



## सफल व्यक्तित्व का आधार: आत्मवश्वास

क्योंकि ज़रूरत से कम या ज्यादा आत्मवश्वास घातक होता है.....

परि पाठकों,

आपने देखा होगा कि कुछ लोग कोई भी काम पूरे आत्मवश्वास से करते हैं। आप उन्हें कोई भी चुनौती देंगे तो वे खुश होकर उसे स्वीकार करेंगे। कठिन-से-कठिन परिस्थिति में भी उन्हें घबराहट नहीं होती। ऐसे लोगों की पूरे जमाने पर धाक होती है। कुछ लोग तो यहाँ तक कहते हैं कि दुनिया का इतिहास और कुछ नहीं है, वह सिर्फ उन मुट्ठी भर लोगों की कहानी है जिन्हें खुद पर यकीन था। दूसरी तरफ, आपका सामना ऐसे लोगों से भी हुआ होगा जो हमेशा आत्मवश्वास के अभाव से जूझते नज़र आते हैं। वे चाहते हैं कि वे हमेशा बने-बनाए रास्तों पर चलते रहें और उनके जीवन में किसी भी तरह के जोखिम का स्थान न हो। ऐसे लोगों के नाम इतिहास में दर्ज नहीं होते। कोई नहीं चाहता कि उसका व्यक्तित्व इसी तरह का आत्मवश्वास-रहित व्यक्तित्व हो।

दरअसल आत्मवश्वास का संबंध 'स्व' या "सेल्फ" की अवधारणा से है। 'सेल्फ' की धारणा मनोवैज्ञान का एक महत्त्वपूर्ण प्रसंग है जिसका सरल अर्थ है कि व्यक्तिकी स्वयं अपने बारे में क्या राय है? सीधा-सा नियम है कि अगर व्यक्तिकी अपने बारे में राय अत्यंत सकारात्मक होगी तो वह आत्मवश्वास से भरपूर रहेगा और अगर खुद उसकी राय अपने बारे में सकारात्मक नहीं होगी तो वह आत्मवश्वास की कमी से जूझेगा। इसलिये किसी भी व्यक्तिके आत्मवश्वास के स्तर को समझना हो तो उसके 'सेल्फ कंसेप्ट' या 'सेल्फ इमेज' को समझने की कोशिश करनी चाहिये।

ज्यादा महत्त्वपूर्ण सवाल यही है कि व्यक्तिकी 'सेल्फ' की धारणा कैसे बनती है? इस संबंध में एक प्रसिद्ध समाजशास्त्री चार्ल्स हटन कूले का एक अत्यंत रोचक कथन है- "मैं वह नहीं हूँ जो मैं समझता हूँ कि मैं हूँ, मैं वह भी नहीं हूँ जो तुम समझते हो कि मैं हूँ, मैं वह हूँ जो मैं समझता हूँ कि तुम समझते हो कि मैं हूँ।" (I am not who you think I am; I am not who I think I am; I am who I think you think I am)। इस भूल-भुलैया जैसे कथन का सरल अर्थ यह है कि मेरी अपने बारे में छवि या धारणा इस बात से तय नहीं होती कि मैं अपने बारे में क्या सोचता हूँ। वह इस बात से भी तय नहीं होती कि बाकी लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं क्योंकि मैं वस्तुनिष्ठ रूप से यह जान ही नहीं सकता कि कोई दूसरा व्यक्तिके बारे में क्या सोचता है। अपनी नज़र में मेरी छवि इस आधार पर बनती है कि मुझे दूसरों की नज़र में अपने प्रति कैसा भाव नज़र आता है? अगर मुझे लगता है कि अधिकांश लोग मेरा सम्मान करते हैं तो मेरी नज़रों में भी मेरा सम्मान बढ़ जाएगा और यदि मुझे लगा कि अधिकांश लोग मुझे महत्त्व नहीं देते हैं तो धीरे-धीरे मैं भी खुद को महत्त्वहीन समझने लगूंगा और अल्प-आत्मवश्वास का शिकार हो जाऊंगा।

यहाँ दो और अवधारणाओं को समझने की ज़रूरत है जिन्हें 'सिग्निकिंट अदर्स' तथा 'जनरलाइज़्ड अदर्स' कहते हैं। इनसे पता चलता है कि व्यक्तिकी 'सेल्फ इमेज' बनाने में किसी व्यक्तिकी कतिना योगदान होता है। गौरतलब है कि किसी भी व्यक्तिकी नज़र में सभी संबंधित व्यक्तियों का बराबर महत्त्व नहीं होता। कुछ लोग उसके लिये बेहद खास होते हैं जिनकी नज़रों में गरिमा वह बर्दाश्त नहीं कर सकता। जिनकी नज़रों में उठने के लिये वह एड़ी-चोटी का ज़ोर लगाने को तैयार रहता है। इन व्यक्तियों को 'सिग्निकिंट अदर्स' कहा जाता है। दूसरी ओर, तमाम ऐसे लोग भी हमारी जदिगी का हिस्सा होते हैं जिनकी राय हमारे लिये महत्त्व नहीं रखती। हमें इस बात से फरक ही नहीं पड़ता कि वे हमारे बारे में अच्छा सोचते हैं या बुरा। इन व्यक्तियों को 'जनरलाइज़्ड अदर्स' कहते हैं। कहने की ज़रूरत नहीं कि व्यक्तिके आत्मवश्वास का स्तर मोटे तौर पर इस बात से तय होता है कि 'सिग्निकिंट अदर्स' की उसके बारे में क्या धारणा है?

हमें दो प्रयास नरितर करने चाहिये- पहला तो यह कि हम अपनी 'सेल्फ इमेज' को न बगिड़ने दें ताकि अत-आत्मवश्वास या अल्प-आत्मवश्वास हम पर हावी न हो और दूसरा यह कि जब कभी विकृत 'सेल्फ इमेज' से जूझ रहे व्यक्तिको देखें तो अपने स्तर पर थोड़ी-बहुत ऐसी कोशिश ज़रूर करें जिससे वह विकृत समाप्त या कम हो जाए। अल्प-आत्मवश्वास से जूझ रहे व्यक्तिकी बार-बार प्रशंसा करें ताकि आपकी आँखों में अपना सम्मान देखकर उसे खुद पर भरोसा जमाने लगे और अत-आत्मवश्वास से युक्त व्यक्तिको चोट पहुँचाए बिना थोड़ा-बहुत उन चुनौतियों का अहसास कराएँ जिनसे अभी तक उसका सामना नहीं हुआ है और इसी वजह से वह हवा में उड़ रहा है।

अपने आत्मवश्वास को सही स्तर पर बनाए रखना भी ज़रूरी है क्योंकि बिना आत्मवश्वास के कोई बड़ा काम संभव नहीं है। बस यह ध्यान रहे कि आत्मवश्वास ज़रूरत से ज्यादा न हो। इसका उपाय यह है कि कभी-कभी अपने से श्रेष्ठ व्यक्तियों से मिलते रहें, कुछ महान लोगों की जीवनियों पढ़ते रहें ताकि उनकी महानता की तुलना में अपनी लघुता का अहसास बना रहे। कभी-कभी अपने से कमतर व्यक्तियों के साथ भी तुलना करते रहना चाहिये (उन्हें बताए बिना) ताकि अपनी क्षमताओं पर भरोसा भी बना रहे। एक अच्छा उपाय यह भी है कि व्यक्तिके ईमानदारी से अपनी डायरी लिखें जिनमें वह सहज होकर खुद से बात कर सके- अपनी कमज़ोरियाँ स्वीकार कर सके और अपनी उपलब्धियों पर इतरा भी सके।

एक छोटी-सी पर महत्त्वपूर्ण बात यह भी है कि व्यक्तिकी आत्मवश्वास सभी क्षेत्रों में बराबर वभाजित नहीं होता। बहुत संभव है कि छोटे समूह में अपनी धाक जमाने वाला व्यक्तिके बड़े समूह के सामने घबराहट का शिकार हो जाए या किसी खेल का चैम्पियन मानवीय संबंधों की दुनिया समझने के मामले में धूल चाटने लगे। किसी को किसी खास वषिय पर आत्मवश्वास से भरा देखकर डरना नहीं चाहिये क्योंकि हो सकता है कि जिस क्षेत्र में आपके पास आत्मवश्वास है, उस क्षेत्र

में वह आपके सामने पदिदी साबति हो ।

शुभकामनाओं सहति,

(डॉ वकिस दवियकीर्त्ति)

PDF Referenece URL: <https://www.drishtias.com/hindi/printpdf/successful-personality-base-self-confidence>

