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

1% फ़ॉर्मूला

अगले 30 दिनों को अपने जीवन के
सर्वश्रेष्ठ दिन कैसे बनाएं

टॉम कॉनेलन
न्यू यॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग लेखक

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

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

1%
फ़ॉर्मूला

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

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

1% फ़ॉर्मूला

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

टॉम कॉनेलन

अनुवाद : डॉ.सुधीर दीक्षित

MANJUL

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

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

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

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

कॉपीराइट © 2011 टॉम कॉनेलन
सर्वाधिकार सुरक्षित

यह हिन्दी संस्करण 2016 में पहली बार प्रकाशित

ISBN 978-81-8322-700-1

हिन्दी अनुवाद : डॉ. सुधीर दीक्षित

मुद्रण व जिल्दसाज़ी : थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड

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

विषय-सूची

1. यह परिवर्तन का समय है!

2. प्रेरणा को बढ़ाने वाला विपरीत तरीक़ा

3. निजी सफलता की भौतिकी: स्वयं को ज़्यादा शक्तिशाली कैसे बनाएँ

4. अभ्यास निपुण क्यों नहीं बनाता है और इस बारे में क्या करें

5. 30 दिन का फ़ॉर्मूला, जो आपकी ज़िंदगी बदल देगा

6. किस तरह कुछ न करने से आपको ज़्यादा करने में मदद मिलती है

7. चक्र पूर्ण हुआ

लेखक के बारे में

आभार

1

यह परिवर्तन का समय है !

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

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

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

लेकिन यह हमेशा ऐसा नहीं था...

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

उसे ज़रा भी नहीं पता था कि वह इस बुरे हाल में कैसे पहुँचा। बस एक दिन उसने ख़ुद को वहाँ पाया। अपने मित्रों, परिवार वालों और सहकर्मियों को देखने पर उसे अहसास हुआ कि वह अकेला ही नहीं था; दरअसल बहुत से लोग उतने ही बुरे हाल में थे। उनमें से

किसी को भी यह नहीं पता था कि वह वहाँ कैसे पहुँचे। कुछ को तो यह अहसास भी नहीं था कि वे वहाँ थे। केन ने सोचा कि क्या जीवन का यही मतलब है, क्या ज़िंदगी ऐसी ही होती है।

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

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

•••●•••

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

जब मैच थोड़ा आगे बढ़ा, तो अचानक उसे अहसास हुआ कि उसके आस-पास के अभिभावकों की उत्साहवर्धक आवाज़ें- “बहुत बढ़िया!” “शाबाश!” ज़्यादा तेज़, ज़्यादा रोमांचित होती जा रही थीं। स्कोर बराबरी पर 1% फ़ॉर्मूला था; गेंद जैक की टीम के पास थी और यह गोल के क़रीब पहुँच चुकी थी।

केन ने देखा कि इस मैच में उसके बेटे की टीम ने गेंद पर बहुत ज़्यादा नियंत्रण रखा था। कुछ तो था, जो पिछले साल से अलग लग रहा था। जैक की टीम ज़्यादा एकाग्र थी और कोच के निर्देशों का ज़्यादा अच्छी तरह पालन कर रही थी। वे लोग ज़्यादा एकजुटता से खेल रहे थे, प्रबल टीम भावना से खेल रहे थे। हालाँकि वे अब भी बच्चे थे - कई बार तो वे मैदान में इधर से उधर जाते और गेंद के चारों ओर झुंड बनाते अमीबा जैसे लगते थे - लेकिन इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता था कि वे पहले से ज़्यादा फुर्तीले थे और पहले से बेहतर खेल रहे थे।

जैक की टीम में कोई ख़ास बदलाव नहीं हुए थे। उसमें अब भी आस-पड़ोस के वही लड़के थे, जिनके साथ वह कुछ सालों से खेल रहा था। बेशक वे सब एक साल बड़े हो गए थे, लेकिन दूसरी टीम के लड़के भी एक साल बड़े हो गए थे। केन ने दूसरी टीम पर निगाह डाली और देखा कि उसमें भी कमोबेश वही लड़के खेल रहे थे, जो पिछले साल थे। दूसरी टीम का कोच अब भी वही था, जो मैदान के विपरीत छोर पर खड़ा था। बेशक उसके चेहरे पर हैरानी का भाव था, जो केन ने पहले कभी नहीं देखा था, लेकिन वह निश्चित रूप से वही कोच था।

केन ने याद करने की कोशिश की कि क्या जैक ने उसे बताया था कि उनकी टीम में कोई नया कोच आया है। उसे याद नहीं आया। उसने एक पल के लिए मैदान से दूर देखा; हाँ, निश्चित रूप से यह कोच जिम ही थे, जो मैदान के बाहर बैठे थे, जहाँ वे हमेशा रहते थे।

फिर केन ने दूसरी निगाह डालने के लिए धीरे से अपना सिर घुमाया। ये जिम ही थे - लेकिन कुछ बदले-बदले लग रहे थे। मैदान में खेलते लड़कों की तरह ही वे भी ज़्यादा प्रेरित, ज़्यादा एकाग्र नज़र आ रहे थे। उनके व्यक्तित्व में ऐसा कुछ था – उनके हाव-भाव में एक ऐसा आत्मविश्वास नज़र आ रहा था, जो पहले नहीं दिखता था।

फिर अचानक मैच के अलावा हर चीज़ केन के दिमाग़ से काफ़ूर हो गई। वह दूसरे अभिभावकों के साथ उछलकर खड़ा हो गया, तालियाँ बजाने लगा और उत्साहवर्धक आवाज़ें निकालने लगा, जब जैक ने अपनी टीम के साथी को पास दिया, जो सही स्थिति में आया...और उसने गोल कर दिया।

जैक की टीम ने मैच जीत लिया। मैच ख़त्म होने पर केन और बाक़ी अभिभावक टीम को बधाई देने लगे। उन्होंने दूसरी टीम के साहस और प्रयास के लिए उनकी प्रशंसा भी की। विजय के उल्लास में काफ़ी शोर-शराबे वाला माहौल था। जूस - बॉक्स और कुकीज़ थमाने का दौर शुरू हो गया। इस दौरान केन की नज़रें कोच जिम की नज़रों से मिलीं। वह उनसे हाथ मिलाने के लिए उनके पास गया।

“कोच, बधाई और धन्यवाद। मेरा बेटा जैक तो बहुत बढ़िया खेलने लगा है। बाक़ी सभी लड़के भी। ईमानदारी से कहूँ, तो सुधार आश्चर्यजनक है,” केन ने कहा।

कोच जिम हल्के से मुस्कराए और बोले, “लड़के आज यक़ीनन बहुत बढ़िया खेले। उन्होंने जमकर अभ्यास किया और अपना सब कुछ झोंक दिया। मुझे उन पर बहुत नाज़ है।”

“मुझे भी नाज़ है!” केन ने कहा। फिर वह जैक की ओर मुड़ा, जो उसी समय अपनी टीम के साथियों से पल भर के लिए अलग हुआ था। केन ने झुककर उसे गले लगाते हुए कहा, “वाह, वाह, आज तो तुमने कमाल ही कर दिया!” इसके बाद जैक तुरंत ही दौड़कर अपनी टीम के साथियों के साथ जश्न मनाने चला गया।

“आपका रहस्य क्या है, कोच?”

“ओह,” जिम ने कहा, “मुझे लग ही रहा था कि आप मुझसे ऐसी ही कोई चीज़ पूछने वाले हैं। मुझे लग रहा था कि आपके दिमाग़ में कोई न कोई उधेड़बुन चल रही है।”

“ऐसा लगता है, जैसे इस साल कोई चीज़ अलग है। मैं नहीं जानता कि आपने क्या किया है, लेकिन टीम - वे सभी बहुत ज़्यादा बेहतर हैं।”

जिम ने कहा, “धन्यवाद, वे बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं।”

“वैसे सिर्फ़ यही बात नहीं है, केन एक पल के लिए ठहरा और फिर कोच से नज़रें मिलाते हुए बोला। “देखिए, मुझे उम्मीद है आप बुरा नहीं मानेंगे, लेकिन सिर्फ़ लड़के ही नहीं - आप भी अलग दिखते हैं।”

“मैं बिलकुल बुरा नहीं मानूँगा,” जिम ने कहा और अब वे खुलकर मुस्करा रहे थे। “केन, आपकी बात सही है। मैं पिछले साल इस वक़्त जैसा था, उससे अब मैं एक अलग इंसान हूँ।”

जिम ने मुड़कर भीड़ से थोड़ी दूर एक पेड़ के नीचे रखी बेंच की ओर इशारा किया और कहा, “आपके पास बातचीत करने के लिए एक मिनट का समय है, केन? मैं पिछले सीज़न से एक तरह की यात्रा पर हूँ और मैं सोचता हूँ कि मैंने रास्ते में जो सीखा, उसमें आपकी रुचि होगी।”

थोड़ा चकराते हुए केन ने सिर हिलाया और कोच के पीछे-पीछे चल दिया, जो अपनी टीम के एक लड़के से जश्न के अंदाज़ में हाथ टकराने के लिए पल भर रुके और दूसरे अभिभावक से हाथ मिलाने के लिए भी।

जब वे भीड़ से दूर जाकर बैठ गए, तो जिम ने कहा, “मेरा जीवन ठीक-ठाक चल रहा था। बेहतरीन नहीं, भयंकर नहीं, बस ठीक-ठाक। लेकिन मेरे अंदर यह कचोटने वाला भाव था कि मैं अपनी ज़िंदगी के साथ ज़्यादा कर सकता था।”

“बच्चों को कोचिंग देने में मुझे हमेशा उपलब्धि का बेहतरीन अहसास मिलता है, इसलिए मैंने मन में सोचा कि मैं यहीं शुरुआत करूँगा। मैं इन बच्चों की मदद करूँगा, ताकि वे अपनी क्षमता के अनुसार सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी बन सकें।”

“मेरे हिसाब से मुझे पहली बात तो यह सीखनी थी कि कौन सी चीज़ है, जो सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को बाक़ी खिलाड़ियों से ऊपर उठाती है। मेरे लिए ओलिंपिक्स उत्कृष्टता का परम इम्तहान हैं। ओलिंपिक खिलाड़ी इतने अच्छे होते हैं कि उन्हें देखकर मैं शीर्ष प्रतिस्पर्धियों के बीच फ़र्क़ नहीं बता सकता - क्या आप बता सकते हैं?”

केन ने कहा, “आप मज़ाक़ तो नहीं कर रहे हैं? वे सब शुरुआती रेखा पर खड़े होते हैं और कुछ सेकंड में ही दौड़ खत्म हो जाती है।”

“मुझे वह रोमांच याद है, जब मैं टोरिनो में आयोजित 2006 विंटर ओलिंपिक्स में पुरुषों की स्कीइंग टी.वी.पर देख रहा था, क्योंकि यह काँटे की टक्कर का मामला था, जिम ने आगे कहा। “इसलिए मैंने पलटकर परिणामों को देखा। केन, पहले और चौथे स्थान के बीच का फ़र्क़ - यानी कि स्वर्ण पदक और कोई पदक नहीं के बीच का फ़र्क़ - सिर्फ़ 1.08 सेकंड या 0.9 प्रतिशत था।”

हैरानी में केन के मुँह से सीटी की आवाज़ निकल गई। कोच जिम ने आगे कहा, “देखिए, इससे मैं सोचने पर मजबूर हो गया। मैं ओलिंपिक के उन खेलों के परिणाम का विश्लेषण करने लगा, जिनमें गति, दूरी या वज़न का वस्तुपरक पैमाना लागू किया जा

सकता था। मैं देर रात तक गणनाएँ करता रहता था कि कौन सी चीज़ है, जो पदक विजेताओं को बाक़ी लोगों से अलग करती है। ज़ाहिर है, इससे मेरी पत्नी पगला गई, जब तक कि मैंने उसे वह नहीं बताया, जो मैंने सीखा था। वह एक शिक्षिका है, इसलिए वह सोचती थी कि वह उत्कृष्टता को नापने के बारे में सब कुछ जानती है। देखिए, मैंने जो खोजा, उससे उसके भी होश उड़ गए।"

केन ने अपनी भौंहें उठाईं और उम्मीद में आगे झुक गया।

"केन, चाहे यह तैराकी हो, एथलेटिक्स हो – या चाहे जो प्रतिस्पर्धा हो - स्वर्ण पदक जीतने वाले और चौथे स्थान पर आने वाले के बीच का औसत अंतर सिर्फ़ 1 प्रतिशत होता है।"

"कई बार यह थोड़ा ज़्यादा होता है। साल्ट लेक सिटी में 2002 के विंटर ओलिंपिक्स में पुरुषों की 5, 000 मीटर की रिले रेस चल रही थी। इसमें कनाडा ने 6 मिनट 51 सेकंड में स्वर्ण पदक जीता, जबकि अमेरिका 7 मिनट 30 सेकंड के साथ चौथे स्थान पर आया – लगभग 2.9 प्रतिशत का फ़र्क़। लेकिन क्या आप जानते हैं? दूसरे, तीसरे और चौथे स्थान पर आने वाली सभी टीमें रेस में किसी न किसी बिंदु पर गिरी थीं। गिरने के बावजूद स्वर्ण पदक और कोई पदक नहीं के बीच का अंतर सिर्फ़ 2.9 प्रतिशत था।"

"कई बार तो अंतर 1 प्रतिशत से भी कम होता है। 2008 के बीजिंग गेम्स में पुरुषों की 100 मीटर की बटरफ़्लाई रेस में माइकल फ़ेल्प्स पीछे चल रहे थे - वे आठ तैराकों में सातवें स्थान पर थे – मगर अंतिम 50 मीटर में एक उल्लेखनीय बात हुई : वे अपने और सबसे आगे चल रहे सर्बिया के मिलोरैड केविक के बीच के पाँच तैराकों से आगे निकलने में कामयाब हुए।"

केन ने सिर हिलाया; उसे वह बहुत तनावपूर्ण और रोमांचक अंतिम पल याद था।

"ऐसा नज़र आ रहा था कि केविक ने फ़ेल्प्स से पहले दीवार छू ली थी। जब फ़ेल्प्स ने आधे-स्ट्रोक के साथ रेस ख़त्म की, तो वे भी यही सोच रहे थे कि जीत केविक की ही हुई है। लेकिन बाद में यह पता चला कि उस आधे स्ट्रोक ने फ़ेल्स को ज़्यादा तेज़ी से दीवार तक पहुँचा दिया था। वे 50.58 सेकंड में पहुँचे थे, जबकि केविक 50.59 सेकंड में पहुँचे थे।"

"ज़रा एक मिनट ठहरें..." केन ने मन ही मन हिसाब लगाया। "फ़ेल्प्स ने एक सेकंड के सौवें हिस्से से स्वर्ण पदक जीता था?"

"हाँ। इतनी तेज़ी से तो आप पलक भी नहीं झपका सकते। स्वर्ण पदक और रजत पदक के बीच का फ़ासला सिर्फ़ 0.002 प्रतिशत था। स्वर्ण पदक को कोई-पदक-नहीं से अलग करने वाला फ़ासला कितना था?" जिम ने पूछा। "देखिए, जो तैराक चौथे स्थान पर आया था, वह फ़ेल्प्स के 0.15 सेकंड बाद आया था, यानी एक प्रतिशत का ठीक एक तिहाई।"

केन ने एक और उदाहरण के बारे में सोचा : "क्या आपने बीजिंग में महिलाओं की