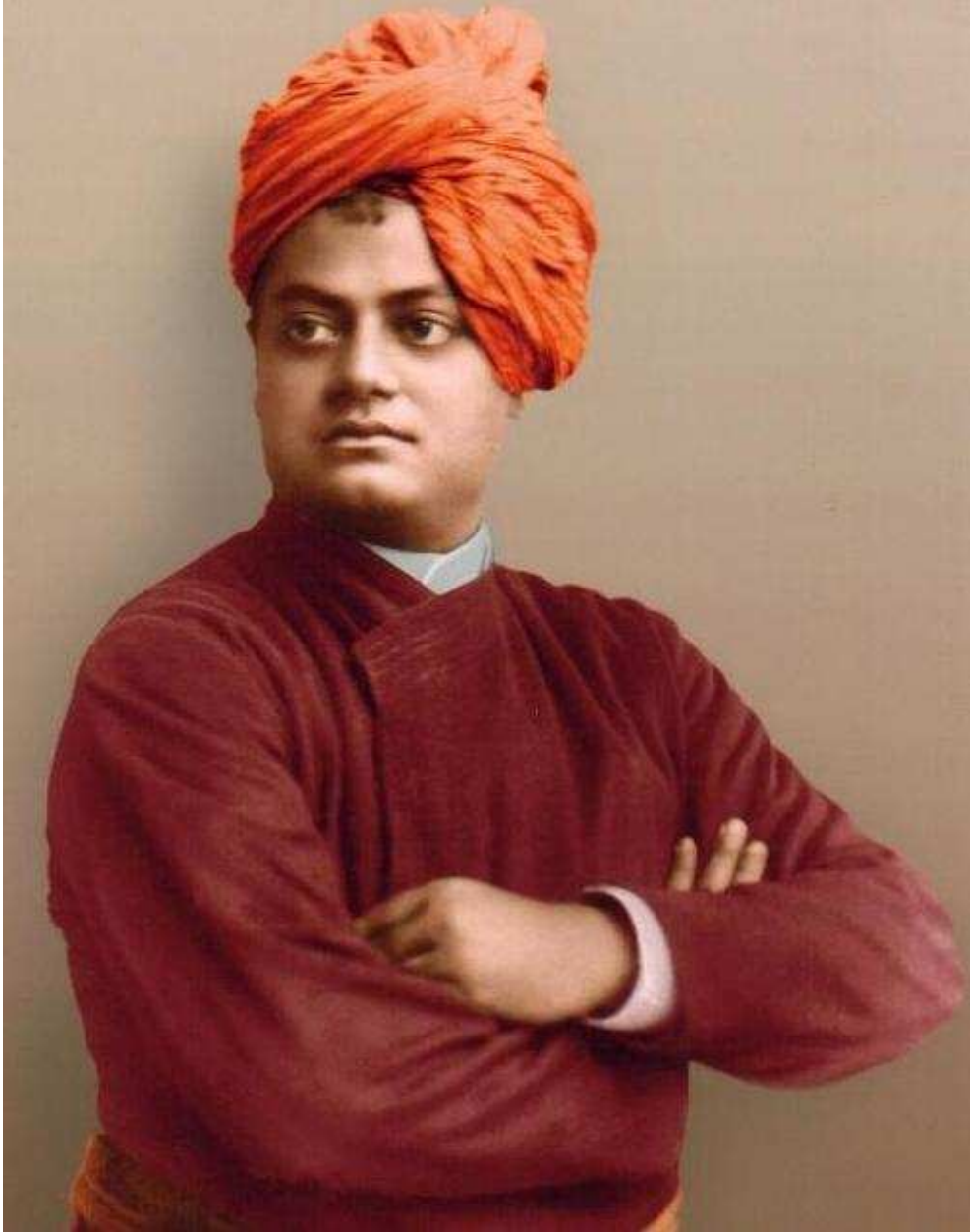


# आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएँ



—जयन्ती जैन

## पाठक के नाम पत्र

मेरे प्रिय मित्रों,

मैं जब-जब मनुष्य की क्षमताओं पर विचार करता हूँ तो उसमें हिमालय की ऊँचाई पाता हूँ। लेकिन जैसा हम जीवन जी रहे हैं, उसमें कोई ऊँचाई नहीं है। दुःख, निराशा, बेरोजगारी एवं प्रतिद्वंद्विता में मनुष्य उलझा हुआ है। असीम ऊर्जा से भरा मनुष्य हीन-ग्रन्थि का शिकार है। विश्व का सबसे बड़ा सुपर कम्प्यूटर अमेरिका के पास नहीं है। मित्रों, आपके मस्तिष्क से बड़ा दुनिया में कोई कम्प्यूटर नहीं है। सुपर कम्प्यूटर जैसे मस्तिष्क के मालिक हम अपनी क्षमता का 10% भी उपयोग नहीं कर पाते हैं। आखिर क्यों ?

हम मनुष्य बुनियादी रूप से कमजोर नहीं हैं। हमारी कमजोरी शारीरिक, भौतिक एवं अस्तित्वगत नहीं है। हम अपनी कमजोरी सोच, मान्यताओं के कारण हीन बने हुए हैं।

अपने सोच की दिशा आत्मविश्वास बढ़ा कर बदली जा सकती है। आत्मविश्वास से युक्त व्यक्ति ही अपनी क्षमताओं का उपयोग कर सकता है। वह सबल होता है, वह सफलता प्राप्त कर सकता है। अगर आप आत्मविश्वास बढ़ाना चाहते हैं तो आगे पढ़ें एवं दी गयी तकनीकों से आत्मविश्वास बढ़ायें।

आत्मविश्वास बढ़ाने की प्रक्रिया में आपको कोई तकलीफ आये तो आप मुझसे निम्न पते पर सम्पर्क कर सकते हैं। मैं शीघ्र ही इसी तरह की कुछ और लघु पुस्तिकाएं प्रकाशित कर रहा हूँ। यदि आप उन्हें पढ़ना चाहें तो मुझे लिखें व अपने अमूल्य सुझाव भेजें।

विवेकानन्द के शब्दों में अपनी बात समाप्त करता हूँ "उत्तिष्ठ, जागृत, प्राप्य वरानिबोधतः" उठो, जागो, लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं।

॥ जय भारत ॥

आपका

जयन्ती जैन

सक्सेस सिस्टम

F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर

Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437

Email id- [jayntijain@gmail.com](mailto:jayntijain@gmail.com)

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>

*Copyright: Jayanti Jain*

## विषय सूची

मैं जानता हूँ  
विवेकानन्द और भिखारी  
अपना प्रेरणा स्रोत चुने  
स्टीफन हॉकिंग  
विल्मा रूडोल्फ  
अपनी जीत पोथी तैयार करें  
भय को आत्मविश्वास में बदले  
सोचे आत्मविश्वास से, करें आत्मविश्वास से  
अचेतन मस्तिष्क का उपयोग करें  
अच्छी पुस्तकें पढ़ें  
मैं एक विजेता हूँ

## मैं जानता हूँ

मैं जानता हूँ कि मैं एक विशिष्ट व्यक्ति हूँ। मेरे जैसा इस धरती पर कोई नहीं है, न ही मेरे जितनी क्षमता किसी में है। मैं अनुपम हूँ।

मेरा जन्म एक विशेष लक्ष्य के लिए हुआ है। मैं अपनी पूर्ण क्षमता का उपयोग लोगों की भलाई के लिए करूँगा।

मुझे विलक्षण योग्यता का वरदान मिला है एवं सफलता प्राप्ति के गुणों से मेरा व्यक्तित्व परिपूर्ण है। मैं अपने व्यवहार द्वारा दूसरों को प्रभावित करता हूँ, इस प्रकार भावी पीढ़ी मुझ से प्रभावित होती है।

वर्तमान सोच एवं भावनाओं पर मेरा पूर्ण नियन्त्रण है यही मेरे व्यवहार और मेरे प्रति दूसरों की प्रतिक्रिया तय करता है। वास्तव में, अपने भविष्य के निर्माण और जीवन में अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए इसी की जरूरत है।

मुझे स्वयं पर विश्वास है। मैं जानता हूँ कि मैं महानता के योग्य हूँ। मुझ में हैं कुछ खास बातें।

## आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएँ

एक छोटी सी घटना से अपनी बात प्रारम्भ करता हूँ। स्वामी विवेकानन्द एक बार रेल में यात्रा कर रहे थे। एक भिखारी ने अपनी गरीबी का हवाला देते हुए उनसे भीख मांगी। पहले स्वामीजी मौन हो गये। फिर दूसरी बार भिखारी ने कहा, “श्रीमन्, मैं गरीब हूँ, मेरे पास कुछ नहीं है, मुझे पर दया करो।” दुबारा भीख मांगने पर उनकी आंखों से आंसू टपकने लगे। तपाक से पड़ौसी ने पूछा, “श्रीमन्, क्या बात है ?”

विवेकानन्द ने कहा, “इस अमीर आदमी द्वारा दयनीय जीवन जीने एवं भीख मांगने के कारण मुझे कष्ट हुआ।”

इस पर पड़ौसी ने कहा, “अरे, यह तो भिखमंगा है। आप इसे अमीर कैसे कह रहे हैं ?”

तब स्वामीजी ने भिखारी से पूछा, “क्या आप मुझे अपना बांया हाथ एक लाख रुपयों में बेचोगे ? मैं खरीदना चाहता हूँ, रुपये अभी दूंगा।” भिखारी ने मना कर दिया।

“क्या दांया हाथ एक लाख में दोगे ?” “नहीं।”

“क्या बांया पांव एक लाख में दोगे ?” “नहीं।”

“दूसरा पांव दो लाख में दोगे ?” “नहीं, यह बेचने के लिये नहीं है।”

“क्या एक आंख दो लाख में देंगे ?” यहां पर भी उत्तर नकारात्मक ही था।

“दूसरी आंख के पांच लाख दूंगा।” “नहीं श्रीमन्, मैं इन्हें कैसे बेच सकता हूँ?”

इस पर स्वामीजी ने कहा, “बेच नहीं सकते लेकिन इनका उपयोग भीख मांगने के लिये करते हो, क्या ये भीख मांगने के लिये उपयोग करने हेतु मिले हैं ? क्या तुम अब भी गरीब हो ? क्या तुम्हारे पास कुछ नहीं है ?

जिसके पास इतना धन है उसे आप क्या कहेंगे ? भिखारी शरमा कर वहां से चला गया। वह अपनी पूंजी, अपनी शक्तियों, अपनी योग्यताओं, अपनी क्षमताओं, प्राकृतिक वरदानों से अवगत नहीं था। अज्ञान ही नहीं अपितु आत्मविश्वास की कमी के कारण भिखारी स्वयं के पास उपलब्ध स्रोतों का उपयोग नहीं जानता था।

क्या हम सब उस भिखारी की तरह नहीं जी रहे हैं ? दुनिया का सबसे बड़ा सुपर कम्प्यूटर मस्तिष्क है। वह हम सबके पास है। फिर भी हम उसका उपयोग नहीं कर दयनीय जीवन जीते हैं।

हम अक्सर भूल जाते हैं कि हमारे पास बहुत कुछ है, पर हम हमेशा जो नहीं है उसी की चिन्ता में दुखी रहते हैं। जबकि हर एक के पास हमारी अपनी क्षमताएं हैं, जिनका हमें उपयोग करना चाहिये। लेकिन होता यह है कि हम दूसरे की प्रतिभा के बारे में ही सोचते हैं, और अपनी क्षमताओं का उपयोग ही नहीं करते। यहां कोई भी प्रतिभाहीन नहीं है, ईश्वर ने हम सब में खूबियां भरी हैं, जरूरत है उन्हें निखारने की। भाईयों और बहनों, सफलता के रास्ते में बाधाएं तो अक्सर आती हैं, परन्तु जीतता वही है जो सोचता है कि उसे जीतना चाहिये अथवा जिसमें आत्मविश्वास होता है।

आत्मविश्वास शब्द दो शब्दों के जोड़ से बना है। श्वस् धातु के आगे वि उपसर्ग लगाने से विश्वास शब्द बना है। श्वस् का अर्थ श्वास लेना है। वि अर्थात् विशेष रूप से, शान्ति से, सन्तुलित रूप से श्वास लेना है। श्वास की गति हमारी भावनाओं पर आधारित है। गुस्से में हों तो गति तेज व शान्त हों तो गति धीमी होती है अर्थात् जब आप विशिष्ट रूप से श्वास लेते हैं। इसके आगे आत्म अर्थात् स्वयं का उपसर्ग जोड़ते हैं। इससे परिलक्षित होता है कि श्वास इस तरह लेना कि स्वयं में आ जाएं। यह है आत्मविश्वास का अर्थ।

आत्मविश्वास सफलता की जननी है। सफलता आत्मविश्वास की गोद में पलती है। आत्मविश्वास सफलता को पाने का सबसे बड़ा मंत्र है। सफलता की पहल करने तथा सफलता का सपना देखने के लिये आत्मविश्वास जरूरी है। किसी भी प्रकार की सफलता आत्मविश्वास के अभाव

में प्राप्त नहीं की जा सकती। सभी सफल लोग आत्मविश्वास से भरे होते हैं। आत्मविश्वास से दूर की मंजिल आसान बन जाती है।

लाल बहादुर शास्त्री गरीबी में पले। गंगा तैर कर स्कूल जाते, विदेश यात्रा के समय कोट नहीं था, मित्रा से मांग कर लाये, 18 माह तक भारत जैसे विशाल देश के सबसे लोकप्रिय प्रधानमंत्री रहे। उनकी सबसे बड़ी सम्पत्ति क्या थी ? उनका अपना आत्मविश्वास।

एक मोची का बेटा जो ठिगने कद के कारण सेना में भर्ती भी नहीं हो सकता, वह फ्रांस की सेना का सेनापति बन जाता है। कुछ समय बाद वह फ्रांस का सम्राट बन जाता है। वह जिस शक्ति के सहारे बनता है उसका नाम है आत्मविश्वास। दोस्तों, जानते हो वह सम्राट कौन था ? नेपोलियन। जिसने घोषणा की थी कि असम्भव शब्द मेरे शब्दकोष में नहीं है तथा प्रत्येक सैनिक के झोले में फील्ड मार्शल का पद रखा रहता है।

आत्मविश्वास ही आत्मबल है। अपनी शक्तियों, योग्यताओं पर स्वयं का विश्वास ही आत्मविश्वास है। आत्मबल द्वारा तुम अपनी सोयी हुई शक्तियों को जगा सकते हो। इच्छाशक्ति ही आत्मविश्वास को मजबूत करती है। अपनी आन्तरिक शक्तियों पर यकीन करना आत्मविश्वास है। अपने विश्वासों, विचारों, क्षमताओं पर भरोसा करना आत्मविश्वास है। आत्मविश्वास से ही संकल्प शक्ति का निर्माण होता है।

ध्यान रखें आत्मविश्वास का अर्थ अहंकार नहीं है। अहंकार नकारात्मक है। इसमें दूसरों को दिखाने का भाव प्रबल होता है। जबकि आत्मविश्वास कुछ पाने या बनने के लिये होता है। यह सकारात्मक होता है।

सफल और असफल व्यक्ति में क्या फर्क है ? एक ही कक्षा में पढ़ कर, उसी पुस्तक व उसी अध्यापक से पढ़ने पर भी एक बच्चा डिस्टिंक्शन मार्क्स लाता है, एक फर्स्ट क्लास आता है। कुछ तृतीय श्रेणी में आते हैं व कुछ फेल हो जाते हैं, क्यों ?

आत्मविश्वास के अभाव में हम सब कुछ होते हुए भी दयनीय, असहाय, अशोभनीय व कुण्ठा से ग्रसित जीवन जीते हैं। आत्मविश्वास की कमी के कारण जो हैं, उसे स्वीकारते हैं एवं जो नहीं हैं उसके लिये भटकते रहते हैं।

एक शेर का शिशु जंगल में भटक जाता है एवं एक भेड़िये का परिवार उसे बड़ा करता है। वह भेड़ियों के संग रहते-रहते स्वयं को भूल कर भेड़िये सा जीवन जीता है। एक दिन एक हाथी भेड़ियों के झुण्ड पर हमला कर देता है। भेड़िये सब भागने लगते हैं पर वह शेर का बच्चा हाथी का मुकाबला करना चाहता है। तत्क्षण उसके संगी-साथी उसे रोक कर भगा ले जाते हैं। जैसे वह शेर का बच्चा स्वयं की शक्ति को भूल गया है, वैसे ही हम भी आत्मविश्वास के अभाव में जीवन का मैदान छोड़ कर भाग रहे हैं। कुछ समय बाद उस शेर के बच्चे की मां मिल जाती है एवं उसे समझाती है कि बेटे तुम भेड़िये नहीं हो, शेर हो। तुम हाथी का मुकाबला कर सकते हो। ठीक उसी तरह, आत्मविश्वास तुमसे कहता है कि तुम शक्तिपुंज हो, ढेर सारी शक्तियों के स्वामी हो। तुम होशियार हो एवं चाहे जो प्राप्त कर सकते हो।

### **आखिर हम में आत्मविश्वास की कमी क्यों है ?**

हमारी सामाजिक पृष्ठभूमि, हमारे संस्कार एवं परिवार की आर्थिक स्थिति इसके लिये दोषी हैं। एक हजार वर्ष की गुलामी से हमारे संस्कार रूढ़ व नकारात्मक हो गये हैं। अनेक प्राचीन संस्कारों ने अपनी उपयोगिता खो दी है।

हम सब को बचपन से ही यह दिन में कई बार सुनने को मिलता है कि, "तुम कुछ नहीं कर सकते, तुम बड़े होकर क्या करोगे, समय बड़ा खराब है, कलयुग आ गया है, कमा कर खाना ही बहुत मुश्किल है, नौकरियों के अवसर नहीं हैं, फिर सर्वत्रा रिजर्वेशन है।"

तो ऐसी स्थिति में क्या किया जाए ?

### 1. अपना प्रेरणा स्रोत/आदर्श चुनें (Choose your Role Model)

हर व्यक्ति का कोई अपना प्रेरणा स्रोत, आदर्श, धर्म की भाषा में कहें तो गुरु होना चाहिये। जिससे वह अपना तार जोड़ सके, जिससे व्यक्ति को सम्बल, हिम्मत एवं मार्गदर्शन प्राप्त हो सके। अपने प्रेरणा स्रोत के जीवन प्रसंगों से अपनी परिस्थिति की तुलना कर आत्मविश्वास बढ़ा सके।

मैं अपने आदर्शों के बारे में चर्चा करना चाहूंगा, जिनसे मैं अपने कमजोर क्षणों में आत्मविश्वास पाता हूँ। क्या आप विश्व के सबसे बड़े ब्रह्माण्ड वैज्ञानिक का नाम बता सकते हैं ? चलिये, दूसरे प्रश्न का जवाब दें। विश्व की सर्वाधिक बिक्री होने वाली पुस्तक "ए ब्रीफ हिस्ट्री ऑफ टाइम" का लेखक कौन है ? गैलिलियो, न्यूटन एवं आइन्स्टाइन के समकक्ष प्रतिभा का वैज्ञानिक आज कौन है ? चलिये उसका नाम बताईये ? कौन है, नाम बता सकते हैं ? आपको एक क्ल्यू देता हूँ। केम्ब्रिज विश्वविद्यालय में गणित के ल्यूकेशियन प्रोफेसर कौन हैं ? तो उनका नाम है, डॉ. स्टीफन हॉकिंग।



डॉ. स्टीफन हॉकिंग 21 वर्ष की उम्र से दी मोटर न्यूरोन डिजीज के शिकार हैं। यह लकवे से भी अधिक खतरनाक बीमारी है। यह रोग व्यक्ति की शारीरिक शक्ति को धीरे-धीरे कमजोर करता जाता है। सभी अंग धीरे-धीरे कमजोर होते जाते हैं, कार्य करना बन्द कर देते हैं। हॉकिंग विगत 30 वर्षों से व्हील चेयर में कैद हैं। चलने-फिरने में असमर्थ हैं। हाथ-पांव हिलना-डुलना तक बन्द कर चुके हैं। हॉकिंग 16 वर्षों से बोल नहीं सकते हैं। आज वे स्पीच सिन्थेसाइजर की मदद से बोलते हैं। जिसको उनके लिये एक कम्पनी ने विशेष रूप से तैयार किया है। उनकी व्हील चेयर से एक लेप-टॉप जुड़ा हुआ है। आत्मविश्वास एवं इच्छाशक्ति से इस व्यक्ति का कार्य नहीं रुका है। अंग क्षीण हो गये लेकिन मानसिक शक्ति पर आधिपत्य आज भी बना हुआ है।

हॉकिंग ने आइन्स्टाइन के सापेक्षता सिद्धान्त को क्वान्टम सिद्धान्त के साथ मिलाया एवं बताया कि ब्रह्माण्ड की संरचना किस प्रकार हुई। दोस्तों, कितने आश्चर्य की बात है कि जिस व्यक्ति की शरीर की संरचना ही गड़बड़ा गयी, वह व्यक्ति ब्रह्माण्ड की संरचना की खोज कर रहा है।

आपका शोध आइन्स्टाइन के स्तर का है। दुनिया के नम्बर एक वैज्ञानिक हैं। समस्त विश्व में विज्ञान एवं ब्रह्माण्ड के रहस्य पर व्याख्यान देने जाते हैं।

जनवरी, 2001 में स्टीफन हॉकिंग भारत पधारे थे तब टाइम्स ऑफ इण्डिया वालों ने उनका साक्षात्कार “ईश्वर डोर नहीं खींचता” के नाम से छापा था, जिसमें पत्राकार ने जब पूछा, “आप बीमारी के बाद कैसा महसूस करते हैं ?” तो उत्तर लम्बा नहीं था, “मैं जितना सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन जी सकूँ उतना प्रयत्न करता हूँ। मुझे अपनी स्थिति की चिन्ता नहीं है। जो कार्य मैं नहीं कर सकता उसके लिये पछतावा भी नहीं है। मैं होनी को स्वीकार कर सकता हूँ। अभिशाप को वरदान मान लिया। बीमारी का ज्ञान होते ही मैंने अपनी सीमित उम्र मान कर कार्य पर ध्यान दिया। इससे मेरा मस्तिष्क एकाग्र हुआ व कार्य में तेजी आई। बीमारी की घोषणा से पूर्व मेरा जीवन आज की अपेक्षा अच्छा नहीं था। तब मैं बोर होता था व अव्यवस्थित जीवन जी रहा था। अब मैं पहले की अपेक्षा अधिक अच्छा जीता हूँ एवं अधिक प्रसन्न हूँ।”

“डॉक्टरों ने तो कह दिया था कि मैं 25 वर्ष से अधिक नहीं जी सकूंगा। जब बीमारी का पता चला तब मैं 21 वर्ष का था, उसके अनुसार मैं 4 वर्ष और जी सकता था। लेकिन आज 30 वर्ष हो गये, मैं अपना कार्य कर रहा हूँ। शायद यह मेरे आत्मविश्वास का ही चमत्कार है।” तभी तो साक्षात्कार का शीर्षक था “प्रभु के हाथ में डोर नहीं”। फिर डोर किसके हाथ में है ? मेरी डोर मेरे हाथ में है। यह है आत्मविश्वास।

मित्राँ, देखा! जब हॉकिंग अपनी बीमारी के उपरान्त इतना कार्य कर सकता है तो आप और हम क्यों नहीं कर सकते ? क्या आपकी समस्या हॉकिंग से बड़ी है ? कम से कम आपकी बायोलोजी, आपका शरीर तो आपका साथ दे रहा है। उनकी बायोलोजी को उन्होंने वश में किया है — आत्मविश्वास के सहारे।

मैं अपने मित्राँ व परिवार के सदस्यों से अक्सर परेशानी प्रकट करने पर पूछता हूँ कि, “क्या आपकी समस्या हॉकिंग की समस्या से बड़ी है ?”

अगर हॉकिंग से हमें आत्मशक्ति बढ़ाने की प्रेरणा नहीं मिलती है तो यह प्रेरणा कहां से मिलेगी ? मैं मानता हूँ समस्याएं निश्चित रूप से हैं। लेकिन हॉकिंग की समस्याओं से बड़ी तो नहीं हैं ? इस वाक्य को कि, “क्या आपकी समस्या हॉकिंग से बड़ी है ?”, हॉकिंग को अपना एंकर (लंगर) बनायें। जब-जब भी आपका जहाज समस्याओं के तूफान में डगमगाने लगे, मन निराशा के भंवर में फंसा हो तब आपका लंगर डालिये, “क्या आपकी समस्या हॉकिंग की समस्या से बड़ी है ?” इससे आपमें आत्मविश्वास जागेगा एवं आप निराशा के भंवर से उबर जायेंगे।

### *विल्मा रुडोल्फ*

अमेरिका के टेनेसी प्रान्त में एक रेलवे कूली के घर में 1940 में एक बच्ची ने जन्म लिया, जिसकी मां घर-घर जाकर झाड़ू-पोछे लगाती थी। उसका नाम रखा गया विल्मा रुडोल्फ। नौ वर्ष तक जमीन पर कभी पांव रख कर नहीं चल सकी। चूंकि उसको लकवा हो गया था। वह 9 वर्ष तक केलिपर्स के सहारे चलती थी। डॉक्टरों ने कहा कि वह कभी भी पृथ्वी पर कदम नहीं रख पायेगी।

उसकी मां बड़ी धर्मपरायण, सकारात्मक मनोवृत्ति वाली आशावादी महिला थी। मां की आदर्शवादी बातें सुन कर विल्मा ने कहा, “मां, मैं क्या कर सकती हूँ जबकि चल नहीं सकती ?”

“मेरी बेटी, तुम चाहो जो प्राप्त कर सकती हो।” मां का उत्तर था।

“क्या मैं दुनिया की सबसे तेज धाविका बन सकती हूँ ?”

“क्यों नहीं मेरी बेटी”, “कैसे ? जबकि डॉक्टरों ने चलने तक के लिये मना किया है।”



“ईश्वर में विश्वास, स्वयं पर भरोसा, मेहनत और लगन से तुम जो चाहो वह प्राप्त कर सकती हो।”

इस पर मां की प्रेरणा व हिम्मत से 9 वर्ष की विल्मा ने केलिपर्स उतार फेंके व चलना प्रारम्भ किया। 13 वर्ष की उम्र में उसने अपनी पहली दौड़ प्रतियोगिता में हिस्सा लिया और वह सबसे पीछे रही। उसके बाद दूसरी, तीसरी, चौथी दौड़ प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेती रही और हमेशा आखिरी स्थान पर आती रही। लेकिन वह पीछे नहीं हटी। निरन्तर दौड़ प्रतियोगिताओं में भाग लेती रही, और अन्ततोगत्वा उसने एक दिन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर लिया।

15 वर्ष की उम्र में विल्मा टेनेसी स्टेट युनिवर्सिटी गयी, जहां वह एड टेम्पल नाम के एक कोच से मिली। विल्मा ने अपनी यह ख्वाहिश बताई कि मैं दुनिया की सबसे तेज धाविका बनना चाहती हूँ। तब टेम्पल ने कहा, “तुम्हारी इसी इच्छाशक्ति की वजह से कोई भी तुम्हें नहीं रोक सकता, और साथ में मैं भी तुम्हारी मदद करूंगा। दौड़ की तकनीकी बारीकियां मैं तुम्हें सिखाऊंगा।”

आखिर वह दिन आया जब विल्मा ओलम्पिक में हिस्सा ले रही थी। ओलम्पिक में दुनिया के सबसे तेज दौड़ने वालों से मुकाबला करना पड़ता है। विल्मा का मुकाबला जुत्ता हेन से था, जिसे कोई भी हरा नहीं पाया था। पहली दौड़ 100 मीटर की थी। इसमें विल्मा ने जुत्ता को हरा कर अपना पहला गोल्ड मेडल जीता। दूसरी दौड़ 200 मीटर की थी। इसमें भी विल्मा ने जुत्ता को दूसरी बार हराया और उसने दूसरा गोल्ड मेडल जीता। तीसरी दौड़ 400 मीटर की रिले रेस थी और विल्मा का मुकाबला एक बार फिर जुत्ता से ही था। रिले में रेस का आखिरी हिस्सा टीम का सबसे तेज एथलीट ही दौड़ता है। विल्मा की टीम के तीन लोग रिले रेस के शुरूआती तीन हिस्से में दौड़े और आसानी से बेटन बदली। जब विल्मा के दौड़ने की बारी आई, उससे बेटन छूट गयी। लेकिन विल्मा ने देख लिया कि दुसरे छोर पर जुत्ता हेन तेजी से दौड़ी चली आ रही है। विल्मा ने गिरी हुई बेटन उठायी और मशीन की तरह तेजी से दौड़ी तथा जुत्ता को तीसरी बार भी हराया और अपना तीसरा गोल्ड मेडल जीता। यह बात इतिहास के पन्नों में दर्ज हो गयी कि एक लकवाग्रस्त महिला 1960 के रोम ओलम्पिक में दुनिया की सबसे तेज धाविका बन गयी।



विल्मा से हमें क्या सीखना चाहिये ? इससे हमें शिक्षा मिलती है कि कामयाब लोग कठिनाईयों के बावजूद सफलता हासिल करते हैं, न कि तब जब कठिनाईयां नहीं होती। विल्मा क्लीनिकली इनकेपेबल थी फिर भी धावक बनी। हमारी समस्या तो मात्रा साइकोलोजिकल

इनकेपेबिलिटी की है जिस पर आप आसानी से पार पा सकते हैं। इन मनोवैज्ञानिक बाधाओं को आप आत्मविश्वास की सहायता से सरलता से पार कर सकते हैं।



100 करोड़ के देश में आज तक एथलेटिक्स में हम एक भी मेडल ओलम्पिक में नहीं जीत सके हैं। क्यों ?

इस प्रकार आप भी अपना आदर्श चुन सकते हैं जो विवेकानन्द, सुभाषचन्द्र बोस, धीरू भाई अम्बानी अथवा ए. पी. जे. अब्दुल कलाम या और कोई भी हो सकते हैं।

## 2. अपनी जीत पोथी (Win Book) तैयार करो

“जीत पोथी” एक अपनी डायरी या Note Book/Copy जिसमें अपनी सफलताओं का वर्णन लिखना है। पहली बार जब जीत पोथी तैयार करो तो उसमें बचपन से लेकर आज तक प्राप्त सफलताओं, प्राप्त पुरस्कारों, प्रशंसाओं को लिखना है। लिख कर उनको पढ़ते हुए मन में उनके चित्रा बनाने हैं। You have to visualise your all success systematically.

उक्त पोथी में आपको भी अपनी 50 सफलताओं का वर्णन लिखना है। यह एक तरह से अपनी सफलता की कहानी होती है। प्रथम 21 दिन तक इसे दिन में दो बार हनुमान चालीसा की तरह पढ़ें। बाद में प्रतिदिन एक बार पढ़ें व नई प्राप्त सफलताओं को जोड़ते चले जाएं। मैंने भी पहली बार अपनी सफलताओं की जीत पोथी तैयार की थी जो इस प्रकार थी :-

जयन्ती की जीत पोथी

- ❖ मैं कक्षा 4 में प्रथम श्रेणी में पास हुआ।
- ❖ मैं पांचवी कक्षा में टूर्नामेंट में गया। वहाँ मैंने वाद-विवाद प्रतियोगिता में भाग लिया।
- ❖ मैं अपने गाँव से प्रथम बालक था जिसने जीव विज्ञान में प्रवेश लिया।
- ❖ मेरी समाज में मैं पहली बार फुटबाल खेला।
- ❖ ग्यारहवीं कक्षा में जीव विज्ञान वर्ग में प्रथम श्रेणी से पास हुआ एवं भौतिक विज्ञान में विशेष योग्यता प्राप्त की।
- ❖ 22.3.82 को National Panasonic का टेप खरीदा।
- ❖ मैंने PMT की परीक्षा दी।
- ❖ 1984 में पहला स्कूटर खरीदा।

- ❖ मैंने जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय में अध्ययन किया है।
- ❖ 1980 में मैं मेरे समाज में प्रथम RCTS बना। एक लाख परीक्षार्थियों में 56वें स्थान पर रहा।
- ❖ मैंने ढाई वर्ष में योग्यता के आधार पर अपनी पदोन्नति प्राप्त की।
- ❖ 13.4.99 को आर्ट ऑफ लिविंग की वर्कशॉप में भाग लिया।

विन बुक तैयार करना एक तरह से आत्म सम्मोहन (Autosuggestion) का ही दूसरे प्रकार का उपयोग करना है। अतः इसमें नकारात्मकता का प्रयोग न करे जैसे कि, 'मैं सिगरेट नहीं पीता हूँ।' सकारात्मक वाक्य ही लिखे।

जीत पोथी लिखते समय निम्न बातों का ध्यान रखें:-

अपनी जीत पोथी के ऊपर अपना नाम लिखें। अपनी सफलताओं को स्पष्ट रूप से लिखें। सफलता अगर मापने योग्य है तो अंको सहित लिखें। वर्णन साफ व विशिष्ट यानि पार्टिकूलर सहित लिखें। किसी गुण, अच्छाई या आदत को सफलता में न गिने, जैसे कि मैं प्रतिदिन प्रातः छः बजे उठ जाता हूँ। मैं पढाई में अच्छा हूँ। इस तरह का जनरल वाक्य भी न लिखें। ऐसे वाक्य मस्तिष्क में ठोस प्रभाव नहीं छोड़ते हैं।

### 3. भय को आत्मविश्वास में बदलें

**एफ. डी. रुजवेल्ट – जीवन में मात्रा भय का ही भय है**

भय क्या होता है ? भयपूर्ण विचार एवं भययुक्त व्यवहार होता है। इसके अतिरिक्त कोई भय नहीं होता। भय के राक्षसों से बचो, सबसे बड़ा भूत भय का भूत होता है। भय नाम की कोई चिड़िया नहीं होती है। यह एक मानसिक अवस्था है।

आत्मविश्वास का विलोम क्या है ?

भय को आत्मविश्वास में बदलें, डर को आस्था बनायें, कम्पन को स्थिरता बनायें। डर अपनी कमजोरी से आता है, विश्वास अपनी शक्तियों को जानने से उपजता है।

आपके मन के डर क्या हैं ? व्यापार-उद्योग हेतु धन नहीं है। सरकारी नौकरियों के द्वार बन्द हैं। क्या हो जायेगा, बेरोजगारी है, नौकरी नहीं मिलने वाली है, पढ़ कर क्या करेंगे, अधिक नम्बर आने से भी क्या हो जायेगा ? तक बेरोजगार है।

आदतवश मन अभावों में जीता है। कमियों को याद करता है। मन नकारात्मक है। सकारात्मक मन सदैव आशा में जीता है।

उक्त प्रकार की सोच से आपकी ऊर्जा का विकिरण हो जाता है। उसको सकारात्मक रूप देना है। हम आगे बढ़ेंगे। नौकरियां मिलनी कम हुई हैं, बन्द नहीं हुई हैं। Govt. Sector में जरूर बाधाएं हैं। Public Sector, Private Sector पूरा खुला पड़ा है। इस प्रकार अपनी नकारात्मकता को पहचानें।

असुरक्षा का भय है तभी तो सम्बन्धों एवं सेवा कार्य में स्थायित्व खोजते हैं। यहां दार्शनिक होकर उनका अस्थायित्व स्वीकारें, आपकी परेशानी विदा हो जायेगी। मोटे तौर पर हम भय छः प्रकार के मानते हैं :-

**(A) असफलता का भय :-** असफलता एक घटना है, दुर्घटना है। यह स्थिति है, व्यक्ति का असफल होना नहीं है। यह मात्रा आपको चेताने का एक ढंग है। आप असफल नहीं हुए हैं। यह वार्निंग बेल बजी है। आपको अधिक मेहनती बनने व लगन पूर्वक एकाग्र होकर प्रयत्न करने का आदेश क्या उनके नाम याद हैं ? उन्होंने उस समय कितना भला-बुरा कहा था ? मिला है। आपको पुनः अवसर देता है। यह सूचित करता

है कि आपमें सुधार की जरूरत है। **Failures are the stepping stones to success.** असफलता को चुनौती के रूप में लें, उससे सबक लें। इस अभिशाप को वरदान बनायें।

आप असफलता की घटना को स्वयं से अलग करके देखें। ज्यों ही आप इसमें भेद करेंगे, आपका भय स्वतः समाप्त हो जायेगा। घटनाएं सीढ़ी की तरह होती हैं, भयग्रस्त इनका उपयोग नीचे उतरने में करता है व सफल व्यक्ति इनका उपयोग ऊपर चढ़ने में करता है।

तुन्द वादे मुखालिफ से

तू न घबरा ए उकाब

ये तो चलता है

तुझे ऊँचा उठाने के लिये

**(B) आलोचना का भय:-** इसे जीतने के दो उपाय हैं। हम अपनी बुराई जानने से डरते हैं। जब आलोचना उचित है तो हमें उसे स्वीकार करना चाहिये। उससे सबक सीखना चाहिये। उसका आभार मानना चाहिये। इसमें भय कैसा? यह तो आपके हित में है।

दूसरी तरफ यदि की गई आलोचना अनुचित है, गलत है, तो यह करने वाले व्यक्ति की कमजोरी है। हमें उस पर ध्यान न देकर अपने कर्म करते रहना चाहिये। चूंकि मरे कुत्ते को कोई लात नहीं मारता है, चूंकि आपने क्षमता का प्रदर्शन किया है। अर्थात् कमजोर की कोई आलोचना भी नहीं करता। आपकी कहीं कोई बंराई करता है उसका मतलब साफ है कि आपमें कुछ दम-खम है। यह आपकी अप्रत्यक्ष रूप से तारीफ है। आलोचक ईर्ष्यावश बुराई कर रहा है।

## आलोचना को भुलाने का दूसरा व्यवहारिक नुस्खा

कक्षा 5 में आपके मित्र कौन थे? क्या याद है? उन्होंने उस समय आपकी बुराई भी की होगी, उससे आपको क्या हानि हुई? मित्रों द्वारा की गई बुराई से आपकी अच्छाई पर कफर्क पडा? यदि नहीं तो फिर आप आज के इन साथियों की आलोचना से क्यों डरते हैं? इससे आपको क्या नुकसान होता है?

आठवीं कक्षा में आपके सहपाठी कौन थे? दो-तीन को छोड़कर, क्या उससे आपको जीवन में कोई हानि हुई? यदि नहीं तो आज होने वाली टोन्टिंग या बुराई से क्या नुकसान होना है ?

दसवीं कक्षा में आपके कौन मित्र थे ? उनके द्वारा की गयी बुराई से आपका कोई काम बिगड़ा ? यदि नहीं तो फिर इस आलोचना रूपी राक्षस से क्यों डरना चाहिये ? इसी तरह इस प्रश्नावली को आगे लागू करें और आलोचना के भय को जीतें।

**(C) धन की कमी का भय :-** यह हम सबको रहता है। पैसा नहीं है, आगे पढ़ाई जारी कैसे रख सकेंगे ? वास्तव में धन की कमी को चुनौती के रूप में स्वीकारें। धन कमा कर अपना महत्त्व प्रकट करें। अभी ट्यूशन पढ़ायें, पार्ट टाइम जॉब करें, धन कमा कर देखें। खतरे मोल लें।

**(D) बीमारी का डर :-** यह तो आप स्टीफन हॉकिंग और विल्मा रुडोल्फ को याद कर दूर कर सकते हैं। योगासन, प्राणायाम, सुबह आधा घंटा दौड़ना स्वास्थ्य हेतु जरूरी है। इससे आप बीमारियों को स्वतः दूर भगा सकते हैं।

**(E) प्रिय के प्यार को खोने का भय :-** प्यार मिलने पर आत्मविश्वास बढ़ता है। प्यार के घटने से आत्मविश्वास घटता है एवं प्यार खोने पर कई बार व्यक्ति टूट जाता है।

परिवार के सदस्यों का प्यार स्थायी होता है। माता-पिता, भाई-बहन का प्यार स्थिति अनुसार घटता-बढ़ता रहता है, लेकिन यह स्थायी होता है। इसमें किसी को गलत न समझें इसका ध्यान रखना चाहिये। **Avoid misunderstanding in case of blood-relation.**

लड़के-लड़कियों के बीच प्यार सामान्यतः फिल्मों और साहित्य को छोड़ कर अस्थायी होता है, जब तक कि वे विवाह नहीं कर लेते। अतः इसमें बहुत समझदारी रखें, भावनाओं में न बहें।

प्यार में एक बात पर ध्यान दें, वास्तव में कोई प्यार करता है तो खोने का प्रश्न ही नहीं है एवं प्रेमी अगर अपने आप स्थिति बिगड़ने पर बदल जाता है तो अच्छा हुआ आज ही उसका पता चल गया कि वह आपसे प्यार करता ही नहीं था, तो खोने में कोई हर्ज नहीं है। स्वार्थी व्यक्ति समय और परिस्थिति के अनुसार बदलने वाला होता है। उसने अपनी औकात दिखा दी और आपकी आंख खुली। खयाल रहे, आपने प्यार नहीं खोया है।

**(F) मृत्यु का भय:-** यह आदि काल से है। यह प्राकृतिक है। इसे स्वीकारों व वर्तमान में जीयो। आज तक कोई दूसरी बार नहीं मरा है। फिर इससे क्या डरना? मृत्यु तो सभी समस्याओं को समाप्त कर देती है। इसके बाद कोई समस्या शेष नहीं रह सकती।

क्या हम मात्र घटिया देह ही हैं? हम देह मात्र ही नहीं हैं। हम इस देह के साथ-साथ अन्य बहुत कुछ हैं। हम शक्तिपुंज हैं। हम ऊर्जा के भंडार हैं। हम जहां चाहें जा सकते हैं, हम जो चाहे पा सकते हैं, हम जो चाहें बन सकते हैं। धर्म की भाषा में कहें तो हम ब्रह्मा हैं, भगवान हैं, आत्मा हैं, परमात्मा हैं। समस्त सौन्दर्य एवं सृष्टि है। हम देह पिंजरे नहीं अपितु स्थायी, अजर, अमर एवं चेतन हैं। जिसका बनता एवंबिगडता कुछ भी नहीं है। फिर कैसा भय है, किसका भय है, भय क्यों है? अनित्य आज के नहीं है। हम ही समग्र रचना है। सब कुछ है। क्या कहूं? कैसे संकेत करूं? यह शब्दों में नहीं समझाया जा सकता है।

यह बात आप हम बुद्धि से नहीं समझ सकते हैं एवं तर्क द्वारा मात्र सतह पर ही इसको समझा जा सकता है। इससे जीवन में परिवर्तन नहीं आता है।

सफल लोग हमसे भिन्न नहीं होते हैं। वे आप और हमारी तरह ही होते हैं। सफलता के नुस्खे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रयोग में लाते हैं।

#### 4. सोचें आत्मविश्वास से, करें आत्मविश्वास से

विद्वानों, मनोवैज्ञानिकों, महापुरुषों एवं सफल लोगों का आपको प्रत्यक्ष आदेश है। वे अपने अनुभवों के आधार पर कुछ सीख देते हैं। ये आदेश मानकर देखें। इसमें आपको बुद्धि लगाने की जरूरत नहीं है। इससे माइण्ड की प्रोग्रामिंग स्वतः ही आत्मविश्वास बढ़ाती है।

1<sup>०</sup> प्रत्येक कार्य उत्साह व उल्लास से करें। उत्साह व उल्लास हमारे विश्वास तंत्र को ऊर्जावान बनाते हैं।

2<sup>०</sup> आगे बैठें, यह आपकी रुचि को दर्शाता है। आगे बैठने से अचेतन मन आपकी आगे बैठने की सूचना दर्ज करता रहता है जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है।

3<sup>०</sup> आंखों में देखें। जिसके मन में चोर है वह आंखें झुका कर, बचा कर बात करता है तथा आंखों में नहीं देखता है। बुरे भाव से आंखों में तांक-झांक न करें।

4<sup>०</sup> 25 प्रतिशत तेजी से चले। टी.वी पर या जीवन में आपने सफल पुरुषों को तेज भागते हुए देखा होगा। वे अपने आत्मविश्वास के कारण ऐसा करते हैं।

5<sup>०</sup> बोलें तभी, जब जरूरी हो।

- 6<sup>७</sup> उन्मुक्त हंसी हंसे, जी भर कर हंसे, मुस्कराने से आत्मविश्वास स्वतः ही बढ़ता है।  
हंसने से **Endorphin** बढ़ता है।
- 7<sup>७</sup> अपनी तरफ से पहल करें।
- 8<sup>७</sup> पहल पहले करें।
- 9<sup>७</sup> अपनी गलतियों को जानते हुए अपने बचाव हेतु बहस न करें। इससे आपका मन विभाजित होता है, मन का विभाजन हमारा चिन्ता भाव बढ़ाता है।
- 10<sup>७</sup> धैर्य रखें। स्थिर रहें।
- 11<sup>७</sup> आशावादी बने व शान्तचित्त रहें।
- 12<sup>७</sup> पूर्वाग्रहों से मुक्त रहें।
- 13<sup>७</sup> हानी को स्वीकार करें।
- 14<sup>७</sup> वर्तमान में जीयें।
- 15<sup>७</sup> प्रक्रिया से, नियम से जहां तक सम्भव हो कार्य करें।
- 16<sup>७</sup> व्यवस्थित व सन्तुलित जीयें।
- 17<sup>७</sup> प्रतिक्रिया मजबूती से करें एवं आत्मविश्वास से साथ करें।

## 5. अचेतन मस्तिष्क का उपयोग अपना आत्मविश्वास बढ़ाने में करें

आत्मशक्ति का जन्म एवं विकास मस्तिष्क में होता है। सब कुछ मस्तिष्क से ही संचालित होता है। हमारा मन चेतन व अचेतन दो भागों में बंटा हुआ होता है। बर्फ की चट्टान पानी पर तैरती है जिसका दृश्य मात्र 10 प्रतिशत होता है, शेष 90 प्रतिशत बर्फ पानी के भीतर रहता है। इसी प्रकार 10 प्रतिशत चेतन मन होता है एवं शेष 90 प्रतिशत अचेतन मन होता है।

चेतन मन तार्किक होता है तथा वह जल्दी प्रभावित नहीं होता है जबकि अचेतन मन तार्किक नहीं होता तथा वह सीधे संदेश ग्रहण करता है। चेतन मन एक चौकीददार की भूमिका का निर्वाह करता है, ऐसी स्थिति में अचेतन मन को बदलने अथवा प्रभावित करने के लिये **Hidden messages** की **Cassets** बाजार में उपलब्ध है। इनमें **Sound** के दो ट्रेक होते हैं। एक ट्रेक में कोई मधुर ध्वनि होती है तथा दूसरे ट्रेक में गुप्त संदेश होते हैं जो 80 डेसीबल से कम ध्वनि पैदा करते हैं। सामान्यतः चेतन मन इन्हें नहीं सुन सकता है अतः ये संदेश सीधे अचेतन मन पर चले जाते हैं। तथा उन गुप्त संदेशों के अनुरूप हमें बदल देते हैं। इस प्रकार अचेतन मन को बदल कर स्वयं को रूपान्तरित भी किया जा सकता है। इस प्रकार की ऑडियो कैसेट्स माइण्ड पावर के नाम से बाजार में मिलती हैं। इनका प्रयोग करें। अमेरिका में ही नहीं भारत में भी माइण्ड मशीन नामक यंत्र भी बिकते हैं जिनका उपयोग आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु किया जाता है। गुप्त संदेशों की कैसेट्स माइण्ड पावर रिसर्च इस्टीट्यूट, सेक्टर 4, उदयपुर से प्राप्त की जा सकती है। इनका उपयोग मैंने अपने बच्चों पर कर उपयोगी पाई है।

अवचेतन मस्तिष्क का उपयोग आजकल विज्ञापन के क्षेत्र में भी हो रहा है। विगत सदी में कोका कोला वालों ने यह प्रयोग सिनेमा हॉल में किया था। उन्होंने 'प्यास लगे, कोक पियो' नामक स्लाइड बनाकर चलते सिनेमा के साथ दिखाई। **Thirsty, Drink Coca Cola**- प्रति पांचवें सैकण्ड उक्त स्लाइड 1/50 सैकण्ड दिखाई जाती है। 1/20 सैकण्ड दिखाई जाने पर दृश्य गतिमान प्रतीत होता है। इससे कम दिखाने पर चेतन मन दृश्य देख नहीं पाता है।

तब दर्शक का चेतन मन सिर्फ सिनेमा ही देखता है। वह तेज गति के कारण उसे नहीं देख पाता है। ऐसे में, **Thirsty, Drink Coca Cola** का संदेश गुप्त रूप से अचेतन मन में स्वतः चला जाता है। उक्त निर्देश हम चेतन मन द्वारा पढ़ नहीं पाते हैं। अचेतन नोट करता जाता है।

उस हाल में कोका कोला की बिक्री 57: बढ़ जाती है। यह प्रमाणित करता है कि अचेतन मन द्वारा संदेश सीधा ग्रहण किया जाता है।

अभी तक मैंने आपको निर्णय करने यानि आदर्श चुनने, लिखने यानि जीत पोथी तैयार करने एवं विश्लेषण द्वारा भय को जीतने की बात की है तथा चौथी विधि में आदेश दिये हैं एवं करने को कहा है। अब आपको एक सरल तरीका बताता हूँ। यह आपके लिये बहुत आसान है। आत्मविश्वास को बाजार से खरीदें। अर्थात् इस तरह यह बाजार में मिलता है। आजकल इस तरह की सबलिमिनल/Hidden Messages की ऑडियो कैसेट्स मिलती हैं, उन्हें सुनें। ये कैसेट्स माइण्ड पॉवर रिसर्च इन्स्टीट्यूट, उदयपुर वाले बनाते हैं।

## 6. अच्छी पुस्तकें पढ़ें, ध्यान, योगासन, स्व-उन्नति की वर्कशॉप में हिस्सा लें

स्वेट मार्डन, डेल कारनेगी, स्टीवन कू, एन्थनी राबिन्स की कुछ पुस्तकें पढ़ें। आप ओशो की चार पुस्तकें पढ़ कर अपने विश्वास तंत्रा को झकझोर सकते हैं, उसे स्पष्ट कर सकते हैं। एन्थनी राबिन्स अपनी वर्कशॉप के अन्त में प्रत्येक सम्भागी को 10 फीट अग्नि पर चलाता है।

आर्ट ऑफ लिविंग की वर्कशॉप में भाग लें। भस्त्रीका व उज्जयी प्राणायाम एवं विपस्यना सीख कर भी आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है। स्व-सम्मोहन की कला सीख कर आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है। अच्छे सम्मोहनविद के पास जाकर स्वयं को सम्मोहित करवा कर भी अपनी हीनता को मिटाया जा सकता है तथा इस प्रकार आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है।

भाग्यवादी न बनें। स्वयं को परिस्थितियों के भरोसे न छोड़ें। अपनी कमजोरियों, अपने दोषों, अपने अनिर्णयों को भाग्य की चादर में न छिपायें।

मैं अपनी बात इकबाल के इस शेर के साथ समाप्त करना चाहूँगा—

खुदी को कर बुलन्द इतना कि हर तदबीर से पहले

खुदा बन्दे से खुद पूछे बता तेरी रजा क्या है

आओ, अन्त में आत्मविश्वास बढ़ाने का एक प्रयोग करे। आँखें बन्द, सभी लोग अपनी आँखें बन्द कर लें। धीरे-धीरे दो लम्बी व गहरी सांस ले। अब प्रत्येक व्यक्ति स्वयं से पूछे कि कही मेरी स्थिति विवेकानन्द के समक्ष भीख माँगने वाले भिखारी सी तो नहीं है। बेशक आप मोटे तौर पर भीख नहीं माँग रहे हैं। लेकिन उस जैसे अज्ञानी व आत्मविश्वास की कमी के शिकार तो नहीं हैं? सब कुछ होते हुए भी मात्र आप मनावैज्ञानिक बाधाओं के कारण ऐसा जीवन जी रहे हैं जो कि आपको नहीं जीना चाहिये। क्या आप अपनी क्षमताओं, दक्षताओं, बुद्धि एवं योग्यताओं का पूरा प्रयोग कर रहे हैं? अगर नहीं तो प्रतिज्ञा करें कि मैं आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु इन छः विधियों का आज से ही प्रयोग करूँगा।

अब आप अपनी सफलताओं को याद करे। (एक मिनिट के बाद)

अब आप अपनी आँखें धीरे-धीरे खोल सकते हैं।

क्या किसी को अपने आत्मविश्वास के स्तर में वृद्धि महसूस हो रही है?

धन्यवाद

॥ जय भारत ॥

यह पुस्तक बार-बार तब तक पढ़ते जाने एवं प्रयोग करते जाने की है जब तक कि आपमें आत्मविश्वास न पैदा हो जाय जितना आपको उन्नति के लिये जरूरी है।

## मैं एक विजेता हूँ

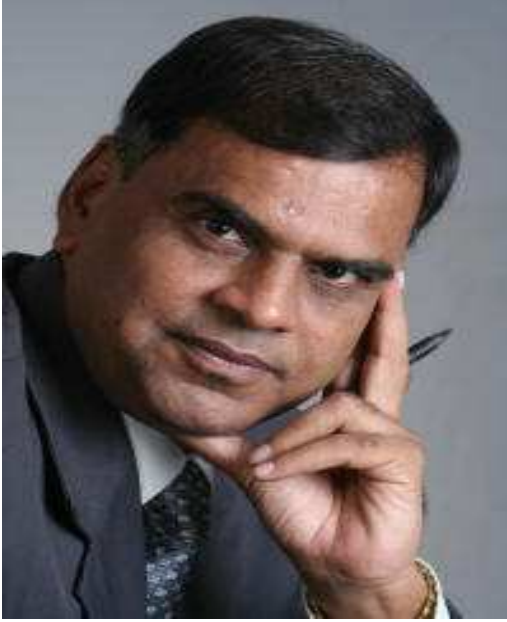
- ★ क्योंकि मैं विजेता की भांति सोचता हूँ, विजेता की भांति तैयार होता हूँ और विजेता की भांति ही कार्य करता हूँ।
- ★ क्योंकि मैं पूर्ण संकल्प के साथ लक्ष्य प्राप्ति के लिये कटिबद्ध हूँ।
- ★ क्योंकि मैंने कार्य की योजना बनाई है और जानता हूँ समय का सदुपयोग कैसे करना है और प्रत्येक मौके का लाभ उठाता हूँ।
- ★ क्योंकि मेरे विश्वास मेरी मान्यताएँ पूर्ण हैं और विरोधाभासी नहीं हैं। मैं अपने सारे कामों के लिये स्वयं उत्तरदायी हूँ। मैं अपनी जिम्मेदारियों को जानता हूँ। मैं मानसिक रूप से किसी अन्य व्यक्ति या वस्तु पर आश्रित नहीं हूँ।
- ★ क्योंकि मैं किसी समस्या से नहीं डरता हूँ। मैं सभी त्रसमस्याओं को चुनौती के रूप में लेता हूँ।
- ★ क्योंकि मैं अपनी आलोचना से नहीं डरता हूँ बल्कि उसको आधार बनाकर अपने आचरण और व्यवहार की समीक्षा करता हूँ।
- ★ क्योंकि मैं जीवन के प्रति उत्साही हूँ, वर्तमान का आनन्द लेता हूँ एवं भविष्य के प्रति आश्वस्त हूँ।
- ★ क्योंकि मैंने आत्मविश्वास बढ़ाने की सभी तकनीकों का प्रयोग किया है एवं करता रहूँगा इसलिये अपने आत्मविश्वास को हर स्थिति में बढ़ा हुआ पाता हूँ।

## List of my books

- ✳ How to Get Super Success
- ✳ उठो !जागो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!
- ✳ आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएं?
- ✳ सकारात्मक कैसे बनें?
- ✳ अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें?
- ✳ लक्ष्य बनाइये सफल होइये
- ✳ रिलैक्स कैसे रहे?
- ✳ तनाव कैसे दूर करें?



## सक्सेज गुरु के बारे में



जयन्ती जैन उदयपुर के पास एक छोटे-से गांव शक्तावतों का गुड़ा में पैदा हुए। उन्होंने जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में अध्ययन किया। वर्तमान में आप राजस्थान सरकार के वाणिज्यिक कर विभाग में उपायुक्त हैं। आप राजस्थान व जम्मू कश्मीर सरकार के वैल्यू एडेड टैक्स प्रशिक्षक भी रहे हैं। विद्यार्थी जीवन से ही आप स्वतन्त्र रूप से लेखन कार्य करते रहे हैं। राष्ट्रीय स्तर की पत्र-पत्रिकाओं में आपके अनेक लेख छप चुके हैं। इस विधा में लिखी गई पुस्तकों में आपकी कृति "उठो! जगो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!" अपना स्थान निरन्तर बनाती जा रही है। "तनाव छोड़ो सफलता पाओ" का प्रकाशन हिन्द पाकेट बुक से प्रकाशित हो रही है। आपने इस पुस्तक के लेखन के क्रम में लगभग सात हजार पुस्तकें पढ़ी हैं और आठ सौ पृष्ठ लिखे।

आजकल आप विभिन्न शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थाओं द्वारा आयोजित सेमीनार के माध्यम से युवकों, अधिकारियों व उद्यमियों को प्रोत्साहित कर उनके जीवन में बदलाव लाने में प्रयत्नशील हैं।

**जयन्ती जैन**

**सक्सेस सिस्टम**

**F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर**

**Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437**

**Email id- [jayntijain@gmail.com](mailto:jayntijain@gmail.com)**

**My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>**

**My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>**

