

आत्मविश्वास

आत्म विश्वास का अर्थ होता है अपने ऊपर विश्वास करना। आत्मविश्वास हमारी सफलता की कुंजी है। हमारे जीवन की सबसे पहली सीढ़ी है। आज के समय में यदि हमें कुछ पाना है, किसी भी क्षेत्र में कुछ करके दिखाना है, जीवन सुखपूर्वक जीना है तो आत्मविश्वास का होना जरूरी है। आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति कभी हार नहीं मानता अपना प्रयास जारी रखता है। और अन्य लोग भी उसे देखकर सीखने का प्रयास करते हैं। अर्थात् आत्मविश्वास दूसरों में विश्वास लाता है। सच ही कहा गया है "अगर खुद पर यकीन हो तो अंधेरे में भी रास्ते मिल जाते हैं" स्वामी विवेकानंद ने कहा है कि "मन का संकल्प और शरीर का पराक्रम यदि किसी काम में पूरी तरह लगा दिया जाए तो सफलता मिल कर रहेगी।"

किसी भी कार्य को शुरू करने के लिए हमें एक मोटिवेशन की जरूरत होती है जो हमें हर रोज एक नया कार्य करने की शक्ति देता है और हम भी प्रयास करते हैं। हमारे जीवन में चाहे हमारे पास कुछ हो या ना हो लेकिन 'आत्मविश्वास' होगा तो हम कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी विजय प्राप्त कर सकते हैं।

**मिटा दो मन की डोर को,
हासिल करो आत्मविश्वास को ।**

**जीत लो जमीं को,
झुका दो आसमान को ॥**

हम सब अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए लगातार प्रयास करते रहते हैं लेकिन केवल प्रयास के द्वारा ही हमें सफलता प्राप्त नहीं हो सकती इसके लिए जरूरी है कि हमारे अंदर आत्मविश्वास का होना। क्योंकि जब तक हमें अपने ऊपर विश्वास नहीं होगा तब तक हम कोई भी सफलता प्राप्त नहीं कर सकते चाहे हमारी हंड्रेड परसेंट तैयारी क्यों ना हो।

जीवन में हर काम अपने आत्मविश्वास के बलबूते पर ही किया जाता है आत्मविश्वास के लिए हमारा सकारात्मक दृष्टिकोण का होना बहुत ही आवश्यक है। क्योंकि सकारात्मक दृष्टिकोण अगर हमारे अंदर नहीं होगा तब विश्वास तो दूर की बात है उसकी झलक भी हमारे अंदर नजर नहीं आएगी और जिसके कारण हम अपनी सफलता पूर्ण रूप से प्राप्त नहीं कर सकेंगे।

जैसा कि आज वर्तमान समय में हो रहा है हम अंधाधुन तैयारी करते हैं लेकिन कई तरह की बातें सुनने के बाद हम अपने अंदर के आत्मविश्वास डगमगा देते हैं हमें हमारे पर पूर्ण विश्वास नहीं होता है जिसका नतीजा हमें हमारे परीक्षा के परिणाम के रूप में देखना पड़ता है जो की सबसे बड़ी असफलता के रूप में दिखाई देता है।

आत्मविश्वास एक आध्यात्मिक और मानसिक शक्ति है जिसके बलबूते पर हम कठिन से कठिन कार्य को स्वच्छता और सरलता से सिद्ध करके सफलता प्राप्त करते हैं।

जो इंसान अपने जीवन में अनेक विचारों को लेकर आगे बढ़ता है जैसे किसी कार्य के प्रति शंका, चिंता, डर वह इंसान कभी भी साधारण से कार्य को भी

संभव नहीं कर सकता क्योंकि उसके अंदर जो बिना वजह के डर बैठा हुआ है वह उसके आत्मविश्वास को दीमक की तरह खराब कर रहा है। इसलिए अपने ऊपर पूरा विश्वास करते हुए एक दृढ़ आत्मविश्वास पैदा कीजिए और आने वाले समय के लिए अपने आपको तैयार कीजिए फिर आप कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

अक्सर देखा गया है कि कोई व्यक्ति 100 में से 99 काम अच्छे करता है लेकिन अगर एक काम उसका गलत हो जाता है तो हम तुरंत उसे नकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं और उसके अंदर जो आत्मविश्वास रहता है उसको ठेस पहुंचा देते हैं जिससे कि व्यक्ति अपने आप को कमजोर महसूस करने लगता है और धीरे-धीरे असफलता की ओर बढ़ जाता है। इसलिए हम सभी का पहला कर्तव्य है कि जिस व्यक्ति में कार्य करने की क्षमता है उसे हमें और मोटिवेट करना चाहिए और उसके आत्मविश्वास में वृद्धि करनी चाहिए।

आत्मविश्वास एक ऐसी शक्ति है जिसके बलबूते पर हम विपरीत परिस्थितियों में भी विजय प्राप्त कर सकते हैं लेकिन इसके लिए हमारे अंदर एक सकारात्मक विचार का होना आवश्यक है। जो कार्य हम कर रहे हैं उसके ऊपर हमें पूर्ण रूप से विश्वास होना चाहिए कि वह सही है और हम एक दिशा में बढ़ रहे हैं तभी हम आत्मविश्वास के साथ कार्य कर सकते हैं और जो व्यक्ति आत्मविश्वास के साथ कार्य करते हैं उसके लिए उन्नति के मार्ग हमेशा हर समय खुले रहते हैं।

वर्तमान समय की परिस्थितियां अगर आपको समझ में नहीं आ रही हैं, उन परिस्थितियों में आप अपने आप को नहीं डाल पा रहे हैं, जिससे कि आपका मनोबल कमजोर पड़ जाए तो आप अपने तरीके से कुछ भी करने का प्रयास करें

कुछ नया सीखने का प्रयास अपने हिसाब से करें और फिर आप देखिए कि आपके अंदर एक नया स्वरूप जगेगा जो आपको एहसास कराएगा कि आप टीम में कुछ अलग और नया कर सकते हैं और हर असंभव कार्य को संभव कर सकते हैं।

आज के समय में हर किसी में कोई ना कोई गुण अवश्य मौजूद होता है लेकिन वह अपने आत्मविश्वास के अभाव के कारण प्रदर्शित नहीं कर पाता है इसलिए आप अपने आत्मविश्वास के साथ अपने गुणों का प्रदर्शन कीजिए जिससे की आपके व्यक्तित्व में भी निखार आएगा और आपका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा कि आपके द्वारा किया गया कार्य सही है और आप एक सही दिशा की ओर अग्रसर हो रहे हैं। निष्कर्ष रूप में - आप जो भी कार्य कर रहे हैं उस पर आपको विश्वास होना चाहिए। कभी-कभी हमारा आत्मविश्वास कम हो जाता है और हमें लगता है कि अब हमसे कुछ भी अच्छा नहीं हो पाएगा लेकिन हकीकत है बस हमें अंदर की शक्तियों को पहचानना होगा।

आत्मविश्वास से लाभ

- किसी भी व्यक्ति के आत्मविश्वास बढ़ने से वह व्यक्ति अपनी बात को दूसरे के सामने स्पष्टतापूर्वक रख सकता है।
- आत्मविश्वास बढ़ने से व्यक्ति किसी समूह को संबोधित करके अपने प्रति आकर्षित कर सकता है।
- प्रत्येक सफल व्यक्ति आत्मविश्वास से परिपूर्ण होता है, जिससे वह और सफलता को प्राप्त करता रहता है।

- साक्षात्कार में आत्मविश्वास के द्वारा परीक्षकों को प्रभावित किया जा सकता है, इससे आपके चयन की संभावना बढ़ जाती है।

बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाने के प्रभावी तरीके

- एक रोल मॉडल बनें
- जिम्मेदारी दें
- प्रशंसा करें
- उन्हें अपनी पसंद खुद बनाने दें
- उन्हें निःस्वार्थ प्रेम दें
- विभिन्न गतिविधियों के लिए प्रोत्साहित करें
- उन्हें कोशिश करने दें
- उन्हें उनकी आयु के अनुसार कार्य दें
- उनके सपनों का समर्थन करें
- तुलना ना करें
- हमेशा उनके आस-पास रहें
- उन्हें दोस्त बनाने दें
- सलाह मांगें

अन्य तरीकें

- योगाभ्यास कराएं
- चुनौतीपूर्ण खेल खेलाएं
- उन्हें चर्चा में अपनी राय रखने की अनुमति दें
- कुछ टीम गेम खेलना

आदि सरल तरीके हैं जो बच्चों को उनके आत्मविश्वास विकसित करने और अपने जीवन में सफल होने में मदद करेगा।

नमिता सिंह, वाराणसी

