



वित्त्व के निर्माण का एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण पहलू यह है कि आप स्वयं को तथा दूसरों को कितना महत्त्व देते हैं। यह बात मात्र कहने के लिए न होकर यदि आपके स्वभाव का अंग होती है तो आपका समाज में भी स्थान तय करती है। आमतौर पर व्यक्ति अपनी प्रशंसा ही करता है। अच्छे कार्यों का श्रेय स्वयं लेना चाहता है तथा गलतियों का दोष दूसरों के सिर पर डालता है।

## स्वयं से ईमानदारी

स्वयं के प्रति ईमानदार होना जीवन की प्रथम एवं सच्ची आवश्यकता है। इसी से व्यक्ति पारदर्शी बना रहता है। वह अपनी गलती तुरन्त मान लेता है तथा उसके सुधार का मार्ग खुला रहता है, अतः सुधारने की सम्भावना भी सदैव बनी रहती है। किन्तु झूठ बोलने का अर्थ है कि सुधार की सम्भावना व्यक्ति ने समाप्त कर दी है। यही बात स्व-प्रशंसा की है।

इससे व्यक्ति का दम्भ या अहंकार बढ़ता है। व्यक्ति अपनी असली छवि देख नहीं पाता। उसके व्यवहार में तेजी, तीखापन और हठ बढ़ते जाते हैं। लोग भी ऐसे व्यक्ति के सामने सच नहीं बोलते।

उनके व्यवहार में सच्चाई नहीं रहती। यदि उच्च पद पर बैठा व्यक्ति ऐसा व्यवहार करता है तो परिणाम और भी घातक सिद्ध होते हैं। इस पतनोन्मुखी स्थिति से बचने का एक सरल उपाय यह है कि जब भी आप किसी से बात करें तो अपने बारे में बात करने की अपेक्षा सामने वाले व्यक्ति के बारे में बात करें। इसके दो लाभ होंगे—जहां आप अहं भाव से मुक्त रह सकेंगे, वहीं सामने वाला व्यक्ति अपने बारे में आपको चिन्तित देखकर प्रसन्न होगा। आप उसके लिए शुभचिन्तक की श्रेणी में आ जाएंगे। वह आपकी प्रशंसा करने लगेगा। प्रशंसा यदि दूसरे करें, तो उसका महत्त्व बढ़ जाता है। अपने मुंह मियां मिट्टू बनने का अर्थ ही नकारात्मक है। आप देखेंगे, कुछ समय में ही आपके अनेक मित्र बन गए हैं।

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन-क्रम में बहुत व्यस्त है या फिर दिखाई पड़ता है। वह पूरे दिन दौड़ता-भागता, परेशान रहता है और इसी तरह अपना जीवन पूरा करता है। किस सुख की तलाश में जीवनपर्यन्त दुःखी रहता है, इस प्रश्न पर सोचने का उसके पास समय नहीं। फिर उसको कैसे ज्ञात होगा कि सुख मिला अथवा नहीं? विभ्रम की इस स्थिति का निराकरण



पत्रिका

Sun, 19 April 2020

[epaper.patrika.com/c/51097546](http://epaper.patrika.com/c/51097546)



आवश्यक है। जो कुछ मिल रहा है, उसका आकलन होना भी आवश्यक है, तभी हम इच्छित लक्ष्य की ओर बढ़ सकेंगे। इसका केवल एक ही मार्ग है, चिन्तन-मनन।

विभिन्न दर्शनों में इसके विभिन्न नाम और रूप हैं। आम व्यक्ति के लिए इसे 'स्वयं से बातचीत' के रूप में रखा जा सकता है। स्वयं से बातचीत करना एक बड़ा उपक्रम है। यह बहुत आसान भी है। चिन्तन-मनन अपने जीवन के यथार्थ

को जानने का सरलतम मार्ग है, व्यक्तित्व विकास और जीवन के आनन्द का बड़ा सूत्र है, इसके बिना दोनों ही दुर्लभ हैं।

हम जानते हैं, हमारा सारा दिन दूसरों की चर्चा करने में, विश्व तथा व्यापार के गुण-अवगुण देखने में गुजरता है।

किन्तु, कभी अपने भीतर देखने का क्रम नहीं बनता। कौन क्या कर रहा है, इस बात की हमें अधिक चिन्ता रहती है। हमें क्या करना है, इसका भान नहीं रहता।

## दायित्व-बोध

अपने से बात करने का पहला उद्देश्य है—अपने दायित्व का बोध करना। इसके लिए एक छोटा-सा संकल्प करना आवश्यक है। दिन भर के कार्यों से मुक्त होकर जब हम बिस्तर पर लेटते हैं तब आंख मूंदने से पहले दिन भर के घटनाक्रम पर दृष्टिपात करें। पूरे दिन में क्या किया, क्या करने से रह गया, कैसे किया, आदि का आकलन कर लें। यह भी सोचें—जो किया,



पत्रिका

Sun, 19 April 2020

[epaper.patrika.com/c/51097607](http://epaper.patrika.com/c/51097607)



क्या वह सही था? जो रह गया, क्या उसके लिए आप जिम्मेदार हैं? कार्यों में क्या आपको नीति-अनीति का भान रहा? क्या आपके कार्य आपके व्यक्तित्व के अनुरूप थे? क्या आप इसी तरह का व्यक्तित्व बनाए रखना चाहते हैं? कौन-कौन सी बातें आपके व्यवहार में ऐसी थीं जिन्हें आप अब बदलना चाहते हैं? इस प्रकार के अनेक प्रश्न आप स्वयं से करें और इनके उत्तर स्वयं के भीतर ही खोजें। आप दुनिया से झूठ बोल सकते हैं, स्वयं से नहीं बोल पाएंगे। स्वयं से आप कभी भाग नहीं सकते। अतः सत्य को सामने देखकर चौंकने की आवश्यकता नहीं है। आपके निरन्तर चिन्तन से आपका वर्तमान परिचय बदल जाएगा। आप संकल्प करें कि आपको बदलना है। प्रातःकाल जब आंख खुले तो बिस्तर से उठने की अपेक्षा आप फिर आँख मूंद लें। रात की बातों को दोहराएं। अपने संकल्प को दोहराएं। ईश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपको संकल्प पूरा करने की शक्ति दे। लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा दे। फिर देखिए, आपका दिन कैसे बीतता है। शाम को आप अपने आकलन में स्वतः ही नया व्यक्तित्व देखेंगे। जादू जैसा असर। कुछ ही समय में आपका व्यक्तित्व निखरने लगेगा। आप अपने आस-पास के सभी लोगों और प्राणियों के प्रति संवेदनशील होने लगेंगे। आपका दृष्टिकोण व्यापक हो जाएगा। 'स्वयं से बातचीत' की नियमितता एक बड़ा वरदान साबित होगा।