

दिन 15 पर सिर्फ 3.9 फ्रीसदी लोग ऐप खोलते हैं, आदत को 66 दिन चाहिए

कागज़ अभी भी ऐप से आगे क्यों है: याद, रिटेंशन और 66 दिन की लकीर, और वर्कबुक-plus-व्हाट्सएप का मिला-जुला मॉडल

The Paper Advantage

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
22 September 2026



दिन 15 पर सिर्फ 3.9 फ़ीसदी लोग ऐप खोलते हैं, आदत को 66 दिन चाहिए

काग़ज़ अभी भी ऐप से आगे क्यों है: याद, रिटेंशन और 66 दिन की लकीर, और वर्कबुक-plus-व्हाट्सऐप का मिला-जुला मॉडल

The Paper Advantage

इस पेपर में

- | | |
|---|--|
| 01 Executive summary | 06 Measurement — a dashboard that holds no clinical data |
| 02 The problem in India | 07 Implementation — a 90-day plan |
| 03 Why current approaches fail: self-help workbook vs app | 08 One-page checklist the reader can run this week |
| 04 The emotional-fitness model applied | 09 FAQ |
| 05 The blended 66-day workbook protocol, week by week | 10 References |

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच

प्रकाशित

22 September 2026 • हिंदी संस्करण • emotionapp.in/research/the-paper-advantage

01

Executive summary

मानसिक सेहत के ऐप्स पर दिन 15 का मीडियन आंकड़ा यह है। 3.9 फ़ीसदी इंस्टॉलर उस दिन ऐप खोलते हैं। दिन 30 पर यह आंकड़ा 3.3 फ़ीसदी रह जाता है। एक नई रोज़ की आदत अपने-आप लगने में मीडियन 66 दिन लगते हैं। ब्लेंडेड रेप (Blended rep) वह रेप है जो कागज़ पर लिखा जाए और फ़ोन पर गिना जाए। सेल्फ-हेल्प वर्कबुक बनाम ऐप की बहस अधूरी है। हाथ से लिखने से बात दिमाग में बैठती है। फ़ोन याद दिलाता है। भारत में साइकोलॉजी वर्कबुक एक तरफ़ है। व्हाट्सऐप का एक झटका दूसरी तरफ़ है। दोनों मिलकर 66 दिन की खिड़की थाम सकते हैं। अकेला कोई चैनल यह नहीं कर पाता।

हैदराबाद की एक एनालिस्ट इंडक्शन वाले हफ़्ते में ऐप इंस्टॉल करती है। दूसरे हफ़्ते तक उसका आइकन आखिरी स्क्रीन पर बिना खुले पड़ा है। वेलकम किट वाली वर्कबुक दराज़ में पड़ी है। अगले पन्ने की याद किसी ने नहीं दिलाई। जर्नलिंग वर्कबुक का फ़ायदा याद बैठने वाली स्टडी में दिखता है। हाथ की लिखी नोट्स टाइप की नोट्स से गहरी बैठती हैं। कागज़ की कॉपी फ़ोन से बेहतर याद दिलाती है। लिखी हुई सेल्फ-हेल्प वयस्कों में टिक सकती है। अगर वे उसे इस्तेमाल करते रहें। यह डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं है। इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। रोज़ के गिने जा सकने वाले रेप्स। एआई कोच, साथ में इंसान की मदद। पहले व्हाट्सऐप। 23 भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में रहता है। DPDP के मुताबिक़। ISO 9001 और ISO 13485 के तले बना।

आगे मॉडल है। 66 दिन का प्रोटोकॉल है। और एक डैशबोर्ड है जिसमें क्लिनिकल डेटा नहीं होता।

02

The problem in India

भारतीय प्रोफ़ेशनल्स के पास फ़ोन की कमी नहीं है। कमी उस प्रैक्टिस की है जो दूसरे हफ़्ते के बाद भी चले। और 66 दिन तक पहुंचे।

नेशनल मेंटल हेल्थ सर्वे ऑफ़ इंडिया, 2015-16, देश का आखिरी बड़ा फ़ील्ड सर्वे है। इसमें लगभग 15 फ़ीसदी भारतीय वयस्कों को सक्रिय मदद की ज़रूरत बताई गई। यह करीब 15 करोड़ लोग हैं। वयस्कों में मौजूदा मानसिक तकलीफ़ 10.6 फ़ीसदी थी। बीच उम्र के कामकाजी लोगों पर बोझ ज़्यादा था। मदद मांगने वाले ज़रूरत से बहुत कम थे।

यह आबादी का तथ्य है। प्रॉडक्ट का दावा नहीं। इमोशनऐप डायग्नोसिस नहीं करता। इलाज नहीं देता। थेरेपी नहीं देता। यह इमोशनल फ़िटनेस की कोचिंग है। गिने जा सकने वाले रोज़ के रेप्स। उन लोगों के लिए जो ऑफ़िस में हैं। और दबाव में हैं।

ऑफ़िस की तस्वीर भी नरम नहीं है। Gallup की State of the Global Workplace की भारत पेज, 2025 के डेटा पर, थ्राइविंग कर्मचारियों को 17 फ़ीसदी बताती है। दुनिया का औसत 34 फ़ीसदी है। ऑफ़िस में जुड़ाव 23 फ़ीसदी है। दुनिया का औसत 20 फ़ीसदी है। कल बहुत स्ट्रेस रहा — यह आंकड़ा भारत में 28 फ़ीसदी है। दुनिया में 40 फ़ीसदी है। L&D के लिए थ्राइविंग वाला फ़ासला मायने रखता है। भारत में मेहनत कम नहीं है। टिकने वाला आराम कम है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की मेंटल-हेल्थ-एट-वर्क फ़ैक्ट शीट 15 September 2026 को अपडेट हुई। दुनिया में 2023 में कामकाजी उम्र के 16 फ़ीसदी वयस्कों को कोई मानसिक तकलीफ़ था। डिप्रेशन और एंग्जायटी से साल में 12 अरब कामकाजी दिन जाते हैं। उत्पादकता का नुकसान US\$ 1 ट्रिलियन है। WHO के भारत पेज के मुताबिक़ मानसिक हालतों से 2012–2030 में नुकसान US\$ 1.03 ट्रिलियन बैठता है। ये बोझ के आंकड़े हैं। L&D को बताते हैं कि दो हफ़्ते का वेलनेस ऐप कोई रणनीति नहीं है।

चैनल घर में पहले से है। सांख्यिकी और कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय का Comprehensive Modular Survey on Telecom, 2025 कहता है। 85.5 फ़ीसदी भारतीय घरों में कम से कम एक स्मार्टफ़ोन है। 86.3 फ़ीसदी घरों में इंटरनेट है। 15–29 साल के 97.1 फ़ीसदी लोगों ने पिछले तीन महीने में मोबाइल चलाया। भारत व्हाट्सऐप का सबसे बड़ा देश है। व्हाट्सऐप पर रहने वाला इशारा नए इंस्टॉल की मांग नहीं करता।

फ़ासला सीधा है। आदत का विज्ञान 66 दिन कहता है। ऐप का डेटा कहता है ज्यादातर लोग दिन 15 तक चले जाते हैं। कागज़ का डेटा कहता है हाथ की लिखाई बैठती है। भारतीय चैनल का डेटा कहता है फ़ोन पहले से खुला है। बिना इशारे की साइकोलॉजी वर्कबुक दराज़ में पड़ी रहती है। बिना लिखे ऐप भूल जाता है। ब्लेंडेड रेप इन्हीं दो बातों को मिलाता है।

Table 1. The India problem, in one view

Indicator	Figure	What it means for L&D	Source
Indian adults needing active intervention	Nearly 15% (~15 करोड़)	पैमाना देश भर का है; एक परक से काम नहीं चलेगा	NMHS 2015–16, NIMHANS / MoHFW
Current mental morbidity, adults	10 . 6%	कामकाजी उम्र का बोझ बढ़ा है	NMHS 2015–16
Employees thriving	17% India / 34% global	मेहनत है; टिकने वाला आराम नहीं	Gallup SOGW India, 2025 data
Employees engaged at work	23% India / 20% global	जुड़ाव और थ्राइविंग एक चीज़ नहीं	Gallup SOGW India, 2025 data
Households with at least one smartphone	85 . 5%	इशारा उसी फ़ोन पर रह सकता है	MoSPI CMS:Telecom 2025

Indicator	Figure	What it means for L&D	Source
Households with internet	86.3%	नेट की कमी अड़चन नहीं	MoSPI CMS:Telecom 2025
Mental-health app daily open rate	4.0% of installers	इंस्टॉल प्रैक्टिस नहीं है	Baumel et al. 2019
Still opening the app at day 15	3.9%	दो हफ्ते की दीवार	Baumel et al. 2019
Still opening the app at day 30	3.3%	महीना पहले ही निकल चुका	Baumel et al. 2019
Days to habit automaticity	Median 66 (range 18–254)	खिड़की ऐप से लंबी है	Lally et al. 2010

03

Why current approaches fail: self-help workbook vs app

App-only programmes: 3.9 per cent still opening at day 15

Baumel, Muench, Edan and Kane (2019) डेवलपर्स से हाल नहीं पूछते। उन्होंने 93 मेंटल-हेल्थ ऐप्स लिए। हर ऐप पर कम से कम 10,000 Android इंस्टॉल थे। फिर पैनल डेटा देखा। लोग सच में क्या करते हैं। मीडियन इंस्टॉल 100,000 थे। किसी भी दिन ऐप खोलने वाले इंस्टॉलर मीडियन 4.0 फ्रीसदी थे। दिन 15 की रिटेंशन मीडियन 3.9 फ्रीसदी थी। दिन 30 की रिटेंशन मीडियन 3.3 फ्रीसदी थी।

दो हफ्ते की समस्या नापी जा चुकी है। L&D टीम ऐप खरीदती है तो चैनल खरीदती है। आदत नहीं। नोटिफिकेशन आता है। आदमी मीटिंग में होता है। बैज ठंडा पड़ जाता है। Lally की 66 दिन की खिड़की आधी भी नहीं खुलती। तब तक मीडियन ऐप 96 फ्रीसदी से ज़्यादा इंस्टॉलर खो चुका होता है।

4.0 फ्रीसदी आंकड़ा रोज़ का ओपन रेट है। इंस्टॉलर में से। यह दिन 30 की रिटेंशन नहीं। दिन 30 का आंकड़ा 3.3 फ्रीसदी है। दोनों एक ही बात कहते हैं। सिर्फ़ ऐप वाला इमोशनल फ़िटनेस प्रोग्राम लोगों को इतना नहीं थामता। जितना आदत अपने-आप लगने में लगता है।

फ़ोन लिखने की अच्छी जगह भी नहीं। Mueller and Oppenheimer (2014) ने हाथ की नोट्स और लैपटॉप की नोट्स की तुलना की। तीन स्टडी में। लैपटॉप की नोट्स मूल पाठ से ज़्यादा हूबहू थीं। स्टडी 1 में 14.6 फ्रीसदी बनाम 8.8 फ्रीसदी। लैपटॉप वालों का कॉन्सेप्ट वाला सवाल कमज़ोर रहा। तथ्यों की याद हर बार नहीं बदली। कीमत गहराई की थी। टाइपिंग इतनी तेज़ है कि नकल हो जाए। हाथ की लिखाई इतनी धीमी है कि दिमाग़ काम करे। 2018 की सुधार-टिप्पणी ने कुछ दावे संकरे किए। याद बैठना वाली बात टिकी। गढ़ना नकल से बेहतर है।

Umejima, Ibaraki, Yamazaki and Sakai (2021) ने कागज़ की कॉपी की तुलना टैबलेट और स्मार्टफ़ोन से की। काम था शेड्यूल लिखना। एक घंटे बाद याद करते समय स्कैन हुआ। कागज़ वाले ग्रुप को लिखने में कम समय लगा। आसान सवालों पर सही जवाब ज़्यादा आए। याद करते समय हिप्पोकैम्पस ज़्यादा सक्रिय रहा। भाषा और चित्र वाले इलाके भी। नमूना 48 जापानी स्टूडेंट का था। हर ग्रुप में 16। यह भारत की साइकोलॉजी वर्कबुक की ट्रायल नहीं है। सबूत यह है कि कागज़ जगह और छूने के इशारे देता है। कांच की स्क्रीन नहीं देती।

कोई पेपर दिमाग की वायरिंग बदलने का दावा नहीं करता। दोनों पेपर एक काम की बात कहते हैं। प्रोफ़ेशनल को प्रैक्टिस याद रखनी है तो लिखे।

Workbook-only programmes: encoding without a cue

सेल्फ-हेल्प वर्कबुक बनाम ऐप की तुलना सिर्फ लिखाई पर रुक जाए तो अधूरी है। कागज़ बैठाता है। कागज़ पिंग नहीं करता।

Gualano और साथियों (2017) ने लिखी हुई गाइडेड सेल्फ-हेल्प की आठ रैंडम स्टडी देखीं। 1,347 लोग। फ़ॉलो-अप तीन महीने से तीन साल तक। छह वयस्क स्टडी में डिप्रेसिव लक्षणों के स्कोर लंबे समय तक घटे। युवाओं की चार स्टडी में बढ़त नहीं टिकी। इस पेपर के लिए नतीजा पतला है। लिखी हुई सामग्री वयस्कों में टिक सकती है। अगर वे उसे इस्तेमाल करते रहें। इमोशनऐप डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं है। यह पेपर क्लिनिकल दावा प्रॉडक्ट पर नहीं लादता। काम का सबक सरल है। जो किताब खुलती है, जिसमें लिखा जाता है, जो वापस आती है, वह टिकती है। जो किताब वेलकम किट में आकर कभी नहीं पुकारी जाती, वह धूल खाती है।

सिर्फ वर्कबुक वाले प्रोग्राम दूसरी तरफ़ से चूकते हैं। रोज़ का इशारा नहीं। गिनती नहीं। स्ट्रीक नहीं। आदमी को दस घंटे के दिन के बाद खुद याद रखना है। कि पन्ना 14 इंटरज़ार कर रहा है। ज़्यादातर नहीं याद रखते।

The false choice

भारत की L&D टीमों के पास दो प्रॉडक्ट हैं। दोनों समस्या का आधा हल करते हैं। ऐप के पास इशारा है। लिखाई नहीं। वर्कबुक के पास लिखाई है। इशारा नहीं। सेल्फ-हेल्प वर्कबुक बनाम ऐप वाली बहस उन्हें दुश्मन बनाती है। वे एक सर्किट हैं। हाथ लिखता है। फ़ोन याद दिलाता है। ब्लेंडेड रेप एक काम है, दो सतहों पर। वाक्य किताब में जाता है। गिनती फ़ोन पर जाती है।

04

The emotional-fitness model applied

खास बात

लैपटॉप नोट में 14.6 फ्रीसदी नकल
थी; हाथ के नोट में 8.8 फ्रीसदी।

इमोशनऐप इमोशनल फ़िटनेस को जिम की तरह लेता है। स्क्वाट के बारे में पढ़ना काफ़ी नहीं। स्क्वाट करना होता है। रेप्स गिनने होते हैं।

प्लेटफ़ॉर्म पर इस समय 21 पॉज़िटिव-साइकोलॉजी तरीके हैं। आठ परिवारों में। Act & Build | Strengths in Action | Breathe & Settle | Savour & Notice | Meaning & Direction | Reframe the Story | Thank & Appreciate | Connect & Contribute। हर तरीका बताता है वह क्या गिनता है। तरीकों के पन्नों पर घर की पंक्ति यही है। “गिनती, कबूलनामे नहीं।” एक लाइव तरीका पहले से है। नाम है Reps Till It's Automatic। वह आदत के दिनों को 66 दिन की लकीर पर गिनता है।

ब्लेंडेड वर्कबुक-plus-व्हाट्सऐप प्रोग्राम इस मॉडल को कांच से मेज़ पर लाता है। कांच तब सिर्फ़ इशारे और गिनती के लिए रहता है।

Workbook pages per technique family. हर परिवार को एक हफ़्ते के पन्ने मिलते हैं। छोटा क्यों। भारतीय ऑफ़िस की एक मिसाल। दिन के हाथ से लिखे रेप के लिए खाली पन्ना। फ़ोन की गिनती का बॉक्स। Breathe & Settle के पन्ने छोटे हैं। Meaning & Direction के पन्ने लंबे हैं। Future You, Fully Loaded तीन या चार बैठकों में होता है। लाइव तरीका पहले से यही कहता है। किताब कोर्स नहीं है। लॉग है।

A WhatsApp nudge per page. फ़ीड नहीं। घुमाव नहीं। एक मैसेज। उस दिन के पन्ने से बंधा। उस भाषा में जिसमें आदमी सोचता है। अंग्रेज़ी और हिंदी आज चल रही हैं। 23 भारतीय भाषाएं तैयार हो रही हैं। झटका परिवार का नाम लेता है। पन्ने का नाम लेता है। गिनती मांगता है। वाक्य नहीं मांगता।

The rep logged on paper, counted on the phone. यही ब्लेंडेड रेप है। आदमी लिखता है। फिर टैप करता है। लिखना बैठाना है। टैप स्ट्रीक है। सिर्फ़ लिखे तो L&D भागीदारी नहीं देख सकता। सिर्फ़ टैप करे तो लिखाई छूट जाती है। लिखाई कागज़ के लिए है।

The 66-day protocol. Lally, van Jaarsveld, Potts and Wardle (2010) ने 96 स्टडी में शामिल लोगों से कहा। एक खाने, पीने या गतिविधि वाला काम रोज़ दोहराओ। एक ही रोज़ के उसी पल में। 12 हफ़्ते। 82 लोगों ने काफ़ी डेटा दिया। ऑटोमैटिसिटी का

एसिम्प्टोटिक मॉडल 62 पर बैठा। 39 पर अच्छा बैठा। इन 39 में अपनी पठार की 95 फ्रीसदी तक पहुंचने का मीडियन समय 66 दिन था। रेंज 18 से 254 दिन। एक मौका छूटने से कर्व खराब नहीं हुआ। जटिल काम सरल काम से लंबे चले।

इसलिए 66 एक प्लानिंग का आंकड़ा है। वादा नहीं। यह उन लोगों का मीडियन है जिनका डेटा कर्व पर बैठा। कुछ प्रोफेशनल्स को प्रैक्टिस जल्दी हल्की लगेगी। कुछ दिन 100 पर भी झटके का सहारा लेंगे। प्रोटोकॉल 66 दिन का है क्योंकि L&D इस आंकड़े का बचाव कर सकता है। दिन 66 के बाद किताब आदमी के पास रहती है। गिनती रुक सकती है। या फिर से चल सकती है।

इमोशनऐप की डिलीवरी भारतीय कामकाजी दिन से मिलती है। पहले व्हाट्सऐप। क्योंकि वही ऐप पहले से खुला है। एआई कोच, साथ में इंसान का हाथ। बॉट पन्ना याद दिला सकता है। जब पन्ना काफ़ी न हो तो इंसान फ़ोन उठाए। डेटा भारत में। DPDP के मुताबिक। ISO 9001 और ISO 13485 के तले। कानूनी सीमा निमंत्रण में छपी है। किताब के पहले पन्ने पर भी। इस पेपर के फुटर में भी। यह डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं है।

05

The blended 66-day workbook protocol, week by week

एक हफ़्ते एक परिवार। एक दिन एक पन्ना। एक व्हाट्सऐप झटका। एक ब्लेंडेड रेप। आदमी किताब में लिखता है। फ़ोन पर गिनता है। कोच गिनती देखते हैं। पन्ना नहीं।

Week 1 — Arrive (days 1–7). परिवार: Breathe & Settle। पन्ने The Big Sigh Reset और Just Move the Body के। पहला ब्लेंडेड रेप किक-ऑफ़ में होता है। कागज़ पर। कमरे में। व्हाट्सऐप झटका अगली सुबह से चलता है। मेट्रिक: सात में से पांच दिन लिखे और गिने।

Week 2 — Notice (days 8–14). परिवार: Savour & Notice। Spark Spotting और Marinate the Moment। आदमी गर्मी के तीन छोटे इशारे ढूंढता है। एक अच्छे पल की तीन छोटी बातें लिखता है। जो दिखीं, सुनीं, महसूस हुईं। यहीं जर्नलिंग वर्कबुक का फ़ायदा पहले दिखता है। पन्ना टैप से धीमा है। यही बात है। मेट्रिक: सात में से छह दिन। कम से कम एक पन्ना तीन संवेदना शब्दों के साथ।

Week 3 — Name (days 15–21). परिवार: Savour & Notice, आगे। Name It to Frame It और Good-Stuff Radar। एक भाव को कागज़ पर सटीक शब्द मिलता है। फ़ोन शब्द-भंडार की चौड़ाई गिनता है। कितने अलग शब्द। कौन से शब्द नहीं। दिन 15

Baumel की दीवार भी है। झटका समय पर आना चाहिए। मेट्रिक: हफ़्ते में आठ अलग भाव-शब्द। भागीदारी 60 फ़ीसदी से ऊपर।

Week 4 — Thank (days 22–28). परिवार: Thank & Appreciate। Thank-You Ambush और Teen Achhi Baatein। एक साफ़ शुक्रिया हाथ से लिखा जाता है। भेजना आदमी का फ़ैसला है। हफ़्ते में एक-दो बार तीन अच्छी बातें लिखी जाती हैं। हर बात के साथ एक पंक्ति क्यों की। मेट्रिक: एक लिखा या भेजा नोट। दो लिखी “अच्छी बातें” प्रविष्टियां।

Week 5 — Act (days 29–35). परिवार: Act & Build। Tiny Wins, Big Flywheel और The Joy Fixed-Deposit। अगला कदम इतना छोटा हो कि शर्म आए। फिर वह हो। फिर लिखा जाए। एक अच्छा अनुभव तय हो। जमा की तरह लिखा जाए। मेट्रिक: तीन छोटी जीत। एक जॉय डिपॉज़िट। सब हाथ से।

Week 6 — Strength (days 36–42). परिवार: Strengths in Action और Act & Build। Call Out Your Own Strength और The Zone Dial। ऑफ़िस में ताकत इस्तेमाल के बाद आदमी उसे एक पंक्ति में नाम देता है। एक काम ऐसा सेट हो जो खिंचे पर हो सके। रुकावट बंद। Reps Till It's Automatic रीढ़ की तरह खुलता है। वही इशारा। वही रोज़ का पल। हर दिन। मेट्रिक: असली काम में तीन दिन एक नामी ताकत। फ़्लो मिनट काग़ज़ पर। गिनती फ़ोन पर।

Week 7 — Connect (days 43–49). परिवार: Connect & Contribute। Match the Firecracker और Warm-Wishes Rounds। कोई अच्छी खबर लाए तो आदमी उसी जोश से मिले। अपने बारे में बोलने से पहले दो सच्चे सवाल पूछे। फिर वाकया लिखे। छोटी शुभकामना गोल लिखाई में हो। भीड़ के लिए नहीं। मेट्रिक: पांच फायरक्रैकर जवाब दर्ज।

Week 8 — Reframe (days 50–56). परिवार: Reframe the Story। Half-Won Is Still Won। दिन काग़ज़ पर 0–10 अंक पाता है। पास-फ़ेल नहीं। शून्य से ऊपर सब प्रगति है। बेकार विचार निकल जाएं। तीन अच्छे किताब में रखे जाएं। मेट्रिक: चार आधी-जीत हाथ से लिखी।

Week 9 — Meaning (days 57–63). परिवार: Meaning & Direction। Follow the Thread और Future You, Fully Loaded की पहली दो बैठकें। एक रोज़ के काम का धागा उस इंसान तक जाए जिसकी वह सेवा करता है। वह नाम किताब में आए। एक साफ़, वास्तविक भविष्य-पृष्ठ बैठकों में लिखा जाए। हर बैठक एक करने लायक पंक्ति पर खत्म हो। मेट्रिक: एक नामी लाभार्थी। कैलेंडर पर एक करने लायक पंक्ति।

Week 10 — Hold to day 66 (days 64–66, with a two-day buffer). नया परिवार नहीं। हफ़्ता भर Reps Till It's Automatic। वही इशारा। वही किताब। वही गिनती। Lally का नतीजा सड़क का नियम है। एक छूटा दिन कर्व नहीं मिटाता। आदमी

कुल ब्लेंडेड रेप्स देखता है। शब्द-भंडार की चौड़ाई देखता है। पूरे पन्ने देखता है। कोच प्रूछने पर इंसान का हाथ बढ़ाता है। किताब आदमी के पास रहती है। मेट्रिक: पूरे 66 में लिखे और गिने दिन। परफेक्ट स्ट्रीक नहीं।

प्रोटोकॉल जान-बूझकर एक तय रोज़ के पल से बंधा है। Lally के स्टडी में शामिल लोगों ने नया काम एक तय रोज़ के पल से बांधा। नाश्ते के बाद। पहली मीटिंग के बाद। सफर के बाद। व्हाट्सऐप झटका हर दिन उसी खिड़की में आए। किताब उसी बैग में रहे। नयापन अपने-आप चलने का दुश्मन है।

06

Measurement — a dashboard that holds no clinical data

घर की पंक्ति ही डिज़ाइन की सीमा है। गिनती, कबूलनामे नहीं।

डैशबोर्ड चार फ़ील्ड रखता है।

Rep counts. कितने ब्लेंडेड रेप लिखे और टैप हुए। लिखा पन्ना बिना टैप के डैशबोर्ड पर नहीं आता। टैप बिना पन्ने के टूटा ब्लेंडेड रेप है। L&D गिनती देख सकता है। पन्ना आदमी के अलावा कोई नहीं पढ़ता।

Streaks. लगातार दिन जिनमें कम से कम एक ब्लेंडेड रेप हो। टूटी स्ट्रीक जानकारी है। फ़ैसला नहीं। Lally ने पाया एक छूटा दिन ऑटोमैटिसिटी बिगाड़ता नहीं। डैशबोर्ड मंगलवार छूटने पर सज़ा न दे।

Emotional-vocabulary breadth. Name It to Frame It पन्नों पर अलग भाव-शब्दों की गिनती। कंपनी एक संख्या देखती है जो बढ़ सकती है। शब्द कभी नहीं। चौड़ाई हुनर का नाप है। शब्दकोश आदमी के पास रहता है।

Participation. पिछले सात दिनों में कम से कम एक ब्लेंडेड रेप वाले समूह का हिस्सा। यही आंकड़ा CHRO मीटिंग में बचा सकता है। यह मूड स्कोर नहीं है।

What the employer sees. इन चार फ़ील्ड के जोड़। टीम या समूह पर। नामी वाक्य पर नहीं। वैकल्पिक: झटके की भाषा। टैप का समय। हैंड-ऑफ़ गिनती। कितने लोगों ने कोच से बात मांगी। बस इतना फ़ीड।

What the employer never sees. पन्ने के वाक्य। नामी भाव। शुक्रिया के ड्राफ़्ट। भविष्य का पन्ना। कोच की बात। कोई क्लिनिकल स्कोर, स्केल, कट-ऑफ़, जोखिम झंडा या लेबल। डैशबोर्ड ऐसा बना है कि ये फ़ील्ड बाद में जोड़े न जा सकें। जो फ़ील्ड एक ही हफ़्ते में DPDP और भरोसा दोनों न सहे, वह जाता ही नहीं।

यह कानूनी सीमा प्रॉडक्ट का रूप है। इमोशनऐप डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं है। क्लिनिकल डेटा वाला डैशबोर्ड इस वाक्य से लड़ता। गिनती वाला डैशबोर्ड नहीं लड़ता। प्रोफेशनल अपनी किताब देखते हैं। अपनी स्ट्रीक देखते हैं। यही निजी नज़र है। एआई कोच अगला पन्ना याद दिला सकता है। इंसान कोच धागा पकड़ सकता है। दोनों किताब नहीं पढ़ते। जब तक आदमी खुद पन्ना न लाए।

07

Implementation — a 90-day plan

66 दिन के प्रोटोकॉल के इर्द-गिर्द 90 दिन का प्रोजेक्ट चाहिए। बचे हफ्ते किट, सहमति, बीच की समीक्षा और रिपोर्ट के लिए हैं।

Table 2. Ninety days, week by week

Week	Owner	Action	Metric
1	L&D lead + EmotionApp	CHRO को ब्रीफ करें। 40–80 प्रोफेशनल्स का एक पायलट समूह चुनें। निमंत्रण में कानूनी सीमा लिखें। भारत में डेटा और DPDP नोट पक्का करें।	Signed brief. Cohort named. DPDP note on file.
2	L&D + operations	वर्कबुक छापें और भेजें। व्हाट्सऐप ऑप्ट-इन सूची भरें। मैनेजर को 30 मिनट ब्रीफ करें: प्रैक्टिस याद दिलाएं, पन्ने न इकट्ठा करें।	100% kits issued. ≥80% WhatsApp opt-in.
3	Cohort manager	20 मिनट का लाइव किक-ऑफ़। कमरे में पहला ब्लेंडेड रेप। अगली सुबह झटका शुरू।	≥80% of page 1 completed and counted.
4–5	EmotionApp coach desk	रोज़ का झटका चल रहा। इंसान के हाथ वाले नियम छपे। किसी फ़ीड में जर्नल का पाठ नहीं।	Nudge open-rate. Hand-off count. 14-day participation.
6–8	People analytics + L&D	डैशबोर्ड सिर्फ चार फ़ील्ड के साथ लाइव। दिन 45 पर बीच की समीक्षा। खोई किताबें बदलें। शांत आंकड़ों पर एक इंसान की जांच, पीछा नहीं।	Zero clinical fields in the feed. Day-45 participation ≥60%.
9–10	L&D + EmotionApp	दिन-66 बंद। किताब आदमी के पास रहे। गिनती उसकी मर्ज़ी से रुके या फिर चले।	Share of cohort with 66 logged days.
11–12	L&D	चार फ़ील्ड पढ़ें। दूसरी लहर के लिए परिवार चुनें। नए फ़ील्ड न जोड़ें।	One-page decision note.
13	CHRO	90 दिन की रिपोर्ट। भागीदारी, स्ट्रीक, शब्द-भंडार की चौड़ाई। पन्नों का पाठ कभी नहीं। बढ़ाएं, दोहराएं या रोकें।	Sponsor decision.

योजना जान-बूझकर सादी है। सादगी से आदत बनती है। लॉन्च वीडियो वैकल्पिक है। खोई वर्कबुक नहीं। शाम की लोकल में छूटी एक किताब लिखना रोक देती है। हफ्ता 6 में दूसरी छपाई का बजट रखें।

LinkedIn का Workplace Learning Report 2025, भारत संस्करण, कहता है। 79 फ्रीसदी संस्थाएं करियर-लर्निंग पर खर्च बनाए रखेंगी या बढ़ाएंगी। 32 फ्रीसदी पहले से “करियर डेवलपमेंट चैंपियन” की तरह चलती हैं। इमोशनल फिटनेस करियर पथ नहीं है। वह पथ को चलने लायक रखती है। 90 दिन का ब्लेंडेड-रेप पायलट उस बजट की छोटी लाइन है। और यह बड़ा टेस्ट है कि संस्था सामग्री खरीदना चाहती है या प्रैक्टिस।

08

One-page checklist the reader can run this week

इसे छापें।

टिक करें।

टिक से पहले प्रोजेक्ट प्लान न जोड़ें।

☐ हर निमंत्रण में कानूनी वाक्य लिखें: इमोशनऐप डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं है। संकट लाइन: टेली-मानस 14416।

☐ 40–80 लोगों का पायलट कोहॉर्ट चुनें। पद नहीं, एक जैसा कामकाजी हफ्ता।

☐ एलएंडडी में एक मालिक नाम करें। इमोशनऐप तरफ़ एक मालिक नाम करें।

☐ भारत में डेटा, DPDP नोट, और चार फ़िल्ड वाला डैशबोर्ड पक्का करें।

☐ वर्कबुक मंगवाएं। एक आदमी, एक किताब। हफ्ता 6 के लिए एक अतिरिक्त क्रेट।

☐ व्हाट्सऐप ऑफ्ट-इन सादी अंग्रेज़ी और हिंदी में लिखें। एक मकसद। एक रोक शब्द।

☐ रोज़ की इशारा-खिड़की चुनें। “कभी भी आज” से बेहतर है पहली मीटिंग के बाद।

☐ मैनेजर को ब्रीफ़ करें: वे याद दिलाते हैं। पन्ने नहीं लेते। पन्ने नहीं पढ़ते।

☐ पहला ब्लेंडेड रेप खुद कागज़ पर करें। औरों से मांगने से पहले।

☐ टेली-मानस 14416 वर्कबुक फुटर, नज फुटर और इस हफ्ते के इंटरनेट नोट में डालें।

☐ दिन-45 समीक्षा और दिन-66 बंद कैलेंडर पर अभी लिखें।

☐ लिख कर तय करें “अच्छा” क्या है: दिन 15, 45 और 66 की भागीदारी। मूड स्कोर नहीं।

ये बारह लाइनें टिक न हों तो प्रोग्राम अभी स्लाइड है।

09

FAQ

Q1 क्या भारत में साइकोलॉजी वर्कबुक सच में चलेगी, या दराज में पड़ी रहेगी?

बिना इशारे की वर्कबुक धूल खाती है। बिना लिखाई वाला ऐप 15वें दिन 96.1 फ्रीसदी इंस्टॉलर खो देता है। ब्लेंडेड रेप इशारा व्हाट्सऐप पर रखता है। लिखाई कागज़ पर रखता है। यही सेल्फ-हेल्प वर्कबुक बनाम ऐप की उलझन है। एक लूप में सुलझती है।

Q2 किताब क्यों? सब कुछ फ़ोन पर टैप क्यों न हो?

हाथ की लिखाई याद बदलती है। Mueller and Oppenheimer (2014) में लैपटॉप नोट में मूल से 14.6 फ्रीसदी नकल थी। हाथ के नोट में 8.8 फ्रीसदी थी। अपनी बात बनाना जर्नलिंग वर्कबुक का फ़ायदा है। फ़ोन का काम गिनना है। लिखना नहीं।

Q3 यह अपने आप कब बनेगा?

Lally और साथी (2010) ने बीच का समय 66 दिन पाया। अपने आप होने के 95 फ्रीसदी तक। रेंज 18 से 254। एक छूटा दिन वक्र नहीं मिटाता। इमोशनऐप का Reps Till It's Automatic पन्ना इसी नंबर पर बना है।

Q4 मेरा नियोक्ता क्या देखता है?

चार नंबर। रेप गिनती, स्ट्रीक, भाव-शब्द की चौड़ाई, भागीदारी। पन्ने के वाक्य नहीं। कोई स्कोर नहीं। डैशबोर्ड में क्लिनिकल डेटा नहीं। गिनती, कबूलनामा नहीं।

Q5 क्या यह इलाज है? प्रोग्राम के बीच संकट हो तो?

नहीं। इमोशनऐप डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं है। निमंत्रण और वर्कबुक फ़ुटर दोनों पर टेली-मानस 14416 है। भारत सरकार की 24 घंटे लाइन। इंसान कोच सौंप सकता है। प्रोग्राम तभी चलता है जब आदमी चाहे।

References

- Baumel, A., Muench, F., Edan, S., & Kane, J. M. (2019). Objective user engagement with mental health apps: Systematic search and panel-based usage analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21(9), e14567. <https://doi.org/10.2196/14567> · <https://www.jmir.org/2019/9/e14567/>
- Gallup. (2026). State of the Global Workplace: India country-level data (2025 data). <https://www.gallup.com/workplace/705650/state-global-workplace-india-country-level-data.aspx>
- Gualano, M. R., Bert, F., Martorana, M., Voglino, G., Andriolo, V., Thomas, R., Gramaglia, C., Zeppegno, P., & Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006> · <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28993103/>
- Gururaj, G., Varghese, M., Benegal, V., Rao, G. N., Pathak, K., Singh, L. K., Misra, R., et al. (2016). National Mental Health Survey of India, 2015–16: Summary. Bengaluru: National Institute of Mental Health and Neuro Sciences. NIMHANS Publication No. 128. <https://indianmhs.nimhans.ac.in/phase1/Docs/Summary.pdf>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- LinkedIn. (2025). Workplace Learning Report 2025: India edition. <https://learning.linkedin.com/content/dam/me/learning/en-us/pdfs/workplace-learning-report/workplace-learning-report-2025-india.pdf>
- Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. Tele-MANAS. <https://telemanas.mohfw.gov.in/>
- Ministry of Statistics and Programme Implementation. (2025). Comprehensive Modular Survey: Telecom, 2025. Press Information Bureau note, 29 May 2025. <https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2025/may/doc2025529560001.pdf>
- Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking. *Psychological Science*, 25(6), 1159–1168. <https://doi.org/10.1177/0956797614524581>
- Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., & Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 634158. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158> · <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2021.634158/full>
- World Health Organization. (2026, 15 September). Mental health at work. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- World Health Organization, India. Mental health. <https://www.who.int/india/health-topics/mental-health>
- संकट में हैं? टेली-मानस 14416 पर कॉल करें — मुफ्त, 24 घंटे।
- इमोशनऐप डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं है। और नंबर: 1800-891-4416। भारत सरकार।

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

हवाला कैसे दें

Aswani A. The Paper Advantage. EmotionApp White Paper 23 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/the-paper-advantage>

अपडेट

22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai
· emotionapp.in

सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।