

विषय-सूची

सफलता की बुनियाद है जीवन-उद्देश्य 3-17

[Objective—the Foundation of Success]

- मनुष्य की रचना (3) • उद्देश्य क्या हो ? (4) • उद्देश्य-निर्धारण में आठ गुणों का संतुलन, नमूना-चक्र एवं विवरण (5)
- Balance Makes Positive Life (6) • सन्तुलन जीवन में कैसे लाएं (तालिका) (8) • याद रखें (8) • पॉजीटिव लाइफ के 10 उदाहरण (9-13) • अब्राहम लिंकन (13) • उद्देश्य-विहीन सदा असफल (14) • उद्देश्यविहीनता का व्यक्ति पर प्रभाव (तालिका) (15) • याद रखें (15) • अतः आप तय करें अपना जीवन-उद्देश्य (15) • याद रखें—उद्देश्य-निर्धारण से लाभ एवं सम्बन्धित टिप्स (15) • याद रखें (16) • पावर टिप्स (17)

लक्ष्य तय करें [Goal-Setting] 19-33

- लक्ष्य निर्माण में आवश्यक तत्व (19) • अर्जुन का तीर (20)
- शंकराचार्य, लिंकन, फ्रैंकलिन पीयर्स (20) • याद रखें (21) • अधिकतर लोग लक्ष्य क्यों नहीं बनाते ? (तालिका) (22)
- बैजामिन डिजरायली (23) • लक्ष्य-सिद्धि में ध्यान देने योग्य बातें (24) • गैलीलियो (24) • माइकेल एंजिलो (25) • अब प्रश्न है, लक्ष्य क्या हो ? (25) • एकलव्य का उदाहरण (27) • उदाहरण का विश्लेषणात्मक विवेचन एवं सार (27) • याद रखें (30) • Goal तथा Ambition में अन्तर (30) • लंकापति रावण से सीख (30) • लक्ष्यों की जाँच-पड़ताल (30) • एक्शन प्लान के दो मॉडल (31) • अन्य महत्वपूर्ण टिप्स (32)
- Power Tips (33).

रुचि के अनुकूल बढ़ें 35-47

- काम में रुचि की आवश्यकता (35) • सिडनी स्मिथ का दृष्टांत (36) • मन की शक्ति का आभास (37) • हॉलीवुड अभिनेता हेनरी इरविंग के जीवन की घटना (37) • याद रखें (38)
- महान् हस्तियों के प्रेरणादायक उदाहरण (38) • महत्वपूर्ण बातें

(39) • मन और रुचि का गहरा सम्बन्ध—रुचि का विकास—क्रम क्या है ? (40) • याद रखें (42) • बेमन काम के नतीजे का उदाहरण (42) • याद रखें (46) • **Power Tips** (47).

सकारात्मक सोच बनाएं [Think Positively] 49–79

• आप जीवन में क्या बनना चाहते हैं ? (49) • सोच पर महात्मा गांधी के विचार (50) • नजरिया (50) • प्रभावी सोच को समझने के लिए छः उदाहरण (50) • प्रभावी सोच सम्बन्धी विशेष तथ्य (54) • सही नजरिया (54) • क्या कारण है कि नजरिया में बदलाव न लाने का ? (54) • कैसे बनाएं सही नजरिया ? (55) • याद रखें—एंड्रयू कारनेगी की नजरिया पर अभिव्यक्ति (56) • सकारात्मक (Positive) विचार (57) • पॉजीटिव और निगेटिव विचारों के प्रभाव (57) • विश्लेषण (58) • याद रखें (59) • स्वयं का आकलन करें (Evaluate yourself) तालिका (60) • विस्तृत सोच (62) • ऊँचे लक्ष्य बनाने से आप.... (62) • लेकिन, ध्यान रहे (63) • याद रखें (63) • सकारात्मक सोच में चिंतन का महत्व (64) • याद रखें (65) • सोच की प्रक्रिया पर जॉर्ज बर्नार्ड शॉ के विचार (67) • याद रखें—चिंतन के फायदे (68) • अब एक नजर सकारात्मक सोच की वैज्ञानिकता पर (68) • याद रखें (69) —तनावरहित जिंदगी (एस. रैडफील्ड के विचार—कैसे बनाएं सकारात्मक सोच ? —ध्यान देने योग्य बातें (69) • याद रखें—‘संवाद’ सकारात्मक सोच का अंग है (72) • चलते-चलते (73) • लक्ष्य निर्धारण में सकारात्मक सोच (शारीरिक दृष्टि, मानसिक दृष्टि एवं आर्थिक दृष्टि • अतः ध्यान रखें (77) • याद रखें (79) • संक्षेप में (79) • **Power Tips** (79).

बढ़ें लक्ष्य की ओर—सफलता [Success] 81–127

• सफलता (Success) क्या है ? (81) • सफलता का ऐहसास कैसे होता है ? (83) • असफलता से मिलती है सफलता (84) • दस प्रेरणादायक उदाहरण (84) • उदाहरणों का निष्कर्ष (92) • एक सार्थक चिंतन (क्या आप अपनी गलतियाँ दूसरों को बताते हैं ?) (93) • ध्यान रहे (94) • क्यों होते हैं असफल ? (95) • सफलता का डर (भय के कारणों में) (98) • मन की मलिनता (Impurity of mind) (1 0 0) • याद रखें—महत्वपूर्ण टिप्स (100) • कैसे आती है सफलता? —नौ विचारक सहित विवरण (101) • सफलता के मुख्य

उपाय—एक दृष्टि में (तालिका) (109) • चरित्र-बल से सुनिश्चित होती है स्थायी सफलता (110) * तो क्या है चरित्रवान् की पहचान ? सोलह महान् व्यक्तियों के उदाहरण (114) • उदाहरणों के निष्कर्ष स्वरूप चरित्रवान् की विशेषताएँ (124) • चलते-चलते (126) • संक्षेप में (127) • **Power Tips** (127).

लक्ष्य-प्राप्ति की पूरी तैयारी करें 128-175 [Preparedness for Success]

• इच्छा-शक्ति को मजबूत करें (128) • क्या है इच्छा-शक्ति? (129) * अधिकांश लोग असफल क्यों होते हैं ? (130) * याद रखें (इच्छा-शक्ति का विकास) (131) • कैसे हो इच्छा-शक्ति का विकास ? (132) • याद रखें (136) • चलते-चलते (137) • उत्साही-मन से दृढ़ संकल्पी बनें (138) • मन में संकल्प लें—महान् विभूतियों के विचार, महापुरुषों के उदाहरण, विश्लेषण, संकल्प से मिलती है एक चमत्कारिक शक्ति, कैसे हो संकल्पशक्ति में निरंतर वृद्धि (143) • तो आइए, संकल्प लें (144) • ध्यान देने योग्य बातें (145) • याद रखें—समर्पण भाव (146) • लक्ष्य-भेदन हेतु निरन्तर अभ्यास (146) • दृढ़ निश्चय • विश्वास का सम्मान करें—महान् व्यक्तियों के विचार (149) • आखिर विश्वास है क्या ? (149) • अविश्वसनीय न बनें (151) • दृढ़ विश्वासी की पहचान (152) • जीत उसी की है, जिसे विश्वास है (153) • दृढ़ विश्वास उपजता है आस्था से (155) • याद रखें (157) • संक्षेप में (157) • संदेह को त्याग दें (158) • जरा चिन्तन करें (159) • याद रखें (160) * **उत्साही बनें—क्या है उत्साह ?** —कुछ विचार एवं उदाहरण (162) • उत्साह काम की आत्मा है (162) • उत्साही जीवन के तीन और उदाहरण (164) • याद रखें (165) • यूथ्स और उत्साह (165) • याद रखें (166) • तो क्या है उत्साह की पहचान ? — स्वेट मार्डन के विचार (167) • उत्साह के लाभ (168) • निरुत्साह से हानियाँ (169) • अतः जरूरी है—कुछ उदाहरण (170) • कैसे बढ़ाएं उत्साह ? (172) • प्रत्येक अवस्था है उत्साह के लिए (173) • याद रखें (174) • चलते-चलते (174) **Power Tips** (175).

प्रभावशाली व्यक्तित्व का निर्माण 176-273

[Building a Positive Personality]

- गट्स एवं फार्चून (176) • गट्स है क्या ? —बॉबुलुज का उदाहरण (178) क्या है व्यक्तित्व ? (179) • याद रखें (180)
- आत्म-सम्मान (Self-Respect)—क्या है आत्म-सम्मान (उदाहरण सहित) (181) • याद रखें—आत्म-सम्मान के उत्तम गुण (उदाहरण सहित) (185) • मन का सौन्दर्य (187) * कैसे होते हैं ऊँचे स्वाभिमान (High Self-esteem) वाले व्यक्ति ? — विशेषताएँ (189) • याद रखें—उदाहरण, (Quotation), कमजोर स्वाभिमान के कारण, अनुशासन नैतिक मूल्यों की शिक्षा (194) • कैसे बनाएँ ऊँचा स्वाभिमान ? (Steps to building a Positive Self-Esteem) (198) • 11 Steps उदाहरण सहित, परोपकार का व्यावहारिक पक्ष (Steps No. 7) 5 उदाहरण सहित (204), आभार-प्रदर्शन (Sense of Gratitude) (209), भीतर की सुनें, बाहर की छोड़ें (212), विनम्र बनें (Be Humble) उदाहरण सहित (215), राष्ट्रप्रेम की भावना जाग्रत करें (218) • याद रखें (221) • आत्म-विश्वास (222)
- आत्म-विश्वास है क्या ? (222) • आत्म-विश्वास कैसे बढ़ाया जाए ? (222) • याद रखें (224) आत्म-विश्वास से आती है आत्म-निर्भरता (227) • क्या अहंकारी होते हैं आत्म-सम्मानी ? (228) • याद रखें (229) • आत्मविश्वासी के विशेष गुण (तालिका) (230) • विकारों से बचें (231) • आत्ममोह से बचें (231) • समभाव से भरा है व्यक्तित्व (232) • मन की शुद्धि (234) • एक्शन प्लान (तालिका) (236), याद रखें (237) • निष्काम भाव और इसकी विशेषताएँ (239) • तनाव से मुक्ति लें (239) • क्यों होता है तनाव ? (तालिका) (240), याद रखें (तनाव से बचाव के उपाय) (242), चलते-चलते दो बातें (242)
- क्रोध से बचें (243) • क्रोध क्यों आता है ? (244) • देखिए, क्या होता है क्रोध आने पर (245) • याद रखें (कुछ विचार) (246) • क्रोध पर नियंत्रण सम्बन्धी उपाय (तालिका) (247) • याद रखें (248) • संघर्ष से प्रेम करना सीखें (248) • जीवन क्या है ?, संघर्ष ही जीवन है, ये बातें याद रखें (उदाहरण सहित), प्रभावशाली व्यक्तित्व का नमूना-चक्र (249) • मूल्यवान है फुरसत का समय (252) • प्रत्येक क्षण है आपका मित्र (253) • याद रखें (254) * किताबों से दोस्ती करें (256) — याद रखें (257) • समयबद्ध रहें (Be Punctual) (258) — * जरूरी है, समय का पाबन्द होना (259), याद रखें

- (260) • कल करे सो आज कर (260)
• टाइम टेबिल बनाएँ (262) • टाइम मैनेजमेंट सम्बन्धी दस जरूरी टिप्स (तालिका) (262) • आवश्यक है 'समझदारी' (Be Prudent) समझदारी क्या है ?, महान् व्यक्तियों के विचार और सात उदाहरण, याद रखें. (264) • **Power Tips** (273).

प्लीजिंग पर्सनेलिटी [Pleasing Personality] 274–326

- **हँसिए-मुस्कराइए** (274) • **हँसिए** (परिचय, इतिहास, उदाहरण) चितकों की राय (276) • **हँसो**, मगर दिल खोलकर (फायदे) (277) • **संजीवनी** है प्रसन्नता (278) • **हँसना** भी कला है (कुछ ध्यान देने योग्य बातें), (278) • **याद रखें** (279) * **अब बारी है मुस्कराने की** (279) • **याद रखें** (281) लेकिन, जरा ढंग से मुस्कराएं (281) • **बोल्ड बनिए (Be Bold)** (282) • **आपको चाहिए** (282) • **संकोचपन हटाने के उपाय** (तालिका) (283) • **शिष्ट व्यवहार के धनी बनें** (284) * **व्यवहार-कुशलता** (ध्यान देने योग्य बातें) (287) • **याद रखें** (289) • **Team Leadership** (289) — Approach to Leadership (291), याद रखें (292) • **Leadership Qualities** (Table) (292) • **इफैक्टिव स्पीकिंग (Effective Speaking)** (295) • **सफल वक्तव्य क्या है ?** (295), **इफैक्टिव स्पीकिंग के सम्बन्ध में ध्यान देने योग्य बातें** (297) • **अच्छे श्रोता कैसे बनें ?** (298), **सही आलोचना (Positive Criticism)** (300) • **एक अच्छे स्पीकर की पहचान** (तालिका) (301) • **आपसी बातचीत कैसे करें ?** (तालिका) (301) • **बॉडी लैंग्वेज (Body Language)**—क्या है बॉडी लैंग्वेज ? (303) • **इसके उदाहरण** (तालिका) (304) • **Power Tips** (305) • **A Success Story**—**दैनिक भास्कर** (305) • **पुस्तक में महान् विचारक** (313) • **पुस्तक में प्रेरक उदाहरण** (321).
-