

रॉबिन शर्मा

जिओ शान से !

द माँक हू सोल्ड हिज फेरारी के लेखक की प्रस्तुति

MEGALIVING

NOW IN
HINDI

“रॉबिन शर्मा की किताबें पूरी दुनिया में लोगों को महानता से भरे जीवन जीने में मदद पहुंचा रही हैं।”
पॉलो कोयल्हो, द एलकेमिस्ट के लेखक

Robbin Sharma's books have sold 6 million copies worldwide

6
MILLION
COPIES SOLD
WORLDWIDE

JAICO

जिओ शान से ! की तारीफ

“जिओ शान से ! आपको सीखाता है कि महज ३० दिनों में अपने जीवन को वैभवशाली कैसे बनायें।”

- मार्क विक्टर हैंसन, चिकन सूप फार द सोउल, के सहलेखक

“व्यक्तिगत उत्कर्ष और सफल जीवन में रुचि रखने वाले व्यक्ति को मैं इस उल्लेखनीय पुस्तक के अध्ययन का परामर्श दूँगा।”

- पीटर हैंसन, एम.डी., जॉय ऑफ स्ट्रेस के लेखक

“मात्र ३० दिनों में अनुपम जीवन के निर्माण की सीख देने वाली व्यक्तित्व-विकास से संबंधित पुस्तकों में, जिओ शान से ! संभवतः एक मात्र पुस्तक है।”

- नार्थवेस्ट अर्कासास टाइम्स

“मन-मस्तिष्क को आलोकित कर देने वाली पुस्तक ! निजी और आध्यात्मिक सफलता के लिए इसके सहज ज्ञान का अनुसरण करें। आपकी जिंदगी का कायाकल्प हो जायेगा।

- केन वेगाट्स्की, द अल्टीमेट पावर, के लेखक

“रॉबिन एस शर्मा ने रहस्यवादियों और सहज ज्ञानियों से समानरूप से जीवन जीने की सर्वोत्तम युक्तियाँ जुटायी हैं।”

- फेमिली सर्कल

“रॉबिन शर्मा ने १० सालों तक ऐसे लोगों की कारगर युक्तियों का अध्ययन किया है; जो असाधारण रूप से एक संतुष्टि की जिंदगी जी रहे हैं। उन्होंने इनकी दिनचर्या और गाथाओं का काफी सावधानी से चयन अपने ३० दिवसीय प्रोग्राम में शामिल किया है। यह प्रोग्राम जीवनपर्यंत सफलता प्रदान करता है।”

- रिब्यूवर्स बुक वॉच

“पूर्व और पश्चिम का सार्थक और अचूक संगम।”

- द किंगस्टन व्हिग-स्टैंडर्ड

“३० दिनों में करें अपने जीवन का कायाकल्प !”

- ईस्टर्न आई

जिओ शान से !

द मॉन्क हू सोल्ड हिज फेरारी के लेखक की प्रस्तुति

३० दिन में हासिल करें दिव्य जीवन

रॉबिन शर्मा



जयको पब्लिशिंग हाउस

अहमदाबाद • बैंगलुरु • भोपाल • चेन्नई
दिल्ली • हैदराबाद • कोलकाता • लखनौ • मुंबई

प्रकाशक
जयको पब्लिशिंग हाउस
ए-2 जश चेंबर्स, 7-एसर फिरोजशाह मेहता रोड
फोर्ट, मुंबई – 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© रॉबिन शर्मा

शर्मा लीडरशिप इंटरनेशनल इंक.
९२ स्कोलार्ड स्ट्रीट, दूसरी मंजिल
टोरन्टो, ON M5R 1G2, कनाडा
के साथ व्यवस्था के अंतर्गत प्रकाशित

जिओ शान से ! ३० दिन में हासि करें दिव्य जीवन
जिओ शान से !

ISBN 978-81-8495-266-7

पहला जयको संस्करण: 2011
सातवाँ जयकी संस्करण: 2016

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी भी प्रकार से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी किया जा सकता है, न रिकार्डिंग और न ही कम्प्यूटर या किसी अन्य माध्यम से स्टोर किया जा सकता है।

मेरी प्राणप्रिया धर्मपत्नी अलका, जिसने मुझे ढेर सारा प्यार दिया; मेरे भाई संजय और उनकी पत्नी सुसान; जिन्होंने मुझे प्रेरित किया और मेरे माता-पिता शिव और शशि शर्मा; जिन्होंने मुझे आलीशान जीवन (जिओ शान से !) की राह दिखायी ।

साथ में मेरे पुत्र कोल्बी को समर्पित ।

किसी ने क्या खूब कहा है, 'सफलता एक यात्रा है, मंजिल नहीं ।' खुशी सफर में है - न कि राह के अंत में, क्योंकि तब तो यात्रा ही खत्म हो जाती है । तब खुशी के लिए काफी देर हो चुकी होती है । आज, यही घंटा, यही मिनट ही दिन है । यही घंटा, यही मिनट हममें से हर एक को इस सच्चाई का एहसास दिलाता है, कि तमाम उथल-पुथल से भरी होने के बावजूद यह जिंदगी हसीन है, और इन्हीं की वजह से ज्यादा मजेदार भी ।

रॉबर्ट आर. उपडेग्राफ

जिओ शान से ! ३० दिन में हासिल करें दिव्य जीवन

विषय क्रम तालिका

प्राक्कथन रॉबिन शर्मा द्वारा

खंड एक : जिओ शान से !

अध्याय एक : जिओ शान से ! तन-मन और व्यक्तित्व की साधना

- i) वास्तविक चुनौती
- ii) जीवन की अपरंपार शक्ति
- iii) जिओ शान से ! का वादा
- iv) शिखर की ओर प्रस्थान और जीवन में उजाले का प्रवेश

अध्याय दो : मानव मस्तिष्क और इसकी असीमित शक्तियाँ

- i) कैजेन अर्थात् अपना मालिक आप होने, बनने का ज़ज्बा
- ii) दिमाग (मन) की प्रकृति : एकमात्र महाशक्ति
- iii) अनुशासन और इच्छा-शक्ति : अपना भाग्य-विधाता बनने का महामंत्र
- iv) सुखानुभूति का सिद्धांत और विश्वास प्रथा
- v) आलीशान सोच और सकारात्मकता सम्मोहन
- vi) लक्ष्य निर्धारण का जादुई असर : उच्च मुकाम हासिल करने की दूरदृष्टि

अध्याय तीन : आपकी काया : शारीरिक संयम

- i) व्यायाम की शक्ति : यौवन का दरिया
- ii) संतुलित आहार का जादू : बुलंद जीवन का खान-पान
- iii) दीर्घायु जीवन के लिए पूरब के ५ प्राचीन रहस्य

अध्याय चार : व्यक्तित्व : सार्वजनिक जीवन में सफलता

- i) सक्रियता का सुख
- ii) भाग्य-विधाता बनने की तीव्र उत्कंठा
- iii) एक उद्देश्य वक्तव्य : आत्म-साधना की योजना
- iv) दौलतमंद और संपन्न कैसे बने?
- v) व्यक्तिगत प्रबंधन की अन्यतम कला
- vi) साधना के पथ की ८ चाबियाँ

खंड दो : जिओ शान से ! : सफलता के २०० अद्भुत सूत्र

खंड तीन : जिओ शान से ! ३० दिवसीय प्रोग्राम

खंड चार : जिओ शान से ! सफलता का रोज़नामचा

प्राक्कथन

जीवन का कायाकल्प कर देने वाली क्रांतिकारी पुस्तक !

हम सबमें परिपूर्ण जीवन जीने की अपार संभावनाएँ होती हैं। हम महान चीजें हासिल करने और प्रसन्नता, उपलब्धि व परम आनंद से पूर्ण जीवन जीने का सामर्थ्य रखते हैं। हममें से कुछ के अंदर यह अंतर्निहित शक्ति सुप्तावस्था में होती है। इनका दोहन कर सिर्फ उपयोग में लाये जाने की जरूरत भर होती है। हमें जिन चीजों की तलाश होती है, उनमें सबसे महान चीज यह है कि अपने अंदर इस सुप्त उर्जा को प्रज्वलित करें। इससे हम खुद का मालिक बनने के साथ उत्कृष्ट जीवन का निर्माण कर सकते हैं। इस उद्देश्य में एक मात्र सहायक यही पुस्तक होगी।

एक कहानी है, एक थके-माँदे मुसाफिर की। हिमालय के ऊँचे शिखर पर चढ़ते समय उसकी मुलाकात एक ऋषि से होती है। वह ऋषि से पर्वत शिखर पहुँचने का रास्ता पूछता है। ऋषि थोड़ी देर के लिए सोच में डूब जाता है। फिर जवाब देता है, 'बस इतना ध्यान रखना कि तुम्हारा हर कदम पर्वत शिखर की तरफ उठे 'बस तुम पहुँच जाओगे।'

जब आप अपने पूरे मन और कर्म से जीवन के परम लक्ष्य की ओर उन्मुख होते हैं, तो आपको आगे बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता है। ऐसे में आपको महान सफलता और जीवन में खुशी मिलनी तय है। आपका तन, मन और चरित्र आपके जीवन को इतना वृहद रूप-आकार देता है कि आप कभी कल्पना नहीं किये होते। यह पुस्तक आपके जीवन को उमंग और जोश से भरने के सारे साजो-सामान मुहैया कराती है।

जिओ शान से ! भाग-१ में स्वयं को साधने (आत्मनियंत्रण हासिल करने) और सफल जीवन के प्रमुख सिद्धांत हैं। भाग-२ में आपके जीवन को जादुई स्वप्नलोक बनाने वाले २०० चमत्कारिक सूत्र हैं। भाग-३ में एक ३० दिवसीय प्रोग्राम दिया गया है, जो आपको क्रांतिकारी ढंग से एक परिपूर्ण जीवन प्रदान करता है। आप इसे पढ़ें, अपनाएँ और दूसरों के साथ बाँटें। एक परिपूर्ण जीवन जीना आपका हक है।

रॉबिन एस. शर्मा, एलएल. बी., एलएल. एम.

अध्याय एक जिओ शान से ! तन-मन और व्यक्तित्व की साधना

कुछ इनसान चीजों को जैसा है वैसा ही देखते हैं और कहते हैं 'ऐसा क्यों है' में ऐसी चीजों के सपने देखता हूँ, जो हैं ही नहीं और कहता हूँ 'क्यों नहीं है'

जॉर्ज बर्नार्ड शो

वास्तविक चुनौती

कुछ इनसान ऐसे होते हैं, जिनमें कुछ कर गुजरने की ललक होती है, तो कुछ महज तमाशबीन होते हैं, मगर कुछ इनसान ऐसे भी होते हैं, जो अपनी जिन्दगी उधेड़बुन में ही गुजार देते हैं। जिओ शान से ! एक ऐसा प्रोग्राम है जो आप की जिन्दगी की इस तरह की असंगतियों को दूर करके उसमें अलौकिक बदलाव लाता है। इसमें आपको सर्वोत्तम युक्तियाँ और तकनीकें सीखने को मिलती हैं। इससे आपकी काया, मनोमस्तिष्क और व्यक्तित्व में व्यापक विकास देखने को मिलता है। यह पुस्तक बड़े ही रोचक और व्यावहारिक तरीके से आपके जीवन को ज्यादा सजीव व जीवंत बनाने के उपाय बताता है। इसमें बिलकुल संदेह की गुंजाइश नहीं है कि आपके अंदर अकूत शक्ति छुपी हुई है। इससे आप वह हर चीज हासिल कर सकते हैं, जिसकी आपने कभी भी कल्पना की हो। आप मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक या फिर आर्थिक; चाहे जिस भी तरह की कुशलता हासिल करना चाहते हों, उसके बारे में पुस्तक में सटीक जानकारी दी गयी है। जिओ शान से ! में सफल जीवन के राज के बारे में विगत १० सालों के अनुसंधान के क्रांतिकारी नतीजों की जानकारी दी गयी है। इसमें ऐसे अत्यंत प्रभावशाली और सशक्त, मगर सरल उपाय सुझाये गये हैं; जिससे ज्यादा संतुष्टिपूर्ण, शांतिपूर्ण और सहज जीवन का आनंद उठा सकते हैं।

इस पुस्तक में ओजस्वी जीवन जीने के अचूक समाधान दिये गये हैं। बेशक आप में मुकम्मल जीवन की अपार संभावनायें छुपी हुई हैं। अगर आप इस प्रोग्राम के अनुसार समर्पण और निश्चल भाव से ३० दिन तक चलें; तो आपको निम्न चीजें हासिल होंगी :-

- १) सुख और प्रसन्नता
- २) परेशानियों से मुक्ति और ज्यादा आत्म-विश्वास हासिल करने के तरीके
- ३) गर्मजोशी भरे संबंधों की वापसी
- ४) आत्मसाधना और परम कर्मवीर के अल्पज्ञात हुनर
- ५) लंबे जीवन जीने के बारे में पूरब के शक्तिशाली गुप्त रहस्यों की समझ
- ६) अनंत ऊर्जा, उत्साह और दिव्य-स्वास्थ्य
- ७) ज्यादा सुकून, शांति और प्रभावशाली व्यक्तित्व
- ८) स्थायी संपन्नता और वित्तीय आत्म-निर्भरता हासिल करने के उपाय
- ९) अपना भाग्य-विधाता बनने की सिद्ध तकनीकें

आपके मुकम्मल जीवन के निर्माण का आज पहला दिन है। आपके इस जीवन को सचमुच का एक आलीशान और सदाबहार रूप धारण करना है। भूत यानी बीता हुआ समय आपके भविष्य का निर्माण नहीं करता। यदि आप अपने जीवन को परम ऊँचाई पर ले जाने का दृढ़ संकल्प कर लें, तो फिर व्यक्तिगत वैभव पलक झपकते हासिल किया जा सकता है। यह प्रोग्राम उन विजेताओं के लिए है, जिनको यह भली-भाँति पता होता है कि वे इस क्षण चाहे जितना सफल हों, मगर उनकी वर्तमान जिंदगी वह जिंदगी नहीं है, जिसकी उन्होंने कल्पना कर रखी है। अब चूँकि आप इस प्रोग्राम में शामिल हो गये हैं, तो आप स्वतः लोगों की भारी भीड़ से अलग हो गये हैं।