

सबके साथ मिल जुलकर चलने की मानसिकता आत्मा के विश्वास को

कई गुना बढ़ा देती है। दूसरों को सच्चाई की खुशबू लिये सहयोग करने की मानसिकतासे आत्मविश्वास बढ़ता है। जहाँ आत्मविश्वासके साथ दृढ़ता की शक्ति मलजती है तो सोने पे सुहागा जैसा काम होता है, जिससे हमारा आत्मविश्वास कई गुना बढ़ जाता है।



हम कई बार कानों से सुनते रहते हैं सेल्फ कॉन्फिडेंस, आत्मविश्वास ही सफलता की चाबी है, कुंजी है। मनुष्य के पास सबकुछ हो, पर उसका स्वयं पर ही विश्वास न हो, तो सफल नहीं हो पाता। तो कोई भी कार्य के लिए या कोई भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आत्मविश्वास तो जैसे कि उसके अजेय होने का साधन है। बिना इस साधन के कोई भी लक्ष्य साध नहीं सकते। तो आज हम देखते हैं कि आत्मविश्वास वास्तव में किसको कहते हैं? हमारे लिए तो सबसे पहले ये जानना ज्यादा जरूरी है कि आत्मविश्वास होता क्या है?

आत्मविश्वास शब्द का यदि हम संधि-विच्छेद करें तो आत्मा+विश्वास होता है। तो आत्मविश्वास माना किसपर विश्वास? आत्मा पर। आत्मा कौन है? मैं। यानि मुझ आत्मा को खुद पर विश्वास होना चाहिए। जो सत्य है, अविनाशी है। जो कि सत्व गुण से बनी हुई है... सुख, शांति, प्रेम, आनंद, ज्ञान, शक्ति और पवित्रता। इन सात बातों के लिए मनुष्य का अस्तित्व है। वो इसकी प्राप्ति के लिए ही इधर-उधर दौड़ता है। पर जब इस सत्य आत्मस्वरूप को समझ लेगा तो वहाँ आत्मविश्वास पैदा होगा। इसको हम तभी बढ़ा सकते हैं जब ये पता हो कि

आत्मविश्वास होता क्या है।

आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए : सबसे पहले हमें हर बात में सकारात्मक होना होगा। पर सकारात्मक होगा कैसे? सकारात्मक माना सच्चाई से जुड़ा हुआ। जहाँ सच्चाई है वहाँ सकारात्मकता है। तब ही सकारात्मक सोच से अंदर आत्मविश्वास पैदा होता है। उसके विपरीत नकारात्मक सोच हमें नीचे ले आती है, अर्थात् असफलता की ओर ले जाती है। आगे बढ़ने नहीं देती।

जब हम खुद को ये समझेंगे कि मैं विशेष हूँ,



तो मेरा हर कर्म भी विशेष होगा। तो स्वयं की सत्य पहचान ही उस सत्यता को विशेषता में परिवर्तित करती है। हर तरफ से हमें क्लीन और क्लीयर रहने से आत्मविश्वास बढ़ता है। साफ भी हों, स्पष्ट भी हों। कभी भी असत्य व झूठ का सहारा लेने पर हमारा आत्मविश्वास डगमगाने लगता है।

सहज और सरल जीवन आत्मविश्वास को बहुत बढ़ता है

कोई भी बात का दिखावा न हो, सच्चाई हो। जो है जैसा है, वो तथ्य स्पष्ट हो। जैसे कि

आईना साफ है, तो हमारी तस्वीर भी हूबहू दिखती है ना। ठीक वैसे ही सच्चाई और सरलता से आत्मविश्वास बढ़ता है। जो भी करें, दिल से करें, तो उसके बदले में दुआएं मिलती हैं। दिल साफ है, तो ही सामान्य गति से चलता है। थोड़ा भी मिक्स है या रुकावट है तो वो आत्मविश्वास पैदा नहीं कर सकता। ठीक वैसे ही सच्चाई व आत्मविश्वास के बीच भी यही रिश्ता है।

सबके साथ मिल जुलकर चलने की मानसिकता आत्मा के विश्वास को कई गुना बढ़ा देती है। दूसरों को सच्चाई की खुशबू लिये सहयोग करने की मानसिकता से आत्मविश्वास बढ़ता है।

जहाँ आत्मविश्वास के साथ दृढ़ता की शक्ति मिल जाती है तो सोने पे सुहागा जैसा काम होता है, जिससे हमारा आत्मविश्वास कई गुना बढ़ जाता है।

कोई भी कठिन से कठिन कार्य हो, किसी भी कार्य को करने से पहले ये नहीं कहना कि ये मुझसे नहीं होगा। खुद को कहो कि मैं ये कर सकता हूँ और मुझे ये करना ही है। करना मुश्किल जरूर हो सकता है, लेकिन नामुमकिन नहीं।

आत्मविश्वास में निखार तभी आता है जब किसी भी कार्य को करने की लगन का इत्र लग जाता है और हम झट से उस कार्य को करने के लिए आगे बढ़ते हैं, टालने की आदत से बचे रहते हैं।

आत्म शक्ति की वास्तविक पहचान से आत्मविश्वास बढ़ता है। बस, इसके लिए रोज अपने आप में निहित खूबियों के बारे में सोचें, उसे महसूस करें और शक्तिशाली बनें। उसके लिए अपने आप से बात करने की, संवाद करने की तकनीक को विकसित करें। तो विशेष रूप से दस मिनट एकांत में बैठकर इस प्रकार सोचें तो आत्मविश्वास को बढ़ाया जा सकता है।

मन से मौन होना सीखें

कम से कम अपने मित्रों के साथ, अपने परिवार के साथ, अपने सहयात्रियों के साथ, कभी कभार मौन में बैठो। गपशप मत किए चले जाओ, बातें मत किए चले जाओ, बात करना बंद करो और सिर्फ बाहरी ही नहीं, भीतरी बातचीत भी बंद करो, अंतर्मुखी बनें। बस बैठ जाओ, कुछ मत करो, बस उपस्थिति मात्र बन जाओ। और शीघ्र ही तुम संवाद का नया ढंग पा लोगे। और वही सही ढंग है। कभी कभार मौन में संवाद स्थापित करना आरम्भ करो। अपने मित्र का हाथ थामे मौन बैठ जाओ। बस चांद को देखते चांद को महसूस करो और तुम दोनों शांति से इसे महसूस करो। और देखना संवाद घटेगा, सिर्फ संवाद ही नहीं, बल्कि घनिष्टता घटेगी। आपके हृदय एक लय में धड़कने लगेंगे। आप एक ही तरह का अवकाश महसूस करने लगेंगे। आप एक ही तरह का आनंद महसूस करने लगेंगे। आप एक दूसरे की चेतना पर आच्छादित होन लगेंगे। वह घनिष्टता है। बिना कुछ कहे आपने कह दिया और वहाँ किसी तरह की गलतफहमी नहीं होगी।

स्वयं विचार कीजिए :-

1. इतना कुछ होते हुए भी, शब्दकोष में असंख्य शब्द होते हुए भी मौन होना सबसे बेहतर है।
2. दुनिया में हजारों रंग होते हुए भी सफेद रंग सबसे बेहतर है।
3. खाने के लिए दुनिया भर की चीजें होते हुए भी, उपवास शरीर के लिए सबसे बेहतर है।
4. पर्यटन के लिए रमणीक स्थल होते हुए भी पेड़ के नीचे ध्यान लगाना सबसे बेहतर है।
5. देखने के लिए इतना कुछ होते हुए भी बंद आँखों से भीतर देखना सबसे बेहतर है।
6. सलाह देने वाले लोगों के होते हुए भी, अपनी

आत्मा की आवाज सुनना सबसे बेहतर है। 7. जीवन में हजारों प्रलोभन होते हुए भी सिद्धान्तों पर जीना सबसे बेहतर है। इंसान के अन्दर जो समा जाये वो स्वाभिमान

संवाद घटेगा, सिर्फ संवाद ही नहीं, बल्कि घनिष्टता घटेगी। आपके हृदय एक लय में धड़कने लगेंगे। आप एक ही तरह का अवकाश महसूस करने लगेंगे। आप एक ही तरह का आनंद महसूस करने लगेंगे।



और जो इंसान के बाहर झलक जाये वो सभी मनुष्यात्माओं ने जरूर अनुभव किए होंगे।

मौन की महत्ता :-

एक मछलीमार कांटा डाले तालाब के किनारे बैठा था। काफी समय बाद भी कोई मछली कांटे में नहीं फँसी, ना ही कोई हलचल हुई। वह सोचने लगा कहीं ऐसा तो नहीं मैंने कांटा गलत जगह डाला है, यहाँ कोई मछली ही न

हो। उसने तालाब में झांका तो देखा कि उसके कांटे के आस-पास तो बहुत सी मछलियाँ थीं। उसे बहुत आश्चर्य हुआ कि इतनी मछलियाँ होने के बावजूद भी कोई मछली फँसी क्यों नहीं!

एक राहगीर ने जब यह नजारा देखा तो उसने उससे कहा:- लगता है भैया यहाँ पर मछली मारने बहुत दिनों बाद आये हो! अब इस तालाब की मछलियाँ कांटे में नहीं फँसतीं। मछलीमार ने हैरत से पूछा:- क्यों ऐसा क्या है यहाँ?

राहगीर बोला :- पिछले दिनों तालाब के किनारे एक बहुत बड़े संत ठहरे थे। उन्होंने यहाँ मौन की महत्ता पर प्रवचन दिया था। उनकी वाणी में इतना तेज था कि जब वे प्रवचन देते थे तो सारी मछलियाँ भी बड़े ध्यान से सुनती थीं। यह उनके प्रवचन का ही असर है कि उसके बाद जब भी कोई इन्हें फँसाने के लिए कांटा डालकर बैठता है तो ये मौन धारण कर लेती हैं। जब मछली मुँह खोलेगी ही नहीं तो कांटे में फँसेगी कैसे? इसलिए बेहतर यही होगा कि आप कहीं और जाकर कांटा डालो।

परमात्मा ने हर इंसान को दो आँख, दो कान, दो नासिका, हर इन्द्रिया दो-दो ही प्रदान की हैं। लेकिन जब जिह्वा एक ही दी तो क्या कारण हो सकता है? क्योंकि यह एक ही भयंकर परिस्थितियाँ पैदा करने के लिए पर्याप्त है।

संत ने कितनी सही बात कही कि जब मुँह खोलोगे ही नहीं तो फँसोगे कैसे? अगर इन्द्रिय पर संयम करना चाहते हैं तो इस जिह्वा पर नियंत्रण कर लेवे। बाकी सब इन्द्रियाँ स्वयं नियंत्रित रहेंगी। यह बात हमें भी अपने जीवन में उतार लेनी चाहिए।



पटना-विहार। माननीय मुख्यमंत्री नितेश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. संगीता।



गुवाहाटी-असम। माननीय मुख्यमंत्री सर्वानंद सोनोवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. मौसमी, ब्र.कु. विनीता तथा अन्य।



फरीदाबाद-एन.आई.टी। हरियाणा के कैबिनेट मिनिस्टर विपुल गोयल को राखी बांधते हुए ब्र.कु. ऊषा।



फरीदाबाद से.35। एस.ओ.एस. चिल्ड्रेन विलेज, ग्रीनफील्ड के डायरेक्टर अमरज्योति जी को राखी बांधते हुए ब्र.कु. सपना। समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. शिल्पी तथा अन्य।



फरीदाबाद से.35। एस.ओ.एस. चिल्ड्रेन विलेज, ग्रीनफील्ड के डायरेक्टर अमरज्योति जी को राखी बांधते हुए ब्र.कु. सपना। समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. शिल्पी तथा अन्य।



फरुखाबाद-बीबीगंज। इमाम सदाकत हुसैन सैथली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू।



जयपुर-वापूनगर। बी.एस.एन.एल. ऑफिस में महाप्रबंधक ओ.पी. गुप्ता एवं अधिकारियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. जयन्ती तथा ब्र.कु. पदमा।