

## यह है आत्मविश्वास बढ़ाने की कुंजी

(रवीन्द्र गुप्ता)

हर इंसान अपने लक्ष्य की प्राप्ति में प्रयासरत रहता है। उसके लिए जरूरी होता है 'आत्मविश्वास'। 'आत्मविश्वास' यानी अपनी आत्मा पर विश्वास या अपने आप पर विश्वास।

जीवन में हर काम अपने आत्मविश्वास के बलबूते पर ही होते हैं। आत्मविश्वास के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का होना जरूरी होता है। बिना आत्मविश्वास के कोई भी काम सफल नहीं हो सकता है।

अगर होता भी है तो निम्नस्तर का या आधा-अधूरा व खराब। आइए, हम जानते हैं आत्मविश्वास के बारे में—

क्या है आत्मविश्वास?

आत्मविश्वास वस्तुतः एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है। इससे महान कार्यों के संपादन में सहजता और सफलता हमें प्राप्त होती है। बिना आत्मविश्वास के इन कार्यों की सफलता संदिग्ध ही बनी रहती है।

एकाग्रचित्त बनें

जिस भी व्यक्ति का मन शंका, चिंता और भय से भरा हो वह बड़े कार्य तो क्या, साधारण से साधारण कार्य भी नहीं कर सकता है। चिंता व शंका आपके मन को कभी भी एकाग्र न होने देंगे अतः आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु अपने मन से सभी प्रकार के संदेह निकालें तथा एकाग्रता को बढ़ाएं।

आत्मविश्वास अद्भुत शक्ति

आत्मविश्वास एक अद्भुत शक्ति होती है। इसके बल से व्यक्ति तमाम विपत्तियों तथा शत्रुओं का सामना कर लेता है। संसार के अभी तक के बड़े से बड़े कार्य आत्मविश्वास के बलबूते ही हुए हैं और हो रहे हैं तथा होते रहेंगे।

बच्चों में आत्मविश्वास भरें

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों में आत्मविश्वास भरें। उनका आत्मविश्वास कभी कम नहीं करना चाहिए। उन्हें कभी भी इस प्रकार के नकारात्मक शब्द कि 'तुम कुछ नहीं जानते' या 'तुम में इस बात की कमी है' कभी नहीं कहने चाहिए।

इससे बच्चों का आत्मविश्वास कम होता है तथा इससे उनमें हीनभावना जागृत होती है तथा वे कुठित हो जाते हैं। आज जग में जो निराशा की भावना तथा गरीबी दिखाई दे रही है उसके पीछे प्रमुख कारण यही हीनभावना है।

ऐसे बढ़ाएं आत्मविश्वास—

सकारात्मक चिंतन हो : सबसे पहले व्यक्ति को चाहिए कि वह हमेशा सकारात्मक चिंतन करे। सकारात्मक विचारधारा के लोगों के साथ ही रहे। कहा भी जाता है कि 'जैसी संगति, वैसी उन्नति'। जैसी आपकी विचारधारा होगी, दिमाग भी वही सोचने लगता है अतः सकारात्मक ही सोचें तथा साथ ही अपनी खामियों को भी स्वीकार करें।

आत्मविश्वास से भरपूर होने का अभ्यास करें—

आप अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए यह प्रयास करें कि मैं सक्षम हूँ। मैं यह कार्य कर सकता हूँ। मुझे इसमें कोई दिक्कत नहीं आएगी।

महानायक अमिताभ बच्चन को भी पहली बार अभिनय करते वक्त काफी डर लगता था। जब अधिक डर लगता था तो वे स्वयं से कहते थे कि 'मैं जिसका रोल कर रहा हूँ वह व्यक्ति मैं ही हूँ' ऐसा सोचते व करते उनका आत्मविश्वास बढ़ गया व आज वे 'बिग बी' कहलाते हैं।

बीती ताहि बिसारि दे : अपने द्वारा भूतकाल में की गई गलतियों, असफलताओं को आप भूलकर नई शुरुआत करें। भविष्य की योजना बनाएं तथा लक्ष्य निर्धारित कर उसकी प्राप्ति में जुट जाएं।

उपलब्धियाँ याद रखें : आत्मविश्वास की कुंजी है असफलता को स्वीकारना। श्रेष्ठ काम के लिए स्वयं को सारांशें। आपके द्वारा सफलतापूर्वक किया गया काम आप फिर दोहरा सकते हैं इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।



नया सीखते रहें : यदि आपको वर्तमान परिस्थिति जटिल लगे तो उसे नए तरीके से सीखने का प्रयास करना चाहिए। कुछ नया सीखने से आपका आत्मविश्वास तथा उत्साह बढ़ेगा तथा आपको इस बात का एहसास होता रहेगा कि 'मैं कुछ अलग व नया जानता हूँ।' इससे आपका काम समय में बेहतर तरीके से होगा।

व्यक्तित्व को निखारिए : अपने व्यक्तित्व विकास पर ध्यान देते रहें तथा हमेशा अपना व्यक्तित्व आकर्षक बनाए रखिए। बॉडी लैंग्वेज और कम्युनिकेशन स्किल को सुधारे। संकीर्ण मनोवृत्ति का न बनें। स्वयं को नई सूचनाओं से अपडेट रखें तथा आसपास के परिवेश से भी तालमेल बैठाए रखें।

इस प्रकार की चंद बातों को आजमाकर आप अपना आत्मविश्वास बढ़ा सकते हैं तथा जीवन में नित नई उन्नति कर सकते हैं। तो आप भी आज से जुट जाइए अपना आत्मविश्वास बढ़ाने व तरक्की करने में।

## टॉपर्स बनने के टिप्स

सफलता को पाने के लिए कड़ी मेहनत तो करनी ही पड़ती है। हम किसी कक्षा की एग्जाम या प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हों, इसके लिए सिर्फ एक ही लक्ष्य रखना पड़ता है वह है पढ़ाई।



किसी परीक्षा में टॉप करने वाले स्टूडेंट्स को देखकर मन में यही विचार आता है कि टॉपर्स किस तरह से परीक्षा की तैयारी करते हैं। कुछ टिप्स जो टॉपर्स अपनाते हैं—

- ▶ शुरुआत में ही यह सोच लें कि आपको किस क्षेत्र में करियर बनाना है, उस क्षेत्र में सफलता के लिए जुट जाएं।
- ▶ पूर्ण समर्पण के साथ पढ़ाई करें। अगर कोविंग के अलावा घर पर भी पढ़ाई करें।
- ▶ स्वयं का आत्मविश्वास बनाएं रखें। स्वयं पर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- ▶ अपनी कमजोरियों को खोजें और उन्हें दूर करने का प्रयास करें।
- ▶ टॉपिक्स को रटने की बजाय समझकर पढ़ने की कोशिश करें।
- ▶ पढ़ाई में निरंतरता रखें। रेग्युलर पढ़ाई करने से वह बोझ महसूस नहीं होती।
- ▶ किसी प्रतियोगी एग्जाम की तैयारी प्लानिंग से करें ताकि रिविजन में परेशानी न आए।
- ▶ अपने ऊपर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- ▶ पढ़ाई के दौरान किसी भी प्रकार की परेशानी आने पर उसका टीचर्स से या दोस्तों के साथ मिलकर हल निकालने का प्रयास करें।
- ▶ जिस क्षेत्र में आप तैयारी कर रहे हैं, उस क्षेत्र के एक्सपर्ट्स का मार्गदर्शन समय-समय पर लेते रहें।

ऐसे करें

## टाइम मैनेजमेंट

समय का पहिया निरंतर घूमता रहता है। किसी के लिए रुकना नहीं है। जिस तरह मुट्ठी में बंधी हुई रेत को फिसलने से हाथ में ?नहीं रोक जा सकता है, उसी तरह समय के ?पहिए को भी नहीं रोक जा सकता है।

कॉम्प्यूटिशन के इस दौर में समय के साथ चलना जरूरी है। अक्सर लोग समय का रोना रोते रहते हैं। खासकर युवा वर्ग कामों में अपना समय लगाकर अपने महत्वपूर्ण काम की अनदेखी करते हैं। फिर उनकी शिकायत रहती है हमें समय ही नहीं मिलता। ऐसे में आवश्यकता होती है टाइम मैनेजमेंट की। आप अपना कार्य जितने व्यवस्थित तरीके से करेंगे, काम उतना बेहतर और जल्दी होगा।

जानिए टाइम मैनेजमेंट के कुछ टिप्स—

- ▶ सबसे पहले यह देखें कि आप कहां टाइम वेस्ट कर रहे हैं। जैसे वेटिंग, फेसबुक, ई-मेल या टीवी वगैरह। इन कामों का समय निर्धारित कर आप काफी टाइम बचा सकते हैं।
- ▶ प्राथमिकताएं तय कीजिए। जो काम जरूरी है उसे अभी ?कीजिए और जो बाद में किया जा सकता है, उसके लिए समय तय कीजिए। गैर जरूरी काम छोड़कर भी आप वर्कलॉड कम कर सकते हैं।
- ▶ टाइम मैनेजमेंट टूल का उपयोग कीजिए। मोबाइल, कैलेंडर या चार्ट वगैरह की मदद से काम समय पर निपटाए जा सकते हैं। बस रिमांडर को ऑनोइड करने की आदत छोड़नी होगी।
- ▶ काम आउटसोर्स कीजिए। आप चाहें स्टूडेंट हों, प्रोफेशनल हों या गृहिणी, ऐसे कई काम हैं जो दूसरों से करवाए जा सकते हैं। इससे आपका वर्कलॉड कम होगा और आप बेहतर काम कर पाएंगे।
- ▶ इंतजार में वक्त बर्बाद न करें। कई मौकों पर हमें इंतजार करते हुए लंबा समय गुजारना पड़ता है। कुछ छोटे-मोटे काम इस समय निपटाए जा सकते हैं। जैसे मेल्स चेक करना, नोट्स बनाना या जरूरी फोन लगाना। इन आसान टिप्स को अपनाकर आप समय के सदुपयोग के साथ उसके साथ आगे बढ़ सकेंगे।

## संकल्पों के साथ कैरियर की शुरुआत

जो संकल्प लिया गया हो, उसके बारे में अपने दोस्तों तथा रिश्तेदारों को भी बताना जरूरी है। इससे फायदा यह होगा कि आप संकल्प पूर्ण करने में जरा भी कमजोर या निष्क्रिय दिखाई दिए तो आपके दोस्त व रिश्तेदार आपको आपके संकल्प की याद दिला देंगे।

कई लोगों को लगता है कि जिंदगी बहुत छोटी है, इसमें कई बड़े काम करने हैं। यह सही है कि जीवन बहुत छोटा है, लेकिन यह सोच कतई उचित नहीं है कि आप एकसाथ कई संकल्प कर लें या कामों की लाइन लगा दें। मतलब यही कि आप कई संकल्प एकसाथ न लें। ऐसा करना अपनी क्षमताओं को बहुत ज्यादा आंकने से भी हो सकता है। इसलिए जरूरी है कि ठोक-बजाकर वही संकल्प लें, जिसे पूरा करना संभव हो।

अक्सर देखा जाता है कि देखा-देखी या किसी के कहने में आकर भी संकल्प ले लिए जाते हैं। ऐसे संकल्पों की कोई ठोस जमीन नहीं होती। नतीजतन संकल्प का कोई मतलब नहीं रह जाता। इससे बेहतर है कि अपनी रुचि, इच्छा तथा तैयारी हो तभी संकल्प लें। हरेक व्यक्ति की क्षमता, सोच, उत्साह, जोश, प्रवृत्ति, प्रकृति आदि अलग-अलग होते हैं। इसलिए अपने व्यक्तित्व को जाँचकर संकल्प लें।

जो संकल्प लिया गया हो उसके बारे में अपने दोस्तों तथा रिश्तेदारों को भी बताना जरूरी है। इससे फायदा यह होगा कि आप संकल्प पूर्ण

करने में जरा भी कमजोर या निष्क्रिय दिखाई दिए तो आपके दोस्त व रिश्तेदार आपको आपके संकल्प की याद दिला देंगे।

बड़े काम तभी संभव हो पाते हैं, जब उन्हें पूरा करने में हम पूरी दृढ़ता के साथ पूरी शक्ति, उमंग, जोश तथा ऊर्जा के साथ लग जाते हैं। यदि हमारी मन:स्थिति ढुलमुल रही या हम 'हं-ना' के जाल में फंसे रहे तो एक कदम भी आगे नहीं बढ़ा सकते। काम छोटा हो या बड़ा, उसे पूरा करने के लिए सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ना चाहिए।

जीवन को अर्थवान बनाने के लिए कई लोग तरह-तरह के संकल्प लेते हैं। इससे उनके जीवन का लक्ष्य तय होता है। प्रसिद्ध विचारक स्टेन मॉर्टन ने अपनी पुस्तक में लिखा है, 'ऐसा व्यक्ति कठिनाई से मिलता है, जो विश्वासपूर्वक यह कह सके कि मैं करूँगा। जो कार्य मुझे करना चाहिए मैं उसे करता हूँ, जो कार्य मैं कर सकता हूँ, वह मुझे करना चाहिए। भगवान की कृपा से मैं ऐसे कार्य अवश्य पूरे करूँगा। मैंने परम पिता परमेश्वर के सम्मुख प्रण लिया है कि मैं इसे अवश्य पूर्ण करूँगा।' व्यक्ति इस आधार पर अपना संकल्प तय कर ले तो उसमें जो आत्मविश्वास एवं दृढ़ता आएगी, उससे उसके संकल्प के पूरा होने में कोई संदेह नहीं रहेगा।

किसी भी संकल्प को लेने से पहले सबसे ज्यादा जरूरी है कि



बिलकुल शांत तथा एकाग्र हो जाएं। फिर अपनी तमाम शक्तियों या क्षमताओं तथा कमजोरियों का पूरा आकलन करें। इसमें अपनी रुचि को सर्वोच्च स्थान दें।

ऐसा करने से आपको अपनी सीमाओं का पता चल जाएगा और आप अपनी हद में रहकर संकल्प ले सकेंगे। यदि ऐसा नहीं किया गया तो संकल्प अति उत्साह या आवेग में लिया हुआ होगा, जिसका ज्वार बहुत जल्दी उतर जाता है। ऐसे में व्यक्ति का संकल्प भी धरा-का-धरा रह जाता है। इसका असर इतना विपरीत होता है कि व्यक्ति निराश एवं हताश हो जाता है, जिससे उसके दूसरे कार्य भी बिगड़ जाते हैं। उसका संपूर्ण व्यक्तित्व नकारात्मक दिशा में जा सकता है।

## नहीं मिल रही है नौकरी, तो करें...

अगर सभी योग्यता और डिग्री होने के बाद भी आपको नौकरी नहीं मिल रही है। भरपूर प्रयत्न करने के बाद भी आप जॉब मार्केट में कंपनियों का ध्यान आकर्षित नहीं कर पा रहे हैं। आप इंटरव्यू में सफल नहीं हो पा रहे हैं तो आपको सेल्फ एनालिसिस करना होगा।

इससे आप अपनी खूबियों को पहचान सकेंगे और उन्हें जॉब्स ढूँढ़ने में उपयोग कर सकते हैं। कुछ खास बातें जो आपको नौकरी दिलाने में मददगार हो सकती हैं—

कम्युनिकेशन बढ़ाएं— सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स पर सक्रिय रहें। लोगों से मिलें। हर जॉब पोर्टल पर अपनी उपस्थिति दर्ज करवाना चाहिए। नौकरी की अपनी जरूरतों को स्पष्ट रूप से बता देना चाहिए।

ई-मेल

या फोन

करने

की

बजाय लोगों से सीधे मिलें।

इससे आपका प्रभाव लोगों पर

अच्छा पड़ेगा।

विकल्पों पर रखें नजर— आप

जिस क्षेत्र में नौकरी करना

चाहते हैं, उससे जुड़ी कंपनियों

के वर्क कल्चर और हायरिंग

प्रोसेस के बारे में जानकारी

जुटाए। कुछ ऐसी कंपनियों

पर भी

गौर

कर सकते हैं, जो अलग-अलग

तरह के काम करवाती हैं।

अपनी खूबियों को पहचानें—

नौकरी ढूँढ़ने से पहले आपको

अपनी खूबियों की बारे में पूरी

जानकारी होनी चाहिए। इस

बात की भी जानकारी रखें कि

आज जॉब्स देने वाली

कंपनियों की जरूरतें क्या हैं।

आजकल एक नौकरी के लिए

हजारों आवेदन आते हैं, ऐसे

में आपमें कुछ खास

योग्यताएं होनी चाहिए,

ताकि आप वह जॉब हासिल

कर सकें।

आकर्षक हो रिज्यूमे— आपका

रिज्यूमे आकर्षक होना चाहिए।

रिज्यूमे में ओवरलॉड कंटेंट

नहीं होगा चाहिए। अपनी

खूबियाँ संक्षेप में होनी चाहिए।

आपका प्रोफाइल खास होना

चाहिए। अपनी पसंद और

नापसंद और काम करने के

तरीके के बारे खास तरीके से

प्रस्तुति दें।



कहते हैं फर्स्ट इम्प्रेशन इज लास्ट इम्प्रेशन। किसी जॉब के लिए इंटरव्यू देते समय आपको इन्हीं बातों का ध्यान रखना पड़ता है। आप इंटरव्यू में अपने आपको सही तरीके से प्रस्तुत करेंगे तो आपको जॉब मिलने में आसानी होगी। आइए जानते हैं कुछ इंटरव्यू टिप्स, जिन्हें अपनाकर आप इंटरव्यू में सफल हो सकते हैं।

समय से पहले न पहुंचें— समय से पहले पहुंचने पर

इंटरव्यूअर पर आपके प्रति नकारात्मक प्रभाव पड़

सकता है। समय का पाबंद रहना अच्छा गुण है। इस

बात का ध्यान रखें कि आप न देर से पहुंचें और न

समय से पहले पहुंच कर वहां खाली बैठें रहें। कुछ

हायरिंग मैनेजर्स को कैडिडेट्स का बिना वजह

खाली बैठे रहना पसंद नहीं आता।

हरेक गतिविधि पर नजर— इंटरव्यू देते वक्त आपका

## इंटरव्यू के लिए खास बातें

ध्यान सिर्फ उसी पर रहता है। इंटरव्यूअर आपसे सवाल-जवाब करने के दौरान आपकी प्रत्येक हलचल पर ध्यान रखता है। कई कंपनियों में तो कैडिडेट्स के व्यवहार को देखने के लिए रिसेप्शन पर कैमरे तक लगाए जाते हैं। हायरिंग मैनेजर इन कैमरों से यह देखते हैं कि आप रिसेप्शनिस्ट और दूसरे इंटरव्यू देने आए प्रतिभागियों से कैसा व्यवहार कर रहे हैं।

बातों को बढ़ा-चढ़ाकर न बोलें— इंटरव्यू के दौरान अनावश्यक न बोलें। आपसे जो सवाल किया जाए, उसी का सीधे तरीके से जवाब दें। कई लोगों की आदत जरूरत से ज्यादा बोलने की होती है। इंटरव्यूअर को इस बात से सख्त नफरत होती है कि आप उसके सवाल का जवाब देने की बजाय इधर-उधर की बातें करें। अगर आप फालतू की बात करेंगे तो यही माना जाएगा कि आपको कुछ पता नहीं है।

सकारात्मक जवाब— इंटरव्यू के दौरान अपने पॉजीटिव एटिट्यूट को प्रदर्शित करें। इंटरव्यू के दौरान आपसे चाहे जितने नकारात्मक प्रश्न पूछे जाएं, आप उनका जवाब पॉजीटिव ही दें। इंटरव्यू के दौरान ज्यादा कम्पर्टेबल और फंडली होने का प्रयास भी न करें।

अपने इम्प्लोयर की न करें आलोचना— आप अपने वर्तमान जॉब से चाहे कितने ही असंतुष्ट क्यों न हों, लेकिन इंटरव्यू के दौरान अपने इम्प्लोयर की किसी भी तरह की आलोचना न करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो इंटरव्यू पैनल में आपके बारे में गलत संदेश जाएगा।