

टालने का कौड़ा



RESTART YOUR LIFE EBOOK
BY COOLMITRA

MOHAMMAD SHAKEEL

“या तो केवल ज्ञान ही लेलो,
या उसे लगा कर शुरुआत कर लो।”

Introduction

I'M Mohammad Shakeel also known as CoolMitra (Digital entrepreneur, Techie, Writer, YouTuber with having 1.7M subscribers and 100M total viewership, Thinker & Talks about logical solutions)

इस पूरी book में मैं ही आपसे बात करने वाला हूँ।

अभी जो book आप पढ़ने वाले हो, उस पूरी book में मैंने जो बता रखा है, उसे सिर्फ पढ़ने के लिए ना पढ़े, जिस level की मेरी observation मैंने इस book में दी है वो पढ़ने के बाद आप कुछ और ही होंगे। मैं खुद एक book reader हूँ, मैंने अभी तक जितनी books पढ़ी मुझे 90% book में practical बातें या फिर काम की बातें नहीं मिलती। एक होता है कि पढ़ते वक्त सिर्फ मज़ा आना की ऐसा हो सकता है और एक होता है पढ़ने के बाद वाक़ई में

उससे ज़िन्दगी में बदलाव आना वो मुझे बहुत कम books में मिलता है।

मेरी आप लोगो से एक छोटी-सी request है, अपना पूरा ध्यान लगाकर इस book को बिना बार-बार बीच में break लिए पढ़े, इसे पढ़ने में आपको जो वक़्त लगेगा वो आपके ज़िन्दगी के सबसे अच्छे पलो में से एक होगा।

CHAPTER 1.

क्या आपको पता है, आपके पास असल में कितना समय है? कितना समय आपको extra मिलता है जो आपको पता भी नहीं है।

जोश में आकर बहुत कुछ सोच लेते हैं मगर कर कुछ नहीं पाते, कभी आलस कारण बन जाता है, कभी डर, कभी बहुत सोचते रह जाना, कभी टालने की आदत कि यार इसे मैं करूँगा तो सही तरीके से ही करूँगा, इसे मैं करूँगा तो perfectly ही करूँगा और वो perfect कभी आता ही नहीं और टलता जाता है, कभी ये भी issue होता है कि 365 दिन में पूरे दिन energy नहीं रहती और सबसे बड़ा कारण है हमने कभी 365 दिन में जितने घंटे होते हैं उसमें कभी एक-एक घंटे का हिसाब नहीं लगाया।

चलो आज आपकी body को, mind को, energy को calculate करते हुए साथ में ये भी calculate करते हैं

कि आपकी life में आपको हर साल कितने घंटे ऐसे ही extra मिलते हैं।

क्या आपको पता है आपके पास *actual* में कितना समय है?

जब आप अपने आपसे ये सवाल करते हो, तब आपको पता चलता है कि आपका time कहाँ-कहाँ जा रहा है।

Calculation of Extra Time You Have

एक महीने में 720 घंटे होते हैं।

अगर आप 24 घंटों में 8 घंटे सोते हो, तो 8×30 यानी 240 घंटे केवल सोते हो, अब आपके पास बचे 480 घंटे। $(720 - 240)$

और अगर एक सप्ताह में 40 घंटे काम करते हो तो, 40×4 यानी 160 घंटे महीने में काम करते हो (जो एक दिन के

5-6 घंटे हो रहे है)। नींद और काम के बाद आपके पास बचते हैं 320 घंटे।

एक दिन के 2 घंटे खाना, पीना, नहाना, ये सब मिला ले तो, महीने के होते है $30 \times 2 = 60$ घंटे।

अब आपके पास 260 घंटे बचते है।

तो question ये है कि महीने के ये जो 260 घंटे बच रहे है वो जा कहाँ रहे हैं?

Goals set करोगें लेकिन साल के end तक वो पूरा हो नहीं पायेगा।

2017, 18, 19 और अब मैं 2020 में book लिख रहा हूँ तो 2020 भी आधा बीत गया **2021 भी आ जायेगा पता भी नहीं चलेगा।**

इस बार भी आप अपने goal set करोगे, कुछ आदतें छोड़ने की, कुछ आदतें सीखने की, कुछ कमाने की, खुशी

की, कामयाबी की, लेकिन हर बार की तरह इस बार भी साल के start होने के बाद में January भी निकल जाता है और सोचते है कि कोई बात नही अभी तो एक महीना ही निकला है मेरे पास तो 11 और months है, ऐसे करते हुए February भी निकल जाता है , फिर से खुद को motivate करते है कि मेरे पास तो अभी 10 और months है और ऐसे करते हुए साल कब End हो जाता है पता ही नही चलता है। कोई dream है तो केवल सोचा हुआ है कोई idea है तो केवल सोचा हुआ है, ऐसा क्यों?

क्योंकि पैसे नही हैं, support नही हैं, और सबसे बड़ी बात, समझ ही नही आ रहा है शुरुआत कहाँ से करे, शुरू के steps क्या ले? और ऐसे करते हुए साल के May, June month तक पहुँच जाते है और आधा साल चला जाता है। फिर धीरे-धीरे realise होता है और खुद से कहते हो ohh यार अभी तो 2019 start हुआ था आधा साल खत्म भी हो गया?

फिर जल्दबाज़ी करने की कोशिश करते हैं, जितने हो सकते हैं उतने actions लेने की कोशिश करते हैं, धीरे-धीरे results मिलने शुरू होते हैं, पर इतने धीरे results मिलते हैं कि उस से demotivate होकर आगे कुछ करना ही नहीं चाहते हैं।

यह हर साल की कहानी है।

Value of 260 Extra Hours You Have in a MONTH

तो जो calculation की उस से पता चलता है कि 260 घंटे एक महीने के निकलते हैं जिसमें आप और कुछ नहीं करते हो अब उस पर बात करते हैं।

अगर आप इन 260 घंटों में केवल audiobook सुनो तो आप एक महीने में 45 audiobook सुन सकते हो अगर ये average लेकर चले कि आपको एक audiobook सुनने में 6 घंटे लगेंगे और ये तो केवल एक महीने की ही

बात कर रहा हूँ, साल का होगा 260 hours × 12 यानी 3120 घंटे।

आपको आपकी जिंदगी बदलने के लिये 3120 घंटे मिले हैं जिन घंटों में बहुत कम लोग *conscious* हैं, बहुत कम लोगों को हिसाब है कि मेरा वक़्त कहाँ जा रहा है।

3120 घंटे audiobook सुनो तो 520 audiobook सुन सकते हैं अगर 6 घंटे में एक audiobook सुनो।

अब ये तो मैंने सिर्फ example लिया है, लेकिन obviously केवल audiobook से ही life change नहीं होती, actions भी लेने होते हैं, reading भी करोगे, classes भी लोगे किसी चीज़ की, mobile में कोई दूसरी चीज़ भी try करने की कोशिश करोगे, किसी social sites पर पैसे कमाने के तरीके भी try करते रहोगे बहुत तरीकों से time को implement कर सकते हैं।

Value of Book

मैं book का क्यों बोल रहा हूँ?

क्योंकि ये सारे लोग आज भी इतने successful बनने के बाद भी books पढ़ते हैं और अपनी कामयाबी का credit books को देते हैं।

इस पृथ्वी पर 3 ऐसे example हैं जिनको देख कर आप book पढ़ने के लिए जरूर inspire होंगे।

J.K. Rowling Billionaire बनी है book लिख कर, जिन्होंने Harry Potter लिखी थी। Billionaire बन जाना यानी उस person के पास 7 हजार करोड़ रुपये हैं।

Jeff bezos ने book बेच कर ही Amazon की शुरुआत की थी और आज वो दुनिया के सबसे अमीर इंसान हैं और आज भी Amazon पर book का बहुत बड़ा market है।

Amazon ने Kindle start कर दिया है जिसमे online ebook होती है, Audible start कर दिया जिसमे audio में books होती है, Kindle device बना दिये जो tablet होते है जिसमे books पढ़ सकते है और Goodreads भी खरीद लिया जिसमे book के reviews होते है।

फिर आते है **Warren Buffet** जो कि दुनिया के सबसे अमीरों की list में आते है, दुनिया के अब तक के सबसे बड़े दानी कहे जाते है, world के सबसे बड़े share market के जादूगर है।

Warren Buffet अपने Billionaire बनने का राज़ financial books read करना बताते है।

Book reading एक magic है, आप अपनी life में जो भी problem face कर रहे हो, किसी भी तरह की problem हो, ऐसी कोई problem हो ही नहीं सकती जिसका solution book में ना हो। दुनिया मे न जाने

कितने सालो से लोग book लिखते आ रहे है, सालो पुरानी से लेकर अब तक कि हर तरह की book और हर तरह के author ने अपनी-अपनी life के experiences के साथ solutions दिये है, यह किसी magic से कम नही है कि आपको वो चीज़े पहले ही पता चल रही है कि आपके साथ मे क्या हो सकता हैं, अगर आप यह action ले रहे हो तो क्योंकि वो चीज़ किसी और ने कर दी है वो आपको बता रहा है।

और हमे खुद गलतियाँ करने के बजाय दुसरो की गलतियों से इसलिए सीखना है क्योंकि हमें life का बहुत time save करना है, इंसान की उम्र already बहुत कम हो चुकी है, हमारे पास बहुत कम वक्त है success होने के लिये और सपनों को पूरा करने के लिये, जिस तरह से आज unhealthy food की वजह से, over social media से health की 12 बज रही है हमे जरूरत है हर एक angle से खुद को safe रखना है।

Don't worry अभी आपको ऐसे-ऐसे *solutions* मिलने वाले है जिस से केवल आपकी *life* नहीं बदलेगी बल्कि आपको देख कर लोगो का *perception* भी बदलेगा।

CHAPTER 2.

तो अब ये बात करने के बाद की एक *average* इंसान की ज़िंदगी में इतना *time* होता है जो कि उसे पता भी नहीं है कि वो अपना *time* कहाँ दे रहा है, 3120 घंटे उसके पास हैं बहुत कुछ करने के लिये जिसमें हमने ये बात की है कि इसी जगह अगर वो *book reading* करे, अगर वो *audiobook* सुने तो उसकी *learning* हो और *learning* इसलिए जरूरी है क्योंकि इंसान की *life* इतनी भी बड़ी नहीं होती कि वो हर बार खुद की गलतियों से सीखें, अगर कम उम्र में बड़े धमाके करने हैं तो दूसरों की *life* से सीखना होता है।

इतना जाना था मैंने [CHAPTER ONE](#) में!

तो अब एक सवाल उठता है, कि आपका यह *time* जाता कहाँ है?

आपके पास time नहीं है यह बहुत बड़ी problem है right? और जब तक problem अच्छे से समझ नहीं आयेगी हम उसे solve नहीं कर सकते।

Now back to the question, आपका time कहाँ जा रहा है?

Honestly बताऊँ तो बहुत ज्यादा लोगो को, even 95% लोगो को यह नही पता कि उनका time actual जा कहाँ रहा है।

खुद के time को manage करना और उसे track करना कि कहाँ-कहाँ जा रहा है ये track करना कोई easy task नहीं है।

1-2 दिन तो list follow करते हैं, planning बनाते हैं फिर से सब कुछ छूट जाता है।

हम इतने ज्यादा unconscious हैं अपने time को लेकर यानी अगर मैं आपको बताऊँ कि आपका ज्यादातर

time यहाँ जा रहा तो आपको यकीन नहीं होगा, जैसे कि एक research कहती है कि ज़्यादातर लोग on an average अपने mobile को 100 बार दिन में check करता है और कई लोगो का इससे भी ज़्यादा ही होगा, जबकि ज़्यादातर लोगो से पूछा जाए कि वो अपने mobile को कितनी बार check करते हैं तो वो केवल 30-40 बार ही बतायेंगे।

यानी आधे से भी ज़्यादा लोगो का ध्यान नहीं है कि उनका ध्यान कहाँ है।

“ध्यान पर ध्यान नहीं है, ध्यान कहाँ जा रहा है उस पर ही ध्यान नहीं है, जब आप ध्यान पर ध्यान देते हो तब आपका सब जगह ध्यान बन जाता है।”

यह कब पता चलेगा कि आप conscious हो? कब पता चलेगा कि आप productive हो? कि आप चीज़े fast करते जा रहे हो? आप time को एकदम सही तरीके से use कर रहे हो या नहीं?

जब आपको ये याद हो कि आपका ध्यान कहाँ-कहाँ जा रहा है, आपका ध्यान कहाँ-कहाँ था, आपने कल क्या खाया था, आपने कल कितना time काम किया था और यह सब याद करने में आपको दिमाग़ पर ज़ोर नहीं देना पड़ रहा क्योंकि यह आपकी habit बन चुकी है, तब यह मान लो कि आप productive हो।

जब तक आप productive नहीं रहेंगे, हर साल खत्म होता जायेगा और आप resolution बनाते रह जाओगे लेकिन कर कुछ नहीं पाओगे क्योंकि आपको यह भी पता होना चाहिये कि आपको अपने mind को alert कैसे रखना है, अपने अंदर energy कैसे maintain रखनी है, अपनी body को strong कैसे बनाना है और अपने goals को नज़रो में कैसे रखना है तब जाकर नए साल के December में सारे goals achieve कर सकते हों।

Addiction of Mobile Phone

तो मैंने जो सवाल किया था कि आपका time कहाँ जा रहा है?

जितनी भी ध्यान भटकाने वाली चीजें हैं आज के time में उसमे सबसे बड़ी चीज है mobile, क्योंकि आज के वक़्त में आपका जो भी ज़िन्दगी का लक्ष्य है उसे पाने में जितनी भी distractions हैं उसमें से I'M sure mobile भी होगा। Mobile को लेकर मेरी कुछ Internet research आपको बता देता हूँ कि सिर्फ मोबाइल की वजह से अगर ये आपके ऊपर ज़्यादा हावी हो जाए तो किस हद तक आपकी life में distractions बढ़ सकते हैं और किस हद तक आपके career को भी impact कर सकती हैं। आपके हाथ में जो भी आपका mobile है, क्या आप उस mobile को control करते हो या वो mobile आपको control कर रहा है?

जिस तरह से कुछ लोग पानी से डरते हैं उसे
Aquaphobia कहते हैं, ऊँचाई से डरते हैं उसे
Acrophobia कहते हैं, भीड़ से डरते हैं उसे
Agoraphobia कहते हैं, उसी तरह एक phobia है
Nomophobia।

यह एक ऐसा डर है जो आपको तब लगता है जब आपका
mobile आपके पास नहीं होता है। Mobile की वजह से
हमारी याद करने की शक्ति weak होती ही जा रही है,
आज के वक़्त में कोई भी नहीं चाहेगा कि वह 500
mobile numbers याद करे बहुत obvious बात है
कि वह उन numbers को याद करने के बजाय उन्हें
save करेगा, लेकिन इस तरीके से हमारी कुछ भी लिख
कर save करने की ऐसी habit बनती जा रही है, कुछ भी
Google से search करके निकालने की habit बनती
जा रही है कि हमें कुछ भी याद रखना important नहीं
लग रहा है जिससे memory weak होती जा रही है।

मैं अभी आपको कोई भी new number याद करने को कहता हूँ तो आपके लिए यह याद करना बहुत difficult होगा। याद कीजिए आपके लिए आज से 5-6 साल पहले यह याद करना इतना मुश्किल नहीं था, आज के वक़्त में पूरे दिन के schedule में याद करने वाली चीजें कम होती जा रही हैं, हम mobile में बातें लिखते हैं, reminder लगाते हैं, alarm add करते हैं, calculator use करते हैं।

Almost हर digital company, mobile के through आपको इस तरह से बाँध कर रख रही हैं कि आपको खुद को नहीं पता कि आपने mobile की lockscreen को किस वजह से open किया था फिर आप उसमें कुछ और ही करने लग जाते हैं, mobile से जुड़ा हुआ हर product, mobile device, internet, application, sim, इन सब companies का यही target रहता है कि आप इनका ज़्यादा से ज़्यादा use करें, और आपको पता भी नहीं चलता कि किस तरह से यह companies आपके दिमाग

को अच्छे से समझ रही हैं, आपके behaviour किस तरह से study करके हर product को ऐसा बना रही है जिससे आपकी addiction, आपकी लत और बढ़ जाए।

आपके mobile की applications जैसे:

Facebook, Instagram, YouTube,

WhatsApp, Photo Filter apps etc. का use

इतना बढ़ता जा रहा है कि लोगो को नींद ना आने की

problem होती जा रही है, जिसे **Insomnia** कहते हैं,

यह एक तरह की बीमारी है।

Facebook, Instagram, YouTube यह सब आपके

दिमाग में Dopamine chemical release करते हैं,

cigarette पीते वक़्त भी exactly यही होता है तब

आपको इसकी लत लग जाती है, फिर उस काम को

बार-बार करने की इच्छा होती है, बहुत सी research

और बहुत से psychology doctors का यह मानना है

कि यह एक drug and alcohol, nicotin, gambling जितनी ही addiction हैं।

मैं फिर से repeat करता हूँ, जो mobile आपके हाथ में हैं जिस mobile से आप यह book पढ़ रहे हो अगर उसे ठीक से use ना करे, अगर वो mobile ही आपको control करने लग जाए, games, बेवजह की chat करना, किसी भी video platform पर useless content देखना, WhatsApp story upload करना, बार-बार mobile को बेवजह ही check करना यह इतनी dangerous habit हैं कि यह एक drug, alcohol, nicotine, gambling जितनी ही addictive हैं।

क्या आप सच में अपने mobile को जब चाहो तब lock करके रख सकते हो, क्या आपको सच में struggle करना पड़ रहा है अपने mobile को सिर्फ कुछ घंटों के

लिए अपने से दूर रखने में, क्या आप सोते वक़्त अपने mobile को किसी और room में रख कर सो सकते हो?

आपके mind में बार-बार mobile का विचार आएगा।

क्या आपकी बेचैनी बढ़ती जा रही है आपके mobile को बार-बार चेक करने की जबकि आपको पता है कि आपको कोई भी message या notification नहीं आया है? Ask to yourself, अपने आप से पूछिए कि पूरे दिन में कितने percent mobile का use करते हो जो आपके benefits के लिए हो, almost 90% से ज्यादा आप mobile का use अपनी लत को पूरा करने के लिए कर रहे हो, बाकी के 10% हो सकता है आपका कोई काम है।

क्या हो अगर 90% productive तरीके से mobile का use करो और केवल 10% ही time pass करो, तो यही addiction बुरे से अच्छी addiction में बदल जाएगी।

अब बात करते हैं family की, जब हम बाहर होते हैं restaurant में dinner के लिए। कोई भी वहाँ खाने को enjoy नहीं कर रहा है, एक-दूसरे से कोई बात नहीं, हर इंसान busy है mobile में किसी और से बात करने में, जो कि वह खुद किसी और के साथ में है और उसके साथ time को enjoy नहीं कर रहा है। इस mobile की addiction से completely ignore कर रहे हो अपने friends को, अपने family members को, और जिनको आप ignore कर रहे हो वो खुद पूरे खाने के खत्म होने तक mobile में लगे हैं, so everybody is ignoring each other, and nobody is aware about it.

CHAPTER 3.

अगर आपकी problems इस तरह से हो रही हैं कि आप चीजों को बार-बार भूल रहे हो, बातों में बार-बार confuse हो रहे हो, stress में होते हो, आलस रहता हैं, कोई भी काम करने को मन नहीं करता हैं, back pain करती हैं, physical strength कम हो रही हैं तो कहीं न कहीं यह mobile की वजह से हो रहा हैं।

Northwestern (नॉर्थवेस्टर्न) University से हुई study से पता लगा हैं कि वह लोग जो अपना time mobile में ज़्यादा spend करते हैं वो ज़्यादा depressed होते हैं। जो इस addiction से निकल रहा हैं उसका **depression 68 minutes** का होता हैं, जबकि जिसकी mental health सही होती हैं उसका **depression 17 minutes** का होता हैं।

एक और research जो कि 2012 में हुई, उससे यह पता चलता है कि वो लोग जो immediate, हाथों-हाथ कोई भी mobile में alert होता है उसे पढ़ते हैं और response करते हैं वो ज़्यादा stress में होते हैं।

अब बात करते हैं नींद के बारे में, क्योंकि नींद भी बहुत बड़ा factor है, अगर आपको दिन में energy नहीं रहती है, अगर थका हुआ feel होता है, अगर बेवक़्त बार-बार नींद आती है इसका मतलब है आपने रात की नींद ठीक से नहीं ली, quality नींद न लेने से brain memory पर भी बहुत फर्क पड़ता है

एक research कहती है कि:

जितने भी लोग smartphone use करते हैं उनमें से 18 से 29 age में जो आते हैं उन सब में से 63% लोग अपने cellphone, smartphone या tablet को साथ लेकर सोते हैं और जो लोग 30 से 64 की age के होते हैं

उनमें से around 30% यही same चीजें करते हैं, अपने mobile को साथ लेकर ही सो जाते हैं।

लेकिन इसमें चिंता की बात कहाँ है?

चिंता की बात यह है कि एक और research जो कि September 2015 में publish हुई थी कहती है कि जो आप caffeine लेते हो, जो कि चाय और coffee में होता है वह आपकी नींद के schedule में इतना effect नहीं करता है जितना आपकी mobile की bright light रात के समय करती है। अगर आपकी habit है night में mobile use करने की then chances are very high की आपकी नींद disturb हो रही होगी और नींद पूरी नहीं हो रही होगी।

लेकिन वो तो भला हमारे अंदर melatonin का जो हमें ये बताता है कि यह हमारा time हो चुका है सोने का, और नींद आ जाती है।

Harvard की research ने 6.5 घंटे तक के blue light और green light के exposure के effect को देखा और पता चला कि blue light green light से दोगुना **melatonin** को रोक देती हैं, जो कि आपके mobile display में होती हैं उसकी वजह से जो आपको नींद आने में तकलीफ़ होती हैं।

नींद के बारे में इतनी researches इसलिए बता रहा हूँ क्योंकि नींद disturb होने से इंसान की life किस-किस तरीके से बर्बाद हो सकती हैं इसके बारे में लगभग लोगो को तब ही पता लगता है जब वक़्त हाथ से निकल चुका होता है, जब नींद के लिए दवाइयों की ज़रूरत पड़ चुकी होती है।

अब बात करते हैं एक ऐसी चीज की जो आपको अजीब लगेगी, वह है Bacteria, यह एक बहुत ही ज़्यादा हैरान कर देने वाली research है:

यह **University of Arizona** की research ने पता लगाया कि आपके toilet में जो भी bacteria होते हैं उससे 10 गुना ज्यादा bacteria आपके mobile पर होते हैं और आप उसे use करते वक़्त खाना खाते हो, उसका इतना use करने के बाद glass को हाथ लगाते हो। toilet तो आप regular clean भी करते हो लेकिन mobile जैसी चीज को आप कभी clean नहीं करते। आपके mobile को बार-बार हाथ लगाने की habit आपको कब-कब बीमार भी कर रही हैं यह भी आपको नहीं पता। family friends की अगर हम बात करे तो हम अपनों से इतने दूर होते जा रहे हैं कि पड़ोसियों के नाम तक नहीं पता, गली के friends से ढंग से कब बात की यह नहीं पता लेकिन दूर-दूर तक रह रहे ऐसे इंसान से हम घंटो तक बात करते हैं जो maybe सिर्फ उसको mobile की लत है इसलिए बात करता है।

University of Maryland की research कहती है कि smartphone के use से हम selfish बन जाते हैं और society से दूर हो जाते हैं। इसके अलावा भी इसके

बहुत ज़्यादा नुकसान हैं, जो कि धीरे-धीरे आपको अंदर ही अंदर मार रहे हैं।

इससे फायदा सिर्फ technology companies को हो रहा है जो हो सकता है खुद इतना mobile use नहीं करते हैं, खुद अपनी health पर पूरा ध्यान देते हैं, एक cigarette बेचने वाला जरूरी नहीं कि वह भी smoking करता है।

तो aware रहो, अगर इसी तरह health की 12 बजाते रहे और आप success भी हो गए तो धीरे-धीरे ऐसा वक़्त आ जायेगा आपके पास पैसा, नाम यह सब चीजें होगी, even आपने शादी भी उसी लड़की से कर ली जिससे करने के लिए आपके घर वाले रोक रहे थे तब भी आप अपनी life को enjoy नहीं कर सकोगे क्योंकि आपकी health आपके हाथ से जा चुकी होगी।

मुझे ज़्यादातर (YouTube पर) सुनने वाले लोगो में 80% लोग youth हैं, मैं चाहता हूँ कि success पर काम करने के साथ आप अपनी यह habit change करो।

जो भी new year में आप करना चाहते हो उसमे एक यह mobile भी है जो आपको आपके goals की तरफ जाने से रोक रहा है। हो सकता है आपको कभी-कभी बुरा feel होता है, आपको बेवज़ह बुरा feel होता है, वह ज़्यादा mobile phone use करने की वजह से हो रहा है क्योंकि आपके mind की पूरी तरह से 12 बज चुकी है, जिसकी वजह से आप new year पर बनाए गए goal पर काम नहीं कर सकते।

तो जो सवाल मैंने आपसे पूछा था कि आपके साल के बचे हुए 3120 घंटे कहाँ waste हो रहे हैं? शायद इसमे mobile सबसे बड़ा reason है, इसीलिए मुझे इतनी research बतानी पड़ी, ताकि आप डरो, आपको फिक्र हो, आप new year से mobile के use को control करो आपके goals को achieve करने के लिए, कहीं

ऐसा ना हो कि *mobile* आपको *use* करे आपको आपके *goals* से दूर करने के लिए।

#1 Energy + Mind + Body + Goals + Schedule

सारा खेल जो हैं वो हैं अपनी *energy* को *analyse* करने का, अपनी *body* और *mind* को समझने का और फिर देखो की आपके पास जो *time* हैं उस *time* से अपने *goal* को कैसे *achieve* कर सकते हो।

आपके अंदर *energy* नहीं रहेगी तो आप *productive* कैसे रहोगे?

आपका काम करने का ही मन नहीं करेगा, आलस आएगा, दिन को भी नींद जैसा *feel* होगा।

जैसा कि मैंने *book* की *starting* में तो बता दिया कि आपके पास 3120 घंटे एक साल में बचते हैं, जिसे आप *book reading* में लगा सकते हो, जिसे आप दूसरे

productive काम मे लगा सकते हो, जिसे आप extra income के कामों में लगा सकते हो, जिसे आप ऑनलाइन course में लगा सकते हो, लेकिन उसके लिए energy तो रहे, motivation तो रहे।

Energy को लगानी हैं mind और body में अब यह energy कहाँ से आएगी वो मैं आपको बताऊंगा।

तो energy लगानी हैं mind और body में वो भी schedule बनाकर कि मुझे इस time में यह-यह चीज़े करनी हैं, सारी चीज़ें नज़रो में होनी चाहिए, ऐसा नहीं कि कल planning बनाई और आज भूल गए और यह सब करना है goal को achieve करने के लिए लेकिन पहले goal को समझना होता है, goal को तोड़ कर छोटे-छोटे part में बताना होता है।

तो बताइए आपके क्या-क्या goals हैं 2020 या 21 के लिए?

या फिर जिस भी वक़्त आप यह book पढ़ रहे हो आने वाले साल के लिए या इस साल के बचे हुए months के लिए?

बताइए आप अपने आने वाले **extra 3120 hours** कहाँ दे रहे हो? क्या आप ऐसे ही हर सवाल की तरह unconsciously जीना चाहते हो कि आपको पता भी न हो कि आपका यह extra time कहाँ जा रहा है या फिर आपको अब आने वाला पूरा time track करना है, goals set करने हैं, schedule बनाना है।

क्या आपने वो सारे goals छोटे-छोटे part में बाँटे? छोटे-छोटे part में क्यों बाँटना है क्योंकि जब आप छोटे से goal को भी achieve कर लेते हो तब आपको खुशी मिलती है कि मैंने कुछ किया, और फिर अगले goal पर मेहनत करने के लिए motivation मिलती है, energy मिलती है।

अब तक तो मैंने यह बताया कि आप कहाँ-कहाँ *lack* कर रहे हो, क्योंकि आपके *january* के शुरू होने से पहले बनाए हुए *goals* पूरे साल में पूरे नहीं हो पाते हैं और फिर दूसरे साल का *january* भी आ जाता है पर आपका *goal achieve* नहीं हो पाता है। अब बात करते हैं छोटे-छोटे *part* की।

CHAPTER 4.

आइए समझते हैं कि इस body को, इस mind को क्योंकि जब तक कोई plane को पूरी तरह से ठीक नहीं करेंगे तब तक उस plane को उड़ा भी नहीं सकते, फिर देखते हैं कि energy कहाँ से आएगी यानी उड़ाने के लिए fuel कहाँ से आएगा, फिर बताऊँगा उड़ाना कहाँ-कहाँ है, अगर आपको Delhi से Mumbai जाना है तो पहले कैसे उस plane को ऊपर ले जाना है, कैसे हवा में रखना है, कैसे छोटे-छोटे goals को achieve करने हैं फिर कैसे उसे land करना है। फिर बताऊँगा कैसे time की भी planning करनी है, कैसे right time पर ही plane को नीचे land करवाना है, कैसे schedule को follow करना है जिसके बीच में आलस नहीं आएगा, जिसके बीच में टालने की आदत नहीं आएगी, जिसके बीच में डर नहीं आएगा, जिसके बीच में शुरुआत कहाँ से करे यह confusion नहीं आएगा, जिसके बीच में perfection के पीछे रोना भी नहीं आएगा, जिसके बीच

मे **confidence** की कमी नहीं आएगी, जिसके बीच मे **motivation** की कमी नहीं आएगी।

तो इस **book** से सीखेंगे कि पूरी तरह से **mentaly** और **physically fit** रहते हुए **life** के **goals** को एक के बाद एक **achieve** करते हुए कैसे जियें?

Mentality

मैं आपको जो चीज बताने वाला हूँ वो आपके लिए **life changing** हैं, चलिए अब तक जितनी भी **mistakes** की हैं, जितना भी **time waste** किया है, अब ठीक से सारी चीजों को करते हैं।

मैं साथ हूँ और मैं भी इसी **challenge** में **participate** कर रहा हूँ क्योंकि मेरे अपने भी बहुत से **goals** हैं जो मुझे **achieve** करने हैं, तो आइए दोस्तों हम सब साथ में मिलकर अपने **goals** को **achieve** करते हैं, **planning** के साथ।

लेकिन यह चीज कर कौन सकता है? इसके लिए आपको क्या चाहिए? क्या आपकी life की कोई बहुत बड़ी problem है जो आपको रोक रही है? क्या आप house wife हैं इसलिए आपको time नहीं है? क्या आपको अपने सपनों पर काम करने से घर वाले या समाज रोक रहा है?

तो मेरे पास इसका जवाब नहीं है, मेरे पास बस एक situation है जो मैं आपके सामने रखने वाला हूँ, आप खुद decide करो कि अगर आपके साथ ऐसा हो तब भी क्या आप ये बहाने लेकर आते?

तो वह situation है कि क्या हो अगर आपके पास केवल 6 महीने ही हो जीने के लिए, आपकी life 6 महीने बाद खत्म होने वाली है? क्या आप 10 साल में जो बनने वाले हो वो केवल 6 महीने में बन सकते हो? जब आपको पता चल जाए कि आप 6 महीने में मरने वाले हो तो क्या आप अपने कोई भी सपने अधूरे छोड़ोगे? आप अपने talent को waste जाने देंगे? क्या आप यह सोचोगे की मैं तो house

wife हूँ मुझे घर के भी काम करने होते हैं? क्या आप अपनी छोटी उम्र की वजह से रुके रहोगे? क्या आप खुद को जाने बिना ही मर जाओगे? क्या आप death bed पर यह सोचते-सोचते मर जाओगे कि मैं कुछ नहीं कर सकता बस लेकिन-लेकिन करता रहा और अब काश-काश करके मर गया?

नहीं ना?

जब आपको पता चल जाए कि आपके पास बस limited time हैं तब क्या आपका time mobile में waste होगा? Social media में waste होगा? तब क्या आप ज्यादा बातें करोगे? तब क्या आपको सुबह 5 बजे उठने में परेशानी होगी? तब क्या आपको सप्ताह में 40 घंटे काम करने में दिक्कत होगी? तब क्या आप active feel नहीं करोगे? तब क्या आपका time mobile में waste होगा? सिर्फ 6 महीने बचे हैं, तब क्या आप अपने आप को यह बोलोगे कि मेरी हालत tight हैं? आपके goals को आपके सपनों को इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि आपकी

हालत कितनी tight हैं आपके सपनों को फर्क पड़ता है कि आप कितने tight हो? आपके पास 6 महीने हो केवल क्या तब आपको tight करने के लिए, strong होने के लिए motivate करना होगा या motivation आपके अंदर से आएगा?

अगर आपको 2020 में सच में कुछ बड़ा करना है, और उस बड़े करने की value आपको समझ आ जाए, सिर्फ तभी आप अपने time की value समझ सकते हो और आप तब तक time waste करना बंद नहीं कर सकते जब तक आप अपने time की value नहीं कर लेते, जिस तरह से खुद का कमाया हुआ पैसा कोई waste नहीं करना चाहता है जब तक घर वाले कमा कर दे रहे हैं उसकी value नहीं पता, जब खुद मेहनत से कमाते हैं तब समझ आती है और फूंक-फूंक कर चीजें खरीदते हैं, लेकिन क्या आप time को भी फूंक-फूंक कर spend कर रहे हो?

चलिए शुरू करते हैं एक-एक करके।

1, 2, 3 GO!

मैंने सबसे पहले *calculate* करके बताया था कि आपके पास कितना *time extra* बचता है, जो कि 3120 *hours* था और बताया था कि इसमें केवल *audiobook* सुनो तो आप एक साल में 520 *audiobook* *complete* कर सकते हो और मैंने बताया था कि *book reading* क्यो जरूरी है, क्योंकि इससे आपका *time* बचता है और दूसरों से *solution* मांगने से खुद की गलती करके जल्दी संभल जाते हो फिर मैंने बताया था कि आपके बचे हुए 3120 *hours* कहाँ जा रहे हैं, जिसमे *almost* लोग *unconscious* होते हैं पता ही नहीं होता कि कहाँ जा रहे हैं।

तो मैंने बताया था कि अगर आपकी *life* में केवल 6 महीने ही बचे हो तब आप *time* की जिस तरह से *value* करोगे वह बहुत अलग ही होगा।

लेकिन,

क्या book पढ़ना ही सब कुछ है? सब कुछ तो नहीं लेकिन बहुत कुछ है, आज अगर आप ये बुक पढ़ रहे हो, आपको कितनी ऐसी बातें पढ़ने को मिल रही हैं जो आपको पहले पता भी नहीं थी।

Right?

लेकिन,

क्या सीखना ही सब कुछ है? यहाँ मैं समझाता हूँ कि क्यों हम जो भी सीखते हैं वह apply नहीं कर पाते हैं और apply करे भी कैसे? मैंने यह तो बता दिया कि आपका इतना time बचता है, इस जगह आप इतनी book पढ़ सकते हो, पर उसे apply भी तो करना होगा न।

#2 Connection between Habits, Brain power and knowledge

अब मैं आपको knowledge, habit और brain power के बीच का connection बताता हूँ।

आप कोई भी नई चीज सीखते हो, book से, internet से, कोई lesson सिख लिया, तो वह आपको कब तक याद रहेंगे वह इस बात पर depend करता है कि आपकी brain memory कैसी है और सबकी brain power अलग-अलग है लेकिन भूलेंगे सब, कोई जल्दी भूल जाएगा तो कोई late।

इंसान भूलता ही है इसी वजह से Account subject बनी है, वरना लिख कर हिसाब क्यों करते? तो knowledge आप कोई भी ले लीजिए एक time के बाद चाहे 10 साल के बाद आप उसे भूल ही जाओगे। अब ध्यान से पढ़ना जो बताने वाला हूँ अब आप *knowledge* को अलग नज़र से देखोगे की वह क्या है।

जब तक कोई चीज जिसे आपने सीखी उसे *habit* नहीं बना लेते, तो आप वह चीज भूल जाओगे और अगर *habit* बना ली तो आपके ऊपर उसे याद रखने का *pressure* भी नहीं रहेगा।

***Inshort: हर ज्ञान को जब भी लो, उसे भूल जाओ
उससे पहले अपना लो, उसे आदत में डाल दो या अगर
लगे कि वह आपके काम का नहीं है तो भूल जाने में भी
कोई दिक्कत नहीं है, यही है main point.***

जब किसी भी सीखी हुई बात को habits में convert करते हो तब आपको यह फायदे होते हैं:

- एक तो उसे बार-बार याद नहीं करना पड़ता क्योंकि अब वो आपकी habit बन चुकी है, उसे करना आप भूलोगे नहीं, जैसे कि अगर आपकी book पढ़ने की आदत बन गयी है, YouTube पर informative videos देखने की habits, अपनी life को लिख कर analyse करने की habit, खाली समय में अपने past से lesson सीखने की habit यह सब अगर add कर दी तब यह आपको करना नहीं पड़ेगा, यह आप अपने आप करने बैठ जाओगे, आप autopilot में वह चीजें करोगे।

- दूसरा जब कोई काम आपकी habit बन जाती है, जैसे यहाँ मैं example लेता हूँ सुबह जल्दी उठने का, तो अगर आपकी यह habit बन गयी तो आपको रोज़-रोज़ energy और motivation की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, आपको बार-बार किसी इंसान की ज़रूरत नहीं पड़ेगी जो आपको charged up करे, आप वो बिना इन सब चीजों के भी करोगे।
- तीसरा जब वह चीज आपकी habit बन जाती हैं तो उसे करने में आपका दिमाग़ नहीं थकता, क्योंकि कोई भी काम होता है जैसे computer पर काम करने की आपकी habit है या bike चलाना आपकी habit है तब वह bike चलाने में आपको ज़्यादा दिमाग़ खर्च करने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, अब वह subconscious mind में store हो चुका है, उसे अब consciously करना नहीं पड़ता, जिससे आपके दिमाग़ की energy use नहीं होती, simple भाषा में दिमाग़ पर ज़्यादा ज़ोर नहीं लगाना पड़ता।

इस book से जो भी आप सिख रहे हो वह आप एक न एक दिन भूलोगे, इसका फायदा आप सिर्फ तब ले सकते हो जब आप इसे Implement कर लो, इसे भूलने से पहले कुछ अपने काम की बात को अपनी habit में add कर लो।

तो कोई भी चीज जब आपको पता होती है, जो ज्ञान आपको पता है ताज़ा-ताज़ा अपने लिए उसे आदत में डालने में कौनसी चीज आपको रोक रही है? हो सकता है वह आदत इसलिए नहीं बन रही क्योंकि आपके अंदर उसे रोज़ करने की willpower नहीं है। जैसे gym जाना आपको अपनी आदत बनानी है लेकिन वह आदत नहीं बन रही है, क्यों? क्योंकि एक न एक दिन आपकी willpower कमज़ोर हो जाती है तो यह मन क्यों change हो जाता है? Mind क्यों change हो जाता है?

क्योंकि energy नहीं रहती, थक जाते हैं, excitement खत्म हो जाता है, motivation नहीं रहता, confidence नहीं रहता। यह क्यों होता है यह जानने के लिए हम समझते हैं इस दिमाग को, इस body को कि आपके brain में ऐसे क्या chemicals हैं जिसकी वजह से आपको हर बार अलग-अलग feel होता है। कोई भी काम करने के लिए आप motivated, excited होते हो तब आपके brain में क्या चल रहा होता है और जब आप negative हो जाते हो कुछ भी करने का मन नहीं करता, confidence low हो जाता है तब आपके दिमाग मे क्या चल रहा होता है वह समझते हैं, क्योंकि जितना आप अपने दिमाग को समझ पाएंगे उतना ही आप इसे control कर पाएंगे, उतने ज़्यादा आपके chances होंगे कि आप इस साल अपने goals को achieve कर सकते हो।

CHAPTER 5.

#3 सबसे पहले बात करते है Body और इस Mind की

इस book का ये वाला part थोड़ा और ज़्यादा ध्यान से समझने की कोशिश करना क्योंकि यह हर बार टालते जाना, काम करने का मन नहीं होना, शुरू में excited होना फिर मन नहीं होना यह सब क्यों होता है या फिर कोई भी आलस का आना यह सब क्यों होता है वह सब आपको समझ आने वाला है, एक कामयाब इंसान का दिमाग कैसे काम करता है वह मैं आपको science के language से समझाने वाला हूँ।

इंसान के खुश होने के पीछे मैं scientific तरीके बताने वाला हूँ कि खुशी के वक़्त आपके दिमाग मे क्या हो रहा होता है और कैसे आप खुशी को बढ़ा सकते हैं वह भी बताने वाला हूँ क्योंकि खुश रहोगे तभी तो अच्छे से काम कर पाओगे। मेरा खुश रहने का मतलब है productive

feel करना क्योंकि मेरा ऐसा मानना है कि जब आप खुश रहोगे तभी आप productive रहते हो, mind अच्छे से work करता है, excited होते हो काम करने के लिए motivate होते हो।

अब आपको यह समझाने के बाद यह पता चल गया होगा कि जब आप खुश रहते हो और दुखी होते हो यानी आपके mood पर जो impact पड़ता है वो कैसे work करता है। आपके दिमाग में क्या होता है जिसकी वजह से आपको अच्छा और बुरा feel होता है, अब पूरे ध्यान से पढ़ना क्योंकि मैं जो information आपको बताने वाला हूँ वो पढ़ने के बाद आपको लगेगा कि यार यह पहले क्यों नहीं पता था।

अब जो मैं आपको बताने वाला हूँ उसके बाद chances ज़्यादा high रहेंगे कि आप पहले से ज़्यादा खुश रहने लग जाओगे और आपने इस happiness के hormones

को अच्छे से समझ लिया, मैं यह भी नहीं कहता कि आपका mood कभी off नहीं होगा, swing नहीं होगा।

बुरा भी feel होगा!

लेकिन उस वक्त भी आपको यह पता होगा कि यह बस कुछ वक्त के लिए brain में hormones trigger हो रहा है और मैं आपको यह भी बताऊंगा कि कैसे आप इन hormones को बढ़ा सकते हो, यानी कैसे आप अपने brain में खुश रहने वाले hormones को बढ़ा सकते हो। यानी खुशी के वक्त और दुःख के वक्त आपके brain में क्या चल रहा है उसका आपको पूरा होश होगा और जब आपको पूरा होश होगा तो chances ज़्यादा होंगे कि आप गुस्से के वक्त अपने गुस्से को पहले से ज़्यादा control कर पाओगे, दुःख में पहले से ज़्यादा अपने दुःख को संभाल पाओ और खुशी में अपनी खुशी को control कर पाओ।

आइए समझते हैं हमारे दिमाग के अंदर यह जो hormones trigger होते हैं अलग-अलग activities

करने से, जैसे कुछ लोगो को नशे की आदत होती है वह इसी की वजह से होती है क्योंकि यही hormones brain में trigger होते हैं जब नशा हो रहा होता है और यह hormones इतना अच्छा feel करवाते हैं कि हमे उस चीज का addiction हो जाता है। इसलिए education या फिर career के पैसे arrange करने में इतना दिमाग नहीं चलता जितना दिमाग नशे के लिए पैसे arrange करने में चलता है।

शुरुआत करते हैं हम nature से, इंसान ने हर बार कोई खोज की है और करता जा रहा है और आगे भी करता रहेगा, जबसे दुनिया बनी है तब से लेकर अब तक कितना कुछ बन गया। आपके हाथ मे जो phone है उस phone को किसी ने क्यो बनाया? किसी ने एक room में बैठ कर रात-रात भर जाग कर यह चीजें क्यो बनाई? कोई क्यो अपनी नींद उड़ाकर technology पर काम किये जा रहा है? कोई Billionaire बन जाने के बाद भी इतनी मेहनत क्यो कर रहा है, उसके दिमाग मे ऐसा क्या है जिसकी वजह से वह रुक नहीं रहा? यह वही Dopamine chemical

हैं जो चूल (craving) मचाता है, motivate करता है, कुछ life में अच्छा करने के लिए यही हमारे दिमाग के अंदर **reward system** है, जो चूल मचाता है किसी चीज को और भी ज़्यादा better करने में, growth को आगे बढ़ाने में जब एक बार growth नज़र आ जाती है, यही है जो अच्छे result जानने के बाद excited करता है कि अब मैं यह करूँ अब मैं वो करूँ।

कोई team क्यों चाँद पर जाने की मेहनत कर रही है, कोई क्यों मंगल ग्रह पर जाने की planning बना रहा है?

किसी person ने क्यों computer operating system (OS) को इतना आसान बनाया की कोई भी चाहे तो use कर सके? क्योंकि जब जब वह यह चीज बना रहा होता है या कोई भी scientist कुछ बना रहा होता है तो वह यह इसलिए करता है क्योंकि उसका दिमाग trigger कर रहा होता है, उसके brain में chemical

release हो रहा होता है जिसकी वजह से उसे अच्छी feelings मिल रही होती हैं।

अच्छी feelings!

हम अच्छा feel करना चाहते हैं, हम सब happiness को पाने की race में लगे हैं, वह अच्छा feel नशे से या किसी भी गलत तरीके से भी ले सकते हैं और अच्छे तरीके से भी।

आपका नया साल कैसा होगा मेरे दोस्त, यह इस बात पर depende करता है कि आप कौनसी वाली अच्छी feelings को लेते हो, कुछ अच्छा करने के बाद में positive result देखने पर जो अच्छी feelings होती हैं वो या फिर अभी जो हाथों-हाथ अच्छा feel करवाती हैं जो बाद में life खराब करती हैं।

जब किसी इंसान ने बहुत बड़ा कुछ कर दिया हो तब पूरी दुनिया उसकी तारीफ करती है तब उसे जो feel होता है वह उसकी life की best feeling बन जाती है, ठीक

इसी तरह जब कोई इंसान नशा करता है तो उसके लिए वो *best feeling* होती है। इंसान को कोई भी चीज बनाना अच्छा लगता है, कुछ *develope* करना, *better* करना, आसान करना अच्छा लगता है, उसे *sense of achivment* मिलता है और यह *feeling* उसे बहुत प्यारी लगती है, इसी वक्त हमारे *brain* में यही *chemical release* हो रहे होते हैं, *Dopomine*।

इसलिए एक बार सब कुछ भूल कर सिर्फ यह सोचों कि कोई भी *artist* होता है, अभी हम लेते हैं कवि को।

कोई भी शायरी या कोई भी *book* जब वो लिखता है, कई *writers* सिर्फ इसीलिए लिखते हैं क्योंकि जब वो पूरी हो जाती है तब उन्हें *sense of achivment* मिलता है। आपने देखा होगा जब कोई *gym join* करता है, उसकी थोड़ी सी *body* बन जाती है तो उसकी और *body* बनाने की इच्छा होती है क्योंकि *human* हर बार *reward* के पीछे भागता है, हर बार *better* होने के पीछे भागता है।

या कोई painter होता है, ऐसे कई painter होते हैं जो सिर्फ अच्छा feel करने के लिए painting करते हैं, क्योंकि उसे वह feeling प्यारी है और यह feeling उसे brain से मिलती है। एक बार सोचों अगर हमारे दिमाग में यह system नहीं होता कि जब कोई तारीफ करे तो अच्छा लगेगा, जब अपने हाथों से कुछ बनाया, जब कुछ invention करे या revolutionary सा कुछ करे तो brain हमें reward देगा, हम सब इंसान life में brain से मिल रहे reward के पीछे ही भाग रहे होते हैं तो वह अगर नहीं होता, आज कोई भी artist नहीं होता, कोई भी entrepreneur नहीं होता, कोई भी scientist नहीं होता, इतनी सारी खाने की dishes नहीं होती, इतनी technology नहीं होती, इतनी life आसान नहीं होती, इतने तरह के career options नहीं होते क्योंकि जब कोई अच्छा feel ही नहीं होता, जब किसी को result के रूप में brain से reward मिलता ही नहीं तो वो यह करता ही क्यों?

अगर कोई rich भी बनना चाहता है, यानी जब हम imagine करते हैं बड़ा घर, बड़ी गाड़ी, सब कुछ हो तो कैसा लगेगा तब उस वक्त भी यह motivation वाला hormone ही work कर रहा होता है, तो क्या किसी के अमीर बनने के पीछे भी इसी chemical का हाथ है? Well chemical का हाथ कैसे हो सकता है!! LOL 😄

जब इंसान कुछ भी बनाते हैं, जिस पर हमें proud होता है या फिर जब कोई तारीफ करता है तब आपके brain में एक reward मिलता है, उस वक्त [Dopamine] chemical release होता है जो कि हमें kick देता है और ज़्यादा कुछ करने के लिए, ठीक उसी तरह कोई नशा करते हैं यह जानते हुए कि यही नशा एक दिन ले डुबेगा फिर भी करते हैं क्योंकि वो दिमाग इतना शक्तिशाली है कि उसके अंदर हो रही activity हमें लेकर चलती है।

जब आप game खेलते हो उसमें better होते हो और धीरे-धीरे brain reward देना शुरू करता है, उसी की वजह से किसी इंसान के अंदर पूरी रात game खेलने की

energy आती हैं या फिर हम उसी feelings को बार-बार feel करने के लिए फिर से वह game खेलते हैं, जैसा कि आप news में भी पढ़ सकते हैं कि कितने ही लोग games की वजह से हद पार कर रहे हैं क्योंकि game की addiction हमारा दिमाग बनाता है, हमारा दिमाग इतना शक्तिशाली है कि जब यह reward देकर अच्छा feel करवाने लगता है तब उसे करने के लिए कुछ भी करने को मजबूर कर देता है जबकि game में भी दिमाग खर्च होता है लेकिन वहाँ दिमाग लगाने में आलस इसलिए नहीं आता क्योंकि वह आता है मज़ा, और यह मज़ा देता है Dopamine hormone.

लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि कुछ लोगो को पढ़ाई में या maths calculation में मज़ा नहीं आता। *याद कीजिए maths में जब कोई भी equation solve होती है तब कैसा लगता है, लगता है जैसे और solve करे क्योंकि उस वक़्त आपको reward मिलता है और आप पढ़ते जाते हो, लेकिन ऐसे लोग बहुत कम होते हैं जिनको game से ज़्यादा पढ़ाई में मज़ा आता है और जब*

आपके *marks* अच्छे आते हैं तब आपको जो खुशी मिलती है वह खुशी भी इन्ही *hormones* की वजह से मिलती है।

What is The Definition of HAPPINESS?

Happiness एक state है, भावना है जो तब मिलती है जब आप satisfied हो, successful हो, lucky feel करते हो, किसी की भलाई करते हो या फिर safe feel करते हो और हर इंसान इस पुरी दुनिया मे इसी state को पाना चाहता है, लेकिन हर इंसान के इस state को पाने का तरीका अलग-अलग होता है। Happiness की इस state में आपके brain में Dopamine, serotonin, oxytocine and endorphins, यह 4 hormones helpful होते हैं, इन चारों hormones के ऊपर-नीचे होने की वजह से आपको अलग-अलग feel होता है। कोई इंसान productive काम करके अच्छा feel करता है, कोई तारीफ पा कर

अच्छा feel करता हैं, कोई अपने हाथ से कुछ बनाकर, कोई recorde बनाकर, product बनाकर, service देकर, कुछ भी productive करके अपने पर proud feel करके अच्छा feel करता हैं तो कोई नशा करके, game खेल कर, दोस्तों के साथ party करके इसी brain से reward लेता हैं। यह तय आपको करना हैं कि आपको आपके brain को कहाँ पर लगाना हैं, इस brain का काम है, आपको reward देना based upon आप जो भी कर रहे हो।

आपने यह कभी देखा होगा कि जिस भी काम में आप थोड़ा-सा अच्छा कर लेते हो तब आपको अच्छा feel होता हैं, singing, painting, speaking, writting, learning और relationship में, कभी-कभी तो आप उसमे और better होने की कोशिश करते हो तो और अच्छा लगता हैं, ऐसे करते- करते आप उस काम मे better बनते जाते हो। कोई writer अपनी life में बड़ा writer तब बना जब उसने पहला page अच्छे से लिखा और उसको वह पढ़कर अच्छा feel हुआ

या उस पहले page की तारीफ किसी ने की होगी या उसे खुद को ही यह feel हुआ होगा कि मैंने यह अच्छा लिखा है फिर उसका brain उसे trigger करता है और अच्छा लिखने के लिए। इसी तरह से हर artist का जन्म होता है, हर businessman या businesswoman का जन्म होता है, हर scientist का जन्म होता है और अगर उसके brain से hormone release नहीं हुए होते तो वह रुक जाता और आगे कुछ करने का motivation आता ही नहीं।

ऐसा होता है न कि जब किसी काम को करते हो और कोई appreciate नहीं करता, कोई result नहीं दिखता तब उसे बंद कर देने की इच्छा होती है, तो यह बन्द कर देने की इच्छा brain की वजह से होती है क्योंकि वहाँ आपका brain खुशी वाला hormone release नहीं कर रहा होता है। Motivation word आपने बहुत सुन रखा होगा यह और कुछ नहीं बस Dopamine hormone है, जो आपको अच्छा feel करवाता है। जिसे आप motivation बोलते हो यह वही hormone होता है

जो आपसे कहता है कि यह कर तो अच्छा feel होगा और इंसान हमेशा भागता है अच्छा feel करने की तरफ। हम अपनी life में जो भी करते हैं वो इसीलिए करते हैं क्योंकि वहाँ अपना brain अच्छा feel करवा रहा है, इसी वजह से जब हम बड़े होने लगते हैं तब लड़की से बात करने की इच्छा होती है या किसी के साथ प्यार में होते हैं तब अच्छा लगता है क्योंकि उस वक्त आपके brain में hormones release होते हैं। सोचों अगर यह hormones नहीं होते तो क्या होता?

तो इस दुनिया में फिर सिर्फ arrange marriage ही होती? 😊

ऐसी क्या शक्ति होती है कि कोई अपनी जान तक दे देता है, प्यार में कोई बड़ी से बड़ी चीज कर लेता है यह सब जो भी possible होता है आपके brain में Oxytocin hormone की वजह से, Oxytocin को love hormone भी कहते हैं। हम सब कभी उदास होते हैं, कभी खुश होते हैं, कभी सब अच्छा लगता है, दुनिया प्यारी

लगती हैं, यह सब कुछ brain में हो रही हरकत की वजह से होता है।

ऐसा होता है न कि कभी पढ़ाई करने का मन है कभी नहीं, कभी काम करने का मन है कभी नहीं, कभी बाहर जाने का मन है कभी नहीं, कभी दोस्तों के साथ घूमने का मन है कभी नहीं, कभी अकेले रहने का मन है कभी नहीं तो यह सब hormones की वजह से होता है।

हम सब चाहते हैं अपने इस brain को control करना लेकिन नहीं कर पाते हैं, लेकिन क्या हो अगर हमें यह पता चल जाए कि इन्हीं hormones को कैसे बढ़ाया जाए, अगर आप जब खुश रहना चाहते हो तब आप Happiness hormone को बढ़ा दो तब आपकी life में पहले से ज़्यादा खुशी होगी। कई बार होता है कि सब-कुछ मिल गया फिर भी खुशी नहीं होती, वो सिर्फ इसी वजह से कि आपने कभी अपने brain को ढंग से समझा ही नहीं।

CHAPTER 6.

तो चलिए मैं आपको बताता हूँ कि हमेशा खुश कैसे रहे यानी brain में happiness के hormones को कैसे बढ़ाएं।

Meditation

आपने Meditation के बारे में जरूर सुन रखा होगा कि हमें यह करना चाहिए और इससे focus बढ़ता है और stress कम होता है यह इसलिए होता है क्योंकि जब आप Meditation करते हो तब Dopamine release होता है।

US National Library Of Medicine National Institutes Of Health, Govt. की यह research है जिसमें यह लिखा है कि 1 hour के Meditation से 64% Dopamine production में increase होता है अगर compare करे चुप-चाप बैठे रहने वाले दिमाग

की हालत से। इसी वजह से positive feel होता है और motivated feel करते हैं, जिसके लिए आपको Meditation भी proper करना आना चाहिए जो आप practice करके सिख सकते हैं internet पर बहुत-सी videos available हैं।

Exercise

आप मे से कितने ही लोगो ने यह सुना होगा कि Exercise और Yoga करने से केवल body ही नहीं बनती है बल्कि mood और brain पर भी फर्क पड़ता है, stress कम होता है और आलस नहीं आता है, क्योंकि Exercise से Endorphine और Dopamine hormone release होता है जो कि mood और brain को boost करने में helpful हैं।

Sleep

Dopamine के release होने से exactly होता क्या है? आप focused रहते हो, mood अच्छा रहता है,

Alert रहते हो, एकदम जागे हुए feel करते हो। जब Dopamine रात के समय release होना शुरू हो जाता है जब हम mobile use करते हैं, social sites, chatting, movies इन सब में या फिर कोई writing, singing या फिर कुछ भी करते हैं तब Dopamine रात को release हो जाता है और हमे नींद नहीं आती है, ऐसा बहुत लोगो के साथ होता है कि वे रात में बहुत active, alert और focused feel करते हैं जो कि morning में नहीं करते हैं। जिसका सीधा मतलब है नींद के लिए Dopamine का कम (Low) होना बहुत जरूरी है।

एक research में ऐसा सबूत पाया गया है, ये research US की Govt. की Website पर जाकर आप खुद भी देख सकते हैं, इसमे बताया गया है कि जब आप night में जाग कर काम करते हो तो अगले दिन आपका Dopamine release नहीं होता है यानी आप active feel नहीं करते हो, जो यह बात साबित करती है कि अगर आप proper नींद लोंगे तभी आपके brain में

proper active रहने के, alert रहने के, focused रहने के hormones release होंगे।

दिमाग़ इतने अच्छे तरीके से design किया गया है कि आपको नींद कितनी जरूरी है, इतनी जरूरी है कि अगर आप पूरी रात जाग लेते हो according to research तो next day आपके दिमाग़ में Dopamine release होना ही कम हो जाएगा, जिसकी वजह से आप बहुत थका हुआ feel करोगे।

US govt. National Center For Biotechnology Information की website की एक और research यह कहती है कि आप अच्छे से Coordination और Concentration नहीं कर पाते हो, उसके पीछे की वजह Dopamine का कम release होना होती है। Concentration ही तो सब-कुछ है, आपको आने वाले साल अच्छे बनाने हैं तो आपको अपने goals पर concentration ही तो बढ़ाना है, और जब Dopamine ज़्यादा होता है तब यह

बढ़ता है। आपके concentrate न होने का reason यही है कि आपके अंदर Dopamine hormone release नहीं है उस वक़्त।

The National Sleep Foundation की research कहती है कि आपको night में 7-9 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

Music

अब यह एक ऐसा तरीका है जिसका मैं personally ज़्यादा use करता हूँ, आपने देखा होगा शादी में जब DJ पर कोई energetic song या beat play होती है तब जोश आता है, energetic feel कराता है। यह इसलिए होता है क्योंकि इससे brain में Dopamine release होता है, कुछ लोगो को रात में music सुन कर सोना पसंद है, कुछ लोगो को काम के वक़्त, कुछ लोग अपना आलस भगाने के लिए भी energetic song सुनते हैं और जब भी आप movie देखते हो उसमे कोई भी ऐसा scene

आता हैं जैसे emotional, funny, horror इन सब मे music का बहुत बड़ा role होता हैं, जो सीधा mood को effect करता हैं, और mood effect हुआ हैं मतलब की Dopamine release हुआ हैं। आप काम करते वक़्त, पढ़ते वक्त online music search करके play कर सकते हो। मेरी life में music का बहुत बड़ा role हैं जब मैं इस book को लिख रहा था तब मैं भी एक concentration वाला song सुन रहा था।

Nutrition

अब last में आता हैं आप क्या खाते हो।

“You are what you eat.”

आप जैसा खाते हो वैसा आपका mood रहता हैं, वैसा ही आपका brain work करता हैं और आपको क्या खाना चाहिए क्या नहीं, किसे healthy food कहते हैं कैसा food आपके brain और body के लिए सही नहीं हैं यह

सब आपको पता ही हैं क्योंकि ये चीजें हम सब अपनी माँ से सिख चुके हैं।

अब इस Dopamine hormone के बारे में जो भी बोला, जिसकी वजह से आप खुश होते हो, जिसकी वजह से आप life में काम करने के लिए excited होते हो, आपकी इच्छा जागती हैं मेहनत करने की उसे में 10-20 second में समझाऊं तो यह हैं, वैसे तो दिमाग को control करना बहुत मुश्किल हैं, लेकिन अगर जब हम यह जान लेते हैं कि मुश्किल की वजह क्या हैं और उस मुश्किल चीजों को समझ लेते हैं, तब पहले से आसान हो जाता हैं कि हम अपने brain को control करे।

CHAPTER 7.

How to Set Goals

तो अब इतना जानने के बाद आप यह जानते हैं कि *Goals set* कैसे करे, फिर शुरुआत कहाँ से करे, जैसा कि मैंने कहा था कि केवल ज्ञान लेना ही सब-कुछ नहीं होता, ज्ञान पहली *stage* है *next stage* है उस ज्ञान को *implement* करना, उसे *apply* करना। तो चलिए अब बहुत बातें कर ली अब *goals set* करके काम शुरू करते हैं।

मैं अब बताने वाला हूँ कि *goals set* कैसे करे उसके बाद बताऊँगा कि शुरुआत कहाँ से करे, सबसे *tough* और सबसे बड़ा काम शुरुआत ही होता है, उसके बाद तो आपके दिमाग के *reward system* अपने आप से आगे काम करने के लिए *motivate* करता है और सबसे बड़ा आलस भी शुरुआत ही होती है बहुत से काम केवल इसीलिए टालते जा रहे हैं क्योंकि शुरुआत ही नहीं की तो

goals set करने के बाद शुरुआत कैसे करे यह topic discuss होना बहुत जरूरी है।

Goals set करने के लिए मैं आपको बहुत लंबा process नहीं बताने वाला हूँ, बहुत आसान और छोटी चीज़े ही बताने वाला हूँ और आसान चीज़े ही ज्यादा चलती हैं।

“Simplicity is the ultimate sophistication.” – Leonardo Da Vinci

जिस भी चीज में जितना भी experience होता है, वह उतना ही चीज़ों को simple करता है और simple बातों को समझना ही मुश्किल होता है, simple output देना ही बड़ा काम होता है।

पहले के time में computer मुश्किल थे आज simple हैं, कोई भी company का logo और भी ज्यादा simple होता जाता है और ज्यादा short हो जाता है, कोई भी एक अच्छा speaker है जो अच्छी तरह

से समझाना जानता है वह उतनी ही अच्छी तरीके से चीजों को simple करेगा। इसी तरह मैं जो आपको goals set करने का तरीका बताने वाला हूँ वह simple तो हैं लेकिन बहुत ही ज्यादा effective हैं, मुश्किल चीजें बाद में करना पहले मुश्किल चीजों को ही कम करने के लिए simple चीजें कर लीजिए। चलिए शुरू करते हैं और यह तरीका आपको internet पर या किसी book में लिखा हुआ नहीं मिलेगा क्योंकि यह example मैंने खुद ने ही creat किया है:

मैं आपको movie का example लेकर समझाता हूँ, इस example से ज्यादा से ज्यादा लोग relate करेंगे। कोई भी movie बनती है उसे मैं बहुत-बहुत ज्यादा ही simple तरीके से बताने वाला हूँ, यह पूरा के पूरा formula आपको अपने किसी भी goal को पूरा करने में लगाना है, हर goal आपका कितना भी बड़ा goal हो चाहे वह पूरी life का हो या आने वाले एक साल का आप इस formula से उसे achieve कर सकते हो।

कोई भी *movie* बनती हैं तो सबसे पहले एक *thought* होता है एक विचार होता है, फिर वो *thoughts* वो *imagination* वो सारी बातें जो दिमाग में चल रही हैं उसे सही तरीके से *text* में लिखा जाता है जिसे *script* कहते हैं। *dialogue* लिखे जाते हैं, *properly lines* लिखी जाती हैं, फिर *screenplay* लिखे जाते हैं कब *camera* से *shoot* करेंगे तब इस सीने के वक़्त *camera* कहाँ होगा, हर एक *second* लिखा जाता है कि *camera* कहाँ होगा, *shot* कहाँ होगा, इस वक़्त *actor* कहाँ होगा, क्या *dialogue* होगा, क्या *feel* देनी है इस वक़्त *background music* क्या चल रहा होगा या *music feel* देना है उस *according camera movement* होता है, उस *according editing* होती है और इसी के *according* पूरे *screenplay* लिखे जाते हैं। *movie* के लिए *background music*, *song* बनाए जाते हैं। फिर वह सब *shoot* होता है *camera* में, यानी जो *thoughts* आए थे अब वो *text* से *video form* में आ चुके हैं। अब *dialogue* अलग से *recorde* करेंगे,

जो भी *movie* में बात होती है वह पहले *studio* में *recorde* की जाती है, जिसे *dubbing* कहते हैं, हर *movie* में ऐसा नहीं होता है कुछ *movie* में जब *shoot* हो रहा होता है वहीं *mic* भी लगा लेते हैं और वहीं *voice recorde* भी कर लेते हैं लेकिन एक बार इस *process* को इस तरह से लेते हैं कि *voice* बाद में *recorde* की जाएगी।

Movie में *shoot* की गई *clip* और *voice* को जोड़ा जाता है, *best shot* जोड़-जोड़ कर *movie* बनाई जाती है, जिसमें *songs* भी होते हैं, *story* चल रही होती है जैसा *director* ने *movie* को बनाया है। *movie* में *colour grading* होती है, *effects edit* होते हैं *etc.*

फिर *final output* में एक वीडियो पूरी बन जाती है जो *release* होने के लिए तैयार होती है, जिसे देखने लायक *output* बन जाता है। *Thought*, फिर *text*, फिर *video*, फिर *audio*, *music*, फिर इन सब को मिला

कर एक *output* बना दिया, एक *goal achieve* हो गया।

अब जब विचार आया कोई *movie* की *script* याद आई, वह यू समझ लो कि आपको आपकी *life* में जो करना है वो *idea* है वह आपका *goal* है। फिर *writer* उस विचार को *text* में लिखता है तो आप भी अपने *idea* को लिखो, अपने *goals* को लिखो, अपनी *planning* लिख कर करो, *paper* में या *laptop* में या *mobile* में कहीं भी। लिखने से बहुत ज़्यादा फर्क पड़ता है आपको *direction* अच्छी मिल जाती है, आप अपने आने वाले साल के *goals* को लिखिए, अपनी ज़िन्दगी की *film story* लिखिए जैसी आपको अपनी *life* करनी है। अगर लिखना *important* नहीं होता तो *movie* के लिए *script* लिखने की जरूरत ही नहीं पड़ती क्योंकि *story* तो याद ही है ना!! *script* का इतना बड़ा *role* है कि *director* को बराबर नज़र रखनी होती है कि अब क्या करना है और कैसे काम ले जाना है। फिर जैसे एक *movie* का *director* उस

script के base पर movie की story के base पर actors से acting करवाता हैं camera के सामने video form में उस project को करने के लिए तो आपको भी अपने mind को actor समझ कर, और खुद को director समझ कर वो चीज करवानी हैं जो आपने goals में लिखी हैं, इसको में थोड़ा और आसान करके समझता हूँ:

जैसे एक movie का director उस script के base पर movie की story के base पर actors से acting करवाता हैं camera के सामने video form में उस project को करने के लिए तो आपको भी अपने mind को actor समझ कर, और खुद को director समझ कर वो चीज करवानी हैं जो आपने goals में लिखी हैं।

आपका mind actor हैं और आप director हो और हर movie में director की चलती हैं actor की नहीं, इसी तरह आप अपने mind की मत चलने दो आप

अपने mind को खुद चलाइये, वरना movie बिगड़ जाएगी आपकी life बिगड़ जाएगी।

लेकिन goal set कैसे करने हैं?

आप अपने goals को अलग-अलग parts में बाँट कर मेहनत करो, आपका काम mixed नहीं होगा, जब भी कोई चीज sorted कर लेते हैं फिर उसमें confusion कम हो जाता है, जैसे आपके mobile में gallery है उसमें हजारों photos हैं, तो उसे अगर आप देखोगे तो उसमें अलग-अलग category बानी हुई है, camera की अलग album, WhatsApp photos अलग, downloaded photos अलग, उसे इस तरह से sort किये होते हैं तब ज़्यादा आसानी होती है gallery को समझने में, ज़्यादा mind clear होता है कोई भी photo open करने में उसी तरह जब आपके life के goals को sort करोगे तो आपका mind clear रहेगा कि पहले किस पर काम करना है और उस वक़्त केवल उसी काम पर focus हो। जैसे movie बनाने के लिए इतनी चीज़ें

मिलकर movie बनती हैं उसी तरह आपके life के goals ही बहुत सी चीजें करने के बाद achieve होते हैं, तो वह बहुत चीजें क्या हैं पहले वो पता करो, अगर आपको एक बहुत अच्छे level का video editor बनना है तो उस goal के पहले micro goal बनाइये। जैसे वीडियो editor बनने के micro goal होंगे:

पहले laptop/computer का होना, फिर basic computer चलाना आना, फिर editing software को कहाँ से सीखना, फिर editing software को सीखने के बाद अपनी इस skill को आगे कैसे बढ़ाना, फिर उससे कैसे कमाना।

यह तो मैंने simple तरीके से बताया है ऐसे life के किसी भी goal को पहले टुकड़ों में बांटिए फिर एक-एक करके उस पर काम कीजिए।

छोटे-छोटे goals मिलकर एक वह goal बनाते हैं जो आपको चाहिए, आप केवल one way से अपने goal

को achieve नहीं कर सकते। आपको 10 रास्तों से निकल कर अपने goal तक पहुँचना होगा और यह सब paper work करो और micro को भी और micro niche करो।

जैसे कोई भी movie बनाने का एक micro goal है shoot करना, तो shoot करने का भी और micro goal है camera setup, location, actors makeup and acting preparation etc. अब acting micro goal का भी micro goal है face expression, voice, dialogue याद करना, body language etc.

इसी तरह आप micro goals की चैन बनाकर paper work कर सकते हो, paper work करने से आपके mind को ग़ज़ब की direction मिल जाएगी कि शुरुआत कहाँ से करनी है और कहाँ कैसे काम करना है। अब आप भटकते हुए नहीं रहोगे आपको एक एक चीज़ पता होगी कि क्या करना है क्योंकि आप blueprint

बनाकर चल रहे हो और ऐसे में भुल-चुक भी नहीं होती और ऐसे में एक वक्त में सिर्फ एक चीज़ ही चल रही होती है क्योंकि पता है सब paper work किया हुआ है तो भुलने का सवाल ही नहीं है कहीं नहीं जाएगा अभी केवल एक काम पर ही focus करो।

समझ आ रहा है ना मैं क्या-क्या बता रहा हूँ, paper work से आपका mind relax हो जाएगा कि हाँ! मैंने सब कुछ लिख कर रखा है मुझे फिक्र करने की ज़रूरत नहीं है कि कब क्या करना है और मेरा कोई भी काम चुकने वाला नहीं है सब-कुछ लिख दिया है मुझे बस अभी इस moment पर इसी काम पर focus करना है और अब बात आती है शुरू करने की, जो सबसे important point है।

इसी point तक लाने के लिए मैंने अब तक आपको इतना समझाया है, इसी शुरुआत करने वाले point को अगर miss कर दिया तो यह book जो आप पढ़ रहे हो

एक न एक दिन भूल जाओगे और life वैसी ही चलती रहेगी।

CHAPTER 8.

लेकिन अब शुरुआत कहाँ से करे?

अब तक मैंने जो भी बात बताई वह जरूरी नहीं सब आपको बहुत time तक याद रहे, इसलिए जितना जल्दी आप काम की शुरुआत करोगे आपका ज्ञान इस्तेमाल में आएगा और याद रहे ज्ञान लेना पहली *stage* है और उसे *apply* करने में और *important stage* है। *Book* की शुरुआत में मैंने आपको बताया था कि आप जिन्दगी में जो भी करते हैं उसके अलावा आपके पास इतना *time* होता है अपने *goals* पर काम करने के लिए, अपने सपनों पर काम करने के लिए जिससे आने वाला साल पिछले साल से बेहतर हो यानी आप यह नहीं बोल सकते कि आपके पास *time* नहीं है, *3120 hours* नहीं इससे कम हो जाएगा लेकिन खाली समय मिलेगा ही मिलेगा।

जिसमें मैंने बताया था कि अगर आप सिर्फ *audiobook* सुनो तो भी *520 book* पढ़ सकते हो लेकिन हाँ यह बात

भी हैं केवल *book* ही थोड़ी सुनेंगे, माना कि *book* सुनने से आपको औरों की गलतियों, औरों की *life* से *lesson* सीखने को मिलता है जिससे खुद गलती करके सीखना नहीं पड़ता और छोटी जिन्दगी में बड़ा धमाका हो जाता है लेकिन फिर भी केवल *book* ही थोड़ी सुनेंगे जाहिर सी बात है।

जो भी हम अपनी *life* में सीखते हैं उसमें जो हमने ज्ञान लिया वह हमारी *life* की पहली *stage* है और यह बहुत ही ज्यादा *early stage* है, ज्ञानी आप बन गए और ज्ञानी की कोई कमी नहीं है दुनिया में एक से एक लोग मिल जाएंगे *books* को घोल कर पीने वाले, चीजों को अच्छे से करने वाले, तरह-तरह के *course* करने वाले लेकिन *main stage* है उस ज्ञान को *apply* करना, और यही चीज *school/college* में ढंग से नहीं समझायी जाती, वें बस *student* के *mind* में ज्ञान भर रहे हैं और *teachers* को खुद को नहीं पता होता कि यह ज्ञान कब, कहाँ और कैसे *apply* करना है। जैसे मैंने *BCA* की मैंने वहाँ देखा कि जो *teachers website* बनाना सीखा रहे

हैं उन्होंने खुद ने ज़िन्दगी में एक भी website नहीं बनाई, वो बस सीखा रहे हैं उन्होंने ज्ञान लिया भी है तो बस दुसरो को सिखाने के लिए, खुद implement नहीं करेंगे, माना कि teaching भी skill होती है, यह भी काम है, यह भी passion है लोगो का, लेकिन यह बहुत ज़्यादा होता है कि वें लोग teacher बन जाते हैं जिन्हें खुद को ज्ञान को apply करना नहीं आता, बस ज्ञान को book से पढ़कर बताना आता है।

11th-12th में जब मैंने commerce ली थी, वहाँ business करना वो लोग बता रहे थे जिन्होंने खुद ने यह practically try नहीं किया।

तो ज्ञान लेना सबसे early stage है सबसे main stage उस ज्ञान को apply कहाँ करना है मेरे प्यारे शिक्षको। जैसे आपको मेरी बातें बहुत ही practical लग रही होगी मैं कोई news paper नहीं पढ़ा रहा, मैं कोई अनमोल वचन या कहानियाँ नहीं सुना रहा, मैं आपको इतनी practical बातें बताता हूँ आपको feel आता होगा कि भाई साहब

क्या ही बात बता दी है मैं अभी इस book को पूरा पढ़कर इसे apply करूँगा।

शुरुआत वाले part को मैं दो अलग-अलग angle से समझाने वाला हूँ, एक है शुरुआत क्यों कर पाओगे और दूसरा है शुरुआत कर ली तो उसे continue कैसे रख पाओगे क्योंकि शुरुआत भी हो जाती है लेकिन वह एक समय के बाद रुक जाती है, छोड़ देते हैं उस चीज को, जैसे gym बहुत लोगो ने शुरू की होगी लेकिन उनमें से बहुत ज्यादा लोग बीच में ही gym छोड़ देते हैं।

पहले मैं आपको बताऊँगा की शुरुआत करने के बाद continue कैसे रहेगी वह चीज बाद में बताऊँगा की शुरुआत करने के लिए करना क्या होता है।

CHAPTER 9.

#1 शुरुआत के बाद वाला autopilot

जैसा कि मैंने *Dopamine* के बारे में बताया, आपके दिमाग के *reward system* के बारे में बताया कि आप कुछ भी करते हो तो उसे आगे से आगे करने की इच्छा तब होगी, उस काम को और *better* करने की इच्छा तब होगी जब आपके दिमाग में यह *hormone release* होता रहेगा और यह तब होता है जब कुछ *achieve* होता है कुछ हासिल होता है।

एक *chain* बन जाती है जैसे *results* मिले और *motivation* मिलता है और *better* करते हैं।

यह पूरा point आपको समझ आ रहा होगा अगर आपने brain वाले part को ध्यान से सुना होगा कि *Dopamine* कैसे काम करता है इसलिए मैंने कहा था कि

book के end point को अच्छे से तब समझ पाओगे जब पूरी book को ध्यान से पढ़ोगे।

तो इस brain के system पर trust करो, जब life में वह होने लगेगा जो आपको चाहिए था तब आप 2 चीजें extra करोगे, energy से भर जाओगे, पागल हो जाओगे की मुझे इतना मज़ा क्यों आ रहा है, यहाँ-वहाँ बताते रहोगे की भाई मैं तो पूरा motivated हूँ। डरोगे की कहीं नजर न लग जाए।

#2 शुरुआत ही कहाँ से करे?

लेकिन शुरुआत कब होगी? जब आप इस level तक पहुँचोगे न तब शुरुआत कर लोगे!

कोई भी काम शुरू करो तो 50% वो काम हो गया है ऐसा समझो लेकिन शुरू कैसे करे?

जैसा कि मैंने पहले deathbed mentality बताई थी कि अगर आपको पता चल जाए कि आपके पास केवल 6

months ही हैं तब क्या आपको किसी भी काम की शुरुआत करने में आलस आएगी, तब क्या उसे टालोगे, क्या तब alarm को snooze करोगे, तब क्या उसे करना बार-बार भूलोगे?

Deathbed mentality मैंने आपको इसलिए समझायी क्योंकि यह आप apply करो क्योंकि जब दिमाग में यह आ जाता है कि मैं अब मरने ही वाला हूँ तब ज़िन्दगी में risk लेने का डर चला जाता है, तब टालते नहीं हैं, तब दिमाग में यह नहीं आता कि जब चीजें perfect हो जाएगी तब शुरुआत करूँगा, किसी का wait नहीं करोगे आपके पास जो होगा उसी में आप शुरू कर दोगे।

किसी भी काम को शुरू न करने का सबसे बड़ा reason क्या है? एक तो आप उसे टालते हैं यानी आप केवल उसके बारे में बहुत सोचते हैं, दूसरा यह है कि आपको अभी उसे करने की बहुत बड़ी ज़रूरत लगी ही नहीं है। पहले मैं टालने वाली चीज clear करता हूँ कि बिना ज़्यादा

सोचे शुरू कैसे करे फिर मैं समझाता हूँ कि ज़रूरत का क्या role है।

ज़्यादा सोचने का कीड़ा और इस ज़्यादा सोचने की वजह से पनपने वाला टालने का कीड़ा इतना dangerous है कि जब आप कोई चीज़ ज़्यादा खाते हो तो आपको पता चल जाता है कि आप ज़्यादा खा रहे हो इसे कम करने की ज़रूरत है। जब आप ज़्यादा बोलते हो तब आपको पता लग जाता है कि मुझे कम बोलना है मैं ज़्यादा बोलता हूँ लेकिन जब पता चल जाए कि मैं ज़्यादा सोच रहा हूँ तब उसे किस वक़्त कम करोगे? जैसे इसे कम करने के लिए बैठोगे और करने की भी सोच में डूब जाओगे, एक loop में फस जाओगे।

और ज़्यादा सोचने से नींद की problem, चिड़-चिड़ापन बढ़ने लगता है, जिसकी वजह से अपने goal पर काम करने के लिए energy नहीं रहती। मैं कुछ hacks

बताता हूँ जो आप apply कर सकते हो जब आप बहुत ज़्यादा सोचो:

- पहले तो आपको यह समझना है कि negative और positive कुछ नहीं होता, दोनों में ज़्यादा सोचने को ज़्यादा सोचना कहेंगे, **for example** हम अपने आपको ज़्यादा सोचने वाला तब कहेंगे न जब हमारे mind में बहुत negative बातें चल रही होती हैं, एक से एक सपनों के महल जब दिमाग़ में बना रहे होते हैं तब हम उसे यह नहीं कहेंगे कि हम ज़्यादा सोच रहे हैं, लेकिन ज़्यादा सोचना दोनों को कहेंगे क्योंकि ज़्यादा planning करना, ज़्यादा अच्छा सोचना, सपनों का महल बस खड़े ही करते जाने से भी इतनी energy use हो जाती है कि केवल बड़ा सोचने में ही सारी excitement खत्म हो जाती है उस काम को करने में नहीं। ज़्यादा सोचना दोनों को कहेंगे positive तरीके से भी और negative तरीके से भी।

- दूसरा है आप अपने आपको विचार मत समझो, आप जैसा सोचते हो वैसा ही बनते हो, लेकिन आप सोचने

वाले हो, आप खुद विचार नहीं हो विचार आपके दिमाग़ में आते हैं। अपने आपको विचारों से अलग करने का सबसे best तरीका है जब भी आप किसी भी चीज़ के लिए ज़्यादा सोचने लग जाओ तब यह सोचों कि क्या यह मेरे लिए अभी सोचना ज़्यादा important है या मेरे लिए यह काम करना ज़्यादा important है। सवाल करने से आपके mind को direction मिल जाएगी। question करने से हर बार आपको direction मिल ही जाएगी और question करने वाला ही direction जानता है।

तो जब आप अपने आप से सवाल पूछते हो तो आपको जवाब मिलता है आपको पता चलता है कि अभी तो मेरे लिए यह काम करना important है इसके बारे में मैं बाद में भी सोच सकता हूँ, और दूसरा अपने आप से पूछना है कि जब भी कोई गलती हो जाए, कोई विचार परेशान करे तो पूछो अपने आप से कि क्या मेरे लिए यह आने वाला 1 साल भी matter कर रहा होगा? क्या इससे मेरा आने वाला 1 साल impact होगा? आपको

जवाब मिलेगा कि नहीं! आपका आने वाला साल पर impact इस बात से नहीं होगा कि आप बार-बार क्या सोच रहे हो इसे फिर कभी सोच लेंगे लेकिन आने वाला 1 साल इस बात से impact होगा कि आप अभी क्या कर रहे हो।

- तीसरा है कि सब किसी भी काम की शुरुआत इसलिए नहीं कर पाते हैं क्योंकि हम इंतज़ार करते हैं **Perfection** का, यानी हम चाहते हैं कि शुरुआत अच्छे से हो, जब यह हो जाएगा जब वह हो जाएगा और **impression** जमाने के चक्कर में शुरुआत ही नहीं कर पाते। हमें टालते वक़्त यह सोचना है कि बहुत अच्छे से शुरुआत करने का विचार लेकर कभी शुरू ही न करे इससे अच्छा है कि बेकार ही सही लेकिन शुरू करो ऐसा कोई काम नहीं जिसे बाद में ठीक न किया जा सके अगर अच्छी शुरुआत नहीं की तो बाद में उसे ठीक किया जा सकता है, लेकिन शुरू करो। **बाद में क्या होता है, बाद में कुछ नहीं होता, बाद में मतलब कभी नहीं।**

CHAPTER 10.

ZAROORAT

शुरुआत करने के लिए आपको एक बड़ी वजह पता होनी जरूरी है, वरना आप सिर्फ कुछ time के लिए motivated रहोगे, आप मेरी बात मानकर ठीक हैं टालना बन्द करके शुरुआत भी कर लगे, लेकिन अगर वजह बड़ी नहीं है तो उसे छोड़ दोगे। अब तक जितनी भी खोज हुई है वह करनी नहीं पड़ी, यानी उसकी खोज करने के लिए motivation की जरूरत नहीं पड़ी, विज्ञान ने किसी भी चीज की खोज इसलिए की है क्योंकि उसकी ज़रूरत थी। अगर ज़रूरत न हो तो कोई भी खोज possible नहीं होती।

ज़रूरत की वजह से electricity की खोज हुई, इसकी वजह से technology बनी, इंसान के लिए हर वो चीज बनी जो जरूरी थी, ज़रूरत न हो तो कितना भी ज़ोर लगा लो, gym शुरू करोगे बंद कर दोगे, काम शुरू करोगे बंद

कर दोंगे, 2-3 दिन पढ़ने बैठोगे फिर बंद कर दोंगे। अगर ज़रूरत बड़ी हुई तो आपको उसे करने के अलावा और कुछ भी नहीं दिखेगा।

जैसे मैं आपको एक example देता हूँ अगर आप किसी jungle में फस गए और भूख से मर रहे हो और आप nonveg खाना तो दूर हाथ भी नहीं लगा सकते but अगर jungle में भूख से आपकी मौत हो सकती है वहाँ आप nonveg को, जान जा रही हैं इस वजह से बहुत ज्यादा chances होंगे कि आप nonveg भी खा लोगे क्योंकि ज़रूरत बड़ी थी।

ज़रूरत इंसान से बहुत कुछ करवा लेती हैं जितना वह कभी ज़िन्दगी में करने की सोच भी नहीं सकता। इसी वजह से middle class लोग या गरीब ही ज्यादा मिलेंगे जो आज successful हैं क्योंकि उनकी गरीबी वजह थी, उनको ज़रूरत थी मेहनत करने की, उनको ज़रूरत थी अपनी family को अच्छी life देने की।

अभी मैं आपको कह दूँ कि आपके सामने 5 लोग हैं और आपको उनसे लड़ना है, तो आप क्यों लड़ोगे? और आप लड़ भी नहीं पाओगे, लेकिन अगर यही 5 लोग आपकी family को नुकसान पहुँचाने आए तो आप अकेले पांचों को मारने के लिए आ जाओगे क्योंकि ज़रूरत है वो करने की! वजह बड़ी है।

आपको भी आपके लक्ष्य के साथ मे कोई वजह जोड़नी है, पढ़ाई करते हो तब mind में यह चलना चाहिए कि यह ज़रूरी है, मुझे जो अपनी ज़िंदगी मे बनना है उसके लिए मुझे यह जानना ज़रूरी है जो book में लिखा है वरना मैं वह ज़िन्दगी नहीं जी पाऊंगा जो मैं जीना चाहता हूँ। अपने हर लक्ष्य में जो भी **life** के **goal set** करो उसके पीछे इतनी बड़ी वजह लगा दो कि फिर वो **goal** आपको **goal** नहीं **emergency** लगे। चाहे अमीर बनकर किसी से शादी करना हो सकता है, किसी मुसीबत से निकलना हो सकता है, loan को चुकाना हो सकता है, किसी बीमारी से निकलना हो सकता है, family ने बहुत बुरा वक्त देख

लिया अब उन्हें अच्छे दिन दिखाने के reason हो सकते हैं कुछ भी हो सकता है।

जब आपके goal, goal नहीं रहते emergency बन जाते हैं तब कोई आलस नहीं आता, तब कोई टालने का कीड़ा बीच में नहीं आता, तब “सब सही से होगा उस वक़्त बाद में करूँगा” वाली चीज बीच में नहीं आती।

ज़रूरत बड़ी हो और शुरुआत कर दी आपको results भी मिल गए फिर तो अपने आप आगे से आगे और ज़्यादा अच्छा करने का मन होगा और यह चीज आपको आगे से आगे ले जाएगी जैसा कि मैंने reward system में बताया, आप शुरुआत तो करो, आपका mind आपको अपने आप अच्छा feel कराएगा।

एक बार शुरुआत करो ज़रूरत पता करो, goal को goal मत समझो emergency समझो, बस शुरुआत करो, यह मेरा challenge है शुरुआत कर दी और थोड़े

results मिलने शुरू हो गए, अब आपका दिमाग आपको नहीं छोड़ने वाला, यह दिमाग देखो फिर कैसे बड़े-बड़े काम करवाता है, यह चैन से रहने नहीं देगा आपको, ऐसे energy से भरे रहोगे, कूदते फिरोगे की मैं अब क्या करूँ, खाली बैठ ही नहीं पाओगे।

Wish you all the very best, मैं शकील CoolMitra से आपके सपनों को support करता हूँ।

अगर आपको लगता है कि किसी तरह से ये book आपकी जिंदगी में कुछ बदलाव ला सकती है, और आपको पसंद आई है तो सिर्फ आपको 1 मिनट लगेगा इस book को review करने में।

Send me a review on Email Or Telegram.

Email: coolmitra15@gmail.com

Telegram: t.me/practical_gyan

Social Pages links (Follow me)

YouTube (1.7M): youtube.com/coolmitra

Instagram (42K): instagram.com/coolmitra

Facebook(21K): fb.com/coolmitra15

Twitter(1.6K): twitter.com/coolmitra15

Telegram(7.6K): t.me/coolmitra