



"कभी-कभी 'बाद में' मतलब 'कभी नहीं' हो जाता
है, इसलिए अभी शुरू करें। "

आलस का मनोविज्ञान



मोहम्मद शकील

www.knowledgegrow.in

आत्मस्य का मनोविज्ञान

मोहम्मद शकील

प्रकाशक
इन्विसिबल पब्लिशर्स

www.knowledgegrow.in

प्रकाशक

इन्विन्सिबल पब्लिशर्स

201A, SAS Tower, Sector 38, Gurugram - 122003

Phone: +91 124 4034247, +91 9599066061

www.invinciblepublishers.com

Sales Office No. 109 Prakash Mahal Ansari Road Daryaganj,

Near [CICI Bank Delhi - 110002

Phone: +91-11-40198405

Email: invinciblepublishers@gmail.com

इस प्रकाशन का कोई भी भाग पुनःप्राप्ति प्रणाली के अंतर्गत न तो पुनः उत्पन्न किया जा सकता है, न ही संग्रहित किया जा सकता है और यह किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम, जैसे इलेक्ट्रॉनिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या प्रकाशक की अनुमति के बिना प्रेषित नहीं किया जा सकता है।

भारत में वर्ष 2021 में सबसे पहली बार प्रकाशित

द्वि 2021 मोहम्मद शकील

सर्वाधिकार सुरक्षित

ISBN: 978-93-90767-61-8

इस पुस्तक के पाठक इस पुस्तक ने दी गई जानकारी के संबंध में उसके इस्तेमाल की जिम्मेदारी मानते हैं। इस प्रकाशन के लेखक एवं पब्लिशर पाठकों की ओर से किसी भी प्रकार की कोई जिम्मेदारी या उत्तरदायित्व नहीं मानते हैं। हालांकि जानकारी को स्थापित करने के लिए कोशिशें की गई हैं, सही सूचनाएं दी गई हैं, न तो प्रकाशक, न ही लेखक किसी प्रकार की फोड़ गलती, त्रुटिपूर्णता या चूक के लिए कोई वारंटी लेते हैं।

अभिस्वीकृति

मैं सबसे पहले अपने माता-पिता, बड़े भाई अकील और भाभी मेहराज बानू, भतीजी सदफ़, अपने सारे टीम मेंबर्स खासकर सबसे मेहनती कृष्णा महेश्वरी, अपने दोस्त अभिषेक राठौर और अभिनव प्रतीक, अपने मेंटॉर मोहम्मद सिराजुद्दीन, चचेरा भाई मोहम्मद जुनैद अपने पुरे परिवार और खासकर अपनी ऑडियंस को क्रेडिट देना और शुक्रगुजार करना चाहता हूँ इनके प्यार, हिम्मत और सपोर्ट के बिना ये किताब नहीं लिख पाता, मैं बहुत बड़ा शुक्रगुजार करना चाहता हूँ इन्विसिबल पब्लिशर्स और उन सबको जिन्होंने इस किताब को पूरी करने में साध दिया, खासकर आमिर नवाज़ और सोहन राज को जिन्होंने इस बुक की एडिटिंग और ट्रांसलेशन करने में मदद की, और सबसे आखिर में मैं खुद को शुक्रिया करना चाहता हूँ बुरे वक्त में हार ना मानने के लिए।

इंट्रोडक्शन

काम की बात सीधी यही से शुरू होती हैं, इसलिए यही
से पढ़ना शुरू करें

ज्यादा सोचने की जब आदत लग जाती है तब हम ये मानने लगे जाते हैं कि मैं सोल्यूशन निकालने वाला व्यक्ति हूँ, मैं ज्यादा सोच सकता हूँ, मेरा दिमाग दुसरो के मुकाबले ज्यादा देर तक किसी प्रॉब्लम के सोल्यूशन पर टिक सकता है।

लेकिन क्या मतलब अगर आप सोच से बाहर आकर उसे एक्शन में नहीं बदल पा रहे, क्या मतलब अगर आप टालते जा रहे है, क्या मतलब अगर आप पूरी रात प्लानिंग करते हो और वो चीज़ प्लानिंग तक ही रह जाती है, क्या मतलब अगर "टालने का कीड़ा" आपको खाता जा रहा है।

क्या मतलब अगर आप बहुत टैलेंटेड हो मगर उस टैलेंट का कोई यूज़ नहीं कर पा रहे हो, सिर्फ़ और सिर्फ़ आप टैलेंटेड तरीके से सोचने और बैठे-बैठे उसके बारे में बात कर रहे हो तो ऐसे टैलेंट का क्या मतलब?

तीन सिचुएशन्स होती है, एक होता है टैलेंटेड होना लेकिन मेहनती नहीं होना तो वो इंसान बस सोचता ही रहेगा, दूसरा होता है मेहनत करने का जोश होना या मेहनत करने के लिए हमेशा तैयार रहना लेकिन कोई टैलेंट ना होना, और तीसरा जिसमें ये दोनों होते हैं जिसमें टैलेंट भी हो और वो मेहनत के लिए भी तैयार हो तब जाकर वो इस टालने के कीड़े को मार सकता है, इस बुक में मैं आपको यही बताऊँगा की मैंने अपने इस टालने के कीड़े को कैसे मारा और कैसे आप भी इस टालने के कीड़े को मारकर आपके जो सपने है उनको पूरा करने के लिए शुरुआत कर सकते हो, क्योंकि किसी भी काम की शुरुआत करने पर उस काम का 50% वैसे ही खत्म हो जाता है।

चलिए शुरुआत करते है मेरी कहानी से, मैं आपको सुनाता हूँ मेरी लेज़ी टू बिज़ी वाली कहानी, पहले मैं बहुत आलसी था, बहुत लेज़ी था लेकिन आज मैं बहुत बिज़ी हूँ।

पहले मैं बहुत ज्यादा सोचता था बहुत ज्यादा टालता जाता था, एक जगह बैठे-बैठे कई देर तक मोबाइल चलाता और लाइफ़ में गोल्स भी सीरियस तरीके से नहीं बना रखे थे, कोई सपना या लक्ष्य था भी तो उसके बारे में बस दोस्तों के बीच बैठ कर बातें ही किया करता था।

यूट्यूब पर कॉमेडी वीडियो देखना, मोबाइल में गेम्स खेलना, दोस्तों के साथ बाहर जाना इन सब में पूरा दिन कब निकल जाता कुछ पता नहीं चलता।

मैं बहुत ज्यादा स्ट्रेस में रहता और सोचता कि मुझे भी लाइफ़ में पैसा कमाना है और आगे जाना है लेकिन मेरे लिए मेरे दिमाग को, मेरे मन को कंट्रोल करके केवल काम पर ध्यान देना बहुत मुश्किल होता था।

मैं रात को बहुत प्लानिंग्स करता था, ये कर लूँ वो कर लूँ, इतने टाइम में ये बना लेता हूँ खगैरह-खगैरह, लेकिन दूसरे दिन नींद से उठने के बाद में कोई जिज्ञासा/excitement नहीं रहती थी।

मुझे हर बार लगता मेरे पास काफी टाइम है जिन्दगी में कुछ करने के लिए, इसे बाद में भी कर सकते हैं।

बस में चीज़ों को टालता जाता और मेरी सबसे बुरी आदत थी मैं कोई भी काम या टास्क, किसी आईडिया पर काम, कोई भी एक्शन लेना होता तो मैं ये सोचता था कि यार करेंगे तो अच्छे से ही करेंगे, परफेक्ट तरीके से करेंगे और वो परफेक्ट टाइम कभी नहीं आता।

परफेक्शन के चक्कर में कभी शुरू ही नहीं कर पाता था। वो बस टलता जाता और दूसरो को करते देखता रहता, जहाँ मुझे ये लगता मैं भी बहुत कुछ कर सकता हूँ बस शुरुआत ही नहीं कर पा रहा हूँ।

फिर जब मुझे बहुत ज्यादा एहसास होने लगा तब मैंने धीरे-धीरे अच्छे से एनालाइज़ किया।

मैंने क्या एनालाइज़ किया?

मैंने जो एनालाइज़ किया उस के बाद मेरी पूरी लाइफ़ चेंज हो गयी, हो सकता है आपकी भी चेंज होनी स्टार्ट हो जाये।

मैंने जो एनालाइज़ किया जो सीखा, उन सब चीज़ों को मैं इस बुक में सिखाऊँगा, मैंने अच्छी तरह से बॉडी और माइंड को समझना शुरू किया, आने एनर्जी सिस्टम को समझना शुरू किया कि ऐसा क्यों होता है कि थोड़ी ही देर पहले मेरा ये काम करने का मन हो रहा था और जब मैं इस काम को करने बैठता हूँ और करना शुरू करता हूँ तो धीरे-धीरे थकने लग जाता हूँ और वो काम बंद करके उठने का मन करता हूँ।

मैंने एनालाइज़ किया कि कैसे ये दिमाग काम करता है, कैसे डोपामाइन केमिकल हेल्पफुल है जिन्दगी में आगे जाने के लिए, मैंने अच्छी तरह से समझने की कोशिश की, कि कैसे कोई भी टास्क बिना टाले पूरा कर सकते है, मैंने टालने की साइंस समझी कि ऐसा क्यों होता है कि मोटिवेशन कम हो जाता है, मोटिवेशन है क्या? मोटिवेशन के वक़्त क्या होता है, कॉन्फिडेंस के वक़्त क्या होता है और हारने और छोड़ने का मन करता है तब क्या होता है, इस दिमाग में ऐसा क्या केमिकल लोचा है जिसकी वजह से हर साल बस सपने सोचे ही जा रहे है, साल बदलते जा रहे है और सपने वहीं के वहीं हैं।

मैंने इसके बारे में काफ़ी रिसर्च की और जाना कि बॉडी और माइंड में क्या-क्या एक्टिविटीज़ होती है, बुक्स पढ़ी, माइंड और बॉडी की हेल्थ को समझा, हमारे दिमाग के डोपामाइन केमिकल सिस्टम को समझा, स्ट्रेस के कारण पता किये और वो चीज़े कम करनी शुरू कर दी और बस फिर क्या?

मेरे अंदर फ्रक आने लगे, मेरा माइंड बहुत ही अलग तरीके से सोचने लगा, फिर मैंने वो सारे एक्सपीरियंस लोगों तक शेयर करने के लिए CoolMitra यूट्यूब चैनल बनाया।

मैं एक के बाद एक वीडियो बनाता गया, और 1 साल में CoolMitra चैनल के 1 मिलियन (10 लाख) सब्सक्राइबर्स कम्प्लीट हो गए, अब तक 1.7 मिलियन (17 लाख) सब्सक्राइबर्स हो चुके हैं और कुल 10 करोड़ व्यूज हो चुके हैं, वो भी एजुकेशन चैनल पर।

मैंने कई मोटिवेशनल सेमिनार्स भी किए और प्रमूचर के लिए मैं पूरी सेमिनार सिरीज स्टार्ट करने वाला हूँ, मुझे कई बड़ी कॉलेजेस से सेमिनार के इनविटेशन भी आते हैं लेकिन अपने ऑनलाइन बिजनेस में बिज़ी होने की वजह से हर जगह नहीं जा पता हूँ।

मेरे ऑनलाइन कौरसेज़ भी होते हैं, काफ़ी लोग मेरे टेक्निकल कौरसेज़ से सीख कर अपनी लाइफ़ चेंज कर रहे हैं और अपनी कमाई शुरू कर रहे हैं।

मुझे यूनाइटेड नेशन्स से भारत का सबसे यंगेस्ट मोटिवेशनल स्पीकर का अवार्ड भी मिला है।

इसके अलावा मेरे कुछ ऑनलाइन बिजनेस हैं और वेबसाइट भी है इसके साथ कुछ ही महीने में बहुत चीज़ें शुरू करने वाला हूँ।

मैं पहले आलसी था, मेंटली स्ट्रॉग नहीं था, केवल सोचता रहता था और किसी भी काम को बस सोचता और शुरू कर ही नहीं पाता था, पर आज मैं अलग हूँ।

पहले मैं खुद को ठीक से मैनेज नहीं कर पाता था, आज मैं अपनी पूरी टीम रहा हूँ।

एक-एक स्टेप जानना चाहोगे? कि कैसे मैंने खुदको बदला?

मैंने साइंस की रिसर्च के साथ में, मेरी लाइफ़ की ऑब्ज़रवेशन, सब कुछ मिला के एक बुक लिखी है, जो अभी आपके हाथ में है।

सबसे पहले आप लोगों बहुत शुक्रिया इस बुक को ख़रीद कर इसको पढ़ना शुरू करने के लिए, और अब शुरू की है तो इस बुक को मत टालना, अगर आपने इस बुक को पढ़ने से नहीं टाला तो आने वाले सैकड़ो छोटे-छोटे काम नहीं टालोगे, इसमें मैं आपको बिना बोर करे बातचीत वाली लैंग्वेज में सब कुछ समझाने वाला हूँ, इस बुक को पढ़ते वक़्त बस ये सोचो कि मैंने आपको व्हाट्सएप्प पर मैसेज किया है जिसे आप पढ़ रहे हो।

ये बुक बेवजह की बातों से बिल्कुल नहीं भरी हुई है, सिर्फ़ काम की बातें और काफ़ी छोटी हैं, कोई इंसान एक बार पार्टी में जाकर आएगा, उतने में आप ये बुक कम्प्लीट कर सकते हो।

“अगर आज ज़रूरत से ज्यादा एन्जॉयमेंट मैं पैसा खर्च करोगे तो कल ज़रूरी चीज़ें बेचनी पड़ सकती हैं, लेकिन वहीं अगर आप ज़रूरी चीज़ों में ही पैसा खर्च करोगे जैसे की सीखने में, तो आने वाले टाइम में ज़रूरी चीज़ों से भी बढ़ कर चीज़ें ख़रीद पाओगे।”

आपका 2021 बेस्ट साल बना देने वाली इस बुक को पढ़ने के बाद आपको एहसास होगा की काश यार ये बातें पहले पता होती मैं ज़िन्दगी में आज कितनी चीज़ें शुरू करके आगे बढ़ चुका होता।

“मैं समय बर्बाद करके संभला, आप ये बुक पढ़ कर संभलो, और मचा दो ज़िन्दगी में।”

इस पूरी बुक में मैं ही आपसे बात करने वाला हूँ

आधार कार्ड पर मेरा नाम "मोहम्मद शकील" है और वैसे लोग मुझे CoolMitra स्टेज के नाम से जानते हैं। मैं एक डिजिटल एंटरप्रेन्योर, टेकि, राइटर, इंडिया का यंगर डीप एंड लॉजिकल थिंकर हूँ। मेरे बारे में मैंने ज्यादा इस बुक के लास्ट पेज पर लिख दिया है, फिलहाल मैं आपको हेलो बोलने आया हूँ और आपका वेलकम करना चाहता हूँ मेरी राइटिंग और सोच की दुनिया में, इस पूरी बुक में आप मुझसे ही बात करने वाले हो, आप मेरे दिमाग के खयालो की दुनिया की ही सहर करने वाले हो।

अभी जो बुक आप पढ़ने वाले हो, उस पूरी बुक में मैंने जो बता रखा है, उसे सिर्फ पढ़ने के लिए ना पढ़े, जिस लेवल की मेरी ऑब्जरवेशन मैंने इस बुक में दी है वो पढ़ने के बाद आप कुछ और ही होंगे। मैं खुद एक बुक रीडर हूँ, मैंने अभी तक जितनी बुक्स पढ़ी मुझे 90% बुक्स में प्रैक्टिकल बातें या फिर काम की बातें नहीं मिलती। एक होता है कि पढ़ते वक़्त सिर्फ मज़ा आना कि ऐसा हो सकता है और एक होता है पढ़ने के बाद वाकई में उससे ज़िन्दगी में बदलाव आना वो मुझे बहुत कम बुक्स में मिलता है।

मेरी आप लोगों से एक छोटी-सी रिक्वेस्ट है, अपना पूरा ध्यान लगाकर इस बुक को बिना बार-बार बीच में ब्रेक लिए पढ़े, इसे पढ़ने में आपको जो वक़्त लगेगा वो आपके ज़िन्दगी के सबसे अच्छे पलों में से एक होगा।

बड़ी बातें करके और बिना प्रैक्टिकल बातें करे मैं आपको इस बुक में मोटीवेट नहीं करूँगा।

दो तरह के लोगों से दूरी बनानी चाहिए, एक वो जो आपके काबिल होने के बाद भी आपको डेमोटिवेट करते है कि आप ये नहीं कर सकते, आपको छोटा बताते हैं और दूसरे

वो जो आपको इम्पैक्टिकल बातें करके चने के झाड़ पर चढ़ाते हैं, आपको मोटीवेट करते हैं, आप जोश से भर जाते हो लेकिन असल में सच्चाई से दूर हो जाते हो।

इस बुक की शुरुआत में एक प्रैक्टिकल बात बोलकर करना चाहूँगा कि एक इंसान जिसकी हम तारीफ करते हैं, एक इंसान जिससे हम मोटीवेट होते हैं, जिससे दुनिया मोटीवेट होती है, उसके बारे में पढ़ती है जिसकी वजह से हजारों या फिर कई लोगों की वजह से लाखों या करोड़ों लोगों की जिंदगी में उनकी बनाई गई चीजों, और उनकी खोज से बहुत बड़ा फ़र्क आ जाता है। इंसान की जो भी पहचान, उसकी आइडेंटिफिकेशन जिसकी वजह से हम कहते हैं कि अब उस इंसान को जानते हैं वो चीज़ उसकी आदत है।

आपका पूरा दिन कैसा जाएगा, आपकी पूरी रात कैसे जाएगी ये सिर्फ़ और सिर्फ़ आपकी आदत पर निर्भर करता है। एक इंसान क्या करता है वो उसकी पहचान होती है, वो उसका आने वाला भविष्य होता है और वो वही करेगा जो उसकी आदतें होंगी, सुबह से रात तक भी इंसान अनजाने में बहुत सारी चीज़ें करता है और वो सिर्फ़ उसकी आदतों को वजह से, इस दिमाग की वजह से, इस मन की वजह से, मन को आप कभी कंट्रोल नहीं कर पाओगे अगर आप इसकी इंजीनियरिंग नहीं समझोगे, आप इस दिमाग को ड्राइव तब कर पाओगे जब आप अच्छे से इसके गियर सिस्टम को समझोगे।

तो ये बुक जिसे अभी आप पढ़ रहे हो, यकीन मानो आप जितना टाइम इस बुक को पढ़ने में देने वाले हो वो आपकी जिन्दगी का एक-एक कीमती टाइम ये बुक सिर्फ़ वसूल नहीं करवाएगी बल्कि इस बुक में दिए गए टाइम की वजह से आपको जिन्दगी भर आउटपुट (फल) मिलता रहेगा।

CHAPTER 1

आपके पास वक़्त
कितना है?

क्या आपको पता है, आपके पास असल में कितना समय है? कितना समय आपको एक्स्ट्रा 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 परफेक्टली ही करूँगा और वो परफेक्ट कभी आता ही नहीं और टलता जाता है, कभी ये भी इशू होता है कि पूरे साल के 365 दिनों में से काफ़ी दिन बॉडी में पूरी तरह से एनर्जी नहीं रहती, माइंड एक्टिव नहीं रहता।

काफ़ी लोगों का आधे से भी ज़्यादा साल सोचने में, स्ट्रेस में, आलस में और एनर्जी की कमी में निकल जाता है और पूरे साल में केवल 2-3 ही वाक़ई में वो महीने होते हैं जिसमें ढंग से पूरी एनर्जी के साथ काम कर पाते हैं।

आपके साथ भी ऐसा होता होगा कि बस फ्लो बनने ही वाला होता है, चाहे वो जिम हो, खाना-पीना हो, बिज़नेस या वर्क से रिलेटेड हो, कोई भी काम हो उसमें फ्लो बन जाने के बाद भी सब छूट जाता है क्योंकि शुरुआत में जो मोटिवेशन होता है वो धीरे-धीरे खत्म होने लगता है, वो मूड बदलने लगता है, फीलिंग्स चेंज होने लगती है, जिसकी वजह से उस काम में एनर्जी नहीं दे पाते, आलस आने लग जाता है।

बड़ी बात यह नहीं है कि आप क्या कर सकते हो, यहाँ तक कि टैलेंटेड से टैलेंटेड लोग भी उन लोगों से पीछे रह जाते हैं जो लगातार एक ही एनर्जी के साथ में बहुत देर तक काम कर पाते हैं बिना किसी मोटिवेशन की कमी महसूस करे, तो बड़ी बात यह है कि किसी भी काम के अंदर लगातार बिना बीच में गिव-अप करे, शुरुआत से लेकर जब तक चाहे तब तक उस काम में मन कैसे लगाये, जिसके बीच ना टालने का कीड़ा आये, ना आलस आये, ना कुछ और करने का आईडिया आये बस उसी काम करने लग जाए (ये सबसे

बड़ा कारण होता है गिव-अप करने का जब आपको कोई और ऑप्शन अभी वाले काम से ज्यादा मोटीवेट करता है)।

हमने कभी 365 दिनों में जितने घंटे होते हैं यानी 8760 घंटों में कभी एक-एक घंटे का हिसाब नहीं लगाया, जो कि हम इस बुक में लगाने वाले हैं।

चलो आज बॉडी और माइंड को समझते हैं, एनर्जी सिस्टम को बारीकी से समझते हैं और कैलकुलेट करते हैं कि आपकी लाइफ में आपको हर साल कितने घंटे ऐसे ही एक्स्ट्रा मिलते हैं, फिर जानेगे कैसे शुरुआत करे मुश्किल से मुश्किल काम की, जो काम शुरू नहीं हो पा रहा है टालने के कीड़े की वजह से या कई बार आसान से आसान काम भी एनर्जी के सबसे बड़े दुश्मन यानी आलस की वजह से कर नहीं पाते। इस ज्ञान के बाद, जो अभी आप लेने वाले हो आप कई सालों के काम महीनों में ही कम्प्लीट करना सीख सकते हो और मेरी दुआएं आपके साथ है कि आप इस बुक की मदद से 5 साल के सारे गोल्स या सपने 6 महीने में हासिल कर पाओ, अगर बात प्रैक्टिकल नहीं लग रही तो बता दें, दुनिया में लोग अपने 5 नहीं 10 साल के गोल्स जिंदगी में सिर्फ 6 महीने में पूरे करके अपनी कहानी बना रहे है।

क्या आपको पता है आपके पास एक्चुअल में कितना समय है?

टाइम की कैलकुलेशन

एक साल में 8760 घंटे (24 घंटे × 365 दिन) होते हैं।

अगर आप 24 घंटों में 8 घंटे सोते हो तो एक साल में 2920 घंटे (8 घंटे × 365 दिन) सोते हो, अब आपके पास बचे 5840 घंटे (8760-2920)।

और अगर जिन्दगी चलाने के लिए कोई भी काम को करने में एक सप्ताह के 40 घंटे देते हो तो पूरे साल में अपने सरवाइवल के लिए 1920 घंटे (40 घंटे × 4 सप्ताह × 12 महीने) काम करने में जाते हैं, अब आपके पास 3920 घंटे (5840-1920) बचे हैं। एक दिन में 2 घंटे खाना-पीना, नहाना, मोबाइल / कॉल / मैसेज/ स्क्रॉलिंग ये सब मिला ले तो एक साल के 730 घंटे (365 दिन × 2 घंटे) होते हैं, अब आपके पास 3190 (3920-730) घंटे बचे हैं।

काम, नींद, खाना-पीना, नहाना-धोना इन सब के बाद भी आपको पूरे साल में 3190 घंटे एक्स्ट्रा मिलते हैं।

जो कि एक महीने के 266 घंटे (3190 घंटे/12 महीने) होते हैं और एक दिन के 8-9 घंटे (3190 घंटे/365 दिन) होते हैं।

तो सवाल ये है कि साल के ये जो 3190 घंटे बच रहे हैं वो जा कहाँ रहे हैं?

गोल सेट करोगें लेकिन साल के अंत तक वो पूरा हो नहीं पायेगा।

2017, 18, 19 और अब मैं 2020 में ये बुक लिख रहा हूँ तो 2020 भी बीत गया, **2021 शुरू होने वाला है जब मैं इस किताब का नया एडिशन लिख रहा हूँ।**

इस बार भी आप अपने गोल्स सेट 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 स्टार्ट होने के बाद में जनवरी भी निकल जाता है और सोचते हैं कि कोई बात नहीं अभी तो एक महीना ही निकला है, मेरे पास तो 11 और महीने हैं। ऐसे करते हुए फरवरी भी निकल जाता है, फिर से खुद को मोटिवेट करते हैं कि मेरे पास तो अभी 10 और महीने हैं

और ऐसे करते हुए साल कब पूरा हो जाता है पता ही नहीं चलता है। कोई सपना है तो केवल सोचा हुआ है कोई आईडिया है तो केवल सोचा हुआ है, ऐसा क्यों?

क्योंकि पैसे नहीं हैं, सपोर्ट नहीं हैं, और सबसे बड़ी बात, समझ ही नहीं आ रहा है शुरुआत कहाँ से करे, शुरू के स्टेप्स क्या ले? और ऐसे करते हुए साल के मई और जून महीने तक पहुँच जाते हैं और आधा साल चला जाता है। फिर धीरे-धीरे एहसास होता है और खुद से कहते हो ओह यार अभी तो 2020 स्टार्ट हुआ था आधा साल खत्म भी हो गया?

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

यह हर साल की कहानी है।

साल के एक्स्ट्रा 3190 घंटों की कीमत

तो जो कैलकुलेशन की उस से पता चला कि 3190 घंटे हर साल एक्स्ट्रा मिलते हैं जिसमें आप क्या कर रहे हो, और क्या-क्या करना चाहिए।

इनडायरेक्टली ये क्लिंताब एक्स्ट्रा घंटों में कमाल करने में आपके बाकी के काम में बिना कोई रुकावट लाये आपकी हेल्प करेगी, कितना अच्छा हो जायेगा अगर आपको हर साल एक नई जिंदगी मिल जाये, आपको हर रोज़ के एक्स्ट्रा बचे 8-9 घंटे अच्छे से यूज़ करने आ जाये।

अगर आप इन 3190 घंटों में केवल बुक पढ़ो तो आप एक महीने में 531 बुक पढ़ सकते हो अगर ये एवरेज लेकर चले कि आप एक बुक 6 घंटे में कम्प्लीट करते हो तो आप महीने में 531 बुक(3190 घंटे/6 घंटे) पढ़ सकते हो।

आपको आपकी जिंदगी बदलने के लिये 3190 घंटे मिले हैं जिन घंटों में बहुत कम लोग कॉन्सिडर होते हैं, बहुत कम लोगों को हिसाब है कि मेरा वक़्त कहाँ जा रहा है, उम्मीद करता हूँ आप भी उतने ही अलर्ट हुए होंगे जितना मैं हो गया था, जब मैंने पहली बार ये हिसाब लगाया था और उस वक़्त तक मेरा बहुत ज्यादा वक़्त चला गया था।

531 किताबें एक साल में, महीने की होती हैं 45 बुक्स, एक दिन में एक किताब से भी ज्यादा पढ़ सकते हो, रुको-रुको-रुको, मैं जानता हूँ कि मैं आपको क्या करने के लिए कह रहा हूँ।

मैं जानता हूँ ये बिल्कुल पॉसिबल नहीं हैं, हम सिर्फ़ टेक्निकली डाटा को समझ रहे हैं, आप रोबोट नहीं हो, आपका मूड होता है, आप बीमार भी होते हो, आप किसी बुक में 6 की जगह 10 घंटे भी लगा सकते हैं, आप घूमने भी जाते होंगे, आप में से कुछ लोग मैरिड भी होंगे, कुछ को अपनी/अपने गर्लफ्रेंड/बॉयफ्रेंड को टाइम देना होता है, आप लगातार 6 घंटे भी नहीं पढ़ सकते, बीच में ब्रेक लोगे, मोबाइल यूज़ करते होंगे, दोस्तों को भी टाइम देना होता है और सबसे बड़ी बात एक साल में 531 बुक्स पढ़ना किसे कहते हैं वो मैं अच्छे से जानता हूँ, उम्मीद है आप भी इस मेहनती काम को अच्छे से समझ पा रहे होंगे।

इसलिए रोबोटिक तरीके से डाटा ना बनाकर क्योंकि इंसान की जिन्दगी बहुत फ्लेक्सिबल होती है यानी कि कोई भी फ़िक्स नहीं होता है, इसीलिए क्या हम ये तो मान ही सकते हैं कि महीने की 45 नहीं तो उसकी आधी 22 बुक्स तो हो ही सकती है या उससे भी आधी 11 बुक्स, चलो मान लिया आप बहुत आलसी हो तब भी 11 से भी कम 5 बुक्स तो हो ही सकती है, मैं 45 में से 40 बुक्स कम करके बोल रहा हूँ, आधी से आधी में से

भी 6 और कम करके बोल रहा हूँ। अगर आपको अचानक ऐसा लग रहा है जैसा कि किसी ने थप्पड़ मारकर सच्चाई बात दी तो आप एकदम राइट ट्रैक पर चल रहे हो वस आगे पढ़ते जाओ, यकीन ही नहीं हो रहा है हद से ज्यादा बुक्स कम करने के बाद भी हम एक महीने में 5 ऐसी बुक्स पढ़ सकते हैं जो दिमाग में नई इनफार्मेशन भरती हैं।

जाहिर सी बात है केवल बुक्स से ही लाइफ़ चेंज नहीं होती, एक्शनस भी लेने होते हैं, वीडियोज़ भी देखोगे, किसी चीज़ की वीडियो क्लासेज़ भी लगे, मोबाइल में कोई दूसरी चीज़ें भी ट्राय करने की कोशिश करोगे, किसी सोशियल साइट पर पैसे कमाने के तरीके भी ट्राय करते रहोगे, बहुत तरीकों से टाइम को इम्प्लीमेंट कर सकते हैं।

बुक ही क्यों?

मैं बुक का ही क्यों बोल रहा हूँ?

क्योंकि ये सारे लोग आज इतने सक्सेसफुल बनने के बाद भी बुक्स पढ़ते हैं और अपनी कामयाबी का क्रेडिट बुक्स को ही देते हैं।

इस दुनिया में 3 ऐसे उदाहरण हैं जिनको देख कर आप बुक पढ़ने के लिए ज़रूर इन्सप्रायर होंगे।

J.K. Rowling बुक लिख कर बिलियनर बनी है, जिन्होंने "**Harry Potter**" लिखी थी। बिलियनर बन जाना यानी उस पर्सन के पास 7 हजार करोड़ रुपये हैं।

Jeff Bezos ने बुक बेच कर ही **Amazon** की शुरुआत की थी और आज वो दुनिया के सबसे अमीर इंसान हैं और आज भी **Amazon** पर बुक का बहुत बड़ा मार्केट है। संभव है कि आपने भी ये बुक **Amazon** से ली होगी।

Amazon ने किंडल स्टार्ट कर दिया है जिसमें ऑनलाइन बुक होती है, ऑडिबल स्टार्ट कर दिया जिसमें ऑडियो में बुक्स होती है, किंडल डिवाइस बना दिये जो टेबलेट होते है जिसमें बुक्स पढ़ सकते है और गुडरीड्स भी खरीद लिया जिसमें बुक के रिव्यू होते है।

फिर आते है **Warren Buffet** जो कि दुनिया के सबसे अमीरों की लिस्ट में आते है, दुनिया के अब तक के सबसे बड़े दानी कहे जाते हैं, दुनिया के सबसे बड़े शेयर मार्केट के जादूगर हैं।

Warren Buffet अपने बिलियनर बनने का राज़ फाइनेंशियल बुक को रीड करना बताते है।

इसके अलावा अभी आपकी जो आँखे खुल रही है वो भी बुक की ही वजह से हो रहा है, आप में से बहुत से ऐसे लोग होंगे जो ज़्यादा बुक रीडिंग नहीं करते होंगे, लेकिन आपको ये पढ़ते हुए बुक रीडिंग की वैल्यू समझ आ रही होगी।

बुक रीडिंग एक मैजिक है, आप अपनी लाइफ़ में जो भी प्रॉब्लम फेस कर रहे हो, किसी भी तरह की प्रॉब्लम हो, ऐसी कोई प्रॉब्लम हो ही नहीं सकती जिसका सॉल्यूशन बुक में ना हो। दुनिया में न जाने कितने सालों से लोग बुक लिखते आ रहे है, सालों पुरानी से लेकर अब तक कि हर तरह की बुक और हर तरह के लेखक ने अपनी-अपनी लाइफ़ के एक्सपीरियंस के साथ सॉल्यूशन्स दिये है। यह किसी मैजिक से कम नहीं हैं कि आपको वो चीज़ें पहले ही पता चल रही है कि आपके साथ मे क्या हो सकता हैं, अगर आप यह एक्शन ले रहे हो तो क्योंकि वो चीज़ किसी और ने कर दी है वो आपको बता रहा है।

और हमे खुद गलतियाँ करने की बजाय दुसरो की गलतियों से इसलिए सीखना है क्योंकि हमें लाइफ़ का बहुत टाइम बचाना है, इंसान की उम्र आलरेडी बहुत कम हो चुकी है, हमारे पास बहुत कम वक़्त है सबसेसफल होने के लिये और सपनों को पूरा करने के लिये, जिस

तरह से आज अनहेल्थी फूड की वजह से और सोशियल मीडिया की वजह से हेल्थ की 12 बज रही है तो हमें हर एक एंगल से खुद को सुरक्षित रखना है।

चिंता मत कीजिये अभी आपको ऐसे-ऐसे सॉल्यूशन्स मिलने वाले हैं जिस से केवल आपकी लाइफ़ नहीं बदलेगी बल्कि आपको देख कर लोगों का परसेप्शन भी बदलेगा।

CHAPTER 2

टाइम मैनेजमेंट

तो अब ये बात करने के बाद कि एक एवरेज इंसान की जिंदगी में इतना टाइम होता है जो कि उसे पता भी नहीं है कि वो अपना टाइम कहाँ दे रहा है? उसके पास साल के 3190 घंटे एक्स्ट्रा हैं बहुत कुछ करने के लिये जिसमें हमने ये बात की है कि इसी जगह अगर वो बुक रीडिंग करे, तो उसकी लर्निंग हो और लर्निंग इसलिए जरूरी है क्योंकि इंसान की लाइफ 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 लाइफ से सीखना होता है।

इतना जाना था मैंने CHAPTER ONE में!

किताब की दुनिया से बाहर आकर, कि उस टाइम में कितनी किताब पढ़ सकते हो ये समझने के बाद आपके दिमाग में ये सवाल आना ही चाहिए कि आपका यह एक्स्ट्रा टाइम (साल के 3190 घंटे) जाता कहाँ है?

आपके पास टाइम नहीं है यह बहुत बड़ी प्रॉब्लम है राइट? और जब तक प्रॉब्लम अच्छे से समझ नहीं आयेगी हम उसे सॉल्व नहीं कर सकते।

अब वापस अपने सवाल पर आते हैं, आपका टाइम कहाँ जा रहा है?

होनेस्टली बताऊँ तो बहुत ज्यादा लोगों को, यहाँ तक की 95% लोगों को यह नहीं पता कि उनका टाइम एक्चुअल में जा कहाँ रहा है।

खुद के टाइम को मैनेज करना और उसे ट्रैक करना कि टाइम कहाँ-कहाँ जा रहा है ये ट्रैक करना कोई ईजी टास्क नहीं है।

1-2 दिन टू-टू लिस्ट फॉलो करते हैं, कैलेंडर पर नज़र रखते हैं, बीते हुए और आने वाले 24 घण्टे मैनेज करते हैं, प्लानिंग बनाते हैं फिर से सब-कुछ छूट जाता है।

हम इतने ज्यादा अनकॉन्सियस हैं अपने टाइम को लेकर यानी कि अगर मैं आपको बताऊँ कि आपका ज्यादातर टाइम यहाँ जा रहा तो आपको यकीन नहीं होगा। जैसे कि एक रिसर्च कहती है कि ज्यादातर लोग ऑन एन एवरेज अपने मोबाइल को दिन में 100 बार चेक करते हैं और कई लोगों का इससे भी ज्यादा ही होगा, जबकि ज्यादातर लोगों से पूछा जाए कि वो अपने मोबाइल को कितनी बार चेक करते हैं तो वो केवल 30-40 बार ही बतायेंगे।

यानी आधे से भी ज्यादा लोगों का ध्यान ही 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।”

- मोहम्मद शकील, CoolMitra

यह कब पता चलेगा कि आप कॉन्सियस हो? कब पता चलेगा कि आप प्रोडक्टिव हो? कि आप चीज़ें तेज़ी से करते जा रहे हो? आप टाइम को एकदम सही तरीके से यूज़ 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 टाइम काम किया था और यह सब याद करने में आपको दिमाग पर ज़ोर भी ना देना पड़े, ये सब मैनेज करना आपकी आदत बन जाये, तब ये मान लो कि आप प्रोडक्टिव हो।

ध्यान रहे: "प्रोडक्टिव का मतलब केवल मेहनत करना ही नहीं है, इसका मतलब है कि आपने उस काम को करते वक़्त उस काम को एन्जॉय भी किया है, आपका एनर्जी लेवल भी सही था, आप खुद को को फ़ोर्स करके वो काम नहीं कर रहे थे, आपको उसमें मज़ा आ रहा था, लोग यही ग़लती करते हैं वो बोलते हैं कि वो बहुत काम कर रहे हैं लेकिन

हार्ड वर्क और प्रोडक्टिव वर्क में काफी फ़र्क है और यही मेरा उद्देश्य है, आपको समझाना कि एनर्जी के साथ कैसे काम करे? एनर्जी होगी तब ही टालने का कीड़ा मरेगा।"

जब तक आप प्रोडक्टिव नहीं रहेंगे, हर साल खत्म होता जायेगा और आप रेसोल्यूशन बनाते रह जाओगे लेकिन कर कुछ नहीं पाओगे क्योंकि आपको यह भी पता होना चाहिये कि आपको अपने माइंड को अलर्ट कैसे रखना है, अपने अंदर एनर्जी कैसे मेन्टेन रखनी है, अपनी बॉडी को स्ट्रोंग कैसे बनाना है और अपने गोल्स को नज़रो में कैसे रखना है तब जाकर नए साल के दिसंबर तक सारे गोल्स अचीव कर सकते हों।

मोबाइल की लत

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

जितनी भी ध्यान भटकाने वाली चीज़ें हैं आज के टाइम में उसमें सबसे बड़ी चीज़ है मोबाइल और इंटरनेट, क्योंकि आज के वक़्त में आपका जो भी ज़िन्दगी का लक्ष्य है उसे पाने में जितनी भी डिस्ट्रैक्शन्स हैं उसमें से एक मोबाइल भी होगा और कुछ लोगों के लिए तो सिर्फ़ मोबाइल ही होगा।

मोबाइल को लेकर मेरी कुछ इंटरनेट रिसर्च आपको बता देता हूँ कि सिर्फ़ मोबाइल की वज़ह से, अगर ये आपके ऊपर ज़्यादा हावी हो जाए तो किस हद तक आपकी लाइफ़ में डिस्ट्रैक्शन्स बढ़ सकती हैं और किस हद तक आपके कैरियर को भी इम्पैक्ट कर सकता है। आपके हाथ में जो भी आपका मोबाइल होता है, क्या आप उस मोबाइल को कंट्रोल करते हो या वो मोबाइल आपको कंट्रोल कर रहा है?

जिस तरह से कुछ लोग पानी से डरते हैं उसे एक्वोफोबिया कहते हैं, ऊँचाई से डरते हैं उसे एक्रोफोबिया कहते हैं, भीड़ से डरते हैं उसे एगोराफोबिया कहते हैं, उसी तरह एक फ्रोबिया नोमोफोबिया है।

यह एक ऐसा डर है जो आपको तब लगता है जब आपका मोबाइल आपके पास नहीं होता है। मोबाइल की वजह से हमारी याद करने की शक्ति कमजोर होती ही जा रही है, आज के वक्त में कोई भी नहीं चाहेगा कि वह 500 मोबाइल नंबर्स याद रखे, बहुत ऑब्जिवस बात है कि वह उन नंबर्स को याद करने के बजाय उन्हें सेव करेगा, लेकिन इस तरीके से हमारी कुछ भी लिख कर सेव करने की ऐसी आदत बनती जा रही है, कुछ भी गूगल से सर्च करके निकालने की आदत बनती जा रही है कि हमें कुछ भी याद रखना इम्पोर्टेंट नहीं लग रहा है जिससे मैमोरी कमजोर होती जा रही है, क्योंकि इसका इस्तेमाल कम हो रहा है (हमारे शरीर के किसी भी हिस्से का इस्तेमाल कम होने लगता है तब वो कमजोर पड़ने लग जाता है)।

मैं अभी आपको कोई भी न्यू नंबर याद करने को कहता हूँ तो आपके लिए यह याद करना बहुत मुश्किल होगा। याद कीजिए आपके लिए आज से 5-6 साल पहले यह याद करना इतना मुश्किल नहीं था, आज के वक्त में पूरे दिन की दिनचर्या में याद करने वाली चीज़ें बहुत कम होती जा रही हैं, हम मोबाइल में बातें लिखते हैं, रिमाइंडर्स लगाते हैं, अलार्म लगाते हैं, कैलकुलेटर यूज़ करते हैं, कई तरह के शॉर्टकट टूल इस्तेमाल करते हैं दिमाग और समय को कम खर्च करने के लिए।

ऑलमोस्ट हर डिजिटल कंपनी, मोबाइल के धू आपको इस तरह से बाँध कर रख रही है कि आपको खुद को नहीं पता कि आपने मोबाइल की लॉकस्क्रीन को किस वजह से ओपन किया था फिर आप उसमें कुछ और ही करने लग जाते हैं।

मोबाइल से जुड़ा हुआ हर प्रोडक्ट, मोबाइल डिवाइस, इंटरनेट, एप्लीकेशन, सिम, इन सब कंपनीज़ का यही टारगेट रहता है कि आप इनका ज़्यादा से ज़्यादा इस्तेमाल करे और आपको पता भी नहीं चलता कि किस तरह से यह कंपनीज़ आपके दिमाग को अच्छे से समझ रही हैं, आपके बिहेवियर को किस तरह से स्टडी करके हर प्रोडक्ट को ऐसा बना रही है जिससे आपकी एडिक्शन, आपकी लत और बढ़ जाए।

आपके मोबाइल की ऐप्लिकेशन्स जैसे: फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब, व्हाट्सएप्प, फ़ोटो फ़िल्टर ऐप्लिकेशन्स इत्यादि का यूज़ इतना बढ़ता जा रहा है कि लोगों को नींद ना आने की प्रॉब्लम होती जा रही है, जिसे अनिद्रा कहते हैं, यह एक तरह की बीमारी है।

फसेबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब यह सब आपके दिमाग में डोपामाइन केमिकल रिलीज़ करते हैं, सिगरेट पीते वक़्त भी बिल्कुल यही होता है तब आपको इसकी लत लग जाती है, फिर उस काम को बार-बार करने की इच्छा होती है, बहुत सी रिसर्च और बहुत से साइकोलॉजी डॉक्टर का यह मानना है कि सोशियल मीडिया और मोबाइल की लत एक ड्रग एंड ऐल्कोहॉल, निकोटिन, गैबलिंग जितनी ही एडिक्टिव है।

मैं फिर से रिपीट करता हूँ, जो मोबाइल आपके हाथ में होता है अगर उसे ठीक से यूज़ ना करे, अगर ये मोबाइल ही आपको कंट्रोल करने लग जाए, गेम्स, बेवजह की चैट करना, किसी भी वीडियो प्लेटफार्म पर यूज़लेस कंटेंट देखना, व्हाट्सएप्प स्टोरी अपलोड करना, अपनी बार बार सेल्फी लेकर एडिट करना, फालतू की न्यूज़ पढ़ना, बार-बार मोबाइल को बेवजह ही चेक करना यह इतनी डेंजरस हैबिट है कि यह एक ड्रग, ऐल्कोहॉल, निकोटिन, गैबलिंग जितनी ही एडिक्टिव है।

क्या आप सच में अपने मोबाइल को जब चाहो तब लॉक करके रख सकते हो, क्या आपको सच में स्ट्रगल करना पड़ रहा है अपने मोबाइल को सिर्फ कुछ घंटों के लिए अपने

से दूर रखने में, क्या आप सोते वक़्त अपने मोबाइल को किसी और रूम में रख कर सो सकते हो?

आपके माइंड में बार-बार मोबाइल का विचार आएगा।

क्या आपकी बेचैनी बढ़ती जा रही है आपके मोबाइल को बार-बार चेक करने की, जबकि आपको पता है कि आपको कोई भी मैसेज या नोटिफिकेशन नहीं आया है? आस्क टू यौरसेल्फ़, अपने आप से पूछिए कि पूरे दिन में कितने परसेंट मोबाइल का यूज़ करते हो जो आपके बेनिफिट्स के लिए हो, ऑलमोस्ट 90% से ज़्यादा आप मोबाइल का यूज़ अपनी लत को पूरा करने के लिए कर रहे हो, बाकी के 10% ही आप अपनी ज़रूरत को पूरा करने के लिए कर रहे हो।

मैंने कुछ ही दिन पहले एक डॉक्यूमेंट्री देखी है The Social Dilemma जिसमें इस बात को बहुत अच्छे तरीके से फ़िल्म किया गया है कि कैसे इंटरनेट और सोशियल मीडिया से इंसान की पूरी ज़िन्दगी बदल चुकी है, इस डॉक्यूमेंट्री में बताया गया है कि हर बड़ी डिजिटल कंपनी अपनी पूरी एड़ी चोटी का ज़ोर लगा रही है आपके डाटा का इस्तेमाल करके अपनी एप/साइट या सिस्टम को और ऐडिक्टिव बनाने में।

डाटा का मतलब आप कब मोबाइल इस्तेमाल करते हो, क्या देखते हो, क्या लिखते हो, कहाँ कितनी देर ठहरते हो, कौनसी पोस्ट लाइक करते हो, कहाँ कॉमेंट करते हो यहाँ तक कि आपने किसी पोस्ट को लाइक नहीं करा लेकिन ये भी डाटा कलेक्ट होते हैं कि आप उस पोस्ट पर कितनी देर ठहरे, ये सब डाटा जाता है इन कंपनियों को और इसी डाटा से वो अपने सिस्टम को और बेहतर बनाते हैं, ताकि आप उसे और ज़्यादा इस्तेमाल करो।

ये सारा काम एल्गोरिथम से होता है, ये सब कुछ सॉफ्टवेयर में बनाए गए सिस्टम से होता है जिसे आप आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कह सकते हो, यानी ऐसा रोबोट जो आपको

कंट्रोल कर रहा है, इन कंपनियों ने ऐसे रोबोट्स बना रखे हैं जो आपके ही डाटा को इस्तेमाल करके आपको कंट्रोल करते हैं।

ऐसा आपने सुना होगा कि AI (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) आने वाले टाइम में इन्सानों को कंट्रोल करेगी, लेकिन ऐसा नहीं है, ये पहले से काफी वक़्त से शुरू हो चुका है।

जिसका सबसे बड़ा उदाहरण है कि आप बहुत अच्छे से टारगेट किए जा रहे हो एडवर्टाइज़मेंट एक्सपर्ट्स से, आप जो भी ब्राउज़र में देखते हो वो इनफार्मेशन बहुत स्मार्ट तरीके से कलेक्ट करके आपको उसी से रिलेटेड एडवर्टाइज़मेंट दिखाई जाती है।

फेसबुक, इंस्टाग्राम, गूगल आदि जैसी एप्स से, कब आप से कौनसी इन्फार्मेशन ली जा रही है और इस इन्फार्मेशन को स्टडी करके कैसे आपको सिर्फ वो दिखाया जा रहा है जो आपको पसंद है, ये इतने स्मार्ट तरीके से हो रहा है आप सोच नहीं सकते।

जब टेक्निकल टीम और मार्केटिंग टीम ये दोनों मिल जाती है तब ये पैसे कमाने के लिए चाहे वैसा इन्सानों को अपने इशारों पर नचवा सकते हैं।

अगर आप मोबाइल के आदि हो चुके हो तब ये समझ लो आप मशीन से कंट्रोल हो रहे हो, आपको रोबोट्स कंट्रोल कर रहे हैं।

लेकिन, क्या हो अगर?

क्या हो अगर 90% प्रोडक्टिव (काम के लिए) तरीके से मोबाइल का यूज़ करो और केवल 10% ही टाइम पास करो, तो यही एडिक्शन बुरे से अच्छी एडिक्शन में बदल जाएगी, क्या हो अगर फ़ालतू कंटेंट देखने की लत की बजाय आपकी लत हो जाए काम की चीज़ मोबाइल में पढ़ने की।

खैर, फिर से टॉपिक पर आते हैं।

अब बात करते हैं फैमिली की, जब हम बाहर होते हैं रेस्टॉरेंट में डिनर के लिए। कोई भी वहाँ खाने को एन्जॉय नहीं कर रहा है, एक-दूसरे से कोई बात नहीं, हर इंसान बिज़ी है मोबाइल में किसी और से बात करने में, और ये जिस किसी और से बात हो रही है वो खुद किसी और के साथ में है और उसके साथ टाइम को एन्जॉय नहीं कर रहा है। इस मोबाइल की एडिक्शन से कम्प्लीटली इग्नोर कर रहे हो अपने फ्रेंड्स को, अपने फैमिली मेंबर्स को, और जिनको आप इग्नोर कर रहे हो वो खुद पूरे खाने के खत्म होने तक मोबाइल में लगे हैं, सो एवरीबडी इज़ इग्नोरिंग ईच अदर एन्ड नोबडी इज़ अवेयर अबाउट इट।

स्मार्टफोन कैसे डेंजरस है?

मोबाइल की लत के बारे में बात करके आपको पकाना नहीं चाहता, लेकिन अब मैं बताता हूँ कैसे इससे जिन्दगी के बने गोलस और सपने तबाह हो रहे हैं, और यही मेरा मक़सद है, आपको ये बताना कि आपके आलस का, टालने की आदत का कारण क्या है, आपके हर साल एक जैसे बिना बदले जाने का कारण क्या है, चलो नुकसान बता कर थोड़ा और डराता हूँ।

अगर आपकी प्रॉब्लम्स इस तरह से हो रही हैं कि आप चीजों को बार-बार भूल रहे हो, बातों में बार-बार कंप्यूज़ हो रहे हो, स्ट्रेस में होते हो, आलस रहता है, कोई भी काम करने को मन नहीं करता है, बैक पैन करती हैं, शारीरिक ताक़त कम हो रही हैं तो कहीं न कहीं यह मोबाइल की वजह से हो रहा है।

नॉर्थवेस्टर्न (Northwestern) यूनिवर्सिटी से हुई स्टडी से पता लगा है कि वह लोग जो अपना टाइम मोबाइल में ज्यादा बिताते हैं वो ज्यादा डिप्रेस होते हैं। जो इस एडिक्शन से निकल रहा है उसका डिप्रेसन **68 मिनट्स** का होता है, जबकि जिसकी मेन्टल हेल्थ सही होती है उसका डिप्रेसन **17 मिनट्स** का होता है।

एक और रिसर्च जो कि 2012 में हुई, उससे यह पता चलता है कि वो लोग जो इमिडीएट या हाथों-हाथ कोई भी मोबाइल में अलर्ट होता है उसे पढ़ते हैं और रेस्पॉन्स करते हैं वो ज्यादा स्ट्रेस में होते हैं।

अब बात करते हैं नींद के बारे में, क्योंकि नींद भी बहुत बड़ा फ़ैक्टर है, अगर आपको दिन में एनर्जी नहीं रहती है, अगर थका हुआ फ़ील होता है, अगर बेवक़्त बार-बार नींद आती है इसका मतलब है आपने रात की नींद ठीक से नहीं ली, क्वालिटी नींद न लेने से ब्रेन मैमोरी पर भी बहुत फ़र्क पड़ता है

एक रिसर्च कहती है कि:

जितने भी लोग स्मार्टफ़ोन यूज़ करते हैं उनमें से 18 से 29 की उम्र में जो आते हैं उन सब में से 63% लोग अपने सेलफ़ोन, स्मार्टफ़ोन या टेबलेट को साथ लेकर सोते हैं और जो लोग 30 से 64 की उम्र के होते हैं उनमें से अराउंड 30% यही सेम चीज़ें करते हैं, अपने मोबाइल को साथ लेकर ही सो जाते हैं।

लेकिन इसमें चिंता की बात कहां है?

चिंता की बात यह है कि एक और रिसर्च जो कि सितंबर 2015 में पब्लिश हुई थी कहती है कि जो आप कैफीन लेते हो, जो कि चाय और कॉफ़ी में होता है वह आपकी नींद के वक़्त में इतना इफ़ेक्ट नहीं करता है जितना आपकी मोबाइल की ब्राइट लाइट रात के

समय करती हैं। अगर आपकी हैबिट हैं रात में मोबाइल यूज़ करने की तो इसके बहुत ज्यादा चान्सेस हैं कि आपकी नींद डिस्टर्ब हो रही होगी और नींद पूरी नहीं हो रही होगी।

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

हारवर्ड की रिसर्च ने 6.5 घंटे तक के ब्लू लाइट और ग्रीन लाइट के एक्सपोजर के इफेक्ट को देखा और पता चला कि ब्लू लाइट ग्रीन लाइट से दोगुना मेलाटोनिन को रोक देती है, जो कि आपके मोबाइल डिस्प्ले में होती है उसकी वजह से जो आपको नींद आने में तकलीफ़ होती है।

नींद के बारे में इतनी रिसर्च इसलिए बता रहा हूँ क्योंकि नींद डिस्टर्ब होने से इंसान की लाइफ़ किस-किस तरीके से बर्बाद हो सकती है इसके बारे में लगभग लोगों 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 चीज़ की जो आपको अजीब लगेगी, यह है बैक्टीरिया, यह एक बहुत ही ज्यादा हैरान कर देने वाली रिसर्च है:

यह यूनिवर्सिटी ऑफ़ एरिज़ोना की रिसर्च ने पता लगाया कि आपके टॉयलेट में जो भी बैक्टीरिया होते हैं उससे 10 गुना ज्यादा बैक्टीरिया आपके मोबाइल पर होते हैं और आप उसे यूज़ करते वक़्त खाना खाते हो, उसका इतना यूज़ करने के बाद ग्लास को हाथ लगाते हो। टॉयलेट तो आप रेगुलर साफ़ भी करते हो लेकिन मोबाइल जैसी चीज़ को आप कभी साफ़ नहीं करते। आपके मोबाइल को बार-बार हाथ लगाने की हैबिट आपको कब-कब बीमार भी कर रही है यह भी आपको नहीं पता। फैमिली और फ्रेंड्स की अगर हम बात करे तो हम अर्पणों से इतने दूर होते जा रहे हैं कि पड़ोसियों के नाम तक नहीं पता,

गली के फ्रेंड्स से डंग से कब बात की यह नहीं पता लेकिन दूर-दूर तक रह रहे ऐसे इंसान से हम घंटों तक बात करते हैं जो शायद सिर्फ उसको मोबाइल की लत हैं इसलिए बात करता हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ मेरीलैंड की रिसर्च कहती हैं कि स्मार्टफोन के यूज़ से हम सेल्फिश बन जाते हैं और सोसाइटी से दूर हो जाते हैं। इसके अलावा भी इसके बहुत ज़्यादा नुकसान हैं, जो कि धीरे-धीरे आपको अंदर ही अंदर मार रहे हैं।

जिसमें से मुझे सबसे बड़ा नुकसान लगता है अटेंशन स्पेन कम हो जाना और ब्रेन मेमोरी वीक हो जाना।

अटेंशन स्पेन कम होने की वजह से हर थोड़ी देर में टिकटोक, इंस्टाग्राम रील्स जैसी काफ़ी शार्ट वीडियो प्लेटफॉर्म से कुछ मज़ेदार देखने के बाद अटेंशन स्पेन की ऐसी की तैसी हो जाती है यानी हर वक़्त कुछ नया और जल्दी-जल्दी देखने की आदत लग जाती है, फिर 15-20 मिनट्स की ज्ञान से भरी वीडियो देखना बहुत बड़ा टास्क हो जाता है, या बुरक पढ़ना एक बहुत बड़ा टास्क हो जाता है क्योंकि दिमाग़ भटकाने वाले प्लेटफॉर्म से एक जगह टिकने की ताक़त काम हो चुकी हैं।

ये चीज़ में खुद अपने आप में नोटिस कर रहा हूँ और इंटरनेट ऑडियंस को भी ऑब्ज़र्व कर रहा हूँ कि पहले यानी आज से 5-6 साल पहले इंटरनेट यूज़र्स को बड़े-बड़े आर्टिकल पढ़ने की आदत लगी हुई थी, जिसे एक बार पढ़ने में 10 मिनट्स लगते हैं लेकिन वहीं आज 1 मिनट के लिए लोगों का इंटरनेट पर ध्यान खींचना मुश्किल हो गया है, वो यूज़र्स सेकंडों में एक से दूसरे ऐप्लिकेशन्स में चले जाते हैं, हर थोड़ी देर में कुछ नया और मज़ेदार देखने के लिए जल्दी-जल्दी स्क्रॉल करता रहता है। इसकी वजह से ठहरने की ताक़त, दिमाग़ की शांति और सुकून कम हो जाता है, ये सब इतना धीरे-धीरे हो रहा होता है कि आपको पता ही नहीं चल पाता कि ये आपके साथ क्यों हो रहा है, उदाहरण के लिए कई

बार लोगों को पता ही नहीं होता है कि उनकी लाइफ में डिप्रेशन क्यों है इस उनको बुरा लगता है, पर क्यों लगता है वो समझ नहीं आता है।

इससे फायदा सिर्फ टेक्नोलॉजी कंपनीज को हो रहा है जो हो सकता है खुद इतना मोबाइल यूज नहीं करते हैं, खुद अपनी हेल्थ पर पूरा ध्यान देते हैं, एक सिगरेट बेचने वाला ज़रूरी नहीं कि वह भी स्मोकिंग करता है, एक केमिस्ट्री व केमिकल्स का स्पेशलिस्ट अगर ड्रग बनाए तो ज़रूरी नहीं कि वो भी ड्रग लेता हो।

तो अवेयर रहो, अगर इसी तरह हेल्थ की 12 बजाते रहे और आप सक्सेस भी हो गए तो धीरे-धीरे ऐसा वक़्त आ जायेगा आपके पास पैसा, नाम यह सब चीज़ें होगी, यहाँ तक आपने शादी भी उसी लड़की से कर ली जिससे करने के लिए आपके घर वाले रोक रहे थे तब भी आप अपनी लाइफ़ को एन्जॉय नहीं कर सकोगे क्योंकि आपकी हेल्थ आपके हाथ से जा चुकी होगी।

मुझे ज़्यादातर (CoolMitra यूट्यूब चैनल पर) सुनने वाले लोगों में 80% लोग यूथ हैं, मैं चाहता हूँ कि सक्सेस पर काम करने के साथ आप अपनी यह हैबिट चेंज करो।

जो भी न्यू ईयर में आप करना चाहते हो उसमें एक यह मोबाइल भी है जो आपको आपके गोल्स की तरफ जाने से रोक रहा है। हो सकता है आपको कभी-कभी बुरा फील होता है, आपको बेवज़ह बुरा फील होता है, वह ज़्यादा मोबाइल फ़ोन यूज करने की वजह से हो रहा है क्योंकि आपके माइंड की पूरी तरह से 12 बज चुकी है, जिसकी वजह से आप न्यू ईयर पर बनाए गए गोल्स पर काम नहीं कर सकते।

TIP: आप अपनी फ़ोन की सेटिंग में जाकर स्क्रीन टाइम रिपोर्ट देख सकते हो, आप खुद देखो आप पर-डे कौन-सी एप्लीकेशन कितने घंटे यूज करते हो।

CHAPTER 3

एनर्जी

तो जो सवाल मैंने आपसे पूछा था कि आपके साल के बचे हुए 3190 घंटे कहीं वेस्ट हो रहे हैं? शायद इसमें मोबाइल सबसे बड़ा रीजन है, इसीलिए मुझे इतनी रिसर्च बतानी पड़ी, ताकि आप डरो, आपको फ्रिक्क हो, आप न्यू ईयर से मोबाइल के यूज को कंट्रोल करी आपके गोल्स को हासिल करने के लिए, कहीं ऐसा ना हो कि मोबाइल आपको यूज करे आपको आपके गोल्स से दूर करने के लिए।

सारा खेल जो है वो है अपनी एनर्जी को एनालाइज़ करने का, अपनी बॉडी और माइंड को समझने का और फिर देखो कि आपके पास जो टाइम है उस टाइम से अपने गोल्स को कैसे हासिल कर सकते हो।

आपके अंदर एनर्जी नहीं रहेगी तो आप प्रोडक्टिव कैसे रहोगे?

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

जैसा कि मैंने बुक की शुरुआत में तो बता दिया कि आपके पास 3190 घंटे एक साल में बचते हैं, जिसे आप बुक रीडिंग में लगा सकते हो, जिसे आप दूसरे प्रोडक्टिव काम में लगा सकते हो, जिसे आप एक्स्ट्रा इनकम के कामों में लगा सकते हो, जिसे आप ऑनलाइन कोर्स में लगा सकते हो, लेकिन उसके लिए एनर्जी तो रहे, मोटिवेशन तो रहे।

एनर्जी को लगानी है माइंड और बॉडी में अब यह एनर्जी कहीं से आएगी वो मैं आपको बताऊँगा।

तो एनर्जी लगानी है माइंड और बॉडी में वो भी शेड्यूल बनाकर कि मुझे इस टाइम में यह-यह चीज़ें करनी हैं, सारी चीज़ें नज़रो में होनी चाहिए, ऐसा नहीं कि कल प्लानिंग बनाई

और आज भूल गए और यह सब करना है गोल को हासिल करने के लिए लेकिन पहले गोल को समझना होता है, गोल को तोड़ कर छोटे-छोटे पार्ट में बाँटना होता है।

तो बताइए आपके क्या-क्या गोल्स हैं 2021 के लिए?

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

बताइए आप अपने आने वाले एक्स्ट्रा 3190 घंटे कहाँ दे रहे हो? क्या आप ऐसे ही हर सवाल की तरह अनकॉन्सिडरसली जीना चाहते हो कि आपको पता भी न हो कि आपका यह एक्स्ट्रा टाइम कहाँ जा रहा है या फिर आपको अब आने वाला पूरा टाइम ट्रैक करना है, गोल्स सेट करने हैं, शेड्यूल बनाना है।

क्या आपने वो सारे गोलस छोटे-छोटे पार्ट में बाँटे? छोटे-छोटे पार्ट में क्यों बाँटना है क्योंकि जब आप छोटे से गोल को भी हासिल कर लेते हो तब आपको खुशी मिलती है कि मैंने कुछ किया, और फिर अगले गोल पर मेहनत करने के लिए मोटिवेशन मिलती है, एनर्जी मिलती है।

अब तक तो मैंने यह बताया कि आप कहाँ-कहाँ देरी कर रहे हो, क्योंकि आपके जनवरी के शुरू होने से पहले बनाए हुए गोल्स पूरे साल में पूरे नहीं हो पाते हैं और फिर दूसरे साल का जनवरी भी आ जाता है पर आपका गोल हासिल नहीं हो पाता है। अब बात करते हैं छोटे-छोटे पार्ट की।

बॉडी एंड माइंड

आइए समझते हैं कि इस बॉडी को, इस माइंड को क्योंकि जब तक किसी हवाईजहाज को पूरी तरह से ठीक नहीं करेंगे तब तक उस हवाईजहाज को उड़ा भी नहीं सकते, फिर देखते हैं कि एनर्जी कहाँ से आएगी यानी उड़ाने के लिए फ्यूल कहाँ से आएगा, फिर बताऊँगा उड़ाना कहाँ-कहाँ है, अगर आपको दिल्ली से मुम्बई जाना है तो पहले कैसे उस हवाईजहाज को ऊपर ले जाना है, कैसे हवा में रखना है, कैसे छोटे-छोटे गोल्स को हासिल करने हैं फिर कैसे उसे लैंड करना है। फिर बताऊँगा कैसे टाइम की भी प्लानिंग करनी है, कैसे राइट टाइम पर ही हवाईजहाज को नीचे लैंड करवाना है, कैसे शेड्यूल को फॉलो करना है जिसके बीच में आलस नहीं आएगा, जिसके बीच में टालने का कीड़ा नहीं आएगा, जिसके बीच में डर नहीं आएगा, जिसके बीच में शुरुआत कहाँ से करे यह कंप्यूज़न नहीं आएगा, जिसके बीच में परफेक्शन के पीछे रोना भी नहीं आएगा, जिसके बीच में कॉन्फिडेंस की कमी नहीं आएगी, जिसके बीच में मोटिवेशन की कमी नहीं आएगी।

तो इस बुक से सीखेंगे कि पूरी तरह से मेंटली और फिज़िकली फिट रहते हुए लाइफ़ के गोल्स को एक के बाद एक हासिल करते हुए कैसे जियें?

मेंटली

मैं आपको जो चीज़ बताने वाला हूँ वो आपके लिए लाइफ़ चेंजिंग है, चलिए अब तक जितनी भी मिस्टेक्स की हैं, जितना भी टाइम वेस्ट किया है, अब ठीक से सारी चीज़ों को करते हैं।

मैं साथ हूँ और मैं भी इसी चैलेंज में हिस्सा ले रहा हूँ क्योंकि मेरे अपने भी बहुत से गोल्स हैं जो मुझे हासिल करने हैं, तो आइए दोस्तों हम सब साथ में मिलकर अपने गोल्स को प्लानिंग के साथ पूरा करते हैं।

लेकिन यह चीज़ कर कौन सकता है? इसके लिए आपको क्या चाहिए? क्या आपकी लाइफ़ की कोई बहुत बड़ी प्रॉब्लम है जो आपको रोक रही है? क्या आप हाउस वाइफ़ हैं इसलिए आपको टाइम 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 सिचुएशन है जो मैं आपके सामने रखने वाला हूँ, आप खुद डिसाइड करो कि अगर आपके साथ ऐसा हो तब भी क्या आप ये बहाने लेकर आते?

तो वह सिचुएशन है कि क्या हो अगर आपके पास केवल 6 महीने ही हो जीने के लिए, आपकी लाइफ़ 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 अधुरे छोड़ोगे? आप अपने टैलेट को वेस्ट जाने देंगे? क्या आप यह सोचोगे की मैं तो हाउस वाइफ़ 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 बेथ बेड 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?

एप्पल कंपनी के फाउंडर स्टीव जॉब्स ने स्टैंडफोर्ड यूनिवर्सिटी में स्पीच दी थी जिसमें जॉब्स ने बताया था इन्होंने अपनी ज़िन्दगी में 33 सालों तक वो रोज़ सुबह शीशे में देख कर ये

बोलते थे कि अगर आज मेरी जिन्दगी का आखिरी दिन होता तो क्या आज भी मैं वहीं करता जो करने वाला हूँ?

जॉब्स कहते हैं कि "इस बात को याद रखना कि मैं बहुत जल्द मर जाऊँगा मुझे अपनी लाइफ़ के बड़े डिसीज़न लेने में सबसे ज्यादा मददगार होती है।"

जॉब्स का ऐसा मानना है कि जब आप ये सोचते हो कि आप इस दुनिया से जाने वाले हो, आप कुछ ही दिन के मेहमान हो तब रिस्क लेने की हिम्मत मिल जाती है, सारा डर कम हो जाता है, लोग क्या कहेंगे, फ़ैल हो गया तो क्या होगा ये सब दिमाग में नहीं आता, फिर सिर्फ़ यही लगता है कि हम इस दुनिया से जाने वाले हैं और जाने से पहले मुझे जल्द से जल्द कुछ बढ़ा करना है, तब वक़्त बर्बाद करना, टालना, किसी चीज़ की कमी होना, कुछ खोने का डर होना या आलस में पड़े रहना ये सब नहीं होता।

जब आपको पता चल जाए कि आपके पास बस लिमिटेड टाइम हैं तब क्या आपका टाइम मोबाइल में वेस्ट होगा? सोशियल मीडिया में वेस्ट 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 एक्टिव फ़्रील नहीं करोगे? तब क्या आपका टाइम मोबाइल में वेस्ट होगा? सिर्फ़ 6 महीने बचे हैं, तब क्या आप अपने आप को यह बोलोगे कि मेरी हालत टाइट है? आपके गोलस को, आपके सपनों को इस बात से फ़र्क नहीं पड़ता कि आपकी हालत कितनी टाइट है आपके सपनों को फ़र्क पड़ता है कि आप कितने टाइट हो? आपके पास 6 महीने हो केवल क्या तब आपको टाइट करने के लिए, स्ट्रॉग होने के लिए मोटीवेट करना होगा या मोटिवेशन आपके अंदर से आएगा?

अगर आपको 2020 में सच में कुछ बढ़ा करना है, और उस बढ़े करने की वैल्यू आपको समझ आ जाए, सिर्फ़ तभी आप अपने टाइम की वैल्यू समझ सकते हो और आप तब तक टाइम वेस्ट करना बंद नहीं कर सकते जब तक आप अपने टाइम की वैल्यू नहीं कर लेते,

जिस तरह से खुद का कमाया हुआ पैसा कोई वेस्ट नहीं करना चाहता है जब तक घर वाले कमा कर दे रहे हैं उसकी वैल्यू नहीं पता, जब खुद मेहनत से कमाते हैं तब समझ आती है और फूँक-फूँक कर चीज़ें खरीदते हैं, लेकिन क्या आप टाइम को भी फूँक-फूँक कर स्पेंड कर रहे हो?

चलिए शुरू करते हैं एक-एक करके।

1, 2, 3 GO!

मैंने सबसे पहले कैलकुलेट करके बताया था कि आपके पास कितना टाइम एक्स्ट्रा बचता है, जो कि 3190 घंटे था और बताया था कि इसमें केवल बुक्स पढ़ो तो आप एक साल में 531 बुक्स कम्प्लीट कर सकते हो और मैंने बताया था कि बुक रीडिंग क्यों जरूरी है, क्योंकि इससे आपका टाइम बचता है और दूसरों से सॉल्यूशन माँगने से खुद गलती करके जल्दी संभल जाते हो फिर मैंने बताया था कि आपके बचे हुए 3190 घंटे कहाँ जा रहे हैं, जिसमें ऑलमोस्ट सभी लोग अनकॉन्सियस होते हैं पता ही नहीं होता कि कहाँ जा रहे हैं।

इन एक्स्ट्रा घंटों में कुछ बढ़ा और अलग करने की बात पर हम पहुँचे ही थे, सपनों को सच करने की उड़ान भरने ही वाले थे तो मैंने बताया था कि अगर आपकी लाइफ़ में केवल 6 महीने ही बचे हो तब आप टाइम की जिस तरह से वैल्यू करोगे वह बहुत अलग ही होगा।

लेकिन!

बुक की दुनिया में फिर से आते हैं, क्या बुक 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।

राइट?

लेकिन,

क्या सीखना ही सब कुछ है? यहाँ मैं समझाता हूँ कि क्यों हम जो भी सीखते हैं वह अप्लाई नहीं कर पाते हैं और अप्लाई करे भी कैसे? मैंने यह तो बता दिया कि आपका इतना टाइम बचता है, इस जगह आप इतनी बुक पढ़ सकते हो, लेकिन पढ़ने के अलावा उस ज्ञान को ज़िन्दगी में उतारने की बात कहीं नहीं हो रही है, जबकि इम्पोर्टेंट भी यही है।

मैंने ऐसे कई लोग देखे हैं जिनके पास बहुत ज्ञान है लेकिन वो उस ज्ञान को धीरे-धीरे भूलते जा रहे हैं, आगे नयी चीज़ें सीखते जा रहे हैं और वो ज्ञान पुराना होता जा रहा है पर उस ज्ञान को वो ज़िन्दगी में उतारकर, वो टालने के कीड़े को मारकर शुरुआत करके लगातार उस पर टिक नहीं पा रहे हैं, और मैंने ऐसे भी कई लोग देखे हैं जिनको कम ज्ञान होने के बाद भी वो शुरू कर लेते हैं, एक्शन्स लेते हैं। अभी तक जो हमने जाना बुक रीडिंग के बारे में तो उसमें इम्पोर्टेंट वो बुक रीडिंग नहीं बल्कि उस रीडिंग को फ़ायदे में बदलना है। 100 कुएँ खोदे ही जा रहे हो बिना पानी निकाले तो उन 100 कुओं की खुदाई पर क्या गर्व करना, गर्व तो तब होना चाहिए जब केवल 5 कुएँ खोदे और उसमें से 2 में से पानी निकला हो।

हैबिट्स, ब्रेन पॉवर एंड नॉलेज के बीच के कनेक्शन

अब मैं आपको नॉलेज, हैबिट और ब्रेन पॉवर के बीच का कनेक्शन बताता हूँ।

आप कोई भी नई चीज़ सीखते हो, बुक से, इंटरनेट से, कोई लेसन सीख लिया, तो वह आपको कब तक याद रहेगे वह इस बात पर डिपेंड करता है कि आपकी ब्रेन मैमोरी कैसी है और सबकी ब्रेन पॉवर अलग-अलग है लेकिन भूलेंगे सब, कोई जल्दी भूल जाएगा तो कोई देर से भूलेगा।

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

जब तक कोई चीज़ जिसे आपने सीखी उसे हैबिट नहीं बना लेते तो आप वह चीज़ भूल जाओगे और अगर हैबिट बना ली तो आपके ऊपर उसे याद रखने का प्रेशर 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 मैन पॉइंट है।

जब किसी भी सीखी हुई बात को हैबिट्स में कन्वर्ट करते हो तब आपको यह फ़ायदे होते हैं:

- एक तो उसे बार-बार याद नहीं करना पड़ता क्योंकि अब वो आपकी हैबिट बन चुकी है, उसे करना आप भूलोगे नहीं, जैसे कि अगर आपकी बुक पढ़ने की आदत बन गयी है, यूट्यूब पर इंफॉर्मेटिवे वीडियोज़ देखने की आदत, अपनी लाइफ़ को लिख कर एनालाइज़ करने की हैबिट, खाली समय में अपने पास्ट से लेसन सीखने की हैबिट यह सब अगर जोड़ दी तब यह आपको करना नहीं पड़ेगा, यह आप अपने आप करने बैठ जाओगे, आप ऑटोपायलट में वह चीज़ें करोगे।
- दूसरा जब कोई काम आपकी हैबिट बन जाती है, जैसे यहाँ मैं उदाहरण लेता हूँ सुबह जल्दी उठने का, तो अगर आपकी यह हैबिट बन गयी तो आपको रोज़-रोज़ एनर्जी और मोटिवेशन की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, आपको बार-बार किसी

इंसान की ज़रूरत नहीं पड़ेगी जो आपको याद दिलाये, आप वो बिना इन सब चीज़ों के भी करोगे।

- तीसरा जब वह चीज़ आपकी हैबिट बन जाती है तो उसे करने में आपका दिमाग नहीं थकता, क्योंकि कोई भी काम होता है जैसे कंप्यूटर पर काम करने की आपकी हैबिट है या बाइक चलाना आपकी हैबिट है तब वह बाइक चलाने में आपको ज़्यादा दिमाग खर्च करने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, अब वह सबकॉन्सियस माइंड में स्टोर हो चुका है, उसे अब कॉन्सियसली करना नहीं पड़ता, जिससे आपके दिमाग की एनर्जी यूज़ नहीं होती, सिंपल भाषा में दिमाग पर ज़्यादा ज़ोर नहीं लगाना पड़ता।

इस बुक से जो भी आप सीख रहे हो वह आप एक न एक दिन भूलोगे, इसका फ़ायदा आप सिर्फ़ तब ले सकते हो जब आप इसे इम्प्लीमेंट कर लो, इसे भूलने से पहले कुछ अपने काम की बात को अपनी हैबिट में जोड़ लो।

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

क्योंकि एनर्जी नहीं रहती, थक जाते हैं, उत्सुकता खत्म हो जाता है, मोटिवेशन नहीं रहता, कॉन्फिडेंस नहीं रहता। यह क्यों होता है यह जानने के लिए हम समझते हैं इस दिमाग को, इस बॉडी को कि आपके ब्रेन में ऐसे क्या केमिकल्स हैं जिसकी वजह से आपको हर बार अलग-अलग फ़ील होता है। कोई भी काम करने के लिए आप

मोटिवेटेड, एक्साइटेड होते हो तब आपके ब्रेन में क्या चल रहा होता है और जब आप नेगेटिव हो जाते हो कुछ भी करने का मन नहीं करता, कॉन्फिडेंस कम हो जाता है तब आपके दिमाग में क्या चल रहा होता है वह समझते हैं, क्योंकि जितना आप अपने दिमाग को समझ पाएंगे उतना ही आप इसे कंट्रोल कर पाएंगे, उतने ज़्यादा आपके चान्सेस होंगे कि आप इस साल अपने गोल्स को हासिल कर सकते हो।

इस ब्रुक का ये वाला पार्ट थोड़ा और ज़्यादा ध्यान से समझने की कोशिश करना क्योंकि यह हर बार टालते जाना, काम करने का मन नहीं होना, शुरू में उत्साहित 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, वो मैं आपको साइंस की भाषा से समझाने वाला हूँ।

इंसान के खुश होने के पीछे मैं साइंटिफिक तरीके बताने वाला हूँ कि खुशी के वक़्त आपके दिमाग में 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 प्रोडक्टिव फ्रील करना है क्योंकि मेरा ऐसा मानना है कि जब आप खुश रहोगे तभी आप प्रोडक्टिव रहते हो, माइंड अच्छे से वर्क करता है, उत्साहित होते हो, काम करने के लिए मोटीवेट 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 मूड पर जो इम्पैक्ट पड़ता है वो कैसे वर्क करता है। आपके दिमाग में क्या होता है जिसकी वजह से आपको अच्छा और बुरा फ्रील होता है, अब पूरे ध्यान से पढ़ना क्योंकि मैं जो इन्फॉर्मेशन 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 चान्सेस ज़्यादा रहेंगे कि आप पहले से ज़्यादा खुश रहने लग जाओगे और आपने इस हैप्पीनेस के हॉर्मोन्स को अच्छे से समझ लिया। मैं यह भी नहीं कहता कि आपका मूड कभी ऑफ नहीं होगा, स्विंग नहीं होगा।

बुरा भी फ्रील होगा!

लेकिन उस वक़्त भी आपको यह पता होगा कि यह बस कुछ वक़्त के लिए ब्रेन में हॉर्मोन्स ट्रिगर हो रहा है और मैं आपको यह भी बताऊँगा कि कैसे आप इन हॉर्मोन्स को बढ़ा सकते हो, यानी कैसे आप अपने ब्रेन में खुश रहने वाले हॉर्मोन्स को बढ़ा सकते हो। यानी खुशी के वक़्त और दुःख के वक़्त आपके ब्रेन में क्या चल रहा है उसका आपको पूरा होश होगा और जब आपको पूरा होश होगा तो चान्सेस ज़्यादा होंगे कि आप गुस्से के वक़्त अपने गुस्से को पहले से ज़्यादा कंट्रोल कर पाओगे, दुःख में पहले से ज़्यादा अपने दुःख को संभाल पाओगे और खुशी में अपनी खुशी को कंट्रोल कर पाओगे।

आइए समझते हैं हमारे दिमाग के अंदर यह जो हॉर्मोन्स ट्रिगर होते हैं अलग-अलग एक्टिविटीज़ करने से, जैसे कुछ लोगों को नशे की आदत होती है वह इसी की वजह से होती है क्योंकि यही हॉर्मोन्स ब्रेन में ट्रिगर होते हैं, जब नशा हो रहा होता है और यह हॉर्मोन्स इतना अच्छा फील करवाते हैं कि हमें उस चीज़ का एडिक्शन हो जाता है। इसलिए एजुकेशन या फिर कैरियर के पैसे अरेंज करने में इतना दिमाग नहीं चलता जितना दिमाग नशे के लिए पैसे अरेंज करने में चलता है।

शुरुआत करते हैं हम नेचर 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 में जो फ़ोन है उस फ़ोन को किसी ने क्यों बनाया? किसी ने एक कमरे में बैठ कर रात-रात भर जाग कर यह चीज़ें क्यों बनाई? कोई क्यों अपनी नींद उड़ाकर टेक्नोलॉजी पर काम किये जा रहा है? कोई बिलियनर बन जाने के बाद भी इतनी मेहनत क्यों कर रहा है, उसके दिमाग में ऐसा क्या है जिसकी वजह से वह रुक नहीं रहा? यह वही डोपामाइन केमिकल है जो चूल (craving) मचाता है, मोटिवेट करता है, कुछ लाइफ़ में अच्छा करने के लिए यही हमारे दिमाग के अंदर रिवॉर्ड सिस्टम है, जो चूल मचाता है किसी चीज़ को और भी ज़्यादा बेहतर करने में, ग्रोथ को आगे बढ़ाने में जब एक

बार ग्रोथ नज़र आ जाती हैं, यही हैं जो अच्छे रिज़ल्ट जानने के बाद उत्साहित करता हैं कि अब मैं ये करूँ अब मैं वो करूँ।

कोई टीम क्यों चाँद पर जाने की मेहनत कर रही हैं, कोई क्यों मंगल ग्रह पर जाने की प्लानिंग बना रहा हैं?

किसी पर्सन ने क्यों कंप्यूटर ऑपरेटिंग सिस्टम (OS) को इतना आसान बनाया की कोई भी चाहे तो यूज़ कर सके? क्योंकि जब-जब वो यह चीज़ बना रहा होता हैं या कोई भी साइंटिस्ट कुछ बना रहा होता हैं तो वो यह इसलिए करता हैं क्योंकि उसका दिमाग ट्रिगर कर रहा होता हैं, उसके ब्रेन में केमिकल्स रिलीज़ हो रहे होते हैं, जिसकी वजह से उसे अच्छी फ्रीलिंग्स मिल रही होती हैं।

अच्छी फ्रीलिंग्स!

हम अच्छा फ्रील करना चाहते हैं, हम सब हैप्पीनेस को पाने की रेस में लगे हैं, वह अच्छा फ्रील नरो से या किसी भी ग़लत तरीके से भी ले सकते हैं और अच्छे तरीके से भी।

आपका नया साल कैसा होगा मेरे दोस्त, यह इस बात पर डिपेंड करता हैं कि आप कौनसी वाली अच्छी फ्रीलिंग्स को लेते हो, कुछ अच्छा करके इतज़ार करने के बाद में पॉज़िटिव रिज़ल्ट देखने पर जो अच्छी फ्रीलिंग्स होती हैं वो या फिर वो जो अभ हाथों-हाथ अच्छा फ्रील करवाती हैं और बाद मे लाइफ़ खराब करती हैं।

जब किसी इंसान ने बहुत बड़ा कुछ कर दिया हो तब पूरी दुनिया उसकी तारीफ करती हैं तब उसे जो फ्रील होता हैं वह उसकी लाइफ़ की बेस्ट फ्रीलिंग बन जाती हैं, ठीक इसी तरह जब कोई इंसान नशा करता हैं तो उसके लिए वो बेस्ट फ्रीलिंग होती हैं। इंसान को कोई भी चीज़ बनाना अच्छा लगता हैं, कुछ डेवलप करना, बेहतर करना, आसान करना

अच्छा लगता है, उसे सेंस ऑफ अचीवमेंट मिलता है और यह फीलिंग उसे बहुत प्यारी लगती है, इसी वक़्त हमारे ब्रेन में यही केमिकल रिलीज़ हो रहे होते हैं, डोपामाइन।

इसलिए एक बार सब कुछ भूल कर सिर्फ़ यह सोचो कि कोई भी आर्टिस्ट होता है, अभी हम लेते हैं किसी कवि को।

कोई भी शायरी या कोई भी बुक जब वो लिखता है, कई लेखक सिर्फ़ इसीलिए लिखते हैं क्योंकि जब वो पूरी हो जाती है तब उन्हें **सेंस ऑफ अचीवमेंट** मिलता है। आपने देखा होगा जब कोई जिम जॉइन करता है, उसकी थोड़ी सी बॉडी बन जाती है तो उसकी और बॉडी बनाने की इच्छा होती है क्योंकि इंसान हर बार रिवॉर्ड के पीछे भागता है, हर बार बेहतर होने के पीछे भागता है।

या कोई पेंटर होता है, ऐसे कई पेंटर होते हैं जो सिर्फ़ अच्छा फील करने के लिए पेंटिंग करते हैं, क्योंकि उसे वह फीलिंग प्यारी है और यह फीलिंग उसे ब्रेन से मिलती है। एक बार सोचो अगर हमारे दिमाग़ में यह सिस्टम नहीं होता कि जब कोई तारीफ़ करे तो अच्छा लगेगा, जब अपने हाथों से कुछ बनाया, जब कुछ इन्वेंशन करे तो ब्रेन हमें रिवॉर्ड देगा, हम सब इंसान लाइफ़ में ब्रेन से मिल रहे रिवॉर्ड के पीछे ही भाग रहे होते हैं तो वह अगर नहीं होता, आज कोई भी आर्टिस्ट नहीं होता, कोई भी एंटरप्रेन्योर नहीं होता, कोई भी साइटिस्ट नहीं होता, इतनी सारी खाने की डिशेस नहीं होती, इतनी टेक्नोलॉजी नहीं होती, इतनी लाइफ़ आसान नहीं होती, इतने तरह के कैरियर ऑप्शन नहीं होते क्योंकि जब कोई अच्छा फील ही नहीं होता, जब किसी को रिज़ल्ट के रूप में ब्रेन से रिवॉर्ड मिलता ही नहीं तो वो यह करता ही क्यों?

अगर कोई अमीर भी बनना चाहता है, यानी जब हम इमेजिन करते हैं बड़ा घर, बड़ी गाड़ी, सब कुछ हो तो कैसा लगेगा तब उस वक़्त भी यह मोटिवेशन वाला हॉर्मोन ही वर्क कर

रहा होता है, तो क्या किसी के अमीर बनने के पीछे भी इसी केमिकल का हाथ है? वैसे केमिकल का हाथ कैसे हो सकता है!! LOL 😊

जब इंसान कुछ भी बनाते हैं, जिस पर हमें प्राउड होता है या फिर जब कोई तारीफ करता है तब आपके ब्रेन में एक रिवॉर्ड मिलता है, उस वक़्त [डोपामाइन] केमिकल रिलीज़ होता है जो कि हमें किक 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 दिमाग़ इतना शक्तिशाली है कि उसके अंदर हो रही एक्टिविटी हमें लेकर चलती है।

जब आप गेम खेलते हो उसमें बेटर होते हो और धीरे-धीरे ब्रेन रिवॉर्ड देना शुरू करता है, उसी की वजह से किसी इंसान के अंदर पूरी रात गेम खेलने की एनर्जी आती है या फिर हम उसी फीलिंग को बार-बार फ्रील करने के लिए फिर से वह गेम खेलते हैं, जैसा कि आप न्यूज़ में भी पढ़ सकते हैं कि कितने ही लोग गेम्स की वजह से हद पार कर रहे हैं क्योंकि गेम की एडिक्शन हमारा दिमाग़ बनाता है, हमारा दिमाग़ इतना शक्तिशाली है कि जब यह रिवॉर्ड देकर अच्छा फ्रील करवाने लगता है तब उसे करने के लिए कुछ भी करने को मजबूर कर देता है जबकि गेम में भी दिमाग़ खर्च होता है लेकिन वहाँ दिमाग़ लगाने में आलस इसलिए नहीं आता क्योंकि वहाँ आता है मज़ा, और यह मज़ा डोपामाइन हॉर्मोन देता है।

लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि कुछ लोगों को पढ़ाई में या मैथ्स कैलकुलेशन में मज़ा नहीं आता। याद कीजिए मैथ्स में जब कोई भी समीकरण सॉल्व होता है तब कैसा लगता है, लगता है जैसे और सॉल्व करे क्योंकि उस वक़्त आपको रिवॉर्ड मिलता है और आप पढ़ते जाते हो, लेकिन ऐसे लोग बहुत कम होते हैं जिनको गेम से ज़्यादा पढ़ाई में मज़ा आता है और जब आपके मार्क्स अच्छे आते हैं तब आपको जो खुशी मिलती है वह खुशी भी इन्हीं हॉर्मोन्स की वजह से मिलती है।

व्हाट इज़ दी डेफिनेशन ऑफ हैप्पीनेस?

हैप्पीनेस एक स्टेट है, फ्रीलिंग है जो तब मिलती है जब आप सेटिस्फाइड हो, सक्सेसफुल हो, लक्की फ्रील करते हो, किसी की भलाई करते हो या फिर सेफ फ्रील करते हो और हर इंसान इस पुरी दुनिया मे इसी स्टेट को पाना चाहता है, लेकिन हर इंसान के इस स्टेट को पाने का तरीका अलग-अलग होता है। हैप्पीनेस की इस स्टेट में आपके ब्रेन में डोपामाइन, सिरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन एंड एंडोर्फिन्स, यह चार हॉर्मोन्स हेल्पफुल होते हैं, इन चारों हॉर्मोन्स के ऊपर-नीचे होने की वजह से आपको अलग-अलग फ्रील होता है।

कोई इंसान प्रोडक्टिव काम करके अच्छा फ्रील करता है, कोई तारीफ पा कर अच्छा फ्रील करता है, कोई अपने हाथ से कुछ बनाकर, कोई रिकॉर्ड बनाकर, प्रोडक्ट बनाकर, सर्विस देकर, कुछ भी प्रोडक्टिव करके अपने पर प्राउड फ्रील करके अच्छा फ्रील करता है तो कोई नशा करके, गेम खेल कर, दोस्तों के साथ पार्टी करके इसी ब्रेन से रिवॉर्ड लेता है। यह तय आपको करना है कि आपको आपके ब्रेन को कहाँ पर लगाना है, इस ब्रेन का काम है, आपको रिवॉर्ड देना बेस्ट अपॉन 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 फ्रील होता है, सिंगिंग, पेंटिंग, स्पीकिंग, राइटिंग, लर्निंग और रिलेशनशिप में, कभी-कभी तो आप उसमें और बेहतर होने की कोशिश करते हो तो और अच्छा लगता है, ऐसे करते-करते आप उस काम मे बेहतर बनते जाते हो। कोई राइटर अपनी लाइफ में बड़ा राइटर तब बना जब उसने पहला पेज अच्छे से लिखा और उसको वह पढ़कर अच्छा फ्रील हुआ या उस पहले पेज की तारीफ किसी ने की होगी या उसे खुद को ही यह फ्रील हुआ होगा कि मैंने यह अच्छा लिखा है फिर उसका ब्रेन उसे ट्रिगर करता है और अच्छा लिखने के लिए। इसी तरह से हर आर्टिस्ट का जन्म होता है, हर बिज़नेसमेन

या बिज़नेसमन का जन्म होता है, हर साइंटिस्ट का जन्म होता है और अगर उसके ब्रेन से हॉर्मोन रिलीज़ नहीं हुए होते तो वह रुक जाता और उसे आगे कुछ करने का मोटिवेशन आता ही नहीं।

ऐसा होता है न कि जब किसी काम को करते हो और कोई तारीफ नहीं करता, कोई रिज़ल्ट नहीं दिखता तब उसे बंद कर देने की इच्छा होती है, तो यह बन्द कर देने की इच्छा ब्रेन की वजह से होती है क्योंकि वहाँ आपका ब्रेन खुशी वाला केमिकल रिलीज़ नहीं कर रहा होता है। मोटिवेशन बर्ड आपने बहुत सुन रखा होगा यह और कुछ नहीं बस डोपामाइन है, जो आपको अच्छा फील करवाता है। जिसे आप मोटिवेशन बोलते हो यह वही हॉर्मोन होता है जो आपसे कहता है कि यह कर तो अच्छा फील होगा और इंसान हमेशा अच्छा फील करने की तरफ भागता है। हम अपनी लाइफ़ में जो भी करते हैं वो इसीलिए करते हैं क्योंकि वहाँ अपना ब्रेन अच्छा फील 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 वक़्त आपके ब्रेन में केमिकल रिलीज़ होते हैं। सोचो अगर यह केमिकल नहीं होते तो क्या होता?

तो इस दुनिया मे फिर सिर्फ़ अरेंज मैरिज ही होती? 😞

ऐसी क्या शक्ति होती है कि कोई अपनी जान तक दे देता है, प्यार में कोई बड़ी से बड़ी चीज़ कर लेता है यह सब जो भी पॉसिबल होता है आपके अंदर ऑक्सीटोसिन हॉर्मोन की वजह से, ऑक्सीटोसिन को लव हॉर्मोन भी कहते हैं। हम सब कभी उदास होते हैं, कभी खुश होते हैं, कभी सब अच्छा लगता है, दुनिया प्यारी लगती है, यह सब कुछ ब्रेन 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 हॉर्मोन्स की वजह से होता है।

हम सब चाहते हैं अपने इस ब्रेन को कंट्रोल करना लेकिन नहीं कर पाते हैं, लेकिन क्या हो अगर हमें यह पता चल जाए कि इन्हीं हॉर्मोन्स को कैसे बढ़ाया जाए, अगर आप जब खुश रहना चाहते हो तब आप हैप्पीनेस हॉर्मोन को बढ़ा दो तब आपकी लाइफ में पहले से ज्यादा 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 ब्रेन को ठंग से समझा ही नहीं।

हाऊ टू बूस्ट डोपामाइन हॉर्मोन

तो चलिए मैं आपको बताता हूँ कि हमेशा खुश कैसे रहे यानी ब्रेन में हैप्पीनेस के हॉर्मोन्स को कैसे बढ़ाएं।

मैडिटेशन

आपने मैडिटेशन के बारे में जरूर सुन रखा होगा कि हमें यह करना चाहिए और इससे फोकस बढ़ता है और स्ट्रेस कम होता है यह इसलिए होता है क्योंकि जब आप मैडिटेशन करते हो तब डोपामाइन रिलीज होता है।

यू एस नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ, गवर्नमेंट की यह रिसर्च है जिसमें यह लिखा है कि 1 घंटे के मैडिटेशन से 64% डोपामाइन प्रोडक्शन में इन्क्रिज होता है अगर कंपेयर करे चुप-चाप बैठे रहने वाले दिमाग की हालत से। इसी वजह से पॉजिटिव फील होता है और मोटिवेटेड फील करते हैं, जिसके लिए आपको मैडिटेशन

भी प्रॉपर करना आना चाहिए जो आप प्रैक्टिस करके सीख सकते हैं इंटरनेट पर बहुत-सी वीडियोज़ अवेलेबल हैं।

एक्सरसाइज़

आप मे से कितने ही लोगों ने यह सुना होगा कि एक्सरसाइज़ और योगा करने से केवल बॉडी ही नहीं बनती हैं बल्कि मूड और ब्रेन पर भी फ़र्क पड़ता है, स्ट्रेस कम होता है और आलस नहीं आता है, क्योंकि एक्सरसाइज़ से एंडोर्फिन और डोपामाइन हॉर्मोन रिलीज़ होता है जो कि मूड और ब्रेन को बूस्ट करने में हेल्पफुल है।

स्लीप

डोपामाइन के रिलीज़ होने से एक्ज़ेक्टली होता क्या है? आप फ़ोकस रहते हो, मूड अच्छा रहता है, अलर्ट रहते हो, एकदम जागे हुए फ़ील करते हो। जब डोपामाइन रात के समय रिलीज़ होना शुरू हो जाता है जब हम मोबाइल यूज़ करते हैं, सोशियल साइट्स, चैटिंग, मूवीज़ इन सब में या फिर कोई राइटिंग, सिंगिंग या फिर कुछ भी करते हैं तब डोपामाइन रात को रिलीज़ हो जाता है और हमे नींद नहीं आती है, ऐसा बहुत लोगों के साथ होता है कि वे रात में बहुत एक्टिव, अलर्ट और फ़ोकस फ़ील करते हैं जो कि सुबह में नहीं करते हैं। जिसका सीधा मतलब है नींद के लिए डोपामाइन का कम (Low) होना बहुत ज़रूरी है।

एक रिसर्च में ऐसा सबूत पाया गया है, ये रिसर्च यू एस की गवर्नमेंट की वेबसाइट पर जाकर आप खुद भी देख सकते हैं, इसमें बताया गया है कि जब आप नाईट में जाग कर काम करते हो तो अगले दिन आपका डोपामाइन रिलीज़ नहीं होता है यानी आप एक्टिव फ़ील नहीं करते हो, जो यह बात साबित करती है कि अगर आप प्रॉपर नींद लोगे तभी

आपके ब्रेन में प्रॉपर एक्टिव रहने के, अलर्ट रहने के, फोकस रहने के हॉर्मोन्स रिलीज होंगे।

दिमाग इतने अच्छे तरीके से डिजाइन किया गया है कि आपको नींद कितनी जरूरी है, इतनी जरूरी है कि अगर आप पूरी रात जाग लेते हो अकार्डिंग टू रिसर्च तो नेक्स्ट डे आपके दिमाग में डोपामाइन रिलीज होना ही कम हो जाएगा, जिसकी वजह से आप बहुत थका हुआ फील करोगे।

U S govt. National Center For Biotechnology Information की वेबसाइट की एक और रिसर्च यह कहती है कि आप अच्छे से कॉर्डिनेशन और कॉन्सनट्रेशन नहीं कर पाते हो, उसके पीछे की वजह डोपामाइन का कम रिलीज होना होती है। कॉन्सनट्रेशन ही तो सब-कुछ है, आपको आने वाले साल अच्छे बनाने हैं तो आपको अपने गोलस पर कॉन्सनट्रेशन ही तो बढ़ाना है और जब डोपामाइन ज्यादा होता है तब यह बढ़ता है। आपके कॉन्सनट्रेशन न होने का रीजन यही है कि आपके अंदर उस वक़्त डोपामाइन हॉर्मोन रिलीज नहीं है।

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

म्यूज़िक

अब यह एक ऐसा तरीका है जिसका मैं पर्सनली ज्यादा यूज करता हूँ, आपने देखा होगा शादी में जब डी जे पर कोई एनरजेटिक सॉन्ग या बीट प्ले होती है तब जोश आता है, एनरजेटिक फील कराता है। यह इसलिए होता है क्योंकि इससे ब्रेन में डोपामाइन रिलीज होता है, कुछ लोगों को रात में म्यूज़िक सुन कर सोना पसंद है, कुछ लोगों को काम के वक़्त, कुछ लोग अपना आलस भगाने के लिए भी एनरजेटिक सॉन्ग सुनते हैं और जब

भी आप मूवी देखते हो उसमे कोई भी ऐसा सीन आता है जैसे इमोशनल, फनी, हॉरर इन सब मे म्यूज़िक का बहुत बड़ा रोल होता है, जो सीधा मूड को इफेक्ट करता है, और मूड इफेक्ट हुआ है मतलब की डोपामाइन रिलीज़ हुआ है। आप काम करते वक़्त, पढ़ते वक़्त ऑनलाइन म्यूज़िक सर्च करके प्ले कर सकते हो। मेरी लाइफ़ में म्यूज़िक का बहुत बड़ा रोल है जब मैं इस बुक को लिख रहा था तब मैं भी एक कॉन्सन्ट्रेशन वाला सॉन्ग सुन रहा था।

न्यूट्रिशन

अब लास्ट में आता है आप क्या खाते हो।

“You are what you eat.”

आप जैसा खाते हो वैसा आपका मूड रहता है, वैसा ही आपका ब्रेन वर्क करता है और आपको क्या खाना चाहिए क्या नहीं, किसे हेल्थी फ़ूड कहते हैं कैसा फ़ूड आपके ब्रेन और बॉडी के लिए सही नहीं है यह सब आपको पता ही है क्योंकि ये चीज़ें हम सब अपनी माँ से सीख चुके हैं।

अब इस डोपामाइन हॉर्मोन के बारे में जो भी बोला, जिसकी वजह से आप खुश होते हो, जिसकी वजह से आप लाइफ़ में काम करने के लिए उत्साहित होते हो, आपकी मेहनत करने की इच्छा जागती है, उसे मैं 10-20 सेकंड में समझाऊँ तो यह है, वैसे तो दिमाग़ को कंट्रोल करना बहुत मुश्किल है, लेकिन अगर जब हम यह जान लेते हैं कि मुश्किल की वजह क्या है और उस मुश्किल चीज़ों को समझ लेते हैं, तब पहले से आसान हो जाता है कि हम अपने ब्रेन को कंट्रोल करें।

CHAPTER 5

गोल्स कैसे सेट करे?

वक्त कितना एक्स्ट्रा है, उस एक्स्ट्रा टाइम की कीमत क्या है, ये कीमती वक्त कहाँ जा रहा है, इस कीमती वक्त में कुछ करने के लिए अपने अंदर एनर्जी या मोटिवेशन कैसे रखे, अब आपके दिमाग में ये आना चाहिए इस वक्त में करे क्या, यानी वक्त मिल गया, हथियार समझ लिए, अब लड़ना किस चीज़ के लिए हैं, जिन्दगी के गोल्स क्या है? सपने क्या है? शुरुआत कैसे करे? उसने काम कैसे करे? उसको लगातार कैसे करे?

धार तो तेज़ कर दी, अब काटना क्या है उस बारे में बात करते हैं।

तो अब इतना जानने के बाद आप यह जानते हैं कि गोल्स सेट कैसे करे, फिर शुरुआत कहाँ से करे, जैसा कि मैंने कहा था कि केवल ज्ञान लेना ही सब-कुछ नहीं होता, ज्ञान पहली स्टेज है नेक्स्ट स्टेज है उस ज्ञान को इम्प्लीमेंट करना, उसे अप्लाइ करना। तो चलिए अब बहुत बातें कर ली अब गोल्स सेट करके काम शुरू करते हैं।

मैं अब बताने वाला हूँ कि गोल्स सेट कैसे करे उसके बाद बताऊँगा कि शुरुआत कहाँ से करे, सबसे टफ और सबसे बड़ा काम शुरुआत ही होता है, उसके बाद तो आपके दिमाग के रिवॉर्ड सिस्टम अपने आप से आगे काम करने के लिए मोटीवेट 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 गोल्स सेट करने के बाद शुरुआत कैसे करे यह टॉपिक डिसकस होना बहुत जरूरी है।

गोल्स सेट करने के लिए मैं आपको बहुत लंबा प्रोसेस नहीं बताने वाला हूँ, बहुत आसान और छोटी चीज़ें ही बताने वाला हूँ और आसान चीज़ें ही ज्यादा चलती हैं।

“Simplicity is the ultimate sophistication.”

- Leonardo Da Vinci

जिस भी चीज़ में जितना भी एक्सपीरियंस होता है, वह उतना ही चीज़ों को सिंपल करता है और सिंपल बातों को समझना ही मुश्किल होता है, सिंपल आउटपुट देना ही बड़ा काम होता है।

पहले के टाइम में कंप्यूटर मुश्किल थे आज सिंपल हैं, कोई भी कंपनी का लोगो और भी ज्यादा सिंपल होता जाता है और ज्यादा शॉर्ट हो जाता है, कोई भी एक अच्छा स्पीकर है जो अच्छी तरह से समझाना जानता है वह उतनी ही अच्छी तरीके से चीज़ों को सिंपल करेगा। इसी तरह मैं जो आपको गोल्स सेट करने का तरीका बताने वाला हूँ वह सिंपल तो है लेकिन बहुत ही ज्यादा इफेक्टिव है, मुश्किल चीज़ें बाद में करना पहले मुश्किल चीज़ों को ही कम करने के लिए सिंपल चीज़ें कर लीजिए। चलिए शुरू करते हैं और यह तरीका आपको इंटरनेट पर या किसी बुक में लिखा हुआ नहीं मिलेगा क्योंकि यह उदाहरण मैंने खुद ने ही बनाया है:

मैं आपको मूवी का उदाहरण लेकर समझाता हूँ, इस उदाहरण से ज्यादा से ज्यादा लोग रिलेट करेंगे। कोई भी मूवी बनती है उसे मैं बहुत-बहुत ज्यादा ही सिंपल तरीके से बताने वाला हूँ, यह पूरा के पूरा फ़ॉर्मूला आपको अपने किसी भी गोल को पूरा करने में लगाना है, हर गोल आपका कितना भी बड़ा गोल हो चाहे वह पूरी लाइफ़ का हो या आने वाले एक साल का आप इस फ़ॉर्मूला से उसे अचीव कर सकते हो।

कोई भी मूवी बनती है तो सबसे पहले एक थॉट होता है एक विचार होता है, फिर वो थॉट्स वो इमेजिनेशन वो सारी बातें जो दिमाग में चल रही हैं उसे सही तरीके से टेक्स्ट में लिखा जाता है जिसे स्क्रिप्ट कहते हैं। डॉयलोग लिखे जाते हैं, प्रोपेरली लाइन्स लिखी जाती हैं, फिर स्क्रीनप्ले लिखे जाते हैं कब कैमरा से शूट करेंगे तब इस सीन के वक्त कैमरा कहाँ होगा, हर एक सेकंड लिखा जाता है कि कैमरा कहाँ होगा, शॉट कहाँ होगा, इस वक्त एक्टर कहाँ होगा, क्या डॉयलोग होगा, क्या फ़ील देनी है इस वक्त बैकग्राउंड

म्यूजिक क्या चल रहा होगा या म्यूजिक फ्रील देना है उस अकोर्डिंग कैमरा मूवमेंट होता है, उस अकोर्डिंग एडिटिंग होती है और इसी के अकोर्डिंग पूरे स्क्रीनप्ले लिखे जाते हैं। मूवी के लिए बैकग्राउंड म्यूजिक, सॉन्ग बनाए जाते हैं। फिर वह सब शूट होता है कैमरा में, यानी जो थॉट्स आए थे अब वो टेक्स्ट से वीडियो फॉर्म में आ चुके हैं। अब डायलॉग अलग से रिकॉर्ड करेंगे, मूवी में जो भी बात होती है वह पहले स्टूडियो में रिकॉर्ड की जाती है, जिसे डबिंग कहते हैं, हर मूवी में ऐसा नहीं होता है कुछ मूवी में जब शूट हो रहा होता है वहीं माइक भी लगा लेते हैं और वहीं वॉइस रिकॉर्ड भी कर लेते हैं लेकिन एक बार इस प्रोसेस को इस तरह से लेते हैं कि वॉइस बाद में रिकॉर्ड की जाएगी।

मूवी में शूट की गई क्लिप और वॉइस को जोड़ा जाता है, बेस्ट शॉट जोड़-जोड़ कर मूवी बनाई जाती है, जिसमें सॉन्स भी होते हैं, स्टोरी चल रही होती है जैसा डायरेक्टर ने मूवी को बनाया है। मूवी में कलर ग्रेडिंग होती है, इफेक्ट्स एडिट होते हैं इत्यादि।

फिर फाइनल आउटपुट में एक वीडियो पूरी बन जाती है जो रिलीज होने के लिए तैयार होती है, जिससे देखने लायक आउटपुट बन जाता है। थॉट, फिर टेक्स्ट, फिर वीडियो, फिर ऑडियो, म्यूजिक, फिर इन सब को मिला कर एक आउटपुट बना दिया, एक गोल अचीव हो गया।

अब जब विचार आया कोई मूवी की स्क्रिप्ट याद आई, वह यूँ समझ लो कि आपको आपकी लाइफ में जो करना है वो आईडिया है वह आपका गोल है। फिर राइटर उस विचार को टेक्स्ट में लिखता है तो आप भी अपने आईडिया को लिखो, अपने गोल्स को लिखो, अपनी प्लानिंग पेपर में या लैपटॉप में या मोबाइल में कहीं भी लिख कर करो। लिखने से बहुत ज्यादा फ्रक पड़ता है आपको डायरेक्शन अच्छी मिल जाती है, आप अपने आने वाले साल के गोल्स को लिखिए, अपनी ज़िन्दगी की फ़िल्म स्टोरी लिखिए जैसी आपको अपनी लाइफ़ करनी है। अगर लिखना इम्पोर्टेंट नहीं होता तो मूवी के लिए

स्क्रिप्ट लिखने की ज़रूरत ही नहीं पड़ती क्योंकि स्टोरी तो याद ही है ना!! स्क्रिप्ट का इतना बड़ा रोल है कि डायरेक्टर को बराबर नज़र रखनी होती है कि अब क्या करना है और कैसे काम ले जाना है। फिर जैसे एक मूवी का डायरेक्टर उस स्क्रिप्ट के बेस पर मूवी की स्टोरी के बेस पर एक्टर्स से एक्टिंग करवाता है, कैमरा के सामने वीडियो फ़ॉर्म में उस प्रोजेक्ट को करने के लिए तो आपको भी अपने माइंड को एक्टर समझ कर, और खुद को डायरेक्टर समझ कर वो चीज़ करवानी है, जो आपने गोल्स में लिखी है, इसको में थोड़ा और आसान करके समझता हूँ:

जैसे एक मूवी का डायरेक्टर उस स्क्रिप्ट के बेस पर मूवी की स्टोरी के बेस पर एक्टर्स से एक्टिंग करवाता है कैमरा के सामने वीडियो फ़ॉर्म में उस प्रोजेक्ट को करने के लिए तो आपको भी अपने माइंड को एक्टर समझ कर, और खुद को डायरेक्टर समझ कर वो चीज़ करवानी है जो आपने गोल्स में लिखी है।

आपका माइंड एक्टर है और आप डायरेक्टर हो और हर मूवी में डायरेक्टर की चलती है एक्टर की नहीं, इसी तरह आप अपने माइंड की मत चलने दो आप अपने माइंड को खुद चलाइये, वरना मूवी बिगड़ जाएगी आपकी लाइफ़ बिगड़ जाएगी।

लेकिन गोल सेट कैसे करने हैं?

आप अपने गोल्स को अलग-अलग पाटर्स में बाँट कर मेहनत करो, आपका काम मिक्स्ट नहीं होगा, जब भी कोई चीज़ सॉर्ट कर लेते हैं फिर उसमें कंप्यूज़न कम हो जाता है, जैसे आपके मोबाइल में गैलेरी हैं उसमें हजारों फोटोज़ हैं, तो उसे अगर आप देखोगे तो उसमें अलग-अलग केटेगरी बनी हुई हैं, कैमरा की अलग एल्बम, व्हाट्सएप्प फोटोज़ अलग, डाउनलोडेड फोटोज़ अलग, उसे इस तरह से सॉर्ट किये होते हैं तब ज़्यादा आसानी होती है गैलेरी को समझने में, ज़्यादा माइंड क्लियर होता है कोई भी फ़ोटो ओपन करने में उसी तरह जब आपके लाइफ़ के गोल्स को सॉर्ट करोगे तो आपका माइंड क्लियर रहेगा

कि पहले किस पर काम करना है और उस वक्त केवल उसी काम पर फोकस हो। जैसे मूवी बनाने के लिए इतनी चीजें मिलकर मूवी बनती है उसी तरह आपके लाइफ़ के गोल्स भी बहुत सी चीजें करने के बाद अचीव होते हैं, तो वह बहुत चीजें क्या हैं पहले वो पता करो, अगर आपको एक बहुत अच्छे लेवल का वीडियो एडिटर बनना है तो उस गोल के पहले माइक्रो गोल बनाइये। जैसे वीडियो एडिटर बनने के माइक्रो गोल होंगे:

पहले लैपटॉप/कंप्यूटर का होना, फिर बेसिक कंप्यूटर चलाना आना, फिर एडिटिंग सॉफ्टवेयर को कहाँ से सीखना, फिर एडिटिंग सॉफ्टवेयर को सीखने के बाद अपनी इस स्किल को आगे कैसे बढ़ाना, फिर उससे कैसे कमाना।

यह तो मैंने सिंपल तरीके से बताया है ऐसे लाइफ़ के किसी भी गोल को पहले टुकड़ों में बाँटिये फिर एक-एक करके उस पर काम कीजिए।

छोटे-छोटे गोल्स मिलकर एक वह गोल बनाते हैं जो आपको चाहिए, आप केवल वन वे से अपने गोल को अचीव नहीं कर सकते। आपको 10 रास्तों से निकल कर अपने गोल तक पहुँचना होगा और यह सब पेपर वर्क करो और माइक्रो को भी और माइक्रो निष करो।

जैसे कोई भी मूवी बनाने का एक माइक्रो गोल है शूट करना, तो शूट करने का भी और माइक्रो गोल है कैमरा सेटअप, लोकेशन, एक्टर्स मेकअप एंड एडिटिंग प्रीपेरेशन इत्यादि। अब एडिटिंग माइक्रो गोल का भी माइक्रो गोल है फेस एक्सप्रेशन, वॉइस, डॉयलोग याद करना, बॉडी लैंग्वेज इत्यादि।

इसी तरह आप माइक्रो गोल्स की चैन बनाकर पेपर वर्क कर सकते हो, पेपर वर्क करने से आपके माइंड को गज़ब की हायरेक्शन 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 ब्लूप्रिंट बनाकर चल रहे हो और ऐसे में भूल-चुक भी नहीं होती और ऐसे में एक वक़्त में सिर्फ़ एक चीज़ ही चल रही होती है क्योंकि पता है सब पेपर वर्क किया हुआ है तो भुलने का सवाल ही नहीं है कहीं नहीं जाएगा अभी केवल एक काम पर ही फ़ोकस करो।

समझ आ रहा है ना मैं क्या-क्या बता रहा हूँ, पेपर वर्क से आपका माइंड रिलैक्स हो जाएगा कि हाँ! मैंने सब कुछ लिख कर रखा है मुझे फ़िक्र 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 मूमेंट पर इसी काम पर फ़ोकस करना है और अब बात आती है शुरू करने की, जो सबसे इम्पोर्टेंट पॉइंट है।

इसी पॉइंट तक लाने के लिए मैंने अब तक आपको इतना समझाया है, इसी शुरुआत करने वाले पॉइंट को अगर मिस कर दिया तो यह बुक जो आप पढ़ रहे हो एक न एक दिन भूल जाओगे और लाइफ़ वैसी ही चलती रहेगी।

CHAPTER 6

लेकिन अब शुरुआत कहाँ से करे?

अब तक मैंने जो भी बात बताई वह ज़रूरी नहीं सब आपको बहुत टाइम तक याद रहे, इसलिए जितना जल्दी आप काम की शुरुआत करोगे आपका ज्ञान इस्तेमाल में आएगा और याद रहे ज्ञान लेना पहली स्टेज है और उसे अप्लाइ करने में और इम्पोर्टेंट स्टेज है। बुक की शुरुआत में मैंने आपको बताया था कि आप जिन्दगी में जो भी करते हैं उसके अलावा आपके पास इतना टाइम होता है अपने गोल्स 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 टाइम नहीं है, 3190 घंटे नहीं इससे कम हो जाएगा लेकिन खाली समय मिलेगा ही मिलेगा।

जिसमें मैंने बताया था कि अगर आप सिर्फ ऑडियोबुक सुनो तो भी 531 बुक सुन सकते हो लेकिन हाँ यह बात भी है केवल बुक ही थोड़ी सुनेंगे, माना कि बुक सुनने से आपको दूसरों की गलतियों, दूसरों की लाइफ से लेसन सीखने को मिलता है जिससे खुद गलती करके सीखना नहीं पड़ता और छोटी जिन्दगी में बड़ा धमाका हो जाता है लेकिन फिर भी केवल बुक ही थोड़ी सुनेंगे जाहिर सी बात है।

जो भी हम अपनी लाइफ में सीखते हैं उसमें जो हमने ज्ञान लिया वह हमारी लाइफ की पहली स्टेज है और यह बहुत ही ज़्यादा अर्ली स्टेफी है, ज्ञानी आप बन गए और ज्ञानी की कोई कमी नहीं है दुनिया में एक से एक लोग मिल जायेंगे बुक्स को घोल कर पीने वाले, चीज़ों को अच्छे से करने वाले, तरह-तरह के कोर्स करने वाले लेकिन मैंन स्टेज है उस ज्ञान को अप्लाइ करना, और यही चीज़ स्कूल/कॉलेज में ढंग से नहीं समझायी जाती, वें बस स्टूडेंट के माइंड में ज्ञान भर रहे हैं और टीचर्स को खुद को नहीं पता होता कि यह ज्ञान कब, कहाँ और कैसे अप्लाइ करना है। जैसे मैंने बी सी ए की मैंने वहाँ देखा कि जो टीचर्स वेबसाइट बनाना सीखा रहे हैं उन्होंने खुद ने जिन्दगी में एक भी वेबसाइट नहीं बनाई, वो बस सीखा रहे हैं उन्होंने ज्ञान लिया भी है तो बस दुसरो को सिखाने के लिए, खुद इम्प्लीमेंट नहीं करेंगे, माना कि टीचिंग भी स्किल होती है, यह भी काम है, यह भी पैशन

हैं लोगों का, लेकिन यह बहुत ज्यादा होता है कि वे लोग टीचर बन जाते हैं जिन्हें खुद को ज्ञान को अप्लाई करना नहीं आता, बस ज्ञान को बुक से पढ़कर बताना आता है।

11th-12th में जब मैंने कॉमर्स ली थी, वहाँ बिज़नेस करना वो लोग बता रहे थे जिन्होंने खुद ने यह प्रैक्टिकली ट्राय नहीं किया।

तो ज्ञान लेना सबसे अर्ली स्टेज है सबसे मैन स्टेज उस ज्ञान को अप्लाई कहाँ करना है मेरे प्यारे शिक्षको? जैसे आपको मेरी बातें बहुत ही प्रैक्टिकली लग रही होगी, मैं कोई न्यूज़ पेपर नहीं पढ़ा रहा, मैं कोई अनमोल वचन या कहानियाँ नहीं सुना रहा, मैं आपको इतनी प्रैक्टिकल बातें बताता हूँ आपको फ्रील आता होगा कि भाई साहब क्या ही बात बता दी है मैं अभी इस बुक को पूरा पढ़कर इसे अप्लाई करूँगा।

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

पहले मैं आपको बताऊँगा की शुरुआत करने के बाद कंटिन्यू कैसे रहेगी वह चीज़ बाद में बताऊँगा कि शुरुआत करने के लिए करना क्या होता है।

#1 शुरुआत के बाद वाला ऑटोपायलोट

जैसा कि मैंने डोपामाइन के बारे में बताया, आपके दिमाग के रिवॉर्ड सिस्टम के बारे में बताया कि आप कुछ भी करते हो तो उसे आगे से आगे करने की इच्छा तब होगी, उस

काम को और बेहतर करने की इच्छा तब होगी जब आपके दिमाग में यह केमिकल रिलीज होता रहेगा और यह तब होता है जब कुछ अच्छा होता है, कुछ हासिल होता है।

एक चैन बन जाती है जैसे रिजल्ट मिले और मोटिवेशन मिलता है और बेटर करते हैं।

यह पूरा पॉइंट आपको समझ आ रहा होगा अगर आपने ब्रेन वाले पार्ट को ध्यान से सुना होगा कि डोपामाइन कैसे काम करता है इसलिए मैंने कहा था कि बुक के लास्ट पार्ट को अच्छे से तब समझ पाओगे जब पूरी बुक को ध्यान से पढ़ोगे।

तो इस ब्रेन के सिस्टम पर ट्रस्ट करो, जब लाइफ में वो होने लगेगा जो आपको चाहिए था तब आप 2 चीजें एक्स्ट्रा करोगे, एनर्जी से भर जाओगे, पागल हो जाओगे की मुझे इतना मज़ा क्यों आ रहा है, यहाँ-वहाँ बताते रहोगे की भाई मैं तो पूरा मोटिवेटेड हूँ। इरोगे की कहीं नज़र न लग जाए।

#2 शुरुआत ही कहाँ से करे?

लेकिन शुरुआत कब होगी? जब आप इस लेवल 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 डैथबेड मेंटैलिटी बताई थी कि अगर आपको पता चल जाए कि आपके पास केवल 6 महीने ही हैं तब क्या आपको किसी भी काम की शुरुआत करने में आलस आयेगा, तब क्या उसे टालोगे, क्या तब अलार्म को स्नूज़ करोगे, तब क्या उसे करना बार-बार भूलोगे?

डैथबेड मेंटैलिटी मैंने आपको इसलिए समझायी क्योंकि यह आप अप्लाइ करो क्योंकि जब दिमाग में यह आ जाता है कि मैं अब मरने ही वाला हूँ तब जिन्दगी में रिस्क लेने का

डर चला जाता है, तब टालते नहीं हैं, तब दिमाग मे यह नहीं आता कि जब चीज़ें परफेक्ट हो जाएगी तब शुरुआत करूंगा, किसी का इंतज़ार नहीं करोगे आपके पास जो होगा उसी में आप शुरू कर दोगे।

किसी भी काम को शुरू न करने का सबसे बड़ा रीज़न 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 चीज़ क्लियर करता हूँ कि बिना ज़्यादा सोचे शुरू कैसे करे फिर मैं समझाता हूँ कि ज़रूरत का क्या रोल है।

ज़्यादा सोचने का कीड़ा और इस ज़्यादा सोचने की वजह से पनपने वाला टालने का कीड़ा इतना डेंजरस 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 लूप में फँस जाओगे।

और ज़्यादा सोचने से नींद की प्रॉब्लम, चिड़-चिड़ापन बढ़ने लगता है, जिसकी वजह से अपने गोल पर काम करने के लिए एनर्जी नहीं रहती। मैं कुछ हैक्स बताता हूँ जो आप अप्लाइ कर सकते हो जब आप बहुत ज़्यादा सोचो:

- पहले तो आपको यह समझना है कि नेगेटिव और पॉज़िटिव कुछ नहीं होता, दोनों में ज़्यादा सोचने को ज़्यादा सोचना कहेंगे, उदाहरण के लिए हम अपने आपको ज़्यादा सोचने वाला तब कहेंगे न जब हमारे माइंड में बहुत नेगेटिव बातें चल रही होती हैं, एक से एक सपनों के महल जब दिमाग मे बना रहे होते हैं तब हम उसे यह नहीं कहेंगे कि हम ज़्यादा सोच रहे हैं, लेकिन ज़्यादा सोचना दोनों को कहेंगे क्योंकि ज़्यादा प्लानिंग करना, ज़्यादा अच्छा सोचना, सपनों का

महल बस खड़े ही करते जाने से भी इतनी एनर्जी यूज हो जाती है कि केवल बड़ा सोचने में ही सारा उत्साह खत्म हो जाता है उस काम को करने में नहीं। ज्यादा सोचना दोनों को कहेंगे पॉजिटिव तरीके से भी और नेगेटिव 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 दिमाग में आते हैं। अपने आपको विचारों से अलग करने का सबसे बेस्ट तरीका है जब भी आप किसी भी चीज के लिए ज्यादा सोचने लग जाओ तब यह सोचो कि क्या यह मेरे लिए अभी सोचना ज्यादा इम्पोर्टेंट है या मेरे लिए यह काम करना ज्यादा इम्पोर्टेंट है। सवाल करने से आपके माइंड को डायरेक्शन मिल जाएगी। सवाल करने से हर बार आपको डायरेक्शन मिल ही जाएगी और सवाल करने वाला ही डायरेक्शन 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 इम्पोर्टेंट 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 की क्या मेरे लिए यह आने वाला 1 साल भी मैटर कर रहा होगा? क्या इससे मेरे आने वाले 1 साल पर इम्पैक्ट पड़ेगा? आपको जवाब मिलेगा कि नहीं! आपका आने वाला साल पर इम्पैक्ट 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 इम्पैक्ट 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 परफेक्शन का, यानी हम चाहते हैं कि शुरुआत अच्छे से हो, जब यह हो जाएगा जब वह हो जाएगा और इम्प्रीशन जमाने के चक्कर में

शुरुआत ही नहीं कर पाते। हमें टालते वक्त 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 7

ज़रूरत

शुरुआत करने के लिए आपको एक बड़ी वजह पता होनी ज़रूरी है, वरना आप सिर्फ़ कुछ टाइम के लिए मोटिवेटेड रहोगे, आप मेरी बात मानकर टालना बन्द करके शुरुआत भी कर लगे, लेकिन अगर वजह बड़ी नहीं है तो उसे छोड़ देंगे।

अब तक जितनी भी खोज हुई है वो करनी नहीं पड़ी, यानी उसकी खोज करने के लिए मोटिवेशन की ज़रूरत नहीं पड़ी, विज्ञान ने किसी भी चीज़ की खोज इसलिए की है क्योंकि उसकी ज़रूरत थी। अगर ज़रूरत न हो तो कोई भी खोज पॉसिबल नहीं होती।

ज़रूरत की वजह से इलेक्ट्रिसिटी की खोज हुई, इसकी वजह से टेक्नोलॉजी बनी, इंसान के लिए हर वो चीज़ बनी जो ज़रूरी थी, ज़रूरत न हो तो कितना भी ज़ोर लगा लो, जिम शुरू करोगे बंद कर दोगे, काम शुरू करोगे बंद कर दोगे, 2-3 दिन पढ़ने बैठोगे फिर बंद कर दोगे। अगर ज़रूरत बड़ी हुई तो आपको उसे करने के अलावा और कुछ भी नहीं दिखेगा।

जैसे मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ अगर आप किसी जंगल में फँस गए और भूख से मर रहे हो और आप नॉनवेज खाना तो दूर हाथ भी नहीं लगा सकते लेकिन अगर जंगल में भूख से आपकी मौत हो सकती है वहाँ आपकी जान जा रही है तो इस बात के बहुत ज़्यादा चान्सेस होंगे कि आप नॉनवेज भी खा लगे क्योंकि ज़रूरत बड़ी थी।

ज़रूरत इंसान से बहुत कुछ करवा लेती है जितना वह कभी ज़िन्दगी में करने की सोच भी नहीं सकता। इसी वजह से मिडिल क्लास लोग या गरीब ही ज़्यादा मिलेंगे जो आज सबसे सफल हैं क्योंकि उनकी गरीबी वजह थी, उनको ज़रूरत थी मेहनत करने की, उनको ज़रूरत थी अपनी फैमिली को अच्छी लाइफ़ 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 फैमिली

को नुकसान पहुँचाने आए तो आप अकेले पाँचों को मारने के लिए आ जाओगे क्योंकि वो करने की ज़रूरत है! वजह बड़ी है।

आपको भी आपके लक्ष्य के साथ मे कोई वजह जोड़नी है, पढ़ाई करते हो तब माइंड में यह चलना चाहिए कि यह ज़रूरी है। मुझे जो अपनी जिंदगी में बनना है उसके लिए मुझे यह जानना ज़रूरी है जो बुक में लिखा है वरना मैं वह जिन्दगी नहीं जी पाऊँगा जो मैं जीना चाहता हूँ। अपने हर लक्ष्य में जो भी लाइफ़ के गोल सेट करो उसके पीछे इतनी बड़ी वजह लगा दो कि फिर वो गोल आपको गोल नहीं इमरजेंसी लगे। चाहे अमीर बनकर किसी से शादी करना हो सकता है, किसी मुसीबत से निकलना हो सकता है, लोन को चुकाना हो सकता है, किसी बीमारी से निकलना हो सकता है, फैमिली ने बहुत बुरा वक्त देख लिया अब उन्हें अच्छे दिन दिखाने के रिज़न हो सकते हैं कुछ भी हो सकता है।

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

ज़रूरत बड़ी हो और शुरुआत कर दी आपको रिज़ल्ट्स भी मिल गए फिर तो अपने आप आगे से आगे और ज़्यादा अच्छा करने का मन होगा और यह चीज़ आपको आगे से आगे ले जाएगी जैसा कि मैंने रिवॉर्ड सिस्टम में बताया, आप शुरुआत तो करो, आपका माइंड आपको अपने आप अच्छा फ़ील कराएगा।

एक बार शुरुआत करो ज़रूरत पता करो, गोल को गोल मत समझो इमरजेंसी समझो, बस शुरुआत करो, यह मेरा चैलेंज है शुरुआत कर दी और थोड़े रिज़ल्ट्स मिलने शुरू हो गए, अब आपका दिमाग़ आपको नहीं छोड़ने वाला, यह दिमाग़ देखो फिर कैसे बड़े-बड़े काम करवाता है, यह चैन से रहने नहीं देगा आपको, ऐसे एनर्जी से भरे रहोगे, कूदते फ़िरोगे कि मैं अब क्या करूँ, खाली बैठ ही नहीं पाओगे।

आपके पास जो है उसका इस्तेमाल करके, जो कर सकते हो वही करके, जहाँ हो वहीं रहकर, जितना पता है उतने में ही और जितनी ताकत लगा सकते हो उतनी ही ताकत लगा कर शुरु कर दो, ये समझ कर काम करो कि आप एक गुफा में हो और आपके पास लिमिटेड चीज़ें हैं, लिमिटेड टाइम है लेकिन अभी आपको वहाँ से बाहर आने के लिए अभी जो दिमाग में आ रहा है उसी में ट्राय करना होगा, बिना किसी परफेक्शन की वजह को बीच में लाये और टाले, बिना किसी डर की वजह से टाले क्योंकि डर फ़ैल होने का नहीं डर काम के न होने का होना चाहिए। -मोहम्मद शकील।

विश यू ऑल दी वेरी बेस्ट, मैं शकील CoolMitra से आपके सपनों को सपोर्ट करता हूँ।

अगर आपको लगता है कि किसी तरह से ये बुक आपकी ज़िंदगी में कुछ बदलाव ला सकती है और आपको पसंद आई है तो आपको इस बुक को रिव्यू करने में सिर्फ़ 1 मिनट लगेगा।

लेखक परिचय

मोहम्मद शकील एक लेखक, वक्ता, डिजिटल मार्केटर, ऑनलाइन ट्रेनर, एक महान विचारक और दूरदर्शी हैं। उन्हें भारत के सबसे कम उम्र के प्रेरक वक्ता होने के लिए संयुक्त राष्ट्र द्वारा सम्मानित किया गया था।

YouTube पर उनके 10 लाख से अधिक अनुयायी हैं जहां वे अपने विचारों को साझा करते हैं। उनका चैनल 3 साल पहले शुरू हुआ था और अब तक 120 मिलियन से अधिक व्यूज का सफर पूरा कर चुके हैं। वह एक और चैनल भी शुरू कर रहे हैं जहां वह शॉर्ट-फिल्म्स अपलोड करेंगे।

शकील सिर्फ 22 साल के हैं और वह अपने चैनल पर आध्यात्मिकता, मिथकों, शिक्षा प्रणाली, पैसे कमाने के तरीके, जीवन को आसान बनाने आदि के बारे में बोलता है। वह ऑनलाइन पाठ्यक्रम और ई-बुक का विपणन भी करते हैं। उन्होंने कुछ ही महीनों में अपनी ई-बुक की 100,000 से अधिक प्रतियां बेची हैं।

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