



The logo features the words "SUCCESS for TEENS" in a bold, sans-serif font. "SUCCESS" is in a light gray color, while "for TEENS" is in black. A small "TM" symbol is located in the top right corner of the word "TEENS". The text is set against a black circular background that has a white, textured, brushstroke-style border. The overall design is dynamic and modern.

SUCCESS  
for TEENS™



# SUCCESS for TEENS™

Real Teens  
Talk about  
the Slight Edge®  
Using

By the **Editors** of the  
**SUCCESS Foundation™**

SUCCESS | BOOKS

© २००८ द सक्सेस फाउंडेशन. सर्व हक्क राखीव.

प्रकाशकाच्या लेखी परवानगीशिवाय या पुस्तकाचा कोणताही भाग इलेक्ट्रॉनिक किंवा यांत्रिक, फोटोकॉपी, रेकॉर्डिंग किंवा कोणत्याही माहिती साठवणूक आणि पुनर्प्राप्ती प्रणालीद्वारे कोणत्याही स्वरूपात किंवा माध्यमाने पुनरुत्पादित किंवा प्रसारित केला जाऊ शकत नाही.

SUCCESS Media चा एक भाग असलेल्या SUCCESS Books द्वारे प्रकाशित. SUCCESS Media हा क्लिंडिंग प्लस, LP चा एक विभाग आहे.

विविध किंशोरवर्यीन कथा युथ कम्प्युनिकेशन/एनवाय द्वारे कॉपीराइट केलेल्या आणि सौजन्याने प्रदान केलेल्या आहेत.  
सेंटर, इंक. पृष्ठ १४३ वरील ग्रंथसूची पहा.

## SUCCESS | BOOKS

२०० स्विशर रोड

लेक डॅल्स, टेक्सास ७५०६५

अमेरिका

टोल-फ़ि: ८००-७५२-२०३०

दूरध्वनी: ९४०-४९७-९७००

[www.SUCCESS.com](http://www.SUCCESS.com)



२०० स्विशर रोड

लेक डॅल्स, टेक्सास ७५०६५

अमेरिका

९४०-४९७-९७००

[www.SUCCESSFoundation.org](http://www.SUCCESSFoundation.org)

द सक्सेस फाउंडेशनबद्दल अधिक जाणून घेण्यासाठी, ९४०-४९७-९७०० किंवा [info@SUCCESSFoundation.org](mailto:info@SUCCESSFoundation.org) वर

आमच्याशी संपर्क साधा.

द स्लाईट एज® हा द मेयर रिसोर्स ग्रुप, इंक. चा नॉदणीकृत ट्रेडमार्क आहे आणि तो एका विशेष परवान्यांतर्गत वापरला जातो.

SUCCESS हा नॉदणीकृत ट्रेडमार्क आहे आणि SUCCESS Books हा R&L Publishing, Ltd चा ट्रेडमार्क आहे.

किंशोरांसाठी सक्सेस हा द सक्सेस फाउंडेशनचा ट्रेडमार्क आहे.

क्लिंडिंग प्लस हा क्लिंडिंग प्लस, एलपीचा नॉदणीकृत ट्रेडमार्क आहे.

युनायटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका मध्ये छापलेले.

१० ९ ८ ७ ६ ५ ४

फलोरो टारेस आणि कार्ल वॉटस यांचे कद्दर आणि मजकूर डिझाइन  
जेफ ओल्सन, जॉन डेविड मान आणि अल डेस्टा यांनी लिहिलेली प्रत

आयएसबीएन-१३: ९७८-०-९७९०३४१-५-२

आयएसबीएन-१०: ०-९७९०३४१-५-९

# सामग्री

प्रस्तावना .....	vii
प्रस्तावना .....	xi
परिचय .....	xv
<b>प्रकरण १: छोट्या छोट्या गोष्टी महत्त्वाच्या असतात .....</b>	<b>१</b>
मुदा #१: छोट्या छोट्या गोष्टी महत्त्वाच्या असतात.....	२
मुदा #२: काय करावे हे जाणून घेणे आणि ते करणे सारखे नाही.....	६
मुदा #३: लहरी प्रभाव.....	१०
मुदा #४: योग्य वेळी योग्य निवड करा .....	१२
विचार करा: यशाचा तुमच्यासाठी काय अर्थ आहे? .....	१६
<b>प्रकरण २: वृत्ती हेच सर्वस्व आहे .....</b>	<b>१९</b>
मुदा #१: तुमचे तत्वज्ञान ही गुरुकिली आहे.....	२०
मुदा #२: तुम्ही स्वतःला कसे पाहता ते तुमचे जीवन घडवते .....	२१
मुदा #३: तुमचे तत्वज्ञान बदलून स्वतःला बदला.....	२२
मुदा #४: तुम्हाला जे वाटते ते देखील महत्त्वाचे आहे.....	२६
विचार करा: तुमचे तत्वज्ञान काय आहे?.....	३२
<b>प्रकरण ३: क्षण वापरा.....</b>	<b>३७</b>
मुदा #१: तुमची परिस्थिती तुमच्यासारखी नाही का .....	३७
मुदा #२: तुमच्यासोबत काय घडते यावर तुम्ही नियंत्रण ठेवू शकत नाही, फक्त तुमच्या प्रतिक्रियांवर.....	३९
मुदा #३: जेव्हा तुम्ही दोष देणे थांबवता तेव्हा तुम्ही तुमची जर्ती परत घेता .....	४३
मुदा #४: एखादा दिवस कधीच घेत नाही .....	४५
त्याबद्दल विचार करा: भूतकाळ की भविष्यकाळ?.....	४८
<b>प्रकरण ४: प्रत्येक गोष्ट लहान पावलांनी सुरू होते.....</b>	<b>५३</b>
मुदा #१: पहिले पाऊल जितके कठीण दिसते तितकेच कठीण दिसते.....	५३
मुदा #२: लकी ब्रेक असे काही नसते.....	५५
मुदा #३: शव्य तितके पायच्या लहान करा .....	५७
मुदा #४: दुसरे पाऊल तितकेच महत्त्वाचे आहे.....	५९
विचार करा: लहान पावलांची जर्ती .....	६४

<b>प्रकरण ५: अपयश असे काही नसते.....</b>	<b>६७</b>
मुद्दा #१: यश है अपयशावरच अवलंबून असते .....	६७
मुद्दा #२: हे सर्व आपल्या डोक्यात आहे .....	६९
मुद्दा #३: अपयश अनपेक्षित संघी निर्माण करते .....	७२
मुद्दा #४: शिकण्यासाठी आणखी एक शब्द .....	७६
विचार करा: यशाची गुरुकिल्ली म्हणजे अपयश .....	७९
<b>प्रकरण ६: सवयी शक्तिशाली असतात .....</b>	<b>८१</b>
मुद्दा #१: सवयी तुमचे आयुष्य चालवतात .....	८१
मुद्दा #२: तुमच्या सवयी तुमच्यासाठी उपयुक्त बनवा .....	८५
मुद्दा #३: चांगल्या सवयी विकसित करण्यासाठी छोटी पावळे उचला .....	८६
मुद्दा #४: सवय सोडू नका - एक नवीन सवय सुरू करा .....	९०
विचार करा: तुमच्या सवयी काय आहेत?.....	९४
<b>प्रकरण ७: तुम्ही नेहमीच शिकत असता.....</b>	<b>९७</b>
मुद्दा #१: तुम्ही जितक्या लवकर गुंतवणूक कराल तितके जास्त प्रतिफल मिळेल .....	९८
मुद्दा #२: सर्व संर्धीचा फायदा घ्या.....	१०५
मुद्दा #३: तुम्हाला तुमच्या बाजूने एक संघ हवा आहे .....	१०८
मुद्दा #४: तुमचा अभ्यासक्रम सतत समायोजित करा .....	१११
विचार करा: संर्धीचा फायदा घ्या .....	११४
<b>प्रकरण ८: तुमची स्वप्ने सत्यात उतरवा .....</b>	<b>११७</b>
पहिली पायरी: त्याचे स्पष्टपणे वित्रण करा.....	११८
दुसरी पायरी: दररोज ते पहा.....	१२४
तिसरी पायरी: योजनेने सुरुवात करा .....	१२५
चौथी पायरी: स्वतःवर हार मानू नका .....	१२९
<b>नंतरचे शब्द .....</b>	<b>१३३</b>
स्लाईट एज तत्वे .....	१३५
किशोरांसाठी संसाधने .....	१३७
संदर्भग्रंथ .....	१४३
पावती .....	१४७

# Preface

किशोरांसाठी एक संदेश

प्रिय किशोर,

कधीकधी एक पुस्तक तुमच्या आयुष्यात खूप फरक करू शकते.

स्टुअर्ट जॉन्सनला वयाच्या १५ व्या वर्षी डेविड श्वार्ट्झाची शिकवणी मिळाली तेव्हा त्याने हे शिकले.

"द मॅजिक ऑफ थिंकिंग बिग" या पुस्तकाने त्याच्या वैयक्तिक विकासाच्या प्रवासाला सुरुवात केली. त्या पुस्तकामुळे त्याला नेपोलियन हिलचे "थिंक अँड ग्रो रिच", डब्ल्यू. क्लेमेंट स्टोनचे "सक्सेस थू अ पॉकिटिव मेंटल औटेंटूड" आणि इतर अनेक कलासिक पुस्तके वाचायला मिळाली. या पुस्तकांमधून त्याला असे आढळून आले की स्वतःवर काम केल्याने तो व्यवसाय आणि जीवनातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी तयार होतो. आज तो एक अत्यंत यशस्वी उद्योजक आहे, व्हिडिओप्लस, एलपी, सक्सेस मीडिया, सक्सेस मॅग्जिनचा मालक आहे आणि सक्सेस फाउंडेशनचा संस्थापक आहे.

कदाचित तुम्हाला हे पुस्तक पालक, प्रशिक्षक, शिक्षक किंवा मित्राकडून मिळाले असेल.

जो तुम्हाला आयुष्याची निष्क्रियपणे वाट पाहण्यापासून तुमच्या स्वप्रांचा सक्रियपणे पाठलाग करण्यासाठी एक संसाधन देऊ इच्छितो. आम्हाला आशा आहे की किशोरांसाठी यश तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात मोठे विचार करण्यासाठी असाच "जाढू" प्रदान करेल.

थोडासा कडा

गेल्या काही वर्षांपासून, मी तरुणांना शाळेत आणि जीवनात यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असलेले मजेदार जीवन कौशल्ये आणि वैयक्तिक विकासाचे तत्वज्ञान शिकविण्यास मदत करणे हे माझे ध्येय बनवले आहे. हे साथ्य करण्यासाठी मला सापडलेल्या सर्वोत्तम साधनांपैकी एक म्हणजे माइटल एज तत्वज्ञान, जे प्रथम जेफ ओल्सनच्या सर्वाधिक विक्री होणाऱ्या पुस्तक, द स्लाईट एज मध्ये व्यक्त केले गेले होते. जेफने त्याच्या अद्भुत पुस्तकाद्वारे आणि २० वर्षांहून अधिक काळ त्याचे तत्वज्ञान शिकवताना, शेकडो हजारो लोकांना सकारातमकरित्या प्रभावित केले आहे.

जीवनाचे, लोकांना त्या सोप्या, छोट्या शिस्तांचे पालन करण्यास प्रोत्साहित करणे जे त्यांचे जीवन कायमचे चांगले बदलू शकतात.

तुमच्या हातात ते आहे जे हायस्कूल किंवा कॉलेजमध्ये शिकवले जात नाही.

तुम्ही आता जे धरून आहात ते यशस्वी जीवनाचे रहस्य आहे. ही पृष्ठे तुम्हाला काळाची चाचणी घेतलेली तत्त्वे प्रदान करतात जी तुम्हाला तुमच्या जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांमध्ये - तुमचे आरोग्य, तुमचे आर्थिक, तुमचे करिअर, तुमचे वैयक्तिक नातेसंबंध आणि तुमचे कौटुंबिक जीवन - उत्कृष्ट कामगिरी करण्यास अनुमती देतील. तुम्ही धेय निश्चित करणे, वेळ व्यवस्थापन आणि आत्म-प्रेरणा यासारखी आवश्यक कौशल्ये शिकाल ज्यामुळे तुम्हाला यशाच्या नवीन स्तरांवर पोहोचण्यास मदत होईल. आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे, या जीवन बदलणाऱ्या तत्त्वांचा जास्तीत जास्त फायदा घेण्यासाठी तुम्हाला तरुणाईचा फायदा आहे.

"साईटल एज" तत्वज्ञानाचा पाया या गोष्टीवर आधारित आहे: तुम्ही तुम्हाला हवे असलेले कोणतेही जीवन निर्माण करू शकता, ते कितीही कठीण वाटत असले तरी, कालांतराने किती लहान, सकारातमक पावले फरक करतात हे समजून घेऊन. तुम्ही दररोज करत असलेल्या गोष्टी ज्या महत्त्वाच्या वाटत नाहीत... त्या सर्वांत महत्त्वाच्या आहेत. या पुस्तकात, तुम्हाला शिकवणाऱ्या आठ "साईटल एज" तत्त्वांमधून तुम्ही हे शिकाल:

छोट्या छोट्या गोष्टी महत्त्वाच्या असतात

अपयश असे काही नसतेच.

वृत्ती हेच सर्वस्व आहे

सवयी शक्तिशाली असतात

तुम्ही क्षणाचा वापर केला पाहिजे

तुम्ही नेहमीच शिकत असता.

प्रत्येक गोष्ट लहान पावलांनी

तुम्ही तुमचे बनवू शकता

सुरु होते

स्वप्ने सत्यात उतरतात

मला माहित आहे की एकदा तुम्ही ही पाने वाचली की तुम्हाला समजेल की छोट्या छोट्या गोष्टी महत्त्वाच्या असतात, तुम्ही घेतलेले निर्णय महत्त्वाचे असतात आणि तुम्ही स्वप्ने सत्यात उतरतात.

सादर,



जॅन पलेमिंग

कार्यकारी संचालक

सक्सेस फाउंडेशन

[www.SUCCESSFoundation.org](http://www.SUCCESSFoundation.org)

## पालकांना एक संदेश

प्रिय पालक,

आश्चर्यकारकपणे तरुणांची संख्या असे आहे की त्यांना साध्य करण्यासाठी प्रेरणा नाही, त्यांना योजना कशी बनवायची किंवा निर्णय कसे घ्यावे हे माहित नाही आणि त्यांना उद्देशाची जाणीव नाही.

म्हणूनच स्टुअर्ट जॉन्सनने SUCCESS फाउंडेशनची स्थापना केली. तरुण पुरुष आणि महिला जेव्हा प्रथम स्वतःला समजून घेतात आणि नंतर ते ज्ञान त्यांच्या सभोवतालच्या जगाला लागू करतात तेव्हा ते सर्वोत्तम प्रगती करतात असे त्यांचे मत आहे. घेये स्पष्ट करणे, यशासाठी आवश्यक असलेल्या लहान प्रयत्नांचा सराव करणे आणि स्वतःच्या नशिबाची जबाबदारी स्वीकारणे यांचे महत्त्व स्पष्ट करण्याचा त्यांना एक मार्ग हवा होता.

आमचा असा विश्वास आहे की प्रत्येक किशोरवयीन मुलाला अशा मार्गाकडे नेले पाहिजे ज्यामुळे ते त्यांचे घेय साध्य करू शकतील, करिअर करू शकतील आणि उत्पादक नागरिक बनू शकतील.

घेय निश्चित करणे, स्वप्र साकारणे, स्व-प्रेरणा, वेळेचे व्यवस्थापन आणि उच्च आत्मसन्मान आणि उद्देशाची भावना निर्माण करणे यासारखी कौशल्ये वाढवण्यासाठीची साधने खूप महत्वाची आहेत परंतु बहुतेकदा शाळेत शिकवली जात नाहीत. SUCCESS फाउंडेशनचा असा विश्वास आहे की आजच्या तरुणांना SUCCESS for Teens सारखी वैयक्तिक विकास संसाधने प्रदान केल्याने त्यांना त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यास मदत होईल.

मी तुम्हाला मूलभूत जीवन कौशल्ये आणि वैयक्तिक विकास सामायिक करण्यास प्रोत्साहित करतो या पानांमध्ये आणि [www.SUCCESSFoundation.org](http://www.SUCCESSFoundation.org) वर तुमच्या किशोरवयीन मुलांसोबत आढळणारे तत्वज्ञान. एकत्रितपणे, आपण आपल्या मुलांच्या जीवनात बदल घडवून आणण्यास मदत करू शकतो.

सादर,

जॉन फ्लॅमिंग  
कार्यकारी संचालक  
सकर्सेस फाउंडेशन

[www.SUCCESSFoundation.org](http://www.SUCCESSFoundation.org)



# Foreword

मुलीकडून:

लहान पावले शर्यत जिंका

या छोट्याशा धारने माझ्या आयुष्यावर खूप मोठा आणि सकारात्मक प्रभाव पाडला आहे आणि तो तुमच्यासाठीही तेच करू शकतो.

जेव्हा मी हायस्कूलमध्ये वरिष्ठ होतो, तेव्हा मला कॉलेजमध्ये अर्ज करताना खूप त्रास होत असे. अर्ज, निबंध, शिफारसी, आर्थिक मदत - अशा अनेक गोष्टी मला कराव्या लागत होत्या आणि इतरांपेक्षा ते चांगले करण्याचा दबाव मला जाणवत होता. मी कधीच सगळं पूर्ण करू शकेन असे मला वाटले नव्हते, पण शेवटी मी एक मजबूत अर्ज तयार केला आणि मला हव्या असलेल्या कॉलेजमध्ये प्रवेश मिळाला.

ते कसं घडलं? कारण मी स्वतःला शिस्त लावून सर्वकाही तयार केलं आणि शेवटच्या क्षणी काहीही सोडलं नाही. माझ्या डडपणाच्या भावनांना मी कामे पूर्ण करण्यापासून रोखू दिले नाही. मी थोडीशी धार लावली - मी माझे ध्येय गाठेपर्यंत एकामागून एक छोटी पावरे उचलली.

मी सौम्य धार कशी वापरली याची माझी सर्वांत स्पष्ट आठवण माझ्या फ्रेश दरम्यान होती-फ्लोरिडा विद्यापीठात पहिल्या वर्षी. फ्रेशमन वर्गात सुमारे ८,००० विद्यार्थी होते आणि प्रत्येकजण अविश्वसनीयपणे हुशार होता आणि हायस्कूलमध्ये त्यांनी उत्तम कामगिरी केली होती. पुन्हा एकदा मला खूप हुशार लोकांसमोर भारावून गेले. मला खात्री नव्हती की मी त्यांच्यात समाविष्ट होऊ शकतो.

मला आठवतंय मी माझ्या वडिलांना, जेफ ओल्सनला विचारलं होतं, "मी कॉलेजमध्ये चांगली कामगिरी कशी करणार? मी कसा वेगळा दिसणार?"

आणि त्याने मला कायी भन्नाट सल्ला दिला: "जर तुम्ही थोडासा कडा प्रिंट लावला तर-विद्यार्थ्यांनी, फक्त दररोज तुमच्या वर्गात या आणि तुमचे प्राध्यापक तुम्हाला जे करायला सांगतात ते करा, असे केल्याने तुम्ही ५० टक्के लोकांना मागे टाकाल."

माझ्या वडिलांचा अर्थ असा होता की बरेच लोक प्रयत्न करत नाहीत -

त्यांनी छोट्या छोट्या गोष्टी बाजूला ठेवल्या. म्हणून पहिल्या वर्षापासून मी दररोज वर्गात जायचो आणि रात्री अभ्यास करायचा. मला आश्वर्य वाटले की किती विद्यार्थी त्या छोट्या छोट्या गोष्टी करत नव्हते - त्याएवजी ते परीक्षांसाठी गर्दी करत होते.

आणि शेवटच्या क्षणी शॉर्टकट घेण्याचा प्रयत्न केला.

मी कॉलेजमध्ये खूप चांगले काम केले आणि माझ्या वर्गात पहिल्या १५ टक्के विद्यार्थ्यांमध्ये पदवीधर झालो. मी माझ्या इतर ८५ टक्के वर्गमित्रांपेक्षा हुशार होतो म्हणून नाही - कारण मी शिस्तप्रिय होतो आणि दररोज लहान गोष्टी करत असे, त्या छोट्या गोष्टी ज्या त्यावेळी इतक्या मोठ्या वाटत नव्हत्या.

आयुष्य नेहमीच संघर्षमय असते आणि तुम्ही असा विचार करू शकता की छोट्या छोट्या गोष्टी सोडून देऊन शॉर्टकट घेतल्याने तुमचे काही नुकसान होणार नाही, विशेषत: जेव्हा तुम्ही कॉलेजमध्ये जाता तेव्हा, कारण प्राध्यापक तुमची तपासणी करत नाहीत, तुम्ही पुस्तके वाचता याची खात्री करत नाहीत आणि वर्गात येत नाहीत. तुम्ही एकटे असता आणि तुम्ही असा विचार करू शकता की, "जर मी एके दिवशी वर्गात गेलो नाही तर मला काही त्रास होणार नाही." पण तुम्ही दररोज करत असलेल्या छोट्या गोष्टी तुमच्या कल्पनेपेक्षा जास्त महत्वाच्या असतात.

तुम्हाला एखादा नवीन खेळ खेळायचा असेल, गणितात चांगले करायचे असेल, पाच पौऱ वजन कमी करायचे असेल, किंवा स्वतःचे पुस्तक लिहा, तर थोड्याशा धारदार तत्वज्ञानामुळे तुम्हाला मदत होईल. जर तुम्ही साध्या आणि लहान गोष्टी केल्या आणि त्या दररोज केल्या तर यश तुमच्या वाटेला येईल . तुम्हाला आयुष्यात मोळ्या उड्या मारण्याची गरज नाही. जेव्हा तुम्ही समस्या आणि आव्हानांना टप्प्याटप्प्याने तोऱ देता तेव्हा तुम्ही किती प्रगती करू शकता हे पाहून तुम्हाला आश्वर्य वाटेल.

लक्षात ठेवा कासव आणि ससा - हळू आणि स्थिर शर्यत जिंकतो. मी तुमच्या प्रवासासाठी शुभेच्छा.

अंबर ओल्सन

डॅलस, टेक्सास

वडिलांकडून:

मी १९ वर्षाचा असताना, मला कुठेही नेले जात नव्हते.

मी किशोरावस्थेत असताना कोणीतरी मला हे पुस्तक दिले असते तर बरे झाले असते. मी नवकीच देऊ शकेन. ते वापरले आहे.

माझ्या आयुष्यातील पहिली २० वर्षे, यश हा शेवटचा शब्द होता जो कोणीही म्हणेल. माझे वर्णन करायचे. माझ्या बालपण आणि किशोरावस्थेत, मला अपयश आणि त्रासाशिवाय दुसरे काहीही नशीबात नसल्यासारखे वाटत होते.

तिसऱ्या इयत्तेत असताना माझ्या शिक्षकांनी मला सांगितले की माझा IQ कमी आहे. मी १० वर्षाचा असताना माझे वडील वारले आणि मी एक समस्या निर्माण करणारी व्यक्ती बनलो. माझ्या आईने सर्वकाही व्यवस्थित ठेवण्याचा प्रयत्न केला, परंतु न्यू मेंविस्कोटील अल्बुकर्क येथील एका हिस्पॅनिक परिसरात वाढलेल्या अनाथ, गोरे केसांच्या मुलाप्रमाणे मी त्यात बसू शकलो नाही. मला शाळेत जाण्यासाठी संघर्ष करावा लागला आणि मी १९ वर्षाचा होईपर्यंत मी कुठेही पोहोचलो नव्हतो.

पण वाटेत कुठेतरी मला या पुस्तकातील कल्पना सापडल्या - आणि सर्व काही बदलले.

मी कॉलेजमध्ये गेलो, सरळ 'ए' मिळवले आणि माझ्या वर्गात अव्वल क्रमांकाने पदवीधर झालो. मी एका कंपनीत काम करायला गेले आणि चांगले काम केले, नंतर तेथून निघून गेले आणि माझी स्वतःची कंपनी सुरु केली, जी तिच्या क्षेत्रातील सर्वात मोठी कंपनी बनली. नंतर मी दुसरी कंपनी स्थापन केली. तेव्हापासून, मी अनेक कोट्यवधी डॉलर्सच्या विक्री संस्था तयार केल्या आहेत, न्यू यॉर्क टाईम्सच्या सर्वाधिक विक्री होणाऱ्या लेखकांसह जवळजवळ 1,000 दूरदर्शन कार्यक्रम तयार केले आहेत आणि युनायटेड स्टेट्समधील प्रयेके मोकऱ्या शहरात चर्चासत्रे सादर केली आहेत. मी द स्लाईट एज नावाचे एक सर्वाधिक विक्री होणारे पुस्तक देखील लिहिले आहे, ज्यावर हे पुस्तक आधारित आहे.

तुम्हाला येथे चुकीचा समज येऊ नये अशी माझी इच्छा आहे: हे पुस्तक फक्त आर्थिक आणि करिअरमधील यशांबद्दल नाही. यश हे वैज्ञाने परिभाषित केले जात नाही. ते तुमच्या जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात तुम्ही काय साध्य करता याबदल आहे. व्यवसायातील यश आणि बँक खात्यांव्यतिरिक्त, मला कुटुंब आणि मित्रांच्या आनंदाने आशीर्वाद मिळाला आहे. माझ्या आयुष्यात असे नातेसंबंध आहेत जे मी कधीही विचार केला नव्हता त्यापेक्षा जास्त समाधानकारक आहेत.

मी शिकण्याचे नवीन मार्ग शोधले आहेत आणि साहसाचे अनेक मार्ग स्वीकारले आहेत.

मी १९ वर्षाचा असताना, असं वाटत होते की मी आयुष्यातून बाहेर पडण्याच्या तथारीत आहे. पण आज माझं आयुष्य अद्भूत आहे, ज्याची मी किशोरावस्थेत कधीच कल्पनाही केली नव्हती. हे सगळं नशीबाने घडलं नाही आणि ते निश्चितच योगायोगाने घडलं नाही. तुम्ही वाचणार असलेल्या पानांमध्ये असलेल्या कल्पनांमुळे मी हे सगळं शिकलो आहे.

"थोड्याशा टोकाच्या तत्वज्ञानाचा उगम असा होतो: तुम्ही तुम्हाला हवे ते जीवन निर्माण करू शकता - पण एकाच वेळी नाही, आणि फक्त तुमच्या तत्वज्ञानाचा आणि काळाच्या रहस्याचा वापर करून. कालंतराने वाढणाऱ्या छोट्या पायऱ्या समजून घेण्यासाठी, फकर करा . तुम्ही दररोज ज्या गोष्टी करता - ज्या गोष्टी नाख्यमय दिसत नाहीत, ज्या महत्त्वाच्या वाटत नाहीत - त्या महत्त्वाच्या आहेत."

मी हे माझ्या २० व्या वर्षी शिकलो, पण आता तुम्हाला फक्त काही तासांत मला शिकण्यासाठी वर्षनुवर्षे लागलेली मौल्यवान तत्त्वे मिळाली. मी माझ्या मुली अंबरसाठी, तिच्या मैत्रींसाठी आणि इतर किशोरवयीन मुलांसाठी ते आशृ॒यकारकपणे काम करताना पाहिले आहे.

तुम्ही कितीही वयाचे असलात तरी ही तत्वे प्रत्यक्षात आणू शकता आणि जितक्या लवकर सुरुवात कराल तितके चांगले.

मला अभिमान आहे की द सक्सेस फाउंडेशन, ज्याने तुम्हाला हे पुस्तक तुमच्या हातात धरण्याची संधी दिली, त्यांनी अनेक जीवन बदलण्या किरकोळ तत्त्वांभोवती आपला पहिला उपक्रम उभारला आहे. हा एक अतिशय महत्त्वाचा प्रयत्न आहे आणि किशोरांना यशाची नवीन पातळी गाठण्यासाठी आवश्यक असलेली वैयक्तिक विकास साधने आणि संसाधने प्रदान करण्याच्या त्याच्या वचनबद्धतेबद्दल मी माझे चांगले मित्र स्टुअर्ट जॅन्सन यांचे कौतुक करतो आणि त्यांचे समर्थन करतो.

मी आधी म्हटल्याप्रमाणे, मी किशोरावस्थेत असताना कोणीतरी मला हे पुस्तक दिले असते तर बरे झाले असते. सुदैवाने, तुम्हाला असाच पक्ष्यात्ताप होणार नाही, कारण तुमची काळजी घेण्याऱ्या कोणीतरी ते आता तुमच्या हातात दिले आहे. माझी मनापासून इच्छा आहे की तुम्ही ते वाचा, ते मनापासून घ्या आणि ते प्रत्यक्षात आणा.

तुमच्या अद्भुत आयुष्याची शुभेच्छा!

जेफ ओल्सन  
लेखक, द स्लाईट एज

# Introduction

छोट्या छोट्या गोष्टी महत्वाच्या असतात

हे पुस्तक तुम्ही सर्वोत्तम व्यक्ती बनण्याबद्दल आहे. तुमच्या प्रतिभेचा आणि संर्धीचा पुरेपूर वापर करण्याबद्दल, जीवनात काहीही आले तरी सकारात्मक मार्गानी समस्यांना तोड देण्याबद्दल आणि तुम्ही त्याची व्याख्या कशीही केली तरी यश मिळवण्याबद्दल आहे.

आम्ही देशभरातील किशोरवयीन मुलांशी बोललो आहोत जेणेकरून ते कसे परिभाषित करतात ते जाणून घेऊ शकू यश आणि त्यांची स्वप्रे सत्यात उत्तरवण्यासाठी ते काय करत आहेत. आणि त्यांनी दिलेली उत्तरे त्याच उत्तरावर (किंवा उत्तरांच्या संचावर) अवलंबून असल्याचे दिसते.

किशोरवयीन मुलांनी म्हटले आहे की जीवनात यश मिळवणे हा तुम्ही किती हुशार आहात हा प्रश्न नाही, तुम्ही किती प्रतिभावान आहात, किंवा तुम्ही किती भाय्यवान आहात. ते तुम्ही कोणत्या कुटुंबातून आला आहात, तुम्ही कोणत्या परिसरात वाढला आहात किंवा तुम्ही कोणत्या शाळेत जाता याबद्दल नाही. ते चांगले दिसणे किंवा नशीब याबद्दल नाही.

यशाच्या मार्गावर असलेल्या किशोरवयीन मुलांमध्ये फक्त एकच फरक आहे, आणि जे अजून मार्गावर नाहीत.

त्या फरकाला 'माझी धार' म्हणतात आणि तो तीन शब्दांपर्यंत पोहीचतो:

छोट्या छोट्या गोष्टी महत्वाच्या असतात.

किंवा दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर, तुम्ही तुम्हाला हवे ते जीवन घडवू शकता - पण एकाच वेळी नाही, आणि फक्त दररोज लहान, सकारात्मक कृती करून. ही छोटी पावले मोठी वाटणार नाहीत, परंतु या पुस्तकातील किशोरवयीन मुले ते खरोखर किती महत्वाचे आहेत हे दाखवतात. तुमचे दृष्टिकोन आणि वेळेचे रहस्य समजून घेऊन, तुम्ही जीवनात यश मिळवू शकता, ते सध्या कितीही कठीण वाटत असले तरीही. थोडीती धार म्हणजे जर तुम्हाला स्वतःवर विश्वास ठेवायचा आणि प्रयत्न करत राहायचे असेल तर चमत्कार घडतात यावर विश्वास ठेवणे.

थोड्याशा काठाचे मूळ समजून घेण्यासाठी, निसर्गातील एक उदाहरण पाहूया.

## वॉटर हायसिंथचा धडा

वॉटर हायसिंथ ही सर्वात सुंदर आणि असामान्य वनस्पतींपैकी एक आहे पृथ्वी. सहा पाकळ्या असलेले हे नाजूक फूल, निळ्या ते लॅव्हेंडर ते गुलाबी रंगात असते आणि जगभरातील उबदार भागात तलावांच्या पृष्ठभागावर तरंगते.

पाण्यातील ज्वारीला खरोखरच खास बनवाणारी गोष्ट म्हणजे ती जगातील सर्वात वेगाने वाढणाऱ्या वनस्पतींपैकी एक आहे. एकच ज्वारी ५,००० बिया तयार करू शकते आणि लहान देठ सोडते ज्यातून नवीन रोपे बनतात. कालांतराने, एकच ज्वारी स्वतःला सतत दुप्पट करते—

एका वनस्पतीचे दोन रोपे होतात, दोन वनस्पतींचे चार रोपे होतात, चार वनस्पतींचे आठ रोपे होतात, इत्यादी.

एके दिवशी एक अतिशय सुंदर (आणि खूप लहान) जलकुंभ होता. एका मोळ्या तव्याजवळ वाढणारे. कोणीही ते लक्षात घेतले नाही. दुसऱ्या दिवशीही कोणीही ते लक्षात घेतले नाही, जेव्हा ते दुप्पट झाले होते आणि आता दोन रोपे होती. तिसऱ्या किंवा चौथ्या दिवशी कोणीही पाण्यातील ज्वारीकडे लक्ष दिले नाही. जरी त्यांची संख्या दुप्पट होत राहिली तरी, मोळ्या तव्याजवर पाण्यातील ज्वारी इतके लहान होते की तुम्हाला ते पाहण्यासाठी खूप कष्ट करावे लागतील.

दोन आठवड्यांपर्यंत पाण्यातील जलचर दुप्पट होत राहिले, पण तरीही तलावाचा फक्त एक चौरस फूट भाग व्यापला होता, त्याच्या विशाल पृष्ठभागाचा फक्त एक छोटासा भाग. २० व्या दिवशी, तलावाजवळून जाणाऱ्या एका व्यक्तीला किनाऱ्यावर काहीतरी तरंगताना दिसले, पण त्याने ते हरवलेला टॉवेल किंवा टाकून दिलेली कचरा पिशवी समजली. पण ३० व्या दिवशी, हायसिंथकडे दुर्लक्ष करणे अशक्य होते, कारण सुंदर फुलांनी आता तलावाचा संपूर्ण पृष्ठभाग व्यापला होता.

जलकुंभाचा धडा असा आहे: लहान कृती कदाचित वाटणार नाहीत सुरुवातीला खूप आवडेल, पण कालांतराने त्यांचा चक्रवाढ परिणाम होतो. याचा अर्थ असा की कृती कालांतराने वाढत जातात किंवा तीव्र होतात - लहान, दैनंदिन पावलांमधून तुम्हाला मोठे परिणाम मिळू शकतात. हा कदाचित थोड्याशा धारेचा सर्वात महत्वाचा धडा आहे आणि तो थेट तुमच्या जीवनावर लागू होतो.

हे पुस्तक वाचताना, तुमच्या मनात जलचराची प्रतिमा ठेवा. तुम्ही तुमच्या आयुष्यातील दररोज, प्रत्येक तासाला निवडी करत असता आणि त्या निवडींचा परिणाम तुमच्या संपूर्ण आयुष्यात तलावाला झाकण्याऱ्या जलचराच्या चादरीसारखा पसरतो. तुमच्या निवडींचे परिणाम तुम्हाला आज, उद्या किंवा पुढच्या वर्षीही दिसणार नाहीत. पण, कालांतराने, तुम्हाला तुमच्या कृतींचे परिणाम दिसतील.

इच्छा

प्रश्न असा आहे: तुम्ही कोणत्या प्रकारच्या कृती निवडाल?

वाचत असताना, आणखी दोन महत्त्वाचे मुद्दे लक्षात ठेवा.

यश म्हणजे काय हे फक्त तुम्हीच ठरवू शकता आणि ते तुमच्यासाठी कोणीही करू शकत नाही.

तुम्हाला जे करायचे आहे तेच आहे, इतर तुम्हाला जे करायला सांगतात ते नाही.

प्रत्येकामध्ये यशस्वी होण्याची क्षमता असते. कदाचित तुम्हाला असे वाटते की यश हे केवळ अविश्वसनीय कठीण गोष्टी केल्याने मिळते - ज्या गोष्टी तुम्ही कधीही करू शकणार नाही असे तुम्हाला वाटत असेल. पण ते खरे नाही.

या पुस्तकातील किशोरवयीन मुले त्यांनी सौम्य धार वापरण्याच्या अनेक मार्गाबद्दल बोलतात:

जीवनात सर्वात महत्त्वाचे काय आहे हे त्यांनी कसे शोधले आणि त्याचा त्यांच्या निर्णयावर आणि निवडीवर कसा परिणाम झाला याचे वर्णन ते करतात.

ते तुम्हाला विचार करण्याच्या आणि वागण्याच्या नवीन पद्धती शिकवतील ज्यामुळे तुम्हाला घरी, मित्रांसोबत, शाळेत, करिअर निवडताना किंवा तुमच्या प्रतिभेचा पूर्ण क्षमतेने वापर करताना सुज्ञ निर्णय घेण्यास मदत होईल.

ते तुम्हाला कठीण अडथळे आणि आव्हानानांना कसे तोंड द्यायचे आणि तुमचे ध्येय गाठेपर्यंत कसे चालत राहायचे ते दाखवतील.

तुम्ही ते कसे यशस्वी होऊ शकता हे ते समजावून सांगतील, तुम्ही ते कसे परिभाषित करता ते.

या किशोरवयीन मुलांचे म्हणणे ऐका. ते त्यांच्या कहाण्या सांगत असताना तुमच्या स्वतःच्या आयुष्याचा विचार करा.

प्रत्येक कथेनंतर, स्वतःला काही प्रश्न विचारा. त्यांचे अनुभव तुमच्यासारखे कसे आहेत? ते कसे वेगळे आहेत? त्यांनी शिकलेल्या गोष्टीचा वापर तुम्ही तुमचे जीवन सुधारण्यासाठी कसा करू शकता? तुमच्याकडे कोणत्या नवीन कल्पना किंवा अंतर्दृष्टी आहेत?

(जर तुम्हाला हवे असेल तर, पुस्तकात काही ठिकाणी तुम्ही तुमचे विचार आणि प्रतिक्रिया लिहू शकता.)

पण सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, या किशोरवयीन मुलांनी दिलेल्या सल्लियाचा वापर करा—कारण, जर तुम्ही तसे केले तर तुमचे जीवन बदलू लागेल. कदाचित उद्या किंवा दुसऱ्या दिवशी नाही, पण लवकरच. कारण जेव्हा तुम्हाला थोडीशी धार समजते तेहां वेळ तुमच्या बाजूने असतो.



# प्रकरण

## ३

# Little Things Matter

तो लहान असताना त्याच्या मित्रांसोबत खेळला होता. ते पार्किंगमध्ये बेसबॉल,  
जेव्हा फेरेंटझ लाप्टॉप फुटबॉल, व्हिडीओ आणि काही नाही खेळता हासऱ्येची आठवण झाली  
नाहीतर ते विचार करू शकत होते. बहुतेक मुलांप्रमाणे, त्यांनी स्वतःचे खेळ बनवले.

एके दिवशी आम्हाला जमिनीच्या कोपन्यात लाकडाचा एक तुकडा दिसला. त्याला आधार देण्यासाठी  
आम्हाला एक दगड सापडला आणि आम्ही स्वतःसाठी सायकल रॅम्प बनवला. लाकड फुटेपर्यंत आम्ही एक-दोन  
आठवडे उडी मारण्याचा सराव केला.

दर हिवाळ्यात जेव्हा बर्फ पडत असे, तेव्हा बर्फाचे मोठे ढीग असायचे  
जागेचे कोपरे. आम्ही उबदार होण्यासाठी हलके स्कीइंग करून सुरुवात करायचो. (स्की  
आम्हाला सापडतील त्या उत्तम कार्डबोर्डपासून बनवल्या होत्या.) पण जेव्हा तुम्ही बर्फ असलेल्या  
ठिकाणी काही लोकांना ठेवता तेव्हा काय होते हे आपल्या सर्वांना माहिती आहे... हिमवर्षावी!!  
जेव्हा ते घडले, तेव्हा ग्रत्येकजण स्वतःसाठी होता.

आम्ही घरी परतताना असे दिसत असू की जणू काही आम्ही नुकतेच एक्हरेस्ट चढलो आहोत, आणि कधीकधी मला वाटते  
की ते सोपे झाले असते.

पण फेरेंटझ आणि त्याचे मित्र वेगळे झाले:

आजकाळ पार्किंग लॉट फक्त गाड्या पार्क करण्यासाठी वापरला जातो. आम्ही पूर्वीसारखे  
संपर्कातही राहत नाही. क्वचितच आम्ही दोघे एकत्र दिसू. काही जण दूर गेले आहेत, तर बाकीचे  
फक्त मैल दूर असल्यासारखे वाटतात. आपल्या सर्वांमध्ये एकच गोष्ट समान आहे ती म्हणजे  
आपण मोठे झालो.

डेव्हॉन पार्किंग लॉटचा सुपरस्टार होता. तो फेकू शकत होता, धावू शकत होता, पकडू शकत  
होता - एकूण नऊ. आम्हाला वाटले होते की तो हायस्कूल बेस-बॉल किंवा फुटबॉल खेळेल  
आणि पुढे एक प्रमुख लीग खेळाडू बनेल. पण त्याएवजी तो बाहेर फिरू लागला आणि लोकांना  
लुटणे, साखळ्या चोरणे किंवा मूर्ख टोळीच्या लढायांमध्ये अडकणे यासारख्या गोष्टी करू  
लागला. डेव्हॉन फक्त १८ वर्षांचा आहे.

आणि त्याला आधीच दोन वेळा तुरुंगात पाठवण्यात आले आहे. दुःखाची गोष्ट म्हणजे त्याला परत जाण्याची भीती नाही.

डेव्हॉनचा धाकटा भाऊ जॉन देखील एक चांगला बॉलप्ले अर होता, पण त्याहूनही महत्त्वाचे म्हणजे तो बी+ विद्यार्थी आणि जन्मजात नेता होता. आता जॉन १७ वर्षांचा आहे आणि त्याला एक मूळ आहे, आणि तो हायस्कूल डिलोमाच्या जवळपासही नाही. गेल्या वर्षी तो क्वचितच शाळेत गेला होता. जॉन बंदुका हाताळतो अशी बातमी आहे.

मग एंजल आहे, जो माझा सर्वत चांगला मित्र होता आणि एक प्रकारे तो नेहमीच होईल. एका उन्हाऱ्यात त्याने त्याचा हातमोजा गमावला आणि पार्किंगमध्ये तो एकमेव डावखुरा असल्याने, त्याने स्वतःला उजव्या हाताने गोलंदाजी करायला शिकवले. तो उजव्या हाताच्या वाईट कर्फ बॉलने विरोधी फलंदाजाला फसवू शकत होता.

एंजलने अजून शाळा सोडलेली नाही, पण मला शंका आहे की तो पाचपेक्षा जास्त वेळा शाळेत जातो. वर्षातील पूर्ण दिवस. तो इंग्रजी व्यापार करतो. त्याच्यात पूर्वी जिद्द होती, पण आजकाल तो फक्त एकच गोष्ट करण्याचा दृढनिश्चय करतो आणि ती म्हणजे त्याचे आयुष्य उद्घस्त करणे. मी डेव्हॉन, जॉन आणि एंजलकडे पाहिल. पण मी त्यांच्या चुकांमधून शिकण्याइतका हुशार होतो. मी कॉलेजमध्ये जाऊन कम्युनिकेशन आणि जाहिरातीचा अभ्यास करण्याचा विचार करतो. एके दिवशी, आशा आहे की मी एका मोठ्या वर्तमानपत्रासाठी लिहील किंवा जाहिरात कंपनीत काम करेन. मग मी माझ्या काही जुऱ्या मित्रांना मदत करण्यासाठी जे काही करू शकतो ते करू इच्छितो.

डेव्हॉन, जॉन आणि एंजल अजूनही माझ्यावर लक्ष ठेवतात. जेव्हा जेव्हा त्यांच्यापैकी कोणी मी लिहिलेला लेख पाहतो किंवा मी काही चांगले केल्याचे ऐकतो तेव्हा तो नेहमीच माझे अभिनंदन करण्यास आणि ते करत राहण्यास सांगण्यास तयार असतो. जणू मीच त्यांच्या यशाची शेवटची आशा आहे: जर मी बरा झालो तर ते प्रामाणिकपणे म्हणू शकतील की मला वाढवण्यात त्यांचा हात होता.

कदाचित तुम्हाला डेव्हॉन, जॉन आणि एंजल सारखे प्रतिभावान लोक माहित असतील. त्यापैकी कोणीही त्यांचे कौशल्य अधिक चांगल्या दिशेने वळवू शकले असते. त्यांनी का नाही केले?

तीन शब्दांमुळे: छोट्या छोट्या गोई महत्त्वाच्या असतात.

मुद्दा #१: छोट्या छोट्या गोई महत्त्वाच्या असतात

ते तीन शब्द या पुस्तकाचे हृदय आहेत. थोडीशी धार एक सुंदर मूळभूत कल्याना आणि तुम्ही ती अशा प्रकारे सारांशित करू शकता: तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक दिवस, प्रत्येक तास, प्रत्येक क्षण, तुम्हाला एका निवडीचा सामना करावा लागतो. तुम्ही एक साधी, सकारात्मक कृती करू शकता. किंवा तुम्ही एक साधी, नकारात्मक कृती करू शकता. किंशोरवर्योन मुलांमध्ये फरक जो

यशस्वी वाटणे आणि ज्यांना तसे वाटत नाही ते ते काय विचार करतात, काय म्हणतात आणि काय करतात याबद्दल घेत असलेल्या छोट्या छोट्या निवडीमधून येतात.

कालांतराने पुनरावृत्ती केलेल्या साध्या कृती तुमचे जीवन ठरवतील. डेव्हॉन, जॉन आणि एंजल हे एका रात्रीत गुहेगारी आणि ड्रग्जमध्ये अडकून शिक्षण सोडून गेले नाहीत. त्यांनी दिवसेंदिवस, आठवड्यांमागून आठवडे छोटे छोटे निर्णय घेतले, जोपर्यंत ते मार्ग चुकवत राहिले. हीच वाईट बातमी आहे. चांगली बातमी अशी आहे की प्रत्येकजण - अगदी डेव्हॉन, जॉन आणि एंजलसारखे हरवलेले लोक देखील - आज वेगवेगळे निर्णय घेऊ शकतात आणि त्यांचे जीवन बदलू शकतात. बदलण्यासाठी कधीही उशीर झालेला नाही.

यशाकडे नेणाऱ्या छोट्या छोट्या गोष्टी करणे सोपे असते. त्या इतक्या सोप्या असू शकतात जितक्या सकाळी वेळेवर उठणे, शाळेत जाणे आणि गृहपाठ करणे. पावले खूप लहान असू शकतात - वेगांनी प्रतिक्रिया निवडण्याइतकी लहान क्षणात.

रॉजर्स येथील १३ वर्षीय मिकेला सुआरेझ,

अर्कासस, येथे राहायला आवडते

नृत्य वगादरम्यान वर्गाच्या मागे. तिला आवडत नाही

समोर लक्ष द्या.

एके दिवशी माझ्या मित्राने मला

विवारले की मला शिक्षकांच्या जवळ

उभे राहायचे आहे का आणि

म्हणालो, "नाही, मी जिथे आहे तिथे तीक

आहे." पण माझे शिक्षक

मी ते ऐकले आणि मला समोर उभे राहण्यास

सांगितले. त्या संपूर्ण वर्गात मी माझ्या मित्रावर खूप रागावलो होतो.

पण मी काहीही बोललो नाही आणि त्याएवजी नाचण्यावर लक्ष केंद्रित केले.

आणि तो माझ्याकडून एक सकारात्मक निर्णय होता, रागावू नये किंवा कोणी काय विचार करत आहे याची काळजी करू नये.

जॉर्जियातील अटलांटा येथील १७ वर्षीय ऑक्टाविया फुगेरसन १५ वर्षांची असताना पालकांच्या संगोपनात गेली आणि खूप नैराश्यात होती, इतकी की तिला कधीकधी आत्महत्येचा विचारही यायचा. पण आता ती मानसशास्त्रज्ञ बनण्याची आणि कधीतरी तिच्या स्वतःच्या पालकांच्या संगोपन संस्थेची योजना आखत आहे जिथे माजी पालक मुळे असतील.

तिला तिच्या वेदनेचा सामना करण्यास आणि तिच्या ध्येयांवर टिकून राहण्यास कशामुळे मदत झाली?

मी नेहमीच सकारात्मक लक्ष विचलित करण्याच्या गोई शोधत असे. मला माहित होते की जर मी ड्रग्जमध्ये अडकलो तर ते मला मदत करणार नाही, तर मला अधिक निराश करेल. मी वाचन आणि लेखन करून स्वतःचे लक्ष विचलित करण्याचा प्रयत्न केला. जर माझा दिवस खरोखरच कठीण जात असेल, तर मी फक्त एक पुस्तक वाचून माझे लक्ष सर्व गोईपासून दूर करेन आणि मला दुसऱ्या जगात घेऊन जाईन.

कविता लिहिणे देखील मला मदत करते. मी प्रामाणिकपणे असे महूंश शकत नाही की ते भार सहन करते

बंद, पण ते मला ते समजण्यास मदत करते, ज्यामुळे अप्रत्यक्षपणे भार कमी होते.

### छोट्या कृती

कालांतराने वाढ होते. उदाहरणार्थ,

जर तुम्ही दररोज एक तास व्यायाम केलात, तर काही दिवसांनी किंवा अगदी एका आठवड्यानंतर तुम्हाला फारसा फरक दिसणार नाही. पण काही महिन्यांनंतर तुम्हाला मोठा फरक जाणवेल. दररोज थोडे प्रयत्न केल्यास मोठे फळ मिळेल.

कालांतराने.

काइल फ्रीस, १९ वर्षीय, घ्येंनो येथील,

टेक्सास, स्वतःलाही सापडले त्याच्या हातात खूप वेळ.

मी दररोज बास्केटबॉल खेळायचा

शाळेनंतरचा दिवस. मी शाळेत होतो शाळेचा संघ. जेव्हा हंगाम

संपले होते, मला दररोज तीन तास जास्त मिळत होते,

कारण मला अजूनही सवय होती

त्या वेळेचा वापर बास्केटबॉल खेळण्यासाठी करायचा. मला नेहमीच हवे होते

तो अतिरिक्त वेळ, पण जेव्हा माझ्याकडे तो होता तेव्हा मला त्याचे काय करावे हे माहित नव्हते.

महूंन काइलने दिवसातून एक तास इतर मुलांना मदत करण्याचे मार्ग शोधण्यात घालवायला सुरुवात केली.

गेल्या सात वर्षांत त्याने अत्याचारग्रस्त, बेघर आणि आजारी मुलांना मदत करण्यासाठी हजारो डॉलर्स उभारले आहेत. आणि काइल स्वतःला फक्त एक सामान्य मुलगा मानतो.

लोकांना असा विचार येतो की मी एक सामान्य किशोरवर्यीन नाही, माझे मित्र नाहीत, माझे प्रोजेक्ट हेच माझे काम आहे.

मी सामान्य मित्रांसह एक सामान्य मुलगा आहे. मी क्विंडिओ गेम आणि खेळ खेळतो. मी काही खास नाही. माझ्यासारखा प्रभाव पाडण्यासाठी कोणत्याही अद्भुत गोईची आवश्यकता नाही. मी फक्त दररोज थोडे प्रयत्न करतो.

मिकेला, ऑक्टाहिया आणि काइल, प्रत्येकाने आपापल्या पद्धतीने, थोडीशी धार वापरली:

मिकायला रागावली तेव्हा तिने तिच्या मैत्रिणीवर टीका करण्याऐवजी गप्प राहणे पसंत केले.

जेव्हा ती नैराश्यात होती तेव्हा ऑक्टाहिया वाचन किंवा लेखनाकडे वळली.

काइल एका नवीन प्रकल्पावर दररोज एक तास घालवत असे.

त्यांनी केलेल्या छोट्या छोट्या गोषीही इतक्या छोट्या नव्हत्या.

हे तुमच्या स्वतःच्या आयुष्यावर कसे लागू होते याचा विचार करा. उदाहरणार्थ, जर तुम्ही दररोज एक तास व्यायाम केला तर काही दिवसांनी किंवा अगदी एका आठवड्यांनंतर तुम्हाला फारसा फरक दिसणार नाही. पण काही महिन्यांनंतर तुम्हाला मोठा फरक जाणवेल. जर तुम्ही दररोज १० पानांचे चांगले पुस्तक वाचले तर ते फारसे वाटणार नाही. पण एका वर्षांनंतर, तुम्ही १५० पानांची दोन डझनहून अधिक पुस्तके वाचली असतील. नवीन वाद्य वाजवायला शिकणे किंवा खेळात सुधारणा करणे यासारखेच आहे. दररोज थोडासा सराव केल्याने कालांतराने मोठे बक्षीस मिळेल.

१८ वर्षीय टेलरला फुटबॉल खेळताना कालांतराने लहान-मोठ्या कृती कशा एकत्र येतात हे कळले. तिला या खेळाची आवड आहे आणि ती ५ वर्षांची असल्यापासून ती तो खेळत आहे. पण ती जितकी मोठी होत गेली तितकाच हा खेळ अधिक स्पर्धात्मक होत गेला.

टेलरला फुटबॉल आवडतो, पण तिला धावणे कधीच आवडले नाही. आणि फुटबॉल हा असा खेळ आहे ज्यामध्ये खूप धावण्याची आवश्यकता असते. ती १५ वर्षांची असताना, तिच्या प्रशिक्षकाने टेलरच्या फुटबॉल संघाला अतिरिक्त धावण्याच्या कवायतींचा सराव करायला लावला.

आम्ही आठवड्यातून तीन वेळा सराव करायचो आणि पहिला तास कंडिशनिंगचा होता. आणि ज्या दिवशी आमचा सराव नव्हता तेव्हा आमचे प्रशिक्षक आम्हाला बाहेर जाऊन तीन मैल धावायला सांगत होते. आणि आम्हाला ते तीन मैल ३० मिनिटांत धावता यायचे होते.

पहिला महिनाभर मी तीन मैलही पूर्ण करू शकलो नाही. वेदना खूप जास्त असल्याने मी अडीच वाजता थांबायचो. इतके दूर धावताना मला पोटात त्रास व्हायचा. बाहेर प्रचंड उष्णता होती, कारण मी साउथ टेक्सासमध्ये आहे.

आणि असे दिवस येतील जेव्हा मी धावणार नाही कारण मला ते आवडत नाही.

मला वाटलं की कदाचित मी ते न केल्याने सुटका मिळवू शकेन. पण जेव्हा मी येर्झन दुसऱ्या दिवशी सराव करताना, कोण धावले आणि कोण नाही हे तुम्ही सांगू शकत होता. जेव्हा मी आळशी दिसू लागलो तेव्हा मला जाणवले की ते फक्त माझ्यापेक्षा मोठे आहे.

मला संघाला मदत करायची होती. फरक घडवण्यासाठी मला माझी भूमिका बजावायची होती.

माझे मित्र मला प्रोत्साहन देत होते. ते मला म्हणाले, "आम्हाला हंगामाच्या शेवटी चांगली कामगिरी करायची आहे. जर तुम्हाला हा खेळ आवडला असेल, तर त्याबद्दलच्या तुमच्या वचनबद्धतेचा आदर करण्यासाठी तुम्हाला जे काही करावे लागेल ते करावे लागेल."

म्हणून ज्या दिवशी मला धावण्याची इच्छा होत नव्हती, त्या दिवशी मी स्वतःला माझे टेनिस शूज घालायला लावायचो आणि बाहेर जाऊन ते करायचो. जरी मला हळू सुरुवात करावी लागली तरी मला जाणवले की मी घरी बसण्यापैवजी किमान प्रयत्न करत आहे.

सुरुवातीला मला माहित होते की मी ३० मिनिटांत तीन मैल धावू शकत नाही, म्हणून मी स्वतःला सांगितले की मी जे काही करू शकतो ते करेन आणि ते कसे होते ते पाहू. पहिल्या दिवशी मी ३० मिनिटांत फक्त दोन मैल धावू शकलो. ते हव्यू आणि वेदनादायक होते कारण मी धावत नव्हतो. पण एकदा मी पुढे जात राहिलो की मी स्वतःला वेगवान होताना पाहू शकलो आणि एकदा तुम्ही स्वतःला वेगवान होताना पाहिले की ते सोपे होते. धावण्यासाठी मला दोन महिने लागले.

३० मिनिटांत तीन मैल.

फुटबॉल हंगामात, महाविद्यालयीन खेळाडू शोधणारे प्रशिक्षक टेलरच्या हायस्कूल टीमचा शोध घेतला.

प्रशिक्षक मला ई-मेल पाठवायचे, "मला लक्षात आले की तू संपूर्ण खेळलास खेळ, आणि मैदानावर इतक्या दिवस टिकून राहणाऱ्या आणि कोणताही इीज न दाखवता, संपूर्ण वेळ १०० टक्के खेळू शकणाऱ्या मुली पाहणे खरोखरच प्रभावी आहे." काही महिन्यांपूर्वी मी तीन मैलही धावू शकत नसताना, मी इतकी धाव कशी करू शकते हे कॉलेजच्या प्रशिक्षकांकडून आलेले हे ई-मेल ऐकून माझे डोळे उघडले.

टेलर आता शिष्यवृत्तीवर महाविद्यालयीन शिक्षण घेत आहे आणि संघाकडून खेळत आहे शाळेचा संघ.

लहान कृती कालांतराने एकनित होतात. याचा अर्थ त्यांचा आकार आणि परिणाम वाढतो आणि त्या खूप मोठ्या गोष्टी घडवतात. हा छोट्याशा धारेचा सर्वात महत्त्वाचा धडा आहे.

#### कृती पावले

तुमचे धेय साध्य करण्यासाठी तुम्ही कोणती छोटी पावले उचलू शकता?  
आजपासून तुम्ही कोणती पावले उचलण्यास सुरुवात करू शकता?

मुद्दा #२: काय करायचे हे जाणून घेणे आणि ते करणे सारखे नाही.

आम्ही ज्या किशोरांती बोललो त्यांनी सांगितले की एखादी गोष्ट कशी करायची हे जाणून घेणे आणि ती प्रत्यक्षात करणे या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. उदाहरणार्थ, एंजल, डेव्हॉन आणि जॉनमध्ये योग्य गोष्टी जाणून घेण्याची प्रतिभा आणि बुद्धिमत्ता होती, परंतु तरीही त्यांनी चुकीचे निर्णय घेतले.

काहीतरी कसे करायचे हे जाणून घेणे म्हणजे प्रत्यक्षात ते करणे नाही. असणे समस्येचे उत्तर देणे आणि समस्येचे निराकरण करण्यासाठी उत्तर वापरणे हे एकसारखे नाही. कारण ज्या छोट्या छोट्या गोष्टी करायच्या आहेत त्या न करणे देखील सोपे आहे, म्हणून बरेच लोक त्या करत नाहीत.

तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या आयुष्यातून हे माहित आहे. काय सोपे आहे - ज्याची तुम्हाला भीती वाटते ते करून पाहणे, किंवा सुरुवातीला प्रयत्नही करत नाही? इतरांच्या विचारांनुसार वागणे, किंवा तुम्ही खरोखर जे आहात ते असणे, जरी याचा अर्थ एकटे वाटणे असला तरी? तुमच्या भावनांना तोंड देणे खूप कठीन किंवा वेदनादायक आहे म्हणून त्या टाळणे, किंवा त्यांचा थेट सामना करणे? सकाळी उठणे आणि धावणे, की उशिरा झोपणे?

उत्तर अगदी स्पष्ट आहे - बहुतेकदा ते न करणे खूप सोपे असते साध्या गोष्टी.

काही किंशोरांनी आम्हाला सांगितले की ते लहान, सकारात्मक गोष्टी कशामुळे करत नाहीत इतरांनी विचार केला. १६ वर्षीय जेसलिन रॉड्रिग्जला ज्युनियर हायस्कूलमध्ये प्रवेश घेताना ही समस्या आली. शाळेत यशस्वी होणे छान नव्हते. जर तुम्ही चांगले केले तर तुमची छेड काढली जायची. अपयश छान होते - अशा अर्थाने नाही की प्रत्येकजण कधी ना कधी अपयशी ठरतो आणि त्यातून शिकू शकतो, तर अशा अर्थाने की तुमचे सर्वोत्तम प्रयत्न न करणे आणि कायमचे अपयशात अडकणे छान होते.

मी प्राथमिक शाळेत असताना, शाळेत चांगले काम करणे ही एकमेव गोष्ट होती ते माझ्यासाठी महत्त्वाचे होते. पण जेव्हा मी कनिष्ठ उच्च शिक्षणात पोहोचलो तेव्हा सगळं बदललं. ज्युनियर हायस्कूलमध्ये वातावरण पूर्णपणे वेगडे होते. मी पहिल्यांदा तिथे गेलो तेव्हा सगळे जण थंडगार असल्यासारखे वाटत होते. मी मुलाना सभागृहात बसून काम करताना पाहिले, जेव्हा ते तिथे नसायचे आणि शिक्षकांवर ओरडतही होते. जवळजवळ दररोज भांडणे व्हायची. वर्गाची कोणालाही पर्वा नव्हती असे वाटत होते.

त्या शाळेत तुम्ही कोणतेही काम करत असता तर वेडे दिसत होता. महत्त्वाचे म्हणजे मित्र असणे. जर तुमचे मित्र नसतील तर तुम्ही काहीच नसता. तुम्हाला टोमणे मारले जायचे, शिवीगाळ केली जायची आणि जर लोक तुमच्याशी भांडले तर ते कधीही एकट्याने नव्हते.

मी ठरवलं की शाळेचे काम आता माझे सर्वोच्च प्राधान्य राहणार नाही.

मला वाटलं होतं की जर मी त्यांच्यासारखं वागले तर माझ्या वार्गित्रांना मी जास्त आवडेल— आळशी आणि घरी जाऊन टीक्ही पाहण्याशिवाय इतर कोणत्याही गोष्टीची पर्वा न करणारा.

म्हणून मी मित्र बनवण्याचा विचार केला आणि शाळेचा विचार करू लागलो खेळाचे मैदान. मी तिथे काहीही करू शकतो - वर्ग काढणे, भिंतीवर लिहिणे,

बाथरूमध्ये लपून बसलो - आणि कोणालाही त्याबद्दल माहिती नव्हती कारण तिथे खूप मुले होती.

जेव्हा मी वर्गात जायचो, तेव्हा मी २० मिनिटे उशिरा चालत जायचो, मित्रासोबत बसायचो आणि उर्वरित वेळ बोला. जेव्हा शिक्षकांनी मला उशीर का झाला असे विचारले तेव्हा मी त्यांना सांगितले की मी बाथरूमध्ये आहे किंवा मी दुसऱ्या शिक्षकांशी काहीतरी बोलत आहे. त्यानंतर ते मला त्रास देणार नाहीत.

मी फक्त पास होण्यासाठी पुरेसे काम करायचे, पण मी माझ्या मित्रांना ते कधीच कळू न देण्याचा प्रयत्न केला. ज्या दिवशी मी माझा गृहपाठ करायचा, त्या दिवशी मी ते वर्गानंतर शिक्षकांना द्यायचो जेणेकरून माझ्या मित्रांना ते कळू नवे. जर त्यांना कळले तर ते मला त्रास देतील याची मला खाढी होती. ते म्हणायचे, "तू हे काम कशासाठी करतोयस? तुला वाटते की तू आमच्यापेक्षा चांगला आहेस?"

मग माझा वर्ग विभागला गेला. सर्वांत वाईट वर्तन आणि ग्रेड असलेल्या मुलांना, ज्यात माझी बहुतेक मित्र होते, त्यांना वेगळ्या वर्गात पाठवण्यात आले. माझ्याकडे आता काम करण्यासाठी माझी कर्मचारी नसल्याने, माझ्याकडे दोन पर्याय होते - मी एकत्र शाळेत अजिबात जाऊ शकत नाही किंवा मी माझी काम सुरू करू शकतो.

जर मी शाळेत गेलो नाही तर माझी आई मला मारून टाकेल हे मला माहित होते, म्हणून मी दररोज वर्गात जाऊ लागलो आणि माझे गृहपाठ अधिक नियमितपणे करू लागलो. माझे शिक्षक आनंदी होते आणि भीही.

मी आठवी इयस्तेत असताना, मी बी सरासरीपर्यंत पोहोचलो होतो. मला अजूनही वाटत होते की मी चांगले करू शकतो, पण मला माझ्या वर्गातील बहुतेक लोकांपेक्षा जास्त गुण मिळवायचे नव्हते. मला वाटले की ते माझ्यावर रागावतील आणि म्हणतील, "अरे, आता तिला वाटते की ती माझ्यापेक्षा हुशार आहे."

लवकरच जेसलीनने हायस्कूल सुरू केले.

मग नववी इयत्ता आली आणि एक मोठी वास्तवता तपासणी. मला वाटल होते की हायस्कूल ज्युनियर हायस्कूलपेक्षा मोठे खेळाचे मैदान असणार होते. मी चुकलो होतो. जरी बहुतेक मुले सारखीच होती, तरी वातावरण खूप वेगळे होते.

ती एक नवीन पर्यायी शाळा होती आणि संपूर्ण ठिकाणी फक्त ५० विद्यार्थी होते. प्रत्येक शिक्षकाला माहित होते की तुम्ही कोण आहात आणि दिवसाच्या प्रत्येक मिनिटाला तुम्ही कुठे असायला हवे. मला माझे काम करावे लागत होते की कारण लपण्यासाठी जागा नव्हती.

माझ्या शिक्षकांना माहित होते की मी हुशार आहे आणि ते माझ्या अभिनयाच्या पुढच्या टप्प्यातून असे पाहत होते की मला त्याची पर्वा नाही. तरीही, मी असे विचार करत होतो की जोपर्यंत मी दोन-तीन वेळा

कामाच्या तुकड्यांमध्ये ते समाधानी असायचे आणि मला त्रास देत नसायचे. माझ्या संपूर्ण पहिल्या वर्षात, मला सतत सांगितले जात असे की मी अधिक चांगले करू शकतो. पण ते फक्त गेले एका कानात आणि दुसऱ्या कानातून बाहेर.

नववीनंतरच्या उन्हाळ्यात, मी कॉलेजमध्ये असलेल्या एका मित्राशी बोलत होतो. त्याने मला विचारले की मी शाळेत कसे चाललो आहे. मी त्याला सांगितले की मी ठीक आहे.

"किंवा बरं?" त्याने विचारले. मी त्याला सांगितले की मी फक्त पास होण्यासाठी पुरेसे करत आहे. त्याने मला का विचारले, कारण त्याला माहित होते की जर मला हवे असले तर मी माझ्या वर्गात अच्वल राहू शकतो. मी त्याला सांगितले की मी खूप आळजी झालो आहे.

मग त्याने मला विचारले की मला कॉलेजमध्ये जायचे आहे का. मी त्याला सांगितले की मी खरोखर काय मला राज्याबाहेरील महाविद्यालयात जाण्यासाठी शिष्यवृत्ती मिळवायची होती.

माझ्या मित्राने मला सांगितले की मला शिष्यवृत्ती मिळण्याची शक्यता नाही. त्याने मला कॉलेज विसरून जाण्यासही सांगितले, कारण मी ज्या पद्धतीने हायस्कूल पूर्ण करणार आहे त्या पद्धतीने मी कदाचित पूर्ण करणार नाही.

त्याने माझ्या मनात इतकी भीती निर्माण केली की मी त्या उन्हाळ्यातील उर्वरित वैळ त्याच्या बोलण्यावर विचार करत घालवला. माझे शिक्षक वर्षानुवर्षे मला हेच संगत होते. शेवटी ते माझ्या मनात रुजायला लागले. बन्याच काळापासून, माझ्या कुटुंबातील हायस्कूलमधून पदवीधर होऊन महाविद्यालयात जाणारा पहिला वर्ती होण्याचे माझे स्वप्र होते. आता मला जाणारे की ते स्वप्र पूर्ण करण्यासाठी मला काम करावे लागणार आहे.

जेसलीन बदलू लागली.

दहावीच्या संपूर्ण काळात मी फक्त काम केले. माझ्या आळजी सवयी सोडणे हे होते मी आतापैर्यंत केलेले सर्वात कठीण काम. मला दररोज रात्री गृहपाठ करण्याची सवय लावाची लागली, फक्त जेव्हा मला ते कारायचे होते तेव्हाच नाही. आणि मला खूप त्याग करावे लागले. मी दिवसभर घरी बसून टीव्ही पाहू शकत नव्हतो. मी संगीत फारसे ऐकत नव्हतो. आणि शाळेबाहेर माझे बरेच मित्र मला भेटत नसत. ते म्हणायचे, "जेसी, चला शहरात जाऊया जेणेकरून भी हा शर्ट खरेदी करू शकेन" किंवा, "चला शहरात जाऊया आणि आराम करूया." आणि मी नेहमी म्हणत असे, "नाही, मी करू शकत नाही, मला शाळेनंतर राहून माझे काम पूर्ण करावे लागेल."

तर, मी इथे आहे, कॉलेजसाठी जवळजवळ तयार असलेली एक ज्युनियर - मी किंती हुशार आहे याची मला अजिबात लाज वाटत नाही आणि कोणाला माहित नाही याची मला पर्वा नाही. माझ्या आत असलेली चांगली मुलगी परत आली आहे असे वाटते.

जेसलीनला कळले की यश म्हणजे लोकप्रिय असलेल्या गोईंविरुद्ध जाणे आणि

तुम्हाला खरोखर जे हवे आहे त्यासाठी त्याग करणे. तिने लहान, सकारात्मक गोईं करायला सुरुवात केली

तिला नको असतानाही गोई. तिला स्वतःवर आणि तिला जे सर्वांत महत्वाचे आहे ते माहित होते त्यावर विश्वास ठेवू लागला. आणि इतर लोक तिला काहीतरी वेगळे सांगत असले तरीही तिने त्या ज्ञानाचा वापर करायला सुरुवात केली. फक्त योग्य गोई जाणून घेण्याएवजी, जेसलीनने प्रत्यक्षात त्या केल्या. आणि ती एक व्यक्ती म्हणून वाढली आणि स्वतःला एक चांगले जीवन बनवले.

### कृती पावले

तुम्हाला असे काही माहित आहे का जे तुम्ही करायला हवे?  
तू करत नाहीस का?  
तुम्हाला ते छोटे, सकारात्मक पाऊल उचलण्यापासून काय रोखत आहे?

### मुद्दा #3: लहरी प्रभाव

"वेळ हेच सर्वस्व आहे" किंवा "तो योग्य वेळी योग्य ठिकाणी होता" असे वाक्य तुम्ही ऐकले असेल. याचा अर्थ असा की छोट्या, सकारात्मक गोई केल्याने तुमच्यासोबत इतर सकारात्मक गोई घडण्याची शक्यता वाढते.

हे एखाद्या तलावात दगड फेकण्यासारखे आहे - तुम्हाला एक शिडकावा दिसेल आणि लाटा बाहेर पसरतील, परंतु त्या लाटा तुम्हाला दिसणाऱ्या गोईपेक्षा खूप जास्त जाऊ शकतात. त्या अगदी विरुद्ध किनाऱ्यापर्यंत जाऊ शकतात.

आयुष्यातही असेच असते, जरी तुम्हाला बन्याचदा लहरी दिसत नाहीत तोपर्यंत काहीतरी चांगले घडते (किंवा काहीतरी फारसे चांगले नसते). चांगले असो वा वाईट, तुमच्या छोट्या छोट्या कृती देखील एक लहरी प्रभाव निर्माण करतात ज्याचा तुमच्यावर आणि तुमच्या सभोवतालच्या लोकांवर भोठा प्रभाव पडतो, जरी तुम्हाला ते दिसत नसले किंवा तुम्हाला त्याची जाणीव नसली तरीही.

जॉर्जियातील मॅरिएटा येथील १४ वर्षीय जॉर्डन श्वार्ट्झला अनुभवावरून माहित आहे की जेव्हा तुम्ही एखादी साधी, सकारात्मक गोष्ट करता तेव्हा ती कुठे घेऊन जाईल हे तुम्हाला कधीच कळत नाही. काही वर्षांपूर्वी ती तिच्या कुटुंबासह प्रवास करत होती आणि विमानतळावरून जात होती.

तिथे एक महिला होती जिचे सर्व प्रवास कागदपत्रे हरवले होते आणि तिला इंग्रजीचा एक शब्दही येत नव्हता. ती स्पॅनिश बोलणारी होती. माझ्या आईला, जी स्पॅनिश बोलते, काहीतरी चालले आहे असे लक्षात आले आणि तिने तिथे जाऊन तिची सेवा केली. आणि तिने त्या महिलेला तिचे फॉर्म भरण्यास मदत केली.

आणि ती निघाली. हे सगळं अर्धा तासात झालं, माझी आई प्लेटवर आली, जिथे भाषांतरकाराला घेऊन एक तास लागायचा.

त्या घटनेचा जॉर्डनवर मोठा परिणाम झाला, कारण त्यामुळे तिला विचार करायला भाग पाडले इतरांना मदत करण्याबद्दल.

काही लोकांना वाटते की समुदाय म्हणजे फक्त तुमचे शहर किंवा शहर आहे. ते त्याहूनही मोठे आहे - समुदायाची भावना म्हणजे योग्य आणि अयोग्य याची जाणीव, विशिष्ट परिस्थितीत काय करावे याची जाणीव.

घरी पोहोचत्यावर जॉर्डन विमानतळावर काय घडले याचा विचार करत राहिली. त्यावेळी ती स्थानिक पोलिस कुत्र्यांच्या युनिटसाठी पैसे गोळा करत होती. तिला फक्त पैसे दान करायचे होते, पण पोलिस आयुक्तांनी तिला तिच्या प्रकल्पाबद्दल भाषण देण्यासाठी आमंत्रित केले.

ते संपल्यानंतर, आयुक्तांनी माझे आभार मानले, मी खूप चांगले काम केले आहे असे सांगितले आणि भविष्यात मला कधी काही हवे असेल तर कृपया त्यांना कळवा असे सांगितले. म्हणून मी त्यांचा शब्द पाळला.

जेव्हापासून तिच्या आईने मदत केली स्पॅनिश भाषिक महिला, जॉर्डन द्विभाषिकतेबद्दल किंवा एकापेक्षा जास्त भाषा बोलण्याबद्दल लोकांच्या दृष्टिकोनाबद्दल विचार करत होती.

जेव्हा तुम्ही लहान,  
सकारात्मक गोष्टी करता तेव्हा  
तुमच्यासोबत इतर सकारात्मक गोष्टी  
घडण्याची शक्यता वाढते.

तुमच्या छोट्या छोट्या कृतींचा तुमच्यावर आणि तुमच्या सभोवतालच्या लोकांवर परिणाम होतो, जरी तुम्हाला ते दिसत नसले किंवा तुम्हाला त्याची जाणीव नसली तरीही.

तिच्या समुदायातील काही लोकांना वाटते की हे खूप छान आहे की या देशात लोक स्पॅनिश बोलतात, तर काहींना वाटते की अमेरिकन लोकांनी फक्त इंग्रजी बोलावे.

तिच्या आईप्रमाणेच, जॉर्डन इंग्रजी आणि स्पॅनिश दोन्ही बोलते आणि तिने मुलांसाठी द्विभाषिक थिएटर सुरू करण्याचा निर्णय घेतला. सर्वांना सहिष्णुता आणि स्वीकाराहता शिकवण्यासाठी, मग ते कोणतीही भाषा बोलत असले तरी. जेव्हा पोलिस आयुक्तांनी तिला काही हवे आहे का असे विचारले तेव्हा तिने तिला तिचा विचार सांगितला आणि मदत मागितली.

कमिशनरने जॉर्डनला तिच्या निर्मितीचे सादरीकरण करण्यासाठी शालेय ऑडिटोरियम वापरण्याची परवानगी मिळवून दिली. आणि त्यामुळे तिचा नाट्यप्रकल्प सुरु झाला.

मी स्थानिक दुकाने आणि व्यवसायांच्या खिडक्यांमध्ये ई-मेल पाठवत होतो आणि पत्रके लावत होतो. त्यानंतर सुमारे एक-दोन आठवड्यांनंतर, मला मदत करू इच्छिणाऱ्या लोकांचे फोन येऊ लागले.

आज, जॉर्डनचा प्रकल्प - ज्याला मुलांचे द्विभाषिक रंगमंच म्हणतात - सुरु आहे दरवर्षी इंग्रजी आणि स्पॅनिश भाषेत अनेक नाट्यप्रयोग होतात, ज्यात १०० हून अधिक तरुणांचा समावेश असतो.

आणि ते लहरी परिणामामुळे घडले:

जॉर्डनची आई विमानतळावर एका अनोळखी व्यक्तीला मदत करते.  
जॉर्डन समुदायाच्या अर्थाबद्दल आणि थिएटर प्रोजेक्ट सुरु करण्याबद्दल विचार करतो.

ती आधीच दुसऱ्या एका सामुदायिक प्रकल्पावर काम करत आहे आणि एक प्रौढ व्यक्ती जॉर्डनला तिला आवश्यक असलेल्या कोणत्याही गोष्टीत मदत करण्याची ऑफर देतो.  
त्याच्या मदतीने, जॉर्डन तिचा थिएटर प्रोजेक्ट सुरु करते.  
लवकरच ही बातमी पसरते आणि इतर लोक मदतीसाठी पुढे येतात.

जेव्हा तुम्ही एक छोटे, सकारात्मक पाऊल उचलता तेव्हा ते कुठे घेऊन जाईल हे तुम्हाला कधीच कळत नाही. पण जर तुम्ही ते पहिले पाऊल उचलले तर तुमच्यासोबत अधिक सकारात्मक गोष्टी घडण्याची शक्यता जास्त आहे.

### कृती पावले

तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या आयुष्यात त्याचा लहरी परिणाम पाहिला आहे का?  
तुम्ही कधी असे सकारात्मक पाऊल उचलले आहे का ज्यामुळे दुसरे तुमच्यासाठी सकारात्मक गोष्ट?

मुद्दा #४: योग्य वेळी योग्य निवड करा

यश म्हणजे काय हे फक्त तुम्हीच परिभाषित करू शकता. पण तुम्ही ते कसेही परिभाषित करा, थोडीशी धार म्हणजे योग्य वेळी योग्य गोष्ट करणे. हे सर्व येथूनच सुरु होते आणि त्यासाठी अनेकदा खूप धाडस लागते.

चैटेल क्लार्कला हे समजते. जेव्हा ती हायस्कूलमध्ये वरिष्ठ होती,  
चैटेल्ला किम नावाच्या मुलीचा तिरस्कार होता.

किम काळी त्वचा असलेली होती, तिचे केस लहान होते आणि ती अनेकदा वेणीने बांधलेली असायची. ती कोणत्याही कारणाशिवाय मोठ्याने बोलायची आणि तुमच्याशी वाईट वागायची! लोक काय विचार करतात किंवा काय म्हणतात याची तिला पर्वा नव्हती, ट्रेंड काहीही असो, तिला हवे तसे कपडे घालायची.

किम आणि माझ्या शैली वेगवेगळ्या होत्या, पण आमच्यात बरेच साम्य होते आणि त्यामुळे आम्हाला एकमेकांना थोका निर्माण झाला. पहिल्या वर्षात आम्ही भांडलो. तिनेच सुरुवात केली, काही "तो म्हणाला, ती म्हणाला" यावरून. मी जिंकलो आणि माझ्या समवयस्कांचा आदर मिळवला.

त्यानंतर, मला माझ्या प्रतिष्ठेनुसार जगावे लागले. म्हणून जेव्हा मी तिच्या जवळून जात असे तेव्हा मला काही बोलायचे नव्हते. जर आम्ही मॉलमध्ये एकमेकांना पाहिले तर आम्ही एकमेकांकडे डोळे फिरवायचो. जर आम्ही एखाद्या पार्टीत एकमेकांना पाहिले तर आम्ही एकमेकांच्या जवळून तिरस्काराने जाणे हे आमचे काम बनवले.

पण जेव्हा मी वरिष्ठ वर्षांच्या उन्हाळ्याच्या सुटीवरून शांतेत परतलो तेव्हा मी पाहिले ती आणि माझा कटूर शत्रू आता पूर्वीसारखा नव्हता. किम आता तिचे केस नीट करत नव्हती किंवा चांगले कपडे घालत नव्हती. ती तिच्या मैत्रियांसोबतही फिरत नव्हती. लोक तिला विनाकारण टोमणे मारत होते, तिचे नाव घेत होते, तिच्यावर वस्तू फेकत होते आणि मारामारी सुरू करत होते हे मी पाहू लागलो.

मी लोकांकडून ऐकले की किम तिच्या आईने तिला घराबाहेर काढले रुग्णून ती बेघर झाली. ती बारीक होत चालली होती, तिचा चेहरा मृत्युसारखा दिसत होता आणि खंर सांगायचं तर मला काळजी वाटत होती. पहिल्यांदाच मला तिच्याशी वाद घालायचा नव्हता.

किमबद्दल चैटेलचा दृष्टिकोन बदलू लागला:

मला वेदना प्रत्यक्षपणे माहित आहेत, आणि ते विचित्र आहे - एकदा तुम्हाला दुखापात झाली किंवा तुम्ही काही परीक्षांमधून गेलात की, जेव्हा कोणीतरी आतून दुखत असेल तेव्हा तुम्हाला कळते.

तुम्ही ते जाणवू शकता, तुम्ही ते अनुभवू शकता. किमशी बोलण्याची माझ्या मनात एक तळमळ होती, कारण मला खासी होती की मी तिच्याशी इतर कोणीही जे बोलू शकत नाही ते बोलू शकेन.

एके दिवशी मी शाळेच्या सामाजिक कार्यकर्त्ता, सुश्री बी यांच्या कायर्यालयात गेलो आणि किमला रडताना पाहिले. माझ्या छातीत जडपणा जाणवत होता. मला तिच्याशी संपर्क साधावासा वाटला, पण मी ते करू शकलो नाही.

मला तिच्याशी बोलायला भीती वाटत होती. लोक काय विचार करतील? मीही विचार केला

स्वतःला, "जर मी चांगले राहण्याचा प्रयत्न केला आणि ही मुलगी हुशार झाली तर? मी तिला शाप देऊ शकतो." म्हणून माझा अभिमान, माझा स्वभाव आणि माझा दृष्टिकोन मला शात ठेवत असे.

मी काय करावे याचा विचार करत मिस बीच्या ऑफिसमधून बाहेर पडलो. मी किमशी कसे बोलू शकतो? ती काय म्हणेल?

त्या दिवशी मी नंतर सुश्री बी यांच्या ऑफिसमध्ये परतलो आणि त्यांना विचारले की किममध्ये काय चूक आहे, पण तिला आमची स्पर्धा माहित होती आणि ती गोपनीय असल्याचे तिने सांगितले. म्हणून मी सुश्री बी यांना विचारले की त्या किम आणि माझ्यामध्ये बैठक आयोजित करू शकतात का. मी त्यांना समजावून सांगितले की त्यांना किती वेदना होत आहेत हे मी जाणतो आणि मी त्यांना कोणत्याही प्रकारे मदत करू इच्छितो.

सुश्री बीना माझी जीवनकथा माहित होती आणि मी ते

सांगू शकेन

ज्या गोई फक्त आपण दोघेच समजू शकलो असतो.

तथापि तुम्ही  
यशाची व्याख्या करताना,  
थोडीशी धार म्हणजे मुळात योग्य  
वेळी योग्य गोष्ट करणे.  
तिथूनच सगळं सुरु होतं आणि त्यासाठी  
बन्याचदा खूप धाडस लागतं.

सुमारे एक आठवडा नंतर, कु.

बीने मला तिच्या ऑफिसमध्ये बोलावले, आणि किम तिथे होती. मला अचानक अस्वस्थ आणि विचित्र वाटले, पण मी

तरीही आत गेलो.

मी किमला म्हणालो, "मी एका तुटलेल्या घरातून आलो आहे, माझे आयुष्य कधीच चेरीच्या भांड्यांचे नव्हते. माझी आई, एक ड्रग्ज व्यसनी. माझे वडील, कामात हरवले. तो कधी बाहेर येईल हे कोणालाही माहित नव्हते. पण मी मात करण्यासाठी पुरेशी मजबूत होती. तू सुंदर आणि मजबूत आहेस, आणि जर तुला कधी रडण्यासाठी खांद्याची गरज पडली तर मी इथे आहे."

किमला धक्का बसला. तिने माझ्याकडे अशा चेहन्याने पाहिले की, "अजिबात नाही."

मला वाटतं तिने मला कधीच कठीण आयुष्य जगण्याचा प्रकार म्हणून पाहिले नव्हते, कारण मी ते खूप चांगल्या प्रकारे लपवतो.

मी तिला सांगितले की काचेच्या वाड्यातील ही परी राजकुमारी माझी प्रतिमा करी आहे, पण ती फक्त खोटे बोललो. आम्ही एकमेकांना अशा गोई सांगितल्या ज्या जवळजवळ कोणालाही माहित नव्हत्या आणि आम्ही त्याबद्दल हसलोही. त्या संभाषणानंतर आम्ही खरे मित्र झालो, कारण आम्ही एकमेकांवर विश्वास ठेवला होता. लोक अनेकदा आमच्याकडे पाहत असत आणि आमच्या पाठीमारे बोलत असत, कारण आम्ही एकेकाळी शत्रू होतो पण आता मित्र आहोत. ते आमचे नाते कधीच समजू शकले नाहीत.

मी तिला कपडे दिले, पैसे दिले आणि तिला जेवायला आणि वेळ घालवण्यासाठी माझ्या घरी नेले. आम्ही बहिर्णीसारख्या झालो.

आम्हाला जाणवले की आपण बदलू शकतो आणि आपले खरे रूपही बनू शकतो. आदर मिळवण्यासाठी तिला मोठ्याने बोलण्याची गरज नव्हती. मला कळले की मला नेहमीच ढोंग करण्याची गरज नाही. दुसरे काय विचार करतील याची काळजी न करता मी स्वतःसारखे राहू शकतो. मी किमला स्वतःला पुन्हा शोधण्यास मदत केली आणि त्या बदल्यात मी स्वतःला शोधले.

यश म्हणजे एखाद्या दिवशी योग्य नोकरी शोधणे किंवा भरपूर पैसे कमवणे यापेक्षा जास्त आहे पैसे. ते योग्य वेळी योग्य गोष्ट करण्याबद्दल आहे.

त्यासाठी विश्वास आणि धैर्य लागते. योग्य गोष्ट जाणून घेण्यावर आणि ती करण्याचे धाडस करण्यावर चॅलेंज विश्वास होता. एकदा तुम्ही थोडीशी धार वापरायला सुरुवात केली की, योग्य निवड करण्यासाठी तुमच्यात विश्वास आणि धैर्य दोन्ही असेल.

# Think About It

यशाचा तुमच्यासाठी काय अर्थ आहे?

तुमच्यासाठी यशाचा अर्थ काय आहे? हे जाणून घेण्यासाठी, या प्रश्नांपासून सुरुवात करा:

- तुमच्यासाठी काय महत्वाचे आहे?
- तुम्हाला काय करायला आवडते?
- तुम्हाला कशाची काळजी आहे?
- तुमच्यासाठी कोणत्या गोष्टी सर्वांत जास्त महत्वाच्या आहेत?

थोडा वेळ विचार केल्यानंतर, खालील जागांमध्ये तुमचे विचार लिहा.

---

---

---

---

---

आता, तुम्हाला कोणत्या पाच गोष्टी करायला आवडतात, तुम्ही त्यात चांगले असाल किंवा नसाल? (तुम्ही तुमच्या पाहिल्या यादीत काही किंवा सर्व सारख्याच गोष्टीची यादी करू शकता. ते ठीक आहे.)

---

---

---

---

---

आणि आता, आपण एक पाऊल पुढे टाकूया: कोणत्या पाच गोष्टी आहेत ज्या तुम्ही कराल

ते कितीही भयंकर असले तरी, तुम्हाला वाटत असेल की तुम्ही त्यात चांगले नाही, तरीही शक्य असेल तर कराल का?

---



---



---



---

शेवटच्या यादीत असे काही आहे का जे तुम्ही समाविष्ट केले असते, पण ते खूप दूरगामी वाटले म्हणून केले नाही? कदाचित अशक्याही असेल? जर असेल तर ते लिहा.

इथे खाली.

---



---



---



---

यावरून तुम्हाला यशाची व्याख्या कशी करायची याची चांगली कल्पना येते. पण तुम्ही तिथे कसे पोहोचणार आहात? छोटी पावळे उचलून. तर चला पुढचे पाऊल उचलूया.

यशाची सुरुवात छोट्या पावळांनी होते

तुमच्या आयुष्यातील सहा क्षेत्रांमध्ये यश मिळवण्यासाठी तुम्ही करू शकता अशा तीन छोट्या गोटीचा विचार करा. मग त्या खाली लिहा. (लक्षात ठेवा—ते लहान पायऱ्या असू शकतात! आणि तुम्ही वर लिहिलेल्या गोटी खालील जागांमध्ये पुन्हा लिहू शकता.)

माझ्यासाठी:

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_

माझ्या मैत्रीसाठी:

१. \_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

माझ्या आरोग्यासाठी (शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक):

१. \_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

माझ्या संपत्तीसाठी:

१. \_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

माझ्या शिक्षण आणि करिअरसाठी:

१. \_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

जगात माझ्या पाऊलखुणा (मला काय साध्य करायचे आहे किंवा मी कसे लक्षात राहावे असे वाटते):

१. \_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

तुमची उत्तरे धरून ठेवा - आम्ही त्यांच्याकडे परत येऊ. पण तोपर्यंत, आज तुम्ही यापैकी कोणते पाऊल उचलू शकता?

# प्रकरण

## २

# Attitude Is Everything

ल

गोष्टी महत्त्वाच्या असतात. पण तुम्हाला छोट्या छोट्या गोष्टी कशा करायला लावतात, मग सकारात्मक की नकारात्मक? तुम्ही कधी त्याबद्दल विचार केला आहे का?

तुम्ही काय करता हे इच्छाशक्ती ठरवत नाही. इच्छाशक्ती म्हणजे

स्वतःला असे काहीतरी करायला भाग पाडणे जे तुम्हाला खरोखर करायचे नाही. जर तुम्हाला खरोखरच ते करायचे नसेल तर तुम्ही भाडी धूण्यास, अंगणात साफसफाई करण्यास किंवा तुमच्या भावाला त्याच्या गृहपाठात मदत करण्यास भाग पाढू शकत नाही. ते काही काळासाठी काम करू शकते, पण जास्त काळ नाही. जर तुम्हाला खरोखर ते करायचे नसेल तर तुम्ही स्वतःला असे काहीतरी करायला भाग पाढू शकत नाही.

नाही, तुमच्या कृतींना इच्छाशक्ती नाही तर तुमचा दृष्टिकोन चालतो.

तुमचा दृष्टिकोन तुम्ही करत असलेल्या प्रत्येक गोष्टीतून दिसून येतो. तुमचा दृष्टिकोन इतका प्रभावी आहे की तुम्ही काही बोलण्यापूर्वीच लोकांना ते कळते. तुमची देहबोली तुमची दृष्टिकोन व्यक्त करते - एखाद्या व्यक्तिला रस्त्यावरून चालताना, खोलीत प्रवेश करताना किंवा सोप्यावर बसताना कसे वाटते हे तुम्ही ओळखू शकता. तुमचा दृष्टिकोन तुमच्या सोप्या आणि गुंतागुंतीच्या कृती दोन्ही ठरवतो - तुम्ही स्वतःला कसे वागवता ते कठीण प्रसंगांना कसे तोंड देता.

तर, तुमच्या वृत्तीवर नियंत्रण ठेवणे हे तुमच्या कृतींवर नियंत्रण ठेवण्याचे "रहस्य" आहे का? जर तुम्ही तुमच्या वृत्तीवर नियंत्रण ठेवू शकलात, तर तुम्ही तुमच्या कृतींवर नियंत्रण ठेवू शकाल,

बरोबर?

अगदी बरोबर नाही. ते काम करत नाही कारण तुमचा एकच दृष्टिकोन नाही. तुमचे दृष्टिकोन बदलू शकतात. एके दिवशी तुम्ही आनंदी राहू शकत नाही— जोपर्यंत तुम्ही शाळेत तुमचा माजी प्रियकर किंवा माजी प्रेयसी भेटत नाही, किंवा तुमची आई तुमच्यावर ओरडत नाही, किंवा तुम्हाला पुन्हा शाळेत चिडवले जात नाही.

तुमचा दृष्टिकोन  
तुमचे दोन्ही ठरवतो  
सर्वात सोप्या आणि गुंतागुंतीच्या  
कृती - तुम्ही स्वतःला कसे वागवता ते  
तुम्ही कसे वागता ते  
कठीण काळात.

जेवणाची खोली. कदाचित आज तुम्ही येणाऱ्या परीक्षेसाठी अभ्यास करण्यास उत्सुक असाल. आणि तुम्हाला ते आवडेल म्हणून तुम्ही पुस्तके वाचता आणि पुढे जाता.

पण उद्या जर तुम्हाला अभ्यास करायचा नसेल तर? मग काय?

तुमचा दृष्टिकोन नेहमीच बदलत असतो. आणि तुमचा

दृष्टिकोन जसा बदलतो

बदलतात, तुमच्या भावना देखील बदलतात.

काही दिवस तुम्हाला बरे वाटणार नाही.

आणि जेव्हा तुम्ही आनंदी नसता तेव्हा

स्वतःला आनंदी वाटण्यास भाग पाडणे

कठीण आहे, जर अशक्य नसेल तर.

### तुमच्या आयुष्याचे

स्वरूप कसे बदलते याचे गुरुकिल्ली  
म्हणजे तुमच्या वृत्तीचा स्रोत समजून घेण्याची  
क्षमता. आणि तुमच्या वृत्तीचा स्रोत म्हणजे तुमचे  
तत्वज्ञान - तुम्ही स्वतःला कसे पाहता आणि जगाला  
कसे पाहता.

तुमच्या वृत्तीवर आणि भावनांवर नियंत्रण

ठेवण्याचा प्रयत्न सुरुवातीला यशस्वी होऊ शकतो,

पण जास्त काळ नाही.

तर जर तुमच्या कृती इच्छाशक्ती, दृढनिश्चयाचा किंवा तुमच्या वृत्ती

आणि भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याच्या परिणामस्वरूप नसतील, तर तुमच्या कृतींचे केंद्रस्थान

काय आहे ?

मुद्दा #१: तुमचे तत्वज्ञान ही गुरुकिल्ली आहे

छोट्याशा धार किंवा छोट्या, सकारात्मक गोष्टी करण्याची गुरुकिल्ली म्हणजे तुमच्या वृत्तीचा स्रोत शोधणे . तुम्हाला जे वाटते आणि जे वाटते त्याचे मूळ काय आहे हे समजून घेणे ही आयुष्यात तुम्हाला जे हवे आहे ते साध्य करण्याची गुरुकिल्ली आहे. ते तुमच्या "तत्वज्ञान" वर अवलंबून असते, जे तुम्ही स्वतःला कसे पाहता आणि जगाला कसे पाहता यासाठी एक फॅन्सी शब्द आहे.

कृती पावले

तुमच्या वृत्तीच्या उगमाबद्दल तुम्ही विचार केला आहे का?

तुम्हाला ते समजतात असे वाटते का?

तुमचे दृष्टिकोन चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता?

मुद्दा #२: तुम्ही स्वतःला कसे पाहता यावरून तुमचे जीवन घडते

तुम्हाला माहिती असो वा नसो, तुमच्याकडे आधीच एक तत्वज्ञान आहे. कदाचित तुमच्याकडे ते कधीही शब्दात मांडू नका. कदाचित तुम्हाला ते कधीच लक्षातही आले नसेल, त्याबद्दल विचार करणे तर दूरच. पण तुमच्याकडे एक आहे. प्रत्येकाकडे असते.

लक्षात ठेवा, सर्व "तत्वज्ञान" म्हणजे तुमचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन किंवा तुमचे चित्र जीवन कसे चालते. तुमचे तत्वज्ञान म्हणजे तुम्ही गोष्टी कशा पाहता. तुमचे तत्वज्ञान म्हणजे तुमचे दृष्टिकोन आणि कृती ठरवते, तुम्हाला ते जाणवते की नाही.

किंवा नाही.

तुमचे तत्वज्ञान —> तुमचे दृष्टिकोन

तुमचे दृष्टिकोन -> तुमच्या कृती

तुमच्या कृती --> तुमचे जीवन

तुमचे तत्वज्ञान हे फक्त पुस्तकी माहिती किंवा ज्ञान असण्यापेक्षा जास्त महत्वाचे आहे. तुमचे तत्वज्ञान म्हणजे नशिबाच्या आणि नशिबाच्या कोळ्यामारील रहस्य आहे. एकाच कठीण कुंदुंबात किंवा खडतर परिसरात दोन लोक वाढतील, पण एक व्यक्ती त्यावर मात करेल आणि दुसरी करणार नाही. का?

कारण ते त्यांच्या अनुभवांकडे कसे पाहतात यावर त्यांची प्रतिक्रिया अवलंबून असेल. त्यांना.

तुम्ही तुमच्या कृतींनी तुमचे नशीब घडवता. पण तुमच्या कृती तुमच्या वृत्तींवरून ठरतात आणि तुमचे दृष्टिकोन तुम्ही जगाकडे कसे पाहता यावरून ठरतात.

कधीकधी जेव्हा तुमच्यासमोर कठीण निवड किंवा आव्हान येते तेव्हा तुम्ही तुमच्या तत्वज्ञानापासून दूर जाता. १८ वर्षांच्या सेजच्या बाबतीत हे घडले.

मी १६ वर्षांचा असताना, असे कळले की माझे मित्र गांजा ओढत होते आणि मला वाटले की ते खरोखर मूर्ख आहेत. मग, नेहमीप्रमाणे, मी स्वतःला प्रश्न विचारू लागलो - मला आश्वर्य वाटले की त्यांना खूप मजा येत आहे का. म्हणून मी थोडासा पफ घेतला, आणि त्यात काहीच मजा आली नाही. खरं तर, त्यामुळे माझ्या फुफ्फुसांना दुखापत झाली.

तुम्ही तुमच्या कृतींनी  
तुमचे नशीब घडवता.  
पण तुमच्या कृती तुमच्या वृत्तींवरून  
ठरतात आणि तुमचे वृत्ती तुम्ही जगाकडे  
कसे पाहता यावर अवलंबून असतात—  
तुमच्या तत्वज्ञाने.

मला ते मूर्ख वाटले, मी थोडा प्रयत्न केला, ते मूर्खपणाचे आहे याची पुटी केली आणि पुन्हा कधीही तसे केले नाही.

निवडीचा सामना करताना, सेजने त्याच्या तत्वज्ञानाशी चिकटून राहण्याचा निर्णय घेतला आणि त्याला जे चांगले वाटले ते. तो म्हणतो की किशोरांनी "स्वतःसाठी विचार करावा." सकारात्मक तत्वज्ञानाचे रूपांतर सकारात्मक वृत्ती होते, जे सकारात्मक कृतीमध्ये होते, ज्यामुळे सकारात्मक परिणाम मिळतात. नकारात्मक तत्वज्ञान उलट करते: ते नकारात्मक वृत्ती निर्माण करते, ज्यामुळे नकारात्मक कृती निर्माण होतात, ज्यामुळे नकारात्मक परिणाम होतात. लहरी परिणाम लक्षात ठेवा. ते दोन्ही प्रकारे कार्य करते.

कृती पावले

तुम्हाला कधी अशा निवडीचा सामना करावा लागला आहे का जो विरुद्ध गेला होता?  
तुमचे तत्वज्ञान?  
काय झालं? आता तुम्हीही तोच निर्णय घ्याल का?

मुद्दा #3: तुमचे तत्वज्ञान बदलून स्वतःला बदला

जर तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात काय घडत आहे ते बदलायचे असेल, तर तुमचे तत्वज्ञान किंवा गोर्टीकडे पाहण्याचा तुमचा दृष्टिकोन बदला. जेव्हा तुम्ही ते कराल, तेव्हा तुम्हाला आवश्यक असलेल्या उत्तरांकडे नेणारी पावले उचलता येतील. गोर्टीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलणे हे काही मोठे काम नाही, तर ते तुम्हाला अंदाज आला होता - यावर अवलंबून असते.

लहान पावले.

१९. वर्षीय तमेका क्रॉफर्डला कॉलेजमध्ये गेल्यावर तिचे तत्वज्ञान बदलण्याची ताकद कळली. ती एका पालक-संगोपन गटाच्या घरात राहत होती आणि ती खूप घाबरलेली आणि असुरक्षित होती:

एका अनोळखी ठिकाणी मी एकटा कसा राहू शकेन? कॉलेजमध्ये असताना मी यशस्वी होऊ शकेन का? मी नापास होईन की शाळा सोडेन? लोकांना कळेल की मी एका गृष्ण होमध्ये राहतो आणि माझ्याशी वेगळे वागतील किंवा माझी चेष्टा करतील याची मला काळजी वाट होती.

माझे प्राध्यापक माझ्याशी वेगळ्या पद्धतीने वागतील का, असा प्रश्नही मला पडला.

जेव्हा मी पहिल्यांदा वर्ग सुरू केले तेव्हा सर्व काही ठीक वाट न होते. पण थोड्या वेळाने मी एका मुलाला भेटलो आणि त्याच्यासोबत बराच वेळ घालवू लागलो, वर्ग वगळू लागलो.

आणि अभ्यास करत नाही. मला वाटले की माझ्याकडे माझे गुण वाढवण्यासाठी जगातला सर्व वेळ आहे. म्हणून मी वर्ग चुकवू लागलो आणि माझे गुण खूपच घसरले.

मी जेव्हा जेव्हा वर्ग चुकवायचा किंवा परीक्षेत नापास व्हायचा तेव्हा मी स्वतःला पालकांच्या सेवेत असल्याचं निमित्त वापरत असे. बच्याचदा मी स्वतःला म्हणायचे, "अरे, मी गुप होममध्ये राहतो. मी क्लासला जायचो की नाही याची कोणाला पर्वा आहे?" मला असे वाटायचे की गुप होम चाईल्ड हे शब्द माझ्या डोक्यावर लटकत आहेत. जरी कोणीही माझ्याशी वेगळे वागले नाही, तरी माझ्या मनात मला ते तसे वाटत होते.

माझा स्वाभिमान खूपच कमी झाला होता. मी हार मानली आणि मला काही फरक पडला नाही. परिणामी, मी माझे पहिले सत्र १.० ग्रेड पॉइंट सरासरीने पूर्ण केले (डी सरासरीप्रमाणे), आणि माझ्या दुसऱ्या सत्रात मला शैक्षणिक प्रोबेशन मिळाले.

मला वाटले की कोणीही माझी काळजी घेत नाही. मला कुटुंबाचा कोणताही आधार नव्हता. मी माझ्या आयुष्याची तुलना अशा विद्यार्थ्यांशी करण्याची चूक करत राहिलो ज्याचे पालक त्याना फोन करून भेट देत असत. इतर विद्यार्थ्यांचे आवडते पदार्थ, वैसे आणि त्यांनी मागितलेल्या वस्तूंसह सर्व प्रकारच्या गोईंनी भरलेले केअर पैकेज मिळत असे. मला अशी कोणीतरी माझी काळजी घेते अशी खूप इच्छा होती. मला दुर्दक्षित वाटले, हेवा तर करायलाच हवा.

मला आठवतंय की मी माझ्या रूमपेटला तिच्या आईशी फोनवर बोलताना ऐकलं होतं, तिचा दिवस आणि तिळा आवडण्या वर्गाबद्दल सांगताना. मला खूप इच्छा होती की ती माझी आई असेल किंवा माझी खरोखर काळजी घेणारी कोणीतरी असेल.

पण हळूहळू, तमेकाचा दृष्टिकोन बदलला:

पहिल्या सत्राच्या समाप्तीच्या अगदी आधी मला

जाणवले की मी

**जर तुम्हाला तुमच्या  
आयुष्यात काय घडत आहे ते बदलायचे  
असेल, तर तुमचा दृष्टिकोन बदला. तुमचा दृष्टिकोन  
बदलणे हे काही मोठे काम नाही, तर ते  
स्वीकारण्यासारखे आहे.**

लहान पावले.

स्वतःबद्दल वाईट वाटून वेळ वाया घालवत

होतो आणि त्याबद्दल काहीतरी करायला

हवे होते. सेमिस्टर इतक्या लवकर निघून

जाईल असे मला कधीच वाटले नक्हते.

जेव्हा तुम्ही पहिल्यांदा कॉलेजमध्ये जाता

तेव्हा तुम्हाला वाटते

तुमच्याकडे एवढा वेळ आहे, आणि तुम्हाला

काळायच्या आधीच, ते संपले आहे.

मला जाणवलं की मी लोक माझ्यासाठी काही करतील या

चितेमध्ये इतका गुंतलो होतो की

मी स्वतःची काळजी घेण्यासाठी वेळ काढत नव्हतो. पालकांच्या सेवेला सबव सांगून मी कंटाळलो होतो.

परीक्षेत नापास होऊन मी कंटाळलो होतो. रडून मी कंटाळलो होतो. ज्या लोकांचा मी हेवा करत होतो ते त्यांच्या वर्गातही चांगले काम करत नव्हते हे मला लक्षात आले. शेवटी मला कळले की मी पालकांच्या सेवेत असल्याने मी माझ्या वर्गात नापास होत नव्हतो. कारण मी माझ्या शाळेच्या कामाकडे खूप कमी लक्ष देत होतो. हे एका गटात घरी राहून मला मागे ठेवत नव्हते - तर मी स्वतःला मागे ठेवत होतो.

स्वतःला ज्या पद्धतीने पाहिले त्याकडे खोलवर पाहून, तमेकाला जाणवले की ती  
तिचे तत्वज्ञान बदलण्याची गरज होती.

मी पालकत्वाखाली आहे हे सत्य मला स्वीकारावे लागले आणि पुढे जावे लागले. लगेच नंतर वसंत ऋतूच्या सुटीत मी डोळे पुसून माझे स्वतंत्र जीवन सुरु करण्याचे मार्ग शोधण्याचा निर्णय घेतला. मी माझ्या सर्व वर्गाना उपस्थित राहून माझे गुण वाढवायला सुरुवात केली. मी रात्रिंदिवस अभ्यास करू लागले, विशेषत: इतिहासासारखे विषय, ज्यात मला नेहमीच अडचणी येत असत. मला समवयस्क शिक्षकांकडून (विशिष्ट विषयात चांगले असलेले सहकारी महाविद्यालयीन विद्यार्थी) मदत मिळाली. त्या बदल्यात, मी त्यांच्यासाठी पेपर टाइप करायचो किंवा त्यांना जेवण बनवायचो. मी प्राध्यापकांना मला समस्या येत आहेत हे कळवू लागलो आणि मदतीसाठी त्यांच्याशी भेटलो.

माझे पुढचे पाऊल म्हणजे एका थेरपिस्टला भेटणे. मी गुप होममध्ये कौन्सिलिंग केले होते, पण मला ते कधीच आवडले नाही कारण मला वाटले की आमच्याबद्दल पूर्वगृहीत मत आहे. पण कॉलेजमध्ये मला जाणवले की गुप होममधून कॉलेज जीवनाकडे होणाऱ्या संक्रमणाला तोंड देण्यासाठी मला मदत हवी आहे. मी शाळा, पालकांची काळजी आणि माझ्या मनात असलेल्या इतर गोर्टीबद्दल बोललो. सत्रांच्या शेवटी, तिने मला माझ्या समस्या कशा सोडवायच्या याबद्दल सूचना दिल्या.

यामुळे मला हे समजण्यास मदत झाली की जरी मला हवे असलेले कौटुंबिक नातेसंबंध मला मिळू शकत नसले तरी, जे लोक वेळ काढून मला शक्य तितक्या मदत करत होते त्यांच्याबद्दल मी देवाचे आभार मानू शकतो.

काही अतिरिक्त पैसे कमवण्यासाठी मी अर्धवेळ नोकरीही केली. पावसाळ्याच्या दिवसांसाठी मी बँकेत काही पैसेही ठेवू शकलो. मुळात, मी स्वतःवर अधिक अवलंबून राहू लागलो.

समुपदेशनाद्वारे मला जाणवले की लोक त्यांच्या जैविक कुटुंबांसोबत राहतात म्हणून ते माझ्यापेक्षा चांगले नाहीत. मला हे देखील जाणवले की, काही प्रकारे, पालक मूल असणे हा एक फायदा आहे. उदाहरणार्थ, मी आधीच वेगवेगळ्या लोकांच्या व्यक्तिमत्त्वांसह आणि दृष्टिकोनांसह कसे जगायचे हे शिकलो होतो. आणि मला आधीच स्वातंत्र्याची भावना होती.

हो, मला अजूनही हेवा वाटत होता. जेव्हा इतर विद्यार्थी हवाई किंवा हर्जिनियामध्ये त्यांच्या वसंत ऋतूतील सुट्ट्यांचे नियोजन करत होते, तेव्हा मी कोणता चित्रपट पाहायचा हे ठरवत होतो. कधीकधी मी संपूर्ण सूटीत गुप होममध्येच राहायचो. पण मी माझा ग्रेड पॉइंट सरासरी ३.० पर्यंत वाढवला, जो माझ्या पहिल्या सत्राच्या शेवटी परिस्थिती कशी होती त्या तुलनेत खूप चांगला होता.

तमेकाने तिच्या समस्यांकडे दुर्लक्ष केले नाही किंवा त्या अस्तित्वातच नाहीत असे भासवले नाही. तिच्या समस्या खन्या होत्या. आधार देण्यासाठी आणि मार्गदर्शन करण्यासाठी पालक नसणे हे खरे आहे. कॉलेजमध्ये अपयशाची भीती खरी आहे. तुमच्यापेक्षा जास्त असलेल्या लोकांचा हेवा वाटणे हे खरे आहे.

पण जेव्हा तमेकाने तिचे तत्वज्ञान बदलले तेव्हा तिने तिचे जीवन बदलले. तिने तिच्या परिस्थिती पूर्णपणे विसरल्या नाहीत, तर त्या स्वीकारल्या आणि नंतर त्यांचा तिच्या फायद्यासाठी वापर केला. तिने तिचे लक्ष फक्त महत्वाच्या वेळेवर केंद्रित केले - वर्तमान, किंवा तिची परिस्थिती सुधारण्यासाठी ती या क्षणी काय करू शकते यावर.

यशाचा एक जलद मार्ग म्हणजे भूतकाळातून बाहेर पडणे. नवकीच, चुका आणि दुःखद घटनांचा आढावा घेणे शहाणपणाचे आहे कारण त्यामुळे तुम्हाला भविष्यात चांगले निर्णय घेण्यास मदत होते. तुम्ही केलेल्या चुकांचा आढावा घ्या, समजून घ्या आणि त्यांची जबाबदारी घ्या. (आणि ते करण्यातही जास्त वेळ वाया घालवू नका!) नंतर वर्तमानात गोष्टी वेगळ्या पद्धतीने करण्यासाठी आणि पुढे जाण्यासाठी भूतकाळाचा वापर करा.

कृती पावले

तुम्हाला भूतकाळात अडकण्याची सवय आहे का?

तुम्हाला हवे असलेले भविष्य घडवण्यासाठी तुम्ही वर्तमानात काय करू शकता?

कधीकधी तुमचे तत्वज्ञान पूर्णपणे बदलणे आवश्यक नसते.

त्याएवजी, तुमच्याकडे असलेल्या तत्वज्ञानाचा वापर तुम्ही तुमच्यासाठी अधिक चांगल्या प्रकारे करणाऱ्या नवीन पद्धतीने करू शकता. टोन्या गूव्हरने तेच केले.

टोन्या हायस्कूलमध्ये नेहमीच स्पष्ट बोलायची - चुकीच्या पद्धतीने.

मी सरळ-ए विद्यार्थी नव्हतो. मी नेहमीच भांडत असे किंवा भांडत असे. मी कधीकधी शिक्षकांशी बोलायचो.

जेव्हा तिने तिच्या स्पष्टवक्त्याचा वापर एका शाळेत करायला सुरुवात केली तेव्हा तिने शाळेत चांगले काम केले नवीन मार्ग - लोकांशी सामना करण्याऐवजी आव्हानात्मक प्रश्न विचारणे.

मला प्रश्न विचारायला भीती वाटत नाही. उदाहरणार्थ, जर मूळ अमेरिकन लोक आधीच येथे राहत असतील तर १४९२ मध्ये ख्रिस्तोफर कोलंबसने अमेरिका कशी शोधली? चला याबद्दल वास्तववादी राहूया. मी असे प्रश्न विचारेन. तुम्हाला तुमचा दृष्टिकोन तुमच्या फायद्यासाठी वापरावा लागेल. तुमचा दृष्टिकोन कधी वापरायचा आणि कधी वापरू नये हे तुम्हाला माहित असले पाहिजे.

टोन्या आता पदवीधर विद्यार्थिनी आहे आणि पीएच.डी. करण्यासाठी अभ्यास करत आहे.

कृती पावले

तुमच्या तत्वज्ञानाचे सर्वांत सकारात्मक भाग कोणते आहेत?  
तुम्ही त्या सकारात्मक बाबींचा चांगल्या प्रकारे वापर कसा करू शकता?

मुद्दा #४: तुम्हाला काय वाटते ते देखील महत्त्वाचे आहे

तुम्ही काय करता हे महत्त्वाचे आहे. पण तुम्ही स्वतःला काय विचार करता आणि काय बोलता हे देखील महत्त्वाचे आहे. कदाचित त्याहूनही अधिक, कारण तुम्ही जे विचार करता ते तुमच्या वृत्तीचा (तुमच्या तत्वज्ञानाचा) स्रोत ठरवते.

शंभर वर्षापूर्वी, ऑंज अ मॅन थिंकेथ नावाच्या पुस्तकात, जेम्स अॅलनने स्पष्ट केले की तुमच्या आयुष्याचा मार्ग ठरवणारा सर्वांत शक्तिशाली घटक तुमची परिस्थिती (तुमच्यासोबत काय घडते) नाही तर तुम्ही कसे विचार करता हे आहे. अॅलनने लिहिले ते येथे आहे:

मन हे चारित्र्याच्या आतील वस्त्राचे आणि परिस्थितीच्या बाह्य वस्त्राचे, दोन्हीचे कुशल विणकर आहे.

दुसऱ्या शब्दांत, तुम्ही काय विचार करता ते तुम्ही कोण आहात आणि काय घडते हे ठरवते. तुमच्यासाठी. तुमच्या विचारांमध्ये तुम्ही स्वतःला, इतर लोकांना आणि जगाला कसे पाहता हे ठरवण्याची शक्ती आहे. तुमच्या विचारांमध्ये तुमच्या कृती, वर्तन आणि इतर तुमच्यावर कसा प्रतिसाद देतात हे ठरवण्याची शक्ती आहे. तुमचे विचार तुम्ही कोणत्या प्रकारची व्यक्ती बनता याच्याशी थेट जोडलेले आहेत.

हे सकारात्मक विचारांच्या बाबतीत खरे आहे. आणि नकारात्मक विचारांच्या बाबतीतही खरे आहे.

जेव्हा तमेकाने स्वतःला सांगितले की ती कॉलेजमध्ये चांगले काम करू शकत नाही, तेव्हा काय झाले असेल अंदाज लावा?

जेव्हा तिने तिचे तत्वज्ञान बदलले - जेव्हा तिने स्वतःला सांगितले की ती कॉलेजमध्ये चांगले काम करण्यासाठी कृती करू शकते - तेव्हा तिचा संपूर्ण अनुभव बदलला.

ती पहिल्यांदा कॉलेजमध्ये आली तेव्हा तिने स्वतःला काय सांगितले ते पहा:

मी इतरांपेक्षा वेगळा आहे.

मी पालकत्वाखाली आहे म्हणून लोक माझा न्याय करतात.

मी वर्गात गेलो की नापास झालो याची कोणालाही पर्वा नाही.

बाकीचे सर्वजण आनंदी आहेत आणि त्यांना समस्या नाहीत.

मला कॉलेजमध्ये चांगले काम करण्याची शक्यता नाही.

मला कुटुंबाचा आधार नसल्याने मी कॉलेजमध्ये चांगले काम करू शकत नाही.

आता तिने स्वतःला सांगायला सुरुवात केलेल्या नवीन गोष्टींशी त्याची तुलना करा:

माझ्या बॉयफ्रेंडकडे कमी लक्ष देण्याची क्षमता माझ्यात आहे.

माझ्याकडे वर्गात जाण्याची आणि कठोर अभ्यास करण्याची क्षमता आहे.

मला माझ्या समवयस्क शिक्षकांकडून मदत मिळू शकते.

मला माझ्या प्राथ्यापकांकडून मदत मिळू शकते.

मला थेरपिस्टची मदत मिळू शकते.

माझा पालकत्वाचा अनुभव पूर्णपणे नकारात्मक नव्हता पण तो शक्तीचा स्रोत होता.

इतर विद्यार्थ्यांची परिस्थिती परिपूर्ण नसते.

माझे वाईट दिवस येतील, पण मी माझ्या स्वतःच्या संसाधनांचा आणि इतरांच्या मदतीचा वापर करून त्यातून बाहेर पडू शकेन.

तामेककासाठी, ते एका साध्या पण अविश्वसनीय महत्वाच्या प्राप्तीवर आले:

मी पालकत्वाच्या कक्षात असल्याने मी माझ्या वर्गात नापास झालो नाही. ते होते

कारण मी माझ्या शाळेच्या कामाकडे फारसे लक्ष देत नव्हतो. घरी एका गटात राहून मला रोखून ठेवणे हे नव्हते - तर मी स्वतःला रोखून ठेवणे हे होते.

आपण नेहमीच स्वतःशी बोलत असतो, पण बहुतेक वेळा आपल्याला कळत नाही की आपण काय बोलत आहोत किंवा त्याचा आपल्यावर कसा परिणाम होतो. आणि आपल्या मनातील त्या मूक आवाजापेक्षा शक्तिशाली आवाज दुसरा नाही.

मेंदू कसा काम करतो

विचार करणे इतके शक्तिशाली का आहे हे समजून घेण्यासाठी, चला तुमच्या मेंदूतून एक छोटासा फेरफटका मास्त्या.

तुमच्या मेंदूमध्ये जाणीवपूर्वक आणि बेशुद्धपणे दोन्ही प्रकारची कार्ये असतात, आणि ती फरक समजून घेणे महत्वाचे आहे.

तुमचा जागरूक मेंदू हा "विचार" करणारा भाग आहे. तो एका वेळी एकाच गोईवर तीव्रतेने लक्ष केंद्रित करतो, जसे टॉर्चचा किरण अंधार्या खोलीचे स्कॅनिंग करतो. जागरूक मेंदू जे करतो त्यात तो अविश्वसनीयपणे शक्तिशाली असतो, परंतु त्याची व्यापी खूप मर्यादित असते. उदाहरणार्थ, तुम्हाला एकाच वेळी तुमच्या डोक्यात काही पेक्षा जास्त संख्या आठवत नाहीत. हे स्वतःला सिद्ध करा: फोन बुक उघडा, यादृच्छिकपणे तीन फोन नंबर वाचा, पुस्तक बंद करा आणि तुम्हाला त्यापैकी एकही आठवतो का ते पहा.

पण तुमचे अवचेतन? ते एकाच वेळी बरीच माहिती लक्षात ठेवू शकते! जर तुमचा जागरूक मेंदू एका टॉर्चसारखा असेल जो एका वेळी एकाच वस्तूवर चमकत असेल, तर तुमचा अवचेतन मेंदू एका फ्लडलाईटसारखा असेल जो एकाच वेळी सर्वकाही प्रकाशित करतो - परंतु केवळ अवचेतन स्तरावर (म्हणजे तुम्हाला त्याची जाणीव नसते).

तुमचा जागरूक मेंदू सहज विचलित होतो. सरासरी व्यक्ती दर मिनिटाला सहा ते दहा वेळा लक्ष केंद्रित करू शकत नाही (तुम्हाला शाळेत असल्यापासून हे माहित आहे).

तुमचे अवचेतन मन किती वेळा लक्ष विचलित करते? कधीही प्रयत्न करू नका.

बहुतेक लोकांना हेच कळत नाही. आपण आपल्या

जाणीवपूर्वक कार्ये - आपली इच्छाशक्ती, आपले जाणीवपूर्वक निर्णय, आपले जाणीवपूर्वक विचार -

खरोखर "आपण" काय आहोत हे म्हणून आणि आपले अवचेतन मन असे काहीतरी आहे जे पृष्ठभागावर चालू आहे आणि इतके महत्वाचे नाही.

सत्य हे आहे की, अवचेतन मन जवळजवळ सर्वकाही चालवते.

आणि म्हणूनच काही लोक नकारात्मक परिस्थितीत येतात किंवा त्यांना नको असलेले जीवन जगतात.

ते स्वतःला म्हणतात, "मी इथे कसा पोहोचलो?"! ते स्वयंचलित पायलटवर तिथे पोहोचले - त्यांच्या कृतींनी त्यांना त्यांच्या शेवटच्या आयुष्यात प्रोग्राम केले. ते नव्हते.

जाणीवपूर्वक      त्यांच्या निवडीबद्दल.

तर, तुम्ही तुमचे जीवन कसे प्रोग्राम करता? तुमच्या अवचेतन मनाला योग्य निवडी आणि निर्णय घेण्यास कशी मदत करता? त्याचप्रमाणे तुम्ही चालणे किंवा तुमचे बूट किंवा स्केटबोर्ड बांधणे शिकलात: वारंवार लहान, सकारात्मक पावले उचलून, जोपर्यंत तुमच्या कृती तुमच्या अवचेतन मनाकडे सोपवल्या जात नाहीत. मग तुम्ही विचार न करता ती पावले उचलू शकता.

कारण त्या क्षणी, त्या सवयीच्या झाल्या असतात.

तुम्हाला "तुम्हाला काय हवे आहे याची काळजी घ्या - कदाचित तुम्ही

"मला समजले"? तुम्हाला काय हवे आहे हा प्रश्नच नाही: तुम्ही काय विचार करता याची काळजी घ्या. कारण तुम्ही जे विचार करता, कालांतराने गुणाकार केल्यास, तुम्हाला जे मिळेल ते निर्माण होईल.

हे कदाचित विश्वास ठेवणे कठीण जाईल, पण ते सत्य आहे. तुमचे "प्रबळ विचार" - तुमच्या मनात येणारे विचार इतके वारंवार येतात की ते विचारांच्या सवयी बनतात, किंवा तुमच्या मनाच्या स्वयंचलित प्रतिक्रिया - खरं तर तुम्ही आयुष्यात काय कराल हे ठरवतात. जीवनात तुम्हाला कोणत्याही परिस्थितीचा सामना करावा लागतो (आणि जीवन काय आणते यावर आमचे फारसे नियंत्रण नसते), त्या परिस्थितींबद्दल तुम्ही कसे विचार करता ते ठरवेल की तुम्ही त्यांना कसा प्रतिसाद देता. आणि तुम्ही कसा प्रतिसाद देता हे तुमच्या कृती आणि तुम्ही कोणता मार्ग निवडता हे ठरवते.

लक्षात ठेवा, तुम्ही तुमच्या आयुष्यातील सर्वात प्रभावशाळी व्यक्ती आहात. कोणीही नाही तुमच्या यशाला पाठिंबा देण्यासाठी अधिक प्रभावी - आणि ते कमी करण्यास कोणीही अधिक प्रभावी नाही.

तुमच्या स्वतःच्या अनुभवावरून याचा विचार करा. एकाच परिस्थितीवर दोन लोक एकाच पद्धतीने प्रतिक्रिया देत नाहीत. या पुस्तकातील किशोरवयीन मुलांकडून आपण हे पाहिले आहे. फेरेंटझने त्याच्या प्रतिभेचा उरेपूर वापर केला तर त्याच्या मित्रांनी तो केला नाही. ऑक्टाव्हियाने व्यवहार केला पालकत्वाच्या सेवेत गेल्यानंतर तिच्या नैराश्यावर सकारात्मक मार्गानी मात केली. वयाच्या १० व्या वर्षी शिएटर कंपनी सुरु करण्याचा प्रयत्न करत असताना जॉर्डनने सतत प्रयत्न केले. या किशोरवयीन मुलांचे विचार त्यांच्या विचारसरणीमुळे, त्यांनी स्वतःला सांगितलेल्या गोर्टीमुळे यशस्वी झारे.

एव्हरेस्टवर चढणारे पहिले मानव सर एडमंड हिलरी यांनी म्हटल्याप्रमाणे:

आपण पर्वत जिंकत नाही तर स्वतःवर विजय मिळवतो.

तुम्ही जे काही करता ते तुम्ही पाहू शकता आणि त्याबद्दल तुम्ही स्वतःला देत असलेल्या संदेशावरून - तुम्ही त्याबद्दल ज्या पद्धतीने विचार करता त्यावरून - ते यशात किंवा पराभवात बदलू शकता.

तुम्ही स्वतःला जे सांगता त्याच्या शक्तीने तुम्ही अपयशाचे यशात रूपांतर करू शकता आणि यशाचे अपयशात रूपांतर करू शकता.

हे एक उदाहरण आहे. तुम्ही शाळेत परीक्षेत नापास झालात. तुम्ही स्वतःला काय म्हणता?

"ते खूप कठीण केले ही शिक्षकांची चूक आहे."

"शालेय व्यवस्थेला या सर्व चाचण्यांची आवश्यकता नसावी."

"माझ्याकडे अभ्यास करण्यासाठी वेळ नव्हता."

"मी माझे सर्वोत्तम प्रयत्न केले आणि पुढच्या वेळी चांगले करण्याचा प्रयत्न करेन."

"मी चुकलेल्या प्रश्नांचा अभ्यास करेन आणि त्या क्षेत्रांमध्ये अधिक गृहपाठ करेन, जेणेकरून पुढच्या वेळी मी चांगले करू शकेन."

या विधानांमध्ये खूप फरक आहे, बरोबर? ती वाचताना तुम्हालाही फरक जाणवला का? स्वतःला नकारात्मक गोष्टी सांगण्याने तुम्हाला सकारात्मक गोष्टी सांगण्यापेक्षा वेगळे वाटेल (आणि कृती करेल).

हे आणखी एक उदाहरण आहे. तुम्ही जेव्हा काहीतरी चांगले केले होते जे करणे खरोखर कठीण होते तेव्हाचा विचार करा. तुम्ही स्वतःला काय म्हटले होते?

"माझ्याकडे ते पुन्हा करण्याची कौशल्ये आहेत."

"मी भाग्यवान होतो आणि ते फक्त एक नकळत घडले."

दुसऱ्या शब्दांत, तुम्ही स्वतःला कमी लेखले की स्वतःला श्रेय दिले? तुम्ही तुमच्या प्रतिभेने आणि कौशल्याने मिळवलेले यश असे पाहिले का, किंवा अपघात म्हणून?

तुम्ही स्वतःशी कसे बोलता यावर अवलंबून असते की तुमच्यासोबत घडणाऱ्या गोर्टीकडे तुम्ही कसे पाहता - चांगले की वाईट—आणि भविष्यात तुम्ही कसा प्रतिसाद द्याल.

जॉर्डन जेव्हा तिची थिएटर कंपनी सुरु करत होती, तेव्हा तिला आठवते की तिचा एक खूप शंका होत्या, पण तिने हार मानली नाही.

मला स्वतःहून कुठेही गाडी चालवता येत नव्हती, मी करारावर स्वाक्षरी करू शकत नव्हते, मी स्वतःहून खूप काही करू शकत नव्हते. मी फक्त लहान होतो. पण 'नाही' या शब्दाची भीती बाळगू नका. बहुतेक वेळा तुम्हाला 'हो' मिळण्यापूर्वी १० ते १५ 'नाही' असतात, ज्यामुळे तुम्ही तुमच्या एकूण ध्येयापर्यंत पोहोचू शकाल.

डॅलस क्रिली फक्त १५ वर्षांचा होता जेव्हा त्याने किशोरवयीन मुलांबद्दल एक पुस्तक लिहिले ज्यांनी सुरुवात केली त्यांचे स्वतःचे व्यवसाय. त्याने हे ध्येय साध्य केले कारण त्याने सकारात्मक विचार केला.

जर वृत्ती ही सर्वस्व नसेल, तर ती सर्वस्वाच्या जवळ असते. तुमच्या विचारसरणीला पुन्हा आकार देण्याचा नेहमीच एक मार्ग असतो. जर तुम्हाला परीक्षेत वाईट गुण मिळाले तर तुम्ही ते पुन्हा तयार करू शकता, अरे, बरं, मी यातून काय शिकू शकतो? वृत्तीची समस्या अशी आहे की एकदा तुमचा नकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण झाला की, तुम्हाला त्या वृत्तीत राहण्याची सवय होते. अधिक सकारात्मक दृष्टिकोनात पडणे थोडे कठीण होते. तुम्हाला सकारात्मक विचार करण्याची सवय लावायची असते आणि नंतर ते नैसर्जिकरित्या येईल.

डॅलस एक महत्त्वाचा शब्द वापरतो - रिफ्रेमिंग. याचा अर्थ एखाद्या गोषीबद्दल तुमचा विचार करण्याचा दृष्टिकोन बदलणे, जेणैकरून अधिक सकारात्मक परिणाम मिळेल.

अत्याचारग्रस्त मुलंना मदत करण्यासाठी पैसे उभारण्याचा प्रयत्न करताना काइल फ्रीअस अनेकदा निराश व्हायचा. पण त्याने अडवणी आणि नकारांना टोंड द्यायला शिकले आणि तो पुढे जात राहिला.

विकाटी ही एक क्लिष्ट गोष आहे पण ती खूप मोठी आहे. बच्याच वेळा मला नाकारण्यात आले आहे, किंवा मी एखाद्याला प्रोजेक्ट करण्यासाठी ईमेल पाठवला आहे आणि मला काहीही उत्तर मिळाले नाही. मी त्याबद्दल निराश न होण्याचा प्रयत्न करतो. मला शिक्षक आणि विद्यार्थी परिषदांशी संपर्क साधावा लागेल, आणि कधीकधी ते प्रतिसाद देतील तर कधीकधी ते देत नाहीत. कधीकधी एखादी धर्मादाय संस्था किंवा संस्था प्रतिसाद देईल आणि कधीकधी ते देत नाहीत. कधीकधी लोक माझ्याबद्दल थोडे संशयास्पद वागतात. जेव्हा तुम्ही माझ्या वयाचे हायस्कूलमध्ये असता तेव्हा तुम्ही स्वतःला म्हणता, "कोणीही प्रतिसाद देत नाही, मग मी प्रयत्न का करत आहे?" ते निराशाजनक आहे आणि तुम्हाला प्रयत्न करावेसे वाटत नाही, परंतु तुम्हाला तुमच्या चुकांमधून शिकण्याची आणि गोषी वेगळ्या पद्धतीने पाहण्याची आवश्यकता आहे.

रालफ वाल्डो एमर्सन यांनी मानवी स्वभावाचे हे सत्य अचूकपणे वर्णन केले आहे:

पुरुष यशस्वी होतात जेव्हा त्यांना कळते की त्यांचे अपयश ही तयारी आहे त्यांचे विजय.

तुमच्यावर तुमच्याइतका प्रभाव कोणाचाही नाही. तुमच्याइतका प्रभाव तुमच्या डोक्यात कोणीही टाकत नाही आणि तुम्ही स्वतःला सांगता त्यापेक्षा शक्तिशाली संदेश दुसरे कोणतेही नाहीत.

इतर लोक तुमच्या स्वप्रांवर शंका घेऊ शकतात आणि तुम्हाला तुमच्या मार्गावरून दूर नेण्याचा प्रयत्न करू शकतात. तुम्हाला असे लोक माहित आहेत - जे तुम्हाला निराश करू शकतात आणि दुखवू शकतात. पण इतर लोकांकडे तुम्हाला थांबवण्याची शक्ती नाही कारण त्यांच्याकडे तुमचे सर्वात महत्वाचे साधन - तुमचा दृष्टिकोन आणि तुम्ही कसे विचार करता यावर नियंत्रण ठेवण्याची शक्ती नाही.

कृती पावले

तुमचे विचार बहुरोक सकारात्मक असतात की नकारात्मक?  
तुम्ही स्वतःला जे म्हणता ते कसे बदलू शकता?

# Think About It

तुमचे तत्वज्ञान काय आहे?

तुम्ही स्वतःला आणि जगाला कसे पाहता हे काही वाक्यांमध्ये सांगू शकलात तर तुम्ही काय म्हणाल?

□ तुम्ही स्वतःकडे ज्या दृष्टिकोनातून पाहता त्यावर तुम्ही समाधानी आहात का? काही गोष्टी तुम्हाला बदलायच्या आहेत का?

□ तुम्ही जगाकडे कसे पाहता? ते स्वागतार्ह ठिकाण आहे की

भितीदायक? किंवा दोन्हीही नाही?

तुम्हाला ते कसेही दिसत असले तरी, ते खाली लिहा.

मी स्वतःला असे पाहतो:

---

---

---

---

---

---

---

आणि मी जगाला असे पाहतो:

---

---

---

---

---

---

---

आता तुम्ही जे लिहिले आहे त्याचा विचार करा. तुम्ही स्वतःला आणि जगाला अजा पद्धतीने का पाहता असे तुम्हाला वाटते? तुमचे तत्वज्ञान कुदून आले?

तुमचे विचार खाली लिहा.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

तुम्ही जे लिहिले त्याबद्दल तुम्ही समाधानी आहात का? आशर्यचकित आहात? दुःखी आहात? तुम्हाला काही बदलायचे आहेत का? तुमच्या प्रतिक्रिया खाली लिहा.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

कदाचित तुम्ही जे लिहिले आहे त्यावर तुम्ही समाधानी असाल. कदाचित नाही, जर नसेल, तर ते ठीक आहे—किमान तुम्हाला काय बदलण्याची आवश्यकता आहे हे माहित आहे. तुमचे तत्वज्ञान काहीही असो, तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळविण्यासाठी, तुमचे स्वप्रातील जीवन घडवण्यासाठी, तुमचे तत्वज्ञान तुमच्यासाठी काम करणे म्हणजे तुमच्या विरोधात नाही तर तुमच्यासाठी काम करणे.

जर तुम्हाला तुमचे जीवन बदलायचे असेल तर तुमचे तत्वज्ञान बदला

पण तुमच्या तत्वज्ञानाचा पूर्ण फायदा घेण्यापूर्वी, तुम्हाला हे माहित असले पाहिजे की त्यातील कोणते भाग तुमच्यासाठी काम करत आहेत आणि कोणते भाग तुम्हाला मागे ठेवत आहेत. चला जाणून घेऊया.

आधी, पृष्ठ ३२-३३ वर, तुम्ही स्वतःकडे आणि जगाकडे पाहण्याचा तुमचा दृष्टिकोन वर्णन केला होता. तुमच्या उत्तरांकडे परत पहा.

आता, तुम्ही काय लिहिले आहे याचा अधिक खोलवर विचार करा. तुमच्या तत्वज्ञानाचे कोणते भाग तुम्हाला यश मिळविण्यात मदत करत आहेत?

तुमचे उत्तर खाली लिहा.

आता, तुमच्या तत्वज्ञानाचे कोणते भाग इतके चांगले काम करत नाहीत याचा विचार करा. जगाकडे किंवा स्वतःकडे पाहण्याचे असे काही मार्ग आहेत का जे तुम्हाला मागे ठेवत आहेत किंवा तुमच्या आयुष्यात समस्या निर्माण करत आहेत? तुमचे उत्तर खाली लिहा.

सध्या तुमची उत्तरे धरून ठेवा. आपण ती पुढीं पाहू.

तुम्ही स्वतःशी कसे बोलता?

तुम्ही कसे विचार करता याचा तुमच्या आयुष्यावर भोठा परिणाम होतो. तुम्ही जेव्हा एखाद्या नवीन किंवा खरोखर कठीण गोष्टीत यशस्वी झाला होता तेव्हाचा तो काळ आठवण्याचा प्रयत्न करा. ते साथ केल्यानंतर तुम्ही स्वतःला काय म्हटले होते? ते काहीही असो, ते लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करा आणि ते येथे लिहून ठेवा:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

आता, त्या वेळेचा विचार करा जेव्हा तुम्ही खूप कठीण काहीतरी करण्याचा प्रयत्न केला होता आणि ते चांगले झाले नाही. तुम्ही स्वतःला काय सांगितले होते ते तुम्हाला आठवते का? ते येथे लिहा:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

तुम्ही यशाचे श्रेय स्वतःला दिले का आणि तुम्ही ते पुढा करू शकाल असा विश्वास होता का?

किंवा तुम्ही स्वतःवर खूप कठोर होता आणि यशस्वी होण्याचा आत्मविश्वास नव्हता?

आता तुमच्या तत्त्वज्ञानाचा आणि तुमच्या विचार करण्याच्या पद्धतीचा विचार करा. मग या प्रश्नांची उत्तरे द्या.

तुमचे तत्वज्ञान आणि तुमची विचार करण्याची पद्धत एकमेकांगी कशी संबंधित आहे?

---

---

---

---

---

---

---

तुमचे तत्वज्ञान आणि विचार करण्याची पद्धत बहुतेक सकारात्मक आहे की नकारात्मक?

उदाहरणार्थ, तुम्ही लोकांकडून सर्वांत वाईट किंवा सर्वोत्तम अपेक्षा करता का? तुम्ही स्वतःला कमी लेखण्याची प्रवृत्ती बाळगता का?

---

---

---

---

---

---

---

तुम्हाला तुमचे तत्वज्ञान आणि विचार करण्याची पद्धत कशी बदलायची आहे?

---

---

---

---

---

---

---

# प्रकरण

## ३

# Use the Moment

क्षण म्हणजे क्षणात तुमच्या जीवनाचा ताबा घेणे -

आत्ता, आज. याचा अर्थ भूतकाळाला दोष देऊ नका किंवा भविष्याची चिंता करू नका.

वापरणे तुमच्याकडे फक्त वर्तमान आहे, कारण भूतकाळ आहे

गेले आणि भविष्य अजून घडलेले नाही.

ही कल्पना समजायला सोपी असू शकते, पण त्यानुसार जगणे कठीण असू शकते.

तुम्ही कोण आहात आणि तुमचे जीवन कसे दिसते यावर भूतकाळातील बराचसा भाग जातो—  
तुमचे पालक, तुमचे बालपण, तुमचा परिसर आणि तुमचा समुदाय.

तुमची जात आणि वांशिक पार्श्वभूमी देखील आहे. तुमची शाळा, तुमचे शिक्षक आणि तुमचे मित्र - आणि  
कदाचित काही लोक जे तुमचे मित्र नाहीत - विसरू नका. आणि तुम्हाला टीव्ही, चित्रपट, बातम्या आणि  
तुमच्या सभोवतालच्या जगातून सर्व प्रकारचे संदेश मिळत आहेत.

या सर्वांना तुमची "परिस्थिती" किंवा तुमची परिस्थिती म्हणतात. आणि कधीकधी तुमची परिस्थिती  
तुमच्यावर खूप जास्त भार टाकू शकते.

तुमच्या परिस्थितीत - सध्याच्या समस्यांमध्ये अडकणे सोपे आहे.

तुमच्याकडे खूप काही आहे. तुम्हाला असे वाटेल की अशा अनेक समस्या आहेत ज्यांची उत्तरे तुमच्याकडे  
नाहीत आणि अशा आव्हानानंा कसे तोंड द्यावे हे तुम्हाला माहित नाही.

पण अंदाज लावा काय? या पुस्तकातील किशोरवयीन मुले म्हणतात की परिस्थिती तुमच्यावर  
परिणाम करत असेल, तुम्हाला वेडेही करत असेल, पण ते तुम्ही जसे आहात तसे नाहीत. आणि ते तुम्ही  
कधीतरी कोण व्हाल हे ठरवत नाहीत.

मुद्दा #१: तुमची परिस्थिती तुमच्यासारखी नाही का?

हे नेहमी लक्षात ठेवा: तुमच्या सर्व समस्या असूनही, एक अदृश्य तुम्ही आहात .

तुम्ही जे अदृश्य आहात तेच तुम्ही कधीतरी असणार आहात. कदाचित उद्या किंवा पुढच्या आठवड्यात नाही, पण  
कधीतरी. आणि तुम्ही दररोज घेतलेले छोटे छोटे निर्णय तुम्हाला त्या मागविर घेऊन जातील जो तुम्हाला तिथे घेऊन  
जाईल. तुम्हाला याची जाणीव असो वा नसो, तुम्ही दररोज करत असलेल्या छोट्या छोट्या गोई—किंवा करत नाही  
—त्या भविष्यातील अदृश्य तुम्हाला निर्माण करत आहेत.

"तुम्ही काय बनता यात परिस्थितीचाही समावेश असतो," टोन्या गूढ्हर म्हणते, "पण तुम्ही जे बनता त्यात तुम्ही एक घटक आहात. आणि ते अधिक महत्वाचे आहे."

टोन्या पिट्सबर्गमधील एका कामगार वर्गाच्या परिसरात वाढली जिथे बरेच लोक चुकीचा मार्ग स्वीकारत होते. परंतु हायस्कूलमध्ये तिने पुन्हा योग्य मार्गावर येण्यासाठी घेतलेल्या निवर्डीमुळे ती आता पदवीधर विद्यार्थिनी आहे.

माझ्या वयाच्या इतर मुलांपेक्षा मी जास्त यशस्वी आहे असे मला वाटते याचे एक कारण म्हणजे मी माझ्या परिस्थितीला माझ्यावर दबाव येऊ दिला नाही. मला माझ्या समाजातील समस्यांची जाणीव होती आणि मी ठरवले की मी सांख्यिकीवादी होणार नाही. मी ठरवले की मी तुरुंगात जाणार नाही. लग्नापूर्वी मला मूळ होणार नाही. मी हायस्कूल पूर्ण करणार होते, कॉलेजमध्ये जाणार होते, पीएच.डी. करणार होते आणि माझ्या समाजात एक सक्रिय नेता बनणार होते. आणि मी माझ्या मार्गात काहीही येऊ देणार नव्हते.

१९. वर्षीय काइल फ्रीस म्हणतात की, तुमच्या भूतकाळातील अनुभवांमधून शिकणे महत्वाचे आहे, अगदी तुमच्या नकारात्मक अनुभवांमधूनही, पण त्यातून शिकणे आणि त्यात अडकून पडणे यात फरक आहे.

### तुमचे वर्तमान

परिस्थिती तुमच्यावर परिणाम करत असेल,  
पण ती तुम्ही जसे आहात तसे नाही.  
आणि ते ठरवत नाहीत की तुम्ही कधीतरी काय **अदृश्य**.  
अजूनही एक व्यक्ती आहे जी तुम्ही  
तू, कधीतरी व्हाल -  
कदाचित उद्या किंवा पुढच्या आठवड्यात  
नाही, पण कधीतरी.

भूतकाळात रमणे स्वाभाविक आहे.

काही गोर्टीबदल, आणि प्रत्येकाने ते थोडेसे करायला हवे

कारण आयुष्यात चुकांमधून तुम्हाला नक्कीच शिकावे लागते. तुम्हाला वाईट अनुभव घ्यावेच लागतात, कारण जर तुम्ही शिकला नाहीत तर तुम्ही कधीही शिकू शकणार नाही. पण तुम्ही कायमचे एखाद्या परिस्थितीत अडकून राहणार नाही. तुम्ही त्यातून नेहमीच बाहेर पडू शकता.

मला भविष्याची काळजी वाटत असे आणि कसे

गोई अशाच असतील. पण तुम्ही त्यावर नियंत्रण ठेवू शकत नाही. तुम्ही त्यासाठी सर्वोत्तम तयारी करू शकता. तुम्हाला सध्याच्या क्षणात जगण्याची गरज आहे कारण सध्याच्या क्षणातच तुम्ही जगू शकता. आणि तुमच्या भविष्यासाठी चांगले पाऊल उचलण्याचा प्रयत्न करा.

आणि जेकब सुआरेझ म्हणतो:

भूतकाळ हा भूतकाळ आहे. आज तुम्ही जे आहात ते त्याने तुम्हाला बनवले आहे. पण जर तुम्ही तसे केले नाही तर सध्या जे घडत आहे त्याचा फायदा घ्या, तुमचे भविष्य उज्ज्वल असणार नाही.

कृती पावले

तुमच्या सध्याच्या परिस्थितीबद्दल तुम्हाला कसे वाटते?  
तुम्हाला त्यात आनंद वाटतो की त्यात अडकून पडतो?  
तुम्हाला कमी अडकल्यासारखे कशामुळे वाटेल?

मुद्दा #२: तुमच्यासोबत जे घडते ते तुम्ही नियंत्रित करू शकत नाही,

फक्त तुमच्या प्रतिक्रिया

परिस्थितीची समस्या - तुम्ही त्यात अडकण्याचे कारण - ही आहे की त्या नेहमीच बदलत असतात. वाईट गोई प्रत्येकासोबत कधीही घडू शकतात. जीवन न्याय नसते. काही मुले गरीब असतात, काही फक्त एकाच पालकासोबत राहतात आणि काहीना पालकांच्या संगोपनात सोडले जाते. एके दिवशी ते उज्ज्वल आणि सूर्यप्रकाशित असते आणि तुम्ही कल्पनाही करू शकत नाही की जीवन पुन्हा कधी अंधारमय होईल. पण दुसऱ्या दिवशी काहीतरी वाईट घडते आणि तुम्ही विश्वास ठेवू शकत नाही की जीवन कधी चांगले होईल.

आपल्यासोबत घडणाऱ्या बहुतेक वाईट गोई आपल्या नियंत्रणाबाबद असतात. फक्त आपल्याला हवामान उज्ज्वल आणि उदार हवे आहे म्हणून ते होईलच असे नाही. आपण हवामान नियंत्रित करू शकत नाही आणि आपण आपल्या परिस्थितीवर नियंत्रण ठेवू शकत नाही. आपण तक्राकरू शकतो आणि तक्राकरू शकतो, परंतु कठीण काळ येतो की नाही याबद्दल आपण खरोखर फारसे काही करू शकत नाही. ते घडतीलच. सर्वांत महत्वाचे म्हणजे जेव्हा कठीण काळ येतो तेव्हा तुम्ही काय करता.

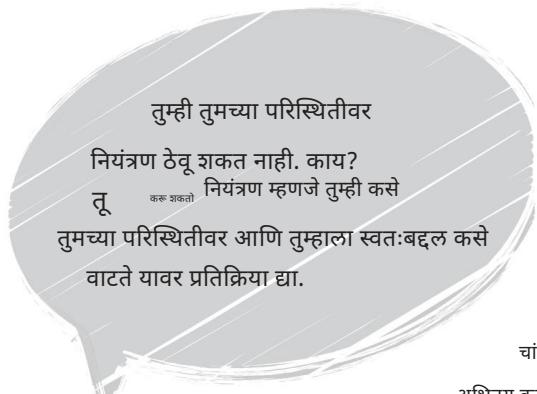
तुम्ही तुमच्या परिस्थितीबद्दल कसे वाटते हे नियंत्रित करू शकता. तुम्ही स्वतःबद्दल कसे वाटते हे नियंत्रित करू शकता. आणि तुम्ही तुमच्या परिस्थितीत काय करता हे देखील नियंत्रित करू शकता.

तुम्ही तुमच्या परिस्थितीकडे कसे पाहता ते यश आणि अपयश यातील फरक ठरवते.

आणि ते पूर्णपणे तुमच्या नियंत्रणात आहे.

काइलसाठी, त्या प्रकारच्या नियंत्रणाचा अर्थ असा आहे:

तुम्ही लोकांवर कसा प्रभाव पाडता यावर लक्ष देणे, ते तुमच्यावर कसा प्रभाव पाडतात यावर लक्ष देणे नाही. मी लहान असताना, लोक माझ्यावर कसा प्रभाव पाडतात ते पाहण्याची माझी मानसिकता होती, उलट नाही. आता मी स्वतःला प्रभावित होणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा "प्रभावकारी" म्हणून पाहतो हे खूप चांगले आहे.



टोन्या गूढ्हर परिस्थितीवर प्रतिक्रिया देणे , म्हणजे  
रागात किंवा दोषात अडकणे किंवा हार मानणे आणि  
परिस्थिती बदलण्यासाठी कृती करणे यातील फरकाबद्दल  
बोलतात .

तुम्ही प्रतिक्रिया देणारी व्यक्ती व्हाल की  
अभिनय करणारी व्यक्ती व्हाल? व्यक्ती असणे  
चांगले.

अभिनय करणे, कारण जेव्हा तुम्ही कृती करता आणि कृती निर्माण करता तेव्हा तुम्ही संधी निर्माण करता. तुम्ही परिणाम आणि शक्यता निर्माण करता. पण जेव्हा तुम्ही नेहमीच परिस्थिती, परिस्थिती आणि परिणामांना प्रतिक्रिया देत असता, तेव्हा तुम्ही आयुष्यात फार पुढे जाणार नाही.

जरी तुम्ही गरिबीत वाढलात आणि इतर विद्यार्थ्यांसारखे नसाल तरी तुमच्या वयाच्या पालकांनी तुम्हाला स्वीट १६ वाढदिवसाची पार्टी दिली आहे, किंवा ते करू शकणार नाहीत, तरीही तुम्ही तुमच्या मुलांसाठी स्वीट १६ वाढदिवसाची पार्टी देण्याचा निर्णय घेऊ शकता. तुम्ही तुमच्या मुलांसाठी अशा संधी निर्माण करू शकता ज्या तुमच्याकडे नव्हत्या.

प्रतिक्रिया देण्यापेक्षा कृती करणे इतके महत्त्वाचे का आहे? प्रतिक्रिया देणे म्हणजे सहसा तक्रार करणे किंवा दोष देणे. असे का घडले? मी का? ही माझ्या पालकांची चूक आहे की माझ्या मित्राची.

कृती करणे म्हणजे तुमचे बदल करण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता यावर नियंत्रण ठेवणे परिस्थिती. आणि तुम्ही फक्त वर्तमानातच कृती करू शकता - भूतकाळात नाही, जो गेला आहे आणि भविष्यातही नाही, कारण ते अजून घडलेले नाही. तुम्ही फक्त वर्तमानातच भविष्य घडवू शकता.

२० वर्षीय पॅलीन गॉड्सनला प्रतिक्रिया देणे आणि अभिनय करणे यातील फरक माहित आहे. ती आता महाविद्यालयीन शिक्षण घेत आहे आणि एक सामाजिक कार्यकर्ता होण्यासाठी शिकत आहे. पण, तिथे पोहोचण्यासाठी, तिने एका

किशोरावस्थेत खूप कठीण काळ आला. ती न्यू यॉर्क शहरातील सर्वांत गरीब आणि धोकादायक परिसरातील एका गृहनिर्माण प्रकल्पात वाढली. (एके दिवशी ती घरी आली तेव्हा तिला तिच्या दारात गोळीचे छिद्र आढळले.) खरं तर, तिने तिच्या भूतकाळाचा वापर त्यावर मात करण्याएवजी तिच्या फायद्यासाठी केला असे म्हणणे कदाचित चांगले होईल.

मी शाळेत चांगले काम करण्याचा निर्णय घेतला कारण मला नेहमीच वाटायचे की मला काहीतरी सिद्ध करायचे आहे.

मी माझ्या कुटुंबातील सर्वांत लहान मुलगा असल्याने मला तुच्छ लेखले जात असे.

माझे आईवडील दोघेही मानसिक आजारी आहेत. त्यामुळे मला खोरेखरच बहिष्कृत वाटले. मला नेहमीच असे वाटायचे की मला माझ्या कुटुंबाला आणि मित्रांना काहीतरी सिद्ध करावे लागेल.

तसेच, माझ्या बहिणीला बायपोलर आजारावे निदान झाले. मी चांगले काम करण्याचा प्रयत्न करण्याचे आणखी एक कारण तिच्यामुळे आहे. तिने माझ्याकडे एक आदर्श म्हणून पहावे अशी माझी इच्छा आहे, जेणेकरून ती देखील चांगले काम करू शकेल.

माझ्या ओळखीच्या सर्वांत बलवान मुलांना त्यांच्या गेलेल्या अनुभवांमुळे अडथळा येत नाही.

त्यांनी विषाचे औषधात रूपांतर केले आहे. मला वाटत की त्यासाठी हाच शब्द वापरला गेला आहे.

ते वाईट परिस्थितीतून सर्वोत्तम फायदा घेत आहेत आणि मी त्याला यश महणेन.

पॅलीने वर्तमानात काम करून तिच्या भविष्यावर नियंत्रण मिळवले आहे.

शिष्यवृत्ती आणि आर्थिक मदतीचा फायदा, आणि तिचे पैसे काळजीपूर्वक व्यवस्थापित करून, तिने गेल्या दीड वर्षात सुमारे \$20,000 वाचवले आहेत.

हायस्कूलमधून पदवी घेतल्यानंतर, मी बचत, बचत आणि बचत करायला सुरुवात केली.

जेव्हा जेव्हा त्यांना बजेटिंग, सेक्विंग किंवा बॉकिंगबद्दल मोफत वर्ग असायचे तेव्हा मी जायचो. मी बचत खाती, मनी मार्केट अकाउंट्स आणि सर्टिफिकेट ऑफ डिपॉजिटर जास्त व्याजदर देणाऱ्या बँकांचा शोध घेऊ लागलो. मी माझे अकाउंट्स अँनलाईन व्यवस्थापित करत आहे. मी काही वैयक्तिक-विच्च पुस्तके देखील वाचली आहेत.

### प्रतिक्रिया देणे म्हणजे

सहसा तक्रार करणे किंवा दोष देणे.

कृती करणे म्हणजे तुमची परिस्थिती बदलण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता यावर नियंत्रण ठेवणे.

आणि तुम्ही फक्त वर्तमानातच कृती करू शकता

- भूतकाळात नाही, जो गेला आहे आणि भविष्यातही नाही, कारण ते अजून घडलेले नाही.

पॅलीनला ते समजते

वर्तमानात लहान, सकारातमक पावले उचलल्याने भविष्यावर - अगदी दूरच्या भविष्यावरही मोठा परिणाम होऊ शकतो. अनेक

काही महिन्यांपूर्वी तिने तिला उघडले

स्वतःचे निवृत्ती खाते, नाही

बहुतेक किशोरवरीनी आणि बरेच प्रौढ ज्याबद्दल विचार करतात. पण आधीचे

तुम्ही सुरुवात कराल, मोठे झाल्यावर तुमच्याकडे जितके जास्त पैसे असतील सितके जास्त पैसे असतील. पॉलीनला कळले की खाते उघडणे तिच्या विचारापेक्षा सोपे आहे.

निवृत्ती खाते सुरु करण्यासाठी तुम्हाला खूप पैशांची आवश्यकता नाही. तुम्हाला तुमचे संशोधन करावे लागेल. मला माझे निवृत्ती खाते फक्त \$ 1,000 पासून सुरु करायचे आहे.

जर तुम्ही फक्त संशोधन केले तर तुम्ही आणखी कमी पैशातून सुरुवात करू शकता याची मला खात्री आहे.

सूर्य दररोज उगवणार आहे आणि आयुष्यभर उगवत राहणार आहे.

आणि काही दिवस तो सूर्य काळ्या ढगांनी लपून राहणार आहे. पण तुमच्या स्वतःच्या अंतर्गत हवामानाचा "सूर्य" हा असा काही आहे ज्यावर तुम्ही नेहमीच नियंत्रण ठेवू शकता. तो सूर्य तुमचा हेतू आहे - तुम्ही काय करण्याची योजना आखता.

तुम्ही तुमच्या परिस्थितीच्या किंवा स्वतःच्या प्रतिमेच्या दयेवर अवलंबून नाही आहात: तुम्हाला ते निर्माण करायचे आहे. हो, असे दिवस येऊ शकतात जेव्हा ढगाळ आणि पाऊस असेल. कदाचित एक वादळही येऊ शकते. पण तुमच्या अंतर्गत सूर्याचे तुम्ही प्रभारी आहात आणि जर तुम्ही निवडले तर तो प्रकाश एका उदास दिवसात प्रवेश करू शकतो आणि त्यातून चमकू शकतो.

हे दोन मुद्दे लक्षात ठेवा.

स्वतःबद्दल चांगले वाटणे ही अशी गोष्ट नाही जी तुम्ही जन्मतःच घेऊन आला आहात किंवा तुमच्याकडे आपोआप असते किंवा नसते - ती अशी गोष्ट आहे जी तुम्ही निर्माण करता.

आणि तुम्ही ते निर्माण करू शकता. आत्ता, अगदी या क्षणी. तुमची स्वतःची प्रतिमा, स्वतःबद्दलचा तुमचा दृष्टिकोन आणि तुम्ही कोण आहात हे तुम्ही दररोज तयार करता.

### कृती पावळे

तुम्हाला वाटते का की तुम्ही तुमची परिस्थिती निर्माण करता?

परिस्थिती तुम्हाला निर्माण करते का?

तुम्हाला असं का वाटतं?

तुमच्या परिस्थितीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता?

मुद्दा #३: जेव्हा तुम्ही दोष देणे थांबवता तेव्हा तुम्ही तुमची शर्की परत घेता.

जेव्हा समस्या येतात - जेव्हा तुम्ही दुखावलेले असता, निराश असता किंवा रागावलेले असता - तेव्हा इतरांना दोष देणे सोपे असते. विशेषत: जेव्हा त्यांनी असे काही केले जे त्याच्या लायकीचे असेल तेव्हा त्यांना दोष देणे सोपे असते! परंतु जेव्हा तुम्ही समजून घेता की तुमच्या आयुष्यात ही थोडीशी धार खरोखर कशी कार्य करते, तेव्हा काहीतरी मनोरंजक घडते:

तुम्ही दोष देणे थांबवा.

जेव्हा तुम्ही दोष देणे थांबवता, तेव्हा तुम्ही हे मूलभूत सत्य स्वीकारता की तुमच्या आयुष्यात जे काही घडते त्याचे कारण तुम्हीच आहात. त्यांनंतर तुम्ही या टप्प्यावर पोहोचलेल्या प्रत्येक गोष्टीकडे - तुमचे पालक, शिक्षक, बालपण, परिसर, देव, तुम्ही जे काही म्हणता - कृतज्ञतेने आणि दोष न देता पाहू शकता. आणि तुमच्या आयुष्यात पुढे जे येते ते म्हणजे तुमचा निर्णय.

तुम्ही मुक्त आहात. भूतकाळ गेलेला नाही, पण तुमचा दृष्टिकोन वेगळा आहे ते. समस्या तुमच्या मार्गात येतील, पण तुम्ही त्याकडे आत पाहत नाही त्याच प्रकारे.

यशस्वी झालेले किशोरवयीन मुले ते कोण आहेत, कुठे आहेत आणि त्यांच्यासोबत घडणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीची जबाबदारी घेतात. तुमच्यासोबत जे घडते त्याची जबाबदारी घेणे - जरी ते दुखावले असले तरीही, जरी ते अन्याय असले तरीही - ही तुम्ही करू शकता अशा सर्वात मुक्त करणाऱ्या गोष्टीपैकी एक आहे.

जेव्हा टोन्या ग्रूवर किशोरवयीन होती, तेव्हा तिला नकारात्मक निर्णय घेण्याची सवय लागली. सातवीच्या वर्गापासून आणि हायस्कूलच्या बहुतेक काळात, ती सुमारे १० मुर्लींच्या गटात होती.

मी ज्या परिसरात लहानाचा मोठा होत होतो, तिथे सगळे एका गटात होते.

हायस्कूलमध्ये असताना कोणापेक्षा जास्त गोंडस आहे किंवा कोणाचा सर्वात हॉट बॉयफ्रेंड आहे यावर आम्ही भांडायचो. अखेर हे भांडणे शारीरिक बनली. आणि जेव्हा ते शारीरिक बनतात तेव्हा तुम्ही अशा परिस्थितीला तोंड देत असता जिथे तुम्हाला तुरँगात जावे लागू शकते, शाळेतून काढून टाकले जाऊ शकते किंवा तुमचा जीव जाऊ शकतो. मंदिरात कोणी तुम्हाला मारले किंवा कोणाकडे खिंशात चाकू असेल तर तुम्ही मारले जाऊ शकता.

मला वाटतं एके दिवशी मी असा निर्णय घेतला की मी दुसऱ्यांच्या लढाई लढणार नाही. मला स्वतःच्या लढाई लढायच्या आहेत. ज्या मुर्लींशी माझा सामना झाला त्यापैकी बहुतेक मुली माझ्या मनात काहीच नसतील. मी या मुर्लींशी भांडून किंवा वाद घालून माझी ऊर्जा का वाया घालवू? मी दहावीत असताना हे लक्षात आले. मला आधी टोन्याबद्दल विचार करावा लागला. मी करणार नव्हतो

दुसऱ्यासाठी माझा जीव धोक्यात घालणे. मी माझा जीव धोक्यात घालत होतो असे म्हणणे कदाचित अतिरेकी वाटेल, पण ते असेच आहे.

टोन्याला वेळेचे महत्त्व देखील समजले होते - तिने केलेल्या कृती कारण एक तरुणी कालांतराने तिच्या उर्वरित आयुष्यावर परिणाम करेल.

तुमचे आयुष्य हायस्कूलमध्ये सुरु होते. हायस्कूलमध्ये लक्ष केंद्रित करणारे विद्यार्थी ते खूप सोपे आहे, कारण हायस्कूल हे कॉलेज आणि ग्रॅंज्युएट स्कूलच्या तुलनेत सोपे आहे. जर तुम्ही हायस्कूलमध्ये चांगले काम केले तर तुम्हाला शिष्यवृत्ती मिळू शकते आणि तुम्हाला कॉलेजमध्ये आर्थिक समस्याबद्दल काळजी करण्याची गरज नाही. तुम्ही जितका जास्त वेळ अभ्यासात घालवाल तितके तुमचे ग्रेड चांगले. जितके चांगले ग्रेड, तितके चांगले काम. हा एक डोमिनो इफेक्ट आहे जो हायस्कूलमध्ये सुरु होतो.

टोन्या त्या गटापासून वेगळी झाली. तिने तिच्या मैत्रिणीना सोडले नाही. ती अजूनही मुलीशी जवळीक साधत राहिली पण तिने मर्यादा घातल्या - त्यांनी केलेल्या नकारात्मक गोष्टींमध्ये सहभागी होण्यास तिने नकार दिला. तिच्या वर्तनासाठी त्या गटाला किंवा तिच्या परिस्थितीला दोष देण्याएवजी तिने तिचे वर्तन बदलले. आता २२ वर्षांची, टोन्या पेनसिल्वेनियातील एका महाविद्यालयात पदवीधर विद्यार्थिनी आहे, संगणक शास्त्रात पीएच.डी. करण्यासाठी काम करत आहे. तिने अशा कृती केल्या ज्या तिच्या बाजूने वेळ घालवतात.

दोष देण्याची समस्या अशी आहे: जेव्हा तुम्ही स्वतःला कारण म्हणून पाहत नाही, जेव्हा तुम्ही वाईट परिस्थिती किंवा घटनांवर प्रतिक्रिया देऊन इतर लोकांना, व्यवस्थेला, नशीबाला किंवा इतर कशालाही दोष देता, तेव्हा तुम्ही तुमची शक्ती वाया घालवत आहात.

दुसरीकडे, जेव्हा तुम्ही पूर्ण जबाबदारी घेता - जरी इतर लोक चुकीचे किंवा परिस्थिती पूर्णपणे अन्याय आहे आणि तुम्हाला खोरोखरच अशाच परिस्थितीत टाकण्यात आले आहे - तुम्ही तुमच्या आयुष्याचे नियंत्रण तुमच्या स्वतःच्या हातात ठेवता. जीवन अन्याय असतानाही. तुमच्या मित्रांबद्दल थोडा विचार करा. तुम्हाला असे लोक माहित आहेत का जे त्यांच्यासोबत घडलेल्या घटनेबद्दल नेहमीच रागावतात? कोणीतीरी त्यांना कसे फसवले किंवा त्यांच्याशी वाईट वागले? ते नेहमीच त्यांचा माजी प्रियकर किंवा माजी प्रेयसी किंती वाईट आहे याबद्दल तक्रार करतात का? किंवा त्यांच्या गणिताच्या शिक्षकाने गेल्या सत्रात त्यांना वाईट ग्रेड दिल्याबद्दल किंती अन्याय केला होता? किंवा गेल्या वर्षी त्यांचे मित्र किंती वाईट होते?

या प्रकारच्या संभाषणात तुम्हाला दोन गोष्टी लक्षात येतील: १) हे सहसा दोषाबद्दल आणि २) ते सहसा भूतकाळात घडलेल्या गोष्टीबद्दल असते. पण जेव्हा तुम्ही दोष देणे थांबवता तेव्हा तुमचा दृष्टिकोन परिस्थिती पाहण्यापासून बदलतो तुमच्यासोबत घडणाऱ्या गोष्टी म्हणून, परिस्थितीला असे पाहणे की तुम्ही

निर्माण करा. तुम्हाला जाणीव आहे की तुम्ही तुमच्या जीवनासाठी जबाबदार आहात. आणि तुम्हाला हे देखील जाणवते की तुमच्या मर्यादा फक्त तुम्ही स्वतःवर ठेवता - आणि इतर लोक नाही - त्या आहेत.

तुमच्याकडे अशा साथ्या कृती निवडण्याची शक्ती आहे ज्या तुम्हाला मदत करतील आणि सक्षम करतील - आणि त्या निवडत राहण्याची. आणि तो छोटासा धारदार क्षण तुमच्या आयुष्यातील दररोज, प्रत्येक तासाला आणि प्रत्येक क्षणी घडतो.

कृती पावले

तुम्हाला दोष देण्याची सवय आहे का?  
ते सोडून देण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता?

मुद्दा #४: कधीतरी कधीच येत नाही

चला हे पुऱ्हा एकदा ऐक्याः तुम्ही भूतकाळ बदलू शकत नाही. तुम्ही भविष्य बदलू शकता . आणि भविष्य बदलण्याची एकमेव जागा म्हणजे आसा. तुम्ही भविष्याबद्ध विचार करू शकता, भविष्यासाठी योजना आखू शकता, परंतु भविष्यात तुम्ही कृती करू शकत नाही. तुम्ही फक्त आत्ताच कृती करू शकता. "कधीतरी" कृती करण्याचा विचार सोडून द्या.

एखाद्या दिवशी, जेव्हा मला अधिक आत्मविश्वास वाटेल...

एखाद्या दिवशी, जेव्हा मला स्वतःबद्ध चांगले वाटेल...

कधीतरी, जेव्हा मी मोठा होईन आणि स्वतःच्या हिमतीवर जगेन...

कधीतरी, जेव्हा मला वेळ मिळेल...

एखाद्या दिवशी, जेव्हा माझ्याकडे पैसे असतील...

जर तुम्ही कधी स्वतःला या गोषी सांगितल्या असतील, तर एक वाईट बातमी आहे: "कधीतरी" अस्तित्वात नाही. ते कधीच नव्हते आणि कधीच राहणार नाही. "कधीतरी" अस्तित्वात नाही.

फक्त आज आहे. आत्ता. हा क्षण. उद्या येईल तेव्हा तो फक्त दुसरा आज असेल; तसेच पुढचा दिवस, पुढचा दिवस आणि पुढचा दिवसही असेल.

आजशिवाय कधीच काही नसते.

आणि जर तुम्ही आज कारवाई केली नाही, तर तुम्ही स्वतःला फसवत आहात. कारण तुमचे आजकालचे दिवस मर्यादित आहेत. आपल्यापैकी कोणाकडेही अमर्याद वेळ नाही. तुम्ही १३, १६ किंवा १९ वर्षांचे असताना हे समजणे कठींग असू शकते, पण ते खरे आहे. १६ वर्षांच्या केसली कोबाला हेच शिकायला मिळाले. काही वर्षांपूर्वी ती खूप लाजाळू आणि शांत होती.

मला आठवरंय की वर्गत बसून मला अस्वस्थ वाटत होतं. मी कधीच भाग घेणार नव्हतो. मी इतका लाजाळू होतो की माझे उत्तर बरीबर आहे हे माहित असूनही मला प्रश्नाचे उत्तर देण्यासाठी हात वर करायचा नव्हता. मी नेहमीच खोलीत मोऱ्या केसांच्या मुळी शोधत असे जेणेकरून मी त्यांच्या मागे लपू शकेन. असाही एक वेळ होता जेव्हा एका शिक्षकाने मला चुकीचा परीक्षेचा ग्रेड दिला होता, पण मी कधीही तक्रार केली नाही. माझ्या लाजाळूपणामुळे मी ते टाळत असे.

मी स्वभावानेच लाजाळू होतो असे नाही तर कोलंबियाहून अमेरिकेत आलो असल्याने मला माझ्या इंग्रजीबद्दलही खात्री नव्हती. जर मी काही चुकीचे बोललो तर लोक माझी थट्टा करतील अशी मला भीती वाटत होती. म्हणून माझी थट्टा होऊ नये म्हणून मी गप्प राहिलो. माझा लाजाळूपणा मला इतका वेडा करत होता की मी "मुका मुलगा" झालो होतो - जोपर्यंत काहीतरी अनपेक्षित घडले ज्यामुळे मी माझ्या अंगावरून हादरलो.

त्या दिवशी, केसली आणि तिचे कुटुंब त्यांच्या चुलत भावाच्या लग्नाच्या पार्टीला गाडीने जात होते. कुटुंब दोन कारमध्ये विभागले गेले आणि केसली तिच्या चुलत भावासोबत गाडीने गेली.

सामान्य मुळे म्हणून, आम्हाला संगीत पूर्ण जोशात असायला हवे होते. मी माझ्या बॅगेत हात घातला, माझा स्तूप डॉगी डॉग टेप काढला आणि म्हणालो, "अरे, हे वाजवा! मला खात्री आहे की सर्वांना ते आवडेल." आम्ही सर्वजण वेडे झालो आणि रॅप करू लागलो, जरी स्तूप काय म्हणत आहे हे मला कळले नाही.

सुमारे एक तासानंतर, पहिली गाडी रस्त्याच्या कडेला थांबली आणि मग केसलीची गाडीही थांबली.

आम्ही थांबलो तेव्हा मला सगळे घाबरलेल्या नजरेने आमच्याकडे धावत येताना दिसले. त्यांच्या चैहॅन्यावर, आणि मला काय झालं असावं याचा विचार आला. "गाडीतून उतरा!" लुईस ओरडला, आणि मला माझ्या आईला मागे रडताना दिसलं.

जेव्हा आम्ही बाहेर पडलो तेव्हा आमच्या गाडीभोवती धूर आणि ज्वाळा पसरल्या होत्या. मी एक माणूस अग्निशामक यंत्र घेऊन आमच्याकडे धावत येताना पाहिला आणि तेव्हाच मी रडू लागलो. मला जाणवले की आमचा जीव धोक्यात आहे.

जवळच्या टेकडीवर बसून मी विचार करू लागलो की जर आगी आमच्यापर्यंत पोहोचल्या असत्या तर काय झाले असते. माझी स्वप्ने आणि अपेक्षा त्या दिवशी संपू शकल्या असत्या हे लक्षात आल्याने मी आणखी रडू लागलो.

या घटनेने मला फक्त भीतीच वाटली नाही तर माझ्यात कायमचा बदलही झाला. अपघातानंतर, मी मोकळेपणाने बोलू लागलो आणि अधिक बोलू लागलो. मी हे नियोजन केले नव्हते,

पण मला वाटतं माझ्या अवचेतन मनात मला जाणवलं की मला माझ्या लाजाळू वागण्याचं मार्ग बदलायला हवेत, कारण लाजाळू असण्याने मला कुठेही मिळणार नाही. मला जाणवलं की देवाने मला या जगात दुसरा संधी दिली आहे, म्हणून मी त्यातून जास्तीत जास्त फायदा घेण्याचा निर्णय घेतला.

मी वर्गात हात वर करायला सुरुवात केली. सुरुवातीला मला अजूनही भीती वाटत होती आणि इतर काय विचार करतील किंवा काय म्हणतील याबद्दल मला खूप काळजी वाटत होती, पण हळूहळू मी माझी भीती सोडून दिली आणि फक्त शब्द बाहेर येऊ दिले. माझे शिक्षक आणि वर्गमित्र माझ्याबद्दल एक नवीन प्रकारचा आदर निर्माण करू लागले आणि मी आता माझ्या लाजाळूपणाने अडकून पडलो नाही. माझ्या आईला माझा खूप अभिमान होता कारण तिला माहित होते की जेव्हा शिक्षक प्रश्न विचारायचे आणि मी त्याचे उत्तर देण्यास खूप लाजाळू होतो तेव्हा मला किंती लाज वाटते.

नकारात्मक परिस्थितीतून असे सकारात्मक परिणाम मिळणे विचित्र वाटते, परंतु सत्य हे आहे की भयानक किंवा कठीण अनुभव आपल्याला आयुष्यातून काय हवे आहे याचा विचार करण्यास भाग पाडू शकतात आणि आपल्याला एकेकाळी अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी बदलण्यास आणि साध्य करण्यास मदत करू शकतात.

जर तुम्ही उद्या किंवा दुसऱ्या दिवशी बदल करण्यास सुरुवात करण्याची वाट पाहत असाल, हे लक्षात ठेवा:

तुमच्याकडे आधीच कौशल्य, आत्मविश्वास आणि ताकद आहे.

तुमच्याकडे आधीच वेळ आहे.

तुम्हाला हवे असलेले सर्व काही साध्य करण्यासाठी तुमच्याकडे आधीच सर्वकाही आहे.

वाट पाहण्यासारखे काही नाही. तुम्ही आता कृती करू शकता.

कृती पावले

तुम्ही काय करण्याची वाट पाहत आहात?

वाट पाहणे थांबवून तुम्ही कृती कशी करू शकता?

# Think About It

भूतकाळ की भविष्यकाळ?

तुमचे मन कसे कार्य करते हे दाखवण्यासाठी एक प्रयोग करून पाहूया.

खरोखर हे करा - ते मजेदार आहे, खूपच आकर्षक आहे आणि त्यासाठी काही मिनिटे लागतील.

प्रथम, आरामदायी, बसण्याची स्थिती घ्या आणि तुमच्या पायाच्या बोटांच्या मध्ये असलेल्या जागेवर जमिनीकडे पहा. काही खोल श्वास घ्या आणि नंतर, त्याच स्थितीत राहून, पुढील दोन मिनिटे तुमच्या आयुष्याबद्दल विचार करा. तुमच्या आयुष्यातील काहीही आणि सर्वकाही - काहीही महत्त्वाचे नाही, फक्त जे काही मनात येईल ते.

ठीक आहे? जा.

तुम्हाला काय वाटलं? ते इथे लिहा.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

आता, तुमचे मन मोकळे करा, उठा आणि एक मिनिट फिरा, नंतर परत या आणि प्रयोगाचा दुसरा भाग करा.

यावेळी, तीच आरामदायी, बसण्याची स्थिती घ्या, फक्त तुमचे डोके वर करा जेणेकरून तुम्ही छताकडे पहाल. काही खोल श्वास घ्या आणि नंतर पुढील दोन मिनिटांत तुमच्या आयुष्याबद्दल विचार करा - पुढा एकदा, तुम्ही काय विचार करता हे महत्त्वाचे नाही, फक्त जे काही मनात येते त्यावर लक्ष केंद्रित करा.

सगळं तयार? जा.

यावेळी तुम्हाला काय वाटले? ते इथे लिहा.

---



---



---



---



---



---



---



---

आता, त्या दोन्ही अनुभवांची तुलना कडी झाली? तुम्ही दोन्ही वेळी जवळजवळ सारख्याच गोईंबद्दल विचार केला होता का, की त्या वेगवेगळ्या होत्या?

उदाहरणार्थ, प्रयोगाच्या पहिल्या भागात, तुम्ही स्वतःला भूतकाळाबद्दल विचार करताना आढळले का? मनात काही पश्चात्ताप आला का? तुम्ही अशा गोईंबद्दल विचार करत असल्याचे आढळले का ज्या तुम्ही वेगळ्या पद्धतीने करू शकला असता किंवा करायला हव्या होत्या?

दुसऱ्या भागात, जेव्हा तुम्ही छताकडे पाहत होता, तेव्हा तुम्ही स्वतःला भविष्याबद्दल विचार करत असल्याचे आढळले का? तुमचे विचार आणि भावना अधिक सकारात्मक होत्या का?

जर असं असेल तर तुम्ही एकटे नाही आहात. बहुतेक लोकांना खाली पाहताना भूतकाळाबद्दल विचार न करणे खूप कठीण वाटते. आणि वर पाहताना, भविष्याबद्दल, आशा, महत्त्वाकांक्षा आणि आकांक्षाबद्दल विचार न करणे कठीण आहे. ते अगदी नैसर्विकरित्या येते असे दिसते.

मुद्दा असा आहे: मागे वळून पाहिल्याने तुम्हाला भविष्याकडे पाहण्यापेक्षा (आणि ते सर्वोत्तम बनवण्यासाठी योजना बनवण्यापेक्षा) खूप वेगळे वाटेल आणि कृती करायला मिळेल.

आरशात एक नजर

तुमच्या सध्याच्या परिस्थितीकडे तुम्ही कसे पाहता - तुमचे कुटुंब, शाळा, मित्र, परिसर आणि मनःस्थिती? काय चांगले चालले आहे? तुम्हाला काय मागे ठेवत आहे?

खाली सूचीबद्ध केलेल्या तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक भागाचा विचार करा. प्रत्येक बाबतीत, तुम्ही स्वतःला जे घडते त्याच्या दयेवर (काही कृती न करता) किंवा जे घडते त्याची जबाबदारी असलेल्या (काही कृती करण्यास तयार) व्यक्तीकडे पाहण्याचा कल ठेवता का? याबद्दल शक्य तितके प्रामाणिक रहा - आणि जर तुम्हाला तुमचे कोणतेही उत्तर आवडत नसेल तर काळजी करू नका; आम्ही तुम्हाला ते कसे बदलायचे ते दाखवणार आहोत!

माझ्यासाठी:

---

---

---

---

माझ्या मैत्रीसाठी:

---

---

---

---

माझ्या आरोग्यासाठी (शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक):

---

---

---

---

माझ्या संपत्तीसाठी:

---

---

---

---

माझ्या शिक्षण आणि करिअरसाठी:

---

---

---

---

जगात माझ्या पाऊलखुणा (मला काय साध्य करायचे आहे किंवा मी कसे लक्षात राहावे असे वाटते):

---

---

---

---

कदाचित या व्यायामामुळे तुम्हाला कुठे कृती करायची आहे हे समजण्यास मदत झाली असेल. बन्याचदा आपण भाग्यवान विश्रांतीची वाट पाहतो. पण जर तुम्ही तुमचे ध्येय साध्य करण्यासाठी छोटी पावले उचलायला सुरुवात केली तर चांगल्या गोई घडतील.

चला तर मग ती पावले उचलायला सुरुवात करूया....



# प्रकरण

## ४

# Everything Starts with Small Steps

यशा, सिद्धी आणि यश कुठेतरी सुरु होते. प्रत्येक काम, मोठे असो वा लहान, पहिल्या पावलाने सुरु होते. ते पहिले पाऊल उचलणे कठीण असू शकते. तरीही एक प्रत्येक लहान पाऊल असे परिणाम देऊ शकते ज्याची तुम्ही कधीही कल्पना केली नसेल.

डिसेंबर १९५५ च्या एका थंडीच्या दिवशी, अलाबामातील मॉन्टगोमेरी येथे ४२ वर्षांची एक अज्ञात शिवणकाम करणारी रोज्ञा पार्कस होती. त्या दिवशी तिने एक छोटेसे पाऊल उचलले, कारण तिला वाटले की आता पुरे झाले आहे. दिवसभराच्या कामानंतर ती थकली होती.

सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे, तिला ज्या पद्धतीने वागवले जात होते त्यामुळे ती कंटाळली होती - आणि तिच्या रंगाच्या इतर प्रत्येक व्यक्तीलाही अशाच पद्धतीने वागवले जात होते याचा तिला कंटाळा आला होता. म्हणून जेव्हा तिला तिची बसची सीट एका पांढऱ्या प्रवाशाला देण्यास सांगण्यात आले तेव्हा तिने नकार दिला - अगदी बसने ड्रायव्हरने तिला अटक करण्याची धमकी दिली.

ही एक पोकळ धमकी नव्हती—रोजा पार्कसला अटक करण्यात आली, दोषी ठरवण्यात आले आणि दंड ठोठावण्यात आला कारण काळ्या प्रवाशांना त्यांच्या बस सीट पांढऱ्या प्रवाशांना द्याव्या लागतील अशा शहराच्या कायद्याचे उल्लंघन केले गेले. पण तिने उचललेल्या पावलामुळे एक नवीन नागरी हवक कंधटना सुरु झाली. काही काळातच, नव्याने स्थापन झालेल्या मॉन्टगोमेरी इम्पूव्हमेंट असोसिएशनने डॉ. मार्टिन लूथर किंग, ज्युनियर नावाच्या एका तरुण आणि तुलनेने अज्ञात मंत्र्याला त्यांचे प्रवर्ते म्हणून निवडले, एक राजकीय चळवळ सुरु केली ज्याने पुढील दशकात युनायटेड स्टेट्समधील कायदेशीर पृथक्करण संपवले आणि वंश संबंधांमध्ये बदल घडवून आणला.

आपला देश.

एक पाऊल काय फरक करू शकते? रोजा पार्कसचा विचार करा.

मुद्दा #१: पहिले पाऊल जितके कठीण दिसते तितके कठीण दिसते.

हो, प्रत्येक गोष्ट पहिल्या पावलाने सुरु होते. पण जेव्हा तुम्ही काहीतरी भयानक किंवा नवीन करण्याचा प्रयत्न करता तेव्हा पहिले पाऊल उचलणे खूप कठीण वाटू शकते. काही लोक घाबरतात आणि ते पहिले पाऊल उचलत नाहीत. पण ते घाबरत नाहीत कारण पहिले पाऊल

खूप कठीण - ते पळून जातात कारण पहिले पाऊल खूप कठीण दिसते . चूक करून मूर्खासारखे दिसणे कोणाला आवडेल, बरोबर?

पहिले पाऊल किती कठीण असू शकते हे ब्रायनला माहिती आहे. तो मुलीजवळ जाण्यास घाबरत होता.

काही मुलांना अनोळखी मुलीशी संपर्क साधणे सोपे वाटते, पण नाही

मी. शाळेत किंवा माझ्या परिसरातील रस्त्यांवर मुलींकडे त्यांचे फोन नंबर मिळविण्यासाठी गेल्यावर,  
शेवटच्या क्षणी मी हार मानली आहे.

एकदा मी तीन मित्रांसोबत बस स्टॉपवर आराम करत होतो. जॉनला आमच्याकडे येणारी एक मुलगी दिसली. ती रस्त्यावरून चालत असताना मी आणि त्या दोघांनी तिच्याकडे पाहत राहिलो. तिच्या चेहऱ्यावरील भाव वगळता तिच्या अंगावर सर्व काही चांगले दिसत होते. तिने तिचे डोळे आकाशाकडे वळवले, जणू काही ती कोणासाठीही खूप व्यस्त आहे असे भासवले.

जॉन मला म्हणाला, "अरे, ब्रायन, ती मुलगी तुझ्यासारखीच दिसते. तिने अगदी तुझ्यासारखीच चष्मा घातला होता आणि ती अगदी मूर्ख प्रकारची दिसते. तू वर जाऊन तिच्याशी का बोलत नाहीस?"

मला तिच्याशी बोलायला भीती वाटत होती कारण मला माझ्या मैत्रिणींसमोर नाकाराले जाऊ इच्छित नव्हते आणि मुलीच्या हावभावावरून हे स्पष्ट होते की ते होणारच.

शिवाय, ती आधीच रस्त्याच्या अर्थावर आली होती, म्हणून मला वाटले की मी माझी संधी गमावली आहे. पण मी स्वतःशी विचार केला, "ती ठीक आहे. जर मी पुन्हा कधी एकटी असताना तिला पाहिले तर मी तिच्याशी बोलेन."

एका आठवड्यानंतर, मला तीच मुलगी पुन्हा बस स्टॉपवर दिसली, पण यावेळी मी एकटीच होते. मुले तिथे नसल्याने मी विचार केला, "ही माझी संधी आहे. जर मी अपयशी झालो तर मला भेटायला कोणीही नाही." "

पुन्हा एकदा, ती वेढ्यासारखी वेगाने चालत होती आणि मला तिला गाठण्यासाठी घाई करावी लागली. मी नम्रपणे म्हणालो, "माफ करा, मला तुमचे नाव जाणून घ्यायचे आहे." तिने डोळे मिचकावले आणि माझ्याकडे दुर्लक्ष करू लागली. मग तिने खांद्यावर एक मोठी चिप ठेवून विचारले, "तुला का जाणून घ्यायचे आहे?"

मी तिला सांगितले की मला तिच्यात रस आहे. तिने उत्तर दिले, "माझा आधीच एक बॉयफ्रेंड आहे."

संभाषणाचा हा शेवट होता. मी तिच्यापासून दूर गेलो कारण मला स्वतःची थोडीशी प्रतिष्ठा वाचवायची होती (जर माझ्याकडे काही शिल्लक असेल तर). मला पूर्णपणे हरवल्यासारखे वाटत होते. मला आशा होती की मी पुन्हा कधीही तिचा चेहरा पाहू शकणार नाही जेणेकरून मला या भयानक घटनेची आठवण येणार नाही. मी विचार केला की मी एका मुलीशी बोलण्यात माझा वेळ कसा वाया घालवला जो मला माहित होता की तो अडकेल.

पण त्या आठवड्याच्या शेवटी मला त्या घटनेला एका नवीन दृष्टिकोनातून पाहिले, मी त्याबद्दल विचार केल्यांतर, मी ठरवले की जे घडले ते इतके वाईट नव्हते. किमान मी माझी भीती बाजूला ठेवली आणि त्या मुलीकडे गेलो.

पहिले पाऊल उचलण्याचे धाडस करूनही ब्रायनला अजूनही कळले नाही त्याला जे हवे होते. किंवा कदाचित त्याने ते केले - त्याने त्याच्या भीर्तीचा सामना केला आणि ती जोखीम घेतल्याने, कदाचित पुढच्या वेळी ते त्याच्यासाठी सोंपे होईल आणि तो अधिक चांगले करेल. ब्रायन त्याच्या अवघेतन मनाचे प्रोग्रामिंग करत होता - तुम्ही जितके जास्त विशिष्ट प्रकारच्या गोष्टी कराल (विशेषत: कठीण आणि भयानक गोष्टी), तितके जास्त तुम्ही त्यांच्याशी सहजतेने वागाल आणि जितक्या जास्त त्या सवयी बनतील.

कृती पावले

तुम्हाला कोणते पहिले पाऊल उचलण्यास भीती वाटते?

तुम्हाला पहिले पाऊल उचलण्यास काय मदत करेल?

मुद्दा #२: लकी ब्रेक असे काही नसते.

लोक त्यांच्या ध्येयांकडे लहान पावले उचलण्यास सुरुवात करत नाहीत याचे आणखी एक कारण म्हणजे ते भाग्यवान विश्रांतीची वाट पाहत असतात. कदाचित तुम्ही अशा एखाद्या व्यक्तीला ओळखत असाल जो NBA मध्ये स्थान मिळवू इच्छित असेल किंवा रॅप स्टार बनू इच्छित असेल.

अर्थात, सत्य हे आहे की खूप कमी लोकांमध्ये बनण्याची प्रतिभा असते क्रीडा किंवा संगीत क्षेत्रातील सुपरस्टार, जिथे मोठे होण्याची शक्यता लाखोंच्या घरात असते. पुढचा मायकल जॉर्डन किंवा दुर्पक बनण्याची आशा असलेल्या प्रत्येकाला अखेर हे कळेल. आणि लकी ब्रेक त्यांच्या अपेक्षेप्रमाणे झाला नाही म्हणून ते हार मानतात. ते लकी ब्रेकच्या मिथकाचे बळी ठरतात.

यशासाठी बरेच लोक चुकीच्या आदर्शांकडे पाहतात. आपण क्रीडा आणि मनोरंजन क्षेत्रातील लोकांना हिरो बनवतो, पण यशामार्गील वर्षानुवर्षे घेतलेली मेहनत आपल्याला दिसत नाही. मायकल जॉर्डन एका रात्रीत मायकल जॉर्डन बनला नाही. कोणताही महान खेळादू त्याची किंमत मोजतो: कोणीही न पाहता किंवा जयजयकार न करता तासनतास सराव करणे. कोणत्याही गोष्टीत यश एका रात्रीत किंवा अचानक घडत नाही.

भाग्यवान यश मिळतेच - पण तुम्ही ज्या पद्धतीने विचार करता त्या पद्धतीने नाही. ते हळूहळू वाढतात, एखाद्या पिकासारखे: लावले जाते, जोपासले जाते आणि शेवटी कापणी केली जाते. यश हा अपघाती अपघात नाही. जीवन लॉटरी नाही.

१५ वर्षांपैकी डॅलस क्रिलीला हे सत्य माहित आहे. त्याने स्वतःचा मोठा ब्रेक निर्माण केला जेव्हा तो एका उन्हाळ्यात कंटाळा आला. त्याने अशा संधी पाहिल्या जिथे इतरांना संधी दिसली नाही आणि त्याने कृती केली.

मी बसून खुप काही करत होतो, आणि मला माहित होते की मी एकटाच नव्हतो. माझे सर्व मित्र सारखेच करत होते - झोपणे, टीव्ही पाहणे आणि तिन्ही अन्न गट खाणे: चिटो, रामेन नुडल्स आणि भरपूर कोक. काही काळानंतर, मी स्वतःला विचारू लागलो की का. मी जो सिद्धांत मांडला तो असा होता की आपल्या समाजात "१८" ही काल्पनिक संख्या असल्याचे दिसते आणि जोपर्यंत तुम्ही त्या वयापर्यंत पोहोचत नाही तोपर्यंत तुम्ही पैसे कमवू शकत नाही.

मला ते खरोखरच अर्थपूर्ण वाटले नाही - जेव्हा तुम्ही लहान असता तेव्हा ते तुमचे स्वप्न पाहण्याचे सर्वोत्तम वर्ष नसावेत का? समाजाच्या दबावांनी मुलांना पराभूत केले नाही, म्हणून त्यांच्याकडे या सर्व आशा आणि आकांक्षा आहेत. मुले त्यांची सर्जनशीलता व्यवसाय जगात का लागू करू शकत नाहीत, कारण बरेच प्रौढ मोठे झाल्यावर त्यांची सर्जनशीलता गमावतात?

डलास अशा मुलांना शोधण्यासाठी निघाले ज्यांनी त्या नियमाकडे दुर्लक्ष केले होते आणि त्यांचे पालन केले होते किशोरवस्त्रेत असताना त्याला पडलेली स्वप्ने. त्याला जे दिसले त्यामुळे तो आश्चर्यचकित झाला.

"किशोरवर्यीन शोधक" किवा "किशोरवर्यीन शोधक" असे काही गुगल सर्व केल्यानंतर, मला आढळले की १८ वर्षांच्या आधी यशस्वी व्यवसाय चालवणारी असंख्य मुले होती! पुस्तक पाहिल्यावर मला पुस्तकासाठी चांगली कल्पना कळली, म्हणून मी विनोद करणे थांबवण्याचा आणि लिहिण्याचा निर्णय घेतला.

म्हणून डलासने यशस्वीरित्या धावणाऱ्या मुलांबद्दल एक पुस्तक लिहिण्याचा निर्णय घेतला १८ वर्षांचा होण्यापूर्वीच व्यवसाय सुरु झाला. त्याने उन्हाळ्यात आठवड्यातून एक प्रकरण लिहिण्यास सुरुवात केली.

ही एक उत्तम कल्पना होती, पण एका उत्तम कल्पनेला प्रत्यक्षात आणण्यासाठी नेहमीच लहान पावले उचलावी लागतात. आणि ती छोटी पावले तुम्हाला अडचणीत आणू शकतात. एका टप्पावर, डॅलसला पुढे जाणे कठीण झाले.

जवळजवळ अर्धा वाटेपर्यंत, अजूनही खुप काही करायचे आहे असे वाटत होते. कथा शोधणे कठीण होते. पण मी दररोज लिहिण्यासाठी एक वेळ निश्चित केली. सुरुवातीला

तो आठवड्यातून एक अध्याय होता. आणि मला तो अध्याय आठवड्यातून लिहावाच लागणार होता. जरी रविवार असला आणि मी थकले असलो तरी मला दुसरा अध्याय लिहावा लागणार होता.

पण अखेर मी त्याचा आनंद घायला शिकलो. मी या लेखन काळाची आतुरतेने वाट पाहू लागलो. मी ज्या वातावरणात होतो त्या वातावरणात बसण्यासाठी, लेखनाच्या लयीत येण्यासाठी मी काही संगीत चालू करायचो.

डॉलसने पहिले मोठे पाऊल उचलल्यानंतर लहान पावले जागी पडली:

मला वाटतं सोफ्यावरून उठणं हा सर्वत कठीण भाग आहे. आणि एकदा तुम्हाला एक निश्चित वेळापत्रक आणि गोष्टी करण्याची एक निश्चित पद्धत मिळाली आणि तुम्ही ते दररोज करत राहिलात की, तेव्हापासून ते सोपे होत जाते.

यशात नशिबाची अजिबात भूमिका नसते असे मला वाटत नाही. जर काही चांगले घडले तर तुमच्या बाबतीत, तुम्ही असे काहीतरी केले ज्यामुळे हे घडले. मला वाटते की भाग्यवान होण्याची वाट पाहणे हे आळसाचे निमित्त आहे. तुम्ही दररोज लॉटरीचे तिकीट खरेदी करून स्वतःला खात्री देऊ शकत नाही की तुम्ही श्रीमंत होणार आहात.

तुम्हाला गोष्टी स्वतःच्या हातात घ्याव्या लागतील.

भाग्यवान विश्रांतीची वाट पाहणे तुम्हाला तुमच्या सभोवतालच्या जगाच्या दयेवर ठेवते.

ते एक निष्क्रिय स्थान आहे. कालांतराने, ते बळी पडण्याची मानसिकता निर्माण करते आणि ती मानसिकता स्वतःला पूर्ण करणारी भविष्यवाणी बनते. ते लोकांना कधीही कृती करण्यापासून आणि स्वतःसाठी विश्रांती घेण्यापासून रोखते. आणि त्या विश्रांती निर्माण करण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे लहान पावले उचलणे - साध्या दैनंदिन कृतीची शक्ती, कालांतराने वाढत जाते.

कृती पावले

तुम्ही भाग्यवान विश्रांतीची वाट पाहत आहात का?

सध्या अशी काही संधी आहे का ज्याचा तुम्ही फायदा घेऊ शकता?

मुद्दा #३: पायऱ्या शक्य तितक्या लहान करा.

जेव्हा तुम्हाला ध्येयाकडे पाऊल उचलणे कठीण जाते, तेव्हा आम्ही ज्या किशोरांशी बोललो त्यांनी तुम्हाला ते काम शक्य तितक्या लहान टप्प्यात विभागण्याचा सल्ला दिला. त्यामुळे ते इतके भयानक दिसणार नाही. उदाहरणार्थ, जर तुम्हाला कविता लिहायची असेल, तर संगीत वाजवा.

वायद वाजवा, किंवा नवीन भाषा शिका, तुम्ही दिवसातून १० मिनिटे ते करून सुरुवात करू शकता. दिवसातून दहा मिनिटे कोणत्याही गोईचा तुमच्या जीवनावर मोठा प्रभाव पडू शकतो. जर तुम्ही लहान पावलांनी सुरुवात केली तर तुम्ही ते काम टाळण्यापेक्षा त्यात टिकून राहण्याची शक्यता जास्त असते.

जेकब सुआरेझला शेवटच्या क्षणापर्यंत गोई पुढे ढकलणे खूप आवडायचे.

मी खूप दिरंगाई करत असे, जणू काही खूप वेळ झाला असेल. माझा आठ पानांचा पेपर बाकी असेल किंवा असं काहीतरी... आणि तो आदल्या रात्रीचा असेल, आणि मी म्हणायचो, "अरे, माझा आठ पानांचा पेपर बाकी आहे."

मग त्याला एक मोठी जबाबदारी मिळाली - त्याला एका थिएटर प्रोडक्शनची रचना करायची होती एक शाळेचा प्रकल्प.

मला प्रकाशयोजना निवडावी लागली आणि सेट्स स्केलनुसार काढावे लागले, माझे बजेट असावे लागले, माझे पोशाख असावे लागले, माझ्याकडे भरपूर गोई असाव्यात लागल्या. आमच्या अंतिम फेरीसाठी माझ्याकडे दोन महिने होते. मी ते पूर्ण करण्यासाठी वेळापत्रक बनवले. मला जे काही करायचे आहे आणि ते कोणत्या दिवशी पूर्ण करायचे आहे याची मी एक यादी बनवली.

मूळत: मी प्रत्येक छोट्या गोईसाठी एक डेंडलाइन बनवली. मी आज एक पोशाख बनवायचो, दुसऱ्या दिवशी एक सेट डिझाइन करायचो. मला आवश्यक असलेल्या सर्व गोई मी लिहून ठेवायचो.

सुरुवातीला तुमचा दृष्टिकोन आणि छोट्या गोई बदलणे हे एक कठीण काम वाटते, परंतु एकदा तुम्ही ते मोडले की ते तुम्हाला दीर्घकाळात खूप यशस्वी बनवेल.

हा मोठा प्रकल्प हाती घेऊन आणि त्याचे लहान तुकड्यांमध्ये विभाजन करून, जेकबने ते खूपच कमी भयावह आणि जबरदस्त बनवले.

१९ वर्षीय डेझिरी बेली कॉलेजच्या पहिल्या वर्षात आहे आणि ती खूप लहान पायऱ्या वापरते तिच्या सर्व जबाबदाऱ्या सांभाळा.

कधीकधी जेव्हा मी माझे वेळापत्रक पाहतो - पेपर आहे, मंगळवारी परीक्षा आहे - तेव्हा मी विचार करतो की मी सर्वकाही कसे पूर्ण करेन आणि आठवडा एकाच वेळी किसा पूर्ण करेन. शांत राहणे, ताणतणाव न ठेवता, आणि असे म्हणणे खरोखर उपयुक्त आहे की, "ठीक आहे, मी इथे बसून माझ्याकडे असलेल्या सर्व गोईंबद्दल विचार केला तर मी काहीही करू शकत नाही." म्हणून मी ते तोडतो - मी म्हणतो की मी सोमवारी हे करणार आहे, मी मंगळवारी हे करणार आहे, आणि नंतर मी पुढच्या गोईकडे जाऊ शकतो. कदाचित मी आधी काय करायचे आहे यावर अवलंबून, अर्था पेपर करू शकतो. जेव्हा तुम्ही गोईकडे एक मोठे काम म्हणून पाहता तेव्हा भारावून जाणे खूप सोपे आहे.

कृती पावले

तुम्हाला काहीतरी सुरू करण्यात किंवा पूर्ण करण्यात अडचण येत आहे का?  
कारण ते खूप मोठे दिसते?  
सुरुवात करण्यासाठी तुम्ही उचलू शकता असे सर्वात लहान पाऊल कोणते आहे?

मुद्दा #४: दुसरे पाऊल तितकेच महत्वाचे आहे

पहिले पाऊल महत्वाचे आहे, पण दुसरे पाऊलही तितकेच महत्वाचे आहे. बरेच लोक पहिले पाऊल उचलतात, त्यांना लगेच यश दिसत नाही आणि ते सोडून देतात. दुसरे पाऊल उचलण्याची ताकद आणि धाडस किंती लोकांमध्ये असते?

जेव्हा तुम्ही बाळ होता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या जंगातून प्रवास कैला होता  
तुमचे हात आणि गुडचे रेंगाळत होते. तुमच्या आजूबाजूला सगळे चालत होते, आणि एके दिवशी तुमच्या डोक्यात हे शिरले की कदाचित तुम्ही चालण्याचा प्रयत्न करू शकता.

तू तुझ्या वरच्या एखाद्या गोष्टीला धरलेस आणि स्वतःला सरळ खेचलेस.  
तुम्ही त्या घ्लेपेन, खुर्चीला किंवा मोठ्या भरलेल्या प्राण्याला धरून उभे राहिलात.  
तू डळमळीत आणि अनिश्चित होतास, पण तू तुझ्या मार्गावर होतास, आणि मागे वळणे नव्हते. तू सोडून दिलेस आणि पहिले, आश्चर्यकारक, धाडसी पाऊल उचललेस - आणि धक्कादायक! तू अगदी खाली पडलास.

मग तुम्ही काय केले? तुम्हाला वाटले का, "मला आशा आहे की कोणीही ते पाहिले नसेल. तुम्हाला माहिती आहे, कदाचित मी चालण्यासाठी योग्य नाही. आणि रांगणे इतके वाईट नाही. बरेच लोक रांगतात..."?

नक्कीच नाही. तुम्ही तेच केले जे इतर सर्व बाळांनी केले आहे - तुम्ही पुन्हा उठलात आणि दुसरे पाऊल उचलले.

दुसरे पाऊल कदाचित तुमच्या पहिल्यापेक्षा चांगले नव्हते. पण ते दुसरे पाऊल म्हणजे जिथे तुम्ही खरोखर चालायला शिकायला सुरुवात केली. त्या क्षणापासून, तुम्ही खरोखर चालायला सुरुवात केली - हात नाही, आई किंवा बाबांना धरून नाही, फक्त एकटे. प्रत्येक बालाला सहजतेने थोडीशी धार समजते. आपण ते फक्त तेव्हाच विसरतो जेव्हा आपण

मोठे व्हा.

१७ वर्षीय ऑलिसनला दुसऱ्या पायरीबद्दल बरेच काही माहिती आहे. जेव्हा ती ज्युनियर होती हायस्कूलमध्ये असताना, तिने नोकरी शोधायला सुरुवात केली:

कपड्यांच्या दुकानात काम करणे हा माझ्या मनात सर्वात आधी आला. मला वाटले की मुलांसोबत वेळ घालवण्यासाठी मला पैसे मिळतील आणि कपड्यांवर मोठी सूट मिळेल. मी प्रत्येक दुकानात विचारले की ते नोकरी देत आहेत का. जेव्हा जेव्हा ते मला अर्ज भरायला सांगतात तेव्हा मी खूप उत्साहित होतो. मला वाटले की मी लवकरच अनेक नोकरीच्या ऑफरमधून निवड करेन.

पण माझी "खात्रीची गोष्ट" ही एक हास्यास्पद कल्पनारम्भ गोष्ट ठरली. मी दुकाने मला परत फोन करतील याची वाट पाहिली आणि त्यांनी कधीच फोन केला नाही. काही महिन्यांनी मी पुन्हा प्रयत्न केला आणि पुन्हा एकदा, एकही फोन आला नाही. अखेर मला नोकरी मिळवण्यात रस राहिला नाही.

पहिले पाऊल अयशस्वी झाले. ऑलिसनला हार मानणे सोपे झाले असते, पण तिने नाही केले.

मग, गेल्या उन्हाळ्यात, मी विनावेतन इंटर्नशिप शोधण्याचा निर्णय घेतला. मी माझ्या शाळेच्या वर्तमानपत्रात काम केले होते आणि पत्रकारितेत करिअर करण्याचा विचार करत होतो, म्हणून मी माझ्या मनात येणाऱ्या प्रत्येक वर्तमानपत्राला फोन केला. एका सामुदायिक वर्तमानपत्राकडून मिळालेली पहिली ऑफर मी स्वीकारली. (तुम्ही मोफत काम करण्यास तयार असताना नोकरी मिळवणे किंती सोपे आहे हे पाहून तुम्हाला आश्वर्य वाटेल.)

मी आठवड्यातून दोन दिवस काम करत असे आणि अशा गोष्टी करत असे ज्या कोणालाही करायच्या नव्हत्या, जसे की इतर लोकांचे लेख संगणकावर टाइप करणे. पण मला बरेच छोटे लेख देखील लिहावे लागले. मला हे काम खूप आवडले.

शेवटी मला खरा अनुभव आणि कामाचा संदर्भ मिळाला (मी एक चांगला कामगार असल्याचे म्हणू शकेल असा कोणीतरी). म्हणून माझ्या वरिष्ठ वर्षाच्या सुरुवातीला, मी पुन्हा पगाराची नोकरी शोधू लागलो.

यावेळी मी हुशार होतो. जेव्हा मी दुकानात जायचो, तेव्हा मी मॅनेजरला स्वतःची ओळख करून देत असे आणि अर्ज भरण्यापूर्वी ते नेमक काय शोधत होते ते शोधत असे. मी माझ्यासोबत आणायला विसरलेली माहिती, जसे की मी ज्या व्यक्तीचा संदर्भ म्हणून वापरत होतो त्याचा फोन नंबर आणि पत्ता, मी घेऊन जाऊ लागलो. सर्वत महत्वाचे म्हणजे, ते मला फोन करतील असे गृहीत धरण्याएवजी मी नेहमीच विचारत असे की मी कधी कॉल करू शकतो. माझ्याकडे मॅनेजरची नावे आणि फोन नंबर असलेले बिझनेस कार्ड्सचा एक ढीग होता.

मी त्यांच्याशी बोललो होतो. त्यांनी निर्णय घेतला आहे का हे जाणून घेण्यासाठी मी दररोज फोन करायचो. या सगळ्याचा कठींग भाग म्हणजे निरंब दुखू न देता चिकाटीने काम करण्याचा प्रयत्न करणे.

माझे सर्व काम (आणि चांगल्या वेळेनुसार - दुकाने त्यांचा खिसमस साजरा करत होती) (नोकरी) चा फायदा झाला. मला ब्लूमिंगडेल, बार्न्स अँड नोबल आणि एक्सप्रेस लिमिटेड येथे एक नाही तर तीन मुलाखती देण्यात आल्या.

पण माझ्या परीक्षा आणि कलेज अजून संपले नव्हते. ब्लूमिंगडेलने मला एका तीव्र तपासणी प्रक्रियेतून बाहेर काढले. माझी तीन वेळा मुलाखत घेण्यात आली. पुढे, मला शनिवार आणि रविवारी दोन दिवसांच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभागी व्हायचे होते.

दुर्दैवाने, त्या शनिवारी SAT ची तारीख होती. त्यांनी मला दुसऱ्या आठवड्याच्या शेवटी ते करू दिले नाही, म्हणून मला म्हणावे लागले, "निरोप, ब्लूमीज."

मग बार्न्स आणि नोबलने मला फोन केला आणि मला सर्वांत खालच्या पदांची ऑफर दिली - कॅशियर, काम खरोखर सोपे होते, फक्त माझे पाय इतके दुखत होते की मला कधीही वाटले नाही. एकाच वेळी पाच किंवा त्याहून अधिक तास त्यांच्यावर उभे राहण्याची मला सवय नव्हती.

दोन आठवड्यांनी मला माझा पहिला पगार मिळाला आणि तो खूप मोठा होता. आणि बार्न्स अँड नोबलमधील कर्मचाऱ्यांना मिळणारी सवलत ३० टक्के होती, जी खरोखरच चांगली आहे, विशेषत: विक्रीसह.

यश, बरोबर? हो, पण ऑलिसन बरोबरी करण्यासाठी नवीन पावले उचलण्याचा विचार करत होती.

अधिक यशस्वी:

तासाला मिळणारा पगार फक्त \$४.७५ होता, म्हणून मी जास्त आणि चांगल्या पगारासाठी आणि सवलतीसाठी इकडे तिकडे शीधू लागलो. मी पुढ्हा ब्लूमिंगडेला फोन केला आणि मला कळले की अजूनही एक नोकरी उपलब्ध आहे. पगार \$६ प्रति तास असल्याने, तसेच जगातील जवळजवळ कोणत्याही गोईवर १५ टक्के सूट असल्याने, मी काही दिवसांतच बार्न्स अँड नोबलमधून बाहेर पडलो आणि ब्लूमिजमध्ये नवीन नोकरी सुरू केली.

मी बहुतेकदा कॅशियर म्हणून काम करायचो, पण कधीकधी मला वस्तुचे प्रदर्शन पुढ्हा लावावे लागायचे.

मी दुसऱ्या दिवशी ओवरटाईमसाठी स्वयंसेवा केली (तेव्हा तुम्ही जास्त काम करता तुमचे नियोजित तास आणि त्यासाठी अतिरिक्त पैसे मिळवा), जे एक मोठी चूक होती. मी सकाळी ९ ते रात्री ९, वाजेपर्यंत काम केले आणि जवळजवळ संपत आले. माझ्याकडे दुपारच्या जेवणासाठी एक तास आणि २० मिनिटांचा ब्रेक होता (बार्न्स अँड नोबलपेक्षा चांगला, जिथे मला अर्धा तास दुपारचे जेवण आणि १५ मिनिटांचा ब्रेक मिळाला). ब्लूमीजची वाईट गोष्ट अशी होती की माझे

दर आठवड्याला वेळापत्रक बदलत असे. मला आठवड्यातून १९ तास काम करायचे होते (तीन संध्याकाळ आणि एक वीकेंड), पण मी नेहमीच दोन्ही वीकेंड दिवशी एकूण २२ ते २४ तास काम करत असे.

पण मला काही हरकत नव्हती. मी मजा करत होतो. ख्रिसमसच्या सुट्टीत मी खूप ओहरटाईम केला आणि खरोखरच पैसे कमवत होतो, कारण ते तुमच्या नियोजित वेळेपेक्षा जास्त काम केलेल्या प्रत्येक तासासाठी दीड वेळ (माझ्या बाबतीत \$9) देत होते.

एळिसन यशस्वी झाली कारण:

तिने तिचा मार्ग बदलला. जेव्हा तिला पगाराची नोकरी मिळाली नाही  
सुरुवातीला तिने विनावेतन इंटर्नशिप घेतली. त्या अनुभवामुळे नंतर तिला पगाराची नोकरी मिळाली.

ती चिकाटीने काम करत होती. नोकरी शोधणे हे आयुष्यातील सर्वात कठीण कामांपैकी एक आहे, कोणत्याही वयोगटातील व्यक्तीसाठी, पण ॲलिसनने हार मानली नाही.

तिने खालच्या थरापासून सुरुवात केली. तिला देण्यात आलेली पहिली नोकरी तिने स्वीकारली, जरी ती कंपनीतील सर्वात कमी पगाराची नोकरी असली तरीही.

तिने कामात अडचणीचा सामना केला. तिचे पाय तिला मारत होते, पण तरीही ती आली.

तिने स्वतःचे नशीब स्वतः घडवले. हार न मानता आणि कृती न करता, तिने स्वतःला अशा स्थितीत आणले की जेव्हा नोकरी येईल तेव्हा ती चांगली असेल तेव्हा तिचा फायदा घेऊ शकेल.

जेव्हा तुम्ही काहीतरी नवीन सुरु करता तेव्हा तुम्हाला उत्साह वाटतो. पण नंतर उत्साह थकतो आणि नवीन नोकरी, नवीन नातेसंबंध किंवा नवीन गिटार पूर्वीसारखा उत्साहवर्धक नसतो. हा प्रवासाचा कठीण भाग आहे - नवशिक्या असणे आणि एखाद्या कामात प्रभुत्व मिळवणे यामधील लांब पल्ला. मधला भाग म्हणजे जेव्हा तुम्हाला मार्गावर राहण्यासाठी सर्वात जास्त प्रोत्साहनाची आवश्यकता असते. प्रवासाच्या मधल्या भागात जेव्हा ॲलिसनचे पाय दुखित होते तेव्हा कोणीही तिला जयजयकार करत नव्हते. तरीही तिने सर्व टप्पे पार केले:

सुरुवात: ती नोकरी शोधत होती, पण तिला यश आले नाही.

मध्य: ती खूप थकली होती, कष्ट करत होती आणि तिचे पाय तिला मारत होते.

प्रभुत्व: ती ओळखरटाईम करत होती आणि चांगले पैसे कमवत होती.

प्रवासाच्या मध्यभागी हार मानण्याची सर्वात सोपी जागा असते. पण ऑलिसन तिथेच राहिली.

योग्य मार्गावर. हा नशिबाचा किंवा मोठ्या यशाचा प्रश्न नव्हता, तर एक पाय दुसऱ्या पायासमोर ठेवण्याचा होता. छोटी पावळे.

कृती पावळे

ध्येयाकडे दुसरे पाऊल टाकण्यास तुम्हाला कधी भीती वाटली आहे का?

ते धेण्यास तुम्हाला काय मदत करू शकते?

# Think About It

## छोट्या पावलांची शक्ती

भूतकाळात तुम्हाला अशक्य वाटणाऱ्या एखाद्या गोईचा विचार करा - शाळेत एखादा प्रकल्प, मित्राला माफी मागणे, एखाद्या खेळात किंवा मैदानी कार्यक्रमात भाग घेणे. ते असे काहीतरी असावे जे तुम्हाला वाटले की तुम्ही साध्य करू शकत नाही पण तुम्ही ते साध्य केले. तुमच्या आयुष्यातील या मोठ्या गोईला तोंड देण्याचा विचार पहिल्यादा केला तेव्हा तुम्हाला कसे वाटले ते खाली वर्णन करा.

---

---

---

---

---

---

---

---

आता, मगे वळून पाहताना, या आव्हानाला तोंड देण्यासाठी तुम्ही घेतलेल्या छोट्या पावलांबद्दल आणि नंतर तुम्हाला कसे वाटले याबद्दल विचार करा. खाली त्या पावलांचे आणि भावनांचे वर्णन करा:

---

---

---

---

---

---

---

---

ते संपल्यानंतर, आव्हान पहिल्यासारखे उकडीच कठीण वाटले का? इतर कठीण आव्हानाना तोंड देण्याचा आत्मविश्वास तुम्हाला मिळाला का? यशाचे श्रेय तुम्ही स्वतःला दिले का?

तुम्ही उचलू शकता असे एक पाऊल

पहिल्या प्रकरणाच्या शेवटी, पृष्ठ १७ वरील, आम्ही तुम्हाला तुमच्या जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात तुमचे ध्येय गाठण्यासाठी तीन पावळे उचलण्यास सांगितले आहे. आता

तुम्ही ते आणखी कमी करू शकता - पुढील २४ तासांत तुम्ही कोणती सोपी गोष्ट करू शकता जी तुम्हाला खालील क्षेत्रांमध्ये तुमचे ध्येय गाठण्यास मदत करेल (फक्त

एक गोष्ट):

यात मजा करा - सर्जनशील व्हा!

माझ्यासाठी:

---

---

---

---

---

माझ्या मैत्रीसाठी:

---

---

---

---

---

माझ्या आरोग्यासाठी (शारीरिक, मानसिक आणि आधात्मिक):

---

---

---

---

---

माझ्या संपर्तीसाठी:

---

---

---

---

---

माझ्या शिक्षण आणि करिअरसाठी:

---

---

---

---

---

जगात माझ्या पाऊलखुणा (मला काय साध्य करायचे आहे किंवा मी कसे लक्षात राहावे असे वाटते):

---

---

---

---

---

तुमच्या कल्पनांवर ठाम राहा. जेव्हा आपण शेवटच्या प्रकरणावर पोहोचू, तेव्हा तुम्ही त्यांचा वापर सुरु कराल.

(पण जर तुम्हाला ते आत्ताच कृतीत आणायचे असतील तर पुढे जा!)

## प्रकरण

५

# There's No Such Thing As Failure

बरोबर आहे - यशस्वी होण्यासाठी तुम्हाला अपयशी ठरावेच लागेल. हे असू शकते आतापर्यंत तुम्हाला साक्षे असेल यादी की यशाचे रहस्य अपयशात आहे.

थॉमस वॉटसन रीनियर, एक अतिशय यशस्वी उद्योजक ज्यांनी स्थापना केली आयवीएम कंपनीने एकदा असे म्हटले होते:

यशाचे सूत्र अगदी सोपे आहे: अपयशाचे प्रमाण दुप्पट करा.

यशस्वी होण्यासाठी तुमच्या अपयशाचे प्रमाण दुप्पट करायचे का? हे थोडे वेडेपणाचे वाटते. यशाच्या मार्गात अपयश? तुम्हाला कोणी शेवटचे कधी असे करण्यास सांगितले होते? शक्यता कदाचित कधीच नसतील.

नाही, अपयश ही चांगली गोष्ट असू शकते असा संदेश आपल्याला मिळत नाही. बहुधा, आपण ते कोणत्याही परिस्थितीत टाळण्याचा प्रयत्न करतो. आणि का नाही? अपयश कोणाला आवडते?

१९ वर्षीय देसीरी म्हणते तसे:

खरं सांगयचं तर, मी अज्ञा मुलांपैकी एक आहे ज्यांना अपयशाची भीती वाटते. आणि मला हे समजत की मला या गोर्टींशी जुळवून घ्यावं लागेल, कारण मला माहित आहे की वैयक्तिक वाढ आणि परिपक्वतेसाठी ते आवश्यक आहे. पण त्याच वेळी, ते भयावह आहे. जेव्हा तुम्ही अपयशी ठरता तेव्हा ते सकारातमक म्हणून पाहणे खूप कठीण असते.

बन्याच वेळा मला वाटतं की मी हे वेगळ्या पद्धतीने करायला हवं होतं, किंवा जर मी फक्त ते केले, पण त्याच वेळी तुम्ही त्या क्षणापासून किती दूर आला आहात हे पाहण्याची ही एक संधी आहे. आणि भूतकाळात तुम्ही जे चुकीचे केले ते तुम्हाला भविष्यात योग्य किंवा वेगळ्या पद्धतीने काहीतरी करण्यास मदत करू शकते.

मुद्दा #१: यश हे अपयशावरच अवलंबून असते

जे अपयशासारखे दिसते ते पूर्णपणे वेगळे काहीतरी असू शकते. जेव्हा लुकास मान जेव्हा त्याची पहिली भेट झाली तेव्हा तो पूर्णपणे अपयशी ठरला असे दिसून आले.

मी आणि माझी डेट आम्ही लहानपणापासून एकमेकांना ओळखत होतो, पण ते नेहमीच प्लॅटीनिक होते. मग, सुमारे एक महिन्यापूर्वी, मला जाणवू लागले की मला ती फक्त एका मित्रावेक्षा जास्त आवडते. आम्ही बोलत असताना मी स्वतःला कमी लेखत असे कारण मी तिच्या चेहच्याकडे पाहत होतो. यार, ते तणावपूर्ण होते. तिलाही असेच वाटते का, मी आमची वैत्री खराब करणार आहे का याबद्दल मी स्वतःला मारत होतो.

आम्ही चित्रपट पाहायला जाण्याचा निर्णय घेतला आणि जेव्हा मी तिला घेऊन गेलो तेव्हा मी तिला विचारण्याचे थाडस केले, "अं, तुला कदाचित ही खरी डेट करायची आहे का?" तिने एक लाजाळू स्मितहास्य केले आणि म्हणाली, "होय." मी क्षणभर आनंदी झालो. पण नंतर माझ्या चिंता वाढल्या. जवळून जाणाऱ्या लोकांना मी घाबरलो आहे हे कळू शकले का? माझी माशी उघडी होती का? मी डोळ्याच्या कोपन्यातून तिच्याकडे पाहत राहिलो, मी कुठे जात आहे ते पाहणे विसरलो आणि असमान फूटपाथवरून घसरून पडलो.

"चपळ," ती म्हणाली.

छान. जर मला हरायचं असेल तर कमीत कमी मी एका मजेदार मुलीसोबत चालताना हरलो असेन. शेवटी आम्ही चित्रपटगृहात पोहोचलो आणि थिएटरच्या मागच्या रंगीत बसलो. लाईट मंद झाले आणि मला एक परिचित संवेदना जाणवली - नाकात गुदगुल्या, अचानक डोकेदुखी - ज्याचा अर्थ फक्त एकच भयानक होता: इंलर्जिंचा झटका.

पहिली शिंक खूप राक्षसी होती. ती फुटली, तिच्यावर त्रिंपदू नये म्हणून मला दूर जावे लागले. मी स्वतःला माफ केले आणि बाथरूमकडे थाव घेतली. लोक माझ्याकडे पाहत होते. माझा चेहरा लाल झाला होता, मला घरघर येत होती आणि माझ्या डोळ्यांतून पाणी येत होते.

बाथरूममध्ये मी मूठभर कागदी टॉवेल घेतले आणि ते सर्व काही सोपवले. मी माझ्या जागेवर परत गेलो. पण प्रवाह थांबत नव्हता. मी तिथे बसलो होतो आणि माझ्या नाकातून नदी वाहत होती, दम्याच्या रुग्णासारखे दुःखद आवाज येत होते.

अर्थात, ती तिच्या सीटवर मागे झुकली होती, माझ्यामुळे ती जास्त घाबरली होती पडद्यावरील सायकोपेक्षा द्रव गळत आहे.

सगळं हरवल्यासारखं वाटत होतं.

घरी जाताना शिंका येणे आणि घाबरलेले विचार यांचा गोंधळ उडत होता. ज्या गोष्टी चुकीच्या झाल्या त्या माझ्या मनात सतत येत होत्या. आम्ही शेवटी तिच्या घरी पोहोचलो. आतापर्यंतचा सर्वत मोठा विराम होता. मी तिथेच उभा राहून विचार करत होतो

घडलेल्या सर्व छोट्या छोट्या गोईबद्दल. एक छोटीशी मिरी आणि ती गेली, एका लाजिरवाण्या रात्रीचा परिपूर्ण शेवट.

नंतर, मला झोपायला त्रास होऊ लागला. पाय घसरणे, इंलर्जीचा झटका, विचित्र शांतता. दुसरी डेट होणार नव्हती.

तरीही, दुसऱ्या दिवशी मी स्वतःला एका हाताने बाहेर काढले आणि तिला हाक मारली. माझे हातपाय मी नकारासाठी तयार असताना मला घाम फुटला होता.

"अरे, तुला वाटतंय का, अं," मी अडखळलो, "कदाचित तुला पुन्हा बाहेर जायला आवडेल?"

"का नाही?" ती म्हणाली आणि हसली.

आश्वर्यकारक!

आम्ही पुन्हा चित्रपट पाहायला गेलो आणि यावेळी ते खूपच चांगले होते. तो चित्रपट कसा संपला हे मी तुम्हाला संगू शकत नाही. आम्ही अजूनही चित्रपट पाहणार आहोत. काही आठवडेच झाले आहेत, पण तो चांगला चालला आहे असे दिसते.

तर, या कथेत एक नैतिकता आहे: तुमच्या पहिल्या डेटच्या प्रत्येक क्षणाबद्दल विचार करण्याएवजी फक्त आराम करा. तुमच्या डोक्यात सुरु असलेल्या भयानक मुद्द्याच्या दृश्याइतके वाईट गोई असू शकत नाहीत.

लुकासने बरोबर सांगितले: अपयश आपल्या डोक्यात असते. आपण ते निर्माण करतो. आपल्यासोबत जे घडते त्याचा आपण अर्थ लावतो. आपण जे काही करतो त्यावर आपण लेबले लावतो. अपयश हा शब्द वापरणारे आपण पहिले आहोत - आणि सहसा स्वतःबद्दल.

पण सुरुवातीला अपयशी न होता तुम्ही काहीही कसे शिकू शकता? पहिल्यांदाच (किंवा दुसऱ्यांदा, तिसऱ्यांदा, चौथ्यांदा किंवा पाचव्यांदा) कोण काहीतरी बरोबर करते? जर लुकासला वाटले की तो अपयशी आहे आणि त्याने दुसऱ्या डेटसाठी विचारले नाही तर?

कृती पावले

तुम्हाला कधी असं वाटलं होतं का की तुम्ही एखाद्या गोईत अपयशी ठरला आहात?

तुम्ही ते वेगव्या पद्धतीने कसे पाहू शकता?

मुदा #२: हे सर्व आपल्या डोक्यात आहे

लहानपणी तुम्हाला अपयशाची भीती वाटली असती तर कल्पना कराल का?

"गोळी मार, मला माहित होतं की मी त्या संपूर्ण चालण्यासाठी योग्य नव्हतो. मी काय होतो?"

"विचार करत आहात? मी प्रयत्न करायलाही वेडा होतो!"

यशस्वी झालेल्या किशोरांना माहित असते की पहुन तुम्ही उडायला शिकता. टोन्या गूढ्हर अपयशालाही मानत नाही:

मी कॅलेजमध्ये नापास झालो आहे, पण जेव्हा मी पुन्हा ते वर्ग घेण्यासाठी जातो तेव्हा मला त्या विषयाची माहिती आधीच असते आणि मला त्याची सखोल समज मिळाली आहे. मला वाटत नाही की अपयश असे काही असते, कारण तुम्हाला नेहमीच दुसरी संघी मिळते. जेव्हा तुम्ही सायकल चालवायला शिकता तेव्हा तुम्हाला काही वेळा पडावे लागते. जेव्हा तुम्ही खाली पडता तेव्हा तुम्ही पुन्हा उठता. एक भावना असते - कुठेतरी पोहोचण्यासाठी तुम्हाला काहीतरी करावे लागते.

जर तुम्ही उच्च पदावर असलेल्या किंवा तुम्ही ज्याला मान देता अशा कोणीशीही बोललात तर, कोणीही त्यांना सर्वकाही दिले नाही जेणेकरून ते जिथे आहेत तिथे राहू शकतील. कोणीही नोकन्या देत नाही, कोणीही ग्रेड देत नाही. कोणीही काहीही देत नाही. त्यासाठी तुम्हाला काम करावेच लागेल. आणि जेव्हा कामाचा समावेश असतो तेव्हा स्पर्धा आणि अपयश देखील येतात. पण ते ठीक आहे, कारण शेवटी तुम्हाला कळते की तुम्ही कोणत्या प्रकारच्या गोईंसाठी योग्य आहात आणि कोणत्या गोईंसाठी नाही.

तुम्हाला एक-दोन वेळा अपयशी व्हावेच लागते. पण तुम्ही ते अपयश म्हणून पाहू नये. समजा तुम्ही शिष्यवृतीसाठी अजेकेला पण तुम्हाला ती मिळत नाही. शिष्यवृती समितीकडे परत जा आणि त्यांना विचारा की तुम्हाला शिष्यवृती का मिळाली नाही. तुम्हाला प्रश्नांची उत्तरे देण्याची पद्धत सुधारण्याची गरज होती का? तुमचे SAT स्कोअर होते का? तुमचे ग्रेड पुरेसे उच्च नव्हते का? तुम्ही रचनात्मक अभिप्राय मागू शकता. ते स्वतःचे गंभीर विश्लेषण करण्याबद्दल आहे.

तुम्हाला ते हवे असो वा नसो, तुम्ही कधी ना कधी अपयशी होणारच. प्रत्येकालाच अपयश येते. जर तुम्ही आयुष्यात अपयश वाईट आहे या तत्वज्ञानाने जगलात, तर जेव्हा गोई नियोजित प्रमाणे होत नाहीत तेव्हा तुम्ही स्वतःवर खूप कठोर व्हाल.

तुम्ही तुमच्या चुकांमधून कधीच शिकणार नाही. तुम्ही एक व्यक्ती म्हणून कधीच वाढू शकणार नाही. तुम्हाला अपयशाची इतकी भीती वाटेल की तुम्ही सुरुवातीला प्रयत्नही करणार नाही.

ते दृष्टिकोनातून पाहायचे झाले तर, खालील गोईंचा विचार करा:

एका तरुण अफ्रिकन-अमेरिकन महिलेला टीव्हीमध्ये काम करायचे होते आणि ती बाल्टिमोरमध्ये WJZ-TV साठी संध्याकाळची बातमी निवेदी बनली. पण स्टेशनने तिला टेलिहिजनसाठी योग्य नसल्यामुळे तिला प्रसारित करण्यापासून रोखण्यात आले.

तरीही तिने हार मानली नाही आणि टीव्ही पाहण्याचा प्रयत्न करत राहिली. तिचे नाव?

ओप्रा विन्फ्रे.

बिल गेट्स यांनी मायक्रोसॉफ्टची स्थापना केली आणि ते जगातील सर्वात श्रीमंत व्यक्तीपैकी एक आहेत, परंतु त्यांचा पहिला व्यवसाय अपयशी ठरला.

मायकल जॉर्डनने त्याच्या कारकिर्दीत ९,००० हून अधिक शॉट्स चुकवले आणि जवळजवळ ३०० गेम गमावले. २६ वेळा तो गेम जिकणारा शॉट चुकला.

जर एखाद्या बेसबॉल खेळाइदूने .333 मारला तर त्याचा हंगाम खूप छान गेला. पण याचा अर्थ असा की तो जवळजवळ ७० टक्के वेळा हिट मिळवू शकला नाही.

इलेक्ट्रिक लाईट बल्बचा शोध लावणारा थॉमस एडिसन यांनी त्याच्या हजारो वेगवेगळ्या आवृत्त्या वापरून पाहिल्या आणि प्रत्येक आवृत्त्या योग्य शोधण्यापूर्वीच अपयशी ठरल्या. त्यांची टिप्पणी: "मी अपयशी ठरलो नाही. मी फक्त दहा हजार मार्ग शोधले आहेत जे काम करत नाहीत."

हे कोण आहे ते तुम्हाला कळते का ते पहा:

१८३१ मध्ये, तो व्यवसायात अपयशी ठरला.

१८३२ मध्ये, त्यांनी राज्य विधिमंडळाची निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

१८३३ मध्ये, तो पुन्हा व्यवसायात अपयशी ठरला.

१८३४ मध्ये ते राज्य विधिमंडळावर निवडून आले.

१८३५ मध्ये, त्याच्या प्रेयसीचे निधन झाले.

१८३६ मध्ये त्यांना नर्दीस ब्रैकडाउन झाला.

१८३८ मध्ये, त्यांनी राज्य विधिमंडळाच्या अध्यक्षपदाची निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

१८४० मध्ये, त्यांनी इलैक्ट्रसाठी निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

१८४३ मध्ये त्यांनी कॉर्प्रेसकळून निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

१८४६ मध्ये ते कॉर्प्रेसमध्ये निवडून आले.

१८४८ मध्ये, त्यांनी पुन्हा कॉर्प्रेससाठी निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

१८५५ मध्ये त्यांनी सिनेटची निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

१८५६ मध्ये त्यांनी उपराष्ट्रपतीपदाची निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

१८५८ मध्ये त्यांनी सिनेटची निवडणूक लढवली आणि त्यांचा पराभव झाला.

शेवटी, १८६० मध्ये, अब्राहम लिंकन यांनी अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षपदाची निवडणूक लढवली - आणि ते जिकले. आता अनेक इतिहासकार त्यांना अमेरिकेतील सर्वात महान राष्ट्रपती मानतात. जर तुम्ही कधी वॉशिंग्टनमधील लिंकन मेमोरियलला भेट दिली तर तुम्ही वाचलेल्या यादीचा विचार करा - जर त्यांना अपयशाची भीती असती तर आम्ही त्यांच्याबद्दल कधीच ऐकले नसते.

येथे आणखी एक उत्तम उदाहरण आहे.

१७०० च्या दशकात, विल्बरफोर्स नावाचा एक विशेष ब्रिटिश संसदेचा सदस्य होता. त्यावेळी ब्रिटन आणि त्याच्या वसाहतीमध्ये गुलामगिरी कायदेशीर होती. १७८८ पासून आणि पुढील सलग १८ वर्ष, विल्बरफोर्सने गुलामगिरी संपवण्यासाठी संसदेत एक विधेयक सादर केले. आणि दरवर्षी, सलग १८ वर्ष, त्यांचे विधेयक फेटाळले गेले.

अखेर, १८३३ मध्ये विल्बरफोर्सच्या मृत्युच्या तीन दिवस आधी, संसदेने केवळ इंग्लंडमध्येच नव्हे तर त्याच्या संपूर्ण वसाहतीमध्ये गुलामगिरी रद्द करण्याचा विधेयक मंजूर केला. काही वर्षांनीच अमेरिकेने गुलामगिरी रद्द केली कारण लिंकननेही अपयशाची भीती बाळगण्यास नकार दिला.

या दोन माणसांमुळे इतिहासाने कसा वेगळा मार्ग स्वीकारला याचा विचार करा.

विल्बरफोर्स आणि लिंकन यांनी अपयशाने पराभूत होण्याएवजी त्याचा कसा फायदा घेतला आणि त्यामुळे आजचे जग कसे चांगले आहे याचा विचार करा.

इतिहासातील महान व्यक्तींसाठी जे खरे आहे ते तुमच्यासाठीही खरे आहे.

#### कृती पावळे

एखाद्या गोईत अपयश आल्याने तुम्ही काय शिकलात याचा विचार करा.

तुम्ही काय शिकलात?

तुम्ही जे शिकलात ते तुम्ही कसे वापरले आहे?

मुद्दा #३: अपयश अनपेक्षित संधी निर्माण करते

अपयश तुम्हाला स्वतःचे असे सकारातमक पैलू शोधण्यास मदत करू शकते ज्याबद्दल तुम्हाला माहिती नव्हती. आणि तुमच्या आयुष्यात अज्ञा नवीन संधी निर्माण करा ज्याची तुम्ही कधीही अपेक्षा केली नव्हती.

१६ वर्षीय जेकब सुआरेझला गाणे आवडते आणि तो शाळेतील गायन स्पर्धामध्ये भाग घेतो. पण एकदा तो स्पर्धा जिंकू शकला नाही आणि खूप निराश झाला. तो गाणे थांबवू शकला असता, पण त्याने ते थांबवळे नाही. त्याने ते केले नाही हे बरे झाले.

मी सराव करत राहिलो आणि शेवटी असे झाले की ज्या मुलीला राज्य स्पर्धेत जायचे होते तिला काहीतरी वेगळे करायचे होते. म्हणून ती बाहेर पडली आणि त्यांनी मला विचारले की मी तिच्या जागी जायचे आहे का. आणि मी राज्य गायन स्पर्धेत भाग घेतला.

काइल प्रीस प्राथमिक शाळेत असताना, त्याचे शिक्षक निराश झाले

त्याला. शिक्षकांनी काइलला उचलले आणि खुर्चीवर जोरात आदळवले. काइलच्या मानेला दुखापत झाली आणि तो नैराश्यात गेला. पण त्यातून काहीतरी चांगले बाहेर आले.

यामुळे मला एक चांगला दृष्टिकोन मिळाला. त्यामुळे मला अत्याचार झालेल्या मुलांबद्दल सहानुभूती मिळाली, कारण

जोपर्यंत तुम्ही त्यात अडकत नाही तोपर्यंत ती परिस्थिती कशी असते हे कोणीही समजू शकत नाही. एकदा तुहाला असे काही अनुभव आले की, एखाद्या व्यक्तीला सतत अशा परिस्थितीत अडकून राहणे कसे असेल याची तुम्ही कल्पनाही करू शकत नाही.

काइलला कटुता आणण्याऐवजी, त्या घटनेमुळे तो अत्याचारग्रस्त आणि गंभीर आजारी मुलांना मदत करण्यासाठी पैसे उभारण्यात गुंतला. कोणाला माहित आहे?

जर काइलकडे एक चांगला शिक्षक असता आणि ही घटना घडली नसती, तर कदाचित त्याला मदतीची गरज असलेल्या मुलांबद्दल इतकी सहानुभूती कधीच निर्माण झाली नसती.

१८ वर्षीय मिशेल स्टॅलवर्थ ही आणण्यांची एक उदाहरण आहे ज्याने तिच्यातील सर्वात मोठी ताकद आणि प्रतिभा केवळ अपयशातूनच शोधली. मिशेल एक वर्षांची असताना एका अपघातामुळे तिला व्हीलचेअरचा वापर करावा लागला. जेव्हा ती लहान होती आणि तिच्या चुलत भावांनी तिला बेसबॉल किंवा बास्केटबॉल खेळायला सांगितले तेव्हा ती नेहमीच नकार देत असे.

तिला वाटले की तिच्या ब्रेसेस आणि व्हीलचेअरमुळे ती अंगंग दिसत होती. पण अरेहेर एका शिक्षकाने तिला बास्केटबॉल खेळण्याचा प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहित केले आणि ती खेळू लागली.

मिशेलला खेळ खूप आवडला.

एके दिवशी शाळेच्या जेवणाच्या खोलीत, मी कोणालातरी सांगितले की मला स्पेशल ऑफिसिकमध्ये खरोखर चांगलेल्या व्हीलचेअर खेळांड्विरुद्ध खेळण्याची आशा आहे. एका मुलीने माझे म्हणणे ऐकले आणि एका मुलाला कुजबुजली, "तुम्हाला कल्पना आहे का की काही अंगंग लोक बास्केटबॉल खेळत असतील?" तो माणूस मंदबुद्धीसारखा वागू लागला. आणि चेंडू टाकण्याचा प्रयत्न करू लागला. मला किती दुखापत झाली आहे हे कोणालाही कळावे अशी माझी इच्छा नव्हती, म्हणून मी काहीही बोललो नाही. पण त्यानंतर मी किती चांगला खेळांडू असू शकतो हे सिद्ध करू इच्छित होतो.

मिशेल तिच्या हायस्कूलच्या व्हीलचेअर बास्केटबॉल संघात सामील झाली. पण एका खेळात प्रतिस्पर्धी हायस्कूलविरुद्ध, परिस्थिती फारशी चांगली झाली नाही.

संपूर्ण सामन्यादरम्यान, माझे सहकारी मला चेंडू देताच पास करायचे.

समजलं, पण विरोधी खेळांडूनी मला दुहेरी आणि तिहेरी संघात टाकलं. मी एकतर चेंडू गमावला किंवा असे शॉट्स टाकले जे बॉलच्या तळाशी लागले आणि काहीही लागले नाही.

मी एक सोपा ले-अप चुकवला. मला दोन वेळा फाउल झाला पण माझे सर्व प्री थोंचुकरे. एका पासमुळे माझ्या डोक्यात मार लागला.

मी खूप रागावू लागलो आणि माझ्या टीममेटसवर ओरदू लागलो. मी बॉल पकडायला सुरुवात केली, पण मी ते करताच, कोचने टाइम आउट घोषित केला आणि माझ्यावर ओरडला. "बॉल पास करा! लोक उघडपणे बोलत आहेत!" म्हणून मी परत आत गेलो आणि एका टीममेटला पास दिला. त्याने पास पकडला पण शॅट चुकला. मी फक्त संपूर्ण टीमकडे एका क्लूर नजरेने पाहिले. आम्ही ३३ ते १२ असा पराभव पत्करला.

मिशेलने हार मानली.

खेळ संपत्त्यानंतर, मी माझ्या संधातून बाहेर पडलो. मला त्या संधातील सर्वांचा राग आला. मला वाटले की ते सर्वच मूर्ख आहेत. आम्हाला पाठिबा देण्यासाठी आलेल्या शिक्षकांनी मला सांगितले की मी बाळ आहे आणि खूप हरलो आहे.

पण नंतर तिचे मन बदलले.

मला शांत व्हायला आणि शेवटी कबूल करायला थोडा वेळ लागला की मी पाच जणांपैकी एक होतो ज्यांनी भयानक खेळ केला होता. मला माहित होते की जर मला माझा खेळ सुधारायचा असेल तर मला सराव करावा लागेल जेणेकरून असे पुन्हा कधीही घडणार नाही. म्हणून मी उन्हाळ्यात माझ्या मार्गावर असलेल्या वॉकरसोबत खेळण्यात बराच वेळ घालवला. आम्ही शाळेच्या जिममध्ये खेळायचो जे खेळाच्या मैदानावर उघडे आणि बाहेर होते.

मी जिथे राहतो तिथल्या जवळच्या रस्त्यावरील मैदानावर खेळण्याचा विचारही केला, पण मला वाटले की मुले माझी चेष्टा करतील. शेवटी मी एकदा प्रयत्न करण्याचा निर्णय घेतला.

मी कोर्टात गेलो आणि काही लोक गोळीबार करत होते. सुरुवातीला गोटी थोडे घाबरले होते आणि मी त्यात सामील होण्यास कचरत होतो. पण मी विचारले की मी खेळू शकतो का, आणि मुलांनी ठीक आहे असे सांगितले. मी कोर्टवर एकमेव व्हीलचे अर खेळावू होतो, पण प्रत्येक वेळी मी चेंडूला स्पर्श केला तेव्हा ते मला तो मारायला सांगायचे आणि त्यामुळे मला आत्मविश्वास मिळाला.

जेव्हा एक सामना बरोबरीत सुटला तेव्हा शॉन नावाच्या मुलाने म्हटले, "तुम्हाला मिळणार आहे शेवटचा फटका." मी बास्केटखाली उघडताच त्याने मला चेंडू दिला. एक बचावपट माझ्यावर होता, पण मी त्याच्या हाताखाली चेंडू मारला आणि तो आत गेला.

जेव्हा शरद ऋतुमध्ये शाळा पुन्हा सुरु झाली तेव्हा सर्व सराव रंगला. मिशेलच्या व्हीलचे अर टीमने गेल्या वर्षीपेक्षा चांगली रसायनशास्त्र विकासित केले.

त्यांना शहर अजिंवयपद स्पर्धेत त्याच संघाविरुद्ध खेळावे लागले ज्या संघाने गेल्या वर्षी त्यांचा पराभव केला होता.

गेल्या वर्षी आम्ही ज्या पद्धतीने खेळलो त्यामुळे सगळे म्हणत होते की माझ्या संघात कौशल्य नाही, म्हणून मी काहीतरी सिद्ध करायचे आहे असा विचार करून खेळात आलो. पहिल्या हाफमध्ये आम्हाला कोणताही आदर मिळाला नाही. एका द्युरलाने माझ्याशी वाईट बोलले आणि मला इतके रागवरै की मी जितके लक्ष केंद्रित करायला हवे होते तितके लक्ष केंद्रित करत नव्हतो. पण दुसऱ्या हाफमध्ये कथा वेगळी होती. मी १८ गुण मिळवले, सात रिबाउंड्स, सात असिस्ट आणि सात स्टील्स केले. आम्ही त्यांना २९ ते १७ असा पराभव केला.

मिशेलला मोर्ट व्हॅल्युएबल प्लेअर म्हणून गौरवण्यात आले.

पुढचे तीन दिवस, मी तुम्हाला भेटायला आवडेल असा सर्वात गर्विष्ठ माणूस होतो. पण नंतर मला जाणवले की ते योग्य नव्हते - माझे सहकारीही खूप छान खेळले होते.

ज्यांनी मला श्रेय दिले त्या सर्वांना मी सांगितले की आमचा विजय सांघिक प्रयत्न होता. तो सामना आणि त्यानंतर आम्ही केलेली पिइझा पार्टी मला नेहमीच आठवेळे.

मी बास्केटबॉलचा खूप आभारी आहे कारण त्याने मला मित्र कसे बनवायचे हे शिकवले.

आणि इतके लाजू नकोस. मी व्हीलचे अरवर असल्याने लोक माझी थट्ठा करतील याची मला फारझी काळजी वाटत नाही. बास्केटबॉलमुळे मला स्वतःबद्दल काही गोईंना तोंड द्यावे लागले, माझ्या जलद रागापासून ते मी खूप पराभूत होण्यापर्यंत. आता मी त्या गोईंवर अधिक नियंत्रण ठेवतो.

मिशेल पुन्हा कधीही बास्केटबॉल न खेळण्याच्या किंती जवळ आली होती याचा विचार करा. जर तिने तिच्या अपयशाने पराभूत झाले असते, तर ती कधीही एमव्हीपी बनली नसती.

अपयश हा आयुष्यातील कठीण किंवा कठीण क्षणांसाठीचा आणखी एक शब्द आहे. आणि आयुष्य आपल्याला ते क्षण देईल, आवडी वा न आवडी. यशस्वी किंशोरवयीन मुळे कठीण काळातून मार्गभ्रष्ट होत नाहीत. त्यांना अपयश आल्याचे वाटत असतानाही पुढे जात राहण्याची क्षमता त्यांच्यात असते.

कृती पावले

तुम्हाला कधी मिशेलसारखा अनुभव आला आहे का?  
ते काय होते आणि त्यामुळे तुमच्यात कसा बदल झाला?

मुद्दा #४: शिकण्यासाठी आणखी एक शब्द

१८ वर्षीय मार्क स्टूमरने हायस्कूलमध्ये असताना आणि त्याच्या मित्रांनी व्यवसाय सुरू करण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा त्याला अपयश हा एक उत्तम शिक्षक असू शकतो हे कळले, आणि त्याला कळले की अपयश हा जगाचा अंत नाही.

मला आणि माझ्या मित्रांना पैसे कमवण्यासाठी शाळेचे दुकान सुरू करायचे होते. आम्ही कॅफे-रियाच्या एका छोट्या कोप-चातून कोमट सोडा विकत होतो, तीन-चार लोक अनाठाची सोडा देत होते आणि पैसे घेत होते.

म्हणून जेव्हा आम्हाला स्वतःचा व्यवसाय सुरू करण्यासाठी बिड्नेस क्लासमध्ये असाइनमेंट मिळाले, तेव्हा आम्हाला वाटले की आता आमचे दुकान प्रत्यक्षात आणण्याची वेळ आली आहे. सुरुवातीला आम्ही फक्त सोडा विकणार होतो, पण एक-दोन आठवड्यांच्या व्यवसायानंतर, आम्ही कँडी विकणाऱ्या दुसऱ्या गटात विलीन झालो आणि सॅक्फूडचा एक ख्यातनाम व्यापारी बनलो.

सुरुवातीला, आम्हाला वाटले की आम्हाला किमान एक नाव हवे आहे. काही दिवसांनी, द सिम्पसन्समधील एका विनोदाने आम्हाला एक नाव दिले: एका भागात, होमर एक छोटेसे गाणे गातो की तो किती हुशार आहे, परंतु तो "स्मार्ट" असे चुकीचे स्प्रिंगिं "smrt" लिहितो आणि चुकून घराला आग लावतो. ते इतके मजेदार होते की आम्ही दुकानाला SMRT ("स्मार्ट" उच्चारले) असे नाव दिले. आम्हाला एक कल्पना सुचली आणि आम्हाला एक नाव सुचले. आता पैसे कर्से कमवायचे हे शिकण्याची वेळ आली होती.

प्रथम, आम्हाला काय विकायचे हे ठरवायचे होते. आम्ही एका मोठ्या चेन स्टोअरमध्ये गेलो, सशस्त्र आमच्याकडे फक्त बुद्धिमत्ता आणि कॅल्क्युलेटर होता. आम्हाला कोणते उत्पादन सर्वात जास्त नफा मिळवून विकता येईल हे शोधायचे होते. आम्ही २०० च्या बॉक्समध्ये येणारी कँडी खरेदी करण्याचा निर्णय घेतला आणि आम्हाला प्रत्येकी ८ सेंटची किमत होती. आम्ही ती प्रत्येकी १ डॉलरला विकली.

प्रत्येक बॉक्ससी किमत फक्त \$१६ होती, पण आम्हाला \$२०० मिळाले! हा खूप मोठा नफा आहे!

मग आम्ही कॅफेटेरियामध्ये विविध प्रकारच्या कँडीजसह एक टेबल ठेवला आणि कूलरमध्ये कोल्ड सोडा, आमचा व्यवसाय स्थिर होता, आठवड्याला २०० ते ३०० डॉलर्स मिळत होते. काउंटरवर विक्री खूपच छान होती, पण भुकेलेला लोक लवकरच अधीर झाले, त्यामुळे ते त्रासदायक देखील होते.

मार्क आणि त्याच्या मित्रांना कळले की व्यवसाय चालवण्याचेही काही तोटे आहेत:

दुर्दैवाने, कंपनीचा प्रत्येक भाग घडगाळाच्या काट्यासारखा चालला नाही. आम्ही आमच्या नफ्याचा वापर कसा करायचा याचा फारसा विचार केला नव्हता. आम्ही ठरवले की आम्ही आमच्या नफ्यातील काही भाग आमच्या वरिष्ठ थकबाबी की भरण्यासाठी खर्च करू. आणि जर आम्हाला पुरेसा नफा झाला तर आमच्यापैकी प्रत्येकाला थोडीकी रक्कम मिळेल.

रोख रक्कम. तथापि, वरिष्ठांचे वेतन भरणे आणि अतिरिक्त पैसे कसे विभाजित करायचे याबद्दल वाद सतत सुरु होते.

"म्हणून, जर आपण पैसे वाटून घेणार असू, तर प्रत्येकाने ते किती पैसे पात्र आहेत हे शोधून काढले पाहिजे."

"डॅन, तू मूर्ख आहेस! तुला वाटतंय की कोणी म्हणेल, 'मी पैशाच्या वाट्याला पात्र नाही?'"

"शांत हो, मित्रा. तो पैसे कसे वाटायचे याची कल्पना मिळवण्याचा प्रयत्न करत आहे."

"जेव्हा काही लोक जँक करत नसतील तेव्हा प्रत्येकजण म्हणेल की ते खूप किमतीचे आहेत."

"हे बघ, जर आपण हे असं करत असू, तर मी दुकानाच्या ५० टक्के वाट्याला आहे.

काही लोक असे असतात जे कधीही विक्री करत नाहीत, बैठकांना येत नाहीत किंवा इतर काहीही करत नाहीत, जसे की..." बोटे दाखवू नयेत म्हणून मी मागे हटलो.

त्या भांडणामुळे मी निराश झालो. पण यशस्वी व्यवसाय चालवण्याबद्दल मी बरेच धडेही शिकलो. सर्वात महत्त्वाचा आणि स्पष्ट धडा म्हणजे: कधीही, कधीही \$300 च्या छोट्या नोटा सुरक्षितपणे पढून ठेवू नका. (ते चोरीला गेले.) ती चूक निश्चितच एक मोठा धक्का होता. आमचे अर्धे पैसे गमावल्यामुळे सर्वानाच वाईट वाटले आणि त्यामुळे कोणाची चूक होती यावर अनेक भांडणे झाली.

आणखी एक मोठा धडा म्हणजे: जेव्हा तुम्ही तुमचा साठा पुन्हा भरायला जाता तेव्हा चेन स्टोअर सदस्यत्व असलेली व्यक्ती तुमच्यासोबत असल्याची खात्री करा! ही साधी माहिती विसरल्याने पुन्हा भरण्यासाठी काही वेळा अडचणी आल्या आणि काही मजेदार वाद निर्माण झाले.

"अरे, डेव्हिना येत आहे ना?" मी विचारायचो, कारण ती आमची सदस्य होती.

"नाही, तिचे पालक तिला घराबाहेर पढू देणार नाहीत."

"मग, आमच्याकडे कार्ड नाहीये?"

"आपण क्रिस्टीनाचे घेऊ शकतो. ती मला राती १ वाजता फोन करून कळवणार आहे."

"आणि जर आपल्याला ते मिळाले नाही तर?"

"कदाचित एक मार्ग असेल."

"तुम्हाला म्हणायच्य, मी उद्या सकाळी ९ वाजता उठणार आहे?" मी थबकून म्हणायचो. "जेव्हा आपल्याला माहित नसेल की आपण जाणार आहोत की नाही?"

"बरं... असंच."

तिसरा, अतिशय महत्त्वाचा धडा म्हणजे: जोपर्यंत ते अत्यंत आवश्यक नसेल, तोपर्यंत इतक्या लोकांसह कंपनी सुरु करू नका. आमच्याकडे नऊ लोक एक लहान दुकान चालवत होते. इतक्या लोकांसह, आमच्यात नेहमीच वाद होत असत.

शेवटी ताण खूप वाढला आणि आमची मैत्री वाचवण्यासाठी आम्हाला कठोर पावळे उचलावी लागली:

मार्चमधील एका शुक्रवारी, SMRT व्यवसायासाठी कायमचे बंद झाले.

पण दुकान बंद पडले तरी, आम्हाला खूप काही शिकायला मिळाले. जसे की स्प्रेडशीट आणि डेटाबेस कसे आणि का वापरायचे आणि मोठ्या संख्येने करिअर त्या मूलभूत कौशल्यांवर कसे अवलंबून असतात. कंपनीच्या अधिक चांगल्यासाठी एक संघ म्हणून एकत्र कसे काम करायचे हे आम्ही शिकलो.

आणि जर मला कॅनमधून थंड रॅहिंओली खाऊन तळघराच्या अपार्टमेंटमध्ये राहायचे नसेल तर भविष्यात मला कोणत्या प्रकारच्या कौशल्यांची आवश्यकता असेल याची मला चांगली कल्पना आली आहे.

लक्षात ठेवा की तुम्ही जे काही कराल त्यात तुम्हाला अपयश येईलच. पण जर तुम्ही त्यातून काही शिकलात तर जीवनातील कोणताही अनुभव वाया जात नाही. अपयश हे तुमच्या मनात असते, कारण त्याची थोडीशी धार आपल्याला सांगते की शिकण्याचा आणि वाढण्याचा हा एकमेव मार्ग आहे.

### कृती पावळे

हा अध्याय वाचल्यानंतर, अपयशाबद्द तुमचाही असाच दृष्टिकोन आहे का?

जर तुम्हाला अजूनही अपयशाची भीती वाटत असेल, तर तुमचा दृष्टिकोन बदलण्यास तुम्हाला काय मदत करेल?

# Think About It

यशाची गुरुकिल्ली म्हणजे अपयश

चला तुमच्या स्वतःच्या आयुष्याकडे पाहूया. तुम्ही ज्या गोईत अयशस्वी झालात (किंवा तुम्हाला वाटले की तुम्ही अयशस्वी झाला आहात) त्याचा विचार करा. ती

शाळेतली परीक्षा असू शकते, पहिल्यांदा तुम्ही नवीन खेळ खेळण्याचा प्रयत्न केला असेल किंवा तुमच्या अपेक्षेप्रमाणे न झालेले इतर काहीही असू शकते.

खालील जागेत काय घडले त्याचे वर्णन करा:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

तुम्ही काय लिहिले आहे याचा क्षणभर विचार करा आणि या प्रश्नाचे उत्तर द्या: त्या अनुभवातुन तुम्ही काय शिकलात? त्यातुन काही सकारात्मक निष्पत्र झाले का, किंतीही लहान असले तरी? तुमचे उत्तर खाली लिहा:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

आता स्वतःला विचारा: या अनुभवातुन मी काय शिकलो जे मी वापरू शकतो

भविष्यात? पुढच्या वेळी मी वेगळ्या पद्धतीने काय करू शकतो, त्याच परिस्थितीत किंवा वेगळ्या परिस्थितीत? ते खाली लिहा:

---

---

---

---

---

---

---

तुम्ही तुमच्या "अपयशाकडे" वेगळ्या दृष्टीने पाहता का? भविष्यात "अपयश" वापरण्याचे सकारात्मक मार्ग तुम्हाला दिसतात का? तुमचे विचार लिहा:

---

---

---

---

---

---

---

# प्रकरण

## ६

# Habits Are Powerful

तुम्हाला माहिती आहे की छोट्या छोट्या गोई महत्वाच्या असतात.

तुम्हाला माहिती आहे की तुम्ही जे काही साध्य करता, मोठे किंवा लहान, ते लहान पावलांनी बनलेले असते.

तुम्हाला सध्याच्या काळात, अभिनयाची ताकद माहित आहे.

तुम्हाला हे देखील माहित आहे की अपयश हा तुमचा सर्वांत मोठा शिक्षक आहे.

पुन्हा पुन्हा, दिवसेंदिवस.

आता सवर्यीबद्दल, तुम्ही करज्या उभासलेल्यामाझासोर्धीरक्कुऱ्याप्याचीस्वेच्छाअसीतसरे आहि.

विचार न करता तुम्ही जे करता. तुमच्याकडे ते आहेत हे विसरणे खूप सोपे आहे.

मुद्दा #१: सवर्यी तुमचे आयुष्य चालवतात

पण सवर्यीबद्दल एक रहस्य आहे: त्यांच्यात प्रचंड शर्ती असते. खरं तर, तुमच्या सवर्यी तुमचे आयुष्य चालवतात.

सवय चांगली असो वा वाईट, तुम्हाला माहिती आहेच  
ते खरे असायला हवे.

सवय म्हणजे फक्त एक अशी कृती जी तुम्ही वारंवार करत राहता आणि ती आपोआप होईपर्यंत ती पुन्हा पुन्हा होत राहते. तुमच्या कृती, कालांतराने सातत्याने पुनरावृत्ती होत राहतात, तुमच्या जागरूक मनातून तुमच्या अवचेतन मनाकडे स्थलांतरित होतात आणि तुमचे अवचेतन मन हेच खरे नाटक चालवते.

आपण अवचेतनाबद्दल बोललो आहोत. ते तुमच्या आयुष्याचा एक खूप शक्तिशाली भाग आहे,  
जरी तुम्हाला बहुतेकदा याची जाणीव नसते. तुम्ही काही गोई विचार न करता करायला शिकला आहात. दुसऱ्या  
शब्दांत, तुम्ही तुमच्या कृतींचे नियंत्रण तुमच्या अवचेतन मनाकडे सोपवले आहे. म्हणजेच, तुमच्या कृती सवर्यी बनल्या  
आहेत.

सवर्यी तुमच्या अवचेतन मनातून बाहेर पडतात. जेव्हा तुम्ही तुमचे बूट घालता तेव्हा तुम्ही त्याबद्दल विचार करत नाही  
- तुम्ही ते आपोआप करता. जेव्हा तुम्ही सायकल चालवता किंवा दात घासता तेव्हाही असेच असते - ते असे आहे की  
तुम्ही ऑटोमॅटिक पायलटवर आहात.

सवय चांगली असेल तर ठीक आहे. पण जर ती इतकी चांगली नसेल तर?

जर तुम्हाला एखादी वाईट सवय असेल आणि तुम्हाला त्याची जाणीवही नसेल तर?

वाईट सवर्यीबद्दल सर्वांनाच माहिती आहे. तुम्हाला विचार करण्याच्या, बोलण्याच्या किंवा वागण्याच्या सवयी सकारात्मक किंवा नकारात्मक असू शकतात. काही लोक सिंगारेटच्या सवयी, दारूच्या सवयी किंवा ड्रग्जच्या सवर्यीमध्ये अडकतात. या प्रकरणाचा उद्देश वाईट सवर्यीवर नाही, तर तुम्हाला वाढण्यास मदत करणाऱ्या चांगल्या सवयी विकसित करण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता यावर आहे.

चांगली बातमी अशी आहे की तुमच्या सवयी बदलता येतात. आणि त्या कुरून येत आहेत हे जर तुम्हाला समजले तर त्या बदलता येतात. सवयी म्हणजे काळांतराने पुनरावृत्ती होणाऱ्या कृती - पण तुम्हाला आठवते का तुमच्या कृती कुरून येतात?

तुमचे तत्वज्ञान —> तुमचे दृष्टिकोन

तुमचे दृष्टिकोन -> तुमच्या कृती

तुमच्या कृती --> तुमचे जीवन

तुमच्या सवयी या तुम्ही त्या क्षणी घेतलेल्या निवर्दींचे परिणाम आहेत, जे तुमचे विचार, दृष्टिकोन आणि तुमचे तत्वज्ञान - तुम्ही स्वतःला आणि जगाला कसे पाहता यातून येतात.

तर एकदा तुम्हाला अशी सवय कळली जी तुम्हाला चांगली मदत करत नाही, तर तुम्ही कसे ते बदलायचे की काढून टाकायचे?

पहिली गोष्ट लक्षात ठेवायची म्हणजे एखाद्या अवांछित सवयीपासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे गुलाबी हत्तीबद्दल विचार न करण्याचा प्रयत्न करण्यासारखे आहे. तुम्ही जितके जास्त स्वतःला हत्तीबद्दल विचार करू नका असे सांगण्याचा प्रयत्न कराल तितके जास्त तुम्ही त्याबद्दल विचार कराल!

का? जेव्हा तुम्ही नको असलेल्या गोर्टीवर लक्ष केंद्रित

करण्यासाठी खूप ऊर्जा खर्च करता

त्याबद्दल बोलून, त्याबद्दल विचार करून, त्याबद्दल तक्राकरून किंवा त्याबद्दल काळजी करून - तुम्हाला सहसा जे नको आहे ते जास्त मिळते.

तामेका आठवते का? आणखी

तिने चांगले काम न करण्याचा विचार केला

कॉलेजमध्ये, तिने जितके वाईट केले तितकेच वाईट. तुम्ही जे विचार करता त्याची शक्ती नेहमी लक्षात ठेवा

कदाचित सर्वांत जास्त, बद्दल आणि त्यावर लक्ष केंद्रित करा

सर्वांच्या महन्त्वाच्या सवयी. कारण तुम्ही ज्यावर लक्ष केंद्रित करता, चांगले किंवा वाईट, ते वाढते. म्हणून तुम्हाला जे हवे आहे त्यावर लक्ष केंद्रित करण्याची सवय विकसित करणे चांगले.

यासाठी वेळ लागतो - आणि तुमची ऊर्जा कुठे केंद्रित करायची हे जाणून घेणे आवश्यक आहे. तुमच्या यशाची गुरुकिल्ली, तुमच्या दैनंदिन विचार आणि कृतीच्या सवर्णीवर प्रभुत्व मिळवणे, तुमचे तत्वज्ञान बदलणे आहे. आणि जेव्हा तुम्ही तुमचे तत्वज्ञान बदलता तेव्हा तुम्ही तुमच्या सवयी आणि तुमचे जीवन बदलू शकता.

१७ वर्षांच्या मॅंडळाला कळले की कशावर लक्ष केंद्रित करणे चांगले आहे तिला कशापेक्षा हवे होते तिला नको होते किंवा ती घेऊ शकत नव्हती.

जेव्हा तुम्ही तुम्हाला नको

असलेल्या गोर्टींवर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी खूप

ऊर्जा खर्च करता तेव्हा तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात ते जास्त मिळते. कारण तुम्ही ज्यावर लक्ष केंद्रित करता, चांगले किंवा वाईट, ते वाढते. तुम्हाला नको असलेल्या नकारात्मक गोर्टींपेक्षा तुम्हाला हव्या असलेल्या सकारात्मक गोर्टींवर लक्ष केंद्रित करणे चांगले.

जवळजवळ एक वर्ष मी माइकवर जिवापाड प्रेम करत होतो आणि मला वाटले की त्याला परत प्रेम मिळावे हाच माझ्या अस्तित्वाचा उद्देश आहे.

मग माझी मैत्रींणी अण्णा त्याच्यासोबत वेळ घालवू लागली आणि तो तिच्या प्रेमात पडला.

(तसे, मीच हुशार होतो ज्याने त्यांची एकमेकांशी ओळख करून दिली.)

मी खूप निराश झालो होतो. अलास्कातील तापमानाप्रमाणेच माझा स्वाभिमानही घसरला. मी माझ्या आयुष्याचा अर्थ शोधण्यात अयस्यास्वी ठरलेले दिवस घालवले. माझ्या आईशी माझे निरर्थक भांडणे होत होती आणि मी अनेकदा रडत असे, विशेषत: अण्णांनी माझकसोबत किंती आनंदी आहे याबद्दल फोन केल्यानंतर.

तिला वाटले की मी त्याच्यापेक्षा जास्त आहे, पण सत्य हे होते की त्या दोघांनीही मला दुखावले.

माइकवर प्रेम करणे आणि माइकनेही तिच्यावर प्रेम करावे अशी इच्छा असणे, हे मॅंडळाचे स्वतःचेच काम होते.

सवय—मोडणे कठीण. नवीन सवयी लावून तिने त्यावर मात केली.

एक वर्षांपूर्वी, मला वाटले होते की जगात माइकशिवाय काहीही मला बरे वाटण्यास मदत करू शकत नाही. मी चुकलो होतो. मला हे माहित नव्हते की जगात माझ्या वेदना बरे करण्यासाठी अनेक गोष्टी आहेत. मला आश्वर्य वाटले की, मला लाज वाटावी आणि उसासा टाकावा यासाठी दुसरा कोणी उपाय नव्हता. मला आढळले की माझ्या नैराश्याला निरोप देण्याची गुरुकिल्ली म्हणजे नवीन आवडी आणि क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होणे.

## उपचार #१: इतरांना मदत करणे

अण्णा आणि माईक एकत्र आल्यानंतर सुमारे एक महिना झाल्यावर, माझा मित्र मार्टिनने मला विचारले की मला कोणी माहित आहे का जो ८ वर्षांच्या मुलीला शिकवू इच्छितो?

पोलंड, मी ज्या देशातून आहे त्याच देशातून. "हो, मी," मी उत्तर दिले, फक्त कारण मी पैसे कमवण्याचा मार्ग शोधत होतो. दुसऱ्या दिवशी माझी भावी विद्यार्थिनी कॅथीला भेटली. ती फक्त काही आठवडेच अमेरिकेत होती आणि तिला इंग्रजी शिकवण्यासाठी कोणीतरी हवे होते. मी आठवड्यातून दोनदा प्रत्येक वेळी दोन तास येण्याचे मान्य केले.

सवयी ही अशी साधने  
आहेत जी तुम्हाला एक व्यक्ती म्हणून  
वाढण्यास आणि विकसित करण्यास मदत करतात.  
तुमच्या सवयींची सेवा करण्याऐवजी, तुमच्या सवयींना  
तुमची सेवा करू द्या.

एका आठवड्यानंतर, मार्टिनला मला आणखी दोन ग्राहक सापडले, एक ११ वर्षांचा मुलगा आणि त्याचा ९ वर्षांचा मुलगा.

बहींग. दर आठवड्याला १० तास शिकवणी देण्यामुळे मला शिकवणे किंती

फायदेशीर आहे याची जाणीव झाली. जैव्हा कॅथी पहिल्यांदा इथे शाळेत जाऊ लागली तेव्हा तिला काहीही समजत नव्हते. तिला एकटेपणा आणि दुःख खाटत होते. आता तिला शाळा आवडते. तिला मदत करणारी व्यक्ती असल्याने मला खूप बरे वाटले.

शिकवणीमुळे मला स्वातंत्र्याची भावना मिळाली आणि माझा स्वाभिमान वाढला.

शिवाय, मला स्वतःचे पैसे कमवण्यात मजा आली आणि घरी बसून त्या मूरखने अण्णासोबत बाहेर जाण्याचा विचार करण्यापेक्षा ते खूपच आनंददायी होते.

## उपचार #२: व्यस्त राहणे

शाळेदरम्यान, मी इतर कामांमध्ये सहभागी झालो ज्यामुळे मला माझेकबदलचे माझे मन विसरता आले. मला मुलांच्या कपड्यांच्या कंपनीत इंटर्नशिप मिळाली (माझ्या हायस्कूलमध्ये इंटर्नशिप आवश्यक आहे) आणि मी प्राण्यांच्या निवारामध्ये स्वयंसेवा देखील करू लागलो.

व्यस्त वेळाप्रकामुळे माझ्या उपचार प्रक्रियेत मदत झाली. माझ्या इंटर्नशिपमधील लोकांनी मला स्वतःवर विश्वास ठेवण्यास मदत केली कारण त्यांनी माझे काम कौतुकास्पद मानले, मग ते कॉणी करणे, फाइल करणे किंवा प्रूफरीडिंग करणे असो.

आश्रयस्थानातील माझ्या जबाबदाऱ्या - कुत्र्यांना फिरवणे, मांजरींचे पिंजरे साफ करणे आणि त्यांना खायला घालणे - यामुळे मला आणखी गरजू वाटू लागले. मला खूप छान वाटले आणि शेवटी मी स्वतःला सांगू शकलो, "आयुष्य इतके वाईट नाही." "तो" कधी माझ्यासोबत बाहेर जाऊ इच्छितो का याचा विचार करण्यात मी वेळ वाया घालवला नाही.

माझ्या उन्हाळ्याला छान बनवणारी दुसरी गोष्ट म्हणजे मी खूप वाचन केले. मी एखाद्या खास व्यक्तीला शोधण्यासाठी आणि त्याला कसे टिकवून ठेवायचे याबद्दल सल्ला शोधत होतो, परंतु पुस्तकांनी मला हे समजण्यास मदत केली की प्रेमासाठी जगू नये आणि जेव्हा मी कोणाचा प्रेम जिंकू शकत नाही तेव्हा छतावरून उडी मारू नये.

मला जाणवलं की प्रेम हा आयुष्याचा फक्त एक भाग आहे. माईक्सोबत घडलेल्या घटनेने मला शिकवलं एखाद्या माणसावर इतके प्रेम करू नका आणि तो मला आवडेल याची वाट पाहू नका. आता मी त्या माणसाला काही आठवडे देतो आणि जर त्याने काही लक्षणे दाखवली नाहीत तर त्याच्यासाठी खूप वाईट आहे. मी पुढे जातो.

मी आता हायस्कूलमध्ये ज्युनियर आहे आणि माझे आयुष्य रोमांचक बनवणाऱ्या अनेक कामांमध्ये मी सहभागी आहे. अर्धवेळ काम करण्याव्यतिरिक्त, मी शिकवतो, जिममध्ये जातो आणि स्थिरिंग पूलमध्ये पोहतो, वाचतो, स्वतः स्पॅनिश शिकतो आणि अर्थातच, शाळेत जातो. मी आठवड्यात हे सर्व करतो, म्हणून माझ्याकडे माझ्या भित्रांना भेटण्यासाठी आठवड्याचे शेवटचे दिवस मोकळे असतात. मला वाटते की मी माझ्यापेक्षा जास्त आत्मविश्वासू, स्वतंत्र, आनंदी आणि प्रोढ आहे.

एक वर्षांपूर्वीचा होता.

माईक्सोबत राहण्यावर लक्ष केंद्रित करण्यापेक्षी, जे होणार नव्हते, मॅडा तिला नवीन आवडी आणि क्रियाकलापांवर लक्ष केंद्रित करा - ती विकसित करू शकणाऱ्या नवीन सवयी. तिला अजूनही कधीकधी दुःख होते, पण आता ती स्वतःला सांगते की ती त्यावर मात करू शकते.

### कृती पावले

तुमच्या काही सवयी आहेत का ज्या तुम्हाला बदलायच्या आहेत?  
तुम्हाला कोणत्या नवीन सवयी सुरू करायच्या आहेत? का?

मुद्दा #२: तुमच्या सवयी तुमच्यासाठी उपयुक्त बनवा

तुम्हाला मर्यादित करणारी गोष्ट कधीच परिस्थिती किंवा नशीब नसते. मर्यादित करणारा घटक नेहमीच असतो तुम्ही आणि तुमच्या मनात जे खरे आहे ते. आणि जर तुम्ही जे सकारात्मक मानता ते सकारात्मक असेल तर तुम्हाला सकारात्मक परिणाम मिळतील. तुम्ही कधीही करू शकणारा सर्वात शहाणा निर्णय म्हणजे तुमच्या अमर्याद शक्यतांवर विश्वास ठेवणे. आणि ते करण्यासाठी तुम्ही वापरत असलेले साधन म्हणजे सवय.

दोन प्रकारच्या सवयी असतात: ज्या तुम्हाला वाढण्यास मदत करतात आणि ज्या तुम्हाला माझे ठेवतात. पाहिल्या प्रकारची सवय म्हणजे यश मिळविण्यासाठी तुम्ही वापरू शकता असे साधन.

दुसऱ्या प्रकारची सवय तुम्हाला गुलाम बनवते - ती सवय तुमची सेवा करत नाही; उलट तुम्ही तिची सेवा करता.

कठीण भावनांना तोंड देणे तुमच्यासाठी चांगले आहे, परंतु कठीण भावना टाळणे फायदेशीर नाही. कठीण भावना टाळल्याने, नंतर त्यांचा सामना करणे कठीण होते. बरेच लोक कठीण भावनांना तोंड देऊ नये म्हणून वाईट सवयी लावतात.

लोकांमध्ये सर्वोत्तम शोधणे तुम्हाला चांगले ठरते. त्यांच्याकडून अपेक्षा करणे सर्वांत वाईट म्हणजे नाही.

प्रत्येक आहानाची सकारात्मक बाजू शोधणे ही सवय बनू शकते. तसेच तक्रार करण्याचे कारण शोधणे देखील सवय बनू शकते.

प्रत्येक पगाराचा एक भाग बचत खात्यात टाकणे ही सवय बनू शकते. तसेच तुम्ही कमाईपेक्षा जास्त खर्च करू शकता.

तुम्हाला काय फायदेशीर वाटते हे शोधणे. इंटरनेटवर वाचलेल्या किंवा टेलिव्हिजनवर ऐकलेल्या प्रत्येक गोष्टीवर विश्वास ठेवणे आणि स्वीकारणे तुमच्या फायद्याचे नाही.

तुम्ही वाईट सवयींचे गुलाम होणार आहात का? की तुमच्या सकारात्मक सवयी तुमच्या सेवेत आणणार आहात?

कृती पावले

तुम्हाला वाढण्यास मदत करणारी एखादी सवय आहे का? ती कोणती?

तुम्हाला अडी एखादी सवय आहे का जी तुम्हाला मागे ठेवते? ती काय आहे?

मुद्दा #3: चांगल्या सवयी विकसित करण्यासाठी छोटी पावले उचला

बरेच किशोरवयीन मुले वाईट सवयी बदलून चांगल्या सवयी लावण्यासाठी छोटी पावले उचलतात. जसे तुम्ही त्यांच्या सूचना वाचा, तुम्ही त्या तुमच्या स्वतःच्या आयुष्यात कशा वापरू शकता याचा विचार करा.

टीप: वेळापत्रक तयार करा

डेझिरी बेलीने तिचे शाळेचे काम करण्याची सवय लावण्यासाठी वेळापत्रक वापरले:

मी नेहमीच घरी आल्यानंतर लगेच गृहपाठ करत असे. जर तुम्हाला टीव्ही पहायचा असेल तर स्वतःला सांगा की तुम्ही एक तास टीव्ही पाहणार आहात आणि त्यानंतर तुम्ही गृहपाठ करणार आहात. तुम्ही अर्धा तास ब्रेक घेऊ शकता, नाश्ता किंवा असे काहीतरी घेऊ शकता, परंतु नंतर परत जाऊ शकता. वेळापत्रक असल्याने तुम्हाला तुमच्या मनाचा वापर करण्याच्या दिनचर्येत येण्यास मदत होते.

टीप: वेळेपूर्वी गोष्टी करा

ऑक्टाविया फुगर्सनने चांगल्या गोष्टी घडण्याची वाट पाहण्यारेवजी वेळेपूर्वी गोष्टी करण्याची आणि संधी शोधण्याची सवय विकसित केली:

मी घरी राहत असताना, माझी आई आम्हाला गृहपाठ करू देत नव्हती.

कारण मला गृहपाठ आवडायचा आणि तिला मला आवडणारी कोणतीही गोष्ट आवडायची नाही.

माझे गुण कमी झाले आणि मी नववीत तीन वर्गात नापास झालो. पण त्याच वेळी मला हे समजले की

जर मला कुठेतरी जायचे असेल तर मला माझ्या शिक्षणाची आवश्यकता आहे. जर मला माझ्या

परिस्थितीतून बाहेर पडायचे असेल तर शिक्षणाशिवाय मी कुठेही जाणार नाही.

मी माझे शाळेचे काम आधीच करण्याचा प्रयत्न केला. मी ते फक्त पास होण्यासाठी नाही तर माहिती लक्षात ठेवण्यासाठी करेन याची खात्री करायचो. जर मला वर्गात अडचण येत असेल, तर मला त्यात खरोखरच त्रास होत असेल तर मी शिक्षकांना कळवायचो. मी काही अतिरिक्त मदत मिळवण्याचा प्रयत्न करेन.

मी ऑनलाइन जाऊन ट्यूटोर शोधत असे. ऑनलाइन ट्यूशन माझ्यासाठी सर्वोत्तम होते.

टीप: स्वतःवर निराश होऊ नका

जर तुम्हाला वाईट सवय लागली असेल तर स्वतःवर टीका करू नका. जवळजवळ प्रत्येकालाच एक सवय असते. त्याएवजी, तुम्ही ती सवय कशी चांगल्या प्रकारे बदलू शकता ते पहा.

१८ वर्षीय राल्फ टारंटला पैसे वाया घालवण्याची वाईट सवय लागली आणि त्याने ते बदलण्यासाठी छोटी पावले उचलली:

मी १८ वर्षाचा होईपर्यंत पैसे वाचवायला सुरुवात केली नाही. मला जाणवले की जर मी माझे काम व्यवस्थित केले नाही तर मी कदाचित अडचणीत सापडेन. लोकांना पैसे देऊन आणि नेहमी लोकांकडे गोष्टी मागून मी कंटाळलो होतो.

माझे बँक खाते आहे आणि मी संधी मिळताच त्यात पैसे गुंतवतो. समजा मला २० डॉलर मिळतात —त्यातील १० ते १५ डॉलर माझ्या खात्यात जातात.

मला माहित आहे की कदाचित उपदेशात्मक वाटेल, पण मी खरं सांगतोय. विश्वास ठेवा, मी ते केलं आहे. पूर्वी मी कधीही पैसे वाचवले नाहीत. मला मिळणारे सर्व थोडेफार पैसे मी खर्च करायचो. ते सर्व स्नीकर्स, व्हिडिओ गेम आणि कॉमिक बुकमध्ये जायचे. माझ्या मते, जर तुम्ही नेहमीच तुमचे पैसे वाचवले असते तर तुमच्याकडे कधीही काहीही नसते.

ज्यांनी मला कर्ज दिले होते त्यांचे पैसे परत करावे लागत असल्याने मला प्रकाश दिसला. माझे पैसे वाया घालवून मी कंटाळलो होतो. गेल्या उन्हाळ्यात मी प्रत्यक्षात पाच जोड्या स्नीकर्स खरेदी केल्या होत्या - मला त्यांची गरज होती म्हणून नाही तर फक्त येणाऱ्या प्रत्येक नवीन जोडीची मला इच्छा होती म्हणून.

आजकाल, मी स्टाईलचा माझ्यावर पूर्वीसारखा प्रभाव पडू न देण्याचा प्रयत्न करतो. म्हणजे, ते अजूनही काही प्रमाणात प्रभावित होतात, पण माझ्या खिशात पैसे नसण्याइके नाही. पाच जोड्या स्नीकर्स खरेदी करण्याएवजी, मी दोन किंवा तीन खरेदी करतो आणि उर्वरित पैसे वाचवतो. मी आता माझे स्वतःचे बँक खाते व्यवस्थापित करतो आणि मी काम करतो. एकंदरीत, मी म्हणेन की माझ्या प्राधान्यक्रम व्यवस्थित आहेत.

मी तुम्हाला पावसाळ्याच्या दिवसासाठी तुमचे सर्व पैसे बँकेत ठेवण्यास सांगत नाही. मी खोटे बोलणार नाही आणि तुम्हाला सांगणार नाही की बचत करणे सोपे आहे, कारण ते तसे नाही. ते जगातील सर्वांत कठीण काम आहे... बरं, आपल्या वयोगटात तरी. पण मी रिकाम्या खिशात घराबाहेर पडू शकत नाही.

जरी मला माहित आहे की तुमच्यापैकी बरेच जण हे स्वीकारणार नाहीत, तरी पैसे कमवण्याचे मार्ग शोधा. तुमच्या परिसरात जा आणि कुत्र्यांना फिरायला लावा, गवत कापून च्या, बर्फ फावडे करा, पिशव्या भरा. जर माझ्या कोणत्याही उपायांना तुमच्यापैकी कोणालही पसंत नसेल तर... सुधारणा करा. कारण ते फायदेशीर आहे, काही पैसे कमवण्यासाठी जे काही करावे लागेल ते करा.

आणि कृपया मला शब्दशः घेऊ नका. जेव्हा मी म्हणतो, "काहीही करा"  
"हे करायलाच हवे," माझा उद्देश बाहेर जाऊन लुटमार करणे, चोरी करणे किंवा ड्रग्ज विकणे असा नाही. तुमच्या डोक्याचा वापर करा आणि तुम्ही जे काही करता ते कायदेशीर आहे याची खात्री करा. तुमच्या भविष्याकडे लक्ष देऊन हुशारीने काम करा.

रात्रफ्यामध्ये खर्च करणे किंवा स्नीकर्स खरेदी करणे थांबवले नाही - त्याने फक्त एक कपात केली चावले आणि त्याची पैशाची परिस्थिती चांगली बदलली.

टीप: स्वतः व्हा

१५ वर्षांच्या पॅट्रिशिया रॉजसनेही पैशाच्या चांगल्या सवयी विकसित करण्याचा एक मार्ग शोधला—द्वारे स्वतःची व्यक्ती असणे:

हायस्कूल म्हणाजे फक्त प्रतिमेबद्दल. जेव्हा किशोरवयीन मुले २० डॉलर्सचे कपडे घालून शाळेत येतात स्नीकर्स, ते असे दिसातात की त्यांना त्यांच्याकडे काय आहे याची पर्वा नाही किंवा त्यांच्याकडे थंड ब्रॅंड नावे परवडण्यासाठी पुरेसे पैसे नाहीत.

कपडे कंपन्या आपल्याला असे वाटायला लावतात की आपल्याला त्यांचे स्नीकर्स, जीन्स आणि स्वतःबद्दल चांगले वाटण्यासाठी जँकेट. जेव्हा आपण त्या वस्तु खरेदी करत नाही तेव्हा आपल्याला कधीकधी स्वतःबद्दल वाईट वाटते, विशेषत: जेव्हा लोक आपल्याला तुच्छतेने पाहतात आणि आपली छेड काढतात.

आणि हा दबाव जाहिरातदारं पुरताच मर्यादित नाही. जेव्हा किशोरांना दिसते की इतर किशोरवरीन मुले एखाद्या नावाजलेल्या ब्रॅडचे कपडे घालत आहेत - मग ते किंतीही कुरुप किंवा महाग असो - तेव्हा आपण ते खरेदी करतो.

मी चांगल्या किमतीत चांगले कपडे शोधण्याचा प्रयत्न करतो - सवलतीसाठी खरेदी करून.

दरवर्षी मी आणि माझे मित्र स्वस्त निळ्या जीन्स आणि सर्व रंगांच्या शर्टसाठी खरेदी करतो. आम्ही खरोखर महागड्या आयल्सवर जात नाही, जिथे जीन्स आणि शर्ट \$७० ते \$१०० किमतीचे असू शकतात. आम्ही स्वस्त आयल्सवर जातो आणि काही साथ्या जीन्स खरेदी करतो ज्यांची किमत \$२५ ते \$३० असते. अशा प्रकारे, आम्हाला आमच्या पैशासाठी जास्त पैसे मिळतात आणि संपूर्ण शालेय वर्षभर पुरेसे कपडे असतात.

टीप: गरजा आणि इच्छा वेगळे करा

१८ वर्षीय जेरेमिया स्पीयर्स त्याची मैत्रीन लिसा होईपर्यंत वेड्चासारखे पैसे खर्च करायचा

एक उत्तम सूचना केली:

तिने मला गरजा, इच्छा आणि असायलाच हव्यात अशा गोईचा एक चार्ट बनवण्याचा सल्ला दिला. गरजा अन्न, कपडे (तुम्हाला तुमच्या वाढदिवसाच्या सूटमध्ये रस्त्यावरून चालायचे नाही), बूट, टूशपेस्ट (कोणालाही दुर्गंधीयुक्त श्वास नको आहे, आता?), इत्यादीसारख्या असतात.

इच्छा अशा गोई आहेत ज्याशिवाय तुम्ही जगू शकता, पण त्याएवजी करू इच्छित नाही - जसे की कार, मोठे घर, अधिक कपडे, अधिक बूट, दागिने.

गोटा-हॅंट्स म्हणजे खरोखर स्वतःला बिघडवण्याचा एक मार्ग आहे - त्या अशा गोई आहेत ज्या तुम्ही पाहता आणि ठरवता की तुमच्याकडे "असल्या पाहिजेत", जसे की मी दुसऱ्या दिवशी पाहिलेल्या काळ्या सापाच्या कातडीच्या बूटांची जोडी. तुम्ही कल्याना करू शकता की, गोटा-हॅंट्स अधिक महाग असतात.

लिसा म्हणाली की तुम्हाला जे हवे आहे ते आधी मिळवणे आणि बाकीचे येऊ देणे महत्वाचे आहे. नंतर, म्हणून मी खरेदीला जाताना प्रत्येक वेळी एक चार्ट बनवू लागलो.

जर तुम्हाला जाणून घ्यायचे असेल की थोडीशी धार तुम्हाला कुठे घेऊन जात आहे, तर तुमच्या सवर्योकडे पहा. आणि तुम्ही नेहमी कोणत्या प्रकारच्या निवडी करता.

कृती पावले

यापैकी कोणती सूचना तुम्हाला मदत करू शकते?

तुम्ही ते कसे वापरू शकता?

मुद्दा #४: सवय सोडून नका - एक नवीन सवय सुरू करा

तुम्हाला नको असलेली सवय सोडून देणे - किंवा काहीही बदलणे - फक्त इच्छाशक्तीच्या जोरावर कठीण असते. तुम्ही फक्त इच्छा करून सवय सोडून देऊ शकत नाही.

नवीन सवय सुरू करणे खूप सोपे असते. अखेर, नवीन सवय मजबूत होते.

आणि जुनी सवय बदलते. मँडासोबतही असेच घडले. नवीन आवडी आणि क्रियाकलापांमध्ये गुंतून तिने माइकवर मात केली. तिने केलेल्या नवीन गोष्टी स्वतःबद्दल वाईट वाटण्यापेक्षा अधिक मनोरंजक बनल्या. आणि मँडा तुम्ही काहीही करता त्याच प्रकारे करत असे: एका वेळी एक पाऊल पुढे.

सवय बदलण्याची पहिली पायरी म्हणजे तुम्हाला कोणती सवय बदलायची आहे हे जाणून घेणे.

हे जाणून घेण्याचा एक मार्ग म्हणजे चिंतन करण्याची सवय लावणे.

चिंतन म्हणजे स्वतःकडे आणि तुमच्या आयुष्याकडे नियमितपणे काळजीपूर्वक पाहणे म्हणजे तुम्ही कशात आनंदी आहात आणि तुम्हाला काय बदलायचे आहे हे पाहणे. तुम्ही अनेक वेगवेगळ्या प्रकारे चिंतन करू शकता - लेखन किंवा कला करून, लोंग फिरायला जाऊन, आवडत्या ठिकाणी भेट देऊन, आवडत्या व्यक्तीशी बोलून किंवा धार्मिक किंवा आध्यात्मिक साधना करून.

एका किशोरवयीन मुलीला, जी आपले नाव गुप्त ठेवू इच्छिते, तिने तिचे कुंदुंब संकटात असताना तिच्या भावनांवर चिंतन करण्यासाठी एका जर्नलचा वापर केला.

मी नववीत असताना, माझ्या आईची नोकरी गेली आणि आमच्याकडे आमचे अपार्टमेंट ठेवण्यासाठी पैसे नव्हते. माझे बाबा आम्हाला सोडून गेले होते आणि आम्हाला आर्थिक मदत करत नव्हते. मी खूप निराश होतो (तुम्ही कल्पना करू शकता की माझ्या आईला कसे वाटेल) कारण मला माझे पुढचे जेवण आणि मी कुठे झोपणार याची काळजी होती.

मी खरोखर कोणाशीही बोलत नव्हतो की मी काय अनुभवत होतो, जे

ती चांगली भावना नव्हती. पण माझ्यासोबत घडणाऱ्या सर्व गोष्टीमुळे,

मी अखेर

### तुम्हाला नको

असलेली सवय सोडणे कठीण असते.  
तुम्ही फक्त सवय सोडून देऊ शकत नाही.  
नवीन सवय सुरू करणे खूप सोपे आहे.  
अखेर, नवीन सवय मजबूत होते आणि जुन्या सवयीची जागा घेते.

मी डायरी लिहायला सुरुवात केली, ज्यामुळे मला खरोखर

मदत झाली. माझी डायरी लिहिण्याद्वारे आणि पुन्हा वाचण्याद्वारे भावनिक समस्या कशा हाताळायच्या हे मला चांगले समजले.

लिहिण्यामुळे माझ्या भावनांना ओतप्रोत वाहू देते

माझ्या भावनिक साठवणुकीच्या पिशवीतून, माझ्या हृदयातून. जेव्हा

मी माझ्या भावना आत दावून ठेवतो, तेव्हा मला खूप काही जाणवते

जर दबाव कमी झाला नाही तर मी शेवटी स्फोट करेन किंवा माझे दुःख दुसऱ्यावर ओढवून घेईन अशी भीती आणि काळजी. पण एकदा माझ्या भावना मोकळ्या झाल्या की मला आराम वाटतो.

मी जवळजवळ दररोज माझ्या डायरीत लिहायला सुरुवात केली. त्या नोंदीमधील सर्व काही ओतल्यानंतर, मला खूप बरे वाटले, जरी मला अजूनही माझ्या आईचे काय होईल याची काळजी वाटत होती.

माझी डायरी घेण्यापूर्वी, जेव्हा काही वार्ड घडायचे तेव्हा मी फक्त रडत बसायचो आणि चांगल्याची आशा करायचो. कधीकधी मी प्रार्थनाही करायचो. पण लिहिण्याने मला सर्वात जास्त मदत झाली. माझी डायरी माझी सर्वात चांगली मैत्रीण होती. त्यामुळे मला विचार करायला लावले आणि स्वतः समस्या हाताळण्याचे वेगवेगळे मार्ग शेधण्यास मदत झाली.

माझ्या आयुष्यातील तीन वर्षांहून अधिक काळ माझ्या डायरीत नोंदवला आहे. मी अलिकडेच त्याला "प्रेशियस" असे नाव दिले आहे, कारण त्यात असलेल्या सर्व विचारांबद्दल मला असेच वाटते.

कृती पावले

तुम्ही तुमच्या आयुष्यावर विचार करण्यासाठी वेळ काढता का?

जर असेल तर तुम्ही ते कसे कराल आणि त्यातून तुम्ही काय शिकता?

जर नसेल, तर तुम्ही तुमच्या जीवनावर चिंतन कसे सुरू करू शकता?

नवीन, सकारात्मक सवयी तुम्हाला मनःशांती देऊ शकतात. लेखन, चित्रकला, चित्रकला, चालणे, कॅम्पिंग करणे, व्यायाम करणे - हे सर्व स्वतःला आराम आणि शांत करण्याचे मार्ग आहेत. १६ वर्षांय एमिली ऑर्चियर ही नवीन सवय सुरू होईपर्यंत खूप नैराश्यात होती.

तुम्ही कधी इतके उदास झाला आहात का की तुम्हाला झोप येत नाही, खाऊ शकत नाही किंवा वाचता येत नाही? तुमचे मित्र नाहीत आणि टीहीवर काहीही चांगले नाही. म्हणून तुम्ही उसासे टाकता, उशीत चेहरा दाबता आणि काही अशू ढाळता. दोन वर्षांपूर्वी माझे आयुष्य असे होते. मी नुकतेच १४ वर्षांचे झालो होतो आणि मला उदास वाटत होते.

एका शनिवारी माझी आई तिच्या नियमित "एम अजूनही जिवंत आहे का?" या गप्पा मारत माझ्या खोलीत डोकावली. मलाही माहित होते की जर मी असाच जास्त वेळ घालवला तर तिला मला धूळ फाडायला सुरुवात करावी लागेल.

"हाय, प्रिय," आई म्हणाली.

मी प्रतिसादात कुरुकुरलो.

"प्रिये, आज तुला कसे वाटतेय?"

"तुम्हाला कसे वाटते?" मी उपहासाने उत्तर दिले.

मग माझ्या आईने हालचाल केली:

"एमिली! कपडे घाला! मी कुन्याला फिरायला घेऊन जात आहे आणि तू माझ्यासोबत येत आहेस!"

"का?" मी ओरडलो.

"कारण त्यामुळे तुम्हाला बरे वाटेल."

बाहेर जाण्याचा विचारही असह्य होता. मी शेवटचे कधी बाहेर गेलो होतो ते मला आठवत नव्हते. कसे तरी मला जीन्स आणि काळी स्वेटशर्ट घालण्याची ताकद मिळाली. माझी आई दारात पट्टा आणि हातात कुत्रा घेऊन माझी वाट पाहत होती.

"फिरायला गेल्याने मला कसे बरे वाटेल हे मला अजूनही समजत नाही,"

मी तक्रार केली.

आईने माझ्याकडे पाहिले आणि दार उघडले. आम्ही बाहेर पडलो. मार्व महिन्यातील असामान्यपणे उण्ण दिवसांपैकी तो एक होता, पण वसंत ऋतूची चिन्हे अजून दिसली नव्हती. सूर्याची उण्णाता माझ्या गालाला स्पर्श करून बराच काळ लोटला होता.

माझ्या आईने मला आणि कुन्याला एका मातीच्या रस्त्याकडे नेले जे मैल मैल चालते.

मी चालत राहिलो आणि चालत असताना तक्रार करत राहिलो.

"हे कंटाळवाणे आहे आई. आपण घरी कधी जाऊ शकतो?"

"अजून नाही," ती म्हणायची.

माझ्या आईने ये-जा करणाऱ्या प्रत्येक धावपटू, कुन्यांवर चालणारा, धावणारा आणि सायकलस्वाराचे स्वागत केले.

आमच्याकडून. माझ्याभोवती असल्याने तिला जेवढे आनंद झाला त्यापेक्षा ती स्वतःला जास्त आनंदी करू लागली. मला हे सगळं निरर्थक वाटलं. अनंतकाळ चालत राहिल्यानंतर, तिने शेवटी सांगितले की आता मागे वळण्याची वेळ आली आहे.

जेव्हा आम्ही घरी पोहोचलो तेव्हा मला असे वाटले की जणू माझ्या हृदयातून खूप विटा काढल्या गेल्या आहेत.

मला ते कसे हाताळायचे हे माहित नव्हते. जवळजवळ एक वर्ष मी दुःखात बुडालो होतो. मी पुन्हा आनंदी कसे

व्हायला शिकू शकतो? लवकरच मी स्वतःला माझ्या खोलीत परतलो, एका आरामदायी फंकमध्ये.

एमिली नैराश्याच्या सवयीत इतकी बुडाली होती की तिला

आनंदी कसे राहायचे ते माहित आहे.

पण त्या चालण्याने माझ्यावर काहीतरी परिणाम झाला होता. कसे आणि का हे मला माहित नव्हते, पण एका क्षणासाठी आयुष्य जवळजवळ ठीक वाटले. एक आठवडा गेला आणि पुढच्या शनिवारी मी माझ्या आईला विचारले की आपण पुन्हा फिरायला जाऊ शकतो का.

एप्रिल आला आणि त्यासोबत वसंत ऋतुतील सुंदर फुलांची मालिका आली. मी माझ्या कुत्र्याला मध्यरात्री फिरायला घेऊन जाऊ लागलो. आम्ही रस्त्याच्या पलीकडे एका मोठ्या शेतात जायचो, जिथे डॅफोडिल्सने रांगा लावलेल्या लहान रस्त्यांकडे जायचो, ज्यामधून सफरचंदाच्या फुलांनी भरलेल्या बागा दिसायच्या. लहान शेतात बहरलेल्या डॉगवुड आणि मॅग्नोलियाच्या झाडांनी आणि लहान जांभळ्या रानफुलांच्या विखुरलेल्या तुकड्यांनी भरलेले होते. तिथे चालताना, मी सुंदर सुगंधांनी भारादून गेलो. तो माझ्या स्वर्गाचा एक छोटासा तुकडा बनला. मी बरे होत होतो.

म्हणून असे झाले की मी कुटुंबाचा अधिकृत कुत्र्यांना चालविणारा होतो. चालणे माझ्यासाठी रोजचे काम बनले आणि त्यामुळे मला मिळालेल्या शक्तिशाली शांती आणि आरामाची मी कबुली देऊ लागलो.

त्या उन्हाळ्यात, मला एक लहान तलाव आठवला जिथे मी खूप लहान असताना माझे आईवडील मला घेऊन जायचे. एके सकाळी मी तिथे ट्रैक करण्याचा निर्णय घेतला.

ते खूप लांब चालणे होते, तिथे आणि परत येण्यासाठी दोन तासांपेक्षा जास्त वेळ लागला. पण जेव्हा मी ते ठिकाण पाहिले तेव्हा मला ते खूप आवडले. मी जिथे जिथे पाहिले तिथे जीवन होते - बदके, हंस, हरण, टर्की, पाण्यातील साप, कासव, गिलहरी आणि महाकाय कार्प. मी तिथे माझी दैनंदिन तीर्थयात्रा करण्यासाठी सकाळी लवकर उढू लागलो.

जर चालणे ही माझी आध्यात्मिक साधना असेल, तर ते तळे माझे पवित्रस्थान होते. तिथे मला खूप शांतता आणि प्रसन्नता जाणवली. तलावावर मी अनेक मित्र बनवले आणि माझ्याकडे येणाऱ्या प्रत्येक धावपटू, धावणारा, कुत्रा चालणारा किंवा सायकलस्वाराचे स्वागत केले.

हळूहळू, माझे नैराश्य कमी झाले. जरी मी खूप व्यस्त झालो आहे आणि चालण्यासाठी कमी वेळ आहे, तरी मी दररोज चालण्यासाठी वेळ काढतो, जरी थोडा वेळ तरी.

चालण्याने मला नैराश्यापासून वाचवले. ते आत्म्यासाठी एक शक्तिशाली औषध आहे.

कधीकधी, एमिलीला कळले की, तुमचे आयुष्य बदलण्यासाठी जास्त वेळ लागत नाही.

रविवारी चर्चमध्ये जाणे, एखाद्या चांगल्या कामासाठी स्वयंसेवा करणे, जुन्या मित्राला फोन करणे किंवा फक्त फिरायला जाणे - ही एक नवीन आणि सकारात्मक सवय सुरु केल्याने आनंद मिळू शकतो.

कृती पावले

या प्रकरणातून तुम्हाला नवीन सवय सुरु करण्याबद्दल कल्यना मिळाली आहे का?

हे काय आहे?

# Think About It

तुमच्या सवयी काय आहेत?

तुमच्या सवयींचा विचार करा. त्या चांगल्या आहेत की वार्डट हे ठरवू नका - सध्या तो मुद्दा नाहीये. शाळेतील काम करताना, मित्रांशी संबंध जोडताना, काय घालायचे किंवा खावे हे ठरवताना, कोणते संगीत ऐकावे किंवा तुमच्या आयुष्यातील इतर कोणत्याही क्षेत्रात तुमच्या सवयी काय आहेत ते खाली वर्णन करा.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

आता, तुम्हाला काही सवयी बदलायच्या आहेत का? पुन्हा एकदा, त्यांचा न्याय करू नका किंवा स्वतःला कमी लेखू नका. तुम्हाला ज्या सवयी बदलण्याचा प्रयत्न करायचा आहे त्या खाली सूचीबद्ध करा:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

नवीन सवयी सुरु करणे

या प्रकरणात तुम्ही काय वाचले आहे याचा विचार करा. तुमच्या आयुष्यात तुम्हाला कोणते बदल करायचे आहेत यावर विचार करा. पण जुन्या सवयी बदलणे विसरून जा. त्याएवजी, तुमच्या आयुष्याच्या प्रत्येक क्षेत्रात तुम्ही कोणती नवीन सवय किंवा सवयी सुरु करू शकता?

मी स्वतःसाठी सुरु करू शकणाऱ्या नवीन सवयी:

---

---

---

---

---

माझ्या मित्रांसह मी सुरु करू शकणाऱ्या नवीन सवयी:

---

---

---

---

---

माझ्या आरोग्यासाठी मी सुरु करू शकणाऱ्या नवीन सवयी (शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक):

---

---

---

---

---

माझ्या संपर्तीसाठी मी सुरु करू शकणाऱ्या नवीन सवयी:

---

---

---

---

---

---

माझ्या शिक्षण आणि करिअरसाठी मी कोणत्या नवीन सवयी लावू शकतो:

---

---

---

---

---

---

---

जगावर माझा प्रभाव पाढण्यासाठी मी नवीन सवयी सुरू करू शकतो (माझ्या कामगिरी किंवा मला कसे लक्षात ठेवले जाईल):

---

---

---

---

---

---

---

तुम्हाला कोणती नवीन सवय सर्वात आधी सुरू करायची आहे? तुम्ही ती आजच सुरू करू शकाल का?

# प्रकरण

७

## You're Always Learning

त्यांनी ज्या आव्हानांना तोंड दिले आहे त्यातून त्यांनी खूप काही शिकले आहे. तुमच्या आयुष्याच्या या पुस्तकात तुम्हाला घेण्येतो आश्विकासेव्यात त्यांनी अनेही असूला तुम्हाला दिले आहे. आणि तुम्हाला यशाच्या मार्गावर नेण्याची शक्ती असलेल्या नवीन गोष्टी शिकणे आणि शोधणे.

तुम्हाला कदाचित असं वाटत नसेल, पण तुम्ही सध्या गतिमान आहात. तुम्ही एकतर वर जात आहात किंवा खाली जात आहात. तुम्ही एकतर उडत आहात किंवा पडत आहात. कारण आयुष्यात तुम्ही कधीही स्थिर राहत नाही.

ते का?

कारण जग सतत बदलत असते आणि तुम्हीही. तुम्ही नेहमीच गतिमान असता. तुमचे जीवन नेहमीच कुठेतरी जात असते. सर्व काही बदलते. तुम्ही कालसारखे आज नाही आहात. उद्या तुम्ही आजसारखे राहणार नाही. तुम्ही थोडसे जरी बदलले असले तरी बदललेले असाल.

तुम्ही कोणत्या दिशेने जात आहात हे लक्षात न येणे खूप सोपे असू शकते. असे दिसू शकते की तुम्ही एकाच ठिकाणी स्थिर आहात, वर किंवा खाली जात नाही. परंतु तुम्ही सतत शिकण्याच्या मार्गावर आहात - किंवा मार्गावर नाही - तुम्हाला हे माहित असले तरीही.

किंवा नाही.

तुम्ही कोणत्या दिशेने जात आहात? त्यावर तुमचा पूर्ण पर्याय आहे. पण शक्यता आहे, तुम्हाला ते कळत नाही. तुमच्याकडे सर्वात जास्त पर्याय आता असतो. किशोरावस्था ही तुमच्या आयुष्याची दिशा ठरवण्यासाठी आणि बदलण्यासाठी सर्वोत्तम वर्षे असतात.

एकदा तुम्ही मोठे झालात की, तुम्हाला हवी असलेली कौशल्ये आत्मसात करण्यासाठी वेळ आणि स्वातंत्र्य मिळवणे खूप कठीण होऊ शकते.

कदाचित हे थोडे भयावह असेल. कदाचित तुम्हाला वाटत असेल की तुम्हाला आता एक संधी मिळेल आणि जर तुम्ही ती सोडली तर इथून पुढे सगळंच वाईट होईल. अजिबात नाही. याचा अर्थ असा की तुमच्याकडे सध्या सतत शिकण्याच्या मार्गावर स्वतःला सेट करण्याची एक उत्तम संधी आहे.

सतत शिकणे म्हणजे काय? तुम्हाला कदाचित कल्पना असेल, कशावरून

तुम्ही आतापर्यंत वाचले आहे.

याचा अर्थ असा की जीवनात कोणतेही पाऊल उचलणे नाही, जागी धावणे नाही, स्थिर उभे राहणे नाही. जर तुम्ही सतत शिकत नसाल - जर तुम्ही तुमचे ज्ञान वाढवण्याच्या आणि वापरण्याच्या संधींचा फायदा घेत नसाल - तर तुम्ही प्रगतीच्या मार्गावर नाही आहात.

आणि जर तुम्ही वर जात नसाल तर तुम्ही दुसऱ्या दिशेने जात आहात.

सतत शिकणे म्हणजे:

तुम्हाला सगळं कळलेलं नाहीये पण तुम्ही नवीन शक्यतांसाठी खुले आहात. तुम्ही वर्ग, कार्यक्रम, इंटर्नशिप आणि नोकन्यांमध्ये संधीं शोधण्यासाठी सतर्क आहात.

तुमच्यापेक्षा जास्त अनुभवी लोकांकडून, सहसा प्रौढांकडून, शिकून तुम्ही तुमच्या प्रतिभेचा पुरेपूर विकास करण्याचा प्रयत्न करता. याचा अर्थ असा की तुमच्या बाजूने एक संघ असणे आवश्यक आहे, जेणेकरून तुम्ही एकटे प्रवासाला निघत नाही.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, चुकांमधून शिकत असताना आणि शिकलेल्या गोष्टी नवीन आव्हाने आणि संधींमध्ये लागू करत असताना, जीवनात तुमचा मार्ग सतत बदलत राहणे.

मुद्दा #१: तुम्ही जितक्या लवकर गुंतवणूक कराल तितके जास्त बक्षीस मिळेल

तुमचे किशोरावस्था आणि तरुण वय हे असे काळ असतात जेव्हा तुम्ही स्वतःला तुम्हाला हव्या असलेल्या व्यक्तीमध्ये साकारण्यास सुरुवात करू शकता आणि वेळेला तुमच्या बाजूने काम करू देऊ शकता. हे चक्रवाढ व्याजाच्या तत्त्वापेक्षा किंवा कालांतराने पैसे कसे वाढतात यापेक्षा फार वेगळे नाही.

गुंतवणुकीची शक्ती पाहण्यासाठी पैशाचे जग हे सर्वात सोपे ठिकाण आहे.

लवकर. आमी तुम्हाला लवकरच दाखवू की, तुम्ही जितक्या लवकर गुंतवणूक कराल तितके तुमचे बक्षीस जास्त असेल.

तुमच्या ध्येयांपैकी एक म्हणजे स्वतःसाठी एक आर्थिक योजना आखणे जेणेकरून तुम्ही सातत्याने, आपोआप तुमची बचत वाढवत आहेत. यासाठी फक्त काही सोपी कृती निवडणे आवश्यक आहे जी करणे सोपे आहे, जी तुम्ही दररोज, आठवड्याने किंवा मासिक आपोआप पुनरावृत्ती करता आणि कालांतराने ती आर्थिक यशाकडे घेऊन जाईल.

पण आर्थिक यश म्हणजे फक्त पैसे कमवणे नाही तर ते कसे कमवायचे आणि कसे वापरायचे हे समजून घेणे देखील आहे. पुढील कथा त्याबद्दल आहे.

तुम्ही पहिल्या मुलाइतकेच शहाणे आणि यशस्वी होऊ शकता. कोणीही तुम्हाला दहा लाख डॉलर्स देईल अशी शक्यता कमी आहे. पण तुम्ही एक स्वयंचलित बचत योजना तयार करू शकता जी

## निवड

एक श्रीमंत माणूस मरणार होता, म्हणून त्याने त्याच्या जुळ्या मुलांना त्याच्या पलंगावर बोलावले. वडील त्याच्या जवळ येत असलेल्या मृत्युबद्दल बोलत असताना मुले रहू लागली, पण हाताच्या इशान्याने वडिलांनी त्यांना शांत केले.

"मी तुम्हा दोघांना एक भेट देऊन जात आहे," तो त्याच्या मुलांना म्हणाला. "मला हवे आहे माझ्या दीर्घ आयुष्यात मला मिळालेला आनंद तुम्हालाही मिळावा.

तुम्ही कोणती भेटवस्तू निवडता हे तुमच्यावर अवलंबून आहे."

त्या माणसाने त्याच्या पलंगाजवळील एका सुंदर पेटीत हात घातला.

टेबलावर आणि दोन भेटवस्तू पुढे केल्या. एक भेट होती १,००० डॉलर्सच्या नोटा - दहा लाख डॉलर्स रोख. दुसरी भेट होती एक चमकदार तांब्याचा पेनी.

"तुम्हा दोघांनाही एकच पर्याय आहे - एकतर दहा लाख किंवा एक पैसा. जर तुम्ही दहा लाख निवडले तर ते माझ्या शहरातील बँकेत जमा केले जाईल आणि तुम्ही ते तुम्हाला हवे तसे वापरू शकता."

जर तू हा पैसा निवडलास, तर मी पुढच्या एकलीस दिवसांसाठी दररोज तुझ्याकडे असलेल्या पैशांच्या दुप्पट वाढ करीन. आता, आराम करा आणि विचार करा. उद्या सकाळी परत या आणि मला तुमच्या निवडी सांगा."

त्याने त्या दोघांचे चुंबन घेतले आणि त्यांना पाठवले.

त्या रात्री उशिर पाहिला मुलगा अंथरुणावर पडून विचार करत होता,

"ही निवड

बाबा आमचा आय टेक देत आहेत का?"

असामा का?

कोणते असावे

त्याला झोप येत नव्हती. पण तो त्याच्या वडिलांच्या निवर्डीबद्दल जितका जास्त विचार करत होता तितकाच तो पैसे घेण्याबद्दल खात्री बाळगत होता.

दुसऱ्या मुलाची झोप उडाली नाही. त्याने त्याच्या वडिलांनी हजार डॉलर्सच्या नोटांचा तो तुकडा पुढे केला त्याच क्षणी त्याचा निर्णय, तो दशलक्ष डॉलर्स घेणार होता आणि तो त्या पैशांचे काय करणार आहे याबद्दल तो आधीच मोठ्या योजना आखत होता.

दुसऱ्या दिवशी दोन्ही मुले त्यांच्या वडिलांना भेटायला गेली. पहिल्या मुलाने पैसे घेतले आणि दुसऱ्या मुलाने दशलक्ष डॉलर्स घेतले.

काही दिवसांनी, त्या मुलाने त्याच्या भावाला भेटायला जायचे ठरवले, तो त्याच्या पैशाचे काय करतोय ते पाहण्यासाठी.

"वडिलांनी वचन दिल्याप्रमाणे," पहिला मुलगा म्हणाला, "माझे पैसे गेले आहेत दररोज दुप्पट होत चालले होते. दुसऱ्या दिवशी माझ्याकडे दोन पैसे होते. तिसऱ्या दिवशी चार पैसे होते. चौथ्या दिवशी आठ पैसे होते." दुसरा मुलगा प्रभावित झाला नाही.

शेवटी, त्याच्याकडे आधीच दहा लाख डॉलर्स होते आणि तो नक्कीच खूप जास्त कमाई करेल.

पुढच्या आठवड्यात, दुसरा मुलगा त्याच्या भावाला भेटायला गेला. दररोज आणि त्याचे पैसे कसे जमा होत आहेत याचे वर्णन ऐकत होतो. पाचव्या दिवशी त्याच्याकडे सोळा पैसे होते; सहाव्या दिवशी बत्तीस; आठवड्याच्या अखेरीस मुलाकडे ६४ सेंट होते. आणि दुसऱ्या आठवड्याच्या अखेरीस त्याच्याकडे ८१.९२ डॉलर्स होते.

तिसऱ्या आठवड्यात काही दिवसांतच, पहिल्या मुलाचे पैसे \$६५५.३५ पर्यंत वाढले होते. पण दुसऱ्या मुलाला अजूनही त्याचा फारसा फायदा झाला नाही.

२८ व्या दिवशी, पहिल्या मुलाच्या पैशांनी दशलक्ष डॉलर्सचा टप्पा ओलांडला होता. २९ व्या दिवशी, त्याने अडीच दशलक्षचा टप्पा ओलांडला. ३० व्या दिवशी, त्याचे पैसे एकूण पाच दशलक्ष झाले. आणि ३१ व्या दिवशी, त्याचे पैसे १०,७३७,४१८.२४ होते.

ज्या मुलाने पेनी निवडली त्याने शोधून काढले होते  
काळांतराने - अगदी थोड्याशा पैशातही - पैसा कसा काढूसक्काढोत्याक्की असाधारण शक्ती.

पहिल्या मुलालाही समजाले की त्यांचे वडील  
त्यांना पैशापेक्षा जास्त देणे.

खरी देणगी म्हणजे आदर आणि ज्ञान  
पैशाचा वापर.

ज्या मुलाने दशलक्ष निवडले त्याच्याकडे त्याचे \$1 दशलक्ष होते.  
पण ज्या मुलाने पेनी निवडली तो जास्त किमतीचा होता.

तो

दशलक्ष्म डॉलर्स. दहा

कारण तो लोभी नव्हता, कारण तो

त्याच्या पैशांबाबत सावध होता, आणि कालांतराने पैसा कसा वाढू शकतो हे त्याला समजल्यामुळे, त्याने खरी संपत्ती मिळवली.

त्या श्रीमंत माणसाने त्याच्या दोन्ही मुलांना दिलेला पर्याय सारखाच आहे.

जग तुम्हाला दररोज देत असलेला पर्याय:

छोट्या कृती कालांतराने मोठ्या परिणामांमध्ये एकक्रित होतात.

आज तुम्ही करत असलेल्या कृती, मग त्या पैशांबद्दल असोत, मैत्रीबद्दल असोत किंवा तुमच्या आरोग्याबद्दल असोत, कालांतराने तुमच्या जीवनावर मोठा परिणाम करू शकतात.

तुमच्या पगारातून किंवा तुमच्या चेकिंग खात्यातून आठवड्याला १० डॉलर्स कापून ते बचत खात्यात जमा करेल.

म्हणजे दिवसाला २ डॉलर्स, आठवड्याचे शेवटचे दिवस मोजले जात नाहीत.

दिवसाला दोन डॉलर्स, आठवड्याला १० डॉलर्स - म्हणजे वर्षाला सुमारे ५०० डॉलर्स. समजा तुम्ही १६ वर्षाचे आहात आणि तुम्ही आता ते करायला सुरुवात केली आहे. ३० वर्षात, तुम्ही ४६ वर्षाचे झाल्यावर काय होईल? समजा तुम्हाला त्या पैशावर दरवर्षी ५ टक्के व्याज मिळत होते, जो एक वाजवी अंदाज आहे.

वय भरणा		एकूण
१६	\$ ५००	\$ ५२५
१७	५००	१,०७६
१८	५००	१,६६५
१९	५००	२,२६३
२०	५००	२,९०१
२१	५००	३,५७१
२२	५००	४,२७५
२३	५००	५,०९४
२४	५००	५,७९०
२५	५००	६,६०४
२६	५००	७,४५९
२७	५००	८,३५७
२८	५००	९,३००
२९	५००	१०,२९०
३०	५००	११,३३०
३१	५००	१२,४२२

वय भरणा		एकूण
३२	५००	\$ १३,५६८
३३	५००	१४,७७९
३४	५००	१६,०३५
३५	५००	१७,३६२
३६	५००	१८,७५५
३७	५००	२०,२१८
३८	५००	२१,७५४
३९	५००	२३,३६७
४०	५००	२५,०६०
४१	५००	२६,८३८
४२	५००	२८,७०५
४३	५००	३०,६६५
४४	५००	३२,७२३
४५	५००	३४,८८४
४६	५००	३७,१५३

दिवसाला फक्त दोन डॉलर्स बाजूला ठेवून - \$३७,००० पेक्षा जास्त. ते करणे सोपे आहे का?

आश्वर्याची गोष्ट म्हणजे ते. न करणे सोपे आहे का? दुर्दैवाने ते. आपल्याकडे असा संपूर्ण देश आहे जो असे लोकांनी भरलेला आहे जे ते करत नाहीत आणि ते कशावर जगणार आहेत या विचारात निवृत्तीचे वय गाठत आहेत.

ते बंद करण्याची किंमत

"ही बचत करण्याची कल्पना खूप चांगली वाटते," तुम्ही म्हणता, पण कोणत्या ना कोणत्या कारणाने (मुख्यतः ती न करणे खूप सोपे असल्याने), तुम्ही ती पुढे ढकलता. शेवटी, ती न केल्याने काही नुकसान होत नाही, बरोबर? त्याची काही खरी किंमत आहे असे वाट नाही. तुम्ही फक्त किशोरवर्यीन आहात. पैसे वाचवायला सुरुवात करण्यासाठी तुमच्याकडे पुढे वर्षे आहेत.

पण अरे, किती किंमत आहे! वाट पाहण्याच्या किंमतीची कल्पना देण्यासाठी, खालील उदाहरण पहा.

तिसऱ्या अध्यायातील पॉलीन गॉर्डन आठवते का? तिने वयाच्या २० व्या वर्षी \$१,००० ने निवृत्ती खाते उघडले. समजा तुमचाही हाच विचार आहे आणि तुम्ही आणि पॉलीन प्रत्येकी तुमच्या खात्यात दरवर्षी \$१,००० (किंवा आठवड्याला \$२०) देण्यास सहमत आहात. हे खरे आहे—पॉलीनने तिचे पहिले \$१,००० आधीच गुंतवले आहे. पण तुम्हाला ते जमत नाही. (हो, ते करणे सोपे आहे, पण न करणे देखील सोपे आहे.)

तुम्ही या वर्षा, पुढच्या वर्षा किंवा पुढच्या वर्षा सुरुवात करत नाही. खरं तर, तुम्ही ते पुढील सहा वर्षासाठी पुढे ढकलत राहता.

पण सातव्या वर्षाच्या सुरुवातीला, जेव्हा तुम्ही पॉलिनला विचारता की ती कशी आहे, तेव्हा तुम्ही तिच्या उत्तरावर विश्वास ठेवू शकत नाही: ती आधीच संपली आहे!

सहा वर्षे १२% व्याजदराने दरवर्षी \$१,००० गुंतवल्यानंतर, ती पूर्णपणे तयार आहे. तिला फक्त ते तिथेच राहू द्यायचे आहे आणि कोणतीही नवीन बचत न जोडता व्याज जमा करायचे आहे. ती साठ वर्षाची झाल्यावर, तिने सुरु केलेला घोटासा आर्थिक गोळा \$५००,००० पेक्षा जास्त होईल—जरी तिने आणखी एक पैसाही गुंतवला नाही तरीही.

तर तुम्ही आठवड्याला २० डॉलर्स किंवा वर्षाला १००० डॉलर्स जमा करायला सुरुवात करण्याचा निर्णय घ्या. कोणत्या वयात तुमची बचत ५००,००० डॉलर्सपेक्षा जास्त होईल, जेणेकरून तुम्ही पॉलिनप्रमाणे आठवड्याला २० डॉलर्स जमा करणे थांबवू शकाल?

चला गणित करूया...

सहा लहान वर्षाचा विलंब

		पॉलिन		तू	
वय	पेमेंट	एकूण	पेमेंट	एकूण	
१९	\$ १,०००	\$ १,१२०	०	०	
२०	१,०००	२,३७४	०	०	
२१	१,०००	३,७७९	०	०	
२२	१,०००	५,३५३	०	०	
२३	१,०००	७,११५	०	०	
२४	१,०००	९,०८९	०	०	
२५	० (पॉलिन थांबते)	१०,१८०	\$ १,०००	\$ १,१२०	
२६	०	११,४०९	१,०००	२,३७४	
२७	०	१२,७६९	१,०००	३,७७९	
२८	०	१४,३०२	१,०००	५,३५३	

	पॉलिन	तू		
वय	पेमेट	एकूण	पेमेट	एकूण
२९	०	१६,०९८	१,०००	७,११५
३०	०	१७,९४०	१,०००	९,०८९
३१	०	२०,०९३	१,०००	११,३००
३२	०	२२,५०४	१,०००	१३,७७६
३३	०	२५,२०५	१,०००	१६,५४९
३४	०	२८,२२९	१,०००	१९,६५५
३५	०	३१,६१७	१,०००	२३,१३३
३६	०	३५,४११	१,०००	२७,०२९
३७	०	३९,६६०	१,०००	३१,३९३
३८	०	४४,४११	१,०००	३६,२८०
३९	०	४९,७४९	१,०००	४१,७५३
४०	०	५५,७१९	१,०००	४७,८८४
४१	०	६२,४०६	१,०००	५४,७५०
४२	०	६९,८९४	१,०००	६२,४४०
४३	०	७८,२८१	१,०००	७१,०५२
४४	०	८७,६७५	१,०००	८०,६९९
४५	०	९८,११६	१,०००	९१,५०३
४६	०	१०९,९८०	१,०००	१०३,६०३
४७	०	१२३,१७७	१,०००	११७,१५५
४८	०	१३७,९५९	१,०००	१३२,३३४
४९	०	१५४,५१४	१,०००	१४१,३३४
५०	०	१७३,०५५	१,०००	१६८,३७४
५१	०	१९३,८२२	१,०००	१८९,६९९
५२	०	२१७,०८१	१,०००	२१३,५८३
५३	०	२४३,१३०	१,०००	२४०,३३३
५४	०	२७२,३०६	१,०००	२७०,२९३
५५	०	३०४,९८३	१,०००	३०३,८४८
५६	०	३४१,५८१	१,०००	३४४,४२१
५७	०	३८२,४००	१,०००	३८३,५२१
५८	०	४२८,४०१	१,०००	४३०,६६३
५९	०	४७९,८९६	१,०००	४८३,४६३
६०	०	५३७,४८४	१,०००	५४२,५९९

तुम्हाला तुमच्या डोळ्यांवर विश्वास बसणार नाही - तुम्ही ५७ वर्षांचे होईपर्यंत पॉलीनला भेटू शकणार नाही ! त्या सहा वर्षाच्या दिरंगाईमुळे तुमची ३६ वर्षांची गुंतवणूक वाया गेली.

तेवढ्यासाठी ३० वर्षे जास्त लागली असती आणि त्याच ठिकाणी गुंतण्यासाठी तुम्हाला ३०,००० डॉलर्स जास्त गुंतवावे लागले असते. जर तुम्ही सुरुवात केली असती तरच पॉलीनने केले!

आणि तसे - जर तुमचे वडील हे वाचत असतील, किंवा त्यांच्या वयाच्या ५० किंवा ६० च्या दशकात कोणीतरी असेल, आणि ते त्यांच्या कपाळावर हात मारत असतील आणि कण्हत असतील की त्यांनी हे त्यांच्या किशोरावस्थेत केले असते तर त्यांना आराम करायला सांगा: अजून खूप उशीर झालेला नाही. तुम्ही कधीही खूप म्हातारे नसता आणि तुमची स्वप्ने साध्य करण्यासाठी थोडीशी धार लावण्यास सुरुवात करण्यास कधीच उशीर झालेला नसता.

येथे मुद्दा असा आहे की वाट पाहण्याची किंमत मोजावी लागते - मग ती पैशाची असो किंवा यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असलेली वृत्ती आणि कौशल्ये विकसित करण्याची असो. सुरुवात करायला कधीच उशीर होत नाही. पण वाट पाहायला नेहमीच उशीर होतो. आणि तुम्ही जितक्या लवकर सुरुवात कराल तितके चांगले.

जरी हे पैशाच्या बाबतीत खरे आहे (आणि तुमचे पैसे कसे हाताळायचे हे जाणून घेणे ही खूप चांगली गोष्ट आहे), तरी लवकर गुंतवणूक करणे हे तुमच्या आयुष्यातील इतर सर्व क्षेत्रांपेक्षा फारसे वेगळे नाही. सध्या, तुमच्या किशोरावस्थेत, तुमच्याकडे तुमचे आयुष्य भविष्यात कुठे जाईल तेथे गुंतवणूक करण्याची शक्ती आणि स्वातंत्र्य आहे. तुमचे जीवन योग्य दिशेने नेण्यासाठी सध्याचा सर्वोत्तम काळ आहे. सवयी, कृती, दृष्टिकोन आणि तत्वज्ञान—

ते किती शक्तिशाली आहेत हे तुम्हाला आता कळले असेलच. या सर्व क्षेत्रात तुम्ही जितक्या लवकर योग्य मार्गावर येऊ शकाल तितके चांगले. ते पुढे ढकलणे हा मार्ग नाही.

तुम्ही तुमच्या आयुष्यात काय करणार आहात हे फक्त काय या प्रश्नापेक्षा खूप जास्त आहे.

तुम्हाला कोणत्या प्रकारची नोकरी मिळेल किंवा तुम्ही किती पैसे कमवाल (जरी दोन्ही महत्वाचे आहेत). तुम्हाला कोणत्या प्रकारची व्यक्ती व्हायचे आहे हे ठरवण्याचा प्रश्न आहे. आता निर्णय घेण्याची आणि कृती करण्याची वेळ आली आहे.

### कृती पावले

पैसे वाचवण्यासाठी तुमच्याकडे काही योजना आहे का?

तुमच्या भविष्यात तुम्ही इतर कोणत्या मार्गानी गुंतवणूक करू शकता?

### मुद्दा #२: सर्व संधींचा फायदा घ्या

सतत शिकणे म्हणजे सर्व संधींचा फायदा घेणे, जसे टोन्या गूळ्हरने किशोरावस्थेत असताना केले:

मी काम करू लागलो की, मला नेहमीच नोकरी मिळत असे. मी फक्त बसून राहिलो नाही.

शाळेनंतर घर. मी बसने मॉलला गेलो आणि मॉलमध्ये काम केले.

शाळेनंतरच्या नोकन्या आणि अभ्यासेतर क्रियाकलापांद्वारे तुम्ही त्या सवयी आणि शिस्त विकसित करता.

जर तुम्हाला संधी दिसली तर ती य्या. ती माझी खासियत होती. जेव्हा जेव्हा मी काही मोफत पाहिले - मोफत हा माझा आवडता शब्द होता. जर मी एखादा मोफत कार्यक्रम पाहिला तर मी त्यात सहभागी होतो.

डेझरीने हायस्कूलमध्ये पत्रकारिता इंटर्नशिपचा फायदा घेतला ज्यामुळे उघडकीस आले तिला कामाच्या जगात:

त्यामुळे माझे क्षितिज विस्तारण्यास मदत झाली. मी लोकांच्या मुलाखती घेत होतो आणि कसे ते पाहत होतो व्यावसायिक जग चालते. त्याने मला स्वतःबद्दल वेगळा विचार करायला शिकवले. जेव्हा तुम्ही यशाची उदाहरणे पाहता तेव्हा ते तुम्हाला प्रत्यक्ष अनुभवायला मिळते आणि तुम्हाला काहीतरी साध्य करण्यासाठी मदत करते. ते तुम्हाला कामाच्या वातावरणात आरामदायी राहण्यास मदत करते. आणि तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टी कशा मिळवायच्या हे जाणून घेण्यास मदत करते.

१८ वर्षीय ऑड्रिया फेसीला व्यवसाय जगाबद्दल जाणून घेण्याची संधी मिळाली आणि तिने ती मिळवली:

गेल्या उन्हाळ्यात मला नॅशनल फाउंडेशन फॉर टीचिंग एंटरप्रेन्योरशिप (NFTE) च्या उन्हाळी कार्यक्रमात प्रवेश मिळाला. NFTE चे घेय म्हणजे लोकांना व्यवसाय कसा सुरु करायचा याची मूलभूत माहिती शिकवणे.

आमच्या पहिल्याच बैठकीत आम्हाला व्यवसाय जगताबद्दल माहिती देण्यात आली.

मग आम्हाला सुरु करू इच्छित असलेल्या व्यवसायांचे वर्णन लिहिण्यास सांगण्यात आले. मी कॅरिबियन संस्कृतीशी संबंधित वस्तू विकण्याची (मी जमैकाचा आहे) आणि माझ्या व्यवसायाचे नाव कॅरिबियन हीट ठेवण्याची योजना आखली.

वर्णन लिहिण्यासाठी, मला एका ग्राहकासारखा विचार करावा लागला. मला काय खरेदी करायला आवडते आणि इतर तरुणांना काय खरेदी करण्यात रस असेल हे मला ठरवायचे होते. मला अशा किमती ठरवायच्या होत्या ज्या कॅरिबियन वस्तू विकण्याच्या दुकानांशी स्पर्धात्मक असतील. मला एका वर्षाच्या कालावधीत माझा नफा किंती असेल याचा अंदाज देखील लावायचा होता.

आठवड्याच्या शेवटी, आम्हाला हव्या असलेल्या वस्तू खरेदी करण्यासाठी प्रत्येकी \$२५ देण्यात आले.

विकण्यासाठी. माझ्या मैत्रिणी तकीशा आणि मिशेल यांनी सौंदर्यप्रसाधने आणि कानातले खरेदी केले. मी माझ्या कॅरिबियन संस्कृतीचे प्रतिनिधित्व करण्याच्या गोष्टी खरेदी केल्या, जसे की रास्ता बेल्ट, पाउच आणि चेन. मी क्रिस्टल चेन, लाईटर, स्पॅन्डेक्स आणि कोलोन देखील खरेदी केले.

त्या खरेदीच्या उदाहारणानंतर, आम्ही आमच्या विक्रीचे प्रात्यक्षिक दाखवण्यासाठी ऑफिसमध्ये परतलो.

पिच - ग्राहकांना तुमची उत्पादने खरेदी करण्यासाठी तुम्ही त्यांना काय म्हणता.

आम्हाला व्हिडिओ कॅमेयांसमोर उभे राहून आमचे सेल्स पिच करावे लागले. सुरुवातीला मी घाबरलो होतो आणि जेव्हा मी एकाही लाईटरला काम करू शकलो नाही तेव्हा परिस्थिती आणखी बिकट झाली. मग आम्ही काय चांगले करू शकतो हे पाहण्यासाठी आम्ही टेप पाहिली.

मला कळले की मला अधिक हळू बोलावे लागेल. मी माझ्या ओळी घाईघाईने पूर्ण करत होतो.

आणि लाईटरच्या घटनेने मला शिकवले की ग्राहकांना दाखवण्यापूर्वी मला माझा माल तपासावा लागतो.

पुढे, आम्ही आमचे बिझूनेस कार्ड डिझाइन करण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धतींवर चर्चा केली. ग्राहकांचे लक्ष वेधण्यासाठी आम्हाला सर्जनशील घोषणांचा विचार करावा लागला. मी माझ्या कार्डसाठी हे विचारात घेतले:

कॅरिबियन हीट "चांगल्या गोई मिळाल्या पाहिजेत"

ऑड्रिया फेसी

अध्यक्ष

रास्ता बेल्ट, पाउच, लाईटर इ.

आम्हाला पैसे वाचवण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी, आम्हाला NFTs कडून \$25 च्या योगदानाने बँक खाती उघडण्याची संधी देण्यात आली. आम्ही किती पैसे कमवले याचा हिशोब ठेवण्यासाठी आम्हाला पावती पुस्तके देण्यात आली.

कार्यक्रम संपल्यानंतर, मी माझा व्यवसाय चालू ठेवण्याचा प्रयत्न करण्याचा निर्णय घेतला. तो मंद गतीने चालला आहे पण मी स्वतःसाठी थोडे पैसे कमवत आहे. आतापर्यंत ज्या वस्तू खरोखर विकल्या जात आहेत त्या म्हणजे रास्ता बेल्ट, पाउच आणि आफिकेचे नकाशाचे पैंडेंट.

उद्योजक असण्याचा सर्वात कठीन भाग म्हणजे तुमच्या आजूबाजूला असलेल्या वेगवेगळ्या व्यवसायांमधील स्पर्धा. काही ग्राहक तुम्हाला तुमच्या किमती कमी करायला लावण्याचा प्रयत्न करतात कारण कोणीतरी तीच वस्तू कमी किमतीत विकत आहे. तुम्हाला खात्री करावी लागेल की ग्राहकाला असे वाटणार नाही की तिची फसवणूक होत आहे.

आणि अर्थातच, आर्थिक समस्या नेहमीच एक समस्या असते. व्यवसाय सुरु करण्यासाठी आणि तो चालू ठेवण्यासाठी तुमच्याकडे पैसे असणे आवश्यक आहे, विशेषत: जर तुम्ही अशा गोई विकत असाल ज्या पुढा भरायच्या आहेत.

समस्या असूनही, मला खन्या जगात डोकावण्याची संधी मिळाली याचा मला आनंद आहे. माझा स्वतःचा व्यवसाय सुरु करण्याच्या अनुभवाने माझ्या आयुष्यात नंतरच्या काळात शक्य असलेल्या करिअरकडे माझे डोके उघडले.

कृती पावले

सध्या तुमच्यासमोर कोणत्या संधी उपलब्ध आहेत?

तुम्हाला कोणत्या नवीन संधी हव्या आहेत?

तुम्ही ते कसे मिळवू शकता?

मुद्दा #३: तुम्हाला तुमच्या बाजूने एक संघ हवा आहे

सतत शिकण्यासाठी, तुम्हाला मदतीची आवश्यकता आहे. अमेरिकेत आमच्याकडे "स्वतः करा, मला कोणाचीही गरज नाही" ही कल्पना आहे, जसे की स्वतःहून (आणि फक्त स्वतःसाठी) गोष्टी करणे हे कसे तरी थंड, कठीण, हुशार किंवा चांगले आहे.

पण हे सर्व स्वतःहून करणे केवळ अनावश्यकच नाही तर अशक्यही आहे. तुम्ही ते स्वतः करू शकत नाही. मग तुम्हाला आवश्यक असलेली मदत कशी मिळेल?

प्रत्येकाला अशा एखाद्या व्यक्तीची आवश्यकता असते ज्याचावर ते विश्वास ठेवू शकतील, ज्याच्याशी ते बोलू शकतील. त्या वेळी त्यांना कोणत्याही पर्वतरांगा येत असतील. "ज्याबी तुम्ही बोलू शकता" याचा अर्थ व्यावसायिक सल्लागार असू शकतो, परंतु आवश्यक नाही. ते काका, आजी आजोबा, शिक्षक, शाळेतील सल्लागार किंवा प्रशिक्षक असू शकतात.

जेव्हा गिझेल जॉनला विश्वासू व्यक्ती सापडली तेव्हा तिचे आयुष्य बदलले. ती १४ वर्षांची असताना त्रिनिदाद आणि टोबॅंगोहून अमेरिकेत आली आणि हायस्कूलमध्ये जुळवून घेण्यात तिला खूप त्रास झाला. नववीत शिकायला सुरुवात केल्यानंतर अवघ्या दोन आठवड्यांनीच तिचे दुसऱ्या मुलीबी भांडण झाले आणि लवकरच तिचा शिक्षणातील रस कमी झाला.

मी कापत होतो आणि काम करत नव्हतो म्हणून मला कमी गेड मिळत राहिले.

कधीकधी मी घरी जाऊन झोपायचो, किंवा मी शाळेतही जात नसे. माझ्याकडे कोणी पाहत नव्हते, म्हणून मी जे करायचे ते केले. मी जवळजवळ सर्व परीक्षांमध्ये नापास झालो.

मी माझ्या कुटुंबासोबत राहत नव्हतो कारण ते वेस्ट इंडिजमध्ये परतले होते. मी माझ्या आईच्या मैत्रिणीसोबत राहत होतो, आणि ती स्वतःच्या आयुष्यात इतकी व्यस्त होती की लक्ष देण्यास असमर्थ होती. माझ्याकडे.

मग मला बेबीसिटींगची नोकरी मिळाली, ज्यामुळे परिस्थिती आणखी बिकट झाली. मी नेहमीच थकलो होतो आणि पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा शाळा चुकवत असे. मी नोकरी सोडू शकत नव्हतो. मला स्वतःची काळजी घेण्यासाठी पैशांची गरज होती.

पण जेव्हा गिझेलने दहावी सुरु केली तेव्हा तिला एक शिक्षिका भेटली जी तिचे आयुष्य बदलून टाकेल.

एके दिवशी मी माझ्या इंग्रजीच्या वर्गात झोपलो होतो. मासिक पाळीच्या अगदी आधी शेवटी मी जागा झालो, आणि माझ्या शिक्षिका, श्रीमती स्टॅनफोर्ड, माझ्याकडे पाहत होत्या.

"तुला काय झालंय?" तिने विचारले.

"काही नाही," मी हळूवारपणे उत्तर दिले.

मला माझ्या मनातलं तिला सांगायचं होतं. मला माझां ऐकून घेणारं कोणीतरी हवं होतं आणि ती नवकी ऐकेल हे मला माहीत होतं. इतर मुलं तिच्याशी कशी नातं जोडतात हे मी नेहमीच लक्षात ठेवलं. ती

ती मैत्रीपूर्ण होती पण कडक होती. इतर मुलांना ती आवडायची, ती ज्या विद्यार्थ्यांना अनेक वेळा नापास झाली होती त्यांनाही. मला वाटले की मी तिच्याशी जवळीक साधू शकेन.

वर्ग संपल्यानंतर, मी तिच्या टेबलाजवळ गेलो आणि तिला वेळ मिळेल तेव्हा मी तिच्याशी बोलू शकेन का असे विचारले. तिने हो म्हटले आणि आम्ही त्याच दिवशी जेवणाच्या वेळी एकमेकांना भेटण्याचा बेत आखला.

ती भेट गिझेलसाठी एक टर्निंग चॉइंट होती.

मी तिला माझ्या मनातल्या गोष्टी सांगितल्या आणि तिने ऐकलं. त्या दिवसानंतर मी जवळजवळ दररोज तिला जेवायला भेटायला जायची. आम्ही घरी चालत जाऊ लागलो कारण आम्ही तिथे राहत होतो. त्याच दिशेने.

मला त्रास देणाऱ्या कोणत्याही गोष्टीबद्दल मी तिच्याशी बोलू शकत असे आणि ती नेहमीच मला चांगला सल्ला. ती मला समजून घेत होती कारण ती वेस्ट इंडिजची होती.

(श्रीमती स्टॅनफोर्ड गयानाची आहेत.) तिने माझ्या आयुष्यात रस घेतला आणि मला खास वाटले. ती मला चर्चलाही घेऊन जायची. मी स्थायिक होऊ लागलो आणि शाळेत जाऊ लागलो.

सुश्री स्टॅनफोर्ड यांनी एकदा मला सांगितले होते की मला वैयक्तिकरित्या ओळखण्यापूर्वीच, त्यांनी मला नियमित इंग्रजीतून काढून अॅर्सेंस इंग्रजीमध्ये प्रवेश देण्याचा प्रयत्न केला, कारण त्यांना माहित होते की नियमित इंग्रजी माझ्यासाठी आव्हान नाही. जेव्हा त्यांनी मला हे सांगितले तेव्हा मला बरे वाटले कारण मी स्वतःला कधीही एक चांगला विद्यार्थी म्हणून पाहिले नाही.

याचा अर्थ असा होता की माझ्यात क्षमता होती आणि मी हुशार होतो. मी हुशार असल्याचे मला वाटत होते आणि मी शाळेत चांगले काम करू शकतो हे सिद्ध करायचे होते. मला चांगले गुण मिळवायचे होते आणि सन्माननीय पदावर यायचे होते. मला आयुष्यात असे कोणीतरी व्हायचे होते - लहानपणापासून मी ज्या वकीलाचे स्वप्र पाहत होतो. मी कधीच उशिरा किंवा शाळेत गैरहजर राहत नव्हतो. अखेर, मला अधिक सन्मान वर्गात स्थान मिळाले.

वर्ग बदलताना मला नवीन मित्र मिळाले आणि ते कष्टाळू मुले होती. माझे बरेच जुने मित्र एकतर शाळा सोडले, शाळा बदलली, काढून टाकण्यात आले किंवा फक्त हॉलवेमध्ये फिरायला गेले. माझे नवीन मित्र भविष्याकडे पाहत होते आणि मीही. बाहेर फिरण्याएवजी आणि शाळा सोडण्याएवजी, आम्ही परीक्षा उत्तीर्ण होण्यासाठी आणि सन्मान यादीत राहण्यासाठी अभ्यास करत होतो.

श्रीमती स्टॅनफोर्ड यांच्याशी माझी मैत्री वर्षानुवर्षे टिकून आहे. सध्या आम्ही अजूनही त्याच चर्चला जातो, या देशात आल्यावर मी विसरले होते ते ठिकाण.

अखेर गिझेलने तिच्या हायस्कूलच्या अगदी जवळ पदवी प्राप्त केली, जी श्रीमती स्टॅनफोर्डच्या मदतीने शक्य झाली नसती.

पाठिंबा मिळवण्याचा दुसरा मार्ग म्हणजे मार्गदर्शक शोधणे.

नवीन काहीतरी शिकण्याचे तीन मार्ग आहेत.

एक म्हणजे ते कसे कार्य करते आणि काय करावे याचा अभ्यास करणे.

दुसरे म्हणजे ते प्रत्यक्षात करून शिकणे.

पण, शिकण्याचा तिसरा आणि त्याहूनही अधिक शक्तिशाली मार्ग आहे, आणि तो म्हणजे तुम्हाला जे करायचे आहे त्यात आधीच प्रभुत्व मिळवलेले दुसरे कोणीतरी शोधणे. ती व्यक्ती, ज्याला मार्गदर्शक म्हणतात, ती तुम्हाला त्याच्या अनुभवातून शिकू शकते.

पॅलीन गॅर्डनने अनेक वर्षांपासून मार्गदर्शकांचा वापर केला आहे:

माझे दोन मार्गदर्शक आहेत जे मला मदत करतात. दोघेही व्यवसायात आहेत आणि त्यांनी मदत केली

माझ्या रेझ्युमेसह. जर मला कढ्हर लेटर लिहायचे असेल तर मी एक रफ ड्राफ्ट तयार करते आणि त्यांना ते एडिट करायला सांगते. आणि कधीकधी ते माझा रेझ्युमे पाहतात. मी जेव्हा जेव्हा नोकरीसाठी अर्ज करतो तेव्हा मला नेहमीच आत्मविश्वास वाटतो कारण माझ्याकडे ते नेटवर्क आणि तो पाठिंबा आहे. आणि माझा रेझ्युमे उत्तम आहे.

तिथे इतके संसाधने आहेत की तुम्हाला त्यांचा फायदा घेण्याची आवश्यकता आहे. आणि नेटवर्किंग खूप महत्वाचे आहे - उदाहरणार्थ, शाळेनंतर तुमच्या शिक्षकांनी बोलणे किंवा मार्गदर्शन सल्लागाराकडे जाणे.

तुम्ही कोणतीही घ्येये साध्य करण्याचा प्रयत्न करत असलात तरी, अशा प्रौढांना शोधा ज्यांनी समान किंवा अगदी समान घ्येये साध्य केली आहेत. अशा लोकांनी वेळ घालवा जे तिथे गेले आहेत आणि ते पूर्ण केले आहे. जर तुम्हाला एक चांगला लेखक व्हायचे असेल तर चांगल्या लेखकांसोबत वेळ घालवा. जर तुम्हाला व्यवसायात यशस्वी व्हायचे असेल तर यशस्वी व्यावसायिकासोबत वेळ घालवण्याचा मार्ग शोधा. जर तुम्हाला वित्रकार व्हायचे असेल तर प्रौढ कलाकारासोबत अभ्यास करा. जर तुम्ही वकील होण्याचा विचार करत असाल तर वकिलाशी बोलण्यासाठी मीटिंगची व्यवस्था करा. असे बरेच प्रौढ आहेत ज्यांच्याकडे शेअर करण्यासाठी भरपूर कौशल्ये आणि ज्ञान आहे.

### कृती पावले

तुमच्या आयुष्यात सध्या तुम्हाला कोणत्या प्रकारच्या आधाराची आवश्यकता आहे?

तुम्हाला ती मदत देऊ शकेल असा कोणी प्रौढ आहे का?

तुम्ही त्या व्यक्तीला कसे शोधू शकता?

मुद्दा #४: तुमचा अभ्यासक्रम सतत समायोजित करा

जेव्हा तुम्ही गाडी चालवता तेव्हा तुम्ही सतत लहान-मोठे बदल करत असता, प्रत्येक क्षणी तुमची दिशा दुरुस्त करत असता. एकदा तुम्ही गाडी चालवायला शिकलात की, स्टीअरिंग व्हीलचे ते सततचे समायोजन इतके परिचित होते की ते दुसरे स्वरूप आहे आणि तुम्ही कदाचित त्याबद्दल कधीही विचार करत नाही. पण जर तुम्ही चाक एकाच ठिकाणी धरायचे ठरवले तर तुम्ही एका मिनिटापेक्षा कमी वेळात रस्त्यावरून निघून जाल.

कदाचित तुम्हाला वाटत असेल की चुकीच्या मार्गाने जाणे हे कोणत्याही परिस्थिती टाळले पाहिजे. शेवटी, जर तुम्ही चुकीच्या मार्गाने गेलात तर तुम्ही अपयंगी ठरत आहात, बरोबर? थोड्याशा धारेने नाही.

थॉमस वॉट्सन सीनियर यांचे तत्वज्ञान लक्ष्यात ठेवा:

तुम्हाला यशाचे सूत्र सांगावेसे वाटेल का? ते खरोखर सोपे आहे. तुमच्या अपयशाचे प्रमाण दुप्पट करा. तुम्ही अपयशाला यशाचा शत्रू मानत आहात. पण तसे अजिबात नाही. म्हणून पुढे जा आणि चुका करा. शक्य तितके प्रयत्न करा. कारण तिथेच तुम्हाला यश मिळेल: अपयशाच्या दुसऱ्या बाजूला.

अपोलो अंतराळयान चंद्रावर सुरक्षितपणे पोहोचू शकले नाही कारण ते नेहमीच लक्ष्यावर - सतत आपला मार्ग दुरुस्त करून त्याने आपले धेय गाठले.

विमानेही असेच काम करतात. लहान मुले चालायला शिकत असतानाही ते असेच करतात. आणि यशस्वी किंशोरवर्यीन मुलेही तसेच करतात.

कॉलेजमध्ये आल्यावर देसीरीला अभ्यासक्रमात बदल करावे लागले, जसे जवळजवळ सर्व विद्यार्थ्यांना करावे लागते. खाजगी शाळांमध्ये जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये तिला वेगळे वाटायचे कारण ती नेहमीच सार्वजनिक शाळांमध्ये जात असे:

कॉलेज कसे असते याची संपूर्ण कल्पना माझ्या डोक्यात होती. मी खूप उत्साहित होतो, पण त्याच वेळी थोडीशी घाबरलेली, थोडीशी घाबरलेली.

तिथे बरीच मुले खाजगी शाळेत शिकली होती आणि मी एका सार्वजनिक शाळेतून आहे.

हे सगळं तुम्हाला हे समजून घेण्याबद्दल आहे की ते तुमच्यापेक्षा फार वेगळे नाहीत. अर्थातच असे लोक असतील ज्याना तुमच्यापेक्षा जास्त गोष्टीचा अनुभव आला असेल, पण असे काही लोक असतील जे नव्हते. कधीकधी तुम्ही जीवनाच्या एखाद्या पैलूबद्दल इतरांपेक्षा जास्त जानी असाल. सुरुवातीला लोक दिखावा करत होते कारण आपल्या सर्वांना सारखीच भीती होती. आता आपण एकमेकांभोवती आरामदायी आहीत कारण आपण कुठे आहोत हे आपल्याला सर्वांना कळले आहे. आणि आपल्या सर्वांना हे जाणवते की आपल्या प्रत्येकाकडे काहीतरी खास आहे.

१७ वर्षीय समांथा ब्राउनला तिचे पहिले बँक खाते उघडताना बदल करावे लागले. तिला स्वतःचे खाते हवे होते, पण तिला तिच्या आईसोबत संयुक्त खाते उघडावे लागले, ज्याचा अर्थ समांथा आणि तिची आई दोघेही एकमेकांशी सल्लामसलत न करता, जेव्हाही त्यांना हवे तेव्हा पैसे गुंतवू आणि काढू शकत होते. समांथाला वाटले

जणू तिच्या आईचा तिच्यावर विश्वास नव्हता.

रडू नये म्हणून मी श्वास रोखला. स्वातंत्र्याची माझी एक संधी माझ्या हातून हिरावून घेतल्यासारखे मला वाटले. ते माझे बँक खाते नसून माझ्या आईचे खाते वाटत होते.

बँकेचा कर्मचारी आणि माझी आई दोघेही माझ्याकडे पाहत होते, माझ्या प्रतिक्रियेची वाट पाहत होते. मी फक्त कोरडे हसले आणि म्हणालो, "ठीक आहे, काही हरकत नाही." पण माझ्या पोटात मला मळमळ झाली की हे खाते असण्यासाठी मला माझ्या आईची सही हवी आहे.

काही काळासाठी मला पैसे देऊन खाते असण्याचे स्वातंत्र्य आवडले. मला कधी त्याची गरज पडली का - विशेषत: जेव्हा माझी आई मला भत्ता देण्याच्या बाबतीत खूपच स्वस्त होती. खरं तर, खर्च करायाच्या बाबतीतही मी स्वस्त होतो. मला माझे पैसे खर्च करायला आवडत नव्हते - अगदी स्वतःवरही. मला भीती वाटत होती की जर मी स्वतःला ते खर्च करायला लावले तर मी संपूर्ण खर्च करेन. म्हणून मी माझ्या पैशांबाबत खूप जबाबदार होतो. जर मी काही खरेदी करण्यासाठी बँकेतून पैसे काढले तर मी लगेच काही जास्त पैसे वाचवेन आणि परत ठेवेन.

समांथा तिच्या हायस्कूलच्या दुसऱ्या वर्षात येईपर्यंत सर्व काही ठीक चालले होते.

मी एका मोठ्या ट्रॅक मीटसाठी बाहेर जाणार होतो आणि मला प्रवेशासाठी १०० डॉलर्स, जेवणासाठी आणि कपड्यांसाठी पैसे हवे होते. जेव्हा ट्रॅक मीट आली तेव्हा मला माझ्या आईला दाखवायचे होते की मी तिच्याकडे पैसे मागितल्याशिवाय जाऊ शकतो. म्हणून मी माझ्या खात्यातून सुमारे २०० डॉलर्स काढले. मी स्वतःला सांगितले की मी शेवटी नोकरी मिळवेन आणि पैसे परत गुंतवीन.

पण जेव्हा माझ्या आईला कळले की मी सभेला जाणार आहे, तेव्हा तिने मलाही पैसे दिले. मी काढलेले पैसे बँकेत ठेवण्याऐवजी, मी ते पैसे अधिक कपडे खरेदी करण्यासाठी वापरले - शाळेसाठी, उन्हाळ्यासाठी आणि अगदी अधिक कपडे घेण्यासाठी देखील. मी खूप जीन्स खरेदी केल्या, आठवड्याच्या प्रत्येक दिवसासाठी एक. मी एकाच प्रकारचे पाच शर्ट खरेदी केले, प्रत्येकाचे रंग वेगळे होते. मी कॉर्डरॉय असलेले कार्डिगन्स खरेदी केले.

जुळणारे स्कर्ट, आणि छोटे टी-शर्ट आणि ड्रेसेस. मी चर्चचे कपडे खरेदी करण्यापर्यंत गेलो - जरी मी कवचितच चर्चला जातो.

मी अगदी वेडा झालो.

पण सार्टेंबर आला तेव्हा मोठे खर्च आले. आधी PSAT, नंतर SAT, नंतर पुन्हा SAT. मला लवकर पैशांची गरज होती, म्हणून मी माझ्या खात्यात परत जाऊन अधिक पैसे जमा केले. जेव्हा मी पाहिले की माझ्याकडे फक्त \$200 शिल्लक आहेत, तेव्हा मी घाबरलो. मी विचार केला, "जर माझ्या आईला कळले तर ती माझे बँक बुक घेईल."

मी माझ्या खोलीत साठवलेले पैसे शोधू लागलो. मी माझे पैसे वाचवले-

ance. मी अशा मित्रांनाही शोधून काढले ज्यांच्यावर माझे एक डॉलर किंवा पन्नास सेंट कर्ज होते.

मी माझे खर्च भागवू शकलो आणि वाया घालवलेले पैसे परत करू शकलो—

जे एक दिलासा देणारे होते.

पैसे परत करण्यासाठी मला घाम गाळावा लागला आणि घाबरावे लागले, तरीही मला वाटते हा अनुभव खरोखरच फायदेशीर होता. मला खरं जग कसं असेल आणि मी कसा सामना करेन हे थोडेफार कळले. मला स्वतःबद्दल शिकायला मिळाले आणि मी कशी प्रतिक्रिया देती ते पहायला मिळाले. मला कळले की मी नेहमीच मला वाटणारा अति-जबाबदार व्यक्ती नसतो.

पण यामुळे मला हे देखील दिसून आले की मी एका वाईट परिस्थितीतून बाहेर पडू शकलो माझे स्वतःचे.

मला वाटतं जर प्रौढांनी किशोरांवर थोडा जास्त विश्वास ठेवला आणि आपल्याला चूक करण्याची संधी दिली तर आणि आपल्या चुकांमधून शिकलो तर आपण खर्च करताना अधिक सावध राहू. आमचे पैसे.

कृती पावले

तुमच्या जीवनात "मार्ग समायोजित" करण्यासाठी काही मार्ग आहेत का?

जीवन? गोर्टीकडे पाहण्याचा किंवा करण्याचा दृष्टिकोन बदलण्याची काही मार्ग आहेत का?

ते काय आहेत? समायोजित करण्यासाठी तुम्ही कोणती पावले उचलू शकता?  
तुमचा अभ्यासक्रम?

# Think About It

## संधींचा फायदा घ्या

तुम्हाला कोणती नवीन कौशले किंवा नवीन संधी हव्या आहेत? तुमचे विचार खाली लिहा.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

एक मार्गदर्शक झोधा

मार्गदर्शक म्हणजे एक प्रौढ व्यक्ती जो तुम्हाला एखादे कौशल्य शिकण्यास किंवा विशिष्ट प्रकारचे ज्ञान मिळविण्यास मदत करू शकतो.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

तुम्हाला जे हवे आहे ते साध्य करण्यासाठी मदत करणारा एखादा प्रौढ आहे का? ती व्यक्ती कोण आहे? तुम्हाला त्याच्याकडून काय शिकायला आवडेल?

तुमचा अभ्यासक्रम समायोजित करा

तुमच्या जीवनात "मार्ग बदलण्यासाठी" काही मार्ग आहेत का? गोर्टीकडे पाहण्याचा किंवा गोटी करण्याचा दृष्टिकोन बदलण्यासाठी? ते कोणते आहेत?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

तुमचा अभ्यासक्रम समायोजित करण्यासाठी तुम्ही कोणती पावले उचलू शकता?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# प्रकरण

८

## Make Your Dreams Come True

तुम्ही जे काही करता त्यात थोडीशी धार लावण्याचे सात मार्ग आहेत:

तुम्ही करत असलेल्या छोट्या गोटी महत्वाच्या असतात.

तुमचा दृष्टिकोनच सर्वकाही आहे.

सध्याचा क्षण हाच तुमच्याकडे आहे.

तुम्ही जिथे जात आहात तिथे पोहोचण्यासाठी लहान पावळे उचलावी लागतात.

अपयश हा तुमचा सर्वत चांगला मित्र आहे.

चांगल्या सवयी तुमच्या पुढील जवळच्या मित्र असतात.

तुम्ही नेहमीच शिकत असता.

आता खोलवर जाण्याची आणि तुमची स्वप्ने सत्यात उत्तरवण्याची वेळ आली आहे. सुरुवातीला-

या पुस्तकाच्या सुरुवातीला, आम्ही तुम्हाला तुमच्या स्वप्नांबद्दल जीवनाची कल्पना करण्यास सांगितले. या शेवटच्या प्रकरणात, ती स्वप्ने प्रत्यक्षात कर्शी आणायची ते पाहण्याची वेळ आली आहे.

तुमच्या भविष्याचे नियोजन करण्याची आणि तुमच्या स्वप्नांबद्दल विचार करण्याची हीच वेळ आहे. यावर चिंतन करण्याची तुम्ही अनुभवलेल्या गोटी आणि त्यांचा तुमच्यावर कसा परिणाम झाला आहे.

तुमच्या भूतकाळातील अनुभवांमधून तुम्ही काय शिकलात? तुम्ही कसे वाढला आहात?

तुम्हाला कसे वाढत राहावे लागेल?

तुमच्या आयुष्यातील कोणत्या क्षेत्रात तुम्हाला काम करण्याची गरज आहे?

तुमची घेये कोणती आहेत आणि तुम्ही की कशी साध्य करणार आहात?

या पुस्तकातील कथांमधून तुम्ही असे काय शिकलात जे तुम्हाला मदत करू शकेल?

आतापर्यंत तुम्हाला माहित असेलच की यश हे अपघाती नाही. जे किशोरवर्यीन मुळे आयुष्यात जे हवे आहे ते साध्य करतात ते एका विशेष रेसिपीचे अनुसरण करून करतात. कदाचित त्यांना हे देखील माहित नसेल की

त्यांनी विशिष्ट पावले उचलली आहेत, परंतु ज्यांनी त्यांच्या आयुष्यात यश मिळवले आहे, त्यांनी जाणीवपूर्वक असो वा नसो, कमी-अधिक प्रमाणात समान प्रक्रिया अवलंबली आहे.

आणि यश मिळवणारी विशिष्ट आणि मूर्त ध्येये गाठण्यासाठी, आहेत कोणतेही ध्येय साध्य करण्यासाठी तुम्हाला चार पायऱ्या फॉलो कराव्या लागतील:

तुम्ही ते स्पष्टपणे चित्रित केले पाहिजे.

तुम्ही ते दररोज पाहिले पाहिजे.

सुरुवात करण्यासाठी तुमच्याकडे एक योजना असली पाहिजे.

तुम्ही स्वतःवर हार मानू शकत नाही.

चला त्या पायऱ्या एक-एक करून पाहूया.

पहिली पायडी: ते स्पष्टपणे चित्रित करा

कोणत्याही गोष्टीत यश मिळवण्यासाठी सर्वात महत्त्वाचे कौशल्य म्हणजे कल्पनाशक्तीचे कौशल्य . कल्पनाशक्ती म्हणजे प्रत्यक्षात घडलेले नसलेल्या गोष्टीचे चित्र तयार करणे, परंतु ते चित्र इतके स्पष्ट करणे की ते वास्तव वाटेल.

हे इतके महत्त्वाचे असण्याचे कारण म्हणजे तुमचे अवघेतन मन - लक्षात ठेवा,  
तुमच्या आयुष्यात घडणाऱ्या ९९.९९ टक्के घटनावर नियंत्रण ठेवणारा तुमचा तो भाग -  
तुमच्या गंतव्यस्थानाचे स्पष्ट चित्र हवे आहे. एकदा तुमच्या मनात एक स्पष्ट, जिवंत चित्र कोरले की, तुम्हाला तिथे पोहोचण्याचा मार्ग सापडेल.

ते उलटे काम करत नाही—तुम्ही असे रस्ते निवडत नाही जे चांगले आणि आशा आहे की ते तुम्हाला योग्य ठिकाणी घेऊन जातील. गंतव्यस्थान प्रथम आले पाहिजे. तुमचे स्वप्रातील जीवन घडवण्यासाठी, तुम्ही कुठे जात आहात याचे एक स्पष्ट चित्र तयार करून सुरुवात करावी लागेल. तुम्ही शेवट लक्षात ठेवून सुरुवात करा.

तुमचे स्वप्र निवडा, कोणतेही स्वप्र - एक कामगिरी, एक विजय, तुमचे स्वप्रातील घर, स्वप्रातील गाडी, स्वप्रातील नोकरी, तुमच्या स्वप्रातील नाते. असे स्वप्र निवडा जे तुम्हाला खरोखर सत्यात उतरवायचे आहे. प्रत्येक प्रकरणानंतर तुम्ही लिहिलेली उत्तरे पहा. जोपर्यंत तुम्हाला पाच स्वप्रे पडत नाहीत तोपर्यंत निवडत रहा. पृष्ठ १२० वरील जागेत ती लिहा.

तुम्ही ते करत असताना, येथे काही टिप्प सफॉलो कराव्यात.

तुमची स्वप्रे वर्तमानकाळात लिहा आणि असे कोणतेही शब्द वापरू नका ज्यामुळे तुमची स्वप्रे अस्पष्ट किंवा वास्तववादी वाटतील असे वाटेल. उदाहरणार्थ, "मला आशा आहे" किंवा "मी प्रयत्न करेन" किंवा "शक्य असल्यास" असे लिहू नका. त्याएवजी, "मी करेन..." असे लिहा.

हे महत्वाचे आहे कारण तुमचे अवचेतन मन भविष्याशी संबंधित नाही - ते सध्याच्या काळाशी संबंधित आहे . जर तुम्ही असे लिहिले की, "एकदा मी प्राथमिक शाळेतील शिक्षक होण्याची आशा करतो" किंवा "एकदा मी कांदंबरी लिहिण्याची आशा करतो", तर ते ध्येय तुमच्या अवचेतनात खेरे ठरणार नाही. "मला प्राथमिक शाळेतील शिक्षक असल्याचा अभिमान वाटेल" किंवा "मी कांदंबरी लिहिण्यात यशस्वी होईन" असे काहीतरी लिहिणे चांगले. तुमचे ध्येय मोठ्याने सांगणे देखील मदत करते.

हे तुम्हाला थोडे विचित्र किंवा मुर्ख वाटू शकते. "मला कर्करोगावर इलाज सापडला आहे" असे मोठ्याने म्हणणे हास्यास्पद वाटू शकते, जेव्हा सध्याचे सत्य असे आहे की कर्करोग कशामुळे होतो हे तुम्हाला माहित नाही. ते ठीक आहे. जर ते मजेदार वाटत असेल तर ते मजेदार वाटू द्या. येथूनच स्वप्ने सुरू होतात.

तुमचे स्वप्न जिवंत करा. कल्पना करणे म्हणजे फक्त तुमच्या मनात एक चित्र तयार करणे नाही. ते इच्छापूर्तीचे विचार आहेत. कल्पना करणे म्हणजे ते वास्तवात आणणे.

तुम्हाला ते भौतिक बनवावे लागेल आणि त्यात तुमच्या इंद्रियांचा समावेश असेल. ते जितके स्पष्ट असेल तितके ते वास्तव बनू लागते.

एक स्वप्नातील बोर्ड तयार करा

तुमचे स्वप्न जिवंत करण्याचा एक मार्ग म्हणजे तुम्हाला ज्या

गोष्टी साध्य करायच्या आहेत त्या दर्शविणारी चित्रे शोधणे आणि त्यांचे

कोलाज बनवणे.

तुम्ही मासिकांमधून चित्रे कापू शकता, इंटरनेटवरून प्रिंट करू शकता किंवा

तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टींचे फोटो काढू शकता. नंतर तुम्ही त्यांना कॉर्कबोर्डवर

थंबटेक करू शकता किंवा कार्डबोर्डवर चिकटवू शकता. याला "झीम बोर्ड"

म्हणतात आणि तुमची स्वप्ने खरी आणि साध्य करण्यायोग्य बनवण्याचा

हा एक उत्तम मार्ग आहे.

उदाहरणार्थ, जर तुमचे स्वप्रे घर घेण्याचे असेल तर त्याचे सविस्तर वर्णन करा.

त्यात किती खोल्या आहेत? अंगण कसे दिसते? बैठकीची खोली किंवा स्वयंपाकघर कसे आहे? परिसर कसा आहे?

हे "बरोबर" करण्याची काळजी करू नका. योग्य उत्तरे नाहीत.

तुम्ही तुमच्या स्वप्रांच्या स्नानांना चालना देत आहात. तुमची स्वप्रे काहीही असू शकतात - जागतिक तापमानवाढ थांबवण्याइतकी मोठी किंवा पुढच्या वर्षी गणितात 'ए' मिळवण्याइतकी माफक. स्वप्राचा आकार काही फरक पडत नाही. फक्त एकच अट आहे की ही स्वप्रे तुमच्यासाठी खरी असली पाहिजेत.

आता सुरुवात करा:

माझी पाच स्वप्रे

१. \_\_\_\_\_

---

---

२. \_\_\_\_\_

---

---

३. \_\_\_\_\_

---

---

४. \_\_\_\_\_

---

---

५. \_\_\_\_\_

---

---

तुमची स्वप्ने शक्य तितकी विशिष्ट बनवा

आता, दोन गोष्टी करा ज्यामुळे तुमची स्वप्ने आणखी ठोस होतील.  
तुम्ही लिहिलेले प्रत्येक स्वप्न पहा आणि दोन प्रश्न विचारा.

पहिला प्रश्न आहे, "काय, नक्की?" प्रत्येक स्वप्नाकडे परत जा, एका वेळी एक, आणि प्रत्येक धोय विशिष्ट आहे याची खात्री करण्यासाठी तुम्हाला आवश्यक असलेले शब्द जोडा.  
ते महत्त्वाचे का आहे?

समजा तुम्ही लिहिले, "पुढच्या वर्षी चांगले गुण." पण नेमके काय  
तुमच्यासाठी चांगला ग्रेड आहे का? याचा अर्थ सरळ A आहे का? याचा अर्थ C सरासरीवरून B सरासरीकडे जाणे आहे का? याचा अर्थ विशिष्ट विषयांमध्ये चांगले ग्रेड आहेत का?

जर तुम्ही "नोकरी मिळवा आणि पैसे कमवा" असे लिहिले तर त्याचा प्रत्यक्षात काय अर्थ होतो? कोणत्या प्रकारची नोकरी? किती पैसे? त्या पैशाचे तुम्ही काय कराल? ते खर्च कराल? ते बँक खात्यात जमा कराल?

जर तुम्ही "अधिक निरोगी व्हा" असे लिहिले तर काय होईल? याचा अर्थ चांगले खाणे असा आहे का?  
जर असेल तर नवकी काय खाणे? अधिक व्यायाम करणे? धूप्रपान सोडणे?  
कल्पना करा की तुम्ही तुमची स्वप्ने तुमच्या एखाद्या प्रिय व्यक्तीला भोळ्याने वाचून दाखवत आहात आणि ती व्यक्ती म्हणत आहे, "तुम्हाला काय म्हणायचे आहे ते मला नीट कळत नाही. तुम्ही नेमके कशासाठी स्वप्न पाहत आहात ते मला सांगू शकाल का?"

खाली दिलेली तीच पाच स्वप्ने पुन्हा लिहा, फक्त यावेळी प्रत्येक स्वप्न शक्य तितके विशिष्ट बनवण्यासाठी आवश्यक असलेले शब्द जोडा. ते जिवंतपणे चित्रित करा - आणि ते चित्र वास्तवात आणि येथे आणि आता पहा.

माझी पाच स्वप्ने अधिक तपशीलवार

१. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

४. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

५. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

६. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

तुम्ही तुमची स्वप्ने कधी पूर्ण कराल?

पुढचा प्रश्न आहे, "केव्हा?" गोटी नंतरपर्यंत पुढे ढकलणे सोपे आहे. परंतु जर तुम्ही तुमची स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी एक विशिष्ट वेळ निश्चित केली तर तुम्ही ती पुढे ढकलण्याची शक्यता कमी होईल.

ध्येये म्हणजे अंतिम मुदती असलेली स्वप्ने. चला, प्रत्येक स्वप्नावर तारीख टाकून तुमच्या स्वप्नांना ध्येयांमध्ये बदलूया. खालील जागांमध्ये, त्या पाच स्वप्नांपैकी प्रत्येकी एकदा लिहा, यावेळी "केव्हा?" या प्रश्नाचे उत्तर देणारे शब्द जोडा.

मी माझी पाच स्वप्ने पूर्ण करेन...

१. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

४. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

५. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

दुसरी पायरी: दररोज ते पहा

जर जीवन एक धावपळ असती, तर तुम्ही ते तुमच्या जागरूक मनाने चालवू शकला असता. पण जीवन एक धावपळ नाही - ती एक मैरेथेंन आहे. तुम्ही उचललेल्या पहिल्या पावलाची, किंवा दुसऱ्या पावलाची, किंवा अगदी तिसऱ्या पावलाचीही ही बाब नाही. जेव्हा तुम्ही तुमच्या घेयांकडे काम करता तेव्हा हजारो पावले पुढे जातात आणि प्रत्येक पावला तुम्हाला मार्गावरून हटण्याची आणि तुमचा मार्ग चुकवण्याची संधी देतो.

तुम्ही तुमच्या इच्छित मार्गावर राहाल की विचलित होऊन मार्गभ्रष्ट व्हाल हा प्रश्न आहे की तुम्ही तुमचे अवचेतन मन कसे प्रोग्राम केले आहे. आणि मार्गावर राहण्यासाठी स्वतःला प्रोग्राम करण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे पुनरावृती करणे - दररोज तुमच्या अवचेतन मनाला तुमची स्वप्रे दाखवणे. हेच कारण आहे की तुम्ही स्वतःला सकारात्मक लोकांच्या सहवासात ठेवू इच्छिता: तुम्हाला अशा प्रलोभनांपासून दूर राहण्याची आवश्यकता आहे जे तुम्हाला दिशाभूल करू शकतात.

लहानपणी, तुम्ही ही म्हणण्यापेक्षा 'नाही' असे बरेच काही ऐकले असेल. दररोज तुमच्या स्वप्राचे चित्रण करणे किंवा तुमच्या स्वप्रांच्या बोर्डकडे पाहणे म्हणजे तुमच्या अवचेतनाला 'हो' म्हणण्याने समृद्ध आहार देण्यासारखे आहे.

फक्त चित्र काढणे पुरेसे नाही: एकदा तुमचे चित्र तयार झाले की, ते स्वतःभोवती गुंडाळा आणि त्यात स्वतःला मग्न करा.

तर तुम्ही ते कसे करता? तुमची स्वप्रे पुन्हा वाचण्याव्यतिरिक्त किंवा स्वप्रांचा बोर्ड तयार करण्याव्यतिरिक्त, तुम्ही एक घोषणा देखील करू शकता. घोषणा म्हणजे तुमचे स्वप्र साथ्य करण्याबद्दलचे एक सकारात्मक विधान. उदाहरणार्थ, "मी २१ वर्षांचा होईपर्यंत कॉलेज पूर्ण करेन आणि शिक्षक म्हणून मझी कारकीर्द सुरू करेन." किंवा, "मी स्वतःला लेखनात गुंतवून ठेवणार आहे आणि माझ्या १८ व्या वाढदिवसापर्यंत कवितांचा संग्रह पूर्ण करेन."

खालील जागेत, तुम्ही तुमच्याशी बोलू शकता अशा घोषणांची यादी लिहा-  
तुमच्या पाच स्वप्रांबद्दल दररोज स्वतःला विचारा.

माझ्या स्वप्रातील घोषणा

१. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

४. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

५. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### तिसरी पायरी: योजने सुरुवात करा

योजना बनवताना लोक अनेकदा मार्गवरून घसरतात. तुम्हाला काळजी वाटत असेल.

जर तुम्ही योग्य योजना आखली नाही तर ती योजना काम करणार नाही. आणि ते भयानक वाटू शकते. ती काम करेल की नाही हे तुम्हाला कसे कळेल?

तुम्हाला माहित नाही. कोणालाही माहिती नाही. पण ते काम करेल की नाही हे जाणून काही फरक पडत नाही. मुद्दा असा आहे की तुम्हाला माहित असलेली योजना निश्चितपणे तयार करू नका.

मुद्दा फक्त असा आहे की अशी योजना तयार करा जी तुम्हाला सुरुवात करेल.

चला झोवियर रेयेसकळून योजना बनवण्याबद्दल ऐक्या:

तुम्ही किती वेळा एखाद्या प्रौढ व्यक्तीला तुमचे ध्येय काय आहे असे विचारताना ऐकले आहे? आणि

तुम्ही किती वेळा असे उत्तर दिले जे तुम्हाला माहित नव्हते, किंवा त्यांना जुने उत्तर दिले जे त्यांना गप्प करेल?

हा प्रश्न कितीही त्रासदायक वाटला तरी तो खूप महत्त्वाचा आहे. जर आपण

जर ध्येये नसती तर आपण गंतव्यस्थान नसलेल्या ड्रायवर्ससारखे असू, कुठेही न जाता इकडे तिकडे गाडी

चालवत असतो. ध्येये आपल्याला आपल्या स्वप्रांवर लक्ष केंद्रित करण्यास आणि आपल्या जीवनातील शक्यता

साकार करण्यास मदत करतात. ध्येये आपल्याला बदलासाठी चालकाच्या जागी बसू देतात.

मी १७ वर्षांचा असताना, माझे एक ध्येय होते स्वतःचे जगणे. माझे ध्येय साध्य करण्यासाठी, मला दोन

अतिशय महत्त्वाच्या गोर्टीची खात्री करावी लागली: माझ्या डोक्यावर छप्पर आणि घराचे भाडे भरण्यासाठी पुरेसे

पैसे देणारी सुरक्षित नोकरी.

ती ध्येये साध्य करण्यासाठी वर्षानुवर्षे मेहनत घावी लागली. मला कसे शोधायचे आणि कसे धरायचे ते शिकावे लागले

नोकरी सोडली. मला अपार्टमेंट शोधावे लागले आणि घरमालकांना पटवून द्यावे लागले की मी

एक जबाबदार भाडेकरू व्हा. अखेर मला एका कार्यालयात प्रशासकीय संचालक म्हणून नोकरी मिळाली. माझ्या सामाजिक कार्यकर्त्याच्या सहाय्यकाद्वारे मला एक अपार्टमेंट सापडले.

जर माझ्याकडे ध्येय नसती आणि ती कशी साथ्य करायची याचा आराखडा नसता, तर मी आज जिथे आहे तिथे नसतो. माझे स्वतःचे अपार्टमेंट नसते आणि माझी नोकरीही नसती. मी कदाचित ते करू शकलो असतो, पण मी कदाचित आता मिळणाऱ्या पगाराच्या अर्ध्या पगारावर काम करत असतो आणि एका कपाटाच्या आकाराच्या स्टुडिओ अपार्टमेंटमध्ये राहत असतो.

तर तुमच्या ध्येयांपर्यंत पोहोचण्याबद्दल आणखी एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे - फक्त ध्येय असणे पुरेसे नाही, तर तुमच्याकडे एक गेम प्लॅन देखील असणे आवश्यक आहे, जे तुम्ही ती ध्येय कशी आणि केव्हा गाठणार आहात याची योजना आहे. उदाहरणार्थ, अपार्टमेंट शोधण्यासाठी, माझा गेम प्लॅन म्हणजे वर्तमानपत्रांच्या वर्गीकृत विभागांमध्ये पाहणे, माझ्या ओळखीच्या प्रत्येकाला अपार्टमेंटबद्दल विचारणे आणि घरमालकाला पहायला आवडेल अशा सर्व गोष्टी एकत्र करणे - संदर्भ, पेचेक स्टब, बचत खाते स्टेटमेंट आणि सामाजिक सुरक्षा कार्ड.

पण ध्येये आणि खेळाची योजना असणे हे त्याचे अर्धे भाग आहे. दुसरा अर्धे भाग म्हणजे प्रत्यक्षात खेळाची योजना प्रत्यक्षात आणणे. आणि जर तुम्ही माझ्यासारखे असाल, तर हा कठीण भाग आहे—आपल्या ध्येयांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्याला जे करावे लागेल ते करणे आणि ते करणे. तुमच्या स्वप्राना साथ्य करण्यासाठी गेम प्लॅनवर काम सुरु करण्यापूर्वी, एक मजबूत ध्येय आणि कमकुवत ध्येय, वास्तववादी ध्येय आणि अवास्तव ध्येय यातील फरक जाणून घेणे महत्वाचे आहे.

कमकुवत ध्येये म्हणजे अशी ध्येये जी तुम्ही खरोखर मेहनत केली किंवा नाही तरीही साथ्य करणार आहात.

तुम्ही तुमच्या ध्येयात जितके अधिक विशिष्ट असाल तितके ते स्पष्ट होईल आणि कदाचित तुम्हाला जे हवे आहे तेच मिळेल (आणि अर्धेही नाही).

एक अवास्तव ध्येय म्हणजे तुम्ही १७ वर्षांचे आहात आणि वैद्यकीय शिक्षण सुरु केलेले नाही हे जाणून २३ वर्षांचे होईपर्यंत तुम्हाला डॉक्टर व्हायचे आहे असे म्हणणे. एक वास्तववादी ध्येय म्हणजे तुम्ही २३ वर्षांचे होईपर्यंत तुम्हाला वैद्यकीय शाळेत (किंवा तुम्हाला हव्या असलेल्या कोणत्याही शाळेत) जायचे आहे असे म्हणणे. हे वास्तववादी आहे कारण तुम्ही तुमचे ध्येय गाठण्यासाठी आवश्यक असलेले शिक्षण आणि अनुभव मिळविण्यासाठी स्वतःला पुरेसा वेळ देत आहात.

एक चांगले, मजबूत ध्येय असे असते जे मोजता येते, अगदी स्पष्ट असते आणि जे साथ्य करता येते. तुमचे ध्येय जितके अधिक विशिष्ट आणि केंद्रित असेल तितके ते साथ्य करण्याची शक्यता जास्त असते.

पण एकदा तुमचे ध्येय निश्चित झाले की, तुम्हाला एक खेळाची योजना हवी.

तुमची थेये साध्य करण्यासाठी आवश्यक पावले उचलणे हे तुमच्यावर अवलंबून आहे. कोणीही तुम्हाला विश्रांती किंवा मोफत भेटवस्तू देणार नाही. जर तुम्हाला काही हवे असेल तर उठा आणि ते स्वतःसाठी घडवून आणा. तुम्ही ते करू शकता.

तुम्हाला कुठेतरी सुरुवात करावी लागेल. तुम्हाला एका योजनेने सुरुवात करावी लागेल. पण तुम्ही ज्या योजनेने सुरुवात करता ती योजना तुम्हाला तिथे पोहोचवणारी नसेल. तुम्ही योजना वारंवार बदलावी लागेल. तुम्हाला अडथळ्यांना तोंड द्यावे लागेल. अनपेक्षित गोटी घडतील. तुम्हाला मार्ग बदलावा लागेल, कारण तुम्ही सतत शिकत राहाल.

तुम्ही कदाचित विचार करत असाल, "मग कशाला त्रास घ्यायचा? जर माझी योजना मला तिथे पोहोचवणार नसेल, तर सुरुवातीलाच ती का बनवायची?"

कारण योजना तुम्हाला सुरुवात करण्यासाठी एक जागा देते. बँक खाते सुरू करण्यासाठी ज्याप्रमाणे तुम्हाला डॉलरची आवश्यकता असते त्याचप्रमाणे तुम्हालाही योजनेची आवश्यकता असते. ज्या प्रकारे तुम्ही तुमचे पहिले लहान पाऊल उचलले. ज्या प्रकारे तुम्ही वाचलेले पहिले वाक्य उच्चारण्यासाठी संघर्ष केला. त्या डॉलरशिवाय, ते पहिले डळमळीत पाऊल किंवा ते पहिले अडखळणारे वाक्य, तुमचे स्वप्र - तुम्हाला ते कितीही हवे असले तरीही - कधीही वास्तवात येणार नाही.

तुम्हाला एक परिपूर्ण योजना हवी आहे असे समजण्याची चूक करू नका. कोणतीही परिपूर्ण योजना नसते. ती असू शकत नाही, कारण योजना तिथे पोहोचण्यासारखी नसते - ती फक्त तुमचा सुरुवातीचा बिंदू असतो. जर तुम्ही तुमची योजना परिपूर्ण बनवण्याच्या प्रयत्नात खूप ऊर्जा लावली तर तुम्ही ते करण्यापासून मिळणारे सर्व आयुष्य आणि आनंद हिरावून घेण्याची शक्यता जास्त असते.

सगळं समजून घेण्याचा प्रयत्न करू नका. तुम्ही जे काही स्वप्र पाहू शकता ते तुम्ही करू शकता. म्हणून ते करा! प्रत्येक स्वप्रासाठी तुमची योजना खाली लिहा, शक्य तितकी विशिष्ट.

माझी स्वप्रे पूर्ण करण्यासाठी माझी योजना

१. \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

३. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

४. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

५. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

६. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

चौथी पायरी: स्वतःवर हार मानू नका

कासव आणि ससा यांच्या कथेचा खरा मुद्दा काय आहे? "हळूहळू  
"आणि स्थिर राहिल्याने शर्यत जिंकते, " बरोबर? पण प्रत्यक्षात, हळू जाणे नेहमीच चांगले नसते. कधीकधी  
तुम्ही खूप हळू हालचाल करू शकता. कधीकधी वेगवान असणे चांगले असते. जर तुम्ही रस्ता ओलांडत असाल  
आणि गाडी वेगाने येत असेल, तर कासवाला विसरून जा. कधीकधी वेगवान असणे ही योग्य रणनीती असते.  
कधीकधी हळू असणे ही योग्य रणनीती असते. कधीकधी ती बदलते. मुख्य शब्द हळू नसून स्थिर असणे हा आहे.

स्टेडी शर्यत जिंकतो. हेच खरे आहे.

१६ वर्षीय जैकब सुआरेझ असे म्हणतात:

मी कमीत कमी काम करूनच काम पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करायचो. जास्त मैहनत घेण्याची मानसिकता  
निर्माण होण्यास थोडा वेळ लागला. संगणकावर जाताना दरवेळी जसे मी इंटरनेटवर जाऊन तासभर यादृच्छिक  
गोष्टी पाहण्यात घालवायचा मोह व्हायचा. तो वेळ इतर मार्गानी वापरण्यासाठी खूप चांगली शिस्त, सवयी आणि  
मर्यादा लागतात.

पण एकदा तुम्ही एक पाऊल पुढे टाकले की, गोष्टी करणे सोपे होते. तुम्ही जोमाने पुढे जाऊ शकता  
आणि पुढे चालू ठेवू शकता. आणि दुसरे पाऊल टाकण्यासाठी कमीत कमी प्रयत्न करण्यापेक्षा जास्त प्रयत्न  
करावे लागत नाहीत, कारण सवयीला  
त्याला गती.

जैकबने हा महत्त्वाचा शब्द वापरला: गती. कासव आणि ससा यांची दंतकथा खरोखर गतीच्या उल्लेखनीय शक्तीबद्दल  
आहे.

भौतिकशास्त्रावरून आपल्याला माहित आहे की विश्राती घेतलेले शरीर विश्राती घेत - आणि गतिमान शरीर  
गतिमान राहते. म्हणूनच तुम्ही दररोज करत असलेल्या छोट्या छोट्या गोष्टी खूप महत्त्वाच्या आहेत. एकदा तुम्ही गतिमान  
झालात की, गतिमान राहणे सोपे असते. एकदा तुम्ही थांबलात की, पुन्हा चालू होणे कठीण असते.

समजा तुम्हाला आणि तुमच्या मित्राला उन्हाळ्यात एखादे वाद्य वाजवायला शिकायचे आहे, जेपेकरून तुम्ही शरद  
ऋतमध्ये एकत्र वाजतू शकाल. शिटार, ड्रम, व्हायोलिन, बॅन्जी, तुम्ही कोणते वाद्य नाव द्याल हे महत्त्वाचे नाही. तुम्ही दररोज  
अर्धा तास सराव करण्यास सहमत आहात. पण तुमचा मित्र इतर गोष्टीमध्ये आणि आकृत्यांमध्ये व्यस्त होतो, "अरे,  
अर्धा तास गुणिले सात म्हणजे साडेतीन तास, बरोबर? दररोज माझा अर्धा तास करण्याऐवजी, मी दर रविवारी चार तास  
सराव करणार आहे." उन्हाळ्याच्या शेवटी, वाद्य कसे वाजवायचे हे कोणाला कळेल?

तो तुमचा मित्र होणार नाही.

का नाही? आठवड्यामागून आठवडे, संपूर्ण उन्हाळ्यात तुमच्या मित्रासोबत असेच घडते: सहा दिवसांच्या सुट्टीनंतर, दर रविवारी असे वाटते की तो पुढी सुरुवात करत आहे.

सहा दिवस सराव न केल्याने, त्याने जे काही मिळवले ते गमावले आहे - तो हरला आहे. त्याची सर्व गती.

पण जर तुम्ही तुमच्या ध्येयांसाठी दररोज काम करत असाल, तर दररोज सुरुवात करण्यासाठी कमी ऊर्जा लागते. आणि एकदा तुम्ही सुरुवात केली आणि तुम्ही एका लयीत आलात की, स्वतःला पुढे चालू ठेवण्यासाठी खूप कमी ऊर्जा लागते.

आठवड्यातून एकदा भरपूर खाण्यापेक्षा दररोज थोडेसे खाणे कितीतरी चांगले याचे आणखी एक कारण आहे. सवर्योंचा दैनंदिन लय तुम्हाला बदलू लागतो. जसजसे ते तुमच्या दिनचर्येचा भाग बनते तसतसे ते तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचा भाग बनते. हे अधूनमधून, सर्वतोपरी प्रयत्नांनी घडत नाही.

दुसरे उदाहरण द्यायचे झाले तर, शाळेच्या आधी सकाळी २० मिनिटे वेगाने चालण्याची कल्पना करा आणि नंतर शाळेनंतर आणखी २० मिनिटे व्यायाम करा. कल्पना करा की तुम्ही आठवडाभर दररोज असे केले. आठवड्याच्या शेवटी तुम्हाला कसे वाटेल?

पण जर तुम्ही संपूर्ण आठवड्याचा व्यायाम फक्त

आठवड्यातून एक दिवस. जर तुम्ही सकाळी १४० मिनिटे चालत गेलात (म्हणजे दोन तासांपेक्षा जास्त!) आणि दुपारी आणखी १४० मिनिटे व्यायाम केलात - आणि नंतर पुढील सहा दिवस काहीही केले नाही तर ते किती चांगले होईल?

स्टेडी शर्यत जिंकतो.

तुमच्या पाच स्वप्रांचा विचार करा. आता, प्रत्येक स्वप्रासाठी, ती सत्यात उत्तरवण्यासाठी तुम्ही दररोज कोणती छोटी पावले उचलू शकता याचा विचार करा.

माझे स्वप्र पूर्ण करण्यासाठी मी दररोज उचलू शकणारी छोटी पावले

१. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

२. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

३. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

४. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

५. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

आजच तुमच्या स्वप्रांचा पाठलाग सुरू करा!



# Afterword

जर देवाला माणसाने उडावे असे वाटत असेल तर त्याने त्याला पंख दिले असते.

—बिशप मिल्टन राईट

लोक का उदू शकत नाहीत? कारण आयुष्य खूप जड वाढू शकते. तेच  
ते अगदी तसेच आहे. बिशप मिल्टन राईट यांनी ते असेच पाहिले.  
इंडियाना येथील हंटिंगडन कॉलेजचे संस्थापक, बिशप राईट यांनी एक भाषण दिले  
१८९० मध्ये प्रवचन दिले, त्या वेळी सर्वाना माहित असलेले सत्य दाखवून दिले:

"जर देवाने माणसाला उडवायचे ठरवले असते तर त्याने त्याला पंख दिले असते."

पण काही लोक इतर लोकांसारखेच "सत्य" स्वीकारत नाहीत. काही लोक हे मान्य करत नाहीत की आपले जीवन  
गुरुत्वाकर्षणामुळे अडकले आहे. काही लोक त्यांच्या डोक्यात अशी वेडी कल्पना आणतात की ते यशाच्या वळणावर  
पोहोचतील, जरी ते अशा गोषी करत असले तरी ज्याची कोणीही कल्पना करू शकत नाही.

उदाहरणार्थ, बिशप राईटच्या दोन मुलांचे घ्या.  
राईटने तो उपदेश दिल्याच्या तेरा वर्षांनंतर, विल्बर आणि ऑर्हिल राईट यांनी पहिले यशस्वी विमान बनवले आणि ते  
उडवले. राईट बंधूना एक सत्य माहित होते जे बहुतेक लोकांना कधीच कळत नाही: देवाने आपल्याला उडवायचे ठरवले होते.  
म्हणूनच त्याने आपल्याला पंख दिले. आणि आपण जन्माला आल्यापासूनच त्यांचा वापर करण्यास तयार आहीत. पण  
जसजसे आपण मोठे होतो तसतसे आपल्यावैकी बहुतेक जण ते आपल्याकडे आहेत हे विसरले आहेत.

थोडीशी धार ही तुमचे पंख परत मिळवण्याची गुरुकिल्ली आहे - तुम्हाला नेहमीच  
माझ्याकडे ते होते आणि तुम्ही त्यांचा वापर करून तुम्हाला हवे तितके उंच भरारी घेऊ शकता.  
तुम्हाला जगायचे असलेले स्वप्रातील जीवन कल्पना करा, पहिले जीवन जगण्याचे सर्वोत्तम मार्ग शोधा  
पाऊल टाका, मग दुसरे, आणि मग तिसरे, आणि मार्गावर राहायला शिका.  
लवकरच—कदाचित तुमच्या अपेक्षेपेक्षा खूप लवकर—तुम्ही पूर्ण उड्डाणात असाल.



# The Slight Edge Principles

थोडेसे धारदार तत्वज्ञान येथे येते: तुम्ही कोणतेही जीवन निर्माण करू शकता जे तुम्हाला हवे आहे  
कितीही कठींग वाटत असले तरी, फक्त लहान, सकारात्मक पावले कालांतराने किती फरक पाडतात हे समजून घेऊन.  
तुम्ही दररोज ज्या गोष्टी करता - ज्या गोष्टी इतक्या मोठ्या वाटत नाहीत किंवा ज्या दिसत नाहीत अशा देखील नाहीत

महत्त्वाचे - महत्त्वाचे करा.

येथे सौम्य काठाचे मुख्य मुद्रे आहेत:

③ छोट्या छोट्या गोष्टी महत्त्वाच्या असतात: तुम्ही दररोज करत असलेल्या छोट्या गोष्टी, मग त्या सकारात्मक  
असोत किंवा नकारात्मक, तुम्ही कोणत्या प्रकारचे जीवन जगता हे ठरवतील.

③ वृत्ती हेच सर्वस्व आहे: तुमच्या कृती तुम्ही ज्याच्यावर सर्वत खोलवर विश्वास ठेवता त्यावरून प्रेरित होतात  
स्वतःवर आणि जगावर विश्वास ठेवा.

③ क्षणाचा वापर करा: कमी वेळ घालवून तुम्ही चांगले भविष्य घडवू शकता  
भूतकाळ आणि वर्तमानात कृती करणे.

③ प्रत्येक गोष्ट लहान पावलांनी सुरू होते: जीवनातील प्रत्येक यश, मोठे असो वा लहान,  
लहान पावलांनी सुरू होते आणि पुढे चालू राहते.

③ अपयश असे काही नसते: यश हे अपयशावरच बांधलेले असते, कारण ते तुम्हाला तुमची ताकद शोधण्यास मदत करते  
आणि अनपेक्षित संधी निर्माण करते.

③ सवयी शक्तिशाली असतात: सकारात्मक सवयी ही शक्तिशाली साधने आहेत जी तुम्हाला मदत करू शकतात  
तुमच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचा.

③ तुम्ही नेहमीच शिकत असता: आयुष्यात कोणतीही स्थिरता नसते, कारण तुम्हाला नेहमीच काहीतरी नवीन शिकण्याची  
संधी असते.

③ तुम्ही तुमची स्वप्ने सत्यात उतरवू शकता: छोटी, सकारात्मक पावले उचलून  
कालांतराने, तुमची स्वप्ने सत्यात उतरू शकतात.



# Resources for Teens

पुस्तके आणि ऑडिओ

माणूस जसा विचार करतो, जेम्स एँलन

शोअर करण्यासाठी एक भाग्य, पॉल जे. मेयर

किशोरांसाठी जीवन धोरणे, जे मॅकग्रा

मोठ्या विचारांची जादू, डॉ. डेक्हिड जे. श्वार्ट्झा

सकारात्मक विचारसरणीची शक्ती, नॉर्मन व्हिन्सेंट पील

जीवनाचे ऋतू, जिम रोहन

अत्यंत प्रभावी लोकांच्या ७ सवयी, स्टीफन कोवे

अत्यंत प्रभावी किशोरांच्या ७ सवयी, शॉन कोवे

तुम्ही कधीही घेतलेले सहा सर्वात महत्वाचे निर्णय, शॉन कोवे

द स्लाईट एज: यशस्वी जीवनाचे रहस्य, जॉफ ओल्सन

सकारात्मक मानसिक वृत्तीतून यश, डब्ल्यू. क्लेमेंट स्टोन यांचे लेखन

किशोरवयीन मुलेही ते घडवू शकतात, स्टेडमन ग्राहम

विचार करा आणि श्रीमंत व्हा, नेपोलियन हिल

यू कॉल द शॉट्स, कॅमेरॉन जॉन्सन आणि जॉन डेक्हिड मान

जर तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही करू शकता, नॉर्मन व्हिन्सेंट पील

## संघटना

ऑक्टिविज्ञाम २००० प्रकल्प

आरोग्य, शिक्षण, पर्यावरण, गुहेगारी आणि इतर समस्यांशी संबंधित सामुदायिक समस्यांमध्ये तरुणांना

सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करणारी राष्ट्रीय संघटना. [www.youthactivism.com](http://www.youthactivism.com)

अमेरिकार्प्स

शिक्षण, सार्वजनिक सुरक्षा, मानवी सेवा आणि पर्यावरण या क्षेत्रातील समुदायाच्या गरजा पूर्ण करणाऱ्या

जवळजवळ १,००० राष्ट्रीय किंवा स्थानिक कार्यक्रमांमध्ये स्वयंसेवकांच्या संधी प्रदान करते.

[www.americorps.org](http://www.americorps.org)

अमेरिकेतील मुले आणि मुलींचे क्लब नेतृत्व

विकास, शिक्षण आणि करिअर शोध, आर्थिक साक्षरता, आरोग्य आणि जीवन कौशल्ये,

कला, क्रीडा, तंदुरुस्ती आणि मनोरंजन आणि कुटुंब पोहोच या विषयांमध्ये कार्यक्रम प्रदान करतात.

[www.bgca.org](http://www.bgca.org)

बॉय स्काउट्स ऑफ अमेरिका हा

देशातील सर्वात मोठ्या चारित्र्य विकास आणि नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रमांपैकी एक आहे जो ७ ते २० वर्षे वयोगटातील

४.६ दशलक्षाहून अधिक तरुणांना सेवा देतो. [www.scouting.org](http://www.scouting.org)

कॉलेज बोर्ड

महाविद्यालये, शिष्यवृत्ती, SAT आणि PSAT आणि करिअरबद्दल माहिती देणारी एक सर्वसमावेशक वेबसाइट. [www.collegeboard.com](http://www.collegeboard.com)

काहीतरी कर

एक राष्ट्रीय ना-नफा संस्था जी तरुणांना सक्रियता आणि समुदाय नेतृत्वात सहभागी करून घेते. [www.dosomething.org](http://www.dosomething.org)

पृथ्वी शक्ती

तरुणांना त्यांच्या समुदायातील पर्यावरणीय समस्यांवर उपाय शोधण्यास आणि अंमलात आणण्यास मदत करते. ही संस्था

तरुण-केंद्रित आहे, ज्यामध्ये १०-१७ वयोगटातील सदस्यांचा एक राष्ट्रीय युवा सल्लागार मंडळ आहे. [www.earthforce.org](http://www.earthforce.org)

ईपीए विद्यार्थी केंद्र

माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांना पुरस्कार, शिष्यवृत्ती, इंटर्नशिप, क्लब प्रकल्प

आणि मजेदार क्रियाकलापांवरील माहितीसह विविध पर्यावरणीय समस्यांचा शोध घेण्याची संधी

देते. [www.epa.gov/students](http://www.epa.gov/students)

गर्ल स्काउट्स ऑफ अमेरिका

गर्ल स्काउट्स ही जगातील एक प्रमुख संस्था आहे जी केवळ मुलींसाठी समर्पित आहे जिथे चारित्र्य निर्माण आणि यशाची कौशलये शिकवली जातात, जसे की नेतृत्व, मजबूत मूलये, सामाजिक जाणीव आणि त्यांच्या स्वतःच्या क्षमता आणि आत्म-मूल्याबद्दल दृढनिश्चय. [www.girlscouts.org](http://www.girlscouts.org)

मानवतेसाठी अधिवास

परवडणारी घरे बांधण्यासाठी स्वयंसेवक आणि समुदायांना एकत्र आणते. हे हायस्कूल आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी आठवडाभर सेवा कार्यक्रम देते. [www.habitat.org](http://www.habitat.org)

ज्युनियर अचिव्हमेंट वर्ल्डची ही

सर्वात मोठी संस्था आहे जी तरुणांना जागतिक अर्थव्यवस्थेत यशस्वी होण्यासाठी प्रेरणा देण्यासाठी आणि तयार करण्यासाठी समर्पित आहे. ती तीन प्रमुख विषयांवर लक्ष केंद्रित करणारे शैक्षणिक कार्यक्रम देते: उद्योजकता, कामाची तयारी आणि आर्थिक साक्षरता. [www.ja.org](http://www.ja.org)

मुलांसाठी आणि किशोरांसाठी मानसिक आरोग्य समस्या

मानसिक आरोग्य समस्या समजून घेण्यास इच्छुक असलेल्या मुलांसाठी आणि किशोरवयीन मुलांसाठी लेख, खेळ आणि पुस्तक पुनरावलोकने ऑफर करते. नैराश्य, एडीएचडी, गुंडांशी व्यवहार करणे आणि अपंगत्व याबद्दल माहिती समाविष्ट आहे. [www.ncpamd.com](http://www.ncpamd.com)

मनावर पदार्थ

तरुणांना शरीरावर आणि मेंदूवर ड्रग्जच्या गैरवापराचे परिणाम जाणून घेण्यास मदत करते. [www.teens.drugabuse.gov](http://www.teens.drugabuse.gov)

नॅशनल फाउंडेशन फॉर टीचिंग एंटरप्रेन्योरशिप (NFTF)

कमी उत्पन्न असलेल्या समुदायातील तरुणांना व्यवसायाबद्दल शिकण्यास आणि त्यांचे उद्योजकीय कौशल्य विकसित करण्यास मदत करते. [www.nfte.com](http://www.nfte.com)

राष्ट्रीय मार्गदर्शन भागीदारी

तरुणांसाठी मार्गदर्शन संघी वाढवण्यासाठी काम करणारी एक राष्ट्रीय संस्था. ही वेबसाइट तरुणांना मार्गदर्शक शोधण्यास मदत करते. [www.mentoring.org](http://www.mentoring.org)

एसएससी: सिएरा विद्यार्थी सुरी

युनायटेड स्टेट्समधील विविध शहरांमध्ये हायस्कूलच्या विद्यार्थ्यांसाठी पर्यावरणीय नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम देते. [www.ssc.org](http://www.ssc.org)

उन्हाळी नोकच्या

उन्हाळी नोकरी शोधणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी एक उत्तम सुरुवात.

नोकरीच्या बातम्या ब्राउझ करा, रिज्युम सबमिट करा किंवा नोकरीच्या अपडेट्स मिळविण्यासाठी स्वतःला ई-मेल यादीत जोडा. [www.summerjobs.com](http://www.summerjobs.com)

टीन-ॲनॅॅन

मद्यापान किंवा ड्रग्जच्या समस्या असलेल्या किशोरांसाठी मदत. [www.teen-anon.com](http://www.teen-anon.com)

लेखन स्रोत

ही साइट लेखन प्रकल्पांसाठी कल्पना, किशोरवयीन लेखनाची उदाहरणे आणि प्रकाशित होण्याची संधी देते.

[www.thewritesource.com](http://www.thewritesource.com)

युवा संवाद

१९८० मध्ये स्थापन झालेला युथ कम्युनिकेशन हा न्यू यॉर्क शहरात स्थित एक ना-नफा युवा विकास कार्यक्रम

आहे, ज्याचे ध्येय लेखन, पत्रकारिता आणि नेतृत्व कौशल्ये शिकवणे आणि तरुणांचे आवाज शक्य तितक्या व्यापकपणे ऐकायला मिळावेत हे आहे. दरवर्षी, १०० सार्वजनिक हाय-स्कूल

विद्यार्थी युथ कम्युनिकेशनचे दोन पुरस्कार लिहितात आणि चित्रित करतात-

विजेते किशोर मासिके. लेखकांचा एक वैविध्यपूर्ण गट आहे, ज्यामध्ये पालकांच्या संगोपनात असलेले किशोर, अलिकडेच स्थलांतरित झालेले आणि कमी उत्पन्न असलेले तरुण यांचा समावेश आहे. पूर्णविळ व्यावसायिक संपादकांसोबत काम करताना, लेखकांना एक कथा पूर्ण करण्यासाठी अनेक महिने लागू शकतात. या प्रक्रियेमुळे असामान्य खोली आणि प्रामाणिकपणाचे लेखन होते.

मासिके प्रकाशित करण्याव्यतिरिक्त, युथ कम्युनिकेशनने किशोरवयीन मुलांना सर्वांत महत्वाचे मानणाऱ्या विषयांवर ७० हून अधिक संग्रह प्रकाशित केले आहेत, जसे की समवयस्कांचा दबाव, कुटुंबे आणि त्यांचे समुदाय सुधारणे. युथ कम्युनिकेशनमधील किशोरवयीन मुलांच्या कथा कॉमोडिरल! पासून हार्डई एज्युकेशनल रिव्ह्यू पर्यंत लोकप्रिय आणि व्यावसायिक मासिकांमध्ये वारंवार पुनर्मुद्रित केल्या जातात .

युथ कम्युनिकेशन तीन प्राथमिक प्रेक्षकांना सेवा देण्याचा प्रयत्न करते: किशोर लेखक, किशोर वाचक आणि शिक्षक.

लेखक: समवयस्कांसाठी लिहिणे किशोरांना त्यांचे साक्षरता कौशल्य विकसित करण्यास, मुदती पूर्ण करण्यास, वैयक्तिक जबाबदारी घेण्यास आणि उच्च दर्जाची मासिके तयार करण्यासाठी एक संघ म्हणून काम करण्यास प्रेरित करते.

**वाचक:** किशोरवयीन वाचकांचा असा दावा आहे की त्यांच्या समवयस्कांच्या कथा वाचल्याने त्यांना कमी एकटेपणा आणि भविष्याबद्दल अधिक आशावादी वाटते. ते असेही म्हणतात की कथा त्यांना अशी माहिती देतात जी त्यांना इतरत्र कुठेही मिळू शकत नाही आणि पालक आणि इतर महत्वाच्या प्रौढांशी चर्चा करण्यास प्रोत्साहन देतात.

**शिक्षक:** शिक्षक आणि युवा कार्यकर्ते अनिच्छुक वाचकांना प्रेरित करण्यासाठी आणि कठीण विषय सुरक्षित आणि उत्तेजक मागानी मांडण्यासाठी युवा संप्रेषण प्रकाशनांचा वापर करतात. ते असेही नोंदवतात की आमची पुस्तके आणि मासिके वाचल्याने त्यांना किशोरांसाठी खरोखर काय महत्वाचे आहे हे दिसून येते, जे त्यांना त्यांच्या विद्यार्थ्यांशी आणि क्लायंटशी चांगले संबंध प्रस्थापित करण्यास मदत करते.

#### युवा संवाद@

२२४ डब्ल्यू, २९ वा स्ट्रीट, २एफ.

न्यू यॉर्क, न्यू यॉर्क १०००१

२१२-२७९-०७०८

[www.youthcomm.org](http://www.youthcomm.org)



# Bibliography

किशोरांसाठी यश मध्ये किशोरांनी लिहिलेल्या वास्तविक जीवनातील कथांचा समावेश आहे. काही कथा युवा संवाद लेखन कार्यक्रमाच्या पुस्तकांमधील आणि मासिकांमधील उतारे आहेत आणि त्यांच्या परवानगीने येथे पुनर्मुद्रित केले आहेत. युवा संवादाबद्दल अधिक माहितीसाठी, किशोरांसाठी संसाधने पहा.

फेरेंट्झ लाफार्ग यांचे "द कू फ्रॉम द पार्किंग लॅट", स्टार्टिंग विथ आय: पर्सनल एसेज बाय टीनएजर्स, कॉपीराइट १९९७ द्वारे युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक., पर्सिया बुक्स, इंक. कडून परवानगीने पुनर्मुद्रित.

"हाईडिंग माय टॅलेंट नो मोर," जेसेलिन रॉड्रिग्ज यांनी लिहिलेले, "वी आर बेटर डॅन वी थिंक: टीन्स राईट अबाउट सव्हायिंग मिडल स्कूल" च्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००७ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"गर्ल स्टॉप फ्रॅटिन", चॅटल क्लाक द्वारे, रिअल स्टोरीज, रिअल टीन्स यांच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे कॉपीराइट २००७.

"कॉलेज कॅन बी हेल," लिखित तमेका क्रॉफर्ड, द स्ट्रगल टू बी स्ट्रॉग यांच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००० युथ कम्युनिकेशन अँड प्रोजेक्ट रेजिलियन्स, प्री स्पिरिट पब्लिशिंग.

"व्हाय आय स्टॉप बीइंग शाय," केसली कोबा लिखित, न्यू युथ कनेक्शन्सच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, नोर्हेंबर/डिसेंबर, १९९८, युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक.

"गोइंग फॉर इट," अनॉनिमस द्वारे, न्यू युथ कनेक्शन्सच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, मे/जून, १९९६, युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक.

"फ्रॉम बेबीसिटिंग टू ब्ल्यूमिंगडेल्स," ऑलिसन स्टीन यांनी लिहिलेले, पेइंग अवर ड्यूजः टीन्स राईट अबाउट वर्किंगच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००७ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"ऑनालाइंज डिस: माय टॉर्चरस फर्स्ट डेट," लुकास मान यांनी लिहिलेले, हुकिंग अप: टीन्स राईट अबाउट डेटिंगच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००७ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"क्हील हूप ड्रीम्स," मिशेल स्टॉलवर्थ द्वारे लिहिलेले, डिफरंट बट इक्वल: टीन्स राईट अबाउट डिसेबिलिटीजच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००७ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"द एसएमआरटी वे टू रन अ बिझनेस," मार्क स्टुमर यांनी लिहिलेले, पेइंग अवर ड्यूजः टीन्स राईट अबाउट वर्किंगच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००७ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"तुम्ही तुटलेले हृदय कसे दुरुस्त करू शकता?...हे वापरून पहा," मॅडा झुबाक यांनी लिहिलेले, फायर्टिंग द मॉन्स्टरच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००४ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"वॉक इट आउट," एमिली ऑर्चियर द्वारे, फायर्टिंग द मॉन्स्टरच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट २००४ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"स्टार्टिंग माय ओन बिझनेस," ऑड्रिया फेसी द्वारे, न्यू युथ कनेक्शन्सच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित, मे/जून, १९९२, युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक.

"हँग इन देअर! एन एज्युकेशन इज वर्थ द फाईट," गिझेल जॉन लिखित, रिप्रेझेंट, सप्टेंबर/ऑक्टोबर, १९९७, युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. कहून परवानगीने पुनर्मुद्रित.

"ब्रेकिंग द बॅक," सामंथा ब्राउन यांनी लिहिलेले, लिकिंग लार्ज: टीन्स राईट अबाउट मनी कहून परवानगीने पुनर्मुद्रित, कॉपीराइट १९९७ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.

"ड्रायविंग सीटमध्ये: ध्येये निश्चित केल्याने तुम्हाला रस्त्यावर उतरता येते. पुढे कसे जायचे ते येथे आहे," झेवियर रेयेस यांनी लिहिले, " दू यू हॅव कॉट इट टेक्स?" अ कॉम्प्रिहेन्सिव्ह गाइड टू सक्सेस आफ्टर फॉस्टर केअर" कडून परवानगीने पुनर्मुद्रित १९९७ युथ कम्युनिकेशन द्वारे.

"भविष्य लक्षात ठेवा," राल्फ टारंट लिखित, रिप्रेझेंट, जुलै/ऑगस्ट, १९९८, युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. कडून परवानगी घेऊन पुनर्मुद्रित.

"आम्हाला लेबल्स का आवडतात?" हे पुस्तक पॅट्रिशिया डी. रॉजर्स यांनी लिहिले आहे, जे न्यू युथ कनेकशन्सच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित केले आहे, डिसेंबर २००५, युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक.

"कन्फेशन्स ऑफ अ शॉपाहोलिक," जेरेमिया स्पीयर्स लिखित, रिप्रेझेंट, मार्च/एप्रिल, २०००, युथ कम्युनिकेशन/ कडून परवानगीने पुनर्मुद्रित . न्यू यॉर्क सेंटर, इंक.

"माय जर्नल सेव्हड माय लाईफ," अनॉनिमस द्वारे, फायटिंग द मॉन्स्टरच्या परवानगीने पुनर्मुद्रित , कॉपीराइट २००४ युथ कम्युनिकेशन/न्यू यॉर्क सेंटर, इंक. द्वारे.



# Acknowledgments

किशोरांसाठी यशाचे संपादक आभार मानू इच्छितात:

जेफ ओल्सन, त्यांचा चांगला मित्र स्टुअर्ट जॉन्सन याला सौम्य तत्वज्ञानाची ओळख करून दिल्याबद्दल आणि त्यांनी अनेक वर्षे लाखो लोकांना शिकवल्याबद्दल, परिष्कृत केल्याबद्दल आणि शिक्षित केल्याबद्दल;

जॉन डेव्हिड मान, जेफला त्यांच्या सर्वाधिक विक्री होणाऱ्या पुस्तकाच्या, द स्लाईट एजच्या हस्तलिखितात मदत केल्याबद्दल;

अल डेसेटा आणि जॉन डेव्हिड मान, सक्सेस सोबत काम केल्याबद्दल या पुस्तकाच्या हस्तलिखिताच्या तयारीचा पाया;

कीथ हेफनर आणि न्यू यॉर्कमधील युथ कम्युनिकेशनमधील कर्मचारी या पुस्तकातील अनेक किशोरवयीन कथा उपलब्ध करून देण्याच्या उदारतेबद्दल यॉर्कचे आभार; आणि

ज्या लाखो लोकांनी त्यांच्या जीवनात 'साईल एज' तत्वज्ञान यशस्वीरित्या लागू केले आहे.

















आपल्या तरुणांच्या जीवनात बदल घडवून आणण्यास

मदत करा

यशस्वी होण्याची शक्ती कुढून येते? ती उपजत आहे का? ती  
विकसित आणि जोपासली जाऊ शकते का?

सक्सेस फाउंडेशनचा असा विश्वास आहे की  
याचे उत्तर वैयक्तिक विकासाच्या तत्त्वांमध्ये आहे - ध्येय निश्चित करणे,  
स्वप्र साकार करणे, स्व-प्रेरणा, वेळेचे व्यवस्थापन आणि उच्च  
आत्मसन्मान आणि उद्देशाची भावना निर्माण करणे यासारखी कौशल्ये वाढवणे.

आजच्या तरुणांना त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यास मदत करणारी  
वैयक्तिक-विकास संसाधने प्रदान करण्याच्या आमच्या मोहिमेत आमच्यासोबत  
सामील व्हा.

अधिक माहितीसाठी, आजच आमच्या

[www.SUCCESSFoundation.org](http://www.SUCCESSFoundation.org) या वेबसाइटला भेट द्या.



## आता तुम्ही वाचले आहे किशोरांसाठी यश, यशाच्या मार्गावर चालत राहा!

www.SUCCESSFoundation.org वर SUCCESS फॉर टीन्स  
ई-झिनसाठी साइन अप करा .

तसेच www.SUCCESSFoundation.org वर:

- तुम्हाला काय वाटते ते आम्हाला सांगा!  
तुमचे यश शेअर करा!
- ऑडिओ MP3 डाउनलोड करा  
स्लाईट एज तत्त्वे
- मित्राला MP3 फॉरवर्ड करा
- अतिरिक्त मोफत\* यशाची विनंती करा  
किशोरांसाठी पुस्तके, फँसिलिटेटर मार्गदर्शक आणि  
ऑडिओ सीडी

\*(जर तुम्ही नानफा युवा विकास संस्था, चर्च किंवा शाळा असाल तर)

वैयक्तिक किंवा सार्वजनिक पुस्तके खरेदी करा

युवा-केंद्रित प्रकल्प

- फाउंडेशन अपडेट्ससाठी साइन अप करा

# मोफत प्रती

युवा गट आणि संघटनांसाठी उपलब्ध

तुमचा ना-नफा युवा विकास  
संस्था, चर्च गट किंवा शाळा मोफत प्रती मिळविण्यास पात्र असू  
शक्तात  
किशोरांसाठी यश.

तुमची संस्था खालील अटी पूर्ण करते का हे शोधण्यासाठी  
पात्रता आवश्यकतांसाठी, [www.SUCCESSFoundation.org](http://www.SUCCESSFoundation.org)  
वर ऑनलाइन अर्ज करा.