

10 सुपरपावर नेतृत्व की बच्चों के लिए



बच्चों को उनकी पूरी क्षमता हासिल करने के लिए सशक्त बनाना

लेखक और चित्रकार:
लिली ब्राइटफेल्डर

नेतृत्व की 10 सुपरपावर बच्चों के लिए

लेखक और चित्रकार:
लिली ब्राइटफेल्डर

कॉपीराइट © 2026 लिली ब्राइटफेल्डर

सर्वाधिकार सुरक्षित

संयुक्त राज्य अमेरिका में मुद्रित

पॉप पॉप, जी जी, ब्राम्सी,
ब्रैंडपा और मीमी को समर्पित

खुद को एक नेता के रूप में आगे बढ़ाना

नेतृत्व (लीडरशिप) की क्षमता का मतलब है विचारों को काम में बदलना। इसमें दूसरों के साथ मिलकर लक्ष्य हासिल करना और बढ़िया काम करना शामिल होता है। यह किताब नेतृत्व की 10 सुपरपावर जैसी रिकल्स साझा करती है, जो आपको अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने में मदद करेंगी और आपके आसपास के लोगों को प्रेरित करेंगी। इन कौशलों को विकसित करके आप दुनिया पर एक ज़बरदस्त असर डाल सकते हैं!

10 सुपरपावर...

कृतज्ञता

जिज्ञासा

भावनात्मक बुद्धिमत्ता

रचनात्मकता

ग्रोथ माइंडसेट

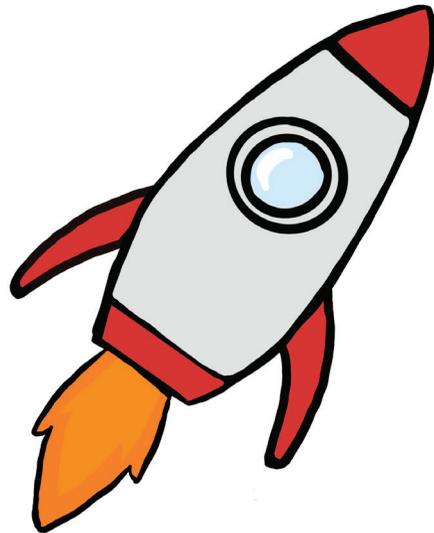
पहल करने की आदत

ईमानदारी

आत्म-नियंत्रण

धैर्य और दृढ़ता (ग्रिट)

उद्देश्य (पर्पज़)



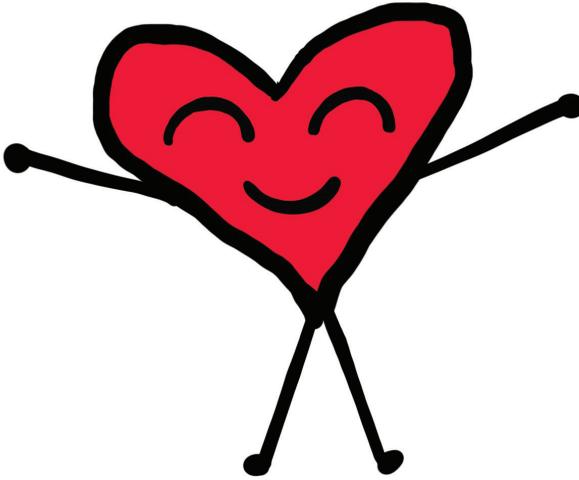
मेरा कृतज्ञता जर्नल

ऐसी पाँच चीज़ें लिखिए जिनके लिए आप आभारी हैं:

कृतज्ञता

कृतज्ञता का मतलब है अपनी ज़िंदगी में होने वाली अच्छी बातों की सराहना करने के लिए समय निकालना। यह इस पर ध्यान देने के बारे में है कि आपके पास क्या है, न कि इस पर कि आपके पास क्या नहीं है। कृतज्ञता आपको वर्तमान में रहने में मदद करती है और लोगों को अच्छे काम करने के लिए प्रेरित करती है। यह तनाव भी कम करती है और दोस्ती को मज़बूत बनाती है। सबसे ज़्यादा कृतज्ञ लोग अक्सर सबसे ज़्यादा खुश होते हैं।

*कृतज्ञता व्यक्त करते हैं ताकि लोगों की
सबसे अच्छी ख़ूबियाँ सामने आ सकें।*



जितना ज़्यादा आप कृतज्ञ रहने की कला का अभ्यास करते हैं,
उतना ही ज़्यादा आपके पास कृतज्ञ होने के कारण होते हैं।

— नॉर्मन विसेंट पील

मेरी पाँच इंद्रियाँ

अपने आसपास कोई चीज़ ढूँढिए और उसे अपनी पाँचों इंद्रियों से जाँचिए। आपको क्या-क्या महसूस/नज़र आता है?

देखना

सुँघना

चखना

सुनना

स्पर्श

जिज्ञासा

जिज्ञासा का मतलब है नई चीज़ें खोजने और सीखने की चाह। इसमें चीज़ों को खोजना-परखना और बहुत सारे सवाल पूछना शामिल होता है। जिज्ञासु होना आपको अपनी रुचियाँ पहचानने में मदद करता है। जिज्ञासा आपको दूसरे लोगों से भी जोड़ती है। जब आप नई चुनौतियाँ अपनाते हैं, तो जिज्ञासा आपको चीज़ें समझने में मदद करती है।

*जिज्ञासा का उपयोग महत्वपूर्ण बातों को
और गहराई से समझने के लिए करते हैं।*

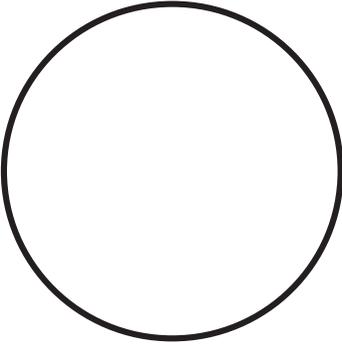


भविष्य जिज्ञासुओं का होता है।

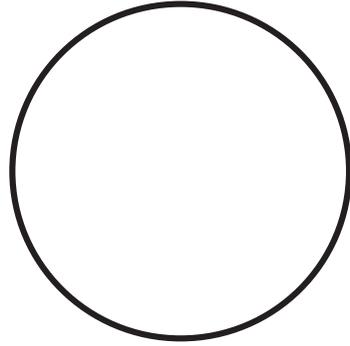
— जॉन सी. मैक्सवेल

भावनाओं की पहचान

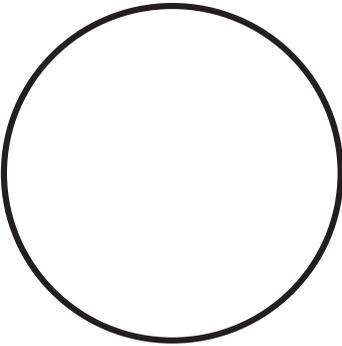
इन भावनाओं से मेल खाने वाले चेहरे बनाइए:



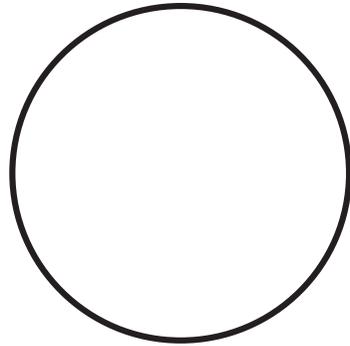
उत्साहित



थका हुआ



चिंतित

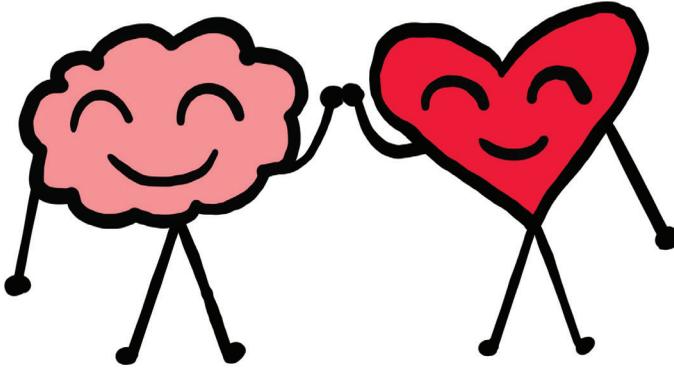


शांत

भावनात्मक बुद्धिमत्ता

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मतलब है भावनाओं के प्रति जागरूक होना। इसमें अपनी भावनाओं और अपने आसपास के लोगों की भावनाओं को पहचानना शामिल है। दूसरों के चेहरे के हाव-भाव और शरीर की भाषा को ध्यान से देखने से आपको समझ आता है कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं, जिससे आप एक बेहतर श्रोता और दोस्त बन सकते हैं। भावनाओं को संभालना मजबूत रिश्ते बनाने और सोच-समझकर फैसले लेने के लिए ज़रूरी है।

नेता भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उपयोग करते हैं ताकि
लोगों को लगे कि उन्हें देखा और
सुना जा रहा है।

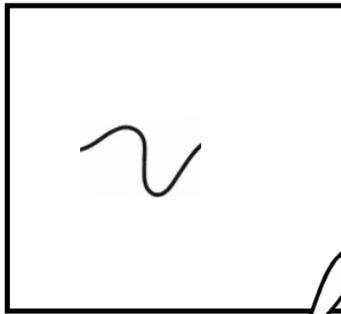
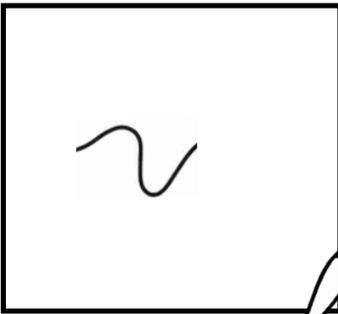
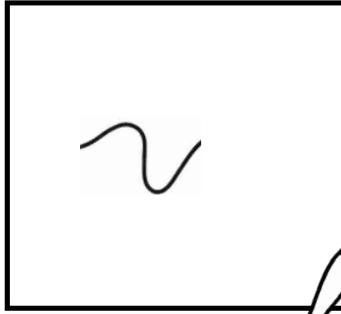


हमारे पास दो कान और एक मुँह है ताकि
हम जितना बोलते हैं उससे दोगुना सुन सकें।

— एपिक्टेटस

कुछ नया बनाना

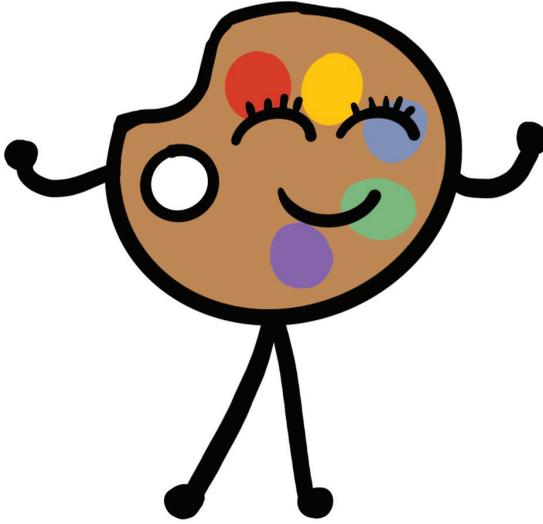
इन चार टेढ़ी-मेढ़ी रेखाओं (स्विगल्स) को शानदार कलाकृतियों में बदल दीजिए:



रचनात्मकता

रचनात्मकता का मतलब है अपनी कल्पना का उपयोग करके विचारों को व्यक्त करना। यह नई संभावनाओं के लिए खुला रहने और “डिब्बे से बाहर” सोचने के बारे में है। रचनात्मक होना आपको प्रयोग करने, नई चीजें बनाने और समस्याओं को अनोखे तरीकों से हल करने में मदद करता है। जितना ज़्यादा आप रचनात्मकता का अभ्यास करेंगे, उतना ही ज़्यादा आप नए-नए विचार ला पाएँगे।

नेता रचनात्मकता का उपयोग करते हैं ताकि वे क्रांतिकारी (ब्रेकथ्रू) विचार ला सकें।



आप रचनात्मकता को खत्म नहीं कर सकते। जितना ज़्यादा आप उसका उपयोग करते हैं, उतनी ही ज़्यादा वह बढ़ती जाती है।

— माया एंजेलो

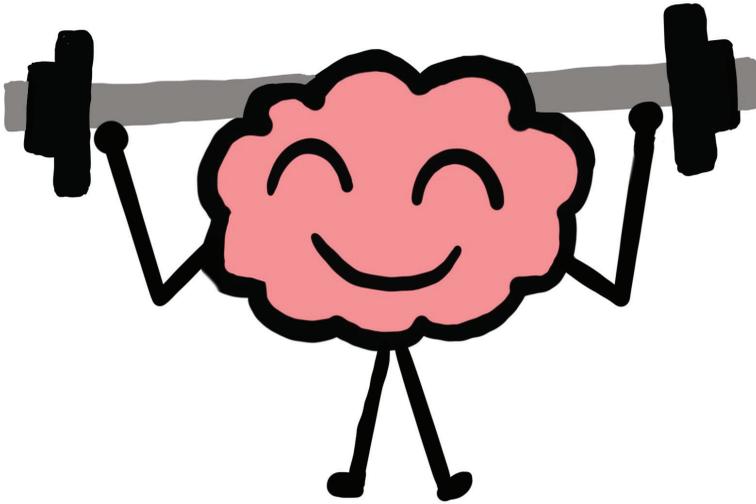
गलतियाँ हीरो होती हैं

किसी ऐसे समय के बारे में लिखिए जब आपसे कोई गलती हुई थी, और उस गलती ने आपको कैसे सीखने और आगे बढ़ने में मदद की:

ग्रोथ माइंडसेट

ग्रोथ माइंडसेट का मतलब है यह जानना कि आप बदल सकते हैं, सीख सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं। यह आपको पूरी ज़िंदगी चीज़ों में बेहतर होने में मदद करता है। हो सकता है कि आप अभी किसी काम में बहुत अच्छे न हों... लेकिन खुद पर विश्वास रखने से आप बहुत कुछ हासिल कर सकते हैं।

नेता ग्रोथ माइंडसेट का उपयोग करते हैं ताकि वे नई चुनौतियों को अपनाने का साहस कर सकें।



जो दिमाग किसी नए विचार के लिए खुल जाता है,
वह फिर कभी अपने पुराने आकार में वापस नहीं आता।

— अल्बर्ट आइंस्टीन

किसी समस्या को हल करना

अपनी कोई समस्या लिखिए:

उसे हल करने के लिए आप
कौन-सा कदम उठा सकते हैं?

समस्या हल होने के बाद आप कैसे जश्न मनाएँगे?

प्रोएक्टिविटी

प्रोएक्टिविटी का मतलब है पहले से योजना बनाना और खुद आगे बढ़कर कदम उठाना। यह चीज़ों को होने देना नहीं, बल्कि खुद उन्हें संभव बनाना है। प्रोएक्टिव होना यानी तुरंत काम शुरू कर देना और दूसरों के कहने का इंतज़ार न करना। प्रोएक्टिव लोग आगे आते हैं और काम पूरा करके दिखाते हैं।

*नेता प्रोएक्टिव होते हैं ताकि
वे अपने लक्ष्यों पर जल्दी बढ़त बना सकें।*



कारवाई ही हर सफलता की बुनियादी कुंजी है।

— पाब्लो पिकासो

सच बोलना

जब मैं सच बोलता/
बोलती हूँ

जब मैं सच नहीं
बोलता/बोलती हूँ

दूसरे लोग कैसा महसूस
करते हैं:

मैं कैसा/कैसी महसूस
करता/करती हूँ:

दूसरे लोग कैसा महसूस
करते हैं:

मैं कैसा/कैसी महसूस
करता/करती हूँ:

ईमानदार होना क्यों ज़रूरी है?

ईमानदारी

ईमानदारी का मतलब है अपने आप से और दूसरों से सच बोलना। यह न्यायपूर्ण होने और सम्मान दिखाने के बारे में है। ईमानदार होने से भरोसा बनता है। कभी-कभी सच बोलने के लिए हिम्मत चाहिए होती है, लेकिन इससे आप आगे बढ़ते हैं। जब आप दूसरों के साथ ईमानदार होते हैं, तो वे सहज और सुरक्षित महसूस करते हैं। ईमानदारी एक खुशहाल और सकारात्मक माहौल बनाती है।

*नेता ईमानदार होते हैं ताकि
लोग उन पर भरोसा कर सकें।*



जब शक हो, तो सच बोलो।

— मार्क ट्वेन

रुककर सोचना

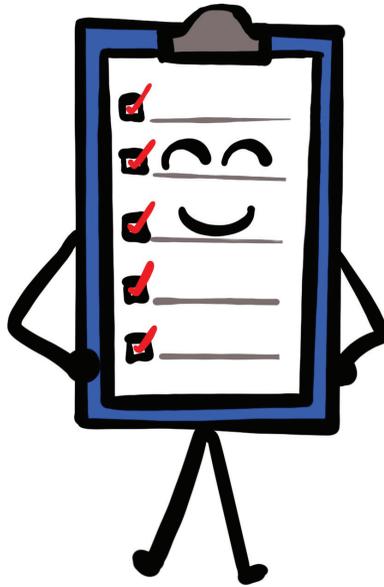
तीन उदाहरण लिखिए जब कुछ करने से पहले
रुककर सोचना ज़रूरी होता है:



आत्म-नियंत्रण

आत्म-नियंत्रण का मतलब है काम करने से पहले सोचना। यह उन चीज़ों को “न” कहने के बारे में है जो आपके लिए अच्छी नहीं हैं। आत्म-नियंत्रण लोगों को बेहतर फैसले लेने में मदद करता है। दुनिया में बहुत-से लालच होते हैं, लेकिन आत्म-नियंत्रण होने से अपने लक्ष्यों तक पहुँचना आसान हो जाता है।

नेता आत्म-नियंत्रण का उपयोग करते हैं ताकि वे अपनी प्राथमिकताओं पर ध्यान बनाए रख सकें।



अगर आप आत्म-नियंत्रण सीख लें,
तो आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं।

— अज्ञात

लक्ष्य तय करना

अपने लिए एक लक्ष्य तय कीजिए:

मेरा लक्ष्य है...

यह मेरे लिए ज़रूरी है क्योंकि...

मैं इसे पूरा कर सकता/सकती हूँ क्योंकि...

दृढ़ता

ब्रिट का मतलब है अपने लक्ष्य पूरे करने के लिए मेहनत करना—चाहे रास्ते में रुकावटें ही क्यों न आएँ। यह दृढ़ निश्चय रखने और हार न मानने के बारे में है। ब्रिट आपको उस चीज़ में बेहतर बनने में मदद करता है जो आपके लिए महत्वपूर्ण है। सफलता के लिए अक्सर बहुत समय, ऊर्जा और समर्पण की ज़रूरत होती है। ब्रिट आपको आगे बढ़ते रहने और बड़े काम हासिल करने में मदद करता है।

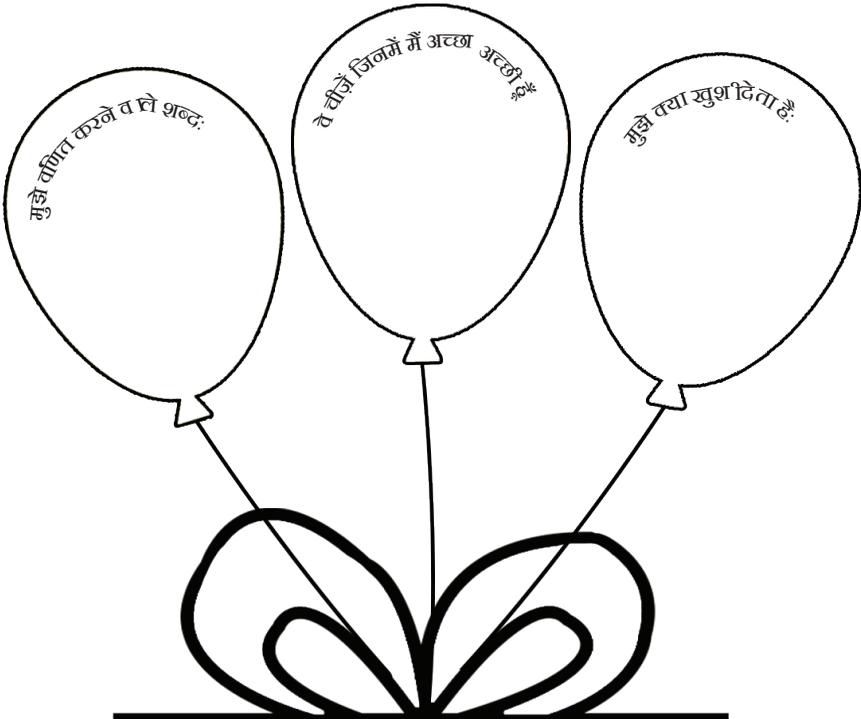
*नेता ब्रिट का उपयोग करते हैं ताकि
वे असफलताओं/रुकावटों को पार करके आगे बढ़ते*



ब्रिट का मतलब है जिंदगी को मैराथन की तरह जीना,
100 मीटर की दौड़ (स्प्रिंट) की तरह नहीं।

— एंजेला डकवर्थ

मेरी प्रतिभाएँ



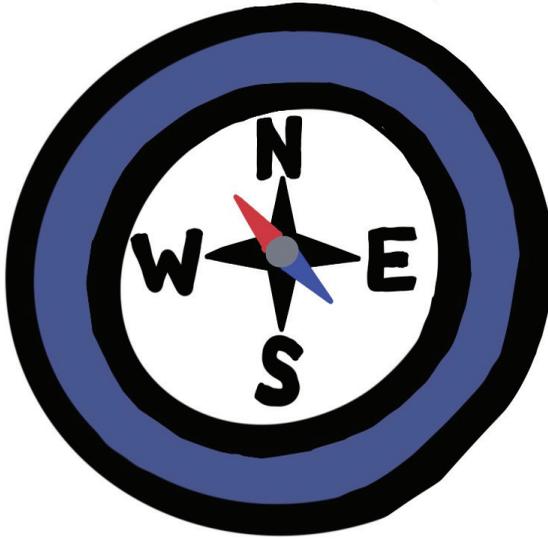
मैं अपनी प्रतिभाओं का उपयोग दुनिया की मदद करने के लिए कैसे कर सकता/सकती हूँ?

Blank space for writing the answer to the question above.

उद्देश्य

उद्देश्य आपके लक्ष्यों के पीछे की वजह, यानी आपका “क्यों” है। इसमें यह सोचना शामिल है कि आपके लिए क्या मायने रखता है, ताकि आप अपनी जिंदगी में अच्छे फैसले ले सकें। उद्देश्य आपको ध्यान केंद्रित रखने और सही रास्ते पर बने रहने में मदद करता है। उद्देश्य की भावना होने से लोग खुश, आशावान और भविष्य के लिए उत्साहित महसूस करते हैं।

*जिन नेताओं के पास उद्देश्य स्पष्ट होता है,
वे बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं।*



जिंदगी में आपका असली काम यह पता लगाना है
कि आपको किस काम के लिए बुलाया गया है।

— ओपरा विन्फ्रे

बधाइयाँ

अब आपके पास 10 शक्तिशाली कौशल हैं, जो आपको नई चुनौतियाँ अपनाने, अच्छे फैसले लेने और लोगों को प्रेरित करने में मदद करेंगे। इन खास नेतृत्व की सुपरपावर स्किल्स के साथ, आप हर तरह की बड़ी और शानदार चीज़ें हासिल कर सकते हैं!

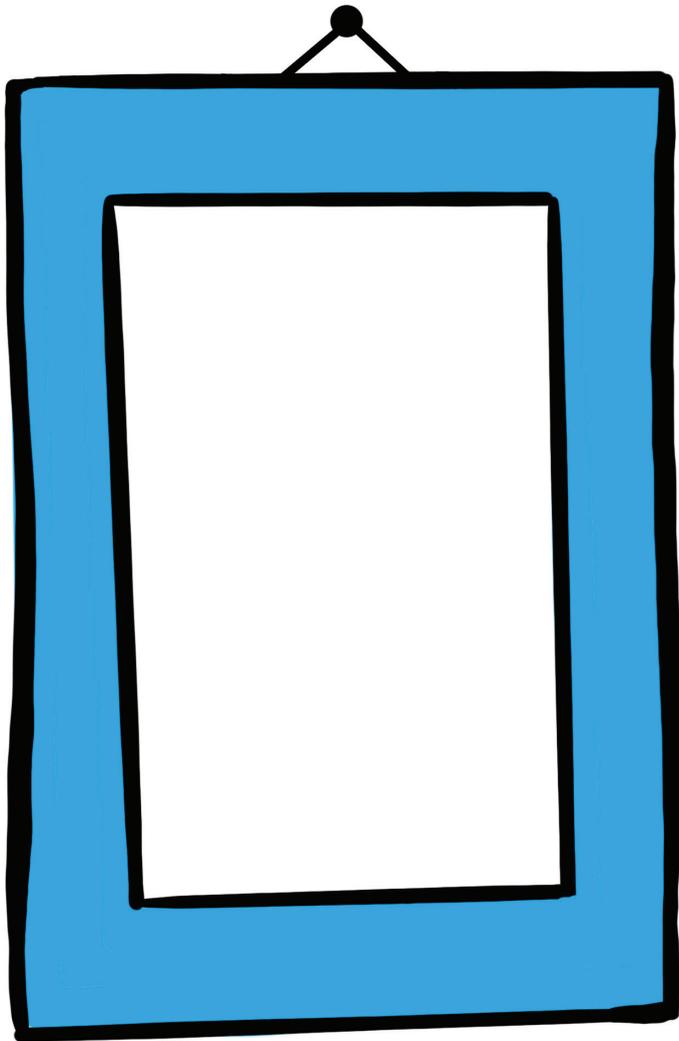
उपलब्धि
प्रमाणपत्र

को प्रदान किया जाता है

नेतृत्व सुपरपावर
कौशल

का प्रदर्शन करने के लिए

आप अपनी
सुपरपावर
का इस्तेमाल कैसे करेंगे?



आभार

यह किताब Character Lab द्वारा पहचाने गए उन कौशलों को जीवंत रूप में प्रस्तुत करती है, जो वैज्ञानिक रूप से बच्चों को आगे बढ़ने और सफल होने में मदद करने के लिए प्रमाणित हैं। Character Lab के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया www.characterlab.org देखें। ग्रीनविच कंट्री डे स्कूल की लॉरेन वॉलर को उनके अमूल्य मार्गदर्शन, प्रोत्साहन और सहयोग के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद।