# लक्ष्य निर्धारित करना
# Goal Setting

लक्ष्य निर्धारित करना एक ऐसी तकनीक है जो लोगों को अपना लक्ष्य प्राप्त करने में उपयोगी होती है। यह तरीका हर प्रकार के लोग इस्तेमाल करते हैं (जैसे कि कामयाब व्यापारी, विद्यार्थी और खिलाड़ी)। यह उन्हें लम्बे अरसे के लिए सोचने में मदद करता है और आने वाले समय के लिए उत्साहित करता है।

तरतीब से लक्ष्य निर्धारित structured goal setting करने के ढ़ंग से आपके लक्ष्य प्राप्त करने के अवसर बढ़ जाते हैं।

अपने लक्ष्य रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में तय करने से आप यह निश्चिय कर सकते हैं कि आपको क्या हासिल करना है। अगर आपको यह पता है कि आप क्या पाना चाहते हैं तो आपको उसे पाने के लिए क्या करना है, आप उस पर ध्यान दे सकते हैं।

अपने लक्ष्य निर्धारित करके आप अपनी प्रापतियों को माप सकते हैं और उन प्राप्तियों पर मान कर सकते हैं। जो पहले एक लम्बा और बिना किसी मकसद की पिसाई वाला सफर लग रहा था उसमें आप बढ़ावा देख पाएंगें।

लक्ष्य निर्धारित करने से आप खुद के भरोसे self-confidence में बढ़ौती देखेंगें और खासकर तब जब आप अपनी लक्ष्य पाने की काबलियत और योग्यता को पहचाननेगें। लक्ष्य प्राप्त करना और यह होते देखना दोनों ही आपको यह भरोसे दिलांएगें कि आप और ऊँचें और कठिन लक्ष्य बना सकते हैं और उनको प्राप्त भी कर सकते हैं।

## लक्ष्य निर्धारित करने का ढंग
**The Goal Setting Method**

### 1. अपने लक्ष्यों की एक लिस्ट बनाऐं और उन में से एक या दो की तरफ काम करना शुरू करें।
**list your goals and select one or two to work towards.**

आपके अगले दो सालों के जो भी लक्ष्य हैं उनके बारे में सोचें। खुद से पूछें कि आपको क्या हासिल करना है या फिर मैं एक साल में खुद को कहाँ देखना चाहूँगा या चाहूँगी।

आपके लक्ष्य आपके काम से, शौक से या फिर कोई दिल बहलाने से, ज़्यादा वर्जिश करने से या फिर समाजिक मेल-मिलाप बढ़ाने से तालुक रख सकते हैं।

अगर आपको शुरू में लक्ष्यों के बारे में दिक्कत आ रही है तो यह सोचिए कि आपकी ज़िन्दगी में ऐसा कुछ है जिसे आप बदलना चाहते हैं या फिर आप जिससे खुश नहीं हैं। जैसे आप अपनी नौकरी( काम) से नाखुश हो सकते हैं या फिर आप अपने समाजिक मेल मिलाप बढ़ाना चाहते हों। वह चीज़ें बदलना, जिन से आप खुश नहीं हो आपका लक्ष्य बन सकती हैं।

जैसे-जैसे आप इन लक्ष्यों के बारे में सोचें उन्हें एक कागज़ पर लिखते जाए। अपने लक्ष्यों को ऐसे लिखें कि उन में आशा प्रकट हो जैसे कि "मैं इस कोर्स में पास होना चाहता हूं" नाकि "मैं इस कोर्स में फेल नहीं होना चाहता हूं"।

अपने लक्ष्यों के बारे में कुछ देर सोचने के बाद हो सकता है ऐसी बहुत सारी चीज़ें हैं जो आप हासिल करना चाहते हैं और अगर ऐसा है तो बहुत ही बढ़िया है। हालाँकि इन सारे लक्ष्यों पर एक साथ काम करने से आपके पास हर लक्ष्य की तरफ समय और कोशिश कम दी जाएगी और आपको लगेगा जैसे कि यह सब कुछ आपके लिए बहुत ज़्यादा है। अपनी बनाई हुई लिस्ट पर अच्छी तरह नज़र डालें और लक्ष्यों को पहल मुताबिक लिखें। कोशिश करें कि शुरू के लिए सिर्फ एक दो पर ही ध्यान दें।

जब आप अपने लक्ष्य के बारे में विचार करें और उनमें कुछ पर काम शुरू करते हो तो आवश्यक है कि आप असलियत realistic सामने रखें। लक्ष्य निंधारित करने का ढ़ंग तभी कामयाब हो सकता है अगर आपके लक्ष्य संभव हो और ऐसे होने चाहिए जो पाए जा सकें। कुछ लक्ष्य साफ तौर पर असलियत से वास्ता नहीं रखते जैसे बहुत लोग चाहेंगें कि वह ऐसी नौकरी पाना चाहते हैं जिन में उन्हें 1 मिलियन डॉलर मिले पर यह पाना बहुत से लोगों के लिए नामुमकिन लक्ष्य होता है। और कुछ दूसरे लक्ष्यों के बारे में यह पता लगाना और मुश्किल हो सकता है कि वह पाए जा सकते हैं या नहीं।

अपने ई पी आई क्लीनिश्यिन EPI Clinician से या फिर अपने किसी नज़दीकी दोस्त से अपने लक्ष्यों के बारे में खुल के बात करने से आपको यह पता लगाने में मदद हो सकती है कि आपके लक्ष्ण किस हद तक पाए जा सकते हैं ।

अपने लक्ष्यों को पाने के लिए यह आवश्यक है कि आप उनको सही स्तर पर निर्धारित करें ताकि उन्हें पाना ज्यादा मुश्किल भी न हो और आसान भी न हो। इसके साथ यह भी बहुत ज़रूरी है कि आपके लक्ष्य आपकी पहुँच से थोड़े दूर हों पर इतने भी नहीं कि उन तक पहुंचना एक दम असंभव हो।

अक्सर लक्ष्यों को सही स्तर पर निर्धारित करने के लिए कुछ प्रयत्नों की ज़रूरत होती है और ऐसा भी हो सकता है कि आपके लक्ष्यों को फिर तय करना पड़े क्योंकि वह या तो ज़्यादा मुश्किल हैं या फिर ज़्यादा ही आसान। अगर आपको यह करना पड़े तो निराश मत हों क्योंकि यह सब लक्ष्य निर्धारित करने की तकनीक का एक हिस्सा है और ऐसा हो सकता है।

**2. अपने लक्ष्यों को अच्छी तरह स्पष्ट कर लें और फिर उन्हें क्रम से छोटे भागों में बाँट लें।**
**Define your goals clearly and break them down in small steps.**

एक बार जब आपने एक या दो असलियत के नज़दीक और प्राप्त किए जाने वाले लक्ष्यों के बारे में सोच लिया हो तो उसके बाद यह ज़रूरी है कि आप उन्हें स्पष्ट रूप में लिखें। इनके साथ तारीख, समय और मात्रा लिख लें ताकि आप अपनी कामयाबी माप सकें।

हर लक्ष्य को छोटे भागों में बाँटें और याद रखें कि भाग भी स्पष्ट हों। ये वे हों जिन्हें आप कुछ ही दिनें में या हफ्तों में हासिल कर सकें। हो सके तो इन क्रमों को मज़ेदार बनाने की कोशिश करें। अकसर एक लक्ष्य को पाने के कई अलग-अलग तरीके होते हैं। जब भी हो सके ज़्यादा मज़ेदार तरीके अपनाऐं।

**3. अपनी सफलता का निरीक्षण करें और उस पर दुबारा विचार करें।**
**Review your progress**

आपको अपनी सफलता का लगातार निरीक्षण करना चाहिए और यह देखना चाहिए कि आप अपने मकसद की तरफ कितने कामयाब हुए हैं। जो भी मुश्किलें या परेशानियाँ आपके रास्ते में आई हैं उन्हें पहचाने और उन्हें लिख लें।

समस्या का हल ढूँढने में लगें ताकि यह पता लग सके कि इन मुश्किलों को सुलझाने के तरीके हैं या नहीं ताकि आप अपने निर्धारित किए हुए लक्ष्यों की तरफ बढ़ते रहें। कभी कभार आपको ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ सकता है जिसका कोई समाधान न हो ऐसी स्थिति में हो सकता है कि आपको या तो लक्ष्य की तरफ जाते कदम बदलने पड़े या फिर लक्ष्य ही बदलना पड़े।

अगर आपको अपना लक्ष्य बदलना पड़े तो निराश मत हों क्योंकि ऐसा होने की संभावना है और यह बताता है कि आप लक्ष्य निंधारित करने का सही तरीका इस्तेमाल कर रहें हैं।

अपनी सफलता का निरीक्षण करते हुए यह ध्यान में रखना चाहिए कि कहीं आप अपने लक्ष्य बहुत आसानी से तो प्राप्त नहीं कर रहे या फिर आपकी सफलता पाने की गति बहुत धीमी, कठिन या बिल्कुल न होने के बराबर तो नहीं। इन सब का होने का मतलब है कि लक्ष्य सही स्तर पर निर्धारित नहीं किया गया था और आपको अपने लक्ष्य में कुछ बदलाव करने होंगें।

यह याद रखना ज़रूरी है कि समय के साथ साथ आपके लक्ष्य बदलते रहते हैं। यह ज़रूरी नहीं है कि जो 6 महीने पहले आपका लक्ष्य था वो आज भी आपका लक्ष्य होगा। अगर आपके लक्ष्य आपको अब और आकर्षित नहीं करते तो उन्हें या बदल डालिए या फिर जाने दीजिए। लक्ष्य

निर्धारित करना एक औज़ार है जो आपको वह लक्ष्य प्राप्त करने में सहायता करता है जो लक्ष्य आप प्राप्त करना चाहते हैं।

**४. अपने प्रयत्नों और सफलताओं में सन्तुष्टि पाऐं।**

**Take satisfaction in your efforts and achievements.**

आपको अपने एक भी लक्ष्य को प्राप्त करने की सफलता का आनन्द उठाना चाहिए। खुद को शाबाशी दें के आपने सख्त मेहनत की है और पाई गई सफलता के पात्र हो।

यह सफलता आपके प्रत्यनों और लक्ष्य की तरफ जाने वाली एक एक सीढ़ी पर चढ़ने के बिना संभव नहीं है। जब भी आपकी मंज़िल के रास्ते में पहुंचने के दौरान कोई भी सफलता हासिल हो तो उस कामयाबी की खुशी मनाने के लिए हमेशा समय लगाऐं।

11/21/2004