

आत्मविश्वास और अहंकार



अरुणाकर पाण्डेय*

जो लोभ यह सोचकर चलते हैं कि सफलता पाने के बाद जीवन का उद्देश्य प्राप्त हो गया है, दरअसल वे एक तरह के धोखे में जीते हैं। जब हम सफलता प्राप्त का लेते हैं, तब जीवन हमारी और भी कठिन परीक्षा लेता है क्योंकि तब हमारे साथ और बड़ी जिम्मेदारियां आ जाती हैं, और जीवन को संतुलित रखने के लिए, अपने जीवन को सार्थक बनाने के लिए हमें नए लक्ष्यों की आवश्यकता होती है। लेकिन जरूरी नहीं कि सफलता प्राप्त करने के बाद भी लोभ संतुलित होकर अपनी सार्थक भूमिका निभाएं, बल्कि बहुत से लोभ ऐसे भी होते हैं जो अहंकार के नशे में चूर होकर समाज पर बोझ बन जाते हैं। समझने की बात यह है कि सफलता के पहले उनकी शक्ति आत्मविश्वास कहलाती है, लेकिन सफलता के बाद यदि वे अपने जीवन के मार्ग से भटककर मानवता को ताक पर रखकर शक्ति प्रदर्शन करने लगते हैं तो वही अहंकार कहलाती है। इस तरह देखें तो आत्मविश्वास और अहंकार दोनों ही एकदूसरे से इतना जुड़े हुए लगते हैं जैसे वे दोनों एक ही परिवार के सदस्य हो।

मनुष्य का सामना आत्मविश्वास से पहले होता है लेकिन सफलता प्राप्त होने के बाद अहंकार की बारी आती है जो धीरे-धीरे आत्मविश्वास को निगल कर उसकी जगह ले लेती है। यह इतनी धीमी गति से घटता है कि मनुष्य को पता भी नहीं चलता है कि कब अहंकार ने उसके आत्मविश्वास की जगह ले ली। वैसे तो यह बात आज के मनुष्य पर सामान्य रूप से लागू होती है क्योंकि विकास की दौड़ में उसने प्रकृति से लोहा लेकर अपनी अलग सत्ता बनाने की कोशिश की है और उसमें सफल भी हुआ लेकिन इससे उसके अहंकार में भी बहुत वृद्धि हुई है जिसके फलस्वरूप आज बहुत से संकटों से उसका जीवन घिर गया है। मनुष्य कितना ही बड़ा निर्माण क्यों न कर ले, लेकिन प्राकृतिक आपदाएँ और जन्म लेती तरह तरह की बीमारियाँ उसके अहंकार को तोड़ कर ही दम लेती हैं। दुनिया के इतिहास, मिथकों और वर्तमान आधुनिक जीवन में ऐसे असंख्य उदाहरण देखने को मिलते हैं जो बार-बार इस बात को दुहराते हैं और मनुष्य को सचेत रहने का इशारा देते हैं। लेकिन बहुत विचित्र बात है कि जैसे जैसे मनुष्य सफलता प्राप्त करता है और विकसित होता है वह इस बात को भूल जाता है कि चाहे जो कुछ हो जाए वह ईश्वर या प्रकृति की या परम शक्ति नहीं है, बल्कि उसकी छाया मात्र है। अपने को सर्वशक्तिशाली मानकर वह अपने आत्मविश्वास को खो कर अहंकार के वश में कैद होने लगता है।

ऐसे में यह आवश्यक है कि इस बात की पड़ताल की जाए कि आत्मविश्वास और अहंकार में क्या अंतर है; इस अध्ययन से यह पता चलेगा कि कैसे मनुष्य अपने आत्मविश्वास की रक्षा करते हुए अहंकार के कुचक्र से स्वयं को बचाए रख सकता है। वास्तव में इसे इस तरह देखना चाहिए कि अहंकार एक प्रकार का रोग है जिसके कुछ लक्षण हो सकते हैं और आत्मविश्वास एक प्रकार

* असिस्टेंट प्रोफेसर, हिन्दी विभाग,
आत्मा राम सनातन धर्म कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय।

की औषधि है जिसके संसर्ग से मनुष्य अपने को हमेशा हर चुनौती के लिए तैयार रख सकता है। अहंकार में व्यक्ति की मूल ध्वनि यह होती है कि 'सिर्फ मैं ही अच्छा हूँ' जबकि आत्मविश्वास का मूल वाक्य यह होता है कि 'मैं अच्छा हूँ'। यदि इन दोनों वाक्यों का अंतर समझा जाए तो पहले में यह दावा किया जा रहा है कि 'मुझसे' बेहतर दुनिया में कोई नहीं है। इसमें यह भी दिख रहा है कि अहंकारी मनुष्य जैसे सारी दुनिया को जानता है, लेकिन सच तो यह है कि चाहे कोई कितना ही बड़ा व्यक्ति क्यों न हो, वह जिस समाज या वातावरण या जगह पर रहता है, चाहे जो भी उसका कर्मक्षेत्र हो, वह हर एक को नहीं जान सकता। इसलिए वह दूसरों की शक्ति और उनकी सीमाओं को कभी देख ही नहीं सकता क्योंकि वह तो पहले से ही यह मान बैठा है कि सारी खूबियों उसी में हैं। यह भ्रम की स्थिति है क्योंकि यथार्थ तो कुछ और भी हो सकता है। हिटलर के साम्राज्य जैसी कहानियों से दुनिया का इतिहास भरा पड़ा है लेकिन वही इतिहास यह भी बताता है कि अपने आप को अजेय समझने वाले हिटलर को हार के कारण आत्महत्या करनी पड़ी थी। ऐसा इसीलिये हुआ क्योंकि उसे भी यही लगता था कि सिर्फ मैं ही अच्छा हूँ। वह यथार्थ को समझ नहीं पाया और अंत में उसकी बड़ी हार हुई। लेकिन अहंकार की इस धारणा के विपरीत दूसरे वाक्य को जानने-समझने वाले आत्मविश्वास से भरे लोग यथार्थ का सामना करते हैं, हार नहीं मानते और अपनी कमजोरियों को जानते हुए उन पर काम करते हैं। चूंकि वे एक-एक कर अपने काम करते हुए, संघर्ष करते हुए, गिर गिर कर आगे बढ़ते हुए चलते हैं, इसलिए वे अपने सफर के अन्य प्रतिभाषियों के महत्व को जानते हैं, इसलिए वे कभी भी अपने प्रतिद्वंद्वियों के प्रति दुश्मनी का भाव नहीं रखते या उन्हें नीचा नहीं दिखाते और सबको सम्मान देते हुए अपने लक्ष्य पर केन्द्रित रहते हैं। इसमें अनायास ही महात्मा गांधी याद आ जाते हैं जिन्होंने स्वराज के लिए अहिंसा का पथ चुना था। लेकिन चौरी चौरा काण्ड में हिंसा होने पर उन्होंने तुरंत अपना आन्दोलन स्थगित कर दिया था। अपने अहिंसा के मूल्य से उन्होंने कोई समझौता नहीं किया था, जबकि वे चाहते तो आन्दोलन जारी रखते। यह उनका आत्मविश्वास ही था कि मौत होने पर भी उन्होंने अहिंसा में ही अपनी आस्था रखी और सारी दुनिया के सामने ऐसा उदाहरण रखा कि आगे चलकर मार्टिन लुथर किंग और नेल्सन मंडेला जैसे नेता भी उनके दर्शन पर चलकर ऐतिहासिक हो गए।

अहंकार में एक पहचान यह होती है कि उसमें व्यक्ति की धारणा यह बन जाती है कि 'मुझे कोई हरा नहीं सकता' जबकि आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति इस बात में विश्वास रखता है कि 'मैं हार नहीं सकता'। यहाँ समझने की बात है कि अहंकार से भरा व्यक्ति अपने प्रतिद्वंद्वियों पर ध्यान केन्द्रित करता है जबकि आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति अपनी विशेषताओं को लेकर केन्द्रित होता है। पहला वाला सोचता है कि मेरा दुश्मन मेरे आगे कुछ भी नहीं है जबकि दूसरा वाला व्यक्ति यह सोचता है कि मैं अपनी खूबियों पर इतना केन्द्रित रहूँगा कि मुझे सफलता मिल कर रहेगी, मुझे किसी व्यक्ति को हराना नहीं है बल्कि मुझे जीतना है। मैं ऐसे खेलूँगा कि मेरा विरोधी खिलाड़ी मेरे ध्यान में नहीं रहेगा बल्कि मेरा खेल और खेलने का तरीका ही महत्व रखेगा। इस तरह की सोच हमेशा व्यक्ति को जीवंत बनाती है और वह किसी भी समय किसी भी चुनौती के लिए हमेशा तैयार रहता है। वह भविष्य में आने वाले लोगों के लिए भी मन में कोई बुरा भाव नहीं रखता बस उनसे बेहतर कर्म करने का प्रयास करता है और लगातार अभ्यास के द्वारा अपने लक्ष्य को प्राप्त करता रहता है। अहंकारी व्यक्ति सामाजिक नहीं होता और वह अपने प्रतिद्वंद्वी को हराने के लिए किसी भी हद तक जा सकता है, किसी भी तरह के अपराध तक वह कर सकता है। यह किसी भी रूप में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा नहीं देता बल्कि अपराधीकरण को बहुत हद तक बढ़ावा देता है। इससे समाज की बहुत हानि होती है और भविष्य की पीढ़ियाँ भी खराब हो जाती हैं। इसलिए इस मार्ग पर चलकर भले ही कुछ लोग पहले बहुत सफल लगते हैं लेकिन देर-सबेर वे अपना महत्व खो देते हैं। दुर्भाग्य से क्रिकेट की दुनिया से ऐसे बहुत उदाहरण मिलते हैं जहाँ मैच फिक्सिंग के मामलों में यह बात स्पष्ट देखी जा सकती है। ऐसे बहुत से काले अध्याय हैं जहाँ अपनी कड़ी मेहनत के बल पर आगे आये हुए लोगों ने अपना मेहनत का रास्ता बदला और हर हाल में श्रष्टाचार के बल पर धन संपत्ति बनाने के चक्कर में अपना सारा जीवन बर्बाद कर दिया। जबकि आत्मविश्वास से भरे खिलाड़ियों की एक-एक जीत की चर्चा कई वर्षों बाद भी गर्व से होती है और उन पर किताबें भी आती हैं और फिल्में भी बनती हैं। इसके उदाहरण भी बहुत आम हैं। लेकिन समझने की बात यह है कि अपने संघर्ष से ही वास्तव में अपनी विजय की नींव रखी जाती है।

अहंकार के भरे व्यक्ति की एक अन्य धारणा यह होती है कि 'मेरा कोई मुकाबला नहीं है' जबकि आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति इस मामले में कहता है कि 'मैं हर मुकाबले के लिए तैयार हूँ'। अहंकारी व्यक्ति पहले से ही यह मान बैठा है कि उसे सब कुछ आता है या वह सब कुछ जानता है। उसके भीतर का विद्यार्थी मर चुका होता है, क्योंकि उसमें कुछ सीखने की, कुछ नया करने की या नए सिरे से परिस्थितियों को देखते हुए तैयारी करने की कोई आवश्यकता नहीं होती। इसके विपरीत जो आत्मविश्वास वाला व्यक्तित्व होता है, वह नई और कठिन परिस्थितियों की मांग के अनुसार अपने को नए सिरे से तैयार करता चलता है। वह किसी चुनौती की प्रतीक्षा नहीं करता बल्कि अपने को नई मांग के अनुसार तैयार करता है। इस कारण उसके जीवन में कभी भी सिर्फ परिणाम को लेकर ही तैयारी नहीं होती बल्कि वह ऐसा अभ्यास करता है कि समस्त चुनौतियां उसके सामने बौनी लगने लगती हैं और वह अपने क्षेत्र का मास्टर माना जाता है। वह अपने प्रदर्शन के लिए हमेशा याद किया जाता है और किसी भी दौर में उसके काम को भुलाया नहीं जा सकता और यह उसका सबसे बड़ा पुरस्कार होता है।

यदि इन सभी बातों को सार रूप में समझना हो तो कुल मिलाकर यह जानना जरूरी है कि 'आत्मविश्वास की गूंज सफलता तक जाती है और अहंकार की गूंज विनाश तक जाती है'।

आत्मविश्वास और अहंकार के प्रभाव और अंतर को समझने से जीवन की यात्रा और सार्थक बनती है, हम सचेत होते हैं और एक अर्थपूर्ण जीवन जीने में बहुत सहायता मिलती है।



प्रकृति का सिद्धांत : देना, देना; मनुष्यों का सिद्धांत : लेना, प्रदूषित करना और नष्ट करना

प्रकृति के सिद्धांत को साकार करना एक अद्भुत एहसास है, प्रकृति में सब कुछ देने पर आधारित है, सूर्य प्रकाश और गर्मी देता है, नदियां हमें पानी देती हैं, पेड़ हमें ऑक्सीजन और फल देते हैं, चंद्रमा हमें प्रकाश देता है, कोई भी बदले में कुछ भी वापस नहीं लेता है, पेड़ अपने फल नहीं खाते हैं, पौधे अपने बीज का उपभोग नहीं करते हैं, बीज अधिक फलों और सब्जियों का कारण बन जाता है।

अन्य सभी प्रजातियां प्रकृति के साथ पूर्ण सामंजस्य में हैं, जानवर नष्ट नहीं करते हैं, पक्षी ए स्थान से बी स्थान तक बीज लेते हैं।

अन्य सभी प्रजातियां अपने वर्तमान भोजन के बारे में चिंता करती हैं, लेकिन, मनुष्य जमाखोरी करते हैं और अभी भी वर्षों पहले से चिंता करते हैं, वे प्रदूषण, विनाश और हर प्रजाति के जीवन को असुरक्षित बनाने के अलावा प्रकृति को कुछ भी वापस नहीं देते हैं।

मनुष्य क्या वापस देते हैं?



मेजर गुरदीप सिंह समरा