

## विषय-सूची

कामयाबी आपके नजदीक है .....	3-9
अध्यात्म को जीवन का अंग मानें.....	10-26
● प्रकृति व जीव तत्व (10) ● आत्ममोह से बचें (11) ● ऐसा क्यों होता है ? (12) ● याद रखें (12) ● समभाव में भरा है व्यक्तित्व-निर्माण (13) ● मन की शुद्धि (15) ● याद रखें (16) ● बेईमान और ईमानदार व्यक्ति (तालिका) (19) ● मन शुद्धिकरण का एक्शन प्लान (तालिका) (21) ● निष्कामता में छिपी है सफलता (22) ● सकाम और निष्काम भाव (तालिका) (23) ● Power Tips (25).	
विकारों का परित्याग करें.....	27-54
● भय (27) (उत्पत्ति के कारण : असुरक्षा, कल क्या होगा, असफलता, कमजोर मन, बदनामी का भय, चिन्ताओं का भय, चिन्ता व कर्म (तालिका), याद रखें, भयमुक्त सम्बन्धी जरूरी टिप्स) ● शंका (34) ● याद रखें (37) ● भ्रम (Delusion) (तालिका) (38) (याद रखें, आदत व विचार के लक्षण) ● संकोच (41) ● संकोची स्वभाव के लक्षण (तालिका) (42) ● आपको चाहिए (43) ● संकोचपन से बचने के उपाय—चेहरे पर मुस्कान लाएं, मेल-जोल बढ़ाएं, प्रश्न पूछें, स्वयं को पहचानें, मित्र बनें और बनाएं, याद रखें ● क्रोध (46) ● आखिर क्रोध क्यों आता है ? (47) ● देखिए, क्या होता है क्रोध आने पर ? (48) ● क्रोध पर काबू नियंत्रण सम्बन्धी उपाय (तालिका) (49) ● ईर्ष्या-द्वेष (51) ● Power Tips (54).	
अपनी सोच सकारात्मक बनाएं.....	55-64
● नकारात्मक दृष्टि (55) ● सकारात्मक दृष्टि (56) ● सोचते कैसे हैं ? (57) ● स्वयं आकलन करें (Self-Evaluation) (तालिका) (57) ● सकारात्मक सोच की वैज्ञानिकता (60) ● सही सोच के लिए क्या करें ? (61) ● सही तरीके पर मोरटन हंट के विचार (61) ● अनावश्यक चिन्तन से दूर रहें (63) ● Power Tips (64).	

**बिना लक्ष्य के विकास कैसे ?.....65-81**

- आप बनना चाहते हैं (65) ● लक्ष्यविहीन सदा असफल (66)
- अतः जरूरी है उद्देश्य का निर्धारण करना (68) ● अब प्रश्न है, लक्ष्य क्या हो ? (68) ● याद रखें (69) ● लक्ष्य-निर्धारण में सकारात्मक सोच (70) (शारीरिक दृष्टि से, मानसिक दृष्टि से, आर्थिक दृष्टि से, ध्यान रखें) ● लक्ष्य ऐसा हो कि सार्थक जीवन जिएं (74) ● याद रखें (80) ● Power Tips (81).

**चरित्र-बल..... 82-100**

- क्यों आवश्यक है? (82) ● ध्यान रखें (86) ● चरित्र की महत्ता (88) ● चरित्रवान की पहचान (नौ उदाहरण) (91)
- चरित्रवान की तीस योग्यताएं (तालिका) (97) ● चलते-चलते (98) ● याद रखें (99) ● Power Tips (100).

**संघर्ष को जीवन समझें..... 101-108**

- जीवन क्या है ? (101) ● संघर्ष ही जीवन है (103) ● याद रखें (106) ● व्यक्तित्व-विकास का नमूना-चक्र (107) ● Power Tips (108).

**उत्साह से नाता जोड़ें..... 109-119**

- याद रखें (110) ● उत्साह से भरे नेपोलियन, क्रिस्टोफर फ्रांसिस पार्कमैन के उदाहरण (111) ● यौवन क्या है ? (112)
- उत्साह की पहचान और उसका फल (114) (एक उदाहरण को लेकर स्वेट मार्टिन के विचार) ● उत्साह के लाभ और निरुत्साह से हानियाँ (तालिका) (115) ● तो उत्साह के लिए क्या करें ? (116) ● याद रखें (118) ● Power Tips (119).

**इच्छा-शक्ति में निखार लाएं..... 120-132**

- क्या है इच्छा-शक्ति ? (120) ● लोग असफल क्यों ? (122)
- मन और रुचि का गहरा सम्बन्ध (Diagram) (122) ● बेमन काम के नतीजे का उदाहरण (मास्टर चेम्सफोर्ड) (123) ● याद रखें (127) ● कैसे हो इच्छा-शक्ति का विकास? (128)
- चलते-चलते (131) ● Power Tips (132).

**आत्म-विश्वास है तो सब कुछ है..... 133-146**

- आत्म-विश्वास है क्या ? (133) ● अतः याद रखें (134)
- आत्म-विश्वास के अभाव में (136) ● आत्म-सम्मान बढ़ाए आत्म-विश्वास (137) ● क्या अहंकारी होते हैं आत्म-सम्मानी ? (140) ● याद रखें (141) ● आत्म-विश्वास से आती है आत्म-निर्भरता (144) ● याद रखें (145) ● आत्म-विश्वासी के विशेष गुण (तालिका) (145) ● Power Tips (146).

**प्रतिकूल परिस्थिति में सार्थक जिएं..... 147-160**

- कैसी भी परिस्थिति हो (147) ● याद रखें (149) ● प्रति-कूलता मन की भावना है (149) ● सुख-दुःख क्या है ? (150)
- कब होती हैं परिस्थितियाँ खराब ? (151) ● तो करें क्या ऐसी स्थिति में ? (152) (अपनी क्षमताओं को पहचानें, वर्तमान से सन्तुष्ट होकर न बैठें, मुस्कराते रहें, आलस्य त्यागें, धैर्य और सरलता मन में धारण करें, परिश्रमी और दूरदर्शी बनें) ● याद रखें (155) ● सार्थक चिन्तन (155) ● कैसे आती है सफलता (157) ● याद रखें (159) ● Power Tips (160).

**अवसर ढूँढ़ें, आगे बढ़ें..... 161-174**

- क्या है 'अवसर' (162) ● याद रखें (163) ● प्रत्येक क्षण अवसर है (163) ● खोजी प्रवृत्ति बनाएं (166) ● याद रखें (167) ● सफलता का बीज है अवसर (168) ● याद रखें (170) ● छूएं ऊँचाइयाँ (171) ● बचें मन की दुर्बलता से (171) ● याद रखें (172) ● श्रम में ही छिपी है सफलता (173) ● याद रखें (173) ● Power Tips (174).

**फुरसत को काम में लें..... 175-183**

- मूल्यवान है फुरसत का समय (176) ● फुरसत का उपयोग करें (178) (जॉन मिल्टन, हेरेट वीचर स्टोव, लांगफेलो, स्टुआर्ट-मिल, गैलीलियो, ग्लैडस्टन, माइकेल फैरेड) ● कैसे अपव्यय होता है समय का ? (180) ● टाइम-मैनेजमेंट करें, कुछ जरूरी टिप्स (तालिका) (181) ● याद रखें (182) ● Power Tips (183).

**समय की पाबन्दी..... 184-193**

- समय के पाबन्द हों (185) ● कल करे सो आज कर (187) ● व्यवस्थित बनाम अव्यवस्थित जीवन (तालिका)(189) ● आलस्य ही अनर्थ की जड़ है (190) ● जल्दी उठिए, समयबद्ध होइए (191) ● टाइम-टेबल बनाएं (192) ● याद रखें (193) ● Power Tips (193).

**मुस्कराइए और जीतिए..... 194-200**

- चिंतकों के विचार (194) ● हास्य का प्रभाव (195) ● संजीवनी है प्रसन्नता (197) ● हँसी एवं मुस्कान के गुण (तालिका) (198) ● हँसना एक कला है (तालिका) (198) ● याद रखें (200) ● Power Tips (200).

शिष्टाचार के धनी बनें.....	201-209
● व्यवहार-कुशलता (204) ● याद रखें (206) ● देखें आप कितने शिष्ट हैं? –प्रश्नावली (207) ● याद रखें (209) ● Power Tips (209).	
इफेक्टिव कम्युनिकेटिंग (स्पीकिंग).....	210-220
● इफेक्टिव कम्युनिकेटिंग में दक्षता (210) ● प्रभावशाली संवाद (211) ● तोल-मोल कर बोलें (212) ● वाणी कैसी हो ? (213) ● याद रखें (214) ● आपसी बातचीत कैसे करें ? (214) ● तालिका (215) ● भाषण देना एक कला है (216) ● भाषण में क्या ध्यान रखें ? (तालिका) (217) ● याद रखें (220) ● Power Tips (220).	
अब शेष दिल से.....	221-258
● मन की एकाग्रता (221) ● Power Tips (223) ● सादगी (223) ● Power Tips (225) ● संतोष (225) ● Remember (226) ● माफी माँगिए और माफ करिए (226) ● Power Tips (227) ● असफलता बताने का साहस करें (228) ● याद रखें (229) ● स्वयं को 'निर्धन' कभी न समझें (229) ● याद रखें (230) ● अपनी क्षमताओं को जाग्रत करें (230) ● याद रखें (231) ● उदासीनता से बचें (232) ● कैसे उत्पन्न होती है उदासीनता ? (232) ● जॉन आर. हेलमैन के अनुसार (233) ● Power Tips (235) ● दंभ और घमण्ड से बचें (235) ● याद रखें (237) ● Power Tips (238) ● तनाव से दूर रहें (238) ● क्यों होता है तनाव ? (239) ● स्मरण-शक्ति में प्रखरता लाएं (240) ● अच्छे श्रोता (Listener) बनें (244) ● सच्चे लीडर बनें (246) ● राजनीति-क्षेत्र (246) ● राजकीय प्रशासनीय क्षेत्र (248) ● व्यावसायिक क्षेत्र (250) ● Power Tips (254) ● व्यापार प्रबन्धन के बीस सूत्र (तालिका) (255) ● आभार प्रकट करना सीखें (257) ● Power Tips (258)	
Evaluate Yourself.....	259-264

