

सकारात्मकता जीने की कला है

निशा किचलू

राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की

भागमभाग के इस युग में सकारात्मक होना एक बेहतरीन बात है और इसी के माध्यम से मानव जीवन ने ऊंचाइयों को छुआ है। **सकारात्मकता का अर्थ है—अपनी योग्यता और कार्य करने की क्षमता पर विश्वास।** यदि आप किसी कार्य के लिए अयोग्य हो तो आप उस काम को लेकर तब तक सकारात्मक नहीं हो सकते, जब तक कि आप उस काम को करने की योग्यता नहीं हासिल कर सकते। यह सकारात्मकता ही है, जिसने आम इंसानों को ऐतिहासिक पुरुषों के रूप में महानता प्रदान की है।

मशहूर कहानी है कि एक राजा को ज्योतिषी ने बताया कि महाराज! आपके हाथों में चक्रवर्ती होने की रेखा नहीं है तो उन्होंने ज्योतिषी से पूछा कि यह रेखा हाथ के किस हिस्से में बनी होती है। ज्योतिषी के बताने के बाद बहादुर और आत्मविश्वास से भरे हुए राजा ने तलवार से अपनी हथेलियों को चीरते हुए उसी प्रकार की रेखा बना दी, जैसी कि ज्योतिषी ने बताई थी और पूछा कि अब तो है न, रेखा मेरे हाथों में। आगे चलकर वह राजा चक्रवर्ती सम्राट बना और जब मैं इस बात को सुनती हूँ तो बहुत प्रभावित होती हूँ।

आज के समय में यह बहुत गंभीर मसला है कि निराशा और अवसाद में डूबे हुए लोग सकारात्मकता की तलाश में यहां-वहां फिर रहे हैं। ऐसे में बड़े पैमाने पर सकारात्मकता पढ़ाने वालों की जरूरत की भरमार है, पर इनमें से अधिकतर की सबसे बड़ी समस्या है कि वे चीजों को सतही बनाकर करते हैं। यहां दिए प्रसंग में सकारात्मकता यह है कि बादशाह ने ज्योतिषी की भविष्यवाणी को चुनौती देते हुए अपने शानदार प्रबंधन के चलते वह सब किया, जिसने उसे उस मुकाम तक पहुंचाया जो ज्योतिषी के मुताबिक असंभव था। लेकिन यदि हम किसी कार्य में अयोग्य हैं तो अपने को कम मान निराशा या अवसाद में डूबने की जरूरत नहीं है। दुनिया में कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता है। दुनिया का कोई भी कार्य महान नहीं होता, बल्कि महान लोगों द्वारा किये गये कार्य महान बन जाते हैं। कोई कह सकता था कि नर्स होना महान गर्व की बात होगी, पर मदर टेरेसा के कार्यों ने उन्हें दुनिया के महान लोगों की श्रेणी में खड़ा कर दिया। अंग्रेजों को अहिंसा के माध्यम से घुटने टेकने पर मजबूर करने वाले गांधी अपनी युवावस्था में जब पहली बार कोर्ट में सूट-बूट पहनकर खड़े हुए तो उनके पैर कांपने लगे, जज के सामने उनकी आवाज तक नहीं निकली और इतना डर गए कि कोर्ट से भाग निकले। बाद में उन्होंने खुद को इस तरह निखारा कि करोड़ों लोगों के दिलों पर राज किया।

किसी क्षेत्र में जानकारी का न होना कोई समस्या नहीं है। मूल बात यह है कि आप जो कर रहे हैं, उसको लेकर आपके मन में किस तरह की भावना है, किस तरह की योजना है और आप अपने कार्य को लेकर कितना गंभीर हैं सकारात्मकता का मतलब चीजों को सही मायने में आंकना और सामर्थ्य व परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुये जीवन जीना। यदि परिस्थितियां हमारे हित में नहीं हैं तो उन्हें अपने हित में करने के लिए जूझना। दुनिया में ऐसा कोई कार्य नहीं है, जिसे इंसान न कर सके। दिल में कामों के प्रति जुनून और लगन होनी चाहिए। सकारात्मकता आत्मविश्वास से ही उपजती है और उसमें इस बात का भी बोध होता है कि दुनिया बहुत महान है और यहां विविधताओं और योग्यता का भंडार है। जितनी ज्यादा चाह है, उससे ज्यादा मेहनत करने की क्षमता ही हमें सकारात्मक बना सकती है। हिंदू धर्म ग्रंथों की मानें तो भगीरथ नाम के एक इंसान ने कठोर तपस्या के माध्यम से गंगा को पृथ्वी पर आने के लिए मजबूर कर दिया था। कहते हैं कि इससे पहले उनके कई पुरखे कठोर तपस्या करते रहे। लगातार कई पीढ़ियों तक के कठोर

श्रम के चलते वे गंगा को पृथ्वी पर ला सके। सच है कि आपके द्वारा किया गया कोई कार्य फल न दे, यह नामुमकिन है। सब कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि आप काम को कैसे करते हैं। माना कि आप बहुत अच्छे ड्राइवर हैं, पर क्या आप आंख बंद करके गाड़ी चला सकते हैं। जीवन भी ऐसा ही है गाड़ी चलाने जैसा, कभी तेज चलता है तो कभी धीरे, कभी कलच पकड़ना पड़ता है तो कभी गियर बदलना पड़ता है। कभी गाड़ी ऊबड़-खाबड़ रास्तों से गुजरती है तो कभी बंद पड़ जाती है और उसे बनाने के लिए गैराज भेजना होता है। बुद्ध ने कहा है कि अंतिम सत्य कुछ नहीं, कुछ भी नहीं है, जो अजर-अमर हो। कुछ भी नहीं, जो बदला न जा सके। एक महान विद्वान ने कहा था कि जब हम स्वार्थ से उठकर अपने समय को देखते हुए दूसरों के लिए कुछ करने को तैयार होते हैं तो हम सकारात्मक हो जाते हैं। महात्मा गांधी ने कहा कि जब आप दुखी हो तो अपने से नीचे देखो और फिर सोचो कि आप सुखी हो या दुखी। यहां देखने का नजरिया महत्वपूर्ण होगा। नीचे देखते समय अपनी सुविधाओं को देखो और ऊपर देखते हुए उनके लिए किए गए श्रम को समझने का प्रयास करो।

**हिंदी का सम्मान,
देश का सम्मान है।**

**हिन्दी हमारी मातृभाषा है,
आएये हम सब मिल के
हिंदी दिवस मनाते हैं।**