

रोमी सूट 'उपमाश्री'

साहस और आत्मविश्वास

विश्व के सफलतम व्यक्तियों का रहस्य एक ही
रहा है -- उनका 'साहस और आत्मविश्वास'



साहस और आत्मविश्वास

रोमी सूद 'उपमाश्री'



प्रकाशक



वी एन एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002

☎ 23240026, 23240027 • फ़ैक्स 011-23240028

E-mail: info@vspublishers.com • Website: www.vspublishers.com

शाखा: हैदराबाद

5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)

बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद - 500 095

☎ 040-24737290

E-mail: vspublishershdy@gmail.com

शाखा : मुम्बई

जयवंत इंडस्ट्रियल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड

अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034

☎ 022-23510736

E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फॉलो करें:



© कॉपीराइट: वी एन एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-521516-1-5

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत वेबसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं। इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

आत्म-विकास की सर्वश्रेष्ठ पुस्तकें

➤ इम्प्रूव योर मेमोरी पॉवर	100.00
➤ खुशी के 7 कदम	88.00
➤ आत्म-सम्मान क्यों और कैसे बढ़ायें?	96.00
➤ जीत निश्चित है!	96.00
➤ हां, तुम एक विजेता हो!	96.00
➤ जीवन में सफल होने के उपाय	96.00
➤ भयमुक्त कैसे हों	72.00
➤ धैर्य एवं सहनशीलता	96.00
➤ व्यवहार कुशलता	60.00
➤ निराशा छोड़ो सुख से जिओ	60.00
➤ खुशहाल जीवन जीने के व्यावहारिक उपाय	96.00
➤ सार्थक जीवन जीने की कला	96.00
➤ मानसिक शान्ति के रहस्य	80.00
➤ सफल वक्ता एवं वाक प्रवीण कैसे बनें	96.00
➤ मन की उलझनें कैसे सुलझाएं	80.00
➤ अपना व्यक्तित्व प्रभावशाली कैसे बनायें?	88.00

वी एण्ड एस पब्लिशर्स की पुस्तकें

देश-भर के रेलवे, रोडवेज़ तथा अन्य प्रमुख बुक स्टॉलों पर उपलब्ध हैं। अपनी मनपसन्द पुस्तकों की माँग किसी भी नजदीकी बुक स्टॉल से करें। यदि न मिलें, तो हमें पत्र लिखें। हम आपको तुरन्त भेज देंगे। इन पुस्तकों की निरन्तर जानकारी पाने के लिए विस्तृत सूची-पत्र मँगवाएँ या हमारी वेबसाइट देखें -

www.vspublishers.com

अनुक्रम

आत्मविश्वास की जरूरत	9
आत्मविश्वास में बाधक आलोचनाएं	18
तनाव को दूर भगाएं	24
हीन भावना	27
निराशा के भाव	31
मन से जीतें आत्मविश्वास	37
दृढ़ संकल्प का अभाव	43
सफलता के लिए सफलता पर विश्वास करना जरूरी	48
दृष्टि साध्य पर	53
सकारात्मक दृष्टिकोण	57
संघर्ष आत्मविश्वास की जरूरत	61
आत्मविश्वास बढ़ाती है तत्काल निर्णय लेने की शक्ति	66
परिश्रम को दिशा दें	71
चिंता नहीं चिंतन कीजिए	75
सुप्त शक्तियों को जगाएं	81
आत्मविश्वासी छवि बनाएं	86
कुछ बाधक भ्रांतियां	89
बातें छोटी मगर जरूरी	95
आत्मविश्वास के लिए संचित शक्ति जरूरी	103
साहस बनाम विश्वास	107
कुछ आत्मविश्वासी हस्तियां	115
प्रार्थना	126
संकल्पों का घोषणा-पत्र	127

आत्मविश्वास की जरूरत

अगर आप जीवन में सफल होना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको सफलता प्राप्त के लिए अपेक्षित गुणों का मूल्यांकन करना होगा। तत्पश्चात् उन गुणों का स्वयं में विकास करना होगा, तभी आप कह सकते हैं कि आप ही सफलता के असली हकदार हैं। सफल होना चाहते हैं, तो आपको स्वयं की पात्रता सिद्ध करनी पड़ेगी। आज तक सफल हुए महान् व्यक्तियों के जीवन का विश्लेषण कीजिए। गौर कीजिए कि उनके आचरण में ऐसा क्या था, जिसने मंजिल तक पहुंचने में सीढ़ियों का कार्य किया। उस गुण को खोजने का प्रयास कीजिए, जिसके अभाव में आज का असाधारण माना जाने वाला व्यक्ति संभवतः एक साधारण व्यक्ति ही रह गया होता है। निश्चय ही यह आत्मविश्वास की ही शक्ति है, जो एक साधारण और सामान्य व्यक्ति को प्रतिष्ठित और सफल बना देती है। आत्मविश्वास के अभाव में आपका सारा ज्ञान, आपकी सारी योग्यताएं व्यर्थ हैं। इसके बिना न तो आपका ज्ञान काम आएगा और न ही योग्यताएं आपका साथ देंगी।

मनुष्य की शारीरिक शक्तियां इतनी प्रबल नहीं होतीं, जितनी आत्मविश्वास की शक्ति। आत्मविश्वास बहुत बड़ी शक्ति है। कई बार व्यक्ति शारीरिक रूप से सक्षम होता है, किंतु मानसिक रूप से बलवान नहीं होता। आत्मविश्वास की इस कमी के कारण वह अपनी शारीरिक शक्तियों का भी समुचित उपयोग नहीं कर पाता। यदि आप अपनी शारीरिक शक्तियों का भरपूर उपयोग करना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको अपनी मानसिक शक्ति, जिसे आत्मविश्वास से पूरित किया जाता है, का विकास करना होगा।

जिस व्यक्ति ने आत्मविश्वास के महत्त्व को जानकर इस गुण का विकास कर लिया, उसकी सफलता में संशय का स्थान ही नहीं बचता। कई बार हम किसी असाधारण से व्यक्ति से मिलते हैं और उसे नजरअंदाज कर देते हैं, मगर कुछ ही वर्षों बाद हमें ज्ञात होता है कि वह आज अपने क्षेत्र का सबसे सफल व्यक्ति बन गया है, तो हम बरबस उसके भाग्य की सराहना करने लगते हैं। हम यहीं मात खा जाते हैं और मात्र उसके भाग्य की प्रशंसा करके बात खत्म कर देते हैं तथा यह विचार करना भूल जाते हैं कि अमुक व्यक्ति के जीवन की इस चमत्कारिक सफलता का

मूल कारण क्या है ? अगर उस कारण को खोजने का प्रयास करें, तो निश्चय ही उसकी सफलता का रहस्य, उसका आत्मविश्वास ही पाएंगे।

आईजैक न्यूटन का नाम तो आपने सुना ही होगा। हां, वही आइजैक न्यूटन, जिन्होंने गति के सिद्धांतों को परिभाषित किया, गुरुत्व के नियमों की व्याख्या की, प्रकाश के वर्णक्रम को खोजा और गणित की नींव रखी। उनकी जीवन-गाथा पढ़ कर देखें। उनके जन्म से तीन माह पूर्व ही उनके पिता चल बसे थे। उनकी मां ने दूसरी शादी कर ली। सौतेले पिता ने उन्हें नानी के घर भेज दिया। माता-पिता के प्यार के अभाव ने आइजैक के मन में हीन भावना भर दी, मगर इसी बीच छत्र-काल में ही एक घटना घटी। कहते हैं कि वह घटना तो मामूली थी, मगर आइजैक के जीवन में आत्मविश्वास भर गई। उसी आत्मविश्वास का चमत्कार हमें उनके अनुसंधानों में देखने को मिलता है।

साधारणता से असाधारणता की ओर ले जाने वाली एकमात्र शक्ति आत्मविश्वास ही है। जीवन के महान् उद्देश्यों में सफलता का मूल मंत्र आत्मविश्वास ही है। बिना आत्मविश्वास के एक कदम चलना भी कठिन है और अगर आत्मविश्वास की शक्ति साथ है तो जीवन के तमाम ऊबड़-खाबड़ रास्तों की यात्रा भी सरलता से पूरी हो जाती है।

देखने में जो लोग आयोग्य लगते हैं, कभी-कभी वे ही आत्मविश्वास की शक्ति द्वारा अपने से अधिक योग्य समझे जाने वाले लोगों से भी बड़े और चकित कर देने वाले कार्य कर दिखाते हैं।

युद्ध में लड़ने वाले सैनिकों की हार-जीत उनके आत्मविश्वास पर ही निर्भर करती है। ऐसे असंख्य उदाहरण ऐतिहासिक प्रमाण के रूप में उपलब्ध हैं, जब हारती हुई सेना को एकाएक सेनापति के द्वारा दिए गए आत्मविश्वास से पूरित भाषण ने विजयी बनाया। सेना हार रही है। सामने वाले का पलड़ा भारी है। जीतने के कोई आसार नजर नहीं आ रहे। सैनिकों के मन में समर्पण के भाव उठ रहे हैं, लेकिन तभी सेनापति की वाणी ने सैनिकों में विश्वास की शक्ति पैदा कर दी। देखते-ही-देखते हारती हुई सेना ने विजय प्राप्त कर ली। युद्धभूमि में लड़ने वाले एक सैनिक के यह शब्द इस संदर्भ में निःसंदेह उत्साहित करने वाले हैं। उसने कहा था, “युद्ध में बंदूक नहीं, बल्कि उसको पकड़ने वाला सिपाही लड़ता है, उसका हृदय भी नहीं, बल्कि उसमें भरा प्रबल आत्मविश्वास ही लड़ता है।” आत्मविश्वास एक ऐसा कवच है, जो किसी भी तरह की विपत्तियों में समान रूप से रक्षा करता है।

आत्मविश्वास की शक्ति के सहारे ही पियरे ने उत्तरी ध्रुव की खोज की थी। उसके साथियों ने उससे बगावत कर दी थी। जहाज भी धोखा दे गया। सभी परिस्थितियां उसके प्रतिकूल थीं। उसके साथ देने वालों में आत्मविश्वास के अतिरिक्त और कोई भी न था। उस पर कुछ करने का जुनून सवार था। कोई भी बाधा उसे उसके मार्ग से विचलित न कर सकी और वह अपनी मंजिल पर पहुंच ही गया।

अनुकूल परिस्थितियां भले ही आपका साथ छोड़ दें, मगर आत्मविश्वास का साथ नहीं छूटना चाहिए। यह एक ऐसा साथी है, जिससे अच्छा आपका कोई मार्गदर्शक नहीं हो सकता। जिस तरह समुद्र में तेज तूफान में दिशासूचक यंत्र नाविकों का मार्गदर्शन करता है, उसी तरह मन में विपरीत भावों के बवंडर उठ रहे हों और आपके सामने विपरीत परिस्थितियों के झंझावात खड़े हों, तो उस समय आत्मविश्वास ही दिशा सूचक की भांति उचित मार्ग दिखाने का कार्य करता है।

मान लिया, आज आप असफल हैं, पूर्णतः अयोग्य माने जाते हैं, लेकिन विश्वास कीजिए अगर आपने आत्मविश्वास का विकास कर लिया, तो आने वाले कल में आपका नाम सफल व्यक्तियों की श्रेणी में अवश्य होगा। जीवन तो संघर्ष का दूसरा नाम है। विपरीत परिस्थितियों का सामना किसे नहीं करना पड़ता। सदा अनुकूल परिस्थितियां ही बनी रहें, ऐसा संभव नहीं। इसलिए प्रतिकूल समय में भी हिम्मत नहीं हारना चाहिए, बल्कि यह समझना चाहिए कि यही वह समय है, जब हमें आत्मविश्वास की सबसे अधिक आवश्यकता है। विकट परिस्थितियां ही हमें अपने भीतर सोई हुई शक्तियों को पहचानने का अवसर देती हैं। अनेकानेक ऐसे लोग मिल जाएंगे, जिन्हें अपनी शक्तियों का ज्ञान ही नहीं होता, लेकिन जब विकट परिस्थितियां आती हैं और उनकी सुप्त शक्तियां जागती हैं, तो वे स्वयं ही चकित रह जाते हैं।

विंस्टन चर्चिल को सभी लोग मूर्ख समझते थे। वह युवावस्था में भी बुरी तरह हकलाते थे। यहां तक कि मित्रों के द्वारा उनका मजाक उड़ाया जाता था, मगर ऐसी परिस्थितियों में भी उन्होंने हार नहीं मानी। लगातार अच्छा वक्ता बनने के लिए अभ्यास किया और आज वह ब्रिटेन के प्रधानमंत्री और सफल वक्ता के रूप में याद किए जाते हैं।

सोचिए, जब चर्चिल के मित्र उनका मजाक उड़ाते थे, अगर तब चर्चिल हीन भावना से ग्रस्त हो जाते, मित्रों में जाना छोड़ देते और अन्य लोगों से इस वजह से कट जाते कि कोई उनका मजाक न उड़ाए, तो सफल वक्ता के रूप में वह कभी प्रसिद्धि नहीं पा सकते थे। लोगों का मजाक भी उनके आत्मविश्वास को क्षति नहीं पहुंचा

पाया। आत्मविश्वास हमारी शक्तियों को दोगुना कर देता है।

एक छोटे से राज्य कुन्दनपुर का राजा अपने शत्रु नवाब से युद्ध हार गया था। वह मरणासन्न अवस्था में युद्धभूमि में पड़ा था। तभी नवाब हाथी पर सवार होकर वहां आया और कुटिल मुस्कान के साथ बोला, “क्यों परेल, अब भी लड़ोगे?” यही नहीं नवाब ने मूर्च्छित परेल के माथे पर जोर से ठोकर भी लगाई। इस पर स्वाभिमानी परेल ने पूरे विश्वास से कहा, “हां, अब भी लड़ेंगे। जिएंगे, तो जरूर लड़ेंगे।” परेल मर गया, परंतु उसका यह वाक्य पूरे महाराष्ट्र को झकझोर गया। परेल के आत्मविश्वास से कहे शब्द असंख्य युवकों का हृदय साहस और आत्मविश्वास से भर गए और तब इतनी भयंकर लड़ाई हुई कि महाराष्ट्र के प्रत्येक घर ने इस युद्ध रूपी यज्ञ में अपना योगदान किया।

अगर हमने जीवन में कुछ करने का ठान लिया और पूरी शक्तियां अपने लक्ष्य की प्राप्ति हेतु लगा दी हैं, तो सफलता हमसे अधिक समय तक दूर नहीं रह सकती। आज जिस भूषण को महान् कवि के रूप में याद किया जाता है, उन्हें भाभी के कटाक्ष ने दिशा दी थी। भाभी का निकम्मा देवर भूषण पहले छत्रसाल के दरबार में और बाद में शिवाजी के दरबार में रहा।

‘अभिज्ञान शाकुंतलम’ और ‘मेघदूत’ जैसी अमर कृतियों के रचनाकार कालिदास, भेड़-बकरियां चराने वाले मामूली गड़रिए थे। पत्नी द्वारा उनकी निरक्षरता का मजाक उड़ाया गया, जिससे उन्होंने ज्ञान प्राप्ति का लक्ष्य बना लिया और जुट गए विद्वान् बनने में।

एडीसन को तो पढ़ाई बीच में ही छोड़ देनी पड़ी थी। तब उनके अध्यापक भी यह नहीं जानते थे कि आज जिस बालक को मूर्ख और नालायक समझ रहे हैं, वही ग्रामोफोन, चलचित्र और ताप दीप्त लैंप का आविष्कारक बन जाएगा।

मन शरीर का राजा है और शेष इंद्रियां इस राजा के आदेशों और आज्ञाओं का पालन करने के लिए बाध्य हैं। यदि आपका मन आत्मविश्वास से पूरित होगा, तो शेष इंद्रियां भी उससे प्रभावित होंगी और आपके अंग-अंग में विश्वास की शक्ति संचारित होगी।

किसी भी समाज के लोगों की मानसिकता का मूल्यांकन करके देखिए। आपको दो तरह के लोग ही मिलेंगे, आशावादी और निराशावादी। आशावादी लोगों से बात करने पर आपको उनमें आत्मविश्वास और साहस के भाव स्पष्ट झलकते नजर आएंगे।

सच्चाई यह है कि इस आत्मविश्वास और साहस की शक्ति ने ही उन्हें आशावादी दृष्टिकोण दिया है, जिससे प्रत्येक कार्य में उन्हें सफलता मिलती है। दूसरी ओर निराशावादी लोग विश्वास की शक्ति खो चुके होते हैं। उन्हें जीवन के अंधेरों को देखने की आदत पड़ी होती है। वे यह भूल जाते हैं कि जीवन में एक द्वार बंद होता है, तो दूसरा खुल जाता है। आशावादी लोग जहां खुले द्वार की ओर देखते हैं, निराशावादी बंद दरवाजों को देखते रहते हैं। निराश लोग जहां खड़े होते हैं, वहीं खड़े रहते हैं और आशावादी जीवन की ऊंचाइयों का स्पर्श पाकर आनंदित होते हैं। यदि आपके मन में यह बात बैठ जाए कि जिस वस्तु को आप प्राप्त करना चाहते हैं, उसे प्राप्त करने की सभी योग्यताएं आप में हैं, तो निस्संदेह आपमें इतनी शक्ति और सामर्थ्य पैदा हो जाएगी कि आप उसे प्राप्त कर ही लेंगे।

यदि आप समझते हैं कि वास्तव में अमुक उच्च पद प्राप्त कर सकते हैं, तभी आप उस पद को प्राप्त करने के हकदार माने जाएंगे। यदि आपको यह विश्वास नहीं है कि आप उस पद को प्राप्त कर पाएंगे, तो भले ही आप कितना ही परिश्रम करें, आपकी सफलता की कोई गारंटी नहीं है। मैं अक्सर आस्तिक लोगों से कहा करती हूं कि ईश्वर से जो मांगोगे मिलेगा, बशर्ते कि पूरे विश्वास से मांगो। जब कभी आपकी कोई मांग पूरी नहीं होती, तो समझ लेना कि आपके विश्वास में कमी है। जो लोग स्वयं पर विश्वास नहीं करते, उन्हें कभी दूसरों से यह अपेक्षा नहीं रखनी चाहिए कि वे उन पर विश्वास करें। दूसरे लोग आपको समर्थ तभी समझेंगे, यदि आपको अपनी शक्तियों पर भरोसा होगा। **याद रखिए, आज तक किसी भी व्यक्ति की योग्यताओं का मूल्यांकन लोग उसके चेहरे और हाव-भाव से झलकने वाले आत्मविश्वास से लगाते हैं। आप अपना जो मूल्य निर्धारित कर लेंगे, आपको आपका उससे अधिक मूल्य नहीं मिल सकता, क्योंकि दूसरों की दृष्टि में ऊंचा उठने के लिए स्वयं की दृष्टि में ऊंचा होने की जरूरत है। इसी का नाम आत्मविश्वास है। स्वयं पर विश्वास करें, स्वयं की योग्यताओं पर विश्वास करें।** प्रत्येक व्यक्ति में कोई न कोई कमजोरी छिपी होती है। जैसे-जैसे आप अपनी कमजोरियों पर विजय पाते जाएंगे, आपका आत्मविश्वास बढ़ता जाएगा।

कुछ वर्ष पूर्व की बात है। मुझे कुत्तों से बहुत डर लगता था। उन्हीं दिनों मैंने कहीं पढ़ा था कि जानवर हम पर हमला इसलिए करते हैं, क्योंकि उन्हें हमसे भय लगता है। एकाएक मेरे दिमाग में बात आई कि फिर तो जितना कुत्ते से मैं डरती हूं, उतना ही कुत्ते को भी मुझसे डर लगता होगा। जहां हम रहते थे घरों की छतें आपस में मिली हुई थीं। हमारे घर से चार घर छोड़कर एक घर की छत पर काले रंग का कुत्ता बैठा था। मैं अपनी छत पर थी। मैंने उस पर प्रयोग करने

के लिए कुत्ते को घूरना शुरू कर दिया। मुझे आश्चर्य हुआ कि कुत्ता असहज हो गया था। वह भी लगातार मेरी ओर देखने लगा, फिर खड़ा हो गया। एक बार भौंका, तो मैं दीवार पर खड़ी होकर उसे ज्यादा घूरने लगी, वह सीढ़ियां उतर कर भाग गया। मुझे हैरानी हुई कि जिन गली के कमजोर कुत्तों से मैं डरती थी, वे मेरे आंख दिखाने से ही डरते हैं।

दरअसल यह मुझमें आए आत्मविश्वास और निर्भयता का ही परिणाम था। आत्मविश्वास की शक्ति के बल पर ही तो कुछ लोग जंगली खूंखार जानवरों को वश में कर लेते हैं और उनसे अपनी आज्ञाओं का इस तरह पालन करवाते हैं, मानो वे घरेलू, शांतिप्रिय जीव हों।

आत्मविश्वास का प्रभाव मनुष्य पर ही नहीं, जानवरों पर भी पड़ता है। रेस में प्रथम आने वाले घोड़े की पीठ को थपथपाएंगे, तो उसमें आत्मविश्वास पैदा हो जाएगा और उसकी शक्तियां भी दोगुनी हो जाएंगी। अगर उसे प्यार से थपथपाया न जाए, तो उसका विश्वास डगमगा जाएगा और उसकी गति भी धीमी पड़ जाएगी। पुलिस के कुत्तों को ट्रेनिंग देने वाले लोग भी यह स्वीकार करते हैं कि ट्रेनिंग के दौरान समय-समय पर कुत्तों को दी गई शाबाशी उनमें आत्मविश्वास भर देती है।

आप प्रत्येक कार्य पूरे आत्मविश्वास से करते हैं। आपको जो कार्यभार दिया जाता है, आप उसे बखूबी निभाते हैं, लेकिन किसी व्यक्ति से मिलते समय या साक्षात्कार के समय आप घबरा जाते हैं, तो समझ लीजिए कि आप में आत्मविश्वास की कमी है। जितनी जल्दी आप इस कमी को दूर कर लेंगे, उतनी ही जल्दी सफल व्यक्तियों की श्रेणी में स्थान पा लेंगे। इसके लिए जरूरी है कि हम उन कारणों पर भी गौर करें, जो आत्मविश्वास को कम करते हैं।

आत्मविश्वास की शक्ति को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। अपने आत्मविश्वास में स्थायीपन लाइए। उस आत्मविश्वास से भी लाभ नहीं हो सकता, जो सदैव डावांडोल स्थिति में रहता हो।

मेरे एक मनोचिकित्सक मित्र हैं। कई पत्रिकाओं में पाठकों की मानसिक समस्याओं के समाधान हेतु स्तम्भ लिखते हैं। एक दिन उन्होंने मुझे एक युवती का पत्र दिखाया। पत्र कुछ इस तरह था, “डाक्टर साहब, मैं जीवन में बहुत आगे बढ़ना चाहती हूं। मुझमें पूरा आत्मविश्वास भी है। छोटी-सी सफलता भी मुझे उत्साहित कर देती है और मैं पूरे जोश से अपने कार्य में लग जाती हूं, मगर एक समस्या है। जरा-सी

असफलता मेरे हौंसले पस्त कर देती है। स्थिति यह है कि एक दिन मुझे लगता है कि मुझमें पूरी क्षमताएं हैं और मैं जल्दी ही सफलता के शिखर पर पहुंचने वाली हूँ, मगर अगले ही दिन मैं निराश हो जाती हूँ और मुझे मेरी मां का फिर से हौंसला भरा लंबा लैक्चर ही सामान्य कर पाता है। मेरी मदद कीजिए।”

मेरी मित्र ने मुझसे पूछा कि मैं इसका क्या उत्तर दूंगी? तब मैंने कहा कि इस युवती की समस्या अस्थिर मन की है। निश्चय ही यह स्वभाव से चंचल होगी। इसको अपने स्वभाव में स्थिरता लानी चाहिए। युवती आशा के क्षणों में दो कदम आगे बढ़ाती है और निराश होकर चार कदम पीछे हट जाती है। व्यवहार में स्थिरता लाने के लिए जरूरी है कि आशा के क्षणों में उसके मन में जो विचार उठते हैं, उन्हें लिपिबद्ध कर ले, या किसी कैसेट में बोल कर रेकॉर्ड कर ले। जब उसे लगे कि उसका मन कमजोर पड़ रहा है, तो अपनी आवाज में रेकॉर्ड कैसेट को सुने या अपने लिखे को पढ़े। उसे अवश्य लाभ होगा।

आज मैं अपने तमाम पाठकों को भी यह राय देना चाहती हूँ। छोटे-से-छोटे या बड़े-से-बड़े कार्य में भी सफलता प्राप्त करना हो, तो आत्मविश्वास की जरूरत को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। उक्त प्रयोग को मेरे कई जानकारों ने आजमाया हुआ है, इसलिए इसकी सार्थकता पर संदेह का कारण ही पैदा नहीं होता।

आज ऐसी संस्थाओं की जरूरत है, जो युवक-युवतियों को आत्मविश्वास जाग्रत करने में सहायता दें। जब कोई व्यक्ति बीमार होता है, तो डाक्टर के पास इलाज करवाने जाता है। आपका विश्वास डगमगा रहा है, आप निराश हो रहे हैं, यह भी तो रोग का ही लक्षण है, क्योंकि जो आपके मन और शरीर के साथ नहीं होना चाहिए, वह हो रहा है, तो आप रोगी हैं। आपको इलाज की जरूरत है। आप आत्मविश्वास बढ़ाने वाला साहित्य पढ़िए या आत्मविश्वासी लोगों से मिलिए। कुछ भी कीजिए, लेकिन अपने आत्मविश्वास को बचाइए।

अपने मन को बौना मत बनाइए। ऊंचे सपने देखना बुरी बात नहीं है। मन को मजबूत बनाइए। एक दिन आपके सपने आपकी कल्पनाओं की दीवार फांदकर मूर्त रूप में आपका यथार्थ बन कर सामने आ जाएंगे।

कहते हैं कि जब मुसीबत आती है, तो अकेले नहीं आती। यह तो वह बात हो गई कि भगवान देता है, तो छप्पर फाड़ कर देता है, भले ही वे मुसीबतें ही क्यों न हों। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में कभी-न-कभी ऐसा समय आता है, जब उस