टालने का कीड़ा

RESTART YOUR LIFE EBOOK
BY COOLMITRA

MOHAMMAD SHAKEEL

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं, उसे सिर्फ पढ़ने के लिए ना पढ़े, जिस level की मेरी observation मैंने इस book में दी हैं 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 हैं कि पढ़ते वक्त सिर्फ मज़ा आना की ऐसा हो सकता हैं और एक होता हैं पढ़ने के बाद वाक़ई में

Downloaded from www.PDFshala.com

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

मेरी आप लोगो से एक छोटी-सी request हैं, 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।

****

Downloaded from www.PDFshala.com

CHAPTER 1.

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

जोश में आकर बहुत कुछ सोच लेते है मगर कर कुछ नही पाते, कभी **आलस कारण बन जाता हैं, 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 नही और टलता जाता है, कभी ये भी issue होता है कि 365 दिन में पूरे दिन energy नही रहती और सबसे बड़ा कारण है हमने कभी 365 दिन में जितने घंटे होते है उसमें कभी एक-एक घंटे का हिसाब नही लगाया।

चलो आज आपकी body को, mind को, energy को calculate करते हुए साथ मे ये भी calculate करते है

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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 है।

अगर आप 24 घंटो 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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

एक दिन के 2 घंटे खाना, पीना, नहाना, ये सब मिला ले तो, महीने के होते है 30×2 = **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 नही 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 नही चलेगा।***

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 क्यो?

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?

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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 है जिसमे आप और कुछ नही करते हो अब उस पर बात करते है।

अगर आप इन 260 **घंटो 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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

आपको आपकी ज़िंदगी बदलने के लिये 3120 घंटे मिले है जिन घंटो में बहुत कम लोग conscious है, बहुत कम लोगो को हिसाब है कि मेरा वक़्त कहाँ जा रहा है।

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

अब ये तो मैंने सिर्फ example लिया है, लेकिन obviously केवल audiobook से ही life change नही होती, actions भी लेने होते है, reading भी करोगे, classes भी लोगे किसी चीज़ की, mobile में कोई दूसरी चीज़े 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 है।

Downloaded from www.PDFshala.com

Value of Book

मैं book का क्यों बोल रहा हूँ?

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

इस पृथ्वी पर 3 ऐसे example है जिनको देख कर आप book पड़ने 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 है।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 नही सकती जिसका solution book में ना हो। दुनिया मे न जाने

Downloaded from www.PDFshala.com

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 ग़लतियों 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।**

Downloaded from www.PDFshala.com

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

****

Downloaded from www.PDFshala.com

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 नही है कि वो अपना time कहाँ दे रहा है, 3120 घंटे उसके पास हैं बहुत कुछ करने के लिये जिसमे हमने ये बात की हैं 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 नही 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 हैं।

इतना जाना था मैंने CHAPTER ONE में!

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

Downloaded from www.PDFshala.com

आपके पास time नहीं हैं यह बहुत बड़ी problem हैं 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 हैं?

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

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

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

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

Downloaded from www.PDFshala.com

time यहाँ जा रहा तो आपको यकीन नहीं होगा, जैसे कि एक research कहती हैं कि ज़्यादातर लोग on an average अपने mobile को 100 बार दिन में check करता हैं 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 हैं कि उनका ध्यान कहाँ हैं।

"ध्यान पर ध्यान नही हैं, ध्यान कहाँ जा रहा हैं उस पर ही ध्यान नहीं हैं, जब आप ध्यान पर ध्यान देते हो तब आपका सब जगह ध्यान बन जाता हैं।"

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?

Downloaded from www.PDFshala.com

जब आपको ये याद हो कि आपका ध्यान कहाँ-कहाँ जा रहा हैं, 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 हैं, 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 हैं, अपने अंदर energy कैसे maintain रखनी हैं, अपनी body को strong कैसे बनाना हैं और अपने goals को नज़रो में कैसे रखना हैं तब जाकर नए साल के December में सारे goals achieve कर सकते हों।

Downloaded from www.PDFshala.com

Addiction of Mobile Phone

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

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 हैं 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 हैं, क्या आप उस mobile को control करते हो या वो mobile आपको control कर रहा हैं?

Downloaded from www.PDFshala.com

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

यह एक ऐसा डर हैं जो आपको तब लगता हैं जब आपका mobile आपके पास नहीं होता हैं। Mobile की वजह से हमारी याद करने की शक्ति weak होती ही जा रही हैं, आज के वक़्त में कोई भी नही चाहेगा कि वह 500 mobile numbers याद करे बहुत obvious बात हैं 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 हैं, कुछ भी Google से search करके निकालने की habit बनती जा रही है कि हमे कुछ भी याद रखना importent नही लग रहा है जिससे memory weak होती जा रही हैं।

Downloaded from www.PDFshala.com

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 लगातें 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 उसमे 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 हैं कि आप इनका ज़्यादा से ज़्यादा use करे, और आपको पता भी नहीं चलता कि किस तरह से यह companies आपके दिमाग़

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं कि लोगो को नींद ना आने की problem होती जा रही हैं, जिसे **Insomnia** कहते हैं, यह एक तरह की बीमारी हैं।

Facebbok, Instagram, YouTube यह सब आपके दिमाग़ में Dopamine chemical release करते हैं, cigarette पीतें वक़्त भी exactly यही होता हैं तब आपको इसकी लत लग जाती हैं, फिर उस काम को बार-बार करने की इच्छा होती हैं, बहुत सी research और बहुत से psychology doctors का यह मानना हैं

Downloaded from www.PDFshala.com

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं आपके mobile को बार-बार चेक करने की जबकि आपको पता हैं कि आपको कोई भी message या notification नहीं आया हैं? 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 ज़्यादा आप mobile का use अपनी लत को पूरा करने के लिए कर रहे हो, बाकी के 10% हो सकता हैं आपका कोई काम हैं।

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।

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं, एक-दूसरे से कोई बात नहीं, हर इंसान busy हैं mobile में किसी और से बात करने में, जो कि वह खुद किसी और के साथ में हैं और उसके साथ time को enjoy नहीं कर रहा हैं। 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.

****

Downloaded from www.PDFshala.com

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।

Downloaded from www.PDFshala.com

एक और research जो कि 2012 में हुई, उससे यह पता चलता हैं कि वो लोग जो immediate, हाथों-हाथ कोई भी mobile में alert होता हैं 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 हैं, अगर आपको दिन में energy नहीं रहती हैं, अगर थका हुआ feel होता हैं, अगर बेवक़्त बार-बार नींद आती हैं इसका मतलब हैं आपने रात की नींद ठीक से नहीं ली, quality नींद न लेने से brain memory पर भी बहुत फर्क पड़ता हैं

एक research कहती हैं 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 है

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं कि एक और research जो कि September 2015 में publish हुई थी कहती हैं कि जो आप caffeine लेते हो, जो कि चाय और coffee में होता हैं वह आपकी नींद के schedule में इतना effect नहीं करता हैं जितना आपकी mobile की bright light रात के समय करती हैं। अगर आपकी habit हैं 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 हमे ये बताता हैं कि यह हमारा time हो चुका हैं सोने का, और नींद आ जाती हैं।

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं जब वक़्त हाथ से निकल चुका होता हैं, जब नींद के लिए दवाइयों की ज़रूरत पड़ चुकी होती हैं।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं इसलिए बात करता हैं।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

इससे फायदा सिर्फ technology companies को हो रहा हैं जो हो सकता हैं 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 हैं।**

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 होंगी।

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं जो आपको आपके goals की तरफ जाने से रोक रहा हैं। हो सकता हैं आपको कभी-कभी बुरा feel होता हैं, आपको बेवज़ह बुरा feel होता हैं, वह ज़्यादा mobile phone use करने की वजह से हो रहा हैं क्योंकि आपके mind की पूरी तरह से 12 बज चुकी हैं, 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 हैं, 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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 नही 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 बचतें हैं, जिसे आप book reading में लगा सकते हो, जिसे आप दूसरे

Downloaded from www.PDFshala.com

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 औऱ 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 हैं, goal को तोड़ कर छोटे-छोटे part में बताना होता हैं।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं या फिर आपको अब आने वाला पूरा time track करना हैं, goals set करने हैं, schedule बनाना हैं।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हों पाते हैं और फिर दूसरे साल का january भी आ जाता हैं पर आपका goal achieve नहीं हो पाता हैं। अब बात करते हैं छोटे-छोटे part की।

****

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं, अगर आपको Delhi से Mumbai जाना हैं तो पहले कैसे उस plane को ऊपर ले जाना हैं, कैसे हवा में रखना हैं, कैसे छोटे-छोटे goals को achieve करने हैं फिर कैसे उसे land करना हैं। फिर बताऊँगा कैसे time की भी planning करनी हैं, कैसे right time पर ही plane को नीचे land करवाना हैं, कैसे schedule को follow करना हैं जिसके बीच में आलस नहीं आएगा, जिसके बीच मे **टालने की आदत** नही आएगी, जिसके बीच में **डर नहीं आएगा**, जिसके बीच मे **शुरुआत कहाँ से करे यह confusion नहीं आएगा**, जिसके बीच में **perfection के पीछे रोना भी नहीं आएगा**, जिसके बीच

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं, 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।**

Downloaded from www.PDFshala.com

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

तो मेरे पास इसका जवाब नहीं हैं, मेरे पास बस एक situation हैं 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 हैं कि क्या हो अगर आपके पास केवल 6 महीने ही हो जीने के लिए, आपकी life 6 महीने बाद खत्म होने वाली हैं? 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 talent को waste जाने देंगे? क्या आप यह सोचोगे की मैं तो house

Downloaded from www.PDFshala.com

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 ज़्यादा 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

Downloaded from www.PDFshala.com

हालत कितनी tight हैं आपके सपनों को फर्क पड़ता हैं 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 हैं, 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 हैं जब तक घर वाले कमा कर दे रहे हैं उसकी value नहीं पता, जब खुद मेहनत से कमाते हैं तब समझ आती हैं 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।

Downloaded from www.PDFshala.com

1, 2, 3 GO!

मैंने सबसे पहले calculate करके बताया था कि आपके पास कितना time extra बचता हैं, 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 हैं, क्योंकि इससे आपका time बचता हैं और दूसरों से solution मांगने से खुद की गलती करके जल्दी संभल जाते हो फिर मैंने बताया था कि आपके बचे हुए 3120 hourse 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,

Downloaded from www.PDFshala.com

क्या book पढ़ना ही सब कुछ हैं? सब कुछ तो नहीं लेकिन बहुत कुछ हैं, 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 हैं? यहाँ मैं समझाता हूँ कि क्यो 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 हैं, 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।

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं कि आपकी brain memory कैसी हैं और सबकी brain power अलग-अलग हैं लेकिन भूलेंगे सब, कोई जल्दी भूल जाएगा तो कोई late।

इंसान भूलता ही हैं इसी वजह से **Account subject** बनी हैं, 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 हैं।***

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।

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं तो भूल जाने में भी कोई दिक्कत नहीं हैं, यही हैं *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 हैं, उसे करना आप भूलोगे नहीं, जैसे कि अगर आपकी book पढ़ने की आदत बन गयी हैं, YouTube पर informative videos देखने की habits, अपनी life को लिख कर analyse करने की habit, खाली समय मे 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।

Downloaded from www.PDFshala.com

- 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 हैं जैसे computer पर काम करने की आपकी habit हैं या bike चलाना आपकी habit हैं तब वह bike चलाने में आपको ज़्यादा दिमाग़ खर्च करने की ज़रूरत नही पड़ेगी, अब वह subconscious mind में store हो चुका हैं, उसे अब consciously करना नहीं पड़ता, जिससे आपके दिमाग़ की energy use नहीं होती, simple भाषा में दिमाग़ पर ज़्यादा ज़ोर नहीं लगाना पड़ता।

Downloaded from www.PDFshala.com

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

Downloaded from www.PDFshala.com

क्योंकि energy नहीं रहती, थक जाते हैं, excitement खत्म हो जाता हैं, motivation नहीं रहता, confidence नहीं रहता। यह क्यो होता हैं यह जानने के लिए हम समझते हैं इस दिमाग़ को, इस body को कि आपके brain में ऐसे क्या chemicals हैं जिसकी वजह से आपको हर बार अलग-अलग feel होता हैं। कोई भी काम करने के लिए आप motivated, excited होते हो तब आपके brain में क्या चल रहा होता हैं और जब आप negative हो जाते हो कुछ भी करने का मन नहीं करता, confidence low हो जाता हैं तब आपके दिमाग़ मे क्या चल रहा होता हैं वह समझते हैं, क्योंकि जितना आप अपने दिमाग़ 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।

****

Downloaded from www.PDFshala.com

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 क्यो होता हैं या फिर कोई भी आलस का आना यह सब क्यो होता हैं वह सब आपको समझ आने वाला हैं, एक कामयाब इंसान का दिमाग़ कैसे काम करता हैं 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 दिमाग़ मे क्या हो रहा होता हैं 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 हैं productive

Downloaded from www.PDFshala.com

feel करना क्योंकि मेरा ऐसा मानना हैं कि जब आप खुश रहोगे तभी आप productive रहते हो, mind अच्छे से work करता हैं, 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 हैं वो कैसे work करता हैं। आपके दिमाग़ मे क्या होता हैं जिसकी वजह से आपको अच्छा और बुरा feel होता हैं, 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 में 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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 वक़्त भी आपको यह पता होगा कि यह बस कुछ वक्त के लिए brain में hormones trigger हो रहा हैं और मैं आपको यह भी बताऊँगा 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 वक़्त और दुःख के वक़्त आपके brain में क्या चल रहा हैं उसका आपको पूरा होश होगा और जब आपको पूरा होश होगा तो chances ज़्यादा होंगे कि आप गुस्से के वक़्त 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 दिमाग़ के अंदर यह जो hormones trigger होते हैं अलग-अलग activites

Downloaded from www.PDFshala.com

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

शुरुआत करते हैं हम nature से, इंसान ने हर बार कोई खोज की हैं और करता जा रहा हैं और आगे भी करता रहेगा, जबसे दुनिया बनी हैं 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 हैं? कोई Billionaire बन जाने के बाद भी इतनी मेहनत क्यो कर रहा हैं, उसके दिमाग़ मे ऐसा क्या हैं जिसकी वजह से वह रुक नहीं रहा? यह वही Dopamine chemical

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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

किसी person ने क्यो 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 हैं या कोई भी scientist कुछ बना रहा होता हैं तो वह यह इसलिए करता हैं क्योंकि उसका दिमाग़ trigger कर रहा होता हैं, उसके brain में chemical

Downloaded from www.PDFshala.com

release हो रहा होता हैं 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 लगें 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 हैं 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 मे life खराब करती हैं।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

इसी तरह जब कोई इंसान नशा करता हैं तो उसके लिए वो best feeling होती हैं। इंसान को कोई भी चीज बनाना अच्छा लगता हैं, कुछ develope करना, better करना, आसान करना अच्छा लगता हैं, उसे sense of achivment मिलता हैं और यह feeling उसे बहुत प्यारी लगती हैं, 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 हैं, अभी हम लेते हैं कवि को।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

या कोई painter होता हैं, ऐसे कई painter होते हैं जो सिर्फ अच्छा feel करने के लिए painting करते हैं, क्योंकि उसे वह feeling प्यारी हैं और यह feeling उसे brain से मिलती हैं। एक बार सोचों अगर हमारे दिमाग़ मे यह system नहीं होता कि जब कोई तारीफ करे तो अच्छा लगेगा, जब अपने हाथों से कुछ बनाया, जब कुछ invention करे या revulatioary सा कुछ करे तो brain हमे 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 enterprenour 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?

Downloaded from www.PDFshala.com

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

जब इंसान कुछ भी बनाते हैं, जिस पर हमें proud होता हैं या फिर जब कोई तारीफ करता हैं तब आपके brain में एक **reward मिलता हैं, उस वक़्त [Dopamine] chemical release होता हैं** जो कि हमे kick देता हैं 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 हैं कि उसके अंदर हो रही activity हमे लेकर चलती हैं।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 दिमाग़ बनाता हैं, हमारा दिमाग़ इतना शक्तिशाली हैं कि जब यह reward देकर अच्छा feel करवाने लगता हैं तब उसे करने के लिए कुछ भी करने को मजबूर कर देता हैं जबकि game में भी दिमाग़ खर्च होता हैं लेकिन वहाँ दिमाग़ लगाने में आलस इसलिए नहीं आता क्योंकि वह आता हैं मज़ा, और यह मज़ा देता हैं Dopamine hormone.

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

What is The Definition of HAPPINESS?

Happiness एक state हैं, भावना हैं जो तब मिलती हैं 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 हैं, लेकिन हर इंसान के इस state को पाने का तरीका अलग-अलग होता हैं। **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 हैं।** कोई इंसान productive काम करके अच्छा feel करता हैं, कोई तारीफ पा कर

Downloaded from www.PDFshala.com

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**

Downloaded from www.PDFshala.com

या उस पहले page की तारीफ किसी ने की होगी या उसे खुद को ही यह feel हुआ होगा कि मैंने यह अच्छा लिखा हैं फिर उसका brain उसे trigger करता हैं और अच्छा लिखने के लिए। इसी तरह से हर artist का जन्म होता हैं, हर businessman या businesswoman का जन्म होता हैं, हर scientist का जन्म होता हैं 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 हैं न कि जब किसी काम को करते हो और कोई **appriciate नहीं करता, कोई result नहीं दिखता तब उसे बंद कर देने की इच्छा होती हैं,** तो यह बन्द कर देने की इच्छा brain की वजह से होती हैं क्योंकि वहाँ आपका brain खुशी वाला hormone release नहीं कर रहा होता हैं। **Motivation word आपने बहुत सुन रखा होगा यह और कुछ नहीं बस Dopamine hormone हैं,** जो आपको अच्छा feel करवाता हैं। जिसे आप motivation बोलते हो यह वही hormone होता हैं

Downloaded from www.PDFshala.com

जो आपसे कहता हैं कि यह कर तो अच्छा feel होगा और इंसान हमेशा भागता हैं 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 हैं, इसी वजह से जब हम बड़े होने लगते हैं तब लड़की से बात करने की इच्छा होती हैं या किसी के साथ प्यार में होते हैं तब अच्छा लगता हैं क्योंकि उस वक़्त आपके brain में hormones release होते हैं। सोचों अगर यह hormones नहीं होते तो क्या होता?**

तो इस दुनिया मे फिर सिर्फ arrange marriage ही होती? 😁

ऐसी क्या शक्ति होती हैं कि कोई अपनी जान तक दे देता हैं, प्यार में कोई बड़ी से बड़ी चीज कर लेता हैं यह सब जो भी possible होता हैं 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 हैं, दुनिया प्यारी

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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

हम सब चाहते हैं अपने इस brain को control करना लेकिन नहीं कर पाते हैं, लेकिन क्या हो अगर हमे यह पता चल जाए कि इन्ही 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 हैं 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।

Downloaded from www.PDFshala.com

CHAPTER 6.

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

Meditation

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

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

Downloaded from www.PDFshala.com

की हालत से। इसी वजह से positive feel होता हैं 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 हैं बल्कि mood और brain पर भी फर्क पड़ता हैं, stress कम होता हैं और आलस नहीं आता हैं, क्योंकि Exercise से **Endorphine और Dopamine hormone release होता हैं जो कि mood और brain को boost करने में helpful हैं।**

Sleep

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

Downloaded from www.PDFshala.com

Alert रहते हो, एकदम जागे हुए feel करते हो। जब Dopamine रात के समय release होना शुरू हो जाता हैं 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 हैं और हमे नींद नहीं आती हैं, ऐसा बहुत लोगो के साथ होता हैं कि वें रात में बहुत active, alert और focused feel करते हैं जो कि morning में नहीं करते हैं। जिसका सीधा मतलब हैं नींद के लिए Dopamine का कम (Low) होना बहुत जरूरी हैं।

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

दिमाग़ इतने अच्छे तरीके से design किया गया हैं कि आपको नींद कितनी जरूरी हैं, इतनी जरूरी हैं कि अगर आप पूरी रात जाग लेते हो according to research तो next day आपके दिमाग़ मे 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 हैं कि **आप अच्छे से Coordinationऔर Concentration नहीं कर पाते हो, उसके पीछे की वजह Dopamine का कम release होना होती हैं।** Concentration ही तो सब-कुछ हैं, आपको आने वाले साल अच्छे बनाने हैं तो आपको अपने goals पर concentration ही तो बढ़ाना हैं, और जब Dopamine ज़्यादा होता हैं तब यह

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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

Music

अब यह एक ऐसा तरीका हैं जिसका मैं personally ज़्यादा use करता हूँ, आपने देखा होगा शादी में जब DJ पर कोई energetic song या beat play होती हैं तब जोश आता हैं, energetic feel कराता हैं। यह इसलिए होता हैं क्योंकि इससे brain में Dopamine release होता हैं, कुछ लोगो को रात में music सुन कर सोना पसंद हैं, 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**

Downloaded from www.PDFshala.com

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 दिमाग़ को control करना बहुत मुश्किल हैं, लेकिन अगर जब हम यह जान लेते हैं कि मुश्किल की वजह क्या हैं और उस मुश्किल चीज़ों को समझ लेते हैं, तब पहले से आसान हो जाता हैं कि हम अपने brain को control करे।**

****

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं next stage हैं 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 हैं, उसके बाद तो आपके दिमाग़ के reward system अपने आप से आगे काम करने के लिए motivate करता हैं **और सबसे बड़ा आलस भी शुरुआत ही होती हैं बहुत से काम केवल इसीलिए टालते जा रहे हैं क्योंकि शुरुआत ही नहीं की तो**

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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 ज़्यादा चलती हैं।***

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

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

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

Downloaded from www.PDFshala.com

से समझाना जानता है वह उतनी ही अच्छी तरीके से चीज़ों को simple करेगा। इसी तरह मैं जो आपको goals set करने का तरीका बताने वाला हूँ वह simple तो हैं लेकिन बहुत ही ज़्यादा effective हैं, मुश्किल चीजें बाद मे 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 हैं:

मैं आपको movie का example लेकर समझाता हूँ, इस example से ज़्यादा से ज़्यादा लोग relate करेंगे। कोई भी movie बनती हैं उसे मैं बहुत-बहुत ज़्यादा ही simple तरीके से बताने वाला हूँ, यह पूरा के पूरा formula आपको अपने किसी भी goal को पूरा करने में लगाना हैं, 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।

Downloaded from www.PDFshala.com

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

Downloaded from www.PDFshala.com

जो भी movie में बात होती हैं वह पहले studio में recorde की जाती हैं, जिसे dubbing कहते हैं, हर movie में ऐसा नहीं होता हैं कुछ movie में जब shoot हो रहा होता हैं 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 हैं, best shot जोड़-जोड़ कर movie बनाई जाती हैं, जिसमे songs भी होते हैं, story चल रही होती हैं जैसा director ने movie को बनाया हैं। movie में colour grading होती हैं, effects edit होते हैं etc.

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं वो idea हैं वह आपका goal हैं। फिर writer उस विचार को text में लिखता हैं 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 हैं आपको direction अच्छी मिल जाती हैं, आप अपने आने वाले साल के goals को लिखिए, अपनी ज़िन्दगी की film story लिखिए जैसी आपको अपनी life करनी हैं। अगर लिखना importent नहीं होता तो movie के लिए script लिखने की जरूरत ही नहीं पड़ती क्योंकि story तो याद ही हैं ना!! script का इतना बड़ा role हैं कि director को बराबर नज़र रखनी होती हैं कि अब क्या करना हैं और कैसे काम ले जाना हैं। फिर जैसे एक movie का director उस

Downloaded from www.PDFshala.com

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 उसमे confusion कम हो जाता हैं, जैसे आपके mobile में galleary हैं उसमें हजारों photos हैं, तो उसे अगर आप देखोगे तो उसमें अलग-अलग category बानी हुई हैं, camera की अलग album, WhatsApp photos अलग, downloaded photos अलग, उसे इस तरह से sort किये होते हैं तब ज़्यादा आसानी होती हैं gallery को समझने में, ज़्यादा mind clear होता हैं 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 हैं और उस वक़्त केवल उसी काम पर focus हो। जैसे movie बनाने के लिए इतनी चीजें

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं 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 हैं ऐसे life के किसी भी goal को पहले टुकड़ो 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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं shoot करना, तो shoot करने का भी और micro goal हैं camera setup, location, actors makeup and acting preparation etc. अब acting micro goal का भी micro goal हैं 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 हैं और कहाँ कैसे काम करना हैं। अब आप भटकते हुए नहीं रहोगे आपको एक एक चीज़ पता होगी कि क्या करना हैं क्योंकि आप blueprint

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

****

Downloaded from www.PDFshala.com

CHAPTER 8.

लेकिन अब शुरुआत कहाँ से करे?

अब तक मैन 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 हैं और उसे apply करने में और importent stage हैं। Book की शुरूआत में मैंने आपको बताया था कि आप ज़िन्दगी में जो भी करते हैं उसके अलावा आपके पास इतना time होता हैं अपने goals पर काम करने के लिए, अपने सपनो पर काम करने के लिए जिससे आने वाला साल पिछ्ले साल से बेहतर हो यानी आप यह नहीं बोल सकते कि आपके पास time नहीं हैं, 3120 hours नहीं इससे कम हो जाएगा लेकिन खाली समय मिलेगा ही मिलेगा।*

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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

जो भी हम अपनी life में सीखते हैं उसमें जो हमने ज्ञान लिया वह हमारी life की पहली stage हैं और यह बहुत ही ज़्यादा early stage हैं, ज्ञानी आप बन गए और ज्ञानी की कोई कमी नहीं हैं 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 हैं 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 हैं। जैसे मैंने BCA की मैंने वहाँ देखा कि जो teachers website बनाना सीखा रहे

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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 हैं सबसे main stage उस ज्ञान को apply कहाँ करना हैं 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

Downloaded from www.PDFshala.com

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

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

पहले मैं आपको बताऊंगा की शुरुआत करने के बाद continue कैसे रहेगी वह चीज बाद मे बताऊंगा की शुरुआत करने के लिए करना क्या होता हैं।

Downloaded from www.PDFshala.com

CHAPTER 9.

#1 शुरुआत के बाद वाला autopilot

जैसा कि मैंने Dopamine के बारे में बताया, आपके दिमाग़ 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 दिमाग़ मे यह hormone release होता रहेगा और यह तब होता हैं जब कुछ achieve होता हैं कुछ हासिल होता हैं।

एक chain बन जाती हैं जैसे results मिले और motivation मिलता हैं 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 हैं इसलिए मैंने कहा था कि

Downloaded from www.PDFshala.com

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 क्यो आ रहा हैं, 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 हैं 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

Downloaded from www.PDFshala.com

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 दिमाग़ मे यह आ जाता हैं कि मैं अब मरने ही वाला हूँ तब ज़िन्दगी में risk लेने का डर चला जाता हैं, तब टालते नहीं हैं, तब दिमाग़ मे 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।

कसी भी काम को शुरू न करने का सबसे बड़ा reason क्या हैं? एक तो आप उसे टालते हैं यानी आप केवल उसके बारे में बहुत सोचते हैं, दूसरा यह हैं कि आपको अभी उसे करने की बहुत बड़ी ज़रूरत लगी ही नहीं हैं।

पहले मैं टालने वाली चीज clear करता हूँ कि बिना ज़्यादा

Downloaded from www.PDFshala.com

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

ज़्यादा सोचने का कीड़ा और इस ज़्यादा सोचने की वजह से पनपने वाला टालने का कीड़ा इतना dangerous हैं कि जब आप कोई चीज ज़्यादा खाते हो तो आपको पता चल जाता हैं कि आप ज़्यादा खा रहे हो इसे कम करने की ज़रूरत हैं। जब आप ज़्यादा बोलते हो तब आपको पता लग जाता हैं कि मुझे कम बोलना हैं 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 हैं, जिसकी वजह से अपने goal पर काम करने के लिए energy नहीं रहती। मैं कुछ hacks

Downloaded from www.PDFshala.com

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

- पहले तो आपको यह समझना हैं 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 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 planning करना, ज़्यादा अच्छा सोचना, सपनों का महल बस खड़े ही करते जाने से भी इतनी energy use हो जाती हैं कि केवल बड़ा सोचने में ही सारी excitement खत्म हो जाती हैं उस काम को करने में नहीं। ज़्यादा सोचना दोनों को कहेंगे positive तरीके से भी और negative तरीके से भी।
- दूसरा हैं आप अपने आपको विचार मत समझो, आप जैसा सोचते हो वैसा ही बनते हो, **लेकिन आप सोचने**

Downloaded from www.PDFshala.com

वाले हो, आप खुद विचार नहीं हो विचार आपके दिमाग़ मे आते हैं। अपने आपको विचारों से अलग करने का सबसे best तरीका हैं **जब भी आप किसी भी चीज के लिए ज़्यादा सोचने लग जाओ तब यह सोचों कि क्या यह मेरे लिए अभी सोचना ज़्यादा importent हैं या मेरे लिए यह काम करना ज़्यादा importent हैं। 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 हैं।** तो जब आप अपने आप से सवाल पूछते हो तो आपको जवाब मिलता हैं आपको पता चलता हैं कि अभी तो मेरे लिए यह काम करना important हैं इसके बारे में मैं बाद में भी सोच सकता हूँ, और दूसरा अपने आप से पूछना हैं 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 matter कर रहा होगा? क्या इससे मेरा आने वाला 1 साल impact होगा? आपको

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं 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 मे शुरुआत ही नहीं कर पाते।** हमे टालते वक़्त यह सोचना हैं कि बहुत अच्छे से शुरुआत करने का विचार लेकर कभी शुरू ही न करे इससे अच्छा हैं 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 हैं, बाद में कुछ नहीं होता, बाद में मतलब कभी नहीं।***

Downloaded from www.PDFshala.com

CHAPTER 10.

ZAROORAT

शुरुआत करने के लिए आपको एक बड़ी वजह पता होनी जरूरी हैं, वरना आप सिर्फ कुछ time के लिए motivated रहोगे, आप मेरी बात मानकर ठीक हैं टालना बन्द करके शुरुआत भी कर लोगे, लेकिन अगर वजह बड़ी नहीं हैं तो उसे छोड़ दोगे। **अब तक जितनी भी खोज हुई हैं वह करनी नहीं पड़ी, यानी उसकी खोज करने के लिए motivation की जरूरत नहीं पड़ी, विज्ञान ने किसी भी चीज की खोज इसलिए की हैं 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 दोंगे, काम शुरू करोगे बंद

Downloaded from www.PDFshala.com

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 हैं वहाँ आप nonveg को, जान जा रही हैं इस वजह से बहुत ज़्यादा 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 ज़्यादा 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।

Downloaded from www.PDFshala.com

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

आपको भी आपके लक्ष्य के साथ मे कोई वजह जोड़नी हैं, पढ़ाई करते हो तब mind में यह चलना चाहिए कि यह जरूरी हैं, मुझे जो अपनी ज़िंदगी मे बनना हैं उसके लिए मुझे यह जानना जरूरी हैं जो book में लिखा हैं 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 हैं, किसी मुसीबत से निकलना हो सकता हैं, loan को चुकाना हो सकता हैं, किसी बीमारी से निकलना हो सकता हैं, family ने बहुत बुरा वक्त देख

Downloaded from www.PDFshala.com

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

जब आपके goal, goal नहीं रहते emergency बन जाते हैं तब कोई आलस नहीं आता, तब कोई टालने का कीड़ा बीच मे नहीं आता, तब "सब सही से होगा उस वक़्त बाद में करूँगा" वाली चीज बीच मे 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 हैं शुरुआत कर दी और थोड़े

Downloaded from www.PDFshala.com

results मिलने शुरू हो गए, अब आपका दिमाग़ आपको नहीं छोड़ने वाला, यह दिमाग़ देखो फिर कैसे बड़े-बड़े काम करवाता हैं, 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 सपनो को support करता हूँ।

अगर आपको लगता हैं कि किसी तरह से ये book आपकी ज़िंदगी में कुछ बदलाव ला सकती हैं, और आपको पसंद आई हैं तो सिर्फ़ 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

****

Downloaded from www.PDFshala.com

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

Downloaded from www.PDFshala.com