

ENGLISH  
HINDI  
WORLD

30 Lessons for 30 Days to  
Transform Your Mind  
and Achieve Your Dreams

# 30 Mind MANTRAs

To Change Your  
Life



**RAJESH**

Motivational Speaker | Author | Soldier

BY RAJESH

30 MIND MANTRAS

# 30 Mind Mantras

***Mr. RAJESH***

*Author | Founder | Motivational Speaker*

*I dedicate this book, with deep respect and great love, to my  
parents.*

*You not only gave me the gift of life but an unrelenting  
passion to live it fully. For that I am so very grateful.*

Published by Mind Mantra Foundation  
Dehradun, Uttarakhand, India  
Dehradun- 248001

© Mr. Rajesh

*Website: Mindmantrafoundation.org, YouTube: Mind Mantra Foundation & Mission Mind Mantra  
Facebook: Mind Mantra Foundation, Instagram: Mind\_Mantra\_Foundation.official*

# A Personal Note from Author

*The book you are holding has already reached thousands of young minds who struggled with low confidence, lack of direction, and feelings of failure. The transformation I witnessed in them was nothing short of remarkable. Their responses were inspiring—the way they began to think differently about life, respect their parents more, and believe in their own potential was truly heart-touching. This experience proved one thing clearly: the right mindset has the power to completely change a person's life.*

*Every student must read this book before completing school/ College. Just 5 to 10 minutes a day with these pages can open your eyes to who you truly are, what your real potential is, and what you are capable of achieving. Along with knowledge, it will shape your moral values—something that not only changes your personal life but also has the power to positively transform society. This is not only for students or parents. Even if you are someone struggling with problems, stress, or depression—someone who feels lost in the early phase of life—this book will give you a new perspective. It can transform your thinking, elevate your mindset, and help you rise above challenges with strength and hope.*

*If you have completed this book, I want to tell you something from my heart: you can achieve anything in your life. Whatever dream you hold, whatever change you want to create—start now. Even a small step is enough to begin. Your future self will thank you; your family will thank you, and most importantly—you will thank yourself.*

---

*With this, my mission is fulfilled—to awaken you at any age and inspire you to create a life of purpose, strength, and pride.*



*“Every person holds that power to achieve greatness. You can be anything- A President, Doctor, Scientist, Sportsman- anything. Once you trust your own potential. The only limit is the one you set for yourself. - Rajesh*

## TABLE OF CONTENTS

<b>1. Believe in Yourself</b>	
“The world believes you the day you believe yourself.”	06
<b>2. Dream Big</b>	
“Small dreams don’t ignite big lives.”	08
<b>3. The Success Formula – Think, Plan &amp; Act</b>	
“An idea is worthless until you act on it.”	10
<b>4. The Most Dangerous/Beautiful Decade</b>	
“What you do in youth decides how you live in old age.”	12
<b>5. Your Circle Defines You</b>	
“Show me your friends, I’ll show you your future.”	14
<b>6. Never Give Up</b>	
“Winners are just losers who refused to quit.”	16
<b>7. Best Years: Lost Without Guidance</b>	
“A compass-less ship always drowns.”	18
<b>8. Parents: The Only Well-Wishers</b>	
“When the world leaves, parents still pray for you.”	21
<b>9. Master Your Mind</b>	
“Rule your mind, or your mind will rule you.”	24
<b>10. The Power of Habits</b>	
“Your habits write your destiny.”	28
<b>11. Train Your Brain</b>	
“The stronger the mind, the easier the life.”	32
<b>12. Turn Weakness into Strength</b>	
“Every weakness hides the seed of strength.”	35
<b>13. Time Once Wasted, Gone Forever</b>	
“Lost time is the costliest loss of life.”	37
<b>14. Motivation Vs Discipline</b>	
“Motivation starts you; discipline keeps you.”	41
<b>15. How to Break Bad Habit</b>	
“Replace, don’t erase.”	45

<b>16. How Obsession Beats Motivation and Discipline</b> "Obsession makes impossible things possible."	49
<b>17. Now or Never: The Best Day to Start</b> "Someday is a lie. Start today."	52
<b>18. Passion: The Soul of a Worthy Life</b> "Life without passion is existence, not living."	54
<b>19. Consistency Creates Miracles</b> "Small daily steps create giant leaps."	56
<b>20. The Best Habit – Self Talk</b> "The voice you hear most shapes your life."	58
<b>21. Learn from Failures</b> "Failure is tuition you pay for success."	60
<b>22. The Secret of Success</b> "Success is hidden in small daily choices."	63
<b>23. Why Success Matters</b> "Success is not money—it's impact."	66
<b>24. Stay Calm in Pressure</b> "Calm minds create clear victories."	70
<b>25. Be Grateful</b> "Gratitude turns little into enough."	73
<b>26. Respect Everyone</b> "Respect costs nothing, but gives everything."	75
<b>27. The Heart of Education: Morality</b> "Education without morality is dangerous."	77
<b>28. The Power of God</b> "When God is with you, limits disappear."	81
<b>29. The Power of Money</b> "Money is a tool, not a master."	84
<b>30. Never Ignore Your Health</b> "He who sacrifices health, sacrifices everything."	87
<b>Hindi Edition Continuous.....</b>	<b>88</b>

# **B**EFORE YOU **B**EGIN:

*This is not written to be read in a hurry- it is written to be lived. Each Chapter is a mantra, a seed of transformation. Do not just read and move on. Take one chapter at a time, pause, reflect, and put it into action. Real change begins when the words on these pages turn into habits in your daily life. If you give these mantras even a small space in your journey, they will give you strength, clarity, and direction for lifetime.*

# 1. Believe In Yourself

*“Self-belief is the first step toward turning the impossible into possible.”*

Every big dream begins with a small whisper inside you saying, “Yes, you can.” But too often, that whisper gets drowned out by doubt, fear, or the negative voices of others. People may tell you that you’re not capable, that your goals are too high, or that success is for someone else—not you. But here’s the truth: no one in the world can believe in you more than you do. Before your family, friends, or teachers trust you, you must first trust yourself.

Whenever we set any dream or goal in life, many challenges come across to knock us down or stop us. But the person who has faith in his body, mind, and soul is truly unbeatable. For such a person, even challenges, problems, or failures work as fuel. It’s actually good when people around you say you can’t. Because that’s the moment you get to show them what you can. Every human on this planet has the power to achieve anything—the only thing required is self-belief. Even when you feel, “Everyone is against me,” your inner self must shout back, “Everyone will be defeated.” This kind of belief can make anyone unstoppable.

Think about every person who has ever achieved something great—scientists, leaders, athletes, or entrepreneurs. None of them started with all the answers. What they had was unshakable belief in their vision and the courage to take the first step

## ***Arunima Sinha : Who Refused to Quit***

One of the most powerful examples of self-belief is Arunima Sinha. In 2011, she was thrown out of a moving train by robbers and lost one of her legs. Most people would have given up on life, but Arunima chose a different path. While lying in the hospital, she decided that she would climb Mount Everest with a prosthetic leg.

People laughed at her, doctors doubted her, and society pitied her. But Arunima’s belief in herself was stronger than all doubts combined. After years of training, pain, and struggle, she created history by

becoming the first female amputee in the world to climb Mount Everest. Her story is proof that no challenge is bigger than the human spirit. When you believe in yourself, even the impossible becomes possible.

## ***The Power of Self-Belief***

Believing in yourself doesn't mean you will never fail. It means you won't stop trying even when you do. It means you'll stand back up when life knocks you down. It means you'll dare to dream big when others settle for less.

*When you believe in yourself:*

*Failure becomes feedback.*

*Obstacles become stepping stones.*

*And your dream begins to look possible.*

So, if you want to change your life, start with this: trust your journey, trust your effort, and most importantly—trust yourself.

***Mantra of the Day:*** “*The first step to success is not talent, luck, or money—it's believing in yourself.*”

## ***Ask Yourself & Think : Rewrite your Story***

- What is one big dream or goal I've been afraid to chase because of doubt?
- How can I turn my current challenges into fuel instead of excuses?
- If Arunima can climb Everest with one leg, what is the “Everest” I can climb in my life?

## **2. Dream Big**

*“The size of your dreams determines the size of your life—dream without fear.” -Rajesh*

In our society, most students never set a dream. They underestimate themselves and quietly settle for less. But the truth is—every child is born with the power to achieve anything in life. The real tragedy is not failing in life; it is never daring to dream in the first place. When you don't dream, you automatically limit yourself. You live a life that is smaller than what you are truly capable of.

### ***The Power of Self-Belief***

Our environment, our company, and the words we say to ourselves shape our future. If we keep telling ourselves “I am weak,” we naturally become weak. But if we affirm “I am strong, I am capable, I can achieve anything,” then our mind begins to work in that direction. Your thoughts are like seeds. If you plant seeds of doubt, you harvest failure. If you plant seeds of courage and ambition, you harvest success. That is why it's said:

*“Change your thoughts, and you change your world.”*

Millions of children wish for a good life and feel ambitious. Yet when it comes to setting a big dream and believing in it, many give up or underestimate their own strength. They look at their background, their struggles, their failures, and think, “Maybe I'm not meant for something great.” But the truth is the opposite—your struggles are the proof that you are meant for greatness.

### ***When Dreams Meet Determination***

Think about it—your parents didn't raise you with love and sacrifice just so you could live a small, ordinary life. They worked hard so that you could have bigger opportunities than they ever had. When you choose to dream big, you honour their struggles, and you also inspire thousands who look at you as an example. One big dream from a single

child can change the destiny of an entire family, a whole community, even a nation.

Dr. A.P.J. Abdul Kalam was born in a poor family in Rameswaram. He sold newspapers as a child, yet he dreamed of touching the sky. That dream led him to become India's "Missile Man" and later the People's President. He never let his humble beginnings decide his future. Instead, his dream rewrote his destiny. ***The turning point*** in your life comes the day you finally realize:

*You are capable of everything.*

From that moment, your thoughts, actions, and opportunities begin to align in the same direction. Your dreams are like a compass. They guide you when you feel lost. They give you strength when you feel weak. They remind you why you started when the world tells you to quit.

### ***Wake-Up Call***

Close your eyes for a moment and imagine yourself ten years from now. Do you want to see yourself regretting the chances you didn't take? Or do you want to see yourself living the life you once thought was impossible?

*The choice is yours.* Stop underestimating yourself. Stop believing the lies of society that say, "It's too hard," or "It's not for people like you." Remember, every person on this planet has the inner power to rise above circumstances and achieve the extraordinary.

***Mantra of the Day:*** "Don't dream for the size of your circumstances. Dream for the size of your potential."

***Ask Yourself & Think.*** Write your biggest dream.

- Read it every morning aloud. Say to yourself: "I am capable. I will make this dream real."
- Dream big. Believe in it. Work for it. One day, your dream will turn into someone else's inspiration.

## **3. The Success Formula**

*“Success is not magic. It’s a formula you live by every day.” –  
Mr Rajesh*

Anyone on this planet who truly wants to achieve something can do it with this formula. It may sound simple, but it is far from easy. The formula has just three steps: Think, Plan, and Act. Yet, the first step—thinking—is the hardest of all. Most people don’t even believe they can do it due to weak self-belief, because the beginning is always the hardest. But those who dare to think clearly, deeply, and purposefully set themselves on the path to achieving anything they desire.

### ***1. Think – Your Mind Is the Beginning***

Everything you achieve starts in your mind. Your thoughts shape your beliefs, and your beliefs shape your actions. A mind that sees possibilities creates opportunities; a mind that sees limits stays stuck. Train your mind to focus on solutions, not problems. Ask yourself daily: “What can I do today to move closer to my goal?”

### ***2. Plan – Map Your Path***

A dream without a plan is just a wish. Planning turns your vision into a clear roadmap. Break big goals into smaller, achievable steps. Anticipate challenges and prepare for them. Planning gives you direction, clarity, and confidence. Remember: A goal without a plan is like a ship without a compass—it drifts aimlessly.

### ***3. Act – Make It Happen***

Even the best plan is useless without action. Consistent action, no matter how small, moves you closer to your goal every single day. Action builds momentum, and momentum creates results.

Most people have a vision, goal, or dream, and even a plan—but they don’t dare to start. Fear of what others might say, fear of failure, thinking it’s too hard, lack of confidence, or weak self-belief holds them back. Before taking the first step, you must be clear: the path will never be easy. It will be full of challenges, criticism, moments of

doubt, lack of support, and temptation to give up. You must become obsessed with the thought: “I will do it. Nothing can stop me.” No matter what obstacles arise, you will face them and keep moving forward until you reach your goal. Learn to enjoy the challenges and obstacles, because they are what make you stronger. An obsessed person cannot be defeated—they may fall, but they will rise and keep going. The greatest enemy on this path is the voice inside that says, “Give up.” That is exactly the moment when you must push harder and refuse to quit. Action turns dreams into reality.

### ***The Real Hero***

Think of someone like Dashrath Manjhi, the “Mountain Man” of India. After losing his wife due to the inaccessibility of medical care, he decided to carve a path through a mountain to connect his village to essential services. Armed with only a hammer and chisel, he worked relentlessly for 22 years, facing ridicule, challenges, and moments when giving up would have been easier. His obsession with his goal made him unstoppable. Dashrath Manjhi’s journey proves that any obstacle can be overcome when your mind, plan, and actions align with unwavering determination.

### ***The Key Takeaway***

Success is not a secret; it’s a formula. Think clearly, plan carefully, act consistently, and repeat every day. Follow this formula with courage and persistence, and there is nothing you cannot achieve.

### ***Mantra of the Day :***

*“Think. Plan. Act. Nothing can stop the person who refuses to quit.”*

### ***Ask Yourself & Think:***

- *Did I spend time today thinking clearly about my goals?*
- *What actions did I take today, no matter how small, that moved me closer to my goal?*

## **4. The Most Dangerous and Beautiful Decade**

“The choices you make between 15 and 25 will echo in the rest of your life.” – Mr. Rajesh

The age of 15 to 25 is like fire—if you control it, it gives you light and warmth; if you lose control, it burns everything down.

The days of school are some of the best days of life—full of energy, fun, and entertainment. But they also quietly decide how we are going to live the rest of our lives. Between the ages of 15 and 25, we see the world for the first time, yet we are easily distracted and careless about our future and time.

*Think of a building with a weak foundation. How long will it stand strong?*

Maybe just a few years before collapsing.

Your age between 15 and 25 is the foundation of your life. It decides whether you will be broken and regretful or rise to greatness. At this age, many choose fun, distractions, and temporary pleasures, only to carry regret for the rest of their lives. But those who control themselves, manage their time, and focus on building their career live with pride and peace of mind.

*“Children who get distracted at this age regret for life, but those who stay focused live with pride—not just for themselves, but for their parents and society as well.” – Mr. Rajesh*

### ***Why This Decade Is Dangerous***

Distractions look more attractive than discipline.

Pleasure feels easier than patience.

Friends' opinions seem more important than your own future.

*Warning: One wrong habit, one wrong choice, or one wrong company can steal years from your life.*

## Why This Decade Is Beautiful

Your energy is at its peak.

Your brain learns faster than ever.

You can dream without limits and still have time to make those dreams real.

***Freedom Alert: This is the only stage of life where you can fail and try again without huge consequences.***

## ***Real-Life Inspiration***

A powerful example is Tina Dabi, who at just 22 years old became the youngest IAS officer in India by securing All India Rank 1 in her first attempt. While many students her age were lost in distractions, Tina used her 15–25 years with focus and discipline. She balanced college, preparation, and life, staying fully committed to her dream. Her story proves the power of this decade. Many of her friends who wasted time during the same years are still struggling, while she achieved greatness. Same hours, same decade, different choices—different lives.

## ***How to Make the Most of This Decade***

Build skills instead of excuses

Develop discipline instead of regret

Chase dreams instead of distractions

Respect your parents instead of ignoring their sacrifices

***Mantra of the Day :*** “The age of 15–25 will either make you or break you. Choose to make yourself.”

### **Ask Yourself & Think:**

- How am I spending my time between 15 and 25? Am I building my future or wasting it on distractions?
- What habits today will my future self, thank me for—or regret?
- Am I focusing on temporary pleasures, or am I balancing fun with discipline and growth?

***Action Step:*** Write down your answers and create one goal for the next month that aligns with building a strong foundation for your future.

## **5. Your Circle Defines You**

“You are the average of the five people you spend the most time with.”  
– Jim Rohn

The circle we live in shapes our future. Many times, we hear parents say, “The wrong company can ruin the future of my son or daughter,” and it’s true. The people we surround ourselves with influence not only our thoughts but also our habits and decisions. Imagine four friends who waste their time discussing trivial matters—how can the fifth one in the group remain focused and different? On the other hand, the right company inspires us, motivates us to act wisely, and encourages us to make the right choices.

The people around you shape your thoughts, habits, and ultimately your future. The wrong company can drag you down, waste your time, and make distractions seem normal. The right company can inspire you, challenge you, and push you toward greatness.

Your friends, colleagues, and mentors influence not only your decisions but also your attitude toward life. Between the ages of 15 and 25, this influence is strongest because you are forming your habits, mindset, and vision for the future.

### ***Think About This:***

If you spend time with people who complain, procrastinate, or lack ambition, you will start thinking the same way.

If you surround yourself with disciplined, motivated, and positive people, their mindset will naturally influence you.

### ***The Danger of Bad Company***

Encourages distractions instead of focus.

Promotes negative thinking and excuses.

Makes poor habits seem normal.

**Warning:** One careless friend or toxic group can pull you off your path faster than you think.

### ***The Power of Good Company***

Inspires discipline and consistency.

Motivates you to learn and grow every day.

Builds a support system for challenges and ambitions.

***Takeaway:*** *Seek mentors and friends who have achieved what you aspire to achieve. Their experience and mindset can shortcut your journey.*

### ***Real-Life Story***

Consider the story of Abhinav Bindra, India's first individual Olympic gold medallist in shooting. He surrounded himself with disciplined coaches, positive mentors, and supportive peers. While many around him doubted, his company encouraged him to practice relentlessly, stay focused, and never settle.

The people he spent his time with made the difference between ordinary and extraordinary.

### ***How to Choose Your Circle***

Look for positivity and ambition in those around you.

Distance yourself from those who drain your energy or encourage bad habits.

Seek mentors who can guide your growth.

***Mantra of the Day :*** *“Your circle shapes your destiny. Choose it wisely.”*

#### ***Ask yourself & Think:***

- Who are the five people I spend the most time with? Do they inspire or distract me?
- Which relationships are helping me grow, and which are holding me back?

## **6. Never Give Up**

*“Winners are not those who never fail, but those who never quit.”*

### ***The Journey of a Dream***

The moment you dare to set a goal or dream; you must also make a silent promise to yourself—to face every challenge that comes your way. Because the path to any dream is never smooth. It will test you with obstacles, failures, doubts, and the temptation to give up. But remember this: dreams are not achieved by those who quit halfway; they are achieved by those who rise every time they fall, by those who stay resilient and consistent no matter how rough the journey becomes.

Life will knock you down. You will fail, you will stumble, and you will feel lost. But the truth is simple—failure is never the end unless you choose to stop trying. Each setback is a lesson, each obstacle is a test, and each challenge is life’s way of asking you: Do you really want it?

### ***Real Heroes:***

Thomas Edison failed more than a thousand times before inventing the light bulb.

Colonel Sanders faced hundreds of rejections before KFC became a global name.

Every student, athlete, or dreamer who ever succeeded did so because they refused to quit.

### ***Keep Walking***

If you fall, you must rise again and continue walking. Imagine walking down a street—suddenly you fall. What do you do? You don’t stay down; you get up and continue your journey. The same rule applies to your dreams. Obstacles will come, failures will come, doubts will come—but you must keep moving forward. Because the ones who

continue, no matter what they face, are the ones who eventually reach their destination.

A dream, once truly decided with heart and soul, will be achieved. For those who genuinely desire success, giving up is not an option.

### ***Think - What If You Give Up vs. What If You Don't***

#### ***What if you give up?***

You will never know how close you were to success.

All your hard work and sacrifices will go to waste.

Regret will follow you for the rest of your life.

You will live with the question: "What if I had tried one more time?"

What if you don't give up?

You grow stronger with every failure.

You keep moving one step closer to your dream.

#### ***Even if success takes time, you build resilience, courage, and character.***

And one day, when you finally achieve it, the victory will taste sweeter because you fought for it. *Life always gives us two choices: quit or continue.* Quitting ends the story, but continuing writes history.

***Mantra of the Day:*** Never give up, because the moment you decide to quit might be the moment just before your victory.

#### ***Ask Yourself & Think:***

- Write down one goal where you feel like giving up.
- write one small step you can take today, not tomorrow, to move forward.

## **7. Decisive Years: Lost Without Guidance?**

*“Students are like young branches—where guidance bends them, they grow strong.” - Rajesh*

School is more than exams and grades—it’s the foundation for life. Yet, many students fail to see its value while they are still in school. And it’s not entirely their fault.

Most students don’t get what they truly want in life—and it’s not entirely their fault. Many never understand the true power of education, school, or college because no one has shown them how these years can shape their future. Without guidance, children remain unaware of the opportunities around them.

Many students often say, “I wish I had known this in school or college.” These formative years are full of potential, yet most students remain unaware of the power of guidance, focus, and self-awareness. Through interactions with countless students, it’s clear that they realize too late how much a little direction could have shaped their choices, efforts, and dreams. School and college are not just about grades—they are the foundation of life, and understanding their value early can change the course of a student’s entire future.

Imagine a car without direction—it will wander aimlessly, no matter how powerful its engine. Similarly, many students drift through school and college without anyone to show them the path. In most families, no one can provide the push or insight that could change a child’s life. Teachers, too, often focus only on finishing the syllabus, leaving little room to inspire, guide, or motivate.

Every student has the potential to become like APJ Abdul Kalam, to achieve greatness—but all it takes is someone to say: “You can do this. You can achieve anything.” A small push, the right guidance, and the right environment can make all the difference. This is why students from big schools or supportive families often succeed—they have mentors, encouragement, and an environment that nurtures their potential every single day.

This book is for those who never received that push, for those who didn't have a guide or an inspiring circle. Most students think life will always remain the same—they aren't told what can happen if they fail, what their family might go through, or how their future could change if they waste these precious years.

### ***Students Are Innocent***

Every student is like a seed—full of potential, waiting to grow. They are no different from each other; each one has the ability to achieve greatness in life. Yet, many parents feel frustrated, thinking, "My child isn't doing anything." The truth is far from it. Children at that age are still learning to understand right from wrong. They are innocent, curious, and easily distracted—not because they lack ability, but because they lack the right direction. With proper guidance, encouragement, and support, every student can flourish, achieve their dreams, and become extraordinary.

### ***Even a parent wonders every day—Where is my child going?***

What is running through their mind? What are they feeling inside? Behind every smile, every silence, and every small action, there is a world of thoughts, dreams, fears, and doubts that only the child truly experiences. Parents may not always see the struggles, the confusion, or the sparks of ambition in their child's heart—but their love remains constant, silently hoping that one day their child will find the right path, the right guidance, and the courage to shine.

Sometimes, the child is simply not getting the right direction from anyone. Every student's struggle must be understood, and their efforts must be encouraged.

Parents must remind their children every day: "You can achieve anything. We are with you, always." That small encouragement can light the path to greatness.

***The Role of Guidance:*** Guidance is the bridge between potential and achievement. It teaches students:

How to learn efficiently, not just study.

How to set goals and create a plan.

How to understand failure as a step toward success.

How to develop curiosity, self-awareness, and discipline.

When students receive guidance, school is no longer a place to “pass time”—it becomes a launchpad for dreams.

## ***Reflection***

Think about it: How many students might have achieved so much more if someone had shown them the value of their school years? How many dreams were delayed simply because students didn’t understand their own potential?

***Mantra of the Day:*** *School years are a treasure, and guidance is the key. With the right map, no student is ever truly lost.*

## ***Ask Yourself & Think:***

- Reflect on one area where you feel “lost” or unmotivated.
- Identify one mentor, teacher, or parent who can guide you.
- Take one small step today to seek guidance or learn intentionally—don’t wait for someone else to push you.

## **8. Parents: The Only True Well-Wishers**

*“Parents are the only souls who love you unconditionally, and sacrifice everything for You.*

As we grow into teenagers, we slowly realize a truth that life keeps whispering to us: our parents are the only true well-wishers we will ever have.

From the moment we are born, our first bond of love and affection is with our parents. But when we step into school, things begin to change. Parents' guide us toward our studies, scold us when we make mistakes, and push us to focus on our future. At that age, we often think, “Why do they scold me all the time? Why don’t they let me live freely?” What we fail to see is that every word, every scolding, every strict rule is a shield — shaping us, protecting us, and preparing us for the tough world ahead.

It is only after leaving school and college and entering the real world that we understand — our parents were always right. They never acted out of selfishness; everything they did was for us. Tell me honestly — have you ever heard a mother say, “What have you done for me?” Never. A mother is the only soul who can give her entire life without expecting anything in return. A father, too, may not always show it in words, but every effort, every sacrifice, every sleepless night is for you — their child.

When we are young, we often think our goals and dreams belong only to us. But the truth is, they belong to our parents too. Their lives are tied to our success. Society measures respect by achievement, and the world is quick to judge those who fail. This is why parents push us to succeed — because your dreams are their dreams too.

***Your success is not only your victory; it is theirs as well.***

***Early Effort vs. Regret Later.*** Here’s the truth: if you put in effort in the early stage of life, your parents’ sacrifices will bear fruit, and you will achieve success with confidence, respect, and peace of mind.

But if you waste your time, remain distracted, or are lazy, the consequences affect not only you but your parents as well. Their dreams, their hopes, and their respect in society are tied to your actions. Every hour you spend in effort is an hour that honors their love. Every hour wasted is a chance lost — not just for you, but for them too.

*Look around: society respects success, not intentions. Most people act out of self-interest. Parents, however, are different — they are the only ones who truly want to see you succeed without expecting anything in return.*

### ***A Story to Remember***

There was once a boy who argued with his father, saying, “You never let me do what I want. You always compare me with others.”

The father quietly smiled and said nothing. Years later, when the boy entered the real world — struggling for a job, facing rejection, and meeting people who only cared for their own benefit — he finally realized why his father had been strict.

That strictness was not hatred; it was preparation. By the time he understood, his father had grown old, and he wished he had valued those words earlier.

### ***Self-Realisation***

Imagine a parent struggling their whole life to see their children succeed, only to pass away without witnessing it. For them, seeing you achieve your dreams is the greatest gift you can ever give. If they pass away without seeing your success, all achievements lose their true meaning.

That is why you must focus, work hard, and stop wasting time. Start running toward your goals before it's too late, and make their sacrifices meaningful.

***Effort vs. No Effort: A Parent's Lesson.*** “*Every hour you put in now is an hour that honours your parents' sacrifices.*

Every hour you waste is a chance lost — not just for you, but for them too.

Work hard today, or regret tomorrow will touch both your life and theirs.” — Rajesh

## ***Honouring Your Parents***

- **List Their Sacrifices:** Take a notebook and write down all the things your parents have done for you — big or small. Reflect on the effort behind each action.
- **Set a Goal for Them:** Pick one personal goal or dream that will make your parents proud. Write it down and create a small action plan to start working on it today.
- **Daily Gratitude:** Every day for a week, say a genuine “Thank you” to your parents, or spend 10–15 minutes just listening to them and showing appreciation.
- **Visualize Their Happiness:** Close your eyes and imagine the joy and pride on your parents’ faces when you succeed. Let that vision motivate your daily actions.

***Mantra of the Day :** Success is not only about your personal achievements; it is about honouring the love and sacrifices of your parents. By taking small, consistent steps every day, you not only grow yourself but also give them the happiness they truly deserve.*

## **9. Master Your Mind**

*"The one who masters his mind, masters his destiny. The one who fails, becomes a slave of regret."*

Our mind is our most powerful weapon — but everything depends on how we use it. If we control our mind, it works for us; if our mind controls us, it works against us. By nature, the mind loves comfort, rest, and temporary pleasures like endless scrolling on social media or wasting hours on the phone. But think carefully: how often does your mind tell you, “Stop scrolling and start learning something that will secure your future”? Almost never. In those moments, your mind becomes your biggest enemy.

When you train your mind, it begins to push you toward the things that truly matter — learning, exercising, reading, meditating, and growing. A trained mind unlocks your hidden potential and shapes the future you deserve. Sadly, many teenagers don't realize that chasing temporary pleasure and comfort today can trap them in a lifetime of discomfort, struggles, and regrets tomorrow.

Those who fail to control their mind in their teenage years often end up regretting later. Once you become a prisoner of your own mind, it's easy to lose your way. But those who master their mind begin to live with purpose. They do what needs to be done — the things that strengthen their health, wealth, and future. For example, when a student decides to achieve something meaningful in life, he takes consistent action every single day, no matter how much his mind tempts him with distractions. That is the true power of mastering your mind.

### ***Why Mastering the Mind Matters***

The mind is like fire — it can cook your food or burn your house. Success and failure are not first created outside, but inside the mind.

Distraction, laziness, fear, overthinking — these are not problems of ability, but of mental control.

If you master your mind, you control your life. If you don't, life controls you.

### ***The Enemy Within***

The greatest enemy of a student is not competition, not society, not lack of money — it is their own uncontrolled mind.

Your mind says “One more video, one more scroll” and hours are wasted.

Your mind says “I'll start tomorrow” and dreams are postponed.

Your mind says “It's too hard” and you give up halfway.

This is how the mind tricks you into living an average life.

### ***The Power of a Trained Mind***

A trained mind, on the other hand, works like your greatest ally.

It helps you wake up when you don't feel like it.

It pushes you to study when distractions are everywhere.

It makes you choose discipline over regret.

History's greatest leaders, scientists, and warriors weren't the most talented — they were the ones who had mastered their minds.

### ***How to Master Your Mind (Practical Steps)***

***Awareness*** — Notice when your mind distracts you. Don't obey blindly.

***Discipline*** — Do what's needed, not what's easy. Even 1 hour of focused study daily builds miracles.

***Focus Training*** — Practice meditation or deep breathing for 5–10 minutes daily to strengthen control.

**Positive Feeding** – Read books, listen to mentors, spend time with people who uplift you.

**Self-Talk** – Replace “I can’t” with “I will.” Your inner dialogue shapes your destiny.

### ***Real-Life Story – Swami Vivekananda***

One of the best examples of mastering the mind comes from Swami Vivekananda, one of India’s greatest spiritual leaders. As a young boy, he was restless, curious, and often distracted. His mind would constantly jump from one thought to another. But through discipline, meditation, and strong willpower, he trained his mind to focus with laser sharpness.

There’s a famous story about him. Once, while practicing shooting with a rifle, he noticed fishermen aiming stones at birds on the riverbank. Most of them missed their targets. Vivekananda told them: “You fail because you don’t concentrate. The secret of success is concentration.” He then took the rifle and, with full focus, hit the mark every single time. The fishermen were stunned.

Later in life, his mastery over his mind allowed him to achieve what seemed impossible. At just 30 years old, he represented India at the World Parliament of Religions in Chicago (1893). Speaking to thousands, he began with the words, “Sisters and brothers of America” — and the entire audience gave him a standing ovation that lasted for two minutes. His calm presence, clarity of thought, and powerful words inspired not only India but the whole world.

Swami Vivekananda proved that when you master your mind, you gain the ability to inspire, to lead, and to achieve greatness far beyond your own imagination.

### ***A Message :***

You are young. This is the best time to train your mind. If you do, your future will be filled with opportunities, freedom, and success. If you don’t, you may spend years trapped in regret.

*Remember: you don't need to control the world. You only need to control your mind — and the world will open its doors for you.*

### ***Ask Yourself & Think:***

***Mantra of the Day:*** *"Those who are slaves of their mind live in humiliation, regret, and misery — but those who master their mind create a life of dignity, success, and peace." — Rakesh*

### ***Mind Mastery Challenge***

- Write down one habit your mind forces you into (like procrastination, laziness, or endless scrolling).
- For the next 7 days, challenge yourself to consciously break it.
- Replace it with one positive action (study 30 minutes extra, wake up earlier, or read instead of scrolling).
- At the end of the week, reflect: Did you control your mind, or did your mind control you?

## **10. The Power of Habit**

*“We become what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit.” — Aristotle*

Our life is nothing but the sum of our habits. A small habit, repeated daily, has the power to transform our entire future. Good habits create discipline, focus, and growth, while bad habits slowly destroy time, energy, and opportunities.

The secret is consistency. Success does not come from one big effort, but from the little things we do every day. Reading for 20 minutes, exercising, practicing gratitude, or waking up early may feel small today, but they shape who you will become tomorrow. If you want to change your life, start with one habit at a time. Replace a negative habit with a positive one. Your habits decide your character, and your character decides your destiny.

### ***Everyday Actions Shape Our Future***

What we do each day decides the course of our life. If, in the early stages, we take education, time, or our parents for granted, the result will only be regret. There is no hidden secret—our future is simply the reflection of our choices. If someone neglects health, suffering will follow. If someone ignores their dreams, they will end up working for someone else their whole life. If someone fails to manage time, others will control it for them. If someone lacks discipline, others will enforce it upon them.

Everyday habits are not small—they are the very foundation of our destiny. What you do today is silently creating the person you will become tomorrow.

### ***The Journey from Habit to Addiction***

Every habit begins with a single act. What starts as a small interest can slowly grow into a routine, and eventually turn into an addiction. For example, watching Netflix or TV shows may begin as harmless

entertainment, but repeated often, it becomes a habit—and over time, that habit can trap us in addiction.

The danger of addiction lies in its depth. It creeps in silently until it feels impossible to escape. Breaking free becomes harder the longer we allow it to control us. That is why it is crucial to recognize the thin line between healthy enjoyment and harmful addiction—before it takes over our life.

### ***The Silent Trap of Phone and Social Media Addiction***

These days, many people are unknowingly addicted to their phones and social media. What once started as a tool for connection and entertainment has now become a constant habit. The moment they get free time, their hands automatically reach for the phone, scrolling endlessly without purpose.

The danger of addiction is that it blinds us. It never makes us realize how much time we are wasting or where our life is heading. Hours slip away, productivity drops, and focus weakens—all while we believe we are “just checking” something for a moment.

Social media addiction steals our attention, our creativity, and even our peace of mind. It replaces real conversations with virtual ones, real goals with endless distractions, and real growth with temporary pleasure. The more we give in, the more control it takes. True freedom begins when we control our habits—before they begin to control us.

### **When Habits Become Prisons**

In China, special centres have been built where people go to fight their phone and internet addictions. These are not criminals or patients—but ordinary people who never realized when their harmless habit turned into a chain that controlled their life. What began as curiosity became habit, and what became habit slowly swallowed their freedom as addiction.

The painful truth is that most of them never thought it could happen to them. By the time they noticed, the addiction had gone so deep that they could no longer break free on their own. Imagine the helplessness of being trapped in something you once believed you controlled. Addiction is not just a habit—it is a silent prison, and escaping it requires awareness, strength, and sometimes even outside help.

### ***The Habit of Reading***

Rahul was an average student who struggled with confidence and grades. One day, his teacher advised him to read just 10 pages of a book daily. At first, it felt boring, but he continued. Within a year, Rahul had read more than 20 books. His vocabulary improved, his confidence grew, and he started scoring better in exams.

The simple habit of daily reading not only changed his academic performance but also his thinking. Rahul realized that success is not about luck, but about the small, repeated actions we choose every day.

### ***Real-Life Success Story – The Habit of Writing: Stephen King***

Stephen King, one of the world's most successful authors, didn't become great overnight. Early in his life, he was rejected countless times by publishers. But he had one powerful habit—**writing every single day without fail**. He set himself a simple routine: write at least 2,000 words every day, no matter what. Even when he was tired, sick, or busy, he never broke this habit. Over the years, this discipline transformed him into a literary giant. Today, he has written more than 60 novels, many of which became bestsellers and blockbuster movies.

Stephen King's journey shows that success is not about talent alone, but about the **daily habits** we commit to. A simple habit, repeated with discipline, can turn ordinary people into extraordinary achievers. His story proves that consistency creates mastery, and mastery creates success.

**Mantra of the Day:** *“First we make our habits, and then our habits make us. Choose them wisely—because your habits are silently writing the story of your future.”*

### ***Ask Yourself & Think:***

1. What three habits do I currently have that are helping me grow?
2. If I change just one negative habit today, how will my life look in 1 year?
3. Which habit do I want to make my strength for the future?
4. Am I controlling my habits, or are my habits controlling me?

Write down your answers honestly. Your life is being shaped right now, one habit at a time.

# 11. Train Your Brain To Learn Faster

*“The mind is like a wild horse — if you control it, it takes you to victory; if it controls you, it drags you into destruction.” — Mind Mantra*

## ***Brain vs. Mind***

*The **brain** is the physical organ inside your skull — made of neurons, tissues, and chemicals. It processes information, stores memories, and controls your body. The **mind**, on the other hand, is invisible — it is your thoughts, emotions, imagination, and decisions.*

*While the brain is like **hardware**, the mind is like **software**. You can have a healthy brain, but if your mind is untrained, distracted, or negative, you won’t reach your full potential. To learn faster and achieve more, you must train both your brain and mind to work together in harmony.*

## ***Methods to Learn Faster:***

***Active Recall*** — Recall without looking at notes.

***Spaced Repetition*** — Review after 1 day, 3 days, 7 days, etc.

***Teach What You Learn*** — Explaining to others strengthens memory.

***Mind Mapping*** — Connect ideas visually for better recall.

***Chunking*** — Break large topics into smaller, manageable pieces.

***Use Multiple Senses*** — Read, write, speak, and visualize

## ***Learn Faster and Remember Longer***

- *Active Recall — Test yourself instead of passive reading.*
- *Spaced Repetition — Review at increasing intervals.*
- *Chunking Information — Break into smaller pieces.*

- *Teach What You Learn* — Explaining makes knowledge stronger.
- *Mind Mapping & Visualization* — Connect ideas visually.
- *Active Note-Taking* — Write in your own words.
- *Use Multiple Senses* — Engage eyes, ears, and speech.
- *Regular Short Breaks* — Use Pomodoro technique (25–50 min).
- *Sleep & Rest* — Memory consolidates during sleep.
- *Positive Mindset & Focus* — Calm mind learns faster.

## ***Why We Get Bored While Learning***

*The human mind gets bored when learning feels repetitive, passive, or unchallenging. Thoughts wander, energy drops, and focus fades. But when learning feels like a **game or challenge**, the brain becomes engaged. Solving problems, reaching goals, and pushing limits activate curiosity and excitement. Just like a video game, every new challenge makes learning fun, motivating, and effective.*

## ***The Axe Story: Train First, Work Smarter***

*A father once gave two sons an axe and asked them to cut down a tree.*

- *The first son immediately started chopping with full force.*
- *The second son paused, sharpened his axe, and then began cutting.*
- *The second son finished three times faster.*

***Takeaway:*** *In life and learning, preparation is power. Sharpen your mind before starting — focus and clarity will save time and multiply results. Success is not about being born smart. It's about training your brain to work efficiently.*

***Mantra of the Day:*** *“Your brain is capable of far more than you think. Feed it, challenge it, and guide it — and it will take you to heights you never imagined.” — **Mind Mantra***

## **12. Turn Your Weakness into Strength**

*"Turning your weakness into strength makes you so confident that you start believing everything is possible."*

Life often teaches us that our weaknesses are our biggest obstacles, whether it's fear, lack of confidence, procrastination, or a skill we haven't mastered. But what if we looked at weakness differently? What if we saw it as an opportunity to grow, to transform, and to become stronger?

Every weakness has the potential to become your greatest strength, if approached with the right mindset and consistent effort. Many people try to ignore or hide their weaknesses, but the truly successful ones face their weaknesses, understand them, and use them as stepping stones to achieve greatness.

### ***How to Turn Your Weakness into Strength***

To turn a weakness into a strength, the first step is to declare war against it. When you declare war, you commit fully—you refuse to accept defeat. The next step is to truly understand your weakness. Knowing it is already half the battle won. Once you identify it clearly, seek ways to transform it into a strength, no matter how many attempts or how much time it takes. Pursue it relentlessly, push your limits, and do whatever it takes to conquer it.

Remember, if we live and die carrying the same weakness without confronting it, we will never discover our true potential and the limits we can surpass. Facing your weaknesses is the key to unlocking your inner strength and achieving things you once thought impossible.

In school, whenever we encounter a question that seems tough, we often leave it aside. But the same question eventually appears in the exam. If we start the habit of facing every challenge and turning our weaknesses into strengths from school, it doesn't just help in

exams—it becomes a lifelong habit, shaping us into resilient, confident, and unstoppable individuals.

## ***Why Turning Weakness into Strength Matters***

***Self-awareness*** – Recognizing your weakness is the first step to growth. You cannot improve what you don't acknowledge.

***Resilience*** – Working on your weaknesses builds mental toughness. The more you face challenges, the stronger you become.

***Unique advantage*** – Some weaknesses, when developed, become rare skills that set you apart from others.

***Confidence*** – Transforming a weakness into a strength gives you inner confidence that no one can shake.

## ***Michael Jordan Story***

Even Michael Jordan, one of the greatest basketball players of all time, was once cut from his high school basketball team. Instead of giving up, he identified his weaknesses, trained harder, practiced every day, and eventually became the greatest basketball player in history. His story teaches us that failure and weakness are simply the starting points of strength and success.

## ***Ask Yourself: Turning Weakness into Strength***

- Write down three weaknesses you currently have. How do they affect your life?
- For each weakness, list one small action you can take today to improve it.
- Identify a person you admire who turned a weakness into a strength. What can you learn from their journey?

- Think of a situation where your weakness held you back. How could you approach it differently using your newly developed strength?
- Create a 30-day plan to work on one of your weaknesses. Track your progress daily.
- Day Weakness-to-Strength Challenge

**Goal:** Begin transforming one weakness into a strength through focused action.

### ***Instructions:***

Day 1–7: Pick one weakness to work on.

Dedicate 15–30 minutes daily to practice, study, or train in that area.

At the end of 7 days, reflect on your progress and set the next week's focus.

***Mantra of the Day:*** Weakness is not a barrier; it is the beginning of your strength. Face it, work on it, and watch yourself

### ***Tracker Table (for personal use)***

Day	Weakness Focus	Action Taken	Improvement Observed	Reflection
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

## **13. Time Once Wasted, Gone Forever**

*"A day wasted can never be recovered. Whether you use it wisely or not, time moves on."*

---

Time is the most precious gift you will ever have, especially in your early years—school, college, and your youth. Every day that passes is an opportunity to grow, learn, and move closer to your dreams.

Many young people waste their golden years on distractions—social media, endless entertainment, or careless habits—thinking they have plenty of time. But the truth is: once a day is gone, it can never come back.

If you manage your time in your early years, you take control of your future. You build skills, knowledge, character, and happiness. But if you waste time now, regret and missed opportunities will follow you for the rest of your life.

*Value your time today, while you are young, because every moment counts.*

---

### ***Two Scenarios to Imagine***

***Scenario 1: The Cost of Ignoring Time***  
Imagine a boy from a middle-class family. He grows up without caring about time—waking late, spending hours on his phone, social media, Netflix, and other distractions. He just goes with the flow of life, without realizing that time, once wasted, never comes back.

As years pass, he finds himself with no real skills, no financial growth, no mental strength, and no spiritual peace. This careless use of time not

only steals his happiness but also affects his family and the people around him. A wasted life spreads pain, not joy.

### ***Scenario 2: The Reward of Valuing Time***

Now imagine another boy from a middle-class family. Unlike the first, he understands early that time is precious. Instead of wasting hours, he invests his time in learning new skills, exercising, reading, and growing.

At first, his friends laugh at him, calling him “too serious.” But as the years pass, the difference becomes clear. While others complain of missed opportunities, he grows in knowledge, health, confidence, and financial strength. Because he valued his time, he builds a life full of success and joy, and inspires everyone around him.

---

### ***Real-Life Story***

Ramesh, a student, always procrastinated. He would tell himself, “*I'll do it tomorrow.*” Days turned into weeks, and exams arrived. Ramesh regretted wasting his time, but it was too late—opportunities once lost never return.

His friend Aarav, on the other hand, valued every minute. He studied regularly, avoided distractions, and used his time wisely. While Ramesh failed, Aarav succeeded and built a bright future. This experience taught Ramesh a lifelong lesson: *time once wasted is gone forever.*

---

### ***Reflection: Regret of Wasted Time***

Many people who didn't manage their time wisely often say, “*I wish I had valued my time when I was younger.*”

This is one of the most common regrets in life—especially for those who wasted their early years on distractions instead of learning, growing, and preparing for the future.

**Action Step :** Ask people around you—parents, teachers, elders, or friends—what they feel about time and how they wish they had used it. Their experiences will help you understand the value of time and motivate you to make every moment count.

---

**Daily Mind Mantra:** “If you manage your time in your early years, you take control of your future.”

### ***Ask yourself & Think:***

- ✓ Am I spending my time on things that bring me closer to my goals?
- ✓ How much time do I waste daily on distractions like social media or overthinking?
- ✓ If today were my last day, would I be proud of how I spent my time?

***Write down 3 changes you will make today to use your time better.***

## **14. Motivation Vs Discipline**

*"Motivation gives the first push, discipline carries you to the finish line."*

Many young minds think that motivation is everything. Motivation is the first push, the inner force that sparks action and drives you to take the first step toward your goals. It gives you energy, excitement, and courage to start something new, even when it feels challenging. Motivation inspires creativity, helps you set goals, and connects your emotions with your purpose, making your journey meaningful from the very beginning.

This is where discipline comes in. Discipline is not about feeling inspired; it's about sticking to your path even when you don't feel like it. Discipline turns small, consistent actions into big achievements, long after motivation fades.

### ***Motivation vs Discipline: Positive Points***

Motivation is the spark that ignites action and helps you start new tasks with energy and enthusiasm. It encourages you to set goals, improves focus temporarily, and inspires creativity, making even difficult tasks feel exciting at first. Motivation also provides an emotional drive, connecting your feelings with your goals and helping you overcome initial resistance when starting something challenging.

Discipline, on the other hand, is what keeps the fire burning long after motivation fades. It ensures consistency, builds strong habits, and develops self-control, helping you stay focused even when distractions arise. Discipline is the force that pushes you to take action even when you don't feel like it, simply because the task is important for your life and goals. Unlike motivation, discipline is completely detached from emotions; it doesn't wait for excitement, inspiration, or mood. It ensures that you stay consistent, follow your routine, and make progress, no matter how you feel on a particular day. Discipline leads to long-term success, strengthens your willpower, and reduces stress by allowing better management of time and priorities. Most

importantly, discipline transforms potential into results, turning your talent, ideas, and hard work into tangible achievements.

### ***Real-Life Example: Sunil Chhetri***

A real-life example of discipline is Sunil Chhetri, India's football captain. Sunil didn't reach the top of his game because of motivation alone. He trained daily, even when he didn't feel like it, following strict routines for hours on the field, maintaining his fitness, and constantly improving his skills. His success is a result of relentless discipline, showing that talent and motivation can only take you so far, but consistent action makes champions.

### ***How to Build Discipline***

***Start Small*** — Begin with 10–15 minutes of focused work daily. Consistency is more important than duration.

***Create a Routine*** — Study, exercise, or practice at the same time every day to make it a habit.

***Remove Distractions*** — Keep your phone, social media, and unnecessary activities away during work time.

***Track Progress*** — Celebrate small wins; they strengthen your habit and motivate you indirectly.

***Push Through Resistance*** — Discipline is acting even when you don't feel motivated.

### ***Think : Motivation vs Discipline***

Think about a time when you felt very motivated. Did that motivation alone help you finish the task, or did you need discipline as well? Explain with an example.

Can you identify a habit you want to build in your life? How can discipline help you maintain it even when motivation is low?

Motivation is temporary, but discipline is permanent. Write down three areas of your life where discipline is more important than motivation.

Imagine you want to achieve a big goal (like learning a skill or scoring high in exams). Create a small daily routine showing how discipline will help you even on days when you don't feel motivated.

Reflect: What is your biggest distraction that prevents you from being disciplined? How will you overcome it?

Write a short paragraph: How would your life be different if you relied only on motivation and not on discipline?

Think of someone you admire. How do you think discipline helped them achieve their success more than motivation?

***"Motivation may start your journey, but discipline will take you to the finish line." — Mind Mantra***

***Mantra of the Day : Discipline is your superpower. Motivation is a spark, but discipline is the flame that never goes out. If you develop discipline, you can achieve anything, even when motivation is absent.***

### ***Day Motivation vs Discipline Challenge***

***Goal:*** Build the habit of consistent action using motivation and discipline together.

*Each day, choose one task or goal (studying, learning a skill, exercising, or any productive habit).*

Spend 15–30 minutes on the task.

Record your motivation level (1–10) before starting.

Mark whether you completed the task (Yes/No).

Reflect on how discipline helped you finish the task even if motivation was low.

### **Tracker Table (for personal use)**

Day	Task	Motivation Level (1–10)	Completed? (Yes/No)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

### ***Challenge:***

On days when motivation is low, rely entirely on discipline — show up, follow the routine, and finish the task.

After 7 days, review your reflections to see how discipline helped you achieve results even without motivation.

## **15. How to Break Bad Habits**

"Your habits define who you are. Good habits lift you up, while bad habits pull you down."

---

Every person has habits—some good, some bad. Bad habits can damage your time, health, studies, mental peace, and even your future success. Even small negative habits, if ignored, can grow into big problems. For example, wasting hours on mobile phones, laziness, procrastination, or constant negative thinking can slowly weaken your lifestyle.

The good news is—every bad habit can be broken, if you follow the right method and truly commit to change.

---

### ***Steps to Break Bad Habits***

#### ***1. Identify Your Habits***

- First, recognize which habits are harming your life.
- Example: staying up late, wasting time on social media, procrastination, or getting angry quickly.

#### ***2. Understand the “Why”***

- Ask yourself: *Why is this habit harmful for me?*
- Write down the negative effects it is having on your life.

#### ***3. Take Small Steps***

- Don't try to change everything at once.
- Focus on one or two bad habits first, then move forward step by step.

#### ***4. Make a Replacement Plan***

- Don't just remove a habit, replace it with a positive one.
- Example: Instead of scrolling social media, spend that time reading or exercising.

## **5. Track Your Progress**

- Keep a journal or use an app to check how much progress you are making.
- Reward yourself for small wins to stay motivated.

## **6. Surround Yourself with the Right People**

- Stay with friends, mentors, or family who encourage you to grow.
- Distance yourself from those who push you back into bad habits.

## ***Strong Mind Reflection***

Breaking a bad habit is not tough for those who are mentally strong and respect themselves. The moment a person realizes, “*This habit is ruining my life*,” half the battle is already won. A strong mind knows that if a habit is harming not only me but also the people who love me and live for me, then leaving that habit becomes a responsibility. For such a person, quitting is not difficult—it is simply a decision.

It is only a weak mind that feels breaking a habit is hard. On the other hand, a strong mind, which respects and loves itself, finds it as simple as a cup of tea.

## ***Ask yourself:***

- *What is this habit really giving me?*
- *Am I so weak that I cannot even quit one habit?*
- *Am I that fragile that a small habit controls me instead of me controlling it?*

No one wants to be weak in life. Strength comes from self-respect and self-love. And with these *Thirty Mind Mantras*, a person becomes undefeatable—someone who commands habits instead of being commanded by them.

“My mother bore months of bone-breaking pain to bring me into this world. How can I now choose bad habits to ruin not only my life but also the life of my family?”

## ***The Power of Soul-Hitting Questions***

Sometimes, even a small question has the power to shake the soul and bring transformation. Ask yourself:

- “Did I come into this world to live like this?”
- “Am I here to make my life and the life of my loved ones a hell because of my bad habits?”
- “Is this the destiny I want to choose for myself?”

When such questions hit the soul, they awaken inner strength. They remind us that life is too precious to waste on destructive habits.

Anything that touches your heart deeply can change the way you think, the way you live, and the way you respect yourself. That is the first step toward transformation.

## ***Real-Life Story***

Rahul, a college student, was addicted to gaming. He would spend 6–7 hours daily playing online games, ignoring his studies and health. His grades dropped, and he felt constantly stressed. One day, Rahul decided to break this habit. He started by reducing his gaming time by one hour daily and replaced it with exercise. Slowly, he cut down to weekends only. Within months, his focus improved, his health got better, and his grades went up. Rahul realized that breaking a bad habit is not about *fighting yourself*, but about *creating a better version of yourself*.

---

***Commitment Line:*** “If I choose to stay weak and not value myself or my loved ones, then I will continue my bad habits. But if I choose responsibility, I am ready to quit every habit that is not good for me and

my loved ones. I am strong enough to give up anything that harms me or my family.”

---

### ***Final Affirmation***

“I may have chosen weakness in the past, but now I choose strength. No bad habit can defeat me.

I am strong enough to control my habits and my life.

I am here in this world to make an impact and set an example for others. I love a life where my loved ones are proud of me.”

**Mantra of the Day :** Consistency is the key. Remember: You don’t eliminate bad habits; you replace them with better ones. But if you are warrior, you can defeat your bad habit instantly.

---

### ***Ask Yourself & Think:***

- Write down 3 bad habits you want to break.
- For each habit, write:
  - Why do I want to stop this?
  - What positive habit can I replace it with?
- Take one small action today to start the change.

## **16. Obsession Beats Motivation and Discipline**

*"Motivation gives the spark, discipline builds the path, but obsession makes you unstoppable."*

---

I used to believe that motivation gives the spark and discipline takes you to destiny. That was true—until I entered the journey of obsession. Then I realized: a motivated and disciplined person is nothing in front of an obsessed one.

**Here's how I explain it:**

- Motivation gives you the spark. It inspires you to set a goal and start a routine. But motivation is like fuel—it burns out quickly.
- Discipline is stronger. It helps you follow the plan every day, even when you don't feel like it.
- Obsession, however, is on another level. An obsessed person doesn't care about time, energy, or challenges. For them:
  - Energy feels limitless.
  - Tiredness disappears.
  - 24 hours never feel enough.
  - Laziness doesn't exist.
  - Every moment is an opportunity to take action.

It is impossible to defeat an obsessed person. Even the universe supports them—because no pain, no struggle, and no challenge can stop someone whose heart and soul burn with obsession.

*"Obsession is the greatest gift you can give to yourself."*

**Four Types of People in the World.** In this world, there are four kinds of people:

**The Lazy** – They don't care about goals, time, or dreams. They waste their lives in comfort and regret later.

**The “Will Do Tomorrow” People** – They plan, they dream, but they keep postponing. Tomorrow becomes next week, next week becomes next year, and their life slips away.

**The Motivated and Disciplined** – They are serious. They set goals, create routines, and work hard. They achieve many things, but they still stop when motivation fades or discipline feels heavy.

**The Obsessed Heroes** – These are the rare ones. They breathe their dream every moment. They don't care about time, tiredness, or challenges. They live with a burning obsession that makes them unstoppable. These are the heroes who change the world.

### **Ask yourself:**

- Am I living lazy, wasting my time?
- Am I the “tomorrow” person who keeps postponing life?
- Am I motivated and disciplined, but still not fully alive in my dream?
- Or... am I truly obsessed with my vision, willing to give everything to make it real?

*Your answer defines the life you will live.*

### **Real-Life Inspiring Story: David Goggins**

*David Goggins grew up in poverty, faced abuse, and was overweight. At one point, he weighed nearly 300 pounds and was stuck in a dead-end life. One day, he saw a documentary about Navy SEALS and felt a spark—but it wasn't just motivation, it turned into obsession. He had only three months to lose over 100 pounds in order to even qualify for Navy SEAL training.*

*Most people would have called it impossible. But Goggins wasn't like most people. He ran miles every day, worked out until his body broke, and pushed through unimaginable pain.*

*During SEAL "Hell Week," where most men quit after days of no sleep, freezing water, and endless running, Goggins went through it three times—because he refused to give up. Even after becoming a Navy SEAL, he kept pushing.*

*He became an ultramarathon runner, completed some of the toughest races in the world, and set a Guinness World Record for the most pull-ups in 24 hours (4,030 pull-ups). His obsession with breaking limits turned him from an ordinary man into a legend.*

*Goggins himself says: "Motivation comes and goes. When you're driven, whatever is in front of you will get destroyed." This is not motivation. This is not just discipline. This is pure obsession.*

***Mantra of the day:*** If you are in school, college, or the young stage of your life—be obsessed with your dream and goal. Let people call you crazy, let them laugh, let them doubt. One day, the same people will look at your success and say, "I wish I had that obsession."

### ***Ask Yourself & Think:***

- Write down your biggest dream or goal.
- Circle which level you are at: Lazy, Tomorrow, Motivated/Disciplined, or Obsessed.
- Write 3 actions that will move you from your current level to obsession.
- *Repeat this affirmation daily:*  
*"I am obsessed with my dream. Nothing can stop me. I live it, I breathe it, I will achieve it."*

## **17. Now or Never – The Best Day to Start**

*“Don’t wait for the right time. Every second you waste thinking is a second you could be building. The best day to start was yesterday. The next best day is today.” —*

We often fool ourselves by saying, “I’ll start tomorrow.” But tomorrow never comes. Days turn into weeks, weeks into months, and months into years—until we look back and realize that our dreams died while we were waiting.

The truth is simple: the only power we truly have is today. What you begin now, no matter how small, has the potential to transform your entire future.

Think about it—every great leader, athlete, inventor, or achiever did not wait for the perfect moment. They created it by starting when they were ready or even when they were not. If you wait for the stars to align, you’ll be waiting for eternity. But if you start today, even with baby steps, the universe begins to align for you.

### ***A Real-Life Story***

There was a young man named Colonel Sanders. At the age of 65, after facing countless failures in life, he had only \$105 in his pocket and a recipe for fried chicken. Many would have said, “It’s too late now.” But he decided that now was the right time. He travelled door to door, offering his recipe to restaurants, and was rejected more than 1,000 times before someone finally agreed.

That single “yes” became KFC, one of the biggest food chains in the world.

Imagine if he had said, “I’ll start later,” or “It’s too late for me.” The world would have never tasted his dream.

“I’m not ready yet.”

“Maybe next week.”

“I’ll start when I have more money, time, or confidence.”

But here’s the truth—none of us are ever fully ready. Readiness is not a requirement to start; starting is the requirement to become ready.

The gym you skip today, the book you don’t read today, the skill you don’t practice today—they all add up to regret tomorrow. On the other hand, the decision you take today, no matter how small, can become the foundation of greatness.

So, ask yourself today:

What is one thing I’ve been delaying? Don’t let it die in the cage of “someday.” Anything you’ve been putting off for years.

***start it today.***

Even a single small step taken now is more powerful than a lifetime of waiting. The clock is ticking, and the time is in your hands.

Start now, regret never.

***Mantra of the Day.*** Waiting is the biggest enemy of success. Fear and excuses will always whisper:

## **18. Passion: The Soul of a Worthy Life**

*“When you do what you love, work becomes joy, struggles become lessons, and life becomes worth living.”*

Imagine a life where you have to work twelve hours a day just to fulfil responsibilities. You are constantly busy, tired, frustrated, and at the end of it, you feel like life passed you by. You reach your last days wishing, “I wish I had lived the life I truly wanted.”

The harsh truth is that 70% of people in the world are not happy, no matter what they are doing. Why? Because they chose work based on responsibility, societal pressure, or expectations—not passion.

When you do work you don't love, it drains you. You return home tired, angry, or frustrated. But when you follow your passion, even working long hours feels effortless. Someone who loves football never feels tired playing it. Someone passionate about research never tires of discovering new things. Someone who loves serving others never tires of helping. Passion energizes, motivates, and gives life meaning. Most people come into this world to live, but instead, they just spend days passing by. True fulfilment comes when your work and passion become one, and your life becomes a journey worth living.

### ***How to Make Your Passion Your Life***

- 1. Find What You Love*** – Explore, experiment, and discover the activities or goals that ignite your heart.
- 2. Make a Plan*** – Break your passion into small, actionable steps. A dream without a plan remains just a wish.
- 3. Be Obsessed with It*** – Commit fully. Let your passion consume your focus, energy, and determination.
- 4. Persist Through Challenges*** – Obstacles will come, but your commitment to passion keeps you going.

**5. Continue Even When No One Believes** – Others may doubt, mock, or discourage you, but your passion must be stronger than their doubts.

### ***Real-Life Story***

Think about Steve Jobs, who followed his love for technology and innovation even when he was fired from Apple. Or a footballer training tirelessly for hours every day because the game excites them. Passion doesn't make life easy—it makes life worth living.

*Life is too short to spend it on work you don't love. Your passion is your compass, your fuel, and your purpose. Be obsessed with it. Live it. Protect it. Make your days meaningful, so that in the end, you can look back and proudly say:*

“I lived the life I was meant to live.”

**Note:** When you follow your passion or dream, be ready that a few years may be full of pain, lack of support, and moments when you feel like giving up. Failures will come, and that is the moment you must keep going. Those few years of struggle, when endured with determination, make your whole life worth living.

**Mantra of the Day.** “If you live your life with passion; you enjoy every single day of it. *Follow your passion, and let every day of your life be a celebration of your soul.*”

### **Ask Yourself & Think:**

- Can I live my life at a place where I have to work twelve hours a day just to without feeling happy from inside?
- How would be my life if I give my 100% to my passion for next few years?

## **19. Consistency Creates Miracles**

*“Success doesn’t come from what you do once in a while. It comes from what you do every single day.”*

Everyone dreams of success, but very few achieve it. Why? Because most people quit too soon. They start with excitement but lose interest when results don’t come immediately. The truth is simple: consistency beats intensity. Doing something every single day, even if small, is far more powerful than doing it once with great energy and then giving up.

Look at nature—drops of water falling on a stone eventually carve it. The sun rises every morning without fail, giving life to this world. Trees grow slowly, not in one day but by being consistent every day. Success in life follows the same law: slow, steady, consistent effort creates miracles.

### ***A Real-Life Story***

Think about Thomas Edison. He failed thousands of times while trying to invent the light bulb. People mocked him, laughed at him, and even told him to give up. But Edison was not interested in instant results—he believed in consistent effort. He once said, “I have not failed. I’ve just found 10,000 ways that won’t work.”

Finally, after countless trials, his invention lit up the world. If Edison had quit halfway, darkness would have remained. His success was not the result of sudden genius, but the fruit of daily, consistent persistence.

***The Lesson.*** Talent can give you a head start, but consistency takes you to the finish line. Motivation may get you going, but consistency keeps you growing. Your dreams don’t need you to work hard for one day, they need you to show up every day.

Skipping one workout, missing one practice, or delaying one day may feel small, but over time it becomes the difference between average and extraordinary. Success is never built overnight—it is built brick by brick, step by step, day by day.

Consistency is not about perfection. It's about showing up, even when you don't feel like it. It's about taking one step forward, no matter how small, and doing it again tomorrow.

***Mantra of the day:*** *Anything you repeat daily becomes your destiny. Stay consistent, and one day you will look back and realize that your small efforts created something miraculous.*

Be consistent, and watch miracles happen.

## **20. The Best Habit – Self Talk**

*“If you do not talk to yourself every day, you are depriving yourself of a conversation with one of the greatest persons in the world—yourself.”* -  
Swami Vivekananda

Self-talk is one of the most powerful habits a person can develop. It is the private conversation we have with ourselves, the encouragement we give ourselves, and the way we recognize our emotions and potential. While we often share our situations and feelings with others, no one understands us better than we do.

### ***Why Self-Talk Matters***

**Understand Yourself:** Only you can truly know your feelings, fears, and dreams. Self-talk allows you to reflect on your emotions, acknowledge them, and respond in a way that strengthens your mind and heart.

**Recognize Your Potential:** Life often challenges us, and others may say our goals are too big or impossible. Through self-talk, you remind yourself of your abilities, your strengths, and your capacity to achieve greatness.

**Learn from Mistakes:** Everyone makes mistakes, but self-talk gives you the courage to analyse, understand, and grow from them instead of being defeated.

**Stay Motivated:** Self-talk is like having a personal coach in your mind. It encourages you when others doubt you, lifts your spirit when you feel low, and keeps you focused on your dreams.

**Strengthen Inner Belief:** You may inspire others or influence people around you, but the most important conversation is the one you have with yourself. Positive self-talk builds resilience, confidence, and clarity in every step of life.

Remember, self-talk is not about lying to yourself—it's about understanding who you are, what you can do, and how far you can go. The better you talk to yourself, the stronger your mind becomes, and the brighter your life will be.

***Key Takeaway:***

Be aware of your thoughts.

Encourage yourself every day.

Reflect, learn, and grow through positive self-talk.

Closing Thought:

***Mantra of the Day:***

*“The most important dialogue in your life is the one you have with yourself—speak to yourself with kindness, courage, and belief.”*

## **21. Learn From Failure**

*“Failure is temporary, defeat is permanent—never choose defeat.”*

Failure is not the opposite of success—it is the foundation of success. Every person, no matter how perfect they seem, faces failure in life. When we fail, it feels like hell. We go through stress, disappointment, and even hopelessness. But failure is not our enemy—it is a teacher in disguise.

When we fail, life is simply giving us feedback. It is showing us what doesn't work so that we can discover what does. The real problem is not failure—it is how we react to it. Some people take failure as the end, while others take it as a lesson and rise stronger.

Failure teaches us how to stay strong in tough times, how to see the reality of the world, and how to become patient. It also teaches us why success is so important—because the world often doesn't respect you when you fail. Remember this truth: You can fail, but never feel defeated. Failure is good, but being defeated is the worst. You fail when you fall, but you are defeated only if you stop rising again. So, the next time you fail, don't sink into negativity. Smile and ask yourself: What can I learn from this about myself, about life, and about society? Then say to yourself: Failure has come to make me strong.

### ***Why We Fail***

- *Lack of preparation and planning.*
- *Fear of trying something new.*
- *Giving up too soon.*
- *Depending too much on luck instead of consistent effort.*
- *Not learning from past mistakes.*

### ***How to Handle Failure***

- ✓ *Accept that failure is natural—everyone experiences it.*
- ✓ *Don't panic or lose confidence; it's not the end.*

- ✓ *Stay calm and give yourself time to reflect.*
- ✓ *Look for the lesson hidden inside the failure.*
- ✓ *Remember, failure builds character and resilience.*

### ***What to Do When You Face Failure***

- *Sit down and reflect: Why did this happen?*
- *Identify the mistakes and areas for improvement.*
- *Create a new plan with better strategies.*
- *Keep moving forward instead of staying stuck in regret.*
- *Smile and remind yourself: This is just one step closer to success.*

### ***Real Story: Jack Ma (Founder of Alibaba)***

Jack Ma is one of the greatest examples of learning from failure. He failed exams in school multiple times.

He was rejected by Harvard University 10 times. Out of 24 people who applied for a KFC job, 23 were selected—Jack Ma was the only one rejected. Still, he never gave up. He treated failure as his greatest teacher. Later, Jack Ma built Alibaba, one of the world's biggest companies. His story proves that failure does not define you—your response to failure does.

### ***Ask Yourself After Failure:***

What went wrong, and what can I learn from it?

Did I truly give my best effort?

What skills or habits do I need to improve?

How can I turn this failure into motivation for growth?

If I quit now, will I regret it in the future?

***Mantra of the Day: Failure is not falling down; failure is refusing to rise again.***

## 22. The Secret of Success

Success is not an overnight process. It is a long journey filled with challenges, sleepless nights, moments of tiredness, the thought of giving up, lack of support, endless distractions, and self-doubt. But those who rise above all these barriers and keep walking on their path eventually achieve greatness.

---

### *Action Required for Success*

#### **Clear Vision**

The first secret of success is to have a clear vision. If you don't know where you want to go, you will get lost in distractions. A clear vision gives you direction, purpose, and energy to keep moving forward even in difficult times.

#### **Obsession Like Oxygen**

You must be obsessed with your dream as much as you need oxygen to survive. When your dream becomes your heartbeat, nothing can stop you. This obsession pushes you beyond your limits and keeps you going when others quit.

#### **Focused**

Focus is the ability to give all your attention to your goal without getting distracted. Success comes to those who put their energy into one direction instead of wasting it on hundreds of things. Focused effort always beats scattered effort.

#### **Consistent**

Consistency is more powerful than motivation. Anyone can work hard for a few days, but only consistent people win in the long run. Small disciplined actions done every day create extraordinary results over time.

## ***Resilient***

Resilience means the strength to rise every time life throws challenges at you. Obstacles, delays, and hardships are part of the journey, but resilience turns them into stepping stones. A resilient person never gives up.

## ***Perspicacious***

To be perspicacious means to be wise and insightful. Success is not just about hard work, but also about smart decisions. Learning from experiences, observing others, and having sharp judgment help you avoid mistakes and move faster.

## ***Positive Mindset***

A positive mindset is fuel for success. Negativity destroys your energy, but positivity keeps you hopeful, strong, and creative. Even in struggles, a positive mind sees opportunities.

## ***Mastery***

Finally, to be truly successful, you must become a master of your craft. This requires learning, practicing, and improving every single day until you stand out as the best. Success bows to those who master their art.

---

## **A Real Story: A.P.J. Abdul Kalam**

Dr. A.P.J. Abdul Kalam, the “Missile Man of India,” is one of the greatest examples of success through dedication and vision. He was born in a poor family, selling newspapers as a child to support his studies. He faced financial struggles, lack of resources, and many rejections. But he had a clear vision — to serve the nation through science. He stayed obsessed with learning, worked with focus, and kept improving himself with consistency. Even when projects failed, his resilience kept him moving forward. His wisdom, positivity, and

mastery of aerospace engineering made him the architect of India's missile program and later the President of India.

His life proves that success is not about background or money, but about vision, discipline, and persistence.

***Mantra of the Day:*** “It’s okay to fail, but never okay to be defeated.”

### ***Ask Yourself & Think:***

- I say I want to succeed, but am I truly giving my all every single day?
- Do I have a clear vision of what I want, or am I just moving without direction?
- Am I obsessed with my dream as much as I need oxygen to breathe?
- Where am I losing focus — and how can I bring it back?
- Am I consistent, or do I only work when I “feel” motivated?
- How resilient am I when challenges knock me down?
- Do I take smart, wise decisions, or do I just work hard without strategy?
- Am I nurturing a positive mindset, or letting negativity steal my energy?
- Am I practicing enough to truly master my craft?
- If I continue living the way I am today, will I reach the life I dream of tomorrow?

## **23. Why Success Matters**

Success is not just about wealth, comfort, or recognition. True success transforms you into a person you never imagined becoming. It changes your thinking, your personality, your habits, and your outlook on life. It shapes the way you see challenges, opportunities, and your own potential.

But the impact of success is not limited to you alone. It affects your family, your parents, and even the next generation. When you succeed, your family gains respect, pride, and a better life. Your achievements create opportunities and inspire those around you to aim higher.

No matter how much effort, time, or struggle is required, success is worth it. Every sleepless night, every sacrifice, every moment of doubt is just a stepping stone towards a life that is not only better for you but also meaningful for those who depend on you.

### ***Why Success is Important***

***Self-Transformation:*** Success changes who you are. It builds confidence, discipline, resilience, and a mindset that thrives on challenges.

***Respect and Recognition:*** Success earns respect — not just for you but also for your family. People value the hard work and determination that lead to achievement.

***Influence and Legacy:*** Your success allows you to influence others, set examples, and leave a legacy for the next generation. It is a way to make your life meaningful beyond your own ambitions.

***Opportunities and Freedom:*** With success comes freedom — financial, mental, and emotional. You gain the ability to make choices, explore possibilities, and live life on your terms.

***Fulfillment and Happiness:*** True happiness comes from seeing your efforts bear fruit. Success gives a sense of fulfillment that no comfort or luxury can provide.

## If You Succeed, This Will Happen

**You Transform into a Better Version of Yourself:** You become more confident, disciplined, and resilient. You start seeing possibilities where others see obstacles.

**Your Family Gains Respect and Pride:** Your success reflects on your family. Parents feel proud, siblings are motivated, and your family's social respect grows.

**Opportunities Expand:** Success opens doors you never imagined. People trust you, opportunities come to you, and you gain the freedom to choose your path in life.

**You Inspire Others:** Your journey and achievements become a motivation for others — friends, community, and even the next generation.

**Financial and Mental Freedom:** With success comes the ability to make choices without constraints. You gain the power to live life on your terms and pursue what truly matters to you.

**Fulfillment and Happiness:** Achieving your goals gives a deep sense of satisfaction. You experience the joy of seeing your hard work, sacrifices, and perseverance bear fruit.

*“Success changes not just your life, but the lives of everyone connected to you — your family, friends, and future generations. It turns dreams into reality and effort into respect.”*

## If You Fail, This Will Happen

**You Lose Respect:** People may stop taking you seriously. Friends, family, or colleagues may doubt your abilities. Your reputation, which takes years to build, can be shaken in moments of failure.

**Opportunities Slip Away:** Failure can close doors that might never open again. The chances you had — in education, career, or relationships — may move to someone else who is ready to take them.

**You Feel the Pain of Regret:** Failure often brings deep regret. “What if I had tried harder?” or “Why didn’t I give my all?” — these thoughts can haunt you for a long time.

**You Lose Confidence:** Repeated failure can break your belief in yourself. Fear of trying again may grow, making even small challenges feel impossible.

When you fail, the people who care for you also feel the consequences — emotionally, financially, or socially. Their hopes and pride may take a hit because of your setbacks.

**Life Becomes Harder:** Failure is bitter. It doesn’t just slow you down; it can demotivate you, make your path lonelier, and test your patience to the extreme. Those who don’t learn from it may get stuck in a cycle of mediocrity.

**Harsh Truth:** “Failure is not just a lesson — it is a warning. It can cost you respect, opportunities, confidence, and peace. But if you face it, learn from it, and rise stronger, it becomes the bitter fuel for your ultimate success.”

**Mantra of the day:** “*Success is not optional. Failure is not the end. Your effort, your mindset, and your persistence decide whether you rise or fall — and the world respects only those who keep moving forward.*”

### **Ask Yourself & Think:**

- Am I ready to put in the effort needed to truly succeed?
- Do I want success just for comfort, or to transform my life and inspire others?
- How will my success impact my family and the next generation?
- Am I willing to face challenges, sacrifices, and hard work to achieve my dreams?
- If I don’t succeed, what opportunities or respect will I lose?
- If I fail, will I learn and rise stronger, or will I let it define me?

## **24. Stay Calm Under Pressure**

Life constantly tests you with problems, obstacles, and challenges in studies, competitions, relationships, or unexpected events. The difference between ordinary people and high achievers is how they handle pressure.

Pressure can either break you or make you stronger. It tests your focus, patience, and decision-making. Panic, stress, and frustration never help; only a calm and focused mind finds solutions.

---

### **Why Staying Calm Matters**

***Clear Thinking:*** Calmness allows you to think logically and make the best decisions, even in the toughest situations.

***Better Control Over Emotions:*** Stress triggers fear, anger, or frustration. Staying calm helps you manage emotions and avoid mistakes or conflicts.

***Enhanced Performance:*** People perform their best under calm focus. Anxiety clouds judgment, but calmness sharpens it.

***Inspiration to Others:*** Calm people inspire trust and confidence. Others naturally follow someone composed under pressure.

***Mental Strength:*** Every time you remain calm, your mind grows stronger. Calmness becomes your superpower to face bigger challenges.

***Calmness is Strength:*** Problems, challenges, and obstacles are a part of life. Most people, when faced with difficulties, panic, get stressed, or feel depressed. They focus on the problem instead of the solution.

Remember: Solutions come only when you stay calm. A calm mind can think clearly, weigh options, and take the right steps.

When you face a problem:

***“Pause, breathe, and center yourself.”***

Accept that the problem has occurred. Don't waste energy on anger or regret.

***Focus on possible solutions:*** “Now that this problem has come, what can I do to overcome it?”

You will be amazed at how quickly your mind starts presenting solutions. Calmness turns problems into opportunities and challenges into achievements.

### ***What should we do in tough time***

When you face the toughest problems — the ones that feel impossible — remind yourself:

“When you came into this world, you had nothing. You were born empty-handed, and everything you have today is earned.”

No problem, no challenge, or failure can take away your worth. Even the toughest challenge is small compared to the journey of your life. By keeping this perspective, you realize that you are stronger than any problem, and every challenge is just an opportunity to grow, learn, and prove your resilience.

“No challenge is greater than your potential. Keep calm, keep perspective, and keep moving forward.”

### ***Ask Yourself & Think:***

- How do I react under pressure — do I panic or stay composed?
- Which situations in my life require better control of my emotions?
- How can I train my mind today to remain calm during future challenges?

***Mantra of the day:*** “Pressure is inevitable, but panic is optional. Staying calm under pressure gives clarity, control, and confidence. It turns obstacles into opportunities, fear into focus, and challenges into achievements.”

## **25. Be Grateful**

Gratitude is one of the best habits anyone can develop. Most people focus on the problems they face or the things they don't have, forgetting that what they already have is far better than what millions of others in the world possess. **If you are reading this book**, you are already ahead of 70% of the people in the world, simply because you are willing to learn and grow. Gratitude has the power to transform your mindset, your relationships, and your entire life. Those who focus on what they already have find peace, contentment, and strength, while those who focus on what they don't have often feel frustrated and unhappy.

### ***Why Gratitude Matters***

***Shifts Your Perspective.*** Gratitude helps you see life differently. Instead of focusing on problems, you start noticing opportunities, blessings, and small joys.

***Reduces Stress and Negativity.*** Focusing on what's good in your life naturally decreases negative thoughts and stress.

***Strengthens Relationships.*** Being grateful for the people around you strengthen bonds, builds trust, and inspires kindness.

***Boosts Mental Strength.*** Grateful people are more resilient. Even in failure or hardship, they find lessons and value in their experiences.

***Enhances Success.*** People who practice gratitude are more focused, disciplined, and motivated. Gratitude fuels ambition without greed.

### ***How to Practice Gratitude Daily:***

***Start and End Your Day.*** Every morning and night, list 3 things you are grateful for — your health, family, friends, opportunities, or simple joys.

**Express Gratitude.** Tell people you appreciate them. A simple “thank you” strengthens relationships and makes others feel valued.

**Focus on the Present.** Don’t dwell on what you lack. Be thankful for what you have right now.

**Learn from Challenges.** Even difficulties teach you lessons. Be grateful for failures, mistakes, and obstacles — they make you stronger.

---

### ***Mantra of the Day:***

*“When you are grateful for what you have, you automatically attract more positivity and success into your life.”*

### ***Reflective Questions.***

1. Do I focus on what I have or what I lack?
2. Have I thanked the people who have helped me recently?
3. How can gratitude improve my mindset, relationships, and actions today?
4. What lessons can I learn from my challenges to be more grateful?

## **26. Respect Everyone—That's Humanity**

Respect is the purest form of humanity. It does not cost you money, strength, or power—yet it has the ability to make someone feel valued, seen, and loved. Respect is not only about how you treat people above you, but more importantly, how you treat those who cannot give you anything in return.

A person who treats a janitor with the same respect as a CEO is a true human being. Real humanity is shown when you do not judge people on the basis of money, power, or position. The real test of character is not how you treat the strong, but how you treat those who are weaker, less powerful, and cannot offer you anything in return. That is the essence of being human.

If God can respect and love everyone, then who are we to discriminate? We are not even sure about our next breath, yet we often behave as if we are immortal. Real education is not displayed in degrees or certificates but in our behavior. A person who cannot respect others can never be called a truly good human being. You may look attractive on the outside, but your true fragrance is revealed only through your character and behavior. Respect is that fragrance—it makes you unforgettable.

We are living in a world where everyone wants their own children to succeed and stay happy forever. But why not think the same for others? At the end of the day, every one of us will leave this world—so why shouldn't we wish happiness and a meaningful life for all? Imagine a society where every person encourages others, spreads happiness, and helps them achieve their dream life. If such a world existed, this planet would truly be the greatest place to live.

No matter how powerful you are or how much wealth you hold, if your behavior and character do not carry the fragrance of respect and kindness, it is meaningless. Because once you are gone, no one will care about your money or position. After 100 years, the world may forget your name—but if your character touched lives with respect and love, you will live forever in hearts.

Words, too, carry immense power. They can save a life, or they can destroy one. There was once a boy, crushed by exam results and family pressure, who decided to end his life. That afternoon, while walking home, his bag slipped and his books scattered across the road. Some children laughed, but one student stopped, helped him collect his belongings, and spoke to him kindly. From that small act, a friendship began.

Years later, sitting in a coffee shop, the boy revealed the truth:

“Do you remember the day you helped me after school? That very day, I had decided to end my life. I had packed my cupboard and was ready to leave this world. But your kindness, your words, and your helping hand gave me hope. That day, you unknowingly saved my life. And today, I am here only because of you.”

This is the power of kindness. You never know what silent battles another person is fighting. Your one kind word, one respectful gesture, or one small helping hand may be the very thing that keeps someone alive.

We expect God to hold our hand in moments of pain. But sometimes, God sends us to be that helping hand for someone else. The choice is ours—will we ignore, or will we act?

At the end of life, money, fame, and power will fade. What will remain is how many hearts we touched, how many people we lifted, and how much respect and kindness we spread.

***Mantra of the Day:*** “Respect and kindness are the true fragrance of humanity. Spread them, and you will be remembered long after you are gone.”

## **27. The Heart of Education: Morality**

*“Without morality, education is lifeless.”*

Education is often measured by degrees, marks, or certificates. But true education is not just about intelligence or success—it is about building good human beings. Knowledge without morality is like a sharp sword in the hands of a child—it can do more harm than good.

### ***Why Moral Education Matters***

Moral education is the heart of true learning. It teaches values like honesty, respect, empathy, kindness, and responsibility. Society may produce brilliant scientists, wealthy businessmen, or influential leaders, but if it fails to produce moral human beings, all achievements are meaningless.

History proves this truth. Millions of highly successful people—rich, powerful, or educated—are forgotten by the world today. Their existence fades with time. On the other hand, people who dedicate their lives to serving society, the country, and humanity—even without wealth or fame—are remembered for centuries. They inspire generations and leave a legacy of goodness. This is the power of moral education.

### ***Two Scenarios That Show the Importance of Morals***

***Scenario 1:*** A child works hard, becomes extremely successful, and earns everything he dreamed of. But he disrespects his parents, ignores the struggles of others, and shows no kindness to those in need. His parents, despite their sacrifices, spend their last years in loneliness. This is the tragedy of success without morality—it brings wealth but destroys humanity.

***Scenario 2:*** Another child faces challenges and may not achieve huge success. Yet, he respects his parents, honors elder, treats people with kindness, and serves society. Even with fewer material achievements, he becomes a blessing for his family and an inspiration for society. This is the victory of morality over mere success.

## ***What Moral Education Teaches Us***

### **Moral education teaches us to:**

Respect our parents and all those who sacrificed for us.

Value society and contribute to the well-being of others.

Honor our ancestors, whose efforts built the life we now live on.

Love our country and work for its betterment.

Show kindness to those in need, even without expecting anything in return.

Live with honesty, humility, and integrity in every action.

It does not just create successful people—it creates noble human beings whose lives inspire and uplift others.

### **Instilling Moral Values in Children and Students**

*Moral values are lived and practiced, not just taught through books. To instil them:*

*Teach Gratitude for Life and Sacrifice*

***Lead by Example:*** Show kindness, respect, honesty, and empathy in your daily actions.

***Encourage Respect for Others:*** Teach respect for elders, teachers, peers, and those less fortunate.

***Promote Small Acts of Kindness:*** Simple gestures like helping, sharing, or comforting someone build empathy and compassion.

***Connect Morality to Society and Country:*** Show how their actions positively impact society and the nation.

***Reinforce Moral Lessons Regularly.*** Share stories of real-life heroes and discuss situations where values made a difference.

***Practice Reflection and Self-Awareness:*** Encourage children to reflect: Did I act with honesty, kindness, and respect today?

## ***Teaching Through Real-Life Heroes***

*Bhagat Singh, Subhash Chandra Bose, Shivaji Maharaj, Rani Lakshmi Bai – fought for freedom with bravery and sacrifice.*

*APJ Abdul Kalam – dedicated his life to education, science, and inspiring youth.*

*Swami Vivekananda – taught youth the importance of character, courage, service, and faith.*

*Many other heroes and ordinary people who worked tirelessly for society, without expecting anything in return.* These stories show that true greatness comes not from wealth or power, but from courage, integrity, sacrifice, and service.

## ***The Impact on Society***

If we want a great society, a strong nation, and a better world, we must ensure that every child, student, and young mind receives moral education. It shapes not only their life but also the perception of society and the condition of the world. Communities will become stronger, society will be more compassionate, and even crime rates—which are rising day by day—will decrease, because people will act with integrity and understanding.

Moral education is not just about teaching right from wrong—it is about building a world guided by respect, compassion, and humanity. Education alone can teach knowledge, skills, and intelligence. But moral education teaches humanity, values, and character. Success without morals fades; character built on ethics and compassion lasts forever. At the end of life, people will not remember your marks, salary, or possessions—they will remember your values, your respect, your kindness, and your love for humanity.

***Mantra of the Day:*** “Education makes you knowledgeable, but morality makes you human.”

## **28. The Power of God**

*"Believing in God doesn't remove life's storms, and problems will still come to test you — but faith makes you unshakable, ensures they cannot break your soul, strengthens you to rise above obstacles, and gives you the courage to live a fearless life." — Mind Mantra*

*Many young minds wonder why some people face endless struggles while others succeed effortlessly. The answer lies in understanding the power of God — not just as a distant force, but as a guiding presence that works when you have faith, patience, and humility. God's power is subtle but all-encompassing. It is not about wishing for miracles without effort. It is about aligning your actions, thoughts, and intentions with a higher purpose. When you do this, your efforts multiply, opportunities appear, and challenges feel manageable. When you surrender to the power greater than yourself, miracles start to happen."*

### ***What Happens When You Trust God***

*When you truly trust God, life doesn't become easy, but your reaction to it changes:*

*You may fall, yet you rise stronger.*

*You may feel fear, yet you dare to act.*

*Tough times may come, yet you believe they will pass.*

*Stress may knock on your door, yet it cannot overwhelm you.*

*You may witness cruelty, yet your heart still believes in kindness.*

*Faith in God is like having anaesthesia in life. Problems, failures, and struggles still happen, but they don't hurt you as deeply. Just as anaesthesia numbs a part of the body, faith shields your heart and mind. No matter what life throws at you, if you trust God, your inner peace remains intact, and problems don't shake your soul.*

**Faith in God Makes You Fearless:** Anyone who truly believes in God can become fearless. If you have unwavering faith and trust in God, how can any human, challenge, or problem scare you? If God looks at you and sees that you have complete trust and faith, then naturally, humans and life's obstacles stand in awe of your courage. Fear cannot exist where faith is strong.

If you still feel afraid despite trusting God, it means you are underestimating or disrespecting the Almighty. True faith removes fear entirely.

Remember: when you trust God completely, you can face life with absolute courage — no person, no challenge, no problem can intimidate you. Fear dissolves, and you walk through life undaunted and unstoppable.

## **How the Power of God Works in Life**

**1. Faith Strengthens Your Mind:** Believing in God doesn't mean avoiding responsibility — it means you trust that your hard work and choices are supported by a higher force. This faith gives courage during failures and boosts confidence in challenges.

**2. Guidance and Clarity:** When you seek God sincerely, your mind becomes calm, decisions become sharper, and your path forward becomes visible.

**3. Resilience During Struggles:** Faith makes you resilient. You may stumble, but you rise faster, knowing that God's power works through patience and perseverance.

**4. Gratitude and Contentment:** Recognizing God's presence makes you grateful for every opportunity and experience. Gratitude trains your mind to see growth in every situation, turning challenges into lessons.

**Practical Steps to Connect with God:** Daily Reflection or Prayer — Spend a few minutes every day connecting to God through prayer, meditation, or silent reflection.

*Serve Others — Acts of kindness open your heart and strengthen your connection to the divine.*

*Read Inspirational Scriptures or Quotes — Let wisdom from holy texts guide your actions.*

*Observe and Respect Nature — Nature reflects the power, balance, and order of God in life.*

### ***Arjun from Mahabharata:***

*One of the greatest examples of faith in God is Arjun from the Mahabharata.*

*During the Kurukshetra war, Arjun was hesitant and overwhelmed by fear. He saw his family, teachers, and friends on the battlefield and was confused about his duty. He dropped his bow, paralyzed with doubt.*

*At that moment, Lord Krishna guided him, teaching him about dharma (duty), faith, and surrender to God's will. Krishna reminded him: "You are not alone. Trust in me, act with faith, and fear will vanish."*

*Arjun listened, regained courage, and fought with unparalleled skill and confidence. This story shows that when you trust God completely, even the greatest fears disappear, and you achieve what seems impossible. Faith doesn't remove challenges — it removes fear and doubt, turning obstacles into triumphs.*

***Mantra of the Day:*** *"God's power is not about controlling life for you. It is about empowering you to control your life with courage, faith, and purpose." — Mind Mantra*

## **29: The Power of Money**

*“If you want to help poor firstly make sure you are not the one.”*

Money is one of the most powerful forces in our world. It can build empires, create opportunities, and provide comfort. But it can also corrupt, divide, and destroy lives. Understanding the true power of money is essential for anyone who wants to live a meaningful and responsible life.

### ***Money Can Create or Destroy***

Money is like a tool—it is neither good nor bad by itself. Its impact depends entirely on how it is used:

***Positive Use:*** Money can provide education, healthcare, and opportunities for growth. It can help those in need, support communities, and empower people to follow their dreams.

***Negative Use:*** Money can also lead to greed, selfishness, and unethical behaviour. People may exploit others, compromise values, or harm relationships just to gain wealth.

### ***The Illusion of Power Through Money***

Many believe that money alone can make them powerful or respected. But true respect and influence come from character, integrity, and values, not just a bank balance. History is full of wealthy people who were forgotten, while ordinary individuals who lived with honesty and selflessness are remembered forever.

***Money and Respect:*** In today's world, where kindness and respect are more important than ever, money often dictates how people are treated. Respect is frequently given not for character, values, or actions, but based on success, wealth, and power. However, ethical earning of

money brings more than material comfort—it brings inner peace, dignity, and genuine respect, not only for you but also for your family.

We often see people around us who are treated unfairly because they lack wealth or status. If you want to live a better life, earn respect, and secure your family's future, work hard and earn money the right way. Money is not everything, but it is an essential tool to create stability, opportunities, and a life of dignity. The way you earn it ethically defines not only your success but also your legacy and character.

### ***Early Awareness of Money and Success***

When people are in school or college, they are often unaware of what success truly means and what role money plays in life. It is essential that at an early stage, individuals understand the value of money—not just for personal comfort, but also for the well-being of their family. Many young people think that money is bad or that it corrupts, but money itself is neutral. What matters is how it is earned and used. When used wisely and ethically, money becomes a tool to secure a future, support loved ones, and create a meaningful life, rather than just chasing luxury or superficial pleasures.

### ***Money and Helping Others***

Even if you are a kind-hearted person who wants to help others and make a positive difference in their lives, you must first achieve success and financial stability.

There is a saying: “If you want to help the poor, make sure you are not one of them.” Money gives you the power and ability to make a real impact. Without it, even the best intentions may fall short. Therefore, earning money ethically and wisely is not selfish—it is a responsibility to yourself, your family, and the people you wish to help.

## ***Real-Life Examples***

Bill Gates and Warren Buffett: Both used their wealth to build foundations, fight poverty, and support education worldwide. They show how money can create lasting impact when paired with responsibility. Historical Examples: Many kings and wealthy merchants were forgotten after death, while social reformers and selfless leaders are still remembered. This teaches us that money alone cannot create a legacy—character does.

Money is powerful, but its real value lies in how it is earned, used, and shared. A person who respects money, acts responsibly, and serves others will experience wealth not just in bank balance, but in love, respect, and fulfilment.

## ***Mantra of the Day:***

“Money is a servant, not a master. Use it wisely, and it will build your life; misuse it, and it will destroy you.”

# **30: Health is Wealth – Never Ignore It**

*Health is not temporary—it is your lifetime companion. Protect it, value it, and invest in it, for without health, nothing else matters.*

Health is the most valuable asset a person can have, yet it is often ignored. Imagine a moment when you are unwell—you might have even experienced it—when your body or mind feels weak. In that situation, all your wealth, clothes, favourite food, or possessions lose their charm. Health is the foundation that allows you to enjoy life, pursue your dreams, and achieve success.

## ***Why Health Matters***

- 1. Physical Health:*** A strong body gives you energy, stamina, and the ability to live fully. Exercise regularly, stay active, and eat nutritious food. Occasional treats are fine, but your priority must always be your health.
- 2. Mental Health:*** A healthy mind is essential to handle stress, make good decisions, and maintain emotional balance. Practice meditation, mindfulness, and positive thinking.
- 3. Understanding Pain:*** Only you truly feel the struggles when your health is compromised. No one else can experience your exact pain. Health teaches the real value of life and reminds you not to take your body or mind for granted.

## ***Common Mistakes***

Ignoring nutrition and eating unhealthy food.

Living a sedentary lifestyle without physical activity.

Neglecting mental well-being and ignoring stress.

Sacrificing sleep for work or studies.

Engaging in harmful habits like smoking or alcohol.

***Even in Tough Times:*** Even in the toughest times, when life is full of challenges and physical problems, the only thing that truly supports you

is your own health—your body and mind. People may leave, circumstances may fail, but your health remains your constant companion.

Love your body. Care for your mind. Work on both consistently. Before loving others, before taking care of anyone else, first love yourself—your health, your mind, your well-being. Only then can you live fully, face challenges with strength, and truly enjoy life.

### ***The Realization***

When health is poor, even success and wealth feel meaningless. Illness can make you realize that everything else depends on your well-being. A healthy body and mind are the pillars on which you can build a productive, happy, and fulfilling life.

### ***Takeaway:***

Exercise, eat well, and stay active.

Care for your mental health.

Respect your body and mind every day.

***Mantra of the Day:*** “Never wait to understand the value of your health until you are lying in a hospital bed.” — Rajesh

## **Bonus Chapter : A Call to Action:**

## **Time Has Come to Step Up**

*“Reading changes your mind, action changes your life. The future you want begins the moment you decide to start today.”*

---

If you have completed all 30 chapters, you are now at a stage in life where you possess the knowledge that most teenagers and young people do not. The time has come to show the world who you truly are, what you can achieve, and the impact you can leave behind.

After learning these 30 powerful mantras, you are no longer the same person. You are a completely different personality now—stronger, wiser, and more aware. The moment has arrived to take action, to step forward, and to start creating the life you have always dreamed of.

Remember, knowledge without action is wasted. It’s your time to shine, your time to lead, and your time to make a difference.

### ***Now is the moment:***

You have completed all these 30 chapters—you are at that stage in life where you have knowledge most teenagers do not. The time has come to show the world what you are, what you can do, and what legacy you can leave behind. After these 30 mantras, you are not the same person—you are now a completely new personality. It’s time to act. Step forward, implement what you’ve learned, and make your mark.

### ***Action Steps to Begin Today:***

***Morning Self-Talk:*** Remind yourself of your potential and your goals every morning.

***Health and Fitness:*** Take care of your physical and mental health daily.

***Learning and Skill Development:*** Dedicate at least 30 minutes each day to reading, learning, or practicing a new skill.

***Reflection and Journaling:*** Write down your thoughts, progress, and lessons learned every day.

***Gratitude and Kindness:*** Acknowledge what you have and help others whenever possible.

***Step Outside Your Comfort Zone:*** Challenge yourself daily. Courage builds strength.

***Consistency Over Motivation:*** Even small actions done consistently create massive results.

### ***Call to Action***

If you have completed this book, I want to tell you: you can achieve anything in your life. Whatever dream you have, whatever goal you want to accomplish, start taking action today. Even a small step is enough to create change. Don't wait for the "perfect moment"—start now. Your future self will thank you; your family will thank you, and most importantly, you will thank yourself for taking that first step toward your dreams.

***Don't wait for tomorrow. Don't delay your dreams. Start today. Your life, your effort, your change.***

## 1 : खुद पर अटूट विश्वास करें

“आत्म-विश्वास वह पहला कदम है जो असंभव को संभव में बदल देता है।” – राजेश

हर बड़ा सपना उस छोटे से भीतर के स्वर से जन्म लेता है, जो कहता है, “हाँ, मैं कर सकता हूँ” लेकिन अक्सर यह स्वर संदेह, डर या दूसरों की नकारात्मक सोच में दब जाता है। लोग कह सकते हैं कि आप सक्षम नहीं हैं, आपके लक्ष्य बहुत बड़े हैं, या सफलता किसी और के लिए है—आपके लिए नहीं।

सच यह है: दुनिया में कोई भी आप पर उतना विश्वास नहीं कर सकता जितना आप खुद पर कर सकते हैं। अपने परिवार, दोस्तों या शिक्षकों के भरोसे से पहले, सबसे पहले खुद पर भरोसा होना चाहिए।

जब भी हम किसी लक्ष्य को प्राप्त करने की ठानते हैं, जीवन में अनेक कठिनाइयाँ सामने आती हैं लेकिन जो व्यक्ति अपने मन, शरीर और आत्मा पर अटूट विश्वास रखता है, वही वास्तव में अजेय है ऐसे व्यक्ति के लिए चुनौतियाँ, समस्याएँ और असफलताएँ भी सफलता की ईंधन बन जाती हैं।

दरअसल, यह अच्छा है जब लोग कहते हैं कि आप नहीं कर सकते। क्योंकि यही वह क्षण है जब आपको दिखाने का अवसर मिलता है कि आप असंभव को भी संभव बना सकते हैं। हर इंसान के भीतर अनंत शक्ति है—बस उसे जगाने की जरूरत है।

जब आप सोचते हैं, “सभी मेरे खिलाफ हैं,”

तो आपका आत्मविश्वास कहे, “मैं सब कुछ पार कर लूँगा।”

ऐसा दृढ़ विश्वास किसी को भी अजेय बना सकता है।

सोचिए उन लोगों के बारे में जिन्होंने असाधारण उपलब्धियाँ हासिल की—वैज्ञानिक, नेता, खिलाड़ी, या उद्यमी।

उनके पास शुरुआत में सभी उत्तर नहीं थे। उनके पास था केवल अपने लक्ष्य में अडिग विश्वास और पहला कदम उठाने का साहस।

### अरुणिमा सिन्हा की प्रेरक कहानी

खुद पर विश्वास का सबसे जीवंत उदाहरण हैं अरुणिमा सिन्हा। 2011 में, लुटेरों ने उन्हें चलती ट्रेन से फेंक दिया और उनका एक पैर छिन लिया। अधिकतर लोग जीवन से हार मान लेते, लेकिन अरुणिमा ने असंभव को चुनौती दी। अस्पताल में लेटी हुई, उन्होंने निर्णय लिया कि वह कृत्रिम पैर के साथ माउंट एवरेस्ट चढ़ेंगी। लोग हँसे, डॉक्टरों ने शक किया, और समाज ने दया दिखाई। लेकिन अरुणिमा का आत्मविश्वास सभी संदेहों से बड़ा था।

वर्षों के कठिन प्रशिक्षण, पीड़ा और संघर्ष के बाद, उन्होंने इतिहास रचते हुए माउंट एवरेस्ट चढ़कर विश्व की पहली महिला बनने का गौरव प्राप्त किया।

उनकी कहानी यह साबित करती है कि कोई भी चुनौती मानव आत्मा से बड़ी नहीं होती। जब आप खुद पर विश्वास करते हैं, तो असंभव भी संभव हो जाता है।

## आत्म-विश्वास की शक्ति

खुद पर विश्वास का अर्थ यह नहीं कि आप कभी असफल नहीं होगे। इसका अर्थ है कि आप असफलता के बावजूद प्रयास करना नहीं छोड़ेंगे। इसका अर्थ है कि जीवन आपको पिराए, तो आप फिर से उठेंगे। इसका अर्थ है कि जब दूसरे सीमित सोचते हैं, आप बड़े सपनों को अपनाएँगे।

जब आप खुद पर विश्वास करते हैं  
असफलता मार्गदर्शन बन जाती है।  
बाधाएँ अवसर बन जाती हैं।  
और आपका सपना साकार होने योग्य दिखने लगता है।

तो, यदि आप अपने जीवन को बदलना चाहते हैं, तो यह शुरू करें। अपनी यात्रा पर भरोसा करें, अपने प्रयास पर भरोसा करें, और सबसे महत्वपूर्ण—खुद पर अटूट विश्वास करें।

**माइंड मंत्रा:** ‘सफलता का पहला कदम न तो प्रतिभा है, न किस्मत, न पैसा—यह है खुद पर विश्वास करना।’

## दैनिक चिंतन अभ्यास

1. एक बड़ा सपना या लक्ष्य क्या है जिसे मैंने संदेह या डर के कारण पीछा करने से रोका है?
2. मैं अपनी वर्तमान चुनौतियों को बहानों की जगह, सफलता की ईंधन कैसे बना सकता हूँ?
3. अगर अरुणिमा एक पैर के साथ एवरेस्ट चढ़ सकती हैं, तो मेरे जीवन का ‘एवरेस्ट’ कौन सा है जिसे मैं चढ़ सकता हूँ?

## 2 : बड़े सपने देखें

“आपके सपनों का आकार आपके जीवन का आकार तय करता है—निर्भय होकर सपने देखें।” – राजेश

हमारी समाज में ज्यादातर लोग कभी सपने नहीं देखते। वे अपनी क्षमताओं को कम आंकते हैं और साधारण जीवन में ही संतुष्ट हो जाते हैं। लेकिन सच यह है कि—हर व्यक्ति के अंदर वह शक्ति है, जो किसी भी चीज़ को हासिल कर सकती है। बस ज़रूरत है, उसे पहचानने और उस पर विश्वास करने की।

सच्ची त्रासदी जीवन में असफल होना नहीं है, असली दुख यह है कि कभी बड़े सपने देखने की हिम्मत ही न करना। जब आप सपने नहीं देखते, तो आप अपने आप को ही सीमित कर देते हैं। आप उस जीवन में जीते हैं, जो आपकी असली क्षमता से कहीं छोटा है। हर व्यक्ति में वह शक्ति है जो असंभव को भी संभव बना सकती है—बस ज़रूरत है, साहस और विश्वास की।

### स्वयं पर विश्वास की शक्ति

हमारा बातावरण, हमारे साथ रहने वाले लोग और हमारे खुद से कहे गए शब्द हमारे भविष्य को आकार देते हैं। अगर हम लगातार खुद से कहते रहें “मैं कमज़ोर हूँ” तो हम सच में कमज़ोर बन जाते हैं। लेकिन अगर हम कहें “मैं कमज़बूत हूँ, मैं क्षमता हूँ, मैं किसी भी चीज़ को हासिल कर सकता हूँ” तो हमारा मन उसी दिशा में काम करने लगता है।

आपके विचार बीज की तरह हैं। अगर आप संदेह के बीज बोते हैं, तो आप असफलता की फ़सल काटते हैं। अगर आप साहस और महत्वाकांक्षा के बीज बोते हैं, तो सफलता की फ़सल काटते हैं। यही कारण है कि कहा जाता है: “अपने विचार बदलो, और आप अपनी दुनिया बदल देंगे।” करोड़ों लोग अच्छे जीवन की इच्छा रखते हैं और महत्वाकांक्षी महसूस करते हैं। लेकिन जब बात बड़े सपने देखने और उस पर विश्वास करने की आती है, तो कई लोग हार मान लेते हैं या अपनी ताकत को कम आंकते हैं। वे अपनी पृष्ठभूमि, अपनी परेशानियों और असफलताओं को देखकर सोचते हैं, “शायद मैं महान बनने के लिए नहीं बना हूँ।” लेकिन सच्चाई इसके उलट है—आपकी परेशानियाँ यही प्रमाण हैं कि आप महान बनने के लिए बने हैं।

### एक प्रेरक सत्य

सोचिए—आपके माता-पिता ने आपको प्यार और त्याग के साथ नहीं पाला ताकि आप एक छोटा, सामान्य जीवन जी सकें। उन्होंने कड़ी मेहनत की ताकि आपको उन अवसरों से भी बड़े अवसर मिलें, जो उन्हें कभी नहीं मिले। जब आप बड़े सपने देखते हैं, तो आप उनके संघर्षों का सम्मान करते हैं और साथ ही उन हजारों लोगों के लिए प्रेरणा बनते हैं, जो आपको उदाहरण मानकर देखते हैं। एक व्यक्ति का एक बड़ा सपना पूरे परिवार, पूरे समुदाय, और कभी-कभी पूरे देश की तक़दीर बदल सकता है। डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम गरीब परिवार में जन्मे थे। बचपन में उन्होंने अखबार बेचे, फिर भी उन्होंने आकाश को छूने का सपना देखा। वही सपना उन्हें भारत के “मिसाइल मैन” और बाद में जनता के राष्ट्रपति तक ले गया। उन्होंने

कभी अपने विनम्र जन्म को अपने भविष्य का निर्धारण नहीं बनने दिया। उनका सपना उनकी तकदीर बदल गया।

## **मोड़ का पल**

आपके जीवन का मोड़ वह दिन आता है जब आप समझते हैं:

**आप सब कुछ करने में सक्षम हैं।**

उस पल से आपके विचार, क्रियाएँ और अवसर एक ही दिशा में काम करना शुरू कर देते हैं। आपके सपने कम्पास की तरह हैं। जब आप खोया महसूस करते हैं, वे आपको दिशा दिखाते हैं। जब आप कमज़ोर महसूस करते हैं, वे आपको शक्ति देते हैं। जब दुनिया आपको हार मानने को कहती है, वे आपको याद दिलाते हैं कि आपने क्यों शुरू किया था।

एक पल के लिए अपनी आँखें बंद करें और कल्पना करें कि दस साल बाद आप खुद को किस रूप में देखना चाहते हैं। क्या आप उन अवसरों पर पछतावा करते हुए खुद को देखना चाहते हैं जो आपने नहीं लिए? या आप वह जीवन जीते हुए खुद को देखना चाहते हैं, जिसे आपने कभी असंभव समझा था? फैसला आपका है। खुद को कम मत आंकिए। समाज के उन झूठों पर विश्वास करना बंद करें जो कहते हैं, “यह बहुत कठिन है,” या “यह आपके जैसे लोगों के लिए नहीं है।” याद रखें, हर व्यक्ति के पास परिस्थितियों से ऊपर उठने और असाधारण हासिल करने की शक्ति है।

**माइंड मंत्र :** “अपने हालात के अनुसार मत सोचो, अपनी संभावनाओं के अनुसार सपना देखो।”

## **व्यावहारिक अभ्यास**

अपने सबसे बड़े सपने को एक लाइन में लिखें।

हर सुबह इसे जोर से पढ़ें।

खुद से कहें: “मैं सक्षम हूँ। मैं इस सपने को सच करूँगा।”

क्योंकि जिस दिन आप अपने सपने में विश्वास करना शुरू करते हैं, उस दिन ब्रह्मांड आपके साथ काम करना शुरू कर देता है।

बड़े सपने देखें। उन पर विश्वास करें। उनके लिए काम करें। एक दिन, आपका सपना किसी और के लिए प्रेरणा बन जाएगा।

### 3 : सफलता का फॉर्मूला

‘सफलता कोई जादू नहीं है। यह वह फॉर्मूला है जिसे आप हर दिन अपनाते हैं।’

इस धरती पर जो भी व्यक्ति कुछ हासिल करना चाहता है, वह इस फॉर्मूले से कर सकता है। यह सुनने में आसान लगता है, लेकिन इसे अपनाना सरल नहीं है। यह फॉर्मूला सिर्फ तीन कदमों: सोचें, योजना बनाएं, और कार्य करें पर आधारित है। लेकिन पहला कदम—सोचना—सबसे कठिन होता है। अधिकांश लोग कमजोर आत्मविश्वास के कारण यह सोच भी नहीं पाते कि वे इसे कर सकते हैं, क्योंकि शुरुआत हमेशा सबसे कठिन होती है। लेकिन जो व्यक्ति स्पष्ट, गहन और उद्देश्यपूर्ण सोच अपनाता है, वह किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने की राह पर निकल जाता है।

#### 1. सोचें – मन से शुरुआत करें

आप जो कुछ भी हासिल करते हैं, वह आपके मन से शुरू होता है। आपके विचार आपके विश्वास बनाते हैं, और आपके विश्वास आपके कार्यों को आकार देते हैं। जो मन संभावनाओं को देखता है, वह अवसर बनाता है; जो मन सीमाओं को देखता है, वह स्थिर रह जाता है। अपने मन को समाधान पर केंद्रित करना सीखें, न कि समस्याओं पर। रोज अपने आप से पूछें: “आज मैं अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए क्या कर सकता हूँ?”

#### 2. योजना बनाएं – रास्ता तैयार करें

बिना योजना के सपना सिर्फ इच्छा है। योजना आपके विज्ञन को स्पष्ट मार्गदर्शन में बदलती है। बड़े लक्ष्य को छोटे-छोटे कदमों में बढ़ायें। हर कदम के लिए संभावित चुनौतियों की पहचान करें और उनके समाधान सोचें। योजना आपको दिशा, स्पष्टता और आत्मविश्वास देती है। याद रखें: बिना योजना का लक्ष्य एक बिना कंपास वाला जहाज है – वह कहीं भी बह जाता है।

#### 3. कार्य करें – इसे साकार करें

सबसे अच्छी योजना भी बिना कार्य के बेकार है। लगातार कार्य करना, चाहे छोटा ही क्यों न हो, आपको हर दिन अपने लक्ष्य के करीब ले जाता है। कार्य गति पैदा करता है, और गति परिणाम देती है।

अधिकांश लोगों के पास दृष्टि, लक्ष्य या सपना होता है, और योजना भी होती है—लेकिन वे शुरू करने की हिम्मत नहीं करते। दूसरों की राय का डर, असफलता का डर, कठिनाई का भय, आत्मविश्वास की कमी या

कमजोर आत्म-विश्वास उन्हें रोकता है। पहले कदम से पहले आपको स्पष्ट होना चाहिए; रास्ता कभी आसान नहीं होगा। यह चुनौतियों, आलोचना, संदेह और हार मानने के क्षणों से भरा होगा।

आपको इस विचार के प्रति जुनूनी होना चाहिए: “मैं इसे करूँगा। मुझे कोई रोक नहीं सकता!” जो भी बाधाएँ आएँगी, उनका सामना करें और लगातार आगे बढ़ते रहें। चुनौतियों और बाधाओं का आनंद लें, क्योंकि यही आपको मजबूत बनाती है। जुनूनी व्यक्ति को हराया नहीं जा सकता – वह गिर सकता है, लेकिन उठकर चलता रहेगा। सबसे बड़ा दुश्मन वह आवाज है जो कहती है, “हार मान लो”। यही वह समय है जब आपको और अधिक मेहनत करनी होगी और कभी नहीं रुकना चाहिए। कार्य सपनों को हकीकत में बदलता है।

## वास्तविक जीवन से प्रेरणा

सोचिए दशरथ मांझी को, जिन्हें “पहाड़ आदमी” कहा गया। अपनी पत्नी के असमय निधन के बाद, उन्होंने अपने गाँव को सुविधा तक पहुँचाने के लिए पहाड़ को काटने का निर्णय लिया। केवल हथौड़ा और हथौड़ी के साथ, उन्होंने 22 वर्षों तक लगातार काम किया, आलोचना, चुनौती और कठिनाई के बावजूद हार नहीं मानी। उनकी जुनून और दृढ़ता ने असंभव को संभव कर दिखाया। दशरथ मांझी की कहानी यह साबित करती है कि जब आपका मन, योजना और कार्य पूरी लगन के साथ जुड़ता है, तो कोई भी बाधा आपको रोक नहीं सकती।

## मुख्य संदेश

सफलता कोई रहस्य नहीं है; यह एक फॉर्मूला है। स्पष्ट सोचें, सावधानी से योजना बनाएं, लगातार कार्य करें और इसे हर दिन दोहराएं। इस फॉर्मूले का पालन साहस और लगन के साथ करें, और कोई भी चीज़ आपको रोक नहीं सकती।

## माझ़ंड मंत्रः

“सोचो। योजना बनाओ। कार्य करो। जुनूनी बनो। लगातार चलो। जो कभी हार नहीं मानता, उसे कोई रोक नहीं सकता।”

## 4 : सबसे खतरनाक और खूबसूरत दशक

“15 से 25 साल की उम्र में आपके द्वारा लिए गए फैसले आपके पूरे जीवन में गूँजेंगे।” – राजेश

15 से 25 साल की उम्र आग की तरह है—अगर आप इसे नियन्त्रित करें, तो यह प्रकाश और गर्मी देती है; अगर आप इसे खो देते हैं, तो यह सब कुछ जला सकती है। स्कूल के दिन जीवन के कुछ सबसे बेहतरीन दिन होते हैं—ऊर्जा, मज़ा और मनोरंजन से भरपूर। लेकिन ये चुपचाप तय करते हैं कि हम बाकी जीवन कैसे बिताएंगे। इस उम्र में हम दुनिया को पहली बार देखते हैं, लेकिन आसानी से विचलित हो जाते हैं और अपने भविष्य और समय की परवाह नहीं करते।

### सोचिएः

एक इमारत जिसकी नींव कमज़ोर है, वह कितने समय तक मजबूती से खड़ी रहेगी?

शायद कुछ ही साल।

उम्र 15–25 साल इस जीवन की नींव है। यह तय करती है कि आप कंगाली और पछतावे में रहेंगे या महानता की ओर बढ़ेंगे।

### यह दशक क्यों खतरनाक है

ध्यान भटकाने वाली चीजें अनुशासन से अधिक आकर्षक लगती हैं।

आराम और सुख धैर्य से आसान लगता है।

दोस्तों की गय आपके भविष्य से अधिक महत्वपूर्ण लगती है।

चेतावनी: एक गलत आदत, एक गलत फैसला या गलत संगति वर्षों को बर्बाद कर सकती है।

### यह दशक क्यों खूबसूरत है

आपकी ऊर्जा अपने चरम पर है।

आपका मस्तिष्क अब तक से तेजी से सीख रहा है।

आप सीमाओं के बिना सपने देख सकते हैं और उन्हें हकीकत में बदलने के लिए समय भी है।

स्वतंत्रता चेतावनी: यह जीवन का ऐसा चरण है जहाँ आप बिना बड़े परिणाम के असफल हो सकते हैं और फिर कोशिश कर सकते हैं।

### वास्तविक जीवन से प्रेरणा

एक प्रेरणादायक उदाहरण हैं टीना दाबी, जिन्होंने केवल 22 साल की उम्र में IAS में ऑल इंडिया रैंक 1 हासिल की और सबसे कम उम्र की IAS अधिकारी बनीं।

जब उनके उम्र के कई छात्र विचलित हो रहे थे, टीना ने अपने 15–25 वर्षों को ध्यान और अनुशासन के साथ बिताया। उन्होंने कॉलेज, तैयारी और जीवन का संतुलन बनाए रखा और अपने सपने के प्रति पूरी तरह प्रतिबद्ध रही।

### सीखः एक ही दशक, एक ही समय, अलग फैसले—अलग जीवन।

उनके कई साथी जो इस समय को व्यर्थ बिताते रहे, आज भी संघर्ष कर रहे हैं, जबकि टीना ने महानता, गर्व और सम्मान पाया—केवल अपने लिए नहीं, बल्कि अपने परिवार और समाज के लिए भी।

### इस दशक का सही इस्तेमाल कैसे करें

कौशल बनाएं बजाय बहानों के

अनुशासन विकसित करें बजाय पछतावे के

सपनों का पीछा करें बजाय ध्यान भटकाने वाली चीजों के

अपने माता-पिता का सम्मान करें बजाय उनकी मेहनत की अनदेखी के

मंत्रः “15–25 साल की उम्र आपको बना सकती है या तोड़ सकती है। खुद को बनाने का विकल्प चुनो।”

आत्म-प्रतिबिंब अभ्यास : इन सवालों के जवाब खुद से ईमानदारी से पूछें:

1. मैं अपनी 15–25 साल की उम्र कैसे बिता रहा हूँ? क्या मैं अपने भविष्य का निर्माण कर रहा हूँ या distractions में फँसा हूँ?
2. आज की कौन सी आदर्शें मेरे भविष्य के लिए लाभदायक होंगी और कौन सी पछतावा दे सकती हैं?
3. कौन सी कौशल या ज्ञान मैं अपनी सीख सकता हूँ जो अगले 5 साल में फर्क डाल सकती है?
4. क्या मैं केवल अस्थायी सुखों में फँसा हूँ या मजे और अनुशासन का संतुलन बना रहा हूँ?
5. मैं आज किस तरह अपने जीवन की जिम्मेदारी ले सकता हूँ ताकि मेरे माता-पिता, समाज और मैं गर्व महसूस करें?

क्रियात्मक कदम: अपने उत्तर लिखें और अगले महीने के लिए एक लक्ष्य तय करें जो आपके भविष्य की मजबूत नींव बनाने में मदद करे।

## 5 : आपकी संगत, आपका भविष्य

“आप उस पाँच लोगों का औसत हैं, जिनके साथ आप सबसे अधिक समय बिताते हैं।” – जिम रॉन

आपका समाज, आपका भविष्य हम जिस समाज में रहते हैं, वह हमारे भविष्य को आकार देता है। कई बार माता-पिता कहते हैं, “गलत संगति मेरे बेटे या बेटी का भविष्य खराब कर सकती है,” और यह बिल्कुल सच है।

हमारे आस-पास के लोग हमारे विचारों, आदतों और निर्णयों को प्रभावित करते हैं। सोचिए, चार दोस्त जो समय बरबाद करते हैं और तुच्छ विषयों पर चर्चा करते हैं—ऐसे में पांचवाँ कैसे अलग और ध्यान केंद्रित रह सकता है? दूसरी ओर, सही संगति हमें प्रेरित करती है, सही निर्णय लेने के लिए उत्साहित करती है, और हमें सही रास्ता चुनने के लिए प्रोत्साहित करती है।

### **गलत संगति:**

ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को बढ़ावा देती है

नकारात्मक सोच और बहाने बनाने को प्रोत्साहित करती है

खराब आदतों को सामान्य बनाती है

**चेतावनी:** एक लापरवाह दोस्त या विषेला समूह आपके मार्ग से भटकाने में सक्षम है।

### **सही संगति:**

अनुशासन और निरंतरता को प्रेरित करती है

आपको हर दिन सीखने और बढ़ने के लिए प्रेरित करती है

चुनौतियों और महत्वाकांक्षाओं के लिए सपोर्ट सिस्टम बनाती है

**सुझाव:** ऐसे मित्र और मार्गदर्शक खोजें जिन्होंने वही हासिल किया है जो आप चाहते हैं। उनका अनुभव और मानसिकता आपके सफर को छोटा और आसान बना सकती है।

## वास्तविक जीवन से प्रेरणा

भारत के पहले व्यक्तिगत ओलंपिक गोल्ड मेडल विजेता अभिनव बिंद्रा का उदाहरण है। उन्होंने अपने चारों ओर अनुशासित कोच, सकारात्मक मार्गदर्शक और सहायक साथियों का वातावरण बनाया। जब कई लोग संदेह कर रहे थे, उनकी संगति ने उन्हें लगातार अभ्यास करने, ध्यान केंद्रित रहने और कभी समझौता न करने के लिए प्रेरित किया।

**सीख:** उनके आस-पास के लोग बन गए असाधारण और सामान्य के बीच का अंतर।

### अपने समाज को चुनने के उपाय

अपने आस-पास के लोगों में सकारात्मकता और महत्वाकांक्षा खोजें। उन लोगों से दरी बनाएँ जो आपकी ऊर्जा नष्ट करते हैं। मार्गदर्शकों को खोजें जो आपकी वृद्धि में मदद कर सकें। ऐसे समुदायों में शामिल हों जो आपके लक्ष्य और मूल्यों के साथ मेल खाते हों।

**मंत्र:** “आपकी संगत आपके भविष्य को आकार देता है। इसे बुद्धिमानी से चुनें।”

### इन सवालों के जवाब खुद से ईमानदारी से पूछें:

1. मैं सबसे अधिक समय किन पाँच लोगों के साथ बिताता हूँ? क्या वे मुझे प्रेरित करते हैं या विचलित?
2. कौन से संबंध मेरी वृद्धि में मदद कर रहे हैं, और कौन से मुझे पीछे खींच रहे हैं?
3. क्या मैं अपनी संगति में सकारात्मकता और मूल्य ला रहा हूँ या सिर्फ उनके आदतों का अनुसरण कर रहा हूँ?
4. आज मैं कौन से कदम उठा सकता हूँ ताकि बेहतर संगति में रह सकूँ?

**क्रियात्मक कदम:** तीन ऐसे लोगों को लिखें जिनके साथ अधिक समय बिताना चाहिए और तीन ऐसे संबंध जिन्हें सीमित या छोड़ना चाहिए, ताकि आप व्यक्तिगत और पेशेवर रूप से बढ़ सकें।

## 6 : कभी हार मत मानो

‘विजेता वे नहीं होते जो कभी असफल नहीं हुए, बल्कि वे होते हैं जो कभी हार नहीं मानते।’

### सपनों की यात्रा

जिस क्षण आप कोई लक्ष्य या सपना तय करते हैं, उसी क्षण आपको अपने आप से एक वादा भी करना चाहिए—कि आने वाली हर चुनौती का सामना डटकर करेंगे। क्योंकि सपनों तक जाने का रास्ता कभी आसान नहीं होता। यह आपको अड़चनों, असफलताओं, संदेहों और हार मानने के प्रलोभन से परखेगा। लेकिन याद रखिएः सपने उन लोगों को नहीं मिलते जो बीच में हार मान लेते हैं, बल्कि उन्हें मिलते हैं जो हर बार गिरकर उठते हैं, जो चाहे सफर कितना भी कठिन क्यों न हो, धैर्य और निरंतरता से आगे बढ़ते रहते हैं।

जीवन बार-बार आपको गिराएगा। आप असफल होंगे, ठोकर खाएँगे और कई बार खोए हुए महसूस करेंगे। लेकिन सच्चाई सरल है—असफलता कभी अंत नहीं होती जब तक आप प्रयास करना बंद नहीं करते। हर असफलता एक सबक है, हर बाधा एक परीक्षा है और हर चुनौती जीवन का सवाल है। ‘क्या तुम सच में इसे चाहते हो?’

### प्रेरणा:

थॉमस एडिसन हजारों बार असफल हुए, तब जाकर बल्ब बना पाए।

कर्नल सैंडर्स सैकड़ों बार रिजेक्ट हुए, तब किसी ने उनकी KFC रेसिपी पर भरोसा किया।

हर छात्र, खिलाड़ी या सपने देखने वाला जिसने सफलता पाई, उसने ऐसा केवल इसलिए किया क्योंकि उसने हार मानने से इंकार कर दिया।

अगर आप गिरते हैं, तो आपको फिर उठकर चलना ही होगा। सोचिए, आप सड़क पर चल रहे हों और अचानक गिर जाएँ—क्या आप वहीं बैठ जाते हैं? नहीं, आप उठते हैं और फिर आगे बढ़ते हैं। यही नियम सपनों के लिए भी है। रास्ते में रुकावटें आँखें, असफलताएँ आँखें, सदेह आँखें—लेकिन आपको चलते रहना होगा। क्योंकि वही लोग अपने लक्ष्य तक पहुँचते हैं जो हर हाल में चलते रहते हैं। एक सपना, जब दिल और आत्मा से तय कर लिया जाता है, तो पूरा होकर ही रहता है। जिनके भीतर सच में पाने की आग होती है, उनके लिए हार मानना कोई विकल्प नहीं होता।

## चिंतन: अगर हार मान लो : अगर हार न मानो

अगर आप हार मान लेते हैं:

आप कभी नहीं जान पाएँगे कि सफलता कितनी करीब थी।

आपकी मेहनत और त्याग सब व्यर्थ चला जाएगा।

पछतावा जीवनभर आपका पीछा करेगा।

आप हमेशा सोचेंगे: “काश मैंने एक बार और कोशिश की होती।”

## अगर आप हार नहीं मानते:

हर असफलता के साथ आप और मजबूत बनते हैं।

आप हर कदम पर अपने सपने के और करीब आते हैं।

चाहे सफलता देर से मिले, आप धैर्य, साहस और चरित्र का निर्माण करते हैं।

और जब एक दिन आप इसे हासिल करेंगे, तो जीत का स्वाद और भी मीठा होगा क्योंकि आपने इसके लिए लड़ाई लड़ी है। जीवन हमें हमेशा दो रास्ते देता है: हार मान लो या चलते रहो। हार मानना कहानी का अंत है, लेकिन चलते रहना इतिहास लिखता है।

## क्रियात्मक कदम

एक ऐसा लक्ष्य लिखिए जहाँ आपको लगता है कि आप हार मानने वाले हैं।

उसके सामने एक छोटा-सा कदम लिखिए जो आप आज ही उठा सकते हैं—कल नहीं।

ज़ अपने आप से दोहराइए: “मैं हार नहीं मानूँगा। मेरा समय आएगा।”

**माइंड मंत्र:** कभी हार मत मानो, क्योंकि जिस पल आप हार मानते हैं, वही पल शायद आपकी जीत से ठीक पहले का होता है।

## 7: महत्वपूर्ण साल: सही मार्गदर्शन के बिना खोए हुए

“छात्र युवा शाखाओं की तरह हैं—जहाँ मार्गदर्शन उन्हें मोड़ता है, वहाँ वे मजबूत बनते हैं।”

कई छात्र अक्सर कहते हैं, “काश मुझे यह स्कूल या कॉलेज में पता होता।” ये साल अवसरों और संभावनाओं से भरे होते हैं, लेकिन अधिकांश छात्र मार्गदर्शन, ध्यान और आत्म-जागरूकता की ताकत से अनजान रहते हैं। कई छात्रों के साथ बातचीत से यह स्पष्ट होता है कि वे बहुत देर बाद समझ पाते हैं कि थोड़ी सी सही दिशा उनके निर्णयों, प्रयासों और सपनों को कितना बदल सकती थी। स्कूल और कॉलेज केवल ग्रेड्स के लिए नहीं हैं—ये जीवन की नींव हैं, और इन्हें सही समय पर समझना छात्र के पूरे भविष्य की दिशा बदल सकता है।

स्कूल सिर्फ परीक्षा और ग्रेड्स तक सीमित नहीं है—यह जीवन की नींव है। फिर भी, कई छात्र स्कूल में रहते हुए इसका मूल्य नहीं समझ पाते। और यह पूरी तरह से उनकी गलती नहीं है। अधिकांश छात्र अपनी जिंदगी में जो चाहते हैं, उसे नहीं पाते—और यह उनकी गलती नहीं है। कई बार वे शिक्षा, स्कूल या कॉलेज की असली ताकत को नहीं समझ पाते क्योंकि किसी ने उन्हें नहीं बताया कि ये साल उनके भविष्य को कैसे आकार दे सकते हैं। बिना मार्गदर्शन के बच्चे अपने आसपास मौजूद अवसरों से अनजान रहते हैं।

सोचिए, एक कार बिना दिशा के चल रही है—भले ही इंजन कितना भी शक्तिशाली हो, वह भटकती रहेगी। इसी तरह, कई छात्र स्कूल और कॉलेज में बिना किसी मार्गदर्शन के भटकते हैं। अधिकांश परिवारों में कोई ऐसा नहीं होता जो बच्चे के जीवन को बदलने वाला धक्का या सलाह दे सके। शिक्षक भी अक्सर केवल पाठ्यक्रम पूरा करने पर ध्यान देते हैं, जिससे प्रेरित करने, मार्गदर्शन देने और उत्साहित करने का समय कम रह जाता है।

हर छात्र में महान बनने की क्षमता होती है, जैसे ए.पी.जे. अब्दुल कलाम बने। लेकिन इसके लिए केवल किसी को यह कहना पर्याप्त है: “तुम यह कर सकते हो। तुम कुछ भी हासिल कर सकते हो।” एक छोटा सा प्रोत्साहन, सही मार्गदर्शन और सही वातावरण सब कुछ बदल सकता है। यही कारण है कि बड़े स्कूलों या सहयोगी परिवारों के छात्र अक्सर सफल होते हैं—उनके पास मेंटर, प्रोत्साहन और ऐसा वातावरण होता है जो हर दिन उनकी क्षमता को पोषित करता है।

यह किताब उन लोगों के लिए है जिन्होंने कभी वह धक्का नहीं पाया, जिन्होंने कभी मार्गदर्शक या प्रेरक समूह नहीं देखा। अधिकांश छात्र सोचते हैं कि जीवन हमेशा वैसा ही रहेगा—उन्हें यह नहीं बताया जाता कि असफल होने पर क्या हो सकता है, उनके परिवार के साथ क्या गुजर सकता है, या अगर वे इन कीमती सालों को व्यर्थ करते हैं तो उनका भविष्य कैसे बदल सकता है।

हर छात्र एक बीज की तरह है—संभावनाओं से भरा, बढ़ने के लिए तैयार। वे एक-दूसरे से अलग नहीं हैं; प्रत्येक में जीवन में महान बनने की क्षमता है। फिर भी, कई माता-पिता यह सोचकर निराश हो जाते हैं, ‘भेरा

बच्चा कुछ नहीं कर रहा!” सच्चाई इससे बहुत दूर है। उस उम्र में बच्चे सही और गलत को समझ रहे होते हैं। वे निर्दोष, जिज्ञासु और आसानी से विचलित होते हैं—क्योंकि उन्हें सही दिशा नहीं मिली होती। सही मार्गदर्शन, प्रोत्साहन और सहयोग के साथ, हर छात्र फल-फूल सकता है, अपने सपने हासिल कर सकता है और असाधारण बन सकता है।

हर माता-पिता हर दिन सोचते हैं—“मेरा बच्चा कहाँ जा रहा है? उसके मन में क्या चल रहा है? वह अंदर से क्या महसूस कर रहा है?” हर मुस्कान, हर चुप्पी और हर छोटे कार्य के पीछे एक दुनिया छुपी होती है—विचारों, सपनों, डर और सद्बौहों की, जो केवल बच्चा अनुभव करता है। माता-पिता हमेशा संघर्ष, भ्रम या महत्वाकांक्षा की झलक नहीं देख पाते—लेकिन उनका प्यार हमेशा स्थिर रहता है, यह आशा करते हुए कि एक दिन उनका बच्चा सही मार्ग, सही मार्गदर्शन और चमकने का साहस पाएगा।

कभी-कभी, बस बच्चे को किसी से सही दिशा नहीं मिल रही होती। हर छात्र के संघर्ष को समझा जाना चाहिए, और उनके प्रयासों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। माता-पिता को हर दिन अपने बच्चों से कहना चाहिए: “तुम कुछ भी हासिल कर सकते हो। हम हमेशा तुम्हारे साथ हैं।” यही छोटा सा प्रोत्साहन उनकी महानता की राह को रोशन कर सकता है।

### मार्गदर्शन का महत्व

मार्गदर्शन संभावना और उपलब्धि के बीच का पुल है। यह छात्रों को सिखाता है: केवल पढ़ाई नहीं, बल्कि प्रभावी ढंग से सीखना। लक्ष्य कैसे तय करें और योजना कैसे बनाएं। असफलता को सफलता की दिशा में कदम मानना। जिज्ञासा, आत्म-जागरूकता और अनुशासन विकसित करना।

जब छात्रों को सही मार्गदर्शन मिलता है, तो स्कूल सिर्फ “समय बिताने” की जगह नहीं रह जाता—यह सपनों के लिए लॉन्चपैड बन जाता है।

चिंतन सोचिए: कितने छात्र बहुत अधिक हासिल कर सकते थे, अगर किसी ने उन्हें उनके स्कूल के वर्षों का महत्व बताया होता? कितने सपने इसलिए देर से पूरे हुए क्योंकि छात्रों ने अपनी क्षमता नहीं समझी?

### क्रियात्मक कदम

एक मेंटर, शिक्षक या माता-पिता को पहचानें जो आपका मार्गदर्शन कर सके। आज ही एक छोटा कदम उठाएँ।

माइंड मंत्र: स्कूल/ कॉलेज के साल एक खजाना हैं, और मार्गदर्शन कुंजी है। सही नक्शे के साथ, कोई भी छात्र कभी वास्तव में खोया नहीं होता।

## 8: माता-पिता – सच्चे शुभचिंतक

“माता-पिता ही वो आत्माएँ हैं जो आपको बिना शर्त प्यार करती हैं, लगातार मार्गदर्शन देती हैं और सब कुछ त्याग देती हैं — बिना कभी कुछ अपेक्षा किए।” — राजेश

जैसे-जैसे हम किशोरावस्था की ओर बढ़ते हैं, हम एक सच्चाई को धीरे-धीरे महसूस करने लगते हैं, जो जीवन हमें बार-बार बताता रहता है: माता-पिता ही हमारे जीवन के सच्चे शुभचिंतक हैं। हमारे जन्म के क्षण से ही हमारा पहला प्रेम और लगाव माता-पिता के साथ जुड़ता है। लेकिन जैसे ही हम स्कूल में प्रवेश करते हैं, चीजें बदलने लगती हैं। माता-पिता हमें पढ़ाई की दिशा में मार्गदर्शन देते हैं, गलती करने पर डाँटते हैं और भविष्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करते हैं। उस उम्र में हम सोचते हैं: “वे मुझे हमेशा क्यों डाँटते हैं? क्यों मुझे अपनी मर्जी से जीने नहीं देते?” हम यह नहीं समझ पाते कि हर शब्द, हर डाँट, हर कड़ी सीख हमारी सुरक्षा के लिए है — हमें संवारने, हमारी रक्षा करने और कठिन दुनिया के लिए तैयार करने के लिए। स्कूल और कॉलेज छोड़कर जब हम वास्तविक जीवन में प्रवेश करते हैं, तभी समझ में आता है — माता-पिता हमेशा सही थे। उन्होंने कभी स्वार्थ से काम नहीं किया; उनका हर कार्य हमारे लिए था। ईमानदारी से बताइए — क्या आपने कभी किसी मां को कहते सुना है, “तुमने मेरे लिए क्या किया?” कभी नहीं। एक मां ही ऐसी आत्मा है जो अपने पूरे जीवन को बिना किसी अपेक्षा के दे सकती है। पिता भी इसे शब्दों में अक्सर नहीं दिखाते, लेकिन उनका हर प्रयास, हर त्याग, हर अनगहरी रात आपके लिए होती है।

जब हम छोटे होते हैं, हम सोचते हैं कि हमारे लक्ष्य और सपने केवल हमारे हैं। लेकिन सच यह है कि वे हमारे माता-पिता के भी हैं। उनका जीवन आपके सफलता से जुड़ा है। समाज सम्मान को उपलब्धियों से मापता है, और असफलता को जलदी जज करता है। यही कारण है कि माता-पिता हमें सफलता के लिए प्रेरित करते हैं — क्योंकि आपके सपने उनके सपने भी हैं। आपकी सफलता सिर्फ आपकी जीत नहीं है; यह उनकी भी जीत है।

### प्रारंभिक प्रयास बनाम बाद का पछतावा

सच यह है: यदि आप जीवन के प्रारंभिक चरण में मेहनत करते हैं, तो आपके माता-पिता के त्याग का फल मिलेगा, और आप आत्मविश्वास, सम्मान और मानसिक शांति के साथ सफलता हासिल करेंगे। लेकिन अगर आप समय व्यर्थ करते हैं, ध्यान भटकाते हैं या आलसी रहते हैं, तो परिणाम सिर्फ आपके लिए ही नहीं, बल्कि आपके माता-पिता के लिए भी होंगे। उनके सपने, उनकी आशाएँ और समाज में उनका सम्मान आपके कर्मों से जुड़े हैं। हर घंटा जो आप मेहनत में लगते हैं, उनका प्यार सम्मानित करता है। हर व्यर्थ घंटा एक खोई हुई संभावना है — सिर्फ आपके लिए नहीं, उनके लिए भी।

ध्यान दें: समाज इरादों की नहीं, सफलता की कदर करता है। अधिकांश लोग स्वार्थ से काम करते हैं। माता-पिता अलग हैं — वे वही हैं जो आपको सच्चे दिल से सफलता देखना चाहते हैं।

## याद रखने वाली कहानी

एक लड़के ने अपने पिता से कहा: “आप मुझे कभी मेरी मर्जी से जीने नहीं देते। आप हमेशा मुझे दूसरों से तुलना करते हैं।” पिता चुपचाप मुस्कराए और कुछ नहीं कहा। सालों बाद, जब लड़का वास्तविक दुनिया में नौकरी पाने की कोशिश कर रहा था, असफलताओं का सामना कर रहा था और ऐसे लोगों से मिल रहा था जो केवल अपने स्वार्थ में लिप्त थे, तभी उसने समझा कि उसके पिता कितने सही थे। उनकी सख्ती नफरत नहीं थी; यह तैयारी थी। जब वह समझा, उसके पिता बूढ़े हो चुके थे, और उसने चाहा कि काश वह पहले उन शब्दों को महत्व देता।

कल्पना कीजिए कि कोई माता-पिता अपना पूरा जीवन अपने बच्चों की सफलता के लिए संघर्ष करते हैं, और अंत तक उनकी सफलता को नहीं देख पाते। उनके लिए, आपकी उपलब्धि सबसे बड़ा उपहार है। अगर वे आपकी सफलता देखे बिना चले जाते हैं, तो सारी उपलब्धियाँ असली अर्थ खो दी हैं। इसीलिए आपको ध्यान केंद्रित करना चाहिए, मेहनत करनी चाहिए और समय व्यर्थ नहीं करना चाहिए। अपने लक्ष्यों की ओर दौड़ना शुरू करें और उनके त्याग को सार्थक बनाएं।

### प्रयास बनाम निष्क्रियता: माता-पिता का पाठ

“हर घंटा जो आप अभी मेहनत में लगाते हैं, वह आपके माता-पिता के त्याग का सम्मान है।

हर व्यर्थ घंटा एक खोई हुई संभावना है — सिर्फ आपके लिए नहीं, उनके लिए भी।

आज मेहनत करो, नहीं तो कल पछतावा आपके जीवन और उनके जीवन दोनों को छू जाएगा।”

### माता-पिता का सम्मान करना

1. उनके त्यागों की सूची बनाएँ: एक नोटबुक लें और उन सभी चीजों को लिखें जो आपके माता-पिता ने आपके लिए की हैं — बड़ी या छोटी। प्रत्येक कार्य के पीछे की मेहनत पर ध्यान दें।
2. उनके लिए एक लक्ष्य निर्धारित करें: एक व्यक्तिगत लक्ष्य चुनें जो आपके माता-पिता को गर्व महसूस कराए। उसे लिखें और आज ही उसका छोटा-सा कार्य योजना बनाएं।
3. दैनिक आभार व्यक्त करें: एक सप्ताह तक हर दिन अपने माता-पिता को सच्चे दिल से “धन्यवाद” कहें, या 10–15 मिनट सिर्फ उन्हें सुनने और सराहना दिखाने में बिताएं।
4. उनकी खुशी की कल्पना करें: आंखें बंद करें और सोचें कि जब आप सफल होंगे तो आपके माता-पिता के चेहरे पर कितनी खुशी और गर्व होगा। उस दृश्य को अपनी रोजमर्रा की प्रेरणा बनाएं।
5. **प्रतिबिंब** : सफलता सिर्फ आपकी व्यक्तिगत उपलब्धियों के बारे में नहीं है; यह माता-पिता के प्यार और त्याग का सम्मान करने के बारे में है। हर दिन छोटे और निरंतर कदम उठाकर, आप न केवल स्वयं का विकास करते हैं बल्कि उन्हें वह खुशी भी देते हैं जिसके बे वास्तव में हकदार हैं।

## 9: अपने मन पर काबू पाएं

"जो अपने मन पर काबू पाता है, वह अपनी तकदीर पर काबू पाता है। जो असफल रहता है, वह पछतावे और गुलामी में फँस जाता है।" — राजेश

हमारा मन हमारी सबसे शक्तिशाली हथियार है — लेकिन इसका असर इस पर निर्भर करता है कि हम इसे कैसे उपयोग करते हैं। अगर हम अपने मन को नियंत्रित करें, तो यह हमारे लिए काम करता है; अगर हमारा मन हमें नियंत्रित करे, तो यह हमारे खिलाफ काम करता है। मन स्वाभाविक रूप से आराम, सुख और तात्कालिक आनंद चाहता है, जैसे सोशल मीडिया पर घंटों स्क्रॉल करना या मोबाइल पर समय बर्बाद करना। लेकिन ध्यान दें: कितनी बार आपका मन कहता है, "स्क्रॉल करना बंद करो और कुछ सीखो जो तुम्हारे भविष्य को सुरक्षित बनाए"? लगभग कभी नहीं ऐसे क्षणों में आपका मन आपका सबसे बड़ा दुश्मन बन जाता है।

जब आप अपने मन को प्रशिक्षित करते हैं, तो यह आपको उन चीजों की ओर धकेलता है जो वास्तव में महत्वपूर्ण हैं — पढ़ाई, व्यायाम, किताबें पढ़ना, ध्यान करना और खुद को विकसित करना। एक प्रशिक्षित मन आपकी असली क्षमता को खोलता है और आपके सपनों का भविष्य तैयार करता है।

कई किशोर यह नहीं समझते कि आज के तात्कालिक सुख और आराम का पीछा करना कल जीवन में संघर्ष और पछतावे में बदल सकता है। जो लोग अपने किशोरावस्था में अपने मन पर नियंत्रण नहीं रखते, वे अक्सर बाद में पछताते हैं। जो अपने मन पर काबू पाते हैं, वे जीवन को उद्देश्यपूर्ण तरीके से जीते हैं। वे वही करते हैं जो उनके स्वास्थ्य, धन और भविष्य के लिए सही है। उदाहरण के लिए, यदि एक छात्र कुछ बड़ा हासिल करना चाहता है, तो वह हर दिन लगातार काम करता है, चाहे उसका मन कितनी भी बार उसे आराम या विचलन की ओर खींचे। यही अपने मन पर काबू पाने की शक्ति है।

### 1. अपने मन पर काबू पाना क्यों महत्वपूर्ण है

मन आग की तरह है — यह आपका खाना पका सकता है या आपका घर जला सकता है।

सफलता और असफलता पहले बाहर नहीं, बल्कि मन में बनती है। ध्यान भटकना, आलस्य, डर और अधिक सोच, ये क्षमता की समस्या नहीं, बल्कि मानसिक नियंत्रण की समस्या हैं। यदि आप अपने मन पर काबू पाते हैं, तो आप अपने जीवन को नियंत्रित करते हैं। यदि नहीं, तो जीवन आपका नियंत्रण करता है।

### 2. भीतर का दुश्मन

किसी छात्र का सबसे बड़ा दुश्मन प्रतिस्पर्धा, समाज या पैसा नहीं है — यह उसका स्वयं का अनियंत्रित मन है।

आपका मन कहता है, "एक और वीडियो, एक और स्क्रॉल" और समय बर्बाद हो जाता है।

आपका मन कहता है, “कल से शुरू करूँगा” और सपने स्थगित हो जाते हैं।  
आपका मन कहता है, “यह बहुत कठिन है” और आप बीच में ही हार मान लेते हैं।  
यही कारण है कि मन आपको सामान्य जीवन जीने के लिए फँसाता है।

### 3. प्रशिक्षित मन की शक्ति

एक प्रशिक्षित मन आपके सबसे बड़े सहयोगी की तरह काम करता है।  
यह आपको उठने में मदद करता है जब आप नहीं उठना चाहते।  
यह आपको पढ़ाई करने के लिए प्रेरित करता है जब चारों ओर विचलन हैं।  
यह आपको पछतावे के बजाय अनुशासन चुनने में सक्षम बनाता है।  
इतिहास के महान नेता, वैज्ञानिक और योद्धा सबसे प्रतिभाशाली नहीं थे — बल्कि वे थे जिन्होंने अपने मन पर काबू पाया था।

### 4. अपने मन पर काबू पाने के व्यावहारिक तरीके

सचेतनता — जब आपका मन विचलित करे, इसे पहचानो। अंधाधुंध पालन न करें।

अनुशासन — वह करें जो आवश्यक है, आसान नहीं। केवल 1 घंटे की फोकस्ड पढ़ाई भी चमत्कार कर सकती है।

ध्यान और फोकस ट्रेनिंग — प्रतिदिन 5–10 मिनट ध्यान या गहरी साँस लेने का अभ्यास करें।

सकारात्मक पोषण — किताबें पढ़ें, मार्गदर्शकों की बातें सुनें, सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएं।

आत्म-संवाद — “मैं नहीं कर सकता” को बदलकर कहें, “मैं करूँगा।” आपका आंतरिक संवाद आपके भविष्य को आकार देता है।

### 5. वास्तविक जीवन की कहानी – स्वामी विवेकानन्द

स्वामी विवेकानन्द, भारत के महानतम आध्यात्मिक नेता, अपने मन पर नियंत्रण का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण हैं। बचपन में वह बेचैन, जिज्ञासु और अक्सर विचलित रहते थे। उनका मन लगातार विभिन्न विचारों में भटकता था। लेकिन अनुशासन, ध्यान और दृढ़ इच्छाशक्ति के माध्यम से उन्होंने अपने मन को पूरी तरह से केंद्रित करना सीखा।

स्वामी विवेकानन्द ने 30 वर्ष की आयु में विश्व धर्म महासभा, शिकागो (1893) में भारत का प्रतिनिधित्व किया। हजारों लोगों के सामने उन्होंने कहा: “सिस्टर और ब्रदरी ऑफ अमेरिका” — और पूरी सभा ने उन्हें 2 मिनट तक खड़े होकर तालियों से सम्मानित किया। स्वामी विवेकानन्द ने साबित किया कि जब आप

अपने मन पर काबू पाते हैं, तो आप प्रेरित कर सकते हैं, नेतृत्व कर सकते हैं, और असाधारण सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

यह अपने मन को प्रशिक्षित करने का सबसे अच्छा समय है। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आपका भविष्य अवसरों, स्वतंत्रता और सफलता से भरा होगा। यदि नहीं, तो आप वर्षों तक पछतावे में फँस सकते हैं।

याद रखें: आपको दुनिया को नियंत्रित करने की जरूरत नहीं है। आपको केवल अपने मन को नियंत्रित करना है — और दुनिया आपके लिए रास्ते खोल देगी।

### व्यावहारिक अभ्यास : मन नियंत्रण चुनौती

1. उस आदत को लिखें जिसमें आपका मन आपको फँसाता है (जैसे आलस्य, देर करना या लगातार स्क्रॉल करना)।
2. अगले 7 दिनों तक इसे तोड़ने का अभ्यास करें।
3. इसे किसी सकारात्मक क्रिया से बदलें (जैसे 30 मिनट अतिरिक्त पढ़ाई, समय पर उठना, या स्क्रॉल करने के बजाय पढ़ना)।

सप्ताह के अंत में सोचें: क्या आपने अपने मन को नियंत्रित किया, या आपका मन आपको नियंत्रित करता रहा?

### अंतिम मंत्र

"जो अपने मन के गुलाम हैं, वे अपमान, पछतावे और दुःख में जीते हैं — लेकिन जो अपने मन पर काबू पाते हैं, वे सम्मान, सफलता और शांति से जीवन जीते हैं।" — राजेश

## 10 – आदतों की शक्ति

“हम वही बन जाते हैं, जो हम बार-बार करते हैं। उत्कृष्टता कोई काम नहीं, बल्कि आदत है।” — अरस्तू

हमारा जीवन हमारी आदतों का ही प्रतिबिंब है। एक छोटी सी आदत, जिसे हम रोज़ दोहराते हैं, हमारे पूरे भविष्य को बदलने की ताकत रखती है। अच्छी आदतें अनुशासन, ध्यान और प्रगति लाती हैं, जबकि बुरी आदतें समय, ऊर्जा और अवसर बर्बाद करती हैं।

सफलता किसी एक बड़े प्रयास से नहीं, बल्कि रोज़ किए गए छोटे-छोटे कामों से आती है। रोज 20 मिनट पढ़ना, व्यायाम करना, आभार व्यक्त करना या जल्दी उठना — यह सब आज छोटा लगता है, पर कल आपका व्यक्तित्व बनाता है। अगर आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं, तो एक-एक करके अच्छी आदतें अपनाइए। नकारात्मक आदत को सकारात्मक से बदलें। आपकी आदतें आपका चरित्र तय करती हैं, और आपका चरित्र आपका भाग्य।

### रोजमर्रा के काम तय करते हैं हमारा भविष्य

हम हर दिन जो करते हैं, वही हमारी ज़िंदगी की दिशा तय करता है। अगर जीवन के शुरुआती दिनों में हम शिक्षा, समय या माता-पिता को हल्के में लेते हैं, तो नतीजा सिर्फ़ पछतावा होगा। इसमें कोई रहस्य नहीं है—भविष्य वही होता है जो हम चुनते हैं। अगर कोई स्वास्थ्य की अनदेखी करता है, तो आगे चलकर बीमारियाँ उसका पीछा करेंगी। अगर कोई अपने सपनों को नज़रअंदाज करता है, तो उसे पूरी ज़िंदगी दूसरों के लिए काम करना पड़ेगा। अगर कोई समय नहीं संभालता, तो दूसरे उसका समय संभालेंगे। अगर कोई अनुशासनहीन है, तो दुनिया उसे अनुशासित करेगी।

हर रोज़ की आदतें मामूली नहीं हैं, वे ही हमारे भाग्य की नींव होती हैं। आज आप क्या कर रहे हैं, वही चुपचाप तय कर रहा है कि आप कल कौन बनेंगे।

### आदत से लत तक का सफर

हर आदत की शुरुआत एक छोटे से काम से होती है। जो चीज़ पहले सिर्फ़ रुचि लगती है, धीरे-धीरे आदत बन जाती है और फिर लत में बदल जाती है। जैसे नेटफिल्म्स या टीवी शो देखना—शुरुआत में यह सिर्फ़ मनोरंजन लगता है, लेकिन बार-बार दोहराने से यह आदत बन जाती है और धीरे-धीरे लत में बदल जाती है।

लत की सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह गहराई तक पैठ जाती है। धीरे-धीरे इंसान को इसका एहसास भी नहीं होता और एक दिन यह उसके जीवन पर पूरी तरह हावी हो जाती है। जितना देर से आप इसे छोड़ने की कोशिश करेंगे, उतना ही कठिन होता जाएगा। इसलिए ज़रूरी है कि आनंद और लत के बीच की पतली रेखा को जल्दी पहचानें।

## मोबाइल और सोशल मीडिया की छुपी हुई लत

आजकल लोग जाने-अनजाने में मोबाइल और सोशल मीडिया के आदी हो चुके हैं। जो चीज़ कभी मनोरंजन और जुड़ाव का साधन थी, अब एक स्थायी आदत बन चुकी है। जैसे ही उन्हें थोड़ा सा खाली समय मिलता है, उनका हाथ अपने-आप मोबाइल की ओर बढ़ जाता है और वे बिना किसी उद्देश्य के घंटों स्क्रॉल करते रहते हैं।

लत की सबसे खतरनाक बात यह है कि यह हमें अंधा बना देती है। यह हमें कभी एहसास नहीं होने देती कि हम कितना समय बर्बाद कर रहे हैं और ज़िंदगी किस दिशा में जा रही है। घंटों यूँ ही निकल जाते हैं, काम रुक जाते हैं, ध्यान भटक जाता है—और हमें लगता है कि हमने बस “एक मिनट देखा” है।

सोशल मीडिया की लत हमारी एकाग्रता, हमारी रचनात्मकता और हमारी मानसिक शांति को चुरा लेती है। यह असली बातचीत को वर्चुअल चैट से, असली लक्ष्यों को अंतहीन स्क्रॉलिंग से और असली प्रगति को क्षणिक आनंद से बदल देती है। जितना हम इसे बढ़ावा देंगे, उतना यह हमें नियंत्रित करेगी।

सच्ची आजादी तब शुरू होती है जब हम अपनी आदतों पर नियंत्रण पा लेते हैं—इससे पहले कि आदतें हमें नियंत्रित करें।

### जब आदतें जेल बन जाती हैं

चीन में ऐसे विशेष केंद्र बनाए गए हैं जहाँ लोग मोबाइल और इंटरनेट की लत छोड़ने जाते हैं। ये न तो अपराधी हैं और न ही रोगी—ये साधारण लोग हैं जिन्होंने कभी महसूस ही नहीं किया कि उनकी साधारण सी आदत कब एक ऐसी बेड़ी में बदल गई जिसने उनकी आजादी छीन ली। जो कभी जिज्ञासा थी, वह आदत बनी और धीरे-धीरे वही आदत लत बनकर उनकी ज़िंदगी पर हावी हो गई।

सबसे दर्दनाक सच्चाई यह है कि इनमें से ज्यादातर लोगों ने कभी नहीं सोचा था कि यह उनके साथ होगा। जब तक उन्होंने महसूस किया, तब तक लत इतनी गहरी हो चुकी थी कि वे खुद इसे तोड़ नहीं पाए सोचिए उस बेबसी को—जब आप उसी चीज़ के कैदी बन जाते हैं, जिस पर कभी आपको नियंत्रण था। लत सिर्फ आदत नहीं है, यह एक मौन कारागार है, और इससे बाहर निकलने के लिए जागरूकता, हिम्मत और कभी-कभी बाहरी मदद की भी ज़रूरत होती है।

पेरणादायक कहानी – पढ़ने की आदत: ग्रहुल एक साधारण छात्र था, जो आत्मविश्वास और अंकों में संघर्ष कर रहा था। एक दिन उसके शिक्षक ने उसे सलाह दी कि वह रोज़ सिर्फ 10 पेज पढ़ा। शुरुआत में उसे बोरियत हुई, लेकिन उसने हार नहीं मानी। एक साल में राहुल ने 20 से ज्यादा किताबें पढ़ डालीं। उसकी शब्दावली बेहतर हो गई, आत्मविश्वास बढ़ गया और उसके अंक सुधरने लगे।

रोज पढ़ने की यह साधारण सी आदत न केवल उसके अंक सुधारे, बल्कि उसकी सोच भी बदल दी। राहुल ने समझ लिया कि सफलता भाग्य पर नहीं, बल्कि उन छोटे-छोटे कामों पर निर्भर है, जिन्हें हम हर दिन दोहराते हैं।

### वास्तविक जीवन की सफलता की कहानी – लेखन की आदत: स्टीफन किंग

स्टीफन किंग, दुनिया के सबसे सफल लेखकों में से एक, एक दिन में महान नहीं बने। अपने शुरुआती जीवन में उन्हें बार-बार प्रकाशकों से अस्वीकृति मिली। लेकिन उनके पास एक शक्तिशाली आदत थी—हर दिन लिखना।

उन्होंने अपने लिए एक साधारण नियम बनाया: चाहे कुछ भी हो, हर दिन कम से कम 2000 शब्द लिखने हैं। थकान, बीमारी या व्यस्तता—कभी भी उन्होंने इस आदत को नहीं छोड़ा। वर्षों की यह अनुशासन ने उन्हें साहित्य का महानायक बना दिया। आज उन्होंने 60 से अधिक उपन्यास लिखे हैं, जिनमें से कई बेस्टसेलर और हॉलीवुड फिल्में बनीं।

स्टीफन किंग की गत्रा यह साबित करती है कि सफलता केवल प्रतिभा पर नहीं, बल्कि रोज की आदतों पर निर्भर करती है। एक साधारण आदत, जब अनुशासन के साथ दोहराई जाती है, तो साधारण इंसान को असाधारण बना देती है। उनकी कहानी यह सिखाती है कि निरंतरता से महारत आती है और महारत से सफलता।

### स्वयं से सवाल

1. मेरी कौन-सी तीन आदतें मुझे आगे बढ़ा रही हैं?
2. अगर मैं आज से सिर्फ एक बुरी आदत बदल दूँ, तो 1 साल बाद मेरी ज़िंदगी कैसी होगी?
3. मैं कौन-सी आदत को अपनी ताकत बनाना चाहता हूँ?
4. क्या मैं अपनी आदतों को नियंत्रित कर रहा हूँ, या मेरी आदतें मुझे नियंत्रित कर रही हैं?

अपने जवाब ईमानदारी से लिखिए। आपकी ज़िंदगी अभी इसी पल, एक-एक आदत से बन रही है।

“पहले हम आदतें बनाते हैं, और फिर आदतें हमें बनाती हैं। उन्हें समझदारी से चुनिए—क्योंकि आपकी आदतें ही चुपचाप आपके भविष्य की कहानी लिख रही हैं।”

## 11: अपना दिमाग तेज़ और बेहतर कैसे बनाएं

"मन एक जंगली घोड़े की तरह है — अगर आप इसे नियंत्रित करते हैं, तो यह आपको सफलता की ओर ले जाता है; अगर यह आपको नियंत्रित करता है, तो यह आपको विनाश की ओर खींच लेता है।" — माइंड मंत्रा

दिमाग वह शारीरिक अंग है जो हमारे सिर के अंदर होता है — यह न्यूरॉन्स, ऊतक और रसायनों से बना है। यह जानकारी को प्रोसेस करता है, यादें रखता है और हमारे शरीर को नियंत्रित करता है। वहीं, मन अदृश्य है यह आपके विचार, भावनाएं, कल्पना और निर्णय है। दिमाग हार्डवेयर की तरह है, और मन सॉफ्टवेयर की तरह। आपके पास स्वस्थ दिमाग हो सकता है, लेकिन अगर आपका मन प्रशिक्षित, कैंप्रित और सकारात्मक नहीं है, तो आप अपनी पूरी क्षमता तक नहीं पहुँच पाएंगे।

### तेज सीखने के तरीके

1. **सक्रिय याददाश्त (Active Recall).** नोट्स पढ़ने के बजाय खुद से याद करने की कोशिश करें। इससे दिमाग की याददाश्त मजबूत होती है।
2. **स्पेस्ड रिपीटेशन (Spaced Repetition).** एक ही जानकारी को 1 दिन, 3 दिन, 7 दिन और आगे की दूरी पर दोबारा देखें। यह जानकारी को लंबे समय तक याद रखने में मदद करता है।
3. **सीखी हुई चीज़ को सिखाएं.** किसी को समझाना दिमाग को गहराई से समझने और व्यवस्थित करने में मदद करता है।
4. **माइंड मैपिंग (Mind Mapping).** विचारों को चित्रों और रंगों से जोड़ें। यह जानकारी को जल्दी याद रखने में मदद करता है।
5. **चंक्स में बॉटना (Chunking).** बड़ी जानकारी को छोटे हिस्सों में बाँटें। छोटे और व्यवस्थित हिस्से दिमाग आसानी से याद रखता है।
6. **कई इंट्रियों का उपयोग करें.** उच्चारण करें, लिखें, रंग और चित्र जोड़ें। इससे दिमाग तेजी से सीखता और याद रखता है।

तेज सीखें और लंबे समय तक याद रखें।

1. खुद को टेस्ट करें, सिर्फ पढ़ना नहीं।
2. समय-समय पर दोहराएं।
3. बड़ी जानकारी को छोटे हिस्सों में बाँटें।

4. जो सीखा उसे किसी को समझाएँ।
5. माइंड मैप और विज़ुअलाइज़ेशन का प्रयोग करें।
6. नोट्स को अपने शब्दों में लिखें और सवाल बनाएं।
7. कई इंट्रियों का उपयोग करें।
8. छोटे ब्रेक लें (Pomodoro Technique)।
9. अच्छी नींद लें।
10. सकारात्मक और केंद्रित रहें।

### क्यों हम पढ़ते समय ऊब जाते हैं

हमारा दिमाग तभी सक्रिय होता है जब उसे दिलचस्पी और उत्साह हो। जब हम कोई बोरिंग या चुनौतीहीन चीज़ पढ़ते हैं, तो ध्यान भटकता है और नींद आने लगती है। लेकिन अगर हम सीखने को गेम या चुनौती की तरह देखें, तो दिमाग पूरी तरह सक्रिय हो जाता है। नए कॉन्सेप्ट सीखना, समस्याओं को हल करना, या खुद को बेहतर बनाना दिमाग को उत्साहित करता है। इस तरह, सीखना मज़ेदार बन जाता है और हम तेज़ और बेहतर सीखते हैं।

### व्यावहारिक अभ्यास

1. रोजाना पढ़ाई के बाद बंद किताब से याद करें और लिखें।
2. छोटे फोकस्ड सत्रों में पढ़ें (25–50 मिनट) और ब्रेक लें।
3. जो सीखा उसे किसी को बताएं या खुद को समझाएँ।
4. किसी विषय को पढ़ने से पहले उसे समझाते हुए कल्पना करें।

कुल्हाड़ी की कहानी: पहले तैयारी, फिर काम एक पिता ने अपने दो बेटों को कुल्हाड़ी दी और कहा कि पेड़ काटो। पहले बेटे ने सीधे पेड़ काटना शुरू कर दिया। दूसरे बेटे ने पहले अपनी कुल्हाड़ी तेज़ की और फिर काटना शुरू किया। परिणाम: दूसरा बेटा तीन गुना तेजी से पेड़ काट गया।

बिना तैयारी काम करने से समय और ऊर्जा बर्बाद होती है। जैसे पेड़ काटने से पहले कुल्हाड़ी तेज़ करनी पड़ती है, वैसे ही पढ़ाई या सीखने से पहले दिमाग को प्रशिक्षित करना चाहिए।

**"आपका दिमाग आपके सोचने से कहीं अधिक सक्षम है। इसे चुनौती दें, प्रशिक्षित करें, और मार्गदर्शन करें — यह आपको ऐसे ऊँचाइयों तक ले जाएगा, जिनकी आपने कभी कल्पना नहीं की।"** — माइंड मंत्रा

## 12: अपनी कमजोरियों को ताकत में बदलें

"अपनी कमजोरी को ताकत में बदलना आपको इतना आत्मविश्वासी बना देता है कि आप हर चीज संभव मानने लगते हैं।"

जिंदगी अक्सर सिखाती है कि हमारी कमजोरियां हमारी सबसे बड़ी बाधाएं होती हैं, चाहे वह डर हो, आत्मविश्वास की कमी हो, आलस्य हो या कई ऐसा कौशल जिसे हम सीख नहीं पाए हैं। लेकिन अगर हम कमजोरी को अलग नज़रए से देखें? अगर हम इसे विकास और ताकत बनने के अवसर के रूप में देखें?

हर कमजोरी में आपकी सबसे बड़ी ताकत बनने की क्षमता होती है, अगर इसे सही मानसिकता और लगातार प्रयास से अपनाया जाए। कई लोग अपनी कमजोरियों को नज़रअंदाज करने या छिपाने की कोशिश करते हैं, लेकिन सच में सफल लोग अपनी कमजोरियों का सामना करते हैं, उन्हें समझते हैं और उन्हें सफलता के कदमों के रूप में इस्तेमाल करते हैं।

### अपनी कमजोरी को ताकत में कैसे बदलें

अपनी कमजोरी को ताकत में बदलने का पहला कदम है इसके खिलाफ युद्ध घोषित करना। जब आप युद्ध घोषित करते हैं, तो आप पूरी तरह प्रतिबद्ध होते हैं—आप हार स्वीकार नहीं करते। अगला कदम है अपनी कमजोरी को पूरी तरह समझना। इसे जानना ही आधी लड़ाई जीतना है। एक बार जब आप इसे स्पष्ट रूप से पहचान लें, तो इसे ताकत में बदलने के तरीके खोजें, चाहे कितने भी प्रयास और समय क्यों न लगें। लगातार अभ्यास करें, अपनी सीमाओं को पार करें और जो भी जरूरी हो, वह करें इसे जीतने के लिए। यदि रखें, अगर हम वही कमजोरी लेकर जीते और मरते हैं बिना उसका सामना किए, तो हम अपनी असली क्षमता और अपने पार करने योग्य सीमाओं को कभी नहीं जान पाएंगे। अपनी कमजोरियों का सामना करना ही आपकी अंदर की ताकत को खोलने की चाबी है और उन चीजों को हासिल करने की कुंजी है जिन्हें आप कभी असंभव समझते थे।

स्कूल में, जब भी हमें कोई सवाल कठिन लगता है, हम अक्सर उसे छोड़ देते हैं। लेकिन वही सवाल आखिरकार परीक्षा में आता है। अगर हम स्कूल से ही हर चुनौती का सामना करने और अपनी कमजोरियों को ताकत में बदलने की आदत डालना शुरू करें, तो यह सिर्फ परीक्षा में मदद नहीं करता—यह हमारे जीवन भर की आदत बन जाता है, और हमें मजबूत, आत्मविश्वासी और अजेय व्यक्ति बनाता है।

### क्यों कमजोरियों को ताकत में बदलना महत्वपूर्ण है

1. **आत्म-जागरूकता** – अपनी कमजोरी को पहचानना विकास का पहला कदम है। आप उसे सुधार नहीं सकते जिसे आप स्वीकार नहीं करते।

2. **सहनशीलता** – कमजोरियों पर काम करना मानसिक मजबूती बनाता है। जितना अधिक आप चुनौतियों का सामना करेंगे, उतने ही मजबूत बनेंगे।

3. **अनोखा लाभ** – कुछ कमजोरियां, जब विकसित की जाती हैं, तो दुर्लभ कौशल बन जाती हैं जो आपको दूसरों से अलग बनाती हैं।

4. **आत्मविश्वास** – कमजोरी को ताकत में बदलना आपको ऐसा आंतरिक आत्मविश्वास देता है जिसे कोई हिला नहीं सकता।

### **वास्तविक जीवन का उदाहरण: माइकल जॉर्डन**

माइकल जॉर्डन, सभी समय के महानतम बास्केटबॉल खिलाड़ियों में से एक, कभी अपने हाई स्कूल की टीम से कट चुके थे। हार मानने के बजाय, उन्होंने अपनी कमजोरियों को पहचाना, और कठिन अभ्यास और लगातार प्रयास से वे इतिहास के महानतम बास्केटबॉल खिलाड़ी बन गए। उनकी कहानी यह सिखाती है कि असफलता और कमजोरी केवल ताकत और सफलता की शुरुआत हैं।

### **अपनी कमजोरी को ताकत में बदलें**

1. अपनी तीन कमजोरियों को लिखें। वे आपके जीवन को कैसे प्रभावित करती हैं?
  2. प्रत्येक कमजोरी के लिए आज ही एक छोटा कदम बताएं जिसे आप सुधारने के लिए उठा सकते हैं।
  3. ऐसे व्यक्ति को पहचानें जिसने अपनी कमजोरी को ताकत में बदला। आप उनकी यात्रा से क्या सीख सकते हैं?
  4. किसी स्थिति के बारे में सोचें जहाँ आपकी कमजोरी ने आपको पीछे रखा। अब आप उसे अपने विकसित किए गए ताकत के साथ कैसे संभाल सकते हैं?
  5. एक 30-दिन की योजना बनाएं ताकि आप अपनी किसी कमजोरी पर काम कर सकें। दैनिक प्रगति को ट्रैक करें।
- 7-दिन की कमजोरी से ताकत चुनौती

### **लक्ष्य: एक कमजोरियों को ताकत में बदलने की प्रक्रिया शुरू करें।**

दिन 1-7: किसी एक कमजोरी पर काम करें।

रोजाना 15-30 मिनट अभ्यास, अध्ययन या प्रशिक्षण में लगाएं।

अपने प्रयास को रिकॉर्ड करें और हर दिन एक सुधार नोट करें।

7 दिनों के अंत में अपनी प्रगति पर विचार करें और अगले सप्ताह का लक्ष्य तय करें।

"कमजोरी कोई बाधा नहीं है; यह आपकी ताकत की शुरुआत है। इसका सामना करें, उस पर काम करें,

## 12: खोया हुआ समय लौटकर नहीं आता

"एक दिन जो व्यर्थ चला गया, वह कभी वापस नहीं आता। चाहे आप इसे सही तरीके से उपयोग करें या न करें, समय चलता रहता है।"

समय आपके जीवन का सबसे अनमोल उपहार है, खासकर आपके शुरुआती वर्ष—स्कूल, कॉलेज और युवावस्था में। बीता हुआ हर दिन सीखने, बढ़ने और अपने सपनों के करीब जाने का अवसर है।

कई युवा अपने सुनहरे साल बेकार की चीजों—सोशल मीडिया, मनोरंजन या लापरवाह आदतों—में बर्बाद कर देते हैं, यह सोचकर कि उनके पास बहुत समय है। लेकिन सच्चाई यह है कि एक दिन जो चला गया, वह कभी वापस नहीं आता।

यदि आप अपने शुरुआती वर्षों में समय का सही उपयोग करते हैं, तो आप अपने भविष्य पर नियंत्रण पा लेते हैं। आप कौशल, ज्ञान, व्यक्तित्व और खुशियाँ बनाते हैं। लेकिन अगर आप अभी समय बर्बाद करेंगे, तो पछतावा और खोए हुए अवसर हमेशा आपके साथ रहेंगे।

युवा अवस्था में अपने समय का सम्मान करें, क्योंकि हर क्षण कीमती है।

### दो परिदृश्य जिनकी आप कल्पना करें

#### **परिदृश्य 1: समय की अनदेखी का मूल्य**

कल्पना कीजिए एक मध्यमवर्गीय परिवार का लड़का। वह बड़ा होता है बिना समय की परवाह किए—देर से उठना, धंटों मोबाइल, सोशल मीडिया, नेटफिलक्स और बेकार की चीजों में समय गँवाना। वह बस जिंदगी के बहाव में बहता रहता है, यह जाने बिना कि समय एक बार व्यर्थ हो जाए तो कभी लौटकर नहीं आता। सालों बाद उसे एहसास होता है कि उसके पास न सही कौशल है, न आर्थिक स्थिरता, न मानसिक शक्ति और न ही आध्यात्मिक शांति। समय का यह लापरवाह उपयोग न केवल उसकी अपनी खुशियों को छीन लेता है, बल्कि उसके परिवार और आसपास के लोगों को भी दुख पहुँचाता है। एक व्यर्थ जीवन, जीवनभर पीड़ा फैलाता है।

#### **परिदृश्य 2: समय का मूल्य समझने का पुरस्कार**

अब एक और मध्यमवर्गीय परिवार के लड़के की कल्पना कीजिए। पहले वाले से अलग, वह शुरुआत से ही समझ जाता है कि समय अनमोल है। सोशल मीडिया, गेम्स या नेटफिलक्स पर समय बर्बाद करने के बजाय वह नए कौशल सीखने, व्यायाम करने, पढ़ने और परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने में समय

लगाता है। शुरुआत में उसके दोस्त उसका मजाक उड़ाते हैं और कहते हैं कि वह “बहुत गंभीर” है। लेकिन जैसे-जैसे साल बीतते हैं, फर्क साफ दिखने लगता है। जहाँ दूसरे लोग खोए हुए अवसरों की शिकायत करते हैं, वहीं वह ज्ञान, स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और आर्थिक मजबूती में आगे बढ़ता है।

क्योंकि उसने समय का सम्मान किया, उसने न केवल अपने लिए एक सफल और सुखी जीवन बनाया बल्कि अपने परिवार और समाज के लिए प्रेरणा और आनंद का स्रोत भी बन गया।

### वास्तविक कहानी

रमेश नाम का एक छात्र हमेशा टालमटोल करता था। वह सोचता, “कल पढ़ लूंगा।” दिन हफ्तों में बदल गए और परीक्षा आ गई। रमेश को अपनी गलती का एहसास हुआ, लेकिन अब बहुत देर हो चुकी थी— अवसर लौटकर नहीं आते। उसका मित्र आरव समय का महत्व समझता था। वह रोज पढ़ाई करता, ध्यान भटकाने वाली चीजों से बचता और अपने समय को सही दिशा में लगाता। परिणामस्वरूप आरव सफल हुआ और रमेश असफल। इस अनुभव ने रमेश को जीवन का सबसे बड़ा सबक दिया—खोया हुआ समय लौटकर नहीं आता।

### समय की अनदेखी का पछतावा

कई लोग जिन्होंने अपना समय बुद्धिमानी से इस्तेमाल नहीं किया, अक्सर कहते हैं, “काश मैंने अपने समय का मूल्य पहले समझा होता।” यह जीवन का सबसे आम पछतावा है—खासकर उन लोगों के लिए जिन्होंने अपनी शुरुआती उम्र बेकार की चीजों में गंवा दी।

**व्यावहारिक कदम:** अपने आसपास के लोगों—माता-पिता, शिक्षक, बुजुर्ग या मित्रों—से पूछें कि उनका समय कैसे बीता और वे क्या चाहते थे कि उन्होंने समय का बेहतर उपयोग किया होता। उनके अनुभव आपको समय के महत्व को समझने और हर पल को मूल्यवान बनाने के लिए प्रेरित करेंगे।

### व्यावहारिक अभ्यास

1. क्या मैं अपना समय अपने लक्ष्यों के करीब जाने में खर्च कर रहा हूँ?
2. मैं रोज कितना समय बेकार चीजों में गंवाता हूँ जैसे सोशल मीडिया या टालमटोल?
3. अगर आज मेरा आखिरी दिन हो, तो क्या मुझे गर्व होगा कि मैंने समय का सही उपयोग किया?

आज से ही समय का बेहतर उपयोग करने के लिए 3 बदलाव लिखें और शुरू करें।

## 13: प्रेरणा बनाम अनुशासन

"प्रेरणा आपको पहला कदम उठाने के लिए धक्का देती है, अनुशासन आपको मंजिल तक पहुँचाता है।" — राजेश

कई युवा मन सोचते हैं कि सिर्फ़ प्रेरणा ही सब कुछ है। प्रेरणा वह पहला धक्का है, जो आपको कदम उठाने और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। यह ऊर्जा, उत्साह और साहस देती है, ताकि आप कोई नया काम शुरू कर सकें, चाहे वह कितना भी चुनौतीपूर्ण कर्मों न लगे। प्रेरणा रचनात्मकता को बढ़ावा देती है, आपको लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करती है, और आपके भावनाओं को आपके उद्देश्य के साथ जोड़ती है, जिससे आपकी यात्रा शुरू से ही अर्थपूर्ण बनती है।

यहां अनुशासन काम आता है। अनुशासन का मतलब केवल प्रेरित महसूस करना नहीं है, यह उस मार्ग पर टिके रहना है, भले ही आप ऐसा महसूस न कर रहे हों। अनुशासन छोटे, लगातार किए गए प्रयासों को बड़े उपलब्धियों में बदल देता है, भले ही प्रेरणा गायब हो जाए।

### प्रेरणा बनाम अनुशासन:

प्रेरणा वह चिंगारी है जो क्रिया को प्रज्वलित करती है और आपको कार्य शुरू करने की ऊर्जा और उत्साह देती है। यह आपको लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करती है, ध्यान को अस्थायी रूप से बढ़ाती है, और रचनात्मकता को प्रेरित करती है, जिससे कठिन कार्य भी पहले आकर्षक लगने लगते हैं। प्रेरणा भावनात्मक ऊर्जा भी देती है, जो आपकी भावनाओं को आपके लक्ष्यों से जोड़ती है और कठिन काम शुरू करने में मदद करती है।

अनुशासन, दूसरी ओर, वह ज्वाला है जो लगातार जलती रहती है जब प्रेरणा कम हो जाती है। यह लगातार काम करने की आदत बनाता है, मजबूत आदतों का निर्माण करता है और स्वयं नियंत्रण विकसित करता है, जिससे आप ध्यान भटकने के बावजूद अपने लक्ष्य पर केंद्रित रहते हैं। अनुशासन वह शक्ति है जो आपको कार्याई करने के लिए मजबूर करती है, भले ही आपको मन न हो, सिर्फ़ इसलिए कि यह आपके जीवन और लक्ष्यों के लिए महत्वपूर्ण है। प्रेरणा के विपरीत, अनुशासन भावनाओं से पूरी तरह अलग है; यह उत्साह या मूड का इंतजार नहीं करता। यह सुनिश्चित करता है कि आप लगातार बने रहें, अपनी दिनचर्या का पालन करें और प्रगति करें, चाहे आप किसी भी स्थिति में हों। अनुशासन दीर्घकालिक सफलता देता है, आपकी इच्छाशक्ति को मजबूत करता है, और समय और प्राथमिकताओं के बेहतर प्रबंधन से तनाव कम करता है। सबसे महत्वपूर्ण, अनुशासन संभावनाओं को परिणाम में बदल देता है,

आपकी प्रतिभा, विचार और मेहनत को वास्तविक उपलब्धियों में बदलता है।

## वास्तविक जीवन का उदाहरण: सुनील छेत्री

वास्तविक जीवन में अनुशासन का उदाहरण है सुनील छेत्री, भारत के फुटबॉल कप्तान। सुनील अपने खेल में शीर्ष पर केवल प्रेरणा की बजह से नहीं पहुँचे। उन्होंने हर दिन कड़ी मेहनत की, भले ही मन न हो, मैदान पर घंटों अभ्यास किया, अपनी फिटनेस बनाए रखी और लगातार अपनी क्षमताओं को सुधारते रहे। उनकी सफलता का मूल कारण अडिंग अनुशासन है, जो दिखाता है कि केवल प्रतिभा और प्रेरणा आपको कुछ हद तक ही ले जा सकती हैं, लेकिन लगातार प्रयास ही आपको चैंपियन बनाते हैं।

### अनुशासन कैसे विकसित करें

1. छोटे कदम से शुरू करें — प्रतिदिन 10–15 मिनट केंद्रित काम से शुरूआत करें। निरंतरता अवधि से अधिक महत्वपूर्ण है।
2. रूटीन बनाएं — हर दिन एक ही समय पर पढ़ाई, अभ्यास या व्यायाम करें, ताकि यह आदत बन जाए।
3. विकर्षण हटाएं — काम के समय फोन, सोशल मीडिया और अनावश्यक गतिविधियों को दूर रखें।
4. प्रगति ट्रैक करें — छोटे जीत का जश्न मनाएँ; यह आदत को मजबूत करता है और अप्रत्यक्ष रूप से प्रेरित करता है।
5. विरोध का सामना करें — अनुशासन का मतलब है काम करना भले ही आपको मन न हो।

### सोचिए

1. सोचिए जब आप बहुत प्रेरित महसूस कर रहे थे। क्या केवल प्रेरणा ने आपको काम पूरा करने में मदद की, या अनुशासन की जरूरत भी पड़ी? उदाहरण दें।
2. क्या आप कोई आदत चुन सकते हैं जिसे आप अपने जीवन में बनाना चाहते हैं? प्रेरणा कम होने पर अनुशासन कैसे मदद करेगा?
3. प्रेरणा अस्थायी है, लेकिन अनुशासन स्थायी है। अपने जीवन के तीन क्षेत्र लिखिए जहाँ अनुशासन अधिक महत्वपूर्ण है।
4. कल्पना कीजिए कि आप एक बड़ा लक्ष्य हासिल करना चाहते हैं। एक छोटी दैनिक दिनचर्या बनाइए जिससे अनुशासन आपको मदद करे, भले ही प्रेरणा कम हो।
5. सोचिए आपकी सबसे बड़ी बाधा क्या है जो अनुशासन बनाए रखने में रोकती है? आप इसे कैसे पार करेंगे?
6. एक छोटा अनुच्छेद लिखिए: अगर आप केवल प्रेरणा पर निर्भर रहते, तो आपका जीवन कैसे अलग होता?

7. किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचिए जिसे आप आदर्श मानते हैं। कैसे अनुशासन ने उन्हें सफलता दिलाई, प्रेरणा से ज्यादा?

7-दिन प्रेरणा बनाम अनुशासन चुनौती

लक्ष्य: प्रेरणा और अनुशासन दोनों का उपयोग करके लगातार काम करने की आदत बनाना।

प्रत्येक दिन एक कार्य या लक्ष्य चुनें (पढ़ाई, कौशल सीखना, व्यायाम या कोई उत्पादक आदत)। उस कार्य पर 15-30 मिनट व्यतीत करें।

शुरू करने से पहले अपनी प्रेरणा स्तर (1-10) दर्ज करें।

पूरा हुआ? (हाँ/नहीं) चिह्नित करें।

सोचिए कि भले ही प्रेरणा कम हो, अनुशासन ने कैसे मदद की।

ट्रैकर (व्यक्तिगत उपयोग के लिए)

दिन कार्य प्रेरणा स्तर (1-10) पूरा हुआ? (हाँ/नहीं) विचार (अनुशासन ने कैसे मदद की)

1

2

3

4

5

6

7

चुनौती :

जब प्रेरणा कम हो, पूरी तरह अनुशासन पर भरोसा करें — दिखाएँ, दिनचर्या का पालन करें, और कार्य पूरा करें।

7 दिनों के बाद, अपने विचारों की समीक्षा करें और देखें कि अनुशासन ने कैसे परिणाम दिलाए।

“प्रेरणा आपकी यात्रा शुरू कर सकती है, लेकिन अनुशासन आपको मंजिल तक पहुँचाएगा।”  
— माइंड मंत्रा

अनुशासन आपकी सुपरपावर है। प्रेरणा एक चिंगारी है, लेकिन अनुशासन वह ज्वाला है जो कभी नहीं बुझती। यदि आप अनुशासन विकसित करते हैं, तो आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं, भले ही प्रेरणा न हो।

## 15 : बुरी आदतें कैसे तोड़ें

"आपकी आदतें आपकी पहचान हैं। अच्छी आदतें आपको ऊपर उठाती हैं, और बुरी आदतें नीचे खींचती हैं।"

हर व्यक्ति की कुछ आदतें होती हैं—कुछ अच्छी, कुछ बुरी। बुरी आदतें आपके समय, स्वास्थ्य, पढ़ाई, मानसिक शांति और भविष्य की सफलता को नुकसान पहुँचा सकती हैं। छोटी-सी नकारात्मक आदत भी अगर समय रहते नहीं सुधारी गई, तो बड़ी समस्या बन सकती है। जैसे घंटों मोबाइल पर समय गँवाना, आलस्य, टालमटोल करना या नकारात्मक सोच धीर-धीर आपकी ज़िंदगी को कमज़ोर बना देती है।

लेकिन अच्छी खबर यह है कि—हर बुरी आदत को तोड़ा जा सकता है, अगर आप सही तरीका अपनाएँ और बदलाव के लिए तैयार हों।

---

### बुरी आदतें तोड़ने के चरण

#### 1. अपनी आदतों की पहचान करें

- सबसे पहले यह देखें कि कौन सी आदतें आपके जीवन को नुकसान पहुँचा रही हैं।
- उदाहरण: देर तक जागना, सोशल मीडिया पर समय बर्बाद करना, गुस्सा जल्दी आना।

#### 2. "क्यों" को समझें

- खुद से पूछें: यह आदत मेरे लिए हानिकारक क्यों है?
- इसके नकारात्मक परिणाम लिखें।

#### 3. छोटे कदम उठाएँ

- एक साथ सब कुछ बदलने की कोशिश न करें।
- पहले एक या दो बुरी आदतों पर ध्यान दें और धीर-धीर सुधार करें।

#### 4. आदत बदलने की योजना बनाएँ

- बुरी आदत को हटाने की जगह उसे अच्छी आदत से बदलें।
- उदाहरण: सोशल मीडिया की जगह पढ़ाई या व्यायाम।

#### 5. प्रगति पर नज़र रखें

- डायरी लिखें या कोई ऐप इस्तेमाल करें।
- छोटी-छोटी सफलताओं पर खुद को पुरस्कृत करें।

## 6. सही लोगों का साथ चुनें

- उन लोगों के साथ रहें जो आपको प्रेरित करें।
  - उन लोगों से दूर रहें जो आपको बुरी आदतों में वापस धकेलते हैं।
- 

## मजबूत मन की ताकत

बुरी आदत तोड़ना उनके लिए कठिन नहीं है जिनका मन मजबूत है और जो खुद का सम्मान करते हैं। जिस क्षण आप यह समझ जाते हैं कि “यह आदत मेरी ज़िंदगी बर्बाद कर रही है,” उसी क्षण आधी लड़ाई जीत ली जाती है। एक मजबूत व्यक्ति जानता है कि अगर कोई आदत मुझे और मेरे प्रियजनों को नुकसान पहुँचा रही है, तो उसे छोड़ना मेरी जिम्मेदारी है। ऐसे व्यक्ति के लिए छोड़ना मुश्किल नहीं, बल्कि एक निर्णय होता है।

कमज़ोर मन वालों को आदत तोड़ना कठिन लगता है। लेकिन जो खुद से प्यार और सम्मान करता है, उसके लिए यह आसान है।

## खुद से पूछें:

- यह आदत मुझे क्या दे रही है?
- क्या मैं इतना कमज़ोर हूँ कि एक आदत भी नहीं छोड़ सकता?
- क्या मैं इतना कमज़ोर हूँ कि एक छोटी सी आदत मुझे नियंत्रित करे?

कोई भी जीवन में कमज़ोर नहीं बनना चाहता। ताकत आती है आत्म-सम्मान और आत्म-प्रेम से। और इन तीस मन मंतर के साथ इंसान अजेय बन जाता है।

---

## सच्चाई

“मेरी माँ ने मुझे इस दुनिया में लाने के लिए महीनों की हड्डी तोड़ने वाली पीड़ा सही। क्या अब मैं ऐसी बुरी आदतें चुनूँ जो न केवल मेरी, बल्कि मेरे परिवार की ज़िंदगी भी बर्बाद कर दें?”

## आत्मा को झकझोरने वाले प्रश्न

कभी-कभी एक छोटा-सा प्रश्न आत्मा को झकझोर देता है और परिवर्तन लाता है:

- “क्या मैं इस दुनिया में ऐसे जीने आया हूँ?”
- “क्या मैं यहाँ अपनी और अपने प्रियजनों की ज़िंदगी बुरी आदतों से नर्क बनाने आया हूँ?”
- “क्या यही मेरी नियति है?”

जब ये प्रश्न आत्मा को छूते हैं, तो वे भीतर से ताकत जगाते हैं। यही असली बदलाव की शुरुआत होती है।

---

## वास्तविक कहानी

राहुल, एक कॉलेज छात्र, गेमिंग का आदी था। वह रोज़ 6-7 घंटे ऑनलाइन गेम खेलता और पढ़ाई व स्वास्थ्य की अनदेखी करता। नतीजा यह हुआ कि उसके अंक गिर गए और तनाव बढ़ गया। एक दिन राहुल ने ठान लिया कि वह इस आदत को छोड़ेगा। उसने धीर-धीर समय कम किया और उसकी जगह व्यायाम करना शुरू किया। कुछ महीनों में उसका ध्यान बढ़ा, स्वास्थ्य सुधरा और परिणाम अच्छे आए। राहुल ने समझा कि बुरी आदत तोड़ना खुद से लड़ना नहीं है, बल्कि खुद का बेहतर संस्करण बनाना है।

---

## प्रतिबद्धता पंक्ति

“अगर मैं कमज़ोर बनना चुनता हूँ और खुद व अपने प्रियजनों का सम्मान नहीं करता, तो मैं बुरी आदतें जारी रखूँगा। लेकिन अगर मैं जिम्मेदारी चुनता हूँ, तो हर वह आदत छोड़ दूँगा जो मुझे और मेरे परिवार को नुकसान पहुँचाती है। मैं इतना मजबूत हूँ कि जो भी आदत मेरे या मेरे परिवार के लिए सही नहीं है, उसे छोड़ सकता हूँ।”

---

## अंतिम संकल्प

“शायद मैंने अतीत में कमज़ोरी चुनी थी, लेकिन अब मैं ताकत चुनता हूँ। कोई बुरी आदत मुझे हरा नहीं सकती।

मैं अपनी आदतों और अपने जीवन पर नियंत्रण रखता हूँ।  
मैं इस दुनिया में प्रभाव डालने और उदाहरण बनने आया हूँ।  
मैं ऐसा जीवन जीता हूँ जिस पर मेरे प्रियजन गर्व करें।”

- 
1. अपनी 3 बुरी आदतें लिखें जिन्हें आप छोड़ना चाहते हैं।
  2. हर आदत के लिए लिखें:
    - मैं इसे क्यों छोड़ना चाहता हूँ?
    - इसकी जगह कौन-सी अच्छी आदत ला सकता हूँ?
  3. आज से ही एक छोटा कदम उठाएँ।

याद रखें: आप बुरी आदतें हटाते नहीं हैं, आप उन्हें अच्छी आदतों से बदलते हैं।

## 16: जुनून- प्रेरणा और अनुशासन से भी आगे है

"प्रेरणा चिंगारी देती है, अनुशासन रास्ता बनाता है, लेकिन जुनून आपको अजेय बना देता है।"

---

मैं पहले सोचता था कि प्रेरणा चिंगारी देती है और अनुशासन हमें मंजिल तक ले जाता है। यह सही था—लेकिन जब मैंने जुनून की यात्रा शुरू की, तब समझा कि प्रेरित और अनुशासित व्यक्ति भी एक जुनूनी व्यक्ति के सामने कुछ नहीं है।

### समझिए कैसे:

- **प्रेरणा (Motivation)** चिंगारी देती है। यह आपको लक्ष्य तय करने और दिनचर्या शुरू करने के लिए प्रेरित करती है। लेकिन प्रेरणा ईंधन की तरह है—जल्दी खत्म हो जाती है।
- **अनुशासन (Discipline)** अधिक शक्तिशाली है। यह आपको हर दिन योजना पर चलने में मदद करता है, चाहे मन हो या न हो।
- **जुनून (Obsession)** इससे कहीं ऊपर है। एक जुनूनी व्यक्ति समय, ऊर्जा या चुनौतियों की परवाह नहीं करता। उसके लिए:
  - ऊर्जा असीमित लगती है।
  - थकान गायब हो जाती है।
  - 24 घंटे भी कम लगते हैं।
  - आलस का अस्तित्व ही नहीं होता।
  - हर पल कार्य करने का अवसर लगता है।

जुनूनी व्यक्ति को हराना असंभव है। यहां तक कि संसार भी उसका साथ देता है—क्योंकि कोई भी दर्द, संघर्ष या चुनौती उस इंसान को रोक नहीं सकती जिसके दिल और आत्मा में जुनून जल रहा हो।

जुनून सबसे बड़ा तोहफ़ा है जो आप खुद को दे सकते हैं।

---

### दुनिया के चार तरह के लोग

इस दुनिया में चार तरह के लोग होते हैं:

1. **आलसी** – जिन्हें लक्ष्य, समय या सपनों की कोई परवाह नहीं। वे आराम में ज़िंदगी बर्बाद करते हैं और बाद में पछताते हैं।
2. **“कल करूँगा” वाले लोग** – जो सपने देखते हैं, योजनाएँ बनाते हैं, लेकिन हर काम टालते रहते हैं। उनका “कल” कभी नहीं आता और ज़िंदगी निकल जाती है।

3. प्रेरित और अनुशासित लोग – ये गंभीर होते हैं। वे लक्ष्य तय करते हैं, दिनचर्या बनाते हैं और मेहनत करते हैं। लेकिन जब प्रेरणा खत्म हो जाती है या अनुशासन भारी लगने लगता है, तो ये रुक जाते हैं।
  4. जुनूनी नायक (Obsessed Heroes) – ये दुर्लभ लोग होते हैं। ये हर पल अपने सपने को जीते और साँस लेते हैं। थकान, समय या चुनौतियाँ इन्हें नहीं रोक पातीं। इनका जलता हुआ जुनून इन्हें अजेय बना देता है। यहीं वो नायक हैं जो दुनिया बदलते हैं।
- 

### चिंतन

खुद से पूछिए:

- क्या मैं आलसी होकर ज़िंदगी बर्बाद कर रहा हूँ?
- क्या मैं “कल करूँगा” वाला इंसान हूँ जो हर काम टालता रहता है?
- क्या मैं प्रेरित और अनुशासित हूँ, लेकिन अपने सपने में पूरी तरह नहीं जी रहा?
- या... क्या मैं सच में अपने लक्ष्य को लेकर जुनूनी हूँ और उसे सच करने के लिए सब कुछ देने को तैयार हूँ?

आपका उत्तर तय करेगा कि आप कैसी ज़िंदगी जीएंगे।

---

### वास्तविक प्रेरणादायक कहानी: डेविड गॉगिन्स

डेविड गॉगिन्स गरीबी और कठिन बचपन में पलों वे मोटे थे और लगभग 300 पाउंड वज़न के साथ बेकार ज़िंदगी जी रहे थे। एक दिन उन्होंने नेवी सील्स का डॉक्यूमेंट्री देखा और उनके भीतर चिंगारी जगी—लेकिन वह केवल प्रेरणा नहीं, बल्कि जुनून में बदल गई।

नेवी सील बनने के लिए उनके पास केवल तीन महीने थे और उन्हें 100 पाउंड से अधिक वज़न घटाना था। यह असंभव लगता था। लेकिन गॉगिन्स असंभव को मानते ही नहीं थे। वे रोज़ मीलों दौड़ते, लगातार वर्कआउट करते और दर्द की सीमा पार कर देते।

Navy SEALs की “Hell Week” ट्रेनिंग में, जहाँ अधिकांश लोग हार मान लेते हैं, गॉगिन्स ने इसे तीन बार पूरा किया—क्योंकि वे हार मानने को तैयार ही नहीं थे।

Navy SEAL बनने के बाद भी उनका जुनून रुका नहीं। वे अल्ट्रा-मैराथन धावक बने, दुनिया की सबसे कठिन दौड़ों में हिस्सा लिया और 24 घंटे में सबसे ज्यादा पुल-अप्स (4,030) करने का गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया।

उनका जुनून उन्हें एक साधारण इंसान से दुनिया का लीजेंड बना दिया। गॉगिन्स कहते हैं: “प्रेरणा बकवास है। प्रेरणा आती-जाती रहती है। जब आप जुनूनी होते हैं, तो आपके सामने आने वाली हर चीज नष्ट हो जाती है।”

यह प्रेरणा नहीं थी। यह केवल अनुशासन भी नहीं था। यह था खालिस जुनून।

---

### अभ्यास

1. अपना सबसे बड़ा सपना या लक्ष्य लिखिए।
  2. धैरें कि आप किस स्तर पर हैं: आलसी, “कल करूंगा”, प्रेरित/अनुशासित या जुनूनी।
  3. 3 कदम लिखिए जो आपको आपकी वर्तमान स्थिति से जुनून की ओर ले जाएंगे।
  4. प्रतिदिन यह संकल्प बोलें:  
“मैं अपने सपने के प्रति जुनूनी हूँ। मुझे कोई नहीं रोक सकता। मैं इसे जीता हूँ, मैं इसे सांस लेता हूँ, और मैं इसे हासिल करूंगा।”
- 

यदि आप स्कूल, कॉलेज या जीवन के युवा दौर में हैं—अपने सपने और लक्ष्य के प्रति जुनूनी बनें। लोगों को कहने दीजिए कि आप पागल हैं। उन्हें हँसने दीजिए, उन्हें शक करने दीजिए। एक दिन वही लोग आपकी सफलता देखकर कहेंगे—“काश मेरे पास भी ऐसा जुनून होता।”

---

## 17: अभी या कभी नहीं – शुरुआत का सबसे अच्छा दिन

“सही समय का इंतजार मत करो। हर सेकंड जो तुम सोचने में बर्बाद करते हो, वही सेकंड तुम्हें अपने सपने बनाने में लगाना चाहिए। शुरू करने का सबसे अच्छा दिन कल था। अगला सबसे अच्छा दिन है आज।” — राजेश

हम अक्सर खुद को धोखा देते हैं यह कहकर कि “मैं कल से शुरू करूँगा।” लेकिन सच यह है कि कल कभी आता ही नहीं। दिन हफ्तों में बदल जाते हैं, हफ्ते महीनों में और महीने सालों में—और एक दिन हमें एहसास होता है कि हमारे सपने इंतजार करते-करते ही मर गए। सच्चाई सरल है: हमारे पास केवल आज है। जो काम तुम अभी शुरू करते हो, चाहे कितना ही छोटा क्यों न हो, वही तुम्हारे पूरे भविष्य को बदल सकता है।

सोचो—हर महान लीडर, खिलाड़ी, वैज्ञानिक या सफल व्यक्ति ने सही समय का इंतजार नहीं किया। उन्होंने समय को खुद बनाया। अगर तुम सितारों के मिलने का इंतजार करोगे तो पूरी ज़िंदगी इंतजार करते रहेंगे। लेकिन अगर तुम आज पहला कदम उठाओगे, तो पूरी कायनात तुम्हारे लिए रास्ता बनाना शुरू कर देगी।

### एक वास्तविक कहानी

एक व्यक्ति थे—कर्नल सैंडर्स। 65 साल की उम्र में, ज़िंदगी की असंख्य असफलताओं के बाद, उनके पास केवल \$105 और चिकन फ्राई की एक रेसिपी थी। बहुत लोग कहते हैं कि “अब बहुत देर हो चुकी है।” लेकिन उन्होंने तय किया कि अब ही सही समय है। वे दर-दर जाकर अपनी रेसिपी बेचते थे और उन्हें 1000 से ज्यादा बार ठुकरा दिया गया। लेकिन एक बार जब किसी ने “हाँ” कहा, तो वही KFC बन गया—दुनिया की सबसे बड़ी फूड चेन में से एक।

सोचो अगर उन्होंने कहा होता “मैं बाद में शुरू करूँगा” तो दुनिया ने कभी उनका सपना चखा ही नहीं होता।

### सबक

इंतजार सफलता का सबसे बड़ा दुश्मन है। डर और बहाने हमेशा तुम्हें कहेंगे:

“मैं अभी तैयार नहीं हूँ।”

“शायद अगले हफ्ते।”

“मैं तब शुरू करूँगा जब मेरे पास पैसा, समय या हिम्मत होगी।”

लेकिन सच यह है कि कोई भी पूरी तरह से तैयार नहीं होता। तैयारी ज़रूरी नहीं है शुरू करने के लिए; शुरू करना ही तैयारी बनने की पहली शर्त है।

आज जो जिम तुम छोड़ देते हो, जो किताब नहीं पढ़ते, जो स्किल नहीं सीखते—वही कल पछतावा बनकर सामने खड़ी होती है। और जो फैसला तुम आज लेते हो, चाहे कितना ही छोटा क्यों न हो, वही महानता की नींव बन जाता है।

तो आज खुद से पूछो: वो कौन सा काम है जिसे मैं टालता आ रहा हूँ? उसे “कभी” के पिंजरे में मत मरने दो। जो चीज़ें तुम सालों से टाल रहे हो, उन्हें आज से शुरू करो। एक छोटा कदम भी ज़िंदगी भर के इंतज़ार से कहीं ज्यादा ताक़तवर होता है। घड़ी टिक-टिक कर रही है और समय तुम्हारे हाथ में है।

आज शुरू करो, ताकि कभी पछताना न पड़े।

## 18 : जुनून - एक सार्थक जीवन की आत्मा

“जब आप वही करते हैं जिसे आप प्यार करते हैं, काम खुशी बन जाता है, संघर्ष सबक बन जाते हैं, और जीवन वास्तव में सार्थक बन जाता है।” — राजेश

सोचिए कि अगर आपको सिर्फ जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए रोज बारह घंटे काम करना पड़ा। आप लगातार व्यस्त, थके हुए और परेशान रहते हैं। अंत में आपको एहसास होता है, ‘काश मैंने वह जीवन जिया होता जिसे मैं सच में जीना चाहता था।’

सच्चाई यह है कि दुनिया के 70% लोग खुश नहीं हैं, चाहे वे जो भी कर रहे हों। क्यों? क्योंकि उन्होंने काम का चुनाव जिम्मेदारी, समाज के दबाव या दूसरों की उम्मीदों के आधार पर किया—न कि जुनून के आधार पर।

जब आप वह काम करते हैं जिसे आप पसंद नहीं करते, तो यह आपको थका देता है। आप घर लौटते हैं थके हुए, गुस्से में या निराश। लेकिन जब आप अपने जुनून का पालन करते हैं, तो लंबे समय तक काम करना भी आसान लगता है। जो फुटबॉल से प्यार करता है, उसे खेलते हुए थकावट महसूस नहीं होती। जो शोध में रुचि रखता है, वह नए-नए आविष्कारों से कभी थकता नहीं। जो दूसरों की सेवा करना पसंद करता है, वह कभी थकता नहीं। जुनून ऊर्जा देता है, प्रेरणा देता है और जीवन को अर्थपूर्ण बनाता है।

ज्यादातर लोग इस दुनिया में जीने के लिए आते हैं, लेकिन वे केवल दिन बिताते हैं। सच्चा संतोष तब आता है जब आपका काम और जुनून एक हो जाए और आपका जीवन सार्थक बन जाए।

### अपने जुनून को जीवन बनाने के तरीके

1. जुनून खोजें – खोजें, प्रयोग करें और उन चीजों को पहचानें जो आपके दिल को जलाती हैं।
2. योजना बनाएं – अपने जुनून को छोटे, व्यावहारिक कदमों में बाटें। बिना योजना के सपना सिर्फ ख्वाब ही रहता है।
3. पूरा ध्यान लगाएं – अपने जुनून को पूरी तरह अपनाएं। अपनी ऊर्जा, फोकस और दृढ़ संकल्प इसे समर्पित करें।

4. चुनौतियों के बावजूद लगातार आगे बढ़ें – बाधाएँ आएंगी, लेकिन आपका जुनून आपको आगे बढ़ाएगा।

5. भले ही कोई न माने, फिर भी आगे बढ़ें – लोग संदेह कर सकते हैं, मजाक उड़ा सकते हैं, या हतोत्साहित कर सकते हैं, लेकिन आपका जुनून उनके संदेह से मजबूत होना चाहिए।

### वास्तविक जीवन प्रेरणा

सोचिए स्टीव जॉब्स के बारे में, जिन्होंने एप्पल से निकाल दिए जाने के बावजूद तकनीक और नवाचार के अपने प्यार का पीछा किया। या किसी फुटबॉल खिलाड़ी के बारे में सोचिए, जो हर दिन घटों तक प्रशिक्षण करता है क्योंकि खेल उन्हें उत्साहित करता है। जुनून जीवन को आसान नहीं बनाता—यह जीवन को सार्थक बनाता है।

### निष्कर्ष

जीवन बहुत छोटा है कि इसे ऐसे कामों में बर्बाद किया जाए जिन्हें आप पसंद नहीं करते। आपका जुनून आपका कम्पास, आपका ईंधन और आपका उद्देश्य है। उसके साथ पूरी लगान से रहें। उसे जीएं। उसकी रक्षा करें। अपने दिनों को अर्थपूर्ण बनाएं, ताकि अंत में आप गर्व से कह सकें:

“मैंने वह जीवन जिया जिसे मैं सच में जीना चाहता था।”

नोट: जब आप अपने जुनून या सपनों का पालन करते हैं, तो तैयार रहें कि कुछ साल दर्द, समर्थन की कमी, हार और हार मानने की भावना से भरे होंगे। यही वह समय है जब आपको और भी मजबूती से आगे बढ़ा चाहिए। यह कुछ साल की मेहनत और संघर्ष आपके पूरे जीवन को सार्थक बना देते हैं। अगर आप अपने जुनून के साथ जीवन जीतें हैं, तो आप हर दिन का आनंद लेते हैं।

अपने जुनून का पालन करें और अपने जीवन के हर दिन को आत्मा का उत्सव बनाएं।

## 19 : निरंतरता चमत्कार रचती है

“सफलता उस चीज़ से नहीं आती जो आप कभी-कभार करते हैं। सफलता उस चीज़ से आती है जो आप हर दिन करते हैं।” — राजेश

हर कोई सफलता का सपना देखता है, लेकिन बहुत कम लोग उसे हासिल करते हैं। क्यों? क्योंकि ज्यादातर लोग बहुत जल्दी हार मान लेते हैं। वे उत्साह से शुरू करते हैं, लेकिन जब तुरंत परिणाम नहीं मिलते तो छोड़ देते हैं। सच बहुत सीधा है: निरंतरता तीव्रता को हरा देती है। रोजाना किया गया छोटा-सा काम, एक दिन की मेहनत से कहीं ज्यादा ताकतवर होता है।

प्रकृति को देखो—पत्थर पर गिरती पानी की बूँदें धीरे-धीरे निशान बना देती हैं। सूरज हर सुबह बिना चूँके निकलता है और पूरी दुनिया को रोशनी देता है। पेड़ भी एक दिन में नहीं, बल्कि हर दिन धीरे-धीरे बढ़ते हैं। ज़िंदगी में सफलता का नियम भी यही है: धीमी, स्थिर और निरंतर मेहनत चमत्कार रचती है।

### एक वास्तविक कहानी

सोचिए थॉमस एडिसन के बारे में। उन्होंने बल्ब बनाने की कोशिश में हजारों बार असफलता झेली। लोग उनका मजाक उड़ाते थे, उन्हें छोड़ देने की सलाह देते थे। लेकिन एडिसन को तुरंत नतीजे नहीं चाहिए थे—वह निरंतर प्रयास में विश्वास रखते थे। उन्होंने एक बार कहा था, ‘‘मैं असफल नहीं हुआ हूँ। मैंने सिर्फ 10,000 ऐसे तरीके ढूँढे हैं जो काम नहीं करते।’’

आखिरकार, अनगिनत कोशिशों के बाद, उनका आविष्कार पूरी दुनिया को रोशनी देने लगा। अगर एडिसन बीच में हार मान लेते, तो दुनिया अंधेरे में रहती। उनकी सफलता अचानक की प्रतिभा का नतीजा नहीं थी, बल्कि रोजाना की निरंतर मेहनत का फल थी।

प्रतिभा आपको शुरूआत दिला सकती है, लेकिन मंजिल तक वही पहुँचता है जो निरंतरता रखता है। मोटिवेशन आपको शुरू करा सकता है, लेकिन आगे बढ़ने के लिए निरंतरता चाहिए। सपनों को एक दिन की मेहनत नहीं चाहिए, उन्हें आपकी हर दिन की मौजूदगी चाहिए।

एक वर्कआउट छोड़ना, एक अभ्यास छोड़ना या एक दिन टालना मामूली लग सकता है, लेकिन समय के साथ यहीं अंतर साधारण और असाधारण के बीच की दूरी बना देता है। सफलता कभी एक रात में नहीं बनती—यह ईंट दर ईंट, कदम दर कदम, दिन दर दिन बनती है।

निरंतरता का मतलब परिपूर्ण होना नहीं है। इसका मतलब है हर दिन उपस्थित होना—चाहे मन करे या न करो। हर दिन एक छोटा-सा कदम आगे बढ़ाना और उसे कल फिर दोहराना।

याद रखो: जो चीज़ आप रोज़ दोहराते हैं, वही आपकी किस्मत बनती है। निरंतर बने रहो और एक दिन आपको अहसास होगा कि आपकी छोटी-छोटी कोशिशों ने एक बड़ा चमत्कार कर दिया है।

निरंतर रहो और चमत्कार देखो।

## 20 : सबसे अच्छी आदत – आत्मसंवाद

“यदि आप हर दिन अपने आप से बात नहीं करते, तो आप खुद—दुनिया के सबसे महान व्यक्ति—से संवाद करने का अवसर खो रहे हैं।” - स्वामी विवेकानंद

---

आत्म-संवाद वह सबसे शक्तिशाली आदत है जिसे कोई व्यक्ति अपनी जिंदगी में अपना सकता है। यह वह निजी बातचीत है जो हम अपने आप से करते हैं, अपने आप को प्रोत्साहित करने का तरीका है और अपने भावनाओं व क्षमताओं को पहचानने का माध्यम है। जबकि हम अक्सर दूसरों से अपनी स्थिति और भावनाएं साझा करते हैं, कोई भी हमें उतना नहीं समझ सकता जितना हम खुद समझते हैं।

### आत्म-संवाद क्यों महत्वपूर्ण है

1. **खुद को समझें:** केवल आप ही अपने मन की भावनाओं, डर और सपनों को सही मायने में समझ सकते हैं। आत्म-संवाद आपको अपने अनुभवों को महसूस करने, स्वीकार करने और उन्हें सही दिशा में बदलने में मदद करता है।
2. **अपनी क्षमता को पहचानें:** जीवन अक्सर हमें चुनौती देता है, और लोग कह सकते हैं कि आपके लक्ष्य बहुत बड़े या असंभव हैं। आत्म-संवाद के माध्यम से आप खुद को अपनी शक्तियों, क्षमताओं और महानता हासिल करने की क्षमता याद दिलाते हैं।
3. **गलतियों से सीखें:** सभी लोग गलतियाँ करते हैं, लेकिन आत्म-संवाद आपको साहस देता है कि आप अपनी गलतियों का विश्लेषण करें, उन्हें समझें और उनसे सीखकर आगे बढ़ें।
4. **प्रेरित रहें:** आत्म-संवाद आपके मन में व्यक्तिगत कोच की तरह है। जब लोग आपको कम आंकें, आत्म-संवाद आपको प्रेरित करता है, आपके मनोबल को उठाता है और आपके सपनों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।
5. **आत्म-विश्वास मजबूत करें:** आप दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण संवाद वही है जो आप अपने आप से करते हैं। सकारात्मक आत्म-संवाद सहनशीलता, आत्मविश्वास और स्पष्टता को बढ़ाता है।

यदा रखें, आत्म-संवाद का मतलब खुद से झूठ बोलना नहीं है। यह जानने का तरीका है कि आप कौन हैं, क्या कर सकते हैं और कितनी दूर जा सकते हैं। जितना बेहतर आप अपने आप से बात करेंगे, उतना मजबूत आपका मन बनेगा और उतनी ही उज्जवल आपकी जिंदगी होगी।

### मुख्य संदेशः

अपने विचारों के प्रति सचेत रहें।

हर दिन खुद को प्रोत्साहित करें।

आत्म-संवाद के माध्यम से सीखें, सुधारें और बढ़ें।

### **अंतिम विचारः**

“आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण संवाद वही है जो आप अपने आप से करते हैं—अपने आप से दया, साहस और विश्वास के साथ बात करें।”

## 21 : असफलता से सीखो

“असफलता अस्थायी है,—कभी हार मत मानो।”

असफलता सफलता का विपरीत नहीं है, बल्कि सफलता की नींव है। हर इंसान चाहे कितना भी परफेक्ट क्यों न दिखे, जीवन में असफलता का सामना करता ही है। जब हम असफल होते हैं तो हमें लगता है कि जैसे सब खत्म हो गया। मन में तनाव, निराशा और दर्द भर जाता है। लेकिन सच्चाई यह है कि असफलता हमारी दुश्मन नहीं है—यह एक छुपा हुआ शिक्षक है।

जब हम असफल होते हैं तो जीवन हमें सिर्फ यह बताता है कि कौन-सा तरीका काम नहीं करता, ताकि हम सही तरीका ढूँढ सकें। असली समस्या असफलता नहीं है—बल्कि हमारी प्रतिक्रिया है। कुछ लोग असफलता को अंत मान लेते हैं, जबकि कुछ इसे सबक बनाकर और मजबूत हो जाते हैं।

असफलता हमें सिखाती है कि कठिन समय में मजबूत कैसे रहना है, धैर्य कैसे रखना है और दुनिया की सच्चाई को कैसे देखना है। यह हमें यह भी समझाती है कि सफलता क्यों ज़रूरी है—क्योंकि जब आप असफल होते हैं तो अक्सर दुनिया आपका सम्मान नहीं करती। यह याद रखो: असफल होना ठीक है, लेकिन हार मानना सबसे बड़ी गलती है। असफलता अच्छी है, पर हारना सबसे बुरा है। आप गिरते हो तो असफल होते हो, लेकिन जब उठना बंद कर देते हो तभी वास्तव में हारते हो।

इसलिए अगली बार जब आप असफल हों, तो निराश मत होइए। मुस्कुराइए और खुद से पूछिए: मैं इस स्थिति से क्या सीख सकता हूँ—अपने बारे में, जीवन के बारे में और समाज के बारे में? फिर खुद से कहिए: असफलता मुझे मजबूत बनाने आई है।

### हम असफल क्यों होते हैं

1. तैयारी और योजना की कमी।
2. नई चीज़ आज़माने का डर।
3. जल्दी हार मान लेना।
4. लगातार मेहनत के बजाय किस्मत पर भरोसा करना।
5. पिछली गलतियों से न सीखना।

### असफलता को कैसे संभालें

1. मान लीजिए कि असफलता स्वाभाविक है—हर कोई इसका सामना करता है।
2. घबराइए मत और आत्मविश्वास मत खोइए; यह अंत नहीं है।
3. शांत रहकर सोचने के लिए समय दीजिए।

4. असफलता में छुपे सबक को खोजिए।
5. याद रखिए, असफलता चरित्र और सहनशक्ति बनाती है।

### असफल होने पर क्या करें

1. बैठकर सोचिए: यह क्यों हुआ?
2. अपनी गलतियों और सुधार के क्षेत्रों को पहचानिए।
3. नई और बेहतर रणनीति के साथ योजना बनाइए।
4. पछतावे में अटके रहने के बजाय आगे बढ़ते रहिए।
5. मुस्कुराइए और खुद से कहिए: यह सफलता की ओर एक और कदम है।

### सच्ची कहानी: जैक मा (अलीबाबा के संस्थापक)

जैक मा असफलता से सीखने का सबसे बड़ा उदाहरण हैं। उन्होंने कई बार स्कूल की परीक्षाएँ फेल कीं। उन्हें हार्वर्ड यूनिवर्सिटी ने 10 बार रिजेक्ट किया। जब 24 लोग KFC में नौकरी के लिए गए तो 23 चुने गए, केवल जैक मा को रिजेक्ट कर दिया गया। फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी और असफलता को अपना सबसे बड़ा शिक्षक माना।

आगे चलकर जैक मा ने अलीबाबा बनाई, जो दुनिया की सबसे बड़ी कंपनियों में से एक है। उनकी कहानी साबित करती है कि असफलता आपको परिभाषित नहीं करती—आपका असफलता के प्रति दृष्टिकोण आपको परिभाषित करता है।

### असफल होने के बाद खुद से पूछने वाले प्रश्न

1. क्या गलत हुआ और मैं इससे क्या सीख सकता हूँ?
2. क्या मैंने सचमुच पूरी मेहनत की थी?
3. मुझे कौन-से कौशल या आदर्ते सुधारनी चाहिए?
4. मैं इस असफलता को विकास की प्रेरणा कैसे बना सकता हूँ?
5. अगर मैं अभी हार मान रुँतो क्या मुझे जीवनभर पछतावा होगा?

**माझंड मंत्र:** असफलता गिरना नहीं है; असली असफलता है—गिरकर उठने से इंकार करना।

## 22 : सफलता का रहस्य

सफलता कभी भी रातों-रात नहीं मिलती। यह एक लंबी यात्रा है जिसमें चुनौतियाँ, नींद रहित रातें, थकान, हार मानने के विचार, सहारा न मिलना, ध्यान भटकना और आत्म-संदेह जैसी कठिनाइयाँ आती हैं। लेकिन जो इंसान इन सब मुश्किलों को पार कर आगे बढ़ता रहता है, वही असली महानता हासिल करता है।

### सफलता के लिए जरूरी गुण

#### साफ़ विज़न (Clear Vision)

सबसे पहला रहस्य है साफ़ लक्ष्य होना। अगर आपको पता ही नहीं कि जाना कहाँ है, तो आप भटक जाएंगे। एक स्पष्ट विज़न ही आपको दिशा, उद्देश्य और ऊर्जा देता है कि कठिन समय में भी चलते रहो।

#### सपनों के लिए जुनून (Obsession Like Oxygen)

आपको अपने सपने के लिए उतना जुनूनी होना चाहिए जितना सांस लेने के लिए ऑक्सीजन की ज़रूरत होती है। जब सपना आपके दिल की धड़कन बन जाता है, तब आपको कोई नहीं रोक सकता। यहीं जुनून आपको वहाँ तक ले जाता है जहाँ और लोग हार मान लेते हैं।

#### फ़ोकस (Focused)

फ़ोकस का मतलब है अपने लक्ष्य पर पूरा ध्यान देना, बिना भटके। सफलता उन्हीं को मिलती है जो अपनी ऊर्जा एक दिशा में लगाते हैं। बिखरी हुई मेहनत कभी भी केंद्रित प्रयास को नहीं हरा सकती।

#### लगातार मेहनत (Consistency)

लगातार मेहनत प्रेरणा से कहीं ज्यादा ताक़तवर होती है। कोई भी कुछ दिन मेहनत कर सकता है, लेकिन जो हर दिन थोड़ा-थोड़ा करते हैं, वही असली विजेता बनते हैं। छोटी-छोटी आदतें समय के साथ बड़े परिणाम लाती हैं।

#### लचीलापन (Resilience)

लचीलापन का मतलब है हर बार गिरने के बाद फिर से खड़े होना। रास्ते में रुकावटें और तकलीफ़ें आएँगी, लेकिन जो इंसान टूटने के बजाय उन्हें सीढ़ी बना लेता है, वही आगे बढ़ता है।

#### समझदारी (Perspicacious)

सफलता सिर्फ़ मेहनत करने से नहीं, बल्कि समझदारी से निर्णय लेने से भी आती है। अनुभव से सीखना, दूसरों को देखकर समझना और सही निर्णय लेना आपको तेज़ी से आगे बढ़ाता है।

#### सकारात्मक सोच (Positive Mindset)

सकारात्मक सोच सफलता का ईंधन है। नकारात्मकता आपकी ऊर्जा खत्म करती है, लेकिन सकारात्मक सोच आपको उम्मीद, ताक़त और रचनात्मकता देती है। मुश्किल हालात में भी सकारात्मक दिमाग अवसर खोज लेता है।

### महारत (Mastery)

अंत में, असली सफलता पाने के लिए आपको अपने काम का मास्टर बनना होगा। यह तभी होगा जब आप रोज़ सीखेंगे, अभ्यास करेंगे और खुद को बेहतर बनाएँगे। सफलता हमेशा उसी के आगे झुकती है जो अपने काम में महारत हासिल करता है।

### एक असली कहानी: डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, जिन्हें “भारत का मिसाइल मैन” कहा जाता है, सफलता का सबसे प्रेरणादायक उदाहरण हैं। वे एक गरीब परिवार में पैदा हुए और पढ़ाई का खर्च निकालने के लिए अखबार बेचते थे। आर्थिक संघर्ष, संसाधनों की कमी और कई असफलताएँ उनके जीवन का हिस्सा थीं। लेकिन उनके पास एक स्पष्ट विज्ञन था — विज्ञान के माध्यम से देश की सेवा करना। उन्होंने सीखने में जुनून रखा, हमेशा फ़ोकस्ड रहे और लगातार मेहनत की। प्रोजेक्ट असफल हुए, लेकिन उनकी लचीलापन ने उन्हें हारने नहीं दिया। उनकी समझदारी, सकारात्मक सोच और एयरोस्पेस इंजीनियरिंग में महारत ने उन्हें भारत के मिसाइल कार्यक्रम का जनक और आगे चलकर भारत का राष्ट्रपति बनाया। उनकी ज़िंदगी साबित करती है कि सफलता पैसे या पृष्ठभूमि पर नहीं, बल्कि दृष्टि, अनुशासन और लगन पर निर्भर करती है।

### खुद से पूछने वाले सवाल

1. मैं कहता हूँ कि मुझे सफल होना है, लेकिन क्या मैं हर दिन अपना सब कुछ दे रहा हूँ?
2. क्या मेरे पास साफ़ लक्ष्य है, या मैं बिना दिशा के चल रहा हूँ?
3. क्या मैं अपने सपनों के लिए उतना जुनूनी हूँ जितना ऑक्सीजन के लिए हूँ?
4. मैं कहाँ अपना फ़ोकस खो रहा हूँ — और उसे कैसे वापस ला सकता हूँ?
5. क्या मैं लगातार मेहनत करता हूँ, या सिर्फ़ तब जब मन करता है?
6. मुश्किलों के समय मैं कितना मज़बूत और लचीला हूँ?
7. क्या मैं समझदारी से फ़ैसले लेता हूँ या सिर्फ़ अंधी मेहनत करता हूँ?
8. क्या मेरी सोच सकारात्मक है या मैं नकारात्मकता में अपनी ऊर्जा गँवा रहा हूँ?
9. क्या मैं अपने काम की सच्ची महारत पाने के लिए रोज़ अभ्यास कर रहा हूँ?
10. अगर मैं आज जैसा जी रहा हूँ, वैसा ही चलता रहा, तो क्या मैं कल अपने सपनों तक पहुँच पाऊँगा?

याद रखो: “गिरना ठीक है, लेकिन हार मान लेना कभी ठीक नहीं है।”

## 23 : सफलता क्यों महत्वपूर्ण है

सफलता केवल धन, आराम या पहचान पाने का नाम नहीं है। असली सफलता आपको उस इंसान में बदल देती है, जिसकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की थी। यह आपके सोचने के तरीके, आपके व्यक्तित्व, आपकी आदतें और आपके जीवन के दृष्टिकोण को बदल देती है। यह आपको चुनौतियाँ, अवसर और अपनी खुद की संभावनाओं को देखने का नजरिया देती है। लेकिन सफलता का प्रभाव केवल आप पर ही नहीं होता। यह आपके परिवार, माता-पिता और आने वाली पीढ़ी पर भी असर डालती है। जब आप सफल होते हैं, तो आपका परिवार सम्मान, गर्व और बेहतर जीवन पाता है। आपकी उपलब्धियाँ दूसरों को प्रेरित करती हैं और उन्हें भी ऊँचा लक्ष्य हासिल करने के लिए प्रेरित करती हैं।

चाहे जितनी भी मेहनत, समय या संघर्ष क्यों न लगे, सफलता पाने लायक है। हर रात जागना, हर त्याग और हर संदेह का पल बस उस जीवन की सीढ़ी है, जो केवल आपके लिए नहीं बल्कि उन लोगों के लिए भी महत्वपूर्ण है, जो आप पर निर्भर हैं।

### सफलता क्यों महत्वपूर्ण है

**स्वयं में बदलाव (Self-Transformation).** सफलता आपको बदल देती है। यह आत्मविश्वास, अनुशासन, लचीलापन और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में टिके रहने की क्षमता देती है।

**सम्मान और पहचान (Respect and Recognition).** सफलता से आपको और आपके परिवार को सम्मान मिलता है। लोग आपकी मेहनत और दृढ़ संकल्प को मानते हैं।

**प्रभाव और विरासत (Influence and Legacy).** आपकी सफलता आपको दूसरों को प्रभावित करने, उदाहरण सेट करने और अगली पीढ़ी के लिए प्रेरणा बनने का मौका देती है। यह आपके जीवन को सिर्फ आपके सपनों से कहीं ज्यादा मायने देती है।

**अवसर और स्वतंत्रता (Opportunities and Freedom).** सफलता से स्वतंत्रता मिलती है — वित्तीय, मानसिक और भावनात्मक। आप विकल्प चुन सकते हैं, नए रास्ते खोज सकते हैं और अपने तरीके से जीवन जी सकते हैं।

**संतोष और खुशी (Fulfillment and Happiness).** सच्ची खुशी तब मिलती है जब आपकी मेहनत रंग लाती है। सफलता वह संतोष देती है, जो किसी भी आराम या विलासित से नहीं मिलता।

अगर आप सफल हो जाते हैं, तो यह होगा

## आप खुद का बेहतर संस्करण बनाएंगे

आप अधिक आत्मविश्वासी, अनुशासित और लचीले बनेंगे। आप मुश्किलों में भी अवसर देखेंगे।

## आपका परिवार गर्व और सम्मान पाएगा

आपकी सफलता आपके परिवार पर भी असर डालेगी। माता-पिता को गर्व होगा, भाई-बहन प्रेरित होंगे, और परिवार का सामाजिक सम्मान बढ़ेगा।

**अवसर बढ़ेंगे।** सफलता ऐसे दरवाजे खोलती है जिनके बारे में आपने कभी सोचा भी नहीं था। लोग आप पर भरोसा करेंगे, मौके आपके पास आएंगे, और आप अपने जीवन का रास्ता चुनने में स्वतंत्र होंगे।

**आप दूसरों को प्रेरित करेंगे।** आपकी यात्रा और उपलब्धियाँ दूसरों — दोस्तों, समाज और अगली पीढ़ी — के लिए प्रेरणा बनेंगी।

## वित्तीय और मानसिक स्वतंत्रता

सफलता आपको बिना बाधाओं के विकल्प चुनने की शक्ति देती है। आप अपने तरीके से जीवन जी सकते हैं और उस चीज का पीछा कर सकते हैं जो वास्तव में महत्वपूर्ण है।

**संतोष और खुशी।** अपने लक्ष्य प्राप्त करने पर आपको गहरी संतुष्टि मिलेगी। आप देखेंगे कि आपकी मेहनत, त्याग और दृढ़ता रंग लाइ।

## सारांश विचार:

“सफलता सिर्फ आपके जीवन को नहीं, बल्कि आपके परिवार, दोस्तों और आपे वाली पीढ़ी के जीवन को भी बदल देती है। यह सपनों को हकीकत में बदल देती है और मेहनत को सम्मान देती है।”

### अगर आप असफल हो जाते हैं, तो यह होगा

सम्मान खो सकते हैं लोग आपको गंभीरता से लेना बंद कर सकते हैं। दोस्तों, परिवार या सहयोगियों को आपकी क्षमताओं पर संदेह हो सकता है। सालों से बने आपकी प्रतिष्ठा कुछ ही पलों में हिल सकती है।

**अवसर छूट सकते हैं।** असफलता ऐसे दरवाजे बंद कर देती है जो शायद कभी फिर न खुलें। जो मौके आपके पास थे, वे किसी और के हाथ में चले जा सकते हैं।

**पछतावा महसूस होगा.** असफलता अक्सर गहरा पछतावा लाती है। “अगर मैंने ज्यादा कोशिश की होती तो?” या “मैंने अपना सब कुछ क्यों नहीं दिया?” — ऐसे सवाल लंबे समय तक परेशान कर सकते हैं।

**आत्मविश्वास कम हो सकता है.** बार-बार असफलता से अपनी क्षमताओं पर विश्वास टूट सकता है। फिर से कोशिश करने का डर बढ़ सकता है और छोटी चुनौतियाँ भी असंभव लगने लगती हैं।

परिवार और प्रियजन प्रभावित होंगे जब आप असफल होते हैं, तो आपके पास जो लोग हैं वे भी इसका असर महसूस करते हैं — भावनात्मक, विचारीय या सामाजिक रूप से। उनका गर्व और उम्मीद प्रभावित हो सकती है।

**जीवन कठिन हो जाएगा.** असफलता कड़वी होती है। यह केवल आपको धीमा नहीं करती, बल्कि निराशा और अकेलापन भी देती है। जो लोग इससे सीख नहीं पाते, वे औसत जीवन में फँस जाते हैं।

**कड़वा सच:** “असफलता केवल एक सबक नहीं है — यह चेतावनी है। यह सम्मान, अवसर, आत्मविश्वास और शांति छीन सकती है। लेकिन यदि आप इसका सामना करें, सीखें और मजबूत बनकर उठें, तो यह आपके अंतिम सफलता का कड़वा ईंधन बन जाती है।”

### खुद से पूछने वाले सवाल

क्या मैं वास्तव में सफल होने के लिए पूरी मेहनत करने को तैयार हूँ?

क्या मैं सफलता सिर्फ आराम के लिए चाहता हूँ या अपने जीवन को बदलने और दूसरों को प्रेरित करने के लिए?

मेरी सफलता मेरे परिवार और आने वाली पीढ़ी पर कैसे असर डालेगी?

क्या मैं चुनौतियों, त्याग और कठिनाइयों का सामना करने को तैयार हूँ?

अगर मैं सफल नहीं हुआ, तो कौन से अवसर या सम्मान खो दूँगा?

अगर मैं असफल हुआ, तो क्या मैं सीखकर उड़ूँगा, या इसे अपनी परिभाषा बना लूँगा?

**मुख्य संदेश:** “सफल होना कोई विकल्प नहीं है। असफलता अंत नहीं है। आपकी मेहनत, आपका दृष्टिकोण और आपकी लगन तय करती है कि आप उठेंगे या गिरेंगे — और दुनिया केवल उन्हीं का सम्मान करती है जो लगातार आगे बढ़ते रहते हैं।”

## 24: दबाव में शांत रहें

जीवन हमेशा आपको समस्याओं, चुनौतियों और बाधाओं के सामने खड़ा करता है — पढ़ाई, प्रतियोगिताएँ, रिश्ते या अचानक आने वाली परिस्थितियाँ साधारण लोगों और महान उपलब्धि हासिल करने वालों में अंतर यह है कि वे दबाव को कैसे संभालते हैं। दबाव आपको टूटने या मजबूत बनने का मौका देता है। यह आपके फोकस, धैर्य और निर्णय लेने की क्षमता को परखता है। घबराहट, तनाव और निराशा कभी समाधान नहीं देती; केवल शांत और फोकस्ड मन ही समाधान खोज सकता है।

### शांत रहने का महत्व

**साफ सोच (Clear Thinking).** शांत मन आपको तार्किक रूप से सोचने और कठिन परिस्थितियों में भी सही निर्णय लेने की शक्ति देता है।

**भावनाओं पर नियंत्रण (Better Control Over Emotions).** दबाव अक्सर डर, गुस्सा या निराशा पैदा करता है। शांत रहने से आप भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं और गलतियों या संघर्ष से बच सकते हैं।

**बेहतर प्रदर्शन (Enhanced Performance).** लोग शांत फोकस के तहत अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं। चिंता सोच को भ्रमित करती है, लेकिन शांत मन इसे तेज़ करता है।

**दूसरों को प्रेरित करना (Inspiration to Others).** शांत व्यक्ति दूसरों में भरोसा और विश्वास पैदा करता है। लोग स्वाभाविक रूप से उस व्यक्ति का अनुसरण करते हैं जो दबाव में भी संयमित रहता है।

**मानसिक ताकत (Mental Strength).** हर बार जब आप शांत रहते हैं, आपका मन और मजबूत होता है। शांत रहना आपका सुपरपावर बन जाता है, जिससे आप बड़ी चुनौतियों का सामना कर सकते हैं।

**शांति में शक्ति है (Calmness is Strength).** समस्याएँ, चुनौतियाँ और बाधाएँ जीवन का हिस्सा हैं। अधिकतर लोग जब कठिनाइयों का सामना करते हैं, घबरा जाते हैं, तनाव में आते हैं या डिप्रेस हो जाते हैं। वे समस्या पर फोकस करते हैं, समाधान पर नहीं।

“याद रखें: समाधान केवल तभी मिलते हैं जब आप शांत रहते हैं। शांत मन स्पष्ट सोच सकता है, विकल्पों का आकलन कर सकता है और सही कदम उठा सकता है।“

जब आप किसी समस्या का सामना करें: रुकें, गहरी सांस लें और अपने मन को स्थिर करें। स्वीकार करें कि समस्या आ चुकी है। गुस्सा या पछतावे में ऊर्जा बर्बाद न करें।

समाधान पर ध्यान केंद्रित करें: “अब जब यह समस्या आ गई है, इसे कैसे हल कर सकता हूँ?” आप आश्वर्यचकित होंगे कि आपका मन कितनी जल्दी समाधान प्रस्तुत करने लगता है। शांत रहकर आप समस्याओं को अवसर और चुनौतियों को उपलब्धियों में बदल सकते हैं।

### कठिन समय में दृष्टिकोण (Perspective in Tough Times)

जब आप सबसे कठिन समस्याओं का सामना करते हैं — जो असंभव लगती हैं — खुद से याद दिलाएँ: “जब आप इस दुनिया में आए थे, आपके पास कुछ भी नहीं था। आप खाली हाथ आए थे, और आज जो कुछ भी आपके पास है, वह आपने अर्जित किया है।” कोई भी समस्या, चुनौती या असफलता आपकी महत्वता को कम नहीं कर सकती। सबसे कठिन चुनौती भी आपके जीवन की पूरी यात्रा के सामने छोटी है। इस दृष्टिकोण को अपनाकर आप समझेंगे कि आप किसी भी समस्या से अधिक मजबूत हैं, और हर चुनौती सिर्फ आपकी वृद्धि, सीखने और मानसिक मजबूती साबित करने का अवसर है।

मुख्य विचार: “कोई भी चुनौती आपकी क्षमता से बड़ी नहीं है। शांत रहें, दृष्टिकोण बनाए रखें, और आगे बढ़ते रहें।”

### खुद से पूछें

1. दबाव में मैं कैसे प्रतिक्रिया देता हूँ — क्या मैं घबराता हूँ या शांत रहता हूँ?
2. मेरे जीवन में कौन-कौन सी स्थितियाँ हैं जहाँ मुझे भावनाओं पर बेहतर नियंत्रण की आवश्यकता है?
3. मैं अपने मन को भविष्य की चुनौतियों में शांत रहने के लिए आज कैसे तैयार कर सकता हूँ?
4. मैं दबाव को तनाव के बजाय फोकस और क्रियाशीलता में कैसे बदल सकता हूँ?

“दबाव अनिवार्य है, लेकिन घबराहट वैकल्पिक है। दबाव में शांत रहना स्पष्टता, नियंत्रण और आत्मविश्वास देता है। यह बाधाओं को अवसरों में, डर को फोकस में और चुनौतियों को उपलब्धियों में बदल देता है।”

## 25: आभारी रहें

आभार (Gratitude) सबसे शक्तिशाली और बेहतरीन आदतों में से एक है, जो कोई भी अपना सकता है। अधिकतर लोग अपनी समस्याओं या उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जो उनके पास नहीं हैं, और भूल जाते हैं कि जो उनके पास है वह दुनिया के करोड़ों लोगों से बेहतर है। अगर आप यह किताब पढ़ रहे हैं, तो आप पहले ही दुनिया के 70% लोगों से आगे हैं, क्योंकि आप सीखने और बढ़ने के लिए तैयार हैं। आभार आपके सोचने का तरीका, आपके रिश्तों और आपके पूरे जीवन को बदल सकता है। जो लोग जो उनके पास हैं उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वे शांति, संतोष और शक्ति पाते हैं, जबकि जो लोग जो उनके पास नहीं हैं उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वे अक्सर निराश और तनावग्रस्त महसूस करते हैं।

### आभार क्यों महत्वपूर्ण है

**दृष्टिकोण बदलता है (Shifts Your Perspective).** आभार आपको जीवन को अलग दृष्टिकोण से देखने में मदद करता है। समस्याओं के बजाय आप अवसरों, आशीर्वाद और छोटे-छोटे सुखों को महसूस करते हैं।

**तनाव और नकारात्मकता कम करता है (Reduces Stress and Negativity).** अपने जीवन की अच्छी चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करने से नकारात्मक विचार और तनाव स्वतः कम हो जाते हैं।

**रिश्तों को मजबूत करता है (Strengthens Relationships).** अपने आस-पास के लोगों के प्रति आभारी होना रिश्तों को मजबूत करता है, भरोसा बढ़ाता है और दूसरों में अच्छा महसूस कराता है।

**मानसिक शक्ति बढ़ाता है (Boosts Mental Strength).** भारी लोग ज्यादा मजबूत और लंबी लें होते हैं वे असफलताओं और कठिनाइयों में भी सीख और मूल्य खोजते हैं।

**सफलता को बढ़ाता है (Enhances Success).** जो लोग आभार का अभ्यास करते हैं, वे ज्यादा फोकस्ड, अनुशासित और प्रेरित रहते हैं। आभार महत्वाकांक्षा को ईर्ष्या या लालच के बिना बढ़ाता है।

### हर दिन आभार का अभ्यास कैसे करें

दिन की शुरुआत और अंत. हर सुबह और रात को 3 चीज़ें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं — स्वास्थ्य, परिवार, दोस्त, अवसर या छोटी खुशियाँ।

**कृतज्ञता व्यक्त करें (Express Gratitude).** उन लोगों को बताएं जिनकी मदद के लिए आप आभारी हैं। एक सरल “धन्यवाद” रिश्तों को मजबूत करता है और दूसरों को मूल्यवान महसूस कराता है।

**वर्तमान पर ध्यान दें (Focus on the Present).** जो आपके पास है उस पर खुश रहें। जो आपके पास अभी है उसके लिए आभारी रहें।

**चुनौतियों से सीखें (Learn from Challenges).** कठिनाइयाँ भी आपको सीख देती हैं। असफलताओं, गलतियों और बाधाओं के लिए आभारी रहें — ये आपको मजबूत बनाती हैं।

### खुद से पूछें:

क्या मैं उन चीजों पर ध्यान देता हूँ जो मेरे पास हैं या जो नहीं हैं?

क्या मैंने हाल ही में उन लोगों को धन्यवाद दिया है, जिन्होंने मेरी मदद की?

आभार मेरे दृष्टिकोण, रिश्तों और कार्यों को कैसे बेहतर बना सकता है?

मेरी चुनौतियों से मैं क्या सीख सकता हूँ ताकि मैं और आभारी बन सकूँ?

मुख्य विचार: “जब आप जो आपके पास है उसके लिए आभारी होते हैं, तो आप अपने जीवन में स्वतः और अधिक सकारात्मकता और सफलता आकर्षित करते हैं।”

---

“आभार जो हमारे पास है उसे पर्याप्त बनाता है, और पर्याप्त को खुशी में बदल देता है। आभारी मन शक्तिशाली मन है। आज आभारी बनें और अपने जीवन को बदलते देखें।”

## 26 : सबका सम्मान करो — यही इंसानियत है

सम्मान इंसानियत का सबसे पवित्र रूप है। इसके लिए न धन चाहिए, न शक्ति, न पद, फिर भी इसमें इतनी ताक्तत होती है कि यह किसी को मूल्यवान, देखा हुआ और प्यार किया हुआ महसूस करवा सकता है। सम्मान केवल उन लोगों को देना नहीं है जो आपसे बड़े हैं, बल्कि असली इम्तहान तो यह है कि आप उन लोगों से कैसे पेश आते हैं जो आपको कोई फायदा नहीं दे सकते।

एक इंसान जो चौकीदार या सफाई कर्मचारी को उतना ही सम्मान देता है जितना किसी सीईओ को—वही असली इंसान है। असली इंसानियत तब दिखाई देती है जब आप लोगों का मूल्य उनके धन, शक्ति या पद से नहीं, बल्कि एक इंसान के रूप में करते हैं। असली चरित्र तब सामने आता है जब आप उन लोगों से कैसा व्यवहार करते हैं जो आपसे कमज़ोर, कम सामर्थ्यवान और बेबस हैं। यही असली इंसानियत है।

अगर भगवान सबको समान रूप से प्रेम और सम्मान देते हैं, तो हम कौन होते हैं भेदभाव करने वाले? हमें अपनी अगली सांस का भी भरोसा नहीं, फिर भी हम ऐसे व्यवहार करते हैं जैसे हम अमर हों। असली शिक्षा डिग्रियों और प्रमाणपत्रों से नहीं, बल्कि आपके व्यवहार से झलकती है। जो व्यक्ति दूसरों का सम्मान नहीं कर सकता, उसे कभी भी अच्छा इंसान नहीं कहा जा सकता। आप बाहर से चाहे जितने आकर्षक दिखते हों, लेकिन आपकी असली खुशबू आपके चरित्र और व्यवहार से ही आती है। सम्मान वही खुशबू है—जो आपको अविस्मरणीय बना देती है।

हम एक ऐसे संसार में जी रहे हैं जहाँ हर कोई चाहता है कि उसके अपने बच्चे सफल और खुश रहें। लेकिन क्यों न हम यह सोचें कि सभी लोग खुश रहें और अच्छा जीवन जिए? आखिरकार, एक दिन सबको इस दुनिया को छोड़कर जाना है। तो क्यों न हम चाहें कि हर कोई खुशहाल और सार्थक जीवन जिए? कल्पना कीजिए एक ऐसे समाज की जहाँ हर व्यक्ति दूसरों का उत्साह बढ़ाए, खुशी फैलाए और उन्हें उनके सपनों की ज़िंदगी हासिल करने में मदद करो। ऐसा समाज सचमुच इस धरती को सबसे सुंदर स्थान बना देगा।

चाहे आप कितने भी ताक्ततवर हों, चाहे आपके पास कितना भी धन हो—अगर आपके चरित्र और व्यवहार में सम्मान और दया की खुशबू नहीं है, तो यह सब व्यर्थ है। क्योंकि जब आप इस दुनिया से चले जाएंगे, तो आपकी दौलत या ताक्त किसी को याद नहीं रहेगी। सौ साल बाद आपका नाम भी मिट जाएगा—लेकिन अगर आपने अपने व्यवहार से लोगों का दिल छुआ, सम्मान और प्रेम दिया, तो आप हमेशा उनकी यादों में जीवित रहेंगे।

शब्दों की भी अपार शक्ति होती है। वे किसी की जिंदगी बचा सकते हैं, या उसे खत्म करने पर मजबूर कर सकते हैं। एक बार एक लड़का, जो अपने परीक्षा परिणामों और परिवार के दबाव से टूटा हुआ था, आत्महत्या करने का निर्णय ले चुका था। उसी दिन स्कूल से घर जाते वक्त उसका बैग गिर गया और सारी किताबें जमीन पर बिखर गई। कुछ बच्चे हँसते हुए चले गए, लेकिन एक छात्र झुका, सामान उठाने में मदद की और उससे कुछ दयालु शब्द कहे। उस छोटे से व्यवहार से एक दोस्ती शुरू हुई।

### सालों बाद, एक कॉफी शॉप में बैठकर उस लड़के ने सच बताया:

‘क्या तुम्हें याद है वो दिन जब तुमने मेरा सामान उठाने में मदद की थी? उसी दिन मैंने ठान लिया था कि मैं अपनी जिंदगी खत्म कर दूँगा। मैंने अपना अलमारी तक खाली कर दिया था क्योंकि मुझे लगा अब मैं स्कूल वापस नहीं आऊँगा। लेकिन तुम्हारी मदद, तुम्हारे दयालु शब्दों ने मुझे जीने की वजह दी। उस दिन तुमने मेरी जिंदगी बचाई, और आज मैं यहाँ सिर्फ तुम्हारी वजह से हूँ।’

यही है दया और सम्मान की ताकत। आप कभी नहीं जानते सामने वाला इंसान किस दर्द से गुजर रहा है। आपका एक छोटा-सा दयालु शब्द, एक सम्मानजनक व्यवहार, एक मदद का हाथ—किसी के लिए जीवन का सहारा बन सकता है।

हम चाहते हैं कि मुसीबत में भगवान हमारा हाथ थामे। लेकिन कभी-कभी भगवान हमें ही किसी और के लिए मदद का हाथ बनने भेजते हैं। सवाल यह है—क्या हम उस वक्त परवाह करते हैं, या नज़रअंदाज कर देते हैं?

आखिरकार, जीवन के अंत में धन, शोहरत और ताक़त सब मिट जाते हैं। जो बचता है, वह है—कितने दिलों को हमने छुआ, कितनी जिंदगियों को बेहतर बनाया, और कितना सम्मान और प्रेम हमने फैलाया।

आज का मंत्र: ‘सम्मान और दया ही असली इंसानियत की खुशबू हैं। इन्हें फैलाइए, और आप हमेशा लोगों के दिलों में जिंदा रहेंगे।’

## 27 : शिक्षा का हृदयः नैतिकता

शिक्षा अक्सर डिग्री, अंक या प्रमाणपत्रों से मापी जाती है। लेकिन सच्ची शिक्षा केवल बुद्धिमत्ता या सफलता के लिए नहीं है—यह अच्छे इंसान बनाने के लिए है। ज्ञान बिना नैतिकता के, एक बच्चे के हाथों में तेज तलवार की तरह है—यह लाभ से अधिक तुकसान कर सकता है।

### नैतिक शिक्षा क्यों महत्वपूर्ण है

नैतिक शिक्षा सच्ची शिक्षा का हृदय है। यह हमें ईमानदारी, सम्मान, सहानुभूति, दया और जिम्मेदारी जैसे मूल्य सिखाती है। समाज में वैज्ञानिक, व्यापारी या नेता हो सकते हैं, लेकिन यदि वे नैतिक इंसान नहीं हैं, तो उनकी सारी उपलब्धियाँ व्यर्थ हैं।

इतिहास इसका प्रमाण है। लाखों सफल लोग—धनी, शक्तिशाली या शिक्षित—आज दुनिया में याद नहीं हैं। दूसरी ओर, जो लोग अपना जीवन समाज, देश और मानवता की सेवा में समर्पित करते हैं—even बिना दौलत या प्रसिद्धि के—उनकी याद सदियों तक रहती है। वे पीढ़ियों के लिए प्रेरणा बन जाते हैं और अच्छाई की विरासत छोड़ते हैं। यही नैतिक शिक्षा की शक्ति है।

### नैतिकता के महत्व को दिखाने वाले दो उदाहरण

**उदाहरण 1:** एक बच्चा कड़ी मेहनत करता है, बहुत सफल होता है और सब कुछ प्राप्त करता है जो उसने सपना देखा था। लेकिन वह अपने माता-पिता का सम्मान नहीं करता, दूसरों की मुश्किलों की परवाह नहीं करता और जरूरतमंदों के प्रति दया नहीं दिखाता। उसके माता-पिता, अपनी सारी कुर्बानियों के बावजूद, अपने अंतिम वर्ष अकेले बिताते हैं। यह बिना नैतिकता की सफलता का दुःखद परिणाम है।

**उदाहरण 2:** एक और बच्चा चुनौतियों का सामना करता है और शायद बहुत बड़ा सफल नहीं होता। फिर भी वह अपने माता-पिता का सम्मान करता है, बड़ों का आदर करता है, लोगों के साथ दया और सहयोग करता है। भले ही उसकी भौतिक उपलब्धियाँ कम हों, वह अपने परिवार और समाज के लिए आशीर्वाद बन जाता है। यही सच्ची सफलता की नैतिक शिक्षा है।

### नैतिक शिक्षा हमें क्या सिखाती है

अपने माता-पिता और उन सभी का सम्मान करना जिन्होंने हमारे लिए बलिदान दिया।

समाज का मूल्य समझना और दूसरों की भलाई में योगदान देना।

अपने पूर्वजों का सम्मान करना, जिनके प्रयासों ने हमारा जीवन बनाया।

देश से प्रेम करना और इसके सुधार के लिए काम करना।

जरूरतमंदों के प्रति दया दिखाना, बिना किसी लाभ की आशा के।

हर कार्य में ईमानदारी, विनम्रता और नैतिकता के साथ जीना।  
बच्चों और छात्रों में नैतिक मूल्य स्थापित करना

नैतिक मूल्य अनुभव और अभ्यास से सिखाए जाते हैं, केवल किताबों से नहीं। इसे स्थापित करने के लिए:

1. जीवन और बलिदान के लिए आभार सिखाएँ
2. स्वयं उदाहरण बनें
3. दूसरों का सम्मान प्रोत्साहित करें
4. छोटी-छोटी दयालुता की आदतें बनाएं
5. समाज और देश से नैतिक जुड़ाव दिखाएँ
6. वैनिक आत्म-चिंतन और जागरूकता बढ़ाएँ

### सच्चे नायकों से शिक्षा

भगत सिंह, सुभाष चंद्र बोस, शिवाजी महाराज, रानी लक्ष्मीबाई – जिन्होंने स्वतंत्रता के लिए साहस और बलिदान दिखाया। ए.पी.जे. अब्दुल कलाम – जिन्होंने शिक्षा, विज्ञान और युवा प्रेरणा के लिए जीवन समर्पित किया। स्वामी विवेकानंद – जिन्होंने युवाओं को चरित्र, साहस, सेवा और आत्मविश्वास का महत्व सिखाया। और कई अन्य लोग जिन्होंने समाज के लिए कठिन परिश्रम किया, बिना किसी प्रतिफल की आशा के।

**समाज पर प्रभाव.** यदि हम एक महान समाज, मजबूत देश और बेहतर दुनिया चाहते हैं, तो हमें सुनिश्चित करना चाहिए कि हर बच्चा, छात्र और युवा नैतिक शिक्षा प्राप्त करे। यह न केवल उनके जीवन को आकार देता है, बल्कि समाज की सोच और दुनिया की स्थिति को भी बदलता है।

शिक्षा केवल ज्ञान, कौशल और बुद्धिमत्ता सिखा सकती है। लेकिन नैतिक शिक्षा मानवता, मूल्य और चरित्र सिखाती है। बिना नैतिकता की सफलता फीकी पड़ जाती है; नैतिकता और करुणा पर आधारित चरित्र हमेशा जीवित रहता है।

### **आज का मंत्र:**

"शिक्षा आपको ज्ञानी बनाती है, लेकिन नैतिकता आपको मानव बनाती है। बिना नैतिकता, शिक्षा जीवनहीन है।"

## 28 : ईश्वर की शक्ति

"ईश्वर में विश्वास रखने से जीवन के तूफान खत्म नहीं होते, और समस्याएं आपको परखती रहेंगी, लेकिन विश्वास आपको अडिग बना देता है, आपकी आत्मा को तोड़ने से रोकता है, आपको हर बाधा के ऊपर उठने की शक्ति देता है, और साहस देता है कि आप निर्भय जीवन जी सकें।" —  
माइंड मंत्रा

अनेक युवा मन यह सोचते हैं कि कुछ लोग लगातार संघर्ष क्यों झेलते हैं और कुछ लोग सफलता की राह पर क्यों चल पाते हैं। इसका उत्तर है ईश्वर की शक्ति — केवल एक दूर की शक्ति नहीं, बल्कि एक मार्गदर्शक शक्ति, जो तभी काम करती है जब आपके पास सच्चा विश्वास, धैर्य और नम्रता हो। ईश्वर की शक्ति सूक्ष्म लेकिन सर्वव्यापक है। यह केवल चमत्कार की आशा करने में नहीं है, बल्कि यह है कि आप अपने कार्य, विचार और इरादों को उच्चतम उद्देश्य के साथ सेरेखित करें। ऐसा करने पर आपके प्रयास कई गुना बढ़ जाते हैं, अवसर सामने आते हैं, और चुनौतियां सहनीय लगती हैं।

### ईश्वर पर विश्वास करने से क्या होता है

जब आप ईश्वर पर विश्वास रखते हैं, तो जीवन आसान नहीं हो जाता, लेकिन आपकी प्रतिक्रिया बदल जाती है:

आप गिर सकते हैं, लेकिन फिर भी और मजबूत उठते हैं।

डर महसूस हो सकता है, लेकिन आप फिर भी साहसर्वक कदम बढ़ाते हैं।

कठिन समय आएगा, लेकिन आप विश्वास करते हैं कि यह बीत जाएगा।

तनाव आएगा, लेकिन यह आपको हरा नहीं पाएगा।

बुराई दिखाई दे सकती है, लेकिन आपका दिल अच्छाई पर विश्वास करता रहता है।

ईश्वर में विश्वास जीवन में अनस्थीसिया की तरह है। समस्याएं, असफलताएं और संघर्ष होंगे, लेकिन वे आपको गहराई से चोट नहीं पहुंचाते। जैसे अनस्थीसिया शरीर के किसी हिस्से को असहनीय दर्द से बचाता है, वैसे ही विश्वास आपके मन और हृदय को सुरक्षित रखता है।

### ईश्वर पर विश्वास आपको निर्भय बनाता है

जो कोई भी सच्चा विश्वास रखता है, वह निर्भय बन सकता है। यदि आपके पास अडिग विश्वास और भरोसा है, तो कोई भी मानव, चुनौती या समस्या आपको डराने में असमर्थ होगी। यदि ईश्वर आपको देखे और देखे कि आपके पास पूर्ण विश्वास और भरोसा है, तो मानव और जीवन की बाधाएं भी आपकी साहसिकता के सामने खड़ी नहीं हो सकतीं।

यदि आप फिर भी किसी चीज़ से डरते हैं, तो इसका अर्थ है कि आप सर्वशक्तिमान का सम्मान नहीं कर रहे। सच्चा विश्वास भय को पूरी तरह से समाप्त कर देता है।

## ईश्वर की शक्ति जीवन में कैसे काम करती है-

1. **विश्वास दिमाग को मजबूत बनाता है।** ईश्वर पर विश्वास करने का मतलब जिम्मेदारी से भागना नहीं है — इसका मतलब है कि आप विश्वास करते हैं कि आपके प्रयास और निर्णय समर्थित हैं। यह विश्वास असफलताओं में साहस और चुनौतियों में आत्मविश्वास देता है।
2. **मार्गदर्शन और स्पष्टता।** सच्चे मन से ईश्वर की ओर देखने पर मन शांत होता है, निर्णय स्पष्ट होते हैं, और आगे का रास्ता दिखाई देने लगता है।
3. **संघर्षों में धैर्य और मजबूती**  
विश्वास आपको लचीला बनाता है। आप ठोकर खा सकते हैं, लेकिन जल्दी उठते हैं, यह जानते हुए कि ईश्वर की शक्ति धैर्य और प्रयास से काम करती है।
4. **कृतज्ञता और संतोष।** ईश्वर की उपस्थिति को पहचानने से आप हर अवसर और अनुभव के लिए कृतज्ञ हो जाते हैं। यह दिमाग को प्रशिक्षित करता है कि वह हर स्थिति में विकास देखे, और चुनौतियों को सीख में बदल दे।  
**ईश्वर से जुड़ने के व्यावहारिक उपाय**
  1. रोजाना ध्यान या प्रार्थना — हर दिन कुछ मिनट ईश्वर से जुड़ने में लगाएं।
  2. दूसरों की सेवा करें — दया और सेवा से आपका हृदय खुलता है और ईश्वर से संबंध मजबूत होता है।
  3. प्रेरक ग्रंथ पढ़ें — धार्मिक ग्रंथों या आध्यात्मिक उद्धरणों से मार्गदर्शन लें।
  4. प्रकृति का सम्मान करें — प्रकृति ईश्वर की शक्ति, संतुलन और व्यवस्था का प्रतीक है।

## **महाभारत के अर्जुन की कहानी**

महाभारत में अर्जुन की कहानी ईश्वर में विश्वास की शक्ति को दिखाती है। कुरुक्षेत्र के युद्ध में अर्जुन अत्यधिक भय और संदेह में फंस गया। उसने अपने परिवार, गुरु और मित्रों को युद्ध भूमि में देखा और अपनी कर्तव्य पर भ्रमित हो गया। वह अपने धनुष को छोड़ दिया, डर और संशय में जकड़ा हुआ। तब भगवान कृष्ण ने उसे मार्गदर्शन दिया। उन्होंने अर्जुन को धर्म, विश्वास और ईश्वर के प्रति समर्पण की शिक्षा दी। कृष्ण ने कहा: "तुम अकेले नहीं हो। मुझ पर विश्वास रखो, विश्वास के साथ कार्य करो, और भय समाप्त हो जाएगा।" अर्जुन ने सुनकर साहस पाया और अद्वितीय कौशल और विश्वास के साथ युद्ध में उतरा। यह कहानी दिखाती है कि जब आप ईश्वर पर पूर्ण विश्वास करते हैं, तो सबसे बड़े भय भी गायब हो जाते हैं और असंभव को संभव बनाया जा सकता है।

'ईश्वर की शक्ति जीवन को आपके लिए नियंत्रित करने के बारे में नहीं है। यह आपको साहस, विश्वास और उद्देश्य के साथ अपने जीवन को नियंत्रित करने के लिए सक्षम बनाती है।' — माइंड मंत्रा

## 29 : पैसे की ताकत

पैसा हमारे दुनिया की सबसे शक्तिशाली चीजों में से एक है। यह साम्राज्य बना सकता है, अवसर प्रदान कर सकता है और आराम दे सकता है। लेकिन यह भ्रष्ट भी कर सकता है, जीवन को तोड़ सकता है और संबंधों को खराब कर सकता है। पैसे की सच्ची शक्ति को समझना हर किसी के लिए जरूरी है, जो एक जिम्मेदार और सार्थक जीवन जीना चाहता है।

### पैसा बना सकता है या तोड़ सकता है

पैसा एक उपकरण की तरह है—यह स्वयं में न तो अच्छा है और न बुरा। इसका प्रभाव पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि इसे कैसे इस्तेमाल किया जाता है:

**सकारात्मक उपयोग:** पैसा शिक्षा, स्वास्थ्य, और विकास के अवसर प्रदान कर सकता है। यह जरूरतमंदों की मदद कर सकता है, समाज का समर्थन कर सकता है और लोगों को उनके सपने पूरे करने का अवसर दे सकता है।

**नकारात्मक उपयोग:** पैसा लालच, स्वार्थ और अनैतिक व्यवहार भी पैदा कर सकता है। लोग दूसरों का शोषण कर सकते हैं, अपने मूल्यों की परवाह नहीं कर सकते, या धन पाने के लिए रिश्तों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

पैसे के माध्यम से शक्ति का भ्रम. बहुत से लोग मानते हैं कि सिर्फ पैसा ही उन्हें ताकत या सम्मान दिला सकता है। लेकिन सच्चा सम्मान और प्रभाव चरित्र, ईमानदारी और मूल्यों से आता है, न कि केवल बैंक बैलेंस से। इतिहास ऐसे लोगों से भरा है जो धनवान थे लेकिन भुला दिए गए, जबकि सामान्य लोग जो ईमानदारी और निस्वार्थ भाव से जीते, हमेशा याद किए जाते हैं।

**पैसा और सम्मान.** आज की दुनिया में, जहाँ दयालुता और सम्मान सबसे महत्वपूर्ण हैं, पैसा अक्सर यह तय करता है कि लोग कैसे व्यवहार करते हैं। सम्मान अक्सर चरित्र, मूल्यों या कर्मों के लिए नहीं, बल्कि सफलता, धन और शक्ति के लिए दिया जाता है। हालांकि, सही तरीके से कमाया गया पैसा केवल भौतिक आराम नहीं देता—यह आंतरिक शांति, गरीमा और सच्चा सम्मान देता है, न केवल आपके लिए बल्कि आपके परिवार के लिए भी।

**पैसे और सफलता के प्रति जागरूकता.** जब लोग स्कूल या कॉलेज में होते हैं, तब वे अक्सर नहीं समझ पाते कि सच्ची सफलता क्या है और पैसे का जीवन में क्या महत्व है। इसलिए यह जरूरी है कि युवा लोग जल्दी ही पैसे के महत्व को समझें—केवल अपने आराम के लिए नहीं, बल्कि अपने परिवार और समाज के भले के लिए। पैसा स्वयं में बुरा नहीं है; इसका मूल्य इस बात में है कि इसे कैसे कमाया और इस्तेमाल किया जाता है।

### **दूसरों की मदद के लिए पैसा**

अगर आप दूसरों की मदद करना चाहते हैं और उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाना चाहते हैं, तो पहले आपको सफलता और वित्तीय स्थिरता हासिल करनी होगी। जैसा कहा जाता है: “अगर आप गरीब की मदद करना चाहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप खुद उनमें से एक न हों।” पैसा आपको सच्चा प्रभाव डालने की शक्ति देता है।

### पैसे के बारे में शिक्षा

पैसे का सम्मान करें, लेकिन इसकी पूजा न करें। पैसा एक उपकरण है, जीवन का लक्ष्य नहीं।

लालच से बचें: लालच निर्णय को धुंधला करता है और चरित्र को नुकसान पहुंचाता है।

पैसे का उपयोग दूसरों की सेवा के लिए करें: सच्ची संपत्ति दूसरों की भलाई में पैसे का उपयोग करने में है।

विनम्र रहें: चाहे आप कितना भी धन कमाएँ, विनम्रता आपको सम्मान दिलाती है।

मूल्यों को धन से ऊपर रखें: ईमानदारी, दया और नैतिकता धन से अधिक महत्वपूर्ण हैं।

पैसा शक्तिशाली है, लेकिन इसका असली मूल्य इसमें है कि इसे कैसे कमाया, इस्तेमाल और बांटा जाता है। जो व्यक्ति पैसे का सम्मान करता है, जिम्मेदारी से कार्य करता है और दूसरों की सेवा करता है, वह न केवल धन में बल्कि प्यार, सम्मान और संतोष में भी समृद्ध होगा।

### आज का मंत्र:

“पैसा आपका सेवक है, मालिक नहीं। इसका सही उपयोग करें, यह आपके जीवन को बनाएगा; गलत उपयोग करें, यह आपको नष्ट कर देगा।“

## 30 : स्वास्थ्य ही धन है – इसे कभी नजरअंदाज न करें

स्वास्थ्य जीवन का सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति है, फिर भी अक्सर इसे नजरअंदाज किया जाता है। कल्पना कीजिए कि आप बीमार हैं—आपने ऐसा अनुभव भी किया होगा—जब आपका शरीर या मन कमजोर महसूस करता है। उस समय आपका सारा धन, कपड़े, पसंदीदा भोजन या अन्य वस्तुएं महत्वहीन लगती हैं। स्वास्थ्य ही वह आधार है जो आपको जीवन का आनंद लेने, सपनों को पूरा करने और सफलता हासिल करने में सक्षम बनाता है।

### स्वास्थ्य क्यों महत्वपूर्ण है

**1. शारीरिक स्वास्थ्य:** मजबूत शरीर आपको ऊर्जा, सहनशक्ति और जीवन को पूरी तरह जीने की क्षमता देता है। नियमित व्यायाम करें, सक्रिय रहें और पौष्टिक भोजन खाएं। कभी-कभी पसंदीदा भोजन ठीक है, लेकिन स्वास्थ्य हमेशा प्राथमिकता होनी चाहिए।

**2. मानसिक स्वास्थ्य:** स्वस्थ मन तनाव से निपटने, अच्छे निर्णय लेने और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। ध्यान, माइंडफुलनेस और सकारात्मक सोच का अभ्यास करें।

**3. दर्द को समझना:** जब आपका स्वास्थ्य कमजोर होता है, तो केवल आप ही वास्तविक संघर्ष महसूस कर सकते हैं। कोई और आपके दर्द को अनुभव नहीं कर सकता। स्वास्थ्य जीवन का वास्तविक मूल्य सिखाता है और यह याद दिलाता है कि शरीर और मन की अनदेखी न करें।

### आम गलतियाँ

पोषण की अनदेखी और अस्वस्थ भोजन करना।

निष्क्रिय जीवनशैली अपनाना।

मानसिक स्वास्थ्य की अनदेखी और तनाव को नजरअंदाज करना।

पढ़ाई या काम के लिए नींद की कमी।

धूम्रपान, शराब जैसी हानिकारक आदतें अपनाना।

सबसे कठिन समय में भी, जब जीवन चुनौतियों और शारीरिक समस्याओं से भरा होता है, तो केवल आपका स्वास्थ्य—आपका शरीर और मन ही आपका समर्थन करता है। लोग छोड़ सकते हैं, परिस्थितियाँ बदल सकती हैं, लेकिन आपका स्वास्थ्य हमेशा आपके साथ रहता है।

अपने शरीर से प्रेम करें। अपने मन का ख्याल रखें। दोनों पर लगातार काम करें। किसी और से प्यार करने से पहले, किसी और की देखभाल करने से पहले, सबसे पहले खुद से प्यार करें—अपने स्वास्थ्य, अपने मन और अपनी भलाई से। तभी आप पूरी तरह जीवन जी पाएंगे, चुनौतियों का सामना मजबूत होकर कर पाएंगे और सच में जीवन का आनंद ले पाएंगे।

### संदेश

जब स्वास्थ्य खराब होता है, तब सफलता और धन भी निर्थक लगते हैं। बीमारी आपको यह एहसास दिलाती है कि सभी चीज़ें आपकी भलाई पर निर्भर हैं। स्वस्थ शरीर और मन ही उत्पादक, खुशहाल और संतोषजनक जीवन की नींव हैं।

#### **मुख्य बातें:**

व्यायाम करें, सही खानपान अपनाएं और सक्रिय रहें।

मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

हर दिन अपने शरीर और मन का सम्मान करें।

याद रखें: स्वास्थ्य अस्थायी नहीं है—यह आपका जीवनसाथी है। इसका सम्मान करें, इसे सुरक्षित रखें और इसमें निवेश करें, क्योंकि स्वास्थ्य के बिना कुछ भी मायने नहीं रखता।

“अपनी सेहत का मूल्य तब तक मत समझो जब तक तुम अस्पताल के बिस्तर पर न हो।” —  
राजेश

## बोनस: एक आह्वान – समय आ गया है आगे बढ़ने का

“पढ़ाई आपके मन को बदलती है, लेकिन कार्य आपके जीवन को बदलता है। आपका भविष्य उसी पल शुरू होता है जब आप आज कदम उठाने का निर्णय लेते हैं।”

यदि आपने ये 30 अध्याय पूरे कर लिए हैं, तो आप अब उस जीवन के चरण पर हैं जहाँ आपके पास वह ज्ञान है जो अधिकांश किशोर और युवा नहीं रखते। अब समय आ गया है दुनिया को दिखाने का कि आप कौन हैं, आप क्या कर सकते हैं और आप अपनी जिन्दगी में क्या योगदान छोड़ सकते हैं। इन 30 शक्तिशाली मंत्रों को सीखने के बाद, आप पहले जैसे नहीं रहे। आप पूरी तरह से अलग व्यक्तित्व के साथ रह रहे हैं—मजबूत, समझदार और जागरूक। अब वह क्षण आ गया है जब आपको कदम उठाने हैं, आगे बढ़ना है और अपनी कल्पनाओं का जीवन बनाना है।

**अब क्षण है:** आपने ये 30 अध्याय पूरे कर लिए हैं—अब आप उस जीवन के स्तर पर हैं जहाँ आपके पास वह ज्ञान है जो अधिकांश किशोरों के पास नहीं है। अब समय है दुनिया को दिखाने का कि आप क्या हैं, आप क्या कर सकते हैं और आप अपने पीछे क्या विरासत छोड़ सकते हैं। इन 30 मंत्रों के बाद, आप पहले जैसे नहीं हैं—आप अब पूरी तरह नया व्यक्तित्व बन चुके हैं। अब समय है कार्यवाई करने का। कदम बढ़ाएँ, सीखी गई बातों को लागू करें और अपनी पहचान बनाएं।

### कार्यवाई के लिए कदम

1. सुबह का आत्म-संवाद: हर सुबह अपने लक्ष्य और क्षमता की याद दिलाएं।
2. स्वास्थ्य और फिटनेस: रोज़ अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।
3. सीखना और कौशल विकास: हर दिन कम से कम 30 मिनट पढ़ाई, सीखने या नए कौशल के अध्यास में लगाएं।
4. विचार और जननिंग: रोज़ अपने विचार, प्रगति और सीखे गए पाठ लिखें।
5. कृतज्ञता और मदद: जो आपके पास है उसकी सहायता करें और दूसरों की मदद करें।
6. सुविधाजनक क्षेत्र से बाहर कदम रखें: हर दिन खुद को चुनौती दें। साहस ही शक्ति बनाता है।
7. लगातार प्रयास: छोटे प्रयास लगातार करने से बड़े परिणाम सामने आते हैं।

**आह्वान.** यदि आपने यह पुस्तक पूरी कर ली है, तो मैं आपको बताना चाहता हूँ: आप अपने जीवन में कुछ भी हासिल कर सकते हैं। जो भी सपना आपके दिल में है, जो भी लक्ष्य आप पूरा करना चाहते हैं, आज ही कदम उठाना शुरू करें। एक छोटा कदम भी आपके जीवन में बदलाव ला सकता है। “सही पल” का इंतजार मत करें—अभी शुरू करें। आपका भविष्य आपका धन्यवाद करेगा, आपका परिवार आपका धन्यवाद करेगा, और सबसे महत्वपूर्ण, आप खुद अपना धन्यवाद करेंगे उस पहले कदम के लिए जो आपने सपनों की दिशा में उठाया। कल का इंतजार मत करें। अपने सपनों को न टालों। आज ही शुरू करें। आपका जीवन, आपका प्रयास, आपका परिवर्तन।

# 30 Lessons for 30 Days to Transform Your and Achieve Your Dreams

## Ignite Your Inner Warrior

- 'A life changing journey'. – Reader Review
- 'Practical wisdom for daily success.'
- 'Best Guide for Student' – Teachers Review

Life is a journey of choices, challenges, and change. *Mind Mantra* is not just a book, it's a daily companion that will ignite your spirit, sharpen your focus, and strengthen your mindset. With 30 powerful lessons and real-life stories, this book will teach you how to transform fear into courage, doubt into confidence, and dreams into reality. Whether you are a student, a professional, or simply someone seeking direction in life, *Mind Mantra* offers you practical wisdom, motivational insights.



**Mr. Rajesh** is a soldier by duty, an author by passion, and a guide by choice. He empowers the youth to rise, dream, and create a life without regrets."

ISBN - 978 - 933 - 441 - 6121



9 789334 416121

Price - ₹ 149 Only

