

## अच्छे स्वाभिमान का निर्माण कीजिए

### स्वाभिमान क्या है?

स्वाभिमान खुद अपने बारे में महसूस करने का नज़रिया है। जब हम अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं, तो हम बेहतर काम करते हैं। घर और दफ्तर में हमारे रिश्ते बेहतर हो जाते हैं। दुनिया हमें ज्यादा अच्छी दिखने लगती है। इसकी वजह क्या हो सकती है? वजह यह है कि हमारी भावनाओं और व्यवहार में सीधा रिश्ता होता है क्योंकि हम किसी चीज़ या बात के बारे में जैसा महसूस करेंगे वैसा ही उसके प्रति व्यवहार करेंगे।

### स्वाभिमान कैसे विकसित करें?

अगर हम अच्छा स्वाभिमान जल्दी बनाना चाहते हैं, तो इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि हम कुछ काम ऐसे लोगों की मदद के लिए करें, जो उसका बदला न तो पैसे से, न ही कुछ और देकर चुका सकते हैं। “यह मेरी जिंदगी है, मैं जो चाहूँगा, वही करूँगा” – इस एक जुमले ने फायदे से कहीं अधिक नुकसान किया है। लोग शब्दों की सच्ची भावना की उपेक्षा करते हैं, और उसका मतलब अपनी सुविधा के अनुसार निकाल लेते हैं। ऐसे लोगों ने इस जुमले को स्वार्थ से जोड़ दिया है, जि-

जसका बुरा असर न केवल उन पर, बल्कि उनके आसपास के पूरे माहौल पर पड़ता है।

ये लोग भूल जाते हैं कि हम अलग-थलग नहीं रहते हैं। आप जो करते हैं, उसका असर मुझ पर पड़ता है और मैं जो करता हूँ, उसका असर आप पर पड़ता है। हम सब एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। हमें यह महसूस करना होगा कि इस धरती पर हम सभी की साझेदारी है। हमें ज़िम्मेदारी से व्यवहार करना सीखना होगा।

दुनिया में दो तरह के लोग हैं – देने वाले और लेने वाले। लेने वाले अच्छा खाते हैं, और देने वाले अच्छी तरह सोते हैं। देने वालों में ऊँचे दर्जे के आत्मसम्मान की भावना होती है। उनका नज़रिया सकारात्मक होता है। ऐसे लोग समाज की सेवा करते हैं। “समाज की सेवा” करने वालों से हमारा मतलब राजनीतिज्ञ बन बैठे उन घटिया दर्जे के पाखंडी नेताओं से नहीं है, जो दूसरों की सेवा करने का नाटक करते हुए खुद अपनी सेवा करते हैं।

इंसान होने के नाते लेने-देने हम सबको करना पड़ता है, लेकिन ऊँचे दर्जे के आत्मसम्मान वाला स्वस्थ शिष्टव्यवहार वह होता है, जिसे केवल लेने की ही नहीं, देने की भी आवश्यकता महसूस होती है।

एक आदमी अपनी नई कार धो रहा था, तभी उसके पड़ोसी ने पूछा, “आपने कार कब खरीदी?” उस आदमी ने जवाब दिया, “इसे मेरे भाई ने दिया है।” पड़ोसी ने कहा, “काश! मेरे पास भी ऐसी कार होती।” इस पर उस आदमी ने कहा, “आ-

पको यह सोचना चाहिए था कि काश! मेरा कोई ऐसा भाई होता।” पड़ोसी की पत्नी उनकी बातचीत सुन रही थी। उसने बीच में टोक कर कहा, “मैं सोचती हूँ – काश! वह भाई मैं होती।” यह सोचने का कितना सकारात्मक नज़रिया है।

### नकारात्मक असर से बचें

आजकल के नवयुवक बड़े लोगों के व्यवहार और मीडिया से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते हैं। साथियों का दबाव केवल बच्चों और किशोरों पर ही नहीं, बल्कि बड़े लोगों पर भी असर डालता है। स्वाभिमान की कमी की वजह से लोगों में “नहीं, धन्यवाद” कह कर बुरे असर से दूर रहने की हिम्मत नहीं होती। ये नकारात्मक प्रभाव क्या है?

### नकारात्मक सोच वाले लोग

एक चील का अंडा किसी तरह एक जंगली



मुर्गी के घोंसले में चला गया और बाकि अंडों के साथ मिल गया। समय आने पर अंडा पू-ट्टा। चील का बच्चा अंडे से निकलने के बाद यह सोचते हुए बड़ा हुआ कि वह मुर्गी है। वह उन्हीं कामों को करता, जिन्हें मुर्गी करती थी। वह ज़मीन खोद कर अनाज के दाने चुगता और मुर्गी की तरह ही कुड़कुड़ाता। वह कुछ फीट से अधिक उड़ान नहीं भरता था, क्योंकि मुर्गी भी ऐसा ही करती थी। एक दिन उसने आकाश में एक चील को बड़ी शान से उड़ते हुए देखा। उसने मुर्गी से पूछा, “उस सुंदर चिड़िया का नाम क्या है?” मुर्गी ने जवाब दिया, “वह चील है। वह एक शानदार चिड़िया है, लेकिन तुम उसकी तरह उड़ान नहीं भर सकते, क्योंकि तुम तो मुर्गी हो।” चील के बच्चे ने बिना सोचे-विचारे मुर्गी की बात को मान लिया। वह मुर्गी की जिंदगी जीता हुआ ही मर गया। सोचने की क्षमता न होने के कारण वह अपनी विरासत को खो बैठा। उसका कितना बड़ा नुकसान हुआ। वह जीतने के लिए पैदा हुआ था, पर वह दिमागी रूप से हार के लिए तैयार हुआ था।

अधिकतर लोगों के लिए यही बात सच है। जैसा कि ऑलिवर बेडहल होम्स ने कहा है कि हमारे जिंदगी का सबसे दुर्भाग्यपूर्ण पहलू यह है कि, “ज्यादातर लोग मन में कुछ करने की इच्छा लिए ही कब्र में चले जाते हैं।” हम अपनी ही दूरदर्शिता की कमी की वजह से बेहतरी हासिल नहीं कर पाते।

अगर हम चील की तरह आकाश की बुलंदियों को छूना चाहते हैं, तो हमको चील के तौर-तरीकों को सीखना होगा। अगर हम

खुद को कामयाब लोगों के साथ जोड़ेंगे, तो हम भी कामयाब हो जाएंगे। अगर हम चितकों के साथ जुड़ेंगे, तो चितक बन जाएंगे। अगर हम देने वालों के साथ रहेंगे, तो देने वाले बन जाएंगे और अगर हम नकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ रहेंगे, तो वैसे ही बन जाएंगे।

जब कोई जिंदगी में कामयाबी हासिल करता है, तो तुच्छ लोग उस पर कौचड़ उछालते हैं, और उसकी टांग खींचने की कोशिश करते हैं। हम जब खुद को ऐसे तुच्छ लोगों से उलझने से बचा लेते हैं, तो हम जीत जाते हैं। मार्शल आर्ट में सिखाया जाता है कि जब कोई हम पर हमला करे, तो उसे रोकने के बजाए अपनी जगह से हट जाइए। क्यों? इसलिए कि रोकने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। उसका इस्तेमाल और बेहतर कामों के लिए क्यों न किया जाए? तुच्छ लोगों के लिए हमको उनके स्तर तक नीचे उतरना पड़ता है और वे यही चाहते हैं, क्योंकि ऐसा करके हम उनमें से एक बन जाते हैं।

नकारात्मक लोगों को अपने मकसद में कामयाब मत होने दीजिए। खुद को नीचे मत गिराइए। याद रखिए कि किसी आदमी का चरित्र केवल इस बात से नहीं आँका जाता है कि वह कैसे सोहबत में रहता है, बल्कि इस बात से भी आँका जाता है कि वह किन लोगों की संगत नापसंद करता है।

### नकारात्मक फिल्मों एवं टेलीविज़न कार्यक्रम

आजकल के बच्चों के नज़रिए और मूल्यों पर किसी और के बजाए फिल्मों और टेलीविज़न कार्यक्रमों का ज्यादा असर पड़ता है। एक अनुमान के अनुसार अमरीका में बच्चे हाई स्कूल तक पहुँचते-पहुँचते 20,000 घंटों के टेलीविज़न कार्यक्रम देख चुके होते हैं, और उनके आँखों के सामने से 5,000 हत्याओं के दृश्य और अलकोहल से संबंधित 100,000 विज्ञापन गुज़र चुके होते हैं।

इन टेलीविज़न कार्यक्रमों और विज्ञापनों से संदेश मिलता है कि शराब पीना मौजमस्ती है, सिगरेट पीना शान की बात है, और न-शीली दवाओं का तो ज़माना है। अगर अपराध इतनी तेज़ी से बढ़ रहे हैं, तो इसमें हैरत की कोई बात नहीं है।



**मोटा वराछा-सुरत।** भूमि पूजन कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब.कु. शीलू, ब.कु. रंजन, ब.कु. त्रिवेणी, ब.कु. फाल्गुनी, पी.पी.सवाजी स्कूल के डायरेक्टर वल्लभ भाई सवाजी तथा अन्य।



**शामसाबाद-आगरा।** 78वीं शिवजयन्ती के शुभअवसर पर शिव सन्देश यात्रा का दीप प्रज्वलन कर श.भारंभ करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष लक्ष्मी देवी राठौर, ब.कु. लक्ष्मी तथा अन्य बहनें।



**दिल्ली-मोहम्मदपुर।** ‘स्ट्रेस मैनेजमेंट’ विषय पर जनसमूह को सम्बोधित करते हुए ब.कु.उषा, त्रिष्ठ राजयोग शिक्षिका, माउण्ट आबू।



**झींझक-कानपुर(उ.प्र.)** सेवाकेन्द्र में आने पर उ.प्र. के कैबिनेट मंत्री का आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब.कु. गिरजा। साथ हैं अन्य भाई बहनें।



**माननथवाड़ी-केरला।** द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन मेला के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. योगम्पा, ग्राम पंचायत प्रेसिडेंट सेल्फी थॉमस, परमेश्वरा, सोनियर इन्स्पेक्टर ट्रैफिक पुलिस, ब.कु.सबीता, ब.कु.गौरी, ब.कु.प्रिया तथा अन्य।