आपके कारोबार, नौकरी
और जीवन को नई ऊँचाइयों
तक पहुँचाने वाला

1% फ़ॉर्मूला

अगले 30 दिनों को अपने जीवन के
सर्वश्रेष्ठ दिन कैसे बनाएं

टॉम कॉनेलन

न्यू यॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग लेखक

Hindi translation of *The 1% Solution – For Work and Life*

आपके कारोबार, नौकरी
और जीवन को नई ऊँचाइयों
तक पहुँचाने वाला

फ़ॉर्मूला

अगले **30** दिनों को अपने जीवन के
सर्वश्रेष्ठ दिन कैसे बनाएँ

आपके कारोबार, नौकरी
और जीवन को नई ऊँचाइयों
तक पहुँचाने वाला

फ़ॉर्मूला

अगले **30** दिनों को अपने जीवन के
सर्वश्रेष्ठ दिन कैसे बनाएँ

टॉम कॉनेलन

अनुवाद : डॉ.सुधीर दीक्षित

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

मंजुल पब्लिशिंग हाउस
कॉरपोरेट एवं संपादकीय कार्यालय
द्वितीय तल, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42 मालवीय नगर, भोपाल-462 003
ई मेल : manjul@manjulindia.com
वेबसाइट: www.manjulindia.com
विक्रय एवं विपणन कार्यालय
7/32, भू तल, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110 002

वितरण केन्द्र
अहमदाबाद, बेंगलुरू, भोपाल, कोलकाता, चेन्नई,
हैदराबाद, मुम्बई, नई दिल्ली, पुणे

टॉम कॉनेलन द्वारा लिखित मूल अंग्रेजी पुस्तक
द *1%* सॉल्यूशन फ़ॉर वर्क ऐंड लाइफ़ का हिन्दी अनुवाद

कॉपीराइट © 2011 टॉम कॉनेलन
सर्वाधिकार सुरक्षित

यह हिन्दी संस्करण 2016 में पहली बार प्रकाशित

ISBN 978-81-8322-700-1

हिन्दी अनुवाद : डॉ. सुधीर दीक्षित

मुद्रण व जिल्दसाज़ी : थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड

यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना इसे या इसके किसी भी हिस्से को न तो पुन: प्रकाशित किया जा सकता है और न ही किसी भी अन्य तरीक़े से, किसी भी रूप में इसका व्यावसायिक उपयोग किया जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति ऐसा करता है तो उसके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

विषय-सूची

1. यह परिवर्तन का समय है!
2. प्रेरणा को बढ़ाने वाला विपरीत तरीक़ा
3. निजी सफलता की भौतिकी: स्वयं को ज़्यादा शक्तिशाली कैसे बनाएँ
4. अभ्यास निपुण क्यों नहीं बनाता है और इस बारे में क्या करें
5. 30 दिन का फ़ॉर्मूला, जो आपकी ज़िंदगी बदल देगा
6. किस तरह कुछ न करने से आपको ज़्यादा करने में मदद मिलती है
7. चक्र पूर्ण हुआ

लेखक के बारे में

आभार

1

यह परिवर्तन का समय है !

शाम को केन ने अपना कंप्यूटर बंद किया और संतुष्टि से कुर्सी पर टिक गया। यह एक और शानदार दिन था, जिसमें उसने बेहतरीन काम किया था। गलियारे में देखते हुए वह मुस्कराया और उसने अपनी एक सहकर्मी को हाथ हिलाकर विदा दी, जो दरवाज़े की तरफ़ जा रही थी।ऐसे लोगों का आस-पास रहना बेहतरीन था, जिनके साथ वह मिल-जुलकर बहुत अच्छी तरह काम कर सकता था। उसकी नज़रें उस पुरस्कार की ओर गईं, जिसे उसने कुछ समय पहले ही फ़्रेम कराकर दीवार पर बाक़ी पुरस्कारों के नज़दीक टाँगा था। उसने याद किया कि हर पुरस्कार मिलते समय उसे कितना अच्छा लगा था – और उसके साथ मिलने वाले प्रमोशन तथा सम्मान भी।

फिर उसने अपनी डेस्क पर अपने परिवार के फ़ोटो देखे। केन का वैवाहिक जीवन बेहतरीन था, एक बेहतरीन महिला के साथ। वे एक दूसरे से प्रेम करते थे और मिलकर बहुत मज़े करते थे - और जब ज़िंदगी में मुश्किलें आती थीं, तो वे एक दूसरे को सहारा देते थे। जहाँ तक बेटे और बेटी की बात थी, उन पर केन को सबसे ज़्यादा गर्व था और उनके आस - पास रहने से हमेशा ख़ुशी मिलती थी। लगभग हमेशा - आख़िर वे बच्चे थे, केन ने मुस्कराते हुए सोचा।

उसने संतुष्टि भरी गहरी साँस ली। वह सौ फ़ीसदी ईमानदारी से कह सकता था कि वह एक ख़ुश इंसान था कि वह संसार के शिखर पर था।

लेकिन यह हमेशा ऐसा नहीं था...

छह महीने पहले केन बड़े बुरे हाल में था। पुराने दिनों की याद आते ही उसके चेहरे की मुस्कान मिट गई। वह और उसकी पत्नी ज़्यादातर समय एक दूसरे से झगड़ते रहते थे, एक दूसरे के दोष निकालते रहते थे। बच्चे भी उद्दंड होते जा रहे थे और विद्रोही तेवर दिखा रहे थे; स्कूल में भी उनका प्रदर्शन अच्छा नहीं था। अपनी नौकरी में केन बहुत नाख़ुश था। उसे अपनी नौकरी जोखिम में नज़र आती थी और हर दिन कम से कम दो सहकर्मियों से उसका झगड़ा हो जाता था।

उसे ज़रा भी नहीं पता था कि वह इस बुरे हाल में कैसे पहुँचा। बस एक दिन उसने ख़ुद को वहाँ पाया। अपने मित्रों, परिवार वालों और सहकर्मियों को देखने पर उसे अहसास हुआ कि वह अकेला ही नहीं था; दरअसल बहुत से लोग उतने ही बुरे हाल में थे। उनमें से किसी को भी यह नहीं पता था कि वह वहाँ कैसे पहुँचे। कुछ को तो यह अहसास भी नहीं था कि वे वहाँ थे। केन ने सोचा कि क्या जीवन का यही मतलब है, क्या ज़िंदगी ऐसी ही होती है।

लेकिन दिल की गहराई में, किसी कोने में अब भी आशा की चिंगारी थी कि ज़्यादा हासिल करना, ज़्यादा बनना संभव है।

अचानक केन के चेहरे पर मुस्कान लौट आई, जब उसने अपने जीवन के महत्त्वपूर्ण मोड़ को याद किया।

•••●•••

शनिवार की सुबह केन उस सीज़न में अपने बेटे जैक का पहला फ़ुटबॉल मैच देख रहा था। वे लोग उस टीम के ख़िलाफ़ खेल रहे थे, जिसने उन्हें पिछले साल काफ़ी हराया था, इसलिए उसे यह उम्मीद नहीं थी कि जैक की टीम शानदार जीत हासिल करेगी - लेकिन अपने बेटे को खेलते देखने पर उसे हमेशा गर्व महसूस होता था। वैसे उस दिन वह थोड़ी उधेड़बुन में था और उतने उत्साह से समर्थन नहीं कर रहा था, जितना कि अमूमन करता था।