है जो कह रहा है, “आपके फ़ोन पर जो व्यक्ति है, वो आपसे ज़्यादा महत्वपूर्ण है।” यह बात मुझे मेरी बेटी ने समझाया। हम जब भी कॉफ़ी के लिए जाते हैं, वो मेरा फ़ोन मुझसे ले लेती है। यह भले ही एक

प्यारा सा खेल जैसा दिखता हो, लेकिन यह आज की वो सशक्त वास्तविकता है जिसे हर एक इंसान को पूरी तरह से समझना ज़रूरी है।

जिसे आप प्यार करते हैं, उसके साथ जब होते हैं तो वहाँ पूरी तरह से उपस्थित रहने की एक छोटी सी क्रिया एक मुहब्बत भरी जिंदगी और सफलता की राह बना देती है। अगर बीस साल पहले एक वैज्ञानिक ने यह कहा होता, “एक दिन ऐसा आयेगा जब दुनिया का हर इंसान झुकी पीठ वाली मुद्रा लिए होगा जिनकी नज़रें नीचे झुकी होगी, और ऐसा मैं हासिल करने में कामयाब हो जाऊँगा,” अधिकतर लोगों ने उसकी बात को हंसकर उड़ा दिया होता। मगर आज रुककर अपने चारों ओर नज़र डालें और अधिकतर लोगों की मुद्रा को देखें। बूढ़े या जवान, हममें अधिकतर अपने फ़ोन पर पीठ दोहरी किये हुए नज़र आ जायेंगे। हम उन आदि मानवों जैसे दिखाई देते हैं जो अपनी हाथों की उँगलियों के जोड़ों को घसीटते हुए सीधा चलने की कोशिश करते थे, इंसानों की तरह नहीं जो एक दूसरे से नज़रें मिलाकर चला करते हैं। इसलिए मुझे लीन के सिद्धांत पसंद हैं: वे सरल, व्यवहारिक और प्रभावशाली हैं।

हर बार साथ होने पर यह छोटी सी प्रक्रिया एक दर्जन गुलाब देने के बराबर है। जिंदगी आदमी और औरत, दोनों के लिए बड़ी अद्भुत, उत्तम होनी चाहिए और उत्तम से कम वो बुलबुला है जिसे मैं फोड़ना चाहता हूँ। क्यों इतने ज़्यादा लोग अपनी जिंदगी को औसत पर निर्धारित किये गुजारते हैं जब कि उत्तम आसानी से उपलब्ध

है ? इसलिए मैं यह किताब लिख रहा हूँ क्योंकि मैं भी बहुत लोगों की तरह ही संघर्ष कर रहा हूँ। मुझे इस बात का यकीन था इससे बेहतर राह है और मैंने उसे पाया है। मुझे हमेशा ही अपनी जिंदगी को बेहतर बनाने को लेकर एक सशक्त झुकाव रहा है, एक पूर्वाभिरुचि रही है। मुझे बड़ा अच्छा लगता है जब चीजें बेहतर होने लगती हैं। अंशतः इसलिए भी कि जब हम सकारात्मकता की ओर बढ़ते हैं, हमारे अन्दर कुछ केमिकल का स्वाभाविक रूप से स्त्राव होता है। मैं मूलतः एक ड्रग एडिक्ट हूँ लेकिन मेरा ड्रग एक कुदरती पदार्थ है जिसे हम सैटिसफैकेशन या संतुष्टि कहते हैं। मेरी जिंदगी मेरे बिजनेस, स्वास्थ्य और मेरे अधिकतर रिश्तों के क्षेत्र में उपलब्धियों की सतत ऊंचाई की ओर स्थिरता से अग्रसर है...लेकिन हमेशा नहीं। मूलतः मैंने बहानों से विचलित और परेशान होना बंद कर दिया और इस बात को बड़ी गहराई से सोचने लगा कि मैं आखिर कर क्या रहा था। इस किताब की ओर कदाचित् ऐसे पुरुष वर्ग आकर्षित होंगे जो अपने वर्तमान के स्वास्थ्य को और रिश्तों को लेकर नाखुश हैं और यह जानना चाहते हैं कि इन्हें बेहतर कैसे बनाया जाए। वे बस यह जानना चाहते हैं कि उनसे चूक कहाँ हुई, अच्छे इरादों से भरे होने के बावजूद वे कहाँ और भला कैसे इतना गलत हो गए।

आम तौर पर यह पुरुष गण अपने 30, 40 और पचास के आयु वर्ग में होते हैं इस किताब को पढ़ने से पहले यह सारे पुरुष इसी उम्र की जनसांख्यिकी में थे और यह किताब उनमें बड़ी दृढ़ता के साथ प्रतिध्वनित हुई। यह पुरुष वर्ग खुद से कहता था, “मुझे उम्मीद थी कि हाल जैसा है उससे बेहतर हो सकता था।” समस्या यही है। एक बढ़िया रिश्ते को, उम्मीद प्रबंधन और वास्तविकता को नज़र अंदाज़ कर आशाओं के आधार पर की गयी कामना से कहीं अधिक की ज़रूरत होती है। अगर यह किताब औरतों के लिए भी प्रासंगिक हो सके तो मुझे इस बात की बड़ी खुशी होगी। अब ऐसा होगा कि नहीं मैं यह पक्के तौर पर नहीं कह सकता हूँ। मैं उनकी सोच भी इस किताब के विषय-वस्तु में एकीकृत करने की भरसक कोशिश करूंगा क्यों कि यह निहायत ही ज़रूरी है कि पुरुष महिलाओं के परिपेक्ष को समझें। मैंने बहुत सारी महिलाओं से इस किताब का पूर्व अध्ययन कराया है जिनसे मुझे बड़ी अनुकूल टीका-टिपण्णी भी मिली। एक ऐसी ही टिपण्णी ऐशले की है।

पॉल!

मैं यह कहना चाहूंगी कि रात को तुम्हारी लिखा पढ़ने में मुझे बड़ा आनंद मिला। बहुत सशक्त था लेकिन इसकी सबसे अच्छी खूबी यह है कि बात बिल्कुल खरी है! अगर कोई बात सही नहीं है या कोई आलस का मारा है, तुम उसे बिल्कुल

वैसा ही बोलते हो, बगैर किसी लाग-लपेट के। तथ्यों को लेकर तुम्हारी अदायगी मुझे बड़ी गहन, बेलाग और बहुत सच्ची लगी। इसे पढ़ना या तो आपके पिछवाड़े के नीचे आग लगा देगा या आपको अभिन्नस्त करेगा क्योंकि आप सच में नहीं जानते



कि आपमें मूलभूत परिवर्तन लाने का माद्दा है भी या नहीं। इसका सबसे खास उदाहरण तो मैं खुद हूँ। अगर मैं इसे कुछ साल पहले पढ़ रही होती, मुझे ऐसा महसूस होता कि हासिल कर सकने की जो मेरी काबिलियत है, यह उससे कहीं बड़ा और बढ़िया है। आज, अपनी जिंदगी के हर क्षेत्र में लीन के साथ एक साल गुज़ारने के बाद मुझमें यह आत्म विश्वास है कि मैं इनसे बेहतर सम्बद्ध कर सकती हूँ। आखिरकार, तुम्हारे शब्द किसी आम आदमी के लिए नहीं हैं, उनके लिए हैं जिन्होंने अपनी लीन यात्रा आरम्भ कर दी है और जो अब बड़ी

लीन में जाने के लिए तैयार हैं।

धन्यवाद

ऐशली

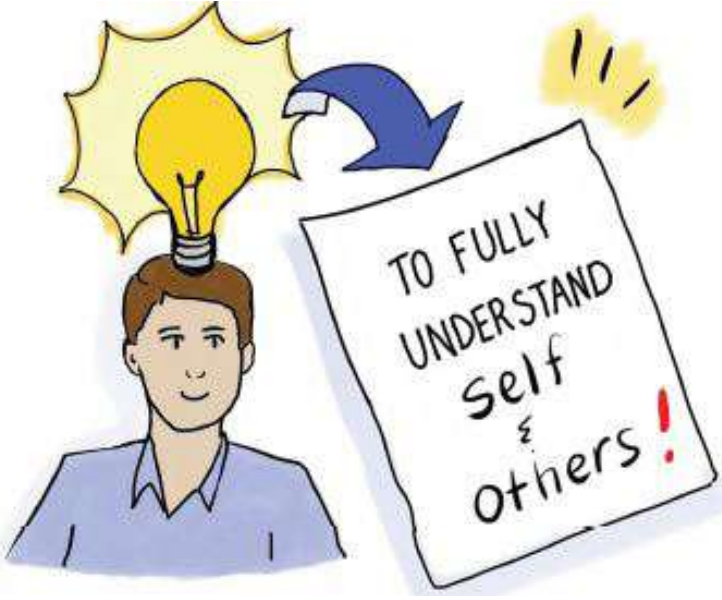
ऐशली के वक्तव्य ने इस बात की पुष्टि कर दी है कि महिलाएं भी खरी बात और साफगोई से कही बात पसंद करती हैं। पुरुषों ने अलबत्ता इसे बड़ी आसानी से तर्कहीन करार दे दिया है। इससे होता यह है कि हासिल हुए घटिया परिणामों की जिम्मेदारी लेने से वो साफ़ बच निकलते हैं। लीन की दुनिया में हम सारी समस्याओं को प्रबंधन समस्या का हवाला दे देते हैं। प्रबंधन ने घटिया प्रणालियाँ और प्रक्रियाएं स्थापित की हैं और लोगों से अपेक्षा रखी जाती है कि वे इसमें बढ़िया काम कर दिखायें! रिशतों के मामले में ज़्यादातर यही पाया गया है कि पुरुष अधिक अग्रणी और प्रभावी होता है जिसके नतीजतन उसकी जिम्मेदारियाँ भी ज़्यादा हो जाती हैं। आखिरकार, यह किताब कार्य प्रगति पर है, इसका उदाहरण ही तो है।

मुझे पक्का यकीन है कि इस किताब के छपने के कुछ दिनों में ही जब लोग इसे पढ़ने लगेंगे, मुझे भी इस बारे में ज़्यादा जानकारी मिलेगी कि जिन्दगी के हर पहलु को बेहतर कैसे बनाया जाए जिसमें हमारे तमाम रिश्ते भी शामिल होंगे। यह ठीक भी होगा क्योंकि मैं स्वयं सतत सुधार या लगातार होती बेहतरी के बारे में ही तो हूँ। यह बिल्कुल सही-सटीक, परफेक्ट नहीं होगा तो भी हर्ज नहीं, बस, हमारी जिन्दगी बेहतरी की ओर अग्रसर रहे, इसकी ज़रूरत है। वेणु श्रीनिवासन, जो

भारत के सर्वोच्च उद्योगपतियों में से एक हैं और टीवीएस मोटर्स के उद्योगपति और मेरे अच्छे दोस्त हैं, उन्होंने मुझे बताया कि हम प्रयोगों के ज़रिए ज्ञान अर्जित करते हैं। पहली बार, कभी दूसरी बार भी, सफलता हासिल नहीं होती है। कई बार तो सौवीं बार भी नहीं होती। लेकिन प्रयत्न करते रहने से आप ज्ञान वृद्धि करते चले जाते हैं, जिसके ज़रिए आप अपनी जिंदगी में बदलाव ला सकते हैं।



वेणु श्रीनिवासन,
अध्यक्ष, टीवीएस मोटर्स



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
सबसे महत्वपूर्ण बात खुद को पहचानिए।

अध्याय 5

दुर्बलता उन्मुख

कैंप फायर के इर्द-गिर्द कुछ लोगों के साथ बैठा मैं उनकी बातें सुन रहा था। वे सब अपनी बीवियों के साथ अपने रिश्तों पर बतिया रहे थे। सच कहूँ तो, उनकी किसी भी बात से मैं हैरान, चकित नहीं हुआ क्योंकि कि अपनी यात्राओं



के दौरान मैं ऐसे पुरुष और महिलाओं से मिलता रहता हूँ जो अपने रिश्तों को लेकर नाखुश हैं। कुछ खुश होने का दावा करते हैं लेकिन जब आप उन्हें कुरेदकर पूछते हैं तो उनमें से अनेक ऐसे हैं जिनके पास नाखुश होने के एक-आध बिंदु दिख ही जाते हैं जिन्हें वे खुल्लम-खुल्ला स्वीकारने से कतराते हैं। अपनी बात को सही रूप

से प्रस्तुत करने के लिए चलिए मैं आपको एक मजाकिया किस्सा सुनाऊँ, (या हो सकता है मजाकिया न हो) मैं जब श्रीलंका में था, मेरे साथ एक टैक्सी ड्राइवर था और आपस में अपने-अपने परिवारों को लेकर बातें शुरू हुईं। मैंने उससे पूछा कि उसके शादी को कितने साल हुए थे और क्या उसके बच्चे हैं। उसने कहा कि वो अपने बारह साल की शादी-शुदा जिंदगी से बेहद खुश था और जब मैंने इसका कारण जानना चाहा कि वो कैसे? उसने जवाब में मुझे तपाक से बताया कि उसकी दो गर्ल फ्रेंड्स हैं: एक उसी शहर में जहां हम थे और दूसरी उस शहर में जहां हम जा रहे थे। मैं मुंह फाड़े वहीं बैठा रह गया...ओ तेरी..क्या बकवास है! “मेरी बीवी को सेक्स पसंद नहीं और मुझसे ऐसे नहीं रहा जाता तो इसलिए मुझे इसे आउटसोर्स करना पड़ा।” क्या बात है..लाजवाब हो जाना जिसे कहते हैं! यह उस बात को बड़ी अच्छी तरह से वर्णित कर देता है जिसे मैंने दुनिया भर में किये

गए अपने साक्षात्कारों के दौरान पुरुष वर्ग से मालूम किया है। ज्यादातर इसे ऊंची आवाज में कहने से कतराएंगे लेकिन वे बिल्कुल ऐसा ही महसूस करते हैं। मैंने जो बात खोज निकाली वो पेचीदा नहीं है और न ही समझने में सख्त लेकिन खुलासा तो करती है। अगर आपको यह लगता है कि यह किताब इस बात को लेकर ही है कि पुरुषों को वो मिल नहीं रहा, तो आप सरासर गलत हैं।

मुझे याद है कोई दस साल पहले एक पारिवारिक छुट्टी के दौरान मैं मेक्सिको में था। हम सब एक वैन में इकट्ठा बैठे हुए थे। ड्राइवर का नाम एंजेल था। जल्दी ही हम उसके साथ बातें करने लगे और मेरी बीवी ने पूछ लिया, “क्या तुम शादी-शुदा हो, एंजेल?” अपने वाइजर को नीचे कर उसने कहा, “यह रही मेरी बीवी की तस्वीर, वो शादी-शुदा है, मैं नहीं।”



टैक्सी ड्राइवर

70 से अधिक देशों में सैंकड़ों पुरुष और महिलाओं से बातें करने और उनपर गौर करने के बाद मुझे एक बात मालूम हुई। ज्यादातर लोग अपनी जिंदगी में किसी बात को लेकर बड़े हताश और नाखुश हैं। यह सभी लोग किसी भी धर्म और जनसांख्यिकी के हो सकते हैं। यहाँ पैसा और धर्म का तथ्यों पर बहुत कम असर देखने को मिलता है। यकीन जानिए, मुझे इससे बिल्कुल अलहदा कहने में बड़ी खुशी मिलेगी, लेकिन मेरा अनुभव जो रहा है, वो ऐसा नहीं रहा।

मुझे ऐसा कहने में बड़ी खुशी होगी कि हम क्रिस्चियन लोग इस बात को औरों से ज्यादा समझ पाए हैं लेकिन जवाब तो यही है कि ऐसा नहीं हुआ है। मैं आपको दोस्तों और परिवारों के किस्से सुनाकर खुश कर सकता हूँ जो क्रिस्चियन हैं और जिनके अपने रिश्ते बिगड़े हुए हैं।

ऐसा प्रतीत होता है कि इंसानों की प्रजाति में अधिकतर अपने मूलभूत स्तर पर ही गलती कर रहे हैं। इस किताब का सार यही है। हम किस तरह से अपनी जिन्दगी को बेहतर बनाने के लिए एक सरल प्रणाली का सृजन कर सकते हैं, जिसे एक आम आदमी अपने जीवन में लागू कर सकता है।

बदकिस्मती से गहराई से सोचने की क्रिया ज्यादातर लोगों के लिए जरूरत से ज्यादा कोशिश करने जैसा है। इसके बनिस्बत एक चिप्स का पैकेट उठा सोफे पर बैठ पिक्चर देखना आसान क्रिया है। हममें से ज्यादातर लोगों ने अपने अन्दर गहरे झाँकने की और सावधानी पूर्वक स्वयं के विश्लेषण की कभी कोशिश ही नहीं

की। उन्हें क्या भाता है और उनकी ज़रूरतें क्या हैं। यह शायद इसलिए भी हो कि हम उन जवाबों से, उसके लिए उठाये जाने वाले कदम और कार्यवाही से घबराते हैं जिसे करने की तब ज़रूरत होगी। यह सब हमारे लिए बहुत ज़्यादा असहज और असुविधाजनक है। इस बदलाव के लिए सबसे पहले तो हमें आवश्यक रूप से अपनी उन आदतों के बिल्कुल विपरीत होना पड़ेगा जो हममें बड़े गहरे पैठी हुई हैं। अपने मित्रों और परिजनों का एक सख्त मूल्यांकन करना होगा। मैं अपने खुद के मामले को लेकर यहाँ कहता हूँ। 46 साल की उम्र में आकर ही तो मैंने एक दस्तावेज़ लिखना आरम्भ किया जिसका शीर्षक था, “क्या मैं खुश हूँ?”

यद्यपि मैं वैल्यू स्ट्रीम मैपिंग (उन चरणों की श्रृंखला है जो ऐसे उत्पाद या सेवा प्रदान करने के लिए होती है जो उनके ग्राहक चाहते हैं) हालांकि मैं इसका कोई बड़ा समर्थक नहीं हूँ और अपनी कंपनी में हम इसे नियमित रूप से इस्तेमाल भी नहीं करते, यह दस्तावेज़ खासतौर पर मेरे अपने लिए मेरा वैल्यू स्ट्रीम मैप है। जिन्दगी में पहली बार मैंने वक़्त निकालकर, वास्तव में अपना विश्लेषण कर, स्पष्ट रूप से यह जानने की कोशिश की कि मुझे क्या खुश रखता है। मुझे अपने बारे में इतनी सारी बातों का पता चला जिनके बारे में मुझे पता तक नहीं था।



देखते न बैठें, जिन्दगी जीयें।

उदाहरण स्वरूप, मुझे यह मालूम चला कि मुझे बौद्धिक स्तर पर अपने समकक्ष लोगों से सम्मान पाने की ज़रूरत बड़ी शिद्दत से महसूस होती है। बीते दिनों पर विचार करते हुए मैं पाता हूँ कि ऐसी कई परिस्थियाँ आयीं जिनमें मैंने सिर्फ इसलिए पूर्वाभ्यास किया क्योंकि मुझे अपना ज्ञान और खुद को अभिव्यक्त करने की काबिलियत अपर्याप्त, अयोग्य लगी। अपने इस कुंठा, निराशा पर विजय पाने के लिए मेरे लिए बहुत ज़रूरी था कि मैं खुद में कुछ अलहदा आदतें विकसित करता।



अपने विकास हेतु कुछ अच्छी आदतों का समावेश करें

मैंने कुछ आदतों को बदला और खास तौर पर कुछ आदतों के बदले में कुछ और अपनाया जैसे, मैंने टीवी देखना बंद कर दिया और हफ्ते में औसतन एक किताब पढ़ने की आदत डाल ली। इन आदतों को विकसित करने के पांच

साल के भीतर ही मेरे वक्तृता की फीस बढ़ गयी और मैं आज मैं दुनिया भर की कंपनियों के साथ सलाह करता हूँ।

क्या आप सोच सकते हैं कि अगर मैंने अपनी उन खामियों और कमजोरियों पर गौर कर दस्तावेज न लिखा होता, तो क्या होता? मेरे अब ऐसे लीडरों के साथ मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध बने हैं जो दुनिया भर में फैले हैं और अद्भुत हैं। तुलनात्मक दृष्टि से मेरी जिंदगी एक बंजर भूमि सदृश बनी रहती अगर मैंने अपनी आदतें और अपना आचरण न बदला होता।

इन सबका परिणाम यह हुआ है कि मैंने अपनी जिंदगी में अधिक खुशी हासिल करने के लिए अपने लिए बिल्कुल अलग और नयी राह बनायी और इस उद्देश्य में सफल भी हुआ। इस छोटे से कार्य को करने में मुझे तीन हफ्ते लगे, मेरी बदकिस्मती समझिये कि मुझे यह तब करना चाहिए था जब मैं एक नौजवान था। मैंने अपने इस दस्तावेज को पुरुष और महिला, दोनों के साथ साझा किया है।



इसका अनिवार्य रूप से एक ही नतीजा निकलता है और वो है उन सबका गहन सोच-विचार। बहुत लोग मुझे गहरी नज़रों से देखते हुए पूछते कि खुद से ऐसे कुरेदने वाले सवाल करने की हिम्मत मैं कहाँ से जुटा पाया? बात सीधी-सरल है, मुझे दो बातों का एहसास हुआ: पहला, कुछ न करने का विकल्प और उस असंतोष के साथ फिर हर दिन जीते रहने की स्थिति का आकर्षण मेरे लिए सिर्फ बराबर था; दूसरे, मैंने इस बात को समझा कि अगर मैं अपने चित्त की गहराई में झाँकूँ और इन असुखद और बेचैन से करने वाले सवालों के जवाब पा सकूँ, यह मुझे ऐसी शक्ति और अंतर्दृष्टि से नवाजेगा जिससे मैं अपने में स्थायी बदलाव ला सकूँगा। पहला सवाल जो मैंने खुद से पूछा वो यह नहीं था कि वो क्या था जो मुझे खुशी दे सकता था, बल्कि यह कि मुझे क्या नाखुश करता है। मैंने अपनी खामियों और

कमजोरियों पर ध्यान केन्द्रित किया। इसका नतीजा यह हुआ कि मुझे इस बात पर स्पष्टता मिल गयी कि मेरा आचरण और बर्ताव ऐसा क्यों था। उसके बाद अपने जीवन में इन खामियों को सुधारने की ज़रूरत को मैंने दैनिक आधार पर क्रियान्वित करने की ठानी।

मैं बिल्कुल सीधे तौर पर इस बात को पेश करूँगा। हम अपने सबसे महत्वपूर्ण ग्राहक के साथ रिश्ते को समझ नहीं पाते हैं। यह सही है कि ग्राहक हमारा पार्टनर है लेकिन हमें खुद को उस स्थिति में लाना चाहिए जहाँ से हम उन्हें सबसे अच्छी सेवा दे पाएँ, यही वो बात है जहाँ आप अपने दिमाग को इसके लिए राजी करने में असमर्थ पाते हैं। हम स्वयं ही अपने सबसे महत्वपूर्ण ग्राहक हैं! उस हद तक कि हम अपनी ज़रूरतों को सबसे बेहतर समझते हैं और इस लिहाज़ से खुद की सबसे बेहतर सेवा कर सकते हैं। उसी हद तक हम अपने साथी को भी सबसे बेहतर सेवा प्रदान कर सकते हैं। मुझे मालूम है यह आत्म सेवा सा प्रतीत होता है, लेकिन यकीन जानिये, मैं आपसे यह कतई कहने की कोशिश नहीं कर रहा। जिंदगी महज़ इसके बारे में है कि आप क्या दे सकते हैं और आप वो नहीं दे सकते जो आपके पास है ही नहीं। अगर आपके पास दिमागी सुकून नहीं है, अगर आप एक इंसान के तौर पर संतुष्ट नहीं हैं, और अगर आप अपनी जिंदगी का एक हिस्सा मुसलसल नैराश्य और कुंठा के कोहरे में गुज़ार देते हैं, ऐसे हालातों में आप अपने सबसे करीबियों का कैसे असरदार तरीके से सेवा कर पायेंगे? स्वयं को लेकर एक सशक्त भावना, उद्देश्य की स्पष्टता और उसे पाने की स्पष्ट प्रक्रिया, यह सब जब आपमें समाहित होगा, तब ही आप स्वीकृत रूप से अपने आस-पास के लोगों को भरपूर दे पायेंगे। यह बात मायने नहीं रखती कि हम हमारे पार्टनर की सेवा करने के लिए क्या करते हैं, बुनियादी स्तर पर अगर हमारी ज़रूरतें पूरी नहीं हो रही हैं, हम हमेशा निराश और कुंठित ही रहेंगे।

मैं 11वें अध्याय में अपने दस्तावेज़ “क्या आप खुश हैं?” की एक प्रति आपके साथ साझा करूँगा जो मैंने 46 साल की उम्र में लिखी। मैं उम्मीद करता हूँ कि आप में से हर एक व्यक्ति वक़्त निकाल ऐसा ही एक दस्तावेज़ लिखेगा। ऐसा करने से खुद को लेकर आपकी स्पष्टता बढ़ेगी और



कुंठा, नाखुशी का कोहरा



रित्सुओ शिंगो

आप असरदार प्रक्रियाओं का सृजन कर अपनी जिंदगी और रिश्तों को सुधार सकने में सक्षम होंगे। अगर आप खुद को रोक नहीं पा रहे हैं, आप बेशक आगे बढ़ सकते हैं। यह बेहद जरूरी है कि हर इंसान अपने अन्दर की गहराई में झांके। मेरे परम मित्र रित्सुओ शिंगो ने एक बार कहा था, “आपके लिए तथ्यों को जानना और तथ्यों को समझना, परम आवश्यक है।” आपके लिए तथ्यों को हासिल करना जरूरी है, उन्हें जानना जरूरी है और अंततः उन्हें बहुत अच्छे ढंग से समझना बहुत जरूरी है। (रित्सुओ शिंगो का विडियो देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात

सबसे महत्वपूर्ण बात आपको क्या नाखुश करता है ?

अध्याय 6

सम्मान का सशक्त स्वरूप

ज्यों—ज्यों मैं पुरुषों का साक्षात्कार करता गया, हमारे बर्ताव के लिए जो जिम्मेदार है, मैं यह जान पाया कि दरअसल वो क्या है। मैंने यह पाया कि बहुधा पुरुष वर्ग एक सख्त बाह्य रूप प्रदर्शित करता है जबकि असल में वो



बस एक गहरा भावनात्मक जुड़ाव चाहता है जो उनकी जिन्दगी से नदारद है। महिलाओं का साक्षात्कार करते हुए जब मैं यह जाना कि उन्हें हकीकत में क्या चाहिए था, मैं एक बार फिर हैरान था। मेरी उम्मीद बस यही

है कि हमारे बर्ताव के लिए जो जिम्मेदार है, पुरुष और महिला वर्ग दोनों ही इस बात पर यहाँ थोड़ी और स्पष्टता हासिल करेंगे।

मुझे अपना सबसे ज़्यादा प्रासंगिक उत्तर अपने एक महिला मित्र के साक्षात्कार के दौरान हासिल हुआ। उनका नाम जैन है, 70 साल की उम्र में भी उन्होंने खुद को बहुत बढ़िया रखा हुआ है। आप यह कह सकते हैं कि जैन अपनी जिंदगी के चरम पर हैं और काफी आकर्षक हैं। मैंने उनसे जब पूछा कि वे एक पुरुष से क्या अपेक्षा रखती हैं, सर्वाधिक महत्वपूर्ण वस्तु उनके लिए क्या है जो एक पुरुष उन्हें दे सकता है। मैं अब महिलाओं के इस कथन से खासा परिचित सा हूँ कि मैं चाहती हूँ कि वो हमसे एक राजकुमारी की तरह पेश आये और उनकी नज़र सिर्फ हमारे लिए ही हो, लेकिन जैन का जवाब मुझे कुछ हतप्रभ सा कर गया...उसने सम्मान की बात कही।

मैं हैरान इसलिए भी हुआ क्योंकि एक पुरुष का यह ठेठ जवाब रहता है लेकिन मैंने किसी महिला के मुंह से ऐसा जवाब नहीं सुना था। दिलचस्प बात यह थी कि उनके तीसरे पति, जो करीबन पांच साल से उनके साथ थे, वे भी उनके इस जवाब से कुछ हैरान से दिखे। मैंने उन्हें खुलासा करने को कहा। जैन ने बताया कि पहली शादी उन्होंने हाई स्कूल से निकलते ही कर ली थी और उनके तीन बच्चे हो गए। वो शादी महज़ पांच साल ही टिक पायी। उसके बाद वे एक धनी व्यक्ति से मिलीं। शहर के जिस हिस्से में वे रहते थे, वो सामाजिक सीढ़ी के सबसे ऊपरी पायदान पर था। शुरुआती दिनों में सब कुछ बढ़िया था। लेकिन जल्द ही जैन को लगने लगा कि उसकी कोई भी बात, उसके विचार मायने नहीं रखते थे और वो अपने पति के लिए, जो उम्र में उनसे 20 साल बड़े थे, एक सजावट के सामान से अधिक और कुछ नहीं थी। शादी के पांच साल बाद उनका तलाक हुआ और जैन एक बार फिर अकेली थी, एक अकेली माँ जिसे अपने तीन बच्चों की परवरिश करनी थी।

इसके बाद जैन ने जो किया, मुझे लगता है सारे बढ़िया रिश्तों का जवाब वही है... उन्होंने लीन लाइफ का ग्रैंड स्लैम मार दिखाया। वे एक बार फिर स्कूल में दाखिल हुईं, शिक्षा प्राप्त कर एक बढ़िया नौकरी हासिल करते हुए अपने पूर्व पति



का सम्मान और प्रशंसा हासिल किया। कुछ वर्ष पश्चात उन्होंने फिर एक दूजे से शादी की और उनके पति ने ताउम्र उनका असम्मान नहीं किया। जैन के अनुसार उन्होंने दोबारा शादी की और उनके देहांत तक, 35 साल एक साथ एक खुशहाल शादी-शुदा जिंदगी का निर्वाह किया।

जैन के लिए क्या ज़रूरी था, इसे लेकर उसमें पूरी स्पष्टता थी। उन्होंने अपनी खामियों और कमजोरियों को पहचाना और उनका सामना किया।

उन्होंने अपने अर्जित ज्ञान और समझ के साथ फिर जिंदगी के खेल को खेला। मैं जब उनसे पहली बार मिला था, मुझे वे बहुत मिलनसार और चित्ताकर्षक लगीं। जैन और उनके पति के साथ दो हफ्ते के सफ़र में हम साथ थे और इस दौरान हम एक बार किसी तकनीकी वार्तालाप में लगे हुए थे और तब जैन ने कुछ ऐसा कहा जिससे मुझे लगा कि इस विषय पर नवीनतम जानकारी उन्हें हासिल नहीं है।

एक क्षण के लिए मैं उन्हें उपेक्षित करने चला था लेकिन फ़ौरन ही मैंने खुद को सम्हालते हुए इसमें से बाहर निकल आया। दो दिन बाद, मैंने इस किताब के लिए उसका साक्षात्कार करने का निश्चय किया और इस मुतालिक जिंदगी और रिश्तों पर उनकी राय जाननी चाही। जब उन्होंने मुझे “सम्मान” वाला जवाब दिया, मैंने खुद को इस बात का शुक्रिया अदा किया कि उस दिन मैं ऐसा कुछ नहीं बोल गया जिसका मतलब वो एक आदमी का उसे हिकारत की नज़र से देखने जैसा निकालती। जैन एक बड़ी ही काबिल औरत हैं और मेरे सम्पूर्ण सम्मान की हकदार हैं। हम जिस सफ़र पर साथ थे, वो एक तकनीकी स्कूबा डाइविंग सफ़र था। बहुत पुरुष ऐसी यात्रा से कन्नी काट जाते लेकिन जैन ने ऐसा नहीं किया। उन्होंने अपना निट्रोक्स सर्टिफिकेशन हासिल किया और दूसरे पुरुषों के साथ वो शाको के बीच समंदर में स्कूबा डाइविंग कर रही थीं। अगर यह कहूँ कि जैन एक शानदार, प्रभावशाली, जोरदार और आक्रामक, ऊर्जा से भरी वाली शख्सियत है, (किकएस) उनको कमतर ही आंकने जैसा होगा और उन्हें सिर्फ इस बात के लिए हिकारत से देखना की किसी एक विषय में उनकी जानकारी बिल्कुल हाल-फिलहाल वाले तथ्यों को लिए नहीं है, मेरी ओर से यह बहुत भारी गलती और लापरवाही हो जाती।

जैन के लिए वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, अब यह मुझे मालूम चल गया है और हमारे रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए यह जानकारी हमारे लिए बहुमूल्य है। (डाइविंग सोकोरो आइलैंड का विडियो देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)



एक स्कूबा डाइविंग एडवेंचर में जैन और कू के बाक्री सदस्य



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
सम्मान एक सशक्त अवधारणा है। उसे सीखिए,
उसके जादुई शक्ति से ओत-प्रोत हो जिंदगी जो जीयें।

अध्याय 7

जिन्दगी की फैक्ट्री

मैं एक स्वयं-स्वीकृत रैखिक(लीनियर) विचारक हूँ। मेरे लिए तर्क कारगर साबित होता है और लीन थिंकिंग की विचार करने वाली प्रक्रिया मेरे बिजनेस, घर और रिश्ते में बहुत सहायक सिद्ध हुई है। आप मुझे एक मशीन न समझने लगे इसलिए इसके साथ ही, मैं यह कहना चाहूँगा कि मैं एक संगीतकार, गीतकार और आर्टिस्ट भी हूँ। मैं बहुत जज्बाती हूँ और हर एक चीज़ के साथ मैं



पॉल अपना गिटार बजाते हुए,



अपने वर्कशॉप में क्रियारत



बड़े उत्साह के साथ जुड़ता हूँ। मुझे कभी ऐसा कोई खयाल भी कभी नहीं आया कि उत्पादन की एक प्रक्रिया मेरी जिन्दगी पर भी लागू हो सकती है, रिश्तों की तो मैं बात भी नहीं कर रहा हूँ। तो यहाँ मेरे सबसे साहसिक प्रयोगों में से एक मैं आपके समक्ष रख रहा हूँ।

हम सब एक दूकान पर हैं और खुद

की जिंदगियां संवार रहे हैं। हम अपने स्वास्थ्य और रिश्तों से लेकर और भी बहुत सारे तत्वों का उत्पादन कर रहे हैं। हम में से बहुत जन खामियों का पहाड़ बना रहे हैं, जो ऐसे कार की शकल में हैं जो अपने पाँचों सिलिंडर पर दौड़ रहा है जबकि वो 454 वी 8 कार है। मफलर को बेलिंग वायर के साथ बाँध दिया गया है और चार में से तीन पहियों की हवा निकल चुकी है। ठीक इस कार की तरह ही जिसे मैंने यहाँ वर्णित किया है, हमारे रिश्ते भी चलायमान होते हैं, लेकिन वे निश्चित रूप से वह पहली कार नहीं है जिसे लेकर हम शहर में घूमना चाहेंगे, क्रॉस कंट्री सफ़र की तो मैं खैर बात उठा भी नहीं रहा हूँ। हमारी जिंदगी की गाड़ी पर संजीदा से कार्य करने की जरूरत है। हमारा प्रशिक्षण बड़ा कमजोर रहा है और हमें उत्पादन लाइन में झोंक दिया गया है: “देखो, यह रहे कुछ पार्ट्स, अब अपना देख-समझ लो।”

यह बहुत कुछ वैसा है जैसे एक बिगिनेर्स ड्राइवर्स लाइसेंस वाले फेरारी में बैठा दिया जाए और फेरारी को फार्मूला वन दौड़ के प्रारम्भिक रेखा पर लाकर खड़ा कर दिया जाए। कहने की जरूरत



आरंभिक पंक्ति पर खड़ी फार्मूला रेस कार

नहीं, इसका परिणाम भयानक होगा। (पोर्शे ड्राइविंग स्कूल विडियो देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

इसे देखने का दूसरा नजरिया थोड़ा हास्यास्पद हो सकता है। जिस प्रकार से हम अपना साथी चुनते हैं, उसे लेकर अगर थोड़ा सोचें तो कभी-कभी मजाकिया सा लगने लगता है, कुछ ऊट-पटांग भी। “हाय, यह लड़की कितनी प्यारी है! अच्छा-भला जिस्म है, खूबसूरत टाँगे हैं, प्यारी सी मुस्कान है और मिलनसार है।” दोस्त, ज़रा आवरण हटाकर भी देख लो। इसके आलावा भी बहुत कुछ होता है! अगर यह मालूम चल गया कि इलेक्ट्रिकल प्रणाली अंग्रजों की बनाई हुई है, इतालवियों ने ड्राइव ट्रेन बनाई, क्रर्ज का प्रबंधन ग्रीकों/यूनानियों के हाथ और निपुणता का स्तर अगर अमरीकियों के हाथ तो अंदाजा लगा लीजिये कि आपके हाथ एक बड़ी समस्या आने वाली है अगर आप ऐसी गाड़ी खरीदते हैं।

यह बात तो गारंटी के साथ कही ही जा सकती है कि खूबसूरती, प्यारी मुस्कान और बढ़िया विनोदवृत्ति के अलावा भी बहुत कुछ है जो इतना ही महत्व रखता है। शुरुआती तौर पर पुरुषों को जो बात सबसे पहले करनी चाहिए वो यह कि उसकी माँ का बहुत अच्छे से मूल्यांकन करें। यहाँ महिलाएं पिता पर बहुत गौर फरमाएं

और ख़ास तौर पर इस बात पर तवज्जो दें कि पिता का माँ के साथ किस तरह का आचरण है। अगर आप दोनों में से कोई भी इन बातों को नज़रंदाज़ करता है, तो फिर यह आप अपने जोखिम पर करेंगे।

मैंने विवियन का साक्षात्कार किया, विवियन, जो 38 साल की महिला थीं, ताइवान से थीं और जब उनका तलाक़ हुआ, मात्र तीन साल से ही शादी-शुदा रही थीं। मैंने उनका साक्षात्कार किया। “क्यों?” मेरे पूछने पर उनका जवाब था, “पता नहीं, बस, मुझमें वो चिंगारी खत्म हो चुकी थी।” मैं घंटों इस बात का पता लगाने में लगा रहा कि वो क्या वजह हो सकती थी जिसने ऐसी ख़ूबसूरत महिला को एक ऐसे सुदर्शन पुरुष को छोड़ने पर मजबूर किया जिसका सफल करियर था। अगर देखा जाए तो हर लिहाज़ से उन दोनों के लिए सब कुछ कितना बढ़िया जा रहा था: पैसा, करियर, रूप, शख्सियत और सफ़र, फिर भी किन्ही कारणवश यह रिश्ता मात्र तीन साल ही चला। मैंने उनसे पूछा कि वो क्या है कि जो उन्हें खुश करेगा जिसके जवाब में वो बोलीं, “मुझे मालूम नहीं।” यह कोई संभ्रमित, दिशाहीन महिला नहीं हैं। उच्च शिक्षाप्राप्त, मेधावी, वित्तीय विश्लेषक हैं जो चार ज़बानें बोलती हैं। 2008 के स्टॉक मार्किट क्रैश की इन्होंने भविष्यवाणी की थी। ज़ाहिर तौर पर एक स्मार्ट, शिक्षित इंसान ऐसे सरल सवाल का जवाब कैसे नहीं दे पाता ?



कोई अपनी चिंगारी कैसे खो सकता है ?

और यही मुद्दे की जड़ तक ले जाता है...हम खुद को जानते ही नहीं हैं ! मैं भी एक जिद्दी इंसान हूँ और मैंने विवियन से पूछना जारी रखा कि क्या वो मुझे कभी यह बता पाएंगी कि गलती कहाँ हुई थी। लगभग साल भर बाद

उसने मुझे एक संदेसा भेजा जिसमें अपने विचारों को उसने विस्तार से अभिव्यक्त किया और जिसे साझा करने की अनुमति उसने मुझे दी। मैं विवियन की सच्चाई और साफगोई से बहुत प्रभावित हुआ हूँ, उसकी तारीफ़ करता हूँ और उसका शुक्रगुजार हूँ। उनके जवाबों से कितना कुछ सीखने को मिलता है। उन्हें पढ़ते हुए ऐसा लगता है कि अगर कल्पना करें कि यही दस्तावेज़ उन्हें शादी के पहले मिला होता, उन्हें यह मालूम होता कि उनके लिए सबसे ज़रूरी क्या है, अगर उनके होने वाले पति ने भी यह दस्तावेज़ पढ़ा होता, उनमें भी इसे लेकर एक गहरी समझ होती ? कल्पना

करें कि उनके पति ने भी अपने अंदरूनी विचारों को लेकर ऐसा एक दस्तावेज़ लिखा होता जिसे विवियन के साथ साझा किया होता। मुझे लगता है ऐसे हालातों में दोनों के बीच सद्भावना की संभावना अधिक रहती या फिर बहुत पहले ही इस बात का एहसास हो रहता कि यह गठजोड़ इतना अच्छा नहीं था जितना इसे होने की ज़रूरत थी।

विवियन के जवाब—वो बातें या चीज़ें जो मुझे खुशी देती हैं

1. ऐसा कुछ हासिल करना जो मेरे लिए कभी असंभव हुआ करता था।
2. जब कोई मुझे अपनी रूह सौंपता है।
3. लक्ष्य की प्राप्ति।
4. यह जानकारी कि कोई शख्स मेरी ज़रूरत के वक़्त एक स्तम्भ सा हमेशा मेरे लिए हाज़िर है, जिसका मैं सहारा ले सकती हूँ।
5. कोई ऐसा जो मुझे कटघरे में खड़ा न करे, मेरी सारी ख्वाहिशों को, भले ही वे कितनी ही बचकाना क्यों न हों, इज़्जत दे।
6. उस एहसास का होना कि मैं उस कार्य के साथ संलग्न हूँ जिसके लिए मैं पैदा हुई!
7. लोगों में उनकी अच्छाइयों को देखना।
8. नए लोगों से मिलना और उनके साथ उनके अनुभवों और उनकी जिंदगी पर बातचीत करना।
9. ऐसे समझौते पर बातचीत कर परस्पर लाभप्रद स्थिति को हासिल करना।
10. किसी रोमांचक सफ़र पर जाना।
11. खुद को पूरोपूरी खो कर कुछ नया हुनर, जैसे एक नयी भाषा को सीखने में पूर्ण रूप से केन्द्रित हो जाना
12. मिस्र (इजिप्ट) का कुछ भी।
13. कैरामल का कुछ भी।
14. बरसात की आवाज़ जब मैं घर के भीतर हूँ।
15. स्नान की क्रिया।

इसे समाप्त करते हुए विवियन ने यह बात ख़ास तौर पर कही कि इनमें 5 वां सबसे अधिक महत्वपूर्ण था। मैं इस बात पर यकीन करता हूँ कि हम सब अपने बहुत गहरे अंतर में छोटे बालक-बालिकाओं से ही हैं जो भागना चाहता है, खेलना चाहता है, और खुद को अभिव्यक्त करना चाहता है। हम खुद के बाल सुलभ

उत्सुकता का सामना करना चाहते हैं और साथ यह भी चाहते हैं कि ऐसा करते हुए हमारे साथ कोई हो जो न केवल हमें यह करने दे, बल्कि इसको करने में सहायक भी हो और प्रोत्साहित भी करे।



विवियन और पॉल

मैं आपसे पूछता हूँ, आपके खयाल में यह सब लिखने में विवियन को कितना वक़्त लगा

होगा? आपकी जिंदगी उससे अपेक्षाकृत कम वक़्त में बदल सकती है। मैंने भी बस इसी तरह ही अपने “क्या तुम खुश हो?” के दस्तावेज़ पर काम करना शुरू किया था। यह 15 पॉइंट तो केवल मात्र शुरुआत हैं। यहाँ से आप अपनी सूची विकसित कर सकते हैं और अचानक ही आप पाते हैं कि आपका यह दस्तावेज़ आपकी जिंदगी को बेहतर बनाने की एक स्पष्ट प्रक्रिया आपके समक्ष रख रहा है। लीन की इस दुनिया में जो विवियन के साथ हुआ वो यह कि उसने एंडन कॉर्ड खींचा। मानों वो कुछ यूँ कहती हो, ‘मैं खामियां पैदा करते-करते थक चुकी हूँ। मैं असल मुद्दे को ढूँढ निकालूंगी और उनका हल भी अभी करूंगी।’ ऐसा करते हुए आपको यह एहसास हो सकता है कि यह प्रक्रिया आपके लिए अब तक किये गए सारे किया-कलापों में कितनी उपचारात्मक रही। और साथ ही यह किसी मनोचिकित्सक के पास जाने से कहीं सस्ता भी है, जो वैसे भी सब कुछ आपके माता-पिता के मत्थे मढ़ देंगे।

एक शख्स की मैं एक अरसे से मेंटोरिंग कर रहा हूँ और उसी दौरान उसे एक बढ़िया लड़की मिली जिसके साथ वो बसना चाता था। उसने इसे लेकर मुझसे और एक और दोस्त से विस्तृत परामर्श किया। हमने उसे घंटों तक अपनी सबसे बढ़िया सलाह दे डाली। वो बस हमसे एक ही बात कहने की कोशिश करता रहा कि वो लड़की कितनी अच्छी थी, कुछ सरफिरी सी, भावनात्मक रूप से ऊपर नीचे होती रहती थी और बहुत स्थिर नहीं थी लेकिन बावजूद इसके उसमें कितने सारे सकारात्मक गुण थे। मेरे दोस्त ने उसे जो जवाब दिया, मैं उसे कभी नहीं भूल सकता, “सुनो बॉब, मैंने भी ऐसी ही एक लड़की से शादी की थी और आज तीस साल बाद मैं एक स्नान को लेकर भी उससे बात नहीं कर सकता और मैं कितना उद्विग्न और चिढ़ा हुआ रहता हूँ, मेरे लिए तुम्हे बता पाना संभव नहीं है।” हमने बॉब को

बार-बार चेताया था कि मामला कुछ सही नहीं लग रहा। आज, शादी के बस दो साल गुजरने के बाद बॉब मुझे नियमित रूप से यह बताने के लिए कॉल करता है कि उनकी जिंदगी में किस तरह की परेशानियां पेश आ रही हैं। मुझे फ़ोन रख देने का मन होता है या उससे यह कहने का कि, “तुम मेरा वक्रत बर्बाद कर रहे हो। मैंने तुम्हे चेतावनी देने की कोशिश की थी लेकिन तुमने तो मेरे एक भी शब्द पर तब कान नहीं धरा।” “मैं जानता हूँ, मैंने बहुत बड़ी गलती कर डाली है।” बॉब का जवाब था।

मैंने 75 वर्षीय जिम का साक्षात्कार किया जो बीमा सेल्समेन था। मैंने उससे पूछा कि उसे क्या खुशी देता है? एक औरत से उसकी क्या अपेक्षाएं रहती हैं? उसने बड़े स्पष्टरूप से मुझे जवाब दिया। शान्ति! जिम अपनी तीसरी शादी में था और अंततः इस बात को समझ चुका था कि उसके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या था... घर में शान्ति। जिम को मेरा जवाब कुछ ऐसा था, “इसे मालूम करने में तुम्हे इतना वक्रत क्यों लगा?” “पता नहीं, आज तक कभी मैंने उसके बारे में सोचा ही नहीं था।” जिम बोला।



न्यूज़ प्रलैश: (महत्वपूर्ण बात) इस बारे में सोचने लगे! आपको यह मालूम होना चाहिए कि आपको क्या खुशी देता है और जिस लड़की से आप शादी करने जा रहे हैं, इस बात से मुतमइन हो लीजिये कि वो आपके मूल्यों के साथ करीबी तालमेल रखती है कि नहीं। लीन की दुनिया में वैल्यू स्ट्रीम मैपिंग को हम अपने ग्राहकों के वैल्यू को मैप करने में इस्तेमाल करते हैं लेकिन खुद से कभी यह सवाल नहीं हमारे लिए

वास्तविक मूल्य क्या हैं! मैं इसकी महत्ता को क्रमशः जानने लगा हूँ और इसको लिखने की जरूरत की महत्ता को भी।

कहानियां तो चलती ही जाती हैं। अब इन सबमें शायद यह सबसे ज्यादा वाहियात है। एक दफे मैं मेक्सिको से फर्स्ट क्लास में सफ़र कर रहा था और

इस दौरान एक 70 वर्षीय आदमी से बातचीत का सिलसिला आरम्भ हुआ। वो एक 1 बिलियन \$ कन्सल्टिंग कंपनी का मालिक था जो यूएस के बड़े मशहूर कंपनियों में से था। यह जनाब भी अपनी तीसरी शादी में थे। मैंने उनसे पूछा, “वो एक चीज़ क्या है जो आप एक महिला से चाहते हैं?” “मैं चाहता हूँ कि वे मेरे साथ चलें।” उनका जवाब था। मैंने उन्हें खुलासा करने को कहा तो उनका कहना था, “अपनी पहली शादी के दौरान मेरा करियर अत्यंत तीव्र गति मार्ग पर आ चुका था और मैं पूरी दुनिया का दौरा करने लगा। मेरी बीवी को मेरे साथ कहीं भी जाने में कोई ख़ास दिलचस्पी नहीं थी। $1+1=2$ । यह बिल्कुल मूलभूत गणित है। आप समझ रहे हैं! मैंने यही गलती अपने दूसरी बीवी के साथ दोहराई। मैंने एक ऐसी महिला से शादी की जिसे मेरे साथ कहीं जाने में दिलचस्पी नहीं थी।

आखिरकार मैं ऐसी महिला से मिला जिसे सफ़र का शौक है, अलग-अलग जगह जाने और नाना प्रकार के लोगों से मिलने में दिलचस्पी है। यह मेरी तीसरी शादी रही।” इस आदमी की बड़ी दिलचस्प बात यह है कि वो लीन का विशेषज्ञ है। उसे यह बात कभी सूझी ही नहीं कि मूलभूत वैल्यू स्ट्रीम मैपिंग का प्रयोग कर अपने जीवन संगिनी का चुनाव कर सकता था। साफ़ तौर पर कहूँ तो मैं उसमें ज़्यादा मीन-मेख भी नहीं निकाल सकता क्योंकि मैंने खुद भी ऐसा नहीं किया था जब तक कि मैंने यह किताब लिखना शुरू नहीं किया था।

इस किताब के उपशीर्षक को याद रखें, “इस मांसपेशी की वर्जिश करें!” अगर आप अपने दिमाग को ही नज़रंदाज़ कर सिर्फ अपनी भावनाओं का ही अनुसरण करेंगे, आप अपनी भावनाओं का अनुसरण कर दुर्गति तक पहुँच जायेंगे। चलिए, एक क्षण को मेरे साथ मसखरी ही कर लीजिये। हमारे रिश्ते कोई रहस्यमयी घटनाएं नहीं



रिश्तों पर ज़्यादा वक़्त देने पर ध्यान केन्द्रित करें

हैं, अपितु हम क्या करते हैं और क्या नहीं करते, वे उनका नतीजा हैं। यह हमारी चेष्टाओं का या उनके अभाव का परिणाम है। खराब रिश्ते उन खराब और गलत तरीके से सोची-समझी प्रक्रियाओं फल है जिन्हें अज्ञानता द्वारा स्थापित किया

गया। या इससे भी बदतर, आलस, चेष्टाओं में कमी और कुछ मामलों में पूरोपूरी मूर्खतावश ऐसा हुआ।

मैं सोचता हूँ कि अधिकतर लोग अपने रिश्तों को बढ़िया विकसित करने के लिए जीवन प्रक्रिया पर कार्य करने में उतना ही वक़्त लगाते हैं जितना वे इन एन-आउट बर्गर में आर्डर देने में लगाते हैं। ज़रा सोचिये! यह हमारी जिंदगी का सबसे अहम मामला है। यह वो इंसान है जिसके साथ आप अपनी पूरी जिंदगी बिताने वाले हैं। यह रिश्ता कठिन परिश्रम और लगन का हक़दार है। तेज़ गति वाली गाड़ियों के बीच रहते हुए मैंने काफी हद तक उन्हें चलाया भी है, और मैं यह जानता हूँ कि कुछ मूलभूत बातें हैं जिन्हें आपके लिए जानना ज़रूरी है और अगर आप उन्हें समझ लेते हैं, आप बढ़िया कर जाते हैं। मोड़ घूमते हुए ब्रेक का इस्तेमाल नहीं करें, सही, सपाट सुचारू दौड़ती गाड़ी द्रुत रहेगी, आखें सीध में और आप जहां चलाते हुए जा रहे हैं, उसके आगे का देखते जाइए। रिश्तों में भी इससे अलग कुछ नहीं है।

पुरुषों को कुछ मूलभूत बातें समझनी और जाननी चाहिए। मैंने यह किताब इसलिए नहीं लिखी कि मुझे उन मूलभूत परिचालन सिद्धांतों की जानकारी है, बल्कि मैं खुद उन्हें अपने रिश्तों की बेहतरी के लिए खोजना चाहता था। मुझे यह बात भी बड़ी दिलचस्प और निराली लगी कि लीन मैनुफैक्चरिंग के कुछ बुनियादी सिद्धांत बढ़िया रिश्तों के अस्तित्व पर बड़े सटीक और पूरी तरह से लागू होते हैं: सम्मान, *अति उत्पादकता*, *अतिरिक्त भंडारण*, *सही वक़्त पर*, काटा रूटीन, यह सारे सिद्धांत एक बढ़िया जिंदगी को बनाने के लिए उल्लेखनीय रूप से प्रासंगिक हैं।

टोयोटा उत्पादन प्रणाली जहां एक ओर दुनिया का सबसे बेहतरीन बिजनेस प्रबंधन सिद्धांत है, यह सिद्धांत आपकी निजी जिंदगी में भी लागू हो सकते हैं। दुर्भाग्य से, ज़्यादातर लोगों ने सम्मान के अवयव को नज़रंदाज़ ही किया है। हमारे क्रिया-कलापों से तो ऐसा प्रतीत होता है कि एक महिला के साथ किस तरह सम्मान से पेश आना है और एक बढ़िया रिश्ता को गढ़ना है, इसे लेकर हम में से अधिकतर मूढ़ मगज ही रहे। हम



महिला की पेचीदगी 747 के सदृश है

महिलाओं को अति भावुक, तर्क से खाली भागीदार, जिन्हें जीनियस स्तर के ज्ञान की जरूरत है, इन आधारों पर खारिज करते आये हैं।

जबकि हममें खुद उस उच्च स्तर के हुनर और ध्यान की कमी थी जो 747 के हुनरमंद पायलटो को अपने विमान के पेचीदा नॉब, बटनों और कंप्यूटर स्क्रीनों की होती है। जब हम उन नॉब, बटन्स और कंप्यूटर स्क्रीन्स को देखते हैं, हम सोचते हैं, ओ तेरी! हो क्या रहा है यहाँ?

अगर आप खुद को पहले से ही इस स्थिति में रख देते हैं कि आपसे बड़ी भूल हुई है और आप सीखना और सुधरना चाहते हैं तो कदाचित मेरे शब्द आपके लिए मददगार साबित हों। मैंने अभी अपनी किताब लिखनी खत्म भी नहीं की और मैं इस दौरान अपने और अपनी जिन्दगी के बारे में इतना कुछ जान पाया हू कि मेरा दिमाग घूमने लगता है। मुझे बस यह एहसास होता है कि काश यह अंतर्दृष्टि मुझे 18 की उम्र में मिली होती। जो मैं आज जान पाया हूँ, वो ज्ञान मुझे तब मिला होता तो मैं जिस पीड़ा और दर्द से गुजरा, उससे बच सकता था और इससे भी खास बात यह कि मुझे कितनी अधिक खुशी और आनंद हासिल हो सकता था। हमें ऐसा जीवन कैसे हासिल हो सकता है जो हर लिहाज से आनंदमय और परिपूर्ण हो? तो इसका जवाब है, “खुद को जानिये!”

मैं जब लोगों को लीन को अपनाने की शिक्षा देता हूँ, जो बात मुझे बड़ी दिलचस्प लगती है वो यह कि दूसरों के अपशिष्ट की ओर वे सबसे पहले इशारा करते हैं। मैं उन्हें हमेशा एक ही बात कहता हूँ, “दूसरों को बिल्कुल भूल जाइए। आपकी अपनी जिंदगी में इतना अपशिष्ट है जो दस जन्मों लिए काफी होगा।” आपकी पहली प्राथमिकता खुद जो जानने की होनी चाहिए और उन प्रक्रियाओं को विकसित करने की होनी चाहिए जिनके माध्यम से हमारी खास जरूरतों को सहारा मिले। हममें से अधिकतर यह करते हैं कि समस्या का स्रोत, जो हम खुद ही हैं, उसको नजरंदाज कर देते हैं और दूसरों को ठीक करने में जुट जाते हैं। सावधान! इसे काम नहीं बनेगा क़तई। अपना अपशिष्ट और अपनी समस्या का समाधान पहले करो!

यह कोई वैज्ञानिक दृष्टिकोण नहीं है, मैं बस एक सामान्य आदमी हूँ जो कुछ सख्त सवाल कर रहा है जिसके हैरान कर देने वाले जवाब मिल रहे हैं। जैसा कि मेरी सारी किताबों में परिलक्षित होता है, मैं वर्धित मूल्य और गैर



सावधान!

वर्धित मूल्य वाली क्रियाओं की शिनाख्त करने की कोशिश करता हूँ। मैं उन क्रियाओं को भी पहचानने की कोशिश करता हूँ जो अपशिष्ट हैं। लोगों के प्रति सम्मान रखना लीन मैनुफैक्चरिंग के दो स्तंभों में से एक है। अगर जीवन के किसी भी बिंदु पर अपने साथी/पार्टनर के लिए आपमें सम्मान का अभाव है, आपकी मृत्यु कष्टकर और धीमी होगी। असम्मान पहले नंबर की गैर वर्धित मूल्य वाली क्रिया है। अगर आप सम्मान के अवयव को सही से समझ लेते हैं, आपकी जिंदगी खुशहाल और अच्छी होगी।

मेरे पास एक सरल समवृत्ति है जो सम्मान को समझने में आपकी मददगार हो सकती है। अपनी दूसरी किताब *लीन हेल्थ* में मैंने यह कहा है कि आपको अपने शरीर के साथ फेरारी की तरह पेश आना चाहिए। आप फेरारी में सर्वोत्तम तेल के अलावा और कुछ नहीं डालेंगे। *लीन लाइफ* में हमें यही करने की जरूरत है। हमें अपने पार्टनर के साथ गहरे और स्थायी सम्मान के साथ पेश आना है। अगर मेरे



पॉल, लीन हेल्थ से
पहले और बाद में

पास फेरारी होता, मैं उसमें मिटटी से सने जूते लिए या तेल से सने हाथ लिए प्रवेश को लेकर बड़ी सावधानी बरतूँगा। मैं हमेशा यह सुनिश्चित करूँगा कि उसका पोलिश जबरदस्त रहे। अगर आप अपने पार्टनर के बारे में, जिसे आप बेहद प्यार करते हैं, इसी तरह सोचते हैं, आप उनसे कभी सख्त बात नहीं करेंगे न ही उनके साथ बदतमीजी से पेश आयेंगे...वो आपकी फेरारी हैं! आप उनकी कद्र बिल्कुल वैसी ही करेंगे। (*लीन हेल्थ के लिंक तक पहुँचने के लिए इस अनुभाग के अंत में जाएँ*)

प्रकाशित होने से पहले इस अध्याय को पढ़ने के बाद मेरे मित्र थॉमस को एहसास हुआ कि यह बिंदु उसके लिए मददगार साबित हुई। “तुम्हें पता है पॉल, मेरा अपनी पत्नी जेनी के साथ बड़ा अच्छा रिश्ता है लेकिन मुझे नहीं लगता मैं उसे फेरारी की तरह पेश आता हूँ। बहुत कुछ टोयोटा कोरोला की तरह शायद। जेन्य बहुत भरोसेमंद हैं, विश्वसनीय हैं लेकिन मुझे लगता है मैं उसको हलके में लेता हूँ। घर की मुर्गी दाल बराबर। मुझमें वो खासियत भी नहीं कि मैं जिसके बारे में तुमने कहा कि उनके साथ फेरारी सा पेश आओ जिनसे प्यार करते हो।” सच कहूँ तो, थॉमस की बात ने मुझे रूककर सोचने पर मजबूर किया और मुझे यह एहसास हुआ कि मैं भी अपनी पत्नी के साथ टोयोटा कोरोला जैसा ही पेश आता हूँ मुझे लगता है



अपने साथी को सच्ची और स्थाई इज्जत दें
जैसा अपनी फेरारी को देंगे

मैं बहुत सारी परेशानियों और पीड़ा से बच सकता था अगर मुझमें अपनी पत्नी के लिए गहरा और स्थायी सम्मान रहता। सौ बात की एक बात, हमारे साथी से जब हम अन्तरंग होने लगते हैं, हम यहीं कुछ लापरवाह और कम गम्भीर होने लगते हैं।

मेरी खास दोस्त लीना मुझसे ऐसी एक बात

कही थी जिसे मैं भूल नहीं पाया हूँ। उसने कहा था, “पॉल, कभी किसी औरत को चोट मत पहुंचाना... वो चोट पूरी तरह से कभी भर नहीं पाता है।” मैं जब मुझसे कहे गए लीना के यह शब्द याद करता हूँ, मैं उन्हें अपनी खूबसूरत फेरारी के पास हथौड़ा लिए जाने के सन्दर्भ में याद करता हूँ। मैं ऐसा कभी कर ही नहीं सकता। लेकिन क्या यह मूलतः



थॉमस और जेनी

इस बात को लेकर नहीं है कि हम जब आग बबूला हो उठते हैं या हिकारत से अपने पार्टनर से बात करते हैं, तो उनपर क्या गुजरती है? हम ऐसी बातें कह जाते हैं जो हमें कहनी नहीं चाहिए। मैं इस बात का दिओशी रहा हूँ लेकिन अब मुझमें यह



पॉल और लीना

आमूल परिवर्तन हुआ है जिससे मैं इन बातों को स्पष्ट रूप से देख पाता हूँ कि अपने अपनी बीती ज़िंदगी में क्या किया और अब यहाँ से मैं किस तरह से पेश आने वाला हूँ। जिससे आप प्यार करते हैं, उससे एक बेशकीमती फेरारी सा पेश आयें!

वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
क्या आप अपने पार्टनर के साथ फेरारी सा पेश आ रहे हैं ?

अध्याय 8

स्पष्टता-पारदर्शिता और प्रक्रिया

कुछ साल पहले मुझे न्यू यॉर्क में रहने वाली अपनी कजिन पामेला का मेल मिला। “पॉल, क्या तुम्हे अपने बारे में इस बात का पता है कि तुम हर मामले में बिल्कुल स्पष्ट और पारदर्शी हो।” उसने लिखा था। मुझे उसका कथन बड़ा ही उपयोगी लगा क्योंकि उसने ठीक उस बात की पुष्टि की थी जिसे करने की मैं कोशिश करता हूँ। लीन को अमल में लाने में मदद करने की खातिर जब मैं कंपनियों के साथ काम करता हूँ, उनके निर्देशों और संचार में स्पष्टता की कमी देख मैं हैरान रह जाता हूँ। बजाय इसके कि बात को पहली दफे ही सही तरह से पकड़ा जाए, ज्यादातर लोग बात को समझने के लिए तीन से चार बार आप तक पहुंचेंगे और इससे खुश भी रहेंगे। स्पष्टता के लिए आपको 4 से पांच ईमेल भेजेंगे जबकि एक बार फ़ोन उठाकर पूछने से ही तो सारी बात स्पष्ट रूप से समझ आ सकती है। इतनी ज्यादा ऊर्जा और वक़्त की बर्बादी होती है जिसकी मेरी जिंदगी में तो कतई कोई जगह नहीं है।

इस अध्याय को पढ़ते वक़्त इस बात को अपने दिमाग़ में रखें। और हाँ, याद रखें कि कुछ भी राजनैतिक शुद्धता में लपेटा हुआ या अनुमोदन प्राप्त करने के लिए नहीं लिखा गया बल्कि कार्यशाला से आपको ईमानदार जवाब देने की कोशिश हो रही है। मुझे यकीन है ऐसा कहते हुए मैं बहुत सारे लोगों को नाखुश करने वाला हूँ और मुझे अफ़सोस है कि वैसे भी मैं सबको खुश नहीं कर सकता। मुझे उम्मीद है कि मेरे चिंतन के नतीजतन मैं कुछ लोगों की मदद जरूर कर सकता हूँ जिनमें मैं खुद भी शामिल हूँ।

बहुत सारे साक्षात्कार के परिणाम स्वरूप मैं उस वास्तविक मूल्य को अब जान पाया हूँ जो एक पुरुष महिला को और एक महिला पुरुष को देती है। इस बात का

सामना करने में कोई ऐतराज नहीं होना चाहिए कि हमारे साथ के पीछे एक वजह है। इसे गहरायी से समझना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है अगर आप एक बढ़िया जिंदगी जीने की उम्मीद रखते हैं। रिश्तों में पारदर्शिता और स्पष्टता की कमी है। उस प्रक्रिया को लेकर यह स्पष्टता कि क्या महत्वपूर्ण है, जो सुनिश्चित करे कि हम लगातार कैसे इसे हासिल कर सकते हैं।

मुझे यह बात पता चली है कि बातों को सरल रखने से लोगों को अपने दैनिक जीवन में उन विचारों को अपनाने में और उनपर अमल करने में आसानी होती है। सादगी लोगों को आकर्षित करती है, पेचीदगी उन्हें घिनौना, विकर्षक लगती है। सादगी की ओर मेरी पूर्वाभिरूचि, मेरा झुकाव कुछ बुनियादी अवलोकन पर आधारित हैं। कितने लोगों को एप्पल का लोगो याद है? कितने लोग हैं जो सैमसंग का लोगो याद रखे हुए हैं? एप्पल ने अपने उत्पादों और रिटेल स्टोर्स में सादगी को आत्मसात किया हुआ है। ताईची ओहनो ने कहा था, “जटिल विचारों को सीधा-सरल बनाओ जिससे कि समझने में आसानी हो और उन्हें अक्सर दोहराते जाओ।”

जिन्दगी को लेकर मेरी यह सबसे ज्यादा सरल सोच है, जिसमें सर झुकाए आत्म चिंतन भी बहुत हद तक सम्मिलित है। मैं एक अकाट्य तर्क प्रस्तुत करना चाहता हूँ, ऐसा जिसपर आप कह उठें, “मैं यह कर सकता हूँ...मैं यह करने वाला हूँ।”



ताईची ओहनो, बातों की
व्याख्या सरल शब्दों में करते हैं

टोयोटा के बढ़िया गाड़ियां बनाने का कारण यह है वे ग्राहक केन्द्रित हैं। अपने ग्राहकों का सम्मान करना उनके विश्वास, धारणा के मूल में है। यह गहरा सम्मान उन्हें अपने ग्राहकों की तत्परता से सेवा करने में सहायक होता है और उनके उच्च गुणवत्ता वाले उत्पादों के उत्पादन को प्रेरित करता है जिनका ग्राहक दशकों तक आनंद उठाते जाते हैं। बहुत सारे लोग टोयोटा खरीदते हैं और ता-जिन्दगी इस ब्रांड के साथ रहते हैं क्योंकि उसकी गुणवत्ता, उसकी विश्वसनीयता और उनकी संगतता पर वे भरोसा करने लगते हैं। टोयोटा को अपने उद्देश्य को लेकर पूरी स्पष्टता है और इसीलिए उन्होंने अपनी प्रक्रिया को इतना सटीक बना दिया है कि वो बार-बार अपना सर्वोत्तम दे पाते हैं।

उसी प्रकार से हमारे रिश्ते में भी बस दो ग्राहक ही हैं: एक पुरुष और एक

महिला। वो दो जन जिन्हें एक दूसरे का खयाल रखना और आवश्यकताओं की पूर्ति करना है। हमें प्रक्रिया और स्पष्टता चाहिए क्योंकि हम खुद का और अपने पार्टनर, दोनों का सम्मान करते हैं। सम्मान उस गुरुत्वाकर्षण के समान है जो हमें स्पष्टता और प्रक्रिया की ओर खींचता है, जिसके बिना हमारे पास कुछ नहीं है! हमारे लिए कुछ सवाल ऐसे हैं जिनका पूछा जाना जरूरी है जिससे कि स्पष्टता प्राप्त हो। “हमारे ग्राहक (उर्फ हमारे जीवन साथी/पार्टनर्स) चाहते क्या हैं?” मैं यूँ कहूँगा कि हममें से अधिकतर स्पष्ट तौर पर कहेंगे, “मुझे मालूम है” लेकिन रिश्तों की स्थिति को मानकर चलें तो हममें से अधिकतर बिल्कुल बेखबर हैं, हमें कुछ पता नहीं।

तलाकों की संख्या अपनी रिकॉर्ड ऊँचाई पर है और लोग बदला लेने के लिए एक दूसरे के खून के प्यासे हो रहे हैं, कि उन्हें जिस यंत्रणा और पीड़ा से गुजरना पड़ा। अगर हम वाकई सब कुछ ठीक कर रहे हैं, तो इतने सारे लोगों के फिर नाखुश होने की वजह क्या है? अगर



संघर्ष रोकने के लिए सुस्पष्टता और अच्छी प्रक्रिया

हम वाकई जानते थे कि हमारे साथी की चाहतें क्या हैं, इसे कार्यान्वित करने का हमारा काम इतना घटिया क्यों है? इस सवाल के दरअसल दो पहलु हैं और यही इस किताब का सार है। हमें न केवल यह नहीं मालूम है कि हमारे साथी की इच्छाएं, चाहतें क्या हैं, हमारे साथी को भी बहुधा इसका पता नहीं होता कि उन्हें क्या चाहिए। अगर हम शुरुआत में ही इन बातों को अपने समक्ष रख पाएं और इस विषय में पूरी स्पष्टता हासिल कर लें हमें फिर क्रियान्वन में इतनी दिक्कत नहीं होगी, इतना संघर्ष नहीं करना पड़ेगा।

मैंने रॉबर्ट का साक्षात्कार किया, ऐसा बंदा जिसे बैठकर कॉफ़ी पीना और घंटों



बतियाना अच्छा लगता है लेकिन उसकी बीवी को इन सबमें कोई रुचि नहीं। यह शायद अच्छी जोड़ी नहीं है। उसके लिए निश्चित रूप से अच्छा होता अगर शादी से पहले वो इस बात को जान लेता। मैं कल्पना कर सकता हूँ कि रॉबर्ट की जिंदगी

में एक ऐसा खाली स्थान है, क्योंकि जो करना उसे बहुत भाता है उसका लुत्फ वो उस शख्स के साथ नहीं उठा सकता जिसके साथ उसने शादी की। मेरी सोच यहाँ यह है कि निस्संदेह वो किसी ऐसे की तलाश करेगा जो उस खालीपन को भरे।

मार्शल, एक और व्यक्ति जिसका मैंने साक्षात्कार किया था, उसने मुझे बताया कि उसे यौन इशारों से भरे चुटकुले सुनाना बेहद अच्छा लगता है लेकिन उसकी बीवी को इन सबसे कोई लेना-देना नहीं है। एक बार लंच ब्रेक के दौरान वो एक माल में अपनी बीवी से जा टकराया। उसे देखते ही उसने पूछा, “अरे सुनो, क्या तुम्हे लगता है कि यहाँ कोई ऐसा ड्रेसिंग रूम होगा जहाँ तुम मुझे बिल्कुल तबाह कर सकोगी?” बजाये इसके कि उसकी बीवी इसका जवाब यूँ देती कि, “चलिए चल कर देखते हैं कि हमें क्या मिलता है,” उसका जवाब था, “मैं बहुत व्यस्त हूँ, मुझे सामान खरीदने जाना है।” आप जिसके साथ हैं, उसे जानना आपके लिए बहुत जरूरी है और साथ ही स्वयं को भी वरना आप हमेशा कुंठित रहेंगे और आपको हमेशा यह एहसास सताता रहेगा कि कहीं कुछ कमी है। इसके बारे में सोचें, हम सुपर यौट्स बनाते हैं, गगंचुम्भी इमारतें बनाते हैं, करोड़ों के मकान बनाते हैं, अद्भुत पुल, रॉकेट्स, सुपर कम्प्यूटर्स और ऐसे फॉस बनाते हैं जो कमोबेश कुछ भी करने की क्षमता रखते हैं।

यह सब बहुत एहतियात से बनायी गयी योजना और बढ़िया डिजाईन के परिणाम स्वरूप संभव होता है। मैं यह गारंटी के साथ कह सकता हूँ कि ऐसा कतई नहीं हुआ होगा कि इन सब अद्भुत संरचनाओं और डिजाईन को सिर्फ दिमाग में सोचा भर गया हो और उन्हें पन्नों पर नहीं उतारा गया हो, उनकी योजना और डिजाईन का विस्तृत विवरण पन्नों पर न केवल उतारा गया, उन्हें असंख्य बार संशोधित भी किया गया होगा। अपने रिश्तों को आजीवन टिकाये रखने के लिए, उसके लिए जरूरी योजनाओं और डिजाईन पर हम वास्तव में कितना वक्त लगाते हैं?

हम अपने रिश्तों पर यथोचित परिश्रम क्यों नहीं करते हैं? मैं आपको बताऊँ मैं क्या सोचता हूँ। पहले तो यह कि लोगों को अपने रिश्तों में तर्क और प्रक्रिया/विधि का इस्तेमाल स्वाभाविक ही नहीं लगता। दूसरे, हम अपनी अन्तरंग और निजी बातों को स्वयं पर ही प्रकट नहीं करते, अपना दिल खोलकर खुद को ही दिखाते घबराते हैं, जिंदगी के जरूरी मुद्दों पर हमारी सोच क्या है, इसे किसी और के साथ साझा करने की बात तो रहने ही दें। आपको वो पुरानी कहावत तो याद है न, “वह आपके लिए किस प्रकार कारगर सिद्ध हो रहा है?” सुनिए, मैं आकर्षक शक्ति का पूर्ण समर्थक हूँ, समझता हूँ, पहली नजर में प्यार के आईडिया से मुझे प्यार है लेकिन

उससे भी ज्यादा, मुझे जिंदगी भर के लिए प्यार की अवधारणा आकर्षित करती है। मुझे लगता है हमें इस विषय को बड़ी गंभीरता से देखना होगा और उस व्यक्ति को गहराई से समझने की कोशिश करनी होगी जिसके साथ हम जिंदगी बिताने जा रहे हैं। इस बात का अब मैं पहले से ज्यादा कायल हूँ कि ज्यादातर लोग इस बात से कतई अनजान हैं कि उनके लिए क्या कारगर साबित होता है, क्या है जो उनके लिए सही है, दूसरों की बात तो रहने ही दें।

इसलिए, अगर आप कुंठा और निराशा ग्रस्त हैं, आपके साथी पर भी इसका प्रभाव पड़ेगा, उन्हें भी इसकी अनुभूति होगी और बहुत संभव है आप उनपर अपनी भड़ास निकालें।

मेरी पहली किताब *2 सेकंड लीन* मेरे उस खोज के विषय में था कि मैं अपने बिजनेस को चलाने में और स्वयं को कार्य श्रेष्ठता की राह पर लाने को लेकर कितना बेखबर था। इस खोज से पहले मैं बड़ा सफल बिजनेसमैन प्रतीत होता था लेकिन दुनिया की सर्वश्रेष्ठ कंपनियों की तुलना में मैं बिल्कुल अनभिज्ञ था।

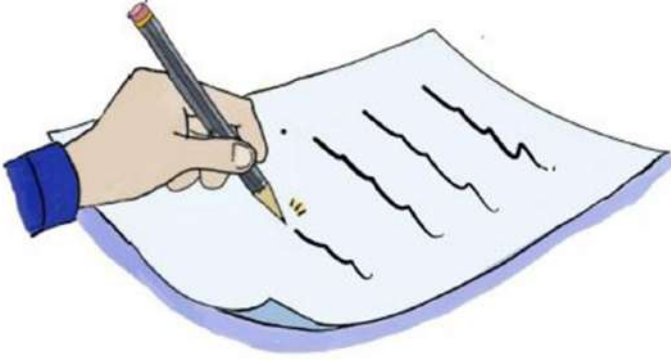


कुछ उत्सुकता दिखायें और निष्ठुर सत्य का सामना करें

भगवान् के लिए, मुझे लगता है हम सबको थोड़ी और उत्सुकता दिखानी होगी। तो कैसा होगा? सारी जिंदगी सीमान्त संबंधों को लेकर गुजारी जाए या फिर बढ़िया सम्बन्ध बनाए जाएँ? क्या आप हरे ब्लाक से ज्यादा लाल ब्लाक जमा करते हुए थक गए हैं? निष्ठुर तथ्यों का सामना कर ही मैं अपनी कंपनी को विश्व स्तर के संगठन में तब्दील कर पाया। इसलिए मेरा यह निष्कर्ष है कि हम क्या हैं और हमारी ज़रूरतें क्या हैं, इन निष्ठुर तथ्यों का सामना करना ही कुंजी है। अपने भीतर का एक ईमानदार और गहरा अवलोकन ही हमें उच्च स्तर पर पूर्ण और सार्थक संबंधों का अनुभव देगा। (*2 सेकंड लीन के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ*)

जिंदगी में बाक्री चीजों की तरह ही, यहाँ भी एक बढ़िया प्रक्रिया या विधि हो

जो आसानी से समझ में आये, तो नतीजे अनुकूल होंगे। जहां संबंधों, रिश्तों की बात आती है, मुझे लगता है स्पष्टता एक दुर्लभ वस्तु है और जो कुछ भी एक प्रक्रिया या विधि सा प्रतीत होता है, उसे विरुद्ध मत, अप्रामाणिक मान लिया जाता है।



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
बढ़िया प्रक्रिया/विधि अनुकूल परिणामों का सृजन करते हैं।

अध्याय 9

जाएँ और देखें

लीन की सबसे महत्वपूर्ण अवधारानाओं, सिद्धांतों में से एक मैंने रित्सुओ शिंगो से सीखी जो टोयोटा चाइना के भूतपूर्व अध्यक्ष रहे। वे शेगेओ शिंगो के सुपुत्र हैं जो टोयोटा उत्पादन प्रणाली के सह संस्थापक रहे। रित्सुओ शिंगो ने मुझे सिखाया कि अगर तुम वाकई समस्या का समाधान चाहते हो, *जाओ और देखो*। तथ्यों को जुटाओ। पिछले दस वर्षों से मैं बिल्कुल यही करता आ रहा हूँ। मैं स्त्री और पुरुष के बिगड़ते संबंधों को देखता आ रहा हूँ, उनसे सवाल पूछ रहा हूँ और तथ्य जुटा रहा हूँ और यह समझने-जानने की कोशिश कर रहा हूँ कि वास्तव में हो क्या रहा है। *(टोटल पार्टिसिपेशन विडियो को देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)*

यहाँ जाएँ और देखें का एक सरल सा उदाहरण पेश करता हूँ। मुझे सूरज पसंद है, मुझे समंदर का किनारा पसंद है और मुझे सर्फ करना बहुत अच्छा लगता है। परिणाम स्वरूप समंदर का किनारा मेरी प्रयोगशाला बन गयी जहां मैंने बड़ी मात्रा में संबंधों को देखा और उनसे सीखा। ऐसी कितनी दम्पतियाँ हैं जो हाथ थामे हुए हैं, जिन्हें देख ऐसा प्रतीत होता है कि वे एक दूसरे के साथ का लुत्फ उठा रहे हैं?

जवाब है, बहुत कम। अगर आप इसके बारे में सोचें तो यह कितना वाहियात है। हम बिल्कुल एक ऐसे परिवेश में हैं जहाँ लोगों को एक दूसरे के साथ का लुत्फ उठाना चाहिए, हम अपने काम पर नहीं हैं। हावी होने वाला बॉस यहाँ नहीं है, कोई दबाव नहीं है...बस सूरज है, साहिल है, सर्फिंग है और खूब ठंडी बियर है। यह किसी भी दंपति के लिए खुश होने की अनुकूलतम स्थिति है जिसका इजहार उन्हें करना चाहिए लेकिन वे कर नहीं रहे! ऐसा प्रतीत होता है जैसे अधिकतर दंपति बस साथ मौजूद भर हैं। उन्हें देख शायद ही ऐसा लगता है कि वे एक दूसरे के साथ संग

खुश हैं। ज़्यादातर यूं दिखाई देते हैं जैसे वे बिना किसी रूचि के बस क्रियाकलापों को किये चले जा रहे हैं। धिक्कार है मुझे! जब आप एक दंपति को एक दूसरे संग लुत्फ उठाते, खुश होता देखते हैं, वो मंज़र ही और होता है। वे हाथ थामे होते हैं, मुस्कराते, एक दूसरे के पीछे भागते, उन्हें पकड़ते, एक दूसरे को छूते, पानी में साथ खेलते नज़र आते हैं। वे अपनी नज़रों और अपनी देह से संपर्क साधते नज़र आते हैं। मैंने ऐसी खुशी कुछ दम्पतियों के बीच देखी है लेकिन बदकिस्मती से यह नज़ारा अक्सर नहीं दिखा। मैं कहूँगा यह बीच पर उपस्थित लोगों का 2 या 3 प्रतिशत होगा।

एक और अवलोकन यह है कि कितने सारे लोग हैं जो अकेले हैं। जिनके साथ कोई नहीं और यह और भी दुखद है। अगर आप बुनियादी मान्यता को लिए चलते हैं कि उनमें पुरुष और महिलाओं की संख्या कमोबेश बराबर ही है, ऐसा कैसे है कि इतने सारे लोग एकाकी हैं?



कितने सालों से मैं इतने सारे लोगों पर गौर कर रहा हूँ जो अकेले हैं और बहुत कम दम्पतियाँ ऐसी हैं जो एक दूसरे के साथ का लुत्फ उठाती नज़र आती हैं।



मैं हमेशा ऐसे अवलोकन से लौटते हुए सोचा करता हूँ, “कमाल है, कितने सारे लोग हैं जिन्होंने खुशी खोयी है। कितने दुःख की बात है कि जिससे प्यार करते हैं, उसका हाथ थामने में खुशी का एहसास

हर कोई अनुभव नहीं कर पाता है।”

मुझे लगता है हम सब बने इसलिए थे कि ज़िंदगी भर एक दूसरे से खुलकर और पूरोपूरी प्यार कर पाएं। जैसे एक उच्च गुणवत्ता वाली गाड़ी दशकों तक चलेगी, मुझे लगता है ठीक यही बात संबंधों पर भी लागू होती है। क्या कोई फार्मूला, ऐसी कोई स्पष्ट प्रक्रिया या विधि है जिसमें उच्च गुणवत्ता वाले संबंधों के निर्माण में खरा उतरने की संभावना अधिक है? कितनी सारी कार निर्माण की कंपनियां हैं जो बिल्कुल औसत

गुणवत्ता वाली गाड़ियों का निर्माण करती हैं। पहले पांच साल तक सब कुछ ठीक रहता है। उसके बाद तब कुछ टूटने लगता है और उसके रख-रखाव का खर्च इतना बढ़ जाता है कि उसे बेचना ही बेहतर होता है। ज़रा सोचिये! सादृश्यता कितनी धमाके दार नहीं है! अब क्या यहाँ लेन-देन, नया नमूना या फिर सुधार/अपग्रेड की कहेंगे!

लीन सिर्फ...कार्यों को अधिकतम प्रभाव संग करने की सोच है। अगर आप गाड़ी निर्माण की सोचते हैं, टोयोटा की ओर देखिये। दुनिया में किसी की भी तुलना में वे इसे कम खामियों के, बेहतर और प्रभावशाली ढंग से करते हैं। अगर आप भी अपनी ज़िंदगी को अधिकतम प्रभावशाली ढंग से जीना चाहते हैं, अपने जीने के तरीके में लीन को शामिल करें। बहुत संभव है, आपको ज़्यादा मन वांछित परिणाम प्राप्त हो। मुझे मालूम है कि संबंधों पर बिजनेस नीतियों को लागू करने में जोखिम नज़र आता है लेकिन यह मेरा वादा है, आप लीन के अद्भुत और गज़ब नतीजों से चमकृत हो रहेंगे।

संक्षेप में विधि/प्रक्रिया

- खुद को जानिये/पहचानिए (इन्हें लिखिए)।
- जिनसे आप प्यार करते हैं उन्हें जानिये।
- हफ्ते में एक बार समीक्षा करें।
- अपनी चेष्टाओं का मूल्यांकन करें और उनमें निरंतर सुधार करें।
- सारी ज़िंदगी इसे दोहरायें और इसे रोकने के लिए कतई इच्छुक न हों।

तो यह लीन लाइफ का सार है। आप क्या हैं, आपको क्या खुश और नाखुश करता है, और यही प्रक्रिया आप उसके साथ दोहरायें जिससे आप प्यार करते हैं, अगर आप इसे लिखना नहीं चाहते तो मान कर चलिए कि एक लम्बे समय तक चलने वाला और प्यार मुहब्बत से भरा रिश्ता बनाना मुश्किल होगा। उसे क्या पसंद है, यह जाने बगैर आप उसे कैसे खुश रख सकते हैं। मेरी आपसे गुजारिश है, कृपया आप जो भी कर रहे हैं उसे छोड़ें और लिखना शुरू करें। हर दिन, उस दस्तावेज़ में थोड़ा और जोड़ते जाएँ। इसका अगला कदम और कुंजी यह होगी कि इसे नियमित रूप से आते दिनों में अपने जीवन के दौरान पढ़ते जाएँ। यह सरल विधि आपको और आपके प्रियजनों के साथ एक खुशहाल, मुहब्बत से भरा और लम्बे समय तक चलने वाला सम्बन्ध बनाने में सहायक होगी। क्यों? क्योंकि यह आप दोनों की ज़रूरत और इच्छाओं को लेकर अनिश्चितता को हटा देता है। यह निरंतर खुद को मूल्यांकन कर समायोजित करने की आपको क्षमता भी

प्रदान करता है जो आपको एक सही पार्टनर बनने में सहायक होता है। क्या यह इतना ही आसान है? अधिकतर लोगों को यह विश्वास करने में मुश्किल पेश आती है कि आपको क्या परेशान करता है, लीन उसका एक सरल समाधान है और यह कोई पेचीदा तकनीकी शब्दजाल नहीं है।

आखिरी उदाहरण के लिए अपनी किताब *लीन लाइफ* से सीखे हुए से ही मैंने निष्कर्ष निकाला है। आपके स्वास्थ्य और आपके वजन की 95% समस्या आपके खान-पान में छुपा है। इस हिसाब से आपके खाद्य का अगर 80% फल और शाक-सब्जियां होंगी, आपका शारीरिक हाल बढ़िया रहेगा। यह अंकगणित की सच्चाई है और यह बिल्कुल सरल है। आप अपना वजन रसोई में ही अर्जित करते हैं और वहीं इसे घटाएं। (*लीन हेल्थ तक पहुँचने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ*)

मैं यह कहता हूँ कि खुद को जानिये। आपकी ज़िंदगी में जो आपके लिए बहुत ख़ास हैं, उन्हें जानना शुरू करिए और अच्छी तरह से जानिये। संबंधों की जड़ तक पहुँचिये और और कागज़ कलम से इसे दर्ज करते रहिये और ताउम्र इसकी नियमित समीक्षा करते रहिये, दस्तावेज़ को पढ़ते जाइए। यही काता की दिनचर्या है (नियमित पुनरावृत्ति की आदत का जापानी शब्द) जो आपको असीमित सफलता देगी।



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात

जाइए और देखिये! आपकी ज़िंदगी में वाकई घटित होनी वाली घटनाओं का सावधानी पूर्वक एक सूची बनाएं।

अध्याय 10

आनंद मनाएं

मैंने अपने अच्छे दोस्त स्वेन से पूछा. “तुम्हे एक महिला से अगर बस एक चीज चाहिए, तो वो क्या होगी? “उसे मौज-मस्ती कैसे करनी है, यह सीखना पड़ेगा।” स्वेन का जवाब था। “जब मैं 19 साल का था, मैंने अपनी गर्ल फ्रेंड कैरेन को फ़ोन कर पूछा कि क्या वो सप्ताहांत में बिग बेयर पर मेरे साथ स्कीइंग को जाना चाहेगी? उसने कहा क्यों नहीं, सुनकर लग रहा है कि मजा रहेगा। मैंने उसे साथ लिया और पहाड़ों की ओर ट्राइव करते हुए हमारा हंसी-मजाक का दौर चलता रहा। हम किसी पांच सितारा होटल में नहीं बल्कि एक फंकी (रुचिकर) लेकिन साधारण से होटल में चेक इन किये, जिसकी ऐसी कोई खासियत भी नहीं थी। हमारा बढ़िया वक्रत गुजरा। सुबह उठ हम स्कीइंग को गए। चेयर लिफ्ट पर जाते हुए हम खूब मस्ती और खिलंदडपन करते जा रहे थे। हर एक पल का हमने खूब आनंद उठाया। कितना अद्भुत था! हम एक सस्ते से रेस्टोरेंट में गए लेकिन किसी ने भी वहाँ के खाने और सेवा को लेकर शिकायत नहीं की। हम वापस अपने होटल गए, फ़्लर्ट और सुस्ती में वक्रत बिताया और सुबह जब उठे हैं, कोई किसी की बुराई में नहीं लगा हुआ था। बस, हमने बहुत अच्छा वक्रत बिताया, और फिर अपने घर की ओर रवाना हो लिए। मैंने उसे उसके घर छोड़ा, उसे विदाई चुम्बन देते हुए मैंने कहा कि हमें फिर से यह करना चाहिए। किसी तरह का तनाव या दिमागी खेल हमारे साथ नहीं था। बस, हमने बढ़िया मौज-मस्ती की!

जिंदगी जैसे-जैसे गुजरती जाती है, कभी किसी रेस्टोरेंट या किसी भ्रमण स्थल पर आपको यह एहसास होता है कि कहीं कुछ ठीक नहीं है...होटल सही नहीं है या खाना उतना बढ़िया नहीं है या सेवा ठीक नहीं है, या फिर, आपका रवैया ही सही

नहीं है। किसी न किसी बात को लेकर हमेशा ही एक समस्या बनी रहती है। पता नहीं पर किसी न किसी वजह से, हम बस खुश होना या आनंद उठाना भूल जाते हैं। हम सिर्फ समस्याओं को देख पाते हैं, यह नहीं देखते कि हम सबको कितना कुछ मिला भी तो है। हम सब कुछ तब खो बैठते हैं जब हम शुक्रगुजार होना छोड़ देते हैं।”

स्वेन ने कितनी बढ़िया बात कही। उसने यह भी कहा कि अगर उसकी बीवी इसे आज पढ़ती है तो पूछ बैठेगी, “यह कैरेन कौन है? क्या तुम कैरेन को मुझसे ज्यादा पसंद करते हो? और उसके बाद उन दोनों पर फिर वही निंदा और दोषारोपण का दिमागी खेल तारी हो जाएगा बजाये इसके कि वे एक दूसरे से कहें कि चलो बाहर चला जाए और एक दूसरे के साथ का लुत्फ उठाते हुए आनंद मनाया जाए।

खैर, सप्ताह महीनों में बदल जाते हैं और जिंदगी का सफ़र आगे बढ़ता चला जाता है। आपने एक लंबा हफ़्ता काम किया है और सुबह आप जब अपनी नींद से जागते हैं, बिस्तर पर आपके साथ आपकी बीवी है। आप करवट ले उसे चूमते हुए अपने प्यार का इज़हार करने लगते हैं और वो आपसे कह उठती है, “प्यारे, क्या तुम बाथरूम का बल्ब बदल दोगे?” करने-वाली एक लम्बी फेहरिस्त फिर सामने खड़ी हो जाती है और एक अच्छी जिंदगी के निर्वाह के लिए जो आपका कर्तव्य है, उसकी आपूर्ति के चलते प्रेम की सहजता के मिले मौके का गला घुट जाता है। जीने की दिनचर्या से धीरे-धीरे और बड़ी खामोशी से आनंद और मस्ती, रिश्तों का गढ़ना और मूल्य वर्धित वक्रत, यह सब बाहर हो लेते हैं। इनकी जगह गैर मूल्य वर्धित और रिश्तों को खत्म करने वाला वक्रत ले लेता है!

एक लीन थिंकर की हैसियत से मैं इस परिस्थिति को देखता हूँ और खुद से यह सवाल करता हूँ कि इस समस्या का मूल क्या है? पहली नज़र में मैं कहूँगा कि हम सब जीने के ताम-झाम में फंस गए हैं: पहले से बड़े घर, गाड़ियाँ और तमाम भौतिक सुख-सुविधायें। पता नहीं क्यों हम सोचने लगते हैं कि यह तमाम सुख सुविधायें हमें संतुष्ट रखेंगी। विडम्बना यह है कि इनमें से अधिकतर वस्तुएं हम मजे के लिए ही प्राप्त करते हैं लेकिन इनके लिए ज़बरदस्त मात्रा में प्रबंधन की जरूरत होती है। अब चाहे यह इनके बिलों के भुगतान को लेकर हो या बीमा या फिर इनका मेन्टेनेन्स, रख-रखाव हो। यह सब गतिविधियाँ, क्रियाकलाप आपके साथ रहने और आनंद उठाने में बाधक साबित हो सकती हैं। सब कुछ हासिल करने के नाम पर हम अनजाने में ही अपने खुशी और आनंद उठाने वाले पलों का सौदा कर बैठते हैं।

तो फिर जवाब क्या होगा? हमें इस बात का पहले पता लगाना होगा कि संबंधों को गढ़ने में मूल्य वर्धित क्रियाएं क्या हैं और फिर उनकी राह में किसी भी बाधा, रुकावट को प्रश्रय नहीं देना है। हमें अपने जीवन में तीन एस (स्वीप, सॉर्ट और स्टैंडर्डडाईज़) पर ध्यान देना होगा। हमें उन सब चीजों से खुद को खाली करना होगा जो हमारे महत्वपूर्ण काम को लेकर हममें अस्पष्ट स्थिति ले आये और हमें भ्रमित करे। अधिकतर रिश्तों में बेमतलब का अव्यवस्थित कबाड़ भरा हुआ है। फिर क्या आश्चर्य कि हममें पटरी नहीं बैठती, हमारे संबंध सहज नहीं हो पाते। जिस प्रकार एक अव्यवस्थित कार्य क्षेत्र असुरक्षित और अनुत्पादक हो जाता है, वही हाल अव्यवस्थित और अपशिष्ट युक्त सम्बन्ध का भी होता है। जापान में लोगों को टोयोटा उत्पादन प्रणाली पर शिक्षित और प्रशिक्षित करने के लिए मैं साल के करीबन नौ हफ्ते जापान में बिताता हूँ। मैं अक्सर आवश्यक सामान और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स खरीदने काँस्टको जाता हूँ। मैंने काँस्टको में जापानियों के बारे में एक अद्भुत बात गौर की। यह सही है कि काँस्टको बड़ी मात्रा में सामान खरीदने की मंशा से ही बनाया गया है...टॉयलेट पेपर के 30 रोल्स और 12 पेपर टावेल रोल्स लेकिन एक औसत परिवार को हफ्ते में एक रोल की ही जरूरत होती है। उत्तरी अमरीका में हम इस दुविधा का प्रबंधन करने के लिए बड़े घर बना डालते हैं जिनमें स्टोरेज (इकट्टा करने की) की सुविधा हो। जापानी बिल्कुल भी इस रवैय्ये को प्रश्रय नहीं देते। उन्हें अपने न्यूनतम जीवन शैली से बहुत प्यार है और वे इसमें किसी भी उत्तर-अमरीकी प्रभाव द्वारा बदलाव नहीं लाने देंगे। उनपर काम का भार उन्माद की हद तक रहता है। वे दलों में काँस्टको जाते हैं और जरूरत का सारा सामान खरीदते हैं और फिर पार्किंग क्षेत्र में आकर उसका बंटवारा कर लेते हैं। काँस्टको जाना उनके लिए मात्र खरीदारी का अनुभव नहीं अपितु अपने दोस्तों और परिवार के साथ अनुभव की गयी एक घटना है। उनकी मुस्कुराहटें जो संप्रेषित करती हैं, वो अपने आप ही इस बात की पुष्टि करती हैं: उन्होंने सिस्टम को मात दी है।

आनंद उठाने के लिए स्वच्छंद स्वाभाविकता की जरूरत होती है। आपके कंधों पर गर जिंदगी के बोझ की लम्बी फेहरिस्त आ बैठी है, आप इस स्वच्छंद स्वाभाविकता से खुद को खाली पायेंगे। स्वच्छंदता में एक आश्चर्य चकित करने का अवयव होता है और मैंने ऐसी कोई महिला नहीं देखी जिसे भला सा आश्चर्य अच्छा न लगता हो।

हम सभी पर इतनी जिम्मेदारियां हैं कि हम स्वच्छंद स्वाभाविकता को लेकर सोच भी नहीं सकते, अपने साथी को एक भावनात्मक कामोत्तेजना देकर

आश्चर्यचकित करने की बात तो रहने ही दें। कभी न खत्म होने वाली कार्यसूची हमें समंदर के साहिल पर हाथ में हाथ डाले विचरण करने और वहाँ उपस्थित होने के आनंद के मौकों को भी शायद अपने हाथ से फिसल जाने दे, कोई आश्चर्य नहीं।

मूल्य इस बात में है कि हम अपने साथी से यह कह पाएं यह सब भी महत्वपूर्ण हैं और इन्हें करने के लिए हमें बड़े प्यार, मुहब्बत और आनंद के साथ स्वच्छन्द स्वाभाविक प्रतिक्रिया का सहारा लेना होगा। अब हम भला कैसे खिलंदडपन और मौज में हो सकते हैं जब हम वो 30 रोल टॉयलेट पेपर को रखने और ऐसे ही तमाम वाहियात से कामों के चूहा दौड़ और चंगुल में फंसे होंगे? हाँ, वो सब अतिरिक्त भंडारण भयानक सा चक्कर है जो हमारा वक़्त और ऊर्जा दोनों

बर्बाद करते हैं। इसपर और भी बोझ लाद हम रिश्ते पर आतिरिक्त दबाव डाल इसे कुछ और बदहाल बना देते हैं। यह निरा पागलपन है और इसे हम समझ पकड़ ही नहीं पाते। यह है कि हमें यह नियंत्रण में हैं। हम प्रक्रियाओं को निर्धारित करते हैं जो संबंधों के सहायक होते हैं या उनसे हमें दूर लिए जाते हैं।



कॉस्टको, जापान
में ग्रासरीज का
आवंटन

ही नहीं पाते, महत्वपूर्ण बात याद रहे कि हम ही हैं जो उन

यह कोई रहस्यमयी घटनाएं नहीं हैं जिन्हें समझने के लिए आपका जिन होना ज़रूरी है।

1. कुछ सख्त सवाल पूछें।
2. कुछ महत्वपूर्ण अवलोकन करें।

मेरी असिस्टेंट लोरी की बात में कभी नहीं भूलूंगा जिसने कहा था, “मैं अपने नए कौंडो से बेहद प्यार करती हूँ।” लोरी और उसका पति कीथ एक बड़े घर से एक छोटे से कौंडो में चले आये थे। “यह हमारा सबसे बढ़िया निर्णय रहा।”

भावातिरेक में वो बोल उठी। “ऐसा कैसे हो सकता है लोरी? तुम और तुम्हारा पति घर से काम करते हो। ऐसा तुम एक 1200 वर्ग फुट के, दो बेडरूम वाले कोंडो से भला कैसे कर सकते हो? तुम्हारा कितना बड़ा घर हुआ करता था, जिसमें बड़ा सा एक अहाता और बड़ा बागीचा हुआ करता था और दो कुत्ते भी थे! तुम इतना खुश अब कैसे हो सकती हो?” मैं उसे पूछ बैठा था। “हर सप्ताहांत मैं और कीथ खुद से यह कहते हैं कि हम मौज मस्ती और आनंद के लिए क्या कर सकते हैं? हम हाइक की, ड्राइव की, एक नया रेस्टोरेंट आजमाने की या एक नया शहर के छानबीन की योजना बनाया करते हैं। हमारे कंधों पर एक बड़े घर के रख-रखाव और प्रबन्धन का बोझ नहीं है। दीवारों की उखड़ी हुई पेंट को खुरचकर साफ़ करने या किसी अहाते की घास कटायी अब नहीं रह गयी। हम एक दूसरे के साथ का लुत्फ़ उठाते हुए मौज में, आनंद में रह सकते हैं।” उसका कहना था।

मेरा एक और दोस्त केविन मेयर जो बढिया लीन थिंकर है, ने मुझे अपने घर की खरीदारी को लेकर एक बात कही। वो और उसकी पत्नी नयी जगह स्थानांतरित हो रहे थे और इस वजह से नया घर ढूंढ रहे थे। रियल्टर (ब्रोकर) बड़े भंडारण की ओर इशारा किए जा रहा था। केविन ने उसे कह ही दिया, “हमें ज्यादा नहीं बल्कि कम भंडारण की जरूरत है।” अब हर किसी की तो ज्यादा स्टोरेज (भंडारण) की मांग और जरूरत होती है! वो हैरान ब्रोकर केविन की सोच को पकड़ ही नहीं पाया! केविन को अलबत्ता वो बात समझ गयी थी जिसे अधिकांश नजरंदाज कर देते हैं: जितना ज्यादा आपके पास सामान होगा, उतना ही वे आप पर मालिकाना हक जमायेंगे और आप उनके उतने ही बड़े गुलाम हो जायेंगे। लीन लाइफ पाने के लिए आपको अपनी सोच की बुनियाद बदलनी होगी। जब आप टोयोटा प्लांट के टूर पर जाते हैं, वहाँ आपको ऊपर से टंगा हुआ बस एक ही बैनर नजर आयेगा जिसपर लिखा होता है, “अच्छी सोच, अच्छे उत्पाद।”

मैंने अपने दोस्त स्वेन को यह दोनों किस्से सुनाये तो उसका कहना था, “पता है जब मैं छोटा था और मेरे पास कुछ नहीं था, और हम सड़क पर गाडी से गुजरते हुए इन बड़े मकानों को देखा करते थे और कहा करते, ‘क्या ही अच्छा हो

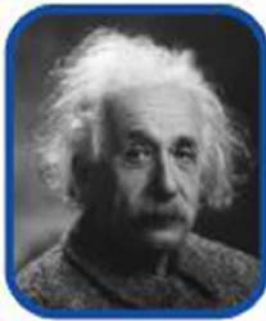


उस बड़े घर का सपना तो नहीं देख रहे?

अगर ऐसा ही घर एक दिन हमारा भी हो? हम सब इसी धोखे की चपेट में ही तो आते हैं।” आगे कहते हुए वो बोला, “मैं जब एक जवान आदमी था, एक साधारण सी गाड़ी ड्राइव करते हुए अपनी गर्ल फ्रेंड के साथ बड़े घर के सपने संजोता मैं आज के बनिस्बत कहीं अधिक खुश और आनंद से था, जबकि आज मेरे पास बहुत बड़ा और खूबसूरत घर है।” लोगों, लीन की दुनिया में घर भंडारण है, जो अति उत्पादकता का प्रतिनिधित्व करता है। और इसके बाद का यकीन जानिये, सब नीचे की ओर ही जाने वाला है। मेरे लिए, यह सब इतना आसान हो जाता है जब आप यह समझने लगते हैं कि असल मूल्य कहाँ है और आपको एक सार्थक और परिपूर्ण ज़िंदगी जीने से यहाँ कौन रोक रहा है।

जब तक हम अपने जीवन में मूल्यों की स्थिति को लेकर स्पष्ट नहीं हैं, हम हमेशा उसकी जगह को गैर वर्धित मूल्य वाली क्रियाओं से भरते जायेंगे... एक व्यर्थ जीवन, नष्ट भावनाएं, नष्ट प्रेम और सर्वोपरि, ज्ञाया किया गया वक्त जो हम अपने परिजनों के साथ हंसते, मुस्कराते, यादें बनाते हुए आनंद के साथ बिता सकते हैं।

स्वच्छंद स्वाभाविकता की व्याख्या हम सरल शब्दों में *सही-वक्त-पर* कह कर कर सकते हैं। ज़िम्मेदारी की शकल में घर, गाड़ियां और दूसरी भौतिक वस्तुओं को भंडारण का नाम दिया जा सकता है। जब आप इसे यूं देखने लगते हैं तो यह काफी सरल सा ही है। तो अब क्या हो सकता है? अपना गणित कर लें... कम ही ज़्यादा है। ऐसा नहीं कि वस्तुएं अपने आप में बुरी हैं, उनका अति में होना समस्याएं खड़ी करता है।



अल्बर्ट आइन्स्टाइन का एक उद्धरण मेरा हमेशा से बड़ा पसंदीदा उद्धरण रहा है। आइन्स्टाइन, अपनी सम्पूर्ण प्रतिभा को लिए हुए अपनी थ्योरी ऑफ रिलेटिविटी (सापेक्षता का सिद्धांत) की व्याख्या एक बड़े सरल सी कहानी के साथ करते हैं। “अगर आप एक जलते हुए चूल्हे को एक क्षण के लिए भी छुएंगे, आपको वो एक घंटा प्रतीत होगा और अगर किसी सुन्दरी का हाथ घंटा भर अपने हाथों में लिए रहेंगे वो आपको एक क्षण मालूम देगा।” हममें से कई हैं जो गर्म चूल्हे को छूते आ रहे हैं।



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
एक गराज भर खिलौना होने और उस शख्स का हाथ पकड़ना जिससे
आप प्यार करते हैं, दोनों एक बात नहीं हैं।

अध्याय 11

क्या आप खुश हैं?

किसी गलतफहमी में मत रहिये, इस किताब का यह सबसे अहम अध्याय है। आप क्या हैं और आपकी जरूरतें क्या हैं, इस बात को दर्ज करने को अगर आप नज़रंदाज़ किये चल रहे हैं, यह किताब आपके लिए सिर्फ़ वक़्त बर्बाद करने के सिवा और कुछ नहीं होगा।

नीचे मेरा वो दस्तावेज़ है जहां यह दर्ज किया हुआ है कि मैं कौन हूँ और मैंने क्या सीखा है। एक कारण से मैं इतना पारदर्शी बन पाया हूँ: आपकी मदद की खातिर। मैं खुद को एक उदाहरण स्वरूप पेश कर रहा हूँ जिससे कि आप जान सकें मैंने यथार्ततः क्या किया और किस प्रकार मैंने अपनी यह अद्भुत ज़िंदगी हासिल की। सार यह कि जो मैंने किया वो यह कि अपने जीवन से जुड़ी हर प्रक्रिया को मैं ज़िन्दगी भर दर्ज करता चला गया। हर दिन प्रातः उठते ही मैं इसे सोच-समझ, स्पष्टता के साथ और सटीक रूप से किया करता हूँ। मैं वही गलतियाँ बार-बार नहीं दोहरा रहा हूँ और खामियां नहीं पैदा कर रहा हूँ। मैं ज़िन्दगी को बेहतर जी रहा हूँ!

आप जब यह दस्तावेज़ पढ़ेंगे, यह जानिये कि आज बारह साल बाद मैंने अपने ज़िंदगी के कमोबेश हर लक्ष्य की धज्जियां उड़ाई हैं। मेरी ज़िंदगी के मूल लक्ष्य यह रहे थे :



- यूएस सीनेट के लिए चुनाव लड़ा
- 101 देशों की यात्रा की
- छह बार पूरी दुनिया का चक्कर काटा
- जॉन स्तोस्सेल द्वारा मेरा साक्षात्कार लिया गया
- 2000 से ज्यादा वीडियोस बनायी जिन्हें यूट्यूब पर लाखों बार देखा गया
- “द अमेरिकन इन्वेंटर” नामक रेडियो शो बनाया (अब एक पॉडकास्ट)
- एकल इंजन एयरक्राफ्ट में बैठ उत्तरी अटलांटिक को तीन बार पार किया
- 4 किताबें पूरी की, जिनमें से एक का 14 भाषाओं में अनुवाद हुआ
- वाइट हाउस से निमंत्रण मिला और जॉर्ज. डब्ल्यू. बुश से बातचीत हुई
- माउंट किलिमंजारो पर चढ़ाई की और 14,000 फुट ऊंचाई वाले तीन और पहाड़ चढ़े और साथ ही एवरेस्ट बेस कैम्प तक भी गया
- अपने हुनर/कौशल को इतना निखारा कि मेरी जबरदस्त मांग हुई और मैंने दुनिया भर के देशों में वक्तृता दी जहां हजार से ऊपर श्रोताओं का जमावड़ा था

उन बातों को दर्ज करना जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, जिन लोगों को इसकी शक्ति पर शुभह है, यह दस्तावेज़ उन लोगों के लिए उसके मूल्य का साक्षी है। मैंने इस योजना की हफ्ते में एक बार समीक्षा की। मैंने सीरी को इसे मुझे पढ़कर सुनाने की अनुमति दी जिससे कि वो मेरे जहन और मानस पर गहरे पैठ जाए। मैं उस अपशिष्ट जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकता जो शर्तिया मेरा होता अगर मैंने इस सरल सी प्रक्रिया को विकसित नहीं किया होता।

मैंने अपने कुछ दोस्तों को इस अध्याय का पूर्व अध्ययन करने दिया जिससे उनकी प्रतिक्रिया हासिल हो सके। उनमें एक वक्तव्य मेरा मूल सूची देखने की चाह थी जिससे कि तुलना की जा सके। सूची कुछ अधिक अलग नहीं है, बस, जैसे-जैसे मुद्दों को लेकर स्पष्टता होती गयी, लगातार सूची का संशोधन और समायोजन होता रहा। महत्वपूर्ण बात यह रही कि मैं हफ्ते में एक बार, हर हफ्ते उसकी समीक्षा करता रहा जिसका मतलब यह था कि मैं लगातार उसे लेकर सोचता रहता था और उसके व्याकरण से लेकर उसके विषयवस्तु में सुधार करता जाता था। एक और वक्तव्य था कि, “ अगर मैं यह सूची बनाता हूँ, मुझे डर है कि मुझे वो निर्णय लेने के लिए मजबूर करेगा और मैं उस निर्णय को लेने के लिए इस वक्त तैयार नहीं हूँ।” प्लीज आप इससे घबराइये नहीं। मैंने जब अपनी सूची बनायी, मैं जो सब कर रहा था, उन्हें मैंने करना बंद नहीं किया और न ही

कोई नयी राह पकड़ी। बल्कि, मैंने जो किया वो यह कि जिस दिशा की ओर मैं अग्रसर था, उस दिशा में स्पष्टता ले आया और उन सभी क्षेत्रों में स्वयं दैनिक सुधार लाने की चेष्टा करने लगा। बीती जिंदगी पर नज़र डालता हूँ तो पाता हूँ कि मैंने एक साल में कितनी प्रगति की! यह बदलाव अचानक नहीं आया। यह एक सतत और क्रमिक बदलाव रहा।

महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपनी सूची अभी तैयार करें! इस अध्याय को पूरा खत्म करते ही अपना पहला अनुच्छेद लिख डालें। जिंदगी को लेकर आपके वो तमाम जवाब जिन्हें आप ढूँढ रहे हैं, कुछ ही पन्नों में वे जवाब आप पर प्रकट को सकते हैं। जिन्दगी को लेकर मेरे विचार सक्षिप्त, सारगर्भित और बेरहमी की हद तक सच्चे हैं। 46 की उम्र में जिंदगी को लेकर मेरा जो अवलोकन है, उन सबका श्रीगणेश एक सरल सवाल से हुआ था “क्या तुम खुश हो?” जिसका जवाब मैंने पूरी सच्चाई से दिया।

बड़े खेद की बात है कि मुझे इन सरल लेकिन गूढ़ सिद्धांतों को समझने में इतना वक़्त लग गया कि मेरी खुशी या मेरे ख़ैरियत का एहसास सीधे तौर पर इन चार बातों से जुड़ा हुआ है :

1. एक इंसान के तौर पर अपनी मूलभूत ज़रूरतों को लेकर पूरी तरह से स्पष्ट होना
2. मेरे सबसे बड़े सपनों को लेकर सम्पूर्ण स्पष्टता
3. अपनी ज़रूरतों और सपनों को पूरा करने के लिए स्पष्ट योजनाओं का होना
4. दैनिक आदतों और दिनचर्या को जांचते हुए इन योजनाओं को कार्यान्वित करना

पाठकों के लिए एक महत्वपूर्ण सन्देश: मैंने लीन पीडी (पर्सनल डेवलपमेंट) ऐप विकसित की है। लीन पीडी एक सरल चेकलिस्ट है जो उन आदतों को विकसित करने में अभूतपूर्व रूप से कारगर और सहायक साबित होता है जो आदतें एक बेहतर जीवन की सहायक बनती हैं। यह तेज़ है, इस्तेमाल करने में आसान और सहज ज्ञान युक्त है। आपको इसे कैसे इस्तेमाल करना है, इसकी जानकारी देने के लिए ऑनलाइन वीडियोस उपलब्ध हैं। यह iOS मंच पर



उपलब्ध है (लीन पीडी ऐप की जानकारी के लिए अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

मैंने यह पाया है कि हममें से अधिकतर को, जीवन में संतुष्ट होने के लिए इस एहसास की जरूरत होती है कि हम जीवन में आगे बढ़ रहे हैं और सतत सुधार कर रहे हैं।

सपने जिन्हें हासिल करने की चाहत शिद्दत से हममें रहती है, उसका होना न केवल संभव है, अपितु हर दिन वो आपके करीब आता जा रहा है। यह आदतें उन सपनों को साकार करने में सहायक सिद्ध होंगी। किसी को खुशी भाग्य से हासिल हो जायेगी, यह अवधारणा कोरी बकवास है। यह बड़े सोचे-समझे नियोजन और उसके विचारशील क्रियान्वन से ही हासिल होता है। मैं समझता हूँ कि किसी भी व्यक्ति के लिए खुशी हासिल करना सांख्यिकी रूप से संभव हो सकता है लेकिन मैं इसे इत्तेफाक पर नहीं टाल सकता हूँ। उसी तरह, कभी बिना किसी तैयारी के ही संयोग से नयी गाड़ी पर बढ़िया डील का मिल जाना संभव है लेकिन मैं समझता हूँ अगर आप उसपर शोध कर एक योजना बनाते हैं, आपके पास बेहतर मौके हो जाते हैं।

सैम्युएल गोल्डविन की जो कहावत मुझे सबसे पसंद है, वो यह कि, “मैं जितना अधिक मेहनत करता हूँ, उतना ही अधिक भाग्यशाली होता हूँ।” ऐसा नहीं कि मुझे भाग्य या किस्मत पर भरोसा नहीं है, मेरा मानना है कि भाग्य और किस्मत खुद को उन लोगों के समक्ष बेहतर ढंग से प्रस्तुत करते हैं जिनके पास सही तैयारी होती है। परिपूर्ण जीवन को हासिल करने की कोशिश अगर बेदिली से की गयी हो, वो एक अपशिष्ट जीवन ही दर्शायेगा।

मुझे इस तथ्य को समझने में इतना वक़्त कैसे लग गया ? मुझे ऐसा लगा था कि मेरे पास वक़्त ही वक़्त है, उसकी कोई सीमा नहीं। हममें से अधिकतर यही सोच पाले अपनी आधी उम्र तक पहुँच जाते हैं। तब जाकर हमें होश आता है कि घड़ी की सुईयाँ अब सिमटने लगी हैं और अब और वक़्त बर्बाद करना मुनासिब नहीं। एक अन्य पीढ़ी हमारा स्थान ले लेगी और बहुत संभव है हमें भुला दिया जाए। उम्मीद है कि वे तोहफे में मिले वक़्त का बुद्धिमत्तापूर्ण और बढ़िया इस्तेमाल करेंगे। अगर हम खुद को सहेजते हुए कुछ अद्भुत कर जाएँ, हमने इसे किस प्रकार से किया, कदाचित्त अगली पीढ़ी इस पर विचार कर इसे अपना मानदंड मानकर चले। वे दुनिया को फिर और बेहतर भी बना सकते हैं। वक़्त को लेकर विकसित यह जागरूकता ही मुझे इस दस्तावेज़ को लिखने के बिंदु पर ले आई। बंधु जागो ! समय असीमित नहीं और जिन्दगी कोई रिहर्सल, पूर्वाभ्यास नहीं है।

क्या तुम खुश हो ?

लक्ष्य

क्रोध, कुंठाग्रस्त या आमतौर पर इस बात को लेकर बिल्कुल त्रस्त रहना कि रोज़मर्रा की जिंदगी में हो क्या रहा है, इससे तो खुश रहना लाख दर्जे बेहतर है। खुशी के अभाव का सीधा ताल्लुक इस बात से है कि अपने लक्ष्यों को लेकर आपमें स्पष्टता का अभाव तो है ही, इसे हासिल करने के हेतु लिए जाने वाले क्रदमों का भी अभाव है। इन क्रदमों को साकार करने के साथ-साथ यह बेहद ज़रूरी है कि दूसरे योग्य मौके आपकी खुशी के लक्ष्यों का अपहरण कर आखिरकार आपकी योजनाओं को पटरी से उतार न दें। यह दस्तावेज़ उस सुनियोजित प्रक्रिया के सदृश है जो आपको विनिर्माण मंजिल में मिला करता है। अगर आपके पास कभी भी कोई प्रक्रिया थी ही नहीं और आपने हमेशा बस पारंपरिक ज्ञान पर भरोसा किया है, तब निश्चित रूप से स्पष्टता और संगतता का अभाव होगा। मुझे ऐसा लगता है कि अधिकतर लोग अपने जीवन के लक्ष्य को अपने दिमाग में ही रखने पर भरोसा किये रहते हैं लेकिन इन्हें लिखने की क्रिया ही इसमें वो स्पष्टता लाती है जिससे ज़बरदस्त सफलता हासिल होती है। आपको इससे एक सन्दर्भ बिंदु भी मिलता है जिससे आप अपनी सफलता को आंकते हैं। निम्नलिखित दस्तावेज़ सफल लोगों का करीब से किए गए मेरे अवलोकन का परिणाम है, वे लोग जो दुनिया घूमे हैं, ऐसी राह पकड़ चले हैं जिसपर बहुत कम लोग चलेंगे। अपने जिन्दगी के लक्ष्यों को दस्तावेज़ीकृत करने से “सुविचारित प्रथाओं” का सृजन होगा और ऐसा बदलाव परिलक्षित होगा जो विवर्तनिक होगा। साथ ही, मैं क्या हूँ, क्या बनना चाहता हूँ और वहाँ तक कैसे पहुँचूँगा, इसे लेकर खुद को सतत “हैनसेई” और पुनः ढालता रहूँगा। जीवन में पूर्ण रूप से सफल होने हेतु ज़रूरी क्रदमों को पाने की अथक चेष्टा करता रहूँगा।

याद रखने लायक महत्वपूर्ण सिद्धांत

शब्द : दुनिया में सबसे कारगर और शक्तिशाली उपकरण आपके शब्द हैं। अगर आप स्पष्टता के साथ और प्रभावशाली ढंग से अपने विचार अभिव्यक्त कर सकते हैं, आपकी सीमायें फिर अनंत हैं। इसपर महारत हासिल कर इसे अपनी शक्ति में तब्दील करें।

पैशन/जूनून : बिल प्रीमैक, डो मोक्केट और मेरे पिता जैसे लोग जो जिन्दगी को लेकर जञ्बाती और जुनूनी रहे हैं और जिनसे अधिकतर लोगों को असहजता का एहसास होता है। अपने जूनून या उन्माद को लेकर आपको असहज होने की

कतई जरूरत नहीं है। इसे आप ऊर्जा में तब्दील कीजिये जो आपको अपने सपनों को हासिल करने में सहायक होगा। बहुत लोग आपको गलत समझेंगे लेकिन आप लगे रहिये और जिन्दगी में सब कुछ सीखने के जूनून और चाहत की आंच को हवा देते हुए शिद्दत से जलाए रखिये।

बुद्धिमत्ता/विवेक : मोतियों को सूअर के सामने मत बिखेरिये (मैट 7:6) आपकी सलाह और प्रज्ञा, खुद को शिक्षित करने और सुधारने हेतु किया गया एक सतत और गहन कोशिशों का परिणाम है। अपनी सलाह और प्रज्ञा मुक्त हाथों से उन्हें दें जो उत्सुक हैं और विनीत हैं। अपनी सलाह को बांटने में आपको विवेकपूर्ण होना होगा। ऐसे लोगों में अपना ज्ञान प्रसारित हरगिज न करें जिन्हें सीखने की चाहत ही नहीं है। यह बिल्कुल वैसा होगा कि आप गोलियां दाग रहे हैं और वो निशाना चूक रहा है। बिल्कुल ही व्यर्थ चेष्टा होगी। आप इस बात को बड़ी सावधानी पूर्वक चुनें कि आप निशाना कहाँ साध रहे हैं। बहुत जरूरी है कि आपका निशाना सही लक्ष्यों पर जाकर लगे!

जिंदगी के अद्भुत सफ़र में अपनाने हेतु दैनिक कदम

1. हर दिन पांच मिनट के लिए मांसपेशियां बनाने हेतु व्यायाम करें।
2. सुबह दस बजे तक सारे ईमेल्स का जवाब दे दें।
3. सारे कार्यों के प्रबंधन की सूची तैयार करें। शाम पांच बजे तक इसमें से पांच चीजों पर आप सही का चिन्ह लगायें।
4. आने वाले दिन की योजना पिछली रात ही बना लें।
5. हमेशा सकारात्मक रहे और हार न मानें।

जीवन को परिभाषित करने वाले लक्ष्य

जिंदगी के निम्नलिखित क्षेत्रों उल्लेखनीय सुधार हेतु मेरे पास एक स्पष्ट योजना हो :

1. मेरे बौद्धिक स्तर का मेरे समकक्षों द्वारा भरपूर सम्मान मिले।
2. स्वास्थ्य उत्तम हो।
3. सतत सुधार होता रहे।
4. खूब आनंद उठा पाऊँ।
5. दैनिक आदतों के चेक लिस्ट पर जिंदगी गुजरे।
6. ज़रा भी बकवास बर्दाश्त न की जाए! उस क्षण ही वहाँ से चलते बने

जब कोई ऐसा करता हो। बल्कि, वहाँ से भाग खड़े हो और पीछे मुड़कर न देखो!

7. मुझे क्या बनना है, इसका एक स्पष्ट चित्रण मेरे मानसपटल पर रहे।
8. दूसरों की जिंदगी बेहतर बनाने के लिए जीओ। दुनिया बदलो। दीवानगी से भरे बड़ी सोच सोचो। लीन सिखाओ।
9. धीरे-धीरे, आराम से बोलो। दो आँखें और एक मुंह है।
10. उत्सुक रहो और सवाल पूछो।
11. सकारात्मक रहो।
12. गलतियों को मौकों की तरह से स्वीकारो और उनसे सीख लो।
13. प्रतिक्रियाओं को 15 सेकंड्स की हद में रखो। एक मिनट का ज़ोन अवांतर हो जाता है, नो मैन्स लैंड। कोई भी सुन नहीं रहा होगा।
14. हफ्ते में एक नया शब्द सीख अपनी भाषा को समृद्ध करूंगा। इन शब्दों को लिख इनका इस्तेमाल करना है। यह एक शक्तिशाली परावर्तन उपकरण है।
15. हफ्ते में एक किताब पढ़ो। नोट्स बनाओ। दिमागी तौर पर हलके रहना बंद करो। इतिहास जानो। यह भूतकाल के क्यों का जवाब देता है और भविष्य के लिए स्पष्टता लाता है।
16. हर रात सोने से पहले एक ऑडियो बुक जरूर सुनूँ।
17. हर महीने अपनी नवीनतम किताब का एक अध्याय जरूर लिखूँ।
18. हर विषय वस्तु पर “क्यों” पूछना कभी नहीं छोड़ना है।

पॉल के दो पहलु

यह ध्यान रहे कि मेरे दिमाग के भीतर दो बिल्कुल अलग इंसान हैं :

फिट पॉल को एड्रेंलिन रश बहुत पसंद है, जो उसे उसके दैनिक वर्जिश से प्राप्त होता है। बिना हांफे वो स्कीइंग कर सकता है। उसके पास एक गठीले जिस्म की सपष्ट परिकल्पना है...जैसा कि पुरुषों के स्वास्थ्य पत्रिकाओं के आवरण पर छपा होता है। वो स्वास्थ्यकर खाद्य विकल्पों का शिद्दत से पालन करता है। (प्रतिदिन 2200 कैलोरीज) सलाद, मछली, और हमेशा हाथों में फल का एक टुकड़ा लिए रहता है।

मोटा पॉल आलसी और अनुशासन हीन है। वो दीर्घ कालीन परिणाम सोचे बिना ही खाता है। उसके पास कोई योजना, लक्ष्य और कोई भी संतोषजनक परिणाम

नहीं है। वो अपनी ज़िंदगी यह सोच बिताता है कि वो स्थूल क्यों है और क्यों खराब दीखता है।

मेरी स्वास्थ्य योजना

लीन हेल्थ लिखते हुए मैंने जो योजना विकसित की थी, वो यहाँ पेश करता हूँ। यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसे लेकर मैंने सालों संघर्ष किया। जब मैंने लीन हेल्थ लिखा था, अपने मूल योजना में मैं अपना वजन 185 पाउंड्स रखना चाहता था जो 218 पाउंड्स से कम होता जो मैं तब था। लेकिन मैं 205 पाउंड्स के नीचे गया ही नहीं। फिर नौ महीनों में लीन हेल्थ के साथ मैं 218 से 169 पाउंड्स तक आ गया। मैं अब अपने ज़िंदगी के सबसे अच्छे शेष में हूँ... एक विचारशील योजना की ताकत! आप जो कर रहे हैं, अगर वो कारगर साबित नहीं हो रहा है, उसपर ईमानदारी से एक नज़र डालने की ज़रूरत है। (लीन हेल्थ तक पहुँचने के लिए अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

योजना

- मेरे भोजन का 80% फल और शाक-सब्जी है।
- मेरे भोजन का 20% मछली, चिकन और नट्स (सूखे मेवे, बादाम अखरोट आदि)
- कोई चीनी या कृत्रिम मिठास वाली वस्तु (स्वीटनर) नहीं।
- कोई पैकेज्ड खाद्य पदार्थ नहीं।
- प्रतिदिन 2,200 कैलोरी।
- माय फिटनेस पैल ऐप में सब कुछ लॉग करूँ।
- प्रतिदिन 10,000 से ज़्यादा कदम चलूँ।
- 100 पुश-उप और 200 सिट-अप्स।

(माय न्यू स्मूदी विडियो देखने के लिए अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

ज़िन्दगी का एक्शन प्लान

- एक जंगली मनुष्य की तरह अपने कार्य और कर्तव्य दूसरों को सौंप दो (इसका विरोध मत करो, क्योंकि तुम्हे लगता है वे सब अतिव्यस्त हैं... कर के देखो और उन्हें ऊंचा उठते देखो)।

- परियोजनाओं के शीर्ष पर रहना है।
- अति सुनियोजित रहन है।
- प्रांगन/अहाते को खूब साफ़-सुथरा रखना है।
- अपनी दूकान को साफ़-सुथरा रखना है।
- एक सुनियोजित और बढ़िया रख-रखाव वाला घर और दफ्तर रखना है (3 एस सब कुछ है)

मजेदार एक्शन प्लान

- 2006-2007 में चार बार स्कीइंग की जाए: बैचलर, ऐस्पन और पार्क सिटी।
- पिट्स टाउन न्यू जर्सी में वापस जाया जाए।
- 2007 और 2008 में पोर्शे रेसिंग स्कूल में भाग लिया जाए: पोर्शे मास्टर्स।
- ग्रेट वाल ऑफ चाइना पर चला जाए।
- कंसर्ट्स में भाग लिया जाए: जेम्स टेलर, शुगरलैंड, टेलर स्विफ्ट, रास्कल फ्लाट्स कैरी अंडरवुड और सैरा ईवान्स।
- पिताजी की पसंदीदा जगह बहिया डी लोस अन्जेलेस जाया जाए।
- बिल और ऐस्पन में हाईक की जाए।
- ग्लाइडर क्लास ली जाए।
- कार्टसर्फ सीखी जाए।
- बॉब टेलर के साथ लंच किया जाए।
- हफ्ते में एक बार लियन के साथ गोल्फ खेला जाए।
- 'स्वीट बेबी जेम्स, 'कांट हेल्प फालिंग इन लव' और अप ओन द रूफ' गाने सीखे जाएँ।
- एक शानदार स्पॉट्स कार ली जाए और उसका जमकर लुत्फ उठाया जाए।
- माइकल के साथ पोर्शे में जर्मनी का टूर किया जाए।
- माउंट व्हिटनी और मैटरहॉर्न पर चढ़ा जाए।
- रोम तक एक प्लेन उडाई जाए।
- प्लेन से दुनिया का चक्कर काटा जाए।

जीरो टॉलरेंस (शून्य सहनशील) एक्शन प्लान

- लियन के साथ रिश्ते को बढ़िया बनाए रखूँ।
- मैं ज़िन्दगी में जो पाना चाहता हूँ, इस बात को नकारना या खंडन करना

बंद करूं...वाहियात बहानों को बर्दाश्त न करूं।

- सतत सुधार को अंगीकार करूं। यह जीने का तरीका है और इसके लिए की गयी सारी कोशिशें सटीक, योग्य हैं। जो इसे नहीं समझते, उन्हें दरकिनार करना है।
- खुद उत्तम बना जाए जिसे आप उत्तम ही आकर्षित करेंगे।
- सकारात्मक आलोचना का स्वागत हो। लोगों की बातों को ध्यान से सुना जाए क्योंकि उनसे गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त होने की संभावना रहती है। लोगों की राय ली जाए लेकिन कभी भी आपको नीचा दिखाने को प्रश्रय नहीं दिया जाए।
- यहाँ से बस आप ज़बरदस्त तरीके से खुद को निकालते जाइए... अपवादिता की कोई जगह नहीं!

बंद-करने-वाला एक्शन प्लान लागू हो

- सफ़ेद ब्रेड खाना बंद किया जाए।
- आप वज़न घटा नहीं सकते, इसे तर्कसंगत बनाना बंद किया जाए।
- लोगों की बात काटना बंद किया जाए।
- अपने ईमेल्स नज़रंदाज़ करना बंद किया जाए।
- उच्चतम क्वालिटी के अलावा वस्तुओं को खरीदना बंद किया जाए।
- अतिशयोक्ति का इस्तेमाल बंद किया जाए।
- क्रोधित होना बंद किया जाए। यह एक ऐसी भावना है जो आपको छोटा बना देती है और सम्मान पाने के आपके लक्ष्य को हासिल नहीं होने देती।

आरम्भ-करने-वाला एक्शन प्लान लागू हो

- लियन, जो भगवान की सबसे बड़ी नेमत और सबसे खूबसूरत फूल है, उसके साथ नरमी से पेश आया जाए।
- ज़्यादा मुस्कराया जाए और मिलने वाले हर एक को मुस्कराने पर विवश किया जाए।
- आपकी बदौलत मिलने वालों का सर्वश्रेष्ठ ही उजागर हो और सामने आये।
- जिन्दगी के हर लम्हे से प्यार किया जाए... यह खुशी के लम्हे ही मिलकर खुशी का दिन बनाते हैं।

दिसम्बर 2008 तक मैं अपनी स्वप्निल जीवन का कैसा स्वरूप चाहूँगा

- आसानी से अपना वजन 185 पाउंड्स पर टिकाये रखूँ।
- एक स्टेट ऑफ द आर्ट प्लेन का मालिक बनूँ।
- एक शानदार बागीचे का रख-रखाव कर बढ़िया रखूँ।
- फ़ास्ट कैप एलएलसी एक नयी इमारत में डेरा डाल चुकी है और बढ़ते हुए लोगों की ओर उसकी गहन प्रतिबद्धता को पहचान मिल रही है।
- मेरे बौद्धिकता को पहचान और उच्च सम्मान मिले।
- रोमांच से भरपूर और हमेशा अग्रणी रहूँ।
- दूसरों पर प्रभाव पड़े और उनका प्रेरणा स्रोत बना जाए।
- सृजनात्मक बनूँ। ऐसे माहौल में रहूँ जहाँ विस्फोटक सृजनात्मकता को शय मिले।
- लोगों को मुस्कुराने पर मजबूर कर दूँ!

मेरे शिक्षकों ने मुझे क्या सिखाया

पिताजी

अपनी अलग पहचान बनाओ, नेतृत्व, निवेश, ज्ञान प्राप्ति, साहसिक बनो।

माँ

दूसरों को प्यार दो, उन्हें प्रोत्साहित करो, सुनियोजित रहो, सफाई पसंद और अपने परिवार के प्रति समर्पित रहो। करुण-कोमल रहो।

लियन

सब्र, सूझ-बूझ और बच्चों के लिए प्यार।

बिल

अपनी शर्तों पर उड़ान भरो। कोई मौक़ा गंवाओ नहीं। लंबा वक़्त अपने काम को दो, अपने उत्पादों के बारे में जानकारी रखो, और गुणवत्ता, उसके विस्तार-विवरण पर ध्यान दो। इसके साथ एक चौथी सूक्ति जोड़ दो...अपने प्रतिद्वंद्वियों को जानो, उस आम इंसान को याद रखो, जो कुछ भी करो, अपनी जिंदगी के अंत में आकर पछतावा मत करो।

वाँली

जब एक वृद्ध का देहांत होता है, मानों एक पुस्तकालय का दहन होता है।

जोन

विराम दो

पामेला

सुस्पष्ट दृष्टि-दूरदर्शिता

जोएल

आधार-रेखा, जमीनी हकीकत पर तबज्जो दो, वो तुम्हे उन मौकों को मुहैया कराता है जिनका तुम लुप्त उठाते हो। शैतान का वकील का खेल खेलो, छिद्रान्वेषी बनो। सोने की मुर्गी की हिफाजत करो।

आर्ट/कला

अपने वक्त पर अंकुश रखो। 'तुम्हे वही मिलता है जिसका तुम भुगतान करते हो'। सिर्फ उसी का भुगतान करो, जितना तुम चाहते हो, वो नहीं जो दूसरा तुमसे मांग रहा है। अगर तुम्हे लगता है कि कोई तुमसे चुरा रहा है, वो वाकई ऐसा कर रहा है। चरम पर आकर बेचो। अगर आप अपने बिजनेस में 1000\$\$ खर्चते हैं, क्या आपको वो 1000\$\$ वापस मिलेगा ? अपने हाथों को गियर लीवर पर रख पूरे चाक-ओ-चौबस्त हो एक पेशेवर की तरह आगे बढ़ते हुए उड़ान भरें।

जॉन

मूर्ख व्यक्तियों से पुख्ता रूप से कुछ भी सुरक्षित (फूल प्रूफ) नहीं है क्योंकि मूर्ख साधन-संपन्न होते हैं इसलिए खुद को उनसे दूर रखो। आँखें सबसे बेहतर तूफान डिटेक्टर होती हैं। जब नीचे हो, तो खुद को हल्का कर लो। अपने उपकरण और कंप्यूटर प्रणालियों की जानकारी रखो। वे बेवकूफ होते हैं और बस वही करते हैं जिनको करने का निर्देश तुम उन्हें देते हो।

रुबेन

मैं अपनी बीवी की वजह से सफल हूँ। वो मुझसे पूर्णतया अलग है और यही अलग रवैया उस पुरुष के लिए एक नेमत है जिसने अपनी बुद्धि के बल इसे देख लिया।

बॉब कौनराड

घाटे का सौदा करने से बचें। विचलित मत होइए, ध्यान बंटने मत दीजिये।

स्वेन

इस बात को सुनिश्चित करें कि आपका सेक्स लाइफ बढ़िया हो।

रैन बेल

अपने स्वास्थ्य का खयाल रखें।

लीन लाइफ

आंटी हेलेन

मुस्कराएं और अच्छे बने रहिये।

जेफ्फ कास

अपने परिवार पर ध्यान केन्द्रित रखें।

जेफ्फ गेल्जे

जिन्दगी का लुत्फ उठाएं। अतिरिक्त लोगों को, ऊर्जा-शक्ति(हॉर्स पॉवर) को काम पर लगायें। 10 में से 1 ऐसा होगा जो रखने लायक होगा। उन्हें ढूंढना अंकों का खेल समान ही है।

डो मोक्केट

जिन्दगी को भरपूर जीयें।

थॉमस एडिसन

ज्यादातर लोग मौके इसलिए गँवा बैठते हैं क्यों कि वो कामगार की पौशाक में छुपा होता है और काम जैसा दिखता है।

नेवी सील माइक

30 दिन में एक बार प्रत्येक इंसान के सामने से एक मौक़ा जरूर गुजरता है...क्या आप सचेत-जागृत हैं?

गोल्फ खिलाड़ी गैरी प्लेयर

मैं जितनी मेहनत करता हूँ उतना ही भाग्यवान बनता हूँ!

डोनाल्ड ट्रम्प

बड़ा सोचिये, शक्तिशाली और आक्रामक रूप अख्तियार कर लीजिये!

कॉलिन पॉवेल

एक वो हैं जो सरलीकृत करते हैं और एक वो हैं जो पेचीदा बना देते हैं। जो सरल बनाते हैं, उनके पास वास्तविक काम होता है। जब जनरल पॉवेल से यह पूछा गया था कि वे सद्दाम के रिपब्लिकन गार्ड्स को कैसे पराजित करेंगे, उनका जवाब बड़ा सरल और स्पष्ट था, 'हम पहले उन्हें अलग-थलग करेंगे और बाद में खत्म कर देंगे।'

क्रिस मैककोर्मक

आपके पास एक मानसिक रणनीति और मानसिक खेल होना चाहिए। हर बात पर सवाल उठाइये और विशेषज्ञों से सलाह लें। अप्रिय और नकारात्मकता को, बहुत मुश्किल परिस्थिति और दर्द को गले लगा लीजिये, अपना लीजिये!

जॉर्ज डब्ल्यू बुश

मेरे बड़ा और महत्वपूर्ण बनने को कोई भी पसंद नहीं करता है।

क्रिस्टीन

किसी महिला को कभी चोट मत पहुंचाना क्योंकि वे उससे कभी उबर नहीं पाते।

जेफ़ बेजोस

अति वृद्धि पर नज़र बनाए रखें। इसे नज़रंदाज़ नहीं किया जा सकता। मैं हरेक शख्स से, जिनसे मैं मिलता हूँ, कुछ न कुछ सीखता हूँ।

एलोन मस्क

इसे भौतिकी के स्तर तक ले आइये। ऐसे उद्योगों के ताक में रहिये जो विघटन के लिए बिल्कुल तैयार हैं। मैंने कभी किसी को इतना दर्द सहते हुए, मुश्किलों का सामना करते और प्रलयकारी झटकों के बाद भी जो हार न मानते, ऐसा नहीं देखा।

बॉब टेलर

शुरुआती पैसा देर से आने वाले पैसे से बेहतर है।

निष्कर्ष

दस साल पहले मेरे जीवन में एक खास बदलाव आया क्योंकि मैंने वक्रत निकालकर इस दस्तावेज़ को लिखा। यह आवश्यक रूप से एक जीवन प्रक्रिया/शैली का दस्तावेज़ है जो एक प्रक्रिया के दर्ज करने के बराबर है जिसके बाद आप उसपर सुधार हेतु कार्य करते जाते हैं। इसका शुद्ध परिणाम उल्लेखनीय ढंग से बेहतर रहा। मैंने खुद को लेकर बेहतर महसूस किया। अपने समग्र तंदुरुस्ती के एहसास में सुधार, अपनी नैराश्य और कुंठा स्तर को नीचे लाने में सफल हुआ।

अगर मैंने यह नहीं किया होता, आज मेरी जिंदगी कैसी होती, मैं इसकी कल्पना भी नहीं कर सकता। जो बात वाकई मुझे संयत कर रखती है वो यह कि यही अगर मैंने 21 की उम्र में किया होता, आज मेरी दुनिया कैसी दीखती...कितना कुछ सीखने को और कितना कम वक्रत...गनीमत है कि इस गहन चिंतन के लिए मैंने 60 की या 70 की उम्र तक पहुँचने का इंतज़ार नहीं किया। मैंने कितने लोगों का साक्षात्कार किया है जिन्हें बड़ा खेद है क्योंकि उनके पास वो बुनियादी उपकरण नहीं थे जो लीन ने मुझे दिए। लगातार, सतत हो रहे सुधारों ने मेरी जिंदगी बड़े नाटकीय ढंग से बदल डाली। एक औसत जिंदगी की जगह मेरी जिन्दगी उल्लेखनीय बन गयी।

विगत दस वर्षों में यह दस्तावेज़ सैंकड़ों बदलाव देख चुका है। मैं इसे

लगातार सुधारता रहा हूँ, उससे सीख लेता रहा हूँ, उसपर विमर्श करता रहा हूँ और उसमें जोड़ता रहा हूँ। मेरी उम्मीद यह रहती है कि मेरे सम्पूर्ण रूप से पारदर्शी रहने और आप सबके साथ अपने अंतर्तम विचारों को साझा करने से, बहुत संभव है आप भी अपनी जिन्दगी के तमाम अवयवों पर और रिश्तों पर करीब से नज़र डाल पायेंगे।



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
पारदर्शी बनें और आपके लिए क्या कारगर सिद्ध होता है, उसे ढूँढ निकालें।

अध्याय 12

मुझे पनाह दो

मैं अपने दोस्त के यह कथन कभी नहीं भूल सकता, “पॉल, मैं अपने घर जाने से कतराता हूँ। मेरा घर इतना अव्यवस्थित है, गराज कबाड़ बना हुआ है, क्लोसेट (कप्बडर्स) में सामान इतनी बेतरतीबी से रखा हुआ है। चारों ओर इतना अस्त-व्यस्त और अव्यवस्था फैली हुई है, वहाँ ऐसा कुछ है नहीं जो मुझे अपनी



चरम
अव्यवस्थित...

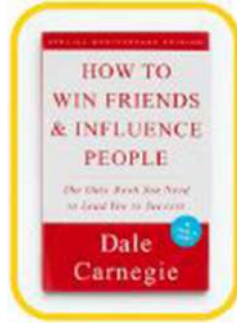
ओर खींचे। काम, छुट्टियाँ, मॉल और मेरे दोस्तों के घर मेरे लिए कहीं ज़्यादा आकर्षक हैं और मैं बस ज़रूरत पड़ने पर ही अपने घर जाता हूँ।” मेरे लिए यहाँ बस एक सरल सी सीख थी...आपका घर आपके लिए चुम्बक सा होना चाहिए जहाँ जाते आपको अच्छा लगता हो, आपको आश्रय, पनाह मिले।

रोलिंग स्टोंस ने एक बड़ा मकबूल गीत लिखा था “गिम्मी शेल्टर।” मैंने अपने बचपन का एक बड़ा हिस्सा इसका बड़ा लोकप्रिय कोरस गाने में बिताया था। मुझे माफ़ करें लेकिन मैं यहाँ बिल्कुल ही आम शब्दों में अपनी बात रख रहा हूँ: पुरुष शिकारी होता है। हम रोज़ बाहर निकल यह देखते हैं कि क्या जीता जा सकता है, और अपने घर, अपने परिवार के बीच उसे लिए लौटते हैं। जो आखिरी बात हम अपने साथी से सुनना चाहेंगे वो यह होगा कि, “बेवकूफ़ कहीं के! क्या शिकार के

लिए यही सबसे बड़ा हिरन मिला था ? अगर तुम्हारा सबसे अच्छा यही है, हम सब के भूखों मरने की नौबत आ जायेगी। बाँब अपनी बीवी के लिए जो हिरन लाया, मैंने देखा है, इससे दो गुना बड़ा है।” यह सारे शब्द सच हो सकते हैं लेकिन एक पुरुष के लिए इससे अधिक बेचैन और अस्थिर करने वाले शब्द और भला क्या होंगे। इसके साथ अगर आप एक अस्त-व्यस्त, अराजक सा भौतिक वातावरण जोड़ दें तो लीजिये आपके पास आपदा का नुस्खा तैयार है। आदमियों के लिए यह जरूरी होता है कि उनकी बीवियां उनपर भरोसा, उनपर यकीन करें। जब हम घर आते हैं, हमें आश्रय की जरूरत होती है, आलोचना और अव्यवस्था की नहीं। हमें ऐसे स्थान की जरूरत होती है जहाँ हम खुद को पुनः संगठित कर पाएं, अपने दिमाग को खाली कर पाएं जिससे दूसरे दिन का सामना करने के लिए हम बेहतर स्थिति में हों। अगर हम दुनिया से लड़ रहे हैं, और घर पर भी जंग छिड़ी है, तो चेहरे पर मुस्कान लिए जिंदगी जीना असंभव सा हो जाता है।

डेल कार्नेगी ने भी क्या खूब कहा है, “आलोचना मत करिए।” रिश्तों की जहां बात आती है तो यह महत्वपूर्ण और सशक्त सलाह कालजयी है। मैंने ऐसे कितने पति-पत्नी देखे हैं जो परिवार और दोस्तों के सामने एक दूसरे की धज्जियां उड़ाने से नहीं चूकते। यह देखना इसलिए बड़ा दर्दनाक हो जाता है क्योंकि वे आपकी आँखों के सामने कुम्हलाने लगते हैं, सिकुड़ने लगते हैं। जहां आलोचना से बचने की सलाह पुरुष और स्त्री दोनों के लिए ही है, लेकिन जब औरतें अपने पतियों की धज्जियां बिखेरती हैं, वो नादानी महाकाव्यिक हो जाती है। एक पुरुष का दम्भ, ईगो, एक मालगाड़ी सदृश होता है और जब उसकी स्त्री उसके कोशिशों, सपनों, क्षमताओं का असम्मान करती है, यह दिनानुदिन किये गये बंध्याकरण से कम नहीं होता। (डेल कार्नेगी का हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इन्फ्लुएंस पीपल तक पहुँचने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ।)

यही बात स्त्रियों के लिए भी खरी उतरती है। यहाँ एक किस्सा है जो इस बिंदु को बड़े सटीक रूप में चित्रित करता है। मेरे जापान स्टडी मिशन की



एक दूसरे की धज्जियां बिखेरने की बजाय एक दूजे का सहारा बनें।

एक महिला को जब यह मालूम चला कि मैं एक पायलट हूँ, उन्होंने कहा कि वे भी पायलट बनना चाहती थीं लेकिन इसपर गौर करने के बाद उन्होंने नहीं बनने का फैसला लिया। जब मैंने पूछा कि क्यों तो वे बोलीं कि उनके पति ने कहा बिल्कुल वाहियात सा खयाल है! “तुम ऐसा क्यों करना चाहोगी?” अवाक होते हुए वे बोले।

सबके लिए मेरा एक सरल सा जवाब है कि अपने प्रियजनों को वो स्पेस दीजिये जहां वे अपने सपनों का पता लगा पाएं। यहाँ मेरी प्रतिक्रिया कुछ यूँ होती कि, “हनी, मुझे लगता है कि तुम बढ़िया पायलट बन सकोगी, इसमें और क्या-कुछ शामिल है, तुम इसके विषय में और जानकारी क्यों नहीं हासिल करती? मैं जानता हूँ सारी जानकारी हासिल करने के बाद तुम बढ़िया निर्णय ले सकोगी।” आप स्त्री हैं या पुरुष, घर एक ऐसी जगह होनी चाहिए जहां आप एक साथ सपने देखें और मुद्दों पर एक साथ काम करें।

आखिरकार तो, काम भले अपने आप में अद्भुत है लेकिन घर वो जगह है



बगीचे की देखभाल करें

जहां हमारा परिवार और हमारे रिश्ते निवास करते हैं...जहां आप आश्रय लेते हैं। एक रहने की जगह भर नहीं होता है घर, इसे हमें बिल्कुल अलग तरह से देखने की जरूरत है। यह आपकी हिफाजत करता है, यहां आप खुद को संगठित कर अपनी मानसिक

और भावनात्मक शक्ति हासिल करते हैं। मैंने अपने घर को हमेशा अपने सृजन और अपने भावनात्मक अभिव्यक्ति के अभ्यास की जगह के रूप में देखा है। मैं गिटार बजा रहा हूँ, गीत लिख रहा हूँ बोन्साई वृक्ष की छंटाई कर रहा हूँ, किसी फर्नीचर को बना रहा हूँ या किताब लिख रहा हूँ, मेरा घर मेरा आश्रय है।

आप में से कुछ लोगों ने मेरा घर देखा है। वो बिल्कुल ही पागलपन लिए हुए, अतिरंजनापूर्ण, बेहद खूबसूरत है और इसका अहाते और फर्नीचर किसी मास्टरपीस से कम नहीं लगते। अधिकतर लोग ऐसा कहते



पॉल और लियन का खूबसूरत घर

हैं कि, “10 एकड़ की ज़मीन पर सृजनात्मक अभिव्यक्ति में कितनी मेहनत लगी होगी, हम यह अंदाज़ा भी नहीं लगा सकते, इसकी देख-रेख में जो मेहनत लगती है, उसकी तो बात ही क्या करें।” मेरे लिए मेरा घर वाकई मेरी सृजनात्मक, कलात्मक अभिव्यक्ति ही रही है, जहां मैं एक छोटा बच्चा बन सकता हूँ और निडर हो खेल सकता हूँ।

मैं खुद का अंतर और बाह्य स्वरूप सतत प्रयासों से बदलता, सुधारता, सृजन करता, खोज-बीन और प्रयोग करता रहता हूँ। मेरा घर मेरा आर्ट स्टूडियो है, जहां मैं अपना जूनून, सब्र और सृजनात्मकता का अभ्यास करता हूँ। (मेरा होम विडियो विडियो देखने के लिए अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ।)

दुनिया के सबसे बड़े लीडरों में से कुछ के घरों को देखने और उनके बारे में पढ़ने के बाद मैंने एक गूढ़ अवलोकन किया। थॉमस जेफेरसन का मॉंतेसल्लो, जॉर्ज वाशिंगटन का माउंट वेर्नॉन, जॉन डी. रोकफेलर का कर्ईकुइट , विंस्टन चर्चिल का चार्ट वेल, गेट्टीसबर्ग में द्राईट डी.आइजनहावर का फार्म, टेडी रूसवेल्ट का सगामोर हिल, डेट्रॉइट के बाहर हेनरी फोर्ड का सक्रीय फार्म, हडसन नदी के पास स्थित एलेनोर रूसवेल्ट का केबिन, लोस एन्जेलेस की पहाड़ियों पर रोनाल्ड रीगन का मामूली सा पशु फ़ार्म या फिर डोनाल्ड ट्रम्प का मार-अ-लगो, इन सबने अपने आश्रयों में अपने सपनों को बड़ी शिद्दत से अभिव्यक्त किया, उन्हें जीया।

मेरा घर और मेरा आश्रय वो जगह है जहां बड़े आत्म चिंतन के बाद मैंने अपने लिए एक बेहतर जिंदगी बनाई, जहां मैंने अपना दस्तावेज़ “क्या तुम खुश हो?” लिखा। यह वो जगह है जहां दुनिया मुझे पा नहीं सकती और मुझे जहां सोचने का



पॉल का दफ्तर

वक्रत मिलता है। वो जगह जहां मैं सतत सुधार का अभ्यास करता हूँ, नाकाम होता हूँ, उनसे सीख लेता हूँ।

लीन लाइफ के लिए एक आश्रय और सृजन की जगह की ज़रूरत होती है और यह दोनों एक दूसरे से गुंथे हुए हैं। आप कभी भी सच्चे सतत सुधार का

अनुभव नहीं कर सकते जब तक आपके पास अपने विचारों और आइडियाज को अभिव्यक्त करने के लिए एक महफूज़ जगह नहीं होगी। ऐसी जगह विकसित करें, उसे पवित्र बनाएं, उसे मजेदार बनाएं, लेकिन जो सबसे ज़रूरी है, आपकी अपनी

खुशी में उसकी भूमिका और उसकी अहमियत को समझें। आप एक छोटे से अपार्टमेंट में हैं या एक बड़े फार्म में, इसे अपना आश्रय बनाएं।



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
अपने घर को अपना आश्रय बनाएं।

अध्याय 13

खालीपन की भराई

इसे स्वीकारने में कोई हर्ज नहीं कि हर किसी को बेहतरीन रिश्तों और गहरे संतोष से भरे एक बढ़िया जीवन की चाहत होती है। यह और बात है कि ऐसा अनुभव प्राप्त करने के लिए बहुधा वे ऐसा कुछ भी करते दिखायी नहीं देते जिसकी बदौलत उन्हें यह सब मिले। आप ज़रा सोचिये कि लोग किस प्रकार अपना खाली वक़्त भरने के लिए टीवी के सामने एक के बाद एक प्रोग्राम देखते हुए, विडियो गेम्स खेलते हुए, या अपने फ़ोन पर लगे रहकर बिताया करते हैं। मेरा यह अनुमान



है कि वे कुछ ऐसे तत्वों की भरपाई की कोशिश में हैं जो उनकी जिंदगी से नदारद हैं। वे लोग जो एक गेम खेल रहे हैं: एक्शन, रोमांच या निजी चुनौतियां हो सकती हैं। वे लोग जो टीवी देख रहे हैं, बहुत संभव है उनके रिश्ते में कोई खालीपन है। जो कुछ भी हो, गरज यह कि इसे समझने में कोई ज़हनी ताकत की ज़रूरत नहीं कि संभवतः अपनी जिंदगी में असल की

भरपाई की महज़ खानापूर्ति हो रही है। इसी वक़्त को स्वयं के विकास या आत्म-चिंतन में लगाने का आईडिया ज़रा ग़ैर मामूली सा है। ज़्यादातर लोग बेतुके, बे

सर-पैर की सुख प्राप्ति में दूबे हुए हैं जो छोटी अवधि तक साथ हैं, बजाये इसके कि अपना वक्रत सार्थक निजी विकास में लगायें। असल जिंदगी के रोमांच, रहस्य और जोश का हिस्सा बनेने की बजाय वे एक कृत्रिम, स्थानापन्न, वैकल्पिक जीवन बिता रहे हैं। मैं ठीक इसी हकीकत के रूबरू हुआ था जब मैंने लिखा था, “क्या तुम खुश हो?” मुझे इस बात का एहसास हुआ था कि मैं बिल्कुल नासमझी के आलम में, निहायत बे सर-पैर के संतोष के सहारे जीवन जी रहा था। फिर एकाएक, बिजली की कौंध सा, सटोरी (प्रबोधन का जापानी शब्द) का एहसास हुआ, मैं अपनी खानापूति वाली, वैकल्पिक जिंदगी से विरुचित हो चुका था और उसके बाद सब कुछ बदलने लगा।

मैं अपनी क्षमताएं, हुनर, बौद्धिक विकास में जुट गया जिससे मुझे निजी तौर पर हर चीज का अनुभव हो। मेरे अवचेतन मन ने ऐसा यकीन कर लिया था कि ऐसा तो बस कुछ गिने-चुने लोगों के लिए ही आरक्षित था। मैंने सम्पूर्ण स्पष्टता के साथ यह देखा कि अगर खुद को किसी भी कार्य में निरंतर विवेचना और सुधार के साथ शामिल कर लूँ, मैं कुछ भी हासिल कर सकता था। मैंने इस बात का भी एहसास किया कि मैं कितना बदल चुका था जब मेरे भाई ने, जिसका आईक्यू मुझसे कहीं अधिक है, मुझसे कहा, “पॉल, तुम अच्छे-खासे अक्लमंद बन गए हो।”



पॉल, उसकी माँ और भाई

मेरे लिए सबसे ज़्यादा चौंका देने वाली बात खालीपन को भरने वाला तथ्य रहा है, जो वैश्विक स्तर पर है। दूर-दराज के गाँव में भी लोग अपने परिवार, आत्मीय स्वजन या दोस्तों के साथ जुड़ने, उनके साथ काम करने के बजाय अपने मोबाइल फ़ोन से चिपके नज़र आते हैं। अपनी जिंदगी और रिश्तों को बढ़ाने, विकसित करने की बजाय लोग अपना वक्रत किस तरह ज़ाया कर रहे हैं।

डा. विक्टर डेविस हैनसन ने यह अवलोकन किया है कि जब समाज को ऐसी अद्भुत विलासिता का तजुर्बा होने लगता है, (जैसा कि 8 वर्ष के बच्चों के हाथ में सेल फ़ोन जो कुछ दशक पहले के 10 आईबीएम मेन फ़्रेम से भी ज़्यादा ताकतवर हैं), वक्रत के विकृति का यह हकीकी रूप, किसी भी रिश्ते में ऐसी विलासिता आपको आलसी बना सकती है...विलासिता आपको आलसी बना सकती है। “सुनो, क्यों न मैं कुछ सैंकड़ों रुपयों का यह सूपर कंप्यूटर तुम्हारी हथेली में धर दूँ।” यही चीज जो कुछ 20 साल पहले कोई चौथाई मिलियन डॉलर हुआ करती थी।

क्यों बाहर जाकर दौड़ा जाए जब यही घर पर ही, अपने काउच पर बैठे हुए अपने मोबाइल पर नज़रें गड़ाए 3 डी में अनुभव किया जा सकता है ?

मि. अमेज़ावा कहते हैं, “पैसा आपके दिमाग का सत्यानास कर देता है।” मेरे ऑडियो बुक 2 सेकंड लीन के शुरुआती पंक्तियों में मैं कहता हूँ, “पैसा सृजन का दम घोट देता है।” (2 सेकंड लीन तक पहुँचने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

शिगेओ शिंगो के कथनानुसार इंजिनियर्स चार प्रकार के होते हैं :

1. सफ़ेद दास्तानों वाले इंजिनियर
2. निपट इंजिनियर (“न” के लिए रूसी शब्द)
3. कैटलॉग इंजिनियर
4. वो इंजिनियर जो दिन में दस बार हाथ धोते हैं।

शिगेओ शिंगो का कैटलॉग इंजिनियर के सन्दर्भ में कहना उस विचार के अनुरूप है कि अगर हमारे पास प्रचुरता है, तब हम अपनी सृजनात्मकता को छोड़ कुछ खरीदने का चुनाव करते हैं। हम आलसी हो जाते हैं और जिन्दगी के मर्म, सार को ही नज़र अंदाज़ कर जाते हैं: परिश्रम, खोज और उपाय-कौशल। हमने इनकी खानापूर्ति विलासिता के जीवन से कर डाली है जो उस मेहनत और लगन से खाली है जो इस प्रचुरता के सृजन में काम आती है। (चार प्रकार के इंजिनियर विडियो देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

यद्यपि यह उक्तियाँ परम सिद्धांत नहीं हैं, इनकी प्रासंगिकता रहती ही है और हम सभी को इस बात से बड़ा सचेत रहने की ज़रूरत है कि परिश्रम, लगन और व्यक्तिगत आत्म विकास का कोई प्रतिस्थानिक, विकल्प नहीं है।

डा.हैनसन इसके आगे और कहते हैं कि अविश्वसनीय प्रचुरता के बीच हम किसी तरह अपने कृतज्ञ होने की सामूहिक भावना को खो देते हैं। एक साधारण इंसान अपने हाथ में ऐसा फ़ोन लिए होता है जो उन सारे कंप्यूटरों की शक्ति से अधिक शक्तिशाली है जिन कम्प्यूटरों की मदद से इंसान को चाँद पर उतारा गया था।

हम उस दौर में पैदा हुए जिसने हमें कितना कुछ उपलब्ध कराया है! अगर हम अपनी कृतज्ञता की सामूहिक भावना को खो देते हैं, हम जिंदगी के असल, मूल तत्वों से अलग हो जायेंगे और ऐसा एक विकल्प का सृजन करेंगे जो हमें कभी भी संतुष्ट नहीं कर पायेगा और फिर हमारे दिमाग और आत्मा का अपक्षय ही होगा।

मैं जब भूटान में था, मुझे यह देख बेहद हैरानी हुई कि इतने दूर-दराज के एक देश में भी लोग इन होनियों की चपेट में आते दिखाई दिए हैं।



भूटान का बाजार

बाहर के बाजारों में टहलते हुए माने गौर किया कि कमोबेश सारे दुकानदार अपने सेल फोन पर गेम खेलने में लगे हुए थे।

ऐसा मालूम देता है कि हम सब सार्वभौमिक रूप से निद्रा मग्न हैं। हम में से कोई भी एक अच्छी दौड़ के लिए नहीं निकलता जिससे रगों में जोश की रवानगी का अनुभव हो। बल्कि, हर वक़्त सब इन निरर्थक बटनों को दबाकर एक नकली जोश की रवानी का अनुभव करते हैं जो असल के आस-पास भी नहीं है। स्टीलकेस के साथ लीन हेल्थ पर बातचीत करते हुए मैंने उनसे कहा कि किस तरह से हम एक स्थानापन्न समाज बन गए हैं। हमने वास्तविक भोजन की जगह पैकेज फूड, वास्तविक रिश्तों की जगह सोशल मीडिया, और वास्तविक कसरत की जगह विडियो गेम्स और सार्थक यौन संबंधों की जगह पोर्न को दे डाली है। (लीन हेल्थ तक पहुँचने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गये लिंक पर जाएँ)

लेकिन मुझे लगता है कि इन सारे स्थानापन्न (विकल्प) में एक ऐसा नहीं है जिसकी तुलना शराब के प्रति हमारी आसक्ति, हमारी लत से की जा सकती है। हर शाम, करोड़ों की संख्या में लोग बढ़िया वक़्त गुज़ारने के लिए एक चुनौती की तरह बार में पीने चले जाते हैं। मेरे नजदीक बढ़िया वक़्त गुज़ारने का सबसे कमजोर और घटिया विकल्प शराब है। अविश्वसनीय रूप से महंगा होने के साथ ही इसका कोई पौष्टिक मूल्य नहीं है और स्वास्थ्य पर इसके गहरे दुष्प्रभाव देखने को मिलते हैं। आपका सबसे खास एसेट, आपका मस्तिष्क इसके दुष्प्रभाव की चपेट में आता है...उसका बेड़ा गर्क हो रहता है। कितने सारे बिजनेस पेशेवरों को शराब के साथ उनके अहमकाना रिश्ते ने कमजोर बना दिया है। क्या मैं किसी शराबी के साथ बिजनेस करना चाहूँगा? मुझे नहीं लगता!



स्टीलकेस

शराब ने कितनी अंतहीन त्रासदियों को जन्म दिया है, इसे देखने के लिए बहुत दूर नहीं जाना पड़ेगा। सबसे कुख्यात उदाहरण टेडी कैनेडी और चाप्पाकुईडिक की घटना है। मुझे इसलिए डोनाल्ड ट्रम्प की अपने बच्चों को दी गयी फटकार/ चेतावनी



पसंद है, “शराब मत पीयो, सिगरेट मत फूँको और ड्रग्स मत लो।” बात बस इतनी सी है। वो ऐसा कह पाए क्योंकि वो खुद नहीं पीये, और इस वजह से उनकी स्थिति उन लोगों पर हमेशा एक सामरिक लाभ की रही जो नशे में धुत रहते थे। मुझे गलत मत समझिये। मैं कोई टीटोटलर (शराब नहीं पीने वाला) नहीं हूँ। लेकिन शराब का मुझपर कोई आधिपत्य नहीं है/कभी मुझपर हावी नहीं हुई...कभी-कभार वाइन की एक

गिलास, बस इससे ज़्यादा कुछ नहीं। इसके ऊपर जितना भी, सब कुछ मेरे पैसे, स्वास्थ्य, मेरे शरीर और मेरे संज्ञानात्मक योग्यता की बर्बादी है, उसपर दुष्प्रभाव है।

मेरा ऐसा मानना है कि हमारा यह वैकल्पिक समाज हमारी जिंदगी में आये खालीपन को ऐसी वस्तुओं से भरने की कोशिश कर रहा है जिससे हमें कभी संतोष या सच्ची खुशी हासिल नहीं होगी।

जब मैं स्थूलकाय और बेडौल था, मैं खुशी के लिए खाता था और इसलिए भी कि मैं तनाव ग्रस्त रहता था। तनाव और बेचैनी की बदौलत मेरे अन्दर जो खालीपन था, उसको भरने का यह मेरा तरीका था।

खाना उस दर्द को छुपाने के लिए था लेकिन दूसरे दिन सुबह जब मैं खुद को आईने में देखता था, दर्द और बढ़ जाता था। बेहतर दिखने के लिए मैंने लोगों को कपड़ों, जूतों और दूसरे साजो-सामान पर हज़ारों डॉलर खर्च करते देखा है जबकि उन्हें सिर्फ गलत तरह के खान-पान से परहेज़ करने और अतिरिक्त भोजन बंद करने की ज़रूरत है।

अभी हाल ही में मैंने तीसरी दुनिया के एक छोटी सी दूकान में एक महिला को 30,000\$ के बिक्रिन पर्स और साथ ही उससे मेल खाते कपड़ों में देखा। महिला 100\$ की गड्डियां गिनने में व्यस्त थी, क्योंकि उसने 30 और साजोसामान खरीदा। “वाह, क्या कहने हैं,” कुछ लोग शायद ऐसा कहें, लेकिन मैं नहीं। हो सकता है

अपनी बीती जिन्दगी में शायद कहता लेकिन अब मैं समझदार हूँ। हालांकि मैं ऐसा करने का सामर्थ्य रखता हूँ, लेकिन मुझे अब कोई दिलचस्पी नहीं है। मैं उनसे प्रभावित होता अगर वो अमीर और दिखावे भरी जिंदगी के बजाय फिट होतीं या विवेकशील होती। यहाँ समृद्ध और सफल होने पर किसी अभियोग या लांछन लगाने की मेरी मंशा कतई नहीं है लेकिन मैं यह जान गया हूँ कि समृद्धि और सफलता के वास्तविक चिन्ह तंदुरुस्त/फिट शरीर और व्यस्त दिमाग होता है। वो प्रभावशाली होता है और इसमें एक पाई का खर्च नहीं होता। इसे अपनी बुद्धि खर्च करना और बटुआ रहने देना कहते हैं।

आपने कभी गौर किया है कि जो लोग फिट होते हैं, उन्हें बहुत ज्यादा कपड़े पहनने की जरूरत नहीं पड़ती? वे अपनी फिटनेस से ही अपनी बात



अपने काम में खेल की ऊर्जा शक्ति का प्रयोग करें

कहते हैं, डिजाइनर कपड़ों से नहीं। एक फिट शरीर सर्वश्रेष्ठ डिजाइनर लेबल है।

मैंने लोगों को उनके औसत काम-काजी दिनों में आलस से भरा और बेदिल सा पाया लेकिन जैसे ही उन्हें आप बास्केटबॉल कोर्ट में या बेसबॉल मैदान में ले आते हैं, वे कितने दीवाने से और स्पर्धा से भर जाते हैं और जबरदस्त ऊर्जा के साथ खेलते हैं। क्यों? जो चीजें हमें संतोष प्रदान नहीं करती, हम उनके विकल्प को ढूँढने में बहुत सहज और आराम तलब हो गए हैं। हमारा काम और हमारी नौकरी क्यों विलक्षण नहीं हो सकती? हमें रोज काम पर जाना होता है, और काम को सिर्फ करने के बारे में ही सोचना नहीं होता, बल्कि काम को और बेहतर ढंग से कैसे किया जाए, यह सोचना जरूरी हो जाता है। मानसिकता में एक सरल सा लेकिन गूढ़ बदलाव किसी भी व्यक्ति के काम को सुधार की ओर एक सतत कोशिश में



क्या आप सही दिशा में देख रहे हैं

बदल देगा जो किसी भी प्रतिस्पर्धी ऊर्जा से कम नहीं होगा, जो किसी भी खेल में भाग लेने से हासिल होता है। बात बस इतनी सी है!

अनिवार्य रूप से, हम बिल्कुल वैसे ही अन्यमनस्क रहते हैं जैसे एक जादूगर अपने दर्शकों का ध्यान कहीं और लिए जाता है जब जादू हो रहा होता है। गलत दिशा में देखना बंद

करिए। आप जो कर रहे हैं वो यह कि आप महज काम को देख रहे हैं, उसे कैसे बेहतर किया जाए, उसे नहीं। काम मजेदार, आकर्षक, ज्ञानवर्धक और संतोष प्रदान करने वाला होना चाहिए।

अपनी जिन्दगी के खाली खाकों को विकल्पों से मत भरिये। इसे होने मत दीजिये। वो नकली है धोखा है। वो महज स्थानापन्न, एवजी है। वास्तविक इससे हजार गुना ज़्यादा संतोष प्रदान करने वाला है। लीन लाइफ से मिली सीखों में से यह सबसे खास सबक है जो मुझे मिला है।



THE **REAL** THING

वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात
क्या आप नकली, धोखा युक्त विकल्प का इस्तेमाल कर रहे हैं?

अध्याय 14

पॉल का निष्कर्ष

मैंने साल भर पहले अपने जापान स्टडी मिशन में एक नयी प्रक्रिया आरम्भ की। मेरे प्रेजेंटेशन का आखिरी स्लाइड सप्ताह की घटनाओं के समापन से हुआ। मुझे यह प्रक्रिया फायदेमंद लगी क्योंकि इस क्रिया ने मुझे सप्ताह भर के हमारे कार्य के सार को संक्षिप्त करने पर मजबूर किया। यहाँ इस किताब का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत और शुद्ध अपरक्राम्य (नॉन नेगोशिएबल) छह अर्थपूर्ण बुलेट पॉइंट मैं आपके समक्ष प्रस्तुत करता हूँ।

1. जीवन छोटा है
2. जिन्दगी अद्भुत होनी चाहिए
3. अपने दिमाग का इस्तेमाल करें
4. कडवी सच्चाई हिम्मत के बराबर होती है
5. उच्च गुणवत्ता वाले लोग
6. लीन के प्रेम में पड़िए

जीवन छोटा है

जिंदगी छोटी है और इस किताब का अर्थ वे लोग नहीं पकड़ पायेंगे जो इसे एक महत्वपूर्ण प्रेक्षण बिंदु से नहीं देखेंगे। जिन्दगी रिहर्सल, पूर्वाभ्यास नहीं है। यह अभी जीने के लिए है। यह वो नेमत है जो हम में से हर एक को मिली है। जिंदगी को संजोकर, विमर्श और विचारशील तरीके से जीना चाहिए। इतना अहम और इतनी विशाल अनुकम्पा के प्रति लापरवाह रवैया किसी सूरत उचित नहीं है। उसके द्वारा दिए गए हर विलक्षण अवसर को सकारात्मक तरीके से स्वीकारना आरम्भ करें।

थॉमस एडिसन का एक कथन मुझे बड़ा प्रिय है, “ज्यादातर लोग मौकों को नजरअंदाज कर देते हैं क्योंकि वो श्रमिक के भेस में होता है और काम जैसा दिखता है!” अक्सर यह अवसर आकर्षक, रोमांच से भरे या रंगीन नहीं होंगे। एक उदाहरण पेश करता हूँ: मैं यह किताब कमोबेश खत्म कर चुका था लेकिन मुझे एक ऐसा बंदा प्रूफ रीडिंग के लिए ढूंढना था जो मेरे दृष्टिकोण और रवैये को समझ-पकड़ सके। मैं निश्चित होना चाहता था कि मेरे बिंदु सुस्पष्ट थे और मेरे उदाहरण मेरे विचारों का समर्थन, पुष्टि कर रहे थे। मेरा प्रिय मित्र फिलिपे जो पुर्तुगाल से है, और सह लीन पागल भी, उसने स्वेच्छा से इस श्रम गहन असाइनमेंट को करने का बीड़ा उठाया। यह कहानी मैं उसकी जुबानी आप तक पहुंचाता हूँ:

तो बात यूँ हुई कि मैं यहाँ अपने बच्चों को वॉलीबॉल प्रैक्टिस करते देख रहा था कि मुझे पॉल का ऑडियो मेसेज मिला, “फिलिपे, क्या तुम मेरे “लीन लाइफ” के वर्तमान ड्राफ्ट को सुन सकोगे और अपनी राय मुझे दे पाओगे?” सच कहूँ तो सबसे पहला खयाल जो मुझे आया वो यह कि, “मेरे साथ असंख्य घटनाएं घट रही हैं और यह बड़ा भारी काम मालूम दे रहा है!” फिर भी, पॉल की मदद करने और अपना योगदान देने की बड़ी तीव्र इच्छा मुझमें उत्पन्न हुई। फिर अचानक ही, मैं इसे बस काम के तौर पर नहीं देख रहा था, बल्कि लोगों की जिंदगी बदलने के अवसर के तौर पर देख रहा था।

इससे पहले की मैं खुद जान पाता, मैं देर रात तक इसपर काम करने लगा था, सैंकड़ों संशोधन किए जा रहा था। दिन हफ्तों में बदलने लगे थे और मैं पॉल के साथ काम करते हुए “लीन लाइफ” में छोटे-बड़े सुधार करता रहा। हम न केवल किताब में सुधार लाने में सफल रहे, हमारे संचार के तरीके और सम्पूर्ण सम्पादन प्रक्रिया में सुधार आया।

इसके बाद एक बड़ी आश्चर्यजनक घटना घटी। मैंने पाया कि मैं दरअसल खुद की मदद कर रहा था...और अच्छा-भला मदद कर रहा था! किताब के बारम्बार समीक्षा के दौरान मैं सिद्धांतों को गहन स्तर पर समझने लगा। 38 की उम्र में, एक अद्भुत पत्नी का साथ और दो खूबसूरत बेटे, हमारी पूरी जिंदगी सामने पड़ी हुई है। जिन्दगी में और अधिक मायने लाने के लिए लीन लाइफ को अपनाने का इससे बढ़िया वक्त भला और क्या हो सकता था? इसका हर अध्याय एक प्ले बुक है जिससे मेरे युवा परिवार की जिंदगी बेहतर बन जायेगी।

इसे एक काम की तरह देखने और यह पूछने की बजाय कि, “इसमें मेरे लिए क्या धरा है?” मैंने इसे दूसरों की मदद करने का अवसर सदृश देखा और इसने मेरी

ही मदद कर डाली। “हर 30 दिन में एक महत्वपूर्ण मौक़ा हर इंसान के सामने से गुज़रता है। सवाल यह है...क्या आप जागृत हैं? दूसरों की सेवा करने के अवसर तलाश करो और वे अवसर तुम्हे हर जगह दिखाई देंगे।

—फिलिपे



पॉल के साथ फिलिपे

अगर फिलिपे ने इस किताब के सुधार पर इतना वक्रत और इतनी ऊर्जा न लगाई होती, यह किताब क्या सूरत-शकल अख्तियार करता, इसकी मैं कल्पना नहीं कर सकता हूँ। ज़िन्दगी ने आपके लिए बढ़िया प्लान संजो रखे हैं, एक क्षण भी गंवाना उन अवसरों को छुपा देते हैं जिनसे आपकी ज़िंदगी बदल सकती है। (फिलिपे एंड टिनो विडियो के जरिये लीन पोत्युंगल देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ।)

ज़िन्दगी अद्भुत होनी चाहिए

ज़िन्दगी अद्भुत, रोमांचक और तीन महत्वपूर्ण क्षेत्रों में निरंतर सुधार की ओर अग्रसर होनी चाहिए: आपका कार्य, आपका स्वास्थ्य और आपके रिश्ते।

कुदरती तौर पर घटते जीवन की अवधारणा भ्रामक है। मैंने लोगों को इस पराजयवादी रवैये के इर्द-गिर्द चीज़ों को व्यवस्थित करते देखा है। अभी हाल ही में, जब मैं भूटान में था, मैं अपने गाइड सांगे के साथ एक बौद्ध मोनेस्ट्री से नीचे उतर रहा था। “सांगे, ज़िन्दगी में सबसे महत्वपूर्ण क्या है?” मैंने पूछा।

उसका जवाब शानदार था।

आपके पास उन्माद-जूनून होना चाहिए। भूटानी लोग अपने स्थापत्यकला और अपने प्राकृतिक परिवेश को लेकर बेहद जुनूनी हैं। चावल के सीढ़ीनुमा, लहराते खेत इस खूबसूरत देश के भूदृश्य को परिभाषित करते हैं। क्या गरीब, क्या समृद्ध, यहाँ हर घर अलंकृत है।

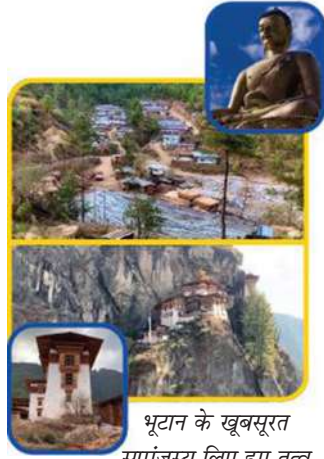
उनके बौद्ध मठों की स्थापत्यकला बेहद चित्ताकर्षक है। मैंने मजाकिया लहजे में सांगे से



कहा कि, “अगर आपको सर्वश्रेष्ठ जीवन शैली चाहिए, आपको बौद्ध भिक्षु होना पड़ेगा। वे दुनिया के सबसे खूबसूरत समायोजनों में रहते हैं।”

जूनून! यह आपको समाज में दौड़ता नजर आ जाएगा। इनके अधिकाँश जंगल पुरातन हैं, अनछुए हैं और इनके बिजली का अधिकाँश उत्पादन साफ़ हाइड्रो से प्राप्त होता है। वे अपने जल संसाधन को सफ़ेद सोना कहते हैं। सब जानवर स्वच्छन्द विचरण करते नजर आते हैं। आप एक सड़क पर से ड्राइव करते चले जा रहे हैं कि अचानक बीच सड़क आपको गायें घूमती नजर आ जायेंगी जो वहाँ बिना किसी देख-रेख के नजर आती हैं। उनके इस दृष्टिकोण में सच्चा सामंजस्य दिखता है, सब्र और आत्मसंवरण झलकता है। यद्यपि हम पश्चिमी लोगों के लिए यह स्वाभाविक नहीं है, इस सामंजस्य में एक इतना खूबसूरत तत्व है जो प्रकृति के प्रति इनके जूनून की बदौलत है।

सांगे ने अपनी बात जारी रखते हुए कहा, “आपमें सब्र का होना अति आवश्यक है। हजार बार एक विषय पर विचार करिए, आप जिंदगी के सफ़र में सब्र के साथ जैसे-जैसे विवेक अर्जित करते जाते हैं, आपके साथ कुछ बड़ा और अद्भुत होता है। सैंकड़ों वर्षों के समयकाल में जो उन्होंने बौद्ध मठ तैयार किये हैं और जिस प्रकार से उन्होंने अपनी दिनचर्या बनाई है, वो अद्भुत है। किसी को कोई जल्दी नहीं है। रास्तों पर बहुधा आपको ऐसे लिखे हुए तख़्त मिल जायेंगे, “नो हरी, नो वरी।”



फ़ॉर्म हेल्दी बॉडी कम्स
अ ब्यूटीफुल स्पिरिट के मि. ताकागी

(जल्दबाजी नहीं तो चिंता नहीं) ” भूटानी लोगों में सब्र का यह लय बड़ी स्पष्टता से मालूम देता है। (भूटान विडियो को देखने के लिए अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

और अंत में सांगे ने कहाँ था, “अगर आपके साथ तंदुरुस्ती नहीं है, तो जानिये कि आप सब कुछ शनैः शनैः शक्तिहीन करते चले जाते हैं।” जापान में मेरे एक सेन्सेई मि.ताकागी

जो 86 वर्ष के हैं और उनकी माँ 110 वर्ष की हैं, उन्होंने कहा था, “जीवन में सुस्वास्थ्य का होना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। एक सुन्दर शरीर में एक सुन्दर रूह बसती है।” मि.ताकागी ने हाल ही में अपनी पीएचडी डिग्री अर्जित की है और फरटिदार अंग्रेजी बोलना भी सीख लिया है। याद रहे, जीवन का हर तत्व अद्भुत हो, सर्वोत्तम के नीचे समझौता मत करिए और एक विलक्षण जीवन का सृजन करिए!

अपना दिमाग इस्तेमाल करना शुरू करें

जिन्दगी का हर तजुर्बा आपको प्रज्ञा हासिल करने का मौक़ा देता है। प्रज्ञा अमूमन एक क्रिस्टल बॉल है जो आपको अपने भविष्य में झाँकने की क्षमता प्रदान करता है और परिणामों का बेहतर भविष्यवक्ता बनाता है। अगर कहीं बदलाव नहीं हो रहा और कुछ भी बेहतर नहीं हो रहा, इसका मतलब यह हुआ कि आप अपने अनुभव से कोई प्रज्ञा हासिल नहीं कर रहे हैं। आपके प्रज्ञा ना हासिल करने का कारण इन दो में से एक हो सकता है: आप आलसी हैं या आपने अपने दिमाग का इस्तेमाल न करने का फैसला किया है। जब प्रज्ञा/ज्ञान का गोदाम खाली हो जाता है, वो आपके कार्य में, आपके स्वास्थ्य पर और आपके रिश्तों में ज़ाहिर होगा।



क्रिस्टल बॉल

आपके कार्यक्षेत्र में यह कुछ इस प्रकार परिलक्षित होगा कि, “मेरी उम्र हो गयी है, कम उम्र वाले लोग बहुत ज़्यादा तेज़ हैं और तकनीक को बहुत अच्छे से समझते हैं और मैं इन सबके साथ कदम से कदम मिलाकर नहीं चल पा रहा हूँ। इससे भी बुरा यह कि जनबल उम्रदराज़ लोगों के खिलाफ है।” कितना वाहियात सा, सरासर उल-जलूल बकवास है। अनुभव और प्रयुक्त ज्ञान की शक्ति यौवन और उसकी समस्त ऊर्जा-शक्ति पर हमेशा भारी पड़ेगी। किसी आधे दिमाग वाले इंसान को भी यह बात समझ में आती है। एक बात यहाँ याद रखें कि आपको वहाँ दिखाई भर देने का श्रेय नहीं मिलने जा रहा है। आपको संगठन में मूल्य जोड़ना होगा। आप जवान हैं या उम्रदराज़, अगर आपकी चेष्टाएँ उल्लेखनीय या अभिनव नहीं हैं, सराहना या मान्यता की उम्मीद मत रखिये, तरक्की तो दूर की बात हुई।

स्वास्थ्य को लेकर सबसे आम बहाना जो लोग खुद को दिया करते हैं वो

यह कि “मेरा मेटाबोलिज्म धीमा पड़ गया है,” या “बड़ा मुश्किल है” या मैं हमेशा सफ़र में रहता हूँ।” यह सारे बहाने निरे बकवास हैं।

और अंत में, रिशतों की जहां तक बात है, “हम बस एक दूसरे से दूर होते चले गए।” मसला यह रहा कि आपने कभी खुद को या अपने साथी को समझने के लिए वक़्त ही नहीं निकाला। वे प्रक्रियाएं जिनके सहारे आप लोगों के साथ जुड़ते हैं, उन्हें समझते हैं, वे ही यहाँ मुजरिम हैं। मेरी बातों को पूरोपूरी समझने के लिए डेल कार्नेगी की लिखी किताब *हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इन्फ्लुएंस पीपल* सबसे बढ़िया रहेगी। वो बिल्कुल श्वेत-श्याम में अपनी बात रखते हुए कहते हैं कि लोगों की यह क्षमता जो उसे दूसरों के साथ जोड़ती है, उनसे सम्बन्ध बनाती है, यही आपको खुशी देती है। अगर आप इस बात को नज़रंदाज़ करते हैं, फिर इसे आप अपने जोखिम पर कर रहे हैं। आप अपनी जिंदगी को कैसे लेते हैं, उसके साथ आगे बढ़ते हैं, यह महत्वपूर्ण रूप से इस बात पर निर्भर है कि आप कितना असरदार तरीके से लोगों के साथ जुड़ते हैं। यह आप विचारशील होकर, अनुग्रहता के साथ या फिर इसे आप अपनी शर्तों पर कर सकते हैं जिससे आपको बहुत संभवतः सीमान्त परिणाम हासिल हो सकते हैं। क्यों न उन लोगों से अद्भुत प्रज्ञा हासिल की जाए जिन्होंने गलतियाँ की हैं? डेल कार्नेगी के अपने जीवन काल में अर्जित किये गए अनुभवों की प्रज्ञा के बदौलत मेरी जिंदगी अब वो पहले सी नहीं रही, वो प्रज्ञा जो उन्होंने अपनी किताब में दर्ज की, जिससे कि हम अपनी जिंदगी नाटकीय रूप से सुधार पाएं।

कड़वा सत्य हिम्मत बराबर होता है

याद रखें कि हर महत्वपूर्ण बात की शुरुआत एकल क्रिया से होती है... हिम्मत। जबसे मैं सत्रह साल का हुआ, तबसे बॉब टेलर मेरे मेंटर रहे हैं और अपनी तरुणाई में टेलर्स गिटार्स का शुभारम्भ कर उन्होंने इस शक्तिशाली सिद्धांत का प्रदर्शन कर दिया था। बॉब के अनुसार, “हम यह मानकर चलते हैं कि हर महान उपलब्धि के दिल में एक अवयव उभय-निष्ठ होता है: हिम्मत।

यह हिम्मत ही है जो हमें अन्वेषण करने की, आगे बढ़ने की इजाज़त देता है। अज्ञात में कदम बढ़ाने को प्रेरित करता है। हालांकि बाद में ऐसा करने के पीछे लिया गया फैसला भले ही जाहिर हो जाए, उस वक़्त नहीं होता। क्योंकि हर बार जब हम यह साहसिक विकल्प को अपनाते हैं या तंग रास्ते से आगे बढ़ते हैं, हम अपना कुछ जोखिम में डालते हैं। हमारा अहम, हमारी साख, हमारी जीविका। हिम्मत के बगैर हम यह धृष्टता कर ही नहीं पायेंगे, हम बदल जायेंगे और हम कभी

प्रेरित नहीं कर पायेंगे...।” अधिकतर लोग निश्चित रूप से अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने के लिए हिम्मत नहीं जुटाएंगे। जैसा बॉब कहते हैं, “हर बड़ी उपलब्धि का सिलसिला साहस के बीज तक जा पहुंचता है।” क्या आपके पास अपने जीवन को बदलने का साहस है? मैं आपको गारंटी के साथ कह सकता



पॉल और बॉब टेलर

हूँ, यहीं से वो जादू होने लगता है! आप अपनी जिंदगी के खालीपन को नहीं भर सकते जब तक आपमें इसे स्वीकारने की हिम्मत नहीं है कि समस्या है और फिर सोच-विचार कर उसपर ज़रूरी कार्यवाई करते हैं। (बॉब टेलर के करेज विडियो को देखने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ)

उच्च गुणवत्ता वाले लोग

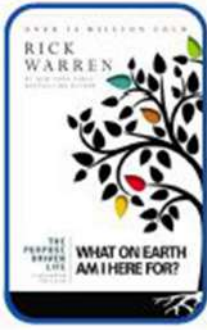
मैं यह बारम्बार देखता हूँ कि लोग अपनी जिन्दगी से बुरे लोगों को निकाल बाहर करने की हिम्मत नहीं जुटा पाते हैं। बुरे लोग की व्याख्या आप यूँ कर सकते हैं कि ऐसे लोग जो हमेशा अपने इर्द-गिर्द एक हंगामे का तूफान खड़ा किये रहते हैं जिससे सारी ऊर्जा खत्म होने लगती है। वे नकारात्मक होते हैं और अपनी सारी समस्याओं के लिए दूसरों को दोषी ठहराते हैं। वे दुनिया को खलनायक और पीड़ित के छन्नी से देखते हैं, व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी से नहीं। वे इस किताब के बिल्कुल विलोम हैं। ऐसा क्यों है कि लोग अपने जीवन से बुरे लोगों को निकाल नहीं पाते हैं? इसके कुछ आम बहाने हैं जैसे, “वे वाकई अच्छे लोग हैं,” या “उनमें बहुत सारे गुण हैं,” या, “वे दरअसल बड़े पुराने मित्र हैं” या वे मेरे रिश्तेदार हैं।” अगर आप खुद के साथ ईमानदार हैं, आप खुद पर कोई त्रास नहीं लादना चाहेंगे। अपने में वो हिम्मत जुटाइये कि आप उच्च गुणवत्ता वाले लोगों से घिरे हों, जो खुद को बेहतर बनाने में विश्वास रखते हैं और जिंदगी में अपनी हैसियत और स्थिति की पूरी ज़िम्मेदारी लेते हैं।

इसके बाद उन तमाम लोगों को लें जो सोचते हैं, “इसमें मेरे लिए क्या धरा है?” अब उन्हें अपनी जिंदगी से निकाल फेंके। याद रखें, दुनिया में दो तरह के इंसान हैं: देने वाले और लेने वाले। आपका लक्ष्य विश्व स्तर का दाता बनना होना चाहिए और अपने इर्द-गिर्द भी ऐसे विश्व स्तर के देने वालों का जमावड़ा रखिये। जितनी जल्दी और जितनी तेजी से हो सके, तमाम लेने वालों को अपनी जिंदगी से

चलता करिए। जब मैं जिंदगी में लाभ को या अवसरों को “इसमें मेरे लिए क्या है” की छन्नी से देखने लगा था, तब अपनी जिन्दगी में मैं इस बोध से बहुत जल्दी रूबरू हो गया था। मैं जैसे-जैसे परिपक्व होता गया, मैंने लोगों को बिना किसी स्वार्थ के मदद पहुंचाई और फिर स्वयं को लेकर मुझे बड़ी अलग अनुभूति हुई। मैं एक सी सोच और दृष्टिकोण वाले लोगों की ओर आकर्षित हुआ और ऐसे ही लोगों को अपनी ओर भी आकर्षित किया।

मेरे अगले स्तर की परिपक्वता तब परिलक्षित हुई जब मुझे यह बोध हुआ कि अगर मैं उद्देश्य संचालित जीवन चाहता हूँ, रिक वारेन को उद्धृत करूँ तो मुझे यहाँ एक बात का एहसास हुआ, “यह आपके बारे में नहीं है...”

मैंने गौर किया है कि जो लोग साथी मनुष्यों की मदद करने के दर्शन, सोच



पर यकीन रखते हैं, उन्हें अपने उद्देश्य की वो गहराई मिल गयी है जिसकी तुलना किसी और लक्ष्य से हो नहीं सकती। इसमें बस एक समस्या है। इस तरह के अधिकाँश लोगों में अपनी जिंदगी से लेने वालों को निकाल बाहर करने की अनिच्छा रहती है और यह ऐसा कारण है कि उनकी दूसरों को मदद करने की चेष्टा को, उसके असर को कहीं कमजोर बना देता है। इस दर्शन का यह निश्चित रूप से सबसे सख्त हिस्सा है, लेकिन विश्व स्तर के दाता होने जैसा ही महत्वपूर्ण भी है। (रिक वारेन के *परपस ड्रिवेन लाइफ तक पहुँचने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ*)

इस सिद्धांत के सीधे प्रयोग की जो विधि मैंने विकसित की है वो यह कि मुझे इस बात में दिलचस्पी नहीं कि लोग मुझे पसंद करें। मैं कोई लोकप्रियता प्रतियोगिता जीतना नहीं चाहता। अच्छा इंसान बनने में कोई बुराई नहीं लेकिन यह ध्येय नहीं है। मैं जो हासिल करने की उम्मीद रखता हूँ वो यह कि लोगों पर ठोस और स्थायी प्रभाव डाल सकूँ। मैंने यह सीखा है कि जब लोग आपका सम्मान करते हैं, वे आपसे प्यार करेंगे, और यह कहीं ऊँचा और महत्वपूर्ण लक्ष्य है जो असीम संतोष प्रदान करता है।

लीन के साथ प्रेम में पड़िए

मैं यह कहता हूँ कि लीन के प्रेम में पड़ जाइए, आपकी जिंदगी समृद्ध होगी। समस्याओं का समाधान ढूँढने की दैनिक क्रिया और दूसरों से सीखना आपको इतना

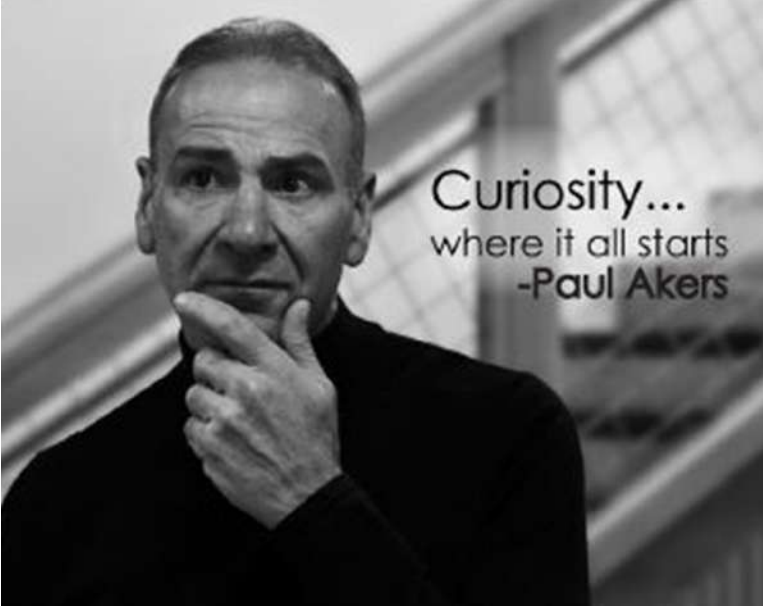
समृद्ध करेगा जो आपके किसी भी कल्पना के परे होगा। *बैनिश स्लोपिनेस एंड फौल इन लव विथ प्रेसिशन।* (ढिलाई को दूर करो और सटीकता के साथ प्यार में पड़ जाओ।) सटीकता के खयाल से विमुग्ध हो जाओ और सही करने पर जोर दो। अपनी जिन्दगी को सोद्देश्य, सुविचार संग जिओ जिससे हर प्रक्रिया आपके काम आये। जिन्दगी की सारी प्रक्रियाओं को परिष्कृत करने की तीव्र अभिलाषा आपको ऊर्जा से भर देगा और आपको आनंद प्रदान करेगा। सर्वोपरि यह कि लीन थिंकिंग को सिर्फ अपने बिजनेस, काम तक ही सीमित न रखें। आप अपने जीवन को कैसे समायोजित, संगठित करते हैं, यह उसको लेकर है। मेरी जिंदगी का यही नुस्खा रहा है और मैं इस तथ्य से बेहद खुश हूँ कि मैंने इन छोटी-छोटी युक्तियों, नीतियों को अपनी सबसे बड़ी नेमत : जिंदगी पर लगाया है! अब जाएँ, अपनी जिन्दगी को मायने, जूनून और बुद्धिमत्ता के साथ जीएँ और उन तमाम बहानों को दफा करें जो एक अद्भुत जिंदगी जीने की राह में रोड़ा बने हुए हैं! *(की टू लीन पर पहुँचने के लिए इस अनुभाग के अंत में दिए गए लिंक पर जाएँ।)*

—पॉल



वो एक वस्तु/वो सबसे महत्वपूर्ण बात

इस सवाल का जवाब दें, “क्या आप खुश हैं?”
सच कहें और अपनी लीन लाइफ के सफ़र की शुरुआत करें।



पॉल एकर्स फ़ास्ट कैप के संस्थापक और अध्यक्ष हैं, जो एक प्रोडक्ट डेवलपमेंट कंपनी है जिनकी विशेषता लकड़ी का साजोसामान (उपकरण) और पेशेवर बिल्डरों के लिए हार्डवेयर तैयार करना है। पॉल ने अपने गराज में सं 1997 में फ़ास्ट कैप की शुरुआत की, उससे बस “उन चीजों को सही किया जो उसे परेशान करती थीं” और इस प्रकार उनके पहले उत्पाद का जन्म हुआ: फ़ास्ट कैप कवर कैप। बिल्कुल साधारण सी शुरुआत और किसी एमबीए डिग्री के बगैर आज उनके फ़ास्ट कैप के दुनिया भर में हज़ारों की संख्या में वितरक हैं जो चालीस से ज़्यादा देशों में मौजूद हैं। किसी भी विषय में सुधार को लेकर पॉल की तीव्र उत्सुकता ने ही उन्हें बहुआयामी सृजनात्मक, इनोवेटर बनने में सहायता की जिनकी बदौलत आज उनके पास कितने ही यूएस और अंतर्राष्ट्रीय पेटेंट्स हैं। फ़ास्ट कैप हर साल करीबन 20-30 इनोवेटिव प्रोडक्ट बाज़ार में लाता है और उसने साल 1999, 2010 का बिजनेस ऑफ द यिअर खिताब अपने नाम किया है। जून 2011 में पॉल ने सिअटेल बिजनेस मैगज़ीन के प्रतिष्ठित बिजनेस एग्जीक्यूटिव ऑफ द यिअर अवार्ड हासिल किया। उन्होंने अपनी पहली किताब

2 सेकंड लीन लिखी जो एक मजेदार लीन संस्कृति के सृजन को लेकर थी। यह अब 14 भाषाओं में उपलब्ध है। 2015 में उन्होंने अपनी दूसरी किताब, लीन हेल्थ लिखी। 2016 में लीन ट्रेवल और 2019 में उन्होंने लीन लाइफ लिखी। 2016 में पॉल की किताब 2 सेकंड लीन को शिंगो इंस्टिट्यूट से मान्यता मिली और इसे रिसर्च एंड प्रोफेशनल पब्लिकेशन अवार्ड से भी नवाजा गया।

पॉल ने जीवन में अपने पिता से रोमांच को अंगीकार करना और उत्कृष्टता को महत्त्व देना सीखा। चौदह साल की उम्र में ईगल स्काउट की उपाधि अर्जित

करना इसका प्रमाण है। पंद्रह साल की उम्र में पॉल ने अपने हाई स्कूल के वर्क-शॉप में एक गिटार बनाई और इस कृत्य ने बॉब टेलर का ध्यान आकर्षित किया जो टेलर गिटार्स के संस्थापक हैं। जिस दिन पॉल अपने हाई स्कूल से उत्तीर्ण हो कर निकले, बॉब ने उन्हें अपने साथ काम पर लगा लिया और उनके गुरु बन मेंटरिंग की। प बॉब को कार्य करते देखते हुए पॉल पर गहरा और स्थायी



प्रभाव पड़ा- एक सच्चे अमरीकी इनोवेटर- जिसने पॉल की आँखों के सामने देखते ही देखते गिटार इंडस्ट्री को बदल डाला। साल 2017 में पॉल को बॉब के वर्ल्ड फ़ॉरैस्ट्री टूर को डॉक्यूमेंट (लिखित रूप से दर्ज) करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इसमें एक छोटे से दल ने दुनिया भर में घूमते हुए लोगों में टिकाऊ/स्थायी वनप्रथाओं और आचरणों के विषय में जागरूकता बढ़ाने का कार्य किया।

उन्होंने 1983 में बिओला यूनिवर्सिटी से ऑनर्स के साथ शिक्षा क्षेत्र में स्नातक की डिग्री हासिल की।

पॉल ने पासाडेना में कार्य करते सबसे प्रतिष्ठित ऐतिहासिक ईमारतों में से कुछ की बहाली पर कार्य किया और एक ऐसे विशिष्ट, हुनरमंद दल के सदस्य बने जिसने *आर्किटेक्चरल डाइजेस्ट* के सम्पादक के घर का निर्माण किया।

वे बिजनेस की दुनिया में तब तेजी से अवतरित हुए जब समस्या का समाधान करने की क्रिया में एक आविष्कार हुआ जिसके फलस्वरूप अंततोगत्वा उनका अपना मैन्युफैक्चरिंग बिजनेस का शुभारम्भ हुआ।

काफी सारे मोड़ और घुमावों के बाद उन्होंने लीन और टोयोटा प्रोडक्शन सिस्टम (टीपीएस) की खोज की जिसने फ्रास्ट कैप को लीन मैनुफैक्चरिंग एंड कल्चर के उदाहरण स्वरूप सबके समक्ष ला खड़ा किया जिसके बाद दुनिया भर में हज़ारों कंपनियों में भी ऐसा किया गया।

2010 में पॉल यूएस असेंबली के लिए वाशिंगटन स्टेट से उम्मीदवार स्वरूप खड़े हुए। लीन उनका मंच था जिसके तहत वे लोगों को सशक्त कर सत्ता में परिवर्तन करना चाह रहे थे। चुनाव के बाद पॉल ने विभिन्न सरकारी एजेंसियों के साथ काम करना जारी रखा जिसमे वे देश भर के सरकारी संगठनों में लीन थिंकिंग सिखाते हैं और लीन संस्कृति के सृजन में उनकी मदद करते हैं। साल 2013 में पॉल को टेड एक्स टॉक में इनोवेशन पर बात करने का न्यौता मिला। साल 2017 में पॉल को ग्लोबल स्टेट ऑफ ऑपरेशनल एक्सीलेंस, क्रिटिकल चैलेंजेस एंड फ्यूचर ट्रेंड्स का तीसरे नंबर का इंडिविजुअल थॉट लीडर्स एंड इन्फ्लुएन्सर्स चुना गया।

पॉल एक आउटडोर इंसान हैं जो सर्फिंग, दौड़ना, स्विमिंग, बाइक चलाना और पहाड़ चढ़ते हैं। उन्होंने कई 14,000 फीट की ऊंचाई वाले पर्वतों की चढ़ाई की है जिनमें माउंट किलिमंजरो और एवेरेस्ट बेस कैम्प तक चढ़ाई शामिल है। पॉल स्वास्थ्य को लेकर जुनूनी हद तक सजग हैं और उन्होंने 2 आयरन मैन पूरे किये हैं (लेक प्लेसिड, एनवाई और विची, फ्रांस)

पॉल एक इंस्ट्रूमेंट रेटेड पायलट हैं जिनके पास 2000 घंटे से अधिक उड़ान टाइम का तजुर्बा है जिसमें एक सिंगल इंजन विमान में 3 उत्तरी अटलांटिक क्रॉसिंग भी शामिल है।

पॉल एक ऊर्जावान वक्ता हैं जिनका मूल जूनून लोगों को उनकी पूर्ण क्षमता को हासिल करने में मदद करना है और दूसरों को यह दर्शाना है कि उनके बिजनेस और ज्ञाती जिंदगी में लीन को कैसे शामिल किया जाए। लीन को लेकर पॉल का जुनून उन्हें दुनिया के 102 देशों में ले गया जहां उन्होंने प्रतिष्ठित संस्थाओं जैसे इजराइली डिफेन्स फोर्स, मर्सिडीज़ बेंज, अमेज़न, यूएस नेवी, टर्नर कंस्ट्रक्शन और कई सारे यूनिवर्सिटीज़ के साथ काम किया और वक्तृता दी। कजाकिस्तान से आइसलैंड, तस्मानिया से जापान, जर्मनी, इजराइल, अफ्रीका, स्लोवाकिया, आप नहीं जानते पॉल कहाँ होंगे...लेकिन इतना तय है कि जहाँ भी हैं, वे बड़े दिल





से, जोश ओ जूनून के साथ लीन सिद्धांत सिखा-पढ़ा रहे हैं। पॉल जापान को लेकर भी बहुत जुनूनी हैं और उस देश का अद्भुत दर्शन लोगों को सिखाते हैं। (जापान स्टडी मिशन) उन्होंने जापान के टोयोटा और उनके वितरकों के यहाँ 30 से ज़्यादा दलों को प्रशिक्षित किया है।

पॉल के साप्ताहिक पॉडकास्ट “द अमेरिकन इनोवेटर” में हज़ारों की संख्या में अनुयायी हैं जहाँ वे इनोवेशन और लीन थिंकिंग की ताकत को सिखाते हैं। अपनी अंतर्दृष्टि और अवलोकन लोगों संग साझा करते हैं और दिलचस्प लोगों का साक्षात्कार करते हैं। दुनिया भर में की गयी अपनी

यात्राओं और रोमांचक किस्सों को विपुल मात्रा में फोटोग्राफी और विडियो के माध्यम से दर्ज करते हैं।

पॉल लियन के साथ सन 1983 से विवाह सूत्र में बंधे हैं और उनके दो वयस्क बच्चे हैं जिनका नाम एंड्रिया और कोलबे है। यह दोनों फ़ास्ट कैप में पॉल के साथ ही कार्यरत हैं। यह वास्तव में परिवार द्वारा चलाया गया बिजनेस है!

□□□

Lean™ लाइफ

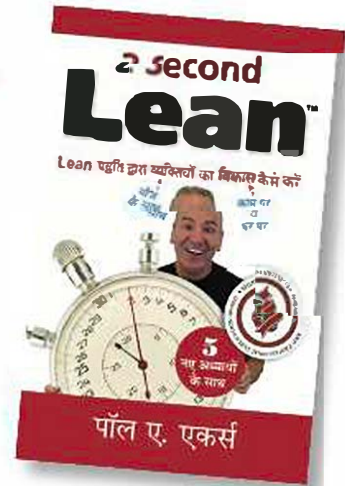
कल्पना करें, हम रेगिस्तान के बीच-बीच गाड़ी चलाते हुए जा रहे हैं, लेकिन हमारे पास सेल फोन नहीं है, रेडियो फ्रीक्वेंसी टूट चुकी है, और न ही वातानुकूलित सेवा काम कर रही है। विंडोज डाउन हो चुकी हैं, हमारे बीच में एक

ऐसा डॉग है, जिसे हम सबकुछ हेंग करने दे रहे हैं। हम उस क्षण की सहजता पर विस्मित हैं, और हम जीवन के बारे में, और जीवन क्या है? पर बात कर रहे हैं।

लीन लाइफ में मैंने पाया, एक अद्भुत जीवन के लिए, जो अनिवार्य है, वह है स्वयं को जानना। मेरा मानना है कि हम सोचते हैं कि हमें पता है कि हमें जीवन में क्या चाहिए, और वे संबंध कौन से हैं, जो हमारे लिए महत्व रखते हैं, लेकिन वास्तव में हममें से अधिकतर को इसके बारे में कुछ पता नहीं होता। मैंने सौ से भी अधिक देशों की यात्रा की है, मैं बहुत बड़ी संख्या में दुष्क्रियाशील जीवन का साक्षी बना हूँ, इसमें मैं स्वयं भी सम्मिलित हूँ।

प्रश्न है, क्यों? क्यों, हम अपने सबसे महत्वपूर्ण उपभोक्ता... स्वयं को नहीं पहचानते। इस धारणा की जितनी मैंने कल्पना की थी, उससे कहीं अधिक अथाह और प्रभावशाली है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हम इसे सुस्पष्टता और सूक्ष्मता के साथ करते हैं। यहाँ कुछ हद तक की धारणा के लिए कोई जगह नहीं होती। अपने आपको पूरी स्पष्टता के साथ समझना व जानना होगा। यह सबसे आवश्यक कार्य है, जो आपको करना है, और यह आपको लगभग उस जीवन की गारंटी देगा, जो गहरे अर्थ व प्रसन्नता से परिपूर्ण होगा।

लेखक की अन्य पुस्तक



**प्रभात
प्रकाशन**
www.prabhatbooks.com

ISBN 978-93-5521-



9 789355 219305

₹ 000/-



सूची-पत्रों के लिए
07827007777 पर नाम व पता SMS, WhatsApp करें।

निःशुल्क सूची-पत्र के लिए 07827007777 पर नाम व पता SMS, WhatsApp करें।